



სადისკუსიო გზამკვლევი AMAZE ანიმაციური ვიდეო რესურსების გამოყენებით

ბედნიერების განცდა, დეპრესია და
სხვა ემოციები



გზამკვლევის შესახებ

ვიდეომასალაზე დისკუსიის წინამდებარე გზამკვლევი ერთ-ერთია იმ ნაკრებიდან, რომელიც მოიცავს სხვადასხვა თემაზე შექმნილ ვიდეომასალაზე დისკუსიასთან დაკავშირებულ ექვს გზამკვლევს და რომლებიც განკუთვნილია თანატოლგანმანათლებლების მიერ წარმართული შეხვედრებისათვის, სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკითხებზე მოზარდების განათლების მიზნით, აზია-წყნარი ოკეანის რეგიონში.

ნაკრებში შემავალი თითოეული გზამკვლევი მოიცავს „AMAZE“-ის საგანმანათლებლო ხასიათის ვიდეომასალას, რომელიც ეხება კონკრეტულ თემას, და რომლის ჩართვაც შესაძლებელია ახალგაზრდებისთვის სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის შესახებ ინფორმაციის მიწოდების მიზნით შემუშავებულ გაკვეთილის გეგმებში ან მათი გამოყენება შესაძლებელია დამატებითი რესურსის სახით. თითოეული გზამკვლევი მოიცავს შესავალს, რომელშიც მოკლედ არის მიმოხილული ვიდეომასალის თემა, ვიდეომასალის ჩვენებასა და მის შემდგომ გამართულ დისკუსიასთან დაკავშირებულ რეკომენდაციებს, სადისკუსიო და თემის გააზრებისთვის (რეფლექსიისთვის) განკუთვნილ კითხვებსა და არჩევით აქტივობასა და/ან ტესტს.

სადისკუსიო გზამკვლევი თარგმნილია აზია წყნარი ოკეანის რეგიონის რესურსიდან

და ადაპტირებულია ასოციაცია HERA XXI-ის მიერ

amaze

ბედნიერების განცდა, დეპრესია და სხვა ემოციები



ამოცანა:

ახალგაზრდების ინფორმირება სექსობრივი მომწიფების პეროდისთვის დამახასიათებელი ემოციური და ფიზიკური ცვლილებების შესახებ, ასოციაცია „HERA XXI“-ის მიერ ნათარგმნი და ადაპტირებული „AMAZE“-ის ამ თემაზე შექმნილი ვიდეოს გამოყენებითა და შესაბამისი დისკუსიისა და თემის გააზრების (რეფლექსიის) ხელშეწყობით.



ეტაპები:



შენიშვნა:

ეტაპების ხანგრძლივობა მითითებულია პირობითად.



სამიზნე აუდიტორია:

10 - 18 წლის მოზარდები



ხანგრძლივობა:

30 - 40 წუთი



დამატებითი მასალები:

- ვიდეოს ბმული: <https://youtu.be/Gge7ndKB-V4?si=1Fz4lOF4d5Dwc5mz> მოზარდებთან პირისპირ მუშაობისას, დაგჭირდებათ:
- ინტერნეტთან დაკავშირებული კომპიუტერი და ხმის გამაძლიერებელი
- LCD პროექტორი და ეკრანი ან მაგიდა კომპიუტერისთვის
- წებოვანი ფურცლები, ფლიფჩარტის დაფა დიდი ფორმატის ფურცლებით
- ფერადი ფანქრები დისკუსიისა და თემის გააზრებისთვის (რეფლექსიისთვის) მოზარდებთან დისტანციურად მუშაობისთვის, დაგჭირდებათ:
- წვდომა „Zoom“-სა ან „Google Meet“-ზე
- „Google“-ის ინსტრუმენტი - „Jamboard“-ი დისკუსიისა და თემის გააზრებისთვის (რეფლექსიისთვის)

ასოციაცია „HERA XXI“-ის მიერ ნათარგმნი ვიდეოები:
სომხურ ენაზე: <https://youtu.be/XOi776XzI7Q?si=0u-jCalopZh-772>
აზერბაიჯანულ ენაზე: <https://youtu.be/dwFhmbUmFu0?si=ZnUHI-AgPXAfvROX>

ბედნიერების განცდა, დეპრესია და სხვა ემოციები



შესავალი:

ემოციის ცვლილებები ან განწყობის ცვალებადობა სქესობრივი მომწოფების პერიოდის თანმდევი და ბუნებრივი მოვლენაა. შეიძლება დააფიქსიროთ, რომ გუნება-განწყობა ხშირად გეცვლებათ, ადვილად ღიზიანდებით ან უეცრად გინდებთ ტირილი და შემდეგ თავს ძალიან კარგად ან ბედნიერად გრძნობთ. ამგვარი ცვალებადი გუნება-განწყობის მიზეზს ჰორმონები წარმოადგენს და ესინი სავსებით ბუნებრივია, როდესაც სქესობრივი მომწიფების პერიოდს გადახართ. ახლა, მოდით ვნახოთ ასოციაცია „HERA XXI“-ის მიერ ნათარგმნი და ადაპტირებული „AMAZE“-ის ამ თემაზე შექმნილი ვიდეო, რათა მეტი შევიტყუოთ სქესობრივი მომწიფებისთვის დამახასიათებელი ემოციური და ფიზიკური ცვლილებების შესახებ.



სადისკუსიო და თემის გააზრებისთვის (რეფლექსიისთვის) განკუთვნილი კითხვები:

ვიდეოს ჩვენების შემდეგ შეუდეკით თემის განხილვას და მოსწავლეები დისკუსიაში ჩართეთ შემდეგი კითხვების გამოყენებით. დისკუსია წარმართეთ ხელმისაწვდომი დროის გათვალისწინებით და გამოყავით პრიორიტეტული კითხვები, რომელთა განხილვაც გასურთ.

1. რას ფიქრობთ ვიდეოზე? როგორი იყო თქვენი თავდაპირველი რეაქცია?
2. სხვა რა ემოციები შეიძლება დაეფულოს ადამიანს, რომლებიც არ იყო ნახსენები ვიდეოში?
3. თუ ადამიანს ცვალებადი გუნება-განწყობა აღენიშნება, როგორ შეიძლება ამან იმოქმედოს სხვა ადამიანებთან მის ურთიერთობაზე?
4. რატომ არის მნიშვნელოვანი საკუთარი ემოციების ამოცნობა? როგორ არის შესაძლებელი საკუთარი ემოციების ამოცნობა?
5. რა ძირითად დასკვნებს გამოიტანდით ნანახი ვიდეომასალიდან და ვიდეომასალაში გამოკვეთილ თემაზე წარმოებული დისკუსიიდან?

შენიშვნა:

გამოხატეთ მადლიერება მონაწილეთა მიმართ, დისკუსიაში მათ მიერ შეტანილი წვლილისთვის, თუმცა, თუ მონაწილეთა შორის არიან პირები, რომლებსაც არ სურთ დისკუსიაში მონაწილეობის მიღება და საუბარი, ნუ აიძულებთ მათ გააკეთონ ის, რაც არ სურთ. შეგიძლიათ მოსწავლეებს სთხოვოთ წებოვანი ფურცლების ან „Google Jamboard“-ის გამოყენება, რაც მათ საკუთარი მოსაზრებების ანონიმურად გამოთქმის შესაძლებლობას მისცემს.

გაითვალისწინეთ!

- პატივი ეცით მონაწილეთა მოსაზრებებსა და შეხედულებებს
- იყავით აქტიური მსმენელი
- გამოიყენეთ ინკლუზიური და გენდერულად ნეიტრალური ტერმინები
- ყველას მიეცით საშუალება უპასუხოთ კითხვებს და საკუთარი მოსაზრებები გაუზიარონ თანატოლებს
- გაახსენეთ მონაწილეებს, რომ აუცილებელია პატივი სცენს სხვებს და ყურადღებით მოუსმინონ მათ

შენიშვნა თანატოლგანმანათლებლებისთვის

- გახსოვდეთ, რომ დისკუსიაში მონაწილეობა ზოგიერთი მონაწილისთვის შეიძლება შფოთვის მიზეზი აღმოჩნდეს, რადგან მათ შესაძლებელია ჰქონდეთ დეპრესიის გამოცდილება. შეხვედრის დაწყებამდე აცნობეთ მათ, რომ შეუძლიათ გაგესაუბრონ, შეხვედრის დასრულების შემდეგ, და მზად იყავით იმისთვის, რომ, საჭიროების შემთხვევაში, ურჩიოთ მათ ფსიქოლოგთან კონსულტაცია ან ჯანდაცვის მომსახურების მიღება.
- ყურადღებითა და პასუხისმგებლობით მოეციდეთ მონაწილეთა განსაკუთრებულ საჭიროებებს. ზოგიერთი მონაწილე შეიძლება საჭიროებდეს განსაკუთრებულ გარემოს, დისკუსიებსა ან აქტივობებში ჩართვისთვის. მაგალითად, შეგიძლიათ მოარგოთ ფიზიკური სივრცე გადაადგილების შეზღუდვის მქონე მონაწილეების საჭიროებებს, ან კორექტირება შეიტანოთ აქტივობაში, რათა მონაწილეებს ნაკლებად დასჭირდეთ გადაადგილება.



ბედნიერების განცდა, დეპრესია და სხვა



არჩევითი აქტივობა:

მოცემული აქტივობა საშუალებას აძლევს მონაწილეებს, ინტერაქტიული გზით, უკეთ გაიაზრონ ვიდეომასალიდან მიღებული ინფორმაცია.

გადაანაწილეთ მონაწილეები სამ ჯგუფში და უთხარით მათ, რომ აპირებთ თითოეულ ჯგუფს გადასცეთ სიტუაციის სცენარი, სადაც პერსონაჟი რთულ ემოციებს განიცდის, როგორცაა სევდა, სტრესი, ბრაზი ან დეპრესია. გადაეცით თითოეულ ჯგუფს ფლიფჩარტი და წებოვანი ბარათები. შეხვედრის დისტანციურად ჩატარებისას, მონაწილეები შეგიძლიათ განათავსოთ სამ „ოთახში“ და ურჩიოთ მათ გამოიყენონ „Google Jamboard“-ი თავიანთი იდეების ერთმანეთისთვის გასაზიარებლად.

სთხოვეთ ჯგუფებს გაეცნონ სიტუაციას და განიხილონ, როგორ უნდა გაართვას თითოეულმა პერსონაჟმა თავი სიტუაციას, მათ შორის იმან, ვინც მძაფრ ემოციებს განიცდის და, ასევე, მათთან ერთად მყოფმა პირმა. სთხოვეთ თითოეული ჯგუფის ერთ წარმომადგენელს, ჩაინიშნოს ჯგუფის წევრების პასუხები წებოვან ფურცელზე ან Google Jamboard-ზე, შემდეგ მიამაგრეთ ისინი ფლიფჩარტზე ან დაფაზე. მონაწილეთა ჯგუფებს ამ აქტივობისთვის 5 წუთი გამოუყავით.

შენიშვნა:

სიტუაციების ადაპტირება შესაძლებელია მათში სხვადასხვა სექსუალური ორიენტაციის მქონე პერსონაჟების ჩართვითა და გენდერულად ნეიტრალური სახელების გამოყენებით.





ბედნიერების განცდა, დეპრესია და სხვა ემოციები

ხუთი წუთის შემდეგ, სთხოვეთ ყველა მონაწილეს მოგროვდნენ ორ ფლიფჩართან ან დაყავით „Google Jamboard“-ი ორ ნაწილად. პირველი ფლიფჩარტი ან ვირტუალური დაფის ერთი ნაწილი გამოყენებული იქნება იმ სტრატეგიების ჩასაწერად, რომლებიც ადამიანს შეუძლია გამოიყენოს ემოციების მართვისთვის, ხოლო მეორეზე ასახული უნდა იქნას სტრატეგიები, რომლებიც მეგობარს ან ოჯახის წევრს შეუძლია გამოიყენოს პირის მიერ საკუთარი ემოციების მართვაში მის მხარდასაჭერად. თანატოლგანმანათლებლებს შეუძლიათ ისარგებლონ ქვემოთ მოცემული ცხრილით, მონაწილეთა პასუხების ჩასანიშნად.



სთხოვეთ პირველი ჯგუფიდან მოხალისეს, ხმამაღლა წაიკითხოს სცენარი, რომელიც მის ჯგუფს ერგო, და წარმოადგინოს წებოვან ფურცელზე წარმოებული ჩანაწერები. მიამაგრეთ ჯგუფის წებოვან ფურცელზე გაკეთებული ჩანაწერები დაფაზე/ფლიფჩარტზე. გაიმეორეთ იგივე პროცესი მეორე და მესამე სცენარის შემთხვევაში.

მოცემული აქტივობის დასრულების შემდეგ, შეავსეთ ჩანაწერები შემდეგი რჩევებით, იმ შემთხვევაში, მონაწილეებს უკვე არ აქვთ გაუღერებული აღნიშნული რჩევები:

<p>რისი გაკეთება შეუძლია ადამიანს, მოცემულ სიტუაციაში საკუთარი ემოციების სამართავად?¹</p>	<p>რისი გაკეთება შეუძლია თანმხლებ პირს, მის მხარდასაჭერად?²</p>
<p>ღრმად ჩაისუნთქეთ, ნათლად გააცნობიერეთ აზრები, რომლებიც თავში მოგივიდათ და მიეცით საკუთარ თავს უფლება განიცადოთ ემოციები. როდესაც მძაფრად განიცდით ემოციებს, ჩაწერეთ ან დააფიქსირეთ თქვენი განცდები დღიურში და წაიკითხეთ ისინი მოგვიანებით, როცა თავს უკეთ იგრძნობთ.</p>	<p>შეეცადეთ დააფიქსიროთ მათი განწყობის ცვლილება, სახის გამომეტყველებით ან სხეულის ენით, და შესთავაზეთ მათ მოსმენა, თუ რამე აქვთ თქვენთვის სათქმელი.</p>
<p>ისწავლეთ ემოციების გამოხატვა. მაგალითად, ზოგიერთი ადამიანი თავს უკეთ გრძნობს თუ ბრაზის შემთხვევაში, თავს ბალიშში ჩარგავს და იყვირებს, ან თუ ბალიშს მუშტებს დაუშენს. ზოგიერთი ადამიანი თავს უკეთ გრძნობს ტირილის შემდეგ.</p>	<p>დაუდასტურეთ მას, რომ გესმით რასაც იგი განიცდის. მაგალითად, თუ მეგობარი დეპრესიაშია, არ უნდა გაბრაზდეთ მასზე, თუ ის არ მოვა წვეულებაზე, რომელზეც თქვენ დაპატიჟეთ.</p>
<p>თუ გრძნობთ, რომ ემოციების მართვას ვერ ახერხებთ, დახმარებისთვის მიმართეთ უფროსი ასაკის სანდო პირს - იგი შეიძლება იყოს მშობელი, მასწავლებელი, ფსიქოლოგი, მწვრთნელი, მრევლის წევრი ან ექიმი/ექთანაი, ასევე შეგიძლიათ მიმართოთ ფსიქოლოგთან დისტანციურ კონსულტაციას ან თერაპიას.</p>	<p>თუ თქვენ თავს ცუდად იგრძნობთ თქვენი მეგობრის ან ოჯახის წევრის ემოციური მდგომარეობის გამო, შეეცადეთ გარკვეული დროით თავი მისგან შორს დაიჭიროთ. როგორც კი თავს უკეთ იგრძნობთ, მოუსმინეთ მას და შეეცადეთ მხარი დაუჭიროთ მას.</p>

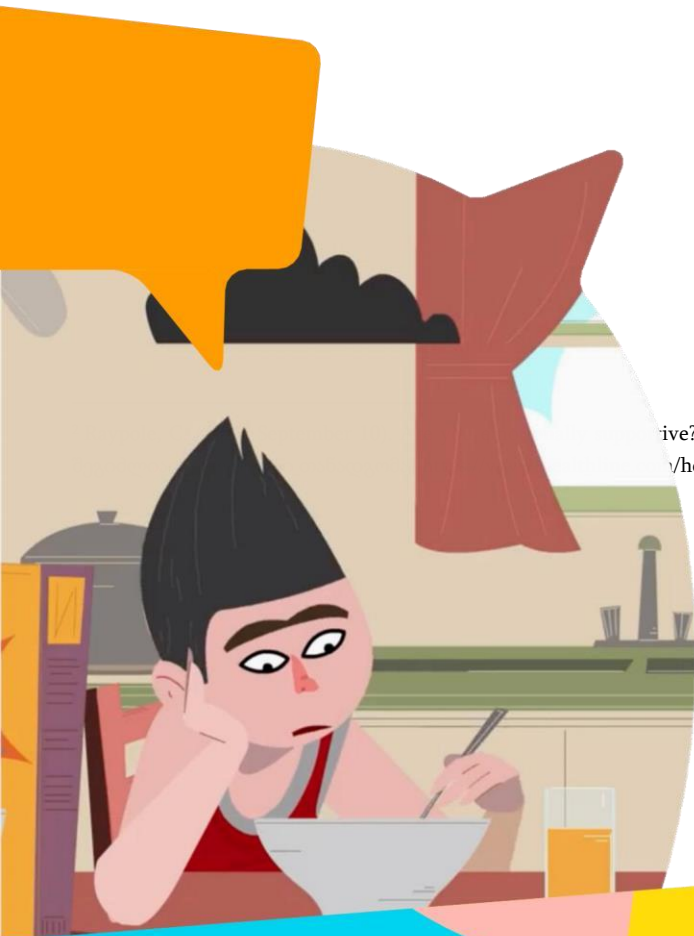
¹ Raypole, C. (2020, April 28). How to control your emotions: 11 strategies to try. Healthline. [ემოციების კონტროლის 11 გზა] <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions#accept-them>



<p>მომენტით სივრცე, სადაც დარწმუნებული ხართ რომ მოგისმენენ და თქვენც თავად მოუსმინეთ მსგავსი განცდების მქონე სხვა ადამიანებს, როგორცაა მაგალითად, მხარდაჭერის ჯგუფები.</p>	<p>შეეცადეთ გახდეთ აქტიური მსმენელი. თუ ადამიანი საკუთარ პირად ისტორიებს განდობთ, მოუსმინეთ მათ აქტიურად, არ განსაჯოთ და ნუ შეაწყვეტიან საუბარს.</p>
<p>შეეცადეთ ისწავლოთ მადლიერებისა და თანაგრძნობის გამოხატვა, მეგობრებსა და/ან ოჯახის წევრებზე დაკვირვებით და მათთან ხარისხიანი დროის გატარებით.</p>	



ისათვის ქვემოთ მოცემული ძირითადი შემაჯამებელი დასკვნების გაზიარებით: სქესობრივი მომწიფების პერიოდში მრავალ ფიზიკურ და ემოციურ ცვლილებას განვიცდით, რაც ბავშვობიდან ზრდასრულ ასაკში გადასვლას უკავშირდება. ამ ცვლილებების უმეტესობა გამოწვეულია ჰორმონებით, ადამიანის სხეულში არსებული იმ ქიმიური ნივთიერებებით, რომლებიც განაპირობებენ სხეულის გარკვეული ნაწილების



გუნება-განწყობის ცვალებადობა, განცდების სწრაფი ცვლილება, ზოგჯერ ერთი უკიდურესი განცდიდან მეორეში გადავარდნა, ხშირად გარკვეული ჰორმონების მატების შედეგია. ეს იმიტომ ხდება, რომ ჰორმონები ზემოქმედებს თავის ტვინის ლიმბურ სისტემაზე, რომელიც პასუხს აგებს გრძნობების რეგულირებასზე. ამგვარად, ახალგაზრდები ერთ მომენტში შეიძლება აღფრთოვანებას და ბედნიერებას გრძნობდნენ, რაც მყის შეიძლება შეცვალოს ბრაზმა და განაწყენებამ. სქესობრივი მომწიფების პერიოდში, ახალგაზრდა ადამიანისთვის ზოგჯერ შეიძლება უმცირესმა რაიმემ მათში ძლიერი რეაქცია გამოიწვიოს და ეს ყველაფერი ბუნებრივია, ვინაიდან ორგანიზმში ჰორმონების ცვლილება მიმდინარეობს. ემოციები ადამიანის ბუნებრივი მახასიათებელია და გასხვადეთ, რომ არ არსებობს „დადებითი“ ან „უარყოფითი“ ემოციები. დაევიწყოთ სწრაფი განცდები და დაევიწყეთ სწრაფი განცდები.

13 ways to know, Healthline, 113 აზი, რომელიც დაგეგმილად ამოიცნოთ რამდენად /health/mental-health/emotional-support

ავტორები:
ნაურა ჰარიანტო,
შვეტა მოჰანი
და ჩერიზი იანგდენი/
ქართულ ენაზე
ადაპტირებულია
ასოციაცია „HERA
XXI“-ის მიერ.

ამოჭერთ სიტუაციები და დაამზადეთ მათი იმდენი ეგზემპლარი, რამდენი წყვილიც არის ჯგუფში

1. მეგი, სკოლაში ყოფნისას, უეცრად თავს შეუძლოდ გრძნობს. მან ზუსტად არ იცის რას განიცდის, თუმცა შფოთავს, დისკომფორტს გრძნობს და ცუდ ხასიათზეა, და ეს ხდება სწორედ მაშინ, როდესაც პრეზენტაციით კლასის წინაშე უნდა წარსდგეს. რისი გაკეთება შეუძლია მეგის, განწყობის უეცარ ცვლილებასთან გასამკლავებლად? დალი, მისი საუკეთესო მეგობარი, ხვდება, რომ მეგი თავს შეუძლოდ გრძნობს. რა გზებით შეუძლია დალის დახმარება გაუწიოს მეგის, როდესაც იგი განწყობის ამგვარ ცვლილებას განიცდის?

2. უკვე ერთი კვირაა, რაც ანა გრძნობს, რომ არაფრის კეთება არ სურს. ის თავს სასოწარკვეთილად და უიმედოდ გრძნობს და არ იცის რატომ. თუმცა, მას ასევე დამატებით დისკომფორტს უქმნის მშობლებთან ან მასწავლებლებთან საუბარი. რისი გაკეთება შეუძლია ანას, რათა თავი უკეთ იგრძნოს? რისი გაკეთება შეუძლია ანას შეყვარებულს, თუ მას სურს ანას მხარდაჭერა აღმოუჩინოს?

3. კირა მარიშკას უფროსი დაა. ჩვეულებრივ, ისინი ძალიან კარგად ეწყობიან ერთმანეთს, მაგრამ კირა მოულოდნელად განიცდის გუნება-განწყობის ცვალებადობას - ერთ წუთში ბედნიერია, მეორეზე წუთში კი ბრაზობს. კირა მარიშკას წაეჩხუბა, როცა მარიშკამ კირას ტანსაცმლის თხოვება გადააწყვიტა - ჩხუბი მათ შორის უჩვეულოა. რისი გაკეთება შეუძლია კირას, მას შემდეგ რაც გააცნობიერებს, რომ მარიშკას უსამართლოდ მოექცა? რა პასუხს გასცემს მარიშკა მას?

ზრდასა და ცვლილებას. სქესობრივი მომწიფების პერიოდში ჰორმონები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს და ბუნებრივია, რომ ზრდის პროცესში ახალგაზრდების ორგანიზმში მნიშვნელოვან ჰორმონალურ რყევებს განიცდის. შფოთვა - შფოთვის, ნერვიულობის ან უხერხულობის განცდა, რაღაც გაურკვეველის მოლოდინში.³

ტერმინები

გადაწვა - სინდრომი, რომელიც კონცეპტუალიზებულია, როგორც სამუშაო ადგილზე ქრონიკული სტრესის შედეგი, რომლის მართვაც წარმატებით ვერ განხორციელდა.⁴ თემის მხარდაჭერა - მხარდაჭერა, რომელიც შეიძლება ორგანიზებული იყოს ოჯახის წევრების, მეგობრების, მეზობლების, რელიგიური ორგანიზაციების, სათემო პროგრამების, კულტურული ან ეთნიკური ორგანიზაციების ან სხვა დამხმარე ჯგუფების მეშვეობით.⁵ კონსულტაცია/თერაპია - ქოლგა ტერმინს წარმოადგენს „ფსიქოთერაპია“, რაც საშუალებას აძლევს ადამიანებს ისაუბრონ თავიანთ პრობლემებზე და ნებისმიერ განცდებზე, უსაფრთხო და კონფიდენციალურ გარემოში, ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან, როგორცაა ფსიქიატრი, ფსიქოთერაპევტი ან ფსიქოკონსულტანტი.⁶ დეპრესია - საკმაოდ გავრცელებული და სერიოზული ფსიქიკური მდგომარეობა, რომელიც უარყოფითად ზემოქმედებს ადამიანის განცდებზე, აზროვნებასა და ქცევაზე. იგი იწვევს სევდის განცდას და/ან ინტერესის კარგვას იმ აქტივობების მიმართ, რომლებიც ადრე ადამიანს სიამოვნებას ანიჭებდა. მან შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა ემოციური და ფიზიკური პრობლემები და უარყოფითად აისახოს თქვენი ფუნქციონირების უნარზე სამსახურსა და სახლში.⁷

მადლიერება - მადლიერების განცდა; მადლიერების გამოვლენისთვის მზადყოფნა, თქვენს მიმართ გაღებული სიკეთის გამო.⁸⁹ ფსიქიკური დაავადება - ჯანმრთელობის მდგომარეობა, რომელიც მოიცავს ცვლილებებს ემოციებში, აზროვნებას ან ქცევაში (ან მათ კომბინაციაში). ფსიქიკური დაავადებები შეიძლება ასოცირებული იყოს სტრესთან და/ან სოციალურ, სამუშაო ან ოჯახურ საქმიანობაში ფუნქციონირების შეფერხებასთან. ფსიქიკური დაავადების მაგალითებია დეპრესია, შფოთვითი აშლილობები, შიზოფრენია, კვებითი დარღვევები და ადიქციური ქცევები.⁹

მედიტაცია - არის განსჯისა და აზროვნების პრაქტიკა, რომელიც გამოიყენება სხვადასხვა რელიგიურ და სასულიერო ტრადიციებში, როგორც გონების სიმშვიდის, ფოკუსირებისა და გარდაქმნის საშუალება. მედიტაცია ავითარებს თვითშეცნობას და უზრუნველყოფს ოპტიმალურ პირობებს ცხადგრძობისთვის.¹⁰

ცხადგრძობა - იმის აღქმა და გაცნობიერება, თუ სად ვიმყოფებით და რას ვაკეთებთ, ჩვენი აზრების, გრძობების, სხეულის შეგრძნებებისა და გარემომცველი გარემოს ყოველწამიერი აღქმა-გაცნობიერება, მშვიდად. ეს ნიშნავს აწმყოში სრულყოფილად ყოფნას და არა ემოციურ გადატვირთვას იმით, რაც ჩვენს გარშემო ხდება.¹¹¹²¹³ სტრესი - ნებისმიერი სახის ცვლილება, რომელიც

³ Oxford languages and google - english. Oxford Languages. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://languages.oup.com/googledictionaryen/>

⁴ World Health Organization. (n.d.). Burn-out an "Occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

⁵ Community Support Systems Definition. Law Insider. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.lawinsider.com/dictionary/community-support-systems>

⁶ What is counselling? Counselling Directory. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.counselling-directory.org.uk/whatiscounselling.html>

⁷ What is depression? Psychiatry.org - What Is Depression? (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patientsfamilies/depression/what-is-depression>

⁸ Oxford languages and google - english. Oxford Languages. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://languages.oup.com/googledictionaryen/>

⁹ 3. What is mental illness? Psychiatry.org - What is Mental Illness? (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

¹⁰ What is meditation? - definition from Yogapedia. Yogapedia.com. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.yogapedia.com/definition/4949/meditation>

¹¹ What is mindfulness? Mindful. (2022, October 26). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>

¹² Mindfulness definition: What is mindfulness. Greater Good. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>



ტერმინები

იწვევს ფიზიკურ, ემოციურ ან ფსიქოლოგიურ დამაბულობას. სტრესი არის ჩვენი სხეულის რეაგირება ყველაფერზე, რაც მოითხოვს ყურადღებას ან მოქმედებას.¹⁴

ტრავმა - ემოციური რეაქცია კატასტროფულ მოვლენაზე, როგორცაა უბედური შემთხვევა, თავდასხმა ან სტიქიური უბედურება. მოვლენის დადგომისთანავე ახასიათებს შოკი და უარყოფა.¹⁵



დამატებითი მასალა :

- ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში ნაწილი 1-<https://hera-youth.ge/wp-content/uploads/2017/12/A4-New.pdf>

¹⁴ World Health Organization. (n.d.). Stress. World Health Organization. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.who.int/newsroom/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,to%20your%20overall%20well%20being>

¹⁵ American Psychological Association. (n.d.). Trauma. American Psychological Association. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.apa.org/topics/trauma>

KAHOOT

ონლაინ თამაშზე დაფუძნებულ სასწავლო პლატფორმასთან „Kahoot“ პარტნიორობით, „AMAZE“მა შეიმუშავა ტესტების სერია, რომელიც ემსახურება მნიშვნელოვან საკითხებზე საუბრების წახალისებას და საინტერესო სასწავლო გამოცდილების შექმნას. შეხვედრის დასასრულს, თანატოლგანმანათლებლებს შეუძლიათ შესთავაზონ მონაწილეებს „Kahoot“-ის პლატფორმაზე „AMAZE“-ის ტესტების შევსება (როგორც პირისპირ ასევე დისტანციურად გამართული შეხვედრის დროს); ამ აქტივობაში მონაწილეობის მისაღებად მოზარდებს შეუძლიათ ისარგებლონ საკუთარი სმარტფონებით, პლანშეტებით ან კომპიუტერებით.

სასწავლო პლატფორმა „Kahoot“-ზე არსებულ ონლაინტესტზე წვდომის მოსაპოვებლად ისარგებლეთ შემდეგი ბმულით: <https://create.kahoot.it/share/discussion-guide-asia-region-feeling-happy-depressed-and-other-20230103/02117855-265f-4a08-803d-ee3615a89ac3> იხილეთ ონლაინტესტში შესული კითხვები - სწორი პასუხები აღნიშნულია ნარინჯისფერად.

1. [მართალი თუ მცდარი] მოზარდები განიცდიან ემოციურ ცვლილებებს სქესობრივი მომწიფების პერიოდში, რაც მათ ორგანიზმში წარმოქმნილ ახალ ქიმიურ ნივთიერებებს უკავშირდება, რომელსაც ჰორმონები ეწოდება. **მართალია**
2. საუკეთესო გზა, რათა დაეხმარო მეგობარს, არის მისთვის ჭკუის დარიგება და ინფორმაციის მიცემა თუ რას აკეთებს არაწორად. **მცდარია, რჩევა-დარიგებების მიცემა ან ვინმესთვის იმის თქმა, თუ რა უნდა გააკეთოს ან რა არ უნდა გააკეთოს, არაფრის მომცემია და შეიძლება მათ თავი მხოლოდ უარესად აგრძნობინოს. ხშირად უკეთესია მეტის მოსმენა ვიდრე საუბარი და მხარდაჭერის გამოხატვა.**
3. [მართალი თუ მცდარი] დეპრესიას მხოლოდ გოგონები განიცდიან. **მცდარია, დეპრესია შესაძლებელია განიცადოს ნებისმიერმა პირმა, ნებისმიერ ასაკში.**
4. [კითხვა] თუ ახალგაზრდა დეპრესიას განიცდის და სურს უფროსი ასაკის სანდო პირთან გასაუბრება, ვინ შეიძლება იყოს ეს პირი, რომელიც შეძლებს მის დახმარებას? მონიშნეთ ყველა სწორი პასუხი. **ა. მშობელი**
ბ. მასწავლებელი
გ. ფსიქოლოგი
დ. უფროსი ასაკის სხვა პირები, რომელსაც ახალგაზრდა ენდობა და რომელსაც შეუძლია მოუსმინოს მას განსჯის გარეშე.