

# amaze

განათლება ადამიანის სექსუალობის შესახებ  
გაკვეთილის გეგმები Amaze ანიმაციური ვიდეო  
რესურსი გამოყენებით

საკაკვეთილო გეგმები თარგმნილია  
სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ქვეყნების რესურსიდან  
და ადაპტირებულია ასოციაცია HERA XXII-ის მიერ

რა არის

სოციალური  
შფოთვა?



## გაკვეთილის შესახებ...



წინამდებარე გაკვეთილის გეგმა ერთ-ერთია იმ ნაწრებიდან, რომელიც მოიცავს ცხრა ინდივიდუალურ გაკვეთილის გეგმას, და რომელიც განუთვნილია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის სკოლებსა ან არასასკოლო გარემოში ადამიანის სექსუალობის შესახებ ყოვლისმომცველი განათლების მიწოდების მხარდასაჭერად. წინამდებარე გაკვეთილის გეგმები ითვალისწინებს „AMAZE“-ის მიერ შექმნილი და გაკვეთილის გეგმასა და თემასთან დაკავშირებული საგანმანათლებლო ვიდეოების გამოყენებას; გარდა ამისა, შესაძლებელია მოცემული მასალების ჩართვა ადამიანის სექსუალობის შესახებ ყოვლისმომცველი განათლების ფარგლებში დამტკიცებულ გაკვეთილის გეგმებში ან მათი გამოყენება დამატებითი რესურსების სახით.

საუკეთესო შემთხვევაში, ადამიანის სექსუალობის შესახებ ყოვლისმომცველი განათლების სფეროში ნებისმიერი კონკრეტული თემის შესწავლა მოსწავლეებს შეძენილი ცოდნის, უნარებისა და დამოკიდებულებების განვითარების, გამოყენებისა და პრაქტიკაში დანერგვის შესაძლებლობას აძლევს. წინამდებარე გაკვეთილის გეგმები ნიმუშის ფორმით არის შედგენილი და სწავლის მხოლოდ რამდენიმე ძირითად შედეგს მოიცავს, რადგან ჩვენ ვაცნობიერებთ და ვაღიარებთ, რომ ერთი გაკვეთილი ხშირად არ არის საკმარისი სწავლის რომელიმე შედეგის მისაღწევად ან ერთზე მეტი სასწავლო სფეროს მოსაგვად. რეკომენდებულია მასწავლებლებმა დაგეგმონ და ჩაატარონ დამატებითი გაკვეთილები, რომელთა მიზანსაც წარმოადგენს ადამიანის სექსუალობის შესახებ ყოვლისმომცველი განათლების უზრუნველსაყოფად შემუშავებული მოცემული გაკვეთილების ფარგლებში დამუშავებული თემების განმტკიცება და სწავლის დასახული შედეგების სრულყოფილი მიღწევა. ამ მიზნით მათ შეუძლიათ ისარგებლონ როგორც საკლასო ასევე არასაკლასო გარემოში არსებული შესაძლებლობებით, რაც საშუალებას მისცემს მოსწავლეებს უკეთ გააცნობიერონ მათი დამოკიდებულებები და დახვეწონ და პრაქტიკაში დანერგონ შეძენილი უნარები.



## amaze განათლება ადამიანის სექსუალობის შესახებ

### გაკვეთილის გეგმა

ადამიანის სექსუალობის შესახებ განათლების საერთაშორისო ტექნიკური სახელმძღვანელო  
**პრიათადი ცნება 5:** ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის უზრუნველსაყოფად საჭირო უნარები

- თემა 5.5: ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის მხარდაჭერის ძიება ასაკობრივი ჯგუფი: 9-12

**წინაპირობა**  
 მოსწავლეებს აქვთ წარმოდგენა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ცნებების შესახებ, იმის შესახებ თუ ვინ შეიძლება იყოს სანდო მობრძილი და როგორ არის შესაძლებელი მათი მხარდაჭერის მოპოვება. მოსწავლეები იზიარებენ მოსაზრებას, რომ ყველა ადამიანს აქვს უფლება იყოს დაცული და მიიღოს მხარდაჭერა.

**სამიზნე ასაკობრივი ჯგუფი**  
 მე-7-8 კლასის მოსწავლეები (ასაკი 10-14 წელი)

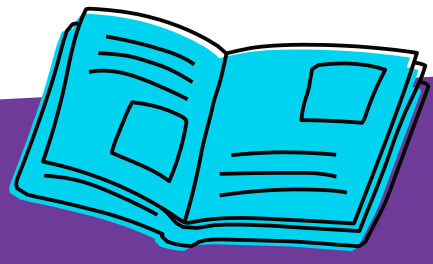
**გაკვეთილის ხანგრძლივობა**  
 45 წუთი

### გაკვეთილისთვის მზადება:

- მოიძიეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთა სახელები და გვარები და მათი საკონტაქტო ინფორმაცია, ასევე, ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისები, რომლებითაც შეუძლიათ ისარგებლონ მოსწავლეებმა, სკოლის ან თემის ბაზაზე; შეადგინეთ ჩამონათვალი და დაამზადეთ ასლები მოსწავლეებისათვის დასარიგებლად და გაუზიარეთ მოსწავლეებს თქვენ მიერ მოპოვებული ინფორმაცია
- წინასწარ ჩამოწერეთ დაფაზე მე-2 ეტაპზე დასამუშავებელი კითხვები
- [ასოციაცია HERA XXI-ის Youtube](#) არხზე მოიძიეთ ვიდეომასალა სახელწოდებით „რა არის სოციალური შფოთვა?“, რათა გაეცნოთ მის შინაარსს და დარწმუნდეთ, რომ კომფორტულად იგრძნობთ თავს კლასში მოსწავლეებისათვის მისი ჩვენებისას
- წინასწარ ჩართეთ ვიდეო „YouTube“-ზე ან „AMAZE“-ის საიტზე და ნახეთ იგი სრულად, რათა დარწმუნდეთ, რომ იგი მზადაა გაკვეთილის მსვლელობისას ჩვენებისათვის, ხარვეზებისა და რეკლემების გარეშე, ან ჩამოტვირთეთ ვიდეო გაკვეთილის მსვლელობისას მისი გამოყენებისათვის. შეგიძლიათ ისარგებლოთ „YouTube“-ზე ვიდეოს ჩვენების სიჩქარის რეგულირების ფუნქციით, თქვენი მოსწავლეების საჭიროებებზე მისი მაქსიმალურად მორგების მიზნით
- ამობეჭდეთ მოსწავლეებისთვის დასარიგებლად განკუთვნილი მასალა: „პრობლემის ანალიზი“ და სამუშაო ფურცელი მოსწავლეებისათვის: „შფოთვა“ ერთი ეგზემპლარი თითოეული მოსწავლისთვის

### საჭირო მასალები:

- ინტერნეტთან დაკავშირებული კომპიუტერი და ხმის გამამძიერებელი
- LCD პროექტორი და ეკრანი
- ვიდეოს ბმული: <https://youtu.be/pGBH1Aa71kk?si=flTjmsDLyUU-5shW>  
 ვიდეო სომხურ ენაზე: [https://youtu.be/BSTugd\\_AS2U?si=LOK40gJMRBlyB0cW](https://youtu.be/BSTugd_AS2U?si=LOK40gJMRBlyB0cW)  
 ვიდეო აზერბაიჯანულ ენაზე: <https://youtu.be/80LOT2gbTRQ?si=w4HKcn4ICQpsbOgh>
- დაფა და ცარცი
- მოსწავლეებისთვის დასარიგებლად განკუთვნილი მასალა: „პრობლემის ანალიზი“
- სამუშაო ფურცელი მოსწავლეებისათვის: „შფოთვა“
- ინფორმაცია ფსიქოლოგთა მომსახურებასა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებზე



### სწავლის ამოცანები:

გაკვეთილის შემდეგ მოსწავლეები შეძლებენ:

1. განმარტონ, რას ნიშნავს სოციალური შფოთვა. (ცოდნა)
2. აღწერონ ჩვეულებრივ რა ხდება, როდესაც ადამიანი განიცდის სოციალურ შფოთვას. (ცოდნა)
3. გააცნობიერონ, რომ შფოთვა მოზარდობის ასაკისთვის დამახასიათებელია. (დამოკიდებულება)
4. გაანალიზონ ის აზრები, რომლებიც შფოთვის განცდას ბადებს. (უნარი)



# amaze განათლება ადამიანის სექსუალობის შესახებ

გაკვეთილის გეგმა

გაკვეთილის მსვლელობა:

## ეტაპი 1

გაკვეთილის დასაწყისში მიმართეთ მოსწავლეებს და გააცანით მათ გაკვეთილის თემა: „დღეს ვისაუბრებთ მდგომარეობაზე, რომელშიც ნებისმიერი ასაკის ბევრი ადამიანი შეიძლება აღმოჩნდეს, ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე, და რომელსაც სოციალური შფოთვა ეწოდება. ჩვენ განვმარტავთ რას წარმოადგენს სოციალური შფოთვა, ვისაუბრებთ იმაზე, თუ რა ემართება ადამიანს, როდესაც მას განიცდის, რა ფიქრები უდევს საფუძვლად ამ განცდას და, ასევე, განვიხილავთ, ამ მდგომარეობასთან გამკლავების რამდენიმე გზას“.

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ „შფოთვა ცხოვრების თანმდევი ბუნებრივი მდგომარეობაა და მას უმეტესობა ჩვენთაგანი განიცდის დროდადრო. არის პერიოდები, როცა ვნერვიულობთ, ვძლეავთ ან თუნდაც უხერხულობის განცდა გვეუფლება. შფოთვის მრავალი ფორმა არსებობს და ერთ-ერთი მათგანია სოციალური შფოთვა. გსმენიათ ვინმეს სოციალური შფოთვის შესახებ?“ საშუალება მიეცით მოსწავლეებს პასუხი გასცენ თქვენ მიერ დასმულ კითხვას და მადლობა გადაუხადეთ მათ საუბარში შეტანილი წვლილისთვის. შემდეგ მოსწავლეებს გააცანით შემდეგი განმარტება: „სოციალური შფოთვა წარმოადგენს მდგომარეობას, რომლის დროსაც ადამიანს შიში ეუფლება სხვა ადამიანების გარემოცვაში ყოფნისას, ან ისეთ სიტუაციაში აღმოჩენისას, სადაც ისინი თავს უხერხულად იგრძნობენ ან სადაც სხვა ადამიანების მხრიდან მათი განსჯის ალბათობა არსებობს. ზოგიერთი ადამიანი ამგვარ სიტუაციაში მოზღვავებულ შფოთვასა და სტრესს განიცდის, რაც განაპირობებს იმას, რომ ეს ადამიანები ცდილობენ თავი აარიდონ ამგვარ გარემოცვაში აღმოჩენას“.

(5 წუთი)

უთხარით მოსწავლეებს, რომ აღნიშნულ საკითხზე მეტი ინფორმაციის მისაღებად, აპირებთ მათ უჩვენოთ ასოციაცია HERA XXI-ის მიერ ნათარგმნი და ადაპტირებული „AMAZE“-ის ორწუთიანი ვიდეო, სახელწოდებით: „დეპრესია და შფოთვა“:

<https://youtu.be/pGBH1Aa71kk?si=2w9V2n96ZiUyubPC>

ვიდეოს ჩვენების შემდეგ, სთხოვეთ მოსწავლეებს გადანაწილდნენ სამ-სამი მოსწავლისგან შემდგარ ჯგუფებში და გამოუყავით მოსწავლეთა ჯგუფებს 10 წუთი, რათა მოკლედ განიხილონ ვიდეოში მოცემული მასალა, ქვემოთ მოცემულ კითხვებზე პასუხის გაცემით. წინასწარ უთხარით მოსწავლეებს, რომ ჯგუფური აქტივობის შემდეგ, რამდენიმე მოხალისეს საშუალება ექნებათ გააცნონ თანატოლებს ჯგუფში გაჟღერებული მოსაზრებები, შესაბამისად, ჯგუფური მუშაობისთვის გამოყოფილი დროის ამოწურვამდე, ისინი უნდა შეთანხმდნენ იმ საკითხებზე, რომელთა გაზიარებაც სურთ თანატოლებისთვის.

- რა იგრძენით ვიდეოს ნახვისას? რას ფიქრობთ მასზე?
- როგორ ფიქრობთ, რამდენად ხშირია შფოთვა ახალი ნაცნობობისას, საჯაროდ საუბრისას ან უბრალოდ რაიმე ახლის წამოწყებისას?
- რითი განსხვავდება ჩვეულებრივი შფოთვის განცდა სოციალური შფოთვისგან?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ადამიანისთვის, რომელიც სოციალურ შფოთვას განიცდის, ვინმესთან ამ განცდაზე საუბარი?

მას შემდეგ, რაც 10 წუთი ამოიწურება, ჰკითხეთ მოსწავლეებს ხომ არ აქვთ სურვილი გაუზიარონ სხვებს ის დასკვნები, რომლებიც მათ ჯგუფში მსჯელობისას გააკეთეს. საჭიროების შემთხვევაში, სთხოვეთ მოხალისე მოსწავლეებს პასუხი გასცენ კონკრეტულ კითხვებს.

(5 წუთი)



## ეტაპი 2



# amaze განათლება ადამიანის სექსუალობის შესახებ გაკვეთილის გეგმა

## ეტაპი 3

ვიდეთ შესახებ მსჯელობის შემდეგ, დაუბრუნდით შფოთვის შესახებ უფრო ზოგად მსჯელობას და აუხსენით მოსწავლეებს, რომ არსებობს მრავალი მეთოდი, რომელიც ეხმარება ადამიანებს შფოთვის მართვას და დაძლევაში. უთხარით მათ: „როგორც ადრე აღვნიშნეთ, ხშირ შემთხვევაში, შფოთვა იწყება იმიტომ, რომ თავს უხერხულად გრძნობთ ან გეუფლებათ განცდა, რომ შესაძლებელია სხვების მიერ განსჯის ობიექტად იქცეთ. შფოთვის მართვის ერთ-ერთ გზას წარმოადგენს იმ აზრების იდენტიფიცირება, რომლებიც საფუძვლად უდევს თქვენს ღელვასა და შფოთვას. ადამიანის ფიქრები მჭიდროდ უკავშირდება მათ განცდებს და როდესაც ადამიანს რაიმე ფიქრი მოსვენებას არ აძლევს, მათ შესაძლებელია უხერხულობის განცდა ან შფოთვა დაეუფლოს“.

უთხარით მოსწავლეებს, რომ ისინი ახლა ინდივიდუალურად მუშაობას შეუდგებიან, რა დროსაც მათ ფურცელზე უნდა ჩაწერონ ის, რაც მათ აწუხებთ. დაურიგეთ მოსწავლეებს მასალა: „პრობლემის ანალიზი“ და ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ეს სამუშაო სრულიად ინდივიდუალურია და მათ არ მოუწევთ მისი ვინმესთვის გაზიარება. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები ჩამოაყალიბებენ და ჩაწერენ თუ რა აწუხებთ, უთხარით მათ გააგრძელონ მუშაობა მათთვის დარიგებულ ფურცლებზე და უპასუხოთ იქ მოცემულ კითხვებს. ამ აქტივობის შესასრულებლად მოსწავლეებს 10 წუთი გამოუყავით.

ინდივიდუალური სამუშაოს დასრულების შემდეგ, დაუსვით მოსწავლეებს შემდეგი კითხვები:

- რა იგრძენით, როდესაც დაფიქრდით იმაზე, რაც თქვენი წუხილის საგანს წარმოადგენს?
- რა იგრძენით მას შემდეგ, რაც კითხვებს უპასუხებთ?
- როგორ ფიქრობთ, კითხვებზე პასუხის გაცემა რატომ ამსუბუქებს წუხილის განცდას?
- დაუსვამთ საკუთარ თავს ამ კითხვებს შემდეგ ჯერზე, როდესაც შფოთვა დაგეუფლებათ?



**შენიშვნა მასწავლებლებისათვის:** შეიძლება დაგჭირდეთ მოსწავლეებისთვის იმის შეხსენება, რომ არ არის აუცილებელი თანატოლებს გაუზიარონ ის, რაც მათი წუხილისა და შფოთვის საგანს წარმოადგენს, არამედ მხოლოდ ის, თუ რას განიცდიდნენ მასზე ფიქრისას, და ის, რაც მათ კითხვების პასუხიად დაწერეს.

მას შემდეგ რაც მოსწავლეები დაასრულებენ მოცემულ აქტივობას, აუხსენით მათ, რომ ამ კითხვების დასმა გვერხმარება იმის გაცნობიერებაში, რომ ჩვენ შეგვწევს ძალა ვაკონტროლოთ ის განცდები, რომლებიც აკვიატებული და შემაწუხებელი ფიქრების გამო გვეუფლება. სწორედ ამ ძალის წყალობით, შესაძლებელია დარდი შევიმსუბუქოთ და ეს არის ის მეთოდი, რომელიც მათ შეუძლიათ მომავალში გამოიყენონ, როდესაც რაიმეს გამო შფოთვის განცდა დაეუფლებათ.

(20 წუთი)



# amaze განათლება ადამიანის სექსუალობის შესახებ

## გაკვეთილის გეგმა

### ეტაპი 4

მიაწოდეთ მოსწავლეებს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთა სახელები და გვარები და მათი საკონტაქტო ინფორმაცია, ასევე, ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისები, რომლებითაც შეუძლიათ ისარგებლონ მოსწავლეებმა, სკოლის ან თემის ბაზაზე, და გაკვეთილის დასასრულს, გაუმეორეთ მოსწავლეებს, რომ ადამიანების უმეტესობა დროდადრო განიცდის შფოთვას და ეს სავსებით ბუნებრივია. იმ ფიქრების ანალიზი, რომლებიც შესაძლოა შფოთვის განცდას იწვევდეს, დარდისა და შფოთვის შემსუბუქების ერთ-ერთი გზაა. სოციალური შფოთვა წარმოადგენს მდგომარეობას, რომლის დროსაც ადამიანს შიში ეუფლება სხვა ადამიანების გარემოცვაში ყოფნისას, ან ისეთ სიტუაციაში აღმოჩენისას, სადაც ისინი თავს უხერხულად იგრძნობენ ან სადაც სხვა ადამიანების მხრიდან მათი განსჯის ალბათობა არსებობს. ზოგიერთი ადამიანი ამგვარ სიტუაციაში მოზღვავებულ შფოთვისა და სტრესს განიცდის, რაც მათში შიშსა და პანიკის განცდას ზადებს. ასეთ შემთხვევებში მნიშვნელოვანია გაესაუბროთ ვინმეს თქვენი განცდების შესახებ და ეძიოთ უფროსი ასაკის სანდო პირის მხარდაჭერა ან ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტის დახმარება.

(5 წუთი)



**შენიშვნა მასწავლებლებისათვის:** მზად იყავით იმისთვის, რომ მოსწავლეებს ურჩიოთ ფსიქოლოგთან კონსულტაცია, და მიაწოდოთ მათ სათანადო ფსიქოლოგის რეკვიზიტები, საჭიროების შემთხვევაში.

## ძირითადი დასკვნები:

- ბევრი ადამიანი დროდადრო განიცდის შფოთვას და ეს სავსებით ბუნებრივია.
- სოციალური შფოთვა წარმოადგენს მდგომარეობას, რომლის დროსაც ადამიანს შიში ეუფლება სხვა ადამიანების გარემოცვაში ყოფნისას, ან ისეთ სიტუაციაში აღმოჩენისას, სადაც ისინი თავს უხერხულად იგრძნობენ ან სადაც სხვა ადამიანების მხრიდან მათი განსჯის ალბათობა არსებობს.
- პრობლემის ანალიზი შფოთვისგან განთავისუფლების ერთ-ერთ გზას წარმოადგენს.
- თუ ადამიანს შფოთვის ძლიერი განცდა ეუფლება, რომელიც ხელს უშლის მას იმ საქმიანობის განხორციელებაში, რისი გაკეთებაც მას სჭირდება ან მოსწონს, მისთვის მნიშვნელოვანია საკუთარ სადარდელებზე გაესაუბროს უფროსი ასაკის სანდო ადამიანს და მიმართოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტს, რომელიც მას საკუთარი განცდების მართვაში დაეხმარება.

## სწავლის ამოცანების მიღწევის შეფასება გაკვეთილის დასრულების შემდგომ:

გაკვეთილის ბოლოს დაურიგეთ მოსწავლეებს სამუშაო ფურცლები: „შფოთვა“ და სთხოვეთ მათ უპასუხონ კითხვებს და, საკლასო ოთახიდან გასვლისას, ჩაგაბარონ შევსებული სამუშაო ფურცლები.

## დისტანციურად ჩატარებისთვის გაკვეთილის ადაპტირებასთან დაკავშირებული რეკომენდაციები:

გაკვეთილის დისტანციურად ჩატარებისთვის შეგიძლიათ ისარგებლოთ შემდეგი ციფრული პლატფორმებით: Google Classroom ან Zoom და შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვირტუალური დაფა, რომელზეც აქტივობებისათვის განკუთვნილ კითხვებს ჩამოწერთ და, ასევე, შეგიძლიათ მოსწავლეებისათვის განკუთვნილი რესურსები მოსწავლეებს გაუგზავნოთ წინასწარ.

## საშინაო დავალება (ასეთის არსებობის შემთხვევაში)

მოსწავლეებს არ ეძლევათ საშინაო დავალება

*შემუშავებული და ადაპტირებულია შემდეგი რესურსის მიხედვით: Nemours KidsHealth. Anxiety (for Teens) and Centervention®. სამუშაო ფურცლები შფოთვის თემაზე ბავშვებისთვის. ქართულ ენაზე ითარგმნა და ადაპტირდა ასოციაცია HERA XXI-ის მიერ.*

1. აღწერე ერთი ფიქრი, რომელიც მოსვენებას არ გაძლევს, ან შენი შფოთვის მიზეზს წარმოადგენს.

---

---

---

2. გაანალიზე შენი შფოთვა, ქვევით მოცემული კითხვების გამოყენებით:

ა. “მის საფუძველს გრძნობა წარმოადგენს თუ ფაქტი?”

ბ. “შესაძლებელია ის, რისი შიშიც მაქვს, რეალობად იქცეს?”

გ. “რა შეიძლება მოხდეს ყველაზე უარესი, თუ ჩემი შიში რეალობად იქცევა?”

დ. “ისევ იქნება ეს ჩემი შფოთვის მიზეზი, მომავალ კვირას ან შორეულ მომავალში?”



შეინახეთ ეს ჩანაწერი და გამოიყენეთ მასში მოცემული კითხვები სხვა პრობლემების მოსაგვარებლად, რომელთა წინაშეც შეიძლება მომავალში აღმოჩნდეთ.

შფოთვა

თარიღი:

სახელი, გვარი:

უპასუხეთ ქვემოთ მოცემულ კითხვებს და ჩააბარეთ შევსებული ფურცლები მასწავლებელს, საკლასო ოთახიდან გასვლისას

1. მოზარდობის ასაკში შფოთვა ბუნებრივი მოვლენაა?

დიახ

არა

2. რას ნიშნავს სოციალური შფოთვა?

3. აღნიშნეთ სიმპტომები, რომლებსაც შესაძლებელია განიცდიდეს ადამიანი შფოთვისას:

ოფლიანი ხელის გულები

გახშირებული გულისცემა  სისხლის კარგვა

ნერვიულობა

სიმორცხვე

შიში

უცნაური შეგრძნება მუცლის არეში

4. დაწერე ერთი კითხვა, რომელსაც დაუსვამ საკუთარ თავს, იმ განცდისგან გასათავისუფლებლად, რომელიც შენში შფოთვას იწვევს