

სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის მართვა

სწავლა, ისევე როგორც წარმატების შეგრძნება, ყველა ბავშვს უნდა. თუმცა მეცადინეობა სტრესული და არც მთლად სასიამოვნო პროცესია. განსაკუთრებით ჩვენ რეალობაში, სადაც ბავშვის ინდივიდუალური მახასიათებლები მასალის თუ დავალებების ტიპის შერჩევისას ჯერ კიდევ არ დგას მთავარ პრიორიტეტად. სწავლის პროცესში ბავშვები მთელ რიგ სტრესორებს აწყდებიან და უწევთ მათთან გამკლავება. ეს შეიძლება იყოს საშინაო დავალებები, სოციალური სიტუაციები, ოჯახური გარემო და სხვა.

სკოლაში სტრესის გამომწვევი შეიძლება გახდეს მოუწესრიგებელი სასწავლო გარემო, გაუგებარი დავალებები, უინტერესო მასალა, ერთფეროვანი რესურსი, გაუგებარი სწავლების მეთოდები, რუტინა, რომელში ჩართვაც არც მთლად სასიამოვნოა, შიში – პედაგოგის, კლასელების ან წარუმატებლობის მიმართ, გადაჭარბებული მოლოდინები საკუთარი თავის მიმართ, სტატუსი, რომელიც მუდმივად უნდა გაამართლოს ბავშვმა.

სახლის გარემოში სტრესს შესაძლოა იწვევდეს ბევრი დავალება, სკოლის გარდა სხვა წრეები და აქტივობები, თავისუფალი დროის არ ქონა, რუტინის ხშირი ცვლილება ან არარსებობა, მოუწესრიგებელი, არასტრუქტურირებული გარემო, გადაჭარბებული მოთხოვნები და მოლოდინები ბავშვის მიმართ და სხვა.

სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის ნიშნების ამოცნობა

პირველ რიგში მნიშვნელოვანია, შევძლოთ სტრესის ნიშნების ამოცნობა, თუმცა აქვე უნდა გვახსოვდეს, რომ ყველა ნიშნის გამოვლენა არ არის სავალდებულო:

- **სკოლისთვის ან მეცადინეობისთვის მუდმივად თავის არიდება** - პერიოდულად ყველა ბავშვი იმიზეზებს სხვადასხვა რამეს დავალებების თავიდან ასარიდებლად. თუმცა, როცა ბავშვი გვანიშნებს რომ მისთვის ძალიან რთული და უკიდურესად უსიამოვნოა მეცადინეობა, როცა მუდმივად, ყოველდღიურად, ნებისმიერი ტიპის დავალების შესრულება ბავშვისთვის იმდენად უსიამოვნოა, სულ ცდილობს მიზეზების გამოძებნას მათთვის თავის არადილელად, ეს არასდროს უნდა დაგვრჩეს ყურადღების მიღმა.

- **ხასიათის ცვლილებები – დათრგუნულობა, აგრესია, გაღიზიანებადობა** - ხშირად, ბავშვი დილიდანვე გაღიზიანებული იღვიძებს, თავადაც არ იცის რატომ. უმიზეზოდ ავლენს ბრაზს, აგრესიას. მუდამ დაძაბულია და მზადაა კონფლიქტისთვის. მშობლები აღნიშნავენ, რომ მიზეზი არ სჭირდება იმისთვის რომ აფეთქდეს. ამგვარი ემოციური გამოვლინებები აუცილებლად საყურადღებოა, განსაკუთრებით მაშინ, თუ აქამდე ბავშვს მსგავსი ემოციები არ ახასიათებდა და ეს მისი პიროვნული ნიშნები არ არის.
- **ქცევის სირთულეები** – ოპოზიციური ან დაუმორჩილებელი ქცევა. ამ დროს ბავშვი უარს ამბობს წესების დაცვაზე, არ რეაგირებს აკრძალვასა და მითითებებზე, იქცევა მიცემული ინსტრუქციის საპირისპიროდ. აქვე ხაზი უნდა გავუსვათ იმას, რომ ამგვარი ქცევა სწავლასთან მიმართებაში იწყება, თუმცა დროთა განმავლობაში სხვა ყოველდღიურ სფეროებსა და სიტუაციებზეც გენერალიზდება.
- **გადაღლილობა, უენერგიობა** - როცა ბავშვი დილიდანვე გამოფიტული იღვიძებს, აქვს ძილიანობა, იმის მიუხედავად, რომ შესაძლოა ძილის რეჟიმი არ იყოს შეცვლილი. შენელებულია მოქმედებებში, მისთვის სასიამოვნო აქტივობების მიმართაც კი იჩენს ნაკლებ ინტერესსა და ენთუზიაზმს.
- **ოჯახის წევრებისგან ან მეგობრებისგან იზოლირება, სხვებთან ურთიერთობის სურვილის დაკარგვა** - თუ ბავშვი უმეტესად თავის ოთახში ან ცალკე სივრცეში ამჯობინებს ყოფნას. დისკომფორტს ანიჭებს სხვებთან საუბარი, კომუნიკაცია, შეკითხვებზე პასუხიც კი მისთვის შემაწუხებელია. ცდილობს განმარტოებას, მარტო დარჩენას. უარს ამბობს აქამდე საყვარელ ადამიანებთან, მათ შორის თანატოლებთან ერთად დროის გატარებაზე.
- **ძილის ან კვების ჩვევების ცვლილება** - ჩვევა შეიძლება შეიცვალოს ორივე მხრივ. ერთი მხრივ, ბავშვს ეძინოს მეტი, ან ჭამდეს მეტს, მუდმივად ითხოვდეს საკვებს. მეორე მხრივ კი, უძილობა, მადის დაკარგვა იჩენდეს თავს.
- **ყურადღების კონცენტრაციის, მეხსიერების სირთულეები** - როგორც წესი თან ახლავს ბავშვის გადაღლასა და გამოფიტვას. უჭირს ყურადღების მიმართვა ნებისმიერ რამეზე, ვერ იწყებს, ვერ ერთვება აქტივობაში, ვერ ასრულებს დაწყებულს. დეზორგანიზებული, ქაოსური და დეზორიენტირებულია. გულმავიწყი და დაბნეულია.

- **ათვისების სირთულეები**, როცა ბავშვს იმაზე მეტი დრო სჭირდება მასალის გასაგებად და ასათვისებლად, ვიდრე აქამდე სჭირდებოდა.

პირველ რიგში უნდა გვახსოვდეს, რომ სწავლის პროცესი უნდა იყოს ბავშვისთვის მაქსიმალურად სახალისო და არა მატრავმირობელი. როცა ბავშვი ძლიერი სტრესის ქვეშაა, მთელი მისი რესურსი და ენერგია, სტრესთან გამკლავებაში იხარჯება და ბავშვს აღარ რჩება დრო თუ შესაძლებლობა სწავლისთვის.

მნიშვნელოვანია:

- ბავშვთან იმაზე საუბარი რა უქმნის დისკომფორტს და გამოსავლის ერთობლივად ძიება.
- ემოციური მხარდაჭერა – როცა ბავშვს შეუძლია მიმართოს მშობლებს, როცა უჭირს, იქნება ეს სწავლასთან, მეგობრებთან თუ ნებისმიერ სხვა ასპექტთან დაკავშირებული სირთულეები.
- მოვარწხებოთ ბავშვის დღის რუტინა – ძილის, კვების დროები. ამავე დროს, მეცადინებისა და თავისუფალი თამაშის დრო. ბავშვს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს ყოველდღიურად თავისუფალი დრო, როცა მხოლოდ იმას აკეთებს რაც მოსწონს, რითიც ერთობა.
- ყოველწლიურად მოთხოვნები ბავშვის მიმართ იზრდება, მასალის მოცულობა იმატებს, რთულდება. მნიშვნელოვანია ბავშვს ჰქონდეს განცდა, რომ მხოლოდ მას არ უწევს ამ სირთულეებთან გამკლავება და ეს მისი თანატოლებისთვისაც არანაკლებ რთულია. ბავშვს უნდა ჰქონდეს იმის განცდაც რომ მართო არ უწევს ამ ცვლილებებთან გამკლავება – მშობლებისა და პედაგოგების სახით მას უნდა ჰყავდეს დამხმარეები და მხარდამჭერები
- ბავშვს ვასწავლოთ დახმარების თხოვნა. იქნება ეს მშობელი, პედაგოგი თუ მეგობარი. მას არ უნდა ჰქონდეს განცდა, რომ ყველა სირთულეს თავად უნდა გაუმკლავდეს და დახმარების თხოვნა სისუსტის, უმეცრების მაჩვენებელია.
- მეგობრებთან ურთიერთობა – სკოლაში სწავლის ერთ-ერთი ყველაზე სასიამოვნო ნაწილი ბავშვებისთვის მეგობრებთან გართობა და ურთიერთობაა. აუცილებელია ბავშვს მიეცეს საშუალება თანატოლებთან ურთიერთობის და მისთვის სასიამოვნო აქტივობებით დაკავებისთვის.
- გვესმოდეს და თანავუგრძნოთ ბავშვებს – ხშირად მშობლები თვლიან, რომ რაკი ბავშვი ლექტოპთან თამაშით არ იღლება, არც სწავლით უნდა დაიღალოს. რაც სრულიად

ირაციონალური დაშვებაა. ბავშვს ბევრად მეტი ენერგიის და ძალისხმევის ხარჯვა, უწევს, ამასთან ეკრანთან სწავლა ბევრად უფრო რთულია.

ჩვენ ყველანი ვთანხმდებით სწავლის აუცილებლობაზე, თუმცა, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ბავშვის ცხოვრება მხოლოდ სწავლა არ არის. მას აუცილებლად უნდა ეძლეოდეს თავისუფალი დრო. სწავლა არ უნდა გახდეს ბავშვისთვის მატრავმირებელი და არ უნდა ასოცირდებოდეს მხოლოდ უსიამოვნებებთან და დისკომფორტთან.

სტატიის ავტორი ფსიქოდიაგნოსტი, ფსიქოკონსულტანტი ზანდა ჩეჩელაშვილი



კურსი მოამზადა არასამთავრობო ორგანიზაციამ „მშობლები განათლებისთვის“ USAID-ის სამოქალაქო საზოგადოების ჩართულობის პროგრამის მხარდაჭერით მიმდინარე პროექტის „მშობელთა ჩართულობა შვილების განათლებაში“ ფარგლებში. მასალის დამზადება შესაძლებელი გახდა ამერიკელი ხალხის გულუხვი დახმარების წყალობით, ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) დაფინანსებით.

პუბლიკაციის შინაარსზე პასუხისმგებელია არასამთავრობო ორგანიზაცია „მშობლები განათლებისთვის“. ის შესაძლოა არ გამოხატავდეს EWM-ის, USAID-ის ან/და ამერიკის შეერთებული შტატების მთავრობის შეხედულებებს