

# ტრენინგები ადამიანის

სტრასმადრობის (Resilience) განვითარება  
ლგბტქ+ თემის წარმომადგენლებში

## მე ვირჩევ

### სტრესმედევობის (Resilience) განვითარება ლგბტქ+ თემის წარმომადგენლებში

#### ტრენინგის მოდული

ავტორები: ჯანა ჯავახიშვილი, ელენე ქორიძე, თამთა ჭელიძე

*„უკანასკნელი რამ, რისი წართმევაც ჩემთვის არავის შეუძლია - ეს ჩემი არჩევანია - როგორი რეაქცია მექნება გარემოს გამონწვევებზე. ადამიანის უკანასკნელი თავისუფლება არსებულ სიტუაციაში საკუთარი დამოკიდებულების არჩევაა. ესაა მწუხარების ჩანაცვლება სიხარულით, სასონარკვეთისა - იმედით. არც ერთი პიროვნების ქცევას არ განაპირობებს მხოლოდ გარემოებები. მის ქცევას განსაზღვრავს არჩევანი - ის არჩევანი, რომელიც ყველა ცოცხალ ადამიანს აქვს.“*

*ვიქტორ ფრანკლი*

## I. პრეამბულა

ორგანიზაციის „თანასწორობის მოძრაობა“ ინიციატივით ჩატარდა კვლევა, რომელიც მიზნად ისახავდა ლგბტქ+ თემის წარმომადგენელთა ფსიქოსოციალური საჭიროებების, გამკლავების სტრატეგიებისა და სტრესმედევობის კვლევას. კვლევის საფუძველზე გამოიკვეთა ლგბტქ+ თემის წარმომადგენელთა ტრენინგის საჭიროებები, რომლის საპასუხოდ შეიქმნა ტრენინგის მოცემული მოდული.

მოცემული ტრენინგის მოდულის ძირითადი თემაა სტრესმედევობა (Resilience). მოდული განკუთვნილია ფსიქოსოციალური ზრუნვის სფეროში მომუშავე სპეციალისტების - ფსიქოლოგებისა და სოციალური მუშაკების მოსამზადებლად, რათა ამ მომზადების საფუძველზე მათ, თავის მხრივ, ჩაატარონ სტრესმედევობის (რეზილიენს) ტრენინგი სამიზნე აუდიტორიაში - ლგბტქ+ თემის წარმომადგენლებთან.

Resilience ინგლისური სიტყვაა და ქართულად ითარგმნება როგორც სტრესმედევობა, ან აღდენის უნარიანობა. ენნ მასტენის მიხედვით, რეზილიენსი არის „დინამიკური სისტემის უნარი წარმატებით ადაპტირდეს იმ ხელის შემშლელ ფაქტორებთან, რომელიც უქმნის საფრთხეს სისტემის ფუნქციონირებას, სიცოცხლისუნარიანობას, თუ განვითარებას“ (Masten<sup>1</sup>, 2014). თუ ამგვარ დინამიკურ სისტემად ადამიანს განვიხილავთ, მაშინ რეზილიენსი იქნება ადამიანის უნარი წარმატებით ადაპტირდეს ისეთ სტერსორებთან, რომლებიც ემუქრება მის ფუნქციონირებას, სიცოცხლისუნარიანობასა და

<sup>1</sup> Masten AS (2014) Global perspectives on resilience in children and youth. Child Development, Vol.85(1), pp: 6–20.

განვითარებას, და მიუხედავად ამ სტრესორების ზემოქმედებისა - იცხოვროს, იმოქმედოს და განვითარდეს, მიაღწიოს თვითრეალიზაციას.

ამერიკის ფსიქიატრთა ასოციაცია გამოყოფს რეზილიენსის 4 კომპონენტს:

1. საკუთარი თავის მიმართ დადებითი დამოკიდებულება - თვითეფექტურობის განცდა („მე ეს შემიძლია“ განცდა) და პოზიტიური თვითშეფასება (“I am OK”)
2. ემოციების თვითრეგულაცია (მართვა)
3. ეფექტური კომუნიკაციისა და პრობლემების მართვის უნარი
4. რეალისტური გეგმების შედგენა და განხორციელება

ჩვენი ტრენინგი სწორედ ამ ოთხ კომპონენტზე იქნება ფოკუსირებული.

## ტრენინგის მიზანი

ტრენინგის მონაწილეებში ა) რეზილიენსზე და სტრესთან გამკლავებაზე ცნობიერების დონის აწევაზე და, ბ) რეზილიენსისა და სტრესთან კონსტრუქციული გამკლავების განსავითარებლად საჭირო უნარ-ჩვევების გამოცდილებით სწავლებაზე.

## ტრენინგის კონკრეტული ამოცანები

1. რეზილიენსზე და გამკლავებაზე ცნობიერების ამაღლება
2. გამკლავების, როგორც რეზილიენსის ნაწილისა და პრობლემების მართვის ინსტრუმენტის გაცნობიერება და გამოყენების ხელშეწყობა
3. გამკლავების საკუთარი სტრატეგიების გაცნობიერება და რეზილიენსის განვითარების თვალსაზრისით საკუთარი საჭიროებების გაცნობიერება
4. ემოციების თვითრეგულაცია (რელაქსაცია, სუნთქვა, კოგნიტური ტექნიკები)
5. ცვლილებების შესაძლებლობების გაცნობიერება და ხელშეწყობი ფაქტორების გაცნობიერება

## ტრენინგის მოსალოდნელი შედეგები

- ამაღლდება მონაწილეების ცნობიერება სტრესის მიმართ მედეგობაზე (რეზილიენსზე);
- ამაღლდება მონაწილეების ცნობიერება სტრესთან გამკლავების სტრატეგიებზე;
- მონაწილეები გააცნობიერებენ სტრესთან გამკლავების საკუთარ სტრატეგიებს და რეზილიენსის განვითარების თვალსაზრისით საკუთარ საჭიროებებს;
- მონაწილეები დაინყებენ ემოციური რეგულაციის კონკრეტული ტექნიკების ათვისებას;
- მონაწილეები გააცნობიერებენ ცვლილებების შესაძლებლობებსა და ხელშეწყობ ფაქტორებს

## მოდულის სტრუქტურა და შინაარსი

მოცემული მოდულის ჩატარება გაანგარიშებულია ორი დღეზე, თითოეულ დღეს 4 სესიის სახით; ყოველი დღის სამი პირველი სესიის ხანგრძლივობა არის საათნახევარი, ხოლო მეოთხის - საათი და 15 წუთი. თითოეული სესიისთვის მოდულში მოცემულია მიზნები/ამოცანები, შესაბამისი აქტივობები რომელთაც ნაბიჯ-ნაბიჯ არის განწერილი, მოსალოდნელი შედეგები და მასალა, რომელიც საჭირო იქნება ამა თუ იმ სესიის ჩასატარებლად.

თითოეული სესია აწყობილია იმგვარად, რომ იწყება „გამახურებელი“, თემაში შემყვანი სავარჯიშოთი, რომელიც მონაწილეებს მომართავს ამა თუ იმ თემაზე სააზროვნოდ და სამუშაოდ, და შემდგომ, გამახურებელ სავარჯიშოს მოსდევს შედარებით უფრო სიღრმისეული აქტივობა, რომელიც მონოდებულია ამ თემის გასახსნელად და მასზე ინსაიტების სასტიმულირებლად.

ზოგიერთი აქტივობისთვის აღწერილია ჩატარების ორი ვერსია - რათა ტრენერს/ფასილიტატორს ჰქონდეს საშუალება აირჩიოს აქტივობა მისი პირადი პროფესიული სტილის შესაბამისად.

მოდულში, ასევე, ჩაქსოვილია ტრენინგის ჰიპოთეტური დღის წესრიგი, შესვენებებითა და სესიების დროის მითითებით. რასაკვირველია, ეს მხოლოდ ჰიპოთეტური დროის განაწილებაა და მსურველს შეეძლება დღის წესრიგი გადააწყოს თავისი დროითი შესაძლებლობების შესაბამისად. თუმცა, მოდულის ავტორების რეკომენდაციას, არ დაიგეგმოს საათნახევარზე უფრო ხანგრძლივი სამუშაო სესიები, რადგანაც ამან შესაძლოა გაართულოს ჯგუფის დინამიკა და ტრენინგი კონტრპროდუქტიული გახადოს.

## II. ტრენინგის შინაარსი და სტრუქტურა დღეების მიხედვით:

1. პირველი დღე: სტრესმედეგობა (რეზილიენსი) და გამკლავება, ემოციური თვითრეგულაცია და ეფექტური კომუნიკაცია

1.1. 11:00 – 12:30 - პირველი სესია: *სტანდარტები (გაცნობა, მოლოდინები და კონტრიბუცია, წესები) და შესავალი რეზილიენსის (სტრესმედეგობის) თემაში*

სესიის ამოცანები:

გაცნობა, მოლოდინების დაზუსტება, სამუშაო ალიანსის შექმნა, ტრენინგის თემაში შეყვანა

სესიის აქტივობები:

1.1.1. ტრენინგის შესავალი - თემა, საჭიროება, დონორი-ორგანიზატორები-მონაწილეების მისალმება, წამყვანების გაცნობა (10 წთ)

### 1.1.2. ურთიერთგაცნობა

*ერთი ვერსია გაცნობის ჩატარების:* „წარადგინე მეწყვილე“: წყვილებში, ერთმანეთს ესაუბრებიან 2 წთ-ის განმავლობაში და შემდეგ წყვილის თითოეული წევრი წარადგენს მეორე წევრს შემდეგნაირად: სახელი, პროფესია/საქმე/როლი, ჰობი ანუ რა და რისი კეთება უყვარს (20 წთ)

*მეორე ვერსია გაცნობის ჩატარების* (ასევე 20 წთ):

პირველი ნაბიჯი: მონაწილეები დგებიან წრეში, წამყვანი თითოეულ მათგანთან მიდის და თხოვს მოჭრან მათთვის სასურველი სიგრძის ძაფი. მონაწილეები თავად ირჩევენ რა სიგრძეა მათთვის მისალმები.

მეორე ნაბიჯი: თითოეული მონაწილე ყვება რაიმე ისტორიას საკუთარ თავზე და ამავდროულად საჩვენებელ თითზე იხვევს ძაფს.

მესამე ნაბიჯი: მათი ინდივიდუალური ისტორია ჩერდება მაშინ, როდესაც მათ მიერ მოჭრილ ძაფს ბოლომდე დაიხვევენ თითზე. შემდეგ კი სხვა მონაწილის ჯერი დგება. მათი ისტორიები გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მონაწილე არ მიიღებს მონაწილეობას. რაც უფრო გრძელია ძაფი, მით უფრო გრძელია მათი ისტორიაც.

შენიშვნა: რაც უფრო დიდი ჯგუფია, მით უფრო დიდი ხანი სჭირდება სავარჯიშოს შესრულებას. თუკი მონაწილე ბოლომდე დაიხვევს თითზე ძაფს ისე, რომ მისი ისტორია არ არის დასრულებული, წამყვანი აძლევს დროს, რომ ის დაასრულოს.

### 1.1.3. მოლოდინები და პირადი წვლილი:

*ერთი ვერსია მოლოდინებისა და წვლილის დაზუსტების:* თითოეული მონაწილე საუბრობს მოლოდინზე ტრენინგის მიმართ და რა წვლილის შემოტანაზეა მზად (მაგ., მიიღოს აქტიური მონაწილეობა, გაუზიაროს ჯგუფს თავისი აზრები, დაიცვას რეგლამენტი და ა.შ.), რომ ეს მოლოდინი გამართლდეს (20 წთ)

*მეორე ვერსია მოლოდინებისა და წვლილის დაზუსტების:* ფასილიტატორი მონაწილეებს ურიგებს წებოვან ფურცლებს, რომელზეც ისინი წერენ იმ მოლოდინებს, რომლებიც ტრენინგთან დაკავშირებით აქვთ, და ასევე იმ კონტრიბუციაზე რაც მზად არიან რომ შეიტანონ საერთო მუშაობაში, რათა მოლოდინი გაუმართლდეთ. მას შემდეგ რაც თითოეული მონაწილე დაასრულებს მუშაობას, წებოვან ფურცლებს აკრავენ ფლიფჩარტზე. ფასილიტატორი მონაწილეთა მოლოდინებს კითხულობს ხმამაღლა და მას ინახავენ ტრენინგის დასრულებამდე, რომ შეამოწმონ თუ რამდენად გამართლდა მათი მოლოდინები ტრენინგთან დაკავშირებით.

**1.1.4. წესები:** ტრენერი ჯგუფს უსვამს შეკითხვას: „რა წესები მოგცემთ საშუალებას, რომ კომფორტულად და ნაყოფიერად ვიმუშაოთ ეს ორი დღე?“, პასუხებს იწერს ფლიფჩარტზე, შემდგომ კონსენსუალურად დგება შეთანხმება წესების ჩამონათვალზე, მონაწილეებმა, ასევე, შესაძლოა ხელი მოაწერონ ფლიფჩარტს, სადაც კონსენსუალური წესებია ჩამოყალიბებული (5 წთ)

### **1.1.5. რეზილიენსი ანუ სტრესის მიმართ მედეგობა (35 წთ)**

პირველი ნაბიჯი: თავისუფალი ასოციაციები სტრესის მიმართ მედეგობის თემაზე (5 წუთი)

მეორე ნაბიჯი: ვთხოვთ მოხალისეებს გაგვიზიარონ მაგალითები სტრესის მიმართ მედეგობის თავისი გამოცდილებიდან (20 წუთი)

მესამე ნაბიჯი: შეჯამება (10 წთ):

- არსებობს სხვადასხვა სახის, სხვადასხვა დონეზე მოქმედი სტრესორები (თუ გაზიარებულმა გამოცდილებამ მოგვცა საშუალება - ავხსნით დისტალურ და პროქსიმალურ სტრესორებს)
- მათზე მედეგი რეაქცია არის: საკუთარი თავის გართობილება/დათვისება და ზოგადად საკუთარი თავის მიმართ დადებითი დამოკიდებულება, საკუთარი ემოციების მართვა ამა თუ იმ გზით, პრობლემების გადაჭრაზე ორიენტირება და კომუნიკაცია, ცვლილებების დაგეგმვა-განხორციელება = ეს ყველაფერი ერთად კი - წარმოადგენს რეზილიენსს.
- სტრესის მიმართ მედეგობა (რეზილიენსი) არის ადაპტაციის ისეთი კარგი უნარი, რომელიც ცუდ პირობებში გაძლევს საშუალებას, ყველაფრის მიუხედავად, მაინც განვითარდე და თვითრეალიზაციას მიაღწიო;
- რეზილიენსი შეიცავს 4 კომპონენტს (რომელთაც დაჯამებისას შევხებით): საკუთარი თავის მიმართ დადებით დამოკიდებულებას და თვითეფექტურობას; ემოციების რეგულაციის უნარს; კარგ კომუნიკაციასა და სოციალური პრობლემების მართვას; რეალისტური გეგმების შედგენასა და ცვლილებების მენეჯმენტს. ამ ოთხივე კომპონენტზე გვექნება მსჯელობა ტრენინგის მანძილზე;
- რეზილიენსის მნიშვნელოვანი ასპექტი არის სტრესთან პოზიტიური გამკლავება.

### **სესიის მოსალოდნელი შედეგები:**

- ჯგუფი შედის „მუშა-ჯგუფის“ მოდუსში (შეძლებისდაგვარად, ნდობაზე დაფუძნებული ატმოსფერო და სამუშაო განწყობილება): გაურკვევლობის შფოთვა მეტ-ნაკლებად დაძლეულია, წამყვანებმა და მონაწილეებმა მეტ-ნაკლებად გაიცნეს ერთმანეთი, მონაწილეებისთვის ცხადია თუ რას უნდა მოელოდეს ტრენინგისგან, ისინი შეთანხმებული არიან თანამშრომლობის წესებზე;
- მონაწილეებმა პირველადი შთაბეჭდილება შეიქმნეს რეზილიენსზე (სტრესმედეგობაზე), როგორც სტრესორთან და სტრესთან საუკეთესო ადაპტაციაზე, და 4-კომპონენტიან ფენომენზე და დაინტერესდნენ რომ უფრო მეტი გაიგონ რეზილიენსის განვითარებაზე.

## მასალა:

- ა4 ფორმატის ფურცლები სახელებისთვის
- ფლიფჩარტები და მარკერები
- საწერი კალმები იმ რაოდენობით რამდენიც მონაწილეა
- მისაწებებელი პატარა ქაღალდები
- ძატის გორგალი და მაკრატელი

## შესვენება: 12:30 – 12:45

### 1.2.12:45 – 14:15 - მეორე სესია - სტრესი და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები

**სესიის ამოცანები:** გაცნობიერება იმისა, რომ სტრესი არის = „სტრესორი + ჩვენი რეაქცია

+ ჩვენი გამკლავება“, და რომ გამკლავების დადებითი სტრატეგიები გვეხმარება სტრესორთან კარგ ადაპტაციაში (იმაში, რომ ვიყოთ რეზილიენტ/სტერსმედეგი)

## სესიის აქტივობები:

### 1.2.1. სავარჯიშო „სტრესორი, სტრესული რეაქცია და გამკლავება“ (20 წთ):

პირველი ნაბიჯი: ფასილიტატორი მონაწილეებს ყოფს 3 მცირე ჯგუფად, თითოეულ ჯგუფს აძლევს ერთმანეთში კატეგორიების მიხედვით არეულ ბარათების სამ კატეგორიას (იხ. დანართი 1): სტრესული სიტუაციები/სტრესორები (1), სტრესზე რეაქციები/სიმპტომები (2) და, გამკლავების სტრატეგიები (3). მათ უნდა განიხილონ არეულად მოწოდებული ბარათები და დააჯგუფონ ზემოთ ჩამოთვლილი სამი კატეგორიის მიხედვით (5 წთ)

მეორე ნაბიჯი: მცირე ჯგუფებმა პლენარულ სხდომაზე უნდა გააზიარონ თუ როგორ დააჯგუფეს ბარათები (5 წთ)

მესამე ნაბიჯი: პლენარული კომენტარები და გაზიარება სავარჯიშოს ინსაიტებზე (10 წთ)

### 1.2.2. ლექცია სტრესსა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიებზე (30 წთ):

- ტრენერი შეაჯამებს სავარჯიშოს: რომ სტრესი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია და არსებობის მოდუსიც კი (დადებითი და უარყოფითი სტრესის ცნობიერება); არსებობს სტრესორების სხვადასხვა კატეგორია, და სტრესზე რეაქციებისა და გამკლავების სხვადასხვა სტრატეგია

- ტრენერი ჯგუფს წარუდგენს ცხრილს BASIC PH (იხ. დანართი 2), რათა ახსნას დადებითი და ნეგატიური გამკლავების სტრატეგიები, თითოეული სტრატეგიის ძლიერი მხარეები და რისკები

### 1.2.3. სავარჯიშო „ჩემი გამკლავების სტრატეგიები“ (40 წთ)

ნაბიჯი პირველი: ჯგუფი იყოფა წყვილებად და წყვილებში ხდება საუბარი იმაზე, თუ რომელ სტრატეგიებს იყენებენ მონაწილეები უფრო ხშირად, დადებითს თუ ნეგატიურს, როგორ შეიძლება ნეგატიურის ცვლილება პოზიტიურად (20 წთ)

ნაბიჯი მეორე: წყვილებში ნამუშევარზე ინსაითების გაზიარება პლენარულ ჯგუფში და ჯგუფური დისკუსია გამკლავებაზე (20 წთ)

### სესიის მოსალოდნელი შედეგები:

- მონაწილეები ანსხვავებენ სტრესორებს, სტრესორების სხვადასხვა კატეგორიას, სტრესორებზე რეაქციებს;
- მონაწილეები ანსხვავებენ გამკლავების სხვადასხვა სტრატეგიას, ნეგატიურ და დადებით გამკლავებას, აცნობიერებენ იმ გამკლავების სტრატეგიებს რომელსაც უპირატესად იყენებენ, აცნობიერებენ თუ რამდენად დადებითი და ეფექტურია ამგვარი სტრატეგია და იწყებენ ფიქრს ნეგატიური გამკლავების სტრატეგიების ცვლილების საჭიროებაზე.

### მასალა:

- ფასილიტატორი წინასწარ ამზადებს 24 ბარათს (ამობეჭდავს ფურცელს და დაჭრის მას ბარათებად, ან წინასწარ დააწერს მცირე ბარათებზე), რომლებზეც წერია სტრესული სიტუაციები (1), სიმპტომები ან სტრესზე რეაქციები (2), და გამკლავების გზები (3) (იხ. დანართი 1)
- ფუფუ სლაიდზე ან ფლიფჩარტზე ცხრილი სტრესორების კატეგორიებით
- ფუფუ სლაიდზე ან ფლიფჩარტზე წინასწარ გამზადებული BASIC PH ცხრილი (დანართი 2).

### შესვენება: 14:15 – 15:00

1.3.15:00 – 16:30 - მესამე სესია - ემოციური თვითრეგულაციის კოგნიტური ტექნიკები: პრობლემაში რესურსის დანახვა

სესიის ამოცანები: კოგნიტური გამკლავების ეფექტური სტრატეგიების უნარ-ჩვევების შემუშავება

### სესიის აქტივობები:

1.3.1. სავარჯიშო „მზე“ (20 წთ): ეს სავარჯიშო, რომელიც მცირე ჯგუფებად დაყოფას, ჯგუფების შიგნით განხილვას, ფლიფჩარტზე ხაზვასა და წერასთან არის დაკავშირებული, ენერგაიზერის ფუნქციასაც შეასრულებს - რაც მნიშვნელოვანია, რამდენადაც ეს სადილის შემდგომი სესიაა და შესაძლოა ჯგუფური დინამიკა დაეცეს.



პირველი ნაბიჯი: ფასილიტატორი მონაწილეებს ყოფს მცირე ჯგუფებად (4-5 ადამიანი ჯგუფში);

მეორე ნაბიჯი: თითოეულ ჯგუფს ეძლევა ფლიფჩარტი, რომელზეც ხატია “მზე”. მზის შუაგულში ჯგუფის მონაწილეები წერენ ისეთ თვისებას, რაც საერთო აქვთ და მოსწონთ. მაგ: „გულკეთილი ვარ“, „კომუნიკაბელური ვარ“ და ა.შ.

მესამე ნაბიჯი: მცირე ჯგუფის თითოეული მონაწილე “მზის სხივებზე” წერს ერთ ისეთ რამეს, რაც მხოლოდ მისთვის არის უნიკალური, რაც მხოლოდ მას ახასიათებს და არ აკავშირებს ჯგუფის სხვა წევრებთან.

მეოთხე ნაბიჯი: დასასრულს, თითოეული ჯგუფი წარმოადგენს მხოლოდ მცირე ჯგუფის საერთო მნიშვნელს, იმას რაც მათ ერთმანეთთან აკავშირებს და აზიარებენ დიდ ჯგუფში.

სავარჯიშოს დასრულებისას ეწყობა პლენარული რეფლექსია იმაზე, თუ რას გრძნობდნენ მონაწილეები სავარჯიშოს შესრულებისას.

### 1.3.2. სავარჯიშო „რეფრეიმინგი“ (ჩარჩოს ცვლილება) (45 წთ)

ნაბიჯი პირველი: ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს პატარა ფურცლებზე დაწერონ თვისება რითიც ისინი უკმაყოფილონი არიან საკუთარ თავში და რისი ცვლილებაც უნდათ;

ნაბიჯი მეორე: ფასილიტატორი აგროვებს პატარა ფურცლებს ყუთში (ან პარკში) და ურევს, ისე რომ არავინ იცოდეს თუ ვინ რა დაწერა;

ნაბიჯი მესამე: მინი ლექცია ჩარჩოს ცვლილების ტექნიკაზე:

- რომ ეს არის პრობლემაში რესურსის დანახვის უნარი;
- რომ ეს გულისხმობს გარკვეულ მსოფლმხედველობას: პოზიტიურ აზროვნება;
- რომ არსებობს საზრისის რეფრეიმინგი (როდესაც პრობლემას პოზიტიურ საზრისს ანიჭებ - მაგ., „მშიშარა“ = „ფრთხილი“) და არსებობს კონტექსტის რეფრეიმინგი (როდესაც პრობლემას სხვა კონტექსტში ჩასვამ რომელშიც ის რესურსად იქცევა - მაგ., „ხარბი“ ჭამაში თუ პრობლემაა, სწავლაში - რესურსია);

ნაბიჯი მეოთხე: ფასილიტატორს პლენარულ სხდომაზე რიგრიგობით ამოაქვს ყუთიდან/პარკიდან მონაწილეების დაწერილი არასასურველი თვისებები და სთხოვს მონაწილეებს რეფრეიმინგის (საზრისის, ან კონტექსტის) გაკეთებას, ისე, რომ ამ თვისებების რესურსულობა გამოჩნდეს;

ნაბიჯი მეხუთე: ფასილიტატორი აკეთებს შეჯამებას: პრობლემა ჩნდება იქ, სადაც ამა თუ იმ მოვლენაზე საპასუხოდ გვაქვს განცდა რომ ჩვენ არა გვაქვს არჩევანი, და ვრეაგირებთ მხოლოდ ერთი ტიპის (უფრო ხშირად - უარყოფითი) რეაქციით. პრობლემაში რესურსის დანახვა ჩვენ ამ პრობლემაზე

შეცვლილი რეაგირების საშუალებას გვაძლევს და არჩევანის სხვა ალტერნატივების დანახვაში გვეხმარება. ის, ასევე, პრობლემის გადაფასებაში გვეხმარება და შესაბამისად, სტრესის დაქვეითებაში;

ნაბიჯი მეექვსე: პლენარული კომენტარები რეფორემინგის გამოცდილებაზე, გაზიარება ინსაიტების თაობაზე.

**1.3.3. ბლიც სავარჯიშო ჩარჩოს ცვლილებაზე (20 წთ):** ფასილიტატორი ჯგუფს აძლევს ბლიც დავალებას, მოითქვინონ რეფორემინგი შემდეგი სიტუაციებისთვის:

- მეგობარს დაავადებდა მეორე მეგობართან შეხვედრაზე, ის იძულებული იყო მარტო შესულიყო კონცერტზე, გაუფუჭდა 200-ლარიანი ბილეთი (რომელზეც მეგობარი დაპატიჟა) და მეორე დღეს ძალიან ეჩხუბა დამგვიანებელს. რა უნდა გააკეთოს დამგვიანებელმა, რომ ეს პრობლემური სიტუაცია რესურსად აღიქვას?

- ორგანიზაციაში მოვიდა უკმაყოფილო სტუმარი, დაინყო სხდომა, პირველი რაუნდია სადაც შეხვედრის ყველა მონაწილე ყვება თუ რა ხდება ახალი მისკენ. როდესაც ჯერ უკმაყოფილო მონაწილეზე მიდგა, იგი ამბობს - „ამ ოთახში ცუდი განათებაა“ (და ამით კვლავ უკმაყოფილებას გამოხატავს როგორც მასპინძელი ორგანიზაციის, ასევე გარშემომყოფთა მიმართ). რა უნდა გააკეთოს მასპინძელი ორგანიზაციის წარმომადგენელმა, რომელსაც სხდომა მიყავს, რომ სიტუაციაც განმუხტოს და ეს პრობლემური ფრაზა რესურსად შემოაბრუნოს?

- ერთ-ერთ მონაწილეს მიყავს სხდომა (მოდერატორია), სადაც ძალიან ჭარბად მოსაუბრე ჯგუფის წევრია. მოდერატორი ხშირად აჩერებს ჭარბად მოსაუბრეს. სხდომის ბოლოს კვლავ აჩერებს, რაზეც მოსაუბრე ყვირილით ეუბნება საყვედურს. რა უნდა უთხრას მოდერატორმა, რომ პრობლემა რესურსად შემოაბრუნოს?

შეჯამება: სესიის ბოლოს 5-წუთიანი პლენარული გაზიარება რეფორემინგის პრაქტიკული გამოცდების შესაძლებლობაზე.

### **მოსალოდნელი შედეგი:**

- მონაწილეები დაეუფლებიან რეფორემინგის ტექნიკას, გაცნობიერებენ პრობლემაში რესურსის დანახვის შესაძლებლობას - რაც გაზრდის მათ გამკლავების რეპერტუარს;
- ამაღლდება მონაწილეთა გაცნობიერების დონე საკუთარ თვისებებზე და ძლიერ მხარეებზე.

### **მასალა:**

- პატარა ბარათები (არანებვადი),
- პატარა ყუთი ან პარკი,
- სანერი კალმები,
- ფლიფჩარტები და მარკერები.

## შესვენება: 16: 30 – 16:45

### 1.4.16:45 – 18:00 - მეოთხე სესია - ეფექტური კომუნიკაცია და „ტეფლონის ეფექტი“ (ნეგატიური ემოციებით დახუნძვლისგან თავის დაზღვევა)

**სესიის ამოცანები:** ასერტიული კომუნიკაციის შესაბამისი უნარ-ჩვევების გავარჯიშება, და კომუნიკაციურ კვადრატზე ცნობიერების ამაღლება, „ტეფლონის ეფექტის“ ტექნიკის ათვისება (როგორ არ მივიღოთ ან, როგორ დავიქვეითოთ სტრესი დესტრუქციული კომუნიკაციის შემთხვევაში)

### სესიის აქტივობები:

**1.4.1. ენერგაიზერი „ემოციობანა“ (10 წთ):** მონაწილეები ღვებთან წრეში, მათ ურიგდებათ პატარა ბარათები წინასწარ დანერგილი ემოციებით (იხ. დანართი 3), ერთმანეთის მიყოლებით მონაწილეები გამოხატავენ ამა თუ იმ ემოციას და დანარჩენების ამოცანაა გამოიცნონ თუ რა ემოცია გამოხატა ამა თუ იმ მონაწილემ, როცა გამოიცნობენ - ყველა ერთდროულად თავისებურად გამოხატავს იგივე ემოციას.

**ალტერნატიული ენერგაიზერი „ამინდის პროგნოზი“ (ასევე 10 წთ):** ფასილიტატორი ჯგუფის წევრებს სთხოვს დადგინდეს წრეში და მიმართავს მათ: ახლა თქვენ რომელიმე მეტეოროლოგიური სიმბოლო რომ იყოთ, რომლით გამოხატავდით თუ რა ამინდია თქვენში? მონაწილეები სათითაოდ გამოდიან წრეში და სხეულის ენით განასახიერებენ რომელიმე მეტეოროლოგიურ სიმბოლოს (ქარიშხალი, წვიმა, მზიანი დილა), რომელსაც ჯგუფის დანარჩენი წევრები იმეორებენ სინქრონულად.

### 1.4.2. სავარჯიშო: „აგრესიული, პასიური, ასერტიული კომუნიკაცია“ (30 წთ)

**ნაბიჯი პირველი:** ფასილიტატორი მონაწილეებს წარუდგენს იგივე სიტუაციას, რაც გასულ სესიაზე იქნა განხილული: მეგობარმა დააგვიანა შეხვედრაზე, რის გამოც მეორე მეგობარი მარტო შევიდა კონცერტზე და გაფუჭდა 200-ლარიანი ბილეთი;

**ნაბიჯი მეორე:** ფასილიტატორი სთხოვს რომ მოხალისეების წყვილმა გაითამაშოს ეს სიტუაცია, ჯერ პასიურად, მერე აგრესიულად, მერე ასერტიულად (იხე, რომ ჯგუფის წევრებმა არ იციან როდის რა სტილში ასრულებენ მოხალისეები სცენას);

**ნაბიჯი მესამე:** პლენარულ სხდომაზე მონაწილეები მსჯელობენ ასერტიულ კომუნიკაციაზე - რითი განსხვავდება ის პასიურისგან და აგრესიულისგან;

**ნაბიჯი მეოთხე:** ყველა მონაწილე იყოფა წყვილებად და გაათამაშებენ აგრესიულ, პასიურ და ასერტიულ ვერსიებს უკუკავშირის მიცემისა პრობლემურ სიტუაციაზე.

### 1.4.3. მინი-ლექცია: კომუნიკაციური კვადრატი შემდგომი დისკუსიით (20 წთ)

**ნაბიჯი პირველი:** ფასილიტატორი მონაწილეებს უხსნის შულც ფონ თუნის კომუნიკაციური კვადრატის მოდელს (იხ. დანართი 4), რომლის თანახმადაც როცა ერთი ადამიანი (ერთი მხარე) მეორეს (მეორე მხარეს) ეურთიერთობა - ვთქვათ, სიტყვიერ გზავნილს გადასცემს, იგი მას გადასცემს არა მხოლოდ იმას რასაც კონკრეტულად მისი სიტყვები გამოხატავენ, არამედ დამატებით კიდევ სამ ასპექტს

(ინფორმაციას საკუთარი მდგომარეობის შესახებ, ინფორმაციას იმის თაობაზე თუ რა დამოკიდებულება აქვს მეორე მხარის მიმართ, და ასევე - ინფორმაციას იმაზე, თუ რას ელოდება ამ კომუნიკაციიდან). ანუ, ნებისმიერი კომუნიკაციისას ადგილი აქვს „ოთხმაგ“ გზავნილს:

- გზავნილის აქტუალურ შინაარსს („შინაარსი“)
- ინფორმაციას თავის თავის შესახებ - ანუ რას ამჟღავნებს საკუთარი თავის შესახებ („თვითგაცხადება“);
- ინფორმაციას თავის დამოკიდებულებაზე მეორე მხარის მიმართ („მიმართება“);
- ინფორმაციას იმაზე, თუ რას ელის ამ კომუნიკაციისგან („მონოღება“)

ასევე, „4 ყური“ აღიქვამს მეორე ადამიანი ამ კომპლექსურ გზავნილს. ამის გაცნობიერება ეხმარება ადამიანებს რომ სხვა ადამიანის დესტრუქციული გზავნილი აღიქვან არა როგორც თავისი არასრულფასოვნება, არამედ როგორც სხვისი პრობლემა. მაგ., თუ ადამიანმა მე გამლანძღა ან შეურაცხყოფა მომაყენა შესაძლოა მე აღვიქვა როგორც ჩემი სისუსტე და მაშინ მე ეს წყობიდან გამომიყვანს. მაგრამ, ასევე, შემოძლია აღვიქვა როგორც ამ ადამიანის მარცხი მართოს თავისი ემოციები და შესაბამისად - ამ ადამიანის პრობლემა, რაც მე ამ სტრესორისგან ნეგატიური ემოციების მიღების რისკს დამიქვეითებს. ეს კი მეხმარება დესტრუქციულ კომუნიკაციაში „ტეფლონის ეფექტი“ გავახორციელო = „არ მივიკრა“ უარყოფითი ემოციები;

ნაბიჯი მეორე: პლენარულ სხდომაზე განვიხილავთ „ტეფლონის ეფექტის“ განხორციელების ძლიერ და სუსტ მხარეებს და შესაძლებლობებს.

**1.4.4. დღის დაჯამება (15 წთ):** მონაწილეები მსჯელობენ, თუ რა იყო მათთვის საინტერესო, რა იყო ახალი, რაიმეს ცვლილება ხომ არ უნდათ მეორე დღისთვის.

#### **მოსალოდნელი შედეგები:**

- მეოთხე სესიის შედეგად მონაწილეები გააცნობიერებენ კომუნიკაციის საკუთარ პატერნს, აუმაღლდებთ ცნობიერება ასერტიულ კომუნიკაციაზე, და მის განსხვავებულობაზე პასიურისგან და აგრესიულისგან;
- მონაწილეებს აუმაღლდებთ ცნობიერება კომუნიკაციის ოთხ განზომილებაზე (თვითგაცხადება, მიმართება, შინაარსი და მონოღება), გააცნობიერებენ „თვითგაცხადების ყურის“ (წინააღმდეგ „მიმართების ყურისა“) მნიშვნელობას დესტრუქციულ კომუნიკაციაში „ტეფლონის ეფექტის“ მისაღწევად.

**მასალა:** ფლიფჩარტი და მარკერები, ფუფუ სლაიდი კომუნიკაციის კვადრატზე.

## 2. მეორე დღე: ემოციური თვითრეგულაცია, თვითფექტურობა და ცვლილებების დაგეგმვა

2.1.11:00 – 12:30 - პირველი სესია: *საკუთარ თავში რესურსების აღმოჩენა და საკუთარი აზრების ძლევამოსილების გაცნობიერება*

სესიის ამოცანები: სამკუთხედის „აზრები-ემოციები-ქცევა“ გაცნობიერება, აზრითი გამკლავების უნარ-ჩვევების გამომუშავება

სესიის აქტივობები:

2.1.1. **გასული დღის რეფლექსია:** ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს წინა დღის შედეგად აღძრული ინსაიტების გაზიარებას (15 წთ)

2.1.2. **მინი-ლექცია: სამკუთხედი „აზრი-ემოცია-ქცევა“ (20 წთ):** ფასილიტატორი „გადებს ხიდს“ გუბინდელი დღის ინსაიტებსა და ახალ მასალას შორის შემდეგნაირად:

- რეფრეინგის სავარჯიშომ დაგვანახვა, რომ თუ მოვლენას სხვა თვალსაზრისით/ხედვის კუთხიდან/ჩარჩოში შევხედავთ - მის მიმართ დამოკიდებულებაც შეიცვლება;
- ეს ძალიან ეხმიანება ჩვენს დღევანდელ თემას, რამდენადაც იგი დაგვანახვებს, თუ როგორ ზემოქმედებს ჩვენს ემოციებზე ჩვენი აზრები/რწმენები. რწმენებში ვგულისხმობთ ჩვენს წარმოდგენებს ჩვენს შესახებ და სამყაროს შესახებ;
- მაგალითად, მიდის ქუჩაში ორი დაქალი: ანა და ნანა. მათ შესახებდრად მოდის მათი ნაცნობი - ინა. ინა ანას და ნანას არ ესალმება. ანა ფიქრობს: ეტყობა, ინა ცუდად ხედავს და ვერ დაგვინახა. ნანა ფიქრობს: ეტყობა, ინა არ გვაფასებს და არ ჩავვთვალა სალმის ღირსად. როგორ ფიქრობთ, რომელი როგორ ხასიათზე დადგება მას მერე, რაც ინა ჩაივლის?..
- ზუსტად ასევე მოქმედებენ აზრები, რომელიც ჩვენი თავის მიმართ გვაქვს: თუ მე ვთვლით, რომ „მე ცუდი ვარ“, რასაკვირველია მე ვიქნები უკუნებოდ - დეპრესიულად. თუ მე ჩავთვლი რომ „სამყაროა ცუდი“ - ვიშფოთებ, იმიტომ რომ დაუცველად ვიგრძნობ თავს;
- ამავე დროს მნიშვნელოვანია რომ „ვარდისფერი სათვალით“ არ ვუყურო სინამდვილეს და „ყველაფერი კარგადაა“ ილუზიაში არ გადავვარდე. როგორ მოვნახო აქ ბალანსი? ამის ორი გზა არსებობს:
- იმის აღიარება, რომ იდეალური არავინაა, და რომ ერთი და იგივე ობიექტი (ადამიანი, გარემომცველი სინამდვილე) შესაძლოა იყოს კარგიც და ცუდიც [ფსიქოლოგი მელანი კლაინი ამბობდა, რომ ბავშვი თავის განვითარებაში გადის ორ ეტაპს: საწყის ეტაპზე მისთვის სხვა ობიექტები ან კარგია, ან ცუდი. ანუ, სამყარო იყოფა „კარგ“ და „ცუდ“ ობიექტებად. და უფრო მონიჭულ ეტაპზე - ერთი და იგივე ობიექტზე ბავშვმა უკვე იცის, რომ ის კარგიცაა და ცუდიც ერთსა და იგივე დროს];

- იმის დანახვა, რომ შესაძლოა ახლა ობიექტი (ადამიანი, გარემომცველი სინამდვილე) არ არის საუკეთესო ფორმაში, მაგრამ მას აქვს პოტენციალი/რესურსები [ფსიქიატრი ერიკ ბერნი ამ დაბალანსებულ პოზიციას უწოდებდა „მე + ვარ, შენ + ხარ“ = მე რესურსული ვარ და შენც რესურსული ხარ. ბერნის თანახმად, ყველა სხვა პოზიცია - „მე - ვარ, შენ + ხარ“, „მე + ვარ, შენ - ხარ“, მე - ვარ შენ - ხარ“ = არ გეხმარება სოციალურ პრობლემებთან გამკლავებაში];
- რომ დავაჯამოთ - ჩემი გუნება-განწყობილება და შფოთვა თუ სიმშვიდე მნიშვნელოვანწილად არის დამოკიდებული ჩემს აზრებზე/რწმენებზე, და მე შემოძლია ავირჩიო, თუ რა მწამს.

### 2.1.3. სავარჯიშო „სარკე“ (15 წთ)

ნაბიჯი პირველი: წამყვანი მონაწილეებს ეუბნება, რომ ხშირად გარშემომყოფები ჩვენში ხედავენ ბევრად მეტ დადებით თვისებას ვიდრე ჩვენ ჩვენს თავებს ვაწერთ, და რომ ჩვენზეა დამოკიდებული დავინახავთ და დავაფასებთ ჩვენს დადებით თვისებებს თუ არა;

ნაბიჯი მეორე: წამყვანი მონაწილეებს სთხოვს დადგინდნ წრეში, თითოეულ მონაწილეს მისანებელით ზურგზე უმაგრდება ა4 ფორმატის ფურცელი. წამყვანი მონაწილეებს სთხოვს, რომ იმოძრაონ ოთახში და ერთმანეთს დაანერონ ის დადებითი თვისებები, რასაც ხედავენ ერთმანეთში. თითოეულმა მონაწილემ მინიმუმ სამი დადებითი თვისება უნდა მოიგროვოს;

ნაბიჯი მესამე: ფასილიტატორი აკვირდება პროცესს და როცა ეს (ყველას 3-3 თვისება აწერია) მიღწეულია, მონაწილეები უბრუნდებიან თავიანთ ადგილებს, იხსნიან ფურცლებს, კითხულობენ და შემდგომ მიდის რეფლექცია იმის თაობაზე, თუ რამდენად ახალი ინფორმაცია მიიღეს საკუთარი თავების შესახებ და რა იგრძნეს ამასთან დაკავშირებით.

### 2.1.4. სავარჯიშო „ABC მოდელი“ (40 წთ):

ნაბიჯი პირველი: ფასილიტატორი დილანდელ მინი-ლექციაზე დაყრდნობით უხსნის ჯგუფს ABC მოდელს:

ნაბიჯი მეორე: პლენარულ სხდომაზე ფასილიტატორი ჯგუფს აძლევს განსახილველად ორ სიტუაციას და სთხოვს ABC მოდელის კომპონენტების (ხდომილება, აზრი მის შესახებ, შედეგი) გამოდიფერენცირებას ამ კონკრეტულ სიტუაციისათვის:

სიტუაცია 1:

სოფო ახალგაზრდა ქალია, რომელიც სპორტითაა დაკავებული და ჯანსაღ კვებასაც დიდ ყურადღებას უთმობს. ერთ დღესაც ის აღმოაჩინა, რომ არ დაჰატიჟეს წვეულებაზე, თუმცა მისმა მეგობარმა ლიზამ მიიღო მონაცევა. სოფო ფიქრობს თავისთვის: „ლიზას ყოველთვის ყველგან პატიუბენ, მე არასდროს. როგორი ლუზერი ვარ - არავის მოვწონვარ“. ის სევდიანი ხდება და აღარ მიდის სარბენად, ამის ნაცვლად კი მთელ ყუთ შოკოლადს ჭამს, ამაზეც უჩნდება ბრალეულობის განცდა (ახლა გავსუქდები კიდეცაცო) და საღამო ჩაშხამებული აქვს.

A: სოფო არ დაჰატიუეს დაბადების დღეზე

B: სოფომ დაასკვნა რომ არაეის მოსწონს და „ლუზერია“

C: სოფო ცუდ ხასიათზეა, იყენებს ნეგატიურ გამკლავებას (შოკოლადის ჭარბი ჭამა) და სალამო გაუფუჭდა

სიტუაცია 2:

სიტუაცია იგივეა, მაგრამ საპასუხო აზრი - გასხვავებული:

„იმედი გამიცრუვდა, თუმცა სინამდვილეში ვერე კარგადაც არ ვიცნობ ნიკას. ლიზა ჩემზე გაცილებით უკეთ იცნობს მას. შესაძლოა ეს არის მიზეზი რატომაც არ დამჰატიუა. შემდეგ ჯერზე ალბათ დამჰატიუებს“. სოფო მიდის სარბენად, ჩერდება კინოთეატრთან, სალამოს მის მეგობარ გოგონას პატიუებს კინოში.

A: სოფო არ დაჰატიუეს დაბადების დღეზე

B: სოფომ ეს იმით ახსნა, რომ კარგად არ იცნობს მას, ვინც დაბადების დღეს იხდის

C: სოფოს ხასიათი არ გაუფუჭდა ამის გამო, გეგმები არ შეიცვალა, სასიამოვნო სალამო გაატარა და კმაყოფილია.

ნაბიჯი მესამე, პირველი ვერსია: ფასილიტატორი მონაწილეებს სთხოვს, დაიყონ წყვილებად, თითოეულმა მოიგონოს თავისი გამოცდილებიდან ერთი ისეთი უსიამოვნო ხდომილება (A), რომელმაც არასასურველი შედეგი გამოიღო (C), და გაიხსენოს თუ რა აზრმა ითამაშა როლი ამ ცუდი შედეგის დადგომაში (B). ამის მერე წყვილის წევრები უზიარებენ ამ ისტორიებს ერთმანეთს და ეძებენ ორივე სიტუაციისთვის ისეთ აზრს (B), რომელიც არასასურველ შედეგს თავიდან ააცილებდა. ამის შემდგომ მონაწილეები პლენარულ სხდომაზე უზიარებენ ერთმანეთს სავარჯიშოს პროცესში მიღებულ გამოცდილებას;

ნაბიჯი მესამე, მეორე ვერსია: ფასილიტატორი მონაწილეებს (მოხალისეებს) სთხოვს, პლენარულ სხდომაზე, საკუთარი გამოცდილებიდან მოიყვანონ პირადი მაგალითები, სადაც ნეგატიურმა აზრმა არასასურველ შედეგამდე მიიყვანა (მაგალითები უნდა იყოს იმგვარი, რომ არ გადიოდეს ძალიან პირად გრძნობებსა და ინფორმაციაზე, რომ არც გამზიარებელს, არც აუდიტორიას არ შეუქმნას უხერხულობის განცდა);

ნაბიჯი მეოთხე: ფასილიტატორი აჯამებს გაზიარებას, მოჰყავს „ხელისშემშლელი აზრების“ ცხრილი და უხსნის მონაწილეებს, რათა ეს აზრები ცნობადი გახდეს მათთვის; ფასილიტატორს მოჰყავს

მაგალითები ხელისშემშლელი აზრებისა თითოეული კატეგორიისთვის და მონაწილეებმა თითოეული მაგალითისთვის საპირისპირო (დამხმარე აზრები) უნდა შესთავაზონ (იხ. დანართი 5).

### მოსალოდნელი შედეგები:

- კავშირის გაცნობიერება საკუთარ აზრებსა და ემოციებს შორის, არაადაპტური (ხელის შემშლელი) აზრების ფენომენის გაცნობიერება, საკუთარი ემოციური მდგომარეობის ცვლილების შესაძლებლობის გაცნობიერება აზრების ცვლილების საშუალებით;
- საკუთარი რესურსების გაცნობიერება და პოზიტიური აზროვნების როლის გაცნობიერება საკუთარ კეთილდღეობაში.

### მასალა:

- ფფფ ხელის შემშლელი აზრებით
- ფლიფჩარტი და მარკერები
- ა4 ფურცლები იმდენი რამდენიც მონაწილეა და მარკერებიც შესაბამისი რაოდენობის.

### შესვენება: 12:30 – 12:45

#### 2.2.12:45 – 14:15 - მეორე სესია: ემოციური თვითრეგულაციის სავარჯიშოები

სესიის ამოცანები: შფოთვის დინამიკასა და მართვაზე ცნობიერების დონის ამაღლება, ემოციური თვითრეგულაციის უნარ-ჩვევების გავარჯიშება

#### სესიის აქტივობები:

##### 2.2.1. მინი-ლექცია შფოთვის მრუდზე (15 წთ): ფასილიტატორი ეკითხება მონაწილეებს

- რამდენად მიაჩნიათ მათ, რომ შესაძლებელია შფოთვის მართვა, და როგორ. ასევე, ეკითხება შფოთვის მართვის მათი გამოცდილების შესახებ და სთხოვს გაზიარებას; აჯამებს გაზიარებას და სლაიდზე ან ფლიფჩარტზე წარმოუდგენს შფოთვის მრუდს (იხ. დანართი 6), უხსნის შფოთვის დინამიკას, გადასცემს შემდეგ გზავნილებს:
- შფოთვის მართვა შესაძლებელია;
- ამისთვის მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება რომ შფოთვას მრუდისებრი დინამიკა აქვს: იგი იწყება მცირეოდენი სიმპტომებით, აღწევს პიკს და პიკის შემდგომ გარდატყდება როგორც ტალღა;
- იმისთვის, რომ შფოთვის ტალღა ან არ შედგეს, ან უფრო დაბალი იყოს, შესაძლებელია: ა) შფოთვის აღმძვრელი სიტუაციიდან გამოსვლა/წამოსვლა/მიტოვება ან ბ) შფოთვის პირველი სიმპტომების გამოჩენისთანავე იმგვარი ტექნიკების გამოყენება, რაც შეამცირებს „შფოთვის ტემპერატურას“;
- რომ ეს სესია სწორედ ამ ტექნიკებზე იქნება ფოკუსირებული - რომ ვივარჯიშებთ გამიზნულად, რათა შევქმნათ ამგვარი სავარჯიშოების „ყულობა“



- ფასილიტატორი განსაკუთრებით უსვამს ხაზს იმას, რომ სავარჯიშოები, რომელთაც გააცნობენ მონაწილეებს = უმარტივესია. მაგრამ, იმისთვის, რათა ამ სავარჯიშოებმა იმუშაონ რეალურ ცხოვრებაში - მათ უნდა ივარჯიშონ მაშინ, როდესაც არ არიან სტრესში, მშვიდ მდგომარეობაში, და თანაც - რეგულარულად.

**2.2.2. სუნთქვითი სავარჯიშო 4-2-4 (10 წთ):** ამ სავარჯიშოს გაკეთებამდე მნიშვნელოვანია დავრწმუნდეთ რომ ტრენინგის ოთახი განიავებულია და საკმარისი უნაგბადია. ფასილიტატორი უხსნის მონაწილეებს, რომ სტრესის დროს, როდესაც ადამიანი შფოთავს, მისი სუნთქვა ხდება გახშირებული და ზედაპირული - გულმკერდისმიერი. ამიტომ, შენელებულ ღრმა სუნთქვაზე გადასვლა შფოთვის შემცირების ეფექტური საშუალებაა. ამისთვის არსებობს უმარტივესი ვარჯიში: 4 თვლაზე ღრმა ჩასუნთქვა მუცლით (დიაფრაგმულად), 2 თვლაზე ჰაერის გაჩერება ფილტვებში, და 4 თვლაზე ამოსუნთქვა. ფასილიტატორი სთავაზობს მონაწილეებს ამ ვარჯიშის ჩატარებას:

- სთხოვს მონაწილეებს დასხდნენ მოხერხებულად სკამებზე;
- დაიდონ მარჯვენა ან მარცხენა ხელი მუცელზე, რათა იგრძნონ დიაფრაგმულ სუნთქვაზე გადასვლა;
- სთხოვს 1-დან 10-მდე შკალაზე შეაფასონ თავისი დაძაბულობის ხარისხი და დაიმასსოვრონ;
- სთხოვს თუ სურვილი აქვთ - დახუჭონ თვალები, და დაიწყონ თვლასთან ერთად ღრმა სუნთქვა - 4 თვლაზე ნელი ჩასუნთქვა, 2 თვლაზე ჰაერის გაჩერება ფილტვებში და 4 თვლაზე ნელი ამოსუნთქვა;
- რამდენჯერმე ამ ციკლის გამეორების შემდეგ ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს კვლავ შეაფასონ დაძაბულობის ხარისხი სუბიექტურ 10-დანაყოფიან შკალაზე და გამოთქვან არის თუ არა რაიმე სხვაობა. სხვაობა შესაძლოა არ იყოს, ან სულაც ადამიანი მეტად დაძაბული იყოს ვიდრე დასაწყისში - იმ შემთხვევაში, თუ პირველად აკეთებს ამგვარ სავარჯიშოს და ძალიან ცდილობს. ესეც რომ იყოს, ეს კარგი მაგალითია იმისა, რომ უვარჯიშებლად რეზულტატს ვერ მივაღწევთ. მშვიდ მდგომარეობაში ამ სუნთქვითი ვარჯიშის გამოყენება დაეხმარება ადამიანს აითვისოს ის და შეძლოს სტრესულ პირობებში მისი გამოყენება;
- პლენარულ სხდომაზე სურვილის შემთხვევაში მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს ვარჯიშის შედეგად აღმოცენებულ შთაბეჭდილებებს.

**2.2.3. პროგრესიული კუნთური რელაქსაცია ჯეკობსონის მიხედვით (20 წთ):** ფასილიტატორი აწოდებს მონაწილეებს ინფორმაციას ამ სავარჯიშოს თაობაზე, კერძოდ:

- რომ მისი გამოყენება მოითხოვს მის გამოყენებაში რეგულარულ ვარჯიშს, დასაწყისისთვის - დღეში ორჯერ, 15 წუთის განმავლობაში;
- რომ ეს სავარჯიშო აგებულია პარადოქსულ მითითებაზე: მისი დანიშნულება - რელაქსაციაა, მაგრამ ინსტრუქცია ადამიანს ეუბნება რომ მაქსიმალურად დაძაბოს სხეულის კუნთების ესა თუ ის ჯგუფი და შემდეგ მოუშვას. როდესაც ადამიანს მაღალი შფოთვა აქვს, მას უჭირს ზოგადად რელაქსაცია ეს სავარჯიშო კი, ამ პარადოქსული ინსტრუქციის წყალობით, ამ ბარიერს ადვილად გადააღახვინებს ადამიანს და ამიტომ - უფრო ადვილი ასათვისებელია;

- მნიშვნელოვანია გაკეთებამდე ადამიანი დარწმუნდეს იმაში, რომ არა აქვს ესა თუ ის სამედიცინო პრობლემა რომლის დროსაც კუნთების დაძაბვა არ შეიძლება;
- ამის შემდეგ, ფასილიტატორი მონაწილეებს სთავაზობს მოხერხებულად დასხდნენ და აძლევს სტანდარტულ ინსტრუქციას (ინსტრუქციის მოცემული ვერსია მოყვანილია ჯ. ჯავახიშვილის წიგნიდან „მედია, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ადამიანის უფლებები“):
- „დავიწყეთ მარჯვენა ხელით (თუ ცაცია ხართ - მარცხენა ხელით): ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ მარჯვენა ხელის მტევანი (მხოლოდ მტევანი), 5 წამის მანძილზე გავაჩეროთ ჰაერი ჩვენს ფილტვებში და ამავე დროს ვიგრძნოთ მარჯვენა ხელის მტევნის ძლიერი დაძაბულობა, ამოსუნთქვასთან ერთად მყისიერად მოვადუნოთ მარჯვენა ხელის მტევანი და 15 წამის მანძილზე შევეცადოთ რომ გავისიგრძეგანოთ განსხვავება;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ მთელი მარჯვენა ხელის კუნთები (ბიცეფსებიც გამოვზებროთ, ამ დროს შესაძლოა კანკალამდეც კი დავძაბოთ ხელი), 5 წამის მანძილზე გავაჩეროთ ჰაერი ჩვენს ფილტვებში და ამავე დროს ვიგრძნოთ მარჯვენა ხელის ძლიერი დაძაბულობა, ამოსუნთქვასთან ერთად მყისიერად მოვადუნოთ მარჯვენა ხელი და 15 წამის მანძილზე შევეცადოთ რომ გავისიგრძეგანოთ განსხვავება;
- იგივე ორი ნაბიჯი გავაკეთოთ მარცხენა ხელისთვის;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ მარჯვენა ფეხის გული (მხოლოდ ფეხის გული; თითები ამ დროს მოიკაკვება ფეხის გულისკენ), 5 წამის მანძილზე გავაჩეროთ ჰაერი ჩვენს ფილტვებში და ამავე დროს ვიგრძნოთ მარჯვენა ფეხის გულის ძლიერი დაძაბულობა, ამოსუნთქვასთან ერთად მყისიერად მოვადუნოთ მარჯვენა ფეხის გული და 15 წამის მანძილზე შევეცადოთ რომ გავისიგრძეგანოთ განსხვავება;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ მთელი მარჯვენა ფეხის კუნთები, 5 წამი გავაჩეროთ ასე, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და შევიგრძნოთ განსხვავება 15 წამის მანძილზე;
- გავაკეთოთ იგივე ორი ნაბიჯი მარცხენა ფეხისთვის;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ (შევწიოთ შიგნით) მუცელი, გავაჩეროთ 5 წამი, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და 15 წამის მანძილზე შევიგრძნოთ განსხვავება;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ (გამოვზებროთ) მკერდი, გავაჩეროთ 5 წამი, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და 15 წამის მანძილზე შევიგრძნოთ განსხვავება;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ მხრები და კისერი (მხრები ავწიოთ იმდენად, რომ მივწვდეთ ყურებს), გავაჩეროთ 5 წამი, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და 15 წამის მანძილზე შევიგრძნოთ განსხვავება;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ პირი (დააღეთ ფართოდ, რომ ყვრიმალეები დაიძაბოს), გავაჩეროთ ასე 5 წამი, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და 15 წამის მანძილზე შევიგრძნოთ განსხვავება;
- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ ქუთუთოები (ძლიერად დავხუჭოთ/შევჭმუნოთ), გავაჩეროთ ასე 5 წამი, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და 15 წამის მანძილზე შევიგრძნოთ განსხვავება;

- ჩასუნთქვასთან ერთად მაქსიმალურად დავძაბოთ შუბლი (მაქსიმალურად ავნიოთ წარბები), გავაჩეროთ ასე 5 წამი, ამოსუნთქვასთან ერთად მოვადუნოთ და 15 წამის მანძილზე შევიგრძნოთ განსხვავება.
- სავარჯიშოს დასრულების შემდგომ ფასილიტატორი უხსნის მონაწილეებს, რომ ამ სავარჯიშოში დახელოვნების შემთხვევაში შესაძლოა ერთდროულად რამდენიმე ჯგუფის კუნთების დაძაბვა და მოშვება (მაგ., ქვედა კიდურები, მუცლის კუნთები და მკერდი და, კისერი, სახე და ზედა კიდურები), ასევე - სრულად ყველა კუნთის დაძაბვა და მოშვება.
- პლენარულ ფორმატში ხდება მონაწილეთა შორის შთაბეჭდილებების გაცვლა- გამოცვლა.

**2.2.4. ენერგაიზერი „ბუშტი“ (5 წთ):** რათა მონაწილეები არ დაიღალონ ერთსა და იმავე სკამზე ჯდომით, სასურველია ემოციური თვითრეგულაციების სავარჯიშოებს შორის „ჩავეუფინოთ“ ეს ენერგაიზერი:

- მონაწილეები დგებიან წრეში და ერთმანეთს კიდებენ ხელებს. დავალება მდგომარეობს შემდეგში: ბურთი (სასურველია გასაბერი ბუშტი), რომელსაც ფასილიტატორი ააგდებს, რაც შეიძლება დიდხანს უნდა იყოს ჰაერში და არ დავარდეს მიწაზე. მონაწილეებს შეუძლიათ მხოლოდ ერთმანეთის ხელების, მხრებისა და ზედატანის გამოყენება. ფეხი არ უნდა მოხვდეს ბურთს.

**2.2.5. „სერფინგის“ მიდგომა და სხეულის სკანირება (20 წთ):**

ნაბიჯი პირველი: ფასილიტატორი იწყებს ამ სავარჯიშოს შეკითხვით: თუ რამდენად ფიქრობენ მონაწილეები, რომ სუნთქვის სავარჯიშო და პროგრესული კუნთური რელაქსაცია გამოადგებათ მათ შფოთვის მრუდის დაქვეითებაში. იგი, ასევე, აწვდის მათ ინფორმაციას იმაზე, რომ შფოთვის სიმპტომების შემჩნევასთან ერთად შესაძლებელია ე.წ. „სერფინგის“ მიდგომის გამოყენება. ეს მიდგომა გულისხმობს იმას, რომ არ ვენიანაღმდეგებით სიმპტომებს, არამედ, სერფინგის პრინციპით - ვიყენებთ მათ. კერძოდ, ვიწყებთ თვითდაკვირვებას - სად როგორ რას ვგრძნობთ. ხოლო თვითდაკვირვებით კი განცდის ინტენსივობა მცირდება. თვითდაკვირვების ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა ე.წ. სხეულის სკანირების სავარჯიშო. ეს არის სხეულის ყველა ნაწილში შეგრძნებების დაკვირვება და მიმდინარე პროცესების წარმოდგენა. ნაბიჯი მეორე: ფასილიტატორი სთავაზობს მონაწილეებს სავარჯიშოში მონაწილეობის მიღებას. ის სთავაზობს მათ მოხერხებულად მოეწყონ, სურვილის შემთხვევაში დახუჭონ თვალები, და უკითხავს ინსტრუქციას (ინსტრუქცია მოტანილია ჯ. ჯავახიშვილის წიგნიდან „მედია, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ადამიანის უფლებები, ნეკერი, 2020):

- „გადაიტანეთ ყურადღება თქვენს სხეულზე
- გააკეთეთ რამდენიმე ღრმა ჩასუნთქვა, იგრძენით როგორ შემოდის სხეულში ჟანგბადი, ამოსუნთქვასთან ერთად როგორ რელაქსირდება სხეული
- შეგიძლიათ დაუკვირდეთ თქვენს ფეხებს, შეგრძნებებს რომელიც გამოწვეულია მათი შეხებით იატაკთან (ან, თუ წევხართ - სანოლის ზედაპირთან), მათი წონა - სიმსუბუქე ან სიმძიმე, ტემპერატურა, შესაძლოა პულსაცია

- შეგიძლიათ დაუკვირდეთ თქვენს ზურგს - თუ როგორ ეხება სავარძლის (ან, სანოლის) ზედაპირს - შეიგრძნოთ ტემპერატურა
- დაუკვირდით თქვენს მუცელს, თუ დაძაბულია - შეარბილეთ
- დაუკვირდით ხელებს, რას გრძნობთ - ტემპერატურას, პულსაციას, თუ დაძაბულია - შეარბილეთ
- დაუკვირდით თქვენს მკლავებსა და მხრებს, რას გრძნობთ, მიეცით საშუალება რომ მკლავები შერბილდნენ, მხრები - მოეშვან
- დაუკვირდით თქვენს კისერსა და ყელს, რას გრძნობთ, რამდენად მოშვებულია, თუ არ არის - მიეცით საშუალება რომ მოეშვან
- დააკვირდით თქვენს სახეს, ქვედა ყბას, სახის კუნთებს - მიეცით საშუალება რომ მოდუნდნენ
- შეიგრძნოთ მთელი თქვენი სხეული
- როცა მზად იქნებით - გაახილეთ თვალები.“

ნაბიჯი მესამე: სავარჯიშოს შემდგომ კვლავ გაზიარების რაუნდი.

### 2.2.6. „საყრდენის“ (Grounding) სავარჯიშო (20 წთ):

ნაბიჯი პირველი: ფასილიტატორი უხსნის მონაწილეებს, რომ შფოთვა, როგორც წესი, უკავშირდება მომავალზე შფოთვას, ხოლო დეპრესია - წარსულზე ნოსტალგიას, და რომ ამიტომ, საკუთარი ემოციების რეგულაციისთვის, მნიშვნელოვანია აწმყოში, „აქ და ამჟამად“ დაბრუნების, ყოფნის უნარ-ჩვევა. „საყრდენის“ სავარჯიშო სწორედ აქ და ამჟამად საყრდენის, „ღუმის ჩაშვების“ საშუალებას იძლევა, ამისთვის აუცილებელია აქ და ამჟამად შთაბეჭდილებებზე (შეგრძნებებზე, აღქმებზე) კონცენტრაცია, შეფასებითი დამოკიდებულების გარეშე. ფასილიტატორი უხსნის მონაწილეებს, რომ ეს ე.წ. „მაინდფულნესიდან“ (Mindfulness) წამოსული სავარჯიშოა, ხოლო მაინდფულნესი კი აღმოსავლურ მედიტაციურ მიდგომაზე დაფუძნებული სისტემა, რომელსაც ძალიან ეფექტურად იყენებენ სტრესის დასაქვეითებლად.

ნაბიჯი მეორე: ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს რომ კონცენტრირდნენ შემდეგ შეგრძნებებზე:

- მონახონ 5 განსხვავებული ფერი ოთახში და გულში ჩამოთვალონ;
- 4 განსხვავებული გეომეტრიული ფორმა რომელიც ოთახშია, და კვლავ გულში ჩამოთვალონ;
- მიაყურადონ და აღმოაჩინონ 3 სხვადასხვა ხმა;
- დააკვირდნენ და აღმოაჩინონ ორი სხვადასხვა შეხების (ან კინესთეტიკური) შეგრძნება;
- დაუკვირდნენ და შეეცადონ შეიგრძნონ 1 ან 2 სუნი რაც ოთახშია
- ფასილიტატორს შეუძლია დაურიგოს მონაწილეებს ქიშმიში და სთხოვოს დაუკვირდნენ გემოს შეგრძნებას და სრულფასოვნად შეიგრძნონ ის.

ნაბიჯი მესამე: პლენარული გაზიარება შთაბეჭდილებებისა და ინსაითებისა.

## მოსალოდნელი შედეგი:

- მონაწილეები „დააგემოვნებენ“ ემოციური რეგულაციის უაღრესად მარტივ ტექნიკებს, რათა გაუჩნდეთ ამ ტექნიკების სრულფასოვნად ასათვისებლად შემდგომი ვარჯიშის მოტივაცია.

## მასალა:

- ფეფუ შფოთვის მრუდით
- გასაბერი ბუშტი 3 ცალი
- ქიშმიში.

## შესვენება: 14:15 – 15:00

### 2.3.15:00 – 16:30 - მესამე სესია: პრობლემის მართვა: პრობლემების იდენტიფიკაცია და დაგეგმვა

**სესიის ამოცანები:** საკუთარი ცხოვრების ხარისხის რისკ-ფაქტორების გაცნობიერება და ცვლილებების დაგეგმვა, ცვლილებების თვალსაზრისით საკუთარი სუსტი და ძლიერი მხარეების იდენტიფიცირება, გარემოში რისკებისა და შესაძლებლობების იდენტიფიცირება

#### სესიის აქტივობები:

##### 2.2.1. თვითრეფლექსიური სავარჯიშო (60 წთ):

ნაბიჯი პირველი (5 წთ): ფასილიტატორი ურიგებს მონაწილეებს ა4 ფორმატის ფურცლებს რომელზეც არის გამოხაზული წრე (იხ. დანართი 7) და სთხოვს დაანაწილოს ეს წრე სეგმენტებად იმის მიხედვით, თუ დროის რა ნაწილს უთმობს: სამუშაოს (1), პირად ცხოვრებას (2), მეგობრებთან ურთიერთობას/გართობასა (3) და ჰობის (4);

ნაბიჯი მეორე (5 წთ): ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს სხვა ფერის ფლომასტერით მოხაზონ თავისთვის სასურველი განაწილება და შეადარონ;

ნაბიჯი მესამე (5 წთ): ყველა მუშაობს ინდივიდუალურად, მაგრამ ჯგუფი დაყოფილია წყვილებად და მას მერე რაც ორივე ნაბიჯს განახორციელებენ, წყვილები ერთმანეთში უზიარებენ ინსაიტებს იმის თაობაზე, თუ რამდენად ემთხვევა სასურველი სურათი არსებულს და თუ არ ემთხვევა - რა შეიძლება იყოს ამის მიზეზი;

ნაბიჯი მეოთხე (5 წთ): ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს, დაფიქრდნენ იმაზე, თუ რა შეიძლება იყოს ერთი კონკრეტული მცირე მასშტაბის ცვლილება მათ ცხოვრებაში, რაც გაუზრდის შანსებს რომ არსებული დაუახლოვონ სასურველ სურათს. ამას ისინი კვლავ ინდივიდუალურად აკეთებენ, და კვლავ წყვილებში უზიარებენ ერთმანეთს;

ნაბიჯი მეხუთე (10 წთ): ფასილიტატორი სთხოვს თითოეულ მონაწილეს გააკეთოს ინდივიდუალური SWOT ანალიზი: გამოადიფერენციროს თავისი ძლიერი მხარეები, რომელიც დაეხმარება ამ ცვლილების განხორციელებაში და სუსტი მხარეები რომელიც ხელს შეუშლის, და ასევე - რა შესაძლებლობებია გარემოში ამ ცვლილების განსახორციელებლად და რა ბარიერები;

ნაბიჯი მეექვსე (10 წთ): მეხუთე ნაბიჯის საფუძველზე ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს შეადგინონ ცვლილებისთვის მოქმედების კონკრეტული გეგმა;

ნაბიჯი მეშვიდე (10 წთ): მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს ცვლილებების გეგმებს და ვისაც სურვილი აქვს - აზიარებს პლენარულად.

### 2.2.2. საკუთარი თავის მამოტივირებელი საუბარი (30 წთ):

ნაბიჯი პირველი - მინი-ლექცია თვითფექტურობაზე (10 წთ): ფასილიტატორი ახსენებს მონაწილეებს, რომ არსებობს „ხელისშემშლელი აზრები“ და ზოგჯერ ისინი შეუმჩნევლად დემოტივირებას უკეთებენ ადამიანებს ცვლილებების გზაზე. ფასილიტატორი უხსნის მონაწილეებს, თუ რას ნიშნავს „თვითფექტურობა“ = ფსიქოლოგიური ფენომენი, რომელიც, როცა ადამიანი აპირებს რაიმეს გაკეთებას, აძლევს განცდას რომ „მე ამას შევძლებ“. ასევე, ფასილიტატორი უხსნის „დასწავლილი უსუსურობის“ ფენომენს - როცა ცვლილებები შესაძლებელია, მაგრამ ადამიანი მაინც უმოქმედოა, იმიტომ რომ არ სჯერა რომ რაიმე გამოვა. როგორც თვითფექტურობა,

ასევე ნასწავლი უსუსურობა ყველაზე ხშირად იჩენს თავს ადამიანის შინაგანი (ზოგჯერ გაუცნობიერებელი) მეტყველების სახით. ამიტომ, მნიშვნელოვანია ფხიზლად ვიყოთ და ნასწავლი უსუსურობის შესაბამისი აზრებთან კონფრონტაცია გავაკეთოთ და თვითფექტურობის ხელშემწყობი კი - წაეახალისოთ;

ნაბიჯი მეორე - „თვითფექტურობის სავარჯიშო“: თვითფექტურობის გასავარჯიშებლად, ფასილიტატორი სთავაზობს მონაწილეებს წინასწარ გამზადებულ ცხრილსა და ტვინის შტურმს ხელისშემშლელი შინაგანი მეტყველების ცვლილებისა მამოტივირებელ შინაგან მეტყველებად:

ნასწავლი უსუსურობა	თვითფექტურობა
„მე ამას ვერ შევძლებ“	„მე ამას შევძლებ, მთავარია გონივრულად და ვაგვეგმო და მოვინდომო“
სირთულე	გამოწვევა

„ვერაფერს გავხდები, ძალიან მორცხვი ვარ ვიცი რა ვუთხრა სხვებს“	„მე ამას გადავლახავ და სხვებს წარვეუდგენ ჩემს თავს“
<b>დრამა</b>	<b>კომედია</b>
„უნიჭო ვარ, არაფრის ნიჭი არ მაქვს!“	
<b>დრამა</b>	<b>კომედია</b>
„არაფერში მწყალობს ბედი, უბედური ვარ!“	
<b>მარცხი</b>	<b>წარმატება</b>
„მეზიზღება ჩემი ცხოვრება, უამრავი შეცდომა დავუშვი!“	
<b>პესიმიზმი</b>	<b>ოპტიმიზმი</b>
„რაც არ უნდა გავაკეთო, აზრი არა აქვს: მაინც არავის აინტერესებს ჩემი არსებობა“	
<b>ჩაკეტვა</b>	<b>დახმარების ძიება</b>
„ჩემთვის არავინაა, ვერავის მივმართავ დახმარებისთვის“	

პასიურობა	აქტიურობა
„რაც ნაკლებს ვიმოქმედებ, მით ნაკლები პრობლემა მექნება“	

**მოსალოდნელი შედეგები:**

- თვითრეფლექსია საკუთარი ცხოვრების პრიორიტეტებზე
- ცვლილების საჭიროებების გაცნობიერება და დაგეგმვა
- ნეგატიური და პოზიტიური შინაგანი მეტყველების გაცნობიერება
- თვითეფექტურობის წახალისება-განვითარებაზე გეზის აღება **მასალა:**
- წინასწარ ამოხეცდილი სექტორული დიაგრამა (დანართი 7)
- ფლომასტერები სხვადასხვა ფერის
- ფლიფჩარტები და მარკერები.

**შესვენება: 16:30 – 16:45**

**2.4.16:45 – 18:00 - მეოთხე სესია: ტრენინგის დაჯამება და შეფასება**

**სესიის ამოცანები:** ტრენინგის დროს მიღებული ინსაიტების დაჯამება, და ტრენინგის შეფასება

**სესიის აქტივობები:**

**2.4.1. „რას გავაკეთებ განსხვავებულად“ (20 წთ):** პლენარულ სხდომაზე ფასილიტატორი სთხოვს მონაწილეებს გაზიარების რაუნდს, სადაც ისინი ჯგუფს გაუზიარებენ, თუ რა შეცვალა ტრენინგმა, რას გააკეთებენ სხვანაირად (და არ გააკეთებდნენ, ამ ტრენინგს რომ არ დასწრებოდნენ), და რას დაგეგმავენ - რა იქნება მათი, ამ ტრენინგთან დაკავშირებული მინიმუმ ერთი შემდგომი ნაბიჯი.

**2.4.2. „თქვენს სახელზე წერილია“ (20 წთ):**

პირველი ნაბიჯი: ფასილიტატორი წარადგენს სავარჯიშოს, რომლის ფარგლებშიც ჯგუფის წევრებმა საკუთარ თავებს უნდა მიწერონ წერილი, უნდა აღწერონ ყველა ის პოზიტიური ცვლილება, რომელიც შემდეგი ერთი წლის განმავლობაში სურთ, რომ განახორციელონ. წერილის დაწერისთვის კი



მონაწილეებმა საკუთარ თავს უნდა დაუსვან შემდეგი შეკითხვა: რა მოხდება თუკი ერთი წლის განმავლობაში მათ შეძლეს და სტრესმედეგობის ტექნიკები საკუთარ ცხოვრებაში დანერგეს და აქტიურად იყენებენ?

მეორე ნაბიჯი: ფასილიტატორი ურიგებს ფურცლებს, კალმებს და კონვერტებს და თხოვს მონაწილეებს, რომ მიწერონ წერილი საკუთარ თავს, სადაც აღწერენ ყველა იმ ცვლილებას, რომლის განხორციელებაც უნდათ ერთი წლის განმავლობაში. დროის ათვლა კი იწყება ტრენინგის დღიდან. წერილი უნდა იწყებოდეს ასე: “ძვირფასო ” ავტორის სახელით.

მონაწილეებმა უნდა დააწერონ კონვერტს ის მისამართი, სადაც სურთ, რომ მიიღონ წერილი.

მესამე ნაბიჯი: ფასილიტატორი აგროვებს წერილებს და უგზავნის მონაწილეებს შესაბამის მისამართზე ერთი წლის შემდეგ.

### 2.4.3. ტრენინგის შეფასება (20 წთ):

**პირველი ვერსია:** მონაწილეები სხდებიან წრეში და თითოეული მონაწილე ლაკონურად ამბობს, თუ რა იყო მისთვის საინტერესო/მნიშვნელოვანი (1), რის გაკეთებას ურჩევდა ფასილიტატორებს სხვანაირად (2) და რისთვის არის მადლობელი (3).

შესაძლებელია, რომ 2.4.1-ის დროს უკვე გარკვეულწილად აიკრიფოს უკუკავშირი ტრენინგზე, ამ შემთხვევაში მხოლოდ დამაგვირგვინებელი სავარჯიშო იქნება საჭირო:

**მეორე ვერსია:** დამაგვირგვინებელი სავარჯიშო „ქსელი“:

პირველი ნაბიჯი: ფასილიტატორი და ჯგუფის წევრები დგებიან წრეში. ფასილიტატორს ხელში უჭირავს ძაფის გორგალი და მიმართავს მონაწილეებს: “მე ახლა შემთხვევითად რომელიმე თქვენგანს ვესვრი ძაფის გორგალს, მან უნდა დაიჭიროს, მაჯაზე დაიხვიოს ის და თქვას სამი რამ, რისი მადლიერიც არის ზოგადად ამ ცხოვრებაში ან კონკრეტულად დღევანდელ დღეს. შემდეგ კი ის ისვრის ძაფის გორგალს შემთხვევითად რომელიმე მონაწილისკენ.

მეორე ნაბიჯი: ჯგუფის წევრები იჭერენ ძაფის გორგალს, ასახელებენ სამ რამეს რისი მადლიერებიც არიან და ასე გრძელდება სანამ ჯგუფის ყველა წევრი არ მიიღებს მონაწილეობას. საბოლოოდ კი წრეში იბმება ჯადოსნური ქსელები, რომელიც თითოეულ მონაწილეს ერთმანეთთან აკავშირებს.

მესამე ნაბიჯი: ფასილიტატორი ჯგუფს ეუბნება, რომ ახლა ეს ქსელი თითოეულ ჩვენგანთან არის, მაკრატლით კი უნდა გადაჭრან ისე, რომ მაჯაზე დახვეული ძაფი თან გაჰყვეთ, როგორც სიმბოლო ამ კავშირისა.

### 2.4.4. პოსტ-ტესტის შეფასება (15 წთ).

**მოსალოდნელი შედეგები:** ტრენინგის შედეგების გაცნობიერება და შეჯამება, ტრენინგის ეფექტურობის შეფასება.

## მასალა:

- ა4 ფურცლები და სანერი კალმისტრები
- კონვერტები იმდენი, რამდენიც მონაწილეა
- ფლიფჩარტები და მარკერები.

დანართი 1: მასალა საფარჯიშოსთვის „სტერსორები, რეაქციები, გამკლავება“

შეყვარებულთან დაცელება	პოლიციის მიერ დაკავება
კონფლიქტი მეგობართან	კონფლიქტი ოჯახის წევრთან
სამსახურის დაკარგვა	ავტოსაგზაო შემთხვევა
მეგობარმა ანგარიში არ გაგინია	უცხო ადამიანის მხრიდან სიტყვიერი შეურაცხყოფა
უგუნებობა	შფოთვა
ძილის სირთულეები	პირის სიმშრალე
კონცენტრაციის სირთულეები	შინაგანი დაძაბულობა
	ალკოჰოლის დალევა

სამსახურის ძიება (ტენდერების ნახვა jobs.ge-ზე, CVს გაგზავნა და ა.შ.)	
დახმარების ნაცნობისთვის თხოვნა კარგი	ფსიქოლოგთან ან ქოუჩთან მისვლა საკონსულტაციოდ

მეგობართან გასაუბრება	სერიალების ყურება
ფიზიკური ვარჯიში	გემრიელი საჭმლის გაკეთება და ჭამა

## დანართი 2: გამკლავების ცხრილი BASIC PH

	Believes რწმენები და ფასეულობები	Affects ემოციები	Social სოციალური	Imagination წარმოსახვითი	Cognitive კოგნიტური	Physical ფიზიკური
დადებითი	საზრისის, მიზნის  განცდა,  ლოცვა და ა.შ.	ემოციური  მხრდაჭერა,  ემოციების  ვინტილაცია  და ა.შ.	სხვისი  დახმარება  ან ბის დახმარე  მიღება  და ა.შ.	სასურველის  წარმოსახვა,  მედიტაცია  და ა.შ.	სიტუაციის  გააზრება,  ალტერნატივები  ს ა, შეფასებ  დაგეგმვა  და ა.შ.	ვარჯიში,  ცეკვა,  რელაქსაცია,  მაინდფულნეს  ი და ა.შ.
ნეგატიური	ფანატიზმი,	გრძობებით	ლიდერზე	„ესკაპიზმი“:	ტვინის	ჭარბი ჭამა,

	ცრურწმენები, და ა.შ.	წალეკვა, დეპრესია და ა.შ.	სრული დამოკიდებულე ბა და ა.შ.	სერიალების ჭარბი ყურება, ფსევდოლოგი ა და ა.შ.	უნაყოფო ჭყლეტა, არასწორ ინფო- ზე დაყრდნობა და ა.შ.	სმა, ნარკოტიკების მიღება და ა.შ.
<b>ძლიერი მხარე</b>	მხარდაჭერის შინაგანი წყარო	შვება, გულწრ- ფელობა	სოციალური კაპიტალის დაგროვება	თვითკმარობა	დაგეგმვა, რაციონალურობ ა, რეალობის გათვალისწინება	ჯანმრთელობა
<b>რისკები</b>	დამოუკიდებლობი ს დაკარგვა	ჰიპერმგრძნო -ბიარობა, სმოციური აფეთქებები	სრული დამოკიდებულე ბა და თავისუფლების დაკარგვა	რეალობას მონყვეტა	არასწორ საინფორმაციო წყაროებზე დაყრდნობით ცრურწმენები	გამოფიტვა

რეკომენდ.	თავისუფლების მნიშვნელობის წახლისება	საკუთარი თავის გამოხატვაზე მიმართული აქტივობები: წერა, სიმრერა, ხატვა და ა.შ.	მსგავსი პრობლემების მქონე ჯგუფებთან დაკავშირება	რელაქსაცია, მართული წარმოსახვა, როლური თამაშები	სწორ საინფორმაციო წყაროებზე დაყრდნობა	ჯანსაღი ცხოვრების წესი
-----------	---	--	---	---	--	------------------------------

**დანართი 3: სხვადასხვა ემოციები, გრძნობები, მდგომარეობები**

მონყენილი

გახარებული

შეშინებული

გაბრაზებული

დაეჭვებული

შეშფოთებული

დამორცხვებული

სევდიანი

ზიზღი

ამაყი

ბედნიერი

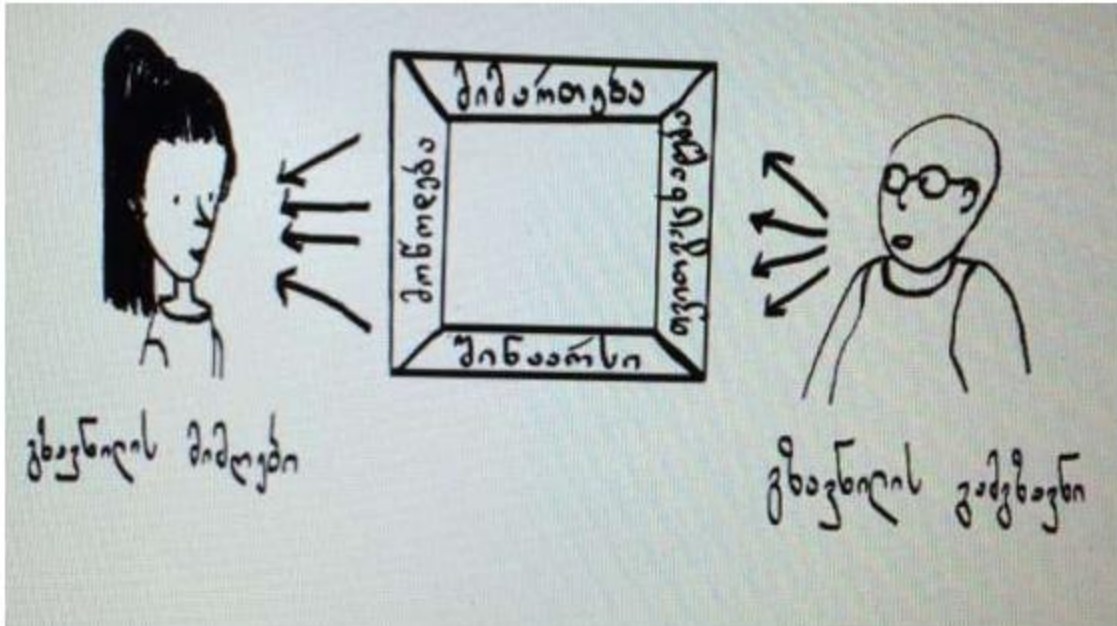
აღშფოთებული

აღელვებული

სასონარკვეთილი

მშვიდი

დანართი 4: კომუნიკაციური კვადრეტი (ნ. ბაგრატიონის ნახატი ჯ. ჯავახიშვილის წიგნიდან „მედია, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ადამიანის უფლებები, ნეკერი, 2020)



დანართი 5: ხელის შემშლელი აზრების ცხრილი

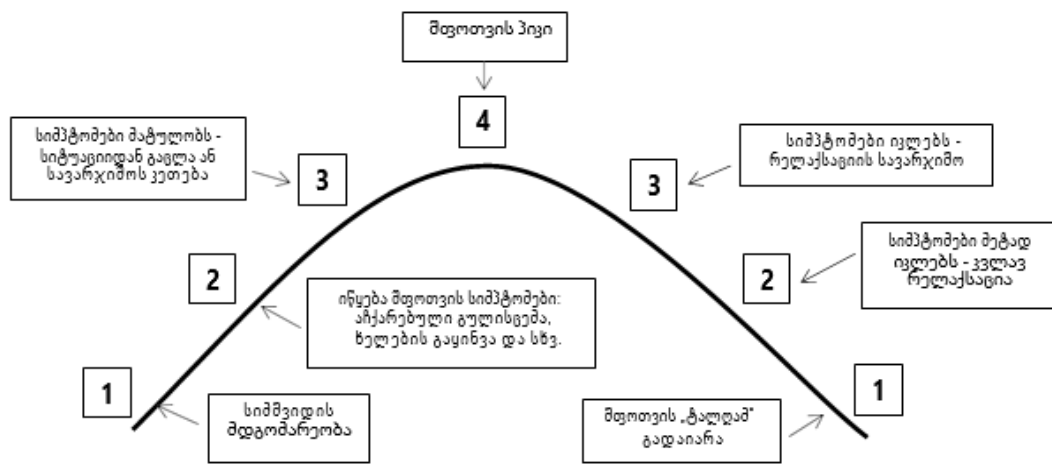
<p>„სამყაროს ცენტრი მე ვარ“</p>	<p>იმის გულისხმობა, რომ რაც გარშემო ხდება ყველაფერი შენგან გამომდინარეობს.</p> <p>მაგ: 'ეს მე შემოვედი ცუდ ფეხზე'</p> <p>ან 'რატომ მაინცა და მაინც მე, რატომ ვნერვიულობ მე და სხვები არა'</p> <p>ან 'მართლა კი არ მოვწონვარ, ცდილობენ მასიამოვნონ'</p>
---------------------------------	--



<p>„ბოროტი წინასწარმეტყველი“ (ანუ, უარესის მოლოდინი)</p>	<p>ყველაზე ცუდის მოლოდინი. მაგ:          ‘რა მოხდება სამსახურში რომ დავაგვიანო?..          დირექტორი შენიშვნას მომცემს, მე ნერვები მომეშლება, შელაპარაკება გამოგვივა და სამსახურს დამაკარგვინებს!’</p>
<p>ჭარბი განზოგადება, ანუ “ყველა, ყოველთვის, არასდროს!”</p>	<p>ერთი გამოცდილების განზოგადება          ‘მე არ დამპატიუეს დღეს წვეულებაზე, არაფერ პატივს არ მცემს!’</p>
<p>„ან სულ ან არაფერი!“</p>	<p>შავ-თეთრი აზროვნება:          ‘თუ ამ გამოცდას არ ჩავაბარებ, არარაობა ვიქნები!’          ‘თუ ახლა ხმას არ ამოვიღებ, ყველაფერი გაფუჭდება!’</p>

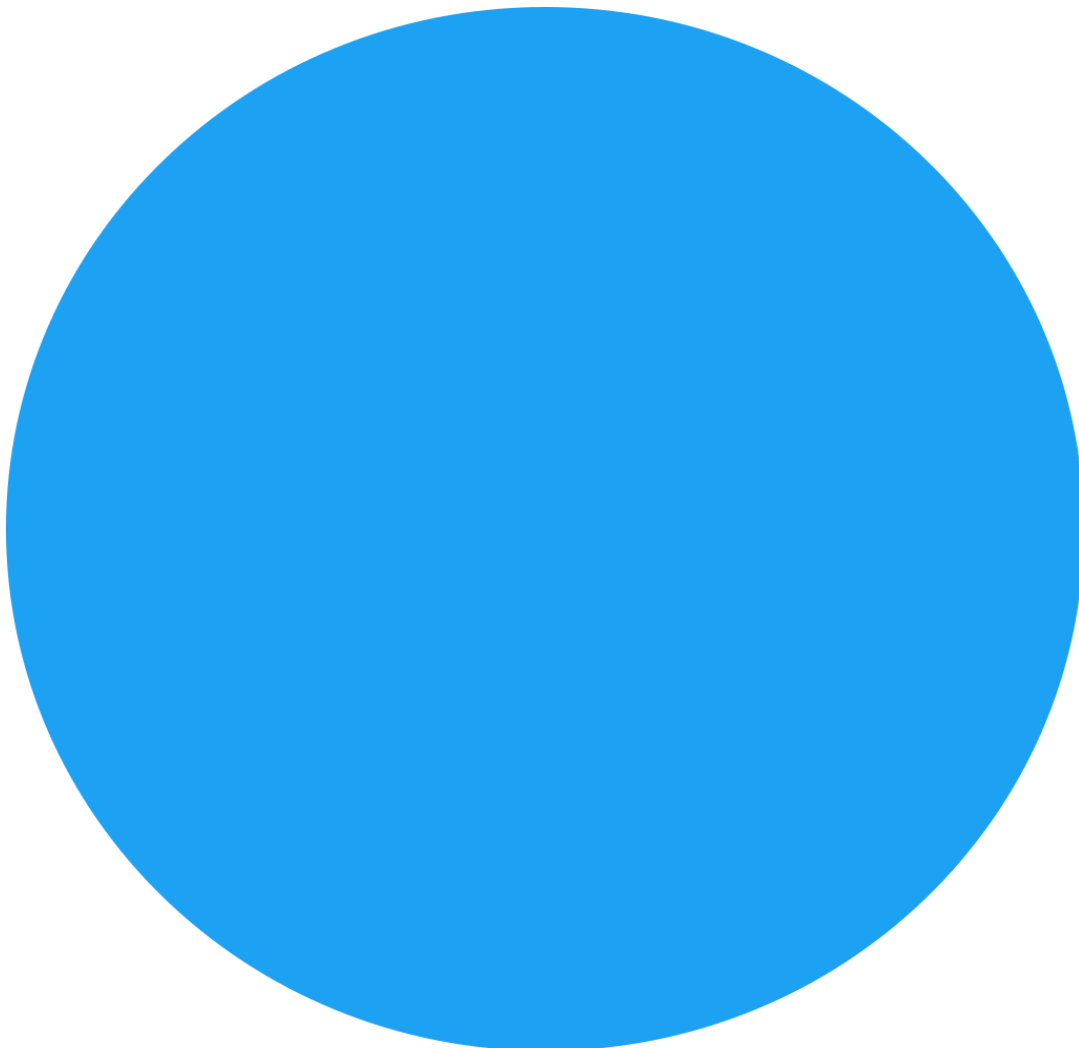
<p>დასკვნებზე „გადახტომა“</p>	<p>ერთი შემთხვევიდან არალოგიკური დასკვნის გამოტანა:</p> <p>‘დილით გული მერეოდა, ახლა მთელი დღე ჩაშხამებული მექნება’</p>
<p>„აზრების კითხვა“ (გულთმისნობა)</p>	<p>იმის გულისხმობა, რომ იცი თუ სხვები რას ფიქრობენ:</p> <p>‘არ მომესალმა, ესე იგი პატივს არა მცემს!’.</p>
<p>„იდიოტი ვარ!“</p>	<p>იმის მაგვირად რომ შენი კონკრეტული შეცდომა აღწერო (მაგ, ‘დღეს ამა და ამ საქმეში რაც მინდოდა იმას ვერ მივაღწიე’), იარლიყს იწერ: „დებილი ვარ!“</p>
<p>„მე უნდა!“</p>	<p>გაქვს გახევებული შეხედულება იმაზე, თუ როგორ უნდა მოიქცე შენ და სხვები, და თუ ეს სხვანაირად ხდება თავს დამნაშავედ გრძნობ, ხოლო სხვებზე ბრაზდები</p>

**დანართი 6: შფოთვის მრუდი (ჯ.ჯავახიშვილის წიგნიდან „მედია, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ადამიანის უფლებები, ნეკერი, თბილისი, 2020)**



**დანართი 7: სექტორული დიაგრამა (მეორე დღის მესამე სესია - „თვითრეფლექსიის სავარჯიშო“):**

წარმოიდგინეთ, რომ ეს წრე ტქვენი დროის 100%-ს შეესაბამება და დაყავით 4 სექტორად ისე, რომ ერთერთი სექტორი მოცულობით შეესაბამებოდეს იმ დროს, რომელსაც ხარჯავთ პირად ცხოვრებაზე, ერთი - სამსახურზე, ერთი - მეგობრებსა და გართობაზე, ერთი - დასვენებაზე და ჰობიზე.



დანართი 8: სტრესმედეგობის კითხვარი

	სრულიად არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები	ნეიტრალური	ვეთანხმები	სრულიად ვეთანხმები
1. ჩემს თავში დარწმუნებული ვარ					
2. შემძლია ადვილად შევეგუო რთულ სიტუაციას					
3. შემძლია ვიყო შეუპოვარი					
4. წარუმატებლობის მერე ადვილად ვინწყებ ვაგრძელებ ხოლმე, იმავე ადგილიდან სადაც გაჩერებული ვიყავი					
5. მე სტრესმედეგი ვარ					
6. შემძლია გავუმკლავდე მოულოდნელ პრობლემებს					
7. ვაფასებ ჩემს თავს					

8. ერთსა და იმავე დროს ბევრი სხედასხვა რაღაცის გაკეთება შემძლია					
9. ჩემი თავის რწმენა მაქვს					
სულ:					

**დანართი 9: ტესტი (პრე და პოსტ ტესტი):**

**1. სტრესმედევობა არის:**

- 1.1. როდესაც სტრესის დროს არ იცვლი შენს აზრებსა და პოზიციას
- 1.2. როდესაც სტრესის დროს არ ნერვიულობ
- 1.3. როდესაც კარგად ეგუები სტრესულ სიტუაციას და ახერხებ შენი მიზნებისა და ამოცანების შესრულებას
- 1.4. როდესაც არ აქცევ ყურადღებას სტრესს და აგრძელებ ცხოვრებას ისე, ვითომც არაფერი მომხდარა

**2. ქვემოთ მოყვანილი ქცევებიდან რომელი წარმოადგენს სტრესთან გამკლავებას:**

- 2.1. ალკოჰოლის მიღება
- 2.2. პრობლემის გარშემო ინფორმაციის მოძიება, ანალიზი და შესაბამისი დაგეგმვა
- 2.3. სინამდვილიდან გაქცევა - სერიალების ყურება
- 2.4. ფიზიკური ვარჯიში

### 3. რას ნიშნავს ასერტიული კომუნიკაცია?

- 3.1. როდესაც შენ ინტერესს ატარებ ცხოვრებაში
- 3.2. როდესაც საცა არა სჯობს გაცლა სჯობს
- 3.3. როდესაც შენ ინტერესს იკმაყოფილებ ისე, რომ სხვის ინტერესს არ ლახავ
- 3.4. როდესაც სხვას მიახვედრებ რომ უკან უნდა დაიხიოს

### 4. კომუნიკაციის რამდენ ასპექტს ამჟღავნებს ერთი ადამიანი, როცა ის ერთ კონკრეტულ გზავნილს გადასცემს მეორე ადამიანს?

- 4.1. ერთს
- 4.2. ორს
- 4.3. სამს
- 4.4. ოთხს

ჩამოთვალეთ:

### 5. რას ნიშნავს თვითგაცხადება?

- 5.1. თვითგაცხადება ნიშნავს აქტს, რომლის დროსაც ადამიანი საკუთარი შეხედულებების თაობაზე აკეთებს განცხადებას
- 5.2. თვითგაცხადება ნიშნავს ადამიანის მიერ კომუნიკაციის პროცესში საკუთარი თავის შესახებ ინფორმაციის გამჟღავნებას
- 5.3. თვითგაცხადება ნიშნავს ადამიანის სპეციფიკურ ქცევას, რომლის დროსაც მჟღავნდება, რომ ის ცრუობს კომუნიკაციის პროცესში
- 5.4. თვითგაცხადება ნიშნავს სხვისი ქცევის წინასწამეტყველების ახდომას

### 6. შესაძლებელია, რომ პრობლემაში რესურსი დაინახო?

- 6.1. შესაძლებელია, თუ პრობლემა არ არის მძიმე
- 6.2. შესაძლებელია, თუ რეალისტი არ ხარ
- 6.3. არ არის შესაძლებელი
- 6.4. შესაძლებელია

### 7. რას ნიშნავს „რეფრეიმინგი“?

- 7.1. მოვლენის მნიშვნელობის სწრაფ წვდომას
- 7.2. მოვლენის ხედვის კუთხის ცვლილებას
- 7.3. რთული სიტუაციის დატოვებას
- 7.4. საქმის თავიდან დაწყებას

#### **8. რამ შეიძლება დაგიქვეითოთ შფოთვა?**

- 8.1. ღრმა შენელებულმა სუნთქვამ
- 8.2. აჩქარებულმა გედაპირულმა სუნთქვამ
- 8.3. სუნთქვის შეკავებამ
- 8.4. ყველაფერმა ერთად

#### **9. რას ნიშნავს თვითეფექტურობა?**

- 9.1. როცა ადამიანს საქმე ეფექტურად გამოუვა
- 9.2. როცა ადამიანს საქმე ეფექტურად გამოუვა და თავს შეიქებს
- 9.3. როცა ადამიანს სჯერა, რომ საქმე ეფექტურად გამოუვა
- 9.4. როცა ადამიანს დარწმუნებულია, რომ ეფექტურად გამოიყურება

#### **10. რა აშუალებს კავშირს სტრესორს (უსიამოვნო შემთხვევასა) და მასზე ჩვენს ემოციურ რეაქციას შორის?**

- 10.1. ჩვენი ფიზიკური შეგრძნებები
- 10.2. ჩვენი აზრები
- 10.3. ჩვენი სულიერი ტკივილი
- 10.4. ჩვენი მეგობრების რეაქცია