



Transilvania
University
of Brasov



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

რთული ქცევის მქონე ბავშვებისთვის ქცევის გეგმების შემუშავება

ასოცირებული პროფესორი-
პოპა დანიელა

რთული ქცევის მქონე ბავშვებისთვის ქცევითი გეგმების შემუშავება

კოგნიტურ-ბიჰევიორული ინტერვენციები განათლებაში:

შფოთვითი აშლილობა

სკოლაზე უარის თქმა (School refusal)

შერჩევითი მუტიზმი

დეპრესია

კვებითი აშლილობა

ADHD

ბრაზი და აგრესია

კოგნიტურ- ბიჰევიორული ინტერვენციები განათლებაში

არ მგონია, აარონ ბეკს ჰგონებოდა რომ კოგნიტური თერაპია, რომელიც მან ზრდასრულთა დეპრესიის სამკურნალოდ შეიმუშავა, სასკოლო კონტექსტში გამოყენებადი იქნებოდა.

ამ მიდგომის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ასწავლოს ადამიანებს, როგორ შეცვალონ დისფუნქციური აზროვნება და ქცევა.

CBT მოდელი დაფუძნებულია ფაქტზე რომ კავშირი სიტუაციასა, რწმენის სისტემასა და ადამიანის მიერ მოვლენის აღქმას შორის განაპირობებს კონკრეტულ ემოციებსა და დამოკიდებულებებს.

CBT ფოკუსირებულია **ბავშვის მიერ გამოცდილების ინტერპრეტირებაზე** და იმაზე თუ როგორ ახდენს ეს ფიქრები გავლენას მის ემოციურ ფუნქციონირებასა და ქცევაზე.

მაგალითად: ისეთი სიტუაციებისგან თავის არიდება, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს შიში, აძლიერებს ჩვენს ნეგატიურ აზროვნებას ყოველ ჯერზე, როდესაც ჩვენ განვიცდით იგივე პრობლემას, რაც იწვევს სტრესს, შფოთვისა და/ან დეპრესიას, და აყალიბებს მანკიერ წრეს.

CBT მოდელი



კოგნიტურ- ბიჰევიორული ინტერვენციები სკოლაში

- CBT ჩარევები სკოლებში **are on a continuum from prevention to early intervention to direct individual services.**
- კოგნიტური 'დეფორმაციები' (distortions), რომლებიც ხშირად გვხვდება სტუდენტურ თერაპიაში:
 1. დიქტომური აზროვნება (შავი/თეთრი, კარგი/ცუდი, კონტინუუმის არარსებობა)
 2. გადაჭარბებული განზოგადება (ერთი მოვლენა ხდება არსებითი, წამყვანი)- არასდროს, ყველაფერი, ყოველთვის
 3. პერსონალიზაცია (უსიამოვნო მოვლენაზე პასუხისმგებელ ერთადერთ პირად ადამიანი საკუთარ თავს მიიჩნევს)- ჩემი ბრალია
 4. კატასტროფირება (წინასწარმეტყველებს ერთ კონკრეტულ სიტუაციაზე დაყრდნობით, შესაბამისად, ყველაფერი რაც შემდეგ ხდება არის ნეგატიური და კატასტროფა)
 5. სხვებთან თავის შედარება (მე უფრო ცუდი ვარ, ვიდრე ჩემი კოლეგა)
 6. იარყილების მინიჭება (ქცევის აღწერის მაგივრად, ზოგადი იარლიყის მიმაგრება)- მე ვარ წარუმატებელი VS დღეს ცუდად ვითამაშე

და ა.შ.

ჩარევის ტიპები სკოლაში:

უნივერსალური (პრევენციის პროგრამები, მაგ.ჩაგვრა/’ბულინგი’ 100%

მიზნობრივი (დამატებითი და სტრატეგიული, გათვლილი მცირე ჯგუფზე 20%),

ინტენსიური (მიმართული მათზე, ვინც მიყვა უნივერსალურ და მიზნობრივ ინტერვენციებს , მაგრამ მაინც სჭირდებათ დახმარება- სკოლის მოსწავლეების 5%



კოგნიტურ- ბიჰევიორული ინტერვენციები სკოლაში

- რელაქსაცია, სუნთქვის კონტროლი
- სოციალური უნარების განვითარება
- ფიზიოლოგიური რეაქციების კონოტრილი
- კოგნიტური რესტრუქტურიზაცია და ექსპოზიცია
- პრობლემების გადაჭრა
- გაუთვალისწინებელი შემთხვევების მოდიფიკაცია
- Exposure

შფოთვითი დარღვევები

- სასკოლო ცხოვრება სავსეა მომენტებით, როდესაც მოსწავლეებს შფოთვა აწუხებთ, მაგრამ როდესაც ეს შფოთვა ნორმას სცდება და ყოველდღიური ცხოვრების ძირითად მოვლენებს არღვევს, ამ შემთხვევაში, მოსწავლეს შეიძლება ჰქონდეს შფოთვითი აშლილობა.
- შფოთვა განისაზღვრება, როგორც ქრონიკული და/ან განზოგადებული შეშფოთება, შიში ან ნერვიულობა, რომელსაც მოსწავლეები ხშირად გამოხატავენ.

სასკოლო
ასაკის
ბავშვების
მიერ
განცდილი
შფოთვის
სახეები

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა

პანიკური აშლილობა

განშორების შფოთვითი აშლილობა

განშორების შფოთვითი აშლილობა

სპეციფიკური ფობიები

შერჩევითი მუტიზმი

პოსტტრავმატული სტრესული აშლილობა



The Coping Cat პროგრამა

1. პროგრამის პრეზენტაცია
2. განათლება ემოციების შესახებ
3. შფოთვის სომატური ნიშნების იდენტიფიცირება
4. ფსიქოგანათლება და შფოთვითი რეაქციების ნორმალიზაცია
5. რელაქსაციის ტექნიკები
6. კოგნიტური რესტრუქტურიზაცია
7. პრობლემების გადაჭრა
8. შეფასება და ჯილდო
9. შეჯამება
10. ინდივიდუალური შეხვედრები
11. ექსპოზიციის სესიებისთვის მომზადება
12. **Exposure and FEAR plan** - ჯგუფური და ინდივიდუალური (რამდენიმე სესია) პრაქტიკა
13. დახურვისა და რეციდივის პრევენცია
14. ბავშვის შეფასება და პროგრამის დახურვა

სკოლაზე უარის თქმა (School Refusal)

School refusal- არის ტერმინი, რომელიც გამოიყენება სკოლის ასაკის ბავშვის შფოთვის ნიშნებისა და მისი სკოლაში სიარულზე უარის თქმის აღსაწერად. მას ასევე უწოდებენ სკოლის ფობიას ან სკოლისგან თავის არიდებას. მას შეიძლება შევხვდეთ სხვადასხვა სიტუაციაში, მათ შორის:

- **პატარა ბავშვები, რომლებიც პირველად მიდიან სკოლაში.** ეს არის ნორმალური ტიპის **school refusal**. ის ვითარდება ბავშვის ნორმალური განშორების შფოთვით, ან მშობლის ფიგურის დატოვების უხერხულობასთან ერთად. ამ ტიპის შიში ხშირად ქრება ბავშვის სკოლის დაწყებიდან რამდენიმე დღეში.
- **შიში.** ბავშვებს შეიძლება ჰქონდეთ სკოლის ფობია, რომელიც ეფუძნება რეალურ შიშს იმის მიმართ, რაც შეიძლება დაემართოთ სკოლაში. ამ შიშს შეიძლება იწვევდეს მოძალადე ან მასწავლებელი. ამ სიტუაციაში, მნიშვნელოვანია, ბავშვთან საუბარი, რათა გაარკვიოთ რა იწვევს მის შიშებს.
- **სტრესი/მწუხარება.** სასკოლო ფობიის ბოლო ტიპი ვლინდება ბავშვებში, რომლებიც განიცდიან მშობლის დატოვებას და სკოლაში წასვლას. ხშირად, მათ სიამოვნებით, მოსწონთ სკოლაში სიარული, მაგრამ ძალიან განიცდიან ფაქტს რომ მშობლები უნდა დატოვონ.



შერჩევითი მუტიზმი

- შერჩევითი მუტიზმი არის ბავშვობის კომპლექსური შფოთვითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება ბავშვის მიერ საუბრისა და ეფექტური კომუნიკაციის უუნარობით კონკრეტულ სოციალურ გარემოში, მაგალითად, სკოლაში.
- ბავშვებს შეუძლიათ საუბარი და კომუნიკაცია ისეთ გარემოში, სადაც ისინი კომფორტულად და უსაფრთხოდ გრძნობენ თავს.



შერჩევითი მუტიზმი

- შფოთვისადმი გენეტიკური მიდრეკილება
- ძლიერად დათრგუნული ტემპერამენტები
- სპეციფიკური სენსორული ინფორმაციის დამუშავების სირთულეები
- მოუქნელობა, იმედგაცრუება, ძალადობა, უგულებელყოფა ან ტრავმა
- სოციალური იზოლაცია და გარიყვა
- დაბალი თვითშეფასება და თავდაჯერებულობა

ფსიქოპედაგოგიური პროგრამა აერთიანებს შფოთვის შემცირების ტექნიკას, თვითშეფასების ასამაღლებელ მეთოდებსა და სტრატეგიებსა და ინტერვენციებს სოციალური კომფორტისა და კომუნიკაციის პროგრესის ხელშესაწყობად.

ეს, თავდაპირველად, შეიძლება გულისხმობდეს, არავერბალური კომუნიკაციის დაწყებას და შემდეგ, თანდათანობით, გადასვლას ვერბალურზე.



შერჩევითი მუტიზმი- თუ უყურადღებოდ დავტოვებთ, შეიძლება უარყოფითი შედეგები მოყვეს:

- შფოთვის გაუარესება
- დეპრესია და სხვა შფოთვითი აშლილობის გამოვლინებები
- სოციალური იზოლაცია და გარიყვა
- დაბალი თვითშეფასება და თავდაჯერებულობა
- სკოლაზე უარის თქმა, ცუდი აკადემიური მოსწრება და სკოლის მიტოვება
- წარუმატებლობა აკადემიურად და სამუშაო ადგილზე
- თვითმკურნალობა ნარკოტიკებით და/ან ალკოჰოლით
- სუიციდური აზრები და შესაძლო თვითმკვლელობა



შერჩევითი მუტიზმი, სტრატეგიები და ინტერვენციები

- დესენსიტიზაციის მეთოდი,
- შფოთვის შემცირების ტექნიკა,
- თვითშეფასების ასამაღლებელი მეთოდები,
- სტრატეგიები და ინტერვენციები სოციალური კომფორტისა და კომუნიკაციის პროგრესის ხელშესაწყობად,
- 'ზიდის' შექმნა დახურულიდან არავერბალურ კომუნიკაციამდე და შემდეგ ვერბალურ კომუნიკაციაზე გადასვლა,
- შესაძლოა აუგმენტური მოწყობილობების გამოყენება
- *მკურნალობის ინდივიდუალური გეგმა*

დეპრესია

- სინშირე, განსაკუთრებით გოგოებში, მკვეთრად იზრდება პუბერტატის შემდეგ და მოზარდობის ბოლოს; 1 წლის გავრცელების მაჩვენებელი 4%-ს აღემატება.
- ყველაზე მაღალი მაჩვენებელი დაბალი და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებშია.
- მოზარდებში დეპრესიის რისკ-ფაქტორები არის ოჯახური ისტორია და ფსიქოსოციალური სტრესის ზემოქმედება.
- მემკვიდრეობითი რისკები, განვითარების ფაქტორები, სქესობრივი ჰორმონები და ფსიქოსოციალური სტრესი ურთიერთქმედებენ და ზრდიან ჰორმონალური ფაქტორებითა და მასთან დაკავშირებული დარღვეული ნერვული გზებით გამოწვეულ დეპრესიას.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3488279/>

დეპრესია- სიმპტომები

- აპათია
- ტკივილების ჩივილები, მათ შორის, თავის ტკივილი, კუჭის ტკივილი, წელის ტკივილი, დაღლილობა
- კონცენტრაციის სირთულე
- გადაწყვეტილების მიღების სირთულე
- გადაჭარბებული ან შეუსაბამო დანაშაულის შეგრძნება
- უპასუხისმგებლო ქცევა-მაგ., ვალდებულებების დავიწყება, გაკვეთილზე დაგვიანება, სკოლის გაცდენა.
- საკვების მიმართ ინტერესის დაკარგვა ან ჭარბი კვება, რაც იწვევს წონის სწრაფ კლებას ან მატებას
- მეხსიერების დაკარგვა
- სიკვდილზე ფიქრი
- მეამბოხე ქცევა
- სევდა, შფოთვა და უიმედობის განცდა
- ღამე ფხიზლად ყოფნა და დღისით ძილი
- აკადემიური მოსწერების გაუარესება/ქულების უეცარი ვარდნა
- ალკოჰოლის/ ნარკოტიკის გამოყენება და დაუდევარი სექსუალური ცხოვრება
- მეგობრებისგან განშორება
- უმწეობის შეგრძნება
- აუხსნელი ტირილი
- ექსტრემალური მგრძნობელობა უარყოფისა და წარუმატებლობის მიმართ

პროგრამა 9 -11 სესია

ადმოაჩინეთ და აღიარე მოსწავლეების პირადი სიძლიერე და ჯანსაღი თვითშეფასებისა და პოზიტიური განწყობის შენარჩუნების მნიშვნელობა.

წაახალისეთ მოზარდები ამოიცნონ, შეამოწმონ და დაუპირისპირდნენ არასასარგებლო კოგნიციას და შეცვალონ ისინი უფრო დაბალანსებული, გამაძლიერებელი და დამხმარე აზროვნებით.

ემოციის მართვა

პრობლემის გადაჭრის უნარების განვითარება

პრობლემასთან გასამკლავებლად მხარდაჭერის ქსელების იდენტიფიცირება

სიმშვიდის შენარჩუნება და მისი გამოყენება ინტერპერსონალური პრობლემების გადასაჭრელად და ჰარმონიის ხელშესაწყობად

კვებითი დარღვევები

- კვებითი დარღვევები, როგორიცაა ნერვული ანორექსია და ნერვული ბულიმია, ჩვეულებრივ, ვლინდება მოზარდობისა და ადრეული ზრდასრულობის პერიოდში.
- კვებითი აშლილობები მოიცავს კვებასთან დაკავშირებულ არანორმალურ ქცევას საკვებთან დაკავშირებულ საკითხებზე 'ჩაცეკლვას'; ამას, უმეტეს შემთხვევაში, თან ახლავს წუხილი სხეულის წონისა და ფორმის შესახებ.
- ნერვულმა ანორექსიამ შეიძლება გამოიწვიოს ნაადრევი სიკვდილი, ხშირად, სამედიცინო გართულებებისა ან თვითმკვლელობის გამო. მას აქვს უფრო მაღალი სიკვდილიანობა, ვიდრე ნებისმიერ სხვა ფსიქიკურ აშლილობას..

კვებითი დარღვევები

კოგნიტურ-ბიჰევიორული ჩარევის ეტაპები კვებითი დარღვევების დროს:

- თერაპიული ურთიერთობების დამყარება
- სიმპტომების სიმძაფრის შეფასება
- მულტიდისციპლინური გუნდის შექმნა
- ნეგატიური აზრების წინააღმდეგ ბრძოლა
- სიმპტომებისგან დამოუკიდებლობის გაზრდა
- ჯანსაღი ცხოვრების წესის ხელშემწყობი უნარების განვითარება
- ფსიქოგანათლება სხეულის თვით-ხატზე
- თანდევნი დაავადებების (შფოთვა, დეპრესია და ა.შ.) მკურნალობა
- რეციდივის პრევენციის გეგმა
- დამხმარე ფაქტორების დადგენა

ADHD

ქცევითი დარღვევები უფრო ხშირია ადრეული მოზარდობის პერიოდში, ვიდრე გვიანი მოზარდობის.

ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტიურობის აშლილობა (ADHD), რომელსაც ახასიათებს პრობლემები ყურადღების კონცენტრაციისას, გადაჭარბებული აქტივობა და შედეგების გააზრების გარეშე მოქმედება, გვხვდება 10-14 წლის ახალგაზრდების 3.1%-ში და 15-19 წლის ახალგაზრდების 2.4%-ში(1).

ქცევის დარღვევა (რომელიც მოიცავს დესტრუქციული ან გამომწვევი ქცევის სიმპტომებს) გვხვდება 10-14 წლის ახალგაზრდების 3.6%-ში და 15-19 წლის ახალგაზრდების 2.4%-ში(1). ქცევის დარღვევამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს მოზარდების განათლებაზე და ასევე, გამოიწვიოს კრიმინალური ქცევა.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

ბრაზი და აგრესია

მიზნების დადგენა

ორგანიზაციული და სწავლასთან დაკავშირებული უნარები

ემოციების გაცნობიერება

ბრაზის მართვა

სხვების პერსპექტივის გაგება

სოციალურ კონტექსტში წარმოქმნილი პრობლემების გადაჭრა

თანატოლების ზეწოლის მართვა

ბრაზთან გამკლავების მიზნით, ვარჯიში ყურადღების სხვა საკითხებზე გადატანაში

სარელაქსაციო სავარჯიშოები

სავარჯიშოები ქმედებების შედეგების იდენტიფიცირებისთვის

ფსიქოლოგიური მედეგობის გაზრდა სკოლებში



RISE მოიცავს ტრენინგის მოდულებსა და რესურსებს 8 ძირითადი მიმართულების შესახებ, რომელიც ეხება გამძლეობას/მედეგობასა და კეთილდღეობას: თადაჯერებულობა, მახასიათებელი, კავშირი სხვებთან, გამკლავების უნარები, წვლილი, კონტროლის გრძნობა, კომპეტენცია, სიამოვნება <https://www.edpsyched.co.uk/rise>

პერსონალის მხარდაჭერა და ტრენინგი საკუთარი გამძლეობის/მედეგობის უნარებისა და შესაძლებლობების გასავითარებლად. მხარდაჭერის ქსელები, რომლებიც საშუალებას აძლევს მოსწავლეებს განავითარონ სოციალური ურთიერთობები. სწავლა-სწავლება, რომელიც ავითარებს მედეგ მოსწავლეებს. სასწავლო გეგმა, რომელიც ავითარებს ცხოვრებისეულ უნარებს, მათ შორის სოციალურ და ემოციურ უნარებს. სპეციფიკური დახმარება მოწყვლადი მოსწავლეებისთვის. ეფექტური პარტნიორობა მშობლებთან. ნათელი ხედვა და ღირებულებები, რომლებიც გასაგებად და თანმიმდევრულად არის გადმოცემული. ციფრული გამძლეობა/მედეგობა

<https://wwc.barnet.gov.uk/wwc/working-children-barnet/information-schools/resilient-schools-programme/about-resilient-0>

UPRIGHT პროგრამა, 18 სესია (თითო სესია 40 წუთი) მოზარდებთან (1 სესია პროგრამის გასაცნობად; 14 სესია ცალ-ცალკე ეთმობა მედეგობის/გამძლეობის, ეფექტურობისა და სოციალურ-ემოციური სწავლის უნარებს; ხოლო 3 სესია ეთმობა უნარებს, წუხილებსა ან სასურველ აქტივობებს, რომლებიც, თანამეექმნის პროცესიდან გამომდინარე, შემოთავაზებულია მათი ქვეყნიდან. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1474904120947890>

ფსიქოლოგიური
მედეგობის
გაზრდა
სკოლებში

გამოყენებული ლიტერატურა

- Agah, J. J., Ede, M. O., Asor, L. J., Ekesionye, E. N., & Ejionueme, L. (2021). Managing examination induced stress among students using FEAR-model of cognitive behavioural intervention: Policy implications for educational evaluators. *Current Psychology*, 1-13.
- Feltner, C., Peat, C., Reddy, S., Riley, S., Berkman, N., Middleton, J. C., ... & Jonas, D. E. (2022). Screening for eating disorders in adolescents and adults: evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 327(11), 1068-1082.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Krysanski, V. L. (2003). A brief review of selective mutism literature. *The Journal of Psychology*, 137(1), 29-40.
- Martenstyn, J. A., Aouad, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2022). Treatment of compulsive exercise in eating disorders and muscle dysmorphia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- Mennuti, R. B., Christner, R. W., & Freeman, A. (2005). *Cognitive-behavioral interventions in educational settings: A handbook for practice*. Routledge.
- Morote, R.; Las Hayas, C.; Izco-Basurko, I.; Anyan, F.; Fullaondo, A.; Donisi, V.; Zwiefka, A.; Gudmundsdottir, D.G.; Ledertoug, M.M.; Olafsdottir, A.S.; et al. Co-creation and regional adaptation of a resilience-based universal whole-school program in five European regions. *Eur. Educ. Res. J.* 2020.
- Stallard, P., & Buck, R. (2013). Preventing depression and promoting resilience: feasibility study of a school-based cognitive-behavioural intervention. *The British Journal of Psychiatry*, 202(s54), s18-s23.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056-1067.

Thank you for your attention! 😊
გმადლობთ ყურადღებისთვის

danapopa@unitbv.ro

