

ბავშვთა აღზრდილი განვითარების
ხელშეწყობი გზაშეკვლევა
შობლებისა და
აღმზრდელებისთვის

ავტორები: ქეთი კერესელიძე, გვანუა კოჭალიანი

ძიების და საოჯახო მშრომელების ასოციაცია & საოჯახო და ზრუნვის მშრომელების
პროფკავშირი

2026



გზამკვლევის შესახებ

ადრეული განვითარების ხელშემწყობი გზამკვლევი მშობლებისა და აღზრდელებისთვის შექმნილია ძიძებისა და საოჯახო მშრომელების ასოციაციის და საოჯახო და ზრუნვის მშრომელების პროფკავშირის ინიციატივით და ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოლოგების, ადრეული განვითარების სპეციალისტების ქეთი კერესელიძისა და გვანცა კოპალიანის ავტორობით. დოკუმენტის მიზანია დაეხმაროს მშობლებსა და ძიძებს ბავშვის განვითარების პროცესის ხელშეწყობაში, ასევე შეძლებისდაგვარად თვალსაჩინო გახადოს ზრუნვის შრომის მოცულობა ბავშვის ზრდა-განვითარების სხვადასხვა პერიოდში.

გზამკვლევის სტრუქტურა

გზამკვლევი შექმნილია სამი ასაკობრივი კატეგორიისთვის: 0-1; 1-3; 3-6 წელი. თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში გამოყოფილია 6 რუტინა: კვება, ძილი, თამაში, ჰიგიენა, გარეთ გასვლა და ეკრანის დრო. თითოეული რუტინა ასაკობრივი კატეგორიის მიხედვით მოიცავს ბავშვის შესაძლებლობებს, მზრუნველის მხრიდან განვითარების ხელშემწყობ სტრატეგიებსა და რეკომენდაციებს. ასევე რუტინასთან მიმართებაში მოცემულია ინფორმაცია საყურადღებო ნიშნების შესახებ. მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ დანართში ბავშვის შესაძლებლობებს არ აქვს მითითებული კონკრეტული თვეები, რაც გულისხმობს, რომ თითოეული ბავშვის განვითარების რიტმი ინდივიდუალურია და კონკრეტული უნარი შესაძლოა მითითებულ ასაკობრივ პერიოდში ჩამოყალიბდეს.

თუ ბავშვის განვითარებასთან დაკავშირებით ჩნდება ეჭვი ან შფოთვა, რეკომენდირებულია, მიმართოთ ბავშვის პირად პედიატრს შესაბამის სპეციალისტთან გადამისამართების მიზნით, რომელიც შეაფასებს ბავშვის განვითარებას და საჭიროების შემთხვევაში შემოგთავაზებთ მხარდაჭერის გზებს.

ბავშვის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ საკითხებზე (ვირუსები, გაციება, ტემპერატურა, გადაცდენა და ა.შ.) მიმართეთ ბავშვის პედიატრს, დანართში მოცემული ინფორმაცია არ მოიცავს სამედიცინო ნაწილს.

ზოგადი რეკომენდაციები გზამკვლევის გამოსაყენებლად

ბავშვის აღზრდის პროცესში მნიშვნელოვანია მშობლებისა და ძიძის შეთანხმებული თანამშრომლობა, რაც გულისხმობს იმას, რომ საჭიროა, ოჯახმა წინასწარ შეათანხმოს აღზრდის სტილი, ღირებულებები და ბავშვთან დაკავშირებული ყოველდღიური მიდგომები, რასაც შემდგომში ძიძასთან ერთად განახორციელებს;

ბავშვთან კომუნიკაციისას სასურველია გამოიყენოთ გამართული მეტყველება. მოფერებითი, თბილი მიმართვა დასაშვებია და სასურველია, თუმცა სიტყვების დამახინჯება არ არის რეკომენდირებული (მაგალითად, „ბურთის“ ნაცვლად „ბუთი“ და ა.შ.). სწორად წარმოთქმული სიტყვები ბავშვს ეხმარება ენის ჯანსაღ განვითარებასა და მეტყველების სტრუქტურის ჩამოყალიბებაში.

გზამკვლევი ეყრდნობა ბავშვის ადრეული განვითარების კლასიკურ თეორიებს, გაეროს ბავშვთა ფონდისა და ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) რეკომენდაციებს.

შინაარსი მომზადებულია პროექტის „ღირსეული შრომის დღის წესრიგის ხელშეწყობა ოჯახში დასაქმებულებისთვის საქართველოში“ ფარგლებში. პროექტის მხარდამჭერები არიან გაეროს ქალთა ორგანიზაცია, შვეიცარიის განვითარებისა და თანამშრომლობის სააგენტო და ავსტრიის განვითარების სააგენტო. დოკუმენტში გამოთქმული მოსაზრებები არ წარმოადგენს გაეროს ქალთა ორგანიზაციის, შვეიცარიის განვითარებისა და თანამშრომლობის სააგენტოსა და ავსტრიის განვითარების სააგენტოს ოფიციალურ პოზიციას. დოკუმენტის შინაარსზე პასუხისმგებელი არიან ავტორები.

შინაარსი

გზამკვლევის შესახებ	3
• კვება 0-12 თვის ბავშვისთვის	6
• ძილი 0-12 თვის ბავშვისთვის.....	10
• თამაში 0-12 თვის ბავშვისთვის.....	14
• ჰიგიენა 0-12 თვის ბავშვისთვის	17
• გარეთ გასვლა 0-12 თვის ბავშვისთვის.....	20
• ეკრანის დრო 0-12 თვის ბავშვისთვის.....	23
• კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის.....	26
• ძილი 1-3 წლის ბავშვისთვის	31
• თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის	35
• ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის.....	41
• გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის	47
• ეკრანის დრო 1-3 წლის ბავშვისთვის	54
• კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის.....	58
• ძილი 3-6 წლის ბავშვისთვის	64
• თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის	68
• ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის.....	75
• გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის	81
• ეკრანის დრო 3-6 წლის ბავშვისთვის	89

კვება 0-12 თვის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
კვება 0-12 თვის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> ● ბავშვის ძუძუთი ან ბოთლით კვების პროცესი მნიშვნელოვანია მშვიდ გარემოში განახორციელოთ, რათა ჩვილი ძირითადად კონცენტრირებული იყოს მზრუნველთან ურთიერთობაზე; ● გაახმოვანეთ ბავშვისთვის გასაგებ ენაზე, რა ხდება ახლა, რისთვის ემზადებით, რა მოხდება და ბავშვი რას შეიძლება გრძნობდეს ამ დროს. (მაგ. აი, შენს ბოთლს ვათბობ, რომ გაჭამო, მოგშივდა ხომ? ცოტა ძნელია ხომ დალოდება? და ა.შ.); 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბავშვი მზრუნველის ქმედებაზე ქმედებაზე სვდება, რომ კვების დროა; ● აკვირდება, ეხება და თამაშობს საკვებით; ● ტუჩების ტუჩების გამოყენებით ცლის კოვზიდან საკვებს, იღებს ნახევრად მყარ/ხრაშუნა საკვებს თითებით; ● შეუძლია წონასწორობის დაცვით საბავშვო სკამში ჯდომა და ჭამს თითებით; 	<ul style="list-style-type: none"> ● არ რეაგირებს ემოციურად მზრუნველის ხმაზე, საკვები ინვენტარის დანახვაზე და ა.შ.; ● ხშირად სცდება რძე/საკვები; ● არ კბეხს და არ ღეჭავს რბილ და ნახევრად რბილ საკვებს. მაგ. ბანანს, დამლბალ ორცხობილას, ორთქლზე მოხარშულ ბოსტნეულს; ● ამობურცულ ხუფიანი ჭიქიდან დაღევსას

<p>კვება 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ესაუბრეთ როგორი სუნი, ტემპერატურა, ტექსტურა და გემო აქვს საკვებს, რომელსაც იღებს; ● საბავშვო სკამში წონასწორობის ხელშეწყობისთვის ეთამაშეთ იატაკზე, წაახალისეთ, ხელში დაიჭიროს სათამაშო და გამოიკვლიოს, სანამ თქვენ ზურგს უმაგრებთ და ზიხართ ხალიჩაზე, მის უკან; ● <i>შენიშვნა: საბავშვო სკამ-მაგიდას აუცილებლად უნდა ჰქონდეს ფეხების დასადები, რომ ბავშვს ფეხები ჰაერში არ დარჩეს და ედოს მყარად - წონასწორობის შესანარჩუნებლად;</i> ● დაელოდეთ, ბავშვმა გამოიჩინოს ინიციატივა, წაიღოს ხელი კოვზისკენ, ან მოუნდეს თეფშში ხელის ჩაყოფა. მიეცით დრო, შეიგრძნოს ხელზე მოხვედრილი 	<ul style="list-style-type: none"> ● სითხეს სვამს ჭიქიდან, რომელსაც ადაპტური (ამობურცული) ხუფი აქვს; ● შეუძლია აირჩიოს შეთავაზებული 2 საკვებიდან რომელი სურს (მაგ. ბანანი თუ ორცხობილა); ● აინტერესებს და აკვირდება სხვების კვების პროცესს; ● სხულის ენით, მიმიკით ან ხმით (ვოკალიზაციით) ანიშნებს მზრუნველს, როდის ადარ უნდა მეტი, ან როდის უნდა კიდევ. 	<p>მუდმივად ეღვრება სითხე;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● უჭირს წონასწოების დაცვით <p>საბავშვო სკამში ჯდომა და საკვების მოხელთება თითქმის ან მუჭით. ვერ/არ მიაქვს საკვები პირისკენ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● არ ინტერესდება და არ თამაშობს საკვებით; ● მხოლოდ ტირილით გამოხატავს კვების სურვილს.
------------------------------------	--	--	---

<p>კვება 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>საკვები და წაახალისეთ, წაიღოს პირისკენ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● როდესაც ახალ პროდუქტს სთავაზობთ, დაუდეთ მაგიდაზე, დაელოდეთ ბავშვის ინიციატივას, რომ შეეხოს და მიეცით დრო, თვითონ გასინჯოს. თუ არ იჩენს ინიციატივას, საკვები გაუწოდეთ ხელისკენ და არა პირდაპირ პირისკენ, წაახალისეთ, რომ მოკიდოს ხელი და დაათვალიეროს; ● სასურველია, ბავშვი თავის სკამში იმყოფებოდეს საერთო მაგიდასთან, სადაც უფროსებიც მიირთმევენ. ამ დროს ის აკვირდება კვების პროცესს, უფროსების ურთიერთობას საკვებთან და მათ კომუნიკაციას. საერთო მაგიდასთან ყოფნის დროს, მიაწოდეთ ბავშვს საკვები, რომლითაც ითამაშებს და გასინჯავს; 		
------------------------------------	---	--	--

<p>კვება 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none">● მხოლოდ კვების დასრულების შემდეგ დაბანეთ და გამოუცვალეთ დასვრილი ტანსაცმელი. კვების პროცესში არ მოწმინდოთ პირი და არ გაუწმინდოთ ხელები. ამ ასაკის ბავშვისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სხვადასხვა ტექსტურასთან შეხება. დაუყოვნებელი გაწმენდა ბავშვს ხელს უშლის საკვების შეცნობის პროცესში, რომელსაც არა მხოლოდ გემოს გაგებით, არამედ საკვებისთვის ფორმის შეცვლით, მუჭში მოქცევით, დაჭყლეტით ან გასრესვით ახერხებს. ეს ადრეული გამოცდილებები გარდა იმისა, რომ ბავშვს შემეცნებით და თამაშის უნარებს უვითარებს, სხვადასხვა საკვების მიმართ ბავშვის ინტერესსა და მიმღებლობას ზრდის. ჭამის შემდეგ ხელებისა და პირის გაწმენდა კვების პროცესის ბოლო ნაწილია, რასაც ბავშვისთვის თანმიმდევრულობისა და დასრულებულობის განცდა მოაქვს.		
------------------------------------	---	--	--

ძილი 0-12 თვის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ძილი 0-12 თვის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> • შეუქმენით ძილთან დაკავშირებული ასოციაციები, რაც გულისხმობს რიტუალებს, რომლებიც ყოველთვის წინ უსწრებს ძილის პროცესს. მნიშვნელოვანია, რომ ეს რიტუალები მუდმივად დაიცვათ, რათა ბავშვს დაეხმაროთ მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების გაბმაში, ემოციური განწყობის შექმნასა და თვითრეგულაციის უნარის განვითარებაში. დაცულობისა და უსაფრთხოების განცდას ბავშვში თანმიმდევრული და მოწესრიგებული გარემო ქმნის (ოთახის ჩაბნელება, დაბალ ხმაზე ნამღერი ძილისპირულის სიმღერები განაწყობს ბავშვს ძილისკენ); • დაბადებიდან დაახლოებით 3 თვემდე ასაკის ბავშვის ძილი, როგორც წესი, რეგულარული ნაკლებადაა. ჩვილი ხშირად იღვიძებს 	<p>ჩვილს სძინავს დაახლოებით 14-17 საათი დღე-ღამის მანძილზე, წყვეტილად. დაახლოებით ერთი წლის ასაკში ძილის დრო მცირდება 12-15 საათამდე;</p> <p>დაახლოებით ერთი წლის ასაკში ბავშვს უყალიბდება უფრო მეტი თანმიმდევრული მოქმედების გაგების უნარი. მაგ. ბანაობა- გამშრალება-კრემის წასმა საღამურების ჩაცმა-კვება-წიგნის კითხვა - ეს ის თანმიმდევრული მოქმედებებია, რომელთა საბოლოო შედეგი დაძინებაა;</p> <p>ადვილად და მშვიდად იძინებს ძირითად მზრუნველთან. ირჩევს, ვინ დააძინოს;</p> <p>გაღვიძებისას ნაცნობ ხმაზე და შეხებაზე მშვიდდება.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ზედმეტად დიდხანს ძილი, სიფხიზლე და ფხიზელი ძილი; • ვერ მშვიდება, ხშირად ტირის ჩაძინების დროს; • ძილის დროს დაჭიმული აქვს სხეული; • ვერ ახერხებს განწყობის ცვლილებას ძილის რუტინის დაწყებისას; • ჩაძინებაში ეხმარება მხოლოდ სპეციფიკური გარემოებები. მაგ. მანქანით სეირნობა, მხოლოდ ეტლში ჩასმა და

<p>ძილი 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>და ითხოვს კვებას, ჯერ არ შეუძლია თვითღებვა, ამიტომ შეიძლება ითხოვდეს მზრუნველის ყურადღებას, გამოკვებას, ხელში აყვანას, მიხუტებას, მსუბუქ რწევას და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ძილამდე დაახლოებით 2 საათით ადრე შესთავაზეთ ფიზიკურად აქტიური თამაშები. ასაკის მატებასთან ერთად ჩაძინების პროცესი შეიძლება გართულდეს, რადგან ბავშვები უფრო და უფრო ცნობისმოყვარეები და მოქნილები ხდებიან ფიზიკურად. <p style="text-align: center;"><i>შენიშვნა: უშუალოდ ძილის წინ არ შესთავაზოთ ფიზიკურად აქტიური თამაშები, რადგან იწვევს ადგუნებას, სიფხიზლის მომატებას და ხელს უშლის ჩაძინების პროცესს;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ძილის პროცესი უკავშირდება მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას: კანის კანთან კონტაქტი, ხელში ჭერა, მსუბუქი რწევა, სახის მშვიდი გამომეტყველება. მზერით, ხმის ინტონაციით და შეხებით გამოსატული ზრუნვის შედეგად, 		<p>უზომი გაყვანა, ძლიერი და ხშირი რწევა;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ნაცნობი ხმის გაგონება და შეხება ვერ ამშვიდებს ტირილით გაღვიძების დროს.
--	---	--	---

<p>ძილი 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>ბავშვს უყალიბდება ნდობისა და უსაფრთხოების განცდა მზრუნველთან;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● განშორების შფოთვამ, რომელიც ერთ წლამდე ასაკის ბავშვებთან გვხვდება, შეიძლება ძილის პროცესი გაართულოს, რადგან პატარებს ურჩევნიათ მათზე მზრუნველებთან იყვნენ ფიზიკურ კონტაქტში. ამიტომ სასურველია ბავშვს აძინებდეს ძირითადი მომვლელი, რომელიც მასთან მჭიდრო ემოციურ ურთიერთობაშია; ● სანამ გაღვიძებულ ბავშვს ხელში აიყვანთ, დაელაპარაკეთ, მიესალმეთ, ჰკითხეთ, როგორ ეძინა, უთხარით, ახლა რის გაკეთებას აპირებთ და ა.შ. მიუხედავად იმისა, ესმის თუ არა ამ სიტყვების მნიშვნელობა, ამ ტიპის ურთიერთობა ბავშვს მნიშვნელოვან ემოციურ გამოცდილებას აძლევს და ემოციურ რეგულაციაში ეხმარება; ● უზრუნველყავით ბავშვის ძილისთვის უსაფრთხო გარემო. ერთ წლამდე ბავშვს უნდა ეძინოს მყარ მატრასზე, 		
--	--	--	--

<p>ძილი 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>ოთახის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 20-22 გრადუსს, ჩააცვით მსუბუქად, საბნის ნაცვლად გამოიყენეთ სეზონის და გარემოს ტემპერატურის შესაბამისი საძილე ტომარა.</p> <p><i>შენიშვნა: ბალიში და საწოლის დარბილება საფრთხის შემცველია და არ გამოიყენოთ. მანამ, სანამ ბავშვი არ ისწავლის გადაბრუნებას, არ დააწვინოთ მუცელზე. ძილის დროს ჩააწვინეთ თავის საწოლში</i></p>		
--	---	--	--

თამაში 0-12 თვის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
თამაში 0-12 თვის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> დასაწყისისთვის გამოიყენეთ კონტრასტული ფერის სათამაშოები, რადგან ჩვილი უკეთესად აფიქსირებს მკვეთრი და კონტრასტული ფერის საგნებს; თამაშში მთვარი ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესია, ამიტომ მნიშვნელოვანია, ხშირად ესაუბროთ, გაახმოვანოთ მისი და თქვენი მოქმედებები და შეგრძნებები; შექმენით „სენსორული კალათა“ სხვადასხვა ტექსტურის ნივთებით და სათამაშოებით (რბილი, ხორკლიანი, ხის, მეტალის, სილიკონის ნივთები და ა.შ.); 	<ul style="list-style-type: none"> იწვევს, უღიმის და ეღუღუნება ნაცნობ სახეს; აქტიურად აკვირდება გარემოში არსებულ ხმებს, განათებას, ადამიანებსა და საგნებს; სხვადასხვა შეგრძნებების გამოყენებით იკვლევს საგნებს (შეხება, გემოს გასინჯვა, მოსწონს საგნების გადაგდება, ზედაპირზე დარტყმა, გადმობრუნება, ორი ნივთის ერთმანეთზე მირტყმა და ა.შ.); თამაშობს ჭიტას, სახეზე ხელების შეხებით, ანიშნებს მზრუნველს, რომ სურს ამ 	<ul style="list-style-type: none"> არ ინტერესდება გარშემო არსებული ადამიანებითა და საგნებით; მხოლოდ პირით იკვლევს სათამაშოებს, არ ცდილობს სათამაშოების სხვა ფორმით შესწავლას, მაგ.: დათვალიერებას, გადმობრუნებას, დაკაკუნებას ზედაპირზე და ა.შ.; არ ეძებს მის თვალწინ დამალულ ნივთს;

<p>თამაში 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ეთამაშეთ სარკესთან, უმღერეთ სხეულის ნაწილებზე. ეს ბავშვს ეხმარება საკუთარი თავის აღქმაში, აკვირდება სხეულს და მოქმედებებს; ● ეთამაშეთ სხეულის შეგრძნებებთან დაკავშირებული თამაშები: ბოლია-ბოლია, იწილო-ბიწილო და ა.შ; ● ყოველდღიურად ეთამაშეთ ჭიტა, შეაჩერეთ თამაში მოკლე პაუზებით, რათა ბავშვმა მინიშნებით მოითხოვოს გაგრძელება; ● დაუმალეთ სათამაშო თვალის მიღევნების პროცესში - გადააფარეთ ნაჭერი, შეუცურეთ მაისურში და ა.შ. წაახალისეთ, რომ იპოვოს; ● იატაკზე თამაშის დროს დაუდეთ ბავშვს მისთვის საინტერესო სათამაშო მოშორებით, 	<p>თამაშის გაგრძელება;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● შეუძლია სხვასთან ბურთით ან ბორბლებიანი სათამაშოთი გაგრობანას თამაში; ● შეუძლია სხეულის ორივე მხარეს გადაბრუნება, სასურველ ნივთთან მიახლოება ხოხვით, ცოცვით, ან ავეჯზე დაყრდნობით. ● დამოუკიდებლად ირთობს თავს სხვადასხვა ნივთის, სათამაშოსა და საკუთარი სხეულის შესაძლებლობების კვლევით; შეუძლია წონასწორობის შენარჩუნება მოძრავ სათამაშოზე ჯდომისას (მანქანა, ბალანს-ველოსიპედი), გადაადგილება ე.წ. ვოლქერით; 	<ul style="list-style-type: none"> ● არ გამოხატავს ინტერესს და ემოციას ჭიტას თამაშის დროს; ● ვერ ხვდება, რომ გამოგორებული სათამაშო უკან დააბრუნოს; ● მუდმივად ითხოვს, სხვამ შესთავაზოს რაიმე საინტერესო ნივთი ან თამაში, ვერ ირთობს დამოუკიდებლად თავს; ● როცა მართო თამაშობს, არ რეაგირებს მზრუნველის მიახლოებაზე, არ უზიარებს ემოციას; ● არ რეაგირებს მზრუნველის მიმართვაზე;
-------------------------------------	---	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">თამაში 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>წახალისეთ მისწვდეს მას: ხელის გაწვდენით, გადაბრუნებით, ცოცვით ან ხოხვით;</p> <ul style="list-style-type: none"> წახალისეთ ნივთების დარტყმა, გადაგდება, გადაბრუნება, შერხევა და ერთმანეთზე შეხება, დადება და დაშლა; იატაკზე თამაშისას, გაუგორეთ ბავშვს ბურთი, წახალისეთ მანაც გამოგიგოროთ, სცადეთ სათამაშოების ერთმანეთისთვის მონაცველობით გაგორება. ამ თამაშისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბორბლებიანი სათამაშოებიც (მანქანები, მატარებლები და ა.შ). 		<ul style="list-style-type: none"> არ ცდილობს მოშორებით მდებარე საინტერესო ნივთთან მიახლოებას ხოხვით, ან ავეჯზე დაყრდნობით გადაადგილებას.
---	--	--	--

ჰიგიენა 0-12 თვის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ჰიგიენა 0-12 თვის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> ჰიგიენური პროცესების დაწყებამდე და პროცესის დროს ესაუბრეთ ჩვილს, თუ რის გაკეთებას აპირებთ და რა ხდება ახლა. მაგ.: ახლა საფენი უნდა გამოგიცვლო, მოდი, წყალი მოვუშვათ და ა.შ.; ჰიგიენური პროცედურების დროს დაუსახელეთ სხეულის ის ნაწილები, რომლებსაც ეხებით და წაახალისეთ, რომ თვითონაც შეეხოს; უნარების და ინტერესების შესაბამისად, ჩართეთ თვითმოვლის პროცედურებში. მაგ. გადააგდოს გამოყენებული საფენი, მოგაწოდოთ საცხი, გამშრალებისას გამოგიწოდოთ ხელი, დაიჭიროს ახალი საფენი, 	<ul style="list-style-type: none"> 6 თვის ასაკიდან გამოსცემს წუხილის ხმებს გამოსაცვლელი საფენის გამო; ბანაობასთან დაკავშირებულ განწყობას უზიარებს მზრუნველს; ინტერესდება ბანაობის პროცესით და აკვირდება წყალს, ქაფს, გარემოს და ა.შ.; მზრუნველის ქცევაზე დაკვირვებით ხვდება რომ ბანაობის დრო მოდის; წყლის ხმაზე იწყებს ხელებისა და ფეხების ფართხალს, 	<ul style="list-style-type: none"> არ გამოხატავს ინტერესს და ჩართულობას თვითმოვლის პროცესთან დაკავშირებით, არ აქცევს ყურადღებას მზრუნველს; არ ინტერესდება წყალში თამაშით; არ აქცევს ყურადღებას საკუთარ სხეულთან დაკავშირებულ შეგრძნებებს; პანიკური რეაქცია აქვს ფრჩხილების დაჭრაზე, წყალთან შეხებაზე, დავარცხნაზე,

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ჰიგიენა 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>სანამ თქვენ ძველ საფენს ხსნით, ნახევრად გახადეთ წინდა და წახალისეთ, თვითონ მოიძროს მთლიანად და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • პირველ თვეებში მნიშვნელოვანია, რომ ბანაობის მიმართ სასიამოვნო გაცდები გაუჩნდეს: უმღერეთ, წაუკითხეთ სახალისო ლექსები ბანაობასთან დაკავშირებით, გამოიყენეთ წყლის წიგნები, ფერადი ღრუბლები, ჩააყრევინეთ აბაზანაში წყლის სათამაშოები; • ყოველთვის შეამოწმეთ წყლის ტემპერატურა, ზედმეტად ცხელმა ან ცივმა წყალმა შეიძლება ჩვილს დაურღვიოს უსაფრთხოების გაცდა და გამოიწვიოს შფოთვა წყლის მიმართ; • ცხვირის გამოსაწმენდად გამოიყენეთ ასპირატორი; 	<p>გამოსცემს ხმებს და ტანით იწევს აბაზანისკენ. ბანაობის დროს ემოციას უზიარებს მზრუნველს;</p> <ul style="list-style-type: none"> • იცის ჰიგიენასთან დაკავშირებული ნივთების დანიშნულება (მაგ.სავარცხელს იღებს თავზე); • შეუძლია ქუდის, წინდისა და მოგვიანებით ფეხსაცმლის გახდა. 	<p>ცხვირის გასუფთავებაზე, ხელპირის დაბანაზე;</p> <ul style="list-style-type: none"> • წყლიდან ამოყვანისას პანიკურად ტირის და მზრუნველის მცდელობის მიუხედავად რთულია მისი დამშვიდება; • 1 წლის ასაკისთვის არ ცდილობს უფროსის ქცევების მიბაძვას თვითმოვლის პროცესებში (მაგ.მცდელობა, თვითონ დაივარცხნოს თმა).
--	--	---	---

<p>ჭიტიუნა 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ფრჩხილების დაჭრის/ცხვირის გამოწმენდის პროცედურები ბავშვებში შფოთვას იწვევებს, რადგან სხეულის მთლიანობის განცდას ურღვევს მათ და საფრთხედ აღიქმება. მნიშვნელოვანია, ამ პროცედურების დროს არ გაუკავოთ სხეული. ესაუბრეთ, აჩვენეთ იგივე მოქმედება თქვენს თავზე ან სათამაშოზე, შესთავაზეთ, მან გაუწმინდოს ცხვირი/ყური სათამაშოს. თუ ბავშვი ტირის, დააცადეთ, დაამშვიდეთ და შემდეგ განაგრძეთ პროცედურა. 		
--------------------------------------	---	--	--

გარეთ გასვლა 0-12 თვის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
გარეთ გასვლა 0-12 თვის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> როდესაც ჩვილი მიგყავთ სასეირნოდ/სტუმრად/საყიდლებზე /ექიმთან და ა.შ. ყოველთვის უთხარით სად მიგყავთ, ვინ დახვდება და რა შეიძლება მოხდეს; ექიმთან ვიზიტის დროს, ჩვილთან ერთად აუცილებელია იყოს მშობელი იმ შემთხვევაშიც, თუ მშობლებს ბავშვზე მზრუნველობაში ძიძა, ბებია ან ოჯახის სხვა წევრები ეხმარებიან; მნიშვნელოვანია, ჩვილობიდანვე გააფრთხილოთ ხოლმე ბავშვი, როდესაც შორდებით მისი თვალთახედვის არეს. გაახმოვანეთ თქვენი მოქმედებები - თუ როგორ ემზადებით. დაემშვიდობეთ, როდესაც გარკვეული დროით გადიხართ სახლიდან (არ აქვს 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი ხვდება, რომ გარეთ გასვლის დროა, რასაც სინარულის ან აქტირების გამომხატველი განწყობით გამოხატავს, ამასთან ერთად შეუძლია გაიშვირპს ხელი კარისკენ, მივიდეს\მიხობდეს კართან და.ა.შ.; ბავშვს შეუძლია ხელის დაქნევა, კოცნის გაგზავნა - მისალმებისა და დამშვიდობების დროს; გასვლისას ან დაბრუნებისას ეხუტება ან კოცნის მზრუნველს, ან ოჯახის სხვა წევრს; ეტირება მზრუნველს, როდესაც ის ემშვიდობება და გადის სახლიდან; ლიფტში ყოფნისას, უფროსზე 	<ul style="list-style-type: none"> არ ავლენს დადებით ემოციურ რეაქციას, როდესაც ამზადებენ გარეთ გასვლისთვის და ამას უხმოვანებენ; საპასუხოდ არ უქნევს ხელს მისალმების ან დამშვიდობების ნიშნად ოჯახის წევრს; არ გამოხატავს წუხილს, როდესაც მზრუნველი ემშვიდობება და/ან სინარულს, როდესაც მზრუნველი ბრუნდება სახლში; გარეთ ყოფნის დროს არ აკვირდება უფროსის

<p>გარეთ გასვლა 0-12 თვის ბავშვისთვის</p>	<p>მნიშვნელობა მაღაზიაში გადიხართ, მეგობართან, თუ სხვა საქმეზე). უთხარით, სად მიდიხართ და როდის დაბრუნდებით;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● თუ ბავშვი გაგეტირათ, ეს ბუნებრივი რეაქციაა წუხილის გამოსახატავად. გაპარვა (სახლიდან ბავშვთან დაუმშვიდობებლად გასვლა) ხელს უშლის უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას და აძლიერებს შფოთვას; ● გარეთ ყოფნის დროს გაუხმოვანეთ რასაც ხედავთ და გესმით გარემოში. წაახალისეთ ბავშვი, მოუსმინოს სხვადასხვა ხმას, მოსინჯოს ხელით ფოთოლი, ქვა და ა.შ. დაკვირდეს გარემოს, მაგ. ფოთლების შრიალს, ცხოველებს, სხვა ადამიანებს, ტრანსპორტს და ა.შ.; ● მგზავრობისას გამოიყენეთ ასაკის შესაბამისი სამგზავრო სკამი. ზედ 	<p>დაკვირვებით, ხელს აჭერს დილაკს; იკვლევს და ათვალიერებს გარემოს და სხვადასხვა ტექსტურის მქონე ნივთებს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ესმის აკრძალვა, როდესაც უფროსი ეუბნება: „არ შეიძლება“. (შესაძლოა არ უჯერებდეს უფროსს, მაგრამ ხვდება აკრძალვის მნიშვნელობას). 	<p>ქცევებს, სხვა ადამიანებს და გარემოს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● არ რეაგირებს აკრძალვაზე და საფრთხეზე.
---	--	---	---

	<p>დაამაგრეთ მგზავრობის და ასაკის შესაფერისი უსაფრთხო სათამაშოები. შენიშვნა: მგზავრობის დროს არ არის რეკომენდირებული კვება, რადგან მატულობს გადაცდენის რისკი. ხანგრძლივი მგზავრობის პერიოდში, მნიშვნელოვანია საათში ერთხელ გააჩეროთ მანქანა, ამოიყვანოთ ჩვილი და გაატაროთ.</p>		
--	--	--	--

ეკრანის დრო 0-12 თვის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ეკრანის დრო 0-12 თვის ბავშვის	<ul style="list-style-type: none"> მნიშვნელოვანია, მზრუნველმა თავადაც შეზღუდოს მობილურის გამოყენება მაშინ, როცა ეთამაშება, აძინებს, კვებავს, ჰიგიენურ პროცედურებს უტარებს ბავშვს, რადგან ამ დროს მნიშვნელოვანია ბავშვთან უშუალო კომუნიკაცია. საჭიროა, მზრუნველის მზერა და სიტყვა ბავშვისკენ იყოს მიმართული. <p style="text-align: center;"><i>შენიშვნა: თუ ამ დროს გაქვთ მნიშვნელოვანი ზარი, უთხარით ბავშვს ამის შესახებ და შემდეგ უპასუხეთ;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ბავშვს ესაჭიროება თვალთ კონტაქტი, საუბარი და ცოცხალი რეაქციები, რასაც ეკრანი ვერ უზრუნველყოფს. შესაბამისად, ნაკლები თვალთ კონტაქტი, 	<ul style="list-style-type: none"> წლამდე ეკრანის გამოყენება დაუშვებელია. ჩვილის ტვინის განვითარება დაკავშირებულია ადამიანებთან უშუალო, ცოცხალ კომუნიკაციასთან, რაც გამოიხატება მზერის, ემოციური კავშირისა და მეტყველი კომუნიკაციის გაცვლით. 	<ul style="list-style-type: none"> ერთ წლამდე პერიოდში კრიტიკულად მნიშვნელოვანია ტექნოლოგიების აკრძალვა, რადგან ჩვილის ტვინი ვერ ამუშავებს სწრაფი კადრებისა და ხმების გამუდმებით ცვლას, რაც კავშირშია: <ul style="list-style-type: none"> მშობლისა და ჩვილის ურთიერთობის გაღარიბებასთან ემოციის რეგულაციის გაძნელებასთან (ბავშვი ვერ ახერხებს/უჭირს დამშვიდება მშობელთან/აღმზრდელთან) ჩვილთა დეპრესიასთან

<p>ეკრანის დრო 0-12 თვის ბავშვის</p>	<p>ნაკლები დიალოგი და ნაკლები ერთობლივი თამაში ამცირებს სოციალური უნარების განვითარებას. ეკრანი ხშირად არა ბავშვის, არამედ მშობლის/მზრუნველის ხელშია, რაც ამცირებს ემოციურ გაცვლით კომუნიკაციას, ერთად თამაშის და ერთად ყოფნის განცდას;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ეკრანის გამოყენება მხოლოდ ვიდეოზარის განხორციელების მიზნითაა დაშვებული - თუ რომელიმე მშობელი ემიგრაციაშია ან გარკვეული პერიოდი ფიზიკურად არ იმყოფება ბავშვთან (მივლინებაშია/საავადმყოფოშია/სამოგზაუროდაა და ა.შ.), მხოლოდ ამ შემთხვევაშია სასურველი და მნიშვნელოვანი ვიდეოზარი, რადგან განშორების შფოთვა ატანადი ხდება ბავშვისთვის, როდესაც ნარჩუნდება კავშირი და 		<ul style="list-style-type: none"> ○ მომატებულ გაღიზიანებადობასთან ○ გარემოს მიმართ ინტერესის შემცირებასთან; ○ ყურადღების კონცენტრაციის სირთულესთან ○ ფიზიკური განვითარების შეფერხებასთან (ნაკლებად თამაშობს იატაკზე) ○ შეგრძნებითი გამოცდილებების სიმცირესთან (რაც შეიძლება გამოიხატოს კვებით სირთულეებში, ინტერესების სიმწირეში და ა.შ) ○ ძილის დარღვევებთან ○ მეტყველების დაყოვნებასა და კომუნიკაციის სირთულესთან ○ ზრდასთან და განვითარებასთან
--------------------------------------	---	--	--

	კომუნიკაცია ფიზიკური დისტანცირების დროს.		დაკავშირებული სირთულეების რისკ-ფაქტორებთან
--	--	--	--

კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> ● გახსოვდეთ: 4-5 წლამდე ასაკის ბავშვისთვის მყარი კანფეტი და მთლიანი თხილეული, ასევე წებოვანი საკვები - ბურბუშელა, ზეფირი, ჩირი და ა.შ. გადაცდენის საშიშროებას ქმნის, რისკის შემცველია და არ უნდა მივცეთ. ● შექმენით გარემო, სადაც ბავშვი საკვებთან სხვადასხვა გამოცდილებას მიიღებს, შესთავაზეთ საკვებით სხვადასხვა აპლიკაციის გაკეთება. მაგ.: მწვანელი ვითომ ხეებია, მოხარშული კვერცხის გული კი - მზე და ა.შ. ასე ბავშვი ეჩვევა საკვებს, მის სუნს, ტექსტურას და მეტი ხალისით სინჯავს; 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბავშვი კბეჩს, ღეჭავს კბილებით სხვადასხვაგვარ, მრავალნაირი ტექსტურის მქონე საკვებს; ● შეუძლია წყალი, რძე და ა.შ. დაისხას ჭიქაში და დალიოს; ● ჭამს კოვზით და ჩანგლით; ● საზღვრავს ლუკმის მოცულობას და მხოლოდ გადაყლაპვის შემდეგ იღებს პირში მეორე ლუკმას; ● იცის, სად ინახება სხვადასხვა საკვები. მაგ. რძე - მაცივარში, პური - 	<ul style="list-style-type: none"> ● არ რეაგირებს მზრუნველის ხმაზე და არ ინტერესდება კვების პროცესით; ● არ კბეჩს და არ ღეჭავს მყარ საკვებს, ხშირად სცდება საკვები და სითხე; ● ვერ ახერხებს სითხის ჭიქაში დასხმას და დაღევას; ● არ იკვებება თითებით, არ იყენებს ჩანგალს/კოვზს; ● არ ეხება და არ სინჯავს ახალ საკვებს;

<p>კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● მოუშადათ უკვე ნაცნობი პროდუქტები განსხვავებულად, მაგ. ბატატი ხან რგოლებად დაუჭერით, ხან კუბიკებად და ა.შ. რეგულარულ საკვებთან ერთად შესთავაზეთ რაიმე ახალი, მიეცით არჩევანის საშუალება. თავდაპირველად შესაძლოა ბავშვმა არ გასინჯოს პროდუქტი, თუმცა საკვებისადმი დამოკიდებულების ჩამოსაყალიბებლად დამხმარეა, ბავშვი ხედავდეს, თუ როგორ შეექცევიან მას ოჯახის წევრები; ● დაელოდეთ, ბავშვმა გამოიჩინოს ინიციატივა, დამოუკიდებლად ჭამოს თითებით, კოვზით ან ჩანგლით. მიეცით დრო, იკვებოს საკუთარი ტემპით; ● არ შესთავაზოთ ბავშვს საინტერესო აქტივობა ან ტკბილეული იმ პირობით, რომ ის გასინჯავს ან სრულად დაასრულებს ულუფას. რადგან 	<p>საპურეში. ცდილობს თვითონ აიღოს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ამბობს: “არ მინდა”, “მეტი აღარ”, როცა აღარ უნდა. ასევე, შეუძლია მოითხოვოს საკვების ან სასუსნავის დამატება სიტყვიერად, თქვას: “კიდევ მინდა”, “ერთი კიდევ” და ა.შ; ● შეუძლია განსაზღვროს საკვების სასურველი ტემპერატურა და სიტყვიერად მოითხოვოს გაგრილება ან შეთბობა; ● მონაწილეობს მაგიდის გაწყობის პროცესში, შეუძლია მოითხოვოს შესაბამისი ინვენტარი; 	<ul style="list-style-type: none"> ● გულს ირევს შერეული სტრუქტურის საკვებზე; ● ჭამს მხოლოდ კონკრეტული სახეობის საკვებს; ● ვერ გრძნობს და სიტყვიერად არ გამოხატავს დანაყრებას ან კვების სურვილს; ● არ ინტერესდება ზრდასრულის ქმედებებით მზადების პროცესში, არ ითხოვს ხელში აყვანას და მონაწილეობის მიღებას; ● არ აქცევს ყურადღებას, სად ინახება პროდუქტი და ინვენტარი, არ მონაწილეობს მაგიდის გაწყობაში;
-----------------------------------	---	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>კვება დანაყრებასთან ერთად, თავისთავად სასიამოვნო პროცესი გახდეს ბავშვისთვის;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● სასურველია, ბავშვი თავის სკამში იმყოფებოდეს საერთო მაგიდასთან, სადაც უფროსებიც სადილობენ. ამ დროს ის აკვირდება კვების პროცესს, უფროსების ურთიერთობას საკვებთან და მათ კომუნიკაციას; ● რეკომენდებული არ არის ეკრანის გამოყენება კვების პროცესში, რადგან ვიზუალური სტიმული ამცირებს ბავშვის ცნობიერ ჩართულობას ის ხშირად მექანიკურად ჭამს და ვერ ასწრებს გემოს, შეგრძნებებისა და დანაყრების განცდის აღქმას; ● როდესაც ამზადებთ კერძს, ესაუბრეთ, რას აკეთებთ, რომელ ინგრედიენტს როგორი სუნი აქვს, წაახალისეთ შემოგიერთდეთ მომზადების პროცესში. შეეცადეთ, 	<ul style="list-style-type: none"> ● ინტერესდება და იღებს მონაწილეობას საკვების მომზადების პროცესში; ● კვების დროს იყენებს ხელსახოცს, შეუძლია პირის და ხელის გაწმენდა. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ვერ გრძნობს დასვრას.
---	---	--	--

<p>კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>გაუჩნდეს ინტერესი და მოუნდეს, აიყვანოთ ხელში, აჩვენოთ კერძი. მიაღებინეთ მონაწილეობა მის მომზადებაში. მაგ. მოურიოს კოვზით ფაფას, ან დაჭრას ბანანი საბავშვო დანით;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ეთამაშეთ სხვადასხვა თამაში, სადაც ბავშვს შესაძლებლობა ექნება, მოუმზადოს კერძი სათამაშოს და აჭამოს; ● მიეცით საშუალება შემოგიერთდეთ სუფრის გაწყობაში, წაახალისეთ და მიეცით დრო, მოიფიქროს, როგორ გამოიღოს საკვები შესაბამისი თაროდან (მიიდგას სკამი, აძვრეს). იყავით გვერდით და დაიცავით მისი უსაფრთხოება, რადგან ბავშვი ამ დროს გამოცდის საკუთარი სხეულის შესაძლებლობებს და სივრცეში ორიენტირებისთვის საჭირო უნარებს; 		
-----------------------------------	--	--	--

<p>კვება 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● მხოლოდ კვების დასრულების შემდეგ დაბანეთ და გამოუცვალეთ დასვრილი ტანსაცმელი. კვების პროცესში არ მოწმინდოთ პირი და არ გაუწმინდოთ ხელები, დაელოდეთ, რომ იგრძნოს და შეაწუხოს დასვრამ. დაუდეთ ხელსახოცი და დაელოდეთ, თვითონ მოიწმინდოს ხელ-პირი. თუ კვების დასრულების შემდეგ არ იმჩნევს დასვრილს, მიანიშნეთ სიტყვებით. მაგ. “ტუჩთან გაქვს ფაფა, შეგიძლია ხელსახოცით მოიწმინდო”. შეგიძლიათ ჩაახედოთ სარკეში. 		
-----------------------------------	--	--	--

ძილი 1-3 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ძილი 1-3 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> შეამზადეთ ბავშვი დასაძინებლად გაუხმოვანეთ, რა ხდება ახლა, რისი დრო მოდის; შექმენით 20–30 წუთიანი სტაბილური და თანმიმდევრული რუტინა; მოამზადეთ გარემო, რომ ბავშვი განეწყოს ძილისთვის. გარდამავალ პროცესში რბილი მუქი, წყნარი ხმა, ნელი მოძრაობები ბავშვს ეხმარება ჩაძინებაში; თუ ბავშვს არ სურს დაძინება და ბრაზობს, ესაუბრეთ მის განცდებზე: <ul style="list-style-type: none"> „ვხედავ, ბრაზობ და არ გინდა დაძინება, კიდევ გინდა თამაში, მაგრამ ახლა უკვე ღამეა და ძილის 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი უფროსის მითითებით იგებს, რომ ძილის დროა, ერთვება ძილისწინა რუტინაში ან გამოხატავს უკმაყოფილებას წუწუნით; წვება ცალკე თავის საწოლში, მზრუნველის გვერდით ყოფნა და ძილის წინ ამბების მოსმენა ეხმარება ჩაძინებაში; ძილის წინ ახერხებს დღის განმავლობაში მიღებული გამოცდილებისა და შთაბეჭდილებების სიტყვიერად გაზიარებას.; 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი არ მონაწილეობს ძილის რუტინის აქტივობებში და ვერ ხვდება მის თანმიმდევრობას; შფოთავს ცალკე დაძინებისას, ამბობს, რომ ეშინია. ვერ იძინებს, ხშირად იღვიძებს ტირილით და მუდამ ითხოვს მშობლებთან/მზრუნველთან დაძინებას; რუტინაში ნებისმიერი მცირე ცვლილება ბავშვს ისე აშფოთებს, რომ მზრუნველის

<p>ძილი 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>დროა.” თუ ბავშვი თამაშობს, შემოუტანეთ განსაზღვრულობა დათვლით, ეს დაეხმარება თამაშის დასრულებაში. მაგ. “კიდევ ორჯერ გავაგოროთ ბურთი და შემდეგ ავაღაგოთ” და ა.შ.</p> <p>სათამაშოების ერთობლივი შენახვა მას ეხმარება თამაშის დასრულებაში. თუ ბავშვი არ გიერთდებათ, ბრაზობს და ტირის, გაუხმოვანეთ, რას შეიძლება გრძნობდეს. მაგ. “შენ ძალიან ბრაზობ და გწყინს, თუმცა, უნდა ავაღაგოთ.” დაიწყეთ სათამაშოების ალაგება, დაუსახელეთ ის სათამაშო, რომელსაც იღებთ და ღებთ კალათაში;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ჩართეთ ბავშვი მარტივ მოქმედებებში - საძინებელი ოთახის კარის გაღება და დახურვა, ფეხსაცმლისა და წინდების 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბავშვი სიტყვიერად გამოხატავს ძილთან დაკავშირებულ საჭიროებებს. მაგ. ითხოვს პლედის დაფარებას, როცა სცივა; წყალს, როცა სწყურია და ა.შ. 	<p>დახმარებითაც ვერ მშვიდდება;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● არ ისმენს მზრუნველის ნაამბობს, არ ითხოვს, რომ რაიმე უამბონ; ● არ აზიარებს დღის მანძილზე მომხდარ ამბებს, არ უსვამს კითხვებს მზრუნველს; ● არ გამოხატავს საჭიროებებს, როდესაც რამე უნდა ან აწუხებს.
---	---	---	---

<p>ძილი 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>გახდა, საღამურის ამორჩევა, ზღაპრის წიგნის არჩევა, ფარდის გადაწევა, ღამის განათების ჩართვა და შუქის ჩაქრობა;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● თუ ბავშვს უჭირს მარტო დაძინება, შესთავაზეთ სათამაშო, რომელიც შეუქმნის უსაფრთხოების განცდას და დაეხმარება მიეჩვიოს დამოუკიდებლად ძილს. უთხარით, რომ ყველას თავის საწოლი აქვს, როგორც მას და თავის საწოლში სათამაშოსთან ერთად შეუძლია დაძინება. შეახსენეთ, რომ მის გვერდით იქნებით, სანამ არ ჩაიძინებს და წაუკითხავთ/უამბობთ ამბავს და ა.შ., ხოლო შემდეგ თქვენს საწოლში დაიძინებთ. აუხსენით, რომ მასთან ახლოს ხართ და თუ რაიმე დასჭირდება შეუძლია დაგიძახოთ. ● წაახალისეთ, რომ ძილის წინ მოგიყვებოთ თავისი დღის ამბები - 		
---	--	--	--

<p>ძილი 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ეს დაეხმარება ემოციების გაზიარებასა და გადამუშავებაში;</p> <ul style="list-style-type: none">● ძილის წინ ესაუბრეთ მეორე დღის გეგმებზე: რა შეიძლება მოხდეს, როდესაც გაიღვიძებს - ეს ბავშვისთვის შექმნის პროგნოზირებად გარემოს, რაც ბავშვს უქმნის დაცულობის განცდას.		
----------------------------------	---	--	--

თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> სათამაშო სივრცის ორგანიზება ბავშვს ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციაში და ახანგრძლივებს თამაშის პროცესს. თამაში იწყება ინტერესის გაჩენით. ღია თაროები არამარტო იზიდავს ბავშვს, არამედ გამოაცდევინებს საკუთარი სხეულის შესაძლებლობებს, რაც პირდაპირ კავშირშია დამოუკიდებლობისა და ავტონომიის განვითარებასთან; თამაშის დროს დაჯექით ისე, რომ ბავშვი კარგად ხედავდეს თქვენს სახეს. დაელოდეთ ბავშვის ინიციატივას (რომელი სათამაშოებისკენ გაიხედავს, რას შეეხება), ხოლო თუ ბავშვი არ 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი აქტიურად შეიმეცნებს სამყაროს, აინტერესებს, რა მოხდება, თუ რამდენიმე ფერის პლასტელინს შეურევს ერთმანეთში, თუკი დაკუჭავს ქაღალდს და ა.შ.; დანიშნულების მიხედვით იყენებს სათამაშოს. მაგ. მანქანას აგორავებს, ბურთს ისვრის, თოჯინას აძინებს და ა.შ.; შეუძლია სათამაშოების რაიმე ნიშნის მიხედვით დაჯგუფება, დალაგება, აკვირდება კანონზომიერებას, თანმიმდევრულობას და 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი არ ინტერესდება სათამაშოებით, ვერ ხვდება, როგორ ითამაშოს კუბიკებით, ბურთით, თოჯინით და ა.შ. არ ცდილობს მაგ. თოჯინის დაძინებას, საჭმლის მომზადებას ან მარტივ წარმოსახვით თამაშებს; არ უზიარებს თამაშს ახლობელ ადამიანებს, არ აჩვენებს მათ სათამაშოს, რომ მიიღოს ემოციური უკუკავშირი; თამაშობს ერთი და იმავე სათამაშოთი, აქვს

<p>თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>იჩენს ინტერესს წამოიწყეთ თამაში, რომელიც თქვენც გესიამოვნებათ და ბავშვისთვისაც საინტერესო იქნება. ამ დროს ბავშვი შეიძლება არ შემოგიერთდეთ, მაგრამ თქვენი განწყობა და დამოკიდებულება თამაშის მიმართ დაეხმარება მას, თანდათან ჩამოუყალიბდეს წარმოდგენა, თუ როგორი შეიძლება იყოს თამაშის პროცესი;</p> <ul style="list-style-type: none"> • სათამაშოების რაოდენობაზე ფიქრისას, გახსოვდეთ, რომ “ცოტა არის ბევრი”. ცოტა სათამაშო ბევრი იდეისა და მრავალფეროვანი თამაშისკენ უბიძგებს ბავშვს. როცა გარემოში ბევრი ასარჩევი ნივთია, ბავშვები ვერ ახერხებენ ყურადღების მობილიზებას თამაშისას და პროცესი ხდება ქაოტური. სასურველია, სათამაშოების ნაწილი შეინახოთ და პერიოდულად ცვალოთ ბავშვის ინტერესის შესაბამისად; 	<p>ამავდროულად უზიარებს მთაბეჭდილებას მზრუნველს;</p> <ul style="list-style-type: none"> • შეუძლია მარტივი კონსტრუქციების აწყობა სხვადასხვა ზომისა და ფორმის კუბიკების გამოყენებით; • მოსწონს, როდესაც აჩვენებს ნაცნობ ადამიანებს, რა გააკეთა. მაგ. აწყობილი ფაზლი, კომპი, ნახატი და ა.შ.; • შეუძლია ითამაშოს გაცვლითი თამაშები ოჯახის წევრებთან/თანატოლებთან. მაგ. ერთი აკაკუნებს, მეორე გამოძვრება და ერთად იცინიან; • ბაძავს უფროსის ქცევას და თამაშში გადმოაქვს. მაგ. 	<p>განმეორებითი მოქმედებები, რომელშიც არ ჩანს თამაშის იდეა და არ აზიარებს თამაშიდან მიღებულ განცდებს;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ვერ ხვდება დამალობანას, დაჭერობანას ტიპის ემოციურად გაცვლითი თამაშების მნიშვნელობას. არ იღებს ასეთ თამაშებში მონაწილეობას; • არ აკვირდება ახლობელი ადამიანების ქმედებებს, სხვა ბავშვების თამაშის პროცესს, არ ცდილობს მიბაძოს მათ ან მათ გვერდით ითამაშოს.
---	---	--	--

<p>თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● შეარჩიეთ ისეთი სათამაშოები, რომლებიც ბავშვს ბევრნაირ იდეას გაუჩინს. მაგ. კუბიკები, ცხოველები, ფერადი მაგნიტური ფილები და ა.შ.; ● შეარჩიეთ მაქსიმალურად უსაფრთხო მასალისაგან დამზადებული სათამაშოები, რომლებიც ადვილად არ ტყდება და არ ზიანდება, არ აქვს პატარა დეტალები, რომელთაც ნივთს მარტივად მოაძრობს - ამით თავს დაიზღვევთ გადაყლაპვისა და გადაცდენისაგან; ● შეუქმენით გარემო მრავალფეროვანი სენსორული თამაშებისთვის. ერთად ითამაშეთ წყლით, ქვიშით, ფქვილით, ცომით და ა.შ. მიეცით საშუალება დაისვაროს, გაიწუნოს. “ჭუჭყიანი თამაშები“ ეხმარება საკუთარი 	<p>ვითომ აჭმევს თოჯინას, რეცხავს ჭურჭელს და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● აკვირდება სხვა ბავშვების თამაშს. შეიძლება არ შეუერთდეს, მაგრამ მოგვიანებით გაიმეოროს ნანახი; ● ასაკის ზრდასთან ერთად თამაშობს სხვა ბავშვების გვერდით. შეუძლია სათამაშო სივრცისა და სათამაშოების გაზიარება. შეიძლება ითამაშონ ერთი და იგივე, მაგრამ არა ერთობლივად. 	
---	---	---	--

<p>თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>სხეულის საზღვრებისა და სამყაროს შეცნობაში;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ეთამაშეთ ბურთით: გაგორება, მიზანში სროლა, ფეხით დარტყმა. მოუწყვეთ პატარა დაბრკოლებები: ბალიშები, გვირაბები, ბაქნები. ეთამაშეთ დაჭერობანა, დამალობანა. დაუსვით კითხვები თამაშში: „რა მოხდება ახლა?“, „როგორ ფიქრობ, სად წავიდეს მანქანა?“ და ა.შ. დაელოდეთ და მოუსმინეთ მის იდეებს თამაშის დროს; <p>ბავშვის წარმოსახვითი თამაშის პირველი იდეები უკავშირდება მის ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას: კვებას, ბანაობას, დაძინებას და ა.შ. ეს ის სცენებია, რომლებიც თავის თავზე აქვს გამოცდილი და ახსოვს. შეგიძლიათ, თამაშის დროს წახალისოთ ამ გამოცდილების გათამაშებისაკენ, მაგ. გაახმოვანეთ თოჯინა და ათქმევინეთ, რომ ვითომ მას შია,</p>		
------------------------------------	--	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">თამაში 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>დაელოდეთ ბავშვის რეაქციას, რომ აჭამოს ან აიყვანოს ხელში და მიიხუტოს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● თამაში ბავშვს ეხმარება გაუმკლავდეს ისეთ სტრესულ გამოცდილებებს, როგორცაა მაგ. სამედიცინო პროცედურები. შეგიძლიათ ეთამაშოთ საბავშვო სამედიცინო ყუთით, სადაც დაამატებთ ისეთ ნივთებს, რომლებსაც იყენებთ, როდესაც ის ავად არის: ბამბას, სანტაჟიკს, ბინტს, შპრიცს, უკვე დაცლილ წამლის სუფთა პლასტმასის ბოთლს (შეგიძლიათ ჩაასხათ წყალი, ვითომ სიროფია) და ა.შ.; ● როცა ბავშვს თამაშის დროს რამე არ გამოსდის - ბრაზობს, სწყინს, ჭირვეულობს და ა.შ. - პირველ რიგში ესაუბრეთ იმაზე, თუ რა მოხდა და რას გრძნობს ამის გამო. ეს მას აგრძნობინებს, რომ მის გვერდით ხართ. მაგ. “ვხედავ, რომ ამის გამო ბრაზობ, მაგრამ 		
--	---	--	--

	ზოგჯერ ასეც ხდება. თუ კიდევ გინდა თამაში, შეგვიძლია ერთად ვცადოთ.”		
--	--	--	--

ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> • შეუქმენით გარემო, რათა, დამოუკიდებლად შეძლოს ხელ-პირის დაბანა. დაუდეთ საფეხური ნიჟარასთან, იყავით მის გვერდით. მოუშვას წყალი, წაისვას საპონი, დაიბანოს და გაიმშრლოს ხელები და ა.შ. დაეხმარეთ მაშინ, როდესაც ამას საჭიროებს; • როდესაც კბილებს იხეხავს, დაეხმარეთ მოხსნას კბილის პასტას თავსახური, წაუსვას პასტა ჯაგრისს და კვლავ დაახუროს თავსახური ტუბს. თანმიმდევრობასთან ერთად ეს პროცესი ავითარებს ნატიფ მოტორიკას, ორივე ხელის შეთანხმებულ მოძრაობას, ძალისხმევას და რაოდენობის 	<ul style="list-style-type: none"> • ბავშვი ინტერესდება თვითმოვლის პროცესებით - ცდილობს თვითონ დაიბანოს ხელ-პირი, გაიხეხოს კბილები, მოიწმინდოს ცხვირი, წაისვას საცხი და ა.შ.; • იმახსოვრებს და იცავს თანმიმდევრობას. მაგ. ჭამის დროს იცის, რომ ჯერ უნდა დაიბანოს ხელები და ამიტომ მიდის აბაზანისკენ, ბანაობამდე იღებს წყლის სათამაშოებს და მიაქვს აბაზანაში; 	<ul style="list-style-type: none"> • ბავშვი გამოხატავს ინტერესს და ჩართულობას თვითმოვლის პროცესთან დაკავშირებით; • არ აქცევს ყურადღებას მზრუნველის ქმედებებს და არ ცდილობს, სცადოს იგივე დამოუკიდებლად. მაგ. დრუბლით ქაფის წასმა და ა.შ.; • არ ინტერესდება წყალში თამაშით; • არ აქცევს ყურადღებას

<p>ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>განსაზღვრას და ა.შ. (შეიძლება დასჭირდეს დახმარება ძლიერად მოჭერილი თავსახურის მოსაშვებად). ზრდასრული ბავშვს ეხმარება კბილების საფუძვლიან გამოხეხვაში, თუმცა ჯერ ბავშვს აძლევს დროს, რომ ეს ყველაფერი დამოუკიდებლად გააკეთოს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● დაეხმარეთ ბავშვს შეიქმნას მიზეზ-შედეგობრივი კავშირები ჰიგიენასთან დაკავშირებით. ესაუბრეთ რას, როდის და რატომ აკეთებთ. მაგ. “სანამ შეჭამ, ხელები დავიბანოთ, წამო წყალი მოვუშვათ, რომ სუფთა ხელებით ვჭამოთ...”; ● ჰიგიენური პროცედურებისას მიეცით არჩევანის გაკეთების საშუალება. მაგ. ჰკითხეთ, რომელი პირსახოცით სურს ტანის გამშრალება: დინოზავრები რომ ახატია თუ მანქანები? რომელი 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბანაობის დროს უფრო მეტად ჩართულია პროცესში: ისვამს ღრუბელს, იცის სხეულის ნაწილები, იგებს და ასრულებს მზრუნველის მითითებებს. მაგ. როდესაც მზრუნველი ეუბნება: „გადაწიე თავი, თმა უნდა დაგბანო“ - რეაგირებს შესაბამისად; ● ეხმარება მზრუნველს პამპერსის გამოცვლის დროს. მოგვიანებით, ზრდასთან ერთად, გამოხატავს ტუალეტის საჭიროებას და ჯდება ქოთანზე; ● საჭიროების დროს იხდის და ისვამს წინშესაკრავიან ტანსაცმელს, წინდას, ფეხსაცმელს, რეზინიან შარვალს; 	<p>საკუთარ სხეულთან დაკავშირებულ შეგრძნებებს, არ მიანიშნებს უფროსს, როდესაც წყლის ტემპერატურა არ მოსწონს, ვერ იღებს სიამოვნებას ბანაობის პროცესით;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● პანიკური რეაქცია აქვს ფრჩხილების დაჭრაზე, წყალთან შეხებაზე, დავარცხნაზე, ცხვირის გასუფთავებაზე, ყურის გამოწმენდაზე, ხელ-პირის დაბანაზე; ● ბანაობის დასრულებისას პანიკურად ტირის და მზრუნველის მცდელობის მიუხედავად ვერ მშვიდდება.
--	--	---	---

<p>ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>სათამაშო ურჩევნია აბაზანაში - თევზები თუ გემები? და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ჩართეთ ბანაობის მზადების პროცესში, უთხარით წამოიღოს სათამაშოები, მოგაწოდოთ პირსახოცი, აირჩიოს ტანსაცმელი. დაელოდეთ, რამდენადაც შეძლებს, გაიხადოს თვითონ. ნაწილობრივ დაეხმარეთ იმაში, რის გაკეთებასაც ჯერ ვერ ახერხებს; ● ბანაობის პროცესი გახადეთ სახალისო, მაგ. დაადეთ ქაფი თავზე და ჩაახედეთ სარკეში, უმღერეთ სიმღერები ბანაობაზე, სხეულის ნაწილებზე, და ა.შ. ბავშვი ბანაობის პროცესში აკვირდება და შეიცნობს საკუთარ სხეულს, იმახსოვრებს სხეულის ნაწილების სახელებს; ● ბანაობის დასრულებამდე უთხარით, რომ ბანაობა 	<ul style="list-style-type: none"> ● აკვირდება მზრუნველს და ცდილობს იყოს მეტად დამოუკიდებელი. ზრდასთან ერთად ტანსაცმელს იღებს უჯრიდან და ირჩევს, რა ჩაიცვას, ჭუჭყიან ტანსაცმელს და საფენს ათავსებს შესაბამის ადგილას. 	
-------------------------------------	--	--	--

<p>ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>სასიამოვნო და სახალისოა, მაგრამ მალე გამშრალების დრო მოდის. პროცესის დასრულებაში დაეხმარება, რომ ჯერ სათამაშოებს გადაავლოთ წყალი და “გადაიყვანოთ გასამშრალებლად”, შემდეგ კი უთხრათ ბავშვს, რომ შესაძლოა კვლავ უნდა წყალში ყოფნა, მაგრამ ახლა გადავლების და გამშრალების დროა;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● აუხსენით აბაზანაში მოქცევის წესები და უთხარით, რა მოხდება, თუ წესებს არ დაიცავს. მაგ. თუკი იატაკზე ბევრი წყალი დაისხმება, ფეხი გაუცურდება და დაეცემა და ა.შ.; ● წახალისეთ დამოუკიდებლად წაისვას საცხი, დაივარცხნოს თმა, ჩაიცვას სადამური. დაეხმარეთ საჭიროების შემთხვევაში, ასწავლეთ, როგორ გააკეთოს ეს ყველაფერი თავად; 		
--	---	--	--

<p>ჰიბიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> როდესაც ბავშვი ჩასვრილია, დაელოდეთ, რომ მიგანიშნოთ და გთხოვოთ გამოცვლა, გამოცვლის დროს გაიხსნას საფენის ფხრიწები. დასუფთავების შემდეგ სთხოვეთ მოათავსოს საფენი ურნაში. დააკვირდით, რა პერიოდში აქვს კუჭის მოქმედება და პეროდულად დასვით ქოთანზე, ესაუბრეთ, თუ რისთვის იყენებენ ადამიანები საპირფარეშოს. თუ ბავშვი იყენებს უნიტაზს, მოსაქმების შემდეგ, წაახალისეთ თვითონ დააჭიროს ჩასარეცხ ღილაკს თითი და ამით დაასრულოს ეს პროცესი დამოუკიდებლობის შეგრძნებით (ტუალეტის ჩვევების გამომუშავებისთვის ეთამაშეთ სათამაშოებით, რომელთაც დასვამთ ქოთანზე. თვალსაჩინოებისთვის შეგიძლიათ შეფერილი წყლის და ყავისფერი პლასტელინის გამოყენება, შესაბამისი ფორმების მიცემით.); 	
--	---	--

<p>ჰიგიენა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● როდესაც აწესრიგებთ მის ნივთებს, რეცხავთ ტანსაცმელს, სთხოვეთ, რომ დაგეხმაროთ, მოათავსოს კალათაში გასარეცხი ტანსაცმელი, მიეცით შესაძლებლობა ჩართოს სარეცხი მანქანა; ● ფრჩხილების დაჭრის/ცხვირის მოწმენდის/ყურის გაწმენდის პროცედურები ბავშვში შფოთვას იწვევს, რადგან სხეულის მთლიანობის განცდას ურღვევს მას და საფრთხედ აღიქმება. ამიტომ მნიშვნელოვანია, ამ პროცედურების დროს არ გაუკავოთ სხეული. ესაუბრეთ, აჩვენეთ თქვენს თავზე ან სათამაშოზე იგივე, სცადეთ, თავადაც გააკეთოს ეს. მაგ. გაუწმინდოს ცხვირი/ყური სათამაშოს. თუ ბავშვი ტირის, დაამშვიდეთ და შემდეგ განაგრძეთ პროცედურა. 		
--	---	--	--

გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> როდესაც ბავშვი მიგყავთ სასეირნოდ/სტუმრად/საყიდვებზე/ექიმთან და ა.შ. ყოველთვის უთხარით, სად მიგყავთ, ვინ დახვდება და რა შეიძლება მოხდეს. ჩართეთ სამზადისში, აარჩევინეთ რისი ჩაცმა უნდა, ჰკითხეთ, ხომ არ უნდა რომელიმე სათამაშო წამოიღოს - თუ ბავშვი შფოთავს უცხო გარემოში ყოფნისას, საყვარელი სათამაშო მას უქმნის უსაფრთხოების განცდას; სასურველი და მნიშვნელოვანია, რომ ისეთ ადგილებში, სადაც პირველად მიდის ბავშვი, განსაკუთრებით ექიმთან ვიზიტის დროს, მასთან ერთად იყოს მშობელი. იმ შემთხვევაშიც, თუ ბავშვზე ზრუნვაში მას ძიძა, ბებია ან ოჯახის სხვა წევრები 	<ul style="list-style-type: none"> ერთვება პროცესში, როდესაც მზრუნველი ბავშვს ამზადებს გარეთ გასასეირნებლად, ცდილობს მონაწილეობა მიიღოს პროცესში, მაგ.: იღებს ქურთუკს, ცდილობს ფეხსაცმლის ჩაცმას და ა.შ; შეუძლია სიტყვიერად გამოხატოს გარეთ გასვლის სურვილი - ამბობს, რომ უნდა ეზოში ჩასვლა, მზრუნველს სთხოვს წაიყვანოს სასეირნოდ; გასვლისას და დაბრუნებისას ემშვიდობება/ეგებება ოჯახის წევრებს, უზიარებს მათ ეზოში მომხდარ ამბებს, უყვება, სად მიდის 	<ul style="list-style-type: none"> არ ავლენს დადებით ან უარყოფით ემოციურ რეაქციას, როდესაც ესაუბრებიან და ამზადებენ გარეთ გასასვლელად; არ აქვს რეაქცია, როდესაც ოჯახის წევრები მოდიან ან მიდიან, არ რეაგირებს ემოციურად; გარეთ ყოფნის დროს არ აკვირდება სხვა ადამიანებს, არ ინტერესდება სხვა ბავშვების თამაშით და არ იკვლევს გარემოს; არ ინტერესდება

<p>გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ეხმარებიან;</p> <ul style="list-style-type: none"> • აუცილებელია, უფროსებმა ყოველთვის გააფრთხილოთ ბავშვი, როდესაც გარკვეული დროით ტოვებთ სახლს (არა აქვს მნიშვნელობა, მაღაზიაში გადიხართ, მეგობართან, თუ სხვა საქმეზე). უთხარით სად მიდიხართ და როდის დაბრუნდებით. თუ ბავშვი გაგეტირათ, ეს ბუნებრივი რეაქციაა წუხილის გამოსახატავად. გაპარვა ხელს უშლის უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას და აძლიერებს შფოთვას, რადგან ბავშვი ვერ ხვდება, რატომ ვეღარ ხედავს სახლში მისთვის მნიშვნელოვან ადამიანს; • გარეთ ყოფნის დროს გაუხმოვანეთ ის, რასაც ხედავთ და გესმით ირგვლივ, წახალისეთ ბავშვი, მოუსმინოს სხვადასხვა ხმას, 	<p>და რის გაკეთებას აპირებს გარეთ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ეზოში ესაღმება და ემშვიდობება მეგობრებს, აჩვენებს სათამაშოებს, ინტერესდება მათი ნივთებით (შეიძლება არ ათხოვოს თავისი სათამაშო); • როდესაც მზრუნველი სთხოვს, რომ ჩასჭიდოს ხელი, დაელოდოს ან იაროს უფრო ნელა, ითვალისწინებს მის თხოვნას; • ადის და ჩამოდის სასრილოს კიბეზე სხვისი დახმარებით, ან მის გარეშე; • სათამაშო მოედანზე და ეზოში ყოფნისას ატარებს ბალანს-ველოსიპედს, სამთვლიან ველოსიპედს, 	<p>ეზოს სათამაშოებით - საქანელით, სასრილოთი, ველოსიპედით და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • არ უზიარებს ეზოში ყოფნის შთაბეჭდილებებს ოჯახის წევრებს; • არ იცავს საკუთრებას, არ გამოხატავს პროტესტს, თუ ვინმე მის სათამაშოს დაუკითხავად აიღებს; • არ იმჩნევს, როდესაც უფროსი სთხოვს ხელის ჩაკიდებას, არ რეაგირებს აკრძალვაზე და საფრთხეზე; • ბადში სიარულს იმდენად განიცდის, რომ ერღვევა ძილი/კვება, მუდმივად იტკივებს
--	--	---	---

<p>გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>მოსინჯოს ხელით ფოთოლი, ქვა და ა.შ. დაკვირდეს მაგ. ფოთლების შრიალს, ცხოველებს, სხვა ადამიანებს, ტრანსპორტს და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● გარეთ ყოფნის დროს ბავშვს მიაქცევინეთ ყურადღება თანატოლები ქმედებებზე, ემოციებზე. ეთამაშეთ სხვა ბავშვებთან ახლოს მდებარე სივრცეში, რომ შეძლოს სხვის თამაშზე დაკვირვება. შეიძლება გაუჩნდეს სურვილი მათთან მისვლის, მათი ნივთების აღების. ამ დროს შეგიძლიათ უთხრათ, რომ ეს ნივთი სხვისია და უნდა ითხოვოს მის პატრონს, თუმცა, გააფრთხილეთ, რომ შეიძლება უარიც უთხრან; ● არ არის აუცილებელი ბავშვმა ათხოვოს თავისი სათამაშო სხვა ბავშვს, თუ ის დაინტერესდება მისი ნივთებით. ჰკითხეთ ბავშვს, 	<p>თვითგორიას ან საბავშვო მანქანას;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● შეუძლია საბავშვო ბაღში თანატოლებთან ერთად დღის მანძილზე გარკვეული პერიოდით დარჩენა; ● გამოთქვამს უკმაყოფილებას, როდესაც მზრუნველი მიდის სახლიდან ან ტოვებს საბავშვო ბაღში; ● ისმენს და ხვდება, როდესაც ეუბნებით სად მიგყავთ. მაგ. დაბადების დღეზე, სამოგზაუროდ, ექიმთან და ა.შ. რეაგირებს განწყობის შესაბამისად; ● მგზავრობის დაწყების ან დასრულების შემდეგ, შეუძლია ჩაჯდეს და 	<p>მუცელს/თავს, ირევს გულს, ითხოვს მშობლებთან დაძინებას, არ შეუძლია მცირე დროითაც კი დარჩენა ბაღში, თუ ვერ ხედავს მშობელს ან მზრუნველს.</p>
--	---	---	---

<p>გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ათხოვებს თუ არა. უთხარით, რომ თუ არ უნდა, შეუძლია არ ათხოვოს. დაეხმარეთ ბავშვებს მიიღონ ერთმანეთისთვის ნივთების თხოვების გამოცდილება, უთხარით, რომ ის ისევ მისი სათამაშოა, უბრალოდ სხვა ბავშვს მოეწონა, დაათვალიერებს, ცოტა ხნით ითამაშებს და ისევ დაუბრუნებს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ეზოდან დაბრუნებისას ჰკითხეთ, რა მოხდა ეზოში, რა მოეწონა და ა.შ. თუ სახლში ოჯახის სხვა წევრიცაა, დაიწყეთ მოყოლა, თუ რა მოხდა გარეთ. ასეთ დროს ბავშვი ისმენს ამბავს და შემდეგ თვითონ იწყებს ამბების გაზიარებას; ● გარეთ ყოფნის დროს გამოიყენეთ სამთვლიანი ველოსიპედი, თვითგორია და ა.შ. ისინი ავითარებს სხეულის 	<p>გადმოვიდეს სამგზავრო სკამიდან;</p>	
--	--	---------------------------------------	--

<p>გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ბალანსის შეგრძნებას და სივრცეში კოორდინაციას, ასევე ქმნის შესაძლებლობას, საკუთარი ნივთების გაზიარება სცადონ ბავშვებმა;</p> <ul style="list-style-type: none"> • დაეხმარეთ საბავშვო ბაღთან ადაპტაციაში. სანამ შეიყვანთ, ხშირად ასეირნეთ ბაღის გზაზე, აჩვენეთ შენობა, ეზო. უამბეთ, რა ხდება ბაღში, რატომ უნდა იაროს იქ, ესაუბრეთ ბაღის რუტინაზე, გაუზიარეთ თქვენი გამოცდილება, გააცანით მასწავლებელი. უთხარით, თქვენ სად იქნებით იმ დროს, როცა ის ბაღში ივლის, და როდის მიხვალთ მის გამოსაყვანად - შეგიძლიათ ეს ყველაფერი დაუხატოთ, რათა თვალსაჩინო იყოს ის, რაზეც ესაუბრებით. უთხარით, რომ ყოველთვის გემახსოვრებათ, როდის უნდა გამოიყვანოთ ბაღიდან - დაუსახელეთ დრო და აქტივობა, რომლის შემდეგაც მიაკითხავთ 		
--	--	--	--

<p>გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>(საწყის ეტაპზე მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი სრული ღლით არ დატოვოთ ბაღში და თავიდან იაროს მშობელთან ერთად, დროის მცირე მონაკვეთებით. ბავშვის ემოციური მზაობის მიხედვით გაზარდეთ ბაღში დამოუკიდებლად ყოფნის დრო). ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვის ყოველდღიური რუტინა სახლში და ის, რაც მას ბაღში ელოდება, შეძლებისდაგვარად ემთხვეოდეს ერთმანეთს ისეთ საკითხებში, როგორცაა მაგ. ძილის და კვების დრო. ადაპტაციის პროცესში, შესაძლოა, დამხმარე აღმოჩნდეს იმის ცოდნა, თუ რა წესები აქვთ ბაღში. მაგ. სათამაშოების ალაგება ჭამის წინ, გამოყენებული საკვები ინვენტარის ნიჟარასთან მიტანა და ა.შ. როდესაც ბავშვი მისთვის სრულიად ახალ გარემოში აღმოჩნდება, ნაცნობი რუტინა და წესები მხარდამჭერი ხდება შფოთვის განცდასთან</p>		
--	--	--	--

<p>გარეთ გასვლა 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>გამკლავებაში;</p> <ul style="list-style-type: none"> • მგზავრობისას გამოიყენეთ ასაკის შესაბამისი სამგზავრო სკამი, მგზავრობის და ასაკის შესაფერისი უსაფრთხო სათამაშოები. შენიშვნა: მგზავრობის დროს არ არის რეკომენდირებული კვება, რადგან მატულობს საჭმლის გადაცდენის რისკი. ხანგრძლივი მგზავრობის პერიოდში, მნიშვნელოვანია, მაქსიმუმ 2 საათში ერთხელ გააჩეროთ მანქანა, ამოიყვანოთ ბავშვი და გაატაროთ. 		
---	--	--	--

ეკრანის დრო 1-3 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
<p>ეკრანის დრო 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> მნიშვნელოვანია, მზრუნველმა თავადაც შეზღუდოს მობილურის გამოყენება მაშინ, როცა ეთამაშება, აძინებს, კვებავს, ჰიგიენურ პროცედურებს უტარებს ბავშვს, რადგან ამ დროს მნიშვნელოვანია ბავშვთან უშუალო კომუნიკაცია, საჭიროა, მზრუნველის მზერა და სიტყვა ბავშვისკენ იყოს მიმართული. <p style="text-align: center;"><i>შენიშვნა: თუ ამ დროს გაქვთ მნიშვნელოვანი ზარი, უთხარით ბავშვს ამის შესახებ და შემდეგ უპასუხეთ;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ბავშვს უსაჭიროება თვალთ კონტაქტი, საუბარი და ცოცხალი 	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 წლის ასაკი არის განვითარების კრიტიკულად მნიშვნელოვანი პერიოდი, როდესაც ბავშვი გამოცდის, აღმოაჩენს და აკვირდება საკუთარი სხეულის შესაძლებლობებს. ასევე, ყალიბდება ძირითადი უნარები: მეტყველება, ყურადღება, ემოციური რეგულაცია, სოციალური კავშირები, ფანტაზია - ეს ყველაფერი პირდაპირ კავშირშია ცოცხალი კომუნიკაციით მიღებულ გამოცდილებებთან; 	<ul style="list-style-type: none"> ეკრანის გამოყენებასთან დაკავშირებული რისკ-ფაქტორები: <ul style="list-style-type: none"> მეტყველების დაყოვნება ფიზიკური განვითარების დაყოვნება ყურადღების დეფიციტი ქცევის სირთულეები ემოციური რეგულაციის სირთულე ძილის დარღვევები სოციალურ-კომუნიკაციური სირთულეები აფერხებს ფანტაზიის განვითარებას

<p>უკრაინის დრო 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>რეაქციები რასაც უკრაინი ვერ უზრუნველყოფს. შესაბამისად, ნაკლები კონტაქტი თვალთ, ნაკლები დიალოგი და ნაკლები ერთობლივი თამაში ამცირებს სოციალური უნარების განვითარებას;</p> <ul style="list-style-type: none"> • თუ რომელიმე მშობელი ემიგრაციაშია ან გარკვეული პერიოდი ფიზიკურად არ იმყოფება ბავშვთან (მივლინებაშია/საავადმყოფოშია/სამოგზაუროდაა), გამოიყენეთ უკრაინი ვიდეოზარის მიზნით. ამ შემთხვევაში ვიდეოზარი სასურველი და მნიშვნელოვანია, რადგან განშორების შფოთვა ატანადი ხდება ბავშვისთვის, როდესაც ნარჩუნდება კავშირი და კომუნიკაცია ფიზიკურად დისტანცირების დროს; • თუ 2 წლიდან იყენებთ უკრაინს ბავშვთან, გაითვალისწინეთ შემდეგი: 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 წლამდე უკრაინის გამოყენება იკრძალება და დასაშვებია მხოლოდ ვიდეოზარის მიზნით; • 2 წლის ასაკიდან, თუ მშობელი უკრაინის გამოყენების ნებას რთავს შვილს, დასაშვებია დღეში 1 საათის განმავლობაში, აუცილებლად ერთობლივი ყურებით. 	<ul style="list-style-type: none"> • არ გამოიყენოთ უკრაინი: <ul style="list-style-type: none"> ○ კვების დროს ○ დაძინებამდე 2 საათით ადრე ○ ტირილის შესაჩერებლად (თუ უკრაინი გამოიყენება „დამშვიდების“ საშუალებად, ბავშვი ვერ სწავლობს, როგორ დაარეგულიროს ემოციები ბუნებრივი გზებით)
--	--	---	---

<p>ეკრანის დრო 1-3 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ აარჩიეთ 3-დან 10 წუთამდე ხანგრძლივობის ვიდეოები, სადაც არის ასაკისთვის შესაბამისი სიუჟეტური განვითარება და დასასრული; ○ თუ ეკრანის დრო იქნება ბავშვის დღის რუტინის ნაწილი და დღის კონკრეტულ მონაკვეთს შეარჩევთ, მზრუნველისთვის მართვადი იქნება ბავშვის ეკრანთან გატარებული დრო და შინაარსი; ○ ეკრანი ნაკლებად საზიანოა, როდესაც ბავშვი უყურებს მზრუნველთან ერთად და მზრუნველი უხსნის შინაარსს, პასუხობს ბავშვის შეკითხვებს და აკავშირებინებს არსებულ გამოცდილებასთან; ○ აარჩიეთ ნელი ტემპის, შემეცნებითი შინაარსის მარტივი გრაფიკა, არ ჩაურთოთ სწრაფი და 		
--	---	--	--

	<p>გადატვირთული, სტიმულაციური ვიდეოები;</p> <ul style="list-style-type: none">• არ არის რეკომენდირებული ეკრანის გამოყენება ახალგაზვიძებულ ბავშვთან.		
--	---	--	--

კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
<p>კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● გახსოვდეთ: 4-5 წლამდე ასაკის ბავშვისთვის მყარი კანფეტი და მთლიანი თხილეული, ასევე წებოვანი საკვები - ბურბუშელა, ზეფირი, ჩირი და ა.შ. გადაცდენის საშიშროებას ქმნის, რისკის შემცველია და არ არის რეკომენდირებული ბავშვისთვის მიცემა დაქუცმაცების და მზრუნველის უშუალო ზედამხედველობის გარეშე.; ● მოუმზადეთ უკვე ნაცნობი პროდუქტები განსხვავებულად. მაგ. ბატატი ხან რგოლებად დაუჭერით, ხან კუბიკებად და ა.შ. ნაცნობ საკვებთან ერთად შესთავაზეთ რაიმე ახალი, მიეცით არჩევანის საშუალება. თავდაპირველად შესაძლოა 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბავშვი კბეჩს, დეჭავს კბილებით სხვადასხვაგვარ, მრავალნაირი ტექსტურის მქონე საკვებს; ● საზღვრავს ლუკმის მოცულობას და მხოლოდ გადაყლაპვის შემდეგ იღებს პირში მეორე ლუკმას; ● მიირთმევს კოვზით და ჩანგლით, იყენებს ხელსახოცს, შეუძლია პირის და ხელის გაწმენდა; ● შეუძლია განსაზღვროს საკვების სასურველი ტემპერატურა და 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბავშვი არ აქცევს ყურადღებას და არ პასუხობს, როდესაც ოჯახის წევრები ეკითხებიან, თუ რას შეჭამს; ● ვერ გრძნობს და სიტყვიერად არ გამოხატავს დანაყრებას ან კვების სურვილს; ● არ ინტერესდება, არ ერთვება საკვების მომზადებისა და კვების პროცესში;

<p>კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ბავშვმა არ გასინჯოს პრდუქტი, თუმცა საკვებისადმი დამოკიდებულების ჩამოსაყალიბებლად დამხმარეა, ბავშვი ხედავდეს, როგორ შეექცევიან მას ოჯახის წევრები;</p> <ul style="list-style-type: none"> • დაელოდეთ, ბავშვმა გამოიჩინოს ინიციატივა, დამოუკიდებლად ჭამოს თითებით კოვზით ან ჩანგლით, მიეცით დრო, იკვებოს საკუთარი ტემპით; • კვების სანაცვლოდ არ შესთავაზოთ საინტერესო აქტივობა ან ტკბილეული, თუკი ბავშვი გასინჯავს ან ბოლომდე დაასრულებს ულუფას, რადგან კვება დანაყრებასთან ერთად, თავისთავად სასიამოვნო პროცესი უნდა იყოს ბავშვისთვის. იმ პირობით, რომ ბავშვი გასინჯავს ან სრულად დაასრულებს ულუფას სასურველია არ შესთავაზოთ 	<p>სიტყვიერად მოითხოვოს გაგრძელება ან შეთბობა;</p> <ul style="list-style-type: none"> • შეუძლია წყალი, რძე და ა.შ. დაისხას ჭიქაში და დალიოს როგორც ჭიქიდან, ასევე ჩვეულებრივი ბოთლიდან; • შეუძლია გაწმინდოს მაგიდა, როდესაც რაიმე ეღვრება. კვების დასრულების შემდეგ შეუძლია ნიჟარაში ჩადოს გამოყენებული ჭურჭელი. აქვს სურვილი და ინტერესი ჩაერთოს გარეცხვის პროცესში; • შეუძლია მზრუნველს სთხოვოს მისთვის სასურველი საკვების მომზადება. მზრუნველთან ერთად ერთვება კერძის მომზადების პროცესში, 	<ul style="list-style-type: none"> • არ კბეჩს და არ ღეჭავს მყარ საკვებს. ხშირად სცდება საკვები და სითხე; • ვერ საზღვრავს ულუფის რაოდენობას; • ვერ ახერხებს სითხის ჭიქაში დასხმას და დალევას. ვერ სვამს წყალს ჩვეულებრივი ბოთლიდან; • არ იკვებება თითებით, არ იყენებს ჩანგალს/კოვზს; • არ ეხება და არ სინჯავს ახალ საკვებს; • უარს ამბობს საჯარო ადგილებში კვებაზე;
-----------------------------------	--	--	--

<p>კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>საინტერესო აქტივობა ან ტკბილეული.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● სასურველია, ბავშვი იჯდეს თავის სკამზე საერთო მაგიდასთან, სადაც უფროსებიც სადილობენ. ამ დროს ის აკვირდება კვების პროცესს, უფროსების საკვებთან ურთიერთობას და მათ კომუნიკაციას. უფროსების მიერ გამოყენებული მიმართვის ისეთი ფორმები, როგორიცაა: “შეგიძლია მომაწოდო?”, “მადლობა”, “რა გემრიელია”, “მე დავასრულე”, “თუ შეიძლება დამიმატე” - ბავშვში ბუნებრივად აჩენს სურვილს, აქციოს ეს ფრაზები საკუთარი მეტყველების კულტურის ნაწილად; ● რეკომენდებული არ არის ეკრანის გამოყენება კვების პროცესში, რადგან ვიზუალური სტიმული ამცირებს ცნობიერ ჩართულობას. ბავშვი მექანიკურად იკვებება, ვერ 	<p>არჩევს და იყენებს შესაბამის ჭურჭელს. მაგ. შეუძლია გათქვიფოს კვერცხი და მოძებნოს ტაფა მის შესაწვავად;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● სამზარეულოში ყოფნის დროს ინტერესდება ტექნიკით, თუმცა აქვს საფრთხის განცდა გაზთან და დენთან მიმართებაში. მაგ. იცის, რომ ტოსტერი ცხელია და უნდა მოერიდოს, ფრთხილობს გაზის ალთან; ● იცის, სად ინახება სხვადასხვა პროდუქტი და სამზარეულოს ინვენტარი, მონაწილეობს მაგიდის გაწყობის პროცესში; ● აკვირდება და იმახსოვრებს ვის რა 	<ul style="list-style-type: none"> ● გულს ირევს შერეული სტრუქტურის საკვებზე; ● ჭამს მხოლოდ კონკრეტული სახეობის საკვებს; ● არ აქცევს ყურადღებას, სად ინახება პროდუქტი და ინვენტარი. არ მონაწილეობს მაგიდის გაწყობაში, არ სვამს კითხვებს საკვებთან დაკავშირებით; ● უჭირს სამზარეულოს ინვენტართან დაკავშირებული საფრთხეების აღქმა, არ რეაგირებს, როდესაც მზრუნველი აფრთხილებს;
-----------------------------------	---	---	---

<p>კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ასწრებს გემოსა და დანაყრების შეგრძნების აღქმას;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ჰკითხეთ ბავშვს, რის ქამას ისურვებდა, ერთად მოიფიქრეთ დღის მენიუ. ისაუბრეთ, ვის რა საჭმელი უყვარს ოჯახში, ვისთვის რა მოამზადოთ, ვის რა გადაუნახოთ. ამით ბავშვში ვითარდება სხვაზე ზრუნვისა და სხვისი გათვალისწინების უნარი; ● მოამზადეთ საკვები ბავშვთან ერთად, აჩვენეთ რას აკეთებთ, სთხოვეთ მოგაწოდოთ/გაგირეცხოთ/დაგიჭრათ გარკვეული პროდუქტები, უჯრებიდან გამოიღოს და გამოიყენოს სამზარეულოს ინვენტარი. მაგ. გახეხოს ყველი, მოხსნას ბოთლს თავსახური და ა.შ.; 	<p>უყვარს, შეუძლია გადაუნახოს სხვას სასუსნავი ან მითითების გარეშე, ზრუნვის ნიშნად შეუძლია გამოიღოს ის საკვები, რომელიც სხვა ადამიანს უყვარს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● საზღვრავს საკვების რაოდენობას, ამჩნევს სხვაობას - ვის მეტი აქვს და ვის ნაკლები. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ვერ გრძნობს დასვრას.
-----------------------------------	---	--	--

<p>კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● მიეცით შესაძლებლობა, დაინტერესდეს, როგორ მუშაობს სამზარეულოს ტექნიკა და აუხსენით მისი გამოყენების წესები. რამდენადაც შესაძლებელია, მიეცით საშუალება ეს ტექნიკა გამოსცადოს. იყავით ყოველთვის გვერდით, რათა დაიცვათ მისი უსაფრთხოება; ● მიეცით საშუალება, შემოგიერთდეთ სუფრის გაწყობაში, წაახალისეთ და მიეცით დრო, მოიფიქროს, როგორ აიღოს საკვები შესაბამისი თაროდან (მიიდგას სკამი, აძვრეს), იყავით გვერდით და დაიცავით მისი უსაფრთხოება, რადგან ბავშვი ამ დროს გამოცდის საკუთარი სხეულის შესაძლებლობებს და სივრცეში ორიენტირებისთვის საჭირო უნარებს; 		
-----------------------------------	---	--	--

<p>კვება 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● მიეცით ბავშვს სხვადასხვა გარემოში კვების გამოცდილება. შეგიძლიათ წაიყვანოთ პიკნიკზე, კაფეში და ა.შ. საჯარო ადგილებში კვება ბავშვს აცნობს განსხვავებულ სოციალურ წესებს, საკვებს, ინვენტარს და ა.შ. სხვა ადამიანების გარემოცვაში ყოფნა ბავშვს საზოგადოების ნაწილად აგრძნობინებს თავს და უჩენს განცდას, რომ იზრდება; ● დაუდეთ ხელსახოცი და დაელოდეთ, თვითონ მოიწმინდოს ხელ-პირი. თუ არ იმჩნევს დასვრილს, შეახსენეთ, რომ კვების დასრულების შემდეგ საჭიროა გაიწმინდოს ხელები და პირი. შეგიძლიათ ჩაახედოთ სარკეში. 		
-----------------------------------	--	--	--

ძილი 3-6 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ძილი 3-6 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> შეამზადეთ ბავშვი დასაძინებლად, გაუხმოვანეთ რა ხდება ახლა, რისი დრო მოდის. შექმენით 20–30 წუთიანი სტაბილური და თანმიმდევრული ძილისწინა რუტინა; მოამზადეთ გარემო, რომ ბავშვი განეწყოს ძილისთვის. გარდამავალ პროცესში თბილი, დაბალი განათება, წყნარი ხმა, ნელი მოძრაობები ბავშვს ეხმარება ჩაძინებაში; თუ ბავშვს არ სურს დაძინება და ბრაზობს, ესაუბრეთ მის განცდებზე: 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი უფროსის მითითებით იგებს, რომ ძილის დროა, ერთვება ძილისწინა რუტინაში ან გამოხატავს უკმაყოფილებას წუწუნით; წვება ცალკე თავის საწოლში, მზრუნველის გვერდით ყოფნა და ძილის წინ ამბების მოსმენა ეხმარება ჩაძინებაში; შეუძლია ძილის წინ გააზიაროს დღის მანძილზე მომხდარი ისტორიები და 	<ul style="list-style-type: none"> არ მონაწილეობს ძილის რუტინის აქტივობებში და ვერ ხვდება მის თანმიმდევრობას; შფოთავს ცალკე დაძინებისას, ამბობს რომ ეშინია. ვერ იძინებს, ხშირად იღვიძებს ტირილით და ითხოვს მშობლებთან/მზრუნველთან დაძინებას მუდმივად; რუტინაში ნებისმიერი მცირე ცვლილება ბავშვს ისე აშფოთებს, რომ მზრუნველის

<p>ძილი 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>„ვხედავ, ბრაზობ და არ გინდა დაძინება, კიდეც გინდა თამაში, მაგრამ ახლა უკვე დამეა და ძილის დროა.“ თუ ბავშვი თამაშობს, შემოუტანეთ განსაზღვრულობა დათვლით, ეს დაეხმარება თამაშის დასრულებაში.</p> <p>მაგ. “კიდეც ორჯერ გავაგოროთ ბურთი და შემდეგ ავაღაგოთ” და ა.შ. სათამაშოების ერთობლივი შენახვა მას ეხმარება თამაშის დასრულებაში. თუ ბავშვი არ გიერთდებათ, ბრაზობს და ტირის, გაუხმოვანეთ, რას შეიძლება გრძნობდეს. “შენ ძალიან ბრაზობ და გწყინს, თუმცა, უნდა ავაღაგოთ” - დაიწყეთ ალაგება, დაუსახელეთ ის სათამაშო, რომელსაც იღებთ და ღებთ კალათაში;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ჩართეთ ბავშვი მარტივ მოქმედებებში - საძინებელი ოთახის კარის გაღება და დახურვა, ფეხსაცმლისა და წინდების გახდა, სადამურის ამორჩევა, ზღაპრის 	<p>მიღებული შთაბეჭდილებები;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ბავშვი სიტყვიერად გამოხატავს ძილთან დაკავშირებულ საჭიროებებს. მაგ. ითხოვს პლედის დაფარებას, როცა სცივა, წყალს, როცა სწყურია და ა.შ.; • გაღვიძების შემდეგ აგრძელებს საწოლში ყოფნას. ამ დროს შეიძლება დაათვალიეროს წიგნები, ითამაშოს, ან ესაუბროს ოჯახის წევრს; • როდესაც სხვა ადამიანს სძინავს, აცნობიერებს, რომ არ უნდა გააღვიძოს, საუბრობს ჩურჩულით და 	<p>დახმარებითაც ვერ მშვიდდება;</p> <ul style="list-style-type: none"> • არ ისმენს მზრუნველის ნაამბობს, არ ითხოვს, რომ რაიმე უამბონ; • არ აზიარებს დღის მანძილზე მომხდარ ამბებს, არ უსვამს კითხვებს მზრუნველს; • არ გამოხატავს საჭიროებებს, როდესაც რამე უნდა ან აწუხებს.
---	---	---	---

<p>ძილი 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>წიგნის არჩევა, ფარდის გადაწევა, ღამის განათების ჩართვა, შუქის ჩაქრობა და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● თუ ბავშვს უჭირს მარტო დაძინება, შესთავაზეთ სათამაშო, რომელიც შუქმნის უსაფრთხოების განცდას და დაეხმარება მიეჩვიოს დამოუკიდებლად ძილს. უთხარით, რომ ყველას თავის საწოლი აქვს, როგორც მას და თავის საწოლში სათამაშოსთან ერთად შეუძლია დაძინება. შეახსენეთ, რომ გვერდით იქნებით, სანამ არ ჩაიძინებს და წაუკითხავთ/უამბობთ ამბავს და ა.შ., ხოლო შემდეგ თქვენს საწოლში დაიძინებთ. აუხსენით, რომ მასთან ახლოს ხართ და თუ დასჭირდება შეუძლია დაგიძახოთ; ● წახალისეთ, რომ ძილის წინ მოგიყვებოთ თავისი დღის ამბები - 	<p>სხვასაც მიანიშნებს, რომ ჩუმად იყოს.</p>	
---	---	--	--

ძილი 3-6 წლის ბავშვისთვის	<p>ეს დაეხმარება ემოციების გაზიარებასა და გადამუშავებაში;</p> <ul style="list-style-type: none">• ძილის წინ ესაუბრეთ მეორე დღის გეგმებზე. რა შეიძლება მოხდეს, როდესაც გაიღვიძებს - ეს მისთვის შექმნის პროგნოზირებად გარემოს, რაც უსაფრთხოების განცდას შეუქმნის.		
----------------------------------	---	--	--

თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
<p>თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> სათამაშო სივრცის ორგანიზება ხელს უწყობს ბავშვს ყურადღების კონცენტრაციაში და ახანგრძლივებს თამაშის პროცესს. თამაში იწყება ინტერესის გაჩენით, ღია თაროები არამარტო იზიდავს ბავშვს, არამედ გამოაცდევინებს საკუთარი სხეულის შესაძლებლობებს, რაც პირდაპირ კავშირშია დამოუკიდებლობისა და ავტონომიის განვითარებასთან; თამაშის დროს დაჯექით ისე, რომ ბავშვი კარგად ხედავდეს თქვენს სახეს. დაელოდეთ ბავშვის ინიციატივას (რომელი სათამაშოებისკენ გაიხედავს, რას შეეხება), ხოლო თუ ბავშვი არ იჩენს ინტერესს წამოიწყეთ თამაში, რომელიც თქვენც 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი აქტიურად იყენებს წარმოსახვასა და ფანტაზიას თამაშის დროს. მაგ. თუ რამდენიმე ფერის პლასტელინს შეურევს ერთმანეთში, შესაძლოა თქვას, რომ პლანეტა გააკეთა და ა.შ.; თამაშობს როლურ-სიუჟეტურ თამაშებს, თავისი ფანტაზიით ავითარებს სიუჟეტს. მაგ. როდესაც თამაშობს სახლობანას და აძინებს თოჯინას, სანამ “თოჯინას სძინავს”, შეიძლება “მოამზადოს სადილი” და ა.შ.; 	<ul style="list-style-type: none"> ბავშვი არ ინტერესდება სათამაშოებით, ვერ ხვდება, როგორ ითამაშოს კუბიკებით, ბურთით, თოჯინით და ა.შ. არ ცდილობს მაგ. თოჯინის დაძინებას, საჭმლის მომზადებას ან მარტივ წარმოსახვით თამაშებს; არ უზიარებს თამაშს ახლობელ ადამიანებს, არ აჩვენებს მათ სათამაშოს, რომ მიიღოს ემოციური უკუკავშირი; თამაშობს ერთი და იმავე სათამაშოთი, აქვს განმეორებითი

<p>თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>გესიამოვნებათ და ბავშვისთვისაც საინტერესო იქნება. ამ დროს ბავშვი შეიძლება არ შემოგიერთდეთ, მაგრამ თქვენი განწყობა და დამოკიდებულება თამაშის მიმართ დაეხმარება მას, თანდათან ჩამოუყალიბდეს წარმოდგენა, თუ როგორი შეიძლება იყოს თამაშის პროცესი;</p> <ul style="list-style-type: none"> • სათამაშოების რაოდენობაზე ფიქრისას, გახსოვდეთ, რომ “ცოტა არის ბევრი”. ცოტა სათამაშო ბევრი იდეისა და მრავალფეროვანი თამაშისკენ უბიძგებს ბავშვს. როცა გარემოში ბევრი ასარჩევი ნივთია, ბავშვები ვერ ახერხებენ ყურადღების მობილიზებას თამაშისას და პროცესი ხდება ქაოტური. სასურველია, სათამაშოების ნაწილი შეინახოთ და პერიოდულად ცვალოთ ბავშვის ინტერესის შესაბამისად; 	<ul style="list-style-type: none"> • შესაძლოა, ბავშვი რომელიმე თამაშს მთელი დღის განმავლობაში ავითარებდეს. მაგ. წამოიწყოს ექიმობანა, შემდეგ უფროსის დაძახებაზე ისადილოს, სადილის შემდეგ კი კვლავ მიუბრუნდეს თამაშის იდეას და განავითაროს დაწყებული ამბავი; • თამაშობს თანატოლებთან ერთად როლურ-სიუჟეტურ თამაშებს, სადაც ბავშვები ინაწილებენ და ირგებენ სხვადასხვა როლებს. მაგ. დედაშვილობანა, მასწავლებლობანა და ა.შ.; • რომელიმე სიუჟეტის გათამაშების მიზნით, გარემოს აწყობს შესაბამისად, არჩევს ნივთებს და იყენებს სხვადასხვა აქსესუარს 	<p>მოქმედებები, არ ჩანს თამაშის იდეა და არ აზიარებს თამაშიდან მიღებულ განცდებს;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ვერ ხვდება დამალობანას, დაჭერობანას ტიპის ემოციურად გაცვლითი თამაშების მნიშვნელობას. არ იღებს ასეთ თამაშებში მონაწილეობას; • არ აკვირდება ახლობელი ადამიანების ქმედებებს, სხვა ბავშვების თამაშის პროცესს, არ ცდილობს მათთან ერთად ითამაშოს; • წარმოსახვითი თამაშისას ხდება მხოლოდ ერთი და იგივე სიუჟეტის გათამაშება, ბავშვი ვერ
---	---	--	---

<p>თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● შეარჩიეთ სათამაშოები, რომლებიც ბავშვს ბევრნაირ იდეას გაუჩენს. მაგ. კუბიკები, ფერადი მაგნიტური ფილები, ცხოველები, თოჯინები, მანქანები და საგზაო ნიშნები, სამზარეულოს/ექიმის/ხელოსნის/მადაზიის სათამაშო აქსესუარები და ა.შ.; ● შეარჩიეთ მაქსიმალურად უსაფრთხო მასალისაგან დამზადებული სათამაშოები, რომლებიც ადვილად არ ტყდება და არ ზიანდება, არ აქვს პატარა დეტალები, რომელთაც ბავშვი ნივთს მარტივად მოაძრობს - ამით თავს დაიზღვევთ გადაყლაპვისა და გადაცდენისაგან; ● ბავშვის წარმოსახვითი თამაშის პირველი იდეები უკავშირდება მის ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას: კვებას, ბანაობას, დაძინებას და ა.შ. ეს ის სცენებია, 	<p>როლში შესასვლელად. მაგ. მზარეულობანას სათამაშოდ იმარაგებს სათამაშო ჭურჭელს, ხილბოსტნულს, ირგებს წინსაფარს და ა.შ.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● აწყობს სხვადასხვა კონსტრუქციებს თავისი ფანტაზიით, ასევე შეუძლია აწყობის ინსტრუქციის გათვალისწინება. მოსწონს, როდესაც აჩვენებს ნაცნობ ადამიანებს, რა გააკეთა. მაგ. აწყობილი ფაზლი, კომკი, ნახატი და ა.შ.; ● შეუძლია ითამაშოს წესებიანი სამაგიდო და ფიზიკური თამაშები ოჯახის წევრებთან/თანატოლებთან ერთად. მაგ. ლოტო, ჯენგა, დამალობანა, დაჭეობანა და ა.შ.; ● თამაშობს სხვა ბავშვებთან ერთად, შეუძლია 	<p>ახერხებს თამაშის იდეის გამრავალფეროვნებას;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ვერ ხვდება სამაგიდო და ფიზიკური თამაშების წესებს და მიზნებს.
---	--	---	--

<p>თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>რომლებიც თავის თავზე აქვს გამოცდილი და ახსოვს. შეგიძლიათ, თამაშის დროს უბიძგოთ ამ გამოცდილების გათამაშებისაკენ. მაგ. გაახმოვანეთ თოჯინა და ათქმევინეთ, რომ ვითომ შია, დაელოდეთ ბავშვის რეაქციას, რომ აჭამოს ან აიყვანოს ხელში და მიიხუტოს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● თამაში ბავშვს ეხმარება გაუმკლავდეს ისეთ სტრესულ გამოცდილებებს, როგორცაა მაგ. სამედიცინო პროცედურები. შეგიძლიათ ეთამაშოთ საბავშვო სამედიცინო ყუთით, სადაც დაამატებთ ისეთ ნივთებს, რომლებსაც იყენებთ, როდესაც ის ავად არის: ბამბას, სანტავიკს, ბინტს, შპრიცს, უკვე დაცლილ წამლის სუფთა პლასტმასის ბოთლს (შეგიძლიათ ჩაასხათ წყალი, ვითომ სიროფია) და ა.შ.; ● როცა ბავშვს თამაშის დროს რამე არ გამოსდის - ბრაზობს, სწყინს, 	<p>გაიზიაროს თამაშისთვის საჭირო საერთო წესები და მიზანები. მაგ. ფეხბურთი, წრეში ბურთი, ორდროშობანა, ომობანა, “შტაბობანა” და ა.შ.</p>	
---	---	--	--

<p>თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ჭირვეულობს და ა.შ. - პირველ რიგში ესაუბრეთ იმაზე, თუ რა მოხდა და რას გრძნობს ამის გამო. ეს მას აგრძნობინებს, რომ მის გვერდით ხართ. მაგ. “ვხედავ, რომ ამის გამო ბრაზობ, მაგრამ ზოგჯერ ასეც ხდება. თუ კიდევ გინდა თამაში, შეგვიძლია ერთად ვცადოთ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • წესებიანი თამაშის მიმართ ინტერესის გასაღვიძებლად შესთავაზეთ ბავშვს მარტივი და სახალისო ფიზიკური თამაშები. მაგ. სანამ ჩართულია მუსიკა - ცეკვავთ, როგორც კი აჩერებთ - შეშდებით. მსგავსი თამაში, როგორც წესი, ბავშვში სასიამოვნო განცდებს იწვევს, ხელს უწყობს ჩართულობას, წესების გაგებასა და მათი დაცვის მიმართ მიმღებლობის გაზრდას. ასევე, მსგავსი თამაში ეხმარება ბავშვს იმპულსის მართვაში, რაც წესებიან თამაშში 		
---	---	--	--

<p>თამაში 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ჩართულობისათვის მნიშვნელოვანი უნარია;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ხელი შეუწყეთ თანატოლებთან ყოველდღიურ ურთიერთობას და თამაშს. მოიწვიეთ ბავშვის მეგობრები სახლში, თავადაც ესტუმრეთ მათ, შეახვედრეთ თავისი ასაკის ბავშვებს ეზოში, სკვერსა და გასართობ მოედნებზე. წახალისეთ, დამოუკიდებლად მოიფიქრონ, რას ითამაშებენ, როგორ განავითარებენ თამაშს და როგორ გაუმკლავდებიან თამაშის დროს წარმოქმნილ პრობლემებს; ● ესაუბრეთ ბავშვებს მათ მეგობრებზე, თანატოლების საყვარელ სათამაშოებსა და თამაშებზე, მათთან ერთად გატარებული დღეზე. წაუკითხეთ საბავშვო წიგნები, რომელთა შინაარსი მეგობრობასთან დაკავშირებულ თემებს ეხება. ეს გამოცდილებები დაეხმარება ბავშვს თანატოლებთან 		
---	--	--	--

	ურთიერთობის დაწყებასა და მენარჩუნებაში.		
--	---	--	--

ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> წახალისეთ ბავშვი, დამოუკიდებლად შეძლოს ხელ-პირის დაბანა. დაუდეთ საფეხური ნიჟარასთან, იყავით მის გვერდით. მიეცით შესაძლებლობა თავად მოუშვას წყალი, წაისვას საპონი, დაიბანოს და გაიმშრალოს ხელები და ა.შ. დაეხმარეთ მაშინ, როდესაც თავად გთხოვთ ან ამის აუცილებლობა შეიქმნება; როდესაც კბილებს იხეხავს, დაეხმარეთ მოხსნას კბილის პასტას თავსახური, წაუსვას პასტა ჯაგრისს და კვლავ დაახუროს თავსახური ტუბს. თანმიმდევრობასთან ერთად ეს პროცესი ავითარებს ნატიფ მოტორიკას, ორივე ხელის 	<ul style="list-style-type: none"> ინტერესდება თვითმოვლის პროცესებით: ადის დამხმარე სკამზე და დამოუკიდებლად იბანს ხელ-პირს, იხეხავს კბილებს, იწმენდს ცხვირს, ცდილობს წაისვას საცხი და ა.შ.; იმახსოვრებს და იცავს თანმიმდევრობას. მაგ.:ჭამის დროს იცის, რომ ჯერ უნდა დაიბანოს ხელები და ამიტომ მიდის აბაზანისკენ, ბანაობამდე იღებს წყლის სათამაშოებს და მიაქვს აბაზანაში; 	<ul style="list-style-type: none"> არ გამოხატავს ინტერესს და ჩართულობას თვითმოვლის პროცესთან დაკავშირებით; არ აქცევს ყურადღებას მზრუნველის ქმედებებს და არ ცდილობს, სცადოს იგივე დამოუკიდებლად. მაგ. ღრუბლით ქაფის წასმა და ა.შ.; არ ინტერესდება წყალში თამაშით; არ აქცევს ყურადღებას საკუთარ სხეულთან დაკავშირებულ

<p>ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>შეთანხმებულ მოძრაობას, ძალისხმევას და რაოდენობის განსაზღვრას და ა.შ. (შეიძლება დასჭირდეს დახმარება ძლიერად მოჭერილი თავსახურის მოსაშვებად). ზრდასრული ბავშვს ეხმარება კბილების საფუძვლიან გამოხეხვაში, თუმცა ჯერ ბავშვს აძლევს დროს, რომ ეს ყველაფერი დამოუკიდებლად გააკეთოს.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ჰიგიენასთან დაკავშირებით იცის, რას, როდის და რატომ აკეთებს, თუმცა შეიძლება დაგჭირდეთ წესების შეხსენება. მაგ. „სანამ შეჭამ, დაიბანე ხელები“; ● ბანაობის მზადების პროცესში უთხარით, წამოიღოს სათამაშოები, აიღოს პირსახოცი, აირჩიოს ტანსაცმელი. დაელოდეთ, გაიხადოს თვითონ, რასაც შეძლებს, ნაწილობრივ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ბანაობის დროს ჩართულია პროცესში, ისვამს ღრუბელს, იცის სხეულის ნაწილები, იგებს და ასრულებს მზრუნველის მითითებებს. მაგ. როდესაც მზრუნველი ეუბნება: „გადაწიე თავი, თმა უნდა დაგბანო“ - რეაგირებს შესაბამისად, ცდილობს დამოუკიდებლად გაიმშრლოს ტანი; ● გამოხატავს ტუალეტის საჭიროებას და სარგებლობს საპირფარეშოთი; ● საჭიროების დროს იხდის და იცვამს ტანსაცმელს, მათ შორის შეუძლია ღილებიანი და ელვა-შესაკრავიანი ტანსაცმლის გახსნა და შეკვრა; 	<p>შეგრძნებებს, არ მიანიშნებს უფროსს, როდესაც წყლის ტემპერატურა არ მოსწონს, ვერ იღებს სიამოვნებას ბანაობის პროცესით;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● პანიკური რეაქცია აქვს ფრჩხილების დაჭრაზე, წყალთან შეხებაზე, დავარცხნაზე, ცხვირის გასუფთავებაზე, ყურის გამოწმენდაზე, ხელპირის დაბანაზე; ● ბანაობის დასრულებისას პანიკურად ტირის და მზრუნველის მცდელობის მიუხედავად ვერ მშვიდდება; ● არ ინტერესდება, რა აცვია და როგორ გამოიყურება;
--	---	--	--

<p>ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>დაეხმარეთ იმაში, რის გაკეთებასაც ჯერ ვერ ახერხებთ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ბანაობის პროცესი გახადეთ სახალისო მაგ. მიეცით ღრო, ითამაშოს ქაფით და წყლის სათამაშოებით. წაახალისეთ, რამდენადაც შეძლებს, დამოუკიდებლად დაიბანოს და გაიმშრლოს ტანი. თუ დასჭირდება, დაეხმარეთ საფუძლიანად დაბანასა და გამშრალებაში; ● ბანაობის დასრულებამდე უთხარით, რომ ბანაობა სასიამოვნო და სახალისოა, მაგრამ მალე გამშრალების ღრო მოდის. პროცესის დასრულებაში დაეხმარება, რომ ჯერ სათამაშოებს გადაავლოთ წყალი და “გადაიყვანოთ გასამშრალებლად”, შემდეგ კი უთხრათ ბავშვს, რომ შესაძლოა კვლავ უნდა წყალში ყოფნა, 	<ul style="list-style-type: none"> ● ზრდასთან ერთად ცდილობს იყოს უფრო მეტად დამოუკიდებელი. მაგ. იცის სად რომელი ტანსაცმელი ინახება და იღებს მათ შესაბამისი უჯრიდან, ირჩევს რა ჩაიცვას. ჭუჭყიან ტანსაცმელს ათავსებს შესაბამის ადგილას; ● თავისი გემოვნებით ირჩევს/იწუნებს ტანსაცმელს და აქსესუარს, იყურება სარკეში, ინტერესდება, როგორ გამოიყურება; ● იცავს უსაფრთხოების წესებს, არ ეხება აბაზანაში განთავსებულ სარეცხ საშუალებებს, ფრთხილობს სველ ზედაპირზე გავლისას. 	<ul style="list-style-type: none"> ● იყენებს ჰამპერსს და არ აქვს გამომუშავებული ტუალეტის ჩვევები.
-------------------------------------	--	--	--

<p>ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>მაგრამ ახლა გადავლები და გამშრალების დროა;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● შეახსენეთ აბაზანაში მოქცევის წესები და უთხარი, რა მოხდება, თუ წესებს არ დაიცავს. მაგ. თუკი იატაკზე ბევრი წყალი დაისხმება, ფეხი გაუცურდება და დაეცემა; ● მოსაქმების შემდეგ დაელოდეთ, თვითონ მოიწესრიგოს თავი, თვითონ დააჭიროს უნიტაზზე ჩარეცხვის ღილაკს თითი. თუ ბავშვი ვერ ახერხებს დამოუკიდებლად მოიწესრიგოს თავი მოსაქმების შემდეგ, შეგიძლიათ ასწავლოთ, როგორ გააკეთოს ეს. მაგ. ეთამაშეთ სათამაშოებით, რომელთაც დასვამთ ქოთანზე. თვალსაჩინოებისთვის შეგიძლიათ შეფერილი წყლის და ყავისფერი პლასტელინის გამოყენება, შესაბამისი ფორმების მიცემით. მიეცით ტუალეტის ქაღალდი, რომ 	
-------------------------------------	--	--

<p>ჰიგიენა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>გამოუწმინდოს თოჯინას, ასწავლეთ ქაღალდის გადაკეცვა და ჩარეცხვა;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● როდესაც აწესრიგებთ მის ნივთებს, რეცხავთ ტანსაცმელს, სთხოვეთ, რომ დაგეხმაროთ, მოათავსოს კალათაში გასარეცხი ტანსაცმელი, მიეცით შესაძლებლობა ჩართოს სარეცხი მანქანა; ● ფრჩხილების დაჭრის/ცხვირის მოწმენდის/ყურის გაწმენდის პროცედურები ბავშვში შფოთვას იწვევს, რადგან სხეულის მთლიანობის განცდას ურღვევს მას და საფრთხედ აღიქმება. ამიტომ მნიშვნელოვანია, ამ პროცედურების დროს არ გაუკავოთ სხეული. ესაუბრეთ, აჩვენეთ თქვენს თავზე ან სათამაშოზე იგივე, სცადეთ, თავადაც გააკეთოს ეს. მაგ. გაუწმინდოს ცხვირი/ყური 		
--	---	--	--

	სათამაშოს. თუ ბავშვი ტირის, დაამშვიდეთ და შემდეგ განაგრძეთ პროცედურა.		
--	---	--	--

გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის

	რეკომენდაციები	ბავშვის შესაძლებლობები	საყურადღებო ნიშნები
გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> როდესაც ბავშვი მიგყავთ სასეირნოდ/სტუმრად/საყიდლებზე/ექიმთან და ა.შ. ყოველთვის უთხარით, სად მიგყავთ, ვინ დახვდება და რა შეიძლება მოხდეს. ჩართეთ სამზადისში, აარჩევინეთ რისი ჩაცმა უნდა, ჰკითხეთ, ხომ არ უნდა რომელიმე სათამაშო წამოიღოს - თუ ბავშვი შფოთავს უცხო გარემოში ყოფნისას, საყვარელი სათამაშო მას უქმნის უსაფრთხოების განცდას; სასურველი და მნიშვნელოვანია, რომ ისეთ ადგილებში, სადაც პირველად მიდის ბავშვი, განსაკუთრებით ექიმთან ვიზიტის დროს, მასთან ერთად იყოს მშობელი. იმ შემთხვევაშიც, თუ 	<ul style="list-style-type: none"> ერთვება პროცესში, როდესაც მზრუნველი ამზადებს გარეთ გასასვლელად. იღებს ქუთუკს, იცვამს ფეხსაცმელს და ა.შ.; ამბობს, რომ უნდა ეზოში ჩასვლა, სთხოვს მზრუნველს წაიყვანოს სასეირნოდ ინტერესდება საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობით; გასვლისას და დაბრუნებისას ემშვიდობება/ეგება ოჯახის წევრებს, უზიარებს მათ ეზოში მომხდარ ამბებს, 	<ul style="list-style-type: none"> არ ავლენს დადებით ან უარყოფით ემოციურ რეაქციას, როდესაც ესაუბრებიან და ამზადებენ გარეთ გასვლისთვის; არ აქვს რეაქცია, როდესაც ოჯახის წევრები მოდიან ან მიდიან, არ რეაგირებს ემოციურად; გარეთ ყოფნის დროს არ აკვირდება სხვა ადამიანებს, არ ინტერესდება სხვა ბავშვების თამაშით და არ იკვლევს გარემოს;

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ბავშვზე ზრუნვაში მას ძიძა, ბებია ან ოჯახის სხვა წევრები ეხმარებიან;</p> <ul style="list-style-type: none"> • აუცილებელია, უფროსებმა ყოველთვის გააფრთხილოთ ბავშვი, როდესაც გარკვეული დროით ტოვებთ სახლს (არა აქვს მნიშვნელობა, მაღაზიაში გადიხართ, მეგობართან, თუ სხვა საქმეზე). უთხარით სად მიდიხართ და როდის დაბრუნდებით. თუ ბავშვი გაგეტყობს, ეს ბუნებრივი რეაქციაა წუხილის გამოსახატავად. გაპარვა ხელს უშლის უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას და აძლიერებს შფოთვისას, რადგან ბავშვი ვერ ხვდება, რატომ ვეღარ ხედავს სახლში მისთვის მნიშვნელოვან ადამიანს და უჩნდება მიტოვების განცდა; 	<p>უყვება სად მიდის და რის გაკეთებას აპირებს გარეთ. ახსენებს თანატოლებს ეზოდან და საბავშვო ბაღიდან;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ესალმება და ემშვიდობება ეზოში მეგობრებს, აჩვენებს და უზიარებს სათამაშოებს, ინტერესდება მათი ნივთებით, თამაშობს მათთან ერთად სხვადასხვა თამაშს; • როდესაც მზრუნველი სთხოვს, რომ ჩასჭიდოს ხელი, დაელოდოს ან იაროს უფრო ნელა, ითვალისწინებს მის თხოვნას • ადის და ჩამოდის სასრილოს და სადარბაზოს კიბეზე დამოუკიდებლად; • სათამაშო მოედანზე და ეზოში ყოფნისას ატარებს 	<ul style="list-style-type: none"> • არ ინტერესდება ეზოს სათამაშოებით - საქანელით, სასრილოთი, ველოსიპედით და ა.შ.; • არ უზიარებს ეზოში ყოფნის შთაბეჭდილებებს ოჯახის წევრებს; • არ იცავს საკუთრებას, არ გამოხატავს პროტესტს, თუ ვინმე მის სათამაშოს დაუკითხავად აიღებს; • არ იმჩნევს, როდესაც უფროსი სთხოვს ხელის ჩაკიდებას, არ რეაგირებს აკრძალვაზე და საფრთხეზე; • ბაღში სიარულს იმდენად განიცდის, რომ ერდვევა ძილი/კვება, მუდმივად იტკივებს მუცელს/თავს, ირევს გულს, ითხოვს მშობლებთან დაძინებას,
--	--	--	--

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● გარეთ ყოფნის დროს დაელოდეთ ბავშვს, როდესაც ის აკვირდება მწერებს, ფოთლებს, ცხოველებს, ფრინველებს და ა.შ. მოუყევით იმის შესახებ, რითიც ინტერესდება. მიაქცევინეთ ყურადღება საგზაო ნიშნებზე, ესაუბრეთ მგზავრობის და უსაფრთხოების წესებზე; ● გარეთ ყოფნის დროს დაელოდეთ, თვითონ შევიდეს კომუნიკაციაში თანატოლებთან. თუ საჭიროა დაეხმარეთ მათ გაცნობაში, მიეცით დრო ერთად თამაშისთვის. შესაძლოა იკამათონ სათამაშოზე, ან თამაშის წესებზე. დაელოდეთ, თვითონ შეთანხმდნენ. თუ ფიზიკურად ცდილობენ ერთმანეთის დაზიანებას, ამ შემთხვევაში ჩაერიეთ და შეაჩერეთ, ესაუბრეთ სიტყვებით გრძნობებისა და სურვილების გამოხატვის შესაძლებლობაზე, გაუხმოვანეთ რას გრძნობს და 	<p>ველოსიპედს დამხმარე ბორბლებით, თვითგორიას ან საბავშვო მანქანას;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● დადის ბაღში, მიყვება ბაღის რუტინას და ურთიერთობს თანატოლებთან; ● გამოთქვამს უკმაყოფილებას, როდესაც მზრუნველი მიდის სახლიდან ან ტოვებს ბაღში; ● ისმენს და ხვდება, როდესაც ეუბნებით სად მიგყავთ. მაგ. დაბადების დღეზე, სამოგზაუროდ, ექიმთან და ა.შ. რეაგირებს განწყობის შესაბამისად; ● მგზავრობის დაწყების ან დასრულების შემდეგ, შეუძლია ჩაჯდეს და 	<p>არ შეუძლია მცირე დროითაც კი დარჩენა ბაღში, თუ ვერ ხედავს მშობელს ან მზრუნველს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● არ აქცევს ყურადღებას საგზაო ნიშნებს, არ ითვალისწინებს სოციალურ და უსაფრთხოების წესებს საჯარო სივრცეებში.
--	---	--	--

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>რატომ, დაეხმარეთ სიტყვებით სურვილის გამოხატვაში - ბავშვი იმპულსურად და ემოციურად რეაგირებს, მოზრდილი კი ეხმარება მას დაიტოს მძაფრი განცდები და აძლევს მაგალითს, თუ როგორ შეიძლება იმოქმედოს რთულ სიტუაციებში. მაგ. “ვხედავ, ძალიან გაბრაზდი, რადგან შენც გინდოდა ის ყვითელი ნიჩაბი. ძნელია დალოდება, შეგვიძლია ვთხოვოთ მოგვცეს, როდესაც თამაშს მორჩება, მაგრამ შეიძლება უარი გვითხრას და შენ გეწყინოს, ზოგჯერ ასეც ხდება, შეიძლება რაღაცები არ გათხოვონ. თუმცა, შეგიძლია თქვა, როგორ გაბრაზდი და გეწყინა.”;</p> <ul style="list-style-type: none"> • არ არის აუცილებელი, ბავშვმა ათხოვოს თავისი სათამაშო სხვა ბავშვს, თუ ის დაინტერესდება მისი ნივთებით. ჰკითხეთ, ათხოვებს თუ არა, უთხარით, რომ თუ არ უნდა, შეუძლია არ ათხოვოს. დაეხმარეთ ბავშვებს 	<p>გადმოვიდეს სამგზავრო სკამიდან;</p> <ul style="list-style-type: none"> • სეირნობის დროს ცნობს საგზაო ნიშნებს, ავტობუსის გაჩერებას, ზებრა გადასასვლელს. აქცევს ყურადღებას შუქნიშანს, იმახსოვრებს ნაცნობ ადგილებთან მისასვლელ გზებს, ცნობს სხვადასხვა დაწესებულების ლოგოებს. 	
--	--	---	--

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>მიიღონ ერთმანეთისთვის ნივთების თხოვების გამოცდილება, უთხარით, რომ ის ისევ მისი სათამაშოა, უბრალოდ სხვა ბავშვს მოეწონა, დაათვალიერებს, ცოტა ხნით ითამაშებს და ისევ დაუბრუნებს;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ეზოდან დაბრუნებისას ჰკითხეთ, რა მოხდა ეზოში, რა მოეწონა და ა.შ. თუ სახლში ოჯახის სხვა წევრიცაა, დაიწყეთ მოყოლა, თუ რა მოხდა გარეთ. ასეთ დროს ბავშვი ისმენს ამბავს და შემდეგ თვითონ იწყებს ამბების გაზიარებას; ● გარეთ ყოფნის დროს გამოიყენეთ სამთვლიანი ველოსიპედი, თვითგორია და ა.შ. ისინი ავითარებს სხეულის ბალანსის შეგრძნებას და სივრცეში კოორდინაციას, ასევე ქმნის შესაძლებლობას, საკუთარი 		
---	---	--	--

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>ნივთების გაზიარება სცადონ ბავშვებმა;</p> <ul style="list-style-type: none"> დაეხმარეთ საბავშვო ბაღთან ადაპტაციაში. სანამ შეიყვანთ, ხშირად ასეირნეთ ბაღის გზაზე, აჩვენეთ შენობა, ეზო. უამბეთ, რა ხდება ბაღში, რატომ უნდა იაროს იქ, ესაუბრეთ ბაღის რუტინაზე, გაუზიარეთ თქვენი გამოცდილება, გააცანით მასწავლებელი. უთხარით, თქვენ სად იქნებით იმ დროს, როცა ის ბაღში ივლის, და როდის მიხვალთ მის გამოსაყვანად - შეგიძლიათ ეს ყველაფერი დაუხატოთ, რათა თვალსაჩინო იყოს ის, რაზეც ესაუბრებით. უთხარით, რომ ყოველთვის გემახსოვრებათ, როდის უნდა გამოიყვანოთ ბაღიდან - დაუსახელეთ დრო და აქტივობა, რომლის შემდეგაც მიაკითხავთ (საწყის ეტაპზე მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი სრული დღით არ დატოვოთ ბაღში და თავიდან 		
--	---	--	--

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<p>იაროს მშობელთან ერთად, დროის მცირე მონაკვეთებით. ბავშვის ემოციური მზაობის მიხედვით გაზარდეთ ბაღში დამოუკიდებლად ყოფნის დრო). ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვის ყოველდღიური რუტინა სახლში და ის, რაც მას ბაღში ელოდება, შეძლებისდაგვარად ემთხვეოდეს ერთმანეთს ისეთ საკითხებში, როგორცაა მაგ. ძილის და კვების დრო. ადაპტაციის პროცესში, შესაძლოა, დამხმარე აღმოჩნდეს იმის ცოდნა, თუ რა წესები აქვთ ბაღში. მაგ. სათამაშოების ალაგება ჭამის წინ, გამოყენებული საკვები ინვენტარის ნიჟარასთან მიტანა და ა.შ. როდესაც ბავშვი მისთვის სრულიად ახალ გარემოში აღმოჩნდება, ნაცნობი რუტინა და წესები მხარდამჭერი ხდება შფოთვის განცდასთან გამკლავებაში;</p>		
---	---	--	--

<p>გარეთ გასვლა 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>	<ul style="list-style-type: none"> • მგზავრობისას გამოიყენეთ ასაკის შესაბამისი სამგზავრო სკამი, მგზავრობის და ასაკის შესაფერისი უსაფრთხო სათამაშოები. შენიშვნა: მგზავრობის დროს არ არის რეკომენდირებული კვება, რადგან მატულობს საჭმლის გადაცდენის რისკი. ხანგრძლივი მგზავრობის პერიოდში, მნიშვნელოვანია, მაქსიმუმ 2 საათში ერთხელ გააჩეროთ მანქანა, ამოიყვანოთ ბავშვი და გაატაროთ. 		
--	---	--	--

ეკრანის დრო 3-6 წლის ბავშვისთვის

	ბავშვის შესაძლებლობები	რეკომენდაციები	საყურადღებო ნიშნები
ეკრანის დრო 3-6 წლის ბავშვისთვის	<ul style="list-style-type: none"> 3-6 წლის ასაკში ბავშვისთვის მნიშვნელოვანია თანატოლებთან ცოცხალი კომუნიკაციით და ფიზიკური თამაშით მიღებული გამოცდილებები; 3 წლის ასაკიდან, თუ მშობელი ეკრანის გამოყენების ნებას რთავს შვილს, ეკრანთან ყოფნის ხანგრძლივობა არ აღემატებოდეს 1-2 საათს დღის განმავლობაში. 	<ul style="list-style-type: none"> მნიშვნელოვანია, მზრუნველმა თავადაც შეზღუდოს მობილურის გამოყენება მაშინ, როცა ეთამაშება, აძინებს, კვებავს, ჰიგიენურ პროცედურებს უტარებს ბავშვს, რადგან ამ დროს მნიშვნელოვანია ბავშვთან უშუალო კომუნიკაცია, საჭიროა, მზრუნველის მხერა და სიტყვა ბავშვისკენ იყოს მიმართული. <i>შენიშვნა: თუ ამ დროს გაქვთ მნიშვნელოვანი ზარი, უთხარით ბავშვს ამის შესახებ და შემდეგ უპასუხეთ;</i> ბავშვს ესაჭიროება თვალით კონტაქტი, საუბარი და ცოცხალი რეაქციები რასაც ეკრანი ვერ უზრუნველყოფს. შესაბამისად, ნაკლები კონტაქტი თვალთ, ნაკლები დიალოგი და ნაკლები ერთობლივი თამაში ამცირებს სოციალური უნარების განვითარებას; 	<ul style="list-style-type: none"> დღის მანძილზე 2 საათზე მეტხანს ეკრანის გამოყენების რისკ-ფაქტორები: <ul style="list-style-type: none"> მეტყველების დაყოვნება ყურადღების დეფიციტი ფიზიკური განვითარების შეფერხება ქცევის სირთულეები ემოციური რეგულაციის სირთულე

<p>ეკრანის დრო 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● თუ რომელიმე მშობელი ემიგრაციაშია ან გარკვეული პერიოდი ფიზიკურად არ იმყოფება ბავშვთან (მივლინებაშია/საავადმყოფოშია/სამოგზაუროდაა), გამოიყენეთ ეკრანი ვიდეოზარის მიზნით. ამ შემთხვევაში ვიდეოზარი სასურველი და მნიშვნელოვანია, რადგან განშორების შფოთვა ატანადი ხდება ბავშვისთვის, როდესაც ნარჩუნდება კავშირი და კომუნიკაცია ფიზიკურად დისტანცირების დროს; ● თუ 3 წლიდან იყენებთ ეკრანს ბავშვთან, გაითვალისწინეთ შემდეგი: <ul style="list-style-type: none"> ○ აარჩიეთ 3-დან 10 წუთამდე ხანგრძლივობის ვიდეოები, სადაც არის ასაკისთვის შესაბამისი სიუჟეტური განვითარება და დასასრული; ○ თუ ეკრანის დრო იქნება ბავშვის დღის რუტინის ნაწილი და დღის კონკრეტულ მონაკვეთს შეარჩევთ, მზრუნველისთვის მართვადი იქნება ბავშვის ეკრანთან გატარებული დრო და შინაარსი; 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ძილის დარღვევები ○ სოციალურ-კომუნიკაციური სირთულეები ○ აფერხებს ფანტაზიის განვითარებას ○ არ გამოიყენოთ ეკრანი: ○ კვების დროს ○ დაძინებამდე 2 საათით ადრე ○ მოწყენილობის ან ტირილის შესაჩერებლად (თუ ეკრანი გამოიყენება „დამშვიდების“ საშუალებად, ბავშვი ვერ სწავლობს, როგორ დაარეგულიროს
---	--	--	--

<p>უკრაინის დრო 3-6 წლის ბავშვისთვის</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ უკრაინი ნაკლებად საზიანოა, როდესაც ბავშვი უყურებს მზრუნველთან ერთად და მზრუნველი უხსნის შინაარსს, პასუხობს ბავშვის შეკითხვებს და აკავშირებინებს არსებულ გამოცდილებასთან; ○ აარჩიეთ ნელი ტემპის, შემეცნებითი შინაარსის მარტივი გრაფიკა, არ ჩაურთოთ სწრაფი და გადატვირთული, სტიმულაციური ვიდეოები; ○ არ არის რეკომენდირებული უკრაინის გამოყენება ახალგაღვიძებულ ბავშვთან. 	<p>ემოციები ბუნებრივი გზებით)</p>
--	--	---	---

შინაარსი მომზადებულია პროექტის „ღირსეული შრომის დღის წესრიგის ხელშეწყობა ოჯახში დასაქმებულებისთვის საქართველოში“ ფარგლებში. პროექტის მხარდამჭერები არიან გაეროს ქალთა ორგანიზაცია, შვეიცარიის განვითარებისა და თანამშრომლობის სააგენტო და ავსტრიის განვითარების სააგენტო. დოკუმენტში გამოთქმული მოსაზრებები არ წარმოადგენს გაეროს ქალთა ორგანიზაციის, შვეიცარიის განვითარებისა და თანამშრომლობის სააგენტოსა და ავსტრიის განვითარების სააგენტოს ოფიციალურ პოზიციას. დოკუმენტის შინაარსზე პასუხისმგებელი არიან ავტორები. @2026 წელი.