

მხარდამჭერი მიღობები

სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარება სკოლაში



რესურსი შემუშავდა ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის, ბავშვის განვითარების ინსტიტუტისა და კონსულტაციისა და ტრენინგის ცენტრის (CTC) სკოლა-ლაბის პროგრამის თანამშრომლობის ფარგლებში, გერმანული ფონდის Bread for the World-ის (BfdW) ფინანსური თანადგომით.

თბილისი, 2024 წელი

ავტორი: ლია ქურციკიძე

სამეცნიერო რედაქტორი: ნინო ცინცაძე

ენობრივი რედაქტორი: ეკა კეკელია



სარჩევნი

სოციალური და ემოციური სწავლება - დაგროვილი გამოცდილების შეჯამება.....	4
წარსული.....	4
აწმყო	6
მომავალი.....	8
სამი სამყარო საკლასო ოთახში.....	11
მასწავლებლების საჯარო სამყარო	11
თანატოლების სამყარო.....	13
მოსწავლის ინდივიდუალური სამყარო.....	15
სოციალური და ემოციური სწავლის ნეირომეცნიერული ხედვა	18
ტვინი, სხეული, ქცევა	23
კარგად ყოფნის მეცნიერება	31
ფიზიკური და ემოციური კეთილდღეობა	31
ჯანსაღი კვება	32
ძილი	36
ფიზიკური აქტიურობა.....	37
ემოციები და ფიზიკური ჯანმრთელობა.....	38
პერსონალის ემოციური კეთილდღეობა	39
ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობები.....	41
შფოთვა, პანიკური აშლილობა და ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა.....	41
ეკრანი, სოციალური მედია, გეიმინგი.....	50
ემოციური გაძღოლა.....	56
ემოციური გაძღოლის ელემენტები.....	58
ემოციური გაძღოლის პრინციპები და სტრატეგიები.....	61
სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ინდივიდუალიზებული მხარდაჭერა	68
შეზღუდული შესაძლებლობისა და დამატებითი საჭიროების მქონე მოსწავლეთა სწავლების 20 პრინციპი	70
სოციალური და ემოციური სწავლის კვლევები და შეზღუდული შესაძლებლობა	73
სოციალური და ემოციური კომპეტენციების მხარდაჭერი სტრატეგიების მოდიფიცირება ...	74

სოციალური და ემოციური სწავლება – დაბროვილი გამოსდილების შეჯამება

წარსუდი

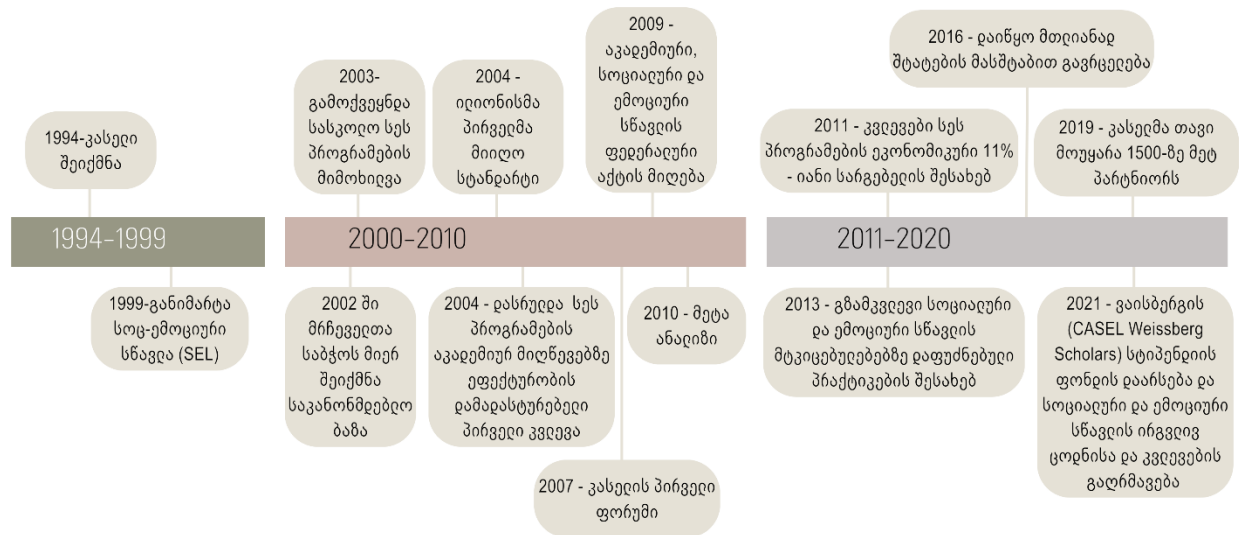
საგანმანათლებლო კონტექსტში სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ინტეგრირების იდეა დიდი ხანია არსებობს. ჯერ კიდევ ილია ჭავჭავაძე „პედაგოგის საფუძვლებში“ წერდა, რომ განათლება უნდა ემსახუროდეს ორ მიზანს - ბავშვების გონებრივ განვითარებას და მათი ზნე-ხასიათის ჩამოყალიბებას.¹ ანალოგიურ იდეებს სხვადასხვა ტერმინოლოგიით ვხვდებით ჯონ დიუისტან, ჟან პიაჟესთან, ლევ ვიგოტსკისთან, პაულო ფრეირესთან, ჰოვარდ გარდნერთან და სხვებთან. მიუხედავად ცალკეული, თუნდაც გავლენიანი მოაზროვნეების მოსაზრებებისა, მე-20 საუკუნეში, 90 - იან წლებამდე, სოციალური და ემოციური კომპეტენციების მიზანმიმართული ხელშეწყობა, ჩვეულებრივ, მხოლოდ ცალკეულ სკოლებსა თუ სკოლათა ქსელებში ხდებოდა და მხოლოდ გასული საუკუნის მიწურულიდან ვხვდებით მოსწავლეების მთლიანობითი განვითარების მხარდამჭერ, მასშტაბური პროგრამული ძალისხმევის შემთხვევებს.

1994 წელს განათლებისა და ბავშვთა დაცვის სპეციალისტები ფეტერის (Fetzer) ინსტიტუტში შეიკრიბნენ, რათა მოსწავლეების სოციალური უნარების, ემოციური კეთილდღეობის, ფიზიკური / ფსიქიკური ჯანმრთელობის ხელშეწყობ კოორდინირებულ სტრატეგიაზე ემსჯელათ. სწორედ ამ გუნდმა წარადგინა ტერმინი „სოციალური და ემოციური სწავლა“ (Social and Emotional Learning - SEL). ამასთან ერთად, შეკრების შედეგად ჩამოყალიბდა აკადემიური, სოციალური და ემოციური სწავლის თანამშრომლობა (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL). მოსწავლეების მთლიანობითი (ჰოლისტური) განვითარების მიზნით - სკოლამდელი განათლებიდან დაწყებული, საშუალო განათლების ჩათვლით - ორგანიზაციამ,

¹ ილია ჭავჭავაძე, პედაგოგის საფუძვლები. (გაზეთი ივერია, 1988).

სტრატეგიების, რესურსებისა და პრაქტიკული მაგალითების შექმნა - განვითარების მიმართულებით, ერთ-ერთი წამყვანი ადგილი დაიმკვიდრა.²

სურათი 1. სოციალური და ემოციური სწავლის ისტორიის საკვანძო მომენტები.



ბოლო ოცწლეულში განხორციელებული პროგრამების ანალიზი გვაჩვენებს, რომ სოციალური და ემოციური სწავლების პლატფორმას უფრო ხშირად სკოლა წარმოადგენს, თუმცა ბევრი პროგრამა გასცდა სასკოლო და საკლასო ინიციატივებს და ფოკუსში მოაქცია მშობლებთან მუშაობა, კლასგარეშე აქტივობები და ადგილობრივ ორგანიზაციებთან თანამშრომლობა. მიუხედავად იმისა, რომ ამ პროგრამების უმეტესობა, ბავშვების ჩართულობის თვალსაზრისით, უნივერსალური იყო, ასევე დაგროვდა მოწყვლად ჯგუფებთან მიზნობრივი ჩარევების შედეგიანობის კარგი მაგალითებიც.³

სოციალურ-ემოციურ სწავლებაზე ფოკუსი ბოლო წლებში თანდათან ძლიერდება. ამის მიზეზი არის, ერთი მხრივ, სკოლებში ძალადობის შემთხვევების გაზრდილი რაოდენობა და გაშუქება, რადგან ყოველი ასეთი შემთხვევა ბაღებს კითხვებს, თუ როგორ უნდა ხდებოდეს მოსწავლეებისთვის ემოციების რეგულირების, ბრაზის

² CASEL. Our history.

³ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

მართვის, თანაგრძნობის, თანამშრომლობის სწავლება. მეორე მხრივ კი, საგანმანათლებლო, ფსიქოლოგიური და ნეირომეცნიერული კვლევებით დაგროვდა მრავალფეროვანი მტკიცებულებები სოციალური და ემოციური კომპეტენციების მნიშვნელობასა და პოზიტიურ გავლენაზე როგორც პიროვნების ჩამოყალიბებაზე, ასევე სასკოლო ატმოსფეროს გაუმჯობესებაზე.⁴

ანმყო

დღესდღეობით, სოციალური და ემოციური პროგრამების მასშტაბი უპრეცედენტოდ გაზრდილია როგორც გეოგრაფიული დაფარვით, ასევე ჩართული მოსწავლეების რაოდენობით. ამასთანავე, სოციალური და ემოციური სწავლების სფეროში სამ მთავარ გამოწვევას ვხვდებით: (1) დანერგვა და მდგრადობა; (2) შედეგების შეფასება; (3) თანასწორობა და ინკლუზია.⁵

სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ხელშემწყობი პროგრამების წარმატებული დანერგვა კურიკულუმსა და სკოლის დღის წესრიგში ხშირად იმის გამო ფერხდება, რომ რთულია პროგრამებში მისი ჰარმონიული და ეფექტური ინტეგრირება. მას სჭირდება თანმიმდევრული ძალისხმევა და მოითხოვს მატერიალურ და ადამიანურ რესურსებს. როდესაც სკოლაში სოციალური და ემოციური კომპეტენციების დანერგვა კონკრეტული პროგრამების ფარგლებში იწყება, უკვე არსებულ სასკოლო და საკლასო დღის წესრიგში ინტეგრირების ნაცვლად, ეს პროგრამები, ჩვეულებრივ, დამკვიდრებულ დღის წესრიგს ცალკე საქმიანობად ემატება. პროგრამების ამგვარი დანერგვა ვერ უზრუნველყოფს ფუნდამენტური და მდგრადი ცვლილებების დაძვრას სასკოლო ცხოვრებაში და ასევე ზრდის დამატებითი სამუშაოს მოცულობას მასწავლებლისთვის / სკოლის ადმინისტრაციისთვის.⁶ მეორე მნიშვნელოვანი გამოწვევა უკავშირდება

⁴ NYSED. Social Emotional Learning: Essential for Learning, Essential for Life. 2018.

⁵ Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. Guilford Publications.

⁶ Chu, L., DeArmond, M. (2021). Approaching SEL as a Whole-School Effort, Not an Add-on: Lessons from Two Charter Networks. CRPE. Reinventing Public Education.

მასწავლებლების სოციალურ - ემოციურ კომპეტენციებს. სფეროს სპეციალისტები ხშირად სვამენ კითხვას - რამდენად შეძლებენ ბავშვებში სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარებას ის მასწავლებლები, რომლებიც თავად არ ფლობენ ამ კომპეტენციებს? აღნიშნული შეკითხვა აქტუალურია იმდენად, რამდენადაც სოციალურ-ემოციური სწავლის პროგრამები ხშირად მხოლოდ მოსწავლეებზეა მიმართული და მიჩნეულია, რომ მასწავლებლების მიერ პროგრამით გათვალისწინებული საქმიანობის წარმართვა საკმარისი იქნება პროგრამის მიზნების მისაღწევად. პრაქტიკა და კვლევები კი აჩვენებს, რომ იმ შემთხვევებში, როდესაც მასწავლებლები თავად არ ფლობენ სოციალურ და ემოციურ კომპეტენციებს, რთულია ბავშვებში ამ კომპეტენციების ხელშეწყობა.⁷

მოსწავლეების სოციალური და ემოციური კომპეტენციების შეფასება სტანდარტიზებული, სანდო და ვალიდური ინსტრუმენტებით საკმაოდ რთულია. განსხვავებით საგნობრივი ცოდნისგან, სოციალური და ემოციური კომპეტენციების შეფასება არც ისე მარტივია, რადგან მასში გაერთიანებულია ცოდნის, უნარებისა და დამოკიდებულებების ფართო სპექტრი. სწორედ ამიტომ, პროგრამების ეფექტურობის გაზომვა მოითხოვს კომპლექსურ და მრავალშრიან შეფასების სისტემის ჩამოყალიბებას. გარდა ამისა, სოციალურ-ემოციური სწავლის პროგრამების შედეგები, ჩვეულებრივ, ხშირად გრძელ ვადაში ვლინდება, რაც ართულებს მოკლევადიან პერსპექტივაში მოსწავლეების ემოციური კეთილდღეობის, ქცევებისა და დამოკიდებულებების მოხელთებას და რაოდენობრივად განსაზღვრას. ამის მიუხედავად, აღსანიშნავია, რომ არსებობს გარკვეული გამოცდილება, რომლებიც მიმართულია სოციალური და ემოციური კომპეტენციების გაზომვაზე. ამისათვის, როგორც წესი, გამოიყენება მოსწავლეთა გამოკითხვები.⁸

თანასწორობისა და ინკლუზიის საკითხები ეხება სოციალურ-ემოციური სწავლის პროგრამებში ჩართულობის თანაბარი შესაძლებლობების შექმნას ნებისმიერი

⁷ Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., et al. (2017). Impacts of the CARE for teachers' program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010–1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>.

⁸ Panorama Education. From Growth Mindset to Sense of Belonging: How School Districts Measure Social-Emotional Learning to Support the Whole Student.

მოსწავლისთვის. ხშირად, მიუხედავად გაცხადებული მიზნისა, რომ პროგრამები ყველა ბავშვისთვის არის განკუთვნილი, სხვადასხვა საჭიროების მქონე თითოეული მოსწავლისთვის, მიზანმიმართული მოდიფიკაციებისა თუ სტრატეგიების გარეშე, რთულია პროგრამით გათვალისწინებულ საქმიანობებში ჩართვა. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ პროგრამებით იფარებოდეს სხვადასხვა სოციალური და დემოგრაფიული მახასიათებლების მქონე სკოლები, მათ შორის მაღალმთიან რეგიონებში, სოფლებში, ეთნიკური უმცირესობებით დასახლებულ რეგიონებში არსებული სკოლები.⁹

მომავალი

იმ გამოწვევებიდან გამომდინარე, რასაც დღესდღეობით სკოლებში სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარების მიმართულებით ვაწყდებით, მომავლის შესახებ მსჯელობა ორი შეკითხვის გარშემო უნდა წარვმართოთ:

1. როგორ უნდა გაუმჯობესდეს სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარების ხელშემწყობი პროგრამების ხარისხი?
2. როგორ უნდა უზრუნველვყოთ სოციალურ-ემოციური კომპეტენციების ხელშემწყობი პროგრამების ინკლუზიურობა, რათა ყველანაირი საჭიროებისა და შესაძლებლობების მქონე მოსწავლე მოვიცვათ?

სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ხელშემწყობი პროგრამების ხარისხის გაუმჯობესება

მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი სოციალურ - ემოციური პროგრამის წარმატებულობა კვლევებითაა დადასტურებული, ერთი მხრივ საჭიროა მეტი კვლევის ჩატარება და განხორციელებული თუ მიმდინარე პროგრამების შედეგების შეფასება და მეორე მხრივ, ჩატარებული კვლევები, ძირითადად, კონკრეტულ ადგილებსა და ჯგუფებს ეხება და

⁹ Gay, G. (2018). Culturally responsive teaching: Theory, research, and practice. Teachers College Press.

საჭიროებს გამეორებას სხვადასხვა კონტექსტში, რადგან პროგრამა რომ ერთგან მუშაობს, მის უნივერსალურ შედეგიანობას არ ნიშნავს.

დამატებითმა კვლევებმა უნდა დაადგინოს, თუ რა არის წარმატებული პროგრამების მთავარი მდგენელები. დღემდე, სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ყველაზე წარმატებული ჩარჩოები და პროგრამები ფოკუსირებულია ორ მნიშვნელოვან ელემენტზე: (1) ჩარევის (ინტერვენციის) ელემენტები (მაგ. კურიკულუმი, კლასის მართვა, გარემოს მოწყობა, მასწავლებლის პრაქტიკები, მშობლებთან ურთიერთობა) და (2) მიზნობრივი კომპეტენციები - ამ პროგრამებში განსაზღვრულია, თუ კონკრეტულად რომელი სოციალურ - ემოციური კომპეტენციების განვითარებას ექცევა ყურადღება. უმეტეს შემთხვევაში, აღნიშნული კომპეტენციები კავშირშია CASEL - ის ხუთ კომპეტენციასთან.¹⁰

პროგრამების დანერგვის ხარისხის გაუმჯობესებისას გადამწყვეტია სკოლების საჭიროებების დადგენა და გათვალისწინება. პროგრამები, როგორც წესი, იქმნება უნივერსალურად და გათვლილია ბევრ სკოლაში დასანერგად, თუმცა თითოეულ სკოლას განსხვავებული საჭიროებები და მიმდინარე ამოცანები აქვს. სოციალურ - ემოციური კომპეტენციების ხელშემწყობი ინიციატივები სასკოლო ცხოვრების ორგანული ნაწილი რომ გახდეს, უნდა გამოიკვეთოს სკოლისათვის აქტუალური საკითხებისა და პროგრამით გათვალისწინებული საქმიანობების თანაკვეთის ადგილები, რაც ასევე უზრუნველყოფს სკოლის დაინტერესებასა და მოტივაციას.¹¹

სოციალურ-ემოციური კომპეტენციების ხელშემწყობი პროგრამების ინკლუზიურობის გაზრდა

სოციალურ-ემოციური სწავლის პროგრამების ინკლუზიურობაზე ზრუნვა, ჩვეულებრივ, პროგრამის შემუშავებისთანავე იწყება. პროგრამის შექმნის თითოეულ ეტაპზე გათვალისწინებული უნდა იყოს სხვადასხვა ჯგუფების მდგომარეობა და საჭიროებები -

¹⁰ Cocoran R. P., Cheung A. C. K., Kim E., & Xie C. (2018). Effective universal school-based social and emotional learning programs for improving academic achievement: A systematic review and meta-analysis of 50 years of research. *Educational Research Review*, 25, 56–72.

¹¹ Chu, L., DeArmond, M. (2021). Approaching SEL as a Whole-School Effort, Not an Add-on: Lessons from Two Charter Networks. CRPE. Reinventing Public Education.

იქნებიან ეს შშმ / სსსმ პირები, ეთნიკური უმცირესობების წარმომადგენლები, სოციალურად დაუცველი, სოფლად თუ მაღალმთიან სოფლებში მყოფი მოსწავლეები. ხშირად პროგრამები ზოგად პოპულაციაზეა გათვლილი და ადაპტირება/მოდულიზაცია ზოგად რეკომენდაციებს არ სცდება. არადა, მოსწავლეთა მრავალფეროვან ჯგუფებზე მიმართული პრაქტიკული სტრატეგიებისა და აქტივობების გარეშე, სკოლისათვის სირთულეს წარმოადგენს ყველა მოსწავლის სრულფასოვანი ჩართვა პროგრამით გათვალისწინებულ საქმიანობებში.¹²

ინკლუზიურობა ასევე გულისხმობს სასკოლო საზოგადოების, მათ შორის მშობლების აქტიურ ჩართულობას სოციალურ-ემოციური სწავლის პროგრამების დანერგვაში. ბევრად მაღალია იმ პროგრამების ეფექტურობა, სადაც მშობლების პროაქტიული მონაწილეობაა გათვალისწინებული. მონაწილეობა გულისხმობს მშობლების ინფორმირებას, ცნობიერების ამაღლებას, სასკოლო ცხოვრებაში ჩართულობას, მათთვის რესურსების მომზადება - გაზიარებას; სკოლის პარალელურად, სახლის პირობებში სოციალურ - ემოციური კომპეტენციების ხელშეწყობას. გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია სოციალურ-ემოციური სწავლის პროგრამების შესახებ მშობლებისაგან უკუკავშირის მოგროვება და შემდეგ, გადაწყვეტილებების მიღებისას, გათვალისწინება.¹³

¹² Sokal, Laura. (2017). Sokal, L., & Katz, J. (2017). Social emotional learning and inclusive education. The Oxford Encyclopedia of Education. DOI: 10.1093/acrefore/9780190264093.013.146.

¹³ Jones, S. M., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., ... & Stickle, L. (2017). Navigating SEL from the inside out: Looking inside & across 25 leading SEL programs: A practical resource for schools and OST providers. Harvard Graduate School of Education.

სამი სამყარო საკლასო ოთახში

საკლასო ოთახში მიმდინარე კომპლექსური პროცესების სიდრმისეულად გასააზრებლად, გრეიმ ნათოლი (Graham Nuthall) გვთავაზობს სამი სამყაროს კონცეფციას.¹⁴ პირველი „მასწავლებლის საჯარო სამყაროა“. აქ იგულისხმება: რა ხასიათის ინტერაქციაა მასწავლებელსა და მოსწავლეებს შორის, როგორია კურიკულუმი, დღის რუტინა. ამასთან ერთად, იგულისხმება სწავლების მიდგომები, დამოკიდებულებები და ზოგადი ატმოსფერო, რომელსაც მასწავლებელი ქმნის გაკვეთილზე. მეორე - „თანატოლების სამყარო“ - თანაკლასელებს შორის არსებულ სოციალურ დინამიკასა და მათ ურთიერთობებს მოიცავს. ამ ნაწილში ყურადღება გამახვილებულია დამოკიდებულებებისა და პერსპექტივების ჩამოყალიბებაში თანატოლების გავლენაზე. მესამე, „მოსწავლის პირადი სამყარო“ კი მოსწავლეების ფიქრების, ემოციების, თვითცნობიერებისა და თვითრეგულაციის საკითხებს მოიცავს. მნიშვნელოვანია იმის გაგება, თუ როგორ იკვეთება ეს სამი სამყარო და რა გავლენას ახდენს ერთმანეთზე, რათა კომპლექსურად და სიდრმისეულად მოხდეს მოსწავლეთა სოციალური, ემოციური და აკადემიური სფეროების მხარდაჭერა.

მასწავლებლების საჯარო სამყარო

მასწავლებლის საჯარო სამყარო სამი სამყაროს კონცეფციის ფუნდამენტური კომპონენტია და მოიცავს რამდენიმე საკვანძო ელემენტს, რომლებიც აყალიბებენ საკლასო გამოცდილებას როგორც მასწავლებლისთვის, ასევე მოსწავლეებისთვისაც. აქ პირველ რიგში, მნიშვნელოვანია მასწავლებლის, როგორც საგანმანათლებლო ლიდერისა და ცოდნის კონსტრუირების პროცესის ფასილიტატორის როლი საკლასო ოთახში. აღნიშნული სამყაროს ძირითადი კომპონენტებია:

სწავლების სტრატეგიები და კურიკულუმი. მასწავლებელი პასუხისმგებელია, ეროვნული სასწავლო გეგმისა და მოსწავლეთა ინტერესებისა და შესაძლებლობების

¹⁴ <https://www.nzcer.org.nz/nzcerpress/hidden-lives-learners>

გათვალისწინებით, შეარჩიოს გაკვეთილ(ებ)ის გეგმა, სტრუქტურა, განსაზღვროს როგორც ზოგადი, ასევე ინდივიდუალური მიზნები მოსწავლეებისთვის და გამოიყენოს ისეთი პედაგოგიური სტრატეგიები, რაც უზრუნველყოფს ცოდნის გადაცემას ყველა მოსწავლისთვის.

კლასის მართვა. ამ სამყაროს კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ასპექტია კარგად ორგანიზებული და პროდუქტიული სასწავლო გარემოს შექმნა. ის გულისხმობს წესების დამკვიდრებას, ქცევის მართვას და სწავლისთვის უსაფრთხო და ხელსაყრელი ატმოსფეროს უზრუნველყოფას.

შეფასება და უკუკავშირი. მასწავლებლის პრაქტიკის კიდევ ერთი საკვანძო კომპონენტია მოსწავლეთა პროგრესის შეფასება მრავალფეროვანი მეთოდებით და შეფასების შედეგებზე დაყრდნობით, ერთი მხრივ, განმავითარებელი უკუკავშირის მიწოდება მოსწავლეებისთვის და მეორე მხრივ, სწავლების სტრატეგიების მოდიფიცირება.

საგნობრივი კომპეტენცია. მასწავლებლის შინაარსობრივი და მეთოდური კომპეტენციები, ასევე, პირველი სამყაროს მნიშვნელოვან მდგენელებს წარმოადგენს. აღნიშნული კომპეტენცია აერთიანებს ინფორმაციის ეფექტურად გადაცემის, საგანთა შორის არსებული კავშირების, საგნობრივი შინაარსის მოსწავლეთა ყოველდღიურობასთან დაკავშირებისა და მოსწავლეების კითხვებზე კომპეტენტური და გასაგები პასუხის გაცემის საკითხებს.

მასწავლებელს მოსწავლეებზე პოზიტიური ზეგავლენის მოხდენის ყველაზე მეტი ბერკეტი სწორედ პირველ სამყაროში აქვს. ასევე, სწორედ ამ სამყაროში ხდება მოსწავლეების სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ხელშემწყობი სტრატეგიების გამოყენება, რაც წარმატებით დანერგვის შემთხვევაში, გამსჭვალავს მეორე და მესამე სამყაროებს. მნიშვნელოვანია იმის გააზრება, რომ მოსწავლეები მხოლოდ მასწავლებელთან კომუნიკაციაში კი არ უნდა ავლენდნენ სოციალურ და ემოციურ უნარებს, არამედ თანაკლასელებთან და საკუთარ თავთან ინტერაქციის პროცესშიც.

თანატოლების სამყარო

თანატოლების სამყარო მოიცავს მოსწავლეებს შორის არსებულ ურთიერთობებს, სოციალურ დინამიკასა და იერარქიას, გავლენებსა და ტრენდებს. ამ სამყაროს კლიმატი ძლიერ გავლენას ახდენს მოსწავლეების აკადემიურ წარმატებასა და ემოციურ კეთილდღეობაზე. ამის მიუხედავად, აღნიშნული სამყარო ხშირად სასკოლო და საკლასო ინტერვენციების მიღმა რჩება და ჩარევა მხოლოდ მაშინ ხდება, როდესაც თანატოლებს შორის ურთიერთობები ძალიან იძაბება და სახეზე გვაქვს მწვავე კონფლიქტი, რომელიც გაარღვევს თანატოლების სამყაროს და მასწავლებელი / სკოლა იძულებულია რეაქტიულად იმოქმედოს. რეაქტიული ჩარევები კი, როგორც წესი, მხოლოდ სიმპტომურ პრობლემებს აგვარებს, ისიც დროებით. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია, რომ სასკოლო და საკლასო დონეზე შემუშავებული იყოს ისეთი პრაქტიკა, რაც თანატოლების სამყაროში ჯანსაღი კლიმატის ჩამოყალიბებას შეუწყობს ხელს და გართულებებს აგვარილებს თავიდან.

მასწავლებლის საჯარო სამყარო მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრავს, თუ როგორი კლიმატი იქნება თანატოლების სამყაროში და რამდენად სიღრმისეულად იქნება ინფორმირებული მასწავლებელი თანატოლების სამყაროში მიმდინარე პროცესებზე. ამ მიზნით, საჭიროა შემდეგი საკითხების გათვალისწინება, ცოდნა და გამოყენება საკლასო და სასკოლო დონეზე:

ასაკობრივი და გენდერული მახასიათებლების ცოდნა. სკოლის პერიოდში მოსწავლეები მნიშვნელოვან ფსიქოფიზიოლოგიურ ცვლილებებს გადიან. შეიძლება ითქვას, რომ სკოლაში გატარებული 12 წელი ადამიანის ცხოვრების ყველაზე რადიკალურ ცვლილებებს ემთხვევა. მასწავლებლებისგან ხშირად გვესმის, რომ ესა თუ ის მოსწავლე „სულ სხვანაირი იყო და როგორ შეიცვალა“, „ვეღარ ვცნობ“ და ა.შ. ასეთი გაუცხოება, ჩვეულებრივ, სწორედ საბაზო საფეხურზე იწყება, რაც სწორედ გარდატეხის ასაკს ემთხვევა. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია იმ ძირითადი მახასიათებლების ცოდნა, რაც გოგოებისა და ბიჭების ასაკობრივ განვითარებას ახლავს თან. ეს გულისხმობს ჰორმონალურ ცვლილებებს, გაზრდილ თვითცნობიერებას და გარეგნობაზე

გამდაფრებულ ყურადღებას, იდენტობის ფორმირების პროცესში ექსპერიმენტირებას, თანატოლებს შორის არსებული ურთიერთობების დინამიკის მნიშვნელობის ზრდას, დამოუკიდებლობის გაზრდილ მოთხოვნილებას, ხასიათის ხშირ ცვლილებებს, ძილის შეცვლილ პატერნებს, სარისკო ქცევების გაზრდილ მაჩვენებელს და ა.შ. რაც უფრო კარგად იცნობს მასწავლებელი ამ მახასიათებლებს, მით უფრო უკეთ იცნობს ის მოსწავლეების სამყაროსაც.

ღია, გულწრფელი ურთიერთობები. მოსწავლეები ძალიან კარგად გრძნობენ, როდის ვართ მათთან გულწრფელები და როდის ვატყუებთ ან ვთვალთმაქცობთ. ღია და გულწრფელი ურთიერთობები აყალიბებს ნდობას და პატივისცემას მასწავლებლის მიმართ. ღია და გულწრფელ მასწავლებელს მოსწავლეები უფრო მეტად უზიარებენ საკუთარი სამყაროს ამბებს და იზრდება მისი მიმღებლობა მოსწავლეთა სამყაროში. გულწრფელობა არ გულისხმობს მხოლოდ იმას, რომ რასაც ვამბობთ, გულწრფელად ვამბობთ. ჭეშმარიტად გულწრფელ ურთიერთობებში მასწავლებელი მოსწავლეებს უზიარებს საკუთარ გამოწვევებს, პრობლემებს, განცდებს. ამ ტიპის ურთიერთობა ერთი მხრივ, ახდენს სიღრმისეული ურთიერთობების მოდელირებას და ასევე ამცირებს სტიგმას, რადგან „თუკი გარკვეული პრობლემები მასწავლებელსაც აქვს, მაშინ შეიძლება მეც, სხვასაც ჰქონდეს და ეს ნორმალურია.“

სოციალური კომპეტენციების მიზანმიმართული ხელშეწყობა. როგორც საკლასო, ასევე სასკოლო დონეზე შესაძლებელია მოსწავლეების სოციალური კომპეტენციების განვითარების ხელშეწყობა. საკლასო დონეზე შესაძლებელია, კურიკულუმში და საკლასო დავალებებში ინტეგრირდეს მოსწავლეების თანამშრომლობის, ემპათიის, კონფლიქტების პოზიტიურად მოგვარების, ურთიერთმხარდაჭერის საკითხები. სკოლაში შესაძლებელია გადაწყვეტილებების მიღების პროცესში მოსწავლეთა ჩართულობის იმგვარი წახალისება რომ ისინი გაერთიანდნენ საერთო მიზნის გარშემო, ერთმანეთის აზრი გაითვალისწინონ და შეთანხმებული გადაწყვეტილებები მიიღონ. ამ კომპეტენციების ხელშეწყობით, შესაძლებელია მოსწავლეებს შორის ურთიერთმხარდაჭერი და ჯანსაღი ატმოსფეროს ჩამოყალიბება, რაც მოსწავლეთა

(თანატოლების) სამყაროში პოზიტიური დინამიკის არსებობის აუცილებელი წინაპირობაა.

ტრენდების ცოდნა. მოსწავლეთა სამყაროს ნაწილი რომ გახდეს, , მასწავლებელმა უნდა იცოდეს მოსწავლეებში პოპულარული ტრენდების / ტენდენციები და შეეძლოს მუდმივად განახლებადი ინფორმაციის მოძიებაა. გარდა იმისა, რომ ტრენდების კურიკულუმში ინტეგრირება მოსწავლეების სასწავლო მოტივაციას მნიშვნელოვნად ზრდის, ტრენდების ცოდნა, ასევე, ეხმარება მასწავლებელს, რომ ბავშვებმა „თავისიანად“ აღიქვან. ამგვარად, მასწავლებლებისა და მოსწავლეების ურთიერთობას ემატება სიღრმე და მასწავლებელი უფრო მიღებული ხდება მოსწავლეთა სამყაროში. განსხვავება ტრენდებსა და ინტერესებს შორის იმაში მდგომარეობს, რომ ინტერესები ყველა ბავშვს უნიკალური და განსხვავებული აქვს, ხოლო პოპ-კულტურაში ტრენდები ისეთი ტალღებია, რომლებიც ბევრი ბავშვის ყურადღებას იპყრობს. ცხადია, ზოგჯერ არის გადაკვეთები ინტერესებსა და ტრენდებს შორის, თუმცა ინტერესი, ხშირად, უფრო პერსონალიზებული და დეტალიზებულია.

მოსწავლის ინდივიდუალური სამყარო

ზემოთ აღწერილი ორი სამყაროს მიღმა, არსებობს თითოეული მოსწავლის პირადი, კომპლექსური სამყარო, სადაც გაერთიანებულია სურვილები, მისწრაფებები, დამოკიდებულებები, წარმოდგენები, ემოციები, შიშები და სხვა უამრავი პიროვნული მახასიათებელი, რაც თითოეულ მოსწავლეს უნიკალურს ხდის. ეს ყველაზე ფარული, ილუმინირებული, შინაგანი სამყაროები, რომელთა გაცნობაც უმნიშვნელოვანესია სასწავლო შედეგებისა თუ ემოციური კეთილდღეობის გასაუმჯობესებლად.

ცხადია, მოსწავლის ინდივიდუალური სამყაროს ფორმირებაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს როგორც მასწავლებლის საჯარო სამყარო, ასევე თანატოლების სამყარო. ამავდროულად, მიუხედავად მათი დიდი გავლენისა, მხოლოდ ეს სამყაროები არ განსაზღვრავს ცალკეული მოსწავლის პიროვნებას. ასევე მნიშვნელოვანია გენეტიკა, აღზრდის სტილი, გარემო და სხვა უამრავი ფაქტორი, რაც აყალიბებს ცალკეულ

პიროვნებას. ისევე, როგორც თანატოლთა სამყაროს შემთხვევაში, ცალკეული მოსწავლის შემთხვევაშიც, არ არის აუცილებელი, მასწავლებელმა ყველა წვრილმანი და დეტალი იცოდეს მოსწავლეთა ცხოვრებიდან, თუმცა ზოგადსაგანმანათლებლო სისტემამ რომ თითოეული მოსწავლის პოტენციის მაქსიმალურად რეალიზების ხელშეწყობა შეძლოს, მნიშვნელოვანია მოსწავლის ინდივიდუალური სამყაროს გარკვეული მახასიათებლების გამორკვევა და გადაწყვეტილებების მიღების პროცესში მათი გათვალისწინება.

სწრაფვები. პირველი, რისი გამორკვევაც მნიშვნელოვანია თითოეულ მოსწავლესთან მიმართებით, არის მათი სწრაფვები. მოსწავლეს შეიძლება ჰქონდეს მრავალი ინტერესი, თუმცა სწრაფვების რაოდენობა, როგორც წესი, ლიმიტირებულია. მასწავლებლის მიერ მოსწავლეების სწრაფვების აღმოჩენა მრავალ შესაძლებლობას აჩენს, რადგან მათი გათვალისწინებით დაგეგმილი გაკვეთილი უფრო საინტერესო, აზრიანი და რელევანტურია. ამასთან ერთად, მოსწავლეების აღტაცების მიზეზის ცოდნა - მასწავლებელს მათთან სიღრმისეული კავშირის დამყარებაში ეხმარება. გარდა ამისა, მასწავლებელს შეუძლია მოსწავლეების გაძლოლა, წახალისება და მხარდაჭერა - სწრაფვებთან მიახლოების პროცესში - შეკითხვების დასმით, შინაარსიანი საუბრებით, რესურსებისა და ინფორმაციის მოძიებით. ასევე აღსანიშნავია, რომ მასწავლებლის მხრიდან მოსწავლეების შინაგანი სწრაფვების გარე გამტკიცება, ზრდის მოსწავლეთა თავდაჯერებულობასა და მიზანსწრაფულობას.

დაბრკოლებების იდენტიფიცირება და აღმოფხვრა. თითოეულ მოსწავლეს აქვს ძლიერი და სუსტი მხარეები. სუსტ მხარედ შეგვიძლია მივიჩნიოთ ის სფეროები, სადაც მოსწავლე შედარებით ბევრ დაბრკოლებას აწყდება. ეს ეხება როგორც აკადემიურ, ასევე არააკადემიურ სფეროებსაც. თუკი აკადემიური დაბრკოლებები ადვილად შესამჩნევია მასწავლებლისთვის, მოსწავლის სოციალური და ემოციური დაბრკოლებები შესაძლოა, ადვილი გამოსავლენი არ იყოს. გასათვალისწინებელია, რომ მოსწავლეს, ასევე, შესაძლოა რცხვენოდეს საკუთარი სუსტი მხარის და მის დაფარვას / კომპენსირებას ცდილობდეს. შესაბამისად, მასწავლებლის ერთ-ერთი მთავარი ამოცანა სწორედ

მოსწავლის წინაშე არსებული გამოწვევების ზუსტი იდენტიფიცირება და მათ გადაჭრაში ხელშეწყობაა. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, მასწავლებელს, პირველ რიგში, შეუძლია საკუთარ პრობლემებსა და გამოწვევებზე გულწრფელი საუბრით მოახდინოს დაბრკოლებების ნორმალიზება და დაამკვიდროს პირად პრობლემებზე გულახდილი საუბრის პრაქტიკა. გაზიარების შემდეგი ეტაპია მხარდაჭერა. მიუხედავად იმისა, რომ მასწავლებელი მოსწავლეების ყველა პრობლემას ვერ გადაჭრის, მოსწავლეთათვის მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ მასწავლებელი მათ მხარდასაჭერად ძალისხმევას არ იშურებს.

სოციალური და ემოციური სწავლის ნეირომეცნიერული ხედვა

სოციალური და ემოციური სწავლის ერთ-ერთი ყველაზე ფართოდ გავრცელებული და პოპულარული განმარტება აკადემიური, სოციალური და ემოციური სწავლის კოლაბორაციას (CASEL – Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) ეკუთვნის. CASEL-ის მიერ ფორმულირებული განმარტების თანახმად, სოციალური და ემოციური სწავლა მოიცავს საკუთარი ემოციების ამოცნობასა და მართვას, სხვებზე ზრუნვას, პასუხისმგებლობიანი გადაწყვეტილებების მიღებასა და გამოწვევებთან ეთიკურად და კონსტრუქციულად გამკლავებას. ეს კომპეტენციები გამოიხატება ისეთ უნარებში, როგორცაა დამშვიდება ბრაზის დროს, მეგობრების შექმნა, კონფლიქტების მოგვარება და ეთიკური, უსაფრთხო არჩევანის გაკეთება გადაწყვეტილებების მიღების დროს.

CASEL-ის მიერ შემოთავაზებული დიდი ხუთეული სოციალურ და ემოციურ უნარებს ხუთ ძირითად კომპეტენციად გამოყოფს. რამდენადაც დღეისათვის განათლების სფეროს ფოკუსი სოციალური და ემოციური კომპეტენციების გაძლიერებაზეა მიმართული, იმდენად საინტერესოა უნარების განვითარების ბიოლოგიური მექანიზმი. ბიოლოგიური საფუძვლების ახსნა ყველაზე მყარად თვითრეგულაციასთან დაკავშირებითაა შესაძლებელი. მართალია, თვითრეგულაცია გარკვეულწილად სხვა კომპეტენციებთანაც არის დაკავშირებული და გადაჯაჭვული, მაგრამ განსაკუთრებით ახლოსაა თვითცნობიერებასთან და გადაწყვეტილების მიღწევასთან.

თვითრეგულაცია და თვითრეგულირებადი სწავლა უფრო მეტად განსაზღვრავს აკადემიურ წარმატებას, ვიდრე ბავშვის სხვა მახასიათებლები, მაგალითად ინტელექტი.¹⁵ ¹⁶ მაგრამ როგორ განვმარტავთ თავად თვითრეგულაციას? ყველაზე მარტივი და პოპულარული გაგებით, თვითრეგულაცია წარმოადგენს საკუთარი ფიქრების, ემოციებისა და ქცევის მართვის უნარს. თვითრეგულაციის

¹⁵ Blair, C., & Razza, R. P. (2007). Relating effortful control, executive function, and false-belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Development*

¹⁶ Nota, L., Soresi, S., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), 198–215. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.07.001>

ნეირობიოლოგიური კონცეპტუალური მოდელი კი მას უფრო კომპლექსურ სისტემად განიხილავს. თვითრეგულაცია მოიცავს ნერვული, ფიზიოლოგიური, ემოციური, კოგნიტიური და ქცევითი პროცესების ერთმანეთთან დაკავშირებულ და იერარქიულად ორგანიზებულ ინტეგრაციას. ეს ინტეგრაციული პროცესი საშუალებას აძლევს ადამიანს ეფექტურად უპასუხოს შინაგან და გარეგან სტიმულებს. ამ სისტემაში რომელიმე ერთი ასპექტის ცვლილება, აუცილებლად გამოიწვევს გარკვეულ გავლენას სხვა ასპექტებზე. სწორედ ამიტომ, თვითრეგულაცია კომპლექსური და მრავალფაქტორიანი სისტემაა.

ბოლო საუკუნეების განმავლობაში, ნეირომეცნიერების განვითარებისა და სფეროში ჩატარებული კვლევების კვალდაკვალ, სულ უფრო მეტი მტკიცებულება დაგროვდა ტვინის მოქნილობის შესახებ. დღეისთვის, ადამიანის თავის ტვინი განიხილება არა მხოლოდ როგორც ბიოლოგიური მოცემულობა, არამედ როგორც გარემო გამოცდილებების შედეგი.¹⁷ თვითრეგულაციის ნეირობიოლოგიური მექანიზმის მკაფიოობისთვის, საჭიროა გვესმოდეს, როგორ მუშაობს ტვინის სისტემა, რომელიც, დროთა განმავლობაში დაგროვებული გამოცდილებების შედეგად, მოქნილი (პლასტიკური) და ღიაა ცვლილებისათვის.¹⁸

ტვინი ერთი დიდი ორგანოა, რომელიც სხვადასხვა ნაწილებისგან შედგება. მისი თითოეული ნაწილი ანუ უბანი სპეციფიკურ ფუნქციას ასრულებს, თუმცა ტვინის საბოლოო, გამართული მუშაობისთვის, საჭიროა ამ უბნების ურთიერთდაკავშირებული მოქმედება. სისტემის საილუსტრაციოდ წარმოვიდგინოთ ორკესტრი, რომელშიც თითოეული მუსიკოსი საკუთარი პარტიის შესრულებას ზუსტ დროს იწყებს, რათა, საბოლოო ჯამში, მელოდია სინქრონულად და ჰარმონიულად ჟღერდეს. ამ ანალოგიით, ორკესტრი და მასში შემავალი მუსიკოსის ქმედება წარმოადგენს ტვინის მიმდინარე მუშაობის პროცესს, ხოლო ის კომპოზიციები და თემები, რომლებსაც ორკესტრი დროის სხვადასხვა პერიოდში ასრულებს, გამოცდილებების საფუძველზე ტვინში არსებული კავშირების გაძლიერების ანალოგიად შეიძლება მივიჩნიოთ.¹⁹

¹⁷ Pedagogical knowledge and the changing nature of the teaching profession. (n.d.). Educational Research and Innovation | OECD iLibrary. https://www.oecd-ilibrary.org/education/pedagogical-knowledge-and-the-changing-nature-of-the-teaching-profession_9789264270695-en

¹⁸ Cantor, P., & Osher, D. (2021). The science of learning and development: Enhancing the Lives of All Young People. Routledge.

¹⁹ The Neuroscience of SEL, Clancy Blair and C. Cybele Raver, chapter 5

სურათი 2. თვითრეგულაციის არქიტექტურა (Blair, Raver)



როგორც აღინიშნა, თვითრეგულაციის მოდელი, სხვადასხვა კომპონენტის იერარქიული და ურთიერთშეკავშირებული წყობაა. N1 სურათზე მოცემულია თვითრეგულაციის არქიტექტურა. თავის ტვინში ნეირონულ აქტივობასა და ნეირონულ კავშირებზე შესაძლოა, გავლენას ახდენდეს თვითრეგულაციის სისტემაში მოქმედი სხვადასხვა კომპონენტები, დაწყებული გენეტიკიდან, დამთავრებული ადმასრულებელი ფუნქციებით. იერარქიაზე დაკვირვებით ვრწმუნდებით, რომ თვითრეგულაციაში ჩართულია როგორც კონტროლირებადი და ცნობიერი კომპონენტები, ისე ნაკლებად კონტროლირებადი და ავტომატურად მიმდინარე მექანიზმები. თვითრეგულაცია, ჩვეულებრივ, ცნობიერ პროცესად არის მიჩნეული, რომლის დროსაც ინდივიდი შეგნებულად აკონტროლებს ქცევას და ცნობიერ ძალისხმევას მიმართავს ქცევის კონტროლისთვის, თუმცა ცნობიერება და კონტროლირებადობა - მედლის მხოლოდ ერთი მხარეა. ხშირ შემთხვევაში, თვითრეგულაციას ახასიათებს „ქვემოდან ზემოთ“ მიმდინარე ავტომატური მუშაობა.

თვითრეგულაციის მოცემულ ნეირობიოლოგიურ მოდელში, ყველაზე ქვედა, ავტომატური კომპონენტი გენეტიკაა. გენები, რომლებიც ასოცირებულია კონტროლის მექანიზმთან, დაკავშირებულია თავის ტვინის პრეფრონტალურ ქერქთან და ირგვლივ

მღებარე უბნებთან. მცირედი ცვლილებაც კი გენებში, სტრუქტურული ან პატერნული, აისახება იმაზე, თუ რამდენად სენსიტიურია პრეფრონტალური კორტექსის უჯრედები კონკრეტულ ნივთიერებებთან და ჰორმონებთან, როგორიცაა დოფამინი, სეროტონინი, ნორეპინეფრინი და კორტიზოლი. მაგალითად, თუ ადამიანს აქვს COMT გენის სპეციფიკური ვარიანტი, როცა ერთ-ერთი ამინომჟავა, ვალინი, ჩანაცვლებულია მეორით - მეთიონით, მისი ტვინის უჯრედები დოფამინს უფრო სწრაფად დაამუშავებს. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ტვინის მუშაობაზე ზემოქმედების მოსახდენად დოფამინს ნაკლები დრო ესაჭიროება. ასევე, ადამიანები, რომლებიც სეროტონინის გადამტანი გენის მოკლე ალელების (გენის ინვარიაციების) - მატარებლები არიან, შედარებით ნელა და ნაკლებად ეფექტურად ამუშავებენ სეროტონინს, ვიდრე ალელების უფრო გრძელი ფორმის მქონე პირები. სეროტონინი კი, თავის მხრივ, ქიმიური ნივთიერებაა თავის ტვინში და გავლენას ახდენს განწყობასა და ემოციებზე.²⁰

თუმცა მნიშვნელოვანია აღვნიშნოთ, რომ კონტექსტზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად მოახდენს გავლენას ინდივიდის გენის ვარიაციები ამა თუ იმ ფსიქოლოგიურ პროცესზე. აუცილებლად გასათვალისწინებელი ფაქტორია, თუ რა კონტექსტში მიმდინარეობს ადამიანის განვითარება. სხვა სიტყვებით რომ განვმარტოთ, ინდივიდის მგრძნობელობის დაქვეითება დოფამინისადმი ან სეროტონინის მოჭარბებული წარმოება, თავისთავად არაფერს ნიშნავს. გარკვეულ სიტუაციებში შესაძლოა, ეს კარგიც იყოს, გარკვეულში კი - პირიქით. მაგალითად, განვიხილოთ ისეთი გენეტიკური ფონი, როგორიცაა მაღალი მგრძნობელობა დოფამინის მიმართ. ქაოსურ გარემოში მაღალია აღნიშნული გენეტიკური ფონის მქონე ინდივიდის მენტალური და ფიზიკური ჯანმრთელობის რისკები და პირიქით, იგივე ტიპს (დოფამინისადმი სენსიტიურ), ნაკლებად ქაოსურ გარემოში, კარგ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობასთან აკავშირებენ.²¹ მოცემულ მაგალითში არეკლილია ტვინის პლასტიკურობის შესაძლებლობები და ის, თუ როგორ შეიძლება, ინდივიდის სტიმულაციაზე რეაგირებას

²⁰ Tunbridge, E. M., Harrison, P. J., & Weinberger, D. R. (2006). Catechol-O-methyltransferase, cognition, and psychosis: Val158Met and beyond. *Biological Psychiatry*, 60, 141–151.

²¹ Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908.

გარემო განაპირობებდეს. სოციალური და ემოციური სწავლის პროგრამების ეფექტურად განხორციელების იდეა, სწორედ ამ ორი დაშვებიდან არის ნაკარნახევი. ეფექტური სოციალურ ემოციური სწავლის პროგრამა საშუალებას აძლევს ბავშვს, შეინარჩუნოს აგზნების ოპტიმალური დონე, რათა კონცენტრირებული და ჩართული იყოს.

თვითრეგულაციასთან დაკავშირებით, მნიშვნელოვანია ყურადღება გავამახვილოთ სტრესის ჰორმონებისა და ტვინის აქტივობას შორის კავშირზე. თუ სტრესის ჰორმონების დონე ზომიერია, სტრეს-ჰორმონები-ყურადღების კონტროლისა და ემოციების მართვაზე პასუხისმგებელ სფეროებში-ტვინის აქტივობას აძლიერებს. მაგრამ, თუ სტრესის ჰორმონების დონე ზედმეტად დაბალი ან მაღალია, მცირდება ტვინის კონკრეტული უბნების აქტივობა. ძალიან მაღალი სტრესის დროს, ემოციური და ავტომატური რეაქციები-შიში და ძლიერი ნეგატიური ფიქრები უფრო სწრაფი ხდება. მაგრამ თუ სტრესი ზომიერია, მაგალითად ტესტის ან შეხვედრის წინ, მცირე შფოთვის შეგრძნება, ჩვეულებრივ, კონცენტრირებაში და რთული ამოცანების დაძლევაში გვეხმარება.²² ქვემოთ მოცემულ ილუსტრაციაზე (სურათი N3) ასახულია აგზნებასა და შესრულებას შორის ურთიერთმიმართება.²³

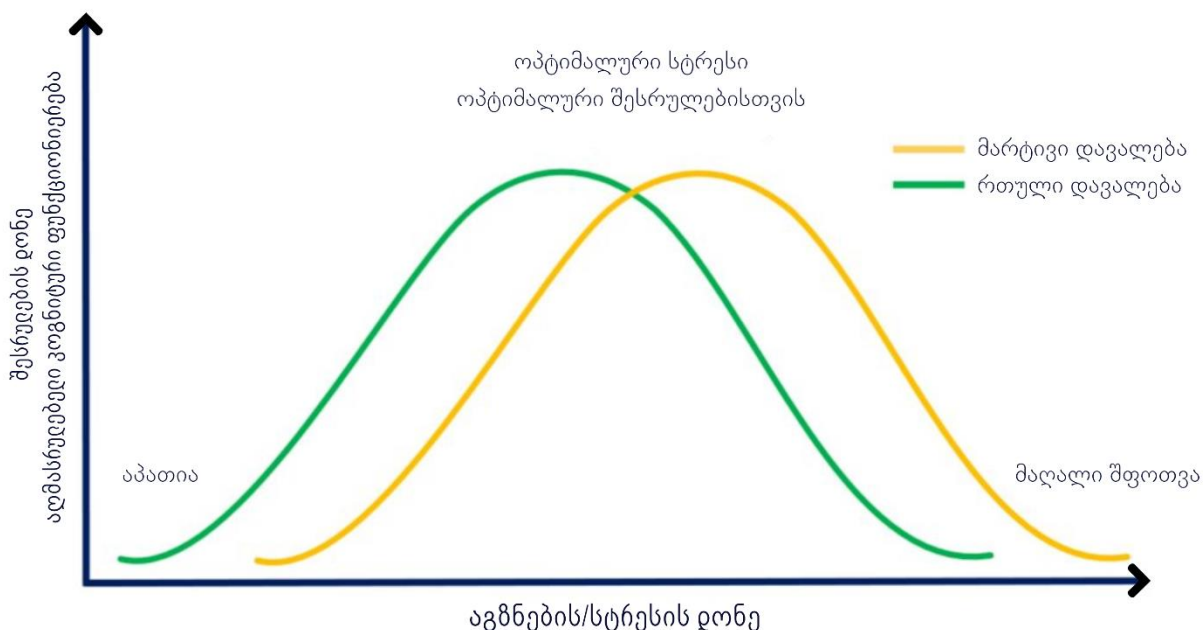
თვითრეგულაციის ნეირობიოლოგიური მოდელი, როგორც ვნახეთ, ყურადღებას ამახვილებს არა მხოლოდ გენეტიკურ განპირობებულობაზე, არამედ გარემოს შედეგად მიღებულ გამოცდილებებზე. როდესაც გარემოზე ვსაუბრობთ, განსაკუთრებულად უნდა აღინიშნოს ადრეული გამოცდილებების როლი თვითრეგულაციის განვითარებაში. ცხოველთა კვლევის შედეგების თანახმად, ნაკლებად მხარდამჭერ გარემოში, სადაც დედობრივი მზრუნველობა ახალშობილებზე ნაკლებია, მეტია ფსიქოლოგიური რეაქტიულობის ანუ თვითრეგულაციის სირთულეების რისკები.²⁴

²² Yerkes, R. M., & Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *The Journal of Comparative Neurology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

²³ Drew, D. C. a. P. R. B. C. (2024, January 3). 15 Yerkes-Dodson Law Examples (2024). Helpful Professor. <https://helpfulprofessor.com/yerkes-dodson-law-examples/>

²⁴ Hane, A. A., & Fox, N. A. (2006). Ordinary variations in maternal caregiving influence human infants' stress reactivity. *Psychological Science*, 17(6), 550–556.

სურათი 3. აგზნება და სწავლა Yerkes-Dodson-ის პრინციპი



ტვინი, სხეული, ქცევა

ბავშვის ქცევისა და ქცევის გამომწვევი ემოციური ასპექტების გასაგებად, სულ მცირე, საჭიროა ზოგადი წარმოდგენა გვქონდეს ტვინის სტრუქტურებსა და ფუნქციებზე. შესაძლებელია გამოვყოთ ორი მსხვილი სისტემა: სტრესზე რეაგირების სისტემა და სოციალური სისტემა. სტრესზე რეაგირების სისტემა ბიოლოგიური და ფიზიოლოგიური პროცესების ჯაჭვია, ხოლო სოციალური სისტემა - ყოველდღიური გარემო კავშირებით განპირობებული.

სიტყვები „ტვინი“ და „გონება“ ხშირად ურთიერთშემცვლელად გამოიყენება. მოდით, ავხსნათ მათ შორის განსხვავება. ტვინი ფიზიკური ორგანოა, დაახლოებით 1,5 კგ-ს იწონის და წარმოდგენილია სისხლძარღვებისა და ნერვული უჯრედების სახით. ტვინი ვიზუალურად ძალიან ჰგავს ნიგოზს, რადგან შედგება ორი მსგავსი ფორმის და ზომის

ნაწილისგან - მარჯვენა და მარცხენა ჰემისფეროებისგან. ტვინი კოორდინირებას უწევს ჩვენს მოძრაობებს, შეგრძნებებს და სხეულის ძირითად ფუნქციებს, როგორცაა მაგალითად მხედველობა, სუნთქვა, საკვების მონელება, მხედველობა და ა.შ. ტვინი სწორედ ის ადგილია, რომელშიც გარემოდან შემოსული ინფორმაცია განუწყვეტლივ გადამუშავდება.

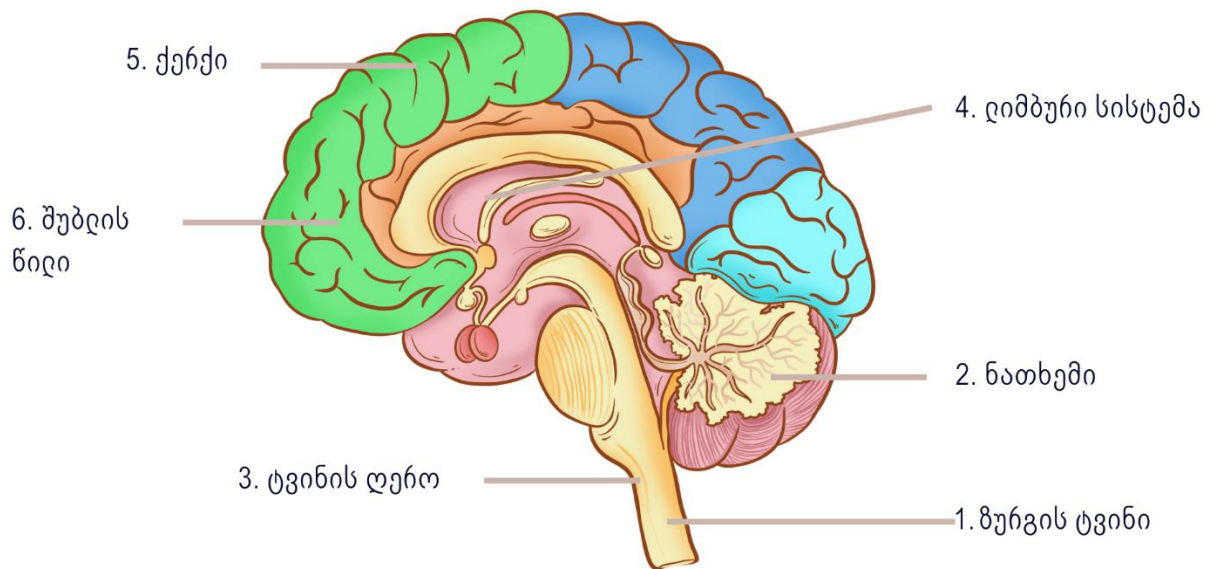
გონება, ცხადია, სწორედ ჩვენს ტვინთანაა დაკავშირებული, მაგრამ ის უხილავია. გონება მოიაზრებს ინდივიდის ცნობიერებას, გაგებას, ფიქრებს და წარმოდგენლად დიდი გავლენა აქვს იმაზე, თუ როგორ ფუნქციონირებს ჩვენი სხეული. შეგვიძლია ვთქვათ, რომ გონება აერთიანებს ტვინს, ჩვენს დაგროვილ გამოცდილებებსა და გარემოსთან ურთიერთქმედების სუბიექტურ ინტერპრეტაციებს. გონება აკონსტრუირებს აზრებს, გრძნობებს, ფიქრებს, მოგონებებსა და რწმენებს, რაც ყოველდღიურობაში განსაზღვრავს ჩვენს ქცევებს. კვლევები გვამცნობს, რომ ტვინს, გამოცდილებას და ჩვენს გარემოს შორის ორმხრივი კავშირია.^{25 26} ეს კი იმას ნიშნავს, რომ არა მხოლოდ გონება და ტვინი განაპირობებს ჩვენს ქცევას გარემოში, არამედ პირიქითაც, გარემოს გავლენით კონსტრუირდება ჩვენი გონება.

ბავშვებთან მუშაობისას, ჩვენი მიზანი მათი ხელშემწყობი და მასტიმულირებელი გარემოთი მაქსიმალურად უზრუნველყოფაა, რათა დავრწმუნდეთ, რომ სათანადო პირობები შევუქმენით ჰარმონიზებული განვითარებისა და პოტენციალის მაქსიმალური გამომჟღავნებისთვის. იმის გააზრება, თუ როგორ ვითარდება ტიპური ტვინი, მხოლოდ იმიტომაც არის საჭირო, რომ დავრწმუნდეთ, რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვების სწავლისა და ქცევის ხელშესაწყობად ემოციური კომპეტენციების განვითარებაზე ზრუნვა. სწორედ ამიტომ, მოდით, მიმოვიხილოთ ტვინის სხვადასხვა ნაწილი, მათი ფუნქციები და ვისაუბროთ, თუ რა ხდება ჩვენს ტვინსა და გონებაში, როცა ვიზრდებით და ვსწავლობთ.

²⁵ Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). The Guilford Press.

²⁶ Porges, S. (2015). Making the World Safe for our Children: Down-regulating Defense and Up-regulating Social Engagement to 'Optimise' the Human Experience. Children Australia

სურათი 4. ტვინის სხვადასხვა ნაწილები



1. ზურგის ტვინი: მოიცავს ნერვებს და მათი მეშვეობით სხეულის ყველა ნაწილიდან მუდმივად იღებს სენსორულ ინფორმაციას და უგზავნის ტვინს. შემდეგ ტვინი „გადათარგმნის“ მიღებულ ინფორმაციას და უკან, სხეულისკენ გზავნის შეტყობინებებს, თუ როგორ უნდა იმოქმედოს და ირეაგიროს.
2. ნათხემი: იღებს ინფორმაციას სენსორული სისტემიდან, კოორდინირებას უწევს მოძრაობას, აინტეგრირებს სხეულებრივ ინფორმაციას ემოციურ და კოგნიტიურ პროცესებთან. ნათხემის ფუნქციებში შედის თვალების მოძრაობა, მეტყველება, პოზის მინიჭება, ბალანსი და კოორდინაცია.
3. ტვინის ღერო: პასუხისმგებელია არაცნობიერ და ავტომატურ პროცესებზე, რომლებიც უზრუნველყოფს ჩვენი სხეულის სასიცოცხლო ფუნქციებს, როგორცაა სუნთქვა, გულის ცემა, არტერიული წნევა. ტვინის ღერო, ასევე, ჩართულია სტრესზე რეაგირებაში.
4. ლიმბური სისტემა: ტვინის სიღრმეში მდებარე ლიმბური სისტემა მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს მოტივაციას, ქცევით რეგულაციასა და სტრესზე რეაგირების გზების გააქტიურებას. ლიმბურ სისტემაში შემავალი მცირე უბანი, ამიგდალა, შემოსულ ინფორმაციას ემოციურ იარლიყებს ანიჭებს. სწორედ

ამიგდალა გვეხმარება, ამოვიცნოთ და ვირეაგიროთ ისეთ ემოციებზე, როგორცაა სტრესი, შიში, ბრაზი, გაოცება, ზიზღი, სინარული.²⁷ როდესაც ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური საფრთხის ქვეშ ვართ, ამიგდალა აფხიზლებს ჰიპოთალამუსს, რათა სტრესზე რეაგირების ჰორმონები ავტომატურად გამომუშავდეს. ჰიპოკამპუსი ლიმბური სისტემის ნაწილია, რომელიც მოგონებების წარმოქმნასა და შენარჩუნებაზე პასუხისმგებელია. სწორედ ჰიპოკამპუსის მონაწილეობით არის შესაძლებელი, ემოციური მდგომარეობა წინარე გამოცდილების შედეგად წარმოიქმნას.

5. ქერქი: თავის ტვინს თუ დავაკვირდებით, ზედა ნაწილზე გადაკრული მყარი გარსი, სწორედ ქერქია. ქერქს „მოაზროვნე ტვინს“ უწოდებენ, რადგან სწორედ ის არის პასუხისმგებელი ინფორმაციის მიღებაზე, გაგებაზე, ახსნასა და გადამუშავებაზე.
6. შუბლის წილი: შუბლის წილი, იგივე პრეფრონტალური ნაწილი და განსაკუთრებით შუბლის ქერქი, პასუხისმგებელია კომპლექსურ კოგნიტიურ პროცესებზე, როგორცაა პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, ყურადღების მოცულობა, განსჯა, რაციონალური მსჯელობა, სოციალური ქცევების მართვა. ტვინის ეს უბანი ყველაზე გვიან, დაახლოებით 20-დან 25 წლამდე ასაკში ასრულებს განვითარებას და სრულ მომწიფებას.

მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ თავის ტვინის ჩამოთვლილი ნაწილები ურთიერთდაკავშირებულად ფუნქციონირებენ. თავის ტვინის ვიზუალიზაციის უკეთ აღსაქმელად დან ზიგელმა (Dan Siegel, 2012) შეიმუშავა თავის ტვინის ე.წ. „ხელის მტევნის მოდელი“²⁸, რომელიც თავად ჩვენ, უფროსებს, დაგვეხმარება დავინახოთ თავის ტვინის ნაწილების ურთიერთკავშირი ემოციების რეგულაციის პროცესში, ასევე, მოდელის საშუალებით თავად ბავშვებს ავუხსნათ მათ ორგანიზმში მიმდინარე მექანიზმი.

²⁷ Ekman, P. (2016). "What scientists who study emotions agree about". Perspectives on Psychological Science, 11(1),

²⁸ Siegel, D. (2012). The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York, NY: Guilford Press

სურათი 5. ხელის მტევნის მოდელი

შუა შუბლის ქერქი



ლიმბური რეგიონი
ჰიპოკამპუსი
ამიგდალა



ზურგის ტვინი

ტვინის ღერო

პირველ რიგში თქვენი ხელის იდაყვი დააყრდენით რაიმეს ისე, რომ ხელის გულს უყურებდეთ. გაშლილი ხელის 4 თითი ასახავს თავის ტვინის ქერქს, შუა და არათითი უფრო კონკრეტულად შუბლის წილი ანუ პრეფრონტალური ქერქია. ცერა თითი ლიმბური სისტემის ვიზუალიზაციაა, სადაც ჰიპოკამპუსი და ამიგდალაა წარმოდგენილი. თქვენი ხელის მტევნის გაგრძელება მკლავამდე ზურგის ტვინია, ხოლო მაჯის მიმდებარედ ტვინის ღერო. გავიხსენოთ, რომ ზურგის ტვინი იღებს და გზავნის შეგრძნებებსა და შეტყობინებას ტვინსა და სხეულს შორის როგორც ცნობიერად, ასევე არაცნობიერად. მთლიანად ხელის გული ასახავს ნათხემს და მის შუა ნაწილში ვხედავთ ტვინის ღეროს. თავის ტვინის ეს ნაწილი როგორც უკვე აღინიშნა ისეთ სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვან არაცნობიერ პროცესებს აკონტროლებს, როგორიცაა სუნთქვა, სისხლის წნევა და მიმოქცევა. ტვინის ღერო კი ეხმარება სტრესზე რეაგირების სისტემას მოქმედებაში, კერძოდ ბიძგს აძლევს გაქცევა-გაშეშება-შებრძოლების საპასუხო ქცევით რეაქციებს.

მჭიდროდ მიაღეთ ცერა თითი ხელის გულს. დააკვირდით, როგორ მჭიდროდაა დაკავშირებული ის ხელის მტევანთან (ნათხემი, ტვინის ღერო). რადგან ჩვენი ცერა თითი ლიმბური სისტემის ვიზუალიზაციაა, ცხადია, რომ თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილებიდან შემოსული ინფორმაცია ლიმბური სისტემის მიერ ემოციურ იარლიყებს იძენს. ზიგელი და ბრაისონი (Dan Siegel and Payne Brayson) ხელის მტევანსა და ცერა

თითს (ანუ ნათხემსა და ამიგდალას) ემოციურ ტვინს უწოდებენ.²⁹ ახლა, დაკვეთთ თითები და მჭირდროდ შემოახვიეთ ცერა თითს. თქვენი ხელის მტევნის უკანა მხარე და თითები თავის ტვინის ქერქს ასახავს, ხოლო თითების წინა მხარე შუბლის წილს. გავიხსენოთ, რომ ზოგადად ქერქი, განსაკუთრებით კი შუბლის წილის ქერქი ცნობიერი, კონტროლირებული ქცევების განხორციელებაზეა პასუხისმგებელი. შუბლის წილი მთლიანად გვეხმარება ემოციების რეგულაციაში, გვაძლევს უნარს გავიგოთ და შესაბამისად ვითანამშრომლოთ სხვებთან, გადავჭრათ პრობლემა და ვისწავლოთ. ზიგელი და ბრაისონი თავის ტვინის ამ ნაწილებს „მოაზროვნე ტვინს“ უწოდებენ.

როგორ გამოვიყენოთ თავის ტვინის ხელის მოდელი ჩვენი ქცევების ასახსნელად? ცხადია, როდესაც ჩვენ ვგრძნობთ თავს დაცულად გარემოსა და ურთიერთობებში, ჩვენი ენერჯია უფრო მეტად არის მიმართული და ორიენტირებული სწავლაზე. როდესაც ტვინის ემოციური და რაციონალური ნაწილები („ემოციური ტვინი“ და „მოაზროვნე ტვინი“) ერთად, შეთანხმებულად მუშაობენ, უფრო ეფექტიანად შეგვიძლია გამოვიყენოთ საკუთარი კოგნიტური უნარები, მეხსიერება, გამოცდილება, მეტი სურვილი და ენთუზიაზმი გვაქვს მივიღოთ ახალი გამოწვევები და გამოცდილებები და რაც მთავარი, გვაქვს უფრო მეტი მზაობა სწავლისთვის. დროთა განმავლობაში, ადამიანის თავის ტვინის სხვადასხვა უბნებს შორის კავშირი უფრო და უფრო მტკიცე და მყარი ხდება, თუმცა უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ კავშირებზე და მათ სიძლიერეზე დიდ გავლენას ახდენს გარემო, ჩვენი ურთიერთობები და გამოცდილებები.

და კვლავ დაუბრუნდეთ ხელის მტევნის მოდელს. როდის არის ტვინი მზად სწავლისთვის, გამოცდილებების მიღებისა და შემეცნებისთვის. მაშინ, როცა თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილებს შორის კავშირია, ისე, როგორც ეს გამოსახულია ილუსტრაციის მეორე ნაწილში. მაგრამ, ჩვენი ტვინის უპირველესი ფუნქცია არა სწავლა, არამედ გადარჩენაა. ჩვენი ტვინი არაცნობიერი პროცესებით მუდმივად, განუწყვეტლივ ამოწმებს გარემოს, რათა დარწმუნდეს, რომ სხეულს არანაირი საფრთხე არ ემუქრება. თუ ტვინს მიეწოდება საფრთხის სიგნალი, ის გადადის განგამის რეჟიმში და ააქტიურებს

²⁹ Siegel, D., Bryson, P., (2012). The Whole Brain Child. London: Constable and Robinsin.

სტრესზე რეაგირების სისტემას. აღსანიშნავია, რომ საფრთხის სიგნალი შეიძლება იყოს რეალური ან სუბიექტურად ინტერპრეტირებული. ჩვენი ტვინისთვის არ აქვს მნიშვნელობა ვინმე ობიექტურად მოგვექცა უხეშად თუ ჩვენ აღვიქვით მისი ქცევა უხეშად, ორივე შემთხვევაში საფრთხეა იდენტიფიცირებული. მაგრამ, როგორც მოვიქცევით ასეთ დროს, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად შეგვიძლია ვმართოთ ჩვენი ემოციური პასუხები. სტრესზე რეაგირების სისტემის გააქტიურების შედეგად შესაძლოა ა) ჩვენც საპასუხო უხეში ქმედება ჩავიღინოთ (შებრძოლება) ბ) სიტუაციას გავერიდოთ (გაქცევა). მაგრამ, საინტერესოა რა ხდება ჩვენს თავის ტვინში ამ დროს, კონკრეტულად იმ მომენტში როდესაც საფრთხის სიგნალის აღქმის შედეგად ტვინი განგამის რეჟიმზე გადადის და სტრესზე რეაგირების სისტემა აქტიურდება? კვლავ ასწიეთ თითები შეკრული მუშტიდან. როგორც ხედავთ, ქერქსა და ლიმბურ სისტემას შორის კავშირი აღარ არის ანუ აღარ არის კავშირი „ემოციურ“ და „მოაზროვნე“ ტვინებს შორის. შესაბამისად, ასეთ დროს ძალიან რთულია ლოგიკური, რაციონალური და სოციალური კონტექსტის შესაბამისი გადაწყვეტილებები მივიღოთ და ვირეაგიროთ.

შეჯამების სახით შეიძლება ითქვას, რომ დენ ზიგელის ხელის მოდელი გვთავაზობს მარტივ და ხელმისაწვდომ გზას იმის გასაგებად, თუ როგორ ფუნქციონირებს ტვინის სხვადასხვა ნაწილები. მისი გამოყენება განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვებთან მუშაობისას და შესაძლებელია რამდენიმე სხვადასხვა ვარიანტის მოსინჯვა:

- **ვიზუალური წარმოდგენა:** გააკეთეთ ხელის მოდელი თქვენი ხელით ან დახატეთ ერთი ქაღალდზე. ახსენით თითოეული ნაწილის ფუნქცია მარტივი სიტყვებით (მაგ., ცერა თითი „ემოციების ტვინი“, თითები „მოაზროვნე ტვინი“).
- **ისტორიების მოყოლა:** გამოიყენეთ ისტორიები ან სცენარები იმის დემონსტრირებისთვის, თუ როგორ მუშაობს ტვინის სხვადასხვა ნაწილები ერთად და რა ხდება, როდესაც ისინი "გადაიტვირთებიან" (მაგ: გაბრაზება, შიში და ა.შ.)
- **ემოციური რეგულირება:** ასწავლეთ ბავშვებს თავიანთი ემოციების ამოცნობა და ხელის მოდელთან დაკავშირება. ასწავლეთ მათ დამამშვიდებელი სტრატეგიები,

როგორცაა ღრმა სუნთქვა ან გონების სისავსე³⁰, ხაზგასმით აღნიშნეთ, თუ როგორ ეხმარება ეს „მოაზროვნე ტვინს“ უკეთ მუშაობაში.

- **სხვისი ემოციის გაგება:** გამოიყენეთ მოდელი იმის ასახსნელად, თუ რატომ შეიძლება მოიქცნენ სხვები განსხვავებულად მათი „ტვინის“ მიხედვით (მაგ: ალბათ გაბრაზებულია და მისი ცერა თითი ცანცანებს.)

³⁰ გონების სისავსე - Mindfulness

კარგად ყოფნის მეცნიერება

ფიზიკური და ემოციური კეთილდღეობა

სკოლა ის ადგილია, სადაც ბავშვები თავს კარგად უნდა გრძნობდნენ. ამისათვის საჭიროა მათი ფიზიკური და ემოციური კეთილდღეობის უზრუნველყოფა. თავის კარგად გრძნობა საჭიროა თავისთავადაც და აკადემიურ მიღწევებთან მიმართებითაც, რადგან ფიზიკური და ემოციური მხნეობა დადებითაც აისახება აკადემიურ მიღწევებზე. ცხადია, ფიზიკური და ემოციური კეთილდღეობა არ არის იზოლირებული სფეროები; ორივე ჩვენი ჯანმრთელობის ურთიერთდაკავშირებული კომპონენტებია; ისინი აფორმირებენ ერთმანეთს და ქმნიან პიროვნების მთლიანობითი (ჰოლისტური) კეთილდღეობის საფუძველს.

სხეულის სიჯანსაღეზე ზრუნვა სათანადო კვებით, რეგულარული ვარჯიშით და საკმარისი დასვენებით ხელს უწყობს ემოციურ კეთილდღეობას - აყალიბებს პოზიტიურ თვითშეფასებას და ფსიქიკურ გამძლეობას, აუმჯობესებს ყოველდღიურ გამოწვევებთან გამკლავების პროცესს და საერთო ჯამში, სიცოცხლისუნარიანობის განცდას. მეორე მხრივ, ემოციური მდგომარეობა მნიშვნელოვნად მოქმედებს ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. სტრესი და შფოთვა შეიძლება გამოვლინდეს ფიზიკურად და განდეს იმუნური ფუნქციების, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის და ზოგადად ჯანმრთელობის დაზიანების მიზეზი. აქედან გამომდინარე, ემოციური კეთილდღეობის ხელშეწყობა აუცილებელია ოპტიმალური ფიზიკური ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად.

ფიზიკურ და ემოციურ კეთილდღეობას შორის არსებული კავშირი გამოკვეთს ჯანმრთელობისადმი მთლიანობითი (ჰოლისტური) მიდგომის აუცილებლობას. დაბალანსებული კვება, შესაბამისი ძილი, ფიზიკური აქტივობები და ემოციური კეთილდღეობის შენარჩუნება ერთიანობაში ქმნის პირობებს სრულფასოვანი და ენერგიული ცხოვრებისთვის.

ჯანსაღი კვება

ჯანსაღი კვება და ჯეროვანი ჰიდრატაცია ფიზიკური ჯანმრთელობის მნიშვნელოვანი წინაპირობებია. არასათანადო კვება არა მხოლოდ აკადემიურ მოსწრებაზე აისახება ნეგატიურად, არამედ ხასიათსა და კონცენტრაციის უნარზეც, ის ასევე დაკავშირებულია ქცევით სირთულეებთან და აგრესიასთან.³¹ სკოლებში ხელმისაწვდომობის გაზრდა სუფთა, დასაღვეად ვარგის წყალზე, სათანადო ჰიდრატაციის გარდა ამცირებს შაქრიანი სასმელების მოხმარებას და აძლიერებს კოგნიტურ შესაძლებლობებსაც.³²

ყველა ბავშვს და მოზარდს სჭირდება ჯანსაღი კვება ზრდისა და განვითარებისთვის. საკვები ნივთიერებებით მდიდარი დიეტა მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ბავშვის გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში. სამწუხაროდ, ბავშვებში კვებითი დეფიციტი შეიძლება გამოიწვიოს ცხიმოვანი, შაქრიანი და მარილიანი საკვების (ჩიფსები, შოკოლადები, გამაგრებული სასმელები და ნახევარ ფაბრიკატები) ჭარბმა მიღებამაც. ბავშვებს, რომლებიც არ მიირთმევენ მრავალფეროვან საკვებს და იკვებებიან მზა, სწრაფი მომხმარების ან გადამუშავებული პროდუქტებით, დიდი რისკია რომ სამომავლოდ ჰქონდეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები.

არასწორი კვების სიმპტომები შეიძლება იყოს:

- ჭარბწონიანობა, ჭარბი წონა ან სიმსუქნე
- ყაბზობა ან ცვლილებები მომწეებელ სისტემაში
- ფერმკრთალობა ან ლეთარგიულობა
- კარიესი
- ფიზიკური ზრდის შეფერხება

ზოგიერთ ბავშვში არასწორი კვების თანმხლები შეიძლება იყოს:

- ქცევითი პრობლემები
- ძილის პრობლემები

³¹ Choy O. Nutritional factors associated with aggression. *Front Psychiatry*. 2023 Jun 21;14:1176061. doi: 10.3389/fpsy.2023.1176061. PMID: 37415691; PMCID: PMC10320003.

³² Edmonds, C. J., & Jeffes, B. (2009). Does having a drink help you think? 6-7-Year-old children show improvements in cognitive performance from baseline to test after having a drink of water. *Appetite*, 53(3), 469–472. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.10.002>

- ემოციური და ფსიქოლოგიური განვითარების პრობლემები
- ცუდი კონცენტრაცია ან სირთულეები სკოლაში.

რა იწვევს საკვები ნივთიერებების ნაკლებობას?

საკვები ნივთიერებების დეფიციტი შეიძლება გამოიწვიოს არაბალანსირებულმა რაციონმა, რის შედეგადაც ბავშვის სხეული არ არის მომარაგებული საკმარისი ბოჭკოებით, ვიტამინებითა და მინერალებით. დაუბალანსებელი კვება ხშირად დაკავშირებულია ქვემოთ ჩამოთვლილ ერთი ან რამდენიმე კომპონენტის დეფიციტთან.

არასაკმარისმა ხილმა და ბოსტნეულმა - შესაძლოა გამოიწვიოს ბოჭკოს ნაკლებობა ორგანიზმში, მაშინ როცა ბოჭკო აუცილებელია საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციონირებისა და იმუნური სისტემის გაძლიერებისთვის. დაბალ ბოჭკოვანმა დიეტამ შეიძლება გამოიწვიოს ყაბზობა და ნაწლავის კიბოსა და გულის დაავადებების განვითარების უფრო დიდი რისკი. დიეტაში ადეკვატური რაოდენობით ბოჭკოების არსებობა შეიძლება იყოს დამცავი ჭარბი წონის მატებისა და მეორე ტიპის დიაბეტისგან.³³ ხილი და ბოსტნეული ასევე არის C ვიტამინის კარგი წყარო, რომელიც საჭიროა ორგანიზმისთვის რკინის შეწოვის, ინფექციის წინააღმდეგ ბრძოლისა და ქრილობების შეხორცებისთვის.

ალერგიამ კონკრეტულ საკვებზე ან საკვების შეუწყნარებლობამ (მაგ. ლაქტოზა ან გლუტენი) შეიძლება გამოიწვიოს საკვები ნივთიერებების დეფიციტი, თუ ცვლილებები უსაფრთხოდ არ იქნა მართული. ლაქტოზას შეუწყნარებლობამ შეიძლება გამოიწვიოს კალციუმის შემცირებული მიღება – დარწმუნდით, რომ ბავშვს აქვს ალტერნატივა (მაგ. კალციუმით გამდიდრებული რძის ალტერნატივები). ცელიაკიამ შეიძლება გამოიწვიოს ბოჭკოების არაადეკვატური მიღება და ზრდის რკინის დეფიციტის რისკს ნაწლავის ანთების გამო - დარწმუნდით, რომ ბავშვს აქვს ადეკვატური რკინით მდიდარი საკვები რაციონი, როგორცაა წითელი ხორცი და ფოთლოვანი მწვანე ბოსტნეული.

³³ Dreher ML. Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. *Nutrients*. 2018 Nov 28;10(12):1833. doi: 10.3390/nu10121833. PMID: 30487459; PMCID: PMC6315720.

დიეტის მოდა როდესაც ბავშვები უფრო და უფრო დამოუკიდებლები ხდებიან, მათ შეუძლიათ გადაწყვიტონ დაიცვან გარკვეული დიეტა ან შეზღუდონ გარკვეული საკვები ჯგუფები. საკვების გარკვეული ჯგუფების ზედმეტმა შეზღუდვამ შეიძლება გამოიწვიოს საკვები ნივთიერებების დეფიციტი, რაც შეიძლება საზიანო იყოს ჯანმრთელობისთვის, ზრდისა და განვითარებისთვის (მაგალითად, გლუტენის გარეშე, როცა ეს არ არის საჭირო, დაბალი ნახშირწყლების დიეტა). მოზარდები, რომლებიც ზღუდავენ ცხოველური პროდუქტების (ხორცი და რძის პროდუქტების) მიღებას, განსაკუთრებით იმყოფებიან რკინისა და კალციუმის დეფიციტის რისკის ქვეშ, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ აირჩევენ ვეგეტარიანულ ან ვეგანურ დიეტას. რკინა საჭიროა ორგანიზმში ჟანგბადის გადასატანად, რკინის ნაკლებობა კი ხშირად ენერჯის ნაკლებობად ვლინდება. საკვების ჩართვა, რომელიც შეიცავს რკინას, რკინის დეფიციტის თავიდან ასაცილებლად მნიშვნელოვანია როგორც ფიზიკური ჯანმრთელობისთვის, ასევე ტვინის განვითარებისთვის. კალციუმი საჭიროა ჯანსაღი ძვლის ზრდისთვის, განსაკუთრებით მოზარდების ზრდის დროს. მოზარდობის ასაკში კალციუმის არაადეკვატურმა მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს ოსტეოპოროზი ან ძვლების სისუსტე ზრდასრულ ასაკში.

წონა - ბავშვებსა და მოზარდებს, რომლებსაც აქვთ მცირე ან ჭარბი წონა, შეიძლება ჰქონდეთ კვების დეფიციტი, რადგან მათ კვლების რაციონს ჩვეულებრივ აკლია ჯანსაღი ნივთიერებების შემცველი საკვები. მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს მრავალი ფაქტორი, რომელიც გავლენას ახდენს ბავშვის წონაზე (მაგალითად, გენეტიკა), კვებითი რაციონი მაინც ძალზედ მნიშვნელოვანია. ჭარბი წონის გამომწვევ მიზეზთაგან დიდი ნაწილი მომდინარეობს უსარგებლო საკვებისგან, შაქრიანი სასმელებისგან, დიდი პორციებისა და მზა საკვების მირთმევისგან.

„ცუდი“ საკვები - კვებითი ჩვეულების ჩამოყალიბებაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანია ე.წ. „ჯანქუფუღზე“ უარის თქმა. ბავშვებსა და მოზარდებს ცუდი საკვებისგან თავის შეკავებისთვის საკმაოდ დიდი ძალისხმევა და თვითდისციპლინა სჭირდებათ, მით უფრო, თუ ჯანსაღი კვების ჩვეულები აღრეული ასაკიდანვე არ არის ჩამოყალიბებული. მზა და დამუშავებული საკვების (ჩიფსები, შოკოლადები, კანფეტები, ნამცხვრები,

ორცხობილები) მიღება უნდა მოხდეს ზომიერად და მხოლოდ განსაკუთრებულ, იშვიათ შემთხვევებში. შაქრიანი სასმელები (გამაგრებელი სასმელები, წვენები, არომატიზებული წყლები, ენერგეტიკული სასმელები) არ არის საჭირო, თუნდაც ვარჯიშისა და სპორტის შემდეგ და თავიდან უნდა იქნას აცილებული. წყალი ყველაზე ჯანსაღი არჩევანია და ის მთავარი სასმელი უნდა იყოს 12 თვეზე უფროსი ასაკის ყველა ბავშვისთვის.

როგორც ვხედავთ, ჯანსაღი საკვები აუცილებელია ბავშვების ფიზიკური ზრდისა და განვითარებისთვის. მაგრამ იცოდით, რომ ის ასევე გადამწყვეტ როლს თამაშობს მათ სოციალურ და ემოციურ კეთილდღეობაში? კვლევები სულ უფრო და უფრო ადასტურებს, რომ არსებობს კავშირი იმას შორის თუ რას მიირთმევენ ბავშვები და როგორ გრძნობენ ისინი თავს. ტვინის ემოციური და შემეცნებითი ცენტრები ტვინის ღერძის (GBA) საშუალებით ორმხრივად დაკავშირებული პერიფერიულ ნაწლავურ ფუნქციებთან. ნაწლავის ჯანსაღი ბაქტერიები აწარმოებენ ნეიროტრანსმიტერებს, როგორცაა დოფამინი და სეროტონინი. ეს უკანასკნელი კი გავლენას ახდენს ჩვენს განწყობაზე, სწავლასა და სტრესზე რეაქციაზე. შესაბამისად, ნაწლავის ჯანსაღ მიკრობიომს შეუძლია გავლენა მოახდინოს ფსიქიკურ კეთილდღეობაზე, ასევე პირიქით არაჯანსაღი მიკრობიომი ხელს უწყობს შფოთვას, დეპრესიას და ჰიპერაქტიურობასაც კი.^{34 35 36 37} აღსანიშნავია, რომ არასაკმარისი კვება ან არასწორი კვება გავლენას ახდენს ბავშვების სოციალურ ინტერაქციაზე და პირიქით, ჯანსაღი კვება ხელს უწყობს ბავშვის სოციალური ქცევების განვითარებას. კვლევის მიხედვით, ბავშვებს, რომლებსაც აქვთ კვებითი დეფიციტი აღენიშნებათ სირთულეები კომუნიკაციასა და დამეგობრებაში, სოციალურ თამაშსა და ვერბალიზაციაში.³⁸

³⁴ Carabotti M, Scirocco A, Maselli MA, Severi C. The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Ann Gastroenterol*. 2015 Apr-Jun;28(2):203-209. PMID: 25830558; PMCID: PMC4367209.

³⁵ Dicks LMT. Gut Bacteria and Neurotransmitters. *Microorganisms*. 2022 Sep 14;10(9):1838. doi: 10.3390/microorganisms10091838. PMID: 36144440; PMCID: PMC9504309.

³⁶ Margolis KG, Cryan JF, Mayer EA. The Microbiota-Gut-Brain Axis: From Motility to Mood. *Gastroenterology*. 2021 Apr;160(5):1486-1501. doi: 10.1053/j.gastro.2020.10.066. Epub 2021 Jan 22. PMID: 33493503; PMCID: PMC8634751.

³⁷ Sasso JM, Ammar RM, Tenchov R, Lemmel S, Kelber O, Grieswelle M, Zhou QA. Gut Microbiome-Brain Alliance: A Landscape View into Mental and Gastrointestinal Health and Disorders. *ACS Chem Neurosci*. 2023 May 17;14(10):1717-1763. doi: 10.1021/acscchemneuro.3c00127. Epub 2023 May 8. PMID: 37156006; PMCID: PMC10197139.

³⁸ Liu, J., & Raine, A. (2017). Nutritional status and social behavior in preschool children: the mediating effects of neurocognitive functioning. *Maternal & child nutrition*, 13(2), e12321. <https://doi.org/10.1111/mcn.12321>

ძიღი

ბავშვებისთვის საკმარისი დროით გამოძინება სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია და განაპირობებს არა მხოლოდ აკადემიურ წარმატებას, არამედ ემოციურ მდგომარეობასაც. ძილის რეკომენდებული დრო დამოკიდებულია ასაკზე. 6 – 13 წლის ასაკის ბავშვებს უნდა ეძინოთ 9 – 11 საათი ღამეში, 14 წლიდან კი 8 – 10 საათია საკმარისი.³⁹ ბავშვებში უძილობის ნიშნებია ხშირი მთენარება, კონცენტრაციის სირთულე და მერხზე დადებული თავები. მნიშვნელოვანია მასწავლებელმა დროულად ამოიცნოს ასეთი ნიშნები და მოახდინოს დროული რეაგირება, რაც გულისხმობს ბავშვთან და მის ოჯახთან გასაუბრებას და შესაძლებლობების ფარგლებში მხარდაჭერას. გადამეტებული დაღლილობის კიდევ ერთი მიზეზი ძილის წინ ეკრანთან დიდი დროის გატარებაა, რადგან ეკრანის გამოსხივება ნეგატიურად აისახება ძილის ხარისხზე. ერთი შეხედვით ბავშვს სძინავს, მაგრამ ძილში მისი სხეული ეკრანთან ჭარბად გატარებული სტიმულების გადამუშავებაზე ხარჯავს ენერჯიას და ბავშვი დილით დაღლილი იღვიძებს. ხშირად მასწავლებლები თავს არიდებენ ამ თემებზე საუბარს, თუმცა მნიშვნელოვანია ალტერნატივები შევთავაზოთ მშობლებს. მაგალითად, ძილის წინ ეკრანის ჩანაცვლებამ აუდიო წიგნით შესაძლოა მოხსნას ძილთან დაკავშირებული პრობლემები.

განსხვავებული ნეიროგანვითარების დროს, კერძოდ ყურადღების დეფიციტის ანდა აუტისტური სპექტრის შემთხვევებში, ხშირია ძილთან დაკავშირებული პრობლემები. ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, განვითარების შეფერხების მქონე ბავშვების მშობლების დაახლოებით 80% ამბობს, რომ მათ შვილებს ძილთან დაკავშირებული პრობლემები აქვთ,⁴⁰ რაც გულისხმობს ჩაძინების სირთულეებს, ხშირად გაღვიძებებს, ადრეულ გაღვიძებებს და დღის მანძილზე ძილიანობას. ზოგიერთ ასეთ შემთხვევაში ბავშვებს

³⁹ Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

⁴⁰ Couturier, J. L., Speechley, K. N., Steele, M., Norman, R., Stringer, B., & Nicolson, R. (2005). Parental perception of sleep problems in children of normal intelligence with pervasive developmental disorders: prevalence, severity, and pattern. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 44(8), 815–822. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000166377.22651.87>

შეიძლება დანიშნული ჰქონდეთ მედიკამენტოზური მკურნალობა, თუმცა რეკომენდაციები, რომლებიც ვრცელდება ტიპური განვითარების ბავშვებზე, ეხება ატიპური განვითარების მოსწავლეებსაც - კერძოდ ძილის რუტინის ჩამოყალიბება და ძილის წინ ეკრანის მოხმარების შემცირება ნებისმიერი ბავშვის შემთხვევაში.

ფიზიკური აქტიურობა

ფიზიკური აქტიურობა ნებისმიერ ასაკშია რეკომენდებული, თუმცა სასკოლო პერიოდში მას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა ექცეოდეს, რადგან მცირეოდენ ვარჯიშსაც კი შეუძლია ყურადღებისა და კონცენტრაციის უნარების გაუმჯობესება, ასევე თავდაჯერებულობისა და თვითშეფასების გაზრდა, რაც პირდაპირ კავშირშია სწავლის შედეგებთან. საგანმანათლებლო წრეებში ასევე ცირკულირებს მოსაზრება, რომ ფიზიკური აღზრდა ძირითადი საგანი უნდა იყოს და საგაკვეთილო ბაღში პრიორიტეტი ენიჭებოდეს.

არ შეიძლება სკოლაში მოსწავლეების ფიზიკური აქტივობა მხოლოდ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებით შემოიფარგლებოდეს. ბავშვებს ხშირად სჭირდებათ მოძრაობა. გაკვეთილზე და გაკვეთილებს შორის 3 – 5 წუთიანი ფიზიკური მოძრაობა ჭარბი ენერჯისგან გათავისუფლებასა და კონცენტრირებაში დაეხმარებათ მოსწავლეებს. სხვადასხვა საჭიროებების დროს, მაგალითად ADHD - ს დროს, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვებისთვის ფიზიკური აქტიურობის მრავალი შესაძლებლობის მიცემა. სწორ დროს დაგეგმილ ფიზიკურ აქტივობებს შეუძლია რთული ქცევის ციკლის გარღვევა და ესკალაციების პრევენცია. ამავდროულად მნიშვნელოვანია ვარჯიშების ტრანზიციების ეფექტური მართვა, რათა ფიზიკური აქტივობების დასასრულს მოსწავლეთა ყურადღებისა და კონცენტრირების უნარები გაძლიერებული იყოს.

სათამაშო მოედანი / სტადიონი

სათამაშო მოედანი თუ სტადიონი ბევრი მოსწავლისთვის გართობისა და მეგობრებთან დროის მხიარულად და ჯანსაღად გატარების ადგილია, თუმცა ზოგიერთი ბავშვისთვის

სათამაშო დრო გართობისა და დასვენების ნაცვლად სტრესის მნიშვნელოვანი წყაროა. ამას მრავალი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს - მარტოსულობა და სხვა ბავშვებთან შეკავშირებისა და მათთან ერთად თამაშის სირთულე, სოციალური შფოთვა. ზოგიერთ შემთხვევაში საკმარისია ბავშვებთან ერთად მხარდამჭერი უფროსის ყოფნა, თუმცა ასევე გასათვალისწინებელია, რომ ზოგიერთი ბავშვისთვის ზედმეტად ხმაურიანი მსგავსი სივრცეები შემაწუხებელია. ასეთ დროს მნიშვნელოვანია ალტერნატიული, შედარებით წყნარი სივრცეების არსებობა სკოლის ტერიტორიაზე (მაგ. ბიბლიოთეკა, რესურს ოთახი, წყნარი სივრცე), სადაც მოსწავლეები შეიძლება მშვიდ გარემოში სხვადასხვა აქტივობებით დაკავდნენ - ეს შეიძლება იყოს ხელსაქმე, ასაწყობი თამაშები, სამაგიდე თამაშები, ხატვა.

ემოციები და ფიზიკური ჯანმრთელობა

ერიქსონის ცნობილი ფსიქოსოციალური განვითარების თეორიის თანახმად, სკოლის აღრეულ წლებში (6-10 წელი) ბავშვებს უყალიბდებათ იდენტობა, ინდივიდუალურობისა და დამოუკიდებლობის კომპეტენციები. ბავშვის ენერჯია ამ პერიოდში ძირითადად მიმართულია შემოქმედებისა და პროდუქტიულობისკენ. ამ დროს ბავშვები მიისწრაფვიან თანატოლებისა და უფროსების ყურადღების მიპყრობისკენ და ამისათვის ასრულებენ სხვადასხვა საქმიანობებს, ავლენენ მრავალფეროვან უნარებს. ეს მისწრაფებები, თავისი წარმატებებითა და მარცხებით ემოციური პროცესია. სკოლაში გატარებული ერთი დღეც კი თითოეული მოსწავლისთვის შეიძლება ემოციების ფართო სპექტრთან იყოს დაკავშირებული. ასევე გასათვალისწინებელია, რომ ბავშვები სახლიდანაც ხშირად ემოციურად (პოზიტიურად ან ნეგატიურად) დატვირთულები მოდიან, რაც აისახება მათ ჩართულობასა და სწავლაზე.

პირველი ნაბიჯი ბავშვების ემოციური კეთილდღეობის ხელშესაწყობად არის ემოციების ამოცნობისა და სახელდების სწავლება. თუკი მოსწავლეებს არ აქვთ განვითარებული ემოციური წიგნიერება, მათ ურთულდებათ საკუთარი თავის შეცნობა, სხვადასხვა სიტუაციებში ეფექტური ნავიგაცია. ამან შესაძლოა ნეგატიური შემოქმედება იქონიოს სოციალურ ურთიერთობებზე როგორც მშობლებთან და მასწავლებლებთან, ასევე

თანატოლებთანაც. შესაბამისად, რეკომენდებულია ისეთი სტრატეგიების გამოყენება, რაც დაეხმარება მოსწავლეებს საკუთარ თავზე დაკვირვებასა და ემოციური ლექსიკონის გამრავალფეროვნებაში.

პირველ რიგში, მნიშვნელოვანია ბავშვებს დავეხმაროთ იმის გააზრებაში, რომ ყველანაირი ემოცია მისაღები და ნორმალურია, მათ შორის ნეგატიური ემოციებიც. ამის მაგალითს მასწავლებლები თავად უნდა იძლეოდნენ, საკუთარ ემოციებზე გულწრფელი საუბრის გზით. ამასთანავე, მნიშვნელოვანია გაიმიჯნოს ემოცია და ქცევა. ნებისმიერი ემოცია შეიძლება იყოს მისაღები (მაგ. სიბრაზე), მაგრამ არა ნებისმიერი ქცევა. მაგ, „მე მესმის რომ გაბრაზებული ხარ, რადგან ... და ეს ნორმალურია. მაგრამ კლასელისთვის ჩარტყმა არ არის ნორმალური.“

პერსონალის ემოციური კეთილდღეობა

სკოლის პერსონალის და მათ შორის მასწავლებლების ემოციური კეთილდღეობა უმნიშვნელოვანესია, რადგან მათი ემოციური მდგომარეობა პირდაპირ გავლენას ახდენს სასწავლო გარემოზე და შესაბამისად განათლების ხარისხზე. როდესაც მასწავლებლები და თანამშრომლები გრძნობენ მხარდაჭერას და დაფასებას, ისინი უფრო მეტად არიან ჩართულები, მოტივირებულები და ეფექტურები თავიანთ პოზიციებზე. სკოლის მხრიდან პერსონალის კეთილდღეობის პრიორიტეტად აღიარება სასკოლო საზოგადოების ზოგადი კეთილდღეობის ხელშემწყობი მნიშვნელოვანი ნაბიჯია.

პერსონალის ემოციური კეთილდღეობა ხელს უწყობს მოსწავლეებთან მჭიდრო კავშირის გამყარებას, ქმნის უსაფრთხოებისა და ნდობის განცდას. როდესაც მასწავლებლები ემოციურად კარგად გრძნობენ თავს, უკეთ შეუძლიათ დააკმაყოფილონ მოსწავლეების სხვადასხვა საჭიროებები, უფრო მომზადებულები არიან ამოიცნონ და ირეაგირონ მოსწავლეების სტრესის ნიშნებზე და შექმნან მზრუნველი ატმოსფერო. ემოციური კეთილდღეობა მასწავლებლებს აქცევს პოზიტიურ მისაბაძ მოდელებად მოსწავლეებისთვის.

ცხადია, პერსონალის ემოციური მდგომარეობა მრავალი ფაქტორითაა განსაზღვრული, მათ შორის სოციალურ ეკონომიკური მახასიათებლებით, ოჯახით, პიროვნულ - ფსიქოლოგიური ნიშნებით და ა.შ, თუმცა სკოლაში შესაძლებელია ისეთი სოციალური გარემოს დანერგვა, რაც ამ გარე ფაქტორების მიუხედავად, პერსონალის ფსიქიკურ და ემოციურ სიჯანსაღეს შეუწყობს ხელს.

პერსონალის კეთილდღეობის ხელშეწყობა მოითხოვს ყოვლისმომცველ მიდგომას, რომელიც ეხება პედაგოგების ცხოვრების სხვადასხვა ასპექტს. სკოლის ხელმძღვანელობას შეუძლია სამუშაოს და დასვენების ბალანსის წახალისება, მიღწევების აღიარება და აღნიშვნა. გარდა ამისა, შესაძლებელია ფსიქიკური ჯანმრთელობის რესურსების, საკონსულტაციო სერვისების და სტრესის მართვის სემინარების შეთავაზება, საბოლოო ჯამში, სკოლა, რომელიც პრიორიტეტებს ანიჭებს და ხელს უწყობს პერსონალის კეთილდღეობას, უფრო მეტად ახერხებს პოზიტიური და განვითარებაზე ორიენტირებული საგანმანათლებლო გარემოს ფორმირებას როგორც მასწავლებლებისთვის, ასევე მოსწავლეებისთვისაც.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობები

9 დან 17 წლამდე მოზარდების 20% -ს, ანუ ყოველ მეხუთე მოზარდს, დიაგნოზით დადასტურებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა აქვს.⁴¹ შფოთვა, დეპრესია, ყურადღების დეფიციტი, კვებითი აშლილობები - ეს იმ გამოწვევების მხოლოდ მცირე ჩამონათვალია, რასაც მოსწავლეები ხშირად აწყდებიან. ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევები სხვადასხვანაირად ვლინდება და როგორც წესი, გავლენას ახდენს სწავლაზე, კონცენტრაციაზე, განწყობასა და ურთიერთობებზე.

მოსწავლე, რომელიც ზედმეტად შფოთავს, შესაძლოა, გაშეშდეს პრეზენტაციის დროს, ხოლო დეპრესიამ - სწავლისა და ურთიერთობების მოტივაცია დააკარგინოს. ამ მდგომარეობების სათანადო იდენტიფიცირებისა და მკურნალობის გარეშე, არსებობს მნიშვნელოვანი რისკები, შეფერხდეს მოსწავლეთა აკადემიური პროგრესი და უარყოფითი გრძელვადიანი შედეგები დადგეს ინტელექტუალური და ემოციური განვითარების მიმართულებით.

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია მასწავლებლებს ჰქონდეთ ინფორმაცია განსხვავებული ფსიქიკური მდგომარეობებისა და მათი გამოვლენის გზების შესახებ. ეს ხელს შეუწყობს მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემების ადრეულ გამოვლენასა და ჩარევას. მიმდინარე თავში განხილულია მოსწავლეებში ყველაზე გავრცელებული ფსიქიკური მდგომარეობები, მათი გავლენა სასკოლო ცხოვრების სხვადასხვა ასპექტზე და დახმარების გზები.

შფოთვა, პანიკური აშდიდობა და ობსესიურ-კომპულსური აშდიდობა

⁴¹ American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020.

რა არის შფოთვა?

შფოთვას ახასიათებს მაღალი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური აგზნებადობა და შეუძლია დადებითი გავლენა მოახდინოს ჩვენს ქცევაზე. მაგალითად, შფოთვით, შესაძლოა, საქმის დასასრულებლად მოტივაცია აგვიმაღლდეს, ან თავიდან ავირიდოთ საფრთხე. მაგრამ, გადამეტებულ შფოთვას დამაზიანებელი ეფექტი აქვს ჩვენს პროდუქტიულობაზე, როგორც ქვემოთაა ნაჩვენები იერკს-დოდსონის კანონში (სურათი 3).

ჩვენ წინაშე არსებული მოთხოვნები და მოლოდინები, ზოგჯერ, ჩვენს შესაძლებლობებს არ შეესაბამება და შფოთვის ერთ-ერთი წყარო ესეცაა. ხშირად, შფოთვას გამოსახავენ გადავსებული ჭურჭლის სახით. ადამიანების (და მათ შორის ბავშვების) ემოციური მდგრადობის, გამძლეობის ტევადობა განსხვავდება. შესაბამისად, ზოგ შემთხვევაში, ერთი შეხედვით უმნიშვნელო მიზეზსაც კი შეუძლია შფოთვის წარმოქმნა. რა ტევადობის ჭურჭელიც არ უნდა გქონდეს, რომ არ გადაივსოს, გვჭირდება სტრატეგიები, რათა გავუმკლავდეთ სხვადასხვა სტრესორებს, რასაც ყოველდღიურობაში ვაწყდებით და მათგან გავთავისუფლდეთ.



შფოთვას შესაძლოა, მრავალგვარი გამოხატულება ჰქონდეს. ზოგიერთ შემთხვევაში, შფოთვა იმდენად ხშირად განმეორებადი ან ინტენსიურია, რომ აკმაყოფილებს შფოთვითი აშლილობის დიაგნოზების კრიტერიუმებს. შფოთვასთან დაკავშირებული მრავალი განსხვავებული დიაგნოზი ერთიანდება „შფოთვითი აშლილობის“ ტერმინის

ქვეშ. ეს დიაგნოზები შეიძლება იყოს: გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა,⁴² პანიკური აშლილობა,⁴³ ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა⁴⁴ და სხვადასხვა ტიპის ფობიები.

ბავშვები შფოთვას სხვადასხვანაირად ავლენენ. ზოგ შემთხვევაში შფოთვის ნიშნები ადვილად შესამჩნევია, მაგ. ტირილი, კანკალი, განრიდება, მხარდაჭერის ძიება. სხვა შემთხვევებში, შესაძლოა, შფოთვა შენიღბული, ფარული და გაკონტროლებული იყოს და მხოლოდ იმ მასწავლებლებმა შეძლონ შემჩნევა, რომლებსაც ბავშვებთან მჭიდრო, გულისხმიერი კავშირი აქვთ. შესაძლებელია, შფოთვა დაკავშირებული იყოს კონკრეტულ სიტუაციებთან (მაგ. რომელიმე გაკვეთილი), ლოკაციებთან (მაგ. ტუალეტი), ბავშვებთან (მაგ. ბულერი/მჩაგვრელი).

სტრატეგიები შფოთვასთან გასამკვლავლებლად

სასწავლო გარემო

შფოთვითი აშლილობის მქონე მოსწავლეებისთვის სტაბილური და მოწესრიგებული საკლასო გარემოს ქონა ძალიან მნიშვნელოვანია. მშვიდი გარემოს უზრუნველყოფით შესაძლებელია მრავალი შფოთვითი გართულების თავიდან არიდება. არსებობს მარტივი სტრატეგიები, რომელთა გამოყენებითაც შეიძლება ბავშვების მხარდაჭერა შფოთვის სპეციფიკურ გამომწვევებთან მიმართებით:

- ხმაური:
 - იმ ბავშვებს, რომლებსაც უჭირთ დიდ შეკრებებში მონაწილეობა სხვადასხვა ტიპის ხმაურის გამო - როგორცაა ტაში, ყვირილი, ფონური ხმაური, უნდა შევთავაზოთ ყურის დამცავების ტარება, ნაკლებად ხმაურიანი ადგილის დაკავება ჯგუფში, და საჭიროების შემთხვევაში, მივცეთ ჯგუფის დატოვების საშუალება.
 - ზოგიერთი ბავშვი განსაკუთრებით მგრძობიარეა კონკრეტული ხმების მიმართ, ესენია მშენებლობის ხმები (მაგ. ბურღი), ზარის ხმა,

⁴² [გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა](#)

⁴³ [პანიკური აშლილობა](#)

⁴⁴ [ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა](#)

სიგნალიზაციის ხმა და ა.შ. თუკი სკოლას დაგეგმილი აქვს ისეთი საქმიანობა, რაც იწვევს ხმაურს, ამის შესახებ წინასწარ უნდა გავაფრთხილოთ მოსწავლეებიც და მშობლებიც. ამ შემთხვევებშიც მნიშვნელოვანია ყურის დამცავების ექონა და საჭიროებისამებრ, გამოყენება.

- ახლო ფიზიკური კონტაქტი:
 - ზოგიერთ ბავშვს შფოთვა ემატება სხვა ბავშვებთან ახლო ფიზიკური კონტაქტის დროს. ეს შესაძლოა სხვადასხვა ადგილას მოხდეს: მერხთან - ჯგუფური მუშაობისას, სათამაშო მოედანზე. ასეთ შემთხვევებში, მნიშვნელოვანია, მოსწავლეს ჰქონდეს წყნარ ადგილას განმარტოების საშუალება. გარდა ამისა, ზოგიერთი მოსწავლისთვის რთულია ვიწრო დერეფნებში სხვა ბავშვებთან ერთად გავლა. ასეთ დროს, სივიწროვეში გავლის თავიდან ასარიდებლად, შესაძლებელია ამ ბავშვების წინ ან პირიქით, ბოლოს დაყენება.
- საპირფარეშო:
 - ზოგიერთ შემთხვევაში, ბავშვების ხშირი ვიზიტი ტუალეტში დაკავშირებულია მომატებულ შფოთვასთან. დაელაპარაკეთ მშობლებს და ბავშვს, რათა ერთობლივად გაარკვიოთ ამის მიზეზი. საინტერესოა, შინ თუ ხდება იგივე.
 - ხანდახან, ტუალეტში გახშირებული ვიზიტები გაქცევის სტრატეგიაზე მიუთითებს. ასეთ შემთხვევაში მოსწავლე რაიმეს გაურბის. მნიშვნელოვანია სწორედ ამ ტრიგერის იდენტიფიცირება და შემდგომი მხარდაჭერის დაგეგმვა.
 - არის შემთხვევები, როდესაც ტუალეტში მოხშირებული ვიზიტები ფიზიოლოგიური გართულებებითაა გამოწვეული. ამ შემთხვევებშიც აუცილებელია მშობლების და, საჭიროების შემთხვევაში, ექიმის ჩართვა.
- სათამაშო მოედანი:
 - ზოგჯერ მოსწავლეები თავს არიდებენ სათამაშო მოედანზე გასვლას, ამჯობინებენ უფროსებთან ყოფნას და საჭიროებენ მუდმივ მხარდაჭერას.

ასეთ შემთხვევებში უმჯობესია, თავი აარილოთ ისეთ ფრაზებს, როგორცაა „მიდი, ითამაშე.“ ამ დროს მშვიდი საუბარი ბავშვთან - საუკეთესო სტრატეგიაა მისი შფოთვის შესამცირებლად. თუკი სათამაშო მოედანზე ყოფნა ბავშვისთვის დიდ სირთულეს წარმოადგენს, შესაძლებელია მისთვის ალტერნატიული საქმიანობების მოფიქრება.

ემოციური და ქცევითი რეგულაცია

სასკოლო ცხოვრებაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს შფოთვის მქონე მოსწავლეების ემოციური და ქცევითი რეგულაციის ხელშეწყობას. ქვემოთ მოცემულია რეკომენდაციები, რომელთა გათვალისწინებაც მასწავლებლებს შფოთვის ცალკეული გამოვლინებების დროს შეუძლიათ.

ემოციური რეგულაციის პრობლემების დროს:

- **როდესაც ბავშვი არ საუბრობს საკუთარ განცდებზე და წუხილებზე,** სკოლის პერსონალმა, მას ლაპარაკი არ უნდა დააძალოს. სანაცვლოდ, ეცადეთ მოსწავლესთან ნდობითი, მჭიდრო კავშირი ჩამოაყალიბოთ. ყოველთვის ყურადღებით უსმინეთ ბავშვს, როდესაც ის საუბრობს და ამით გაზრდით იმის შანსს, რომ მან ღრმა პიროვნული განცდებიც გაგიზიაროთ.
- **როდესაც ბავშვი ვერ ახდენს საკუთარი განცდების იდენტიფიცირებას,** დაეხმარეთ ემოციების ამოცნობასა და სახელდებაში. ყველაზე უკეთ ამას მოდელირებით ანუ საკუთარ ემოციებზე საუბრით მოახერხებთ.
- **როდესაც ბავშვი ადვილად დიზიანდება და ტირის,** ნაკლებად შედეგიანია უთხართ - „დამშვიდდი“ ან „ნუ ტირი.“ გამოავლინეთ მიმღებლობა მისი განცდების მიმართ და შექმენით სივრცე, რომ ამ განცდებმა ბუნებრივად გაიაროს. განიხილეთ გაღიზიანების მიზეზები მხოლოდ მაშინ, როდესაც ბავშვი დაწყნარებული იქნება.

ქცევითი რეგულაციის პრობლემების დროს:

- **როდესაც ბავშვი ითხოვს მხარდაჭერას უფროსებისაგან,** ყოველთვის სერიოზულად აღიქვით ამგვარი შემთხვევა და აღმოუჩინეთ შესაბამისი დახმარება. გამოიჩინეთ მოთმინება განმეორებადი შეკითხვების არსებობის

შემთხვევაში და გაეცით თავაზიანი პასუხი. ყველაზე ხშირად დასმული შეკითხვებისთვის, მაგ. დღის განრიგთან დაკავშირებით, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვიზუალური მასალა და გამოაკრათ კლასში.

- **როდესაც ბავშვი თავს არიდებს გარკვეულ აქტივობებს, გაკვეთილებს, თანატოლებს,** არ არის საჭირო მომენტალური რეაგირება. დაელოდეთ, როდის გაუვლის შფოთვა მოსწავლეს და შემდგომ დაგეგმეთ ჩარევის სტრატეგიები.
- **სიბრაზის, აგრესიის და სხვა ქცევითი გამოწვევების დროს,** ეცადეთ დაადგინოთ მიზეზები, ფოკუსი მომართეთ პრობლემის გადაწყვეტაზე და გამოავლინეთ მიმდებლობა მოსწავლის ემოციების მიმართ.

პანიკური აშლილობა

პანიკური აშლილობა ხასიათდება ძლიერი შფოთვის ან პანიკის განმეორებადი შეტევებით და შესაძლებელია, ნებისმიერ სიტუაციაში 'არაფრიდან' გამოვლინდეს, წინაპირობების გარეშე. ამ მდგომარეობაში შფოთვის სიმპტომები ინტენსიურია და სხეული უნებლიედ გადადის 'ბრძოლის ან გაქცევის რეჟიმზე' იმის მიუხედავად, რომ რეალური ფიზიკური საფრთხე არ არსებობს. პანიკური შეტევები იწყება მოულოდნელად, პიკს აღწევს რამდენიმე წუთში და შესაძლოა მოიცავდეს ისეთ ფიზიკურ სიმპტომებს, როგორიცაა კანკალი, გახშირებული გულისცემა, გულმკერდის ტკივილი, ოფლიანობა, დახრჩობის შეგრძნება, ქოშინი და თავბრუსხვევა. პანიკური შეტევები, როგორც წესი, გრძელდება 5 – 20 წუთი და შესაძლოა, თან ახლდეს ისეთი კატასტროფული აზრები და შიშები, როგორიცაა სიკვდილის ან რაიმე ცუდის მოხდენის შიში.

პანიკა განსხვავებულად გამოიყურება სხვადასხვა ადამიანისთვის. დაუთმეთ დრო იმის გაგებას, თუ რა არის ბავშვის პანიკის გამომწვევი მიზეზი და როგორ ვლინდება პანიკა თითოეულ მათგანთან. ესაუბრეთ მათ მაშინ, როდესაც მშვიდად არიან და ასევე დაელაპარაკეთ ოჯახსაც ამის შესახებ. ხშირად, პანიკური აშლილობები ხალხმრავალ სიტუაციებში ან სიტყვით გამოსვლის დროს ვლინდება. თუ პანიკური შეტევა მხოლოდ ასეთ სიტუაციებში იჩენს თავს, ესე იგი საქმე აგორაფობიასთან გვაქვს.

სტრატეგიები სკოლაში პანიკური აშლილობების დროს

პანიკური აშლილობის დროს, თუკი არის შესაძლებლობა, მიუხედავად ბავშვს, რომ მთლიანად არ გაექცეს სიტუაციას და დარჩით მასთან, სანამ შფოთვა არ გადაუვლის. ამგვარად, ბავშვი ისწავლის, რომ პანიკური აშლილობის შედეგად ცუდი არაფერი ხდება. თუმცა ასე მოქცევა, ხშირად, შესაძლოა რთული იყოს, რადგან ჩვენ ასევე უნდა ვიფიქროთ ბავშვის ღირსებასა და მის უფლებაზე, თავად გადაწყვიტოს, სად და როდის გადაადგილდეს. ასევე იმ შემთხვევებში, როდესაც პანიკური აშლილობა ხალხმრავლობისას ვლინდება, მხარი დაუჭირეთ ბავშვს, რომ შფოთვითი შეტევის გადავლის შემდეგ ისევ დაუბრუნდეს იმ ადგილს, სადაც შეტევა დაემართა. ამგვარად ხელს შეუწყობთ განმეორებადი პანიკური აშლილობების თავიდან არიდებას და შეამცირებთ ბავშვის მიერ გაქცევის სტრატეგიის გამოყენების ალბათობას.

მნიშვნელოვანია, მოსწავლეებს ჰქონდეთ განათლება პანიკური აშლილობების და გამოსაყენებელი სტრატეგიების შესახებ. მათ უნდა იცოდნენ, რომ შეტევა აუცილებლად გაივლის და მიუხედავად იმისა, რომ პანიკური შემთხვევები არაკომფორტული და საშიშია, ამით ისინი არ დაზიანდებიან. შესაძლოა, ბავშვისთვის სასარგებლო იყოს წინასწარ ჩაწერილი სტრატეგიები (მაგ. გასაღების რგოლზე), რომელთა მეშვეობითაც ის გაიხსენებს, რომ ღრმად უნდა ისუნთქოს, რომ სრულიად უსაფრთხოდ არის და ფოკუსირება მოახდინოს გარემოზე, სადაც იმყოფება.

ბავშვებმა ასევე უნდა ისწავლონ, რომ კონკრეტული სიტუაციებიდან გაქცევა და თავის არიდება, მართალია, ადვილი, მშვიდი და უსაფრთხო გამოსავალია, მაგრამ არის უარყოფითი მხარეებიც. ასეთ დროს ბავშვი ვერ სწავლობს, რომ ცუდი არაფერი მოხდება. ასევე, ვერ იღებს ისეთ პოზიტიურ გამოცდილებებს, რაც ჩაანაცვლებდა ნეგატიურ განცდებს. ამ თემებზე დალაპარაკება მნიშვნელოვანია როგორც ბავშვებთან, ასევე ოჯახებთან. თუმცა რაც უფრო პატარა ასაკისაა ბავშვი, მით უფრო რთულია მისთვის, წინასწარ მოფიქრებული სტრატეგიებით გაუმკლავდეს პანიკურ შეტევებს.

იმ შემთხვევაში, თუკი სკოლისა და ოჯახის ძალისხმევა არ არის საკმარისი პანიკურ შეტევებთან გასამკლავებლად, აუცილებელია გარე მხარდამჭერი მომსახურებების მოძიება. ეფექტურია ისეთი თერაპიული ჩარევები, როგორცაა, მაგალითად, კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპია.

პანიკური შეტევების არსებობის შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია შემდეგი რეკომენდაციების გათვალისწინება:

1. შეინარჩუნეთ სიმშვიდე: პანიკური შეტევები შეიძლება საშიში იყოს როგორც მათთვის, ვინც განიცდის მას, ასევე გარშემო მყოფებისთვისაც. თქვენი სიმშვიდე დაგეხმარებათ დაარწმუნოთ მოსწავლეები, რომ ისინი უსაფრთხოდ არიან.
2. შექმენით უსაფრთხო გარემო: თუ ეს შესაძლებელია, გაიყვანეთ მოსწავლე წყნარ, კომფორტულ სივრცეში, სადაც ის თავს დაცულად და უსაფრთხოდ იგრძნობს.
3. შესთავაზეთ ღრმა სუნთქვის ტექნიკის გამოყენება: წაახალისეთ მოსწავლე ისუნთქოს ნელა და ღრმად. სუნთქვის ვარჯიშები ხელს უწყობს სუნთქვის დარეგულირებას და პანიკის შეტევის ინტენსივობის შემცირებას.
4. გამოიყენეთ აწმყოზე ორიენტირების ტექნიკები: დაეხმარეთ მოსწავლეს ყურადღება გაამახვილოს „აქ და ამჟამად“ მიმდინარე მოვლენებზე. სთხოვეთ, აღწეროს რას ხედავს, ესმის, შეიგრძნობს არსებულ გარემოში. ეს ხელს შეუწყობს ყურადღების გადატანას პანიკის სიმპტომებიდან გარემოზე.
5. მოერიდეთ განსჯას: თავიდან აირიდეთ ისეთი კომენტარების გაკეთება, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს მოსწავლის სირცხვილი ან უხერხულობის განცდა.
6. შემდგომი დაკვირვება: მას შემდეგ, რაც პანიკის შეტევა ჩაცხრება, გააგრძელეთ მოსწავლის მხარდაჭერა. შესთავაზეთ დამატებითი მომსახურებები ან კონსულტაცია მოსწავლეს, ოჯახს.

ობსესიურ - კომპულსიური აშლილობა (OCD)

ობსესიურ - კომპულსიური აშლილობა (OCD) არასასიამოვნო განმეორებადი აკვიატებული აზრები ანდა მოქმედებებია. ეს ფიქრები თუ ქმედებები არაფუნქციურია ანუ არ ეხმარება ადამიანს რაიმე საქმიანობის შესრულებაში. პირიქით, ხელის შემშლელიცაა, თუმცა შეწინააღმდეგება, როგორც წესი, არ არის შედეგის მომტანი და

შესაძლოა, შფოთვის გაზრდაც გამოიწვიოს. OCD ხშირად ვლინდება შემდეგი ქმედებებით - შემოწმება, მოწესრიგება, თვლა და დასუფთავება.

აღსანიშნავია, რომ გარკვეული ტიპის აკვიატებები განვითარების ნორმალური მახასიათებელია და ბევრ ჩვენგანს ახასიათებს. მაგალითად, ქუჩაში სიარულისას, ზოგიერთი ბავშვი ზოლებს არ აბიჯებს, თავს არიდებს კონკრეტულ გასასვლელებს და ა.შ. ხშირად, მსგავსი აკვიატებები ცრურწმენებთანაც არის დაკავშირებული. როგორც წესი, ასაკის მატებასთან ერთად მსგავსი მახასიათებლები ქრება, თუმცა გარკვეული მიდრეკილებები განსაკუთრებული სისუფთავისკენ, წესრიგისკენ, შესაძლოა, ადამიანს მოზრდილობაშიც გაჰყვას და ეს ნორმალურია, თუკი დაკავშირებული არ არის განსაკუთრებულ სტრესთან.

მნიშვნელოვანია იმის გააზრება, რომ ბავშვები, ხშირად, უმწეოდ გრძნობენ თავს აკვიატებებთან გასამკლავებლად და ამ დროს, უბრალოდ, უშედეგოა რჩევა-დარიგებები. რეკომენდებულია, რომ ბავშვთან საუბრისას აკვიატებებზე ვისაუბროთ როგორც რაღაც ბავშვისგან განცალკევებით არსებულზე და არა როგორც მის მახასიათებელზე. და სწორედ ამ მიდგომით მივმართოთ ოჯახის, სკოლისა და თავად ბავშვის ძალისხმევა OCD -სთან გასამკლავებლად. რადგან ბავშვებს ხშირად ჰგონიათ, რომ აკვიატებული ქმედებების გარეშე რაიმე კატასტროფული მოხდება, პრაქტიკაში გამოცდილი ერთ-ერთი მეთოდია ქცევითი ექსპერიმენტების ჩატარება, რაც ამ რწმენებს შეამოწმებს. ამ პროცესში ოჯახების და სკოლის აქტიური ჩართულობა აუცილებელია.

სტრატეგიები ობსესიურ - კომპულსური აშდილობის (OCD) დროს

OCD სასკოლო ცხოვრების სხვადასხვა ასპექტში განსხვავებულად ვლინდება და შესაბამისად, მოსწავლეთა მხარდასაჭერად რეკომენდებულია თითოეული ამ ასპექტისათვის სტრატეგიების ინდივიდუალურად შემუშავება. აკვიატებები შესაძლოა გამოვლინდეს როგორც საკლასო ოთახში, ასევე სხვა ადგილებში - საპირფარეოში თუ გარე სივრცეებში. შესაძლოა მოსწავლეებს ჰქონდეთ აკვიატება, რომ კონკრეტული რაოდენობის ქცევები უნდა შეასრულონ. სხვა შემთხვევებში, მათ „უბრალოდ იციან“, თუ როდის არის აკვიატებების დასრულების დრო. ჩვეულებრივ, ეს მაშინ ხდება, როდესაც შფოთვა შემცირებას იწყებს. ზოგიერთი აკვიატება შესაძლოა, ხელის შემშლელი იყოს

მთელი კლასისთვის, თუმცა აღკვეთის მცდელობამ, ასევე, შესაძლოა შფოთვის მკვეთრი ზრდა გამოიწვიოს. ასეთ შემთხვევებში აუცილებელია ბავშვთან და ოჯახთან გასაუბრება და აკვიატებების მენეჯმენტზე შეთანხმება. თუკი ბავშვს უკვე მიღებული აქვს სპეციალისტის რჩევები, მასწავლებლებმა უნდა იცოდნენ, თუ რა ტიპის სტრატეგიებს იყენებენ შინ და შესაბამისად დაგეგმონ საკლასო ინტერვენციები.

OCD -ს დიაგნოზის დასასმელად, ბავშვს, დიდი ალბათობით, რაიმე ფუნქციური შეზღუდვა ანდა სწავლის სირთულეები უნდა ჰქონდეს. აკვიატებები, ასევე, ზოგიერთ ბავშვს ხელს უშლის დავალების ბოლომდე მიყვანაში, რადგან აკვიატებების შესრულების სურვილის გაჩენის შემთხვევაში, შესაძლოა, ამ პროცესში ბავშვს სურვილებთან გამკლავება გაუჭირდეს და გადართოს ყურადღება დავალებიდან. შესაძლოა ეს იყოს ადვილად შესამჩნევი აკვიატებები, როგორცაა მერხზე ხელის რტყმა ან ერთი და იგივე სიტყვ(ებ)ის გამუდმებული წერა. ასევე შესაძლებელია, საქმე ისეთ აკვიატებებთანაც გვქონდეს, როგორცაა, მაგალითად, ტექსტის ყოველ სტრიქონზე სიტყვების თვლა. იმ შემთხვევაში, თუკი აკვიატებები განსაკუთრებით დიდხანს არ გრძელდება, მასწავლებელი უნდა დაეხმაროს მოსწავლეს, ყურადღება საკლასო სამუშაოზე გადმორთოს.

ეკრანი, სოციალური მედია, გეიმინგი

OECD -ს მიხედვით, მსოფლიოს მასშტაბით 15 წლის მოზარდების 90% ხშირად იყენებს ონლაინ ჩათს.⁴⁵ KFF -ის მიხედვით კი 8 – 18 წლამდე ასაკის ბავშვები საშუალოდ 7.5 საათს ატარებენ ეკრანთან.⁴⁶ გარდა ამისა, არსებობს მრავალი კვლევა, რომელთა მიხედვითაც მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში, როგორც წესი, ბავშვები უამრავი ციფრული საშუალებით გაჯერებულ გარემოში იზრდებიან. მიუხედავად იმისა, თუ რომელ მოწყობილობას ვიყენებთ, ეკრანი არის მთავარი პორტალი, რომელიც ციფრულ სამყაროსთან გვაკავშირებს. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ ამ მოწყობილობების

⁴⁵ <https://www.oecd.org/digital/children-digital-environment/>

⁴⁶ Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds | KFF. (2010, January 1). KFF. <https://www.kff.org/other/poll-finding/report-generation-m2-media-in-the-lives/>

გამოყენების შედეგები და რისკები. ასევე, არსებობს ბევრი მითი ტექნოლოგიების გამოყენებასთან დაკავშირებით, რაც სამეცნიერო ლიტერატურის ჟრილში გაანალიზებას საჭიროებს.

ციფრული სამყაროს უპირატესობები და რისკები

ტექნოლოგიების დინამიკურ სამყაროში საბაზო საფეხურის მოსწავლეები იმ კატეგორიას მიეკუთვნებიან, რომლებიც აქტიურად იყენებენ და გამოიყენებენ ციფრულ მოწყობილობებს. დებატები ამ ტენდენციის უპირატესობებსა და რისკებზე დღემდე გრძელდება. არსებობს კვლევებით დადასტურებული მოსაზრებები, რომ ციფრულ სამყაროს პოზიტიური ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია ბავშვების ჰოლისტურ განვითარებაზე - მათ სოციალურ, შემეცნებით და ემოციურ კეთილდღეობაზე. თუმცა კვლევების მეორე ნაწილი საწინააღმდეგოს ამტკიცებს.

1. **კოგნიტური განვითარება:** ციფრულ სამყაროს აქვს პოტენციალი, რომ მოსწავლეებისთვის შემეცნების მნიშვნელოვანი წყარო იყოს. ინტერაქციული საგანმანათლებლო აპლიკაციები, ონლაინ კურსები თუ მულტიმედია პროდუქტები დაინტერესებულ პირებს სწავლის მრავალფეროვან შესაძლებლობებს სთავაზობს. ამავდროულად, მასიურმა ინფორმაციამ, რომლის გაცნობაც მოზარდს ციფრულ სამყაროში უწევს, შესაძლოა პირიქით, გაართულოს სიღრმისეული დასწავლის პროცესი და კომპლექსურ საკითხებზე ზედაპირული წარმოდგენის შექმნა გამოიწვიოს. გარდა ამისა, ინტერნეტი სავსეა გადაუმოწმებელი, არაზუსტი და ყალბი ინფორმაციით, რაც ასევე ხელს უშლის კონკრეტულ საკითხში გაწაფვის პროცესს.

რეკომენდაცია: მოსწავლეებს მივაწოდოთ სანდო და გადამოწმებული ვებსაიტები, მონაცემთა ბაზები და ონლაინ რესურსები; ვიმუშაოთ მათი ინფორმაციული წიგნიერების უნარების განვითარებაზე, რათა შეძლონ ინფორმაციის კრიტიკულად შეფასება მრავალი ფაქტორის გათვალისწინებით. ასევე მნიშვნელოვანია, მოსწავლეები ფლობდნენ ეფექტური ონლაინ ძებნის სტრატეგიებს, რათა დროულად შეძლონ საჭირო და ზუსტი ინფორმაციის მოპოვება.

2. სოციალური ურთიერთობები: სოციალური მედიის პლატფორმები და ონლაინ საკომუნიკაციო არხები ახალი ფორმის სოციალურ ურთიერთობებს აყალიბებენ მოზარდებში. ონლაინ სოციალური ქსელები მოზარდებს გეოგრაფიული საზღვრების მიღმა ურთიერთობის შესაძლებლობას აძლევს. ასევე შექმნილია უამრავი ონლაინ სივრცე თუ ჯგუფი, სადაც ბავშვებს შეუძლიათ მსგავსი ინტერესებისა და ჰობების მქონე პირებთან კომუნიკაცია და თვითგამოხატვა, რაც მათ იდენტობის ჩამოყალიბებაში ეხმარება. ამავდროულად, ციფრულ კომუნიკაციაზე გადაჭარბებულმა დამოკიდებულებამ, შესაძლოა, გამოიწვიოს პირისპირ სოციალური ინტერაქციის შემცირება და მოზარდებში მარტოობისა და იზოლაციის განცდა შექმნას, რაც ცხადია, მათ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე ნეგატიურად აისახება. ასევე, ციფრულ სამყაროში ვხვდებით ონლაინ ბულინგის შემთხვევებსაც - კერძოდ შევიწროებას, დაშინებას, ჭორების გავრცელებას. კიბერბულინგს შესაძლოა, სერიოზული ფსიქოლოგიური ზეგავლენა ჰქონდეს ბავშვებზე და გამოიწვიოს შფოთვა, დეპრესია და სოციალური იზოლაცია.

რეკომენდაცია: არ შეუშალოთ მოსწავლეებს ხელი, გაერთიანდნენ ისეთ ონლაინ ჯგუფებში, რომლებიც მათ ინტერესებს შეესაბამება. ეს შეიძლება იყოს თამაშების, წიგნების თუ ხელოვანების ჯგუფები. ურთიერთდაკავშირების სხვადასხვა პლატფორმები მოზარდებს აძლევს შესაძლებლობას, რომ კონტაქტი დაამყარონ თანამოაზრებთან - ჩაერთონ დისკუსიებში, გააზიარონ გამოცდილება, გაიფართოონ კავშირების წრე. ამავდროულად, ესაუბრეთ რისკებზეც. არ გააზიარონ პირადი ინფორმაცია. ეკრანის მიღმა, შესაძლოა, ნებისმიერი ასაკისა თუ განზრახვის პირი იმალებოდეს. ასევე მნიშვნელოვანია, აქცენტი გააკეთოთ ურთიერთპატივისცემასა და ემპათიაზე. ონლაინ ურთიერთობაშიც მნიშვნელოვანია ყველა იმ პრინციპის ერთგულება, რასაც პირისპირ კომუნიკაციისას ვიცავთ.

3. შემოქმედებითობა: ციფრული სამყარო მოსწავლეებს თვითგამოხატვისა და შემოქმედებითობის უსაზღვრო შესაძლებლობებს სთავაზობს ციფრული მხატვრობის, მუსიკის, სხვადასხვა ტიპის ტექსტებისა თუ ვიდეოების შექმნის მიმართულებით. ეს შესაძლებლობები მოსწავლეებს საშუალებას აძლევს,

აღმოაჩინონ და წარმოაჩინონ საკუთარი ნიჭი ინოვაციური გზებით. ასევე, ციფრულ სამყაროში შექმნილი პროდუქტების გაზიარება შესაძლებელია გლობალურ აუდიტორიასთან, რაც დამატებითი სტიმულის მომცემი მნიშვნელოვანი ფაქტორია. თუმცა აქაც არსებობს საყურადღებო რისკები. ციფრულ მოწყობილობებზე გადაჭარბებულმა დამოკიდებულებამ და ჭარბმა ინფორმაციამ, შესაძლოა, შეზღუდოს წარმოსახვის უნარი. ასევე, უამრავი მზა პროდუქტის არსებობამ და ხელოვნური ინტელექტის შესაძლებლობებმა - წახალისოს პლაგიატიზმი და შეზღუდოს ორიგინალური შემოქმედების წარმოება.

რეკომენდაცია: თავად გაერკვიეთ და მოსწავლეებს გააცანით ის ციფრული ინსტრუმენტები, რომლებიც მათ შემოქმედებით თვითგამოხატვაში დაეხმარება. ეს შეიძლება იყოს ციფრული მხატვრობა, ვდ მოდელირება, მუსიკის შექმნა, თამაშების შექმნა, ამბის თხრობა თუ სხვა. ასევე, ბავშვებთან ურთიერთობისას ყურადღება გაამახვილეთ ორიგინალურობის მნიშვნელობაზე. მხოლოდ ორიგინალურობით იქმნება ინოვაცია, ხდება პიროვნული თუ პროფესიული ზრდა და სხვების შთაგონება.

- 4. უნარების განვითარება:** იმ ეპოქაში, სადაც ციფრული წიგნიერება წარმატების საწინდარია, ციფრულ სამყაროში მოზარდებს შეუძლიათ, ღირებული უნარები დაისწავლონ. კომპიუტერის საბაზო ცოდნა იქნება ეს თუ ხელოვნური ინტელექტის შესაძლებლობების მაქსიმალური გამოყენება, ციფრულ სივრცეში შესაძლებელია ისეთ უნარებში გაწაფვა, რაც მოსწავლეებს მოამზადებს აკადემიური და პროფესიული გამოწვევებისთვის. თუმცა ციფრულ ინსტრუმენტებზე დამოკიდებულებამ, შესაძლოა, შეაფერხოს პრობლემის გადაჭრისა თუ კრიტიკული აზროვნების უნარები, ასევე ხელით საქმის კეთება და ამის გამო შეიზღუდოს მოსწავლეების არაციფრულ გარემოში ადაპტირება. ასევე გასათვალისწინებელია, რომ ყველა მოზარდს არ აქვს თანაბარი წვდომა ტექნოლოგიებსა და ციფრულ რესურსებზე სოციალურ - ეკონომიკური ფაქტორების გამო. შესაბამისად, ციფრული უნარების განვითარებას რესურსული მხარდაჭერა ესაჭიროება.

რეკომენდაცია: მხარი დაუჭირეთ მოსწავლეებს, დაამყარონ ბალანსი ციფრულ და არაციფრულ საქმიანობებს შორის. დაბალანსებული ცხოვრების წესის ხელშეწყობით, მოზარდებს შეუძლიათ გამოიმუშაონ ჯანსაღი ცხოვრების ჩვევები და ჩაერთონ სხვადასხვა აქტივობებში, რომლებიც აძლიერებს მათ ფიზიკურ, გონებრივ და ემოციურ კეთილდღეობას. ასევე, გაიწაფონ ისეთ ხელსაქმეებში, რაც ყოველდღიურობაში სჭირდებათ.

ეკრანთან გატარებული დრო

ეკრანთან დროის ჭარბად გატარების უარყოფით შედეგებზე არაერთი მეცნიერული მტკიცებულება არსებობს. ამერიკის ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქიატრიის აკადემიის მიხედვით, ეკრანთან დიდი დროის გატარება დაკავშირებულია შემდეგ პრობლემებთან:⁴⁷

- ძილის პრობლემები (განსაკუთრებით დაძინებამდე 60 წუთის განმავლობაში ეკრანთან დროის გატარების შემთხვევაში)
- დაბალი აკადემიური მოსწრება
- წიგნების კითხვის შემცირება
- ოჯახთან და მეგობრებთან გატარებული დროის შემცირება
- ფიზიკური და გარე აქტივობების შემცირება
- წონის მომატება
- გუნება-განწყობილების გაუარესება

ეკრანის დროის მენეჯმენტი არ არის მარტივი ციფრულ ეპოქაში. მასწავლებლებმა საგაკვეთილო პროცესშიც უნდა დააბალანსონ ეკრანის / პროექტორის გამოყენების დრო და ამასთან დაკავშირებით მშობლებთანაც უნდა ისაუბრონ. ციფრული მოწყობილობების სრული აკრძალვა არარეალისტური, კონტრპროდუქტიული და სასტიკი მიდგომაა, შესაბამისად საჭიროა დაბალანსებული მიდგომის გამოყენება და ეკრანთან გატარებული დროის გეგმის შემუშავება, ხარისხიანი ციფრული მასალის

⁴⁷ Aacap. (n.d.). Screen time and children.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

პრიორიტეტიზაცია, ბავშვებთან ღია კომუნიკაცია და მათი ინტერესებით დაინტერესება. ქვემოთ სურათზე მოცემულია ევროპის ევროპის გატარების რეკომენდებული მაქსიმუმი სხვადასხვა ასაკისთვის, ამერიკის ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქიატრიის აკადემიის მიხედვით.

სურათი 6. ევროპის ევროპის გატარების რეკომენდაციები



ემოციური გაძლოლა

ემოციური გაძლოლა (ქოუჩინგი)⁴⁸, როგორც ჩარჩო, ჯონ გოტმენმა (John Gottman) და მისმა კოლეგებმა შეიმუშავეს დაკვირვების საფუძველზე. მათ აღმოაჩინეს, რომ მშობლები განსხვავებულად რეაგირებდნენ თავიანთი შვილების ემოციურ და ქცევით გამოხატულებებზე. მათ შორის იყვნენ ისეთებიც, რომელთა რეაგირებაც შესაძლებლობას აძლევდა ბავშვებს, სხვადასხვა სტრესული სიტუაციიდან სარგებელი მიეღოთ. ასევე, ესწავლათ დამშვიდება, პრობლემის გადაჭრა და გადაწყვეტილებების მიღება. გოტმანისა და მისი კოლეგების მიერ ჩატარებულ კვლევებზე დაყრდნობით, მშობლების აღზრდის რამდენიმე ბუნებრივი სტილი გამოიყო: გადართვა, უარყოფა, ნებაზე მიშვება და ემოციური გაძლოლა. თითოეული სტილი აჩვენებს, თუ როგორ რეაგირებს მშობელი ბავშვის ემოციებზე.

სურათი 7. მშობლობის სტილი ბავშვების ემოციებზე რეაგირების მიხედვით



ბავშვებს კი, რომელთა მშობლებიც იყენებდნენ ემოციურ გაძლოლას:

- ჰქონდათ უფრო მაღალი აკადემიური მოსწრება სკოლაში
- ჰქონდათ ნაკლები ქცევითი სირთულეები
- ჰქონდათ ნაკლები ავადობისა და ინფექციების შემთხვევები
- იყვნენ ემოციურად მეტად სტაბილურები
- იყვნენ მეტად მელეგები

⁴⁸ ორიგინალურ, ინგლისურ ენოვან ლიტერატურაში გამოყენებულია ტერმინი „ქოუჩინგი“ (Coaching), ამ ტექსტში შესაბამის ქართულ ანალოგად ვიყენებთ სიტყვას - „გაძლოლა“.

კვლევებმა აჩვენა, რომ ბავშვებს, რომლებიც ემოციური გაძლიერებით იზრდებოდნენ, უფრო მეტად შეეძლოთ იმპულსების კონტროლი, წყენის დროს თავის დამშვიდება და სიამოვნების, დაკმაყოფილების გადავადება.⁴⁹ საინტერესოა, რომ ემოციური გაძლიერებით აღზრდილ ბავშვებს აღმოაჩნდათ უკეთესი ჯანმრთელობა, რაც, სავარაუდოდ, განპირობებულია იმით, რომ მათ უფრო მარტივად შეუძლიათ სტრესზე რეაგირების რეგულირება.⁵⁰

მიუხედავად იმისა, რომ ემოციური გაძლიერების პირველადი გამოყენება მშობელთა აღზრდის სტილსა და მშობლებზე ჩატარებულ კვლევებს უკავშირდება, მკვლევართა და პრაქტიკოსთა ჯგუფმა აღმოაჩინა, რომ ეს კონცეფცია გამოსადეგი იყო ბავშვებთან მუშაობის პროცესში ისეთ განსხვავებულ კონტექსტებში, როგორცაა ბაღი, სკოლა, ახალგაზრდული ცენტრები და ა.შ. შესაბამისად, კვლევა გადრმავდა და მოიცვა ისეთი სფეროები, როგორცაა განათლება, სოციალური სამუშაო, ბავშვთა და ახალგაზრდა პირების ჯანმრთელობის დაცვა. კვლევებმა ცხადყო, რომ როდესაც ზრდასრული ემოციურ გაძლიერებას იყენებს, დადებითი შედეგები აისახება როგორც ბავშვზე, ასევე უფროსზეც.^{51 52} ემოციური გაძლიერება:

- ბავშვებს ეხმარება, აიღონ პასუხისმგებლობა ქცევის რეგულაციასა და საკუთარ ქცევაზე
- ბავშვებს ეხმარება დამშვიდებასა და საკუთარი ემოციების უკეთ გაგებაში
- პრაქტიკოსებს ეხმარება, გახდნენ ბავშვების საჭიროებებისადმი უფრო მეტად სენსიტიურები
- პრაქტიკოსებს ეხმარება, უფრო თანმიმდევრულად რეაგირებდნენ ბავშვის ქცევაზე

⁴⁹ Gottman, J., DeClaire, J., (1997) *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York, NY: Simon and Schuster Paperbacks

⁵⁰ Gilbert, L., Gus, L., Rose, J. (2021) *Emotion Coaching with Children and Young People in Schools, Promoting Positive Behavior, Wellbeing and Resilience*, Great Britain

⁵¹ Gilbert, C.L (2017) *Introducing Emotion Coaching into primary, secondary and early years educational settings: the voice of practitioners and model of engagement*. PhD thesis, Bath Spa University.

⁵² Gus, Licette & Rose, Janet & Gilbert, Louise & Kilby, Ryan. (2017). The Introduction of Emotion Coaching as a Whole School Approach in a Primary Specialist Social Emotional and Mental Health Setting: Positive Outcomes for All. *The Open Family Studies Journal*. 9. 95-110. 10.2174/1874922401709010095.

- პრაქტიკოსებს ეხმარება, უფრო მეტად ჰქონდეთ კონტროლის განცდა სხვადასხვა ინციდენტების დროს
- ხელს უწყობს უფროსსა და ბავშვს შორის პოზიტიური ურთიერთობის ჩამოყალიბებასა და ნდობას
- ხელს უწყობს აკადემიური მიღწევების გაუმჯობესებას

ემოციური გაძლოდის ელემენტები

გოტმანისა და მისი კოლეგების პირველადი, 1997 წელს წარმოდგენილი კონცეფციით, ემოციური გაძლოლა ხუთი ელემენტისგან შედგება, რომლებიც, ხშირ შემთხვევაში, თანმიმდევრული ნაბიჯების სახით არის წარმოდგენილი ბავშვებთან ურთიერთობის პროცესში. პირველ რიგში, საჭიროა გავაცნობიეროთ, რა რეაგირებას ახდენს ბავშვი - შევნიშნოთ არა მხოლოდ მისი ქცევა, არამედ ემოციებიც. სხვანაირად რომ ვთქვათ, საჭიროა დავინახოთ არა მხოლოდ ის, თუ რას აკეთებს, როგორ იქცევა ბავშვი, არამედ რას განიცდის და რას გრძნობს. ემოციური გაძლოლის მეორე ელემენტი დაკავშირებულია სიტუაციის სწავლის შესაძლებლობებად ქცევაზე. საჭიროა, ემოციურად დამუხტული მომენტები აღვიქვათ როგორც ბავშვთან სიახლოვის, მისი მხარდაჭერის შესაძლებლობა და ასევე, როგორც საუკეთესო მომენტი სწავლებისთვის. სტრესული სიტუაცია არის შანსი, პოზიტიური გზით დაუკავშირდეთ ბავშვს და ამასთან ერთად, უფრო მეტი ვასწავლოთ საკუთარი ემოციებისა და ქცევის შესახებ. ემპათიური მოსმენა და ბავშვის გრძნობების აღიარება (ვალიდაცია) - ემოციური გაძლოლის მესამე ელემენტია, რასაც თან სდევს მეოთხე ელემენტი - დავხმაროთ ბავშვს, საკუთარი ემოციები სიტყვიერად გამოამჟღავნოს. შესაძლოა ამ მიზანს მივადწიოთ, თუ თავად დავასახელებთ ბავშვის ემოციას; ან კიდევ უფრო ჩავუღრმავდეთ პროცესს, დავსვათ კითხვები და თავად ბავშვი მივიყვანოთ იმ აღმოჩენებამდე, თუ რას გრძნობს და განიცდის. კვლევები გვაჩვენებს, რომ ემოციების დასახელება ემოციური წიგნიერების განვითარების ეფექტიანი გზაა და შემდგომში ეხმარება ბავშვს რთულ, კომპლექსურ ემოციებთან გამკლავებაში.⁵³ და ბოლოს, ემოციური გაძლოლა არ არის მხოლოდ ბავშვის

⁵³ Siegel, D., Bryson, P., (2012). The Whole Brain Child. London: Constable and Robinsin.

ემოციური მდგომარეობის გაგებისა და მიღების პროცესი, ის ამავედროულად აწესებს ბავშვის ქცევის გარკვეულ საზღვრებს. ემოციური გაძლიერების მეხუთე ელემენტი სწორედ საზღვრების დაწესებასა და პარალელურად, პრობლემის გადაჭრის პროცესში ბავშვის დახმარებას მოიცავს. ამ გზით, ბავშვი სწავლობს, რომ ძლიერი, ინტენსიური ემოციები ნორმალურია და მართვა - შესაძლებელი.

სურათი 8. ემოციური გაძლიერების ელემენტები



ემოციური გაძლიერების ნაბიჯები

ემოციური გაძლიერებას ნაბიჯების რამდენიმე ვერსია არსებობს. როგორც აღინიშნა, გოტმანის პირველად ვერსიაში 5 ნაბიჯს ვხვდებით⁵⁴, შემდგომი კვლევების მიხედვით შექმნილ ჩარჩოებში კი მხოლოდ 4 საფეხურს⁵⁵. აღსანიშნავია, რომ ემოციური გაძლიერება არ არის მკაცრად განსაზღვრული ნაბიჯების თანმიმდევრობა, ის ემპათიური ურთიერთობის ფორმაა. შესაბამისად, მასწავლებელი, მშობელი თუ კონსულტანტი - გამოყენების პროცესში - უნდა იყოს მოქნილი და კონტექსტზე მორგებული. მაგალითად, გარკვეულ შემთხვევებში, შესაძლოა, მხოლოდ პირველი და მეორე ნაბიჯის გადადგმა დაგვჭირდეს.

ემოციური გაძლიერების ნაბიჯებია:

1. ბავშვის ემოციების ამოცნობა და თანაგრძნობა
2. ემოციების აღიარება (ვალიდაცია) და სახელდება

⁵⁴ Gottman, J. (1997) Raising an Emotionally Intelligent Child. Prentice Hall & IBD

⁵⁵ Pritchard, J. (2017). Emotional development and attachment in the classroom: theory and practice for students and teachers, by D. Colley and P. Cooper, London, Jessica Kingsley Publishing, 2017, 315 pp., £21.80 (pbk), ISBN 978178592134. Emotional and Behavioural Difficulties, 22(4), 397–398.

<https://doi.org/10.1080/13632752.2017.1366102>

3. საზღვრების დაწესება (თუ საჭიროა)
4. ბავშვის მხარდაჭერა პრობლემის გადაჭრაში

ემოციური გაძლიერების გამოყენებისას, ერთ-ერთი ეჭვი, რომელიც მასწავლებლებსა და მშობლებს უჩნდებათ, დაკავშირებულია ემოციების ვალიდაციასა და თანაგრძნობასთან. თუ ინტენსიური ემოციური აფეთქების ფონზე უნდა მივიდეთ ბავშვის გრძნობები, ხომ არ ნიშნავს ეს იმას, რომ მის ქცევას ვახალისებთ? მის საქციელს ვიწონებთ? როგორ შეიძლება, ვუთანაგრძნოთ ბავშვს, რომელიც გაბრაზებული ყვირის, ნივთებს აზიანებს, უხეშ სიტყვებს ამბობს? ხომ არ იქნება უფროსის მიერ ბავშვის ემოციების მიღება და აღიარება სისუსტედ აღქმული? ყველა ეს ეჭვი ბუნებრივია, მაგრამ მათი გაქარწყლება გარდაუვალი, თუ გავიაზრებთ მთავარ პრინციპს - ემოციების ვალიდაცია ნიშნავს, ვაღიაროთ ემოციების ბუნებრიობა და მას არანაირი კავშირი არ აქვს კონკრეტული ქცევების მიმდებლობა - წახალისებასთან.

ემოციური გაძლიერება ნებისმიერ ქცევას კომუნიკაციის ფორმად განიხილავს. ასევე უშვებს, რომ ბავშვის ქცევებსა და მის უკან არსებულ ემოციებს შორის მნიშვნელოვანი განსხვავებაა. ემოციური გაძლიერება ემყარება რწმენას, რომ ყველანაირი ემოცია დასაშვებია, თუმცა შესაძლოა, მათგან გამოწვეული ყველა ტიპის ქცევა მისაღები არ იყოს. სწორედ ამიტომ, ემოციური გაძლიერების ერთ-ერთი ეტაპი უფროსის მიერ მიმართულების ჩვენებას, თანარეგულაციას, საზღვრების დაწესებასა და ჩარჩოების შექმნას გულისხმობს. აქვე უნდა ითქვას, ქცევის მართვა - ემოციურ გაძლიერებაში - არ გულისხმობს სანქციებს, დასჯას, იგნორირებას. ეს კონცეფცია მოიცავს პოზიტიურ გაძლიერებას და არა ბავშვის გაკონტროლებას. აღსანიშნავია, რომ ემოციური გაძლიერების გამოყენება მნიშვნელოვნად ამცირებს დაწყებით კლასებში ჯილდოებისა და სანქციების ტექნიკების გამოყენების რაოდენობას.⁵⁶

⁵⁶ Rose, J., McGuire-Snieckus, R., & Gilbert, L. (2015). Emotion Coaching - A Strategy for Promoting Behavioural Self-Regulation in Children/Young People in Schools: a pilot study. *European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 13(2), 130–157. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.159>

ემოციური გაძლოდის პრინციპები და სტრატეგიები

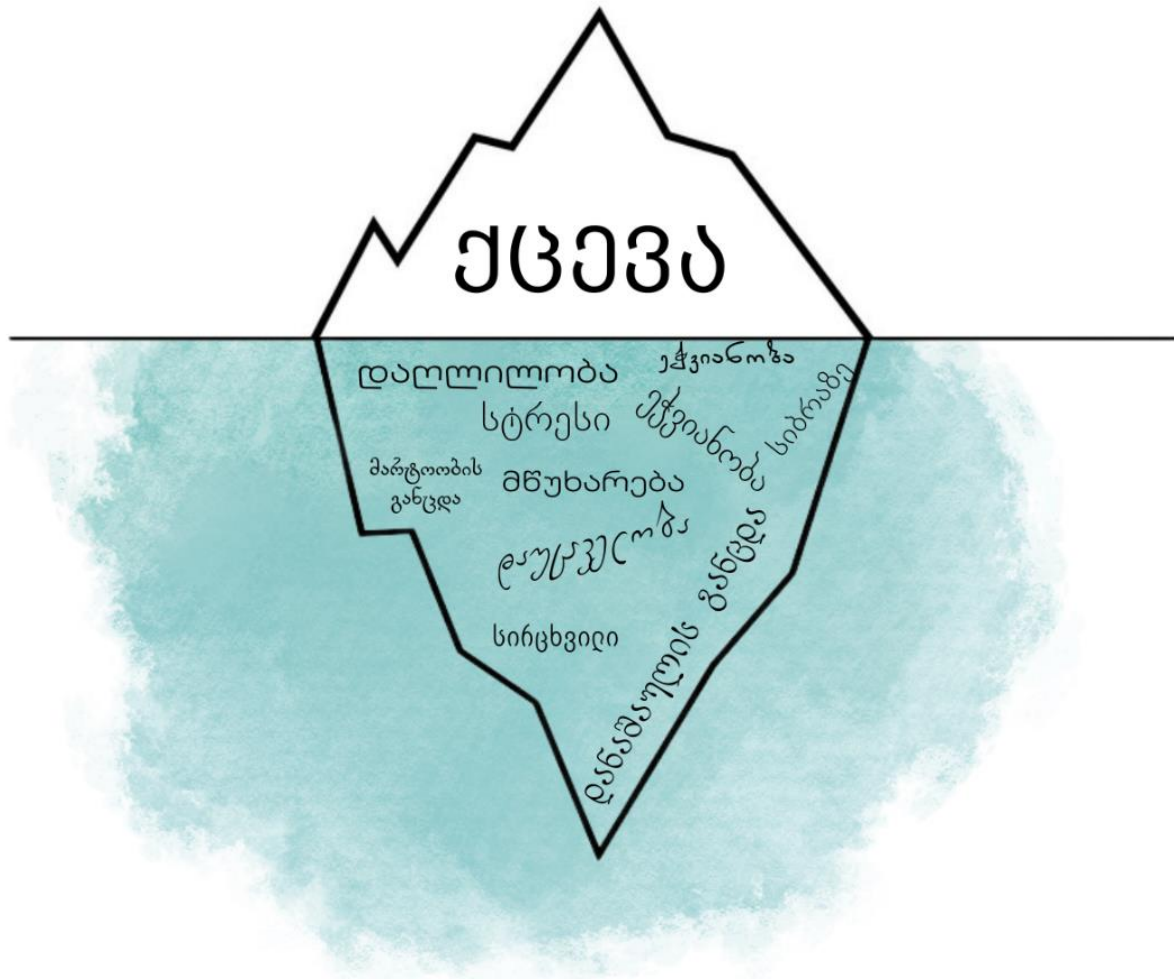
ემოციური გაძლოდის გამოყენების ილუსტრირებისთვის, ამ თავში განვიხილავთ 4 ნაბიჯს და თითოეული ნაბიჯის შესაბამის კონკრეტულ სტრატეგიებს.

ნაბიჯი 1: ამოცნობა და ემპათია

იყავი დეტექტივი და არა მოსამართლე - ამგვარად განსაზღვრავენ გილბერტი, გუსი და როუზი (Gilbert, Gus and Rose) ემოციური გაძლოდის სახელმძღვანელოში⁵⁷ ბავშვის ემოციებზე დაკვირვებასა და ამოცნობას. როდესაც ბავშვი სახლში თუ სკოლაში ნებისმიერი სახის ქცევას ახორციელებს, პირველ რიგში უნდა გავერკვეთ, რა განცდები, როგორი ემოციები უდევს ქცევას საფუძვლად. განსაკუთრებით იმ შემთხვევებში, როცა ბავშვის მიერ გამოხატული მოქმედებები ემოციურად ინტენსიური და გამოწვევებით სავსეა. აისბერგის მეტაფორა მშობლებსა და პედაგოგებს ქცევის კარგად გააზრებაში ეხმარება. წარმოვიდგინოთ, რომ ბავშვის ქცევა, რომელსაც ვხედავთ, აისბერგის წვეროა, მისი უმცირესი ნაწილი. ფაქტობრივად, მთლიანი აისბერგის უდიდესი ნაწილი ჩვენი თვალისთვის უხილავია და წყალი ფარავს. წყლის ქვეშ არსებული ემოციები და მოტივები განაპირობებს ქცევას. ამიტომ, თუ გვინდა ბავშვის დახმარება, თავად მართოს საკუთარი ქცევა და იმპულსები, იმაზე უფრო მეტის დანახვა უნდა შეგვეძლოს, ვიდრე წყლის ზედაპირზე ჩანს.

ხშირად, უფროსები ბავშვებთან ურთიერთობაში მსაჯის ან მოსამართლის როლს ვირგებთ, ვიწყებთ შეფასებას, რამდენად კარგი ან ცუდი იყო ესა თუ ის ქცევა, ვინ იყო მართალი ან მტყუანი. არსებობს თუ არა ასეთ სიტუაციებში შესაძლებლობა, ბავშვები გაერკვნენ, რას გრძნობენ? რატომ გრძნობენ თავს ამგვარად და როგორ გამოხატონ საკუთარი შეგრძნებები? რა თქმა უნდა, არა! მაგრამ თუ დეტექტივების ვიმოქმედებთ, ვიქნებით ორიენტირებულები ბავშვის ემოციების ძიებასა და აღმოჩენაზე, დავეხმარებით მათ, სახელი დაარქვან განცდილს.

⁵⁷ Gilbert, L., Gus, L., Rose, J., & Wood, F. (2021). Emotion Coaching with Children and Young People in Schools: Promoting Positive Behaviour, Wellbeing and Resilience.



როგორ ამოვიცნოთ ბავშვის ემოციები?

- დააკვირდით ბავშვის სხეულს, სახის ექსპრესიას, არავერბალურ მიმანიშნებლებს;
- დააკვირდით ბავშვის საუბრის ტონს, ხმას, ინტონაციასა და ჟღერადობას;
- დააკვირდით ფიზიოლოგიურ ნიშნებს - სახეზე სიწითლე, გახშირებული სუნთქვა, ოფლიანობა;
- დააკვირდით მოტორული აქტიურობის დონეს - ფიზიკურად აქტიურია თუ მოდუნებული;
- დააკვირდით ჩართულობისა და კონცენტრირების დონეს.

ნაბიჯი 2: ბავშვის ემოციების სახელდება და ვადიდაცია

ემოციების სახელდება ეხმარება ბავშვს ტვინის ემოციური და კოგნიტური ნაწილების ერთმანეთთან დაკავშირებაში და შედეგად, მარტივად მშვიდდება. მეთიუ ლიბერმანის (Matthew Lieberman) ექსპერიმენტულ კვლევაში⁵⁸, რომელშიც იზომებოდა ადამიანების ტვინის აქტიურობა მაგნიტურ რეზონანსულ ტომოგრაფიაზე (MRI), აღმოჩნდა, რომ ემოციების იდენტიფიცირებისა და დასახელების დროს, ემოციებთან დაკავშირებულ უბნებში, ტვინის აქტიურობა მცირდებოდა. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ემოციების დასახელებას დამამშვიდებელი ეფექტი აქვს.

ემოციების სახელდებისას მშობელი ან მასწავლებელი, ბავშვზე მზრუნველი პირი აღწერს და ასახელებს იმ ემოციას, რომელსაც ბავშვი განიცდის. პრაქტიკაში, შესაძლოა, დაგვეხმაროს არავერბალურ ნიშნებზე დაკვირვება და მათი აღწერა. ეს სტრატეგია განსაკუთრებით გამოსადეგია მაშინ, როცა დარწმუნებულები არ ვართ, სწორად ამოვიცანით თუ არა ბავშვის ემოციები.

ემოციების სახელდებისას რეკომენდებულია:

- დაასახელოთ ემოცია, რომელსაც ბავშვი განიცდის. ამ გზით, სულ მცირე, აგრძნობინებთ, რომ თქვენთვის მისი შეგრძნებები მნიშვნელოვანია.
- აღწერეთ ემოციის სხეულებრივი გამოხატულება სიტყვებით.
- თუ ცდილობთ, სწორად ამოიცნოთ და შემდეგ დაასახელოთ ბავშვის ემოცია, იფიქრეთ იმაზე, რომ უმეტეს შემთხვევაში საქმე ძირითად, ე.წ. ბაზისურ ემოციებთან (სიხარული, სევდა, ბრაზი, შიში, გაოცება, ზიზღი) გვექნება.
- თუ მაინც გიჭირთ ბავშვის ემოციის ამოცნობა და დარწმუნებით დასახელება, გამოიყენეთ უფრო ზოგადი ფრაზები. მაგალითად, „ვხედავ, რომ თავს ცუდად გრძნობ,“ „მგონი, რაღაცას ძალიან განიცდი.“
- ეცადეთ, ემოციების იდენტიფიცირება და სახელდება „მოასწროთ“ მანამ, სანამ ბავშვის ემოცია ძალიან გამძაფრდება.

⁵⁸ Murphy, B. (2015). Social: Why Our Brains Are Wired To Connect. By Matthew D.Lieberman. Pp. x, 374. Oxford, Oxford University Press, 2013, £18.99. The Heythrop Journal, 56(3), 488–489.
https://doi.org/10.1111/heyj.12249_32

ემოციების სახელდებისას მნიშვნელოვანია ემოციების აღმნიშვნელი მრავალფეროვანი ლექსიკის გამოყენება⁵⁹.

სურათი 10. ემოციების აღმნიშვნელი სიტყვები

	<p>სეფა, დარი, მწუხარება, სასონარკვეთა, იმედგაცრუება, უიმედობა, ფიქრიანობა, შეცოდება, შებრალება, მეღანქოლია, დემოტივაცია, შარტოსულობა, წყნა, უხაღისობა, გულგატეხილობა, გლოვა, სინანული</p>	
<p>ბედნიერება, სიყვარული, მონონება, სიამოვნება, სიიღბე, ხაღისი, ალტკინება, აჭირება, სიშვიდე, სინყნარე, თავდავინყება, სიამაყე, მაღღიერება, გამბედაობა, შუპოვრობა, ნეტარება, ნღობა</p>		<p>აღშფოთება, განრისხება, მრისხანება, გამშაგება, გაღიზიანება, გაცეცხლება, გაჭავრება, განყრომა, დაბოღმვა, გამწარება, გაცოფება, გაათრება, მძვინვარება</p>
<p>აღღება, აფორიაქება, შეცბუნება, შფოთვა, ნერგიუღობა, მოკრძაღება, დასტრესიღობა, დაუცვეღობა, სიღორცხვე, მოუსვეწრობა, შეკრთომა, თრთოღვა, აცახცახება, ბორგვა, დაფეთება, ეღდა</p>		<p>გაკვირება, აღფრთოვანება, გაოგნება, დაინტერესება, ალტაცება, გაქვაგება, გამეშება, თავზარდაცება, გაცეცება, განცვიფრება, სახტად დარჩენა</p>
	<p>უკმაყოფიღება, სიძუღიღი, ათვანუნება, შეჭავრება, ძაგება, ეჭვიანობა, უნღობღობა, უარყოფა, გულღრიღობა, ღვარძღი</p>	

ნაბიჯი 3: საზღვრების დაწესება

საზღვრების დაწესება ემოციური გაძღოღის მესამე ნაბიჯია. სანამ ამ ქვეთავში უფრო ჩავუღრმავღებით საზღვრების დაწესების საჭიროებასა და სტრატეგიებს, მანამღე სამი დაშვება უნდა გავაკეთოთ. პირვეღი - ბავშვის უსაფრთხოება უპირვეღესია. თუ ვხედავთ, რომ გარკვეულ სიტუაციამი ბავშვი რაიმე ტიპის საფრთხის წინაშეა, დაუყოვნებღივ უნდა ჩავერიოთ და ემოციური გაძღოღის პროცესი დავიწყოთ მას შემღეგ, რაც დავრწმუნღებით, რომ აღარ არსებობს ზიანის რისკი. მეორე - ხშირ შემთხოვევამი, ემოციური გაძღოღის პირვეღი და მეორე ნაბიჯი სრულიად საკმარისია. ბავშვი ყოვეღთვის არ ავღენს ისეთი ქვევებს, რომღებიც ჩარჩოების დაწესებას მოითხოვს, ან

⁵⁹ სურათი მოცემულია რესურსიდან: „მოსწავღეების სოციალური და ემოციური განვითარება დაწყებით საფეხურზე, რესურსი მომზადებულია USAID - ის საბაზისო განათღების პროგრამის ფარგღებში დაწყებითი საფეხურის პედაგოგებისთვის“

ბავშვი დამოუკიდებლად ახერხებს საკუთარი ქცევის გაძღვლას. მესამე - საზღვრების დაწესება იწყება მას შემდეგ, რაც ბავშვი თავს მშვიდად იგრძნობს.

საზღვრების დაწესებისას უფროსი მკაფიოდ მიუთითებს ბავშვს სოციალურად მიუღებელი ქცევის შესახებ. არსებობს მოსაზრება, რომ უფროსების სიტყვების წყობას გარკვეული გავლენა აქვს საზღვრების დაწესების ეფექტიანობაზე. მაგალითად, ბავშვს ვუბნებით, „მესმის, რომ გაღიზიანდი და გაბრაზდი, მაგრამ შენს კლასელს რომ დაარტყი - ეს მიუღებელია.“ მართალია, ამ წინადადებაში ჩანს ემოციური გაძღვლის პირველი და მეორე ნაბიჯები, ემოციების ვალიდაცია და სახელდება, თუმცა სიტყვა „მაგრამ“ შესაძლოა, ბავშვისთვის უფრო მნიშვნელოვანი აღმოჩნდეს, განსაკუთრებით ის შინაარსი - რაც სიტყვა „მაგრამ“-ს მოჰყვება. ამავდროულად, არსებობს ისეთი კვლევებიც,⁶⁰ რომლებიც გვაჩვენებს, რომ წინადადებაში სიტყვა „მაგრამ“-ის გამოყენება არ იწვევს ბავშვის დისრეგულაციას და რომ მას აქვს უნარი, გაიგოს თავისი ქცევის სოციალური კონტექსტი.

საზღვრების დაწესებისას, გასათვალისწინებელია:

- უფროსის ხმის ტონი და ინტონაცია - შესაძლოა, ჩვენი ხმის ტონით გაუცნობიერებლად ვარცხვენდეთ, ვაკრიტიკებდეთ ბავშვს. არც ისე მარტივია, აღვწეროთ სოციალური კონტექსტისთვის მიუღებელი ქცევა იმგვარად, რომ შევინარჩუნოთ ნეიტრალურობა.
- უფროსებსაც გვიჩნდება ემოციები, რომელთა უარყოფაც დაუშვებელია. ემოციური გაძღვლის გამოყენების ერთ-ერთი საკვანძო ასპექტი საკუთარი ემოციების მართვაა. იმისთვის, რომ პროცესი ეფექტიანი იყოს, საჭიროა მასწავლებელმა თუ მშობელმა სიმშვიდე შეინარჩუნოს, რაც ყოველთვის არ გამოგვდის.
- თანმიმდევრულობა გადამწყვეტია. ემოციური გაძღვლა არ არის პანაცეა, რომელიც ყოველთვის ყველა ბავშვისთვის გამოდგება. ემოციური გაძღვლა ერთგვარი ფილოსოფიაა, რომელიც ბავშვებთან მომუშავე პირებმა უნდა გაიზიარონ.

⁶⁰ Rose, J., McGuire-Snieckus, R., & Gilbert, L. (2015). Emotion Coaching - A Strategy for Promoting Behavioural Self-Regulation in Children/Young People in Schools: a pilot study. *European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 13(2), 130–157. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.159>

ნაბიჯი 4: პრობლემის გადაჭრა

პრობლემის გადაჭრა ემოციური გაძლიერების ბოლო, მეოთხე ნაბიჯია. ამ ნაბიჯით ბავშვს შესაძლებლობას ვაძლევთ, უფრო მეტად ჩაუღრმავდეს და გაიაზროს საკუთარი ემოციური რეაქცია კონკრეტულ სიტუაციაზე, განსაჯოს საკუთარი ქცევა და არჩევანი. პრობლემის გადაჭრა, ჩვეულებრივ, მოიცავს დისკუსიას მომხდარ სიტუაციაზე. დისკუსიის პროცესში ბავშვი აგებს თავის ნარატივს, რაც ემოციების, აზრებისა და სიტუაციის ერთმანეთთან დაკავშირებაში ეხმარება. ხოლო პრობლემის გადაჭრა, რომელიც უფროსის მხარდაჭერით მიიღწევა, ბავშვს ასწავლის ემოციების რეგულაციას. მეოთხე ნაბიჯით მასწავლებელი ან მშობელი ბავშვს ასწავლის თვითკონტროლს, კონფლიქტების მშვიდობიანად მოგვარებას და იმპულსების მართვას. იმპულსის კონტროლი პოზიტიურად აისახება აკადემიურ წარმატებაზე⁶¹ და რაც ძალიან მნიშვნელოვანია, მისი განვითარება და გაუმჯობესება შესაძლებელია. იმპულსის კონტროლი კუნთივითაა, რაც უფრო მეტად ვავარჯიშებთ, მით უფრო და უფრო ძლიერი ხდება.⁶²

რას გააკეთებ სხვა დროს, როცა კიდევ გეჭნება ასეთი ემოციები? - ემოციური გაძლიერების მეოთხე ნაბიჯი სწორედ ამ კითხვაზე პასუხის პოვნის ან მინიმუმ დაფიქრების შესაძლებლობაა. მისი გამოყენება შეიძლება სხვადასხვა ასაკის, განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე მყოფ ბავშვებთან. მასწავლებელმა ან მშობელმა მხოლოდ განვითარების შესაბამისი ლექსიკა და მოთხოვნები უნდა გამოიყენოს.

პრობლემის გადაჭრის ეტაპის განსახორციელებლად რეკომენდებულია:

- დაეხმარეთ ბავშვს იმის გააზრებაში, რას ცდილობდა საკუთარი ქცევით. მაგალითად, „რა გინდოდა,“ „რა გეგონა, რომ მოხდებოდა?“
- იმსჯელეთ ემოციების გამოხატვის სხვადასხვა გზებზე. მაგალითად, „მოდით, ერთად მოვიფიქროთ, რა შეიძლებოდა გაგვეკეთებინა, როცა გაბრაზდი.“

⁶¹ Duckworth, A., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>

⁶² Lieberman, M. D. (2015). *Social: Why Our Brains are Wired to Connect*.

- შეარჩიეთ მოფიქრებული იდეებიდან გადაჭრის 1 ან 2 გზა მოცემული სიტუაციისთვის და მომავლისთვის.

ემოციური გაძლიერების კონცეფციაში შესაძლებელია, პრობლემის გადაჭრის სხვადასხვა მოდელი იყოს გამოყენებული. მაგალითად, სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარებაზე ორიენტირებული პირამიდის მოდელი, სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან, პრობლემის გადაჭრის 4 საფეხურიან მიდგომას გვთავაზობს⁶³. პრობლემის ნაბიჯების სწავლებისთვის კი სურათები, ამბები და ბარათები გამოიყენება. დაწყებითი და საბაზო საფეხურის მოსწავლეებისთვის, ხშირად, გამოიყენება პრობლემის გადაჭრის 6 საფეხურიანი მოდელი. ეს მოდელი შემუშავებულია პროგრამა „მეგობრები“-ს (FRIENDS) ფარგლებში.⁶⁴

1. რა არის პრობლემა? დაეხმარეთ ბავშვს, გააანალიზოს მომხდარი სიტუაცია. დაეხმარეთ, აღმოაჩინოს, რამ გამოიწვია მისი ემოციები და როგორ განაპირობა ემოციებმა მისი ქცევა.
2. რისი გაკეთება შემეძლო? მეორე ნაბიჯზე დაეხმარეთ ბავშვს, მოიფიქროს იმავე სიტუაციაზე სხვა შესაძლო ალტერნატივები. კიდევ როგორ შეიძლებოდა, მოქცეულიყო. კარგი იქნება, თუ თვალსაჩინოდ ჩამოწერთ მის ჩამოთვლილ მოსაზრებებს.
3. რა მოჰყვებოდა შედეგად თითოეულ ქცევას? იმსჯელეთ თითოეული ქცევის ძლიერ მხარეებსა და შეზღუდვებზე. ამით დაეხმარებით ბავშვს, დააკავშიროს ქცევა მოსალოდნელ შედეგებთან.
4. საუკეთესო ვარიანტის შერჩევა. შეარჩიეთ ბავშვთან ერთად რომელიმე ვარიანტი - სიტუაციიდან ერთ-ერთი გამოსავალი.
5. განხორციელება. ბავშვი ცდის ალტერნატიულ ქცევას, სიტუაციის მოგვარების, პრობლემის გადაჭრის სტრატეგიას პრაქტიკაში.
6. რამდენად გაამართლა? დაეხმარეთ რეფლექსიაში. გარკვეული პერიოდის შემდეგ შეაფასოს, რამდენად „იმუშავა“ გამოყენებულმა სტრატეგიამ.

⁶³ Hemmeter, M. L., Ostrosky, M. M., & Fox, L. (2020). Unpacking the pyramid model: A Practical Guide for Preschool Teachers.

⁶⁴ Barrett, P. M., & Sonderegger, R. (2006). Anxiety in Children-FRIENDS program. In Springer eBooks (pp. 42–45). https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_14

სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ინდივიდუალური მხარდაჭერა

მოსწავლეების სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარებაზე ორიენტირებული ჩარჩოები უფრო ზოგადი სახისაა და ხშირ შემთხვევაში, საგანმანათლებლო პრაქტიკაში ვხვდებით მის ინტეგრირებას სწავლაზე ან ქცევაზე ორიენტირებულ სხვა ჩარჩოებთან. მაგალითად, მრავალშრიანი მხარდაჭერი სისტემა (MTSS) სისტემური, პრევენციაზე ორიენტირებული ჩარჩოა, რომელიც უზრუნველყოფს მოსწავლეების აკადემიური და ქცევითი საჭიროებების დაკმაყოფილებას სისტემებისა და სერვისების ინტეგრაციისა და უწყვეტი გაუმჯობესების გზით.⁶⁵

კარგად შემუშავებული MTSS მოიცავს:

- უნივერსალურ, მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ მხარდაჭერას, რომელიც ქმნის პოზიტიურ სასწავლო გარემოს და რთავს ყველა მოსწავლეს მაღალი ხარისხის სწავლის პროცესში.
- უფრო ინტენსიურ, მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ დახმარებას იმ მოსწავლეებისთვის, რომლებსაც დამატებითი საჭიროებები აქვთ.
- სკრინინგს, იმის დასადგენად, თუ რომელ მოსწავლეს სჭირდება დამატებითი დახმარება.
- პროგრესის მონიტორინგს, თუ რა შედეგი აქვს მოსწავლეების დამატებით მხარდაჭერას.
- მონაცემების საფუძველზე გადაწყვეტილების მიღებასა და პრობლემის გადაჭრას.⁶⁶

სოციალურ და ემოციურ სწავლას (SEL) შეუძლია მხარი დაუჭიროს და გააძლიეროს MTSS ყველა დონეზე. პირველ დონეზე, სოციალურ-ემოციური კომპეტენციების მხარდაჭერა ორიენტირებულია პოზიტიური საკლასო კლიმატის შექმნაზე. ასევე, მოსწავლეებში სკოლასთან მიკუთვნებულობის გრძნობების გაღრმავებაზე. სტრატეგიები ყველა

⁶⁵ California Department of Education. (2022b). Multi-Tiered System of Supports. <https://www.cde.ca.gov/ci/cr/ri/>

⁶⁶ Center on Multi-Tiered System of Supports. (2022). Essential Components of MTSS. <https://mtss4success.org/essential-components>

მოსწავლეზეა ორიენტირებული და ქმნის კარგ ნიადაგს სწავლისთვის და ახდენს ქცევის სირთულეების პრევენციას. მეორე დონის მხარდაჭერა, მოსწავლეების მიზნობრივ კატეგორიასთან მუშაობას გულისხმობს. ეს შეიძლება, იყოს სპეციალური მასწავლებლის, სკოლის ფსიქოლოგის, გარე სპეციალისტის მუშაობა მოსწავლეების მცირე ჯგუფთან. მესამე შრის მხარდაჭერა ინდივიდუალიზებულ და ინტენსიურ მიდგომას გულისხმობს. სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარების ჭრილში მესამე შრის მიდგომები შესაძლებელია, მიემართებოდეს ცალკეულ მოსწავლეს, მისი ქცევის მართვას ან ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ინტერვენციების განხორციელებას. მესამე შრის მიდგომები, ჩვეულებრივ, მოიცავს კიდევ უფრო სიღრმისეულ პარტნიორობას თემში არსებულ სერვისებთან და მოსწავლეების ოჯახებთან.

ხშირად, სოციალური და ემოციური სწავლის ჩარჩო ინტეგრირებულია ქცევის მართვის პოზიტიური მიდგომის (PBIS) ჩარჩოსთან. პოზიტიური ქცევის მხარდაჭერის მოდელის შემუშავება მნიშვნელოვანი მოვლენა იყო საგანმანათლებლო სივრცისთვის, რადგან მან ახალი ხედვა შემოიტანა ქცევასთან დაკავშირებით. თუ მანამდე ქცევა უფრო წმინდა ბიჰევიორისტული თეორიების ჭრილში განიხილებოდა, პბს ჩარჩომ ფოკუსი ქცევითი ეკოლოგიის კონცეფციაზე⁶⁷ გადაიტანა. შედეგად, გაფართოვდა ქცევის გამომწვევი მიზეზების ფოკუსი და აქტიურად დაიწყო ქცევის ფუნქციური შეფასების როგორც კვლევა, ასევე პრაქტიკა.⁶⁸ სოციალური და ემოციური სწავლის ინტეგრირება პოზიტიური ქცევის მხარდაჭერის სისტემაში მნიშვნელოვანია, რადგან თავიდან გვარიდებს სხვადასხვა პროგრამების დანერგვის ფრაგმენტაციას და პირიქით, უფრო მეტად აძლიერებს ერთმანეთს. გარდა ამისა, SEL-სა და PBIS - ში, ორივეში, ხაზგასმულია თვითრეგულაციის, წესებსა და მოლოდინებზე მიყოლის, სოციალური უნარების განვითარების აუცილებლობა.

⁶⁷ ეკოლოგიური მოდელები ყურადღებას ამახვილებს ქცევაზე მოქმედ ისეთ სხვადასხვა ფაქტორებზე, როგორცაა: ინტერპერსონალური ფაქტორები (ოჯახი, კულტურული ტრადიციები), ინტრაპერსონალური ფაქტორები (საკუთარი გამოცდილება და ღირებულებები), ორგანიზაციული (გარემო, რომელშიც ვართ), პოლიტიკა, მედია და სხვა.

⁶⁸ Dunlap, G., & Carr, E. G. Positive behavior support and developmental disabilities: A summary and analysis of research. In S. L. Odom, R. H. Horner, M. Snell, & J. Blacher (Eds.), *Handbook of developmental disabilities* (pp. 469–482). New York: Guilford, 2007.

შებლუდური შესაძლებლობისა და დამატებითი საჭიროების მქონე მოსწავლეთა სწავლების 20 პრინციპი

ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციამ და კოალიციამ, ფსიქოლოგია სკოლისა და განათლებისთვის, შეიმუშავა 20 პრინციპი.⁶⁹ შემუშავებული პრინციპები, სწავლა-სწავლების კონტექსტში, დაწყებითიდან მეთორმეტე კლასის ჩათვლით გამოიყენება, განსაკუთრებით შეზღუდული შესაძლებლობებისა და სპეციალური საჭიროებების მქონე მოსწავლეებთან. ეს პრინციპები გავლენას ახდენს სწავლის მიმდინარეობაზე და ასევე, მოსწავლეთა სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარებაზე. მოცემული პრინციპები წარმოდგენილია 5 ძირითად სფეროდ:

1. აზროვნება და სწავლა: როგორ ფიქრობენ და შეიმეცნებენ ბავშვები?
2. მოტივაცია: რა ადრავს ბავშვს?
3. სოციალურ-ემოციური უნარები: რატომ არის მნიშვნელოვანი სწავლისთვის სოციალური კონტექსტი, ინტერპერსონალური ურთიერთობები და ემოციური კეთილდღეობა?
4. კლასის მართვა: როგორ შეიძლება კლასში პოზიტიური კლიმატის ფორმირება?
5. შეფასება: როგორ შეუძლიათ მასწავლებლებს, შეაფასონ ბავშვების პროგრესი?

პრინციპი 1: მოსწავლეების შეხედულებები ან აღქმა, ინტელექტისა და საკუთარი შესაძლებლობების შესახებ, გავლენას ახდენს მათ კოგნიტურ ფუნქციონირებასა და სწავლაზე.

პრინციპი 2: ის, რაც მოსწავლეებმა უკვე იციან, გავლენას ახდენს სწავლაზე.

პრინციპი 3: მოსწავლეთა კოგნიტური განვითარება და სწავლა არ შემოიფარგლება განვითარების ზოგადი ეტაპებით.

⁶⁹ American Psychological Association, Coalition for Psychology in Schools and Education. (2023). Top 20 principles from psychology for early childhood teaching and learning. Retrieved from <https://www.apa.org/ed/schools/teaching-learning/top-twenty-special-education.pdf>

პრინციპი 4: სწავლა ემყარება კონტექსტს, ამიტომ სწავლის განზოგადება ახალ კონტექსტებზე სპონტანური კი არ უნდა იყოს, არამედ დაგეგმილი და მხარდაჭერილი.

პრინციპი 5: გრძელვადიანი ცოდნისა და უნარების შექმნა, დიდწილად, პრაქტიკაზეა დამოკიდებული.

პრინციპი 6: მოსწავლეებისთვის მკაფიო, აღწერილი და დროული უკუკავშირის მიწოდება სწავლისთვის მნიშვნელოვანია.

პრინციპი 7: მოსწავლეთა თვითრეგულირების უნარები ხელს უწყობს სწავლას, ხოლო მოსწავლეებში თვითრეგულაციის უნარების გამომუშავება - შესაძლებელი.

პრინციპი 8: მოსწავლეთა შემოქმედებითი უნარები განვითარებადია.

პრინციპი 9: მოსწავლეები სწავლისგან სიამოვნებას უფრო მეტად იღებენ და უკეთესადაც სწავლობენ, როცა შინაგანად არიან მოტივირებულები და არა გარედან.

პრინციპი 10: მოსწავლეები უფრო სიღრმისეულად ამუშავებენ ინფორმაციას და აგრძელებენ მუშაობას რთულ ამოცანებზე მაშინ, როცა ორიენტირებულნი არიან პროცესზე, უნარებისა და კომპეტენციების გამომუშავებაზე, და არა შედეგზე - კონკრეტული ცოდნის დემონსტრირებაზე.

პრინციპი 11: მასწავლებლების მოლოდინები მოსწავლეებისადმი გავლენას ახდენს მოსწავლეთა სწავლის შესაძლებლობებზე, მოტივაციასა და სწავლის შედეგებზე.

პრინციპი 12: მოკლევადიანი, სპეციფიკური და ზომიერად რთული მიზნების (პროქსიმალური) დასახვა უფრო მეტად აძლიერებს მოსწავლეთა მოტივაციას, ვიდრე გრძელვადიანი, ზოგადი და ზედმეტად რთული მიზნების (დისტალური) დასახვა.

პრინციპი 13: სწავლა მიმდინარეობს მრავალ სოციალურ კონტექსტში.

პრინციპი 14: ინტერპერსონალური ურთიერთობები და კომუნიკაცია გადამწყვეტია როგორც სწავლა-სწავლების პროცესისთვის, ასევე მოსწავლეების სოციალურ-ემოციური განვითარებისთვის.

პრინციპი 15: ემოციური კეთილდღეობა გავლენას ახდენს საგანმანათლებლო პროცესზე, სწავლასა და განვითარებაზე.

პრინციპი 16: ქცევის დადასტურებული პრინციპებისა და კლასის მართვის ეფექტური მიდგომების გამოყენებით, სასურველი საკლასო ქცევისა და სოციალური ურთიერთქმედების განხორციელება სწავლებადაა.

პრინციპი 17: კლასის ეფექტური მენეჯმენტი ეფუძნება (ა) მაღალი მოლოდინების ჩამოყალიბებასა და კომუნიკაციას, (ბ) პოზიტიური ურთიერთობების მუდმივ განვითარებას და (გ) მოსწავლეთა მხარდაჭერის მაღალ დონეს.

პრინციპი 18: განმავითარებელი და განმსაზღვრელი შეფასება, ორივე მნიშვნელოვანია, მაგრამ თითოეული მოითხოვს განსხვავებულ მიდგომასა და ინტერპრეტაციას.

პრინციპი 19: მოსწავლეთა უნარების, ცოდნისა და შესაძლებლობების საუკეთესოდ შეფასება შესაძლებელია ისეთი მეთოდებით, რომლებიც ხასიათდება ხარისხისა და სამართლიანობის მაღალი სტანდარტებით.

პრინციპი 20: შეფასების მონაცემების ანალიზი დამოკიდებულია მკაფიო, ობიექტურ და სამართლიან ინტერპრეტაციაზე.

სოციალური და ემოციური სწავლის კვდევები და შეზღუდული შესაძლებლობა

ჩვენ ვიცით, რომ მაღალი ხარისხის, სისტემურად განხორციელებული სოციალურ-ემოციური პროგრამები, როგორც წესი, მოსწავლეებს ემოციების ამოცნობის, მიზნების დასახვის, სხვადასხვა პერსპექტივის დანახვისა და პრობლემის გადაჭრის უნარებს უვითარებენ. ასევე ვიცით, რომ ეფექტიანი სოციალურ-ემოციური პროგრამები ამცირებს ბულინგს სკოლაში, აუმჯობესებს აკადემიურ მიღწევებსა და სასკოლო კლიმატს.⁷⁰ მიუხედავად იმისა, რომ სულ უფრო და უფრო მრავალრიცხოვანია მტკიცებულებები განათლების კონტექსტში სოციალური და ემოციური სწავლების მხარდასაჭერად, დღემდე მწირია შეზღუდული შესაძლებლობის, სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებთან და ასევე, სოციალურ-ემოციურ პროგრამებთან დაკავშირებული კვლევა და პრაქტიკა. განათლების კვლევები ხშირად აღწერს ისეთი სასკოლო ინტერვენციებს, რომლებიც მოსწავლეებს არათანაბრად მიემართება. ამ პრობლემის მასშტაბის დასადგენად, იელის ემოციური ინტელექტის ცენტრისა და განათლების არაკომერციული ორგანიზაციის, EdTogether-ის წარმომადგენლებმა ჩაატარეს მოკვლევა, თუ რამდენად არის სოციალური და ემოციური სწავლების პროგრამები და ინტერვენციები ინკლუზიური და წარმომადგენლობითი. 2008-2020 წლების პერიოდში ჩატარებული, დაწყებითი საფეხურის 242 კვლევის მიმოხილვის შედეგად გამოვლინდა, რომ კვლევების 75 (და მეტ) პროცენტში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეები საერთოდ არ არიან ნახსენები. მონაცემთა ანალიზის მიხედვით, ყოველი 10 კვლევიდან მხოლოდ 1-ზე ნაკლებ შემთხვევაში ვხვდებით მათი პრობლემების გათვალისწინებას.⁷¹

⁷⁰ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

⁷¹ Cipriano, C., Naples, L. H., Eveleigh, A., Cook, A., Funaro, M., Cassidy, C. E., McCarthy, M. F., & Rappolt-Schlichtmann, G. (2022). A Systematic Review of student Disability and race Representation in Universal School-Based Social and Emotional Learning Interventions for Elementary School students. *Review of Educational Research*, 93(1), 73–102. <https://doi.org/10.3102/00346543221094079>

სოციალური და ემოციური კომპეტენციების მხარდამჭერი სტრატეგიების მოდიფიცირება

დამატებითი საჭიროების მქონე ან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეს, ცხადია, ისევე სჭირდება სოციალური და ემოციური უნარების განვითარება, როგორც ნებისმიერ სხვა მოსწავლეს. ხშირ შემთხვევაში, აუცილებელია, რომ მასწავლებელმა, სპეციალისტმა ან მშობელმა გაითვალისწინოს ბავშვის ინდივიდუალური თავისებურებები, მახასიათებლები და ინტერესები. ხაზგასასმელია, რომ ბავშვის მდგომარეობა და დიაგნოზი, შესაძლოა, უმეტესად ნაკლებად ინფორმატიული იყოს, ვიდრე თავად კონკრეტული ბავშვის უნიკალური პიროვნების შესწავლა. მაგრამ არც ის უნდა დაგვავიწყდეს, რომ გარკვეული ზოგადი რეკომენდაციების გათვალისწინება, შესაძლოა, სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეების სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარებაზე მუშაობისას დაგვეხმაროს. ქვემოთ მოცემულ ცხრილში წარმოდგენილია რამდენიმე მდგომარეობა, მათი ძირითადი მახასიათებლები და გასათვალისწინებელი რეკომენდაციები სტრატეგიების მოდიფიცირებისთვის.

ცხრილი 1. სხვადასხვა მდგომარეობების მახასიათებლები და მოდიფიცირების სტრატეგიები

მდგომარეობა	ძირითადი მახასიათებელი	მოდიფიცირების სტრატეგიები
აუტიზმი	სოციალური კომუნიკაციისა და ინტერაქციის სირთულე, განმეორებითი ქცევები და სენსორული სენსიტიურობა	<ul style="list-style-type: none"> - გამოიყენეთ ვიზუალური დამხმარე საშუალებები - შექმენით სტრუქტურირებული რუტინა - მიაწოდეთ მკაფიო, მოკლე ინსტრუქციები - ჩართეთ ბავშვის სპეციფიკური ინტერესები სასწავლო აქტივობებში - შესთავაზეთ სოციალური ინტერაქციის შესაძლებლობები სტრუქტურირებულ გარემოში

		<ul style="list-style-type: none"> - როლური თამაშით ასწავლეთ კონკრეტული სოციალური უნარები - შექმენით სენსორულად მასტიმულირებელი გარემო
ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი (ADHD)	ყურადღების კონცენტრაციის სირთულე, ჰიპერაქტივობა და იმპულსურობა	<ul style="list-style-type: none"> - დაყავით დავალება ანდა ამოცანა მოკლე ნაბიჯებად, ნაწილებად - გამოიყენეთ ვიზუალური განრიგი - გამოიყენეთ წამმზომი ერთი აქტივობიდან მეორეზე ტრანზიციისთვის - შესთავაზეთ ხშირი მოძრაობითი შესვენებები - ასწავლეთ თვითრეგულაციის სტრატეგიები, როგორცაა ღრმა სუნთქვის, მაინდფულნესის ტექნიკები - ორგანიზების უნარებისთვის - შესთავაზეთ ცხრილები, ჩეკლისტები, გეგმები
მხედველობის სირთულეები	მხედველობით ინფორმაციის მიღებისა და გადამუშავების სხვადასხვა დონის სირთულე.	<ul style="list-style-type: none"> - მიაწოდეთ მასალები გამოყენებად ფორმატში (დიდი შრიფტი, ბრაილი, აუდიო) - დარწმუნდით, რომ გარემო არის უსაფრთხო - გამოიყენეთ ტაქტილური მიმანიშნებლები და სიტყვიერი აღწერა - მიაწოდეთ დამხმარე ტექნოლოგიები და ტექნიკა (გამადიდებელი, ეკრანის წამკითხველი) - მიაწოდეთ მობილობისა და ორიენტაციის ტრენინგი დამოუკიდებლობის გაზრდის უზრუნველსაყოფად
სმენის სირთულეები	სმენით ინფორმაციის მიღებისა და	<ul style="list-style-type: none"> - კომუნიკაციაში გამოიყენეთ ვიზუალური მიმანიშნებლები, ჟესტები

	გადამუშავების სხვადასხვა დონის სირთულე.	<ul style="list-style-type: none"> - მიაწოდეთ დამხმარე მოსმენის აპარატები და FM სისტემები - გამოიყენეთ ვიდეო და აუდიო მასალის წარდგენისას სუბტიტრები - მინიმუმამდე შეამცირეთ ფონური ხმაური - ასწავლეთ თანატოლებს ჟესტური ენა
მოძრაობის, გადაადგილებისა და მოტორული სირთულეები	კოორდინაციის, კუნთების კონტროლის, მოძრაობის და გადაადგილების სხვადასხვა დონის სირთულე.	<ul style="list-style-type: none"> - გამოიყენეთ ფიზიკური აკომოდაციები გარემოს მოწყობისას - სივრცეში დატოვეთ გადაადგილების შესაძლებლობა იმ მოწყობილობის გამოყენებით, რომლითაც მოსწავლე სარგებლობს
ინტელექტუალური დარღვევა	კოგნიტური ფუნქციონირებისა და ადაპტური სფეროს გამომხატული, ასაკთან შეუსაბამო სირთულეები.	<ul style="list-style-type: none"> - შესთავაზეთ ვიზუალური მიმანიშნებლები, როგორც ბუჭდური, ასევე რეალური საგნების გამოყენებით - დაიწყეთ კონკრეტულიდან და ნელ-ნელა გადადით აბსტრაქტულზე - დაეხმარეთ ყოველდღიური ჰიგიენური ჩვევების გავარჯიშებაში
დასწავლის უნარის დარღვევა	ასაკთან შესაბამისი ინტელექტუალური ფუნქციონირების მიუხედავად, წერის, კითხვის, ანგარიშის სირთულე.	<ul style="list-style-type: none"> - გამოიყენეთ მულტისენსორული მიდგომა სწავლებაში - მიეცით მეტი დრო დავალების ან ინსტრუქციის შესასრულებლად - გამოიყენეთ გრაფიკული ორგანიზების დამხმარე სისტემები და ცხრილები - შექმენით მხარდამჭერი და შეცდომებისადმი ტოლერანტული გარემო
ენა-მეტყველება, კომუნიკაციის დარღვევა	კომუნიკაციის სირთულე, იმპრესიული (გაგება) ან	<ul style="list-style-type: none"> - გამოიყენეთ ვიზუალური მასალები, როგორიცაა: სურათები, ჟესტები, საკომუნიკაციო დაფა

	<p>ექსპრესიული (გადმოცემა), ან კომბინირებული მდგომარეობა. სირთულეები ენის გამოყენებაში ან არტიკულაციაში.</p>	<p>- შესთავაზეთ უნარის გამოვლენის სხვადასხვა გზები: დახატვით, დაწერით, განსახიერებით, მოქმედებით</p>
--	--	--

სოციალური და ემოციური უნარების ინდივიდუალურად განსავითარებლად, შესაძლებელია, მოსწავლესთან გამოვიყენოთ ქვემოთ წარმოდგენილი რამდენიმე რესურსი.

რესურსი N1. ემოციები და სიტუაციები

მნიშვნელოვანია, მოსწავლეებს დავეხმაროთ სხვადასხვა ემოციების გამომწვევი სიტუაციების იდენტიფიცირებაში. ამ რესურსით შესაძლებელია, ასწავლოთ ბავშვებს, როდის შეიძლება იგრძნონ თავი მოწყენილად, რა სიტუაციებში - დაღლილად; რა იწვევს გაოცებას .

გთავაზობთ რესურსის გამოყენების რამდენიმე გზას:

1. აჩვენეთ რომელიმე ბარათი და აღწერეთ სიტუაცია
2. სთხოვეთ მოსწავლეს, დაასახელოს ბარათზე გამოსახული ემოცია
3. წაუკითხეთ მოსწავლეს სიტუაცია და სთხოვეთ, ამოიცნოს შესაბამისი ემოცია
4. დაამზადეთ ემოციებისა და სიტუაციების ბარათები და სთხოვეთ მოსწავლეს, დააკავშიროს ერთმანეთთან
5. გამოიყენეთ ბარათები ბუნებრივ სიტუაციაში - როდესაც მოსწავლეს შენიშნავთ ამა თუ იმ ემოციას, აჩვენეთ შესაბამისი ემოციის ბარათი, მისი კონკრეტული სიტუაცია ჩაიწერეთ/ჩაინიშნეთ და შემდგომში ამის გათვალისწინებით მოამზადეთ სიტუაციის ბარათი. ეს სტრატეგია მოსწავლეს დაეხმარება, უნარი რეალურ ცხოვრებაში გამოიყენოს.



მხიარული



ჯიუტი



კმაყოფილი



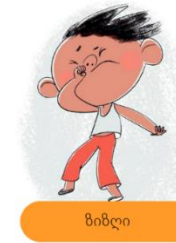
შეშინებული



მორცხვი



ჩაფიქრებული



ზიზღი



გაუბედავი



უკმაყოფილო



ნაწყენი


მხიარული	ჯიუტი	კმაყოფილი
<p>თეო და გიო დასვენებაზე მიირთმევენ. გიოს გემრიელი კანფეტები აქვს. თეოსაც ძალიან მოუნდა. მეგობარმა ტკბილეული გაუნაწილა.</p>	<p>გიოს მეგობრები სთხოვენ გარეთ თამაშს. ის ამბობს: „არა, არა“. მეგობრები ისევ სთხოვენ გიოს გარეთ ჩასვლას, მაგრამ ის მაინც უარზეა.</p>	<p>ნია მდავალეა სწორად შეასრულა.</p>
შეშინებული	მორცხვი	ჩაფიქრებული
<p>ნიკამ მოულოდნელად დიდი ხმა გაიგონა, შეხტა, გული აუჩქარდა.</p>	<p>თეო დედას სტუმრად წაჰყვამო. ოთახში რომ შევიდა, უცხო ხალხი დახვდა. ისინი თეოს კითხვებს უსვამდნენ. თეო გაწითლდა.</p>	<p>ნიკუმას ჰკითხეს: ეუზოში თამაში გირჩევნია თუ გასეირნება? ის ფიქრობს და ჯერ არ იცის.</p>
ზიზღი	გაუბედავი	უკმაყოფილო
<p>ტატოს სამზარეულოში რაღაც უცნაური სუნი ეცა. შევიდა, მიიხედ-მოიხედა. ნაგვის ურნასთან მივიდა, დაინახა გაფუჭებული პროდუქტი. საშინელი სუნი ჰქონდა.</p>	<p>ანიკო პარკშია. ხედავს, რომ სხვა ბავშვები სილაში თამაშობენ, კომპებს აშენებენ და სხვადასხვა ფიგურებს ზელებენ. მასაც ძალიან უნდა მათთან თამაში, მაგრამ ვერ მიდის.</p>	<p>თეოს მამამ ნაყინი უყიდა. თეომ შეხედა ნაყინს და თქვა: „მე ასეთი არ მინდოდა, ეს ცუდი ნაყინია, მე უფრო დიდი მინდოდა“.</p>


რესურსი N2. სიტუაციები ემპათიაზე

ემპათიის უნარის განსავითარებლად - დავებმართო მოსწავლეებს სხვისი პერსპექტივის გაგებაში. სხვისი პერსპექტივის გაგება მოითხოვს: ამოვიცნოთ, რა ემოცია აქვს სხვას, როგორ გრძნობს თავს ან რას ფიქრობს. სხვადასხვა საჭიროებების მქონე მოსწავლეებისთვის სხვისი პერსპექტივის გაგება უფრო გამარტივდება, თუ გარკვეულ სცენარებს შევთავაზებთ.

გთავაზობთ სცენარების მიწოდების რამდენიმე გზას:

1. გამოჭერთ პერსონაჟები ფურცელზე და განასახიერეთ სიტუაცია სრულად, ორივე პერსონაჟის ჩართვით.
2. ჩაწერეთ ვიდეო, სადაც გაახმოვანებთ პერსონაჟებს. შეგიძლიათ დახატოთ და ვიდეოჩანაწერში თქვათ პერსონაჟების სათქმელი.
3. გამოძერწეთ პერსონაჟები. შეგიძლიათ, ადამიანები სხვა სულიერი არსებებით ჩაანაცვლოთ.
4. შინაარსის კარგად გასაგებად, დაუსვით მოსწავლეს კითხვები. თუ ვერ უპასუხებს, გაუმარტივეთ კითხვა, ან თავად მიაწოდეთ პასუხის ნიმუში.
5. გაითამაშეთ წყვილში როლური თამაში - ფურცელზე გამოჭრილი ან გამოძერწილი პერსონაჟებით.
6. გაითამაშეთ როლური თამაში ისე, თითქოს პერსონაჟები თქვენ ხართ.

<p>სიტუაცია 1. მარი და ნიკა მეგობრები არიან. ერთხელ, თამაშის დროს, ნიკამ ფეხი წამოკრა ქვას და წაიქცა. ნიკამ მუხლი იტკინა და ტირილი დაიწყო. მარიმ რომ დაინახა, ნიკა ტიროდა, მიხვდა, რომ ნიკამ ფეხი იტკინა. ნიკას წყალი მიუტანა და დაამშვიდა. შემდეგ ორივე წავიდა ნიკას ღედასთან, რომელმაც ნიკას ფეხი მობანა და სააფთიაქო ლენტი დააკრა.</p> <p>შეკითხვები:</p> <ul style="list-style-type: none"> • როგორ მიხვდა მარი, ნიკას მუხლი რომ სტკიოდა? • როგორ მოიქცა მარი? რა გააკეთა? • შენ როგორ მოიქცეოდი? • გახსოვს ასეთი ამბავი? 	
--	--

<p>სიტუაცია 2. მასწავლებელმა მოსწავლეებს დაავალა, სახლიდან მიეტანათ ქოთნის ყვავილები, რომლებსაც თვითონ უვლიდნენ. მეორე დღეს ბავშვებმა სკოლაში ყვავილები მიიტანეს. ნინიმ თავისი საყვარელი ყვავილი მიიტანა, მაგრამ სკოლის უზოში ქოთანი ხელიდან გაუვარდა და გატყდა. ნინის კლასელებმა დაინახეს, როგორი დამწუხრებული იყო ნინი, მასწავლებელს ახალი ქოთანი გამოართვეს, ნინის ყვავილი გადარგეს და ნინის მიუტანეს.</p> <p>შეკითხვები:</p> <p>როცა ქოთანი გატყდა, რას გრძნობდა ნინი? შენი აზრით, რატომ დაეხმარნენ ბავშვები ნინის? რას იგრძნობდა ნინი ამის შემდეგ?</p>	
--	---

რესურსი N3. დამშვიდების სტრატეგიები

ემოციური კომპეტენციების განვითარება მძაფრი ემოციების მართვის უნარსაც გულისხმობს. მნიშვნელოვანია, სხვადასხვა საჭიროებების მქონე ბავშვებს დავეხმაროთ ბრაზის, შიშის ან სხვა უსიამოვნო ემოციებთან გამკლავებაში. ამისთვის მათ უნდა ისწავლონ დამშვიდების სხვადასხვა სტრატეგიები. ქვემოთ მოცემულია დამშვიდების სტრატეგიების პოსტერი.

გთავაზობთ რესურსის გამოყენების რამდენიმე გზას:

1. აღწერეთ პოსტერი და მასზე გამოსახული სტრატეგიები;
2. განასახიერეთ პოსტერზე მოცემული დამშვიდების სტრატეგიები;
3. შექმენით დამშვიდების სტრატეგიების ყუთი, დაამატეთ სხვადასხვა ბარათები, რომლებსაც მოსწავლე იყენებს ან ახლა ისწავლა;
4. დახატეთ დამშვიდების სტრატეგიები, თუ ხატვა მოსწავლისთვის საინტერესო და სასიამოვნო პროცესია;
5. გააკარით პოსტერი მოსწავლისთვის თვალსაჩინო ადგილას;
6. დაუკავშირეთ სიტუაციები პოსტერს. მაგ, როცა ბავშვი აღელვებულია და ხტუნავს ბურთზე, აჩვენეთ პოსტერზე გამოსახული ვიზუალური მიმანიშნებელიც.

როცა გაბრაზებული ვარ, მე შემიძლია დავმშვიდდე			
			
ღრმად ჩავისუნთქო	დავხატო ან გავაფერადო	წყალი დავლიო	ფოტოები დავათვალიერო
			
ჩავეხუტო მეგობარს	მოვუსმინო მუსიკას	დავისვენო	ვივარჯიშო
			
გავიცინო სარკეში	ვითამაშო	გავისეირნო	მივიღო შხაპი

სოციალური და ემოციური კომპეტენციების განვითარება
სკოლაში

მხარდამჭერი მიდგომები

თბილისი, 2024 წელი



Brot
für die Welt
Bread for the World
Protestant
Development Service



სკოლა-ლაბი