

# დავრესია

## აღრეული ნიშნები

- მოწყვნილობა ან გალიზიანება
- ინტერესის დაკარგვა
- დაღლილობა
- კონცენტრაციის დაქვეითება
- ძილის დარღვევა

## საგანგაშო ნიშნები

- სიკვდილზე საუბარი
- „დაფიქციონების“ ქცევა
- სოციალური იზოლაცია
- წონის ცვლილება
- უიმედობის განცდა

## როგორ დავხმაროთ მოსწავლას?

იყავით მხარდაჭერი მსვენალი; აგრძნობინეთ, რომ მისი გავით. დროებით შუამდინრეთ აკადემიური დატვირთვა და დავალებები. დააწყარეთ ნდობა აგაბული ურთიერთობა; იყავით არაგანმსჯელი. დაუყოვნებლივ ჩართეთ სკოლის ფსიქოლოგი და მობლები.

# ქცევითი აშლილობები (ODD/CD)

## აღრეული ნიშნები

- ხშირი კამათი უფროსებთან
- წესების დარღვევა
- სხვების დადანაშაულება
- ურთოვნირებადი ქცევა
- აღვილად გალიზიანება

## საგანგაშო ნიშნები

- მომბათბული აგრესია
- სახიფათო საგნების გამოყენება
- ქონების განზრახ დაზიანება
- ქურდობა და ტყუილი
- სინანულის არარსებობა

## როგორ დავხმაროთ მოსწავლას?

არ შეხვიდეთ საგარო კამათში; ისაუბრეთ მშვიდად და პირისპირ. „წაასწარით“ კარგ საქციელზე და მავინვე შეაქეთ. გამოიყენეთ მოკლე, კონკრეტული და მავფიო მითითებები. ერთობლივად ჩამოაყალიბეთ წესები და მათი დარღვევის შედეგები. დააწყარეთ მჭიდრო კავშირი მობლებთან ერთიანი სტრატეგიისთვის.

# ვხედავ, ვმოქმედებ, ვეხმარები

ბავშვთა მენტალური კეთილდღეობის გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის



## იცოდით, რომ...?

- ყოველი 5 ბავშვიდან 1-ს აქვს ფსიქიკური, ემოციური ან ქცევითი პრობლემა.
- ფსიქიკური პრობლემების უმეტესობა იწყება ბავშვობასა და მოზარდობაში.
- ბავშვების ფსიქიკური სირთულეები ხშირად პირველ რიგში სკოლაში ვლინდება.
- შფოთვა, დავრესია და ქცევითი დარღვევები ყველაზე გავრცელებულია ბავშვებში.
- აღრეული აღმოჩენა და მხარდაჭერა მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ბავშვის განვითარებას და მომავალს.



## საზოგადოებაში გავრცელებული მითები

- მენტალური პრობლემები ასაკის ბრალია, გაიზრდება, გაუვლის და ყველაფერი დალაგდება.
- ბავშვის ფსიქიკური ჯანმრთელობის დიაგნოზი არის მუდმივი იარლიყი, რომელიც მას მთელი ცხოვრება განსაზღვრავს.
- ფსიქიკური სირთულეები მხოლოდ 'პრობლემატურ' ბავშვებს აქვთ.
- ბავშვის ფსიქიკური სირთულეები მობლის და არასწორი აღზრდის ბრალია.

## მობლებთან ეფექტური კომუნიკაცია

- დაიწყეთ საუბარი დაკვირვებით და არა დიაგნოზით
- „ბოლო პერიოდში შევამჩნიე, რომ ბავშვს უჭირს კონცენტრაცია...“
- იყავით კონკრეტული და ობიექტური
- მოიყვანეთ რეალური მაგალითები, არა გოგადი შეფასებები
- ისაუბრეთ ბავშვის საჭიროებებზე და კეთილდღეობაზე. არა პრობლემაზე ან „ცუდ ქცევაზე“
- გამოხატეთ ემპათია და მხარდაჭერა „ვხვდები, რომ ეს რთულია...“

- გამოიყენეთ მარტივი და განსაზღვრული ენა
- მოერიდეთ რთულ სემანტიკურ ტერმინებს
- შესთავაზეთ თანამშრომლობა „მინდა ერთად ვიპოვოთ საუკეთესო გზა ბავშვის დასახმარებლად“
- ფრთხილად მიუთითეთ შედეგო ნაბიჯებზე (სკოლის რესურსები, ფსიქოლოგი, სპეციალისტი)
- შეინარჩუნეთ კონფიდენციალურობა და პატივისცემა

ბუკლებში წარმოდგენილი ინფორმაცია გადაამოწმებულია ფსიქოლოგისა და ფსიქიატრის მიერ. დამატებითი ინფორმაციისა და წყაროებისთვის ეწვიეთ თბა-ს ვებგვერდს ან დაასკანარეთ QR კოდი.



# ყურადღების დეფიციტი და ჰიპერაქტიურობა

# აუტიზმის სპექტრის აშლილობა

## ადრეული ნიშნები

- უყურადღებობით გამოწვეული შეცდომები
- შეუსრულებელი დავალებები
- მუდმივი მოუსვენრობა
- რიგის დალტობის სირთულე
- ნივთების ხშირი დაკარგვა

## საგანგაშო ნიშნები

- იმპულსური ქცევა და ტრავმის რისკი
- აკადემიური ჩამორჩენა
- სოციალური იზოლაცია
- შფოთვის ან დავრების ნიშნები

## ადრეული ნიშნები

- თვალთ კონტაქტის ნაკლებობა
- სახელზე სუსტი რეაგირება
- განმეორებადი მოძრაობები
- შეზღუდული ინტერესები
- მართო თამაშის უპირატესობა

## საგანგაშო ნიშნები

- შეძენილი უნარების დაკარგვა
- ცვლილებებზე ძლიერი რეაქცია
- სენსორული გადატვირთვა
- სხვისი ემოციების გაგების სირთულე

## როგორ დავხმავართ მოსწავლას?

დაყვით დიდი დავალებები პატარა, ადვილად შესასრულებელ ნაბიჯებად. გამოიყენეთ ვიზუალური ხელსაწყოები მნიშვნელოვანი ინფორმაციისთვის. მიეცით ლაბირითური მიგზავნი კლასში მოძრაობისთვის (მაგ. დაფის გაწმენდა). გამოიყენეთ მყისიერი ქაბა ან მცირე ზოლის ნივთები სწორი ქცევისას. შექმენით ყოველდღიური შეფასების ბარათი მშობლებთან კომუნიკაციისთვის.

## როგორ დავხმავართ მოსწავლას?

შექმენით მკაცრად სტრუქტურირებული და პროგნოზირებადი რუტინა. გამოიყენეთ ვიზუალური ცხრილები და სურათები გაკვეთილის ასახსნელად. ისაუბრეთ პირდაპირი, მარტივი ენით; მოერიდეთ ხუმრობებსა და მტკიცებებს. მოაწყვეთ კლასში „სიმშვიდის კუთხე“ სენსორული დასვენებისთვის. წახალისეთ მისი ძლიერი ინტერესები და გამოიყენეთ ისინი სწავლის პროცესში.

# შფოთვითი აშლილობა

# დისლექსია

## ადრეული ნიშნები

- ნაკლები თავდაჯერებულობა
- ფიზიკური სიმპტომები
- ახალი სიტუაციების შიში
- პერფორმანსის შიში
- სოციალური ჩაკეტილობა

## საგანგაშო ნიშნები

- სელექციური მუტიზმი
- სკოლაში წასვლაზე უარი
- პანიკის შეტევები
- განმეორებადი რიტუალები
- თვითღაზიანების რისკი

## ადრეული ნიშნები

- წელი და დაკარგული კითხვა
- ბგერების გარჩევის სირთულე
- ხშირი მართლწერის შეცდომები
- ციფრებისა და ნიშნების არევა
- სიტყვების გახსენების სირთულე

## საგანგაშო ნიშნები

- კითხვის/წერის თავიდან არიდება
- გვირ-წერითი უნარების განსხვავება
- მარტივი სიტყვების წაკითხვის სირთულე
- დაბალი თვითშეფასება

## როგორ დავხმავართ მოსწავლას?

აღიარეთ გავრცელებული შიში; ნუ ეტყვი „არაფერია საშიში“. ასწავლეთ წელი სუნთქვის სავარჯიშოები დასამშვიდებლად. წინასწარ გააფრთხილეთ ნებისმიერი მოსალოდნელი ცვლილების შესახებ. დავალებები დაყვით მცირე ნაწილებად, რომ არ დაიბნეს. შექმენით უსაფრთხო გარემო, სადაც შეცდომის დაშვება დასაშვებია.

## როგორ დავხმავართ მოსწავლას?

მიეცით დამატებითი დრო ტესტების შესასრულებლად. ნება დართეთ გამოიყენოს აუდიო ნიშნები ან ტექსტის წამკითხავი პროგრამები. არ აიძულოთ მთელი კლასის წინაშე ხმაოდლა კითხვა. შეაფასეთ ცოდნა გვირად ან კომპიუტერული ტექნოლოგიების გამოყენებით. ნუ დააკლავთ ნიშანს ორთოგრაფიული შეცდომებისთვის სხვა საგნებში (მაგ. მათემატიკა).