

„ცხოვრების მანძილზე პოზიტიური ქცევის ხელშეწყობა“

პრადერ-ვილის სინდრომის (პვს) მქონე ზოგი ადამიანი დროდადრო შეუსაბამო ქცევას ავლენს. ეს ვარიანტებს ადამიანიდან ადამიანზე და იწვევს პვს-ს მქონე ადამიანებში, მათ ოჯახებსა და თემებში პრობლემებს. ამას შეუძლია მეგობრებთან სოციალიზაციის შეზღუდვა და ოჯახის წევრების იზოლირება ან უხერხულ მდგომარეობაში ჩაყენება.

რა არის შეუსაბამო ქცევა?

ეს სტატია შეეხება ქცევას, რომელიც პირდაპირი ფორმით არ იწვევს ფიზიკურ ვნებას, მაგრამ ზოგადად არაა მიღებული საზოგადოების თავშეყრის ადგილებში ან კონკრეტულ ადგილას, სადაც ის ხდება. ზოგადად, ესაა ქცევის სახეობა, რომელიც იმ მომენტისთვის იწვევს დისკომფორტს ან უხერხულობის განცდას იმ ადამიანის გარშემომყოფებში და იქცევა არასასურველ ყურადღებას, მსგავსი ქმედების მქონე ადამიანის და მის გარშემო მყოფი პირების მიმართ, როგორც არიან მისი ოჯახის წევრები ან მეგობრები. ასევე, ეს არაა ისეთი ქცევა, რომელიც განცალკევებით ან სხვა კონტექსტში მიუღებელია და დამოკიდებულია ადგილმდებარეობასა და სიტუაციაზე. ასევე, ის შეიძლება დამოკიდებული იყოს გარშემომყოფთა კულტურაზე და მათ სოციალურ კომპეტენციაზე, რათა მოხდეს იმის შეფასება, ესა თუ ის ქმედება რამდენად მისაღებია ამა თუ იმ ადგილას და დროს.

მაგალითად:

- კინოში საუბარი და ეკრანზე გამოსახული მოქმედი გმირებისთვის დაყვირება
- უარყოფითი კომენტარების გაკეთება სხვა ადამიანთან მიმართებაში, რომელიც იმავე ადგილასაა, სადაც თავად პაციენტი იმყოფება
- ხმამაღლა ჩივილი იმაზე, რომ თავისი რიგის ლოდინი უწევს, მაგალითად, რიგში ან მოსაცდელ ოთახში
- გაფუჭებული საკვების ჭამა, სწრაფად ან დანა-ჩანგლის გარეშე ჭამა
- პირადი სივრცის დარღვევა, ზედმეტად მეგობრულობა ან სხვებთან დაჯახება
- შეუსაბამო კითხვების დასმა იმ ადამიანებისათვის, რომლებსაც იცნობენ ან არ იცნობენ
- კანის ფხაჭვნა ან სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე შეხება საზოგადოებაში
- ადამიანებზე მიშტერება

რატომ აქვთ პვს-ს მქონე ადამიანებს შეუსაბამო ქცევა?

პვს-ს მქონე ადამიანებს მთელი რიგი თანმხლები პრობლემები აქვთ, რომლებიც შესაძლოა იწვევდნენ მათ შეუსაბამო ქმედებას. პირბელ რიგში, პვს-ს მქონე ადამიანებს უჭირთ საზოგადოებაში მიღებული ნორმების გაგება, ვინაიდან იმას, რასაც ჩვენ ნორმად აღვიქვამთ, სჭირდება ნორმალურად მომწიფებული ტვინი და თანაგრძნობა. ამგვარად, იმის გაგება, რომ ვიღაცა შეიძლება განსხვავებული იყოს, პვს-ს მქონე ადამიანისთვის შეუძლებელია. უნდა დავიმახსოვროთ, რომ არ უნდა გვქონდეს მეტის მოლოდინი ან არ დავადანაშაულოთ ვიღაცა ამის შესაძლებლობის არქონაში. ისინი ყველაფერს პირდაპირ იგებენ და ხშირად ვერ აღიქვამენ იმ მყიფე ზღვარს, რომ სხვებისთვის შეიძლება მიუღებელი იყოს მათ მიერ ნათქვამი ან

IPWSO relies on donations to support people with PWS and their families around the world. To find out more about our work and donate please visit us at www.ipwso.org/make-a-donation

გაკეთებული. ისინი ხშირად ვერ აცნობიერებენ, რომ სხვა ადამიანებს მათგან განსხვავებული ღირებულებები აქვთ და ხშირად ავიწყდებათ, რომ ბავშვებს ან მოხუცებს შეიძლება რაიმე თავიანთი პრობლემა ჰქონდეთ, რაც მათ მომხდარის გაგების საშუალებას არ აძლევს. ამგვარად, მიუხედავად იმისა, რომ პვს-ს მქონე ადამიანები ერთი შეხედვით თავად ემორჩილებიან წესებს ან სოციალურ ნორმებს, ისინი ვერ ეგუებიან იმას, რომ სხვა ადამიანები არ ემორჩილებიან იმ წესებს, რომლებიც მათ იციან. შესაძლოა მათ ვერ გაიგონ, რომ რაც მისაღებია ერთ ადგილას, მაგალითად, საკუთარ ოთახში ტელევიზორთან საუბარი, მიუღებელია სხვა ადგილას, მაგალითად, კინოში. მათ უნდა ისწავლონ სათანადო ქმედებასთან დაკავშირებული მითითებები და რეგულარულად უნდა მოხდეს ამის გამეორება.

გარდა ამისა, პვს-ს მქონე ადამიანები შეიძლება უფრო ალელვებულები იყვნენ ან ეგონოთ, რომ რაღაცა დააკლდებათ, თუკი დაცდა მოუწევთ. თუ ეს მოხდება, ისინი შეიძლება გადაიტვიტონ და უგულველყოფნა წესები. მათ შესაძლოა სხვა ადამიანს ხელი კრან, მიუხედავად იმისა, რომ იციან, რომ ასე არ უნდა გააკეთონ, მაღაზიაში კონსულტანტებისგან მოითხოვონ რაიმე არაგონივრული ან რაიმე მათთვის გაუგებარი თქვან, რაც სხვა ადამიანებს გააღიზიანებს, როგორცაა ხმამაღლა იმის განცხადება, რომ „ეს კაცი ძალიან ზოზინობს, ნეტა დროზე იმოდრავოს და წავიდეს“. ამასთან ერთად, მათმა მიჯაჭვულობამ რუტინაზე შეიძლება გამოიწვიოს რეაქცია მცირე გადაცდენებსა და გეგმებში ცვლილებებზე.

და ბოლოს, პვს-ს მქონე ადამიანებისთვის კვება ჩვევაა და ხშირად მიჯაჭვულნი არიან საკვებზე. ამან შეიძლება საზოგადოებაში პრობლემა გამოიწვიოს, ვინაიდან ისინი შეიძლება ძალიან ჩქარა ჭამდნენ, უგულველყოფნდნენ სუფრასთან მიღებულ წესებს ან გადაისხან საკვები ზედ. მათ შეუძლიათ ნაპოვნი რაღაცების ჭამა ან მიწაზე დავარდნილის აღება და შეჭმა, რაც გარშემომყოფებისთვის შეიძლება მიუღებელი აღმოჩნდეს.

რა უნდა გააკეთოთ, როდესაც პვს-ს მქონე ადამიანი არასათანადოდ იქცევა?

ესაა მარტივი და პრაქტიკული სტრატეგიები, რომლებიც კრიზისულ მომენტში შედეგებს მინიმუმამდე დაიყვანს:

- შეინარჩუნეთ სიმშვიდე და დაფიქრდით, თუ რის თქმას აპირებთ, სანამ რამეს იტყვით. გახსოვდეთ, რომ მიუხედავად იმისა, რომ მათი ქმედება გამაღიზიანებელია, ის სხვებისთვის საფრთხეს არ წარმოადგენს და მისი მიზეზი პვს-ია და არა ის, რომ ადამიანს თქვენი გაღიზიანება სურს. თავი აარიდეთ რაიმე ისეთის გაკეთებას, რაც არსებულ სიტუაციას საფრთხის შემცველად აქცევს. თქვენი რეაქცია იმ ადამიანზეა დამოკიდებული, რომელთანაც გამკლავება გიწევთ და უნდა გამოიყენოთ თქვენი ცოდნა იმაზე, თუ როგორ რეაგირებს ადამიანი თქვენს მიერ ნათქვამზე.
- ზედმეტი ემოციების გარეშე ნათქვამი თხოვნა შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს. აგრძნობინეთ, რომ გესმით თუ რატომ აკეთებენ იმას, რასაც აკეთებენ. შემდეგ განუმარტეთ თუ რატომაა ეს პრობლემა მათთვის, გარშემომყოფებისა და თქვენთვის. ზრდილობიანად სთხოვეთ გაჩერება. მაგალითისთვის, შეგიძლიათ თქვათ „ვხვდები, რომ არ გსიამოვნებს, რომ კონსულტანტი სხვას ემსახურება და გსურს რომ შენ მოგაქციოს ყურადღება. მაგრამ თუ დაუყვირებ, ეს მას მოაგდენს, სხვების მომსახურებისთვის მეტი

დრო დასჭიდება და შენც უფრო მეტ ხანს მოგიწევს ლოდინი. გთხოვ, შეწყვიტე ყვირილი და დარწმუნებული ვარ, ის მაშინვე მოგვემსახურება, როგორც კი შეძლებს.' უნდა გესმოდეთ რასაც ამბობთ, მხოლოდ ხმითა და ინტონაციით არ უნდა მუშაობდეთ.

- შეაქეთ, როდესაც მოიქცევა სათანადოდ მაშინ, როდესაც შეუსაბამოდ მოქცევა სურდა და თავი შეიკავა და უთხარით „ძალიან ბედნიერი ვარ შენთან, იმიტომ რომ ვხედავ, რომ ლოდინი არ მოგწონს და ასე მშვიდად ითმენ, რაიმეს თქმის გარეშე.“
- ასევე სასარგებლო მიდგომაა ყურადღების გადატანა: უბრალო საუბარმა ან რაიმეს განხილვამ შეიძლება ქმედება შეაჩეროს, ვინაიდან ადამიანი დაკავებულია თქვენთან საუბრით და არ სცალია შეუსაბამოდ მოსაქცევად. რაიმე მოვლენაზე ფოკუსირებამ შესაძლოა ადამიანის ყურადღება გადაიტანოს იმ მომენტში მიმდინარე პროცესებიდან. შეხვედრაზე შეგიძლიათ თამაშის, მოზაიკის ან წიგნის წაღება. უშაქრო საღებავი რეზინის ლეჟვა ასევე ეფექტურია სტრესის მოსახსნელად და ყურადღების გადასატანად.
- ასევე, სასარგებლოა ადამიანის მომზადება შემთხვევისთვის და მიმდინარე პროცესების განმარტება. მაგალითისთვის, როდესაც დატვირთულ სამედიცინო ცენტრში შედიხართ, თქვენ უნდა აუხსნათ, რომ „აქ ყველა ავადაა და ეჩქარება ექიმის კონსულტაცია, ამიტომ უნდა არ უნდა ვისაუბროთ ძალიან ხმამაღლა და დაველოდოთ ჩვენს რიგს“. ექიმმა თითოეულ ადამიანს დრო უნდა დაუთმოს, რათა მათ დაეხმაროს. ექიმი შენც დაგიტოვებს დროს.
- დაგეგმვა ყველაფერია, ამიტომ თუ წინასწარ იცით, რომ რაღაცა გაპრობლემდება, ამ ინფორმაციის პეს-ს მქონე ადამიანისთვის წინასწარ მიწოდება დაგეხმარებათ. მაგალითად, კინოში წასვლამდე უნდა აუხსნათ თუ რა არის მისაღები ქმედებები და რა შედეგი შეიძლება გამოიწვიოს მათდამი დაუმორჩილებლობამ, თუნდაც ის, რომ სხვა დროს ვეღარ წაიყვანთ ან კინოს თანამშრომელი დარბაზის დატოვებას გთხოვთ.
- სახლის ფარგლებში წესების დადგენა ასევე გამოსადეგი მიდგომაა. მაგალითად, თუ სუფრასთან მოქცევის წესებს ყოველთვის დაიცავთ, მიუხედავად იმისა, სახლში მიერთმევთ სენდვიჩს თუ მეგობრებთან ერთად რესტორანში სადილობთ, ეს, დიდი ალბათობით, თავიდან აგაცილებთ საზოგადოებრივ ადგილებში შეუსაბამო ქცევას. თუმცა, ცოტა რთული შეიძლება იყო წინააღმდეგობის გაწება, თუკი მთელი ოჯახი ერთსა და იმავე წესებს იცავს. ამგვარად, სახლში ადამიანის პირადი სივრცის პატივისცემა ანდა ზრდილობიანად საუბარი, აუცილებლად დაგეხმარებათ საზოგადოებაში.
- პირადი მაგალითის მოყვანა, თუ რა ხდება წესების დაცვა არ ხდება, ძალიან სასარგებლო შეიძლება აღმოჩნდეს. მაგალითად, პეს-ს მქონე ადამიანს შეგიძლიათ უთხრათ, თუ რამდენი ხანი მოგიწიათ ლოდინი და რამდენად იმედეგარეუბული ხართ ამით. შემდეგ უთხარით, რომ თქვენც გინდოდათ სხვა ადამიანებისთვის დაყვირება, მაგრამ არ

დაუყვირეთ და განუმარტეთ, თუ რატომ არ გააკეთეთ ეს. საკუთარი მაგალითის მოყვანა მეტად დაგეხმარებათ.

- წინასწარ იმაზე შეთანხმება, რომ რაიმეთი, საკვების გარდა, მოხდება მისი დასაჩუქრება, ასევე სასარგებლო შეიძლება იყოს. მაგალითად, თუ დასთანხმდებით მაღაზიებში გავლაზე, რაიმეს, მაგალითად, ყავის, საყიდლად, იმ შემთხვევაში, თუ იქნებიან მომთმენნი, ზრდილობიანები ქცევასა და საუბარში

ქვემოთ მოყვანილია რამდენიმე მაგალითი და მიდგომა, რომელსაც მშობლები და მეურვეები წარმატებულად მიიჩნევენ შეუსაბამო ქცევის მართვის დროს:

ერთი მშობელი წერს:

ჩემს ქალიშვილს უყვარს პატარა ბავშვების დელებთან მისვლა. ის სთხოვს ბავშვის დაჭერას ან მიხედვას, ან კიდეც, ხანდახან, უბრალოდ ამტერდება. ეს დედიკოებს თავს უხერხულად აგრძნობინებს, ასე რომ, როდესაც ის ჩემთან ერთადაა, ყოველთვის ვცდილობ ყურადღების გადატანას და შევახსენებ, რომ ის ამტერდება სხვა ადამიანს. ძირითადად, ის ამ ყველაფერს იღებს და ძალიან მგრძობიარედ აღიქვამს ბავშვებთან დამორებას, ამგავარად, პატარა ბავშვები გონიერების კარგ საზღვარს ქმნიან მისთვის. სხვა შემთხვევებში, როდესაც ის აკვირდება მოვლენას, რაც მისთვის მიუღებელია (მაგალითად, საყელურიანი ძაღლი, რომელიც ძალიან მჭიდროდაა მოჭერილი; ბავშვთან საზოგადოებაში ჩხუბი; დამრღვევი მძღილი), მან იცის, მან იცის, რომ ძაღლის მეპატრონეზე ან ბავშვის მშობელზე ცუდად არაფერი უნდა თქვას. მძღოლის შეურაცხყოფისთვის, მან უბრალოდ დაიყვირა ფანჯრიდან. გასაგებია, რომ ის არასოდეს შეიცვლება, მაგრამ, როგორც წესი, ის რეაგირებს იმაზე, როდესაც უბნებიან, რომ რაიმე არაა კარგი საქციელი. რა თქმა უნდა, ის ამას გააპროტესტებს, მაგრამ

სხვა მშობლის ისტორია

ჩემი ქალიშვილი ცხვირს არ იწმენს - მით უმეტეს, რომ ცხარე კერძის მირთმევის მერე ან ცივ ამინდში მას ცხვირიდან ღენა ეწყება. ზრდასრულისთვის მაინცდამაინც სასიამოვნო შესახედაობა არ აქვს. ვფიქრობ, რომ ის ვერც ხვდება, რომ ცხვირიდან მოსდის ლორწო, რომელიც პირში ჩასდის, შეიძლება მოსწონს კიდეც ეს. მე რაიმეს თქმისაგან ან ყურადღების გადატანისგან თავს ვიკავებ და უბრალოდ ცხვირსახოცს ვაწვდი. ამის შემდეგ, ის ცხვირს იწმენდს თავისით და სიტუაციაც ალაგდება, ზედმეტი ფაცი-ფუცისა და

სხვა მშობლის კოზიტური მიდგომები ვფიქრობ, რომ ბავშვთან კომუნიკაცია მანერებზე, ქცევაზე, სიკეთეზე და სხვა. ძალიან მნიშვნელოვანია. სხვა ადამიანები მომყავს მაგალითად: როდესაც ჩემი ქალიშვილი ჩემთან ერთადაა სახლში, საშუალება მაქვს ვისაუბრო მანერებზე, მის ქცევასა და სხვების ქცევებზე. ამას გზაშიც ვაკეთებ, განვიხილავ სხვების ზრდილობას ან ცუდ მანერებს. ასევე, მაგალითად მომყავს სავაჭრო ცენტრში მომხდარი მოვლენები და მივუთითებ კარგ და ცუდ ქცევაზე, მაგ., სხვებისთვის გზის დათმობა ლიფტში შესვლისას. კვირის დღეების განმავლობაში, რომელიმე გადაცემის ყურებისას, მოქმედი გმირების ქმედებები მსჯელობის საგანოა და ხშირად ვთხოვ ხოლმე, თავისი აზრი გამოხატოს, მათ ქცევასთან დაკავშირებით. ხანდახან ის მეკითხება, რამდენად სწორია მათი რეაქციები. ეს არაა ჩვენი პრობლემების გადაწყვეტა, მაგრამ ეს ქმნის მის მგრძობიარეობას სხვა ადამიანებისა და საკუთარი თავის მიმართ.

ვიდაცამ ჩემს ქალიშვილს ჩანთაში ჩასადები პატარა სარკე აჩუქა. ძირითადად, ჩანთა მასთან ერთადაა და ის სარკეს იყენებს (თუმცა, არა ყოველთვის) იმისათვის, რომ შეამოწმოს, პირზე ყავის ნარჩენი ხომ არ აქვს, როდესაც სადმე ყავას მიირთმევს. რთულია იმის მიღება, რომ ჩემს



პვს-ს მქონე ადამიანების არიდება შეუსაბამო ან დამანგრეველი ქმედებებისგან ყოველთვის არაა შესაძლებელი, მაგრამ დროული რეაგირება, მშვიდი და გამოცდილი მიდგომებით, შეამცირებს და დროულად მოაგვარებს სიტუაციას

აქ გაგვიზიარეს პვს-ს მქონე ადამიანების მიმართ ძირითადი სამი სხვადასხვა მიდგომა მათ გარშემო მყოფი ადამიანების მხრიდან. გააზიარეთ თქვენს საკუთარ პვს-ს მქონე ადამიანთან მიდგომის საკუთარი პოზიტიური გამოცდილების და წახალისეთ სხვები!