

პრაქტიკული  
სახელმძღვანელო  
ფსიქოლოგებისთვის

მიგრანტი მშობლების  
შვილების ფსიქო-  
სოციალური მხარდაჭერა

2026



საერთაშორისო ასოციაცია  
კვიტას გეორგიკა  
ავტორი - ივანე საათაშვილი

## Contents

შესავალი .....	3
ფსიქოლოგიური პერსპექტივა .....	4
ეკოლოგიური მოდელი .....	6
ოჯახის სისტემის თეორია .....	11
მიჯაჭვულობის თეორია .....	15
ორაზროვანი დანაკარგი და გლოვის ეტაპები .....	19
მედეგობის თეორია .....	20
მედეგობა და დამცავი ფაქტორები .....	21
ემიგრაცია, როგორც პროცესი.....	25
<b>ემიგრაციის ეტაპები.....</b>	<b>25</b>
მიგრაციისთვის მომზადება.....	30
მხარდამჭერი ინტერვენცია .....	38
<b>ეკო რუკა .....</b>	<b>47</b>
<b>აქტივობა: ფერადი ყვავილი.....</b>	<b>52</b>
<b>აქტივობა: ემოციების ამოცნობა .....</b>	<b>54</b>
<b>აქტივობა: რას იგრძნობდა? .....</b>	<b>56</b>
<b>სამუშაო ფურცელი: რას იგრძნობდა? .....</b>	<b>57</b>
<b>სამუშაო ფურცელი: როდის იგრძენი ეს ემოცია?.....</b>	<b>58</b>
დამღევისა და გამკლავების უნარები.....	62
სამუშაო ფურცელი: სახალისო კვირის კალენდარი .....	67
ემიგრაციის გამოცდილების გადამუშავება .....	69
მედეგობა .....	78
მშობლის კონსულტირება .....	82
მასწავლებლის ცნობიერების ამაღლება .....	84
ეთიკური პრინციპები .....	85

წინამდებარე სახელმძღვანელო მომზადდა საერთაშორისო ასოციაცია „კვიტას გეორგიკას“ მიერ, გერმანიის საერთაშორისო თანამშრომლობის საზოგადოების (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH) გლობალური პროგრამის - „განვითარებაზე ორიენტირებული მიგრაციის მხარდაჭერა“ დაკვეთით, პროექტის “გაერთიანება მიგრანტი მშობლების შვილების მხარდასაჭერად (UNITE LBC)” ფარგლებში.

დოკუმენტის შინაარსზე პასუხისმგებელია საერთაშორისო ასოციაცია კვიტას გეორგიკა, ის შესაძლოა არ გამოხატავდეს GIZ-ის შეხედულებებს.

*მარტი, 2026*

*თბილისი, საქართველო*

სახელმძღვანელოს ავტორი: ივანე საათაშვილი, ბავშვთა ფსიქოლოგი

პასუხისმგებელ რედაქტორი: მია ნასრაშვილი



## შესავალი

შრომითი მიგრაცია თანამედროვე საქართველოს სოციო-ეკონომიკური განვითარების მნიშვნელოვანი მსაზღვრელია. ეკონომიკური უთანასწორობის დაძლევისა და უკეთესი მომავლის შექმნის იმედით ათასობით ზრდასრული ადამიანი ტოვებს ქვეყანას, რომელთაგან ბევრი მათგანი მშობელია. მიუხედავად იმისა, რომ შრომითი მიგრანტების ფინანსური გზავნილები ხშირად არსებითი მნიშვნელობისაა ოჯახის და მათ შორის, ქვეყნის ეკონომიკური სტაბილურობისთვის, მნიშვნელოვანია გავიაზროთ და გადავფასოთ ის სოციალური საფასური, რასაც ისინი ან მისი სამშობლოში დარჩენილი ოჯახი იხდის.

მიგრანტი მშობლების შვილების მდგომარეობა ხშირად უხილავია, მას ვერ ხედავს სახელმწიფო, საზოგადოება, ბავშვის განვითარებაზე მიმართული ინსტიტუტები და ხშირად თავად ამ ბავშვის ოჯახიც კი. ისინი ცხოვრობენ ორმაგი დანაკარგის მდგომარეობაში - კომპლექსური და რთული ფსიქოლოგიური რეალობა, როდესაც მშობელი აღარ არის ფიზიკურად მის გვერდით, მაგრამ ის ინარჩუნებს აქტიური ფიგურის სტატუსს ფიციური კომუნიკაციისა და ფინანსური უზრუნველყოფის მეშვეობით. მშობლის ემიგრაცია არ არის მშობლების განქორწინებით ან მშობლის დაკარგვით გამოწვეული წუხილი. ეს არის დაუსრულებელი გაურკვეველობა, რომელიც ზეგავლენას ახდენს ბავშვის გლოვის, ადაპტირებისა და უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბების შესაძლებლობაზე.

სამშობლოში დარჩენილი ბავშვები ხშირად განიცდიან ფსიქო-სოციალური სირთულეების რთულ სპექტრს, როგორც ინტერნალიზირებულ, ასევე ექსტერნალიზირებულ სირთულეებს. შფოთვა, დეპრესია, ქრონიკული მარტოობის განცდა, ყურადღების სირთულე, ურთიერთობების დამყარებისა და შენარჩუნების სირთულე საბოლოოდ აისახება მათი ზოგადი კეთილდღეობის შემცირებასა და სასკოლო და სოციალური ფუნქციონირების დაქვეითებაზე.

გზამკვლევის მიზანია, ერთის მხრივ, ახსნას მიგრანტი მშობლების შვილების ფსიქო-სოციალური სირთულეების კომპლექსური ბუნება ფუნდამენტურ და კვლევებზე დაფუძნებულ ფსიქოლოგიურ თეორიებზე დაყრდნობით. მეორეს მხრივ კი, ფსიქოლოგებს და სხვა მენტალური ჯანმრთელობის სპეციალისტებს შესთავაზოს მიგრანტი მშობლების შვილების ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერის ერთგვარი ჩარჩო.

*გზამკვლევაში წარმოდგენილი ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერა ეფუძნება ფსიქო-განათლების პრინციპებსა და ბავშვში მედეგობის განვითარების მნიშვნელობას.*

გზამკვლევის წაკითხვისას გაითვალისწინეთ ტერმინთა შემდეგი განმარტება:

- **მიგრანტი მშობელი:** ბავშვის ერთი (ან ორივე მშობელი), რომელიც იმყოფება მიგრაციაში.
- **ბავშვი:** 18 წელს მიულწეველი ემიგრანტი მშობელის შვილი, რომელიც საქართველოში დარჩა.
- **მზრუნველი პირი:** ადამიანი, რომელიც მშობლის მიგრაციის შემდეგ წარმოადგენს ბავშვზე ძირითად მზრუნველს. ეს შეიძლება იყოს სამშობლოში დარჩენილი მეორე მშობელი, უფროსი დედმამიშვილი, ბებია-ბაბუა და ა.შ.

გვჯერა, რომ საკითხის ჰოლისტური შესწავლა საშუალებას გვაძლევს ემიგრაციის ფონზე მაქსიმალური სიზუსტით ამოვიცნოთ მიგრანტი მშობლების შვილების საჭიროებები და აღმოუჩინოთ მათ შესაბამისი მხარდაჭერა.

ჩვენი რეკომენდაციაა, რომ სპეციალისტი, რომელიც გადაწყვეტს მიგრანტი მშობლების შვილების ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერის განხორციელებას, არ დაეყრდნოს მხოლოდ გზამკვლევაში მოცემულ ინფორმაციას, არამედ მოიძიოს უფრო მეტი და სიღრმისეული თეორიული და პრაქტიკული საკითხები, რათა შეძლოს რეალური გამოწვევის დანახვა და რეალური დახმარების აღმოჩენა.

## ფსიქოლოგიური პერსპექტივა

საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის მიხედვით, ქვეყნიდან შრომითი მიგრაციის დონე კვლავ მაღალია. ოფიციალური მონაცემებით, 2024 წელს საქართველო 121 425-მა პირმა დატოვა. თუკი გავითვალისწინებთ იმ ფაქტს, რომ ქართველთა მიგრაცია უმეტესად არარეგულარული გზით მიმდინარეობს, რთული იქნება დავასახელოთ ზუსტი ციფრი, მაგრამ დანამდვილებით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ეს ზღვაში წვეთია.

განსაკუთრებით საყურადღებოა ის ფაქტი, რომ ემიგრანტების უმრავლესობა სწორედ მშობლობის ასაკისაა, 2024 წელს ემიგრანტების 88.5% 15-დან 64 წლამდე პირები არიან. ამ ციფრების გაცნობისას ალბათ პირველი კითხვა, რაც ჩვენს გონებაში ჩნდება არის შემდეგი: **სად არიან ბავშვები?**

თუკი კითხვას „სად“ მივმართავთ ოფიციალურ სახელმწიფო მონაცემებზე, ძიების პროცესში აღმოვაჩინებთ მარტივ და მოკლე პასუხს - არსად. მიგრანტი მშობლების შვილები სახელმწიფოსთვის, შეიძლება ითქვას, რომ არ არსებობენ. მაგრამ, თუ პასუხის ძიებისას

დავეყრდნობით ჩვენს პირად გამოცდილებას და ყოველდღიურ ცხოვრებას, მაშინ პასუხი რადიკალურად განსხვავებული იქნება - ყველგან, ჩვენს გარშემო, ჩვენს ოჯახებში.

თუ განვაგრძობთ ჩვენს სოციალურ წრეში „სტატისტიკის“ მოგროვებას, მოგვიწევს ვაღიაროთ, რომ ათასობით ან იქნებ ათი ათასობით ან შესაძლოა მეტი ბავშვიც საქართველოში დარჩენილია ერთი ან ორივე მშობლის გარეშე. ამ ძიების პროცესში კი ალბათ უნებლიედ გაჩნდება ახალი და შესაძლოა უფრო მნიშვნელოვანი კითხვა: *როგორ არიან ბავშვები?*

საერთაშორისო დონეზე დაგროვებული ფსიქოლოგიური კვლევები ფართო სურათს ქმნის მიგრანტი მშობლების შვილების საჭიროებებისა და სირთულეების ანალიზის თვალსაზრისით.

კვლევის განსაკუთრებულ საგანს წარმოადგენს ემოციური სირთულეები. *Frontiers in Psychology*-ში გამოქვეყნებულმა მეტა-ანალიზმა აჩვენა, რომ მიგრანტი მშობლების შვილებში დეპრესიული სიმპტომების გამოვლენის მაჩვენებელი 29%-ს შეადგენს, ხოლო სოციალური შფოთვის — 36,1%-ს, რაც მნიშვნელოვნად აღემატება იმ თანატოლების მაჩვენებლებს, რომლებიც მშობლებთან ერთად ცხოვრობენ (Wu & Qi, 2025).

კვლევის შედეგები გამუდმებით მიგვანიშნებენ მარტოობის ძლიერ განცდაზე, რომელიც არა მხოლოდ ემოციური განწყობაა, არამედ ზოგჯერ საფუძველი ხდება უფრო სერიოზული მენტალური პრობლემების, მათ შორის სუიციდური იდეაციების წარმოქმნისთვის (Wang et al., 2019).

როდესაც ბავშვები მშობლის მეთვალყურეობისა და ემოციური მხმარდაჭერის გარეშე რჩებიან, მათი ქცევითი სირთულეები შესაძლოა ორი მიმართულებით გამოვლინდეს: ექსტერნალიზირებული და ინტერნალიზირებული ფორმები. თვალშისაცემია აგრესული და დესტრუქციული ქცევების გამოვლენა (Luo et al., 2025), არადაპტური გამკლავების მექანიზმების ფორმირება, როგორცაა თამბაქოს ან ალკოჰოლის მოხმარება, ეკრანზე დამოკიდებულება (Umami & Turnip, 2019) და, ამავდროულად, მიგრანტი მშობლების შვილები უფრო მეტად მოწყვლადი ხდებიან ბულინგის მიმართ (Zhou et al., 2020).

გამოწვევები და სირთულეები ვლინდება ასევე სოციალიზაციის სფეროში, სადაც გართულებულია ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარება და შენარჩუნება და ამავდროულად მცირდება აკადემიური მიღწევები, სასწავლო პროცესში ჩართულობა და იზრდება სკოლის მიტოვების რისკი (Pratheesha & Vijayanka, 2025).

2025 წელს ორგანიზაცია საერთაშორისო ასოციაცია კვიტას გეორგიკამ ჩაატარა *შრომითი მიგრანტების სამშობლოში დარჩენილი ბავშვების საჭიროებების კვლევა*. აღნიშნული კვლევის მიგნებები თანხვედრაშია საერთაშორისო დონეზე დაგროვებულ ცოდნასთან. ეს ფაქტი კი კიდევ ერთხელ გვარწმუნებს, რომ საქართველოში დარჩენილი ბავშვები ყოველდღიურად განიცდიან დაუსრულებელ სტრესს და ჩვენ გვჭირდება გონივრული რეაგირების განსაზღვრა.

კვლევამ გამოვლინა ემიგრაციის პროცესში არსებული ცენტრალური პრობლემა, რომელსაც ალბათ თავისუფლად შეგვიძლია ვუწოდოთ - ინფორმაციული ვაკუუმი.

- ბავშვები გადაწყვეტილების მიღების პროცესში იშვიათად მონაწილეობენ.
- ბავშვები მშობლის გამგზავრებამდე მცირე დროით ადრე (ზოგჯერ კი პოსტფაქტუმ) იგებენ ინფორმაციას.
- განშორების სტრესის გამო, ზოგჯერ მშობლები არ ემშვიდობებიან ბავშვებს.

კვლევის ეს სამი მიგნება გვიდასტურებს პრობლემის კომპლექსურ ბუნებას და მინიშნებას გვაძლევს, რომ ბავშვის ემოციური, ქცევითი, სოციალური თუ აკადემიური სირთულეები აღვიქვათ არა როგორც ინდივიდუალური პრობლემა, არამედ ნიშანი უფრო დიდი სისტემური პრობლემებისა.

მიგრანტი მშობლების ბავშვების გამოცდილების ახსნა რთულია მხოლოდ ერთი ფსიქოლოგიური პერსპექტივით. მათი განვითარების პროცესი და ფუნქციონირება დამოკიდებულია ურთიერთობებზე, გარემოში არსებულ სისტემებზე, ემოციურ მიჯაჭვულობასა და დაძლევის მექანიზმებზე. თუკი გვსურს დავინახოთ სამშობლოში დარჩენილი ბავშვის სამყარო, ჩვენ უნდა გავიხედოთ ინტეგრირებული თეორიული ჩარჩოდან, რომელიც აერთიანებს ეკოლოგიური სისტემების თეორიას, ოჯახის სისტემის თეორიას, მიჯაჭვულობის თეორიას, ორაზროვანი დანაკარგის თეორიას, გლოვის ეტაპებს და მედეგობის თეორიას.

ამგვარად ჩვენ მაქსიმალურად შევძლებთ დავინახოთ ყველა ის ფაქტორი, რომელიც მათი ცხოვრების ფორმირებაშია ჩართული და დავგეგმოთ სწორი და ეფექტური ინტერვენცია ფსიქო-სოციალური კეთილდღეობის გასაძლიერებლად.

## ეკოლოგიური მოდელი

ური ბრონფენბრენერის ეკოლოგიური მოდელი აღწერს, თუ როგორ ზეგავლენას ახდენს გარემო ადამიანის განვითარებაზე. ის დეტალურად ასახავს ინტერაქციას სხვადასხვა გავლენის დონეებს შორის, რომელიც მოიცავს ოჯახს, თანატოლებს, სკოლას, საზოგადოებას და კულტურას. ეკოლოგიური მოდელი კიდევ ერთხელ გვარწმუნებს, რაოდენ დინამიურია ადამიანის ცხოვრება, განვითარება და რა როლი აკისრია სოციალურ და გარემო ფაქტორებს მის ფორმირებაში.

ბრონფენბრენერის თეორია გამოიხატება ხუთი ერთმანეთზე თანწყობილი სისტემების (დონეების) მეშვეობით: *მიკროსისტემა*, *მეზოსისტემა*, *ეგზოსისტემა*, *მაკროსისტემა* და *ქრონოსისტემა*.

*მიკროსისტემა* წარმოადგენს ბავშვთან მიმართებით უშუალო გარემოს. ამ დონეზე მოიაზრებიან ადამიანები, ვისთანაც ბავშვს ყოველდღიური მჭიდრო კავშირი და ინტერაქცია გააჩნია, მაგალითად, ოჯახის წევრები, მეგობრები, კლასელები, მასწავლებლები და სხვა. მიკროსისტემას ბავშვის განვითარებაზე პირდაპირი და მყისიერი ზეგავლენა გააჩნია.

მიკროსისტემაში არსებული ურთიერთობები და კავშირები ორმხრივია. ბავშვზე ზეგავლენას ახდენს მისი უახლოესი გარემოცვა და, ამავედროულად, ბავშვი ზეგავლენას ახდენს მის გარშემო მყოფ ადამიანებზე. გამომდინარე იქიდან, რომ ეს ურთიერთობები ხასიათდება მჭიდრო კავშირითა და უშუალო მიმართებებით, მას განსაკუთრებით დიდი ეფექტის მოხდენა შეუძლია ბავშვის განვითარებისა და ქცევის ფორმირების პროცესში.

თანამედროვე სამყაროში შეგვიძლია მიკროსისტემა ორ კატეგორიად დავყოთ: *ფიზიკური და ვირტუალური*. დღევანდელ ცხოვრებაში ციფრული გავლენის მნიშვნელობის აღიარება გვეხმარება დავინახოთ და გადავაფასოთ, თუ რა სახის დატვირთვა გააჩნია ვირტუალურ გარემოს და ურთიერთობებს ბავშვის განვითარებაზე.

მოდელის შემდეგ დონეს წარმოადგენს *მეზოსისტემა*, რომელიც მოიცავს მიკროსისტემებს შორის არსებულ კავშირებსა და ურთიერთქმედებებს. ბავშვის ცხოვრებაში მეზოსისტემის მაგალითს წარმოადგენს ურთიერთქმედება ოჯახსა და სკოლას შორის ან ურთიერთქმედება ოჯახის წევრებსა და მის მეგობრებს შორის. მიკროსისტემის მსგავსად, მეზოსისტემასაც პირდაპირი გავლენა გააჩნია ბავშვის განვითარებაზე.

სხვადასხვა მიკროსისტემა ამ დონეზე ერთმანეთს უკავშირდებიან, ეს კი ნიშნავს, რომ ერთ მიკროსისტემაში მომხდარმა ცვლილებებმა შესაძლოა არსებითი ზეგავლენა მოახდინოს სხვა მიკროსისტემებზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ამ ელემენტების ურთიერთქმედება ზეგავლენას ახდენს ბავშვის განვითარებაზე. მაგალითად, ოჯახსა და სკოლას შორის არსებულმა ურთიერთობის ტიპმა შესაძლოა ზეგავლენა იქონიოს ბავშვის სწავლის ხარისხსა და აკადემიურ მოსწრებაზე.

**ეგზოსისტემა** მოიცავს გარემოს, რომელშიც ბავშვი არ არის აქტიური მონაწილე, მაგრამ ამ დონეს მნიშვნელოვანი ზეგავლენა გააჩნია მის განვითარებაზე. ამ დონეზე მოიაზრება ის სოციალური კონტექსტი, რომელშიც ბავშვს უწევს ცხოვრება: სახელმწიფო პოლიტიკა, სოციალური სერვისები, რესურსები, რომლებიც გააჩნია საზოგადოებას, მასმედია და სხვა.

მიკრო და მეზოსისტემებისგან განსხვავებით ბავშვს არ აქვს უშუალო კავშირი ამ დონესთან, მაგრამ ეგზოსისტემას თავისი წვლილი შეაქვს ბავშვის განვითარებაში. მაგალითად, სახელმწიფო პოლიტიკა და საზოგადოების რესურსები განსაზღვრავს მისაწვდომობას ჯანდაცვის სერვისებსა და განათლებაზე.

**მაკროსისტემა** ფარავს უფრო ფართო სოციალურ და კულტურულ ფაქტორებს, რომლებსაც ზეგავლენა აქვს ბავშვის განვითარების პროცესზე. მაგალითად, ღირებულებები, სოციალური ნორმები, ტრადიციები, იდეოლოგია და რწმენა-წარმოდგენები.

ადამიანთა ჯგუფები მუდმივად ურთიერთქმედებენ საკუთარი რწმენებისა და სოციალური ნორმების მიხედვით. ამ დონეზე განისაზღვრება ისეთი მეტანარატივები, როგორცაა ოჯახის მნიშვნელობა, საზოგადოების როლი და მისი მხარდაჭერის მნიშვნელობა ბავშვის განვითარებაში.

**ქრონოსისტემა** წარმოადგენს ბოლო დონეს, რომელიც ითვალისწინებს დროის როლს ბავშვის განვითარების პროცესში. მაგალითად, ცხოვრების განმავლობაში დაგროვებული პირადი გამოცდილებები, ცხოვრებისეული ცვლილებები და მოვლენები, ისტორიული მოვლენები და სოციალური ცვლილებები.

გამოწვევები და ცხოვრებისეული მოვლენები, რომლებმაც შესაძლოა დიდი როლი ითამაშონ ბავშვის განვითარებაზე, მრავალფეროვანია, მაგალითად, დედამამიშვილის გაჩენა, საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა, მშობლების განქორწინება, ოჯახის წევრის გარდაცვალება და, ჩვენს შემთხვევაში, *მშობლის წასვლა შრომით მიგრაციაში*.



ქრონოსისტემა

## რეფლექსიის კუთხე

დაფიქრდი და ჩაწერე შენი რეფლექსიის შედეგები: როგორ შეიძლება შეიცვალოს და რა გამოწვევების წინაშე შეიძლება დადგეს ეკოლოგიური მოდელის ელემენტები, როდესაც საქმე ეხება *მშობლის შრომით მიგრაციას*?

მიკროსისტემა: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

მეზოსისტემა: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ეგზოსისტემა: \_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_

მაკროსისტემა: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ქრონოსისტემა: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ბრონფენბრენერის ეკოლოგიური მოდელი გვეხმარება აღმოვაჩინოთ მიგრანტი მშობლების შვილების უნიკალური გამოწვევები და საჭიროებები. მშობლის მიგრაცია არ ნიშნავს მხოლოდ მასთან ფიზიკური განშორებას. ამ ცხოვრებისეულ მოვლენას ზეგავლენა აქვს მოდელის სისტემებზე და, ამავდროულად, მოდელის სხვა სისტემები განაპირობებენ მშობლის მიგრაციის რისკს და შემდეგ უკვე *ბავშვისთვის აღმოჩენილ მხარდაჭერას*.

ყველაზე თვალსაჩინოდ იცვლება მიკროსისტემა, ბავშვის უშუალო გარემო. მშობლის შრომითი მიგრაციის შედეგად ყველაზე მკაფიო გამოწვევას წარმოადგენს ოჯახში როლების კონფიგურაცია. მშობელი-შვილის ტრადიციულ ურთიერთმიმართებას ანაცვლებს ბებია-ბაბუა, უფროსი დედმამიშვილი. ამავდროულად, ხშირად ვლინდება ბავშვის მხრიდან

ზრდასრული ადამიანის პასუხისმგებლობების საკუთარ თავზე აღება. ეს პასუხისმგებლობა, ერთის მხრივ, მიემართება საოჯახო და შრომით საქმიანობას, მეორეს მხრივ, კი უმცროსი დედამამიშვილების ემოციურ მხარდაჭერას. მშობლის მეთვალყურეობის სიმცირისა და ასაკისთვის შეუსაბამო პასუხისმგებლობების შეთვისება ზრდის აკადემიური მიღწევების შემცირების რისკს და ბავშვის იმგვარ აქტივობებში ჩართვას, რომლებიც არ უწყობს ხელს განვითარებას

მაშინ, როდესაც ბავშვი კარგავს მიჯაჭვულობის მთავარ ფიგურას, კავშირი სკოლასა და სახლს შორის სუსტდება. ბავშვთან დარჩენილი მზრუნველ პირს შესაძლოა არ ჰქონდეს შესაბამის რესურსი ან დრო მიკროსისტემის ელემენტებთან საურთიერთოდ. ამავდროულად, მიკროსისტემებს შორის ურთიერთობისას ჩნდება დაბნეულობა, მაგალითად, ვის უნდა მიმართოს მასწავლებელმა, თუ ბავშვი სკოლაში არ მოვიდა ან რამე ინციდენტი მოხდა? მშობელს თუ მზრუნველს? ჯერ მზრუნველს თუ მერე მშობელს? თუ მზრუნველს ეტყვის და ის გადასცემს ინფორმაციას მშობელს? მეზოსისტემაში არსებული ნებისმიერი დაბნეულობა და გაურკვეველობა ნეგატიურად აისახება ბავშვის განვითარებასა და ფუნქციონირებაზე. ამავდროულად, მიგრაციის შემდეგ, მშობელსა და ოჯახის სხვა წევრებს შორის კომუნიკაციაც ინაცვლებს მეზოსისტემაზე. მათ შორის ეფექტური ან პირიქით კონფლიქტური კავშირი აზიანებს ბავშვის ემოციურ კეთილდღეობას. თუ მშობელი ვიდეო კავშირით ცდილობს დისციპლინური წესრიგის შენარჩუნებას მაშინ, როდესაც მზრუნველი ბებია ძალიან დამთმობია, მეზოსისტემაში თავს იჩენს კონფლიქტი, რომელიც კიდევ უფრო აძლიერებს ბავშვის სტრესს და გაურკვეველობას.

მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვი სამშობლოში რჩება და მას არ აქვს პირდაპირი კავშირი მშობლის სამუშაო გარემოსთან, ეს სამუშაო პირობები არსებით ზეგავლენას ახდენს ბავშვის ცხოვრებაზე. მაგალითად, თუ მშობელი არარეგულარული გზით წავიდა სხვა ქვეყანაში, დიდია ალბათობა, რომ მას არც თუ ისე სახარბიელო პირობებში მოუწევს მუშაობა. შესაძლოა იმაზე მეტ დროს ატარებდეს სამსახურში, ვიდრე ეს შრომითი უფლებებითაა განსაზღვრული, არ ჰქონდეს წვდომა მობილურ ტელეფონზე და ა. შ. ეს და სხვა ფაქტორები განაპირობებენ მშობელსა და შვილს შორის მოქნილ კომუნიკაციას.

მშობლის ფიზიკური არყოფნა ხშირად ივსება ციფრული კომუნიკაციით. ტექნოლოგიებისა და მაღალი ხარისხის ინტერნეტთან მისაწვდომობა ზეგავლენას ახდენს ბავშვის ემოციურ კეთილდღეობაზე.

როგორც აღვნიშნეთ, მაკროსისტემა მოიცავს საზოგადოებაში არსებულ რწმენა-წარმოდგენებს. მიგრაციასთან დაკავშირებული წარმოდგენები ჩვენს საზოგადოებაში ხშირად შერეული ბუნებისაა. ერთის მხრივ, ჩვენ ვაწყდებით საზოგადოების მხრიდან მიგრანტი მშობლების აღქმას ჰეროიკულ პერსპექტივაში, სადაც ისინი განიხილებიან თავგანწირულ მშობლებად. ბავშვს შესაძლოა ხშირად ესმოდეს, რომ მშობელმა ყველაფერი დათმო მისი უკეთესი მომავლისთვის და ეს სიყვარულის უდიდესი გამოვლინებაა. მსგავსი დამოკიდებულება

ბავშვში ააქტიურებს გარკვეულ ორაზროვნობას, მშობლისგან მიტოვებულობის განცდა მაშინ, როდესაც ყველა ამბობს, რომ მშობელი მასზე ზრუნავს.

მეორეს მხრივ, მაკროსისტემაში ჩვენ ვხედავთ ოჯახის სტრუქტურის ტრადიციულ გაგებას, რომელიც დარღვეულია მშობლის მიგრაციის შემთხვევაში. ჰეროიკული პერსპექტივის პარალელურად არსებობს სტიგმატიზირების რეალობა. ბავშვი ხედავს, რომ მას აღარ აქვს ის „ოჯახი“, რომელსაც განმარტავს მისი კულტურა და ამავედროულად, საზოგადოება მას უყურებს, როგორც მშობლისგან მიტოვებულს, რომელსაც აღარ ჰყავს ზედამხედველი და მზრუნველი პირი. საზოგადოებაში არსებული მასტიგმატიზირებელი დამოკიდებულება იწვევს ბავშვის სოციალურ იზოლაციას და მის მიმართ მოლოდინების დაქვეითებას (მშობელი აქ არ ყავს და როგორ ისწავლის კარგად).

ქრონოსისტემის დონეზე, ალბათ, ყველაზე კრიტიკული ასპექტი მშობლის ემიგრაციის ხანგრძლივობაა. ხანმოკლე განშორება შესაძლოა ბავშვის ცხოვრებაში ხანმოკლე დაბრკოლებას წარმოადგენდეს, ხოლო ადრეულ ბავშვობაში მშობელთან ხანგრძლივმა განშორებამ რადიკალურად შეცვალოს მიჯაჭვულობის სტილი.

ქრონოსისტემის დონეზე მშობლის მიგრაციის ზეგავლენის სიძლიერეს მრავალი ფაქტორი განაპირობებს, მაგალითად:

- დაგეგმილი იყო, თუ მოულოდნელი მშობლის მიგრაცია;
- ახერხებს თუ არა მშობელი შვილთან ფიზიკურ შეხვედრას, თუ საქმე ეხება მიგრაციის ერთ, მაგრამ ხანგრძლივ მოვლენას;
- რამდენი წლის იყო ბავშვი მშობელთან განშორების დროს;
- როგორია ისტორიული პერიოდი (მაგალითად, წარსულთან შედარებით ახლა ციფრული კომუნიკაციის ბევრი საშუალება არსებობს).

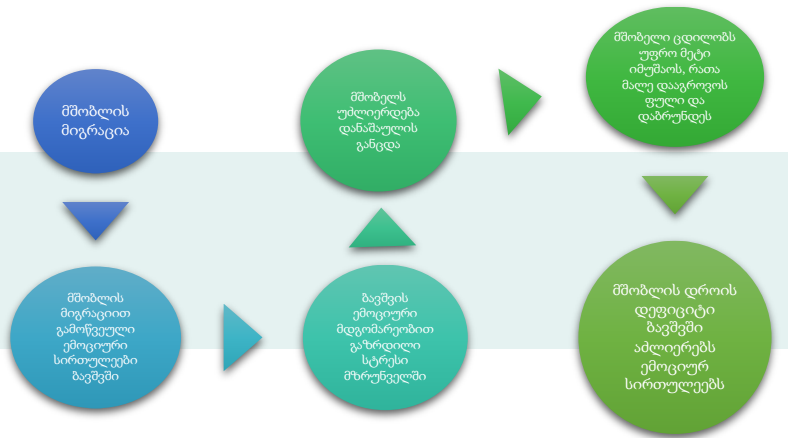
ბრონფენბრენერის ეკოლოგიური მოდელი გვხმარება გავიაზროთ, რომ გარემო არ არის სტატიკური მოცემულობა. არამედ ის დროთა განმავლობაში მუდმივად იცვლება და ეს ცვლილებები კრიტიკულ როლს თამაშობს ბავშვის განვითარების პროცესში.

## ოჯახის სისტემის თეორია

მიურეი ბოუენის მიერ შემუშავებული ოჯახის სისტემის თეორია ოჯახს განიხილავს არა როგორც ავტონომიური ინდივიდების ერთობლიობას, არამედ როგორც კომპლექსურ, ურთიერთდაკავშირებულ ემოციურ მთლიანობას. ამ მოდელის მიხედვით, ოჯახი ფუნქციონირებს, როგორც სისტემა, სადაც თითოეული წევრი უწყვეტად არის დაკავშირებული სხვა წევრებთან. სისტემის ერთი ელემენტის ცვლილება იწვევს ცვლილებას სხვა ელემენტებში, მაგალითად ბავშვის ავადმყოფობა, ფინანსური კრიზისი და, მათ შორის, ჩვენთვის საკვანძო - მშობლის მიგრაცია გარდაუვლად გამოიწვევს ოჯახის სისტემის ცვლილებას. ოჯახის სისტემის ფუნქციონირებას განაპირობებს რამდენიმე მექანიზმი:

საზღვრები, წონასწორობა, ორმხრივი მიმართება და წრიული მიზეზშედეგობრიობა და ტრიანგულაცია.

საზღვრები, ეს არის უხილავი გამყოფი ხაზები, რომლებიც განსაზღვრავენ როლებს, პასუხისმგებლობებს და თავად ოჯახის წევრობას. ჯანსაღი საზღვრები ნიშნავს მკაფიოდ გამიჯნულ პასუხისმგებლობებსა და მოვალეობებს ოჯახის სხვადასხვა წევრებს შორის.



ოჯახის სისტემა თავისთავად მისწრაფვის *წონასწორობისკენ*, იგივე ჰომეოსტაზისკენ. როდესაც ოჯახი გამოწვევის წინაშე დგება წონასწორობა ირღვევა და მისი წევრები ავტომატურად ცდილობენ დაუბრუნდნენ დაკარგული ჰომეოსტაზის მდგომარეობას. თუმცა, ეს წონასწორობა არ არის ყოველთვის ჯანსაღი. ოჯახმა შეიძლება იპოვოს „ბალანსი“ დუმილის, ჩაკეტილობის, ემოციური გათიშულობის ან ერთი ოჯახის წევრის ზედმეტი პასუხისმგებლობით დატვირთვის მეშვეობით.

*ორმხრივი მიმართება და წრიული მიზეზშედეგობრიობა* წარმოადგენს ცენტრალურ პრინციპს, რომელიც გვიხსნის, რომ მოვლენები არ ხასიათდება წყვეტილობით (მშობელი წავიდა და ამიტომ ბავშვი მოწყენილია), არამედ მათ ზეგავლენა აქვთ ხანგრძლივ პროცესებზე, მაგალითად, მშობლის ემიგრაციამ გამოიწვია შფოთვის გაზრდა ბავშვში, ბავშვის შფოთვითმა მდგომარეობამ გაზარდა მზრუნველის სტრესი, ამ მოვლენებმა გააძლიერეს მშობელში დანაშაულის განცდა, ამის შედეგად მშობელი უფრო მეტს მუშაობს, ვიდრე ეს მოსალოდნელი იყო, მშობლის დროის დეფიციტი კიდევ უფრო ზრდის ბავშვის შფოთვისა და სტრესს.

*ტრიანგულაცია* ეს არის ურთიერთობების უმცირესი სტაბილური ერთეული. როდესაც ოჯახის ორ წევრს შორის ჩნდება დამაბულობა (მაგ., დედასა და მამას შორის), ეს დამაბულობა ხშირად განიცდის ტრიანგულაციას, და ამ კავშირში ერთვება მესამე პირიც (ბავშვი). ტრიანგულაციის მიზანია სტრესის შემცირება და ურთიერთობების სტაბილიზაცია.

## რეფლექსიის კუთხე

დაფიქრდი და ჩაწერე შენი რეფლექსიის შედეგები: როგორ შეიძლება შეიცვალოს ოჯახის სისტემის ძირითადი პრინციპები?

საზღვრები: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

წონასწორობა: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

მიზეზშედეგობრიობა: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ტრიანგულაცია: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

როდესაც ერთი ან ორი მშობელი შრომით მიგრაციაში მიდის, ოჯახის სისტემა განიცდის რყევას. ოჯახის ცენტრალური წევრის ფიზიკური განშორება არ ნიშნავს რომ ის უბრალოდ წავიდა, მშობლის მიგრაცია ნიშნავს, რომ ოჯახის სისტემა დიდი ცვლილებების შემდეგ უნდა გადაეწყოს და იპოვოს წონასწორობა არსებული რესურსების საფუძველზე.

მიგრანტი მშობლების ოჯახში ერთ-ერთი ყველაზე დიდი გამოწვევა სწორედ რომ საზღვრებს ეხება. ჩვენ ვაწყდებით მდგომარეობას, რომელსაც შეგვიძლია ვუწოდოთ ორაზროვანი საზღვრები - მოცემულობა, როდესაც ოჯახის წევრი ფიზიკურად წასულია, მაგრამ ფსიქოლოგიურად და ვირტუალურად ის რჩება სისტემის ნაწილად.

სამშობლოში დარჩენილი ბავშვისთვის მშობლის „ქვესისტემა“ ხდება ფრაგმენტული. ემიგრირებული მშობელი რჩება მთავარ გადაწყვეტილების მიმღებად ციფრული ტექნოლოგიების გავლით, თუმცა მას აღარ შეუძლია ყოველდღიური მშობლობის აქტივობების განხორციელება. ასეთ მოცემულობაში ხშირად ვაწყდებით უფროსი შვილის მიერ მშობლის მოვალეობების შეთვისებას. მიუხედავად იმისა, რომ მოვლენების ამგვარი განვითარება ოჯახს უბრუნებს გარკვეულ წონასწორობას, ის განაგრძობს ფუნქციონირებას

ყოველდღიურად, უფროსი დედამამიშვილის საზღვრები - ბავშვის „ქვესისტემა“ ირღვევა და ნადგურდება.

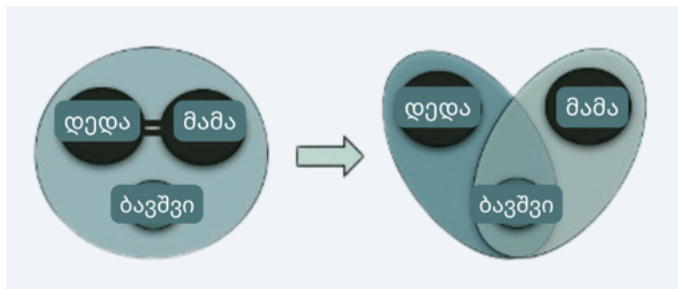
ოჯახის სისტემა მუდმივად ისწრაფვის ჰომეოსტაზისკენ და ის ზოგჯერ არჩევანს აკეთებს საკმაოდ მყიფე ბალანსზე. მიგრაციის პერსპექტივაში ეს ბალანსი ხშირად ეფუძნება ემოციური კეთილდღეობის ფინანსური კეილდღეობით ჩანაცვლებას.

მიგრანტი მშობელი ფულს აგზავნის ოჯახში, რათა გააუმჯობესოს მატერიალური კეთილდღეობა (უკეთესი საკვები, საცხოვრებელი, განათლება). ფინანსების ეს შემოდინება ოჯახის სისტემაში „სტაბილიზატორის“ როლს ასრულებს. თუმცა, ეს წონასწორობა, როგორც უკვე აღვნიშნეთ საკმაოდ მყიფეა. შესაძლოა გარესამყაროსთვის (მაკროსისტემა ეკოლოგიურ მოდელში) ოჯახი ფუნქციურია ან თუნდაც, ძალიან წარმატებული, მაგრამ მიკროსისტემა განიცდის ფუნდამენტური ზრუნვის დეფიციტს. ბავშვებს შესაძლოა ჰქონდეთ განცდა, რომ მათ ემოციურ საჭიროებებს ცვლიან ფულად და მატერიალურ კეთილდღეობაში. ეს იწვევს უფრო დიდ უკმაყოფილებას, რომელიც უფრო აღრმავებს შესაძლო მიტოვებულობის ტრავმას.

გარდა ამისა, როდესაც მშობელი საბოლოოდ ბრუნდება, ოჯახის სისტემა ხშირად აწყდება რეინტეგრაციის გამოწვევას. ოჯახმა წლები გაატარა მშობლის გარეშე წონასწორობის მიღწევაში, ბავშვსა და მზრუნველს ჩამოუყალიბდათ საკუთარი რიტმი, საზღვრები, ურთიერთობის ტიპები. ხოლო მაშინ, როდესაც მშობელი ბრუნდება, ის ცდილობს დაიბრუნოს ის საზღვრები, რომელიც წასვლამდე გააჩნდა. შესაბამისად, ოჯახმა ახლა ის შეიძლება აღიქვას სისტემის რყევის წყაროდ.

გამომდინარე იქიდან, რომ ოჯახის სისტემა ორმხრივობით ხასიათდება, ბავშვის შინაგანი სამყარო მუდმივად დაკავშირებულია ათასობით კილომეტრით მოშორებულ მშობელთან. ეს კავშირი გაშუალებულია ინტერნეტითა და საკომუნიკაციო საშუალებებით. თუ მიგრანტი მშობელი საზღვარგარეთ სირთულეებს აწყდება, სტრესის ეს ტალღა აუცილებლად უბრუნდება ბავშვს და პირიქით, ბავშვთან დაკავშირებული სირთულეები (მაგალითად, საყვედური სკოლაში, ცუდი ნიშნები), მიემართება მშობელს და ზრდის მის სტრესს.

ზოგჯერ შესაძლოა მიგრანტ მშობელსა და ბავშვთან დარჩენილ მზრუნველ პირს შორის ურთიერთობა დაიძაბოს. ამას ბევრი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს, მაგალითად, ფინანსების მენეჯმენტი, აღზრდის განსახვავებულის სტილი. ამ დაძაბულობის მოსაგვარებლად მშობელს



და მზრუნველს ტრიანგულაციის პროცესში ხშირად შემოჰყავთ ბავშვი. ბავშვი ხდება ხიდი, კომუნიკაციის საშუალება ან თუნდაც ინფორმაციის წყარო ორ დაძაბულ მხარეს შორის (მაგ., რამდენი ფული? გამოგიგზავნა რაზე დახარჯა წინა თვეში ფული?). ამ მოცემულობაში ბავშვი ხდება სისტემური ზეწოლის ქვეშ, როდესაც მას აკისრია დაძაბული ურთიერთობების

სტაბილიზაციის როლი. ეს სტრესი შესაძლოა გამოიხატოს ფსიქოსომატიკის მეშვეობით ან აკადემიური მოსწრების დაქვეითებით, თუნდაც ხშირი კონფლიქტით თანატოლებთან, თუმცა ოჯახის სისტემის თეორია გვეუბნება, რომ ეს არ არის ინდივიდუალური პრობლემა, არამედ ის წარმოადგენს სისტემის გაუმართავობის ნიშანს.

## მიჯაჭვულობის თეორია

მიჯაჭვულობის თეორია არის ფსიქოლოგიური ჩარჩო ადამიანებს შორის ემოციური კავშირებისა და ურთიერთობების გასაგებად. იგი ფოკუსირებულია ბავშვობაში ჩამოყალიბებული ადრეული მიჯაჭვულობის პატერნებზე და იმაზე, თუ როგორ მოქმედებენ ისინი პიროვნების ფორმირების პროცესში.

მიჯაჭვულობის თეორიის თანახმად, ადამიანები იბადებიან მზრუნველებთან სიახლოვისა და უსაფრთხოების ძიების მოთხოვნილებით. ეს ადრეული კავშირები ქმნის საფუძველს შემდგომი ურთიერთობებისთვის და გავლენას ახდენს მიჯაჭვულობაზე მთელი ცხოვრების განმავლობაში. ამ ადრეული კავშირების ხარისხს შეუძლია გავლენა მოახდინოს იმაზე, თუ როგორ ურთიერთობენ ადამიანები სხვებთან, მათ შორის იმაზე, თუ რამდენად დაცულად, ღიად ან პირიქით თავის არიდების მცდელობით არიან გამსჭვალულნი ახლო ურთიერთობებში. არსებობს მიჯაჭვულობის ოთხი სტილი: *უსაფრთხო მიჯაჭვულობა, ამბივალენტური მიჯაჭვულობა, განრიდებითი მიჯაჭვულობა და არასტაბილური მიჯაჭვულობა.*

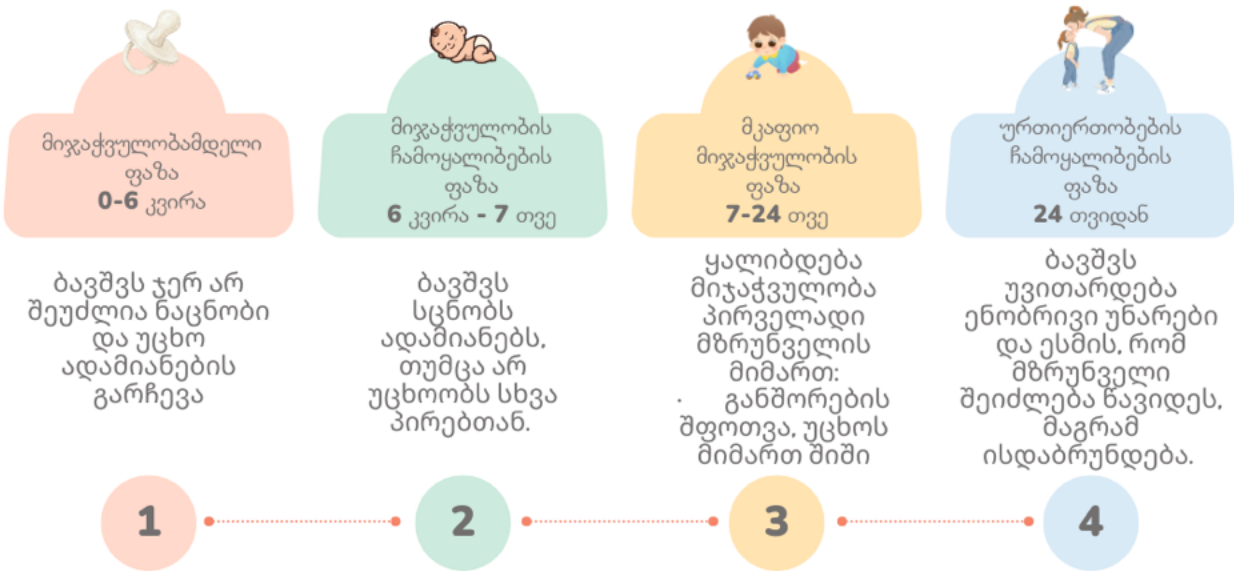


*უსაფრთხო მიჯაჭვულობის* შემთხვევაში ბავშვს უყალიბდება ემპათიურობა და პირადი საზღვრები მისთვის სამყარო და გარშემომყოფი ადამიანები არიან უსაფრთხოები რომელთა ნდობაც შეიძლება. უსაფრთხო მიჯაჭვულობის მქონე ბავშვი დამოუკიდებელი და ავტონომიურია და მისთვის მარტივია ახალი უსაფრთხო ურთიერთობების წამოწყება.

*ამბივალენტური მიჯაჭვულობის* მქონე ბავშვებში ვლინდება მაღალი შფოთვა. ისინი გამუდმებით ისწრაფვიან ახლო ემოციური ურთიერთობებისკენ, თუმცა სამყაროს და სხვა ადამიანების მიმართ არ აქვთ ნდობა. ამბივალენტური მიჯაჭვულობის მქონე ბავშვს უჭირს დამოუკიდებლობა და ხშირად საჭიროებს სხვა ადამიანების მხარდაჭერას. მის ამ მდგომარეობას ასევე საფუძველს უქმნის დაბალი თვითშეფასება.

*განრიდებითი მიჯაჭვულობა* წარმოადგენს არაუსაფრთხო მიჯაჭვულობის ტიპს. ამბივალენტური მიჯაჭვულობისგან განსხვავებით ამ შემთხვევაში ბავშვი მუდმივად თავს არიდებს სხვა ადამიანებთან სიახლოვეს. განრიდებითი მიჯაჭვულობის მქონე ბავშვისთვის სამყარო არის სახიფათო, არასანდო, რომლეზე დაყრდნობაც არ შეიძლება.

*არასტაბილური მიჯაჭვულობის* დროს ბავშვის ემოციური მდგომარეობა სცდება სამყაროსადმი უნდობლობას და მასში აღძრავს ძლიერი შიშის განცდას. მიჯაჭვულობის ეს ტიპი ხშირად ყალიბდება ადრეულ ბავშვობაში განცდილი ძალადობის, უგულვებლყოფის ან ძლიერი ნეგატიური მოვლენის შედეგად.



7 თვიდან ბავშვს უყალიბდება მიჯაჭვულობა პირველადი მზრუნველის მიმართ. როგორც წესი, ამ ფიგურას წარმოდგენს მშობელი, განსაკუთრებით, დედა. მიჯაჭვულობის თეორიაში ასევე ვხვდებით მეორადი მიჯაჭვულობის ცნებას, რომელიც შედარებით უფრო გვიანდელ პერიოდში ჩნდება და ნიშნავს, რომ ბავშვს პირველადი მზრუნველის გარდა ემოციური კავშირი უყალიბდება სხვა ახლობელი ადამიანების მიმართაც. მეორადი მიჯაჭვულობის ობიექტი შეიძლება იყოს მამა (თუ ის არ არის პირველადი მიჯაჭვულობის ობიექტი) ბებია, ბაბუა, დედმამიშვილი და ა. შ.

## რეფლექსიის კუთხე

დაფიქრდი და ჩაწერე როგორ შეიძლება შეიცვალოს ბავშვის მდგომარეობა მშობლის მიგრაციის შემდეგ მიჯაჭვულობის თეორიის პერსპექტივიდან?

---

---

---

---

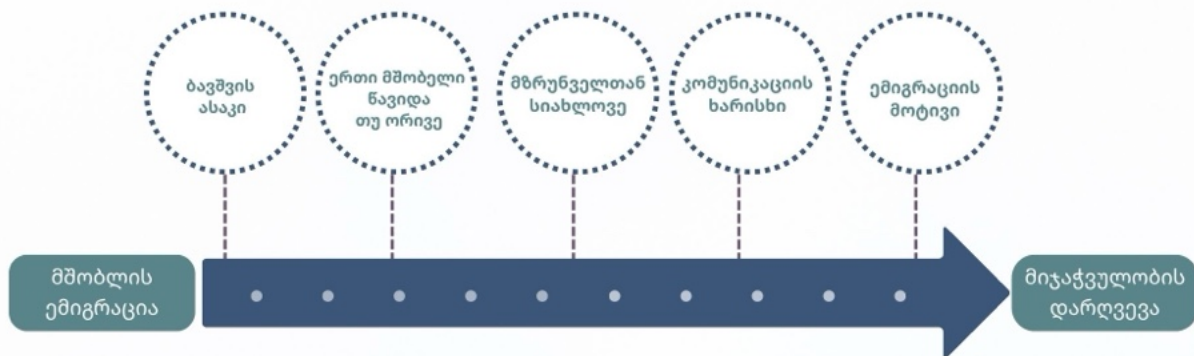
---

---

---

მშობლის მიგრაცია თავისთავად ნეგატიურად აისახება ბავშვის მიჯაჭვულობის ხარისხზე. ბავშვს შეიძლება განუვითარდეს მიჯაჭვულობის არაუსაფრთხო ან დეზორგანიზებული ფორმები, რაც გამოიხატება შფოთვით, გაუცხოებით, ბრაზით ან უნდობლობით. რთულია განვსაზღვროთ ზუსტად რა სიმწვავეთ აისახება მშობელთან განშორების მოვლენა ბავშვის მიჯაჭვულობის ხარისხზე, თუმცა შეგვიძლია გავითვალისწინოთ ფაქტორები, რომლებიც ხშირად გადამწყვეტ როლს ასრულებენ.

3 წლის ასაკამდე მშობლის მიგრაცია ბევრად უფრო სტრესული იქნება, ვიდრე გვიანდელ



ასაკში. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, სწორედ ამ პერიოდში ყალიბდება ბავშვის ემოციური უსაფრთხოება. უფრო დიდი ასაკის ბავშვს მეტად შეუძლია მიგრაციის, როგორც მოვლენის კოგნიტური გადამუშავება.

ორივე მშობლის მიგრაციის შემთხვევაში მიჯაჭვულობის დარღვევის რისკი ბევრად მაღალია. ამ დროს ბავშვი კარგავს ყველაფერს, რაც მისთვის დაკავშირებული იყო ემოციურ უსაფრთხოებასთან. თუ ერთი მშობელი რჩება ბავშვთან, ამ შემთხვევაში მას რჩება გარკვეული შესაძლებლობა, შეინარჩუნოს ემოციური სტაბილურობა.

მზრუნველთან სიახლოვე და თავად ამ მზრუნველის ემოციური და ფიზიკური რესურსი ხშირად გარდამწყვეტია ბავშვის კეთილდღეობის შენარჩუნებისთვის. გამომდინარე იქიდან, რომ მზრუნველად, როგორც წესი, მოიაზრება ბებია, ჩნდება რისკები, თუ რამდენად შეძლებს ის ბავშვის ყველა საჭიროების დაკმაყოფილებას. მაგალითად, ის შეიძლება ყველაფერს აკეთებდეს ბავშვის ფიზიკური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისთვის და რესურსი აღარ რჩებოდეს ემოციური გაზიარებისთვის ან პირიქით.

მიგრაციის კონტექსტში საკვანძო საკითხს წარმოადგენს ბავშვსა და ემიგრირებულ მშობელს შორის ხარისხიანი კომუნიკაცია. ციფრული სამყარო საშუალებას გვაძლევს შევინარჩუნოთ ემოციური ბმა იმ შემთხვევაში, თუ ვიდეო საუბრები მიმართული იქნება ბავშვის ემოციური სიახლოვისკენ და არა მშრალი კომუნიკაციისკენ.

მიგრაციას თავისი მიზეზი გააჩნია და ამ შინაარსს ზეგავლენა აქვს ბავშვის ემოციურ განწყობაზე. კითხვა, თუ რატომ წავიდა მშობელი შესაძლოა იყოს ერთი მხრივ რისკ ფაქტორი და მეორეს მხრივ, დამცავი ფაქტორი. თუ ბავშვი თვლის, რომ მშობლისთვის მატერიალური კეთილდღეობა და სამსახური უფრო მნიშვნელოვანია, მას სავარაუდოდ გაუძლიერდება მიტოვებულობის განცდა. ადრეული ინფორმირებულობა და ბავშვისთვის გასაგები კომუნიკაცია ხშირად ერთგვარ ფარს წარმოადგენს ემიგრაციით გამოწვეულ ქარიშხალში.

### რეფლექსიის კუთხე

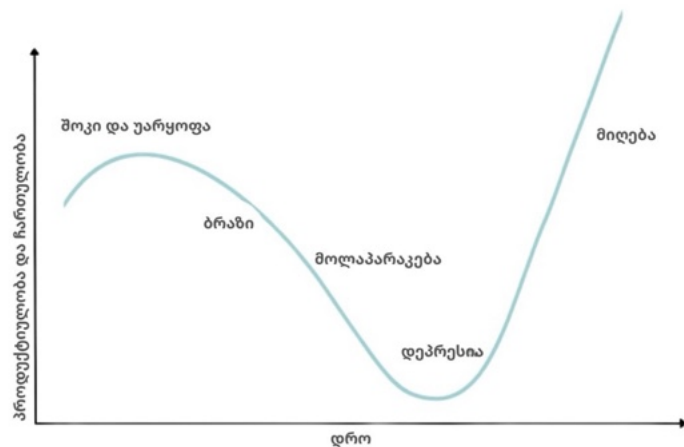
დაფიქრდი და ჩაწერე კიდევ რომელი ფაქტორები გახსენდებათ, რომელმაც შესაძლოა ზეგვლენა მოახდინოს ემოციურ უსაფრთხოებასა და მიჯაჭვულობაზე?

ფაქტორი	ახსნა

## ორაზროვანი დანაკარგი და გლოვის ეტაპები

მიგრანტი მშობლების შვილების ემოციურმა საჭიროებებმა და გამოწვევებმა შესაძლოა გავახსენოს მდგომარეობა, მდგომარეობა, რომელსაც პოლინ ბოსი უწოდებს **ორაზროვან დანაკარგს** - დანაკარგის ტიპი, რომელსაც არ აქვს სიციხადე ან დასასრული. სამშობლოში დარჩენილი ბავშვებისთვის მშობლები ნაწილობრივ ფიზიკურად აღარ (თუ არ ჩავთვლით ციფრულ სამყაროს), მაგრამ ფსიქოლოგიურად არსებობენ. ბავშვი შეიძლება კვლავ ხედავდეს ან ესაუბრობდეს მშობელს, მაგრამ არ შეუძლია დაეყრდნოს მას ყოველდღიური კომფორტის ან მზრუნველობის ძიების პროცესში. ეს „გაყინული გლოვა“ ქმნის მუდმივ გაურკვევლობის მდგომარეობას: ბავშვს არ შეუძლია სრულად იგლოვოს დანაკარგი და, ამავდროულად, ვერც უსაფრთხო კავშირს განიცდის. ბუნდოვანი დანაკარგი არღვევს იდენტობას, მიჯაჭვულობას და ემოციურ რეგულაციას, რადგან ბავშვი მუდმივად მერყეობს იმედსა და სევდას შორის.

როდესაც ბავშვი იგებს, როდესაც ბავშვი იგებს მშობლის ემიგრაციაში წასვლის გადაწყვეტილების შესახებ, მან შესაძლოა განიცადოს გლოვის მსგავსი ფსიქოლოგიური პროცესი. რა თქმა უნდა, მისი მშობელი ცოცხალია და საკითხი არც ჯანმრთელობას ეხება, თუმცა მას უწევს „ფიზიკური“ მშობლის დაკარგვის მიღება და გაცნობიერება.



კიუბლერ-როსის გლოვის მოდელი გვეხმარება ავხსნათ ბავშვის განსხვავებული ემოციური რეაქციები დროთა განმავლობაში და კიდევ ერთხელ გავაანალიზოთ ადრეული ინფორმირებულობის მნიშვნელობა.

**უარყოფის ფაზა:** გადაწყვეტილების გაგების შემდეგ ბავშვის ფსიქიკა ცდილობს უარყოს მისთვის მტკივნეული მოვლენა („უბრალოდ ამაზე ლაპარაკობენ, მაგრამ არ წავა“). ამ დროს შესაძლოა ბავშვის ქცევაში ვერანაირი ცვლილება ვერ შევნიშნოთ, ისე იქცეოდეს თითქოს არც არაფერი მომხდარა და თავს არიდებდეს მიგრაციასთან დაკავშირებულ საუბარს. თუ გავიხსენებთ ოჯახის სისტემის თეორიას, ეს არის ბავშვის ავტომატური რეაქცია, რათა შეძლოს ჰომეოსტაზის შენარჩუნება, თუნდაც საკუთარი თავის მოტყუებით.

**ბრაზის ფაზა:** როდესაც ბავშვი უშუალო ფაქტის წინაშე დადგება (მაგ., გასამგზავრებელი ბილეთების ყიდვა, ჩემოდნის ჩალაგება) მისი უარყოფა გადაიქცევა ბრაზის ემოციად. ბრაზი ხშირად მიმართულია მშობლის („*იმიტომ მიდიხარ, რომ არ გიყვარვარ*“) ან მზრუნველის მიმართ („*რატომ არ ეუბნები რომ დარჩეს?*“). ამ ფაზის დროს ბავშვის ქცევა შეიძლება

შეიცვალოს სახლის გარემოში, სკოლაში ან თანატოლების წრეში. ზოგჯერ ბავშვები იქცევიან „ცუდად“ მხოლოდ იმიტომ, რომ მშობლის ყურადღება მიიღონ.

**მოლაპარაკების ფაზა:** ბავშვი ცდილობს ოჯახის სისტემის შენარჩუნებას სხვადასხვა გარიგებების შეთავაზებით („თუ სკოლაში კარგ ქულებს მივიღებ დარჩები?“). ამ ფაზის დროს ბავშვს სჯერა, რომ მას ზეგავლენა აქვს მშობლის გადაწყვეტილებაზე, ხოლო როდესაც მშობელი საბოლოოდ გაემგზავრება მას შესაძლოა გაუძლიერდეს უსუსურობის განცდა.

**დეპრესიის ფაზა:** მას შემდეგ, რაც ბავშვი გააცნობიერებს, რომ არც ბრაზი და არც სხვა შეთავაზებები არ ცვლის მშობლის გამგზავრების ფაქტს, მას შესაძლოა გაუძლიერდეს უიმედობა და დეპრესიული მდგომარეობა. ამ დროს განსაკუთრებით თვალშისაცემია სევდა, ძილის და კვების სირთულეები, ინტერესის დაკარგვა ჩვეული აქტივობების მიმართ. შესაძლოა ადრეული „განშორების“ გამო ბავშვმა საერთოდ შეწყვიტოს მშობელთან კომუნიკაცია.

**მიღების ფაზა:** ამ შემთხვევაში როდესაც ვსაუბრობთ მიღებაზე, ჩვენ არ ვგულისხმობთ, რომ ბავშვი უბრუნდება „ბედნიერ“ მდგომარეობას. ის ღებულობს ახალ რეალობას და ცდილობს ადაპტირდეს ამ მოცემულობაში. მიღების ფაზაზე ბავშვი უკვე ფოკუსირდება ყოველდღიურ პრობლემებზე, გამოწვევებზე და მათი მოგვარების გზებზე („ახლა ვეხმურთხე როგორ ვივლი? ვინ წამიყვანს ხოლმე?“).

### რეფლექსიის კუთხე

თუ მშობლის უშუალო გამგზავრებისას ბავშვი „მოლაპარაკების“ ფაზაზე იმყოფება, როგორ შეიძლება ეს აისახოს მის თვითშეფასებაზე?

---

---

---

---

---

### მედეგობის თეორია

გავრცელებული პრაქტიკა ადასტურებს, რომ ბავშვები საკმაოდ გვიან იგებენ მშობლის ემიგრაციაში წასვლის გადაწყვეტილების შესახებ. შესაძლოა ის ჯერ კიდევ ბრაზობდეს,

როდესაც მშობელთან უშუალო განშორება მოუწევს. დროის დეფიციტი წარმოადგენს ბარიერს ამ ინფორმაციისა და ცხოვრებისეული მოვლენის ემოციური გადამუშავებისთვის. მაშინ როდესაც, ბავშვი მივა მიღების ფაზაზე, მშობელი შესაძლოა უკვე ათასობით კილომეტრით იყოს დაშორებული, შესაბამისად მას აღარ რჩება შესაძლებლობა გამოემშვიდობოს მშობელს.

## მედეგობა და დამცავი ფაქტორები

მშობლის მიგრაცია ყველა ბავშვზე ერთნაირად არ აისახება. მედეგობის ფენომენი გვეხმარება გავიაზროთ, რატომ ხდება, რომ ერთ სოფელში მცხოვრები ორი ბავშვი, რომელთა მშობლებიც ემიგრაციაში იმყოფებიან, განსხვავებულად რეაგირებენ ამ მოვლენაზე და განსხვავებულ ხარისხით განაგრძობენ ყოველდღიურ ფუნქციონირებას.

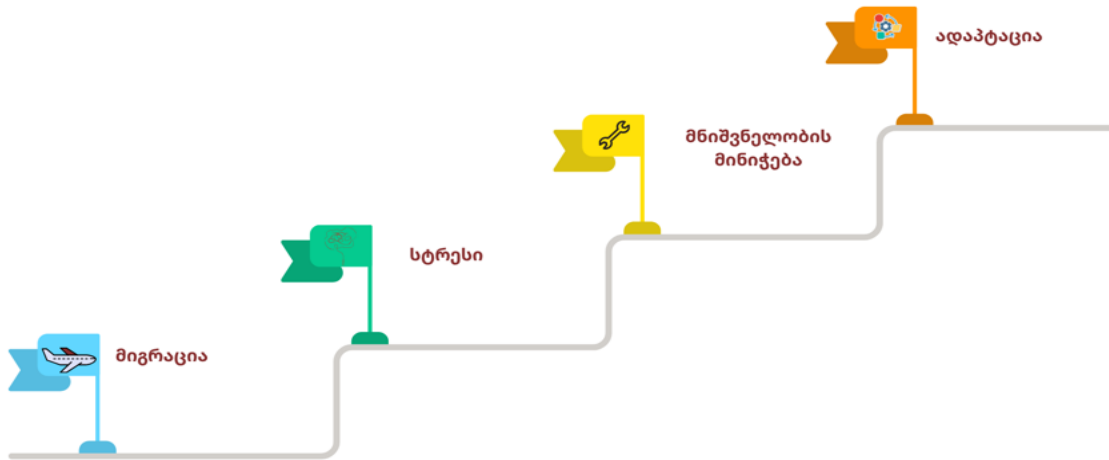
მედეგობა - ეს არის გამოწვევებისა და სტრესული სიტუაციის შემდეგ ბავშვის უნარი მაქსიმალურად „აღიდგინოს“ პირვანდელი მდგომარეობა. ადაპტირდეს, როდესაც ცვლილება შეუძლებელია და წარმატებით განაგრძოს ცხოვრება ახალ მოცემულობაში. ბავშვების მედეგობის უნარი დროის და სიტუაციის მიხედვით იცვლება. რა თქმა უნდა, მშობლის მიგრაცია ცალსახად ნეგატიურ ცხოვრებისეულ მოვლენაა, ამიტომ მასთან გამკლავება განსაკუთრებულ მედეგობას მოითხოვს.

ზოგადად, ბავშვები მედეგობას ივითარებენ როდესაც მათ აქვთ:

- ძლიერი და მხარდამჭერი ურთიერთობები მშობლებთან, ოჯახის წევრებთან და მათ გარემომცველ საზოგადოებასთან.
- კარგად განვითარებული ემოციური რეგულაციის უნარი.
- პოზიტიური აზროვნების ტენდენცია.



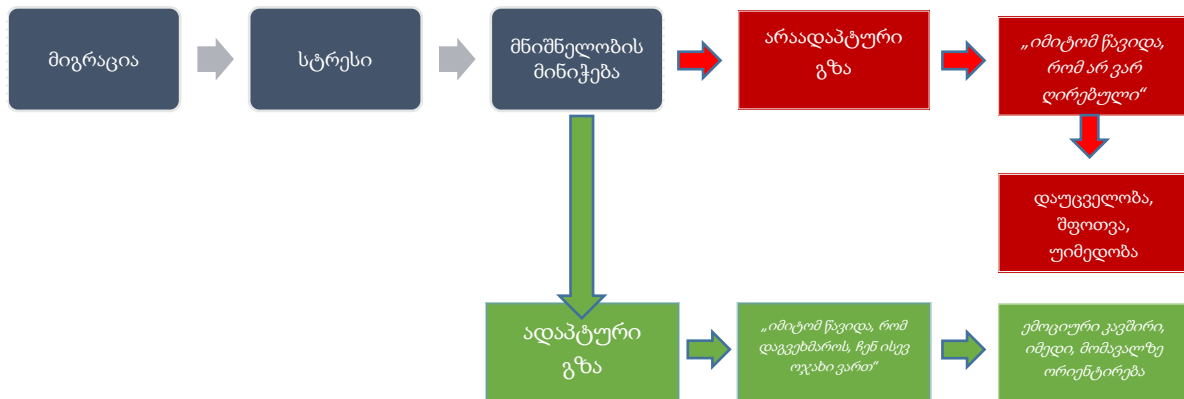
რა თქმა უნდა, ბავშვში მედეგობის არსებობა არ ნიშნავს, რომ მას ემოციური რეაქცია არ ექნება მშობელთან განშორების მიმართ. პირიქით, ეს ჯანსაღი მდგომარეობაა, თუმცა ამ შემთხვევაში მედეგობის უნარი განსაზღვრავს, რამდენად შეძლებს ბავშვი დაუბრუნდეს საკუთარ ყოველდღიურ ცხოვრებას.



მშობლის მიგრაციის შემდეგ საკვანძო საკითხს წარმოადგენს ის ინტერპრეტაცია, რომლითაც ბავშვი ხსნის ამ ცხოვრებისეულ მოვლენას. მნიშვნელობის მისანიჭებლად ის სვამს რამდენიმე მარტივ კითხვას: რატომ წავიდა მშობელი? ჩემი ბრალია მისი წასვლა? მე უფრო მნიშვნელოვანი ვარ თუ ფულადი კეთილდღეობა? ფიზიკური დისტანცია ნიშნავს მის დაკარგვას?

როდესაც ვსაუბრობთ ბავშვის წინასწარ ინფორმირებულობაზე, ჩვენ ვგულისხმობთ, რომ ბავშვს ამ და სხვა მსგავს კითხვებზე ვცემთ პასუხს. წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენ მარტო ვტოვებთ სტრესში მყოფ ბავშვს და, რა თქმა უნდა, დიდია ალბათობა, რომ მის მიერ მოფიქრებული პასუხები არ იქნება ადაპტური და ჯანსაღი.

ჰიპოთეტურად თუ წარმოვიდგენთ მშობლის მიგრაციის მოვლენისთვის მნიშვნელობის მინიჭებისას ბავშვი შეიძლება ორ გზას დაადგეს: ადაპტურს და არადაპტურს.



რა თქმა უნდა, მშობლის მიგრაციით გამოწვეულ სტრესთან ბავშვის გამკლავების გზები მხოლოდ მის შინაგან განწყობაზე არ არის დამოკიდებული. ჩვენი მიზანია აღმოვაჩინოთ რაც შეიძლება ბევრი დამცავი ფაქტორი, რომლებიც სხვადასხვა მასშტაბზეა განლაგებული.

დონე	დამცავი ფაქტორის მაგალითი
მიკროსისტემა	<p><b>ბავშვთან მიმართებით</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ემოციების რეგულაციის უნარი</li> <li>კოგნიტური მოქნილობა</li> <li>კარგად განვითარებული კომუნიკაციის უნარები</li> <li>თვითეფექტურობის განცდა</li> <li>მომავალზე ორიენტირება</li> <li>ინტერესები და ჰობი</li> <li>ახლო მეგობრების არსებობა</li> </ul> <p><b>მშობელთან მიმართებით:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>სტაბილური და პროგნოზირებადი კომუნიკაცია</li> <li>ემოციური მხარდაჭერა ციფრული კომუნიკაციის დროს</li> <li>ბავშვის მომავალზე და მიზნებზე ორიენტირება</li> <li>ბავშვის წინასწარი ინფორმირება მნიშვნელოვან საკითხებთან დაკავშირებით.</li> </ul> <p><b>მზრუნველთან მიმართებით:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ბავშვის ემოციური საჭიროებების დაკმაყოფილება</li> <li>თანმიმდევრული რუტინის შენარჩუნება</li> <li>თანმიმდევრულობა აღზრდის სტილთან მიმართებით</li> <li>ღია კომუნიკაცია ემოციებთან დაკავშირებით</li> </ul>

<p><b>მეზოსისტემა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელსა და მზრუნველს შორის პოზიტიური კომუნიკაცია</li> <li>• მშობელსა და მზრუნველს შორის როლებისა და პასუხისმგებლობების მკაფიო გადანაწილება</li> <li>• საგანმანათლებლო დაწესებულების წინასწარი ინფორმირება ემიგრაციის გადაწყვეტილებასთან დაკავშირებით</li> <li>• მშობლის კავშირი ბავშვის სოციალურ წრესთან</li> </ul>
<p><b>ეგზოსისტემა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელი რეგულარული გზით წავიდა ემიგრაციაში</li> <li>• მშობელი სტაბილურად არის დასაქმებული</li> <li>• სკოლაში არსებობს მხარდამჭერი სერვისი</li> <li>• არასამთავრობო სექტორის მიერ მხარდამჭერი სერვისების არსებობა</li> </ul>
<p><b>მაკროსისტემა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მიგრაციასთან დაკავშირებული ჯანსაღი კულტურული წარმოდგენები</li> <li>• სტიგმისა და პოზიტიური დისკრიმინაციის შემცირება</li> <li>• მედია საშუალებებით სწორი და ჯანსაღი ინფორმაციის გავრცელება</li> <li>• მხარდამჭერი პოლიტიკის შემუშავება</li> </ul>
<p><b>ქრონოსისტემა</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ბავშვი შედარებით დიდი იყო მშობლის ემიგრაციის დროს</li> <li>• მიგრაციის ხანგრძლივობა არ არის დიდი</li> <li>• ბავშვი ახერხებს პერიოდულად ფიზიკურად შეხვედეს მშობელს</li> <li>• მიგრაციის მოვლენა არ დაემთხვა ცხოვრებისეულ ტრანზიციებს (მაგ., სკოლაში შესვლა, მოზარდობაში გადასვლა).</li> </ul>

მიგრანტი მშობლების შვილების მხარდაჭერის კონტექსტში ჩვენი მიზანია აღმოვაჩინოთ და გავაძლიეროთ დამცავი ფაქტორები. ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერის პროცესში ჩვენ არ შეგვიძლია გარდავქმნათ ეს ცხოვრებისეული მოვლენა, მაგრამ ძალგვიძს დავეხმაროთ ბავშვს და მის გარემოს, რათა შემცირდეს მშობლის მიგრაციით გამოწვეული სტრესი.

### რეფლექსიის კუთხე

დაფიქრდით, კიდევ რომელი თეორიული პერსპექტივა გახსენდებათ, რომელიც დაგვეხმარება მიგრანტი მშობლების შვილების გამოწვევების ასახსნელად?

---



---



---



---



---

ერთად თავმოყრილი განსხვავებული და ამავდროულად ურთიერთშემავსებელი თეორიები გვეხმარებიან სამშობლოში დარჩენილი ბავშვების გამოცდილებებისა და

გარემოს მნიშვნელობის გადაფასებაში, ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერის აღმოჩენამდე მნიშვნელოვანია სწორად დავინახოთ საკითხი და შევძლოთ მისი კონტექსტური ანალიზი. მიგრანტი მშობლების შვილების ქცევითი ან ემოციური სირთულეები არ არსებობს ინდივიდუალურ დონეზე, ის ნაწილია და ხშირად ნიშანი უფრო დიდ სისტემებსა და კონტექსტებს შორის არსებული უთანასწორობის.

გზამკვლევის მეორე ნაწილში, მოცემულია ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერის ჩარჩო, რომელიც დაფუძნებულია ზემოთ აღწერილ თეორიულ პოსტულატებზე. ინტერვენციის მთავარ მიზანს წარმოადგენს ბავშვის ფსიქოგანათლება და დამცავი ფაქტორების გაძლიერება.

## ემიგრაცია, როგორც პროცესი

ემიგრაცია არ წარმოადგენს წყვეტილ მოვლენას. ეს არის პროცესი, რომელიც დროთა განმავლობაში ვითარდება და სხვადასხვაგვარად აისახება ოჯახის თითოეულ წევრზე. ემიგრაციის პროცესი ფიზიკურ გამგზავრებამდე დიდი ხნით ადრე იწყება და გრძელდება მას შემდეგაც, რაც მშობელი ახალ გარემოში დამკვიდრდება და ფუნქციონირებას განაგრძობს. ოჯახებისთვის, განსაკუთრებით კი სამშობლოში დარჩენილი ბავშვებისთვის, ეს პროცესი ქმნის ახალ შესაძლებლობებს და, ამავდროულად, დაკავშირებულია ძლიერ ემოციურ გამოწვევებთან. მშობლის ემიგრაცია ნამდვილად წარმოადგენს პროცესს, რომელიც მოითხოვს ჰოლისტიურ შეფასებას, მომზადებასა და უწყვეტ მხარდაჭერას.

## ემიგრაციის ეტაპები

ბავშვის პერსპექტივიდან მშობლის ემიგრაცია შეგვიძლია დავყოთ ოთხ ფაზად: *პრე-მიგრაციის ფაზა, განშორების ფაზა, მიგრაციის ფაზა და დაბრუნება*. თითოეულ ფაზას უნიკალური გამოწვევები და მახასიათებლები გააჩნია. ემიგრაციის ფაზების შესწავლას ორი მნიშვნელოვანი მიზანი გააჩნია:

- თუ მშობელი ემიგრაციასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღებისთანავე მიმართავს სპეციალისტს, მან უნდა შეძლოს ოჯახის, განსაკუთრებით კი ბავშვის, სრულყოფილი ინფორმირება და პრევენციული ღონისძიებების დაგეგმვა.
- შესაძლოა სპეციალისტის ჩართულობა არა პირველ, არამედ მესამე ფაზაში მოხდეს, როდესაც ბავშვის ფსიქო-სოციალური სირთულეები უკვე გამოკვეთილი და მკაფიოა, თუმცა სპეციალისტმა კარგად უნდა შეძლოს ყველა იმ ნაბიჯის გააზრება, რომელიც

ოჯახმა გაიარა და შეძლოს წინა ფაზებში გამოტოვებული მხარდაჭერის ანალიზი და კომპენსირება.

განვიხილოთ თითოეული ფაზა მშობლის, ბავშვისა და მზრუნველის პერსპექტივიდან:



მშობლის პერსპექტივიდან ემიგრაცია ხშირად წარმოადგენს ზრუნვასა და სიყვარულზე დაშენებულ გადაწყვეტილებას - უკეთესი მომავლის შექმნა ოჯახისთვის. ამ გადაწყვეტილებას თან ახლავს დანაშაულის განცდა, გაურკვეველობა და შფოთვა. გამგზავრებამდე მშობელი ორ ურთიერთსაწინააღმდეგო ემოციურ მდგომარეობას შორის მერყეობს, ესაა იმედი და სინანული. ქვეყნიდან გამგზავრების შემდეგ მშობელს უწევს ადაპტირება ახალ კულტურასა და სამუშაო გარემოში და, ამავდროულად, ოჯახთან დისტანციური ურთიერთობების სწავლა, რათა შენარჩუნდეს ბავშვთან ემოციური კავშირი შეზღუდული კომუნიკაციის არსებობის შემთხვევაშიც. უამრავი მშობელი განიცდის დისტანციური მშობლობისგან გამოწვეულ სტრესს. დაუსრულებელი წუხილი, თუ როგორ უმკლავდება მათი შვილი ემიგრაციასა და სხვა ცხოვრებისეულ მოვლენებს.

ბავშვის თვალთ დანახული ემიგრაცია არის განშორებისა და შეგუების უწყვეტი ციკლების ერთობა. პრე-მიგრაციის ფაზაში, ბავშვები შესაძლოა შფოთავდნენ, ბრაზობდნენ მშობლებზე, თუმცა კარგად არ ესმოდეტ - რა ელოდებათ წინ. მშობლის გამგზავრების შემდეგ განსაკუთრებით აქტიურდება მიტოვებულობის, დაბნეულობის, დანაშაულის განცდა. ბავშვი შესაძლოა ფიქრობდეს, რომ მიგრაცია მისი მიზეზით მოხდა. დროთა განმავლობაში ის ადაპტირდება, თუმცა მშობლის არყოფნით გამოწვეული დაუცველობის, სევდის განცდა ან სასკოლო და სოციალური ფუნქციონირების სირთულეები ნარჩუნდება.

მზრუნველისთვის ემიგრაცია ქმნის ახალ პასუხისმგებლობებს. ბებია-ბაბუა, ნათესავები ან სხვა პირები ხშირად მცირე დროში ხდებიან ბავშვზე პირველადი მზრუნველები. მათ უნდა უზრუნველყონ სტაბილურობა, სითბო და მათ შორის, დისციპლინური საკითხები. მზრუნველი არის ის პიროვნება, ვინც ხშირად პირველი ამჩნევს ბავშვის ქცევის ცვლილებას ემიგრაციის შემდეგ. მათი როლი დიდი და ძალიან საპასუხისმგებლოა - ისინი წარმოადგენენ ერთგვარ ხიდს ემიგრაციაში მყოფ მშობელსა და ბავშვს შორის.

სამივე პერსპექტივიდან ემიგრაციის ფაზები ასახავს დანაკარგის, ადაპტირებისა და აღდგენის/გამთლიანების ციკლს. თითოეული ეტაპი ააქტიურებს უნიკალურ ემოციურ საჭიროებებს: მომზადება და გულწრფელი კომუნიკაცია გამგზავრებამდე, თანმიმდევრული კონტაქტი და ემოციური გაზიარება ემიგრაციის დროს, მოთმინება, ემპათია და ნდობის ხელახალი დამყარება დაბრუნების შემდეგ. ამ ფაზების გააზრება სპეციალისტებს ეხმარება დროულად აღმოუჩინონ ბავშს შესაბამისი ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერა. შეიძლება ითქვას, რომ ის წარმოადგენს პრევენციისა და ინტერვენციის გზამკვლევს. ქვემოთ მოცემულ ცხრილში აღწერილია მშობლის, ბავშვისა და მზრუნველის საჭიროებები ემიგრაციის ოთხივე ფაზისთვის.

ემიგრაციის ფაზა		მშობლის გამოცდილება	მზრუნველის გამოცდილება
პრე-ემიგრაციის ფაზა	<p>დაბნეულობა, შფოთვა, შერეული ემოციები.</p> <p>შიში და დარდი - ვინ იზრუნებს მასზე და როგორი იქნება ცხოვრება</p> <p>ემიგრაციის მიზეზის ბუნდოვანება</p>	<p>ემოციური კონფლიქტი - უკეთესი მომავლის იმედი და შვილის დატოვებით გამოწვეული დანაშაულის განცდა</p> <p>შფოთვა ოჯახის მომავალ ფუნქციონირებასთან დაკავშირებით</p>	<p>მზადება ახალი პასუხისმგებლობების შესასრულებლად</p> <p>ბუნდოვანება როლების განაწილებასთან დაკავშირებით.</p>
განშორების ფაზა	<p>ძლიერი სევდა, ტირილი, ძილისა და კვების რუტინის დარღვევა.</p> <p>შესაძლოა ვლინდებოდეს გარიყულობა ან ქცევითი სირთულეები.</p> <p>დაუცველობისა და მიტოვებულობის განცდა.</p>	<p>ახალ გარემოში ადაპტირებასთან დაკავშირებული სტრესი.</p> <p>დანაშაულის განცდა და შვილთან დარჩენის ძლიერი სურვილი</p>	<p>ახალი როლის მორგება</p> <p>ბავშვის ემოციურ სტრესთან გამკლავების სირთულე.</p>
ემიგრაციის ფაზა	<p>ადაპტირება - ზოგიერთმა ბავშვმა შესაძლოა გამოავლინონ ძლიერი მედეგობა, სხეებმა კი - ქრონიკული სევდა, დაუცველობა.</p> <p>უფროსი დედამამიშვილების შემთხვევაში შესაძლოა გამოვლინდეს სუროგატი მშობლობა.</p>	<p>ბალანსის სირთულე სამსახურსა და დისტანციურ მშობლობას შორის.</p> <p>უძლურობის განცდა, თუ შვილს გამოკვეთილი დისტრესის ნიშნები აქვს.</p>	<p>საოჯახო საქმიანობისა და ემოციურ ზრუნვას შორის ბალანსირების სირთულე</p> <p>გადადლისა და ემოციური გადაწვის მაღალი რისკი</p>

	მშობლის იდეალიზება ან პირიქით - მისი დაკნინება.		
დაბრუნების ფაზა	დაბნეულობა და მშობელთან გაუცხოება  ფიზიკური ურთიერთობის აღდგენა და ზრუნველსა და მშობელს შორის ბალანსის პოვნა		თვითღირებულების განცდის შემცირება  დაბრუნებულ მშობელთან როლების განაწილების სირთულე

მნიშვნელოვანია, რომ თითოეულ ფაზასთან მიმართებით ვეძებთ დამცავი ფაქტორები, რომლებიც პროცესს გახდის ნაკლებად მტკივნეულს და ამავდროულად შეასრულებს პრევენციულ როლს სამომავლო გამოწვევებთან მიმართებით.

პრე-მიგრაციის ფაზაში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ბავშვის ინფორმირებულობა. ქვეყანაში გავრცელებული პრაქტიკის მიხედვით, უმეტეს შემთხვევაში, ბავშვი მშობლის გადაწყვეტილების შესახებ გამგზავრებამდე ცოტა ხნით ადრე იგებს. ეს კი ხელს უშლის მას ემოციურ ადაპტირებასა და მშობელთან დამშვიდობებაში. პირველი და, ალბათ, ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი პრევენციული მექანიზმი ბავშვთან საუბარი და განვითარების შესაბამისად მისთვის გონივრული ინფორმაციის მიწოდებაა. ამავდროულად, მშობელმა უნდა შეძლოს მკაფიო რუტინისა და კომუნიკაციის გეგმის გაზიარება - როგორ აპირებს ბავშვთან საუბარს პოსტ მიგრაციის ფაზაში, როგორ განაწილდება როლები მასსა და მზრუნველს შორის. მნიშვნელოვანია, რომ პრე-მიგრაციის ფაზაში არ მოხდეს ბავშვის ემოციების უგულებელყოფა და მას საშუალება მიეცეს ღიად გამოხატოს საკუთარი განცდები და შეხედულებები.

რთულია წინასწარ განვსაზღვროთ დანამდვილებით რა ხარისხით აისახება მშობლის მიგრაცია ბავშვის კეთილდღეობაზე, თუმცა შეგვიძლია გამოვყოთ რამდენიმე ფაქტორი, რომელიც შეასრულებს დამცავ ან სირთულეების მაპროვოცირებელ როლს.



როგორც უკვე აღვნიშნეთ მშობელთან ურთიერთობის ხარისხი და მიჯაჭვულობა არსებითად აისახება ემიგრაციის შემდეგ ბავშვის კეთილდღეობაზე. მშობელთან ხანგრძლივი განშორება, განსაკუთრებით კი, თუ ეს მოულოდნელი და გადაუმუშავებელი მოვლენაა, იწვევს მიჯაჭვულობის საზღვრების რღვევას. შფოთვა, დეპრესია, დაბალი თვითშეფასება, სოციალური იზოლაცია ის შედეგია, რაც შესაძლოა მშობელთან მიჯაჭვულობის დარღვევამ გამოიღოს. ამავდროულად, ბავშვის ინფორმირებულობა და შემზადება დამცავ მექანიზმს წარმოადგენს.

მშობლის მიგრაციის შემდეგ მზრუნველ პირს, როგორც წესი, ბებია-ბაბუა ან ახლო ნათესავები წარმოადგენენ. მათი ადამიანური რესურსი და ფუნქციონირების ხარისხი ბავშვის კეთილდღეობას აძლიერებს ან პირიქით აქვეითებს. მაგალითად, რამდენად შეუძლია მზრუნველს ბავშვის ემოციური მხარდაჭერა და მეტავალყურეობა, რათა შემცირდეს ქცევითი და ემოციური სირთულეების რისკი, რამდენად შეუძლია მზრუნველს საოჯახო საქმეების შესრულება, წინააღმდეგ შემთხვევაში იზრდება რისკი, რომ ბავშვი ჩაერთვება ასაკისთვის შეუსაბამო საქმიანობაში და მოწყდება განათლებისა და განვითარების, სოციალიზაციის პროცესს.

შრომითი მიგრაციის მთავრ მიზეზს ეკონომიკური კეთილდღეობის გაუმჯობესება წარმოადგენს. შესაბამისად, ფინანსური გზავნილები ბავშვს საშუალებას აძლევს, რომ გამოიყენოს ახალი შესაძლებლობები, უკეთესი საკვები, ტანსაცმელი ან დამატებით აქტივობებში ჩართვა, უკეთესი განათლების ხელმისაწვდომობა ეხმარება მას პოტენციალის გამოვლენასა და განვითარებაში. მაგრამ უნდა აღინიშნოს, რომ ფინანსური მხარდაჭერა ვერ აკომპენსირებს ემოციურ დანაკარგს.

საზოგადოებაში გავრცელებული შეხედულებები და მხარდაჭერა ან მისი დეფიციტი ხშირად არსებით როლს ასულებს. განსაკუთრებით საგულისხმოა საგანმანათლებლო დაწესებულებაში მომუშავე სპეციალისტების ცნობიერება - როგორ ამყარებს კომუნიკაციას მასწავლებელი, შეუძლია თუ არა სასწავლო პროცესის ადაპტირება ბავშვის მხარდასაჭერად, როგორია მისი და მშობლის ურთიერთობა და კომუნიკაცია მიგრაციის შემდეგ.

მიგრაცია კომპლექსური პროცესია და ის დეტალურ დაგეგმვას საჭიროებს, რათა თავიდან ავირიდოთ ბავშვის ფსიქო-სოციალური კეთილდღეობის მნიშვნელოვანი დაქვეითება. ქვემოთ კითხვარი, რომელიც სპეციალისტს დაეხმარება მშობელთან ერთად დაგეგმოს პრე-მიგრაციის ფაზა, რათა არ მოხდეს რომელიმე დეტალის გამორჩენა.

## მიგრაციისთვის მომზადება

ბავშვის კეთილდღეობის პერსპექტივიდან შრომითი მიგრაციისთვის მომზადება ოთხი კომპონენტისგან შედგება: ოჯახთან კომუნიკაცია და გადაწყვეტილების გაცნობა, ბავშვის ემოციური მომზადება, მზრუნველის შერჩევა და ფორმალური საკითხები. მზადების პროცესი, რა თქმა უნდა, დამოკიდებულია ოჯახის უნიკალურ დინამიკაზე და წევრებს შორის ურთიერთობის ტიპზე. ქვემოთ მოცემულია ზოგადი სახის რეკომენდაციები, რომლებიც ინდივიდუალურად უნდა მოერგოს თავად მშობლისა და ბავშვის ცხოვრებისეულ კონტექსტს.



**ოჯახთან კომუნიკაცია და გადაწყვეტილების გაცნობა:** ჩვენ არაერთხელ ვახსენეთ, რომ მშობლის მიგრაციამ ბავშვში შესაძლოა მიტოვებულობის განცდა გამოიწვიოს. ოჯახი ერთიანი სისტემაა, სწორედ ამიტომ ცენტრალური ფიგურის წასვლამ შესაძლოა გაზარდოს - რომ ბავშვმა დაკარგოს საკუთარი როლი. ემიგრაციის ნებისმიერ ფაზაზე მნიშვნელოვანია, რომ ოჯახი, როგორც ფუნქციონირებდეს და მოვლენებზე რეაგირებდეს, როგორც ერთიანი სისტემა. ამ პროცესში პირველ ეტაპს სწორედ მიგრაციასთან დაკავშირებული კომუნიკაციის წამოწყება წარმოადგენს.

მას შემდეგ, რაც მშობელი მიიღებს შრომითი მიგრაციის გადაწყვეტილებას მნიშვნელოვანია, რომ მან ოჯახის ყველა წევრთან ერთად განიხილოს ეს გადაწყვეტილება. რა თქმა უნდა, მანამდე შესაძლოა კომუნიკაცია მიმდინარეობდეს ოჯახის ცალკეულ წევრებთან (მაგ., მეუღლემ ბევრად ადრე იცოდეს ამის შესახებ, ვიდრე დედამთილმა), მაგრამ საბოლოო შემაჯამებელი შეხვედრა ქმნის ერთიანობის განცდას. ბავშვები ოჯახის მთლიანობას აღიქვამენ ზრდასრული ადამიანის ქცევების მიხედვით და არა სიტყვიერი განმარტებებით.

შეხვედრის დაწყებამდე საგულისხმოა, რომ წინასწარ განისაზღვროს ბავშვის სავარაუდო რეაქცია და როგორ აპირებს მშობელი მასზე რეაგირებას. შეკრების მთავარი მესიჯი უნდა იყოს ერთობის იდეა, რომ მიგრაცია ოჯახის კეთილდღეობისთვისაა და ის არ ნიშნავს ოჯახის მიტოვებას. მსგავსი ტიპის შეხვედრა შესაძლოა რამდენჯერმე განხორციელდეს და დეტალურად იქნას განხილული სამომავლო გეგმები და პასუხისმგებლობების გადანაწილება.

**ბავშვის ემოციური მომზადება:** მიგრაციასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების გაცნობამდე მშობელმა სათანადო ყურადღება უნდა დაუთმოს ბავშვის ემოციურ მომზადებას. ბავშვს ინფორმაცია უნდა მიეწოდოს მარტივი და ასაკისთვის შესაბამისი ენით და მოიცავდეს პასუხებს საკვანძო კითხვებზე:

- ? რატომ მიდის მშობელი?
- ? სად მიდის მშობელი?
- ? როდის დაბრუნდება მშობელი?
- ? როგორ ვიქნები მე?
- ? როგორ იქნება მშობელი?
- ? როგორი ფორმით და განრიგით განხორციელდება კომუნიკაცია?

ემიგრაცია ბავშვში იწვევს გაურკვეველობას და მომავალთან დაკავშირებულ ბუნდოვანებას. ნებისმიერი კონკრეტული ინფორმაცია დადებითად აისახება შფოთვის შემცირებაზე. მაგალითად, მზადების პროცესში სასურველია, რომ მშობელმა ბავშვს ანახოს იმ ქვეყნის ან ქალაქის სურათები, სადაც აპირებს გადასვლას, უთხრას, რა ტიპის სამსახური ელოდება, როგორი იქნება მისი დღის რუტინა და ა.შ.

ამ პროცესში მშობელი უნდა დაეხმაროს ბავშვს საკუთარი ემოციების ამოცნობასა და მათთან გამკლავების გზების პოვნაში. დამშვიდობების ფაზა ძლიერი ემოციურ გამოწვევასთან იქნება დაკავშირებული, ამიტომ მშობელმა წინასწარ უნდა განსაზღვროს და ასწავლოს ბავშვს როგორ მოიქცეს ასეთ დროს (მაგ., ღრმა სუნთქვის ვარჯიში, სანდო ადამიანთან საუბარი, საყვარელი ანიმაციების ყურება). ყველა ადამიანს ინდივიდუალური დამშვიდების სტრატეგია გააჩნია, შესაბამისად, ბავშვის გაძლიერების პროცესში მაქსიმალურად უნდა დავეყრდნოთ მის კონსტრუქციულ გამკლავების მექანიზმებს.

ზოგჯერ მშობლები მაღავენ საკუთარ ემოციებს, რადგან ეშინიათ, რომ მათი გამოხატვით კიდევ უფრო გააძლიერებენ ბავშვის სტრესს. სინამდვილეში კი პირიქით ხდება, გულწრფელობა გვეხმარება, შენიღბვა კი გვაზიანებს. სასურველია, მშობელმა ღიად გამოხატოს ემოციები, ეს ერთის მხრივ მაგალითს მისცემს ბავშვს და, მეორეს მხრივ, შეამცირებს ორაზროვნობას („თუ მართლა ვუყვარვარ, რატომ არ ნევრიულობს ისიც?!“).

მას შემდეგ, რაც ბავშვი გაიგებს მშობლის გადაწყვეტილების შესახებ, სასურველია ერთად დაგეგმონ, როგორ სურთ გაატარონ დარჩენილი დრო. განსაკუთრებით ეს ეხება გამოსამშვიდობებელ დღეს - აქ არ ვგულისხმობთ მშობლის გამგზავრებამდე დარჩენილ ბოლო დღეს, არამედ განსაკუთრებულ აქტივობას, რაზეც ოცნებობს ბავშვი - მაგ., პიკნიკზე წასვლა, კინოთეატრში წასვლა, სახლში მთელი დღე მშობელთან ერთად მარტო ყოფნა და ა.შ.

მშობლის გამგზავრების შემდეგ, განსაკუთრებით, მცირე ასაკის ბავშვები ხშირად ეჯაჭვებიან მატერიალურ სიმბოლოებს და ასოციაციებს, მაგ., მშობლის შარფი, რომელიც სულ თან დააქვს, მშობლის ბალიში და ა.შ. ემოციური კავშირის მატერიალიზება ბუნებრივია, ბავშვს სჭირდება ხელშესახები კავშირი. იმისთვის, რომ გამკლავების ეს მექანიზმი ბავშვისთვის არ იყოს

ხელისშემშლელი, სასურველია მშობელთან ერთად შეირჩეს კავშირის სიმბოლო, მაგალითად, კულონი, სამაჯური, პატარა სკივრი ფოტოებით და ა.შ.

მშობლის გამგზავრებამდე მნიშვნელოვანია ბავშვთან მომავალთან დაკავშირებული საკითხების განხილვა, მაგალითად, რა წრეებზე აპირებს ბავშვი სიარულს, რისი ინტერესი აქვს, როგორ მოახერხებს უკვე არსებული ჰობის შენარჩუნებას. მომავალზე ორიენტირება დამცავ ფაქტორს წარმოადგენს ბავშვის კეთილდღეობასთან მიმართებით.

კიდევ ერთ საკვანძო საკითხს წარმოადგენს ბავშვის სოციალური წრის შესწავლა: იმ სანდო ზრდასრული ადამიანების იდენტიფიცირება, ვისაც ბავშვს შეუძლია ენდოს და დახმარების თუ ემოციური უკუკავშირის მოლოდინი ჰქონდეს.

შვილის მეგობრებთან კომუნიკაციის შენარჩუნება ბავშვს ეხმარება შეინარჩუნოს მშობლის აღქმა, როგორც მის ცხოვრებაში აქტიური ფიგურის (მაგ., ემიგრაციაში ყოფნის დროს შვილის მეგობრებთან ციფრული კომუნიკაცია, მათთვის სიმბოლური საჩუქრების გამოგზავნა და ა.შ.).

**მზრუნველი პირის შერჩევა:** მზრუნველი პირის შერჩევა საკმაოდ რთული და კომპლექსური პროცესია. რა თქმა უნდა, სასურველია, რომ ბავშვი თავიდანვე ჩართული იყოს ამ პროცესში, თუმცა, რეალობა გვაჩვენებს, რომ მშობელს არც ისე დიდი არჩევანი აქვს ხოლმე. მაგალითად, მხოლოდ მამა ან ბებია არის ის, ვინც შეძლებს ბავშვზე ზრუნვის გაგრძელებას.

მზრუნველი პირის იდენტიფიცირების შემდეგ სასურველია, რომ ბავშვმა რაც შეიძლება მალე გაიგოს მისი ვინაობის შესახებ (თუ მზრუნველ პირში უკვე არსებული ოჯახის წევრი არ იგულისხმება). ბავშვს უნდა შეეძლოს ღიად გამოხატოს ემოციური კავშირი მზრუნველთან მიმართებით და გააჟღეროს ყველა კითხვა და წუხილი, რაც გააჩნია.

მზრუნველი პირის შერჩევისას მშობელმა უნდა გაითვალისწინოს 3 საკვანძო კრიტერიუმი: ემოციური კავშირი, ფიზიკური და მენტალური რესურსი, კომუნიკაცია და უწყვეტი ზრუნვის შესაძლებლობა.

<b>ინდიკატორი 1:</b> სასურველია, ბავშვს უკვე ჰქონდეს ემოციური კავშირი და თბილი ურთიერთობა შერჩეულ მზრუნველ პირთან. ემოციური კავშირის ინდიკატორის შეფასებისთვის მშობელს დაეხმარება შემდეგი სახის კითხვები.	ჩვეულებრივ ბავშვს მასთან ურთიერთობა სიამოვნებს? კომფორტულად გრძნობს თავს მასთან? ითხოვს მასთან ერთად ყოფნას? ეს ადამიანი სათანადოდ რეაგირებს ბავშვის ემოციურ საჭიროებებსა და მოთხოვნილებებზე (მაგ., როდესაც ბავშვი ტირის, ეშინია)? ეს ადამიანი საკუთარი შვილივით მოუვლის ბავშვს თუ მისი ზრუნვა „მოვალეობა“ იქნება?
---	--

<p><b>ინდიკატორი 2:</b> ხშირად მშობელი არჩევანს ბებია-ბაბუაზე აკეთებს ემოციური კავშირისა და უპირობო სიტბოს არსებობის გამო, თუმცა მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ მზრუნველის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური რესურსები, განსაკუთრებით როდესაც საქმე ხანგრძლივ ემიგრაციას ეხება.</p>	<p>ეს ადამიანი სხვა პიროვნებაზეც ზრუნავს? სხვა შვილიშვილებიც ჰყავს, რომელთა მიმართაც მთავარ მზრუნველად ითვლება? ასეთ შემთხვევაში ადამიანი შესაძლოა იყოს გადაღლილი, ხოლო დაგროვებული სტრესი უარყოფითად აისახება ბავშვის კეთილდღეობაზე.</p>
	<p>შეუძლია ამ ადამიანს ბავშვის ფიზიკური უსაფრთხოების უზრუნველყოფა? განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბავშვი აქტიურია ან ვლინდება ქცევითი სირთულეები.</p>
	<p>შეძლებს ეს ადამიანი ბავშვის წაყვანას საგანმანათლებლო დაწესებულებებში?</p> <p>აქვს ამ ადამიანს ჯანმრთელობის პრობლემები?</p>
<p><b>ინდიკატორი 3:</b> გამგზავრების შემდეგ, მზრუნველი პირი წარმოადგენს მშობლის „თვალებსა და ყურებს“, შესაბამისად, კომუნიკაციის ინდიკატორი თავიდანვე უნდა იყოს გათვალისწინებული ამ პირის შერჩევისას.</p>	<p>შეძლებს ეს ადამიანი ციფრული კომუნიკაციის დამყარებას (მაგალითად, ტექსტური შეტყობინებების გაგზავნა, ვიდეოჩარის განხორციელება)?</p>
	<p>რამდენად ექნება ბავშვს კომუნიკაციის საშუალებებზე წვდომა, როდესაც ის მზრუნველთან ერთად დარჩება?</p>
	<p>რამდენად გულწრფელია ეს ადამიანი მშობელთან? არსებობს თუ არა რისკი, რომ ის მშობელს ყოველთვის დაარწმუნებს, რომ ყველაფერი რიგზეა და დაუმაღავს სირთულეებს, თუნდაც კეთილი განზრახვით?</p>
<p><b>ინდიკატორი 4:</b> მშობლის მიგრაციის შემდეგ მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი უწყვეტად იღებდეს ზრუნვას. მზრუნველი პირის ცვლილება ნეგატიურად მოქმედებს ბავშვის ემოციურ სტაბილურობაზე.</p>	<p>ამ ადამიანის არჩევის შემთხვევაში ბავშვს მოუწევს საცხოვრებლის შეცვლა?</p>
	<p>მიგრაციის ხანგრძლივობის განმავლობაში შეძლებს ეს ადამიანი უწყვეტი ზრუნვის უზრუნველყოფას, თუ მისი რესურსი შეზღუდულია?</p>
	<p>რამდენად წარმოადგენს ეს ადამიანი ბავშვისთვის ავტორიტეტს?</p>

მზრუნველი პირის შერჩევისას შესაძლოა მშობელმა ვერ გაითვალისწინოს ყველა ეს კრიტერიუმი, თუმცა მას მუდმივად უნდა ახსოვდეს ის ფუნდამენტური დანაკლისი, რაც ამ პირის არჩევასთან არის დაკავშირებული, და შეეცადოს მის დაბალანსებას შესაბამისი მხარდაჭერით.

ასევე, მზრუნველის შერჩევას მნიშვნელოვანია, მშობელი დაეყრდნოს ბავშვის ინდივიდუალურ საჭიროებებს და ამის მიხედვით შეარჩიოს სანდო ადამიანი (მაგალითად, თუ ბავშვს ეპილეფსია აქვს, მზრუნველ პირს უნდა ჰქონდეს შესაბამისი ცოდნა და შეეძლოს ამ მდგომარეობის მართვა).

**ფორმალური საკითხები:** მშობლის გამგზავრებამდე მნიშვნელოვანია ფორმალური და ოფიციალური საკითხების მოგვარება, რათა ბავშვს არ შეეზღუდოს ჯანდაცვის და განათლების სერვისებზე მისაწვდომობა. მშობელმა ოფიციალურად უნდა გააფორმოს მინდობილობა, ყველა საჭირო დოკუმენტი შეაგროვოს და გონივრულობის პრინციპის გათვალისწინებით გააცნოს ის მზრუნველ პირს.

საგანმანათლებლო დაწესებულებებთან (და მათ შორის ყველა იმ სერვისის წარმომადგენელთან, რომლითაც ბავშვი სარგებლობს) კომუნიკაცია ხშირად გადამწყვეტია. მას ორი ძირითადი ფუნქცია აკისრია:

- მშობელმა დაწესებულებას უნდა წარუდგინოს მზრუნველი პირი და აუხსნას სამომავლო კომუნიკაციის სპეციფიკა.
- თუ დაწესებულებას წინასწარ ექნება ინფორმაცია მშობლის გადაწყვეტილებასთან დაკავშირებით, სპეციალისტები უფრო მეტ ყურადღებას დაუთმობენ ბავშვის ფსიქო-სოციალურ მხარდაჭერას.

ქვემოთ მოცემულია მშობლის მზაობის კითხვარი, რომელიც მოიცავს ზემოთ განმარტებულ ყველა საკვანძო ნაბიჯს. სასურველია, რომ მშობელმა აღნიშნული კითხვარი შეავსოს სპეციალისტთან ერთად, რათა დებულებების ინტერპრეტაცია მართებულად მოხდეს და საჭიროების შემთხვევაში მიიღოს შესაბამისი მხარდაჭერა. გაითვალისწინეთ, რომ კითხვარში ასახულია ზოგადი ტიპის რეკომენდაციები, ოჯახის უნიკალური კონტექსტიდან გამომდინარე მას შესაძლოა დაემატოს სხვა მზადების საფეხურები ან უკვე არსებული რომელიმე დებულება არ აღმოჩნდეს რელევანტური.

## მშობლის მზაობის კითხვარი

შესასრულებელი ნაბიჯი		კი	არა
კომუნიკაცია ოჯახთან	მიგრაციის გადაწყვეტილება განვიხილე ოჯახის ყველა წევრთან ერთად. მათ შორის, შეხვედრას ესწრებოდა ჩემი შვილი (თუ ბავშვის ასაკი შესაბამისია).		
	მკაფიოდ და გულწრფელად ავხსენი, რატომ მივდივარ ემიგრაციაში (მაგ., ეკონომიკური, ჯანმრთელობის მიზეზი...)		
	შვილთან კომუნიკაციაში მკაფიოდ გავაჟღერე, რომ მიგრაცია ოჯახის კეთილდღეობისთვისაა და ის არ ნიშნავს ოჯახის მიტოვებას.		
	ემიგრაციაზე საუბრისას ვიყენებდი ბავშვისთვის გასაგებ ენას.		
	ჩემს შვილს მივეცი ემოციების გამოხატვის საშუალება.		
	ჩემს შვილს მოვუსმინე განსჯის გარეშე და გამოვხატე სითბო და მხარდაჭერა.		
	ჩემს შვილს ავუხსენი, რომ ამ სიტუაციაში ნეგატიური ემოციები ბუნებრივია.		
	განვიხილე ყველა შესაძლო ცვლილება (მაგ., რუტინა, როლების განაწილება, კომუნიკაციის ფორმა).		
ბავშვის ემოციური მომზადება	მკაფიოდ გავაჟღერე - <i>რაც არ უნდა შორს ვიყო, ჩვენ ყოველთვის ოჯახი ვიქნებით.</i>		
	დავიწყე ნელ-ნელა ბავშვის მომზადება - ავუხსენი როდის და როგორ გავემგზავრები.		
	მზადების პროცესში ჩემს შვილს ვეხმარებოდი ემოციების ამოცნობასა და მათთან გამკლავებაში.		
	ჩემს შვილთან ერთად დავგეგმე „გამოსამშვიდობებელი“ დღე.		
	შვილთან ერთად მოვიფიქრე ემოციური კავშირის სიმბოლო (მაგ., სამკაული, რომელიც სულ გვეკეთება, ყუთი ჩვენი ფოტოებით, სათამაშო და სხვა.)		
	დავეხმარე ჩემს შვილს დამშვიდების სტრატეგიების სწავლაში (მაგ., ღრმად სუნთქვა, სანდო ადამიანთან საუბარი).		
	ჩემმა შვილმა იცის ვის უნდა ესაუბროს, როდესაც თავს ცუდად იგრძნობს.		
	ჩემს შვილთან შევათანხმე როგორ და რა სახით გვექნება კომუნიკაცია.		

	დავგეგმე კომუნიკაციის განრიგი (მაგ., დავურეკავ ყოველ დღე ან ყოველ შაბათს საღამოს).		
	ჩემს შვილთან ერთად დავგეგმე მისი განმავითარებელი აქტივობები.		
	ჩემს შვილთან ერთად განვიხილე ვინ არიან მისი მეგობრები და როგორ შეუძლია მათთან ერთად თავისუფალი დროის გატარება (მაგ., სახლის წინ სტადიონზე თამაში, სახლში დაპატიჟება შაბათ-კვირა).		
	გამგზავრებამდე ჩემს შვილს დეტალურად ავუხსენი რომელ ქალაქში ვიქნები ან როგორ სამსახურში ვიმუშავებ (მაგ., ვანახე იმ ქალაქის ან საცხოვრებლის ფოტოები, სადაც მივდივარ).		
	გამგზავრებამდე ჩემს შვილთან ერთად დავგეგმე დროის მართვად გატარება.		
მზრუნველი პირის შერჩევა	შევარჩიე ისეთი მზრუნველი, რომელსაც ჩემი შვილი ენდობა და მისგან ემოციურ მხარდაჭერას მიიღებს.		
	ჩემს შვილთან ერთად განვიხილე ვინ იქნება მზრუნველი პირი და გავითვალისწინე მისი შეხედულებები.		
	გამგზავრებამდე დავგეგმე საერთო აქტივობები მზრუნველ პირთან და ჩემს შვილთან ერთად.		
	მკაფიოდ განვსაზღვრე მზრუნველი პირის როლი და პასუხისმგებლობები.		
	მკაფიოდ გავმიჯნე ერთმანეთისგან მზრუნველი პირისა და ჩემი როლი (მაგ., მზრუნველი ამცადაინებს, მე - ჩავიბარებ გაკვეთილებს).		
	მზრუნველ პირთან განვიხილე ჩემი შვილის ინდივიდუალური მახასიათებლები, ინტერესები, დამშვიდების სტრატეგიები და ა. შ.		
	მზრუნველ პირთან შევათანხმე, რომ ჩემს შვილს მისაწვდომობა ჰქონდეს კომუნიკაციის საშუალებებთან.		
	მოვამზადე ყველა საჭირო დოკუმენტი (მაგ., ბავშვის დაბადების მოწმობა, ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული დოკუმენტები და ა.შ.)		
ფორმალური	მოვამზადე ოფიციალური მინდობილობა მზრუნველისთვის.		
	გავაფრთხილე სკოლა/ბაღი ჩემი გადაწყვეტილების შესახებ.		
	სკოლის/ბაღის წარმომადგენელს გავუხიარე მზრუნველი პირის საკონტაქტო და სხვა საჭირო ინფორმაცია.		

სკოლის/ბაღის წარმომადგენელთან განვიხილე რა შემთხვევაში უნდა  
დაუკავშირდნენ მზრუნველ პირს და რა შემთხვევაში - მე.

# ფსიქო-სოციალური მხარდაჭერის დაგეგმვა

## მხარდამჭერი ინტერვენცია

მიგრანტი მშობლების ბავშვების მხარდამჭერი ინტერვენციის შემუშავება კომპლექსურ მიდგომას მოითხოვს. ქვემოთ მოცემული ინტერვენციის ჩარჩო ეფუძნება ფსიქო-განათლების პრინციპებს, გზამკვლევის პირველ ნაწილში განხილულ ფსიქოლოგიურ თეორიებს და პოზიტიურ ფსიქოლოგიას.

მთავარ მიზანს წარმოადგენს ბავშვის მხარდამჭერი სისტემის გაძლიერება, სტრესთან გამკლავების უნარების გამომუშავება და იმ ემოციების ნორმალიზება, რომელსაც ბავშვი განიცდის მშობლის მიგრაციასთან მიმართებით.

პრაქტიკოსმა სპეციალისტმა არსებული ჩარჩო უნდა განიხილოს, როგორც **პრევენციული და მხარდამჭერი პროგრამა და არა კლინიკური ფსიქოთერაპიის ნაწილი**. პროგრამა ფარავს ისეთ საკითხებს, როგორცაა ემოციური ცნობიერება, მცდარი აზრები და კოგნიტური შეცდომები, დამშვიდებისა და რელაქსაციის ტექნიკები, მშობელთან განშორების გამოცდილების გადამუშავება და მომავლის დაგეგმვა.



იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი გამოხატავს:

- მწვავე ფსიქოლოგიურ სტრესს,
- არსებობს სუიციდის რისკი
- თვითდამაზიანებელი ქცევები
- მწვავე ქცევითი სირთულეები
- დეპრესიის ან შფოთვის კლინიკური ნიშნები
- ფსიქოლოგიური ტრავმის გამოკვეთილი ნიშნები

**დაუყოვნებლივ უნდა გადამისამართდეს** შესაბამისი მენტალური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან ან სხვა შესაბამის სერვისში.

## ფსიქო-განათლების მნიშვნელობა

ფსიქო-განათლება არის სტრუქტურირებული პროცესი, რომელიც მოიცავს ინფორმაციის მიწოდებას, ემოციურ მხარდაჭერასა და პრაქტიკული დაძლევისა და გამკლავების უნარების განვითარებას იმ პირებისა და ოჯახებისთვის, რომლებიც განიცდიან ფსიქოლოგიურ ან სოციალურ გამოწვევებს.

ემიგრაციის კონტექსტში ფსიქო-განათლება ბავშვებს, მშობლებსა და მზრუნველებს ეხმარება გაიგონ რა ხდება მათ თავს, რატომ ხდება და როგორი იქნება ჯანსაღი რეაგირება მიმდინარე პროცესზე.

მშობლის მიგრაციის თანმდევად, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ოჯახი, როგორც სისტემა არსებით რეორგანიზებას განიცდის: ემოციური საზღვრები, როლები და ყოველდღიური რუტინა იცვლება. შესაბამისი მომზადების გარეშე ეს პროცესი ხშირად სრულდება დაბნეულობით, დანაშაულის განცდით, დაუცველობის განცდით და მიჯაჭვულობის დარღვევით - განსაკუთრებით ბავშვებისთვის.

ფსიქო-განათლება არის პრევენციული და მხარდამჭერი იარაღი, რომელიც ზრდის ცნობიერებას, მედეგობას და ეხმარება კომუნიკაციის ადაპტირებას დისტანციის ზრდის მიუხედავად.

ემიგრაციის კონტექსტში ფსიქო-განათლების მნიშვნელობას რამდენიმე მიზეზი განაპირობებს:

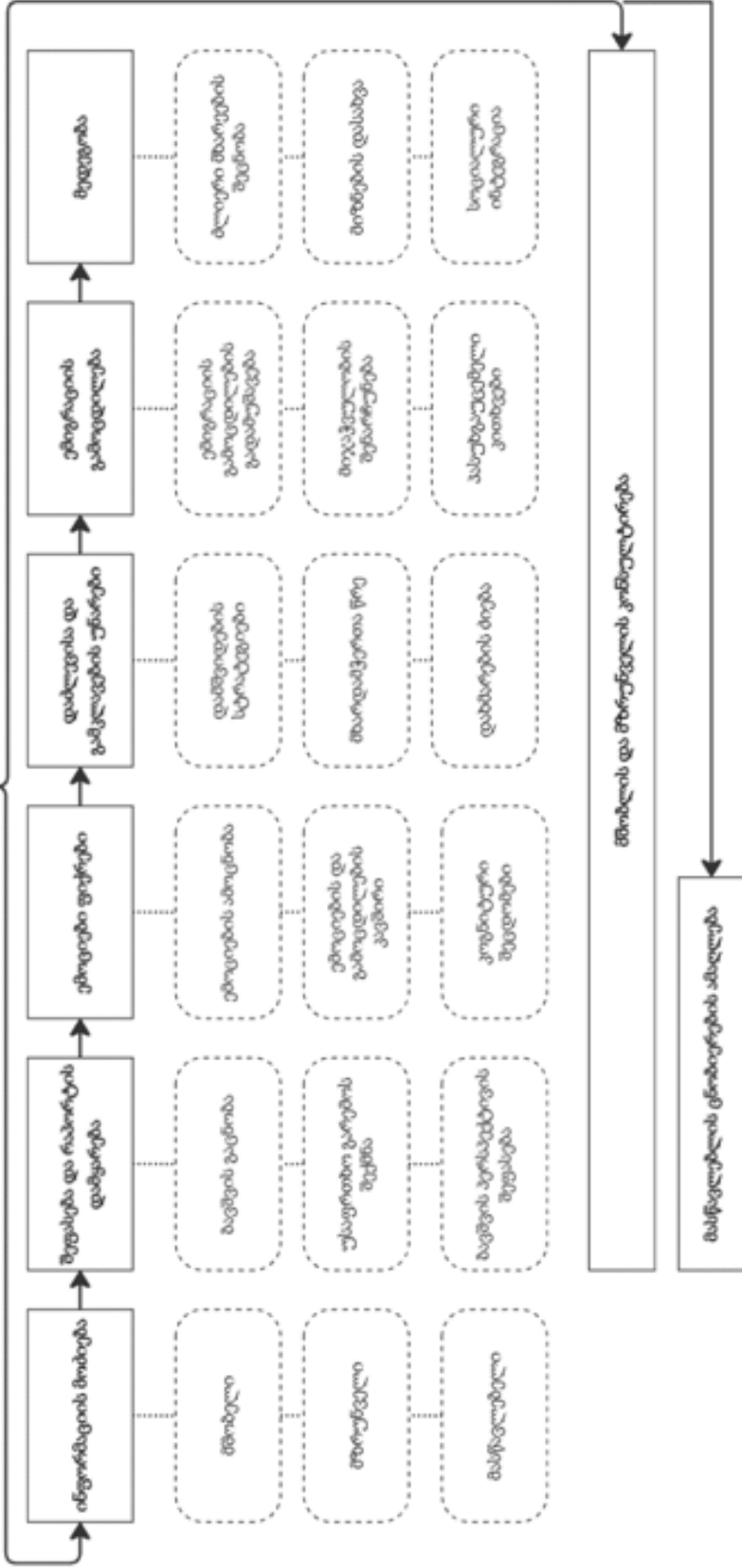
- ფსიქო-განათლება უზრუნველყოფს, რომ ბავშვმა და მზრუნველმა მიგრაცია აღიქვას, როგორც დაგეგმილი პროცესი და არა ოჯახის მიტოვება. ის მათ ეხმარება თავი დაცულად და ღირებულად იგრძნონ დისტანციის მიუხედავად.
- ფსიქო-განათლება მშობელს, მზრუნველსა და ბავშვს აერთიანებს ერთი მიზნის გარშემო, ქმნის ნათელ კომუნიკაციას და ურთიერთნდობას - ამცირებს ერთმანეთის გაგების სირთულესა და როლების აღრევას.
- ოჯახები, რომლებსაც წვდომა ჰქონდათ ფსიქო-განათლებაზე, სავარაუდოდ, ნაკლებად განიცდიან ქრონიკულ ემოციურ დისტრესს, ბავშვები - ქცევით სირთულეებს ან მზრუნველები - ემოციურ გადაწყვას.
- მიგრაციის ფსიქოლოგიური ზეგავლენის გაცნობა ოჯახს ეხმარება იყოს პროაქტიული და არა რეაქტიული. ისინი სწავლობენ, როგორ შეინარჩუნონ კავშირი, მართონ ინტენსიური ემოციები და ა. შ.
- ფსიქო-განათლების პროცესში ჩართულნი არიან ფსიქოლოგები, სოციალური მუშაკები და სხვა სპეციალისტები. ისინი იყენებენ კონკრეტულ და მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ ინტერვენციის ჩარჩოს.
- სტრუქტურირებული მხარდამჭერის გზაზე ოჯახი სწავლობს დაძლევის მექანიზმებს, ემიგრაციის გამოცდილების დადებით მხარეს, განშორებას, როგორც ზრდისა და ახალი კავშირების გაძლიერების შესაძლებლობად.

ინტერვენცია შედგება 6 კომპონენტისგან. ის იწყება ბავშვის მდგომარეობის შეფასებით და მთავრდება მომავლის დაგეგმვით. პროგრამის კომპონენტები ისე არის თანმიმდევრულად დალაგებული, რომ ბავშვისთვის ნაკლებად მტკივნეული აღმოჩნდეს მშობლის მიგრაციასთან დაკავშირებული გამოცდილების გადამუშავება. ჩვენი მიზანია, ბავშვის გაძლიერება და გამკლავების უნარებით აღჭურვა, მანამ სანამ მისთვის სენსიტიურ საკითხებზე დავიწყებთ მუშაობას ან დავეხმარებით იპოვოს პასუხები იმ კითხვებზე, რომელიც მის გონებაში არსებობს.

ინტერვენციის მთავარ კომპონენტებს წარმოადგენს: ინფორმაციის მოძიება, შეფასება და რაპორტის დამყარება, ემოციები და ფიქრები, დაძლევისა და გამკლავების უნარები, ემიგრაციის გამოცდილება და მედეგობა.

ბავშვთან მუშაობის პარალელურად სპეციალისტი კონსულტირებას უნდა უწევდეს მიგრაციაში მყოფ მშობელს პოზიტიური მშობლობისა და ინდივიდუალური საჭიროებების თვალსაზრისით, და ამავდროულად დაგეგმოს მინიმუმ ერთი შეხვედრა მასწავლებლის ცნობიერების ამაღლების მიზნით.

# კონსულტირების ეტაპები



## ინფორმაციის მოძიება

ბავშვთან მუშაობის დაწყებამდე სპეციალისტს შეუძლია რამდენიმე წყაროს გამოყენება, რაც შეიძლება სრულყოფილი ინფორმაციის მოსაძიებლად. ინფორმაციის ძირითად წყაროებს წარმოადგენს მიგრაციაში მყოფი მშობელი, მზრუნველი პირი და მასწავლებელი (მშობლის თანხმობის შემთხვევაში).

გამომდინარე იქიდან, რომ ბავშვი შესაძლოა განსხვავებულად ფუნქციონირებდეს სხვადასხვა გარემოში, მნიშვნელოვანია, სპეციალისტს შეექმნას სრულყოფილი წარმოდგენა ბავშვის რეალური საჭიროებების შესახებ. ინფორმაციის თითოეული წყარო ფლობს ფრაგმენტულ ცოდნას, რომელიც საჭიროებს ერთიან ანალიზსა და ინტეგრაციას.

ინფორმაციის მოსაძიებლად სპეციალისტს შეუძლია სამი მეთოდის გამოყენება:

**ნახევრად სტრუქტურირებული ინტერვიუ:** ამ მეთოდის გამოყენება მიზანშეწონილია მშობელთან და მზრუნველ პირთან. ინტერვიუს ფორმა მოიცავს არა მხოლოდ ბავშვის ამჟამინდელ მდგომარეობას, არამედ მშობლის ემიგრაციის გამოცდილებას. გაითვალისწინეთ, რომ ინტერვიუს ფორმაში მოცემულია საკვანძო შეკითხვები, თუმცა მისი ცვლილება და ადაპტირება შესაძლებელია ინდივიდუალური საჭიროებების მიხედვით.

**შეფასების კითხვარი:** ამ მეთოდის გამოყენება შეგიძლიათ როგორც მშობელთან/ მზრუნველთან, ასევე მასწავლებელთან. ინტერვიუს ფორმისგან განსხვავებით კითხვარი ფოკუსირებულია ბავშვის ქცევით და ემოციურ სირთულეებზე. კითხვარში რამდენიმე დებულება მონიშნულია სიმბოლოთი „\*“, თუ ამ დებულებებზე დაფიქსირდა დადებითი პასუხი, ეს ნიშნავს, რომ ბავშვი საჭიროებს გადამისამართებას სხვა სპეციალისტთან და კონსულტირების პროგრამა ვერ ფარავს მის საჭიროებებს.

**ეკო რუკა:** ეს მეთოდი გამოიყენება ბავშვის გარშემო არსებული სოციალური წრის მოსაკვლევადა, კერძოდ კი, ვინ არიან ბავშვის მხარდამჭერი პირები, როგორია მათ შორის კომუნიკაციის ხარისხი, ვის შეიძლება დაეყრდნოს სპეციალისტი სამომავლოდ და ა.შ.

### ინტერვიუ - მშობელი

ბავშვი: \_\_\_\_\_ ასაკი: \_\_\_\_\_

მშობელი: \_\_\_\_\_

ოჯახის შემადგენლობა: \_\_\_\_\_

მზრუნველის კავშირი ბავშვთან: \_\_\_\_\_

ემიგრაციის მიზეზი: \_\_\_\_\_

ემიგრაციის ხანგრძლივობა: \_\_\_\_\_

ემიგრაციის სავარაუდო ხანგრძლივობა: \_\_\_\_\_

ემიგრაციის ისტორია: \_\_\_\_\_

### პრე-ემიგრაციის ფაზა

1. როგორ მომზადდეთ თქვენი შვილი ემიგრაციისთვის?
2. იცოდა თქვენმა შვილმა ემიგრაციის მიზეზი?
3. რა სახის ემოციურ რეაქციას ავლენდა თქვენი შვილი თქვენს გამგზავრებამდე (მაგ., სევდა, ბრაზი, უარყოფა)?
4. როგორ შეარჩიეთ მზრუნველი? რატომ ენდეთ მანდამაინც მას?
5. ჩართული იყო თქვენი შვილი მზრუნველის შერჩევის პროცესში? როგორ უთხარით მის შესახებ?
6. როგორ მოხდა შვილთან დამშვიდობება?
7. მიგრაციამდე არსებობდა რაიმე სახის სირთულეები, მაგალითად აკადემიური პრობლემები, შფოთვა ან სხვა?

### ამჟამინდელი სიტუაცია და კომუნიკაცია

1. რამდენად ხშირად გაქვთ კომუნიკაცია თქვენს შვილთან?
2. უმეტესად რაზე საუბრობთ თქვენს შვილთან?
3. როგორია თქვენი შვილის რეაქცია კომუნიკაციის დროს (მაგ., მოწყენილია, ბედნიერია, დისტანცირებულია)?
4. როგორია თქვენი და ბავშვზე მზრუნველის ურთიერთობა?
5. გაქვთ მზრუნველთან განაწილებული როლები და პასუხისმგებლობები?
6. რა სირთულეს აწყდებით ემოციური კავშირის შენარჩუნებისას?
7. როგორ უმკლავდებით დისტანციურად დისციპლინურ საკითხებს?

### ბავშვის ამჟამინდელი მდგომარეობა

1. როგორია თქვენი შვილის აკადემიური მოსწრება და სოციალიზაციის ხარისხი?
2. როგორი ურთიერთობა აქვს თანატოლებთან და მასწავლებლებთან?
3. შეგიძინევიათ ცვლილება კვებასთან, ძილთან ან სხვა ჩვევებთან მიმართებით?
4. როგორ გამოხატავს თქვენი შვილი ემოციებს - ღიად, ჩაკეტილია, ავლენს აგრესიულ ქცევებს?
5. ავლენს თქვენი შვილი სევდის, დანაშაულის განცდის ან დაბალი თვითშეფასების ნიშნებს?
6. ოდესმე თავი აურიდებია თქვენთან კომუნიკაციისთვის?
7. როგორ დამოკიდებულებას ავლენს თქვენს მიგრაციასთან დაკავშირებით?
8. ვინ არის თქვენი შვილისთვის ემოციური მხარდამჭერი?
9. რა აქტივობებში ჩართვა სიამოვნებს ან როდის გრძნობს თავს კომფორტულად?
10. როგორ ფიქრობთ თქვენს შვილს სჭირდება ხანგრძლივი ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა? თუ კი - რატომ ფიქრობთ ასე?

### ოჯახი და სოციალური მხარდაჭერა

1. რამდენად ხშირად გაქვთ კონტაქტი მზრუნველთან ან ოჯახის სხვა წევრებთან?
2. რეგულარულად უზრუნველყოფთ ფინანსურ მხარდაჭერას?
3. როგორია კომუნიკაცია თქვენს, მზრუნველსა და სკოლას შორის?
4. ოჯახის მიღმა ვინ არიან ბავშვის მხარდამჭერი პირები?

## მომავლის გეგმები

1. როგორია თქვენი მიზნები ბავშვის მომავალთან დაკავშირებით?
2. როგორ ფიქრობთ, ახლა ყველაზე მეტად რა სახის მხარდაჭერა გჭირდებათ თქვენ და თქვენს ოჯახს?

## შეფასების ჩეკლისტი

### ფსიქო-ემოციური კეთილდღეობა

1. ბავშვი ხშირად არის მოწყენილი ან ტირის, როდესაც ვინმე მის მშობელს ახსენებს.
2. ბავშვი ავლენს შფოთვის ნიშნებს (მაგ., წუხილი, მოუსვენრობა).
3. ბავშვი ხშირად ავლენს ხასიათის მნიშვნელოვან ცვლილებებს.
4. ბავშვი ავლენს დაბალ თვითშეფასებას („არაფერი გამომდის კარგად“).
5. ბავშვი ხშირად ჩივის მარტოობის ან მიტოვებულობის განცდის გამო.
6. ბავშვი ხშირად საუბრობს მარტოობის განცდაზე ან მიაჩნის, რომ თავს ღირებულად არ გრძნობს. \*
7. ბავშვს ერთხელ მაინც უხსენებია, რომ აღარ სურს სიცოცხლე/აქვს სუიციდური დეაციები.\*
8. ბავშვი ხშირად მარტოსულია და თავს არიდებს ემოციების გამოხატვას.
9. ბავშვს ხშირად აქვს ღამის კოშმარები, ძილის სირთულე ან რეგრესული ქცევა (მაგ., ძილის დროს დასველება)
10. უჭირს ღიად გამოხატოს საკუთარი ემოციები მზრუნველთან ან სხვა სანდო ზრდასრულთან.

### ქცევა და სოციალიზაცია

1. ბავშვი გამოხატავს აგრესიას (მაგ., ყვირის, ურტყამს სხვას, ისვრის ნივთებს).
2. ბავშვი ხშირად არღვევს ქცევის წესებს ან კამათობს ზრდასრულებთან.
3. ბავშვს უჭირს მითითებების, ინსტრუქციების შესრულება ან არ მიჰყვება დადგენილ რუტინას.
4. ბავშვი იზოლირებულია თანატოლებისგან ან თავს არიდებს მათთან ურთიერთობას.

5. ბავშვს აქვს ბულინგის გამოცდილება, განსაკუთრებით მშობლების ემიგრაციასთან დაკავშირებით.
6. ბავშვი ავლენს სარისკო ქცევებს (მაგ., აცდენს სკოლას, იპარავს სხვის ნივთებს, ავლენს შეუსაბამო სექსუალურ ქცევებს, მოიხმარს მავნე ნივთიერებებს). *
7. ბავშვი ავლენს თვითდამაზიანებელ ქცევებს. *
8. ბავშვი საკუთარ თავზე იღებს გადაჭარბებულ პასუხისმგებლობას (მშობლობას უწევს დედამამიშვილებს, ასრულებს ზრდასრულთა საშინაო საქმეს).
9. უჭირს თანატოლებთან კონფლიქტის მოგვარება.
10. არ ჰყავს მეგობრები.

### აკადემიური ფუნქციონირება

1. ბავშვი ხშირად აცდენს სკოლას.
2. ბავშვი არ ასრულებს საშინაო დავალებებს.
3. ბავშვს აქვს ყურადღების კონცენტრაციის სირთულეები.
4. ბავშვის აკადემიური მოსწრება მნიშვნელოვნად შემცირებულია მშობლის ემიგრაციის შემდეგ.
5. ბავშვს აქვს მნიშვნელოვანი აკადემიური სირთულეები ან არსებობს სკოლის მიტოვების რისკი. *
6. ბავშვს აქვს მოტივაციის ნაკლებობა სასკოლო ფუნქციონირებასთან დაკავშირებით.
7. ბავშვი თავს არიდებს კლასგარეშე აქტივობებში მონაწილეობას.

### მზრუნველთან და მშობელთან ურთიერთობა

1. მზრუნველს უჭირს უზრუნველყოს თანმიმდევრული რუტინა და სტრუქტურა.
2. მზრუნველთან კომუნიკაცია უმეტესად ეხება ტექნიკურ და ფინანსურ საკითხებს.
3. მზრუნველს უჭირს სწავლასთან დაკავშირებული შესაბამისი მხარდაჭერის აღმოჩენა.
4. მზრუნველი აწყდება დიდი რაოდენობით სტრესს ან ემოციურად გადაღლილია.
5. მზრუნველისა და მშობლის მიდგომები არ არის შეთანხმებული.
6. მზრუნველი იყენებს დასჯაზე ორიენტირებულ მიდგომებს ან ვლინდება უგულბებელიყოფა. *
7. ბავშვის გადმოცემით, მზრუნველ ზრდასრულებს არ ესმით მისი საჭიროებების და გამოწვევების.
8. მშობელსა და მზრუნველს შორის არსებობს კონფლიქტური სიტუაცია.
9. მშობელს უჭირს ბავშვთან რეგულარული კომუნიკაცია.
10. მშობელთან კომუნიკაცია უმეტესად ეხება ტექნიკურ და ფინანსურ საკითხებს.

## ფიზიკური ჯანმრთელობა

1. ბავშვი იკვებება არასათანადოდ.
2. ბავშვი ვერ ღებულობს სამედიცინო მომსახურებას.
3. ბავშვს აქვს ძილის სირთულეები.
4. ვლინდება უგულებელყოფის ნიშნები (მაგ., დასვრილი ტანსაცმელი, სამედიცინო დახმარების არგაწევა).
5. ბავშვი ამჟღავნებს ძალადობის ნიშნებს (ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, სექსუალური)

## დამცავი ფაქტორები

1. ბავშვს აქვს ჰობი ან ჩართულია კლასგარეშე აქტივობებში (მაგ., სპორტი, მუსიკალური წრეები)
2. ბავშვი ავლენს პრობლემის გადაჭრის უნარებს.
3. ბავშვს აქვს სამომავლო მიზნები, ავლენს მომავლის იმედს.
4. ბავშვს ჰყავს მინიმუმ ერთი სანდო ზრდასრული.
5. ბავშვს აქვს სათანადო თვითშეფასება.

## რეფერირება კითხვარის დებულებების მიხედვით:

დებულება	რეფერირება
<i>ბავშვი ხშირად საუბრობს მარტოობის განცდაზე ან მიაწინებს, რომ თავს ღირებულად არ გრძნობს.*</i>	რეფერირება ფსიქიატრთან ან კლინიკურ ფსიქოთერაპევტთან.
<i>ბავშვს ერთხელ მაინც უხსენებია, რომ აღარ სურს სიცოცხლე/ აქვს სუიციდური იდეაციები.*</i>	რეფერირება ფსიქიატრთან ან კლინიკურ ფსიქოთერაპევტთან.
ბავშვი ავლენს სარისკო ქცევებს (მაგ., აცდენს სკოლას, იპარავს სხვის ნივთებს, ავლენს შეუსაბამო სექსუალურ ქცევებს, მოიხმარს მავნე ნივთიერებებს).*	რეფერირება ფსიქიატრთან ან კლინიკურ ფსიქოთერაპევტთან.
ბავშვს აქვს მნიშვნელოვანი აკადემიური სირთულეები ან არსებობს სკოლის მიტოვების რისკი.*	რეფერირება სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების დადგენის მიზნით.

მზრუნველი იყენებს დასჯაზე ორიენტირებულ მიდგომებს ან ვლინდება უგულბელებოფა.*	რეფერირება სოციალურ მუშაკთან.
ვლინდება უგულბელებოფის ნიშნები (მაგ., დასვრილი ტანსაცმელი, სამედიცინო დახმარების არგაწევა).*	რეფერირება სოციალურ მუშაკთან.
ბავშვი ამჟღავნებს ძალადობის ნიშნებს (ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, სექსუალური)*	რეფერირება სოციალურ მუშაკთან ან პოლიციაში.

## ეკო რუკა

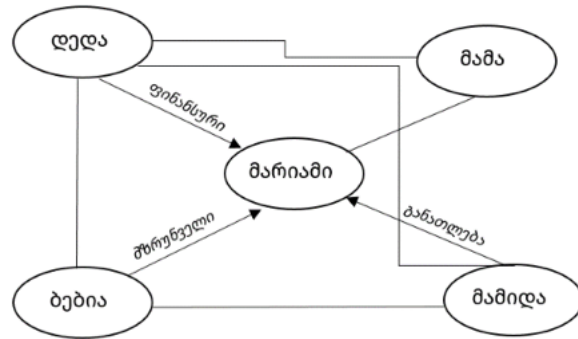
ეკო რუკა არის ვიზუალური შეფასების სტრატეგია, რომელიც ასახავს ბავშვის ურთიერთობებსა და კავშირებს მის სოციალურ გარემოში. სამშობლოში დარჩენილი ბავშვების შეფასების პროცესში ეკო რუკას განსაკუთრებული როლი ენიჭება - ის ასახავს მხარდამჭერი ადამიანების ქსელს, უწყვეტი ზრუნვის პროცესში არსებულ ბარიერებს და საკვანძო ურთიერთობების ხარისხს.

ეკო რუკას, ჩვეულებრივ თავად ბენეფიციარი ავსებს. თუმცა ამ შემთხვევაში მშობელს ან მზრუნველს ვიყენებთ ინფორმაციის წყაროდ. ბავშვი წარმოადგენს ცენტრალურ ფიგურას, რომლის გარშემოც გამოისახება ყველა მნიშვნელოვანი კავშირი.

ეკო რუკაზე ურთიერთობების ტიპის გამოსახატად გამოიყენება შემდეგი სიმბოლოები:

სიმბოლო	გამოხატულება	მნიშვნელობა
სწორი ხაზი	_____	ძლიერი, დადებითი კავშირი
წყვეტილი ხაზი	-----	სუსტი ან დისტანცირებული ურთიერთობა
ტეხილი ხაზი	_____	კონფლიქტი ან დამაბულობა
ისარი	_____➔	პირდაპირი ზრუნვა

განვიხილოთ მაგალითი: მარიამი 11 წლისაა. იმერეთის ერთ-ერთ სოფელში ბებიასთან ერთად ცხოვრობს. მარიამის დედა 3 წლის წინ წავიდა ემიგრაციაში. მშობლები გამორებულები არიან. მარიამს მამასთან კარგი ურთიერთობა აქვს, თუმცა ის ნაკლებად ერთვება მარიამის აღზრდის პროცესში. მშობლების განქორწინება კონფლიქტურად წარიმართა. მარიამზე მთავარი მზრუნველი პირი ბებიაა, დედა მარიამის საჭიროებებს ფინანსურად უზრუნველყოფს. დისტანციის მიუხედავად, დედა აღნიშნავს, რომ მარიამთან შეძლო ემოციური კავშირის შენარჩუნება. მარიამის სოფელში ცხოვრობს მისი მამიდაც, რომელიც მასწავლებელია და მარიამს მეცადინეობაში ეხმარება. მარიამის დედა და მამიდა ერთმანეთს არ ესაუბრებიან, თუმცა ბავშვთან დაკავშირებულ საკითხებს მამიდა ბებიასთან განიხილავს ხოლმე.



### რაპორტის დამყარება

ფსიქოლოგიური კონსულტირების პროცესში რაპორტი არის ის უხილავი შემაერთებელი კავშირი, რომელიც მთლიან ინტერვენციას სძენს ერთიანობას. სწორედ საწყის ეტაპზე დამყარებული რაპორტი განსაზღვრავს თქვენი და ბავშვის ურთიერთობის ხარისხს.

რაპორტის დამყარებისთვის საჭირო დრო დამოკიდებულია ბავშვის ინდივიდუალურ მახასიათებლებთან, მის წინარე გამოცდილებებთან, ამიტომ ვერავინ იტყვის, თუ რამდენი შეხვედრა იქნება საკმარისი. თუმცა ერთი ჭეშმარიტება ცხადია, სპეციალისტმა არასდროს უნდა იჩქაროს კონსულტირების მიზნებზე გადასვლა, ვიდრე ასი პროცენტით არ დარწმუნდება, რომ თერაპიული რაპორტი მიღწეულია.


რაპორტის სრულყოფილი დამყარების გარეშე ბავშვი დაემსგავსება „მოსწავლეს“, რომელიც შესრულებს თქვენს ინსტრუქციებს, თუმცა პროცესი არ იქნება მისთვის სასიამოვნო და მხარდამჭერი. ჩვენი მიზანია, ბავშვმა იგრძნოს თავი უსაფრთხოდ ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად.

ვიდრე ბავშვი ჩაერთვება კონსულტირების პროცესში, მნიშვნელოვანია, რომ მისი „ამიგდალა“ თავს უსაფრთხოდ გრძნობდეს. მშობლის მიგრაცია ხშირად ბავშვისთვის სამყაროს არაპროგნოზირებადს და არასაიმედოს ხდის. თუ ბავშვმა ვერ დაამყარო ნდობა სპეციალისტთან, მან შესაძლოა ნებისმიერი სენსიტიური კითხვა საფრთხედ აღიქვას.

აქტივობა „ხუთი თითი“ და „ფერადი ყვავილი“ დაგეხმარებათ ბავშვთან პირველი პოზიტიური კომუნიკაციის დამყარებაში. მოარგეთ ის კონკრეტული ბავშვის ინტერესებსა და მახასიათებლებს.

კონსულტირების მე-5 კომპონენტამდე (ემიგრაციის გამოცდილება) მოერიდეთ მშობლის მიგრაციის ან მასთან დაკავშირებული სენსიტიური კითხვების დასმას. თუ ბავშვი მაინც ახსენებს მშობლის მიგრაციას მოუსმინეთ, გამოხატეთ ემპათია, მაგრამ არ ჩაეძიოთ ვიდრე არ დარწმუნდებით, რომ ბავშვს შეუძლია საკუთარ ემოციებთან გამკლავება.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ზოგადი ინდიკატორი, რომელიც ჩვეულებრივ მიუთითებს, რომ ბავშვთან რაპორტი წარმატებით დამყარდა:

ინდიკატორი	
ბავშვის სხეული მოდუნებულია, მხრები დაშვებული, ხელები გახსნილი, არ იყურება გამუდმებით კარის ან საათის მიმართულებით.	
ბავშვი ამყარებს ბუნებრივ თვალის კონტაქტს, საუბრისას არ იყურება ფეხსაცმელზე, ხელებზე ან კედლისკენ.	
ბავშვი სპონტანურად აზიარებს ყოველდღიურ გამოცდილებებს (მაგ., თქვენი კითხვის გარეშე გიყვებათ რა გადახდა გუშინ, სკოლაში და ა.შ.).	
ბავშვი სვამს შეკითხვებს აქტივობებისა და პროცესთან დაკავშირებით.	
ბავშვი ინახავს და ზრუნავს კონსულტირების პროცესში შექმნილ ნაშრომებზე (მაგ., საკუთარი ნახატი მიაქვს სახლში).	
ბავშვი თავისუფლად გამოხატავს თუ რაიმე არ მოეწონა პროცესში (მაგ., ამბობს, რომ სუნთქვის ვარჯიში უცნაურია და არ მოეწონა).	
ბავშვი იხსენებს წინა შეხვედრის გამოცდილებას.	

აქტივობა: ხუთი თითი

ხუთი თითის აქტივობის მიზანია ბავშვთან დადებითი და უსაფრთხო რაპორტის დამყარება. აქტივობა ფოკუსირდება ბავშვის ძლიერ მხარეებსა და დადებით ნიშან-თვისებებზე, შესაბამისად, კონსულტირების პირველ ეტაპს სძენს დადებით ემოციებს.

#### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- A4 ზომის თეთრი ფურცელი (ან ფურცელი, რომელზეც გამოსახულია ხელის კონტური)
- კალამი ან შავი ფანქარი
- ფერადი ფანქრები ან მარკერები

- i.** დაეხმარეთ ბავშვს A4 ზომის თეთრ ფურცელზე ძემონაზოს საკუთარი ხელის კონტური ან მიეცით წინასწარ გამზადებული ხელის ილუსტრაცია.
- ii.** სთხოვეთ ბავშვს თითოეული თითის შიგნით ჩახატოს ან ჩაწეროს განსხვავებული რამ:
  - ნეკა თითი - საყვარელი საკვები
  - საჩვენებელი თითი - საყვარელი საგანი სკოლაში ან ის, რაც ძალიან კარგად გამოძის.
  - შუა თითი - ჩემი საუკეთესო მეგობრის სახელი ან ადამიანი, რომელიც ბევრს მაცინებს.
  - არა თითი - ჩემი საყვარელი ადგილი
  - ცერა თითი - ჩემი პატარა სუპერძალა, რომლის შესახებაც ბევრმა ადამიანმა არ იცის.
- iii.** მას შემდეგ, რაც ბავშვი დაასრულებს ხუთივე თითის შევსებას, დაუსვით კითხვები თითოეულ მათგანთან მიმართებით:
  - ვისთან ერთად გიყვარს ამ საკვების მირთმევა?
  - გაქვს რამე ხრიკი, რისი მეშვეობითაც უკეთესად მეცადინებ?
  - რომელია შენი ყველაზე კარგი მოგონება ამ ადამიანთან?
  - შეგიძლია დახუჭო თვალები და წარმოიდგინო ეს ადგილი? როგორი ხმები გესმის ან რა ფერებს ხედავ?
  - ბოლოს როდის გამოიყენე ეს სუპერძალა? როგორ გრძნობ თავს, როდესაც ამ სუპერძალას იყენებ?
- iv.** განსაკუთრებული ყურადღება გაამახვილეთ ცერა თითზე (ჩემი პატარა სუპერძალა, რომლის შესახებაც ბევრმა ადამიანმა არ იცის) . ბავშვის მიერ იდენტიფიცირებული საკუთარი ძლიერი მხარე შესაძლოა ძლიერი საფუძველი აღმოჩნდეს მე-6 ფაზისთვის - მედეგობა.

სამუშაო ფურცელი: ხუთი თითი

ჩემი საუკეთესო მეგობრის სახელი

ან ადამიანი, რომელიც ბევრს

მაცინებს

ჩემი საყვარელი ადგილი

საყვარელი საგანი

სკოლაში ან ის, რაც

ძალიან კარგად

გამომდის

ჩემი პატარა

სუპერძალა,

რომლის

შესახებაც ბევრმა

ადამიანმა არ

იცის

საყვარელი საკვები



ჩემი ყველაზე ძლიერი თითია: \_\_\_\_\_

## აქტივობა: ფერადი ყვავილი

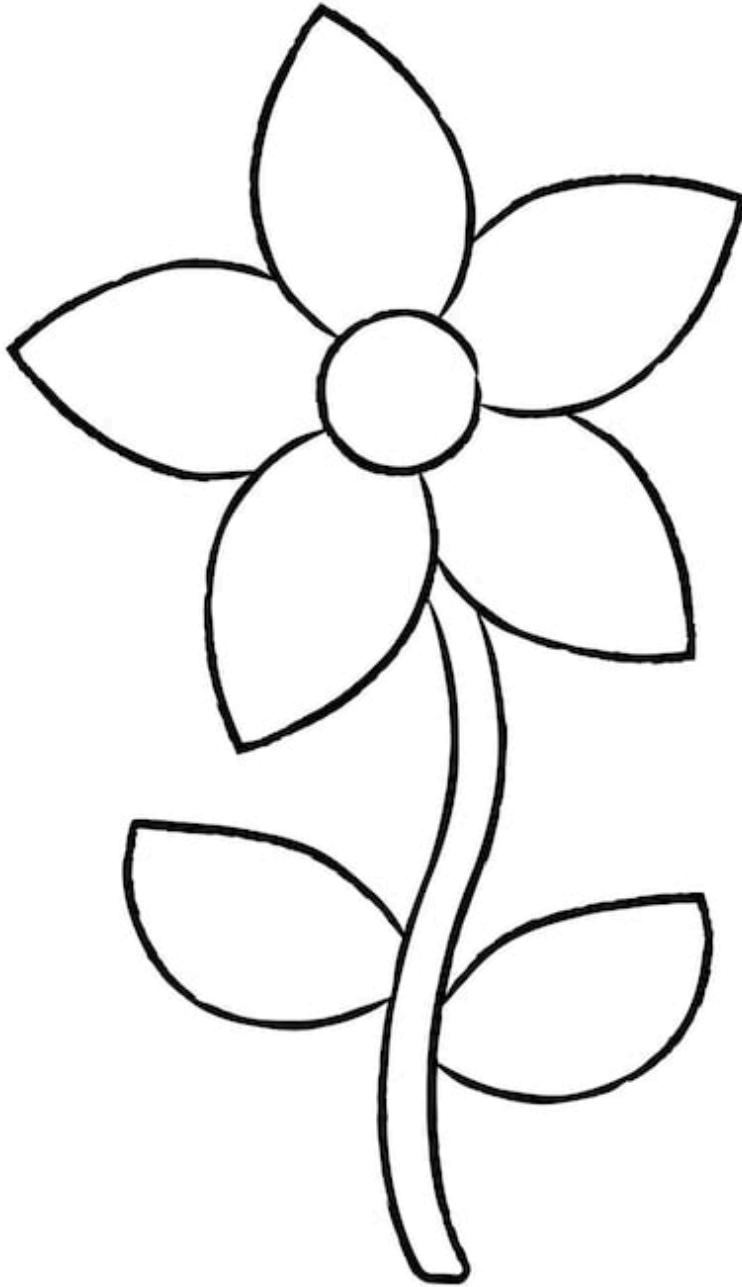
ფერადი ყვავილის აქტივობის მიზანია ბავშვთან რაპორტის დამყარება და მისი ყოველდღიურ ცხოვრებასთან დაკავშირებით ინფორმაციის მიღება.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- A4 ზომის თეთრი ფურცელი (ან ფურცელი, რომელზეც გამოსახულია ყვავილის კონტური)
- ფერადი ფანქრები ან მარკერები

- i.** სთხოვეთ ბავშვს, რომ ყვავილის თითოეულ ფურცელს, ღეროსა და ფოთოლს დააწეროს მისი ყოველდღიური საქმიანობები. მაგალითად, სკოლა, მეცადინეობა, სახლის საქმეები, მუსიკალური წრე, თავისუფალი დრო, ეზოში ბავშვებთან ყოფნა.
- ii.** შემდეგ სთხოვეთ ბავშვს 5 ფერადი ფანქარი დაალაგოს სასურველობის მიხედვით: 1- ძალიან მომწონს, 2 - მომწონს, 3 - ისე რა; 4 - არ მომწონს; 5 - ძალიან არ მომწონს. (ფანქრების რაოდენობა განსაზღვრეთ ბავშვის განვითარების დონისა და მისი ინდივიდუალური მახასიათებლების მიხედვით).
- iii.** სთხოვეთ ბავშვს, რომ ყვავილის ნაწილები გააფერადოს იმ ფერების მიხედვით, თუ რამდენად მოსწონს ეს მისი ყოველდღიურ საქმიანობები.
- iv.** მას შემდეგ, რაც ბავშვი დაასრულებს ყვავილის გაფერადებას, დაუსვით ღია ტიპის კითხვები. თავდაპირველად დაიწყეთ ყვავილის იმ ნაწილებით, რომელიც ბავშვმა მისთვის სასურველი ფერებით გააფერადა:
  - როგორც ვხედავ ძალიან გიყვარს მეგობრებთან ერთად ყოფნა. რას აკეთებთ ხოლმე ერთად? გყავს გამორჩეული მეგობარი?

სამუშაო ფურცელი: ფერადი ყვავილი



ყველაზე ძალიან მომწონს

1

2

3

4

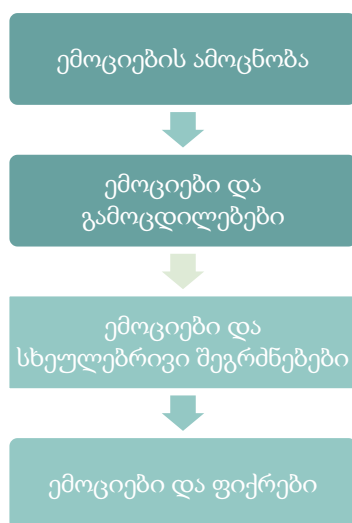
5

ყველაზე ნაკლებად მომწონს

## ემოციები და ფიქრები

ამ ეტაპის მიზანია ბავშვში ემოციური რეგულაციის უნარის განვითარება და მისი შემზადება მშობლის ემიგრაციით გამოწვეული გამოცდილების გადასამუშავებლად. ემოციების ამოცნობა და ემოციების ჯანსაღი რეგულაციის შესაძლებლობა წარმოადგენს ფუნდამენტურ დამცავ მექანიზმს.

კონსულტირების პროცესში ამ ეტაპის დაგეგმვისას გაითვალისწინეთ შემდეგი თანმიმდევრობა:



საწყის ეტაპზე, მუშაობა დაიწყეთ ბაზისურ ემოციებზე და მათთან დაკავშირებულ სხეულბრივ შეგრძნებებზე. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ისწავლოს საკუთარი სხეულის მოსმენა და მასზე დაყრდნობით ემოციების ამოცნობა (სხეულბრივი შეგრძნებების გაცნობიერება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დაძლევისა და გამკლავების უნარების გამომუშავებისთვის).

დარწმუნდებით, რომ ბავშვს შეუძლია ბაზისური ემოციების ამოცნობა და მისი დაკავშირება განსხვავებულ ცხოვრებისეულ გამოცდილებებთან.

გააცანით ბავშვს ძირითადი კოგნიტური შეცდომები, თუ მისი ასაკი და განვითარების დონე ამის შესაძლებლობას მოგცემთ.

## აქტივობა: ემოციების ამოცნობა

ამ აქტივობის მიზანია ბავშვმა შეძლოს ბაზისური ემოციების (შიში, ბრაზი, სიხარული, სევდა, ზიზღი, გაოცება) ამოცნობა და სახელდება.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

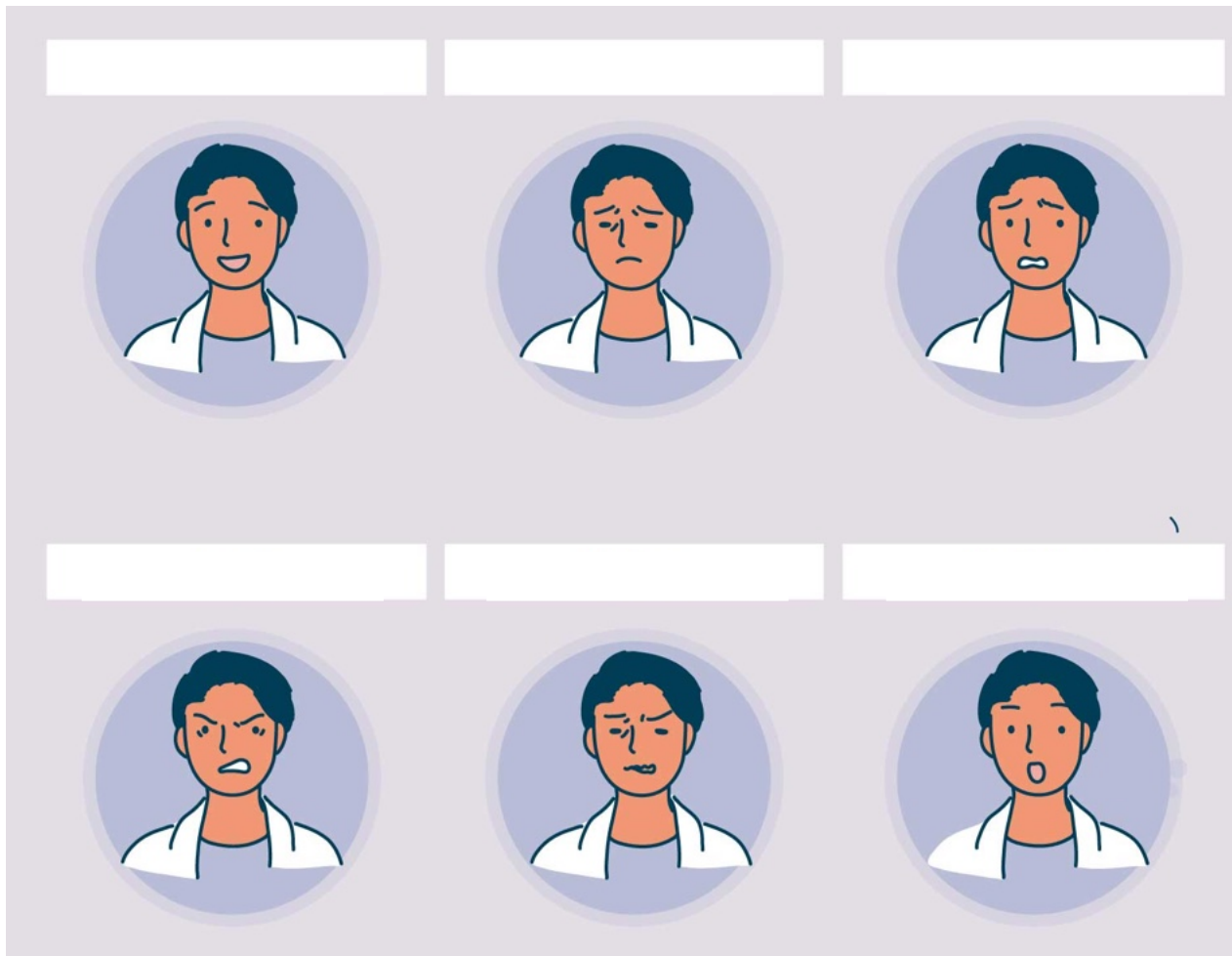
- სამუშაო ფურცელი, რომელზეც გამოსახულია ბაზისური ემოციები
- კალამი ან ფანქარი

### აქტივობის საფეხურები:

- აჩვენეთ ბავშვს სამუშაო ფურცელი და აუხსენით ინსტრუქცია: *აქ გამოსახულია რამდენიმე ემოცია, შენი მიზანია, გამოიცნო თითოეული ემოცია და დააკავშირო მის სახელთან.*
- ემოციების გამოსახულებისა და დასახელების დაწყვილების შემდეგ სთხოვეთ ბავშვს გაიხსენოს როდის განიცადა ეს ემოციები:
  - შეგიძლია გაიხსენო, რისი შეგეშინდა ბოლოს?
  - შეგიძლია გაიხსენო რაზე გაბრაზდი ბოლოს?
  - შეგიძლია გაიხსენო რა გაგიხარდა ბოლოს ყველაზე ძალიან?
  - შეგიძლია გაიხსენო რაზე იყავი მოწყენილი ბოლოს?
  - შეგიძლია გაიხსენო რის მიმართ გაგიჩნდა ზიზღის განცდა ბოლოს?
- თითოეული ემოციის განხილვის შემდეგ ჰკითხეთ ბავშვს ბოლო კვირის განმავლობაში რომელი ემოცია განიცადა *ა) ყველაზე ხშირად, ბ) ყველაზე ნაკლებად გ) ვის მოუყვა ამ ემოციის შესახებ დ) რატომ მაინცდამაინც ამ ადამიანს? ე) თუ არავისთვის მოუყოლია, რატომ შეინახა საიდუმლოდ?*

### სამუშაო ფურცელი: ემოციების ამოცნობა

ემოციები:					
ბრაზი	სიხარული	შიში	ზიზღი	სევდა	გაოცება



## აქტივობა: რას იგრძნობდა?

აქტივობის მიზანია ბავშვმა ისწავლოს ემოციებისა და გამოცდილებების/ცხოვრებისეული სიტუაციების დაკავშირება.

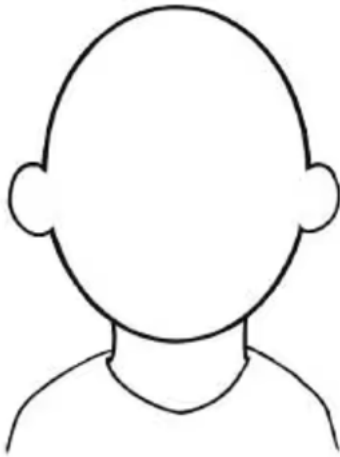
### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- ერთი სამუშაო ფურცელი, რომელზეც გამოსახულია სიტუაციების აღწერა და მეორე სამუშაო ფურცელი, რომელზეც გამოსახულია ბაზისური ემოციები და ტექსტის ჩასაწერი სივრცე.
- კალამი ან ფანქარი
- ფერადი ფანქრები ან მარკერები.

## აქტივობის საფეხურები:

- i. აჩვენეთ ბავშვს სამუშაო ფურცელი და უთხარით, რომ თითოეული ცარიელი სახის ქვეშ აღწერილია სხვადასხვა სიტუაცია.
- ii. ბავშვმა ყურადღებით უნდა წაიკითხოს სიტუაციები (ან თავად თქვენ წაუკითხეთ) და ჩახატოს სახის დეტალები, რომლებიც ამ სიტუაციასთან დაკავშირებულ ემოციას გამოხატავენ.
- iii. სახის დეტალების შევსების შემდეგ ჰკითხეთ ბავშვს, რატომ ფიქრობს, რომ ამ ადამიანს ამ სიტუაციაში ეს კონკრეტული ემოცია განუცდია.
- iv. შესთავაზეთ ბავშვს მეორე სამუშაო ფურცელი და სთხოვეთ გაიხსენოს და ჩაწეროს (ან ჩახატოს) საკუთარი ცხოვრებიდან ის მოგონებები, რომლის დროსაც ეს ემოციები განიცადა. სთხოვეთ, რაც შეიძლება მეტი სიტუაცია გაიხსენოს

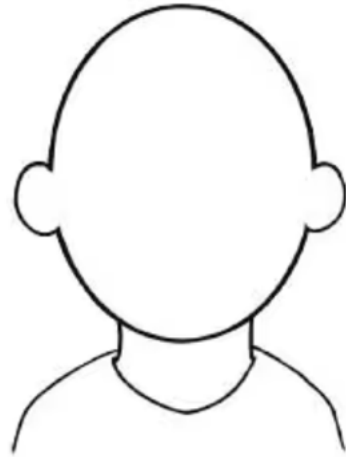
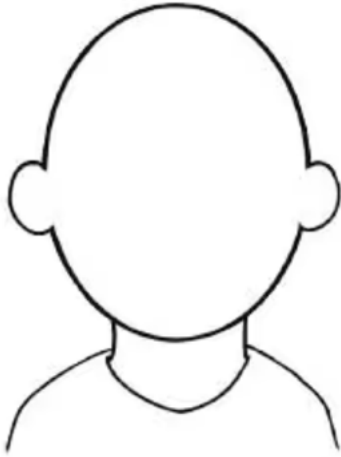
## სამუშაო ფურცელი: რას იგრძნობდა?



ნიკა ახალ სახლში გადავიდა და დღეს პირველად უნდა დაიძინოს ახალ საწოლში.



ხვალ თამუნას დაბადების დღე აქვს და შემთხვევით გაიგო, რომ მშობლებმა ლეკვი უნდა აჩუქონ. ის ამაზე დიდი ხანია ოცნებობს.



ბექამ სტადიონზე თამაშის დროს მისი საყვარელი სამაჯური დაკარგა და ვეღარ პოულობს.

საკლასო ოთახში თავომ შემთხვევით მასწავლებლის სათვალე გატეხა.

სამუშაო ფურცელი: როდის იგრძენი ეს ემოცია?



## აქტივობა: სხეული ყოველთვის ხვდება

აქტივობის მიზანია, ბავშვმა ისწავლოს საკუთარი სხეულის მოსმენა და განივითაროს სხეულბრივი ცნობიერება.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- დიდი ზომის ფორმატი ან ფურცელი, რომელზეც გამოსახულია ადამიანის სხეულის კონტური.
- ფერადი ფანქრები ან მარკერები.

### აქტივობის საფეხურები:

- i.** აუხსენით ბავშვს, რომ ჩვენი სხეული ყოველთვის ხვდება, როდის რა ემოციას განვიცდით და სხვადასხვა გზით გვატყობინებს ამის შესახებ. მაგალითად, როდესაც გვეშინია ფეხები გვიცახცახებს და გული გვიჩქარდება, როდესაც ვბრაზობთ კუნთები გვეჭიმება და კბილებს ერთმანეთს ვაჭერთ. სთხოვეთ თავადაც გაიხსენოს რა ემართება მის სხეულს სხვადასხვა ემოციის განცდის დროს.
- ii.** იატაკზე დააფინეთ დიდი ზომის ფორმატი. სთხოვეთ ბავშვს ზურგით დაწვეს ქაღალდზე და შემოავლეთ კონტური.
- iii.** მიეცით ბავშვს ფერადი ფანქრები ან მარკერები და სთხოვეთ სხეულის კონტურზე მონიშნოს სად გრძნობს სხვადასხვა ემოციებს: ბრაზი, სევდა, შიში, სიხარული, ზიზღი, გაოცება.
- iv.** ბავშვთან ერთად განიხილეთ თითოეული მონიშნული ადგილი და სთხოვეთ გაიხსენოს შესაბამისი გამოცდილებები.

## აქტივობა: ფიქრების სათვალე

აქტივობის მიზანია ბავშვმა გააცნობიეროს კავშირი ფიქრსა და ემოციას შორის და ისწავლოს ნეგატიური ფიქრების ალტერნატიული, უფრო რეალისტური ფიქრებით ჩანაცვლება.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- ფერადი ქაღალდისგან გამოჭრილი ორი სათვალე (ან სათვალის ფორმის შაბლონები): ერთია შავი/ნაცრისფერი („მოწყენილი/ბრაზიანი სათვალე“), მეორე — ღია/ფერადი („მედიანი/რეალისტური სათვალე“).
- ბარათები, რომლებზეც აღერილია სხვადასხვა სიტუაცია.

## აქტივობის საფეხურები:

- i.** აუხსენით ბავშვს: წარმოიდგინე, რომ ჩვენს გონებას აქვს სხვადასხვა ფერის სათვალე. როცა „ნაცრისფერ სათვალეს“ ვიკეთებთ, ყველაფერი ცუდად გვეჩვენება და გულიც გვიმძიმდება. მაგრამ თუ ამ სათვალეს მოვიხსნით და „ნათელ სათვალეს“ გავიკეთებთ, დავინახავთ, რომ არსებობს სხვა ახსნაც, რომელიც თავს უკეთ გვაგრძნობინებს.
- ii.** სთხოვეთ ბავშვს, გაიკეთოს ნაცრისფერი სათვალე და წაუკითხეთ სიტუაცია: *დედამ დღეს დაპირებულ დროს არ დარეკა*. ნაცრისფერი სათვალე ამბობს: *დავავიწყდი და აღარ ვუყვარვარ*. ჰკითხეთ ბავშვს „როგორ იგრძნობდი თავს?“
- iii.** ახლა სთხოვეთ ბავშვს, გაიკეთოს „ნათელი სათვალე“ და მოიფიქროს სხვა მიზეზები იმავე სიტუაციისთვის. მაგალითად, „შიძლემა დედას ტელეფონი გაუფუჭდა“, „შიძლემა სამსახურში ძალიან დაიღალა და ჩაეძინა“, „შიძლემა ინტერნეტი გაითიშა?“ ჰკითხეთ ბავშვს: „როგორ იგრძნობდი თავს?“
- iv.** წაუკითხეთ ბავშვს სხვადასხვა სიტუაციები და სთხოვეთ გამოიყენოს „ნაცრისფერი“ და „ნათელი“ სათვალე.

## სიტუაციური ბარათები

ვიდეოზარის დროს დედა დაღლილი ჩანს და ცოტას მელაპარაკება.	მამას შეტყობინება გავუგზავნე და „ნახა“ (seen), მაგრამ არ მპასუხობს.
ბებია მიკრძალავს გარეთ გვიანობამდე დარჩენას.	დეიდა სულ მადარებს თავის შვილებს.
კლასელები ლაპარაკობენ იმაზე, როგორ გაატარეს კვირა დღე მშობლებთან ერთად.	მასწავლებელმა შენიშვნა მომცა, რომ გაკვეთილზე გონება მეფანტება.

სკოლის დერეფანში ნაცნობმა ჩაიარა და არ მოგესალმა.	მამა გაგიბრაზდა, როცა გაიგო, რომ ბებიას არ დაუჯერე.
ეზოში ჩახვედი და დაინახე, რომ შენი მეგობრები ერთმანეთში რაღაცას ჩურჩულებენ.	შემაჯამებელში დაბალი ნიშანი მიიღე.
მამა დაგპირდა, რომ ზაფხულში ჩამოვიდოდა, მაგრამ ბოლო წუთს გითხრა, რომ ვერ ახერხებს.	მასწავლებელმა გაკვეთილზე კითხვა დაგისვა და პასუხი ვერ გაეცი.

## დაძლევისა და გამკლავების უნარები

მას შემდეგ, რაც ბავშვი საკუთარი ემოციებისა და ფიქრების ამოცნობას ისწავლის, ჩვენი მიზანია დავეხმაროთ დაძლევისა და გამკლავების უნარების განვითარებაში.

დაძლევისა და გამკლავების უნარები რამდენიმე კატეგორიისგან შედგება:

თვითრეგულაცია	ბავშვი სწავლობს კონკრეტულ ფიზიკურ სავარჯიშოებს (სუნთქვითი ვარჯიში), რომლებიც ეხმარება მას მწვავე ემოციებთან (ბრაზი, შიში, შფოთვა) მყისიერ გამკლავებაში.
პრობლემის გადაჭრა	ნაცვლად იმისა, რომ ბავშვი „ჩაიკეტოს“ ან „გაიქცეს“ პრობლემისგან, ჩვენ ვასწავლით მას ნაბიჯ-ნაბიჯ სამოქმედო გეგმის შედგენას. მაგალითად: „თუ მენატრება დედა, რა შემიძლია გავაკეთო ახლა? (დავწერო წერილი, ჩავეხუტო ბებიას, ვნახო ფოტოები)“.
სოციალური მხარდაჭერა	ბავშვი სწავლობს, რომ დახმარების თხოვნა სისუსტე კი არა, არამედ თითოეული ადამიანისთვის საჭირო უნარია.

	ის ავლენს იმ სანდო ზრდასრულებს, ვისაც შეუძლია მიმართოს დახმარების სათხოვნელად ან უბრალოდ ემოციების გაზიარებისთვის.
პოზიტიური აქტივობები	სტრესის დროს ბავშვები ხშირად წყვეტენ თამაშს და გართობას. ეს ეტაპი ეხმარება მათ დაიბრუნონ „ბავშვობის უფლება“ და აღმოაჩინონ აქტივობები, რომლებიც მათ ენერჯითა და დადებითი განცდებით ავსებს.

## სხეულის მოდუნება

სუნთქვა და კუნთების პროგრესული რელაქსაცია ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული და ეფექტური ტექნიკაა სტრესის მართვისთვის. ის მომენტალურად ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ადუნებს სხეულს და აუმჯობესებს კონცენტრაციას.

ინსტრუქცია „კვადრატული სუნთქვისთვის“:

**როდის შეიძლება გამოიყენოს ბავშვმა ეს ტექნიკა?**

- როდესაც გრძნობს, რომ მალე იტირებს ან იყვირებს.
- როდესაც მშობელთან საუბრის შემდეგ მოწყენილია.
- საკონტროლო წერის წინ ან მაშინ, როდესაც რამე აშინებს.
- ძილის წინ, როდესაც ჩაძინება უჭირს.



წარმოიდგინე კვადრატი შენს წინ. ჩვენ დავიწყებთ ქვედა

მარცხენა კუთხიდან და თითოთ ჰაერში (ან მაგიდაზე) შემოვხაზავთ მის გვერდებს:

1. ჩაისუნთქე (4 წამი): აყოლე თითი კვადრატის მარცხენა გვერდს ქვემოდან ზემოთ. დაითვალე: 1... 2... 3... 4.
2. შეიკავე (4 წამი): გადაატარე თითი კვადრატის ზედა გვერდზე მარცხნიდან მარჯვნივ. დაითვალე: 1... 2... 3... 4.
3. ამოსუნთქე (4 წამი): ჩამოაყოლე თითი კვადრატის მარჯვენა გვერდს ზემოდან ქვემოთ. დაითვალე: 1... 2... 3... 4.
4. შეისვენე/დაელოდე (4 წამი): დაასრულე კვადრატი და დააბრუნე თითი საწყის წერტილში (მარჯვნიდან მარცხნივ). დაითვალე: 1... 2... 3... 4.

## ინსტრუქცია კუნთების პროგრესული რელაქსაციისთვის

### ხელები და მკლავები

წარმოიდგინე, რომ ორივე ხელში გიჭირავს ლიმონი.

მაგრად მოუჭირე მუშტები, თითქოს გინდა მთელი წვენი გამოწურო. დაჭიმე მკლავები და მხრებიც.

გააჩერე 5 წამი... 1, 2, 3, 4, 5.

ახლა გაუშვი! დაყარე ლიმონები იატაკზე. იგრძენი, როგორ დაგიბრუნდა სიმსუბუქე ხელებში.

### კისერი და მხრები

წარმოიდგინე, რომ ხარ კუ, რომელიც მზეზე თბება. უცებ იგრძენი საფრთხე!

შეწიე თავი ბაკანში: მხრები აზიდე ყურებამდე და თავი ჩამალე მხრებში.

დაჭიმე 5 წამით... 1, 2, 3, 4, 5.

საფრთხემ ჩაიარა! გამოყავი თავი, მოუშვი მხრები და მოდუნდი.

### სახის კუნთები

წარმოიდგინე, რომ ცხვირზე ბუზი დაგაჯდა. ხელების გამოყენება არ შეგიძლია!

მთელი სახე დაჭმუჭნე: ცხვირი ააბზუე, თვალები მაგრად დახუჭე, შუბლი შეკარი.

გააჩერე 5 წამი... 1, 2, 3, 4, 5.

ბუზი გაფრინდა! მოადუნე სახე. იგრძენი, როგორ დაწყნარდა შენი შუბლი და ლოყები.

### ფეხები და თითები

წარმოიდგინე, რომ ფეხშიშველი დგახარ სქელ ტალახში.

თითებით ჩაეჭიდე ტალახს, დაჭიმე წვივები და ბარძაყები.

გააჩერე 5 წამი... 1, 2, 3, 4, 5.

ამოყავი ფეხები ტალახიდან! მოადუნე ფეხის თითები. იგრძენი სიმსუბუქე.

## აქტივობა: პრობლემის მოგვარება

აქტივობის მიზანია ბავშვმა ისწავლოს დიდი და დამაბნეველი პრობლემების დაშლა პატარა, გადასაჭრელ ნაწილებად და სამოქმედო გეგმის შედგენა.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- ფურცელი და კალამი ან ფანქარი

**აქტივობის საფეხურები:**

**i.** უთხარით ბავშვს: „დღეს ჩვენ ვისწავლით პრობლემების მოგვარებას. იცი, ზოგჯერ პრობლემები ჰგავს დიდ, ჩახლართულ ძაფის გორგალს. თუ მთლიან გორგალს დავხედავთ, შეგვეშინდება, მაგრამ თუ ერთ ძაფს მოვქაჩავთ, ნელ-ნელა ყველაფერი გაიხსნება. ჩვენ ვისწავლით, როგორ დავშალოთ დიდი დარდი პატარა ნაბიჯებად და როგორ ვიპოვოთ გამოსავალი მაშინაც კი, როცა გვეგონია, რომ არაფერი გამოგვივა.“

**ii.** დაეხმარეთ ბავშვს პრობლემის იდენტიფიცირებაში (რა მაწუხებს?). სთხოვეთ ბავშვს, დაასახელოს ერთი კონკრეტული სირთულე, რომელიც ახლა აწუხებს. მაგალითი: „ძალიან მენატრება დედა სადამოშობით და ვერ ვიძინებ“.

**iii.** დაეხმარეთ ბავშვს გააცნობიეროს, რისი შეცვლა შეუძლია და რისი - არა:

→**რისი შეცვლა არ შემიძლია:** „დედას დღესვე ჩამოყვანა“. (ამას ვდებთ „მისაღები ფაქტების“ ყუთში).

→**რისი შეცვლა შემიძლია:** „ჩემი განწყობის სადამოს საათებში“. (ამაზე ვიწყებთ მუშაობას).

**iv.** მოიფიქრეთ რაც შეიძლება ბევრი გზა ამ სიტუაციის შესამსუბუქებლად. არ არსებობს ცუდი იდეა!

- **იდეა ა:** დედას ძილის წინ ხმოვანი შეტყობინება დავუტოვო.
- **იდეა ბ:** ჩავეხუტო დედას გამოგზავნილ სათამაშოს.
- **იდეა გ:** ბებიას ვთხოვო, ძილის წინ ზღაპარი წამიკითხოს.
- **იდეა დ:** დავხატო ის, რასაც ხვალ დედას ვიდუოზარით ვეტყვი.

**v.** სთხოვეთ ბავშვს აირჩიოს 1 ან 2 იდეა, რომელიც ყველაზე მეტად მოსწონს და დაჰპირდეს თავის თავს, რომ ამ კვირაში გამოსცდის.

პრობლემა	შემიძლია ამის შეცვლა?	ჩემი 3 ნაბიჯი (რა ვქნა?)	ვის ვთხოვო დახმარება?
სკოლაში მათემატიკა გამიჭირდა.	კი	1. ვუთხრა ბებიას. 2. ვთხოვო მასწავლებელს ახსნა. 3. მამას ვკითხო Viber-ით.	მასწავლებელს, მამას.

მწყინს, რომ დედა სულ მუშაობს.	არა (მხოლოდ ნაწილობრივ)	1. ვუთხრა დედას, რომ მენატრება. 2. ჩავრთო მუსიკა. 3. დავწერო ჩემი ფიქრები დღიურში.	დედას (საუბრისას).
-------------------------------	-------------------------	--	--------------------

## აქტივობა: სახალისო კვირის კალენდარი

აქტივობის მიზანია ბავშვმა აღმოაჩინოს ის საქმიანობები, რომელიც მას ენერჯით და დადებითი განწყობით ავსებს.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- ფურცელი და კალამი ან ფანაქარი
- კვირის კალენდრის შაბლონი

### აქტივობის საფეხურები:

- i.** წარმოიდგინე, რომ შენს შიგნით არის პატარა ბატარეა. როდესაც სულ მოწყენილი ხარ და არაფერს აკეთებ, ეს ბატარეა ჯდება და შენც სუსტად გრძნობ თავს. დღეს ჩვენ ვისწავლით, როგორ „დავტენოთ „ჩვენი ბატარეა“. საიდუმლო იმაშია, რომ არ უნდა ველოდოთ, როდის მოგვინდება რამის გაკეთება. პირიქით, ჯერ ვაკეთებთ და მერე ვხდებით მხიარულები.
- ii.** სთხოვეთ ბავშვს გაიხსენოს ყველა ის აქტივობა, რომელიც სიამოვნებას ანიჭებს და მასთან ერთად ჩამოწერეთ ფურცელზე. მაგალითად: სიმღერების მოსმენა, სეირნობა, ბურთის აკენწვლა. ფურცელზე მონიშნეთ ყველა იდეა, რასაც ბავშვი გააჟღერებს.
- iii.** სთხოვეთ ბავშვს ჩამონათვალიდან ამოარჩიოს 7 საუკეთესო აქტივობა (საწყის ეტაპზე შეგიძლიათ დაიწყოთ მცირე რაოდენობით).
- iv.** აჩვენეთ ბავშვს კვირის კალენდარი და სთხოვეთ დღეების მიხედვით გაანაწილოს თითო აქტივობა (შეგიძლიათ, თან დაურთოთ კონკრეტული დრო და აქტივობის ხანგრძლივობა).
- v.** მთავარი წესი: უნდა გააკეთოს მაშინაც კი, თუ „ხასიათზე არ არის“. აუხსენით, რომ ხასიათი სწორედ კეთების პროცესში მოვა.

სამუშაო ფურცელი: სახალისო კვირის კალენდარი

## კვირის გეგმა

ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი
პარასკევი	შაბათი	კვირა	ჩანაწერები
			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### აქტივობა: ჩემი მხარდამჭერები

აქტივობის მიზანია, ბავშვმა აღმოაჩინოს „უსაფრთხოების ქსელი“ — ადამიანები, რომლებსაც შეუძლიათ დაეხმარონ სხვადასხვა სიტუაციაში.

#### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- ფურცელი და კალამი ან ფანქარი
- კვირის კალენდრის შაბლონი

### აქტივობის საფეხურები:

- i. უთხარით ბავშვს: წარმოიდგინე, რომ შენ ხარ დიდი გემის კაპიტანი. ზოგჯერ ზღვაზე შტორმია და ერთ ადამიანს გემის მართვა უჭირს. კაპიტანს ყოველთვის ჰყავს გუნდი, რომელიც ეხმარება. დღეს ჩვენ გავიგებთ, ვინ არიან შენი გუნდის წევრები. ჩვენ

დავხატავთ შენს გუნდს, რათა ყოველთვის იცოდე, ვის მიმართო, როცა შენი გემი ტალღებს ებრძვის.

ii. აჩვენეთ ბავშვს სამუშაო ფურცელი და მასთან ერთად განსაზღვრეთ მხარდამჭერთა ქსელი. გემის საჭესთან ყველაზე ახლოს ჩაწერეთ **ყველაზე ახლობელი ადამიანები** - ვის ვეტყვი პირველს, თუ ძალიან მიჭირს? (მაგ: დედა ტელეფონით, ბებია). შემდეგ - მეგობრები და ნათესავები - ვისთან ერთად შემიძლია უბრალოდ დრო გავატარო და გავერთო? (მაგ: საუკეთესო მეგობარი, დედა). შემდეგ სპეციალისტები და სხვა დამხმარე ადამიანები - ვინ დამეხმარება სწავლაში ან სხვა საქმეში? (მაგ: მასწავლებელი, ფსიქოლოგი/თქვენ, მწვრთნელი).

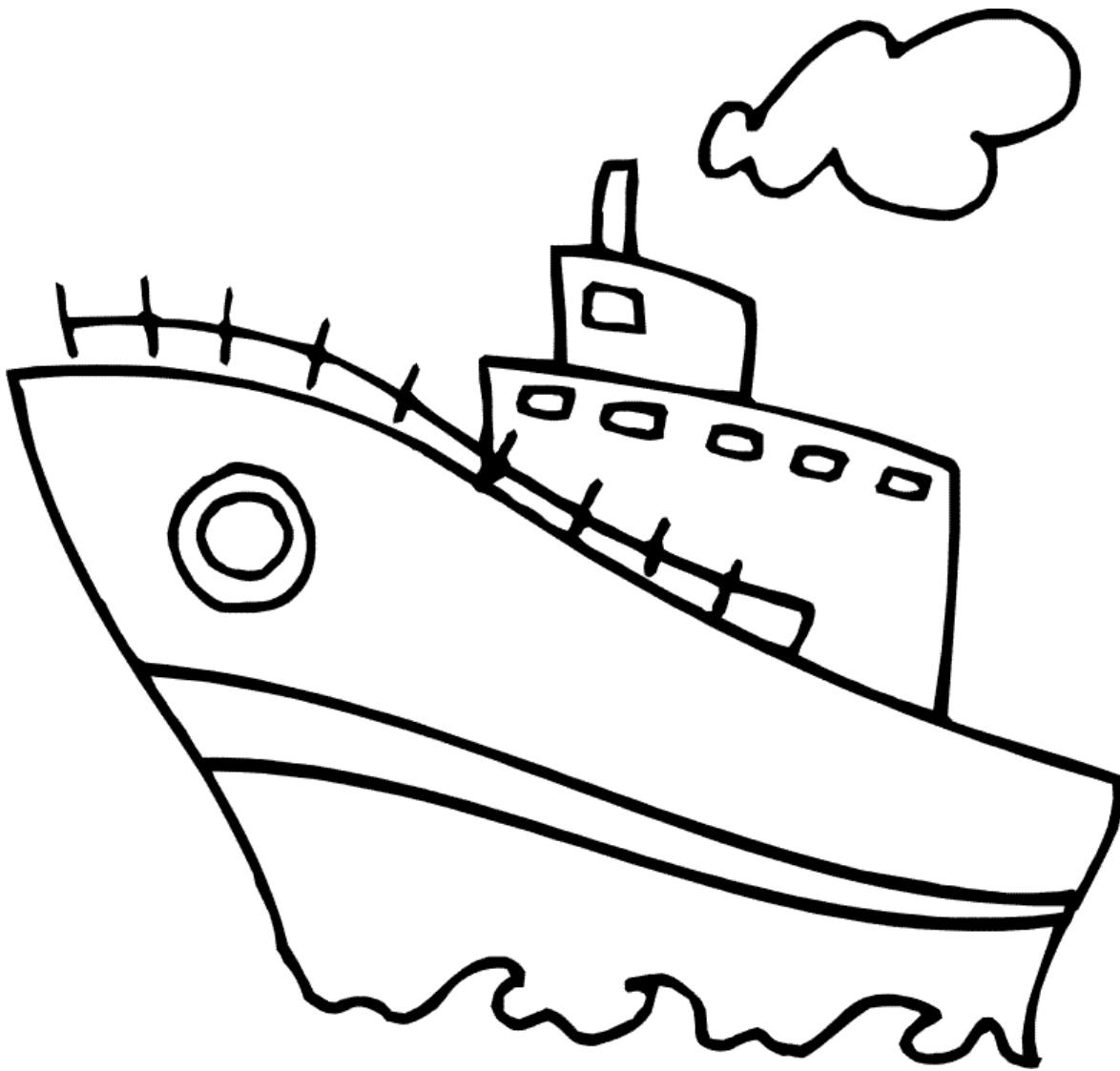
iii. ბავშვთან ერთად განიხილეთ სხვადასხვა სიტუაციები:

- თუ სკოლაში ვინმემ გაწყენინა ვის ეტყვი?
- თუ ძალიან მოიწყინე და თამაში გინდა, ვის დაუძახებ?
- თუ დედა ძალიან მოგენატრა და ტირილი გინდა, ვის ჩაეხუტები?

iv. დაეხმარეთ ბავშვს დახმარების თხოვნის ფრაზების წარმოთქმის გავარჯიშებაში. მაგალითად:

- „ბებია, შეგიძლია 5 წუთით მომისმინო? რაღაც მაწუხებს“.
- „მასწავლებლო, ეს ვერ გავიგე და დამეხმარებით?“
- „დედა, როცა დამირეკავ, შეგიძლია უბრალოდ რამე ამბავი მომიყვე?“

**სამუშაო ფურცელი: ჩემი მხარდამჭერები**



## ემიგრაციის გამოცდილების გადამუშავება

მას შემდეგ, რაც დარწმუნდებით, რომ ბავშვს შეუძლია საკუთარი ემოციების ამოცნობა, ძლიერი ემოციების რეგულაცია და სტრესთან გამკლავება, კონსულტირების პროცესში შეგიძლიათ შემოიტანოთ უშუალოდ ემიგრაციის გამოცდილების გადამუშავების კომპონენტი.

კონსულტირების პროცესში ეს არის ყველაზე სენსიტიური ეტაპი, შესაბამისად, მას სჭირდება ბავშვის შემზადება და ნდობის მოპოვება, რასაც ემსახურება წინამდებარე ეტაპები.

ემიგრაციის გამოცდილების გადამუშავებაში იგულისხმება მშობლის მიგრაციის ყველა ფაზა: მშობლის მიერ მიგრაციასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება, მშობლის

გამგზავრება, მშობლის მიგრაციაში ყოფნა და მშობლის დაბრუნება (თუ მშობელი ახლო მომავალში აპირებს სამშობლოში დაბრუნებას).

ამ ეტაპზე სპეციალისტის მიზანია:

— ბავშვმა გადახედოს და გადააფასოს მისი ინდივიდუალური გამოცდილება
— ბავშვმა ჩაანაცვლოს არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიები ჯანსაღი და ადაპტური გამკლავების მექანიზმებით.
— იპოვოს პასუხები კითხვებზე, რომლებიც თან სდევს მშობლის მიგრაციას.
— იპოვოს მშობელთან ემოციური კავშირის შენარჩუნების გზები.

ამ ეტაპთან დაკავშირებული შეხვედრების დაწყებისას ბავშვს გაახსენეთ უკვე ნასწავლი დამშვიდების სტრატეგიები (მაგ., „კვადრატული სუნთქვის“ ტექნიკა, კუნთების პროგრესული რელაქსაცია). თუ შეამჩნევთ, რომ სესიის პროცესში ბავშვი დაიძაბა, დაეხმარეთ ამ სტრატეგიების გამოყენებაში.

განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ სესიის დასასრულს. ემიგრაციასთან დაკავშირებული გამოცდილებების გაზიარების შემდეგ ბავშვს შესთავაზეთ სასიამოვნო აქტივობები ემოციური ფონის გასანეიტრალეზად. ასევე, შეახსენეთ მხარდამჭერთა ქსელის შესახებ. მნიშვნელოვანია, რომ სახლში წასვლის დროს ბავშვი არ იყოს დამაბული და მიძიმე ემოციური ფონით.

### პერსონალიზირებული ბიბლიოთერაპია

პერსონალიზირებული ბიბლიოთერაპია წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კონსულტირების ინსტრუმენტს, რომელიც, ერთი მხრივ, ორიენტირებულია ფსიქოგანათლებაზე, ხოლო მეორე მხრივ მკითხველს ეხმარება საკუთარი გამოცდილების რეფლექსიაში. პერსონალიზირებული ბიბლიოთერაპია არის ისტორია, რომელიც ასახავს ბავშვის მსგავს გამოცდილებას, გამოწვევებს და ეხმარება მას პრობლემის გადაჭრაში.

#### **ბიბლიოთერაპიის ფსიქოლოგიური მექანიზმი:**

1. იდენტიფიკაცია - ბავშვი საკუთარ თავს უკავშირებს გმირის გამოცდილებას.
2. კათარზისი - ისტორიის განმავლობაში განცდილი ემოციური შვება.
3. ინსაიტი - საკუთარი ემოციების ამოცნობა და მათთან გამკლავების გზების აღმოჩენა.
4. პრაქტიკული გამოყენება - ნასწავლი დაძლევის სტრატეგიების გამოყენება რეალურ ცხოვრებაში.

<p>ინფორმაციის მოგროვება</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ბავშვის საყვარელი პერსონაჟები (გმირები, ცხოველები, წარმოსახვითი არსებები).</li> <li>– სასიამოვნო და უსაფრთხო გარემო (სკოლა, ტყე, ზღვა, სოფელი).</li> <li>– დარდისა და შიშის ობიექტები.</li> <li>– ადამიანები, რომლებიც ენატრება, ენდობა.</li> <li>– საყვარელი ისტორიების სტილი (კომიქსი, ფენტეზი, რეალისტური).</li> </ul> <p><i>ეს ინფორმაცია გვჭირდება, რათა ისტორია ბავშვისთვის იყოს ნაცნობი და ემოციურად უსაფრთხო.</i></p>
<p>მიზნის იდენტიფიცირება</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– განშორებისგან გამოწვეული სევდისა და ბრაზის გააზრება და გამოხატვა.</li> <li>– დანაშაულის განცდის შემცირება.</li> <li>– მარტოობის განცდასთან გამკლავების უნარების სწავლება.</li> <li>– უსაფრთხოების განცდის გაძლიერება.</li> <li>– მზრუნველთან მიჯაჭვულობის გაძლიერება.</li> </ul>
<p>ძირითადი თემის იდენტიფიცირება</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– განშორება და დანაკარგი.</li> <li>– მიკუთვნებულობის განცდა.</li> <li>– იმედი და ოჯახის გამთლიანება.</li> <li>– ემოციების გამოხატვა.</li> </ul>
<p>მეტაფორული პერსონაჟების შერჩევა</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– დაკარგული კნუტი - ბავშვი, რომელიც თავს მიტოვებულად გრძნობს.</li> <li>– ხე, რომელსაც დიდი ფესვები აქვს - კავშირი და მედეგობა.</li> <li>– მოგზაური ჩიტი - მიგრანტი მშობელი.</li> </ul>
<p>ისტორიის სტრუქტურა</p>	<p>დასაწყისი → გამოწვევა → პირველადი რეაქცია → მხარდაჭერა → პრობლემის გადაჭრა</p>
<p>მთავარი მესიჯი</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ნორმალურია, თუ ვინმე გენატრება.</li> <li>– მშობლებს მაშინაც უყვარხარ, როდესაც შენგან შორს არიან.</li> <li>– თუ მშობლები შორს არიან, სხვებს შეუძლიათ შენზე ზრუნვა.</li> <li>– შენ ძლიერი და მამაცი ხარ.</li> <li>– ემოციები იცვლება და შენ შეგიძლია მათი გაზიარება.</li> </ul>

ენის შერჩევა	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ასაკის შესაბამისი ენა.</li> <li>— სენსორული წარმოსახვის გააქტიურება.</li> <li>— ფრთხილი ენა.</li> <li>— ძირითადი მესიჯის გამეორება.</li> </ul>
დისკუსია	<ul style="list-style-type: none"> <li>— როგორ გრძნობდა თავს პერსონაჟი?</li> <li>— როგორ მოაგვარა პერსონაჟმა პრობლემა?</li> <li>— ისტორიის რომელი ნაწილი ჰგავს შენს ცხოვრებას?</li> <li>— ამ პერსონაჟს რომ შეხვედროდი, რას ურჩევდი?</li> <li>— ვინ გეხმარება, როდესაც თავს ამ პერსონაჟივით გრძნობ?</li> </ul>

### პერსონალიზირებული ბიბლიოთერაპიის მაგალითი

#### აქტივობა: ჩემი ცხოვრების გზა

აქტივობის მიზანია ბავშვმა მოახდინოს საკუთარი ცხოვრების მნიშვნელოვანი მოვლენების (განსაკუთრებით მშობლის ემიგრაციასთან დაკავშირებული) იდენტიფიცირება, გააცნობიეროს და გამოხატოს ამ მოვლენებთან დაკავშირებული ემოციები და დაინახოს, როგორ იცვლებოდა მისი განცდები დროთა განმავლობაში.

#### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- სამუშაო ფურცელი „ჩემი ცხოვრების გზა“
- კალამი და ფერადი ფანქრები ან მარკერები

#### აქტივობის საფეხურები:

- i. უთხარით ბავშვს: „წარმოიდგინე, რომ შენი ცხოვრება გრძელი გზაა. ზოგიერთი ადგილი ამ გზაზე მზიანი და მხიარულია, ზოგი — წვიმიანი და მოწყენილი, ზოგი კი — მოსახვევი, სადაც ყველაფერი იცვლება. დღეს ჩვენ შევექმნით შენი ცხოვრების რუკას, რათა დავინახოთ, საიდან მოვდივართ და სად ვართ ახლა.“
- i. აჩვენეთ შაბლონი და აუხსენით სტრუქტურა:
  - *ისარი* - ეს არის ცხოვრების გზა (დრო). ის მიდის წარსულიდან (მარცხნივ) მომავლისკენ (მარჯვნივ).

- „ახლა“- გზის ბოლოს წერია „ახლა“ - ეს არის ის, რაც დღეს ხდება.
- ზედა უჯრა - აქ ვწერთ მოვლენებს.
- ქვედა უჯრა - აქ ვწერთ, რას ვგრძნობდით, როცა ზედა მოვლენა მოხდა.

**ii.** სთხოვეთ ბავშვს, აირჩიოს 5-7 მნიშვნელოვანი მოვლენა თავისი ცხოვრებიდან და ჩაწეროს ზედა უჯრებში ქრონოლოგიური თანმიმდევრობით. მიეცით მაგალითები, რომლებიც უნიკალურია ემიგრანტი მშობლების შვილებისთვის:  
სთხოვეთ ბავშვს, აირჩიოს 5-7 მნიშვნელოვანი მოვლენა თავისი ცხოვრებიდან და ჩაწეროს ზედა უჯრებში ქრონოლოგიური თანმიმდევრობით. მიეცით მაგალითები, რომლებიც უნიკალურია ემიგრანტი მშობლების შვილებისთვის.

„პირველად როცა დედა გაფრინდა...“

„როცა სკოლაში წავედი...“

„ბებიასთან საცხოვრებლად რომ გადმოვედი...“

„მამამ გამოგზავნილი ველოსიპედი რომ მივიღე...“

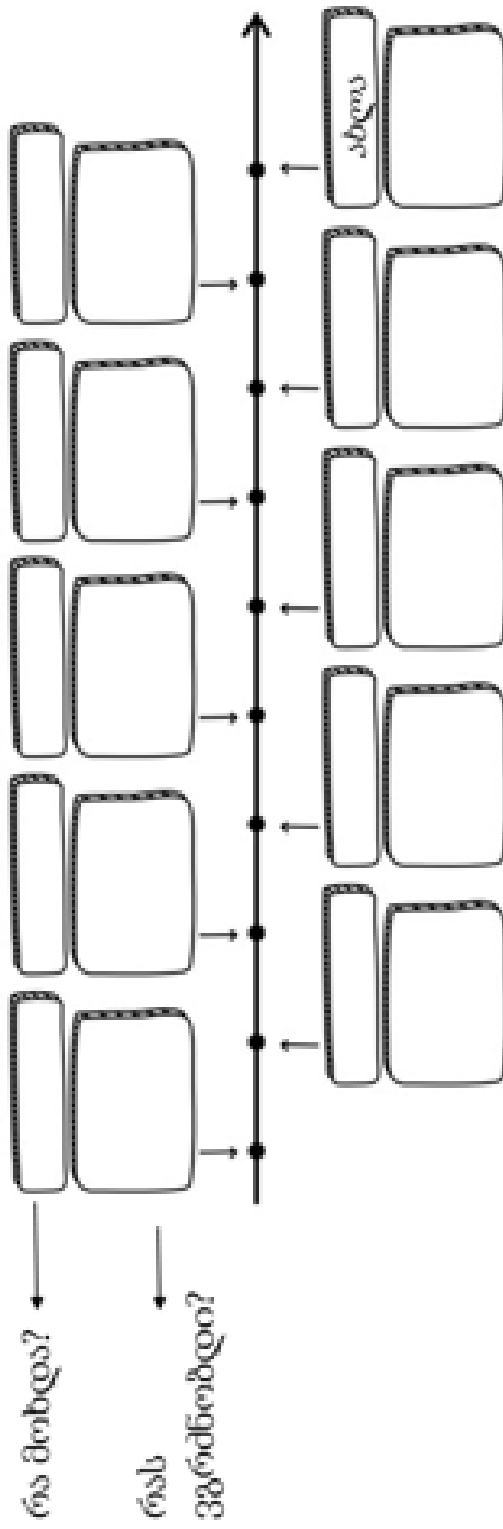
„როცა გავიგე, რომ დედა კიდევ ერთი წელი დარჩება...“

**iii.** სთხოვეთ ბავშვს, დაუბრუნდეს თითოეულ წერტილს და ქვედა უჯრაში ჩაწეროს ან დახატოს თავისი გრძნობები: „როცა დედა პირველად გაფრინდა... რას გრძნობდი?“ (ბრაზი, სევდა, შიში, დაბნეულობა), „როცა ველოსიპედი მივიღე... რას გრძნობდი?“ (სიხარული, მონატრება). გამოიყენეთ „ემოციების რუკა სხეულზე“ წინა აქტივობიდან. ბავშვს შეუძლია უჯრებში ჩაწეროს არა მხოლოდ ემოციის სახელი, არამედ სხეულგებრივი შეგრძნებებიც (მაგ.: „სიმძიმე გულში“).

**iv.** ბავშვთან ერთად განიხილეთ ნამუშევარი და დაუსვით რეფლექსიური კითხვები:

- როდესაც შენს ცხოვრების გზას უყურებ, რომელი წერტილი იყო ყველაზე რთული გასავლელი?
- „არის თუ არა რამე, რაც შეიცვალა? (მაგ: მონატრება დარჩა, მაგრამ შიში აღარ მაქვს).
- ხედავ, როგორ იცვლებოდა შენი გრძნობები?
- მოდი, ერთად შევხედოთ ბოლო წერტილს ('ახლა'). რას გრძნობ დღეს?

სამუშაო ფურცელი: ჩემი ცხოვრების გზა



## აქტივობა: საერთო აქტივობები

აქტივობის მიზანია ბავშვსა და ემიგრაციაში მყოფ მშობელს შორის ემოციური კავშირის შენარჩუნება და ერთად ხარისხიანი დროის გატარების დაგეგმვა.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- სუფთა ფურცელი
- სამუშაო ფურცელი „საერთო აქტივობები“
- კალამი და ფერადი ფანქრები ან მარკერები

### აქტივობის საფეხურები:

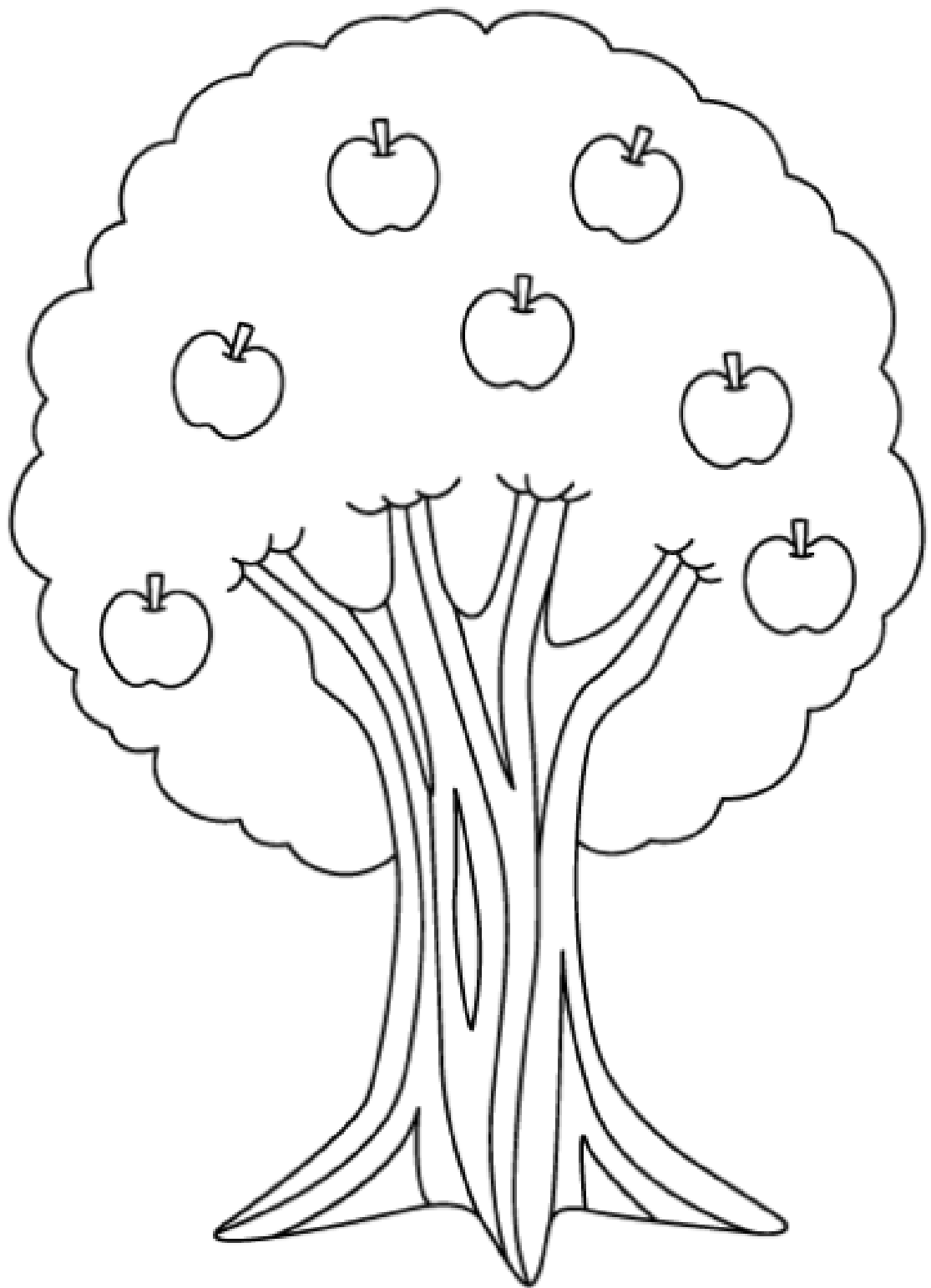
- I. უთხარით ბავშვს, რომ დღევანდელ შეხვედრაზე უნდა იპოვოთ გზები, რომ დისტანციის მიუხედავად მშობელთან ერთად დაგეგმოს საერთო აქტივობები, სასიამოვნო საქმეები.
- II. სთხოვეთ ბავშვს მოიფიქროს რაც შეიძლება ბევრი აქტივობა, რომლის შესრულებაც შეუძლია მშობელთან ერთად ვირტუალურად. ბავშვის მიერ გაჟღერებული ნებისმიერი იდეა ჩამოწერეთ ფურცელზე.
- III. აჩვენეთ ბავშვს სამუშაო ფურცელი და აუხსენით წესები: ფურცელზე გამოსახულია ხე. ხის ფესვებზე ბავშვმა უნდა ჩაწეროს ის აქტივობები, რასაც უკვე ახორციელებს (მაგ., ყოველ საღამოს Messenger-ის მეშვეობით ვიდეო ზარის განხორციელება), ტოტებზე ბავშვმა უნდა დაწეროს ახალი იდეები, რომლებიც დღეს მოიფიქრა (თუ ბევრად მეტი იდეა მოაფიქრდა ბავშვს, ვიდრე ტოტების რაოდენობაა, სთხოვეთ ამოირჩიოს რომელი მოსწონს ყველაზე მეტად.) ნაყოფზე ბავშვმა უნდა დაწეროს ის აქტივობები, რომელთა შესრულებაც შეუძლია უახლოეს მომავალში.
- IV. სამუშაო ფურცლის დასრულების შემდეგ სთხოვეთ ბავშვს ამოირჩიოს 2-3 აქტივობა, რომელსაც მშობელს შესთავაზებს პირველივე ზარის განხორციელების დროს (მნიშვნელოვანია მშობელი წინასწარ გააფრთხილოთ აქტივობის შესახებ, რათა ერთუზიანობით შეხვდეს ბავშვის იდეებს).

### ზოგიერთი აქტივობის იდეა:

- ერთად ვახშობა (ვირტუალური პიკნიკი).
- ერთად ხატვა (ორივე ხატავს ერთსა და იმავე საგანს და მერე ადარებენ).
- წიგნის ერთად კითხვა (მშობელი კითხულობს ზღაპარს, ბავშვი უსმენს ან პირიქით)
- ერთობლივი ვარჯიში ან ცეკვა საერთო მუსიკაზე ვიდეო ზარის დროს.
- სიტყვებით თამაში (მაგ: „ქალაქობანა“, „გამოიცანი პერსონაჟი“).
- ონლაინ სამაგიდო თამაშები ან ფაზლები.

- დამალობანა (მაგალითად, ვიდეო ზარის დროს მშობელი მალავს ნივთს თავის ოთახში და ბავშვმა კითხვებით უნდა იპოვოს ან პირიქით).
- ერთმანეთისთვის წერილების მიწერა, რომელსაც შემდეგ ფოსტით გააგზავნიან.

სამუშაო ფურცელი: საერთო აქტივობები



## მედეგობა

კონსულტირების ბოლო ეტაპს წარმოადგენს მედეგობა. მას შემდეგ, რაც დავრწმუნდებით, რომ ბავშვს შეუძლია საკუთარი ემოციების რეგულაცია, გადააფასა მშობლის ემიგრაციის გამოცდილება, იპოვა გზები მშობელთან ემოციური კავშირის შესანარჩუნებლად, ჩვენი მიზანია, დავეხმაროთ ბავშვს მომავალზე ორიენტირებასა და ხანგრძლივი უსაფრთხოების გარანტიის შემუშავებაში.

მიუხედავად იმისა, რომ კონსულტირების მთლიანი პროცესს მუდმივად თან სდევს მედეგობის გამომუშავება, კრიტიკული მნიშვნელობისაა, რომ ბავშვთან შეხვედრები დასრულდეს პოზიტიური, დადებითი მომავლის იმედითა და მკაფიო მიზნებით.

კომპეტენცია	„მე შემიძლია“	მაგ., კარგად ვთამაშობ ფეხბურთს, კარგად გამომდის მათემატიკის სწავლა, შემიძლია პრობლემების მოგვარება
მხარდაჭერა	„მე მარტო არ ვარ“	მაგ., მე მყავს ადამიანები (დედა, ბებია, მასწავლებელი, მეგობარი), რომლებიც ყოველთვის ჩემს გვერდით არიან.
პიროვნული ძალა	„მე ვარ“	მაგ., მე ვარ მამაცი, მომთმენი და კეთილი.
იმედი	„მე მჯერა“	მაგ., მე ვიცი, რომ სირთულეები დროებითია და წინ ბევრი კარგი რამ მელიოდება.

კონსულტირების დასრულების შემდეგ დაეხმარეთ ბავშვს კიდევ ერთხელ გაიხსენოს ყველა საკვანძო იდეა, რომელიც გააღერდა შეხვედრებზე. სთხოვეთ მას შეაფასოს საკუთარი „მოგზაურობა“ - როგორ შეიცვალა ამ შეხვედრების განმავლობაში.

მკაფიოდ გააჟღერეთ ბავშვთან, რომ თუ დასჭირდება თქვენი მხარდაჭერა თქვენ ყოველთვის მზად იქნებით კიდევ ერთხელ შეხვდეთ და ერთად გაატაროთ დრო.

### აქტივობა: წერილი მომავალ „მე“-ს

აქტივობის მიზანია ბავშვში გაჩნდეს დადებითი მომავლის იმედი და მკაფიო მიზნები, რომლებიც გაზრდის მოტივაციას.

#### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- სამუშაო ფურცელი - წერილი მომავალ „მე“-ს
- კალამი ან მარკერები
- კონვერტი

#### აქტივობის საფეხურები:

- I. აჩვენეთ ბავშვს სამუშაო ფურცელი და აუხსენით, რომ ახლა მან წერილი უნდა მიწეროს მომავალ „მე“-ს, რომელსაც ერთ წელში შეხვდება.
- II. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ წერილის წერისას დაეყრდნოს რეალისტურ მოლოდინებს (რათა მომავალში არ გამოიწვიოს ბავშვის იმედგაცრუება).
- III. უთხარით, რომ მან ეს წერილი უნდა შეინახოს და ერთი წლის გასვლის შემდეგ გახსნას და შეამოწმოს, რამდენად შეძლო საკუთარ თავთან დადებული პირობის შესრულება.
- IV. წერილი მოათავსეთ კონვერტში და გაატანეთ ბავშვს სახლში, რათა შეინახოს უსაფრთხო ადგილას.

სამუშაო ფურცელი: წერილი მომავალ „მე“-ს

## მომავალ „მე“-ს

ძვირფასო ჩემო თავო მინდა, რომ 1 წლის შემდეგ, როცა ამას წაიკითხავ...

იგრძნო: \_\_\_\_\_

ამ წელს მე ვაპირებ, რომ ვისწავლო: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

მე აუცილებლად ვიამაყებ ჩემი თავით იმიტომ, რომ: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

შენი ერთი წლით ძველი თავი

\_\_\_\_\_ წელი

## აქტივობა: მადლობის წერილი

აქტივობის მიზანია ბავშვის მხარდამჭერი წრის გადახედვა და გაძლიერება.

### აქტივობისთვის საჭირო რესურსები:

- სამუშაო ფურცელი - მადლობის წერილი
- კალამი ან მარკერები
- კონვერტი

### აქტივობის საფეხურები:

- I. გაახსენეთ ბავშვს აქტივობა „ჩემი მხარდამჭერები.“ კითხეთ ხომ არ შეცვლიდა რაიმეს, დაამატებდა ახალ მხარდამჭერებს ან წაშლიდა ძველებს.
- II. თითოეულთან მიმართებით სთხოვეთ გაიხსენოს ბოლოს როდის იგრძნო დახმარება და მხარდაჭერა ამ ადამიანებისგან.
- III. ჰკითხეთ ბავშვს, თუ გადაუხდია ამ ადამიანებისთვის გვერდში დგომისთვის მადლობა.
- IV. აჩვენეთ ბავშვს წერილის შაბლონი და სთხოვეთ, რომ თითოეული მხარდამჭერისთვის დაწეროს მადლობის წერილი.
- V. წერილები მოათავსეთ ცალ-ცალკე კონვერტებში და სთხოვეთ ბავშვს, რომ აუცილებლად გადასცეს ადრესატს.

## სამუშაო ფურცელი: მადლობის წერილი

ჩემო კარგო და კეთილო ადამიანო \_\_\_\_\_

მადლობა, რომ ჩემს გვერდით ხარ მაშინ, როდესაც დახმარება მჭირდება.

როდესაც შენთან ერთად ვარ, მე თავს ვგრძნობ \_\_\_\_\_.

შენთან ჩემი საუკეთესო მოგონებაა: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

მინდა გისურვო \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## მშობლის კონსულტირება

ინფორმაციის მოძიების შემდეგ მნიშვნელოვანია, რომ სპეციალისტმა მჭიდრო და მუდმივი კომუნიკაცია შეინარჩუნოს მიგრაციაში მყოფ მშობელთან კონსულტირების პროცესში.

როგორც გზამკვლევის პირველ ნაწილში აღვნიშნეთ, ბავშვის კეთილდღეობის გასაუმჯობესებლად კრიტიკული მნიშვნელობისაა ოჯახის მხარდაჭერა და გაძლიერება.

მშობლის კონსულტირების პროცესში სპეციალისტს შეუძლია იხელმძღვანელოს ქვემოთ მოცემული კომპონენტებისა და პრინციპების მიხედვით.

კომპონენტი	მიზანი	შედეგები
1. მშობლის ემოციური მხარდაჭერა და თვითზრუნვა	მშობლის ფსიქოლოგიური მედეგობის გაძლიერება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელს შემცირებული აქვს დანაშაულის განცდა.</li> <li>• მშობელმა იცის, როგორ გაუმკლავდეს სტრესულ სიტუაციებს ან ძლიერ ნეგატიურ ემოციებს.</li> <li>• მშობელს დღის რუტინაში ინტეგრირებული აქვს თვითზრუნვის პრაქტიკა.</li> </ul>
2. დისტანციური მშობლობის უნარები	კომუნიკაციის ხარისხის გაუმჯობესება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელი ფლობს აქტიური მოსმენის უნარებს.</li> <li>• მშობელს შეუძლია არაგანსჯითად მოუსმინოს ბავშვს.</li> <li>• მშობელი კომუნიკაციის პროცესში სვამს კითხვებს, რომლებიც ფოკუსირებულია ბავშვის ინტერესებსა და ემოციებზე.</li> <li>• მშობელი ინდივიდუალურად ატარებს დროს ბავშვთან.</li> </ul>
3. ბავშვის ქცევა	ბავშვის ქცევის სწორი ინტერპრეტაცია	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელს შეუძლია ბავშვის რთული ქცევების მიღმა დაინახოს ემოციური საჭიროებები.</li> <li>• მშობელს შეუძლია ბავშვის ემოციური საჭიროებების დაკმაყოფილება.</li> </ul>
4. კავშირის შენარჩუნება	ბავშვსა და მშობელს შორის ემოციური კავშირის შენარჩუნება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელსა და ბავშვს შორის არსებობს ემოციური რიტუალური კავშირები (მაგ., მშობელი აუცილებლად ურეკავს ძილის წინ და უსურვებს ტკბილ ძილს).</li> <li>• მშობელი და ბავშვი ერთვება ერთობლივ ვირტუალურ აქტივობებში.</li> </ul>
5. ურთიერთობა მზრუნველთან	მშობელსა და მზრუნველს შორის არსებობს შეთანხმება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მშობელსა და მზრუნველს შორის შეთანხმებულია აღზრდის პრინციპები.</li> <li>• მშობელსა და მზრუნველს შორის მკაფიოდ გადანაწილებულია პასუხისმგებლობები.</li> </ul>

## მასწავლებლის ცნობიერების ამაღლება

ბავშვთან კონსულტირების დაწყების პირველ ეტაპზე მნიშვნელოვანია, სპეციალისტმა დაგეგმოს და განახორციელოს ცნობიერების ამაღლებაზე მიმართული ტრენინგი მასწავლებლებთან.

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ოჯახის გარდა სკოლა დიდ როლს ასრულებს ბავშვის განვითარებაში, შესაბამისად, მას შეუძლია როგორც დადებითი, ისე ნეგატიური ზეგავლენის ქონა.

მასწავლებელთან შეხვედრის მიზანს წარმოადგენს ცნობიერების ამაღლება და შინაარსობრივად ის შემდეგნაირად გამოიყურება



**მიგრანტი მშობლების შვილების საჭიროებების გაცნობა** — გააცანით მასწავლებლებს ის ძირითადი და გავრცელებული გამოწვევები, რის წინაშეც ემიგრანტი მშობლების შვილები დგებიან. ეს გამოწვევები უნდა მოიცავდეს თითოეულ კატეგორიას: ემოციები და ქცევები, აკადემიური ფუნქციონირება და სოციალიზაცია. სთხოვეთ მასწავლებლებს, კონფიდენციალურობის პრინციპის დაცვით, გაიხსენონ საკუთარი გამოცდილება და გააზიარონ შეხვედრის განმავლობაში.

**მასწავლებლის როლის გადაფასება მხარდაჭერის პროცესში** — ამ კომპონენტის გავლისას მაქსიმალურად დაეყრდენით მასწავლებლების თვითრეფლექსიას. მნიშვნელოვანია, რომ მათ თავად იპოვონ რესურსები და შესაძლებლობები მიგრანტი მშობლების შვილების მხარდასაჭერად. შემდეგ კი გააცანით ის სერვისები, რაც მათ რეგიონში არსებობს.

**კომუნიკაციისა და დახმარების რეკომენდებული ფორმები** — მას შემდეგ, რაც განიხილავთ მიგრანტი მშობლების შვილების საჭიროებებსა და მასწავლებლების როლს მხარდაჭერის პროცესში, დაეხმარეთ სწორი და ჯანსაღი კომუნიკაციისა და დახმარების ფორმების ამოცნობაში.

### რა უნდა გავაკეთო

1. შექმენით უსაფრთხო სივრცე
2. დაადასტურეთ ბავშვის ემოციები
3. იყავით მომთმენი და ყურადღებიანი
4. გამოიყენეთ ღია კითხვები
5. პატივი ეცით პირად სივრცეს
6. შესთავაზეთ ემოციური მხარდაჭერა
7. წახალისეთ გამოხატვის სხვადასხვა გზები
8. დააკვირდით სტრესის ნიშნებს
9. იყავით სტაბილური
10. შეინარჩუნეთ კომუნიკაცია მზრუნველთან და მშობელთან

### რა არ უნდა გავაკეთო

1. არ აიძულოთ საუბარი
2. არ დაასკვნათ, რომ ბავშვი აუცილებლად კარგად არის
3. არ შეადაროთ მისი გამოცდილება სხვისას
4. არ გაუუფასუროთ ემოციები
5. არ გამოხატოთ შეცოდება
6. არ გასცეთ შეუსრულებელი დაპირებები
7. არ განიხილოთ ბავშვის ცხოვრება საჯაროდ
8. არ ჩათვალოთ, რომ რეაქცია უნივერსალურია
9. არ დაადანაშაულოთ ბავშვის მშობელი
10. არ დააიგნოროთ აკადემიური ან სოციალური სირთულეები

შეხვედრის დაგეგმვისა და განხორციელების პროცესში იხელმძღვანელოთ ბავშვის ინდივიდუალური საჭიროებებისა და გამოწვევების მიხედვით.

## ეთიკური პრინციპები

მიგრანტი მშობლების შვილებთან მუშაობა სპეციალისტისგან განსაკუთრებულ ეთიკურ სიფრთხილეს მოითხოვს. ქვემოთ მოცემულია ძირითადი ეთიკური პრინციპები, რომლებიც უნდა დაიცვათ კონსულტირების პროცესში:

**ინფორმირებული თანხმობა:** ბავშვთან მუშაობის დაწყებამდე წერილობითი თანხმობა უნდა გაფორმდეს კანონიერ წარმომადგენელთან.

- მაქვს თუ არა წერილობითი/ოფიციალური თანხმობა მშობლისგან?
- მაქვს თუ არა თანხმობა მზრუნველისგან (ბებია/ბაბუა), ვისთანაც ბავშვი ფიზიკურად იმყოფება?
- გამოხატა თუ არა თავად ბავშვმა მზაობა ჩემთან შესახვედრად?

**ბავშვის საუკეთესო ინტერესი:** ნებისმიერი გადაწყვეტილება ან რჩევა, რომელსაც კონსულტანტი გასცემს, უნდა ემსახურებოდეს მხოლოდ ბავშვის კეთილდღეობას.

- ჩემი დღევანდელი აქტივობა ემსახურება თუ არა ბავშვის კეთილდღეობისა და ემოციური მედეგობის გაზრდას?
- ხომ არ არის შეხვედრა ან აქტივობები ზედმეტად დამთრგუნველი ბავშვისთვის?

**კონფიდენციალურობა:** შეხვედრებზე ბავშვის მიერ გაზიარებული გამოცდილება და ფიქრები არ გასცდება ორ ადამიანს.

- ავუხსენი ბავშვს (მისთვის გასაგებ ენაზე), რა ინფორმაცია დარჩება ჩვენს შორის და რა შეიძლება გავუზიარო მშობელს?
- დარწმუნებული ვარ რომ ჩემი გაზიარებული ინფორმაცია მშობელს ბავშვის წინააღმდეგ არ განაწყობს?
- ვიცი რა შემთხვევაში უნდა დავარღვიო კონფიდენციალურობა?

**პროფესიული საზღვრების დაცვა:** კონსულტირების პროცესში მნიშვნელოვანია მუდმივად გახსოვდეთ პროფესიული საზღვრების დაცვა. ერთის მხრივ, თქვენ უნდა შექმნათ უსაფრთხო გარემო და მოიპოვოთ ნდობა, მაგრამ ბავშვი არ უნდა მოგეჯახვოთ ზედმეტად. კონსულტირების პროცესი დასრულდება და მან დამოუკიდებლად უნდა შეძლოს ცხოვრება.

- ჩემი ქმედება ბავშვს მშობელთან აახლოებს თუ მხოლოდ ჩემზე ხდის ემოციურად დამოკიდებულს?
- ჩემი კომუნიკაცია მშობელთან რჩება პროფესიულ ჩარჩოში (დრო, ადგილი, ფორმა)?

### გამოყენებული ლიტერატურა:

Wu, L., & Qi, D. (2025). Parenting styles and the mental health of left-behind children in China. *Frontiers in psychology, 16*, 1332977

Wang L, Zheng Y, Li G, Li Y, Fang Z, Abbey C, Rozelle S (2019), "Academic achievement and mental health of left-behind children in rural China: A causal study on parental migration". *China Agricultural Economic Review*, Vol. 11 No. 4 pp. 569–582

Luo L, Jin S and Huang Q (2025) Emotional competence and problem behavior of left-behind preschool children—the roles of self-regulation and authoritative grandparenting styles. *Front. Educ.* 10:1522792.

Umami, R., & Turnip, S. S. (2019). Emotional and Behavioral Problems among Left-Behind Children in Indonesia. *Indian journal of psychological medicine, 41*(3), 240–245.

Zhou, Y., Zhao, C., He, F., Tian, X., Zheng, Y., & Sun, J. (2020). Emotional and behavioral problems of left-behind children in impoverished rural China: A comparative cross-sectional study of first grade junior high school. *International Journal of Mental Health Promotion, 22*, 1–13.

Pratheesha, S., & Vijayanka, T. (2025). A study on the impact of parental migration on wellbeing and mental health of left-behind school children. *Journal of Psychology, 109–119*.