

არჩევითი საგანი

ჯანმრთელობა და ურთიერთობები

გზამკვლევი პედაგოგებისთვის

საინფორმაციო სამედიცინო-
ფსიქოლოგიური ცენტრი "თანადგომა"



მესამე თაობის ეროვნულ სასწავლო გეგმის საშუალო საფეხურზე, საგნობრივ სტანდარტებში, რეპროდუქციული ჯანმრთელობის და უფლებების შესახებ ნაკლებად არის საუბარი. ეს გახდა მიზეზი შეგვექმნა არჩევითი საგანი საშუალო საფეხურის მოსწავლეებისთვის. კურსის ფარგლებში ფართოვდება, ღრმავდება და ინტეგრირდება ისეთი აქტუალური საკითხები როგორცაა: რეპროდუქციული ჯანმრთელობა და უფლებები, გვიანი მოზარდობის ასაკისთვის დამახასიათებელი განვითარების საკითხები, ადამიანებს შორის სწორი კომუნიკაცია, დირებულებები, ემოციების მართვა, გენდერული როლები, იდენტობა და სხვ. აღნიშნული თემების შესახებ ცოდნა და უნარები ხელს უწყობს პიროვნების სოციალურ განვითარებას, მის ჩამოყალიბებას ტოლერანტულ, ინფორმირებულ, აქტიურ და პასუხისმგებლობის გრძნობის მქონე მოქალაქედ.

არჩევითი საგანი „ჯანმრთელობა და ურთიერთობები“ შექმნილია ბიოლოგიის და მოქალაქეობის პედაგოგებისთვის. რათა ეროვნული სასწავლო გეგმის საშუალო საფეხურზე რეპროდუქციული, ჯანმრთელობისა და უფლებების მიმართულებით წარმოდგენილი საკითხების შესახებ უკეთ შეძლონ მოსწავლეებთან მუშაობა, მათი სწორი ინფორმაციით შეიარაღება და ინტერაქტიური სავარჯიშოების გამოყენებით მრავალფეროვანი საკლასო აქტივობების განხორციელება.

დამხმარე სახელმძღვანელო მომზადებულია არასამთავრობო ორგანიზაციის „საინფორმაციო სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი თანადგომა“ მიერ, შვედური ორგანიზაცია RFSU-ს მხარდაჭერით. შინაარსზე პასუხისმგებელნი არიან ავტორები.

ავტორები:

ხათუნა ხაჟომია - ფსიქოლოგი

მაია ჯიბუტი - ფსიქოლოგი

ქეთევან ჭელიძე - ექიმი



2024 წელი

სარჩევი

საგნის სტანდარტი	4
I თემა - ინდივიდის ჩასახვა და განვითარება	11
გაკვეთილი 1 გარდატეხის ასაკი	11
გაკვეთილი 2 მენსტრუალური ციკლი	18
გაკვეთილი 3 ორსულობა	24
გაკვეთილი 4 ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები	32
II თემა - ურთიერთობები	38
გაკვეთილი 1 ემოციები	38
გაკვეთილი 2 ურთიერთობები	47
გაკვეთილი 3 უფლებები და პასუხისმგებლობები	51
გაკვეთილი 4 ღირებულებები	60
გაკვეთილი 5 კომუნიკაცია	69
III თემა - სექსუალური უფლებები	73
გაკვეთილი 1 რა არის სექსუალობა	73
გაკვეთილი 2 სოციალური ნორმები და სტერეოტიპები	77
გაკვეთილი 3 სექსუალური ძალადობა და უფლებები	81
გაკვეთილი 4 სექსუალური უფლებები და მოქალაქეობა	87

არჩევითი საგნის „ჯანმრთელობა და ურთიერთობები“ - სტანდარტი

სტანდარტში შედეგებისა და სამიზნე ცნებების სახით განსაზღვრულია გრძელვადიანი მიზნები. შინაარსი აღიწერება თემების, საკითხების და ქვეცნებების სახით. თითოეულ თემას ახლავს შედეგების მიღწევის ინდიკატორები. ისინი განსაზღვრავს, თუ რა უნდა შეფასდეს სწავლა-სწავლების პროცესში. ინდიკატორები დაჯგუფებულია სამიზნე ცნებების მიხედვით.

სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს:

„საშ.“ – მიუთითებს საშუალო საფეხურს

„1“ – მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

მოკლე კურსის სტანდარტის შედეგები საშუალო საფეხურზე		
შედეგების ინდექსი		სამიზნე ცნებები
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს:	
საშ.1.	რეპროდუქციულის სიტემის ფუნქციონირების, ინდივიდის ჩასახვასა და განვითარებასთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური და სოციალური თავისებურებების გაანალიზება მათი მნიშვნელობის დასადგენად.	საზოგადოება (პიროვნება, ინდივიდი, სოციალიზაცია) (1, 2, 3) დემოკრატია (ადამიანის უფლებები, სამართლებრივი დოკუმენტები) (1,2,3)
საშ.2.	ადამიანთა შორის სხვადასხვა სახის ურთიერთობების და ემოციების მართვის შესახებ მსჯელობა უფლებების და პასუხისმგებლობების მნიშვნელობის გასაანალიზებლად.	სასიცოცხლო თვისებები (გამრავლება) (1,3)
საშ.3.	სქესსა და გენდერს შორის განსხვავებების და გენდერული სტერეოტიპების გაანალიზება, სექსუალური უფლებების მნიშვნელობის გააზრება მოქალაქის სოციალურ ნორმებთან და სტრატეგიებთან დასაკავშირებლად.	ჯანმრთელობა და დაავადება. (1,2, 3)

სავალდებულო თემები:

1. ინდივიდის ჩასახვა და განვითარება;
2. ურთიერთობები;
3. სექსუალური უფლებები.

სავალდებულო თემებისა და შეფასების ინდიკატორების დამაკავშირებელი ცხრილები:

თითოეულ ცხრილში მოცემულია თემის დასახელება, მისი აღწერა და შეფასების ინდიკატორები, რომლებშიც ნაჩვენებია, თუ როგორ რეალიზდება შედეგები კონკრეტულ თემაში.

<p>თემა 1. ინდივიდის ჩასახვა და განვითარება</p> <p>თემის ფარგლებში განიხილება შემდეგი საკითხები: მენსტრუალური ციკლი, ჩასახვა, აბორტი და მისი გვერდითი მოვლენები; ორსულობა; კონტრაცეფცია, გარდატეხის ასაკი.</p>
<p>თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:</p> <p>საზოგადოება - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none">• მოზარდობის ასაკში სქესობრივი კავშირის მომხრე და მოწინააღმდეგე არგუმენტები გაანალიზება, კონტრაცეპტივის შეძენა/გამოყენებესთან დაკავშირებული დამოკიდებულებების კვლევა და ოჯახის დაგეგმვის მნიშვნელობის დასაბუთება;• გამოიკვლიოს მოზარდებისთვის რომელი კონკრეტული მოთხოვნები და დაკმაყოფილება აუცილებელი, მათი პიროვნების სრულფასოვანი განვითარებისთვის და სოციალურ პარამონიულ თანაცხოვრებას; <p>დემოკრატია - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none">• გაიაზრონ სქესობრივი ურთიერთობების პასუხისმგებლობა;• გარდატეხის ასაკის ახალგაზრდებთან ურთიერთობისას ეთიკის ნორმების დაცვის მნიშვნელობაზე მსჯელობა. <p>სასიცოცხლო თვისებები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none">• რეპროდუქციულის სიტემის ფუნქციონირებაზე, ჩასახვასა და ორსულობის ადრეული სიმპტომების შესახებ მსჯელობა;• პრემენსტრუალური სინდრომის აღწერა და მენსტრუალური ციკლის მნიშვნელობის დასაბუთება;• ორგანიზმის სასიცოცხლო თვისებაზე (გამრავლება, მეტაბოლიზმი) აბორტის შესაძლო შედეგების კვლევა;• გარდატეხის ასაკში წარმოქმნილი ცვლილებები დაკავშირება მათ ფუნქციებთან და ამ ცვლილებების მნიშვნელობის გაანალიზება;

- ჩანასახის განვითარების აღწერა და ქალის რეპროდუქციული სისტემის თითოეული ორგანოს მნიშვნელობის დასაბუთება ჩანასახის წარმოქმნა-განვითარებაში.

ჯანმრთელობა და დაავადება - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- აბორტის შემდგომ პერიოდში გოგონას ჯანმრთელობის დარღვევების შესახებ ინფორმაციის გაანალიზება;
- ჰიგიენის წესებს დაცვის მნიშვნელობის შესახებ მსჯელობა;
- გარდატეხის ასაკში მყოფი ადამიანების ჩივილების ნაირგვარობაზე მსჯელობა და ამ პერიოდში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვის მნიშვნელობის დასაბუთება;
- მსჯელობა ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ რისკებზე ორსულობის პერიოდში და ემბრიონის განვითარებაზე ჯანსაღი ცხოვრების დარღვევის შემთხვევაში.

თემა 2. ურთიერთობები

თემის ფარგლებში განიხილება შემდეგი საკითხები: მეგობრობა, ემოციები, კომუნიკაცია.

თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:

საზოგადოება - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- თანატოლების მხრიდან სხვადასხვა ტიპის ზეწოლის გამოვლენის კვლევა და მათთან გამკვლავების შესახებ მსჯელობა;
- ურთიერთობების სირთულეებზე და პრობლემების გადასაჭრელად ერთობლივად მუშაობის აუცილებლობაზე მსჯელობა.

დემოკრატია - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- სხვადასხვა ტიპის ურთიერთობების დროს ადამიანების უფლება-მოვალეობების შესახებ მსჯელობა, მათი გამოყენება კონკრეტულ სიტუაციებში

სასიცოცხლო თვისებები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- მოზარდობის ასაკში სექსის დადებით და უარყოფით მხარეებზე მსჯელობა;
- ემოციების ფიზიოლოგიური საფუძვლებზე და ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე ემოციების მოქმედებაზე მსჯელობა;

ჯანმრთელობა და დაავადება - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- ორგანიზმის ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ემოციების მართვის მნიშვნელობის შესახებ მსჯელობა.

თემა 3. სექსუალური უფლებები და მოქალაქეობა

თემის ფარგლებში განიხილება შემდეგი საკითხები: "სქესი" და "სექსუალობა", სექსუალური ძალადობა და მისთან დაკავშირებული უფლებები, სოციალური ნორმები და სტერეოტიპები.

თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:

საზოგადოება - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- იმსჯელოს რატომ არის მნიშვნელოვანი არ დააყენო სხვა ადამიანი დაავადების (მაგ., სგგი და აივ) ან ორსულობის რისკის ქვეშ;
- იმსჯელოს სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უფლებების შესახებ, დაასაბუთოს განათლების როლი და სახელმწიფოს ვალდებულებები სექსუალური ძალადობის პრევენციასთან დაკავშირებით.

დემოკრატია - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- დასაბუთება, რატომ არის მნიშვნელოვანი პარტნიორის საზღვრების, ღირებულებების, გრძნობებისა და სექსუალური აქტივობისა და მგრძნობელობის მიმართ პატივისცემას;
- იმსჯელოს, რატომ არის მნიშვნელოვანი ისეთი ნორმებისა და ღირებულებების გაძლიერება, რომლებიც ხელს შეუწყობს არაძალადობრივი მეთოდებით პრობლემის მოგვარებას;
- იმ სამართლებრივი დოკუმენტების გაანალიზება, რომლებიც არეგულირებენ არასრულწლოვანთა მიმართ ჩადენილ სექსუალურ ძალადობებს.

სასიცოცხლო თვისებები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- სქესზე, როგორც ქალისა და მამაკაცის ბიოლოგიურ მახასიათებელზე მსჯელობა;
- გენდერსა და სქესს შორის განსხვავებებზე მსჯელობა და გენდერული სტერეოტიპების ამოცნობა. ასევე სექსუალობის არსობრივი მახასიათებლების აღწერა;

ჯანმრთელობა და დაავადება - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- დაუგეგმავი ორსულობის, სგგი-სა და აივ ინფექციისგან დაცვის შესახებ მსჯელობა.

ეროვნული სასწავლო გეგმის სამიზნე ცნებების ფლობის ტაქსონომია (ფლობის დონეები)

ფლობის დონეები	სამიზნე ცნებები			
	სტრუქტურა და ფუნქცია	სასიცოცხლო თვისებები	ჯანმრთელობა და დაავადებები	კვლევა
პრესტრუქტურული	მოსწავლე ვერ იგებს დავალების არსს,	მოსწავლე ვერ იგებს დავალების არსს,	მოსწავლე ვერ იგებს დავალების არსს.	მოსწავლე ინსტრუქციის მიხედვით ვერ ახორციელებს კვლევას, ვერ მუშაობს სიმულაციაში.
უნისტრუქტურული	მოსწავლეს შეუძლია სტრუქტურის ფუნქციასთან დაკავშირებისას მხოლოდ ერთი ასპექტის გათვალისწინება.	მოსწავლეს შეუძლია სასიცოცხლო თვისებების აღწერისას მხოლოდ ერთი ასპექტის გათვალისწინება.	მოსწავლეს შეუძლია დაავადების სიმპტომების და მკურნალობის მეთოდებთან დაკავშირებით მხოლოდ ერთი ასპექტის გათვალისწინება.	მოსწავლეს შეუძლია კვლევის განხორციელებისას პროცესთან დაკავშირებით მხოლოდ ერთი ასპექტის გათვალისწინება.
მულტიტრუქტურული	მოსწავლეს შეუძლია სტრუქტურის ფუნქციასთან დაკავშირების დროს რამდენიმე ასპექტის გათვალისწინება, მათ შორის არსებული მიმართებების გაგების გარეშე.	მოსწავლეს შეუძლია სასიცოცხლო თვისებების აღწერისას რამდენიმე ასპექტის გათვალისწინება, მათ შორის არსებული მიმართებების	მოსწავლეს შეუძლია დაავადებების სიმპტომებისა და მკურნალობის მეთოდებთან დაკავშირებით რამდენიმე ასპექტის	მოსწავლეს შეუძლია კვლევის განხორციელებასთან დაკავშირებით რამდენიმე ასპექტის გათვალისწინება.

		გაგების გარეშე. მას შეუძლია თვლა, აღწერა, კომბინირება; მეთოდების, სტრუქტურის გამოყენება; პროცედურების შესრულება, სხვ.	გათვალისწინება, მათ შორის არსებული მიმართებების გაგების გარეშე. მას შეუძლია თვლა, აღწერა, კომბინირება; მეთოდების, სტრუქტურის გამოყენება; პროცედურების შესრულება, სხვ.	ნება, მათ შორის არსებული მიმართებები ს გაგების გარეშე. მას შეუძლია თვლა, აღწერა, კომბინირება ; მეთოდების, სტრუქტურის გამოყენება; პროცედურების შესრულება, სხვ.
მიმართუ ბითი	მოსწავლეს შეუძლია სტრუქტურისა და ფუნქციის რამდენიმე ასპექტს შორის დაადგინოს მიმართებები. განსაზღვროს, როგორ უკავშირდებიან ისინი ერთმანეთს და ქმნიან, მთლიანობას. ფორმების გაგება ქმნის სტრუქტურას და ამგვარად აქვს იმის კომპეტენცია, რომ შეადაროს, დაამყაროს მიმართებები, გააანალიზოს, გამოიყენოს თეორია,	მოსწავლეს შეუძლია სასიცოცხლო თვისების რამდენიმე ასპექტს შორის დაადგინოს მიმართებები. განსაზღვროს, როგორ უკავშირდებიან ისინი ერთმანეთს და ქმნიან, მთლიანობას. ფორმების გაგება ქმნის სტრუქტურას და ამგვარად აქვს იმის კომპეტენცია, რომ შეადაროს, დაამყაროს	მოსწავლეს შეუძლია დაავადებასთან დაკავშირებულ რამდენიმე ასპექტს შორის მიმართებების დამყარება და კავშირების აღწერა მთლიანობის დასადგენად. ფორმების გაგება შეუძლია შეადაროს, დაამყაროს მიმართებები, გააანალიზოს, გამოიყენოს	მოსწავლეს შეუძლია გააანალიზოს ექსპერიმენტი, ან კვლევის შედეგი. ამგვარად აქვს იმის კომპეტენცია, რომ შეადაროს, დაამყაროს მიმართებები, გააანალიზოს, გამოიყენოს თეორია,

	<p>ახსნას მიზეზებისა და შედეგების კუთხით. შეუძლია კონკრეტული კრიტერიუმის შერჩევის საფუძველზე კლასიფიცირება</p>	<p>მიმართებები, გაანალიზოს, გამოიყენოს თეორია, ახსნას მიზეზებისა და შედეგების კუთხით. შეუძლია კონკრეტული კრიტერიუმის შერჩევის საფუძველზე კლასიფიცირება</p>	<p>თეორია, ახსნას მიზეზებისა და შედეგების კუთხით. შეუძლია კონკრეტული კრიტერიუმის შერჩევის საფუძველზე კლასიფიცირება.</p>	<p>ახსნას მიზეზებისა და შედეგების კუთხით.</p>
<p>აბსტრაქტული</p>	<p>მოსწავლეს შეუძლია სტრუქტურისა და ფუნქციის დაკავშირებულ მოცემულის/შეთავაზებულის მიღმა სტრუქტურის განზოგადება, სტრუქტურის აღქმა მრავალი სხვადასხვა პერსპექტივიდან და იდეების გადატანა ახალ სფეროში ჩატარებულ კვლევაზე დაყრდნობით (კვლევა, მოდელირება). მას შეუძლია განზოგადება, ჰიპოთეზის წამოყენება, კრიტიკა ან თეორიის ჩამოყალიბება (ლოგიკა).</p>	<p>მოსწავლეს შეუძლია სასიცოცხლო თვისებებთან დაკავშირებულ მოცემულის/შეთავაზებულის მიღმა სტრუქტურის განზოგადება, სტრუქტურის აღქმა მრავალი სხვადასხვა პერსპექტივიდან და იდეების გადატანა ახალ სფეროში ჩატარებულ კვლევაზე დაყრდნობით (კვლევა, მოდელირება). მას შეუძლია განზოგადება, ჰიპოთეზის წამოყენება,</p>	<p>მოსწავლეს შეუძლია დაავადების მოცემულის/შეთავაზებულის მიღმა პროცესების განზოგადება, პროცესების აღქმა მრავალი სხვადასხვა პერსპექტივიდან და იდეების გადატანა ახალ სფეროში ჩატარებულ კვლევაზე დაყრდნობით (კვლევა, მოდელირება). მას შეუძლია განზოგადება, ჰიპოთეზის წამოყენება,</p>	<p>მოსწავლეს შეუძლია რეალური/ვირტუალური კვლევის დაგეგმვა და ინსტრუქციის შექმნა. სტრუქტურის აღქმა მრავალი სხვადასხვა პერსპექტივიდან და იდეების გადატანა ახალ სფეროში ჩატარებულ კვლევაზე დაყრდნობით (კვლევა, მოდელირება)</p>

		კრიტიკა ან თეორიის ჩამოყალიბება (ლოგიკა).	კრიტიკა ან თეორიის ჩამოყალიბება (ლოგიკა).). მას შეუძლია განზოგადება, ჰიპოთეზის წამოყენება, კრიტიკა ან თეორიის ჩამოყალიბება (ლოგიკა).
--	--	---	---	---

I თემა - ინდივიდის ჩასახვა და განვითარება;

გაკვეთილი - 1 გარდატეხის ასაკი

სავარჯიშო

1-სხეულის იმიჯი და მასზე მოქმედი ფაქტორები

დაყავით კლასი ჯგუფებად და სთხოვეთ ჩამოწერონ პასუხები შემდეგ კითხვებზე:

- რა ახდენს გავლენას ადამიანის სხეულის იმიჯზე?
- რა გავლენა აქვს სხეულის იმიჯს ადამიანის თვითშეფასებაზეა?

სთხოვეთ ბავშვებს ჩამოწერონ გავლენის ფაქტორები. სთხოვეთ მოსწავლეებს წარმოადგინონ პასუხები.

ინსტრუქცია:

გააკარით რეკლამებიდან ამოჭრილი სტანდარტული მოდელის გარეგნობის ქალისა და მამაკაცის სურათები და სთხოვეთ კლასს აღწერონ და გონებრივი იერიშის გზით ჩამოწერონ სილამაზის სტანდარტები რომლებიც ამ ფოტოებით ვრცელდება. რა გარეგნული ნიშნები უნდა ჰქონდეს იდეალურ ქალს და მამაკაცს იმისათვის, რომ ამ სტანდარტებს შეესაბამებოდეს. ჩამოწერეთ დაფაზე ეს ნიშნები.

შემდეგ დაასვით კითხვები:

- ✓ რამდენად რეალურია ეს სურათები?
- ✓ რა საშუალებები სურათების არსებობს გამოსახულების გასაუმჯობესებლად?
- ✓ რამდენად შეესაბამება ეს სტანდარტები საშუალო სტატისტიკურ ადამიანებს?

სთხოვეთ მოსწავლეებს დაასახელონ ცნობილი ვარსკვლავები რომლებიც არ შეესაბამებიან ამ სტანდარტებს მაგრამ დიდი მოწონებით სარგებლობენ. სთხოვეთ კლასს აღნიშნონ ის ნიშან თვისებები რის გამოც ეს განსხვავებული გარეგნობის ვარსკვლავები იმსახურებენ მოწონებას.

შემდეგ ეტაპზე სთხოვეთ მოსწავლეებს აღნიშნონ გარეგნული ნიშნები და რომელი მიაჩნიათ უცვლელად ხოლო რომლის შეცვლა შესაძლებელია ძალისხმევის შედეგად. აღნიშნონ რა შეიძლება გააკეთოს ადამიანმა სასურველი ფორმების მისაღებად. და რას აკეთებენ სასარგებლოს და პოზიტიურს. (ვარჯიში, ზრუნვა სახის კანზე, მაკიაჟის ხელოვნების დაუფლება და სხვა)

საბოლოოდ შეაჯამეთ, რომ იდეალური გარეგნობა ხშირად არარეალურია, მიღებულია სხვადასხვა ეფექტებით და არ შეესაბამება გავრცელებულ გარეგნობას. ადამიანის გარეგნობას ქმნის ბევრი ფაქტორი მათ შორის ხასიათი სწორი წარმოჩენის უნარი ჯანსაღი ცხოვრების წესი დახვეწილი მანერები, საუბრის სტილი და სულაც არ არის საჭირო რომ იდეალური ფორმები ჰქონდეს იმისათვის რომ მიმზიდველად გამოიყურებოდეს.

სავარჯიშოს ბოლოს გააცანით დებულებები თვითშეფასების ასამაღლებლად.

2- სავარჯიშო კომპლიმენტი.

ინსტრუქცია: მოსწავლეების სახელი და გვარი ჩაყარეთ ყუთში. ჩამოიარეთ და სთხოვეთ ყუთიდან ამოიღონ თითო ფურცელი და წაიკითხონ ვისი გვარი წერია. სთხოვეთ მოიფიქრონ მათ ფურცელზე აღნიშნულ მოსწავლეზე 2 კომპლიმენტი - 1 რომელიც შეეხება გარეგნობას და 1 ხასიათის თვისებას ან უნარს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ყველა მიიღოს კომპლიმენტი და არავის მისცეთ ხუმრობის თავის არიდების ან დაცინვის უფლება.

თეორიული მასალა - მოზარდობის პერიოდში მიმდინარე ცვლილებები

მოზარდობა არის ბავშვის ტრანსფორმაცია სექსუალურად და ფიზიკურად მომწიფებულ ახალგაზრდად, რაც განპირობებულია ბიოლოგიური და ფიზიოლოგიური ცვლილებებით. ეს ცვლილებები გამოწვეულია ჰორმონების ზეგავლენით, რომელთა ინტენსივობა დაახლოებით 20-ჯერ იზრდება სქესობრივი სიმწიფის დადგომისას. სქესობრივი მომწიფება საჭიროებს 2-4 წელიწადს.

ჯანმრთელობის დაცვის საერთაშორისო ორგანიზაციის ექსპერტების მიერ 1974 წელს შემუშავებული განსაზღვრების მიხედვით, მოზარდობა ადამიანის სიცოცხლის ისეთი პერიოდია, რომლის დროს სრულდება სამი ძალიან მნიშვნელოვანი პროცესი:

- I - ამ ასაკში იწყება და მთავრდება სქესობრივი მომწიფება;
- II - ფსიქოლოგიურად ბავშვური ქცევა იცვლება ზრდასრული; ადამიანისათვის დამახასიათებელი ქცევით;
- III - მოზარდის მოზრდილებზე სოციალურად და ეკონომიურად დამოკიდებულების პერიოდი იცვლება შედარებითი დამოუკიდებლობით.

1977 წ. ჯანდაცვის საერთაშორისო ორგანიზაციის ექსპერტების კომიტეტმა შეიმუშავა რეკომენდაცია, რომ მოზარდობის ასაკად ჩაითვალოს ადამიანის სიცოცხლის პერიოდი 10-დან 20 წლამდე.

საქართველოს მთავრობის 2012 წლის 17 აგვისტოს N1608 განკარგულებით დამტკიცდა საქართველოს სახელმწიფო ახალგაზრდული პოლიტიკა. ამ დოკუმენტის მიხედვით, „ახალგაზრდა“ განისაზღვრა, როგორც 14-25 წლის პირი, ხოლო „მოზარდი“ - როგორც 12-19 წლის პირი.

რა პროცესები მიმდინარეობს მოზარდის ორგანიზმში

მოზარდობის პერიოდში ხდება პიროვნების ჩამოყალიბება, ამ ასაკში მომწიფებას განიცდის ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემები, ყალიბდება რეპროდუქციული სისტემა, ფორმირდება სექსუალური ქცევის ტიპი.

ხშირია ცალკეული ინდივიდების საერთო ნორმალური სტანდარტებიდან გადახრა. მოზარდთა ასაკში გავრცელებულია პათოლოგიასთან მოსაზღვრე ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობები. დღეს მოზარდთა ზრდა-განვითარების ტემპები გაცილებით უფრო მაღალია, ვიდრე ერთი საუკუნის წინ. ეს დაკავშირებულია ცხოვრების პირობების გაუმჯობესებასთან, უკეთეს კვებასთან, რადიაციის მომატებასთან, ჯანდაცვის გაუმჯობესებასთან და, შესაძლოა, სხვა ჯერაც უცნობ ფაქტორებთან. ამ მოვლენას აქსელერაციას უწოდებენ. ამ დროს აღინიშნება ანთროპომეტრიული მონაცემების (წონა, სიმაღლე, გულმკერდის გარშემოწერილობა და სხვ.) მკვეთრი მატება, სწრაფი სქესობრივი მომწიფება. პუბერტატის (მოზარდობის) პერიოდში ორგანოებისა და ორგანოთა სისტემების ზრდა-განვითარების გაძლიერების უარყოფითი მომენტი ის არის, რომ ამ დროს შესაძლებელია, ორგანიზმის ამა თუ იმ სისტემის სისუსტის ჩამოყალიბება; ასე მაგალითად, შეიძლება გაჩნდეს:

- მხედველობის პრობლემები,
- არტერიულ ჰიპერტენზია,
- საყრდენი აპარატის პათოლოგია.

ფიზიკური განვითარების თავისებურებები:

მოზარდობის ერთ-ერთი მთავარი თავისებურებაა სიმაღლეში მკვეთრი ზრდა. გოგონებში იგი იწყება დაახლოებით 11-12 წლის ასაკში, ბიჭებში 1 წლით გვიან. გოგონებში ამას თან სდევს, როგორც წესი, პირველი მენსტრუაცია (მენარქე). პუბერტატულ პერიოდში ძირითადად სრულდება სქესობრივი დიმორფიზმის (განსხვავების) ნიშნების ჩამოყალიბება. პუბერტატული პერიოდის დასაწყისში ინტენსიურად იზრდება ქვემო კიდურები. თანმიმდევრობა ასეთია - ტერფი, წვივი, ბარძაყი. გოგონებში ინტენსიურად იზრდება მენჯი - მატულობს მანძილი თეძოს ძვლებს, ქედებს შორის. მოგვიანებით ინტენსიურ ზრდაში ჩაერთვება ზემო კიდურებიც. ასეთი თანმიმდევრობით:

1. მაჯები,
2. წინამხრები, (აქ უნდა სურათები დანომრილი)
3. მხრები.

მართალია, ზემო კიდურის ზრდა მაჯიდან იწყება, მაგრამ ყველაზე ინტენსიურად იზრდება მხარი. ქვემო კიდურებს ზრდა გოგონებში უფრო ადრე ნელდება, ამიტომაც ტანის შეფარდება ქვემო კიდურებთან გოგონებში მეტია, ვიდრე ბიჭებში.

10 წლის ბავშვის თავის ქალა სიდიდით მოზარდობის 90-95%-ის ტოლია, ამიტომ მოზარდობის პერიოდში იგი ნაკლები ინტენსივობით იზრდება, მაგრამ შესამჩნევად იცვლება პროპორციები სხვადასხვა ნაწილს შორის. ზრდის პუბერტატული ნახტომიდან 1 თვის შემდეგ აქტიურად იწყებს ზრდას (განსაკუთრებით ბიჭებში) ქვედა ყბა, შემდეგ ზედა ყბა და ცხვირი. იზრდება თვალბუდეების ზედაპირები, რამაც შეიძლება ბიძგი მისცეს მიოპიის (ახლომხედველობა) განვითარებას.

მოზარდობის პერიოდში მკვეთრად ვლინდება ინდივიდუალური განსხვავებები ფიზიკურ და სქესობრივ განვითარებაში, მოზარდები, რომლებიც ჩამორჩებიან ფიზიკურ ზრდაში და განვითარებაში, ხშირად ჩამორჩებიან ასევე შრომისუნარიანობასა და სწავლის უნარით.

ზრდა და განვითარება არათანაბრად, დისპროპორციულად მიმდინარეობს. უფრო სწრაფად ვითარდება ძვლები, კუნთები, პერიფერიული ნერვები, ნაკლები ინტენსივობით თავის ქალას ძვლები, თავი, ტვინი (ყველაზე გვიან ყალიბდება თავის ტვინის ქერქი). ამის გამო ორგანიზმის შესაძლებლობები სხვადასხვანაირი დატვირთვის მიმართ არათანაბარია: ასე, მაგალითად, ორგანიზმი მგრძობიარეა ჟანგბადის ნაკლებობისადმი, ნაკლებად ამტანია სწრაფ სირბილში, მასში უფრო ხანგრძლივად ხდება ძალების აღდგენა მაქსიმალური სისწრაფით ცურვის შემდეგ. ფიზიკური განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი მაჩვენებელი სხეულის სიგრძეა. მისი მატება და საბოლოო სიდიდე გენეტიკურადაა განსაზღვრული. ფიზიკური განვითარების დონისა და დინამიკის მნიშვნელოვანი მაჩვენებელია, აგრეთვე, სხეულის აბსოლუტური და შეფარდებითი (მასის 1კგ-ზე) ფართი.

11 წლის ასაკიდან გოგონებში, ხოლო 12 წლის ასაკიდან ბიჭებში სხეულის მასის მატების ტემპი უსწრებს სიგრძის მატების ტემპს. ძვლების, კუნთების, ღვიძლის, ელენთისა და თირკმლების ზრდის ტემპები ძირითადად იმეორებს მთელი სხეულის ზრდის ტემპებს. რაც შეეხება თავის ტვინს, ლიმფურ ჯირკვლებს, რეპროდუქციულ ორგანოებს, კანქვეშა ქსოვილს, მათი ზრდის ტემპები სხვაა. თუ უფროსი ასაკის ბავშვი არ მატულობს სიმაღლესა და წონაში, საჭიროა სრულყოფილი სამედიცინო გამოკვლევა. ზრდაში შეინიშნება სქესობრივი განსხვავებები. გოგონებში ინტენსიური ზრდა 10 /12 წლის ასაკში იწყება, აღწევს მაქსიმუმს 12-13 წლის ასაკში და მთავრდება 19 წლისათვის, ბიჭებში იწყება ინტენსიური ზრდა იწყება 14 ½ წლის ასაკში, მაქსიმალურია 14-დან 17 წლამდე და მთავრდება 20 წლისათვის. 18 წლის ასაკში გოგონების 99% - სთვის სიმაღლეში ზრდა დასრულებულია, ვაჟებში კი შეიძლება კიდევ გაგრძელდეს წელიწადში ორი სმ-ით. სხეულის მასის ინტენსიური ზრდა სიმაღლეში ინტენსიურ ზრდას დაახლოებით 6 თვით ჩამორჩება.

პუბერტატული პერიოდის დაწყებამდე ზრდის ტემპებს განაპირობებს ფარისებრი ჯირკვლის ჰორმონები - ინსულინი და სომატოტროპინი. მაშასადამე, ზრდის პროცესის დარღვევა ნებისმიერი მათგანის ნაკლებობამ ან სიჭარბემ შეიძლება გამოიწვიოს. ჰორმონების არასასურველი რაოდენობა აღინიშნება ისეთი დაავადებების დროს, როგორცაა დიაბეტი, ქრონიკული თირეოიდიტი (ფარისებრი ჯირკვლის ანთება - ეგრეთ წოდებული ჩიყვი) და სხვა. სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული მოვლენები, როგორცაა მენსტრუაცია გოგონებში და ეაკულაცია (სპერმის (ასგამოსვლა) ბიჭებში, თავს იჩენს მოგვიანებით. პირველ ეაკულაციამდე ბიჭებს ხშირად აქვთ ერექცია ოს გამაგრება) და ზოგჯერ განიცდიან ორგაზმს. გოგონებს პირველი მენსტრუაცია, ჩვეულებრივ, 11-14 წლის ასაკში აღენიშნებათ. მენსტრუაცია, სხეულის სხვა მრავალ ცვლილებასთან ერთად, როგორცაა სარძევე ჯირკვლების ზრდა და სხეულის თმისანი საფარველის განვითარება, სქესობრივი მომწიფების ნიშანს წარმოადგენს. პირველი წლის მანძილზე მენსტრუალური ციკლი შეიძლება არარეგულარული იყოს, ხოლო მენსტრუალური გამონადენი - ცვალებადი.

სასქესო სიმწიფის განსაზღვრა ხდება მეორადი სასქესო ნიშნებისა და სასქესო ორგანოების მიხედვით. სქესობრივი განვითარების ფორმულა საკმაოდ მარტივია და მყარია მთელი პუბერტატული პერიოდის მანძილზე. იგი შეესაბამება ბიჭების კალენდარულ ასაკს 12-16 და გოგონების - 10-15. ამ ფორმულის გამოყენება ძალზე აადვილებს მუშაობას და მოზარდების ზრდა-განვითარების ხარისხის შეფასებას. იგი ემყარება მეორადი სასქესო ნიშნების შეფასებას.

ბიჭებში მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარების თანმიმდევრობა სხვადასხვა ლიტერატურული წყაროს მიხედვით ასეთია:

- ✓ სათესლე ჯირკვლების გადიდების დაწყება 11-12 წლის ასაკში;
- ✓ ბოქვენის გათმინების დაწყება - 12-13 წწ;
- ✓ ასოს მნიშვნელოვანი ზრდის დაწყება - 12-13 წწ;
- ✓ ხმის მუტაცია - 13-14 წწ;
- ✓ იღლიისქვეშა გათმინება - 14 წწ;
- ✓ პოლუცია (სპერმის უნებლიე გამოდენა)- 14-15 წწ;
- ✓ სახის გათმინების დაწყება - 14-16 წწ.

გოგონებში პუბერტატული მომწიფების თანმიმდევრობა ასეთია:

- ✓ არეოლის ჰიპერემია და პიგმენტაცია, მენჯის ძვლების ზრდა - 9-10 წწ;
- ✓ სარძევე ჯირკვლების ზრდა (ტელარხე) და ბოქვენის გათმინების (პუბარხე) დაწყება - 10-11 წწ;
- ✓ შინაგანი და გარეგანი გენიტალიების ზრდა, სარძევე ჯირკვლების შემდგომი ზრდა, იღლიების გათმინების დაწყება - 10-12 წწ;
- ✓ ღვრილების პიგმენტაცია, მენსტრუაციის გამოჩენა - 12-13 წწ
- ✓ ოვულაცია - 13-14 წწ. (ლათ. ოვულა-საკვერცხე, ოვუმ-კვერცხი) – საკვერცხის ფოლიკულიდან მუცლის ღრუში მწიფე, განაყოფიერებისათვის მზადყოფი კვარცხუჯრედის გადმოსვლა. შვილოსნობის ასაკში ქალის ორგანიზმში ოვულაცია ხდება ციკლურად (ყოველ 21-35 დღეში). ოვულაცია წარმოადგენს მენსტრუაციული ციკლის ფაზას, რომლის დროსაც საკვერცხიდან მომწიფებული კვარცხუჯრედი თავისუფლდება);
- ✓ ხმის ტემბრის დაქვეითება, აკნეულოგარის (გამონაყარი)- 14-15 წწ.

მითითებული ვადები პირობითია, დასაშვებია გადახრები. საჭიროების შემთხვევაში შეიძლება ორიენტირება მშობლების სქესობრივი მომწიფების ვადებზე.

დაგვიანებული სქესობრივი მომწიფება არის სექსუალური მომწიფების არარსებობა მოსალოდნელ დროს. დიაგნოსტირება ხდება სასქესო ჯირკვლის ჰორმონების (ტესტოსტერონი და ესტრადიოლი), ლუთეინიზირებელი ჰორმონისა და ფოლიკულის მასტიმულირებელი ჰორმონის გაზომვით. შეფერხებული სქესობრივი მომწიფება შეიძლება გამოწვეული იყოს კონსტიტუციური შეფერხებით, კონსტიტუციური (ზოგი ბავშვი საკმაოდ ნორმალურად ვითარდება, მაგრამ მოსალოდნელ ასაკში სქესობრივ მომწიფებას არ აღწევს. ამ ფენომენს კონსტიტუციური შეფერხებული სქესობრივი მომწიფება ეწოდება) რაც ხშირად გვხვდება მოზარდებში, რომლებსაც ოჯახში აქვთ შეფერხებული ზრდა. ასეთ ბავშვებს ხშირად უწოდებენ "გვიან ყვავილებს". პუბერტატული ზრდის სიჩქარე ნორმალურია, მაგრამ ჩონჩხის მომწიფება და მოზარდის ზრდა შეფერხებულია; სქესობრივი მომწიფება შეფერხებულია, მაგრამ ნორმალურია.

სხვა მიზეზებში შედის გენეტიკური, ცენტრალური ნერვული სისტემის (ცნს) დარღვევები, ცნს დარღვევები, გარკვეული ქრონიკული დარღვევები (მაგ, ცუდად კონტროლირებადი შაქრიანი დიაბეტი). ნაწლავის ანთებითი დაავადებები, თირკმელების დარღვევები, არასათანადო კვება და ჭარბი ფიზიკური დატვირთვა, განსაკუთრებით გოგონებში.

შეფერხებული სქესობრივი მომწიფების მქონე მოზარდები სიმაღლით ხშირად ჩამო რჩებიან თანატოლებს. ბიჭებს უფრო ხშირად აქვთ დაგვიანებულის ქესობრივი მომწიფების გამო სტრესი და უხერხულობის განცდა.

დიაგნოსტიკის მიზნით გამოიყენება:

- ფიზიკური გამოკვლევა
- ძვლების რენტგენი

- სისხლის ტესტები
- ზოგჯერ მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია.
- მკურნალობა საჭიროების შემთხვევაში ხდება ჰორმონალური თერაპიითა და გამომწვევი მიზეზების ამოფხვრით.

ინდივიდის ფიზიოლოგიური ასაკის კალენდარულთან შესაბამისობის დასადგენად მოწოდებულია ცნება „ფიზიოლოგიური მომწიფება“. პუბერტატული ასაკის მნიშვნელოვანი თავისებურებაა ბიოლოგიური და კალენდარული ასაკის არათანხვედრა. საინტერესო და მნიშვნელოვანია, რომ ამ პერიოდის პირველ ნახევარში, განსაკუთრებით გოგონებში, ბიოლოგიური ასაკი უფრო ხშირად წინ უსწრებს, უფრო იშვიათად კი ჩამორჩება კალენდარულს. მშობლები და პედაგოგები, როგორც წესი, ბავშვთან მიმართებაში მსჯელობენ კალენდარული ასაკის მიხედვით, მაგრამ გადამწყვეტი სწორედ ბიოლოგიური მახასიათებლებია. თუ ვლინდება შეუსაბამობა ბიოლოგიურ და კალენდარულ ასაკს შორის, ბავშვს ექმნება პრობლემები (ფსიქოლოგიური, სოციალური), რაც დამატებითი ფსიქოლოგიური პრობლემების შექმნის წინაპირობაა.

იმუნური სისტემა მორფოლოგიურად სავსებით მომწიფებულია, მაგრამ ფუნქციურად ჯერ კიდევ არაა. გაზრდილია მგრძობელობა ტუბერკულოზისადმი, აუტოიმუნური (მაგ. ალერგია) და სხვა დაავადებებისადმი, საბოლოოდ ფორმირდება იმუნური პასუხის ძლიერი და სუსტი ტიპები. იმუნურ სტატუსზე დიდ გავლენას ახდენს ფიზიკური ვარჯიში, გამოვლენილია იმუნური სტატუსის დამოკიდებულება მენსტრუალური ციკლის ფაზებზე. ოვულაციური პიკის დროს გოგონები ყველაზე უფრო მეტად არიან მგრძობიარენი ინფექციების მიმართ, ეს მდგომარეობა ესტროგენების (სასქესო ჰორმონების) მოქმედებითაა განპირობებული. მოზარდებში შედარებით უფრო გახშირებულმა ნარკოტიკების, თამბაქოს მოხმარებამ ალკოჰოლიზმმა, კვებითმა დარღვევებმა შეიძლება ხელი შეუწყოს მეორადი იმუნოდეფიციტური მდგომარეობების განვითარებას.

გარდატეხის ასაკში მიმდინარე ცვლილებები მოზარდებში იწვევს შფოთვის და დაურწმუნებლობის გრძნობას, დაბალ თვითშეფასებას, ყალიბდება უარყოფითი სხეულის იმიჯი.

სხეულის იმიჯი.

დებულებები თვითშეფასების ასამაღლებლად.

- კონცენტრირდი შენს პოზიტიურ თვისებებზე, უნარებზე და ნიჭზე.
- ყოველდღე უთხარით საკუთარ თავს პოზიტიური რამ
- მოერიდეთ უარყოფითად საუბარს საკუთარ თავზე
- დააფასე და პატივი ეცი შენი სხეულის შესაძლებლობებს
- დასახეთ პოზიტიური, ჯანმრთელობაზე ორიენტირებული და არა წონის დაკლებაზე ორიენტირებული მიზნები.
- გამოხატე აღფრთოვანება სხვისი სილამაზით, მაგრამ თავი აარიდე სხვასთან შედარებას.
- შეახსენეთ საკუთარ თავს, რომ მრავალი სურათი მედიაში არარეალურია და მიუწვდომელი ადამიანების უდიდესი უმრავლესობისთვის (და ხშირად, ფოტომოპის გამოყენებითაა შექმნილი!).

განმარტებები:

- სხეულის იმიჯი თვითშეფასების ნაწილია. ეს ნიშნავს თუ როგორ აღიქვავთ თქვენს გარეგნობას, და რას ფიქრობთ თუ როგორ გაფასებენ სხვები.
- სხეულის იმიჯი არის ადამიანის შეხედულება - თუ როგორ გამოიყურება მისი სხეული და როგორ რომ აღიქმება სხვების მიერ. ეს შეიძლება შეიცავდეს ჩვენს აზრებს და გრძნობები ჩვენი სიმაღლის, წონის, ფორმის, კანის შესახებ
- თვითშეფასება არის აღქმა თუ როგორ აფასებს ადამიანი თავის შესაძლებლებს გარეგნობას და უნარებს რას ელის ის მომავლისგან.

მკვლევარმა რენე ენგელნ-მედოქსმა 2005 წელს შეისწავლა კოლეჯის ქალებზე, მედიით გავრცელებული იდეალიზებული სილამაზის სტანდარტების ეფექტი. კვლევამ გამოავლინა, რომ როდესაც ქალებს აჩვენეს რეკლამები, რომელშიც წარმოდგენილი იყო მიმზიდველი მხოლოდ 3 მოდელი ქალის ფოტოები. ბევრმა ქალმა შეადარა საკუთარი გარეგნობა ფოტოებზე აღბეჭდილ მოდელებისას და განიხილა საკუთარი სხეულიფოტოებზე ასახულ იდეალიზებული სილამაზის სტანდარტის ჭრილში.

მაშინაც კი, როდესაც მონაწილეები იყენებდნენ კონტრარგუმენტის კრიტიკული დამუშავების ტექნიკას ან არაჯანსაღი სოციალური შედარების საწინააღმდეგო არგუმენტებს, მაინც განიცდიდნენ გარეგნობასთან დაკავშირებულ უკმაყოფილებას სილამაზის სტანდარტთან შეუსაბამობის გამო.

2008 წელს მეტა-ანალიზმა (მრავალი კვლევის შედეგების ანალიზმა) დაადასტურა ურთიერთობა მასმედიის გავრცელებულ სურათებსა და ქალებში არაჯანსაღი, გამხდარი იმიჯის მქონე იდეალის განზოგადებას და საკუთარი სხეულის მიმართ უკმაყოფილებას შორის (Grabe, Ward, & Hyde).

სხეულის იმიჯზე გავლენას ახდენს არა მარტო მოდელები და რეკლამებში მოწოდებული სილამაზის სტანდარტები, არამედ მეგობრების, კოლეგების და ნაცნობების სოციალური ქსელით გავრცელებული ფოტოები. 2013 წელს, მკვლევარებმა მარია ტიგემანმა და ემი სლეიტერმა გამოავლინეს კავშირი ფეისბუქის გამოყენებასა და 13–15 წლის გოგონებში სხეულის იმიჯთან დაკავშირებულ შფოთვისას შორის.

იგივე კვლევამ აჩვენა მნიშვნელოვანი კავშირი გამხდარი სხეულის იდეალის ინტერნალიზაციასა და ინტერნეტში გატარებულ დროს შორის. მოგვიანებით, მკვლევარებმა ფარდულომ, დიდრიჩმა, ვარტანიანმა და ჰოლიველმა (2015) აღმოაჩინეს კიდევ ერთი კავშირი სოციალური მედიის გამოყენებასთან და ქალებში განწყობასა და სხეულთან დაკავშირებულ შფოთვისას შორის. კერძოდ, ნეიტრალური შინაარსის ვებსაიტის ნაცვლად, მხოლოდ 10 წუთის განმავლობაში ფეისბუქის დათვალიერებამ გამოიწვია სახესთან, თმასა და კანთან დაკავშირებული საკითხებზე შფოთვა.

მიუხედავად იმისა, რომ ქალებში სხეულის იმიჯსა და თვითშეფასებაზე მედიის გავლენა მეტია, მამაკაცები, რა თქმა უნდა, არ არიან დაზღვეული "იდეალური" სხეულის ხატის გავლენისგან. მამაკაცები, რომლებიც უყურებდნენ იდეალური დაკუნთული სხეულის ტიპის მქონე მამაკაცი მოდელებისა და მსახიობების სურათებს, უფრო მეტად გრძნობდნენ საკუთარი სხეულის მიმართ უკმაყოფილებას. ((Hargreaves & Tiggemann, 2009).

ინსტაგრამმა, როგორც ჩანს, დიდი გავლენა მოახდინა იმაზე, თუ როგორ ვხედავთ საკუთარ თავს და ჩვენს სხეულს. მკვლევარებმა Hargreaves & Tiggemann გამოიკვლიეს კავშირი ახალგაზრდა

ქალებში ინსტაგრამის სურათების თვალიერებასა და სხეულის მიმართ უკმაყოფილებას შორის (2016).

მონაწილეებს აჩვენეს ინსტაგრამის, სურათების სამი ნაკრებიდან - (1) ცნობილი ადამიანების სურათები (2) უცნობი, თანაბრად მიმზიდველი თანატოლების სურათები, (3) საკონტროლო მოგზაურობის სურათები- ერთერთი, კვლევის მინაწილე პირებს. გასაკვირი არ არის, რომ მათ, ვინც ცნობილ ადამიანთა და თანატოლების სურათებს ათვალიერებდა, უფრო უარყოფითი განწყობა და სხეულის უკმაყოფილება შეექმნათ, ვიდრე მათ, ვინც მოგზაურობის სურათებს ათვალიერებდნენ. ამ ეფექტს, ფოტოებზე აღბეჭდილ პირებთან საკუთარი თავის შედარება იწვევდა.

ეს რა თქმა უნდა არ ნიშნავს, რომ ინსტაგრამის გაუქმებაა საჭირო. - მოგვიანებით კვლევამ დააზუსტა დასკვნა და შეისწავლა როგორ მოქმედებს სოციალური ქსელი სხეულით მიმართ დამოკიდებულებაზე.

ახალგაზრდა ქალები, რომლებიც სოციალურ ქსელებში გარეგნობასა და სილამაზესთან დაკავშირებულ ინფორმაციაზე იყვნენ კონცენტრირებულნი განაცხადეს, რომ უფრო მეტი უკმაყოფილება აქვთ სხეულთან დაკავშირებით და მკაცრი სილამაზის სტანდარტები უფრო ღრმად ქონდათ ინტერნალიზებული. ვიდრე მათ, ვინც სხვა შინაარსის ინფორმაციას ეცნობოდა. (კოენი, ნიუტონ-ჯონი, & სლეიტერი, 2017).

ეს დასკვნა გვეუბნება, სოციალური მედიის გამოყენება კი არ განაპირობებს ჩვენი სხეულის მიმართ დამოკიდებულებას, არამედ კონკრეტულად გარეგნობასთან დაკავშირებული შინაარსის მქონე ინფორმაციაზე კონცენტრირება. ადამიანები აფასებენ საკუთარ სხეულს სოციალური მედიით მოწოდებულ სილამაზის სტანდარტების მიხედვით, აღარებენ საკუთ თავს მოდლებსა და სხვა ადამიანებს და უჩნდებათ საკუთარი გარეგნობით უკმაყოფილების განცდა.

გაკვეთილი - 2

მენსტრუალური ციკლი, ჩასახვა, აბორტი, აბორტის გვერდითი მოვლენები

სავარჯიშო

1- დისკუსია

ვინ არის პასუხისმგებელი აბორტის პრევენციაზე ქალი თუ მამაკაცი. მასწავლებელი სვავს კითხვას, ვის ეკისრება პასუხისმგებლობა რომ ქალმა არ გაიკეთოს აბორტი? დისკუსიაში უნდა გამოიკვეთოს რომ ქალსაც დ მამაკაცსაც თანაბარი პასუხისმგებლობა აქვთ ქცევაზე რადგან ჩასახვაში ორივე მონაწილეობს.

ხაზი უნდა გაესვას რეპროდუქციულის სიტემის ფუნქციონირების პრინციპების ცოდნის აუცილებლობას.

2- სავარჯიშო მითი თუ რეალობა;

ინსტრუქცია: დაასახელეთ გავრცელებული დებულებები და სთხოვეთ კლასს გასცენ კითხვას პასუხი. თითოეული დებულების შემდეგ სწორი პასუხი გააცანით კლასს.

1. ყველა ქალს აქვს პრემენსტრუალური სინდრომი (პმს) - და ეს ყოველთვის ვლინდება, როგორც გაღიზიანება და ხასიათის ცვალებადობა

ეს არის მითი. ქალების დაახლოებით 75% აქვს პმს მაგრამ არა ყველას და ეს სიმპტომები, როგორც წესი, მსუბუქია. ფერტილური ასაკის ქალების დაახლოებით 5% განიცდის პმს-ის მწვავე ფორმას, რომელსაც PMDD ეწოდება, რაც ხასიათდება განწყობის უეცარი და მწვავე ცვალებადობით. PMS, ყველაზე გავრცელებული სიმპტომებია დადლილობა, შეშუპება და მკერდის მგრძნობელობის მატება და არა ხასიათის ცვალებადობა.

2. *ვარჯიში მენსტრუაციის დროს არაჯანსაღია და შეიძლება დაზიანდეს საშვილოსნო.*

ეს არის მითი მენსტრუაციის დროს ცეკვა და ვარჯიში უსაფრთხოა და ზოგიერთ შემთხვევაში ფიზიკურმა აქტივობამ შეიძლება შეამსუბუქოს და კიდევ უფრო გააუმჯობესოს განწყობა და დადლილობის გრძნობები, რომლებიც ხშირად ასოცირდება მენსტრუალური ციკლთან.

3. *ჯანმრთელობისთვის საფრთხის შემცველია ცურვა ან მხაპის მიღება მენსტრუაციის დროს.*

ეს მითია უსაფრთხოა ბანაობა და ცურვა მენსტრუაციის დროს.

4. *არარეგულარული ციკლის მკურნალობა შეიძლება ჩასახვის საწინააღმდეგო აბებით ან სხვა ჰორმონალური მკურნალობით.*

ეს არის სიმართლე. ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები ხშირად გამოიყენება მენსტრუალური ციკლის დარეგულირებაში, მაგრამ ის აუცილებლად ექიმმა უნდა დანიშნოს. თვითნებურად გამოყენებამ შეიძლება ავნოს ქალის ჯანმრთელობას.

5. *მენსტრუალური ციკლი შეიძლება იყოს არარეგულარული სტრესის ან დაავადების გამო*

ეს არის სიმართლე. ერთერთი მიზეზი, რის გამოც პერიოდები შეიძლება არარეგულარული იყოს არის სტრესი. ნებისმიერი ფიზიკური თუ ფსიქიკურმა სტრესმა შეიძლება დაარღვიოს ჰორმონების ბუნებრივი ბალანსი. ცხოვრების სტრესულმა მოვლენებმა შეიძლება გამოიწვიოს არარეგულარული ციკლი ისევე როგორც ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემებმა, ისეთი დაავადებებმა, როგორცაა გრიპი, გარკვეულმა მედიკამენტებმა და სხვა.

6. *წონის მერყეობამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს ციკლზე.*

ეს არის სიმართლე. ვინაიდან თქვენს სხეულს ესტროგენისა და სხვა ჰორმონების შესანახად და გამოსაყოფად გარკვეული ცხიმი ჭირდება, თქვენი პერიოდი შეიძლება არარეგულარული გახდეს, თუ ციკლის დროს იკლებთ ან იმატებთ წონაში. ხშირ შემთხვევაში, ქალები, რომლებიც სხეულის ცხიმის მაღალი პროცენტული მაჩვენებლით გამოირჩევიან, უფრო ხშირად განიცდიან არარეგულარულ მენსტრუაციულ ციკლებს, ესტროგენების ჭარბი წარმოქმნის გამო.

7. *მენსტრუაციის დროს გამოყოფა ცუდი სისხლი ორგანიზმიდან. ორგანიზმი იწმინდება ცუდი ნივთიერებებისგან.*

მითია. სინამდვილეში მენსტრუალური გამონადენი შედგება საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსისგან და სისხლისგან.

თეორიული მასალა - მენსტრუალური ციკლი

მამაკაცებისაგან განსხვავებით, რომლებიც მომწიფების ასაკიდან დაწყებული მთელი სიცოცხლის მანძილზე არიან ნაყოფიერნი, ქალებს დაორსულება განაყოფიერებისთვის ხელსაყრელ დღეებში შეუძლიათ. ციკლის ხანგრძლივობა განსხვავებულია, მაგრამ, როგორც წესი, დაახლოებით ერთ თვეს გრძელდება.

მენსტრუალური ციკლი არის ქალის ორგანიზმში მიმდინარე ყოველთვიური ცვლილებები, სქესობრივი მომწიფებიდან მენოპაუზამდე. ამ პროცესს აწესრიგებს თავის ტვინი და შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლები. ციკლის დროს ხდება კვრცხუჯრედის მომწიფება, საკვრცხიდან გამოდევნა და საშვილოსნო მილში გადასვლა. ამ პროცესს **ოვულაცია ეწოდება. ოვულაცია ხდება მენსტრუაციამდე 14 დღით ადრე მიუხედავად მენსტრუალური ციკლის ხანგრძლივობისა.** კვრცხუჯრედების მომწიფებისას ორგანიზმში გამოიყოფა ჰორმონი, რომლის ზემოქმედებითაც საშვილოსნოს კედელი სქელდება, რათა განაყოფიერებულმა კვრცხუჯრედმა ადვილად შეძლოს იმპლანტაცია, ანუ მასზე მიმაგრება. თუ ოვულაცია მოხდა და კვრცხუჯრედი არ განაყოფიერდა, მაშინ საშვილოსნოს კედლის შიდა გარსი შრევდება და სისხლიანი გამონადენის სახით გარეთ გამოიდევენება გაუნაყოფიერებელი კვრცხუჯრედთან ერთად. **პერიოდულ სისხლიანი გამონადენს მენსტრუაცია ეწოდება.**

პერიოდს მენსტრუალური გამონადენის პირველი დღიდან მომდევნო მენსტრუაციის გამონადენის პირველ დღემდე **მენსტრუალური ციკლი** ეწოდება. ციკლი უნდა იყოს რეგულარული. ნორმად ითვლება თუ: მენსტრუალური ციკლი არ არის 21 დღეზე ხანმოკლე და 35 დღეზე მეტი, გამონადენის დღეები ნორმის შემთხვევაში გრძელდება 3–7 დღე, სისხლის დანაკარგი მერყეობს 50–150მლ.ფარგლებში. მენსტრუალურ ციკლზე მეთვალყურეობას დიდი მნიშვნელობა აქვს. თუ ციკლი დარღვეულია შესაძლოა ქალს შეექმნას შვილოსნობის პრობლემები. არსებობს სხვადასხვა აპლიკაციები რომლის საშუალებითაც შესაძლებელია ციკლზე მეთვალყურეობა და ოვულაციის დღეების დადგენა.

მენსტრუაციულ ციკლზე უშუალო გავლენას ახდენს კვების თავისებურებები; ხანგრძლივი შიმშლზე დაფუძნებული დიეტების გავლენით შესაძლოა ციკლი შეწყდეს ან აირიოს.

რომელი ასაკიდან ეწყებათ ქალებს მენსტრუაცია?

გოგონებს პირველი მენსტრუაცია ანუ მენარქე, ჩვეულებრივ, 11-14 წლის ასაკში აღენიშნებათ. მენსტრუაცია გოგონას სხეულის სხვა მრავალ ცვლილებასთან ერთად, როგორცაა სარძევე ჯირკვლების ზრდა და სხეულის თმისანი საფარველის განვითარება, სქესობრივი მომწიფების ნიშანს წარმოადგენს. პირველი წლის მანძილზე მენსტრუალური ციკლი შეიძლება არარეგულარული იყოს, ხოლო მენსტრუალური გამონადენი - ცვალებადი.

რომელ ასაკში უწყდებათ ქალებს მენსტრუაცია?

რეგულარული მენსტრუაცია გრძელდება მენოპაუზის (კლიმაქსის) პერიოდის დადგომამდე, ანუ მანამ, სანამ საკვრცხეებში თანდათან შეწყდება კვრ-ცხუჯრედის წარმოქმნის პროცესი და ამით ქალი დაკარგავს დაორსულების უნარს. ეს, ჩვეულებრივ, 45-55 წლის ასაკში ხდება. მენოპაუზის დაწყებიდან მენსტრუაციის საბოლოო შეწყვეტამდე შეიძლება 4-5 წელი გავიდეს. ამ პერიოდში მენსტრუალური ციკლი შეიძლება კვლავ არარეგულარული გახდეს და მენსტრუალურმა გამონადენმა მოიმატოს ან დაიკლოს.

ჰიგიენა

მენსტრუაციის პერიოდში, ინფექციის მიმართ ქალის ორგანიზმი განსაკუთრებით მგრძობიარეა რადგან ამ დროს საშვილოსნოს ყელის შესასვლელი დაუცველია. ქალის სასქესო ორგანოებში უამრავი მიკროორგანიზმი ბინადრობს, რომლებიც ჩვეულებრივ პირობებში მასთან მშვიდობიანად თანაარსებობენ, მაგრამ ამ ზონის გაღიზიანების ან მისი დამცავი სისტემის შესუსტების შედეგად, აღნიშნული მიკროორგანიზმები სხვადასხვა დაავადებების განვითარების მიზეზი ხდება. ქალის სასქესო ორგანოთა დაავადებების უმეტესობა სწორედ ინტიმური ჰიგიენის

დაუცველობის შედეგია. ქალის გარეთა სასქესო ორგანოს, საშოს შესავალი ახლოს არის ანალურ ხვრელთან, ამიტომ ქალის პირადი ჰიგიენის თავისებურებებს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს.

ქალის პირადი ჰიგიენის პროცედურები უნდა ტარდებოდეს შემდეგნაირად:

- გარეთა სასქესო ორგანოების ჩაბანა უნდა მოხდეს, სულ მცირე, დღეში ორჯერ (დილით და საღამოს), თბილი წყლით, უსაპნოდ: საპონი არღვევს ამ ზონის მჟავა-ტუტოვან ბალანსს, ცივმა წყალმა შეიძლება გამოიწვიოს ადგილობრივი იმუნიტეტის დაქვეითება, ხოლო ცხელმა წყალმა ხელი შეუწყოს ანთებითი პროცესების განვითარებას;
- წყლის ქავლი და ხელების მოძრაობა მიმართული უნდა იყოს წინიდან უკან და არა პირიქით, რათა უკანა ტანიდან ინფექცია სასქესო ორგანოებში არ შეიჭრას. ბუნებრივი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების შემდეგ ტუალეტის ქაღალდის მოძრაობაც ასევე უნდა იყოს მიმართული;
- გასამშრალებლად უნდა გამოიყენოთ რბილი ქსოვილისგან დამზადებული პირსახოცი. ინტიმური ზონის პირსახოცი უნდა იყოს ინდივიდუალური და არა საზიარო.

ინტიმური ჰიგიენის პროცედურები მენსტრუაციის დროს:

- მენსტრუაციის პერიოდში გარეთა სასქესო ორგანოების ჩაბანა აუცილებელია ტუალეტში ყოველი შესვლისას;
- დაბანის შემდეგ სასქესო ორგანოები გაიმშრალეთ სუფთა, რბილი და აუცილებლად საკუთარი პირსახოცით;
- თუ სარგებლობთ საშოსშიდა ჰიგიენური ტამპონებით, აუცილებელია ისინი ცვალოთ ყოველ 2 საათში;

აუცილებლად მიმართეთ უქიმს თუ:

- მენსტრუაციული ციკლი 16 წლამდე არ დაგეწყით;
- მენსტრუაციული ციკლი მოულოდნელად შეგიწყდათ;
- მენსტრუაციული ციკლი ჩვეულებრივზე მეტხანს გაგრძელდა;
- სისხლდენა გაგიძლიერდათ;
- ინტრავაგინალური (საშოსშიდა) ტამპონის გამოყენების შემდეგ თავს ცუდად გრძნობთ;
- სისხლიანი გამონადენი მენსტრუაციულ ციკლებს შორისაც აღგენიშნებათ;
- მენსტრუაციის დროს ძლიერი ტკივილი გაწუხებთ

ჰმს (პრემენსტრუალური სინდრომი) - ეს არის სიმპტომების ერთობლიობა, რომლებსაც ქალები განიცდიან მენეტრუაციის წინა პერიოდში 1 ან 2 კვირით ადრე. 4 ქალიდან 3 აქვს ჰმს.

- სხადასხვა ქალს სიმპტომები განსხვავებულია .
- PMS– ის ყველაზე გავრცელებული სიმპტომებია:
- ხასიათის ცვალებადობა
- შფოთვა ან გაღიზიანება
- დაღლილობა ან ძილის პრობლემა
- მუცლის ტკივილი
- მკერდის მგრძობელობის მატება
- თავის ტკივილი
- გამონაყარი კანზე
- მადის ცვლილებები

ჰმს-ის მიზეზები ბოლომდე არ არის შესწავლილი მაგრამ თვლიან, რომ ჰორმონალური ცვლილებებითაა განპირობებული. განაპირობებს სტრესი პრემენსტრუალური სინდრომის ერთ-ერთ გამომწვევ მიზეზადაა მიჩნეული.

რა შემთხვევაში გავაკეთო ჰმს -ის შესამსუბუქებლად?

- ივარჯშედ რეგულარულად
- იკვებეთ ჯანსაღი, დაბალანსებული დიეტით
- მოიწესრიგეთ ძილი - რეკომენდებულია 7-დან 8 საათამდე
- შეეცადეთ შეამციროთ სტრესი
- მიიღეთ ტკივილგამაყუჩებლები, როგორცაა იბუპროფენი ან პარაცეტამოლი, ტკივილის შესამსუბუქებლად

მიმართეთ ექიმს, თუ:

თქვენი სიმპტომები გავლენას ახდენს თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ექიმმა შეიძლება გირჩიოთ მკურნალობა, რომელიც დაგეხმარებათ.

განაყოფიერება

ჩვეულებრივ, სქესობრივი აქტის დროს (ვაგინალური სექსი), როდესაც მამაკაცი ეაკულაციის შედეგად ქალის საშოში ხვდება 1 ჩაის კოვზი სპერმა, რომელიც შეიცავს მილიონობით სპერმატოზოიდს, სპერმატოზოიდები იწყებენ მოძრაობას საშვილოსნოს ყელისკენ. ბევრი სპერმატოზოიდი საბოლოოდ იღუპება. ამასთან, ათასობით საშვილოსნოს ყელის სითხის დახმარებით სწრაფად შედის საშვილოსნოში და მიემართება საშვილოსნოს მილებისაკენ. მილამდე ყველაზე სწრაფი სპერმატოზოიდები ორი დღეში აღწევენ ხოლო დანარჩენები იღუპებიან. მილში მოხვედრისას კვრცხუჯრედის მოლოდინი, ბევრი სპერმა შეეცდება შეაღწიოს მის გარე შრეებში. საბოლოოდ მხოლოდ ერთი შეიძლება შევიდეს მასში, განაყოფიერებული კვრცხუჯრედის წარმოქმნა. განაყოფიერება სრულყოფილი. მაგრამ ის ჯერ არ არის ორსულად. განაყოფიერებული კვრცხუჯრედი შეიცავს გენების უნიკალურ კომბინაციას: ახალი პიროვნების გეგმა. გარეგნობა,

აბორტი

აბორტი ეწოდება ორსულობის შეწყვეტას 22 კვირის ვადამდე. არსებობს თვითნებური და ხელოვნური აბორტები. საქართველოს კანონმდებლობით აბორტი ნებადართულია მხოლოდ ორსულობის 12 კვირამდე.

თვითნებური აბორტი არ არის დამოკიდებული ორსულის სურვილზე და გამოწვეულია ჯანმრთელობის მდგომარეობის სხვადასხვა დარღვევით.

ხელოვნური აბორტი არის ორსულობის ხელოვნური შეწყვეტა ორსულის სურვილის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის ან სხვა მიზეზის გამო.

აბორტს დიდი ზიანის მოტანა შეუძლია ქალის ჯანმრთელობისათვის. ის:

- ასუსტებს ორგანიზმის დამცველობით უნარს და ხშირად ამწვავებს სასქესო ორგანოების ანთებით დაავადებებს;
- შეიძლება გახდეს უშვილობის, თვითნებითი აბორტების, გართულებული ორსულობისა და მშობიარობის მიზეზი;
- შეიძლება გახდეს ჰორმონული მოშლილობებისა და მენსტუალური ციკლის დარღვევის მიზეზი;
- ხელს უწყობს სარძევე ჯირკვლისა და საშვილოსნოს კიბოს განვითარებას;
- ხშირად არის ქალის ნაადრევი დაბერების და კლიმაქსის მიზეზი ;
- როგორც ფსიქოლოგიური ტრავმა, შეიძლება გახდეს ნევროზებისა და ფსიქიკის სხვადასხვა ტიპის აშლილობის მიზეზი;
- შეიძლება გახდეს წყვილებში სქესობრივი უთანხმოებისა და შემდგომში სერიოზული ოჯახური კონფლიქტების მიზეზი.

ამრიგად, აბორტი უარყოფით ზეგავლენას ახდენს არა მხოლოდ ქალის ჯანმრთელობაზე.

თუ მაინც გადაწყვეტილია აბორტის გაკეთება, სჯობს, მიმართოთ მედიკამენტურ აბორტს ან მინი-აბორტს (ვაკუუმ-ასპირაცია) ორსულობის ადრეულ სტადიაზე. ეს მეთოდები ბევრად უფრო ნაკლებ ზიანს აყენებენ ქალის ჯანმრთელობას, ვიდრე აბორტი საშვილოსნოს დრუს გამოფხვკით.

მედიკამენტური აბორტი ორსულობის ადრეულ სტადიაზე:

არსებობს სპეციალური პრეპარატი, რომელსაც ქალი იღებს ექიმის დანიშნულებითა და კონტროლით (ბოლო მენსტრუაციის პირველი დღიდან არ უნდა იყოს გასული 63 დღეზე მეტი) პრეპარატი იწვევს ორსულობის შეწყვეტას და ჩანასახის გამოდევნას.

მინი-აბორტი: კეთდება არაუგვიანეს ორსულობის 6 კვირის ვადაზე და გულისხმობს ორსულობის შეწყვეტას ვაკუუმ-ასპირაციული მეთოდით (ჰაერის უარყოფითი წნევის მოქმედებით ჩანასახის ნაწილების გამოტანა საშვილოსნოს დრუდან გარეთ). პროცედურა უნდა ჩატარდეს შესაბამის სამედიცინო დაწესებულებაში (რეპროდუქტოლოგიური კაბინეტი, ქალთა კონსულტაცია, სამშობიარო სახლი, გინეკოლოგიური განყოფილება).

აბორტი საშვილოსნოს დრუს გამოფხვკვით: კეთდება ორსულობის 6-12 კვირის ვადაზე შესაბამის სამედიცინო დაწესებულებაში (რეპროდუქტოლოგიური კაბინეტი, ქალთა

კონსულტაცია, სამშობიარო სახლი, გინეკოლოგიური განყოფილება). ამ დროს ხდება საშვილოსნოს ყელის მექანიკური გაფართოვება, სპეციალური ქირურგიული ინსტრუმენტებით ნაყოფისა და მომყოლოს გარეთ გამოტანა და საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსის გამოფხეკა.

არავითარ შემთხვევაში არ მიმართოთ ორსულობის შეწყვეტის "შინაურ" მეთოდებს და არ ჩაიტაროთ აბორტი სამედიცინო დაწესებულების გარეთ ან არასპეციალისტისთან. ეს თქვენ შეიძლება სიცოცხლის ფასად დაგიჯდეთ!

უნდა იცოდეთ, რომ:

- ქალი შეიძლება დაორსულდეს პირველივე სქესობრივი კავშირის შედეგად;
- ქალი შეიძლება დაორსულდეს, თუ მას აქვს სქესობრივი კავშირი მენსტრუაციის დროს;
- ქალი შეიძლება დაორსულდეს შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის შემთხვევაშიც;
- ქალი შეიძლება დაორსულდეს, თუ არასწორად იქნა გამოყენებული ნებისმიერი ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალება;
- ქალი შეიძლება დაორსულდეს, თუ გამოყენებული იქნა "შინაური" ჩასახვის საწინააღმდეგო მეთოდები: საშოს გამორეცხვა, მალამოები, სანთლები და სხვა;
- ქალი შეიძლება დაორსულდეს ნებისმიერი სქესობრივი კავშირის შედეგად თუ სპერმა მოხვდება გარეთა სასქესო ორგანოებზე.

გაკვეთილი - 3

ორსულობა

სავარჯიშო

1-ბავშვის მოვლა

დაფაზე 2 სვეტიან ცხრილში გონებრივი იერიშის გზით ჩამოწერეთ ბავშვის მოვლისათვის აუცილებელი საქმიანობები და ამ საქმიანობებისთვის საჭირო დრო. მასწავლებელი ეხმარება ბავშვებს სიის შედგენაში და დროის განსაზღვრაში. შემდეგ ეტაპზე დაარიგეთ ფურცელი რომელზეც არის სამი სვეტი. 1 სვეტში ბავშვებმა უნდა ჩაწერონ ის საქმიანობები საქმეები რითაც იყვნენ დაკავებული მეორე სვეტში აღნიშნულ საათებში. მესამე სვეტში უნდა ჩამოვწეროთ რისი კეთება მოუწევდათ ბავშვი რომ ყოლოდათ მეორე სვეტში აღნიშნულ დროს. სთხოვეთ 1 ბავშვს წაიკითხოს ცხრილი. შეჯამების სახით ხაზი გაუსვით ცვლილებებს რომელსაც ბავშვი მოიტანს მშობლების ყოველდღიურ ცხოვრებაში და აღნიშნეთ რომ ამ ცვლილებებისთვის მზაობა აუცილებელია.

ბავშვის მოვლისთვის საჭირო აქტივობები	რამდენი დრო სჭირდება
ბავშვის კვება 2-3 საათში ერთხელ	25 წთ 8-ჯერ დღეში
ბავშვის საკვების მომზადება	20 წუთი
ა	
საფენების გამოცვლა	5 წუთი 8-10 დღეში
ბავშვთან თამაში	30 წუთი 4ჯერ დღეში
ბავშვის ბანაობა	30 წუთი დღეში

ბავშვის დიზაინი	30 წუთი დღეში
მაღაზიაში წასვლა საყიდლებზე	30 წუთი

რა გავაკეთე წინა შაბათს	სთ	რისი გაკეთება მომიწევდა ბავშვი რომ მყოლოდა
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	

თეორიული მასალა - ორსულობა.

იმისათვის, რომ დაორსულება მოხდეს, სპერმატოზოიდი უნდა შეერწყას კვერცხუჯრედს. ამ მოვლენას განაყოფიერება ეწოდება. განაყოფიერება შეიძლება მოხდეს ქალის ციკლის ნაყოფიერ პერიოდში. ნაყოფიერი პერიოდი დგება ოვულაციის შემდეგ როდესაც საკვერცხიდან გამოდევნილი კვერცხუჯრედი გადავა საშვილოსნოს მილში. ოვულაციის შემდეგ კვერცხუჯრედი 12-24 საათის განმავლობაში ინარჩუნებს სიცოცხლისუნარიანობას და მხოლოდ ამ პერიოდშია მისი განაყოფიერება შესაძლებელი.

განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის იმპლანტაციას კი ოვულაციის მომენტიდან 6-12 დღემდე სჭირდება.

საშვილოსნოს მილში განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი, ანუ ზიგოტა, იწყებს გაყოფას, ზრდას და მიიწევს საშვილოსნოსკენ. ამ მოგზაურობას დაახლოებით 5 დღე სჭირდება. რამდენჯერმე გაყოფის შემდეგ მას ეწოდება ემბრიონი. საშვილოსნომდე მიღწევიდან 2 დღეში ემბრიონი მაგრდება საშვილოსნოს კედელში. ჩანერგვა ორსულობის დასაწყისია.

საკუთარი ოვულაციის კალენდრის ცოდნა ძალიან მნიშვნელოვანია. ეს საშუალებას მოგცემთ იცოდეთ თქვენი ნაყოფიერების პერიოდები და ბუნებრივი გზებით დაგეგმოთ თქვენი ორსულობა, თუ მისი თავიდან აცილება.

როგორ უნდა მიხვდეს ქალი, რომ ის ორსულადაა?

ქალის ორსულობის ადრეული ნიშნები შემდეგია: სხვადასხვა ქალის შემთხვევაში, განსხვავებულია. ეს ნიშნები :

- ციკლის არქონა;
- მტკივნეული, შესიებული მკერდი;
- მგრძნობიარე ძუძუსთავები;
- ხშირი შარდვა;
- დაღლილობის შეგრძნება;
- გულისრევა;
- სპაზმები;
- მუცლის შებერილობა;
- განწყობის ცვალებადობა

ორსულობის დადგენა

ორსულობის დასადგენად ყველაზე მარტივი, სწრაფი და სანდო ხერხია სპეციალური ტესტის გამოყენება. მისი შედეგა ნებისმიერ აფთიაქში არის შესაძლებელი ხელმისაწვდომ ფასად. განხვავდება ტესტის სახეები, თუმცა ძირითადად ჩასადებ კოლოფზე დატანილი ინსტრუქცია რადიკალურად განსხვავებული არ არის ერთმანეთისგან და ძალიან მარტივია გამოსაყენებლად.

ტესტის მუშაობის მექანიზმი ძალიან მარტივია-იგი ადგენს შარდში ქორონიული გონადოტროპინის (HCG) ჰორმონის არსებობას. ხსენებული ჰორმონი ორგანიზმში მხოლოდ ორსულობისას გამოიყოფა.

ჩვეულებრივ ორსულობის ტესტებს ქალის შარდში ქორიონული გონადოტროპინის გამოვლენა მენსტრუაციის მოსვლამდეც შეუძლიათ, მაგრამ მათი სიზუსტე ამ ვადაზე 60%-ია, მოსალოდნელი მენსტრუაციის დღეს ტესტის სიზუსტე 90%-მდე იზრდება, თითქმის 100% სიზუსტე მენსტრუაციის გადაცდენიდან ერთი კვირის თავზე რადგან ჰორმონის, კონცენტრაცია, რომელსაც ყველა შემთხვევაში გამოავლენს ტესტი ამ დროს მიიღწევა. ტესტის გამოყენება რეკომენდებულია დილით.

საშვილოსნოს გარე ორსულობა.

საშვილოსნოსგარე ორსულობის დროს კვერცხუჯრედი ჩვეულებრივ განაყოფიერდება, თუმცა მისი მიმაგრება ხდება საკვერცხეში, საშვილოსნოს ე.წ. ფალოპის მილებში, მუცლის ღრუში ანუ „სადმე სხვაგან“, მაგრამ არა საშვილოსნოს კედლის ლორწოვანში. ამ დროს ორსულობა აუცილებლად წყდება, რადგან საშვილოსნოს გარეთ, არც ერთ ქსოვილში არ არის შესაძლებელი პლაცენტის განვითარება და შესაბამისად ნაყოფის გამოზრდა.

მაშასადამე, საშვილოსნოსგარე ორსულობა განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის საშვილოსნომდე მოძრაობის გზაზე აღმოცენებული პათოლოგიის შედეგია:

ამ დროს კვერცხუჯრედი, რომელიც უკვე გამოსროლილია საშვილოსნოს მილში და განაყოფიერებულია

- ველარ აგრძელებს მოძრაობას საშვილოსნოს მიღში არსებული „წინააღმდეგობების“ გამო და განაყოფიერებიდან 6 დღის შემდეგ მიემაგრება იქვე - საშვილოსნოს მილის კედელზე - ასეთი ექტოპიური ორსულობა საშვილოსნოსგარე ორსულობების 98%-ს შეადგენს;

- უკან შეიწოვება და ჩაიზრდება საკვერცხეს ქსოვილში ან ახლომდებარე მუცლის ღრუს კედელზე- ეს უკიდურესად იშვიათი საშვილოსნოსგარე ორსულობაა.

ა საშიშროებას ქმნის საშვილოსნოსგარე ორსულობა ქალის ორგანიზმისთვის?

როდესაც განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი მიემაგრება საშვილოსნოს მილის კედელს და იწყებს მიღში ზრდას, მცირე დიამეტრის მილის კედლები გარკვეულ მოცულობამდე იჭიმება, და სკდება. ამის შედეგად სისხლი, ლორწო და სანაყოფე პარკი ხვდება მუცლის ღრუში, და ვითარდება მუცლის ღრუს ანთება - პერიტონიტი.

საკვერცხეში ან პერიტონეუმში განვითარებული საშვილოსნოსგარე ორსულობებიც ასევე „მთავრდება“ პერიტონიტით,

პერიტონიტი კრიტიკული მდგომარეობაა, რომელსაც თან ახლავს ძალიან ძლიერი ტკივილები, ტოქსიური შოკი და სეფსისის (მთლიანად სისხლის ინფიცირება) განვითარების საფრთხე, მკურნალობა ამ დროს მხოლოდ სტაციონარულია და საჭიროებს სასწრაფო ოპერაციულ ჩარევას.

საშვილოსნოსგარე ორსულობის ნიშნები

- ყრუ, მუდმვ და საკმაოდ ძლიერ ტკივილს, რომელიც ლოკალიზებულია მცირე მენჯის ღრუში
- ძლიერი სისუსტე,
- თავბრუსხვევა და ხშირი გულის წასვლის შეგრძნება
- გამონადენი სასქესო გზებიდან,

დიაგნოზის დასმა შესაძლებელია მხოლოდ ექოსკოპიური კვლევით ორსულობის გინეკოლოგურ მე-4 კვირის ვადის შემდგომ (ანუ უკანასკნელი მენსტრუალური სისხლდენის პირველი დღიდან 4 კვირის თავზე).

მკურნალობა შესაძლებელია ოპერაციულად.

ორსულობა

ნორმალური ორსულობის ხანგრძლივობა საშუალოდ შეესაბამება 280 დღეს ან 40 კვირას, ორსულობის ხანგრძლივობა შეადგენს 9 კალენდარულ თვეს.

I -ტრიმესტრი - ორსულობის 1-12 კვირა.

პირველი ტრიმესტრში, მეთორმეტე კვირამდე, ნაყოფის ყველა ძირითადი ორგანო და სხეულის სტრუქტურა ფორმირდება: ტვინი, გული, ფილტვები, თვალები, ყურები, კიდურები.

მერვე კვირის შემდეგ ემბრიონს უწოდებენ ნაყოფს. ხშირად ქალი გრძნობს გულისრევას სწორედ პირველ ტრიმესტრში

II -ტრიმესტრი - ორსულობის 13-26 კვირა.

ორსულობის მეორე ტრიმესტრში ნაყოფის ორგანოები უკვე ფორმირებულია და ფუნქციონირებაც აქვს დაწყებული. ბავშვის ზრდასთან

ერთად ეს ორგანოებიც ვითარდება. მეორე ტრიმესტრში ექიმთან ვიზიტის დროს უკვე შეგეძლება, მოისმინოთ თქვენი პატარას გულისცემა (სპეციალური ხელსაწყოების მეშვეობით ან ექოსკოპიურად).

III ტრიმესტრი ორსულობის 27-40 კვირა.

მესამე ტრიმესტრში ნაყოფი ინტენსიურად იმატებს წონაში, და აქტიურად მოძრაობს მთავრება ფილტვების მომწიფება და გრძელდება ტვინის ქსოვილის ზრდა. ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია არტერიული წნევის, ორსულის წონის, ბავშვის მოძრაობის კონტროლი. ნაყოფის ზრდასთან ერთად იმატებს ზეწოლა ფილტვებზე, კუჭზე, ამიტომ შესაძლოა გაჩნდეს სუნთქვის გაძნელება, ჭამის დროს დისკომფორტის, ზეწოლის შეგრძნება. მიღება უმჯობესია ორსულმა იკვებოს 5-6-ჯერ და პატარა ულუფებით.

ორსულობის დაყოფა ტრიმესტრებად ძალზე მნიშვნელოვანია, რადგან თითოეული ტრიმესტრი არის განსხვავებული პრობლემების განვითარების რისკი.

სისხლდენა ორსულობის დროს

ორსულობის დროს შესაძლოა განვითარდეს სისხლდენა საშოდან რაც, ბუნებრივია, საყურადღებო სიმპტომს წარმოადგენს, თუმცა გახსოვდეთ, რომ დროული დიაგნოსტიკის და ადექვატურად ჩატარებული მკურნალობის პირობებში ვაგინალური სისხლდენა/სისხლოვანი გამონადენის არსებობა ყოველთვის არ ხასიათდება ცუდი პროგნოზული მაჩვენებლით.

ამის მიუხედავად, უნდა გვახსოვდეს, რომ ვაგინალურ სისხლდენას ყოველთვის სერიოზულად უნდა მივუდგეთ. ზოგიერთ შემთხვევაში საშოდან სისხლოვანი გამონადენის არსებობა მოსალოდნელი აბორტის მანიშნებელი სიმპტომია ან მდგომარეობაა, რომელიც გადაუდებელ მკურნალობას საჭიროებს.

ორსულობის დროს ვაგინალური სისხლდენის გამომწვევი ყველაზე ხშირი მიზეზების ცოდნა დაგეხმარებათ იცოდეთ რა შემთხვევაში მიმართოთ თქვენს მკურნალ ექიმს დაუყოვნებლივ.

მიზეზები:

ვაგინალურ სისხლდენას ორსულობის დროს ბევრი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს. მათგან ზოგიერთი საყურადღებო და საშიშია, ზოგიერთი კი ნაკლებად.

პირველი ტრიმესტრი:

ორსულობის პირველ ტრიმესტრში ვაგინალური სისხლდენის გამომწვევი შესაძლო მიზეზებია:

1. სპონტანური აბორტი
2. იმპლანტაციური სისხლდენა რაც ვითარდება განაყოფიერებიდან 10/14 დღის შემდეგ.
3. საშვილოსნოს ყელისმიერი პრობლემები, როგორცაა მაგალითად : ინფექცია, ანთებადი საშვილოსნოს ყელი ან წარმონაქმნები საშვილოსნოს ყელის მიდამოში.
4. ექტოპიური ანუ საშვილოსნოს გარე ორსულობა
5. მოლარული ორსულობა - იშვიათი შემთხვევა, როდესაც განაყოფიერების შემდეგ საშვილოსნოს ღრუში ვითარდება აბნორმული წარმონაქმნი ჩანასახის ნაცვლად.

მეორე და მესამე ტრიმესტრი:

ორსულობის მეორე და მესამე ტრიმესტრში ვაგინალური სისხლდენის გამომწვევი შესაძლო მიზეზებია:

1. ნორმალურად მიმავრებული პლაცენტის ნაადრევი აცლა
2. ნაყოფის სიკვდილი

3. საშვილოსნოს ყელის უკმარისობა / საშვილოსნოს ყელის ნაადრევი გახსნა, რის შედეგადაც ნაადრევი მშობიარობა წარმოდგენს.
4. საშვილოსნოს ყელისმიერი სხვა პრობლემები, როგორცაა საშვილოსნოს ყელის ინფექცია, ანთებადი საშვილოსნოს ყელი და მოცულობითი წარმონაქმნების არსებობა საშვილოსნოს ყელის მიდამოში.
5. ნაადრევი მშობიარობა, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს მსუბუქი სისხლდენა, განსაკუთრებით მეკუმშვების პერიოდში, ამ დროს ქალს აქვს ტკივილი წელისა და მუცლის ქვედა არეშიც.
6. საშვილოსნოს გახევა - იშვიათი სიცოცხლესთან შეუთავსებელი მოვლენაა, ვითარდება გადატანილი საკეისრო კვეთის მქონე ქალებში ნაწიბურის გახსნის შემთხვევაში.
7. ნორმალურია მცირე რაოდენობით სისხლოვანი - მოვარდისფრო გამონადენის არსებობა ორსულობის დასასრულთან ახლოს პერიოდში
8. მცირედი სისხლდენა ხშირად ახლავს თან საშვილოსნოს ყელის ლორწოვანი საცობის მოცილებას ორსულობის დასასრულისკენ. ის შეგვიძლია შევაფასოთ, როგორც მშობიარობის დაწყების ნიშანი. ამ დროს ვაგინალური გამონადენი ვარდისფერი ან სისხლოვანია. მნიშვნელოვანია, რომ ორსულობის დროს განვითარებული ყველა სახის სისხლდენა იყოს აღრიცხული და შეფასებული თქვენი ჯანმრთელობის დაცვის პროვაიდერის მიერ. ექიმს აუცილებლად უნდა მიაწოდოთ ინფორმაცია სისხლის დანაკარგის რაოდენობის ფერის, კონსისტენციის შესახებ, ასევე მასში სისხლის კოაგულაციის არსებობის შესახებ.

რისი გაკეთება შეუძლია ქალს, რომ ხელი შეუწყოს ჯანსაღ ორსულობას?

თუ ქალი ან გოგონა გადაწყვეტს ორსულობის შენარჩუნებას, აუცილებელია, თავი აარიდოს მედიკამენტების თვითნებურ მიღებას, ასევე, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებს. რეკომენდირებულია ვიტამინებისა და მინერალური ელემენტების მიღება, მაგალითად, რკინა, ფოლიუმის მჟავა. ქალი აუცილებლად უნდა ესტუმროს ანტენატალური სერვისის პროვაიდერს, სადაც გაივლის სამედიცინო შემოწმებებს და მიიღებს ინფორმაციას ორსულობის, მასთან დაკავშირებული პრობლემების, მათი მოგვარების გზებისა და მშობიარობის შესახებ. აივ-ით ინფიცირებულმა ქალებმა უნდა მიიღონ სპეციალური მედიკამენტები, რათა თავი აარიდონ ნაყოფისათვის ინფექციის გადაცემას და შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა. ამ მედიკამენტებით მკურნალობა აუცილებელია მშობიარობის დროსაც, რაც ამცირებს ნაყოფისათვის აივ ინფექციის გადადების რისკს.

ორსულობის დროს ქალის ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ცვლილებები მიმდინარეობს. ორგანიზმი ისეა მოწყობილი, რომ ყველა ცვლილება მომავალი პატარას სასიკეთოდ ხდება. ორსულობა არ არის დაავადება, არ სჭირდება მკურნალობა, მაგრამ აუცილებელია დაკვირვება, რათა ნორმალური ცვლილებები პათოლოგიურში არ გადაიზარდოს. ამ მიზნით საქართველოში ყველა ორსულისათვის ხელმისაწვდომია გარკვეული სახელმწიფო პროგრამა რომლის ფარგლებში გატვალისიწნებულია უფასოდ გარკვეული რაოდენობის ვიზიტები და კვლევები.

დედათა და ბავშვთა ჯანმრთელობის სახელმწიფო პროგრამა

პროგრამის მიზანია დედათა და ახალშობილთა სიკვდილიანობის შემცირება, ნაადრევი მშობიარობების რიცხვისა და თანდაყოლილი ანომალიების განვითარების შემცირება.

1. ანტენატალური (მშობიარობამდე) მეთვალყურეობის კომპონენტის ფარგლებში, 2018 წლის 1 თებერვლიდან დარეგისტრირებული ორსულებისათვის, იფარება 8 ვიზიტი.

➤ **პირველი ვიზიტი -13 კვირის ორსულობის ვადამდე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
 - ბ) სისხლის საერთო ანალიზი
 - გ) შარდის კულტურალური გამოკვლევა
 - დ) სისხლის ჯგუფისა და რეზუს-კუთვნილების განსაზღვრა
 - ე) რეზუს-ანტისხეულებზე ტესტირება რეზუს-უარყოფითი სისხლის კუთვნილების ქალებში
 - ვ) სკრინინგული ტესტები (B ჰეპატიტის ვირუსი, C-ჰეპატიტის ვირუსი, აივ ინფექცია და სიფილისი)
- ზ) ულტრაბგერითი გამოკვლევა

➤ **მეორე ვიზიტი - ორსულობის-18-20 კვირაზე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) ულტრაბგერითი გამოკვლევა

➤ **მესამე ვიზიტი - ორსულობის 26 კვირაზე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა
- გ) ჰემოგლობინის განსაზღვრა სისხლში
- დ) რეზუს-ანტისხეულებზე ტესტირება რეზუს-უარყოფითი სისხლის კუთვნილების ქალებში
- ე) სკრინინგი გესტაციურ დიაბეტის გამოვლენის მიზნით

▶ **მეოთხე ვიზიტი- ორსულობის 30 კვირაზე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) შარდში ცილის განსაზღვრა

▶ **მეხუთე ვიზიტი ორსულობის 34 კვირაზე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) შარდში ცილის განსაზღვრა

▶ **მეექვსე ვიზიტი ორსულობის 36 კვირაზე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) შარდში ცილის განსაზღვრა
- გ) ჰემოგლობინის განსაზღვრა სისხლში

▶ **მეშვიდე ვიზიტი ორსულობის 38 კვირაზე**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) შარდში ცილის განსაზღვრა

► მერვე ვიზიტი ორსულობის 40 კვირაზე

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია
- ბ) შარდში ცილის განსაზღვრა

ორსულთა კვება:

ორსული საკვებს მხოლოდ საკუთარი თავისთვის კი არა, ბავშვისთვისაც იღებს. ნაყოფი იმით ცოცხლობს, რითაც დედა იკვებება. ჯანსაღი ორსულობისათვის დღიურად დახლოებით 300 კალორიის მიღებაა დამატებით საჭირო. ორსულის რაციონი უნდა შედგებოდეს ცილების, ხილის, ბოსტნეულისა და მარცვლეულისგან. ტკბილეულის და ცხიმების რაოდენობა მინიმალური უნდა იყოს. ორსულისათვის საჭიროა წყლის საკმარისი რაოდენობით მიღებაც. რეკომენდებულია შემდეგი პროდუქტები:

რძე და რძის ნაწარმი

რძე და მისი ნაწარმი (ხაჭო, ყველი, იოგურტი) ორგანიზმს კალციუმით, ცილებით, ვიტამინებითა და მინერალებით ამარაგებს. ეს ყველაფერი ნაყოფის ძვლებისა და კბილების კარგი განვითარებისთვის არის საჭირო. კარგია სოიის რძეც. **ცილოვანი პროდუქტები** მჭლე ხორცი, ქათამი, თევზი, მიწის თხილის (არაქისის) კარაქი ცილებით მდიდარი საკვებია, რომელიც ბავშვის ქსოვილთა ზრდისა და განვითარებისათვის არის აუცილებელი. აკონტროლეთ თქვენი რაციონი. არ მიიღოთ დასაშვებზე მეტი. ორსულობის დროს არ არის რეკომენდებული ოკეანის თევზი, რადგან ზოგიერთი სახეობა დიდი რაოდენობით ვერცხლისწყალს შეიცავს.

ხილი და ბოსტნეული

ფორთოხალი, გრეიპფრუტი, მარწყვი, ნესვი, პომიდორი, ბროკოლი და ბრიუსელის კომბოსტო ც ვიტამინს შეიცავს, ისპანახი, მწვანე სალათა, ტკბილი კარტოფილი, სტაფილო კი A ვიტამინით და მინერალებით გახლავთ მდიდარი ხილ-ბოსტნეულის ყოველდღიური მიღება საგრძნობლად ამცირებს შეკრულობისა და ბუასილის რისკს.

მარცვლეული, ფქვილეული

პური, ბრინჯი, მაკარონი მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალებით და ენერჯის წყაროს წარმოადგენს, ენერჯია კი ნაყოფს განვითარებისთვის უდავოდ საჭიროა. ხორბლის პური, ყავისფერი ბრინჯი საუკეთესოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

წყალი

ორსულმა უნდა მიიღოს 8-10 ჭიქა წყალი. წყალი, რძე, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი ან უკოფეინო ჩაი.

რკინა

რკინა სისხლისთვის აუცილებელი კომპონენტია. ვინაიდან საკვებში ორსულისთვის საჭირო რაოდენობის რკინა შეიძლება არ მოიპოვებოდეს, ამიტომ რეკომენდებულია, დამატებით მიიღოთ რკინის შემცველი ვიტამინების კომპლექსი. ექიმი ზუსტად განსაზღვრავს, რკინის რა ოდენობით მიღებაა თქვენთვის მიზანშეწონილი.

საჩვენებელი მასალა

https://www.youtube.com/watch?v=GE_I186boUU

სიცოცხლის სასწაული 9 თვე 4 წუთში. ვიდეო ფილმი

https://youtu.be/ikp2_eV2dTQ?si=wVRHLiFCYI8D1qzu ფილმის Life's Greatest Miracle

გაკვეთილი - 4

ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები

სავარჯიშო

1-ტესტი

ადნიშნეთ სწორი დებულებები

1.დებულება

ა) კონტრაცეფცია საშიშია ქალის ჯანმრთელობისათვის

ბ) თუ სწორადაა შერჩეული კონტრაცეპტივების გამოყენება უსაფრთხოა ქალის ჯანმრთელობისათვის და იცავს მას სხვადასხვა დაავადებებისგან.

2.დებულება

ა) კონდომის გამოყენება იცავს წყვილს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისა და აივ/შიდსისგან

ბ) ჰორმონული კონტრაცეპტივების გამოყენება იცავს წყვილს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისა და აივ/შიდსისგან

გ) სპირალის გამოყენება იცავს წყვილს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისა და აივ/შიდსისგან

3.დებულება

ა) ჰორმონული კონტრაცეპტივების შერჩევა შეიძლება თვითნებურად, მეგობრის რჩევით

ბ) ჰორმონული კონტრაცეპტივის შერჩევა აუცილებელია ექიმთან კონსულტირების გზით

4.დებულება

ა) სპირალის ჩადგმა უნდა მოხდეს სამედიცინო დაწესებულებაში ექიმის მიერ.

ბ) სპირალის ჩადგმა ქალს შეუძლია ექიმის დახმარების გარეშე თვითონ

5) დებულება

ა) აქტის შემდგომი კონტრაცეპციის გამოყენება შეიძლება სქესობრივი აქტის შემდეგ 72 საათის განმავლობაში

ბ) აქტის შემდგომი კონტრაცეპციის გამოყენება შეიძლება სქესობრივი აქტის შემდეგ 90 საათის განმავლობაში

გ) სქესობრივი აქტის შემდეგ 120 საათის განმავლობაში

6) დებულება

ა) სტერილიზაცია კონტრაცეპციის შექცევადი მეთოდია

ბ) სტერილიზაცია კონტრაცეფციის შეუქცევადი მეთოდია

სწორი პასუხები:

1) ბ)

2) ა)

3) ბ

4) ა

5) ა

6) ბ

თეორიული მასალა - ოჯახის დაგეგმვა

ადამიანები ცდილობენ უკეთესად დაგეგმონ თქვენი მომავალი ცხოვრება, შექმნან ოჯახი და ყავდეთ შვილები. ამისათვის საჭიროა სწორი გზის არჩევა და ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების გამოყენება. ოჯახის დაგეგმვა საშუალებას იძლევა: სწორად წარმართოთ ოჯახური ურთიერთობები, შეძლოთ ჯანმრთელი შვილების გაჩენა სასურველ დროს, შეგნებულად განსაზღვროთ ოჯახში ბავშვთა რაოდენობა და მშობიარობებს შორის შუალედები, აიცილოთ თავიდან არასასურველი ორსულობა და აბორტი, შეინარჩუნოთ თქვენი და თქვენი ოჯახის ჯანმრთელობა, პასუხისმგებლობით მოეკიდოთ სექსუალურ ცხოვრებას, წარმატებით განახორციელოთ თქვენი გეგმები.

კონტრაცეპცია - არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილების საშუალებაა. ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენებას კაცობრიობა უხსოვარი დროიდან მიმართავდა. მე-20 საუკუნეში კონტრაცეპციის მეთოდები განსაკუთრებით განვითარდა და დაიხვეწა.

კონტრაცეპტივების შერჩევა უნდა მოხდეს ექიმთან კონსულტირების გზით ინდივიდუალურად ყველა ქალისათვის. საჭიროა ქალის ორგანიზმის ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინება. კონტრაცეპტივების შერჩევაში დახმარება გინეკოლოგის, რეპროდუქტოლოგის ან ოჯახის ექიმის კომპეტენციაა.

დაუშვებელია კონტრაცეპტივების თვითნებურად შერჩევა. ამან შეიძლება ზიანი მიაყენოს ქალის ჯანმრთელობას.

კონტრაცეპტივების შერჩევა ქალისა და მამაკაცის თანაბარი პასუხისმგებლობაა.

არსებობს კონტრაცეფციის სხვადასხვა მეთოდები :

- ბუნებრივი
- შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის
- ლაქტაციური ამენორეის
- ბარიერული
- საშვილოსნოს შიდა საშუალებები

- ჰორმონული კონტრაცეპცია
- ქალისა და მამაკაცის სტერილიზაცია

ბუნებრივი მეთოდი

კონტრაცეფციის ბუნებრივი მეთოდები ემყარება ქალის მენსტრუალური ციკლის ფერტილური (ნაყოფიერი) დღეების დადგენას. მეთოდის არსი კი მდგომარეობს ფერტილური ფაზის დროს სქესობრივი კონტაქტისგან თავშეკავებაში.

ბუნებრივი მეთოდის ეფექტურობა შეადგენს 10-30 ორსულობას 100 მომხმარებელზე წელიწადში.

მენსტრუალური ციკლის ფერტილური ფაზის დადგენა საფუძვლად უდევს ბუნებრივი კონტრაცეპციის შემდეგ მეთოდებს:

- **კალენდარული მეთოდი** - გამოყენების დროს ხდება ნაყოფიერი დღეების გამოთვლა, შეუძლია გამოიყენოს ქალს რომელსაც აქვს რეგულარული მენსტრუალური ციკლი.
- **სხეულის ბაზალური ტემპერატურის მეთოდი**-მეთოდი დაკავშირებულია სხეულის ტემპერატურის შეცვლასთან ოვულაციის შემდეგ;
- **საშვილოსნოს ყელის ლორწოს მეთოდი**- დაფუძნებულია საშვილოსნოს ყელის ლორწოს ხასიათის შეცვლაზე მენსტრუალური ციკლის განმავლობაში.

ბარიერული მეთოდები

ბარიერულ კონტრაცეფტივებს განეკუთვნება 1)კონდომი 2)დიაფრაგმა 3)ჩაჩი, სპერმიციდები.

1) **კონდომი** კონტრაცეპციის ბარიერული მეთოდია, რომელიც ხელს უშლის სპერმის მოხვედრას ქალის რეპროდუქციულ სისტემაში.

- თუ ინსტრუქციის მიხედვით იქნება გამოყენებული კონდომის ეფექტურობა 96-98%-ა. ეს ნიშნავს, რომ წელიწადში 100-დან შეიძლება დაფეხმძიმდეს 2-4 ქალი.
- კონდომები განსხვავდებიან ფორმის, ფერის, საცხის, სისქის, მასალის შემადგენლობის მიხედვით. კონდომი შეიძლება დამუშავდეს სპერმიციდებით დამატებითი დაცვისათვის.
- **კონდომი იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისა და აივ/შიდსისგან**
- მარტივი და მოსახერხებელი მეთოდია და ხელმისაწვდომია;
- კონდომის გამოყენება შეიძლება ექიმთან კონსულტირების გარეშე,
- არ გააჩნია გვერდითი მოვლენები და გართულებები.

2) **დიაფრაგმა** დრეკადი რეზინის საშუალება, გამოიყენება სპერმიციდებთან ერთად. თავსდება საშოში ისე, რომ ფარავს საშვილოსნოს ყელს. საჭიროა, დარჩეს ქალის სხეულში სქესობრივი კავშირის შემდეგ მინიმუმ 6 საათის განმავლობაში. კარგად მორგებისთვის უნდა შეირჩეს შესაბამისი ზომა. მოქმედების მექანიზმი ხორციელდება საშოში ბარიერის შექმნის გზით, რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდებს საშვილოსნოს ღრუსა და ფალოპის მილებში გადაადგილებასა და შეღწევაში.

- ინსტრუქციის მიხედვით გამოყენებისას ეფექტურია 94%-ით. ეს ნიშნავს, რომ წელიწადში 100-დან 6 ქალს აქვს დაორსულების შანსი.

3) საშვილოსნოს ყელის ჩაჩები წარმოადგენს კონტრაცეფციის ბარიერულ საშუალებებს, რომელიც შექმნილი იყო დიაფრაგმასთან ერთად. თავსდება საშოში ისე, რომ ფარავს საშვილოსნოს ყელს. ამჟამად ჩაჩები მზადდება რბილი რეზინისაგან. მოქმედების მექანიზმი ისეთივეა, როგორც დიაფრაგმისა და ხორციელდება საშოში ბარიერის შექმნის გზით, რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდებს საშვილოსნოს ღრუსა და ფალოპის მილებში გადაადგილებასა და შეღწევაში. მოქმედების მექანიზმი საშვილოსნოს ყელის ჩაჩის მოქმედების მექანიზმი ისეთივეა, როგორც დიაფრაგმისა და ხორციელდება საშოში ბარიერის შექმნის გზით, რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდებს საშვილოსნოს ღრუსა და ფალოპის მილებში გადაადგილებასა და შეღწევაში.

ეფექტურობა საშვილოსნოს ყელის ჩაჩის კონტრაცეპციური ეფექტურობა სპერმიციდულ კრემთან ერთად შედარებით დაბალია 88-94% (6-12 ორსულობა 100 ქალზე წელიწადში)

სპერმიციდები

- სპერმიციდები კონტრაცეპციის ბარიერულ მეთოდს წარმოადგენს. ეს არის ქიმიური ნივთიერებები, რომლებიც კლავს სპერმას, ანგრევს სპერმატოზოიდების მემბრანას, რაც აქვეითებს მათ მოქნილობასა და კვერცხუჯრედის განაყოფიერების უნარს.
- ინსტრუქციის მიხედვით გამოყენებისას ეფექტურია 80-90%-ით. ეს ნიშნავს, რომ წელიწადში 100-დან 10-20 ქალს აქვს დაორსულების შანსი.
- არსებობს სხვადასხვა ტიპის სპერმიციდი:
 - აეროზოლი
 - ვაგინალური აბები
 - საცხები

საშვილოსნოსშიგა საშუალებები

- პლასტმასის ან სპილენძის პატარა მოწყობილობა (შეიძლება შეიცავდეს ჰორმონს) თავსდება საშვილოსნოში და ხელს უშლის კვერცხუჯრედისა და სპერმატოზოიდის შეხვედრას, ასევე კვერცხუჯრედის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე:
- ეფექტურია 98-99%-ით. ეს ნიშნავს, რომ წელიწადში 100-დან 1-2 ქალს აქვს დაორსულების შანსი:
- არსებობს **საშვილოსნოსშიგა საშუალება რომელიც შეიცავს ჰორმონს**. მისი ეფექტურობა ჩვეულებრივ სპირალზე მაღალია და 99% აღემატება. ეს ნიშნავს, რომ წელიწადში 100-დან 1-ზე ნაკლებ ქალს აქვს დაორსულების შანსი.

ჰორმონული კონტრაცეპცია

ჰორმონული კონტრაცეპცია მცირე დოზით შეიცავს საკვერცხის ბუნებრივი ჰორმონების სინთეზულ ანალოგებს. შემადგენლობის მიხედვით არსებობს **კომბინირებულ** (ორი

ჰორმონის – ესტროგენის და პროგესტაგენის) და მხოლოდ გესტაგენის შემცველი კონტრაცეპტივები.:

- კომბინირებული კონტრაცეპტივების მოქმედების ძირითადი მექანიზმია: ოვულაციის დათრგუნვა, ცერვიკალური ლორწოს გასქელება და მასში სპერმატოზოიდების შეღწევის გაძნელება;
- ინსტრუქციის მიხედვით გამოყენებისას ეფექტურობა 99% მეტია. ეს ნიშნავს, რომ წელიწადში 100-დან 1-ზე ნაკლებ ქალს აქვს დაორსულების შანსი;
- **სუფთა პროგესტინული კონტრაცეპტივები ჰორმონული** კონტრაცეფციული საშუალება, რომელიც შეიცავს ჰორმონის მხოლოდ ერთ სახეობას – პროგესტაგენს კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივებისაგან განსხვავებით არ შეიცავს ესტროგენს, რის გამოც შესაძლებელია გამოყენება მეძუძური ქალებისთვის, რადგან არ მცირდება რძის გამომუშავება და დედის რძეში მხოლოდ უმნიშვნელო რაოდენობით გადადის. მოქმედების მექანიზმი 1. საშვილოსნოს ყელის ლორწოს შესქელება, რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდების შეღწევას ცერვიკალურ არხში; 2. ჰიპოთალამუსზე ზეგავლენის გამო ჰიპოფიზის მიერ გამომუშავებული მალუთეინიზირებული ჰორმონის კონცენტრაციის დაქვეითების შემთხვევაში აღინიშნება ოვულაციის დათრგუნვა .

ჰორმონული კონტრაცეპციის სახეები

- **აბები** – მიღება ხდება ყოველდღიურად, 24 სთ/ერთხელ რეჟიმში;
- **საინექციო კონტრაცეპტივი** - ინექციის სახით შეყვანილი საშუალება ძალიან ნელა გამოათავისუფლებს ჰორმონს ინექციის ადგილიდან ნელა შეიწოვება სისხლში და ახორციელებს მაღალ კონტრაცეპციულ ეფექტს 2 ან 3 თვის განმავლობაში;
- **იმპლანტი** - პატარა და რბილი კაფსულები, რომლებიც თავსდება კანქვეშ და სისხლში დღიურად თანაბრად გამოყოფს ჰორმონის მცირე დოზას და უზრუნველყოფენ ხანგრძლივ კონტრაცეპციულ ეფექტს (3-5 წელი);
- **კონტრაცეპციული პლასტირი** - წარმოადგენს კვადრატული ფორმის თხელ ფირფიტას, რომელიც ეწებება კანზე;
- **ვაგინალური რგოლი** - წარმოადგენს დრეკად რგოლს, რომელიც თავსდება საშოში. რგოლის შიგნითა ნაწილიდან უწყვეტად გამონთავისუფლდება; ჰორმონული კონტრაცეპტივების შერჩევა უნდა მოხდეს ექიმიდან კონსულტირების გზით. თვითნებურად შერჩევის შემთხვევაში შესაძლოა ზიანი მაიდგეს ქალის ჯანმრთელობას ხოლო თუ სწორადაა შერცეული ბევრი დაავადების პროფილაქტი

ქირურგიული სტერილიზაციის მეთოდები

ქირურგიული სტერილიზაციის მეთოდებს მიეკუთვნება ქალისა და მამაკაცის სტერილიზაცია. ქირურგიული სტერილიზაცია ტარდება სამედიცინო დაწესებულებაში ექიმის მიერ.

- ქალის ნებაყოფლობითი ქირურგიული სტერილიზაცია არის ქალის რეპროდუქციული (გამრავლების) ფუნქციის პერმანენტული (მუდმივი) შეწყვეტის პროცედურა. იგი არის

ოჯახის დაგეგმვის უსაფრთხო და მაღალეფექტური თანამედროვე მეთოდი, რომელიც ძალზე პოპულარულია და ფართოდ გამოიყენება 40 წელზე მეტი ასაკის ქალებში. ქირურგიული კონტრაცეფციის არსი მდგომარეობს საშვილოსნოს მილების მექანიკურ ბლოკირებაში – კვერცხსავალი მილების გამავლობის დახშობის გზით (სპეციალური კლიპების და რგოლების გამოყენება, გადაკვანძვა, გადაჭრა, კოაგულაცია) ფერხდება სპერმატოზოიდების კვერცხუჯრედთან შეწყობის პროცესი – არ ხდება განაყოფიერება, რაც განაპირობებს ჩასახვის საწინააღმდეგო კონტრაცეფციულ ეფექტს. მუდმივი მეთოდია და არ უნდა გაკეთდეს, თუ ადამიანი არ არის დარწმუნებული, რომ უნდა ნაყოფიერების გაწყვეტა ძალიან დიდი როლი ენიჭება კონსულტირებას, აუცილებელია გაკეთდეს კლინიკაში.

ეფექტურია 99%-ზე მეტად. წარუმატებლობის ხარისხი 1000 შემთხვევიდან 1-დან 5-მდეა.

- **მამაკაცის ნებაყოფლობითი ქირურგიული სტერილიზაცია** – ვაზექტომია არის მამაკაცის რეპროდუქციული (გამრავლების) ფუნქციის პერმანენტული (მუდმივი) შეწყვეტის პროცედურა, რომლის დროსაც ხდება თესლსავალი გზის ბლოკირება სპერმის გამავლობის შეფერხების მიზნით. ვაზექტომია არის მამაკაცის კონტრაცეფციის თანამედროვე, მაღალეფექტური მეთოდი, რომელიც ძალზე გავრცელებული და პოპულარულია, ადვილია შესასრულებლად, არ ცვლის მამაკაცის გარეგნობას, ხმას, მამაკაცი რჩება სქესობრივად აქტიური;

მუდმივი მეთოდია და არ უნდა გაკეთდეს, თუ ადამიანი არ არის დარწმუნებული, რომ უნდა ნაყოფიერების გაწყვეტა. ძალიან დიდი როლი ენიჭება კონსულტირებას

ეფექტურია 99%-ზე მეტად. წარუმატებლობის ხარისხი 1000 შემთხვევიდან 2 შემთხვევაა.

გადაუღებელი კონტრაცეფცია

ხშირია შემთხვევა, როცა წყვილი წინასწარ არ იღებს ზომებს ორსულობის თავიდან ასაცილებლად. შესაძლოა, ქალი გახდეს ძალადობის, გაუპატიურების მსხვერპლი, ან შესაძლებელია დაზიანდეს კონდომი, ქალს დაავიწყდეს კონტრაცეპციული აბის მიღება და ა.შ. ასეთ შემთხვევაში შესაძლებელია გამოიყენოთ გადაუღებელი კონტრაცეპცია.

გადაუღებელი კონტრაცეპცია - ეს არის კონტრაცეპციის ისეთი მეთოდები, რომლებიც გამოიყენება დაუცველი სქესობრივი კავშირის შემდეგ და ორსულების თავიდან ასაცილებლად.

არსებობს გადაუღებელი კონტრაცეპციის 2 მეთოდი: 1) გადაუღებელი კონტრაცეპციული აბების მიღება და საშვილოსნოსშიგა საშუალებების ჩადგმა.

1) გადაუღებელი კონტრაცეპციული აბების გამოყენება ხდება გარკვეული ინტერვალით ორჯერადად მიღების გზით. მათი შექმნა შესაძლებელია აფთიაქში.

- გადაუღებელი კონტრაცეპციული აბების სისტემატური გამოყენება რეკომენდებული არ არის. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მენსტრუალური ციკლის დარღვევა. რეგულარული სქესობრივი კონტაქტის შემთხვევაში სჯობს, შეარჩიოთ ორსულობისგან თავდაცვის სხვა საშუალება.

- აბები მით უფრო ეფექტურია, რაც უფრო ადრე მოხდება მათი მიღება სქესობრივი აქტის შემდეგ. ეფექტურობა **95%-მდე** - თუ ქალი სქესობრივი აქტიდან 24 საათის განმავლობაში მიიღებს აბს, **85%-მდე** - თუ ქალი სქესობრივი აქტიდან 25-48 საათის განმავლობაში მიიღებს აბს, ხოლო **58%-მდე** - თუ ქალი მას სქესობრივი აქტიდან 49-72 საათის განმავლობაში მიიღებს. 72 სთ-ის გასვლის შემდეგ მათი გამოყენება აღარ არის ეფექტური. აღარ არის ეფექტური;

2) საშვილოსნოს შიდა საშუალებების ჩადგმა საშვილოსნოში გადაუღებელი კონტრაცეპციის მიზნით ხდება დაუცველი სქესობრივი კავშირიდან 120 საათის განმავლობაში.

- გადაუღებელი კონტრაცეპციის ყველაზე ეფექტური მეთოდია; 100-დან 99 შემთხვევაში შედეგიანია.
- მოქმედების მექანიზმი განპირობებულია კვერცხუჯრედის განაყოფიერების დათრგუნვით. სქესობრივი კავშირიდან 5 დღის განმავლობაში. თუ სპირალის დაუყოვნებლივ მოთავსება არ ხერხდება, უმჯობესია, შუალედში გადაუღებელი კონტრაცეპციული აბის მიღება.

II თემა - ურთიერთობები

გაკვეთილი - 1 ემოციები

სავარჯიშო

1-„ჩვენი ემოციები“

სავარჯიშოს მიზანი: განსახილველი საკითხის მიმართ მოსწავლეების მზაობისა და მოტივაციის შექმნა

აქტივობის აღწერა: მასწავლებელი ურიგებს მოსწავლეებს ბარათებს ინდივიდუალურად. (იხ.დანართი 1.) სადაც ემოციების ჩამონათვალია. ყველაზე ხშირად რა ემოციას განიცდის მოსწავლე იმის მიხედვით აკეთებს ემოციების ნუმერაციას და შემდეგ ახასიათებს თითოეულ ემოციას, ფურცელი (1) არსებული კითხვების მიხედვით.

ფურცელი (1)

5 წუთის განმავლობაში უპასუხეთ ქვემოთ მოცემულ კითხვებს:

1. თქვენი აზრით ყველაზე ხშირად მოზარდები რა ემოციას განიცდიან? აღწერეთ რამდენიმე სიტყვით ეს ემოცია/ები.

2. თქვენ რა ემოციას განიცდით ყველაზე ხშირად? აღწერეთ თქვენი ემოცია/ები რამდენიმე სიტყვით

შეჯამება: მასწავლებელი გამოავლენს ყველაზე ხშირად დასახელებულ ემოციას მოზარდებში და შეაჯამებს სავარჯიშოს.

დანართი 1.: ემოციების ჩამონათვალი

სიხარული, შიში, ბრაზი, კმაყოფილება, სიძულვილი, გაოცება, ზიზღი და სხვ.

2 - „დახატე ემოცია“

აქტივობის მიზანი: საკუთარი და სხვა ადამიანის ემოციების გაგება/გარკვევა

აქტივობის აღწერა: მოსწავლეებს სთხოვთ დახატონ ადამიანის სახე და ისეთი მიმიკა, რომელიც გამოსახავს რომელიმე ემოციას. ნახატის ქვემოთ, სთხოვთ რამდენიმე წინადადებით აღწერონ მათ მიერ დახატული ემოციის გამომწვევი სიტუაციის მაგალითი, რაც უნდა მოიფიქრონ თავად. ნამუშევრების შესრულების შემდეგ, ერთად დააჯგუფეთ და გააკარით კვლევა ერთი და იმავე ემოციების ამსახველი ბარათები და ხმამაღლა წაიკითხეთ დაწერილი ტექსტები.

გააკეთეთ აქცენტები ინდივიდუალური ნამუშევრების მსგავსება/განსხვავებაზე. მოსწავლეებს აჩვენეთ ემოციების უნივერსალური ექსპრესიების ამსახველი ფოტოები (იხ. დანართი 2.) და სთხოვთ შეადარონ საკუთარ ნამუშევრებს.

რამდენად ჰგავს ნახატზე გამოსახული ემოცია რეალურად ადამიანის სახეზე აღბეჭდილ ემოციას?

დისკუსია შემდეგი კითხვების გამოყენებით:

- რამდენად მსგავსად რეაგირებენ ადამიანები ერთნაირ სიტუაციებში?
- რამდენად ადვილია სხვისი ემოციების გაგება და რას ეყრდნობიან ადამიანები?
- რამდენად არის საჭირო სიტუაციის/კონტექსტის ცოდნა სხვა ადამიანის ემოციის გაგებისთვის?
- რისთვის გვჭირდება სხვისი ემოციების გაგება?

შენიშვნა: აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ერთი და იმავე სიტუაციას/მოვლენას სხვადასხვა სახის და განსხვავებული ინტენსივობის ემოციური და ქცევითი რეაგირება შეიძლება მოჰყვეს სხვადასხვა პიროვნების მხრიდან.

3- „ჩვენი ემოციები და რეაქციები“

აქტივობის მიზანი: მოსწავლეები გააცნობიერებენ თუ რა შედეგები მოყვება გამონათულ და არ გამონათულ ემოციებს. რა რეაქციები და ქცევები შეიძლება მოყვეს სხვადასხვა ემოციებს.

საკვანძო საკითხები:

1. მოსწავლეები მსჯელობენ იმ ფაქტორებზე, რაც შეიძლება მოყვეს მოზარდების მიერ ემოციების გამონატვას ან პირიქით არ გამონატვას.
2. მოსწავლეები მსჯელობენ იმ ფაქტორებზე, რა სავარაუდო რეაქციები შეიძლება მოყვეს სხვა ადამიანების მხრიდან მათ მიერ გამონათულ ემოციებს.

აქტივობის აღწერა: მასწავლებელი მოსწავლეებს ურიგებს სამუშაო ფურცელ (2)-ს და სთხოვს ფურცელში მოცემული T-სქემის შევსებას. კლასი იყოფა ოთხ ჯგუფად, თითო ჯგუფს ეძლევა სქემიდან ერთი ცხრილი შესავსებად, სადაც უნდა ჩაწერონ სულ მცირე 5 ფაქტორი და შემდეგ ჯგუფიდან ერთი მოსწავლე აკეთებს პრეზენტაციას. მასწავლებელი სავარჯიშოს შემდეგ წარმართავს დისკუსიას განსხვავებულ ფაქტორებთან დაკავშირებით.

ფურცელი (2)

ჯგუფში შეავსეთ მოცემული ოთხი ცხრილიდან ერთი.

1. როცა გამოვხატავ ემოციას რა ხდება ამ დროს (რას ვგრძნობ, როგორ ვარ)	2. როცა არ გამოვხატავ ემოციას რა ხდება ამ დროს (რას ვგრძნობ, როგორ ვარ)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

3. როცა გამოვხატავ ემოციას რა რეაქცია შეიძლება ქონდეთ სხვებს	4. როცა არ გამოვხატავ ემოციას რა რეაქცია შეიძლება ქონდეთ სხვებს
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

5.	5.
----	----

აქტივობის პასუხი კითხვაზე: რისთვის გვჭირდება საკუთარი და სხვისი ემოციების/რეაქციების გაგება?

ემოციის გაგება გვეხმარება

- უკეთესად ვმართოთ საკუთარი ემოციები და ქცევები;
- მივიღოთ სწორი გადაწყვეტილებები;
- შევინარჩუნოთ კარგი ურთიერთობები;
- შევთავაზოთ ადამიანებს სათანადო მხარდაჭერა საჭირო დროს;
- წინასწარ განვსაზღვროთ და მომზადდებულები შევხვდეთ სხვადასხვა სიტუაციებს.



4-„გადაეცი ემოცია“ – სავარჯიშო არავერბალურ კომუნიკაციაზე

აქტივობის მიზანი: სავარჯიშოს მიზანია, მოსწავლეებს გააცნობიერებინოს არავერბალური კომუნიკაციის მნიშვნელობა, გაუვარჯიშოს სხეულის ენა და მიმიკაზე დაკვირვების უნარი.

აქტივობის აღწერა: მასწავლებელი მიმართავს მოსწავლეებს

„თამაში, რომელსაც ახლა შემოგთავაზებთ, არის არავერბალური კომუნიკაციის გასავარჯიშებლად მიმართული. იგი თამაშდება წრეში. ყოველი თქვენგანი დახუჭავს თვალებს. მე ჩემს გვერდით მდგომ მონაწილეს ვეტყვი ემოციას, რომელიც უნდა გადასცეს მის გვერდით მდგომ ადამიანს ყოველგვარი საუბრისა და პარალინგვისტური ხმების გარეშე.

„პროცესი ასე წარიმართება: ვისთანაც მივა ემოცია, ის მის გვერდით მდგომ ადამიანს, ასე ვთქვათ, აღვიძებს ანუ, ხელით ანიშნებს, რომ თვალები გაახილოს. გადასცემს ემოციას მიმიკით და სხეულის ენით. ის მონაწილე, რომელმაც მიიღო ემოცია, გაანალიზებს, რა იყო ეს და გააღვიძებს მის გვერდით მჯდომ მონაწილეს. საბოლოო ჯამში ყოველი მონაწილე აკვირდება, რა ემოცია გადადის მისგან და რას იღებს სხვისგან. მიზანია, არ დაიკარგოს ის ემოცია, რომელიც საწყისად, ჩემს მიერ იქნა მოცემული თამაშის პირველ მონაწილეზე“.

მასწავლებლის საყურადღებოდ: თამაში გაიმეორეთ სამჯერ, სხვადასხვა ემოციით. როგორც წესი ემოცია პირველ-ორ ჯერზე იკარგება გზაში (წრეში) ან იცვლება რამდენიმეჯერ და უბრუნდება საწყისს.

აქტივობის შეჯამება: მასწავლებელმა ხაზი უნდა გაუსვას ემოციის გაბნევის მომენტებს და სავარჯიშოს ბოლოს დასვას შემდეგი შეკითხვები:

- როგორ ფიქრობთ, რის გამო დაიკარგა ემოცია?
- რომელი უფრო გაგიადვილდათ, ემოციის გაშვება თუ მიღება?
- რის გამო გაგიადვილდათ/გაგიძნელდათ ემოციის გაშვება/მიღება?

თეორიული მასალა - ემოციები

ემოცია ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობაა, რომელიც გამოხატავს მის დამოკიდებულებას საკუთარ თავთან, სხვა ადამიანებთან და გარე სამყაროს მოვლენებთან (ფილოსოფიური ლექსიკონი, 1987).

ფსიქოლოგიაში გრძნობას განასხვავებენ ემოციისაგან. ემოცია არის რომელიმე მოთხოვნილების დაკმაყოფილება-დაუკმაყოფილებლობასთან დაკავშირებული მომენტის მარტივი - უშუალო განცდა. ემოციასთან შედარებით, გრძნობა უფრო რთული ბუნების განცდაა. იგი ასახვის უფრო რთული ფორმა და დამახასიათებელია მხოლოდ ადამიანისათვის.

ზიმბარდო (ამერიკელი ფსიქოლოგი)- თანამედროვე ფსიქოლოგები ემოციას განსაზღვრავენ, როგორც სხეულებრივი და მენტალური ცვლილებების რთულ პატერნს, რომელიც მოიცავს ფიზიოლოგიურ აგზნებას, გრძნობებს, კოგნიტურ პროცესებსა და ქცევით რეაქციებს, რომლებიც პიროვნულად მნიშვნელოვნად აღქმულ სიტუაციებზე საპასუხოდ ჩნდება.

იმისათვის, რომ ნათელი გახდეს, რისთვის არის საჭირო ყველა ეს კომპონენტი, წარმოიდგინეთ სიტუაცია, რომელშიც თავს ძალიან ბედნიერად გრძნობთ. თქვენი **ფიზიოლოგიური** აგზნება გამოიხატება მშვიდ გულისცემაში. თქვენი **გრძნობა** იქნება **დადებითი**.

ემოციასთან დაკავშირებული **კოგნიტური** პროცესები მოიცავს ინტერპრეტაციებს, მოგონებებსა და მოლოდინებს, რომლებიც საშუალებას გაძლევთ, განსაზღვროთ სიტუაცია, როგორც **ბედნიერი**.

თქვენი თვალსაჩინო **ქცევითი რეაქცია**, შესაძლოა, იყოს ექსპრესიული (**დიმილი**) ან/და ქცევაზე ორიენტირებული (**საყვარულ ადამიანთან ჩახუტება**). ემოციების ჩვენებულ გაგებაში შევეცდებით, რომ ყველა ეს კომპონენტი - **აგზნება, გრძნობები, აზრები და ქცევა** გავეართიანოთ.

ემოციები ადამიანის გამოცდილების ქვაკუთხედიანია. ისინი ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესს ამდიდრებენ, ხოლო მეხსიერების შინაარსებს თვისობრიობასა და მნიშვნელობას ანიჭებენ.

წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა თქვენი ცხოვრება, რომ შეგეძლოთ ფიქრი და მოქმედება, მაგრამ არ განიცდიდეთ გრძნობას. ემოციები მთელ რიგ მნიშვნელოვან ფუნქციებს ასრულებენ.

საბაზისო ემოციები

ემოცია, ადამიანის შინაგანი მდგომარეობის გამოხატულება.

1. შიში - ერთი შეხედვით უარყოფითი ემოცია, მეორეს მხრივ კი ადამიანის უსაფრთხოების გარანტი. როგორ აბსურდულადაც არ უნდა ჟღერდეს, შიში განაპირობებს ჩვენი ცხოვრების უმნიშვნელოვანეს და ასევე ერთი შეხედვით უმნიშვნელო გადაწყვეტილებებსაც. ბევრ ადამიანს არ მოსწონს ეს შეგრძნება და რეაგირებენ შიშით მის მიმართ. ეს არის ე.წ. შიში შიშის მიმართ. ადამიანმა სწორად უნდა აღიქვას ემოციები, თუ შევეცდებით შიშის უბრალოდ უგულვებლყოფას ან დაიგნორებას, დიდია შანსი პანიკაში იპოვოს გარდასახვა.

შიში ამბობს - „ეს საშინელებაა“.

2. კმაყოფილება - ერთი შეხედვით აბსოლუტურად პოზიტიური ემოცია.

ხშირად ადამიანები ფატალურ შეცდომას უშვებენ, როდესაც ცდილობენ „გადაახტნენ“ სხვა ბაზისურ ემოციებს და ისიამოვნონ ზედაპირული კმაყოფილების განცდით.

არცერთი ემოცია და განცდა არ უნდა იყოს პრივილეგირებული ან დაკნინებული, თითოეული მათგანი არის თანაბრად მნიშვნელოვანი. ჩვენ მხოლოდ მაშინ შევძლებთ ბოლომდე შევიგრძნოთ და განვიცადოთ „კმაყოფილება“, თუ კი დანარჩენ ემოციებსაც მივცემთ გასაქანს და არ შევბოჭავთ მათ.

კმაყოფილება ამბობს- „ეს სწორია“.

3. მწუხარება - პასუხისმგებელია იმაზე, რომ გავერკვიოთ და წერტილი დავუსვათ საკითხებს, რომლებსაც ვეღარ შევცვლით. მაგალითად ახლობლის გარდაცვალება, ადამიანს შეუძლია ცხოვრების ბოლომდე იტიროს და გამოხატოს ბრაზი, თუმცაღა ამით ვერაფერს შეცვლის. ამისთვისაა მწუხარება, რათა გადავლახოთ ეტაპი და გავაგრძელოთ ცხოვრება.

მწუხარება ამბობს- „ეს სამწუხაროა“.

4. ბრაზი - როგორც უკვე ვთქვით, ყველა ემოციას გააჩნია თავისი არსი და მნიშვნელობა, მათ შორის ბრაზსაც. ეს ემოცია არის იმისთვის, რათა დავადგინოთ რა გვინდა და რა არა. მაგალითად ბრაზსს შეუძლია მიგვიყვანოს იმ მდგომარეობამდე, რომ გადაწყვიტოთ რაიმე მნიშვნელოვანის შეცვალაოთ ცხოვრებაში, ანდაც გავავლოთ შესაბამისი საზღვრები. როდესაც ადამიანი კონსტრუქტიულია, მაშინ ის მიმართავს თავის ბრაზს საკითხებისკენ, რომელთა შეცვლაც შეიძლება. იმაზე, რასაც ვეღარ შევცვლით, რეაგირება უმდა მოვახდინოთ მწუხარებით და არა ბრაზით.

ბრაზი ამბობს - „ეს არასწორია“.

<https://youtu.be/SJOjpprbfeE> ანიმაცია ემოციები

კომპლექსური დავალების პირობა:

15 წლის ლანას უჭირს საკუთარი ემოციების გაგება. ხშირად მეგობრებთან ურთიერთობის დროს განიცდის შერეულ ემოციებს ხან ბრაზობს, ხან უხარია. ის ხვდება, რომ რაღაც აწუხებს, საკუთარ თავში ცდილობს გაერკვეს, მაგრამ უჭირს მარტო ამის გაკეთება. ხშირად ამის გამო მეგობრებთან უფუჭდება ურთიერთობა, იბუტება, იბღვირება, მაგრამ თავს ვერ ეხმარება.

შეცადა მეგობარს აუხსნა რა არის ემოციები. რა სჯობს გამოხატოს ემოციები? გაუკეთოს სახელდება თუ პირიქით საკუთარ თავში ჩაიხშოს.

- რას ურჩევთ მეგობარს, როგორ დაეხმარებით?
- გააკეთეთ პრეზენტაცია.

ეს საინტერესოა!

უნივერსალურია თუ არა ემოციური ექსპრესიები

პოლ ეკმანის (Paul Ekman) მიხედვით, რომელიც სახის ექსპრესიის ბუნების წამყვან მკვლევარად ითვლება, ყველა ადამიანის სახის ენა/გამომეტყველება გარკვეულწილად ემთხვევა ერთმანეთს. ეკმანმა და მისმა თანამშრომლებმა დაადასტურეს ის, რასაც ჯერ კიდევ დარვინი ვარაუდობდა, რომ ემოციური ექსპრესიების გარკვეული ნაწილი ადამიანებისთვის უნივერსალურია, სავარაუდოდ, იმიტომ, რომ ეს ემოციური ექსპრესიები ჩვენი ევოლუციური მემკვიდრეობის თანდაყოლილ შემადგენელ ნაწილებს წარმოადგენენ. დააკვირდით ფოტოებს:

დანართი 2.



- 1 ფოტო - ბედნიერება
- 2 ფოტო - გაოცება
- 3 ფოტო - ბრაზი
- 4 ფოტო - ზიზღი
- 5 ფოტო - შიში
- 6 ფოტო - სევდა
- 7 ფოტო - სიძულვილი

რამდენად ზუსტად შეგიძლიათ იცნოთ ამ შვიდი უნივერსალური ემოციის გამოხატულება. არსებობს მნიშვნელოვანი საბუთები იმისა, რომ ადამიანები მთელ მსოფლიოში ერთნაირად ავლენენ ამ შვიდ ექსპრესიას - **ბედნიერება, გაოცება, ბრაზი, ზიზღი, შიში, სევდა და სიძულვილი.**

გაითვალისწინეთ, რომ უნივერსალობის პრეტენზია მხოლოდ შვიდ ძირითად ემოციას ეხება. ეკმანი და მისი კოლეგები არ ამტკიცებენ, რომ ყველა სახის ემოციის ექსპრესია უნივერსალურია, ან, რომ სხვადასხვა კულტურებში ყველა ემოციას ერთნაირად გამოხატავენ (Ekman 1994). ეკმანი თავის შეხედულებას უნივერსალობის შესახებ ნეიროკულტურულ თეორიას უწოდებს, რათა ასახოს ტვინისა (ევოლუციის პროდუქტი) და კულტურის ერთობლივი წვლილი ემოციის ექსპრესიაში.

ტვინი განსაზღვრავს, რომელმა სახის კუნთმა უნდა იმოძრაოს კონკრეტული ექსპრესიის გამოსავლენად, როდესაც გარკვეული ემოცია აღმოცენდება. თუმცა, განსხვავებული კულტურები, უნივერსალური ბიოლოგიის მიღმა, ემოციის ექსპრესიას თავის დაღს ასვამენ. მოგვიანებით ჩატარებულ კვლევებში გარკვეული განსხვავებები გამოავლინა ქვეყნებს შორის (Biehl et al., 1997). მაგალითად, იაპონელ მოზრდილებს უფრო ცუდად შეეძლოთ ბრაზის იდენტიფიკაცია, ვიდრე ამერიკელებს, უნგრელებს, პოლონელებსა და ვიეტნამელ ცდის პირებს. ვიეტნამელებს კი უჭირდათ ზიზღის იდენტიფიკაცია ყველა სხვა ქვეყნის წარმომადგენელთან შედარებით. რატომ უნდა ჩნდებოდეს ეს განსხვავებები?

ხშირად ჩვენ გვიჭირს არათუ სხვისი, არამედ საკუთარი ემოციების გაგებაც კი. არის შემთხვევები, როცა თავს ემოციური თვალსაზრისით ცუდად ვგრძნობთ, მაგრამ არ ვიცით რატომ და ემოციასაც ვერ ვარქმევთ სახელს. მნიშვნელოვანია უფრო მეტად ჩავუღრმავდეთ ჩვენს თავს, ჩვენს განცდებს და დავარქვათ სახელი ემოციას. რას ვფიქრობთ, რა გვაწუხებს ფიზიკურად, რამ გამოიწვია ჩვენი განცდები, რას ვაკეთებთ სიტუაციის საპასუხოდ.

საინტერესო კვლევები!

არის ის თუ არა ზოგიერთი ემოციური რეაქცია თანდაყოლილი

თუ საკითხისადმი ევოლუციური მიდგომა მართებულია, სავარაუდოა, რომ მთელი მსოფლიოს ბავშვებში ემოციური რეაქციების ერთი და იგივე პატერნები გამოვლინდება (ზარდ, 1994). სილვან ტომკინსი (შილვან თომკინს, 1962, 1981) ერთ-ერთი პირველი ფსიქოლოგი იყო, რომელმაც ხაზი გაუსვა უშუალო, თანშობილი, არადასწავლილი აფექტური (ემოციური) რეაქციების უნივერსალობას. მან ხაზი გაუსვა იმას, რომ ჩვილები ყოველგვარი წინასწარი სწავლის გარეშე ძლიერ ხმაურს შიშით, ან სუნთქვის გართულებით პასუხობენ. ისინი თითქმის წინასწარ არიან მზად, რომ გარკვეულ სტიმულებს უპასუხონ ემოციური რეაქციით, რომელიც იმდენად ზოგადია, რომ პირობების საკმაოდ ფართო სპექტრს შეესაბამება.

კროს-კულტურული ემოციური რეაქციები ჩვილებთან

ექსპერიმენტი ჩატარდა 5 და 12 თვის ასაკის იაპონელ და ამერიკელ ბავშვებზე. ექსპერიმენტატორები ცდის პირებს სახლებში ეწვივნენ და შემდეგი პროცედურა ჩაუტარეს: ბავშვებს ხელს ავლებდნენ მაჯებში და ხელებს ჯვარედინად აბჯენდნენ მუცელზე. ექსპერიმენტატორები ვიდეოფირზე იწერდნენ თითოეული ბავშვის რეაქციას. ორივე კულტურის ბავშვები სახის კუნთებს ერთნაირი პატერნით ამოძრავებდნენ, რაც დისტრესის ძალიან მსგავსი გამოხატვით მთავრდებოდა. ამერიკელმა და იაპონელმა ბავშვებმა გამოავლინეს, აგრეთვე, ნეგატიური ვოკალიზაციისა და ფიზიკური წინააღმდეგობის ერთნაირი დონე (ჩარმას ეტ ალ., 1992).

ემოციის ფიზიოლოგია

რა ხდება, როდესაც ძლიერ ემოციას განიცდით? გულისცემა ხშირდება, სუნთქვის სიხშირე მატულობს, პირი გიშრებათ, კუნთები იძაბება და, შესაძლოა, აგაკანკალოთ კიდევ. გარდა ამ შესამჩნევი ცვლილებებისა, ბევრი სხვა შეუმჩნეველი ცვლილებაც ხდება. ყველა ეს რეაქცია ემსახურება სხეულის მობილიზებას მოქმედებისათვის, რათა გარკვეული ზომები იქნეს მიღებული ემოციის წყაროს მიმართ. ახლა განვიხილოთ მათი წარმოშობა.

ავტონომიური ნერვული სისტემა სხეულს ემოციური რეაქციებისათვის ამზადებს მისი როგორც სიმპატიკური, ისე პარასიმპატიკური ნაწილების ამოქმედებით. ამ ნაწილებს შორის ბალანსი გამდიდრების ხარისხსა და ინტენსივობაზეა დამოკიდებული. სუსტი, უსიამოვნო სტიმულაციის შემთხვევაში უფრო აქტიურია სიმპატიკური ნაწილი; სუსტი, სასიამოვნო სტიმულაციის დროს პარასიმპატიკური ნაწილი. ნებისმიერი ტიპის უფრო ძლიერი სტიმულაციის შემთხვევაში ორივე ნაწილი უფრო ძლიერად არის ჩართული. ფიზიოლოგიურად ძლიერი ემოციები, როგორცაა შიში ან ბრაზი სხეულის სასწრაფო რეაგირების სისტემას ააქტიურებს, რომელიც სწრაფად და შეუმჩნევლად ამზადებს სხეულს მოსალოდნელი საფრთხისათვის. სიმპატიკური ნერვული სისტემა პასუხისმგებელია ადრენალინის გამომმუშავებელი ჯირკვლებიდან ჰორმონების (ეპინერფინისა და ნორეპინერფინის)

გამოყოფაზე, რაც, თავის მხრივ, შინაგანი ორგანოებიდან სისხლის შაქრის გამოყოფას, სისხლის წნევის აწევას იწვევს და ნერწყვისა და ოფლის გამოყოფას აძლიერებს. კრიზისის გადავლის შემდეგ დასამშვიდებლად პარასიმპატიკური ნერვული სისტემა აკავებს გამააქტიურებელი ჰორმონების გამოყოფას. აგზნება გრძელდება ძლიერი ემოციური აქტივაციის განცდის შემდეგ ცოტა ხნის განმავლობაშიც, რადგან ზოგიერთი ჰორმონი აგრძელებს სისხლში ცირკულაციას.

როგორც ვნახავთ ემოციის კონკრეტული თეორიების აღწერისას, მკვლევრები განიხილავენ საკითხს: იწვევს თუ არა კონკრეტული ემოციური განცდა ავტონომიურ ნერვულ სისტემაში აქტივობის განსხვავებულ პატერნებს? კროს-კულტურული გამოკვლევების მიხედვით, პასუხი ამ შეკითხვაზე დადებითია.

აქვთ თუ არა სხვადასხვა ემოციებს ავტონომიური აქტივობის განსხვავებული პატერნები

დავუშვათ, გრძნობთ გაოცებას, შიშს ან ზიზღს, მაგრამ არ გინდათ ამის გამხელა. შეგვიძლია თუ არა, რომ გავზომოთ ავტონომიური ნერვული სისტემის რეაქცია და ზუსტად დავასკვნათ, რას გრძნობთ? პოლ ეკმანმა და მისმა კოლეგებმა (1983) ამ შეკითხვაზე პასუხის გაცემა შეერთებული შტატების პროფესიონალ მსახიობებზე დაკვირვების გზით გადაწყვიტეს. მკვლევრები ზომავდნენ ისეთ ავტონომიურ რეაქციებს, როგორიცაა გულის ცემა და კანის ტემპერატურა, როდესაც მსახიობები ემოციებსა და ემოციის ექსპრესიებს თამაშობდნენ. ამ გაზომვებმა სხვადასხვა ემოციისათვის განსხვავებული პატერნები გამოავლინეს. მაგალითად, მწუხარება ხასიათდებოდა გულისცემის გახშირებით მაშინ, როცა სიხარული, პირიქით, შემცირებით; მართალია, შიშიც და ბრაზიც იწვევს გულისცემის გახშირებას, მაგრამ ბრაზის დროს აღინიშნებოდა კანის მაღალი ტემპერატურა, ხოლო შიშის შემთხვევაში კანის დაბალი ტემპერატურა.

ემოციის ფუნქციები რისთვის გვაქვს ემოციები? რა ფუნქციას ასრულებენ ემოციები ჩვენთვის? ამ შეკითხვაზე პასუხის გაცემაში, შესაძლოა, დაგვეხმაროს ჩვენი ცხოვრებიდან ერთი დღის გახსენება და იმის წარმოდგენა, თუ რამდენად განსხვავებული იქნებოდა ჩვენი ცხოვრება ემოციების განცდის, ან გაგების უნარის გარეშე. ახლა განვიხილოთ ემოციის ზოგიერთი ფუნქცია, რომელსაც ის, მკვლევართა აზრით, ჩვენს ცხოვრებაში ასრულებს.

- მოტივაცია და აგზნება

წარმოიდგინეთ ასეთი შემთხვევა: პირველად ჩაიცვით ახალი სვიტრი და მისი ნაკერი მხარზე ირღვევა. რატომ მიბრუნდებით მაღაზიაში და მოითხოვთ კომპენსაციას? თუ ამ მოქმედების თქვენული პასუხი იქნება: „რადგან მე ძალიან გავბრაზდები“, ან „რადგან სასოწარკვეთა დამეუფლება“, აქედან ნათელი ხდება, რომ ემოციები ხშირად იძლევიან იმპულსს მოქმედებისათვის; ემოციებს აქვთ მოტივაციური ფუნქცია, იწვევენ რა ადამიანში მოქმედების განხორციელებისაკენ სწრაფვას გარკვეული რეალურად განცდილი, ან წარმოსახული მოვლენების საპასუხოდ. ამის შემდეგ ემოციები წარმართავენ ქცევას გარკვეული მიზნებისაკენ. მაგალითად, სხვა ადამიანის სიყვარულისათვის, შესაძლოა, გააკეთოთ ყველაფერი, რათა მოხიბლოთ, იყოთ მასთან ახლოს და დაიცვათ იგი, ან ქვეყნის სიყვარულს, შესაძლოა, სიცოცხლეც შესწიროთ.

ახლა განვიხილოთ შემთხვევები, როდესაც ემოციას თქვენზე გაბატონება და გაკონტროლება ხელეწიფება. ყოფილხართ ოდესმე ისეთი გაბრაზებული, როდესაც გიგრძვნიათ, რომ არ

შეგწევთ რაიმე მოქმედების შესრულების უნარი? როგორც უკვე ვნახეთ, ემოციურ სიტუაციებზე ფიზიოლოგიური აგზნებით პასუხობთ. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ აგზნებასა და რაიმე მოქმედების შესრულებას შორის მიმართება გადმობრუნებული ლათინური U-ს ფორმის ფუნქციას (U) მიჰყვება (HEBB, 1955). ეს მრუდი წინასწარმეტყველებს, რომ ძალიან სუსტმა, ან ძალიან ძლიერმა აგზნებამ შეიძლება დააქვეითოს მოქმედების შესრულების ხარისხი. ზედმეტად სუსტი ფიზიოლოგიური სტიმულაციის შემთხვევაში, შესაძლოა, ვერ მოახერხოთ თქვენი ქცევის ეფექტურად ორგანიზება (Bekhton AT AL., 1954). ზედმეტად ძლიერი სტიმულაციის დროს, შესაძლოა, ემოციამ გადაფაროს კოგნიცია.

ამრიგად, ემოციის მნიშვნელოვან ფუნქციას წარმოადგენს მოქმედებისთვის იმპულსის მიცემა, რაც მნიშვნელოვანი მიზნებისაკენ მოძრაობის დაწყებას ნიშნავს. ფიზიოლოგიური აგზნება, რომელსაც ემოციური სიტუაციები იწვევს, საჭიროა ოპტიმალური შესრულების განსახორციელებლად.

ემოციის ტიპი ემოციის კლასიფიკაციაა - შეფასებით კომპონენტზე დაყრდნობით. ამ მიმართულებით გამოყოფენ ემოციათა შემდეგ ტიპებს:

- მომავალზე ორიენტირებული ემოციები (იმედი და შიში);
- კეთილდღეობის ემოციები (სიხარული და დარდი);
- მიკუთვნების ემოციები (სიამაყე, სირცხვილი, აღფრთოვანება, გაკიცხვა);
- მიზიდულობის ემოციები (სიყვარული და სიძულვილი);
- ბედისწერის ემოციები (ბედნიერება, აღშფოთება, სიბრაღე).

გაკვეთილი - 2

მეგობრული ურთიერთობები

სავარჯიშო

1- მეგობრობის შუქნიშანი

აქტივობის აღწერა: სამი ფერის წებოვანი ქაღალდის ბარათებზე დაწერეთ ყველა ის ადამიანური თვისება, ქცევა და სიტუაცია, რაც ეხება მეგობრულ ურთიერთობებს. ფერების მიხედვით მიაკარით დაფაზე/ფლიპჩარტზე დახატულ ცხრილს. შემდეგ ორმა მოსწავლემ რიგ-რიგობით წაიკითხოს მიკრული ბარათები და საჭიროების შემთხვევაში შესაბამისი ფერის რიგს განაკუთვნოს. ბოლოს მასწავლებელმა პრეზენტაციის სახით წარუდგინოს მოსწავლეებს უკვე არსებული ფერების მიხედვით მეგობრული ურთიერთობების სხვადასხვა მახასიათებლები. დაუთმეთ დრო სავარჯიშოს განხილვას და შეჯამება.

კარგი	საფრთხილო	საშიში
1.	2.	3.

2 - პოზიტიური ურთიერთობები/ვინ არის ნამდვილი მეგობარი?

აქტივობის მიზანი: პოზიტიური, ნდობაზე დაფუძნებული მეგობრობის მნიშვნელობის გაგება.

აქტივობის აღწერა: მიმართეთ მოსწავლეებს შემდეგი კითხვით: „რას ნიშნავს სხვა ადამიანთან მეგობრობა?“ , „როდისაა ვინმე კარგი მეგობარი?“ და სთხოვეთ გონებრივი შტურმის მეთოდის გამოყენებით, ჩამოწერონ ყველა იდეა დაფაზე ან ფორმატზე.

მოსწავლეების პასუხების განხილვისას, ხაზი გაუსვით იმ გარემოებას, რომ მეგობრობა, როგორც წესი, ბევრი სხვადასხვა კომპონენტისგან შედგება:

საერთო მახასიათებლები:

- საერთო ინტერესები, გატაცებები
- სურვილი და მზაობა გააზიარო შენთვის მნიშვნელოვანი განცდები, აზრები, ისტორიები
- ორმხრივი ნდობა
- უთანხმოების ან კამათის შემთხვევაში, საკითხის ისე გადაჭრა, რომ მოერიდოთ ერთმანეთის წყენას
- სიყვარული და მზრუნველობა
- თანასწორობა - ერთმანეთის მიმართ თანაბარი, სამართლიანი მოპყრობა
- ერთგულება და სანდოობა - დაპირების შესრულება, საიდუმლოს შენახვა

3- „საკუთარი სკოლის შექმნა“

აქტივობის მიზანი: თანაკლასელებს შორის პოზიტიური ურთიერთობის ჩამოყალიბება, ჯგუფის შეკვრა და ჯგუფურ დისკუსიაში მონაწილეობის მიღების უნარის განვითარება.

აქტივობის აღწერა: მოსწავლეები დაყავით შემთხვევითი პრინციპით. სავარჯიშო შესაძლებელია ჩატარდეს მცირე ჯგუფში 4-5 მოსწავლე, დიდი ჯგუფში- 8-10 მოსწავლე. თითოეულ ჯგუფს მიაწოდეთ შემდეგი ინფორმაცია:

„თქვენ ხართ ახალი ქვეყნის წარმომადგენლები, სადაც მცირე რაოდენობის ადამიანები ცხოვრობენ, მათ შორის ბავშვები. ახალ ქვეყანაში არ არის სკოლა. ადამიანებმა თქვენ შეგარჩიეს სკოლის დაარსებისთვის და მართვისთვის. ახლა თქვენი დავალებაა შეასრულოთ შემდეგი ამოცანები:

- მოიფიქრეთ სკოლის სახელი
- შექმენით სკოლის სლოგანი
- შეარჩიეთ სკოლის სიმბოლო
- დაწერეთ სკოლის ჰიმნი
- შექმენით სკოლის მართვის სისტემა
- დაწერეთ კანონები, რომლებსაც სკოლის ყველა თანამშრომელი და მოსწავლე დაემორჩილება
- და სხვ.“.

სავარჯიშოზე მუშაობა მიმდინარეობს გუნდურად. ჯგუფიდან არჩეული კანდიდატი გააკეთებს პრეზენტაციას თანაკლასელებისთვის. აქტივობის გადანაწილება შესაძლებელია რამდენიმე შეხვედრაზე. თითოეულმა ჯგუფმა მოცემული დავალების ჩამონათვალიდან შეიძლება აირჩიოს მისთვის სასურველი, რამდენიმე დავალება.

სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ შეაჯამეთ აქტივობა, განიხილეთ მუშაობის პროცესი შემდეგი კითხვების გამოყენებით:

- როგორ მოხდა ჯგუფში გადაწყვეტილების მიღება?
- ყველა კმაყოფილია თუ არა საბოლოო არჩევანით? თუ არა, რატომ?

- რა უნდა გავითვალისწინოთ ჯგუფური მუშაობის პროცესში?
- როგორც წესი, რა როლს ასრულებდა თითოეული თქვენგანი ჯგუფური გადაწყვეტილების მიღების პროცესში?
- როგორ უნდა მივხვდეთ სწორი/წარმატებული გადაწყვეტილება მიიღო თუ არა ჯგუფმა?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი შეგვეძლოს ჯგუფში შეთანხმებულად გადაწყვეტილების მიღება?

თეორიული მასალა

ბავშვების უმეტესობას სურს მეგობრული ურთიერთობის დამყარება და კარგად, იოლად გამოსდის ეს. ნაწილისთვის კი ეს მეტ დროს, ძალისხმევასა და გარკვეული სირთულეების გადალახვას მოითხოვს.

მეგობრების შექმნის სირთულეებს სხვადასხვა მიზეზი შეიძლება განაპირობებდეს. ქვემოთ მოცემულია ყველაზე გავრცელებული მიზეზები:

- მოსაუბრის ხმის ტონი, ტემბრის, გამომეტყველების აღქმისა და გაგების სირთულე
- ჰიპერაქტიურობა
- იმპულსურობა
- უყურადღებობა
- ემპათიის ნაკლებობა
- სხვა ადამიანების მოსაზრებების გათვალისწინებისადმი მზაობის არქონა
- საკუთარი ჯერის დალოდების სირთულეები
- მოსმენა, საუბრის წამოწყების და კომუნიკაციის სხვა უნარების ნაკლებობა
- თამაშის წესებისა და ინსტრუქციების გაგების სირთულე
- ბრაზის მართვის სირთულეები და სხვ.

ჩაკეტილი წრე

ზემოაღწერილი მახასიათებლები ხელს უშლის ბავშვს თანატოლებთან თამაშის და ინტერაქციის პროცესში, სწორედ ამიტომ, ასეთი სირთულეების მქონე ბავშვები ხშირად ხდებიან იზოლირებულნი და უარყოფილნი თანატოლთა მიერ, რაც თავის მხრივ, უარყოფითად აისახება მათ თვითშეფასებაზე, იწვევს მარტოობის განცდას და სხვა ნეგატიურ ემოციას. თავდაჯერებულობის ნაკლებობის გამო ისინი სულ უფრო და უფრო მგრძობიარენი ხდებიან თანატოლთა რეაქციებისა და შეფასებების მიმართ, ამიტომ თავს იკავებენ მათთან აქტიური კონტაქტისგან. თანატოლებთან კონტაქტის შემცირება კი ხელს უშლის სოციალური უნარების შემდგომ განვითარებას.

აღსანიშნავია, რომ თანატოლებთან დაკავშირებული სირთულეები მნიშვნელოვან კვალს ტოვებს ინდივიდზე და მის შემდგომ ცხოვრებაზე. თუმცა, როგორც ბევრი სხვა უნარის შემთხვევაში, მეგობრული ურთიერთობების ჩამოყალიბებაც დასწავლადი და განვითარებადი.

ყველა მეგობრობა უნიკალური და განსხვავებულია, თუმცა ჯანსაღ მეგობრობულ ურთიერთობას აქვს გარკვეული მახასიათებლები. რაც უფრო მეტად ვლინდება ისინი თქვენს ურთიერთობაში, მით უფრო პოზიტიურად შეიძლება მივიჩნიოთ თქვენი მეგობრობა.

მეგობრობა პოზიტიური და მისაღებია, თუ:

- მეგობრის გარემოცვაში თავს ბედნიერად გრძობ და გსიამოვნებს მასთან დროის გატარება.

- მეგობართან შეგიძლია გულახდილად გამოხატო შენი ემოციები და ფიქრები. თამამად მოუყვე ნებისმიერი მოვლენის შესახებ, რაც შენ გეხება.
- მეგობარი ყურადღებით გისმენს და პატივს სცემს შენს გრძნობებს და შეხედულებებს. ყოველთვის გრძნობ მის მხარდაჭერას.
- მეგობარი თავადაც გიზიარებს საკუთარ გრძნობებს, შეხედულებებს, ცხოვრებისეულ ისტორიებს.
- თქვენს ურთიერთობაში რაიმე პრობლემა ჩნდება, ორივე ცდილობთ მის მოგვარებას.
- წარმატებას აღწევ და სასიხარულო ამბავი ხდება შენს ცხოვრებაში, შენი მეგობარიც იზიარებს ამ დადებით ემოციებს.
- მიუხედავად თქვენი სიახლოვისა, სხვა ადამიანებთანაც აგრძელებ ურთიერთობას და მეგობრობას.

მეგობრობა საყურადღებოა, თუ:

- პირადი საკითხების გამხელის შემთხვევაში გეშინია, რომ შეიძლება მან ეს ინფორმაცია გარშემომყოფებთან გაავრცელოს.
- ზოგჯერ გრძნობ დაცინვას მისი მხრიდან.
- იშვიათად გეძლევა იმის შესაძლებლობა, რომ შენი სურვილები გამოხატო და შენს გეგმებზე ისაუბრო.
- ზოგჯერ იძულებული ხარ მეგობარს დაეთანხმო რიგ საკითხებში, მაშინაც კი, როდესაც გულში არ იზიარებ მის აზრებს.
- გეშინია, რომ განსხვავებული აზრების გამოხატვისას, მეგობრები შეიძლება აღარ იქნები.

მეგობრობა ნეგატიური და დასარღვევია, თუ:

- გეშინია მისი გაბრაზების.
- მუდმივად გაკრიტიკებს შენ ან შენთვის ძვირფასს ადამიანებს.
- გემუქრება.
- გჩაგრავს, გატყუებს ან დაგცინის.
- გაიძულებს ისეთი რამის გაკეთებას, რაც არ გსურს, ან მიუღებელია შენთვის.
- გამოხატავს ძლიერ შურს შენ მიმართ.
- გიშლის ან გიზღუდავს ურთიერთობებს სხვა მეგობრებთან.
- შენს ზურგს უკან ლაპარაკობს.



როგორ უნდა მოიქცეთ ნეგატიური მეგობრული ურთიერთობების დროს?

პირველ რიგში, უთხარით მეგობარს, კონკრეტულად რა არ მოგწონთ თქვენს ურთიერთობაში, ან მისი რომელი ქცევებია საწყენი თქვენთვის. მაგალითად, „არ მომწონს, რომ სულ მაკრიტიკებ. თუ ეს არ შეიცვლება, ვეღარ გავაგრძელებ შენთან მეგობრობას.“ ან „არ მომწონს, რომ ჩემს ზურგს უკან ლაპარაკობ. თუ ეს არ შეიცვლება, ვეღარ ვიმეგობრებ შენთან.“

თუკი ასეთი გულახდილი საუბრის შემდეგაც, ადამიანი არაფერს შეცვლის საკუთარ ქცევაში, მაშინ დროა ახალი მეგობრების შეძენაზე იფიქროთ, რომლებიც უკეთესად მოგექცევიან. პირველ რიგში, იფიქრეთ იმ თანატოლებზე, რომლებსაც თქვენი მსგავსი ინტერესები აქვთ.

ამასთან, გახსოვდეთ, რომ მეგობრების შეძენას გარკვეული დრო და ძალისხმევა სჭირდება. გაითვალისწინეთ, რომ თუ გვსურს კარგი მეგობარი გვყავდეს, ჩვენ თავად უნდა გავხედოთ კარგი მეგობარი. როდესაც მეგობრულად ვიქცევით, ეს სხვებსაც უჩენს ჩვენთან მეგობრობის სურვილს.

მინი ლექცია: რა არის მეგობრობა და მეგობრული ურთიერთობა.

მეგობრული ურთიერთობები მიმართულია იქით, რომ ადამიანებმა ჩვენს გარემოცვაში უსაფრთხოდ და კომფორტულად იგრძნონ თავი. იგი ბევრ სხვადასხვა მოქმედებასა და უნარს აერთიანებს. პირველ რიგში, ეს არის გულწრფელი ინტერესის გამოხატვა სხვა ადამიანების მიმართ, მათი დახმარების მზაობა, ემპათიისა და მხარდაჭერის გამოვლენა, მათი შეხედულებების პატივისცემა, გულახდილობა, რაიმე აქტივობის ან თამაშის დროს რიგის დაცვა, მათი წარმატებისა და სიხარულის გაზიარება, გულწრფელი შექება და სხვა. მეგობრული ქცევების გამოვლენაში უდიდეს როლს ასრულებს ეფექტიანი კომუნიკაციის უნარებიც.

მეგობრობას უდიდესი როლი აქვს ბავშვის როგორც სოციალურ-ემოციურ, ასევე კოგნიტური განვითარების თვალსაზრისით. თანატოლებთან სტაბილური, ნდობაზე დაფუძნებული ურთიერთობები ბავშვებს სტრესის შემცირებაში ეხმარება, მათი საშუალებით უფლებებიან ისეთ მნიშვნელოვან სოციალურ უნარებს, როგორცაა თანამშრომლობა, გაზიარება და, ასევე, კონფლიქტური სიტუაციების მართვა. მეგობრული ურთიერთობების დამყარება ბავშვში, ასევე, კონკრეტულ ჯგუფთან მიკუთვნებულობის განცდას აძლიერებს და ხელს უწყობს თანაგრძნობისა და სხვა ადამიანების პერსპექტივის დანახვის უნარების განვითარებასაც. მეგობრები დიდ როლს ასრულებენ საკუთარი თავის შემეცნებასა და იდენტობის ჩამოყალიბების პროცესშიც.

გაკვეთილი -3

უფლებები და პასუხისმგებლობები:

სავარჯიშო -1 ადამიანური ურთიერთობის ჯაჭვი

აქტივობის მიზანი: მონაწილეების ფოკუსირება ურთიერთობების სირთულეებზე და პრობლემების გადაჭრის ერთობლივი მუშაობის აუცილებლობაზე.

აქტივობის ნაბიჯები:

- 1. სთხოვეთ მონაწილეებს, წრეზე დადგნენ გამლილი ხელებით.

შენიშვნა: დიდ ჯგუფთან მუშაობის შემთხვევაში გააკეთეთ აქტივობა ორ პატარა ჯგუფში ერთდროულად, თუ საკმარისი სივრცეა, ან ერთი ჯგუფთან ჩატარების შემდეგ ჩაატარეთ მეორე ჯგუფთან. ჯგუფში არ უნდა იყოს 12-ზე მეტი მონაწილე.

- 2. მონაწილეებს უთხარით, რომ წრის მეორე მხარეს ორ სხვადასხვა ადამიანს მოკიდონ ხელი.
- 3. შემდეგ მათი ამოცანაა, იმუშაონ ერთად, როგორც ერთი გუნდი, მოახერხონ გაიშალონ ისე, რომ ერთმანეთს ხელი არ გაუშვან.
- 4. თუ ისინი ინსტრუქციას კარგად არ ასრულებენ, მაგალითად, ზოგიერთს ხელები აქვს გვერდზე და არა ერთმანეთისა წინ, სთხოვეთ ჯგუფებს თავიდან დაიწყონ სავარჯიშო.
- 5. ბოლოს უთხარით მონაწილეებს დაუბრუნდნენ თავიანთ ადგილებს, როდესაც წარმატებას მიაღწევენ ან დრო ამოიწურება (სავარჯიშოს ხანგრძლივობა 5-7 წუთი).

6. შეჯამება - ჯგუფს კითხეთ რას ფიქრობდნენ და განიცდიდნენ ამ სავარჯიშოს შესრულების დროს და ამის შემდეგ შეაჯამეთ, როგორ ყალიბდება თუ ვერ ყალიბდება ადამიანებს შორის ურთიერთობები. რა უწყობს ამას ხელს და რა უშლის.

სავარჯიშო 2- „ურთიერთობებში უფლებები და პასუხისმგებლობები“

აქტივობის მიზანი: ურთიერთობებთან დაკავშირებული უფლებებისა და პასუხისმგებლობების დანერგვა და ამ უფლებების გამოყენება კონკრეტულ სიტუაციებში.

აქტივობის დასრულების შემდეგ მონაწილეებს ეცოდინებათ:

- ურთიერთობებში რა არის მათი, მინიმუმ სამი უფლება.
- ურთიერთობებში რა არის მათი, მინიმუმ ორი პასუხისმგებლობა.
- ურთიერთობებში იმ სიტუაციების იდენტიფიცირება, სადაც ირღვევა მათი უფლებები.

სავარჯიშო 2 - სთვის მოსამზადებელი სამუშაო:

1. ფლიპჩარტის ერთ ფურცელზე დაწერეთ:

“ურთიერთობებში უფლებები”

- უფლება ვითხოვო ის, რაც მჭირდება ან მსურს.
- უარის თქმის უფლება დანაშაულის გრძნობის გარეშე.
- უფლება იყო ის ვინც ხარ.
- პატივისცემაზე და თანასწორობაზე დაფუძნებული მოპყრობის უფლება.
- სექსუალური ჯანმრთელობის დაცვის უფლება.

2. ფლიპჩარტის მეორე ფურცელზე დაწერეთ:

“ურთიერთობებში პასუხისმგებლობები”

- სხვა ადამიანის უფლებების პატივისცემა.
- პასუხისმგებლობის აღება საკუთარ თავზე და საკუთარ ქმედებებზე.
- სხვა ადამიანის პატივისცემით მოპყრობა.

1. მოსწავლეებს უთხრათ, რომ ეს აქტივობა ეხება მათ უფლებებს ურთიერთობებში:

რა არის მათი უფლება, როგორ უნდა გამოიყენონ ისინი და რატომ არის მნიშვნელოვანი. უფლებების განსაზღვრის შესასწავლად, მოსწავლეებს ჰკითხეთ: შეიძლება ვინმემ შეგვახსენოს, რა არის უფლება? (პასუხი: ადამიანის უფლება არის ის, რაც მისთვის ნებადართულია და/ან აქვს ამის თავისუფლება, მხოლოდ იმიტომ, რომ ის ადამიანია).

2. ჩვენ გადავხედავთ ზოგიერთ უფლებას, რომლებიც ადამიანებს აქვთ ურთიერთობებში. განათავსეთ ფლიპჩარტის ქაღალდი, რომელიც მოამზადეთ "ურთიერთობებში უფლებები" და

სთხოვეთ ერთ-ერთ მოსწავლეს წაიკითხოს პირველი: **უფლება ვითხოვო ის, რაც მჭირდება ან მსურს** - და მოიყვანოს ერთი ან ორი მაგალითი, თუ რას ნიშნავს ეს დებულება ურთიერთობაში.

3. მიჰყევით პროცესს, ნაბიჯი 2-ის გაგრძელება, შემდეგი ოთხი უფლებისთვის და სთხოვეთ მოსწავლეებს თითო უფლებაზე მოიყვანონ თითო მაგალითი.

- უარის თქმის უფლება დანაშაულის გრძნობის გარეშე.
- უფლება იყო ის ვინც ხარ.
- პატივისცემაზე და თანასწორობაზე დაფუძნებული მოპყრობის უფლება.
- სექსუალური ჯანმრთელობის დაცვის უფლება.

4. განათავსეთ ფლიპჩარტის ქაღალდი, რომელიც მოამზადეთ, "ურთიერთობებში პასუხისმგებლობები". განსახილველად, სთხოვეთ ერთ-ერთ მოსწავლეს წაიკითხოს პირველი: - **პატივი ეცით სხვების უფლებებს**. მოსწავლეებს თხოვეთ მოიყვანონ მაგალითი ამ დებულების შესახებ. რას ნიშნავს - „**პატივი ეცით სხვების უფლებებს**“, როდესაც ურთიერთობა გაქვთ? მოისინეთ მხოლოდ ერთი ან ორი მაგალითი.

5. მიჰყევით პროცესს ნაბიჯი 4-ის გაგრძელება - შემდეგი უფლებებისთვის და ასევე მოსწავლეებს სთხოვეთ მოიყვანონ მაგალითები.

- ვიღებ პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე და ჩემს მოქმედებებზე.
- ყოველთვის პატივისცემით მოეპყარით პარტნიორს, ქმარს ან ცოლს.

6. უფლებებისა და პასუხისმგებლობების ჩამონათვალი იხილეთ ქვემოთ. (დანართი 1)

- გაქვთ რაიმე შეკითხვები ამ უფლებებისა და მოვალეობების შესახებ?
- როგორ ფიქრობთ, ისინი თანაბრად ვრცელდება ყველაზე? ქალებსა და კაცებზე?

თეორიული მასალა

ყველას აქვს შემდეგი უფლებები ურთიერთობებში:

უფლება ვითხოვო ის, რაც მჭირდება ან მსურს. (პირადი ურთიერთობები)



- ვთხოვო პარტნიორს პაემანზე წასვლა
- შევთავაზო რაიმე ტიპის საქმიანობა
- ვუთხრა როდესაც მჭირდება სიყვარული
- ვუთხრა ჩემს პარტნიორს, თუ რა არის ჩემი საზღვრები (რისი გაკეთება მსურს ან არ მსურს)
- ვუთხრა ჩემს პარტნიორს, როდესაც მჭირდება დრო საკუთარი თავისთვის
- ვთხოვო ჩემს პარტნიორს გამოიყენოს მაგ.პრეზერვატივი ან სხვ. დაცვის საშუალება

დანაშაულის გრძნობის გარეშე უარის თქმის უფლება



- ვინმესთან ერთად სადმე გასვლაზე უარის თქმა
- ნებისმიერ საქმიანობაზე, (მაშინაც კი, თუ პარტნიორი აღფრთოვანებულია ამით)
- სექსუალურ ურთიერთობაზე იმ ადამიანთან, (მაშინაც კი თუ მასთან ადრე გქონია)
- ფულის გასესხებაზე
- პარტნიორის მაგივრად, მის ქცევაზე, არჩევანზე, შეცდომებზე, ძალადობაზე, პასუხისმგებლობის აღება

უფლება იყო ის ვინც ხარ



- ჩავიცვა ის, რაც მინდა
- ვჭამო ის, რაც მინდა
- მქონდეს საკუთარი მოსაზრებები და ვთქვა ის, რასაც ვფიქრობ
- საკუთარი გრძნობების ქონა და გამოხატვა
- იმის გადაწყვეტა, თუ რამდენი დრო მინდა გავატარო ჩემს პარტნიორთან
- დავაყენო საკუთარი საზღვრები და ვიმოქმედო საკუთარი ღირებულებების შესაბამისად
- ვიყო პასუხისმგებელი საკუთარ სხეულზე, ქონებაზე, საზღვრებზე და პირად ცხოვრებაზე
- ჩემი პარტნიორის გარდა, მყავდეს მეგობრები, მქონდეს ჩემი საქმე და დრო
- მივიღო გადაწყვეტილებები და შევიცვალო აზრი რამესთან დაკავშირებით

პატივისცემაზე და თანასწორობაზე დაფუძნებული მოპყრობის უფლება



- როცა ურთიერთობაში თავს კომფორტულად გრძნობ
- საკუთარი გადაწყვეტილებების, საზღვრების და ღირებულებების პატივისცემა
- როცა ადამიანს არ ექცევიან, როგორც ნივთს, როგორც მოსამსახურეს, არ აკრიტიკებენ, არ აყენებენ შეურაცხყოფას
- როცა ადამიანს ყავს პარტნიორი, რომელიც აფასებს, ამხნევეს და საყვარელი ადამიანისთვის საუკეთესო სურს
- როცა ადამიანს უსმენენ და არ აწყვეტინებენ
- როცა პარტნიორები, ერთმანეთს თანაბრად უნაწილებენ ყველაფერს: ემოცია, მხარდაჭერა, ფული და სხვ.
- როცა პარტნიორების საჭიროებები ერთნაირად მნიშვნელოვნად განიხილება
- ადამიანის სადმე დაპატიჟება ანგარების გარეშე (მაგ. სექსის სანაცვლოდ)
- როცა ურთიერთობაში პარტნიორები თავს გრძნობენ უსაფრთხოდ, ყოველგვარი ფიზიკური ან ემოციური ძალადობის გარეშე

სექსუალური ჯანმრთელობის დაცვის უფლება

- დაუგეგმავი ორსულობის, სგგი-ის და აივ ინფექციის თავიდან აცილება (პრევენცია)
- დაუცველ სქესობრივ ურთიერთობაზე უარის თქმა
- სექსუალური ჯანმრთელობაზე სანდო ინფორმაციის მიღება

- რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერვისების მიღება
- გადაწყვეტილების მიღება თავისუფლად და პასუხისმგებლობით ბავშვების გაჩენის თაობაზე, რაოდენობაზე, სასურველი ინტერვალებით და სასურველ დროს

ამ უფლებებს პარალელურად გააჩნია პასუხისმგებლობები!

პატივი ეცით სხვის უფლებებს

- ღირსეულად მიიღე, როცა ვინმე უარს გეტყვის
- არ დააყენო სხვა ადამიანი დაავადების ან ორსულობის რისკის ქვეშ
- სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების და აივ ტესტების პასუხები გააგებინე ამჟამინდელ და/ან მომავალ სექსუალურ პარტნიორს (მათი არსებობის შემთხვევაში)
- არ გამოიყენო ფიზიკური ან ემოციური ზეწოლა, არ მიმართო ძალადობას იმისთვის, რომ ვინმემ რამე გააკეთოს
- არ მიმართო ფიზიკურ, სექსუალურ, ემოციურ ან ფინანსურ ძალადობას/შეურაცხყოფას

ვიღებ პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე და ჩემს ქმედებებზე

- განსაზღვრეთ საკუთარი საზღვრები და ღირებულებები
- შეამოწმე საკუთარი მოქმედებები და გადაწყვეტილებები, რათა გადაწყვიტო, კარგია თუ ცუდი ის შენთვის
- გქონდეთ მკაფიო და გულახდილი კომუნიკაცია
- საჭიროების შემთხვევაში აღიარე, როცა ხარ არასწორი
- დაიცავი თავი დაუგეგმავი ორსულობის, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების და აივ ინფექციისგან
- მიიღე ინფორმაცია და სერვისები, რომლებიც თავის დასაცავად გჭირდება
- გაიარე ტესტირება აივ – ინფექციაზე და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებზე, (თუ ხარ სექსუალურად აქტიური)
- ითხოვე დახმარება, როცა დაგჭირდება

ყოველთვის პატივისცემით მოეპყარით სხვებს

- არ გამოიყენოთ ძალა და/ან კონტროლი ურთიერთობებში
- არასოდეს დააზიანოთ პარტნიორი ფიზიკურად, არ მიაყენოთ მას სიტყვიერი და/ან ფსიქოლოგიური შეურაცხყოფა
- არ მიმართოთ კონტროლს და მანიპულირებას ურთიერთობაში
- პატივი ეცით პარტნიორის საზღვრებს, ღირებულებებს, გრძნობებსა და რწმენებს. მათ შორის მის გადაწყვეტილებებს სექსუალური აქტივობისა და მგრძნობელობის მიმართ
- ჩართე პარტნიორი გადაწყვეტილებების მიღებაში. გამონახეთ კომპრომისზე წასვლის სურვილი და მზაობა
- დაუთმე პარტნიორს სივრცე, საჭიროების შემთხვევაში მიეცი მარტო ყოფნის საშუალება

აქტივობა 3: „უფლებების ამოქმედება“

ინსტრუქცია: წაიკითხეთ ოთხი სიტუაცია. გამოიყენეთ ინფორმაცია „ურთიერთობებში უფლებებისა და პასუხისმგებლობის“ შესახებ, იმისათვის, რომ დადგინდეს, თუ რომელი უფლებები ირღვევა. შემდეგ უპასუხეთ კითხვებს. კლასი გაიყოს ოთხ ჯგუფად, თითოეულს დაურიგდეს თითო სიტუაცია უთხარით, რომ მათ ექნებათ 15 წუთი სამუშაოს შესასრულებლად.

- ⇒ 15 წუთის შემდეგ მონაწილეებს უთხარით, რომ ერთად განიხილავთ სავარჯიშოს. თითოეული სიტუაციისთვის სთხოვეთ მოხალისეს, რომ წაიკითხოს სიტუაცია და თქვას, თუ რა უფლებები ირღვევა კონკრეტულ სიტუაციაში და რატომ?
- ⇒ ვინმემ დაადგინა თუ არა რაიმე სხვა უფლებების დარღვევა? რატომ ფიქრობ ასე? იმსჯელეთ უფლებების დარღვევის შესახებ შეთანხმების მიღებამდე, რისი გაკეთება შეგიძლიათ თქვენი უფლებების დასაცავად?
- ⇒ კიდევ რა იდეები გაქვთ?

ოთხი სიტუაცია

1. თქვენი პარტნიორი მუშაობს და თქვენ არა. როდესაც გარეთ გადიხართ, იგი ყოველთვის იხდის და შემდეგ ამის გამო გავალდებულებთ სექსს.

ირღვევა უფლებები და რატომ?

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

2. გსურთ გამოიყენოთ პრეზერვატივი, მაგრამ თქვენი პარტნიორი ამბობს უარს.

ირღვევა უფლებები და რატომ?

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

3. როდესაც პარტნიორს დაშორებული ხართ, მიუხედავად ამისა ყოველთვის გიგზავნით შეტყობინებებს იმის გასარკვევად, ვისთან ერთად ხართ და რას აკეთებთ. თუ სასწრაფოდ არ უპასუხებთ ის ბრაზდება.

ირღვევა უფლებები და რატომ?

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

4. ხშირად, როდესაც შენ ამბობ იმას, რასაც ფიქრობ, შენი პარტნიორი (შეყვარებული) თვალებს აბრიალებს ან სახით გრიმასებს გამოხატავს.

ირღვევა უფლებები და რატომ?

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

დისკუსია კლასთან:

- ⇒ მთელ კლასს დაუსვით შემდეგი კითხვები:
 - რა უნდა გააკეთოთ, თუ გსურთ ისარგებლოთ თქვენი უფლებებით?
 - რა უნდა გააკეთონ სხვებმა თქვენი უფლებებით სარგებლობისთვის?
 - მამაკაცებისა და ქალებისათვის ადვილია საკუთარი უფლებების გამოყენება? რატომ?
 - როგორ ფიქრობთ, ასე უნდა იყოს?

- თუ ურთიერთობაში მუდმივად ირღვევა თქვენი უფლებები, რა უნდა გააკეთოთ?
- როგორ გრძნობთ თავს როცა იცით თქვენი უფლებები? რა სახის ძალას გაძლევთ ეს? (პასუხი: „შინაგანი ძალა“ და „თავის დაცვის ძალა“)

⇒ **შეჯამება:** თხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ აქტივობის ძირითადი პუნქტები. დაამატეთ რომელიმე თუ, მათ არ ახსენეს.

- ურთიერთობებში ყველას აქვს ერთიდაიგივე უფლებები და მოვალეობები.
- „ურთიერთობებში უფლებები“ მოიცავს შემდეგ უფლებებს: ითხოვე ის, რაც გჭირდება ან გსურს; უარი თქვი დანაშაულის გრძნობის გარეშე; იყავი ის ვინც ხარ; ყოველთვის პატივისცემით და თანასწორუფლებიანობის პრინციპით მოეპყარით სხვებს; დაიცავი შენი სექსუალური ჯანმრთელობა.
- „ურთიერთობებში პასუხისმგებლობა“ მოიცავს: სხვისი უფლებების პატივისცემას; პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე და ქმედებებზე; პარტნიორის პატივისცემას;
- ურთიერთობაში ორივე პარტნიორი უნდა დარწმუნდეს, რომ ისინი პატივს სცემენ სხვის უფლებებს და, რომ მათი უფლებები დაცულია.
- ამ უფლებებით სარგებლობისთვის, ხალხი უნდა იყოს მზად.
- თუ ხშირად ირღვევა ურთიერთობებში უფლებები, ეს შეიძლება ნიშნავდეს ურთიერთობების დასრულებას.

საკვანძო ინფორმაცია

როდესაც იცით, რომ ურთიერთობებში, თქვენ გაქვთ უფლებები, უფრო კარგად მიხვდებით და დარწმუნდებით, ირღვევა თუ არ თქვენი უფლებები. ზოგჯერ მოგიწევთ თქვენი უფლების დაცვა და ასევე შეიძლება მოგიწიოთ იმ ურთიერთობის დასრულება, რომელშიც არ არის დაცული და გათვალისწინებული თქვენი უფლებები.

ურთიერთობებში ჩვენი უფლებების გათვალისწინებით ვიფიქროთ იმ ადამიანური თვისებების ხარისხზე, რაც აძლიერებს ან პირიქით აზიანებს ჩვენს ურთიერთობებს.

აქტივობა 2-ის - სიტუაციური ამოცანების პასუხები (წინასწარ გვაქვს გამზადებული და სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ შეჯამების სახით წარვუდგენთ კლასს).

ურთიერთობაში ყველას აქვს შემდეგი უფლებები:

1. თქვენი პარტნიორი მუშაობს და თქვენ არა. როდესაც გარეთ გადიხართ, იგი ყოველთვის იხდის და შემდეგ ამის გამო გავალდებულებთ სექსს.

ირღვევა უფლებები? და რატომ:

„პატივისცემით მოპყრობის უფლება“ - პარტნიორულ ურთიერთობებში სექსის „შეძენა“ არ გამოხატავს ადამიანის მიმართ პატივისცემას. მით უფრო, როცა თქვენ ამას არ ეთანხმებით.

„უარის თქმის უფლება დანაშაულის გრძნობის გარეშე“ - რადგან ის ცდილობს თქვენ თავი დამნაშავედ გაგრძნობინოთ, რომ მისი ვალი გაქვთ.

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

- ⇒ უთხარით პარტნიორს, რომ არ აპირებთ მასთან სექსს მხოლოდ იმიტომ, რომ მან ვახშამზე დაგპატიჟათ. სექსი არ არის ის, რასაც დათანხმდებით რამეს სანაცვლოდ, და რომ არ ეთანხმებით ამ საკითხს.
- ⇒ უთხარით პარტნიორს, რომ ის, რისი გაკეთებაც გსურთ სექსუალურად, არაფერ შუაშია იმასთან, რაც მან გააკეთა თქვენთვის, რომ სექსი არ არის საქონელგაცვლა (ბარტერი).
- ⇒ თუ მას არ ესმის თქვენი, სჯობს გამორდეთ.

2. თქვენ გსურთ გამოიყენოთ პრეზერვატივი, მაგრამ თქვენი პარტნიორი ამბობს უარს.

ირღვევა უფლებები? და რატომ:

„სექსუალური ჯანმრთელობის დაცვის უფლება“ - რადგან, თუ პარტნიორი უარს ამბობს პრეზერვატივის გამოყენებაზე, თქვენ შეიძლება დაორსულდეთ ან დაინფიცირდეთ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციით (სგგი) ან აივ ინფექციით.

„პატივისცემით მოპყრობის უფლება“ - რადგან, არ არის გათვალისწინებული თქვენი ჯანმრთელობის დაცვის სურვილი, რაც გონივრული სურვილია.

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

- ⇒ აუხსენით პარტნიორს პრეზერვატივის გამოყენების სურვილის მიზეზი და რატომ არ გექნებათ სექსი დაცვის გარეშე.
- ⇒ დაიცავით თქვენი პოზიცია, დაჟინებით მოითხოვეთ დაცული სქესობრივი კავშირი.
- ⇒ უარი თქვით დაუცველ სექსზე.
- ⇒ დაშორდით მას, თუ ის განაგრძობს დაჟინებით დაუცველი სქესობრივი ურთიერთობის მოთხოვნას.

3. თქვენი ყოფილი პარტნიორი, მასთან გამორების შემდეგაც, ყოველთვის გიგზავნით შეტყობინებებს, რომ გაიგოს ვისთან ერთად ხართ და რას აკეთებთ. თუ სასწრაფოდ არ გაუგზავნით პასუხს ის ბრაზდება.

ირღვევა უფლებები? და რატომ:

„პატივისცემით მოპყრობის უფლება“ - რადგან, მისი ქცევა მიუთითებს თქვენდამი უნდობლობას, რომ საჭიროებთ კონტროლს.

„უფლება იყო ის ვინც ხარ“ - რადგან, ის მოქმედებს, ისე თითქოს თქვენ არაფერი შეგიძლიათ მის გარეშე გააკეთოთ, თავს უსუსურად გაგრძნობინებთ.

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

- ⇒ იმსჯელეთ, მისი საქციელის გამო თქვენ რას განიცდით და სთხოვეთ მას, რომ აღარ გამოგიგზავნოთ ტექსტური შეტყობინებები.
- ⇒ აუხსენით თქვენს ყოფილ პარტნიორს, რომ თქვენ გაქვთ უფლება გყავდეთ სხვა მეგობრები, გქონდეთ თქვენი საქმე.

⇒ აუხსენით, რომ ყოფილ შეყვარებულს ასე მოქცევის უფლება არ აქვს.

4. ხშირად, როდესაც თქვენ ამბობთ იმას, რასაც ფიქრობთ, თქვენი შეყვარებული თვალს გიბრიალებთ ან სახით თქვენს მიმართ გრიმასებს გამოხატავს.

ირღვევა უფლებები? და რატომ?

„**პატივისცემით მოპყრობის უფლება**“ - რადგან, იგი სერიოზულად არ ადგიქვამთ, პატივს არ გცემთ თქვენ და თქვენს მოსაზრებებს, რაც გამოიხატება მის მიერ თქვენს მიმართ თვალის ბრიალში და სახით უკმაყოფილების გამოხატვაში.

„**უფლება იყო ის ვინც ხარ**“ - რადგან, ის თქვენი საუბრის დროს გამოხატავს უკმაყოფილებას და არ იზიარებს თქვენს მოსაზრებებს, მისმა საქციელმა შეიძლება არასასიამოვნოდ გაგრძნობინოდ თავი, რის გამოც მომავალში თავი შეიკავოთ აზრის გამოხატვისგან.

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი უფლებების დასაცავად?

- ⇒ ესაუბრეთ მას და ჰკითხეთ, თუ რატომ რეაგირებს ასე თქვენს საუბარზე.
- ⇒ სთხოვეთ მას, შეწყვიტოს თვალის ბრიალი და სახის გრიმასები.
- ⇒ მიუხედავად იმისა, სასაცილო თუ სისულელეა რასაც თქვენ ამბობთ, უფლება გაქვთ, ყოველთვის პატივისცემით და თანასწორუფლებიანად მოგეპყროთ. რადგან როდესაც ადამიანი თვალს გიბრიალებს და სახეს “გიკერავს” ეს არის დამამცირებელი მოპყრობა.

დანართი 1. უფლებების ამონარიდი ადამიანის საყოველთაო დეკლარაციიდან

1. თანასწორად და ღირსეულად მოპყრობის უფლება.

დაბადებიდან ყველა ადამიანს აქვს ღირსება და უფლებები.

3. ნებისმიერი მიზეზით დისკრიმინაციის გარეშე ცხოვრების უფლება.

ჩვენ ყველანი ვსარგებლობთ ადამიანის უფლებებით, არ აქვს მნიშვნელობა რასაც, ეთნიკას, კანის ფერს, სქესს, ენას, სარწმუნოებას, პოლიტიკურ ან სხვა მოსაზრებებს, ოჯახის წარმომავლობას, სოციალური ან ეკონომიკური მდგომარეობას, დაბადებას ან ეროვნებას, ან სხვა მახასიათებელს ან სტატუსს. დისკრიმინაციას არანაირი გამართლება არ აქვს.

3. უსაფრთხოდ ყოფნის გრძნობის უფლება.

ჩვენ ყველას გვაქვს უფლება, თავი უსაფრთხოდ ვიგრძნოთ, ზიანის მიყენების და/ან დამცირების გარეშე. ჩვენ გვაქვს უფლება ვიცხოვროთ თავისუფლებმა, ძალადობის და შიშის გარეშე. ძალადობა მოიცავს სექსუალურ ძალადობას, ინტიმური პარტნიორის ძალადობას და გენდერული ძალადობის სხვა ფორმებს.

4. ჩვენი ორგანოების კონტროლის უფლება.

თითოეული ადამიანის სხეული მას ეკუთვნის. არავის აქვს უფლება რაიმე ფორმით გამოიყენოს სხვისი სხეული ბოროტად, მიაყენოს ზიანი. არავის აქვს უფლება შეცვალოს სხვისი სხეული მასთან შეთანხმების გარეშე. ყველას აქვს უფლება: გადაწყვიტოს, ექნება თუ არა სექსი, იყოს თავისუფალი იძულებითი სექსისგან და აირჩიოს თავისი პარტნიორი/ები. სხეულის ფულზე გაყიდვის დაძალების უფლება არავის აქვს.

5. პირადი ცხოვრების უფლება.

ეს უფლება ნიშნავს, რომ არავის აქვს თქვენი რეპუტაციის შელახვის უფლება. არავის აქვს უფლება გასცეს თქვენი საიდუმლოება, შეაწუხოს ან ზეწოლა განახორციელოს თქვენს ოჯახზე (კარგი მიზეზის გარდა). ეს მოიცავს პირადი ცხოვრების, პატივისცემისა და კონფიდენციალობის უფლებას. ასევე, როდესაც ეძებთ სამედიცინო მომსახურებას. ეს ნიშნავს, რომ თქვენი სამედიცინო ინფორმაცია, მათ შორის აივ სტატუსი, უნდა იყოს პირადი. მხოლოდ თქვენ გაქვთ უფლება სხვებს უთხრათ თქვენი აივ სტატუსის შესახებ.

6. ქორწინების უფლება.

ორივე პარტნიორს ერთნაირი უფლებები აქვთ, როდესაც ისინი დაქორწინებულები არიან ან პირიქით გამორეზებულები. არავის აქვს უფლება გაიძულოთ დაქორწინება ან აგირჩიოთ პარტნიორი. ყველას აქვს უფლება გადაწყვიტოს, გააჩინოს თუ არა შვილები, რამდენი და როდის.

7. ინფორმაციის მოთხოვნის, მიღების და გაზიარების უფლება.

ეს უფლება მოიცავს ინფორმაციას ჯანმრთელობისა და სექსუალობის შესახებ.

8. ჯანმრთელი ცხოვრების უფლება.

ჩვენ გვაქვს უფლება მივიღოთ ჯანმრთელობის ყველაზე მაღალი სტანდარტი, მათ შორის სექსუალურ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე. ჩვენ ყველას, მათ შორის ახალგაზრდებს, გვაქვს უფლება: გვქონდეს წვდომა სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერვისებზე, მათ შორის ოჯახის დაგეგმვის სერვისებზე, ტესტირებაზე, მკურნალობაზე, მოვლაზე. გვაქვს უფლება მივიღოთ სერვისი სგბი-სა და აივ ინფექციაზე. ჩვენ ასევე გვაქვს უფლება გვქონდეს დამაკმაყოფილებელი, თავისუფალი, უსაფრთხო და სასიამოვნო სექსუალური ცხოვრება, ზეწოლისა და ძალადობის გარეშე.

გაკვეთილი - 4

ღირებულებები

სავარჯიშო 1: რა არის ღირებულებები

აქტივობის მიზანი: სიტყვის "ღირებულებები" სხვადასხვა მნიშვნელობის დადგენა და იმის გაგება, თუ რას ნიშნავს ის ოჯახური ცხოვრების და ურთიერთობების კონტექსტში.

აქტივობის დასრულების შემდეგ მოსწავლეები შეძლებენ:

- ახსნან „ღირებულებების“ მნიშვნელობა;

- ჩამოთვალონ მინიმუმ ხუთი რამ, რაც მათთვის მნიშვნელოვანია ცხოვრებაში და ახსნან რატომ;
- ახსნან ორი ქცევა, რომლებიც მათი აზრით სწორია და არასწორია.

ნაბიჯები 1.

1. სთხოვეთ მონაწილეებს “გონებრივი იერიშის” ტექნიკის გამოყენებით ჩამოთვალონ მათთვის მნიშვნელოვანი საკითხები ცხოვრებაში. თუ მათ უჭირთ დაწყება, უთხარით ერთი ნიმუში, მაგალითად, "განათლება". ჩამოწერეთ ყველა წინადადება ფლიპჩარტის ქაღალდზე. (პასუხები შეიძლება შეიცავდეს ისეთ რამეებს, როგორიცაა: განათლება, ჯანმრთელობა, ოჯახი, მეგობრობა, სამსახური, რელიგია, პატივისცემა, სიყვარული, პატიოსნება, სიკეთე, შრომა და ნიჭი.). სია საკმაოდ გრძელი უნდა იყოს.

2. მონაწილეებს უთხარით, რომ აქტივობა ღირებულებებს ეხება. აუხსენით, რომ სიტყვა "ღირებულებებს" ორი მნიშვნელობა აქვს. ერთი მათგანი მოცემულია სიაში, რომელიც მათ ახლახან შეადგინეს. აქვე **მოსწავლეებს კითხეთ**: ზოგადად რა მნიშვნელობის მატარებელია ეს სია?

ასევე სხვა ფლიპჩარტის ქაღალდზე დაწერეთ "ჩემი პირადი ღირებულებები". დაწერეთ პასუხები ფლიპჩარტის ქაღალდზე შემდეგნაირად:

- ჩემი პირადი ღირებულებები არის ის, რაც ჩემთვის მნიშვნელოვანია ცხოვრებაში და ჩამოწერეთ....

3. შემდეგ იკითხეთ: კიდეც რას ნიშნავს სიტყვა "ღირებულებები"? გამოიყენეთ უკვე არსებული პასუხები, მოიფიქრეთ და დაამატეთ კიდეც 2-ე ეტაპზე დაწყებულ სიას:

- ვფიქრობ, სწორია და არასწორი
- ვფიქრობ, სასურველია თუ არა
- ვფიქრობ, ღირს თუ არა
- ვფიქრობ, მისაღებია თუ არა

წამყვანს: ახსენით, რომ ღირებულებები მნიშვნელოვანია თქვენს ცხოვრებაში და საქმიანობაში. სთხოვეთ მონაწილეებს მოიყვანონ ერთი ან ორი მაგალითი. თუ მათ უჭირთ თქვენ მოიყვანეთ მაგალითად, "მე ვთვლი, რომ ტყუილი არასწორია".

მენიშვნა: გონებრივი იერიშის მეთოდი ჯგუფის მუშაობისას იდეების შეგროვების ყველაზე მნიშვნელოვანი და შემოქმედებითი მეთოდია.

გონებრივი იერიშის ძირითადი წესები

- ✓ არავითარი კრიტიკა – შეფასება მოხდება მოგვიანებით. თავიდან მნიშვნელოვანია მხოლოდ იდეების ჩამოწერა. არსებითია, რომ იდეების ნაკადი არ შეფერხდეს. დრო არ უნდა იკარგებოდეს არგუმენტებზე, მობოლიძებაზე, ვერბალურ და არავერბალურ კრიტიკასა და თვითკრიტიკაზე, რაც მონაწილეთა იდეების ნაკადის ბლოკირებას იწვევს.
- ✓ რაოდენობის ხარისხზე წინ დაყენება – რაც მეტი იდეა იქნება, მით მეტია იმისი ალბათობა, რომ მათ შორის ოპტიმალური მოიძებნება.
- ✓ ასოციაციების თავისუფალი მიმდინარეობა – სასურველია აზრთა თავისუფალი მიმდინარეობა. რაც უფრო ძალდაუტანებელია იდეები, მით უკეთესი. მნიშვნელოვანია, რომ მიღებული იყოს ყველა ინიციატივა.

- ✓ სხვისი იდეების შემდგომი განვითარება – ტვინის შტურმი გუნდური მუშაობაა. სხვების იდეების ატაცება და შემდგომი განვითარება არა მხოლოდ დაშვებულია, არამედ ძალზე სასურველიც.

ნაბიჯი 2. რა არის ჩემთვის მნიშვნელოვანი ცხოვრებაში?

⇒ პირადი ღირებულებები მნიშვნელოვანია თქვენი ცხოვრებისთვის და სამუშაოსთვის. ეს არის ის, რაც:

- თქვენთვის სწორი და არასწორია.
- თქვენთვის კარგი და ცუდია.
- თქვენთვის სასურველი და არასასურველია.
- თქვენთვის ღირებული და არაღირებულია.
- თქვენი აზრით მისაღები და არამისაღებია.

⇒ იფიქრეთ იმაზე, რასაც ცხოვრებაში ყველაზე მეტად აფასებთ და ჩამოთვალეთ. ჩემთვის ცხოვრების ხუთი ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ არის:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

⇒ დაახლოებით ხუთი წუთის შემდეგ მონაწილეებს სთხოვეთ, დაუბრუნდნენ აქტივობის პროცესს. თითოეულ მონაწილეს უთხარით, რომ წაიკითხოთ ღირებულებათა ჩამონათვალში პირველი ნომერი. სთხოვეთ ყველა მონაწილეს, ყურადღებით მოუსმინონ ერთმანეთს.

⇒ შემდეგ მოსწავლეებს კითხეთ:

- რა ღირებულებები აღნიშნა უმრავლესობამ?
- აღნიშნეს თუ არა გოგონებმა და ბიჭებმა მსგავსი ან განსხვავებული ღირებულებები? თუ იყო განსხვავებები, ჰკითხეთ: რატომ ფიქრობთ, რომ არსებობს განსხვავებები?
- ზრდასთან ერთად, სხვადასხვა ადამიანები და ინსტიტუტები ახდენს გავლენას ჩვენს ღირებულებებზე. ვინ ან რამ მოახდინა გავლენა თქვენს ღირებულებებზე? (პასუხები შეიძლება მოიცავდეს: მშობლები და ოჯახი, რელიგია, მედია, მეგობრები, მასწავლებლები, ტრადიციული და რელიგიური ლიდერები, განათლება, კითხვა და სხვ.).
- როგორ ფიქრობთ, ვინ გადაწყვეტს, რა არის თქვენი პირადი ღირებულებები? (თქვენ გადაწყვეტთ!).
- როგორ მოქმედებს ღირებულებები ქცევაზე? (ის განსაზღვრავს თქვენს ქცევას და დაგეხმარებათ გადაწყვეტილების მიღებაში).
- თუ ამბობთ, რომ აფასებთ რელიგიას, მაგრამ მოქმედებთ რელიგიის საწინააღმდეგოდ, როგორ ფიქრობთ რას ნიშნავს ეს?

⇒ კითხეთ მოსწავლეებს რა ისწავლეს და დაამატეთ შემდეგი პუნქტებიდან რომელიმე, რაც არ ყოფილა ნახსენები.

- თქვენი პირადი ღირებულებები/ფასეულობები არის ის, რაც მნიშვნელოვანია თქვენს ცხოვრებაში და საქმეში.
- ჩვენს ღირებულებებზე/ფასეულობებზე გავლენას ახდენს გარემომცოფები და იდეები, რასაც ვიღებთ რელიგიიდან, მედიიდან, წიგნებიდან და სხვ.
- ღირებულებები/ფასეულობები გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევასა და არჩევანზე.

როგორც განვიხილოთ - ოჯახს, რელიგიას, სკოლას, კითხვას, მედიას, კულტურას და სხვ. შეუძლია გავლენა მოახდინოს ჩვენს პირად ღირებულებებზე. ჩვენ ახლა გადავხედავთ ზოგიერთი ფაქტორის გავლენას ჩვენს ღირებულებებზე.

ნაბიჯი 3. „გავლენა ჩემს ღირებულებებზე“

აქტივობის მიზანი: ოჯახის, კულტურის, რელიგიის, მეგობრების და სხვ. გავლენის შესწავლა ღირებულებებზე; იმის დადგენა, თუ რა გავლენას უგულებელყოფენ მოსწავლეები და რატომ; იმის შესწავლა, თუ როგორ არჩევენ ისინი თავიანთ პირად ღირებულებებს.

აქტივობის დასრულების შემდეგ მოსწავლეები შეძლებენ:

- განსაზღვრონ ის ღირებულებები, რომლებსაც მათ ასწავლიდა ოჯახი, კულტურა, რელიგია, მეგობრები და სხვ.
- ახსნიან, რა იქნება/არის მათი პირადი ღირებულებები.

აქტივობა 1.1

1. მოსწავლეებს უთხარით, რომ ისინი იმსჯელებენ იმ ღირებულებებზე, რაც ისწავლეს ოჯახში, კულტურაში, მეგობრებისგან - *სექსის, ქალისა და კაცის* შესახებ.
2. 10 წუთის შემდეგ ჯგუფი ბრუნდება და ერთი პრეზენტატორი გააკეთებს შეჯამებას, რა განსხვავებებია ქალებსა და კაცებს შორის, რა ისწავლეს მათ ოჯახში, კულტურაში და სხვ. დაისმება კითხვა სხვა მონაწილეებთან მათ განსხვავებული რას ისწავლეს?
შენიშვნა: თუ ყველა იტყვის, რომ განსხვავება არ არის, მაშინ მონაწილეებს კითხეთ. რამდენს ყავს ისეთი მშობელი, რომლებიც თანაბრად ინაწილებდნენ სამინაო საქმიანობებს?
3. რამდენმა თქვენგანმა ისწავლა ოჯახში, კულტურაში, მეგობრებისგან ის ღირებულებითი საკითხი, რომ ქალსა და კაცს შორის არის განსხვავებები?
 - ეს არის თქვენი პირადი ღირებულება? თუ არა, რატომ?
 - რამდენმა თქვენგანმა მიიღო განსხვავებული გზავნილი ამ თემაზე?
 - როგორ ფიქრობთ, რომელი გზავნილი ჩამოაყალიბებს თქვენს პირად ღირებულებას?

აქტივობა 1.2

- ✓ რა ისწავლეთ ქალსა და კაცს შორის განსხვავებულობაზე თქვენს (მხოლოდ სიტყვებით არა, ქცევითაც)
 - ოჯახში
 - კულტურაში
 - რელიგიაში
 - მეგობრებში
- ✓ რა ისწავლეთ, როდის არის სექსის დაწყება მისაღები? თქვენს
 - ოჯახში
 - კულტურაში
 - რელიგიაში
 - მეგობრებში
- ✓ იყო თუ არა ისეთი თემები, რაც თქვენმა ოჯახმა, კულტურამ, რელიგიამ ან მეგობრებმა არ გასწავლეს? თუ ასეა, რომელი? როგორ ფიქრობთ, რატომ არის ეს ასე?
- ✓ აქვს თუ არა ოჯახს, კულტურას, რელიგიას ან მეგობრებს ყველაზე დიდი გავლენა თქვენს ღირებულებებზე? რატომ?
- ✓ იზიარებთ თქვენი ოჯახის ყველა ღირებულებას? რატომ კი, რატომ არა?

- ✓ რაც შეეხება თქვენი კულტურის ღირებულებებს? რაც შეეხება თქვენი რელიგიის ღირებულებებს? შენი მეგობრის ღირებულებებს? რას იტყვი ამის შესახებ?
- ✓ ვინ წყვეტს რა არის თქვენი პირადი ღირებულებები? (მხოლოდ შენ აკეთებ ამას!)

მონაწილეებს სთხოვეთ შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობიდან. დაამატეთ რომელიმე შემდეგი პუნქტი, რომელიც არ არის ნახსენები.

- ✓ თითოეულ ჩვენგანზე გავლენას ახდენს ჩვენი ოჯახის, კულტურის, რელიგიის და მეგობრების ღირებულებები.
- ✓ ზოგჯერ ჩვენ ვსწავლობთ სხვადასხვა ღირებულებებს სხვადასხვა წყაროდან.
- ✓ ჩვენ თვითონ უნდა გადავწყვიტოთ რა არის ჩვენი პირადი ღირებულებები.

საკვანძო ინფორმაცია

ოჯახები ყოველთვის არ საუბრობენ თავიანთ ღირებულებებზე. ბევრი ღირებულება ადამიანის ქცევაზე დაკვირვების შედეგად შეისწავლება. სექსუალობასთან დაკავშირებული ღირებულებები ხშირად ირიბად არის გადმოცემული, რადგან მშობლებს ერიდებათ საუბარი ან არ იციან როგორ განიხილონ ეს თემები შვილებთან. ჩვენი ოჯახის ღირებულებების გაგება მნიშვნელოვანია, რადგან ისინი გავლენას ახდენენ ჩვენს ღირებულებებზე. თუმცა, ჩვენ ყოველთვის არ ვიზიარებთ ჩვენი ოჯახის ყველა ღირებულებას. ახლა ჩვენ გავაანალიზებთ საკუთარ ღირებულებებს.

აქტივობა 2: ღირებულების არჩევა

აქტივობის მიზანი: ადამიანისთვის მნიშვნელოვანი ღირებულებების ამოცნობა

აქტივობის ბოლოს მონაწილეები შეძლებენ:

- გამოხატონ თავიანთი პოზიცია განხილულ თემებზე.
- საკუთარი პოზიციის ლოგიკურ არგუმენტაციას.

დაწერეთ სამ ფურცელზე: **ვეთანხმები, არ ვეთანხმები და არ ვარ დარწმუნებული.** მოათავსეთ ისინი კედელზე სამ სხვადასხვა ადგილზე. წაიკითხეთ დებულებები ღირებულებების შესახებ (იხ.ქვემოთ) და გადაწყვიტეთ, რომელს ამოირჩევთ, შემდეგ წაიკითხეთ და შესაბამისს პოზიციას: **ვეთანხმები, არ ვეთანხმები და არ ვარ დარწმუნებული** მიაკუთვნეთ.

დებულებების ჩამონათვალი

- მამაკაცებს უფრო მეტი სექსი სჭირდებათ, ვიდრე ქალებს.
- საყვარელი საქმის ქონა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ბევრი ფულის გამომუშავება.
- აივ ინფექციით დაავადებულ ადამიანებს თავიანთი სქესობრივი პარტნიორებს არ უნდა უთხრან, რომ აქვთ ვირუსი.
- ცოლმა რაიმე მიზეზით არ უნდა თქვას უარი ქმართან სექსზე.
- კაცი, რომელიც ტირის, ქალივითაა.
- სექსი უნდა გქონდეთ მხოლოდ მათთან, ვინც ნამდვილად გიყვართ.
- მამაკაცებს თუ ყავთ ერთზე მეტი სქესობრივი პარტნიორი, არაუშავს.
- გოგონები სახლში უნდა დარჩნენ, რომ მამაკაცებმა არ შეძლონ მათი გაუპატიურება.
- აბორტი უნდა დაკანონდეს, რათა ის უსაფრთხო გახდეს.
- მრავალშვილიანი ოჯახი უკეთესია, ვიდრე ერთი ან ორ შვილიანი ოჯახები.
- ოჯახური გადაწყვეტილებების მიღებისას ყოველთვის ბოლო სიტყვა უნდა თქვან მამაკაცებმა.

- კონტრაცეფციის მიღება გოგონას პასუხისმგებლობაა, რადგან ის ორსულდება.
- ვაჟის ყოლა ჯობია ქალიშვილის ყოლას.
- გოგონებისთვის სქესობრივი კავშირი ქორწინებამდე ისეთივე მისაღებია, როგორც ბიჭებისთვის.

ინსტრუქცია:

1. როდესაც ადამიანმა იცის საკუთარი ღირებულებების შესახებ, მას შეუძლია ადვილად ისაუბროს სხვების წინაშე. იმისათვის, რომ იცოდეთ რა არის თქვენი საკუთარი ღირებულებები, თქვენ უნდა გარკვეოთ რის გწამთ სინამდვილეში, იმისდა მიუხედავად, რის სწამთ თქვენს ოჯახს ან გარშემომყოფებს. თქვენ უნდა იყოთ მზად თქვათ ის, რასაც სინამდვილეში ფიქრობთ და არა ის, რასაც სხვები ფიქრობენ, რის მოსმენაც სხვებს სურთ. არ უნდა გეშინოთ საკუთარი ღირებულებების დაცვა.

2. აუხსენით მონაწილეებს, რომ ამ აქტივობისას ისინი გამოხატავენ თავიანთ გრძნობებსაც იმ ღირებულებების მიმართ, რომლებიც მათთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

3. მიეცით შემდეგი მითითებები ამ აქტივობისთვის:

- კალათაში არის სხვადასხვა დებულება. თქვენ რიგრიგობით ამოირჩევთ მათ და ხმამაღლა წაკითხავთ.
- დებულების წაკითხვის შემდეგ თქვენ გადაწყვეტთ ეთანხმებით, არ ეთანხმებით ან არ ხართ დარწმუნებული ამაში. შემდეგ გადადით კედელზე არსებულ ნიშანთან, რომელიც შეესაბამება თქვენს პოზიციას. მაგალითად: თუ ეთანხმებით დებულებას წახვალთ და დადგებით ამ ნიშნის ქვეშ.
- არ არსებობს სწორი ან არასწორი პასუხები. არსებობს მხოლოდ მოსაზრებები თქვენს ღირებულებებზე დაყრდნობით. თითოეულ ადამიანს აქვს საკუთარი აზრის გამოხატვის უფლება.
- თითოეული პასუხისთვის მე ვთხოვ რამდენიმე თქვენგანს ახსნას, რატომ გადაწყვიტეთ იქ დგომა. თუ თქვენ შეცვლით აზრს თქვენი პოზიციის შესახებ, თქვენ თავისუფლად შეგიძლიათ სხვა ნიშანთან გადასვლა.

4. თითოეულ პოზიციაზე მდგომ ერთ ან ორ მონაწილეს ჰკითხეთ, თუ რატომ აირჩიეს იქ დგომა.

მნიშვნა მასწავლებლისთვის: მონაწილეების მიერ, თავიანთი პოზიციის გაზიარება დებულებებთან დაკავშირებით არის ამ საქმიანობის ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი.

5. გაიმეორეთ ეს პროცესი იმდენი ღირებულებითი დებულებით, რამდენი დროც გაქვთ. როდესაც დრო ამოიწურება, სთხოვეთ მათ დაუბრუნდნენ თავიანთ ადგილებს.

6. დასვით შემდეგი კითხვები დისკუსიისთვის:

- რამდენად ადვილი იყო თქვენი პოზიციის დაფიქსირება?
- მოსწავლეების რომელ დებულებებს დაეთანხმეთ, რომელი პოზიციის ქვეშ? თუ კი, რატომ?
- იგრძენით თუ არა თანატოლების მხრიდან რაიმე სახის ზეწოლა პოზიციის შესაცვლელად?
- ახდენს თუ არა თანატოლების ზეწოლა გავლენას თქვენს ღირებულებებზე და გადაწყვეტილებებზე სხვა სიტუაციებში? როგორ ფიქრობთ, რატომ ხდება ეს?

7. სთხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს. დაამატეთ რომელიმე შემდეგი პუნქტი, რომელიც არ არის ნახსენები.

- თქვენ კარგად უნდა დაფიქრდეთ რა არის თქვენი საკუთარი ღირებულებები - ისინი შეიძლება არ იყოს იგივე, რაც თქვენი ოჯახის ან სხვა ადამიანების ღირებულებებია.
- მნიშვნელოვანია იცოდეთ საკუთარი ღირებულებები და იყოთ საკმარისად დარწმუნებული, რომ გაუზიაროთ ისინი სხვებს. ეს ეხმარება სხვებს გაიგონ და პატივი სცენ თქვენს მოსაზრებებს და გადაწყვეტილებებს.

საკვანძო ინფორმაცია

თქვენი ღირებულებები განსაზღვრავს თქვენს ქცევას, ამიტომ ისინი მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ არჩევანის გაკეთებაში. თქვენი ღირებულებების გარკვევა, დაგეხმარებათ იცოდეთ რა უნდა გააკეთოთ სხვადასხვა სიტუაციებში. ზოგჯერ ჩვენ ვმოქმედებთ ისე, რაც არ შეესაბამება ჩვენს ღირებულებებს - ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს თანატოლების ზეწოლით ან იმიტომ, რომ ჩვენ მივიღეთ სხვების ღირებულებები, რომლებიც ნამდვილად არ არის ჩვენი. მოდით შევხედოთ, როგორ მოქმედებს ჩვენი ღირებულებები ჩვენს ქცევაზე.

აქტივობა 3: ჩვენი ღირებულებები და ჩვენი ქცევა

აქტივობის მიზანი: დავამყაროთ კავშირი ჩვენს ღირებულებებსა და ჩვენს ქცევას შორის; განვიხილოთ რა გვაიძულებს ვიმოქმედოთ ჩვენი ღირებულებების საწინააღმდეგოდ.

აქტივობის ბოლოს მონაწილეები შეძლებენ:

- დაასახელონ მინიმუმ სამი მიზეზი, რის გამოც ადამიანები ზოგჯერ არ იქცევიან თავიანთი ღირებულებების შესაბამისად.
- ახსნან, როგორ უნდა მოიქცნენ პირადი ღირებულებების შესაბამისად.

ინსტრუქცია:

1. მოსწავლეებს აუხსენით, რომ ამ აქტივობაში ისინი აპირებენ ღირებულებებსა და ქცევას შორის ურთიერთკავშირის განხილვას. ჰკითხეთ მათ:

- თუ ვინმე იტყვის, რომ ოჯახი არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ღირებულება ცხოვრებაში. როგორ მოიქცევიან? რას გააკეთებენ ოჯახთან მიმართებაში? (გაუფრთხილდით ოჯახის წევრებს, გაატარეთ დრო მათთან ერთად, დაეხმარეთ პრობლემების დროს.)
- თუ ადამიანი აფასებს ჯანმრთელობას, რას გააკეთებს ის? (დაიცავით ჯანსაღი დიეტა, არ დალიოთ, არ მოწიოთ, ივარჯიშეთ.)

2. დაყავით მოსწავლეები ოთხ ჯგუფად. ერთ მოსწავლეს სთხოვეთ წაიკითხოს მერის ისტორია ხმამაღლა და შემდეგ განიხილონ კითხვები თავიანთ ჯგუფებში.

მერის ამბავი

მერი 19 წლისაა. მისი ოჯახი რელიგიურია, მკაცრი სტანდარტებით. ის გაიზარდა იმ რწმენით, რომ ქორწინებამდე სექსი დაუშვებელია. მერიმ იცის, რომ ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ სექსი, უნდა გამოიყენონ თავდაცვის საშუალება კონდომი დაუგეგმავი ორსულობის და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების თავიდან ასაცილებლად.

მერიმ ერთი თვის წინ გაიცნო პიტერი. მათ დაიწყეს ურთიერთობა და ძალიან მოეწონათ ერთმანეთი. ისინი ყოველთვის ერთად იყვნენ და ძალიან დაუახლოვდნენ ერთმანეთს. მერი გრძობდა, რომ მას შეუყვარდა პიტერი. ერთხელ წყვილი აღმოჩნდა პიტერის სახლში, მშობლები და სხვა ოჯახის წევრები არ იყვნენ. წყვილმა დაიწყო ერთმანეთთან შეხება, მოფერება მერი პიტერს სიყვარულში გამოუტყდა და უთხრა, რომ მასთან ისურვებდა სექსს. თუმცა იგი ბოლომდე არ იყო დარწმუნებული უნდოდა თუ არა ეს ნამდვილად. დაიწყო ფიქრი იმაზე ნამდვილად უყვარდა თუ არა პიტერი, იხსენებდა მის მეგობრებს როგორ ქონდათ პირველი ურთიერთობა. საბოლოოდ, მერი დათანხმდა პიტერთან სექსს, მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ის გამოიყენებდა კონდომს.

კითხვები განხილვისთვის:

- 1) რა არის მერის ღირებულებები სექსისა და თავდაცვის შესახებ?
- 2) რომელ ღირებულებას მიჰყვებოდა მერი თავიდან?
- 3) რატომ გადაუხვია თავის ღირებულებას?
- 4) რაზე ფიქრობდა ის, როდესაც იღებდა გადაწყვეტილებას?

3. დაახლოებით 10 წუთის შემდეგ დაიწყეთ ჯგუფებმა დისკუსია, განიხილეთ პასუხები. დაამატეთ განსხვავებული მოსაზრებები. იმის შესახებ, თუ რატომ არ მოიქცა მერი თავისი ღირებულების შესაბამისად.

4. შემდეგ ჰკითხეთ ჯგუფის წევრებს:

- როგორ გრძნობთ თავს, როდესაც აკეთებთ იმას, რაც ეწინააღმდეგება თქვენს ღირებულებებს? როგორ ფიქრობთ, როგორ იგრძნობდა თავს მერი მოგვიანებით?
- რატომ იქცევით ადამიანები ზოგჯერ ისე, რაც არ შეესაბამება მათ ღირებულებებს? (შესაძლო პასუხები: მეგობრების ან თანატოლების მხრიდან წახალისება ან ზეწოლა; მეგობრების დაკარგვის შიში; ურთიერთობის დაკარგვის შიში; სხვისი გაბედნიერების სურვილი; საკუთარ ღირებულებებში ან არჩევანში დაურწმუნებლობა; კონფლიქტის თავიდან არიდება; დაუცველობის შეგრძნება; ცნობისმოყვარეობა - სხვისი ღირებულებების გათავისების სურვილი)
- რა ეხმარება ხალხს მოიქცეს ისე, როგორც შეესაბამება მათ ღირებულებებს? (შესაძლო პასუხები: ის თავს კარგად გრძნობს; აქვს მკაფიო მრწამსი; სურვილი მშობლებისა და სხვა უფროსების სიამოვნების.)

5. სთხოვეთ მონაწილეებს ღირებულებებიდან აირჩიონ ერთი. შემდეგ ჩამოწერონ სამი საკითხი/ქცევა, კონკრეტულ ღირებულებასთან მიმართებაში. მაგალითად, თუ თქვენ შეარჩიეთ "ჯანმრთელობა", ჩაწერეთ სამი რამ, რაც უნდა გააკეთოთ ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად.

- 1)
- 2)
- 3)

იფიქრეთ იმაზე, თუ როგორ იქცევით სინამდვილეში. შეესაბამება თუ არა ის თქვენს ღირებულებებს? თუ არა, რატომ არა? თუ კი, რა გეხმარებათ ამ ღირებულების შესაბამისად მოქმედებაში?

6. სთხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს. დაამატეთ რომელიმე შემდეგი პუნქტი, რომელიც არ არის ნახსენები.

- ჩვენმა ღირებულებებმა უნდა წარმართოს ჩვენი ქცევა, მაგრამ ადამიანები ხშირად განსხვავებულად იქცევიან იმისგან, რასაც ამბობენ ან ფიქრობენ.
- როდესაც ჩვენ ვიმოქმედებთ ისე, რაც არ შეესაბამება ჩვენს ღირებულებებს, ჩვენ შეიძლება ვიგრძნოთ თავი დამნაშავედ ან გვექონდეს კონფლიქტი ამ საკითხზე.
- თუ თქვენ მოქმედებთ ისე, რაც არ შეესაბამება თქვენს ღირებულებებს, თქვენ უნდა იფიქროთ იმაზე, თუ როგორია თქვენი პირადი ღირებულებები, ხომ არ უნდა გადააფასოთ ისინი.

კომლექსური დავალების პირობა:

ნინო და ლელა მეგობრები არიან. მათ ბევრ საკითხზე საერთო შეხედულებები აქვთ. ღირებულებათა სისტემაში ნინოსთვის განათლება პირველ ადგილზეა. ლელასთვის კი ჯანმრთელობაა პირველ ადგილზე. ხშირად მეგობრები ამის გამო კამათობენ და სხვა მეგობრებსაც რთავენ დისკუსიაში. მიუხედავად იმისა, რომ ნინოსთვის განათლება პირველ ადგილზეა მას დიდად არ უყვარს კითხვა, შემეცნებითი გადაცემების ყურება და სხვ. ლელა კი

პირიქით მიყვება ცხოვრების ჯანსაღ წესს, ექიმთანაც დადის პრევენციულ გასინჯვებზე და სხვებსაც მოუწოდებს ამისკენ.

როგორ ფიქრობთ, რომელ მეგობარს ჭირდება საკუთარ თავში კარგად გარკვევა? აუხსენით მას რაში მდგომარეობს მისი პრობლემა. რატომ ექმნება შეუთავსებლობა ღირებულებასა და ქცევას შორის.

მომზადეთ ბუკლეტი სახელწოდებით: „ადამიანის ძირითადი ღირებულებები და მისი შესაბამისი ქცევები“.

თეორია, რა არის ღირებულებები

ეს არის პრინციპი ან სტანდარტი, რომელსაც აღიარებს ინდივიდი, ჯგუფი ან საზოგადოება. საზოგადოებას შეიძლება გააჩნდეს ტრადიციული ღირებულებები, როგორიცაა: თანასწორობა, სამართლიანობა და სხვ. ღირებულება გამოხატავს ადამიანის რწმენას, შეხედულებებს, იდეალებსა თუ ეთიკურ სტანდარტებს, რომლებიც საფუძვლად უდევს მისი ცხოვრების სტილს.

ღირებულებები ხშირ შემთხვევაში განსაზღვრავენ ადამიანის ქცევას სხვადასხვა სიტუაციაში და ახდენენ გავლენას მის გადაწყვეტილებებზე.

პიროვნული ღირებულებების მაგალითებია: პატიოსნება, ლოიალობა, დამოუკიდებლობა, ერთგულება, გულუხვობა, პატრიოტიზმი და სხვ.

ინდივიდს თუ საზოგადოებას არაერთი ღირებულება გააჩნია. ამ ღირებულებათა ძირითად მახასიათებელს წარმოადგენს მათი მთლიანობითი ხასიათი. ღირებულებები სტრუქტურულ კავშირში არიან ერთმანეთთან და ქმნიან ერთ მთლიან სისტემას. ზოგადად ღირებულებათა სისტემას ახასიათებს სტაბილურობა, რაც საშუალებას იძლევა ამ ღირებულებათა მატარებელი ინდივიდის თუ საზოგადოების ქცევა პროგნოზირებადი იყოს. ამასთან ღირებულებები აბსოლუტური სტაბილურობითაც არ ხასიათდებიან. შესაძლოა მათი შეცვლა ნელ-ნელა ან მოულოდნელად და სწრაფად განხორციელდეს. ეს ცვლილება ღირებულებითი ორიენტაციის შესაბამისად ხდება.

ღირებულება წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე მდგრად კონსტრუქტს, რომელიც უყალიბდება ადამიანს მთელი ცხოვრების განმავლობაში და რომლის შეცვლაც საკმაოდ რთულია, თუმცა არსებობს იშვიათი გამონაკლისი, როდესაც ადამიანი ახდენს თავისი ღირებულების შეცვლას. ეს ძირითადად დაკავშირებულია მძაფრ განცდებთან. ღირებულებები წარმოადგენს ერთგვარ საზომს, რომლითაც ვაკლენთ გარკვეულ დამოკიდებულებას მოვლენების მიმართ, თუ რა არის კარგი, ცუდი, სამართლიანი, უსამართლო, მორალური, ამორალური. ეს დამოკიდებულებები კი ყველას აღზრდის პროცესში უყალიბდება, რომელიც მყარ რწმენად გადაიქცევა და ძნელად ემორჩილება ცვლილებებს.

სხვადასხვა ეროვნების, რელიგიის, კულტურის მქონე ოჯახებში, გარემოში აღზრდილ პიროვნებას ბუნებრივია უყალიბდება განსხვავებული ღირებულებები. მათ შორის თანაარსებობის შეთხვევაში შესაძლოა განვითარდეს რაიმე სახის კონფლიქტი. ეს უფრო ხშირად ხდება მულტიკულტურულ ქვეყნებში. ამ შემთხვევაში შეიძლება განვითარდეს ღირებულებითი კონფლიქტი, რომელიც არის საკმაოდ რთულად მოსაგვარებელი.

გაკვეთილი - 5

კომუნიკაცია

აქტივობა 1. ვინ მოიქცა მართებულად?

აქტივობის მიზანი: ასერტული კომუნიკაციის უნარის განვითარება

აქტივობის აღწერა: ასერტული კომუნიკაციის არსის შეხსენებისა და უკეთ გაგებისათვის მოსწავლეებს გააცანით ქვემოთ მოცემული მაგალითები.

სიტუაციის აღწერა: ნინო შემოდის კლასში, ჯდება თავის მერხთან და ხედავს, რომ მისი კალმისტარი გატეხილია. გვერდით მჯდომ კლასელს გოგას ადანაშაულებს კალმისტარის გატეხვაში, თუმცა კალმისტრის გაფუჭება გოგას ბრალი არ არის. რას უპასუხებდა გოგა სხვადასხვა კომუნიკაციის სტილის შემთხვევაში? (იხ.ქვემოთ)

კომუნიკაციის ასერტული სტილი - გოგა: ⇒ ნინო, ძალიან ვწუხვარ, რომ შენი კალმისტარი გატეხილია. მე მწყინს, რომ მამბრალე მის გატეხვას, მე არც კი დამინახავს ვინ გატეხა, რადგან მეც ახლახანს შემოვედი კლასში. შეგიძლია ჰკითხო მასწავლებელს და დარწმუნდები, რომ სიმართლეს ვამბობ.

კომუნიკაციის პასიური სტილი - გოგა: ⇒ მე არ მიქნია (და გადაჯდება სხვა მერხზე)

კომუნიკაციის აგრესიული სტილი - გოგა: ⇒ გოგო, შენ ხომ არ გაგიჟდი, მე რას მამბრალე, ჩემს მეტი ვერავინ ნახე, რომ დაამბრალო? გადაჯექი საერთოდ სხვაგან, შენი ნერვები არ მაქვს, გამეცალე აქედან.

შემდეგ მოსწავლეებს წაუკითხეთ ქვემოთ წარმოდგენილი სიტუაციები და სთხოვეთ, დაწერონ, თუ რას იტყოდნენ/გააკეთებდნენ მსგავს სიტუაციაში.

1. თანაკლასელები წახვედით ექსკურსიაზე. ერთ-ერთმა თანაკლასელმა მძღოლს ჩაართვევინა მისი გემოვნებით შერჩეული სიმღერების მიქსი, რომელიც თქვენს გემოვნებას არ შეესაბამება.
2. მოსწავლემ სკოლის ბუფეტში იყიდა ხაჭაპური, რომელიც აღმოჩნდა ძველი.
3. კლასში მიმდინარეობს სატესტო წერა, ერთი მოსწავლე შემოდის გაკვეთილზე დაგვიანებით და ხმაურით.

დავალების შესრულების შემდეგ, სთხოვეთ მოსწავლეებს წარმოადგინონ საკუთარი პასუხები. დაეხმარეთ მოსწავლეებს განსაზღვრონ კომუნიკაციის რომელ სტილს შეესაბამება თითოეული პასუხი; ჩართეთ ბავშვები დისკუსიაში, იმსჯელეთ შემდეგი კითხვების გამოყენებით:

- თუ როგორი რეაგირება იქნებოდა უფრო მიზანშეწონილი კონკრეტულ სიტუაციებში?
- რატომ იქნებოდა უფრო მიზანშეწონილი რეაგირება ასერტული კომუნიკაციით?
- რა შედეგები მოჰყვებოდა პასიურ და აგრესიულ კომუნიკაციას?

აქტივობა 2. ინტერვიუ მეგობართან

აქტივობის მიზანი: აქტიური მოსმენის უნარის განვითარება

აქტივობის აღწერა: მოსწავლეები დაყავით წყვილებად და სთხოვეთ, ერთ-ერთმა თქვას რაიმე ფაქტი საკუთარი თავის შესახებ, მეორემ კი უნდა დაუსვას შეკითხვები (სულ მცირე, 5 შეკითხვა) მის ირგვლივ. მაგ: -„მე მყავს კატა“-კითხვა 1. „რა ჯიშია?“ და ა.შ. პასუხების მიღების შემდეგ მან უნდა შეაჯამოს მოსაუბრის ნათქვამი: „ესე იგი, შენ გყავს ძაღლი, ის არის...“ და თქვას, რაც დამახსოვრდა.

აქტივობა 3. სავარჯიშო ვერბალურ კომუნიკაციაზე – “ამბის გადაცემა”

აქტივობის მიზანი: სავარჯიშოს მიზანია, მონაწილეებმა გააცნობიერონ ვერბალური კომუნიკაციის და მისი მახასიათებლების მნიშვნელობა.

აქტივობის აღწერა: აუდიტორიაში რჩება 3-4 დამკვირვებელი. დანარჩენი მოსწავლეები გადიან ოთახიდან. პირველად შემოსულ მონაწილეს მასწავლებელი უკითხავს შემდეგ ტექსტს:

“მომისმინე. ძალიან მეჩქარება. მივდივარ კლინიკაში. დედაჩემი უნდა მოვიდეს და შენ უნდა გადასცე, რომ გზაზე გადავდიოდი, დამეჯახა ველოსიპედისტი. იგი იყო დაახლოებით 25 წლის, მაღალი აღნაგობის, მსხვილფეხებიანი, ეცვა ღია ფერის ჯინსის შორტები, წითელი მაისური შავი კანტებით, შარვლის მარცხენა ჯიბიდან მოუჩანდა მობილური, მარცხენა ჯიბიდან კი საფულე. ეკეთა ვერცხლისფერი რკინის ჩარჩოიანი სათვალე ყავისფერი მინებით, თავზე ეხურა წითელი ჩაფხუტი. შენ ეს ყველაფერი უნდა მოუყვე დედაჩემს. მე გავიქეცი.”

მოსწავლეს ეძლევა ინსტრუქცია, რაც შეიძლება ზუსტად გადასცეს აღნიშნული ტექსტი ოთახში შემოსულ შემდეგ თანაკლასელს. იმ ადამიანს, რომელიც ტექსტს უსმენს, არ აქვს კითხვების დასმის უფლება. ასე გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მონაწილე არ შემოვა რიგ-რიგობით ოთახში და არ მოისმენს წინამორბედი მონაწილისაგან ტექსტს. ბოლოს მასწავლებელი უკითხავს მოსწავლეებს ტექსტის თავდაპირველ ვარიანტს და ყველასათვის ნათელი ხდება, რა ცვლილებები განიცადა ინფორმაციამ გადაცემის პროცესში.

ამის შემდეგ იმართება ჯგუფური განხილვა კომუნიკაციის პროცესში ინფორმაციის დამახინჯების მიზეზების შესახებ.

აქტივობა 4. „ბრმა მეგზური“ – სავარჯიშო ნდობაზე კომუნიკაციის ელემენტებით

აქტივობის მიზანი: მოსწავლეებს შორის ნდობის ჩამოყალიბება კომუნიკაციის ელემენტებზე ყურადღების გამახვილებით.

აქტივობის აღწერა: სავარჯიშოს დაწყებამდე მასწავლებელი და მოსწავლეები მოაფარელებენ ოთახს, რათა მონაწილეებს თავისუფლად შეეძლოთ მოძრაობა. ამავე დროს, სამოძრაო სივრცეზე გარკვეული დაბრკოლებებიც უნდა იყოს, მაგალითად, მაგიდა, სკამები და სხვა. თუ დაწესებულება ამის შესაძლებლობას იძლევა, სასურველია მიმდებარე ოთახების, დერეფნებისა თუ სხვა ტერიტორიის გამოყენებაც.

მოსწავლეები წყვილებად დაიყოფიან. ინსტრუქცია ასეთია: „ერთ-ერთი ადამიანი ყოველ წყვილში არის წამყვანი. მან უნდა ატაროს მისი თვალდახუჭული მეწყვილე ოთახში ისე, რომ არაფერი დაუშავდეს“.

ეს 3-4 წუთი გრძელდება. ამის შემდეგ მასწავლებელი იძლევა ინსტრუქციას, რომ მეწყვილეებმა როლები გაცვალონ. ეს ეტაპიც 3-4 წუთი გრძელდება.

აქტივობის შეჯამება: სავარჯიშოს შესრულების შემდგომ მასწავლებელი წარმართავს ჯგუფურ განხილვას შემდეგი კითხვების მიხედვით:

- როგორ გრძნობდნენ მოსწავლეები თავს, როდესაც თვალდახუჭულნი იყვნენ?
- როგორ გრძნობდნენ თავს წამყვანის პოზიციაში?
- რომელი როლი გაუადვილდათ უფრო მეტად?
- რამ გამოიწვია ის, რომ წამყვანის (ან თვალდახუჭული მეგზურის) როლი უფრო იოლი და კომფორტული იყო?

თუ ასეთი წყვილები არის, სასურველია მათი გამოცდილების განხილვა.

ბოლოს მასწავლებელი აჯამებს მიღებულ ინფორმაციას და კვლავ უსვამს ხაზს კომუნიკაციის არავერბალური და ვერბალური ასპექტების მნიშვნელობას.

თეორიული მასალა- კომუნიკაცია

კომუნიკაცია არის კომპლექსური ორმხრივი პროცესი, რომელიც მოიცავს შეტყობინების კოდირების, გადაცემისა და გაშიფრვის პროცესს. ეფექტური კომუნიკაცია საჭიროებს კარგ კომუნიკატორს, რომელიც თავის შეტყობინებას წარმოდგენილ აუდიენციას ნათლად და ეფექტურად გადასცემს.

კომუნიკაციას დიდი როლი ენიჭება ადამიანებს შორის ურთიერთობაში.

არსებობს ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაცია.

ვერბალური კომუნიკაცია ინფორმაციის სიტყვიერი გადაცემის გზაა. იმისათვის, რომ მივიპყროთ მოსაუბრის თუ ფართო აუდიენციის ყურადღება, საჭიროა ვერბალური კომუნიკაციის შემდეგი საშუალებების გათვალისწინება:

- საუბრის ეფექტურად დაწყება;
- საუბრის მანერა – ხმის ტემბრი და სიმაღლე, ხმის ინტონაცია (თბილი, ცივი), ტემპი (მონოტონური, დინამიური) და ა.შ;
- ფაქტებზე დაყრდნობილი მაგალითების მიწოდება;
- სიტყვების და ფრაზების მრავალჯერ გამეორების თავიდან აცილება;
- ერთი თემიდან მეორეზე ლოგიკური გადასვლა;
- შესატყვისი ლექსიკონის გამოყენება;

არავერბალურ კომუნიკაციას ისეთივე დიდი დატვირთვა აქვს კომუნიკაციის პროცესში როგორც ვერბალურს. კომუნიკაციის არავერბალური საშუალებებია:

- ექსტიკულაცია - ხელების, ფეხების, თავისა და სხეულის მოძრაობები;
- შეხება - ხელის ჩამორთმევა, მხარზე ხელის დადება და ა.შ;
- მსუბუქი გამომხატველობითი მოძრაობები – წარბების შეკვრა, გრიმასები, ღიმილი, ტუჩების კვნეტა და ა.შ;
- მხედველობითი კონტაქტი;
- პოზა - რა მანერით ზის, დადის ან დგას ადამიანი;
- პარალინგვისტური ხმები: ტირილი, სიცილი, ჩურჩული, ხველა და ა.შ;
- საუბრის მანერა – ხმის ინტონაცია (თბილი, ცივი), ტემპი (მონოტონური, დინამიური), ნათქვამი სიტყვები (ნერვიულად, მძიმედ, ადვილად, დაგვიანებით და ა.შ.);
- გარეგნული მახასიათებლები – სახე, თმები, სხეული, ჩაცმულობა, სქესი და ა.შ.

არსებობს ცალმხრივი და ორმხრივი კომუნიკაცია

ცალმხრივი კომუნიკაციის დროს მხოლოდ ერთი ადამიანი საუბრობს. ამ შემთხვევაში ადგილი არა აქვს ინტერაქტიული მეთოდების გამოყენებას: შეკითხვების დასმას, საკუთარი მოსაზრების გამოთქმას, დისკუსიას.

ორმხრივი კომუნიკაცია გულისხმობს ინტერაქტიური კომუნიკაციის პროცესს. ამ შემთხვევაში კომუნიკაციის პროცესში ჩართულია როგორც ერთი, ისე მეორე მხარე, რაც აადვილებს და უფრო გასაგებს ხდის მიწოდებული ინფორმაციის აღქმის პროცესს.

უკუკავშირი

კომუნიკაციის თეორიაში უკუკავშირი არის პასუხი ან რეაქცია შეტყობინებაზე.

ჯგუფში უკუკავშირი გულისხმობს ჯგუფის წევრების მიერ რომელიმე მონაწილის ქცევის შეფასებას, ანუ მონაწილისათვის ისეთი ინფორმაციის მიწოდებას, რომელიც დაეხმარება მას, შეცვალოს თავისი ქცევა. უკუკავშირი ადამიანის პიროვნული განვითარების და ცოდნის გაღრმავების საშუალებაა. უკუკავშირი შეიძლება იყოს დადებითი და უარყოფითი.

უკუკავშირის მიზნებია:

- მონაწილეებმა შეიტყონ, როგორ აღიქვამენ მათ სხვები;
- მიიღონ ისეთი ინფორმაცია, რომელიც დაეხმარებათ საკუთარი შესაძლებლობებისა და უნარების განვითარებაში.

ჯგუფური მუშაობისას გათვალისწინებული უნდა იყოს, რომ უკუკავშირის მიმღებლობა გარკვეული კანონზომიერებით ხასიათდება:

- პოზიტიური უკუკავშირი უკეთ აღიქმება, ვიდრე ნეგატიური;
- უარყოფითად შეფერილი ინფორმაცია უფრო მისაღები ხდება, თუ ის მიწოდებულია კეთილგანწყობით;
- უარყოფითი შეფასება უფრო ადვილად მიიღება, თუ მას წინ უძღვის დადებითი შეფასება.

ვინაიდან ახალი უნარ-ჩვევების ათვისება დიდწილად არის დამოკიდებული უკუკავშირის ხარისხზე, ჯგუფის წევრებმაც და წამყვანმაც უნდა დაიცვან შემდეგი წესები:

- შეფასება უნდა ეხებოდეს ქცევას და არა პიროვნებას;

- ჯერ მიწოდებული უნდა იყოს დადებითი უკუკავშირი და მხოლოდ ამის შემდეგ _ უარყოფითი;
- უკუკავშირი უნდა ეხებოდეს იმ ქცევებს და მოვლენებს, რაც ხდებოდა ჯგუფში;
- ზოგიერთ შემთხვევაში, უკუკავშირს შეიძლება მოჰყვეს რაიმე ალტერნატივის შეთავაზება.

III თემა - სექსუალური უფლებები

გაკვეთილი - 1

რა არის სექსუალობა

სავარჯიშო

1-"სქესი" და "სექსუალობა"

აქტივობის მიზანი: იმის გააზრება, თუ რას ნიშნავს "სექსუალობა".

ფლიპჩარტის ქალაქულზე დაწერეთ სიტყვები "სქესი" და "სექსუალობა" ჰკითხეთ მონაწილეებს, როგორ ესმით მათი მნიშვნელობა. ჩამოწერეთ ეს სიტყვები სათაურის ქვეშ.

გადახედეთ ჩამონათვალს, გამოიყენეთ მოსწავლეების პასუხები შემდეგ განმარტებებთან დაკავშირებით:

- სქესი არის მამაკაცის ან ქალის ბიოლოგიური ნაწილი.
- ადამიანის სქესს განსაზღვრავს მათი ქრომოსომები, ჰორმონები და სასქესო ორგანოები.
- ჩვეულებრივ, ადამიანის სქესის დადგენა ხდება დაბადებისთანავე მათი სასქესო ორგანოების საშუალებით.
- სექსუალობა გაცილებით მეტია, ვიდრე სექსუალური კავშირი. ეს არის მნიშვნელოვანი ნაწილი იმის თუ ვინ ვართ ჩვენ, როგორც ადამიანები, მოიცავს ყველა გრძნობას, აზრს და ქცევას, როგორც კაცის, ასევე ქალის.
- ადამიანები სექსუალურები არიან და გამოსატყვევ სექსუალობას მაშინაც კი, თუ არ აქვთ სექსუალური ურთიერთობა.
- ადამიანი გამოსატყვევ სექსუალობას დაბადებიდან სიკვდილამდე სხვადასხვა საშუალებით, მაგალითად, სიარულის და საუბრის მანერით, ჩაცმის სტილით, სხვის მიმართ სიყვარულის გამოსატყვევით და ა.შ.

შეჯამება:

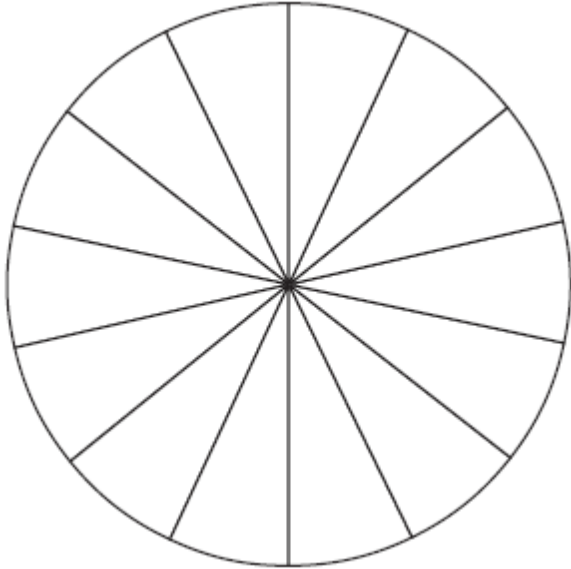
ბოლოს, სთხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს. ხაზი გაუსვით შემდეგ საკითხებს თუ ის არ ახსენეს მონაწილეებმა:

- სქესი არის ბიჭი ქალისა და მამაკაცის ბიოლოგიის ნაწილი.

- სექსუალობა გაცილებით ფართოა, ვიდრე სექსი. ის მოიცავს სექსუალურ ქცევას, ასევე მოიცავს გრძნობებს, აზრებს და ქცევას, როგორც ქალის ასევე მამაკაცის.

2-სავარჯიშო

დახაზეთ წრე ფლიპჩარტის ფურცელზე და დაყავით ნაწილებად, ფლიპჩარტს გაუკეთეთ სათაური - "საიდან ვიღებთ ინფორმაციას სექსუალობის შესახებ"



სთხოვეთ მონაწილეებს გაიხსენონ და ჩამოთვალონ ყველაფერი რაც უკავშირდება სექსუალობასთან დაკავშირებით ინფორმაციის მიღებას.

გაიხსენეთ ყველა ადამიანი, ადგილები და საგნები, რომლებიც დაკავშირებულია თქვენთვის სექსუალობის შესახებ ინფორმაციის მიღებასთან. დაწერეთ პასუხები წრის ნაწილებზე. მეტი პასუხის შემთხვევაში შეიძლება დაგჭირდეთ მეტი ნაწილის დამატება.

დარწმუნდით, რომ ჩამონათვალი მოიცავს შემდეგ მაგალითებს:

- მეგობრები და თანატოლები
- მშობლები
- ოჯახის სხვა წევრები (დეიდები, ბიძები, ძმები, დები, ბიძაშვილები, ბებია და ბებია)
- მეგობარი ბიჭები, გოგონები, შეყვარებულები
- მასწავლებლები
- ჯანდაცვის მუშაკები,
- საკუთარი თავი (საკუთარი გამოცდილება)
- ცხოველები
- რელიგია
- წიგნები
- მედია (რადიო, ტელევიზია, გაზეთი, ჟურნალები)
- სოციალური მედია (Facebook, WhatsApp და ა.შ.)
- ინტერნეტი, ვებგვერდები
- მუსიკა და ხელოვნება (მაგალითად, ფილმები, დრამები, ცეკვები და სიმღერები)

- კულტურული რიტუალები, მაგალითად, ქორწინების ცერემონიები
- ტრენინგები და სემინარები
- ახალგაზრდული კლუბები და ორგანიზაციები
- კანონები და პოლიტიკა

მას შემდეგ, რაც დასრულდება ჩამონათვალის გაკეთება, ჰკითხეთ მონაწილეებს შემდეგი კითხვები და უმრავლესობის გადაწყვეტილებით აღნიშნეთ ისინი:

- სექსუალობის შესახებ ინფორმაციის რომელი წყაროა ყველაზე მნიშვნელოვანი თქვენთვის? (საიდაც ყველაზე მეტი ინფორმაცია მიიღეთ)? აღნიშნეთ ისინი ✓
- რომელია ყველაზე საიმედო? აღნიშნეთ ისინი "X" - ით.
- რომელი არ არის სანდო? მონიშნეთ ეს წითელი "X" - ით.
- რომელზე გსურთ მიიღოთ მეტი ინფორმაცია? აღნიშნეთ ისინი •

შეჯამება:

ბოლოს, სთხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს. ხაზი გაუსვით შემდეგ საკითხებს თუ ის არ ახსენეს მონაწილეებმა:

- სექსუალობის შესახებ ინფორმაციას ვიღებთ სხვადასხვა ადამიანისგან, ადგილიდან და საგნიდან, მათ შორის არის ასევე, თქვენი საკუთარი გამოცდილება.
- მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ რომ ინფორმაციის წყარო საიმედოა, სანამ დაუჯერებთ იმას რაც გვესმის სექსუალობისა და სექსუალური ჯანმრთელობის შესახებ.

თეორიული მასალა- რა არის სექსუალობა

ჯანმდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის განმარტებების თანახმად, "სექსუალობა არის ადამიანის განვითარების ბუნებრივი შემადგენელი ნაწილი, რომელიც ცხოვრების ყველა ეტაპს მოიცავს და შედგება ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და სოციალური კომპონენტებისგან (WHO Regional Office for Europe and BzGA, Standards for Sexuality Education in Europe, 2010)

სექსუალობა ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური, სულიერი და ემოციური განცდებისა და ქცევების ერთობლიობაა და წარმოადგენს ადამიანის ორგანიზმის თანდაყოლილ მოთხოვნილებას და ფუნქციას. ადამიანი იბადება გარკვეული (სექსუალური) პოტენციალით, რომელიც შემდეგ ვითარდება ინდივიდუალური ცხოვრებისეული გამოცდილების საფუძველზე.

სექსუალობა არის ადამიანის განუყოფელი ნაწილი, რომელიც ვითარდება მთელი ცხოვრების განმავლობაში. სექსუალობა მოიცავს მრავალ ელემენტს:

- რამდენად გრძნობს ადამიანი სექსუალურ ლტოლვას,
- რამდენად მოსწონს საკუთარი სხეული
- კარგად ესმის თუ არა, რა სურს?
- რას მიიჩნევს სილამაზის იდეალად,
- რას მიიჩნევს მისთვის მისაღებად და რას შეუძლებელად სექსუალურ ურთიერთობებში?

უფრო მარტივი სიტყვებით კი, სექსუალობა არის თვითგამოხატვის და ადამიანებს შორის კონტაქტის დამყარების საშუალება. გარემო, რომელშიც დაიბადე ზეგავლენას ახდენს იმაზე, როგორ აღიქვამ საკუთარ ან სხვის სექსუალობას. კულტურული გარემო განსაზღვრავს აკრძალვას, ტაბუს, ნორმას, რაც ხშირ შემთხვევაში მარეგულირებელ ხასიათს ატარებს. ნორმების არსებობა ადამიანებში სირცხვილის, შიშის, დანაშაულის გრძნობას აღვივებს, იწვევს სექსუალობის დაკნინებას, დაქვეითებას, დეპრესიას, არარეალიზებულობის განცდას, რეპრესირებულ აგრესიას და ა.შ..

სექსუალური ქცევა - სოციალური ქცევაა, ადამიანს ამოძრავებს გარკვეული მიზანი, მიისწრაფვის გარკვეული ინტერესების რეალიზაციისკენ, მაგრამ ყველაფერი ბიოლოგიური მექანიზმების გამოყენებაზეა დაფუძნებული. სექსუალურ ქცევაში გაერთიანებულია ფიზიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და სოციოკულტურული პროცესები. ძირითადად ეს არის ნიშანდობლივი ქცევები, დამყარებული განსხვავებებზე გარეგნობაში, ტანსაცმელში, ქცევის მანერაში, ჟესტების სისტემაში, მეტყველების მანერაში.

მოთხოვნები, რომელსაც საზოგადოება სექსუალურ ქცევას უყენებს განსხვავდება სქესისა და ასაკის შესაბამისად. ბევრი რამ, რაც დასაშვებია კაცებისთვის, აკრძალულია ქალებისთვის და პირიქით.

სექსუალურ ქცევაზე გავლენას ახდენს ასაკობრივი ნორმებიც. ბიჭისთვის მისაღები სექსუალური ქცევა, ხშირად სრულიად მიუღებელია ზრდასრული კაცისთვის და ა.შ. თითქმის ყველა ეპოქასა და კულტურაში სექსუალობის შესახებ მრავალი განსხვავებული შეხედულება არსებობდა. საზოგადოებების უმეტესობაში არსებობდა კანონები, რომლებიც განსაზღვრავდა გარკვეულ სექსუალურ ქცევას. ძველად ზოგიერთი ქვეყანა აღიარებდა სექსუალობის მნიშვნელობას და დიდი ყურადღება ექცეოდა მას, ზოგიერთ ქვეყანაში კი ეს თემა იყო ტაბუ დადებული.

ქრისტიანობაში სექსუალობა წარმოდგენილია, როგორც იდეალური დვთიური ჩანაფიქრი თავად შემოქმედისგან, რადგან ღმერთმა თავიდანვე შექმნა სქესის ბიპოლარობა. ადამმა ევასთან პირველი შეხვედრისას შესძახა: „ბოლოს და ბოლოს მე მთლიანი ვარ! აი ჩემი დამატება!“

ძველი აღმოსავლეთის მითოლოგიაში ღმერთების სექსუალური ქცევები წარმოადგენს მთავარ მოტივს და ხშირად აღინიშნება მამაკაცური და ქალური კავშირის შედეგი.

ძველ ჩინურ კულტურაში სექსუალობისადმი დამოკიდებულებაზე გავლენას ახდენდა სამი ფილოსოფიური და რელიგიური ტენდენცია: ტაოიზმი, კონფუციანიზმი და ბუდიზმი.

ჩვ.წ-მდე VI საუკუნეში მცხოვრები ტაოს სწავლების ერთ-ერთი ფუძემდებელმა ლაო ძიმ გამოაქვეყნა "დაოძინის" ძირითადი წესები სიყვარულის ტექნიკისა და დღეგრძელობის საიდუმლოებების შესახებ. სექსუალური ჰარმონია მიგვიყვანს ბუნების უსასრულო ძალასთან შეერთებაში, რომელსაც მათი აზრით სექსუალური მახასიათებლებიც აქვს. მაგალითად, დედამიწა ქალია (ინ) და ცა კაცი (იანგი) და მათ შორის ურთიერთქმედება მთლიან სამყაროს წარმოადგენს.

გაკვეთილი - 2

სოციალური ნორმების და სტერეოტიპების გავლენა სექსუალობაზე

სავარჯიშო

1- „გენდერი სქესი არ არის“

დიდი ფორმატის ფურცელზე დახატეთ სამი სვეტი. პირველ სვეტს დააწერეთ „ქალი“, დანარჩენი ორი ცარიელი დატოვეთ. სთხოვეთ მონაწილეებს ჩამოთვალონ ქალისთვის დამახასიათებელი თვისებები, შესაძლებლობები და როლები. ამაში შეიძლება შევიდეს სტერეოტიპები, გაბატონებული საზოგადოებაში. ჩაწერეთ ეს წინადადებები სვეტში, რომელსაც აწერია „ქალი“. მესამე სვეტს დაარქვით „მამაკაცი“ და სთხოვეთ სემინარის მონაწილეებს ჩამოთვალონ მამაკაცისთვის დამახასიათებელი თვისებები, შესაძლებლობები და როლები, რომლებიც მასთან ასოცირდება, ჩაწერეთ მონაწილეთა წინადადებები სვეტში „მამაკაცი“.

თუ მოსწავლეები არც ერთი სქესის სვეტში არ წერენ არც ნეგატიური და არც პოზიტიური თვისებების, შესაძლებლობების და როლების აღმნიშვნელ სიტყვებს, ჩაწერეთ თქვენ, ისე, რომ ორივე სვეტში იყოს პოზიტიური და ნეგატიური სიტყვები (მაგალითად, უხეში, ნაზი, აგრესიული, ლამაზი, კეთილი და ა.შ.).

თუ ამას მოსწავლეები არ გააკეთებენ, თქვენ დაამატეთ ბიოლოგიური მახასიათებლები (როგორც არის მკერდი, წვერები, პენისი, ვაგინა, მენსტრუაცია).

ახლა შეცვალეთ პირველი და მესამე სვეტის დასახელებები, პირველს „მამაკაცი“ დააწერეთ, მესამეს – „ქალი“. გადახეთ ჩამონათვალს, სთხოვეთ სემინარის მონაწილე ბიჭებს ქალისთვის დამახასიათებელი თვისებები და ქცევები გამოსახონ, ხოლო გოგონებს – პირიქით.

ისეთი თვისებები, რომლებიც არ არის საერთო მამაკაცებისა და ქალებისათვის, მოთავსდება შუა სვეტში, რომელსაც აწერია „სქესი“. დრო რომ დაზოგოთ, ნუ განიხილავთ სათითაოდ ყველა ტერმინს, მაგრამ სვეტში „სქესი“ მოთავსებული ყველა სიტყვა უნდა განიხილოთ.

ქალი	სქესი	მამაკაცი

ამ სავარჯიშოს მიზანს წარმოადგენს ზოგიერთი სიტყვის მნიშვნელობაზე მსჯელობა და იმის ჩვენება, რომ გენდერული შინაარსის მქონე დამახასიათებელი თვისებების უმეტესობას ადამიანები სხვადასხვა მნიშვნელობას ანიჭებენ.

იყავით შუად სხვადასხვა სახის სექსუალობაზე დისკუსიის გასამართად. ეს სასარგებლო იქნება „სექსუალური ორიენტაციის“ გენდერისგან განსასხვავებლად. თუ საჭიროა, მიეცით სემინარის მონაწილეებს სექსუალური ორიენტაციასთან დაკავშირებული მარტივი განმარტებანი. აღნიშნეთ, რომ ადამიანზე, მისი სექსუალური ორიენტაციის მიუხედავად, გავლენას ახდენს ის, თუ როგორ ქცევას და როლს მოელის საზოგადოება მისგან, გამომდინარე მისივე ბიოლოგიური სქესიდან.

სავარჯიშოს შეჯამება:

განმარტეთ, რომ სიტყვები, მოთავსებული სვეტებში „ქალი“ და „მამაკაცი“, გენდერს ეხება, სქესი ბევრს გენდერში ეშლება და პირიქით.

ხშირად სიტყვა „გენდერი“ არასწორად იხმარება „სქესის“ ნაცვლად. ხაზი გაუსვით, რომ ქალური და მამაკაცური თვისებების შესახებ სტერეოტიპული იდეები შესაძლოა ზიანის მომტანი იყოს, ვინაიდან ზღუდავენ ჩვენი პოტენციური შესაძლებლობების განვითარებას. ამ სტერეოტიპების მიღებით საკუთარ თავს ვიზღუდავთ: არ შეგვიძლია თავად განვსაზღვრავდეთ საკუთარ ქცევას, ინტერესებს და უნარ-ჩვევებს. მაგალითად, არ არის მიღებული, რომ მამაკაცმა ქალის საქმე აკეთოს (ვთქვათ, ბავშვებს მოუაროს), ხოლო ქალმა ტრადიციულად მამაკაცის საქმეს მოკიდოს ხელი (ვთქვათ, საინჟინრო საქმე). ხაზი გაუსვით, რომ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ არ შეგვიძლია მოვახდინოთ ისეთი თვისებების დემონსტრირება, რომლებიც ტრადიციულად ჩვენს საკუთარ სქესს უკავშირდება, მაგრამ მნიშვნელოვანია ის, რომ ყველა ჩვენთაგანმა თავად მიიღოს გადაწყვეტილება იმის თაობაზე, თუ რა აკეთოს.



2-გენდერულ სტერეოტიპებზე ინფორმაციის მიწოდება ანიმაციური ფილმის გამოყენებით

ანიმაციური ფილმი "The impossible dream"

<https://www.youtube.com/watch?v=t2JBPBIFR2Y>

(8წთ)

<https://www.youtube.com/watch?v=iGQyXRI2OTQ> (მოკლე ვერსია 4წთ)



აქტივობის მიზანი: საზოგადოებაში არსებული სტერეოტიპების გააზრება.

პროცესის აღწერა: ანიმაციური ფილმის ჩვენების შემდგომ, მასწავლებელი განიხილავს ფილმს კლასთან.

შესაძლო შეკითხვები ანიმაციური ფილმის განხილვისათვის:

- რა პასუხისმგებლობები აქვს ქალს სახლში?
- რა პასუხისმგებლობები აქვს მამაკაცს სახლში?

- შეადარეთ ერთმანეთს: ქალის სამუშაო და მამაკაცის სამუშაო, ურთიერთობა უფროსთან, ანაზღაურება, ტექნიკის ხელმისაწვდომობა, ფიზიკური ძალის საჭიროება შესასრულებელი სამუშაოსათვის.
- აღწერეთ ქალის დღე და განიხილეთ იგი.
- აღწერეთ მამაკაცის დღე და განიხილეთ იგი.
- რაზე ოცნებობს ქალი, რა უნდა რომ მოხდეს და რატომ?
- როგორ საწვლობენ ბავშვები ოჯახში მოქცევას?
- რა საქმიანობები აქვთ მამაკაცებს და რა საქმიანობები აქვთ ქალებს სახლში, ამ ანიმაციური ფილმის მიხედვით?

შეჯამება:

ქალური და მამაკაცური თვისებების შესახებ სტერეოტიპული იდეები შესაძლოა ზიანის მომტანი იყოს, ვინაიდან ზღუდავენ ჩვენი პოტენციური შესაძლებლობების განვითარებას. ამ სტერეოტიპების მიღებით საკუთარ თავს ვიზღუდავთ: არ შეგვიძლია თავად განვსაზღვრავდეთ საკუთარ ქცევას, ინტერესებს და უნარ-ჩვევებს. მაგალითად, არ არის მიღებული, რომ მამაკაცმა ქალის საქმე აკეთოს (ვთქვათ, ბავშვებს მოუაროს), ხოლო ქალმა ტრადიციულად მამაკაცის საქმეს მოკიდოს ხელი (ვთქვათ, საინჟინრო საქმე). ხაზი გაუსვით, რომ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ არ შეგვიძლია მოვანდინოთ ისეთი თვისებების დემონსტრირება, რომლებიც ტრადიციულად ჩვენს საკუთარ სქესს უკავშირდება, მაგრამ მნიშვნელოვანია ის, რომ ყველა ჩვენთაგანმა თავად მიიღოს გადაწყვეტილება იმის თაობაზე, თუ რა აკეთოს.

თეორიული მასალა - რა არის გენდერი?

გენდერი სოციო-კულტურული ანალიზის ერთ-ერთი კრიტერიუმია, ისევე როგორც რასა, ეროვნება, ასაკი, სტატუსი და სხვ. გენდერის ცნება ეხება ქალთა და მამაკაცთა თვისებებს, შესაძლებლობებს და ქალთა და მამაკაცთა შორის სოციო-კულტურულ ურთიერთობას. ეს თვისებები, შესაძლებლობები და ურთიერთობები სოციალურადაა აგებული, შეესაბამება გარკვეულ კონტექსტს და მათი შეცვლა შესაძლებელია.

სქესი	გენდერი
მამრობითი/მდედრობითი	ქალური/მამაკაცური
ბიოლოგიური, თანდაყოლილი	სოციალური, შეძენილი
შეცვლა არ შეიძლება	შეცვლა შეიძლება
ქალები და მამაკაცები ბიოლოგიურად ერთნაირები არიან რასის, ასაკის, ეროვნების, რელიგიის, სტატუსის მიუხედავად	ქალები და მამაკაცები განსხვავდებიან რასის, ასაკის, ეროვნების, რელიგიის, სტატუსის გამო

გენდერული თანასწორობა ნიშნავს ქალებსა და მამაკაცებს შორის თანასწორობას სხვადასხვა დონეზე: თანაბარი მატერიალური კეთილდღეობა, თანაბარი საშუალებები, ღირებულებათა სისტემა, რომელიც თანასწორობის რწმენას ემყარება, თანაბარი მონაწილეობა გადაწყვეტილების მიღებაში და თანაბარი კონტროლი რესურსებსა და მოგებაზე. თანასწორობა არ ნიშნავს, რომ ქალები და კაცები ერთნაირები უნდა გახდნენ, ეს ნიშნავს, რომ ქალთა და მამაკაცთა უფლებები, მოვალეობები და შესაძლებლობები არ იქნება დამოკიდებული იმაზე, ქალად დაიბადა ადამიანი, თუ მამაკაცად. თანასწორობა მოიცავს რაოდენობრივ და თვისებრივ ასპექტებს. რაოდენობრივი ასპექტი ნიშნავს, რომ ქალები და მამაკაცები რაოდენობრივად თანაბრად არიან განაწილებული საზოგადოების ყველა სფეროში. თვისებრივი ასპექტი კი

თანაბარ წონას აძლევს ქალთა და მამაკაცთა ცოდნას, გამოცდილებას და ღირებულებებს. ქალსა და მამაკაცს შორის თანასწორობა არ ნიშნავს მხოლოდ ქალებზე კონცენტრირებას. როცა აქცენტი კეთდება გენდერზე და არა ქალებზე, ეს ნიშნავს, რომ ქალთა საკითხები იზოლირებულად, განცალკევებულად არ განიხილება, არამედ ხდება ქალების და მამაკაცების სხვადასხვა მოთხოვნილების და ინტერესის გაცნობიერება მათ შორის ძალაუფლებრივი ურთიერთობების კონტექსტში.

გენდერული მიდგომა გულსხმობს, რომ ყურადღება უნდა მიექცეს ქალსაც და მამაკაცსაც, მათ როლებს, მოვალეობებს, მოთხოვნილებებს, პოტენციალს და ა.შ. გენდერული თანასწორობის საკითხი თანაბრად მნიშვნელოვანი უნდა იყოს როგორც ქალების, ასევე მამაკაცებისათვის, რადგან ეს აუცილებელი პირობაა მთელი საზოგადოების განვითარებისათვის.

გენდერული სტერეოტიპები სტერეოტიპი არის საზოგადოებაში დამკვიდრებული შეხედულება რომელიმე ჯგუფის წარმომადგენლების შესახებ, და ხშირად არ შეესაბამება სინამდვილეს. სტერეოტიპები იცვლება კულტურებსა და დროში. სოციალურად მიღებული ქცევა ქალისა და მამაკაცისათვის განსხვავებულია, რასაც ბავშვობიდანვე უნერგავენ ოჯახში, ხოლო შემდგომ განამტკიცებენ ისეთი სოციალური ინსტიტუტები, როგორებიცაა სკოლა, მედია, საკანონმდებლო დაწესებულებები და სხვ.

განსხვავება სქესსა და გენდერს შორის

სქესი ბიოლოგიურად არის განსაზღვრული, ის უცვლელია: ადამიანები მამაკაცებად ან ქალებად იბადებიან და ეს განაპირობებს იმას, რომ მათ შეუძლიათ, მაგ., იმშობიარონ, ძუძუთი კვებონ და ა. შ.

გენდერი სოციალურადაა განპირობებული და ივლცება დროში: ადამიანები იბადებიან ქალებად ან მამაკაცებად, მაგრამ მათ ასწავლიან:

- როგორ მოიქცნენ შესატყვისად;
- როლებს;
- ქცევებს;
- სხვებთან ურთიერთობას.

ნასწავლი ქცევა განსაზღვრავს გენდერულ როლს. გენდერული როლები ქალებისა და მამაკაცებისათვის ძალიან განსხვავებულია სხვადასხვა კულტურაში და ასევე ერთი კულტურის სხვადასხვა სოციალურ ჯგუფში.

გენდერულ როლებზე მოქმედებს:

- ასაკი;
- ეთნიკური კუთვნილება;
- სოციალური კლასი;
- ეკონომიკური პირობები;
- რელიგია.

კულტურა იცვლება, ის დინამიურია. იცვლება სოციალურ-ეკონომიკური პირობებიც, ამდენად, იცვლება გენდერიც.

სტერეოტიპები (Stereotypes)- ადამიანების გარკვეულ ჯგუფებთან დაკავშირებული განზოგადებები, რომლებიც გარკვეულ მახასიათებლებს მიაწერენ მთელ ჯგუფს.

ცრურწმენა (Prejudice) – წინასწარ დასწავლილი დამოკიდებულება სამიზნე ობიექტის მიმართ, რომელიც მოიცავს ნეგატიურ გრძნობებს (არმოწონება ან შიში), ნეგატიურ შეხედულებებს (სტერეოტიპებს), რომლებიც ამართლებენ არსებულ დამოკიდებულებებს და ქცევით განზრახვებს, აცილებულ, კონტროლირებულ, დომინირებულ ან განადგურებულ იქნენ ისინი, რომლებიც მოცემულ სამიზნე ჯგუფს განეკუთვნებიან.

გენდერული სტერეოტიპები <https://youtu.be/yrTkMCV2T-g?si=F5v3cEFvmOmhg2Po>

გაკვეთილი - 3 სექსუალური ძალადობა და უფლებები

სავარჯიშო

1 ძალადობის სახეები

ფლიპჩარტის ქალაქის ცენტრში დიდი ასობით დაწერეთ სიტყვა „ძალადობა“.

მონაწილეებს სთხოვეთ, გაიხსენონ ნებისმიერი სიტყვა, რომელთანაც „ძალადობა“ იწვევს ასოციაციას და დაწერონ ისინი ფლიპჩარტის ფურცელზე სიტყვის "ძალადობა" გარშემო (წრეზე).

მიაქციეთ ყურადღება, რომ ეს ტერმინები იყოს ჩამოთვლილი:

ტერმინები:

- გაუპატიურება
- სექსუალური ძალადობა
- ცუდი შეხება
- ნაადრევი ქორწინება
- იძულებითი ქორწინება
- გენდერული ნიშნით ძალადობა

ერთ-ერთ მონწალებს მიაწოდეთ ბარათი ძალადობის ოფიციალური განმარტებით და თხოვეთ გააცნოს იგი მთელ კლასს:

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (WHO) ძალადობას შემდეგნაირად განმარტავს:
“ძალადობა არის ფიზიკური ძალის ან ძალაუფლების განზრახ გამოყენება, რომელიც რეალურია ან მუქარის სახე აქვს და მიმართულია საკუთარი თავის, სხვა პირის, პირთა ჯგუფის ან თემის წინააღმდეგ, რომლის შედეგადაც (ან ამ შედეგის მაღალი ალბათობა

არსებობს) სხეულის დაზიანებები, სიკვდილი, ფსიქოლოგიური ტრავმა, განვითარების ჩამორჩენა ან გაუცხოება,,

ოფიციალური განმარტების შემდეგ, განმარტეთ იგი უფრო მარტივად და ბავშვებისთვის გასაგებად.

ამი შემდეგ, დაურიგეთ მოსწავლეებს ფურცლები და თხოვეთ თითოეულ დებულებას შეუსაბამონ ტერმინი.

განმარტება	ტერმინი
1. სექსუალური კონტაქტი ზრდასრულსა და არასრულწლოვანს შორის.	
2. ძალადობა, რომელიც ხორციელდება ერთი სქესის წარმომადგენლის მიერ მეორე სქესის მიმართ.	
3. ზრდასრულის და არასრულწლოვნის ქორწინება	
4. სექსუალური კავშირი მოზრდილსა და არასრულწლოვან პირს შორის, როდესაც არასრულწლოვანი თანახმაა.	
5. როდესაც ადამიანს აიძულებენ დაქორწინდეს	
6. როდესაც ერთი ადამიანი აიძულებს მეორეს, სქესობრივ კავშირს მისი ნების საწინააღმდეგოდ.	
7. სხეულის იმ ნაწილებზე შეხება, რომელიც საცვლებით არის დაფარული.	
8. როდესაც ვინმე ისეთ ადგილას შეგეხოს, რომ დაიძაბე და თავი უცნაურად იგრძენი.	

შეჯამება:

სავარჯისმოს დასრულებისას კიდევ ერთხელ ახსენით შემდეგი ძირითადი პუნქტები:

- გაუპატიურება ხდება, თუ ადამიანი იყენებს მანიპულაციას, სისასტიკეს და / ან ძალადობას სხვასთან სექსუალური კავშირის დასამყარებლად.
- სექსუალურ ძალადობას ყველაზე ხშირად ის ახდენს, ვისაც მსხვერპლი იცნობს.
- ბავშვთა სექსუალური ძალადობა მოიცავს: მოზრდილების ცუდ შეხებას ბავშვებზე; მოზრდილები აიძულებენ ბავშვებს დაკავდნენ სექსუალური ქმედებებით, როგორცაა სასქესო ორგანოების შეხება, სექსუალური ფოტოების გადაღება და ა.შ.;
- ბავშვები და მოზარდები არ არიან საკმარისად განვითარებულები ფიზიკურად, გონებრივად და სექსუალურად, ამიტომ მათთან ნებისმიერი სექსუალური ქცევა ითვლება სექსუალურ ძალადობად, თუნდაც ისინი ამბობდნენ, რომ არიან თანახმა.

2-სექსუალური და გენდერული ძალადობის განსაზღვრა

აქტივობის მიზანი: სხვადასხვა სახის სექსუალური და გენდერული ძალადობის განსაზღვრა; მონაწილეების ცოდნის და დამოკიდებულებების შესწავლა გაუპატიურებაზე და იმ გარემოებებზე, სადაც ეს ხდება.

სიტუაციური ამოცანა: ორი ახალგაზრდა რომანტიკული სეირნობისას საუბრობს და სვამს ალკოჰოლს. ბიჭი, გოგონას სახლამდე აცილებს. ბიჭი იწყებს მოფერებას და კოცნას. მიუხედავად იმისა რომ გოგონა სთხოვს გაჩერდეს, ბიჭი აიძულებს მას ჰქონდეს სექსი.

შეკითხვა კლასს: არის ეს გაუპატიურება? (უმეტესობა იტყვის-კი)

ეხლა შევცვალოთ სიტუაცია და ვიმსჯელოთ თითოეულ ჩამოთვლილ დებულებაზე:

არის ეს გაუპატიურება თუ:

- ბიჭმა რომანტიკულ შეხვედრაზე დაახარჯა ბევრი ფული გოგონას;
- გოგონას ეცვა სექსუალური კაბა;
- გოგონა ბიჭს სექსუალურად აღაგზნებდა;
- გოგონამ ნება დართო ბიჭს რომ მის მკერდს შეხებოდა;
- ისინი დიდი ხნის განმავლობაში სეირნობდნენ;
- გოგონა აპირებდა მასთან ურთიერთობას და შემდეგ გადაიფიქრა;
- გოგონას მანამდე ჰქონდა სექსი;
- გოგონა იყო მთვრალი;
- ბიჭი იყო მთვრალი;

ჯგუფში საფუძვლიანად განიხილეთ და იმსჯელეთ თითოეულ ამ გარემოებაზე. წაახალისეთ მოსწავლეები გამონატონ საკუთარი აზრი.

დარწმუნდით რომ ყველა მონაწილეს სწორად ესმის, რომ ჩამოთვლილი ნებსმიერი სიტუაციის მიუხედავად ეს არის გაუპატიურება. არ აქვს მნიშვნელობა რამდენი ფული დაახარჯა ბიჭმა გოგონს, რა ეცვა და ა.შ.

შენიშვნა პედაგოგისთვის:

თუ მოსწავლე ვარაუდობს, რომ გოგონას ნათქავში „არა“, შეიძლება ნიშნავდეს „კი“-ს, არ მიიღოს ეს მხედველობაში. გაუპატიურების თავიდან ასაცილებლად, აუცილებელია დასრულდეს ასეთი აზროვნება. თუ ვინმე ამბობს „არა“-ს, ჩვენ უნდა მივიღოთ ეს როგორც „არა“!

ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ როდესაც ადამიანი იძულებულია ჰქონდეს სექსუალური ურთიერთობა ან მონაწილეობა მიიღოს სექსუალურ ურთიერთობაში მისი ნების საწინააღმდეგოდ, ეს ყოველთვის არის გაუპატიურება ან სექსუალური ძალადობა, მიუხედავად გარემოებისა.

ასევე ხაზგასმით აღნიშნეთ:

გაუპატიურება არასოდეს არის მსხვერპლის ბრალი. ეს ყოველთვის არის

დამნაშავე ბრალი - პირის, რომელმაც გააუპატიურა ან ძალადობა ჩაიდინა. ყველა დანაშაული იმ ადამიანის ბრალია, ვინც მათ სჩადის და არა მსხვერპლის. თუ ვინმე რამეს მოგპარავს, ჩვენ არ ვამბობთ, რომ შენი ბრალია, რომ მოიპარეს. ჩვენ არ შეგვიძლია მსხვერპლი პასუხისმგებლობის წინაშე დავაყენოთ სხვის დანაშაულებრივ არჩევანზე და მოქმედებებზე.

ამ დისკუსიის შემდეგ განიხილეთ საქართველოს კანონი ძალადობის შესახებ:

გავეცნოთ კანონს „[საქართველოს კანონი ქალთა მიმართ ძალადობის ან/და ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ](#)“ და ვუპასუხოთ კითხვებს:

- რას ამბობს კანონი ამ ტიპის ძალადობის შესახებ?
- რამდენი წლის უნდა იყოს სექსუალური თანხმობის მისაღებად?
- როგორია სგგი ან აივ ინფექციის რისკი, როდესაც ადამიანი ძალადობს? (პასუხი: სგგი ან აივ ინფექცია უფრო მაღალია, როდესაც ადამიანი ძალადობს, რადგან ძალადობრივი სექსის შედეგად ადამიანი შეიძლება დაინფიცირდეს.)
- რა შეიძლება გააკეთოს გაუპატიურებულმა ქალმა, რომ შეამციროს დაორსულების შანსი? (პასუხი: მას შეუძლია გადაუღებელი კონტრაცეფცია მიიღოს. მან ის რაც შეიძლება მალე უნდა მიიღოს.)

სთხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს.

ლაამატეთ თუ რომელიმე არ არის ნახსენები.

- გენდერული ძალადობა არის ნებისმიერი ძალადობა, რომელიც განპირობებულია გენდერული საკითხებით, მაგალითად, გენდერული როლები, მოლოდინები და შეზღუდვები, მათ შორის, გენდერული ნორმების დაცვა.
- ასევე ძალადობა ჰომოსექსუალების ან იმ ადამიანების მიმართ, რომლებიც არ შეესაბამება მოსალოდნელ გენდერულ ნორმას გენდერული ძალადობაა.
- მსხვერპლთა უმეტესობა იცნობს იმ ადამიანს, რომელმაც სექსუალურად მათზე იძალადა.
- გაუპატიურება არის ის, როდესაც ადამიანი იძულებულია ჰქონდეს სქესობრივი კავშირი.

საქართველოს კანონი ქალთა მიმართ ძალადობის ან/და ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ

მუხლი 3¹. ქალთა მიმართ ძალადობა

1. ქალთა მიმართ ძალადობა გულისხმობს საზოგადოებრივ თუ პირად ცხოვრებაში ქალების მიმართ გენდერული ნიშნით ჩადენილი ძალადობისათვის დამახასიათებელ ყველა ქმედებას, რომელთაც შედეგად მოჰყვება ან შეიძლება მოჰყვეს ქალებისთვის ფიზიკური, ფსიქოლოგიური ან სექსუალური ტანჯვის ან ეკონომიკური ზიანის მიყენება, მათ შორის, ასეთი ქმედებების ჩადენის მუქარა, ქალების იძულება ან მათთვის თავისუფლების თვითნებური აღკვეთა.

2. ამ კანონის მიზნებისთვის ქალად მიიჩნევა აგრეთვე 18 წელს მიუღწეველი მდედრობითი სქესის არასრულწლოვანი.

საქართველოს 2017 წლის 4 მაისის კანონი №761 - ვებგვერდი, 25.05.2017წ.

საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი
უხლი 137. გაუპატიურება

1. გაუპატიურება, ესე იგი პირის სხეულში ნებისმიერი ფორმით სექსუალური ხასიათის შეღწევა სხეულის ნებისმიერი ნაწილის ან ნებისმიერი საგნის გამოყენებით, ჩადენილი ძალადობით, ძალადობის მუქარით ან დაზარალებულის უმწეობის გამოყენებით, ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ექვსიდან რვა წლამდე.

თეორიული მასალა - სექსუალური ძალადობა

მთელ მსოფლიოში წელწადში დაახლოებით 1 მილიარდი ბავშვი ხდება ემოციური, ფიზიკური ან სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი. იმის მიუხედავად, რომ ასეთი შემთხვევა მრავალია, ბავშვებზე ძალადობა ხშირად დაფარული, შეუმჩნეველი და გაუხმაურებელია. ექსპერტები მიუთითებენ, რომ ბავშვის მიერ განცხადებული სექსუალური ძალადობის შემთხვევები 30-ჯერ, ხოლო ფიზიკური ძალადობის შემთხვევები 75-ჯერ აღემატება ოფიციალურ ანგარიშებში მოცემულ მონაცემებს.

გოგონები განსაკუთრებით მოწყვლადები არიან სექსუალური ძალადობის მიმართ. ბავშვობაში მომხდარი სექსუალური ძალადობის გავრცელების მაჩვენებელი გოგონებში არის 18%, ხოლო ბიჭებში - 8%. გოგონებზე სექსუალურად მოძალადე პირები ძირითადად კაცები არიან. ასევე მეტი შანსია, რომ გოგონა გახდეს: ინტიმური პარტნიორის მხრიდან ძალადობის (სექსუალური და/ან ფიზიკური), ნაცნობის ან უცნობის მიერ გაუპატიურების, ბავშვთა ან ადრეული/იძულებითი ქორწინების, ტრეფიკინგის (სექსუალური ან შრომითი ექსპლუატაციის მიზნით) ანდა გენიტალიების მუტილაციის პრაქტიკის მსხვერპლი. ასეთი ძალადობა ხდება სხვადასხვა გარემოში, ისეთშიც კი, სადაც გოგონა თავს უსაფრთხოდ უნდა გრძნობდეს და მასზე ზრუნავდნენ - სახლში, სკოლის გზაზე ან სკოლაში, საკუთარ თემში; ასევე ჰუმანიტარული საგანგებო მდგომარეობის დროს, იძულებით გადაადგილებისას ან პოსტკონფლიქტურ გარემოში.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (WHO) ძალადობას შემდეგნაირად განმარტავს: **“ძალადობა არის ფიზიკური ძალის ან ძალაუფლების განზრახ გამოყენება, რომელიც რეალურია ან მუქარის სახე აქვს და მიმართულია საკუთარი თავის, სხვა პირის, პირთა ჯგუფის ან თემის წინააღმდეგ, რომლის შედეგიცაა (ან ამ შედეგის მაღალი ალბათობა არსებობს) სხეულის დაზიანებები, სიკვდილი, ფსიქოლოგიური ტრავმა, განვითარების ჩამორჩენა ან დეპრეზაცია“.**

შესაბამისად, ძალადობა, ფიზიკური ზიანის გამომწვევი მოქმედების გარდა მოიცავს სხვა სახის ზიანსაც. მისი შედეგები, სიკვდილსა და ფიზიკურ ზიანზე გაცილებით ფართოა და შეიძლება მოიცავდეს გადამდებ ან არაგადამდებ დაავადებებს, ფსიქოლოგიურ ზიანს, სარისკო ქცევას, საგანმანათლებლო ჩამორჩენასა და ა.შ.

არსებობს ინტერპერსონალური ძალადობის 6 ტიპი.

1. **არასათანადო მოპყრობა** (მათ შორის ძალადობრივი დასჯა) მოიცავს ფიზიკურ, სექსუალურ და ფსიქოლოგიურ/ემოციურ ძალადობას; მშობლების, მზრუნველების და სხვა ავტორიტეტული პირების მიერ ჩვილების, ბავშვებისა და მოზარდების უგულებელყოფას, რაც ყველაზე ხშირად ხდება სახლში, თუმცა, მას ასევე ადგილი აქვს ისეთ გარემოშიც, როგორიცაა სკოლები და თავშესაფრები.

2. **ბულინგი (მათ შორის კიბერბულინგი)** არის აგრესიული ქცევა, რომელიც ხორციელდება ბავშვის ან ბავშვთა ჯგუფის მიერ, რომელიც არ არის მსხვერპლის და-ძმა ან რომანტიკული პარტნიორი. იგი მოიცავს განმეორებითი სახის ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ ან სოციალურ ზიანს. ბულინგს ხშირად ვხვდებით სკოლებსა და ბავშვთა შეკრების სხვა ადგილებში, ასევე ონლაინ სივრცეში.
3. **ახალგაზრდებს შორის ძალადობა ძირითადად ხდება 10-დან 29-წლამდე პირებს შორის.** ყველაზე ხშირად ასეთ ძალადობას ადგილი აქვს თემში, ნაცნობებსა და უცნობებს შორის, მოიცავს ფიზიკურ თავდასხმას იარაღით (ცეცხლ-სასროლი ან ცივი) ან იარაღის გარეშე. იგი შეიძლება ასევე მოიცავდეს დაჯგუფების მიერ განხორციელებულ ძალადობას (gang violence).
4. **ძალადობა ინტიმური პარტნიორის მხრიდან** (ან ძალადობა ოჯახში) მოიცავს ინტიმური პარტნიორის ან ყოფილი პარტნიორის მხრიდან განხორციელებულ ძალადობას. იმის მიუხედავად, რომ კაცებიც შეიძლება იყვნენ ძალადობრივი ურთიერთობის მსხვერპლნი, ინტიმური პარტნიორის მხრიდან ჩაღვნილი ძალადობა არაპროპორციულად მეტია ქალების შემთხვევაში. როგორც წესი, ეს ხდება ბავშვთა და ადრეული/იძულებითი ქორწინების დროს. დაუქორწინებულები, მაგრამ რომანტიკულ ურთიერთობაში მყოფი მოზარდების შემთხვევაში, ზოგჯერ იყენებენ ტერმინს „ძალადობა შეყვარებულის მხრიდან“ (dating violence).
5. **სექსუალური ძალადობა** მოიცავს თანხმობის გარეშე სექსუალური კონტაქტის დამყარებას ან მცდელობას; თანხმობის გარეშე სექსუალური ხასიათის ქმედებას, რომელიც არ მოიცავს კონტაქტს (მაგალითად, ფარულად თვალთვალი ან სექსუალური შევიწროება); ისეთი პირის ჩართვას სექსუალურ ტრეფიკინგში, რომელსაც არ შეუძლია თანხმობის ან უარის გამოხატვა და ონლაინ ექსპლუატაციას.
6. **ემოციური ან ფსიქოლოგიური ძალადობა და ძალადობის შესწრება/თვითხილვა** (witnessing violence) მოიცავს ბავშვისთვის გადაადგილების შეზღუდვას, დაცინვას, მუქარას ან დაშინებას, დისკრიმინაციას, უარყოფას და მტრული მოპყრობის სხვა არაფიზიკურ ფორმებს. ძალადობის ფაქტის შესწრება შეიძლება იყოს ბავშვის იძულება, უყუროს ძალადობრივ აქტს, ან შემთხვევით გახდეს ორ ან მეტ პირს შორის ძალადობის შემსწრე/თვითხილველი. იმ შემთხვევაში, თუ გოგონას ან ბიჭის მიმართ ძალადობა მიმართულია მათი ბიოლოგიური სქესის ან გენდერული იდენტობის საფუძველზე, ეს წარმოადგენს გენდერული ნიშნით ძალადობას.

<https://matsne.gov.ge/ka/document/view/26422?publication=19>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/207717/9789941813788-geo.pdf>

<https://rm.coe.int/-web/1680a0a414>

გაკვეთილი - 4

რა არის სექსუალური უფლებები და სექსუალური მოქალაქეობა

სავარჯიშო

1სექსუალური დარეპროდუქციული უფლებები

წინასწარ მოემზადეთ აქტივობის ჩასატარებლად, სექსუალური დარეპროდუქციული უფლებები ჩამოწერეთ სათითაოდ ფურცლებზე და მოათავსეთ კალათში.

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უფლებები

- 1.სიცოცხლის უფლება
- 2.პირადი თავისუფლებისა და უსაფრთხოების უფლება
- 3.დისკრიმინაციის ყველა ფორმისაგან თავისუფლებისა და თანასწორუფლებიანობის უფლება
- 4.პირად ცხოვრებაში ჩაურევლობისა და კონფიდენციალურობის უფლება
- 5.მრწამსის თავისუფლება
- 6.განათლების და ინფორმაციის უფლება
- 7.ქორწინებისა და ოჯახის არჩევის უფლება
- 8.ბავშვის გაჩენისა და დაგეგმვის გადაწყვეტილების მიღების უფლება
- 9.სამედიცინო მომსახურებისა და ჯანმრთელობის დაცვის უფლება
10. მეცნიერული პროგრესის მიღწევების გამოყენების უფლება
11. პოლიტიკაში მონაწილეობისა და შეკრების თავისუფლების უფლება.
12. უღმობელი და დამამცირებელი დამოკიდებულებისგან დაცვის უფლება.

მოსწავლეებს აუხსენით, რომ ეს სავარჯიშო ეხება ადამიანის უფლებებს, კერძოდ რეპროდუქციული და სექსუალური ჯანმრთელობის უფლებებს.

სთხოვეთ მოსწავლეებს, საკუთარი სიტყვებით ახსნან, რა არის ადამიანის უფლებები?

დადებითი პასუხები გამოიყენეთ დებულებებად და ჩამოწერეთ ფლიპჩარტზე.

მაგალითად:

„უფლება არის ის, რაც ყველა ადამიანს აქვს“ ან „ეს არის თავისუფლება“ და ა.შ.

სთხოვეთ მოსწავლეებს თუ შეუძლიათ მოიყვანონ მაგალითები.

უთხარით მოსწავლეებს, რომ ჩვენი საყოველთაო უფლებები იყო შემუშავებული და მიღებული გაერთიანებული ორგანიზაციის მიერ. ასეთი მაგალითად:

- „ბავშვთა უფლებების კონვენცია“-სადაც ბავშვთა ყველა უფლებაა თავმოყრილი.
- ქალთა უფლებები (კონვენცია ქალთა მიმართ ყველა ფორმის ძალადობის და დისკრიმინაციის აღმოფხვრის.),
- რეპროდუქციული და სექსუალური ჯანმრთელობის და ა.შ.

დაყავით მოსწავლეები რამდენიმე ჯგუფად და თხოვეთ კალათიდან ამოიღონ თანაბარი რაოდენობის უფლებების ჩამონათვალი. სასურველია იყოს პატარა ჯგუფები და მაქსიმუმ თითოეულს შეხვდეს 2 ან სამი უფლება.

თითოეულ ჯგუფს მიეცით დრო რომ განიხილონ თითოეული უფლება და კლასის წინაშე წარმოადგინონ პრეზენტაცია ან დიდი კლასის შემთხვევაში განმარტონ, თუ რას მოიცავს მათი აზრით იგი.

თითოეული პრეზენტაციის შედეგ, აუცილებლად ჰკითხეთ კლასს, ხომ არ აქვთ შეკითხვები, რამე ხომ არ არის დასაზუსტებელი.

გამოიყენეთ მასწავებლის მასალა სწორი ინფორმაციის მისაწოდებლად.

მასწავლებლის მასალა:

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უფლებები

1.სიცოცხლის უფლება

არც ერთი ადამიანის სიცოცხლეს არ უნდა ემუქრებოდეს საფრთხე და საშიშროება სამედიცინო მომსახურების მიუწვდომლობის გამო.

2.პირადი თავისუფლებისა და უსაფრთხოების უფლება

ნებისმიერ ადამიანს აქვს პირადი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების უფლება, ისე რომ არ შელახოს სხვა ადამიანის უფლებები.

3.დისკრიმინაციის ყველა ფორმისაგან თავისუფლებისა და თანასწორუფლებიანობის უფლება

არც ერთი ადამიანი არ უნდა მოექცეს დისკრიმინაციის ქვეშ, მისი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების, სამედიცინო დახმარების მიღების ან მომსახურების, მისი რასობრივობის, საქორწილო სტატუსის, ოჯახური მდგომარეობის, ასაკის, ენის, სარწმუნოების, ნაციონალური ან სოციალური წარმოშობის, ქონების, დაბადების ან სხვა სტატუსის გამო.

4.პირად ცხოვრებაში ჩაურევლობისა და კონფიდენციალურობის უფლება

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის დაცვის ნებისმიერი სამსახური, მათ შორის ინფორმაციული და საკონსულტაციო, ვალდებულნი არიან უზრუნველყონ კლიენტის პიროვნული, ინფორმაციული და საკონსულტაციო კონფიდენციალურობა.

5. მრწამსის თავისუფლება

ყველა ადამიანს აქვს მრწამსის და სიტყვის თავისუფლების უფლება, მიუხედავად თავისი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების წესისა.

6. განათლების და ინფორმაციის უფლება

ყველა ადამიანს აქვს უფლება მიიღოს ინფორმაცია ფერტილურობის რეგულაციისა და დაუგეგმავი ორსულობის რისკის თავიდან აცილების მეთოდების უპირატესობის შესახებ.

7. ქორწინებისა და ოჯახის არჩევის უფლება

ნებისმიერ სრულწლოვან ადამიანს აქვს უფლება დაქორწინდეს, დაგეგმოს და შექმნას ოჯახი მიუხედავად რასის, ნაციონალობის და სარწმუნოებისა.

8. ბავშვის გაჩენისა და დაგეგმვის გადაწყვეტილების მიღების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ბავშვის გაჩენისა და ოჯახის დაგეგმვის უფლება. ყველა ადამიანს აქვს უფლება აირჩიოს არასასურველი ორსულობისაგან თავის დაცვის უსაფრთხო და მისთვის მისაღები მეთოდი.

9. სამედიცინო მომსახურებისა და ჯანმრთელობის დაცვის უფლება

ყველა ადამიანს აქვს უფლება, სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სფეროში, მიიღოს უმაღლესი დონის სამედიცინო მომსახურება.

10. მეცნიერული პროგრესის მიღწევების გამოყენების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისათვის საზიანო რეპროდუქციული მომსახურებისაგან დაცვის უფლება. ასევე მას აქვს უფლება იყოს ინფორმირებული აღნიშნული მომსახურების შესახებ.

11. პოლიტიკაში მონაწილეობისა და შეკრების თავისუფლების უფლება.

ადამიანებს აქვთ უფლება შეიკრიბონ, განიხილონ და გაუწიონ პროპაგანდა სქესობრივ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან და უფლებებთან დაკავშირებულ საკითხებს.

12. უღმობელი და დამამცირებელი დამოკიდებულებისგან დაცვის უფლება.

ნებისმიერ მოქალაქეს, ქალს თუ მამაკაცს აქვს უფლება იქნას დაცული დამამცირებელი დამოკიდებულებისა და ზალადობისგან, რაც უკავსირდება მათ რეპროდუქციულ ფუნქციებს.

დავალების დასრულების შემდეგ დასვით შემდეგი კითხვები:

- თქვენი აზრით რომელი უფლებებია თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი?
- რას ნიშნავს სხვისი უფლებების პატივისცემის პასუხისმგებლობის ქონა?
- რატომ არსებობს ცალკე სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები?
- ადამიანის უფლებების თანახმად, არსებობს ვინმე, ვისაც სხვებზე მეტი უფლებები აქვს?

ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ყველას ერთი და იგივე უფლებები აქვს. არავინ, ჯგუფი ან მთავრობა არსად მსოფლიოს შეუძლია წაართვას ეს უფლებები.

შეჯამება:

სთხოვეთ მოსწავლეებს შეაჯამონ ძირითადი საკითხები, რაც მათ ისწავლეს ამ აქტივობიდან. დაამატე მნიშვნელოვანი საკითხები, რომლებსაც ისინი არ ასახელებენ.

- ყველას ერთნაირი უფლებები, თავისუფლებები და პასუხისმგებლობები გვაქვს მხოლოდ იმიტომ, რომ ადამიანები ვართ.
- ჩვენ ვალდებულნი ვართ პატივი ვცეთ და დავიცვათ სხვისი უფლებები.
- ყველა უფლება უნდა იყოს დაცული

2-სიტუაციური ამოცანა

სიტუაციური ამოცანა:

კლასს წაუკითხეთ/მოუყევით ორი ისტორია

1. ალან ტურინგის ისტორია

გამოჩენილი მათემატიკოსი იყო. მისმა საქმეებმა უდიდესი გავლენა იქონია იმაზე, თუ როგორ ვცხოვრობთ დღეს. მისი იდეები წინ უძღოდა თანამედროვე კომპიუტერის ადრეული ვერსიების შექმნას. ტურინგის წვლილი უდიდესია მეორე მსოფლიო ომში ნაცისტური გერმანიის დამარცხებაში.

მიუხედავად ამისა, ჰომოსექსუალობის გამო კრიმინალად შერაცხული, 41 წლის ასაკში გარდაიცვალა. ტურინგი ჰომოსექსუალობას თითქმის მთელი ცხოვრების განმავლობაში მალავდა. 1952 წელს, როდესაც პოლიცია მის სახლში ყაჩაღობას იძიებდა, მან აღიარა, რომ კაცთან სექსუალური ურთიერთობა ჰქონდა. ის დამნაშავედ ცნეს „უღირს საქციელში“ და



ქიმიური კასტრაცია მიუსაჯეს, რაც გულისხმობდა ქალური ჰორმონის, ესტროგენის დიდი რაოდენობით მიღებას სექსუალური ლტოლვის შესამცირებლად. 1954 წლის 7 ივნისს ალან ტურინგი გარდაიცვალა, მისი ცხედარი მოსამსახურემ იპოვა მისსავე სახლში.

ბრიტანეთს ჰომოსექსუალობის დეკრიმინალიზაციისკენ ნაბიჯები 1967 წლამდე არ გადაუდგამს.

ბრიტანეთის სამეფომ ტურინგი მისი სიკვდილიდან მხოლოდ 59 წლის შემდეგ შეიწყალა. ბრიტანეთის მთავრობამ კი, 2009 წელს მოიბოდიშა მისი სასჯელის გამო. „ვწუხვართ, თქვენ ბევრად მეტს იმსახურებთ.

ალანს და სხვა ათასობით გეი კაცს, რომლებიც ჰომოფობიური კანონის საფუძველზე მის მსგავსად გაასამართლეს, საშინლად მოექცნენ“, — თქვა მაშინდელმა პრემიერ-მინისტრმა, გორდონ ბრაუნმა.

დღეს ტურინგი აღიარებულია, როგორც მე-20 საუკუნის ერთ-ერთი ყველაზე ინოვაციური და ძლიერი მოაზროვნე. ის თავის ქვეყანაში და ფართო სამეცნიერო საზოგადოებაში მიჩნეულია, როგორც წარმატების საზომი. ადამიანი, რომელიც აერთიანებდა ბრწყინვალეობას და ექსცენტრიულობას, კომფორტულად დააბიჯებდა მათემატიკისა და კრიპტოგრაფიის ლაბორინთებიან სამეფოებში, თუმცა კი, თავს უხერხულად გრძნობდა სოციალურ პარამეტრებში და რომელიც მიწასთან გაასწორა მტრულმა საზოგადოებამ.

„ის ეროვნული საგანძური იყო, ჩვენ კი სიკვდილამდე მივიყვანეთ“, — თქვა ჯონ გრაჰამ-ქამინგმა, მეცნიერმა, რომელიც მონაწილეობდა ტურინგის შეწყალების კამპანიაში.



2021 წელს ინგლისის ბანკმა ახალი 50 გირვანქა სტერლინგის ბანკნოტის დიზაინი წარმოადგინა, რომელზეც მათემატიკოსი ალან ტურინგია გამოსახული.

[https://on.ge/story/40397-
%E1%83%90%E1%83%9A%E1%83%90%E1%83%9C-](https://on.ge/story/40397-%E1%83%90%E1%83%9A%E1%83%90%E1%83%9C-)



[https://netgazeti.ge/culture/38832/
%E1%83%A2%E1%83%A3%E1%83%A0%E1%83%98%E1%83%9C%E1%83%92%E1%83%98-
%E1%83%B0%E1%83%9D%E1%83%9B%E1%83%9D%E1%83%A1%E1%83%94%E1%83%A5%E1%83%A1
%E1%83%A3%E1%83%90%E1%83%9A%E1%83%9D%E1%83%91%E1%83%98%E1%83%A1-
%E1%83%92%E1%83%90%E1%83%9B%E1%83%9D-%E1%83%AC%E1%83%90%E1%83%9B%E1%83%94%E1%83%91%E1%83%A3%E1%83%9A%E1%83%98-
%E1%83%92%E1%83%94%E1%83%9C%E1%83%98%E1%83%9D%E1%83%A1%E1%83%98](https://netgazeti.ge/culture/38832/%E1%83%A2%E1%83%A3%E1%83%A0%E1%83%98%E1%83%9C%E1%83%92%E1%83%98-%E1%83%B0%E1%83%9D%E1%83%9B%E1%83%9D%E1%83%A1%E1%83%94%E1%83%A5%E1%83%A1%E1%83%A3%E1%83%90%E1%83%9A%E1%83%9D%E1%83%91%E1%83%98%E1%83%A1-%E1%83%92%E1%83%90%E1%83%9B%E1%83%9D-%E1%83%AC%E1%83%90%E1%83%9B%E1%83%94%E1%83%91%E1%83%A3%E1%83%9A%E1%83%98-%E1%83%92%E1%83%94%E1%83%9C%E1%83%98%E1%83%9D%E1%83%A1%E1%83%98)

<https://netgazeti.ge/culture/38832/>

2. 19 წლის არაბი პრინცესა მიშაალ ალ საუდის ისტორია

მიშაალ ბინგ ფახდ ბენ მიჰამედ ალ საუდი საუდების პრინცესა იყო. 1958 წელს დაიბადა არაბეთში. ის მეფე ჰალიდის უმცროსი ძმის - მუჰამად იბნ აბდულ-აზიზის შვილიშვილი იყო, მონარქების ოჯახის წევრი და სამეფო კარზე იზრდებოდა. მუჰამედის საყვარელ შვილიშვილად მიიჩნეოდა და ძალიან ანებივრებდა ბაბუა.

მიშაალს სრულწლოვანებამდე განსაზღვრული ჰქონდა მომავალი - საკუთარ ბიძაშვილზე დანიშნეს და მომავალში მას უნდა გაჰყოლოდა ცოლად.

Figure 1კადრი ფილმიდან „პრინცესას სიკვდილი“

პრინცესა ლიბანში სწავლობდა, ძვირად

ღირებულ კოლეჯში. ლიბანში, საუდის არაბეთისგან განსხვავებით, შედარებით ნაკლებად მკაცრი წესები მოქმედებდა ქალებისთვის და არაბეთისგან განსხვავებით იქ ქალის ყველა ნაბიჯს და ქმედებას არ აკონტროლებდნენ. იქ მიშაალმა თავი უფრო თავდაჯერებულად იგრძნო და თავისუფლების გემოც გაიგო. სწორედ იქ გაიცნო ჰალიდ ამ-შაირ ალ-მუხალხალა, ლიბანში საუდის არაბეთის ელჩის შვილი. მათ ერთმანეთი შეუყვარდათ, თუმცა არავინ იცის, რამე მოხდა თუ არა მათ შორის ოდესმე... ბევრი ამბობს, რომ სავარაუდოდ, კოცნის იქით არც კი წასულა მათი ურთიერთობა, თუმცა...

როდესაც მიშაალი სახლში დაბრუნდა, საუდის არაბეთში, სამეფო ოჯახს ამცნეს, რომ რამდენჯერმე მიშაალი ჰალიდს მოწმეების გარეშე შეხვდა. ეს საკმარისი აღმოჩნდა მის დასასჯელად - გოგონას გარყვნილ ქმედებაში დასდეს ბრალი და ასევე იმ წესის დარღვევაში, რომ მისთვის ბავშვობიდან შერჩეული საქმრო უგულებელყო. გოგონა გაასამართლეს.

მხოლოდ ერთხელ სცადა გაბრძოლება - ქვეყნიდან გაქცევა დაგეგმა, მამაკაცის სამოსში გამოწყობილმა, თუმცა აეროპორტის თანამშრომელმა იცნო და მაშინვე ოჯახს დაუბრუნეს.

შარიათის კანონის მიხედვით, რომელიც ქორწინების გარეშე სქესობრივ კავშირს კრძალავს, განაჩენის გამოსატანად საჭიროა ოთხი მოწმე ან გარყვნილების ჩამდენი ადამიანის თვითაღიარება. მოწმეები არ არსებობდნენ, ასე რომ, სავარაუდოდ მიშაალი აიძულეს, თავად ეცნო თავი დამნაშავედ.

1977 წლის 15 ივლისს მიშაალი და მისი მიჯნური საჯაროდ გაასამართლეს. მიშაალს თვალები დათხრავს, მუხლებზე დააყენეს და თავში ესროლეს. განაჩენის აღსრულებას ესწრებოდა მისი პაპა, რომელიც თავად ხელმძღვანელობდა ჯალათის ქმედებებს. მას მტკიცედ სჯეროდა, რომ სამაგალითო საქციელი ჩაიდინა, როცა ოჯახის შემარცხვენელი თავადვე დასაჯა.

ჰალიდს, რომელიც იძულებული გახადეს, მიშაალის დასჯისთვის ეყურებინა, თავი მოკვეთეს.

ამ საშინელი შემთხვევის შემდეგ საუდის არაბეთში ქალების მდგომარეობა გაუარესდა. რელიგიური პოლიცია პატრულირებდა ბაზრებში, მაღაზიებში, ასევე სხვა ადგილებში, სადაც კაცები და ქალები შეიძლებოდა შეხვედროდნენ ერთმანეთს.

მოგვიანებით მიშაალის ბაბუას, პრინც მუჰამადს ჰკითხეს, რამდენად აუცილებელი იყო მიშაალისა და ჰალიდის სიკვდილით დასჯა, რაზეც მან უპასუხა: "ჩემთვის საკმარისი იყო ის, რომ ისინი ერთად იყვნენ ერთ ოთახში".

<https://www.mshoblebi.ge/kaleidoskopi/20648-19-tslis-arabi-princesa-romelic-sakutharma-ojakhma-sikvdilith-dasaja-siyvarulis-gamo.html?fbclid=IwAR1k8ladI3r6lvn7C9jvrIFPEhz0m1AtfGH3IXVwzIZbJyRJI4Y4ZTmLOuQ>

კლასი დაყავით 2 ჯგუფად.

თითოეულ ჯგუფს მიეცით ამობეჭდილი თითო ისტორია, ასევე, სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უფლებები და დრო დაახლოებით 20-30 წთ. მათ უნდა მოამზადონ პრეზენტაციები და პასუხები გასცენ შემდეგ კითხვებს:

1. მოგვიყევით ისტორია, რომელიც შეგხვდათ
2. რა ემოციები გამოიწვია ამ ისტორიამ თქვენში?
3. იყო თუ არა ისტორიების მთავარი გმირების მიმართ სწორი გადაწყვეტილება მიღებული? დაასაბუთეთ
4. ჩამოთვალეთ და დაასაბუთეთ, სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის რომელი უფლებები დაირღვა
5. როგორ ფიქრობთ დღეს არის ეს პრობლემები აქტუალური სამყაროში? საქართველოში?
6. რა გვასწავლა ამ ისტორიამ?
7. როგორ ბედნიერ დასასრულს გაუკეთებდით ამ ისტორიას?

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უფლებები

1. სიცოცხლის უფლება

არც ერთი ადამიანის სიცოცხლეს არ უნდა ემუქრებოდეს საფრთხე და საშიშროება სამედიცინო მომსახურების მიუწვდომლობის გამო.

2. პირადი თავისუფლებისა და უსაფრთხოების უფლება

ნებისმიერ ადამიანს აქვს პირადი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების უფლება, ისე რომ არ შელახოს სხვა ადამიანის უფლებები.

3. დისკრიმინაციის ყველა ფორმისაგან თავისუფლებისა და თანასწორუფლებიანობის უფლება

არც ერთი ადამიანი არ უნდა მოექცეს დისკრიმინაციის ქვეშ, მისი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების, სამედიცინო დახმარების მიღების ან მომსახურების, მისი რასობრივობის, საქორწილო სტატუსის, ოჯახური მდგომარეობის, ასაკის, ენის, სარწმუნოების, ნაციონალური ან სოციალური წარმოშობის, ქონების, დაბადების ან სხვა სტატუსის გამო.

4. პირად ცხოვრებაში ჩაურევლობისა და კონფიდენციალურობის უფლება

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის დაცვის ნებისმიერი სამსახური, მათ შორის ინფორმაციული და საკონსულტაციო, ვალდებული არიან უზრუნველყონ კლიენტის პიროვნული, ინფორმაციული და საკონსულტაციო კონფიდენციალურობა.

5. მრწამსის თავისუფლება

ყველა ადამიანს აქვს მრწამსის და სიტყვის თავისუფლების უფლება, მიუხედავად თავისი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების წესისა.

6. განათლების და ინფორმაციის უფლება

ყველა ადამიანს აქვს უფლება მიიღოს ინფორმაცია ფერტილურობის რეგულაციისა და დაუგეგმავი ორსულობის რისკის თავიდან აცილების მეთოდების უპირატესობის შესახებ.

7. ქორწინებისა და ოჯახის არჩევის უფლება

ნებისმიერ სრულწლოვან ადამიანს აქვს უფლება დაქორწინდეს, დაგეგმოს და შექმნას ოჯახი მიუხედავად რასის, ნაციონალობის და სარწმუნოებისა.

8. ბავშვის გაჩენისა და დაგეგმვის გადაწყვეტილების მიღების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ბავშვის გაჩენისა და ოჯახის დაგეგმვის უფლება. ყველა ადამიანს აქვს უფლება აირჩიოს არასასურველი ორსულობისაგან თავის დაცვის უსაფრთხო და მისთვის მისაღები მეთოდი.

9. სამედიცინო მომსახურებისა და ჯანმრთელობის დაცვის უფლება

ყველა ადამიანს აქვს უფლება, სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სფეროში, მიიღოს უმაღლესი დონის სამედიცინო მომსახურება.

10. მეცნიერული პროგრესის მიღწევების გამოყენების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისათვის საზიანო რეპროდუქციული მომსახურებისაგან დაცვის უფლება. ასევე მას აქვს უფლება იყოს ინფორმირებული აღნიშნული მომსახურების შესახებ.

11. პოლიტიკაში მონაწილეობისა და შეკრების თავისუფლების უფლება.

ადამიანებს აქვთ უფლება შეიკრიბონ, განიხილონ და გაუწიონ პროპაგანდა სქესობრივ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან და უფლებებთან დაკავშირებულ საკითხებს.

12. ულმობელი და დამამცირებელი დამოკიდებულებისგან დაცვის უფლება.

ნებისმიერ მოქალაქეს, ქალს თუ მამაკაცს აქვს უფლება იქნას დაცული დამამცირებელი დამოკიდებულებისა და ზალადობისგან, რაც უკავსირდება მათ რეპროდუქციულ ფუნქციებს.

შეჯამება:

სთხოვეთ მონაწილეობს შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს.

სთხოვეთ მოსწავლეებს შეაჯამონ ძირითადი საკითხები, რაც მათ ისწავლეს ამ აქტივობიდან. დაამატე მნიშვნელოვანი საკითხები, რომლებსაც ისინი არ ასახელებენ.

- ყველას ერთნაირი უფლებები, თავისუფლებები და პასუხისმგებლობები გვაქვს მხოლოდ იმიტომ, რომ ადამიანები ვართ.
- ჩვენ ვალდებულნი ვართ პატივი ვცეთ და დავიცვათ სხვისი უფლებები.
- ყველა უფლება უნდა იყოს დაცული

თეორიული მასალა - რეპროდუქციული ჯანმრთელობა და უფლებები:

სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა (სრჯ) არის ადამიანის უფლება, ის აუცილებელია ადამიანის განვითარებისთვის და ათასწლეულის განვითარების მიზნების მისაღწევად.

სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკითხებში შედის ორსულობა, აბორტი, მშობიარობა, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები, აივ – ინფექცია შილსი და რეპროდუქციული სიტემის სიმსივნური დაავადებები.

ქვემოთ მოცემულია ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ გამოყენებული განმარტებები:

რეპროდუქციული ჯანმრთელობა

„ეს არის სრული ფიზიკური, ფსიქიკური და სოციალური კეთილდღეობა. რეპროდუქციული ჯანმრთელობა ეხება ადამიანის რეპროდუქციულ პროცესს, ფუნქციებსა და სისტემებს სიცოცხლის ყველა ეტაპზე. რეპროდუქციული ჯანმრთელობა გულისხმობს, რომ ადამიანებს შესწევთ უნარი იქონიონ პასუხისმგებლობით გამსჭვალული, დამაკმაყოფილებელი და უსაფრთხო სქესობრივი ცხოვრება და რომ მათ აქვთ გამრავლების უნარი და თავისუფლება გადაწყვიტონ გამოიყენონ თუ არა, ან როდის რა სიხშირით გამოიყენონ ეს უნარი“ (ჯანმო1994).

სქესობრივი ჯანმრთელობა

„სქესობრივი ჯანმრთელობა არის სომატური, ემოციური, ინტელექტუალური და სოციალური ასპექტების ინტეგრაცია, რომელიც ხელს უწყობს პიროვნების განვითარებას, კომუნიკაციას და სიყვარულს. ამრიგად, სქესობრივი ჯანმრთელობა გულისხმობს დადებით მიდგომას ადამიანის სექსუალობისადმი. სქესობრივი ჯანდაცვის მიზანი უნდა იყოს სიცოცხლისათვის და პიროვნებათა ურთოერთობებისათვის ხელშეწყობა და არა მხოლოდ განაყოფიერების თუ სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების საკითხების შესახებ კონსულტაციის მიწოდება და სამედიცინო დახმარება“ (ჯანმო 1975).

1994 წელს, მოსახლეობისა და განვითარების საერთაშორისო კონფერენცია (ICPD) მიიღო გეგმა რეპროდუქციული ჯანმრთელობის მიზნის მისაღწევად 2015 წლისთვის. მიუხედავად იმისა, რომ ქვეყნებმა ICPD– ს ვალდებულებები პოლიტიკასა და მოქმედებად გადააქციეს, გაზრდილი იყო აბორტების და დედათა სიკვდილიანობის რიცხვი. 2007 წელს MDG5- ს დაემატა რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უნივერსალური ხელმისაწვდომობის მიზანი.

რა არის სექსუალური უფლებები და სექსუალური მოქალაქეობა - ადამიანის საერთაშორისო უფლებების და ეროვნული პოლიტიკის, კანონმდებლობისა და იმ უწყებების ცოდნა, რომლებიც უკავშირდება ადამიანთა სექსუალობას; სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის (SRH) უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომა; სოციალური, კულტურული და ეთიკური ბარიერები SRH-ის უფლებათა განხორციელებისას; აღქმა, რომ სექსუალობა და კულტურა მრავალფეროვანი და დინამიურია; არსებული სერვისები და რესურსები და მათზე ხელმისაწვდომობა; სრულყოფილი თანამონაწილეობა და ჩართულობა; პრაქტიკა და ნორმები; სხვადასხვა სექსუალური იდენტობა; ადვოკატირება; ინფორმირებული არჩევანი; თავდაცვა; მოლაპარაკებების უნარი; თანხმობა და სექსის ქონის უფლება მხოლოდ მზად ყოფნის შემთხვევაში; პიროვნების უფლება თავისუფლად გამოხატოს და აღმოაჩინოს საკუთარი სექსუალობა უსაფრთხო, ჯანსაღი და მისაღები გზით

სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები

1. სიცოცხლის უფლება

არც ერთი ადამიანის სიცოცხლეს არ უნდა ემუქრებოდეს საფრთხე და საშიშროება სამედიცინო მომსახურებისადმი ხელმიუწვდომლობის გამო.

2. პირადი თავისუფლებისა და უსაფრთხოების უფლება

ნებისმიერ ადამიანს აქვს პირადი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების უფლება, ისე რომ არ შელახოს სხვა ადამიანის უფლებები.

3. დისკრიმინაციის ყველა ფორმისაგან თავისუფლებისა და თანასწორუფლებიანობის უფლება

არც ერთი ადამიანი არ უნდა მოექცეს დისკრიმინაციის ქვეშ, მისი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების, სამედიცინო დახმარების მიღების ან მომსახურების, მისი რასობრივობის, საქორწილო სტატუსის, ოჯახური მდგომარეობის, ასაკის, ენის, სარწმუნოების, ნაციონალური ან სოციალური წარმოშობის, ქონების, დაბადების ან სხვა სტატუსის გამო.

4. პირად ცხოვრებაში ჩაურევლობისა და კონფიდენციალობის უფლება

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის დაცვის ნებისმიერი სამსახური, მათ შორის საინფორმაციო და საკონსულტაციო, ვალდებულნი არიან უზრუნველყონ კლიენტის პიროვნული, ინფორმაციული და საკონსულტაციო კონფიდენციალურობა.

5. მრწამსის თავისუფლება

ყველა ადამიანს აქვს მრწამსის და სიტყვის თავისუფლების უფლება, მიუხედავად თავისი სქესობრივი და რეპროდუქციული ცხოვრების წესისა.

6. განათლების და ინფორმაციის უფლება

ყველა ადამიანს აქვს უფლება მიიღოს ინფორმაცია ფერტილურობის რეგულაციისა და დაუგეგმავი ორსულობის რისკის თავიდან აცილების მეთოდების უპირატესობის შესახებ.

7. ქორწინებისა და ოჯახის არჩევის უფლება

ნებისმიერ სრულწლოვან ადამიანს აქვს უფლება დაქორწინდეს, დაგეგმოს და შექმნას ოჯახი მიუხედავად რასის, ნაციონალობის და სარწმუნოებისა.

8. ბავშვის გაჩენისა და დაგეგმვის გადაწყვეტილების მიღების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ბავშვის გაჩენისა და ოჯახის დაგეგმვის უფლება. ყველა ადამიანს აქვს უფლება, აირჩიოს არასასურველი ორსულობისაგან თავის დაცვის უსაფრთხო და მისთვის მისაღები მეთოდი.

9. სამედიცინო მომსახურებისა და ჯანმრთელობის დაცვის უფლება

ყველა ადამიანს აქვს უფლება, სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სფეროში, მიიღოს უმაღლესი დონის სამედიცინო მომსახურება.

10. მეცნიერული პროგრესის მიღწევების გამოყენების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ჯანმრთელობისა და კეთლდღეობისათვის საზიანო რეპროდუქციული მომსახურებისაგან დაცვის უფლება. ასევე მას აქვს უფლება იყოს ინფორმირებული აღნიშნული მომსახურების შესახებ.

11. პოლიტიკაში მონაწილეობისა და შეკრების თავისუფლების უფლება

ადამიანებს აქვთ უფლება, შეიკრიბონ, განიხილონ და გაუწიონ პროპაგანდა სქესობრივ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან და უფლებებთან დაკავშირებულ საკითხებს.

12. უღმობელი და დამამცირებელი დამოკიდებულებებისგან დაცვის უფლება

ნებისმიერ მოქალაქეს, ქალს თუ მამაკაცს, აქვს უფლება, დაცული იყოს დამამცირებელი დამოკიდებულებისა და ძალადობისგან, რაც უკავშირდება მათ რეპროდუქციულ ფუნქციებს.

