

ყარამან ფალავა, ირაკლი ფალავა

ბავშვს რომ კარგი ჩვევები ჰქონდეს

თბილისი
2002

57.3
616-053.2
ფ 329

ნიგნი მშობელთათვის, რომელთაც სურთ, კარგად
აღზრდილი შვილები ჰყავდეთ

- © ყარამან ფალავა, ირაკლი ფალავა, ავტორები, 2002.
- © გოგა დადუნაშვილი, მხატვრული გაფორმება, 2002.

შენსავალი

ადამიანის ფიზიკური, გონებრივი და სოციალური კეთილდღეობა მნიშვნელოვანწილად იმაზეა დამოკიდებული, თუ როგორ ზრდიდნენ მას ბავშვობაში; იმაზე, თუ რა ჩვევები ჩაენერგა, რას მიაჩვიეს. კარგი ჩვევები ჯანმრთელობის საწინდარია, საწინდარი იმისა, რომ პიროვნება შეძლებს თავისი თავის მაქსიმალურად რეალიზაციას და იცხოვრებს ბედნიერად.

მოცემული ბროშურაც, რომლის შესავალსაც თქვენ ახლა კითხულობთ, სწორედ სასარგებლო ჩვევების განვითარების პრობლემისადმია მიძღვნილი. ბავშვს ბევრი რამე უნდა ვასწავლოთ და ჩავუნერგოთ, თუმცა ეს ძალიან ადვილი არ არის. ძირითადად საკვანძო საკითხებზე გავამახვილეთ ყურადღება, საკითხებზე, რომელთა გადაწყვეტა, როგორც ვფიქრობთ, ყველაზე რთულია.

ჩვენი აზრით, ესენია, მაგალითად, *ნესიერების, სისუფთავისა და სისალუჯისადმი* ბავშვის მიჩვევა. ანდა, პირველი შეხედვით თითქოსდა ისეთი საკმაოდ მარტივი პრობლემა, როგორცაა *დამოუკიდებლად ჩაცმა*. ტექსტის საერთო მოცულობის მნიშვნელოვანი ნაწილი დათმობილი აქვს *ქოთნის (ტუალეტის) გამოყენების* სწავლებასა და *შარდის ბუშტის კონტროლს*. არანაკლებ მნიშვნელობას ვანიჭებთ საკითხს, რომელსაც, ვფიქრობთ, მშობლების დიდი ნაწილი მეტად არასწორედ უდგება. ეს არის *სწორი კვება და კბილების მოვლა*. უნდა ითქვას, რომ ყურადღება ამ თავის სახელწოდების მეორე ნახევრით აღნიშნულ პრობლემაზეა გამახვილებული. ალბათ, დაგვეთანხმებით, რომ ბავშვისთვის *დღის რეჟიმის დაცვა* მეტად მნიშვნელოვანია. დააგვეთანხმებით იმაშიც, რომ ბავშვის *დაძინება* ხანდახან გვიჭირს. უნდა ვეცადოთ მივაჩვიოთ ბავშვი *ვარჯიშს*, სუფთა ჰაერსა და გაკაყებას. ძალიან საჭიროდ მიგვაჩნია თავი თავისუფალი დროის გონიერი გამოყენება, *ცოდნისმოყვარეობა, მშვენიერების აღქმა*. შემდეგ საუბარი გვაქვს *ქცევის ნესებზე*, და ბოლოს კი - *დამოუკიდებლობასა და გულზიარობაზე, საბავშვო ბაღზე*. ბოლოსიტყვაობის სახით შეჯამებულად პატარაზე *ზემოქმედების მეთოდებს* ვახასიათებთ.

მშობლებისთვის განკუთვნილი ეს ბროშურა ძირითადად სკოლამდელი ასაკისა და უმცროსკლასელ ბავშვებს ეხება. ვიმედოვნებთ, გამოგადგებათ.



წესიერება, სისუფთავე და სისალუქი

თანამედროვე საზოგადოება თავისი თითოეული წევრისგან წესიერებას, სისუფთავესა და სისალუქეს ითხოვს. სირცხვილია, თუ ადამიანი სუფთა არ არის. ბავშვს სისუფთავის სიყვარული უნდა ჩავუნერგოთ. საბუთად ერთ ფაქტს მოვიყვანო მხოლოდ: სუფთა კანთან შედარებით, ჭუჭყიანზე, როგორც ცნობილია, ამა თუ იმ ინფექციური დაავადების გამომწვევი - მავნე მიკრობი - გაცილებით მეტია. (მაგრამ ანტიბაქტერიული საპნებით გატაცება გამართლებულად არ მიგვაჩნია, მათ შეიძლება უარყოფითი მოქმედებაც ქონდეს).

ყველა როდია სუფთა, სალუქი და წესრიგის მოყვარული; მაგრამ არავის უყვარს გამხელა იმისა, რომ ფეთხუმი. საკუთარი ქცევის მიუხედავად, ყველა ცნობს სისუფთავის, სისალუქისა და წესიერების აუცილებლობას. ყველა - გარდა ბავშვებისა.

მათთვის ეს ყველაფერი აბსოლუტურად არასაინტერესოა. ფეთხუმი ბავშვი შეიძლება თავს ბედნიერად გრძნობდეს და სავსებით ნორმალური იყოს. ამის მიზეზი საკმაოდ მარტივია. ჭუჭყი სულაც არ არის მისთვის ესოდენ უსიამოვნო, როგორც ჩვენთვის. ბავშვებს არ აღელვებთ, თუ რას იტყვიან მათ ფეთხუმობაზე სხვა ადამიანები. ტალახში ზოზინი მათთვის პირიქით, გარკვეული რომანტიკაა, სიამოვნების მომგვრელი საქმიანობაა. ბავშვს ჯერ არა აქვს გამომუშავებული ის მრავალწლიანი ჩვევა, ჩვენ რომ გვაძლევს საშუალებას — ყველა აუცილებელი მოქმედება ავტომატურად შევასრულოთ.

სწორედ ამ ჩვევის გამომუშავებაა ხშირად საკმაოდ სერიოზული თავსატეხი. დგება საკითხი, თუ როგორ მივალწიოთ მიზანს.

პირველ ყოვლისა, საჭიროა საკუთარი მაგალითის მიცემა. ამ ხერხის გამოყენება ძალიან სასარგებლოა და ბევრის მიღწევის შესაძლებლობას გვაძლევს. პატარა ბავშვისთვის მიბაძვის სურვილი ხომ ძალიან დამახასიათებელია. დაე, ხედავდეს, თუ როგორ ზრუნავენ მისი მშობლები და ახლობლები სისუფთავესა და სისალუქეზე, როგორ დებენ თავის ადგილას აღებულ საგნებს და სხვ. ბავშვი საკუთარი თვალთ ნახავს, რომ ჩვენ მისგან მარტო იმას ვითხოვთ, რასაც თვითონ ვაკეთებთ. ცხადია, ჩვენი უსუფთაობისა და მოუწესრიგებლობის შემთხვევაში, შედეგი სრულიად საწინააღმდეგო იქნება.

ყველა ღონე უნდა ვიხმაროთ, რომ სისუფთავე და წესიერება ბავშვის ჩვეულებად იქცეს. მიზნის მისაღწევად ლოგიკა საუკეთესო გზა ყოველთვის როდია. არა აქვს აზრი პატარა ბავშვს ხელის დაბანვის საჭიროება მიკრობებისა და ჭუჭყის მოცილების აუცილებლობით დავუსაბუთოთ. ხელის დაბანვა საჭიროა იმიტომ, რომ საჭიროა. (რამდენად სულელურადაც არ უნდა ჟღერდეს ეს ფრაზა). მორჩა და გათავდა. გრძელი ახსნა-განმარტებანი და ბავშვის დარწმუნება ჩვევის განმტკიცებას არ უზრუნველყოფს. ჩვევა არის რაიმე მოქმედების მრავალჯერადი შესრულების შედეგად მისი ავტომატიზმამდე მიყვანა.

ბავშვს რომ ცოტა დავეხმაროთ, ცუდი არაფერი მოხდება. მისთვის საკმარისად ძნელი, და, ალბათ, შეუძლებელიცაა თავის თავს აბსოლუტურად და-



წესიერება, სისუფთავე და სისალუქი

თანამედროვე საზოგადოება თავისი თითოეული წევრისგან წესიერებას, სისუფთავესა და სისალუქეს ითხოვს. სირცხვილია, თუ ადამიანი სუფთა არ არის. ბავშვს სისუფთავის სიყვარული უნდა ჩავუნერგოთ. საბუთად ერთ ფაქტს მოვიყვანო მხოლოდ: სუფთა კანთან შედარებით, ჭუჭყიანზე, როგორც ცნობილია, ამა თუ იმ ინფექციური დაავადების გამომწვევი - მავნე მიკრობი - გაცილებით მეტია. (მაგრამ ანტიბაქტერიული საპნებით გატაცება გამართლებულად არ მიგვაჩნია, მათ შეიძლება უარყოფითი მოქმედებაც ქონდეს).

ყველა როდია სუფთა, სალუქი და წესრიგის მოყვარული; მაგრამ არავის უყვარს გამხელა იმისა, რომ ფეთხუმი. საკუთარი ქცევის მიუხედავად, ყველა ცნობს სისუფთავის, სისალუქისა და წესიერების აუცილებლობას. ყველა - გარდა ბავშვებისა.

მათთვის ეს ყველაფერი აბსოლუტურად არასაინტერესოა. ფეთხუმი ბავშვი შეიძლება თავს ბედნიერად გრძნობდეს და სავსებით ნორმალური იყოს. ამის მიზეზი საკმაოდ მარტივია. ჭუჭყი სულაც არ არის მისთვის ესოდენ უსიამოვნო, როგორც ჩვენთვის. ბავშვებს არ აღელვებთ, თუ რას იტყვიან მათ ფეთხუმობაზე სხვა ადამიანები. ტალახში ზოზინი მათთვის პირიქით, გარკვეული რომანტიკაა, სიამოვნების მომგვრელი საქმიანობაა. ბავშვს ჯერ არა აქვს გამომუშავებული ის მრავალწლიანი ჩვევა, ჩვენ რომ გვაძლევს საშუალებას — ყველა აუცილებელი მოქმედება ავტომატურად შევასრულოთ.

სწორედ ამ ჩვევის გამომუშავებაა ხშირად საკმაოდ სერიოზული თავსატეხი. დგება საკითხი, თუ როგორ მივალწიოთ მიზანს.

პირველ ყოვლისა, საჭიროა საკუთარი მაგალითის მიცემა. ამ ხერხის გამოყენება ძალიან სასარგებლოა და ბევრის მიღწევის შესაძლებლობას გვაძლევს. პატარა ბავშვისთვის მიბაძვის სურვილი ხომ ძალიან დამახასიათებელია. დაე, ხედავდეს, თუ როგორ ზრუნავენ მისი მშობლები და ახლობლები სისუფთავესა და სისალუქეზე, როგორ დებენ თავის ადგილას ალებულ საგნებს და სხვ. ბავშვი საკუთარი თვალთ ნახავს, რომ ჩვენ მისგან მარტო იმას ვითხოვთ, რასაც თვითონ ვაკეთებთ. ცხადია, ჩვენი უსუფთაობისა და მოუწესრიგებლობის შემთხვევაში, შედეგი სრულიად სანინააღმდეგო იქნება.

ყველა ღონე უნდა ვიხმაროთ, რომ სისუფთავე და წესიერება ბავშვის ჩვეულებად იქცეს. მიზნის მისაღწევად ლოგიკა საუკეთესო გზა ყოველთვის როდია. არა აქვს აზრი პატარა ბავშვს ხელის დაბანვის საჭიროება მიკრობებისა და ჭუჭყის მოცილების აუცილებლობით დაეუსაბუთოთ. ხელის დაბანვა საჭიროა იმიტომ, რომ საჭიროა. (რამდენად სულელურადაც არ უნდა ჟღერდეს ეს ფრაზა). მორჩა და გათავდა. გრძელი ახსნა-განმარტებანი და ბავშვის დარწმუნება ჩვევის განმტკიცებას არ უზრუნველყოფს. ჩვევა არის რაიმე მოქმედების მრავალჯერადი შესრულების შედეგად მისი ავტომატიზმამდე მიყვანა.

ბავშვს რომ ცოტა დავეხმაროთ, ცუდი არაფერი მოხდება. მისთვის საკმარისად ძნელი, და, ალბათ, შეუძლებელიცაა თავის თავს აბსოლუტურად და-



მოუკიდებლად რომ უპატრონოს და თავის შემდეგ მიაღაგოს. ბავშვი ხშირად შეიძლება არ თხოულობდეს დახმარებას და არც სურდეს, მაგრამ ესაჭიროებოდეს. ჩვენ თითქოსდა "დამოუკიდებლობას" ვანიჭებთ, სინამდვილეში კი, ეს სხვა არაფერია, თუ არა სურვილი, ხშირად შეუცნობელი, მოსაბეზრებელი საქმისგან განვთავისუფლდეთ. ვინაიდან თუნდაც სამი წლის ასაკის პატარას უბრალოდ არ ძალუძს სათამაშოების შენახვა-მიღაგება ბოლომდე მიიყვანოს, თუ დავეხმარებით, და ამ საკმაოდ მოსაწყენ საქმეს თამაშის ფორმას მივცემთ, მივალწევთ იმას, რომ 1-2 წლის შემდეგ ბავშვს თავის შემდეგ სიამოვნებით მიღაგების ჩვევა უკვე გამომუშავებული ექნება.

დასაშვებია ზომიერად დასჯაც. ნაზი და აუღელვებელი ხმით, რომელშიც არავითარ შემთხვევაში არ უნდა ისმოდეს მუქარა ან გახელება, რამდენიმეჯერ შევახსენოთ ბავშვს, იატაკზე კუბურები არ დატოვოს. ზედიზედ გამოთქმული რამოდენიმე მსგავსი მითითების შეუსრულებლობის შემთხვევაში ბავშვს სათამაშოს უმაღავენ. ის უნდა დავუბრუნოთ მხოლოდ მას შემდეგ, რაც მოგვცემს დაპირებას, რომ ამიერიდან სათანადო ადგილას შეინახავს ხოლმე. ცხადია, თუ დაპირება დაპირებად დარჩა, კუბურებს კვლავ ვართმევთ. ამჯერად, რამდენადმე უფრო დიდი ხნით.

ამა თუ იმ აუცილებელი ქმედების ხარისხიანად ან საკუთარი ინიციატივით შესრულების შემთხვევაში მართებულია ბავშვის შექება. მშობლებზე მეტად მას არავინ უყვარს, ძალიან დიდი სურვილი ექნება მათ კვლავ ასიამოვნოს და ესოდენ ახლობელი ადამიანების მოწონება დაიმსახუროს.

ცხადია, როდესაც პატარა თვითონ იცმევს, ან, ვთქვათ, ხელს იბანს, მართლაც, საჭიროა მისი შექება, მაგრამ არ ღირს ამ ფაქტზე ყურადღების ზედმეტად გამახვილება. ჩვენი ამოცანაა შთავაგონოთ, რომ ეს ჩვეულებრივი, ყოველდღიური ჩვევებია, და მათ შესრულებაში განსაკუთრებული არაფერია. საქმეს მშვიდად უნდა მივუდგეთ და არ გავაზვიადოთ ამ საკმაოდ მარტივი პროცედურების მნიშვნელობა.

ნებისმიერ შემთხვევაში, ბავშვზე ზედმეტი ზენოლა არ უნდა მოვახდინოთ. იქნებ ჩვენი მოთხოვნები არარეალურია? მაშინ ზომიერების გრძნობა უნდა გამოვიმუშავოთ. იქნებ არ არის აუცილებელი, რომ ბინა ან სახლი გამოიყურებოდეს ისე, თითქოსდა ვილაცამ ალოკა? ქვეყანა ხომ არ დაიქცევა, თუ ოთახის რომელიმე კუთხეში ერთი-ორი კუბურა იქნება დატოვებული, პატარას ხელზე კი მტვრის ერთი-ორ ნაწილაკს შევამჩნევთ. ცოტას თუ ახსოვს ეს, მაგრამ ბავშვობაში ყველანი დავდიოდით გასვრილები და მოთხუპნილები. პატარაზე უხეში ზემოქმედება, გადამეტებული ზენოლა, ალბათ, სხვა არაფერია, თუ არა ძალადობა ამ პატარა არსების მეობაზე.

რათა დავრწმუნდეთ, რომ წარმატებას მივალწივთ (ან არ მივალწივთ), საჭიროა დავზვეროთ და გავიგოთ, თუ როგორ იქცევა ბავშვი ჩვენი არყოფნის დროს. თუ ის კონტროლის გარეშედაც, ვთქვათ, ხელ-პირს იბანს, გასაგებია, რომ ჩვენმა ხანგრძლივმა მცდელობამ შედეგი გამოიღო. თუ არა და... - ფარხმალს მაინც ნუ დავყრივთ.



დამოუკიდებლად ჩაცმა

გახდის პირველ (ნარუმბატებელ) მცდელობებს ბავშვი დაახლოებით ერთ-ნახევარი წლის ასაკში იწყებს (თავისკენ ეწევა წინდას, რის გამოც მას ვერ იხდის). 2,5-3 წლის ასაკისთვის ბავშვს უკვე შეუძლია საკმაოდ სწრაფად გაიხადოს. შემდეგი საფეხური კი ჩაცმაა, და ამ საფეხურზე ასვლა ადვილი არ არის. ბავშვი ამის გაკეთებას, ალბათ, მხოლოდ 5-6 წლის ასაკისთვის თუ შეძლებს. ექვსი წლის ბავშვი, რომელიც ვერ უმკლავდება ტანსაცმლის რთულ ელემენტებს, სავსებით ნორმალურია და ჩამორჩენილად არ უნდა ჩავთვალოთ. მშობლებს საკმაო ტაქტი მართებთ, თუ სურთ, რომ მათი შვილი ჩაცმის ხელოვნებას დაეუფლოს. თუ იმ ასაკში, რომელშიც ბავშვს დამოუკიდებლად ჩაცმა-დახურვის სურვილი უჩნდება, ამის საშუალებას არ მივცემთ, მომავალში მან შეიძლება მცდელობის სურვილიც კი დაკარგოს. ამიტომ, რამდენადაც არ უნდა ვჩქარობდეთ, ჩვენი დახმარება არ უნდა იყოს ზედმეტი და ძალდატანებითი. მაგრამ, დახმარების გარეშე, სავსებით შესაძლებელია, რომ ბავშვმა თავისით ვერ ჩაიცვას, და ამ ნარუმბატებლობამ მცდელობის გამეორების ხალისი მოუხპოს. როგორც ჩანს, საჭიროა ერთგვარი საშუალო გეზი. ჩვენი დახმარება ტაქტიანი, თავდაჭერილი უნდა იყოს. სასურველია ბავშვს გასაკეთებლად ის დაეუტოვოთ, რისი გაკეთებაც შეუძლია. მაგალითად, წინდები მხოლოდ ნახევრად გავხადოთ, რომ საქმის ბოლომდე მიყვანა არ გაუჭირდეს. ტანსაცმელი დაფუნქოთ ისე, რომ მასში გარკვევა ძნელი აღარ იყოს. დავაინტერესოთ და დავასაქმოთ ბავშვი პროცედურის ადვილი ნაწილით, სანამ თვითონ უფრო რთულს შევასრულებდეთ. რაც მეტი დრო გავა, ნაკლებად დაგვჭირდება დახმარება. და კიდევ ერთხელ - ნუ იჩქარებთ! ბავშვის აჩქარებასა და ჩვენ ფაციფუცს კარგი არაფერი მოაქვს.

დროული შექება ბავშვისთვის ძალიან კარგი სტიმულია, რომ კვლავაც თვითონ ჩაიცვას ან სცადოს ამის გაკეთება. აღსანიშნავია, რომ კრიტიკულმა შენიშვნამ ბავშვს შეიძლება საკუთარი ძალების რწმენა დააკარგვინოს.

თუ ბავშვი მაინცდამაინც არ იჩენს თავისით ჩაცმისადმი დიდ ინტერესს, კარგი შედეგი შეიძლება გამოიღოს მაგალითის ჩვენებამ. ჰქონდეს საშუალება დაესწროს ჩვენს ჩაცმას. იქნებ ამან მაინც გაჭრას.

ყურადღება ზოგიერთ წვრილმანს უნდა მივაქციოთ. ხარისხიანი საბავშვო ტანსაცმელი, როგორც წესი, ძალიან მოსახერხებელი და პრაქტიკულია, მაგრამ, მაინც, ხშირად ხდება ისე, რომ ქამარი უკნიდანაა შესაკრავი, ანდა, ვთქვათ, ლილის კილოები ნამეტანი ვიწროა, რაც ბავშვისთვის ჯერ-ჯერობით გადაულახავი წინააღმდეგობაა. თასმების შეკვრა მას უნდა ვასწავლოთ. დამოუკიდებლად შეიძლება საკმაოდ მოზრდილმა ბავშვმაც კი ვერ გაიგოს, თუ როგორაა საჭირო ამის გაკეთება. თუ გვინდა, რომ ბავშვმა საკიდრის ხმარება ისწავლოს, მისთვის მისანვლომ სიმალლეზე უნდა დავკიდოთ.

ყოველ შემთხვევაში, გვახსოვდეს, რომ ყველამ, იმ დროისთვის, როდესაც გაიზრდება, უკვე იცის დამოუკიდებლად ჩაცმა-გახდა, და, ამას, ცხადია, ჩვენი პატარაც ისწავლის.





ქოთნის (ტუალეტის) გამოყენება

ბავშვისთვის ქოთნის გამოყენების სწავლება ხშირად სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს. უფრო სერიოზულს, ვიდრე ჩვეულებრივ ფიქრობენ. გვეშინია, რომ ჩვენი პატარა ჩამორჩება თანატოლებს, რომლებმაც უკვე ისწავლეს ღამის ქოთნის გამოყენება. ჩვენი თავმოყვარეობა და პატივმოყვარეობა შელახულია. ზოგი კი ცდილობს ბავშვის წარუმატებლობა ახსნას მისი დაუდევრობითა და მისწრაფებით მშობლების ჯიბრზე იმოქმედოს. მისი ქოთანზე დაჯენისას არაფერი ხდება, ხოლო საკმარისია შარვლის ჩაცმა - უკვე ჩასვრილია. გვიჭირს საყვედური არ ვუთხრათ, და, ნებისმიერ შემთხვევაში, სასონარკვეთილება გვეუფლება.

თუ ბავშვის კუჭში გასვლა, ნაწლავების მოქმედება არარეგულარულია, გასაგებია, რომ სათანადო მომენტის "დაჭერის" ლოდინი გონივრული არაა. ხოლო თუ ის რეგულარულია, მშობლები ბავშვს ქოთანზე ჩვეულებრივ მისი ცხოვრების მეთავე-მეთორმეტე თვეებს შორის სვამენ. მაგრამ ერთ წლამდე, წელიწადისა და სამი თვის ასაკის მიღწევამდე ადამიანს უკანა ტანის კუნთები ჯერ კიდევ სუსტი აქვს. ასე რომ, ამ ასაკში ძნელია, შეუძლებელი თუ არა, რომ ბავშვი კუჭში გასვლის კონტროლირებას მივაჩვიოთ. ჩვენ კი ვერ ვმაღავთ უკმაყოფილებასა და დაუკმაყოფილებლობას. მთავარი ბავშვის თანამშრომლობაა. არ ღირს გაბრაზება მისი უსუფთაობის გამო. ჯობია დავუცადოთ, სანამ გაიზრდება და მიხვდება, თუ რა მოეთხოვება. ბავშვი ქოთანს რომ მივაჩვიოთ, საუკეთესო ასაკი, ალბათ, მისი სიცოცხლის მეორე წლის მეორე ნახევარია.

სწავლების სირთულის გამომწვევი ძირითადი მიზეზი მდგომარეობს იმაში, რომ ბავშვის მიერ შესაბამისი ჩვევის ათვისება გვსურს და გვჭირდება მხოლოდ და მხოლოდ ჩვენ და არა თვით ბავშვს. შეიძლება უცნაური მოგვეჩვენოს, მაგრამ გარკვეულ ასაკამდე ბავშვს უსუფთაობისადმი უარყოფითი გრძნობა არა აქვს. ადრეული ასაკის ბავშვი, რომელიც მოდის ჩვენთან და გვთხოვს დახმარებას იმის გამო, რომ ჩაისვარა, გამოწკლისა. თავისი განავლისადმი პატარას ერთგვარი მესაკუთრული გრძნობა აქვს და მისდამი ზიზღი სრულებით არ გააჩნია. შეუძლია ითამაშოს მასთან და გემოც კი გაუსინჯოს. (როგორც ყველაფერს უსინჯავს ხოლმე).

მნიშვნელოვანია მშობლების დამოკიდებულებაც. ზოგიერთებს არ ეზარებათ და არ სძაგთ ჭუჭყიანი სახვევების გამოცვლა თუნდაც როდესაც ბავშვი ორი ან მეტი წლის ასაკს არის მიღწეული. მათ არსად ერქარებათ. სრულებით სანინაალმდეგო სურათს წარმოადგენენ მშობლები, რომელთათვის მთავარი სისუფთავეა. მათთვის ერთ წელზე, წელიწად-ნახევარზე მეტი ასაკის ბავშვის მიერ ჩასვრა ძალიან არასასიამოვნოა და უარყოფით რეაქციას ვერ მაღავენ.

ნებისმიერ შემთხვევაში, ადრე თუ გვიან, საჭიროა ბავშვი ქოთანს მივაჩვიოთ. მივაჩვიოთ თავისი გადაყენება მოითხოვოს რაიმე პირობითი სიგნალით (ბგერის გამოცემითა თუ სხვ.), რომელიც ახლობლებისთვის (დედისთვის) გა-

საგები იქნება. ამ კოდის ბავშვის მიერ ნაგვიანები გამოყენებაც უკვე ძალიან კარგია და მეტყველებს იმაზე, რომ გამარჯვება შორს აღარ არის.

რა შეგვიძლია გამოვიყენოთ იმისთვის, რომ ბავშვს ქოთნის გამოყენების ჩვევა ჩავუნერგოთ?

პირველ რიგში, დედის თხოვნა. ცხოვრების მეორე წლისთვის ბავშვი შეიცნობს, თუ როგორ უყვარს დედამისი; მას უხარია დედას სიამოვნება მიანიჭოს. ესოდენ ახლობელმა და საყვარელმა პიროვნებამ რომ თხოვოს ბავშვს ქოთანი გამოიყენოს და რომ შეაქოს, როდესაც ეს გამოუვა, შვილს გაუჩნდება ძლიერი სურვილი დედის გულისთვის ისწავლოს ამის კეთება - შეეცდება დროზე შეამჩნოს, რომ უკვე "დროა". თუ, რასაკვირველია, ბავშვის ასაკი ისეთია, რომ მას შეუძლია შესაბამისი კუნთების კონტროლი.

საერთოდ, შექება ძალიან პერსპექტიული მეთოდია - გაცილებით უკეთესი, ვიდრე დასჯა. ამ უკანასკნელის ხმარება არ არის მიზანშეწონილი. საჭიროა ნახალისება (ქოთნის დროული და წარმატებიანი გამოყენების შემთხვევაში, შექების ფორმით), და არა გაკიცხვა. წარმატების სანინდარია ბავშვთან ჩვენი კარგი ურთიერთდამოკიდებულება. მისი შენარჩუნების შემთხვევაში ის აღრე თუ გვიან გაიგებს, თუ რის მიღწევას ვცდილობთ, და ეცდება გვასიამოვნოს. კარგი ურთიერთობის შენარჩუნებისათვის კი - არ უნდა მივმართოთ ბავშვზე ზემოქმედების არაგონიერ ძალდატანებით მეთოდებს.

შეგვიძლია ისევ და ისევ გამოვიყენოთ ბავშვის მისწრაფება სხვებს მიბადოს. მათ შორის სხვა ბავშვებსაც, მაგალითად დას ან ძმას, რომლებიც გახარებულნი არიან, რომ მშობლებისდა სასიამოვნოდ აითვისეს ეს რთული საქმე და ქოთანს სიამაყით იყენებენ. ჩვენ სასარგებლოდ იწყებს მუშაობას შურის გრძნობა და შეჯიბრის სურვილი - ბავშვი თხოულობს, რომ ქოთანი მასაც მისცენ. ის ამაყობს თავისი მიღწევით და დასაწყის ეტაპზე ქოთნის ყოველ ათ წუთში მოთხოვნით თავსაც კი გვაბეზრებს. ამ დროს მნიშვნელოვანია ჩვენი გულგრილობით (მიზანი ხომ მიღწეულია) არ დავაკარგვინოთ ბავშვს სურვილი კუჭში გასვლისას ქოთანი გამოიყენოს. ასე კი საკმაოდ ხშირად ხდება. ჩვევის ასეთი მოჩვენებითი დაკარგვა ჯიუტ ბავშვებს, მეტწილად ბიჭებს ახასიათებთ ხოლმე. ბავშვთან (და, ალბათ, არა მარტო ბავშვთან) ურთიერთობისას ყოველთვის დიდი სიფრთხილე და თავდაჭერა გვმართებს. აუცილებელია ყოველი ნაბიჯის ანონ-დანონვა და მისი შესაძლო შედეგების მხედველობაში მიღება.

მრავალი სიკეთის მოტანა შეუძლია იუმორსაც. თუ ყველაფერი კარგად მიდის, დროულია ტაშის დაკვრა. შეგვიძლია ეს პროცესი თავისებურ თამაშადაც გადავაქციოთ. წარუმატებლობის შემთხვევაში კი ბავშვს თავზე ხელი მოვუთათუნოთ ან თმები ავუშალოთ, და აღვნიშნოთ, რომ ის ალბათ შემდეგ ჯერზე გავვახარებს.

შეიძლება სარგებელი პატარა "მოსყიდვამაც" მოგვიტანოს - დავუშვათ, ვაჩუქოთ გოგონას ლამაზნახატიანი თეთრეული, იმ პირობით, რომ არ დასვრის.

მარტო მაშინ შეგვიძლია ჩავთვალოთ, რომ ბავშვმა ნამდვილად ისწავლა ქოთნის ხმარება, როდესაც ის შეძლებს ყველაფრის თავიდან ბოლომდე თავისით გაკეთებას. ამ მომენტის დადგომის დრო კი დამოკიდებულია იმაზეც, თუ რამდენად ადვილად ეხსენება შარვალი ან კომბინეზონი. მაგრამ "უბედულ-



რი შემთხვევები” შესაძლებელია მოგვიანებითაც, მაგალითად, გასეირნებისას, ან, საზოგადოდ, სახლის ფარგლებს გარეთ, კუჭის აშლის შემთხვევაში მოხდეს.

ვინაიდან ბავშვს უკვე ნასწავლი ექნება სიარული იმ დროისთვის, როდესაც შეიძლება კუჭში გასვლის კონტროლს, იქნებ სულაც არ ღირს ქოთნის გამოყენება. მის მაგივრობას უნიტაზზე დადგმული სპეციალური დასაჯდომი გასწევს.

უნდა ითქვას, რომ ტუალეტის ხმარების დასწავლაში პატარას ჩამორჩენა, ჩვეულებრივ, რაიმე ფსიქოლოგიურ პრობლემას არ ქმნის.

ბავშვში ტუალეტის გამოყენების ჩვევის ჩანერგვას შეიძლება ეწინააღმდეგებოდეს მის ნაწლავებში მკვრივი განავლის ფორმირება. გამოყოფისას ის ძალიან სერიოზულ ტკივილს იწვევს. სპასტიური ყაბზობის დროს, როდესაც განავალი მაგარია, მაგრამ პატარა ულუფებით გამოდის, ტკივილს, ჩვეულებრივ, არა აქვს ადგილი. მაგრამ ფართო დიამეტრის მქონე განავლის დიდი ულუფის გამოსვლა ძალზე მტკივნეულია. მექანიკური ზემოქმედების გამო შეიძლება უკანა ტანი დაზიანდეს, წარმოიქმნას მცირე ბზარი, რომელიც ზოგჯერ იზრდება ტანში ყოველი მომდევნო გასვლისას. თუ ბავშვი კუჭში გასვლის პროცესს რამდენიმე დღით იკავებს, განავლოვანი მასა კიდევ უფრო მკვრივდება და, შესაბამისად, გამოსვლისას, კიდევ უფრო ძლიერი ტკივილის წყარო ხდება. მანკიერი წრე წარმოიქმნება. აუცილებელია ექიმის სასწრაფო ჩარევა. სარგებლობა შეიძლება ბავშვის დიეტის შეცვლამ მოიტანოს. ამ თვალსაზრისით ძალიან კარგია შავი ქლიავი ან მისი წვენი. კარგია აგრეთვე მსხვილად ნაფქვავი ფქვილისგან დამზადებული პური და ესა თუ ის ბურღული, განსაკუთრებით, შვრიის. ხანდახან საჭირო ხდება სამედიცინო ჩარევა (ნამლის დანიშვნა; იშვიათად, ნარკოზის ქვეშ უკანა ტანის განელვაც კი). ტკივილის გამომწვევი მიზეზის გაქრობის შემდეგ საჭიროა კუჭში გასვლასთან დაკავშირებით ბავშვის საგანგებო დაწყნარება და დარწმუნება, რომ მიღებული ზომების შედეგად ტკივილს ველარ იგრძნობს.

დასახულის მისაღწევად არ არის მიზანშეწონილი ამა თუ იმ ფორმით ნამეტანი ძლიერი ზენოლა მოვახდინოთ. უნდა გვესმოდეს, რომ, როდესაც ბავშვს ვასწავლით ტანში გასვლისას ტუალეტი იხმაროს და ამ მიზნით მის ფსიქიკაზე, გონებაზე ვმოქმედებთ, მიღწეული შედეგები მრავალგვარია. ზემოქმედების მეთოდების უმართებულობის შემთხვევაში ისინი უარყოფითია. ბავშვმა შეიძლება კი ისწავლოს ტუალეტით სარგებლობა, მაგრამ ეს ჩვევა მასში ჰიპერტროფირებულ - გაზვიადებულ ფორმას მიიღებს, და ბავშვს ზედმეტად აკურათულად, პედანტად აქცევს. ადგილი ექნება ოჯახში დაძაბულობის ზრდასა და მშობლებისთვის ახალი, დამატებითი სირთულეების გაჩენას. მეობა პატარა ბავშვშიც კი მკვეთრად გამოხატული, მაგრამ, ამავე დროს, ძალიან მონყვლადია. მასზე უხეშმა შეტევამ შეიძლება მზარდი წინააღმდეგობა გამოიწვიოს. ბავშვი დაიწყებს კუჭში გასვლის (დეფეკაციის) შეკავებას, როგორც ქოთანზე ჯდომისას, ასევე, თუ გამოუვა, მთელი დღის (ან მეტი ხნის) განმავლობაში. ყაბზობის ამ ტიპს ფსიქოლოგიური ენოდება. ბავშვის ორგანიზმისთვის მას ზიანი იშვიათად მოაქვს, მაგრამ ის თავისთავად ბავშვის ნერვული სისტემის, ფსიქიკის საგანგაშო მდგომარეობის მაჩვენებელია.



შარდის ბუშტის კონტროლი

ბავშვისთვის ნებით მოშარდვის სწავლება საკმაოდ ხანგრძლივი და შრომატევადი საქმეა. რომელიც გაცილებით უფრო რთულია, ვიდრე იგივე ბავშვში ტანში გასვლისას ქოთნის გამოყენების ჩვევის გამომუშავება. კიდევ ერთი სირთულე მდგომარეობს იმაში, რომ დაშვებული შეცდომები შემდეგში ძალიან ადვილად აირეკლება ხოლმე ამა თუ იმ ფსიქოლოგიური პრობლემის სახით. მაგრამ ამაზე ცოტა მოგვიანებით გვექნება საუბარი. უნდა ითქვას დადებითი მომენტის შესახებაც: ბავშვები იშვიათად გვინევენ წინააღმდეგობას როდესაც შარდვისას ქოთნის ხმარებას ვაჩვენებთ. როგორც წესი, ისინი არ ამბობენ უარს ქოთანზე და შარდს არ იკავებენ. თუმცა, ზოგჯერ ამ უკანასკნელ მოვლენასაც აქვს ადგილი. შარდის შეკავება ძირითადად გოგონებს ახასიათებს, რაც აიხსნება იმ გარემოებით, რომ ეს მათ გარკვეულ სიამოვნებას ანიჭებს. როგორც შედეგი - შეიძლება მივიღოთ საკმაოდ მძიმე დაავადება - ე.წ. რეფლუქსი, რომლისთვისაც დამახასიათებელია შარდვისას შარდის გარეთ გამოყოფის გარდა, მისი ზევითაც, შარდსანვეთით თირკმელში დაბრუნება. ამასთან დაკავშირებით, შარდის ბუშტზე გონიერი კონტროლის დაწესებას კიდევ უფრო დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.

შარდის ბუშტის კონტროლირება კი ბავშვებს ჩვეულებრივ შეუძლიათ მათი ცხოვრების არა უადრეს დაახლოებით მეთვრამეტე თვისა. იქამდე შარდის ბუშტი ავტომატურად იცლება. საკმაოდ დიდი სიხშირით.

მაშ განვიხილოთ, რისი გაკეთებაა შესაძლებელია, სანამ ბავშვი მოახერხებს თავის შარდის ბუშტზე კონტროლი დააწესოს. პასუხი ცალსახაა. აუცილებელია ერთჯერადი საფენის გამოყენება. ნაჭრის საფენები რალა თქმა უნდა ნაკლებ სასურველია. საქმე იმაშია, რომ ერთჯერადი საფენები გაცილებით უკეთესია - მათ მთელი რიგი უპირატესობა გააჩნია. ისინი გამოყოფილ შარდს კარგად შეინოვს. ამის გამო კანი შარდითა და განავლით შეუდარებლად ნაკლებად ზიანდება. კანის დაზიანების მიზეზი ხომ ძირითადად განავლოვანი მასების ფერმენტების მოქმედებაა, ისინი კი ტენიან გარემოში (შარდთან შეხებისას) აქტივირდება. ტენიანი გარემო კანზე თავისთავადაც უარყოფითად მოქმედებს, ის ზიანდება და განავლოვანი ფერმენტების მოქმედებისაგან კიდევ უფრო ნაკლებად დაცული ხდება. საჭიროა კანი მშრალი იყოს. ნაჭრის, ანუ არასაკმარისად შემწოვი საფენები კი, პირიქით, მას მერე, რაც ბავშვი ჩაისველებს, შარდის კომპრესივით მოქმედებს, საფენსა და კანს შორის ჰაერი აღარ ცირკულირებს და ამიტომ ჩვილის კანზე შეიძლება გამონაყარიც გაჩნდეს, განვითარდეს კანის დაოდევილობა.

აღსანიშნავია ის, თუ რამდენად მოსახერხებელია ერთჯერადი საფენები მშობლებისათვის. ისინი ერთგვარი ფსიქოლოგიური სიმშვიდის წყაროა - იმის ცოდნა, რომ ბავშვის კანი დაცულია და ჩასველებისდა მიუხედავად ყველაფერი რიგზე იქნება, დედ-მამისათვის, განსაკუთრებით გამოუცდელი დედ-მამისათვის, მეტად სანუგეშოა. მათ ხომ სანერვიულო ისედაც ბევრი აქვთ.



ერთჯერადი საფენი დროის დაზოგვის საშუალებასაც იძლევა. როდესაც ოჯახს ახალი წევრი ემატება, მშობლებს უდიდესი პასუხისმგებლობა ეკისრებათ – ზედმეტი დრო მათ ნამდვილად არა აქვთ. დაგვეთანხმებით, რომ ის წუთები თუ საათები, რომლებიც იზოგება ერთჯერადი საფენების გამოყენების ხარჯზე და აღარ იხარჯება საფენების მუდმივად გარეცხვაზე, ძილნაკლული დედ-მამისათვის ძვირფასი საჩუქარია.

მშობლებს ხშირად აინტერესებთ, უარყოფითად ხომ არ მოქმედებს ერთჯერადი საფენი ვაჟთა რეპროდუქციულ ფუნქციაზე? ამ შეკითხვაზე პასუხი რომ გავცათ, ჩაატარეს მრავალი გამოკვლევა, როგორც რუსეთში, ასევე უცხოეთის სხვა ქვეყნებშიც (ГРУДНИЧКОВЫЙ ДЕНЬ В ПОМОЩЬ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ, Москва, 1999): დადგინდა, რომ ამის შიშს რაიმე მეცნიერული დასაბუთება არ გააჩნია. დღეისთვის, ბიჭის, ხვალინდელი მამაკაცის რეპროდუქციულ ფუნქციაზე ერთჯერადი საფენის უარყოფითი მოქმედების დამამტკიცებელი სამეცნიერო ფაქტი არ არსებობს. საფუძველს მოკლებულია ის შეხედულებაც, რომ ერთჯერადი საფენი თითქოსდა აფერხებს ბავშვის მენჯ-ბარძაყის სახსრის ნორმალურად ჩამოყალიბებას. ეს ასე არ არის. დღეისთვის ერთჯერად საფენს მილიონობით ბავშვის მშობელი ხმარობს. დასავლეთის ქვეყნებში მათი გამოყენება უკვე 60-იანი წლებიდან დაიწყო, და ამ მიზეზით მენჯ-ბარძაყის სახსრის პათოლოგიის ფაქტი მსოფლიოში არ დადასტურებულა.

გაცივებაში იმდენი სახეობის სხვადასხვა ერთჯერადი საფენია, რომ არჩევანის გაკეთება ნამდვილად ძნელია. განსაკუთრებით ქალისთვის, რომელიც პირველად გახდა დედა. დღეისთვის, როგორც მოსახლეობაში, ასევე ექიმ-მედიატრებში უდიდესი პოპულარობა “პამპერსებმა” მოიპოვა. ისინი იმდენაც ცნობილიც კი გახდა, რომ ზოგიერთი ყველა ერთჯერად საფენს პამპერსს უწოდებს. ჩვენც მიგვაჩნია, რომ “პამპერს“-ები ოპტიმალური თვისებებით ხასიათდება: ზედა ფენა და სითხის შემაკავებელი შიგნითა ფენა კანს სისველეს სწრაფად ამორებს და კანი მშრალად ინახება; ალოეს ლოსიონი ბავშვის კანზე დამცავ შრეს წარმოქმნის, რაც მას გალიზიანებისაგან დამატებით იცავს; ჰაერგამტარი გარეკანი ბავშვის კანთან ჰაერის მოხვედრას უზრუნველყოფს, ეს კი კანისთვის ძალიან კარგია; მექანიკური სამაგრები გვეხმარება სწორად შევკვრათ საფენი და დროდადრო ადვილად გავხსნათ, რათა შევამოწმოთ, გამოსაცვლელი ხომ არ არის. არსებობს ახალშობილებისთვის განკუთვნილი პამპერსის “მინი” საფენებიც.

მაგრამ დგება დრო, როდესაც ბავშვი საფენებში სულ მუდამ აღარ უნდა იყოს, უნდა მივაჩვიოთ შარდის გამოყოფის კონტროლს.

როგორც წესი, ორი წლის ასაკისთვის ბავშვები იძენენ შარდის ბუშტის სავსეობის შეგრძნების უნარს. მათ შეუძლიათ დედას ამის შესახებ რაიმე კოდური სიგნალით აცნობონ. ზოგჯერ, განსაკუთრებით დასაწყისში, ის რამდენადმე დააგვიანებს - ბავშვი უკვე ჩასველებული იქნება. ნუ ვიფიქრებთ, რომ მას მშობლების აბუჩად აგდება უნდა. სულაც არა. მისი გულზრახვეა დაგვეხმაროს და გვასიამოვნოს. უბრალოდ ვერ ასწრებს ამის დროულად გაკეთებას. ამაგი მაინც უნდა დავუფასოთ.

მშობლები შარდის ბუშტზე კონტროლისადმი დამოკიდებულების მიხედვით შეიძლება ორ კატეგორიად დავყოთ. ერთნი ბავშვის პერიოდულ ჩასვე-

ლებებს გულგრილად ეკიდებიან და მათ პრობლემად არ თვლიან. მათი შვილები ალბათ თითქმის ერთდროულად ისწავლიან ქოთნის გამოყენებას როგორც კუჭში გასვლისთვის, ასევე შარდვისთვისაც. მეორე კატეგორიის მშობლები კი ზიზლის გამო ვერ იტანენ ჩასველების შემდეგ ბავშვის ხელახლა ჩაცმას, ანდა ეს პროცედურა მობეზრებული აქვთ. მაგრამ, ამავე დროს, როგორც ნორმალურ ადამიანებს, ესმით ამ პროცედურის აუცილებლობა და მას ასრულებენ. მათ გონებაში წარმოიქმნება კონფლიქტი, რომელიც გამოიხატება, ყველაზე ცოტა, გაღიზიანება-გახელებით, რომლის ობიექტიც ხშირად, სამწუხაროდ, ბავშვია. მდგომარეობიდან გამოსვლას ისინი იმით ცდილობენ, რომ აიძულებენ ბავშვს ტუალეტის გამოყენება რაც შეიძლება ადრე დაიწყოს, რაც სწორედ ვერ ჩაითვლება. ბავშვი ფიზიოლოგიურად მზად უნდა იყოს ამისთვის - სწავლებას აზრი არა აქვს, თუ ბავშვს ჯერ არ შეუძლია შეამჩნიოს, რომ მისი შარდის ბუშტი გადავსებულია. ბავშვი მზად უნდა იყოს ფსიქოლოგიურადაც. მზად - ჩვენთან თანამშრომლობისათვის. ნებისმიერ სხვა შემთხვევაში ეს "სწავლება" სხვა არაფერი იქნება თუ არა ძალადობა. ზედმეტად მკაცრმა დარიგებამ შეიძლება პატარას ამ სრულებით ბუნებრივი პროცესის შიში ჩაუნერგოს, რაც არანორმალურია! სწავლების შედეგებმა შეიძლება ჰიპერტროფირებული, გაზვიადებული ფორმა მიიღოს. მოცემული პიროვნებისათვის დამახასიათებელი იქნება პირველ რიგში მისი საკუთარი თავის გამანწვალებელი აბსოლუტური მიუღებლობა უსუფთაობისა და უწესრიგობის უმცირესი გამოვლინებების მიმართაც კი. მას ცხოვრება გაუძნელდება.

აღსანიშნავია, რომ ბავშვი დროდადრო ჩასველდება მას მერეც, რაც ისწავლის შესაბამისი მიზნისთვის ქოთნის ან ტუალეტის გამოყენებას. ის შეიძლება რაიმით, უბრალოდ, იმდენად გართული და დაკავებული იყოს, რომ ვერ შეამჩნიოს შარდის ბუშტის გადავსება. ჩასველება შეიძლება რაიმე ძლიერი განცდის შედეგიც იყოს. მაგალითად, შიშის. ბავშვის ამისათვის დასჯა ნამდვილად სისასტიკე იქნებოდა. ბოლოს და ბოლოს, შიშისგან შეიძლება მოზრდილმაც ჩაისველოს. მომხდარ ინციდენტს მშვიდად უნდა მივუდგეთ.

ბევრი მშობელი თვლის, რომ საჭიროა ბავშვის ღამით აყენება, შარდის ბუშტი რომ დაცალოს და დილაზე მშრალი დარჩეს. ამის კეთება არ არის საჭირო. პირველ ყოვლისა, არა აქვს მნიშვნელობა, ღამით ავდგებით იმისთვის, რომ ბავშვს თეთრეული გამოვუცვალოთ, თუ იმისთვის, რომ ქოთანთან მივიყვანოთ. ისიც ვიცოდეთ, რომ სიცოცხლის პირველი წელიწად-ნახევრის შემდეგ, ადამიანის შარდის ბუშტის კუნთოვანი მასა მატებას იწყებს. შარდსადენის ირგვლივ მდებარე კუნთოვანი რკალი - სფინქტერი, ფუნქციურად სრულყოფილი ხდება. ეს ყველაფერი კი იმას ნიშნავს, რომ შარდის ბუშტს შეუძლია შარდის სულ უფრო დიდი რაოდენობა დაიტოს. ძილის დროს თირკმლები ავტომატურად წარმოქმნის შარდის ნაკლებ რაოდენობას (მოცულობას), თუმცა, უფრო კონცენტრირებულს. ამიტომ, რამდენადმე მაინც გაძლიერებულ შარდის ბუშტს შარდის შეკავება უკვე შეუძლია, ღამით უფრო დიდი ხნით, ვიდრე დღისით. ამიტომ ბავშვის მნიშვნელოვანი ნაწილი დღისით შარდის გამოყოფის კონტროლირების უუნარობის მიუხედავად ღამით მშრალი რჩება. ზოგიერთი გაღვიძებული ბავშვი კი შემ-

დღე ძნელად იძინებს, მოშარდვა არ სურს და ბრაზდება. ამ შემთხვევაში, ალბათ, ჯობია, ღამ-ღამობით აღარ შევანუხოთ. თუ შარდის გამოყოფის კონტროლირებას უკვე ხუთი წლის ასაკს მიღწეული ბავშვი მაინც ვერ ახერხებს, საჭიროა ექიმს მივმართოთ.

მშობლები ხშირად ღელავენ, როდესაც ბიჭს არ სურს შარდვა ფეხზე დგომელა. საგანგაშო არაფერია. თუ რამდენიმეჯერ ნახავს, როგორ აკეთებენ ამას მამამისი ან ძმა ან სხვა ბიჭები, მალე მიხვდება, რომ ასე მოსახერხებელია. იმაშიც დარწმუნდება, რომ მამაკაცს სწორედ ასეთი შარდვა შეჰფერის. საკუთარი თავის მამრობითი სქესისადმი მიკუთვნება განმტკიცდება.

ბავშვი არ უნდა შევაჩვიოთ მარტო საკუთარ ქოთანში, ან, საერთოდ, მარტო ქოთანში, მოშარდვას. მიჩვევა შეიძლება იმდენად ძლიერი გახდეს, რომ მან ვერ შეძლოს ამის გაკეთება თუ ნაცნობ ქოთანს არ მისცემენ. თუ შარდის ბუშტი იმდენად გადავსებულია, რომ ტკივილის შეგრძნებას აქვს ადგილი, თბილ აბაზანაში ჩავსვათ (დაახლოებით ნახევარი საათით). წესით, უნდა უშველოს. თუ ბავშვი შარდს სახლში დაბრუნებამდე იკავებს, ამანაც შეიძლება რეფლუქსის განვითარება რომ განაპირობოს. ძალიან მოსახერხებელია (პირველ რიგში თვით მისთვის), თუ თქვენი შვილი ბავშვობიდანვე მიეჩვევა შარდის ბუშტის დაცლას (ან ტანში გასვლას) ნებისმიერ ადგილას, სადაც და როდესაც კი დასჭირდება.



სწორი კვება და კბილების მოვლა

საჭმლის შემადგენლობაში შემავალი ძირითადი საკვები ნივთიერებებია ცილები (მათ განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით შეიცავს ხორცი, რძე, კვერცხი, თევზი), ცხიმები (ზეთი, კარაქი, არაჟანი და სხვ.) და ნახშირწყლები (შაქარი, პური, ესა თუ ის ბურღული, ხილი, თაფლი, ბოსტნეული). მხედველობაშია მისაღები ვიტამინების შემცველობაც. დიეტაში ყველა ზემოჩამოთვლილ ელემენტს შორის გარკვეული თანაფარდობა დაცული უნდა იყოს. ამ თანაფარდობის დაცვას ადამიანი საჭიროა ბავშვობიდანვე მიეჩვიოს. რომელიმე კომპონენტის სასარგებლოდ ხშირ-ხშირად გადახრა ზიანის მომტანია. საჭმელი არ უნდა იყოს ზედმეტად მლაშე ან მწარე, მჟავე ან ტკბილი. ყველაფერში ზომიერება და საშუალო ხაზის არჩევაა სასურველი. იმისთვის, რომ ბავშვს სწორი კვების ჩვევა ჩავუნერგოთ, საჭიროა ჩვენც სწორედ ვიკვებებოდეთ, კარგი მაგალითი მივცეთ. სანამ ბავშვი პატარაა და მას ჩვენ ვაკონტროლებთ, მარტო ჩვენზეა დამოკიდებული, თუ რას მივცემთ საჭმელად.

ხშირია შემთხვევა, როდესაც "ბავშვი არ ჭამს!". მშობლებს ეჩვენებათ, რომ თუ ბავშვი არ შეჭამს ყველაფერს, რასაც აძლევენ, ფერს დაკარგავს, გახდება და დაავადდება კიდევაც. ზოგნი კი ბავშვის დამატებით ლუკმაზე უარის თქმაში ხედავენ უარის თქმას იმ ზრუნვასა და სიყვარულზეც, რომელ-



საც იჩენენ, როდესაც ცდილობენ აიძულონ კიდევ ცოტა მაინც შეჭამოს. საუკეთესო და უადვილესი გადარჩევითილება მდგომარეობს იმაში, რომ არაფერი ვაკეთოთ. როდესაც მოშვიდება, შეჭამს. იქამდე კი ყველაფერი, რასაც ძალით თუ შევაჭმევთ, მისთვის აბსოლუტურად ზედმეტი და არასაჭირო იქნება. თუ ბავშვი საკმაოდ აქტიურია და აპათიის/ყველაფრისადმი გულგრილობის ნიშნები არ ეტყობა, ჭამის პრობლემა უნდა დავივიწყოთ - ბავშვი ღებულობს იმდენს, რამდენიც ჭირდება. და მეტი არ ჭირდება. გასაგებია, რომ მიღებული ულუფის სიდიდის გარდა მხედველობაში მისი თვისობრიობაც არის მისაღები. ანუ, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ბავშვის მენიუ მრავალფეროვანი უნდა იყოს. ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ, ზოგჯერ, მადის უქონლობა ავადმყოფობის ან მისი დანყების მაჩვენებელია. თუ ბავშვი ამასთანავე აპათიურია - საჭიროა ექიმის ჩარევა.

დღესდღეობით ძალიან ხშირია ბავშვის კვებით რაციონში ტკბილეულის ხვედრითი წილის მკვეთრი ზრდა, რაც არასასარგებლო მოვლენას წარმოადგენს, რომელსაც უნდა ვებრძოლოთ. მის სერიოზულობასთან დაკავშირებით საჭიროა ამ საკითხზე ყურადღების განსაკუთრებული გამახვილება.

შაქარი კბილების კარიესის, მათი დაშლის ერთ-ერთი უმთავრესი მიზეზია. ტკბილი ნამცხვრის, ტორტის, ფუნთუშისა თუ ფუნჩულის ნაწილები, რომლებიც იჭედება კბილებს შორის, მათზე უკიდურესად ცუდ ზემოქმედებას ახდენს. ცნობილია, რომ კბილის მინანქარს შლის მჟავები, რომელიც ბაქტერიების მოქმედებით შაქრიანი ნივთიერებების დუღილის შედეგად წარმოიქმნება. ტკბილეულით გატაცება ხშირად სიმსუქნესაც იწვევს, შესაძლოა შაქრიანი დიაბეტის ჩამოყალიბებასაც შეუწყოს ხელი.

სამწუხაროდ, თანამედროვე ადამიანის ფსიქოლოგიაში მტკიცედ არის გამჯდარი სიყვარულისა და ვინმესადმი დადებითი დამოკიდებულების კავშირი ტკბილეულთან. მას საურთიერთობო უნივერსალურ ვალუტად თვლიან. ვინმეს "მოქრთამვას" ხშირად კანფეტის კოლოფის ჩუქნით ცდილობენ. ტკბილი უყვარს თითქმის ყველა ქალსა და ბევრ მამაკაცსაც. ბავშვს ტკბილეულს ნახალისების სახით აძლევენ, ან, უბრალოდ, მისდამი ჩვენი სიყვარულის კიდევ ერთხელ გამოსავლენად. სამწუხაროდ, გულის მოსაგებად ან გასაჩუქებლად ბავშვს გასინჯვისას კანფეტს ზოგჯერ პედიატრიც კი აძლევს.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვის მოქმედებისა და საქციელის დადებითი შეფასების ზემოაღწერილი ფორმა ყოვლად დაუშვებელია. ტკბილეული ჯილდოდ არასდროს გამოვიყენოთ.

ყველაზე კარგია, თუ ბავშვს უბრალოდ არ ეცოდინება, რომ ამქვეყნად არსებობს ასეთი რამე - კანფეტი, ნაყინი, შოკოლადი, ნამცხვარი, ტორტი. ზოგადად - ტკბილეული. ცხადია, ადრე თუ გვიან გაიგებს მათ შესახებ (ჯობია, რაც შეიძლება უფრო გვიან), მაგრამ საქმე უკვე მნიშვნელოვანწილად გაკეთებული იქნება - მას ბავშვობიდანვე მაინც არ ექნება რაიმე ტკბილის რეგულარულად ჭამის ჩვეულება. ნუ ავლელვდებით, რომ ასეთ შემთხვევაში ბავშვი ნახშირწყლებს ვერ მიიღებსო. მიიღებს. ოღონდ პურეულის, ხილის, ბოსტნეულისა ან თუნდაც რძის სახით. ეს პროდუქტები სათანადო მოთხოვნილებებს სავსებით აკმაყოფილებს. გასაგებია, რომ ბავშვის სამყაროდან ტკბილეულის სრული გამორიცხვისთვის საჭიროა, რომ ის სახლში არ გვექონდეს. სტუმრებ-

საც სხვა რამით გავუმსაპინძლდე. მისი უბრალო ხსენებაც კი არაა სასურველი. ცხადია, მშობლების მთელი გულისხმევა უშედეგო იქნება, თუ ისინი თვითონ ვერ წარმოიდგენენ საკუთარ ცხოვრებას ტკბილეულის გარეშე.

ორივე შემთხვევაში - წარმოადგენს საკონდიტრო ნაწარმი ბავშვისთვის განუყრელ "მეგობარს" თუ არა, საჭიროა კბილების მოვლა. პატარას მათი პროფილაქტიკის შესაბამისი ჩვევები უნდა ჩავუნერგოთ. კარიესი ხომ შეიძლება მაშინაც განდეს, როდესაც ბავშვი ტკბილს ძალიან ცოტას ან სულ არ ჭამს. (გარკვეული როლი შეიძლება მემკვიდრეობითმა ფაქტორებმაც ითამაშოს). საჭიროა მივაჩვიოთ ბავშვი კბილებს შორის გაჩხერილ-გაჭყედილი საკვების ნაწილაკების ჯაგრისით ამოღებას ყოველი იჯრის შემდეგ და ძილის წინ. თითქმის იგივე წყლით პირის რამოდენიმეჯერ გამოვლებით მიიღწევა.

კბილის ჯაგრისის რეგულარული გამოყენება რომ ჩვევად იქცეს, არა აქვს ალბათ აზრი იმის ახსნას, რომ წინააღმდეგ შემთხვევაში კარიესი დაენწყება, კბილები გაუფუჭდება და ძლიერ ტკივილს იგრძნობს. ამ არგუმენტებმა გარკვეული ზემოქმედება შეიძლება პატარა ბავშვზეც მოახდინოს, ჩააფიქროს ის, მაგრამ მოზრდილსაც კი ვერ აიძულებს ჯაგრისი რეგულარულად იხმაროს. ბავშვმა ეს უნდა აკეთოს ისევე (მოქმედების მნიშვნელობაზე ღრმად ჩაფიქრების გარეშე), როგორც ის წვება დასაძინებლად, ჭამს, ტანში გადის ან შარდავს.

მომავალი შესაძლო ტკივილი ბავშვისთვის ცარიელა სიტყვაა. ჩვევა რომ ჩავუნერგოთ, შესაბამისი პროცედურა ყოველდღიურად უნდა ვაკეთებინოთ. ეს კი პრაქტიკულად შეუძლებელია, თუ ჩვენ თვითონ არ ვაკეთებთ ამას და მაგალითს არ ვაძლევთ. საჭიროა ბავშვს კბილებისადმი ინტერესი გავუჩინოთ. რამდენიმეჯერ მივაქციოთ მისი ყურადღება ვინმეს თეთრი და ლამაზი (ნუ ვიხმართ სიტყვას "ჯანმრთელი" - ბავშვი ვერ გაიგებს) კბილებისადმი. წარმოვთქვათ ხოლმე შემდეგი ტიპის ფრაზა: "მე ახლავე მოვალ, ოღონდ ჯერ კბილებს გავიხეხავ". ბავშვს მოუნდება მშობლებს დაემსგავსოს და თვითონაც შეასრულოს ეს, როგორც ჩანს, ძალიან საინტერესო და სასიამოვნო პროცედურა.

ზოგჯერ თვლიან, რომ არ არის საჭირო მოსაცვლელ (იგივე სარძევე) კბილებზე განსაკუთრებული ზრუნვა - მაინც ამოვარდებაო, გინდ ჯამნრთელი და გინდა გაფუჭებულიო. ეს ძალიან არასწორი შეხედულებაა. სარძევე კბილის დაზიანებასაც შეუძლია ტკივილის მოტანა. რაც მთავარია, ის ორგანიზმში ინფექციის მუდმივი წყარო იქნება. თუ შორს წასული კარიესის გამო მისი ამოღება დაგვჭირდება, ამ კბილის ადგილას წარმოქმნილი სიცარიელის გამო სხვა კბილები არასწორად ამოიჭრება.

ბავშვი უნდა მივაჩვიოთ კბილის ექიმთან მისვლას. ამისთვის ისე უნდა ვიქცეოდეთ, რომ ბავშვს მისი შიში (ყოველ შემთხვევაში, განსაკუთრებული), არ ჰქონდეს. პირველი მიყვანისას, იქნებ, არ ღირს არავითარი მტკივნეული ოპერაციის განხორციელება. კბილის ექიმი (კარგი თუა), აუცილებლად ამოგვიდგება მხარში და ეცდება ბავშვი რამენაირად გაართოს, მითუმეტეს, რომ სტომატოლოგიური კაბინეტის აღჭურვილობა და თვით სტომატოლოგიური სავარძელი ამის სრულ შესაძლებლობას იძლევა. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ კბილის ექიმთან თვითონაც არ მივდიოდეთ (სხვების დასანახად მაინც), ისე, როგორც გოლგოთაზე. ნუ დავივიწყებთ, რომ მუდმივად ვიმყოფებით ბავშვის მეთვალყურეობის ქვეშ და მისთვის მიბაძვის ობიექტს წარმოვადგენთ.

ჯაგრისის გამოყენების დაწყება ჯობია ორი წლის ასაკიდან, რადგან კბილების დაშლა, ჩვეულებრივ, დაახლოებით ამ დროს, ან ოდნავ უფრო მოგვიანებით, იწყება. წარმოქმნილი ღრუების დაბჯენა საჭიროა მაშინ, როდესაც ისინი ჯერ კიდევ პატარაა - კბილის შენარჩუნების გარდა ეს მნიშვნელოვანია იმითაც, რომ ნაკლებ ტკივილს იწვევს და ბავშვს დანტისტს, იმედია, ნაკლებად შეაძულებს. ამას ის მნიშვნელობაცა აქვს, რომ მოგვცემს საშუალებას ბავშვი კბილის ექიმთან პროფილაქტიკის მიზნით წელიწადში ორჯერ მაინც განსაკუთრებული წინააღმდეგობის გარეშე მივიყვანოთ.

თუ არ გვსურს, რომ ბავშვი საზოგადოებაში (ან, თუნდაც მარტო) მუდმივად (ან თუნდაც დროდადრო) საღეჭი რეზინით პირში "იცოხნებოდეს", გამოსავალი ადვილია - საერთოდ, არ ვუყიდოთ ის ბავშვს, მითუმეტეს, სანამ მისი ფინანსები ჩვენს აბსოლუტურ კონტროლს ექვემდებარება. ამით მივალწევთ იმას, რომ ეს მავნე ჩვევა ბავშვობიდანვე მაინც არ გაუჩნდება. თუ ჩვენ სტომატოლოგიური საღეჭი რეზინების მომხრეები ვართ, საჭიროა ბავშვის მიჩვევა, რომ გადააფურთხოს ის პირიდან (სანაგვე ყუთში ან ურნაში და არა მინაზე/ასფალტზე) ღეჭვის დაწყებიდან არა უგვიანეს ხუთი წუთისა. ამ დროისთვის სასარგებლო ეფექტი უკვე ამოწურულია.

დასკვნის სახით გვინდა აღვნიშნოთ, რომ ბავშვში სწორი კვებისა და კბილების მოვლის ჩვევების ჩანერგვით ფულსაც დავზოგავთ და, ამავე დროს, ავიცილებთ საფრთხეს ბავშვის ჯანმრთელობისთვის, ან, ყოველ შემთხვევაში, მას მნიშვნელოვნად შევამცირობთ.



დღის რეჟიმის დაცვა და აღვილად დაძინება

დღის რეჟიმი - ეს არის ძილისა და მღვიძარობის დროის სწორი თანაფარდობა, აგრეთვე, სხვადასხვა საქმიანობის დროული მონაცვლეობა. ბავშვს რომ არ უძნელდებოდეს დღის რეჟიმის დაცვა, ზოგადად უნდა ვიცოდეთ, რომ მღვიძარობისთვის განკუთვნილ საათებში საჭიროა ვეცადოთ შევქმნათ ბავშვის აქტიურობის მასტიმულირებელი, ხელშემწყობი პირობები (მაგალითად, მოზრდილის მასთან ხშირი ურთიერთობა). ძილისთვის განკუთვნილ საათებში კი პირიქით - ყველაფერი სწრაფ დაძინებასა და მშვიდ ძილს უნდა უწყობდეს ხელს. დღის რეჟიმი გარკვეული სიმკაცრით უნდა იყოს დაცული. მაგრამ ეს სრულებით არ გამოორიცხავს ზოგჯერ წესისგან მცირე გადახრას, მაგალითად, ახალ წელს ან რომელიმე სხვა ოჯახური დღესასწაულის დროს.

ბავშვი დროზე დაძინებას რომ მივაჩვიოთ, საჭიროა ვიცოდეთ, როდის ჯობია დავაძინოთ. სხვადასხვა ასაკში ძილის მოთხოვნილება სხვადასხვაა. ჩვეულებრივ, ორი წლის ბავშვს ღამით 12 და დღისით 1-2 საათი სძინავს. 6-9 წლის ასაკისთვის დღის ძილის ხანგრძლივობა მკვეთრად მცირდება, ღამის

ძილს კი საჭიროა უკვე მხოლოდ 11 საათი დაეთმოს. 12 წლის ასაკში კი - 10 საათი. დღის ძილზე ზოგი ბავშვი უკვე 3-4 წლის რომ გახდება, მაშინ აცხადებს უარს, უმრავლესობა კი ამას 5-6 წლის ასაკში აკეთებს. ცხადია, ზემომოყვანილ ციფრებს მხოლოდ საორიენტაციო და არა სავალდებულო მნიშვნელობა აქვს. ძალიან ხშირად გვხდება ნორმისგან (რომელიც ამ შემთხვევაში რაიმე მაჩვენებლის ყველაზე მეტად გავრცელებული ვარიანტია და სხვა არაფერი) გადახრა. ეს განპირობებულია ტემპერამენტის, ნერვული სისტემის ინდივიდუალური ტიპების არსებობით, სხვა ფაქტორებითაც. მაგალითად, აგზნებადმა ბავშვმა შეიძლება უფრო სწრაფად დაიძინოს, ვინაიდან ის სწორედ ამ თავისი აგზნებადობის გამო შედარებით ადვილად იღლება და მეტად საჭიროებს დასვენებას. თუმცა, დაძინება შეიძლება, პირიქით, გაუჭირდეს კიდევაც. ასე რომ, არ უნდა შეგვეშინდეს, თუ ბავშვს სძინავს რამდენადმე მეტი ან ნაკლები. თუმცა, ეს შეიძლება იხსნებოდეს არა მარტო ინდივიდუალური თავისებურებებით, არამედ, ვთქვათ, ავადმყოფობითაც, ან რაიმე ფსიქოლოგიური სირთულეების არსებობით.

ნამდვილად დალლილ ბავშვს დაძინების ფორმით დასვენება უდიდეს სიამოვნებას ანიჭებს. მთავარი ისაა, რომ დალლილობის პიკი დაძინების დროს ემთხვეოდეს. ამ შემთხვევაში ბავშვის დაძინება უადვილესი საქმეა. მაგრამ ძნელი არის სწორედ ამ დამთხვევის უზრუნველყოფა. მშობლებს ბავშვის დალლილობის ხარისხის გაზვიადება ახასიათებთ. ამის გარდა, ისმის შეკითხვა - როგორ მივალწიოთ იმას, რომ ბავშვი სწორედ მოცემული საათისთვის იყოს დალლილი? პასუხის გაცემა რთული არაა - ბავშვი სწორედ ამ დროისთვის უნდა დავღალოთ. საჭიროა არ მივცეთ ბავშვს დღისით დაძინების საშუალება და გავართოთ, ვათამაშოთ ის დღის მეორე ნახევარში, რომ დაიღალოს, არაქათი გამოელიოს. ამავე დროს, ეს თამაშები შედარებით მშვიდი რომ იყოს, ჯობია. წინააღმდეგ შემთხვევაში ადგილი ექნება ბავშვის ზედმეტ აგზნებას, რომელიც დაძინებაში ხელს შეუშლის. იმავე მიზეზით არ შეიძლება მასთან შეკამათება, როდესაც ლოგინში ვანწენთ.

მაგრამ, ზოგჯერ, დალლილობისდა მიუხედავად, პატარას შეიძლება დაძინება მაინც არ სურდეს. ასეთი საქციელის საფუძველი მრავალგვარია: დასაძინებლად დანოლა ნიშნავს რაიმე საინტერესო საქმის ან საზოგადოების მიტოვებას; ბავშვმა იცის, რომ ჩვენ ჯერ არ ვწვევით; არ არის გამორიცხული, რომ ის უბრალოდ განებივრებულია; ბავშვს ეშინია (მაგალითად, წინათ ნახული კომმარული სიზმრის გამოვრებისა) და სხვ. როგორც უკვე ითქვა, ის შეიძლება არ იყოს საკმარისად დალლილი.

ბავშვი რომ დავაძინოთ, რამდენიმე პირობის შესრულებაა საჭირო. პირველ ყოვლისა, აუცილებელია ეს ერთსა და იმავე დროს გავაკეთოთ. გამოვანაკლისი წელიწადში მხოლოდ რამოდენიმეჯერ არის დასაშვები, ვთქვათ, რაიმე ზეიმთან დაკავშირებით. ბავშვის ლოგინში ერთსა და იმავე დროს დანვენა ხელს შეუწყობს სათანადო პირობითი რეფლექსის გამომუშავებას. როგორც კი დადგება განსაზღვრული საათი, ბავშვი მთქნარებას დაიწყებს და დაძინების სურვილს თვითონვე გამოთქვამს. პირობითი რეფლექსის გამომუშავებასვე ემსახურება დაძინებისწინა გარკვეული რიტუალის შემოღება და შესრულება. მისი არსი მდგომარეობს ბავშვის ლოგინში დანვენისას გან-



საზღვრულ მოქმედებათა განსაზღვრული თანმიმდევრობის ყოველდღიურ, რეგულარულ გამეორებაში. მაგალითად, ჯერ ვანვენთ სათამაშო დათვს, შემდეგ ბავშვს, შემდეგ დედა მას კოცნის, შემდეგ საბანს უსწორებს, შემდეგ შუქს აქრობს და შემდეგ ოთახიდან გადის. ბავშვი მიეჩვევა მთელი ამ ცერემონიალის შემდეგ ერთბაშად დაძინებას. მისი შესრულებისას არ უნდა ვიჩქაროთ, თუმცა ზოზინიც არ არის სასურველი. რიტუალის შემადგენელი ნაწილი შეიძლება გახდეს ზღაპრის მოყოლაც, რომლის გარეშეც ბავშვი არ ან ვერ იძინებს.

არ გირჩევთ ერთ ნელზე უფროსი ბავშვის მშობლების ლოგინში დაწვენას. აუცილებელია აგრეთვე, რომ მან დაძინება ვინმეს დასწრების გარეშე ისწავლოს. სულ მუდამ მისი ჩვენს გვერდით დაწვენა, ან, სანამ დაიძინებს, მის ლოგინთან დგომა, ძალიან ძნელი და არასასარგებლოცაა, ვინაიდან ბავშვს ჩვენზე ზედმეტად დამოკიდებულად აქცევს.

ბავშვზე ზემოქმედების მოსახდენად შეიძლება გამოვიყენოთ მისი მზადყოფნა მიბაძვისათვის. შეგვიძლია ვუთხრათ, რომ ყველა მისი ამხანაგი სწორედ ამ დროისთვის იძინებს, თუ არ სძინავს უკვე, და რომ ბავშვობაში ჩვენც ამ დროს ვიძინებდით.

ცხადია, გახელება-გალიზიანება და დასჯის მუქარა დაუშვებელია. ბავშვის დაშინების მეტს ვერაფერს მივალწევთ. თუ ის ყველა მიღებული ზომის მიუხედავად მაინც ვერ იძინებს, არა უშავს. ვიურთიერთოთ ჩვენ შვილთან იქამდე, სანამ ბილოს და ბოლოს არ დაიღლება საკმარისად იმისთვის, რომ ჩვენ მუხლებზევე და ჩვენ გვერდზე ჩამომჯდარმავე დაიძინოს. ფრთხილად გადავიტანოთ მის ლოგინზე და დღის რეჟიმის დაცვისთვის მიჩვევა ხვალინდელი დღიდან გავაგრძელოთ.

სასარგებლო და დასაშვებია სიმკაცრე, რომელიც გონიერია. როდესაც ვიტყვი (პირველად და უკანასკნელად) "ძილი ნებისა!", ასეც უნდა მოხდეს. სამი-ოთხი წლის ბავშვი ჩვენ უნდა მივიყვანოთ ლოგინამდე და დავანვინოთ. რამდენადმე უფროსს ამის გაკეთება თვითონაც შეუძლია.

დაძინების სამაგიეროდ საჩუქრის შეპირება არ არის სასურველი. ბავშვს ძალიანაც რომ მოუნდეს, შეიძლება ვერ შეძლოს დაძინება - სათამაშოს დაუფლებისა და მასთან თამაშის სიხარულის მოლოდინი მძინარობას სულ დააკარგვინებს.

თუ ბავშვს სიბნელის ეშინია, დასაწყისისთვის შეიძლება, რომ ოთახში ღამის ღამპა ან სუსტი შუქის ნებისმიერი სხვა წყარო ენთოს. შევუზღუდოთ ძილის წინ (და არა მარტო) ტელევიზორის ყურება (მულტფილმებშიც კი ხომ ხშირად იმდენი ძალადობაა!). სიბნელის შიში რომ მოვაშლევინოთ, მოვიქცეთ შემდეგნაირად: დავრჩეთ ხოლმე ბავშვთან სიბნელეში. ჩვენ რომ გვერდში ვეყოლებით, არ შეეშინდება. შემდეგ, მასთან ყოფნის ხანგრძლივობა შევამციროთ და ამავე დროს დროდადრო მისი სიბნელეში მარტო დატოვება დავინწყოთ. ჯერ ცოტა ხნით, შემდეგ კი უფრო ხანგრძლივად. საკმაო მოთმინების შემთხვევაში წარმატებას აუცილებლად მივალწევთ.

თუ ბავშვი ძნელად იძინებს, დაძინებისას მის ოთახში შედარებითი სიჩუმე უნდა იყოს; ეს გამოორიცხავს ძლიერი სმენითი გალიზიანებებით გარემოს-

თან კონტაქტის (მღვიძარობის) განმტკიცებას. ამასთანავე, ბავშვის დაძინების შემდეგ, როდესაც მას უკვე სძინავს, სიჩუმეზე განსაკუთრებული ზრუნვა შეიძლება აღარც იყოს საჭირო. ის უნდა მიეჩვიოს ძილს მცირედი ხმაურის პირობებში და არა სრულ სიჩუმეში. წინააღმდეგ შემთხვევაში უსუსტესი ხმაც კი გააღვიძებს ხოლმე. ესოდენ ფხიზელი ძილი მშობლებისთვის საკმოდ შემანუხებელია - იმ ოთახში, სადაც ბავშვს ასე არალრმად სძინავს, ფრთხილი შესვლაც, ან ტელეფონის ზარის ხმაც ხომ მის გაღვიძებასა და ტირილს, ხელახალი დაძინების პრობლემას გამოიწვევს. ასე რომ, თავიდანვე უნდა მივაჩვიოთ ბავშვი ძილს მაშინაც, როდესაც მეზობელ ოთახში, ვთქვით, სტუმრები. ცხადია, ზემოთქმული არ ნიშნავს, რომ ტელევიზორი მაქსიმალურ ხმამაღლობაზე ჩავრთოთ ხოლმე. ისე კი, ძილისთვის ალბათ მაინც მშვიდი გარემო უნდა შევუქნათ. იმასაც აღვნიშნავდით, რომ მშვიდად ძილში ჩვილს ერთჯერადი საფენებიც ეხმარება, რომლებიც პატარასათვის კომფორტის წყაროა - სინესტის გამო არ გამოელვინება (ეს ერთჯერადი საფენების კიდევ ერთი უპირატესობაა).

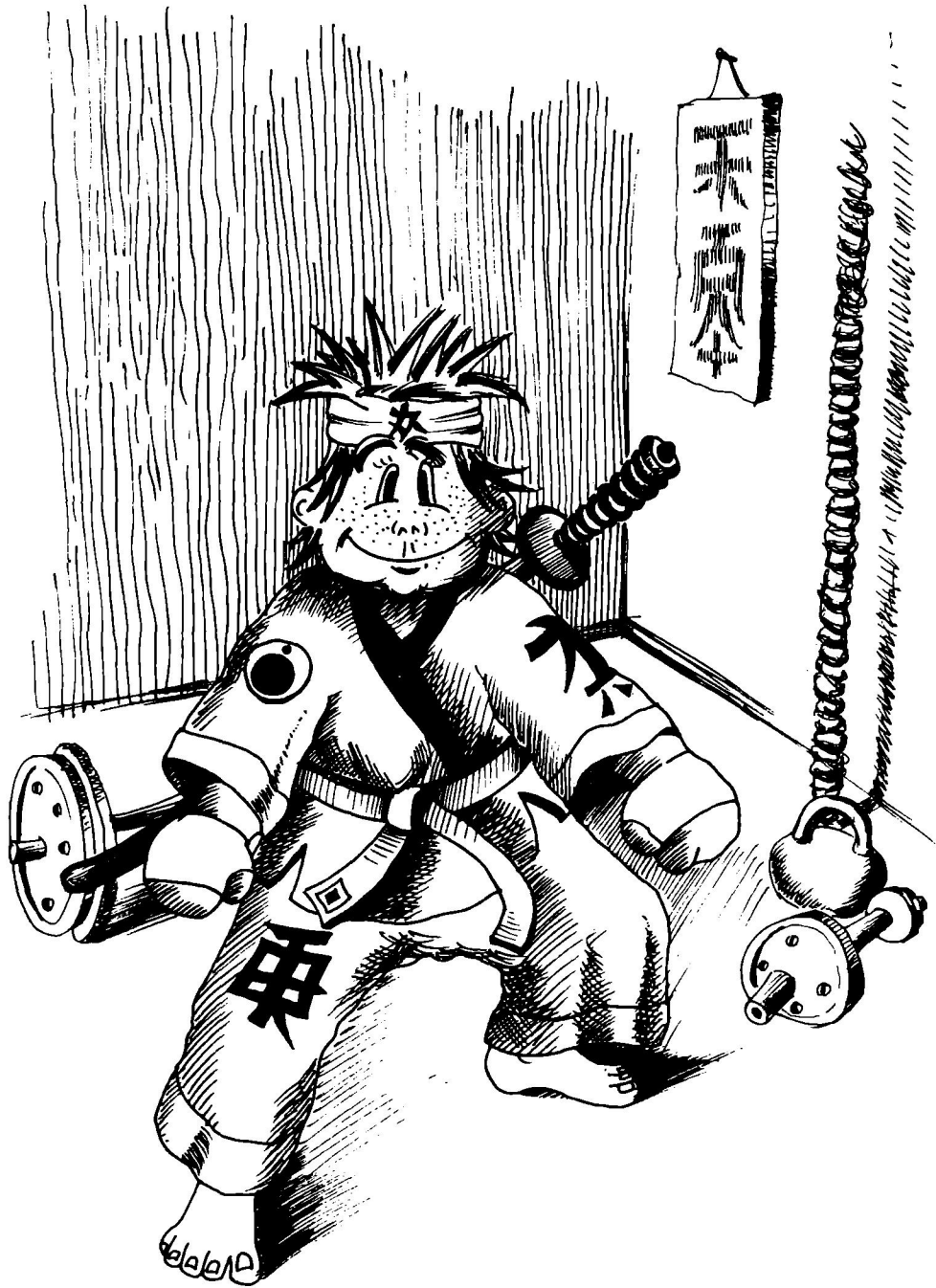
ცუდი არაფერია, თუ ბავშვმა სული ჩაჰბერა ძველ ფუმფულა სათამაშოს, მაგალითად დათვს, თვლის მას ახლობელ ამხანაგად და მის გარეშე არ იძინებს (ოღონდ სათამაშო აღერგის გამომწვევი არ უნდა იყოს). ნუ გავუნევთ წინააღმდეგობას და დავრთოთ ნება, გვერდში დაინვინოს. ამან შეიძლება დაამშვიდოს, უფრო ადვილად დაიძინებს. ბავშვის გონებაში ჩაიბეჭდება, რომ ძილისა და სიზმრების ნახვის მდგომარეობაში გადასვლა საშინელი არ არის, მისი საუკეთესო ამხანაგი ხომ იქვეა და გაჭირვებისას მხარში ამოუდგება! ამ მოვლენას გარკვეულ ასაკამდე მივესალმით კიდევ. იქამდე, სანამ ბავშვი მიალწნეს იმ წლოვანებას, როდესაც მის ცხოვრებასა და დაძინებისწინა ფიქრებშიც კი უფრო საპატიო ადგილი მისმა თანატოლებმა უნდა დაიკაონ. ისინი იგივე სათამაშო დათუნას აუცილებლად განდევნიან. მაგრამ მისი წართმევა არც მაშინაა საჭირო. უკვე საკმაოდ დიდი ბავშვისთვისაც კი, ეს ძალიან მძიმე განსაცდელი იქნება. რამდენიმე წლის გასვლის შემდეგ სათამაშო შეიძლება ისეთი გახდეს, რომ ჩვენ შვილს მისდამი განსაკუთრებული სიყვარული თავისით გაუქრება. თუ ის რაიმე სხვა საგანზე გადავა, არაფერია. ასაკი თავისას იზავს.

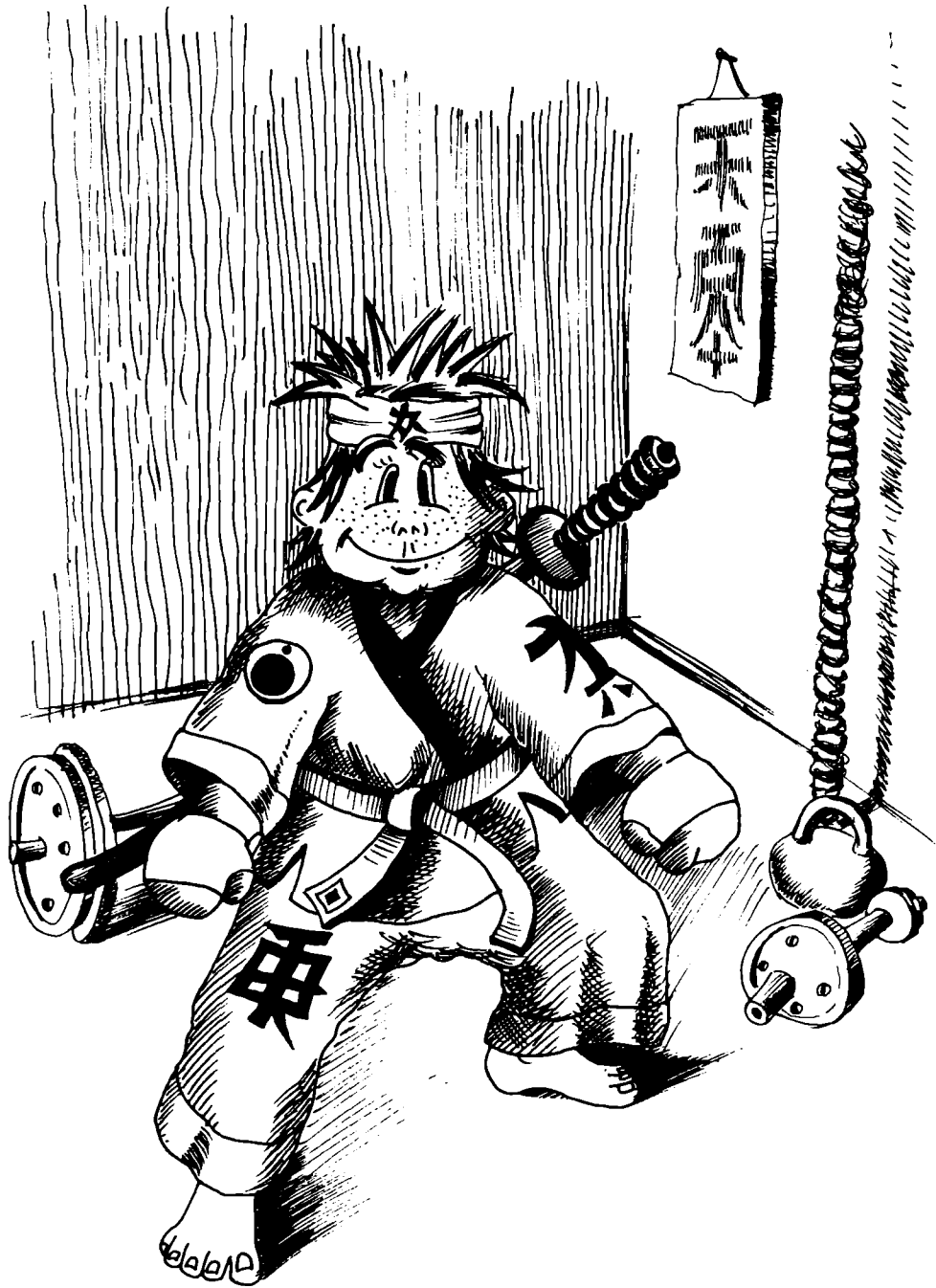
ნუ ლელავთ, ადრე თუ გვიან, ბავშვი მიეჩვევა ნორმალურ დამოკიდებულებას ჩვენი ცხოვრების იმ გარემოებისადმი, რომ დროდადრო უნდა დავიძინოთ.



პარჯიში და გაკაჟება

ალბათ არ გამოინახება მშობელი, რომელსაც არ უნდა, რომ მისი შვილი ფიზიკურად კარგად იყოს განვითარებული. ბავშვები (და მოზრდილები), რომლებიც ფიზიკულტურას მისდევენ და თავისი დროის მნიშვნელოვან ნაწილს სუფთა ჰაერზე ატარებენ, ყოველთვის კარგად და სასიამოვნოდ გამოი-





ყურებიან. ფიზიკური ვარჯიში უზრუნველყოფს კარგ მადას გასუქების გარეშე, რაც მისასალმებელია. იქმნება ხელშემწყობი პირობები ჭარბი წონის დაკლებისთვისაც. თუმცა, ვფიქრობთ, არა აქვს აზრი ფიზიკური გავარჯიშებულობის დადებითი მნიშვნელობის დასაბუთებას. ის ისედაც ყველასთვის ცხადია. ძირითადი პრობლემა მდგომარეობს იმაში, ამ ფიზიკურ გავარჯიშებულობას თუ როგორ მივაღწიოთ.

საკმაოდ გავრცელებულია აზრი, რომ, ვთქვათ, ტანის დაყენებაში, გადამწყვეტი მნიშვნელობა მიმკვიდრეობასა აქვს, და ამიტომ არ ღირს ფიზიკულტურაზე დროის კარგვა. ეს არასწორია. მიმკვიდრეობის როლი მართლაც მნიშვნელოვანია, მაგრამ გადამწყვეტი არაა. თუ ბავშვს ვარჯიშს ბავშვობაშივე მივაჩვენებთ, გვექნება ძალიან დიდი შანსი იმისა, რომ ის კარგ ფიზიკურ განვითარებას მიაღწევს.

ბავშვის კარგ ფორმაში ყოფნისთვის დიდი მნიშვნელობა უნდა მიენიჭოს ზოგიერთ, ბევრის აზრით, თითქოსდა "წერილმანს", ყოველდღიური ცხოვრების ვითომცდა უმნიშვნელო ელემენტს. რომც გვეკონდეს საზოგადოებრივი ან პირადი ტრანსპორტით მგზავრობის საშუალება, არ იქნებოდა ურიგო, ბავშვმა სკოლაში ფეხით რომ იაროს. ცხადია, ეს უკანასკნელი შორს არ უნდა იყოს, თუმცა, თუ სკოლა შორსაა, ბავშვი, ალბათ, ჯობია, სხვა, უფრო ახლომდებარე სასწავლებელში მივიყვანოთ. სანამ ბავშვი პატარაა და ვერ ვბედავთ სკოლაში მარტო გაშვებას და თან დავეყვებით, მაინც ფეხით ვიაროთ. ეს ჩვენთვისაც კარგი ვარჯიში იქნება. ბავშვი თანდათანობით ისე მიეჩვევა აქეთიქით ფეხით სიარულს, რომ მისთვის ეს სიარული კი არა, სეირნობა იქნება. (ცხადია, ტრანსპორტის ამონაბოლქვი აირებით სუნთქვა თუ არ გვემუქრება და, პირიქით, მისასვლელი გზა სიმწვანეში გადის).

ტელევიზორს შეუძლია გარკვეული დადებითი როლი ითამაშოს გარემომცველი სამყაროს შესახებ ინფორმაციით ბავშვის უზრუნველყოფაში, მაგრამ მის მრავალსაათიან ყურებასთან დაკავშირებული ჰიგიენური ნორმების დარღვევა და უმოძრაობა სასწორის პინას მაინც ტელევიზორის საწინააღმდეგოდ გადახრის. მშობლებს უნდა ესმოდეთ, რომ, სასურველია, ბავშვი ეკრანის წინ რაც შეიძლება ნაკლებ დროს ატარებდეს. შვილი ტელევიზორის ყურებას რომ არ მივაჩვიოთ, ის, პირველ ყოვლისა, მთელი დღის (დიდი ხნის) განმავლობაში ჩართული არ უნდა დავტოვოთ. საჭიროა ვიზრუნოთ, რომ ბავშვს სხვა, მისთვის უფრო საინტერესო, გართობა მრავლად ჰქონდეს. ცხადია, ისევე, როგორც ყველაფერში, აქაც მაგალითს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს.

ბავშვი მეტ დროს უნდა ატარებდეს გარეთ, ჩართული იყოს სპორტულ თამაშებში (და არა უბრალოდ ქუჩაში ხეტიალობდეს). ცხადია, ეს ყველაფერი - არა სახელმძღვანელოსა თუ მხატვრული ლიტერატურის კითხვის საზიანოდ. კარგია, თუ ბავშვი ეზოში თანატოლებთან თამაშობს სწორედ ტელევიზორის ყურების სანაცვლოდ.

სასურველია, რომ ის ადრეული ასაკიდანვე ვარჯიშობდეს, სპორტის რომელიმე სახეობას მისდევდეს. შესაბამის საჭირო ჩვევებს ბავშვი სწრაფად და ადვილად იძენს. ისინი მას მთელი სიცოცხლის განმავლობაში მიჰყვება, თანაც უამრავ სასიამოვნო წუთს ანიჭებს. ჯანმრთელი ბავშვისთვის, ისევე როგორც მოზრდილისთვის, თამაშთან დაკავშირებული ფიზიკური დატვირთვა

ძალიან სასიამოვნოა, ასე რომ ბავშვში სპორტისა და ფიზიკულტურის სიყვარულის ჩანერგვა ძნელი არ არის. ის თავისთავად მოვია, ოღონდ პირობები უნდა შევუქმნათ.

ვფიქრობთ, საფრთხილოა პატარა ბავშვის "დიდ სპორტთან" ზიარება. ეს არ გვეჩვენება მიზანშეწონილად, რადგან, ყველაზე ცოტა, მისი ორგანიზმის, სხეულის, მხოლოდ ცალმხრივ განვითარებას იწვევს. იმასაც ვერ გამოვრიცხავთ, რომ მორიგი რეკორდის მისაღწევად პატარაობიდანვე დაბეჯითებით მზადება ჯანმრთელობას ზიანს აყენებდეს. აუცილებელი გაუთავებელი და არაქათგამომცლელი ვარჯიშები ბავშვისთვის უკვე არასასიამოვნო ხდება და მასში ფიზიკულტურის, სპორტის, საერთოდ, ვარჯიშისადმი სიძულვილს იწვევს. ჩვენ მაინც იმის მომხრენი ვართ, რომ სპორტს, როგორც მოყვარულნი, ისე მივსდევდეთ. პროფესიულ სპორტში ჩართვა დიდ დაფიქრებას მოითხოვს.

ფიზიკულტურა გაცილებით მეტ ეფექტს გვაძლევს, როდესაც ის რეგულარულია. ასე რომ, ვთქვათ, ბავშვის ავადმყოფობის გამო შეწყვეტილი ვარჯიშები უნდა განაახლოთ მაშინათვე, როგორც კი ექიმი ამის ნებას დაგრთავთ. და ნუ ვიფიქრებთ, რომ დაავადება ფიზიკურმა დატვირთვამ გამოიწვია. თუ ის ბავშვის ძალებს შეეფარდება, ასე არასდროს მოხდება.

თუ რაიმე სპორტზე ბავშვის ტარება ჩვენთვის ამა თუ იმ მიზეზის გამო მიუღებელია (დავუშვათ, მატერიალური გაჭირვება ან სპორტული დარბაზის დაშორებულობა, მისი არარსებობა), საკმარისად ბევრის მომცემია რეგულარულად ფეხით გასეირნებაც ანდა სირბილი (თუ არის საამისოდ ვარგისი, გამოსადეგი ადგილები), ან ველოსიპედით სეირნობა. ეს უკანასკნელი ჩვეულებრივ ბავშვისთვის დასანაყისიდანვე ძალიან სასიამოვნოა. ფიზიკური დატვირთვის ზემოწამოთვლილი ფორმები იმითაცაა კარგი, რომ იძლევა საკმოდ დიდი დროის განმავლობაში სუფთა ჰაერზე ყოფნის საშუალებას. (პრობლემა ის არის, რომ ქალაქებში, განსაკუთრებით კი თბილისში, სადაც საქართველოს მოსახლეობის მნიშვნელოვანი ნაწილია თავმოყრილი, ამისათვის ხელსაყრელი პირობები ნაკლებადაა).

შედარებით პატარა - სკოლამდელი ან ბალამდელი ასაკის ბავშვისთვისაც კი სუფთა ჰაერზე ყოფნის დრო 2-3 საათს მაინც უნდა უდრიდეს - განსაკუთრებით თუ სახლში ცენტრალური გათბობაა. ღამით ფანჯარა უნდა გავაღოთ, რომ ტემპერატურა 16⁰-მდე დაეცეს. აუცილებელია ვეცადოთ მაინც, რომ ოთახში ოპტიმალური ტემპერატურა იყოს დაცული - როდესაც ბავშვს არ სძინავს - დაახლოებით 19-20⁰C.

ბევრი დედისთვის დამახასიათებელია ბავშვის ყველა საზღვარს გადაცილებულად თბილად (უფრო სწორი იქნებოდა, გვეთქვა - "ცხელად") ჩაცმა. რაც ძლიერ ოფლიანობას იწვევს. ეს არაა სასურველი. ზაფხულში ბავშვი მაქსიმალურად მსუბუქ ჩაცმულობას უნდა მივაჩვიოთ. ეს არ გაგვიჭირდება. სანამ პატარაა, მთელი მიჩვევა იმაში მდგომარეობს, რომ უბრალოდ ასე ჩავაცვათ და არა სხვანაირად. როდესაც გაიზრდება, თავისით გააგრძელებს ასე ჩაცმას - ეს ერთადერთი გზა არის კლიმატის სეზონურ შეცვლასთან შეგუებისა.

ბავშვის გარეთ (სუფთა ჰაერზე, თუ ის მართლაც სუფთაა) რაც შეიძლება დიდი ხნით ყოფნა მას გააკაჟებს.

სუფთა ჰაერზე დიდი ხნით (მაგ. ზაფხულში, დასვენებისას) ყოფნა გვანიჭებს ე.წ. "სტიქიურ" გაკაჟებულობას, რომელიც სერიოზულად გვეხმარება არ გავცივდეთ, არ გავხდეთ ავად. მაგრამ, სამწუხაროდ, ის ძალიან მყარი არ არის, დროებითია. საჭიროა მისი განმტკიცება. როგორ? ძალიან ადვილად. საჭიროა ორგანიზმის განზრახ გაკაჟება - პირი-სახის აუცილებლად ცივი წყლით დაბანვა, ცივ წყალში დასველებული პირსახოცით სხეულის დაზელევა, ცივი შხაპი. სიცვიისადმი ფეხების გამძლეობის გაზრდის მიზნით (ხელებთან შედარებით ისინი ხომ გაცილებით უფრო "სათბურულ" პირობებში არიან), საჭიროა მათი რეგულარულად ცივი წყლით დაბანვა. ზემოჩამოთვლილი პროცედურების კეთება ჯერ თბილი წყლით დავიწყოთ, შემდეგ ნელ-თბილით და ა.შ., ტემპერატურის თანდათანობითი დაკლებით. პროცედურის შემდეგ ბავშვი შედარებით თბილ გარემოში უნდა მოხვდეს. რა გავაკეთოთ, რომ მივაჩვიოთ ბავშვი ამის კეთებას? ისიც გავითვალისწინოთ, რომ ცივ წყალთან მთელი სხეულით შეხება დასაწყისში ზაფხულშიც კი შეიძლება უსიამოვნო იყოს (თუმცა, შემდგომში ცივი შხაპი სიამოვნების წყარო გახდება). მიზნის მიღწევა საკმაოდ ძნელია, მაგრამ შესაძლებელი. ძალიან ბევრს (ჩვენი საკუთარი ჯანმრთელობის გაუმჯობესების მხრივაც) ისევე და ისევე მაგალითის ჩვენება მოგვცემს. გაკაჟებისადმი მიჩვევა საჭიროა სისუფთავის სიყვარულისა და დაცვის ჩვევის გამომუშავების თანადროულად და მსგავსივე მეთოდებით. ცივი შხაპის მიღება ისეთივე ყოვედლიური, შეუგნებელი მოქმედება უნდა გახდეს, როგორცაა ხელის დაბანვა. მასზე არ ვიფიქროთ, მაგრამ შევასრულოთ.

მშობლები, რომლებიც მიაჩვენენ ბავშვს ფიზიკულტურას, ფიზიკურ ვარჯიშს და შეუქმნიან სუფთა ჰაერზე ყოფნისა და გაკაჟების ჩვევას, მკვეთრად გააუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას, და ამავე დროს დიდ სიამოვნებასაც აზიარებენ, იმ სიამოვნებას, რომელსაც ჩვენივე ჯანმრთელი სხეული გვანიჭებს.



თავისუფალი დროის გონიერი გამოყენება, ცოდნისმოყვარეობა, მშვენიერების აღქმა

პატარა ბავშვი, რომელიც სკოლაში ჯერ არ დადის, ძილისა და ჭამის გარდა, თამაშის მეტს არაფერს აკეთებს. და ეს ცუდი როდია. მოზრდილი მუშაობს, ბავშვი კი თამაშობს, რაც მისთვის უბრალოდ გართობა არ არის, როგორც ეს ბევრ მშობელს მიაჩნია. ბავშვს თამაში ესაჭიროება. მისი მეშვეობით სამყაროს შეიცნობს და, ამასთანავე, გართობასაც სწავლობს. ეს უკანასკნელი კი ყველამ უნდა იცოდეს (ყველამ კი არ იცის. აბა გაიხსენეთ, რამდენ "შრომაპოლიკს" შეხვედრილხართ). კარგია ეზოს თამაშები (კომუნუნიკაბელურობის გაღვივება, ფიზიკური ვარჯიში, მოხდენილობისა და სიმარჯვის უზ-



რუნველყოფა-გაუმჯობესება). კარგია მაგიდის ესა თუ ის გართობა და სათამაშო, რომელიც ბავშვს გონებრივად ანვითარებს. მისასაღმებელია ბიჭის ჩხირკედელაობა და გოგონას მიერ "ოჯახობანას" თამაში. მაგრამ რამდენადმე გაზრდილმა პატარამაც რომ მხოლოდ ითამაშოს, უკვე არ ვარგა. სკოლაში მას მძიმე და სრულიად ახალი სახის - სასწავლო დატვირთვა დაანებება. მიუხედავად ამისა, თავისუფალი დროის მარტო თამაშში გატარება აღარ შეიძლება. ბავშვმა სკოლის საგნების გარდა ბევრი სხვა რამეც უნდა ისწავლოს. და ამაში წიგნი დაეხმარება.

შვილი წიგნის კითხვას უნდა მივაჩვიოთ. ჩავუნერგოთ ამნაირი დროსტარების სიყვარული. პარალელურად ცოდნისმოყვარეობაც ჩაენერგება. ამის მიღწევა ადვილია. მთავარი ის არის, რომ ბავშვს, მას შემდეგ, რაც კითხვას ისწავლის, მივცეთ მისი ასაკის შესაფერისი წიგნები, რომლებიც მას გაიტაცებს. სასურველია ისინი ლამაზი, კარგად ილუსტრირებული და, პოლიგრაფიული თვალსაზრისით, კარგად შესრულებული იყოს. დაფხრენილმა და მტვრიანმა წიგნმა ბავშვს კითხვის სურვილი შეიძლება უკიდურესად შეუსუსტოს კიდევ. რათა კითხვის ჩვევა განმტკიცდეს და არ გაქრეს, საჭიროა ბავშვის ზრდა-განვითარების შესაბამისად მისი ახალი წიგნებით დროული მომარაგება. გასაგებია, რომ ბევრი რამ ოჯახში არსებულ ატმოსფეროზეა დამოკიდებული. თუ ბავშვი მშობლებს წიგნით ხელში დრო და დრო მაინც ხედავს, ცხადია, მეტია ალბათობა იმისა, რომ თვითონაც წიგნის მოყვარული გახდება. მშობლის მოწონებას აგრეთვე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.

წიგნი ტელევიზორმა არ უნდა შეცვალოს. საგანგებოდ არჩეული, საბავშვო პროგრამების ყურება, არავინ დავობს, საკმაოდ შემეცნებითია. მაგრამ ტელევიზორით ბავშვი ინფორმაციას მზა, გადამუშავებული და ასათვისებლად ადვილი სახით ღებულობს. გონება უზარმაცდება. ამიტომ შემდგომში წიგნთან მუშაობა, წიგნის კითხვა უჭირს და უწიგნური ხდება. უკვე აღარ ვლაპარაკობთ იმაზე, რომ ტელევიზორის მრავალსაათიანი ყურება, რასაც ძალიან ბევრი ბავშვი, მოზარდი თუ მოზრდილი მისდევს, ჯანმრთელობისათვის მეტად საზიანოა.

ისე კი, საზოგადოდ, ყველა ღონეს უნდა მივმართოთ შვილის გონებრივი შესაძლებლობების მაქსიმალურად განვითარებას რომ შევუწყნოთ ხელი.

ოღონდ, გირჩევდით რომ კომპიუტერული თამაშები ბავშვისათვის ნაკლებად ხელმისაწვდომი გახადოთ. ისინი დიდსაც კი ავინყებს ხოლმე გარე სამყაროს, ბავშვი კი მათზე შეიძლება იმდენად დამოკიდებული გახდეს, რომ ერთგვარად ნარკომანს დაემსგავსება.

გვინდა შევეხოთ კიდევ ერთ საკითხსაც. ძალიან კარგია, თუ ჩვენ შვილს სილამაზითა და ლამაზით, ყოველივე მშვენიერით ტკბობის ჩვევა განუვითარდება. სულ ერთია, იქნება ეს კარგი მუსიკა, ლამაზი სურათი, ხედი, სასიამოვნო სუნი თუ სხვ., ჯობია, რომ ბავშვს შეეძლოს გარემოსთან კონტაქტისას მუდმივად სიამოვნებისა და დადებითი ემოციების მიღება. აქამდე თავისუფალი დროის გონიერ გატარებაზე გვექონდა საუბარი, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მშვენიერს ყურადღება მარტო თავისუფალ დროს უნდა მივაქციოთ. თუნდაც სკოლისკენ ან სპორტული დარბაზისკენ სიარული-

სას ან მგზავრობისას, ანდა უკან დაბრუნებისას, რატომ არ გავამახვილოთ ბავშვის ყურადღება ბუნების წვიმისშემდგომ სურნელებაზე, სახლების ფანჯრებიდან მჟღერ მუსიკაზე. თუ მაღლივი შენობის ზედა სართულებზე ვცხოვრობთ ან საამისოდ სხვა შესაძლებლობაც გვაქვს, რატომ არ დავატკბობთ ის მზის ჩასვლისა და ამოსვლის სურათებით? არ მოვასმენინოთ ჩვენებური გულში ჩამწვდომი ჰანგები? მშვენიერის დაფასება და ბავშვში შესაბამისი ჩვევის ჩანერგვა ყოველთვის შეიძლება (და სასურველიცაა). გამოვიყენოთ ბავშვის (და ჩვენი) თავისუფალი დროც, რაც დიდი ეფექტს მოგვცემს. შვილი, 2-3 წლის ასაკიდან უნდა ვატაროთ სამხატვრო გალერეებსა და მუზეუმებში. (უკანასკნელნი ერუდიციის ზრდას, ცოდნისმოყვარეობისა და პატრიოტიზმის გაღვივებასაც შეუწყობს ხელს). ბავშვი კონცერტებსა და თეატრალურ წარმოდგენებზე უნდა წავიყვანოთ. და ყვავილების გამოფენაზეც!

თუ თქვენი პატარა მიეჩვევა ამ სამყაროს მშვენიერების აღქმასა და დაფასებას, გარწმუნებთ, მისი ცხოვრება გაცილებით უფრო ფერადოვანი და ლალი იქნება, ვიდრე შეიძლება ყოფილიყო.



ქცევის წესები

ნუ ჩავვარდებით სასონარკვეთილებაში, თუ ჩვენ პატარას კარგი ქცევა, კარგი მიხრა-მოხრა არ ახასიათებს. საშინელი არაფერია. ორი-სამი წლის ბავშვს ჯერ არ გააჩნია ის საზოგადოებრივი ინტერესები, რომელიც გვაძლევს სტიმულს ზრდილობიანად მოვიქცეთ. ის ჯერ ნამეტანი უშუალოა. ქცევის ხელოვნებას ადამიანი მთელი ბავშვობისა და მოზარდობის განმავლობაში ეუფლება. მათი საბოლოო განმტკიცება პიროვნების ჩამოყალიბების უკანასკნელი ნაბიჯია.

ბავშვის ცუდი ქცევა, მაგალითად საგინებელი სიტყვების ხმარება, ხშირად აიხსნება მისი მისწრაფებით - შეგვაცბუნოს. მას ეს გარკვეულწილად ართობს. ამიტომ არ უნდა შეეცბუნდეთ. არც გავუჯავრდეთ. ჩვენი საპასუხო რეაქცია რამდენადმე გულგრილი უნდა იყოს. თუ ბავშვი უცენზურო სიტყვას საზოგადოებაში იხმარს, მშვიდად მოვიხადოთ მის მაგივრად ბოდიში და საუბრის თემა სხვა რამეზე გადავიტანოთ.

ცუდი ქცევის, საგინებელი სიტყვების ხმარების მეორე მიზეზი შეიძლება პატარას მომატებული აგრესიულობა იყოს. ეს უკვე სხვა სახის პრობლემას წარმოადგენს. შეიძლება ბავშვთა ფსიქოლოგის, ფსიქოთერაპევტის ჩარევა გახდეს საჭირო. ბავშვს არ უნდა ჰქონდეს ვინმეს გალანძღვის სურვილი. თუ მასში გულითადობისა და ადამიანთა სიყვარულის გრძნობებს განვამტკიცებთ, მივალწევთ იმას, რომ ადამიანების უმრავლესობასაც ის ეყვარება. აგრესიულობის ენერჯის დახარჯვის სოციალურად მისაღები და დასაშვები ფორმა კი გუნდური თამაშებია, საერთოდ, ყოველგვარი შეჯიბრი.



ბავშვთან აუცილებლად კარგი ურთიერთდამოკიდებულება უნდა გვექონდეს. ასეთ შემთხვევაში სავარაუდოა, რომ ჩვენმა ავტორიტეტული ხმით წარმოთქმულმა ახსნამ - "ეს არ ვარგა", და თხოვნამ, ასე აღარ მოიქცეს, შედეგი მალევე გამოიღოს. ბავშვთან კარგმა ურთიერთობამ იქნებ იმის გარანტიაც მოგვცეს, რომ ამ ახალგაგონილ სიტყვებს პირველად ჩვენ გვეტყვის, და არა ვინმე სხვას - შეგვეძლება მოვასწროთ მასზე ზემოქმედება მოვახდინოთ.

დასახული მიზნის მიღწევის ყველაზე ეფექტური გზა, ალბათ, სწორი მაგალითის მიცემაა. ქცევის წესების შესრულება პირველ რიგში ჩვენ თვითონ უნდა გვახასიათებდეს. ზრდილობიანები ვიყოთ. ნამდვილად ზრდილობიანი ადამიანი კი ყოველთვის არის ზრდილობიანი, და არა მარტო სტუმრების თანდასწრებით. ის ზრდილობიანია შვილის მიმართაც. განა ორი-სამი წლის პატარას ყოველთვის ვეუბნებით "გამარჯობას" ან "გმადლობთ"? ყოველთვის უნდა ვუთხრათ. იგივე სხვა ბავშვების მიმართაც გემართებას. შვილს რომ კარგი ქცევა, კარგი მიხრა-მოხრა ახასიათებდეს, ძალიან სასარგებლო იქნებოდა სხვა მოზრდილების (და არა მარტო მშობლების) მაგალითიც. ალბათ, არასდროს გინახიათ ადამიანი, რომელიც აღიარებდეს თავის უკულტურობას, მაგრამ კარგი ქცევის წესების მიმდევარი სამწუხაროდ ყველა არაა. ბავშვები ასეთ პიროვნებებს ჯობია მოვარიდოთ.

ბევრ მშობელს უკვირს ხოლმე, თუ საიდან იღებს მათი სათაყვანებელი ბავშვი ესოდენ ჭუჭყიან სიტყვებს, და შვილის პირველივე ამხანაგებს უკვე ეჭვის თვალთ უყურებს. სალანძღავ-საგინებელი სიტყვების ბავშვის ცნობიერებაში და შესაბამისად ლექსიკონში გადასვლა კი ძალიან ადვილი ასახსნელია. პირიქით, საკვირველი იქნებოდა, მას რომ მათი ხმარება არ დაენყო. ის ხომ ყრუ არ არის. ეს სიტყვები ხომ ბავშვის გარშემო ისმის. მათ ამა თუ იმ სიხშირით ძალიან ბევრი ხმარობს. თვით მშობელიც.

დაგვეთანხმეთ, რომ გვიყვარს შვილის დემონსტრირება უამრავი ადამიანისადმი, რომელთა აბსოლუტური უმრავლესობა მისთვის ჯერ-ჯერობით უცნობია. შეცბუნების გამო ბავშვი შეიძლება დაიბნას და "გამარჯობა"-ც კი არ თქვას. ან ლოყაზე კოცნაზე განაცხადოს პროტესტი. (რაც თავისთავად ცუდი როდია, ვინაიდან ამცირებს ბავშვის ჯერ კიდევ შედარებით სუსტი ორგანიზმის მოზრდილის მხრიდან დაინფიცირების შესაძლებლობას). არა უშავს, ასაკთან ერთად ეს პრობლემა მეტწილად იხსნება.

გავიხსენოთ, რომ ადამიანთა მოდგმა ორი სხვადასხვა სქესის წარმომადგენლებისგან შედგება. მამაკაცისა და ქალის ქცევას შორის საგრძნობი სხვაობაა. ქცევაში სხვადასხვაობა უკვე ადრეული ბავშვობიდან შეიმჩნევა. ერთსა და იმავე სიტუაციაში ბიჭი და გოგო საკმაოდ ხშირად განსხვავებულად იქცევა. და ეს მისასაღმებელიცაა. ქცევის სქესთან შეჭიდული თავისებურებების განვითარებას ხელიც კი უნდა შევუწყოთ - ბიჭი ძლიერ, დამოუკიდებელ, გონიერ მამაკაცად აღვზარდოთ, ხოლო გოგონა - ნაზ და მომხიბვლელ არსებად. შესაძლოა, ჩვენი ეს აზრი სრული ემანსიპაციის მომხრეების წყრომაც კი გამოიწვიოს, მაგრამ ვფიქრობთ, სასურველია თავიდანვე ვიზრუნოთ იმაზე, რომ პატარა ბავშვის განვითარება განსხვავებულად წარიმართოს: გოგონას, ვქვათ, თოჯინები ვუყიდოთ, ოჯახობანა რომ ითამაშოს, ბიჭს კი კონსტრუქტორი ან სათამაშო ხმალი; განსხვავებულად ჩავაცვათ და დავვარცხნოთ.

განსხვავებულად მივუდგეთ მათ საქციელსაც. ის სხვადასხვანაირად შევაფასოთ. პატარა აგრესიულობა (სოციალურად მისაღებ ფარგლებში) ბიჭის მხრიდან უფრო მისაღებია. ბიჭი თუ რაიმეს გამო ტირის, ნუ გავუნყრებით, მაგრამ ის კი აღვნიშნოთ, რომ კაცს ტირილი არ შეშვენის. ნუ მოგვერიდება გოგონასთვის იმის თქმა, რომ ქალი ქალურად უნდა იქცეოდეს (და პირიქით).

კარგი ქცევის სწავლა ბავშვისთვის ძალიან სერიოზული და მძიმე გაკვეთილი არ უნდა იყოს. საჭიროა ვიმოქმედოთ შეუმჩნეველად და აუჩქარებლად, მაგრამ, ამავე დროს, გარკვეული სიმტკიცითაც. შენიშვნის მიცემა და გაკიცხვა ჯობია ვინმეს თანდასწრების გარეშე, რომ დავზოგოთ ბავშვის თავმოყვარეობა და ჩვენდამი უარყოფითი გრძნობები არ გავუღვივოთ. გარკვეული მომენტის შემდეგ ბავშვს თვითონაც ესმის, რომ მისი საქციელი მიუღებელი და დაუშვებელია, და ცნობს შენიშვნის სამართლიანობას. უხეში ზემოქმედებით კი შეიძლება მივალნიოთ იმას, რომ კარგი ქცევა შვილის ძირითადი დამახასიათებელი თვისება გახდება. მაგრამ უშუალოებისა და უეშმაკობის, გულუბრყვილობის ხარჯზე.

ასაკის მატებასთან ერთად ბავშვი გაივლის ე.წ. გარდამავალ ფაზებს, რომლებშიც მისი ემოციური მდგომარეობა არამყარი ხდება. საქციელი კი, როგორც წესი, მკვეთრად უარესდება. მაგრამ არ უნდა დავეყაროთ ფარ-ხმალი ამის გამო, რომ მთელმა ჩვენმა შრომამ თითქოსდა ფუჭად ჩაიარა. პირიქით, ეს მოვლენა იმის მაჩვენებელია, რომ ბავშვი თავის დროზე გაეცნო კარგ მანერებს, აითვისა ისინი, და, ახლა, მშობლების "დიქტატის" წინააღმდეგ პროტესტის ნიშნად, უარყო. დროებით. ზემოთქმული დაგვეხმარება გავიგოთ, თუ რატომ იცვლება ასე მნიშვნელოვნად ბავშვის საქციელი მისი ცხოვრების ამა თუ იმ პერიოდში. ხოლო როდესაც გაიზრდება, მისი მანერები, როგორც წესი, იქნება ის მანერები, რომლებიც მას ბავშვობის ამ თვალსაზრისით "საუკეთესო" პერიოდში ახასიათებდა.



დამოუკიდებლობა და გულზიარობა საბავშვო ბაღი

ბავშვს იმ საზოგადოებისთვის ვზრდით, რომელშიც თვითონ ვცხოვრობთ. ჩვენ კი ვცხოვრობთ ადამიანურ საზოგადოებაში, რომელიც თავისი წევრების მუდმივ, ხშირ და მრავალმხრივ ურთიერთობაზეა დამყარებული. ამიტომ უნდა ვეცადოთ მაინც, რომ ბავშვი გულზიარი და დამოუკიდებელი გაიზარდოს. ჩვენებური მშობლები 20 და 30 და 40 წელს მიღწეულ და კარგა ხანია დაოჯახებულ შვილებსაც კი ბავშვებს უწოდებენ, და ზოგჯერ შესაბამისადაც ეპყრობიან, მაგრამ ეს, ცხადია, სწორი არ არის. ადრე თუ გვიან, ჩვენი შვილები მშობლიური ბუდიდან გაფრინდებიან, და ამაში ხელი უნდა შევუწყოთ.

3-5 წლის ბავშვებს მშობლების ღრმა რწმენა ახასიათებთ. ბრმად სჯერათ მათი ნებისმიერი სიტყვისა და საქციელის სისწორე. ცდილობენ, ყველაფერში დაემ-



სგავსონ და მიბადონ. მაგრამ, ექვსი წლის ასაკიდან დაწყებული, მდგომარეობა იცვლება. ბავშვებს უკვე სურთ თავისებურად მოიქცნენ, გარკვეულ უფლებებსა და დამოუკიდებლობას მიაღწიონ. მაგრამ თავის თავზე ზრუნვის პასუხისმგებლობა მათ ჯერ ამინებთ. ისინი მშობლების მეურვეობას ჯერ-ჯერობით მართლაც საჭიროებენ. თვით ბავშვის მეტი დამოუკიდებლობისაკენ სწრაფვა ხშირად ეფუძნება გულდაჯერებულობას იმაში, რომ თუ რამე მოხდება, მშობლები აუცილებლად მხარში ამოუდგებიან და დახმარებასაც გაუწევენ, დაიცავენ.

ბავშვს თავისი დამოუკიდებლობის მიღწევისკენ მიმართულ გზაზე ყოველთვის უხდება იმ წინააღმდეგობათა გადალახვა, რომლებსაც მასზე მზრუნველი და მასში შეყვარებული მშობლები და ახლობლები უქმნიან. ამიტომ მისი ეს სწრაფვა, ძალაუვნებურად, ჯანყის, ამბოხების, ბუნტის ხასიათს ღებულობს. სწორედ ამით უნდა აიხსნას მისი საქციელის დროებითი მკვეთრი გაუარესება, მშობლებთან დაუშვებელი ტონით ლაპარაკი. მნიშვნელოვანწილად იგივე მიზეზით აიხსნება თუნდაც ის, რომ საკმარისად ხშირად ბავშვს (განსაკუთრებით ბიჭს) აღარ უყვარს, ველარ ითმენს, როდესაც კოცნიან ან მუხლებზე იჯენენ. ყოველ შემთხვევაში, უცხო ადამიანების თანდასწრებით.

აღსანიშნავია, რომ თუ იქამდე ბავშვი თანატოლებთან ურთიერთობისას მათ სათამაშოებს ართმევდა, ახლა, პირიქით, ჩუქნის. ეს აიხსნება მისი მზარდი დაინტერესებულობით ვინმესთან იურთიერთოს. ბავშვებში ყველანაირი სახის "საიდუმლო ორგანიზაციების" და "საზოგადოებების" უდიდესი პოპულარობა ასახავს მათ სურვილს ამ თამაშის სახით მაინც განაცხადონ, რომ თავადაც შეუძლიათ საკუთარი თავის პატრონობა.

ზედმეტი მეურვეობის შემთხვევაში ჩვენი პატარა შეიძლება "დედიკოს" ან "მამიკოს" ბიჭი/გოგო გახდეს. ამიტომ ბავშვთან სეირნობა უსაფრთხო ადგილებში ჯობია, სადაც გულმართლად შეგვეძლება მისი თავისუფლად მიშვება. გულში უნდა ჩავიკლათ სურვილი მივვარდეთ ხოლმე და დავეხმაროთ მაშინაც კი, როდესაც მის წინ სულ უმნიშვნელო პრობლემა გაჩნდება ხოლმე. თვითონ სცადოს მისი გადაჭრა. ერთი სიტყვით, ბავშვის გარშემო ჩვენი ფუსფუსი არასასურველია. ჩვილობის ასაკშიც კი შევაგულიანოთ დამოუკიდებლად ითამაშოს. ნებისმიერი წვრილმანის გამო ხელში ნუ ავიყვანთ. ამით ბავშვი საკმაო დამოუკიდებლობას ადრევე მიეჩვევა.

ყოველნაირად უნდა ვეცადოთ ნაფაქეზოთ, რომ სცადოს მეტი დამოუკიდებლობა მოიპოვოს. ამ მიმართულებით გადადგმულ მის პირველ ნაბიჯებს კი პატივისცემით მივეპყროთ. ასე, მაგალითად, როგორც უკვე ითქვა, მივცეთ საშუალება, რამდენადაც შეუძლია, თვითონ ჩაიცვას. პატარაზე ჩვენს ზრუნვაში აბეზარები არ ვიყოთ.

სიცოცხლის პირველი წლის მეორე ნახევარში ბავშვზე დაკვირვების შედეგად უკვე შეიძლება იმის ვარაუდი, თუ რამდენად გულზიარი გაიზრდება. უცხო ადამიანს ბავშვი დასაწყისში ეკრძაღვის, რაც, ცხადია, ხელს უშლის მათ ურთიერთობას. ეს თუ ხშირად განმეორდა, ბავშვი, თუ შეიძლება ასე ითქვას, მფრთხალობას მიეჩვევა - გასაგებია, რომ ის არ იქნება ძალიან თანაზიარი. ამიტომ, პატარას ვინმე "ბიძიასა" ან "დეიდასთან" გაცნობისას უხერხული პაუზა რომ არ ჩამოვარდეს, საჭიროა ჩვენ ბავშვზე თუნდაც რამდენიმე სიტყვიანი დამატებითი ინფორმაციის მიწოდება, მაგ.: "ახლა აუზიდან მომყავს". ეს

სავსებით საკმარისია იმისთვის, რომ გონიერმა მოზრდილმა მასთან ურთიერთობა მაშინათვე ადვილად დაამყაროს. ამისთვის მისი მხრიდან უბრალოდ პატარასთვის ნაცნობ და საკმაოდ ახლობელ თემაზე - სპორტის შესაბამის სახეობაზე ლაპარაკის დაწყება იქნება საჭირო.

საერთოდ კი, ბავშვი მოშიშარი რომ არ გახდეს, არ უნდა შევაშინოთ. განზრახ, ნორმალური მშობელი თავის შვილს, ცხადია, არასდროს აშინებს. შეუცნობლად კი, თავისი საქციელით ან ბავშვზე უხეში ზეწოლით; ბუას, პოლიციისა თუ ექიმის მუქარით - საკმაოდ ხშირად. პატარას ჩვენთან კარგი ურთიერთდამოკიდებულება უნდა ჰქონდეს. ის მიეჩვევა იმის ფიქრს, რომ, რახან მისი მშობლები (ახლობლები) ასეთი კარგი და ურთიერთობაში სასიამოვნო ადამიანები არიან, ყველა დანარჩენიც, იქნება ეს უფროსი თუ თანატოლი, ასეთივეა. ეს ხელს შეუწყობს მასში გულზიარობის განვითარებას. შესაძლებელია მომავალში მრავალჯერ შეცდეს, მაგრამ ეს მაინც ჯობია გარშემოცოფთაგან მუდამ უამს აგრესიის გამოვლენის მოლოდინში ცხოვრებას.

სასურველია, ჩვენმა შვილმა რაც შეიძლება მეტ თავისი ასაკის ადამიანთან ითამაშოს, მით მეტი "ამხანაგი" ეყოლება. პატარების "ამხანაგობის" არსი ხომ მნიშვნელოვანწილად ერთობლივი თამაშია.

უნდა ვიზრუნოთ იმაზე, რომ ბავშვს ტოლებთან მეტი ურთიერთობა ჰქონდეს. მაგალითად, იქ გავასეირნოთ, სადაც "მეგობრებს" შეხვდება. მანუჟის ყიდვისას ფულს ნუ დავინანებთ და დიდი ავირჩიოთ, რომელშიც ჩვენი პატარას "ამხანაგის" ან "ამხანაგების" ჩასმაც მოხერხდება. ბავშვი, როგორც ითქვა, სხვადასხვა ადგილებში უნდა დაგვეყავდეს, თუნდაც, მაგალითად, მალაზიაში. იქ ის ადრეული ასაკიდანვე მიეჩვევა საკმაოდ ბევრი უცხო ადამიანის გარემოცვაში ყოფნას, რაც ძალიან გამოადგება - ჩვენ ხომ საზოგადოებრივი არსებები ვართ. როდესაც ახლობელთან მივდივართ, რატომ არ გავიყოლიოთ ჩვენი პატარა? მითუმეტეს, თუ მასპინძლის ოჯახშიც არიან ბავშვები.

საბავშვო ბაღი

თანატოლებთან ურთიერთობისათვის საუკეთესო ადგილი საბავშვო ბაღია, განსაკუთრებით ქალაქებში. ურბანიზაციის ერთ-ერთი უარყოფითი შედეგი ხომ ისიცაა, რომ ქალაქელი ბავშვებისთვის სათამაშო ადგილი მკვეთრად მცირდება. საკუთარი ბინების გარეთ მათ პრაქტიკულად აღარ შეუძლიათ, ყოველ შემთხვევაში, ძალიან უჭირთ, ურთიერთობა კი არა, უბრალო შეხვედრაც კი. დაგვეთანხმეთ, რომ ლოჯიებისა და ფარეხების უგეგმო, ხშირად უნებართვო და უგუნური მიშენება-შენების გამო ჩვენი ბავშვებისათვის (ისევე როგორც ხეებისათვის) განკუთვნილი ფართობი მნიშვნელოვნად შემცირებულია, და ეს პროცესი გრძელდება.

ბევრ მშობელს მიაჩნია, რომ საბავშვო ბაღი ბავშვის მხოლოდ სკოლამდელი სწავლების მიზანს ემსახურება. მაგრამ ეს მთლად ასე არ არის. ამ დანესებულებაში პატარებს თანატოლებთან ერთად ყოფნასა და თამაშს, გულზიარობას აჩვენებენ. (გარდა ამისა, თვლიან, რომ საბავშვო კოლექტივში ყოფნა საბოლოო ანგარიშში იმუნიტეტის უკეთ ჩამოყალიბებასაც უწყობს ხელს).

ნუ ვიფიქრებთ, რომ საბავშვო ბაღი ბავშვს ოჯახის მაგივრობას გაუწევს.

იქ ძნელია იმის შესწავლა და შეჩვენება, რისი შესწავლაცა და შეჩვენებაც ჩვენ ვერ შევძელით. (იქნება ეს ქოთნის გამოყენება, სისალუქე და სისუფთავის სიყვარული, თუ სხვ.). ყველაზე კარგია, რომ საბავშვო ბაღი ერთგვარ კლუბად მივიჩნიოთ, რომელშიც ჩვენი შვილი მისთვის საინტერესო ადამიანებს, თანატოლებს ხვდება.

ხანდახან ბავშვს ეშინია ბაღში წასვლა და ტირის მისი ხსენებისასაც კი. ეს სწორედ ის შემთხვევაა, როდესაც გარკვეული სიმტკიცე უნდა გამოვიჩინოთ, და ეს გონიერი იქნება. ბავშვმა საბავშვო ბაღში უნდა იაროს. მაგრამ, ამავე დროს, ვეცადოთ, შევუმსუბუქოთ მისი შემდგომი ცხოვრებისათვის ამ ძალიან მნიშვნელოვანი ნაბიჯის გადადგმა. პირველ დღეებში რამდენადმე უფრო გვიან დავშორდეთ და ცოტა ადრე მივაკითხოთ. დასაწყისში შეიძლება ვერჩებოდეთ კიდევაც მის დასანახად, მაგრამ მისგან გარკვეულ მანძილზე, და მასთან ურთიერთობის გარეშე. ის შეიძლება ჩვენი შორიდან უბრალო ხედვამაც კი დაანყნაროს და გაუადვილოს თანატოლთა კომპანიიში შესვლა. დახმარებისთვის შეიძლება აღმზრდელსაც მივმართოთ. თუ ბავშვი რამდენადმე სუსტია და ბაღში ხანგრძლივად ყოფნა მისთვის დამქანცველია, ალბათ, ღირს მისი კვირაში ერთი-ორჯერ ან სამჯერ დასვენება და ბაღში არმიყვანა. წინააღმდეგ შემთხვევაში, არასასიამოვნო დაღლილობა და თანტოლებთან ურთიერთობა მის გონებაში ერთმანეთთან დაკავშირებული დარჩება. და საფუძვლიანადაც. ეს კი, ცხადია, ფრიად არასასურველია. არც ის უნდა გავიკვიროთ, რომ ბაღში გატარებული პირველი დღეების შემდეგ სახლში დაბრუნებული სრულებით ჯანმრთელი ბავშვიც კი იქნება დაღლილ-დაქანცული. მან ხომ დროის ესოდენ მცირე შუალედში იმდენი ახალი განცდა და შთაბეჭდილება მიიღო.

ძალიან ხშირად მშობლები ბავშვს ბაღში მაშინ მიაბარებენ, როდესაც მისგან გარკვეული მოსაზრებებით დროებით ნაწილობრივი განთავისუფლება უნდათ. ეს გასაგებია და საპატიო მიზეზის არსებობის შემთხვევაში ცუდი არაა. მაგრამ ბავშვს არ უნდა ვაფიქრებინოთ, რომ ვიშორებთ (თუნდაც ეს გარკვეულწილად მართლაც ასე იყოს). ამიტომ მას ბაღში სიარულის პირველ დღეებში განსაკუთრებული ყურადღება მივაქციოთ და განსაკუთრებული ალერსით მივეპყროთ. თუ ბავშვის ბაღში მიბარება ოჯახში ახალი წევრის - ახალშობილის გაჩენასთან არის დაკავშირებული, გირჩევთ შვილი იქ ამ მოვლენამდე რამდენიმე თვით უფრო ადრე მივიყვანოთ, რომ მან ეს ორი ფაქტი ერთმანეთთან ვერ დააკავშიროს. წინააღმდეგ შემთხვევაში უმცროსი დაიკოსა ან ძამიკოსადმი ბავშვის ეჭვიანობა კიდევ უფრო მოიმატებს.

საჭიროა პატარა საბავშვო ბაღზე ფიქრს წინასწარ მივაჩვიოთ. ის ბავშვის თანდასწრებით რამოდენიმეჯერ დადებით კონტექსტში მოვიხსენიოთ. თუ ჩვენი შვილი დაინტერესდება, ავუხსნათ ბაღის არსი და საუკეთესოდაც დავუხასიათოთ. გონივრული იქნებოდა იმის ხსენებაც, რომ მისი რომელიმე ნაცნობი უკვე დადის საბავშვო ბაღში (ცხადია, ეს ცნობა სიმართლეს უნდა შეესაბამებოდეს). როდესაც ბავშვი დაინწყებს იქ სიარულს, დავუხვავთ ხოლმე მასზე კონკრეტული და საქმიანი შეკითხვები. პატარა სიამოვნებით დაინწყებს მათზე პასუხის გაცემას და ეს საუბარი მასთან კიდევ უფრო დაგვაახლოვებს. ამავე დროს, ბაღისადმი სიყვარულსაც განუმტკიცებს. "ბაღში რას აკეთებ-

დით?" -ტიპის ზოგადი შინაარსის შეკითხვებზე პასუხი კი უმეტესწილად სტანდარტული იქნება: "არაფერს", "ვთამაშობდით".

საბავშვო ბაღის ერთი-ორჯერ გამოცვლაში ცუდი არაფერია, მაგრამ ამის რეგულარულად და ხშირად კეთება დაუშვებელია. სულ მცირე დროის განმავლობაში ზედიზედ რამოდენიმეჯერ უცხო ადამიანთა წრეში ადგილის გათავისება მოზრდილისთვისაც არის ძნელი, მით უფრო ბავშვისთვის. ასე რომ, ვეცადოთ თავიდანვე კარგი საბავშვო ბაღი ავირჩიოთ, რომელიც დაგვაკმაყოფილებს.

უნდა ვიცნობდეთ შვილის ახლო ამხანაგებს, დრო და დრო ვახსენოთ მათი სახელები. ყოველნაირად ვეცადოთ ისინი ჩვენ ბავშვთან უფრო მჭიდროდ დავაკავშიროთ. ამისთვის ძალიან კარგია ვთქვათ ბაღსა ან ეზოში საქანელას ჩამოკიდება, მათთვის სათამაშოდ საგანგებო მოედნის მოწყობა. შვილს ისეთი სამაგიდო თამაშები ვაჩუქოთ, ორის ან მეტი მოთამაშის მონაწილეობას რომ თხოულობს. კარგი საჩუქარია აგრეთვე, ვთქვათ, ბურთი - მისი თამაში ხომ ორში მაინც ჯობია. თუ ბავშვი ბურთს ცუდად თამაშობს, და ამის გამო თანატოლთა კომპანიის სრულუფლებიანი წევრი ვერ ხდება, მამას ან დედას შეუძლია გამოეყოს თავისი დროის გარკვეული ნაწილი და შვილი გაავარჯიშოს.

თუ ბავშვი სადმე მიგვყავს, რა გვიშლის მისი რამოდენიმე ამხანაგიც რომ წამოვიყვანოთ? საერთოდ, ყველანაირად დავეუჭიროთ მხარი შვილის მათთან შეხვედრებს, შესაძლებლობისამებრ ხშირად მოვიწვიოთ შინ. წინასწარ შევეგუოთ იმასაც, რომ ბავშვები რაიმეს გატეხავენ ან დააზიანებენ (რაც მათთვის ადვილი გასატეხი იქნება, წინდახედულად შეიძლება შევინახოთ). ვიყოთ მათ მიმართ თავაზიანები.

იმის თქმა, თუ რამდენად დამოუკიდებელი და გულზიარი გახდება ჩვენი ბავშვი, ძნელია. ძალიან ბევრია დამოკიდებული მის ინდივიდუალურ თვისებებზე, ხასიათზე. მაგრამ ჩვენი ამოცანა იგივე რჩება - ჩვენი შვილი დამოუკიდებელიც იყოს და გულზიარიც, არ იყოს სხვა ადამიანებზე დამოკიდებული და ამასთანავე სიამოვნებდეს მათთან ურთიერთობა.

ბოლოსიტყვაობა ანუ ბავშვზე ზემოქმედების მეთოდები

ბავშვში სასარგებლო ჩვევების გამომუშავება არც თუ იოლი საქმეა. დასახულ მიზანს რომ მივაღწიოთ, შესაბამისი მოქმედება აუცილებელია მას იქამდე შევასრულებინოთ, სანამ არ ისწავლის ამის ავტომატურად გაკეთებას და ჩვენი ჩარევა საჭირო აღარ იქნება. იმისთვის, რომ მან რაც საჭიროა რეგულარულად შეასრულოს, ზემოქმედების სხვადასხვა მეთოდი უნდა გამოვიყენოთ.

მთავარია გვახსოვდეს, რომ პატარას აუცილებლად ესმოდეს, აუცილებლად მივახვედროთ მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი მის საქციელსა და მასზე

ჩვენ საპასუხო რეაქციას შორის, იქნება ის დადებითი თუ ურყოფითი. რეაგირებას ადგილი უნდა ჰქონდეს უშუალოდ ბავშვის იმ მოქმედების შემდეგ, რომელიც მშობლის მოწონებას ან გააკიცხვას იმსახურებს. მხოლოდ ასე თუ შევძლებთ პატარა ადამიანის დარწმუნებას, რომ აი ეს საქციელი სწორია, კარგია, მომავალშიც ასე მოიქცეს; ეს კი - არასწორია, ცუდია, ასე აღარ უნდა მოიქცეს. ცხადია, თანმიმდევრულნი უნდა ვიყოთ. აუცილებელიცაა. არ შეიძლება შევაქოთ ის, რის შექებას მომავალში იქნებ სულაც ამ მოვისურვებთ, და ნუ გავეკიცხავთ ბავშვს იმისთვის, რისთვისაც გააკიცხვა მომავალში საჭიროდ შეიძლება არ ჩავთვალოთ.

შვილის საქციელის, უფრო სწორედ, რომელიმე კონკრეტული ქმედების მშობლისეულ შეფასებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. შეფასება შეიძლება იყოს ორგვარი: დადებითი (შექება, სხვა სახის ნახალისება), და უარყოფითი (მაგ. დასჯა). პირველ შემთხვევაში ვცდილობთ განვამტკიცოთ ბავშვის გონებაში რომ ეს მოქმედება კარგია, მეორე შემთხვევაში კი - რომ ის ცუდია. ასე რომ, როგორც ვხედავთ, შეფასებისგან დამოკიდებულებით, განმტკიცებაც ორგვარია. შემდეგში, გადმოცემის სიმარტივისთვის, ჩვენ ამ ცნებებს გავიგივებთ.

განმტკიცება შეიძლება იყოს როგორც ფაქტის (ბავშვის ამა თუ იმ ქმედების) წინამავალი, ასევე მომდევნოც. ამას თვალნათლად ცალკეულ შეფასება-განმტკიცებათა განხილვისას ვნახავთ. დავინყოთ დადებითი განმტკიცებებით.

დადებითი განმტკიცების ერთგვარი მაგალითია "მოსყიდვა". ჩვენ ვეუბნებით შვილს: "გააკეთე ესა და ეს, და მაშინ მოგცემთ (გაჩუქებთ) იმასა და იმას". ძალიან არ გირჩევთ რომ ასეთნაირად მოიქცეთ - მორჩილებისა და დამჯერობის სანაცვლოდ, ვთქვათ, საჩუქრით დააჯილდოვოთ. ამორალურია თვით პრინციპი - ბავშვს ვასიამოვნოთ იმისთვის, რომ მისგან რაიმე მივიღოთ. ფული გადავიხადოთ მის მოსათვინიერებლად. ნუთუ სხვანაირად ვერ ვზრდით? აღზრდის ეს მეთოდი, რაც მთავარია, არაეფექტურიცაა: ბავშვის მოთხოვნები იზრდება, დისციპლინა კი ნულს უტოლდება. მას სულ უფრო მეტის მიღება უნდა და სულ მეტსა და მეტს ვპირდებით. არადა, მიზანს მომავალშიც რომ მივალწიოთ, ბავშვმა თავი მოტყუებულად არ უნდა ჩათვალოს - დანაპირები საჭიროა შევუსრულოთ. ეს კი არც თუ ისე ადვილია. სწრაფად რომ მივალწიოთ მის მორჩილებას, რას არ აღვუთქვამთ, მერე კი ამაზე ესოდენ დიდი თანხის დახარჯვის აუცილებლობა ოჯახს მატერიალური თვალსაზრისით ხშირად ძალიან რთულ სიტუაციაში აყენებს. ისიც გავითვალისწინოთ, რომ ჩვენისთანა (მშობლებისნაირ) გულუხვობასა და ხელგაშლილობას ყველა როდი გამოიჩენს. უფრო სწორედ კი - არავინ. კოლექტივში არავის ელოლიავენბან. მერე ცხოვრებაში გაუჭირდება. თუ შვილი უკვე მივაჩვიეთ მორჩილების გაყიდვას, მის რაიმეზე გაცვლას, მაინც დავინყოთ ამასთან ბრძოლა. რას იზამ, საჭიროა, რომ ბავშვი საკუთარი სურვილების მონა აღარ იყოს.

მოსყიდვისგან განსხვავებით, ბავშვის შექება, როგორც აღმზრდელობითი მეთოდი, ძალიან სასარგებლოა. შვილის სიტყვიერი ნახალისება ადვილიცაა - რა გვიჭირს, ბავშვი კარგად რომ მოიქცევა, ერთი-ორი ტკბილი სიტყვა ვუთხრათ? ამაზე ფულის ხარჯვა არ არის აუცილებელი. ეფექტი კი დიდია. ისიც შეგვიძლია, რომ ბავშვი, ასე ვთქვათ, წინასწარ შევაქოთ - "ჩვენ ვიცით, შენ

ისეთი ჭკვიანი და დამჯერი და კარგი ხარ, რომ ამას არ გააკეთებ". თუმცა, ასე შეიძლება ჩვენთვის არასასურველ ქმედებაზე ბავშვის ყურადღება თვითონვე გავამახვილოთ. საზოგადოდ, ბავშვის დამსახურებული შექება საუკეთესო აღმზრდელიობით მეთოდად არის მიჩნეული.

ახსნით შეიძლება მივალწიოთ შვილის საქციელის როგორც დადებით, ასევე უარყოფით განმტკიცებას. თუ ვუხსნით, რატომ უნდა მოიქცეს ასე და არა სხვანაირად, ანდა განვუმარტავთ მისი საქციელის სიკარგეს, ეს დადებითი განმტკიცებაა. და პირიქით. ორივე შემთხვევაში ძალიან გრძელი და დანერგებითი ახსნა-განმარტებანი არ არის მიზანშეწონილი. ბავშვი მათ ან ვერ გაიგებს, ან ისინი მასზე შთაბეჭდილებას ვერ მოახდენს. ლაკონურობა, სიტყვაძვირობა ჯობია. ვეცადოთ მოკლედ და სხარტად ვილაპარაკოთ.

ტრადიციული უარყოფითი განმტკიცებაა დასჯა. ის შეიძლება იყოს არაფიზიკური (მაგ. რომელიმე ძველი პრივილეგიის დროებითი წართმევა-გაუქმება) და ფიზიკური. აღსანიშნავია ამ უკანასკნელის ურიცხვი უარყოფითი მხარე. არავინ იცის, თუ რას გამოიწვევს ბავშვის გონებასა თუ გულში თუნდაც უბრალო საჯდომზე დატყაპუნება ან კინის კვრა, "ცემა" რასაც ჰქვია, იმაზე უკვე აღარ ვლაპარაკობთ. ფიზიკური დასჯით შეიძლება მივალწიოთ მიზანს - ბავშვი მოცემულ კონკრეტულ დანაშაულს მეტს არ ჩაიდენს. მაგრამ ვინ იცის, იქნება განცდილმა მის ფსიქიკაში წარუშლელი კვალი დატოვოს. როდესაც გაიზრდება, ის ისწავლის თავისი საქციელის კონტროლირებას, მაგრამ რა ვუყოთ შიშს? ჩვენს მიერ ჩანერგილ შიშს?

ბავშვის დასჯით ამორალური მშობელი ხშირად თავის თავს ამშვიდებს. აძლევს გამოსავალს თავის გაღიზიანებულობას, რადგანაც საამისოდ უკეთეს ობიექტს ვერ პოულობს. მოდით, შვილის წინაშე მაინც ნუ გამოვავლენთ ჩვენს ყველაზე ცუდ თვისებებს და ჩვენი გაცოფების უკადრის სურათს ნუ დავანახებთ.

ბავშვის ფიზიკურად დასჯა იმიტომაც არ არის მიზანშეწონილი, რომ მისი ორგანიზმი ჯერ კიდევ ძალიან ნაზი და მონყვლადია. რაიმე არ დაუშავდეს!

უკვე ბევრი ითქვა პატარას მიერ მის საქციელსა და მასზე ჩვენ საპასუხო ქმედებას შორის, დანაშაულსა და დასჯას შორის მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის გაგების მნიშვნელობის შესახებ. ნუ დავივიწყებთ, რომ 2,5-3 წლის ასაკამდე ბავშვმა შეიძლება უბრალოდ ვერ გაიგოს, თუ რატომ და რისთვის დასაჯეს.

ერთი სიტყვით, ნუ სჯით ბავშვს ფიზიკურად. ამაზე უარესია მხოლოდ ჩვენი ხანგრძლივი მიჩქმალული გაღიზიანებულობა, ოჯახში, შვილთან "ცივი ომის" წარმოება. ეს კიდევ უფრო ძნელი ასატანია.

გვესმის, რომ უარყოფითი განმტკიცების გამოყენების მიზანია მივახვედროთ ბავშვს, რომ მოცემული ქმედება ცუდი, არასწორი, მშობლებისთვის არასასიამოვნო, დაუშვებელია. რომ ასე აღარ მოიქცეს. მაგრამ თუ პატარას აკლია ჩვენი აღერსი, დასჯით ვერაფერს მივალწევთ. ბავშვი კვლავ ჩაიდენს დანაშაულს, რომ ჩვენი ყურადღება ასე მაინც მიიპყროს. მას სურს მიიღოს სიყვარულის ეს საცოდავი იმიტაცია მაინც.

კიდევ ერთი უარყოფითი განმტკიცებაა აკრძალვა. მაგრამ, როგორც უკვე განვმარტეთ, ბავშვისთვის რაიმეს აკრძალვით შეიძლება, პირიქით, მისი ყურადღება სწორედ ამას მივაპყროთ.

დაცინვაც არ ვარგა - შედეგი, ვფიქრობთ, უფრო უარყოფითი იქნება, ვიდრე დადებითი. ამ შემთხვევაში თავმოყვარეობის შელახვას ექნება ადგილი.

ყველა მშობლის წინაშე დგას პრობლემა - ბავშვის აღზრდისას უფრო მკაცრი იყოს, თუ გულჩვილი და მიმტევებელი. პრაქტიკულად კი ეს დაიყვანება საკითხამდე, თუ რა განმტკიცებები, დადებითი თუ უარყოფითი, ვინმართ უმეტესად. მაშ რა ჯობია - სიმკაცრე თუ გულჩვილობა? პასუხია - ზომიერება. ერთშიც და მეორეშიც. დასჯაშიც და აღერსშიც. დავანესოთ ჩვენ თავზე მკაცრი კონტროლი, ზედამხედველობა. დიას, სწორედ ჩვენ თავზე. ბავშვს ხომ ჩვენ ვზრდით.

ესოდენ პასუხისმგებელი ამოცანის შესრულებისას ყოველთვის სალად უნდა ვაზროვნებდეთ. სწორედ ვაანალიზებდეთ შექმნილ სიტუაციას, არსებულ მდგომარეობას. ასე, მაგალითად, ხშირად არ არის საჭირო ვკითხოთ ბავშვს თუ რა უნდა. სანამ ასეთი პატარაა, ჩვენ, აღბათ, უკეთ გვეცოდინება. უბრალოდ გავაკეთებინოთ ის, რაც აუცილებლად მიგვაჩნია. მუდამ გვექონდეს მხედველობაში, რომ ჩვენი საქციელი, ჩვენი ნებისმიერი მოქმედება შვილისთვის მიბაძვის საგანია; რომ მას განუწყვეტილვ მაგალითს ვაძლევთ.

მტკიცენი ვიყოთ. თუ საჭიროდ ჩავთვალეთ ბავშვის დასჯა და დავსაჯეთ, მერე სინდისის ქენჯნა ნუ გვექნება. და, თუ გვაქვს, არ დავანახოთ. თორემ ბოროტად გამოიყენებს. დაინახავს ჩვენ სუსტ წერტილს და გათავხედდება. თუ რაღაცას მოითხოვს და ამას სასარგებლოდ, შესაძლებლად ან საჭიროდ არ ვთვლით, ნუ მივცემთ, რამდენიც არ უნდა იტიროს, იყვიროს, ინივლოს და ა.შ. უბრალოდ ვცადოთ მისი ყურადღება სხვა რამეზე გადავიტანოთ. რაც, საერთოდ, სასარგებლო ხერხად მიგვაჩნია. აღსანიშნავია, რომ ბავშვს ქვეცნობიერად თვითონ სურს, გარკვეული სიმტკიცე გამოვიჩინოთ და გარკვეულ ზღვარს იქით არ გადავაცილებინოთ.

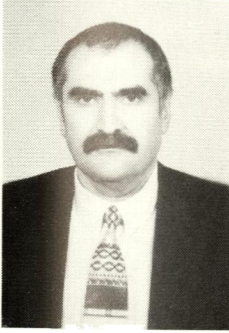
ცხადია, პატარა ადამიანთან ურთიერთობისას, მისი აღზრდისას, მოთმინება გვმართებს. ჩვენს მოუთმენლობას აღვირი ამოვდოთ. თავდაჭერილობისა და ტაქტიანობის აუცილებლობის შესახებაც ნუ დავივიწყებთ. გვანსოვდეს, თუ რამდენს ნიშნავს სწორი ინტონაცია. მითუმეტეს, რომ ბავშვს, განსაკუთრებით პატარას, ჩვენი სიტყვების მნიშვნელობა ხშირად არ ესმის, ინტონაციის კი ყოველთვის.

მოხერხებულები ვიყოთ. მიზნის მისაღწევად ხშირად თუ გიცდიათ შვილისთვის უბრალოდ გეთხოვნათ? თუ ეს მის შესაძლებლობებს არ აღემატება და ჩვენთან კარგი ურთიერთობა აქვს, ბავშვი აუცილებლად ეცდება მაინც სურვილი აგვისრულოს და ამით გვასიამოვნოს. ჩვენ ხომ ვუყვარვართ.

დავასრულებდით იმით, რომ მთავარია გამოვიმუშავოთ უნარი თუ თვისება, შვილში კარგი დავინახოთ. ვეცადოთ ნაკლი გამოვასწოროთ. გვიყვარდეს ისეთი, როგორიც არის.

ს ა რ ჩ ე ვ ი

შესავალი	3
წესიერება, სისუფთავე და სისალუქე	4
დამოუკიდებლად ჩაცმა	7
ქოთნის (ტუალეტის) გამოყენება	9
შარდის ბუშტის კონტროლი	13
სწორი კვება და კბილების მოვლა	17
დღის რეჟიმის დაცვა დაადვილად დაძინება	21
ვარჯიში და გაკაჟება	25
თავისუფალი დროის გონიერი გამოყენება, ცოდნის მოყვარეობა, მშვენიერების აღქმა	29
ქცევის წესები	32
დამოუკიდებლობა და გულზიარობასაბავშვო ბაღი	35
ბოლოსიტყვაობა ანუ ბავშვზე ზემოქმედების მეთოდები	40



ყარამან ირაკლის ძე ფალავა

მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის პედიატრიისა და მოზარდთა მედიცინის კათედრის გამგე-მრავალი სამეცნიერო ნაშრომის, სახელმძღვანელოების, დაავადებების პროფილაქტიკისა და ბავშვთა სწორი აღზრდისადმი მიძღვნილი პუბლიკაციების ავტორი.

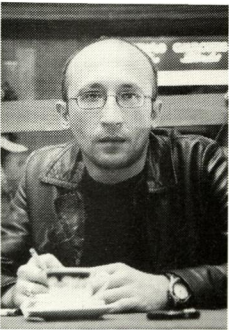
Website: http://www.acnet.ge/geo_pediatrics/kharaman_geo.html/



ირაკლი ყარამანის ძე ფალავა

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის სამკურნალო ფაკულტეტის კურსდამთავრებული. საქართველოს პრეზიდენტის სტიპენდიატი. გაეროს ბავშვთა ფონდისაგან მიღებული აქვს "ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრების აქტიური პროპაგანდისტის სერტიფიკატი".

Website: <http://paghava.tripod.com/>



გოგა გივის ძე დადუნაშვილი

მხატვარი, რეჟისორი, კლიპ-მეიკერი.

"ეკოლოგიური კატასტროფებისა და სოციალური კატაკლიზმების ეპოქაში ერთადერთი ინსტინქტი, რომელიც ცხოვრებისუნარიანია და ახალი აღორძინების ეპოქის იმედს გვაძლევს, გენერაციის ინსტინქტია; მაშინაც კი, როდესაც მძლავრობს ნიჰილიზმი, არსებობს ფასეულობა, რომელიც გადაფასებას არ ექვემდებარება, ეს ჩვენი გენია."