



mastsavlebeli.ge

თმავს ბოკლონი

როგორ გავხდეთ პირები ჟურნალი



რომონ ბაჰსლა პირები ეპოქაში

დოქტორი

თომას გორდონი

თარგმნა

ნინო ჭიაბრიშვილი

რედაქტორები:

ნათო ინგოროყვა, ირაკლი კაკაბაძე

სტილისტი:

ირმა თაველიძე

დიზაინერი:

ბესიკ დანელია

English-language edition copyright ©1970, 2000 by the LA Trust. All rights reserved, including the right to reproduce this book, or parts thereof, in any form, except for the inclusion of brief quotations in a review.

© 2014, გამწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრი

ISBN 978-9941-0-6858-4

გაღვიძრების ნიშნად

მინდა, მადლობა გადავუხადო ჩემს უფროს ქალიშვილს, ჯუდი გორდონ ვერეტს. სწორედ მისი წყალობით შევძელი საკუთარ ოჯახში გამომეცადა და შემემოწმებინა „მშობლის ეფექტურობის წვრთნის“ (წიგნის სახელწოდების – Parent Effectiveness Training – პირდაპირი თარგმანი „მშობლის ეფექტურობის წვრთნა“, თუმცა ქართულ თარგმანში ვარჩიეთ ყოფილიყო „როგორ გავხდეთ კარგი მშობელი“. ტექსტში აბრევიატურა PET წიგნის ინგლისურენოვანი სახელწოდებისა და ამავე სახელწოდების კურსების ამსახველია. მთარგმნ. შენიშვნა) უნარები. მოგვიანებით, ზრდასრულობისას მან მრავალი მშობლისაგან აიღო ინტერვიუ, რომელთაც ჩვენი კურსი ჰქონდათ გავლილი. მისმა ანგარიშებმა ცხადყო PET – უნარების ეფექტურობა. სწორედ ჯუდის წყალობით ვარ დღეს მისი ორი არაჩვეულებრივი შვილის პაპა.

მინდა, მადლობა გადავუხადო მეორე ქალიშვილს, მიშელ ადამსს, რომელმაც წიგნის ამ საიუბილეო ოცდამეათე განახლებული გამოცემის პასუხისმგებლობა იტვირთა. ისიც PET-ის მეთოდებით აღზრდილი ბავშვი იყო, რომელმაც დაადასტურა პოზიტური კომუნიკაციისა და კონფლიქტის გადაჭრის უნარების მნიშვნელობა. ჯუდის მსგავსად, ისიც არასდროს დასჯილა. ხშირად, როცა მეგობრები ოჯახის შესახებ ეკითხებოდნენ, პასუხობდა ხოლმე: „ჩვენს ოჯახს უფროსი არ ჰყავს. წესებს ერთად ვქმნით“. ჩემთვის, როგორც მშობლისთვის, ძალზე სასიხარულოა იმის ცოდნა, რამდენი ახლო და საიმედო მეგობარი ჰყავს.

მინდა, მადლობა გადავუხადო ჩემს ცოლს, ლინდას. მიუხედავად იმისა, რომ მის ოჯახში ხშირად იყენებდნენ დასჯას, ლინდამ PET-ის არაძალადობრივი მეთოდები ისწავლა და არაჩვეულებრივი მსმენელია. მას არა მხოლოდ მე და ჩემი ქალიშვილები ვაფასებთ, არამედ მრავალი მეგობარიც.

ლინდამ ორი წიგნი დაწერა: ერთი ქალებს ასწავლის, როგორ აიღონ პასუხისმგებლობა საკუთარ ცხოვრებაზე, ხოლო მეორე, რომლის სათაურია „იყავი საუკეთესო“, ასწავლის PET მოდელის გამოყენებას ნებისმიერ ურთიერთობაში.

მინდა, დიდი მადლობა გადავუხადო PET-ის ყველა ინსტრუქტორს როგორც შეერთებულ შტატებში, ასევე მთელ მსოფლიოში, რომლებიც თავდადებით ეხმარებიან მშობლებს შვილების აღზრდის მშვიდობიანი, დემოკრატიული მეთოდების სწავლაში.

ბოლოს, მადლობა მინდა გადავუხადო „ქრაუნ პაბლიშერის“ რედაქტორს, ელიზაბეტ რაპოპორტს, რომელმაც ორ რამეში დამარწმუნა: პირველი: რაოდენ მნიშვნელოვანი იყო PET მისი ოჯახისათვის და, მეორე: რომ დრო იყო, წიგნის განახლებულ ვერსიაზე მეგრუნა.

შინაარსი

შესავალი	13
1. მშობლებს ადანაშაულებენ, მაგრამ არ ასწავლიან	19
2. მშობლები ადამიანები არიან და არა ღმერთები	29
მიღების (აღიარების) კონცეფცია / მშობლებს უფლება აქვთ, იყვნენ არათანმიმდევრულნი / აუცილებელი არ არის, მშობლებმა „გაერთიანებული ფრონტი“ შექმნან / არაგულწრფელი მიმღებლობა / შევიძლიათ მიიღოთ ბავშვი და არ მიიღოთ მისი ქცევა? / ბუნებრივი მშობლების ჩვენეული განსაზღვრება / ვის აქვს პრობლემა?	
3. როგორ ვუსმინოთ ისე, რომ შვილებს უნდოდეთ ჩვენთან საუბარი:	
აღიარების (მოწონების) ენა	47
აღიარების ენის ძალა	
აღიარებას დემონსტრირება სჭირდება	
აღიარების არავერბალური გამოხატვა	
ჩაურევლობა, როგორც აღიარების გამოხატვა / აღიარების გამოხატვა პასიური მოსმენით	
აღიარების ვერბალურად გამოხატვა	

რას ნიშნავს „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი“?
 უბრალოდ, „კარის გაღება“ / აქტიური მოსმენა
 რატომ უნდა ისწავლონ მშობლებმა აქტიური მოსმენა
 / აქტიური მოსმენისათვის საჭირო განწყობა /
 აქტიურ მოსმენასთან დაკავშირებული რისკი

4. აქტიური მოსმენის უნარის გამოყენება

77

როდის აქვს ბავშვს პრობლემა / როგორ უნდა ისწავლონ
 მშობლებმა აქტიური მოსმენა

დენი: ბავშვი, რომელსაც დაძინების ემინია

როდის უნდა გამოიყენოს მშობელი აქტიური მოსმენა / აქტიური
 მოსმენის გამოყენებისას გავრცელებული შეცდომები

*ბავშვების მანიპულირება მართვით / კარის ჯერ გაღება და შემდეგ
 მიჯახუნება / უაზრო გამეორება / ემპათიის გარეშე მოსმენა /
 აქტიური მოსმენა უდროოდ დროს*

5. როგორ მოვეუხმინოთ პატარებს

105

*როგორები არიან პატარები / როგორ ვუპასუხოთ ჩვილების
 მოთხოვნილებებსა და პრობლემებს / აქტიური მოსმენის
 გამოყენება მცირეწლოვანთა დასახმარებლად / ბავშვს უნდა
 მივცეთ შესაძლებლობა, თვითონვე დაიკმაყოფილოს საკუთარი
 მოთხოვნილებები*

6. როგორ ველაპარაკოთ შვილებს ისე, რომ მოგვისმინონ

112

როცა მშობელს პრობლემა აქვს / არაეფექტური კონფრონტაცია
 ბავშვთან

*„გადაწყვეტილება-შეტყობინების“ გაგზავნა / „დამამცირებელი
 შეტყობინების“ გაგზავნა*

ეფექტური კონფრონტაცია ბავშვთან

შენ-შეტყობინება და მე-შეტყობინება

„მე-შეტყობინების“ არსებითი კომპონენტები

*მიუღებელი ქცევის აღწერა / ქცევასთან დაკავშირებით მშობლის
 განცდა / რა გავლენას ახდენს ქცევა მშობელზე / რატომ არის
 „მე-შეტყობინება“ უფრო ეფექტური*

- 7. როგორ ავამოქმედოთ „მე-შეტყობინება“** 132
- შენიღბული „შენ-შეტყობინება“ / ნუ გაუსვამთ ხაზს უარყოფითს /
 გრძნობის შესატყვისი ინსტრუმენტი / ვებუვის ამოფრქვევა /
 რა შეუძლია ეფექტურ „მე-შეტყობინებას“ / მცირეწლოვანებისთვის
 არავერბალური „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა /
 „მე-შეტყობინებასთან“ დაკავშირებული პრობლემები
 „მე-შეტყობინების“ სხვაგვარი გამოყენება
 შექების ალტერნატივა / როგორ ავიცილოთ თავიდან ზოგიერთი
 პრობლემა / როგორ გვეხმარება მე-შეტყობინება პრობლემის
 გადაჭრაში
- 8. მიუღებელი ქცევის შეცვლა გარემოს ცვლილებით** 151
- გარემოს გამდიდრება / გარემოს გაღარიბება / გარემოს
 გამართივება / გარემოს შეზღუდვა / უსაფრთხოების ზომები / ერთი
 აქტივობის მეორით ჩანაცვლება / ბავშვის მომზადება გარემოს
 შეცვლისათვის / სივრცის განაწილება უფროსი და-ძმისთვის
- 9. გარდაუვალი კონფლიქტები – ვინ გაიმარჯვებს?** 159
- ძალაუფლებისთვის ორთაბრძოლა: ვინ იმარჯვებს, ვინ მარცხდება?
 მოგება-წაგებისადმი ორგვარი მიდგომა / რატომ არის
 / მეთოდი არაეფექტური / რატომ არის II მეთოდი
 არაეფექტური / I და II მეთოდების ზოგიერთი სხვა სირთულე
- 10. მშობლის ძალაუფლება: აუცილებელი და გამართლებული?** 173
- რა არის ძალაუფლება / მშობლის ძალაუფლების სერიოზული
 შეზღუდვა
 მშობლები აუცილებლად ამოწურავენ ძალაუფლებას /
 მოზარდობა / ძალაუფლების გამოყენებით აღზრდა
 განსაზღვრულ პირობებს მოითხოვს
 მშობლის ძალაუფლების შედეგები
 წინააღმდეგობა, დაუმორჩილებლობა, ამბოხი, ნეგატიური
 დამოკიდებულება / აღშფოთება, ბრაზი, მტრობა / აგრესია,
 შურისძიება, კონტრდარტყმა / სიცრუე, გრძნობების დამალვა /
 სხვების დადანაშაულება, ჭორაობა, თაღლითობა / დომინირება,

მართვა, დაშინება / გამარჯვებისაკენ სწრაფვა, დამარცხებისადმი მიზლი / ალიანსების ჩამოყალიბება, მშობლების წინააღმდეგ ორგანიზება / მორჩილება, შეგუება, დათმობა / ფარისევლობა, პირფერობა / კონფორმიზმი, შემოქმედებითობის ნაკლებობა, სიახლის შიში, წარმატების გარანტიის მოთხოვნა / საკუთარ თავში ჩაკეტვა, გაქცევა, ღრუბლებში ფრენა, რეგრესია

მშობლის ძალაუფლების უფრო სიღრმისეული საკითხები განა თვით ბავშვებს არ სურთ ძალაუფლება და შეზღუდვა? / მისაღებია თუ არა ძალაუფლება, როდესაც მშობელი თანმიმდევრულია? / განა მშობლის ვალი არ არის ბავშვზე მგავლენა? / რატომ ინარჩუნებს ძალაუფლება ადგილს ბავშვის აღზრდაში

11. კონფლიქტის გადაჭრის „უდანაკარგო“ მეთოდი

201

რატომ არის III მეთოდი ასეთი ეფექტური

ბავშვი მოტივირებულია შეასრულოს გადაწყვეტილება / მაღალხარისხიანი გადაწყვეტილების მიღების მეტი შესაძლებლობა / III მეთოდი ხელს უწყობს ბავშვის საამბროვნო უნარების განვითარებას / ნაკლები მტრობა – მეტი სიყვარული / მოითხოვს ნაკლებ იძულებას / არ მოითხოვს ძალის გამოყენებას / III მეთოდი რეალური პრობლემების გადაჭრის საშუალებას გვაძლევს / ბავშვებს ისევე ვექცევით, როგორც დიდებს / III მეთოდი, როგორც „თერაპია“ ბავშვისათვის

12. მშობლების შიში და შფოთვა „უდანაკარგო“ მეთოდთან

221

დაკავშირებით

ისევე ის ძველებური ოჯახური საბჭოა, მხოლოდ ახალი სახელით? / არის თუ არა III მეთოდი მშობლის სისუსტის გამოვლენა / „ჯგუფს არ შეუძლია გადაწყვეტილების მიღება“ / „III მეთოდი ძალიან ბევრ დროს გვართმევს“ / „ამართლებს თუ არა I მეთოდის გამოყენებას ის, რომ მშობლები უფრო ჭკვიანები არიან?“ / „შესაძლებელია თუ არა III მეთოდის გამოყენება მცირეწლოვანებთან?“ / „არის თუ არა ისეთი შემთხვევა, როცა აუცილებელია I მეთოდის გამოყენება?“ / „შვილების პატივისცემას ხომ არ დაგკარგავ?“

13. „უდანაკარგო“ მეთოდის გამოყენება 239

როგორ დავიწყეთ / უდანაკარგო მეთოდის ექვსი საფეხური
 III მეთოდისთვის მომზადება / საფეხური 1: კონფლიქტის გაგება და
 განსაზღვრა / საფეხური 2: გადაჭრის ალტერნატივების შემუშავება /
 საფეხური 3: ალტერნატივების შეფასება / საფეხური 4: საუკეთესო
 ალტერნატივის შერჩევა / საფეხური 5: გადაწყვეტილების
 შესრულება / საფეხური 6: შედეგების შეფასება / აქტიური
 მოსმენისა და მე-შეტყობინების როლი / უდანაკარგო მეთოდის
 გამოყენების პირველი მცდელობა

პრობლემები, რომლებსაც მშობლები აწყდებიან

თავდაპირველი უნდობლობა და წინააღმდეგობა / „როგორ
 მოვიქცეთ, თუკი მისაღებ გადაწყვეტილებას ვერ ვიპოვით?“ /
 მივუბრუნდეთ თუ არა I მეთოდს, III მეთოდის წარუმატებლობის
 შემთხვევაში? / შეიძლება თუ არა დასჯის გამოყენება
 გადაწყვეტილების მიღებისას? / როცა ხელშეკრულება ირღვევა /
 თუ ბავშვი მიჩვეულია გამარჯვებას

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენება ბავშვებს შორის კონფლიქტის
 დროს / როცა კონფლიქტში ორივე მშობელი ერთვება

ყველა თავისთვისაა / ერთი მშობელი იყენებს III მეთოდს, მეორე
 კი – არა

შეიძლება თუ არა სამივე მეთოდის გამოყენება? / როდის არ
 ამართლებს უდანაკარგო მეთოდი?

14. როგორ გადავურჩეთ „მშობლობის სამსახურიდან“ დათხოვნას 265

ღირებულებათა საკითხი / სამოქალაქო უფლებების შესახებ /
 „შემიძლია თუ არა ვასწავლო ჩემი ღირებულებები?“

მშობელი, როგორც ნიმუში / მშობელი, როგორც მრჩეველი /
 „მივიღო ის, რისი შეცვლაც არ შემიძლია“

15. როგორ ავიცილოთ კონფლიქტი საკუთარი თავის შეცვლით 279

შეგვიძლია თუ არა უფრო მიმტევებლები (შემგუებლები) გავხდეთ
 საკუთარი თავის მიმართ? / ვისი შვილები არიან? / ბავშვები
 გიყვართ თუ მხოლოდ მათი განსაზღვრული ტიპი? / ნუთუ მხოლოდ
 თქვენი ფასეულობები და შეხედულებებია ჭეშმარიტი? / ვისთან

ურთიერთობა პირველხარისხოვანი? / შეუძლია თუ არა მშობელს საკუთარი განწყობა—დამოკიდებულების შეცვლა?

16. ჩვენი შვილების სხვა „მშობლები“ 290

დანართი 298

1. ვუსმენთ გრძნობებს (სავარჯიშო) / 2. არაეფექტური შეტყობინებების გამოცნობა (სავარჯიშო) / 3. მე-შეტყობინების გაგზავნა (სავარჯიშო) / 4. მშობლის ძალაუფლების გამოყენება (სავარჯიშო) / 5. კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი: მშობლების ტიპური რეაქციების შედეგების კატალოგი



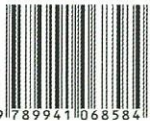
ავტორის შესახებ

დოქტორი ტომას გორდონი მსოფლიოში აღიარებული ფსიქოლოგია, რომელმაც საკუთარი ცხოვრება მიუძღვნა ადამიანების დახმარებას და მათი ურთიერთობების სრულყოფას ოჯახში, სამსახურში, სკოლაში. გორდონის მოდელის სახელწოდებით ცნობილი მისი მოდელი, რომელიც ეფექტური ურთიერთობების დამყარებას გულისხმობს, მოიცავს ისეთ უნარებს, როგორიცაა აქტიური მოსმენა, მე-შეტყობინება და კონფლიქტის უდანაკარგო გადაჭრა.

1999 წელს დოქტორმა გორდონმა ოქროს მედალი და ჯილდო მიიღო „ამერიკის ფსიქოლოგთა ფონდისგან“ – „ფსიქოლოგი საზოგადოების სამსახურში“, ხოლო 2000 წელს კალიფორნიის ფსიქოლოგთა ასოციაციამ გადასცა „ჯილდო ცხოვრებისეული მიღწევებისათვის“.

მან დააფუძნა Gordon Training International-ი – მსოფლიოში სახელგანთქმული საგანმანათლებლო კომპანია, რომელიც 1962 წლიდან სასწავლო პროგრამებს სთავაზობს მშობლებს, ლიდერებსა და მასწავლებლებს.

ISBN 978-9941-0-6858-4



9 789941 068584