



# ქალთა ხმა

## საინფორმაციო ბიულეტენი #4

2017 წლის აპრილი

მომზადებულია პროექტის  
„ქალთა უფლებების გაძლიერება დასავლეთ საქართველოში“ ფარგლებში

მხარდამჭერი - ორგანიზაცია



ნომრის თემა

# კომუნიკაცია - მთავარი მექანიზმი ოჯახური კონფლიქტების პრევენციაში

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 ხვდება 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.

### **ცოტა რამ თეორიული ნაწილიდან:**

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, ჟესტების გამოყენება ურთიერთობაში.

იმისათვის, რომ კომუნიკაცია ეფექტური იყოს და საწინააღმდეგო 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 გაგზავნილი ინფორმაციით დაინტერესებული ხარ.

### **ფსიქოლოგის კომენტარი**

როგორ ავაგოთ ურთიერთობა ოჯახში - მეუღლესთან ისე, რომ არ გადაიზარდოს კონფლიქტებში, სად ვუშვებთ შეცდომებს და რა მნიშვნელოვანი ფაქტორებია გასათვალისწინებელი.

პირველ რიგში, აუცილებელია გავითვალისწინოთ შემდეგი: ვისთან გვსურს კომუნიკაციის დამყარება. კარგად ვიცნობთ თუ არა მის შინაგან მხარეს, მის ღირებულებებს. ბევრს მიაჩნია, რომ თუ მეუღლესთან დაქორწინებამდე 2-3 წელი ჰქონდა ურთიერთობა, მას კარგად იცნობს. ვერ გეზულობს, 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 ვხვდებოდით 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 დედამისს ეუბნება: ფარდების გამოცვლა გვინდა, შენ რომელი ფერი მოგწონს, ისეთს შევარჩევთო. ამ ამბავმა ისე გამაღიზიანა, თავი ძლივს შევიკავე. სასწრაფოდ გადავიფიქრე ფარდების გამოცვლა. არავისთვის არაფერი ამიხსნია. თითქმის ისტერიკაში ვიყავი. ვერც გია და ველარც დედამისი ვერ მიხვდნენ, ასე რატომ ვიყავი გაღიზიანებული. მე კი განერვიულებული ოთახში ჩავიკეტე და ბრაზი მახრჩობდა.

როცა ბავშვი შეგვეძინა, ძალიან მინდოდა მისთვის ნატალი დამერქვია. გიამ შიშით მითხრა, მამაჩემმა უკვე დაარქვა ბებიათათვის სახელი, ამაზე გულს ხომ არ დავწყვეტო. ამან საშინლად გამაღიზიანა. გადავწყვიტე, უკან არ დამეხია. შვილი ჩემია და სახელსაც მე დავარქმევ-მეთქი. ასეც მოვიქეცი. ამ ამბავმა ოჯახის ახლო ნათესავებიც კი გაანაწყენა - 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.

წიწიბურას 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 დავილაღეთ ასეთი ურთიერთობით.*

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

ტრადიციული ქართული ოჯახის მოდელი ხშირ შემთხვევაში სტერეოტიპებზეა აგებული და ოჯახის შინაგანაწესიც 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 რელსებზე 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 მიეღო ქეთის 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 მექანიზმივით მუშაობდა. ცალ-ცალკე ყველას ეგონა, რომ ყველაფერი ნორმალურად მიდიოდა და ვერ ხვდებოდნენ, ვისთვის რა იყო გაუგებარი და ასახნელი.

შედეგი, სამწუხაროდ, დანგრეული ოჯახია.

ფონდი „სოხუმის“ ყოველთვიურ შეხვედრებზე არასწორი კომუნიკაციის ერთ ისტორიას წავაწყდით. ერთ-ერთი ქალბატონი 5 წელია განქორწინებულია, დღემდე ვერ ხსნის რატომ ჰქონდათ მას და მის მეუღლეს კონფლიქტი. ყვებოდა, რომ არასოდეს არავისთვის არ მიუძმართავს უხეშად. მიაჩნია, რომ „ის“ უქმური 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 რაღაცაზე. 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 ძალე დავცილდით ერთმანეთს.“ - მზია 42 წლის.*

### **ფსიქოლოგის კომენტარი:**

თუ ადამიანი ტკბილ სიტყვებს ხმარობს მიმართვის დროს, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას ურთიერთობა ყველასთან გამოუვა. კომუნიკაციაში 4 ოქროს წესი არსებობს. გააჩნია ვის, როგორ, სად, რა სიტუაციაში მიმართავ.

ალბათ საინტერესო იქნება თითოეული ოქროს წესი ოჯახური კონფლიქტების პრიზმაში გავაანალიზოთ.

- ვინ არის შენი მოსაუბრე, ვის უნდა მიაწოდო ინფორმაცია გასაგებად - კომუნიკაციაში ეს მთავარი ღერძია. 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 დასრულდებოდეს, რომ არა სხვა, გაუთვალისწინებელი შემთხვევა - სად და რა სიტუაციაში ვიყენებთ მიმართვის ამ ფორმას.

თუ მზია ამბობს, რომ ქმარი გაღიზიანებული იყო, ეს უკვე სავსებით საკმარისია იმისათვის, რომ შენმა ოქროს სიტყვებმა საწინააღმდეგო შედეგი მოგცეს. შემდეგი ოქროს წესი: რა სიტუაციაში ვიყენებთ - ფაქტობრივად არავინ გაითვალისწინა. ქართველი მამაკაცების უმრავლესობას ურჩევნია, მეგობრებში მკაცრი იმიჯი ქონდეს. ხშირად ცდილობენ მეგობრების თვალში შეიქმნან ასეთი იმიჯი: 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, ქესტების გამოყენებით.

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

ზემოთ განხილული სიტუაციაში, შესაძლოა, მზია არასწორად იყენებდა არავერბალურ მხარეს. ძალით ვიღიმოდი - ეს უკვე ნიშნავს იმას, რომ შენ მეორე მხარეს არასწორად გაუგზავნე შეტყობინება, შენი საპირისპირო განწყობა გადმოეცი. 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, სიმორით გამოწვეული დეფიციტი მთლიანად ამოავსო, მაგრამ ურთიერთობის ფორმები გააცივა.

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 მოსულებს 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 ავიწყდებათ 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 უჯერებს, 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 გაწყვეტილი 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, გამოირჩევიან პოზიტიური ქცევით, კეთილგანწყობილი 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 წაკითხვა.

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 თავყანისცმემელი გამოუჩნდა. 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 გადაწყვიტა, უარი ეთქვა გათხოვებაზე. ფსიქოლოგმა განუმარტ, რომ ეს გადაწყვეტილება არასწორი იყო და კიდევ უფრო დამაბავდა სიტუაციას. მან ურჩია, მიეცა დრო ბიჭისთვის, მერე საქმრო ჩაერია საქმეში, მას აეხსნა, რომ ქორწინება არაფერს შეცვლიდა მათს ურთიერთობაში და ყველაფერი ძველებურად იქნებოდა. შვილს დედის დაკარგვის საფრთხე მოეხსნა. მათ შორის ძველი ურთიერთობა აღსდგა.“*

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

## **როგორ უნდა დავამყაროთ 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 გადაწყვეტილება მიიღო, შედით მის მდგომარეობაში, უთხარით, რომ გიყვართ, მის გადაწყვეტილებას პატივს სცემთ, მაგრამ ღელავთ მის გამო. ჰკითხეთ, დარწმუნებულია თუ არა მისი გადაწყვეტილების სისწორეში. მოუსმინეთ თქვენს შვილს, დააცადეთ, აგიხსნათ. 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 აღმოაჩენენ ხოლმე ამ ცვლილებას ერთ დღეში. სწორი კომუნიკაცია დაგვეხმარება იმაში, რომ ორივე მხარეს კარგად ესმოდეს ერთმანეთის, რათა თავიდან ავიცილოთ კონფლიქტური სიტუაციები.



**მიმართეთ ფონდი „სოხუმის“ ქალთა მხარდაჭერის ცენტრებს,  
მიიღეთ უფასო ფსიქოლოგიური და იურიდიული კონსულტაციები**

ქუთაისის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - მაგლობლიშვილის ქ. 6

579 93 28 28

ხონის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სამხედრო დასახლება, კორპუსი 98

579 70 84 84

571 85 42 42

სენაკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ბარათაშვილის 13

579 27 94 94

571 85 39 39

ფოთის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ახალი რაიონი, გაგრის ქუჩა 10/9

597 89 25 25

597 15 72 74

ხურჩა/კოკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სოფელი ხურჩა

574 96 27 27

571 76 48 48

წყალტუბოს ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ახალი დასახლება, 9 აპრილის ქუჩა 3/17

597 54 92 92

592 81 68 68

წარმატებებს გისურვებთ!