

სახელმძღვანელო
თანასწორ-განმანათლებელთა
პროგრამის მოხალისეებისთვის

დაიცავი ჰიგიენა,
რომ იყო ჯანმრთელი!
გახდი მოხალისე!



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef
for every child



თბილისი,
საქართველო
2022

სახელმძღვანელო მომზადებულია ორგანიზაცია „ჰელფინგ ჰენდის“ მიერ, გაეროს ბავშვთა ფონდისა და აშშ-ის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს მხარდაჭერით პროექტის – „**მოზარდი მოხალისეების ჩართულობა COVID-19-ის გამოწვევების საპასუხოდ საქართველოში უსაფრთხო ჰიგიენის, ინფექციის პრევენციისა და კონტროლის (IPC) ხელშეწყობის გზით**“ – ფარგლებში.

სახელმძღვანელო შეადგინეს:

ნინი ბუაძე

თინათინ მესხი

ნინო თოდუა

ნინო ბუაძე

შინაარსზე პასუხისმგებელი არიან ავტორები. წარმოდგენილი სახელმძღვანელო არ გამოხატავს გაეროს ბავშვთა ფონდისა და აშშ-ის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს ოფიციალურ მოსაზრებას.

თბილისი, 2022

შინაარსი

თემა I: ვინ არის თანასწორ-განმანათლებელი

- მოზარდები და თანასწორ-განმანათლებლობა
- თანასწორ-განმანათლებლისთვის საჭირო უნარები
- რა უნდა ვიცოდეთ კომუნიკაციის შესახებ
- რა უნდა ვიცოდეთ კონფლიქტის შესახებ
- ლიდერის თვისებები და გუნდის მართვის ხელოვნება
- რა უნდა ვიცოდეთ ფასილიტაციის შესახებ

თემა II: ჰიგიენური უნარ-ჩვევების პოპულარიზაცია მოზარდებში

- რა არის ჰიგიენა
- ხელების დაბანა
- ხელების დაბანა და შხაპის მიღება
- პირის ღრუს ჰიგიენა (მოვლა)

თემა III: თანამედროვე მსოფლიოს გამოწვევები და კოვიდ-19-ის პანდემია

- კოვიდ-19-ის პანდემია და ვაქცინაცია
- მითები თუ რეალობა

თემა IV: ახალგაზრდების მიერ მართული საკლუბო პროგრამების შექმნა

- კლუბის ჩამოყალიბება
- კლუბში მოხალისე თანასწორ-განმანათლებლების ჩართვის ტექნიკები
- მოხალისე მოზარდების წახალისების მექანიზმები და პლატფორმა www.youthvolunteering.ge



შესავალი

პირადი ჰიგიენის დაცვის მნიშვნელობის შესახებ მოზარდების ინფორმირება ინფექციების წინააღმდეგ ბრძოლის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ინსტრუმენტია, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც საკითხი რესპირაციული დაავადებების პრევენციას ეხება.

პანდემიის გამოწვევებზე საპასუხოდ მოზარდების აქტიური ჩართულობის უზრუნველსაყოფად მნიშვნელოვანია ისეთი პროგრამების არსებობა, რომელთაც თავად ახალგაზრდები უხელმძღვანელებენ, და რომლებიც ხელს შეუწყობს ჰიგიენის დაცვას, ასევე ვირუსის პრევენციისა და კონტროლის ღონისძიებებს.

წარმოდგენილი დამხმარე სახელმძღვანელოთი მოხალისე მოზარდები შეძლებენ, მიიღონ ცოდნა თანასწორ-განმანათლებელთა საჭირო უნარების, ტექნიკებისა და მეთოდების შესახებ, რაც თავის მხრივ დადებითად იმოქმედებს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევაზე.

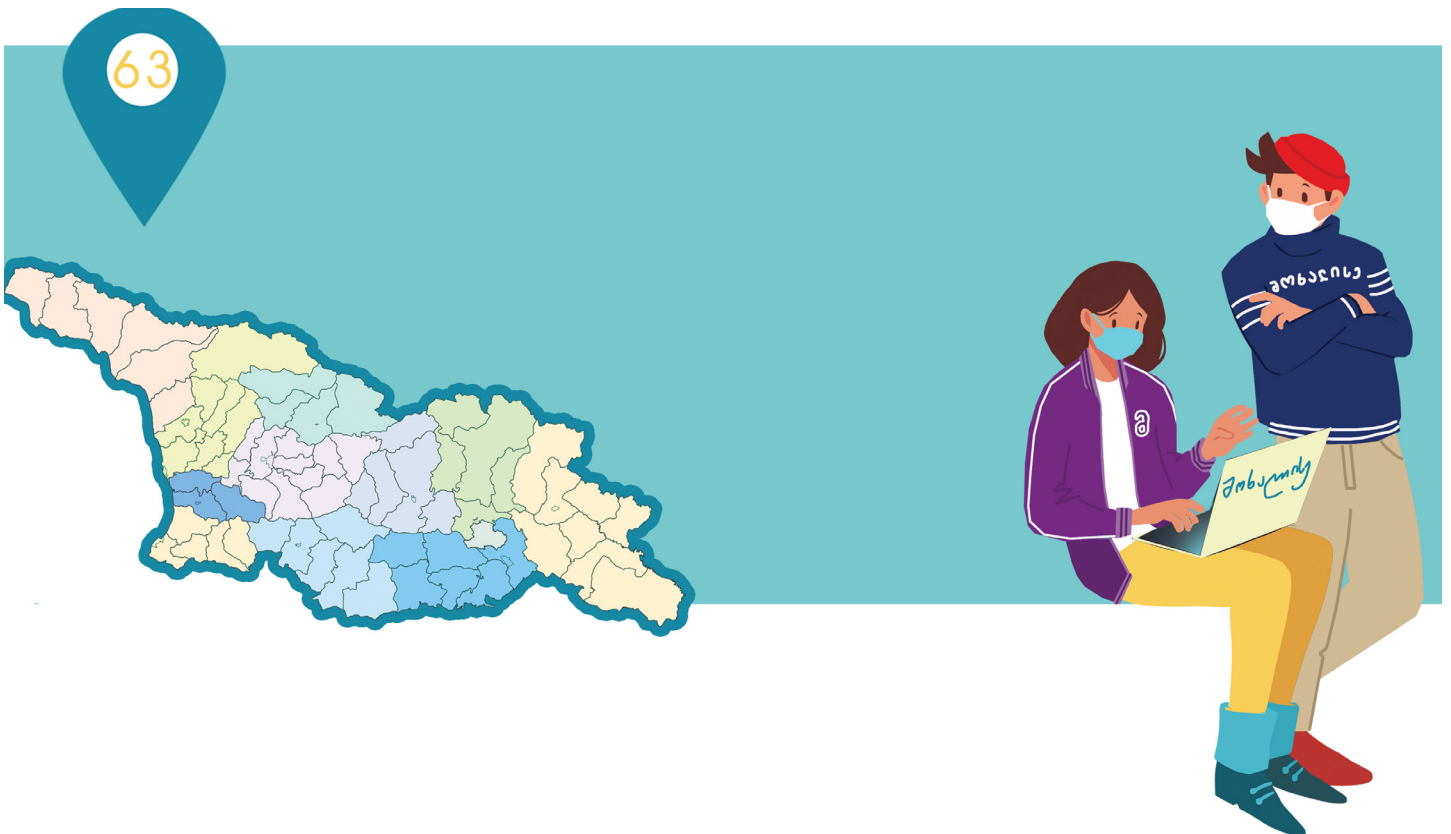
თანასწორ-განმანათლებელთა სწავლების მიზანია, ერთი მხრივ, სწორი ჰიგიენური ქცევითი უნარ-ჩვევების პოპულარიზაცია, რაც შეზღუდავს მოზარდებში COVID-19-ის გავრცელებას, მეორე მხრივ მოხალისეობის გზით მოზარდების წახალისება, თვითონვე უხელმძღვანელონ პროექტების განხორციელებას.

სახელმძღვანელო შედგება ოთხი თავისგან. თითოეული თავი ეძღვნება კონკრეტული მოზარდებისთვის საჭირო ინფორმაციას ჰიგიენის საკითხებზე და მოზარდებთან ურთიერთობის სტრატეგიებს.

პირველ ნაწილში წარმოდგენილია ის მასალა და რეკომენდაციები, რომლებიც თანასწორ-განმანათლებელს დაეხმარება შესაბამისი სოციალური ან ლიდერული კომპეტენციის ჩამოსაყალიბებლად.

მეორე და მესამე ნაწილში ასახულია ჰიგიენისა და ინფექციური დაავადებების პრევენციის ის საკითხები, რომლებიც თანასწორ-განმანათლებლებმა უნდა გაითვალისწინონ საკლუბო საქმიანობის წარმართვისას თუ თანატოლებთან ურთიერთობისას. ეს ხელს შეუწყობს მოზარდებში რისკის შემცველი ქცევის პრევენციას და თანასწორ-განმანათლებელთა სწავლების მეთოდოლოგიის გამოყენებით სწორი ჰიგიენური უნარ-ჩვევების დაცვას.

მეოთხე ნაწილში წარმოდგენილია კონკრეტული რესურსები პლატფორმა www.youthvolunteering.ge-ის სახით, რაც შესაძლებლობას მისცემს მოზარდებს, მოხალისეობრივი საქმიანობა განათავსონ აღნიშნულ პლატფორმაზე, ასევე გამორჩეული მოხალისეები წარადგინონ ჯილდოს მისაღებად ნომინაციაში – „წლის საუკეთესო“.



თემა I: ზინ არის თანასწორ-განმანათლებელი

თანასწორ-განმანათლებლობის კონცეფცია, ძირითადი პრინციპები და მოხალისეობა

თანატოლთა განათლება არის პოპულარული კონცეფცია, რომელიც გულისხმობს სწორ მიდგომას, საკომუნიკაციო არხს, მეთოდოლოგიას, ფილოსოფიას და სტრატეგიას. ძველად – მეფეებისა და დედოფლების დროში (ინგლისში), თანატოლები იყვნენ დიდგვაროვნები, არისტოკრატები, ლორდები, ტიტულოვანი ადამიანები, ძველ რომში და მერე გერმანიაში კი – პატრიციები. ინგლისური ტერმინი „თანატოლი“ აღნიშნავს „ერთს, რომელსაც სხვასთან თანაბარი პოზიცია აქვს; ერთსა და იმავე სოციალურ ჯგუფს მიეკუთვნება ასაკის, კლასის ან სტატუსის მიხედვით“.

თანამედროვე დროში ტერმინი ნიშნავს თანატოლს, თანასწორს, მსგავსს ან შესატყვისს. თანატოლთა განათლება დღეს განიხილება, როგორც ქცევის ცვლილების ეფექტური სტრატეგია.

მოზარდები და თანასწორ-განმანათლებლობა

საზოგადოებების უმეტესობაში ახალგაზრდებსა და მოზარდებს ხშირად უჭირთ მკაფიო და სწორი ინფორმაციის მიღება მათთვის საინტერესო საკითხებზე, ისეთებზე როგორებიცაა, მაგალითად, რეპროდუქციული ჯანმრთელობა, ინფექციური დაავადებები და ა.შ. და ამას მრავალი მიზეზი აქვს: სოციალ-კულტურული ნორმები და ტაბუები ან ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის ნაკლებობა. ხშირად ინფორმაცია ხელმისაწვდომია, მაგრამ ის შეიძლება იყოს ავტორიტარული, განსჯითი ან არ იყოს ადაპტირებული ახალგაზრდების ღირებულებებთან, შეხედულებებთან და ცხოვრების წესთან.

ამ საკითხების მოგვარების ერთ-ერთი ეფექტური გზა არის თანატოლთა განათლება, რადგან ეს არის დიალოგი თანასწორთა შორის. დიალოგის პროცესში კონკრეტული ჯგუფის წარმომადგენლები ასწავლიან იმავე ჯგუფის სხვა წევრებს, ახალგაზრდები ერთმანეთს უზიარებენ ინფორმაციას, ზოგიერთი მათგანი კი დისკუსიის ფასილიტატორის როლს ასრულებს. ეს ჩვეულებრივ ხდება იმ ადამიანების არაფორმალური შეკრებების სახით, რომლებიც თანატოლ აღმზრდელთან (მსგავსი ასაკის ან სოციალური ჯგუფის წარმომადგენელთან) ერთად განიხილავენ და სწავლობენ კონკრეტულ თემას.

თანატოლთა განათლება კარგად მუშაობს, რადგან მასში ყველა მონაწილეობს, რაც ხელს უწყობს ახალგაზრდებს ჩართულობას დისკუსიებსა და აქტივობებში. ადამიანები ბევრად უფრო მეტს სწავლობენ კონკრეტული საქმის კეთებით, ვიდრე უბრალოდ ინფორმაციის მიღებით. შესაბამისად, თანატოლთა განათლება არის შესაფერისი ფორმა ჰიგიენისა და ინფექციური გზით გადამდები დაავადებების თემაზე კომუნიკაციისთვის, რაც ახალგაზრდებს მოქმედების უფლებას აძლევს. თანატოლთა განათლებაში გამოყენებული მონაწილეობითი აქტივობების მაგალითებია – მოხალისეობის გზით საკლუბო საქმიანობის წარმართვა, სახალისო შეჯიბრებები და როლური თამაშები. ყოველივე ეს შეიძლება დაეხმაროს მოზარდებს, დაინახონ საგნები ახალი პერსპექტივით ისე, რომ არ „უკარნახეს“, რაზე იფიქრონ ან რა გააკეთონ.

თანასწორ-განმანათლებლებისთვის საჭირო უნარები

რა უნდა ვიცოდეთ კომუნიკაციის შესახებ

კომუნიკაცია არის მინიმუმ ორ ადამიანს შორის ინფორმაციის გაცვლა, რასაც ყოველთვის აქვს გარკვეული მიზანი. სწორედ ამ მიზნის განსასაზღვრად აუცილებელია, ცოტა რამ მაინც ვიცოდეთ ეფექტური კომუნიკაციის შესახებ, ანუ როგორ გავცეთ ინფორმაცია, რომ მიმღებმა მხარემ ზუსტად გაიგოს, რა იგულისხმა ინფორმაციის გამცემმა. აქვე უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ მიმღები თითქმის არასოდეს აღიქვამს ინფორმაციას მთელი სიზუსტით.

კომუნიკაცია ერთი შეხედვით გვეჩვენება ძალიან მარტივ სიტყვად, რომელსაც ყველასთვის გასაგები მნიშვნელობა აქვს. სწორედ კომუნიკაციაა ის საშუალება, რომლის საფუძველზეც ხდება სხვადასხვა სახის დავების თუ კონფლიქტების მოგვარება და სასურველი შედეგის მიღება.

ზოგადად სწორად წარმართული კომუნიკაცია ყოველთვის მნიშვნელოვანია, რადგანაც ადამიანი სოციალური არსებაა და ყოველდღიურად უამრავი კონტაქტის დამყარება უხდება. ამიტომაცაა, რომ კომუნიკაციის ეფექტურ წარმართვას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს, რადგან ეს გვიმარტივებს ცხოვრებას, გვაძლევს სასურველ შედეგს და ა.შ.

● გასსოვდეთ! კომუნიკაცია საკმაოდ რთული მოვლენაა. იგი მოიცავს ინფორმაციის გადაცემის, მისი მიღების და მიღებულ ინფორმაციაზე რეაგირების ეტაპებს.

როგორ ხდება ინფორმაციის გადაცემა? ეს შესაძლებელია როგორც მეტყველების საშუალებით, ასევე სიტყვების გარეშე. ინფორმაციის მიღება ადვილი არ არის. ეს პროცესი საჭიროებს მიმღებისგან ყურადღების გამახვილებას, მოსმენას და ინფორმაციის გაგებას – შინაარსის წვდომას. კომუნიკაციის პროცესი ინფორმაციის გაცვლით არ სრულდება. ამ პროცესს მიმღების რეაგირების ეტაპი მოჰყვება.

ვერბალური კომუნიკაცია: ვერბალური კომუნიკაცია მეტყველების საშუალებით ხდება, ამიტომ მნიშვნელოვანია ისეთი პრობლემების განხილვა, როგორებიცაა: განსხვავებული ემოციური დატვირთვის მქონე სიტყვების გამოყენება, მათი კონკრეტულობის სხვადასხვა ხარისხი და ინფორმაციის არაპირდაპირი ხასიათი.

ვერბალური კომუნიკაციის დროს გარკვეული პრობლემების თავიდან ასაცილებლად უნდა გვახსოვდეს, რომ საუბრის მიზანია, მიმღებმა სწორად გაიგოს კომუნიკატორის შეტყობინება. ძირითადად პრობლემებს ორი მიზეზი წარმოშობს.

ესენია: არასწორად მეტყველება ან არასწორი მოსმენა.

თუკი ჩვენ ვართ მსმენელები და გვსურს მოწოდებული ინფორმაციის სწორად აღქმა, სიძნელეებს თავიდან აგვაცილებს აქტიური მოსმენის ტექნიკა, რაც გულისხმობს მაქსიმალურ ყურადღებას. რაც შეეხება კომუნიკატორის პოზიციას, მან აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- არასაკმარისი ინფორმაციის პირობებში აუცილებელია ინფორმაციის შევსება, რაც გულისხმობს მაქსიმალურად ამომწურავად საუბარს თემაზე, რათა მსმენელმა გარკვეული (არასწორი) დასკვნები არ გააკეთოს;
- ჭარბი ინფორმაციის პირობებში ინფორმაციის სელექცია (შერჩევა), ანუ კონკრეტულ საკითხზე კონკრეტულად ლაპარაკი;
- გასათვალისწინებელია, რომ მსმენელი ყველაზე უკეთესად იმახსოვრებს ტექსტის დასაწყისს და ბოლო ნაწილს;
- სასურველია, ბოლო ნაწილში ნათქვამს მოქმედებაში გადასვლის ტენდენცია ჰქონდეს, ანუ მსმენელს განემარტოს, კონკრეტულად რა უნდა გააკეთოს;
- დაძაბულობა ხელს უშლის ინფორმაციის სწორად აღქმას;
- სტრუქტურულად აწყობილი მოკლე მარტივი წინადადებები ზრდის ინფორმაციის გაგების ხარისხს;
- მნიშვნელოვანია მთავარი სათქმელის ხაზგასმაც და გამოყოფაც;
- მაგალითების მოყვანა ტექსტის გაგებას აიოლებს;
- არ არის სასურველი საუბრის თემიდან გადახვევა, რადგანაც ეს მსმენელს აბნევს;
- დიდი მნიშვნელობა აქვს კითხვების სწორად შერჩევას.

არავერბალური კომუნიკაცია

ყოველთვის, როცა კომუნიკაციაზე ვლაპარაკობთ, მაშინვე ვიწყებთ ფიქრს დაწერილ ან სათქმელ სიტყვებზე, თუმცა ენა ჟესტებს და არავერბალურ ელემენტებსაც გულისხმობს.

თუ არავერბალურ კომუნიკაციას განვსაზღვრავთ, როგორც კომუნიკაციას, სადაც ჟესტები და მიმიკა ჭარბობს, გასაგებია, რომ ვერბალური კომუნიკაცია საპირისპირო იქნება. სამეტყველო და წერილობითი ენა, რომელშიც **ჩვენ ვიყენებთ სიტყვებს**, განისაზღვრება, როგორც ვერბალური კომუნიკაცია. მიუხედავად იმისა, რომ მიზანი ერთია (გარკვეული ტიპის ინფორმაციის გადაცემა), კომუნიკაციის ამა თუ იმ ფორმის არსი მდგომარეობს იმ ინსტრუმენტებში, რომელთაც საკუთარი თავის და სათქმელის გამოსახატავად ვიყენებთ.

ერთ-ერთი დიდი განსხვავება ვერბალურ და არავერბალურ კომუნიკაციას შორის მათი გაკონტროლების შესაძლებლობაშია. შეგვეძლო გვეთქვა, რომ **ვერბალური ენის კონტროლი უმარტივესია**. ენის შეძენისა და შემეცნებითი განვითარების წყალობით ჩვენ ვიცით, რას ნიშნავს ესა თუ ის სიტყვა ჩვენს ენაში და ასო-ბგერების რა კომბინაცია უნდა გამოვიყენოთ კონკრეტული შეტყობინების მისაღებად. სხეულის ენაზე ინფორმაციის გადმოცემას კი არაცნობიერი ხასიათი აქვს და ვერბალურ კომუნიკაციაზე უფრო ძველია. არავერბალური კომუნიკაციის მახასიათებლებია:

- არავერბალური კოდი
- განსხვავება ვერბალურ და არავერბალურ კომუნიკაციებს შორის
- არავერბალური ენის ტიპები: მაგალითები
- ჟესტები
- სახის გამომეტყველება
- სხეულის პოზა
- ფიზიკური გარეგნობა

ჩვენ ყოველდღიურად ვიყენებთ ჟესტებს რამის აღსანიშნავად; გამოვხატავთ ემოციებს სახის გამომეტყველებით; ვიშველიებთ სხეულის პოზებს; ვცდილობთ, შევინარჩუნოთ გარეგნული იერი... მოკლედ, არავერბალური კომუნიკაცია გაცილებით მეტია, ვიდრე ჩვენ გვკონია. არავერბალური ნიშნები არის საკომუნიკაციო ფაქტორები, რომლებიც შეიძლება ხანდახან სიტყვებზე უფრო მნიშვნელოვანაც კი იყოს. არავერბალური კომუნიკაცია განისაზღვრება როგორც პროცესი, რომლის დროსაც ჩვენ ინფორმაციას სხვა პირს **სიტყვების გამოყენებლად** ვუგზავნით – არც მეტყველებით, არც წერილობით. კომუნიკაციის ეს მეთოდი მოიცავს ჟესტებს, პოზებს, ბგერებს და ქცევებს, რომელთა საშუალებითაც ადამიანები ყველა სახის შეტყობინებას გვაწვდიან.

ჟესტები

კიდურების ან თავის მარტივი მოძრაობა ამ ტიპის კომუნიკაციის ნაწილია. ჟესტები ჩვეულებრივ მეტყველებას ახლავს, თუმცა დამოუკიდებლადც შეგვიძლია გამოვიყენოთ, მაგალითად, ობიექტებზე მითითება, ხელის ჟესტებით რაღაცის მინიშნება ან რიცხვების ჩვენება.

სახის გამომეტყველება

სახის გამომეტყველება არავერბალური კომუნიკაციის ერთ-ერთი ყველაზე შესწავლილი ელემენტია. ადამიანს თანდაყოლილი უნარი აქვს, მიმიკით გამოხატოს ყველანაირი ემოცია.

სხეულის პოზა

სხეულის პოზას შეუძლია გამოხატოს დამოკიდებულება საუბრის ან სოციალური ურთიერთობის მიმართ. მაგალითად, ოდნავ წინ წახრილი ტანით ადამიანი შეიძლება ცდილობდეს, საუბრის დროს გამომწვევი დამოკიდებულება გამოავლინოს.

ფიზიკური გარეგნობა

ყველანი ოდნავ მაინც ვზრუნავთ ჩვენს გარეგნულ იერზე ქუჩაში გასვლამდე. ეს არის სოციალური მნიშვნელობის ნაწილი, რომელსაც ჩვენ ვანიჭებთ გარეგნობას და გზავნილს. ჩაცმულობა ზრდის ჯგუფისადმი მიკუთვნების გრძნობას (მაგალითად, მოზარდთა ურბანულ კულტურებში) ან წარმოადგენს ადამიანთა გარკვეული ჯგუფის განაცხადს (მაგალითად, ჩაცმის სტილი გასაუბრების დროს).

რა უნდა ვიცოდეთ კონფლიქტის შესახებ

რა არის კონფლიქტი?

“კონფლიქტი” ლათინური სიტყვაა და ქართულად შეჯახებას ნიშნავს.

ამ სიტყვით ჩვეულებრივ აღვნიშნავთ ადამიანთა შორის დაპირისპირებას, ორ მხარეს შორის ურთიერთობის იმგვარ ფორმას, როდესაც ურთიერთშეთავსებელი მიზნები, მოთხოვნები, დამოკიდებულებები და წინააღმდეგობები დაძაბულ, არასასურველ, უსიამოვნო სიტუაციას ქმნის.

ყოველდღიურ ცხოვრებაში კონფლიქტს ყველაზე ხშირად აიგივებენ აგრესიასთან, მუქარასთან, მტრობასთან, ომთან. ამიტომ მიიჩნევა კონფლიქტი მიუღებელ მოვლენად და სასურველია, წარმოშობისთანავე მოგვარდეს.

კონფლიქტის გამოხატვის ჩვენთვის ყველაზე ნაცნობი ფორმა ყვირილია. აგრესიის, საკუთარი უპირატესობის დამტკიცების ეს ყველაზე მარტივი და ხელმისაწვდომი ხერხი ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების თანამდევია. ხშირად შეიძლება ვერც კი ვაცნობიერებდეთ, რომ ყვირილი ფსიქოლოგიური ძალადობის გამოხატულებაა. საბოლოოდ ამის შედეგად ზარალდება კონფლიქტში მონაწილე ორივე მხარე — შეთანხმება ვერ ხერხდება, ადამიანებს კი გულისტკენა, წყენა, შიში, სევდა ეუფლება.

ყვირილი, სიტყვიერი შეურაცხყოფა, ლანძღვა ვერბალური აგრესიის ფორმებია და ამ უსიამოვნო “იარაღის” გამოყენება კონფლიქტის გამწვავებას უწყობს ხელს. ამ დროს ადამიანი მეორე მხარის დამარცხებას ფსიქოლოგიური ტკივილის მიყენებით ცდილობს. ვერბალური აგრესიის გამოვლინებისას თავს ესხმიან პიროვნების თვისებებსა და უნარებს. ასევე ხშირად ხდება თავდასხმის ობიექტი გარეგნობა, წარმომავლობა... ვერბალური აგრესია უღირსი, არაჰუმანური და მიუღებელი მოვლენაა.

ტიპოლოგია

განასხვავებენ კონფლიქტის ოთხ ძირითად ტიპს:

1. პიროვნებათშორისი კონფლიქტი
ვლინდება უმეტესად მატერიალური, შრომითი, ღირებულებითი, ემოციური, ფინანსური დაპირისპირების, ასევე სხვადასხვა ხასიათისა და წარმოდგენების მქონე ადამიანების დაპირისპირების დროს.



2. პიროვნების შინაგანი კონფლიქტი
შინაგანი კონფლიქტი იმის გამო წარმოიშობა, რომ ზოგჯერ ადამიანს ერთსა და იმავე საკითხზე ურთიერთგამომრიცხავი შეხედულებები უყალიბდება. ასეთი სახის კონფლიქტი შეიძლება წარმოიშვას მაშინაც, როცა საზოგადოების მოთხოვნები არ/ვერ ემთხვევა პირადს.
3. კონფლიქტი პიროვნებასა და ჯგუფს შორის
პიროვნებასა და ჯგუფს შორის კონფლიქტი წარმოიშობა მაშინ, როცა ჯგუფის მიერ დაწესებული ქცევის ნორმები მიუღებელია პიროვნებისთვის ან ამა თუ იმ საკითხზე პიროვნებას ჯგუფისგან განსხვავებული პოზიცია აქვს.
4. ჯგუფთაშორისი კონფლიქტი
ჯგუფთაშორისი კონფლიქტი გულისხმობს დაპირისპირებულ მხარეებს/ჯგუფებს შორის არსებულ უთანხმოებას, რომელიც შეიძლება სხვადასხვა ფორმით გამოიხატოს. მხარეები ცდილობენ თავიანთი ინტერესების დაკმაყოფილებას მეორე მხარის ინტერესების ხარჯზე.

● გვახსოვდეს! თანასწორ-განმანათლებლის ერთ-ერთი გამორჩეული უნარი აქტიური მოსმენის ტექნიკების ფლობაა.

არასწორი მოსმენის შედეგად ვიღებთ სიტუაციას, როდესაც მოსაუბრეებს არ ესმით ერთმანეთის, გადაცემული და მიღებული ინფორმაცია არ ემთხვევა ერთმანეთს. ეს კი იწვევს უკმაყოფილებას, გაუგებრობას, დაძაბულობას, ხშირად – კონფლიქტს, არცთუ იშვიათად – ურთიერთობის გაწყვეტას. აქტიური მოსმენის ხელოვნების ფლობა დადებითად მოქმედებს თანამოსაუბრეებზე, ქმნის კარგ შთაბეჭდილებას და აადვილებს ინფორმაციის მიღებას. აქტიური მოსმენა იმით განსხვავდება ჩვეულებრივი მოსმენისგან, რომ მსმენელს შეუძლია მოსაუბრის აზრები საჭირო მხარეს მიმართოს.

აქტიური მოსმენისას მიმღები კომუნიკაციის შინაარსის წვდომას თვით კომუნიკატორის თვალსაზრისისა და მისი განზრახვის გათვალისწინებით ახერხებს.

აქტიური მოსმენა ეფექტური რომ აღმოჩნდეს, უნდა გვახსოვდეს შემდეგი ელემენტები:

- მხედველობითი კონტაქტი;
- მოსმენა (არ ვაწყვეტინებთ მოსაუბრეს);
- შეთანხმება: შესაფერისი შორისდებულებისა და არავერბალური სიგნალების გამოყენება;
- წახალისება;
- გამეორება-პერიფრაზი;
- დაზუსტება-დამაზუსტებელი კითხვები;
- შეჯამება/რეზიუმე;
- მსმენელის როლიდან კომუნიკატორის როლზე შეუფერხებლად გადასვლა.

აქტიური მოსმენისას აუცილებელია, თანასწორ-განმანათლებელი ფლობდეს შეკითხვის დასმის ტექნიკას. კითხვის დასმის მიზანი ხომ ინფორმაციის მოპოვებაა. თანაც ნათქვამია, რომ სწორედ ის მართავს სიტუაციას, ვინც შეკითხვებს სვამს. შეკითხვის დასმა უზრუნველყოფს ეფექტურ კომუნიკაციას. კითხვაზე ადამიანის ბუნებრივი რეაქცია არის პასუხის გაცემა, რაც ავტომატურად და გაუცნობიერებლად ხდება.

კონფლიქტის სახეები

კონფლიქტი შეიძლება იყოს **კონსტრუქციული და დესტრუქციული**. პირველ შემთხვევაში კონფლიქტის მონაწილეები აცნობიერებენ, რომ მათი პოზიციები ურთიერთსაწინააღმდეგოა, თუმცა ორიენტირებული არიან თანამშრომლობაზე, საკუთარი და მეორე მხარის ინტერესების დაცვაზე, რადგან იმასაც აცნობიერებენ, რომ კონფლიქტის მოგვარება მხოლოდ ერთი მხარის ინტერესების დაკმაყოფილებით შეუძლებელია. კონსტრუქციული ანუ რეალური შედეგის მქონე, პრობლემის მოგვარებისკენ მიმართული კონფლიქტი ხშირად კონფლიქტში მონაწილე ადამიანების გაერთიანებას, დაახლოებას, სტაბილური ურთიერთობის ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს.

დესტრუქციულს ანუ დამანგრეველს კი იმგვარ კონფლიქტს უწოდებენ, როდესაც მხარეები ორიენტირებული არიან შეჯიბრებაზე, ვერ აცნობიერებენ თანამშრომლობის აუცილებლობას და ამწვავებენ შექმნილ ვითარებას. ამ შემთხვევაში მსხვერპლი და ზარალი ხშირად უფრო მეტია, ვიდრე დავის საგნის მატერიალური თუ სულიერი ღირებულება. საბოლოო ჯამში, იქმნება უარყოფითი ემოციური ფონი, რაც ვლინდება აგრესიით, აპათიით და პესიმიზმით.

თანასწორ-განმანათლებელი უნდა ფლობდეს კონფლიქტის მოგვარების სტრატეგიების ცოდნასა და უნარებს

კონფლიქტის მოგვარების განსხვავებულ სტრატეგიებს აყალიბებენ ფსიქოლოგები. სხვადასხვა სიტუაციაში შეგვიძლია სხვადასხვა სტრატეგია გამოვიყენოთ, მაგრამ რომელია უპირატესი, კონფლიქტის მიზეზების გაგების შემდეგ შეიძლება დავადგინოთ. დავფიქრდეთ, ზოგადად რამდენად გვიღირს ურთიერთობა ადამიანთან, რომელსაც დავუპირისპირდით; მოვიფიქროთ პრობლემის მოგვარების ალტერნატიული გზები, რათა თავიდან ავიცილოთ მცდარი არჩევანი და ხელი შევუწყოთ კონფლიქტის დროებით, ნაწილობრივ ან სრულ მოგვარებას.

კონფლიქტის არიდება

კონფლიქტის მოგვარების ეს სტრატეგია არაკომუნიკაციური, პასიური და სტატიკურია. ადამიანი “არ იმჩნევს”, ხუმრობაში ატარებს, ცდილობს, ყურადღება სხვა საკითხზე გადაიტანოს, შეცვალოს თემა ან საერთოდ გაერიდოს კონფლიქტურ გარემოს. კონფლიქტის იგნორირება კარგი ხერხია, როდესაც შედეგი წინასწარაა ცნობილი ან შესაძლებელია იმის პროგნოზირება, რომ ის ორივე მხარისთვის უარყოფითი იქნება. თავიდან აცილების ტაქტიკამ შეიძლება განმუხტოს ან დროებით მოაგვაროს კონფლიქტი, რაც დაპირისპირებულ მხარეებს გარკვეულ დროს მისცემს დასაფიქრებლად, დასამშვიდებლად და ოპტიმალური გამოსავლის საპოვნელად.

ადამიანები, რომლებიც კონფლიქტურ ვითარებაში ხშირად მიმართავენ ამ სტრატეგიას, ერთი მხრივ, თავიდან იცილებენ სტრესს, გაღიზიანებას, ნერვიულობას, მაგრამ მეორე მხრივ, ყოველთვის ასეთი მიდგომა, გრძნობების ჩახშობა, დამალვა, იგნორირება გაღიზიანებას, იმედგაცრუებას, აგრესიასა და ჩაკეტილობას იწვევს. არიდების მაგალითია ორმხრივი დათმობა, მოლაპარაკება და ყველაზე ხშირად ეს მაშინ ხდება, როდესაც კონფლიქტის საგანი მხარეებისთვის დიდად მნიშვნელოვანი არ არის.

დათმობა

ხდება ისეც, რომ რომელიმე მხარე განსაკუთრებით უფროსი კონფლიქტის გამწვავებას და პოზიციას თმობს. დათმობა სხვისი ინტერესების დაკმაყოფილებისკენ მიმართული ქცევაა და ურთიერთობის შენარჩუნებას გულისხმობს. ამ დროს ადამიანი აღიარებს სხვის სიმართლეს ან საჭიროებას და უკანა პლანზე სწევს საკუთარს. დათმობა ეფექტურია, როდესაც მხარეებს პრობლემის გადაჭრაზე მეთად ჰარმონიული ურთიერთობა აინტერესებთ. თუ დათმობის პოზიციას გამუდმებით ერთი მხარე დაიკავებს, შეიძლება განვითარდეს შიდაპიროვნული კონფლიქტი, რადგან საკუთარი სურვილების, მისწრაფებების, მიზნებისა და ინტერესების მუდმივი უგულებელყოფა დამორჩენვლად მოქმედებს ადამიანზე. დათმობას ადამიანები მაშინაც მიმართავენ, როდესაც კონფორტაცია, დაპირისპირება მათთვის მტკივნეული და არაკომფორტულია.

კონკურენცია

ამ სტრატეგიას ჩვეულებრივ მიმართავენ ის, ვინც ნაკლებადაა დაინტერესებული ურთიერთობის შენარჩუნებით, ვისთვისაც დაპირისპირებული მხარის ინტერესები უმნიშვნელოა, საკუთარი მიზნის მიღწევა კი — პრიორიტეტული. კონკურენცია გულისხმობს მხოლოდ ერთი მხარის ინტერესების დაკმაყოფილებას და ცალმხრივი გადაწყვეტილების გატანას ნებისმიერი საშუალებით. გასათვალისწინებელია, რომ კონფლიქტის მოგვარების ერთადერთი გზა ამ შემთხვევაში გამარჯვებულის/დამარცხებულის გამოვლენაა, რაც უმეტესად ამწვავებს დაპირისპირებას. ასეთ შემთხვევაში ადამიანი არჩევანს აკეთებს გამარჯვებასა და ურთიერთობას შორის. ამ სტრატეგიის გამოყენების დროს აქტიურად მიმართავენ ძალის დემონსტრირებას, მანიპულაციებს, იშველიებენ ავტორიტეტებს, კანონს. აღსანიშნავია, რომ ამით კონფლიქტი საბოლოოდ არ გვარდება, რადგან დამარცხებული მხარე ხელსაყრელ შემთხვევაში კვლავ მიუბრუნდება დავის საგანს.

კომპრომისი

თუ კონფლიქტში ჩართული ორივე მხარე მზად არის, დათმოს, საქმე გვაქვს კომპრომისთან. ამ შემთხვევაში არცერთი მხარე არ არის მომგებიანი ან წამგებიანი პოზიციაში და საბოლოო შედეგი ორივეს მხრიდან ნაწილობრივი დათმობის ხარჯზე მიიღწევა, რადგან კომპრომისი თანამშრომლობას და კომუნიკაციას ემყარება.

კომპრომისი კონფლიქტის მოგვარების პოზიტიური, ეფექტური და მისაღები სტრატეგიაა. მიუხედავად ამისა მიიჩნევენ, რომ ის მხოლოდ დროებით აგვარებს კონფლიქტს და ხანგრძლივ ან საბოლოო შედეგზე არ არის გათვლილი. ნებისმიერ შემთხვევაში კომპრომისი საშუალებას აძლევს მხარეებს, გაარკვიონ და ერთმანეთს გააცნონ თავიანთი ინტერესები, გამოყონ მიმართულებები, სადაც მათი ინტერესები დაემთხვევა და დასახონ სამოქმედო გეგმა.

თანამშრომლობა

თანამშრომლობა საშუალებას აძლევს კონფლიქტის მონაწილე მხარეებს, იმოქმედონ ერთობლივი ძალისხმევით და დააკმაყოფილონ ორივე მხარის ინტერესები. პროცესი წარმართება გამოცდილების ურთიერთგაზიარებით, უწყვეტი კომუნიკაციით (ურთიერთობით). მხარეები გამოთქვამენ მზადყოფნას, მტკიცე კონტრარგუმენტების წარმოდგენის შემთხვევაში პოზიცია დათმონ. თანამშრომლობას მიმართავენ მაშინ, როდესაც მხარეებს აქვთ სურვილი, კონსტრუქციული გზით მიაღწიონ შეთანხმებას და სამომავლოდ შეინარჩუნონ ურთიერთობა. საბოლოოდ გამარჯვებული და დამარცხებული არ ვლინდება, ურთიერთობა მტკიცდება, ხოლო მიღებული გადაწყვეტილებები ხანგრძლივ პერსპექტივაზეა ორიენტირებული.

თანამშრომლობა კონფლიქტის მოგვარების ყველაზე სასურველი, მაგრამ ყველაზე რთული გზაა, რადგან მოითხოვს უამრავ დროს და ენერგიას, შრომას, მოლაპარაკებებს, შემოქმედებით მიდგომას, ალტერნატივების შესწავლას. კონფლიქტის მოგვარების კარგი საშუალებაა მოლაპარაკება.

მოლაპარაკების წარმოება რეკომენდებულია შემდეგი პრინციპების დაცვით:

- o ერთმანეთისგან გამიჯნეთ პიროვნება და პრობლემა.
- o კონფლიქტი ყოველთვის არ გულისხმობს მონაწილეთა მტრულ დამოკიდებულებას ერთმანეთის მიმართ. მტრული დამოკიდებულება მაშინ იჩენს თავს, როცა ორივე მხარეს იმდენად მტკიცე პოზიცია აქვს, რომ პოზიციაზე ნებისმიერ შეტევას მათ პიროვნებაზე თავდასხმასთან აიგივებენ. ნურასოდეს გადახვალთ კონფლიქტის დროს პიროვნულ შეურაცხყოფაზე.
- o გაარკვიეთ მოწინააღმდეგის პოზიცია.
- o აქტიური მოსმენა, გულისხმიერი დამოკიდებულება, საკუთარი და სხვა ადამიანების ღირსების პატივისცემა, გულწრფელი თვითგამოხატვა მეტად მნიშვნელოვანია მოლაპარაკების დროს. ჩააყენეთ საკუთარი თავი თქვენი მოწინააღმდეგის მდგომარეობაში, წარმოდგინეთ, რას შეიძლება გრძნობდეს ის. ხშირად კონფლიქტს გაუგებრობა ან უთქმელობა იწვევს და მოგვარებაც მხოლოდ საუბრის, აზრთა გაცვლა-გამოცვლის მეშვეობითაა შესაძლებელი. ამ შემთხვევაში კონფლიქტი ჩანასახშივე მოგვარდება.

ლიდერის თვისებები და გუნდის მართვის ხელოვნება თანასწორ-განმანათლებელთა მნიშვნელოვანი უნარებია.

● გვახსოვდეს! გუნდი ორი ან მეტი ადამიანის გაერთიანებაა, ადამიანებისა, რომელთაც აქვთ ერთი მიზანი და კოორდინირებულად მუშაობენ მის მისაღწევად. წარმატებულ და შედეგზე ორიენტირებულ გუნდში ჩვეულებრივ მაღალია ნდობის ფაქტორი და წარმატებაც ერთობლივი შრომის შედეგად მიიღწევა. „წარმატებული“ გუნდები შემთხვევით არ იქმნება. ერთი და იგივე მიზნის მისაღწევად სხვადასხვა კლუბმა შესაძლოა ერთნაირი ხერხები გამოიყენოს. ერთ-ერთი ფაქტორი, რომელიც ყველაზე მეტად განასხვავებს კლუბებს, კლუბის წევრებია. მათი მოძიება, დაინტერესება და მოტივაცია არის ძირითადი, რაც გამორჩეულს, მიმზიდველს გახდის გუნდის თანასწორ-განმანათლებელს თუ გუნდის ლიდერს. გუნდის სწორი გზით წარმართვაში ძალიან მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება ლიდერს. იმ შემთხვევაში, თუ ლიდერი გუნდის თითოეულ წევრში პოულობს განსაკუთრებულ ნიჭს და აძლევს გუნდის წევრებს საშუალებას, ერთი საერთო მიზნისთვის გაერთიანდნენ, მაშინ არც შედეგი დააყოვნებს და არც საუკეთესო შეფასება.

რეკომენდაციები თანასწორ-განმანათლებელი ლიდერისთვის

პოზიცია „მე“-დან პოზიცია „ჩვენ“-ზე გადასვლა. იმისათვის, რომ გუნდის წევრებს პოზიცია „მე“-დან პოზიცია „ჩვენ“-ზე გადასვლაში დაეხმაროთ, საჭიროა: ერთიანი სურათის და მიზნის დანახვა. აუხსენით გუნდის წევრებს, რა არის მათი მიზანი და როგორ უკავშირდება ის მთელი ორგანიზაციის განვითარებას. ეს მეტ მოტივაციას შესძენს გუნდის წევრებს. გუნდში უნდა შეიქმნას სისტემა, რომელიც მხოლოდ ერთობლივი მუშაობის შედეგად იქნება ეფექტური. გუნდის თითოეული წევრი უნდა შეესაბამებოდეს გუნდის შიდა კულტურას.

განიხილეთ გუნდის ყოველი წევრის შესაძლებლობები — უნარები და გამოცდილება, რომელთაც გუნდის სასარგებლოდ გამოიყენებენ. ასევე შეგიძლიათ, გუნდის თითოეულ წევრს მისცეთ საკუთარი გამოცდილების გაზიარების საშუალება. ეს კარგი დასაწყისი იქნება გუნდური მუშაობისთვის.

„ვინ რასაკეთებს დაროდის“. გუნდის ფორმირებისას ხშირად იქმნება ხოლმე გაუგებრობები თითოეული წევრის პასუხისმგებლობასა და მოვალეობებთან დაკავშირებით. საჭიროა, თავიდანვე დაისახოს მოკლევადიანი გეგმები და მათ შესასრულებლად საჭირო ნაბიჯები.

უკუკავშირი. აუცილებელია, გუნდის წევრებმა მიიღონ უკუკავშირი მათი ლიდერისგან. ეს დაეხმარება მათ შედეგების გაუმჯობესებაში. უკუკავშირი კომუნიკაციის ხელოვნებაა. ის შეიძლება იყოს ფორმალური და არაფორმალური. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მხოლოდ მკაცრად გაწერილი და სტრუქტურირებული უკუკავშირი ვერ მოგვითანს შედეგს. ყოველი გუნდი მკვეთრად განსხვავდება სხვა გუნდებისგან. შესაბამისად არ არსებობს მზა რეცეპტები და საჭიროა წევრებისადმი ინდივიდუალური მიდგომა. გამონახეთ დრო და შეახსენეთ თქვენი გუნდის წევრებს, რა და როგორ შეიძლება გაკეთდეს კარგად, მოუსმინეთ მათ და ნუ დაგვავიწყდებათ, რომ უკუკავშირი ორმხრივი პროცესია.

შექმენით გუნდში სასიამოვნო გარემო. გამოყავით დრო გართობისთვის და განტვირთვისთვის სამსახურში. გამართეთ არაფორმალური შეხვედრები გუნდთან ერთად. მიეცით მათ შესაძლებლობა, უკეთ გაიცნონ ერთმანეთი სამსახურის გარეთ.

დაფასება და აღიარება. აღიარება ხშირად პროაქტიური უკუკავშირის შედეგია. ადამიანებს უყვართ, როცა მათ აღიარებენ, მაგრამ ყველაზე მეტად მათ მიმართ გამოჩენილ პატივისცემას აფასებენ. გამოყავით დრო გუნდის თითოეული წევრისთვის. აღიარებას მოაქვს კმაყოფილება საქმიანობით და შესაბამისად იზრდება მოტივაცია.

ყოველთვის აღნიშნეთ წარმატება. გუნდის გაძლიერებისთვის აუცილებელია სულ მცირე წარმატების აღნიშვნაც. დღევანდელი ცხოვრების სწრაფი ტემპის გამო ადამიანებს არ აქვთ საკმარისი დრო, გააანალიზონ საკუთარი წარმატება და სარგებლობა, რომლის მოტანაც შეუძლიათ გარემომცველთათვის. არ უგულვებელყოთ თუნდაც უმნიშვნელო წარმატებული საქმეები, რადგან საბოლოო ჯამში ისინი ქმნიან წარმატების ისტორიას. გუნდის წევრებს ყოველთვის უნდა ახსოვდეთ ის განსაკუთრებული მომენტი, როდესაც

მათ ფინიშის ხაზი გადაკვეთეს. გუნდის ლიდერი წარმატებული მხოლოდ მის გუნდთან ერთადაა. საუკეთესო ლიდერებმა იციან, რომ წარმატება გუნდის ყოველი წევრის ჩართულობით და გუნდის თითოეული წევრის ძალისხმევით მიიღწევა.

რა უნდა იცოდეს თანასწორ-განმანათლებელმა ფასილიტაციის შესახებ

ფასილიტაცია არის ნებისმიერი პროცესის არადირექტიულად, სამართლიანად, ჰუმანისტურ ფასეულობებზე დაფუძნებულად წარმართვის უზრუნველყოფა.

ფასილიტაცია აქტივობაა, რომელიც გულისხმობს ამა თუ იმ პროცესის ხელშეწყობას ან სხვისი დავალებების გაადვილებას. ადამიანს, რომელიც კისრულობს ამ როლს, ფასილიტატორი ეწოდება. ტერმინი ფასილიტატორი გამოიყენება განათლების სისტემაში და ნიშნავს სპეციფიკური გამოცდილების მქონე ადამიანს, რომელიც ეხმარება სხვებს სასწავლო მიზნების მიღწევაში.

ფასილიტაცია არის პროცესი, რომლის დროსაც მხარეებს მოლაპარაკების და კონსტრუქციული დისკუსიის წარმართვაში ფასილიტატორი ეხმარება.

ფასილიტატორის ჩართულობა მიზანშეწონილია, როდესაც მხარეებს შორის (ჯერ) არ არსებობს დავა ან კონფლიქტი, ე.ი. მხარეები არ არიან ურთიერთდაპირისპირებული; პირიქით, მხარეები აცნობიერებენ სიტუაციის სირთულეს და აქედან გამომდინარე მოლაპარაკების ან დისკუსიის გამართვის, ურთიერთობების ადაპტაციის და გამოსავლის ძიების საჭიროებას.

ამ პროცესში მესამე, ნეიტრალური პირი — ფასილიტატორი — დაეხმარება მხარეებს, რომ ეფექტიანად გამოიყენონ დრო და არსებული რესურსები, მათ შორის დიალოგი იყოს კონსტრუქციული, დისკუსია კი — ნაყოფიერი და გამოსავალზე ფოკუსირებული. ფასილიტატორი მედიატორის მსგავსად არ იღებს გადაწყვეტილებას და არ იძლევა რჩევებს.

„ფასილიტაცია“ (ინგლ. „facilitate“) პროცესის გაიოლებას, დახმარებას ნიშნავს. იგი გულისხმობს პროცესის წარმართვას მესამე ნეიტრალური მხარის (პროფესიონალის) მონაწილეობით. პროცესზე პასუხისმგებელ პირს კი ფასილიტატორი ეწოდება.

ფასილიტატორი აწესრიგებს ურთიერთობას დაპირისპირებულ მხარეებს შორის, რითაც ხელს უწყობს მათ მუშაობას პრობლემის შინაარსზე. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხია: როგორც ცნობილია, პრობლემურ საკითხზე მუშაობისას ადამიანებს შორის კონტაქტი სხვადასხვა დონეზე წარიმართება, პირველ რიგში შინაარსისა და ურთიერთობების დონეზე (შინაარსის დონეზე ადამიანები ერთმანეთს უზიარებენ საქმის არსს, არსებულ ინფორმაციას და ფაქტებს, ურთიერთობის დონეზე კი — ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ რამდენად ესმით მათ ერთმანეთის, ზრუნავენ თუ არა ერთმანეთის პრობლემებზე და ურთიერთობის შენარჩუნებაზე). ფასილიტატორი აფიქსირებს პროცესს, ისმენს მონაწილეთა მიერ წამოყენებულ ფაქტებს და უყურადღებოდ არ ტოვებს მათ მიერ გამოხატულ გრძნობებს; იგი ამახვილებს ყურადღებას ისეთ მომენტებზე, როგორებიცაა საუბრის დაწყება, რეგლამენტი, პარტნიორების მიერ ერთმანეთის მოსმენა/არმოსმენა და ა.შ.; ფასილიტატორი ხელს უწყობს თანამშრომლობითი ატმოსფეროს შექნას. იგი უნდა იყოს მიუკერძოებელი, ობიექტური, ნეიტრალური; მას არა აქვს უფლება, ჩაერიოს კამათში და გამოთქვას საკუთარი აზრი. იგი ვერ მიიღებს გადაწყვეტილებას — მას მხოლოდ შეხვედრის, საუბრის წარმართვა შეუძლია. ფასილიტატორი ეხმარება მხარეებს პრობლემის ჩამოყალიბებაში და აფიქსირებს პრობლემის გადაწყვეტის პროცესში მიღწეულ ეტაპებს.

მაშასადამე, ფასილიტატორი უნდა მოერიდოს:

- მონაწილეთა მიერ გამოთქმული იდეების გაკრიტიკებას და საკუთარი აზრის გამოთქმას;
- ჯგუფისთვის საკუთარი აზრის თავს მოხვევას;
- მონაწილეებთან შეთანხმების გარეშე სერიოზული გადაწყვეტილებების მიღებას, პროცედურულ საკითხებთან დაკავშირებითაც კი;
- ხანგრძლივ კომენტარს და ამით მონაწილეთა დროის შეზღუდვას. ფასილიტატორის მონაწილეობა სასურველია, მაგალითად, ღია სემინარების და შეხვედრებისას, კონფლიქტში ჩართულ მხარეებს შორის ინფორმაციის გაცვლისას, ისეთი შეხვედრების ჩატარებისას, რომლებიც გამიზნულია კონფლიქტებთან ან სადავო საკითხებთან დაკავშირებულ პრობლემებზე სამუშაოდ, პარტნიორული დამოკიდებულების ჩამოყალიბებისთვის გამართულ მიღებებზე. ფასილიტატორის დახმარებით მნიშვნელოვნად იზრდება ჯგუფში პრობლემების მოგვარების, პოტენციური კონფლიქტების თავიდან აცილების და პარტნიორული დამოკიდებულების ჩამოყალიბების შანსი. ფასილიტაცია ამავე დროს კომუნიკაციის პროცესიცაა, რადგან იგი პროცედურას სწორედ კომუნიკაციის დახმარებით მართავს. უბრალოდ გვახსოვდეს, რომ ფასილიტატორმა უნდა შეინარჩუნოს ნეიტრალური, მიუკერძოებელი დამოკიდებულება. იგი ეხმარება ადამიანებს და პასუხისმგებელია პროცესის მიმდინარეობაზე, მაგრამ ამავე დროს ის არ ერევა შინაარსში. გამომდინარე აქედან, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ფასილიტატორი აღჭურვილი უნდა იყოს შესაბამისი ცოდნით და უნარ-ჩვევებით, ავლენდეს ფასილიტატორისთვის დამახასიათებელ ხედვას ადამიანური ურთიერთობების საკითხებში.



რა არის ჰიგიენა?

ჰიგიენა ბერძნული სიტყვაა და ჯანმრთელობას ნიშნავს. პირადი ჰიგიენის დაცვის წესები ბავშობიდანვე უნდა ისწავლოს ადამიანმა. პირადი ჰიგიენა არ არის მხოლოდ სხეულის და ტანისამოსის სისუფთავე. ადამიანები, რომლებიც დიდ ყურადღებას უთმობენ პირად ჰიგიენას, ცხოვრებენ სუფთა გარემოში, მიირთმევენ სუფთა საკვებს და მაქსიმალურად ცდილობენ სისუფთავე იყოს მათ ირგვლივ, უფრო ჯანმრთელები არიან და ნაკლებად ავადდებიან ადამიანის ჯანმრთელობისთვის განსაკუთრებულად საშიში ინფექციური დაავადებებით.

პირადი ჰიგიენა არის ის, თუ როგორ ვზრუნავთ ჩვენს სხეულზე. იგი მოიცავს მრავალ აქტივობას, როგორებიცაა: ხელების დაბანა, კბილების გამოხეხვა, თვალის, ყურების, სახის, თმის, სასქესო ორგანოების მიდამოს და ფეხების სისუფთავე და ფრჩხილების მოვლა.

ღია მახსოვრე!

პირადი ჰიგიენის ზედმიწევნით დაცვა დაგეხმარება, დარჩე ჯანმრთელი. სათანადოდ დაცული ჰიგიენა ხელს უშლის დაავადებების განვითარებას და ხელს უწყობს შენი თვითშეფასების გაუმჯობესებას.

რა უნდა ვიცოდეთ პირადი ჰიგიენის დაცვის შესახებ?

დავიწყეთ ხელების დაბანო:

უკვე ვიცით, რომ ისეთი საშიში დაავადებებით, როგორებიცაა: ენტეროვირუსული მენინგიტი, A ვირუსული ჰეპატიტი, სალმონელოზი, დიზინტერია, ამებიაზი, გრიპი, სხვადასხვა პარაზიტული დაავადებები, ჰელმინთოზი და სხვა, ადამიანი ინფიცირდება: ჭუჭყიანი ხელებით, დაბინძურებული საკვებით და სასმელი წყლით, გაურეცხავი ბოსტნეულითა და ხილით, უხარისხო საკვები პროდუქტებით. აქედან გამომდინარე ამ ინფექციების გავრცელების რისკის შესამცირებლად ყველაზე მნიშვნელოვანი და მარტივი საშუალება ხელების ხშირად და სწორად დაბანა ყოფილა.

თანამედროვე ეპოქაში, რა პარადოქსულიც არ უნდა იყოს, მსოფლიოში 10 ადამიანიდან მხოლოდ 3-ს აქვს ელემენტარული ჰიგიენური პირობები. მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მონაცემებით დიარეა და პნევმონია ხუთ წლამდე ასაკის ბავშვების სიკვდილის წამყვანი მიზეზია, საპნით ხელის დაბანა კი ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური და იაფი საშუალებაა ამ დაავადებების თავიდან ასაცილებლად. ამ უბრალო და ბანალურ ქცევას შეუძლია სიცოცხლის გადარჩენა. ხელების საპნით დაბანით შესაძლებელია დიარეული დაავადებების განახევრება და მწვავე რესპირაციული ინფექციების თითქმის მეოთხედით შემცირება. საპნით ხელის დაბანა გავლენას ახდენს არა მხოლოდ ჯანმრთელობაზე და კვებაზე, არამედ განათლებაზე, ეკონომიკასა და სამართლიანობაზეც.

ხელების საპნით დაბანა არის მარტივი, ეფექტური და ხელმისაწვდომი საშუალება ინფექციური დაავადებების პრევენციისთვის და სიცოცხლის გადასარჩენად.

როგორ დავიბანოთ სწორად ხელები? მარტივი წესებია, რომლებიც უნდა გვახსოვდეს!

- დავისველთ ხელები თბილი გამდინარე წყლით.
- გავისაპნოთ ხელები ისე, რომ საპნის ქაფმა მთლიანად დაგვიფაროს ხელის ზედაპირები, თითებს შორის სივრცეები, ფრჩხილების ირგვლივ მიდამოები და მკაბები. კარგად, გულმოდგინედ ჩამოვიბანოთ ხელები თბილი გამდინარე წყლით და დავრწმუნდეთ, რომ საპნო ბოლომდე მოგვცილდა ხელებიდან.
- დაახლოებით 20 წამის განმავლობაში კარგად ავაქაფოთ საპნით, (ავიღოთ ნებისმიერი საპნო, კარგია თუ იქნება ანტიბაქტერიული, თუმცა არც ჩვეულებრივი საპნია ურიგო); პროცედურას სულ ცოტა 40-60 წამი მაინც უნდა დავუთმოთ.
- დაბანის შემდეგ ხელები საგულდაგულოდ გავიმშრალეთ მშრალი, სუფთა ხელსაწმენდით, შეიძლება ქაღალდის ერთჯერადი ხელსახოცის გამოყენებაც.
- თუ გამდინარე, სუფთა წყალთან ხელი არ მიგვიწვდება და ხელების დაბანას ვერ ვახერხებთ, შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა ჰიგიენური საშუალებები, მაგალითად: სველი ხელსაწმენდი (თუ არც ეს საშუალება გავვაჩნია, დაუბანელი ხელებით გაურეცხავი არფერი არ უნდა მივირთმვათ!).

როდის უნდა დავიბანოთ ხელები? ესეც მნიშვნელოვანია!

- სახლში შესვლისთანავე. საიდანაც არ უნდა მოვდიოდეთ (სკოლა, ბაღი, ეზო)
- ჭამის წინ და ჭამის შემდეგ
- ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ
- ცხვირის მოწმენდის, დაცემინების ან დახველების შემდეგ
- ნაგავთან შეხების შემდეგ
- ცხოველებთან კონტაქტის შემდეგ
- ხშირად შეხებად ზედაპირებთან კონტაქტის შემდეგ

ხელების დაბანა ინფექციების გავრცელების თვიდან აცილების ყველაზე ეფექტური საშუალებაა. როგორ გადაეცემა ინფექციური დაავადებები?

ხელების დაბანით ხდება მის ზედაპირზე არსებული მიკრობების გაუვნებელყოფა. მიკრობი ან „მიკროსკოპული ორგანიზმი“ არის ცოცხალი არსება, რომელიც ძალიან პატარაა, მისი დანახვა შეუიარაღებელი თვალით შეუძლებელია. იმისათვის, რომ მიკრობი დავინახოთ, უნდა გამოვიყენოთ მიკროსკოპი.

როგორც იცით, ბუნებაში სხვადასხვა სახის მიკრობები არსებობს:

- ბაქტერია,
- ვირუსი,
- სოკო,
- პარაზიტები

მოკრობები ბინადრობენ ნიადაგში, წყალში, ცხოველებში, ადამიანებში, საკვებში. ჩვენ ყოველდღიურად გვაქვს კონტაქტი მილიონობით მიკრობთან, ამიტომ მნიშვნელოვანია, დავიცვათ სწორი ჰიგიენური წესები, რათა შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა.

კარგი ჰიგიენური ჩვევების მიღება უფრო მეტია, ვიდრე უბრალოდ ხელების დაბანა. ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვობიდანვე ჯანსაღი ჰიგიენური რუტინის გამომუშავება, რაც უზრუნველყოფს მათ ჯანმრთელობას მთელი ცხოვრების მანძილზე, ამიტომ თქვენი, როგორც თანასწორ-განმანათლებლის როლი სწორი ქცევითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებაში საკმაოდ მნიშვნელოვანია.

გთავაზობთ სავარჯიშოს, რომელიც საკლუბო შეხვედრების დროს თქვენს თანატოლებთან შეგიძლიათ გამოიყენოთ: ხელების ჰიგიენა და მიკრობები. რა არის მიკრობი?

სავარჯიშოს მიზანია:

- მოზარდებმა მიიღონ ცოდნა ხელების დაბანის მნიშვნელობაზე, გაიგონ, რა არის მიკრობი და რა სახის დაავადებების გამოწვევა შეუძლიათ დაუბანელი ხელების ზედაპირზე არსებულ მიკრობებს.
- რატომ არის ხელების ჰიგიენა ჯანმრთელობისათვის მნიშვნელოვანი

მეთოდი:

1. თანასწორ-განმანათლებელი ეკითხება ჰიგიენის კლუბის წევრებს, სმენიათ თუ არა რამე მიკრობების შესახებ. შეგიძლიათ დასვით შემდეგი სახის კითხვები:
 - ა. ვინმემ იცით რა არის მიკრობები?
 - ბ. ვინმეს ოდესმე უნახავს მიკრობები?
 - გ. რას იწვევს მიკრობი, თუ არ დავიბანოთ ხელებს?
2. თანასწორ-განმანათლებელი უხსნის კლუბის წევრებს, რომ მიკრობები პატარა ცოცხალი არსებებია, რომელთა თვალით დანახვაც შეუძლებელია; რომ მიკრობები ყველგან არიან, მაგრამ შესაძლებელია მათი გაუვნებელყოფა ხელების წყლით და საპნით დაბანით.
3. ფერადი ფურცლების დახმარებით თანასწორ-განმანათლებელი უხსნის თავის თანატოლებს, რომ არსებობს სხვადასხვა სახის მიკრობები; თითოეულ ბავშვს გადასცემს ფერად ფურცელს და სთხოვს, თავის მეწყვილესთან ერთად იმსჯელოს ამ თემაზე, შედეგ განიხილონ და წარმოადგინონ აუდიტორიის წინაშე.
5. შემდეგ ბავშვებს აძლევენ ცარიელ ფურცელს, რომ მათ დახატონ თავიანთ წარმოდგენაში არსებული მიკრობები და აღწერონ მათი მიმართება ხელების ჰიგიენასთან.

დაბანა და შხაპის მიღება:

ადამიანებს რეგულარულად სჭირდებათ აბაზანის ან შხაპის მიღება.

სხეულის სისუფთავის დაცვა პირადი ჰიგიენის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია. რეგულარული ბანაობა ადამიანს თავდაჯერებასაც მატებს, ფიზიკურ და ემოციურ კომფორტსაც უქმნის და, რაც მთავარია, მრავალი დაავადებისგანაც იცავს.

დაბანა კანს აცილებს მკვდარ უჯრედებს, ჭუჭყს, ბაქტერიებს და გამაღიზიანებელ ქიმიურ ნივთიერებებს.

სისუფთავის გარდა დაბანისგან სხვა სარგებელსაც ვიღებთ: წყლის პროცედურები (აბაზანა, შხაპი, საუნა) აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და აძლიერებს ორგანიზმის იმუნიტეტს, ამცირებს კუნთების ტკივილს, შეშუპებას, დაღლილობას, ზრდის კონცენტრაციის უნარს, ამსუბუქებს სუნთქვას.

თუმცა დაბანისას ამ ყველაფერზე არ ვფიქრობთ — უბრალოდ, სისუფთავს ვიცავთ.

● სავარჯიშო №2

რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი პირადი ჰიგიენის უზრუნველსაყოფად დაბანა და შხაპის მიღება?

სავარჯიშოს მიზანი:

- o მოზარდები მიიღებენ ცოდნას, თუ რა მნიშვნელობა აქვს შხაპის რეგულარულად მიღებას ადამიანის ჯანმრთელობისთვის
- o რა სახის დაავადებები ემუქრებათ, სხეულის მოვლის ჰიგიენურ წესებს თუ არ დაიცავენ
- o რატომ არის სხეულის მოვლა ჯანმრთელობისათვის მნიშვნელოვანი ქცევა

მეთოდი:

1. თანასწორ-განმანათლებელი ეკითხება აუდიტორიას
 - ა. ვინმემ იცით, რატომ არის მნიშვნელოვანი შხაპის რეგულარულად მიღება?
 - ბ. რა რისკების წინაშე დგას ადამიანი, თუ ჰიგიენურ წესებს არ დაიცავს?
 - გ. შეიძლება თუ არა დაუბანლობამ გამოიწვიოს ჯანმრთელობისთვის საშიშრო ფაქტორები?
2. თანასწორ-განმანათლებელი უხსნის აუდიტორიას, რომ შხაპის მიღებას შეუძლია ინფექციური დაავადებების პრევენცია. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ამ ქცევითი უნარ-ჩვევის ადვოკატირებას მოზარდობის ასაკში ენიჭება. სწორედ ამ ასაკში გამომუშავებული სწორი ქცევითი უნარ-ჩვევები ეხმარება ადამიანს მთელი ცხოვრების მანძილზე ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში.
3. თანასწორ-განმანათლებელი ურიგებს აუდიტორიას ფურცლებს, რომლებზეც ჩამოთვლილია ის ინფექციური დაავადებები და რისკის შემცველი გარემოებები, რომლებიც შეიძლება გამოიწვიოს დაუბანლობამ. სთხოვს მოზარდებს, იმუშაონ წყვილებში და შემდეგ წარუდგინონ თავიანთი ნამუშევარი აუდიტორიას.

თმის მოვლა

● თმის მოვლა უნიკალურია განსხვავებული სიგრძის, სტილისა და ტიპის თმისთვის. მნიშვნელოვანია, თმის მოვლა ადრეული ასაკიდან ისწავლოს ადამიანმა. არსებობს სხვადასხვა ტიპის თმა: ცხიმოვანი, მშრალი, ხვეული, სწორი, გრძელი, მოკლე.

● სწორედ თმის ტიპიდან გამომდინარე უნდა შეირჩეს ჰიგიენური საშუალება. მნიშვნელოვანია, ადამიანს ბავშვობიდანვე გამოუმუშავდეს თმის რეგულარულად დავარცხნის და დაბანის ქცევა. ასევე მნიშვნელოვანია დამახსოვრება, რომ არასდროს სხვას არ უნდა ათხოვოთ ან მოსთხოვოთ პირადი ნივთები, მაგალითად, სავარცხელი, ქუდი, რადგანაც სწორედ ეს არის ტილების გავრცელების სარისკო ქცევა. რაც უფრო კარგად გააცნობიერებთ ჯანსაღი თმის ჰიგიენის მნიშვნელობას, მით უფრო დიდია ალბათობა, რომ თავიდან აიცილებთ პარაზიტებით თმის დაინფიცირებას და ქავილს.

● სავარჯიშო №3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი პირადი ჰიგიენის უზრუნველყოფისთვის თმის მოვლა?

სავარჯიშოს მიზანი:

- o მოზარდები გაიგებენ, თუ რა მნიშვნელობა აქვს თმის მოვლას ბავშვის ჯანსაღი განვითარების პროცესში.
- o რა არის პედიკულოზი, რა მნიშვნელობა აქვს თმის მოვლის პირადი ნივთების ქონას მოზარდისთვის

მეთოდი:

1. თანასწორ-განმანათლებელი ეკითხება აუდიტორიას
 - ა. ვინმემ იცით, რატომ არის მნიშვნელოვანი თმის მოვლა?
 - ბ. რა რისკების ქვეშ შეიძლება აღმოჩნდეს ადამიანი, თუ თმის მოვლასთან დაკავშირებულ ქცევას არ გამოიმუშავებს?
 - გ. შეიძლება თუ არა თმის მოუვლელობა ჯანმრთელობისთვის საშიშრო იყოს?
2. თანასწორ-განმანათლებელი უხსნის აუდიტორიას, რომ პირადი ნივთების გაზიარება ზრდის ინფექციური დაავადებების გავრცელების რისკს.
3. რატომ არის მნიშვნელოვანი სწორი და შესაფერისი თმის მოვლის ჰიგიენური საშუალებების შერჩევა და თმის მოვლასთან დაკავშირებული სწორი ჰიგიენური უნარ-ჩვევების გამომუშავება ბავშვობიდანვე.
4. თანასწორ-განმანათლებელი ურიგებს აუდიტორიას ფურცლებს, სთხოვს, იმუშაონ ჯგუფებში, ჩამოწერონ ის მნიშვნელოვანი საკითხები, რომლებიც მათ თანატოლებში პრობლემატურია თმის მოვლის თემასთან დაკავშირებით, სთხოვს ჯგუფებს, იმსჯელონ და შედეგები აუდიტორიას წარუდგინონ.

პირის ღრუს ჰიგიენა

პირის ღრუს ჰიგიენა მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობისთვის, კბილების გამოხეხვა ერთხელაც რომ გამოტოვოთ, კბილებზე დაგროვებულ ნადებში, რომლის მოშორებაც ძნელი იქნება. გამოუხეხავი კბილებით დაძინება სახიფათოა. გარდა კბილების პრობლემებისა, ასეთი სარისკო ქცევით ზოგადად ჯანმრთელობასაც ემუქრება საფრთხე.

ნადების მოშორებას და კბილების გათეთრებას ხელს უწყობს სტაფილო, ვაშლი და სხვა მაგარი ხილი და ბოსტნეული.

რატომ არის მნიშვნელოვანი პირის ღრუს ჰიგიენის დაცვა?

მნიშვნელოვანი ფაქტები

- მსოფლიოში ბავშვების 60-90%-ს და მოზრდილთა თითქმის 100%-ს აწუხებს კბილის კარიესი.
- კბილის კარიესის გაჩენის პრევენცია შესაძლებელია ფტორის შემცველი საკვებისა და კბილის პასტის პერმანენტული გამოყენებით.
- ღრძილების დაავადებების 15-20%, რაც კბილების დაკარგვით სრულდება, 35-დან 44 წლამდე ასაკის ადამიანების პრობლემას წარმოადგენს.
- მსოფლიოში 65-74 წლის ასაკის ადამიანების 30%-ს არა აქვს ბუნებრივი კბილები.
- პირის ღრუს დაავადებები ბავშვებსა თუ მოზრდილებში განსაკუთრებით მაღალია მოსახლეობის ღარიბ და სოციალურად დაუცველ ფენებში.
- პირის ღრუს დაავადებების რისკის ფაქტორებია: არაჯანსაღი კვება, თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარება, პირის ღრუს ჰიგიენის წესების დარღვევა და სოციალური დეტერმინანტები.

პირის ღრუს არასწორმა ჰიგიენამ შესაძლოა გრძელვადიან პერსპექტივაში პირის ღრუს დაავადებები გამოიწვიოს. პირის ღრუს ყველაზე გავრცელებული დაავადებებია: კბილის კარიესი, ღრძილების დაავადებები, სიმსივნე და ა.შ

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ თუ შევამცირებთ შაქრის მოხმარებას და მუდმივად დავიცავთ ბალანსირებული კვების პრინციპებს, მივირთმევთ ხილს და ბოსტნეულს, შევწყვეთ თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარებას, შევინარჩუნებთ ჯანსაღ პირის ღრუს.

● სავარჯიშო № 4 პირის ღრუს ჰიგიენა

მიზანი:

მოზარდები მიიღებენ ცოდნას პირის ღრუს ჰიგიენის შესახებ, გაიგებენ, რა არის ჯანსაღი პირის ღრუ და რა სახის დაავადებები შეიძლება განვითარდეს პირის ღრუში.

მეთოდი:

1. თანასწორ-განმანათლებელი ეკითხება აუდიტორიას, რას ნიშნავს ჯანსაღი პირის ღრუ.
შევიძლიათ დასვათ კითხვები:
 - ა. ვინმემ იცით, რა არის ჯანსაღი პირის ღრუ?
 - ბ. თუ არ დავიცავთ პირის ღრუს ჰიგიენას, რა შეიძლება განვითარდეს?
2. თანასწორ-განმანათლებელი უხსნის აუდიტორიას, რომ პირის ღრუს სიჯანსაღე არის უმნიშვნელოვანესი ფაქტორი, რომ ჯანსაღი პირის ღრუ უზრუნველყოფს მთელი ორგანიზმის ჯანმრთელობას.
3. თანასწორ-განმანათლებელი კლუბის წევრებს გადასცემს ფერად ფურცელს და სთხოვს, დაწეროს ის ძირითადი საკითხები, რომლებიც პირის ღრუს მოვლის ქცევასთანაა დაკავშირებული, ასევე სთხოვს, ეს ქცევა შეუდაროს საკუთარს, დაასაბუთოს, რამდენად აღიქვამს შემდგომ რისკებს და ნამუშევარი წარუდგინოს აუდიტორიას.



თემა III: თანამედროვე მსოფლიოს გამოწვევები და კოვიდ-19-ის პანდემია

2019 წლის დეკემბერში ქალაქ უხანში (ხუბეის პროვინცია, ჩინეთი) წარმოშობილი მწვავე მძიმე რესპირატორულ სინდრომთან დაკავშირებული კორონავირუსი 2, იგივე SARS-CoV-2, რომელიც ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ (ჯანმო) თავდაპირველად 2019-nCoV-იდად მოიხსენია, ხოლო მოგვიანებით ოფიციალურად COVID-19 უწოდა, საკმაოდ სწრაფად გავრცელდა ჩინეთის საზღვრებს გარეთ. ჯანმო-მ აღნიშნული ვითარება 2020 წლის 30 იანვარს საერთაშორისო მნიშვნელობის მქონე საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის განსაკუთრებულ მდგომარეობად (Public Health Emergency International Concern), ხოლო 11 მარტს პანდემიად შეაფასა.

COVID-19 არის ინფექციური დაავადება, რომელსაც იწვევს მწვავე რესპირატორული სინდრომის კორონავირუსი 2 (SARS-CoV-2). დაავადებისთვის დამახასიათებელია შემდეგი სიმპტომები: ტემპერატურის მომატება, ხველება და სუნთქვის უკმარისობა. შედარებით ნაკლებად გამოვლენილი სიმპტომებია კუნთების ტკივილი, ნახველი და ყელის ტკივილი.

ვირუსი ვრცელდება დაინფიცირებული ადამიანის რესპირაციულ წვეთებთან (რომელიც წარმოიქმნება ხველის ან დაცემინების დროს) უშუალო კონტაქტის გზით და ვირუსით დაინფიცირებულ ზედაპირებთან შეხებით. დაავადება ინფიცირებიდან 2-14 დღეში ვლინდება, საშუალოდ კი 5 დღეში.

დაავადების თავიდან აცილების რეკომენდებულ ზომებს შორის არის ხელების ხშირი დაბანა, სოციალური დისტანციის შენარჩუნება და პირბადის ტარება. მნიშვნელოვანია, რომ დაუბანელი ხელებით არ შეეხოთ სახეს პირისა და ცხვირის მიდამოებში. ასევე მნიშვნელოვანია, მოვერიდოთ საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებს და აუცილებლად ვატაროთ პირბადე.

კორონავირუსით გამოწვეული ავადობა პირველად გამოვლინდა ჩინეთის ქალაქ უხანში და მას ოფიციალურად ეწოდა COVID-19. ვირუსი COVID-19 ახალი ვირუსია და ის უკავშირდება ვირუსების იმავე ჯგუფს, რომელსაც განეკუთვნება „მძიმე მწვავე რესპირაციული სინდრომი“ (SARS) და გაციების ზოგიერთი ფორმა.

არსებობს COVID-19 ვირუსის სხვადასხვა შტამი, ამ შტამებით დაინფიცირების შემთხვევაში დაავადებისთვის დამახასიათებელია სხვადასხვა მიმდინარეობა და სიმპტომების სიმძიმე.

ამჟამად ვირუსის ოთხი 4 ძირითადი შტამია, რომელთა აღმოჩენა და მათზე შემდგომი დაკვირვება მსოფლიოს სულ უფრო მეტ ქვეყანაში და რეგიონში მიმდინარეობს.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონში ცირკულირებადი ყველაზე გავრცელებული შტამია SARS-CoV-2 B.1.1.7. ვირუსის ეს შტამი პირველად გაერთიანებულ სამეფოში გამოჩნდა, ახლა კი ფართოდ გავრცელებული რეგიონის მრავალ ქვეყანაში და მის ფარგლებს გარეთაც. გარდა ამისა, ვირუსის ყურადსაღები ახალი შტამები გამოვლინდა სამხრეთ აფრიკასა და ბრაზილიაში.

2021 წლის 11 მაისს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ყურადსაღები ახალი შტამების კატეგორიათა რიცხვს ასევე B.1.617 (შტამი, რომელიც პირველად ინდოეთში იდენტიფიცირდა) ვირუსების ხაზი დაემატა. 2020 წლის ოქტომბერში პირველი ახალი შტამის იდენტიფიცირების შემდეგ, მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნიდან მუდმივად ვიღებთ ინფორმაციას მისი გავრცელების შესახებ. თუმცა, ყველაზე დიდი რაოდენობით ინდოეთში დაფიქსირდა. გავრცელების მასშტაბით და ინტენსივობით ინდოეთს გაერთიანებული სამეფო მოსდევს.

SARS-CoV-2 ვირუსის ახალი შტამი ომიკრონი (Omicron) B.1.1.529 პირველად გამოვლინდა სამხრეთ აფრიკაში 8 ნოემბერს აღებულ ნიმუშში, საერთაშორისო ანგარიშგება ჯანმო-ში მოხდა 24 ნოემბერს, ხოლო 26 ნოემბერს ვარიანტს შეშფოთების სტატუსი (VOC) მიენიჭა და დაერქვა ომიკრონი. ჯანმო-ს მიერ ყველაზე სწრაფად, 2 კვირის ფარგლებში მიენიჭა აღნიშნული სტატუსი.

შტამის გამოვლენას დაემთხვა ახალი შემთხვევების მატება ქვეყანაში, საქართველოში ძირითადად COVID-19-ის ეს შტამი ცირკულირებს, იგი მაღალი გადამდებლობით და შედარებით მსუბუქი მიმდინარეობით ხასიათდება, განსაკუთრებით ვაქცინირებულ პირებში.

ისმის კითხვა, გაჩნდება თუ არა კიდევ ახალი შტამი?

COVID-19 აგრძელებს გავრცელებას და მეტი ახალი შტამიც გამოჩნდება. მათ უმრავლესობას არ ექნება მნიშვნელოვანი ზემოქმედების უნარი; თუმცა, შესაძლებელია ვიხილოთ ისეთი ახალი შტამებიც, რომლებიც მეტად გადამდები იქნება, ან მეტად მძიმე დაავადებას გამოიწვევს. სწორედ ამისთვის არის საჭირო ვაქცინაცია. იმისათვის, რომ შევაჩეროთ ახალი შტამების გაჩენა და მაქსიმალურად შევზღუდოთ ვირუსის გავრცელება, მნიშვნელოვანია ვაქცინაციის ჩატარება.

რა არის ვაქცინა? ვაქცინა არის ბიოლოგიური პრეპარატი, რომელიც უზრუნველყოფს აქტიურ შექმნილ იმუნიტეტს კონკრეტული ინფექციური დაავადების წინააღმდეგ. ვაქცინა შეიცავს დაავადების გამომწვევ აგენტს, იგი დაავადების გამომწვევ მიკროორგანიზმს წაგავს და ხშირად დამზადებულია მიკრობის, მისი ტოქსინების ან მისი ზედაპირის რომელიმე ცილის მოკლული ან შესუსტებული ფორმებისგან. აგენტი ორგანიზმის იმუნურ სისტემას ასტიმულირებს და არ აძლევს საშუალებას ვირუსს, დაამძიმოს დაავადება.

არსებობს სხვადასხვა ტიპის ვაქცინები: რნმ ვაქცინები, ვექტორული ვაქცინები და ინაქტივირებული ვაქცინები.

რნმ ვაქცინები შეიცავენ მესენჯერ-რნმ-ს, რომელიც სპაიკცილის ინფორმაციის მატარებელია. ვაქცინის შეყვანის შემდეგ ორგანიზმი იწყებს სპაიკცილის წარმოქმნას, რომელსაც ამოიცნობს იმუნური სისტემა და იწყებს იმუნური რეაქცია — ანტისხეულების გამომუშავება.

სწორედ ეს ანტისხეულები იცავს მომავალში ორგანიზმს ინფიცირებისგან. შემდგომში ვირუსის ორგანიზმში მოხვედრის შემთხვევაში, იმუნური სისტემა დროულად ამოიცნობს მის ზედაპირზე არსებულ სპაიკცილას, როგორც უცხო და ვირუსს დაავადებას გამოწვევამდე ანადგურებს.

ვინაიდან მ-რნმ ვაქცინა არ შეიცავს ცოცხალ ან ინაქტივირებულ ვირუსს, მას არ შეუძლია გამოიწვიოს კოვიდის ინფექცია. ვაქცინაციიდან რამდენიმე დღეში მ-რნმ თავისით იშლება.

COVID-19-ის საწინააღმდეგო მ-რნმ ვაქცინებია: Moderna/NIAID; Pfizer-BioNTech.

ახლა რაც შეეხება ვექტორულ ვაქცინებს – ვირუსულ ვექტორებზე დაფუძნებული ვაქცინები ჩვეულებრივი ვაქცინებისგან იმით განსხვავდება, რომ არ შეიცავს ანტიგენებს (COVID-19-ის სპაიკცილას). სპაიკცილა COVID-19-ის გამომწვევი ვირუსის ზედაპირზე არსებული ცილაა, რომელსაც ამოიცნობს იმუნური სისტემა, როგორც უცხო და იწყებს მისი საწინააღმდეგო ანტისხეულების გამომუშავებას.

ვექტორული ვაქცინები იყენებენ სხვა უვნებელ ვირუსს (ვექტორს), რომელსაც მიაქვს კორონავირუსის სპაიკცილის (spike protein) შესახებ „ინსტრუქცია“ ადამიანის უჯრედში. ვექტორის მიერ მიწოდებული „ინსტრუქციის“ შესაბამისად უჯრედი იწყებს ვირუსის უვნებელი ნაწილის — სპაიკცილის გამომუშავებას, რომელსაც ამოიცნობს იმუნური სისტემა, და ანტისხეულების წარმოქმნას.

სწორედ ეს ანტისხეულები იცავს ორგანიზმს მომავალში COVID-19-ით დაინფიცირებისგან. ვაქცინაციის შემდეგ ვირუსის ორგანიზმში მოხვედრისას იმუნური სისტემა დროულად ამოიცნობს მის ზედაპირზე არსებულ სპაიკცილას და ვირუსს დაავადების გამოწვევამდე ანადგურებს. დროებითი გვერდითი მოვლენები პროცესის ბუნებრივი ნაწილია, ეს იმაზე მიანიშნებს, რომ ვაქცინა მუშაობს.

COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვირუსული ვექტორის ვაქცინებია: University of Oxford/AstraZeneca; CanSino; Gamaleya Research Institute; Janssen Pharmaceutical Companies

ინაქტივირებული ვაქცინები ტრადიციული მეთოდით შემუშავებული ვაქცინებია. ისინი შედგება მთელი ვირუსისაგან ან ბაქტერიისგან, ან მათი რომელიმე ფრაქციისგან. შესაბამისად, იყოფა ორ ძირითად ტიპად — სრულუჯრედიან და ფრაქციულ ვაქცინებად. ინაქტივირებული ვაქცინები მზადდება დაავადების გამომწვევი მიკროორგანიზმის (ვირუსი, ბაქტერია) ქიმიური ან ფიზიკური პროცესით დაზოცვის გზით. არ იწვევს დაავადებას, რადგან არ შეიცავს ცოცხალ მიკროორგანიზმს.

COVID-19-ის საწინააღმდეგო ინაქტივირებული ვაქცინებია: Sinovac, Sinopharm-Beijing, Sinopharm-Wuhan, Bharat Biotech

ყველა ვაქცინას აქვს გვერდითი მოვლენები

ვაქცინის გაკეთების შემდეგ შეიძლება გვერდითი მოვლენები განვითარდეს, რაც სავსებით ნორმალურია და მიუთითებს იმაზე, რომ თქვენი ორგანიზმი დამცველობით უნარს აძლიერებს. გვერდითმა მოვლენებმა შეიძლება თქვენს ყოველდღიურ საქმიანობაზე იმოქმედოს მაგრამ ეს მოვლენები რამდენიმე დღეში გაივლის. ზოგიერთ ადამიანს გვერდითი მოვლენები საერთოდ არ უვითარდება. ყველაზე ხშირი გვერდითი მოვლენებია:

- მკლავზე ინექციის ადგილას ტკივილი, სიწითლე ან შეშუპება
- დაღლილობა
- თავის ტკივილი
- კუნთების ტკივილი
- შემცივნება
- ცხელება
- გულსრევა

უნდა გვახსოვდეს, რომ ვაქცინაცია უმნიშვნელოვანესი პრევენციული საშუალებაა. ვაქცინაცია სწორი არჩევანია COVID-19-სგან საკუთარი თავის, ოჯახისა და საზოგადოების დასაცავად. ვაქცინაცია ამცირებს დაინფიცირების, ავადობისა და სიკვდილობის რისკს და პანდემიის შეჩერების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალებაა.

ვაქცინაცია რეკომენდებულია იმ შემთხვევაშიც, თუ COVID-19 უკვე გადაიტანეთ, რადგან, არსებული მტკიცებულებებით, ინფექციის გადატანის შემდგომ არ ყალიბდება ხანგრძლივი იმუნიტეტი და ადამიანი განმეორებითი ინფიცირების რისკის ქვეშ რჩება. საქართველოში არსებული რეგულაციების მიხედვით ვაქცინაცია შესაძლებელია COVID-19-ის ინფექციის დადასტურებიდან 12 დღის შემდეგ.

პანდემიის შესაჩერებლად COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის პარალელურად აუცილებელია პრევენციული ღონისძიებების გაგრძელება: ნიღბის ტარება, სულ ცოტა 1-მეტრიანი დისტანციის დაცვა და ხელების ჰიგიენის დაცვა.

ეფექტურობის პროცენტული მაჩვენებელი ყველა ვაქცინისთვის ინდივიდუალურია და ემყარება სამი ფაზის კვლევებს, რაც ყველა ვაქცინის ანოტაციაშია აღწერილი. ამ ეტაპზე გამოყენებული ვაქცინების ეფექტურობა 60%-დან 95%-მდე მერყეობს.

მიუხედავად იმისა, რომ COVID-19-ის საწინააღმდეგო რამდენიმე ვაქცინას აქვს მაღალი ეფექტურობის დონე, ადამიანს 100%-ით არც ერთი ვაქცინა არ იცავს ვირუსისგან. შესაბამისად, შესაძლებელია ადამიანთა მცირე ნაწილს COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის შემდეგ არ გამოუმუშავდეს მოსალოდნელი საჭირო იმუნიტეტი.

ვაქცინის სპეციფიკურ მახასიათებლებთან ერთად ვაქცინის ეფექტურობაზე შეიძლება გავლენა იქონიოს რამდენიმე ფაქტორმა, როგორებიცაა ადამიანის ასაკი, მისი ჯანმრთელობის ზოგადი მდგომარეობა ან COVID-19-ით ინფიცირების ისტორია. ჯერჯერობით უცნობია, რამდენ ხანს შენარჩუნდება COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინებისგან გამომუშავებული იმუნიტეტი.

ყველა ზემოთ აღნიშნული ფაქტის გათვალისწინებით, COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის ჩატარების მიუხედავად,

აუცილებელია, გავაგრძელოთ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ყველა პრევენციული ღონისძიების ზედმიწევნით შესრულება, როგორცაა ფიზიკური დისტანცია, პირბადის გამოყენება და ხელების დაბანა.

გვახსოვდეს, რომ COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინები უსაფრთხოა, იგი რეკორდულად მცირე დროში შექმნილი უპრეცედენტო ურთიერთთანამშრომლობისა და დიდი ინვესტიციების შედეგია და სრულად აკმაყოფილებს უსაფრთხოების ყველა სტანდარტს.

COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინების უსაფრთხოება მკაცრი რეგულირების პროცესს ექვემდებარება. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციისა და ეროვნული მარეგულირებელი ორგანოების ავტორიზაციის მიღებამდე, COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინები გადიან მკაცრ ტესტირებას კლინიკურ კვლევებში იმის დასადასტურებლად, რომ ისინი აკმაყოფილებენ უსაფრთხოებისა და ეფექტურობის საერთაშორისოდ აღიარებულ სტანდარტებს.

ქვეყანაში ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ან მის მიერ აღიარებული მკაცრი მარეგულირებელი ორგანოების (SRAs) მხრიდან ავტორიზებული ვაქცინების დანერგვა ვაქცინის ხარისხის, უსაფრთხოებისა და ეფექტურობის გარანტიაა.

● მითები და რეალობა

ვაქცინაციის ეფექტურად განხორციელებისათვის მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება ზუსტი და რელევანტური ინფორმაციის გავრცელებას. ყოველივე ეს ხელს უწყობს არსებული მითების გაქარწყლებას. ალბათ დაგებადებათ კითხვა, რომელ საინფორმაციო წყაროებს უნდა ენდოთ? სად შეიძლება შეიტყოთ მეტი ვაქცინების შესახებ და მიიღოთ სანდო ინფორმაცია.

COVID-19-ის პანდემიის დაწყების პირველი დღიდან მსოფლიოს მასშტაბით მილიონობით ადამიანი დიდი იმედით ელოდა ვაქცინის შექმნას. მაშინ, როდესაც გვირახის ბოლოს სინათლეს გამოჩნდა და სხვადასხვა ინსტიტუტმა ვაქცინაზე მუშაობის დასრულება გვახარა, ციფრულ სამყაროში და არა მარტო, უამრავი ცრუ ინფორმაცია და ბრალდება გაჩნდა. ანტივაქსერთა ნაწილი უშვილობით გვაშინებდა, ნაწილი კი ჩვენს სხეულში სათვალთვალო ჩიპის მოთავსების შესახებ გვაფრთხილებდა. ზღვა ინფორმაციის მორევში, რა თქმა უნდა, ხანდახან რთულდება გავიგოთ, რა არის მითი და რა არის ფაქტი. სწორედ ამიტომ მნიშვნელოვანია, ინფორმაცია სანდო და გადამოწმებული წყაროებიდან მოვიძიოთ, მოვუსმინოთ დარგის სპეციალისტებს და გავცნოთ უახლეს კვლევებს.

ქვემოთ წარმოდგენილია ზოგიერთი ფართოდ გავრცელებული მითი და რეალობა

● მითი № 1 ჩვენ ვართ ექსპერიმენტის ნაწილი, COVID-19-ის ვაქცინას ჩვენზე ცდიან.

ფაქტი

საქართველოში ადმინისტრირებული COVID-19-ის საწინააღმდეგო ყველა ვაქცინა შემუშავებულია საერთაშორისო სტანდარტების დაცვით და აქვს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ავტორიზაცია. შესაბამისად, ვაქცინაცია არ არის ადამიანებზე ექსპერიმენტის ჩატარების პროცესი. ვაქცინაცია არის მნიშვნელოვანი საშუალება პანდემიის შესაჩერებლად.

● მითი № 2 ვაქცინა კლავს

ფაქტი

მსოფლიოში 20-მდე დაავადებისგან დამცავი ვაქცინა არსებობს, ისეთი დაავადებებისგან, როგორიცაა: წითელა, წითურა, დიფტერია, პოლიო, ტეტანუსი, ცოფი, გრიპი და სხვა. ყოველწლიურად მსოფლიოში 3 მილიონზე მეტ ადამიანს ეს ვაქცინები იხსნის სიკვდილისგან. COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინა არ განსხვავდება ამ ვაქცინებისგან. შესაბამისად მითი იმის შესახებ, რომ ვაქცინა კლავს, საფუძველს მოკლებულია.

● მითი № 3 COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინა შეცვლის ჩემს დნმ-ს

ფაქტი

COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინა ვერ შეცვლის თქვენს დნმ-ს. ფაიზერის ვაქცინა შეიცავს საინფორმაციო (მესენჯერ) რნმ-ს (მ-რნმ), რომელიც არ აღწევს უჯრედის ბირთვამდე, სადაც ინახება ჩვენი დნმ (გენეტიკური მასალა). მ-რნმ ორგანიზმიდან გამოიღვენება, როგორც კი თავის ფუნქციას შეასრულებს.

● მითი № 4 მე უკვე გადავიტანე COVID-19 და ვაქცინაცია არ მჭირდება.

ფაქტი

COVID-19-ის ინფექციის გადატანის მიუხედავად, ვაქცინაციის ჩატარება მნიშვნელოვანია. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციების გათვალისწინებით, საქართველოში ვაქცინაციის ჩატარება შესაძლებელია ინფექციის დადასტურებიდან 30 დღეში.

● მითი № 5

COVID-19-ის ვაქცინის გაკეთების შემდეგ პირბადის ტარება აღარ დამჭირდება.

ფაქტი

პირბადის ტარება, ხელების დაბანა და დისტანციის დაცვა აუცილებელია, სანამ ადამიანების საკმარისი რაოდენობა არ აიცრება.

● მითი №6 ვაქცინაციას რა აზრი აქვს, აცრილებსაც ემართებათ COVID-19

ფაქტი

მსოფლიოში არსებული არცერთი ვაქცინა არ არის იმის გარანტი, რომ ვირუსი არ შეგხვდება. ვაქცინის ძირითადი მიზანია შეამციროს ინფიცირების ალბათობა, დაავადების შემთხვევაში კი გართულება და სიკვდილის რისკი.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>

● გვახსოვდეს!

- გვახსოვდეს, რომ COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინები ინფექციის გავრცელებას ამცირებენ.
- COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის ძირითადი მიზანია, თავიდან აგვაცილოს ვირუსით გამოწვეული ავადობა, ჰოსპიტალიზაცია და სიკვდილი, და როგორც მალევე დადასტურდა, ვაქცინები ძალიან ეფექტურად ახორციელებენ აღნიშნულ ფუნქციას.
- ვაქცინირებული ადამიანები გაცილებით ნაკლებად ავრცელებენ ინფექციას.
- ვაქცინაცია არ ნიშნავს, რომ ჩვენ უნდა შევწყვიტოთ პრევენციული ზომების მიღება
- მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ინფექციის გადაცემის შემცირება არ ნიშნავს, რომ ინფექცია სრულად აღმოიფხვრა

აიყერი და დაიცავი თავი, ეს მნიშვნელოვანია!

აქტივობა №5 COVID-19-ის პანდემია, რა არის COVID-19, ვაქცინაციის მნიშვნელობა/ მითები და რეალობა

სავარჯიშოს მიზანი:

- მოზარდები ებენ ცოდნას COVID-19 ინფექციის შესახებ, გაიგებენ, რა სახის შტამები არსებობს, როგორ ვრცელდება ინფექცია, მიიღებენ რეკომენდაციებს სწორი ქცევითი უნარ-ჩვევების შეახებ COVID-19-ის კონტექსტში
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ვაქცინაცია
- რა სახის ვაქცინები არსებობს
- რა არის გვერდითი მოვლენა და რა სახის გვერდითი მოვლენები ახასიათებს COVID-19-ს

მეთოდი:

1. თანასწორ-განმანათლებელი ეკითხება აუდიტორიას, რა სახის ინფორმაციას ფლობენ.
შეგიძლიათ დასვათ შემდეგი კითხვები:
 - ა. ვინმემ იცით, რა არის COVID-19?
 - ბ. რატომ უნდა ჩავიტაროთ COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია?
 - გ. რა სახის სიმპტომები აქვს COVID-19-ის ინფექციას?
 - დ. რა გზით გადაეცემა
 - ე. როგორ დავრწმუნდეთ COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინის უსაფრთხოებაში?
 - ვ. როგორია COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინების ეფექტურობა?
 - ზ. რომელ სოციალურ ქსელებს ენდობით და იყენებთ ინფორმაციის მისაღებად?
 - თ. იცით თუ არა, სად შეიძლება მიიღოთ COVID-19-ის შესახებ რელევანტური ინფორმაცია? მიგიწვდებათ თუ არა ხელი? და ა. შ
2. თანასწორ-განმანათლებელი უხსნის აუდიტორიას, როგორ ვრცელდება COVID-19-ის ინფექცია, რა არის გადაცემის მექანიზმი, რა სიმპტომები უვითარდება დაავადებულ ადამიანს, რა რეკომენდაციები არსებობს და რატომ არის ამ რეკომენდაციების დაცვა მნიშვნელოვანი თითოეული მოქალაქის მიერ.
3. ყოფს აუდიტორიას ჯგუფებად და აძლევს დავალებას, კერძოდ, თითოეული ჯგუფი გაეცნოს მათ ირგვლივ გავრცელებულ მითებს და გადაიტანოს ფურცელზე: ჯგუფებმა წარმოადგინონ ამა თუ იმ მითის ირგვლივ არსებული ფაქტობრივი ინფორმაცია.
4. თანასწორ-განმანათლებელი თითოეული ჯგუფის ლიდერს სთხოვს, თავის ჯგუფში გამართოს დისკუსია ამ თემაზე, შედეგ განიხილონ და წარუდგინონ აუდიტორიას შედეგები.

დაიმახსოვრე COVID-19-ის თავიდან აცილების საუკეთესო საშუალებაა ვაქცინაცია!

აიყერი და დაიცავი თავი!

იფიქრე იმაზე, ვინც შენზე სუსტია და გადაარჩინე

თემა IV: ახალგაზრდების მიერ მართული საკლუბო პროგრამების შექმნა

როგორ უნდა ჩამოაყალიბოთ მოხალისეთა კლუბი თქვენს მუნიციპალიტეტში

კლუბის შექმნა არც ისე ადვილია – მოითხოვს საორგანიზაციო საკითხებზე მუშაობას, წევრების მოძიებას და გადაწყვეტილების მიღებას. განსაკუთრებით, როდესაც ლაპარაკია მოხალისეთა კლუბზე და ის მიზნად ისახავს ღონისძიებების და მოხალისეობრივი საქმიანობის განხორციელებას არა მხოლოდ სკოლაში, არამედ სკოლის გარეთაც. მაგრამ კარგი იდეით, რამდენიმე მოტივირებული მეგობრით და სწორი ცოდნით შეგიძლიათ, ამას მიაღწიოთ.

კლუბები შესანიშნავი გზაა მსგავსი ინტერესების მქონე ადამიანების დასაკავშირებლად. თუ ოდესმე გიოცნებიათ საკუთარი კლუბის შექმნაზე, შეგიძლიათ მარტივად განახორციელოთ, თუმცა ეს დროის დათმობას და ძალისხმევას ნამდვილად მოითხოვს. თქვენ არ გჭირდებათ ძალიან ბევრი წევრი საქმიანობის დაწყებისთანავე. გადაწყვიტეთ კლუბის შექმნა? გადადგით პირველი ნაბიჯი, დაიწყეთ კლუბის მიზნების ჩამოყალიბება და შეუდექით მოქმედებას.

თანასწორ-განმანათლებლების მიერ კლუბში მოხალისე წევრების ჩართვის ტექნიკები

1. დაფიქრდი და მიიღე გადაწყვეტილება: ნამდვილად გსურთ თუ არა კლუბის დაარსება. იფიქრეთ ზოგად იდეაზე და დაიყვანეთ კონკრეტულ მისიამდე. დაფიქრდით, რისი მიღწევა გსურთ. მაგალითად, იმის ნაცვლად, რომ იყოთ ზოგადი მოხალისეთა კლუბი, დაიწყეთ მოხალისეთა კლუბის ჩამოყალიბება, რომელიც იმუშავებს ჰიგიენის საკითხებზე. გაუზიარეთ ეს იდეა თანატოლებს და გაიგეთ, რას ფიქრობენ, მოისურვებდნენ თუ არა ამ საკითხებზე თქვენთან ერთად მუშაობას. როგორც კი თქვენი მეგობრებისა და თანატოლებისგან საკმარისად ძლიერი მხარდაჭერა გექნებათ, მზად იქნებით, გადადგათ შემდეგი ნაბიჯი.

კლუბის მიზნების იდენტიფიცირება განსაზღვრავს მომავალში თქვენი საქმიანობის წარმატებას.

- დაფიქრდით, რატომ ქმნით კლუბს, რა მიზნის მიღწევას ცდილობთ, რას გააკეთებთ შეხვედრების დროს და რას შესთავაზებთ თანატოლებს?
2. მოიპოვეთ სკოლისა და მუნიციპალიტეტის მხარდაჭერა. იპოვეთ მრჩეველი თქვენი კლუბისთვის. შეარჩიეთ ადამიანი, რომელიც დაგეხმარებათ თქვენი კლუბისთვის სასურველი ღონისძიებების პოპულარიზაციაში და ორგანიზებაში და იქნება მოკავშირე საზოგადოებასთან. თუ თქვენს სკოლას აქვს კლუბების შექმნის გამოცდილება, ესაუბრეთ ამაზე პასუხისმგებელ მასწავლებლებს, რათა შეგავსებინონ საჭირო დოკუმენტაცია. თუ არა, ესაუბრეთ თქვენს დირექტორს და/ან წლის კოორდინატორს, რათა შეამოწმონ, რომ თქვენი იდეა მათსაა შესაბამეა.
 3. მოიძიეთ ადგილი. როგორც კი მიიღებთ ნებართვას თქვენი კლუბის შეკრებებისთვის, თითქმის მზად ხართ კლუბის ასამოქმედებლად, მაგრამ გჭირდებათ ადგილი შეხვედრებისთვის. კლუბების უმეტესობა კლასებში, გაკვეთილების შემდეგ იკრიბება. თუ გსურთ, გაიზიაროთ მსგავსი გამოცდილება, ესაუბრეთ სკოლის ადმინისტრაციას. სთხოვეთ სკოლის პედაგოგებს, დაგეხმარონ ამ ნაბიჯის გადადგმაში, რადგან მათ სავარაუდოდ მეტი ეცოდინებათ, რომელი საკლასო ოთახებია ხელმისაწვდომი და როგორ შეგიძლიათ რომელიმეს დაჯავშნა. ასევე შეგიძლიათ განიხილოთ შეხვედრების შესაძლებლობა ვინმესთან სახლში, ახლომდებარე პარკში, ან თუნდაც მუნიციპალიტეტის შენობაში. მაგრამ, თუ აირჩევთ შეხვედრას სკოლის გარეთ, დარწმუნდით, რომ ყველას მიუწვდება ხელი ტრანსპორტზე.
 4. დაადგინეთ შეხვედრის თარიღი და დრო. ახლა, როცა უკვე იცით, სად შეხვდეთ, უნდა გადაწყვიტოთ, როდის იქნება შეხვედრა. აირჩიეთ კვირის ის დღე, როდესაც თქვენს პოტენციურ წევრებს სავარაუდოდ თავისუფალი დრო ექნებათ, მაგალითად, შაბათი. მას შემდეგ რაც გარკვეული რაოდენობის წევრებს აიყვანთ, შეგიძლიათ განიხილოთ ყველას შესაძლებლობა და შეადგინოთ შეხვედრების განრიგი.

უკვე გადაწყვიტეთ, როდის შეხვდეთ. სასკოლო მოხალისეთა კლუბების უმეტესობა ატარებს პერიოდულ ორგანიზაციულ შეხვედრებს – ყოველკვირეულს, ორ კვირაში ერთხელ, ყოველთვიურს ან კვარტალურს; შეთანხმდით, როგორი პერიოდულობით უნდა შეიკრიბოთ და შეარჩიეთ მოსახერხებელი დრო და დღე, როდესაც კლუბის წევრების უმეტესობა თავისუფალი იქნება. მაგალითად, შეხვდით სკოლის დამთავრებისთანავე და აირჩიეთ დღე, როდესაც სხვა კლუბები არ ხვდებიან.

5. ინფორმაციის გავრცელება. მოამზადეთ ნათელი, ფერადი, ინფორმაციული პოსტერები, რომლებიც ყურადღებას მიიპყრობს. თუ თქვენს სკოლას აქვს ყოველდღიური შეტყობინებები ან ბიულეტენი, თქვენც განათავსეთ შეტყობინება თქვენი კლუბის შესახებ. მიუთითეთ, როდის და სად შეიკრიბება თქვენი კლუბი, ასევე ინფორმაცია თქვენი კლუბის საქმიანობის შესახებ. თქვენს დირექტორსაც ჰკითხეთ, შეგიძლიათ თუ არა მოკლე პრეზენტაციის ჩატარება კლასის შეკრებაზე.
6. დაიწყეთ თქვენი კლუბის წევრების დაკომპლექტება. წევრების მოსაძებნად საუკეთესო სივრცე თქვენი სოციალური წრეა. ჰკითხეთ ოჯახის წევრებს, მეგობრებს, კლასელებს, დაინტერესებული არიან თუ არა, გაწევრიანდნენ თქვენს კლუბში. თუკი ისინი არ არიან

დაინტერესებული, სთხოვეთ მათ, მიმართონ თავიანთ ნაცნობებს, იქნებ ვინმეს სურდეს. ასევე შეგიძლიათ განათავსოთ რეკლამა ონლაინ სოციალური ქსელების (Twitter ან Facebook) გამოყენებით.

■ თქვენს განცხადებაში მიუთითეთ კლუბის სახელი, მიზანი და პირველი შეხვედრის თარიღი, დრო და ადგილი. არ დაგავიწყდეთ საკონტაქტო ინფორმაციის დამატებაც.

■ დაურიგეთ ფლაერები ან განათავსეთ ისინი ბიულეტენების დაფებზე ქალაქში, მაგალითად, სკოლაში ან მოზარდების თავშეყრის ადგილებში.

გაიცანით წევრები, გაიკეთ, რას ელიან კლუბისგან. დარწმუნდით, რომ თითოეულ წევრს შეატყობინეთ შეხვედრის თარიღი, დრო, ადგილი და ხანგრძლივობა. შეგიძლიათ მოამზადოთ რამდენიმე თამაში ან აქტივობა, რათა თქვენმა წევრებმა ერთმანეთი გაიცნონ. გარკვეული დრო დაუთმეთ იმაზე საუბარს, თუ რისი იმედი აქვს, რას მისცემს თითოეულ წევრს კლუბში საქმიანობა, რაზე ფიქრობს, რათა მიხვდეთ, რას უნდა დაუთმონ მეტი ყურადღება, რომ კლუბის წევრებს გაუჩნდეთ აქტივობების თუ ღონისძიებების იდეები. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ ითამაშოთ "ორი სიმართლე და ერთი ტყუილი". თითოეულმა წევრმა ფურცელზე უნდა დაწეროს 2 ნამდვილი და 1 მცდარი ამბავი თავისი თავზე. სხვა წევრებმა კი უნდა გამოიყვანონ, რომელია მცდარი. ეს არის სახალისო გზა, დაათბოთ ატმოსფერო და დაუახლოვოთ ერთმანეთს თქვენი წევრები!

მოხალისეების წახალისების მიზნით, შეგიძლიათ ყველამ ფურცლებზე დაწეროთ, რას ელით კლუბისგან და/ან ჩამოწეროთ იდეები აქტივობების შესახებ. წაიკითხეთ ისინი ხმამაღლა და სთხოვეთ ვინმეს, ერთ სიაში გააერთიანოს ყველა იდეა. შეინახეთ სია ანონიმურად, რათა ზეგავლენის ქვეშ არავინ მოექცეს.

განსაზღვრეთ, ვინ შეასრულებს აღმასრულებლების როლს. თუ თქვენი კლუბი ორიენტირებულია ქმედებების განხორციელებაზე, ამოცანების შესრულებაზე ან ცნობიერების ღონისძიებებზე, სასარგებლო იქნება აღმასრულებელი ოფიცრების ყოლა, რომლებიც აგვარებენ ამ საკითხებს და აწვდიან ინფორმაციას წევრებს. ტიპური აღმასრულებლის როლებია:

- **პრეზიდენტი:** ლიდერი, რომელიც წარმართავს კლუბს, მართავს შეხვედრებს და აღასრულებს წესებს.
- **ვიცე-პრეზიდენტი:** მხარს უჭერს პრეზიდენტს და პასუხისმგებელია პრეზიდენტის არყოფნის შემთხვევაში.
- **ხაზინადარი:** განკარგავს კლუბის ფულს, თვალყურს ადევნებს საწევრო გადასახადებს, იხდის გადასახადებს კლუბის ოპერაციებისა და საქმიანობისთვის, აღრიცხავს ყველა დებეტს და კრედიტს.
- **მდივანი:** ინახავს ყოველი შეხვედრის ოქმს და შესწორებებით ან დამატებებით კითხულობს მომდევნო შეხვედრაზე; აბარებს თითოეული მოვლენის ანგარიშს ღონისძიების შემდეგ გამართულ შეხვედრებზე. აწარმოებს ჩანაწერს იმ აქტივობებისა და ღონისძიებების შესახებ, რომელთაც კლუბი მასპინძლობს; იღებს და ინახავს ჯგუფური აქტივობების ფოტოებს.
- ღონისძიებების ხელმძღვანელი: კლუბის წევრებს დელეგირებს, რათა დაეხმარონ ღონისძიებების დაგეგმვასა და ორგანიზებაში.
- პიარის (საზოგადოებასთან ურთიერთობის) ხელმძღვანელი: პასუხისმგებელია ფლაერების შექმნაზე, სოციალურ მედიაში განთავსებაზე და ხალხის მოწვევაზე ღონისძიებებზე; ფონდების შეგროვებასა ან აქტივობებზე.

7. დაგეგმეთ მოხალისეობრივი ღონისძიებები. მას შემდეგ, რაც კლუბში საკმარისი წევრები გეყოლებათ, დაიწყეთ მოხალისეობა! თქვენ შეგიძლიათ თავად მიიღოთ გადაწყვეტილება ღონისძიებების შესახებ, ან გამართოთ შეხვედრა თქვენი კლუბის წევრებისგან აზრის მოსასმენად. ნებისმიერ შემთხვევაში დარწმუნდით, რომ ჩაატარეთ სახალისო ღონისძიებები, რომლებშიც ყველას შეუძლია მონაწილეობა. მოსამზადებელ ეტაპზე ჩართეთ მუშაობაში კლუბის რამდენიმე წევრიც. ერთად დაგეგმეთ და გამართეთ თქვენი ღონისძიებები; გაავრცელეთ მათზე ინფორმაცია თქვენს სკოლაში, რათა კიდევ უფრო მეტი ადამიანი დაინტერესდეს.

7. **გაერთე.** რა აზრი აქვს მოხალისეობას და საკლუბო საქმიანობას თუ ეს სიამოვნებას არ განიჭებთ?

მოხალისეების წახალისების მექანიზმები და პლატფორმა www.youthvolunteering.ge

პლატფორმა www.youthvolunteering.ge შექმნილია იმ მოზარდებისა და ახალგაზრდებისთვის, რომელთაც სურთ მოხალისეობრივ საქმიანობაში ჩართვა. შეგიძლიათ ეს პლატფორმა თქვენი კლუბის წევრების წახალისების მიზნით გამოიყენოთ. აქ შეგიძლიათ განათავსოთ თქვენი და კლუბის მოხალისეების საქმიანობის ამსახველი დოკუმენტები და წარადგინოთ მოხალისეები ჯილდოს მოსაპოვებლად ნომინაციაზე „წლის საუკეთესო მოხალისე“.

მოხალისეთა მიღწევების აღიარებისთვის, გარდა აღნიშნული პლატფორმისა და ფორმალური ჯილდოსი, როგორც თანასწორ-განმანათლებელმა, შეგიძლიათ გამოიყენოთ არაფორმალური და ფორმალური წახალისების მეთოდები თქვენს საქმიანობაში, კერძოდ:

არაფორმალური

1. ღიმილი
2. შეთავაზებების ყუთი მოხალისეთათვის (თუკი მისაღებია, განახორციელეთ)
3. დაპატიჟეთ ისინი თანამშრომლებთან შეხვედრაზე
4. გაითვალისწინეთ მოხალისის, თქვენი თანატოლის პირადი საჭიროებები
5. დამატებით მიეცით მოხალისეებს საპასუხისმგებლო საქმე
6. სთხოვეთ მოხალისეებს, მონაწილეობა მიიღონ დაგეგმვის პროცესში
7. მიეცით შესაძლებლობა ძველ მოხალისეებს, ტრენინგი ჩაუტარონ ახალ მოხალისეებს
8. მოიწვიეთ მოხალისეები თქვენი კლუბის მიერ გამართულ ღონისძიებებზე
9. ჰკითხეთ, როგორ ჩაიარა დღემ, საჭიროებენ თუ არა რაიმე სახის დახმარებას

ფორმალური

1. გაუგზავნეთ მისალოცი ბარათები დაბადების დღეებზე და დღესასწაულებზე
2. დაუწერეთ მადლობის წერილები
3. გამოაკარით დაფაზე
4. გამოავლინეთ თვის მოხალისე
5. გაუგზავნეთ თვეში ერთხელ შეტყობინება ელ-ფოსტაზე მისი მიღწევებისა და საქმიანობის შესახებ
6. დაფაზე განათავსეთ ფოტო და მისი საქმიანობის მოკლე აღწერა; განაახლეთ კვირაში ერთხელ
7. წელიწადში ორჯერ მოაწყვეთ ექსკურსია
8. მოხალისეებს მიეცით შესაძლებლობა, შეაფასონ ერთმანეთი

სხვა იდეები

1. გამოაკარით სურათები კლუბის შეხვედრის სივრცეში
2. მიეცით თქვენს მოხალისეებს მოტივაცია, გაიცნონ და დაუახლოვდნენ სხადასხვა რეგიონში ჩამოყალიბებულ კლუბებში

ჩართულ მოხალისეებს

3. დაუწერეთ სარეკომენდაციო წერილები წარმატებულ მოხალისეებს
4. აწარმოეთ საქალაქო დღეები, აღწერეთ მათ მიერ შესრულებული სამუშაოები და მიღწევები
5. გაუგზავნეთ მადლობის წერილები

Helping
Hand

გამოყენებული ლიტერატურა და რესურსები:

- იყავი სუფთა და ჯანმრთელი, მასწავლებლის სახელმძღვანელო;
- Social Skills for Teens: How to Build Self-Esteem, Confidence, and Become Your Best Self, Discover Press Paperback
- Youth Leadership: A Guide to Understanding Leadership Development in Adolescents; by Josephine A. van LindenHardcove;
- Youth Empowerment and Volunteerism: Principles, Policies and Practices (Caring for Youth Series) T. Wing LO, Elaine S. C LIU;s

თუ ჯერ ჯიღავ არ ხარ ჩვენი მოხალისე,
ღარაგისტრირდი და მიიღე
შესაძლებლობა, გახდეთანაზრორ-განმანათლებელი!





USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef 
for every child



თბილისი, სექტემბერი 2022