

**წითელი ჯვრისა და წითელი  
ნახევარმთვარის საერთაშორისო მოძრაობის  
ფუძემდებლური პრინციპები**

**ჰუმანურობა**

წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო მოძრაობა, რომელიც თავდაპირველად ბრძოლის ველზე დაჭრილთათვის დახმარების აღმოჩენის მიზნით შეიქმნა, ყოველგვარი დისკრიმინაციის გარეშე ცდილობს ნებისმიერ გარემოებაში, როგორც საერთაშორისო, ისე ეროვნულ დონეზე, თავიდან ააცილოს ან შეამსუბუქოს ადამიანებს გაჭირვება. მოძრაობის მიზანია დაიცვას ადამიანთა სიცოცხლე და ჯანმრთელობა, უზრუნველყოს მათი პიროვნული ღირსების პატივისცემა. იგი ხელს უწყობს ხალხთა შორის მეგობრობის, ურთიერთგაგების, თანამშრომლობისა და მშვიდობის განმტკიცებას.

**მიუკერძოებლობა**

მოძრაობა არ ასხვავებს ადამიანებს ეროვნების, რასის, რელიგიური მრწამსის, კლასობრივი თუ პოლიტიკური შეხედულებების მიხედვით. მისი მიზანია შეუმსუბუქოს ადამიანებს განსაცდელი. პირველ რიგში მათ, ვინც ყველაზე მეტად საჭიროებს დახმარებას.

**წინააღმდეგობა**

საყოველთაო ნდობის შენარჩუნების მიზნით, მოძრაობას არ შეუძლია მიემხროს რომელიმე დაპირისპირებულ მხარეს შეიარაღებული კონფლიქტის დროს და ჩაერთოს პოლიტიკური, რასობრივი, რელიგიური, ან იდეოლოგიური ხასიათის დავაში.

**დამოუკიდებლობა**

მოძრაობა დამოუკიდებელია. ეროვნული საზოგადოებები, როგორც თავიანთი მთავრობების დამხმარენი ჰუმანიტარულ საქმიანობაში, ექვემდებარებიან საკუთარი ქვეყნების კანონებს, ამავე დროს ყოველთვის უნდა შეინარჩუნონ ავტონომია, რათა იმოქმედონ მოძრაობის პრინციპების შესაბამისად.

**წინააღმდეგობა**

ეს არის ნებაყოფლობითი ჰუმანიტარული მოძრაობა, რომელიც მიზნად არ ისახავს მოგებას.

**ერთადერთობა**

ქვეყანაში შეიძლება არსებობდეს მხოლოდ ერთი წითელი ჯვრისა თუ წითელი ნახევარმთვარის ეროვნული საზოგადოება. ის ღია უნდა იყოს ყველასათვის და ახორციელებდეს ჰუმანიტარულ საქმიანობას ქვეყნის მთელ ტერიტორიაზე.

**უნივერსალურობა**

წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის მოძრაობა საყოველთაოა. ეროვნული საზოგადოებები სარგებლობენ თანაბარი უფლებებით და მოვალენი არიან დაეხმარონ ერთმანეთს.

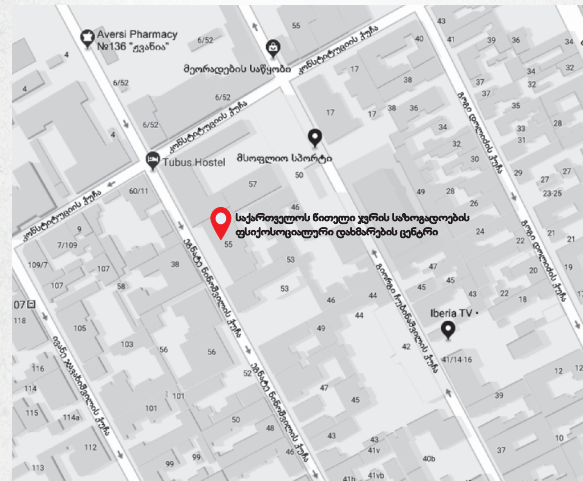
[www.redcross.ge](http://www.redcross.ge)

დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად, დაგვიკავშირდით  
შემდეგ ნომერზე:

**+995 322 96 10 92**

საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების  
ფსიქოსოციალური დახმარების ცენტრის მისამართია:

**თბილისი, ე. ნინოშვილის ქუჩა №55**

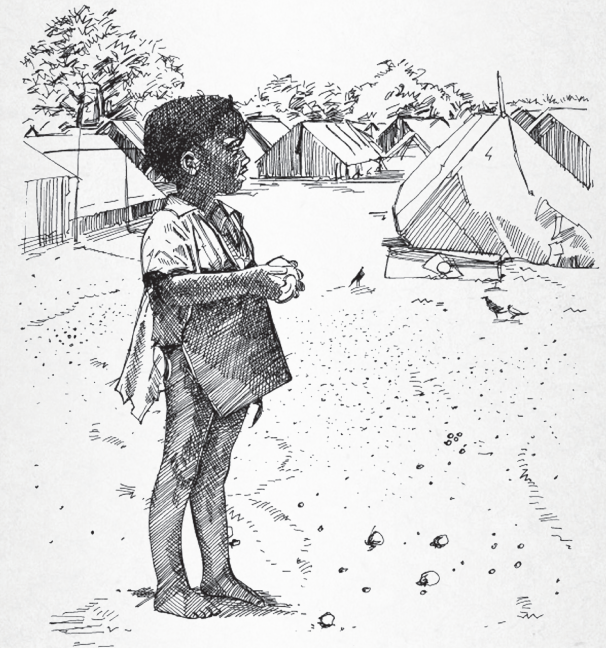


ეს არის საინფორმაციო მასალა და პროფესიონალურ დახმარებას ვერ ჩაანაცვლებს.



**სტრესი ბავშვებში**  
მათი რეაქციები  
როგორ დავეხმაროთ ბავშვებს

ბროშურა მშობედი და მზრუნვედიათვის



## ბავშვების რეაგირება

უფროსების მსგავსად, ბავშვებიც რეაგირებენ სტრესზე, ამიტომ, თუ ბავშვმა გადაიტანა სტრესული შემთხვევა ან კრიზისული სიტუაცია, მას სჭირდება დახმარება/თანადგომა.

ბროშურაში ახსნილია, თუ როგორ რეაგირებენ ბავშვები სტრესსა და კრიზისულ სიტუაციაზე. აგრეთვე ახსნილია, თუ როგორ ეხმარებიან ბავშვებს მათზე მზრუნველი ადამიანები, მშობლები, ახლობლები, მასწავლებლები და სხვ.

## კოგნიტიური, ემპათიური და მწვავე სტრესი

სტრესი ყოველდღიურობის ჩვეულებრივი მახასიათებელია. სტრესი პოზიტიურია, როდესაც ის ადამიანს ეხმარება უკეთესად ფუნქციონირებაში. თუმცა, შესაძლოა, სტრესმა ასევე ნეგატიურად იმოქმედოს ბავშვსა და მოზარდზე. თუ ბავშვები მოულოდნელად აღმოჩნდებიან ძლიერ სტრესულ სიტუაციაში, როგორცაა კრიზისი ან მოულოდნელი დანაკარგი, ისინი დიდი ალბათობით განიცდიან მწვავე სტრესს. იგივე შეიძლება მოხდეს, თუ ბავშვები დიდი ხნის განმავლობაში არიან ნეგატიური სტრესის გავლენის ქვეშ.

ბავშვების რეაქცია სტრესზე განსხვავდება მოზრდილების რეაქციისგან, მათ მწუხარების გამოხატვის „თავისებური“ გზები აქვთ. ზოგჯერ, რეაქციებში განსხვავება მოზრდილების მიერ მიჩნეულია, როგორც ბავშვების სწრაფი ადაპტირების უნარი და მათ მიერ მოვლენების სწრაფად დავიწყება. ზოგიერთი ბავშვი თავის გრძობებს მალავს, ზოგიერთს უჭირს მწუხარების სიტყვებით გამოვლენა. ბავშვების გლოვის პერიოდი არის მოკლე, თუმცა, სტრესულმა მოვლენამ, შესაძლოა, გაცილებით ხანგრძლივი გავლენა მოახდინოს ბავშვზე, ვიდრე მოზრდილ ადამიანზე. კრიზისისა და სტრესისადმი ბავშვები მოწყვლადები არიან, ამიტომ მათ ირგვლივ მყოფებისგან სჭირდებათ თანადგომა და დახმარება.

## ბავშვების რეაქციები

სტრესული გამოცდილების შემდეგ, დანაკარგის არსებობის შემთხვევაშიც კი, ბავშვები მოულოდნელად „გადაერთებიან“ ხოლმე ღრმა მწუხარებიდან თამაშსა და გართობაზე. თითქმის ყველა ბავშვი თამაშობს, მაშინაც კი, როცა გადატანილი აქვს მძიმე კრიზისული მდგომარეობა.

პატარა ასაკის ბავშვები, შესაძლოა, მზრუნველებსა და თანატოლებს ექცეოდნენ აგრესიულად და, იმავდროულად ,

მიჯატველი იყვნენ თავიანთ მზრუნველებზე და ავლენდნენ შფოთვის დაშორებაზე. აგრეთვე შესაძლებელია, თავი იჩინოს ჩვეული ქცევის ცვლილებებმა, მაგ.: ღამის ენურეზი, თითის წოვა ან მართო დაძინების შიში. ეს პირდაპირ მიუთითებს ნდობის დაკარგვაზე. მსგავს სიტუაციაში სტაბილური და უსაფრთხო ურთიერთობები ძალიან მნიშვნელოვანია.

## ბავშვის მიერ მწუხარების დაძლევა

8 წლის პედრო, რომელსაც დედა დაეღუბა ავტოკატასტროფაში, ესწრებოდა დედის დაკრძალვას. ის იდგა საფლავის უკან და გაუჩერებლად ტიროდა. უცებ შორიხლო კატა გამოჩნდა. პედრომ უეცრად შეწყვიტა ტირილი და კატასთან თამაში დაიწყო მაშინ, როდესაც დაკრძალვა ჯერ კიდევ მიმდინარეობდა. ყველას წასვლის შემდეგ, პედრო საფლავთან ჩამოჯდა და დედას ძილისპირულ ამბავს უყვებოდა. ის კატეგორიულ უარს აცხადებდა საფლავიდან წასვლაზე, სანამ ბიძამ დიდი ხანის საყიდლად წასვლა არ შესთავაზა, რათა მოეტანათ და საფლავზე დააენთოთ.

უფროსი ასაკის ბავშვებმა, შესაძლოა, სტრესის სიმპტომები მეგობრებთან და უფროს ადამიანებთან ურთიერთობის გაწყვეტით, უხასიათობით გამოავლინონ. ზოგიერთი მათგანი კონტროლის უნარს ივითარებს და სრულყოფილებისკენ მიიღობს, ზოგიერთი კი პირიქით – აბსოლუტურად აპათიურია საკუთარი მიღწევებისადმი. ასევე შესაძლებელია, რომ ისინი იზოლირდნენ გარემომყოფებისგან, გახდნენ აგრესიულები და ადვილად ღიზიანდებოდნენ.

მნიშვნელოვანია, გახსოვდეთ, რომ ბავშვების რეაქციები სტრესზე არის სრულიად ნორმალური რეაქცია მათთვის უჩვეულო სიტუაციაზე. აუხსენით ეს ბავშვებს, როდესაც ვერ ხსნიან საკუთარ ქცევებს და ვერ ეგუებიან საკუთარ თავებს „ასეთებს“.

## ბავშვების მხარდაჭერა

მზრუნველები კრიზისულ სიტუაციაში ხშირად ცვლიან მზრუნვის მოდელს. საუკეთესო შემთხვევაში, სასურველია, ბავშვების ყოველდღიური რუტინა არ შეიცვალოს, მაგ.: თუ შესაძლებელია, იარონ სკოლაში და არ გამოეთიშონ სხვა რეგულარულ აქტივობებს. როგორც კი შეძლებთ, ალაღვინეთ

ყოველდღიური რუტინის გარკვეული ნაწილი მაინც, მინიმუმ, კვებისა და ძილის დროები. თუ მოხერხდება, აღნიშნეთ დაბადების დღეები და განსაკუთრებული შემთხვევები.

ბავშვებს სჭირდებათ, რომ დაუბრუნდნენ ნორმალურ მდგომარეობას, ითამაშონ, გაერთონ და, ამ ყველაფრის საფუძველზე, ნელ-ნელა დაიბრუნონ ნდობისა და უსაფრთხოების შეგრძნება. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მათზე მზრუნველმა ადამიანებმა შეასრულონ თავიანთი მოვალეობები და ბავშვებს არ მისცენ ნება და საშუალება მოირგონ ზრდასრულთა როლები.

## შფოთვისთან გამკლავება

მიწისძვრას გადარჩენილი 9 წლის ამირი, ამ მოვლენის შემდეგ არაკომუნიკაბელური გახდა და ხშირად ჰქონდა ძლიერი შფოთვის შეტევები, რომლის დროსაც თმებს იწიწკნიდა თავზე, ზუსტად ერთი და იმავე ადგილიდან. წითელი ჯვრის მოხალისე ესაუბრა ამირს და დაითანხმა, როგორც კი შფოთვის შეტევის დაწყებას იგრძნობდა, ასამდე დაეთვალა. ეს გახლავთ ყურადღების გადატანის ერთ-ერთი მაგალითი, რომლის საშუალებით ამირმა შეძლო, საკუთარი შფოთვის ნაცვლად სხვა რამეზე კონცენტრირება, რისი დახმარებითაც დაუბრუნდა ნორმალურ ქცევას.

## ბავშვები უნდა იყვნენ ინფორმირებულები

ბავშვებსა და მოზარდებს უნდა მივაწოდოთ ინფორმაცია მომხდარის შესახებ, მათი ასაკის შესაბამისად. მზრუნველებმა უნდა წახალისონ ბავშვები, რომ დასვან კითხვები და შემდეგ ამ კითხვებიდან მიღებული ინფორმაცია უნდა გამოიყენონ მათთანვე საუბრისას „მეგზურებად“.

ბავშვებთან საუბარი მნიშვნელოვანია, თუმცა მათ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მივაწოდოთ ის ინფორმაცია, რომლითაც არ დაინტერესებულან, არ უნდა გადავტვიროთ ისინი. მათთან საუბრისას გულწრფელობა და მათთვის გასაგები ენით მეტყველება მნიშვნელოვანია. აუცილებლად უნდა გაესვას ხაზი, რომ მომხდარი არავითარ შემთხვევაში არ იყო მათი ქცევის შედეგი, რომ ისინი მომხდარ უბედურებაში უდანაშაულონი არიან. არ მისცეთ ბავშვებს უფლება უსმინონ უფროსებს, შესაძლო საშიშროებასა და ზოგადად მომხდარის საშიშ დეტალებზე და ასევე აარიდეთ ისინი მედია საშუალებებით ახალი ამბების მოსმენას.