

სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის მართვა – მშობლებისთვის საკითხავი

ავტორი მეგი კავთუაშვილი

წარმატების შეგრძნება ყველა ბავშვისთვის სასურველია, თუმცა მეცადინეობა ხშირად სტრესული და უსიამოვნო პროცესია. განათლების გზაზე მოსწავლეს ნერვიულობისთვის ბევრი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს, რომელთა განხილვას მშობლები და მასწავლებლები ხშირად ერთმანეთთან დაპირისპირებამდე მიჰყავს.

ფსიქოლოგთა მოსაზრებით, **სკოლაში სტრესის გამომწვევი** შეიძლება გახდეს მოუწესრიგებელი სასწავლო გარემო, შეუსაბამო დავალებები, უინტერესო მასალა, ერთფეროვანი რესურსი, სწავლების გაუგებარი მეთოდები, რუტინა, რომელში ჩართვაც არც მთლად სასიამოვნოა, შიში – პედაგოგის, კლასელების ან წარუმატებლობის მიმართ, გადაჭარბებული მოლოდინი საკუთარი თავის მიმართ, სტატუსი, რომელიც ბავშვმა მუდმივად უნდა გაამართლოს. ხოლო **სახლში სტრესს შესაძლოა, იწვევდეს** ბევრი დავალება, სკოლის გარდა, სხვა წრეები და აქტივობები, თავისუფალი დროის არქონა, რუტინის ხშირი ცვლილება ან არარსებობა, მოუწესრიგებელი, არასტრუქტურირებული გარემო, გადაჭარბებული მოლოდინი და მოთხოვნები ბავშვის მიმართ და სხვა.

როგორც ვხედავთ, სტრესის მიზეზები შეიძლება იყოს ოჯახშიც და სკოლაშიც. თითოეული ბავშვის შემთხვევა ინდივიდუალური შესწავლის საგანია, მიზეზებიც სხვა დანარჩენი შემთხვევებისგან დამოუკიდებლად უნდა დადგინდეს. სახელმძღვანელო „მშობელთა ჩართულობა სკოლაში“ დეტალურად მოგვითხრობს სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის და მისი მართვის სადავების შესახებ. წიგნში მოსწავლეთა მშობლებისთვის უმნიშვნელოვანესი ინფორმაცია მოკლედ და გასაგებად არის გადმოცემული, რაც ზრდასრულებს კრიზისულ სიტუაციაში მყოფი ბავშვების დახმარებას გაუადვილებს.

სტრესის დაძლევაზე მუშაობის დაწყებამდე, მშობელმა და პედაგოგმა პირველ რიგში მისი ნიშნების ამოცნობა უნდა შეძლოს. სიმპტომების ჩამონათვალი დიდია, თუმცა როგორც სპეციალისტები განმარტავენ, აუცილებელი არ არის, რომ ყველა ერთდროულად ვლინდებოდეს.

სიმპტომი 1. 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 ასარიდებლად – ეს არასდროს უნდა დაგვრჩეს ყურადღების მიღმა.

სიმპტომი 2. 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 მას მიზეზი არ სჭირდება იმისთვის, რომ აფეთქდეს. ამგვარი ემოციური გამოვლინებები აუცილებლად საყურადღებოა, განსაკუთრებით მაშინ, თუ აქამდე ბავშვს მსგავსი ემოციები არ ახასიათებდა.

სიმპტომი 3. 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 მიმართებით იწყება, თუმცა დროთა განმავლობაში სხვა ყოველდღიურ სიტუაციებზეც ვრცელდება.

სიმპტომი 4. 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 ნაკლებ ინტერესსა და ენთუზიაზმს იჩენს.

სიმპტომი 5. ოჯახის წევრებისგან ან მეგობრებისგან იზოლირება, სხვებთან ურთიერთობის სურვილის დაკარგვა – როცა ბავშვი უმეტესად თავის ოთახში ან ცალკე სივრცეში ამჯობინებს ყოფნას. დისკომფორტი ექმნება სხვებთან საუბარში, შეკითხვებზე პასუხიც კი მისთვის შემაწუხებელია. ცდილობს განმარტოებას, მარტო დარჩენას. უარს ამბობს აქამდე საყვარელ ადამიანებთან, მათ შორის თანატოლებთან ერთად დროის გატარებაზე.

სიმპტომი 6. 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, მაღის დაკარგვა იჩენდეს თავს.

სიმპტომი 7. ყურადღების კონცენტრაციის, მეხსიერების სირთულეები – როგორც წესი, თან ახლავს ბავშვის გადაღლასა და გამოფიტვას. ბავშვს უჭირს ყურადღების მიმართვა ნებისმიერ რამეზე, ვერ იწყებს, ვერ ერთვება აქტივობაში, ვერ ასრულებს დაწყებულს. დეზორგანიზებული, ქაოსური და დეზორიენტირებული, გულმავიწყი და დაბნეულია.

სიმპტომი 8. ათვისების სირთულეები, როცა ბავშვს იმაზე მეტი დრო სჭირდება მასალის გასაგებად და ასათვისებლად, ვიდრე აქამდე სჭირდებოდა.

ფსიქოლოგიის დასკვნით, მნიშვნელოვანია:

- ბავშვთან იმაზე საუბარი, რა უქმნის დისკომფორტს და გამოსავლის ერთობლივად ძიება.
- ემოციური მხარდაჭერა – როცა ბავშვს რთულ მომენტში შეუძლია მიმართოს მშობლებს, იქნება ეს სწავლასთან, მეგობრებთან თუ ნებისმიერ სხვა რამესთან დაკავშირებული სირთულეები.
- ბავშვის დღის რუტინის მოწესრიგება – ძილის, კვების დროები. ამავე დროს, მეცადინეობისა და თავისუფალი თამაშის დრო. ბავშვს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს ყოველდღიურად თავისუფალი დრო, როცა მხოლოდ იმას აკეთებს, რაც მოსწონს, რითაც ერთობა.
- მოთხოვნები ბავშვის მიმართ ყოველწლიურად 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 მარტო არ უწევს ამ ცვლილებებთან გამკლავება – მშობლებისა და პედაგოგების სახით მას უნდა ჰყავდეს დამხმარეები და მხარდამჭერები.
- ბავშვს უნდა ვასწავლოთ დახმარების თხოვნა. 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 თანატოლებთან ურთიერთობის საშუალება მისთვის სასიამოვნო აქტივობებით დაკავებისთვის.

- გვესმოდეს და თანავუგრძნოთ ბავშვებს – ხშირად მშობლები მიიჩნევენ, რომ რაკი ბავშვი ლეპტოპთან თამაშით არ იღლება, არც სწავლით უნდა დაიდალოს. რაც სრულიად ირაციონალური დაშვებაა.

სწავლა აუცილებელია, თუმცა მშობლებსა და მასწავლებლებს უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვის ცხოვრება მხოლოდ სწავლა არ არის. მას აუცილებლად უნდა ეძლეოდეს თავისუფალი დრო გართობისა და დასვენებისთვის, რომელსაც ის თავად განკარგავს.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- სახელმძღვანელო „მშობელთა ჩართულობა სკოლაში“ https://mshobeltaskola.ge/wp-content/uploads/2025/02/A5_P4E_WEB.pdf;

სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის შესახებ ქვეთავი შეიქმნა ფსიქო-დიაგნოსტიკისა და ფსიქო-კონსულტანტის, ზანდა ჩეჩელაშვილის ავტორობით