

მე ემპათიური ვარ!

დღევანდელ დღეს, როდესაც სისასტიკე და ჩაგვრა, თითქოს ჩვენი ყოველდღიურობის ნაწილი გახდა და სოციალური მედიით ბავშვები თუ დიდები ულუფებად ვიღებთ მკვლელობებისა თუ უპატრონო ცხოველების მიტოვების ისტორიებს. იმ მოცემულობაში, როდესაც ადამიანი აპათიისა და გულგრილობის ზღვარზეა, ემპათიის გაღვივება მოსწავლეებისთვის მნიშვნელოვანი და საჭირო საქმეა. გთავაზობთ ერთი გაკვეთილის იდეას თემაზე: მე ემპათიური ვარ!

სანამ გაკვეთილს დავიწყებდი, ბავშვებს ვაჩვენე ილუსტრაცია. მათ უნდა ესაუბრათ ამ ილუსტრაციის შესახებ, რა განცდა დაეუფლათ, როდესაც ნახეს ბიჭის სურათი, რომელსაც ფეხი სტკივა, ან ნახეს ქუჩაში მყოფი გაყინული, მოზუზული ძაღლის სურათი. ამის შემდეგ ვისაუბრეთ, რას განიცდიან ყველაზე მეტად, რა აწუხებთ, ვინ და რა ეცოდებათ. საბოლოოდ მივედით იქამდე, რომ თავადვე ჩამოაყალიბეს, რა არის ემპათია.

ბავშვებს ვუთხარი, რომ ხელთ მქონდა, მათი თანატოლების ანონიმური წერილები, რომლებიც ფეისბუქგვერდში ანონიმურად გამოაქვეყნეს და საკუთარ დარდს, პრობლემას გვიზიარებენ. წერილები ყუთში მქონდა მოთავსებული, ბავშვები სათითაოდ იღებდნენ, კითხულობდნენ და მსჯელობდნენ. საბოლოო ჯამში არჩევდნენ - რომელი პრობლემა იყო მათთვის ახლობელი, რომელი წერილის ავტორთანაც მოუხდებოდათ გასაუბრება და წერდნენ წერილებს. გთავაზობთ ამ ბარათებს:

მარტოსულად
ვგრძნობ თავს,
თითქოს არავის არ
უნდა ჩემთან
ურთიერთობა,
თავს მარიდებენ,
არ ვიცი, რა ვქნა,
როგორ მოვიქცე...

თეთრი, დიდი ძაღლი
მთელი დღე იმ იმედით
იდგა მაღაზია „ნიკორას“
წინ, იქნებ ვინმეს რაიმე
საჭმელი, პურის ნატეხი
მაინც გაემეტებინა, უკვე
სამი დღე იყო, არაფერი არ
ეჭამა, შიმშილისგან ყველა
ნეკნი ეტყობოდა...

ჩემს სოფელში მეზობლის
კატამ კნუტები გააჩინა.
მეზობლის ქალმა, ახლა
ამათ კნავილს რა
გაუძლებსო, ყველა ერთო
ტომარაში ჩაყარა და
მოშორებით გზაზე
დააგდო...

დღესაც ცუდი დღე
მქონდა. ჩემმა
კლასელმა ისევ
დაცინვით მითხრა,
ვერ ხედავ, როგორ
გასუქდი, შარვალი
აღარ გეკვრებაო.
ყველამ გაიცინა, მე
აღარ ვიცოდი, რა
მექნა.

პატარა ბოკვერი „ლეო“ ცირკში
დაიბადა, პატარაობიდანვე უწევს
მწვრთნელის შოლტისა და ცემის ატანა,
რომ წარმოდგენაზე მოსული ბავშვები
გააცინოს და რგოლში გაძვრეს. ლეოს
ძალიან სტკივა და ეშინია. ასეთია
ცირკში ცხოვრება.

პანკისის ხეობაში, ერთი პატარა
სოფელია, სადაც ის ოჯახები
ცხოვრობენ, რომელთა სახლებიც
მიწისძვრამ დაანგრია. სოფელს
პატარა სკოლა აქვს, ოღონდ არც
იატაკი აქვს სკოლას და არც
ჭერი... ბავშვები სკოლას ხშირად
აცდენენ, რადგან მშობლებს
ეხმარებიან მიწის მოვლაში.
ერთმა პატარა ბიჭმა მითხრა,
ჩემი ოცნებაა, სურათებიანი
წიგნი მქონდესო.

იმის გამო, რომ მინდა იდეალური სხეული
მქონდეს, ყოველი ჭამის შემდეგ გულს ვირევ.
ეს ჯერ არავინ იცის, ჩუმად ვაკეთებ. არ
მინდა, სკოლაში დამცინონ.

დედა ძალიან ნერვიულობს,
თვითონ არ იმჩნევს, მაგრამ მე
ვატყობ. გვიანობამდე მუშაობს,
მაგრამ თანხა მაინც არ კმარა, რომ
ახალი ფეხსაცმელი მიყიდოს, ჩემი
ფეხსაცმლის ლანჩი უკვე მესამედ
დავაწებეთ.

მთელი წელი ვაგროვებდი ფულს, მინდოდა, მობილური მეყიდა, იმიტომ, რომ ჩემს ყველა კლასელს აქვს, მე კი - არა, ამიტომ ხშირად დამცინიან. შევაგროვე ოთხას ლარამდე, ოცნებებში უკვე ვიცოდი, როგორი იქნებოდა ჩემი ახალი მობილური. ჩემს პატარა ძმას ვირუსი შეხვდა, ძალიან მაღალი სიცხეები ჰქონდა, სახლში ვერ დავუწიეთ, საავადმყოფოში მოგვიწია დაწვენა. ჩემი ფული დედას მივეცი. მთავარია. პატარა ჯანმრთელად იყოს.

ეზოს ბავშვებმა გართობა გადაწყვიტეს. ერთი ფუმფულა, სტაფილოსფერი კატა დაიჭირეს და კუდზე ასაფეთქებელი მიაბეს. ბევრი იხალისეს ფისუნიას გამწარებულ კნავილზე. აღმოჩნდა, რომ კატა კნუტებს ელოდებოდა. ერთმა კარგმა ადამიანმა ფისო ვეტერინართან წაიყვანა. კნუტები გადარჩნენ და ახლა პატრონებს ელიან.

ჩემმა მეგობარმა ოჯახისგან საჩუქრად პატარა თეთრი ლეკვი მიიღო. მგონი, ამ ჯიშს ფრანგული პუდელი ჰქვია. ძალიან საყვარელია, თოჯინას ჰგავს. მგონი ძვირიც ღირს. ჩემი მეგობარი ძალიან გაერთო, აბანავებდა, აცმევდა ათასნაირ ტანსაცმელს, სულ ხელში ეჭირა. ერთხელ შეამჩნია, რომ ლეკვი ძალიან კანკალებდა, ვეტერინარმა უთხრა, რომ სტრესშია და ძალიან შეშინებულია, შეიძლება გულიც გაუსკდესო. მე კი გავიფიქრე, ცხოველები სათამაშოები არ არიან.

ძალიან კარგად ვისწავლე გაკვეთილი, მთელი დღე ვსწავლობდი. მაგრამ რაღაცნაირად გაკვეთილზე ვწერვიულობ, ვკანკალებ ხოლმე. მასწავლებელმა, რომ გამომიძახა სიტყვაც ვერ ვთქვი, თითქოს გავშეშდი. მასწავლებელმა მითხრა: სიზარმაცემ იცის ასე გაშეშებაო. მთელი კლასი იცინოდა, მე აღარ ვიცოდი, რა მექნა.

რატომღაც ყველაზე დაბალი
ვარ კლასში, ჩემი მშობლებიც
ძალიან ნერვიულობენ. ათას
ვიტამინს მასმევენ. ერთმა
მაღალმა კლასელმა
ამომიჩემა და სულ
ლილიპუტს მეძახის, გული
ძალიან მტკივა. დედამ ეს
რომ გაიგოს, ძალიან
ინერვიულებს. იმედია,
არავინ ეტყვის.

დღეს ახალი ფეხსაცმელი ჩავიცვი, ძლივს
მიყიდეს მშობლებმა, ფულს რამდენიმე თვე
აგროვებდნენ. ბაზრობაზე ერთად წავედით და
შევარჩიეთ. ძალიან მომწონს, შინდისფერია და
ბაფთით გაფორმებული. ერთი სული მქონდა,
სკოლაში როდის ჩავიცვამდი. ჩემმა კლასელმა
ნინომ მკითხა რა ბრენდიაო, მე დავიბენი,
რადგან ნამდვილად არ ვიცოდი, უი, ჩინური
ყოფილაო, ჩაიცინა და მართას გადახედე
სიცილით. მართასაც გაეცინა, ორივემ ამაყად
დახედეს თავიანთ ფეხსაცმელებს, რომლებიც
ისეთი ძვირი ღირდა, ჩემი მშობლების ერთი
წლის შემოსავალიც არ ეყოფოდა. ამის შემდეგ
ხმა აღარ გაუციათ, გვერდს მივლიდნენ,
ჩურჩულებდნენ, თან გადმომხედავდნენ ხოლმე
და სიცილს აგრძელებდნენ.

რომ ვკითხულობ ასოები
ჭიანჭველებივით ირევინ. ხმამაღლა
კითხვა ნამდვილი ჯოჯოხეთია.
კლასელები ხმაურობენ, ვერ იცდიან,
ზოგი სიცილსაც იწყებს. არადა,
თხრობით კლასში პირველი ვარ. მე
მგონი, დისლექსია მაქვს. არ ვიცი, რა
ვენა.

გუშინ, სკოლაში ფეხბურთის
თამაშის დროს წავიქეცი, ფეხი
გადამიბრუნდა და საშინლად
მეტკინა, ისე მინდოდა მეყვირა ან
მეტირა ტკივილისგან, მაგრამ თავი
შევიკავე, შემრცხვა. ამბობენ, რომ
ბიჭები არ ტიარიანო. რომ მეტირა,
გოგოს დამიძახებდნენ. არადა,
მგონია, რომ ბიჭებსაც ისე სტკივათ
როგორც გოგოებს, რა განსხვავებაა,
ვინ მოიგონა ეს სულელური წესი.
მინდოდა, ვინმე მოსულიყო და
ეთქვა, არაუშავს, მალე მოგიჩემაო.
ვიჯექი პატარა სკამზე და სიმწრის
ცრემლებს ვცლაპავდი.

ამ წერილების შემდეგ ვნახეთ შესანიშნავი მოკლე ანიმაციური ფილმი, რომელიც ემპათიის კარგი ილუსტრაციაა, ამ ფილმზე ძალიან ბევრი ვისაუბრეთ.

<https://youtu.be/KsjVUJMWzks>

ამის შემდეგ ბავშვებმა გაკეთეს ტესტი: „რამდენად ემპათიური ვარ“, ტესტი უცხოენოვანი საიტიდან გადმოვთარგმნე, გიზიარებთ ტესტის ჩემს ვერსიას:

რამდენად ემპათიური ხარ?

შენი პასუხის უჯრა გააფერადე

1. იწყენთ თუ არა, თუ თქვენს გარშემო ადამიანები მოწყენილები არიან?

1

ყოველთვის

2

ზოგჯერ

3

იშვიათად

2. შეგიძლიათ, სანამ წუწუნს დაიწყებ, დაფიქრდე, სხვები რას გრძნობენ?

ყოველთვის

ზოგჯერ

იშვიათად

3. გიჭირს იმის გაგება, შენს მეგობრებს რა აზედნიერებთ?

იშვიათად

ზოგჯერ

ყოველთვის

4. როდესაც შენი მეგობარი აღფრთოვანებულია, შენც აღფრთოვანდები?

ხშირად

ზოგჯერ

ხშირად არა

5. სხვა ადამიანებზე თუ ღელავ?

ყოველთვის

ზოგჯერ

იშვიათად

6. რამდენად ადვილად იღებ სხვის მოსაზრებას?

1	2	3
ადვილად	ადვილათაც და რთულადაც	რთულად

7. გიჩნდებათ დახმარების სურვილი, როდესაც სხვა ადამიანს რაიმე აწუხებს ან განაწყენებულია?

ყოველთვის	ზოგჯერ	იშვიათად
-----------	--------	----------

8. მარტივად ხვდებით თუ არა, თუ რა აბედნიერებს სხვა ადამიანს?

დიახ	ზოგჯერ	არა
------	--------	-----

9. იცავთ თუ არა საკუთარ სიმაართლეს, მიუხედავად იმისა თუ რას გრძნობენ სხვები?

ხშირად არა	ზოგჯერ	ხშირად
------------	--------	--------

10. როდესაც სხვა ადამიანები თავს ცუდათ გრძნობენ, შენ შეგიძლია რომ ამით არ შეწყუბდე?

ყოველთვის არა	ზოგჯერ	ყოველთვის
------------------	--------	-----------

11. გეძება თუ არა სხვისი ემოცია? (შენც იგივეს გრძნობ თუ არა, რასაც სხვა გრძნობს)

1	2	3
კი	ზოგჯერ	არა

12. შეგიძლია თუ არა გამოიცნო, თუ რას გრძნობენ სხვა ადამიანები, მათი სახის გამომეტყველებისა და სხეულის მიხედვით?

ყოველთვის	ზოგჯერ	იშვიათად
-----------	--------	----------

გაფერადებული უჯრების
რაოდენობა:

--	--	--

საბოლოო ქულები:

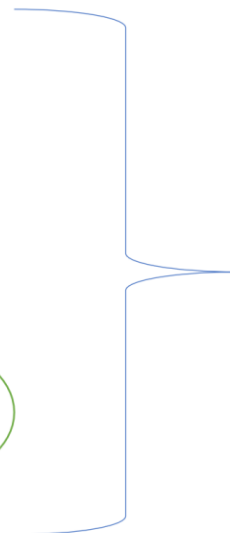
პლუს ოთხი

მთლიანად

თითოეული
გაფერადებუ
ლი უჯრა
მინუს ერთია.



შეკრიბეთ, სულ
რამდენია:



0 - 4

სხვა ადამიანების გაგება შეიძლება ძალიან გაგიჭირდეთ. თქვენ კარგი ადამიანი ხართ, რომელსაც სხვების გაგება უჭირს. შესაძლოა, ცხოველებთან ძალიან კარგი ურთიერთობა გქონდეთ ან საკუთარ თავში ძალიან დარწმუნებული იყოთ. ჩაერთეთ სხვადასხვა აქტივობებში, რომლებიც გრძნობების, ემოციების გამოცნობას გასწავლით.

5 - 8

თანაგრძნობის გამოვლენა თქვენთვის, შესაძლოა, გარკვეულ სირთულეს წარმოადგენდეს. ზოგჯერ ხვდებით და გრძნობთ თუ როგორ გრძნობენ თავს სხვა ადამიანები, ზოგჯერ კი იზნევით და განზე დგახართ. იპოვეთ გზები, რომ დაამყაროთ კავშირები ადამიანებთან, რათა განავითაროთ თქვენი უნარები. ჩამოწერეთ ის უნარები, რაც ემპათიის გამოვლინებაში დაგეხმარებათ, შემდეგ კი შეეცადეთ რეალურ ცხოვრებაში მათი გამოყენება. შეგიძლიათ ეს უნარები ყვავილის სახით დახატოთ და თითოეულის შესრულების შემდეგ ფურცელი გააფერადოთ.

9-12

თქვენ ემპათიური ადამიანი ხართ, კარგად გამოგდით იმის გაგება, თუ რას გრძნობენ და გაინციდან სხვა ადამიანები.

13-16

თქვენ ძალიან ემპათიური ადამიანი ხართ და მუდმივად ფიქრობთ სხვა ადამიანებზე და ცხოველებზე. თქვენ კარგად აცნობიერებთ სხვების გრძნობებს და ზოგჯერ შეიძლება დაგავიწყდეთ საკუთარი საჭიროებები. ეცადეთ იზრუნოთ საკუთარ თავზეც <3

ინა იმედაშვილი