

ემოციური გადაწყვეტა მოზარდებში – გამომწვევი მიზეზები, სიმპტომები, თავიდან აცილების გზები

ავტორი [ქეთევან ოსიაშვილი](#)

ვფიქრობ, ყველასთვის ნაცნობი სიტუაციაა, როდესაც მშობელი საყვედურობს შვილს სიზარმაცის გამო, მოზარდი კი ყველანაირად ცდილობს აუხსნას მას, რომ ძალიან დაიღალა, არაფერი აღარ აინტერესებს, აღარაფერი უნდა; ყველასგან მოითხოვს, თავი დაანებონ და მშვიდად ცხოვრება აცადონ. რა შეიძლება იყოს მოზარდის ასეთი ქცევის მიზეზი – ერთ დროს ბეჯითი, მოწესრიგებული, მონდომებული, ინტერესიანი ბავშვი ისე გაზარმაცდა, რომ ყველაფერზე პროტესტს აცხადებს? არცთუ იშვიათად მოზარდის პროტესტის მიზეზი შეიძლება გახდეს მისი ემოციური გამოფიტვა, ემოციური გადაწყვეტა. ამიტომ, თუ ბავშვის დახმარებასა და პრობლემის მოგვარებას ვისახავთ მიზნად, პირველ რიგში, სასურველია, გავერკვეთ ემოციური გადაწყვეტის ბუნებაში, გამომწვევ მიზეზებში, გავცნოთ იმ სიმპტომებს, რომლებიც ემოციურ გამოფიტვაზე მიგვანიშნებს და ვიცოდეთ, როგორ ავიცილოთ ის თავიდან, დაფიქსირების შემთხვევაში კი შეგვეძლოს მასთან გამკლავება.

ემოციური გადაწყვეტა არის ემოციური და გონებრივი გამოფიტვის მდგომარეობა გამოწვეული ხანგრძლივი სტრესით. აღნიშნულ მდგომარეობაში აღამიანი შეიძლება აღმოჩნდეს მაშინ, როცა ის იმდენად ინტენსიურად მუშაობს, რომ ტვინი ვეღარ უმკლავდება დატვირთვას და იწყება შფოთვა. თუ შფოთვა პიკს აღწევს, ერთვება თავდაცვის მექანიზმი – ვკარგავთ შრომისუნარიანობას, ყურადღება იფანტება, მეხსიერება უარესდება, ქვეითდება ინფორმაციის აღქმის უნარი. და, რადგანაც რესურსები ამოწურვის ზღვართანაა, შეიძლება ფიზიკურ ჯანმრთელობასაც საფრთხე დაემუქროს – ემოციური გადაწყვეტის ფონზე აღმოცენდება ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემებიც.

ემოციური გადაწყვეტა განვითარების ნებისმიერ ასაკობრივ საფეხურზე შეიძლება დაფიქსირდეს. თუმცა, გარდატეხის ასაკში ის მაინც განსაკუთრებული სიმწვავეთ იჩენს თავს და ამაში გასაკვირი არც არაფერია გამომდინარე იქიდან, რომ ამ პერიოდში მიმდინარე ასაკობრივი ცვლილებები ემოციურ ფონს ისედაც სერიოზულად ცვლის.

მოზარდებს ჩვეულებრივ ახასიათებთ ჩივილი, წუწუნი ღიდ დატვირთვაზე სკოლაში, მაგრამ ამ დროს მათ ყოველთვის სიზარმაცე როდი ალაპარაკებთ. ეს ჩივილები არ შეიძლება ყოველთვის სიზარმაცით აიხსნას. ცალკეული სიმპტომების შემთხვევაში სიტუაცია შეიძლება ნამდვილად სერიოზული იყოს და საჭიროებდეს უფროსების ჩართულობას, მონაწილეობას პრობლემის დაძლევაში.

ემოციური გადაწყვეტის ძირითადი ნიშნები მოზარდებში:

- თუ ბავშვი უჩივის დადლილობას დასვენების დღეებშიც კი და დილაობით უკვე დადლილ-დაქანცული იღვიძებს, ეს შეიძლება იყოს ფსიქიკური გამოფიტვის, ემოციური გადაწვის ნიშანი;
- უძილობა ან წყვეტილი ძილი ის ნიშნებია, რომლებიც უყურადღებოდ არ უნდა დავტოვოთ;
- მკვეთრი ცვლილებები სასწავლო საქმიანობაში. შეფერხება, სირთულეები სასწავლო უნარების გამოვლენაში. მოზარდს სულ უფრო და უფრო უჭირს კონცენტრირება და საგაკვეთილო პროცესში აქტიურად ჩართვა;
- ემოციურ გადაწვას თან ახლავს ნერვიულობა და გაღიზიანებადობის მომატება, უცარი აფეთქება, ბრაზის, მრისხანების უცარი ამოფრქვევა, ასევე დათრგუნული, დებრესიული და ჰიპერაქტიური მდგომარეობის ხშირი მონაცვლეობა;
- ემოციური გადაწვის ხშირ სიმპტომს წარმოადგენს თვითგვემა – „მეზიზღება, მეჯავრება საკუთარი თავი“, „სულელი ვარ“, „მე არასოდეს არაფერი გამომივა“;
- არანაკლები სიხშირით გვხვდება ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც დაქანცული, გადაღლილი მოზარდი სიბრალულს გამოხატავს საკუთარი თავის მიმართ – „ყველას რაღაც უნდა, რაღაც სჭირდება ჩემგან“, „ჩემ მიმართ ყველა უსამართლოა“;
- ემოციური გამოფიტვის, გადაწვის მუდმივი თანამგზავრია აპათია. ნებისმიერი აქტიური საქმიანობა მოზარდს უაზრობად ეჩვენება – „ყველაფერი მომბეზრდა“, „არაფერი მინდა“, „ეს ყველაფერი სისულელეა, უაზრობაა“;
- ემოციური გადაწვის ხშირი თანმხლებია არასასიამოვნო შეგრძნებები კუნთებში, ხშირი თავის ტკივილი, საჭმლის გადამუშავების და მონელების პრობლემები, კანის, ფრჩხილების დაავადებები და თმის ცვენა;
- ემოციურად გადამწვარ, გამოფიტულ მოზარდს მუდმივად წოლა და ძილი სურს. ემოციურ გამოფიტვას ფიზიოლოგიური გამოვლინებაც შეიძლება ჰქონდეს – ქრონიკული დადლილობა, რაც ხელს უშლის მოზარდს, აქტიურად ჩაერთოს სასწავლო საქმიანობაში;
- დღევანდელი მოზარდების უმრავლესობა მუდმივად სმარტფონით არის დაკავებული. როდესაც რთული და მნიშვნელოვანი საქმეების შესასრულებლად რესურსი არ რჩება, მოზარდი იწყებს გადართვას, ყურადღების გადატანას ისეთ საქმიანობაზე, რომელიც არ საჭიროებს ძალისხმევასა და ჩართულობას, მაგ. სოციალური ქსელების თვალიერება;
- გაფანტულობა, როგორც წესი, ემოციური გადაწვის მუდმივი თანმხლებია. ასეთ დროს, მოზარდს არა აქვს ძალები რაიმეს დასამახსოვრებლად. მას შეიძლება დაავიწყდეს სახელმძღვანელოს ან რაიმე სხვა სასწავლო ნივთის წაღება, მნიშვნელოვანი დავალების შესრულება და ა.შ.;
- აკადემიური მოსწრების დაქვეითება. დაქვეითებული შრომისუნარიანობა ხელს უწყობს სასწავლო საქმიანობის პროდუქტიულობის დაკარგვას. ბავშვმა შეიძლება დაიწყოს დაბალი ქულების და უარყოფითი შეფასებების მიღება;
- ემოციურად გამოფიტული მოზარდი კარგავს ინტერესს ისეთი საქმიანობების, აქტივობების მიმართ, რომლებიც ადრე მოსწონდა. ეს ემოციური გადაწვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და საყურადღებო ნიშანია. არაფერია უჩვეულო იმაში, თუ ბავშვს არ სურს მოსაწყენი, რთული სამუშაოს შესრულება. ყველას ოდესმე გამოუცდია ეს, მაგრამ ზიზღმა იმის მიმართ, რასაც ცოტა ხნის წინ დიდი სიხარული მოჰქონდა ბავშვისთვის, უნდა დაგვაფიქროს.

მოზარდის ემოციური გადაწვა ერთ დღეში არ ხდება. ყველაფერი იწყება დაღლილობით, რომელიც თანდათან ძლიერდება, როგორც ყოველდღიური მღელვარებით, ნერვიულობით მიღებული ქულების გამო, ასევე ახლობლებთან და გარშემომყოფებთან დაძაბული ურთიერთობებით.

ემოციური გადაწვის ძირითადი მიზეზები:

- უზომო, გადაჭარბებული მოთხოვნები, რომლებსაც შეიძლება მოზარდი თავად უყენებდეს საკუთარ თავს, ან შეიძლება გარშემომყოფები უწესებდნენ მას ისეთ მოთხოვნებს, რომელთა შესრულებაც მის ძალებს აღემატება;
- დიდი სასწავლო დატვირთვა; კლასგარეშე და არასასკოლო აქტივობების დატვირთული გრაფიკი;
- მშობლებისა და მასწავლებლების დიდი მოლოდინები;
- გაურკვევლობა საკუთარი მომავლის არჩევანში;
- ოჯახური კონფლიქტები;
- არასაკმარისი ემოციური წახალისება;
- მეგობრებთან, თანაკლასელებთან ინტერპერსონალური კომუნიკაციის დარღვევა;
- საკუთარი ემოციური მდგომარეობის რეგულირების უუნარობა.

რეკომენდაციები – როგორ გავუმკლავდეთ ემოციურ გადაწვას მოზარდებში:

ყველაზე კარგი რამ, რაც შეიძლება გავაკეთოთ ემოციურ გადაწვასთან დაკავშირებით, ადრეულ სტადიაზე მისი თავიდან აცილებაა. მაგრამ, რა გავაკეთოთ, როცა უკვე ფაქტის წინაშე ვართ და ემოციური გადაწვა სახეზეა.

- **სასწავლო დატვირთვის შემცირება.** გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვის ფსიქოფიზიკური ჯანმრთელობა სწავლაზე მნიშვნელოვანია. აუცილებელია ნორმალური რეჟიმის აღდგენა. მოზარდს უნდა ჰქონდეს საკმარისი დრო დასვენებისთვის, კვირაში ერთი დღე კი მთლიანად თავისუფალი სასწავლო საქმიანობისაგან მისთვის საყვარელი საქმის საკეთებლად სკოლასა და გაკვეთილებზე, მეცადინეობაზე ფიქრის გარეშე.
- **ჯანსაღი დასვენების უზრუნველყოფა.** ნაკლებად სავარაუდოა, რომ სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულება, სერიალების ყურება, სმარტფონებსა და კომპიუტერზე მიწებება გადაღლილი ფსიქიკის აღდგენას დაეხმაროს. მნიშვნელოვანია, რომ დასვენებას მოჰქონდეს სიამოვნება, კმაყოფილება და ამავედროულად განტვირთვის საშუალებასაც იძლეოდეს. შეხვედრები მეგობრებთან, საყვარელი საქმის კეთება არის ის, რაც აღადგენს ემოციურ რესურსს, სულიერ ძალებს.

- **ზრუნვა ჯანმრთელობაზე.** გამოფიტვა, გადაწვა აზიანებს როგორც ფსიქიკას, ასევე სხეულსაც. ნორმალური ემოციური მდგომარეობის, ძალების აღსადგენად მნიშვნელოვანია, რომ მოზარდი სწორად იკვებებოდეს, რეგულარულად ატარებდეს დროს სუფთა ჰაერზე და საკმარისად ეძინოს, მოწესრიგებული ჰქონდეს ძილის რეჟიმი.
- **ოჯახური კონფლიქტებიდან მოზარდის განრიდება.** მშობლებს შორის კონფლიქტები და გართულებული ურთიერთობები მოზარდის ჩართვის გარეშე უნდა გვარდებოდეს, ის არ უნდა ვაქციოთ „მაშველად“, რომელიც შეეცდება პრობლემის გადაწყვეტას მშობლების ნაცვლად.
- **მხარდაჭერა.** ემოციური მხარდაჭერა ძალიან მნიშვნელოვანია. არის შემთხვევები, როცა ბავშვს აკლია თავდაჯერებულობა, თვლის, რომ არაფერი გამოუვა და აზრიც არა აქვს მცდელობას ყველაფერი მოასწროს და გაამართლოს გარშემომყოფთა მოლოდინები. ჩვენი სიყვარული და მხარდაჭერა დაეხმარება მოზარდს, გამოვიდეს მძიმე ემოციური მდგომარეობიდან. ამისათვის საჭიროა ვუჩვენოთ, რომ ჩვენ მის გვერდით ვართ – შევაქოთ ძალისხმევისთვის, მონდომებისთვის, შევამჩნიოთ მისი, როგორც დიდი, ასევე პატარა გამარჯვებებიც. მოვერიდოთ დასჯას სასწავლო წარუმატებლობის გამო, შევამციროთ საყვედურები, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვი თავადაც წუხს და მტკიცნულად განიცდის მარცხს. ვესაუბროთ გრძნობებზე, რომლებსაც განიცდის, განვიხილოთ მისი პრობლემები და შევთავაზოთ დახმარება. მნიშვნელოვანია, მოზარდს ესმოდეს, რომ მას იღებენ და აფასებენ მისი აკადემიური მიღწევების მიუხედავად.
- **გარემოს, ვითარების შეცვლა.** ძალების აღდგენისა და პრობლემების დავიწყებისთვის კარგი საშუალება იქნება ხანმოკლე მოგზაურობა. ეს არ უნდა იყოს ემოციებით სავსე თავგადასავალი. უფრო მნიშვნელოვანია, რომ მოგზაურობამ მოზარდს დასვენებისა და შფოთვის გამომწვევი ფიქრებისაგან განთავისუფლების საშუალება მისცეს.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, დაღლილობის, ემოციური გამოფიტვის, გადაწვის თავიდან აცილება ბევრად უფრო ადვილია, ვიდრე მოგვიანებით მასთან ბრძოლა და მის დაძლევაზე ზრუნვა, მაგრამ, თუ ემოციური გადაწვა მაინც მოხდება, აუცილებელია მისი რაც შეიძლება მალე ამოცნობა და მასთან გამკლავება. გავითვალისწინოთ, რომ ემოციური გადაწვა მძიმე მდგომარეობაა, ამ მდგომარეობაში შეუძლებელია პროდუქტიულად მუშაობა, სწავლა. ნუ მივუშვებთ მას თვითღინებაზე. დაღლილ ფსიქიკას ესაჭიროება დასვენება ფუნქციონირების გასაგრძელებლად.