

გარდატეხის ასაკი (11–18 წლის მოზარდის ასაკობრივი განვითარება) - მშობლის მეგზური

თამარ გაგომიძე, ნეიროფსიქოლოგი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა პროფესორი, ფსიქომეტრული და საკონსულტაციო ასოციაციის ერთ-ერთი დამფუძნებელი და ხელმძღვანელი:

გარდატეხის ასაკი - ეს ტერმინი შფოთვისა და დაძაბულობას იწვევს მშობლებსა და მასწავლებლებში! ამ დროს ბავშვი რადიკალურად იცვლება, მშობლები და მასწავლებლები ვერ ცნობენ ცოტა ხნის წინ ასე ყველასათვის საყვარელ ბავშვს. რა მოხდა ისეთი, რომ ახლა ბავშვი ყველას წინააღმდეგაა, არაფერი მოსწონს, აღარ აინტერესებს ის, რაც ადრე იზიდავდა, საშინლად გაღიზიანებულია და ყველაფერს მწვავედ აღიქვამს? დიახ, ეს გარდატეხის ასაკია, რომელიც დისკომფორტია არა მხოლოდ გარშემო მყოფებისთვის, არამედ თვითონ ბავშვისთვისაც. ეს საკმაოდ დიდი და ძალიან მნიშვნელოვანი პერიოდი ბავშვის და მომავალი პიროვნების ცხოვრებაში რამდენიმე ეტაპად იყოფა: 11-13 წელი წინაპუბერტატის პერიოდი, 13-15 წელი - ადრეული პუბერტატის პერიოდი, 15-17 წელი - შუა პუბერტატის პერიოდი და 17-19 წელი, გვიანი პუბერტატის პერიოდი. გოგონებში საშუალოდ პუბერტატის პერიოდი 11 წლის ასაკში იწყება, ხოლო ბიჭებში კი - 12 წლის ასაკში.

გარდატეხის ასაკი განვითარების კრიზისული პერიოდია, რადგან თვისებრივად იცვლება ბავშვის ფიზიკური მდგომარეობა, მისი სხეული, ფსიქოლოგიური და სოციალური განვითარება. ეს პერიოდი გარდატეხა ბავშვობიდან მოზრდილობაში და კრიზისული სწორედ იმიტომაც, რომ ბავშვი უკვე აღარაა ბავშვი, მაგრამ არც მოზრდილი არაა. როგორ გაივლის ამ პერიოდს ბავშვი, როგორ დაუჭერენ მას მხარს მშობლები გარდატეხის ასაკის კრიზისის დასაძლევად და როგორი გამოცდილებით გამოვა ის ამ პერიოდიდან, ამაზეა დამოკიდებული მისი პიროვნების ჩამოყალიბება, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და მომავალი ცხოვრება.

რით ხასიათდება ადამიანის ცხოვრებაში გარდატეხის ასაკის რევოლუციური პერიოდი?

ორგანიზმის ფიზიკური ცვლილებები

ჩვილობის ასაკის შემდეგ ეს პერიოდი უკიდურესად სწრაფი ფიზიკური ზრდით და ძლიერ გამოხატული ფიზიოლოგიური ცვლილებებით ხასიათდება, რაც 4-5 წელი გრძელდება. პირველ რიგში ესაა ორგანიზმში მიმდინარე ჰორმონალური ცვლილებები. ერთდროულად იწყება ზრდის ჰორმონის, თიროიდული ჰორმონის და სქესობრივი ჰორმონების- გონადების ძლიერი აქტივაცია. ეს გავლენას ახდენს მოზარდის ორგანიზმის ფუნქციონირებაზე - ბავშვი უცბად იზრდება, სწრაფად მატულობს სიმაღლეში, იცვლება მისი სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის სისტემა, ბიჭებში აქტიურად გამომუშავდება ტესტოსტერონი- მამაკაცური ჰორმონი, ხოლო გოგონებში - ესტროგენი და პროგესტერონი. მოზარდის თავის ტვინის სისტემები და მათი შემადგენელი ნეირონული წრეები აქტიურად ვითარდება, განსაკუთრებით აქტიურია ჰიპოთალამუსი და ჰიპოფიზი, ტვინის ის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს ზრდისა და სქესობრივი ჰორმონების გააქტივებას; ეს იწვევს მეორადი სასქესო ნიშნების აღმოცენებას: ბიჭებს უბოხდებათ ხმა, ემატებათ თმისა, ეზრდებათ კუნთების მასა; გოგონებს ეზრდებათ მკერდი, ეწყებათ მენსტრუალური ციკლი. სქესობრივი მომწიფება 12-13 წლიდან იწყება და 16-17 წლისათვის მთავრდება. ორგანიზმის ფიზიკური ცვლილებები ძალიან სწრაფად ხდება და

შეიძლება უსიამოვნო იყოს მოზარდისთვის. მას ეცვლება სხეულის ფორმები, გარეგნობა უხეშდება, სხეულ დისპროპორციული ხდება სწრაფი ზრდის გამო, იცვლება კანის ზედაპირი - ხშირია გამონაყარი.

მოზარდის თავის ტვინში რევოლუციური ცვლილებები ხდება: მატულობს თავის ტვინის თეთრი ნივთიერება, ნეირონის მორჩები აქტიურად იტოტებიან და ამავე დროს, არასაჭირო ნერვული კავშირები ქრება სინაფსური კავშირების შეკვეცის ხარჯზე. ამ პერიოდში აქტიურად ვითარდება თავის ტვინის წინა, შუბლის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს პრობლემის გადაჭრის, გადაწყვეტილების მიღების და ქცევის კონტროლის პროცესებს. თავის ტვინის ამ ნაწილის განვითარება ხელს უწყობს დაგეგმვას, რისკების შეფასებას, იმპულსის კონტროლს. მოზარდის თავის ტვინის განვითარებაში 3 ნეიროტრანსმიტერი, ანუ ნეირონის ამგზნები თუ შემაკავებელი ნივთიერება მონაწილეობს; ესენია: გლუტამატი, დოფამინი და სეროტონინი. ეს ნივთიერებები ხელს უწყობენ ნერვულ სისტემაში ნერვული იმპულსის გადაცემას ან შეკავებას. კერძოდ, გლუტამატი ნეირონის ამგზნები ნივთიერებაა. გარდატეხის ასაკის პირველ პერიოდში - წინა და ადრეული პუბერტატის ასაკში იმსინაფსური კავშირების შეკვეცა ხდება, რომლებიც გლუტამატის რეცეპტორებს მოიცავენ და ამიტომ ამ პერიოდში მოზარდი უფრო შეკავებული და მოდუნებულია, ვიდრე აგზნებული. დოფამინი სიამოვნების შეგრძნებასთან არის დაკავშირებული. მოზარდობის პერიოდში დოფამინის დონე თავის ტვინის ერთ ნაწილში - ლიმბურ სისტემაში - იზრდება, დოფამინის შესავალი ასევე იზრდება პრეფრონტალურ ქერქში. ლიმბური სისტემა ემოციურ რეაქციებზე აგებს პასუხს და დოფამინის გაზრდილი აქტივობა აძლიერებს სარისკო ქცევას და მობეზრება/მოწყენის ზღურბლს აქვეითებს. სეროტონინი მონაწილეობს გუნებისა და ქცევის რეგულაციაში, მისი აქტივობის გაძლიერება ლიმბურ სისტემაში შესაძლოა აძლიერებს ემოციურობას და მგრძნობიარობას დაჯილდოებისა თუ სტრესის მიმართ. სწორედ ამიტომ და მანახასიათებელი მოზარდისათვის მოჭარბებული ემოციურობა, იმპულსურობა, სიამოვნების და ახალი გამოცდილების ძიება, უგუნებობა და უხალისობა. თავის ტვინი, განსაკუთრებით კი შუბლის წილები აგრძელებს განვითარებას 20 წლამდე.

გარდატეხის ასაკისთვის დამახასიათებელი ფიზიოლოგიური და ფიზიკური ნიშნები:

- ფიზიკური ზრდა სიმაღლეში;
- კუნთების მასის მატება
- მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარება
- სქესობრივი ჰორმონების გააქტიურება
- ჰორმონალური და ვეგეტატიური ნერვული სისტემის აქტივობის გაძლიერება;
- თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილების მომწიფება.
- შემეცნებითი უნარების განვითარება

11 წლიდან მოზარდის აზროვნება რადიკალურად იცვლება. ლოგიკური ოპერაციების განვითარებით, მათი აზროვნება მოზრდილებისას ემსგავსება. ამ ასაკიდან ბავშვს უკვე თავისუფლად შეუძლია განყენება, განზოგადება, ლოგიკური მსჯელობა და დასკვნის გამოტანა, კიდევ უფრო აქტიურად ვითარდება მკვეთრი წარმოსახვის უნარი. ამასთან ერთად, მოზარდის აზროვნება არათანმიმდევრულია მისი მოჭარბებული ემოციური რეაქტიულობისა და იმპულსურობის გამო. გარდატეხის ასაკის მოზარდებს მოსწონთ კამათი - ეს მათი უფროსებთან ურთიერთობის წამყვანი სტილია, რადგან ხაზს უსვამს მათ დამოუკიდებლობას. ამის მიზეზია ის, რომ მოზარდის ლოგიკური უნარები სწრაფად ვითარდება და მეორე მხრივ იზრდება მისი

სკეპტიციზმი, ავტორიტეტების შემოწმების და უარყოფის ტენდენცია, დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა. საკუთარი თავის შესწავლის და გაგების მოთხოვნილება წამყვანი ხდება და ამიტომ მოზარდის აზროვნება ეგოცენტრულობას უბრუნდება. მოზარდის ეგოცენტრულობა, ანუ საკუთარ თავზე ფოკუსირება განსხვავდება სკოლამდელი ასაკის ბავშვების ეგოცენტრულობისაგან. გარდატეხის ასაკის ბავშვი საკმაოდ ბევრს ფიქრობს საკუთარი თავის შესახებ, საკუთარი თავითაა დაკავებული, იქნება ეს გარეგნობა, ურთიერთობები თუ სტატუსი. ამიტომ, ამ პერიოდში, ბავშვები თვლიან, რომ მათ ყველაფერი შეუძლიათ, ყველაფერი იციან და ჭკუის სწავლება არ სჭირებათ. ძლიერი წარმოსახვისა და ეგოცენტრულობის გამო გარდატეხის ასაკის მოზარდები ფიქრობენ, რომ სხვებიც ძლიერ დაინტერესებულნი არიან მათი პიროვნებით, მათ წარმოსახვაში გარშემომყოფები მხოლოდ მათზე ამხვილებენ ყურადღებას და აფასებენ მათ. ამიტომ გარდატეხის ასაკის მოზარდები ხშირად თავს უხერხულად გრძნობენ, თითქოს სცენაზე არიან.

თუ მანამდე ბავშვის აზროვნება კონკრეტული ხასიათის, შავ-თეთრი იყო, „კარგი-ცუდი“, „მისაღები-მიუღებელი“ განზომილებებში, გარდატეხის ასაკში უკვე ნაცრისფერ ფერსაც იძენს. მოზარდს უკვე შეუძლია ლოგიკურად გაანალიზოს სიტუაცია, განიხილოს და შეადაროს სხვადასხვა ვარიანტი, გააკეთოს დასკვნა.

მოზარდს იზიდავს მისთვის უცნობი, შეუმეცნებელი, მისთვის ახალი მოვლენები, ნივთები, ადამიანები.

გარდატეხის ასაკის შემეცნებითი უნარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- ლოგიკური აზროვნებისა და მსჯელობის უნარი
- ალტერნატივების დანახვისა და გაგების უნარი
- კამათის და დისკუსიის მოთხოვნილება
- ძლიერი წარმოსახვა
- ცნობისმოყვარეობა, უცნობის და ახლის გამოცდის და შემეცნების სურვილი
- საკუთარი თავის შემეცნების სურვილი და ცხოვრების საზრისის ძიება: „ვინ ვარ, რატომ ვარ?“

ფსიქო-ემოციური განვითარება

მოზარდის ემოციური სფერო და ფსიქოლოგიური მდგომარეობაც რადიკალურად იცვლება მის ფიზიოლოგიურ და სხეულებრივ ცვლილებებთან ერთად. უფროსები გარდატეხის ასაკის ბავშვთან ურთიერთობას რთულ საქმედ მიიჩნევენ, რადგან მისი ქცევა მოულოდნელი, წინააღმდეგობრივი და იმპულსურია. მოზარდის ფსიქოემოციური სფეროს განსაკუთრებულობა სწორედ მის ამბივალენტობაში, ანუ საპირისპირო/წინააღმდეგობრივი აზრების, გრძნობების და ქცევების თანაარსებობაშია. თვითონ მოზარდისთვისაც დისკომფორტია ასეთი წინააღმდეგობრიობა, უჭირს საკუთარი თავის გაგება, ამიტომ ხშირად უკმაყოფილოა თავის თავითაც და გარშემომყოფებითაც.

სწრაფი სხეულებრივი ცვლილებების გამო, მოზარდი დროულად ვერ ეგუება და იღებს თავის შეცვლილ გარეგნობას. მისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია როგორ გამოიყურება და ყველა დეტალს აქცევს ყურადღებას. გარეგნობაზე შფოთვა და საკუთარი გარეგნობით უკმაყოფილება მოზარდის ემოციური მდგომარეობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მახასიათებელია.

შესაბამისად, ნებისმიერი, თუნდაც უწყინარი რეპლიკა მათი გარეგნობის შესახებ, ძალიან მძიმედ აღიქმება და განიცდება.

თავისი ეგოცენტრულობის გამო, მოზარდი თვლის, რომ ის თითქოს მიკროსკოპის ქვეშაა, გარშემომყოფები მას კრიტიკულად უყურებენ და აღიქვამენ, ამიტომ ხშირად თავს უხერხულად გრძნობს. მას ჰგონია, რომ ყველა მისით არის დაინტერესებული. სიმორცხვე და მოუქნელობა გარდატეხის ასაკის მოზარდისთვის ხშირი მახასიათებლებია, რის დაფარვასა და კომპენსაციასაც ის სხვადასხვა, ზოგჯერ არაადეკვატური გზით ცდილობს.

მოზარდობის ხანა იმპულსური და რადიკალური ქცევით გამოირჩევა. გარდატეხის ასაკში დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა და აღიარების მოთხოვნილება სარისკო ქცევების აღბათობას ზრდის. ჰორმონალური ცვლილებების გამო, ბავშვის ნერვული სისტემის აგზნება-შეკავების ბალანსი ირღვევა აგზნების სასარგებლოდ. მიუხედავად ლოგიკური აზროვნების განვითარებისა, მოზარდი ხშირად ვერ აკონტროლებს მოზღვავებულ ემოციებს და ენერგიას, როგორც წესი, ამ ასაკში ჯერ მოქმედებენ და მერე ფიქრობენ.

გარდატეხის ასაკის ბავშვისთვის რთულია ემოციების გაგება და მართვა, ამიტომ ხშირია ემოციური აფეთქებები, სიბრაზის, მოწყინების, უხალისობის და უგუნებობის გამოვლინებები. მოზარდობის პერიოდში შფოთვა და დეპრესია შესაძლოა არ ვლინდებოდეს ტიპურად, დიდად არ ეტყობოდეს ბავშვს და ამიტომ უფროსების ყურადღების მიღმა დარჩეს. ძნელია ვითომ თავდაჯერებული, სკეპტიკურად განწყობილი და ჯიუტი მოზარდის ფასადის უკან დაინახო შფოთვა და დეპრესიული გუნება.

მოზარდობის პერიოდში ხშირია მჩაგვრელის, მოძალადის როლის მორგება, ასევე ხშირია ჩაგვრის ობიექტად, მსხვერპლად ყოფნის შემთხვევები. მშობლები ხშირად არ არიან საქმის კურსში, რა ურთიერთობებში არიან მათი შვილები ჩართული და ხშირად ყურადღების მიღმა რჩებათ მოზარდის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, მისი კავშირები, სამეგობრო წრე და ა.შ.

გარდატეხის ასაკის ფსიქო-ემოციური განვითარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- უხერხულობის განცდა და სიმორცხვე
- საკუთარი თავით და გარშემომყოფებით უკმაყოფილება
- გრძნობებისა და აზრების ამბივალენტობა
- იმპულსურობა
- უხალისობა და უგუნებობა
- სწრაფი აგზნება და ემოციური აფეთქებები
- სტრესი
- სოციალური განვითარება

მოზარდის ფსიქოლოგიურ პორტრეტში განსაკუთრებული ადგილი უკავია "მე-კონცეფციის" (საკუთარი თავის შესახებ წარმოდგენა, რწმენები და საკუთარი თავის შეფასება) აქტიურ ფორმირებას და სრულიად ახალი მიმართულებით მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას. თუ 11-12 წლამდე ბავშვისათვის მშობელი იყო მიჯაჭვულობის ობიექტი და მნიშვნელოვანი ავტორიტეტი, უკვე გარდატეხის ასაკში მოზარდისთვის მნიშვნელოვანი ხდება თანატოლების და სხვა მოზარდობისაზრი. მშობლების გავლენა მოზარდზე მცირდება, ხოლო თანატოლების გჯგუფის გავლენა კი - მნიშვნელოვნად იზრდება. მოზარდის მთავარი სოციალური ამოცანაა თავისი იდენტობის ძიება და აღმოჩენა. მისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი კითხვაა „ვინ ვარ მე?".

თვითშემეცნება მოზარდის ერთ-ერთი წამყვანი შემეცნებითი ინტერესია. ამიტომ მოზარდი ექსპერიმენტირებს, გამოცდის სხვადასხვა როლებს, მათ შორის ნეგატიურს და მიუღებელსაც. ამ ეტაპზე მოზარდი ან ცდისა და შეცდომის მეთოდით ეძებს საკუთარ იდენტობას, ან სხვა მნიშვნელოვანი ადამიანების გავლენით. გარდატეხის ასაკში ისე, როგორც არასოდეს, ბავშვს იდენტობის სრულიად განსხვავებული გამოვლინებები აქვს სხვადასხვა სოციალურ სიტუაციაში - თანატოლებთან, ქუჩაში, სკოლაში, ოჯახში და ა.შ. ის ცდის ალტერნატიულ როლებს, ქცევებს, გარეგნობებს. მოზარდთა დიდი უმრავლესობა ახერხებს თავისი ერთიანი, ინტეგრირებული მე-კონცეფციის ჩამოყალიბებას სხვადასხვა როლების შეჯერებით და გამოცდით ღირებულებებთან, საზოგადოებაში გავრცელებულ შეხედულებებთან მიმართებაში. სამეგობრო წრეები, მოზარდების ქუჩის დაჯგუფებები, თანატოლების ჯგუფები, განსაკუთრებით მიმზიდველია გარდატეხის ასაკის მქონე მოზარდებისათვის, რადგან ის უძლიერებს მათ მიკუთვნების და ჯგუფის მხრიდან მიმღებლობის განცდას, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია „მე-კონცეფციის“ ჩამოყალიბებაში. მოზარდისთვის, დამოუკიდებლობის გრძნობასთან ერთად, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს იყოს ჯგუფის წევრი და აღიარებული იყოს ჯგუფის მიერ.

გარდატეხის ასაკის სოციალური განვითარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- დამოუკიდებლობის სურვილი
 - თანატოლების მხრიდან აღიარების სურვილი
 - ჯგუფთან მიკუთვნების და აღიარების მოთხოვნილება
 - მშობლების ავტორიტეტის უგულბელებოება
 - „მე“-ს იდენტობის ძიება: თვით-შეფასებისა და საკუთარი თავის შესახებ წარმოდგენების და რწმენების ჩამოყალიბება
 - ადამიანებთან ურთიერთობით ექსპერიმენტირება
-
- ალტერნატიული როლების, იდენტობების მორგება, მათ შორის ნეგატიურის და სარისკოსი
-
- მნიშვნელოვანი ჯგუფის გავლენის ქვეშ ადვილად მოქცევის ტენდენცია.

მორალური განვითარება

გარდატეხის ასაკში, როდესაც ძლიერია დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა, განსაკუთრებულ ღირებულებას იძენს დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღება, არჩევანის გაკეთება. ამიტომ

ამ პერიოდში განსაკუთრებულ ღირებულებას იძენს ის ორიენტირები, რის საფუძველზეც მოზარდი იღებს გადაწყვეტილებას როგორ მოიქცეს. საზოგადოებაში მიღებული მორალური, ეთიკური ღირებულებების გაცნობიერება და შეფასება მსჯელობისა და მორალურ დილემებზე აქტიური ფიქრის საფუძველზე, ამ ასაკში მთელი სიძლიერით იჩენს თავს. მოზარდს აწუხებს შეკითხვები იმის შესახებ, თუ რატომ იქცევია ადამიანები ასე და არასხვანაირად? მოზარდი ვერ იტანს ორმაგ სტანდარტებს, ის გულწრფელია. მისთვის კონკრეტული ქცევის ეთიკური შეფასება ძალიან მნიშვნელოვანი და აუცილებელია მისი პიროვნების იდენტობის მდგრადობისა და განვითარებისთვის.

ბავშვის განვითარების ამ ეტაპზე განსაკუთრებულ ღირებულებას იძენს პროსოციალური ქცევის მაგალითები. რადგანაც მოზარდისთვის მნიშვნელოვანია აღიარება, დამოუკიდებლობა და იდენტობის უნიკალურობა, საზოგადოების მხრიდან მისი მოხალისეობის, ენთუზიაზმის და სხვაზე ზრუნვის წახალისება სასარგებლო და შედეგიანია. მოზარდი ამით თავისი აღიარებისა და მიკუთვნების მოთხოვნილებას იკმაყოფილებს და იდენტობის გამოცდის მიზნით მცირდება მისი სარისკო ქცევებში ჩართვის ალბათობა.

დამახასიათებელი ნიშნები:

გულწრფელობა და ორმაგი სტანდარტის მიუღებლობა

საკუთარი და სხვისი ქცევის მოტივების ძიების მოთხოვნილება

ეთიკური დილემების მიმართ ინტერესი და მსჯელობა

მოხალისეობის და ლიდერობის მოთხოვნილება.

რისგან უნდა დავიცვათ მოზარდი?

იმპულსურობისკენ მიდრეკილების, ახლის შეცნობის სურვილის, საკუთარი იდენტობის ძიებისა და გამოცდის, თანატოლთა ჯგუფში აღიარების სურვილის გამო, მოზარდს რისკის შემცველი ქცევების განხორციელების დიდი ალბათობა აქვს. ეს შეიძლება იყოს ალკოჰოლი, თამბაქო, ნარკოტიკული ნივთიერებები, ადრეული სქესობრივი ცხოვრება, აზარტული თამაშები.

მშობლების უმრავლესობა თვლის, რომ მათ შვილს ეს საშიშროება არ შეეხება, თუმცა სამწუხაროდ, ეს ასე არ არის.

კვლევებით დასტურდება, რომ მშობლების დამოკიდებულება სარისკო ქცევების მიმართ, შვილებისადმი მათი ყურადღება, მიმღებლობა და გულდასმით მოსმენა ეხმარება მოზარდებს საკუთარ თავში გარკვევასა და სოციალურად მისაღები ქცევის არჩევაში.

რაც უფრო მაღალი შფოთვა აქვს მოზარდს, რაც უფრო მეტად არის უკმაყოფილო საკუთარი თავით, რაც უფრო ნაკლები ან ანტაგონისტური ურთიერთობა აქვს მშობლებთან, რაც უფრო ნაკლებად აქცევენ ყურადღებას მის ემოციებს და აზრებს, ნაკლებად უსმენენ და მსჯელობენ მასთან, მით უფრო მეტია მის მიერ სარისკო ქცევების განხორციელების ალბათობა.

რა უნდა გააკეთოს მშობელმა?

გახსოვდეთ, რომ თქვენ ხართ ბავშვის მშობელი და არა მეგობარი. მოზარდთან უკონფლიქტო, გულდია და ახლო ურთიერთობა არ გულისხმობს მასთან მეგობრობას. მშობელს არასრულწლოვან შვილზე პასუხისმგებლობა აქვს აღებული, რაც მოზარდმაც კარგად უნდა გააცნობიეროს.

მოზარდზე ზეწოლა, ჩხუბი და მუქარა ყველაზე გამოუსადეგარი სტრატეგიაა, რადგან სრულიად საპირისპირო შედეგი მოაქვს. თქვენი შვილი კიდევ უფრო იკეტება და გმორდებათ, უფრო დაუმორჩილებელი და აჯიუტი ხდება;

მოუსმინეთ თქვენ შვილს, რას და როგორ გუბნებათ. არ მოიმიჯნოთ თქვენი საქმეები და მხოლოდ ჭკუის დარიგებით ნუ შემოიფარგლებით, მიზანს ვერ მიაღწევთ. მოზარდი ვერ იტანს ჭკუის სწავლებას, მორალის კითხვას. ამის ნაცვლად, ეცადეთ რამდენიმე ალტერნატივა განიხილოთ და წაახალისოთ არჩევანი თვითონ გააკეთოს, როგორ უნდა მოქცევა. ამ დროს მოზარდისთვის მნიშვნელოვანია, რომ გადაწყვეტილებას თვითონ იღებს, თუმცა თქვენი არგუმენტების და თქვენთან დისკუსიის გავლენით;

თქვენ აღარ ხართ ბავშვისთვის უპირობო ავტორიტეტი, ამიტომ მოგიწევთ მასთან დისკუსია კონკრეტულ საკითხებზე. თქვენი მსჯელობა არგუმენტირებული უნდა იყოს და სიტუაციას ვერ გამოასწორებს თქვენი განცხადება: „მე ასე მინდა და იმიტომ“. აუცილებლად მიეცით თქვენს შვილს აზრის გამოხატვის საშუალება და მოთხოვეთ არგუმენტები. ეს ამცირებს წინააღმდეგობას და აადვილებს კეთილგონიერი არჩევანის გაკეთებას;

ღია კონტროლი ძალიან გამაღიზიანებელია დამოუკიდებლობის სურვილის მქონე მოზარდისთვის. ამავ დროს ძალიან მნიშვნელოვანია მას ასწავლოთ თავისი

პასუხისმგებლობები და მოვალეობები. მასთან ერთობლივი შეთანხმებით მან უნდა დამოუკიდებლად გააკეთოს ბევრი რამ- მოემსახუროს საკუთარ თავს, დაგეხმაროს საოჯახო საქმეში, მოამზადოს საშინაო დავალებები. ეს უნდა წახალისებული და დაჯილდოებული იქნას თქვენს მიერ. თავისი მოვალეობების შესრულებისას არ დაიშუროთ შექება და თქვენი დადებითი შეფასება;

დააწესეთ შეზღუდვები და ქცევის წესები. თქვენ შვილს ყველაფერზე შენიშვნას ვერ მისცემთ და ვერც მუდმივად აკონტროლებთ. აუცილებელია მოზარდმა იცოდეს რა ქცევას მოელიან მისგან ოჯახში ყველაზე პრობლემურ საკითხებთან დაკავშირებით: კომპიუტერზე თამაშის დრო, სახლში მისვლის დრო, გასართობ დაწესებულებებში წასვლა. რაც არ უნდა უცნაურად მოგეჩვენოთ, ასეთი შეზღუდვების დაწესება მოზარდისათვის სრულიად მისაღებია, რადგან იმის მიმანიშნებელია, რომ თქვენ მასზე ზრუნავთ და გულგრილი არ ხართ;

გამონახეთ დრო, როდესაც მაკონტროლებელი ფრაზების ნაცვლად უბრალოდ დაელაპარაკებით თქვენს შვილს ცხოვრებაზე, თქვენს გამოცდილებაზე და შეცდომებზე, მის ემოციებზე- რას გრძნობს და რას განიცდის. ეს შეიძლება იყოს სულ 20-30 წუთი დღეში;

აუცილებლად აღნიშნეთ თქვენი შვილის კარგი ქცევა, კონკრეტული მიღწევა. მოზარდებს თვითდაჯერება აკლიათ, დაბალი თვითშეფასების ტენდენციააქვთ და ამიტომ მნიშვნელოვანია თქვენი დადებითი შეფასება;

მიუხედავად მოზარდის დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვისა და მშობლებისგან გაუცხოებისა, მისთვის მაინც მნიშვნელოვანია ოჯახური ერთობა, ერთობლივი, ხალისიანი და თბილი საღამოები, ოჯახური სადილი ან გასეირნება, მეგობარ ოჯახებთან ერთობლივი ღონისძიებები. ეს თავდაჯერებას და უსაფრთხოების განცდას უძლიერებს მოზარდს, ხელს უწყობს მის უფროსებთან კომუნიკაციას, ამცირებს წინააღმდეგობას და დაპირისპირებას;

მიუხედავად თქვენი მოუცლელობისა, მოუსმინეთ თქვენს შვილს- რას გელაპარაკებათ და როგორ. „აქტიური მოსმენა“ ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი იარაღია მშობლის ხელში გარდატეხის ასაკის მქონე შვილთან ურთიერთობისათვის. კომუნიკაციის ეს სტრატეგია გულისხმობს პირველ რიგში იმის ხაზგასმას, რომ თქვენ გესმით, რას განიცდის, აძლევთ ემოციის გამოხატვის საშუალებას, არ უსვამთ „ჩამჭრელ შეკითხვებს“, არ ეკითხებით „რატომ?“, რადგან თვითონაც არ აქვს პასუხი. პირიქით, აძლევთ საშუალებას იმსჯელოს თავისი განცდების შესახებ და იპოვოს პრობლემის გადაწყვეტის ალტერნატიული გზები.

ხელი შეუწყვეთ მოზარდს ინტერესების მიხედვით დაკავდეს კლასგარეშე საქმიანობით. გარდატეხის ასაკის ბავშვებისათვის განსაკუთრებით სასარგებლოა სპორტი, ხელოვნების, კონსტრუირების და საგამომგონებლო წრეები.