

შესავალი

„მოექეცი სხვას ისე, როგორც შენ გინდა, გექცეოდნენ“. სახარებისეული ეს სწავლება თანამედროვე ტოლერანტული ღირებულებებისა და კულტურის ერთერთი საფუძველია. ამ კულტურის ნაწილია ინკლუზიური განათლებაც, რომლის მთავარი პრინციპის მიხედვით ყველა ბავშვს, მიუხედავად შესაძლებლობებისა, უნდა მიეცეს სწავლისა და განვითარების თანაბარი შანსი.

ხარისხიანი ინკლუზიური განათლებისათვის მნიშვნელოვანია ბავშვებთან მომუშავე ადამიანების თანასწორობისა და სხვისი უფლებების პატივისცემის პრინციპებზე დაფუძნებული შინაგანი რწმენა და პროფესიული ღირებულებები. ყველა მოსწავლემ თავი ჩართულად, რეალიზებულად და დაფასებულად რომ იგრძნოს, ასევე მნიშვნელოვანია პედაგოგებს ჰქონდეთ ცოდნა და ახალი ცოდნის მოძიებისა და პრაქტიკაში გამოყენების სურვილი.

წინამდებარე დამხმარე სახელმძღვანელოს მთავარი მიზანია პედაგოგს დაეხმაროს კლასის უკეთ მომზადებაში სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე თანაკლასელის მისაღებად. სახელმძღვანელოში თავმოყრილია კონკრეტული ინფორმაცია, დახმარების სტრატეგიები, სახალისო აქტივობები. საბავშვო ენით დაწერილი მოთხოვნები გაუადვილებს მასწავლებელს მიიღოს და მოსწავლეებს გადასცეს ადეკვატური ცოდნა მათი თანაკლასელის განსაკუთრებული საჭიროებებისა და მოთხოვნების შესახებ.

წიგნი განკუთვნილია ნებისმიერი მასწავლებლისთვის, ვინც სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეს ასწავლის. წიგნი ასევე საინტერესო რესურსია

ბაგა-ბალების, დღის მოვლის ცენტრებისა და ინსტიტუციებში მყოფი ბავშვების პედაგოგებისა და აღმზრდელებისთვის, ასევე მშობლებისათვის, ვინაიდან სახელმძღვანელოში განხილულია ბევრი ისეთი საკითხი, რომელიც განსხვავებული შესაძლებლობების მქონე მოსწავლეების სწავლებასა და მათთან მიდგომის სტრატეგიებს გულისხმობს.

სახელმძღვანელოში განხილულია ცხრა თემა/გაკვეთილი: მხედველობის დაქვეითება, სმენის დაქვეითება, აუტიზმი, ეპილეფსია, აივ/შიდსი, დაუნის სინდრომი, დიაბეტი, ცერებრული დამბლა და ართრიტი. მეათე თემა კი ზოგადად შეზღუდული შესაძლებლობების, იდენტობისა და ემოციის სფეროებს ეხება. თითოეულ თემაში შესულია ერთი ან ორი პირველ პირში დაწერილი საბავშვო მოთხოვნება ამა თუ იმ მდგომარეობის შესახებ. ამ მოთხოვნების ბავშვებთან ერთად წაკითხვა და გარჩევა თავისთავად საინტერესო აქტივობაა. ეს ეხმარება ადეკვატური არასტიგმატიზებული ცოდნის მიღებასა და გავრცელებას, ბავშვების თვალსაწირის გაფართოებას, ხელს უწყობს პრობლემებზე მსჯელობას, კითხვების დასმას და საკუთარი აზრის გამოთქმას. გარდა ამისა, თითოეულ ბლოკში მოცემულია სპეციალური სტრატეგიები და საბაზისო ინფორმაცია ყოველი კონკრეტული განვითარების დარღვევისა თუ მდგომარეობის შესახებ, რაც პედაგოგს სპეციალური საჭიროებების მქონე ბავშვის კლასში ჩართვის პროცესში დაეხმარება. მიღებული ინფორმაციის უკეთ აღსაქმელად, თითოეულ თავში თავმოყრილია სახალისო საგანმანათლებლო აქტივობები, მცირე სამეცნიერო ექსპერიმენტები, ვიქტორინები და თერაპიული თამაშები.

ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი ბავშვთა ჯანმრთელობაზე ზრუნვის ასოციაცია საქართველოს პორტფილის ასოციაცია

სარჩევი

თავი 1	როცხა ერთად ვართ	5
თავი 2	სხვის დაწვერთაგა	11
თავი 3	მხელველობის დაწვერთაგა	23
თავი 4	დაუნის სიცოდომი	31
თავი 5	ცარაბრული დაშალა	39
თავი 6	ართობიბი	51
თავი 7	ეპილეფსია	59
თავი 8	აუტიზმი	69
თავი 9	დიაბატი	85
თავი 10	აივ/შიდესი	93

როვა ერთად ვართ



მსგავსებები და განსხვავებები

ზოგიერთ ბავშვს ბავშვებთან თამაში და სათამაშო მოედანზე სპორტულ აქტივობებში ჩართვა უძნელდება. დააკვირდი ნახატს.



აშა, თუ ეამოიცნობ ჩომელია ეს ჰავაშვი?

ალბათ, ეტლში მჯდომი გოგონა გგონია, ასე ბევრი იფიქრებდა, თუმცა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვების უმეტესობას გარკვეული სპორტული აქტივობებით დაკავება შეუძლია. ეს გოგონა სწორედ ერთ-ერთი მათგანია.

სინამდვილეში, ვისაც თამაშში ჩართვა უჭირს მაისურიანი ბიჭია. მას არ უყვარს სპორტული თამაშები, რადგან სხვებივით სწრაფად ვერ დარბის.



როდესაც ჩვენგან განსხვავებულ ადამიანებს ვხვდებით, ჩვენი დასკვნები მათ შესახებ ყოველთვის არ შეესაბამება სინამდვილეს. უფრო ხშირად ეს მხოლოდ ვარაუდებია. ადამიანებთან მიმართებაში ფრთხილად უნდა იყო. ასეთი ვარაუდებით შეიძლება გული ატკინო და დანარჩენებისგან გარიყო.

ჩვენ ყველანი განსაკუთრებულები და ერთმანეთისგან განსხვავებულები ვართ. რას იტყვი საკუთარ თავზე: რა გამოგდის კარგად და რა არა?

თუ სათვალეს ან ადაპტირებულ მაკრატელს ხმარობ, ე.ი. გარკვეული საქმიანობების უკეთ გასაკეთებლად დამხმარე საშუალებები გჭირდება.

რა იცი შეზღუდული შესაძლებლობების შესახებ?

რა იცი განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვების შესახებ?

რა დამხმარე საშუალებები სჭირდებათ ხოლმე მათ?

განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვები სხვადასხვა დამხმარე საშუალებებს იყენებენ. მაგალითად, გადასაადგილებლად ზოგი ბავშვი სპეციალურ ჩარჩოს იყენებს. მათ შესაძლებელია, სპეციალურად მოწყობილი ტუალეტები და პირსაბანებიც დასჭირდეთ. კომპიუტერთან მუშაობას კი სპეციალური “მაუსი” და კლავიატურა უადვილებთ.



ზოგიერთი ბავშვი დაბადებიდანვე განსაკუთრებული საჭიროებების მქონეა. ზოგი კი განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ავადმყოფობის ან რაიმე შემთხვევის გამო ხდება.

ზოგიერთ ბავშვს, შესაძლებელია, გადაადგილება უძნელდებოდეს ან დანარჩენებივით სწრაფად ვერ ითვისებდეს სასწავლი მასალას.

ასეთი ბავშვები ადრე სპეციალურ სკოლებში სწავლობდნენ. დღეს განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვების უმეტესობა ჩვეულებრივ სკოლებში სწავლას ამჯობინებს. მათ არ მოსწონთ, როდესაც განსხვავებულად ექცევიან.

სამყარო ბევრად უფრო საინტერესოა, როდესაც ერთად ვართ და ერთმანეთისგან ვსწავლობთ. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები ზოგჯერ განსხვავებულად გამოიყერებიან, მაგრამ საერთო ძალიან ბევრი რამ გვაქვს. ისინი ისევე

ბრაზობენ და ნაღვლობენ, როდესაც სხვა ბავშვები აჯავრებენ. მათ ისევე უხარიათ და თავს ბედნიერად გრძნობენ, როცა ჯგუფის წევრად იღებენ და აღიარებენ.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ზოგიერთ ბავშვს სპეციალური მასწავლებელი ან დამხმარე ჰყავს, ისინი მათთან ერთად მუშაობენ სკოლაშიც და სახლშიც. დამხმარეები შეიძლება თანატოლებიც იყვნენ.

ლაშახსოვჩი!

დამხმარე მხოლოდ ეხმარება! ყველაფრის მის ნაცვლად კეთება სწორი არ არის, თან არასასიამოვნოცაა!

არ არსებობს ორი ადამიანი, რომლებიც ერთნაირად და ერთნაირი სისწრაფით სწავლობს. ყველას სწავლის თავისებური მეთოდი და ინდივიდუალური ტემპი აქვს.

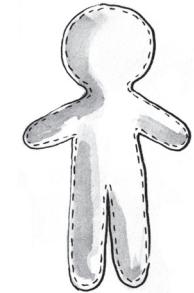
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები მეტ დროს ანდომებენ სწავლას ან რაღაცის კეთებას. მათი დასწავლის ხერხებიც განსხვავებულია. თუმცა, შეიძლება, მათ რაიმე სხვაზე უკეთესად და სწრაფადაც კი ისწავლონ.

ჩვენ ყველას გვჭირდება ერთად თამაში და მუშაობა. ისევე როგორც ჩვენ, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებსაც შეუძლიათ ისწავლონ და აკეთონ ის, რაც მათ სურთ, ოღონდ საჭიროა მეტი ძალისხმევა და ცოტაოდენი დახმარება.



მოღი, გიმურობილო!

გამარჯობა! მე შენი მეგობარი ვარ. როგორც ხედავ, ერთადერთი ვარ, ვისაც სახე არა აქვს. წარმოგიდგენია? მე სახე არ მაქვს. ოღონდ დროებით, მე შენ უნდა შემქმნა. მე განსაკუთრებული ვარ, რადგან ჩემნაირი არავინ იქნება.

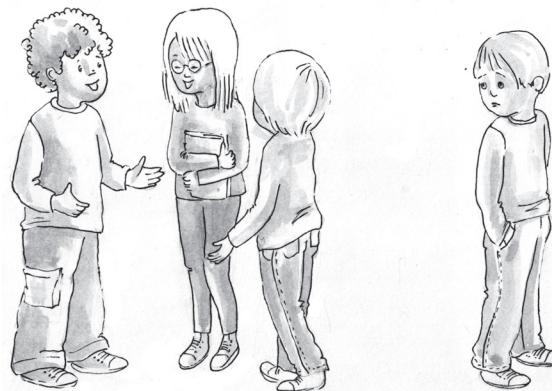


ჩემი ამბავი ოდნავ განსხვავებულია. იმიტომ შემქმნეს, რომ ბავშვებს დავეხმარო. პირველ რიგში, იმ ბავშვებს ვეხმარები, რომლებმაც სულ ახლახან შეიტყვეს თავიანთი დაავადების შესახებ. ძნელია ასეთ განცდებთან მარტო დარჩენა. ამ დროს ექთნები, ექიმები და მშობლები ბავშვებს სთხოვენ სახე დამახატონ. ამით უფროსები იგებენ რას გრძნობს ბავშვი - მოწყენილია, გაბრაზებული თუ ბედნიერი. ბევრი ემოცია და განცდა არსებობს, რომელთა საშუალებითაც ბავშვი საკუთარი ჯანმრთელობის პროცესში უმკლავდება. როცა ბავშვი სახეს დამახატავს, მისი მეგობარი ვხდები და მძიმე დროს მის გვერდით ვრჩები.

აი, მაგალითად ნინი. ის ექიმთან ძლიერი თავის ტკივილებით მიიყვანეს. ნინი შეშინებული იყო და ექიმს არ ელაპარაკებოდა. მასთან მიმიყვანეს. ნინიმ მოწყენილი სახე დამახატა, ამით აჩვენა ექიმებს, როგორ ეშინოდა მათი. მალე ნინი ექიმს და ექთანს დაელაპარაკა, მათაც ყველაფრი აუხსნეს, რის გაკეთებასაც აპირებდნენ.



მე ისეთ ბავშვებსაც ვეხმარები, პრობლემები საავადმყოფოს გარეთ რომ აქვთ. მაგალითად წარუმატებელი დღე სკოლაში, სახლში, მეგობრებთან. ბავშვებს სჭირდებათ იმის სწავლა, თუ როგორ გაუმკლავდნენ სხვადასხვა განცდებსა და ემოციებს. ზოგიერთი მათგანი ფსიქოლოგთანაც დადის. ფსიქოლოგი უფროსი მეგობარივითაა, რომელიც განცდებისა და ცხოვრებისეული ცვლილებების უკეთ გააზრებაში გეხმარება. მე ასეთ დროსაც ბავშვების განსაკუთრებული მეგობარი ვხდები და ისინი სახეს მახატავენ, ან ჩემს სხეულზე აჩვენებენ, სად სტკივათ. ჩვენთვის, ბავშვებისთვის ცუდ ამბებზე და განცდებზე ღიად საუბარი ადვილი საქმე არ არის. ჩემი საშუალებით კი მათ საუბარი უადვილდებათ.



ჩემს მეგობარ ლუკას სკოლაში რთული პერიოდი ჰქონდა. მას ბავშვებთან ურთიერთობა უჭირდა. ის არავის მოსწონდა და თავს მარტოდ გრძნობდა. სახლშიც კი მშობლები გამუდმებით უყვიროდნენ. მასწავლებელმა ეს შეამჩნია და ფსიქოლოგს უამბო. ფსიქოლოგი ლუკას შეხვდა და ჩემი თავი გააცნო. ლუკამ სახე დამახატა, დამიმეგობრდა და ფსიქოლოგის ოთახში დამტოვა. იცოდა, რომ იქ დაველოდებოდი. მე სულ ლუკას გვერდით ვიყავი და მალე ჩემი მოღუშული (დაღონებული) სახე ამოტრიალებულ ღიმილად დაინახა.

იცი, ჯინ სამ პერ?

არავინაა ყოველთვის ბედნიერი.

- ცხოვრება აიწონა დაიწონასავითაა. ჩვენი ემოციური მდგომარეობა განუწყვეტილივ იცვლება.
- ზოგიერთი ბავშვი ადვილად ახერხებს მის გარშემო მომხდარ მოვლენებთან შეგუებას და გამკლავებას. ზოგიერთს კი ყოველდღიური საქმიანობებისათვის თავის გართ მევა უჭირს.
- უფროსების მსგავსად სტრესს ბავშვებიც განიცდიან.
- ზოგიერთ ბავშვს პრობლემები ოჯახშიც აქვს. ისინი განქორწინების ან ოჯახური კრიზისის მსვერპლი ხდებიან.
- ზოგიერთს კი პრობლემები სკოლაში აქვს. იქაურ მოლოდინებს და მოთხოვნებს ვერ უმკლავდება.
- ბავშვები, უფროსებივით, ძალიან განიცდიან, როდესაც მათ იგნორირებას ახდენენ ან მუდმივად აჩუმებენ. ეს არავის მოსწონება.
- ზოგიერთი ბავშვი კი ყველა ზემოთჩამოთვლილ პრობლემას განიცდის. ეს ნამდვილად ძალიან ძნელია.



ჩა ყოლა ეაროლუ?

მსგავსი პრობლემების მქონე ბავშვებისთვის მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებლები, მეგობრები და ოჯახის წევრები პრობლემას ხედავდნენ. ისინი გვერდში უნდა ედგნენ მათ.



რისი გაკეთება შეგიძლიათ შენ და შენს მეგობრებს:

- სკოლის სასადილოში იმ ბავშვთან ერთად ისაუზმეთ, ვისაც, შენი აზრით, მეგობარი სჭირდება.
- ჩართეთ ეს ბავშვი ჯგუფურ პროექტებში.
- მიესალმე მას დერეფანში.
- თუ ისეთი სიტუაციებია, როცა არაფრის გაკეთება არ შეგიძლია, უბრალოდ გაუღიმე. გახსოვდეს შენი ღიმილით ათასობით ღიმილის გავრცელება შეგიძლია.
- ნუ დატოვებ სხვებს უყურადღებოდ. ნუ აიგდებ მასხრად.

**არსებობს
"ნორმა"?**
თუ აი, რას
ნიშნავს ეს?

ეს კარგი კითხვაა. ნორმა ძნელი განსასაზღვრია. ამის წესი არ არსებობს. ის რაც ერთისთვის ნორმაა, შეიძლება მეორისთვის ნორმა არც იყოს. შეგვიძლია ჩვენთვის განვსაზღვროთ, როგორია იდეალური ადამიანი. გყავს ასეთი ადამიანი? როგორია ის?

შევისწავლოთ საკუთარი თავი

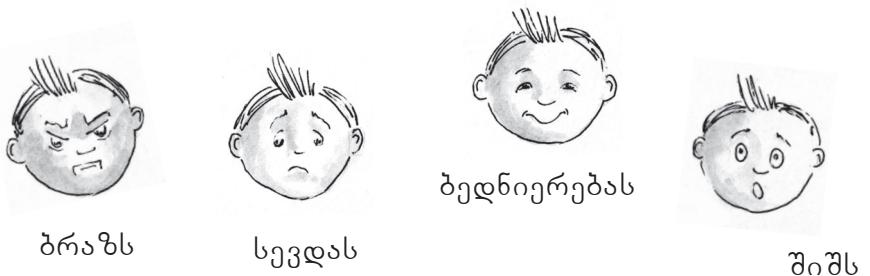
რაც უფრო მეტს გაიგებ საკუთარ თავზე, მეტად გაგიადვილდება პრობლემებთან გამკლავება. იცი, რა უნდა შეისწავლო საკუთარი თავის შესახებ? რას გრძნობ, რას ფიქრობ და რას აკეთებ?

ყველაზე რთული ადამიანის განცდების, მოქმედებების და აზრების გაგებაა.

ჩვენი აზრები, ემოციები და მოქმედებები (ქცევები) ერთმანეთთან კავშირშია.

კარგიანი

ყველა კარგია საჭიროა.
იცი, ყველაზე ხშირად, რა კარგიანის განვითარდეთ?



ემოციები და გრძნობები სიტყვებზე, მოვლენებზე და გამოცდილებებზე პასუხია. გრძნობებისა და ემოციების გამოხატვით სხვებს ჩვენს გუნება-განწყობილებას ვატყობინებთ. ზოგიერთ ემოციას გამოვხატავთ, ზოგიერთს კი ჩვენთვის ვიტოვებთ. ემოციები სხვადასხვა მოქმედებებისა და ქცევებისაკენ გვიბიძგებს. ემოციები ფიზიკურ ცვლილებებსაც იწვევს, მაგალითად გულის ცემის აჩქარება, როდესაც აღელვებულები ვართ, სახის გაწითლება მორცხვობისას, ხელების გაოფლიანება შიშისა და ნერვიულობისას.

ემოციები ჩვენ ქცევებზე მოქმედებს, ასევე მოქმედებს ჩვენ გარშემო მყოფებზეც. სხვადასხვა ემოციების განცდა ადვილია, მაგრამ მათი გაკონტროლება ძნელია. ძალიან მნიშვნელოვანია ისწავლო საკუთარი თავისა და ემოციების კონტროლი, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მოწყენილები და ძალიან გაბრაზებულები ვართ.

სანამ ბავშვები ემოციების გაკონტროლებას ისწავლიან, მანამდე მათ ამ ემოციების იდენტიფიცირება და გაგება უნდა შეძლონ. პირველ რიგში, ასწავლეთ ბავშვებს ემოციებისა და

გრძნობების აღმნიშვნელი სიტყვები ან ემოციების და გრძნობების გამომხატველი არავერბალური (სხეულის) მიმანიშნებლები. და ბოლოს, ასწავლეთ გამოიყენონ სიტყვები თავი-ანთი ემოციური მდგომარეობის გამოსახატავად "მე განვიცდი ..." ან "ამის გამო მე ვგრძნობ".

ზოგიერთი ემოციის სხეულებრივი მინიშნებები:

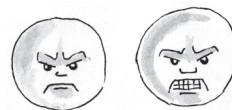
ბედნიერება/მხიარულება:
ლიმილი, სიცილი, მოშვებული, მშვიდი.



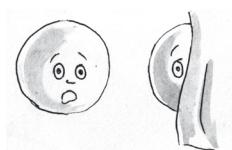
მოწყენილი: ცრემლები, ტირილი, მოღუშული, თავი დახრილი, მარტო ჯდომა.



ძალიან გაბრაზებული/გაშმაგებული: წითელი სახე, შეჭმუხნული წარბები, დაკრეჭილი კბილები, დაჭიმული კუნთები.



შეშინებული: თვალები ფართედ გახელილი, გულისცემა სწრაფი, დამალული, ხელები ოფლიანი.



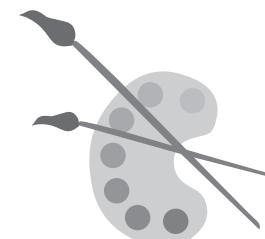
აბა, მითხარით როდის გეშინიათ?
როდის ხართ მოწყენილები?

როდესაც ასეთ ემოციებს განიცდი, სჯობს იმას დაელაპარაკო, ვისაც ენდობი. ამით თავს უკეთ იგრძნობ.

ადამიანები ცუდ ემოციებს სხვადასხვანაირად უმკლავდებიან. ზოგი მეგობარს, ან ოჯახის წევრს ელაპარაკება. უფროსები დღიურებსაც წერენ.

როცა ცუდ ხასიათზე ვართ, შეიძლება, ჩვენს თავზეც ცუდი ვიფიქროთ. ანუ ცუდად შევაფასოთ. თვითშეფასება ნიშნავს თუ რას ფიქრობ და გრძნობ საკუთარ თავზე. როცა ცუდ ხასიათზე იქნები, გაიხსენე საკუთარი ძლიერი მხარეები და ღირსებები. ამიტომ, კარგად უნდა იცოდე შენი ძლიერი მხარეების შესახებ.

პროექტები და აქტივობები გავთვალისწივის



მე განსაკუთრებული ვარ.

- არ არსებობს ორი ერთნაირი ადამიანი. დახატე რით ხარ განსაკუთრებული.
- დახატე შენი საყვარელი სათამაშო.

ჩემი სურვილები:

- დახატე ღრუბლები. ღრუბლებში დახატე ან დაწერე შენი სურვილები.

რა ცხოველი ვარ?

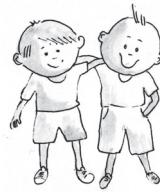
- დახატე, რა ცხოველს ადარებ შენს თავს. მოიგონე ზღაპარი.

მე თვითონ

- დახატე, რისი კეთება შეგიძლია დამოუკიდებლად.

ჩემი მექობაში

მიკარნახე ამბავი შენზე და
შენს მეგობარზე. რატომ არის
ის საუკეთესო მეგობარი? რისი
კეთება გიყვართ ერთად?



ლაპული წინაღილება:

მე შემიძლია _____

მე ვამაყობ იმით, რომ _____

მე კარგი ვარ _____

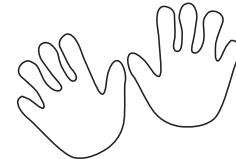
დედას და მამას მოსწონთ,
როდესაც მე _____

კარგად მოვიფიქრე, რომ _____

მესიამოვნა, როცა მითხრეს,
რომ _____

ჩანება და ცული ჩვეულება

- ჩამოთვალე, რომელია შენი კარგი ჩვევები?
- რომელია ცუდი?
- რაში გეხმარება კარგი ჩვევები?
- რა პრობლემებს გიქმნის ცუდი ჩვევები?



მე და ჩემი სამყალო

დახატე შენი ხელები. ერთი ხელის თითებს დააწერე, რა მოგწონს საკუთარ თავში, მეორე ხელზე – რა არ მოგწონს.

მე და ჩემი სამყალო

დაეხმარეთ ბავშვებს ისწავლონ საკუთარ თავზე ღიად საუბარი. მათ არ უნდა აფრთხობდეთ სხვისი შეფასება.

აუხსენით ბავშვს, რომ ამ აქტივობით უფრო მეტს გაიგებს საკუთარი თავის შესახებ. სთხოვეთ დახატოს სამყარო – დიდი წრე ფურცლის შუაში. დააწერეთ "----ის სამყარო". დაახატინეთ წრის გარშემო ვარსვლავები. მთვარე, რაკეტა. წაახალისეთ ისაუბროს თავის სამყაროზე, ვისთან ერთად უყვარს ყოფნა, რისი კეთება მოსწონს და ა.შ. დაუსვით კონკრეტული კითხვები ამასთან დაკავშირებით.

მაგალითად:

- რა საჭმელი გიყვარს?
- ვინ არის შენი საუკეთესო მეგობარი?
- რისი კეთება გიყვარს სახლში?
- გყავს შინაური ცხოველი?
- რას აკეთებ კარგად?
- შენი საყვარელი ტანსაცმელი?
- რომელია საყვარელი სატელევიზიო გადაცემა?



კომპლიმენტები

ბავშვებს ფურცლები დაურიგეთ. დაყავით ფურცლები იმდენ ნაწილად, რამდენი ბავშვიც მონაწილებოს აქტივობაში. თითოეულ ფურცელზე ბავშვებმა ერთმანეთის სახელები და ის დადებითი თვისებები უნდა ჩამოწერონ, რაც მათი აზრით, კონკრეტულ ბავშვს ახასიათებს. თავიდან შეიძლება ეს ჩამონათვალი გარეგნული ნიშნებით შემოიფარგლოს. ეცადეთ ბავშვებმა ყურადღება პიროვნულ და ქცევით მახასიათებლებს მიაქციონ. როდესაც ყველა ბავშვი დაასრულებს დავალებას, ფურცლები ყუთში ჩაყარეთ. თითოეულ ბავშვზე დაწერილი დადებითი კომენტარები ხმამაღლა წაიკითხეთ. ბავშვებს ხშირად საკუთარ თავზე ამდენი კომპლიმენტის მოსმენა უკვირთ. თუ ბავშვები მოისურვებენ, მათზე გაკეთებული ჩანაწერები შეუძლიათ თავადვე შეინახონ. ეს მათ თავდაჯერებულობას მატებთ.

გმოციების კოლაჟი

სთხოვეთ ბავშვებს გააკეთონ ემოციების კოლაჟი. ქველი ურნალებიდან ამოჭრან სხვადასხვა ემოციების გამომხატველი სახეები და ჩააკრან რვეულში.



ცყვლი გმოციების ეანლენი

სთხოვეთ ბავშვებს ღია ფერის პასტელით ფურცელი სრულად გააფერადონ. ზევიდან შავი ფერის საღებავი გადაუსვით. როცა შეშრება კბილის ჩხირით ან კალმის წვერით სახალისო ნახატი ამოკანრონ. ამ აქტივობით იმის დემონსტრირებას მოახდენთ, რომ სიმამაცით და სახალისო აქტოვობებით (ღია ფერები) შიშებისა და უარყოფითი ემოციების (შავი ფერი) განდევნა შეიძლება.

ჰიაზის „თერმომეტრი“

დახატეთ თერმომეტრის მსგავსი ბრაზის საზომი ხელსაწყო. ფერების სპექტრი თეთრიდან მუქ წითლამდე ემოციურ მდგომარეობებს შეუსაბამეთ: მშვიდი – ძალიან გაბრაზებული. თეთრი ფერი სიმშვიდის სიმბოლო იქნება, ვარდისფერი საშუალო მდგომარეობის, მუქი წითელი კი ბრაზის. ამ ფერების მეშვეობით, აჩვენეთ, როგორ პროგრესირებს ჩვენი ემოციური მდგომარეობა სიმშვიდიდან გაბრაზებამდე. აჩვენეთ საკუთარი თავის გაკონტროლებით ძალიან გაბრაზებული მდგომარეობიდან როგორ უნდა დაბრუნდნენ მშვიდ მდგომარეობამდე.

გმოციები და ტერმები

- რომელ
- ფირთან
- რა ემოცია
- ასრულებული?

დახატე ემოციები შესაბამისი ფერებით. მაგ. ბედნიერი სახე ყვითელი ფერით, გაბრაზებული – წითელი, შეშინებული – შავი.

სახის დაცვითი



დაცვა

პირლა და ჩემი მენის ლაქურითება

გამარჯობა! მელაზარე ვარ. დედასთან, მამასთან და ჩემს ოქროს თევზ ბენისთან ერთად დიდ, თეთრ სახლში ვცხოვრობ. მყავს აგრეთვე ძალი – ბუბა, ორი კატა, კუ და კურდღელი. ძალიან მიყვარს ცხოველები და მათ გამოსაკვებად დილაუთენია მიწევს ადგომა. გამთენისას, როცა გარეთ ჩიტები გალობას იწყებენ, მათი ხმა არ მესმის. დედაჩემი ფრთხილად მკიდებს ხელს მკლავზე და მაღვიძებს. მე არ შემიძლია ჩიტების ხმის გაგება, რადგან სმენადაქვეითებული ვარ.

სმენის დაქვეითების გამო, სხვა ბავშვებისაგან განსხვავებით, ხმებს სხვაგვარად აღვიქვამ. ზოგჯერ, ხმები რომელიც მესმის, ბუნდოვანი და გაურკვეველია. ზოგიერთი ხმა, როგორიცაა მაგალითად ჩიტების ჭიჭიკი, საერთოდ არ მესმის. მიუხედავად ამისა, მუდმივად ვსწავლობ, როგორ არ უნდა გამოვაკლდე არაფერს. მეგობრებთან ერთად ვთამაშობ ფეხბურთს, თითქმის ყოველდღე ვსეირნობ ველოსიპედით და ვსრიალებ სკეიტბორდით.



ჩემ გარშემოყველაფერს ვაქცევ ყურადღებას! ყოველთვის შეიძლება შენიშნო რაიმე, რომლის მეშვეობითაც შემდგომი მოვლენების წინასწარმეტყველებას შეძლებ.

სკოლაში დიდ, ყვითელ ავტობუსს დავყავარ. ჩემს სკოლას “სპეციალური მომსახურება” აქვს, როგორიცაა, მაგალითად, მეტყველების თერაპია. ზოგიერთ სმენადაქვეითებულ ბავშვს საკმაოდ შორი მანძილიდან უწევს სიარული. ჩემი მეგობარი გაგა ავტობუსით მგზავრობას ერთ საათს ანდომებს.



გარკვევით ლაპარაკი ჩემთვის ძალიან ძნელია. უფრო ხშირად სიტყვები სანახევროდ მესმის. ასე რომ, როცა გაგონილს ვიმეორებ, სიტყვებს ის ბეგერები აკლდება, რაც ვერ გავიგონე. მეტყველების თერაპიის გაკვეთილზე მეტყველების თერაპევტი მიჩვენებს, თუ როგორ “გამოიყურება” ბეგერები. ის იყენებს ცხრილებსა და სურათებს. საკუთარ ენასა და ტუჩებსაც კი! შემდეგ მე ვცდილობ ტუჩებსა და ენას ისეთი ფორმა მივცე, რომ სიტყვა სწორად წარმოვთქვა.

მომწონს ჩემი სკოლა. მართლაც ბევრ რამეს ვსწავლობ იქ!

ელენე ჩემი კლასის მასწავლებელია. მას ჩემი სასმენი აპარატის გამოსაცვლელი ელემენტები თავის მერხში აქვს შენახული. სასმენი აპარატი პანაწინა მიკროფონივითაა, რომელიც ბეგერებს აძლიერებს. ყველაფერი მაშინაც არ მესმის, როცა აპარატები მიკეთია, მაგრამ უკეთ ნამდვილად მესმის.

ელენე მასწავლებელმა უსტების ენა იცის. უსტების ენაში სიტყვებს ხელების მოძრაობა ენაცვლება. ჩემთან სასაუბროდ ის ხელებსა და საკუთარ ხმას იყენებს. თუ ელენე მიხსნის, თითქმის ყველაფრის გაგება შემიძლია. მისი ტუჩები, ხელები და სახე საჭირო ნიშნებს მანვდის. ასევე შემიძლია გითხრათ, როდისაა ის გაღიზიანებული, რადგან ამას მის თვალებში ამოვიკითხავ ხოლმე.

“სახიდან” კითხვაში მართლაც ძლიერი ვარ. ჩემს კლასში სხვა სმენადაქვეითებული ბიჭები და გოგოებიც სწავლობენ. ზოგ მათგანს მხოლოდ საშუალო ხარისხის სმენის დაქვეითება აქვს. მათ ბევრნაირი ხმა ესმით, მაგრამ ყველაფერი – არა. ასეთი ბავშვები უფრო გარკვევით ლაპარაკობენ, რადგან უკეთ ესმით სხვების წარმოთქმული სიტყვები.

სმენის ისეთ დაქვეითებას, როგორიც მე მაქვს და საშუალო ხარისხის დაქვეითებას ბევრად აღემატება, ღრმა სმენის დაქვეითება ჰქვია. ნერვი, რომელმაც ბეგერები ჩემი ყურიდან ტვინამდე უნდა გაატაროს, ისე არ მუშაობს, როგორც უნდა მუშაობდეს. სასმენი აპარატების გარეშე ძალიან ცოტა რამ მესმის. ერთხელ შემთხვევით გაგამ ჩემს უკან კარი გააჯახუნა. ვერაფერი გავიგე, თუმცა ჰაერის ტალღა ვიგრძენი და მივხვდი, რაც მოხდა. სწრაფად შევბრუნდი და მისი გაკვირვებული

სახე დავინახე! რა თქმა უნდა, ბევრიც ვიცინეთ!

იმისთვის, რომ გავერკვე, რა ხდება, ყველაფრის გაგონება არც მჭირდება. ამაში მხედველობა და სხვა შეგრძნებები მეხმარება.

მათემატიკის გაკვეთილს ნორმალური სმენის მქონე ბავშვებთან ერთად ვესწრები. ჩემს გვერდით თარჯიმანი დგას და რასაც ამბობენ, ყველაფერს უესტების ენაზე იმეორებს. ჩემი მათემატიკის მასწავლებელი, რეზო, თითქმის ყველაფერს, რასაც გვიხსნის, დაფაზე გვიწერს. ეს ძალიან კარგია, რადგან პრობლემის გადაწყვეტის ყველა საფეხურს ვადევნებ თვალს.

მათემატიკის გაკვეთილზე მხედველობა სმენაზე მნიშვნელოვანია. თვალები ინფორმაციას აწვდის ჩემს ტვინს და ჩემი ტვინიც სრულიად შეპყრობილია რიცხვებით! მათემატიკის გაკვეთილი ყველაზე მეტად მიყვარს. ვიტყოდი, რომ მათემატიკაში ძლიერი ვარ, მაგრამ ტრაბახს მოვერიდები.

ზოგიერთი ბავშვი, ვისაც ნორმალურად ესმის და ვისთან ერთადაც მათემატიკის გაკვეთილს ვესწრები, უესტების ენას სწავლობს. უესტების ენას სწავლობს ჩემი მათემატიკის მასწავლებელიც. ამ ენის საშუალებით ერთმანეთს ველაპარაკებით. მსიამოვნებს იმის გაგება, თუ რას აკეთებდნენ შაბათ-კვირას ჩემი კლასელები. ან უახლეს ფილმებზე ვსაუბრობთ ხოლმე.

ჩემი ოჯახის ყოველმა წევრმა და მეგობარმა არ იცის უესტების ენა, მაგრამ ბევრი რამ შემიძლია ამოვიკითხო ტუჩების მოძრაობაზე დაკვირვებით. უბრალოდ უნდა ახსოვდეთ, რომ ლაპარაკის დროს სახეში მიყურონ და დარწმუნებულები იყვნენ, რომ მათ პირს ვხედავ.

რა თქმა უნდა, ვერაფერს ამოვიკითხავ თქვენი ტუჩებიდან, თუკი მხოლოდ თქვენს კეფას ვხედავ!

ენის შესასწავლ სპეციალურ გაკვეთილებს ბევრი სმენადაქვეითებული ბავშვი ესწრება. ზოგიერთი სმენადაქვეითებული ბიჭი და გოგო დამატებით გაკვეთილებზე დადის. ზოგიერთი კი, ჩემსავით – ორივეზე. მე წინადადების აწყობა მიჭირს,



რადგან წარმოთქმული ფრაზები არ მესმის. არასდროს ვარ დარწმუნებული, რომ სწორად ავაწყვე წინადადება. წინო ენის მასწავლებელია. ის წინადადებების ნიმუშების ასაწყობად განსხვავებული ფერის ბლოკებს იყენებს. თითოეული ფერი წარმოადგენს წინადადების რომელიმე წევრს. ყველაზე მეტად “ზმების” წითელი ბლოკი მომწონს.

თინა ჩემი დამხმარე პედაგოგია. ის მართლა კარგად ერკვევა კომპიუტერულ თამაშებში. ერთ-ერთ თამაშში, სანამ სინათლე ციმციმებს, მოცემული სიტყვებით წინადადება უნდა ავაწყო. ისეთი სახალისოა, როცა თამაშს ვძლევ და ვიგებ!

ჩემი ორივე მასწავლებელი ძალიან მიყვარს. ისინი წერილობითი კომუნიკაციის სწავლაში მეხმარებიან.

წელიწადში ერთხელ აუდიოლოგთან დავდივარ ვიზიტზე. აუდიოლოგი სმენის დაქვეითების ხარისხს ამონმებს და რჩევებს აძლევს ადამიანებს, როგორ გაიგონონ უკეთ. ტესტის შედეგებით ცხრილს ადგენს, რომელსაც აუდიოგრამა ჰქვია. აუდიოგრამის მეშვეობით ექიმები, მშობლები, მასწავლებები და მეც, ზუსტად ვიგებთ, რა მესმის და რა – არა. აუდიოლოგი არკვევს, თუ როგორ მუშაობს ჩემი სასმენი აპარატი. გვატყობინებს უახლესი, განსხვავებული აპარატების შესახებ, რომლებიც, შესაძლებელია, უფრო გამომადგეს.

მეცნიერები მუდმივად ცდილობენ ცხოვრების გასაუმჯობესებელი გზების მონახვას. იქნებ, ერთ დღეს ისეთი სასმენი აპარატი გამოიგონონ, რომლითაც ყველაფერს გავიგებ!

ერთხელ ფსიქოლოგთან წავედი ვიზიტზე. ფსიქოლოგი ბავშვებს საკუთარი ცოდნის შეფასებაში ეხმარება. მან ისეთი ტესტი შემავსებინა, სადაც სიტყვები ნახატებით იყო ჩანაცვლებული. ეს ტესტი ზუსტად საჩემო იყო, რადგან უამრავი რამ ვიცი, რომელთა სახელიც ჩემთვის უცნობია! ფსიქოლოგმა ჩემს მშობლებსა და მასწავლებლებს უთხრა, რომ ძალიან ჭკვიანი ვარ.

მამაჩემმა თქვა, რომ ეს ამბავი დიდი ხანია იცის!

ჩემს სმენასთან დაკავშირებით ვერაფერს შეცვლი, მაგრამ შემიძლია ვისაც სხვა გზებით მოქმედება! ამაში მამა მეხმარება. მან შემოსასვლელ კარს სპეციალური ზარი მიამაგრა.

თუ ვინმე რეკავს, შემოსასვლელ ოთახში სინათლე ციმციმს იწყებს და ვხვდები, რომ სტუმარი გვყავს. აგრეთვე გვაქვს კლავიატურიანი ტელეფონი. შემიძლია “ვილაპარაკო” შემდეგნაირად: ვკრეფ, რისი თქმაც მინდა. ოპერატორი გზავნილს ადრესატს ან ვდის და შემდეგ ნაბეჭდ პასუხსაც ვიღებ.

ჩვენი სპეცტელეფონით ბებიაჩემს ველაპარაკები ხოლმე. პასუხად ყოველთვის მწერს: “მიყვარხარ, ჩემო სიცოცხლევ!”

მეცნიერები და ექიმები იმ გზების აღმოსაჩენად მუშაობენ, რომლებიც სმენადაქვეითებულ ბავშვებსა და ზრდასრულებს ცხოვრებას გაუადვილებს. იქნებ ერთ მშვენიერ დღეს, როცა გავიზრდები, უკეთ გაგონებაც შევძლო. მაგრამ მანამდე ბევრი რამ მაქვს გასაკეთებელი: ცხოველები უნდა გამოვკვებო, ფეხბურთი ვითამაშო...ზუსტად ახლა, მე და გაგა ფეხბურთის თამაშს ვაპირებთ.

კითხვარი ??

1. რას ნიშნავს სმენის დაქვეითება?

სმენის დაქვეითება ისეთი მდგომარეობაა, როცა ისე არ გესმის, როგორც უნდა გესმოდეს. ხმები გაურკვევლად, დამახინჯებულად გესმის. ზოგიერთი ხმა შეიძლება საერთოდაც არ გესმოდეს.

2. არის თუ არა სმენის დაქვეითება გადამდები?

არა, არავისგან გადაგედება.

3. როგორ უნდა ელაპარაკო სმენადაქვეითებულ ამხანაგს?

თუ შენი მეგობარი ჟესტების ენას იყენებს, შეგიძლია შენც ისწავლო. ან ილაპარაკე ჩვეულებრივად, ოლონდ ისე, რომ ტუჩებზე გიყურებდეს. გახსოვდეს, უყურეთ ერთმანეთს და არ იყვიროთ! ყვირილი საჭირო არ არის.

4. რას აკეთებს აუდიოლოგი?

აუდიოლოგი ამოწმებს სმენას. სმენის ტესტის შედეგების მიხედვით დგება ცხრილი, რომელიც გვიჩვენებს თუ რა ესმის ადამიანს. აუდიოლოგმა, აგრეთვე, შეიძლება სასმენი აპარატი გირჩიოს.

5. რას ნიშნავს მეტყველების თერაპია?

მეტყველების თერაპევტთან მუშაობ ბგერებისა და სიტყვების გამოთქმაზე. თერაპევტი გიჩვენებს, თუ როგორ წარმოითქმება ბგერები. შემდეგ, საუბრისას, ცდილობ ზუსტად გაიმეორო ნასწავლი.

6. შესაძლებელია სმენადაქვეითებული ბავშვი ნორმალური

სმენის მქონე ბავშვებთან ერთად ესწრებოდეს გაკვეთილებს?

დიახ. ზოგიერთ გაკვეთილზე, როგორიცაა მაგალითად მათემატიკის გაკვეთილი, ბავშვები თვალებს უფრო იყენებენ, ვიდრე ყურებს. სმენადაქვეითებულ მოსწავლეებს მშვენივრად შეუძლიათ გაკვეთილზე მუშაობა. (მით უმეტეს, თუ უესტების ენის თარჯიმანი ეყოლებათ.)

7. რას აკეთებს თარჯიმანი?

ჟესტების ენის თარჯიმანი საკუთარი ხელების გამოყენებით, სხვების ნათქვამს გვანიშნებს.

8. რატომ დადიან სმენადაქვეითებული ბავშვები ენის სპეციალურ გაკვეთილზე?

მათ სრულად არ ესმით წარმოთქმული სიტყვები. ამიტომ არასდროს არიან დარწმუნებულები, სწორად ამბობენ წინადადებას, თუ არა. სავარჯიშოები და თამაშები, რომელიც წინადადების სტრუქტურას ასწავლის, სწორად წერაში ეხმარებათ.

9. შეუძლია თუ არა სმენადაქვეითებულ ბავშვს იაროს სპორტზე?

რა თქმა უნდა, შეუძლია.

10. გამოიგონებენ თუ არა მეცნიერები და ექიმები ისეთ რამეს, რაც სმენადაქვეითებულ ბავშვებს უკეთ გაგონებაში დაეხმარება?

არავინ იცის. მაგრამ ისინი ძიებას არ წყვეტინ.

რჩევაბი მასნავლებლისათვის

სმენის დაქვეითების ხარისხითა და ამ პროცესის დაწყების დროით განისაზღვრება წერისა და კითხვის სწავლის პრობლემის ქონა და მისი სიმძიმე.

სმენადაქვეითებული ბავშვი შეიძლება ლაპარაკობდეს არამკაფიოდ ან ზედმეტად ხმამაღლა.

1. სმენადაქვეითებული მოსწავლე წინა რიგში დასვით. ისინი გარემოდან მომდინარე ვიზუალურ ნიშნებზე არიან დამოკიდებული. მერხები ისე დაალაგეთ, რომ გაკვეთილის ახსნისას, ბავშვები თქვენთან ახლოს ისხდნენ.

2. აირიდეთ ზურგით დგომა არა მხოლოდ ლაპარაკისას, არამედ დაფაზე წერის დროსაც. პროექტორი შენიშვნების ჩაწერისა და პრობლემის ილუსტრირების საშუალებას მოგცემთ ისე, რომ ზურგის შექცევა არ დაგჭირდეთ.

3. შეეჩინეთ, რომ სმენადაქვეითებულ მოსწავლეებს სინტაქსის პრობლემები აქვთ. როცა სმენადაქვეითებული ბავშვის ნაწერს კითხულობთ (ენის გარდა, ნებისმიერ საგანში) ყურადღება ნამუშევრის კონცეფციაზე გაამახვილეთ. საბუნებისმეტყველო, სოციალური მეცნიერების ან მათემატიკის ნაწერებში სინტაქსი შეუსწორეთ, მაგრამ შეაფასეთ და დააჯილდოვეთ ფაქტობრივი ცოდნის გამოვლენის მიხედვით. ენის გაკვეთილებზე აქცენტი წინადადებების ნიმუშებზე და სხვა წერით უნარებზე უნდა გაკეთდეს.

4. ითანამშრომლეთ მეტყველების თერაპევტთან, სურდოლოგთან და სხვა სპეციალური განათლების პედაგოგებთან.

კოორდინირებული ძალისხმევით სმენადაქვეითებულ მოსწავლეებთან წარმატებას მიაღწიეთ. მაგალითად მეტყველების თერაპევტი ან სპეციალისტი განამტკიცებენ იმ ცნებათა ჩამონათვალს, რომლითაც ამა თუ იმ საგნის მასწავლებლები ოპერირებენ. ასევე მეტყველების თერაპევტები და სხვა სპეციალისტები საგნის პედაგოგებს მნიშვნელოვან დახმარებას გაუწევენ ბავშვებისათვის ინდივიდუალური გეგმის შედგენისა და სასწავლო მასალის ადაპტირების პროცესში.

5. ჩართეთ სმენადაქვეითებული ბავშვები ჯგუფურ პროექტებში.

ბავშვები მუდმივად პოულობენ კომუნიკაციის ახალ-ახალ გზებს. შემოქმედებითი სიტუაცია, სადაც გაერთიანდებიან სმენადაქვეითებული და სმენის დეფექტის არმქონება ბავშვები კომუნიკაციის სურვილს წაახალისებს. ჯგუფური პროექტი სმენადაქვეითებულ ბავშვს იმ კარს შეუღებს, რომლის იქითაც ესმით, გააცნობს მას ამ სოციუმის ნორმებს. დანარჩენ ბავშვებს ეს ურთიერთობები საშუალებას მისცემს, სმენის დაქვეითების მიღმა დაინახონ და დააფასონ სმენადაქვეითებული თანატოლების შინაგანი სამყარო და ღირსებები.

6. მოდიფიცირება! მოდიფიცირება! მოდიფიცირება!

მოახერხეთ ტექსტების იმგვარი ადაპტირება, სადაც მარტივი ფრაზეოლოგიით, ძლიერი ინტერესის გამომწვევი ფაქტობრივი ცოდნა იქნება გადმოცემული. არ მოერიდოთ ტექსტების მოდიფიცირებასაც, რადგან ამ შემთხვევაში, ტექსტების შედეგები მოსწავლის უუნარობაზე მეტად მის ცოდნას ასახავს.

7. დაიხმარეთ უესტების ენის თარჯიმნები.

რადგან მასწავლებლების უმრავლესობამ უესტების ენა არ იცის, უესტების ენის თარჯიმნები სიტყვებს კონცეპტუალურ ნიშნებად თარგმნიან და სმენადაქვეითებულ ბავშვებს ლაპარაკის გაგებაში ეხმარებიან. მიეცით მათ დამატებითი ახსნის საშუალება.

8. ითანამშრომლეთ მშობლებთან.

ზოგჯერ სმენადაქვეითებული ბავშვის მშობლებიც შეიძლება სმენადაქვეითებულები იყვნენ. ამიტომ, როცა ბავშვის მშობლებს

შეხვედრას უნიშნავთ, წინასწარ უნდა გაარკვიოთ, დაგჭირდებათ თუ არა ჟესტების ენის თარჯიმანი. თუ თარჯიმანი ესაჭიროებათ, საუბრისას შეისვენეთ, მიეცით მას თარგმნის საშუალება. გამოიყენეთ ეს შეხვედრა მიზნების დასასახად. იმსჯელეთ მშობლების მოლოდინების შესახებ და გაარკვიეთ, მშობლებიდან რომელ მათგანს შეუძლია დაეხმაროს ბავშვს მეცადინეობაში. და ბოლოს, დათქვით შემდეგი შეხვედრის დრო.

9. გაიცანით თქვენი მოსწავლე.

შეეცადეთ გაიგოთ, ვინ არის სმენადაქვეითებული ბავშვი "მთლიანობაში." დააფასეთ მისი იუმორის გრძნობა, არტისტუ-

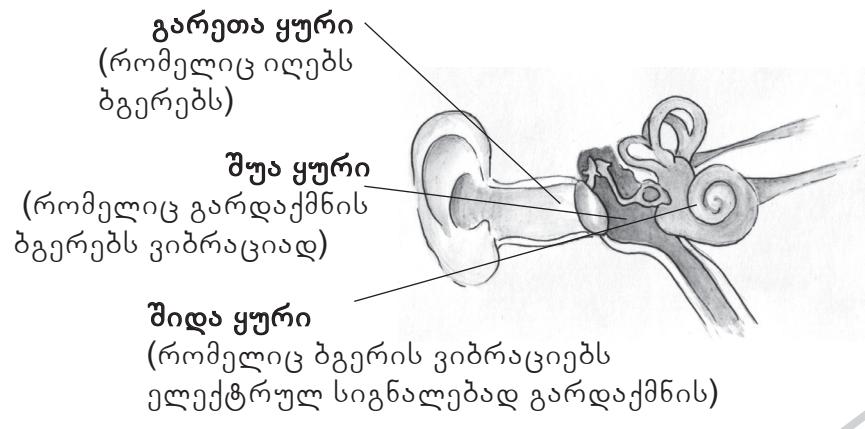
ლი ტალანტი, სპორტული მონაცემები. მოკლედ, ყველაფერი ის, რაც სმენის დაქვეითების გარდა, მის პიროვნულ მახასიათებელს წარმოადგენს და მის ინდივიდუალობას განსაზღვრავს. გადით იმ საგნის ჩარჩოებიდან, რასაც ასწავლით. მიულოცეთ სპორტული მიღწევები, გამოკითხეთ დასვენების დღეების შესახებ და ნახავთ, რომ მათი უმრავლესობა "ჩვეულებრივი" ბავშვია და აქტიური ცხოვრებით ცხოვრობს.

10. აღნიშნეთ მისი მიღწევები.

გაიხარეთ ყოველი მიღწევით. გახსოვდეთ, გამხნევება მოტივაციად ტრანსფორმირდება.

ჩა უნდა გიცოლო სერი პენაზე

ყური და სენა ყური სამი ნაწილისაგან შედგება:



სოენი იზომება ჰერიჟი

- ბგერის ინტენსივობა (ანუ ხმები ძლიერია თუ სუსტი) დეციბელებში იზომება
- ჩურჩული საშუალოდ 35 დეციბელია.
- ჩვეულებრივი საუბარი 50-60 დეციბელია.
- დისკოტეკაზე მუსიკის ინტენსივობა 110-120 დეციბელია.

ჩვენ გარეთა ყურს ვხედავთ, რომელსაც ძაბრის ფორმა აქვს. იგი ჰაერში იჭერს ბგერებს და შუა ყურს გადასცემს. მიღებული ბგერები შუა ყურის დაფის აპკს არხევს. ეს რხევები შუა ყურის პატარა ძვლებს გაივლის, სადაც ძლიერდება და შიდა ყურის ლოკოკინის ფორმის ჭურჭლამდე აღწევს. ლოკოკინა სითხითაა სავსე. ბგერის რხევები სითხის მოძრაობას იწვევს, რომელიც თავის მხრივ, ლოკოკინას კედლებში განლაგებულ პაწაწინა ბუსუსებს არხევს. ბუსუსების რხევით წარმოიქმნება ელექტრული იმპულსები და თავის ტვინს მიეწოდება. თავის ტვინი კი სწორედ ამ სიგნალების მეშვეობით ხვდება, თუ რა ხმები გვესმის.

სენის პროგლემაზი

არსებობს სმენის დაქვეითების სამი ტიპი:

შეაძლეთ – როდესაც სმენის დაქვეითება დაკავშირებულია გარეთა და შუა ყურთან. ასეთი სმენის დაქვეითება დროებითია, რადგან მკურნალობის შემდეგ ეს პრობლემა ძირითადად გვარდება.

სენორული დაქვეითების დროს ყურის ლოკოკინას პაწაწინა, მაგრამ ძალიან მნიშვნელოვანი ბუსუსები დაზიანებულია. ასეთ დროს ბავშვს შეიძლება ესმოდეს გარკვეული ბგერები, ან საერთოდ არ ესმოდეს. ეს მდგომარეობა მუდმივია და ბავშვის მეტყველებაზე აისახება.

ნერვული – როდესაც ლოკოკინას ტვინთან დამაკავშირებელი ნერვია დაზიანებული და არ ხდება მიღებული სიგნალების ტვინამდე მიწოდება.

ჩა იწყებ სმენი დაქვეითება?

სმენის დაქვეითებას შეიძლება იწვევდეს მუცლადყოფნის დროს გადატანილი ინფექციები, ტრავმა მშობიარობის დროს, ნაადრევი მშობიარობა, ჩვილის ხანგრძლივი მოთავსება ჟანგბადის კამერაში, ზოგიერთი ანტი-

ბიოტიკი, მენინგიტი, სითხე შუა ყურში, თავის ტრავმა და ა.შ.

სმენაზე ასევე უარყოფითად მოქმედებს ძლიერ ხმაურში ხშირად ყოფნა, მუსიკის მაღალ ხმაზე მოსმენა, განსაკუთრებით ყურსასმენებით.

პოემი ეაჟუდოისოლეთ ყურები სახიფათო დაციგალები

გახსოვდეს, რომ ძლიერმა და ხანგრძლივმა ხმაურმა შეიძლება ყური დაგიზიანოს და სმენა დაგიქვეითოს.

- მოერიდე ისეთ ხმაურიან ადგილებს, სადაც მეგობრებს ერთმანეთის საუბარი არ გესმით.
- თუ მუსიკა იმდენად ხმამაღალია, რომ სხეულითაც გრძნობ ვიბრაციას, იცოდე, რომ სმენას საფრთხეს უქმნი.
- თუ შენი ყურსასმენებიდან მუსიკა სხვას ესმის, მაშინ დაუწიე ხმას.
- მაშხალებმა და შუშხუნებმა შეიძლება სმენა დააზიანოს.
- ნებისმიერი ძლიერი ხმა, რომელიც ყურებში ზარის რეკვის მსგავს შეგრძნებას იწვევს, სახიფათოა.

პოემი ლავიცვათ თავი ძლიერი ხმაყრისეა:

- გაერიდე ხმაურს.
- გაიკეთე ყურის დამცავი საცობები.
- დაბალ ხმაზე უსმინე ტელევიზორს და მუსიკას.

ჩა არის კოსლერიული იმპლანტი?

კოსლერული იმპლანტი სმენის დამხმარე აპარატია, რომელიც მეცნიერებმა ლოკოკინას დაზიანებული ბუსუსების სანაცვლოდ გამოიგონეს. კოსლეა ლათინურად ლოკოკინას ნიშნავს. ლოკოკინას შემცვლელ

აპარატს კი კოსლერული (ანუ, ლოკოკინას) იმპლანტი (ანუ, იარაღი) ეწოდება. კოსლერული იმპლანტი მცირებომის ელექტრული მოწყობილობაა, რომელიც ქირურგიული ოპერაციის შედეგად ყურის ქვევით, კანქვეშ იდგმება.



ჯანმრთელი ყურაბისათვის საინტერასო ინფორმაცია ორი ყვრი

ორი ყური თავის ტვინისთვის ორი სხვადასხვა წყაროა ბგერების, მოძრაობისა და მდგომარეობის შესახებ ინფორმაციის მისაღებად. ამ ინფორმაციის შეჯერებით თავის ტვინი უფრო მეტს არ კვევს, ვიდრე ერთი ყურით შეძლებდა. მაგალითად, იმის დადგენა, თუ საიდან მოდის ბგერა, სწორედ ორი ყურის საშუალებით ხდება შესაძლებელი. მარცხენა მხრიდან წამოსული ბგერა მარცხენა ყურამდე უფრო ადრე მიაღწევს, ვიდრე – მარჯვენამდე და უფრო ძლიერ რხევებს წარმოქმნის. თუ ბგერა ზუსტად წინიდან ან უკნიდან მოდის, ორივე ყურამდე ერთდროულად მიაღწევს.

სასნავლო აქტივობები და პროექტები

აქტივობა 1

ბავშვებთან ერთად იმსჯელეთ, როგორ გვამცნობს ზოგიერთი ხმა საფრთხის შესახებ (მაგალითად, მანქანის სიგნალი, ჭექა-ქუჩილი, სიტყვა “ფრთხილად”). გაიხსენონ მსგავსი შემთხვევა. ისაუბრეთ იმაზეც როგორ განსხვავებულ განცდებს იწვევს ჩვენში სხვადასხვა ხმა, მაგალითად, როგორ არღვევს ბავშვის ტირილი სიმშვიდეს, როგორ ამშვიდებს ჩიტის ჭიკუჭიკი, ზღვის ხმა.



აქტივობა 2

გამოიცანი, რისი ხმაა.

ბავშვის ზურგს უკან აახმაურეთ სხვადასხვა ნივთი. შეგიძლიათ მოასმენინოთ ძალლის ყეფა, კარის მიჯახუნება, ტელეფონის ზარი.

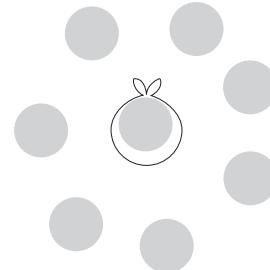
აქტივობა 3

დააკვირდით და ჩამოთვალეთ, რა ხმები გვესმის, მაშინაც კი, როდესაც ჩუმად ვართ?



აქტივობა 4

წრიულად დააყენეთ ბავშვები. შუაში თვალაცვეული ბავშვი დასვით. რომელიმე ბავშვს ჩუმად მიუთითეთ, დაუძახოს შუაში მჯდომი ბავშვს. რომელი მხრიდან ეძახიან? ეს თამაში შეგიძლიათ ერთი ყურითაც გააკეთოთ. შუაში მჯდომა ბავშვმა ერთ ყურში ყურის საცობი უნდა გაიკეთოს. რომელი ჯობია – ერთი ყური თუ ორი?



აქტივობა 5

როგორია, როცა არ გესმის? მოზრდილის თანდასწრებით დაიცვი ყურები ბამბით. დაიარე ოთახი, დაჯექი სკამზე, ესაუბრე მეგობარს, უყურე ტელევიზორს და მოუსმინე რადიოს. რა გაარკვიე? გრძნობ რაიმე სახის ვიბრაციას?

საუბარი გააბი მეგობართან ისე, რომ თვალებში არ უყურო. როგორია? ლაპარაკის დროს მოსაუბრის სახის ყურება, ნათქვამის გაგებაში გვეხმარება. ადამიანისათვის სახის გამომეტყველება დაახლოებით იგივეა, რაც წიგნისთვის – ილუსტრაციები.

აქტივობა 6

ცდა

იმის დასადგენად, თუ როგორ აფიქსირებს თავის ტვინი ბგერის მიმართულებას, შეგიძლია, მცირე ტესტი ჩაატარო. სკამზე დაჯექი და თვალები აიკარი. სთხოვე მეგობარს, ორი ფანქარი ერთმანეთს უკაცუნოს და შეიცვალოს ადგილი. შეეცადე, გამოიცნო, საიდან მოდის ბგერა. ყველაზე ძნელად აღიქმება ის ბგერები, რომლებიც ზუსტად წინიდან, უკნიდან ან ზემოდან მოდის (სხეულის ცენტრზე გამავალი ხაზები). ეს იმით აიხსნება, რომ ორივე ყურში წარმოქმნილი ნერვული იმპულსები ერთდღროულად აღწევს თავის ტვინს.

სოენი ლაგუნმანთ მეერთის.
სომელის სმენის ჩილებულა აკვე

- დადექი პირისპირ.
- დარწმუნდი, რომ გიყურებს.
- როცა საუბრობ, პირი უნდა გიჩანდეს.
- სახე განათებული უნდა იყოს, რომ გხედავდეს.
- გადი ხმაურიანი ადგილიდან
- იმტყველე მკაფიოდ, ნუ იყვირებ და ზედმეტად ნუ აამოძრავებ ტუჩებს.
- გამოიყენე მარტივი ფრაზები
- თუ პირველ ჯერზე ნათქვამი ვერ გაიგო, ცადე სხვა სიტყვები გამოიყენო.
- იყავი მომთმენი. თუ გარემო ხმაურიანია, იცოდე ეს ხმები შენს მეგობარს უფრო უშლის. სმენის აპარატი ყველა ხმას აძლიერებს.
- გადაამოწმე სრულად გაიგო თუ არა მეგობარმა ინსტრუქცია (მაგალითად, მასწავლებელი გიხსნით ამოცანის პირობას ან გაძლევთ საშინაო დავალებას). დახმარებას გაუწევ თუ ამას დაუწერ.
- თუ შენი მეგობარი უესტების ენას იყენებს, ეცადე შენც ისწავლო. ეს შენთვის სახალისო იქნება, მეგობარს კი დიდ დახმარებას გაუწევ.

კ სიცოდულის

შეგიძლია ყურების ამოძრავება? თავის ორივე მხარეს კუნთები გვაქვს, რომელიც შეგვიძლია ავამოქმედოთ.

ივარჯიშე!

როცა ვლაპარაკობთ, ბერები ჰაერში და თავის ძვლებში მოგზაურობენ.

ცხოველები ყურების მოძრაობით ჰაერში იჭრენ ბერებს.

ჩვენი სხეულის ყველაზე პატარა ძვალი 3 მმ სიგრძისაა და უზანგი ეწოდება. უზანგი შუა ყურის შემადგენელი ნაწილია.

თუ ყურებში “ზარის რეკვა” გესმის, ე.ი. ხმაურია ან მუსიკაა ხმამაღლა ჩართული.

დანართი

საცილის ყურაბი, ანუ როგორ გავადი მსოფლიოში საუკათასო უფროსი და

ამბავი, რომელიც ახლა უნდა მოგიყვე, ნამდვილია. მე ლესი მქვია და ჩემი ჩამოყრილი ყურებითა და ხშირი ბეწვით მიხვდებოდი, რომ ძალლი ვარ. ბევრი ფანდის კეთება ნამდვილად არ ვიცი და არც არავინ გადამირჩენია იმ გმირი სუპერძალლებივით, ტელევიზორში რომ აჩვენებენ ხოლმე. მაგრამ ერთი რამ, რაშიც ბადალი არ მყავს – ყეფაა. ამაში ბევრსაც ვვარ-ჯიშობ, რომ ფორმა შევინარჩუნო და თან მსიამოვნებს კიდეც. მე მჯერა, რომ ეს ჰობი ზედგამოჭრილია ნებისმიერი ძალლისათვის, დიდი იქნება ის, თუ პატარა.

როგორც ერთადერთ შინაურ ცხოველს, ოთხი ფანტასტიკური წლის განმავლობაში, შესანიშნავი ცხოვრება მქონდა. იმის თქმა მინდა, რომ დიდი ფართი მეჭირა, – მქონდა საკუთარი ოთახი და საწვიმარი, რომელსაც საკუთარ კარადაში ვინახავდი. როცა ჩემი მშობლები დასასვენებლად მიდიოდნენ, მეც თან მივყავდი. იცოდი, რომ ზოგიერთ სასტუმროში ძალებს არ უშვებდნენ? თავსედები!

მოკლედ, ერთხელაც შევამჩნიე, რომ დედაჩემს მუცელი ძალიან გაეზარდა. “ჰეი, მოეშვი პიცას და ჩინურ საჭმელს,” გავიფიქრე ჩემთვის, მაგრამ სიტყვაც არ წამომინ კმუტუნია. ხომ იცი, როგორი მგრძნობიარენი არიან დედები და მამები ასეთ საკითხებში. მერე, რამდენიმე კვირის შემდეგ, ჩემი მშობლები სადღაც წავიდნენ და მე არ წამიყვანეს. უბრალოდ გავარდნენ შუაღამისას ისე, რომ “ნახვამდის” არ უთქვამთ. სად წავიდნენ? რა ხდებოდა ჩემს თავს? ასე არ შეიძლებოდა ძალლთან მოპყრობა.



როცა დაბრუნდნენ, – ხელში რაღაც სმაურიანი ეჭირათ. ის იმდენ ვარდისფერ ფაფუკ სახვევში იყო შეფუთნული, რომ მისი ცქერით თვალები ამტკივდა. უკვე შემდეგ მივხვდი, თუ რა იყო ვარდისფერი სახვევების ქვეშ. შეგიძლია, გამოიცნო? ჰო, ისინი წავიდნენ და ბავშვი მომიყვანეს! ეს როგორ გამომრჩა? მეზობელი ძალლები კი მაფრთხილებდნენ, რომ ეს დღეც

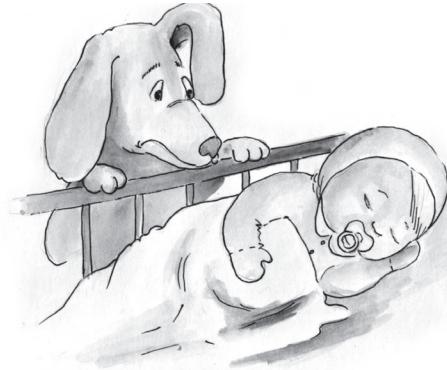
დადგებოდა, მაგრამ... ცვლილებების მოლოდინში დღიერ განცდებში ვიყავი.

და მართლაც ჩემი ცხოვრება თავდაყირა დადგა. ჩემი ოთახი, ის ოთახი, სადაც ოთხი წელი მარტო ვცხოვრობდი, საზიარო უნდა გამხდარიყო. მხოლოდ ერთი პატარა კუთხე დამრჩა. ბავშვმა ყველაფერი მიისაკუთრა: სათამაშოები,

ტანსაცმელი, პლუშის ცხოველები და თანაც იტირებდა თუ არა, დედას ან მამას მისთვის ბოთლი შემოჰქონდათ. თვალებს არ ვუჯერებდი. სრული ოთხი წლის განმავლობაში, როცა კი მომწყურდებოდა, უნდა ავმდგარიყავი და საკმაოდ დიდი მანძილი გამევლო სამზარეულომდე.

ჰო, მართლა, ბავშვს ნუციკო ჰქვია. თავიდან ბევრს არაფერს აკეთებდა, მაგრამ ზრდასთან ერთად უფრო და უფრო მეტ რამეს ახერხებდა და, ვალიარებ – ცოტათი საინტერესოც გახდა. ჰირადად ჩემი აზრით, საუკეთესო რამ, რაც ისწავლა, საჭმლის ძირს გადმოყრა იყო. იატაკის ასუფთავებაში ყოველთვის ვეხმარებოდი დედას და მამას. ძნელი საქმე კი იყო, მაგრამ ვინ-მეს ხომ უნდა გაეკეთებინა ეს.

როგორც გითხარი, ჩემი ჰობი ყეფაა. ვიფიქრე, თუ ვაჩვენებდი,



იქნებ მასაც ესწავლა. ამიტომ როცა ნუციკოსთან ახლოს ვიყავი, ყეფას ვიწყებდი. ვყეფდი და ვყეფდი. იმედი მქონდა, რომ ჩემს გატაცებას გაიზიარებდა და ორივე ერთად თავდავიწყებით ვიყმუვლებდით. მაგრამ იცი რა? როცა ვყეფდი, ნუციკო არასდროს მაქცევდა ყურადღებას. ვიდექი მის უკან და რამდენიც არ უნდა მეყეფა, არც კი შემოტრიალდებოდა ხოლმე. ეს სულ მაგიუებდა.

რაც მართალია, მართალია, ძალლებს ნამდვილად კარგი სმენა გვახსიათებს. მამაჩემის ფეხის ხმა ქუჩის ბოლოდან მესმის. ნუციკოს შევუყეფდი ხოლმე, მინდოდა, რომ კართან მოსულიყო და ერთად შევხვედროდით. იქნებ გასწრობანაც კი გვეთამაშა, მაგრამ არასდროს მომყვებოდა.

ერთხელ, როდესაც დედა სამზარეულოში ტრიალებდა და მე და ნუციკო კუბებით ვთამაშობდით, დედას უზარმაზარი ქვაბი დაუვარდა ძირს. აუ, რა ხმა ჰქონდა! მაგრამ ნუციკომ არც შეიმჩნია. ეს დღე რომ მახსენდება, ყურებში ზრიალი ახლაც მესმის. ის კი მშვიდად განაგრძობდა თავის საქმეს. ერთ კუბს მეორეს ადგამდა თავზე. აი, მაშინ დავიწყე ფიქრი, რომ შეიძლება, ნუციკოს ყურები ისე არ მუშაობს, როგორც უნდა მუშაობდეს.



უნდა როგორმე მეთქვა მშობლებისათვის. კვირების განმავლობაში ვყეფდი, ვყეფდი და ვყეფდი, რომ დედისთვის და მამისთვის მეჩვენებინა, რომ ნუციკო ყურადღებას არ მაქცევდა. იმდენი ვიყეფე, რომ ყელი ამტკივდა. ბოლოს, როგორც იქნა (დედები და მამები ხანდახან რაღაცნაირი ნელები არიან ხოლმე), გავიგე, რომ ისინი ნუციკოს ყურებზე ლაპარაკობდნენ და ზუსტად მეორე დღეს ექიმთან წაიყვანეს. ეს მეორე შემთხვევა იყო ჩემს ცხოვრებაში, როცა "ნახვამდის" არ უთქვამთ.

როდესაც სახლში დაბრუნდნენ, ორივე დაღონებული იყო. როცა მშობლები დაღონებულები არიან, ყოველთვის ხვდები.

გავიგე, როგორ დაურეკეს ბებიას და ბაბუას ახალი ამბის სათქმელად, რომელიც მე დიდი ხანია ვიცოდი. ნუციკოს ყურები არ მუშაობდა. ნუციკოს არ ესმოდა.

ახლა ისეთი რაღაც უნდა გითხრა, რაც არასდროს არავისთვის მითქვამს და იმედი მაქვს, არავის ეტყვი. მპირდები? კარგი, გეტყვი. მას შემდეგ რაც ჩემს ოთახში დასახლდა, ცოტა ვეჭვიანობდი ნუციკოზე. კარგი, კარგი, ძალიან ვეჭვიანობდი!

თითქმის მთელი ყურადღება მასზე იყო მიპყრობილი. ნუციკოს ყველაფერი გარანტირებული ჰქონდა – მოსიყვარულე მშობლები, სათამაშოები, ნებისმიერი საჭმელი და სასმელი... მოკლედ, რაც უნდოდა. იმ დღიდან, როდესაც ჩემს ოთახში შემოვიდა, მე მეორე ადგილზე გადავინაცვლე. რა თქმა უნდა, მასეირნებდნენ და მეთამაშებოდნენ, მაგრამ გულახდილად რომ ვთქვა, ეს უკვე სულ სხვა იყო. მშურდა. როდესაც გშურს, ეს ნიშნავს, რომ ისეთი რაღაც გინდა, რაც სხვას აქვს. მაგრამ მერე დავფიქრდი. ნუციკოს რომ სცოდნოდა, რომ არ ესმის, მასაც შეშურდებოდა ჩემი? მე ხომ მართლა კარგად მესმის და მას კი არა. იმედი მქონდა, რომ არ შეშურდებოდა. ნეტავ შესაძლებელი ყოფილიყო, რომ ჩემი უნარი მისთვის გამენაწილებინა.

იმ ღამით, ნუციკოს საწოლთან მიწოლილმა, ჩვეულებრივზე ბევრი ვიფიქრე. დედამ და მამამ თქვეს, რომ მას საჭირო დახმარებას აღმოუჩენდნენ. დავიწყე იმაზე ფიქრი, თუ მე როგორ დავხმარებოდი. ექვსი წლის ვარ (ძალლების წლოვანებით – ორმოცდაორის). ე.ი. საკმაოდ ჭკვიანი უნდა ვიყო, არა? წესით უნდა მომეფიქრებინა რაღაცა. ძლივს დავიძინე, რაც ძალლისათვის ძალიან უჩვეულოა.

სიზმარი მესიზმრა. ვითომ ჩვენს უბანში ვიყავით. მე ვიდექი და მეგობარს ახლად დაყენებულ ონკანზე ველაპარაკებოდი. კუთხეში დიდი სატვირთო მანქანა უხვევდა. ზუსტად მაშინ, ნუციკომ მარტომ გადაწყვიტა ქუჩის გადაჭრა.

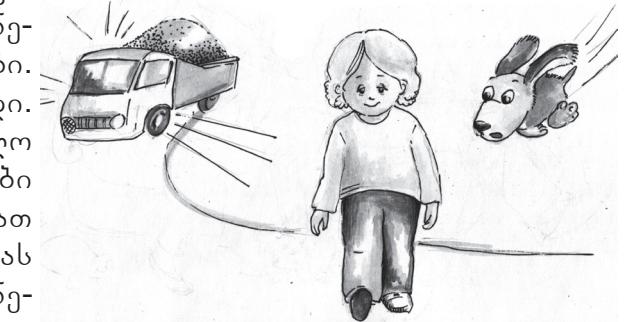
რომ დავინახე, მივხვდი, რომ მას საყვირის ხმა არ ესმოდა. გადავაფრინდი ტროტუარს და ზუსტად დროულად გადავაფარე ჩემი გრძელი ყურები მის ყურებს. ჩემს სიზმარში, მანქანის ხმა გაიგონა და მოასწრო ქუჩის მეორე მხარეს გადარბენა.

ამ სიზმრის შემდეგ ერთი დიდებული აზრი მომივიდა. მივხვდი, როგორ უნდა დავხმარებოდი. მე ვიქნებოდი ნუციკოს ყურები. ყველგან გავყვებოდი. ზოგჯერ უსინათლო ადამიანებს ძალლები ჰყავთ, რომლებიც მათ თვალების მაგივრობას უწევენ. ჰოდა, მე ვიქნებოდი ლესი, მსოფლიოში პირველი ძალლი-ყური. ეს უფრო რთული საქმე იქნებოდა, ვიდრე ნაყინისა და სპაგეტის იატაკიდან აკრეფა, მაგრამ მე ყველაფრისთვის მზად ვიყავი.

სადაც ნუციკო მიდიოდა, მეც მივყვებოდი. კარზე თუ ვინმე დააკაკუნებდა, კართან მივრბოდი. თუ ისეთი რამით თამაშობდა, რითი თამაშიც არ შეიძლებოდა, ყეფით გავრბოდი დედასთან და მამასთან. ვატყობინებდი, რომ ნუციკო საფრთხეშია. ყველგან დავყვებოდი და, უნდა გითხრათ, საკმაოდ ვიღლებოდი. ბავშვს არასდროს მონდომებია მზიან ფანჯარასთან, მოხერხებულ სავარძელში მოსვენება. არა, მას საყიდლების ურიკით უნდა ერბინა მთელ სახლში, სანამ თავბრუს არ დამახვევდა!

ერთხელ სახლში დაბრუნებულ ნუციკოს ყურებზე დედის საყურეებზე უფრო დიდი რაღაცებები ჰქონდა ჩამოკიდებული. იგი დედას უყურებდა, როგორ კიდებდა ქურთუკს, როდესაც მის უკან რამდენჯერმე დავიყევე. ისე, უბრალოდ, გასავარჯიშებლად. მაგრამ ამჯერად ნუციკო შემობრუნდა და გაიღიმა. არ მჯეროდა! კიდევ დავიყევე და ბავშვმა კიდევ გაიღიმა! "ჰო, ლესი," გაეცინა დედას და კისერი ჩემს საყვარელ ადგილას მომფხანა, "ახლა ნუციკოს უკვე ესმის თავისი უფროსი დის." უფროსი და, გავიფიქრე ჩემთვის, აი, ტიტული, რომლისათვისაც ღირს მუშაობა!

როგორც ჩანს, ნუციკომ ისეთი რაღაცები გაიკეთა ყურებზე, რომლებიც უკეთ გაგონებაში ეხმარება. უნდა გენახა ჩემი



პატარა და. მის წინაშე სრულიად ახალი სამყარო გაიხსნა. მან გაიგო მუსიკის ხმა, ტელევიზორის ხმები, მანქანების საყვირის ხმა. ესმოდა დედის, მამის და თქვენი ერთგული ლესის, უფროსი დისა და მსოფლიოში პირველი ძაღლი-ყურის. თავიდან ვერ ხვდებოდა, რას ვამბობდით, მაგრამ ცოტა ხანში მიხვდა და მალე თვითონაც დაიწყო სიტყვების წარმოთქმა. ნუციკო სპეციალურ მასწავლებელთან დადის, რომელიც ლაპარაკის სწავლაში ეხმარება. ახლა მისი საყვარელი სიტყვა „არა“-ა. ამ სიტყვას ისეთივე სიამოვნებით ამბობს, როგორითაც მე ვყეფ.

როცა ნუციკო მასწავლებელთან მიდის, მის მოსვლას კარ-თან ველოდები, რომ ვითამაშოთ. მას ცეკვა უყვარს, მე კი სიმ-ღერა. ამიტომ დედა მუსიკას რთავს ხოლმე და ჩვენც ვცეკვავთ და ვმღერით, ვიდრე დედას თავი არ ასტკივდება. შემდეგ ხალი-ჩაზე ვგორაობთ და ნუციკო თოკით მექაჩება ხოლმე. ხანდახან მიღუტუნებს, რაც ძალიან კი მომწონს, მაგრამ ვითომ ვუღ-რენ ხოლმე. წარმოიდგინე, ნუციკოს ყველაზე მეტად ჩემთვის ყეფის აკრძალვა მოსწონს!

ნუციკოს ყურებად ყოფნა უფრო ადვილი გახდა მას შემდეგ, რაც სმენის აპარატები გაიკეთა. თუმცა მე კვლავ ყურადღე-ბით ვარ, როცა ის აბაზანაშია ან საცურაოდ მიდის. სმენის აპარატები ხომ წყალში არ უკეთია და არ ესმის. ამიტომაც ვარ იქვე, მცველად, ყურებდაცქვეტილი და თითის წვერებზე, მო-ქმედებისთვის მზადყოფნაში და, ამ დროს, რას აკეთებს? შენ სწორად გამოიცანი. პირდაპირ სახეში მაშეფებს წყალს, ყო-ველ ჯერზე! ყოველთვის არ მიყვარს ამის აღიარება, მაგრამ ერთად ბევრს ვერთობით. მგონი მეტისმეტად წყნარად ვცხოვ-რობდი ადრე, სანამ ის ჩემს ცხოვრებაში გაჩნდებოდა.

აღარც ოთახის გაზიარებაა ისეთი საშინელება, როგორც თავიდან მეგონა. ხანდახან, ღამით, როდესაც დედა და მამა ოთახში შეგვყრიან, საბნის ქვეშ მისი წინდებით "გადაქაჩიო-ბანას" ვთამაშობთ. მერე ვწყნარდებით და ნუციკო მიყვება რა მოხდა პარკში, საიდუმლო დასამალი ადგილის შესახებ ტახ-ტის უკან, ან ახალ ცეკვის ფეხსაცმელებზე.

ნუციკოც მეხმარება. ჩემი წყლის ჭურჭელი ოთახში ჩუმად შემოაქვს, წყურვილის შემთხვევაში სამზარეულოში გასვლა

რომ არ მომიხდეს. როგორი ბავშვია!

ზოგჯერ, როცა მახსენდება, თუ როგორ ვეჭვიანობდი ჩემს უმცროს დაზე, მელიმება და ვხვდები, რომ ძალიან მიყვარს. ყეფასაც კი სწავლობს. ერთად რომ ვართ, დედას და მამას ვაგიუჟებთ. ერთად ყეფა ხომ გაცილებით სახალისოა.

ესეც ჩემი ამბავი. შეიძლება, ვერასდროს გავხდე სუპერ-ძაღლი და არ მქონდეს საკუთარი სატელევიზიო შოუ, მაგრამ მე ნუციკოს ყურები ვარ, მსოფლიოში პირველი ძაღლი-ყური და – თუ საკუთარ თავზე ამის თქმა შეიძლება – მსოფლიოში საუკეთესო უფროსი და.



მოთხოვთ ადაპტირებულია Elana's Ears, or how I became the Best Big Sister in the World, by Glorie Roth Lowell მიხედვით.

მარჯვენა ქადაგთანა



ლიზა მოყოლილი აქტაზი



გამარჯობა, მე ლიზა ვარ. დედასთან, მამასთან და ჩემს დაიკო მეგისთან ერთად აგურის სამსაფეხურიან სახლში ვცხოვრობ. ჩვენს ბალში უამრავი სურნელოვანი ყვავილი ხარობს, აქ ჩიტებიც სახლობენ და არემარეს ახმაურებენ. ყვავილების სურნელი და ჩიტების გალობა ძალიან მომწონს, მაგრამ მათი დანახვა არ შემიძლია, იმიტომ, რომ ვერ ვხედავ.

სიბრძავე მხედველობის უკიდურესი დაქვეითებაა, როცა ადამიანის თვალი ვერ ხედავს, ვერ ასრულებს თავის ფუნქციას. მე დაბადებიდან ბრმა ვარ. ზოგი ბავშვი დაბადებიდან ბრმა არ არის, მაგრამ რაიმე ავადმყოფოფის ან უბედური შემთხვევის შედეგად ბრმავდება.

იშვიათად ასეც ხდება ხოლმე.

ალბათ, იცნობ ისეთ ბავშვებს, რომლებსაც დაფაზე ნაწერის უკეთ წასაკითხად სათვალე რომ უკეთიათ. ზოგ ბავშვს, მაგალითად ჩემს მეგობარ პეტრესავით, ე.წ. “დაქვეითებული მხედველობა” აქვს. ასეთი ბავშვებისათვის მხოლოდ სათვალის ტარება არ არის საკმარისი, მაგალითად, პეტრეს დაფის დასანახად წინა მერხზე ჯდომა სჭირდება.

როცა პატარ ვიყავი, ჩვენთან მასწავლებელი დადიოდა, რომ დამხმარებოდა სხვა შეგრძნებების – სმენის, ყნოსვის, გემოს და განსაკუთრებით შეხების გამოყენებაში. მასწავლებელმა ჩემს მშობლებს უთხრა, რომ მე თითების დაბოლოებებზე ათი პატარა “თვალი” მაქვს და მათი საშუალებით სამყაროს შესახებ ყველაფრის გაეხას შევძლებდი. ის მართალი აღმოჩნდა!

დედამ და მამამ მითხრეს, რომ მეც შევძლებდი თითქმის ყველაფრის სწავლას, რასაც მხედველობის მქონე ბავშვები სწავლობენ. ჩვენს ქუჩაზე გორგოლაჭებით სრიალიც კი ვისწავ-

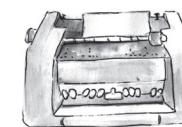
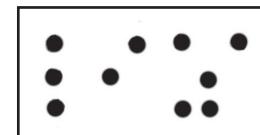
ლე. როდესაც გორგოლაჭების ქვეშ უხეშ ზედაპირს ვიგრძნობ და ტროტუარის ხმას გავიგონებ, ვიცი, რომ უკვე ჩვენი ქუჩის ბოლოში ვარ და უკან ვბრუნდები.

აბა, თუ გამოიცნობ, შეგრძნებების გარდა ყველაზე მეტად, რას ვიყენებ – ინტელექტს!

თავიდან სკოლაში სიარული არ მიყვარდა იმიტომ, რომ კლასში ერთადერთი ბრმა ვიყავი. ყველა დანარჩენი ბავშვი კითხვას იწყებდა და მეც მინდოდა წამეკითხა. შემდეგ ნატა მასწავლებელმა, რომელიც მხედველობის პრობლემის მქონე ბავშვების დამხმარე მასწავლებელია, ჩემთან ყოველდღიური მუშაობა დაიწყო და ბრაილის შესახებ ყველაფერი მიამბო.

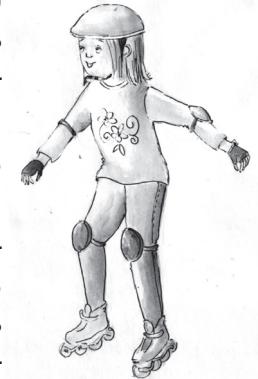
დიდი ხნის წინათ, ლუსი ბრაილმა, რომელიც ბავშვობიდან ბრმა იყო, ანბანით წერა-კითხვის განსხვავებული საშუალება აღმოაჩინა. ის ადამიანებიც კი, რომლებიც ვერ ხედავდნენ, წაკითხვას შეძლებდნენ. მან პატარა მეტალის წვერი გამოიყენა, რომლითაც ქაღალდზე ექვს პატარა წერტილს ერთმანეთან იმდენად ახლოს სვამდა, რომ თითების შეხებით ეგრძნო. ანბანის თითოეული ასო-ბერის აღსანიშნად წერტილებს სხვადასხვა პოზიციაში ათავსებდა.

აი, ბრაილით დაწერილი ჩემი სახელი.



ბრაილის
სახაზდი
მანქანა

საშინაო დავალებების შესასრულებლად ბრაილის საბეჭდ მანქანას ვიყენებ. ბრაილის წერტილების ამოსაბეჭდად მანქანას სპეციალური კლავიატურა აქვს. ასევე მაქვს პროგრამა, რომელიც ჩემს კომპიუტერს “ალაპარაკებს”. კომპიუტერის გამოყენება საწერად ან ინტერნეტში სამუშაოდ შემიძლია. მუსიკალური ინსტრუმენტზე დაკვრა და ბრაილის ნოტების კითხვაც კი ვისწავლე.



ნატა მასწავლებელი ჩვენს მასწავლებლებს ჩემთვის და მხედველობის პრობლემის მქონე სხვა ბავშვებისათვის გაკვეთილების დაგეგმვაში ეხმარება. მას ჩვენი გაკვეთილები-სთვის სპეციალური მოთხრობები, სურათები და რუკები აქვს შეგროვილი. შემდეგ მათ საჭიროებისამებრ ან ბრაილით ამობეჭდავს ან ადიდებს და ამუქებს იმ ბავშვებისთვის, ვისაც მხედველობა დაქვეითებული აქვთ.

ბრაილის სწრაფად კითხვა რომ შეძლო, გამუდ-მებული ვარჯიშია საჭირო.

თავიდან, სკოლაში სიარული რომ დავიწყე, მასწავლებლის დახმარება მჭირდებოდა. იგი ტუ-ალეტის, სასადილოს და სპორტული დარბაზის პოვნაში მეხმარებოდა.

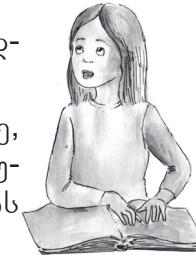
ახლა უკვე შემიძლია დამოუკიდებლად სიარული, რადგან ყველა ოთახის ადგილმდებარეობა დავიმახსოვრე – თითქოს თავში “სკოლის რუკა” მაქვს.

ოდესმე გინახავს მხედველობის არმქონე თეთრი ჯოხით მოსიარულე ადამიანი? აი, ეს ჯოხი მომცა დათა მასწავლებელმა, რომელიც სივრცეში ორიენტაციის და გადაადგილების ჩვევებს მივითარებს. ამის სპეციალისტებიც არსებობენ. მან ჯოხის სკოლაში და ქუჩაში გამოყენება მასწავლა. სიარული-სას ამ ჯოხს აქეთ-იქით ვუსვამ, თითქოს “ვგვი”. თუ

ჯოხი რაიმეს მოხვდა, მაგალითად ნაგვის ურნას, ვიცი, რომ გვერდი უნდა ავუარო.

როცა გავიზრდები, მინდა, ძალი მყავდეს, რომელიც ყველაფერში დამეხმარება. ძალი ძალიან მინდა!

ყოველ დილას თვითონ ვიბან პირს და ვიცვამ. ვიმახსოვრებ, სად აწყობს დედა ჩემს ტანსაცმელს კარადაში და კომოდში. დედა ყველა საკიდზე ბრაილის შრიფტით დაწერილ იარლიყს აკრავს, რაც საშუალებას მაძლევს



გავიგო, რა ფერისაა შარვალი, კაბა, მაისური ან ჯემპრი. ასე-თივე იარლიყები აქვს მიკრული კარადაში ჩემს ფეხსაცმელებს და ჩემს საცვლებსა და წინდებს კომოდში.

მეგიზე სწრაფადაც კი ვიცვამ, თუმცა ის ჩემზე დიდია.

აპაზანაში ყველაფერი ყოველთვის თავის ადგილასაა, რომ კბილის ჯაგრისის, პასტის და ჭიქის პოვნა ადვილად შევძლო. თმის დასავარცხნად სარკე არ მჭირდება. ხელის გადასმითაც კი ვხვდები, მაქვს თუ არა თმა დავარცხნილი ჩემს მოსაწონად.



საუზმისას დედა მეუბნება ხოლმე, “პური მარჯვნივაა, ჯემი მარცხნივ, ფინჯნით რძე კი თეფშის გასწვრივ.” მეგის კი საათის ციფერბლატის გამოყენება უყვარს – “პური სამ საათზეა, ჯემი ცხრაზე, რძე კი თორმეტზე”.

ჭამა ადვილია, თუ ვიცი სადაა თეფში და რა დევს მასზე.

ჩემი საუკეთესო მეგობრები ტასო და ქეთი არიან. ხანდახან გასართობად ერთად მივდივართ ან სახლში ვთამაშობთ. გვიყვარს ტელევიზორის ყურება, კინოში სიარულიც. რა თქმაუნდა, მე სურათებს ისე ვერ ვხედავ, როგორც ისინი, მაგრამ, კარგი წარმოსახვა მაქვს და სურათებს ჩემი წარმოსახვით ვხედავ. ზუსტად ისევე, როგორც ძილის წინ, წიგნის კითხვისას.

თუ მჭირდება, ტასო და ქეთი ყოველთვის მეხმარებიან. სკოლაში, სათამაშო მოედანზე თამაშის დროს, ტასო მეტყვის ხოლმე – “ლიზა, შენი ჯერია, შეგიძლია მარჯვნივ გაიქცე”. თუ უცხო გარემოში სიარულისას მეგობრების დახმარება მჭირდება, მირჩევნია ხელი კი არ მომკიდონ და მატარონ, არამედ მე დავადო ხელი მხარზე და ისე ვიაროთ. ერთხელ ზოოპარკში ექსკურსიაზე ვიყავით. ქეთიმ ცხოველები აღმინერა – რა ფერის იყვნენ, რა სიმაღლის, როგორი ბეწვი ქონდათ ან ქონდათ თუ არა საერთოდ.

ერთხელ აქლემითაც კი გავისეირნე. ძალიან სახალისო იყო.

ზაფხულობით მხედველობის პრობლემის მქონე ბავშვების ბანაკში დავდივარ. ყველაზე მეტად აუზში ცურვა მიყვარს. იცი, როგორ ვხვდები როდის ვუახლოვდები აუზის ნაპირს?



ვითვლი ხელის მოსმებს! ჩვენ ბადმინტონსაც ვთამაშობთ. ალბათ გგონია, რომ ჩემთვის ეს ძალიან ძნელია. მაგრამ, აბა, თუ მიხვდები, როგორ ვთამაშობთ! ისეთი ბადმინტონის ბურთი გვაქვს, რომელიც წრიპინებს, ასე რომ, ხმით ვდები, სადაცაა ხოლმე!

კითხვარი ??

1. რა შეგრძნებებს იყენებს ლიზა?

მხედველობის არქონის გამო ლიზა შეხების, სმენის, ყნოსვის და გემოს შეგრძნებებს იყენებს. იგი ასევე იყენებს თავის ინტელექტსაც.

2. საიდან ხვდება ლიზა, როცა იგი ქუჩის ბოლოს აღწევს გორგოლაჭებით სრიალისას?

ლიზა გორგოლაჭების ქვეშ გრძნობს და ესმის ტროტორის უხეში ზედაპირის ხმა. ამით იგი ხვდება რომ უკან დაბრუნების დროა.

3. რა არის ბრაილი?

ბრაილი სისტემაა, რომლის მეშვეობითაც ის ადამიანები, რომლებიც ვერ ხედავენ, წერენ და კითხულობენ. იგი გამოიგონა კაცმა, რომელსაც ლუის ბრაილი ერქვა და რომელიც ბრმა იყო. მან თითოეული ასო-ბერისათვს ექვსი პატარა წერტილის სხვადასხვა პოზიციაში დასმით მთელი ანბანი შეადგინა. ეს წერტილები იმდენად ახლოსაა ერთმანეთთან განლაგებული, რომ ადამიანი მათ თითოს წვერის შეხებითაც გრძნობს.

4. რა არის ბრაილის საბეჭდი მანქანა?

ეს სპეციალური მანქანაა, რომელსაც ბრაილის წერტილების ამოსაბეჭდი კლავიატურა აქვს.

როცა დიდი გავიზრდები, მასწავლებელი გამოვალ, ან მოსამართლე, ან მწერალი. თუმცა, მანამდე ჯერ ბევრი დროა. გადაწყვეტილების მიღებას არ ვჩეარობ. ასლა კი მეგობრებთან სათამაშოდ წავედი. კარგად!

მოთხოვთ ადაპტირებულია “Visual Impairment to School” by Rita Whitmen Steingold მიხედვით.

5. როგორ იკვლევს ლიზა გზას სკოლაში?

თავიდან მას მასწავლებელი ეხმარებოდა. შემდეგ კი გონიერაში წარმოსახვითი რუკა შეადგინა და გზა დაიმახსოვრა.

6. რა არის “დაგვა”?

ადამიანები, რომლებიც ვერ ხედავენ, თავიანთ ჯოხს აქეთ-იქეთ უსვამენ რომ გაარკვიონ გზად, რაიმე ხომ არ ელობებათ.

7. საიდან იცის ლიზამ თავისი ტანსაცმლის ფერი?

ლიზას დედა ყველაფერს ბრაილით დაწერილ იარღიყს აკრავს.

8. თუ საუზმეზე მეგი ლიზას ეუბნება – “შენი პური სამსახური არია” ლიზა რას აკეთებს?

იგი პურის ნაჭერს მარჯვენა მხარეს პოულობს.

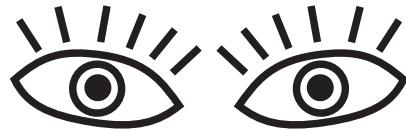
9. როგორ თამაშობენ ბადმინტონს მხედველობის არმქონებავშვები?

ბავშვები, როლებიც ვერ ხედავენ, ბადმინტონის სათამაშოდ წრიპინა ბურთს იყენებენ. იმისდა მიხედვით, თუ საიდან მოდის წრიპინის ხმა, ბურთის მდებარეობას არკვევენ.

10. რა უნდა ლიზას გამოვიდეს დიდი რომ გაიზრდება?

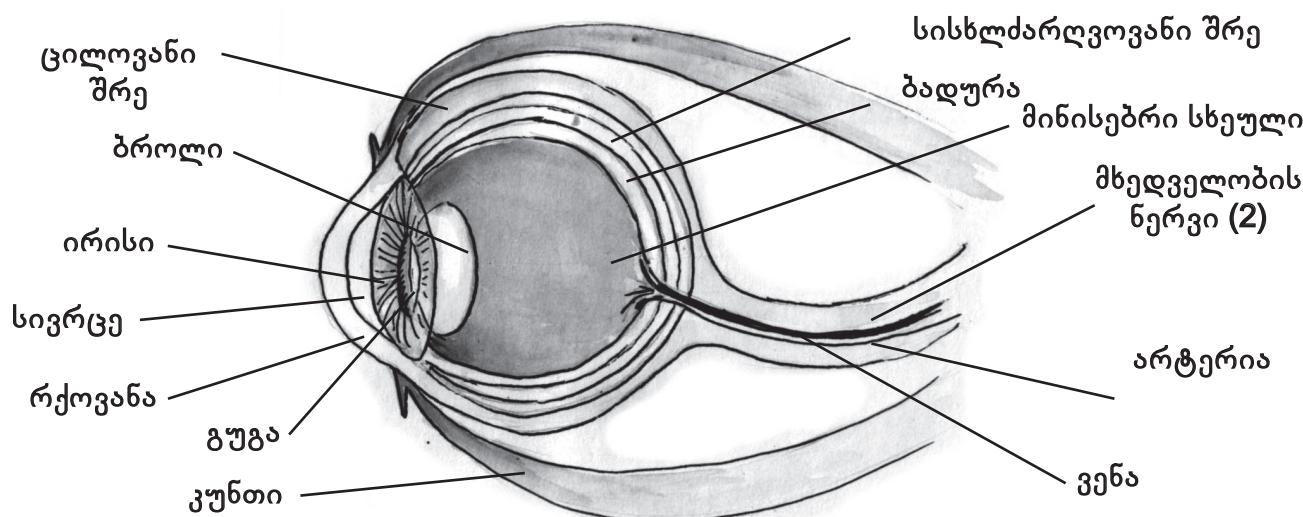
შეიძლება გახდეს მასწავლებელი, მოსამართლე ან მწერალი.

ჩა ყნდა გიცოლეთ მხელველობის შესახებ



- თვალი მხედველობის ორგანოა.
- თვალის ფუნქციას ტვინი აკონტროლებს.
- თვალს 6 კუნთი აქვს, თითოეული მათგანი თვალის სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობას აკონტროლებს.
- თვალის გუგა თვალში შემავალი სინათლის რაოდერნობას აკონტროლებს.
- ბადურა მიღიონობით ნერვული უჯრედისგან შედგება.
- რქოვანა და ბროლი სინათლის ფოკუსირებას ახდენენ, ღეროები (ფოტორეცეპროტები) სინათლეს და სიბნელეს აღიქვამენ, კონუსები კი ფერებს არჩევენ.
- თვალის შიგთავსი გამჭვირვალეა (მასში გახედვა შეგიძლია) და ადვილად დასათვალიერებელი;
- გარკვეული ტიპის ვიტამინების, განსაკუთრებით ვიტამინ A-ს, ნაკლებობამ შესაძლოა მხედველობა გააუარესოს.
- ტერმინში მხედველობის დარღვევა, გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც მხედველობა გაქვს დაქვეითებული და სათვალის ტარება გინევს, იგულისხმება ისეთი პრობლემებიც როგორიცაა: მხედველობის ველის ნაწილობრივი ამოვარდნა, სიბრმავე ანდა თვალის მექანიკური დაზიანება.
- ოფთალმოლოგი თვალის ექიმია.

თვალის უზრუნველებელობები



ჩა ყნდა გაუყიდვითხილდეთ მხელველობას

- იკითხეთ კარგ სინათლეზე;
- კომპიუტერთან მუშაობისას დაასვენეთ თვალები და გაიხედეთ შორს ყოველ ნახევარ საათში;
- არ უყუროთ ტელევიზორს, კომპიუტერის მონიტორს ქვემოდან ან ზემოდან;
- გაიკეთეთ დამცავი სათვალე, როცა საქმე გაქვთ ნები-სმიერი ქიმიურ ნივთიერებასთან, მუშაობთ ნახერხის მტვერთან, იყენებთ სამუშაო იარაღებს ან მუშაობთ მანქანასთან;
- გაიკეთეთ სათვალე ქლორინის აუზში ცურვისას.

ჩა ას უნდა ეაზარითოთ:

- არ მოისრისოთ თვალები.
- არასოდეს შეხედოთ პირდაპირ მზეს.
- არასოდეს უყუროთ ხანგრძლივად მბრნებინავ საგნებს.
- არ გამოიყენოთ სხვისი თვალის წვეთები და არც თქვენი ათხოვოთ სხვას.
- არ გამოიყენოთ სხვისი პარფიუმერია (თვალის ფანქარი, ტუში და სხვ.) და არც თქვენი ათხოვოთ სხვას.
- თუ რაიმე ჩაგივარდათ თვალში, არასოდეს ეცადოთ მის ამოღებას თავად.

ჩაერთო მიზნები, ეჯუნილება თუ ასა სათვალი

სათვალე მკურნალობის საშუალებაა, რომლის დახმარებითაც მხედველობის კორექცია ხდება. თუ მკაფიოდ ვერ ხედავ და საგნები ბუნდოვანია, შესაძლოა, თვალის შემოწმება და სათვალე დაგჭირდეთ. როგორ უნდა მიხვდე საგნები ბუნდოვანია თუ არა, თუ დაფაზე დაწერილს ვერ ხედავ, თუ ყველა საგანს ნაპირები ბუნდოვანი აქვს ან თუ ტელევიზოის საყურებლად ახლო უნდა დაჯდე, მაშინ სავარაუდოდ თვალის გამოკვლევა გჭირდება. სხვათა შორის, ეს პროცესი არ არის მტკიცნეული. კარგია, როცა სამყაროს მკაფიოდ ხედავ და მის ფერებს აღიქვამ.

უ ნაინცონია

ღამის შუქზე ბუს შეუძლია 49გ. მანძილზე დანახვა. კატის თვალებს სარკისებური რეფლექტორები აქვს, რაც მათ სიბრელეში ხედვას უადვილებთ. ვეშაპს ყველაზე დიდი თვალები აქვს, რომლებიც თავის აქეთ იქეთაა განლაგებული. ზოგიერთ ობობას რვა თვალი აქვს.

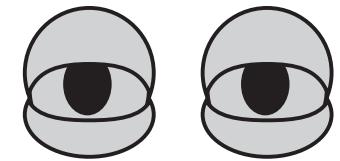
დაიმახსოვრი!

თუ
სათვალე
გჭირდება,
აუცილებლად
გაიკეთე
და
ატარე
იგი!

პროექტები და აქტივობები ბავშვებისთვის

მათემატიკა / მაცნიერობები

რამდენჯერ ახამხამებს ადამიანი თვალს წუთში, საათში, დღეში? დაახლოებით 10-15 ჯერ წუთში.



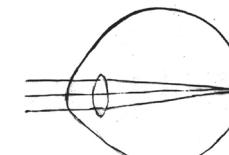
რა არის ცრემლში?

ცრემლი შეიცავს შაქარს, მარილს, ამიაკს, შარდს, ლიმონის მჟავას, წყალს და ლიზოციმს, რაც ბაქტერიებს კლავს.

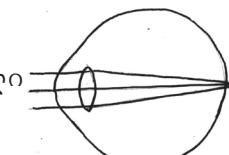
სერიოზული პითევები

რატომაა, რომ ზოგი ახლოს კარგად ხედავს, ზოგი კი მხლოდ შორს?

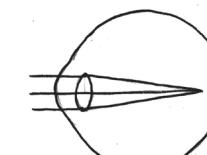
თუ თვალის კაკალი მეტისმეტად მოკლეა, მაშინ გამოსახულება ფოკუსირდება ბადურას უკან. ამ ადამიანებს შორსმხედველებს ეძახიან, ისინი საგნებს შორს კარგად ხედავენ, ახლოს კი ცუდად. თუ თვალის კაკალი მეტისმეტად გრძელია, მაშინ თვალი ახლოს კარგად ხედავს, შორს კი ცუდად. მას ახლომხედველობა ქვია. სათვალეები ან კონტაქტური ლინზები გამოსახულების კორექციას ახდენს.



იდეალური



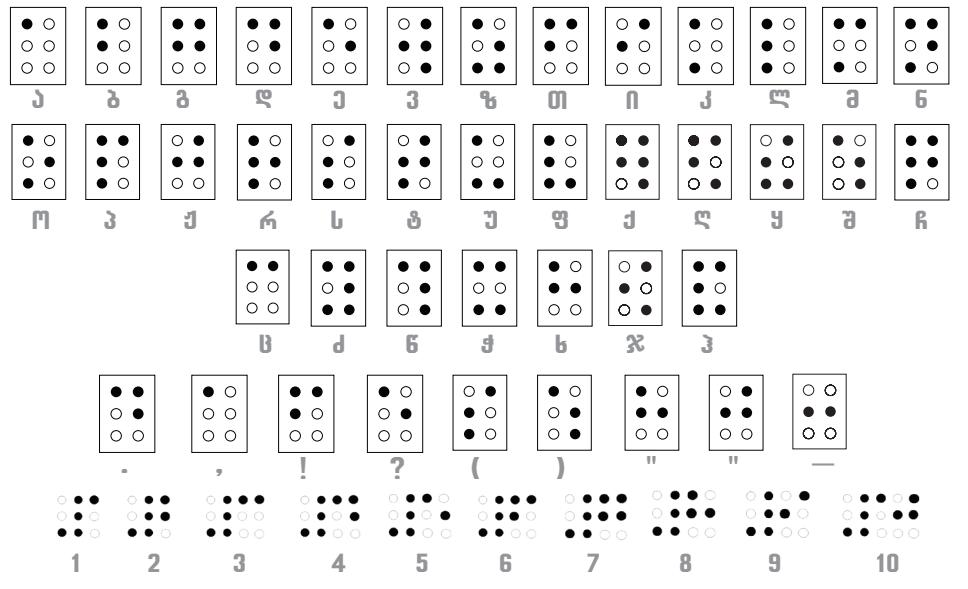
შორსმხედველი



ახლომხედველი

შეუძლიათ თუ არა თითებს კითხვა?

თითებს შეუძლიათ ლაპარაკი და ასევე შეუძლიათ წიგნის კითხვა “ამობურცულ წერტილებზე” შეხებით. ბრაილის შრიფტი წარმოადგენს წერტილების სისტემას, რომელიც სპეციალურადაა შემუშავებული და გამოხატავს ასოებს. ამ წერტილოვანი ასოების ერთად დალაგებით სიტყვები დგება. მისი საშუალებით შესაძლებელია წიგნის და ასევ კომპიუტერის გამოყენება, თუ იგი ბრაილზეა მორგებული.



თვალისებრობის მაგრამარი

უფროსის თანდასწრებით აიხვიე თვალები. გაიარგამოიარე ოთახში, დაჯექი სკამზე, დაელაპარაკე მეგობარს, შეხედე ტელევიზორს და წაიკითხე წიგნი.

- რა აღმოაჩინე?
- შეგიძლია წიგნის კითხვა და ტელევიზორის ყურება?

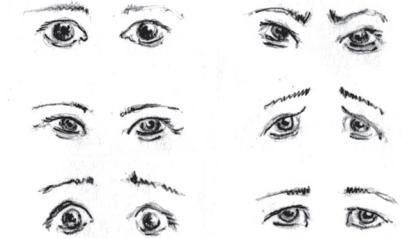
ქალიან გულოვანი

სათვალის მინებს წაუსვი ვაზელინი თხლად. გაიარგამოიარე ოთახში, დაჯექი სკამზე, შეხედე ტელევიზორს, წაიკითხე წიგნი.

ეს თვალებს ახასიათებს

არსებობს თვალის ყველანაირი გამომეტყველება.

დაჯექი შენი მეგობრის პირისპირ. ეცადეთ, რიგ-რიგობით გამოიცნოთ ერთმანეთის თვალის გამომეტყველება.



რჩევები მასწავლებლისათვის

1. იყავით მომზადებული

თუ პირველად გიწევთ მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლესთან მუშაობა, სანამ იგი თქვენს კლასში მოვა, გაეცანით წინა მასწავლებლების სასკოლო ჩანაწერებს, გაესაუბრეთ მშობლებს, კლასის წინა მასწავლებლებს, მხედველობის პრობლემის სპეციალისტებს და სხვა დამხმარე პერსონალს.

2. იყავით მომთმენი და ისაუბრეთ ბუნებრივად

ახალი მოსწავლის გაცნობას დრო სჭირდება, ისევე როგორც ბავშვს სჭირდება თქვენს გასაცნობად დრო. არ იორჭოფოთ სიტყვების "შეხედე", "უყურე" გამოყენებისას, როცა მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლეს ესაუბრებით. ნუ გაგიკვირდებათ, თუ დღის ბოლოს, ბავშვი გეტყვით "ნახ-ვამ-დის, ხვალამდე" და ხელს დაგიქნევთ.

3. წარუდგინეთ კლასს ახალი მოსწავლე

როგორც ყველა ახალ მოსწავლეს, მხედველობის პრობლემის მქონე ახალ ბავშვსაც ესაჭიროება კლასის დანარჩენი მოსწავლეებისა და მასწავლებლების კარგად გაცნობა. წაახალისეთ სხვა მოსწავლეები წარადგინონ თავიანთი თავი.

4. წინასწარ გაითვალისწინეთ სპეციალური ნივთების და აღჭურვილობის საჭიროება

მოსწავლეები, რომლებსაც მხედველობის პრობლემა აქვთ, შესაძლოა, სპეციალურ აღჭურვილობას და მოწყობილობას საჭიროებდნენ: წიგნის კარადებს, ფლომასტერებს, ბრაილის წიგნებს, ბრაილის მანქანას, კომპიუტერს, მაგნიტოფონს და სხვა. თუ მოსწავლეს დიდი შრიფტით ნაბეჭდი მასალა ან ბრაილის წიგნები ესაჭიროება, სკოლაში არსებული ადამიანური და მატერიალური რესურსების გამოყენებით, შეეცადეთ საჭირო აღჭურვილობის მარაგი ბავშვისთვის და თქვენთვის ხელმისაწვდომი იყოს.

5. მოსწავლეს სკოლის შენობაში გიდობა გაუწიეთ

თუ მოსწავლე სკოლის შენობას არ იცნობს, ჩაუტარეთ ექსკურსია. აჩვენეთ, სად არის ტუალეტი, სასადილო, სამასწავლებლო, სპორტული დარბაზი და სხვა. დამხმარე მასწავლებელსა და ოკუპაციურ თერაპევტს შეუძლიათ ასწავლონ დერეფნებში წინააღმდეგობების თავიდან არიდება, დამოუკიდებლად კიბეებზე ასვლა და ჩამოსვლა.

6. წაახალისეთ მოსწავლე გაეცნოს და გაიზიაროს სკოლის წესები

როგორც სხვა ყველა ბავშვი, მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლეც სკოლის საზოგადოების წევრია და უნდა ემორჩილებოდეს შენობის შინაგანაწესს, ასევე უნდა ისწავლოს წესების შესრულება საკლასო ოთახშიც. მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლეს უნდა მოექცეთ ისევე, როგორც დანარჩენ მოსწავლეებს, ამით დაეხმარებით მას გახდეს ჯგუფის სრულფასოვანი წევრი.

7. მოაწყვეთ სათანადო ადგილი და კარადა

მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლეს შესაძლოა დასჭირდეს დამხმარე მოწყობილობები, როგორიცაა: გამადიდებელი შუშა, მაღალი სიმძლავრის ნათურა, წიგნის

მისაყუდებელი და ასევე დაფასთან ახლოს ჯდომა. ამას გარდა, ისეთი დამხმარე საშუალებები, როგორიცაა: ბრაილის საბეჭდი მანქანა, კომპიუტერი, მაგნიტოფონი, და სხვა. რადგანაც ამ ნივთების ნაწილი შესაძლოა დიდ ადგილს იკავებდეს, შეიძლება საჭირო გახდეს დამატებითი სასკოლო ავეჯი, მერხი ან თარო.

8. გაითვალისწინეთ საკლასო ოთახში უსაფრთხოების წესები

მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლეს საშუალება უნდა მისცეთ შეისწავლოს საკლასო ოთახი: სად არის ტანსაცმლის საკიდი, წიგნები და საჭირო მასალა. უბედური შემთხვევის თავიდან ასაცილებლად, საკლასო ოთახის და კარადის კარი ან ბოლომდე ლია დატოვეთ ან მთლიანად დახურეთ. გარდა ამისა, თუ საკლასო ოთახში ავეჯი გადაანაცვლეს, მაგალითად მერხები, სკამები, მაგიდები, მხედველობის პრობლემის მქონე მოსწავლე უნდა გააფრთხილოთ და გააცნოთ ახალი განლაგება. თანამშრომლებთან წინასწარ განიხილეთ განგაშის შემთხვევაში მოქმედების გეგმა.

9. სასწავლო მასალის მოდიფიცირება

მხედველობის პრობლემის მქონე ბავშვთა სპეციალური მასწავლებელი დახმარებას გაგიწევთ სასწავლო მასალის მოსწავლის ვიზუალური მოთხოვნილების შესატყვისად მოდიფიცირებაში. დამხმარე პედაგოგთან თანამშრომლობისას, შეიძლება თავადაც გაგიჩნდეთ იდეები, რითაც ბავშვს მეტად დაეხმარებით.

10. გამოიყენეთ ჯგუფური მიდგომა

ეცადეთ, მხედველობის პრობლემის მქონე ბავშვის სასკოლო საქმიანობაში ჩართოთ მშობლები, მომვლელები. უფროსების გუნდური მუშაობა, ბავშვის აკადემიური და სოციალური წარმატებების წინაპირობაა როგორც სკოლაში, ისე მომავალ ცხოვრებაში.

ჩემის სინდრომი



ანდრია სერგაში

გამარჯობა! მე ანდრია ვარ და დაუნის სინდრომი მაქვს. დაუნის სინდრომით დავიბადე და სულ მექნება. ამიტომ ცოტათი განსხვავებული ვარ, მაგრამ თუ კარგად გამიცნობ, ნახავ, რომ უამრავი რამ გვაქვს საერთო.



ზოგიერთი დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი სპეციალურ სკოლაში სწავლობს, მაგრამ მე საჯარო სკოლაში დავდივარ, სადაც ბავშვების უმრავლესობა სწავლობს. აქ ჩემსავით განსხვავებული შესაძლებლობების ბავშვებიც არიან.

კარგია, ერთმანეთს რომ ვხვდებით და ერთმანეთისგან ბევრ რამეს ვითვისებთ.

ძალიან პატარა ვიყავი, სწავლა რომ დავიწყე. ჩემმა ექიმმა დედას უთხრა, რომ თუ სხვადასხვა განმავითარებელ პროგრამაში ადრიანად ჩავერთვებოდი, სწავლა უფრო გამიადვილდებოდა. როცა გამიცნობ, შეამჩნევ, რომ ისე სწრაფად ვერ ვსწავლობ, როგორც შენ.

ახლა ყველაზე მეტ დროს კითხვას ვუთმობ, რადგან მეც მინდა ის წიგნები წავიკითხო, რომელსაც შენ კითხულობ ხოლმე.



სხვა რაღაცებიც რთულად გამომდის. ხანდახან ენა მებმის ან გარკვევით ვერ ვლაპარაკობ. ქალბატონი ანა მეტყველების თერაპევტია. ის პირ-სახის კუნთებს მივარჯიშებს. ჩვენ ვსწავ-

ლობთ ბგერებისა და სიტყვების სწორად გამოთქმას. ზოგჯერ შეიძლება ჩემი ნათევამი ვერ გაიგო, ამ შემთხვევაში, უბრალოდ მთხოვე, გავიმეორო. შეგიძლია, ჩემს მასწავლებელსაც სთხოვო დახმარება.

ყველა დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი ერთნაირი არ არის. ზოგს, ჩემთან შედარებით, სწავლისას უფრო მეტი სირთულეები აქვს. მიხარია, რომ წერასაც ვსწავლობ და მათემატიკასაც, დაუნის სინდრომის მქონე ზოგერთ ბავშვს ეს ძალიან უჭირს.

ხანდახან ამ სინდრომის მქონე ბავშვებს ჯანმრთელობის პრობლემებიც აქვთ. პატარა რომ ვიყავი, გულზე ოპერაციის გაკეთება დამჭირდა და ახლა მეც ჯანმრთელი გული მაქვს.

კარგია, რომ დედაჩემი ჭკვიან ექიმებს შეხვდა.

შენგან ცოტა განსხვავებულად გამოვიყურები. დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები ჩვეულებრივზე ცოტათი დაბლები არიან – ჩემსავით, მაგრამ მე ეს არ მაწუხებს, დამალობანას თამაშისას უფრო კარგად ვიმალები ხოლმე.

თითებიც ცოტა მოკლე მაქვს და თვალები ვიწრო. დედაჩემი მეუბნება, რომ როცა ვიცინი, თვალები თითქმის არ მიჩანს. სიცილი ძალიან მიყვარს და ხშირადაც ვიცინი, ჩემი თვალების ფერი დედას მაინც სულ ახსოვს, მე ხომ მისი ლურჯოვალა ბიჭი ვარ!

დაუნის სინდრომი გადამდები არ არის, ან დაიბადები დაუნის სინდრომით, ან არა. ეს დაავადება არ არის, როგორც, მაგალითად, გრიპი ან გაცვიება. ასე რომ, ჩემთან თამაში შეიძლება! გართობა შენსავით მეც ძალიან მიყვარს.

სპორტიც ძალიან მიყვარს, თუმცა გუნდში საუკეთესო მოთამაშე არ ვარ. ჩემთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ვივარჯიშო და კუნთები გავიმაგრო. ჩემი კუნთები ისე სწრაფად არ ვითარდება, როგორც შენი და ამიტომ მეტი ვარჯიში მჭირდება.



იცი, ენა კუნთი ჩომ არი?



როცა უფრო პატარა ვიყავი, ენის კუნთის დამორჩილება მიჭირდა და ხანდახან ისეთი შთაბეჭდილება იქმნებოდა, თითქოს ადამიანებს ენას ვუყოფდი, თუმცა ეს სულაც არ მინდოდა!

კარგია, ახლა ენის კუნთების კონტროლი რომ ვისწავლე.

სკოლაში ზოგიერთი გაკვეთილი სპეციალურ საგანმანათლებლო კლასში, რესურს-ოთახში მიტარდება. ეს კლასი იმ ბავშვებისთვისაა, ვისაც მეტი დრო და დახმარება სჭირდება სწავლაში, ჩვენ კლასს ჰყავს მასწავლებელი და მასწავლებლის დამხმარე. ძალიან მიყვარს ჩემი კლასელები, ერთმანეთსაც კარგად ვეწყობით.

ახლა ერთი პატარა საიდუმლო უნდა გითხრა. ერთი რამეა, რაც მართლა ძალიან, ძალიან მწყინს. ამაზე ხმამაღლა ლაპარაკი არც მიყვარს. მაგრამ, ამჯერად ვიტყვი, იქნებ შენც შეძლო ჩემი დახმარება. ხანდახან ბავშვები, რომლებიც არ მიცნობენ, „სულელს“ ან „დებილს“ მეძახიან. ეს ძალიან ცუდ ხასიათზე მაყენებს... და კიდევ... ვერ ვიტან სიტყვას, „ჩამორჩენილი“.

გთხოვ, ნუ დამცინებ იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომი მაქვს. მე ხომ ძალიან ბევრს ვშრომობ, შენსავით ბევრი რომ ვისწავლო.

იმედი მაქვს, თუ გაიგონებ, რომ ვინმე დამცინის, ეტყვი, დაცინვა შეწყვიტოს.

დაუნის სინდრომი ავადმყოფობა არ არის, ის სინდრომია (მდგომარეობა). ამის გამო არ უნდა შეგეცოდო. უბრალოდ, როცა შემხვდები, გამარჯობა მითხარი და სცადე, უკეთ გამიცნო.

ჩა კუნდა ზოცოლეთ ლაუნის სინდრომის შესახებ

დაუნის სინდრომის მქონენა ბავშვი, რომელსაც ყველა უჯრედში ერთი ქრომოსომით მეტი აქვს.

ადამიანებს, ჩვეულებრივ 46 ქრომოსომა აქვთ (23 წყვილი ყოველ უჯრედში). დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებს კი 47 ქრომოსომა აქვთ (21-ე წყვილში კიდევ ერთია დამატებული). ქრომოსომები უჯრედის ცენტრში არ-სებული უმცირესი სტრუქტურებია. ისინი ყველა უჯრედშია. ქრომოსომებში არის გენები, პატარა პროტეინის მოლეკულები, რომელზეც დამოკიდებულია ჩვენი მახასიათებლები: თმის ფერი, ხუჭუჭი თუ სწორი თმა, ცხვირის მოყვანილობა და ა.შ.

დაუნის სინდრომის მიზანი დადგენილი არ არის.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი შესაძლებელია ეყოლოს ნებისმიერ ადამიანს სოციალური მიკუთვნებულობის, რასისა და ასაკის მიუხედავად.

ყველა სხვა ბავშვის მსგავსად, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი საკუთარი შესაძლებლობების, ტემპის, მიხედვით სწავლობს და აქვს ინდივიდუალური მსგავსებები და განსხვავებები.

დაუნის სინდრომი არ არის დაავადება (იგი სინდრომია, მდგომარეობა).

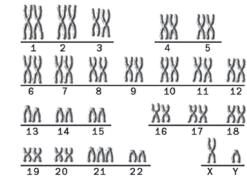
დაუნის სინდრომი არ არის მახავიდრობითი.

დაუნის სინდრომი თანაბრალ გვევლება გოგოებიც არ გიჯებიც.

ნინასრულ ვარ იტყვი, როგორ განვითარება დაუნის სინდრომის ეპონი ესა თუ ის ბავშვი.

ბავშვს არ არის დაუნის სინდრომი, არ არის. ეს ყველაფერი ქრომოსომებზეა დამოკიდებული.

ყველა ბავშვის მსგავსად, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები სხვადასხვანაირები არიან და თავისი სუსტი და ძლიერი მხარეები აქვთ.



ბირთვი

ქრომოსომები

უჯრედი

დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების გონიერივი და სოციალური შესაძლებლობები ჯერ კიდევ არ არის სათანადოდ შეფასებული. ადრეული განვითარების პროგრამების, ჰარმონიული ატმოსფეროს, კარგი პედაგოგებისა და განათლების, ასევე პოზიტიური მოლოდინების შემთხვევაში, დაუნის სინდრომის ბავშვებს ექნებათ შესაძლებლობა თავიანთი პოტენციალი სრულად გამოავლინონ. რა თქმა უნდა, ამის თქმა სხვა ნებისმიერ ბავშვზეც შეიძლება.

პრევენცია და აქტივობები

აქტივობა 1

უჯერი ბავშვებს, რა არის დაუნის სინდრომი, შემდეგ ჩაატარებინეთ ასეთი ექსპერიმენტი: აიღეთ სასწორი და თითოეულ მხარეს დადეთ 23-23 ერთნაირი ნივთი, მაგალითად, ერთნაირი ფლომასტერები, რაც ქრომოსომათა ნუკილებს განასახიერებს, შემდეგ ერთ-ერთ მხარეზე დადეთ ერთით მეტი ფლომასტერი და ნახეთ, როგორ გადაიხრება სასწორი.

აქტივობა 2

დადგით პატარა ნარმოლგენა, რომელშიც დაუნის სინდრომის მქონე, ან სხვა განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვებიც იქნებიან ჩართულნი. დახმარებისათვის შეგიძლიათ სპეციალური განათლების პედაგოგს ან სხვა სპეციალისტსაც მიმართოთ. წარმოდგენაზე მუშაობაში ყველა მაქსიმალურად რომ ჩაერთოს, ზოგს მსახიობობა დააკისრეთ, ზოგი სცენის განათებაზე იმუშავებს, ზოგი კოსტუმების შექმნაზე, არ დაგვიწყდეთ ასევე, რომ ბავშვების გარკვეულმა ნაწილმა მოსაწვევების მომზადებაზე, მოხატვასა და დაგზავნაზე უნდა იზრუნოს.

ვიქტორია

1. როგორ უნდა მოვიქცე დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვთან? იმედია, მათთანაც ზუსტად ისე მოიქცევი, როგორც ნებისმიერ სხვა ბავშვთან.
2. რა იწვევს დაუნის სინდრომს? ყველა, ვისაც დაუნის სინდრომი აქვს ერთი ზედმეტი ქრომოსომით დაიბადა.

აქტივობა 3

ბავშვებთან ერთად წაიკითხეთ მოთხრობა “ჩვენი ძმა ალბინი და დაუნის სინდრომი”.

ჰკითხეთ, მოეწონათ თუ არა მოთხრობა, რა გაიგეს ახალი, შემდეგ მათთან ერთად იმსჯელეთ ადამიანებს შორის მსგავსებებსა და განსხვავებებზე, ჰკითხეთ, რა მოსწონთ და რა არ მოსწონთ, რა სიამოვნებთ და რა არ სიამოვნებთ. აღმოჩნდება, რომ ისინი ბევრ რამეში ერთმანეთის მსგავსნი არიან, ბევრი რამით კი განსხვავდებიან. შემდეგ ჰკითხეთ, როგორ იგრძნობდნენ თავს სხვებისგან გარიყულები რომ იყვნენ, საყვარელ ადამიანებთან ერთად ცხოვრების საშუალება რომ არ ჰქონდეთ, ან სხვები რომ დასცინოდნენ. მოუყევით მათ პოზიტიური მაგალითები განსხვავებული ადამიანების ურთიერთანამშრომლობასა და ურთიერთდახმარებაზე.

აქტივობა 4

დაუსვით ბავშვებს ვიქტორინის კითხვები და წაახალისეთ მათში მეტი მიმღებლობა და მეტი ცოდნა დაუნის სინდრომის შესახებ.

3. რატომ გამოიყურება ზოგი ბავშვი დაუნის სინდრომით ისე, თითქოს ენას გიყოფს? დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის ცოტა რთულია კუნთების გაკონტროლება (ენაც კუნთია). როდესაც ენის კუნთი მოშვებულია, ის გარეთ გამოდის. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს პირისა და ენის ვარჯიშებს ასწავლიან, ენის კონტროლი რომ ისწავლონ.

- დაუნის სინდრომი გადამდებია? – არა, თუ დაუნის სინდრომით არ დაიბადე, ის არასდროს დაგემართება. ის გადამდები არ არის.
- დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის ოჯახში ყველას დაუნის სინდრომი აქვს? – არა, მხოლოდ მას. მის მშობლებსა და დამას დაუნის სინდრომი არა აქვთ.
- რა უნდა გავაკეთო, როდესაც არ მესმის, რას მეუბნება დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი? შეგიძლია, სთხოვო გაიმეოროს, ან სიტუაციას დააკვირდე და მიხვდე, რა უნდა, ან შეგიძლია მასწავლებელს სთხოვო დაგვეხმაროს, რომ უკეთ გავუგოთ ერთმანეთს.
- რას ნიშნავს სპეციალური საგანმანათლებლო კლასი ან რესურს-ოთახი? ეს არის კლასი იმ ბავშვებისათვის, ვისაც დამატებითი დრო და დახმარება სჭირდება სწავლაში. ამ ოთახში ისინი გარკვეულ დროს ატარებენ სპეციალური გა-

ჩჩევაში მასწავლებლისათვის

როდესაც არ გესმით, რას ამბობს, ჰქითხეთ: თუ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვს ენა ებმის ან უჭირს სიტყვის გამოთქმა, უთხარი წუ იჩქარებს, შეეცადე მიხვდე, რისი თქმა უნდა. შეეცადეთ გარემონტ სიტუაციაში და საგნობრივი მინიჭებაზე გამოიყენოთ:

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვისთვის გამაღიზიანებელია, როდესაც რაღაცის გამეორება რამდენჯერმე უზევს და თან მისი არ ესმით. თუ ვერ იგებ, რას ამბობს, შეეცადე სიტუაციურად მაინც მიხვდე, რა სურს ან მინიშნებები გამოიყენო. ყურადღება მიაქციოთ გალარატებული სითბოს გამომხატვალ ქცევას:

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები ხშირად გამოხატავენ ფიზიკურ სითბოს ადამიანებისადმი – თავისი კლასების მიმართ, გარშემომყოფთა მიმართ და ხანდახან უცხოთა მიმართაც. ეცადეთ აუხსნათ, რატომ შეიძლება ასეთი საქციელი უადგილო იყოს გარკვეულ სიტუაციებში, ოღონდ შეეცადეთ ეს ისე გააკეთოთ, რომ ამ საქციელის მაპროვოცირებელი თბი-

- ნათლების პედაგოგებთან ერთად, რათა უკეთ ისწავლონ სხვადასხვა გაკვეთილები.
- რატომ სწყინთ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს, როდესაც მათ დასცინიან? მათაც აქვთ გრძნობები, ისევე როგორც შენ. ძალიან სწყინთ, როდესაც დასცინიან. არც მათი და არც არავის ბრალი არაა დაუნის სინდრომი რომ აქვთ და არ მოსწონთ, როცა თავს სხვა ბავშვებისგან განსხვავებულად გრძნობენ.
- დაუნის სინდრომი იკურნება? – არა, არ არსებობს წამალი, რომელიც დაუნის სინდრომს კურნავს.
- რას იტყვი, თუ დაინახავ, რომ მათ დასცინიან? ძალიან კარგი იქნება, თუ შენს თანატოლს ეტყვი, რომ ეს სასაცილო არ არის. არ არის კარგი ადამიანის გრძნობები შეურაცხყო, მხოლოდ იმიტომ, რომ ის განსხვავებულია!

ლი და კეთილი გრძნობები არ ჩაახშოთ. შესთავაზეთ ბავშვს გრძნობების გამოხატვის სხვა გზები.

ისახავობავშვებთან სხვალსხვატობის მნიშვნელობაზე:

თუ კლასში არსებობენ ბავშვები, რომლებიც დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვს დამამცირებლად მოიხსენიებენ: „დებილი“, „სულელი“, „ჩამორჩენილი“, მხოლოდ შენიშვნის მიცემით ნუ შემოიფარგლებით. შეეცადეთ აუხსნათ, რას ნიშნავს ეს სიტყვები; რამდენად მტკიცნეულად განიცდიან მათ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანები. შეეცადეთ აუხსნათ, რომ სხვა თემაზე საუბრისასაც და სხვა სიტუაციებშიც წუ გამოიყენებენ სალანდღავ სიტყვად „დაუნს“, რადგან ამით ბევრ დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანს უნებლიერ აყენებენ შეურაცხყოფას.

ხელი შეუცველ ინტერაქციას:

დაეხმარეთ თქვენს მოსწავლეებს ურთიერთობა ჰქონდეთ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებთან ყველა შესაძლო შემთხვევაში – დასვენებებზე, კლასგარეშე თამაშისას, ექსკურსიებზე, სასადილოში და ა.შ.

ეს დაუცვებობის დაბალ სტანდარტს დაუნის სიღლომის მოწერა ბავშვის ქცევას:

თუ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი ცუდად იქცევა, მოიქცით მასთან ისევე, როგორც ნებისმიერ სხვა ბავშვთან მოიქცეოდით. მათვისაც, ისევე როგორც ნებისმიერი ბავშვი-სათვის, ძალიან მნიშვნელოვანია სწორი ქცევა და კარგი მანერები ისწავლონ.

კუსენით ყველას, რომ დაუნის სინდრომი გადამდინარის: აუხსენით თქვენს მოსწავლებს, რომ დაუნის სინდრომი ავად-მყოფობა არ არის. უთხარით, რომ მათ დაუნის სინდრომი არ გადაედებათ არც მათი თანაკლასელისგან, არც ვინმე სხვისგან. დაუნის სინდრომის მარნე ყველა ბავშვი უნიალურია:

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები ძალიან განსხვავდებიან ერთმანეთისგან სწავლის შესაძლებლობებითა და ჯანმ-

დანართი



ჩვენი ქმა ალბინი

— გამარჯობა, მე ლენა ვარ, ეს მაგნუ-სია, ეს კიდევ იანი. იანი ცამეტი წლისაა, მაგნუსი — ცხრის, მე კი — თერთმეტის. ჩვენ და-ძმანი ვართ. კიდევ ერთი პატარა ქმა გვყავს, ჩვენი ალბინი. ის 5 წლისაა, აი, ის კიბის ქვედა საფეხურზე რომ ზის. ჩვენი ოჯახის შესახებ მინდა გიამბოთ, რადგან ჩვენი ოჯახი სხვა ოჯახებისაგან ცოტათი განსხვავდება და ეს ალბინთან-აა დაკავშირებული.

შეხედე, აი, ასეთები ვიყავით ხუთი წლის წინ. მაშინ მე ექვსი წლის ვიყავი, იანი — რვის, მაგნუსი კი — ოთხის. პატარა, იანს რომ ხელში უჭირავს, ალბინია. სხვათა შორის მას ალბინ-იონათანი ჰქვია. ამ სურათზე ის ახალდაბადებულია. ჩვენ სამიერეს ძალიან გვიხაროდა პატარა ქმის დაბადება. თითქოს ჩვენს მშობლებსაც, მაგრამ, თავიდან რაღაცნაირი სევდიანი და დამწუხრებულები იყვნენ. ექიმმა მათ

რთელობის მდგომარეობით. ზოგიერთ მათგანს აქვს გულის ან კუჭ-ნაწლავის, ან სხვა სახის სამედიცინო პრობლემა, ზოგი კი სრულიად ჯანმრთელია. გამოჰკითხეთ მშობლებს, ხომ არ არსებობს რაიმე შეზღუდვები ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო. საზოგადო გაუსვით დაუნის სინდრომის მარნე ბავშვის ძლიერ მხარეებს:

როგორია ბავშვი, არის ის მეგობრული? აქვს იმიტაციის ნიჭი? იქნებ კარგად ცეკვავს ან ხატავს? დაეხმარეთ დანარჩენ ბავშვებს დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის პოზიტიური მხარეები დაინახონ. ყველაზე დიდი მიღწევაა, როცა განსკუთრებული საჭიროებების მქონე ადამიანებს ჩართულობის გრძნობას გაუჩინონ. მათაც, როგორც ყველას, უნდათ, რომ მოსწონდნეთ და იღებდნენ ისეთებად, როგორებიც არიან.

უთხრა, რომ ალბინ-იონათანს დაუნის სინდრომი აქვს. მამისთვის და დედისთვის ეს ცუდი ამბავი იყო. მათ ეგონათ, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვს არაფრის სწავლა არ შეეძლებოდა და სხვებისგან ძალიან განსხვავებული იქნებოდა. ისინი ფიქრობდნენ, რომ ალბინი ბევრ საზრუნავს მოგვიტანდა.

ალბათ, გაინატერესებს, რა არის დაუნის სინდრომი. ადვილი ასახსნელი არ არის, მაგრამ შევეცდები.

ჩვენი სხეული უთვალავი უჯრედისაგან შედგება. ისინი იმდენად პატარებია, რომ მათი დანახვა შეუძლებელია. ამ უჯრედებში კი კიდევ უფრო პატარა ქრომოსომებია. სწორედ ეს პატარა ქრომოსომები განსაზღვრავენ მთელ შენს სხეულს, მათზეა დამოკიდებული, რა ფერის თმა გექნება, რა სიმაღლის გაიზრდები, დაგაყრის თუ არა მზეზე ჭორფლი და ა.შ. მათზეა ასევე დამოკიდებული რამდენად ბევრი რამის სწავლა შეგიძლია და რამდენად სწრაფად.

ჩემს ქმებს, იანს და მაგნუსს, და მეც, ყოველ უჯრედში 46 ქრომოსომა გვაქვს, ზუსტად იმდენი, რამდენიც შენ და უმრავლესობას ჩვენ გარშემო. ალბინს კი არა; მას 47 ქრომოსომა აქვს, ერთით მეტი, ვიდრე ჩვენ და სწორედ ეს არის დაუნის სინდრომი. ამის გამო ის ცოტა სხვანაირად გამოიყურება და ბევრ რამეს ჩვენზე უფრო ნელა სწავლობს. რაღაცის გაკეთება რომ შეძლოს, დიდხანს უნდა ივარჯიშოს ხოლმე.

ფიქრობ, რომ ალბინი გარეგნობით ძალიან განსხვავდება სხვა ბავშვებისაგან? მე მგონია, რომ არა. თუმცა მის გარეგნობას შევეჩვიე კიდეც, უკვე ხუთი წელია, რაც ერთად ვართ. ხანდახან სხვა ბავშვები მეკითხებიან, რატომ აქვს ალბინს ასეთი თვალები? რატომ გამოიყურება ის განსხვავებულად? რა სჭირო მას?

მაშინ მე ვცდილობ ავუხსნა, რა არის დაუნის სინდრომი. კაცმა რომ თქვას, არც თუ ისეთი მნიშვნელოვანია ადამიანი როგორ გამოიყურება, უფრო მნიშვნელოვანია, როგორია ის.

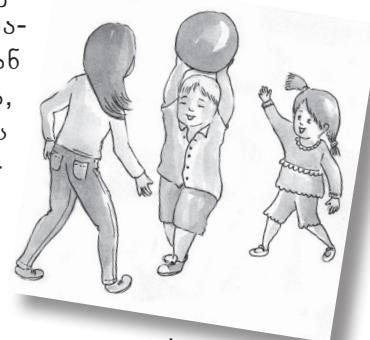
იცი, რა არ მიყვარს? როდესაც უცხო ადამიანები ჩვენს ალბინს ისე მიაშტერდებიან, თითქოს მთვარიდან იყოს ჩამოფრენილი. ასეთი საქციელი დიდ სისულელედ მიმაჩნია. ამას ალბინიც გრძნობს და არ მოსწონს.

ალბინი ახლა ხუთი წლისაა, ჯანმრთელი და მხიარული ბავშვია. შეხედე, აქ მასთან ერთად ვართ საბავშვო ბაღში. ბაღში ის ყოველ დილას მიდის. ადრე ჩვენც ამ საბავშვო ბაღში დავდილოდით. ალბინს ბაღში სიარული ძალიან უყვარს, რადგან მის ჯგუფში, რომელსაც „მინდვრის ყვავილები“ ჰქვია, ყოველთვის რაღაც მხიარული ხდება. მას იქ ბევრი მეგობარი ჰყავს.

სახლში ალბინი ყველაზე ხშირად მანქანებით თამაშობს ან თავის გიტარაზე უკრავს. მასაც ჩვენსავით თავისი საყვარელი სათა-მაშობი აქვს და ჩვენსავით ცდილობს, ხან წიგნით გაერთოს და ხან მუსიკით. კარგია, რომ ოთხნი ვართ, ასე ალბინს არასდროს სწყინდება ხოლმე. ყველაზე მეტად მაგნუსთან ერთად უყვარს ეზოში თამაში.

მხოლოდ ერთ შემთხვევაში გვიშლის ხოლმე ალბინი ხელს, მაშინ, როდესაც საშინაო დავალებებს ვაკეთებთ. კარგია, როცა თვითონაც აქვს ხოლმე გასაკეთებელი დავალება. ამაში დედა ეხმარება, ისინი ერთად თამაშობენ ლოტოს, ან ყობენ თავსატეხს, კითხვასაც კი სწავლობენ ბარათების მეშვეობით, რომ-ლებზეც სიტყვები წერია.

კარგია არა! ცოტას უკვე კითხულობს კიდეც! ალბინს ბარათებით მეცადინეობა ძალიან მოსწონს და თან ეს ლაპარაკის უკეთ სწავლაშიც ეხმარება. ის ხომ სხვა ბავშვებთან შედარებით ცოტას და გაურკვევლად ლაპარაკობს.



მე და ჩემი ძმები ტანვარჯიშზე დავდივართ, რა თქმა უნდა, ალბინიც ჩვენთან ერთად დადის. ჩვენი მშობლები ამბობენ, რომ ალბინს ისევე შეუძლია სპორტზე სიარული, როგორც ჩვენ. ეს მისთვის ძალიან სასარგებლოა, განსაკუთრებით მისი კუნთებისათვის. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს ხანდახან სუსტი კუნთები აქვთ და ამიტომ ვარჯიში მათვის მნიშვნელოვანია.

ადრე, სანამ ალბინი პატარა იყო, დედას ფიზიოთერაპევტთან დაჰყურდა სავარჯიშოდ, ახლა ის ჩვეულებრივ სპორტულ ჯგუფშია და ძალიან მოსწონს იქ სიარული.

ზაფხულობით მამას ხშირად დავყავართ ხოლმე ტბაზე საცურაოდ. ალბინი მამასთან, უფრო სწორედ მამის ზურგზე შემხტარი ცურავს. ტბაზე ჩვენს მეგობრებსაც ვხვდებით, ერთად ვაწყობთ ხოლმე პიკნიკებს, ვჭამთ, ვმლერით და ვთამაშობთ. საჭმლის მზადებაში ყველა იღებს მონაწილეობას, რა თქმა უნდა, ალბინიც, ის გულმოდგინედ ჭრის კარტოფილს ან თევზებს ამშრალებს.

ხანდახან ტბაზე სახატავი ნიგორებიც მიგვაქვს. ბუნებაში ხატვა ძალიან გვიყვარს, განსაკუთრებით ალბინს.

დედა და მამა ამბობენ, ზოგჯერ ადამიანმა განათლებაზეც უნდა იზრუნოს! მაშინ მთელი ოჯახი მივდივართ რომელიმე სასახლის, მუზეუმისა დასათვალიერებლად ან თეატრში. ამ ფოტოზე თვითმფრინავების მუზეუმში ვართ. თვითმფრინავები ძალიან მოგვეწონა. განსაკუთრებით, პატარა ყვითელფრთხებიანი თვითმფრინავით აღვფრთოვანდით. სამწუხაროა, ასეთებით რომ აღარ დაფრინავენ, ალბინმა ამ თვითმფრინავის პატარა მოდელის სახლში წამოღება დააპირა, ისე, სახლშიც, მშვენივრად ვითამაშებდით.



ასეთი გასვლებისას ყველაზე სახალისო ისაა, რომ ბოლოს სადმე რესტორანში მივდივართ. იქ ყველანი ჩვენს საყვარელ კერძს ვუკვეთავთ. დედა ჩივის, რომ შინ დამზადებული საჭმლის ჭამა არ გვიყვარს. რესტორნის საკვებით კი ყველანი კმაყოფილები ვართ. უბრალოდ, სახლშიც ჩვენი საყვარელი საჭმელი უნდა დაამზადოს ხოლმე და პრობლემაც მოგვარდება.

ალბინს ჭამა ძალიან უყვარს. ჩვენ ყურადღებას ვაქცევთ, რომ არ გასუქდეს. მასაც ხომ ჩვენსავით სპორტული აღნაგობა უნდა ჰქონდეს. მაგიდასთან დამოუკიდებლად მიირთმევს, ჭრის ფუნთუ-

შას, უსვამს კარაქს, ისხამს კავაოს, მოკლედ ყველაფერი შეუძლია! მე გვერდით ვუზივარ და ყურადღებას ვაქცევ ხოლმე. ხანდახან მოსწონს, რომ ვეხმარები.

ჩვენ სოფელში ვცხოვრობთ. აქვე ახლოს ერთი პატარა ფერმა, საიდანაც რძე მოგვაქვს. ალბინი ყოველთვის თან დაგვყავს და სიამოვნებით აჭმევს ბალახს ძროხებს.

მე, მაგრამ და იანი ავად იშვიათად ვხდებით. მაგრამ ზოგიერთი დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი შედარებით უფრო ხშირად ცივდება ხოლმე. საბედნიეროდ, ალბინს ექიმთან ხშირად სიარული არ უწევს.

კბილის ექიმთან ყველანი რეგულარულად დავდივართ. ექიმს ოთხივენი ერთად შევყავართ ხოლმე. როდესაც ერთ-ერთი ჩვენგანი კბილს იპლომბავს, დანარჩენები ინტერესით ვუყურებთ. კბილის ექიმი ჯაგრისით დიდ სათამაშო კბილებზე გვიჩვენებს, როგორ უნდა გავიწმინდოთ კბილები.

სახლში ჭამის შემდეგ კბილებს ისე ვიხეხავთ ხოლმე, როგორც ექიმმა გვასწავლა, ყოველ შემთხვევაში, ვცდილობთ მაინც. ალბინიც ცდილობს კბილები დამოუკიდებლად გაიხეხოს, მაგრამ მერე დედა უმოწმებს, მართლა კარგად გამოიწმინდა თუ არა კბილები, ჩვენც გვამოწმებს ხოლმე.

ჩვეულებრივ, ძილის წინ მამა ან დედა რაიმეს გვიკითხავენ. ამ დროს ზოგჯერ ვჩხუბობთ კიდეც, ვერ ვთანხმდებით, რომელი წიგნი წავიკითხოთ, ყველას სხვადასხვა რამის მოსმენა გვინდა. ალბინს სურათებიანი წიგნების დათვალიერება ურჩევნია. ახლა ყველაზე მეტად დიდი ტრაქტორებიანი და მანქანებიანი წიგნი მოსწონს.

შემდეგ ძილის დროც მოდის. ყველა ერთად ვმდერით ძილისპირულს, ალბინის ნაცვლადაც ვლოცულობთ და მშვიდ ძილს ვუსურვებთ ერთმანეთს.

ჩვენ ბებიები და ბაბუებიც გვყავს. აი, ეს მართლა ძალიან კარგია! ერთი წყვილი ბებია-ბაბუა ჰამბურგში ცხოვრობს, მეორე კი - ბაიერში.

ბავარიელმა ბებიამ ველოსიპედი გვაჩუქა. ახლა ის ალბინს ასწავლის ველოსიპედის ტარებას. საქმე ნელა მიიწევს წინ, რადგან ალბინისთვის ველოსიპედის მართვა ცოტა ძნელია, წინასწორობის დაცვა უჭირს. ბებია ოხრავს, მაგრამ არაუშავს, – მოთმინება ბებია, მოთმინება, – დრო მოვა და ალბინი ველოსიპედის მართვას ისწავლის. ნამდვილად ისწავლის და ყველანი ძალიან გავიხარებთ.

ჰამბურგერელმა ბაბუამ საქმე არ გაირთულა. ის სახალხო დღესასწაულებზე ალბინთან ერთად მანქანით მშვიდად დასეირნობს ხოლმე.

ჩვენთან სტუმრად ბევრი მეგობარი და ნათესავი დადის. დეიდა ანგელას, ალბინის ნათლიას, პიანინოზე დაკვრა ძალიან უყვარს. თან დაიჩემა, რომ ალბინ-იონათანს პიანინოზე დაკვრა უნდა ვას-ნავლოო. ნათლიები ხომ ძალიან კარგები არიან. ალბინი ბენდიერია, როცა დეიდა ანგელა გვსტუმრობს. ის ფიქრობს, რომ ანგელა მხოლოდ მასთან მოდის და მხოლოდ მისი გართობით უნდა იყოს დაკავებული! ისე, კაცმა რომ თქვას, მეც ასე ვფიქრობ, როცა ჩემი ნათლია გვესტუმრება ხოლმე.

იცი, რა უყვარს ალბინს? გაქცევა და დამალვა! აი, მერე იწყება აურზაური: სად არის ალბინი? ვინმეს ხომ არ გინახა-ავთ ალბინი? ამ ფოტოზე ის ჩვენი ბალის ფარდულში იმალება, ჩაიკეტა კიდეც! ეს მისი ყველაზე საყვარელი სამალავია და ამიტომ იქ ადვილად ვპოულობთ ხოლმე.

დედა ამის გამო სერიოზულად ელაპა-რაკება და ცოტა ხანი ალბინიც დამორცხ-ვებული უსმებს. ძალიან საყვარელი ღიმილით დედას პპირდება, რომ აღარ გაიქცევა და დაიმალება. ნეტა, შეასრულებს ამ პირობას!?

აი, ხედავ რამდენი რამე შეუძლია ალბინს და რამდენ რამეს ვაკეთებთ ერთად! ჩვენს ოჯახში ასეა. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ალბინთან ისევე შეიძლება თამაში, სიცილი, კინკლაობა და ჭიდაობა, როგორც სხვა ყველა ძმასთან.

ხანდახან ალბინი ცოტა ნერვებსაც მიშლის ხოლმე. მოთმინება არ მყოფინის, როდესაც ფეხსაცმელებს ნელა იცვამს, ან როცა ბადმინტონის თამაშისას ხელს გვიშლის. მაგრამ სხვა ყველაფერში ერთმანეთს მშვენივრად ვერყყობით და ვფიქრობ, კარგია ასეთი განსაკუთრებული ძმა რომ მყავს.

ალბინს ყველანი სიამოვნებით ვეხმარებით. ძალიან ამაყია, როცა მასზე ვზრუნავთ. ისე უხარია ხოლმე, რომ ჩვენც მასთან ერთად ვხარობთ.

ალბინმა უკვე ბევრი რამ ისწავლა, იმაზე ბევრად მეტი, ვიდრე დედა და მამა თავიდან ნარმოიდგენდნენ. ახლა ხშირად იმეორებენ – ეს რომ მაშინ გვცოდნოდა, მის გამო ასე არ ვიდარდებდითო.



ადაპტირებულია Albin-Jonathan Unser Bruder mit Down-Syndrome, Cora Halder მიხედვით.

ცერებრული გამაზნება



ვ
თავი

გიო სკოლაში

უკაცრავად, შეიძლება გავიარო? მინდა, ჩემ მაგიდამდე მივიდე. ამ პატარა ოთახში ეტლით გადაადგილება რთულია. ალბათ, ფიქრობთ, რომ მოუხერხებელი ვარ, მაგრამ, აბა, სცადეთ და მართეთ ამხელა ეტლი. ადრე სპეციალურ გაკვეთილებზეც კი დავდიოდი, ეტლის მართვა რომ მესწავლა. დღის უმეტეს ნაწილს, თუ არ მძინავს ან თერაპიაზე არ ვარ, ეტლში ვატარებ, რადგან ვერ დავდივარ. მორიდებულიც ვარ, მაგრამ თუ გაინტერესებს, გეტყვი, რომ გიო მქვია და მეოთხე კლასში ვსწავლობ.

მე ცერებრული დამბლით დავიბადე. ეს იმას ნიშნავს, რომ ჩემი ტვინის რაღაც ნაწილი დაზიანდა. ტვინის ეს ნაწილი არეულ გზავნილებს იღებს და ამის გამო კუნთების კონტროლი მიძნელდება, კუნთები კი სუსტი მაქვს.

ცერებრული დამბლის სამი სხვადასხვა ფორმა არსებობს. მე შერეული, ანუ სამივე ტიპის ცერებრული დამბლა მაქვს. მაგრამ ჩემთვის ძალიან მნიშვნელოვანია იცოდე, რომ ცერებრული დამბლა არ არის ავადმყოფობა. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების უმეტესობა ამ მდგომარეობით იბადება. თუმცა, ხდება ისეც, რომ ცერებრული დამბლა უბედური შემთხვევის გამოც ემართებათ. ეს მხოლოდ ორ წლამდე ასაკში შეიძლება მოხდეს.

ცერებრული დამბლის მქონე ზოგიერთ ბავშვს ბევრი რამის კეთება შეუძლია. ზოგს კი – არა. გახსოვდეს, ყველა ადამიანი ერთმანეთისგან განსხვავდება. ასეა ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებთანაც.

ცერებრული დამბლით ცხოვრება მარტივი არ არის. ჩემი კუნთები დაჭიმული და გაშეშებულია. ფეხებს ვერ ვხრი. ხელები და ფეხები უნებურად მექაჩება. ამიტომ ძალიან მიჭირს ისეთი ჩვეულებრივი რაღაცების კეთება, როგორიცაა ჭამა, კბილების გამოხევა და წიგნის კითხვა. მე ადვილად ვლიზიანდები, რადგან მეტ დროს ვანდომებ იმის კეთებას, რასაც შენ სწრაფად აკეთებ.

საბედნიეროდ არსებობს ექიმი – ფიზიოთერაპევტი, რომელიც კუნთების გავარჯიშებაში მეხმარება. ამ ვარჯიშებით კუნთები ძლიერდება, რაც საგრძნობლად მიადვილდებს ყოველდღიური საქმეების კეთებას.

ზოგჯერ ფეხის ორტეზებითაც დავდივარ. ორტეზების საშუალებით ფეხებს სწორად ვდგამ და კუნთებიც ძლიერდება. ეს კარგია! თუმცა ხანდახან, როცა ვიღლები, ორტეზების მოხსნა მინდება.

ცურვის დროს ორტეზებს ვიხსნი. მამასთან ერთად ცურვა ძალიან მიყვარს. ცურვა კარგი ვარჯიშია. ის ჩემს კუნთებს აძლიერებს.

გაინტერესებს, როგორია ცერებრული დამბლით ცხოვრება? მაგალითად, ხელზე სამი წინდა ჩამოიცვი და შეეცადე შეიკრა და გაიხსნა ლილები. არ არის ხომ ადვილი!

მეც შენსავით დავდივარ სკოლაში. ცერებრული დამბლის მქონე ბევრი ბავშვი ჩვეულებრივ საჯარო ან კერძო სკოლაში დადის. ზოგიერთი კი სახლში სწავლობს. სკოლაში სკოლის ავტობუსით დავდივარ. ავტობუსს სპეციალური ამზე აქვს ჩამაგრებული, რომელსაც ეტლიანად ავყავარ ავტობუსში. მიხარია სკოლაში სიარული, სწავლა და მეგობრებთან თამაში. ჩემი მასწავლებლები ძალიან მომწონს. ისინი ბევრების წარმოთქმასა და ახალი სიტყვების გამოთქმაში მავარჯიშებენ.

რადგან პირის და ყელის კუნთები სუსტი მაქვს, ნელა ვმეტყველებ და ხანდახან ბევრების გამოთქმა და ლაპარაკი მიჭირს. ზოგიერთი ჩემ მიერ წარმოთქმული სიტყვა შეიძლება უცნაურად ჟღერდეს, მაგრამ, არ უნდა დამცინო. სუსტი კუნთების გამო, ზოგჯერ ნერწყვსაც ვერ ვიკავებ და ყოველთვის ისიც არ შემიძლია, რომ ხელი ავწიო და პირი მოვიწმინდო, თუმცა ვცდილობ.

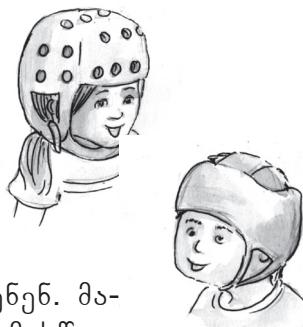
ზოგიერთი ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი, რომლებსაც გულყრაც ემართებათ, სპეციალურ ჩაფხუტს უნდა ატარებდნენ. ეს ჩაფხუტი ჩვეულებრივისგან განსხვავდება, მაგრამ ჩემი



უსაფრთხოებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია. თუ გულყრა დამემართა და დავეცი ჩაფიქრობთ დაიცავს ჩემს თავს დაზიანებისგან. გულყრა წუ შეგაშინებს. ის დიდხანს არ გრძელდება.

წუ იფიქრებ, რომ ცერებრული დამბლა ან გულყრა გადაგედება. ეს შეუძლებელია. ასე რომ, ჩემთან თამაში და მეგობრობა თავისუფლად შეგიძლია. მეგობრები ყველას სჭირდება.

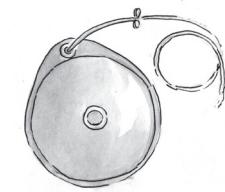
დღეისთვის არ არსებობს ცერებრული დამბლის განკურნების საშუალება. ეს ნიშნავს, რომ ექიმები ვერ მომარჩენენ. მაგრამ ჩემი ოჯახის წევრები, ექიმები და მასწავლებლები ბევრ რამეში მეხმარებიან. გამიმართლა, ისინი რომ მყავს! მათთან ერთად ბევრი რამის დაძლევა მიადვილდება.



რამდენიმე თვის წინ ოპერაციაც გავიკეთე. სპეციალური პამპი ჩამიდგეს, რომლის საშუალებითაც მუდმივად ვიღებ ნერვებზე მოქმედ წამალს, კუნთები რომ არ დამეჭიმოს. პამპი ჩემს კუჭშია ჩამაგრებული და ხერხემალს უკავშირდება. ეს კარგია, რადგან წამალი ისე შედის ჩემს ორგანიზმში, საერთოდ ვერ ვგრძნობ. თვეში ერთხელ პამპის წამლით შესავსებად ექიმთან მისვლა მჭირდება. წამალი ჩემ კუნთებს ეხმარება, შეაჩეროს უკონტროლო მოძრაობები.

თუ ვინმეს ჩემსავით ეტლში მჯდომს ნახავ, არ შეიცოდო, უბრალოდ, შეჩერდი და მიესალმე. ეს ძალიან სასიამოვნოა.

მიყვარს სკოლაში სიარული და თქვენ გვერდით ყოფნა. ალბათ, ამას ხვდები. თუ გამიღიმებ, თავს ძალას დავატან, რომ საპასუხოდ გაგიღიმო. თუ ვერ მოვახერხე, იგულისხმე, რომ გაგიღიმე.



ჩა უნდა ზოცოლეთ ცერებრულ დამბლის შესახებ

- ცერებრული დამბლა ზოგადი სახელწოდებაა და მოძრაობის არაპროგრესირებად დარღვევას ნიშნავს, რაც მშობიარობის დროს ან ადრეულ ასაკში ტვინის დაზიანებით არის გამოწვეული.
- ცერებრული ანუ თავის ტვინის დამბლა ანუ მოძრაობის დარღვევა.
- ეს მდგომარეობა არ არის გამოწვეული არც ნერვების და არც კუნთების პრობლემით. გამოწვეულია თავის ტვინში მოტორული უბნის დაზიანებით, რაც მოძრაობის მაკონტროლე-

- ბელი სიგნალების გაწყვეტას იწვევს;
- მშობიარობამდე ან მშობიარობის დროს გამოწვეული ცერებრული დამბლის ყველაზე ხშირი მიზეზი ტვინისთვის ჟანგბადის მიწოდების შეზღუდვა ანუ ჰიპოექსია. მშობიარობის შემდგომი მიზეზებია ტვინის ინფექციები, ტყვიით მოწამვლა, თავის ტრავმა.
- ცერებრული დამბლით გამოწვეული შეზღუდვების ხარისხი სხვადასხვაა. და იგი მოიცავს როგორც მსუბუქ სიტლანეს, ასევე სრულ უმოძრაობასაც.



- ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებს სხვადასხვა ინტელექტუალური შესაძლებლობები აქვთ.

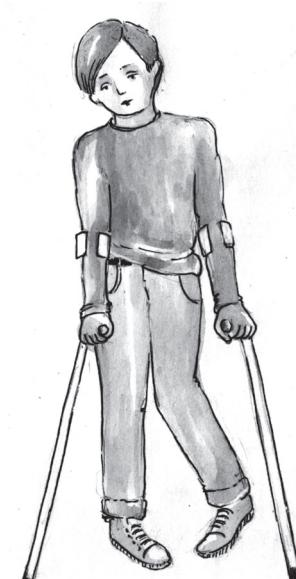
უფრო მაღი ცერებრული დამპლის შესახებ

- ცერებრული დამბლა ძალიან ინდივიდუალურია. ერთ ბავშვს შეიძლება ბევრი შეზღუდვები ჰქონეს, მეორეს კი ცოტა.
- ზოგჯერ ცერებრულ დამბლასთან არის დაკავშირებული გულყრები და ეპილეფსია.
- ზოგიერთ ბავშვს შეუძლია სკოლაში ჩვეულებრივად სიარული, ზოგი კი სპეციალურ დახმარებას საჭიროებს.
- ყველა ბავშვის შესაძლებლობები განსხვავებულია.

ცერებრული დამპლის ტიპები

ცერებრული დამბლის სამი ტიპი არსებობს:

- სპასტიური – ყველაზე ყველა ამ ტიპის დამბლირი სპასტიურიტიპის ბლა შეიძლება იყოს ცერებრული დამბლაა. მსუბუქი და მძიმე. ამას ასეთი დამბლის დროს ბავშვს არ შეუძლია კუნთების მოდუნება, და ამიტომ სულ დაჭიმული აქვს.
- ათეტოზური – ათეტოზური დამბლის დროს ბავშვს უძნელდება სხეულის კუნთების კონტროლი. ეს იმას ნიშნავს რომ მას ხელები და ფეხები უთროთ, ან უნებლიერ უმოძრავებს.
- ატაქსიური - ატაქსიური დამბლის დროს წონასწორის დამბლის დროს წონას და კონტროლის კუნთების კონტროლი. ეს იმას ნიშნავს რომ მას ხელები და ფეხები უთროთ, ან ყავარჯნებს. თუ თავის ტვინის ის უბანია დაზიანებული, რომელიც მეტყველებას აკონტროლებს, მაშინ მოტებებს ან ყავარჯნებს. თუ თავის ტვინის ის უბანია დაზიანებული, რომელიც მეტყველებას აკონტროლებს, მაშინ ბავშვს სხვადასხვა ხარისხის მეტყველების პრობლემა აქვს.



კითხვები ??

1. რა არის ცერებრული დამბლის გამომწვევი მიზეზები?

დარწმუნებით არავინ იცის, თუ რა იწვევს ცერებრულ დამბლას. ცერებრული დამბლის რისკის ქვეში იმყოფებიან დღენაკლი ბავშვები, ის ახალშობილები, რომელიც ხელოვნური სუნთქვის აპარატზე ხანგრძლივად, კვირების განმავლობაში იმყოფებიან. მაგრამ უმეტეს შემთხვევაში თავის ტვინის ეს პრობლემა მშობიარობამდე, მუცლად ყოფნის დროს წარმოიქმნება და ექიმებმა მიზეზი არ იციან.

2. რითი ეხმარებიან ექიმები?

ცერებრული დამბლის დიაგნოზის დასმაში სხვადასხვა ექიმი მონაწილეობს. ბავშვის ნევროლოგი, ექიმი, რომელიც ბავშვის ნერვებისა და თავის ტვინის პრობლემებს აგვარებს. ორთოპედი – ძვლებისა და სახსრების ექიმი და განვითარების სპეციალისტი, რომელსაც ეხება ბავშვის ზრდა-განვითარებაზე დაკვირვება, შეფასება და მისი ხელშეწყობა.

სპეციალური ტესტი, რომლითაც ზუსტად დგინდება ცერებრული დამბლა, არ არსებობს. ექიმებმა შეიძლება რენდგენისა და სისხლის გამოკვლევა მოითხოვონ, იმისათვის რომ გამორიცხონ თავის ტვინისა და ნერვული სისტემის სხვა დაავადებები. ცერებრული დამბლის საბოლოო დიაგნოსტიკისთვის მნიშვნელოვანია ბავშვის განვითარებაზე დაკვირვება. ხშირად ცერებრული დამბლის დიაგნოზე 18 თვის ასაკში ისმება.

3. როგორ ხდება ცერებრული დამბლის მკურნალობა?

ცერებრული დამბლის დროს არ ხდება ზრდასთან ერთად თავის ტვინის მდგომარეობის გაუარესება. თუ ბავშვს არ შეუძლია ფეხების მოძრაობის კონტროლი, ეს არ ნიშნავს, რომ პრობლემა ხელებზეც გავრცელდება, ან მეტყველებაზე აისახება. მაგრამ ფეხების მდგომარეობა შეიძლება გართულდეს და განვითარდეს მენჯ-ბარძაყის სახსრის ამოვარდნილობა ან სქოლიოზი (ხერხემლის გამრუდება). სწორედ ამიტომაა მნიშვნელოვანი დროული თერაპია.

4. იცი რა არის პიპოთერაპია?

პოპითერაპია “ცხენის დახმარებით მკურნალობაა”. ამ თერაპიის მიზანია ნორმაში მოიყვანოს კუნთების ტონუსი, წონასწორობა, სივრცითი ორიენტაცია, თავის და ტანის კონტროლი. პიპითერაპიის დროს ცხენის მოძრაობით მხედრის კუნთების გაძლიერება ხდება.

5. თუ ჯგუფში ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი მოიყვანეს

ჰკითხეთ მშობლებს ბავშვის შეზღუდულ შესაძლებლობებთან დაკავშირებით რა ინფორმაციის გაზიარება სურთ სხვა ბავშვებთან, ოჯახებთან და ბალის/სკოლის თანამშრომლებთან. ზოგიერთ მშობელს ამის სურვილი არ აქვს.

- ჰკითხეთ მშობლებს, რა ტერმინები შეგიძლიათ გამოიყენოთ სხვა ოჯახებთან და ბალის/სკოლის თანამშრომლებთან. ზოგიერთი უპირატესობას ანიჭებს ზოგად ტერმინებს და არა მდგომარეობის კონკრეტულ სახელდებას.
- ბალში/სკოლაში ხელმისაწვდომი უნდა იყოს პოპულარული ლიტერატურა ცერებრულ დამბლაზე, რომ საჭიროების შემთხვევაში სხვა ოჯახები გაეცნონ. გაარკვიეთ, რამდენად აცნობიერებენ სხვები ინკლუზიის მნიშვნელობას მათი შვილებისათვის.
- საჭიროების შემთხვევაში, შესთავაზეთ და დაეხმარეთ ცერებრული დამბლის მქონე მშობელს განახორციელოს საგანმანათლებლო შეხვედრები მშობლებთან და ბალის/სკოლის თანამშრომლებთან. შეგიძლიათ დაიხმაროთ დარგის სპეციალისტები.
- ბავშვები პატარა ჯგუფებად დაყავით და ათამაშეთ თამაშები, სადაც რიგის დაცვაა საჭირო.
- წაახალისეთ ბავშვები ჩართონ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი თამაშში, საუბარშიან მისთვის საყვარელ აქტივობაში. ჯგუფში ჩართულობა მარტივი ქცევითაც შეიძლება დაიწყოთ, მაგალითად სათამაშოს მიწოდება...

- დაეხმარეთ ბავშვებს იცოდნენ, რისი გაკეთება შეუძლია ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს და დაეხმარონ მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში. ზოგიერთმა ბავშვმა შეიძლება ზედმეტად მოინდომოს დახმარება და არ აცალოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს დამოუკიდებლად მოქმედება.
- თუ ბავშვები ფიქრობენ, რომ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს დახმარება სჭირდება, წაახალისეთ ისინი დაუძახონ უფროსს.
- თუ ბავშვი კომუნიკაციისათვის უესტებს ან სურათებს იყენებს, ასწავლეთ სხვა ბავშვებს მასთან საუბრისას იგივე საშუალებები გამოიყენონ. უესტები და სურათები სიმღერის და ჯგუფური თამაშების დროსაც გამოიყენეთ. ეს ბავშვებს ძალიან მოსწონთ.
- თუ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი სპეციალურ დამხმარე საშუალებას იყენებს (ეტლი, ორტეზი), აჩვენეთ და მორიგეობით დაათვალიერებით ისინი ბავშვებს.

თავის ტვინის წონა გრამატიკი

სპილო	6,000
მოზრდილი ადამიანი	1,300-1,400
ძალლი	72
კატა	30
კურდლელი	10
ბუ	2.2

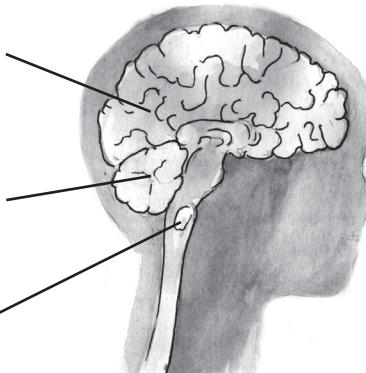
ტვინი ორ ნაწილად იყოფა რომელსაც მარჯვენა და მარცხენა ჰქონისფეროებს უწოდებენ. მარჯვენა ჰქონისფერო სხეულის მარცხენა ნაწილს აკონტროლებს, ხოლო მარცხენა კი სხეულის მარჯვენა ნაწილს.

თავის ტვინი სამი ძირითადი ნაწილისაგან შედგება:

ტვინი აკონტროლებს ადამიანის შეგრძნებებს, მეხსიერებას, კუნთების მუშაობას, შემოქმედებითი უნარებსა და მეტყველებას.

ნათემი აკონტროლებს კუნთების კოორდინაციას, ბალანსს და პოზიას.

მოგრძო ტვინი ტვინს ზურგის ტვინთან აკავშირებს და სუნთქვასა და სისხლის მიმოქცევას აკონტროლებს.



ისიც იცოდე, რომ:

- ტვინის ზომა არ არის კავშირში გონებრივ შესაძლებლობებთან;
- ტვინს სჭირდება დასვენება და ძილი;
- ნერვული ბოჭკოები ტელეფონის მავთულების მსგავსია, ისინი აკავშირებენ და გადასცემენ ინფორმაციას. ნერვული უჯრედები კი ტელეფონებია.

პეტივობები

ისაუბრეთ იმაზე, თუ რას აკეთებენ სხვადასხვა ადამიანები:

ადვილად: მაგალითად, ხატვა, სირბილი, კომპიუტერზე თამაში.

ძნელად: სტვენა, თასმების შეკვრა, მაღაყების კეთება.

ისაუბრეთ გარკვეულ სირთულეებზე, რომლის წინაშეც კონკრეტული ადამიანი დგას და იმაზე თუ, რისი გაკეთება შეუძლია. ეს ყველა ბავშვზე შეიძლება ითქვას. აუხსენით, როგორ შეიძლება მოახერხონ და ისწავლონ რაღაცების დამოუკიდებლად კეთება:

მაგალითად, ვერ ხედავს, მაგრამ შეუძლია ...

ლაჟი ქვილი!

წარმოიდგინე, რომ ტელეფონით არ გისაუბრია მეგობართან და შესაბამისად არ იცი, რა მოხდა პარასკევს საღამოს. იგივე ხდება თავის ტვინშიც, თუ ტვინი არ დაამყარებს კომუნიკაციას შენს სხეულთან, იგი (სხეული) ვერ მიხვდება რა უნდა გააკეთოს.

იზრუნველი ტვინი!

ეცადე ხშირად ავარჯიშო ტვინი, რომ ნერვული დაბოლოებები ერთმანეთთან კავშირში იყოს. ითამაშე ისეთი თამაშები, რომელიც აზროვნებას უწყობს ხელს, სწორად იკვებებ, ატარე ჩაფიხუტი საჭიროებისას, ივარჯიშე.

ალკოჰოლი და ნარკოტიკი თავის ტვინის უჯრედების მუშაობას აფერხებს.

ვერ დადის, მაგრამ სწავლობს ...

ვერ ლაპარაკობს, მაგრამ შეუძლია უესტებით საუბარი, ან იყენებს კომუნიკაციის საშუალებებს დაათვალიერებიერ ბავშვებს დამხმარე საშუალებები.

თუ ბავშვი და ოჯახი წინააღმდეგი არ არის, მიეცით ბავშვებს საშუალება მოსინჯონ თავიანთ თავზეც (მაგალითად, სასიარულო ჩარჩო).

დაათვალიერებინეთ სურათები და ნახატებიანი წიგნები შეზღუდულ შესაძლებლობებზე. კერძოდ კი ცერებრულ დამბლაზე.

თავის ტვინის ლაპირითი



ათი ჩჩევა გასწავლებებს

1. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების უმეტესობის გონებრივი შესაძლებლობები ნორმის ფარგლებში აქვთ.

იყავით მგრძნობიარე ბავშვის საჭიროებების მიმართ. შეიძლება, ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს, სპეციალური წინსაფრის, ჭიქის ან სხვა ადაპტირებული ნივთების გამო, თანაკლასელებთან ერთად ჭამის რცხვენოდეს. გაარკვიეთ, რა დამოკიდებლება აქვს ბავშვს ამ საკითხის მიმართ და შემდეგ მიიღეთ გადაწყვეტილება.

2. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვები ფიზიკურ შესაძლებლობებში თანაკლასელებს ჩამორჩებიან.

იყავით მომთმენი. მოდიფიცირება გაუკეთე ბავშვის საკლასო სამუშაოებს. მაგალითად, თუ ყველა მოსწავლს 25 წინადადების დაწერა მოეთხოვება, ცერებრული დამბლის მქონე მოსწავლეს 5 წინადადების დაწერა მოსთხოვეთ.

3. მასწავლებლების უმეტესობა თვლის, რომ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვისთვის წინ ჯდომა კარგია.

აუდიო-ვიზუალურ მოწყობილობებთან ახლოს ჯდომამ შეიძლება კისრის ტკივილი გამოიწვიოს. ამიტომ, უმჯობესია ბავშვი შუა რიგებში დასვათ.

4. ეცადეთ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი კლასში მისაბაძ ბავშვთან სასწავლო პროექტში გააერთიანოთ.

ეს ორივესთვის სასარგებლო იქნება. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს. ეს ურთიერთობა კი ყურადღების გარანტიაა, რაც ორივე მოსწავლის თავდაჯერებულობას განამტკიცებს.

5. დარწმუნდით, რომ ცერებრული დამბლის მქონე მოსწავლე სასკოლო პროგრამებში მონაწილეობს, თამაშობს.

ეცადეთ ჩართოთ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი კლას-გარეშე პროგრამებში. ეს მისი აღიარებისთვის აუცილებელია.

ლია. მაგალითად, საშობაო კონცერტში შეგიძლიათ სანტა კლაუსის როლი მისცეთ, სადაც ეტლი სანტას მარხილი იქნება. იყავით შემოქმედებითი, ეს დაგიფასდებათ!

6. აუცილებელია ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვის სპორტულ აქტივობებში ჩართვა.

ეცადეთ ადაპტირება გაუკეთოთ სპორტულ თამაშებს. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების უმეტესობას სპორტი ძალიან უყვარს. მიეცით ბავშვს საშუალება ბურთს ხელი ან ფეხი დაარტყას, ან მოიფიქრეთ სხვა საინტერესო აქტივობა.

7. ცერებრული დამბლის მქონე ბაშვისთვის ტუალეტი შეიძლება პრობლემას წარმოადგენდეს.

ასეთი საკითხის მიმართ ბავშვი შეიძლება სენსიტიური იყოს. მიეცით მოსწავლეს საშუალება თავად მიიღოს გადაწყვეტილება, ყურადღებით იყავით ასეთი საკითხების მიმართ.

დანართი

მათჯ უნება

ამბავი ცერებრულ დამბლაზე

ჩემი მეზობელი ირინე მტაცებელი ფრინველების ექიმია. იგი ბუს, ქორს, შევარდენს და სხვა ფრინველებს უვლის ხოლმე, როდესაც ისინი ავად ხდებიან ან რაიმე ტრავმას იღებენ.

ირინეს ყოველდღე ვსტუმრობ. სიამოვნებით ვუყურებ როგორ უმზადებს ფრინველებს საჭმელს, წამალს, უსუფთავებს დიდ გალიებს და უსხამს წყალს. რაც არ უნდა

დაღლილი იყოს, ირინე ყოველთვის იცლის ჩემთვის და ფრინველებზე მესაუბრება.

ყველაზე მეტად სიარულზე ვოცნებობ. მაშინ ირინეს დახმარებას შევძლებდი. მაგრამ, ცერებრული დამბლა მაქვს და დამოუკიდებლად, ეტლის გარეშე ვერ დავდივარ.

ერთ დღეს ირინემ ფრთამოტეხილი დიდყურა ბუ მანახა. მოტეხილი ფრთის მიუხედავად, იგი გალიის კედლებს აწყდებოდა და გაქცევას ცდილობდა.

8. ეცადეთ მოძებნოთ სპეციალური დამხმარე, ასისტენტი ცერებრული დამბლის მქონე მოსწავლისთვის.

მისთვის ჩვეულებრივი საკლასო მუშაობა დიდ ძალისხმევას მოითხოვს, მაგრამ ეცადეთ არ გამოაკლოთ ბავშვი საკლასო ცხოვრებას.

9. ბავშვებისთვის, რომელთაც ცერებრული დამბლა არა აქვთ, უცხოა “ეტლში მჯდომი ადამიანის” სიმბოლო.

თუ მოსწავლემ გვითხათ ამის შესახებ, აუხსენით, რომ ეს სიმბოლო, შეზღუდულ შესაძლებლობებს აღნიშნავს და რომ მისი მნიშვნელობა ყველა ქვეყანაში ერთია.

10. ბავშვებმა შეიძლება გვითხონ, რატომ აქვთ ზოგიერთს ცერებრული დამბლა, ზოგს კი არა.

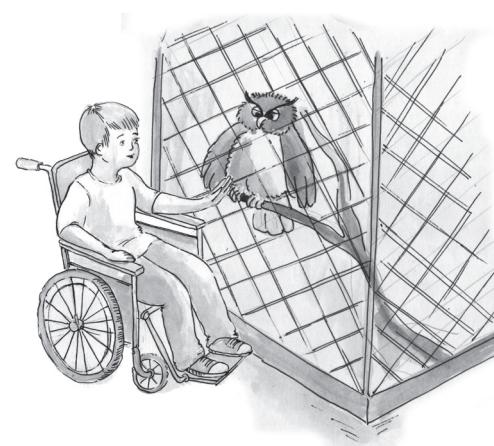
აუხსენით, რომ ასე მოხდა. ყველაზე მნიშვნელოვანი, რაც შეიძლება თქვენს მოსწავლეებს ასწავლით, ერთმანეთის როგორც ძლიერი ასევე სუსტი მხარეების მიღებაა.

— "სანამ ფრთა მოურჩება, გალიაში უნდა იჯდეს" — ამიხსნა ირინემ — "რა დავარქვათ?"

ბუს ყვითელი თვალები ბრაზისგან ალისფრად უელავდა. — "მოდი, ალი დავარქვათ." — მოვიფიქრე უცებ.

— "მშვენიერი სახელია, იმედია, მალე დამშვიდდება" — თქვა ირინემ.

მაგრამ, დღეები გადიოდა და ალი ვერ მშვიდებოდა, თავისუფლებისთვის ბრძოლას განაგრძობდა. ძალიან ვდარდობდი, რაიმე არ დაეშავებინა საკუთარი თავისთვის.



ერთ დღესაც ირინემ ალის ფრთიდან არტაშანი მოხსნა და ისევ გალიაში დაბრუნა. — "ალიმ ახლა ფრენაში უნდა ივარჯიშოს" ამიხსნა მან.

რამდენიმე კვირის შემდეგ ალის ფრთა მოუშუშდა და გაიზარდა, ამიტომ ირინემ ის დიდ გალიაში გადაიყვანა. ზოგჯერ ალი ირინეს მიწოდებულ ხორცის ნაჭერს ზედაც არ უყურებდა — თავად უნდოდა ენადირა და ნადავლი მოეპოვებინა. — "კიდევ რამდენი ხანი უნდა დარჩეს აქ?" — ვკითხე ირინეს.

— "მოტეხილი ფრთის აღდგენას დრო სჭირდება. ისეთივე ძლიერი უნდა გახდეს როგორიც მანამდე იყო, შენ კი ალივით მოუთმენელი ხარ" — გამიღიმა ირინემ.

მართალიც იყო. ერთი სული მქონდა, როდის გაფრინდებოდა ალი. როცა სკოლის ფანჯრიდან ჩიტს დავინახავდი, მაშინვე მასზე ვიწყებდი ფიქრს და მასწავლებელს ვეღარ ვუსმენდი.

ღამდამობით ირინეს ეზოდან ყრუ ხმაური მესმოდა ხოლმე. წეტი ალი ხომ არ უმობდა თავის მეგობრებს.

ერთ დღესაც გალია ცარიე-

ლი დამხვდა. ალი ირინეს პატარა ყუთში ჩაესვა და ფრთხილად მიყავდა. — "საფრენ გალიაში უნდა გადავიყვანო, ვნახოთ რამდენად შორს შეძლებს გაფრენას" — ამიხსნა მან.

საკუთარი გულისცემა მესმოდა. ირინეს ჩუმად მივყვებოდი. სუნთქვა შემეკრა, როცა ალი ყუთიდან ფრთხილად გადმოსვა და უშველებელ საფრენ გალიაში შესვა.

ალი წინ გადახტა და მაღლა აიჭრა. ისეთი ძლიერი და ლამაზი იყო! მაგრამ, უცრად ერთ მხარეს გადაიხარა და ვარდნა დაიწყო. თვალები მაგრად დავხუჭე, თუმცა, მაინც გავიგე მიწაზე რბილად დაცემის ხმა.

როცა თვალები გავახილე დავინახე, როგორ გააქნია თავი ირინემ. მივხვდი, ალი ვერასოდეს შეძლებდა ფრენას.

- "საბრალო ალი, როგორ უნდოდა თავისუფლება" თქვა



ირინემ. თავი მივაბრუნე, ჩემი ცრემლები რომ არ დაენახა.

კარგად ვიცი, როგორია ისეთ რამეზე ოცნება, რასაც ვერასდროს შეძლებ.

ალის თვალებში ცეცხლი თანდათან ჩაქრა, აღარც ჭამდა და გალიიდან გაქცევასაც აღარ ცდილობდა. — "ალი, გთხოვ არ დანებდე!" — ვეჩურჩულებოდი მე. მაგრამ, ის ქვასავით გაუნძრევლად იჯდა თავის ქანდარაზე.

იქნებ არსებობს რაიმე გზა, რითაც ალის დახმარებას შევძლებ. ინტერნეტში დაშავებულ ფრინველებზე ინფორმაციის მოძიება დავიწყე. ერთი ამბავი წავიკითხე ბრმა რქოსან ბუზე, რომელიც ობოლ ბარტყებზე ზრუნავდა.

იქნებ ალიმაც შეძლოს იგივე! სტატია ამოვბეჭდე და ირინეს მივუტანე. — "მოდი ვცადოთ" — თქვა მან, — "გუშინ, ქარიშხლის შემდეგ, სამი ბუდე ვნახე დაობლებული ბარტყებით."

ირინემ პატარა ბუდე ალის გალიაში შეიტანა. ბარტყებმა თავები ამოყვეს და საყვარელი, წრიპინა ხმები ამოუშვეს. მაგრამ ალი ყურადღებას არაფერს აქცევდა, არც მშიერ ბარტყებს.



არ შემეძლო სევდიანი ალის ყურება.

ვიჯექი სახლში და ვდარ-დობდი ჩემზეც და ალიზეც.

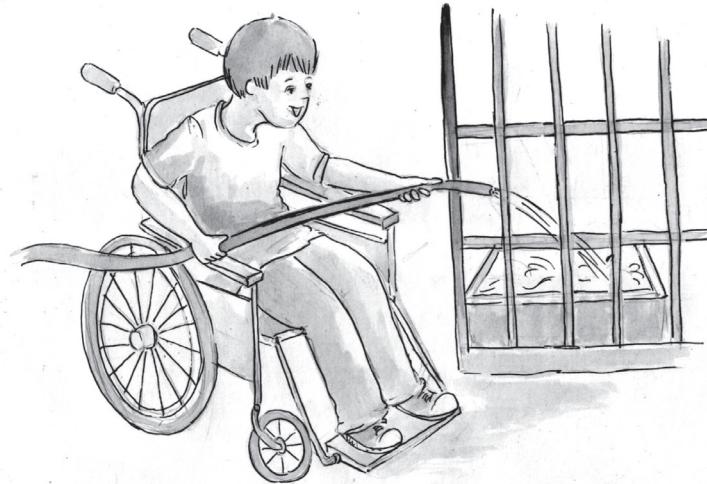
ერთ საღამოს კარებზე ძლიერი კაკუნი გავიგე, ოთახში ირინე შემოვარდა, "წამოდი, მათე, ალი უნდა განახო!"

გზაში გული გამალებით მიცემდა. ირინემ ჩემი ეტლი ალის გალიამდე მიაგორა. — "შეხედე!".

თვალებს არ ვუჯერებდი! ალის ნისკარტით მიწიდან ხორცის ნაჭერი აელო, ბუდეზე შემომჯდარიყო და პატარა ბარტყებს პირში უდებდა.

უცრად გონება გამინათდა!

მეორე დღეს ირინეს ჩვეულებრივ ვესტუმრე. მის ეზოს თვალი მოვავლე. დამოუკიდებლად ვერ დავდივარ, მაგრამ, მოვიფიქრე, როგორ დავხმარებოდი საქმიანობაში.



ვედრო ჩემთვის ძალიან მძიმეა, მაგრამ ჩიტების ავზის ავსება შლანგითაც შევძელი. მართალია, შედარებით მეტი დრო მოვანდომე დახვეული შლანგის თითოეულ გალიამდე მიტანას, მაგრამ სანამ ყველა ავზი არ ავავსე, არ შევეშვი.

შემდეგ გზაზე საფოსტო მანქანას მოვკარი თვალი. მანქანას ეზოსთან დავხვდი და ფოსტალიონს ირინესთვის განკუთვნილი წერილები გამოვართვი, ჯიბეში ჩავილაგე და სახლში შევიტანე.

როდესაც ირინემ ფრინველების გამოკვება დაიწყო, მე კაბინეტში სატელეფონო ზარებს ვპასუხობდი. ტელეფონმა ოთხჯერ დარეკა, ყველა ინფორმაცია გულმოდგინედ ჩავიწერე.

შინ დაბრუნება რომ დავაპირე, ირინემ გულში მაგრად ჩამიკრა. "დღეს ძალიან დამებმარე, მათე!"

თავი დავხარე, ვიგრძენი როგორ ამინითლდა სახე. ღიმილს ვერ ვიკავებდი. ალბათ, ალიც ჩემსავით კმაყოფილია!

სამი ლათვი

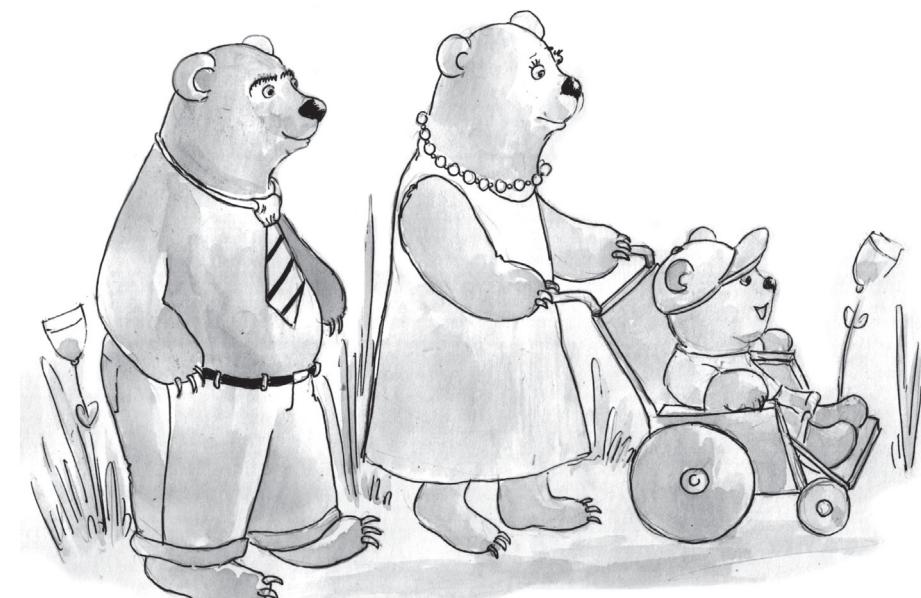
ერთ ულრან ტყეში სამი დათვი ცხოვრობდა. დიდი – მამა დათვი, საშუალო – დედა დათვი და პატარა – შვილი დათვი. პატარა დათვი სპეციალური ეტლით მოძრაობდა. ისინი ერთ ჩვეულებრივ ხის ქოხში ცხოვრობდენენ, რომელსაც კიბეების ნაცვლად პანდუსი ჰქონდა.

სახლში სამი სკამი იდგა. დიდი სკამი მამა დათვისთვის, საშუალო – დედა დათვისთვის და პატარა – შვილი

დათვისთვის. პატარა სკამს სპეციალური დაფა ჰქონდა. პატარა დათვი ამ დაფის საშუალებით ეტლიდან სკამზე ადვილად გადაჯდებოდა ხოლმე.

საძინებელ ოთახში სამი საწოლი იდგა. დიდი მამა დათვისთვის, საშუალო – დედა დათვისთვის და სპეციალური საწოლი შვილი დათვისთვის. საწოლს პულტი ჰქონდა, რომლითაც მისი აწევა-დაწევა იყო შესაძელებელი.

როგორც ყოველთვის, ერთ



დილასაც დედამ გემრიელი ფაფა მოამზადა. ფაფა სამ ჯამში გაანაწილა. დიდ ჯამში – მამა დათვისთვის, საშუალოში - თავისთვის, ხოლო პატარა ჯამში – შვილისთვის. ფაფა ცხელი იყო და გასაგრილებად დატოვეს, შვილი კი ფიზიკური თერაპიის ცენტრში წაიყვანეს.



ცენტრში პატარა დათვს ფიზიკური თერაპევტი ავარჯიშებდა. სპეციალური ვარჯიშების საშუალებით დათვის კუნთები ძლიერდებოდა.

ამ დროს, პატარა ოქროს-ფერთმიანი გოგონა ტყეში დასეირნობდა. იგი სამი დათვის სახლს მიადგა. კარზე დააკაკუნა, არავინ უპასუხა. კარი ადვილად გაიღო, გოგონამ შეიჭყიტა. სახლში სამი

სკამი დაინახა და შიგნით შევიდა. გოგონა დიდ სკამზე დაჯდა და არ მოეწონა – მაგარი იყო. მერე საშუალო სკამზე დაჯდა, არც ის მოეწონა – ძალიან რბილი იყო. ბოლოს, პატარა სკამზე დაჯდა. სკამი მოეწონა და კარგად მოეწყო, მაგრამ უცებ გაისმა "ბახ" და სკამი გატყდა.

საშუალო ძალიან რბილი. პატარა საწოლი კარგად მოირგო. გოგონას ძალიან მოეწონა პულტიანი საწოლი – ხან მაღლა სწევდა, ხან დაბლა, სანამ ტკბილად არ ჩაეძინა.

ამასობაში პატარა დათვმა დაასრულა ფიზიკური თერაპია და სამივე დათვი შინისაკენ გაეშურა. დედა და მამა მონაცვლეობით მიაგორებდნენ პატარა დათვის ეტლს უღრან ტყეში.

სახლში შევიდნენ თუ არა, მაშინვე მიხვდნენ, რომ იქ ვიღაც იყო. "ვიღაც ჩემს სკამზე იჯდა!" – დაიღრიალა მამა დათვმა. – "ვიღაც ჩემს სკამზე იჯდა!" – აბურდღუნდა დედა დათვი. "ოჳ, ვიღაცას ჩემ საწოლში სძინავს!" – გაიკვირვა პატარა დათვმა.

სკამზეც მჯდარა და გაუტეხია!" – ანუწუნდა პატარა დათვი.

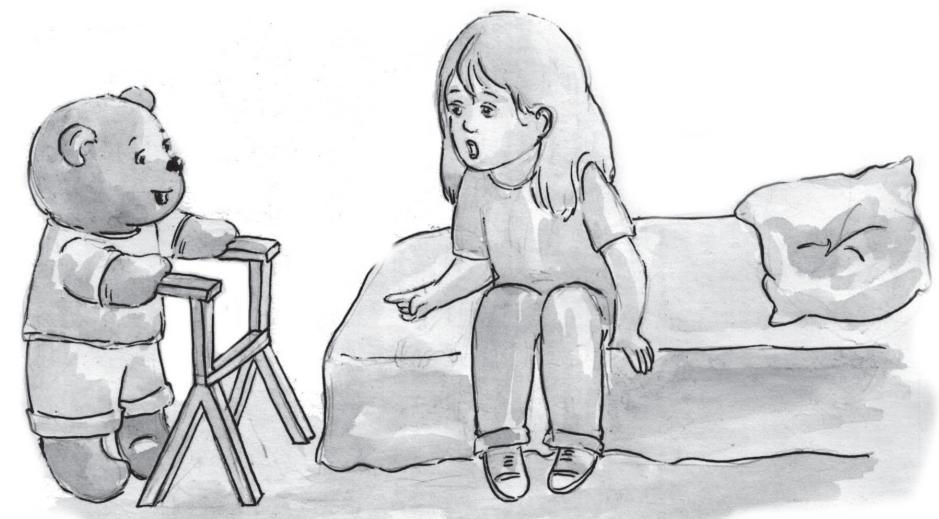
მაგიდისკენ გაიხედეს და რა დაინახეს! "ვინ შეჭამა ჩემი ფაფა?" – დაიღრიალა მამა დათვმა. "ვინ შეჭამა ჩემი ფაფა?" – აბურდღუნდა დედა დათვი. "ოჳ, ვიღაცას ჩემი ფაფა სულ შეუჭამია!" ანუწუნდა პატარა დათვი.

სამი დათვი საძინებელ ოთახში ავიდა. "ვიღაც ჩემ საწოლში იწვა!" – აღრიალდა მამა დათვი. "ვიღაცა ჩემ საწოლშიც იწვა!" – აბურდღუნდა დედა დათვი. "ოჳ, ვიღაცას ჩემ საწოლში სძინავს!" – გაიკვირვა პატარა დათვმა.

ოქროსთმიანმა გოგონამ თვალები გაახილა და დათ-

მერე გოგონამ ჯამებში ფაფა დაინახა. დიდი ჯამი-დან გასინჯა, მაგრამ არ მოეწონა – ფაფა ცხელი იყო. საშუალო ჯამში ფაფა ზედმეტად ცივი მოეჩვენა, ხოლო პატარა ჯამში ყველაზე გემრიელი და ბოლომდე შეჭამა.

გოგონა დაიღალა. საძინებელ ოთახში ავიდა და საწოლები მოსინჯა. დიდი საწოლი ძალიან მაგარი იყო,



ვები დაინახა. "ვაი!" – შესძახა შეშინებულმა. პატარა დათვმა, როგორც კი დამფრთხალი გოგონა დაინახა, წყნარად ჰკითხა – "რა გინდოდა ჩემს საწოლში?" "ტყეში დავიკარგე, მომშივდა, დავიღალე, როცა თქვენი სახლი დავინახე, გამიხარდა. კარზე დავაკაკუნე, არავინ მიპასუხა. კარი ღია იყო და შემოვედი"

უპასუხა გოგონამ. "მე გაბოვნინებ სახლს" – დაპირდა პატარა დათვი.

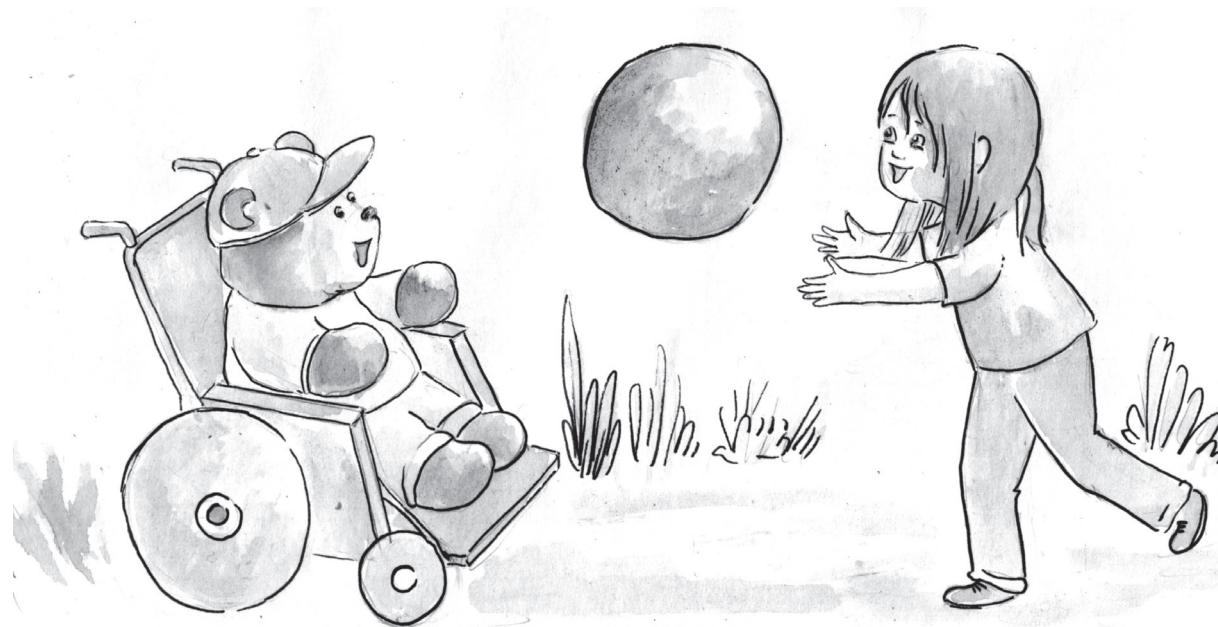
"შენი საწოლი ძალიან მომენონა" – უთხრა გოგონამ პატარა დათვს. მერე ეტლი დაათვალიერა და ბევრი კითხვა დაუსვა, მას აქამდე ეტლი ნანახი არ ჰქონდა. პატარა დათვმა აუხსნა: – "ეტლის საშუალებით ვმოძრაობ, შენც სცადე

გინდა?" გოგონამ კარგად მოირგო ეტლი, ოთახშიც სცადა ეტლით სიარული, მაგრამ ხელები მალევე დაეღალა. "მეც ასე ვიღლებოდი, სანამ ფიზიკურ თერაპიაზე დავიწყებდი სიარულს. ახლა უკვე ადვილად აღარ ვიღლები".

პატარა დათვი მართლაც დაეხმარა გოგონას სახლის პოვნაში, შემდეგ კი ერთმან-

ეთთან სტუმრად დადიოდნენ ხოლმე. ასე დამეგობრდნენ პატარა დათვი და ოქროსთმიანი გოგონა. როცა დათვი იღლებოდა, ოქროსთმიანი გოგონა დახმარებას სთავაზობდა. დათვი ხან თანხმდებოდა, ხან არა.

ერთად დღროს მხიარულად ატარებდნენ და ცხოვრობდნენ ასე ბედნიერად.



ადაპტირებულია Rolling Along with Goldilocks and Three Bears, by Cindy Meyers მიხედვით.

ართერიტი



ვე
თანა

დათას მოყოლეობი აპავი

გამარჯობა, მე დათა ვარ
და ართრიტი მაქვს.

ჩემ და-ძმასთან და
მშობლებთან ერთად ლურჯ
სახლში ვცხოვრობ და
ყველაზე მეტად ველოსიპე-
დის ტარება მიყვარს.



ართრიტი სახსრების ანთებას ნიშნავს. ართრიტის დროს სახსრები სივდება, გიხურს და გტკივა. სახსარი სხეულის ის ნაწილია, სადაც ორი ძვალი ერთმანეთს უკავშირდება და მოძრაობს.

7 წლის ვიყავი, როცა ერთ დღესაც სიცხემ ამინია, გამომაყარა და ხელები და ფეხები ამტკივდა. გამართულად სიარული არ შემეძლო. დედამ ექიმთან წამიყვანა. მახსოვს, ჩემ გასამხნევებლად ექიმმა ჯოხს, ყელში ჩასახედად რომ იყენებენ, გაღიმებული სახე დაახატა.



ექიმმა რომ ნახა, როგორ დავდოოდი, შემდგომი გამოკვლევებისთვის რევმატოლოგთან გაგვგზავნა. ექიმი რევმატოლოგი ართრიტის მქონე ადამიანებს ეხმარება. ანალიზებისთვის ექთანმა ვენიდან სისხლი ამიღო. ეს ოდნავ მტკივნეული იყო.

ექიმი ყურადღებით აკვირდებოდა ჩემი მაჯების, მკლავების, მუხლების და ბარძაყების მოძრაობას, არკვევდა, ხომ არ იყო ისინი შესიებული ან გამაგრებული.

რევმატოლოგმა რევმატოიდული ართრიტის დიაგნოზი დამისვა. მას შემდეგ თვეში ერთხელ ანალიზები უნდა ჩავაბარო, რენტგენი და ძვლის სკანირება გავიკეთო. ამ გამოკვლევებით აკვირდებიან ძვლების ზრდას. წელიწადში 2-ჯერ მხედველობაც უნდა შევიმოწმო, რადგან იუვენილურმა რევმატოიდულმა ართრიტმა შესაძლოა სახსრების გარდა თვალები, კისრის მალები და ორგანიზმის სხვა ნაწილებიც დამიზიანოს. (იუვენილური მოზარდს ნიშნავს).

ჩემმა მშობლებმა არ იცოდნენ, რომ ართრიტი ბავშვებსაც შეიძლება ჰქონდეთ.

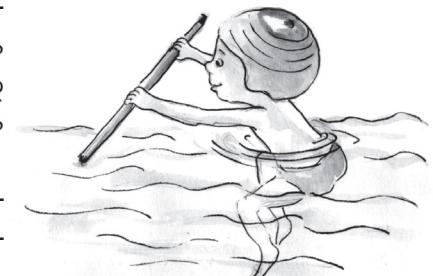
მამამ ჩვენს კიბეს დამატებითი მოაჯირი გაუკეთა, ორივე მხრიდან რომ მოვეჭიდო.

აბაზანის პატარა სახელური კი დიდით შეცვალა, ადვილად რომ ამოვიდე. მიყვარს აბაზანაში ნებივრობა, ფერადი სითხეებით სამეცნიერო ექსპერიმენტებს ვატარებ, ხან საპნის ბუშტებს ვძერავ.

ჩემთვის აბაზანის მიღება სახალისოც არის და თან მეხმარება, რომ თავი უკეთ ვიგრძნო.

ართრიტის მქონე სხვა ბავშვებთან ერთად თბილ წყალში ვვარჯიშობ ხოლმე. ფიზიოთერაპევტი ბურთითა და ჯოხით გვავარჯიშებს, ცურვის ილეთებს გვასწავლის. ყველაზე მეტად „ბატერფლაი“ მომწონს, თავს თევზივით ვგრძნობ.

წყალში ყოფნის დროს ტკივილი არასდროს მიგრძნია. ცურვა მართლაც კარგია.



დედაჩემი სახსრებზე მაღამოს მისმევს და ექიმის მიერ გამოწერილ წამლებს მაძლევს. წინასწარ გამთბარ სახვევებს ტკივილის შესამსუბუქებლად ვიყენებ. ართრიტის მქონე ზოგიერთი ბავშვი, თავი უკეთ რომ იგრძნოს, თბილი სახვევის ნაცვლად, ყინულით სავსე პარკს იყენებს. სკოლაში კი მეგობრები მძიმე ჩანთის ტარებაში მეხმარებიან.

სკოლაში, რაც მომეთხოვება, ყველაფერს ვაკეთებ. გაკვეთილებს მაშინაც კი არ ვაცდენ, როცა ვკოჭლობ ან სიარული მიჭირს. ყველაზე მეტად მეგობრებთან ყოფნა მიხარია.

ზოგჯერ ართრიტის მქონე ბავშვი მოულოდნელ პრობლემებს აწყდება. შარშან ბარძაყის ანთება მქონდა, რის გამოც საავადმყოფოში წოლა და ქირურგიული მკურნალობა დამჭირდა. ამის შემდეგ შვიდი კვირის მანძილზე თაბაშირის ნახვევი მედო, ეტლით დავდიოდი და ყავარჯნებსაც ვიყენებდი. ჩემი ექთანი ხანდახან ნაყინით მიმასპინძლდებოდა, სათამაშო მაიმუნიც მაჩუქა. მას-წავლებელი გაკვეთილების ჩასატარებლად ჩემთან სახლში დადიოდა. მეგობრები თვლიდნენ, რომ გამიმართლა, ამდენი ხანი სკოლას რომ ვაცდენდი, მე კი ყველაზე მეტად სკოლაში სიარული მინდოდა.

ერთხელ კარგი იდეა მომივიდა: გამეკეთებინა სამეცნიერო პროექტი ართრიტის შესახებ. დავხატე პლაკატი, გავაკეთე მოხსენება ართრიტზე. ბავშვებს ის ვარჯიშებიც ვაჩვენე, რომელიც მოძრაობაში მეხმარება. მათ უკეთ გაიგეს, რატომ ვერ ვახერხებ ყოველთვის კარგად სირბილს.

ბავშვებმა ისიც შეიტყვეს, რომ ართრიტი გადამდები არაა. მათ ჩემთან თამაშით და მეგობრობით ართრიტი არ დაემართებათ.

ართრიტის მქონე ბავშვები ყოველდღე სხვადასხვანაირად



გრძნობენ თავს. ზოგჯერ გაღვიძებისთანავე მზად ვარ ვირბინო. ზოგჯერ საწოლიდან წამოდგომაც კი მიჭირს და ცხელი აბაზანის მისაღებად აბაზანამდე მისვლაში მშობლები მეხმარებიან.

ასეთ დღეებში სახლში დარჩენა და დასვენება მჭირდება. ჩემს ძმასთან ერთად კომპიუტერული თა-მაშებით ვერთობი ხოლმე. ჩვენ მუსიკალური ბენდი შევქ-მენით სახელად – „ბატერფლაი“. ძალიან მოგვწონს ერთად სიმღერა. მე და ჩემმა ბიძაშვილმა კი ერთხელ წარმოვიდგინეთ, რომ პროფესიონალი მებრძოლები ვართ. უურნალი გავაკეთეთ და საკუთარი ნახატებით გავაფორმეთ.

როდესაც დაკავებული ვარ, თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ.

ზოგჯერ ხელები მისივდება და მტკივა, ასეთ დროს ჩანგლის და კალმის დაჭერაც კი მიჭირს, ვერ ვაღებ კარს. ჩემთვის უფრო ადვილი მსხვილტარიანი საგნების გამოყენებაა.

ზოგჯერ ტკივილი ხანგრძლივი დროით მიჩერდება. ასეთ პერიოდს რემისია ეწოდება (რემისია ლათინური სიტყვაა და „შესუსტებას“ ნიშნავს, ამ შემთხვევაში დაავადების შესუსტებას). რემისიის დროს სახსრები ნაკლებად მანუსებს.

ეს დრო ყველაზე მეტად მიყვარს.

ჩემთვის ჯანმრთელი კვება და რეგულარული ვარჯიში ძალიან მნიშვნელოვანია. როდესაც სახსრები მისივდება და მტკივა, ვცდილობ კარგ რამეზე ვიფიქრო ხოლმე. როცა დიდი გავიზრდები, ართრიტის მქონე ბავშვების დასახმარებლად გამათბობელ ბალიშებიან ფეხსაცმელს გამოვიგონებ.

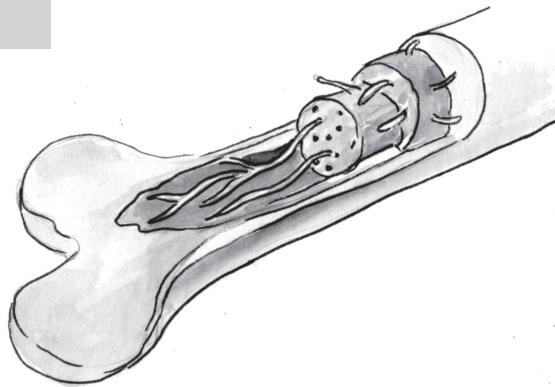
ადაპტირებულია Taking Arthritis to School by DeeDee L. Miller მიხედვით

როდესაც ქალი ტყდება, ის ძალიან მტაცენების
საცოდვა?

- ძვლებს გარედან თხელი მემბრანა ანუ გარსი აკრავს, ის სისხლძარღვების და ნერვების ქსელითაა დაფარული.
- ძვლებს მგრძნობელობა არ აქვთ. მგრძნობიარეა ის ნერვები, რომლებიც ძვალს გარშემო ეკვრის. როდესაც ძვალი ტყდება, ეს ნერვები ზიანდება, და შენს ტვინთან მიდის ინფორმაცია „მე ამ ადგილას გავტყდი“.

ჩა უნდა კიცოლეთ ჩვენი ძვლებისა და სახლების შეიცავს.

- მართალია ძვლები გარედან მაგარი ჩანს, მაგრამ შიგნიდან ისინი მსუბუქია, ღრუბლისებური და ჰერს შეიცავს.
- ძვლების შემადგენლობის ერთი მესამედი წყალია.
- გსმენია რაიმე კალციუმის და ფოსფორის შესახებ? სწორედ ისინი აძლევენ ძვლებს სიმაგრეს. მათ გარდა ძვალი ისეთ ნივთიერებებსაც შეიცავს, რომლებიც ელასტიურს და მოქნილს ხდის. ეს ელასტიური ბოჭკოებია.
- როდესაც ბავშვი იბადება, მას 325 ძვალი აქვს, ზრდასთან ერთად ზოგიერთი ძვალი ერთმანეთს ერწყმის და ამის გამო მოზრდილ ადამიანს უკვე 325 -ს ნაცვლად 206 ძვალი აქვს.
- ძვალში ტვინია მოთავსებული. ამას ძვლის ტვინი ჰქვია. ძვლები შეიძლება სისხლის მიმოქცევის ნაწილადაც ჩაითვალოს, რადგან სწორედ ძვლის ტვინში ხდება სისხლის თეთრი და წითელი ბურთულაკების (ლეიკოციტების და ერითრიციტების) წარმოქმნა.
- ძვლები ცოცხალია, ისინი ცოცხალ უჯრედებს შეიცავს, ამ უჯრედების გარეშე მოტეხილი ძვალი შეხორცებას ვერ შეძლებდა.
- ჩვენს სხეულში 600-მდე კუნთია, და ისინი ძვლებზეა დამაგრებული.
- ყველაზე დიდი ძვალი ბარძაყის ძვალია, ის შენი სიგრძის $1/4$ -ია.
- ყველაზე პატარა ძვალი კი შუა ყურშია მოთავსებული, ის სულ რაღაც 3 მმ, დაახლოებით ბრინჯის მარცვლის ხელაა.
- ადამიანს სახეზე 14 ძვალი აქვს.
- შენ 230-მდე მოძრავი და ნახევრადმოძრავი სახსარი გაქვს.



სახსარი

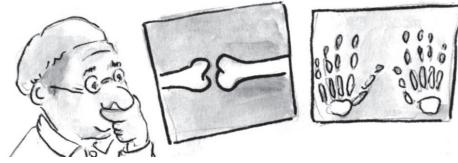
როდესაც 2 ძვალი ერთმანეთს მოძრავად უერთდება, ამას სახსარი ეწოდება.

მაგალითად მუხლის სახსარი, იდაყვის სახსარი. წარმოიდგინე, ჩვენს სახსრებს მოხრა რომ არ შეეძლოს, მაშინ ძალიან მოუქნელად, რობოტივით ვიმოძრავებდით. ჩვენ ვერ შევძლებდით ჯდომას, ბურთის თამაშს, ცოცვას.

არსებობს მდგომარეობა, როდესაც ადამიანს სახსრებს ანთება ემართება და გვიჭირს მოძრაობა, ამას ართრიტი ჰქვია. (Arthos – ლათინურად სახსარს ნიშნავს, Itis – ანთებას). ბავშვებს ისევე შეიძლება დაემართოს ართრიტი, როგორც მათ ბებიებსა და ბაბუებს.



-
- გინახავს ოდესმე ბავშვი, რომელსაც ხელი თაბაშირში აქვს?
 - ფეხებზე ორტეზები ან ყავარჯნებით გადაადგილდება?
 - იქნებ ისეთ ვინმეს შეხვედრიხარ, ვინც ხელის ან ფეხის პროტეზს ატარებს?

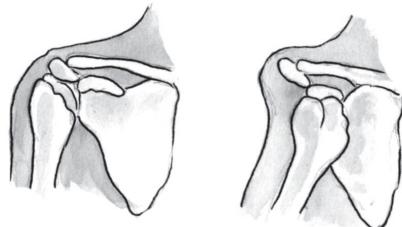


ექიმები, რომლებიც ძვალს მკურნალობენ, ორთოპედები არიან, ხოლო ამ სამედიცინო სფეროს ორთოპედია ეწოდება.

არსებობს მრავალი მიზეზი, რის გამოც ბავშვი შეიძლება თაბაშირს, არტაშანს ან ორტეზს ატარებდეს. მაგალითად ყველაზე ხშირად ძვლების მოტეხილობის დროს, ასევე ბავშვთა ცერებრული დამბლის, კუნთოვანი დისტროფიების (განვითარების დარღვევა), ზურგის ტვინის თიაქრის შემთხვევაში.

ორტეზი, ფიქსატორი, არტაშანი მეტალის ან პლასტიმასისგან დამზადებული მოწყობილობაა, რომელიც ძვალს სწორ პოზიციაში ამაგრებს. ისინი მაჯის, კისრის, ფეხების, და ზურგის დასაფიქსირებლად გამოიყენება.

თაბაშირი: მოტეხილი კიდურის მაგ. მხრის ან ფეხის უმოძრაოდ დაფიქსირებისთვის გამოიყენება. ამას იმობილიზაცია ეწოდება, ანუ ისეთი მდგომარეობა, როდესაც მოტეხილი უბანი უძრავადა გაჩერებული. თაბაშირი სხვადასხვა შეფერილობის შეიძლება იყოს.



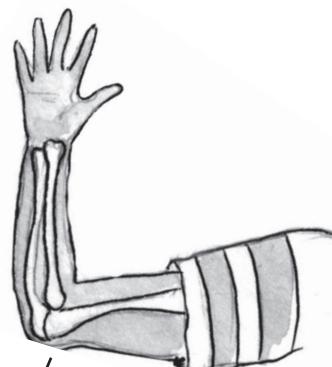
ამოვარდილობა: სახსრის ყველაზე ხშირი დაზიანებაა.

ის ვითარდება, როდესაც სახსრების ირგვლივ არსებული ქსოვილები სწრაფად გადაიგრიხება ან სახსარზე დიდი ძალით ხდება ზეწოლა. სახსრის არსებული იოგები ამ დროს იჭიმება და წყდება, შედეგად სახსრები გვტკივა და გვისივდება.

ჩვენი ძვლების მოვლა

გამოიმუშავე ჩვევა, რომ სწორად ასწიო მძიმე საგნები. გინახავს ოდესმე ოლიმპიური ჩემპიონი ძალოსნობაში? (სიმძიმის აწევა?) ამ ადამიანებმა მართლაც იციან, თუ როგორ ასწიონ სიმძიმე სწორად. თუ არასწორად გააკეთებენ ამას, მაშინ ისინი ხერხემალს დაიზიანებან. თუ სიმძიმის აწევის დროს, ფეხებს დაეყრდნობი და ჩაიბუქნები მაშინ შენს ზურგს ძალა არ დაადგება.

ასე გამოიყურება იდაყვის სახსარი შიგნიდან.



რამდენი ძვალი გვაქვს ჩვენ?

თავის ქალაზე –	22
ყურებში –	6
ნეკნები –	24
მალები –	26
ფეხებში –	58
თეძოს ძვალი –	2
ხელებზე –	60
მკერდის ძვალი –	3
ყელი –	1
გულმკერდის სარტყელში –	4

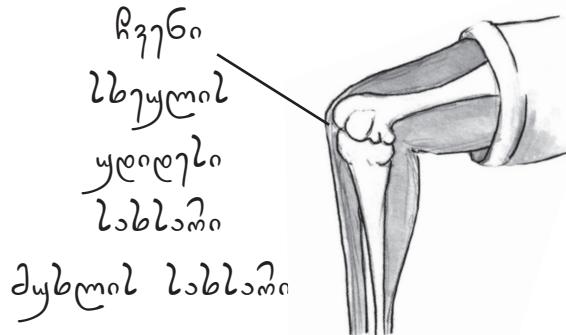
სულ - 206

ივარჯიშეთ ნებისმიერი სახით, იხალისეთ და გაერთეთ ვარჯიშის დროს! ითამაშები, იცურავე, იციგურავე.

ძალოსნობა (სიმძიმებით ვარჯიში) განსაკუთრებით კარგია ძვლოვანი მასის გასაზრდელად (ძვლების გასამაგრებლად).

ჩვენს ძვლებს აუცილებლად სჭირდება უანგბადი და მინერალები, განსაკუთრებით კალციუმი, ფოსფორი და ვიტამინები. მათ დიდი რაოდენობით შეიცავს ისეთი საკვები როგორიცაა: თევზი, ბოსტნეული ყველი, რძე, ლობიო, ხორცი, ბარდა. არ დაგავიწყდეს, სუფთა ჰაერი და უანგბადი ასევე აუცილებელია შენი ძვლებისთვის.





იცით ჩამ:

უირაფს კისერში იმ-დენივე ძვალი აქვს, რამდენ-იც ადამიანს,

უბრალოდ, მათი მალები ადამიანის მალებთან შე-დარებით, ბევრად გრძელია.

ამიტომაც უირაფს ჩვენზე გაცილებით გრძელი კისერი აქვს.

ნაზღიში კითხები:

რა მოხდება ადამიანს ძვლები რომ არ ქონდეს?
(რბილი თოჯინასავით ვიქებოდით)

სახსრები რომ არ ჰქონდეს?

(ვერ მოვხრიდით ხელებს, ფეხებს, თითებს)

როგორია ძვლები გარედან და შიგნიდან?

აიღეთ ორი ქვა, ჩვეულებრივი და პემზის

(შეგიძლიათ ხელოვნური პემზის ქვაც გამოიყენოთ).

რომელი უფრო მძიმეა?

ინტერვიუ ართობის მწონი ბავშვთან:

1. რა არის ართრიტი?

ართრიტი ისეთი დაავადებაა, როდესაც სახსრები გვი-სივდება, გვტკივა და გვიხურს.

2. ართრიტის დროს ბავშვებს ყველა სახსარი აქვთ დაზიანებული?

ართრიტის მქონე ბავშვს შეიძლება სხვადასხვა სახსა-რი აწუხებდეს. მაგ: მაჯის, ბარძაყის, მუხლის ან იდაყ-ვის. ზოგჯერ ერთდროულად ყველა სახსარი მაწუხებს, ზოგჯერ კი მხოლოდ ერთი ან ორი.

3. შეგიძლია ართრიტის დანახვა?

არა, ართრიტი ჩემს სახსრებშია და მისი დანახვა შეუ-ძლებელია. როდესაც სახსრები მტკივა, შენ ხედავ მხ-ოლოდ იმას, როგორ ვკოჭლობ, დავდივარ ნელა, ან როგორ მისივდება ხელის თითები.

4. რას აკეთებს რევმატოლოგი?

რევმატოლოგი ექიმია, რომელიც ართრიტის მქონე ადამიანებს ეხმარება. ჩემი ექიმი სპეციალურ ვარ-ჯიშებს და წამლებს მინიშნავს, რომ უკეთ ვიმოძრაო.

5. რას აკეთებს ფიზიოთერაპევტი?

ფიზიო თერაპევტი სწორად ვარჯიშში მეხმარება. ეს ვარჯიშები დაზიანებული სახსრებისთვის აუცილებე-

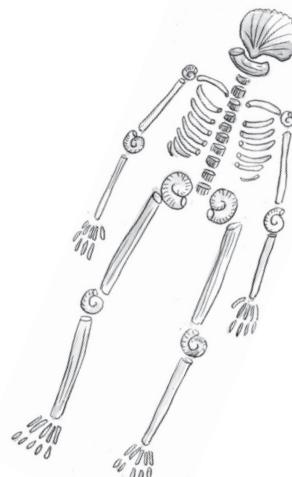
პროექტები და აქტივობები ბავშვებისათვის

- ჩამოთვალე ჩვენი ძვლები, გამრავლე ისინი ბავშვების რაოდენობაზე კლასში.
- დაათვალიერებინეთ ბავშვებს ნამდვილი რენტგენის სურათი.
- შეგიძლია ჩამოთვალო რომელ ძვლებს ხედავ?
- წარმოიდგინე, რომ რენტგენის აპარატი ხარ და დახატე, როგორ დაინახავდი შენს ირგვლივ არსებულ საგნებს რენტგენის აპარატით.
- გააკეთე პოსტერი: “ჯან-სალი საკვები ჩვენი ძვლებისთვის”.

ჩემი ძვლები

მასალა: შავი ფურცელი, სხვადასხვა ფორმის მაკარონები, წებო.

მაკარონების საშუალებით გააკეთეთ ჩონჩხი და დააწებეთ შავ ფურცელზე.



ლია, ისინი თაბაშირის მოხსნის შემდეგ სიარულის დაწყებაშიც მეხმარება.

6. როგორ შეიძლება ეთამაშო მეგობარს, რომელსაც ართრიტი აქვს?

ეს რთული არ არის, ტკივილის გამო შენს მეგობარს შეიძლება ყოველთვის არ შეეძლოს სირბილი, ხტუნვა. მაგრამ შენ შეგიძლია მასთან ერთად დახატო, კომპიუტერით ითამაშო ან მუსიკას მოუსმინო.

7. როგორ შემიძლია ართრიტის მქონე მეგობარს დავეხმარო სკოლაში?

მის გვერდით იარე, ზოგჯერ შეიძლება სიარული შეანელოს, გაუჭირდეს კარის გაღება. წიგნების ტარებაშიც დაეხმარე. ზოგჯერ თავს უკეთ იგრძნობს და თავად მოუნდება ყველაფრის კეთება, ამიტომ უმჯობესია ჯერ ჰკითხო და შემდეგ აღმოუჩინო დახმარება.

რჩვები მასწავლებლისათვის

1. უკეთ შეისწავლეთ თქვენი მოსწავლე

გაიგეთ, თუ რა აქტივობები მოსწონს ართრიტის მქონე ბავშვს. განავითარეთ მისი ინტერესები ხელოვნებასა და შემოქმედებით აქტივობებში, მუსიკასა და დრამაში. სასწავლო წლის ბოლოს თქვენი გამოცდილება იმ მასწავლებელს გადაეცით, რომელსაც ამ ბავშვთან მოუწევს მუშაობა.

2. იყავით ბავშვის ადვოკატი, მისი ინტერესების დამცველი

ბავშვთან ისეთი ურთიერთობა დაამყარეთ, რაც მას ართრიტთან დაკავშირებულ პრობლემებზე ღია საუბარს გაუადვილებს. დააკვირდით, ხომ არ ტკივა, ან ხომ არ გრძნობს თავს გარიყულად. საჭიროების შემთხვევაში, დაიხმარეთ სკოლის სამედიცინო პერსონალი ან სოციალური მუშავი. ბავშვს ისე დაეხმარეთ, რომ სხვებისგან განსხვავებულად არ იგრძნოს თავი.

8. რას აკეთებ ტკივილის დროს?

ცხელ აბაზანაში ვწვები, სახსრის არეში სამკურნალო მაღამოს ვისვამ, ცხელ ან ცივ სახვევს ვიდებ. ვისვენებ, ტკივილის გამაყუჩებელ წამალს ვსვამ, ღრმა სუნთქვით ვარჯიშებს ვატარებ, ვუსმენ მუსიკას ან ვუყურებ საინტერესო ფილმს.

9. შეიძლება თუ არა დაკავდე სპორტით ართრიტის დროს?

რასაკვირველია! ცურვა და ველოსიპედი სპორტის საუკეთესო სახეობებია, რომელიც სახსრების სწორად და გამართულად მუშაობაში გვეხმარება.

10. რას გრძნობ ართრიტის გამო?

როდესაც ვერ ვაკეთებ იმას, რაც სხვა ბავშვებს შეუძლიათ, ძალიან განვიცდი, მაგრამ მე ართრიტით ცხოვრება უნდა ვისწავლო. როცა მიჭირს, ოჯახის წევრები მეხმარებიან, პრობლემის გადაჭრა ერთად უფრო გვიადვილდება.

3. მოუსმინეთ ართრიტის მქონე ბავშვს

ბავშვი, რომელსაც ართრიტი აქვს, დამჯდარი დიდხანს ვერ ძლებს. გარკვეული პერიოდის შემდეგ მას ფეხზე ადგომა და მოძრაობა სჭირდება. გაკვეთილზე ფურცლების დარიგება, ყვავილების მორწყვა დაავალეთ ან სხვა რამით დაასაქმეთ. დაუჯერეთ, თუ გეტყვით, რომ სახსრები ანუხებს და დასვენება სჭირდება. რთულია რაიმეზე კონცენტრირება, როდესაც სახსრები შეშუბებული გაქვს და გაწუხებს. შეთანხმდით რაიმე ნიშანზე, რომლითაც მას კლასის უხმაუროდ დატოვება შეუძლია.

4. ჩართეთ ართრიტის მქონე ბავშვი ყველა სახის აქტივობაში

მიეცით მას გადაწყვეტილების მიღების საშუალება, თავად აირჩიოს თუ რა სირთულის აქტივობას დაძლევს იმ დღისთვის. თუკი ბავშვი თავს იკავებს აქტივობაში ან



5. შეიტანეთ ცვლილებები

მოითხოვეთ მასალები და აღჭურვილობა, რაც ართრიტის მქონე მოსწავლისთვისაა აუცილებელი. მაგ: აუდიო მაგნიტოფონი (ხმის ჩამწერი), ლეპტოპი, სქელი ფანქრები და მარკერები. საჭიროების შემთხვევაში, ნება მიეცით სხვა მოსწავლეს წერითი სამუშაოს შესრულებაში ეს ნივთები დაიხმაროს.

თამაშის პროცესში ჩართვისგან ე.ი. ტკივილი აწუხებს. შეცვალეთ (გაამარტივეთ) აქტივობა იმგვარად, რომ ბავშვმა თამაშის გაგრძელება შეძლოს. მაგალითად: თავად ჩართოს წამზომი, იყოს გამომცხადებელი, ქულების დამთვლელი და ა.შ. აირჩიეთ ისეთი გუნდური თამაშები, რომლებიც ნაკლებადაა დაკავშირებული ფიზიკურ აქტივობასთან.

6. შეურჩიეთ უმოკლესი გზა

ართრიტის მქონე მოსწავლე სხვებთან შედარებით უფრო ნელა მოძრაობს, პერიოდულად კოჭლობს, ამიტომ სკოლის შენობაში სამოძრაოდ უმოკლესი მარშრუტი შეურჩიეთ. გახსოვდეთ, რომ ბავშვს ყოველთვის არ ესაჭიროება ასეთი დახმარება, არის დღეები, როდესაც ის თავს კარგად გრძნობს.

7. მიაწოდეთ სხვა მოსწავლეებს და მასწავლებლებს ინფორმაცია ართრიტის შესახებ

როდესაც მასწავლებლები და მოსწავლეები ფლობენ ინფორმაციას ამ დაავადების შესახებ, ისინი მეტ პასუხისმგებლობას იჩენენ. ართრიტის მქონე ბავშვთან შეთანხმებით, კლასთან სასაუბროდ მოიწვიეთ მისი ექიმი, ფიზიკური თერაპევტი, მშობლები ან სკოლის ექთანი. მიეცით ართრიტის თემა კლასს ინტერნეტში მოსაძიებლად.

8. ითანამშრომლეთ ბავშვის ოჯახთან

ესაუბრეთ მშობლებს ბავშვის ძლიერ და სუსტ მხარეებზე, მკურნალობაზე და საყვარელ საქმიანობაზე. მოისმინეთ მათი შემოთავაზებები. დაუსვით მშობლებს კითხვები და დაარწმუნეთ ისინი რომ მათ შვილს შეუძლია იყოს წარმატებული.

ეპილეოფი

ვის
თანა

თედოს აგავი

ერთ მზიან დღეს თინა და თედო სკოლიდან სახლში ბრუნდებოდნენ.

— თინა, ჩემმა მშობლებმა დაბადების დღეზე კომპიუტერი მაჩუქეს, უთხრა თედომ.

— რა კარგია! — გაუხარდა თინას. — შეიძლება, დღეს შენთან ვითამაშოთ?

— რა თქმა უნდა, მაგრამ ჯერ გაკვეთილები უნდა ვისწავლო. მშობლებს პირობა მივეცი.

— ჰო, მეც უნდა ვიმეცადინო, უთხრა თინამ.

მოულოდნელად თედომ სახლისკენ მოკურცხლა და თინას მიაძახა “ვინ პირველი...”. თინაც სიცილით დაედევნა.

იმ დღეს, როცა ორივენი თედოს სახლში კომპიუტერით თამაშობდნენ, უცნაური რამ მოხდა. თედომ თამაში შეწყვიტა, თვალი გაუშტერდა და დადუმდა.

— თედო, რა მოხდა? — ჰკითხა თინამ, მაგრამ თედომ არ უპასუხა.

— თედო, ასე ნუ ხუმრობ, ხმას აუნია თინამ, მაგრამ თედო ისევ გაუნდრევლად იჯდა.

— თედო დამელაპარაკე! დაუყვირა თინამ. თედომ კვლავ არ ამოიღო ხმა.

თინა ოთახიდან გავარდა და საშველად თედოს დედას დაუსახა, რომელიც ვერანდაზე წიგნს კითხულობდა.

დედა სასწრაფოდ ოთახში შევარდა რომ ენახა, რა მოხდა. ამ დროს თედოს უკვე შეეძლო ლაპარაკი და მოძრაობა. იგი დაღლილი და დაბნეული ჩანდა.

— თედო, რა მოხდა? — ჰკითხა დედამ.

— არ ვიცი, დე, არ მასხვეს, — უპასუხა დაბნეულმა.

— თინა, იქნებ შენ მითხრა, რა მოხდა? — დედა ახლა თინას მიუბრუნდა.

— თედომ მოულოდნელად თამაში შეწყვიტა, თვალი გაუშტერდა და ხმას არ მცემდა, აუხსნა თინამ.

— ნუ ღელავთ ბავშვებო, ყველაფერი კარგად იქნება, თქვა დედამ მშვიდი ხმით.



მეორე დღეს, თედო და მისი მშობლები ნევროლოგთან წავიდნენ. ნევროლოგი ექიმია, რომელმაც ბევრი რამ იცის ტვინის შესახებ. ექიმი თედოს პირველივე შეხვედრისთანავე მოეწონა. იგი თბილად და მხიარულად ულიმოდა თედოს.

— გამარჯვობა თედო, სასიამოვნოა შენი გაცნობა. მშობლებმა მიამბეს გუშინდელი დღის შესახებ. დღეს როგორ გრძნობ თავს?

— კარგად! — უპასუხა თედომ.

ექიმმა გამოჰკითხა თედოს, თუ რა ახსოვდა თინასთან გუშინდელი თამაშის შესახებ. — კომპიუტერთან ერთად ვთამაშობდით, შემდეგ თავბრუსხვევა და დაღლილობა ვიგრძენი, მოუყვა თედო.

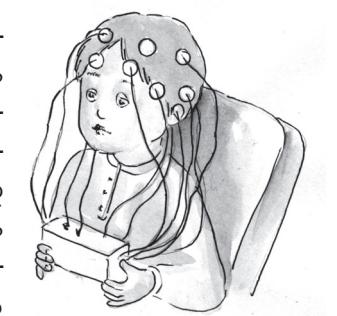
ექიმმა ახლა თედოს დედა გამოჰკითხა, მოსვლია თუ არა თედოს მსგავსი რამ მანამდე. — რამდენჯერმე მეც შევნიშნე მსგავსი რამ, მაგრამ ამისთვის ყურადღება არ მიმიტევია. ვიფიქრე უბრალოდ ოცნებობს, როგორც ყველა ბავშვი-მეთქი.

— ეს არ არის ოცნება, — უთხრა ექიმმა. — მშობლების უმეტესობა იმავეს ამბობს, რასაც თქვენ. მაგრამ ნუ იღელვებთ, ჩვენ ახლა გავარკვევთ, რა მოხდა.

ექიმმა თედოს ჯერ ყურებში ჩახედა, შემდეგ პირში. მერე მის გულისცემას მოუსმინა, მუხლებზეც დაუკავუნა და შეამოწმა, როგორ დადიოდა და ხელი ცხვირთან როგორ მიჰქონდა.

— იმისათვის, რომ გავარკვეიოთ, რამ გამოიწვია თედოს ეს მდგომარეობა, უნდა ჩავატაროთ ორი კვლევა. ელექტროენცეფალოგრაფიული გამოკვლევა — (ეეგ) და მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია, თქვა ექიმმა.

“ეეგ”-ს გამოკვლევისას ექთანი ბაბით დასველებული მრგვალი მისაკრავებით თავის გარშემო ფერად მავთულებს დაგიმაგრებს. თავი ბევრი ფერადი მავთულით იქნება დაბმული, მაგრამ ეს უმტკიცნეულოა და მისაკრავებიც ადვილად მოგცილდება. წარმოიდგინე, რომ შენს ტვინის ჩვენთან ლაპარაკი უნდა. ერთად ერთი საშუალება, რითაც მას შეუძლია



დაგველაპარაკოს, სპეციალური, ფერადმავთულებიანი ტელ-ეფონია. “ეეგ” სწორედ ეს ტელეფონია.

— მეორე გამოკვლევა — მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია — თავის ტვინის სურათის გადაღებას ნიშნავს. ის მაგარი მანქანაა, რომელიც რაკეტას ჰქოვს. პატარა საწოლზე უნდა დაწვე, შემდეგ საწოლი ამ მანქანის გვირაბში შევა. შენ რაღაც ხმებს გაიგებ, თითქოს ვიღაც დოლზე უკრავს. ექთანმა შეიძლება ყურსასმენები მოგცეს, მუსიკას რომ მოუსმინო და ხმაურმა არ დაგლალოს.

ამ ორი გამოკვლევის დასრულების შემდეგ ექიმმა თედოს და მის მშობლებს თავის ტვინის სურათი აჩვენა.

— ვა, რა კარგი ტვინი გაქვს, თედო, თქვა ექიმმა. შემდეგ თედოს” ეეგ”, ანუ გრძელ ფურცელზე დახატული ზიგზაგისებური ხაზები დაათვალიერა.



— დიახ, გულყრის სხვადასხვა ფორმა არსებობს — აღნიშნა ექიმმა.

— ზოგი გულყრის დროს ძირს ეცემა და რამდენიმე წუთი ხტის. ზოგი შეიძლება შენნაირად გაითიშოს და არ ახსოვდეს, რას აკეთებდა. ეს იმას ჰქოვს შუქი რომ ჩაქრება ცოტა ხნით და ისევ აინთება.

— კიდევ მექნება გულყრა? — იკითხა თედომ.

— ვფიქრობ, როცა გაიზრდები, შენი გულყრები გაქრება, — თქვა ექიმმა. — დედაშენი, ყოველდღე, აი, ამ აბს მოგცემს, რომ გულყრა არ გამეორდეს. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ შესამოწმებლად დროდადრო ჩემთან იარო ხოლმე. მე დავაკვირდები, როგორ გრძნობ თავს წამლის მიღების შემდეგ.

— გინდა, შენი ტვინის სურათის ასლი მოგცე? — ჰკითხა ექიმმა თედოს. — დე, შეიძლება ეს სურათი ხვალ სკოლაში წავიდო? — იკითხა თედომ.

— რა თქმა უნდა, — უპასუხა დედამ.

— აქამდე სკოლაში არავის მოუტანია თავისი ტვინის სურათი. პირველი ვიქნები. რა მაგარია! — თვალები გაუბრნწყინდა თედოს.

— ექიმო, მე ძველებურად შევძლებ მეგობრებთან თამაშს? — ჰკითხა ექიმს თედომ.

— რასაკვირველია, რამდენიც გინდა, — გაულიმა ექიმმა თედოს.

იმ ღამეს თედომ მშობლებს ჰკითხა, შეიცვლებოდა თუ არა მასში რამე, რადგან ეპილეფსია აღმოაჩნდა. — არა თედო, შენ არ შეიცვლები იმის გამო, რომ ეპილეფსია გაქვს. ყველა ადამიანს აქვს რაღაც ისეთი, რაც მას სხვებისგან განასხვავებს. ყველაფერი კარგად იქნება. უთხრა მამამ.

— როგორ ფიქრობ, მეგობრებს ისევ ვეყვარები? — იკითხა თედომ. — ნამდვილ მეგობრებს ყოველთვის ეყვარები უპასუხა მამამ.



მეორე დღეს სკოლის შემდეგ, თინა და თედო შინ ბრუნდებოდნენ.

— თინა, რაღაც უნდა გითხრა — თქვა თედომ.

— რა? იკითხა თინამ.

— ეპილეფსია მაქვს... — უთხრა თედომ.

— აჲ, ჩემს ბიძაშვილსაც აქვს! — თქვა თინამ.

— თინა, ჩვენ კვლავ მეგობრები ვართ?

თინამ გაიღიმა და მოულოდნელად შესძახა — “რა თქმა უნდა, ვინ პირველი...” და გაიქცა.

ადაპტირებულია Let's Learn with Teddy about Epilepsy by Dr. Yvonne Zelenba მიხედვით.

რა უდა ვიცოდეთ გულყრის შესახებ
მნიშვნელოვანი ფაქტები და შესად-
ულებები გულყრაზე
რა არის გულყრა?

- “გულყრა” თავის ტვინში იმპულსების არასწორი მოზღვავებაა, რომელიც კუნთებს გადაეცემა. ეს კი სხეულის არაკონტროლირებად მოძრაობებს იწვევს. წარმოიდგინე კუნთების ელვისებური სისწრაფით შეკუმშვა და მოდუნება, რომელსაც ვერ აჩერებ.
- “ეპილეფსია” ბერძნული სიტყვაა, რაც “შეტევას, თავდასხმას” ნიშნავს.
- გულყრა შეიძლება უძილობამ, მაღალ-მა სიცხემ, დაღლილობამ, მოციმციმე შუქმა, ან გაურკვეველმა მიზეზებმაც კი გამოიწვიოს.
- გულყრა შეიძლება წამი ან რამოდენ-იმე წუთი გაგრძელდეს.
- ხშირად, იმისათვის რომ გულყრა არ გამორდეს (ანუ გაკონტროლდეს), გულყრის საწინააღმდეგო წამალს სვამენ.
- ეპილეფსია შეიძლება გამოიწვიოს თავის ტვინის დაზიანებამ, წამლებით მოწამვლამ, ინსულტმა, ან სამშობია-რო ტრავმამ.
- ეპილეფსია შეიძლება ბავშვობაში ან მოზარდობაში გამოვლინდეს. მაგრამ ხშირ შემთხვევაში ზრდასთან და მკურნალობასთან ერთად ქრება.

იცი თუ არა, რომ ...

როცა ძილის დროს
შენი სხეული ისე
კრთება, თითქოს
რაღაც გიბიძგეს, ესეც
გარკვეული ტიპის
გულყრაა და ნორ-
მალურ მოვლენას
წარმოადგენს.

- ზოგიერთი წამალი ამცირებს გულყრის რაოდენობას, მაგრამ იწვევს მოდუნებას, ძილიანობას და ამ-ცირებს ყურადღების კონცენტრაციის უნარს.
- ბავშვების უმრავ-ლესობას, ვისაც ეპ-ილეფსია აქვს, შეუძლია სკოლაში სიარული, მუშაობა, თუმცა ეპ-ილეფსია გარკვეულ აქტივობებს ზღუდავს. მაგალითად, ზოგიერთი ტიპის გულყრის მქონე ადამიანებისათვის არაა მიზანშეწონილი დამის გატეხვა, ავტომანქანის ტარება და ა.შ.

კითხვები

1. ყველა გულყრა ერთნაირია?

არსებობს ორი სახის გულყრა. დიდი (გენერალიზებული) და მცირე (ნაწილობრივი ანუ პარციალური). გენერალიზებული გულყრის დროს მთელი თავის ტვინია ჩართული, ხოლო პარციალური გულყრის დროს თავის ტვინის რომელიმე კონკრეტული უბანი.

გულყრის გამოვლენის მრავალი ფორმა არსებობს. ერთ-ერთი ტიპის გულყრის დროს შეიძლება ბავშვმა გონება და კარგოს და დაეცეს. სხეული ამ დროს შეიძლება დაიჭიმოს, დაიკრუნჩხოს და ხტოდეს. სხვა ტიპის გულყრის დროს, როდესაც ადამიანი არ კარგავს გონებას (ცნობიერებას), შეიძლება სხეულის ერთი ნაწილი მაგალითად მკლავი, ან თავი რამოდენიმე წამით უკრთოდეს.

არსებობს კიდევ ისეთი ტიპის გულყრაც, როდესაც ვერცხვდები, რომ გულყრასთან გაქვს საქმე. მაგალითად ბავშვი შეიძლება სივრცეს მიაშტერდეს თითქოს ოცნებობს, ან თვალები ახამხამოს, ან სულაც თავი ჩაქინდროს. ასეთ დროს ძალიან ძნელია მიხვდე, რომ ბავშვს გულყრა აქვს.

2. ბავშვი ხვდება, როდის ენერგეტიკულყრა?

შეიძლება, მიხვდეს კიდეც. გულყრის წინ, შესაძლოა, მას უცნაური შეგრძნებები გაუჩნდეს: მაგალითად, გულისრევის შეგრძნება. შეიძლება გაღიზიანდეს, შეშინდეს, ან პირში ცუდი გემოც იგრძნოს. ამ შეგრძნებების განცდას “აურას” ეძახიან, რაც იმას ნიშნავს, რომ ტვინი მზად არის დიდი გულყრისთვის. ამ დროს მშვიდად უნდა იყო და ბავშვს დაეხმარო.

შეიძლება თუ არა ბავშვს ჰქონდეს გულყრა და არ ჰქონდეს ეპლეფსია?

შეიძლება. პატარა ბავშვს შეიძლება მაღალი სიცხის შემდეგ გულყრა დაემართოს, დაეკრუნჩხოს და უკრთოდეს კიდურები. ასეთი ტიპის გულყრა ხშირია და ეს რაიმე დარღვევას ან ავადმყოფობას არ ნიშნავს. ამ ტიპის გულყრას ფებრილურ გულყრას უწოდებენ.

გულყრა შეიძლება სხვადასხვა ჯანმრთელობის პრობ-

ლემებმაც გამოიწვიოს, მაგალითად, თავის ტრავმამ (დაზიანებამ), ინსულტმა, სიმსივნემ, ან სულაც ალკოჰოლმა.

3. არსებობს თუ არა ეპილეფსიის დროს ქცევითი პრობლემები?

ჩვეულებრივ, ეპილეფსიის მქონე ბავშვს არ ახასიათებს ქცევითი პრობლემები. თუმცა, გადაჭარბებულმა მზრუნველობამ, შეიძლება ხელი შეუწყოს ასაკის შეუსაბამო ქცევის გამოვლენას. ეს უმეტესწილად ბავშვისადმი ნაკლები მოლოდინებისა და შესაბამისად, მოთხოვნების არარსებობითაა განპირობებული. თავის მხრივ, შემცირებული მოლოდინები და შეზღუდვების ნაკლებობა აფერხებს ბავშვის განვითარებას და წარმატებულობის განცდას. ასაკის შესაბამისი ქცევის დასასწავლად მნიშვნელოვანია სულ მცირე ამ ქცევის გამოვლენის მოლოდინის არსებობა.

როდესაც ბავშვს ქცევითი პრობლემები აქვს, ეს შეიძლება ეპილეფსიის თანმხლები ბევრი ფაქტორით იყოს გამოწვეული, ესენია: წამალი, ბავშვის შფოთი, მომვლელის გადაჭარბებული ზრუნვა ან პრივილეგიები, რომლითაც ბავშვი განზრახ თუ არაგანზრახ, თავისი ჯანმრთელობის მდგომარეობით სარგებლობს. მაგალითად, მასწავლებელი შეიძლება თავს არიდებდეს ეპილეფსიის მქონე ბავშვის გამოკითხვას, რათა გულყრის პროვოცირება არ მოახდინოს ბავშვისათვის სტრესული გარემოს შექმნით.

შესაძლებელია ბავშვს ქცევითი პრობლემები ჰქონდეს, მაგრამ არ იყოს ეპილეფსიასთან კავშირში.

რის გაგებაში უნდა დახმაროთ ბავშვებს:

- მოახდინეთ მომხდარის სახელდება – ეს რაც ბავშვს დაემართა გულყრაა (ამას გულყრა ჰქვია).
- უთხარით, რომ გულყრა მხოლოდ ერთი–ორი წუთი გრძელდება, იმიტომ, რომ ტვინი არეულ გზავნილებს გადასცემს სხეულს. როდესაც გულყრა მთავრდება, ტვინი და სხეული ისევ განაგრძობს შეთანხმებულ მუშაობას.
- გულყრა არც ხველებაა და არც გაციება, ის სხვისგან არ გადაგედება.

გულყრა ბავშვა და სკოლაში

როდესაც ბავშვს გულყრა ჯგუფში აქვს, ეს ყველა ბავშვზე მოქმედებს. უჩვეულო ქცევა მათ აფრთხობს და აშინებს. ბავშვები მეგობრის კარგად ყოფნაზე დარდობენ. მათზე ისიც მოქმედებს, რომ მეგობარი, რომელსაც გულყრა აქვს, სულ რაღაც რამოდენიმე წუთის წინ მათსავით ჯანმრთელად გამოიყურებოდა. ისინი საკუთარ თავზეც წუხან “მათთაც ხომ არ დაემართებათ იგივე”.

სწორედ ამიტომ, მნიშვნელოვანია ბავშვებს გულყრაზე და მეგობრის ჯანმრთელობაზე ასაკის შესაბამისად მიეწოდოთ ინფორმაცია. მათ დარწმუნება და გამხნევება სჭირდებათ, რომ ის, რაც მოხდა, არავის უქმნის საფრთხეს, არც მათ და არც მათ მეგობარს. ასევე უნდა აღნიშნოთ, რომ ეს არავის ბრალი არ არის. განსაკუთრებით მიაქციეთ ყურადღება მათ, ვისთანაც ბავშვი გულყრის წინ ურთიერთობდა, თამაშობდა. შესაძლებელია, ბავშვებმა გულყრის წინმსწრები ურთიერთობა გულყრის მაპროვოცირებლად აღიქვან და თავი დაიდანაშაულონ. თუ ამ მდგომარეობის შესაბამისი მართვა არ მოხდა, წარმოქმნილი შიში იმ ბავშვისკენ მიიმართება, ვისაც გულყრა ჰქონდა. მოვლენის ასეთი განვითარება კი ბავშვის დაცინვის ან გარიყვის მიზეზი გახდება.

იმის ახსნა, თუ რა მოხდა, კითხვებზე გულახდილი პასუხი, განცდების და ემოციების გამოხატვის და გაზიარების შესაძლებლობა უარყოფით სოციალურ ზეგავლენას საგრძნობლად ამცირებს.

- გულყრა თავისით მთავრდება.
- დავეხმარებით მეგობარს, თუ გულყრის დროს სიმშვიდეს შევინარჩუნებთ. უნდა ვიფიქროთ მეგობრის უსაფრთხოებაზე, თუ მასწავლებელი იქ არ არის, დავუძახოთ. როცა ყველაფერი დამთავრდება, ურთიერთობა ჩვეულებრივ გავაგრძელოთ.
- წაახალისეთ ბავშვები დასვან კითხვები. უპასუხეთ გულწრფელად. პასუხები უნდა იყოს ძალიან მარტივი და ასაკის შესაბამისი.

ჩვენი აუთინათ ჰავაზების სა არის ეულყო?



ადამიანის თავის ტვინი ძალიან ბევრი პატარა უჯრედისაგან შედგება. ამ უჯრედებში ყოველთვის გადის მცირე სიმძლავრის ელექტრული მუხტი. თავის ტვინის უჯრედები ერთმანეთს ელაპარაკება. მაგალითად, ვთქვათ, გინდა ცერა თითის ამოძრავება. ელექტრული მუხტი თავის ტვინიდან წამოვა, გაივლის ნერვებს, მივა შენს ცერა თითამდე და ცერა თითი ამოძრავდება.

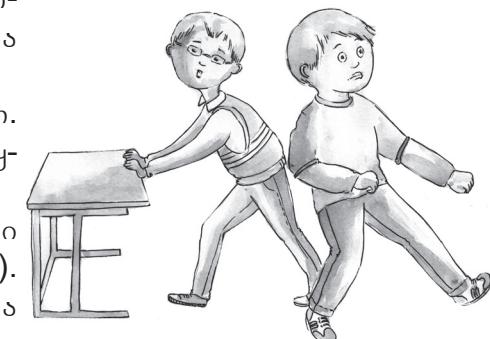
ზოგჯერ თავის ტვინის უჯრედები ზედმეტად აქტიურდება. და იმის ნაცვლად, რომ ელექტრობა სწორად, ერთი მიმართულებით გაატაროს, აქტიური უჯრედი ბევრი მიმართულებით ავრცელებს მას. ამის შედეგად აქტიურობა ახლო მდებარე უჯრედებსაც გადაედება, ისინი უფრო მეტ უჯრედს გადასცემენ ელექტრობას. ასეთ დროს შეიძლება ადამიანმა გონება დაკარგოს, დაეცეს, შეუჩერებლად ამოძრაოს ხელები და ფეხები. ან თვალი გაუშტერდეს, თითქოს დაბნეულია.

ეს არის გულყრა. გულყრა ემართებათ მაშინ, როცა ერთდროულად თავის ტვინის ბევრი უჯრედი იგზნება.



ჩვენი უნდა დაუხმაოს მეგობარი:

1. მშვიდად იყავი. საჭიროების შემთხვევაში დაუძახე ექიმს ან მასწავლებელს.
2. დაელაპარაკე მეგობარს და დაარწმუნე, რომ ყველაფერი კარგად იქნება.
3. თუ შეგიძლია, შეუხსენი თუ რამე მჭიდროდ აქვს ყელზე მოჭერილი.
4. მოაცილე ავეჯი, რაც შენი მეგობრის გარშემოა. იმ შემთხვევაში თუ გონება დაკარგა, ზედ რომ არ დაეცეს და არ დაშავდეს.
5. პირში არაფერი ჩაუდო. გახსოვდეს ენას ვერ გადაყლაპავს.
6. თავის ქვეშ რაიმე რბილი დაუდე (ქურთუკი, ბალიში).
7. გაჩერდი და აცალე გულყრა დასრულდეს, არ შეეცადო მის შეჩერებას.
8. როცა გულყრა დამთავრდება, თუ შეძლებ, გვერდზე დააწვინე მეგობარი. დაუძახე უფროსს.



გულყრის შემდეგ ხშირად ბავშვი დაღლილობას გრძნობს და არ ახსოვს, რა მოხდა. გულყრა ერთი შეხედვით საშიშია, მაგრამ გახსოვდეს – გულყრით შენს მეგობარს არაფერი დაუშავდება. მშვიდად დაელოდე გულყრის დამთავრებას.

პროექტის და აქტივობების გავავაბისათვის

აქციურება 1

მიეცით ბავშვებს რბილი თოჯინები, დათუნიები, საექიმო ყუთი, დოლბანდები და “ლეიკოპლასტირები”. უთხარით ითამაშონ “ექიმობანა”. ბავშვები ადვილად ითვისებენ, როდესაც უშუალოდ, საგნებით მანიპულირებენ და აქტიურად მონაწილეობენ ახსნის პროცესში.

უთხარით, რომ ზოგჯერ ბავშვებს გულყრა ემართებათ და ამ დროს მათი სხეული ვერ აკონტროლებს კუნთებს, რაც გარკვეული დროის შემდეგ მთავრდება. თოჯინების საშუალებით აჩვენეთ, თუ რას გულისხმობთ და როგორ უნდა მოიქცნენ გულყრის დროს. ხაზი გაუსვით, რომ გულყრა არავის ბრალი არ არის.

ასეთი ტიპის თამაშები, სიტუაციასთან მიმართებაში კითხვების დასმის, უარყოფითი ემოციების გამოხატვის პროვოცირებას მოახდენს და თერაპიის საშუალებასაც გვაძლევს.



აქციურება 2

მოიწვიეთ სპეციალისტი, რომელიც ბავშვებს მომხდარს აუხსნის. ეს შეიძლება იყოს ექიმი პედიატრი, ნევროლოგი, ნეიროფსიქოლოგი, კლინიკაში მომუშავე ფსიქოლოგი, ჰოსპიტლის ფსიქო-სოციალური პროგრამის სპეციალისტი.

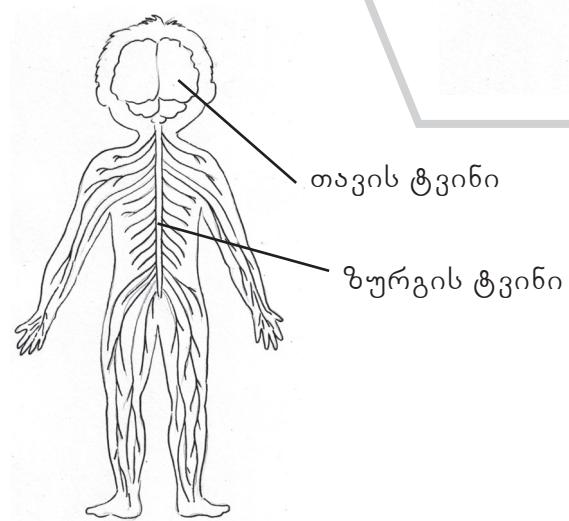
აქციურება 3

თუ გულყრის შემდეგ ბავშვი სახლში მიჰყავთ, ბავშვებს გააკეთებინეთ და გააფორმებინეთ ბარათები – “მალე დაგვიბრუნდი”.

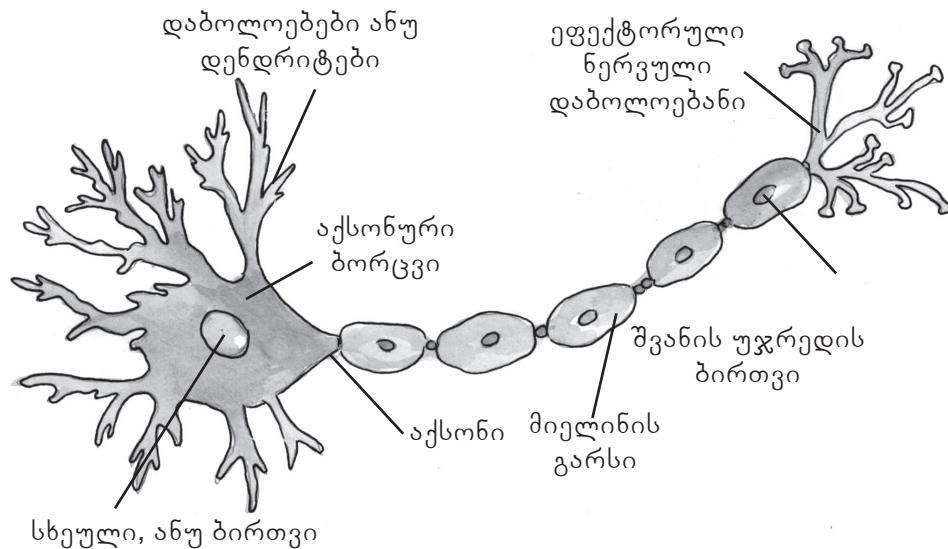


თავის ტვინილან მომღიღებარე ელექტრული გზავნილი

თავის ტვინი ყველაზე დიდი კომუნიკატორია. იგი მთელი სხეულისაკენ უშვებს და უკან იღებს შეტყობინებებს. თავის ტვინი მთავარსარდალია, რომელიც გზავნილებს თავის ტვინიდან სხეულის ყველა წერტილამდე ნერვული უჯრედებისა და ზურგის ტვინის საშუალებით აგზავნის და ღებულობს. თუ თავის ტვინი მთავარსარდალია, ზურგის ტვინი მთავარი გზა, ხოლო ნერვული უჯრედები მოკლე გზებია. ზურგის ტვინი ნერვული უჯრედების სქელი კონაა, რომელიც იმპულსებს გულს, კუჭს, მუხლებს, თითებს და სხეულის სხვა ნაწილებს გადასცემს და უკან იღებს.

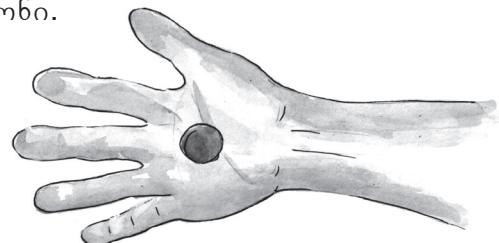


ნერვული უჯრადი ანუ ნეირონი ასა გამოიყენა:



ნეირონს აქვს სხეული ანუ ბირთვი და დაბოლოებები. დაბოლოებებს ჰქვია დენდრიტები და აქსონები. დენდრიტი გზავნილს სხვა ნეირონიდან იღებს, გადასცემს ნერვის სხეულს. ნერვის სხეულიდან გზავნილი აქსონს გადაეცემა. აქსონი კი, რომელიც მხოლოდ დენდრიტს უკავშირდება, გზავნილს სხვა უჯრედის დენდრიტს გადასცემს და ასე შეტყობინება მთელ სხეულში ვრცელდება.

ნეირონის ილუსტრირება ხელითაც შეგიძლიათ გააკეთოთ. ხელის გული ნეირონის სხეულია. შუაში მარკერით დასმული წერტილი ნეირონის ბირთვია. თითები დენდრიტები, ხოლო მკლავი აქსონი.



ინფორმაციის გადაცემა

შეკრიბეთ ექვსი ან მეტი ბავშვი. რაც უფრო ბევრნი იქნებიან, უკეთესია. პირველი ბავშვი უჩურჩულებს გვერდში მდგომს ერთ წინადადებიან გზავნილს. როდესაც ეს გზავნილი ბოლო ბავშვამდე მივა, მან ხმამაღლა უნდა თქვას წინადადება. პირველმა ბავშვმა კი საწყისი წინანდადება უნდა თქვას. მსგავსია წინადადებები?

ასევე სცადეთ საწინააღმდეგო მიმართულებებით ორი განსხვავებული გზავნილის გადაცემა.



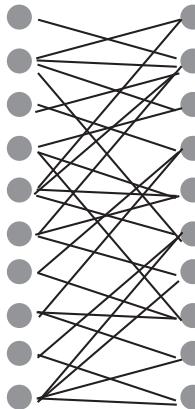
ნეირონების კავშირი

ბავშვები ვითომ ნეირონებია. მათი სხეული ნეირონის ბირთვია, ხოლო ხელები დენდრიტი და აქსონი. ბავშვებს არეულად ხელებზე დაახატეთ საწინააღმდეგო მიმართულების ისრები. მაგალითად, ერთი ბავშვის მარჯვენა ხელი აქსონი იქნება, ხოლო მარცხენა დენდრიტი, მის მეგობარს პირიქით მარჯვენა დენდრიტი, ხოლო მარცხენა აქსონი. აქსონის ხელზე ისარი ხელიდან გამავალი მიმართულებით უნდა დაახატოთ, ხოლო დენდრიტის ხელზე კი სხეულის მიმართულებით.

ბავშვები დაამწკრივეთ, მიეცით საგანი, რომელიც თანმიმდევრულად სწრაფად უნდა გადასცენ ერთმანეთს. წესი შემდეგია, ბავშვმა მეორე ბავშვს საგანი აქსონის ხელით უნდა გადასცეს, მეორემ საგანი დენდრიტის ხელით უნდა გამოართვას. რამდენად მოახერხებენ წარმატებით გაართვან თავი ამ თამაშს?

ტვინის აუკშირები (ნახა, როგორი რთულია)

ამ სავარჯიშოთი მოახდენთ იმის ილუსტრირებას, თუ რა რთული კავშირები არსებობს ტვინის უჯრედებს შორის. ფურცელზე ვერტიკალურად დახატეთ ათ-ათი წერტილი. წარმოიდგინეთ რომ თითო წერტილი ნეირონია. სათითაოდ დააკავშირეთ წერტილები მოპირდაპირე წერტილებთან. რთულია, არა? თანაც ეს გამარტივებული სქემაა. რეალურად თავის ტვინის თითო ნეირონს ათასობით კავშირი აქვს სხვა ნეირონებთან. თუ შენც იგივეს გააკეთებ, ფურცელზე დიდი არეულობა იქნება.



ვიქტორინა

ჩატარებული ვიქტორინის და წარალისათ ამ თამასის ცოდნა ბავშვები

1. სხეულის რა ნაწილი იწვევს გულყრას?

თავის ტვინი.

2. გულყრა გადამდებია?

არა, გულყრა გადამდები არ არის.

3. რაიმე ისეთი ჩავიდინე, რის გამოც ეპილეფსია მაქვს?

არა. ეს არავის ბრალია.

4. რამდენ ხანს გრძელდება გულყრების უმეტესობა?

ჩვეულებრივ რამდენიმე წამი ან წუთი.

5. თუ სკოლაში შენი თანდასწრებით დამემართა გულყრა, რას გააკეთებ ჩემს დასახმარებლად?

შევეცდები გვერდზე დაწოლაში დაგეხმარო და თავქვეშ რაიმე რბილი დაგიდო, შემთხვევით თავი რომ არ მიარტყა. დავრჩებიშენ გვერდით.

6. უნდა ჩავუდოთ რამე პირში ბავშვს გულყრის დროს?

არავითარ შემთხვევაში.

7. შესაძლებელია გულყრის დროს ენის გადაყლაპვა?

არა. ეს შეუძლებელია.

8. დამისახელეთ ხუთი რამ, რაც გულყრაზე მიანიშნებს.

1) სივრცეში გაშტერება.

2) თვალების ატრიალება.

3) ძირს დაცემა.

4) უცნაური ხმების გამოცემა.

5) სხეულის დაკრუნჩევა, კრთომა და რჩევა.

9. რას უწოდებენ იმ “ნიშანს”, რომელიც ზოგჯერ გულყრის დაწყებას მოასწავებს?

“აურას”.

10. რატომ სვამენ ეპილეფსიის მქონე ბავშვები წამალს?

წამალი ეხმარება მათ გულყრის კონტროლში და გულყრების რაოდენობის შემცირებაში, (ეპილეფსიის ზოგი ფორმა ასაკთან ერთად ქრება).

რჩევები მასშაბულისათვის

1. ეპილეფსიის ან გულყრის მქონე ბავშვები ერთმანეთისგან განსხვდებიან. შეისწავლეთ თქვენი მოსწავლის გულყრის ტიპი და წინმსწრები ნიშნები, რომელიც გულყრას უსწრებს. ამგვარი ცოდნა გულყრის მშვიდ და ეფექტურ მართვაში დაგეხმარებათ.
2. ეპილეფსიის შემთხვევაში, ბავშვს სხვადასხვა ტიპის გულყრა შეიძლება ჰქონდეს. რაც უფრო კარგად გაიცნობთ თქვენს მოსწავლეს, ეს განსხვავებები უფრო თვალსაჩინო გახდება. იურთიერთეთ მშობლებთან, მომვლელთან, სკოლის ექიმთან და სხვა ისეთ პიროვნებებთან, ვისგანაც მნიშვნელოვანი ინფორმაციის მიღება შესაძლებელი.
3. რა კითხვები შეგიძლიათ დაუსვათ მშობელს:
 - რა ტიპის გულყრა აქვს ბავშვს? რა და როგორია გულყრის ნიშნები?
 - რა არის გულყრის მართვის საუკეთესო საშუალება?
 - როგორ ვმართო გულყრის შემდგომი პერიოდი, რა არის ბავშვისთვის ყველაზე კარგი? მაშინვე დაგირეკოთ? სჭირდება ბავშვს სახლში წაყვანა?
 - რამდენად ხშირია გულყრა? რა ხანგრძლივობისაა?
 - წამალი ბალში/სკოლაში უნდა მიიღოს? რა უნდა გავაკეთოთ ამისთვის?
 - როგორ აუხსენით ბავშვს გულყრა? იგივე სიტყვებით მინდა ავუხსნა ჯგუფებსაც.
 - გინდათ, წინასწარ ვესაუბრო დანარჩენ ბავშვებს გულყრის შესახებ, სანამ ამას შეესწრებიან? გინდათ, მონაწილეობა მიიღოთ ახსნაში?

4. აღმზრდელის/პედაგოგის ქცევა გულყრის დროს, პირდაპირ აისახება დანარჩენი ბავშვების შემდგომ ქცევაზე მსგავს სიტუაციებში. ამიტომ უფროსი თავისი მოქმედებებით და დამოკიდებულებით მაგალითი უნდა იყოს ბავშვებისათვის. ნუ შეშინდებით, თუ მოსწავლეს კლასში გულყრა დაემართა. იცოდეთ, როგორ უნდა მოიქცეთ გულყრის დროს ბავშვის უსაფრთხოებისთვის და იგივე ასწავლეთ თანაჯგუფებ-საც, ოღონდ შიშის გარეშე.
5. დააკვირდით და იყავით ადეკვატური ბავშვის გულყრის შემდგომი ემოციური მდგომარეობის მიმართ. იგი შეიძლება უხერხულობას და დაბნეულობას განიცდიდეს. რაც შეიძლება მშვიდად გააკეთეთ რაც გევალებათ და რაც შეიძლება ჩვეულებრივად განაგრძეთ საგაკვეთილო პროცესი.
6. იცოდეთ, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში, ეპილეფსიის მქონე ბავშვი საჭიროებს გარკვეული ინფორმაციის გამეორებას. ზოგიერთი ტიპის გულყრა ძნელი გამოსაცნობია, და შესაძლოა ფიქრობდეთ, რომ ბავშვი უყურადღებოა. ეს ასე არ არის.
7. ყოველთვის აცნობეთ სკოლის ექიმს და მშობლებს გულყრის შესახებ. გულყრის შემდეგ ბავშვი დაღლას და ძილიანობას გრძნობს და საკლასო ოთახის გარეთ ხანმოკლე დასვენებას საჭიროებს.
8. გახსოვდეთ, რომ ნებისმიერი ტიპის გულყრა მხოლოდ რამოდენიმე წამი ან წუთი გრძელდება. ხანგრძლივი გულყრის დროს საჭიროა სამედიცინო დახმარება.
9. ეპილეფსია და გულყრა ჯანმრთელობის მდგომარეობაა. ნუ მოიქცევით ისე, რომ ბავშვმა თავი "განსხვავებულად" იგრძნოს. ისევე მოექცევით გულყრის მქონე ბავშვს, როგორც სხვა მოსწავლებს და ამით თქვენ ყველაზე დიდ დახმარებას გაუწევთ.
10. მზრუნველი და ინფორმირებული აღმზრდელი ბავშვობაში ზიანის მომტანი სოციალური ზემოქმედების პრევენცია.

ეულიზა

ველი
ონლაინ

ლადო სკოლაში

გამარჯობა, მე მარიამი ვარ, ეს კი ჩემი მეგობარია – ლადო. მე და ლადოს ბევრი რამ გვაქვს საერთო: ერთ ქუჩაზე ვცხოვრობთ, ერთ კლასში ვსწავლობთ, ორივეს გვიყვარს ცხოველები. მე და ლადოს, მართლაც ბევრი რამ გვაქვს საერთო, მაგრამ... ჩვენ ბევრი რამითაც განვსხვავდებით.



ლადოს აუტიზმი აქვს. ამიტომ, ლადო ჩვენგან განსხვავებულად ლაპარაკობს, განსხვავებულად სწავლობს, განსხვავებულად იქცევა და შეგრძნებებიც განსხვავებული აქვს. არავინ იცის დანამდვილებით, რა იწვევს აუტიზმს, მაგრამ ის კი ცნობილია, რომ გადამდები არ არის. ლადოს აუტიზმი რომ აქვს, არც მისი და არც არავის ბრალი არ არის.

იმ დღეს ჩვენი ბიოლოგიის მასწავლებელი თავის ტვინის ფუნქციებზე გვესაუბრებოდა. თავის ტვინი ჩვენი სხეულის ნაწილია, რომლის მეშვეობითაც სამყა-

როს შევიმეცნებთ. რადგან ლადოს აუტიზმი აქვს, ინფორმაცია, რომელიც მის თავის ტვინს მიეწოდება, ხანდახან შეიძლება აირიოს, ამიტომ მისთვის რთულია ლაპარაკი და იმის გამოხატვა, თუ რას გრძნობს. ლადომ შეიძლება, ვერც ის გაიგოს, რას გრძნობენ სხვა ადამიანები.

ლადოსთვის სხვისი სახის გამომეტყველების ყურება შეიძლება იგივე იყოს, რაც მრუდე სარკეში ჩახედვა. რასაც ლადო ხედავს, შეიძლება უცნაურად ეჩვენება. შეიძლება, საერთოდ ვერ იგებდეს, რას ხედავს. სწორედ ამიტომ ლადოს ადამიანებისათვის თვალებში ყურება არ უყვარს.

ხანდახან ლადო ღიზიანდება ხოლმე. ჩემმა მასწავლებელმა მითხვა, რომ აუტიზმის მქონე ბავშვები ძალიან მგრძნობიარენი არიან გარემოს მიმართ. რაღაც ხმებმა შეიძლება ლადო შეაშინოს ან ყურები ატკინოს. შეიძლება, ხანდახან იმ ტანსაცმლის შეხებაც ვერ აიტანოს, რომელიც აცვია. შეიძლება, ხანდახან რამე უცხო სუნმაც კი გამოიყვანოს წყობიდან.

ერთხელ სკოლაში საუზმის დროს ორნაირი სასმელი შემოგვთავაზეს. მასწავლებელმა ყველას სათითაოდ გვკითხა, რომელი გვერჩივნა – შოკოლადიანი თუ ჩვეულებრივი რძე. როდესაც იგივე კითხვა ლადოს დაუსვა, ლადომ პასუხის ნაცვლად, მასწავლებლის შეკითხვა გაიმერა.

– „შოკოლადიანი რძე გირჩევნია, თუ ჩვეულებრივი?“ – ჰკითხა მასწავლებელმა.

– „შოკოლადიანი რძე გირჩევნია, თუ ჩვეულებრივი?“ – გაიმეორა ლადომ.



მოგვიანებით მასწავლებელმა აგვიხსნა, რომ აუტიზმის მქონე ზოგიერთ ბავშვს სხვისი ნათქვამის გამეორება ახასიათებს. ამას ექოლალია ქვია. ექო ხომ იცით რაც არის. როდესაც ლადო ექოსავით იმეორებს ჩვენს ნათქვამს, ამით ის თავის გრძნობებს გამოხატავს. მას არ შეუძლია სხვაგვარად მოიქცეს და ნათქვამის გამეორებით, სულაც არ ცდილობს გამოგაჯავროს.

ხანდახან დასვენებებზე ლადოს ბურთის სათა-მაშოდ ვეპატიუებით ხოლმე, მაგრამ მას თავისთვის ყოფნა ურჩევნია. ხანდახან მიწაზე ჩამოჯდება, ფეხებს მოხრის, ხელებს ფეხებზე შემოიჭდობს და წინ და უკან ქანაობს. მისთვის ესეც გრძნობების გამოხატვისა და დამშვიდების საშუალებაა.

აუტიზმის მქონე ბავშვებს გარკვეული მოქმედებების გამეორება უყვართ, ასევე



უყვართ ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს ერთი და იგივე საქმის კეთება.

ლადოს ძალიან უადვილებს ცხოვრებას მისი აქტივობების ცხრილის და ყოველდღიური რუტინის მკაცრად დაცვა.

ხშირად განმეორებად მოქმედებებს სტერეოტიპული ქმედებები ჰქვია. სკოლიდან რომ ბრუნდება, ლადო მაშინვე ორცხობილას ჭამს. ლადოს უყვარს ეს რიტუალი ერთსა და იმავე დროს, ერთნა-

ირად რომ მეორდება, ამგვარი გამეორებები ლადოსთვის სიმშვიდის მომტანია და უსაფრთხოების განცდას აძლევს.

ლადო თავს უკეთ გრძნობს, როდესაც ექიმის მიერ გამოწერილ წამლებს სვამს. ექიმები ცდილობენ შესაფერისი წამლები შეურჩიონ. ლადოსთვის მნიშვნელოვანია წამლები ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს დალიოს. დრო რომ არ გამოეპაროს, ოჯახის წევრები ან სკო-

ლის ექთანი წამლის დალევას შეახსენებენ ხოლმე.

ექიმები და ამ დარგის სპეციალისტები აუტიზმის შესახებ სულ უფრო მეტ და მეტ რამეს იკვლევენ. ჩვენი კლასიც სულ უფრო მეტს და მეტს სწავლობს აუტიზმის შესახებ. რაც უფრო მეტს ვსწავლობთ, მით უკეთ გვესმის ლადოსი. მეგობრობა ხომ ურთიერთგაგებიდან იწყება. იმედია, ლადოსთან მეგობრობას შენც შესძლებ.

ადაპტირებულია Taking Autism to School by Andreanna Edwards მიხედვით

რა უდა ვისოდეთ აუტიზმის შესახებ

ჩა არი აუტიზმი

აუტიზმი თავის ტვინის ფუნქციონირების დარღვევაა, რომელიც 500-იდან 1 ბავშვს აქვს ხოლმე. ბავშვები იბადებიან აუტიზმით, მაგრამ მისი ნიშნები შეიძლება მხოლოდ 1 ან 2 წლის ასაკისთვის გამოვლინდეს. აუტიზმის მიზეზი დადგენილი არ არის და ჯერჯერობით განუკურნებელ მდგომარეობად ითვლება. თუმცა, აუტიზმის მქონე ბავშვის დასახმარებლად ბევრი სხვადასხვა სტრატეგია და მკურნალობა შეიძლება იყოს გამოყენებული, რაც მათ მდგომარეობას ბევრად აუმჯობესებს.

აუტიზმის მქონე ადამიანის თავის ტვინი მიღებულ ინფორმაციას სხვაგვარად ამუშავებს და ამ ინფორმაციაზე სხვაგვარად რეაგირებს. ჩვეულებრივ, აუტიზმის მქონე ადამიანის ტვინი სხვაგვარად ამუშავებს შეგრძნებებით (მხედველობა, გემო, ყნოსვა, შეხება, სმენა) მიღებულ ინფორმაციას. თითოეული ეს შეგრძნება შესაძლოა იყოს ჰიპერ-სენსიტიური (ზედმეტად მგრძნობიარე) ან ჰიპო-სენსიტიური (ნაკლებად მგრძნობიარე) და შეგრძნების ხარისხი შეიძლება იცვლებოდეს დღიდან დღემდე ან დღის განმავლობაში. როგორც ჩანს, თავის ტვინს ყოველთვის არ შეუძლია სწორად წაიკითხოს გრძნობის ორგანოებიდან მიღებული ინფორმაცია.

ზემოთ ჩამოთვლილი შეგრძნების არხები ყველაზე ცნობილია, მაგრამ ადამიანს ხუთზე მეტი შეგრძნება აქვს. კიდევ ორი არხი, რომელზეც აუტიზმი მოქმედებს, ვესტიბულარული შეგრძნება და პროპრიოცეფტული – სხეულის სხვადასხვა ნაწილების სივრცეში მდებარეობის აღქმა. ამ თემაზე მეტი ინფორმაციის მოპოვება შეიძლება, თუ გაეცნობით ლიტერატურას სენსორული დისფუნქციების შესახებ.



აუტიზმს სპექტრულ დარღვევას უწოდებენ, რადგან ხარისხი, რომლითაც აუტიზმი ადამიანებზე ზემოქმედებს, ძალიან განსხვავებულია. აუტიზმის მქონე ორი ადამიანის მახასიათებლები, შესაძლებელია, სრულიად განსხვავებული იყოს. სპექტრი ვარირებს ბავშვებიდან, რომლებიც საერთოდ არ ლაპარაკობენ და ტოვებენ შთაბეჭდილებას, რომ სრულიად ჩაკეტილები არიან, საკმაოდ კარგად განვითარებულ ბავშვებამ-

დე, რომლებიც კარგად მეტყველებენ და შეუძლიათ თავიანთ თანატოლებთან ურთიერთობა. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ აუტიზმის მქონე ყველა ბავშვი განსაკუთრებულია. შეიძლება, ერთ ბავშვს აუტიზმისათვის დამახასიათებელი ყველა ნიშანი ჰქონდეს, მეორეს კი მხოლოდ რამდენიმე. აუტიზმის მქონე ბავშვები, ისევე როგორვ ყველა დანარჩენი, ძალიან განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან.

სტრატეგიები

აუტიზმის მქონე ადამიანის თავის ტვინი, შესაძლოა, ხმებს სხვაგვარად აღიქვამდეს. ბევრი ზრდასრული ადამიანი აღწერს თავის სმენას, ისე თითქოს არ არსებობდეს შორი და ახლო ხმები და ყველა ხმა ერთნაირად ახლოს ესმოდეს. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ყველაფერი, რაც მათ ესმით, ერთნაირ ტონალობაში აღიქმება. წარმოიდგინე, რომ ადამიანის ხმა, რომელიც გელაპარაკება, მაცივრის ძრავის ხმა, ადამიანების ხმა, რომელიც იმავე ოთახში ერთმანეთს ელაპარაკებიან და თვითმფრინავის ხმაური, რომელიც იმ დროს სახლის თავზე, ცაში მიფრინავს – ყველაფერი ერთნაირად რომ გესმოდეს. მათვის ძნელია მნიშვნელოვანი ხმები მეორეხარისხოვანი ხმებისაგან განასხვაონ. ჩვეულებრივი ადამიანისთვის შეჩვეული და ვერშესამჩნევი ხმები, აუტიზმის მქონე ადამიანისთვის შესაძლოა დამღლელი და აუტანელი იყოს.

ზოგიერთმა ხმამ ფიზიკური ტკივილიც კი შეიძლება მიაყენოს მას – ხანდახან შეიძლება ხმამაღლამა ხმამ, მაგრამ ხშირად ეს ჩვეულებრივი ყოველდღი-

ური ხმებია, რასაც დანარჩენები ვერც კი ამჩნევენ. ხმებმა, რომელსაც სხვები ჩვეულებრივად თვლიან და ყურადღებას არც აქცევენ, აუტიზმის მქონე ადამიანს შეიძლება შიში მოჰკვაროს. აუტიზმის მქონე ბავშვს, შესაძლოა, ჩვეულებრივი ხმების შეეშინდეს, თუ ის უცებ და მოულოდნელად გაიგონა.

როგორ დაგეხმაროთ: ეცადეთ, ბავშვს ყურადღება მიაქცევინოთ იმაზე, რაც მნიშვნელოვანია. სანამ დაელაპარაკებით, დარწმუნდით, რომ ბავშვი თქვენ გაქცევთ ყურადღებას და ელაპარაკეთ პირადად მას. ხმაურიანი ადგილები ჩვეულებრივ, ძალიან დამღლელია აუტიზმის მქონე ბავშვისათვის, რადგან მათთვის იქ ყველაფერი ერთნაირად ზედმატად ხმამაღლაა. გარკვეულმა ხმამ ან ზოგადად ხმაურმა, შესაძლოა, ბავშვი წყობიდან გამოიყვანოს და ეს გახდეს მისი მხრიდან უეცარი გაღიზიანების, ტირილის, კივილის და ცუდი ქცევის მიზეზი. ხანდახან დეტექტივის როლში ყოფნაც კი შეიძლება დაგვჭირდეს, რომ გავიგოთ ზუსტად რა აღიზიანებს აუ-



ტიზმის მქონე ბავშვს, თუმცა, ზოგჯერ, მცდელობის მიუხედავად, შეიძლება, მიზეზი მაინც ვერც გამოიცნოთ.

თუ აუტიზმის მქონე ბავშვს ხმაურიან და ქაოსურ ადგილებში უწევს ყოფნა, კარგია თუ საშუალებას მისცემთ, მშვიდ ადგილას დაისვენოს. გახსოვდეთ, რომ ისინი თავისი ქცევით თქვენთვის რაღაცის გაგებინებას (კომუნიკაციას) ცდილობენ. უფროსებმა უნდა ვეცადოთ, გავიგოთ, რისი თქმა სურთ ჩვენთვის ამ თუ იმ საქციელით და ვეცადოთ შესაბამისად ვუპასუხოთ. მოსალოდნელი ხმაურის შესახებ (მაგ. სასტვენის ხმა, ზარის ხმა, მტვერსასრუტის, მიქსერის და ა.შ.) ბავშვის წინასწარ გაფრთხილება ძალიან სასარგებლოა ხოლმე, ხმაურმა რომ არ დააფრთხოს.

მსულობა

აუტიზმის მქონე ადამიანის მხედველობა შეიძლება იყოს ზედმეტად მგრძნობიარეც და ასევე – ნაკლებ მგრძნობიარეც. ამიტომ აუტიზმის მქონე ბავშვი შესაძლებელია ხედავდეს იმას, რასაც სხვები ვერ ამჩნევენ, მაგალითად სინათლის სხივებს ან ნახატის ცალკეულ ლაქებს, რომელთა ერთობლიობაც ნახატს ქმნის.

წარმოიდგინეთ, რომ მთელ ოთახს ტელესკოპის ან გამადიდებელი შუშის მეშვეობით უყურებ. ამ დროს საგნების გარკვეულ დეტალებს უფრო მკაფიოდ დაინახავთ, მაგრამ იმის გარკვევა, თუ როგორ უკავშირდება შემადგენელი ნაწილები ერთმანეთს, გაგიჭირდებათ. დაახლოებით ასე აღიქვამენ ისინი გარემოს. შესაძლოა, ისინი ხედავენ გარკვეული საგნის რაღაც დიდ დეტალს, მაგრამ მთლიანობაში კარგად ვერ აღიქვამენ. კაშკაშა სინათლეში აუტიზმის მქონე ბავშვს, შესაძლოა, საერთოდ რაიმეს დანახვა უჭირდეს, ან ეს ფიზიკურ ტკივილს აყენებდეს, რაც ნამდვილად არ არის დაკავშირებული თვალების ან მხედველობის სიმახვილის პრობლემასთან. ბევრ აუტიზმის მქონე ბავშვს ასევე უჭირს თვალით კონტაქტის დამყარება. შეიძლება, ამით ბავშვი მხედველობითი გამღიზიანებლის შემცირებას ცდილობდეს.

როგორ დავეხმაროთ:

მზიან ამინდში გარეთ გასვლისას, მზის სათვალის ან კეპის შეთავაზება

ძალიან სასარგებლო იქნება იმ ბავშვისათვის, რომელიც ზედმეტად მგრძნობიარეა სინათლის მიმართ. უფროსებს უნდა ახსოვდეთ – როდესაც ბავშვი თვალებს ხელით იფარავს, თავს ქვემოთ დებს, დაუინებით უყურებს კედელს ან იყურება შორს, ამით ის გვეუბნება, რომ მისი მხედველობა გადატვირთულია. ასევე გახსოვდეთ, რომ ბავშვი შესაძლებელია გისმენდეთ და ყურადღებას გაქცევდეთ იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თვალებში არ გიყურებთ.



პენტა

აუტიზმის მქონე ბავშვებისათვის შეხება ის შეგრძნებაა, რომელიც ყველაზე მეტად მერყეობს ზემგრძნობიარება და ნაკლებად მგრძნობიარება შორის. რამდენიმე სათის განმავლობაშიც კი შეხების სიმძაფრე შესაძლოა რადიკალურად იცვლებოდეს. ზოგიერთი აუტიზმის მქონე ადამიანი ამბობს, რომ მხარზე უბრალო შეხებაც კი ხანდახან ისეთ შეგრძნებას იწვევს, თითქოს დაარტეს. ბევრი აუტიზმის მქონე ბავშვისათვის ნებისმიერი შეხება, მოულოდნელობის გამო შეიძლება დისკომფორტის მომგვრელი იყოს. აუტიზმის მქონე ბავშვებს არ უყვართ რიგში დგომა, რადგან ეშინიათ, რომ ვინმე უკან მდგომი მოულოდნელად შეეხება.

როგორ დავეხმაროთ:

უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვებისათვის თავზე ხელის გადასმა შეიძლება სასიამოვნო სულაც არ იყოს და პირიქით აღიზიანებდეს. ბავშვებით სავსე ოთახში აუტიზმის მქონე ბავშვები უკეთ გრძნობენ თავს, თუ უკანა რიგში სხედან ან კუთხეში დგანან, რადგან ასე მათ ნაკლებად ეშინიათ, რომ ვინმე მოულოდნელად შეეხება.

როდესაც აუტიზმის მქონე ბავშვი შეხებით მიღებული შეგრძნებების ნაკლებობას განიცდის, მას შესაძლოა ძლიერი შეხების მოთხოვნილება გაუჩნდეს. ამ დროს იგი შესაძლოა დაცოცავდეს ხალიჩის, ლეიიბის ან დაბალი ტახტის ქვეშ, რაც შეხების შეგრძნების აღქმასა და გაძლიერებაში ეხმარება. ზოგიერთი მათგანი ამ გზით გვაგებინებს, რომ მისი შეხების შეგრძნება მწყობრიდანაა გამოსული და უფროსმა უნდა გამონახოს გზები დასახმარებლად, თუნდაც სხეულზე ზეწოლით ან ძლიერი ჩასუტებით.

ბევრი აუტიზმის მქონე ბავშვი „წუნია“ მჭამელია. ზოგი-ერთი ბავშვის კვების რაციონში ათ საჭმელზე მეტი არ შედის. ცივი ან ცხელი საკვების შეგრძნება აუტიზმის მქონე ბავშვის პირის ღრუში შეიძლება ტკივილს იწვევდეს. მაგალითად, ნაყინი ერთდროულად გემრიელიცა და სიცივის გამო მტკივნეულიც. ამიტომ, თუ ზოგიერთი ბავშვი, გემოს გამო, მაინც ჭამს ნაყინს, ამ დროს შეიძლება ძალიან დაძაბული გამომეტყველება ჰქონდეს ან სიმწრისაგან აქეთ-იქით დარბოდეს.

როგორ დავეხმაროთ:

უნდა გვახსოვდეს, რომ ჭამა, გემოს შეგრძნების გარდა, მჭიდროდაა დაკავშირებული ისეთ შეგრძნებებთან, როგორიცაა მხედველობა, შეხება და სუნი. ზოგიერთი საჭმლის ტექსტურა ან სუნი იმდენად გამაღიზიანებელია, რომ მტკივნეულიც კი შეიძლება იყოს აუტიზმის მქონე ბავშვისათვის და მისი გასიჯვა არასოდეს მოუნდეს. ზოგიერთმა აუტიზმის მქონე ბავშვმა შეიძლება აღმოაჩინოს, რომ მისი ხელები შეხებისადმი ნაკლებად მგრძნობიარეა, ვიდრე პირის ღრუ. ამის გამო მას შეიძლება გაუჩნდეს სურვილი, რაღაც საგნები პირშიც ჩაიდოს, რათა შეიგრძნოს და აქედანაც მიიღოს სენსორული სტიმულაცია. ამიტომაა, რომ ბავშვები ხანდახან წუნიან და ჭამენ კიდეც უცნაურ საგნებს – ქვას, ქვიშას და ა.შ.



უფროსები ყურადღებით უნდა იყვნენ, რომ ბავშვმა რაიმე მავნე საგანი არ გადაყლაპოს და ყურადღება მიაქციონ, რომ ამ დროს მას სხვა ბავშვებმა არ დასცინონ. უფროსმა ბავშვს გარკვევით უნდა უთხრას „არა“ და ყურადღება სხვა რამეზე გადაუტანოს. თუ ეს განმეორებადი პორბლემაა, მშობლებმა და მასწავლებლებმა უნდა გამოიყენონს ერთი და იგივე შეთანხმებული ფრაზა, მაგ. „პირში არა, ეს საჭმელი არ არის“. ეს ფრაზა ყოველთვის უნდა თქვან, როცა ასეთ შემთხვევას ექნება ადგილი. ხანდახან სასარგებლოა ეს ფრაზა აუტიზმის ბავშვის თანატოლებსაც ვასწავლოთ და ვთხოვოთ, რომ ზუსტად ასე უთხრან, თუ დაინახავენ, რომ მათი აუტიზმის მქონე თანატოლი რაიმე შეუფერებელ საგანს პირში იდებს. ეს ბავშვებს თავდაჯერებულობა მატებთ, რადგან სხვისი დახმარება შეუძლიათ და დაცინვის სურვილიც უქრებათ.

აუტიზმის მქონე ბავშვები ხშირად ვერ იგებენ აბსტრაქტულ შინაარს და წარმოსახვით თამაშებს. ამიტომ მათთვის რთულია ისეთ თამაშებში ჩართვა, რომელიც წარმოსახვას ითხოვს. სირთულეს შეიძლება წარმოადგენდეს ისეთი თამაშებიც, როგორიცაა ჭიდაობა, ბოქსი, და ა.შ. აუტიზმის მქონე ბავშვმა შესაძლოა ვერ განასხვავოს ვითომ დარტყმა ნამდვილი დარტყმისაგან.

როგორ დავეხმაროთ: როდესაც ბავშვი აუტიზმით ასეთ თამაშებში ერთვება, მან შეიძლება ვინმეს ატკინოს. თუ ამგვარი თამაშების უფლებას ბავშვებს საერთოდ ვაძლევთ, ამ შემთხვევაში ორმაგად ყურადღებით უნდა ვიყოთ.

საზოგადო პერსონალის

ხანდახან აუტიზმის მქონე ბავშვი შეიძლება ტოვებდეს შთაბეჭდილებას, რომ ფრთხილად ვერ იქცევა გარშემომყოფ საგნებთან ან ადამიანებთან მიმართებაში. ეს შეიძლება იყოს შეხების შეგრძნების დაქვეითების ან ზოგიერთი მათგანისათვის დამახასიათებელი ჰიპერაქტიურობის ნიშანი.

როგორ დავეხმაროთ:

ასეთ დროს უნდა შევეცადოთ აგრესიული ქცევის გამომწვევი მიზეზის დადგენას და ვასწვლოთ ბავშვს თავისი სურ-

ვილების გამოხატვის ალტერნატიული გზა. მაგალითად, აუტიზმის მქონე ბავშვმა შეიძლება ხელი გკრას, რათა თავისი სითბო გამოხატოს. იმის მაგივრად, რომ ასეთი საქციელისათვის მხოლოდ გავუბრაზდეთ, უმჯობესია ვასწავლოთ, რომ თბილი გრძნობების გამოსახატად ჩახუტება უფრო შესაფერისი საქციელია. კარგია, თუ აუტიზმის მქონე ბავშვს აქვს ბევრი დრო ფიზიკური ვარჯიშისათვის და მას ასწავლიან და ურჩევენ შესაბამის დროსა და ადგილს ენერგიის დასახარ-

ჯად. გარკვეული აქტივობები როგორიცაა ხტომა, კოტრიალი, ტრიალი ხანდახან ძალიან ეფექტურია.

უფროსებმა უნდა იცოდნენ, რომ ხანდახან ამ ბავშვების საფრთხის მატარებელი ქცევა, მაგალითად, ქუჩაზე გადარბენა, ღია ფანჯრის რაფაზე ასცლის სურვილი და ა.შ. შიშის უქონლობასთანაა დაკავშირებული. ამან შესაძლოა რისკის ქვეშ დააყენოს მისი ან მის გარშემო მყოფების უსაფრთხოება, თუ იგი არ იმყოფება ზედამხედველობის ქვეშ.

ინტელექტუალური უნარები

აუტიზმის მქონე ყველა ბავშვს არა აქვს კრგად განვითარებული შემეცნებითი უნარები, თუმცა, ზოგიერთ აუტიზმის მქონე ადამიანს შესაძლებელია ჰქონდეს განსაკუთრებული ინტელექტუალური უნარები რაიმე კონკრეტულ სფეროში. ჩვეულებრივ ეს სფეროებია მათემატიკა, ხელოვნება და მეცნიერება, თუმცა, მათ შესაძლოა კარგი უნარები გამოავლინონ სხვა სფეროშიც. აუტიზმის მქონე ბევრი ბავშვი სწავლობს თვლასა და ანბანს ადრეულ ასაკში, ზოგჯერ ლაპარაკზე ადრეც კი. ზოგიერთ აუტიზმის მქონე ბავშვს აქვს ფაქტებისა და ადგილმდებარეობის დამახსოვრების გასაოცარი უნარი. თუმცა, ეს არ ნიშნავს, რომ აუტიზმის მქონე ყველა ბავშვს რაიმე გან-

საკუთრებული ნიჭი აქვს. უმრავლესობა თავიანთი შესაძლებლობებით მათემატიკასა თუ სხვა სფეროში თანატოლებისაგან არ განსხვავდება.

როგორ დავეხმაროთ:

უფროსებს არ უნდა დაავიწყდეთ აუტიზმის მქონე ბავშვის შექება. ცხოვრების მანძილზე მათ იმდენ რამეს უსწორებენ, ასწავლიან, რომ დროდადრო აუცილებელია არ დაგვავიწყდეს ძლიერი მხარეების აღნიშვნა. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ბავშვები თანატოლების თანდასწრებითაც შევაქოთ ხოლმე, ეს მათ შორის კომუნიკაციას წაადგება. როდესაც აუტიზმის მქონე ბავშვთან ისეთ რამეზე მუშაობ, რაც მას კარგად გამოსდის, ეს მასზე დამამშვიდებლად

მოქმედებს. მაგალითად, ბავშვი, რომელსაც მოსწონს ანბანზე მუშაობა და შესვენებაზე ატენილი ხმაურითაა გაღიზიანებული, შეიძლება დავამშვიდოთ, თუ მასთან ერთად დავჯდებით, ფურცელზე ასოების გადმოვაწერინებთ ან ანბანის თანმიმდევრობას გავამეორებინებთ.

ასევე ძალიან სასარგებლოა უკვე არსებული ძლიერი მხარის გამოყენება ახალი ჩვევების ასათ-



თამაში

აუტიზმის მქონე ბევრ ბავშვს აქვთ პერიოდები, როდესაც მას რაიმე სათამაშო ან ნივთი აქვს აკვიატებული. ბავშვს შესაძლოა, ძალიან მოსწონდეს სათამაშოების ერთ რიგში დალაგება, ბზრიალა სათამაშოს ყურება ან სათამაშოების დაშლა და კვლავ აწყობა.



როგორ დავეხმაროთ:

უნდა გვახსოვდეს, რომ აუტიზმის მქონე ბავშვებსაც სჭირდებათ სოციალური ურთიერთობები და თამაშები ჩართვა, მაგრამ ვერ იგებენ იმ აქტივობების აზრს, რითაც მისი თანატოლები არიან დაკავებულები. ერთ-ერთი გზა დაახლოების წახალისებისათვის შესაძლებელია იყოს ის, რომ ვთხოვოთ დანარჩენ ბავშვებს სცადონ და ითამაშონ ზუსტად ისე, როგორც მათი აუტიზმის მქონე თანატოლი თამაშობს. ხანდახან მას შემდეგ, რაც ამგვარი კავშირი დამყარდება, აუტიზმის მქონე ბავშვმაც შეიძლება მოინდომოს იმის გაკეთება, რასაც მისი მეგობარი აკეთებს. თუმცა, უფროსებს უნდა ახსოვდეთ, რომ შინაარსიანი სოციალური ურთიერთობების დამყარება ამ შემთხვევაში ადვილი და სწრაფად მიღწევადი მიზანი ვერ იქნება. ზრდასრულები და აუტიზმის მქონე ბავშვის სხვა თანატოლები უნდა იყვნენ ძალიან თანამიმდევრულები, მათ შესაძლოა მრავალი სხვადასხვაგვარი სტრატეგიის გამოყენება მოუხდეთ, სანამ გარკვეული სოციალური ურთიერთობები ჩამოყალიბდება.



მეტყველება

მეტყველების მხრივ აუტიზმის მქონე ბავშვების შესაძლებლობები ძალიან განსხვავებულია. ზოგიერთი საერთოდ არ ლაპარაკობს, ზოგი ლაპარაკს ძალიან გვიან იწყებს, ზოგიერთი მხოლოდ რამდენიმე დაზეპირებულ ფრაზას იმეორებს, ზოგი კი კარგად მეტყველებს, მაგრამ ამ მეტყველებას ძირითადად ცალმხრივი ხასიათი აქვს. ბავშვებს უძნელდებათ დიალოგის გამართვა და უმეტესად მეტყველებას კომუნიკაციის მიზნით ნაკლებად იყენებენ.

როგორ დავეხმაროთ:

საჭიროა მათთვის კომუნიკაციის სხვადასხვა გზები ვეძებოთ. კარგია თუ თანაკლასელებს წავახალისებთ, რომ აუტიზმის მქონე ბავშვებს ელაპარაკონ. თუ აუტიზმის მქონე ბავშვი მეტყველებს, მაგრამ თანატოლის შეკითხვებს არ პასუხობს, უფროსმა უნდა აჩვენოს მაგალითი, უთხრას, ამ შემთხვევაში რა პასუხი იქნებოდა შესაფერისი, ანუ ასწავლის პასუხის გაცემა. ზოგი აუტიზმის მქონე ბავშვი მეტყველებს დაზეპირებული ან ახლახან გაგონილი ფრაზებით. ხშირად ეს ტელევიზორიდან, მულტფილმებიდან, რეკლამებიდან ან მოსმენილი დიალოგებიდან აღებული ფრაზებია, რომელსაც იგი კონტექსტის გარეშე წამოისვრის ხოლმე. ამის მაპროვოცირებელი, შესაძლებელია, იმ წუთას გაგონილი რაიმე სიტყვა ან ფრაზა გახდეს. შესაძლებელია ისინი ამ გზით საკუთარ თავს იმშვიდებდნენ. აუტიზმის მქონე ბევრი ბავშვი, შესაძლებელია, დაუსრულებლად იმეორებდეს რაიმე დაზეპირებულ ფრაზებს. უფროსებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ იმას, თუ რისი მოსმენა უწევს აუტიზმის მქონე ბავშვს, რადგან შემდეგ რთულია ბავშვი გადააჩვიონ დაზეპირებული უხამსი ფრაზების გამეორებას.

ექიმობრჭო

ემოციებთან დაკავშირებული სირთულეები ტიპურია აუტიზმის მქონე ბავშვებისათვის. ხშირად, სხვა ბავშვებისაგან განსხვავებით, მათ არ შეუძლიათ სახის გამომეტყველების ან უესტის მნიშვნელობის გაგება. მათთვის რთულია როგორც სხვის, ასევე საკუთარ ემოციებში გარკვევა და მათთან გამკლავება. წევა-ტიური ქცევის მიზეზი ხშირად ისიცაა,

რომ ბავშვს რაიმე სახის ემოცია აქვს მოზღვავებული და არ იცის, როგორ გამოხატოს.

როგორ დავეხმაროთ: უნდა დავეხმაროთ ბავშვებს საკუთარი და გარშემომყოფი ადამიანების ემოციების იდენტიფიცირებაში. ემოციების სახელდება და მათი გამოხატვის მისაღები ფორმების ჩვენება ძალიან დაეხმარება აუტიზმის მქონე ბავშ-

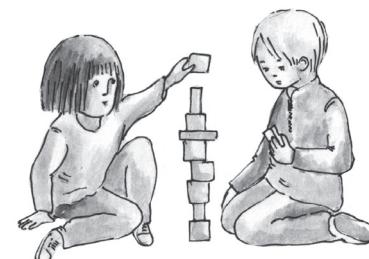
ვსაც და მის გარშემომყოფებსაც. ხშირად აუტიზმის მქონე ბავშვის ქცევა იმ ემოციების გამოხატვის მცდელობაა, რომელსაც შესაბამის სიტყვას ვერ უძებნის. ხშირად, შეიძლება, დავალება, რომელიც მისთვის ჩვეულებრივ ადვილად შესასრულებელია, ძლიერი ემოციის ფონზე, დაუძლეველი გახდეს და მიუღებელ ქცევას მისცეს ბიძგი.

გაზიარება

ბავშვებს, ზოგადად, გაზიარება უჭირთ, მით უმეტეს უჭირს აუტიზმის მქონე ბავშვს, რომელსაც სხვისი მოსაზრების აღქმის და გაგების პრობლემები აქვს, უჭირს თანაგრძნობის განცდა.

როგორ დავეხმაროთ:

უმჯობესია, ბავშვს მისცეთ რაიმე კონკრეტული საგანი და აუხსნათ, როდის და ვის უნდა გაუზიაროს იგი. ფრაზები „ორი წუთის შემდეგ შენი ჯერი დადგება“ ხშირად ეფექტურად მოქმედებს, როდესაც რაიმე ნივთის თხოვებაზე მიდგება საქმე. ხანდახან შეიძლება კარგად იმუშაოს ყურადღების გადატანამ. ორ ადამიანს შორის, ან წრეში მჯდომთა შორის რიგის დაცვა ძალიან კონკრეტული რამ არის და აუტიზმის მქონე ბავშვებს ეს კარგად გამოსდით, მას შემდეგ, რაც ამას დაისწავლიან. მაგრამ გვახსოვდეს, რომ ზოგადად გაზიარების სწავლება ხანგრძლივი პროცესია ნებისმიერი ბავშვისათვის და მას დრო და მოთმინება სჭირდება.



მშვიდაღ ჯლომა

ბევრ აუტიზმის მქონე ბავშვს შეუძლია მშვიდაღ ჯდომა, მაგრამ ეს დამოკიდებულია იმაზე თუ რამდენადა ეს ჩვევა გამომუშავებული. ამიტომ მნიშვნელოვანია მშობლებისა და სხვა პედაგოგებისაგან გავარკვიოთ, დროის რა მანძილზე შეუძლია ბავშვს მშვიდაღ ჯდომა.

როგორ დავეხმაროთ:

უფროსებმა ზუსტად უნდა იცოდნენ, რამდენი ხნით აქვს აზრი ბავშვს ერთ ადგილას ჯდომა მოთხოვონ, გარდა ამისა, დარწმუნებულები უნდა იყვნენ, რომ აუტიზმის მქონე ბავშვს ესმის, რას ითხოვენ მისგან და იცის, რა მოყვება შედეგად მოთხოვნის შეუსრულებლობას. უფროსები ძალიან თანმიმდევრულები უნდა იყვნენ ამ წესების დაცვის სწავლებისას, რადგან სწორედ თანმიმდევრულობა ეხმარება აუტიზმის მქონე ბავშვს წარმატების მიღწევაში. იმისათვის რომ გავაგებინოთ ბავშვს, რამდენი ხანი გასტანს მშვიდაღ ყოფნის დრო, კარგი იქნება, თუ მას ამის რაიმე ვიზუალურ ნიშანს შევუქმნით. მაგალითად, როდესაც ქვიშის საათი ჩაიცლება, ან ისარი 5-იდან 6-მდე მივა, მაგიდასთან მუშაობის დროც დასრულდება. ხანდახან წყნარი დროის დასრულების მიმანიშნებლად რაიმე ხმოვანი სიგნალის დაწესებაც შეიძლება.



ცალილებები

აუტიზმის მქონე ბავშვებს ძალიან სჭირდებათ კარგად სტრუქტურირებული გარემო. მათ უნდა იცოდნენ, თუ როგორი წესებია გარშემო შემუშავებული და რა და როგორ მოხდება უახლოეს მომავალში, რას რა მოყვება. აუტიზმის მქონე ბავშვისთვის ძალიან მძიმეა დაგეგმილისგან განსხვავებულ მოვლენებთან შეგუება. წინასწარშეთანხმებულ განრიგში ან რუტინაში ნებისმიერი ცვლილება, შესაძლოა მათი გაღიზიანების, შიშის და სხვა უარყოფითი ემოციების მიზეზი გახდეს.

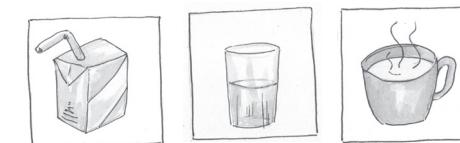
როგორ დავეხმაროთ:

უფროსებმა უნდა შეახსენონ ხოლმე ბავშვს, რა მოხდება შემდეგ ან წინასწარ გააფრთხილონ მოსალოდნელი ცვლილების შესახებ. ხშირად ნახატებისა და ვიზუალური მინიშნებების გამოყენება (მაგ. დღის აქტივობათა ვიზუალური ცხრილი) ძალიან დამამშვიდებლად მოქმედებს ამ ბავშვებზე და ეხმარება მათ მოვლენათა თანამიმდევრობის გაგებაში. იმ შემთხვევაში, თუ რაიმე ცვლილება იგეგმება, შესაძლებელია ნახატები, ვიზუალური მიმანიშნებლები გადააწყოთ და ასე აუხსნათ ბავშვს, თუ რას რა მოყვება ახალი განრიგის მიხედვით. უფროსები ასევე უნდა შეეცადონ ერთი აქტივობიდან მეორეზე გადასვლა რაც შეიძლება მშვიდად ხდებოდეს. მაგალითად, საკლასო ოთახში გაკვეთილის მიმდინარეობისას, როდესაც მასწავლებელი გადაწყვეტს ერთი აქტივობიდან მეორეზე გადაერთოს და ამისათვის რაღაცებს ამზადებს, ამ დროს კლასში ბავშვები ხმაურს იწყებენ ხოლმე, მაგრამ მალევე მშვიდდებიან, როგორც კი მასწავლებელი ყურადღებას მიაქცევს, აუტიზმის მქონე ბავშვებისათვის კი ამგვარი „დროში გაწელილი“ გადასვლები ძალიან გამაღიზიანებლია. მათ შემდეგ დამშვიდება უძნელდებათ. მათვის უფრო მარტივია, როდესაც შუალედური დრო მინიმალურია და ისინი პირდაპირ გადადიან ერთი აქტივობიდან მეორეზე, რა თქმა უნდა, წინასწარი შეთანხმების მიხედვით.



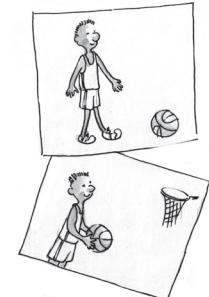
სურათები

აუტიზმის მქონე ბავშვებს ძალიან ეხმარება ნახატები, ფოტოები და სიმბოლური ნიშნები, რომლებსაც ისინი კონკრეტულ აქტივობასთან ან სიტყვასთან აკავშირებენ. სანამ გრძნობების გამოსახატავად სიტყვების გამოყენებას ისწავლიან, ბავშვებს გრძნობების გამოხატვა სწორედ სურათების მეშვეობით შეიძლება ვასწავლოთ. თუ ბავშვს შეუძლია არჩევანი გააკეთოს, ამ არჩევანის გასაკეთებლად მათ სწორედ სურათები დაეხმარება. არჩევანის გაკეთებისას მიცემული მხოლოდ ვერბალური ინსტრუქცია შეიძლება ბავშვისათვის გაუგებარი და დამაბნეველი იყოს. მაგალითად, თუ ბავშვს შეუძლია აირჩიოს წვენს, წყალსა და რძეს შორის, აჩვენეთ მას სამივე ეს ნახატი და მიეცით არჩევანის გაკეთების საშუალება. სხვადასხვა თამაშების გამომსახველი ნახატების ძალიან ეფექტურად გამოყენებაც შეიძლება.



როგორ დავეხმაროთ:

უფროსები უნდა შეეცადონ, რომ ნახატების და ვიზუალური მინიშნებების გამოყენება ყველასათვის სახალისო იყოს. უფროსებს ასევე შეუძლიათ ნახატები ბავშვისათვის მოქმედებების თანამიმდევრობის ასახსნელად გამოიყენონ, აჩვენონ ნახატი და უთხრან, რა იქნება ახლა, აჩვენონ მეორე ნახატი და უთხრან, რა იქნება შემდეგ.



ლაპრინ

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ აუტიზმის მქონე ბავშვების შეგრძნებების ზღურბლი ვარირებს დაბალი მგრძნობელობიდან მაღალ მგრძნობელობამდე. შესაბამისად, შეიძლება ქცევაც იცვლებოდეს სრული ჩაკეტილობიდან უკიდეურეს აფეთქებამდე. უფროსები მუდმივად უნდა ვსწავლობდეთ და ვაფასებდეთ სიტუაციებს, რათა

გავიგოთ, თუ რის გადმოცემას, რის თქმას ცდილობს ბავშვი ამა თუ იმ ქცევის მეშვეობით.

ამავე დროს მნიშვნელოვანია, რომ არსებული ინფორმაცია აუტიზმის მქონე ბავშვის შეუსაბამო ქცევის გასამართლებლად კი არ გამოვიყენოთ, არამედ ბავშვს ადეკვატური ქცევის სწავლასა და გამომუშავებაში დავ-

ეხმაროთ. ქცევის შესაძლო მიზეზების დადგენა პირველი ნაბიჯია პოზიტიური ცვლილებისაკენ.

აუტიზმის მქონე ბავშვებთან მუშაობის პროცესში ყველაზე დიდი გამარჯვებაა, როდესაც მათ თანატოლებთან დამეგობრების სურვილი უჩნდებათ და ჩვენ ამ მიზნის მიღწევის გზების აღმოჩენაში ვეხმარებით.



აქტივობები

1. რა არა განვითარებულ აუტიზმის რიცხვები და განსხვავება მათ შორის

რა მსგავსებაა ჩვენ შორის? _____

რით განსხვავდები შენ? _____

მოდი, დაფიქრდი იმის შესახებ, რას გრძნობ და აკეთებ ხოლმე განსხვავებულად.

ბევრი რამეა რის გაკეთებაც მეხალისება და თანაც ვფიქრობ, რომ კარგად გამომდის. მაგალითად, კარგად გამომდის _____

რაღაცების სწავლაც ცოტა მიჭირს. ზოგი ჩემი მეგობარი სწავლას ადვილად ახერხებს და მეც მინდა, რომ ასევე შემეძლოს. ერთ-ერთი რამ, რაც რთულად გამომდის არის _____

როდესაც ამას კარგად ვერ ვაკეთებ, ხანდახან ვგრძნობ. _____

ვიცი, გარეგნობით ყველა განსხვავდება ერთმანეთისაგან. ვფიქრობ, რომ მე სხვებისაგან განვსხვავდები _____

ისეთი რაღაცების მეშინია, რაც შესაძლოა სხვას არ აშინებდეს. ერთ-ერთი რამ რისიც, მეშინია ესაა _____

შემიმჩნევია, რომ ადამიანები სხვადასხვაგვარად იქცევიან, როდესაც ისინი ცუდ ხასიათზე არიან. ზოგს ურჩევნია განმარტოვდეს და მშვიდად იყოს. ზოგი მეგობრების გარემოცვას ამჯობინებს. ზოგი ტირის და ზოგიც ემოციას ყვირილით გამოხატავს. როდესაც ცუდ ხასიათზე ვარ ჩვეულებრივ _____

2. ნახალისეთ ბავშვები დაფიქტონენ თავის შეგრძნებებზე

შენი შეგრძნებიდან, რომელია ყველაზე მგრძნობიარე, უპასუხე
შეკითხვბს, რომ გამოიცნ.

რას გრძნობ, ვინმე თვალებში რომ განათებს?

კიდევ რისი ყურება არ მოგწონს?

ჩამოთვალე სამი ხმა, რომლის	1	_____
გაგონების დროსაც ყურებზე	2	_____
ხელების აფარების სურვილი	3	_____
გიჩნდება:		

ყველას განსხვავებული პასუხები აქვს ამ კითხვებზე, რადგან ადამიანების შეგრძნებებზე სხვადასხვა საგნები და მოვლენები სხვადასხვაგვარად მოქმედებს.

აუტიზმის მქონე ადამიანებს ბევრად უფრო მეტი რამ აღიზიანებთ, რადგან მათი შეგრძნებების არხები ბევრად უფრო მგრძნობიარეა, ვიდრე შენი!

წარმოიდგინე, რომ არსებობდეს უამრავი ხმა, გამოსახულება, სუნი, გემო და შეხება, რომელიც გაღიზიანებს და ყოველდღიურად დიდ დისკომფორტში გაგდებს.

ახლა, აღბათ, შეგიძლია წარმოიდგინო, როგორ გრძნობენ თავს აუტიზმის მქონე ადამიანები.

ვიქტორია

აუტიზმი მოქმედებს ადამიანის:

- ერყვალებაზე
- სრავლის უნარზე
- ქცევაზე
- გრძნობებზე
- ყველა ზემოთ ჩამოთვლილზე

ყველა ზემოთ ჩამოთვლილზე

სისართლესა თუ ტყუილი:

- აუტიზმი გაღამდები არ არის:
- ტყუილია.

რა იცველს აუტიზმს?

ეს ზუსტად არავინ იცის, მაგრამ ექიმები და სხვა პროფესიონალები ცდილობენ კარგად შეისწავლონ აუტიზმი და ხშირ-ად აკეთებენ ახალ ახალ აღმოჩენებს.

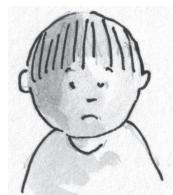
რა უნდა გააკორონ აუტიზმის მარნე ბავშვებმა
თავი უათ რომ იგრძნონ?

ზოგ შემთხვევაში მათ შესაძლებელია წამლის მიღება დასჭირ-
დეთ, გარშემომყოფები უნდა დაეხმარონ მათ რუტინის დაცვაში.

შეიძლება თუ არა, აუტიზმის მარნე
თანახლასალს დასცინო?

არა. ყველას აქვს გრძნობები, ყველა განსხვავებულია. მეგობ-
რობა ხომ სხვისი გრძნობების გაგება და გაზიარებაა.

ჩვევა, რომელსაც უნდა მოვალოდეთ აუტისტური სპეციალის მარნე ბავშვისაგან:



არ მეტყველებს, ცო-
ტას მეტყველებს,
ჩამორჩება მეტყველე-
ბაში ან უფროსივით
მეტყველებს.



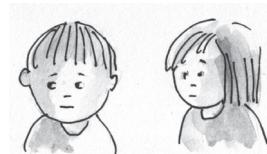
ექოლალიური მე-
ტყველება, ანუ იმე-
ორებს სხვის და საკუ-
თარ ნათქვამს.



არავერბალური კომუნიკაციის
არარსებობა, როგორიცაა ნახ-
ატების ჩვენება, უსტი ან თუნდაც
უფროსისათვის ხელის მოკიდება
და სასურველ საგნამდე მიყვანა.



ხანდახან ტოვებს
შთაბეჭდილებას,
რომ არ ესმის ან
ვერ იგებს მარტივ
ინსტრუქციებს.



არ აქვს თვალით კონ-
ტაქტი, ან უჭირს
თვალით კონტაქტის
დამყარება.



ვერ თამაშობს თანა-
ტოლებთან (არა აქვს ამის
სურვილი, ან ვერ იგებს სხვების
ნარმოსახვითი თამაშის აზრს).



სათამაშოებთან
უჩვეულოდ თამაშობს
(სათამაშოების მუდმივად
გამწკრივება ან ტრიალი).



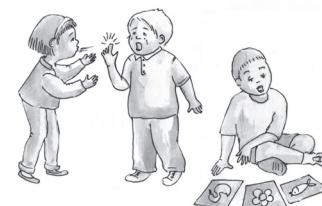
მოულოდნელი ხმების
გაგონებისას ყურებზე
ხელებს იფარებს (ტკივი-
ლის ან შიშის მაჩვენებელი).



მწვავედ გამოხატული
ტანტრუმი, თუ რუტი-
ნა დარღვეულია (მაგ.
თუ მაღაზიაში სხვა გზით
წახვედით).



ნაცვალსახელების
შებრუნებული ხმარება
ანუ რევერსია („შენ ნამ-
ცხვარი გინდა“ - ნიშნავს „მე
ნამცხარი მინდა“)



ვერ იგებს სხვის
გრძნობებს (არ აქვს
რეაქცია, როდესაც სხ-
ვას სტკივა, ან ტირის)

ათი სტრატეგია აუზიშის მეორე ბავშვის დასახმარებლად

**გაამარტივეთ მეტყველება, განსაკუთრებით მაშინ, როდე-
საც ბავშვი გაღიზიანებული ან გულდაწყვეტილია.**

მაგალითად, ხელიც დაუქნიე და სიტყვიერადაც უთხარი – „მოდი აქ”, იმის ნაცვლად, რომ უთხრა: “ნიკა, გთხოვ, ჩემთან მოდი, ძალიან მინდა, რომ ჩემთან ახლოს იარო, ასე უფრო უსაფრთხოდ იქნები, ვიდრე მანქანის სადგომამდე მივალთ”.

**ასწავლეთ ბავშვს გზები, როგორ გაუმკლავდეს უსიამოვნო
შეგრძნებებს.**

მაგალითად, თუ ბავშვი შეწუხებულია ხმების გამო, მიეცით მას საშუალება ყურის საცობები ან ყურსაფარები ატაროს, როცა ეს საჭიროა. მნიშვნელოვანია დავიცვათ ბალანსი მასტიმულირებელ სოციალურ აქტივობებსა და მშვიდ საათებს შორის. გახსოვდეთ, რომ აუტიზმის მქონე ადამიანები მალე იღლებიან სოციალური აქტივობებისაგან. ეცადეთ ადეკვატური იყოთ ბავშვის სენსორული მოთხოვნებისადმი, საჭიროების შემთხვევაში მაგრად ჩაეხუტეთ, გამორთეთ შუქი, შესთავაზეთ ქუდი და ა.შ. აქციეთ ეს გამოცდილება ყოველ-დღიური აქტივობების ნაწილად. ეს დაეხმარება ბავშვს და დამშვიდებს მის აღგზნებულ ნერვულ სისტემას.

**თუ ბავშვს კითხვა შეუძლია, დაუნერეთ, რისი თქმაც გსურთ,
რათა სტრესულ სიტუაციებში კომუნიკაცია დაამყაროთ.**

მაგალითად, თუ ბავშვი სუპერმარკეტშია და გაღიზიანდა, რადგან ბურბუშელები თავის ჩვეულ ადგილას არ დახვდა დაუნერეთ: „ მოდი, ვიკითხოთ, იქნებ საწყობში აქვთ. თუ არა, მეორე მაღაზიაში ვიყიდით, როცა აქედან გავალთ.”

გამოიყენეთ ბავშვს დღის განრიგის ვიზუალური და სიტყვიერი სქემა. გამოიყენეთ ნახატები, დაწერილი სიტყვები, საგნები, რათა გააგებინოთ ბავშვს, რისი ჯერი მოდის. ბავშვს შეუძლია გადახაზოს ისინი, როდესაც აქტივობა დასრულებულია. კედელზე ჩამოკიდებული დღის განრიგი მისთვის სიმშვიდისა და დაცულობის განცდის მომანიჭებელია. ვიზუალური მიმანიშნებლების ეფექტურად გამოყენება შეიძლება ბავშვისთვის მოსალოდნელი ცვლილების წინასწარ ასახსნელად.

გამოიყენეთ კალენდარი, რათა მოამზადოთ ბავშვი განსაკუთრებული დღეებისთვის, დღესასწაულებისათვის, მოგზაურობისათვის, არდადეგებისათვის.

გამოიყენეთ ნახატები ან დაწერილი სიტყვები, რომ კარგად აუხსნათ ამ დღეების არსი და მათი მიმდინარეობის ჩვეული სცენარი (რას ვაკეთებთ, განვიცდით, ვამბობთ ამ დღეს). ბავშვს შეუძლია ყოველდღიურად გადახაზოს კალენდარზე გასული დღეები, რათა ვიზუალური წარმოდგენა შეექმნას იმის შესახებ, თუ რამდენად ახლოსაა მოსალოდნელი დღე.

გამოიყენეთ “ჯერ” და “შემდეგ” სტრატეგია.

გამოიყენეთ ნახატები და სიტყვები ბავშვთან კომუნიკაციისას „ჯერ გამოიხეხე კბილები, შემდეგ უყურე მულტფილმი, ჯერ კბილები, მერე მულტფილმი”.

როდესაც ბავშვს რაიმე სოციალურ წესს ასწავლით, გამოიყენეთ ფრაზა „ნესია, რომ _____”. აუცილებლად აუხსენით ბავშვს, რატომ უნდა შეასრულოს ეს წესი.

მიზანმიმართულად გააკეთებინეთ ბავშვს კარგი რამ და შემდეგ განსაკუთრებულად დააჯილდოვეთ.

ხშირად ეფექტურია ისეთი სიტყვების ჩართვა, როგორიცაა „რა ჭკვიანური რამე გააკეთე”.

იყვით თანმიმდევრული. რაც უფრო მშვიდი და თანმიმდევრული იქნებით, მით უფრო დაცულად იგრძნობს თავს ბავშვი.

ბავშვებს მოსწონთ, როცა იციან „თუ მე ამას გავაკეთებ, ეს მოხდება”. ეს არ ნიშნავს, რომ უნდა იყოთ მეტისმეტად სწორხაზოვანი თქვენს მიერ დაწესებული წესებისა და მოლოდინების მიმართ.

რჩევაბი მასწავლებლისათვის

აუტიზმის მწოდებელი ყველა ბავშვი განსხვავებულია.

აუტიზმს ხშირად სპექტრულ დარღვევას უწოდებენ. სიმპტომები შესაძლებელია სხვადასხვაგვარი კომბინაციით გამოვლინდეს. აუტიზმის მქონე ორი ბავშვი ერთმანეთისაგან განსხვავებულად იქცევა. აუტიზმის სიმპტომები სხვადასხვა სიძლიერით ვლინდება.

აუტიზმისათვის აუცილებლი ალრეალი ტესტირება.

როგორც წესი, აუტიზმი პირველი სამი წლის მანძილზე ვლინდება. ადრეული შეფასება და შემდეგ ადრეული განვითარების პროგრამებში ჩართვა ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვის განვითარებისათვის.

შეჩერდით, შეხედეთ და

მოუსმინეთ აუტიზმის მწოდებელი მოსწავლეს

ისეთი ქცევა როგორიცაა ტანტრუმი (ტანტრუმი წარმოადგენს უკიდურესი გალიზიანების გამომხატველ ქცევას. ბავშვი

მიეცით ბავშვს არჩევანის უფლება.

მიეცით ბავშვს საშუალება გააკეთოს არჩევანი სურათებისა თუ ნაწერი სიტყვების მეშვეობით (შემწვარი ქათამი გინდა თუ ჰამბურგერი, სახლში გირჩევნია თამაში, თუ ეზოში?). თუ ბავშვს უჭირს არჩევანის გაკეთება, დაეხმარეთ აირჩიოს რომელიმე ვარიანტი და დაეხმარეთ შესრულების პროცესი. რამდენჯერმე დახმარების შემდეგ, სავარაუდოდ, იგი დამოუკიდებელი არჩევანის გაკეთებას დაიწყებს.

ამ დროს შეიძლება კიოდეს, ყვიროდეს, ფეხებს აბაკუნებდეს, იატაკზე კოტრიალობდეს და ა.შ), გახშირებული სტერეოტიპული ქმედებები ან არაადეკვატური ხმების გამოცემა შესაძლებელია ამ ქცევის გამომწვევი პრობლემის არსებობაზე მიგვანიშნებდეს. იქნებ რესურს-ოთახის გამოყენების დრო მოვიდა? იქნებ კლასში ძალიან ხმაურობენ? იქნებ ბავშვი იმ დავალებითაა გაღიზიანებული, რომლის შესრულებასაც სთხოვენ? იქნებ გარშემო ქაოსია და ამას ვერ უძლებს?

საჭიროების შემთხვევაში,

ეცალეთ გაუმარტივო სასწავლო პროგრამა,

მასალები და მოარგოთ ისინი

მოსწავლის შესაძლებლობებას.

აუტიზმის მქონე მოსწავლეები უკეთ სწავლობენ ვიზუალური მასალის დახმარებით, ამიტომ კლასში მუშაობისას მათ ვიზუალური მიმანიშნებლების, სურათებისა და სქემების

გამოყენება ძალიან დაეხმარებათ. როდესაც ეს შესაძლებელია, გაამყარეთ ნასწავლი უნარები რეალურ სიტუაციებში (მაგ. როდესაც სკოლაში ფულის ერთეულებს სწავლობთ, რეალური ფული გამოიყენეთ, ან შეეცადეთ რაიმე სკოლაში ნასწავლი სოციალური უნარის განზოგადება რეალურ ცხოვრებაში მოახდენოთ).

შემადგეთ

შეცვალოთ საალასო ოთახის გარემო ისე,

რომ იგი მოსწავლეების საჭიროობას

შესაბამებოდეს

შექმენით იმგვარი გარემო, რომ რაც შეიძლება ნაკლებ გამაღიზიანებელი იყოს აუტიზმის მქონე ბავშვისათვის, ისე, რომ მისი კლასიდან იზოლირება არ მოახდეს. იყავით მგრძნობიარე აუტიზმის მქონე ბავშვის საჭიროებებისადმი.

ისუაბრეთ ბავშვებთან მრავალფეროვნებაზე

ზოგიერთ ადამიანს მხოლოდ ეტლით შეუძლია გადაადგილება, ზოგი სასმენ აპარატს ატარებს, სხვების განსაკუთრებულობას ერთი შეხევდვით ვერ დაინახავ, მაგალითად, აუტიზმის ან დიაბეტის მქონე ადამიანებისას. განსხვავებები და მსგავსებები გვაქცევენ ჩვენ განსაკუთრებულებად. გამოიყენეთ შესაძლებლობა და ესაუბრეთ ბავშვებს ტოლერანტობისა და თანაგრძნობის შესახებ.

გახდით ჯუფის ლილი.

სკოლასა და ოჯახს შორის თანამშრომლობა გადამწყვეტია აუტიზმის მქონე ბავშვის რეაბილიტაციისათვის. გქონდეთ რეგულარული კომუნიკაცია მშობლებთან და ამ ურთიერთობებში სკოლის სხვა სპეცილაისტებიც ჩართეთ (სკოლის ექთანი, ლოგოპედი, სპეცილაური განათლების პედაგოგი და სხვა).

ნახალისეთ ყარგი საჭიროები და ეცალეთ იმ სიტუაციების პრივაციულობის მომსახურებისათვის, სადაც ბავშვები შესაძლოა ცუდი ქცევა გამოავლინოს.

ადეკვატური ქცევის გახშირებას ხელს უწყობს პოზიტიური წახალისებები ცხადი/გასაგები დაჯილდოებების გამოყენებით. არაადეკვატური ქცევის შემცირება შესაძლებელია დღის განრიგისა და აქტივობების თანმიმდევრობის დაცვით.

ეს დასახით ბავშვს იმის გამო, რომ აუტიზმი აქვთ.

აუტიზმის მქონე ბავშვები ფიზიკურად არ განსხვავდებიან სხვებისაგან, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ მათ შეიძლება, მათ სხვისი გრძნობების გაგება და გათვალისწინება ძალიან უჭირდეთ.

განათლეთ სხვაბი.

ცოდნა მიმღებლობისაკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯია. იმის გამო, რომ აუტიზმი კომპლექსური აშლილობაა, მის ირგვლივ უამრავი არასწორი ინფორმაცია და სტერეოტიპები არსებობს. მნიშვნელოვანია, რომ ყველა დაარწმუნოთ: აუტიზმი განვითარების დარღვევაა და არა ფსიქოზი.

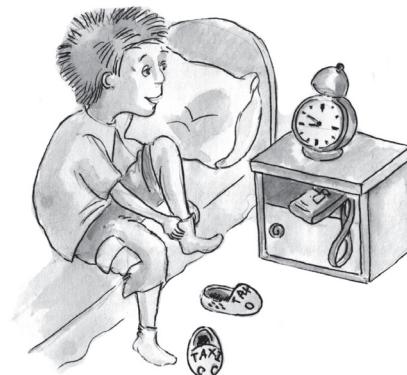
კიბეჭოფი



დათოს მოყოლილი ახავი

დილა მშვიდობისა! თუმცა, დილა უკვე აღარაა. თუ შემთხვევით ჩამეძინა, ჩემთვის ჩვეულებრივ დღე შუადღისას იწყება ხოლმე. შენც ჩაგძინებია მაღვიძარას დარეკვის შემდეგ და მერე აქეთ-იქით გირბენია? სხვათა შორის, მე დათო მქვია. ამ დილას ძალიან მეჩქარებოდა და სისხლის ანალიზის გაკეთება კინაღამ დამავიწყდა. ჯერ კიდევ ვერ შევეჩვიე, რომ სისხლში შაქარის ოდენობა ყოველდღე უნდა შევიმოწმო. ახლახანს დიაბეტის დიაგნოზი დამისვეს. მოდი, მოგიყვები, რა გავიგე ამ ბოლო ერთი თვის მანძილზე დიაბეტის შესახებ.

ზაფხული ძალიან კარგად გავატარე. ვთამაშობდი ფეხბურთს, ვცურავდი და ლაშქრობებში დავდიოდი მეგობრებთან ერთად. ზაფხული სწრაფად გავიდა და მეც მიხაროდა, რომ მალე მეხუთე კლასელი გავხდებოდი. ზაფხულის მიწურულს დედამ შეამჩნია, რომ ადვილად ვიღლებოდი და სულ მწყუროდა, შუალამისასაც კი ვიღვიძებდი წყლის დასალევად. თავს სუსტად ვგრძნობდი და თანაც ძალიან მშივდებოდა ხოლმე. დედამ ექიმთან წამიყვანა. კლინიკაში რამდენიმე ანალიზი გამიკეთეს და დაადგინეს, რომ დიაბეტი მაქვს. ექიმმა დიაბეტის შესახებ ყველაფერი გვიამბო. სიმართლე გითხრა, ზოგი ტერმინის მნიშვნელობა ვერ გავიგე, დედას კი ყველაფერი ესმოდა. იმას კი მივჭვდი, რომ ჩემს სისხლში შაქრის დონე ნორმალური არ იყო და ამიტო-



მაც ვგრძნობდი თავს ბოლო დროს ცოტა უცნაურად. ახლა ძალიან ყურადღებით უნდა ვიყო და დიეტა დავიცვა. გარდა ამისა, სისხლში შაქრის ნორმალური დონის შესანარჩუნებლად ყოველდღე უნდა ვიკეთო პატარა ნემსები.

ალბათ, შეგინიშნავს პატარა ჩანთა, სულ თან რომ ვატარებ. ხანდახან წელზე მიკეთია, ხან კი უბრალოდ ზურგჩანთაში მიდევს. ამ ჩანთაში ხილი დევს წასახემ-სებლად და ინსულინის შპრიცი. ვერც კი წარმოვიდგენდი, თუ ოდესმე ნემსის გაკეთებას თავად შევძლებდი. მაგრამ ექთანმა ნემსის კეთება მასწავლა და ახლა უკვე დამოუკიდებლად ვიკეთებ, აღარც მტკივა. ალბათ გაინტერესებს, რატომ გავდივარ კლასიდან დიდი შესვენების წინ. ექთნის კაბინეტში მივდივარ, სადაც თითოდან სისხლს მიღებენ და შაქრის დონეს მიმოწმებენ. თუ საჭიროა, ინსულინს სადილამდე ვიკეთებ. ხანდახან დღეში სამჯერაც კი მიწევს გაკეთება. ალბათ შეგინიშნავს, უცებ როგორ ვოფლიანდები, ავკანკალდები

და მოვითენთები ხოლმე, ეს სისხლში შაქრის დონის დაწევის ბრალია. ასეთ დროს სასწრაფოდ უნდა შევჭამო რაიმე და დავისვენო.

ყოველი შემთხვევისთვის ხელზე სპეციალური სამაჯური მიკეთია. მას შიგნიდან აწრია, რომ მე დიაბეტი მაქვს. ასევე წერია ტელეფონის ნომერი, რომელზეც საჭიროების შემთხვევაში (მაგალითად, თუ სისხლში შაქრის დონემ ძალიან დაიწია) გიპასუხებენ და გეტყვიან, როგორ უნდა აღმომიჩნო დახმარება. სამაჯურს არასოდეს ვიხსნი.

სხვა ბავშვებივით, მეც მრავალფეროვანი საკვებით უნდა ვიკებებოდე სახლშიც და სკოლაშიც. უბრალოდ, სულ უნდა მახსოვდეს, რომ, სადაც არ უნდა წავიდე, თან ვატარო საგზალი. დიაბეტი მთელი ცხოვრება მექნება, მაგრამ არ შეშინდე, ის გადამდები არ არის, ასე რომ, არ გადაგედება.



ადაპტირებულია Taking diabetes to School by Kim Gosselin მიხედვით.

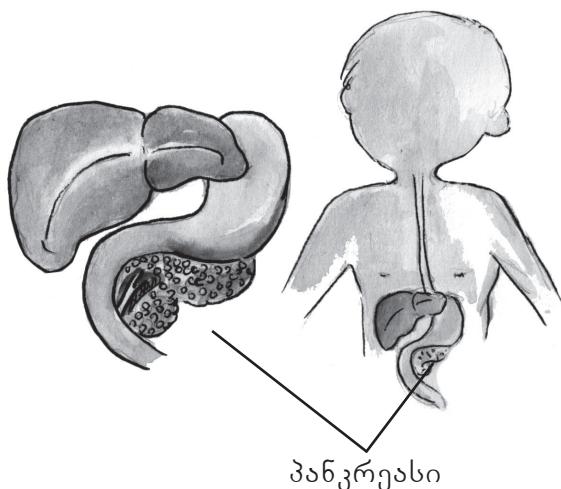
ჩა უნდა გიცოლეთ ლიაბეტის შესახებ

1. რა არის დიაბეტი?

დიაბეტი დაავადებაა, რომლის დროსაც კუჭქვეშა ჯირკვალი – პანკრეასი საკმარის ინსულინს ვერ გამოიმუშავებს.

2. რა არის პანკრეასი?

პანკრეასი კუჭქვეშა ჯირკვალია, რომელიც საჭმლის მონელებაში გვეხმარება. პანკრეასის უჯრედები ინსულინს გამოიმუშავებს და სისხლში შაქრის ფონის რეგულირებაში გვეხმარება.



3. რა არის ინსულინი?

ინსულინი ჰორმონია, რომელიც უჯრედებში შაქრის შეწოვას და ღვიძლში მისი მარაგის სახით დაგროვებას უზუნველყოფს. ინსულინი ორგანიზმს ენერგიის გამომუშავებისათვის სჭირდება. კერძები მხოლოდ გემრიელი კი არ არის, სხეული საკვებიდან შაქარს იღებს, რადგან იგი სხეულს ენერგიით ავსებს. ეს ენერგია ორმ მივიღოთ, შაქარი სხეულის უჯრედებში უნდა მოხვდეს. წარმოიდგინე, რომ თითოეულ უჯრედს საკეტი აქვს. შაქარმა ეს საკეტი სპეციალური გასაღებით – ინსულინით უნდა გააღოს რომ შიგ მოხვდეს. როდესაც ბავშვს I ტიპის დიაბეტი აქვს, მის სხეულში არ არის საკმარისი ინსულინი (ანუ სხეული ვერ გამოიმუშავებს), ამიტომ საკვებიდან მიღებული შაქარი ვერ შედის უჯრედში და ვერ გადაიქცევა ენერგიად.

4. თქვენ | ტიპის დიაბეტი ახსენით, რა ტიპის დიაბეტი არსებობს?

არსებობს ორი ტიპის – ინსულინზე დამოკიდებული და ინსულინდამოუკიდებელი დიაბეტი.

ტიპი I (ინსულინდამოკიდებული) – დიაბეტის ეს ფორმა ჩვეულებრივ ბავშვობაში იწყება. ამ შემთხვევაში ორგანიზმი ან საერთოდ ვერ გამოიმუშავებს ინსულინს ან ძალიან მცირე რაოდენობით გამოიმუშავებს. ამიტომ ბავშვს ყოველდღიურად სჭირდება ინსულინის ინექცია.

ტიპი II (ინსულინდამოუკიდებელი) – პანკრეასი გამოიმუშავებს ინსულინს, მაგრამ ის ან არა საკმარისი რაოდენობის ან ორგანიზმი ვერ იყენებს მას სწორად.

5. რა პრობლემაა დიაბეტის დროს?

როდესაც ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავებს საკმარის ინსულინს და ვერ ითვისებს მიღებულ შაქარს, ადამიანი კარგავს წონას, გამოყოფს მეტისმეტად ბევრ შარდს და ადვილად იღლება. ზოგ შემთხვევაში ადამიანი შეიძლება კომაში ჩავარდეს ან გული წაუვიდეს.

- სხეულის ჭარბი წონა, ან წონის დეფიციტი ჯანმრთელობისათვის სერიოზულ საფრთხეს წარმოადგენს. ვარჯიში და ჯანსაღი კვება მყარი ჯანმრთელობის საწინდარია.
- დიაბეტი რთული დაავადებაა, ამიტომ, მნიშვნელოვანია, დიაბეტის მქონე ადამიანის რეგულარული მეთვალყურეობა.
- დიაბეტის დროს ყოველი კვება სწორად უნდა განაწილდეს, საკვები ყურადღებით უნდა შეირჩეს, სასურველია რეგულარული ვარჯიში წონის კონტროლისათვის.

6. როგორ ზრუნვს დიაბეტის მარნე ბავშვი სახათარ აანორთალობაზე?

დიაბეტის მქონე ბავშვი მის ორგანიზმში შაქრის დონეს მუდმივად აკონტროლებს. იგი მუდმივად ცდილობს შაქრის დონე რამდენადაც შესაძლებელია ნორმალური იყოს, რადგან სისხლში შაქრის მაღალი დონე დროთა განმავლობაში იწვევს ჯანმრთელობის პრობლემებს. სისხლის წვრილი კაპილარები და სხვადასხვა ორგანოები, მაგალითად თვალები და თირკმელები, შესაძლოა დაზიანდეს.

ასევე ცუდად გრძნობს ადამიანი თავს შაქრის დაბალი დონის შემთხვევაშიც. ამიტომ არის მნიშვნელოვანი შაქრის დონის კონტროლი, რასაც ასევე დიაბეტის კონტროლს უწოდებენ.

7. რა იწვევს შაქრის დონის ცვალებალობას?

შაქრის, ანუ დიაბეტის კონტროლი სამი რამის ბალანსირებით არის შესაძლებელი. ესენია: 1) წამალი, ანუ ინსულინი, რომელსაც დიაბეტის მქონე ბავშვი იღებს, 2) საკვები, რომელსაც ჭამს, და 3) ფიზიკური დატვირთვა. ამ სამი რამის ბალანსი ძალიან მნიშვნელოვანია შაქრის ნორმალური დონის შესანარჩუნებლად. ამ სამი ფაქტორიდან, ნებისმიერი შეიძლება შაქრის დონის აწევის ან დაწევის მიზეზი გახდეს. უფრო კონკრეტულად შაქრის დონის ცვლილება შეიძლება განპირობებული იყოს:

- ინსულინის არ მიღებით, როდესაც ეს ექიმის მიერ გაქვს დანიშნული.
- კვების რეჟიმის არდაცვა.
- ვარჯიშის რეჟიმის არდაცვა, ან ცვლილებები (მეტი ან ნაკლები ვარჯიში).
- ავადმყოფობა, ან ძლიერი სტრესი.
- სისხლში შაქრის დონის არასაკმარისი შემოწმება.

8. როგორ ხვდება დიაბეტის მარნე ბავშვი როგორის ნორმა?

იმას, თუ რომელია შაქრის დონის ნორმა (ანუ ნორმის საზღვრები), ექიმი საზღვრავს. ბავშვს კი ის ევალება, რომ ხშირად შეამოწმოს შაქრის დონე ნორმაში აქვს თუ არა. შაქრის დონე სპეციალური კომპიუტერის – გლუკომეტრის საშუალებით იზომება.

10. შეუძლია დიაბეტის მარნე ბავშვს ტაბილურის და ნამცხვრის ჰარა?

დიახ, მაგრამ, დიაბეტის მქონე ბავშვს ექიმის მიერ შეერჩეული ტკბილეულის ჭამა შეუძლია. შაქარი, რომელიც ტკბილეულსა და ნამცხვარშია, ორგანიზმის მიერ ღრუბელივით შეიწოვება, რაც სისხლში შაქრის დონის მომატებას იწვევს.



9. რას არის შაქრის ნორმალური დონის მისაღწევად ან შესანარჩუნებლად?

შაქრის დონის ნორმის შენარჩუნება რთული საქმეა. ზოგჯერ შაქრის დონე იცვლება (ზევით ან ქვევით იწევს) მიუხედავად ყველა წესის დაცვისა. მაგრამ შაქრის ნორმის ფარგლებში შენარჩუნებას შემდეგი ქცევები გეხმარება:

- ინსულინის დანიშნულ დროზე მიღება.
- შეძლებისდაგვარად კვების რეჟიმის დაცვა.
- რეგულარული ვარჯიში.
- დღეში რამდენიმეჯერ სისხლში შაქრის დონის შემოწმება.
- ექიმთან რეგულარული ვიზიტი.
- დიაბეტის შესახებ მეტი ინფორმაციის და ცოდნის მიღება (დიაბეტის გაცნობა).

11. რა ხდება, როცა სისხლში შაქრის ფონი დაბალია?

როგორც უკვე აღვნიშნე, სისხლში შაქრის დონის კონტროლი რთული საქმეა, ამიტომ შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ დიაბეტის მქონე ბავშვის სისხლში შაქრის დონე ნორმაზე უფრო დაბლა დაეცეს. ამას ჰიპოგლიკემიას, ანუ სისხლში შაქრის დაბალ დონეს უწოდებენ. ამის მიზეზი ძირითადად წამალი ინსულინია, რომელსაც დიაბეტის მქონე ბაშვი იღებს. ინსულინის საშუალებით ორგანიზმი სისხლიდან შაქრის ჭარბ რაოდენობას ითვისებს. რის შედეგადაც სისხლში შაქრის რაოდენობა კლებულობს. ასეთ დროს მნიშვნელოვანია სასწრაფოდ მოხდეს სისხლში შაქრის დონის მომატება. ამიტომ ბავშვმა შაქრის შემცველი საკვები ან სასმელი უნდა მიიღოს, ანუ არადიეტური საკვები, რასაც ჩვეულებრივ არ იღებს.

12. შეიძლება, დიაბეტი შაქრის დიდი

რაოდენობის მიღებით დაგენერიროს?

არა, დიაბეტი არ დაგენერირობა შაქრის დიდი რაოდენობის მიღებით. მაგრამ ჯანმრთელი საკვების მიღება, ზოგადად, შენი ჯანმრთელობისთვის კარგია.

13. ჩემს მაგრარს შედგენილი აქვს

დასაშვები საკვების სის, რატომ?

დიაბეტის მქონე ბავშვებიც და უფროსებიც იწერენ ხოლმე, თუ რას ჭამენ. ამ გზით მათ შეუძლიათ სისხლში შაქრის დონის გაკონტროლება.

14. ნემსი ყველა დიაბეტიან ბავშვს ესაზიროება?

არა, ზოგი აბების და საკვების ყურადღებით შეჩევის საშუალებით აკონტროლებს დიაბეტს.

საკვების კალორიულობა

- საკვების ენერგია კალორიებში იზომება.
- კალორიები არ არის საკვები ნივთიერება.
- კალორიები საკვებში ორგანიზმისთვის სასიცოცხლო ენერგიის წყაროა. იცოდი, ჩვენი ორგანიზმი კალორიებს ძილის დროსაც რომ იყენებს?
- ორგანიზმისათვის საჭირო კალორიების რაოდენობა დამოკიდებულია ადამიანის ასაკზე, წონაზე, სხეულის ზომაზე სქესსა და ნივთიერებათა ცვლაზე.
- ბავშვებს და მოზარდებს მეტი კალორია სჭირდებათ, ვიდრე ზრდასრულებს.
- ორგანიზმს დღეში 2-3 ლიტრამდე სითხე სჭირდება. უნდა გვახსოვდეს, რომ სითხეს საკვებიდანაც ვიღებთ.

ფაქტები

- შაქარი შეიძლება ღვიძლში ნივთიერება გლიკოგენის სახით დაგროვდეს.
- დიაბეტმა შესაძლოა იმოქმედოს სისხლძარღვებზე, თირკმელებზე, ნერვულ სისტემაზე, მხედველობაზე. ასევე შესაძლოა დიდი დრო დასჭირდეს ჭრილობის შეხორცებას.
- დიაბეტის მქონე ადამიანები სხვადასხვა ინფექციების და სამედიცინო პრობლემების შედარებით მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებიან.

კი სიცოცხლეში

ფანჯრები, რომლებსაც მსახიობები ფილმებში ამტვრევენ, დამზადებულია შაქრისგან.

არათგან რომელი შეიძლება გამოიყენოს?

- ნამცხვრები.
- მულტივიტამინები.
- ტყავის ნაწარმი.
- წამლები.
- ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი პასუხი: ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი.

იცი, რომ

საკვების 4 ძირითადი აგუში არსებობს? ესია:

1. ხილი და ბოსტნეული,
2. ხორცის პროდუქტები,
3. ბურღულეული
4. რძის პროდუქტები.

ჩამოთვალე შენი ყოველდღიური საკვები რაციონი. მიიღე თუ არა ოთხივე ჯგუფი.

**სასარგებლო
საკვები
ორგანიზმის
ჯავართოლობის
განვითარების
ერართობა**

როდესაც ბავშვი ავალია ან
ანერთოლობის პროცესში აქვს,
საკვება, რომელსაც იგი იღებს, შესა-
ლონა გავლენა იქონიოს მის ანერ-
თოლობაზე ან მაურნალობაზე.

დიაბეტის მქონე ადამიანები ყურადღებით უნდა იყვნენ
საკვების მიმართ. ზოგი საჭმლის სიას ადგენს. ეს მათ საშუალებას აძლევს გააკონტროლონ ყოველდღიურად მიღებული
საკვები და ამგვარად გააკონტროლონ სისხლში შაქრის დონე.
თუ დიაბეტის მქონე ადამიანი არ მიიღებს საკმარის რაოდე-
ნობა საკვებს, გამოტოვებს საუზმეს, სადილს, ან ვახშამს, ან
ხანგრძლივად და ინტენსიურად ივარჯიშებს, მას შეიძლე-
ბა გამოუმუშავდეს ჭარბი ინსულინი. თუ ეს მოხდა, მაშინ
შაქრის დონე სისხლში მკვეთრად შემცირდება და ადამიანმა
შესაძლოა გონება დაკარგოს.

ეჭიშვილი ამბობა
"ის, ხარ რასაც ჭამ".

საკვების სწორი ბალანსის შემჩენევა
შენი ანერთოლობის სანიდარი.

პროექტები და აქტივობები ბავშვებისათვის

პროექტები დისკუსიისათვის

- ჩვენს სხეულს სამოძრაოდ ენერგია ესაჭიროება. საიდან ვიღებთ ამ ენერგიას?
- რა არის დიაბეტი? რა კავშირშია დიაბეტი მიღებულ საკვებთან? გყავს თუ არა ახლობელი, ოჯახის წევრი, რომელსაც დიაბეტი აქვს? რა იცი მისი მდგომარეობის შესახებ?
- სისხლში შაქრის რაოდენობის გასაკონტროლებლად ზოგიერთს ყოველდღე უწევს ნემსის კეთება. გაიხსენე, ბოლოს როდის გაიკეთე ნემსი. რა იგრძენი?

ინსულინი იგივე გასაღებია

(ამ აქტივობით ბავშვი ისწავლის რას აკეთებს შაქარი და ინსულინი ჩვენს ორგანიზმში და რა მოსდის შაქარს | ტიპის დიაბეტის დროს)



წარმოიდგინეთ, რომ ეს გაფანტული ჰულა-ჰუპები სხეულის უჯრედებია (ჰულა ჰუპის ნაცვლად შეგიძლიათ ეზოში ცარცით წრეები შემოხაზოთ). თქვენ შაქარი ხართ, ყველას დაგირიგებთ გასაღებებს და როცა განიშნებთ, მიირბინეთ თქვენს წრესთან (სხეულის უჯრედთან), გააღეთ კარი, შედით და ენერგიულად იცეკვეთ. აი, ასე იღებს ენერგიას ჩვენი სხეული.

ახლა ვითომ სხეულს | ტიპის დიაბეტი აქვს. დადგეთ ძირს გასაღებები. მიირბინეთ წრეებთან, მაგრამ ვერ შედიხართ, იმიტომ რომ გასაღები, ანუ ინსულინი არა გაქვთ.

წარმოიდგინეთ – ნემსით შეუშვეს სხეულში ინსულინი, დაბრუნდით თქვენს გასაღებებთან და შედით წრეებში.

თქვენ ენერგიად გადაიქცით და ახლა რაც შეიძლება ენერგიულად იცეკვეთ.

იზილეთ დანართში გასაღების ნიმუში, გამოჭერით და დაურიგეთ ბავშვებს.

ჯანმრთელი ხელები

ჯანსაღი საკვების ჭამა (ნაკლები ცხიმი, შაქარი) და მოძრაობა ყველასთვის კარგია.

ბავშვებმა ფურცელზე გაშლილი ხელი შემოხაზონ და შემდეგ გამოჭრან.

ბავშვებს ჩამოათვლევინეთ

ჯანმრთელი საკვები და ვარჯიშები. თითოეული ფაქტორი თითებზე მიაწერეთ, ხელისგულზე კი გაღიმებული სახე დაახატიეთ. პატარებთან, ვისაც წერა არ შეუძლიათ, შეგიძლიათ, მხოლოდ ამით შემოიფარგლოთ.

შაქარი

ერთი ჭიქა წყალი ჩაასხით ფინჯანში ან თასში. ჩაყარეთ თითო კოვზი შაქარი რიგ-რიგობით. რამდენი კოვზი შეგიძლია ჩაყაროთ, სანამ შაქარი წყალში აღარ გაიხსნება? სწორედ ასე ემართებათ დიაბეტით დაავადებულებს – რაღაც მომენტში ინსულინი (წყალი ამ შემთხვევაში) უკიდურესად გაჯერებული ხდება ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავებს საკმარისი რაოდენობის ინსულინს (წყალს).



ბით და შაქრის გახსნის პროცესი სრულდება. ასე ხდება ორგანიზმში, როდესაც მიღებული შაქრის “გადასამუშავებლად” ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავებს საკმარისი რაოდენობის ინსულინს (წყალს).

რა უფრო მძიმეა, დიაბური გაზიარები 600-ის 600-ისგან?

აავსეთ დიდი თასი წყლით. მოათავსეთ მასში ერთი ქილა დიეტური გაზიარი სასმელი და ერთი ქილა არადიეტური გაზიარი სასმელი (მაგალითად, დიეტური და არადიეტური კოკა-კოლა). რომელი ტივტივებს, რომელი ჩაიძირა? იცი რატო?

ბუნებრივი შაქარი უფრო მძიმეა, ვიდრე ხელოვნური შაქარი. გაგიავით?

მეორეალაგითი აეზოვობა

გააკათათ ჯანმრთელი საკვები რაციონის სტანდარტი.

ვიქტორინა

მოდით, ჩავატაროთ დიაბეტის ვიქტორინა ბავშვებისთვის!

ნემსის გაკეთება?

არა. ზოგიერთ ბავშვს შეუძლია თავად გაიკეთოს ნემსი.

8.რას ნიშნავს კვების რეჟიმი?

კვების რეჟიმი ნიშნავს ჯანსაღი საკვების დაახლოებით ერთსა და იმავე დროს მიღებას. ამიტომ დიაბეტის მქონე ბავშვებს გაკვეთილების განმავლობაშიც უწევთ ხოლმე ჭამა.

9.რა არის გლუკომეტრი?

გლუკომეტრი პატარა კომპიუტერია, რომელიც გვატყობინებს, რაროდენობის შაქრის სისხლში და საჭიროა თუ არა დამატებითი საკვების მიღება. ასევე, მისი საშუალებით ვიგებთ, რა რაოდენობის ინსულინი სჭირდება ორგანიზმს.

10.როგორ ვიქცევი, თუ ჩემი სისხლის ანალიზი გვიჩვენებს, რომ შაქრის რაოდენობა სისხლში ძალიან დაბალია?

სასწრაფოდ უნდა მიიღოთ შაქრის შემცველი საკვები ან სასმელი, თუნდაც კოკა-კოლა! ამ შემთხვევაში არა აქვს მნიშვნელობა, დიეტურია თუ არა საკვები, რადგან საჭიროა ორგანიზმში შაქრის დონის მომატება.

1.რა არის ინსულინი?

ნივთიერება, რომელსაც ჩვენი ორგანიზმი გამოყოფს და რომელიც საჭმელში არსებული შაქრის ენერგიად გარდაქმნაში გვემარება.

2.ორგანიზმის რა ნაწილი აღარ გამოიმუშავებს საკმარის ინსულინს?

პანკრეასი.

3.სად მდებარეობს პანკრეასი?

კუჭის ქვეშ.

4.შეიძლება ტკბილეულის მეტისმეტი მიღებით ვინმეს დიაბეტი დაემართოს?

არა.

5.შეიძლება დიაბეტი გადაგეოს?

არა.

6.თუ ჩემი ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავებს საკმარის ინსულინს, როგორ შეიძლება მისი მიღება?

ინსულინის მიღება შეიძლება აბების და ნემსის საშუალებით. ზოგი კი ინსულინს ინსულინის აპარატით იღებს, რომელსაც მუდმივად თან ატარებს.

7.მტკიცნეულია ინსულინის

რჩევები მასეავლაპლისათვის

1.დიაბეტის მქონე ბავშვები განსხვავებულები არიან

დიაბეტის მქონე ბავშვებს სისხლში შაქრის მაჩვენებლის დაქვეითების დროს სხვადასხვა სიმპტომი შეიძლება გამოუვლინდეთ. მოსწავლის მდგომარეობაზე შესაძლოა შემდეგმა გარემოებებმა იქონიოს გავლენა: ინსულინი, საკვების მიღება, ვარჯიში, ავადმყოფობა, სტრესი, ანდა დღის რეჟიმის ნებისმიერი ცვლილება. სასურველია იცოდეთ, თუ როგორ რეაგირებს თქვენი მოსწავლე სისხლში შაქრის რაოდენობის შემცირებისას.

2.ნუ მიაქცევთ გადაჭარბებულ ყურადღებას თქვენს მოსწავლეს თუ ეს აუცილებელი არაა

რადგანაც თქვენს მოსწავლეს დიაბეტი აქვს, შესაძლოა, მას პერიოდულად საკლასო ოთახში მოუწიოს ჭამა. თუ შესაძლებელია, მასთან ერთად სხვა მოსწავლეებსაც მიეცით წახემსების საშუალება, დიაბეტის მქონე მოსწავლემ უხერხულად რომ არ იგრძნოს თავი. გახსოვდეთ, რომ თუ მან სისხლში შაქრის დონის დაწევა იგრძნო, ნებისმიერ დროს უნდა მიიღოს საკვები. მით უმეტეს, თუ ბავშვს ამ დროს არ აქვს სისხლში შაქრის დონის შემოწმების საშუალება.

3.დელიკატური შეხსენებები

ყურადღება მიაქციეთ თქვენი მოსწავლის კვების რეგულარობას. ყველა ბავშვი (განსაკუთრებით დაბალ კლასებში), საათს ვერ ცნობს ან ვერ აკონტროლებს კვების რეჟიმს. თუ შენიშნავთ, რომ იგი არ ჭამს, გაუგზავნეთ პატარა ბარათი, ან შეიმუშავეთ მინიშნება მხოლოდ თქვენ ორისთვის, რათა მას ჭამის დრო შეახსენოთ.

4.ნუ მიაკერებთ "იარლიყს" დიაბეტის მქონე მოსწავლეს ნურასოდეს გამოარჩევთ ბავშვს, როგორც "დიაბეტიკს".

5.ნუ გამოხატავთ სიბრალულს

დიაბეტის მქონე ბავშვს სიბრალული კი არა, არამედ, თქვენი მხარდაჭერა სჭირდება. ეცადეთ, ბავშვის ყოველდღიურ

ცხოვრებაზე და დიაბეტზე მეტი ინფორმაცია მოიპოვოთ.

6.დაიჭირეთ თადარიგი

სადაც არ უნდა მიდიოდეთ თქვენ და თქვენი მოსწავლე, ყოველთვის თან იქონიეთ საკვები, მაგალითად, მშრალი ნამცხვარი ან წვენი. ამას განსაკუთრებული მნიშვენელობა ხანძრის, მიწისძვრის, განგაშის დროს ენიჭება.

7.როგორ დავეხმაროთ ყველა ერთად

წაახალისეთ "დახმარება" ბავშვების მხრიდან. თუ თქვენი მოსაწავლე გრძნობს, რომ მისი შაქრის დონე სისხლში დაბალია და ექთანთან წასვლა სჭირდება, ვინმე გააყოლეთ (ვინც ამის სურვილს გამოთქვამს). იშვიათად, მაგრამ შესაძლოა, შაქრის დონემ სისხლში ისე დაიწიოს, რომ ბავშვმა ორიენტაცია დაკარგოს და ვერ შეძლოს ექთნის ოთახამდე მისვლა, ამიტომ ნუ გაუშვებთ მარტოს.

8.ტუალეტში წასვლის ნება ნებისმიერ დროს დართეთ

როდესაც შაქრის დონე იწევს, ორგანიზმის ბუნებრივი რეაქცია, შარდვის გზით, ექსტრა გლუკოზის გამოდევნა. ნუ ჩააგდებთ მოსწავლეს უხერხულ მდგომარეობაში ტუალეტში გასვლის ნებართვის ხშირი აღების მოთხოვნით. როდესაც საშუალება მოგეცემათ, უთხარით მას, რომ ტუალეტში გასვლა ნებისმიერ დროს შეუძლია, წინასწარი ნებართვის აღების გარეშე.

9.იყავით მომთმენი

იყავით მომთმენი თუ დიაბეტის მქონე ბავშვს არაორგანიზებულობას შეამჩნევთ. შაქრის აწევისა და დაწევის გამო, დროდადრო მათ ყურადღების კონცენტრირება უჭირთ. შესაძლოა, მოგიწიოთ ერთი და იმავეს რამდენჯერმე გამეორება.

10.ყველთვის მზად იყავით თანამშრომლობისთვის

ითანამშრომლეთ სკოლის ექთანთან, ბავშვის მშობლებთან და სხვა მასწავლებლებთან. თუ სკოლაში რაიმე სადღესას-წაულო წვეულება იგეგმება, სადაც საჭმელიც შეიძლება იყოს, წინასწარ გააფრთხილეთ და შეუთანხმდით მშობლებს.

აივ-შილდ



თომას მოყოლილი აგავი



გამარჯობა! მე თომა მქვია, ერთი შეხედვით, სხვა ბავშვებს ვგავარ და ვერც კი მიხვდებით, რომ აივ-ი მაქვს.

ვცდილობ, ყველაფერი შევისწავლო აივ-ის შესახებ. უკეთ გავიგო, რა ხდება ჩემს ირგვლივ და აივ-ის მქონე სხვა ბავშვებსაც დავეხმარო.

პირველ რიგში, აგიხსნათ რას ნიშნავს “აივ”. ეს ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსია. ეს ვირუსი ადამიანს სხვადასხვა დაავადების გამომწვევ მიკრობებთან ბრძოლის უნარს ართმევს. ამიტომ ხდება ადამიანი ავად.

აივ-ი ვირუსია, რომელსაც შიდს-ის, ანუ შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომის, გამომწვევა შეუძლია.

აივ-ის მქონე ბავშვი შეიძლება იყოს ბიჭიც და გოგონაც, ნებისმიერი ასაკის და ნებისმიერი რასის წარმომადგენელი.

დაიმახსოვრე, შეიძლება ადამიანს ჰქონდეს აივ-ი ანუ იყოს ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსის მატარებელი, მაგრამ ჯერ კიდევ არ ჰქონდეს შიდსი. შიდსის მქონე ადამიანის ორგანიზმი ძლიერ დაავადებულია, რადგან მას სხვადასხვა ინფექციასთან ბრძოლის უნარი აქვს დაკარგული.

აუცილებელია, ვიცოდეთ, როგორ შეიძლება გადაგვედოს ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი (აივ).

აივ (ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი) არ ჰგავს გრიპის ვირუსს ან გაციებას, და დახველებით ან დაცემინებით არ გადადის.

აივ-ვირუსით იმ შემთხვევაში დაინფიცირდებით, თუ დაავადებული ადამიანის სისხლი ორგანიზმში მოხვდება. მაგალითად, თუ დაავადებული ადამიანი გაიკეთებს ნემსს, მისი სისხლის ნაწილი დარჩება ნემსზე და იმავე ნემსს სხვა ადამიანიც გაიკეთებს, მაშინ აივ მის ორგანიზმში მოხვდება.

ეს დაავადება არ გადაგედება ყოველდღიური კონტაქტებით – ხელის ჩამორთმევით ან ჩახუტებით, არც საზიარო ჭურჭლით, არც კოლოს ან სხვა მწერების ნაკბენით. ერთად თამაშით.

აივ-ის მქონე ბავშვებს თანატოლების მსგავსად თბილი ურთიერთობები და მეგობრები სჭირდებათ.

სხვებთან შედარებით ჩვენ უფრო ადვილად ვხდებით ავად.

ჩვეულებრივმა გაციებამაც კი შეიძლება ძალიან ავად გაგვხადოს. ამიტომ თავის დასაცავად, ხშირად სამედიცინო ნიღაბს ვატარებთ ხოლმე.

სხვა ბავშვებთან შედარებით ექიმთანაც უფრო ხშირად გვიწევს სიარული. ექიმი სისხლს გვიღებს და წყვეტს დამინიშნოს თუ არა წამლები.

თუ შეგინიშნავს 1 დეკემბერს ადამიანებს წითელი ლენტები რომ უკეთიათ? 1 დეკემბერი აივ-შიდს-ის საერთაშორისო დღეა და ამ დღეს ადამიანები წითელ ლენტას ჩვენდამი ზრუნვისა და სოლიდარობის ნიშნად ატარებენ.



1030 ვირუსი და ასა იშიფრაბა:

ადამიანის

იმუნოდეფიციტის – როდესაც სისხლის თეთრი სხეულაკებისგან შემდგარი იმუნური სისტემა აღარ მუშაობს გამართულად და სხეული კარგავს დაავადების გამომწვევ მიკრობებთან ბრძოლის უნარს.

ვირუსი – მცირე ზომის ორგანიზმი, რომელიც დაავადებას იწვევს.

აივ-ი ადამიანის იმუნური სისტემის მოშლას იწვევს.

შიდსი დაავადება და ასა იშიფრაბა:

შეძენილი ანუ ვიღაცისგან მიღებული.

იმუნო ანუ იმუნური სისტემის (შეიცავს სისხლის თეთრ სხეულაკებს, რომლებიც ებრძვიან დაავადებას)

დეფიციტის – იმუნური სისტემის დაზიანებით მიმდინარე სინდრომი ანუ მრავალი სხვადასხვა სიმპტომის ერთობლიობა, როდესაც იმუნური სისტემა ვეღარ ებრძვის დაავადების გამომწვევ მიკროორგანიზმებს.

შიდს-ს იწვევს აივ-ი (ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი)

ადამიანი ვირუსის მატარებელია თუ აივ-ზე ჩატარებული სისხლის ანალიზი დადებითია. მას მრავალი წლის განმავლობაში შეიძლება არც კი გამოუვლინდეს დაავადების (შიდსის) რაიმე სიმპტომი. საბოლოოდ კი ისეთი გართულებები უვითარდებათ, რაც ჯანმრთელი იმუნური სისტემის მქონე ადამიანებში ძალზე იშვიათია.

რას ნერმოადგენს ჩვენი იმუნური სისტემა

იმუნური სისტემა ორგანიზმის დამცავი სისტემაა, რომელიც დაავადების გამომწვევ ინფექციებს, ბაქტერიებს და მიკროორგანიზმებს ებრძვის.

იმუნური სისტემა უჯრედების, ცილების და ორგანოების ერთობლიობაა. ერთად ისინი ორგანიზმს ავადმყოფობებისგან იცავენ. ეს სისტემა ორ ძირითად ჯგუფად იყოფა: თანდაყოლილი და შეძენილი იმუნური სისტემა.

თანდაყოლილი იგუნერი სისტემა

თანდაყოლილი იმუნური სისტემა ნებისმიერ ადამიანს დაბადებისთანავე აქვს
აი, მაგალითად:

- თვალი ცრემლს იყენებს იმისთვის, რომ გასუფთავდეს მტვრის და მასში მოხვედრილი სხვა უცხო სხეულაკებისგან.
- კანი წარმოადგენს ბუნებრივ ბარიერს ბაქტერიებისგან დასაცავად.
- პირის ღრუში არსებული ნერწყვი შლის მასში მოხვედრილ მიკრობებს (ბაქტერიებს).

ეს თანდაყოლილი სისტემა ორგანიზმს ყველაფრისგან იცავს, რაც მას არ ეკუთვნის, ანუ მისთვის უცხოა.

სისხლშიც არის დამცავი თეთრი უჯრედები „კარგი უჯრედები“, რომელსაც ლეიკოციტები ეწოდება. ლეიკოციტები ჩვენი ორგანიზმის სხვადასხვა ადგილებში წარმოიქმნება და ინახება. ისინი მთელ სხეულში მოძრაობენ, სხეულში მოხვედრილი „უცხო“ უჯრედი დროზე რომ ამოიცნონ, გარს შემოერტყან და შთანთქან. ამ ლეიკოციტებს ფაგოციტები ეწოდება. მათი ძალისხმევის შედეგად „დაუპატიუებელი“ უჯრედი განეიტრალებულია (დამარცხებულია).

შეძლებული იმუნური სისტემა

არსებობს მეორე ტიპის ლეიკოციტები, ანუ ლიმფოციტები. ამ ლიმფოციტების საქმეა დაიმახსოვროს სხეულში ადრე შემოჭრილი “დამპყრობლები”, გამოიცნოს და ორგანიზმს მის განადგურებაში დაეხმაროს.

არსებობს ორი ტიპის, T და B ლიმფოციტები. ისინი თითქოს ტყუპისცალებივით ჰგვანან ერთმანეთს, მაგრამ ამავე დროს განსხვავდებიან კიდეც ერთმანეთისგან. T და B ლიმფოციტებს სხავდასხვა ფუნქციები აქვთ. B ლიმფოციტები ბრძოლის მმართველი და მზვერავია. ის მტერს ეძებს, ამოიცნობს და თავდამსხმელებს უგზავნის. T ლიმფოციტები კი მებრძოლი ჯარისკაცები არიან. ისინი B ლიმფოციტების მიერ ამოცნობილ თავდამსხმელებს ანადგურებენ.

უცხო უჯრედს (თავდამსხმელს) ანტიგენს ვუწოდებთ. B ლიმფოციტები მასთან საბრძოლველად სპეციალურ სასარგებლო უჯრედებს, ანტისხეულებს გამოიმუშავებს, რომლებიც უტევენ და ებრძვიან ჩვენს სხეულში შემოჭრილ უცხო სხეულებს. ეს ანტისხეულები აგრძელებენ ჩვენს სისხლში ყოფნას და თუ ოდესმე ისევ შემოიჭრა ეს ანტიგენი, კვლავ გაუწევს წინააღმდეგობას. სწორედ ასე იმახსოვრებს მტერს B ლიმფოციტები.

რომორ ხდება აივ ვირუსის გადაღება?

ამ ვირუსს სხვადასხვა ბიოლოგიური სითხე შეიძლება შეიცავდეს: მაგ. სისხლი, დედის რძე, სპერმა და ვაგინალური სეკრეტი, ცრემლი და ნერწყვი.

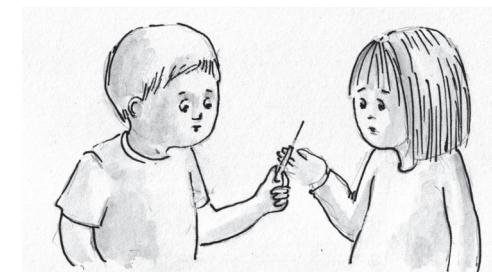
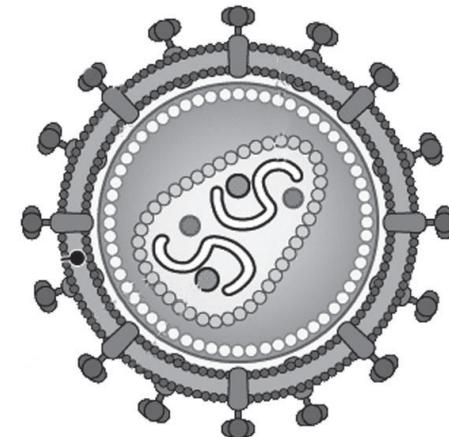
ვირუსის გადაცემა შესაძლებელია შემდეგი გზებით:

- თუ დაავადებულის სისხლი მოხვდება ჯანმრთელი ადამიანის ჭრილობაში, დაზიანებული კანის ზედაპირზე, ან საერთო სამედიცინო ნემსის (შპრიცის) გამოყენებით.
- ზოგიერთ ავადმყოფს საავადმყოფოში ყოფნის დროს სისხლის გადასხმა ესაჭიროება. გადასასხმელი სისხლი წინასწარ უნდა იყოს შემოწმებული, შეიცავს თუ არა აივ-ს.

T უჯრედები კი სხვადასხვა სახის ლიმფოციტებს წარმოქმნიან, რომლებიც როგორც უკვე გითხარი, ასევე მონაწილეობენ უცხო სხეულებთან ბრძოლაში.

მაგრამ, თუ ადამიანს აივ-ი (შიდსის გამომწვევი ვირუსი) აქვს T ლიმფოციტებს შეცდომა მოსდით, მათ აივ კარგი უჯრედი გონიათ, (აღიქვამენ მას როგორც საკუთარ უჯრედს), აღარ ებრძვიან და თვითონ ხდებიან ამ ვირუსის მსხვერპლი. დროთა განმავლობაში სულ უფრო და უფრო მეტი T უჯრედი იღუპება და ორგანიზმი “შემოჭრილ მტერთან” ბრძოლის უნარს კარგავს.

თუ ჩვენი იმუნური სისტემა ვეღარ ასრულებს თავის ფუნქციას, ნებისმიერმა ინფექციამ შეიძლება ორგანიზმის დასწროვნება გამოიწვიოს.



- ბავშვი (ნაყოფი) შეიძლება ავად გახდეს მუცლადყოფნის პერიოდში თუ დედას ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი აქვს.
- ადამიანებს აივ-ი შესაძლებელია გადაედოთ სექსის შედეგადაც, როდესაც არ იცავენ უსაფრთხოების ზომებს.

ქალიან გნივველოვანია ვიზოდეთ, თუ როგორ არ გადაგვაძება აივ-ი

- ინფიცირებულ ადამიანთან (აივ-ის მქონე ადამიანთან) ხელის ჩამორთმევით და/ან ჩახუტებით
- მასთან ერთად ერთ ოთახში ჯდომით. საერთო საცურაო აუზში ბანაობით, ერთი და იმავე აბაზანის გამოყენებით
- საერთო ჭურჭლის გაზიარებით

როგორ გამოიყურება შიდდეთ დაავალებული?

- ერთი შეხედვით თქვენ ვერც კი შეამჩნევთ, რომ ადამიანს აივ (ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი) ან შიდდი (შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი) აქვს. აივ-ი ნებისმიერს შეიძლება ჰქონდეს.
- იყავი გულისხმიერი აივ-ის მქონე ადამიანებთან და მოექეცი მათ ისევე, როგორც სხვა ყველა დანარჩენს.

როგორ შეიძლება შიდდებისგან განარჩება?

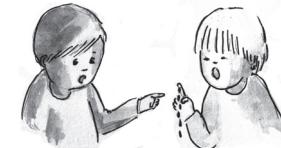
მართალია, ეს დაავადება ჯერ კიდევ განუკურნებლად ითვლება, მაგრამ რაც უფრო ადრე მოხდება აივ-ის დადგენა და მკურნალობის დაწყება, მით უფრო ეფექტური იქნება მკურნალობა.

ჩინური წარმოშობის, ამერიკელმა მეცნიერმა David Da-i Ho-მ მნიშვნელოვანი აღმოჩენები გააკეთა, რის საფუძველზეც მედიკამენტებით მკურნალობა და სავარაუდო განკურნება შესაძლებელი გახდა.

ჩვენი ლაგიცვათ თავი აიგ ჭილისის ერთობისა?



არასდროს აიღო
ძირს დაგდე-
ბული შპრიცი. არ
დააბიჯო მას და
არ სცადო მისი
ფეხით გადაგდება



არასდროს შეეხოთ
სხვის სისხლს. თუ
ხედავ, რომ ადამიანს
სისხლი მოსდის და
დახმარება სჭირდება,
დაუძახე უფროსს



არ ითაშაშო
უფროსის სა-
პარსით

პრევეზი და აქტივობები გავშვებისათვის

შემოქმედებითი აქტივობები:

- დახატე, შენი აზრით, როგორ გამოიყურება ვირუსი
- გააკეთე პოსტერი, რომელიც დაეხმარება სხვებს უკეთ გაიგონ აივ/შიდდის შესახებ

კითხვები

ჩვენი ალენგა ჭილი
ჩვენ როგორი არის?

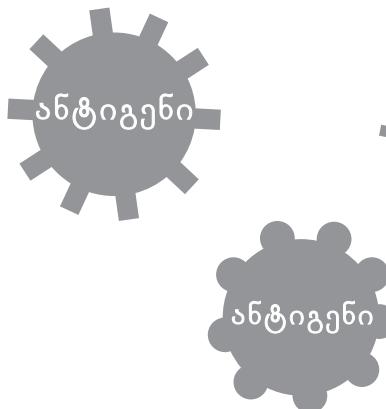
დემონსტრირებისთვის
დახატეთ სახლი ბევრი კა-
რებით, ზოგი ღია იყოს,
ზოგიც დახურული. შემოხ-
აზონ ბავშვებმა ის ადგ-
ილები საიდანაც სახლში
შეღწევაა შესაძლებელი.



ახლა აჩვენეთ სხეულის სურათი. ჰკითხეთ ბავშვებს, როგორ აღწევს ორგანიზმში ვირუსები და ბაქტერიები. ორგანიზმში შესაღწევად ისინიც დაუცველ ადგილებს ეძებენ. მიუთითოთ სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე და ჰკითხეთ შესაძლებელია თუ არა, რომ აქედან ვირუსმა შეაღწიოს: მაგალითად, თვალი, პირი, ცხვირი. დადებითი პასუხების შემთხვევაში შემოხაზეთ ეს ადგილები.

ჰკითხეთ ბავშვებს, რატომ არ დაასახელეს მაგალითად მუხლი. თუ კანი გაიჭრა ორგანიზმი ლიაა ვირუსისათვის, ამიტომ ჭრილობები უნდა დამუშავდეს ბაქტერიებისგან და ინფექციებისგან თავის დასაცავად. იმსჯელეთ ისეთ განსხვავებულ ვირუსებზე, რომელიც სისხლით გადადის.

სად წარმოიქმნა შილის ზიონი?
არავინ იცის დარწმუნებით
საიდან წარმოიშვა შილსის ვირუსი.



აერ საყოთანი იმუნური ნისცემა:

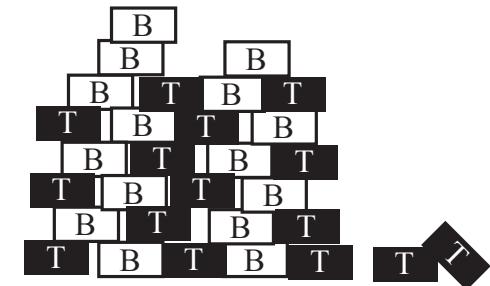
იმუნური სისტემის მუშაობა მისი შემადგენელი ცალკეული ნაწილების შეთანხმებულ მოქმედებას ემყარება.

მოცემული მაკეტით შეგვიძლია ნარმოვიდებინოთ, რა მოხდება, თუ მისი გარკვეული ნაწილი მაგ T უჯრედები დაზიანდება (გამოვარდება ერთიანი პროცესიდან)

1. დააწყვეთ ერთნაირი ზომის კუბები ან ქილები.
2. დააწერეთ ნახევარს T, მეორე ნახევარს კი B, მათ მოსანიშნად შეგიძლიათ ფერადი ფურცლები გამოიყენოთ.
3. ააწყვეთ კედელი T და B კუბიკების მონაცვლეობით, სვეტების რაოდენობა 2-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს.

4. მას შემდეგ რაც კედელი აშენდება, დაიწყეთ T უჯრედების (კუბების) სათითაოდ გამოცლა. რა მოხდება?

იმუნური სისტემა მცირე დროით გაძლებს, შემდეგ კი რაც უფრო მეტ T უჯრედს გამოვაცლით, მით უფრო სწრაფად დაიშლება ნაწილებად. სწორედ ასე ხდება, როდესაც აივ-ვირუსი T უჯრედებს აზიანებს.



ჭაბული ანცილულებით

T და B ლიმფოციტები მზად არიან დაუკავშირდნენ და შეებრძოლონ მხოლოდ გარკვეული სახეობის (ფორმის) ანტიგენებს. T უჯრედი უკავშირდება და ანეიტრალებს ერთ სახეობას, B კი სხვას.

აივირუსი ბოჭავს და აზიანებს T უჯრედების სახეობას, რომელსაც "ჰელპერ" (დამხმარე) ჰქვია. ამის შედეგად ანტიგენების (უცხო სხეულების) დიდი რაოდენობა რჩება T ლიმფოციტების მიერ ამოუცნობი და გაუნეიტრალებელი.

გაადიდეთ და გაამრავლეთ შემდეგი ფიგურები:

მართვულთდის ფორმის დაბოლოება შეესაბამება T ლიმფოციტებს, ნახევარწრე – კი B ლიმფოციტებს. იპოვეთ რომელი ანტიგენი განეიტრალდება შესაბამისი ანტისხეულით?