



კულტურულ- ჰუმანიტარული ფონდი „სოხუმი“

ქაღალდი საშინა

2017



**ჩვენ შეგვიძლია, ჩვენ შევძლებით,
ჩვენ შევარჩევთ ქალთა მიმართ ძალადობას!**



ქალს აქვს ბუნებრივი უფლება!

ეს უფრო სწორად ხდება, ვიდრე ჩვენ გვგონია!

ქალს აქვს უფლება იცხოვროს ძალადობის გარეშე!

იგივენი პასუხისმგებლობა - შეაჩეხე ძალადობა!

ბავშვითანდეთ ქალთა მიმართ ძალადობის წინააღმდეგ!

აია - ქალთა მიმართ ძალადობას!

We can - We Shall - We Will

STOP

Gender Based Violence



27.11.17

ქუთაისი



ქალთა საშუა

2017

კულტურულ-ჰუმანიტარული ფონდი „სოხუმის“
შემაჯავებელი გამოცემა პროექტის „ქალთა უფლებების
ბაძლიერება დასავლეთ საქართველოში“ ფარგლებში



ამ სიმბოლოში, რომელიც სპეციალურად
ფონდი „სოხუმისთვის“ შექმნა
ცნობილმა მხატვარმა
ოთარ ქანდაჩიამ, ყველაფერია
ჩატყული, რაც ქალს უკავშირდება:
სიხარული, ძლიერება, სევდა,
ცვივილი, რწმენა და, რა თქმა უნდა, იმედი...

ჟურნალი გამოდის
ორგანიზაცია
(გერმანია)
მხარდაჭერით

Brot
für die Welt

Brot für die Welt –
Evangelischer
Entwicklungsdienst

ჟურნალში გამოთქმული მოსაზრებები,
შესაძლოა, არ გამოხატავდეს დონორი
ორგანიზაციის მოსაზრებებს

შინაარსი

ქალთა უფლებების გაძლიერებით - ძალადობის პრევენციისკენ	5
ოჯახში ძალადობის მიზეზები, შედეგები და მოგვარების გზები	13
თვითშეფასების ანგარიშები	17
თაობათა კონფლიქტები - დედები და შვილები	21
ქალთა მიგრაცია - არჩევანი, გამოსავალი თუ ახალი პრობლემები?	26
გენდერული სტერეოტიპები	30
ნაადრევი ქორწინება: მიზეზები, შედეგები, გამოსავლის გზები	35
ეფექტური კომუნიკაცია	40
ემოციების მართვა	45
ბულინგი - მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი ოჯახურ კონფლიქტებთან	51
მავნე ჩვევები და ოჯახური ძალადობა	57
პიროვნული ფასეულობები, თრადიციები და ოჯახური კონფლიქტები	63
საკონსულტაციო მუშაობის მნიშვნელობა ძალადობის პრევენციისთვის	67



ქალთა უფლებების გაძლიერებით - ძალადობის პრევენციისკენ

ქალთა მიმართ ძალადობის თემა ყოველწლიურად სულ უფრო რეზონანსული ხდება. საკითხისადმი დაინტერესება მაღალია სახელმწიფო სტრუქტურების მხრიდან, შეიცვალა საზოგადოების დამოკიდებულებაც. მიუხედავად ამ ცვლილებებისა, ძალადობის მაჩვენებელი ისევ მაღალია, რაც იმას ნიშნავს, რომ ამ მიმართულებით მუშაობა ისევ პრიორიტეტულია.

ფონდი „სოხუმის“ მთავარი ვექტორია ქალთა უფლებების გაძლიერება და ქალთა მიმართ ძალადობის პრევენცია, ამიტომ ორგანიზაცია ქალთა მხარდაჭერის ცენტრების მეშვეობით განსაკუთრებული ინტენსივობით აგრძელებს მუშაობას ქუთაისში, წყალტუბოში, სენაკში, ხონში, ფოთში, ზუგდიდში. რადგან ინფორმაციის დეფიციტი პერიფერიებში განსაკუთრებით იგრძნობა, გაიზარდა ქალთა მხარდაჭერის ცენტრების გეოგრაფიული არეალი და მათ სამუშაო რუკაზე გაჩნდა სოფლებიც: ივანდიდი, კუხი, დიდი კუხი, მათხოჯი, გოჩა ჯიხაიში, ნახახულევი (ხონის მუნიციპალიტეტი); ახალსოფელი, ბათარია, მენჯი, ნოსირი, ძველი სენაკი, ნოქალაქევი, თეკლათი, ხორში (სენაკის მუნიციპალიტეტი); გუმბრინი, თერნალი, ხომული, ბანოჯა, წყალტუბო (წყალტუბოს მუნიციპალიტეტი); ხურჩა, კოკი, ორსანტია, განმუხური, კახათი, ახალკახათი, ანაკლია (ზუგდიდის მუნიციპალიტეტი).

„ქალთა უფლებების გაძლიერება დასავლეთ საქართველოში“ - ფონდმა „სოხუმმა“ ამ სახელწოდების პროექტის სამწლიანი ციკლი დაასრულა. ქალთა მიმართ ძალადობის პრევენციას ემსახურება ფონდი „სოხუმის“ ცალკეული ბლოკის მუშაობა, რაც კომპლექსურ კავშირშია ერთმანეთთან და კოორდინაციული მუშაობით ძირითად შედეგებზეა გათვლილი.

განვლილი სამი წლის განმავლობაში ჩატარდა:

1188 სამობილიზაციო შეხვედრა სხვადასხვა თემებზე

216 შეხვედრა ფსიქოლოგთან და 216 შეხვედრა იურისტთან ქალთა მხარდაჭერის ცენტრებში

324 საინფორმაციო-საკონსულტაციო შეხვედრა ფსიქოლოგთან და ამდენივე შეხვედრა იურისტთან ქუთაისის დევნილთა კოლექტიურ ცენტრებში

216 საინფორმაციო შეხვედრა ახალგაზრდულ კლუბებში

216 ვორკშოპი კონფლიქტოლოგიაში – 108 ქალებთან და 108 ახალგაზრდების ჯგუფთან

ფორუმ-თეატრის 72 წარმოდგენა

144 ღონისძიება - „ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დახმარების შესახებ“ კანონის მონიტორინგი ჯგუფის ჩაღრმავებული ინტერვიუ და ფოკუს-ჯგუფი

სამობილიზაციო შეხვედრები ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ბლოკია. ქალთა მხარდაჭერის ექსპივე ცენტრის მობილიზატორები ყოველთვიურად 33 შეხვედრას ატარებენ ქალაქებსა და სოფლებში, დევნილთა კოლექტიურ ცენტრებში. ხდება მოსახლეობის ინფორმირება აქტუალურ თემებზე, ბენეფიციარები იღებენ ინფორმაციებს მუნიციპალიტეტში არსებული სხვადასხვა პროგრამის შესახებ, რომელსაც შემდგომ თვითონ ავრცელებენ. ბევრმა ადამიანმა ისარგებლა ადგილობრივ დონეზე არსებული დახმარებით. იკვეთება სოციალური პრობლემები. მობილიზატორები ადგილობრივ ხელისუფლებასთან თანამშრომლობით ცდილობენ წამოჭრილი პრობლემების ადვოკატირებას და მოგვარებას.

სამობილიზაციო შეხვედრებზე მთავარი აქცენტი ქალთა მიმართ ძალადობის პრევენციაზე კეთდება. მონაწილეები იღებენ ინფორმაციას, რა სახის დახმარება არსებობს მსხვერპლთათვის, რა უნდა გააკეთოს ქალმა, რომ არ აღმოჩნდეს ძალადობის მსხვერპლი, როგორ დაეხმარონ ძალადობის მსხვერპლს.

შედეგად: ინფორმირებული ქალები თავად იწყებენ აქტიურობას და ეხმარებიან არა მხოლოდ საკუთარ თავს, მეზობელს, მეგობარს, ახლობელს. იციან, როგორ მოახდინონ ცვლილება. საჭიროების შემთხვევაში მიმართავენ შესაბამის სტრუქტურებს. მალღდება მათი იმიჯი როგორც ოჯახში, ასევე საზოგადოებაში. დამოუკიდებელი, ძლიერი, ინფორმირებული ქალები ნაკლებად არიან ძალადობის მსხვერპლნი.

ფოტოარქივიდან



ქალთა მხარდაჭერის ცენტრების მობილიზატორებთან გამართული ერთ-ერთი შეხვედრის შემდეგ



წყალტუბოს ქალთა მხარდაჭერის ცენტრის ღონისძიება დღის ცენტრში



ხონის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სამობილიზაციო შეხვედრა

კრიზისულ ოჯახებთან მუშაობაც ძალადობის პრევენციას ემსახურება. სამობილიზაციო შეხვედრის მონაწილეები ხშირად ყვებიან რეალურ ისტორიებს ოჯახებზე, სადაც ქალზე ძალადობენ, მაგრამ ამ ფაქტს თვითონ ოჯახის წევრები არ ახმაურებენ. მობილიზატორები წინასწარ შემუშავებული ინსტრუქტაჟით მოქმედებენ, რაც, პირველ რიგში, კონფიდენციალობას გულისხმობს. ძალადობის მსხვერპლთან მუშაობა სისტემატურად მიმდინარეობს - აწვდიან მას ინფორმაციას საკუთარ უფლებებზე, მოსალოდნელ შედეგებზე, ინვევენ საინფორმაციო შეხვედრებზე, სთავაზობენ ფსიქოლოგისა და იურისტის მომსახურებას. კრიზისულ ოჯახებთან მუშაობას გარკვეული პერიოდი სჭირდება, რადგან საზოგადოებაში მოქმედებს სტერეოტიპული მიდგომები და მსხვერპლი თანამშრომლობაზე ძნელად თანხმდება.

შედეგად: 6 რეგიონში 123 ქალიდან 92-მა შეცვალა თავისი ცხოვრება - აქტიური, დამოუკიდებელი და ძლიერი გახდა, არ არის ძალადობის რისკის ქვეშ. არსებული სტერეოტიპების მიუხედავად, ყოველწლიურად იზრდება იმ ქალების მომართვიანობა, რომლებიც კრიზისული ოჯახებიდან მოდიან შეხვედრებზე, ფსიქოლოგთან, იურისტთან.

ძალადობის მსხვერპლ ქალებთან მუშაობა პროექტის ინდიკატორითაა განსაზღვრული, მაგრამ არსებობს საზოგადოებრივი სტიგმა, რომელიც ბლოკავს მსხვერპლს, შეცვალოს რამე თავის ცხოვრებაში. ის, პირიქით ცდილობს საკუთარი პრობლემის „შეფუთვას“. ამიტომაც ძალადობის პრევენციაში ეს ყველაზე რთული ბლოკია, რომელიც განსაკუთრებულ ძალისხმევას და სისტემატურ მუშაობას მოითხოვს.

შედეგად: ყოველწლიურად გაზრდილი მომართვიანობა იძლევა იმის გარანტიას, რომ მოხერხდა ამ ქალების ჩართვა საზოგადოებრივ საქმიანობაში. ამალღდა მათი თვითშეფასება, რასაც ძალადობის პრევენციისკენ მიყვავართ.

უფასო იურიდიული და ფსიქოლოგიური მომსახურების სერვისი ქალთა მხარდაჭერის ექვსივე ცენტრში საკმაოდ ეფექტურად მუშაობს და ერთ-ერთი სერიოზული პრევენციული ბლოკია. ყველა საკითხი, რომელსაც ბენეფიციარები ფსიქოლოგთან განიხილავენ, ძალადობის შემცირებას ემსახურება. ხშირია ინდივიდუალური მომართვიანობა. პრობლემები ერთმანეთისგან განსხვავებულია: კონფლიქტი ცოლსა და ქმარს შორის, შვილებთან გართულებული ურთიერთობები, სოციალური საკითხები, დაბალი თვითშეფასება...

ექვსივე მხარდაჭერის ცენტრში აქტიურად მუშაობენ იურისტები. მათგან ბენეფიციარები იღებენ მნიშვნელოვან ინფორმაციას სხვადასხვა სამართლებრივ საკითხზე, კონკრეტული უფლებების დარღვევაზე, სოციალურ საკითხებთან თუ დევნილთა განსახლებასთან დაკავშირებით. იურისტები ინდივიდუალურ კონსულტაციებსაც ეწევიან ძალადობის მსხვერპლთან, ეხმარებიან მათ გადანყვეტილების მიღებისას, საბუთების მონესრიგებაში.

ფონდი „სოხუმი“ აქტიურად თანამშრომლობს სოციალურ სამსახურებთან, მსხვერპლთა თავშესაფრებთან. პრაქტიკამ აჩვენა, რომ ერთ-ერთი სერიოზული ხარვეზი მსხვერპლთა დახმარების საქმეში ხშირად სტატუსის არქონაა, მსხვერპლის სტატუსის გარეშე შეუძლებელია თავშესაფარში მოხვედრა. ფონდი „სოხუმი“ სამ წელზე მეტია, მსხვერპლისთვის სტატუსის მიმნიჭებელი კომისიის უფლებამოსილი წევრია, რამაც საგრძნობლად გაამარტივა მსხვერპლის დახმარება. ორგანიზაცია ეხმარება მსხვერპლს საჭირო დოკუმენტაციის შეგროვებაში, რეკომენდაციას უწევს სტატუსის მიღებისა და თავშესაფარში მოხვედრის კუთხით.

შედეგად: ფსიქოლოგისა და იურისტის კონსულტაციებმა შეცვალა ქალების სტერეოტიპული დამოკიდებულება, გაიზარდა მათი თვითშეფასების ხარისხი. ქალებმა დაინახეს გზა, რა მიმართულებით იმუშაონ, რომ თავი დააღწიონ ძალადობას. დაინახეს, რომ საზოგადოება მათ თანაუგრძნობს. შეუძლიათ მიიღონ მხარდაჭერა სახელმწიფოსგან, არასამთავრობო სექტორისგან. ამის გაცნობიერების შედეგია ის, რომ მსხვერპლი უფრო თამამი გახდა. უფრო ხშირად ხდება პოლიციის გამოძახება ძალადობის შემთხვევისას. ფონდი „სოხუმის“ დახმარებით ძალადობის მსხვერპლმა ქალებმა მიიღეს შესაბამისი სამართლებრივი დახმარება, ზოგიერთმა მათგანმა - სტატუსი და უზრუნველყოფილი იქნა თავშესაფრით.

ახალგაზრდებთან მუშაობა ერთ-ერთი სერიოზული ბლოკია. ექვსივე ქალაქში შექმნილია ახალგაზრდული კლუბები. კლუბის წევრებისა და მოხალისეების რიცხვი მუდმივად იზრდება. ახალგაზრდები ყოველთვიურ შეკრებებზე სხვადასხვა საკითხს განიხილავენ: გენდერული ძალადობა, ტოლერანტობა, ბუღინგი, ეთიკა და ესთეტიკა, პიროვნული კულტურა, ტრეფინგი, სქესობრივი აღზრდა... ახალგაზრდების მხრიდან ხშირად იკვეთება კონკრეტული ინიციატივები, რომელთაც ისინი აქტიურად ახორციელებენ, თავადვე ატარებენ საინფორმაციო შეხვედრებს, ვორკშოპებს თავიანთ ქალაქებსა თუ ახლომდებარე სოფლებში, თანამშრომლობენ სხვადასხვა ორგანიზაციასთან და ადგილობრივ თვითმმართველობასთან.

შედეგად: ახალგაზრდული კლუბის წევრები იღებენ ინფორმაციას, იცვლებიან, აქტიურდებიან და თავად იწყებენ სხვადასხვა აქტივობის ინიცირებას საკუთარ თემებში, სკოლებში. მათი მეშვეობით გაფართოვდა გეოგრაფიული არეალი და მოხდა პერიფერიებში არსებული ინფორმაციული ვაკუუმის გარღვევა. ინფორმირებული, აქტიური ახალგაზრდები ხელს უწყობენ არაძალადობრივი კულტურის დანერგვას საზოგადოებაში.

ფორუმ-თეატრის მეთოდი, რომელსაც ფონდი „სოხუმი“ იყენებს, სოციალური პრობლემების ფსიქოპროფილაქტიკისა და კორექციის საშუალებად მიიჩნევა. ამ მეთოდს საფუძვლად უდევს თეატრალური სცენები და აუდიტორიასთან უკუკავშირი. თვეში ორჯერ ფორუმ-თეატრის მსახიობები დასავლეთ საქართველოს ქალაქებსა თუ სოფლებში სხვადასხვა აუდიტორიას იწვევენ ძალადობის თემაზე სასაუბროდ და მონაწილეებთან ერთად მსჯელობენ გამოსავალზე.

შედეგად: ფორუმ-თეატრის ყველა თაობის მაცურებელი არა მხოლოდ იღებს ინფორმაციას, არამედ ერთვება პროცესში კონკრეტული რეკომენდაციებით, თუ როგორ შეიძლება ძალადობის პრობლემის მოგვარება, მისი პრევენცია.

ამ ფორმატს დაემატა **ჩრდილების თეატრი**. სცენარი, რომელშიც თოჯინები მეგობრობას და თანასწორობას ახმოვანებენ, მარტივად აღიქვა სკოლამდელი ასაკის მაცურებელმა. აღნიშნული ფორმატი ერთიანი კომპლექსური ჯაჭვის შემადგენელი ნაწილი გახდა და ამით ფონდმა „სოხუმმა“, პანანინა გოგო-ბიჭებიდან დანწყებული, თავისი გავლენის სფეროში მოაქცია ყველა ასაკის ადამიანი.

შედეგად: ჩრდილების თეატრის პატარა მაცურებლები (და მასწავლებლებიც) პატარა სპექტაკლით ხედავენ თანასწორობის კარგ მაგალითს და აცნობიერებენ მის მნიშვნელობას არაძალადობრივი კულტურის დანერგვაში.

ვორკშოპები კონფლიქტოლოგიის საკითხებზე არანაკლებ მნიშვნელოვანი ბლოკია ძალადობის პრევენციის პროცესში. ყოველთვიურად ქალთა მხარდაჭერის ექვსივე ცენტრის

ფოტოარქივიდან



ჩრდილების თეატრი წყალტუბოში



ქუთაისის ახალგაზრდული კლუბი - აქცია გოგონათა საერთაშორისო დღეს



სენაკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ფსიქოლოგთან შეხვედრა



ხურჩის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სამობილიზაციო შეხვედრა

ორგანიზებით ტარდება ვორკშოპები ქალებთან და ახალგაზრდების ჯგუფებთან. განსახილველი თემები ორივე ასაკობრივ ჯგუფში ერთნაირად მაღალ რეზონანსს იწვევს. ძალადობის პრევენცია, პირველ რიგში, გულისხმობს ოჯახში კონფლიქტური სიტუაციების ლოკალიზებას. ვორკშოპების დროს მონაწილეები კონფლიქტების მართვის უნარ-ჩვევებს გამოიმუშავენ. ბევრი მათგანი მიღებულ რჩევას, ვორკშოპზე განხილულ მეთოდს პრაქტიკაში იყენებს და ეს ოჯახური კონფლიქტების და ძალადობის შემცირების საუკეთესო გზაა.

შედეგად: მონაწილეებმა შეძლეს ოჯახში კონფლიქტური სიტუაციების მართვა. გარდა ამისა, შექმნილია მედიატორთა ჯგუფი, განსაკუთრებით სოფლებში (კოკი, ხურჩა), რომლის წევრები დროულად ახდენენ ოჯახში არსებული კონფლიქტური სიტუაციების ლოკალიზებას, რაც ხელს უწყობს მსხვერპლი ქალების რიცხვის შემცირებას.

თანამშრომლობა ადგილობრივ თვითმმართველობებთან - ძალადობის პრევენციის თვალსაზრისით ერთ-ერთი სერიოზული გზაა. მიუხედავად ადგილობრივი პროგრამების შესახებ მოქალაქეების სისტემატიური ინფორმირებისა, ზოგჯერ ყველაზე მეტი საჭიროების მქონე ბენეფიციარებს არ გააჩნიათ ინფორმაცია. მობილიზატორები ეცნობიან სახელმწიფო პროგრამებს და ეხმარებიან ბენეფიციარებს საჭირო დახმარების მიღებაში. ყოველწლიურად ტარდება ტრენინგი ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლებთან. ეწყობა დისკუსიები მრგვალი მაგიდის ფორმატით.

შედეგად: ადგილობრივი თვითმმართველობები აქტიურად თანამშრომლობენ არასამთავრობო სექტორთან ძალადობის პრევენციის კუთხით. მუნიციპალიტეტების ბიუჯეტებში გაჩნდა ჩანაწერები შესაბამისი თანხებით: „ძალადობის მსხვერპლ ქალთა დასახმარებლად.“

კანონის მონიტორინგი განსაკუთრებული ბლოკია ფონდის მუშაობაში. ორგანიზაცია სამი წელია, ატარებს კანონის „ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ოჯახში ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ“ მონიტორინგს (2017 წლის მაისიდან - „კანონი ქალთა მიმართ ან / და ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ“). მონიტორინგი იკვლევს რეფერალური მექანიზმის სუბიექტებს შორის არსებული კოორდინაციის ხარისხს.

შედეგად: მოპოვებული ინფორმაციის საშუალებით, გამოიკვეთა ხარვეზები საკანონმდებლო ან სამართლებრივი მექანიზმების მოქნილობის, უფრო ხშირ შემთხვევაში კი - კანონის იმპლემენტაციის თვალსაზრისით. იმ პირობებში, როცა ამ კუთხით არ არსებობს სისტემატიური მონიტორინგის პრაქტიკა, ფონდი „სოხუმის“ გამოცდილება ძალიან დიდი წვლილია ქვეყნისთვის ოჯახში და გენდერული ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის პრევენციის კუთხით.

ქალთა მხარდაჭერის ცენტრები ფონდი „სოხუმის“ საქმიანობის მთავარი ღერძია. პრაქტიკულად, ყველა ღონისძიება, რომელსაც ფონდი ატარებს, ქალთა მხარდაჭერის ცენტრებში ან მათი ორგანიზებით ხდება. მობილიზატორებისთვის სისტემატურად იმართება ტრენინგები ფონდების მოძიების, პროექტების და ფინანსური მენეჯმენტის, ფასილიტაციის საკითხებზე. ცენტრებმა ბოლო წლებში დაიწყეს დამოუკიდებელი პროექტების შემუშავება და განხორციელება. პროექტები მრავალფეროვნებით გამოირჩევა: გასვლითი ვორკშოპი-ექსკურსია (ხურჩა / კოკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი), დევნილთა საერთაშორისო დღისადმი მიძღვნილი საინტერესო ღონისძიება „მდიდარი წარსულით - მდიდარი მომავლისკენ“ (ქუთაისი) თუ ტრენინგი საბავშვო ბაღების წარმომადგენლებთან (ფოთი), ფილმის ჩვენება და დისკუსიები (ხურჩა), ქალების ინფორმირება ჰიგიენის საკითხებზე (ხონი), ქალების უფლებების თეატრალიზებული ჩვენება (სენაკი) თუ ტრენინგი ადგილობრივი თვითმმართველობის ადმინისტრაციულ ერთეულებთან (ქუთაისი, წყალტუბო), სპორტული შეჯიბრებები (ფოთი, ხონი) თუ ვორკშოპები ძალადობის თემაზე (სენაკი), ან კოკი-ხურჩას მონაკვეთზე გამართული აქცია-ველორობლა, რომელშიც მონაწილეობა მიიღეს გოგონებმა და ბიჭებმა კოკიდან, ხურჩიდან, ორსანტიდან (ზუგდიდის მუნიციპალიტეტი) და ნაბაკევიდან (გალის მუნიციპალიტეტი) და ასე გამოხატეს პროტესტი ქალთა მიმართ ძალადობის მიმართ.

ქალთა მხარდაჭერის ცენტრების ინიციატივით წელიწადში ერთხელ, მარტში, ქალთა სოლიდარობის კვირეულის დროს, საკრებულოებში ტარდება მრგვალი მაგიდები, რომელსაც ადგილობრივი თვითმმართველობის წარმომადგენლებთან ერთად ესწრებიან აქტივისტები, ახალგაზრდები, მასმედიის წარმომადგენლები. ეს არის ერთგვარი ანგარიში განეული საქმიანობის შესახებ.

ცენტრების აქტიურობა პიკს აღწევს საერთაშორისო კამპანიაში „16 აქტიური დღე ქალთა მიმართ ძალადობის წინააღმდეგ“ (კამპანიაში ფონდი „სოხუმი“ 2001 წლიდან მონაწილეობს). სამი წლის განმავლობაში 300-ზე მეტი აქტივობა ჩატარდა დასავლეთ საქართველოს სხვადასხვა ქალაქსა თუ სოფელში. ქალების ტრადიციული მდუმარე აქციები წელს სპეციალურად მომზადებული ბანერებით შეიცვალა. ბანერებზე ძალადობის მსხვერპლთა მონოლოგები და საპროტესტო სლოგანები აისახა და ისინი ექვსივე ქალაქ-

ფოტორეპივიდან



ტრენინგი ნ რეგიონის ახალგაზრდა ტრენერებისთვის



ქუთაისის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ვორკშოპი კონფლიქტოლოგიაში



ველო-აქცია ხურჩასა და კოკში (ზუგდიდის მუნიციპალიტეტი)



ფორუმ-თეატრი ივანდიღში (ხონის მუნიციპალიტეტი)



კანონის მონიტორინგი - ჩალრმავებული ინტერვიუ



კანონის მონიტორინგი - ფოკუს-ჯგუფი

ფოტოარქივიდან



ქუთაისის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - მრგვალი მაგიდა რეფერალური მექანიზმის სუბიექტების წარმომადგენლებთან

ში, ხალხმრავალ ადგილას დაიდგა. ამ უჩვეულო აქციაში აქტიური მონაწილეობა მიიღეს ადგილობრივმა თვითმმართველობებმა, არასამთავრობო ორგანიზაციებმა, ახალგაზრდებმა (აქციების ფოტოები - ჟურნალის გარეკანზე).

კამპანიის დღეებში, როგორც წინა წლებში, წელსაც ჩატარდა საინფორმაციო შეხვედრები, ვორკშოპები, ტრენინგები, ფორუმ-თეატრის და ჩრდილების თეატრის წარმოდგენები, მრგვალი მაგიდები. მეტი ადგილი დაეთმო ძალადობის პრობლემას რეგიონულ მედიაში: გავიდა რადიო და ტელევიზიური გადაცემები, გაიმართა დისკუსიები პირდაპირ ეთერში, ვრცელი სტატიები დაბეჭდეს საინფორმაციო სააგენტოებმა. ყოველივე ამან მეტი მასშტაბი და რეზონანსი შესძინა კამპანიას.

ფონდის მატრიანის კიდევ ერთი ეტაპი გადაიფურცლა. სამწლიანმა პროექტმა კარგი სამუშაო სასტარტო წინაპირობა შექმნა ქალთა კიდევ უფრო მეტი ინფორმირებისა და გაძლიერებისათვის, რაც ხელს შეუწყობს ქალთა მიმართ და ოჯახში ძალადობის პრევენციას. ადგილობრივ თვითმმართველობასთან, ყველა სახელმწიფო თუ არასამთავრობო სტრუქტურასთან თანამშრომლობის შედეგად გაიზარდა ფონდი „სოხუმის“ იმიჯი - ექვსივე მუნიციპალიტეტში მოგვარებული არაერთი პრობლემა ამის დასტურია. ერთ-ერთ შეხვედრაზე ჩვენი დონორი ორგანიზაციის წარმომადგენელმა, კარსტა ნეუნროფმა სწორედ ამას გაუსვა ხაზი: „აღფრთოვანებული ვარ იმ საქმიანობით, რომელსაც ეწევი. მართლაც შთამბეჭდავია და ეფექტური. თქვენ ძალიან წარმატებით თანამშრომლობთ ადგილობრივ ხელისუფლებასთან. სასურველია თქვენი საქმიანობა არა მხოლოდ ადგილობრივ, ცენტრალურ დონეზე განვითარდეს, თქვენ ამისთვის ყველანაირი რესურსი გააჩნიათ“.

გამოცემის მეორე ნაწილში შეკრებილია ჩვენი ყოველთვიური ინტერნეტ გამოცემა - საინფორმაციო ბიულეტენები. მათში განხილულია ფონდი „სოხუმის“ სხვადასხვა შეხვედრაზე წამოჭრილი აქტუალური თემები, მოყვანილია არაერთი ქეისი, ფსიქოლოგის და იურისტის კომენტარები, საჭირო რჩევები. ორგანიზაციის სოციოლოგიურმა სამსახურმა ორჯერ გააკეთა კვლევა ბიულეტენის გავლენაზე. აღმოჩნდა, რომ ბენეფიციარები დიდი ინტერესით ეცნობიან მასალებს და იყენებენ რჩევებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. სწორედ ამიტომ ჩვენი ჟურნალის ფორმატი განსხვავებულია - გადავწყვიტეთ, დავბეჭდოთ ყველა თემა და ამ ისტორიებით წარმოვადგინოთ ჩვენი მუშაობის ანგარიში.



ოჯახში ძალადობის მიზეზები, შედეგები და მოგვარების გზები

ახალგაზრდა ქალის, თამუნას ისტორია:

„მე და გოჩა 18 წლის ასაკში დავექორწინდით. ჩემი მშობლები წინააღმდეგი იყვნენ, მაგრამ ჩვენ მაინც მივიღეთ ეს გადაწყვეტილება. მერე ყველაფერი სხვანაირად წარიმართა. გოჩას მშობლებმა - ორი სტუდენტის სწავლის საფასურს ვერ გადავიხდით, ჩემმა მშობლებმა - უმჯობესია, ოჯახს მიხედო და შვილები გაზარდო და სწავლა ვერ გავაგრძელო. ამას დაემატა ფეხმძიმობაც და საბოლოოდ სახლში დავჯექი. თავიდან ყველაფერი კარგად მიდიოდა. გოჩამ ინსტიტუტი დაამთავრა, მუშაობა დაიწყო. ურთიერთობა ამის შემდეგ დაგვეძაბა, სამსახურიდან დაღლილი მოდიოდა. სხვანაირი გახდა. მერე ჩხუბზეც გადავიდა: შენ რა გენალვლება, ჩემს ნაშოვნ ფულს უხვად ხარჯავო. ბაზრიდან მობრუნებულს ხშირად მიწევდა ახსნა-განმარტება, რა თანხა დავხარჯე. ასე ძვირი რატომ გადაიხადე, არაფერი გეხერხება, არაფერი გამოგდისო. ცოტა ხანში საცხოვრებლად ცალკე გადავედით, მეგონა, ურთიერთობა გამოსწორდებოდა. პირიქით, უფრო აგრესიული გახდა. ერთ საღამოს სახლში მთვრალი დაბრუნდა, ყვირილი დამიწყო. მისმა სიმთვრალემ სისტემატიური ხასიათი მიიღო. მერე ცემაზე გადმოვიდა. ერთხელ ისე სასტიკად მცემა, მეზობლებმა სასწრაფოს გამოუძახეს. ერთ დღეს სახლში უცხო ადამიანებმა მომაკითხეს. როგორც გაირკვა, ჩემს ქმარს სახლი გირაოში ჰქონდა ჩადებული. ჩემთვის ეს შოკი იყო. მალე გავარკვიე, რომ თანხა ტოტალიზატორში წააგო. ერთი კვირა დეპრესიაში ვიყავი, ორ ბავშვთან ერთად სად წავიდე, რა გავაკეთო-მეთქი. დიდი ფიქრის შემდეგ გადავწყვიტე სამუშაოდ თურქეთში წასვლა. გოჩა წინააღმდეგი იყო, მემუქრებოდა, მაგრამ ჩემი გავიტანე. ერთი ბავშვი დედას დავუტოვე, მეორე - ქმრის მშობლებს. სამი თვის შემდეგ რომ ჩამოვედი, გამომიცხადა, რომ ჩემთან ურთიერთობა არ სურს, ბავშვს არ მიჩვენებს, მემუქრება, თუ ძალით წავიყვან, სასტიკად გამისწორდება. მშობლებიც მის მხარეს არიან. თუ არ ვიმუშავე, სხვა შემოსავალი არ მაქვს. არ ვიცი, რა გავაკეთო.“

ასეთ ისტორიას ხშირად მოისმენთ, რადგან ოჯახში ძალადობის თემა საკმაოდ მასშტაბურია. ყოველი ისტორიის მიღმა წყენა და ტკივილია. ყოველი ისტორია მთავრდება სასონარკვეთილი ქალის მრავლისმომცველი შეკითხვით: რა ვქნა, რა გავაკეთო?

ძალიან რთულია პასუხის გაცემა, რადგან პასუხი ისევ ქალშია და ინდივიდუალურ გადაწყვეტას მოითხოვს.

მსხვერპლი, მოძალადე და ძალადობრივი ქმედება - სამი კომპონენტისაგან აგებული სქემის გაანალიზება საშუალებას იძლევა, გავარკვიოთ ძირითადი გამომწვევი მიზეზები.

ამ ისტორიაში მიზეზი ბევრია:

- ქალს შეუზღუდეს განათლების უფლება. მან ვერ შეძლო სწავლა და დარჩა პროფესიის გარეშე. ამან გამოიწვია მისი დამოკიდებულება ქმარზე და ის ეკონომიკური ძალადობის მსხვერპლი გახდა.

- ალკოჰოლდამოკიდებულება, რომელიც ძალადობის სერიოზული მიზეზია.

- კიდევ ერთი მიზეზი - ლუდომანია, ანუ აზარტული თამაშებისადმი მიდრეკილება.

- არანაკლებ რთული მიზეზი - ქალების მიგრაცია, რაც ბევრ შემთხვევაში იწვევს ოჯახის რღვევას.

მიზეზი სხვაც ბევრია. სხვადასხვა კვლევის შედეგებით, ძალადობის მიზეზებს შორის ყველაზე მაღალი მაჩვენებელი აქვს უმუშევრობას და სხვა სოციალურ-ეკონომიკურ პრობლემებს, რომლებიც ქმნის კარგ ფონს ძალადობის განვითარებისთვის. მაგრამ ამ მოსაზრებას ძირითად არგუმენტად ვერ გამოვიყენებთ, რადგან ძალადობა ხდება ეკონომიკურად განვითარებულ ქვეყნებშიც, სადაც ეს ფაქტორი თითქმის გამორიცხულია. ამიტომ სოციალურ-ეკონომიკური ფაქტორი მაპროვოცირებელ ელემენტად შეიძლება იქნეს განხილული.

მიზეზებში ხშირად ფიგურირებს ალკოჰოლი, ნარკომანია, ეჭვიანობა, ხასიათების შეუთავსებლობა, სხვა პირების ჩარევა...

კონფლიქტოლოგიებისა და ფსიქოლოგიების აზრით, მიზეზები საკმაოდ კომპლექსურია და ძალიან ხშირად ისინი ეფუძნება კულტურას, ტრადიციებს, საზოგადოებაში დამკვიდრებულ სტერეოტიპებს, რომლის მიხედვითაც მამაკაცი არის მესაკუთრე, რომელიც ქალის ქმედებებს თავადვე განსაზღვრავს.

ამას ემატება გაუმართავი საკანონმდებლო ბაზა, რომელიც ხშირ შემთხვევაში დისკრიმინაციულია - ქალი მემკვიდრედ არ ითვლება, განქორწინების შემთხვევაში მისი ქონებრივი წილი მინიმალურია და ქმრის მხრიდან, ძირითადად, საალიმენტო გადასახადით შემოიფარგლება.

აღნიშნულ ქეისში / ისტორიაში, თამუნას ქმედებებში არის შეცდომები, რაც მას ახალ დაბრკოლებებს უქმნის.

რითი დავინწყით, რა გავაკეთოთ, რომ არ გავხდეთ ძალადობის მსხვერპლი.

პირველ რიგში, ქალმა უნდა იცოდეს, რომ არსებობს კანონი ოჯახური ძალადობის შესახებ, რომლის მიხედვითაც მისი ყველა ქმედება უმჯობესია სამართლებრივად იყოს გამყარებული. მას რომ ცხელ ხაზზე დაერეკა 2 309 903, ის აუცილებლად მიიღებდა კონსულტაციას, სადაც დეტალურად აუხსნიდნენ, რა უფლებები აქვს მას ასეთ დროს და რითი შეუძლია თავი დაიცვას.

კანონის საფუძველზე არსებობს დამცავი და შემაკავებელი ორდერი. როცა მას ფიზიკურად გაუსწორდნენ, სასწრაფოსთან ერთად შეეძლო გამოეძახებინა პატრული, რომელიც ადგილზე გამოწერდა შემაკავებელ ორდერს, რომელსაც ამტკიცებს სასამართლო 24 საათის განმავლობაში. ეს არის ადმინისტრაციული სამართლის ლონისძიება. მოძალადეს გარკვეული ვადით ეკრძალება მსხვერპლთან მიახლოება. წინააღმდეგ შემთხვევაში მას სამართლებრივი პასუხისმგებლობა დაეკისრება. ამ ვადაში მხარეებმა უნდა იფიქრონ, ღირს თუ არა მათი თანაცხოვრება და მიიღონ შესაბამისი გადაწყვეტილება - ან შერიგდნენ, ან განქორწინდნენ.

თუ მოძალადე არღვევს შემაკავებელი ან დამცავი ორდერის პირობებს, მაშინ მის მიმართ დადგება კანონმდებლობით გათვალისწინებული პასუხისმგებლობა. კერძოდ, შემაკავებელი ორდერით გათვალისწინებული მოთხოვნებისა და ვალდებულებების შეუსრულებლობისათვის მოძალადეს შეეფარდება ადმინისტრაციული პატიმრობა 7 დღემდე ვადით ან გამასწორებელი სამუშაოები ერთ თვემდე ვადით.

დამცავი ორდერით გათვალისწინებული მოთხოვნებისა და ვალდებულებების შეუს-

რულებლობისთვის მოძალადეს შეეფარდება ადმინისტრაციული პატიმრობა 30 დღემდე ვადით ან გამასწორებელი სამუშაოები სამ თვემდე ვადით.

ერთი წლის განმავლობაში მოძალადის მიერ შემაკავებული და დამცავი ორდერის განმეორებით დარღვევა კი გამოიწვევს მოძალადის დასჯას ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ას ოთხმოციდან ორას ორმოც საათამდე ან თავისუფლების აღკვეთას ერთ წლამდე.

იმ შემთხვევაში, თუ მსხვერპლს არ სურს პატრულის გამოძახება და მასთან დაკავშირებული პროცედურები, მას შეუძლია პირდაპირ მიმართოს სასამართლოს, რომელიც გასცემს დამცავ ორდერს.

ამ ისტორიაში თამუნას რომ თავიდანვე მიეღო განქორწინების გადანყვებილება და სასამართლოს წესით ყველა პროცედურა გაეწყო, მას არ ექნებოდა მორიგი პრობლემა, რომელიც შვილის ნახვას უკავშირდება, რადგან სასამართლო ამას სამართლებრივად უზრუნველყოფდა.

არსებობს კიდევ ერთი გზა - თავშესაფარი. ეს არის დროებითი საცხოვრებელი ადგილი, სადაც მსხვერპლისა და მისი შვილებისთვის გამოყოფილია ოთახი, ბავშვებს აქვთ სათამაშო და სამეცადინო კუთხე. 24 საათი მორიგეობს სოციალური მუშაკი და ექთანი, მუშაობენ იურისტი და ფსიქოლოგი.

მსხვერპლს შეუძლია 3-6 თვეს გაჩერდეს შვილებთან ერთად, იცხოვროს უსაფრთხოდ და კომფორტულად. ეს დრო საკმარისია იმისათვის, რომ მან იფიქროს, გააანალიზოს მომხდარი, იმოგოს სამუშაო და დაგეგმოს მომავალი ცხოვრება.

როგორ ხვდება მსხვერპლი თავშესაფარში?

ქალს უნდა ჰქონდეს მინიჭებული ძალადობის მსხვერპლის სტატუსი. ფონდი „სოხუმი“ არის იმ კომისიის წევრი, რომელიც განსაზღვრავს მსხვერპლის სტატუსს.

მსხვერპლის სტატუსი იმისთვის არის საჭირო, რომ განისაზღვროს, მსხვერპლს თავშესაფრით უნდა სარგებლობა, თუ სახლში დარჩენა ურჩევნია. შემაკავებელი ორდერის, დამცავი ორდერისა თუ ექსპერტთა ჯგუფის მიერ მინიჭებული მსხვერპლის სტატუსის შემთხვევაში, ქალს ეკუთვნის სახელმწიფო თავშესაფარი.

აღნიშნულ ისტორიაში არის კიდევ ერთი საგულისხმო ქმედება, რომლის წინააღმდეგ თამუნას არ გაუტარებია რაიმე ქმედითი ღონისძიება. კერძოდ, ნებისმიერი ტიპის ძალადობას თან ახლავს წინა კონფლიქტური სიტუაციები. ყველაფერი იწყება ხმამაღალი საუბრით, ყვირილით, შეურაცხმყოფელი სიტყვებით, ფსიქოლოგიური ძალადობით, რომელიც ხშირად ცემით, ფიზიკური ძალადობით მთავრდება.

თამუნას ისტორიაში ძალადობის ყველა სახეა: ფსიქოლოგიური, ეკონომიკური, ფიზიკური, ალბათ სექსუალურიც და იძულებაც.

შედეგად: ტრავმირებულია ყველა - მოძალადე მამაკაციც, მსხვერპლი ქალიც, მათი მშობლებიც და, რაც ყველაზე გულსატკენია - ბავშვებიც, რომლებიც იხლიჩებიან დედასა და მამას შორის.

განგაშის ზარი მაშინ უნდა შემოკრას ქალმა, როცა მისი უფლება იზღუდება, არ აძლევენ განათლების, მუშაობის უფლებას, როცა ფსიქოლოგიურ ზეწოლას განიცდის, როცა შეურაცხყოფენ...

ქალმა უნდა იცოდეს, რომ თავის პრობლემებთან ის მარტო არ არის, არსებობს უფასო ფსიქოლოგიური და იურიდიული კონსულტაციების საშუალება.

ასეთი მომსახურება აქვს ფონდი „სოხუმის“ ქალთა მხარდაჭერის ცენტრებს (ქუთაისი, წყალტუბო, ხონი, სენაკი, ფოთი, ხურჩა / კოკი) - ფსიქოლოგი და იურისტი ატარებენ უფასო საინფორმაციო-საკონსულტაციო მუშაობას, აძლევენ ქალებს საჭირო რჩევებს, საჭიროების შემთხვევაში გადაამისამართებენ შესაბამის სპეციალისტებთან, ადგილობ-

რივი სახელმწიფო სტრუქტურების წარმომადგენლებთან, აუცილებლობის შემთხვევაში - გაგზავნიან თავშესაფარშიც.

რა მიზეზითაც არ უნდა ხდებოდეს ძალადობა ქალის მიმართ, მას არანაირი გამართლება არა აქვს.

ძალადობა დაუშვებელია და მის წინააღმდეგ ყველამ უნდა ავიმალლოთ ხმა!

რჩევები ძალადობის მსხვერპლის დასახმარებლად

ქალის ან ბავშვის მიმართ განხორციელებული ძალადობის ერთ-ერთი სერიოზული ნიშანია მათი განცხადება მომხდარის შესახებ. ამ საკითხთან დაკავშირებით ისინი იშვიათად იტყუებიან.

თუ ინფორმაციას ძალადობის რისკის ქვეშ მყოფი ოჯახის შესახებ მესამე პირისგან მიიღებთ:

- დაარწმუნეთ, რომ მისი კონფიდენციალობა საჭიროების გათვალისწინებით იქნება დაცული.
- დაამშვიდეთ და უთხარით, რომ ინფორმაციას მხოლოდ იმ ადამიანებს მიაწვდით, ვისაც მსხვერპლის დაცვა შეუძლია.
- დაარწმუნეთ, რომ აუცილებლად ეტყვიან, თუ ვის გაუმხელთ ინფორმაციას.
- განუმარტეთ, თუ რა ზომებს ლებულობთ მსხვერპლის დასაცავად (ფსიქოლოგის, იურისტის, სოციალური მუშაკის ან სამართალდამცავების ჩარევა)

მსხვერპლთან ურთიერთობისას:

- ყურადღებით მოუსმინეთ, არ გაანწყვეტინოთ, მიეცით საშუალება, გაამბოთ პრობლემის შესახებ, გამოთქვას აზრი და გაგიმხილოთ გრძნობები
- საუბრისას უყურეთ თვალებში, იყავით მშვიდად
- იყავით ტაქტიანი, დაუფერეთ და იყავით მისი მხარდამჭერი
- დაარწმუნეთ, რომ მისი მეგობარი ხართ და მას არაფერში ადანაშაულებთ
- უთხარით, რომ შეეცდებით მის დახმარებას და აუხსენით, რის გაკეთებას აპირებთ

არავითარ შემთხვევაში!

- არ ჩაერიოთ და არ დაუსვათ კითხვები იმ დროს, როცა მსხვერპლი გადატანილი ძალადობის, ტრავმის შესახებ გიყვებათ.
- არ დაუშვათ პირადი, სუბიექტური მიკერძოებული ვარაუდები და შეფასებები.
- არ დასცინოთ მის მიერ განხორციელებულ რომელიმე საპასუხო ქმედებას ძალადობაზე
- არ განიხილოთ მისი აღიარება სხვებთან.
- თუ სიტუაციას გადაუდებელ მდგომარეობად მიიჩნევთ (იმ შემთხვევაში, თუ ოჯახში მცირეწლოვანი ბავშვები იმყოფებიან), დაუყოვნებლივ აცნობეთ წერილობით ან ტელეფონით სოციალური მომსახურების სააგენტოს ტერიტორიულ სამსახურს, კრიზისულ სიტუაციაში - პოლიციას.
- თუ სიტუაციას გადაუდებელ მდგომარეობად არ მიიჩნევთ, შესთავაზეთ მას იურისტისა და ფსიქოლოგის კონსულტაცია.

გახსოვდეთ:

დროულად ჩარევას და სხვადასხვა სპეციალისტის ერთობლივ მუშაობას სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს ძალადობის პრევენციისა და მსხვერპლის დახმარებისთვის.



თვითშეფასების ახალღება

რას ნიშნავს თვითშეფასება და რა კავშირშია ის ოჯახურ ძალადობასთან, ამ საკითხით დაინტერესება შემთხვევითი არ არის. არასწორი, არაადეკვატური თვითშეფასება პირდაპირ კავშირშია ოჯახურ კონფლიქტებთან და ხელს უწყობს მსხვერპლისა და მოძალადის ჩამოყალიბებას. ფონდი „სოხუმის“ ღონისძიებებში ეს თემა ხშირად ხდება განხილვის საგანი. ირკვევა, რომ ადამიანები ცუდად იცნობენ საკუთარ თავს, შესაძლებლობებს, სისუსტეებს. არ გაუკეთებიათ საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეების ანალიზი.

თვითშეფასება - არის ადამიანის დამოკიდებულება საკუთარი შესაძლებლობებისადმი, საკუთარი თვისებებისა თუ გარეგნობისადმი. ყველა ადამიანი აფასებს საკუთარ თავს, ზოგი - მეტად, ზოგიც - ნაკლებად.

თვითშეფასება შეიძლება იყოს სწორი (ადეკვატური), როდესაც ადამიანის აზრი საკუთარ თავზე სინამდვილეს შეესაბამება და არასწორი, როდესაც ადამიანი არაობიექტურად აფასებს საკუთარ თავს, მისი წარმოდგენები არ ემთხვევა სხვების აზრს. მაღალი, იგივე არაადეკვატური თვითშეფასებაც ხშირად არის ოჯახში ძალადობის მაპროვოცირებელი.

ზედმეტი ილუზიური წარმოდგენები საკუთარ თავზე, ტერმინები: შენი ფასი დიპლომი მაქვს! მე ისეთი ოჯახიდან მოვდივარ! ჩემი მშობლები ისეთი მდიდრები არიან! ხშირად ხელსაყრელ გარემოს ქმნის ოჯახური კონფლიქტების განვითარებისთვის.

ადამიანები, რომლებიც დაბალი თვითშეფასებით გამოირჩევიან, ხშირად ხდებიან ძალადობის მსხვერპლნი. თუ ქალს ყოველდღე ესმის მეუღლისგან, ან ოჯახის დანარჩენი წევრებისგან ერთი და იგივე შინაარსის დამაკნინებელი სიტყვები: საჭმლის გაკეთება შენ არ შეგიძლია! სახლს უხარისხოდ ალაგებ! ძალიან გასუქდი და საშინლად არ გიხდება! ამ გამონათქვამების გავლენის ქვეშ ექცევა. ის უკვე იმდენად იჯერებს ამ ყველაფერს, რომ საკუთარი თვითშეფასების ხარისხს დაბლა სწევს და ხშირად გაუცნობიერებლად ხდება მსხვერპლი, რომელიც საკუთარი „არასრულყოფილების“ საზღაურად მზად არის, ყოველგვარი შეურაცხყოფა მორჩილად აიტანოს.

სწორი და არასწორი თვითშეფასება ხელს უწყობს ოჯახში კონფლიქტების განვითარებას.

სანამ გამოსავალზე დავინყებდეთ საუბარს, კიდევ ერთხელ ჩამოვაყალიბოთ ნეგატიური მხარეები, რომლითაც დაბალი თვითშეფასების ადამიანები გამოირჩევიან. გავაანალიზოთ ერთი პატარა ისტორია: მაკა და ირაკლი ორი წელი ხვდებოდნენ ერთმანეთს. მაკა პედაგოგად მუშაობდა, ირაკლის პატარა ბიზნესი ჰქონდა. დაქორწინების მერე მალევე დაიწყო უსიამოვნებები. დედამთილს არ მოეწონა, რომ მაკას მშობლები განქორწინებულები იყვნენ და ჩათვალა, რომ თუ დედა ასეთია, მის შვილს ოჯახის ფასი არ ეცოდინებაო. როცა ოჯახში ბავშვი გაჩნდა, ოჯახის წევრებმა გადაწყვიტეს, ულამაზესი ბავშვია, ჩვენ დაგვემგვანა და ჩვენი გვარის შესაბამისად ღირსეულიაო. მაკამაც დაიჯერა. მერე

მეორე ბავშვი გაჩნდა. ქალმა თუ სამსახურში იარა, ოჯახი მოვლილი არ ეყოლებო, უთხრეს და სამსახურზეც უარი თქვა. მერე ეს სისტემატიურად გაგრძელდა. ქმარმა რაც არ უნდა დაიგვიანოს, ფეხზე უნდა იდგე, საჭმელი ხომ უნდა გაუცხელოო. ისიც იჯდა და ელოდა. როცა ყოფილი კოლეგები ურეკავდნენ და სკოლაში მის წარმატებულ წარსულს შეახსენებდნენ, უხერხულობისგან არ იცოდა, რა ექნა. ასე, დროთა განმავლობაში მაკამ საკუთარი თავისგან შექმნა მსხვერპლი, დაბალი თვითშეფასებით, რომელსაც ოჯახში არავინ უსმენდა, მუდამ სხვებზე იყო დამოკიდებული და ამავე დროს თავს დავალებულად გრძნობდა, რომ ასეთ ოჯახში მოხვდა.

ფსიქოლოგის კომენტარი: დაბალი თვითშეფასების ადამიანები ზედმეტად წინდახედულები არიან. სანამ ნაბიჯს გადადგამენ, ბევრს ფიქრობენ. იმდენად ბევრს, რომ ბოლოს ისევ საკუთარ ნაჭუჭში იკეტებიან და ცვლილებების შიში უჩნდებათ. ისინი საკუთარ თავს უქმნიან წინააღმდეგობას არარეალური წარმოდგენებით, რის გამოც უჭირთ სხვებზე დადებითი შთაბეჭდილების მოხდენა. ასეთი ადამიანები წარმატებას ხშირად იღბალს მიაწერენ, ხოლო წარუმატებლობის მიზეზს ყოველთვის საკუთარ თავში ეძებენ, რაც კიდევ უფრო დაბლა სწევს მათ თვითშეფასებას.

დაბალ თვითშეფასებას ადამიანისთვის სიკეთე არ მოაქვს. ამიტომ მნიშვნელოვანია ვეძებოთ გზები, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელია თვითშეფასების ამაღლება. ეს საკმაოდ შრომატევადი საქმეა, თუმცა შეუძლებელი არ არის.

პრაქტიკული რჩევები, რომლებიც დაგეხმარებათ თვითშეფასების ამაღლებაში:

1. ყოველთვის უნდა გახსოვდეთ: ერთ კონკრეტულ სიტუაციაში განცდილი მარცხი არ ნიშნავს, რომ სხვა დროსაც იმავე სიტუაციაში აღმოჩნდებით.

2. შეწყვიტეთ სტერეოტიპული აზროვნება. თუ ყველაფერი ძალიან კარგად არ გამოვიდათ, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ არაფერი შეგიძლიათ.

3. ცხოვრებაში ყველა უშვებს შეცდომას და ეს ჩვეულებრივი მოვლენაა. საჭიროა, სწორად შეარჩიოთ მიზნები. სანყის ეტაპზე უნდა დაისახოთ ადვილად მიღწევადი მიზანი და წაახალისოთ საკუთარი თავი, რაც დაგიცავთ დაბალი თვითშეფასების განცდისგან.

4. თითოეული ადამიანი უნიკალურია თავისი ბუნებით და დასაფასებელია თავისი უნარების გამო. მთავარია, მოვძებნოთ მათი რეალიზებისათვის ხელსაყრელი გარემო და დრო. ხაზი გავუსვით ჩვენს ძლიერ და დადებით მხარეებს და მათში ვიპოვოთ საკუთარი თავი.

5. უნდა ვეცადოთ, ბევრი პოზიტივი ვიპოვოთ საკუთარ თავში, ყურადღება გავამახვილოთ კარგ თვისებებზე და უფრო მეტი თავდაჯერებულობა გამოვიჩინოთ ჩვენი თავის მიმართ.

6. ვალიაროთ ჩვენ მიერ კარგად შესრულებული სამუშაო, მივილოთ ქება და დარწმუნდეთ, რომ ეს საქმე მართლაც ჩინებულად გამოგვივიდა.

როდის იწყება ადამიანში თვითშეფასების ჩამოყალიბება?

ფსიქოლოგები პირდაპირ მიუთითებენ: - ბავშვობის ასაკიდან. თუმცა საკუთარ თავზე მუშაობა, მისი ფორმირება ნებისმიერ ასაკშია შესაძლებელი. ყველა ასაკის ადამიანისთვის აუცილებელია, დარწმუნებული იყოს საკუთარ თავში. თვითშეფასებაზე ზრუნვით დაკავება არასდროს არაა გვიან, ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ ჩვენი მომავალი უკეთესობისკენ და ამისთვის ყველაფერი გავაკეთოთ. ცნობილი ფსიქოლოგი ვირჯინია სატირი

ამბობს: „ყოველთვის არსებობს იმედი, რომ თქვენი ცხოვრება შეიძლება შეიცვალოს, რადგან ყოველ წუთს თქვენ შეიცნობთ რაღაც ახალს, თქვენთვის საჭიროს და აუცილებელს.“

მიიღეთ კომპლიმენტები, მაშინაც კი, როდესაც თავს უხერხულად იგრძნობთ

დაბალი თვითშეფასების ადამიანები საჭიროებენ კომპლიმენტებს, მაგრამ ამავე დროს არ იციან მათზე სწორად რეაგირება. თვითშეფასების ასამაღლებლად აუცილებელია ვიცოდეთ კომპლიმენტების მიღება.

ყველა იმ კარგის უარყოფა, რასაც თქვენზე ამბობენ, რეფლექსური რეაქციის თავიდან აცილების საუკეთესო გზაა. მოამზადეთ მარტივი პასუხების კომპლექტი და ივარჯიშეთ მათი გამოყენებისთვის. როდესაც იღებთ კომპლიმენტს, მაგალითად, უთხარით: „დიდი მადლობა!“ ან „ძალიან სასიამოვნოა თქვენგან ამის მოსმენა“. დროთა განმავლობაში, კომპლიმენტის უარყოფის სურვილი გაგიქრებათ. ეს არის ნათელი მაგალითი იმისა, რომ თქვენი თვითშეფასების უნარი იზრდება.

შენწყვიტეთ თვითკრიტიკა, იყავით ღმობიერნი

თუ თქვენ ხშირად აკრიტიკებთ საკუთარ თავს, მაშინ თვითშეფასების უნარი უფრო ეცემა. საკუთარი თავის პატივისცემის დასაბრუნებლად, კრიტიკა საკუთარი თავის თანაგრძნობით უნდა შეცვალოთ.

მაშინ, როდესაც უკმაყოფილო ხართ საკუთარი თავით, დაფიქრდით იმაზე, თუ რას ეტყოდით ასეთ სიტუაციაში თქვენს საუკეთესო მეგობარს. როგორც წესი, მეგობრებს უფრო თანაფერძნობთ, ვიდრე საკუთარ თავს. მეტი ღმობიერება გამოიჩინეთ საკუთარი თავის მიმართ.

დარწმუნდით საკუთარი თავის მნიშვნელობაში

შეადგინეთ იმ თვისებების სია, რომლებიც ხელს გიშლით, რომ საკუთარი თავი წინ წასწიოთ. შემდეგ შეადგინეთ მეორე სია, რა თვისებებია საჭირო იმისთვის, რომ რეკლამირება გაუკეთოთ საკუთარ მეს. პერიოდულად იხელმძღვანელოთ ამ სიით და აითვისეთ ყველა ის საჭირო თვისება, რომელიც გაკლიათ წინსვლისთვის.

ისწავლეთ საკუთარი თავის შეფასება

ნურასდროს ილაპარაკებთ საკუთარ თავზე უარყოფითად. ნუ უწოდებთ თქვენს თავს ბრიყვს, მოუხერხებელს, უბედურს. ამით ერთგვარ სტერეოტიპს შექმნით საკუთარ თავზე, რაც ნამდვილად არ არის სასურველი.

იყავით დამოუკიდებელი

წარუმატებლობის მიზეზი საკუთარ თავში ეძიეთ და არა სხვებში. მუდმივად სხვების დადნაშაულება სხვებზე დამოკიდებულს გაგხდით. წარმატებული ადამიანი თავად განკარგავს საკუთარ ცხოვრებას და ყოველთვის პოულობს გამოსავალს ნებისმიერი პრობლემიდან.

შეცდომის დაშვების უფლება თქვენც გაქვთ

გახსოვდეთ, რომ ზოგჯერ მარცხი გამარჯვებაა. მარცხის წყალობით შეგიძლიათ საჭირო დასკვნები გამოიტანოთ, რაღაც შეასწოროთ, რაღაც გამოასწოროთ. იყავით მზად იმისთვის, რომ კიდევ შეიძლება შეგეშალოთ. ამაში უჩვეულო არაფერია და ეს თქვენ არავითარ შემთხვევაში არ გაკნინებთ.

პითხვარი თვითშეფასების დონის დასადგენად

- ხშირად ღელავ მიზეზის გარეშე?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- გჭირდება მეგობრების თანადგომა?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- გეშინია, გამოიყურებოდე სულელურად?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- განუხებს შენი მომავალი?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- ფიქრობ, რომ შენი გარეგნობა ჯობია ჩემსას?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- წუხხარ, რომ სხვებს არ ესმის შენი?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- ფიქრობ, რომ არ იცი საუბარი სხვებთან?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- ფიქრობ რომ, სხვები შენგან ბევრს მოელიან?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- თავს გრძნობ შეზღუდულად?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- შენთვის არ არის სულერთი, როგორ გექცევიან სხვები?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- გრძნობ, რომ ხალხი საუბრობს შენს ზურგს უკან?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- გრძნობ თავს უსაფრთხოდ?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- ფიქრობ, რომ არ გყავს გვერდით ისეთი ადამიანი, ვისაც გულს გადაუშლი?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“
- ფიქრობ რომ, ადამიანებს არ აინტერესებ?
„კი“ „ხშირად“ „ზოგჯერ“ „იშვიათად“ „არასოდეს“

თუ პასუხია „კი“ - 4 ქულა

თუ პასუხია „ხშირად“ - 3 ქულა

თუ პასუხია „ზოგჯერ“ - 2 ქულა

თუ პასუხია „იშვიათად“ - 1 ქულა

თუ პასუხია „არასოდეს“ - 0 ქულა

30 ქულა და მეტი - ეს ადამიანი არ აფასებს საკუთარ თავს.

10 ან 30 ქულამდე - ამ ადამიანს აქვს ადეკვატური თვითშეფასება.

10-ზე ნაკლები - ამ ადამიანს გააჩნია მაღალი თვითშეფასება.

მაშ ასე - თითქმის გარკვევით თქვენი თვითშეფასება. ან დროა, იმოქმედო!



თაობათა კონფლიქტები - დედები და შვილები

„ვერ ვხვდები, როდის შეიცვალა, როდის გამიუცხოვდა, საერთოდ არ ესმის ჩემი. არ ვიცი, რა მოუხერხო“.

„მეჩვენება, რომ ერთ დღეში შეიცვალა, ცივი და აგრესიული გახდა. რას არ ვაკეთებ, მაგრამ არ მემორჩილება“.

ფონდი „სოხუმის“ ღონისძიებებზე - ვორკშოპებზე, ფსიქოლოგისა და იურისტის საინფორმაციო-საკონსულტაციო შეხვედრებზე ხშირად ისმის მსგავსი შინაარსის კომენტარები.

ამ ფრაზების ავტორები ხშირ შემთხვევაში ქალები არიან, დედები, რომლებიც ყველაზე მეტად განიცდიან შვილებთან ურთიერთობებში არსებულ წინააღმდეგობებს.

თაობათა კონფლიქტები მარადიული თემაა. მშობლებისა და შვილების ურთიერთობებში ყოველთვის, ყველა დროს და საუკუნეში არსებობდა წინააღმდეგობები. ბენეფიციართა და ინტერესებიდან გამომდინარე, ეს საკითხი არაერთხელ ყოფილა ვორკშოპების, საინფორმაციო შეხვედრების განხილვის თემა. ამ საკითხზე ხშირია ფსიქოლოგთან მომართვიანობაც.

ძალიან ხშირად დედები პირდაპირ სვამენ შეკითხვას: რა გავაკეთო? მე ხომ ცუდი დედა არა ვარ, მისთვის არაფერი დამიკლია...

სიტუაცია განსაკუთრებულ ინტერესს იწვევს. მივყვით თანმიმდევრობით და განვსაზღვროთ, როგორი დედები ვართ ჩვენ - ანუ რომელ კატეგორიას განვუკუთვნებით.

- როდის შემეშალა, რა გავაკეთე არასწორად - ეს დედების ის კატეგორიაა, რომელიც ყველაფერში საკუთარ თავს ადანაშაულებს. მიზეზებს მხოლოდ საკუთარ თავში ეძებს: მან ვერ შეძლო შვილის სწორად აღზრდა, ვერ გაუგო, სულ ჰგონია, რომ რაღაცას აშავებს შვილებთან მიმართებაში.

არის შემთხვევები, როცა პირიქითაც ხდება: ეს უკვე დედების რადიკალურად განსხვავებული კატეგორიაა, რომლებიც ჯიუტად იმეორებენ, რომ მათ მხოლოდ კარგი უნდათ საკუთარი შვილებისთვის. უნდათ, რომ შვილები ყველა ასაკში ემორჩილებოდნენ, მათი მითითებით მოქმედებდნენ. შვილები კი უმადურები არიან.

შედეგი, სამწუხაროდ, ორივე შემთხვევაში ცუდია; - კონფლიქტები ურთიერთობებში, გაუგებრობა, გაუცხოება, რომელსაც ფსიქოლოგები თაობათა კონფლიქტებს უწოდებენ.

ფონდი „სოხუმის“ ფსიქოლოგის ქეისებში არაერთი ჩანანერია, სადაც ეს პრობლემა ფიგურირებს: „ნანა გ-მ შვილი მოიყვანა შემდეგი ჩივილებით: ჩაკეტილია, არ მისმენს, ყველაფერი ეზარება, უინტერესო გახდა. ვეჩხუბები, ვეკამათები, არაფერი ქრის, არაფერი მოქმედებს. მინდა გაესაუბროთ, იქნებ რამე შეასმინოთ.“

ბავშვთან გასაუბრების შემდეგ აღმოჩნდა, რომ პრობლემა თვითონ დედას აქვს. უნდა, რომ მისი შვილი ზუსტად ისეთი იყოს, როგორიც მას უნდა. ისე იაზროვნოს, როგორც მას მოსწონს. კონფლიქტიც აქედან დაიწყო: ლიკა ამბობს, რომ ძალიან უნდოდა სამეჯლისო ცეკვები, დედამ კი ქართული ცეკვა არჩია. ხშირად აცდენს, იმიტომ რომ არ

მოსწონს. კარატეში არ შეიყვანა, თუმცა ძალიან უნდოდა - ჭადრაკი უკეთესიაო. თავი აქაც ვერაფრით გამოიჩინა და დედისგან მორიგი „კომპლიმენტები“: „უინტერესო, ზარმაცი, მოუქნელი“ დაიმსახურა.

ფსიქოლოგები ამბობენ, რომ აღზრდის პროცესში არ არსებობს სტანდარტული რეცეპტები, რომელიც ყველა დედას ან ყველა მშობელს ერთნაირად გამოადგება. შვილებსა და მშობლებს შორის ურთიერთობები ყველა ოჯახში განსხვავებულია. თუმცა, არსებობს მიდგომები, რომელთა გათვალისწინება ბევრ მშობელს დაეხმარება შვილთან ურთიერთობების დალაგებაში.

რჩევა №1

მნიშვნელოვანია გაითვალისწინოთ ბავშვის ინდივიდუალური თავისებურებები, ყველაფერი გააზრებულად და თანმიმდევრულად უნდა მოხდეს. დაიმასხვრეთ: ის მეთოდები, რომელსაც პირველ შვილთან წარმატებით იყენებდით, შეუძლებელია მეორე ან მომდევნო შვილებთანაც წარმატებით გამოიყენოთ. შეისწავლეთ თქვენი შვილები და აღიარეთ მათი ინდივიდუალურობა. ეს გაგიადვილებთ მათთან ურთიერთობებს.

თუ მშობელი მუდმივად ცდილობს აკონტროლოს საკუთარი შვილი - თუნდაც ვაკვეთილების ყოველდღე ჩაბარება - ვერ აცნობიერებს, რომ ამით ბავშვი შეიძლება სულ სხვა პიროვნებად აქციოს. ამით მხოლოდ უნდობლობა ყალიბდება. ბავშვი რაც უფრო შებოჭილია, მით უფრო მეტად უჩნდება თავისუფლების სურვილი. მისთვის რაც აკრძალულია, ის უფრო საინტერესოა. ამიტომ როგორც კი ჩნდება ასაკი, როცა მას შეუძლია დაამტკიცოს საკუთარი უპირატესობა, მაშინვე ცდილობს დამოუკიდებლობა მოიპოვოს. აქედან იწყება პირველი წინააღმდეგობა, რომელიც დედებს მაშინვე თვალში ხვდებათ და ტრაგიკულად განიცდიან.

რჩევა №2

ნუ ცდილობთ, ბავშვს საკუთარი აზრები მოახვიოთ თავზე. თუ ამას შეეცდებით, პროცესში აუცილებლად ბავშვიც ჩართეთ. მაგალითად, ხომ არ მოვსინჯოთ ჭიდაობა, შენ ეს ძალიან კარგად გამოგივა, თუ არ მოგეწონა, მივატოვებთ და კარატეზე გადავალთ. რა ასაკშიც არ უნდა იყოს, შვილის ნაცვლად არასოდეს მიიღოთ გადაწყვეტილება. აგრძობინეთ, რომ ძალიან ენდობით და ვაკვეთილებს მხოლოდ იმიტომ იბარებთ, რომ მათი მოსმენა გსიამოვნებთ. არ დაიშუროთ კომპლიმენტები.

პირველი კრიზისი მშობელსა და შვილს შორის იწყება 3 წლის ასაკიდან. ეს არის პირველი სიჯიუტის ასაკი, როდესაც ბავშვი მიიჩნევს, რომ ის უკვე დიდია. ითხოვს, რომ რალაც-რალაცები გააკეთოს დამოუკიდებლად, მშობლებისთვის ამ დროს ბავშვი არის ძალიან პატარა და არ ანებებს შვილს გააკეთოს, რაც უნდა.

ამის შემდეგ შედარებით მშვიდი პერიოდი დგება ბავშვის ცხოვრებაში და იწყება მეორე რთული ეტაპი, ე.წ. გარდატეხის ასაკი. ბავშვი უკვე ჩამოყალიბებულია და ცდილობს, საკუთარი ადგილი დაიმკვიდროს სამეგობრო წრეში, ჰქონდეს ავტორიტეტი. ამ დროს ხშირია კონფლიქტები. არ უჯერებს მშობლებს, რადგან მიაჩნია, რომ ამით ავტორიტეტს დაკარგავს, მეგობრები დასცინებენ. ამ პერიოდში იზრდება დაპირისპირება მშობლებთან, უფროს თაობასთან. ჰგონია, რომ ისინი „ძველმოდურები“ არიან და ჩამორჩნენ. თვითონ კი მათზე ბევრად წინ არის. კონფლიქტოლოგიაში ამ ტიპის დაპირისპირებებს ყველაზე უაზრო ოჯახურ კონფლიქტებს უწოდებენ, რადგან კონფლიქტი ხშირად არაფრის გამო იწყება. მიდის დავა ჩაცმარზე, თმის ვარცხნილობაზე და არასოდეს არც ერთ საკითხში არ ხდება თანხვედრა.

დედები, რომლებიც შვილებთან ურთიერთობას ვერ ალაგებენ, თავს იმით იმშვიდებენ, რომ ეს ყველაფერი გარდატეხის ასაკის ბრაღია, მალე გაუვლის და ყველაფერი დალაგდება.

ე. ნ. გარდატეხის ასაკი მოზარდებში ცალკე თემაა, და საკმაოდ რთულია. მაგრამ თავის დამშვიდება იმით, რომ ყველაფერი თავისით დალაგდება, მხოლოდ თავის მოტყუებაა და მეტი არაფერი. პრობლემა თავისით არ მთავრდება და ის ხვალ-ზეგ აუცილებლად თავს შეგახსენებთ.

რჩევა №3

ილაპარაკეთ, აუცილებლად ისაუბრეთ თქვენს შვილთან რაც შეიძლება ხშირად, რადგან კომუნიკაცია საუკეთესო საშუალებაა ურთიერთობის აღსადგენად. აგრძნობინეთ, რომ მის მხარეს ხართ. თუ საჭიროა, დაუთმეთ, უკან დაიხიეთ, მაგრამ თან აუხსენით, რომ ამას მხოლოდ იმიტომ აკეთებთ, რომ მის არჩევანს პატივს სცემთ. აგრძნობინეთ, რომ მისი გადამწყვეტილება თქვენთვის მნიშვნელოვანია. თუ თქვენთან საუბარი არ სურს, დაუნერეთ წერილი და დაუტოვეთ, შეეცადეთ რაც შეიძლება კარგად აუხსნათ, რომ თქვენ ცდილობთ გაუგოთ მას. მოიყვანეთ საკუთარი მაგალითები, რომ თქვენც ზუსტად ასე იქცეოდით თავის დროზე, ეს მეთოდი ხშირად კარგად მოქმედებს და ურთიერთობის დალაგებას ხელს უწყობს.

არის შემთხვევები, როცა დედები შვილებთან წინააღმდეგობის დასაძლევად, მამებს იყენებენ. „როცა ვერაფერი გავანყვე, ყველაფერი მამამისს მოვუყევი და ვუთხარი, როგორც გინდა, ისე მოუარე შენს შვილს, იქნებ შეასმინო რამე.“ მამები ხშირად იყენებენ ისეთ რადიკალურ მეთოდებს შვილის შესამინებლად, როგორიცაა ოთახში ჩაკეტვა, მუქარა, უკიდურეს შემთხვევაში ცემაც კი.

რჩევა №4

დამიხსოვრეთ! ეს ყველაზე არასწორი, ყველაზე ცუდი გადამწყვეტილებაა, რომელიც არც ერთმა დედამ არ უნდა გამოიყენოს. თუ თქვენს კონფლიქტში ჩართავთ მამას და აუცილებლად უნდა ჩართოთ, ნუ განაწყობთ მას უარყოფითად, პირიქით, გამოიყენეთ იმისთვის, რომ თქვენს შორის ურთიერთობა მოაგვაროს. მოზარდები ასეთ დროს პროტესტზე პროტესტით პასუხობენ, მათი შეშინება არც ისე ადვილია. პირიქით, შეიძლება გაუჩნდეთ შურისძიების გრძნობა და სუიციდამდეც მივიდნენ.

კონფლიქტები შვილებთან მხოლოდ გარდატეხის ასაკს არ ემთხვევა. მენტალურ-ტრადიციული ელემენტების გამოყენება ხშირად ქმნის კონფლიქტურ სიტუაციას თაობებს შორის. მაგალითად, დედების აქტიურობა საცოლის, საქმროს შერჩევას.

ფსიქოლოგის ქეისებიდან:

„ერთი ვაჟი მყავს და მინდა, ღირსეული ცოლი ჰყავდეს. საშინლად არ მომწონდა მისი საცოლე. მშობლები განქორწინებულები არიან, დედა ცუდი რეპუტაციის ქალია. ავდექი და პირდაპირ ვუთხარი ჩემს ვაჟს, არ გამოგადგება, შვილიც ისეთი იქნება, როგორც დედა. შენი შესაფერისი არ არის-მეთქი. ამაზე საშინელი რეაქცია ჰქონდა. ყვიროდა, მითხრა, საერთოდ ნავალ ამ სახლიდან, მიყვარს და ცოლად მაინც მოვიყვანო.“

ფსიქოლოგმა ურჩია დედას, რომ არ ჩარეულიყო მათ ურთიერთობაში. მერე რა, რომ მშობლები განქორწინებული არიან. რატომ გგონიათ, ასეთი ოჯახიდან გამოსული გოგო ცუდი იქნება. მიეცით თქვენს შვილს არჩევანის საშუალება. თუ უშვებს შეცდომას, თვითონვე გამოასწოროს. დედას რამდენიმე სეანსი დასჭირდა, რომ საკუთარი გადანწყვეტილება შეეცვალა. შვილი ერთ ნამში შეურიგდა.

ფსიქოლოგის კომენტარი: სტერეოტიპული მიდგომები ხშირად განსხვავებულია თაობებში, მშობლების თაობას ოჯახის შექმნასთან დაკავშირებით საკუთარი ღირებულებები აქვს, რაც ხშირად არ ემთხვევა ახალგაზრდების ინტერესებს. ამიტომ ასეთ დროს კონფლიქტები გარდაუვალია. ძალიან ძნელია დედისთვის, რომელიც მთელი ცხოვრება ზრუნავდა შვილზე, მის ნაცვლად იღებდა გადანწყვეტილებებს, მისთვის ქმნიდა ყველაფერს, ერთ დღეში უარი თქვას ყველაფერზე და სულ სხვა რეალობაში აღმოჩნდეს. ძნელია, მაგრამ გარდაუვალი, ამიტომ შვილთან ერთად საკუთარი თავიც უნდა აღვზარდოთ. ყველა დედა თავიდანვე უნდა იყოს მზად იმისთვის, რომ შვილი საგანი ან ნივთი არ არის. დამოუკიდებელი არსებაა და მზად უნდა იყოს იმისთვის, რომ ერთ მშვენიერ დღეს მათი არჩევანი არ დაემთხვეს ერთმანეთს. ასეთ შემთხვევაში ბევრად უფრო მარტივი დასაძლევია სტერეოტიპული მიდგომები და ურთიერთობებში ნაკლები წინააღმდეგობები გვექნება.

იურისტის ქეისიდან:

ფონდი „სოხუმის“ იურისტის ქეისებში არის შემთხვევები, როცა შვილებთან კონფლიქტების მიზეზი მშობლების მიერ დატოვებული ქონების არასწორი გაყოფაა. საზოგადოებაში დამკვიდრებული სტერეოტიპები ხშირად კანონზე ძლიერია. ოჯახური კონფლიქტების მიზეზებიც ხშირად ხდება.

„ციალა ლ-ს კონფლიქტი აქვს ვაჟთან. მიზეზი ის არის, რომ დედას უნდა, ქონება თანაბრად გაუყოს გოგოს და ბიჭს. ბიჭი ამის წინააღმდეგია, რადგან მიაჩნია, რომ ეს არასამართლიანი გადანწყვეტილებაა და გოგოს წილი არ ეკუთვნის. იურისტმა განუმარტა მას, რომ კანონმდებლობით მშობლების ქონება თანაბრად ეკუთვნის ორივე შვილს და იურიდიულად შეუძლია ამის დამტკიცება. საქმე სასამართლოში იქნა განხილული - საბოლოო გადანწყვეტილებით, ქონება ორ ნაწილად გაიყო და ორივე შვილმა საკუთარი წილი მიიღო.

თითქოს ყველა კმაყოფილი უნდა ყოფილიყო, მაგრამ სამწუხაროდ, კონფლიქტი ამით არ ამოწურულა. ვაჟი მუდმივად ადანაშაულებდა დედას, რომ მან ქონება წაართვა“.

ფსიქოლოგები ამ შემთხვევას ასეთ კომენტარს უკეთებენ: მიზეზი კომპლქსურია, ამ შემთხვევაში საქმე ქართულ ტრადიციულ ელემენტებთან გვაქვს, რომელიც, სამწუხაროდ, კანონზე ძლიერია. არავინ იცის, ვინ დააკანონა, მაგრამ მშობლების ქონება ეუთვნის ვაჟს (ხშირად უფროსს) და ქალიშვილი მემკვიდრედ არ ითვლება. საზოგადოების უმრავლესობამ არც იცის, რა წერია კანონში. დედა, რომელიც ასეთ გადანწყვეტილებას იღებს, არ აცნობიერებს, რომ მას აუცილებლად შეხვდება წინააღმდეგობა, რადგან შვილისთვის ადრე არასოდეს აუხსნია, რომ მისი ქონების მემკვიდრე ორივე შვილია, არასოდეს უხსენებია, რომ ეს ქმედება კანონიერია. კონფლიქტი კონფლიქტად დარჩა და ურთიერთობა ვერ მოგვარდა.

რჩევა №5

თუ სტერეოტიპები თქვენს ურთიერთობებს ეხება, ფრთხილად იყავით. ნუ შეეცდებით, ერთ დღეში შეცვალოთ საუკუნოვანი ტრადიციები, წინასწარ იმუშავეთ, მოამზადეთ ნიადაგი, სანამ რამეს შეცვლიდეთ. ის, ვინც თქვენთვის ყველაზე ახლობელია, შეიძლება ძალიან შორს აღმოჩნდეს თქვენგან. ნუ მისცემთ ოჯახურ კონფლიქტებს განვითარების საშუალებას.

ფსიქოლოგიური ტესტი „როგორი მშობლები ვართ?“

პასუხები - „დიახ“, „არა“, „ზოგჯერ“

1. ინტერესდებით თუ არა ბავშვის აღზრდის პრობლემებით და ინფორმაციით სხვადასხვა ჟურნალ-გაზეთის ან ტელევიზია-რადიოს საშუალებით? კითხულობთ თუ არა ამ ინფორმაციის წიგნებს?
2. თქვენმა შვილმა განახორციელა ქმედება. ფიქრობთ თუ არა, რომ მისი ქცევა თქვენი აღზრდის სტილის შედეგია?
3. ერთსულოვნად ლეზულობთ თუ არა თქვენ და თქვენი მეუღლე გადანყვეტილებებს, რომლებიც ბავშვებს ეხება?
4. ლეზულობთ თუ არა თქვენი შვილისგან დახმარებას, მაშინ როდესაც ის საქმე, რომელსაც ეს ეხება, შეიძლება გაინელოს ან საერთოდ ვერ განხორციელდეს?
5. მიმართავთ თუ არა ბრძანების ან უარის და დასჯის ფორმებს მაშინ, როდესაც ეს ნამდვილად საჭიროებას მოითხოვს?
6. ფიქრობთ თუ არა, რომ თანმიმდევრულობა არის პედაგოგიური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი პრინციპი?
7. აცნობიერებთ თუ არა იმ ფაქტს, რომ გარემო, სადაც იზრდება ბავშვი, მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მის ხასიათზე და დიდ როლს თამაშობს მისი პიროვნებად ჩამოყალიბებაში?
8. აღიარებთ თუ არა იმ ფაქტს, რომ სპორტი და ფიზიკურად აქტიური ცხოვრების სტილი საჭირო და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ბავშვის ჰარმონიულ განვითარებაზე?
9. შეძლებთ თუ არა, არ უბრძანოთ თქვენს ბავშვს და უბრალოდ სთხოვოთ მას რაიმე?
10. განიცდით თუ არა უსიამოვნო განცდას მაშინ, როდესაც ეუბნებით ბავშვს ასეთ ფრაზებს: „თავი დამანებე, შენი დრო არ მაქვს“, ან „დაიცადე მანამ, სანამ ჩემს სამუშაოს მოვრჩები“?

შეაფასეთ საკუთარი პასუხები შემდეგი ქულებით:

„დიახ“ - 2 ქულა / „ზოგჯერ“ - 1 ქულა / „არა“ - 0 ქულა

6 ქულაზე ნაკლები: ნამდვილი აღზრდის შესახებს თქვენ კი გსმენიათ, მაგრამ ჯერ კიდევ ჰაერივით გჭირდებათ მიიღოთ საჭირო ინფორმაცია ამ თემის შესახებ და ამ მიმართულებით თქვენთვის სწავლის მიღება არასოდეს არის გვიან! გირჩევთ დღესვე დაიწყოთ! წარმატებები!

7 - 14 ქულამდე: ბავშვების აღზრდაში ხისტი და დიდი შეცდომები არ გაგაჩნიათ, მაგრამ არის კიდევ რაღაცები, რაზეც მოგინევთ ფიქრი და საქმის გამოსწორება. დასვენების დღეებში დაივიწყეთ თქვენი სამსახურებრივი და რუტინული საქმეები და ისიამოვნეთ ბავშვებთან ურთიერთობით. გარწმუნებთ, რომ ბავშვები ამ დღეებს არასოდეს დაივიწყებენ და სასიამოვნო სიურპრიზებით დაგასაჩუქრებენ!

15 ქულაზე მეტი: თქვენ სრულყოფილად, შესანიშნავად ასრულებთ თქვენზე დაკისრებულ მოვალეობებს და იდეალური მშობელი ბრძანდებით! გილოცავთ! ასე გააგრძელეთ! მაგრამ აქვე დავსვათ შეკითხვა: იქნებ რაღაცის გაუმჯობესება ან ახლის შემოტანაც შეიძლება? რას იტყვით?

ქალთა მიგრაცია - არჩევანი, გამოსავალი თუ ახალი პრობლემები?

„ძალიან ცუდი პერიოდი იდგა. მეუღლემ სამსახური დაკარგა და, ფაქტობრივად, შემოსავლის გარეშე დავრჩით. დედამთილის პენსია მისი წამლებისთვისაც არ იყო საკმარისი. გოგონები სკოლაში სწავლობდნენ. ექვსი თვე ვეძებდი სამუშაოს, შევანუხე ყველა ნაცნობი, მაინც არაფერი გამოვიდა. მეუღლემ ბანკიდან სესხი აიღო, მცირე ბიზნესი წამოიწყო, საქმე ცუდად წავიდა. სესხს ველარ ვიხდიდით. დიდი ხნის ფიქრის დრო უკვე აღარ იყო. საბერძნეთში წასვლა გადავწყვიტე. თითქმის ორი წელი ვალებს ვიხდიდი. გოგონებს ვასწავლე, დრო მალე გავიდა, მათ ქორწილებს ვერ დავესწარი. დედის გასვენებაზე ვერ ჩამოვედი. არაფერს ვამბობ ფსიქოლოგიურ განწყობაზე, საშინელი დღეები გადავიტანე: მარტოობით, მონატრებით და ცრემლებით სავსე. მაინც მგონია, რომ ცუდი არჩევანი არ გამიკეთებია. საკუთარ ოჯახს დავეხმარე, ის, რომ ახლა ჩემი შვილები წელგამართულები ცხოვრობენ, კარგი სამსახურები აქვთ, ჩემი დამსახურებაა, ამას ხშირად აღნიშნავენ კიდევ. ამ კუთხით ძალიან გამიძარტლა.“ - შორენა, 56 წლის.

„9 წელი ვიმუშავე იტალიაში, მოხუცს ვუვლიდი. როცა საბოლოოდ წამოსვლა გადავწყვიტე, შვილებს გამოვუცხადე: გასწავლეთ, დაოჯახდით, მიწა შვილიშვილებთან მეც გავიხარო, დროა, საკუთარ თავს მიხედოთ-მეთქი. უფროსმა შვილმა მითხრა: დედა, არ იჩქარო, ჩვენთან კიდევ უფრო უარესად არის საქმე, სამსახურს ვერ ვპოულობ, დიდი ხანია ამ საკითხზე ვფიქრობ. მეც მიწა შენთან ჩამოვიდე სამუშაოდ. ამ გადაწყვეტილებამ გამაგიჟა. მაშინვე სასტიკი უარი ვუთხარი. - არ გაბედო, ის ჯოჯოხეთი, რაც მე გამოვიარე, შენ არ უნდა ნახო. ვერ წარმოიდგენ, რა ძნელია შვილების მონატრებით გამონვეული ტკივილი, სიშორე. ამას ვერასოდეს აანაზღაურებ. ისევ მე დავრჩები რამდენიმე წელი და ხელს შეგიწყობთ-მეთქი. ასე დავრჩი იტალიაში განუსაზღვრელი ვადით. მადლობა ღმერთს, ტექნიკამ ყველაფერი გააადვილა. მთელი დღე იმ განწყობით ვმუშაობ, რომ საღამოს ჩავრთავ სკაიპს და ჩემი შვილების ხმას გავიგონებ. როდის ჩამოვალ, უკვე არ ვიცი... ჯანმრთელობაც გამიუარესდა. საკუთარი თავი მეცოდება.“ - ლარისა, 69 წლის.

ქალთა მიგრაცია - საკითხი, რომელიც საქართველოში ყველას ერთნაირად აწუხებს, სტიკია, რადგან არ არსებობს ოჯახი, რომლის წევრი თუ არა, რომელიმე ახლობელი უცხოეთში არ იყოს წასული. ისტორია უამრავია, ზოგი კარგი ფინალით, ზოგიც - ცუდით. ნებისმიერ ისტორიას (წარმატებულსაც) ახლავს გარკვეული ტკივილი, რადგან მთავარი ფიგურა ისევ ქალია, რომელიც ხან მსხვერპლია, ხან დამნაშავე, ხანაც - ორივე ერთად.

სტატისტიკურად, მიგრაციაში მყოფთა 67% ქალია. თუმცა სტატისტიკის გარეშეც ნათელია, რომ ქალთა დენადობა უცხოეთში ბოლო წლებში კიდევ უფრო გაიზარდა.

სამუშაოდ წასული ქალების მიმართ საზოგადოებაში აზრთა სხვადასხვაობა არსებობს. შესაბამისად, შეკითხვას: უნდა წავიდეს თუ არა ქალი საზღვარგარეთ სამუშაოდ? არაერთგვაროვანი პასუხები აქვს.

- არ უნდა ნავიდეს! ცოტა ჭამოს, მცირედით დაკმაყოფილდეს და უმჯობესია, თავის შვილებთან იყოს. უდებოდ გაზრდილი თაობა იმხელა ფსიქოლოგიურ პრობლემებს ქმნის, რომ მატერიალური უზრუნველყოფა ამ დანაკარგს ვერ ანაზღაურებს, - ასე ფიქრობს საზოგადოების ერთი ჯგუფი.

- უნამუსობაა, იქ წასულ ქალს უთხრა, არ უნდა წასულიყავი! მაშინ, როცა შენი დარჩენა ნიშნავს ნახევრად შიმშილს, უსახლკარობას და უპერსპექტივობას. ადვილია, სხვისი არჩევანი ასე ზერელედ შეაფასო. ბევრი ისეთი ოჯახი ვიცი, რომლის ოჯახის წევრები საზღვარგარეთ არ წასულან, მაგრამ ოჯახში პრობლემები აქვთ. რეალურად ქმარს საყვარელი ყავს და შვილიც კაზინოშია დღე და ღამე. ისე ცხოვრობენ, ვითომც ყველაფერი ნესრიგში აქვთ, - ეს ემიგრანტი ქალის პასუხია, რომელსაც საზოგადოების მეორე ნაწილი ეთანხმება, რადგან მიიჩნევს, რომ წასვლა საუკეთესო არჩევანია.

- ნავიდეს თუ არ ნავიდეს, - საკმაოდ რთულია, ამ შეკითხვას ცალსახა პასუხი გასცე იმ ფონზე, როცა ქვეყანაში მძიმე ეკონომიკური მდგომარეობაა. ის, რომ ქალები სამუშაოდ საზღვარგარეთ მიდიან, ტრაგედია სულაც არ იქნებოდა, ეს რომ მათი ნებით ხდებოდა. ქალთა მიგრაციის კატასტროფული ზრდა მიუთითებს იმაზე, რომ ქვეყანაში დასაქმების ალბათობა დაბალია. მიგვანიშნებს, რომ პერსპექტივაში ქალმა უკეთესი ვერაფერი იპოვა, ვერავინ დაეხმარა. სიხარულით იქ არავინ მიდის, ეს მათი იძულებითი გადაწყვეტილებაა. ცალსახად ვერ დავადანაშაულებთ ქმრებსაც. ყველამ კარგად ვიცით, რომ ამის მიზეზი ის არის, რომ რეალურად, კაც მუშახელზე მოთხოვნა ნაკლებია. ამიტომაც აკეთებენ ქალები ასეთ არჩევანს.

პრობლემა სხვა რამეშია და ეს შედეგებზე პასუხისმგებლობას გულისხმობს. ქალები პირადი პრეტენზიების დასაკმაყოფილებლად იქ იშვიათად მიდიან. ძირითადი ნაწილი ამ გადაწყვეტილებას იღებს საკუთარი შვილებისა და ზოგადად, ოჯახის მოთხოვნილებებიდან გამომდინარე. შემდეგ კი, სამწუხაროდ, არავინ არაფერზე აგებს პასუხს, შედეგებზე პასუხისმგებლობა მხოლოდ ქალზე მოდის. რაც სრულიად არასამართლიანია:

- ქმარი თუ გალოთდა, ან საყვარელი გაიჩინა, ეს ცოლის ბრალია - არ უნდა წასულიყო.
- თუ შვილმა დედის გამოგზავნილი ფული ტოტალიზატორში წააგო, ისევ დედის ბრალია
- არ უნდა წასულიყო.

- მშობლები ვერ დაიტირა, აბა რა ეგონა, საბერძნეთში რომ მიდიოდა, ხომ იცოდა, რომ ასე იქნებოდაო.

- თუ ბავშვს ფსიქოლოგიური პრობლემები აქვს, აქაც დედის ბრალეულობაზე მიანიშნებენ, - რა გასაკვირია, დედამ დატოვა და საზღვარგარეთ გაიქცაო.

მოსამართლის მანტიამორგებული საზოგადოების ცალსახა, თითქმის ისტერიამდე მისული დამოკიდებულება კიდევ უფრო აღრმავებს პრობლემებს და ქმნის ახალ უფსკრულებს ოჯახში, რაც ახალი ოჯახური კონფლიქტების დასაწყისი ხდება.

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ შეხვედრაზე, როცა ქალთა მიგრაციის თემა განიხილებოდა, გოგონამ საკუთარი ისტორია მოყვა.

„სკოლაში დიდხანს ვმალავდი, რომ დედა ესპანეთში იყო წასული სამუშაოდ, რადგან ჩემი კლასელები ასეთ ქალებს ირონიით იხსენიებდნენ და გული მტკიოდა. მახსოვს, ერთხელ სახლში მისულს მამის ყვირილის ხმა შემომესმა. ასეთი განერვიულებული მამა არასოდეს მინახავს. როგორც გაირკვა, რამდენიმე თვის წინ მეზობელს ფული ასესხა. როცა ვალის დაბრუნება სთხოვა, მან უტეხად მიახალა: შენი ცოლი იქ ფულს როგორ შოულობს, იმაზე არ ნერვიულობ და ასი ლარის გამო რა განერვიულებს, როცა მექნება, მაშინ დაგიბრუნებო. ყველაზე მეტად იმან გამაბ-

რაზა, რომ ამ ოჯახში სულ პრობლემები, სულ კონფლიქტი ჰქონდათ და მორალს სხვებს უკითხავდნენ. მამა ძალიან შემეცოდა. ეს ამბავი ძლივს გადაიტანა. მერე მივხვდი, რომ ასე არ უნდა მეფიქრა, ამით დედას ვაყენებდი შეურაცხყოფას. მამას აფუსხენი, რომ პირიქით ამაყები უნდა ვყოფილიყავით, რომ დედამ ჩვენი გულისთვის ამხელა ტვირთი აიღო. ასეთ მიდგომას ის არ იმსახურებდა.“

როგორ ვუშველოთ პრობლემას, მით უმეტეს, თუ ვიცით, რომ არნასვლა არ არის გამო-სავალი? - პასუხი ამ შეკითხვაზე თითქმის არ არსებობს. რადგან ქვეყანაში არსებული მძიმე ეკონომიკური ფონის გამო ემიგრანტი ქალების რიცხვი შესაძლოა კიდევ უფრო გაიზარდოს.

ფსიქოლოგები ქალთა მიგრაციის თემის განხილვისას ოჯახის წევრების, მათ შორის სა-ზოგადოების პასუხისმგებლობაზე საუბრობენ. მათი მოსაზრებით, გამოსავალი სწორედ ის არის, რომ ყველამ საკუთარი პასუხისმგებლობის წილი აიღოს.

მამის პასუხისმგებლობა: არ შეიძლება ქალი დამნაშავე იყოს იმაში, რომ საზღვარგარეთ წავიდა სამუშაოს საძებნელად. მით უმეტეს მამინ, თუ ეს გადანყვეტილება შენთან ერთად მიიღო. თუ დედა წასულია, მამის პასუხისმგებლობა ასეთ დროს უნდა გაიზარდოს. მისი ფუნქცია მხოლოდ ამანათების მიღება და ფულის განაწილება არ არის (რა თქმა უნდა, ეს ყველა მამას არ ეხება). მამაკაცი ვალდებულია, კარგად გააანალიზოს სიტუაცია, ფსიქოლო-გიური დეფიციტი, რომელიც ბავშვს დედის წასვლით შეექმნა, თვითონ შეუვსოს.

ოჯახის წევრთა პასუხისმგებლობა: დედები შვილებს ხშირად ბებია-ბაბუების იმედად ტოვებენ. ხშირია პრობლემები ბავშვებთან, განსაკუთრებით გარდატეხის ასაკში, როცა ისინი დამოუკიდებლად იღებენ გადანყვეტილებებს. ბავშვების მოვლა არ ნიშნავს მხოლოდ მათ დაპურებას, გარეცხვას, ჩაცმა-დახურვას. პასუხისმგებლობა მათ მიმართ ამაზე მეტია. თუ მათ თქვენი არ ესმით, ამაში დამნაშავე დედა არ არის. ნუ ცდილობთ მათ გადაკეთებას. წინააღმდეგობას ახალი პრობლემები მოყვება. გააკეთეთ ყველაფერი ისე, როგორც ამას დედა გააკეთებდა. როგორი განსხვავებულიც არ უნდა იყოს თქვენი შეხედულებები, ნუ შე-ეცდებით, ერთ დღეში შეცვალოთ ცხოვრების ის სტილი, რომელიც დედამ მათ დაუტოვა და კარგად ახსოვთ. ყველაფერი გააკეთეთ იმისთვის, რომ დედა მათთვის იდეალი იყოს. თუ ბავშვი პატარაა და ვერ აცნობიერებს ყველაფერს, ოჯახის დარჩენილმა წევრებმა პასუხის-მგებლობა მის აღზრდაზეც უნდა აიღონ. აუხსნან, რომ დედის წასვლა ჩვეულებრივი მოვლე-ნაა და მას ეს მდგომარეობა გაუადვილონ.

ბალების და სკოლების პედაგოგთა როლი არანაკლებ მნიშვნელოვანია. სკოლის პედაგო-გი კარგად იცნობს ყველა მოსწავლეს, მას უნდა ჰქონდეს ინფორმაცია თითოეული ბავშვის მშობლებზე. ის ბავშვები, რომლებიც დედის გარეშე იზრდებიან, ხშირ შემთხვევაში განსა-კუთრებულ ყურადღებას საჭიროებენ. თუ ბავშვს ფსიქოლოგიური პრობლემები გამძაფ-რებული აქვს, ჩაკეტილია, დეპრესიული მომენტები აღენიშნება და ოჯახის წევრების ცდა უშედეგოა, ამ პროცესში აუცილებლად უნდა იყოს დედა ჩართული, თუნდაც ვირტუალუ-რად. თანამედროვე ტექნიკამ კომუნიკაციის დასამყარებლად მანძილი და სივრცე შეამცი-რა. ბავშვი უნდა გრძნობდეს, რომ დედა მასთან ახლოს არის და, თუ მის გვერდით არ არის, ეს მხოლოდ დროებითია და მის სასიკეთოდ ხდება. მან უნდა იგრძნოს, რომ მის გვერდით არიან მეგობრები, მასწავლებლები.

შვილების პასუხისმგებლობა: თუ ბავშვისთვის დედა ასოცირდება საჩუქრებთან, ამაში დამნაშავე მხოლოდ დედა არ არის. ყოველი საჩუქრის მიღებამდე ის უნდა ფიქრობდეს, რომ ეს საჩუქარი დამსახურების გამო მიიღო. დედა იმიტომ კი არ არის შორს წასული, რომ მხო-

ლოდ საჩუქრები აგზავნოს. შვილისთვის ეს ერთგვარი გამოცდაა, მიეჩვიოს დამოუკიდებლად ცხოვრებას, მოახერხოს საკუთარი ადგილის დამკვიდრება საზოგადოებაში.

შვილებმა, განსაკუთრებით მოზრდილ ასაკში, საკუთარი პასუხისმგებლობა უნდა გააცნობიერონ: „შენ რომ შვილი ხარ, ხომ არასოდეს გაკლდა ფული დაბადების დღის გადასახდელად, ხომ მუდამ გამოირჩეოდი „ბრენდული“ ტანსაცმლით, ხომ მუდამ გქონდა ის, რასაც ნატრობდი - ეს დედის დამსახურებაა და შენ მის წინაშე გადაუხდელი ვალი გაქვს. მან ეს გადაწყვეტილება შენს გამო მიიღო. გახსოვდეს, ყოველი შენი არასწორი ქმედება, არასწორი საქციელი ყველაზე მტკივნეული შოლტია დედის მიმართ მოქნეული. დაფიქრდი, ის ამას არ იმსახურებს“.

სახელმწიფოს პასუხისმგებლობა: სტატისტიკურად ცნობილია, რომ ქართულ ეკონომიკაში უცხოური ვალუტის შემომტანი ქალების წილი საკმაოდ მაღალია, ასე რომ ისინი გარკვეულწილად სახელმწიფოსაც ეხმარებიან ეკონომიკის გაუმჯობესებაში. სამწუხაროდ, სახელმწიფო იღებს მათგან შემოსავალს და არაფერს არ ხარჯავს მათთვის. თუ ქალმა საზღვარი გადაჭრა და თურქეთში სამუშაოდ წავიდა, მათ შესაძლოა სოციალური დახმარება ან დევნილის შემწეობა მოეხსნათ.

ქართულ სახელმწიფოს ემიგრანტებთან მიმართებაში არანაირი სტრატეგია არ გააჩნია. არ არსებობს ორგანო, რომელიც ემიგრანტებს სპეციფიკურ დახმარებას აღმოუჩენს. ექსპერტები დიდი ხანია საუბრობენ, რომ აუცილებელია არსებობდეს სტრუქტურა, რომელიც უკვე წასულ ან წამსვლელ ქალებს კვალიფიციურ დახმარებას გაუწევს. ემიგრანტ ქალებს ძალიან ხშირად არასწორი მოლოდინები აქვთ, ასე ჰგონიათ, რომ იქ ჩასვლით ყველაფერი ერთ დღეში მოგვარდება, ადვილად იშოვება ფული. უნდა არსებობდეს სპეციალური სამსახურები, რომლებიც ასეთ ადამიანებს რჩევებს მისცემს, რომელ ქვეყანაში როგორი სიტუაციაა, რამდენი შეიძლება იყოს მათთვის ყოველთვიური ანაზღაურება.

არასამთავრობო სექტორის პასუხისმგებლობა საკმაოდ მაღალია. ქალთა მიგრაციას თანახლავს დისკრიმინაციის საფრთხე. არსებობს ტრეფიკინგის შემთხვევები. ცალკეული ორგანიზაციები მუშაობენ ამ მიმართულებით, თუმცა ეს საკმარისი არ არის. მათი მუშაობა სახელმწიფო საქმიანობასთან კოორდინაციაში უფრო მიზანშეწონილია. არასამთავრობო ორგანიზაციებმა უნდა გაუწიონ ქალებს ფსიქოლოგიური თუ ბიზნეს-კონსულტაციები, რათა მათთვის უფრო ადვილი იყოს ადაპტაციის პერიოდი.

და ბოლოს, საზოგადოების პასუხისმგებლობა: ყოველი ქალი, რომელიც საზღვარგარეთ სამუშაოდ მიდის, ჩვენი რეალობის ნაწილია. არასოდეს გაიშვირო ხელი მისკენ და თუნდაც ფიქრში არ გაკიცხო, რა იცი, იქნებ ხვალ შენც იმავე გზას დაადგე. სოლიდარობა საუკეთესო გამოსავალია, თუ ხედავ, რომ უჭირს ოჯახს ფსიქოლოგიურად, აუცილებლად ჩაერიე. ვინ იცის, ხვალ იქნებ შენ გახდე დასახმარებელი.

წასვლა და არწასვლა იმ ქალების გადასაწყვეტია, რომლებიც ამ არჩევანის წინაშე დადგნენ. მათ, ვინც უკვე მიიღო გადაწყვეტილება წასვლაზე, საკუთარი პასუხისმგებლობის წილი თან წაიღო. ხოლო შენ, შვილი ხარ, ოჯახი, სახელმწიფო თუ საზოგადოების წარმომადგენელი, საკუთარ პასუხისმგებლობასაც ამ ქალებს ნუ აჰკიდებ. მათი წილი ხომ ისედაც უსაშველოდ მძიმეა.



გენდერული სტერეოტიპები

გენდერული სტერეოტიპები - ეს არის გაბატონებული შეხედულება ქალისა და მამაკაცის მახასიათებლებისა და როლების შესახებ. ანუ, როგორ უნდა იქცეოდეს ქალი ან მამაკაცი ამა თუ იმ საზოგადოებაში.

სტერეოტიპები თავის მხრივ საინტერესოა იმიტომაც, რომ მის შესახებ არ წერია წიგნებში, არ ისწავლება სკოლაში, ინსტიტუტში, არ არსებობს არანაირი დოკუმენტური მასალა მისი დაბადების შესახებ, თუმცა იმდენად ძლიერია და ღრმად გამჯდარი ჩვენს ცნობიერებაში, რომ მონურად ვემორჩილებით. შესაძლოა, კანონის წინააღმდეგ წავიდეთ, სტერეოტიპების წინააღმდეგ კი - ვერა.

გენდერული სტერეოტიპების მავნებლობის გაანალიზება იმიტომაც არის მნიშვნელოვანი, რომ ჩვენ ამით ვამხელთ კავშირს ქალთა მიმართ ძალადობასთან. საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ოჯახებში, სადაც გენდერული თანასწორობის მაჩვენებელი დაბალია, ქალზე ძალადობა ჩვეული ნორმაა. კიდევ უფრო საგულისხმოა ის ფაქტი, რომ ეს ნორმა ხშირად ჩვეულია მსხვერპლისთვისაც, რომელიც მიზეზს ყველაფერში ეძებს, გარდა სტერეოტიპებისა.

სინამდვილეში, ქართული სტერეოტიპები ქალზე დისკრიმინაციის მთავარი მკვებავი არტერიაა, რომლის აღიარება ხშირად არ გვსურს. ხშირ შემთხვევაში გვგონია, რომ ეს ასე უნდა იყოს, თუმცა ლოგიკურად, რატომ უნდა იყოს ასე - ამის პასუხი თითქმის არა გვაქვს.

„ქალის უპირველესი ფუნქცია ბავშვის აღზრდაა“ - ფრაზა, რომელსაც თითქმის ყოველდღე ვისმენთ, რა თქმა უნდა, სტერეოტიპულია. თუმცა, იშვიათად ვაპროტესტებთ და სინამდვილეში ჩვეულ ნორმად აღიქმება. გენდერული სათვალისგან ეს ყველაფერი სხვანაირად ჩანს. ბავშვის გაჩენა ქალის ფიზიოლოგიური ფუნქციაა, მაგრამ მისი აღზრდა ქალსაც და მამაკაცსაც ერთნაირად ევალება.

ვინ ქმნის, ვინ აკანონებს სტერეოტიპებს - ამაზე პასუხი მარტივი და მოკლეა - ჩვენ! სტერეოტიპები იქმნება ჩვენს თვალწინ და ხშირად, გაუცნობიერებლად, ჩვენვე ვართ მათი ავტორები. გენდერული თანასწორობის ნორმებს ჩვენ ვამკვიდრებთ, ყველაფერს ვაკეთებთ იმისთვის, რომ ჩვენსავე ოჯახებში უთანასწორობა დავნერგოთ და მერე ბოლოში ვინცებთ განგაშს საზარელ სტატისტიკაზე, რომელიც ქალზე ძალადობას, ქალთა მკვლელობებს აღრიცხავს.

რატომ ხდება ეს?

იმიტომ, რომ არაფერი გაგვიკეთებია იმისთვის, რომ პრობლემას შევზრდოლებოდით, იმიტომ, რომ ხელი არ შევუწყვეთ სტერეოტიპების მსხვერველს.

იმიტომ, რომ თანასწორობის მოდელი ოჯახში არასწორად დავნერგეთ.

ამ თემას უამრავი ისტორია ეხმიანება, ზოგი სხვისი, ზოგი - ჩვენი, ზოგიც - სადღაც გაგონილი.

„ერთმანეთი სამი წელი გვიყვარდა. ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, თუ ჩვენი ურთიერთობა ასე დამთავრდებოდა. კონფლიქტი წვრილმანებით დაიწყო: - სულ რატომ დადიხარ დედაშენთან, ხალხი რას იტყვის! გათხოვების შემდეგ ამდენი დაქალი აუცილებელი არ არის. ეს რა ჩაგიცვამს ბავშვებისთვის, გემოვნება საერთოდ არა გაქვს. ბაზარში მე ვივლი, შენი ნაყიდი არაფერი არ ვარგა. საჭმლის გაკეთება დღემდე ვერ გასწავლე.“

საბოლოოდ ისე დავითრგუნე, მეგონა, მართლა არაფერი გამომდიოდა. არაფერი მიხაროდა. ამის შესახებ პირველად დედას მოვუყევი. - რა უნდა ქნა, უარესები გადამიტანია, ოჯახს ხომ ვერ დაანგრევ, უნდა მოითმინო.

ოჯახის დანგრევა ნამდვილად არ მინდოდა. უკვე ორი შვილი გვყავდა და ეს მბრკოლებდა. რაც დრო გადიოდა, სულ უფრო მეტად ძალადობდა ჩემზე. მის ნება-სურვილზე იყო დამოკიდებული ჩემი ყოველი მოძრაობა, საუბარიც კი. ერთ დღეს აღმოვაჩინე, რომ ხმადაბლა ვლაპარაკობდი და ჩემი ნამდვილი სახისგან არაფერი მქონდა შერჩენილი. თითქოს არც მისწავლია უნივერსიტეტში, თითქოს არაფერი წამიკითხავს, საკუთარი არაფერი გამაჩნდა. მთლიანად ქმარზე ვიყავი დამოკიდებული. ამ „აღმოჩენამ“ ისე გამაბოროტა, რომ გადავწყვიტე, შემეცვალა ჩემი ცხოვრება. როცა მეუღლეს დაუნებული კერძი ცხვირწინ ავაცალე: თუ არ მოგწონს, ადექი და თავად გააკეთე, ბავშვებსაც შენ მიხედე და მე კი სამსახურში უნდა გავიდე-მეთქი. პირველად გაცემისაგან ხმა ვერ ამოიღო. შემდეგ პასუხად შეურაცხყოფა მივიღე... კონფლიქტი უფრო გამწვავდა.

ათი წლის თავზე საქმე განქორწინებით დამთავრდა. ახლა მარტო ვარ ჩემს შვილებთან ერთად ნაქირავებ ბინაში და სხვა პრობლემები მანუხებს. ჩემი ისევ არავის ესმის, საკუთარ დედასაც კი, რომელიც დღემდე მეუბნება, ხომ გარჩენდა, მეტი რა გინდოდაო. ხშირად ვფიქრობ, რომ დროულად უნდა გადამედგა ეს ნაბიჯი, სანამ ორი შვილი მეყოლებოდა. ან იქნებ არასწორად მოვიქეცი.“

ძალადობის სქემის ანალიზს სწორედ გენდერულ სტერეოტიპამდე მივყავართ. სტერეოტიპები კვებას ოჯახურ ძალადობას. სანამ ამის აღიარება არ მოხდება, ყოველთვის გვექნება საგანგაშო სტატისტიკა ქალთა მიმართ ძალადობაზე. რადგან ამ პრობლემის სათავე სწორედ ქართული სტერეოტიპებია.

თანასწორობა ოჯახში დღემდე სადისკუსიო თემაა. მამაკაცთა საზოგადოებაში (და არა მხოლოდ) ბევრისთვის გაუგებარია, რა კავშირშია ძალადობა თანასწორობასთან. ვერ გაუგიათ, რატომ არის აუცილებელი ქალისა და მამაკაცის ურთიერთობის საუკუნოვანი სტანდარტების შეცვლა.

როგორც კი უთანასწორობას გააპროტესტებს ქალი, მიუბრუნდებიან და ეუბნებიან, მაშინ მალაროში იმუშავე მუშად და კაცი თვითონ დაპატიჟე კაფეშიო. გენდერული თანასწორობის აღქმა ამ დონეს ვერ გასცდენია.

თანასწორობა არ გულისხმობს, რომ ქალი და კაცი იდენტურნი არიან, ან უნდა გახდნენ. ადამიანის დაბადება ქალად ან კაცად არ უნდა განაპირობებდეს მის სოციალურ ფუნქციებს.

გენდერული თანასწორობა არ გულისხმობს, რომ ყველა ქალი სამზარეულოდან ძალით გამოვიყვანოთ და პარლამენტში გავუშვათ. ან - პირიქით, მამაკაცებს განესაზღვროთ საკუთარი წილი სამზარეულოში. ის გულისხმობს, რომ თითოეული ოჯახი თვითონ უნდა წყვეტდეს, როგორ გაანაწილებს როლებს და პასუხისმგებლობებს და ამ პროცესში ქალი და კაცი თანაბრად უნდა იღებდნენ მონაწილეობას.

სტერეოტიპული წნეხის ქვეშ ყველაზე მეტად მამაკაცები არიან. ოჯახში ლიდერის

როლი იმდენად აქვთ გათავისებულები, რომ გარანტირებულად იღებენ ყველა იმ სოციალურ სტატუსს, რომელსაც მათ სტერეოტიპები განუსაზღვრავს. მაგალითად: კაცმა უნდა გადაწყვიტოს, ოჯახს რა უფრო მეტად სჭირდება, ცალსახა გადაწყვეტილებები მიიღოს, „ქალის ჭკუაზე არ იაროს“.

მსგავსი სტერეოტიპული მიდგომის ფონზე მაღალია იმის ალბათობა, რომ ქალმა განათლების მიღება შეწყვიტოს, ან სამსახურს თავი დაანებოს ოჯახის შექმნის შემდეგ. მენტალურად ქალისთვის ოჯახი პრიორიტეტულია და მას არ რჩება არჩევანის თავისუფლება. ზოგადად, საზოგადოება ქალის დასაქმების წინააღმდეგი არ არის, თუკი მას სამსახურის გამო ოჯახისთვის ნაკლები დროის დათმობა არ უნევს. აღსანიშნავია, რომ იმ ოჯახებში, სადაც ქალიც მუშაობს, ან მხოლოდ თვითონ არის შემომტანი, სამწუხაროდ, საოჯახო საქმეების გაკეთება და ბავშვების აღზრდა ისევ მის მოვალეობად რჩება. ქალის სამმაგი დატვირთვა (სამსახური, საოჯახო საქმეები, ბავშვები) კიდევ უფრო ამძაფრებს უთანასწორობას და დისკრიმინაციას.

რა სარგებლობას მოგვითანს გენდერული თანასწორობა?

გენდერული თანასწორობა პირდაპირ კავშირშია არა მარტო ქალების მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან, არამედ ქმნის ჰარმონიულ, კომფორტულ გარემოს, მკვეთრად აუმჯობესებს ურთიერთობებს ოჯახში შვილებთან, მეუღლეებს შორის.

თანასწორობას წარმატება მოაქვს ბიზნესში თუ საჯარო სივრცეში. ეს ყველაფერი მხოლოდ ვარაუდი არ არის. არსებობს უამრავი კვლევა, რომელიც ადასტურებს, რომ სადაც არის გენდერული თანასწორობა და ბალანსი, მეტია წარმატება - ეკონომიკურიც და სოციალურიც.

იმ ოჯახებში, სადაც პარტნიორები თანაბრად ინანილებენ საოჯახო საქმეებს, ბავშვის აღზრდას და სადაც ორივეს გააჩნია კარიერა, უფრო ბედნიერები არიან. შესაბამისად, ასეთ ოჯახში გაზრდილ ბავშვებს უფრო ჯანსაღი და სწორი შეხედულება ექნება გენდერულ თანასწორობაზე. რადგან ბავშვი რასაც ხშირად უყურებს, იმას აღიქვამს მისაღებად და ნორმალურად.

როგორ ვებრძოლოთ სტერეოტიპებს?

თეორიულად თუ პრაქტიკულად, როგორც კი ვინცერთ საუბარს ქალთა მიმართ ძალადობაზე, პირდაპირ კავშირს ვპოულობთ გენდერულ დისბალანსთან. ოჯახებში, სადაც მხოლოდ ერთი მხარე აკეთებს არჩევანს, იღებს ცალსახა გადაწყვეტილებებს, მეორე აუცილებლად დისკრიმინაციის ობიექტია. მერე რა, რომ სულ ასე იყო. ძალადობაც ზუსტად იმდენივე წლისაა, რა დროიდანაც მსგავსი ტრადიციები დაინერგა. უბრალოდ, საზოგადოების მიდგომა შეიცვალა და „გამოფხიზლების“ ხარისხი გაიზარდა.

გამოდის, რომ თუ გადავწყვიტეთ შევეწინააღმდეგოთ ძალადობას, მზად უნდა ვიყოთ იმისათვის, რომ სტერეოტიპებს შევეჯახოთ.

როგორ ვებრძოლოთ სტერეოტიპებს?

ფსიქოლოგები ასეთ დროს განსაკუთრებული სიფრთხილისკენ მოგვინოდევენ და გვირჩევენ, რომ არ დაგვაინწყდეს უმთავრესი პრინციპი: ნელ-ნელა! ნაბიჯ-ნაბიჯ!

ნაბიჯი პირველი - ცვლილება უნდა დავიწყოთ!

სტერეოტიპები, ძირითადად, ქალებს უქმნის დისკომფორტს. ამიტომ უმჯობესია ქალებმა გადადგან პირველი ნაბიჯი.

ცვლილება სწორად უნდა დაიწყოთ! ნურასოდეს შეეცდებით საუკუნოვან ჩვეულებებს ერთბაშად შეეჭიდოთ. მაგრამ უნდა ჩამოყალიბდეთ, რომ თქვენ ნამდვილად გინდათ მისი შეცვლა. თუ არ დაიწყეთ, არაფერი გამოვა. ყველა სტერეოტიპი ჩვენი შექმნილია და

ჩვენს მეტი ვერავინ დაამსხვრევს. დაიწყეთ ერთი რომელიმე დეტალით. მაგალითად, თუ თქვენი მეუღლე ბუნებით აზიატია, ცოტა ფრთხილად იმოქმედეთ. შესთავაზეთ მას შედარებით უფრო საინტერესო საქმე: ბავშვები წაიყვანოს ბაღში ან სკოლაში. მუდმივად წახალისეთ იმით, რომ ამ რიტუალით ბავშვები ძალიან კმაყოფილები არიან. ეს გაზრდის მოტივაციას და პოზიტიურ დატვირთვას მისცემს მას.

ნაბიჯი მეორე - დაიხმარეთ!

თუ სახლში დამხმარე არ გყავთ, შეეცადეთ, თქვენი საქმე მეუღლესაც გაუნანილოთ. თუ ერთხელ არ გამოგვივიდათ, ისევ შეეცადეთ: „მინდა საჭმელი მალე მოვამზადო. იქნებ კარტოფილი გამიმზადო, მე ამასობაში სხვას ვიზამ და დროშიც მოვიგებ“.

შეეცადეთ ამ საქმეს ერთჯერადი ხასიათი არ ჰქონდეს. ეს ყველაფერი თითქოს უმნიშვნელო წვრილმანია, მაგრამ სწორედ წვრილმანებით იწყება ყველაფერი გლობალური. თანამონანილეობა ზრდის პასუხისმგებლობას და თქვენ გექნებათ საბაბი, ეს რიტუალი მომავალშიც გაიმეოროთ.

ნაბიჯი მესამე - დაეკითხეთ, როცა რაიმეს გადაწყვეტა გასურთ!

ნუ მიიღებთ გადაწყვეტილებას დამოუკიდებლად და ნურც თქვენ იქნებით სხვისი არჩევანის, სხვისი გადაწყვეტილების უპირობო შემსრულებელი. პროცესში აუცილებლად ჩაერთეთ და საკუთარი აზრი შესთავაზეთ:

- მე ამას არ ავირჩევდი, იმიტომ რომ...
 - ცუდია, რომ უკვე გადაწყვიტე, უკეთესი ვარიანტი მქონდა.
- მსგავსი პოზიციები კარგად მოქმედებს და სერიოზულად არყვეს ადამიანის რწმენას „ყველაფერი მე უნდა გადავწყვიტო“.

ნაბიჯი მეოთხე - დაანახე საკუთარი შედეგები!

ნუ შეეცდებით სხვისი მაგალითები ცხვირწინ უფრიალოთ. იქნებ ის ვიღაც სულაც არ არის მისთვის ქცევის ნორმების საზომი. საკუთარი შედეგების აფიშირება მოახდინეთ:

- რა კარგად გამოგვივიდა. რა კარგად მოვახერხეთ!
- თურმე შენ უფრო კარგად წვავ კარტოფილს, ვიდრე მე.
- როგორი კარგი ვაშლი მოიტანე ბაზრიდან, თანაც რა იაფად. ვერც კი წარმოვიდგენდი.

ნაბიჯი მეხუთე - ბავშვები!

ოჯახში უმთავრესი ბავშვებია. მათი გენდერული აღზრდა არასოდეს არ არის გვიან. შვილები მთლიანად ისრუტავენ იმ გამოცდილებას, რასაც ოჯახში ხედავენ. კომფორტული განწყობით მიღებული პოზიტივი მათ ცნობიერებაში ილექება და სწორედ ისეთივე მოდელის ოჯახს შექმნიან მომავალშიც. ამით თქვენ ეხმარებით ხვალინდელ საზოგადოებას, ნაკლებად მტკივნეული იყოს სტერეოტიპების მსხვრევა.

დაიწყეთ ნელ-ნელა! ნაბიჯ-ნაბიჯ!

...და ერთ მშვენიერ დღეს, როცა სამსახურიდან დაბრუნებულები საღამოს სუფრას მიუსხდებით და აღმოაჩენთ, რომ ყველაფრის ავტორი და შემოქმედი როგორც ხშირ შემთხვევაში ხდება, მხოლოდ ქალი არ არის, არამედ ყველას საკუთარი წვლილი აქვს. ჩათვალეთ, რომ სწორად მიდიხართ და სტერეოტიპული წინაღობა რალაც დონეზე გადალახეთ!

ჩათვალეთ, რომ თქვენ და თქვენნიარები არასოდეს გახდებით ძალადობის მსხვერპლი. რადგან თქვენს ოჯახში უკვე გაცნობიერებული გაქვთ, რომ გენდერი არავის მტერი არ არის - არც ქალის, არც მამაკაცის.

თქვენს ოჯახში მამაკაცმა კარგად იცის, რომ გენდერული თანასწორობა ქალის მაღა-

როში მუშაობაზე ცოტა მეტია და სწორედ იმას გულისხმობს, რომ ერთი სქესის უპირატესობა არ უნდა იყოს მეორე სქესის დისკრიმინაციის განმსაზღვრელი.

თქვენს ოჯახში ქალს გაფუჭებული ელექტროსადენის შეკეთებისას აღარა აქვს იმის განცდა, რომ მამაკაცურ საქმეს აკეთებს, რადგან ეს მხოლოდ გენდერული სტერეოტიპების გამო აქვთ მამაკაცებს მიწერილი. სინამდვილეში კი, ორივე სქესს ერთნაირად შეუძლია თავი გაართვას.

ფორუმ-თეატრიდან



ფორუმ-თეატრი სენაკში



სონის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - აქცია ქალთა მიმართ ძალადობის წინააღმდეგ



ტრენინგი ბორჯომში ადგილობრივი თვითმმართველობის წარმომადგენლებისთვის



ნაადრევი ქორწინება: მიზეზები, შედეგები, გამოსავლის გზები

„საქართველო აღმოსავლეთ ევროპაში მეორე ადგილზეა მოლდავეთის შემდეგ გოგონების ნაადრევი ქორწინებებით. მას მოსდევს თურქეთი და ტაჯიკეთი. საქართველოში 20-დან 24-წლამდე გოგონების 19% - 18 წლამდეა გათხოვილი. არასრულწლოვანი პატარძლები ახალ ოჯახებში ფსიქოლოგიური, ფიზიკური და სექსუალური ზენოლის ქვეშ ექცევიან. ქორწინება უარყოფითად მოქმედებს მათ ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ართმევს განათლების მიღების საშუალებას და წარმატებულად დასაქმების შანსს.“

ეს მონაცემები გაეროსა და მსოფლიოს ჯანდაცვის ორგანიზაციის დასკვნებშია მოხსენიებული, რომლებიც მოუწოდებენ სახელმწიფოებს, ნაადრევი ქორწინება ადამიანის უფლებების დარღვევად, მოზარდებისთვის საფრთხის შემცველად გამოაცხადონ და სტრატეგიული გეგმები შეიმუშაონ ამ მავნე ტრადიციის აღმოსაფხვრელად.

საქართველო აქტიურად ეხმაურება ამ რეკომენდაციებს და ნაადრევი ქორწინების პრობლემას სამართლებრივი აქტებით უპირისპირდება:

„2016 წლის პირველი იანვრიდან გაუქმდა წესი, რომლის თანახმადაც 16 წელს მიღწეული პირების ქორწინება მშობლების თანხმობით დაიშვებოდა. კანონმდებლობაში ეს ცვლილება გაეროს ქალთა დისკრიმინაციის აღმოფხვრის კომიტეტის (CEDAW) რეკომენდაციის გათვალისწინებით იქნა მიღებული. გამონაკლისის სახით, 16 წელს მიღწეული არასრულწლოვანი პირის ქორწინება დაიშვებოდა მისი ნებით და მხოლოდ სასამართლოს თანხმობით, ისეთი მიზეზის არსებობისას, როგორცაა ორსულობა.

ნაადრევი ქორწინების თემას ვრცელ ადგილს უთმობს საქართველოს სახალხო დამცველი 2016 წლის მოხსენებაში, რომელიც ცალსახად ეთანხმება კანონში შესულ ცვლილებას, რომელიც 18 წლამდე ასაკის პირთა ქორწინებას კრძალავს.

2017 წლის იანვრიდან 18 წლამდე პირთა ქორწინება კანონით სრულად აიკრძალა.

საიდან ჩნდება ადრეულ ასაკში ოჯახის შექმნის მოთხოვნილება, რა დადებითი და ნეგატიური შედეგები ახლავს მას?

ოჯახის შექმნის მთავარი მოტივაცია, რა თქმა უნდა, სიყვარულია. სიყვარული ოჯახური ცხოვრებისთვის აუცილებელია, მაგრამ ხშირად არასაკმარისი. განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ საქმე არასრულწლოვანთა ქორწინებას ეხება.

ექიმი-რეპროდუქტოლოგები ამტკიცებენ, რომ ფიზიოლოგიურად ადამიანის ორგანიზმი შეიძლება მზად იყოს დაახლოებით 14-16 წლის ასაკში, მაგრამ მისი სოციალური და ფსიქოლოგიური მომწიფება საკმაოდ დიდი ხნით ჩამორჩება ფიზიკურ მომწიფებას. როცა გონებით ჯერ კიდევ ბავშვები მშობლები ხდებიან, რა თქმა უნდა, აბსოლუტურად შორს არიან იმ პასუხისმგებლობებისაგან, რომელთაც მათ ოჯახი ავალებს. კონტრასტი

მათ ფიზიოლოგიურ და გონებრივ განვითარებას შორის იმდენად მკაფიოდაა გამოხატული, ხელსაყრელ გარემოს ქმნის ოჯახური კონფლიქტების განვითარებისათვის.

სამწუხაროდ, საქართველოში არის შემთხვევები, სადაც, ტრადიციიდან გამომდინარე, ქორწინება დასაშვებია იმ შემთხვევაშიც, როცა გოგონები ფიზიოლოგიურ მომნიშვნელობასაც კი ვერ ასწრებენ. ამ წესების მიხედვით, თვითონ მშობლები არიან აქტიურად ამ პროცესში ჩართულნი და 15 წლის ასაკში შვილის დაუკითხავად აგვარებენ დაქორწინების საკითხს, ისე, რომ პატარძალმა შეიძლება ქორწილის დღეს ნახოს სიძე პირველად. სამწუხაროდ მსგავსი ტიპის ქმედებები იმდენად ჩვეულებრივია, მსხვერპლი ვერც აცნობიერებს, რომ ის დისკრიმინაციის საგანია.

იმ მოზარდებისთვის, რომელთა ორგანიზმმაც მომნიშვნელების საჭირო დონეს ვერ მიაღწია, ადრეული ქორწინება შესაძლოა არასასურველი იყოს, რადგან ორსულობის შემთხვევაში რისკის ქვეშ დგება მათი და მომავალი ბავშვის ჯანმრთელობა.

არასრულწლოვანი გოგონა ვერ იღებს გადაწყვეტილებას, თუ როდის გახდეს დედა, ან რამდენი შვილის ყოლა სურს. ამას განაპირობებს ინფორმაციის ნაკლებობა კონტრაცეპტივებზე. ამ ყველაფერს შედეგად მოსდევს აბორტი, რომელიც ხშირად არაკეთილსაიმედო გარემოში მიმდინარეობს და ისევ და ისევ მის ჯანმრთელობას აგდებს საფრთხეში.

გარდა ჯანმრთელობის რისკისა, ნაადრევი ქორწინება კარგ ფონს ქმნის ოჯახური ძალადობისთვის. ცნობილია, რომ ძალადობის შემთხვევების დიდი ნაწილი სწორედ იმ ოჯახებზე მოდის, რომლებმაც ადრეულ ასაკში მიიღეს დაქორწინების გადაწყვეტილება.

ადრეულ ასაკში ქორწინებისას ნაკლებია გოგონების განვითარების პერსპექტივა. გათხოვების შემდეგ სწავლის გაგრძელებას გოგონები მხოლოდ იმ შემთხვევაში ახერხებენ, თუ მეუღლის ოჯახისთვის სწავლა პრიორიტეტულია. გოგონების უმრავლესობა ვერ ახერხებს საკუთარი თავის რეალიზებას, რადგან მშობლების გადაწყვეტილებებზეა დამოკიდებული მათი მომავალი. ეს დაბლა სწევს მათ თვითშეფასებას და საბოლოოდ სხვებზე დამოკიდებულ ადამიანებად ყალიბდებიან.

რატომ ქორწინდებიან ნადრეკად?

გარდა ტრადიციებისა, ნაადრევი ქორწინება ხდება ახალგაზრდების გადაწყვეტილებით. წყვილებს არგუმენტად მოჰყავთ ის ფაქტი, რომ ერთმანეთი გულწრფელად უყვართ და ძალიან ბედნიერები არიან. ამ ასაკში ცხოვრების მიმართ მსუბუქი დამოკიდებულებით გამოირჩევიან, ერთმანეთის ნაკლს ვერ ხედავენ და რეალობის აღქმის უნარი დაქვეითებული აქვთ.

ხშირ შემთხვევაში არ იციან ქორწინების არსი. არ იცნობენ საკუთარ ვალდებულებებს, პასუხისმგებლობებს. არ აკეთებენ ანგარიშს, რამდენია მათი ოჯახის ხარჯები და რამდენით გაიზრდება დაოჯახების შემდეგ. საიდან უნდა გაჩნდეს დამატებითი შემოსავალი. როგორც კი რეალობას ეჯახებიან, ერთბაშად ფხიზლდებიან, ზენოლას ვერ უძლებენ და საქმე ოჯახის დანგრევით მთავრდება.

არის შემთხვევები, როცა გოგონას ოჯახური პრობლემების, კონფლიქტური სიტუაციების ან უფინანსობის გამო იღებს დაქორწინების გადაწყვეტილებას.

ნეგატიური შედეგების ჩამონათვალი უამრავია. მაგრამ, რა თქმა უნდა, ადრეული დაქორწინების შემდეგ შექმნილი ბედნიერი ოჯახებიც არსებობენ. ნაადრევი ქორწინების დადებით მახასიათებელად ითვლება ის ფაქტი, რომ ახალგაზრდებში დამოუკიდებლობის და პასუხისმგებლობის გრძნობა ძლიერდება. ამას ემატება პასუხისმგებლობა ბავშვის მიმართ. ქორწინება, პირველ რიგში, ოჯახური ცხოვრების გამოცდილებას იძლევა და საშუალებას აძლევს წყვილებს, რეკორდული სისწრაფით გაიზარდონ და ჩამოყალიბდნენ პიროვნებებად. ეს ყველაფერი ძალიან კარგია, მაგრამ, სამწუხაროდ, ასეთი ოჯახ-

ხების რიცხვი საკმაოდ მცირეა და საპირისპირო შედეგები უფრო თვალსაჩინოა. ამიტომ პრობლემაც თვალსაჩინოა და განგაში მის გამო დროული და აუცილებელია.

ფონდი სოხუმის“ ფსიქოლოგებისგან უამრავი ისტორიის მოსმენა შეიძლება. ამ ისტორიების გმირები ფსიქოლოგთან ვიზიტს მაშინ იწყებენ როცა ყველაფერი დამთავრებულია. დაქორწინებამდე კი არავის მოსდის აზრად ფსიქოლოგთან კონსულტაცია. ოჯახის დანგრევის შემდეგ მიღებული სტრესი კი იმდენად მძიმეა, რომ ფსიქორეაბილიტაციას ხშირად წლები სჭირდება.

ფსიქოლოგის ქეისებიდან:

„მე და გიო თექვსმეტი წლის დავექორწინდით. ერთმანეთი ძალიან გვიყვარდა. მატერიალურად მშობლების ხარჯზე ვცხოვრობდით, რადგან არ ვმუშაობდით. პირველი გოგონა შეგვეძინა, ოჯახში მოთხოვნილებები გაიზარდა, რასაც დაპირისპირება მოყვა. გიო ყოველდღე იცვლებოდა. ვგრძნობდი, რომ ოჯახში მოსვლა აღიზიანებდა, ბავშვს გაეთამაშებოდა, შეჭამდა და ქუჩაში გარბოდა. ამაზე ჩემი დედამთილი გიჟდებოდა: სამსახური იშოვე, ცოლ-შვილს მიხედე, მეტი არ შემიძლია... ყოველდღე ეს ფრაზები მესმოდა. გიოს შესაფერისი სამსახური ვერ გამოინახა. ურთიერთობა მაშინ დაგვეძაბა, როცა ერთ დღეს აღმოვაჩინე, რომ ჩემი საქორწინო ოქროს ბეჭედი სადღაც გაქრა. გიომ აღიარა, რომ გაყიდა, რადგან ფული სჭირდებოდა და მშობლებს ამდენ ფულს ვერ მოსთხოვდა. ამაზე პროტესტი გამოვთქვი. შეურაცხყოფაზე გადმოვიდა, საშინელი სიტყვებით მლანძღავდა: რას ამეკიდე, შენ რომ არა, სულ სხვა ცხოვრება მექნებოდა, ფეხებზე მკიდია შენი სიყვარული...“

ასეთი დამოკიდებულება კიდევ განმეორდა, მთელი ოჯახი გიოს დაუდგა გვერდით. მეუბნებოდნენ, ჯერ ახალგაზრდაა, გადაუვლის, უნდა მოითმინო. მოთმინების სანაცვლოდ უარესი მივიღე. ერთ დღესაც, ნაცემი და გასისხლიანებული, ბავშვთან ერთად მშობლებს მივადექი. ისევ თავიდან დაინყო ყველაფერი. მითხრეს, უნდა მოითმინო, ოჯახი შენ ცეკვა-თამაში ხომ არ გგონია... ოჯახი მაინც ვერ შევინარჩუნე, ახლა ბავშვთან ერთად დედასთან ვცხოვრობ. გული მწყდება, რომ ეს ნაბიჯი გადავდგი. სკოლაში კარგ მოსწავლედ ვითვლებოდი, შემეძლო ჩემი ცხოვრება სულ სხვა გზით წამეყვანა.“ - მარი, 22 წლის.“

ფსიქოლოგი ამბობს, რომ ასეთ დროს სულიერი ტრავმა განსაკუთრებით ამძაფრებს შინაგან ემოციებს და ხშირად აყალიბებს შიშს ახალი ცხოვრებისადმი. საქმე გვაქვს დათრგუნულ, დაკომპლექსებულ ადამიანთან, რომელსაც ჰგონია, რომ მისთვის ყველაფერი დამთავრდა. ის სრულიად მარტოა, ხშირად ახლობლების მხარდაჭერის გარეშე. ამიტომ მასთან მხოლოდ ხანგრძლივი მუშაობით მიიღება შედეგი. პრევენციული მექანიზმები მანამდეა გასატარებელი, სანამ ნაადრევი ქორწინების შედეგებს მოიმკიან. ნებისმიერ სიტუაციაში ადრეულ ასაკში ქორწინება ძალადობის ფორმაა, სადაც თავად არასრულწლოვანი ვერ გრძნობს იმ რისკებსა და საფრთხეებს, რომელთა წინაშეც დგება.

ნაადრევი ქორწინების ხელშემწყობად ხშირად დედებიც გვევლინებიან. ფსიქოლოგთან მსგავსი შინაარსის ქეისებსაც იპოვით:

„მეზობლის ოჯახში სტუმრები ჩამოვიდნენ მოსკოვიდან, ბიჭი 32 წლის იყო, საკუთარი ბიზნესი ჰქონდა და საკმაოდ შემოსავლიანად ითვლებოდა. მეზობელმა გამანდო, ქართველი გოგო გვინდა მოვუყვანოთ, ისე არ გვინდა მოსკოვში ვაფუშვათო. ასეთ სიძეს მეც არ დავინუნებდი, ხუმრობით ვუთხარი. მარი ამ დროს 15 წლის იყო. ორი დღის შემდეგ ჩემმა მეზობელმა ჩუმად გამიყვანა: საქმე მაქვს

და მომისმინეო. როგორც გაირკვა, მოსკოველ ზურას მარი ძალიან მოეწონა. ასეთ სიძეს სად იშოვი, ბარემ გადავწყვიტოთო. თავიდან ცოტა გავბრაზდი, მაგრამ მერე დავფიქრდი, ჩვენი დასაწესი არაფერი ჰქონდათ, ვიფიქრე, იცხოვრებს უზრუნველად, არაფერი მოაკლდება-მეთქი. მეუღლე მალე დავითანხმე. მარისაც ვეჩიჩინეთ და ერთ კვირაში ყველაფერი გადაწყდა. სიხარულით დავფრინავდი. ზურა და მარი მოსკოვში გადავიდნენ საცხოვრებლად. ერთი წლის თავზე მარი განადგურებული და გაუბედურებული დამიბრუნდა. ისეთი გამხდარი და ანერვიულებული იყო, ვერ ვიცანით.

როგორც გავარკვიეთ, ზურასთვის მარი მესამე ცოლი აღმოჩნდა. ორი შვილი. ორივე ცოლი საკუთარ წილს ითხოვდა მისი ქონებიდან. ზურა მუდმივად სასამართლოებზე დარბოდა. ესეც არაფერი. ქეიფებს და ღრეობას ბოლო არ უჩანდა, მეგობრები სახლში მოყავდა. მარის მუცელი მოეშალა, როცა მათ ნაქეიფარს ალაგებდა.

დედასთან ტელეფონით თავისუფლად საუბრის უფლებას არ აძლევდა. აკონტროლებდა. ბოლოს ისეც მარიმ იმარჯვა და ვითომ მშობლების სანახავად ჩამოვიდა. მე დამბრუნებელი არა ვარო, გამოგვიცხადა. ხელი მონერილი არ ჰქონიათ, არც ზურას მოუკლავს თავი, ცოლი დამიბრუნეთო.

ასე გავაუბედურე საკუთარი შვილი. აღარც ქმარი ჰყავს, არც ქონება აქვს. მისი მეგობრები კი ჯერ კიდევ სკოლაში დადიან ლაღად და ხალისიანად.“

ვინ რა ნაბიჯები უნდა გადადგას?

14-16 წლის ასაკში გოგონებს ადრე გათხოვების ფიზიოლოგიურ პრობლემებზე ხშირად წარმოდგენაც კი არა აქვთ. ცნობილია, რომ 16 წლამდე გოგონები დიდი რისკის ქვეშ დგანან მშობიარობის დროს გართულებებისა და გარდაცვალების თვალსაზრისით. ამასთან, ზიანდება მათი რეპროდუქციული ფუნქციები და იზრდება სიმსივნური დაავადებების საშიშროება.

მაღალია მშობელთა პასუხისმგებლობა. მათ ვალდებულებას შეადგენს მოზარდს განუმარტონ, რას ნიშნავს ოჯახის შექმნა, რა პასუხისმგებლობა ეკისრება, რა რისკები უნდა დაძლიოს. სამწუხაროდ, იშვიათია მშობლებსა და შვილებს შორის გულახდილი საუბრები. მშობლებსაც არ სცალიათ ურთიერთობისთვის და მათი, როგორც აღმზრდელის, ფუნქცია დაკარგულია. ბავშვებს შესაძლოა აინტერესებდეთ ინფორმაცია მენსტრუაციასა და მასთან დაკავშირებულ მოვლენებზე, აბორტებზე, კონტრაცეპტივებზე, სქესობრივი გზით გადამდებ დაავადებებზე, მაგრამ ბევრი მშობელი შვილს ასეთ თემებზე ვერ ესაუბრება - ან ერიდებათ, ან არ თვლიან საჭიროდ მათთან ინფორმაციის გაზიარებას.

განსაკუთრებულია სკოლის და პედაგოგების როლი. საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ბიოლოგიაში ყველა მასწავლებელი გვერდს უვლის იმ გაკვეთილებს, რომლებიც ქალისა და მამაკაცის ანატომიას ეხება. პედაგოგები ცდილობენ, მინიმალური ინფორმაციით შემოიფარგლონ და ყველანაირ შეკითხვას თავი აარიდონ. დაინტერესებული მოზარდები ინტერნეტს მიმართავენ მსგავსი ინფორმაციის მისაღებად, რაც არასაკმარისია შესაბამისი განათლების მისაღებად და მეტიც - კიდევ უფრო მეტ ზიანს აყენებს მათ ფსიქიკას.

მნიშვნელოვანია რეპროდუქტოლოგისა და ფსიქოლოგის როლი, რაც ბევრ სკოლაში განსაკუთრებულ ფუფუნებად ითვლება და თითქმის მიუღწეველია. ამიტომ ეს ფუნქცია შესაძლოა არასამთავრობო ორგანიზაციებმა იკისრონ, დროებით მაინც, სანამ სკოლებში ეს სერვისი დაინერგება. უნდა გაიზარდოს არასამთავრობო ორგანიზაციების როლი, მოხდეს გოგონების ინფორმირება ისეთ საკითხებზე, რომლებზეც სხვადასხვა მიზეზების გამო ნაკლებად საუბრობენ ოჯახსა და სკოლაში.

ყველაზე მეტი პასუხისმგებლობა მაინც სახელმწიფოს ეკისრება. მაგრამ მხოლოდ კანონის მიღებით არ ხდება პრობლემის გადაჭრა, პარალელურად, უნდა გატარდეს პრევენციული ზომები, რაც ხელს შეუწყობს ადრეული ქორწინების შემცირებას. ხშირად ახალგაზრდებს არა აქვთ ინფორმაცია, სამართლებრივად რა დამსჯელი ღონისძიებები შეიძლება მიიღონ ნაადრევი ქორწინების შემთხვევაში. წყვილები დაქორწინების შემდეგ იგებენ, რომ კანონსაწინააღმდეგო ქმედება ჩაიდინეს. ამის შემდეგ პროცესში ერთვება სკოლა, რომელიც ცდილობს პასუხისმგებლობა თავიდან აიცილოს და მშობლებთან ერთად საქმე მიაჩუმათოს. ჩნდება უკუშედეგები და ფაქტობრივად მუხლი, რომელიც კრძალავს 18 წლამდე ასაკის მოზარდების დაქორწინებას, უმოქმედოა და შესაბამის ეფექტს ვერ იძლევა.

რაც შეეხება ახალგაზრდებს, სანამ ამ ნაბიჯს გადადგამენ, უნდა გაცნობიერონ, რომ ქორწინება ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი მოვლენაა ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრებაში. ეს არის ქალისა და მამაკაცის საპასუხისმგებლო გადაწყვეტილება. ასეთ საქმეში მარტო გამართლების იმედზე ყოფნა არ შეიძლება. ნაადრევად შექმნილი ბევრი ოჯახი სხვადასხვა ტიპის გამოცდას ვერ უძლებს და მალე ინგრევა. ეს რისკი ყოველთვის არსებობს.

შექმნას თუ არა ოჯახი, ეს ახალგაზრდების გადასაწყვეტია, თუმცა გადაწყვეტილების მიღების დროს სასურველი და აუცილებელია, გაითვალისწინოს, შეძლებს თუ არა თავი გაართვას იმ მოვალეობებსა და ვალდებულებებს, რაც ოჯახის შექმნის შემდეგ დაეკისრება. გაანალიზოს, რამდენად არის მზად ფიზიკურად და მორალურად ამ ნაბიჯის გადასადგმელად. ოჯახის შექმნამდე ახალგაზრდები ცალ-ცალკე იღებდნენ გადაწყვეტილებებს, ახლა კი ერთად მოუწევთ გადაწყვეტილებების მიღება. ეს გარკვეული დისკომფორტია, რომელიც მოთმინებას და დათმობაზე წასვლის უნარს მოითხოვს. ამ ყველაფრის შესრულება არცთუ ისე იოლია. დაქორწინება ადვილია, ბედნიერი ოჯახის შექმნა – ძნელი.

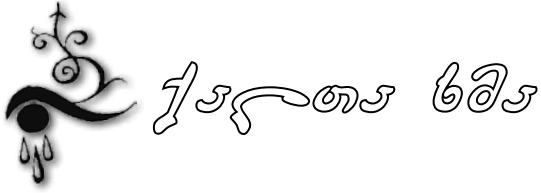
ფოტოარქივიდან



ფოთის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - აქცია ქალთა მიმართ ძალადობის წინააღმდეგ



ქუთაისის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - აქცია თვითმმართველობის წარმომადგენლებთან



ეფექტური კომუნიკაცია

კომუნიკაცია მოდის ლათინური სიტყვიდან „კომუნიკარე“, რაც ნიშნავს: გავხადოთ სათქმელი ყველასთვის გასაგები. თითქოს ყველაფერი ძალიან მარტივია, მაგრამ სამწუხაროდ, პრობლემა ის არის, რომ ხშირად სათქმელი არ არის ყველასთვის გასაგები. განსაკუთრებით იმათთვის, ვისაც წესით ძალიან ახლოს ვიცნობთ და ჩვენი სათქმელი სწორად უნდა ესმოდეს. სწორედ ამ მიზეზით ადამიანებთან ურთიერთობა რთულია და ისინიც კი, ვისაც ლავირების განსაკუთრებული უნარი აქვს, ხშირად ხვდებიან კონფლიქტურ სიტუაციაში. რატომ არ გვესმის ერთმანეთის, რატომ აღვიქვამთ ინფორმაციას სხვადასხვანაირად? ეს საკითხი პირდაპირ კავშირშია კომუნიკაციის ცოდნასთან და პასუხიც ასეთია: იმიტომ, რომ არ ვიცით, ან უბრალოდ არასწორად გვესმის ინფორმაციის მიწოდების ფორმები.

თუ გვინდა, კომუნიკაცია იყოს ეფექტური, ის უნდა იყოს ორმხრივი. დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვინ არის შენი პარტნიორი, ვის უგზავნი შეტყობინებას.

მეორე, არანაკლებ მნიშვნელოვანი ფაქტორია, შენ რამდენად ხარ მზად ინფორმაციის მისაღებად. ეს ჯაჭვი თუ დაირღვა, ურთიერთობაც დარღვეულია.

კომუნიკაციას ორი მხარე აქვს: ვერბალური, ანუ სიტყვებით ინფორმაციის მიწოდება და არავერბალური, ანუ მიმიკების, აქსენტების გამოყენება ურთიერთობაში.

იმისათვის, რომ კომუნიკაცია ეფექტური იყოს და სანინააღმდეგო შედეგი არ მივიღოთ, აუცილებელია ვერბალურ ნაწილთან ერთად არავერბალურის გამოყენება, რადგან „სხეულის ენა“ ურთიერთობაში ბევრად უფრო ძლიერია და პირდაპირი შედეგი აქვს.

გარდა ამისა, ორმხრივი კომუნიკაციის მისაღწევად ჩვენ უნდა გვესმოდეს არა მხოლოდ ტექსტის პირდაპირი შინაარსი, არამედ ქვეტექსტიც, ანუ ის, თუ რას გულისხმობს მოსაუბრე. მოსაუბრემ უნდა იგრძნოს, რომ შენს მიერ გავზავნილი ინფორმაციით დაინტერესებული ხარ.

ფსიქოლოგის კომენტარი

როგორ ავაგოთ ურთიერთობა ოჯახში - მეუღლესთან ისე, რომ არ გადაიზარდოს კონფლიქტებში, სად ვუშვებთ შეცდომებს და რა მნიშვნელოვანი ფაქტორებია საგულისხმო. პირველ რიგში, აუცილებელია გავითვალისწინოთ შემდეგი: ვისთან გვსურს კომუნიკაციის დამყარება. კარგად ვიცნობთ თუ არა მის შინაგან მხარეს, მის ღირებულებებს. ბევრს მიაჩნია, რომ თუ მეუღლესთან დაქორწინებამდე ორი-სამი წელი ჰქონდა ურთიერთობა, მას კარგად იცნობს. ვერ გებულობს, რატომ არ ესმით მისი. შეცდომაც სწორედ აქედან იწყება.

ურთიერთობა ოჯახის შექმნამდე, რა ხანგრძლივობისაც არ უნდა იყოს, აბსოლუტურად არასაკმარისია პარტნიორის გასაცნობად. შენ არ იცნობ მისი ოჯახის წესებს და კანონებს და ამან შეიძლება ბევრი წინააღმდეგობა შექმნას.

აღნიშნული მოსაზრებები შესაძლოა კონკრეტული ქეისის მაგალითზე განვიხილოთ.

„ქორწინებამდე მე გია სამი წელი ვხვდებოდი ერთმანეთს. ასე მეგონა, ყველა თემა ამოვწურეთ და ერთმანეთს კარგად ვიცნობდით. ორივე ვმუშაობდით, საკუთარი შემოსავალი გვქონდა და ვფიქრობდი, რომ ცხოვრება არ გაგვიჭირდებოდა. გია დედისერთა იყო. დაქორწინების შემდეგ სრულიად სხვა ადამიანი შემრჩა ხელში. მუდმივად დედას შესცქეროდა თვალებში. ცდილობდა, ყველაფერი ისე გაეკეთებინა, რომ მისი მოწონება დაემსახურებინა. როცა ბაზრიდან მოვიდოდა, მაშინვე დედას ეახლებოდა: შენ რომ გიყვარს, ისეთი ვაშლი ვიყიდე, შენ რომ მოგეწონება, ზუსტად ისეთი ყველი შევარჩიე. თავიდან ამას ყურადღებას არ ვაქცევდი. მაგრამ მალე მივხვდი, რომ ჩემი სურვილები არავისთვის იყო საინტერესო. ჩვენს საძინებელში ფარდების გამოცვლა გადავწყვიტე. გია მაშინვე დამეთანხმა. რამდენიმე წუთში მესმის, დედას ეუბნება: ფარდების გამოცვლა გვინდა, შენ რომელი ფერი მოგწონს, ისეთს შევარჩევთ. ამ ამბავმა ისე გამაღიზიანა, თავი ძლივს შევიკავე. სასწრაფოდ გადავიფიქრე ფარდების გამოცვლა. არავისთვის არაფერი ამიხსნია. თითქმის ისტერიკაში ვიყავი. ვერც გია და ვერც დედამისი ვერ მიხვდნენ, ასე რატომ ვიყავი გაღიზიანებული. მე კი განერვიულებული ოთახში ჩავიკეტე და ბრაზი მახრჩობდა.

როცა ბავშვი შეგვეძინა, ძალიან მინდოდა მისთვის ნატალის დარქმევა. ვიამ შიშით მითხრა, მამაჩემმა უკვე დაარქვა ბებიაძის სახელი, ამაზე გულს ხომ არ დაგწყვეტო. ამან საშინლად გამაღიზიანა. გადავწყვიტე, უკან არ დამეხია. შვილი ჩემია და სახელსაც მე დავარქმევ-მეთქი. ასეც მოვიქეცი. ამ ამბავმა ოჯახის ახლო ნათესავებიც კი გაანანყენა - ეს როგორ გავბედე, თურმე არავინ არაფრად ჩავაგდე.

მე და გია გარეგნულად ვცდილობდით ერთმანეთისთვის ცუდი არაფერი გვეთქვა, მაგრამ მაინც ერთმანეთის წინააღმდეგ ვიქცეოდით. დედამთილი თითქოს არაფერს იმჩნევდა, მაგრამ ჩემზე ნაწყენი რომ იყო, ამას ყველაფრით გამოხატავდა. გარეგნული სიმშვიდის შენარჩუნებას ყველა ერთნაირად ცდილობდა.

გადავწყვიტე, ბავშვის აღზრდაში არავინ ჩამერია. გია ამას ძალიან განიცდიდა. ჰაერზე ხომ არ გავიყვანოთ ბავშვი, დედა გაასეირნებს. დასაბანია-მეთქი, ვამბობდი.

წინიბურას ფაფა მოადულა დედამ ბავშვისთვის. ეგ გუშინ ჭამა, დღეს ბრინჯი უნდა ჭამოს-მეთქი. გამზადებულ ფაფას ყველას თვალწინ კატას ვუსხამდი.

სამი წელი ვიცხოვრეთ ერთად. როცა საქმე განქორწინებამდე მივიდა, წინააღმდეგობა არავის გაუწევია. მივხვდი, რომ ჩვენ ყველანი დავიღალეთ ასეთი ურთიერთობით.

დღემდე ყველას უკვირს და ვერაზინ ხვდება, რატომ გავცილდით. თქვენი ოჯახიდან ერთი ხმამალალი ხმაც კი არ გამოსულაო.“ - ქეთი, 32 წლის.

ტრადიციული ქართული ოჯახის მოდელი ხშირ შემთხვევაში სტერეოტიპებზეა აგებული და ოჯახის შინაგანანესიც აბსოლუტურად სხვადასხვაა. შესაძლოა ზუსტად იმდენნაირი იყოს, რამდენი ოჯახიც არსებობს. აქედან გამომდინარე, ხშირად პარტნიორებს დაქორწინებამდე გადაჭარბებული მოლოდინები აქვთ. მერე აღმოაჩენენ, რომ სულ სხვა სამყაროში მოხვდნენ და ურთიერთობები სხვა რეღსებზე გადადის. არასწორად იქცევიან, კომუნიკაცია არ გამოსდით. ის ფრაზები და დიალოგები, რომლებიც ქორწინებამდე კარგად ჭრიდა, საპირისპირო შედეგს იძლევა. მსგავსი წინააღმდეგობები კი ოჯახური კონფლიქტების განვითარებისთვის კარგ ნიადაგს ამზადებს.

ქეთის შემთხვევაშიც მისი მოლოდინი აბსოლუტურად განსხვავებულია. მამაკაცი, რომელსაც აქვს საკუთარი შემოსავალი, მას დამოუკიდებელ ადამიანად ჰყავს წარმოდგენილი და ამ გადაჭარბებული მოლოდინის გამო სრულიად არაადეკვატური ხდება მათი

ურთიერთობა. ამ კონკრეტულ შემთხვევაში საქმე გვაქვს არასწორ კომუნიკაციასთან. ოჯახი ისე დაინგრა, რომ მისი წევრებიც კი ვერ მიხვდნენ მთავარ მიზეზს. არც ერთ მხარეს არ უცდია, ბოლომდე გარკვეულიყო, რა ხდებოდა. ქეთი მხოლოდ არავერბალურ კომუნიკაციას იყენებდა. გაბრაზებული ან ოთახში იკეტებოდა, ან საპირისპირო ქმედებებით ურთიერთობდა ყველასთან.

საინტერესოა გიას ფაქტორი. ის თითქოს ცდილობს ორი მნიშვნელოვანი ქალის ურთიერთობაში ნეიტრალური იყოს და საქმე კონფლიქტამდე არ მივიდეს. აბსოლუტურად არაადეკვატურია მისი კომუნიკაციის ფორმა. როგორც კი პირველი წინააღმდეგობა გაჩნდა, აუცილებელი იყო სწორი კომუნიკაციით ქეთის მიელო ინფორმაცია, რომ ამ ოჯახში ასეთი წესები არსებობდა და ყველაფერი მის სასარგებლოდ კეთდებოდა. იგივე პოზიცია უნდა ჰქონოდა დედის მიმართ, რომელსაც უნდა სცოდნოდა, რომ მათ ოჯახში ახალი ეპოქა დაიწყო და ყველაფერი ისე ვერ იქნებოდა, როგორც აქამდე. მთელი ოჯახი გაფუჭებული საათის მექანიზმით მუშაობდა. ცალ-ცალკე ყველას ეგონა, რომ ყველაფერი ნორმალურად მიდიოდა და ვერ ხვდებოდნენ, ვისთვის რა იყო გაუგებარი და ასახსნელი. შედეგი, სამწუხაროდ, დანგრეული ოჯახია.

ფონდი „სოხუმის“ ყოველთვიურ შეხვედრებზე არასწორი კომუნიკაციის ერთ ისტორიას წავაწყდით. ერთ-ერთი ქალბატონი ხუთი წელია განქორწინებულია, დღემდე ვერ ხსნის რატომ ჰქონდათ მას და მის მეუღლეს კონფლიქტი. ყვებოდა, რომ არასოდეს არავისთვის არ მიუმართავს უხეშად. მიაჩნია, რომ „ის“ უწყური ხასიათის იყო და არ შეეძლო ადამიანური ურთიერთობა.

„მე და ჩემი ქმარი ისე დავცილდით ერთმანეთს, ჩემო საყვარელოს მეტი არასოდეს მითქვამს. ბოლო კონფლიქტიც ამ სიტყვებით დავამთავრე. სახლში მეგობრები მომიყვანა საქეიფოდ. თვითონ ოდნავ ნასვამი იყო, ცოტა აღრენილი რალაცაზე. გვიანი იყო, მაგრამ სახეზე არაფერი დამტყობია. რამე მოგვიტანე, - ბრძანების კილოთი მითხრა. - კი, ჩემო საყვარელო, ახლავე გავაცხელებ ყველაფერს. - გემრიელად ვუპასუხე. პასუხად საშინელი გინება და ყვირილი მივიღე. რატომ ბრაზობ, გენაცვალე, მის დამშვიდებას როგორც კი შევეცადე, კიდევ უფრო გაცოფდა. მე ძალით ვიღიმოდი და გენაცვალეთი ვპასუხობდი, ის კი ხმამაღლა მაგინებდა. ბოლოს მეგობრების თვალწინ ჭიქა მესროლა. ეს ბოლო კონფლიქტი იყო, ამის მერე მალე დავცილდით ერთმანეთს“. - მზია, 42 წლის.

ფსიქოლოგის კომენტარი:

თუ ადამიანი ტკბილ სიტყვებს ხმარობს მიმართვის დროს, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას ურთიერთობა ყველასთან გამოუვა. კომუნიკაციაში ოთხი ოქროს წესი არსებობს. გააჩნია ვის, როგორ, სად, რა სიტუაციაში მიმართავ.

აღბათ საინტერესო იქნება თითოეული ოქროს წესი ოჯახური კონფლიქტების პრიზმაში გავანალიზოთ.

ვინ არის შენი მოსაუბრე, ვის უნდა მიაწოდო ინფორმაცია გასაგებად - კომუნიკაციაში ეს მთავარი ლერძია. თუ ქმარია ჩვენი ობიექტი, მას, რა თქმა უნდა, კარგად უნდა ვიცნობდეთ. ბოლო სიტუაციაში ქმართან მიმართებაში გამოყენებული ფრაზა „ჩემო საყვარელო,“ მისაღები და დაშვებული ფორმაა. წესით, კომუნიკაცია ეფექტური შედეგით უნდა დასრულდეს, რომ არა სხვა, გაუთვალისწინებელი შემთხვევა - სად და რა სიტუაციაში ვიყენებთ მიმართვის ამ ფორმას.

თუ მზია ამბობს, რომ ქმარი გაღიზიანებული იყო, ეს უკვე სავესებით საკმარისია იმისათვის, რომ შენმა ოქროს სიტყვებმა სანინალმდეგო შედეგი მოგცეს. შემდეგი ოქროს წესი:

რა სიტუაციაში ვიყენებთ - ფაქტობრივად არავინ გაითვალისწინა. ქართველი მამაკაცების უმრავლესობას ურჩევნია, მეგობრებში მკაცრი იმიჯი ჰქონდეს: კაცი, რომლის შემოსვლისას ოჯახში ყველა შიშით ფეხზე დგას. ასეთ სიტუაციაში მიმართვის მსგავსი ფამილარული ფორმა ამ იმიჯს მთლიანად ანადგურებს და პარტნიორს აუცილებლად გააღიზიანებს.

კომუნიკაციის ეფექტურობას ძალიან ხშირად განსაზღვრავს მისი არავერბალური მხარე. ურთიერთობა მიმიკის, ჟესტების გამოყენებით.

თუ ვერბალურ ურთიერთობას არავერბალურიც არ შევაშველეთ, კომუნიკაცია ნებისმიერ შემთხვევაში წარუმატებელი იქნება.

ზემოთ განხილულ სიტუაციაში, შესაძლოა, მზია არასწორად იყენებდა არავერბალურ მხარეს. ძალით ვილიმოდი - ეს უკვე ნიშნავს იმას, რომ შენ მეორე მხარეს არასწორად გაუგზავნე შეტყობინება, შენი საპირისპირო განწყობა გადმოეცა. ამ შემთხვევაში „ჩემო საყვარელოს“ პირდაპირი შინაარსი საერთოდ იკარგება და კომუნიკაციას საწინააღმდეგო ეფექტი აქვს. სხეულის ენა იმდენად ძლიერია, რომ პირდაპირი კომუნიკაციის დროს ერთი გამოხედვაც კი სავსებით საკმარისია იმისათვის, რომ მეორე მხარემ იგრძნოს შენი განწყობა, ამიტომ ასეთ შემთხვევაში სიტყვები უმოქმედოა და არაფრის მთქმელი.

კომუნიკაცია შვილებთან

ფონდი „სოხუმის“ შეხვედრებზე ბენეფიციარები, ქალები ხშირად საუბრობენ იმაზე, რომ უჭირთ შვილებთან კომუნიკაცია.

ეს თემა საკმაოდ რთულია. როგორ ვურთიერთობთ შვილებთან, რამდენ დროს ვუთმობთ მათ და რამდენად ახლოს ვიცნობთ. მართალია, თანამედროვე ტექნიკის ეპოქამ, ერთი მხრივ, გააადვილა კომუნიკაცია ადამიანებს შორის, სიშორით გამონვეული დეფიციტი მთლიანად ამოავსო, მაგრამ ურთიერთობის ფორმები გააცვივა.

ერთ-ერთი სერიოზული პრობლემა საქართველოში ქალთა მიგრაციაა, რამაც შექმნა უდედოდ გაზრდილი ბავშვების თაობა. თუმცა, ის ბავშვებიც კი, რომლებიც მშობლებთან ერთად იზრდებიან, დედასთან ურთიერთობის დეფიციტს მაინც გრძნობენ. დედები ხშირად ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ შვილების შინაგან სამყაროს. სამსახურიდან მოსულელებს საოჯახო საქმეებზე უწევთ ზრუნვა. ბავშვები საათობით სხედან კომპიუტერთან და მათ შორის კომუნიკაცია თითქმის არ არსებობს.

მშობლების უმეტესობა დაკავებულია, მათი დროის უმეტესი ნაწილი სამსახურს ან საშინაო საქმეებს მიაქვს. როცა საქმე ბავშვის გაზრდას ეხება, მშობელი ამისათვის ყველაფერს აკეთებს: დაჰყავს ბაღში, სკოლაში, სხვადასხვა წრეზე, აცმევს და კვებავს. ამ პროცესში ხშირად იმდენი დრო მიდის, რომ ავინყდებათ ბავშვის აღზრდა და, პირველ რიგში, მასთან ურთიერთობა, რაც სხვადასხვა სიძნელისა და პრობლემის მიზეზი ხდება. ეს პრობლემები ყველაზე მეტად თავს იჩენს სხვადასხვა კრიზისულ ასაკში. მშობელი ვერ იგებს – როდის დაშორდა, როდის გაუუცხოვდა შვილი, რატომ არ უსმენს და არ უფერებს, რატომ ვეღარ ხვდება მის სურვილებს?

კომუნიკაცია დედა-შვილს შორის მუდმივი პროცესია. დედა მისი ცხოვრებისეული რეჟიმის მიუხედავად, მუდმივად ფხიზლად უნდა იყოს. კომუნიკაციის პროცესი თუ ოდნავ მოდუნდა, ეს შეცდომა შესაძლოა ძვირი დაგვიჯდეს.

შვილები ერთ დღეში არ იცვლებიან, უბრალოდ დედები აღმოაჩენენ ხოლმე ამ ცვლილებას ერთ დღეში. ამიტომ ასევე სწრაფად ცდილობენ ურთიერთობაში განწყვეტილი ძაფის აღდგენას, რაც შეუძლებელია.

თუ ბავშვი კომპიუტერთან ერთობა, დედა უნდა დაინტერესდეს, რა ფორმატის თამაშებია, რამდენად საინტერესოა და მასთან ერთად მიიღოს მონაწილეობა შერჩევის პროცესში. შვილის გემოვნების შესწავლა გაგვიადვილებს ურთიერთობაში წარმოქმნილი წინააღმდეგობის დაძლევას.

სკოლის ცხოვრებაში მშობლების ჩართულობას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს. სხვადასხვა კვლევის თანახმად, მოსწავლეები, რომელთა მშობლებიც აქტიურად მონაწილეობენ საგანმანათლებლო პროცესში, უკეთეს შედეგებს აღწევენ: იღებენ უკეთეს ნიშნებს, აქვთ უფრო მაღალი აკადემიური მიღწევები და უფრო ხარისხიანად შესრულებული საშინაო დავალებები, გამოიჩინებენ პოზიტიური ქცევით, კეთილგანწყობილნი არიან სკოლის მიმართ და აქვთ საკუთარი თავისა და შესაძლებლობების რწმენა.

შვილებთან კომუნიკაცია არ ნიშნავს მათ მუდმივ კონტროლს. ეს არც ერთ ბავშვს არ მოსწონს. თუმცა, მშობელი აქტიურად უნდა იყოს ჩართული ყველა იმ პროცესში, რომელიც მის შვილს ეხება: დავალების მომზადება. წიგნების ნაკითხვა.

შვილმა, რა ასაკშიც არ უნდა იყოს, უნდა იგრძნოს, რომ მის სიტყვას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა. ის აქტიურად უნდა იყოს ჩართული ოჯახში მიმდინარე პროცესებში.

ფონდი „სოხუმის“ ფსიქოლოგის ქეისიდან:

„მარინა მეუღლესთან განქორწინებაშია. ცამეტი წლის ბიჭი ჰყავს. დედა-შვილს შორის ურთიერთობა მაშინ დაიძაბა, როცა მარინას თაყვანისმცემელი გამოუჩინდა. დედა თავიდანვე შეეცადა მათ დაახლოებას. შვილი იღებდა საჩუქრებს, პატივისცემით ეპყრობოდა. როცა მარინამ შვილს გამოუცხადა, რომ გათხოვებას აპირებდა, ბიჭი ჩაიკეტა, სახლიდან ნაკლებად გამოდიოდა. მარინას შეეშინდა შვილის დაკარგვის და გადანწყვიტა, უარი ეთქვა გათხოვებაზე. ფსიქოლოგმა განუმარტა, რომ ეს გადანწყვეტილება არასწორი იყო და კიდევ უფრო დაძაბავდა სიტუაციას. მან ურჩია, მიეცა დრო ბიჭისთვის, მერე საქმრო ჩაერია საქმეში, მას აეხსნა, რომ ქორწინება არაფერს შეცვლიდა მათ ურთიერთობაში და ყველაფერი ძველებურად იქნებოდა. შვილს დედის დაკარგვის საფრთხე მოეხსნა. მათ შორის ძველი ურთიერთობა აღდგა.“

ამ შემთხვევაში საქმე წარმატებულ კომუნიკაციასთან გვაქვს, რომელიც ფსიქოლოგის ჩარევით დადებითად გადაწყდა.

როგორ დავაწყართ ბავშვთან სწორი კომუნიკაცია?

პირველ რიგში, შვილთან ერთად მშობლებმა უნდა აკეთონ რამე საერთო და ხალისიანი საქმე – ითამაშონ, გაისეირნონ, მულტფილმს უყურონ. ასეთი საქმიანობა ორივე მხარისათვის სასიამოვნო უნდა იყოს, ამისათვის დრო აუცილებლად უნდა გამოიხატოს მშობელმა და მას სისტემატური სახე მისცეს.

შვილს დამოუკიდებლობა უნდა ჰქონდეს, უნდა ენდობოდნენ. უნდა იცოდეს, რომ აუცილებლობის შემთხვევაში, მშობელი დაეხმარება.

თუ თქვენმა შვილმა არასწორი გადანწყვეტილება მიიღო, შედით მის მდგომარეობაში, უთხარით, რომ გიყვართ, მის გადანწყვეტილებას პატივს სცემთ, მაგრამ ღელავთ მის გამო. ჰკითხეთ, დარწმუნებულია თუ არა მისი გადანწყვეტილების სისწორეში. მოუსმინეთ თქვენს შვილს, დააცადეთ, აგისხნათ. იქნებ თავად მივიდეს სწორ დასკვნამდე და თუ გგონიათ, რომ შეცდომებს უშვებს, მიეცით უფლება ისწავლოს თავის შეცდომაზე. ამ დროს მის გვერდით იყავით, ემოციურად მხარში ამოუდექით, მაგრამ მართვის სადავეები ისევ მის ხელეში დატოვეთ.

შვილები ერთ დღეში არ იცვლებიან, უბრალოდ დედები აღმოაჩინენ ხოლმე ამ ცვლილებას ერთ დღეში. სწორი კომუნიკაცია დაგვეხმარება იმაში, რომ ორივე მხარეს კარგად ესმოდეს ერთმანეთის, რათა თავიდან ავიცილოთ კონფლიქტური სიტუაციები.



ემოციების მართვა

კონფლიქტოლოგიაში სხვადასხვა ტიპის კონფლიქტს განიხილავენ, მათ შორის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანია პიროვნული კონფლიქტები. ადამიანების უმრავლესობამ არც კი იცის, რომ ოჯახური კონფლიქტების ძირითადი ნაწილი შიგნიდან წამოსული წინააღმდეგობების შედეგია. კონფლიქტი არავის სჭირდება, არავის ახარებს, მაგრამ ხშირად ვერ ახერხებენ ადამიანები მისგან თავის დაღწევას.

რა ხდება ჩვენს შიგნით, რას ნიშნავს პიროვნული კონფლიქტები, როგორ ვითარდება და რა გავლენა აქვს ურთიერთობების დალაგებაში, რამდენად არის შესაძლებელი მათი მართვა.

ნებისმიერი კონფლიქტი უმართავი ემოციების შედეგია. რა არის ემოცია? რატომ არიან ადამიანები ემოციურები? როგორ მოვიქცეთ გადაჭარბებული დადებითი ან უარყოფითი ემოციის შემთხვევაში? ინფორმაცია ამ საკითხებზე მნიშვნელოვნად გაამარტივებს კომუნიკაციას და შეამცირებს ოჯახური კონფლიქტების განვითარების რისკს.

ემოცია პიროვნების შინაგანი მდგომარეობაა და მიმართულია გარკვეული საგნისაკენ. პიროვნების ემოციურობა ტემპერამენტზეა დამოკიდებული, თუმცა დიდ როლს ასრულებს მისი განათლების, აღზრდისა და განვითარების დონე. თუ ადამიანი პიროვნულად სწორადაა ჩამოყალიბებული, ის ფლობს საკუთარ თავს, ბუნებრივია, ემოციურადაც განონასწორებულია.

ემოციების მართვა განსაკუთრებით რთულია, ხშირად შეუძლებელიც: თუმცა არსებობს განსაკუთრებული წესები, რომლებიც დაგვეხმარება სწორად ვიმოქმედოთ და თავიდან ავიცილოთ კონფლიქტები.

- არ უნდა მეყვირა, არ უნდა ავლელვებულებიყავი. მაგრამ რა ვქნა, ვერ მოვითმინე, -მსგავსი დასკვნები მერე მოდის, როცა ყველაფერი მთავრდება. როცა მომხდარის ანალიზი იწყება და უკან ვერაფერს დააბრუნებ. ამიტომაც არის რთული წინასწარ საკუთარი ემოციების განსაზღვრა.

წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა ჩვენი ცხოვრება, მხოლოდ ფიქრი და მოქმედება რომ შეგვეძლოს გრძნობების გარეშე. ემოცია გრძნობაა, რომელიც მიგვითითებს, რომ ადამიანს აქვს რეაქცია მომხდარზე, რომელიც ხანდახან ისე მძაფრია, რომ მას ვერ ვერევი, ვერ ვიმორჩილებთ. ეს გრძნობები ადვილად არღვევს ჯებირებს და გარეთ იღვრება, შედეგად - ირღვევა ურთიერთობა, ჩნდება კონფლიქტები...

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ საინფორმაციო შეხვედრაზე გაგონილი:

„სამსახურიდან საშინლად აღელვებული გამოვედი, ჩემს უფროსს სერიოზულად ვეკამათე. სიბრაზისაგან წონასწორობა ძლივს შევინარჩუნე, თუმცა მოვახერხე, რომ ჩემი გაბრაზება ყველასთვის ნაკლებად ყოფილიყო შესამჩნევი. სახლში მისულს მეუღლე და ბავშვები მელოდებოდნენ, საჭმელს როდის მოვამზადებდი.

- რამე შეჭამეთ, არაფრის თავი არ მაქვს, - ხმამაღლა გამოვაცხადე.

- რა დაგემართა, ჩვენ რა შუაში ვართ, შენს ხასიათზე რატომ უნდა იყოს ჩვენი ჭამა დამოკიდებული, - მეუღლე უკმაყოფილოდ შემეპასუხა.

ამის თქმა და მთელი დღის ბოლმა მასზე გადმოვანთხიე. მანაც უკან არ დაიხია. ორივენი წონასწორობიდან გამოვედით. ერთმანეთს უშვერი სიტყვებით ვლან-ძლავდით. იმ მომენტში არც ბავშვები მახსოვდა, არც მეზობლები, რომლებსაც ჩვენი სიტყვები ესმოდათ. ეს არ ყოფილა პირველი შემთხვევა. ერთმანეთი ძალიან გვაღიზიანებდა. არაფერს ვუთმობდი, ყველა სიტყვაზე ვფეთქებოდი. იმ დღე-საც, წონასწორობიდან გამოსულმა, წყლიანი ქიქა მესროლა. მართალია, ამცდა (ან იქნებ ამაცილა), მაგრამ ამით არაფერი შეცვლილა. ერთმანეთთან ურთიერ-ობა ვერ დავალაგეთ. ისიც ჩემსავით იმპულსურია. მერე მალევე გადაუვლის გაბრაზება, მაგრამ ამით რა... მეც ჩემს თავს ვერაფერს ვუხერხებ. არაფერი გა-მომდის. რა ვქნა, არ შემიძლია ემოციების მოთოკვა, როცა გაბრაზებული ვარ. მერე ძალიან ვნანობ, მაგრამ უკვე ყველაფერი გვიანია. - თამარი, 29 წლის.

ქეისი ნაცნობია ბევრი ქალისთვის. მსგავსი შემთხვევა, სამწუხაროდ ერთეული არ არის. ძალიან ხშირად, გარეთ, სამსახურში ყველაფერს ვაკეთებთ იმისათვის, რომ დღის განმავლობაში უფროსისგან, ან კოლეგებისგან მიღებული წყენა არ შევიძინოთ, სახე-ზე არაფერი დაგვეტყოს. მაქსიმალურად კორექტულად ვიქცევით. როცა შინ ვბრუნდებო-ბით, ყველაზე ახლობელ ადამიანებთან, ოჯახის წევრებთან ერთბაშად ვიხსნით ნიღაბს და სამსახურიდან გამოყოლილ უგუნებობას მათ ვატეხთ თავზე: არ ვარჩევთ სიტყვებს, გამოთქმებს, ინტონაციას, არ ვმალავთ დაძაბულობას. მერე კი ვნანობთ. ხომ შეიძლება, სხვაგვარად მოვექცეულიყავით?

როგორ ავიცილოთ უთანხმოება ყველაზე ძვირფას ადამიანებთან - ოჯახის წევ-რებთან? ამ პრობლემის გადასაჭრელად ყველა სხვადასხვა სტრატეგიას ირჩევს. ბევრს არ სურს, შინ წაიყოლოს ნეგატიური ემოცია, რომელსაც სამსახურში ეჯახება. ცდილობს, კარს მიღმა დატოვოს სამსახურებრივი პრობლემები და ამაზე სახლში კრინ-ტი არ დაძრას. ასე ჩნდება ჩვევა, არ განვიხილოთ პროფესიული უსიამოვნებები ოჯახის წევრებთან. თამრიკოს შემთხვევაშიც ანალოგიურ სიტუაციასთან გვაქვს საქმე.

- არ მინდა სამსახურის პრობლემები ქმართან ერთად განვიხილო, სახლში სულ სხვა პრობლემები მაქვს, - ეს პოზიცია არასწორია. ჩვენ ამით ვერ დავიცავთ ურთი-ერთობას, პირიქით, ხელს ვუწყობთ მის დანგრევას. გაღიზიანება ყოველთვის შიგნით გროვდება და, ადრე თუ გვიან, საყვარელ ადამიანს ატყდება თავზე. როცა ნამდვილი მიზეზი არ იცის, მეუღლეს, რა თქმა უნდა, არ ესმის თქვენი, ვერ გებულობს, რატომ რეაგირებთ ასე აგრესიულად იმ მოთხოვნაზე, რომელსაც წლებია უსიტყვოდ ასრუ-ლებდით.

რჩევები:

ნურასდროს იქცევით მთვლემარე ვულკანად, რომელმაც ნებისმიერ წამს შეიძლება თქვენი ურთიერთობები ნამსხვრევებად აქციოს. უმჯობესია, შეცვალოთ სტრატეგია: თუ სამსახურში პრობლემები გაქვთ, ისაუბრეთ მეუღლესთან, გაანდეთ თქვენი გულის-ტკივილი. სხვა თუ არაფერი, იმას მაინც მიხვდება, გაღიზიანების მიზეზი საიდან მოდის. გამოჰკითხეთ მას თავისი ამბებიც. ინფორმაციის გაცვლა, განხილვა, ანალიზი ანეიტრა-ლებს მთელი დღის განმავლობაში დაგროვილ ნეგატიურ აურას.

მამაკაცები ტელეპათები არ არიან. აბა საიდან უნდა მიხვდნენ, რომ თქვენს შიგნით ჯოჯოხეთი ტრიალებს და ამის გამო თანაგრძნობა გჭირდებათ. ნუ ითამაშებთ რებუ-სებით, გამოცანებით. ურთიერთობაში ეს ძალიან სახიფათოა. ერთმანეთს პირდაპირ უთხარით, რაც განუხებთ. მაშინ თქვენს ემოციებს სულ სხვანაირი ბოლო ექნება. ნეგა-ტიური ემოციის განეიტრალება შესაძლებელია. ასეთი ქცევით შეგიძლიათ გადაარჩი-ნოთ თქვენი ურთიერთობები.

როგორი თვისებებით ხასიათდება ემოციური ადამიანი?

ემოციურობა არ არის სტანდარტული. ერთ დღეს შეიძლება ძალიან ემოციური იყო და მეორე დღეს კი, მსგავს შემთხვევაზე რეაქცია არ გქონდეს. ეს მდგომარეობაზე, განწყობაზეა დამოკიდებული. ასევე ასაკზეც. ახალგაზრდულ ასაკში ადამიანები უფრო ფეთქებადი და ემოციურები არიან. გამოცდილების დაგროვების შემდეგ კი – თავშეკავებულნი ხდებიან.

ემოციურობის დონე ტემპერამენტზეა დამოკიდებული. თუ ვიცით, ვინ როგორი ტემპერამენტისაა, გვეცოდინება, ვისთან როგორ ვიურთიერთობოთ. სამწუხაროდ, იმ ადამიანებს, რომლებიც ერთნაირი იმპულსურობით გამოირჩევიან, უჭირთ ერთმანეთთან ურთიერთობა და ხშირია მათ შორის კონფლიქტები, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ამ ურთიერთობის დარეგულირება არ შეიძლება.

გვახსოვდეს ყველაზე მთავარი. ზიანი არ მივაყენოთ ერთმანეთს. თუ ეს ჩვენი ცხოვრების ნესად იქცა, ურთიერთობებიც უფრო მონესრიგებული გვექნება.

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ საინფორმაციო შეხვედრაზე გაგონილი:

„ჩემი მეუღლე სიფხიზლეში არაჩვეულებრივი ადამიანია. სიმთვრალეში მასთან ურთიერთობას აზრი არა აქვს. მე ძალიან იმპულსური ვარ. მიჭირს მოთმენა. რამდენჯერ ვუთხარი საკუთარ თავს, სიფხიზლეში ვისაუბრებ მასთან, მაინც ვერ ვითმენ. თუ თავი შევიკავე, იძულებული ვარ, სიბრაზე ბავშვზე გადავიტანო. ამ ბოლო დროს შევნიშნე, რომ საერთოდ ნერვებს ვერ ვიმორჩილებ, ყველაფერზე ვეჩხუბები ბავშვებს, მნიშვნელობა არა აქვს, ეკუთვნით თუ არ ეკუთვნით საყვედური, მთავარია, მე დავიცალო ნეგატიური ემოციისგან. ეს ყოველთვის არ გამომდის, ბოლო ხმაზე ვკივი, ბავშვებს კი რეაქცია არა აქვთ. მეუღლე მეუბნება, რომ არც ბავშვებთან და არც უფროსებთან ურთიერთობა არ ვიცი. რა ვიცი, იქნებ მართალიცაა,“ - ქეთი, 26 წლის.

საკმაოდ ხშირია შემთხვევა, როცა ქალები ნეგატიური ემოციებისგან დასაცლელად ბავშვებს იყენებენ. ქმართან კონფლიქტის თავიდან ასაცილებლად ეს საკმაოდ ცუდი, შეიძლება ითქვას, არასამართლიანი გზაა. თუ ფიქრობთ, რომ თქვენ უნდა დაიცალოთ უარყოფითი ემოციისგან, ბავშვს კი აუცილებლად დაავიწყდება ყველაფერი, ძალიან ცდებით.

დაიმახსოვრეთ!

ბავშვებს არასოდეს არაფერი ავიწყდებათ. მათ გონებაში ღრმად რჩება ნებისმიერი ქცევის ელემენტი, რომელსაც მათთან ურთიერთობაში იყენებთ. სამწუხაროდ, ადამიანის ცნობიერება ისეა აწყობილი, რომ ცუდი სიგნალები უფრო ღრმად იბეჭდება გონებაში, ვიდრე პოზიტიური.

როცა ბავშვები თამაშობენ, ან აფუჭებენ რაიმე საგანს, ისინი უსაქმოდ კი არ არიან, არამედ ვითარდებიან. თქვენ უხეში ჩარევით აფერხებთ მათ სრულფასოვან განვითარებას, ცდილობთ ახალი სტანდარტების დამკვიდრებას. მერე გიკვირთ, რომ ყვირილს შერჩეული ბავშვები საყვედურზე არ რეაგირებენ. ცდილობთ აუნიოთ ხმას, თუ ესეც არ ჭრის, ცემაზე გადადიხართ. ასეთი ქცევით, ბუნებრივია, ვერ ალაგებთ ურთიერთობას ქმართან და საბოლოოდ აფუჭებთ ურთიერთობას ბავშვებთან.

რჩევები:

თუ გრძნობთ, რომ გაღიზიანებული ხართ, ეცადეთ, არ დაკარგოთ ნონასწორობა. ბავშვს ნურასოდეს აქცევთ თქვენს სამიზნედ. ამ შემთხვევაში ის თქვენი დამხმარე ვერ იქნება. პირიქით, ის ნეგატიური ემოცია, რომელიც დაუმსახურებლად ბავშვზე გადმო-

ანთხიეთ, წლების მერე უკან დაგიბრუნდებათ. შვილები შეგახსენებენ, რომ მათი ქცევა თქვენი ქცევების ადეკვატურია.

ფსიქოლოგები ემოციების მართვაში განსაკუთრებულ როლს ანიჭებენ შრომით განტვირთვას და გვირჩევენ:

დაიწყეთ სახლის დალაგება, მოწმინდეთ იატაკი, მოანესრიგეთ აბაზანა. შრომათერაპია საუკეთესო გზაა ორთქლის გამოსაშვებად.

თუ ხედავთ, რომ საკუთარ თავთან ბრძოლა უშედეგოა და არაფერი გამოგდით, დროზე მიმართეთ ფსიქოლოგს. ის დაგეხმარებათ, იპოვოთ გამოსავალი. გირჩევთ, როგორ გაუგოთ თანამოსაუბრეს, როგორ იმუშაოთ საკუთარ თავზე და მართოთ ცხოვრებისეული მოვლენები.

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ საინფორმაციო შეხვედრაზე გაგონილი:

„ჩემთვის ჩვეულებრივი ამბავი იყო, დედა და მამა როგორ ყვიროდნენ სახლში. მაგრამ უჩვეულო და გასაკვირი ის იყო, როგორ ახერხებდნენ ისინი რამდენიმე წუთში ისეთი პოზის მიღებას, თითქოს არაფერი მომხდარა.

მამა ადრე გარდამეცვალა. დედამ მამის ფუნქციაც შეითავსა. ისტერიულად ცდილობდა ყველაფერი ისე გამეკეთებინა, როგორც მას სურდა. როცა გავიზარდე, მასთან ურთიერთობა სულ უფრო მეტად მიჭირდა. არ მახსოვს, რამეზე თბილად გვესაუბროს. სულ ხმამაღლა ვუმტკიცებდით ერთმანეთს ყველაფერს. ერთ დღეს ისე ვანყენინე, სასწრაფოს გამოძახება დამჭირდა. ასეთ დროს საკუთარი თავი მეზიზღება, თითქოს შინაგანად ვკვდები. სინამდვილეში ძალიან კეთილი გული მაქვს, ეს დედამ ძალიან კარგად იცის ამიტომაც ყოველთვის მპატიობს. მაგრამ ყველა არ მპატიობს. როცა გავთხოვდი, ოჯახის წევრებმა მაშინვე შემახსენეს: შენ რა ემოციური ყოფილხარ, მეუღლესთან ასეთი ლაპარაკი როგორ შეიძლება. ასე ცხოვრებას ვერ დააღაგებ.

არ მინდა ვინმეს ვანყენინო, მით უმეტეს - მეუღლეს. მაქსიმალურად ვცდილობ, თავი შევიკავო. ამ ბოლო დროს საშინელი თავის ტკივილები დამეწყა. ვიცი, ეს ჩემს შიგნით მიმდინარე ბობოქარი ამბების შედეგია. ჩემს ჯანმრთელობას ვაზარალებ.“ - ინგა, 30 წლის.

უემოციო ადამიანი არ არსებობს. უბრალოდ არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც შეუძლიათ ემოციების შენიღბვა. დახმარება ამ კატეგორიასაც ძალიან სჭირდება. თუ იმპულსური ადამიანები ხანმოკლე პერიოდში ახერხებენ ემოციისგან დაცლას, მათ შემდგომი რეაბილიტაციის პერიოდი აქვთ გაგრძელებული.

ნაკლებად იმპულსურობის შემთხვევაში კი დუღილის პროცესი შიგნით ხდება და არცთუ ისე უმტკივნეულოდ. ხშირად ეს პროცესი ხანგრძლივია და ყოველთვის კარგად არ მთავრდება. აბა წარმოიდგინეთ, რა ემართება კერძს, რომელსაც ხარშავთ თავსახურიან ჭურჭელში, თავსახური დიდხანს ვერ ახერხებს ორთქლის შეკავებას, თუ დროულად არ დავეხმარეთ, შესაძლოა, მთელი კერძი გარეთ გადმოიღვაროს. ქვაბიც გაფუჭდეს, კერძიც და გაზქურაც.

ფსიქოლოგები გვაფრთხილებენ, რომ ემოციების შეკავება ჯანმრთელობის გაუარესებას იწვევს. ხშირია შემთხვევები, როცა თავშეკავებისგან ქალს ნევროზი უყალიბდება და სერიოზულ მკურნალობას საჭიროებს. ამიტომ ემოციებს შეკავება კი არა, მართვა სჭირდება, რაც სრულიად სხვა ცნებაა.

ფონდი „სოხუმის“ შეხვედრებზე, როცა ეს საკითხი დისკუსიის საგანი ხდება, ქალები ემოციების მართვის სხვადასხვა, განსხვავებულ მეთოდზე ყვებიან, ამიტომ ასეთ დროს სტანდარტული ფორმა აბსოლუტურად გამოუსადეგარია.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ნეგატიური ემოციების მოძალებისას ჭურჭლის მსხვრევა ანელებს განცდებს. თუმცა, ამ მეთოდის გამოყენებას ვერავის ვურჩევთ. მით უმეტეს, ჩვენს რეალობაში, ეს ფორმა საკმაოდ არაეფექტურია. აბა წარმოიდგინეთ, ყოველდღე რომ თითო თეფში ვამტვრიოთ, როგორი სანახავეები ვიქნებით. რამდენჯერაც გავბრაზდებით, იმდენი დასამსხვრევი ნივთი სად უნდა ვეძებოთ?!

ქალები ხშირად აღნიშნავენ, რომ ისეთ დროს, როცა ემოციები ეძალებათ, ტირიან ხოლმე, ტირილის შემდეგ სიმძიმე ეხსნებათ და შედარებით მშვიდდებიან. არც ეს ფორმაა საუკეთესო ემოციების სამართავად. სამწუხაროდ, ცხოვრება იმდენად რთულია, იმდენჯერ შეიძლება გავბრაზდეთ, რომ მთელი ცხოვრება ტირილად გვექცეს. ასეთი ადამიანი არავის სჭირდება, ყველასთვის მომაბეზრებელი გახდება.

რჩევები:

კარგად გააანალიზეთ, თქვენი ნეგატიური ემოციებით ყველაზე მეტად ვის აზარალებთ, ვის სტკენთ გულს. რა თქმა უნდა, ყველაზე ახლობელ ადამიანებს: ოჯახის წევრებს, კოლეგებს სამსახურში. მოდით, სწორედ ამ ადამიანებით დავინყოთ.

ნუ შეგრცხვებათ იმის აღიარების, რომ თქვენ ძალიან ემოციური ადამიანი ხართ და სრულიად უბრალო მიზეზითაც შეიძლება წონასწორობიდან გამოხვიდეთ, საშინელი აგრესია გადმოანთხიოთ. ხმამაღლა განაცხადეთ, რომ ძალიან კეთილი გული გაქვთ, გიყვართ ისინი, დიახ, სწორედ ასე, პირდაპირ უთხარით ამ ადამიანებს, რომ იმპულსურობა თქვენი ხასიათის ყველაზე ცუდი თვისებაა. შეეცადეთ, იუმორით გაიხსენოთ, რა სისულელეები ჩაგიდენიათ თქვენი ემოციებიდან გამომდინარე, დაუფარავად ისაუბრეთ თქვენს მინუსებზე. დარწმუნებული იყავით, ისინი უფრო მეტად გაგიგებენ, უფრო მეტად მიგიღებენ და უფრო ადვილად შეძლებენ თქვენს დახმარებას.

გახსოვდეთ!

ემოციური ადამიანები ყველაზე ფაქიზები, გულწრფელები და ყველაზე მეგობრულები არიან. იმპულსური ადამიანები ხშირად აღწევენ წარმატებას, ისინი ურთიერთობებში საუკეთესო პარტნიორები არიან.

კიდევ რამდენიმე რჩევა:

1. ვიმუშაოთ საკუთარ თავზე: ყოველდღე ვუთხრათ საკუთარ გონებას, რომ ეს ცხოვრება არ არის მარტივი, თქვენ ხშირად შეგხვდებათ უსიამოვნებები. მაგრამ არ ღირს ამისთვის დროის დაკარგვა.

2. ნუ დაიტოვებთ შიგნით ნეგატიურ ემოციებს. სხვის გამო რატომ უნდა დასაჯოთ საკუთარი ორგანიზმი? და თუ გარეთ გამოგაქვთ ემოციები, შეჩერდით: სხვამ რა დააშავა, ეს ხომ თქვენი ნაგროვები ცუდი ემოციებია.

3. ღიმილი - საუკეთესო საშუალებაა ემოციების სამართავად. ხშირად გაიღიმეთ და იგრძნობთ, როგორი სითბო ჩაგელვრებათ გულში. ამ ფორმით სხვებზეც საოცარ გავლენას მოახდენთ.

4. უნდა ისწავლოთ, რომ ირგვლივ მხოლოდ კარგი დაინახოთ, ნუ გაამახვილებთ ყურადღებას ცუდზე.

5. კარგად შეისწავლეთ საკუთარი თავი, დარწმუნდით, რა უფრო მეტად გშველით ასეთ დროს. თუ დაძაბულობას იგრძნობთ, გადით ჰაერზე. შეხედეთ ადამიანებს და საკუთარ თავს უთხარით: ვინ იცის, იქნებ ამ ადამიანებს შენზე მეტად უჭირთ, - ეს ყველაფერი დამშვიდების და განტვირთვის საშუალებას მოგცემთ.

6. საუკეთესო თერაპიაა მიწასთან მუშაობა. თუ ამის საშუალება გაქვთ, ეზოში გადით, ყვავილებს წყალი დაუსხით, ბალახებისგან გაათავისუფლეთ, სხვანაირ სიმსუბუქეს იგრძნობთ.

7. დაძაბულობას კარგად ხსნის ცხელი შხაპი. აბაზანიდან უფრო დამშვიდებელი გამოხვალთ.

კარგად დაუკვირდით საკუთარ თავს, ყველა მეთოდი ინდივიდუალურია, თუ ჩამოთვლილთაგან არც ერთი არ გშველით, შექმენით საკუთარი, ახალი მეთოდი. იქნებ სალონში წასვლა, ნივთის შექენა უფრო მეტად გამშვიდებთ. როცა ეს გეცოდინებათ, ემოციების მართვაც გაგიადვილდებათ და ცხოვრებაც უფრო მარტივი გახდება. ნაკლები იქნება კონფლიქტები და აქედან გამომდინარე - ძალადობა.

ფოტორეპივიდან



ხონის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სპორტული შეჯიბრება-აქცია



ფოთის ახალგაზრდული კლუბი



სენაკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - აქცია ქალთა მიმართ ძალადობის წინააღმდეგ



ბულინგი - მიზიგ-შედეგობრივი კავშირი ოჯახურ კონფლიქტებთან

რა არის ბულინგი, რატომ უკავშირდება ოჯახურ კონფლიქტებს, რამდენად პრობლე-
მურია ეს საკითხი ჩვენი საზოგადოებისთვის და რა პასუხისმგებლობები გვაკისრია ასეთ
დროს?

თუკი საუბარს ამ მიმართულებით გავშლით და ყველა შეკითხვას სათანადო პასუხს
გავცემთ, თავისთავად მივალთ პრევენციულ მექანიზმებამდე.

„ბულინგი“ ინგლისური სიტყვიდან მოდის და შემდეგნაირად განიმარტება: თავ-
დასხმა, შევიწროება, დაშინება.

ფსიქოლოგები ამ ფენომენს „საქათმის სინდრომსაც“ უწოდებენ და შემდეგნა-
ირად განმარტავენ: „რა ხდება საქათმეში? როცა წინილები ერთად იზრდები-
ან, ჯგუფში მაშინვე იკვეთება ერთი რომელიმე სუსტი წინილა. შესაძლოა მას
ან ფრთა, ან ფეხი ჰქონდეს მოტეხილი. ეს განსხვავებული წინილა თავიდანვე
ხდება მთელი ჯგუფის სამიზნე. ყველა მას უნისკარტებს, კბენს, საჭმელთან არ
უშვებენ, გარეთ აგდებენ. ჩვენდა სამწუხაროდ, „საქათმის მოდელი“ ადამიანთა
საზოგადოებაშიც ასეთივე წესებით საკმაოდ წარმატებულად მოქმედებს. თანა-
ტოლებში იგივე პრინციპით, რაღაც ნიშნით განსხვავებული ხშირად ხდება თავ-
დასხმის, შევიწროების და შეურაცხყოფის სამიზნე დანარჩენებისთვის“.

ბულინგის ოფიციალური სტატისტიკა საქართველოში არ არსებობს. ეს ნაწილობრივ
დაკავშირებულია ბულინგის იდენტიფიცირების სირთულესთან. ხშირია შემთხვევა, რო-
დესაც მასწავლებლები ან მშობლები სიტყვიერი, ფიზიკური აგრესიის შემცველ ქცევას
ბავშვურ სიცულქედ მიიჩნევენ და ამაზე ყურადღებას არ ამახვილებენ. გარდა ამისა,
მჩაგვრელი ბავშვი იშვიათად ახორციელებს მსგავს ქცევას უფროსის თანდასწრებით.
იცის, რომ შეიძლება დაისაჯოს. ბულინგი, ძირითადად, ხდება შესვენებაზე, ან გაკვეთი-
ლების შემდეგ.

ბულინგით დაინტერესება ბოლო წლებში საკმაოდ მაღალია. ამ საკითხზე განგაში
ატეხეს არასამთავრობო ორგანიზაციებმა, რომლებიც ხშირად დაუფარავად მიუთითე-
ბენ სკოლებში მოზარდებს შორის არსებულ დაპირისპირებაზე.

განათლების ეროვნული ცენტრის 2016 წლის მონაცემების მიხედვით, ყოველი 5 ბავ-
შვიდან 1 ბულინგის მსხვერპლია. სახალხო დამცველის ყოველწლიურ ანგარიშებში მითი-
თებულია სკოლებში ბულინგის კუთხით არსებულ ხარვეზებზე.

ბულინგის საკითხს განსაკუთრებულ ადგილს უთმობს გაეროს ბავშვთა ფონდი სა-
ქართველოში. მის მიერ ჩატარებულ კვლევებში გამოკითხული ბავშვების 80% აღიარებს,
რომ თანატოლების მხრიდან ერთხელ მაინც განუცდია ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური
ძალადობა.

კვლევებში იკვეთება ისიც, რომ პედაგოგების ძირითად ნაწილს არ გაუვლია არანაი-
რი ტრენინგი, გადამზადება ბულინგის პრევენციასთან დაკავშირებით. ისინი ინდივიდუ-

ალური მეთოდებით სარგებლობენ, ან უფრო ხშირ შემთხვევაში - პრობლემის იგნორირებას ახდენენ.

პრობლემას ისიც ართულებს, რომ მშობლების უმრავლესობას არა აქვს გააზრებული ბუღინგის ნეგატიური შედეგები. ვერ აცნობიერებს, რა ზიანი შეიძლება მოუტანოს რომელიმე ბავშვს მისი მეგობრების მხრიდან მიკერებულმა ერთი შეხედვით უწყინარმა იარლიყმა: „აჩკარიკა“, „პუმპულჩიკ“, „ბეგემოთა“, „ჩონჩხი“.

საკითხის აქტუალობიდან გამომდინარე, ფონდი „სოხუმის“ მიერ ორგანიზებულ ყოველთვიურ ვორკშოპებზე ბუღინგის თემას ვიხილავთ. დაინტერესება ჩვეულებრივზე მაღალია. ახალგაზრდების ჯგუფში შეკითხვაზე, რა იცით ბუღინგის შესახებ, უმრავლესობა სწორ განმარტებას იძლევა და ამბობს, რომ მსგავსი რამ მათთან არ ხდება: „ჩვენ ძალიან მეგობრულები ვართ. ერთმანეთს შეურაცხყოფას არ ვაყენებთ.“ ნებისმიერი დისკუსია კონკრეტული მაგალითის გარჩევით გრძელდება. გარკვეული ანალიზის შემდეგ ირკვევა, რომ ვილაცის ჩაგვრაში, შეურაცხყოფაში მაინც მიუღიათ მონაწილეობა.

„ჩვენს სკოლაში დაბალ კლასში ერთი განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვია. როცა მის ჯგუფში რაიმე სპორტული შეჯიბრება ტარდება, არავის უნდა მოხვდეს, რადგან წაგება გარდაუვალია. ის მაინც ეტმასნება ყველას. როცა რამდენჯერმე არ ვათამაშეთ, თავი დაგვანება. მარტო დადის და მარტო თამაშობს.“

პედაგოგები აღნიშნავენ, რომ მანდატურის დანიშვნით სკოლებში თითქოს ბუღინგი შემცირდა, მაგრამ პრობლემა მთლიანად ვერ გადაიჭრა, რადგან სკოლის გარდა ბუღინგის თემა შესაძლოა გარეთ განვითარდეს და ეს არაფერს ცვლიას.

ჯგუფში ასეთ ქეისსაც ვისმენთ:

„ჩვენს სკოლაში ახალი მოსწავლე გადმოვიდა. ეს ბავშვი თავიდანვე გამოირჩეოდა აგრესიულობით. კლასელებთან არაფერი გამოუვიდა. შემდეგ პატარებს დაუმეგობრდა. მუდმივად აშანტაჟებდა და ცდილობდა მათზე გავლენას. სახელად ზედმეტსახელი „ჯოკერი“ დაირქვა და ცდილობდა, მის მიმართ ყველას შიში ჰქონოდა. პედაგოგებმა დროზე შენიშნეს მისი ქცევები, გააფრთხილეს. როგორც გაირკვა, მშობლები განქორწინებულნი არიან. დედა სამუშაოდ არის თბილისში. ბავშვი ბებიასთან იზრდება. ბებია დაიბარეს სკოლაში. მან პედაგოგები დაადანაშაულა, ბავშვს მიჩაგრავთო. შემდეგ ეს ბავშვი სხვა სკოლაში გადავიდა. თურმე იქაც „ჯოკერას“ ეძახიან. ალბათ იქაც იგივეს აკეთებს, მაგრამ ჯერ არავის უკვირს. ის ნამდვილი მოძალადეა. როცა ასეთი ბავშვები სკოლიდან მიდიან, მასზე დახასიათება უნდა არსებობდეს, რომ ასეთი თვისებებით ხასიათდება.“

ვორკშოპზე ერთ-ერთ ჯგუფში მუსიკის პედაგოგი საკუთარ გასაჭირს ხმამაღლა გვიზიარებს: კლასში ორი განსაკუთრებული საჭიროების მქონე ბავშვი მყავს, ტყუპები არიან, ერთი ოჯახიდან. ბუნებრივია, მათი შემეცნება ვერ არის ჩვეულებრივი ბავშვის დონის. მათთან მუშაობაში დიდ ენერჯიას ვხარჯავ, მაგრამ შედეგი არ არის. კლასში ხშირად ისმის სიცილი. რა თქმა უნდა, ვცდილობ ავუხსნა მოზარდებს, რომ ეს არასწორი საქციელია. მაგრამ ყოველთვის არ გამოდის. ერთს „ბეთხოვენას“ ეძახიან, მეორეს - „შოპენას“. ტყუპებს ამ სიტყვებზე საშინელი რეაქცია აქვთ, ნერვიულად იწყებენ ტირილს, ყვირილს. ვცდილობ ავუხსნა მათ, რომ ისინი მეგობრები არიან, ეს მათი მოსაფერებელი სიტყვაა. მაგრამ ყოველთვის ერთი და იგივეს განმეორება მიწევს და ეს ძალიან რთულია. ისეთი დაღლილი გამოვდივარ კლასიდან, საბოლოოდ მსხვერპლი მე ვარ და ჩემი, როგორც პედაგოგის რეაბილიტაციაზე არავინ ფიქრობს. ბუღინგი უამრავი ფორმით არსებობს მოზარდებში და პრობლემა ის არის, რომ სკოლებში ფსიქოლოგი არ მუშაობს. ფსიქოლოგის გარეშე ამ პრობლემის მოგვარება შეუძლებელია. პედაგოგებს იმდენი

საქმე აქვთ, არამართებულია, ფსიქოლოგობაც მათ გადავაბაროთ. ამაზე სახელმწიფომ უნდა იზრუნოს“.

არ არის აუცილებელი, რაიმე ფიზიკური ნაკლი გქონდეს, ან ვილაცაზე რანგით დაბლა იდგე. როგორც ირკვევა, ბულინგის მსხვერპლი ნიჭიერი და წარმატებული ბავშვებიც ხდებიან.

ქეისი ვორკშოპიდან

ნინო კლასში ერთ-ერთი წარმატებული მოსწავლეა და ძალიან ბრაზდება, როცა მას მიმართავენ ზედმეტსახელით: „კომუნისტკა“. თუმცა არც მან და არც იმან, ვინ ამ სიტყვით მიმართავს, ბოლომდე არ იცის ამ სიტყვის მნიშვნელობა, სამაგიეროდ იციან, რომ უბრალოდ დასაცინი სიტყვაა და მორჩა. ნინო ამბობს, რომ უკვე მიეჩვია და არ წყინს. თუმცა თავიდან ძალიან განიცდიდა, საკუთარი წარმატების რცხვენოდა. ამბობს, რომ ეს ბულინგია. ის საკუთარ თავს დაეხმარა და ეს პრობლემა მოაგვარა, მაგრამ ამას ყველა ვერ ახერხებს. წარმატებული მოსწავლეები შესაძლოა ერთ დღეს წარუმატებელთა სიაში აღმოჩნდნენ.

ვორკშოპის მონაწილეები ხაზგასმით ამბობენ, რომ ბულინგი საბავშვო ბაღიდან იწყება, მაგრამ პედაგოგები ამ საკითხს განსაკუთრებულ მნიშვნელობას არ ანიჭებენ, ერთ-ერთი მშობელი ასეთ ისტორიას ყვება:

„ჩემი შვილი ერთ დღეს ბაღიდან მოვიდა და მითხრა: ნიკა ბაღში ბინძური მოვიდა და ხელ-პირი მასწავლებელმა დაუბანაო. სულ ასე დაუბანელი დადის და ჩვენ მასთან არ ვთამაშობთო. როგორც შემდგომ გავიგე, ნიკას მშობლები გაცილებულები არიან. ბავშვი შაბათ-კვირას მამასთან არის, სხვა დღეებში - დედასთან. სავარაუდოდ, როცა მამასთან არის, მაშინ მოდის მოუნესრიგებელი.“

ბაღის პედაგოგები იმდენად არიან თავიანთ საქმეში ჩართულნი, რომ დრო არ რჩებათ, ბავშვების ფსიქოლოგიურ განწყობაზე იფიქრონ. ამიტომ ბულინგი ამ ასაკშივე იწყებს გაფურჩქვნას. 5-6 წლის ბავშვებში უკვე ყალიბდება მათზე დაბლა მდგომის ფენომენი: ის ბინძურია. ის ცუდია. მასთან არ უნდა ვითამაშოთ.

არანაირი არგუმენტი არ სჭირდება იმის მტკიცებას, რომ ბავშვი მოძალადედ და მსხვერპლად არ იბადება. ასეთ ადამიანებად მათ გარემო აყალიბებს. არაერთი კვლევა ადასტურებს, რომ ხშირად ის ბავშვები, რომლებიც სხვის მიმართ ავლენენ აგრესიას, სწორედ კონფლიქტური ოჯახებიდან მოდიან. თავად აქვთ ნანახი ბევრი აგრესია და ცდილობენ, სხვაზე განავრცონ იგივე.

კონფლიქტური ოჯახებიდან გამოსულ ბავშვებს მუდმივად სტანჯავთ არასრულფასოვნების შეგრძნება. მათ კარგად ესმით, რომ ის, რასაც ხედავენ, არ არის ნორმალური. მუდმივი ყვირილი, კამათი, აგრესიული ქცევები მათზე ცუდად მოქმედებს. ამიტომ ასეთი ოჯახიდან გამოსული ბავშვი შეიძლება იყოს როგორც ბულინგის მსხვერპლი, ასევე ინიციატორი. ძალიან ძნელია იმის პროგნოზირება, რომელ ბანაკში შეიძლება აღმოჩნდეს. თუმცა ორივე შემთხვევაში ეს ძალიან ცუდია.

მნიშვნელოვანია იმის განსაზღვრა, რა ნიშნები ახასიათებთ მოძალადე ბავშვებს:

უყვართ სხვებზე ბატონობა; არიან იმპულსურები და ადვილად ბრაზდებიან; მსხვერპლის მიმართ არ განიცდიან თანაგრძნობას.

ბავშვი - აგრესორი მუდმივად ცდილობს უფროსად და ძლიერად გამოიყურებოდეს, ხშირად ეუხეშება მასწავლებლებს, მშობლებს, საკუთარ და-ძმას. ახდენს ძალის დემონ-

სტრირებას. ნებისმიერი კონფლიქტის გადასაჭრელად უპირატესობას ძალისმიერ გზას ანიჭებს. როგორც წესი, ბავშვ-აგრესორებს მაღალი თვითშეფასება აქვთ. ცდილობენ შექმნან განსაკუთრებული იმიჯი. ამისთვის ისეთ გარემოცვას იყენებენ, სადაც ეს თვისებები კარგად ჩანს და საკუთარი უპირატესობების დამტკიცება შეუძლიათ.

რაც შეეხება ბულინგის მსხვერპლს:

ასეთ ბავშვებს დაბალი თვითშეფასება აქვთ. უჭირთ საკუთარი პოზიციის გამოხატვა, არიან მგრძობიარეები და ზედმეტად ემოციურები.

ბავშვი-მსხვერპლი ცდილობს თანატოლებთან შედარებით უფრო შეუმჩნეველი იყოს. საცოდავად და უბედურად გამოიყურება. უმეტეს დროს კლასში ატარებს, გაურბის ბავშვების ხმაურიან თავყრილობებს. თუ ამას ემატება რაიმე გამორჩეული ფიზიკური თვისება - მსუქანია, ან ზედმეტად გამხდარია, ან სხვა, ეს ფაქტორი ხელს უწყობს მის მსხვერპლად ჩამოყალიბებას.

როგორ უნდა მოხდეს ბულინგის პრევენცია და რა უნდა გააკეთოს ამისთვის საზოგადოებამ?

პრევენცია გულისხმობს იმ ბავშვთა უფლებების დაცვას, რომლებიც კონფლიქტურ ოჯახებში იზრდებიან.

პირველ რიგში, თავად საზოგადოებამ უნდა აღიაროს ბულინგი, რადგან ბევრს ის „ბავშვური ცელქობა“ ჰგონია. შემდეგ ეტაპზე უნდა დადგინდეს პრობლემის მასშტაბები. ვინ არის ეს ბავშვი, როგორია მისი ოჯახური მდგომარეობა, არის თუ არა რისკ-ჯგუფის ოჯახიდან. იმ შემთხვევაში, თუ რისკ-ჯგუფის ოჯახიდან მოდის, აუცილებელია მასზე კონტროლის გამკაცრება. საჭიროა მუდმივი კომუნიკაცია მშობლებთან. მათ უნდა იგრძნონ, რომ მათი ქცევით საფრთხეს საკუთარ შვილს აყენებენ, რადგან ბავშვი სწორედ ოჯახში არსებული სიტუაციის არეკვლას ახდენს და ბავშვის ინდივიდუალურობიდან გამომდინარე, მსხვერპლი იქნება თუ აგრესორი, ორივე ცუდია.

პრობლემის იდენტიფიცირების და მოძალადის გაშიფვრის შემდეგ აუცილებელია მსხვერპლი ბავშვის ფსიქორეაბილიტაცია, რათა მან თავი არ იგრძნოს არასრულფასოვან ადამიანად.

პარალელურად განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მოვექცეთ აგრესორ ბავშვს, შევთავაზოთ მას კონკრეტული დახმარება, რჩევა. მოვიქცეთ ისე, რომ მოძალადე მიხვდეს, რომ მისი ქცევა მონონებს არ იმსახურებს. უნდა განუუმარტოთ, რომ დისკრიმინაცია არანაირი ფორმით არ არის დაშვებული, ცუდი მოპყრობა არ შეიძლება არც გოგონებთან და არც ბიჭებთან.

სკოლებმა უნდა უზრუნველყონ ცოდნის მიღება აღნიშნულ საკითხებზე და ისეთი ურთიერთობების ჩამოყალიბება, რომელიც ასწავლის ბავშვებს, როგორ იცხოვრონ ძალადობის გარეშე, ან როგორ შეებრძოლონ ძალადობას, თუკი დადგებიან ამგვარი საფრთხის წინაშე.

როგორია მშობლის როლი ასეთ დროს, რა უნდა გააკეთოს მამინ, როდესაც ხშირ შემთხვევაში არც კი იცის, რომ მისი შვილი ბულინგის მსხვერპლია?

აუცილებელია მშობლის აქტიური ჩართულობა ბავშვის სასკოლო ცხოვრებაში. ეს არ შემოიფარგლება მხოლოდ ბავშვთან ერთად საშინაო დავალების მომზადებით. ეს გულისხმობს მასწავლებლებთან ყოველკვირეულ შეხვედრებს, კლასის მიერ მონყობილ ღონისძიებებზე მისვლას, შვილის თანაკლასელების, მეგობრების გაცნობას და მათ ქცევაზე დაკვირვებას თავისუფალ გარემოში. ბულინგის მსხვერპლი ბავშვი იშვიათად საუბრობს იმაზე, რომ ჩაგრავენ, თუმცა, ხშირად ღიად აფიქსირებს საკუთარ დამოკიდებულებას კლასელებ-

ბისადმი: არ მეგობრობს მათთან, თავისუფალ დროს უარს ამბობს მათთან ურთიერთობაზე, არ იღებს დაბადების დღეზე მინვევებს და არც თავად იწვევს კლასელებს. მშობელსა და ბავშვს შორის უფრო მეტი კომუნიკაცია მნიშვნელოვნად ზრდის იმის ალბათობას, რომ მშობელს არ გამოეპაროს შვილზე განხორციელებული ბულინგი სკოლაში.

ფსიქოლოგთა რჩევები მშობლებს:

როგორ მოვიქცეთ, თუ ბავშვი ბულინგის მსხვერპლია?

1. დაეხმარეთ ბავშვს თავდაჯერებულობის გამოუმუშავებასა და თვითშეფასების ამაღლებაში. ამისათვის ყოველმხრივ ნაახალისეთ ბავშვის ნებისმიერი აქტივობა, რაც მას მოსწონს: სპორტი, მუსიკა და სხვა. დადგენილია, რომ თავდაჯერებული ბავშვები იშვიათად იქცევიან თანატოლთა აგრესიის ობიექტებად.

2. ასწავლეთ ბავშვს, როგორ აჩვენოს სხვას, რომ საკუთარ თავში დარწმუნებულია.

3. მოუწოდეთ, არასდროს შეეგუოს მსხვერპლის როლს და გამოუმუშავეთ ადეკვატური თვითშეფასების უნარი. მშობელმა უნდა შთააგონოს ბავშვს, რომ ძალადობას ძალადობითვე არ უნდა უპასუხოს და ასწავლოს ბულინგის საპასუხოდ არსებული ალტერნატიული ქმედება.

4. ნაახალისეთ ბავშვის მიერ სხვა ბავშვებთან მეგობრული ურთიერთობების დამყარება. დადგენილია, რომ ბავშვები, რომლებიც განმარტობას ამჯობინებენ, უფრო ხშირად ხდებიან აგრესიის მსხვერპლი. ურთიერთობის არეალის გაფართოების ყველაზე მარტივი გზაა ბავშვის ჩართვა სხვადასხვა წრეში. მოინვიეთ შვილის მეგობრები სახლში. ბავშვების სტუმრად მოწვევა, მეგობრული ურთიერთობები ამაღლებს საკუთარი ღირსების გრძნობას, ხელს უწყობს საკუთარ თავსა და ქცევებში დარწმუნებას.

5. შეუქმენით ბავშვს „ბუფერული ზონა“ - რეალური მეგობრები და გულშემატკივრები, რომლებიც მის თავს არავის დააჩაგვრინებენ. ურჩიეთ და ნება დართეთ ბავშვს, მონაწილეობა მიიღოს ექსკურსიებში, ლაშქრობებში. ასეთი ღონისძიებების დროს აგრესიის საშიშროება მნიშვნელოვნად ნაკლებია, რადგან ბავშვები უფროსების მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფებიან.

6. ასწავლეთ ბავშვს სხეულის ენა. თანამოსაუბრისათვის თვალეში ცქერა, გამართული დგომა, მაღლა აწეული თავი, მტკიცე ხმა – ძალზე ეფექტური იარაღია საკუთარი პოზიციის განსამტკიცებლად.

7. განიხილეთ ბულინგის პრობლემა სხვა მშობლებთან ერთად. სავსებით შესაძლებელია, რომ აგრესიის მსხვერპლი სხვა ბავშვებიც იყვნენ. თუ გაარკვევთ მათ ვინაობას, პრობლემა მათ მშობლებთან ერთად განიხილეთ.

8. დაუკავშირდით სკოლას და გამოხატეთ თქვენი მოსაზრება ბავშვის უსაფრთხოებასთან დაკავშირებით. შესაძლებელია მოითხოვოთ მოზრდილთა მხრიდან ბავშვებზე კონტროლის გაძლიერება შესვენებების დროს, დერეფნებსა და სკოლის მთელ ტერიტორიაზე. სპეციალისტთა მტკიცებით, მსგავსი ღონისძიებები ამცირებს ბულინგის ალბათობას ბავშვის სკოლაში ყოფნის პერიოდში.

9. როთულ შემთხვევებში მიმართეთ სპეციალისტ-ფსიქოლოგს.

როგორ მოვიქცეთ, თუ ბავშვი მოძალადეა?

1. ამ საკითხს ძალზე სერიოზულად და პასუხისმგებლობით უნდა მოეკიდოთ. ამგვარი ქცევა არ უნდა აღიქვას, როგორც ბავშვური სიცვლეკე, რადგან დროული კორექციის არარსებობის შემთხვევაში, შეიძლება ცხოვრების სტილად იქცეს. აგრესიული ქცევის შეცვლა სწორედ ბავშვობის ასაკში შეიძლება. გულახდილად დაელაპარაკეთ ბავშვს და შეეცადეთ გაარკვიოთ სიტუაცია, რომელმაც მოახდინა სხვა ბავშვების მიმართ აგრესი-

ული ქცევის პროვოცირება. ზოგჯერ აგრესორებად მშობლისგან ან ოჯახის სხვა წევრებისგან ძალადობაგანცდილი ბავშვები გვევლინებიან, რომლებსაც თავიანთი წყენა სხვა ბავშვზე გადააქვთ.

2. გააგებინეთ ბავშვს, რომ თქვენ არავითარ შემთხვევაში არ მოითმენთ მის აგრესიულ ქცევას, მიუხედავად იმისა, თუ ვისკენაა ის მიმართული. დააწესეთ სავსებით კონკრეტული და მკაცრი შეზღუდვები, რომლებსაც მიმართავთ ბულინგის გამეორების შემთხვევაში.

3. ასწავლეთ ბავშვს დასახული მიზნების მიღწევის კონსტრუქციული მეთოდები, ამა თუ იმ პრობლემის არაძალადობრივი გზით გადაჭრის წესები და ხერხები. დაამუშავეთ ამგვარი ხერხები თქვენსა და ბავშვს შორის ურთიერთობის მაგალითზე.

4. იყავით პოზიტიური ქცევის მაგალითი. თქვენზე დაკვირვებით, ბავშვი სხვის მიმართ კეთილგანწყობილ დამოკიდებულებასა და პატივისცემას ისწავლის. აჩვენეთ ბავშვს პრობლემის გადაჭრისა და სასურველი მიზნის მიღწევის სხვა გზები ძალადობის გარეშე;

5. იყავით მასთან ახლოს, როცა სხვა ბავშვებთან ერთად თამაშობს. წახალისეთ მისი მონაწილეობა სპორტულ შეჯიბრებებში, თვითშემოქმედების წრეებში, სხვა კლასგარეშე საქმიანობებში. ამგვარი დატვირთვა ხელს შეუწყობს ბავშვის მოჭარბებული ენერჯის უსაფრთხო გზით დახარჯვას და მნიშვნელოვნად შეამცირებს მის აგრესიულობას.

6. რთულ შემთხვევებში მიმართეთ სპეციალისტ-ფსიქოლოგს; არსებობს სპეციალური მეთოდები, რაც დაეხმარება ბავშვს აგრესიული ქცევის მიზეზების გარკვევაში და პრობლემების დაძლევაში.

როგორც ვხედავთ, ძალზე მნიშვნელოვანია მშობლის ჩართულობა და აქტიურობა შვილის ცხოვრებაში, ვინაიდან ბავშვის ცნობიერებაში ადრეული ასაკიდანვე ხდება საკუთარი ცხოვრებისეული პოზიციის ჩამოყალიბება.

გარდა ამისა, არსებობს ერთი მნიშვნელოვანი ოქროს წესი, რომელიც ყველა მშობელმა უნდა გამოიყენოს: ნებისმიერი ფორმის აგრესია, რომელსაც ოჯახში იყენებთ რომელიმე წევრის მიმართ, საკუთარი შვილის მისამართით გაგზავნილი ნეგატიური სიგნალია, რომელსაც ის საგულდაგულოდ ინახავს საკუთარ ცნობიერებაში და ბავშვიმსხვერპლის, ან ბავშვი-აგრესორის სახით შეიძლება დაგვიბრუნდეს.

ფოტოარქივიდან



ქალთა მხარდაჭერის ცენტრების მობილიზატორთა ტრენინგზე საირმეში



ქუთაისის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - შეხვედრა იურისტთან და ფსიქოლოგთან



მავნი ჩვევები და ოჯახური ძალადობა

ოჯახური ძალადობის განვითარების მრავალნაზნაგოვან პრიზმაში ერთ-ერთი სერიოზული ადგილი უჭირავს ისეთ მავნე ჩვევებს, როგორიც არის აზარტული თამაშები, ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია.

ხშირ შემთხვევაში მავნე ჩვევების გავლენა ადამიანებზე იმდენად ძლიერია, რომ გარშემომყოფები გამოსავალს ვერ პოულობენ და მათი გადარჩენის მცდელობა უშედეგოა.

აზარტული თამაშები

რას ნიშნავს აზარტული თამაშები და რატომ ხდებიან ადამიანები მასზე დამოკიდებულები, რატომ ვერ ახდენენ სხვა რამეზე კონცენტრირებას და ცხოვრების უკეთესობისკენ შეცვლას? რას აკეთებენ, როგორ იქცევიან ამ დროს ის ადამიანები, ვისზეც ვრცელდება მათი აგრესიული ქმედება?

აზარტული თამაშების ისტორია საფრანგეთიდან მოდის. პირველი კაზინო თურმე 1765 წელს გაიხსნა პარიზში. კაზინოს გახსნაზე ნებართვა გასცა საფრანგეთის პირველმა მინისტრმა იმისათვის, რომ შეევესო ლუდოვიკო XII-ის ხაზინა. მაშინ გაიგო პირველად მსოფლიომ, რომ გარდა კარტის თამაშისა, არსებობდა თამაში ბორბალზე, ე.წ. რულეტზე. დღესდღეობით, რულეტი ყველაზე პოპულარულ კაზინოს თამაშად ითვლება თითქმის ყველა ქვეყანაში და დროსთან ერთად მისით დაინტერესება სულ უფრო მატულობს.

ერთ-ერთი გავრცელებული ლეგენდის თანახმად, სათამაშო ბორბალი გამოიგონა ცნობილმა ფრანგმა ფილოსოფოსმა და მათემატიკოსმა, პასკალმა. იგი თურმე სულაც არ აპირებდა აზარტული თამაშებისთვის სათამაშო მონყობილობის შექმნას, უბრალოდ მისი გამოგონება გამოიყენეს კომერციული ალღოს მქონე ადამიანებმა. გამოიყენეს და საკმაოდ წარმატებულადაც.

აზარტულ თამაშებს საქართველოში არცთუ ისე მცირე ხნის ისტორია გააჩნია. მე-19 საუკუნეში საქართველოში უკვე არსებობდა გარკვეული ტიპის სათამაშო დანესებულება, რომელსაც ხშირად სტუმრობდნენ ქართული ელიტის წარმომადგენლები.

საბჭოთა კავშირის დროს აიკრძალა აზარტული თამაშები. აკრძალვა საქართველოზეც გავრცელდა. 1992 წლიდან კი ჩვენს ქვეყანაში აზარტული თამაშები უკვე მყარად იწყებს ფეხის მოკიდებას.

ბოლო წლების განმავლობაში გაიზარდა სამორინეების, სლოტ-კლუბებისა და ტოტალიზატორების რიცხვი, რასაც არაერთგვაროვანი დამოკიდებულება მოჰყვა საზოგადოების მხრიდან. თუმცა, ასეთი დანესებულებები მომხმარებელთა სიმცირეს არ განიცდის. სათამაშო ბიზნესი 2005 წლიდან რეგულირდება კანონმდებლობით.

მაინც რა არის ის ხიბლი, რომელიც ყველა მოთამაშეს უკან, იგივე გზით აბრუნებს?

რატომ ვერ სცილდებიან ადამიანები რულეტკას, რომელიც ხშირად მათი ცხოვრების დასასრულს ატრიალებს. რამდენად ეფექტურია ასეთი ადამიანების დახმარება და ვინ რა გზას მიმართავს.

ფსიქოლოგები ამბობენ...

ფსიქოლოგები ამ აკვიატებულ სურვილს ლუდომანიას, ანუ აზარტული თამაშებით გატაცებას უწოდებენ. მეცნიერები ლუდომანიას თავისი სირთულით და მიმდინარეობით ისეთი დაავადებების გვერდით აყენებენ, როგორცაა ნარკომანია და ალკოჰოლიზმი.

რა ხდება ამ დროს?

თავიდან ყველა უბრალო მოგების მიზნით შედის სამორინეში. ძირითადად, დასაწყისში ფორტუნა ახალბედებს ძალიან სწყალობთ. შემდეგ ყველაფერი ელვისებურად იცვლება და მოგებას ნაგება ენაცვლება. ერთხელ მოგების შედეგად გამოყოფილი ადრენალინი იმდენად დიდია, რომ მოთამაშე კარგავს კონტროლის უნარს. მოქმედებს მხოლოდ ერთი სურვილით, კიდევ ერთხელ განიცადოს მოგებით გამონვეული ნეტარება. ასეთ დროს ადამიანებს არ სურთ კომუნიკაცია ახლობლებთან, მეგობრებთან, ხდებიან კარჩაკეტილები, ან პირიქით - აგრესიულები ყველას მიმართ.

ფსიქოლოგები მიიჩნევენ, რომ აზარტული თამაშებისადმი დამოკიდებულება ძლიერი ფსიქოლოგიური ფაქტორია. იმდენად ინგრევა ადამიანის ფსიქიკა, რომ სხვა რამეზე ვერ ახდენენ კონცენტრირებას, მხოლოდ იმაზე არიან ორიენტირებულნი, როგორ იშოვონ ფული. ფსიქიკაში ცვლილება, პირველ რიგში, გამოიხატება აგრესიაში - ძალადობენ ოჯახის წევრებზე, ძირითადად, მეუღლეზე, ხშირად - დედაზე. ოჯახიდან გააქვთ ძვირფასეულობა, ტექნიკა. ბოლოს, როცა ვალები კოლოსალურ თანხას აღწევს, ბინის გაყიდვის ჯერი დგება. თუ ოჯახი გადახდისუუნაროა და სხვა გზა არ არსებობს, მოთამაშეს ერთი არჩევანიღა რჩება - სუიციდი.

ფონდი „სოხუმის“ საქმიანობის პრაქტიკაში ძალადობის ამსახველ ქეისებში აზარტული თამაშები ხშირად ძირითად ადგილს იკავებს. განგაშს დედები იწყებენ, დედები, რომლებიც პირველები გრძნობენ მათ თავს დატრიალებული საფრთხის სიმძიმეს.

ირინა საკუთარი ოჯახის ისტორიას ყვება. საუბრისას ხშირად ახსენებს, რომ როგორც მშობელი, დამნაშავეა იმაში, რომ დროულად ვერ შეამჩნია, როდის გაება მისი შვილი აზარტული თამაშების მახეში. ნერვიულობს, რატომ გამოეპარა, რატომ ვერ შენიშნა.

„გოგა მონესრიგებული, კომფორტული ადამიანი იყო ყოველთვის. კარგად სწავლობდა. 22 წლის ასაკში დაოჯახდა. ერთმანეთი ძალიან უყვარდათ. უბედურება ერთ დღეს დაიწყო, როცა სახლში ოქროს ნივთები დაიკარგა. ყველა ვერსია განვიხილეთ, ვის შეეძლო ნივთი აეღო, სად შეიძლებოდა მისი დაკარგვა სავარაუდოდ. ყველაზე ამაზრზენი ის იყო, რომ თვითონ გოგაც მონანილეობდა ამ პროცესში და ცდილობდა, ვინმესთვის გადაებრალებინა ქურდობა. მთელი დღე ბაზრობაზე ვმუშაობდი. ერთ დღესაც სახლში მისულს საშინელი ხმაური შემომესმა, კარები რომ შევადე, თეკლეს ყელში უჭერდა, ხმა რომ არ ამოეღო. მაშინ გავიგე პირველად, რომ გოგამ კიდევ ერთხელ წააგო და სახლიდან ბავშვის ნათლობის ნივთების წაღებას გეგმავდა. იმ დღიდან დაიწყო არეულობა ოჯახში. თეკლა ძალიან ეცადა. რას არ ვპირდებოდით, სხვა ქალაქში გადასვლას, სხვა ქვეყანაში წასვლას, ოღონდ შეჩერებულიყო. ვერაფერი შევძელით. ერთხელ მეორე სართულიდანაც კი გადმოხტა, როცა სახლში ჩავკეტეთ. ერთი თვე სავადმყოფოში გაატარა. მერე იგივე გაიმეორა. ახლა უკვე ოჯახი არ ყავს, სახლი გავყიდეთ და ოროთახიან ბინაში ვცხოვრობთ. მუშაობს, მეუბნება, რომ თამაშს თავი დაანება, მაგრამ იმედი არ მაქვს, რომ ამ საქმეს საბოლოოდ დაივინყებს. სულ საშინელების მოლოდინში ვარ. ვერაფერს ვაკეთებ“.

ფსიქოლოგები მიგვანიშნებენ, რომ ამ დროს განსაკუთრებული ყურადღება საჭირო: ასეთი ადამიანი არ უნდა დარჩეს ყურადღების გარეშე. არასოდეს ისაუბროთ იმაზე, რა საშინელება გააკეთა, როგორ დალუბა ყველა და ასე შემდეგ... პირიქით, აგრძობინეთ, რომ, მომხდარის მიუხედავად, თქვენ ყველანი მის მხარეს ხართ და მხოლოდ დახმარებას ცდილობთ.

ნუ შეეცდებით მის გამოსწორებას ერთ დღეში. ნურაფერს აუკრძალავთ. მისი ფსიქიკა უკვე დარღვეულია და ერთბაშად მისი გამოსწორების იმედიც ნუ გექნებათ.

პირიქით, დაეხმარეთ, რომ ფსიქოლოგიურად გაძლიერდეს და თავად თქვას ყველაფერზე უარი. თავიდანვე შეთანხმდით, რომ პროცესი იქნება ხანგრძლივი, რომ თქვენ ყველანი ერთად შეებრძოლებით ამ სენს, რომ თქვენ მზად ხართ, მორიგი წაგების სიმწარეც თქვენთან ერთად განიცადოთ მხოლოდ იმ იმედით, რომ ეს ბოლო სისულელე იქნება და მას არასოდეს დაუბრუნდებით.

მხოლოდ მხარდაჭერით, მხოლოდ თანადგომით შეძლებთ თქვენი საყვარელი ადამიანის დაცვას და გადარჩენას.

ალკოჰოლიზმი

მავნე ჩვევების რიცხვს მიეკუთვნება ალკოჰოლიზმი, რომელიც ოჯახური კონფლიქტების გამომწვევ მიზეზებში სერიოზულ ადგილს იკავებს.

ალკოჰოლიზმი გავრცელებული მავნე ჩვევაა, რომლის დროსაც ადამიანს უჩნდება ალკოჰოლური სასმელებისადმი პათოლოგიური ლტოლვა. ნეგატიური შედეგების მიუხედავად, ვერ ახერხებს სასმელზე უარის თქმას და ეს ჩვევაც დროთა განმავლობაში სერიოზულ დაავადებად - ალკოჰოლიზმად ყალიბდება.

„ალკოჰოლი“ არაბული სიტყვაა და ნიშნავს ნახს და საამოს. ის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ნარკოტიკია, რომელიც მომენტალურად მოქმედებს ორგანიზმზე და, მიუხედავად იმისა, რომ იქმნება გამხიარულების შთაბეჭდილება, სინამდვილეში დეპრესანტია.

ალკოჰოლური სასმელებისადმი ლტოლვა განპირობებულია გარეშე მიზეზებით, ტრადიციული ელემენტებით, პროფესიული აუცილებლობით და სხვა.

ალკოჰოლიზმი, როგორც მავნე ჩვევა, პირდაპირ კავშირშია ოჯახურ კონფლიქტებთან და ძალადობის გამომწვევ მიზეზებში ერთ-ერთი სერიოზული ადგილი უჭირავს.

ფონდი „სოხუმის“ საქმიანობაში კარგად გამოიკვეთა, რომ ალკოჰოლიზმით გატაცების შემთხვევები ძალიან ხშირია სოფლებში. ალკოჰოლთან დაკავშირებული ოჯახური დრამები არავის აკვირვებს. საკუთარ გასაჭირზე ნაკლებად ყვებიან, მაგრამ სხვისი ისტორიების მოყოლა არ უჭირთ. ხშირად აღნიშნავენ, რომ მიზეზი უმუშევრობაა. ქალების დიდი ნაწილი ან თბილისშია, ან თურქეთში სამუშაოდ წასული. მამაკაცები, ფაქტობრივად, უფუნქციოდ დარჩნენ. ამის გამო ხშირად თვრებიან და გამოსავალს ღვინოში ეძებენ.

ნაირა ყვება მეზობლის ისტორიას:

„ჩემი მეზობლები არიან. ოთხი შვილი ჰყავთ და ოჯახის დანგრევას ამიტომ ერიდებიან. ოთხი ბავშვით სად უნდა წავიდეთ, - ცოლი ამბობს და ბავშვებთან ერთად რამდენი წელია ცხოვრობს ამ ჯოჯოხეთში.

ქმარი სიფხიზლეში სულ სხვა ადამიანია. მეზობლებსაც ძალიან უყვართ. მაგრამ როგორც კი დათვრება, სულ სხვა ადამიანად იქცევა. აგრესიული ხდება და ყველას დახოცვით ემუქრება. სახლში თუ რამე დასამტვრევია, დიდი ხანია დაამტვრია. მეზობლებს სახლში შემოსვლა აუკრძალა: ჩემი ოჯახის საქმეები თქვენი საქმე არ არის და, თუ ვინმე გაბედავს, დანას გაუყერი მუცელშიო, - იმუქრება.

ცოლი ერთი სანყალი გოგოა. შეშინებული უხმოდ დადის და ელოდება, როდის დალენავს ყველაფერს, როდის გადააბრუნებს მაგიდას და ასე გრძელდება მომდევნო დათრობამდე. მეორე დღეს კი, ვითომც არაფერი, ჩვეულებრივად აგრძელებენ ცხოვრებას.

მე მეზობელი ვარ და, რა თქმა უნდა, მანუხებს ეს ყველაფერი. თან ბავშვებიც მეცოდება. მაგრამ რა გავაკეთო, რით დავეხმარო, არ ვიცი.“

ფსიქოლოგები აღნიშნავენ, რომ ღვინით თრობა განსაკუთრებით მავნე ჩვევაა, მაგრამ ეს არ შეიძლება იქცეს პათოლოგიად, რომლის დროსაც მთელი ოჯახი ამ პათოლოგიის მსხვერპლი ხდება.

ასეთ დროს დახმარებას, რასაკვირველია, ყოველთვის აქვს აზრი და განსაკუთრებული აკრძალვების შემთხვევაშიც კი ჩარევა ყოველთვის იძლევა ეფექტს.

ფსიქოლოგები გვიჩვენებენ:

- ნუ დაელოდებით იმ დროს, როცა ერთ მშვენიერ დღეს ყველაფერი თავისით შეიცვლება და თქვენს მეზობლად სრული ჰარმონია დაისადგურებს.

- უთხარით საკუთარ თავს, რომ ყოველი ასეთი დღე მაღლა სწევს იმის ალბათობას, რომ ამ ოჯახში საქმე შეიძლება სავალალოდ დასრულდეს. მაშინ უფრო მეტად შეგანუხებთ დანაშაულის შეგრძნება.

- ნებისმიერი აკრძალვის მიუხედავად, ჩაერიეთ ყველანაირი ფორმით და ჩართეთ ის სტრუქტურები, ვისაც ოჯახური კონფლიქტების დარეგულირება ევალება.

- თუ ხედავთ, რომ ბავშვები ასეთ გარემოში იზრდებიან, თქვენ მოვალე ხართ, იზრუნოთ მათ გადასარჩენად. ისინი ხომ მომავალში აგრესიულ ადამიანებად ჩამოყალიბდებიან, ასეთი ადამიანების სიმრავლე კომფორტს ვერავის შეუქმნის, მათ შორის თქვენც.

ალკოჰოლიზმის შემთხვევაში მნიშვნელოვანია იმ გარემოცვაზე ვიქონიოთ გავლენა, ვისთანაც ეს ადამიანი ალკოჰოლს იღებს. „ვაიძულოთ“ ისინი, რომ მონაწილეობა მიიღონ ამ ადამიანის გადარჩენაში. ნუ დააძალებენ სასმელს, მოითხოვონ მისგან, რომ შეამციროს ალკოჰოლის რაოდენობა.

პარალელურად გავლენა ვიქონიოთ მეუღლეზე. თუ ცოლი მხოლოდ მორჩილებას გამოხატავს და არ ცვლის თავის მდგომარეობას, ის უკვე პათოლოგიური მსხვერპლია, რომელიც მხოლოდ იმაზეა ორიენტირებული, როგორმე დრო გაიყვანოს, სანამ ქმარს სიმთვრალე გადაუვლის.

ურიგო არ იქნება ფსიქოლოგთან გაიაროს კონსულტაცია, რათა ინდივიდუალურად მოხდეს მისთვის შესაბამისი რჩევების მიღება.

ნარკომანია

ნარკომანია უფრო მეტია, ვიდრე მავნე ჩვევა. ეს დაავადება კაცობრიობის უმთავრესი სენია. დიახ, სენი და არა დანაშაული, რომელიც კანონით ისჯება. ეს ორი ცნება დღემდე ერთმანეთში ერევათ და ნარკომანს დამნაშავედ მიიჩნევენ. სამწუხაროდ, ამ სენმა საქართველოშიც მყარად მოიკიდა ფეხი... ადამიანები სხვადასხვა მიზეზის გამო ხდებიან ნამალდამოკიდებულნი, ზოგს პირადი პრობლემის დავინყება უნდა, ზოგს - ფინანსური, ზოგი კი მხოლოდ გასინჯვას აპირებს და ჰგონია, რომ ამით დაამთავრებს თავის ურთიერთობას ნამალთან, მაგრამ სწორედ აქ უშვებს გამოუსწორებელ შეცდომას. იგი პირველ ნაბიჯს დგამს ჭაობში, საიდანაც გამოსვლა მხოლოდ ერთეულებს შეუძლიათ.

ნარკომანიით დაავადებული ადამიანი ვერ აკონტროლებს საკუთარ თავს. იგი ზიანს

აყენებს ოჯახის წევრებს და ყველაფერზეა წამსვლელი საკუთარი მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად. თუ ფული გამოელა, ყიდის ყველაფერს, რაც გააჩნია. იგი კარგავს ადამიანურ თვისებებს და ემსგავსება მტაცებელ ცხოველს, რომელიც გამალებული იბრძვის საკვების მოსაპოვებლად. ნარკოტიკი ანგრევს ადამიანის იმუნურ სისტემას და ძალიან მალე ახდენს ყველა - როგორც გონებრივი, ასევე ფიზიკური - ფუნქციის მოშლას.

ამ ყველაფერს ემატება გარემო, სადაც ნარკომანს უწევს ცხოვრება. იგი ვერანაირად ვერ გამოსწორდება, თუ მისი მეგობრები, სანაცნობო წრე წამალდამოკიდებული ადამიანებითაა გაჯერებული, ამიტომ მნიშვნელოვანია სანაცნობო წრის გამოცვლა, ყველაფრის დავინწყება.

ნარკომანიის პრობლემასთან მშობლების უმრავლესობას შეხება არასოდეს ჰქონია. ბევრი ფიქრობს, რომ „მათ შვილს ეს არასოდეს დაემართება, ის არასოდეს გახდება ნარკომანი“. ერთ მშვენიერ დღეს კი ყველაფერი ყირაზე დგება. მშობლები გვიან ხვდებიან, რომ შვილმა ნარკოტიკების მოხმარება დაიწყო. როგორც წესი, მათ ჯერ პანიკა იპყრობს: „რატომ დავისაჯე, როდის დაფუჭვი შეცდომა?“ შემდეგ კი ნარკოლოგებთან, ფსიქოლოგებთან და ფსიქიატრებთან გარბიან. მზად არიან, დაავადებულის განსაკურნებლად ნებისმიერი თანხა გაიღონ. შეწუხებულები მის ყოველ ნაბიჯს აკონტროლებენ, უმართავენ სკანდალებს და ისტერიკებს, ზოგჯერ ცდილობენ, მშვიდად ესაუბრონ, ზოგჯერ კი ჯიბებს და უჯრებს უტრიალებენ...

მკურნალობის მორიგი მცდელობის მერე ის კვლავ იწყებს ნარკოტიკების მოხმარებას. მშობლებს ჯოჯოხეთის რამდენიმე წრის გავლა უწევთ. იმედი და ფინანსები იწურება, მათსა და შვილებს შორის სულიერი კავშირი წყდება, წლების განმავლობაში ეს უფსკრული სულ უფრო და უფრო ღრმავდება.

ასეთ შემთხვევაში მშობლებთან საუბარი ძალიან რთულია. მათ მხოლოდ ის ესმით, რისი გავონებაც სურთ. ისინი ეთანხმებიან ექიმებს, რომ ნარკომანია ქრონიკული დაავადებაა, რომ ხანგრძლივი მკურნალობის შემდეგ ნარკოტიკების მოხმარებას წამალდამოკიდებულთა ნახევარიც ვერ წყვეტს, მაგრამ მაინც ისე იქცევიან, როგორც ადრე იქცეოდნენ და უწყვეტ იმედგაცრუებას განიცდიან.

ფსიქოლოგები ასეთ დროს ხაზგასმით მიუთითებენ, რომ ყველაზე მთავარი, საიდანაც ნარკომანიასთან ბრძოლა იწყება, არის სურვილი. მრავალწლიანი გამოცდილება აჩვენებს, რომ ადამიანი, რომელსაც არ უნდა დაანებოს თავი ნარკოტიკს, არ შეწყვეტს მოხმარებას. შეიძლება ვურჩიოთ, დავემუქროთ, დავსაჯოთ, მოველაპარაკოთ, შევიპიროთ, ვემუდაროთ, გამოვკეტოთ ოთახში, მაგრამ ის მაინც იქნება მომხმარებელი მანამდე, ვიდრე მოხმარების სურვილს თვითონ არ დაკარგავს.

თუ საქმე სურვილით დაიწყო, მისი გამოჯანმრთელების შანსი ბევრად მეტია.

საკმაოდ რთულია ასეთი ადამიანის მშობლებს რაიმე რჩევა მისცე, თუმცა არსებობს განსაკუთრებული მიდგომა, რომელიც ნარკომანთან მიმართებაში აუცილებელია.

ერთ-ერთი ექიმი, რომელიც ამ დაავადებას წლების განმავლობაში მკურნალობდა, საკუთარი ბენეფიციარის წერილს აქვეყნებს. ის თავისი ოჯახის წევრებს შემდეგი სიტყვებით მიმართავს და თითქოს პირდაპირ სთავაზობს მათ დახმარების ერთიან სქემას:

„არ წამიკითხოთ ნატაციები, არც მორალზე მელაპარაკოთ, არ მეჩხუბოთ, არ მაქოთ, არ დამადანაშაულოთ და მედაოთ, როდესაც ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ ვიმყოფები. აზრი არა აქვს.

არ გადამიყაროთ ნარკოტიკები. ამით მხოლოდ გამიუარესებთ მდგომარეობას. არ დაუჯეროთ ჩემს დაპირებებს – ამით ვეცდები, ჩემი ტკივილი დავფარო. როდესაც ჩემთან გაქვთ ურთიერთობა, მაქსიმალურად მომიტმინეთ, ამიტანეთ, არ გამოხვიდეთ მდგომარეობიდან. ეს მხოლოდ დაგვლუპავს და ვერაფრით დამეხმარებით.

ხელი არ დამაფაროთ და არ ეცადოთ ჩემი დაავადების შედეგის შეცვლა მალევე მომთხოვოთ.

ნუ გაექცევით რეალობას ისე, როგორც მე ვავექეცი. მე ნარკომანი ვარ. მაგრამ მე მინდა გამოჯანმრთელება. მე მჭირდება ექიმის, ფსიქოლოგის და ყველაზე მეტად თქვენი დახმარება. რადგან მე არ შემძლია საკუთარ თავს დავეხმარო“.

ჩვენი დახმარება სჭირდება ყველას, ვისაც მავნე ჩვევები დაპატრონებია. ჩვენ ადამიანები ვართ - ოჯახი, დედ-მამა, და-ძმები, მეუღლეები, მეგობრები, მეზობლები, სკოლა, სამთავრობო დაწესებულებები და არასამთავრობო ორგანიზაციები, საზოგადოება...

ამიტომ ბევრია ჩვენზე დამოკიდებული. ჩვენ ჩვენი პასუხისმგებლობა გვაქვს - გვერდში ვყავდეთ ჩვენს ახლობლებს, ვაგრძნობინოთ მხარდაჭერა.

როდესაც ოჯახში სიყვარულისა და ბედნიერების დეფიციტია, ჩვენი ახლობლები სხვაგან იწყებენ მის ძიებას. ამიტომ უნდა ვისწავლოთ, გვიყვარდეს ისინი იმ გარემოებაშიც კი, რომელიც არ მოგვწონს და გვაფორიაქებს. როცა დახმარების სხვადასხვა ვარიანტზე ვფიქრობთ, ხანგრძლივი და რთული ბრძოლისთვის უნდა განვეწყოთ. მხოლოდ მოთმინებით, თანადგომით, შეუპოვრობითაა შესაძლებელი შედეგების მიღწევა. ჩვენ ყოველთვის მზად უნდა ვიყოთ და შევძლოთ ჩვენი საყვარელი ადამიანების გადარჩენა.

ფოტორეპივიდან



ახალგაზრდული კლუბი განმუხურში (ზუგდიდის მუნიციპალიტეტი)



წყალტუბოს ქალთა მხარდაჭერის ცენტრის აქცია



ფოთის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სპორტული შეჯიბრება-აქცია



პიროვნული ფასეულობები, ტრადიციები და ოჯახური კონფლიქტები

*„სამი სახის ქეშმარიტება არსებობს: ჩემი ქეშმარიტება,
შენი ქეშმარიტება და ზოგადი ქეშმარიტება.“
ჩინური ბამონათქვაში*

აღბათ ყველას გვექონია შემთხვევა, როცა ახლობელი ადამიანი საშინლად გალიზიანებული ყოფილა ისეთ საკითხებზე, რაზეც თქვენ ნერვსაც არ შეიტოკებდით. გაცუებული მხრებს იჩენავთ და ვერ გაგირკვევიათ, რა იყო ამაში გასაბრაზებელი. ადამიანის ღირებულებათა სისტემა ისეა აგებული, რომ მკაცრად რეაგირებს იმაზე, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია მისთვის. ამიტომაც ღირებულებათა საზომი სწორედ იმდენივეა, რამდენი ადამიანიც არსებობს ამქვეყნად.

ერთი და იგივე მოვლენაში ორი სხვადასხვა ადამიანი განსხვავებულ შედეგს ხედავს. მაგალითად, ზოგისთვის სამსახური შეიძლება იყოს საარსებო წყარო, ფინანსური შემოსავალი. ზოგისთვის - სატანჯველი, ზოგიერთისთვის კი ის თვითრეალიზაციის საშუალებას წარმოადგენს.

ოჯახური ურთიერთობების ღირებულება იმაში მდგომარეობს, თუ რაში ხედავენ მეუღლეები ოჯახის არსებობის აზრს, რა არის მათთვის მთავარი: ოჯახი მთელი თავისი ტრადიციებით, თუ უბრალოდ შვილები, მომავალი. ოჯახში შესაძლებელია ერთი მეუღლე მატერიალურ ღირებულებებზე იყოს ორიენტირებული, ხოლო მეორე – სულიერზე, რაც შეიძლება კონფლიქტის მიზეზი გახდეს.

ფასეულობები პირდაპირ უკავშირდება პიროვნულ „მეს“ და კონკრეტულ ადამიანზეა მორგებული. პიროვნება სწორედ იმით იზომება, რა ინტერესები გააჩნია და რა ღირებულებების მატარებელია. როცა ღირებულებათა ერთიანი საზომი არ არსებობს, ძნელია განსაზღვრო, მეორე მხარისთვის რომელ საგანს რა ფასი ადევს. ეს ყველაფერი ურთიერთობებში განსაკუთრებით კარგად ჩანს. ამიტომაც კონფლიქტების კლასიფიკაციაში „ღირებულებათა კონფლიქტს“ განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს და რთულია მოგვარების თვალსაზრისით.

რა არის ჩვენთვის ყველაზე ღირებული და რამდენად შესაძლებელია ეს ყველაფერი ოჯახური კონფლიქტების განვითარების საფუძველი გახდეს - ეს თემა ხშირად გამხდარა განხილვის საგანი ფონდი „სოხუმის“ შეხვედრებზე.

ერთი ქალბატონი საკუთარ ფასეულობას მარტივად ასე აყალიბებს:

„სოფელში ვცხოვრობ, სამი ბიჭი მყავს. ოჯახში ყველანი ვმუშაობთ. მოსავალი მოგვყავს, მყავს საქონელი. ყველი, რძე არ გვაკლია. 100-მდე ქათამი მყავს. ჩემთვის ეს სიმდიდრეა და შრომას ძალიან დიდ პატივს ვცემ. შვილებიც ასე გავზარდევ. მიყვარს სტუმრები და ყველა დღესასწაულზე 30-კაციანი სუფრა იშლება. ეს ჩვენი ტრადიციაა. როცა ამ ოჯახში შემოვედი, ასე დამხვდა ყველაფერი და მეც

გავაგრძელებ ოჯახში დამკვიდრებული წესები. ოჯახში რძალი რომ შემოვა, აუცილებლად პატივი უნდა სცეს იმ ტრადიციებს, რომელიც წლებია, არსებობს. თუ გამომიცხადებს, არ მაინტერესებს ეს ყველაფერი, არაფერში მჭირდებაო, - კონფლიქტი გარდაუვალია. არავის მივცემ უფლებას, დაანგროს ოჯახური ტრადიციები. ის, რაც წლების განმავლობაში ჩვენს ოჯახში ფასეული იყო.“

რეაქციები ასეთ დროს არაერთგვაროვანია და ჯგუფშივე იწყება დისკუსია.

- ოჯახში შემოსული ახალი წევრი არ არის ვალდებული, იგივე მენტალიტეტი გაამყაროს, რაც მის მოსვლამდე ყოფილა. იქნებ მას სხვა ღირებულებები გააჩნია და თუ ყველაფერზე უარს ვეტყვით, ის უკვე მსხვერპლია.

- არც ეს არის გამართლებული - ეს მონაწილეთა მეორე ნაწილის მოსაზრებაა.

განსხვავებული ღირებულებები რომ შესაძლოა კონფლიქტის მიზეზი გახდეს, ამაზე თანხმდებიან ახალგაზრდებიც. მათი აზრით, ყველაფერი ინდივიდუალურია. ის, რაც ერთი ადამიანისთვის ფასეული და ღირებულია, შესაძლოა სხვისთვის უმნიშვნელო იყოს. იშვიათად ხდება თანხვედრა ღირებულებებში, რაც წინააღმდეგობის წარმოქმნის საფუძველი ხდება, განსაკუთრებით ოჯახში. ამ დროს მხარეები მხოლოდ ერთ ჭეშმარიტებას აღიარებენ და მხოლოდ „ჩემი ჭეშმარიტებით“ მოქმედებენ.

შეხვედრებზე არის სხვადასხვა მოსაზრება თუ ისტორია:

„არ მიყვარს, გოგო სიგარეტს რომ ეწევა. თუ შემიყვარდება, რა თქმა უნდა, შევეცდები, ამ ჩვევაზე უარი ვათქმევინო, რადგან ამ საკითხზე სულ გვექნება კამათი. ჩემს ოჯახში სხვა ღირებულებები არსებობს და ეს თემა ყოველთვის გამოიწვევს კონფლიქტს“.

„ურთიერთობები პატივისცემაზეა აგებული, ამიტომ მხოლოდ ცოლი არ არის ვალდებული სხვის ფასეულობებს პატივი სცეს, ქმარიც ვალდებულია იგივე ნაბიჯი გადადგას. იძულება ან ზეწოლა იმ მიზნით, რომ შეცვალო სხვისი ცხოვრების სტილი, იმიტომ რომ შენს ოჯახში სხვა სტანდარტები არსებობს, რა თქმა უნდა, ძალადობა და არასამართლიანი საქციელია“.

„ხშირად ცოლად ისეთ გოგოს მოიყვანენ, რომელსაც ძალიან კარგად იცნობენ. იციან, რომ ქალაქშია გაზრდილი, სოფლის საქმეები არ გაუკეთებია და მერე კატეგორიულად ითხოვენ მისგან ყველაფრის კეთებას. ბუნებრივია, ასეთ დროს კონფლიქტი გარდაუვალია, რადგან მათი ღირებულებები რადიკალურად განსხვავებულია“.

ფონდი „სოხუმის“ ეს ქეისიცი ამ მოსაზრებებს ამყარებს:

„ქალი ყოველთვის უუფლებოა. როცა პატარა ვიყავი, ძალიან მინდოდა იურისტობა. მშობლების დაჟინებით პედაგოგიური დავამთავრე, ქალს ყველაზე მეტად ეს გამოადგებაო. სულ მეხერხებოდა ქარგვა. როცა გავთხოვდი და თავისუფალ დროს ქარგვა დავინწყე, მეუღლემ კატეგორიულად ამიკრძალა, საქმეების მეტი რა გაქვს, ოჯახს მიხედო. ყველაფერზე უარი ვთქვი, რაც მიყვარდა და მომწონდა. ახლა პედაგოგი ვარ, მაგრამ ეს საქმე დიდად არ მიყვარს. სუნთქვა მეკვრება, როცა სხვის ნაქარგებს ვუყურებ. მაშინ ვხვდები, რომ ეს ყველაფერი მაკლია და სულში სიცარიელეს მიქმნის. თავის დროზე წინააღმდეგობა რომ გამეწია, კონფლიქტი მექნებოდა ჯერ მშობლებთან, მერე - ოჯახის წევრებთან.“

არსებობს გარკვეული რჩევები, რომელთაც ფსიქოლოგები გვთავაზობენ:

- დაიმახსოვრეთ, ერთ უბრალო ქვას იმდენი ფასი აქვს, რამდენი ადამიანიც ცდილობს მის შექენას.

- ნუ გექნებათ ილუზია, რომ მხოლოდ თქვენ გაქვთ იდეალური გემოვნება, ის სხვა, ის მეორეც სწორედ ასე ფიქრობს.

- ურთიერთობაში ორი ერთნაირი არ არსებობს, სხვანაირიც შეიძლება ამბობდეს ჭეშმარიტებას, ამის აღიარება უნდა შეგეძლოს.

ფონდი „სოხუმის“ ქეისებში ასეთ ისტორიასაც ვაწყდებით:

„მე და ჩემი მეუღლე რამდენიმე წელი ვხვდებოდით ერთმანეთს, მაგრამ არასოდეს გვისაუბრია, ოჯახში რა ტრადიციები აქვთ, რას სცემენ პატივს, თურმე ესეც საჭირო ყოფილა.

გათხოვებამდე, ჩემს ოჯახში ყველა ვიცავდით მარხვას. ახალ წელს მოკრძალებულად, მხოლოდ სამარხვო კერძებით ვხვდებოდით. შესაბამისად, განსაკუთრებული მნიშვნელობა არასოდეს მიმინიჭებია, რას შევჭამდით საახალწლოდ.

როცა გავთხოვდი, სულ სხვა რეალობაში აღმოვჩნდი. მთელი ოჯახი გადართული იყო სადღესასწაულო სამზადისზე, სად ეყიდათ გოჭი და ინდაური, ათამდე დასახელების კერძი როგორ მოემზადებინათ. ამან ძალიან გამაღიზიანა. პირველად მეუღლეს ვუთხარი, რა საჭიროა ამდენი კერძი, თუკი არავის ველოდებით. ძალიან გაბრაზდა: შენ რა, შენი წესები გინდა ჩემს სახლში დამიმკვიდროო? საშინლად ვიკამათეთ.

- მე მარხვაზე ვარ და სულ არ მაინტერესებს გოჭები და ინდაურები, ჩემთვის არაფერი მნიშვნელობა არა აქვს-მეთქი.

- შენ ხომ არა ხარ მთავარი, აბა როგორ გინდა, არაფერი გავაკეთოთ და მთელი ოჯახი მარხვაზე გადავიდეთო? - ყვირილით მითხრა. ყვირილზე ყვირილითვე ვუბასუხე: - ყველა ნორმალური ადამიანი ასე იქცევა-მეთქი. როცა ჭამა-სმას მოილევეთ, მაშინ დავბრუნდები, - მივახალე და გაბრაზებული დედასთან გადავედი. დედამთილი გაოცებული კითხულობდა, რა იყო აქ გასაბრაზებელი. საახალწლო სუფრა მზადდებოდა, მეტი მის შვილს არაფერი დაუშავებია.“

როგორც წესი, კონფლიქტის მონაწილეები ცდილობენ, გადაარწმუნონ მოპირისპირე მხარე, რომ მხოლოდ მისი მოსაზრებაა ჭეშმარიტი და თავს ახვევენ საკუთარ შეხედულებებსა და ღირებულებებს. ამ სახის კონფლიქტებს ართულებს ის ფაქტორიც, რომ ადამიანის ღირებულებები არ არის ზედაპირული, თან ახლავს გრძნობები, ემოციები. როგორც იტყვიან, სისხლშია გამჯდარი. შეუძლებელია შეცვალო ზენოლის ან ლოგიკური განსჯის შედეგად. თუ ვინმე ცდილობს გადააკეთოს მოპირისპირე, მოახვიოს თავისი შეხედულებები და გემოვნება, შედეგად იმას იღებს, რომ ოპონენტი, თავის შეხედულებებში უფრო დარწმუნებული ხდება, ვიდრე ოდესღაც. ასეთ დროს კონფლიქტის გამოსატვის ყველაზე ნაცნობი ფორმაა ყვირილი. ამ ფორმას ადამიანები საკუთარი უპირატესობის დასამტკიცებლად იყენებენ. თუმცა, ყვირილი არ არის ის იარაღი, რომელიც ურთიერთობების დასარეგულირებლად ეფექტურად გამოიყენება. რაც უფრო ზევით უწევთ ხმას, - მეორე მხარეც შესაბამისად ცდილობს ერთი ტონით მაღალი იყოს მისი რეაქცია.

ყვირილი, სიტყვიერი შეურაცხყოფა, აგრესიის სხვა ფორმები უსიამოვნო იარაღია კონფლიქტების გასამწვავებლად. შედეგად - ორივე მხარე ზარალდება და ვერანაირ პოზიტიურს ვერ მიიღებთ.

თავიდანვე უნდა გააცნობიეროთ ყველაზე მთავარი:

ის, ვისთანაც ურთიერთობთ, რამდენად ღირებულია თქვენთვის. ამ შემთხვევაში, რა არის უფრო მნიშვნელოვანი: ადამიანი თუ მისი ღირებულებები.

თქვენ ხომ ეს ადამიანი თავისივე ღირებულებებით მიიღეთ და აირჩიეთ. მაშინ ახლა რატომ ცდილობთ, მთლიანად შეცვალოთ იგი და თქვენს მიერ შექმნილ სტანდარტებს დაუქვემდებაროთ?

რატომ ხართ დარწმუნებული, რომ მხოლოდ თქვენი ქეშმარიტებაა სწორი? ღირებულებები ქმნის ადამიანის პიროვნულ მეს. თუ მას საკუთარ მეობას წაართმევთ, სულ სხვა ადამიანი გახდება, გინდათ კი სხვა ადამიანი თქვენს გვერდით?

როგორ ვმართოთ ღირებულებითი კონფლიქტები?

აღბათ რთულია ასეთ დროს რაიმე კონკრეტული რეცეპტის მიღება, ღირებულებათა კონფლიქტის მოგვარების ერთადერთი საშუალება არის ტოლერანტობა. ტოლერანტობა მომდინარეობს ლათინური სიტყვიდან „ტოლერანციო“ და ნიშნავს მოთმინებას, სხვისი აზრისა და რწმენის მიმართ შემწყნარებლურ დამოკიდებულებას, რალაციისადმი შეგუებას. ამის გარეშე წარმოუდგენელია კონფლიქტის გადაწყვეტა.

- ღირებულებითი კონფლიქტის მართვისას მიზნად უნდა დავისახოთ არა ოპონენტის დარწმუნება, რომ მან მიიღოს თქვენი აზრი, არამედ მისი მოსმენა, გაგება უნდა შეგვიძლია.

- უნდა შევეუთოთ იმ რეალობას, რომ მეორე თქვენნაირი ადამიანი არ არსებობს, სხვას შესაძლებელია თქვენგან განსხვავებული ხედვა, შეგრძნება და მოვლენების აღქმა ჰქონდეს.

- როდესაც კონფლიქტური სიტუაცია იქმნება, ყვირილზე ყვირილითვე ნუ პასუხობთ, გააკეთეთ პატარა პაუზა, გაიაზრეთ მისი ნათქვამი და აღმოაჩინეთ, რომ მის ნათქვამშიც არის სიმართლის მარცვალი. ყველა სიტუაციაში არის გამოსავალი.

- ყოველთვის ხმამაღლა თქვით, რა მოგწონთ, რა არ მოგწონთ, რისი გაკეთება განიჭებთ სიამოვნებას. მიანიშნეთ სხვებს, რომ ამ ყველაფერზე უარი იმიტომ თქვით, რომ თქვენთვის მთავარი ურთიერთობაა. დაე იცოდეს ყველამ, რომ თქვენ დათმობაზე შეგიძლიათ წასვლა, მხოლოდ იმიტომ, რომ თქვენთვის მთავარი ჯერ ადამიანია და მერე მისი ღირებულება.

- გააკეთეთ ის, რისი გაკეთებაც ყოველთვის გსურდათ, მაგრამ არ გააკეთეთ, მხოლოდ იმიტომ, რომ ამით სხვებს გულს ატკენდით, ან უბრალოდ გაალიზიანებდით. დაარწმუნეთ საკუთარი თავი, რომ თქვენ მსხვერპლი კი არა ხართ, უბრალოდ პრიორიტეტები შეიცვალეთ.

- თუ გაიძულებენ, შეცვალოთ თქვენი ღირებულებები, დროებით შეჩერდით, უარი თქვით ემოციებზე. აუცილებლად დადგება დრო, ხელსაყრელი მომენტი, როცა ამის თქმის საშუალება გექნებათ.

- პიროვნული ღირებულებებიც კი, ყველაფერთან ერთად, ცვალებადია, დაელოდეთ დროს, ცხოვრებაში იქნებ უფრო საინტერესო მომენტები გელოდებოდნენ. შესაძლოა, თქვენი ღირებულებები ერთმანეთს დაემთხვეს. თანაცხოვრების ეტაპზე მსგავსი შემთხვევა ძალიან ხშირია.

ღირებულებათა კონფლიქტების მართვა გაცილებით მარტივია, თუკი გაითავისებთ, რომ თქვენი მთავარი ღირებულება სხვისი ღირებულებების პატივისცემაა, მაშინაც კი, როდესაც თქვენი აზრი სხვისას არ ემთხვევა.



საკონსულტაციო მუშაობის მნიშვნელობა ძალადობის პრევენციისთვის

ფონდი „სოხუმისთვის“ განსაკუთრებულია საინფორმაციო-საკონსულტაციო საქმიანობა. ამ მხრივ ფასდაუდებელია ფსიქოლოგის და იურისტების წვლილი.

ფსიქოლოგის კონსულტაციები ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ბლოკია, რომელიც ქალთა მართ ძალადობის პრევენციას ემსახურება. ყოველთვის ფსიქოლოგი მანანა გოცირიძე ქალთა მხარდაჭერის ცენტრების ორგანიზებით ქუთაისის, ხონის, წყალტუბოს, სენაკის, ფოთის, ზუგდიდის მუნიციპალიტეტებში საინფორმაციო-საკონსულტაციო შეხვედრებს ატარებს. ამას ემატება ჯგუფური შეხვედრები, რომლებიც ტარდება ქუთაისში, დევნილთა კომპაქტურად ჩასახლებულ ცენტრებში. საბოლოოდ, ყოველთვიურად 100-150 ადამიანი იღებს ინფორმაციას ფსიქოლოგიურ თემებზე. რაოდენობრივი მაჩვენებელი არც ისე ცოტაა, თუმცა მხოლოდ სტატისტიკა ბევრი არაფერია, თუ მას პროდუქტიული შედეგები არ მოჰყვა.

- რამდენად მნიშვნელოვანია და რა შედეგებზეა გათვლილი მსგავსი კონსულტაციები, ვინ არიან ბენეფიციარები და რამდენად იყენებენ პრაქტიკაში მიღებულ ინფორმაციებს? - ამ შეკითხვების პასუხად ფონდის ფსიქოლოგი მანანა გოცირიძე ამბობს, რომ საინფორმაციო-საკონსულტაციო შეხვედრები, ძირითადად, ძალადობის პრევენციას ემსახურება: „ძალადობას დროულად უნდა უშველო, სანამ პროცესები მართვადაა. შეხვედრებზე მიღებული ინფორმაციები მონაწილე ქალებისთვის კარგი ინსტრუმენტი იმისთვის, რომ საკუთარ თავზე იმუშაონ, ოჯახში ურთიერთობები დააღაგონ და არ მიიყვანონ საქმე კონფლიქტამდე, რადგან კონფლიქტები ორივე მხარის არაადეკვატური ქცევების შედეგად ყალიბდება.“

ფსიქოლოგის თქმით, ძალადობის პრევენცია ინფორმირების გარეშე შეუძლებელია. საინფორმაციო შეხვედრები ხელს უწყობს ქალთა გაძლიერებას. მონაწილეები ანალიზებენ საკუთარ, ან სხვის რეალურ ისტორიებს და დასკვნები თავადვე გამოაქვთ. ისინი თეორიულად მზად არიან, წინასწარ გათვალონ, კონკრეტულ ქმედებას მათი მხრიდან რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს. თვითონვე აღიარებენ, რომ ამ შეხვედრების შემდეგ ურთიერთობისას მეტ სიფრთხილეს იჩენენ, ხედავენ, რა ნეგატიური შედეგები შეიძლება მოყვეს მათ საქციელს და ცდილობენ თავიდან აირიდონ უსიამოვნო შემთხვევები.

მიღებულ ინფორმაციებს რომ ეფექტურად იყენებენ, ამაზე ფსიქოლოგის ქეისებში არსებული არაერთი ისტორია მიუთითებს. სწორედ ეს ისტორიებია ის ინდიკატორები, რომლითაც ჩვენი საქმიანობის ეფექტურობა იზომება.

„მე და ჩემი ქმარი ახლობელმა დავვატყუა ორმოცზე, მეუღლე სამსახურში მელიდებოდა. ამ დროს სახლში სტუმრები მოვიდნენ უკრაინიდან. ბუნებრივია, სტუმრებს ვერ მივატოვებდი. სანამ მათ მივხედე, დავაბინავე, დრო მალე გავიდა. საკუთარი თავის მოსაწესრიგებლად დრო არ დამრჩა და წასვლა არ მომინდა. მეუღლე საღამოს სახლში წასვამი დაბრუნდა, სახეზე შევატყვე, რომ გაბრაზებული იყო. სტუმრების თვალწინ ჩემს შეურაცხყოფაზე გადავიდა, დამამცირებელი სიტყვებით მომმართავდა - რომ მე თურმე სულ ასეთი თავმოუბმელი ვარ

და ვერაფერს ვასწრებ, სულ ასე მემართება. ბუნებით ძალიან იმპულსური ვარ, სტუმრების თანდასწრებით ნათქვამმა საშინლად გამაბრაზა. ვიგრძენი, ზამბარასავით როგორ დავიძაბე, სახეზე სისხლი მომანვა, კარის გაჯახუნება მომინდა, ენაზე საშინელი სიტყვები მანვებოდა. ამ დროს გამახსენდა შეხვედრაზე მოსმენილი რჩევები, როგორ ვმართოთ საკუთარი ემოციები. სასწრაფოდ გარეთ გავედი, ჰაერი ღრმად ჩავისუნთქე, სული მოვითქვი და ღიმილიანი სახით ოთახში შემოვბრუნდი, ვითომც არაფერი მომხდარა. სუფრა სასწრაფოდ გავშალეთ. ჩემს ქმარსაც გუნება გამოუკეთდა, რამდენიმე წუთის შემდეგ სტუმრებს ეტრაბახებოდა, რომ არავინ აკეთებს ჩემნაირ ჩახოხბილს და ისეთი ხაჭაპურიც არავის გამოსდის, როგორც მის ცოლს. გაბრაზება უკვე აღარ მახსოვდა, ვიმდერეთ სუფრაზე, ვიმხიარულეთ და სტუმრებიც და მასპინძლებიც კმაყოფილები დავრჩით. მოთმენა ყოველთვის ჯობია, მაგრამ თუ არ გასწავლეს, როდის ჯობია მოითმინო, როდის უნდა განერიდო, შენით, შესაძლოა, არ გამოგივიდეს.“

ჩვენი მენტალიტეტიდან გამომდინარე, ქალების უმრავლესობა პოტენციური მსხვერპლია, განსაკუთრებით მაშინ, თუ მან არ იცის, როგორ დაიცვას საკუთარი უფლებები და არ იცის ოჯახში წარმოქმნილი კონფლიქტური სიტუაციების მართვა.

საინფორმაციო შეხვედრები მონაწილეებს საშუალებას აძლევს, განიტვირთონ ფსიქოლოგიურად. პირველ რიგში, საკუთარი თავი შეისწავლონ. საკუთარი თავის შეცნობა და შეფასება ძალადობის პრევენციაში ერთ-ერთი სერიოზული სეგმენტია, რადგან საყოველთაოდ ცნობილია, რომ დაბალი თვითშეფასების მქონე ქალები ხშირად ხდებიან ძალადობის მსხვერპლნი.

სწორი და ადეკვატური თვითშეფასების კრიტერიუმების ჩამოყალიბება ეხმარება ქალებს, შეაფასონ საკუთარი შესაძლებლობები და არ გახდნენ მუდმივად სხვაზე დამოკიდებულნი. გააანალიზონ, რომ მონური მორჩილება პიროვნული „მეს“ დაკნინებას უწყობს ხელს და უკეთესობისკენ არ ცვლის სიტუაციას. სწორედ ეს არის ფსიქოლოგის ერთ-ერთი მისია.

ფსიქოლოგის ქეისებში უხვადაა მაგალითი, როცა ქალები ღიად ამბობენ, რომ უპირატესი მამაკაცია, რომელიც არ არის ვალდებული, საოჯახო საქმეების კეთებაში მეუღლეს დაეხმაროს და ამაში უჩვეულოს ვერაფერს ხედავენ. ფუნქციონირება არათანაბარი განაწილება ოჯახში ძალადობის განვითარებას კარგ ნიადაგს უქმნის - ამ სადისკუსიო საკითხებზე დასკვნებს სწორედ საინფორმაციო შეხვედრებზე აკეთებენ, რადგან გენდერული თანასწორობა, ქალისა და მამაკაცის სოციალური როლები, მათი ინტერესებიდან გამომდინარე, ხშირად ხდება განხილვის საგანი.

ანკეტური გამოკითხვა, რომელსაც ფონდი „სოხუმი“ პერიოდულად აწარმოებს, ნათლად აჩვენებს, რომ ფსიქოლოგის საინფორმაციო შეხვედრების მიმართ ინტერესი საკმაოდ მაღალია. ამ შეხვედრებიდან ბევრი სასარგებლო ინფორმაცია მიაქვთ, რომლითაც არა მხოლოდ საკუთარ თავს, ნაცნობებს, ახლობლებს, მეზობლებსაც ეხმარებიან.

„ჩემი მეგობარი ათი წელია, გათხოვილია. ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი. ძალადობა ქორწინების პირველივე წლიდან დაიწყო. ქმარი მუშაობის უფლებას არ აძლევს. თანაც შემოსავალი არც ისე ბევრი აქვთ, მაგრამ აიძულებს, დაემორჩილოს და მცირედით დაკმაყოფილდეს. ვეუბნები ჩემს მეგობარს: ეს ნამდვილი ძალადობაა, რისთვის ისწავლე, მთელი ცხოვრება სხვის ნება-სურვილზე რატომ უნდა იარო, რატომ ხმას არ იღებ. ის, რომ ქმარი არ გცემს, დიდი ვერაფერი შეღავათია, ნუთუ ვერ ატყობ, რომ სრული მონა გახდი. ის კი იცინის: რა ვქნა, ამის გამო ოჯახს ვერ დავანგრევეო. ზის სახლში, როგორც მოსამსახურე, საკუ-

თარი თავისთვის არაფერი ემეტება, სახლში ვზივარ და რაში მჭირდებაო. ზის და უცდის, როდის შეიცვლება რამე, თავისით კი არასოდეს არაფერი არ ხდება.“

ფსიქოლოგის კომენტარი ამ კონკრეტულ ქეისზე ასეთია: ადამიანს, რომელზეც წლების განმავლობაში ფსიქოლოგიურად ძალადობენ, მსხვერპლის ფსიქოლოგია უყალიბდება. მისი არსება მთლიანად დაპყრობილი აქვს მოძალადესთან ურთიერთობის სირთულეებს. არა აქვს არც ფსიქიკური და აღარც ფიზიკური რესურსი, რომ მოძალადეს გაუმკლავდეს. ძალადობა, უპირველესად, შინაგან რესურსს ართმევს ადამიანს და გარემოების ტყვედ აქცევს. მხოლოდ იმაზე ფიქრობს, რა გააკეთოს, რომ არ დაიმსახუროს ახალი ფორმის ძალადობა. ცვლილების საშინლად ეშინია და ცდილობს, ყოველდღიურ რუტინას არ ასცდეს. ასეთ დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვინ არიან მისი გულშემატკივრები, რამდენად შეუძლიათ მის გვერდით დგომა: დედ-მამა, ნათესავები, მეგობრები. ის ბოლომდე უნდა იყოს დარწმუნებული, რომ ცვლილების შემთხვევაში, ეს ადამიანები მას მხარს დაუჭერენ და მის გვერდით იქნებიან ბოლომდე. ასეთი ადამიანები ფსიქოლოგთან შეხვედრაზე ნელა მოდიან, მოსვლის შემთხვევაში ნელა განიცდიან ადაპტირებას, მაგრამ საბოლოოდ მაინც იხსნებიან.

ფსიქოლოგის აზრით, მსხვერპლს ხშირად არა აქვს გაცნობიერებული, რომ თვითონ ეხმარება საკუთარ თავს, შექმნას მსხვერპლის მოდელი. ძალადობა ხომ გრძელი ჯაჭვია, რომლის თითოეული რგოლის მოქსოვაში თავად მსხვერპლია ჩართული. ხშირად მსხვერპლი თავს იმართლებს, რომ წლების განმავლობაში მხოლოდ „მოითმინეს“ რეჟიმით აცხოვრებდა საკუთარ თავს. მაგრამ ბოლომდე ვერ შეძლო ამ რეჟიმით ცხოვრება. მოთმენა ყოველთვის არ ნიშნავს პრობლემის გადაწყვეტას, ეს მხოლოდ პრობლემის დროებით გვერდზე გადაწევაა. რაც უფრო დიდხანს გადავდებთ პრობლემას, მით უფრო რთულდება მისი მოგვარება.

ფსიქოლოგი ამბობს, რომ მსხვერპლი, ძირითადად, მხოლოდ მაშინ მოდის ფსიქოლოგთან, როცა უკვე მსხვერპლია, ხან ფსიქოლოგიური, ხან ფიზიკური ძალადობის. სამწუხაროდ, საქართველოში ჯერ კიდევ არ არის კულტურა, რომ პროფილაქტიკის მიზნით ფსიქოლოგს დროულად მიაკითხონ. ამიტომ პრევენცია რთულად მიმდინარეობს. მდგომარეობას ართულებს ქალების უმეტესობის პოზიცია: ჩემს ოჯახში ყველაფერი წესრიგშია, არანაირი კორექცია არ მჭირდება ურთიერთობაში.

ფონდი „სოხუმის“ საკონსულტაციო მუშაობაში მსხვერპლის გახსნა ერთ-ერთი სერიოზული ფაქტორია. არის შემთხვევები, როცა მოდის მსხვერპლი, რომელიც შინაგანად არ არის მზად თანამშრომლობისთვის. რაც უფრო მეტ შეკითხვას უსვამ, მით უფრო მეტად იკეტება. ძალიან ბევრს გადაჭარბებული წარმოდგენა აქვს ფსიქოლოგზე, ასე ჰგონიათ, რომ ყოვლისშემძლე ჯადოქარია, რომელიც ერთი ჯოხის აქნევით ყველაფერს აწესრიგებს. ეს ასე ნამდვილად არ არის. პირველ რიგში, მსხვერპლი უნდა გაიხსნას, მისი დახმარების გარეშე არაფერი გამოვა.

საინფორმაციო შეხვედრებზე ფსიქოლოგი ხშირად თვითონ ხვდება, რომ კონკრეტულ მონაწილესთან მუშაობა უნდა გააგრძელოს, რადგან ჯგუფში შებოჭილია და უჭირს გახსნა. ასეთ დროს ფსიქოლოგი ამჯობინებს მასთან ინდივიდუალურ შეხვედრას და თანამშრომლობა უფრო ეფექტურად გამოდის.

ფონდის ფსიქოლოგთან მოხვედრა სხვადასხვა გზით შეიძლება: ფონდი „სოხუმის“ ქალთა მხარდაჭერის ექვსივე ცენტრში მუშაობენ მობილიზატორები, რომლებიც ატარებენ სამობილიზაციო შეხვედრებს, ხვდებიან კრიზისულ ოჯახებს და ფსიქოლოგთან შეხვედრაზე ინვევენ ქალბატონებს. არიან ისეთებიც, რომლებიც ორგანიზაციას კარგად იცნობენ და საკუთარი ინიციატივით უთანხმდებიან ფსიქოლოგს კონსულტაციაზე. ბენეფიციართა ნაწილი თავიდანვე წინასწარ ითხოვს შეხვედრის გასაიდუმლოებას. მათი

კონფიდენციალობა, რა თქმა უნდა, გარანტირებულია. განსაკუთრებით მაშინ, როცა ბენეფიციარი ამას მოითხოვს.

მაგრამ საპირისპირო მოთხოვნის ბენეფიციარებიც არსებობენ. ფსიქოლოგის თქმით, მოდის ისეთიც, რომელსაც ურჩევნია ხმაური, ბევრი ადამიანის ყურადღების მიპყრობა. არ ერიდება მედიასთან ურთიერთობას. ხმამაღლა, ყველას გასაგონად აფიქსირებს, რომ ძალადობის მსხვერპლია. ამ დროს ფსიქოლოგის კონსულტაცია მნიშვნელოვანია, რადგან მსხვერპლს ხშირად გააზრებული არა აქვს თავისი ქცევის ადეკვატურობა. დარწმუნებულია, რომ მხოლოდ ხმაურით მოაგვარებს თავის პრობლემას. ფსიქოლოგი ეხმარება, დაანახოს ცალკეული ქცევის ნორმებიდან გამომდინარე, რა რისკები შეიძლება შეექმნას მის ამა თუ იმ გადაწყვეტილებას, რა სირთულეებს და წინააღმდეგობებს შეიძლება წააწყდეს.

გარდა საინფორმაციო შეხვედრებისა და კონსულტაციებისა, ფსიქოლოგი აქტიურად იყენებს ისეთ მეთოდს, როგორიცაა არტ-თერაპია. ამ მეთოდის დახმარებით, შესაძლებელი ხდება, ადამიანების სულში ჩაიხედოს, მათ უმთავრეს პრობლემებს ჩასწვდეს:

„მათი ნახატები სულის სარკეა, ზოგჯერ არ არის აუცილებელი ზედმეტი საუბარი. ნახატები, ფერები ზუსტად გადმოსცემენ მათ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას. მქონია შემთხვევა, როდესაც მსხვერპლი აბსოლუტურად საპირისპიროს ყვებოდა, ცდილობდა ყველაფრის შელამაზებას, გაფერადებას. ანუ, გულმოდგინედ ფუთავდა თავის სატკივარს. თავს გვაჩვენებდა, რომ მის ირგვლივ ცუდი არაფერი ხდებოდა. როცა არტ-თერაპია გამოვიყენე, მისი პორტრეტი აბსოლუტურად სხვა იყო, უფრო მუქი და სევდიანი, ვიდრე გარეგნულად ჩანდა. ნახატში კარგად იკვეთებოდა სულიერი წინააღმდეგობები. ერთი კონსულტაცია არ აღმოჩნდა საკმარისი იმისთვის, რომ გახსნილიყო. რამდენიმე თვე ისე იარა, შედეგი არ გვქონდა. მერე ერთ დღეს ერთბაშად ბოლომდე გაიხსნა, ყველაფერი, რაც ანუხებდა, მიაშობ. ასეც ხდება, სიჩქარე ბევრს არ უხდება, მეტი დრო სჭირდება. გახსნის მერე დახმარება ბევრად უფრო მარტივია, მერე უკვე თვითონ მსხვერპლი გკარნახობს, როგორ დაეხმარო.“

ძალადობის პრევენცია, რეაბილიტაცია შეუძლებელია, განიხილო ბავშვების გარეშე. ფსიქოლოგი ამბობს, რომ იქ, სადაც ოჯახური ძალადობაა, ქალი-მსხვერპლის პარალელურად ბავშვიც მოიზარება. თუ დედა ცუდად არის და ოჯახში თავს კომფორტულად ვერ გრძნობს, პირველ რიგში, ბავშვი გრძნობს ამას, ისიც ვერ არის სრულყოფილად. მშობლები, რაც არ უნდა ეცადონ, ბავშვი მოარიდონ ძალადობის სცენებს, ბავშვი დედის განწყობას მაშინვე ხვდება. ფსიქოლოგი მსხვერპლს ყოველთვის ეუბნება, რომ შვილებთან ერთად მოვიდეს, რადგან ყოველთვის რჩება ბავშვში ძალადობით გამოწვეული უარყოფითი ლაქა, რომელიც მთელი ცხოვრება მიყვება.

კონსულტაციის დროს არანაირი ასაკობრივი შეზღუდვა არ არსებობს, მაგრამ განსაკუთრებით რთულია მოზარდებთან მუშაობა. დედებსა და შვილებს შორის ამ ეტაპზე მაღალია გაუცხოების სინდრომი. მსგავსი ჩივილით ხშირად მიმართავენ მშობლები ფსიქოლოგს და საკუთარი შვილები მოჰყავთ საშველად. საჩივარი, ძირითადად, ასეთია: არ ვიცი, რა დაემართა, ვერ ვცნობ, სხვანაირი გახდა. დედები საკუთარ ბრალეულობაზე არასოდეს საუბრობენ. ასეთ დროს ძირითადი პრობლემა მშობელშია: ბევრ დედას უჭირს იმის გაცნობიერება, რომ ასაკთან ერთად იცვლება შვილების ცხოვრების წესი. ვერ ეგუებიან იმას, რომ მათი შვილი დამოუკიდებლად იღებს გადაწყვეტილებას, უკვირთ, რატომ არ ემთხვევა მათი არჩევანი ერთმანეთს. რატომ გაჩნდა განსხვავებული ფასეულობები. ყოფილა არაერთი შემთხვევა, როცა მშობელს მიუღია კონსულტაცია და მთლიანად შეცვლილა მისი ურთიერთობა შვილთან.

ფსიქოლოგი აღნიშნავს, რომ მომართვიანობა წინა წლებთან შედარებით გაზრდილია, რაც იმის დასტურია, რომ მსხვერპლმა იგრძნო მხარდაჭერა. საზოგადოებაში ფსიქო-

ლოგის ინსტიტუტისადმი დამოკიდებულება შეიცვალა. ბევრი მოდის და იღებს რჩევებს, რა უნდა გააკეთოს, როგორ მოიქცეს. ეს ყველაფერი ძალადობის პრევენციას გულისხმობს და შედეგებზეც აისახება.

ფონდი „სოხუმის“ საქმიანობაში იურისტების მუშაობა საკმაოდ სერიოზული ბლოკია. იურისტები ფსიქოლოგთან ერთად კოორდინაციაში მუშაობენ. არის შემთხვევები, როცა ფსიქოლოგთან მოსულ მსხვერპლს იურისტის კონსულტაცია უფრო სჭირდებოდა, პარალელურად ეს ორი სერვისი ბევრად უფრო ეფექტურია მსხვერპლთა დახმარების საქმეში.

ფონდის იურისტები ექვსივე ქალთა მხარდაჭერის ცენტრში მუშაობენ. ქუთაისში, ხონსა და ხურჩა / კოკში - თამარ გოგოხია, სენაკში - მარიკა ხელაია, წყალტუბოში - ბელა ბერაძე და ფოთში - თინათინ ხიზანიშვილი.

საინფორმაციო-საკონსულტაციო შეხვედრებზე სწორედ ის საკითხები განიხილება, რომლებიც ბენეფიციარი ქალებისთვის მნიშვნელოვანია. არის შემთხვევები როდესაც მონაწილეები განსახილველად მათთვის საჭირო საკითხს წამოჭრიან.

იურისტების ქეისებში საკითხების სიმრავლეა, რომელთა შორის არის განქორწინება, ბინის დაგირავება-გაყიდვასთან დაკავშირებული საკითხები. ასევე ხშირია დავები შვილებს შორის ქონების გაყოფასთან დაკავშირებით.

მთავარი მიზანი იურისტების საქმიანობაში მაინც მსხვერპლის დაცვა და ძალადობის პრევენციაა. პერიოდულად იმართება საერთო შეკრებები, სადაც იურისტები ერთმანეთს უზიარებენ გამოცდილებას, აანალიზებენ ცალკეულ შემთხვევებს, მსჯელობენ, როგორ დაეხმარებიან ბენეფიციარებს ამა თუ იმ საკითხის გადანყვეტაში. ყოველი თვის ბოლოს პროექტის ასისტენტი მათ მუშაობას აჯამებს, სადაც კარგად იკვეთება, კონსულტაციები რა მიმართულებით გაიცა, რომელ ქალაქში რა საკითხია აქტუალური.

იურისტების ქეისებიდან:

„ფოთში დახმარებისთვის მოგვმართა ერთმა ქალბატონმა. დედა ქუთაისში საავადმყოფოში ეწვა, ქალბატონი სოციალურად დაუცველია, საავადმყოფოდან ისე გამოწერეს, ფორმა 100 არ გამოატანეს. ადგილობრივმა მერიამ, რომელსაც პროგრამებში განერილი აქვს სოციალურად დაუცველებისთვის ერთჯერადი დახმარებები, სამედიცინო ფორმა მოითხოვა. შვილმა ისევე ქუთაისის მიაკითხა, სადაც სამი დღის შემდეგ დაიბარეს. ამასობაში დედის ჯანმრთელობის მდგომარეობა გაუარესდა და რამდენიმე დღეში გარდაიცვალა. რამდენიმე კვირის შემდეგ მას დაუკავშირდნენ ქუთაისის საავადმყოფოდან და მოსთხოვეს მკურნალობის თანხის გადახდა. ბენეფიციარს სწორედ ამ საკითხზე სჭირდებოდა დახმარება. მას განემართა: საავადმყოფოს პერსონალს რომ მისთვის ფორმა 100 მიეცა, როგორც სამართლებრივად არის განსაზღვრული, ის მიიღებდა ადგილობრივი მუნიციპალიტეტიდან დახმარებას და შეძლებდა თანხის გადახდას. მაგრამ ამ კონკრეტულ შემთხვევაში ის იყო დაზარალებული და შეეძლო საჩივრით იქეთ მიემართა. ბენეფიციარი რეკომენდაციის შესაბამისად მოიქცა და თავი დააღწია გამოუვალ სიტუაციას.“

იურისტები აღნიშნავენ, რომ ხშირია განქორწინების შემთხვევები. ასეთ დროს მსხვერპლს ურჩევენ, გაიარონ პარალელურად ფსიქოლოგის კონსულტაცია, რადგან განქორწინებისთვის ბევრი რამ მზად არ არის და მას შინაგანად სჭირდება მომზადება. ყოფილა შემთხვევა, როცა ფსიქოლოგის კონსულტაციის შემდეგ გადანყვეტილება შეუცვლიათ, რადგან ჯერ კიდევ არსებობდა გამოუყენებელი რესურსები.

იურისტები აღნიშნავენ, რომ ბენეფიციარების უმრავლესობა თითქმის არ იცნობს კანონებს, იყო ისეთი შემთხვევები, როცა მსხვერპლი განქორწინებას ერიდებოდა იმ მოტივით, რომ მას მოუწევდა დაუსრულებლად სასამართლო პროცესებზე სიარული.

იურისტების ქეისებიდან:

„ირინა მეუღლესთან კონფლიქტურ სიტუაციაშია. უკვე რამდენიმე წელია, ერთად არ ცხოვრობენ. ირინა ბავშვთან ერთად მშობლების ნაჩუქარ ბინაში ცხოვრობს. ქმარი პერიოდულად მოდის ბავშვის მონახულების საბაბით და მაშინაც კონფლიქტით მთავრდება ეს შეხვედრა, რადგან ქმარს არა აქვს სამართლებრივი შეზღუდვები და კანონიერ მეუღლედ ითვლება. ირინას დიდი ხანია განქორწინება უნდა, მაგრამ სასამართლოში ქმართან და მოწმებთან სიარული ძალიან არ მოსწონს. ამის გამო ერიდება ოფიციალურ განქორწინებას. ირინას განემარტა, რომ სასამართლოში განქორწინების მისაღებად არ არის აუცილებელი მეორე მხარის გამოჩენა. მას შეეძლო განქორწინება უხმაუროდ მოეგვარებინა. ამ ინფორმაციამ ძალიან დაამშვიდა, საჭირო დოკუმენტაციის შეგროვება დაიწყო და განქორწინებაც წარმატებით დასრულდა. ამჯერად სასამართლოს გადაწყვეტილებით, მამას ბავშვის ნახვის დღეები დაუწესდა და მას არა აქვს უფლება, ირინას მიაკითხოს და მყუდროება დაურღვიოს. ირინაც თავს დაცულად და კომფორტულად გრძნობს.“

ქუთაისში იურისტი ხვდება დევნილებს სხვადასხვა კომპაქტურ დასახლებაში. თვის განმავლობაში 9 შეხვედრა ტარდება. ამ შეხვედრებზე, ძირითადად, საცხოვრებელი ფართის მიღებისა და დაკანონების საკითხებზე უწევს კონსულტაციების გაცემა. იმ შემთხვევაში, თუ მათ უფრო კონკრეტული ინფორმაციები სჭირდებათ, ფონდის იურისტი მათ აგზავნის საქართველოს ახალგაზრდა იურისტთა ასოციაციის ქუთაისის ფილიალში, რომელიც ჩვენი ორგანიზაციის პარტნიორია. ახალგაზრდა იურისტები კვალიფიციურ დახმარებას უწევენ ქუთაისელ ბენეფიციარებს.

იურისტების საქმიანობაში პრიორიტეტულია ძალადობის მსხვერპლთან მუშაობა.

უნდა აღინიშნოს, რომ ფონდი „სოხუმი“ არის ძალადობის მსხვერპლისთვის სტატუსის მიმნიჭებელი კომისიის უფლებამოსილი წევრი. ამ სტატუსმა ბევრად უფრო ეფექტური გახადა მსხვერპლის დახმარება, რადგან სტატუსის მინიჭების გამარტივება ეხმარება მსხვერპლს, მიიღოს ამ კუთხით არსებული დახმარება და მხარდაჭერა, გაადვილებულია თავშესაფარში მოხვედრა.

ფონდი „სოხუმი“ აქტიურად თანამშრომლობს თავშესაფართან. იყო შემთხვევა, როცა თავშესაფრის იურისტმა დახმარებისათვის მიმართა ფონდ „სოხუმს“. თავშესაფარში მცხოვრებ მსხვერპლს იქ ყოფნის ვადა გასდიოდა, რადგან არ ჰქონდა სტატუსი და მოქმედი კანონმდებლობით, შესაძლოა, ქუჩაში აღმოჩენილიყო. პროცესში ჩაერთო ფონდი „სოხუმის“ იურისტი, მომზადდა ყველა საჭირო დოკუმენტაცია და თბილისში წარედგინა მსხვერპლისთვის სტატუსის მიმნიჭებელ კომისიას. მოკლე დროში, ყველა პროცედურის შემდეგ, ქალმა სტატუსი მიიღო და თავშესაფარში ყოფნის ვადა გაუხანგრძლივდა.

იურისტების ქეისებიდან:

მარი 23 წლისაა. ოთხი წელი იყო ქორწინებაში. სამი წლის გოგონა ჰყავს. ბოლო წელს მეუღლესთან დაეძაბა ურთიერთობა. ქმარი უმიზეზოდ ეჭვიანობდა, სცემდა და სხვების თანდასწრებით შეურაცხყოფას აყენებდა. მეტიც - ოთახში კეტავდა რამდენიმე დღით საკვებისა და წყლის გარეშე. მშობლები არ ერეოდნენ და ამბობდნენ, რომ თვითონ გაერკვეოდნენ. მარის მშობლებსაც უმაღავედნენ სიტუაციას. რადგან მარი მუდმივად ეწინააღმდეგებოდა, მეუღლემ გააგ-

დო, ტანსაცმელი და ფულიც არ მისცა და დაემუქრა, რომ ბავშვსაც არასოდეს ანახებდა. მარი როგორღაც ჩავიდა მშობლებთან, მაშინვე პატრული გამოიძახა, ბავშვის წაყვანა უნდოდა. მაგრამ საპატრულო სამსახურმა გამოძახების ადგილზე ძალადობის კვალი ვერ შენიშნა და რეაგირებაც არ მოუხდენია. მარიმ ადვოკატი აიყვანა, სასამართლომ გამოიტანა გადაწყვეტილება ბავშვისთვის საცხოვრებლის გარკვევის თაობაზე. ქმარი დედას არ უჩვენებდა ბავშვს და ბალშიც გააფრთხილა აღმზრდელები, რომ არ შეეხვედრებინათ, რადგან თითქოს დედა ძალადობდა ბავშვზე. 4 თვე გავიდა, 4 პროცესი გაიმართა, ჩაერთო სოციალური მუშაკი, ფსიქოლოგი... მარიმ არ იცოდა, რა ექნა. დრო გადიოდა, შედეგი კი არ ჩანდა. მერე ფონდ „სოხუმს“ მიმართა. ფონდის იურისტმა საბუთები შეაგროვა უწყებათაშორის საბჭოში წარსადგენად. ამის საფუძველზე მარიმ ძალადობის მსხვერპლის სტატუსი მიიღო. მალე კიდევ ერთი პროცესი გაიმართა და მიღებული იქნა გადაწყვეტილება, რომ ბავშვმა დედასთან იცხოვროს.

ფონდ „სოხუმს“ დახმარებისთვის მიმართა სოციალურმა აგენტმა, რადგან სოციალურ მუშაკებს არა აქვთ ძალადობის მსხვერპლის სტატუსის მინიჭების უფლება. მსხვერპლი იყო ახალგაზრდა ქალი პატარა ბავშვით, რომელიც ფსიქოლოგიურ ძალადობას განიცდიდა დედამთილისგან და ფიზიკურ და სექსუალურ ძალადობას - ქმრისგან. პოლიციამ 28 იანვარს გამოსცა შემაკავებელი ორდერი, რომლის ვადა გადიოდა 29 თებერვალს, ამიტომ საჭირო იყო მსხვერპლის სტატუსის მიღება. ფონდი „სოხუმის“ იურისტმა შეავსო საიდენტიფიკაციო ანკეტა, ფსიქოლოგთან ერთად დეტალურად შეისწავლა საქმე, წარადგინეს ქეისი უწყებათაშორის საბჭოში - ახალგაზრდა ქალს მსხვერპლის სტატუსი მიენიჭა და მეორე დღესვე ბავშვთან ერთად გადაყვანილი იქნა ქუთაისის თავშესაფარში, სადაც სარეაბილიტაციო კურსის გავლაც შეძლო.

ასე შეთანხმებულად მოქმედებენ ფონდის იურისტები და ფსიქოლოგი. რა თქმა უნდა, შედეგებიც არის. ძალადობის შემთხვევაში მსხვერპლის მდგომარეობა უმჯობესდება, უფრო ხშირად კი საინფორმაციო-საკონსულტაციო მუშაობა ხელს უწყობს ადამიანთა საყოფაცხოვრებო პრობლემების მოგვარებას, ოჯახში ძალადობის და ქალთა მიმართ ძალადობის პრევენციას. სწორედ ამიტომ ამ მუშაობას დიდი სერიოზულობით ეკიდებიან ფონდი „სოხუმის“ ქალთა მხარდაჭერის ცენტრები და მათი ბენეფიციარები.

ფოტოარქივიდან



ფონდი „სოხუმის“ თანამშრომელთა ტრენინგი ბორჯომში



კულტურულ-ჰუმანიტარული ფონდი „სოხუმი“

პროექტის დირექტორი
აღლა გამახარია

პროექტის კოორდინატორი
ლელა ჯალაღონია

გამოცემაზე მუშაობდნენ:
ხათუნა გოგუა
ლალი შენგელია

დიზაინი
ლია კოსტავა

მისამართი: ქ. ქუთაისი,
მგალობლიშვილის 6
ტელ: 27 29 02
ფაქსი: 27 13 68
ელფოსტა: womansukhumi@gmail.com
ვებგვერდი: www.fsokhumi.ge

სონი



წყალტუბო



სენაკი



ზუგდიდი



ფოთი



