



მარიანა ხუნდაყიშვილი

# სამართლებრივი კულტურა

ნაწილი 1

მასწავლებლის და პოლიციელის დამხმარე სახელმძღვანელო



თბილისი, 2020

წინამდებარე სახელმძღვანელო შეიქმნა „პოლიციის საზოგადოებრივი საქმიანობის ინიციატივა აჭარაში“ პროგრამის (ACPI) ფარგლებში, რომელსაც ახორციელებს ორგანიზაცია PH International-ის ფილიალი საქართველოში ([www.ph-int.org](http://www.ph-int.org)) აშშ-ის სახელმწიფო დეპარტამენტის ანტინარკოტიკული და სამართალდამცავ ორგანოებთან ურთიერთობის საერთაშორისო ბიუროს (INL) ფინანსური მხარდაჭერით და საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტროსა და საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროსთან პარტნიორობით.

სასწავლო მასალა მომზადდა ამერიკელი ხალხის მხარდაჭერით. ერთპიროვნული პასუხისმგებლობა მოცემულ სახელმძღვანელოში ასახული ინფორმაციისა და მასში გამოთქმული მოსაზრებების თაობაზე ეკისრება ავტორს და ის არ წარმოადგენს აშშ-ის სახელმწიფო დეპარტამენტის ანტინარკოტიკული და სამართალდამცავ ორგანოებთან ურთიერთობის საერთაშორისო ბიუროს ან აშშ-ის მთავრობის შეხედულებებს.

©Project Harmony, 2020

დაუშვებელია სრულად სახელმძღვანელოს ან მისი რომელიმე ნაწილის გამოყენება წყაროს მითითების გარეშე.

**ავტორი:** მარიანა ხუნდაყიშვილი

**კონსულტანტები:** თინათინ ებანოიძე, თეა მხეიძე, თეა გალახვარიძე

**ენობრივი რედაქტორი:** ქეთევან გოჩიტაშვილი

**გრაფიკული დიზაინერი:** ევგენია ხიდაშელი

# შინაარსი

ბავშვთა უფლებების დაცვა	3
ტოლერანტობა	22
კონფლიქტის გადაჭრა	39
ჯანსაღი ცხოვრების წესი და აზარტული თამაშები	62
ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მარიხუანის მოხმარება	79
გამოყენებული ლიტერატურა	100



## ბავშვთა უფლებების დაცვა

### სახლის მიზანი:

მოსწავლეებისათვის ბავშვის უფლებათა კონვენციის შექმნის მოკლე ისტორიისა და კონვენციის შინაარსის გაცნობა; ინფორმაციის მიწოდება იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორაა გამყარებული კონვენცია საქართველოს კანონმდებლობის მიერ და როგორ უზრუნველყოფს სახელმწიფო ბავშვის უფლებების დაცვას.

### შედეგი:

მოსწავლეები შემთხვევების ანალიზისა და მსჯელობის გზით გააკეთებენ დასკვნებს, თუ რას გულისხმობს ბავშვის უფლებები და მოვალეობები. მიიღებენ ინფორმაციას იმის შესახებ, საქართველოში არსებული რომელი ორგანიზაციები იცავენ ბავშვის უფლებებს და ვის და როგორ შეიძლება მიმართონ ამ უფლებების დარღვევის შემთხვევაში.

**დრო:** 45 წთ

**რესურსები:** ფლიპჩარტი, მარკერები, პროექტორი, უკუკავშირის ყუთი.

### მთავარი გზავნილები მოსწავლეებისთვის:

- ა) ბავშვთა უფლებების დაცვაზე პასუხისმგებლობას იღებს როგორც ბავშვის ოჯახი და უახლოესი გარემოცვა, ასევე სახელმწიფო.
- ბ) ბავშვის უფლებების დაცვის ვალდებულება, პოლიციასა და სოციალური მომსახურების სააგენტოსთან ერთად, აქვს ყველა იმ დაწესებულებას, რომლებსაც შეხება აქვთ ბავშვთან.
- გ) ყველას უნდა ჰქონდეს ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ ვის მიმართოს, როდესაც ბავშვის უფლებები ირღვევა.
- დ) უფლებებთან ერთად, ბავშვებს აქვთ პასუხისმგებლობებიც (ამ გზავნილზე ყურადღება მახვილდება იმ შემთხვევაში, თუ გაკვეთილი მიმდინარეობს დამატებითი აქტივობების ჩათვლით).



# აქტივობა 1

## ბავშვები და მათი უფლებები

**მიზანი:** მოსწავლეების მიერ ბავშვის უფლებების გაანალიზება კონკრეტული შემთხვევების განხილვის გზით.

**დრო:** 15 წთ

## ინსტრუქცია

### დავალბა 1

დაყავით მოსწავლეები 3 ჯგუფად. გააფრთხილეთ ისინი, რომ იმუშავენ მცირე ჯგუფებში, ხოლო სამუშაოს დასრულების შემდეგ გააკეთებენ პრეზენტაციებს; ამიტომ წინასწარ უნდა აირჩიონ, ვინ იქნება მათი ჯგუფის პრეზენტატორი.

თითოეულ ჯგუფს დაურიგეთ ბარათები, სადაც აღწერილია ბავშვის უფლებების დარღვევის სხვადასხვა შემთხვევა და, ასევე, წინასწარ მომზადებული კითხვები. სთხოვეთ მათ, ყურადღებით გაეცნონ შემთხვევას და უპასუხონ დასმულ კითხვებს - სლაიდი #2. (იხ. სამუშაო ფურცელი 1)

საინფორმაციო ბარათი მასწავლებლისა და პოლიციელისათვის. ქვემოთ მოცემული ინფორმაცია დაგეხმარებათ მოსწავლეთა პრეზენტაციების შეჯამებაში. ამ უტაჟზე მხოლოდ შშინაარსობრივად შეჯამეთ, ხოლო თითოეული შემთხვევისთვის კონკრეტული მუხლების მისადაგებასთან დაკავშირებით იმსჯელებთ აქტივობაში 3.

პირველი შემთხვევა ეხება ბავშვის უფლებას, ჰქონდეს საკუთარი აზრი, თავისუფლად გამოხატოს თავისი შეხედულება, რომელიც მას ეხება; ამასთან, ამ შეხედულებებს ანგარიში უნდა გაეწიოს ბავშვის ბედთან დაკავშირებული ნებისმიერი საკითხის გადაწყვეტილას. იგი ეხმაურება:

**მე-12 მუხლს** - ბავშვს შეუძლია გამოთქვას თავისი აზრი ისეთ საკითხებზე, რომლებიც მას ეხება და მის აზრს ანგარიში უნდა გაეწიოს.

მეორე შემთხვევა ეხება ბავშვის უფლებას, იყოს დაცული ნებისმიერი სახის დისკრიმინაციისა და ექსპლუატაციისაგან, ომისა და გაჭირვებისაგან; ასევე, ის ეხება ბავშვის განათლების, ინდივიდუალობის განვითარების, გონებრივ თუ ფიზიკურ შესაძლებლობათა სრულად გამოვლენის უფლებას და ეხმაურება შემდეგ მუხლებს:

**მუხლი 28** - მონაწილე სახელმწიფოები აღიარებენ ბავშვის განათლების უფლებას და იმისათვის, რომ თანაბარი შესაძლებლობების საფუძველზე თანდათანობით მიღწეულ იქნეს ამ უფლების განხორციელება: (ე) მიმართავენ ხელშეწყობის ღონისძიებებს, რომ ბავშვები რეგულარულად დადიოდნენ სკოლაში და შემცირდეს იმ მოსწავლეთა რიცხვი, რომლებმაც მიატოვეს სკოლა.

**მუხლი 32** - ბავშვს უფლება აქვს, დაცული იყოს ისეთი სამუშაოს შესრულებისაგან, რომელიც შეიძლება საზიანო აღმოჩნდეს მისი ჯანმრთელობისათვის, ხელს უშლიდეს ბავშვს განათლების მი-

ღებაში, საერთოდ, განვითარებაში. სახელმწიფო ვალდებულია განსაზღვროს სამუშაოზე მიღების მინიმალური ასაკი და შრომით პირობებთან დაკავშირებული აუცილებელი მოთხოვნები.

მესამე შემთხვევა ეხება ბავშვის სიცოცხლისა და გადარჩენის, სამედიცინო მომსახურებით სარგებლობის, წყლითა და სანიტარული სისტემით უსაფრთხოდ სარგებლობის უფლებას და ეხმაურება:

**მე-6 მუხლს** - ყველა ბავშვს აქვს სიცოცხლის ხელშეუხებელი უფლება და სახელმწიფო ვალდებულია უზრუნველყოს ბავშვის სიცოცხლის შენარჩუნება და ჯანსაღი განვითარება.

## დავალება 2

მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები დაასრულებენ მუშაობას, სთხოვეთ, თითოეულმა ჯგუფმა გააკეთოს მოკლე პრეზენტაცია.

პრეზენტაციების დასრულების შემდეგ შეაჯამეთ ისინი და უთხარით შემდეგი:

მადლობა საინტერესო პრეზენტაციებისთვის. თქვენ კარგად გაართვით თავი დავალებას. თქვენ მიერ განხილულ ყველა შემთხვევაში დარღვეულია ბავშვის უფლებები, რაც, რა თქმა უნდა, არავისთვის არის სასიამოვნო. სწორედ იმიტომ, რომ ბავშვები დაცული იყვნენ უფლებების ამგვარი და სხვა სახით შელახვისაგან, გაეროს გენერალური ასამბლეის მიერ შექმნილია სპეციალური დოკუმენტი - ბავშვის უფლებათა კონვენცია, რომელიც აღიარებულია საქართველოს სახელმწიფოს მიერ. სწორედ ამ დოკუმენტის შესახებ გვექნება საუბარი დღეს (სლაიდი #3).

## აქტივობა 2

### ბავშვის უფლებათა კონვენცია

**ვიზანი:** მოსწავლეებისათვის ბავშვის უფლებათა კონვენციის შექმნის ისტორიისა და ძირითადი პრინციპების გაცნობა.

**დრო:** 10 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

#### დავალბა 1

მოსწავლეებს მოკლედ გააცანით ბავშვის უფლებათა კონვენციის შინაარსი (სლაიდები #4-9):

როგორც აღვნიშნეთ, ბავშვის უფლებებს იცავს სპეციალური დოკუმენტი და ამ დოკუმენტს ბავშვის უფლებათა კონვენცია ეწოდება (დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში, გააცანით მოსწავლეებს კონვენციის შექმნის ისტორია - იხ. დამატებითი აქტივობა 1).

ვინაიდან საუკუნეების განმავლობაში ბავშვები ხშირად ხდებოდნენ ძალადობისა და ექსპლუატაციის მსხვერპლნი, საჭირო გახდა არა მხოლოდ ბავშვთა დაცვა ამგვარი ფაქტებისაგან, არამედ მათი უფლებების აღიარებაც. სწორედ ამ მიზნით 1989 წელს შეიქმნა გაეროს ბავშვის უფლებათა კონვენცია, ხოლო 1994 წელს მას საქართველოც შეუერთდა, რითაც აიღო ქვეყანაში ბავშვის უფლებების დაცვის პასუხისმგებლობა.

#### ევროპის საბჭოს გენერალური მდივნის მოადგილის, მო დე ბოერ-ბუკიკოს სიტყვებით:

*„გაეროს ბავშვის უფლებათა კონვენცია შემობრუნების წერტილი იყო; მან საქვეყნოდ აღიარა, რომ ბავშვები მხოლოდ დაცვის ობიექტები კი არ არიან, არამედ მათ თავად ეკუთვნით სამოქალაქო და პოლიტიკური უფლებები.“*

კონვენცია ემყარება ოთხ ძირითად პრინციპს, რომელთა გათვალისწინებაც აუცილებელია ამ კონვენციის ეროვნულ დონეზე რეალურად განსახორციელებლად, კერძოდ:

**დისკრიმინაციის დაუშვებლობა** – კონვენციაში გამოკვეთილი თითოეული უფლება ეხება ყველა ბავშვს ყოველგვარი დისკრიმინაციული გამოწვევის გარეშე (მუხლი 2);

**ბავშვის ჭეშმარიტი ინტერესები** – ბავშვის მიმართ ნებისმიერი ქმედების განხორციელებისას უპირველესი ყურადღება ეთმობა ბავშვის ინტერესების დაცვის უკეთ უზრუნველყოფას (მუხლი 3);

**სიცოცხლე და განვითარება** – ბავშვებს აქვთ სიცოცხლისა და ჯანსაღი განვითარების უფლება (მუხლი 6);

**ბავშვის აზრის გათვალისწინება** – გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ბავშვის შეხედულებები ნებისმიერ საკითხზე, რომელიც მას ეხება (მუხლი 12).



კონვენციაში წარმოდგენილი ძირითადი უფლებები შესაძლებელია ოთხ კატეგორიად გაერთიანდეს:

**სიცოცხლე** – ბავშვებს აქვთ სიცოცხლისა და გადარჩენის უფლება, სამედიცინო მომსახურებით სარგებლობის, წყლითა და სანიტარული სისტემით უსაფრთხოდ სარგებლობის უფლება;

**განვითარება** – ბავშვებს აქვთ განათლების, ინდივიდუალობის განვითარების, გონებრივ თუ ფიზიკურ შესაძლებლობათა სრულად გამოვლენის უფლება;

**დაცვა** – ბავშვებს აქვთ უფლება, დაცულნი იყვნენ ნებისმიერი სახის დისკრიმინაციისა და ექსპლუატაციისაგან, ომისა და გაჭირვებისაგან;

**მონაწილეობა** – ბავშვებს აქვთ უფლება, ჰქონდეთ საკუთარი აზრი, თავისუფლად გამოხატონ თავიანთი შეხედულებანი, მიიღონ სასურველი ინფორმაცია.

## აქტივობა 3

### ბავშვის უფლებათა კონვენციის მუხლები

**ვიზანი:** მოსწავლეებისათვის ბავშვის უფლებათა კონვენციის ზოგიერთი მუხლის გაცნობა და მათი დაკავშირება განხილულ შემთხვევებთან. საკუთარი პასუხისმგებლობების გაცნობიერება სხვის უფლებებთან მიმართებით.

**დრო:** 10 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

#### დავალბა 1

წინასწარ მოამზადეთ ფლიპჩარტი, რომელიც მარჯერის დახმარებით გაყოფილია ოთხ ტოლ ნაწილად, თითოეულ კვადრატში ჩაწერილია ჩამოთვლილთაგან ერთი კატეგორია - სიცოცხლე, დაცვა, განვითარება, მონაწილეობა - და მოკლედაა განმარტებული თითოეული მათგანი.

#### სიცოცხლე

ბავშვებს აქვთ სიცოცხლისა და გადარჩენის უფლება, სამედიცინო მომსახურებით სარგებლობის, წყლითა და სანიტარული სისტემით უსაფრთხოდ სარგებლობის უფლება.

#### დაცვა

ბავშვებს აქვთ უფლება, დაცულნი იყვნენ ნებისმიერი სახის დისკრიმინაციისა და ექსპლუატაციისაგან, ომისა და გაჭირვებისაგან.

#### განვითარება

ბავშვებს აქვთ განათლების, ინდივიდუალობის განვითარების, გონებრივ თუ ფიზიკურ შესაძლებლობათა სრულად გამოვლენის უფლება.

#### მონაწილეობა

ბავშვებს აქვთ უფლება, ჰქონდეთ საკუთარი აზრი, თავისუფლად გამოხატონ თავიანთი შეხედულებანი, მიიღონ სასურველი ინფორმაცია.

#### დავალბა 1

თითოეულ ჯგუფს დაურიგეთ ცალკე ამოჭრილი, მათ მიერ განხილული შემთხვევის შესაბამისი მუხლი კონვენციიდან (იხ. სამუშაო ფურცელი 2). სთხოვეთ, წაიკითხონ ყურადღებით და შემდეგ წებოვანი ლენტის საშუალებით მიაწებონ ფლიპჩარტის შესაბამის კვადრატში (სლაიდი #10).

ცხრილში მუხლები ასე უნდა განაწილდეს (სლაიდი #11):

**სიცოცხლე**

მუხლი 6 - ყველა ბავშვს აქვს სიცოცხლის ხელშეუხებელი უფლება და სახელმწიფო ვალდებულია უზრუნველყოს ბავშვის სიცოცხლის შენარჩუნება და ჯანსაღი განვითარება.

**დაცვა**

მუხლი 32 - ბავშვს უფლება აქვს, დაცული იყოს ისეთი სამუშაოს შესრულებისაგან, რომელიც შეიძლება საზიანო აღმოჩნდეს მისი ჯანმრთელობისათვის, ხელს უშლიდეს ბავშვს განათლების მიღებაში, საერთოდ, განვითარებაში. სახელმწიფო ვალდებულია, განსაზღვროს სამუშაოზე მიღების მინიმალური ასაკი და შრომით პირობებთან დაკავშირებული აუცილებელი მოთხოვნები.

**განვითარება**

მუხლი 28 - მონაწილე სახელმწიფოები აღიარებენ ბავშვის განათლების უფლებას და იმისათვის, რომ თანაბარი შესაძლებლობების საფუძველზე თანდათანობით მიღწეულ იქნეს ამ უფლების განხორციელება: (ე) მიმართავენ ხელშეწყობის ღონისძიებებს, რომ ბავშვები რეგულარულად დადიოდნენ სკოლაში და შემცირდეს იმ მოსწავლეთა რიცხვი, რომლებმაც მიატოვეს სკოლა.

**მონაწილეობა**

მუხლი 12 - ბავშვს შეუძლია გამოთქვას თავისი აზრი ისეთ საკითხებზე, რომლებიც მას ეხება და მის აზრს ანგარიში უნდა გაეწიოს.

## აქტივობა 4

### ვინ იცავს ბავშვის უფლებებს?

**მიზანი:** მოსწავლეთა ინფორმირება იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ დაიცვან საკუთარი უფლებები და ვის მიმართონ მათი დარღვევის შემთხვევაში. კონკრეტული სატელეფონო და ცხელი ხაზის სატელეფონო ნომრების გაცნობა.

**დრო:** 5 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

#### დავალება 1

##### აუხსენით მოსწავლეებს შემდეგი (სლაიდები #12-13):

ბავშვის უფლებათა კონვენციის თითოეული მუხლი ასახულია კანონმდებლობაშიც.

ბავშვის უფლებები დაცული უნდა იყოს ყველა იმ ორგანიზაციაში, რომლებიც ბავშვებთან მუშაობას ითვალისწინებს. მაგალითად, სკოლაში არსებობს შინაგანაწესი, რომელშიც, სხვა საკითხებთან ერთად, ბავშვის უფლებების დაცვაც მოიაზრება. ხშირად მხოლოდ შინაგანაწესის დაცვა და სასკოლო თემის სწორი და ეფექტიანი რეაგირება საკმარისია, რომ ეს უფლებები არ შეილახოს.

ხოლო, ისეთი განსაკუთრებული შემთხვევების დროს, როდესაც ბავშვის უფლებები უხეშად ირღვევა (მაგ.: მასზე ხორციელდება ნებისმიერი ტიპის ძალადობა, არის შრომითი ექსპლუატაციის მსხვერპლი და სხვ.), საქმეში ერთვება სხვადასხვა სახელმწიფო ინსტიტუტი, რომლებიც მოქმედებენ ბავშვთა დაცვის მიმართვიანობის (რეფერირების) პროცედურების დამტკიცების შესახებ საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 12 სექტემბრის N437 დადგენილების შესაბამისად.

ამ დადგენილების მიზანია ბავშვის დაცვა ოჯახში და მის გარეთ ძალადობის ყველა ფორმისაგან, რისთვისაც საჭიროა საქართველოში ბავშვთა დაცვის მიმართვიანობის (რეფერირების) კოორდინირებული და ეფექტიანი სისტემის ჩამოყალიბება.

აღნიშნული ბრძანების მიხედვით, ბავშვის უფლებების დარღვევის შემთხვევებზე რეაგირება ევალება საპატრულო პოლიციას და საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტროს ტერიტორიული ორგანოების საუბნო სამსახურებს, სოციალური მომსახურების სააგენტოს, სკოლას, სკოლისგარეშე სახელოვნებო ან/და სასპორტო საგანმანათლებლო დაწესებულებებს/საბავშვო ბაღს/ბავშვთა სპეციალიზებულ დაწესებულებებს, სამედიცინო დაწესებულებებს და სხვ.

**დავალება 2**

იმ შემთხვევაში, თუ ფიქრობთ, რომ თქვენი უფლებების ირღვევა, შეგიძლიათ მიმართოთ:  
პოლიციას: **112**

საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს: **1505**

საქართველოს სახალხო დამცველს: **1481**

განათლების და მეცნიერების სამინისტრო (თუ თქვენი უფლებები ირღვევა სკოლაში):  
**+995 32 2 200200**

**დავალება 2**

შეაჯამეთ თემა გაკვეთილის მთავარი გზავნილებით (სლაიდი #14):

- ა) ბავშვთა უფლებების დაცვაზე პასუხისმგებლობას იღებს როგორც ბავშვის ოჯახი და უახლოესი გარემოცვა, ასევე სახელმწიფო.
- ბ) ბავშვის უფლებების დაცვის ვალდებულება, პოლიციასა და სოციალური მომსახურების სააგენტოსთან ერთად, აქვს ყველა იმ დაწესებულებას, რომლებსაც შეხება აქვს ბავშვთან.
- გ) ყველას უნდა ჰქონდეს ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ ვის მიმართოს, როდესაც ბავშვის უფლებები ირღვევა.
- დ) უფლებებთან ერთად, ბავშვებს აქვთ პასუხისმგებლობებიც.



## აქტივობა 5

### უკუკავშირი

**მიზანი:** მოსწავლეებისაგან უკუკავშირის მიღება.

**დრო:** 5 წთ

#### ინსტრუქცია:

სთხოვეთ მოზარდებს, უპასუხონ რამდენიმე კითხვას გაკვეთილის მიმდინარეობის შესახებ. აუხსენით, რომ პროგრამა შექმნილია მათთვის, ამიტომ მნიშვნელოვანია სწორედ მათი მოსაზრებები, რათა მომავალში და, საჭიროების შემთხვევაში, მასში სათანადო ცვლილებები შეიტანოთ.

#### გაკვეთილის შეფასების ფორმა:

დღევანდელი გაკვეთილის მიზანი იყო:

#	დებულება	ვეთანხმები	არც ვეთანხმები და არც არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები
1.	დღევანდელი გაკვეთილი საინტერესო იყო			
2.	მივიღე ახალი ინფორმაცია, რომელსაც გამოვიყენებ ცხოვრებაში			
3.	გაკვეთილზე მქონდა კითხვების დასმის შესაძლებლობა			
4.	გაკვეთილზე მქონდა საკუთარი აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა			
5.	მიღებულ ცოდნას გავუზიარებ ჩემს მეგობრებს			
6.	მაქვს სურვილი, დავესწრო შემდეგ გაკვეთილს			

გთხოვთ, გააკეთოთ მოკლე კომენტარი გაკვეთილთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხზე.

მაგალითად, რომელი აქტივობა მოგეწონათ ან არ მოგეწონათ ყველაზე მეტად? რა მთავარი დასკვნა გააკეთეთ გაკვეთილის შემდეგ? ხომ არ დაგრჩათ რაიმე კითხვა, რომელზეც პასუხი ვერ მიიღეთ?

---

---

---

---

# სამუშაო ფურცელი 1

## შემთხვევა 1

თემური მე-8 კლასშია. მას ძალიან მოსწონს თავისი სკოლა და კლასი და ბევრი მეგობარიც ჰყავს. თემური მათალი აკადემიური მოსწრებით არ გამოირჩევა და ზოგჯერ მასწავლებლები მის რთულ ქცევაზეც ჩივიან ხოლმე. გარკვეული მიზეზების გამო, სკოლამ მიიღო თემურის პარალელურ კლასში გადაყვანის გადაწყვეტილება. როდესაც ეს ინფორმაცია თემურს აცნობეს, იგი ძალიან შეწუხდა და უარი განაცხადა პარალელურ კლასში გადასვლაზე. თუმცა, დირექციამ გადაწყვეტილება ძალაში დატოვა და მომდევნო კვირას სკოლაში მისულ თემურს უთხრეს, რომ თავის ახალ კლასში შესულიყო.

უპასუხეთ კითხვებს:

**ირღვევა თუ არა ბავშვის უფლებები ამ შემთხვევაში?**

ა) დიახ —> გადადით ქვემოთ მოცემულ ცხრილზე;

ბ) არა —> დაასაბუთეთ თქვენი პასუხი:

---

---

---

---

---

---

ცხრილი

კონკრეტულად, რომელი უფლება ირღვევა?	ვინ არღვევს ამ უფლებას?	როგორ უნდა მოიქცეს ბავშვი, რომ დაიცვას საკუთარი უფლებები?	კომენტარი

## შემთხვევა 2

გიორგი 12 წლისაა. მის ოჯახს ძალიან უჭირს, ამიტომ იგი მშობლებს ყველანაირი სამუშაოს შესრულებაში ეხმარება. ხშირად უწევს მძიმე ტვირთის ზიდვა, ზოგჯერ კი მეზობელთანაც მუშაობს, რომელიც მას ამისთვის შესაბამის თანხას უხდის. მიუხედავად იმისა რომ ამის გამო გიორგის სკოლის გაცდენა ძალიან ხშირად უწევს, მას ეამაყება, რომ უკვე დიდია, მამასავით შეუძლია მძიმე ტვირთის ზიდვა და ამით ოჯახსა და უმცროს დებს ცხოვრების უკეთეს პირობებს უქმნის.

უპასუხეთ კითხვებს:

**ირღვევა თუ არა ბავშვის უფლებები ამ შემთხვევაში?**

ა) დიახ —————> გადადით ქვემოთ მოცემულ ცხრილზე;

ბ) არა —————> დაასაბუთეთ თქვენი პასუხი:

---



---



---

ცხრილი

კონკრეტულად, რომელი უფლება ირღვევა?	ვინ არღვევს ამ უფლებებს?	როგორ უნდა მოიქცეს ბავშვი, რომ დაიცვას საკუთარი უფლებები?	კომენტარი

## შემთხვევა 3

ნინო და გიორგი და-ძმა არიან. ისინი პატარა სოფელში ცხოვრობენ და სკოლაში საკუთარი სოფლიდან მოშორებულ სოფელში უწევთ სიარული. ყოველ დღით სკოლის მიერ გამოყოფილი ტრანსპორტი მათ სოფლის ცენტრში აკითხავს; სხვა სოფლებიდან სკოლაში მიმავალი ბავშვებიც ამავე ტრანსპორტით სარგებლობენ, სკოლის შემდეგ კი ყველა ერთად ბრუნდება უკან. დღეს ბავშვებს სახლში მისვლა დააგვიანდათ, რადგან მოულოდნელად ტრანსპორტი მწყობრიდან გამოვიდა და მძღოლს შესაკეთებლად 40 წუთზე მეტი დასჭირდა. ტრანსპორტის გაფუჭებას ბავშვები მიჩვეული არიან და არ გაუკვირდათ, მაგრამ სანამ მძღოლი მას შეაკეთებდა, ძალიან შესცივდათ. სახლში მისულ ნინოს და გიორგის დედა ძალიან შეწუხებული დახვდათ, რადგან ბავშვებმა სულ ახლახან იავადმყოფეს და არ სურდა გაციების გამო ისინი კვლავ ავად გამხადრიყვნენ. ნინომ დედა დაამშვიდა და უთხრა, რომ მათ გაუმართლათ და მხოლოდ სიცივეში ლოდინი მოუწიათ, წინა კვირას კი მისი მეგობრები, რომლებსაც მეორე ტრანსპორტი ემსახურებოდათ, ავარიში მოყვნენ - მოსახვევში სწრაფად მოხვევის გამო მათი ტრანსპორტი ხეს შეეჯახა და ორ ბავშვს სხეული უმნიშვნელოდ დაუზიანდა.

უპასუხეთ კითხვებს:

**ირღვევა თუ არა ბავშვის უფლებები ამ შემთხვევაში?**

ა) დიახ —> გადადით ქვემოთ მოცემულ ცხრილზე;

ბ) არა —> დაასაბუთეთ თქვენი პასუხი:

---

---

---

ცხრილი

კონკრეტულად, რომელი უფლება ირღვევა?	ვინ არღვევს ამ უფლებას?	როგორ უნდა მოიქცეს ბავშვი, რომ დაიცვას საკუთარი უფლებები?	კომენტარი

## სამუშაო ფურცელი 2

### I ჯგუფი

მუხლი 12 - ბავშვს შეუძლია გამოთქვას თავისი აზრი ისეთ საკითხებზე, რომლებიც მას ეხება და მის აზრს ანგარიში უნდა გაეწიოს.

### II ჯგუფი

მუხლი 28 - მონაწილე სახელმწიფოები აღიარებენ ბავშვის განათლების უფლებას და იმისათვის, რომ თანაბარი შესაძლებლობების საფუძველზე თანდათანობით მიღწეულ იქნეს ამ უფლების განხორციელება: (ე) მიმართავენ ხელშეწყობის ღონისძიებებს, რომ ბავშვები რეგულარულად დადიოდნენ სკოლაში და შემცირდეს იმ მოსწავლეთა რიცხვი, რომლებმაც მიატოვეს სკოლა.

მუხლი 32 - ბავშვს უფლება აქვს, დაცული იყოს ისეთი სამუშაოს შესრულებისაგან, რომელიც შეიძლება საზიანო აღმოჩნდეს მისი ჯანმრთელობისათვის, ხელს უშლიდეს ბავშვს განათლების მიღებაში, საერთოდ, განვითარებაში. სახელმწიფო ვალდებულია, განსაზღვროს სამუშაოზე მიღების მინიმალური ასაკი და შრომით პირობებთან დაკავშირებული აუცილებელი მოთხოვნები.

### III ჯგუფი

მუხლი 6 - ყველა ბავშვს აქვს სიცოცხლის ხელშეუხებელი უფლება და სახელმწიფო ვალდებულია, უზრუნველყოს ბავშვის სიცოცხლის შენარჩუნება და ჯანსაღი განვითარება.



## დამატებითი აქტივობა 1

### ბავშვის უფლებათა კონვენციის შექმნის ისტორია

დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში, გააცანით მოსწავლეებს ბავშვის უფლებათა კონვენციის შექმნის ისტორია<sup>1</sup>.

#### 1. პრობლემის იდენტიფიცირება

თუ ისტორიას გადავხედავთ, შუა საუკუნეებში ბავშვებს ისევე განიხილავდნენ, როგორც მოზრდილ ადამიანებს და მათ, უბრალოდ, „პატარა ზრდასრულებად („little adults“) მოიხსენიებდნენ.

მათ საკუთრებად მიიჩნევდნენ და ისე ეპყრობდნენ, როგორც მოსამსახურეებს. 7 წლის ასაკის შემდეგ თვლიდნენ ჩამოყალიბებულ პიროვნებად, რომლებსაც უკვე კარგად შეუძლიათ კარგისა და ცუდის ერთმანეთისგან გარჩევა და ამ ასაკის შემდეგ მათგან მოელოდნენ, რომ იმუშავებდნენ ისევე, როგორც ზრდასრულები სახლშიც და სახლის გარეთაც. ბავშვებს ეპყრობოდნენ, როგორც მინიატურულ ზრდასრულებს, თუმცა, მათ არანაირ პრივილეგიებს არ ანიჭებდნენ.

ძალადობისა და ექსპლუატაციისგან ბავშვების დაცვის მცდელობები ჯერ კიდევ მეცხრამეტე საუკუნეში გვხვდება, როდესაც ბავშვებს სრულწლოვნების მიღწევამდე (ძირითადად 21 წლამდე) მშობლების საკუთრებად მიიჩნევდნენ. რეფორმატორები ყურადღებას ამახვილებდნენ ბავშვთა შრომასა და უსახლკარო თუ ობოლი ბავშვების ჩაგვრაზე. 1923 წელს ეგლანტინ ჯებმა შეიმუშავა ბავშვის უფლებათა დეკლარაცია, რომელიც ერთა ლიგამ 1924 წელს მიიღო.

თუმცა, არც ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციასა და არც იმ კონვენციებში, რომლებიც გაეროს ადამიანის უფლებათა სამართლებრივ ბაზად იქცა, არ არის რაიმე კონკრეტული მინიშნება ბავშვების უფლებებზე. ეს დოკუმენტები ავტომატურად აზოგადებდა იმ მოსაზრებას, რომ, ყველა ადამიანის მსგავსად, ბავშვებსაც აქვთ ადამიანის უფლებები, მაგრამ ისინი არ აღიარებდა ბავშვებს უფლებების მატარებელ სუბიექტებად.

#### 2. განცხადება ზოგადი პრინციპების შესახებ:

პირველი ნაბიჯი ბავშვის უფლებათა კონვენციისკენ იყო გაეროს ბავშვის უფლებათა დეკლარაცია. 1959 წელს სამუშაო ჯგუფმა ჩამოაყალიბა ათი პრინციპი, რათა განესაზღვრა ის ძირითადი უფლებები, რომლებიც ყველა ბავშვს უნდა ჰქონოდა. მაგრამ ამ პრინციპებს, როგორც დეკლარაციას, არ ჰქონდა სახელმწიფოებისთვის იურიდიულად სავალდებულო ძალა.

#### 3. კონვენციის შემუშავების პროცესი:

საჭირო გახდა აღნიშნული პრინციპების კოდიფიცირება კონვენციაში. ბავშვის უფლებათა კონვენციის ოფიციალური შემუშავების პროცესი ცხრა წელიწადს გაგრძელდა და ამ დროის განმავლობაში მთავრობების, მთავრობათაშორისი უწყებების, როგორებიც არის იუნესკო და იუნესკო, და არასამთავრობო ორგანიზაციების, როგორც ღიდი (მაგალითად, „Save the Children“, საერთაშორისო წითელი ჯვარი, „Oxfam“), ისე მცირე (მაგალითად, ეროვნული ორგანიზაციები, რომლებიც მუშაობდნენ კონკრეტულ საკითხებზე, როგორებიც არის ბავშვთა შრომა, ჯანდაცვა, განათლება ან სპორტი) წარ-

1 ადამიანის უფლებათა საგანმანათლებლო ცენტრი /ევროპის საბჭოს საინფორმაციო ბიურო საქართველოში, 2009. „კომპასიტი“ – სახელმძღვანელო ადამიანის უფლებათა განათლების სფეროში ბავშვებისთვის. Gv.18. <http://www.nplg.gov.ge/gsd/cgi-bin/library.exe?e=d-00000-00---off-0civil2--00-1----0-10-0---0--0prompt-10---4-----0-1l--10-ka-50---20-about---00-3-1-00-0-0-01-1-0utfZz-8-00&a=d&cl=CL1.1&d=HASH01738c378e268e0408ad0c37.4.1.5>.

მომადგენლები ერთობლივად მუშაობდნენ კონვენციის ფორმულირებასთან დაკავშირებით კონსენსუსის მისაღწევად.

#### **4. კონვენციის მიღება:**

გაეროს გენერალურმა ასამბლეამ ბავშვის უფლებათა კონვენცია 1989 წელს მიიღო.

#### **5. რატიფიცირება:**

ბავშვის უფლებათა კონვენცია დაუყოვნებლივ იქნა ხელმოწერილი და მისი რატიფიცირება ქვეყნების უმეტესობამ უფრო მოკლე ხანში მოახდინა, ვიდრე გაეროს ნებისმიერი სხვა კონვენციისა.

#### **6. ძალაში შესვლა:**

სწრაფი რატიფიცირების შედეგად ბავშვის უფლებათა კონვენცია, როგორც საერთაშორისო სამართლის დოკუმენტი, ძალაში 1990 წელს შევიდა, სულ რაღაც რამდენიმე თვეში მისი მიღებიდან. გარდა ამისა, იმ წევრ სახელმწიფოთა რაოდენობამ, რომლებმაც მოახდინეს მისი რატიფიცირება, გადააჭარბა ყველა სხვა კონვენციის რატიფიცირების განმარტაციულ სახელმწიფოთა რაოდენობას. დღემდე მხოლოდ ორ სახელმწიფოს არ ჰქონდა მოწერილი ხელი ბავშვის უფლებათა კონვენციაზე: სომალისა და ამერიკის შეერთებულ შტატებს; თუმცა, სომალიმ ეს გააკეთა სულ ახლახან - 2015 წლის 20 იანვარს.

საქართველო ამ კონვენციას 1994 წელს შეუერთდა.

#### **7. განხორციელება, მონიტორინგი და პროპაგანდირება:**

ისევე, როგორც ყველა სხვა კონვენცია, რომლებიც ადამიანის უფლებებს ეხება, ბავშვის უფლებათა კონვენცია აძლევს კერძო პირებს, არასამთავრობო ორგანიზაციებსა და საერთაშორისო ორგანიზაციებს სამართლებრივ საფუძველს ბავშვების სახელით ქმედებისთვის. მათ შეუძლიათ მთავრობათა მოტივირება შეთანხმების რატიფიცირებისთვის და იმის მონიტორინგი, თუ როგორ ასრულებენ ისინი შეთანხმებით ნაკისრ ვალდებულებებს. როდესაც მთავრობა ვერ ასრულებს ამ ვალდებულებებს და არღვევს ბავშვების უფლებებს, არასამთავრობო ორგანიზაციებს შეუძლიათ მათი პასუხისმგებლობის საკითხი დააყენონ.

კონვენცია განსაკუთრებულად აღნიშნავს ბავშვის ოჯახის როლის, უფლებამოსილებისა და პასუხისმგებლობის უპირველეს მნიშვნელობას. იგი ადასტურებს ბავშვის უფლებას, ისარგებლოს არა მარტო თავისი ოჯახის ენითა და კულტურით, არამედ იმის უფლებასაც, რომ ამ ენასა და კულტურას სხვები პატივისცემით მოეპყრონ. გარდა ამისა, კონვენცია მოუწოდებს სახელმწიფოებს, დაეხმარონ იმ ოჯახებს, რომლებსაც არა აქვთ შესაძლებლობა, თავიანთ შვილებს ცხოვრების სათანადო დონე შეუქმნან.

ბავშვის კეთილდღეობისთვის ოჯახის მნიშვნელობის აღიარებასთან ერთად, ბავშვის უფლებათა კონვენცია აღიარებს ბავშვებს ადამიანებად, რომელთაც აქვთ უფლებები. კონვენცია, ბავშვის ასაკობრივი განვითარების თავისებურებებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით, უზრუნველყოფს ბავშვის ინდივიდუალობის, პირადი ცხოვრების, ინფორმაციის მიღების, აზრის, სინდისისა და რელიგიის, გამოხატვისა და სხვა ადამიანებთან გაერთიანების უფლებებს.

## დამატებითი აქტივობა 2

### უფლებები და ვალდებულებები

იმ შემთხვევაში, თუ გაქვთ დრო, მე-4 აქტივობის შემდეგ იმსჯელეთ ბავშვებთან ერთად შემდეგი კითხვების ირგვლივ:

- თქვენი გამოცდილებით, რამდენად დაცულია ბავშვების უფლებები თემში?
- თქვენ თუ დაგირღვევიათ ვინმეს უფლება?
- როგორ ფიქრობთ, რა არის საჭირო იმისთვის, რომ ეს უფლებები უკეთ იყოს დაცული?
- თქვენი აზრით, ვის უნდა მიმართოთ, როდესაც თქვენი უფლებები ირღვევა?
- თქვენი აზრით, რაში დაგეხმარებათ ბავშვის უფლებების კონვენციის ცოდნა?

ამ კითხვების განხილვის შემდეგ შეეცადეთ დაანახვოთ მოსწავლეებს, რომ ბავშვის უფლებათა კონვენცია თავის თავში პასუხისმგებლობებსაც მოიცავს, რაც იმას ნიშნავს, რომ ერთი ადამიანის უფლება მთავრდება იქ, სადაც მეორის უფლება იწყება.

მეტი კონკრეტულობისთვის, უთხარით შემდეგი ან დაურიგეთ თითოეულ მათგანს ქვემოთ მოცემული ინფორმაცია ამობეჭდილი სახით:

ყველას აქვს უფლებები. ეს ნიშნავს იმას, რომ ყველამ, მათ შორის ბავშვებმაც, პატივი უნდა სცეს სხვის უფლებებს. ბავშვის უფლებათა კონვენცია, უფლებების დაცვასთან ერთად, პასუხისმგებლობებსაც მოიცავს:

- თუ ყველა ბავშვს აქვს უფლება, მაშინ მათ, ასევე, აქვთ პასუხისმგებლობა, პატივი სცენ სხვების უფლებებს, სხვა ბავშვებისა და მშობლების ჩათვლით;
- თუ ყველა ბავშვს აქვს უფლება, დაცული იყოს კონფლიქტებისგან, სასტიკი მოპყრობისგან, ექსპლუატაციისა და უგულბელყოფისგან, მაშინ მათ, ასევე, აქვთ პასუხისმგებლობა, არ დაჩაგრონ ან არ მიაყენონ ზიანი სხვა ბავშვებს;
- თუ ყველა ბავშვს აქვს უფლება, იცხოვროს სუფთა გარემოში, მაშინ მათ, ასევე, აქვთ პასუხისმგებლობა, არ დააბინძურონ გარემო და მონაწილეობა მიიღონ მის დასუფთავებაში;
- თუ ყველა ბავშვს აქვს უფლება, მიიღოს განათლება, მაშინ მათ აქვთ პასუხისმგებლობა, ისწავლონ იმდენად კარგად, რამდენადაც მათ ეს შეუძლიათ, საჭიროების შემთხვევაში, გაუზიარონ თავიანთი ცოდნა სხვებს;
- თუ ყველა ბავშვს აქვს სრულფასოვანი ცხოვრების უფლება, მაშინ მათ, ასევე, აქვთ პასუხისმგებლობა, უზრუნველყონ ან დაეხმარონ უფროსებს იმის უზრუნველყოფაში, რომ გასაჭირში მყოფმა, სოციალურად დაუცველმა და დისკრიმინაციის მსხვერპლმა ადამიანებმა ასევე ისარგებლონ ამ უფლებით.

## ტოლერანტობა

### გაკვეთილის მიზანი:

მოზარდების ინფორმირება და ტოლერანტობის გაღვივება ისეთ საკითხებთან დაკავშირებით, როგორებიცაა:

- განსხვავებულობა;
- დისკრიმინაცია, ბულინგი;
- თანასწორობა;
- ადამიანის ფუნდამენტური უფლებები და კანონი.

### შედეგი:

მოზარდებს ეცოდინებათ ტოლერანტობის, დისკრიმინაციის, ბულინგის მნიშვნელობა. შემთხვევების განხილვის გზით შეაფასებენ, თუ რას შეიძლება გრძნობდეს და განიცდიდეს დისკრიმინაციისა და/ან ბულინგის მსხვერპლი. წარმოდგენა შეექმნებათ ადამიანის ფუნდამენტურ უფლებებზე, რომლებიც დაცულია საქართველოს კანონმდებლობის მიხედვით და შეაფასებენ ბულინგისა და დისკრიმინაციის წინააღმდეგ ბრძოლაში საკუთარი როლის მნიშვნელობას.

### დრო:

45 წთ

### საჭირო რესურსები:

ფლიპჩარტი, მარკერები, შემთხვევების აღწერის ბარათები, პროექტორი, სესიის შეფასების ფორმები, უკუკავშირის ყუთი.

## მთავარი გზავნილები მოსწავლეებისათვის:

- ა) ტოლერანტობა ნიშნავს ვაღიაროთ, პატივი ვცეთ ან გავითვალისწინოთ სხვა ადამიანის თავისებურებები, მისი ღირებულებები, შესაძლებლობები, რწმენა, ეროვნება, კანის ფერი და სხვ.
- ბ) ტოლერანტობა არ ნიშნავს ჩვენგან განსხვავებული ადამიანების მიმართ გულგრილობას ან მათი განსხვავებული მსოფლმხედველობის და/ან ცხოვრების წესის მიღებას.
- გ) ადამიანებს აქვთ თავისუფალი არჩევანის გაკეთების უფლება. ჩვენ პატივი უნდა ვცეთ ამ უფლებას, თუნდაც არ ვეთანხმებოდეთ მათ არჩევანს.
- დ) დისკრიმინაციისგან გვიცავს საქართველოს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ.
- ე) თუ გვინდა, დავიცვათ თანატოლები უსამართლო მოპყრობისაგან, არ უნდა დავრჩეთ ბულინგის უმოქმედო მოწმეებად - უნდა დავდგეთ თანასწორობისა და სამართლიანობის მხარეს.
- ვ) საზოგადოების მხრიდან ბულინგისა და ძალადობის მიმართ არასათანადო რეაგირება მჩაგვრელისა და მოძალადისთვის სოლიდარობის გამოცხადებას ნიშნავს.

## აქტივობა 1

### რას ნიშნავს ვიყო ტოლერანტი?

**მიზანი:** ცნებების „ტოლერანტობა“ და „დისკრიმინაცია“ მნიშვნელობის განმარტება მოსწავლეებისთვის მსჯელობისა და ანალიზის საშუალებით.

**დრო:** 5 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

#### 1. პოლიციელი აცნობს მოსწავლეებს გაკვეთილის მიზნებს და სვამს კითხვას (სლაიდები #1-2):

- როგორ გესმით სიტყვა „სამართლიანობა“?

**რეკომენდაცია:** ეცადეთ, ყურადღებით მოუსმინოთ მათ, დასვით მხოლოდ დამაზუსტებელი შეკითხვები და აგრძნობინეთ, რომ ყველას აზრი მნიშვნელოვანი და მისაღებია.

გადაიტანეთ ფლიპჩარტზე მათ მიერ დასახელებული განმარტებები (სავარაუდოდ, ისინი შეეხება მშობელი-შვილის, მასწავლებელი-მოსწავლის, ბავშვების ერთმანეთთან ურთიერთობას, ასევე, შესაძლოა გაჟღერდეს სახელმწიფოს მიერ მოქალაქეების მიმართ სამართლიანი მოპყრობის შესახებ მოსაზრებები და სხვ.).

იმ შემთხვევაში, თუ მოსწავლეებს გაუჭირდებათ აზრის გამოხატვა, დაუსვით მიმანიშნებელი კითხვები: მაგ.: „თქვენი აზრით, როგორი უნდა იყოს მშობელსა და შვილს შორის ურთიერთობა, რომ მას სამართლიანი ვუწოდოთ? მასწავლებელსა და მოსწავლეს შორის? მოსწავლეებს შორის?“ და ა.შ.).

#### 2. მას შემდეგ, რაც დარწმუნდებით, რომ ყველა მოსწავლეს მიეცა აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა, შეაჯამეთ სავარჯიშო შემდეგნაირად (სლაიდი #2-6):

ძალიან საინტერესო იყო თქვენ მიერ გამოთქმული მოსაზრებები და, თუ მათ შევაჯამებთ, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ:

სამართლიანობა გულისხმობს პატიოსნებას, სიმართლეს, გულწრფელობას, დაპირების შესრულებას. სამართლიანობის დაცვა მნიშვნელოვანია ყველა სახის ურთიერთობაში, იქნება ეს მშობელსა და შვილს, მასწავლებელსა და მოსწავლეს, მოსწავლესა და მოსწავლეს, სახელმწიფოსა და მოქალაქეს შორის თუ სხვ.

აღბათ, საკამათო არ იქნება, თუ ვიტყვით, რომ უსამართლო მოპყრობა მიუღებელი და მტკივნეულია თითოეული ჩვენგანისთვის.

სამწუხაროდ, ზოგჯერ ადამიანები სხვადასხვაგვარი ფორმით გამოხატული უსამართლო მოპყრობის მსხვერპლნი ხდებიან. ისინი გარიყულად გრძნობენ თავს საკუთარი გარეგნობის, სქესის, გენდერის, ფიზიკური თუ გონებრივი შესაძლებლობების, შეხედულებების, ეროვნების, რელიგიის, რასის, კანის ფერისა და სხვა თავისებურებების გამო.



ეს ადამიანები **დისკრიმინაციის** მსხვერპლნი არიან.

**დისკრიმინაცია** არის საზოგადოების ერთი ჯგუფის მიერ მისგან განსხვავებული (სქესის, რასის, გენდერის, სოციალური სტატუსის, რელიგიური ან პოლიტიკური მრწამსის, სექსუალური ორიენტაციის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის ან საქმიანობის მიხედვით) მეორე ჯგუფის უფლებების შეზღუდვა ან დარღვევა მასზე უპირატესობის დემონსტრირების მიზნით.

უფლებების შეზღუდვა შესაძლოა მხარდაჭერილი იყოს კანონის მიერ (სამართლებრივი დისკრიმინაცია - დე იურე), ან ეფუძნებოდეს მხოლოდ და მხოლოდ გაბატონებულ მორალურ ნორმებს (არაოფიციალური დისკრიმინაცია - დე ფაქტო).

### **ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის (სლაიდები #7-9):**

**3. საბედნიეროდ, ადამიანების უმრავლესობა განსხვავებულის მიუღებლობასა და უსამართლო მოპყრობას ეწინააღმდეგება, ანუ გამოიჩევა ტოლერანტობით.**

**ტოლერანტობა** არის ადამიანის შესაძლებლობა, აღიაროს, პატივი სცეს ან გაითვალისწინოს სხვა ადამიანის თავისებურებები, მისი ღირებულებები, შესაძლებლობები, რწმენა, ეროვნება, კანის ფერი და სხვ.

**ტოლერანტობა არ ნიშნავს** განსხვავებული ადამიანების მიმართ გულგრილობას ან მათი განსხვავებული მსოფლმხედველობის ან ცხოვრების წესის მიღებას. იყო ტოლერანტი, ნიშნავს, რომ პატივი სცე ადამიანის ზოგად უფლებას, გააკეთოს თავისუფალი არჩევანი, რაც არ გულისხმობს იმას, რომ აუცილებლად ეთანხმებოდე ამ არჩევანს.

**ტოლერანტობა, რა თქმა უნდა, არ გულისხმობს დანაშაულის შემწყნარებლობას.** ვინმესთვის უფლების მიცემა, იცხოვროს თავისი ინდივიდუალური შეხედულებების შესაბამისად, არ ნიშნავს იმას, რომ მას შეუძლია სხვა ადამიანების უფლებების შეზღუდვა ან უპატივცემულობის გამოხატვა.

სამართლიანი მოპყრობა ყველა ადამიანის ფუნდამენტური უფლებაა და, სწორედ ამიტომ, ყველა განვითარებული ქვეყანა ცდილობს, ეს უფლება ძლიერი კანონმდებლობით დაიცვას.

ამ საკითხთან დაკავშირებით გაკვეთილის ბოლოს უფრო ვრცლად ვისაუბრებთ, მანამდე კი, მოდი, დავფიქრდეთ, ხომ არ აქვს ადგილი უსამართლო მოპყრობის შემთხვევებს ჩვენ გარშემო?

## აქტივობა 2

### ბულინგი, როგორც არატოლერანტობის გამოვლინება

**მიზანი:** ბულინგის ცნების განმარტება; მოსწავლეების მიერ ბულინგის შემთხვევების იდენტიფიცირება.

**დრო:** 15 წთ

**რესურსი:** ფლიპჩარტი, მარკერი, შემთხვევების აღწერის ბარათები, პროექტორი.

#### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

- დაყავით მოსწავლეები სამ მცირე ჯგუფად და დაურიგეთ დანართში 1 მოცემული შემთხვევები (თითო ჯგუფს - ერთი შემთხვევა). სთხოვეთ, ყურადღებით წაიკითხონ ისინი, მოუსმინონ ჯგუფის ყველა წევრს და მოემზადონ იმავე დანართში მოცემულ კითხვებზე პასუხის გასაცემად. მიეცით მათ ამისთვის 2-3 წუთი.

ვიდრე მოსწავლეები მუშაობენ, დახაზეთ ფლიპჩარტზე/დაფაზე შემდეგი სახის ცხრილი:

რა პრობლემასთან გვაქვს საქმე თითოეულ შემთხვევაში?	რა განცდები, ფიქრები, აზრები შეიძლება ჰქონდეთ ვახოს, ლელას და ნინოს?	რისი გაკეთებაა საჭირო იმისათვის, რომ ისინი მსგავს სიტუაციაში აღარ აღმოჩნდნენ?	სხვა კომენტარი

დროის ამოწურვის შემდეგ თითოეულ ჯგუფს სთხოვეთ, აირჩიოს ერთი წევრი, რომელიც ხმამაღლა წაიკითხავს შემთხვევას, რის შემდეგაც ჯგუფი უპასუხებს დასმულ კითხვებს.

გადაიტანეთ მათი მოსაზრებები ცხრილში.

#### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

- აუხსენით მოსწავლეებს შემდეგი (სლაიდები #12-12):

განხილული შემთხვევები არატოლერანტობის გამოვლინების ერთ-ერთ ფორმას - თანატოლის მიერ თანატოლის ჩაგვრას, დაშინებას ანუ, დამკვიდრებული ტერმინით, **ბულინგს** შეეხება.

**ბულინგი** არის აგრესიული ქცევის ფორმა, რომლის დროსაც ერთი ადამიანი განზრახ და მრავალჯერადად აყენებს სხვა ადამიანს ზიანს ან უქმნის დისკომფორტს.

ბულინგი შეიძლება გამოვლინდეს სხვადასხვა ფორმით, როგორებიცაა: ფიზიკური შეხება, სიტყვიერი შეურაცხყოფა, ჭორების გავრცელება, დაცინვა, ნივთების ან ფულის წართმევა, კლასიდან გარიყვა, მეტსახელის შერქმევა, შანტაჟი ან დაცინვა სოციალურ ქსელებში, ზოგადად, ღირსების შელახვა და ა.შ.

შეაჯამეთ მოკლედ განხილული შემთხვევები და ეცადეთ, აქცენტი გააკეთოთ ამ შემთხვევების არა-ძალადობრივი გზებით მოგვარების იმ მაგალითებზე, რომლებიც მოსწავლეებმა დაასახელეს. ყურადღება გაამახვილეთ მესამე შემთხვევაზე, რომელშიც მოსწავლეები შესაძლოა მართლაც ვერ აცნობიერებდნენ, რომ მიუხედავად იმისა, რომ მეტსახელი „ბეკვა“, ერთი შეხედვით, შეიძლება მართლაც მოფერებით მეტსახელად ჟღერდეს, რადგან ამ სახელით მიმართვა მისაღები არ არის ნინოსთვის, მათ ეს ქცევა უნდა შეწყვიტონ. მასწავლებლის მოვალეობაა, ეს კარგად განუმარტოს ბავშვებს.

იმ შემთხვევაში, თუ გაიჟღერა ისეთმა მოსაზრებებმა, რომელთა თანახმადაც, ჩაგვრის მსხვერპლი ბავშვი უნდა ეცადოს, შემოიკრიბოს ახლობლები და ძალადობრივი გზებით გადაჭრას პრობლემა, აუხსენით შემდეგი:

ეს სტრატეგია, სიტუაციას, განმუხტვის ნაცვლად, კიდევ უფრო ართულებს და საფრთხეს უქმნის მსგავს „გარჩევებში“ მონაწილე ყველა მხარეს.

გარდა ამისა, ამგვარი ქმედება შესაძლოა ჯგუფური დანაშაულის ნიშნებს შეიცავდეს, რაც ისჯება ჩამოთვლილთაგან რომელიმე კანონის ფარგლებში:

- ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი;
- სისხლის სამართლის კოდექსი;
- კანონი იარაღის ტარების შესახებ;
- კანონი პოლიციის შესახებ.

**ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი** - კანონი, რომლის ამოცანაა საკუთრების, მოქალაქეთა სოციალურ-ეკონომიკური, პოლიტიკური და პირადი უფლებებისა და თავისუფლებების, აგრეთვე საწარმოთა, დაწესებულებათა, ორგანიზაციათა უფლებებისა და კანონიერი ინტერესების, მმართველობის დადგენილი წესის, სახელმწიფო და საზოგადოებრივი წესრიგის დაცვა, სამართალდარღვევათა თავიდან აცილების უზრუნველყოფა, მოქალაქეთა აღზრდა საქართველოს კონსტიტუციის, საქართველოს კანონების ზუსტი და განუხრელი დაცვის, სხვა მოქალაქეთა უფლებების, პატივისა და ღირსების, საერთო ცხოვრების წესების პატივისცემის, დაკისრებულ მოვალეობათა შესრულების სულისკვეთებით.

საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი - საქართველოს კანონი, რომელიც ადგენს სისხლისსამართლებრივი პასუხისმგებლობის საფუძველს, განსაზღვრავს, თუ რომელი ქმედებაა დანაშაულებრივი და აწესებს შესაბამის სასჯელს ან სხვა სახის სისხლისსამართლებრივ ღონისძიებას. კოდექსის მიზანია დანაშაულებრივი ხელყოფის თავიდან აცილება და მართლწესრიგის დაცვა.

## აქტივობა 3

### როგორ გავუმკლავდეთ ბულინგს?

#### მიზანი:

ბულინგთან ბრძოლის სტრატეგიების გაცნობა; მოსწავლეთა მიერ ბულინგთან ბრძოლაში საკუთარი როლის გაანალიზება.

#### დრო:

15 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

#### 1. უთხარით მოსწავლეებს შემდეგი (სლაიდები #13-16):

ბულინგის მსხვერპლ ბავშვებს უჭირთ დაიცვან საკუთარი თავი. მუდმივი დაუცველობის განცდა მათთვის ძლიერი სტრესისა და ქრონიკული შფოთვის წყაროა, რასაც, რასაკვირველია, თავისი არასასურველი შედეგები ახლავს თან.

აღნიშნულ პრობლემას ყველა საზოგადოებასა თუ ქვეყანაში ებრძვიან. არსებობს ბულინგთან ბრძოლის საერთაშორისო დღეც - 4 მაისი. სკოლები, რა თქმა უნდა, ჩართულნი არიან ბულინგთან ბრძოლაში და ამისათვის მრავალფეროვან მიდგომასა თუ სტრატეგიას იყენებენ:

- სკოლებს აქვთ ბულინგთან ბრძოლის სამოქმედო გეგმა;
- მოსწავლეები, მასწავლებლები და სხვა დაინტერესებული პირები ერთობლივად ახორციელებენ სპეციალურ პროექტებს;
- ბეჭდავენ და ავრცელებენ ბროშურებს;
- ატარებენ ტრენინგსა და სამუშაო შეხვედრებს და სხვ.

ბულინგის ფაქტს, სულ მცირე, 3 მონაწილე ჰყავს:

- ბულინგის მსხვერპლი;
- მჩაგვრელი ანუ ბულერი;
- ბულინგის მოწმე.

სავარაუდოდ, ყველა ბავშვი ერთხელ მაინც გამხდარა ბულინგის ფაქტის მოწმე. მიუხედავად იმისა, რომ ბულინგის მოწმეები არ არიან ბულინგის უშუალო მონაწილეები, მაინც ასრულებენ გარკვეულ როლს თავიანთი ჩუმი მოწმეობით - ისინი ხელს არ უშლიან ჩაგვრას და ამით მჩაგვრელს თითქოს ეუბნებიან: „მოიქეცი, როგორც გსურს, ამისთვის არავინ განგსჯის“.

ისიც უნდა ითქვას, რომ ბულინგის მოწმეები იმის გამო, რომ ვერაფრით ეხმარებიან მსხვერპლს, შეიძლება განიცდიდნენ სხვადასხვა ემოციას, დაწყებული სირცხვილის გრნობით, დამთავრებული შფოთვითა და შიშის გრძნობით. მათ შეიძლება ეშინიათ ხმის ამოღებისა და ჩარევის, რათა თავად არ გახდნენ შემდეგ ბულინგის სამიზნეები. თუმცა, არსებობს გამოსავალი, რომლის შესახებაც დღეს ვისაუბრებთ.

## ინსტრუქცია პოლიციელისათვის (სლაიდები #17-22):

2. უნდა გავაცნობიეროთ, რომ ყველა, ვინც ხდება ბუღინგის მოწმე და არაფერს აკეთებს მის შესაჩერებლად, **მორალურად ან ზოგჯერ კანონის წინაშეც** კი, პასუხისმგებელია იმ შედეგებზე, რომლებიც შეიძლება დადგეს ბუღინგის ფაქტის შედეგად. ტერმინს „ბუღინგი“ სამართლებრივი დოკუმენტები არ ცნობს, ვინაიდან ბუღინგის ყველა ფაქტი შესაძლოა არ იყოს დანაშაულებრივი ნიშნების შემცველი. თუმცა, ქმედებები, რომლებსაც მოიაზრებს ეს ტერმინი, ჩაშლილია სისხლის სამართლის კოდექსის სხვადასხვა მუხლში (მაგ.: ძალადობა, გამოძალვა, მუქარა და სხვ.).

აღამიანებს, რომლებიც მაღალი სამოქალაქო პასუხისმგებლობით გამოირჩევიან, წვლილი შეაქვთ იმ გარემოს გაუმჯობესებაში, რომელშიც თავად ცხოვრობენ. როდესაც ვხედავთ, რომ ვინმეს ჩაგრავენ, აშინებენ, უსამართლოდ ეპყრობიან, უნდა დავფიქრდეთ, რისი გაკეთება შეგვიძლია იმისათვის, რომ ეს შეწყდეს.

პოლიციელების პირდაპირი მოვალეობაა, დაიცვან მოქალაქეები ძალადობისგან, თუმცა, იმ შემთხვევაში, თუ თითოეული მოქალაქე შეეცდება ერთმანეთის უფლებების დაცვას, ბევრად უკეთეს საზოგადოებას მივიღებთ. ასევეა ბუღინგის შემთხვევაშიც - **რა თქმა უნდა, სხვის დასაცავად ხმის ამაღლება სიმამაცეს მოითხოვს, თუმცა, თუ ბუღინგის მოწმეები გაერთიანდებიან, მათ შეუძლიათ შეაჩერონ ბუღინგი.**

**ეს გულისხმობს მშვიდობიან ჩარევას:** უთხარით მჩაგვრელს რაიმე ისეთი, რაც მას შეაჩერებს. თუმცა, უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს უნდა გააკეთოთ მშვიდად, შეურაცხყოფის გარეშე, რათა არ გამოიწვიოთ ძალადობრივი ქცევის გამწვავება ან სიტუაციის გაუარესება. ასეთი სიტყვები შეიძლება იყოს: „თუ შეიძლება, დაუბრუნე ნიკას თავისი ქუდი!“ რა თქმა უნდა, ამ შემთხვევაში შესაძლებელია მჩაგვრელის აგრესიამ თქვენკენ გადმოინაცვლოს, თუმცა, თუ თქვენ ამ დროს მარტო არ იქნებით, აგრესიის სამიზნეც ნაკლებად გახდებით.

რა თქმა უნდა, ეს არ ნიშნავს თანამზრახველების შემოკრებას მჩაგვრელის წინააღმდეგ აგრესიის გამოხატვის მიზნით. როდესაც ჩაგვრის წინააღმდეგ ბევრი ადამიანი ერთიანდება, მათ მიერ მხოლოდ იმ პოზიციის დაფიქსირებაც კი, რომ ჩაგვრა მიუღებელია, როგორც წესი, საკმარისი სიგნალია მჩაგვრელისთვის, შეწყვიტოს მსგავსი ქცევა.

**უკეთ რომ წარმოვიდგინოთ, თუ რა იგულისხმება ამაში, ვნახოთ მოკლე ვიდეო: <https://www.youtube.com/watch?v=tERa08Qdqdg>**

ვიდეოს ნახვის შემდეგ მოკლედ განიხილეთ ის. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ზოგიერთი კადრი უტირირებულადაა ნაჩვენები იმისათვის, რომ კარგად გავიგოთ მისი მიზანი.

კიდევ ერთხელ გაამახვილეთ ყურადღება იმაზე, რომ ამგვარი ჩარევა მიზანშეწონილია მხოლოდ მაშინ, თუ ნამდვილად არ არსებობს რაიმე დამატებითი საფრთხე. ხოლო, თუ ის არსებობს, მაშინ დასახმარებლად უფროსების (მასწავლებელი, მანდატური) მოხმობა უკეთესი გამოსავალია.

**დასახმარებლად მასწავლებლის ან სხვა უფროსი ასაკის ადამიანების მოხმობა:** ეს შეუძლია როგორც ბუღინგის მსხვერპლს, ასევე ბუღინგის მოწმეებს - მასწავლებლები ხშირად ძალიან ეფექტიანად აგვარებენ ბუღინგის შემთხვევებს. მინდა იცოდეთ, რომ ჩვენ შეგვიძლია ვიმეგობროთ, შევიძლიათ მომმართოთ მეც, როგორც პოლიციელს, გამიზიაროთ თქვენი პრობლემები და ერთად მოვიფიქროთ საუკეთესო გამოსავალი. გამოსავალი ზოგჯერ შესაძლოა მარტივად მოიძებნოს, განსაკუთრებულ შემთხვევებში კი, ჩვენთან ერთად, სხვადასხვა სპეციალისტის ჩართვაც შეიძლება გახდეს საჭირო.



ხშირად ჩვენს საზოგადოებაში, თუ ბულინგის ფაქტის შესახებ მასწავლებელს ან მშობელს ვაცნობებთ, ამას ე.წ. „ჩაშვებას“ უწოდებენ, ხოლო მას, ვინც შეტობინებას აკეთებს - „ჩამშვებს“. ამ ქცევისთვის ასეთი სახელის დარქმევა ისევ საზოგადოების იმ ჯგუფების ინტერესებში შედის, რომლებიც ემხრობიან სხვების დაჩაგვრას, ძალადობის, კრიმინალურ ცხოვრებას და სურთ, რომ რაც შეიძლება უკეთ დაფარული დარჩეს მათი საქციელი.

**დაუსვით მოსწავლეებს შემდეგი კითხვები და მოკლე დისკუსია გამართეთ:**

სინამდვილეში, თუ ლოგიკურად ვიმსჯელებთ, რა უფრო ჰუმანური საქციელია, როდესაც დაჩაგრულ თანატოლს ვიცავთ თუ როდესაც მჩაგვრელს ვაფარებთ ხელს?

როდის უფრო კარგად იგრძნობდით თავს, თუ თქვენი ქცევით ადამიანს უფრო გააბედნიერებდით თუ თქვენი უმოქმედობით მის ცუდად ყოფნას შეუწყობდით ხელს?

**შეაჯამეთ მოსწავლეთა მოსაზრებები და განაგრძეთ რეკომენდაციების გაცემა:**

**ბულინგის მსხვერპლისთვის პირადი მხარდაჭერის გამოხატვა** - ესაუბრეთ მას, აჩვენეთ, რომ წუხნართ და გესმით მისი, შესთავაზეთ დახმარება, მეგობრობა.

**სკოლაში განხორციელებულ ბულინგის საწინააღმდეგო ღონისძიებებში აქტიური მონაწილეობა** - დაგეგმეთ ან მიიღეთ მონაწილეობა სხვადასხვა ღონისძიებაში, რომლებიც ბულინგთან დაკავშირებით ცნობიერების ამაღლებას ისახავს მიზნად როგორც სკოლაში, ასევე მთლიანად თემში. მაგალითად, შეგიძლიათ მოემზადოთ 4 მაისისთვის, როდესაც აღინიშნება ბულინგთან ბრძოლის საერთაშორისო დღე.

როგორც წესი, დახმარება იმ ბავშვებსაც სჭირდებათ, რომლებიც სხვებს ჩაგრავენ. სპეციალისტები საუბრის, მოსმენისა და მათი ქცევის ანალიზის საშუალებით შეიძლება დაეხმარონ ქცევის ცვლილებასა და თანატოლებსა და მასწავლებლებთან პოზიტიური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში.

გარდა ამისა, ისინი უნდა დავაფიქროთ იმაზეც, რომ მათ ქცევას შესაძლოა არასასიამოვნო შედეგები მოჰყვეს არა მხოლოდ სკოლის შინაგანაწესით გათვალისწინებული სახდლების თვალსაზრისით, არამედ, ზოგიერთ შემთხვევაში, სხვისი ჩაგვრის გამო კანონის წინაშეც მოუწიოთ პასუხისგება.

**ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის (სლაიდი #23-24):**

3. ასე რომ, ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ ჩვენი გარემო და ვაქციოთ ისეთად, როგორშიც გვინდა, რომ ვიცხოვროთ. აი, რას ამბობდა ტოლერანტობისა და არადისკრიმინაციული დამოკიდებულების შესახებ ნელსონ მანდელა:



„არავინ იბადება სხვა კანის ფერის, სხვა წარმოშობის ან სხვა რელიგიის მქონე ადამიანებისადმი თანდაყოლილი სიძულვილის გრძნობით. ამ სიძულვილს ადამიანები სწავლობენ; და რადგან სიძულვილის სწავლა შეიძლება, მაშინ სიყვარულის სწავლაც შესაძლებელი უნდა იყოს!“

მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ საქართველოს სახელმწიფოში მოქმედებს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის

აღმოფხვრის შესახებ, რომლის მიზანიცაა დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრა და ნებისმიერი ფიზიკური და იურიდიული პირისათვის საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი უფლებებით თანასწორად სარგებლობის უზრუნველყოფა, მიუხედავად:

- რასისა;
- კანის ფერისა;
- ენისა;
- სქესისა;
- ასაკისა;
- მოქალაქეობისა;
- წარმოშობისა;
- დაბადების ადგილისა;
- საცხოვრებელი ადგილისა;
- ქონებრივი ან წოდებრივი მდგომარეობისა;
- რელიგიის ან რწმენისა;
- ეროვნული, ეთნიკური ან სოციალური კუთვნილებისა;
- პროფესიისა;
- ოჯახური მდგომარეობისა;
- ჯანმრთელობის მდგომარეობისა;
- შეზღუდული შესაძლებლობისა;
- სექსუალური ორიენტაციისა;
- გენდერული იდენტობისა და გამოხატვისა;
- პოლიტიკური ან სხვა შეხედულებისა;
- ან სხვა ნიშნის მიუხედავად.

#### 4. შეაჯამეთ თემა მთავარი გზავნილებით

- ა) ტოლერანტობა ნიშნავს, ვაღიაროთ, პატივი ვცეთ ან გავითვალისწინოთ სხვა ადამიანის თავისებურებები, მისი ღირებულებები, შესაძლებლობები, რწმენა, ეროვნება, კანის ფერი და სხვ.
- ბ) ტოლერანტობა არ ნიშნავს ჩვენგან განსხვავებული ადამიანების მიმართ გულგრილობას ან მათი განსხვავებული მსოფლმხედველობის და/ან ცხოვრების წესის მიღებას.
- გ) ადამიანებს აქვთ თავისუფალი არჩევანის გაკეთების უფლება. ჩვენ პატივი უნდა ვცეთ ამ უფლებას, თუნდაც არ ვეთანხმებოდეთ მათ არჩევანს.
- დ) დისკრიმინაციისგან გვიცავს საქართველოს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ.
- ე) თუ გვინდა, დავიცვათ თანატოლები უსამართლო მოპყრობისაგან, არ უნდა დავრჩეთ ბულინგის უმოქმედო მოწმეებად, უნდა დავდგეთ თანასწორობისა და სამართლიანობის მხარეს.
- ვ) საზოგადოების მხრიდან ბულინგისა და ძალადობის მიმართ არასათანადო რეაგირება მჩაგვრელისა და მოძალადისთვის სოლიდარობის გამოცხადებას ნიშნავს.

## საინფორმაციო ბარათი ტრენერებისათვის

### ნელსონ მანდელა

სამხრეთ აფრიკის რესპუბლიკის პირველი პრეზიდენტი 1995-1999 წლებში. იგი ცნობილია, როგორც რასობრივი თანასწორობისათვის ბრძოლის სიმბოლო როგორც სამხრეთ აფრიკაში, ასევე მის საზღვრებს გარეთ. მანდელას მიღებული აქვს ასზე მეტი სხვადასხვა ჯილდო, მათ შორის ნობელის პრემია მშვიდობის დარგში 1993 წელს.

იგი მთელი ცხოვრების განმავლობაში იბრძოდა შავკანიანთა უფლებების დასაცავად, რის გამოც მან ციხეში 27 წელი გაატარა, თუმცა, თავისი პრეზიდენტობის პერიოდში ის მუდმივად მოუწოდებდა თავის თანამემამულე შავკანიან უმრავლესობას და თეთრკანიან აფრიკელებს სიყვარულისა და ურთიერთგაგებისაკენ.

მის მიერ გაწეული ძალისხმევის კარგი მაგალითია შავკანიანებისთვის ერთ დროს საძულველი თეთრკანიანი რაგბისტების გუნდის გულშემატკივრობა 1995 წლის მსოფლიო თასზე. სიყვარულისა და თანასწორობის ნიშნად, მანდელამ „სფინგბოქსების“ მაისური ჩაიცვა და ისე გადასცა გუნდის კაპიტანს ჯილდო.

## აქტივობა 4

### უკუკავშირი

**მიზანი:** მოსწავლეებისაგან უკუკავშირის მიღება.

**დრო:** 5 წთ

#### ინსტრუქცია:

სთხოვეთ მოზარდებს, უპასუხონ რამდენიმე კითხვას გაკვეთილის მიმდინარეობის შესახებ. აუხსენით, რომ პროგრამა შექმნილია მათთვის, ამიტომ მნიშვნელოვანია სწორედ მათი მოსაზრებები, რათა მომავალში გაითვალისწინოთ და, საჭიროების შემთხვევაში, მასში სათანადო ცვლილებები შეიტანოთ.

#### გაკვეთილის შეფასების ფორმა:

დღევანდელი გაკვეთილის მიზანი იყო:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#	დებულება	ვეთანხმები	არც ვეთანხმები და არც არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები
1.	დღევანდელი გაკვეთილი საინტერესო იყო			
2.	მივიღე ახალი ინფორმაცია, რომელსაც გამოვიყენებ ცხოვრებაში			
3.	გაკვეთილზე მქონდა კითხვების დასმის შესაძლებლობა			
4.	გაკვეთილზე მქონდა საკუთარი აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა			
5.	მიღებულ ცოდნას გავუზიარებ ჩემს მეგობრებს			
6.	მაქვს სურვილი, დავესწრო შემდეგ გაკვეთილს			

გთხოვთ, გააკეთოთ მოკლე კომენტარი გაკვეთილთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხზე.

მაგალითად, რომელი აქტივობა მოგეწონათ ან არ მოგეწონათ ყველაზე მეტად? რა მთავარი დასკვნა გააკეთეთ გაკვეთილის შემდეგ? ხომ არ დაგრჩათ რაიმე კითხვა, რომელზეც პასუხი ვერ მიიღეთ?

---



---



---



---

## სამუშაო ფურცელი 1

**შემთხვევა 1.** ვახო 15 წლისაა. იგი კარგად სწავლობს და კლასში მაღალი აკადემიური მოსწრებითაც გამოირჩევა. ზოგიერთი თანაკლასელი მას ხშირად დასცინის და მოსაწყენ „წიგნის ჭიას“ უწოდებს. ბოლო ერთი თვის განმავლობაში, ყოველდღიურად, სახლიდან სკოლისკენ მიმავალ გზაზე მას რამდენიმე თანაკლასელი ხვდება, რომლებიც მშობლების გამოტანებულ ჯიბის ფულს ართმევენ. დღეს ვახომ ვეღარ მოითმინა და ფულის მიცემაზე უარი განუცხადა. ამ ფაქტმა ძალიან გააბრაზა ბიჭები, ვახო სასტიკად სცემეს და ფულიც წაართვეს.

მოემზადეთ შემდეგ კითხვებზე პასუხის გასაცემად:

1. რა პრობლემასთან გვაქვს საქმე?
2. რა განცდები, ფიქრები, აზრები შეიძლება ჰქონდეს ვახოს?
3. რისი გაკეთებაა საჭირო იმისათვის, რომ იგი მსგავს სიტუაციაში აღარ აღმოჩნდეს?

**შემთხვევა 2.** რამდენიმე მეათეკლასელი გოგონა ხშირად გამოირჩევა სხვების მისამართით გამოთქმული შეურაცხმყოფელი რეპლიკებითა და ქცევით. ბოლო პერიოდში ისინი თავის თანაკლასელ ლელას განსაკუთრებულად დამამცირებლად ექცვიან: სკოლაში მასზე სხვადასხვა ჭორს ავრცელებენ, უმაღლეს პირად ნივთებს, დამამცირებელი სიტყვებით მოიხსენიებენ. დღეს კი, შესვენების დროს, დერეფანში ფეხი წამოუდეს და იგი ყველას თვალწინ დაეცა.

მოემზადეთ შემდეგ კითხვებზე პასუხის გასაცემად:

4. რა პრობლემასთან გვაქვს საქმე?
5. რა განცდები, ფიქრები, აზრები შეიძლება ჰქონდეს ლელას?
6. რისი გაკეთებაა საჭირო იმისათვის, რომ იგი მსგავს სიტუაციაში აღარ აღმოჩნდეს?

**შემთხვევა 3.** ნინო 13 წლისაა და ერთ-ერთ საჯარო სკოლაში სწავლობს. რამდენიმე თანაკლასელი მას ხშირად ზედმეტი სახელით მიმართავს და ბეკეკას უწოდებს მისი ხუჭუჭი თმის გამო. ნინოს არ მოსწონს, როცა ზედმეტი სახელით მიმართავენ, აუხსნა კიდევ თანაკლასელებს, მაგრამ არაფერი შეცვლილა. ბოლოს მან ამის შესახებ კლასის ხელმძღვანელთან დაიჩივლა და დახმარება სთხოვა. კლასის ხელმძღვანელმა ნინოს თანაკლასელებს შენიშვნა მისცა, თუმცა მათ თქვეს, რომ ბეკეკას მოფერებით ეძახიან და საწყენიც არაფერია.

მოემზადეთ შემდეგ კითხვებზე პასუხის გასაცემად:

7. რა პრობლემასთან გვაქვს საქმე?
8. რა განცდები, ფიქრები, აზრები შეიძლება ჰქონდეს ნინოს?
9. თქვენი აზრით, ამბის როგორი გაგრძელება იქნებოდა სასურველი? ვის რისი გაკეთება ევალება სამართლიანობისთვის?

## დამატებითი აქტივობა 1

### ანტიდისკრიმინაციული კანონი

დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში, აქტივობა 3-ის შემდეგ, შეგიძლიათ უფრო დეტალურად გააცნოთ მოსწავლეებს ანტიდისკრიმინაციული კანონი.

#### მიზანი:

მოზარდებისათვის ანტიდისკრიმინაციული კანონის არსებობისა და მისი შინაარსის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება; მათ მიერ იმის გაცნობიერება, რომ არსებობს ადამიანის ფუნდამენტური უფლებები, რომლებიც ყველას თანასწორობაზე მიუთითებს და სახელმწიფო უზრუნველყოფს მათ დაცვას.

#### დრო:

10 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

#### უთხარით ბავშვებს შემდეგი:

**გვინდა გაგაცნოთ ანტიდისკრიმინაციული კანონი** - კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ.

ცხადია, ჩვენ არ განვიხილავთ სრულად, თავიდან ბოლომდე ამ კანონს, ვეცდებით, რომ გესაუბროთ თქვენთვის ამ ეტაპზე მნიშვნელოვანი საკითხების შესახებ, თუმცა, რასაკვირველია, დაინტერესების შემთხვევაში, თქვენ შეგიძლიათ გაეცნოთ მას ინდივიდუალურად.

#### კანონის მიზანი

ამ კანონის მიზანია დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრა და ნებისმიერი ფიზიკური და იურიდიული პირისათვის საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი უფლებებით თანასწორად სარგებლობის უზრუნველყოფა, რასის, კანის ფერის, ენის, სქესის, ასაკის, მოქალაქეობის, წარმოშობის, დაბადების ადგილის, საცხოვრებელი ადგილის, ქონებრივი ან წოდებრივი მდგომარეობის, რელიგიის ან რწმენის, ეროვნული, ეთნიკური ან სოციალური კუთვნილების, პროფესიის, ოჯახური მდგომარეობის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, შეზღუდული შესაძლებლობის, სექსუალური ორიენტაციის, გენდერული იდენტობისა და გამოხატვის, პოლიტიკური ან სხვა შეხედულების ან სხვა ნიშნის მიუხედავად.

#### კანონის ინტერპრეტაციის წესი და ფარგლები

#### თქვენი სიტყვებით მოკლედ გააცანით კანონის ინტერპრეტაციისა და წესის ფარგლები:

მნიშვნელოვანია, რომ დისკრიმინაციის აღმოსაფხვრელად განხორციელებულმა ღონისძიებებმა ან პიროვნების უფლებების დაცვამ არ გამოიწვიოს საჯარო წესრიგის, საზოგადოებრივი უსაფრთხოების ან/და სხვა ადამიანების უფლებების შელახვა, ასევე, არ გახდეს ადამიანებს შორის შუღლის გაღვივების მიზეზი.



### ამის შემდეგ, საჭიროების შემთხვევაში, სიტყვა სიტყვით წაუკითხეთ იგი:

- დისკრიმინაციის აღმოსაფხვრელად განხორციელებულმა ღონისძიებებმა ან ამ კანონის პირველი მუხლით გათვალისწინებული რომელიმე ნიშნის მქონე პირის ან პირთა ჯგუფის მიერ საკუთარი უფლებების განხორციელებამ/დაცვამ არ უნდა ხელყოს საჯარო წესრიგი, საზოგადოებრივი უსაფრთხოება ან/და სხვათა უფლებები;
- აკრძალულია ამ კანონით განსაზღვრული უფლებებით ისე სარგებლობა, რომ იგი მიზნად ისახავდეს ან იწვევდეს ამ კანონის პირველი მუხლით გათვალისწინებული რომელიმე ნიშნის მქონე პირებს ან პირთა ჯგუფებს შორის შუღლის გაღვივებას.

### დისკრიმინაციის აღმოფხვრისა და თანასწორობის უზრუნველყოფაზე ზედამხედველობის განხორციელება

1. დისკრიმინაციის აღმოფხვრისა და თანასწორობის უზრუნველყოფაზე ზედამხედველობას ახორციელებს საქართველოს სახალხო დამცველი.

**სახალხო დამცველი ანუ ომბუდსმენი** არის ოფიციალური თანამდებობის პირი, რომელიც განიხილავს ქვეყანაში ადამიანის უფლებების დარღვევის ფაქტებს.

2. საქართველოს კანონმდებლობით მინიჭებული უფლებამოსილებების განსახორციელებლად საქართველოს სახალხო დამცველი:

### თქვენი სიტყვებით მოკლედ გააცანით კანონის ინტერპრეტაციისა და წესის ფარგლები:

განიხილავს იმ ფიზიკური ან იურიდიული პირის ან პირთა ჯგუფის განცხადებას და საჩივარს, რომელიც თავს დისკრიმინაციის მსხვერპლად მიიჩნევს, შეისწავლის მას და ამზადებს რეკომენდაციებს და კონკრეტულ წინადადებებს ამგვარი ფაქტების თავიდან აცილებისა და მათ წინააღმდეგ ბრძოლასთან დაკავშირებით.

ამგვარი ფაქტების საფუძველზე, იგი საკანონმდებლო წინადადების სახით მიმართავს საქართველოს პარლამენტს, რათა მან ცვლილებები შეიტანოს კანონში.

გარდა ამისა, ცდილობს მორიგებით დაასრულოს დისკრიმინაციის მსხვერპლისა და დისკრიმინაციული ქმედების ჩამდენი პირის საქმე, ხოლო, თუ საქმის მორიგებით დასრულება შეუძლებელი აღმოჩნდება, უფლებამოსილია, მიმართოს სასამართლოს.

ასევე, აღრიცხავს და აანალიზებს სტატისტიკურ მონაცემებს დისკრიმინაციის ფაქტების შესახებ, ახორციელებს ღონისძიებებს დისკრიმინაციის საკითხებზე საზოგადოების ცნობიერების ასამაღლებლად და ამ საკითხთან დაკავშირებით თანამშრომლობს საერთაშორისო და ადგილობრივ არასამთავრობო ორგანიზაციებსა და სამოქალაქო საზოგადოების წარმომადგენლებთან.

### ამის შემდეგ, საჭიროების შემთხვევაში, სიტყვა სიტყვით წაუკითხეთ იგი:

- ა) განიხილავს იმ ფიზიკური ან იურიდიული პირის ან პირთა ჯგუფის განცხადებას და საჩივარს, რომელიც თავს დისკრიმინაციის მსხვერპლად მიიჩნევს;

- ბ) შეისწავლის დისკრიმინაციის ფაქტს როგორც განცხადების ან საჩივრის არსებობისას, ისე საკუთარი ინიციატივით და გამოსცემს შესაბამის რეკომენდაციას;
- გ) ამზადებს და შესაბამის დაწესებულებას ან პირს უგზავნის ზოგად წინადადებებს დისკრიმინაციის თავიდან აცილებისა და მის წინააღმდეგ ბრძოლის საკითხებზე;
- დ) ამ კანონის მიზნებისათვის შეიმუშავებს მოსაზრებებს აუცილებელი საკანონმდებლო ცვლილებების შესახებ და მათ საკანონმდებლო წინადადების სახით წარუდგენს საქართველოს პარლამენტს;
- ე) იწვევს დისკრიმინაციის მსხვერპლს და სავარაუდო დისკრიმინაციული ქმედების განმასხვრცილებელ პირს და ცდილობს, საქმე მხარეთა მორიგებით დაასრულოს;
- ვ) დისკრიმინაციის მსხვერპლის უფლებების აღსადგენად რეკომენდაციით მიმართავს შესაბამის დაწესებულებას ან პირს, თუ საქმის მორიგებით დასრულება შეუძლებელი აღმოჩნდება და არსებობს საკმარისი მასალები, რომლებიც დისკრიმინაციას ადასტურებს;
- ზ) უფლებამოსილია, როგორც დაინტერესებულმა პირმა, საქართველოს ადმინისტრაციული საპროცესო კოდექსის შესაბამისად, მიმართოს სასამართლოს და მოითხოვოს ადმინისტრაციულ-სამართლებრივი აქტის გამოცემა ან ქმედების განხორციელება, თუ ადმინისტრაციულმა ორგანომ მის რეკომენდაციას არ უპასუხა ან ეს რეკომენდაცია არ გაიზიარა და არსებობს საკმარისი მტკიცებულებები, რომლებიც დისკრიმინაციას ადასტურებს;
- თ) აღრიცხავს და აანალიზებს სტატისტიკურ მონაცემებს დისკრიმინაციის ფაქტების შესახებ;
- ი) ახორციელებს ღონისძიებებს დისკრიმინაციის საკითხებზე საზოგადოების ცნობიერების ასამაღლებლად;
- კ) დისკრიმინაციის საკითხებზე თანამშრომლობს საერთაშორისო სახელმწიფო და არასამთავრობო ორგანიზაციებთან, ადგილობრივ არასამთავრობო ორგანიზაციებსა და სამოქალაქო საზოგადოების წარმომადგენლებთან.

თუმცა, სავარაუდო დისკრიმინაციის ფაქტი შეიძლება უკვე გახდეს სასამართლოს განხილვის საგანიც. ასეთ შემთხვევაში სახალხო დამცველი აჩერებს საქმის წარმოებას. მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ სისხლის სამართლის კოდექსის 53<sup>1</sup> მუხლის შესაბამისად, დისკრიმინაციული ნიშნით ჩადენილი ნებისმიერი სისხლის სამართლის დანაშაული დამამძიმებელი გარემოებად ითვლება.

**მუხლი 53<sup>1</sup>. სასჯელის დამამძიმებელი გარემოებები**

1. დანაშაულის ჩადენა რასის, კანის ფერის, ენის, სქესის, სექსუალური ორიენტაციის, გენდერის, გენდერული იდენტობის, ასაკის, რელიგიის, პოლიტიკური ან სხვა შეხედულების, შეზღუდული შესაძლებლობის, მოქალაქეობის, ეროვნული, ეთნიკური ან სოციალური კუთვნილების, წარმოშობის, ქონებრივი ან წოდებრივი მდგომარეობის, საცხოვრებელი ადგილის ან დისკრიმინაციის შემცველი სხვა ნიშნით შეუწყნარებლობის მოტივით არის პასუხისმგებლობის დამამძიმებელი გარემოება ამ კოდექსით გათვალისწინებული ყველა შესაბამისი დანაშაულისათვის.
2. დანაშაულის ჩადენა ოჯახის ერთი წევრის მიერ ოჯახის სხვა წევრის მიმართ, უმწეო მდგომარეობაში მყოფის მიმართ, არასრულწლოვნის მიმართ ან მისი თანდასწრებით, განსაკუთრებული

სისასტიკით, იარაღის გამოყენებით ან იარაღის გამოყენების მუქარით, სამსახურებრივი მდგომარეობის გამოყენებით, არის პასუხისმგებლობის დამამძიმებელი გარემოება ამ კოდექსით გათვალისწინებული ყველა შესაბამისი დანაშაულისათვის.

3. ამ მუხლის პირველი ან მე-2 ნაწილით გათვალისწინებული დამამძიმებელი გარემოების არსებობისას დანაშაულის ჩადენის დროს ვადიანი თავისუფლების აღკვეთის დანიშვნისას მოსახდელი სასჯელის ვადა სულ მცირე 1 წლით უნდა აღემატებოდეს ჩადენილი დანაშაულისათვის ამ კოდექსის შესაბამისი მუხლით ან მუხლის ნაწილით გათვალისწინებული სასჯელის მინიმალურ ვადას.
4. თუ ამ კოდექსის კერძო ნაწილის მუხლში ან მუხლის ნაწილში მითითებულია ამ მუხლის პირველი ან მე-2 ნაწილით გათვალისწინებულ გარემოებაზე, როგორც დანაშაულის მაკვალიფიცირებელ ნიშანზე, აგრეთვე ამ კოდექსის 55-ე მუხლით ან 63-ე მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული საფუძვლების არსებობისას სასჯელის დანიშვნისას მხედველობაში არ მიიღება ამ მუხლის მე-3 ნაწილით გათვალისწინებული წესი.

## კონფლიქტის გადაჭრა

### სახლის მიზანი:

მოზარდებისათვის ინფორმაციის მიწოდება და მათი დაფიქრება ისეთ საკითხებზე, როგორებიცაა:

- კონფლიქტის შესაძლო მიზეზები და არასასურველი შედეგები;
- კონფლიქტის გადაჭრის სტრატეგიები;
- საქართველოს კანონმდებლობა, როგორც კონფლიქტის არასასურველი შედეგების პრევენციისა და მათზე რეაგირების საშუალება.

### შედეგი:

მოსწავლეები შემთხვევების ანალიზის საფუძველზე მიიღებენ ინფორმაციას კონფლიქტის გამომწვევი მიზეზებისა და მათი მშვიდობიანად გადაჭრის გზების შესახებ. ისწავლიან ბრაზის მართვისა და ასერტული კომუნიკაციის კონკრეტულ ტექნიკებს. გაეცნობიან ადმინისტრაციული და სისხლის სამართლის ზოგიერთ კანონს კონფლიქტის შესაძლო არასასურველი შედეგების გაანალიზების მიზნით.

### დრო:

45 წთ

### რესურსები:

ფლიპჩარტი, მარკერები, პროექტორი უკუკავშირის ყუთი.

## მთავარი გზავნილები მოსწავლეებისათვის:

- კონფლიქტი ადამიანის ცხოვრების ნაწილია; იგი შეიძლება იყოს ინტრაპერსონალური, ინტერპერსონალური, შიდაჯგუფური და ჯგუფებს შორის.
- სტერეოტიპული შეხედულებები, წყენის გულში ჩარჩენა და კონფლიქტის დიად დატოვება, კონფლიქტის მიზეზებთან დაკავშირებით საკუთარი შეხედულებების გადაუმოწმებლობა, მოწინააღმდეგე მხარის ღირსების შელახვა მხოლოდ ზრდის კონფლიქტის გაღრმავების რისკს.
- ერთმანეთის მოსმენა, ემოციების მართვა, „მე-შეტყობინების“ გამოყენება, მოწინააღმდეგე მხარესთან საერთო შეხედულებების ძიება და არა მხოლოდ „გამარჯვებაზე“ ორიენტირება ზრდის კონფლიქტის ეფექტიანი მოგვარების ალბათობას.
- კონფლიქტი პოზიტიური შედეგების მომტანიც შეიძლება იყოს.
- კონფლიქტებზე რეაგირება, წესრიგისა და სამართლიანობის დაცვა უზრუნველყოფილია სახელმწიფოს მიერ შემუშავებული და აღიარებული კანონმდებლობით.

# აქტივობა 1

## კონფლიქტი და მისი შედეგები

**მიზანი:** მოსწავლეთათვის კონფლიქტის ცნების, კონფლიქტის ტიპებისა და მისი შედეგების განმარტება.

**დრო:** 10 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

მიესალმეთ მოსწავლეებს და უთხარი, რომ დღეს ისაუბრებთ კონფლიქტისა და მისი გადაჭრის გზების შესახებ (სლაიდები #3-7).

დაუსვით მოსწავლეებს ქვემოთ მოცემული კითხვები, იმსჯელეთ, განმარტეთ პასუხები მათთან ერთად:

#### 1. რა არის კონფლიქტი?

**შეჯამეთ მათი პასუხები და განუმარტეთ:**

ერთ-ერთი ყველაზე ზოგადი განმარტებით, კონფლიქტი ეს არის უთანხმოება, დაპირისპირება ორ ან მეტ ადამიანს შორის, რაც შეიძლება უკავშირდებოდეს განსხვავებული მიზნებისათვის ბრძოლას და დაპირისპირებას ინდივიდების ინტერესებს, მოთხოვნილებებს ან შეხედულებებს შორის.

#### 2. როგორი ტიპის კონფლიქტები არსებობს?

**შეჯამეთ მათი პასუხები და განუმარტეთ:**

**ინტრაპერსონალური (პიროვნების შიგნით)** - როდესაც ადამიანს უწევს არჩევანი გააკეთოს ორ ან მეტ შესაძლო, ერთმანეთის გამომრიცხავ ქცევას შორის. (მაგ.: უწევს არჩევანის გაკეთება სურვილებსა და მოვალეობებს შორის, როგორცაა შემთხვევა, როდესაც ადამიანს დღესასწაულის გატარება მეგობრებთან ერთად სურს, თუმცა იცის, რომ მისი ოჯახი მოელის, რომ დღესასწაულს ერთად შეხვდებიან; ასევე, მაგალითად, აბიტურიენტს შეიძლება ერთდროულად ექიმობაც სურდეს და მუსიკოსობაც და ა.შ.). ამ ტიპის კონფლიქტი ხდება ადამიანის გონებაში და ჩართულია მისი ფიქრები, ღირებულებები, პრინციპები და ემოციები.

**ინტერპერსონალური (პიროვნებებს შორის)** - როდესაც ორი ან მეტი ადამიანის ინტერესები ერთმანეთს ეწინააღმდეგება. ეს შეიძლება უკავშირდებოდეს ადამიანებს შორის პიროვნულ განსხვავებულობას და/ან რესურსების ერთმანეთში გადანაწილების პრინციპებს.

**მიდაჯგუფური** - როდესაც შეუთანხმებლობა და დაპირისპირება არსებობს ერთი ჯგუფის წევრებს შორის. ზოგჯერ ამის მიზეზი ხდება ჯგუფის წევრთა განსხვავებული შეხედულებები, მოსაზრებები, ინტერესები. თუმცა, ზოგიერთ შემთხვევაში, ეს შეიძლება უბრალო გაუგებრობასა და მისკომუნიკაციას უკავშირდებოდეს.

**ჯგუფებს შორის** - როდესაც შეუთანხმებლობა და დაპირისპირება არსებობს სხვადასხვა ჯგუფს შორის. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ჯგუფების წარმომადგენელთა განსხვავებული ინტერესები, დასახული მიზნები და ზოგჯერ - ერთმანეთთან კონკურენცია.

**უთხარით მოსწავლეებს, რომ ამ ეტაპზე ისაუბრებთ მხოლოდ ინტერპერსონალური კონფლიქტების შესახებ.**

**3. რა არასასიამოვნო შედეგები შეიძლება მოგვიტანოს კონფლიქტმა?**

შეაჯამეთ მათი პასუხები და განუმარტეთ:

- უარყოფითი ემოციები;
- ფიზიკური დაპირისპირება;
- ნერვიულობა;
- დეპრესია;
- დანაშაულის ჩადენა;
- ჯანმრთელობის დაზიანება;
- სიცოცხლის ხელყოფა;
- და სხვ.

**4. როგორ ფიქრობთ, შეიძლება კონფლიქტი რაიმე სარგებლის, პოზიტიურის მომტანიც იყოს ადამიანისთვის?**

შეაჯამეთ მათი პასუხები და აუხსენით:

კონფლიქტს დადებითი მხარეებიც აქვს:

- იგი წარმოაჩენს პრობლემებს, რომლებიც მოითხოვს გადაჭრას;
- გვეხმარება იმის გარკვევაში, თუ ვინ ვართ ჩვენ და ვინ არის ჩვენი ოპონენტი;
- ზოგჯერ ღია კონფლიქტში შესვლა სჯობს უარყოფითი ემოციების ჩუმად, გულში დაგროვებას - ამ შემთხვევაში კონფლიქტი განმუხტვის საშუალებას წარმოადგენს;
- შეიძლება ზოგჯერ სტიმულის მომცემიც იყოს და დაგვეხმაროს პიროვნულ ზრდაში.



## აქტივობა 2

### როგორ ავირიდოთ თავიდან და როგორ გადავჭრათ კონფლიქტი?

**მიზანი:** მოსწავლეთა ინფორმირება კონფლიქტის პრევენციისა და მისი გადაჭრის სტრატეგიების შესახებ.

**დრო:** 15 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

#### აუხსენით მოსწავლეებს (სლაიდი #8):

კონფლიქტი ადამიანის ცხოვრების ნაწილია. ის შეიძლება მოხდეს ყველგან - ოჯახში, სკოლაში, სამსახურში, ქუჩაში და ა.შ. შესაბამისად, კონფლიქტის მონაწილეები შეიძლება აღმოჩნდნენ როგორც ერთმანეთისთვის ახლობელი, ისე უცხო ადამიანები. აქედან გამომდინარე, კონფლიქტი მრავალგვარი შინაარსის შეიძლება იყოს, თუმცა, ასევე, ბევრია მასთან გამკლავების გზაც.

ზოგიერთ შემთხვევაში კონფლიქტი კანონსაწინააღმდეგო ქმედებაშიც კი შეიძლება გადაიზარდოს და კონფლიქტის ერთმა მონაწილემ მეორეს მძიმე ფიზიკური და/ან ფსიქოლოგიური ზიანი მიაყენოს. მსგავს შემთხვევაში პიროვნებას მოუწევს, პასუხი აგოს კანონის წინაშე.

ის, თუ როგორი შედეგით დასრულდება კონფლიქტი, ბევრადაა დამოკიდებული იმაზე, თუ რამდენად ეფექტიან გზებს ვიყენებთ, ერთი მხრივ, მის გადასაჭრელად, მეორე მხრივ, მისი გაღრმავების თავიდან ასაცილებლად.

გთავაზობთ კონფლიქტის გადაჭრისა და თავიდან აცილებისთვის სასარგებლო ზოგიერთ რეკომენდაციას შესაბამისი მაგალითების განხილვის გზით. იმუშავეთ მცირე ჯგუფებში, უპასუხეთ იმ მაგალითის ქვეშ დასმულ კითხვებს, რომელიც თქვენს ჯგუფს გადმოეცა და გააცანით თქვენი მოსაზრება თანაკლასელებს. ამის შემდეგ კი შეგიძლია გავეცნოთ შესაბამის რეკომენდაციებს.

**შენიშვნა:** თითოეულ რეკომენდაციას ახლავს მაგალითი და მისი განხილვა. იმ შემთხვევაში, თუ ყველა მათგანის განსახილველად საკმარისი დრო არ გექნებათ, კლასის თავისებურებიდან გამომდინარე, შეგიძლიათ განსახილველად შეარჩიოთ მხოლოდ ორი მაგალითი, სხვა რეკომენდაციები კი მოკლედ განუმარტოთ.



**რეკომენდაციების განხილვა მაგალითების გაანალიზებით დავიწყით (სლაიდები #9-10):**

**მაგალითი 1**

ქეთი და მისი მეგობარი კაფეში შევიდნენ. მიმტანმა მათ შეკვეთის მიტანა დაუგვიანა და მეგობრებმა შეხსენება გადაწყვიტეს. ქეთიმ მეგობარს გადაუღაპარაკა: „საერთოდ, მიმტანები ძალიან უყურადღებოები არიან და თუ შენ მორიდებით დაეღაპარაკები, პასუხსაც არ გაღირსებენ“. ამ სიტყვების შემდეგ მან მიმტანს ხმამაღლა მიმართა: „ამდენ ხანს შეკვეთა რომ ვერ მოგვითანე, მეხსიერება დაკარგე თუ არაფრად გვაგებ?“

- თქვენი აზრით, ქეთის ამგვარი მიმართვა შეიძლება თუ არა გახდეს კონფლიქტის მიზეზი?
- რატომ გადაწყვიტა ქეთიმ მიმტანისთვის უხეშად მიემართა?

**მცირე დისკუსიის შემდეგ პოლიციელი განუმარტავს ბავშვებს:**

ამგვარი მიმართვა ნამდვილად შეიძლება გახდეს კონფლიქტის მიზეზი. თუ რატომ გადაწყვიტა უხეშად მიემართა ქეთიმ, ამაზე პასუხი ბევრნაირი შეიძლება იყოს, თუმცა, ამ მაგალითში იკვეთება ქეთის სტერეოტიპული დამოკიდებულება მიმტანის პროფესიისადმი.

**სტერეოტიპი** არის ადამიანის ან იღებების ძალზე გამარტივებული, განზოგადებული და ხშირად გაუთვითცნობიერებული აღქმა, რომელმაც შესაძლოა გამოიწვიოს წინასწარ შექმნილი ნეგატიური აზრი და დისკრიმინაცია.

**მიმტანისადმი წინასწარ შექმნილმა ნეგატიურმა აზრმა** - საერთოდ, მიმტანები ძალიან უყურადღებოები არიან და თუ შენ მორიდებით დაეღაპარაკები, პასუხსაც არ გაღირსებენ, - ქეთის თითქოს უბიძგა უმიზეზო აგრესიის გამოხატვისკენ.

**დასკვნა: ნუ იხელმძღვანელებ სტერეოტიპული შეხედულებებით** - ეს მხოლოდ გაზრდის კონფლიქტის გაღრმავების რისკს.

**მე-2 მაგალითის განხილავს პოლიციელი (სლაიდები #11-16):**

**მაგალითი 2**

მარიკა და ოთო კლასელები არიან. ისინი ხშირად კამათობენ. ზოგჯერ მათი კამათი ჩხუბით სრულდება, თუმცა ისინი მალევე რიგდებიან. ამჯერად გაკვეთილზე ოთომ მარიკას მერხიდან კალამი მის დაუკითხავად აიღო. მარიკამ კალამის დაბრუნება სთხოვა, რაზეც ოთომ უპასუხა, რომ კიდეც ერთ აბზაცს დაწერდა და მერე დაუბრუნებდა.

მარიკა ოთოს სიტყვებმა გააბრაზა, ერთბაშად გაახსენდა მისი ყველა ქცევა, რის გამოც უჩხუბიათ, იგრძნო, სიბრაზისგან როგორ აუჩქარდა სუნთქვა და გაღიზიანებულმა დაუყვირა: „ახლავე დამიბრუნე კალამი! უსაქმური და უპასუხისმგებლო ხარ! შენი კალამი არ უნდა გქონდეს?“ ოთო მარიკას სიტყვებმა ძალიან გააღიზიანა, კალამი გადაუგდო და უფრო მაღალი ხმით დაუყვირა, შენ კი ეგოისტი და უზრდელი ხარო.

- თქვენი აზრით, რა გახდა კონფლიქტის მიზეზი?
- რატომ მიმართა მარიკამ ოთოს შეურაცხმყოფელი სიტყვებით?

- იმ სიტუაციაში, რეალურად, რა სურდა მარიკას?
- რა სიტყვებით შეიძლება მიემართა მარიკას ოთოსთვის ისე, რომ ამას კონფლიქტი არ მოჰყოლოდა?

### მცირე დისკუსიის შემდეგ პოლიციელი განუმარტავს ბავშვებს:

კონფლიქტის საბაბი გახდა ოთოს მიერ მარიკას კალმის დაუკითხავად აღება და შემდეგ მის დროულად დაბრუნებაზე უარის თქმა. თუმცა, მარიკას ოთოს მიმართ შეურაცხმყოფელი სიტყვების (უსაქმური, უპასუხისმგებლო) გამოყენებისკენ უბიძგა **წარსულში დაგროვილმა წყენამ**, რომელიც, ჩანს, ჯერ კიდევ არ ჰქონდა დავიწყებული..

როდესაც ინტერპერსონალური კონფლიქტები გადაუჭრელი რჩება, ეს მნიშვნელოვან უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანების ურთიერთობებზე, რადგან დაგროვილმა ნეგატიურმა ემოციებმა შესაძლოა სხვა დროს იფეთქოს და ახალი კონფლიქტის მიზეზად იქცეს.

გარდა ამისა, მარიკამ თითქოს მთავარ საკითხს გადაუხვია და ოთოს პიროვნებაზე „შეტევა“ დაიწყო - მისი მიზანი კალმის დაბრუნება იყო, რეალურად კი პიროვნების შეურაცხყოფა გამოუვიდა. მას საკუთარი ემოციების, ამ შემთხვევაში **ბრაზის, მართვაც გაუჭირდა** და ამიტომაც იმპულსურად იმოქმედა.

სინამდვილეში, მიზნის მიღწევა (საკუთარი კალმის დაბრუნება) კონფლიქტის გარეშეც შესაძლებელი იყო - ამაში მარიკას ემოციების მართვის ტექნიკა - „შუქნიშანი“ და "მე-შეტყობინების" გამოყენება დაეხმარებოდა.

### „შუქნიშნის ტექნიკა“

როდესაც გაბრაზდები და გრძნობ, რომ სადაცაა საკუთარ თავზე კონტროლს დაკარგავ, შეჩერდი, ნუ დაიწყებ მაშინვე მოქმედებას. წარმოიდგინე, რომ შენ წინ შუქნიშანია, რომელზეც წითელი შუქი ანთია და განიხნებს: **შეჩერდი!** შემდეგ, ყვითელი - **დამშვიდდი!** და დაფიქრდი პრობლემის გადაჭრის გზებზე - რა შეგიძლია გააკეთო? როგორ შეგიძლია მოიქცე? მას შემდეგ, რაც დამშვიდდები და მიიღებ გადაწყვეტილებას, მწვანე - **იმოქმედე!** და გადაჭერი შენი პრობლემა.



**შეჩერდი!**

**დამშვიდდი!**

**იმოქმედე!**

**მაგალითად:**

შენმა თანაკლასელმა დაუკითხავად აიღო შენი კეპი. ნაცვლად იმისა, რომ დაუყვირო, ახლავე დაგიბრუნოს და მუშტიც კი მოუღერო, **შეჩერდი**, ღრმად ჩაისუნთქე და **დამშვილდი**; დაფიქრდი, რა უარყოფითი შედეგი შეიძლება მოიტანოს შენმა ქცევამ (ჩხუბი, ფიზიკური შეურაცხყოფა, საყვედური მასწავლებლის მხრიდან, მშობლების სკოლაში დაბარება, დაძაბული ურთიერთობა თანაკლასელთან და ა.შ.), მოიფიქრე უკეთესი გამოსავალი და **იმოქმედე**.

**„მე-შეტყობინება“**

**„მე-შეტყობინება“** ნიშნავს იმის განმარტებას ადამიანისთვის, თუ რა ემოციები გამოიწვია ჩვენში მისმა ქცევამ და რატომ და რის გაკეთებას მოველით მისგან, რათა სიტუაცია გამოსწორდეს ან აღარ განმეორდეს. ამავე დროს, „მე-შეტყობინების“ გამოყენებისას ადამიანს აქვს მშვიდი, მაგრამ მტკიცე ხმა და არგუმენტირებულად ასაბუთებს სათქმელს.

**„მე-შეტყობინების“ მაგალითია:** „ძალიან მეწყინა (ემოცია), ასე უხეშად რომ მომმართე (განმარტება, რამ გამოიწვია წყენა). გთხოვ, სხვა დროს მეტი პატივისცემით მომექცე (როგორი ქცევის მოლოდინია), რადგან ვფიქრობ, რომ ასე ჩვენი ურთიერთობა ძალიან გაფუჭდება (არგუმენტი).“

**მარიკას და ოთოს შორის ასეთი დიალოგი შეიძლება გამართულიყო:**

**მარიკა:** ოთო, შენ ჩემი კალამი აიღე, რომელიც მეც მჭირდება. დამიბრუნე, რა?

**ოთო:** ერთ აბზაცს დავწერ და დაგიბრუნებ.

**მარიკა:** მეც დასაწერი მაქვს ეს აბზაცი და სხვა კალამი არ მაქვს. ჩემი აზრით, უსამართლოდ იქცევი, ჩემს ნივთს რომ არ მიბრუნებ. აღარ მინდა ვიჩხუბოთ, თუ შეიძლება, დამიბრუნე კალამი და თან ვიკითხოთ, ვინმეს ორი კალამი ხომ არ აქვს.

**დასკვნა:**

- დაფიქრდი, რა არის შენი კონკრეტული მიზანი? - როდესაც იცი, თუ რა არის შენთვის მნიშვნელოვანი კონკრეტული კონფლიქტის დროს და ამას რაც შეიძლება ნათლად განუმარტავ სხვებს, უფრო მეტი ალბათობა არსებობს იმისა, რომ ამ მიზანს მიაღწიო;
- ნუ დატოვებ კონფლიქტებს ღიად - მნიშვნელოვანია, რომ ყველანაირად ეცადო, არ დატოვო კონფლიქტები გადაუჭრელად, რათა არ დაგიგროვდეს უარყოფითი ემოციები. დაგროვილი უარყოფითი ემოციები ხელს შეგიშლის წარსულში დატოვო კონფლიქტი და გააგრძელო პოზიტიური ურთიერთობები, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. ამაში „მე-შეტყობინებების“ გამოყენება დაგეხმარება;
- ემოციების სამართავად გამოიყენე „შუქნიშნის ტექნიკა“ - როდესაც ძალიან გაბრაზდები, შეჩერდი, დამშვილდი და მხოლოდ შემდეგ იმოქმედე.

### მე-3 მაგალითს განიხილავს მასწავლებელი (სლაიდები #17-20):

#### მაგალითი 3

მე-9 კლასის მოსწავლეები სპორტის გაკვეთილზე ფეხბურთის თამაშს აპირებენ. მასწავლებელმა გუნდების კაპიტნებად ლექსო და შაკო აირჩია და სთხოვა, საკუთარი გუნდის წევრები თავად შეერჩიათ მონაცვლობითი კენჭისყრით - გუნდის ერთ წევრს ჯერ ლექსო აირჩევდა, შემდეგ - შაკო; შემდეგ მეორე წევრს აირჩევდნენ და ა.შ.

ნიკამ ლექსოს სთხოვა, მისი გუნდის წევრად აერჩია. ლექსომ ცოტა ხნით მოცდა სთხოვა და სხვა თანაკლასელი დაასახელა.

ნიკამ გაიფიქრა: „ლექსომ იმიტომ არ ამირჩია, რომ ამით ჩემი დამცირება უნდოდა, რა თქმა უნდა, არც შემდეგ კენჭისყრაზე ამირჩევს“.

ამ ფიქრებმა ნიკას გული ძალიან ატკინა და ლექსოს უთხრა: „თუ არ ამირჩევ, არც ვიდარდებ ამაზე, მაინც აზრზე არ ხარ, რა მაგრად ვთამაშობ ფეხბურთს!“

ლექსო ნიკას სიტყვებმა გააოცა და უპასუხა: „ვერ გავიგე, რაზე გაბრაზდი და რას მეჩხუბები, შემდეგ წევრად შენ უნდა ამერჩიე“.

თუმცა, ნიკამ ლექსოს სიტყვები არ დაიჯერა და მიადახა, ძალიან კარგად ვიცი, რომ ამას სულ არ აპირებდიო.

- თქვენი აზრით, შეიძლება თუ არა მათ შორის შელაპარაკება კონფლიქტში გადაიზარდოს? რატომ?
- რატომ გადაწყვიტა ნიკამ, ლექსოსთვის ესაყვედურა?
- როგორ შეიძლებოდა მოქცეულიყვნენ ბიჭები, დაძაბულობა რომ არ გამოეწვიათ?

#### მცირე დისკუსიის შემდეგ მასწავლებელი განმარტავს:

ბიჭების კამათი შეიძლება გადაიზარდოს კონფლიქტში, რადგან მათ დიალოგში უკვე იგრძნობა დაძაბული ტონი. ნიკას მიერ ლექსოს ქცევის მიზეზებში ეჭვის შეტანა გამოიწვია მის მიერ გაკეთებულმა დასკვნამ, რომ ლექსოს მისი დამცირება სურდა. სინამდვილეში, ეს მხოლოდ ნიკას ვარაუდი იყო, რომელიც შეიძლება სულ არ შეესაბამებოდეს სინამდვილეს, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ:

#### დასკვნა:

- არასოდეს დაასკვნა, რომ შენ ისედაც იცი, თუ რას ფიქრობს, როგორ მოიქცევა ან რას დაეთანხმება და რას არა მეორე ადამიანი, ვიდრე არ გადაამოწმებ შენს ვარაუდს;
- შეეცადე, კარგად გაიგო, თუ რას ამბობს მეორე ადამიანი - მოსმენა და პერიფრაზირება ხელს უწყობს კონფლიქტის განმუხტვასა და დაძაბულობის შემცირებას (გაახსენეთ თუ ნანახი აქვთ ან მოკლედ აუხსენით სცენა კინოფილმიდან „სხვისი შვილები“, როდესაც პატარა ბიჭმა მეგობართან ჩხუბი იმის გამო დაიწყო, რომ, მისი აზრით, მეგობარმა სიტყვა „სიმპათიური“, რომელიც მისი დედობილის მისამართით იხმარა, უარყოფითი შეფასება იგულისხმა).

**პერიფრაზირება** - სხვისი ნათქვამის საკუთარი სიტყვებით გადმოცემა, რათა დავრწმუნდეთ, სწორად გავიგეთ თუ არა ნათქვამი.

ამ რეკომენდაციებიდან გამომდინარე, ბიჭების დიალოგი შემდეგნაირად შეიძლება წარმართულიყო და კონფლიქტიც სულ არ დაწყებულიყო:

**ნიკა:** ლექსო, ამირჩიე, რა, შენს გუნდში?

**ლექსო:** ცოტა ხანი დამაცადე.

**ნიკა:** რას გულისხმობ, შემდეგ კენჭისყრაზე დამასახელებ? (პერიფრაზირება)

**ლექსო:** კი, ასე ვაპირებ.

**მე-4 მაგალითს განიხილავს პოლიციელი (სლაიდები #21-29):**

**მაგალითი 4**

ბიოლოგიის მასწავლებელმა სოფოს და ეკას რამდენჯერმე მისცა შენიშვნა, რადგან ისინი ერთმანეთს ესაუბრებოდნენ და გაკვეთილის წარმართვას ხელს უშლიდნენ. რამდენიმე შენიშვნის შემდეგ მასწავლებელმა კიდევ ერთხელ მკაცრი ტონით მიმართა მათ:

- „უკვე ბევრჯერ გთხოვთ, არ გელაპარაკათ! თქვენც ვერ ისმენთ განხილულ მასალას და მეც ხელი მეშლება გაკვეთილის წარმართვაში. გთხოვთ, ერთ-ერთი თქვენგანი პირველ მერხთან გადმოიჯდეს, რადგან, თუ საუბარს ისევ განაგრძობთ, იძულებული გავხდები, თქვენი კლასის ხელმძღვანელს მოვუხმო შესაბამისი ზომების მისაღებად!“
- სოფო მასწავლებელს შეეკამათა და უპასუხა:
- „სხვებიც ლაპარაკობენ ხოლმე, მაგრამ მხოლოდ ახლა გადაწყვიტეთ კლასის ხელმძღვანელის გამოძახება? არ მაინტერესებს თქვენი საგანი და ამიტომაც ვლაპარაკობ სხვა თემაზე. არ გადავჯდები!“
- „გასაგებია! ვერ წარმოვიდგენდი, ასეთი გაუგებარი ადამიანი თუ იყავი. არ გაქვს არც მასწავლებლის პატივისცემა და არც კლასელებისა. ახლავ დავურეკავ კლასის ხელმძღვანელს.“

კლასის ხელმძღვანელმა, მას შემდეგ რაც სიტუაციაში გაერკვა, სოფოს და ეკას მკაცრი ტონით სთხოვა კლასი დაეტოვებინათ და მას გაჰყოლოდნენ. კლასიდან მიმავალი გოგონები ბიოლოგიის მასწავლებელმა შემდეგი სიტყვებით გაცვილა:

- „არ გერჩინათ, რომ ჩემთვის დაგეჯერებინათ? ახლა თქვენს თავს დააბრალებთ!“
- გოგონებთან მიმართვის როგორი ფორმა/როგორი მიდგომა გამოიყენა მასწავლებელმა თავდაპირველად?
- თქვენი აზრით, ვისი ქცევა/სიტყვები გახდა კონფლიქტის გამოწვევის მიზეზი?
- თქვენი აზრით, როგორი ფორმით შეიძლებოდა დაებრუნებინა პასუხი სოფოს მასწავლებლისთვის, რათა თავიდან აეცილებინა კონფლიქტი?
- სოფოს მხრიდან შეკამათებაზე მასწავლებლის პასუხის როგორი ფორმა/მიდგომა იქნებოდა უფრო ეფექტიანი კონფლიქტის თავიდან ასაცილებლად?



## მცირე დისკუსიის შემდეგ პოლიციელი განმარტავს:

სოფოს და ეკას ქცევა ნამდვილად შეიძლება განიხილებოდეს, როგორც ხელის შემშლელი ფაქტორი გაკვეთილის ეფექტიანად წარმართვისათვის. მასწავლებელმა რამდენიმე შენიშვნის მიცემის შემდეგ გამოიყენა „მე-შეტყობინება“ იმისათვის, რომ მისი მიმართვა არ გამხდარიყო კონფლიქტის მიზეზი.

თუმცა, სოფომ სრულიად არ გაიზიარა მასწავლებლის არგუმენტები და სამართლიანი თხოვნა და თავდაცვა აგრესიის გამოხატვით დაიწყო.

თუ სოფო შეეცდებოდა, მოეძებნა მასწავლებლის სიტყვებში რაიმე მოსაზრება, რომელსაც დაეთანხმებოდა, შესაძლოა კონფლიქტი არც დაწყებულიყო. ხოლო, თავის მხრივ, თუ მასწავლებელი ბოლომდე შეეცდებოდა საკუთარი ბრაზის მართვას, შეძლებდა სოფოსთან შეთანხმების გზების მოძებნას. გარდა ამისა, მისი ბოლო რეპლიკა გვაძლევს საფუძველს, ვივარაუდოთ, რომ სოფოსა და მასწავლებელს შორის მომავალში ურთიერთობის გაუმჯობესების ნაკლები ალბათობა არსებობს - მასწავლებელმა თავისი რეპლიკით საკუთარი უპირატესობა დაუმტკიცა გოგონებს და მათ თავმოყვარეობაზე ნეგატიური გავლენა მოახდინა.

## დასკვნა:

- **დაფიქრდი, იქნებ არის რაიმე საკითხი, რომელშიც ეთანხმები მოწინააღმდეგეს?** - საერთო შეხედულებებს შეუძლია შეამციროს კონფლიქტის ესკალაცია;
- **დაეხმარე მეორე ადამიანს ღირსების შენარჩუნებაში** - გაუიოლე მას უკან დახვევა, ეცადე, კომპრომისზე წახვიდე. მიზნად დაისახე, დაამარცხო პრობლემა და არა – ადამიანი. თუ ადამიანს კუთხეში მიიმწყვდე, დაამცირებ და გაკიცხავ სხვების თვალწინ, ამ ადამიანში სამაგიეროს გადახდის სურვილი შეიძლება გამოიწვიოს.

ამ რეკომენდაციებიდან გამომდინარე, მასწავლებლისა და სოფოს დიალოგი შემდეგნაირად შეიძლება წარმართულიყო:

## ვერსია 1 - ცვლილება სოფოს სიტყვებში:

**მასწავლებელი:** „უკვე ბევრჯერ გთხოვეთ, ერთმანეთთან არ გელაპარაკათ! თქვენც ვერ ისმენთ განხილულ მასალას და მეც ხელი მეშლება გაკვეთილის წარმართვაში. გთხოვთ, ერთ-ერთი თქვენგანი წინა მერხთან გადმოჯდეს, რადგან, თუ საუბარს კიდევ განაგრძობთ, იძულებული გავხდები, თქვენი კლასის ხელმძღვანელს მოვუხმო, რათა შესაბამისი ზომები მიიღოს!“

**სოფო:** „მართალი ხართ, მესმის, რომ ხელს გიშლით. არ გადავჯდები, მაგრამ აღარ გავაგრძელებთ საუბარს.“

**მასწავლებელი:** „მადლობა, სოფო. გამიხარდება, თუ აქტივობებშიც ჩაერთვებით.“

## ვერსია 2 - ცვლილება მასწავლებლის სიტყვებში:

**მასწავლებელი:** „უკვე ბევრჯერ გთხოვეთ, ერთმანეთთან არ გელაპარაკათ! თქვენც ვერ ისმენთ განხილულ მასალას და მეც ხელი მეშლება გაკვეთილის წარმართვაში. გთხოვთ, ერთ-ერთი თქვენგანი წინა მერხთან გადმოჯდეს, რადგან, თუ საუბარს კიდევ განაგრძობთ, იძულებული გავხდები, თქვენი კლასის ხელმძღვანელს მოვუხმო, რათა შესაბამისი ზომები მიიღოს!“

**სოფო:** „სხვებიც ლაპარაკობენ ხოლმე, მაგრამ მხოლოდ ახლა გადაწყვიტეთ კლასის ხელმძღვანელის გამოძახება? არ მაინტერესებს თქვენი საგანი და ამიტომაც ვლაპარაკობ სხვა თემაზე. არსად გადავჯდები!“

**მასწავლებელი:** „სოფო, თუ შენი სიტყვები სწორად გავიგე, შენ ფიქრობ, რომ ყველას მიმართ ობიექტური არ ვარ. ჩემთვის ეს მნიშვნელოვანი საკითხია. გთხოვ, გაკვეთილების შემდეგ დავილაპარაკოთ. მინდა მოგისმინო და უკეთ გავიგო, რატომ ფიქრობ ასე. ნამდვილად ვეცდები, გავითვალისწინო შენი აზრი.“

ასევე, იქნებ ახლა, გაკვეთილის მიმდინარეობის დროს, დამიწერო შენი მოსაზრება, რისი გაკეთება შემიძლია, რომ ჩემი საგნით უფრო მეტად დაგაინტერესო? თუ გინდა, ამის შესახებაც მოგვიანებით ვისაუბროთ. გაკვეთილის დასრულებამდე 15 წუთი დარჩა, მინდა საკითხი შევაჯამოთ და შენც ჩაერთო.“

კომუნიკაციის ამგვარი ფორმები მნიშვნელოვნად ამცირებს კონფლიქტების რისკს. რასაკვირველია, არ არის გამორიცხული, რომ სოფოს კვლავ მასწავლებლისთვის არასასურველი ქცევა გაეგრძელებინა. ასეთ შემთხვევაში მასწავლებელს შესაბამისი ზომების მიღება მაინც მოუწევდა, თუმცა როგორც მასწავლებელი, ასევე მოსწავლეებიც მისი ქცევის სამართლიანობაში უფრო მეტად დარწმუნებული იქნებოდნენ.

დაფიქრდით, ხომ არ გახსენდებათ თქვენი გამოცდილებიდან კონფლიქტური სიტუაციები, რომელთა მიზეზიც რომელიმე რეკომენდაციის გაუთვალისწინებლობა გახდა? კიდევ ერთხელ გაიაზრეთ ჩვენ მიერ განხილული მაგალითები და შეეცადეთ, გამოტანილი დასკვნები რეალურ ცხოვრებაში გამოიყენოთ.



## აქტივობა 3

### კონფლიქტი და კანონი

**მიზანი:**

ადმინისტრაციული და სისხლის სამართლის ზოგიერთი კანონის გაცნობა მოსწავლეებისთვის მათ მიერ კონფლიქტის შესაძლო არასასურველი შედეგების გაანალიზების მიზნით.

**დრო:**

15 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის

**უთხარით მოზარდებს შემდეგი (სლაიდები #31-32):**

როგორც აღრეც ვისაუბრეთ, ყველა ქვეყანაში წესრიგისა და სამართლიანობის დაცვა უზრუნველყოფილია სახელმწიფოს მიერ შემუშავებული და აღიარებული კანონმდებლობით. სწორედ კანონების არსებობა და მათი დაცვა წარმოადგენს ქაოსის თავიდან არიდების ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საშუალებას.

კონფლიქტი, რომლის ეფექტიანად გადაჭრასაც მოქალაქეები ვერ ახერხებენ, შესაძლოა იქცეს წესრიგის დარღვევის მნიშვნელოვან წყაროდ. რა თქმა უნდა, ყველა კონფლიქტი არ გამოირჩევა სიმწვავეთ და ხშირად მას მარტივად აგვარებენ ადამიანები.

თუმცა, ზოგჯერ კონფლიქტს შეიძლება ისე დაძაბულობა მოჰყვეს, რომ შედეგად სერიოზული პრობლემების წინაშე აღმოჩნდნენ მასში ჩართული მხარეები და/ან საფრთხე დაემუქროთ რიგით მოქალაქეებსაც, რომლებიც არანაირ კავშირში არ იმყოფებიან ამა თუ იმ კონფლიქტთან.

ასეთი შემთხვევის მაგალითია მოქალაქეებს შორის დაწყებული უმნიშვნელო კონფლიქტი, რომლის მასშტაბებიც, სხვადასხვა ფაქტორიდან გამომდინარე, შეძლება გადაიზარდოს ყვირილში, ჩხუბში, ძალადობაში. ეს ყველაფერი კი დანაშაულის ნიშნებს შეიცავს და საფრთხის მატარებელია მათი სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისათვის; ამასთანავე, ამგვარი შემთხვევები იწვევს მოსახლეობის უკმაყოფილებასა და შეშფოთებას.

კონფლიქტი შეიძლება კიდევ უფრო გამწვავდეს, როდესაც მასში მონაწილე მხარეები იწყებენ თანამოაზრეების ძიებას და მათი დახმარებით კონფლიქტის ძალადობრივი გზით გადაჭრას ცდილობენ. შედეგად, ინტერპერსონალური კონფლიქტი გადაიზრდება ჯგუფთა შორის კონფლიქტში, რაც ხშირად საბედისწერო შედეგებითაც მთავრდება.

ასეთ შემთხვევებში სიტუაციის განმუხტვა და საფრთხეების განეიტრალება წარმოადგენს პოლიციის მოვალეობას, ხოლო პოლიცია, რა თქმა უნდა, ხელმძღვანელობს საქართველოს კანონმდებლობის, კონკრეტულად კი, საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსისა და საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსის თანახმად.

ზოგადად, როგორც საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი, ასევე საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი ითავლისწინებს გარკვეულ სახელს/სასჯელს ჩადენილი დანაშაულის/სამართალდარღვევის შემთხვევაში.

ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის თანახმად, ყველა მოზარდი 16 წლის ასაკიდან პასუხს აგებს მის მიერ ჩადენილ ქმედებაზე, რაც მხოლოდ ჯარიმის დაკისრებით ან დაკავებით შეიძლება გამოიხატებოდეს, რადგან, ამავე კოდექსის თანახმად, 18 წლამდე პირის დაპატიმრება არ ხდება. 16 წლამდე მოზარდის ქცევაზე პასუხისმგებლობა ეკისრებათ მის მშობლებს, მეურვეს ან მზრუნველს. 16 წლის ზევით შესაძლოა პასუხისმგებლობა გადანაწილდეს მშობლებსა და 16 წელს მიღწეულ სამართალდამრღვევ პირს შორის (172-ე მუხლით გათვალისწინებული სამართალდარღვევებისას).

სისხლის სამართლის კოდექსის მიხედვით, ყველა ადამიანი, მათ შორის მოზარდიც 14 წლის ასაკიდან, პასუხს აგებს საკუთარ ქცევაზე. მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდების მიმართ კანონი ნაკლებად მკაცრია, იგი ითვალისწინებს კონკრეტულ ზომებს დანაშაულთან დაკავშირებით, მათ შორის, პატიმრობასაც.

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის (სალიდები #33-34):

კანონმდებლობის უკეთ გააზრების მიზნით, განვიხილოთ შემდეგი შემთხვევა **(დაურიგეთ ამობეჭდილი სახით შემთხვევა მოსწავლეებს, შემდეგ კი ხმამაღლა წაიკითხეთ):**

გუგა, ნიკა და ოთო დიდი ხნის მეგობრები არიან. მას შემდეგ, რაც 16 წელი შეუსრულდათ, ისინი ხშირად იკრიბებიან, სხვადასხვა გზით ახერხებენ ალკოჰოლის ყიდვას და მის დიდი რაოდენობით მიღებას.

ერთ საღამოს, მორიგი შეკრებისა და ალკოჰოლის მიღების შემდეგ, მათ გადაწყვიტეს ერთ-ერთი თანაკლასელის მონახულება. გზად შემხვედრი მოზარდი გააჩერეს და სიგარეტი სთხოვეს. მან უპასუხა, რომ სიგარეტი არ აქვს, რადგან არ ეწევა. ამ პასუხმა გუგა რატომღაც გააღიზიანა და გამომწვევი ტონით მიმართა მას:

- რა არის, დედიკოს ბიჭი ხარ, რომ არ ეწევი?

მოზარდმა მშვიდად გაუმეორა, რომ არ აქვს სიგარეტი, თუმცა გუგა დამშვიდებას არ აპირებდა და მას ნიკა და ოთოც აჰყვებენ. ბიჭებმა მოზარდის აბუჩად აგდება და დამამცირებელი სიტყვებით მიმართვა გააგრძელეს, რასაც მისი მხრიდანაც მოჰყვა საპასუხო სიტყვიერი შეურაცხყოფა. ბოლოს კი მათ შორის ხმამაღალი შელაპარაკება და ლანძღვა-გინება გაიმართა.

სიტუაცია ნამდვილად ფიზიკურ შეხლა-შემოსხლაში გადაიზრდებოდა, რომ არა იქვე მცხოვრები მოქალაქეები, რომლებიც მიხვდნენ, რომ სიტუაცია იძაბებოდა და ჩარევა გადაწყვიტეს - მათ შეძლეს ბიჭების გაშველება, თუმცა მოულოდნელად გამოჩენილი პატრული ახალგაზრდების მშობლებს დაუკავშირდა და ისინი განყოფილებაში გადაიყვანა.

ყველა მათგანი იმავე საღამოს დაუბრუნდა ოჯახებს, თუმცა ჩადენილ საქციელზე პასუხისგება მოუწიათ.

მეორე დღეს, როდესაც ბიჭები ერთმანეთს შეხვდნენ, გუგა კვლავ მეტისმეტად გაღიზიანებული ჩანდა მომხდარის გამო. იგი იმუქრებოდა, რომ იმ ბიჭს „ჭკუას ასწავლიდა“ და ამაში თავის უფროს მეგობრებსაც დაიხმარდა.

ამასთან, ისიც ახსენა, რომ შეურაცხყოფას არავის აპატიებდა და, თუ საჭირო გახდება, დანასაც გამოიყენებდა. ეს მუქარა ნიკას და ოთოს რეალური ეჩვენათ, რადგან გუგა გასულ წელსაც აღმოჩნდა

მსგავს სიტუაციაში - შელაპარაკება მოუხდა სხვა თანატოლთან, რის გამოც სკოლის მასწავლებლებმა უბნის რწმუნებული გამოიძახეს. მან გუგას ჯიბეში დანა აღმოუჩინა და შესაბამისი ჯარიმაც გამოწერა. ნიკა და ოთო ამის გამო ძალიან შეშფოთებულები არიან.

შემთხვევის გაცნობის შემდეგ დაუსვით მოსწავლეებს შემდეგი კითხვები და მიეცით მათ მცირე დისკუსიის გამართვის საშუალება:

- თქვენი აზრით, რა იყო შემხვედრი მოზარდის სიტყვებზე გუგას მოულოდნელი გაღიზიანების მიზეზი?
- რამდენად ადეკვატური იყო გუგას გაღიზიანება, რამაც საბოლოოდ მისი გაბრაზება გამოიწვია?
- თქვენი აზრით, კონკრეტულად რა შედეგით დამთავრდებოდა მათთვის პოლიციასთან ურთიერთობა?
- თქვენი აზრით, იმ შემთხვევაში, თუ გუგა შეეცდებოდა შეასრულოს თავისი მუქარა, რა სამართლებრივი შედეგები შეიძლება დადგეს მისთვის?

მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები მსჯელობას დაასრულებენ, შეაჯამეთ პირველ ორ კითხვაზე პასუხი და აუხსენით მოზარდებს:

გუგას მოულოდნელი გაღიზიანებისა და გაბრაზების მიზეზი მის მიერ ალკოჰოლის მოხმარება გახდა, რამაც, მოცემულ შემთხვევაში, მისი არაადეკვატური, არასწორი ქცევა განაპირობა. ასევე, ვინაიდან ეს არ იყო პირველი შემთხვევა, შესაძლოა მის მიმართ რადიკალური (სამართლებრივი) ზომების გამოუყენებლობამ გამოიწვია მასში დაუსჯელობის სინდრომი.

## **ინსტრუქცია პოლიციელისათვის (სლაიდები #35-43):**

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ვინაიდან ყოველი კონკრეტული შემთხვევა ინდივიდუალური ხასიათისაა და სხვადასხვა გარემოების გათვალისწინებით, შესაძლოა მოსამართლემ გამოიტანოს მეტ-ნაკლებად განსხვავებული განაჩენი (ბავშვის საუკეთესო ინტერესებიდან გამომდინარე), თქვენ ამ ეტაპზე გაგაცნობთ სავარაუდო შედეგებს, რომლებიც შეიძლება დადგეს ზემოთ მოცემული შემთხვევის შედეგად.

**ნიკას და ოთოს მშობლები, სავარაუდოდ, დაჯარიმდებოდნენ 100-დან 300 ლარამდე თანხით, ხოლო გუგას მშობლები - 500 ლარის ოდენობით (თუ წინა სახდელის დადებიდან არ გასულა 1 წელი), ვინაიდან საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მუხლი 172-ის მიხედვით:**

**მუხლი 172.** მშობლის ან მისი შემცვლელი პირის მიერ არასრულწლოვნის აღზრდისა და სწავლების მოვალეობათა შეუსრულებლობა (ადაპტირებულია მოსწავლეთათვის გასაგებ ენაზე).

1. მშობლის ან მისი შემცვლელი პირის მიერ არასრულწლოვნის აღზრდისა და სწავლების ან მის მიმართ სხვა მოვალეობათა შეუსრულებლობა, გამოიწვევს მშობლის ან მისი შემცვლელი პირის დაჯარიმებას 100 ლარიდან 300 ლარამდე ოდენობით.

სხვა მოვალეობების შეუსრულებლობაში იგულისხმება:

1. ა) მშობლის მიერ, აღზრდისა და სწავლების გარდა, არასრულწლოვნის საცხოვრებლით, საკვებითა და ნორმალური განვითარებისთვის საჭირო სხვა პირობებით უზრუნველყოფის მოვალეობათა ბოროტად შეუსრულებლობა.

ბ) არასრულწლოვნის მიერ ნარკოტიკული ნივთიერების ექიმის დანიშნულების გარეშე მოხმარება, წვრილმანი ხულიგნობა, ხულიგნობა, ალკოჰოლიანი სასმელის მიღება, ცივი იარაღის ტარება, სქესობრივი თავისუფლებისა და ხელშეუხებლობის წინააღმდეგ მიმართული უკანონო ქმედების ჩადენა, საგანგებო (ექსტრემალური) სამსახურების გამოძახების ერთიანი სატელეფონო ნომრის – 112-ის – არამიზნობრივი გამოყენება.

2. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული სამართალდარღვევის განმეორებით ჩადენა 1 წლის განმავლობაში - გამოიწვევს მშობლის ან მისი შემცვლელი პირის დაჯარიმებას 500 ლარის ოდენობით.

იმ შემთხვევაში, თუ გუგა შეეცდება შეასრულოს თავისი მუქარა და დაფიქსირდება მის მიერ ცივი იარაღის ტარება და თანატოლის ცემის ფაქტი, მას სისხლის სამართლის კოდექსის 126-ე, 151-ე, 181<sup>1</sup> და ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 172-ე და 238<sup>1</sup> მუხლების თანახმად, შეეფარდება:

- ჯარიმა;
- ან საზოგადოებისთვის სასრგებლო შრომა ვადით 180-დან 240 საათამდე;
- ან გამასწორებელი სამუშაო ვადით თხუთმეტიდან ოცდაოთხ თვემდე;
- ან შინაპატიმრობა ვადით ექვსი თვიდან ორ წლამდე;
- ან თავისუფლების აღკვეთა, ვადით ორ წლამდე.

თუ ხელით ერთმანეთს არ შეხებიან, ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 166-ე მუხლის თანახმად, დაეკისრება სახდელი - ჯარიმა 500-დან 1000 ლარამდე;

თუ ცივ იარაღს ატარებდა და წინა შემთხვევიდან გასულია ერთი წელი, ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 181 პრიმა მუხლის თანახმად, დაეკისრება ჯარიმა 200 ლარის ოდენობით;

თუ ცივ იარაღს ატარებდა და წინა შემთხვევიდან არ გასულა ერთი წელი, სისხლის სამართლის კოდექსის 238 პრიმა მუხლის თანახმად, დაეკისრება

- ჯარიმა;
- ან შინაპატიმრობა ვადით ექვსი თვიდან ორ წლამდე;
- ან თავისუფლების აღკვეთა ექვსი თვის ვადით.

ნებისმიერ შემთხვევაში, მის მშობელს დაეკისრება სახდელი ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათ კოდექსის 172-ე მუხლის თანახმად.

#### მუხლი 126. ძალადობა

1. ცემა ან სხვაგვარი ძალადობა, რამაც დაზარალებულის ფიზიკური ტკივილი გამოიწვია, მაგრამ არ მოჰყოლია ამ კოდექსის 120-ე მუხლით გათვალისწინებული შედეგი, – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისთვის სასარგებლო შრომით ვადით ას ოციდან ას ოთხმოც საათამდე ან შინაპა-

ტიმრობით ვადით ექვსი თვიდან ერთ წლამდე ანდა თავისუფლების აღკვეთით ვადით ერთ წლამდე, იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვით ან უამისოდ.

- იგივე ქმედება, ჩადენილი:
  - ა) წინასწარი შეცნობით არასრულწლოვნის, უმწეო მდგომარეობაში მყოფის, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირის ან ორსული ქალის მიმართ;
  - ბ) ჯგუფურად;
  - გ) ორი ან მეტი პირის მიმართ;
  - დ) არაერთგზის, – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ას ოთხმოციდან ორას ორმოც საათამდე ანდა თავისუფლების აღკვეთით ვადით ორ წლამდე, იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვით ან უამისოდ.
- სისტემატური ცემა ან სხვაგვარი ძალადობა, რამაც დაზარალებულის ფიზიკური ან ფსიქიკური ტანჯვა გამოიწვია, მაგრამ არ მოჰყოლია ამ კოდექსის 117-ე ან 118-ე მუხლით გათვალისწინებული შედეგი, – ისჯება შინაპატიმრობით ვადით ერთიდან ორ წლამდე ან თავისუფლების აღკვეთით ვადით ერთიდან სამ წლამდე, იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვით ან უამისოდ.

## **2. ამ მუხლის მე-12 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი:**

- ა) ორი ან მეტი პირის მიმართ;
- ბ) დამნაშავესათვის წინასწარი შეცნობით ორსული ქალის მიმართ;
- გ) დაზარალებულის ან მისი ახლო ნათესავის სამსახურებრივ საქმიანობასთან დაკავშირებით;
- დ) დამნაშავესათვის წინასწარი შეცნობით არასრულწლოვნის, უმწეო მდგომარეობაში მყოფი ანდა დამნაშავეზე მატერიალურად ან სხვაგვარად დამოკიდებული პირის მიმართ;
- ე) მძევლად ხელში ჩაგდებასთან დაკავშირებით;
- ვ) შეკვეთით;
- ზ) რასობრივი, რელიგიური, ეროვნული ან ეთნიკური შეუწყნარებლობის გამო;
- თ) სამსახურებრივი მდგომარეობის გამოყენებით;
- ი) არაერთგზის;
- კ) არასრულწლოვნის თანდასწრებით მისივე ოჯახის წევრის მიმართ;
- ლ) ჯგუფურად;
- მ) იარაღის გამოყენებით, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ოთხიდან ექვს წლამდე, თანამდებობის დაკავების ან საქმიანობის უფლების ჩამორთმევით ვადით სამ წლამდე ან უამისოდ, იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვით ან უამისოდ.

## **მუხლი 151. მუქარა**

- 1. სიცოცხლის მოსპობის ან ჯანმრთელობის დაზიანების ანდა ქონების განადგურების მუქარა, როდესაც იმას, ვისაც ემუქრებიან, გაუჩნდა მუქარის განხორციელების საფუძვლიანი შიში,** – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ას ოციდან ას ოთხმოც საათამდე ან გამასწორებელი სამუშაოთი ვადით ერთ წლამდე ან შინაპატიმრობით ვადით ექვსი თვიდან ორ წლამდე ანდა თავისუფლების აღკვეთით ვადით ერთ წლამდე, იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვით ან უამისოდ.



**2. იგივე ქმედება, ჩადენილი:**

- ა) ჯგუფურად;
- ბ) არაერთგზის;
- გ) დამნაშავესათვის წინასწარი შეცნობით ორსულის, უმწეო მდგომარეობაში მყოფის, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირის ან არასრულწლოვნის მიმართ;
- დ) ოჯახის წევრის მიმართ, – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ას სამოცდაათიდან ორას საათამდე ან გამასწორებელი სამუშაოთი ვადით ორ წლამდე ანდა თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამ წლამდე, იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვით ან უამისოდ.

არ არსებობს ცივი იარაღის მართლზომიერი ტარება, ნებისმიერ შემთხვევაში ასეთი ფაქტი ითვლება დანაშაულად და იწვევს პირის პასუხისმგებლობას. თუ იარაღის გამოყენებას მოჰყვა ჯანმრთელობის დაზიანება და/ან მკვლელობა, ანუ სხვა პირის სიცოცხლის განზრახ ან გაუფრთხილებლობით მოსპობა, კანონი განსაკუთრებულად მკაცრდება. ის ითვალისწინებს თავისუფლების აღკვეთის მაქსიმალურ ვადებს, მათ შორის არასრულწლოვნებისთვისაც.

არაინფორმირებულობამ ან არასაკმარისმა ინფორმირებულობამ შესაძლოა გაზარდოს დანაშაულის ჩადენის რისკი, ამიტომ მნიშვნელოვანია სამართლებრივი ცნობიერების ამაღლება, რათა ყველა მოქალაქეს ნათელი წარმოდგენა ჰქონდეს როგორც თავის უფლებებზე, ასევე მოვალეობებზე და იყოს კანონმორჩილი მოქალაქე (სლაიდი #44).

**ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მუხლი 181<sup>1</sup>. ცივი იარაღის ტარება**

1. ქუჩაში, უბოში, სტადიონზე, სკვერში, პარკში, საგანმანათლებლო დაწესებულებაში, სასამართლოში, აეროპორტში, კინოთეატრში, თეატრში, საკონცერტო დარბაზში, კაფეში, რესტორანში, ყველა სახის საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, ავტოსადგურში, რკინიგზის სადგურში და სხვა საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში ცივი იარაღის ტარება – გამოიწვევს დაჯარიმებას 200 ლარის ოდენობით.
2. იმავე ქმედების განმეორებით ჩადენა ადმინისტრაციული სახდელის დადებიდან 1 წლის განმავლობაში – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1000 ლარის ოდენობით ან ადმინისტრაციულ პატიმრობას 15 დღე-ღამემდე ვადით.

**სისხლის სამართლის კოდექსის მუხლი 238<sup>1</sup>. ცივი იარაღის ტარება**

1. ცივი იარაღის ტარებისთვის განმეორებით ადმინისტრაციულსახდელდადებული პირის, ნარკოტიკების მოხმარებისთვის ადმინისტრაციულსახდელდადებული პირის ანდა იმ პირის მიერ, რომლის მიმართაც გამოცემულია დამცავი ან შემაკავებელი ორდერი (ამ ორდერის მოქმედების პერიოდში), ან განზრახი ნაკლებად მძიმე დანაშაულისთვის ნასამართლევ პირის მიერ ცივი იარაღის ტარება – ისჯება ჯარიმით ან შინაპატიმრობით ვადით ექვსი თვიდან ორ წლამდე ანდა თავისუფლების აღკვეთით ექვსი თვის ვადით.
2. განზრახი მძიმე ან განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულისთვის ანდა ცივი იარაღის ტარებისთვის ნასამართლევ პირის მიერ ცივი იარაღის ტარება – ისჯება ჯარიმით ან თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამ წლამდე.



### **შენიშვნა:**

1. გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ცივი იარაღის ტარება იწვევს საჯარო წესრიგის დარღვევას ან ქმნის ამის აშკარა საფრთხეს, ეს მუხლი არ ვრცელდება იმ პირზე, რომელიც ცივ იარაღს ატარებს:
  - ა) პირადი ჰიგიენის მოწესრიგების მიზნით;
  - ბ) თავისი პროფესიული საქმიანობის განხორციელების მიზნით;
  - გ) ნადირობის, თევზაობის ან/და მცენარეული პროდუქტების შეგროვების მიზნით;
  - დ) სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობის ან/და მესაქონლეობის განხორციელების მიზნით;
  - ე) იმ დროს, როდესაც აცვია ეროვნული ტანსაცმელი და ცივი იარაღი (ხანჯალი, ხმალი და სხვა) ამ ტანსაცმლის ნაწილია.
2. ამ კოდექსის მიზნებისთვის „ცივი იარაღის ტარება“ გულისხმობს ისეთი გარემოების არსებობას, როდესაც პირს თან აქვს ცივი იარაღი – უჭირავს ხელში, მიმაგრებული აქვს სხეულზე ან ინახავს ტანსაცმელში.
3. ეს მუხლი არ ვრცელდება იმ პირზე, რომლის მიმართაც გამოცემულია დამცავი ან შემაკავებელი ორდერი, თუ ცივი იარაღის ტარების აკრძალვა ამ ორდერთაა გათვალისწინებული.

**შენიშვნა:** იმ შემთხვევაში, თუ გაკვეთილის ჩატარების დროს აღმოჩნდა, რომ შეცვლილია კოდექსის რომელიმე მუხლი, გთხოვთ, შემთხვევა განიხილოთ შესაბამისი ცვლილების გათვალისწინებით.

### **შეაჯამეთ თემა გაკვეთილის მთავარი გზავნილებით (სლაიდი #45):**

- ა) კონფლიქტი ადამიანის ცხოვრების ნაწილია; იგი შეიძლება იყოს ინტრაპერსონალური, ინტერპერსონალური, შიდაჯგუფური და ჯგუფებს შორისი.
- ბ) სტერეოტიპული შეხედულებები, წყენის გულში ჩარჩენა და კონფლიქტის დიად დატოვება, კონფლიქტის მიზეზებთან დაკავშირებით საკუთარი შეხედულებების გადაუმოწმებლობა, მოწინააღმდეგე მხარის ღირსების შელახვა - მხოლოდ ზრდის კონფლიქტის გაღრმავების რისკს.
- გ) ერთმანეთის მოსმენა, ემოციების მართვა, „მე-შეტყობინებების“ გამოყენება, მოწინააღმდეგე მხარესთან საერთო შეხედულებების ძიება და არა მხოლოდ „გამარჯვებაზე“ ორიენტირება - ზრდის კონფლიქტის ეფექტიანი მოგვარების ალბათობას.
- გ) კონფლიქტი პოზიტიური შედეგების მომტანიც შეიძლება იყოს.
- დ) კონფლიქტებზე რეაგირება, წესრიგისა და სამართლიანობის დაცვა უზრუნველყოფილია სახელმწიფოს მიერ შემუშავებული და აღიარებული კანონმდებლობით.

## აქტივობა 4

### უკუკავშირი

**მიზანი:** მოსწავლეებისაგან უკუკავშირის მიღება.

**დრო:** 5 წთ

### ინსტრუქცია:

სთხოვეთ მოზარდებს, უპასუხონ რამდენიმე კითხვას გაკვეთილის მიმდინარეობის შესახებ. აუხსენით, რომ პროგრამა შექმნილია მათთვის, ამიტომ მნიშვნელოვანია სწორედ მათი მოსაზრებები, რათა მომავალში გაითვალისწინოთ და, საჭიროების შემთხვევაში, მასში სათანადო ცვლილებები შეიტანოთ.

#### გაკვეთილის შეფასების ფორმა:

დღევანდელი გაკვეთილის მიზანი იყო:

#	დებულება	ვეთანხმები	არც ვეთანხმები და არც არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები
1.	დღევანდელი გაკვეთილი საინტერესო იყო			
2.	მივიღე ახალი ინფორმაცია, რომელსაც გამოვიყენებ ცხოვრებაში			
3.	გაკვეთილზე მქონდა კითხვების დასმის შესაძლებლობა			
4.	გაკვეთილზე მქონდა საკუთარი აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა			
5.	მიღებულ ცოდნას გავეუზიარებ ჩემს მეგობრებს			
6.	მაქვს სურვილი, დავესწრო შემდეგ გაკვეთილს			



გთხოვთ, გააკეთოთ მოკლე კომენტარი გაკვეთილთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხზე.

მაგალითად, რომელი აქტივობა მოგეწონათ ან არ მოგეწონათ ყველაზე მეტად? რა მთავარი დასკვნა გააკეთეთ გაკვეთილის შემდეგ? ხომ არ დაგრჩათ რაიმე კითხვა, რომელზეც პასუხი ვერ მიიღეთ?

---

---

---

---

## დამატებითი აქტივობა 1

### ბრაზის მართვა

დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში, ემოციების მართვასთან დაკავშირებული ინფორმაცია უფრო დეტალურად გააცნოთ მოსწავლეებს.

**დრო:** 10 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

#### გააცანით მოსწავლეებს ბრაზის მართვის შემდეგი ტექნიკა<sup>2</sup>:

კონფლიქტების ეფექტიანად და არაძალადობრივად მოგვარებისთვის საჭირო კიდევ ერთი ფაქტორია საკუთარი ემოციების მართვის უნარი. ამ შემთხვევაში შევხებით ბრაზს, როგორც ადამიანის ერთ-ერთი ბაზისური ემოციის, მართვის უნარს.

**ბრაზი** არის ძლიერი ემოცია, რომელსაც განიცდის ადამიანი ფრუსტრაციის<sup>2</sup>, ტკივილის, იმედგაცრუების ან შიშის საპასუხოდ.

ბრაზი ადამიანის სრულიად ნორმალური მდგომარეობაა და ის, გარკვეულწილად, სარგებლის მომტანიცაა, რადგან ბრაზს შეუძლია გაგვათავისუფლოს ნეგატიური გრძნობებისაგან, ზოგჯერ გვიბიძგოს გადაწყვეტილების მიღებისა და პრობლემების გადაჭრისკენ.

თუმცა, გადაჭარბებულ ბრაზს შეუძლია, პირიქით, პრობლემები შეგვიქმნას: ბრაზის დროს იმატებს გულისცემა, იჭიმება კუნთები, გამოიყოფა ოფლი, ადამიანი ფითრდება ან წითლდება მომატებული სისხლის წნევის გამო; ეს მდგომარეობა კი ადამიანს ართმევს საღად განსჯის უნარს და მისი ქცევა შეიძლება გახდეს დესტრუქციული, ზიანის მომტანი, რაც იწვევს პრობლემებს ოჯახში, პიროვნებათშორის ურთიერთობებსა და, მთლიანად, ადამიანის ცხოვრებაში.

სწორედ ამიტომ, ჩვენ უნდა ვაკონტროლოთ ჩვენი ბრაზი, რათა, პირიქით, ბრაზმა არ გვაკონტროლოს ჩვენ.

არსებობს ბრაზის მართვის სხვადასხვა ტექნიკა, როგორებიცაა: რელაქსაცია, იუმორი, გარემოს შეცვლა და სხვ. დღეს განვიხილოთ ბრაზის მართვის ერთ-ერთი ტექნიკა, „შუქნიშანი“.

<sup>2</sup> მიზნისკენ მიმავალ გზაზე არსებული დაბრკოლების გამო განვითარებული დამორგუნველი დაძაბულობის, მღელვარების, გამოუვალობისა და სასოწარკვეთილების მდგომარეობა.

## დამატებითი აქტივობა 2

### საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა და სისხლის სამართლის კოდექსი

დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში, აქტივობა 3-ის მიმდინარეობისას შეგიძლიათ, უფრო დეტალურად გააცნოთ მოსწავლეებს საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი და საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი.

**დრო:** 15 წთ

#### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის

განუმარტეთ მოსწავლეებს, რომ როგორც საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი, ასევე საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი ითვალისწინებს გარკვეულ სახედულ/სასჯელს ჩადენილი დანაშაულის შემთხვევაში.

ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის თანახმად, ყველა მოზარდი 16 წლის ასაკიდან პასუხს აგებს მის მიერ ჩადენილ ქმედებაზე, რაც, ძირითადად, ჯარიმის დაკისრებაში ან დაკავებაში შეიძლება გამოიხატებოდეს. ამავე კოდექსის თანახმად, 18 წლამდე პირის დაპატიმრება არ ხდება. 16 წლამდე მოზარდის ქცევაზე პასუხისმგებლობა ეკისრება მის მშობლებს, მეურვეს ან მზრუნველს, ხოლო ხოლო 16-დან 18 წლამდე, ორივეს - სამართალდარღვევის ჩამდენ პირსაც და მის მშობელსაც (ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 172-ე მუხლის თანახმად).

სისხლის სამართლის კოდექსის მიხედვით, ყველა ადამიანი, მათ შორის მოზარდიც 14 წლის ასაკიდან, პასუხს აგებს საკუთარ ქცევაზე. მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდების მიმართ კანონი ნაკლებად მკაცრია, იგი ითვალისწინებს კონკრეტულ ზომებს დანაშაულთან დაკავშირებით, მათ შორის, პატიმრობასაც.

**ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 23-ე მუხლის მიხედვით, ადმინისტრაციული სახდელი წარმოადგენს პასუხისმგებლობის ზომას და გამოიყენება ადმინისტრაციული სამართალდარღვევის ჩამდენის აღსაზრდელად კანონების დაცვის, საერთო ცხოვრების წესების პატივისცემის სულისკვეთებით, აგრეთვე როგორც თვით სამართალდამრღვევის, ისე სხვა პირთა მიერ ახალი სამართალდარღვევების ჩადენის აცილების მიზნით.**

ეს კი იმას ნიშნავს, რომ კანონი ყველას აძლევს საშუალებას, დაფიქრდეს და შეცვალოს თავისი ქცევა.

თუმცა, რა თქმა უნდა, ადამიანები სჩადიან მძიმე დანაშაულებსაც, რომლებთან კანონი უფრო მკაცრდება და დამნაშავე პასუხს აგებს სისხლის სამართლის კოდექსის მიხედვით.

საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი ადგენს სისხლისსამართლებრივი პასუხისმგებლობის საფუძველს, განსაზღვრავს, თუ რომელი ქმედებაა დანაშაულებრივი და აწესებს შესაბამის სასჯელს ან სხვა სახის ალტერნატიულ ღონისძიებას (არასრულწლოვნების შემთხვევაში). მისი მიზანია დანაშაულებრივი ხელყოფის თავიდან აცილება და მართლწესრიგის დაცვა.

შევადართ ერთმანეთს ადმინისტრაციული სახდელები და სისხლისსამართლებრივი სასჯელები:

*(შენიშვნა: შეიძლება მოჟუყვანოთ მხოლოდ რამდენიმე მაგალითი შესადარებლად, ხოლო, მოსწავლეთა დაინტერესების შემთხვევაში, დაუთმეთ დამატებითი დრო აღნიშნული თემის განხილვას).*

სახდელის სახეები საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მიხედვით	სასჯელის სახეები საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსის მიხედვით
<p>ა) გაფრთხილება;</p> <p>ბ) ჯარიმა;</p> <p>გ) იმ საგნის სასყიდლით ჩამორთმევა, რომელიც ადმინისტრაციული სამართალდარღვევის ჩადენის იარაღი, უშუალო ობიექტი ან საქართველოს საგადასახადო კოდექსით დადგენილი, საქართველოს საბაჟო საზღვარზე საქონლის გადაადგილებასთან დაკავშირებული წესების დარღვევის საგანი, საქონლის ტრანსპორტირებისა და მიწოდების საშუალება იყო;</p> <p>დ) იმ საგნის კონფისკაცია, რომელიც ადმინისტრაციული სამართალდარღვევის ჩადენის იარაღი, უშუალო ობიექტი ან საქართველოს საგადასახადო კოდექსით დადგენილი, საქართველოს საბაჟო საზღვარზე საქონლის გადაადგილებასთან დაკავშირებული წესების დარღვევის საგანი, საქონლის ტრანსპორტირებისა და მიწოდების საშუალება იყო;</p> <p>ე) მოქალაქისათვის მინიჭებული სპეციალური უფლების (სატრანსპორტო საშუალებათა მართვის უფლება) ჩამორთმევა;</p> <p>ე<sup>1</sup>) იარაღის ტარების უფლების ჩამორთმევა;</p> <p>ვ) გამასწორებელი სამუშაოები;</p> <p>ზ) ადმინისტრაციული პატიმრობა.</p>	<p>ა) ჯარიმა;</p> <p>ბ) თანამდებობის დაკავების ან საქმიანობის უფლების ჩამორთმევა;</p> <p>გ) საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომა;</p> <p>დ) გამასწორებელი სამუშაო;</p> <p>ე) სამხედრო პირის სამსახურებრივი შეზღუდვა;</p> <p>ვ) ამოღებულია;</p> <p>ვ<sup>1</sup>) შინაპატიმრობა;</p> <p>ზ) ვადიანი თავისუფლების აღკვეთა;</p> <p>თ) უვადო თავისუფლების აღკვეთა;</p> <p>ი) ქონების ჩამორთმევა;</p> <p>კ) იარაღთან დაკავშირებული უფლების შეზღუდვა;</p> <p>არასრულწლოვანთა მართლმსაჯულების კოდექსის თანახმად კი (რომლის მიხედვითაც ხდება არასრულწლოვნისთვის სასჯელის შეფარდება), სასჯელის სახეებია:</p> <p>ა) ჯარიმა;</p> <p>ბ) შინაპატიმრობა;</p> <p>გ) საქმიანობის უფლების ჩამორთმევა;</p> <p>დ) საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომა;</p> <p>ე) ვადიანი თავისუფლების აღკვეთა.</p>

## ჯანსაღი ცხოვრების წესი და აზარტული თამაშები

### სახლის მიზანი:

მოზარდების ინფორმირება და მსჯელობა ისეთ საკითხებთან დაკავშირებით, როგორებიცაა:

- ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსი და მნიშვნელობა;
- აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულების პრობლემა და სამართლებრივი პასუხისმგებლობა;
- საქართველოს კანონი ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშების შესახებ.

### შედეგი:

მოზარდები იმსჯელებენ ცხოვრების ჯანსაღი წესის მნიშვნელობაზე. მიიღებენ ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ რა უარყოფითი გავლენა აქვს ადამიანის ცხოვრებაზე აზარტულ თამაშებში ჩართულობასა და თამაშზე დამოკიდებულებას. გაეცნობიან საქართველოს კანონს ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშების შესახებ. იმსჯელებენ და გააანალიზებენ ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულების საფრთხეებს.

### დრო:

45 წთ

### საჭირო რესურსები:

ფლიპჩარტი, მარკერები, პროექტორი, უკუკავშირის ყუთი.

### მთავარი გზავნილები მოსწავლეებისათვის (ჯანსაღი ცხოვრება და აზარტული თამაშები):

- ა) ჯანსაღი ცხოვრების წესი ჯანმრთელობისა და ცხოვრებით კმაყოფილების მნიშვნელოვანი ფაქტორია.
- ბ) აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება მკვეთრად აუარესებს ადამიანის ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხს, ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობას და ზოგჯერ კანონთან კონფლიქტის მიზეზიც ხდება.
- გ) აკრძალულია სამორინეში ან/და აზარტულ კლუბში 21 წლამდე ასაკის პირის შესვლა და/ან თამაშობაში მონაწილეობა.
- დ) აკრძალულია 18 წლამდე ასაკის პირისათვის სათამაშო აპარატების სალონსა და მომგებიანი თამაშობის მოწყობის ადგილას შესვლა ან/და თამაშობაში მონაწილეობა.
- ე) ვიდეოთამაშებით მეტისმეტად გატაცებული ადამიანები მომავალში აზარტულ თამაშებში ჩართულობის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებიან.



**მთავარი გზავნილები მოსწავლეებისათვის  
(ინტერნეტ და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულება):**

**ინტერნეტ და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებული ადამიანები:**

- ა) არამიზნობრივად ხარჯავენ დროს, რაც მათ ხელს უშლის ცხოვრებისეული მიზნების მიღწევაში;
- ბ) კარგავენ ინტერესს ისეთი აქტივობებისადმი, რომლებიც მათ ადრე მათთვის სიამოვნების მომტანი იყო;
- გ) თავისდაუნებურად უარს ამბობენ სოციალურ ურთიერთობებზე, რაც შედეგად მარტოობისა და მოწყენილობის განცდას იწვევს მათში;
- დ) ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ერთსა და იმავე პოზაში ჯდომის გამო განიცდიან ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სხვადასხვა პრობლემას.

## აქტივობა 1

### რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი?

**მიზანი:** ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ მოსწავლეთა შეხედულებების გააქტიურება/ჩამოყალიბება.

**დრო:** 10 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

დაუსვით კითხვა მოსწავლეებს (სლაიდი #2):

თქვენი აზრით, რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი?

მოუსმინეთ მოსწავლეებს, შემდეგ კი შეაჯამეთ მათი პასუხები. გაითვალისწინეთ, არ არის აუცილებელი სიტყვა სიტყვით გადასცეთ მოსწავლეებს ქვემოთ მოცემული ინფორმაცია. მთავარია, რომ მათ გააცნოთ ჯანსაღი ცხოვრების შემადგენელი კომპონენტები და მისცეთ შესაბამისი რეკომენდაციები (სლაიდები #2-3).

**ჯანსაღი ცხოვრების წესი არის ის, რაც ადამიანს უხმარება შეინარჩუნოს/გაიუმჯობესოს ჯანმრთელობა და ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხი და შეამციროს ავად გახდომის რისკები.**

ჯანსაღი ცხოვრების სტილს უკავშირდება ისეთი აქტივობები, როგორებიცაა:

- ვარჯიში და სპორტი;
- კარგი ძილი და დასვენება;
- ჯანსაღი კვება;
- ჰიგიენის დაცვა;
- ეკოლოგიურად სუფთა გარემოში ცხოვრება;
- აქტიური სოციალური ცხოვრება და სხვ.

ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრებას აქვს თავისი ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგები. ხანგრძლივ შედეგებს თუ განვიხილავთ, დაბალანსებული და ჯანსაღი კვება, საკმარისი ძილი, ვარჯიში და სპორტი ამცირებს ისეთი დაავადებების რისკს, როგორებიცაა: დიაბეტი, სიმსივნე, სისხლძარღვოვანი დაავადებები, ოსტეოპოროზი, სიმსუქნე.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის ხანმოკლე შედეგი ის არის, რომ ადამიანები თავს უფრო მხნედ გრძნობენ, ჯანსაღად გამოიყურებიან და ინარჩუნებენ ჯანმრთელობისთვის საჭირო წონას. ისინი სავსე არიან ენერგიით, მზად არიან შეუჭიდონ ცხოვრებისეულ გამოწვევებს და გადაჭრან ისინი.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაწყება შესაძლებელია ჩვენს ცხოვრებაში მცირე ცვლილებების შეტანით - არაჯანსაღი საკვები რაციონის ნელ-ნელა შემცირებით, ყოველდღიურად 10-15-წუთიანი ვარ-

ჯიშით, კვირაში ერთხელ ბუნებაში გასეირნებითა და დასვენებით ან მეგობრებთან სასიამოვნო დროის გატარებით. წელიწადში ერთხელ მაინც ოჯახის ექიმთან ვიზიტი და ყოველდღიური ჰიგიენის დაცვა კი, რასაკვირველია, ჯანმრთელობისა და სილამაზისთვის აუცილებელი პირობაა.

უნდა გვახსოვდეს, რომ კარგი ძილი ჯანსაღი ცხოვრების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია. ძილი თითქოს კომპიუტერის გადატვირთვას ჰგავს - ყველა სისტემა მწყობრში მოჰყავს და, შედეგად, კომპიუტერი მზად არის სრულფასოვანი მუშაობისთვის. თუმცა, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ამისათვის აუცილებელია, გადატვირთვა განხორციელდეს ხარისხიანად და დაეთმოს საჭირო დრო.

## ინსტრუქცია პოლიციელისათვის:

**დაუსვით შემდეგი კითხვა მოსწავლეებს, შემდეგ კი შეაჯამეთ მათი ნათქვამი (სლაიდები #4-10):**

თქვენი აზრით, რამდენ საათს შეადგენს ძილისთვის აუცილებელი ხანგრძლივობა ზრდასრული ადამიანისათვის? მოზრდისათვის?

ზრდასრული ადამიანისათვის ძილის აუცილებელი ხანგრძლივობა შეადგენს დღე-ღამეში 7-9 საათს, 6-დან 13 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის - 9-11 საათს, ხოლო 14-17 წლის ასაკის მოზარდებისთვის - 8-10 საათს. სრულყოფილი და ხარისხიანი ძილი ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირებას - გამოძინებული ადამიანის ტვინი კარგად უმკლავდება იმ დატვირთვას, რომელსაც ის იღებს დღის განმავლობაში. შედეგად, უმჯობესდება ყურადღების კონცენტრაცია, ახალი ინფორმაციის ათვისების უნარი და ადამიანს უადვილდება სხვადასხვა სირთულის წარმატებით დაძლევა.

კარგი ძილი ადამიანებს შორის ურთიერთობებზეც აისახება, რადგან გამოძინებული ადამიანი, განსხვავებით მათგან, ვისაც არასაკმარისი ხანგრძლივობით ეძინა, არ არის გაღიზიანებული, პირიქით, კარგ გუნება-განწყობილებასეა, ენერგიულია და დადებითი ემოციებით იწყებს დღეს.

ბევრი ადამიანი, რომლებიც უძილობს უჩივიან, არასწორ რეჟიმს არის მიჩვეული - გვიან იძინებენ, დილით კი ადრე ადგომა უწევთ, რათა დროულად გამოცხადდნენ ზრდასრულები სამსახურში, ბავშვები კი - სკოლაში. გამოძინებას კი შეიძლება მხოლოდ არასამუშაო დღეებში ახერხებენ, რაც, რა თქმა უნდა, საკმარისი არ არის. კარგი ძილისა და ჯანსაღი ძილის ჩვევის გამომუშავებისთვის მნიშვნელოვანია:

- **ყოველდღიური რუტინის დაცვა** - დაახლოებით ერთსა და იმავე დროს დაძინება და გაღვიძება როგორც სამუშაო, ისე არასამუშაო დღეებში;
- **საძინებელი ოთახის მხოლოდ ძილისათვის გამოყენება** - ძილის წინ საძინებელ ოთახში ყველა ელექტრომონოწყობილობის გამორთვა და ჩაბნელებულ ან ოდნავ განათებულ ოთახში დაძინება;
- **ძილის წინ ნახშირწყლებით მდიდარი საკვების მიღებისაგან თავის შეკავება** - ასეთი საკვების მიღება დაძინებამდე არაუგვიანეს 4 საათისა, რათა ორგანიზმმა მისი მონელება მოასწროს და მშვიდ ძილს შეუწყოს ხელი.
- **ძილის წინ სასიამოვნო ამბებზე ფიქრი** - სასიამოვნო ამბების გახსენება და სანერვიულო საქმეებზე ფიქრის დილისთვის, გადადება, როდესაც ტვინი „გადატვირთულია“ და უკეთ შეუძლია გადაწყვეტილებების მიღება.

სპორტული აქტივობა განსაკუთრებით ეხმარება ადამიანს ცხოვრების ჯანსაღი წესის შენარჩუნებაში.

სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობა მოზარდს:

- არ უტოვებს მავნე ჩვევებსა და კანონსაწინააღმდეგო ქმედებებზე ფიქრის დროს;
- ასწავლის მიზნის დასახვას და შრომისმოყვარეობას ამ მიზნის მისაღწევად;
- მათებს თავდაჯერებულობას;
- ეხმარება მეგობრების შექმნაში;
- თავს აგრძნობინებს გუნდის ნაწილად და ასწავლის გუნდურ მუშაობას;
- გუნდურ თამაშებში გამარჯვების გამო ბედნიერებას და პოზიტიური განწყობას ჩუქნის;
- დამარცხება კი ასწავლის, რომ არაფერია სასირცხვილო დამარცხებაში, მთავარია, რომ იმ-რომომ ბევრი, მიიღო მონაწილეობა და ამით განვითარდე როგორც პიროვნულად, ასევე ფიზიკურად, თანაც ისე, რომ ამით გაერთო კიდეც;
- უვითარებს სოციალურ, ემოციურ და ქცევით ცხოვრებისეულ უნარებს - ბავშვებს, რომლებიც დაკავებულნი არიან სპორტით, პოზიტიური ურთიერთობები აქვთ თანატოლებთან, მშობლებსა და სხვა ზრდასრულ ადამიანებთან, მაგალითად, მწრვთნელებთან და სხვ;
- აუმჯობესებს მათ აკადემიურ მიღწევებსა და კოგნიტურ უნარებს;
- აძლევს მოზარდს შესაძლებლობას, შეხვდეს საერთო ინტერესების მქონე თანატოლებს და სასიამოვნოდ გააატაროს დრო მათთან ერთად.

**გარდა ამისა, ფიზიკური დატვირთვა:**

- აუმჯობესებს სხეულის აღნაგობას;
- ხელს უწყობს ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, რადგან ის:
  - აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას;
  - ახდენს ჭარბი წონის პრევენციას;
  - აძლიერებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემასა და ძვალ-კუნთოვან ქსოვილებს;
  - აუმჯობესებს ორგანოთა ფუნქციონალურ მდგომარეობას და ა.შ.

მნიშვნელოვანია, რომ საზოგადოება საკმარის მნიშვნელობას ანიჭებდეს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას. ამ მიზნით მოზარდებსაც შეუძლიათ აქტიურობა:

შეუძლიათ თავად დაკავდნენ სპორტის რომელიმე სახეობით და გახდნენ პოზიტიური მაგალითი სხვებისთვის. სასკოლო თემში ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ ცნობიერების ამაღლებაზე მიმართული კამპანიების განხორციელებაც ერთ-ერთი ეფექტიანი სტრატეგიაა. ასევე, მნიშვნელოვანია მცირე პროექტების მომზადება სპორტული აქტივობების ჩასატარებლად ან სპორტული გარემოს მოსაწყობად. პროექტების განსახორციელებლად საჭირო დაფინანსების მოძიება შესაძლებელია სხვადასხვა საგრანტო კონკურსში მონაწილეობით, ადგილობრივ ხელისუფლებასთან, არასამთავრობო ან სხვა ორგანიზაციებთან თანამშრომლობით და ა.შ.

საპირისპიროდ ამისა, არაჯანსაღ ცხოვრების სტილზე მიუთითებს ისეთი ქცევები/მავნე ჩვევები, როგორებიცაა:

- თამბაქოს მოხმარება;
- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება;
- არაჯანსაღი კვება;
- არასაკმარისი ძილი;
- არანორმირებული სამუშაო დღე;
- მეგობრებისა და ახლობლებისგან იზოლაცია;
- უმოძრაო ცხოვრების წესი, არაადეკვატური ფიზიკური აქტივობა და სხვ.

ცალკე შეიძლება გამოიყოს აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება, რომელიც, ერთი შეხედვით, პირდაპირ კავშირში არ არის ჯანმრთელობასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესთან, თუმცა, ეს კავშირი არსებობს.

## აქტივობა 2

### შემთხვევის ანალიზი

<b>მიზანი:</b>	აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულების პრობლემისა და სამართლებრივი პასუხისმგებლობის გაანალიზება.
<b>დრო:</b>	15 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის

დაყავით მოსწავლეები მცირე ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს განსახილველად დაურიგეთ შემთხვევის აღწერა (იხ. სამუშაო ფურცელი). სთხოვეთ მათ, უპასუხონ შემთხვევის ბოლოს დასმულ კითხვებს.

განუსაზღვრეთ ამისათვის 7-8 წუთი, ხოლო დანარჩენი დრო დაუთმეთ მათი მოსაზრებების გაზიარებას (სლაიდი #11).

მოუსმინეთ მოსწავლეებს და მათგან მიღებული პასუხები შემოკლებული სახით დაწერეთ ფლიპჩარტზე/დაფაზე.

## აქტივობა 3

### აზარტული თამაშები, ნეგატიური შედეგები და კანონი

#### მიზანი:

აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულების უარყოფითი შედეგებისა და საქართველოს კანონის გაცნობა ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშების შესახებ.

#### დრო:

15 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის

#### შეჯამეთ მოსწავლეთა მოსაზრებები შემდეგნაირად (სლაიდები #12-15):

**აზარტული თამაშები** ისეთი თამაშებია, რომელთა შედეგია ფულის, საკუთრების, საკუთრების უფლების წაგება ან მოგება, რაც დამოკიდებულია შემთხვევითობაზე. ტარდება ბანქოს დასტით, კამათლით, სათამაშო ბორბლით (რულეტით), სათამაშო აპარატით და სხვ.

ზოგჯერ, როდესაც ადამიანი მძიმე ეკონომიკური პრობლემების წინაშე დგას, ფიქრობს, რომ ამ მდგომარეობიდან გამოსავალს აზარტული თამაშების დაწყებით იპოვის. თუმცა, როგორც ეს გიგას შემთხვევაში მოხდა, ისინი, როგორც წესი, კიდევ უფრო მეტი სირთულის წინაშე დგებიან. გიგამ, მართალია, შეცდომა დაუშვა, მაგრამ აუცილებელია, რომ წარმოქმნილი პრობლემის წინაშე მარტო არ დარჩეს. მისი მხრიდან სწორი საქციელი იქნება, თუ შექმნილ მდგომარეობასთან დაკავშირებით საქმის კურსში ჩააყენებს მშობლებს და მათი დახმარებით ეცდება საკითხის მოგვარებას.

აზარტულ თამაშებში მოზარდების ჩართულობის საკითხი აქტუალური პრობლემაა საქართველოში. მოზარდობის ასაკში, ერთი შეხედვით, უწყინარ აზარტულ თამაშში მონაწილეობა ზრდის ზრდასრულ ასაკში დამოკიდებულების ჩამოყალიბების რისკს.

ამ „საქმიანობით“ დაკავებულ მოთამაშეს თამაშის მოტივაციას უქმნის იმედი, რომ გაუმართლებს, გამდიდრდება და ყველა სურვილს აისრულებს. სინამდვილეში კი, შედეგი საპირისპიროა - იმასაც აგებს, რაც აქვს, სამაგიეროდ კი, მას აზარტული თამაშების მიმართ დაუძლეველი ლტოლვა უყალიბდება.

შედეგად კი იწყება ფსიქოლოგიური და სოციალური პრობლემები. სათამაშო ფულის საშოვნელად აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებული ადამიანი, მოზარდი იქნება ეს თუ ზრდასრული, არ ერიდება არანაირ ქმედებას, იღებს ვალს ან ოჯახიდან გასაყიდად თუ დასაგირავებლად გააქვს ნივთები. წაგებული ფულის გამო წარმოქმნილ პრობლემებს თავი რომ დაადწიოს, იწყებს ტყუილის თქმას, ხდება კონფლიქტური ოჯახის წევრების მიმართ, როცა ისინი ფულს აღარ აძლევენ. ზოგჯერ კი დანაშაულებრივ ქმედებას, მაგალითად, ქურდობასაც მიმართავს, რაც, რა თქმა უნდა, კანონის წინაშე პასუხისმგებლობას აკისრებს.



როგორც კვლევები აჩვენებს, აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულ ადამიანებს ხშირად აწუხებთ ისეთი ფიზიკური სიმპტომები, როგორებიცაა: თავისა და ზურგის ტკივილი, ასევე, ფსიქოლოგიური პრობლემები - მომატებული შფოთვა, სტრესი, ცხოვრებით კმაყოფილების დაბალი ხარისხი და სხვ. გარდა ამისა, მაღალია კავშირი აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულებასა და ალკოჰოლის მოხმარებას შორის.

**განუმარტეთ მოსწავლეებს აზარტულ თამაშებთან დაკავშირებული კანონმდებლობა (სლაიდები #16-19):**

მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოს კანონმდებლობის მიხედვით (საქართველოს კანონი ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშობების მოწყობის შესახებ, მუხლი 32), 21 წლამდე ასაკის პირისთვის სამორინეში ან/და აზარტულ კლუბში შესვლა, ხოლო 18 წლამდე ასაკის მოზარდისთვის ეროვნული ლატარიის ბილეთების მიყიდვაც კი აკრძალულია, ქვეყანაში აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულების პრობლემა მაინც მწვავედ დგას.

მნიშვნელოვანია ყველას ჰქონდეს ინფორმაცია იმის შესახებ, რომ აზარტული ან/და მომგებიანი თამაშობის ორგანიზატორი ვალდებულია პირადობის დამადასტურებელი დოკუმენტის მეშვეობით უზრუნველყოს აზარტული ან/და მომგებიანი თამაშობის მოწყობის ადგილას შესული პირის ასაკის შემოწმება, თუ არსებობს გონივრული ვარაუდის საფუძველი, რომ მისი ასაკი არ აკმაყოფილებს ამ პუნქტით დადგენილ მოთხოვნებს.

**ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა** კოდექსის თანახმად, აზარტული თამაშობების კანონდამრღვევი ორგანიზატორი დაჯარიმდება 5000 ლარით. ხოლო იმავე ქმედების განმეორებით ჩადენის შემთხვევაში დაჯარიმდება 10 000 ლარით.

რაც შეეხება იმ ზრდასრული ადამიანების ქმედებას, რომლებმაც გიგას ყუმარზე თამაშზე უარი არ უთხრეს და, უფრო მეტიც, წაგებული ფულის მოტანა დაავალეს, რასაკვირველია, ეს დანაშაულებრივი ქმედებაა. **სამართლებრივი პასუხისმგებლობა მათ შეიძლება დაეკისროთ არასრულწლოვნის ანტისაზოგადოებრივ ქმედებაში ჩაბმის, მუქარისა და გამოძალვის მუხლით.**

თუ მოზარდი დაუშვებს შეცდომას და აზარტულ თამაშებში ჩაებმება, მნიშვნელოვანია, რომ წარმოქმნილი პრობლემის წინაშე მართო არ დარჩეს. აუცილებელია, რომ შექმნილ მდგომარეობასთან დაკავშირებით მან დროულად ჩააყენოს მშობლები საქმის კურსში და მათი დახმარებით შეეცადოს პრობლემის მოგვარებას **(სლაიდი #20).**

თუ უფრო ფართო სპექტრის ფარგლებში განვიხილავთ, აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება, ანუ ლუდომანია, მავნე ჩვევების ისეთ უკიდურეს ფორმებს მიეკუთვნება, რომელთა შორისაც მოიაზრება **ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია, თამბაქოს მოხმარება.** რა თქმა უნდა, აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებული ადამიანი არ ცხოვრობს ჯანსაღი ცხოვრების წესით.

**შეაჯამეთ თემა გაკვეთილის მთავარი გზავნილებით (სლაიდი #21):**

- ა) ჯანსაღი ცხოვრების წესი ჯანმრთელობისა და ცხოვრებით კმაყოფილების მნიშვნელოვანი ფაქტორია.
- ბ) აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება მკვეთრად აუარესებს ადამიანის ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხს, ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობას და ზოგჯერ კანონთან კონფლიქტის მიზეზიც ხდება.



გ) აკრძალულია სამორინეში ან/და აზარტულ კლუბში 21 წლამდე ასაკის პირის შესვლა და/ან თამაშობაში მონაწილეობა.

დ) აკრძალულია 18 წლამდე ასაკის პირისათვის სათამაშო აპარატების სალონსა და მომგებიანი თამაშობის მოწყობის ადგილას შესვლა ან/და თამაშობაში მონაწილეობა.

ე) ვიდუროთამაშებით მეტისმეტად გატაცებული ადამიანები მომავალში აზარტულ თამაშებში მონაწილეობის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებიან.

### **საინფორმაციო ბარათი პოლიციელებისა და მასწავლებლებისათვის**

საქართველოს კანონი ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშობების მოწყობის შესახებ

#### **მუხლი 32**

1. 21 წლამდე ასაკის პირისათვის სამორინეში ან/და აზარტულ კლუბში, ხოლო 18 წლამდე ასაკის პირისათვის – სათამაშო აპარატების სალონსა და მომგებიანი თამაშობის (გარდა წამახალისებელი გათამაშებისა) მოწყობის ადგილას შესვლა ან/და თამაშობაში (მათ შორის, სისტემურ-ელექტრონული ფორმით მოწყობილ აზარტულ თამაშობაში) მონაწილეობა აკრძალულია. აზარტული ან/და მომგებიანი თამაშობის ორგანიზატორი ვალდებულია, პირადობის დამადასტურებელი დოკუმენტის მეშვეობით უზრუნველყოს აზარტული ან/და მომგებიანი თამაშობის მოწყობის ადგილას შესული პირის ასაკის შემოწმება, თუ არსებობს გონივრული ვარაუდის საფუძველი, რომ მისი ასაკი არ აკმაყოფილებს ამ პუნქტით დადგენილ მოთხოვნებს.

2. აკრძალულია 18 წლამდე პირებზე ეროვნული ლატარიის ბილეთების გაყიდვა ან/და სხვაგვარი გავრცელება და მოგების გაცემა.

### **საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი**

#### **მუხლი 176<sup>1</sup>**

1. 21 წლამდე ასაკის პირის სამორინეში ან/და აზარტულ კლუბში სათამაშოდ დაშვება ან 18 წლამდე ასაკის პირის სათამაშო აპარატების სალონში სათამაშოდ დაშვება ან/და მომგებიანი თამაშობებში (გარდა წამახალისებელი გათამაშებისა) ან/და სისტემურ-ელექტრონული ფორმით მოწყობილ აზარტულ თამაშობებში მონაწილეობის დაშვება - გამოიწვევს აზარტული ან მომგებიანი თამაშობების (გარდა წამახალისებელი გათამაშებისა) ორგანიზატორის დაჯარიმებას 5 000 ლარის ოდენობით.

2. იგივე ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 10 000 ლარის ოდენობით.

## აქტივობა 4

### უკუკავშირი

**მიზანი:** მოსწავლეებისაგან უკუკავშირის მიღება.

**დრო:** 15 წთ

### ინსტრუქცია:

სთხოვეთ მოზარდებს, უპასუხონ რამდენიმე კითხვას გაკვეთილის მიმდინარეობის შესახებ. აუხსენით, რომ პროგრამა შექმნილია მათთვის, ამიტომ მნიშვნელოვანია სწორედ მათი მოსაზრებები, რათა მომავალში გაითვალისწინოთ და, საჭიროების შემთხვევაში, მასში სათანადო ცვლილებები შეიტანოთ.

### გაკვეთილის შეფასების ფორმა:

დღევანდელი გაკვეთილის მიზანი იყო:

---



---



---

#	დებულება	ვეთანხმები	არც ვეთანხმები და არც არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები
1.	დღევანდელი გაკვეთილი საინტერესო იყო			
2.	მივიღე ახალი ინფორმაცია, რომელსაც გამოვიყენებ ცხოვრებაში			
3.	გაკვეთილზე მქონდა კითხვების დასმის შესაძლებლობა			
4.	გაკვეთილზე მქონდა საკუთარი აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა			
5.	მიღებულ ცოდნას გავუზიარებ ჩემს მეგობრებს			
6.	მაქვს სურვილი, დავესწრო შემდეგ გაკვეთილს			

გთხოვთ, გააკეთოთ მოკლე კომენტარი გაკვეთილთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხზე. მაგალითად, რომელი აქტივობა მოგეწონათ ან არ მოგეწონათ ყველაზე მეტად? რა მთავარი დასკვნა გააკეთეთ გაკვეთილის შემდეგ? ხომ არ დაგრჩათ რაიმე კითხვა, რომელზეც პასუხი ვერ მიიღეთ?

---



---

# სამუშაო ფურცელი

## ინსტრუქცია:

გაეცანით ქვემოთ მოცემულ შემთხვევას და უპასუხეთ შემთხვევის ბოლოს მოცემულ კითხვებს. გაუზიარეთ თქვენი მოსაზრებები მთლიან ჯგუფს.

### შემთხვევის აღწერა

გიგა მე-11 კლასშია. იგი მშობლებსა და 3 და-ძმასთან ერთად ცხოვრობს. მის ოჯახს ეკონომიკურად და ფინანსურად საკმაოდ უჭირს. გიგა და მისი ძმა მამას სახლის საქმეებშიც ხშირად ეხმარებიან და ზოგჯერ ქვის საამქროშიც მუშაობენ მასთან ერთად, რომ აღებული ხელფასით ოჯახი არჩინონ.

თავისუფალ დროს გიგა კომპიუტერულ თამაშებს უთმობს. იგი ძალიან გატაცებულია ონლაინთამაშებით და ხშირად გათენებამდეც კი თამაშობს ხოლმე.

ერთი თვის წინ გიგას მეზობელმა ასწავლა, როგორ უნდა ეთამაშა ონლაინკაზინოში სხვადასხვა თამაში ფულის მოგების მიზნით. გიგამ მართლაც დაიწყო ონლაინკაზინოში თამაში. ორჯერ მოიგო მცირე რაოდენობის თანხა, სამჯერ კი წააგო, მოგებული თანხაც დაკარგა და 10 ლარის დამატებით გადახდაც მოუწია. თუმცა, გიგა საკმაოდ აზარტული აღმოჩნდა და არ აპირებდა ონლაინკაზინოში თამაშისთვის თავის დანებებას.

ერთ დღეს, როდესაც გიგა მეზობელთან სტუმრად იყო, მეზობელს მეგობრებმა მოაკითხეს. მოგვიანებით ყველანი ერთად პატარა მიტოვებულ სახლში შეიკრიბნენ და ე.წ. ყუმარის თამაში დაიწყეს. ამ თამაშში, ისევე როგორც აზარტული თამაშების უმრავლესობაში, მოგება ან წაგება მხოლოდ შემთხვევითობასა და გამართლებაზე იყო დამოკიდებული. გიგას მეზობელმა იმ დღეს 50 ლარი მოიგო.

რამდენიმე დღის შემდეგ გიგამ გადაწყვიტა, ყველასგან ჩუმად დაკავშირებოდა მეზობლის მეგობრებს და ყუმარი მასაც ეთამაშა, რადგან თამაში ადვილი მოეჩვენა და საკუთარ იღბლიანობაშიც არ ეპარებოდა ეჭვი. გიგას თამაშზე დაეთანხმნენ, თუმცა მან 60 ლარი წააგო. მოთამაშებმა გიგას უთხრეს, რომ მისი მეზობლის ხათრით თანხის მოტანას 3 კვირით დააცდიდნენ, ამ დროის გასვლის შემდეგ კი თანხა იმავე ადგილას უნდა მიეტანა, სადაც ყუმარი ითამაშეს. ხოლო, თუ თანხას არ მიიტანდა, მას უსიამოვნებები შეხვდებოდა.

### კითხვები განხილვისათვის:

- თქვენი აზრით, რატომ არის აკრძალული აზრტულ თამაშებში ჩართულობა არასრულწლოვნებისთვის?
- როგორც წესი, აზარტულ თამაშებში მოგება დამოკიდებულია შემთხვევითობაზე. რამდენად გონივრულია ადამიანის გადაწყვეტილება, საკუთარი ბედი შემთხვევითობაზე დამოკიდებულ მოვლენებს მიანდოს?
- რამ უბიძგა გიგას შემთხვევაში აღწერილი შეცდომების დაშვებისკენ?
- რას ურჩევდით გიგას?
- რა ტიპის სამართალდარღვევასთან გვაქვს საქმე გიგას მეგობრების მხრიდან?

## დამატებითი აქტივობა

### ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულება

დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში, აქტივობა 3-ის შემდეგ, გააცანით მოსწავლეებს ინფორმაცია ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულების შესახებ.

#### მიზანი:

მოზარდებისათვის ინტერნეტ და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულების ემოციური და ფიზიკური ნიშნების გაცნობა.

#### დრო:

15 წთ

### ინსტრუქცია კოლიციელისათვის

**მთელი რიგი აქტივობები, რომლებითაც ჩვენ ყოველდღიურად ვართ დაკავებული, სრულიად უწყინარი და ხშირად სასარგებლოც კი შეიძლება იყოს, თუ ჩვენ ზედმეტად დამოკიდებულნი არ გავხდებით მათზე.**

მაგალითად, ძნელად თუ წარმოვიდგენთ ჩვენს ცხოვრებას ტელევიზორისა და ინტერნეტის გარეშე; ასევე, ხშირად ღირშესანიშნავი თარიღების აღნიშვნის დროს სუფრა ალკოჰოლიან სასმელთან ერთად იშლება; ბევრი ადამიანი სიამოვნებით თამაშობს სხვადასხვა კომპიუტერულ თუ სამაგიდო თამაშს; თუმცა, როგორც კი ნებისმიერი ამ აქტივობის გამოყენებას იმდენად მივეჩვევით, რომ მათ გარეშე ცხოვრება შეუძლებელი გახდება, ეს ნიშნავს, რომ გავხდით მასზე დამოკიდებული და, შესაბამისად, ღვაკარგეთ ჩვენი თავისუფლების გარკვეული ნაწილი.

არავისთვის იქნება გასაკვირი, თუ ვიტყვით, რომ ჩვენი ცხოვრების დიდი ნაწილი დღეს კომპიუტერმა და ინტერნეტმა დაიკავა - მათ ვიყენებთ ყველგან: სკოლაში, სახლში, გასართობ დაწესებულებებსა თუ სამსახურებში. კომპიუტერმა და ინტერნეტმა ადამიანის ცხოვრება ბევრად მარტივი და ეფექტიანი გახადა. თუმცა, როგორც ზემოთაც აღვნიშნეთ, კაცობრიობის ისტორიაში ესოდენ სასარგებლო და მნიშვნელოვანი ტექნოლოგიური მიღწევა შესაძლოა ზიანის მომტანი გახდეს, თუ მისი მეტისმეტად ხშირი მომხმარებლები გავხდებით.

სამწუხაროდ, არა მხოლოდ მოზარდები, არამედ ზრდასრული ადამიანებიც დღეისათვის საკმაოდ დიდ დროს უთმობენ ინტერნეტს და მათზე დამოკიდებულები ხდებიან.

ვნახოთ მოკლე ვიდეო ამასთან დაკავშირებით და გავაანალიზოთ ის შემდეგი კითხვების დახმარებით<sup>3</sup>:

[https://www.youtube.com/watch?v=eP3Dbs\\_xbKI](https://www.youtube.com/watch?v=eP3Dbs_xbKI)

- რა პრობლემას ხედავთ ვიდეოს მთავარი პერსონაჟის ქცევაში?
- როგორ აისახება მისი ქცევა აკადემიურ მოსწრებასა და სოციალურ ურთიერთობებზე?

<sup>3</sup> იმ შემთხვევაში, თუ რაიმე მიზეზის გამო არ არის კლასში ვიდეოს ჩვენების შესაძლებლობა, გამოტოვეთ ეს აქტივობა, გაუზიარეთ მოსწავლეებს ვიდეოს ბმული და სთხოვეთ, როდესაც ამის შესაძლებლობა ექნებათ, ნახონ ვიდეო.

## ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის

### შეჯამეთ მოსწავლეთა მსჯელობა შემდეგნაირად:

ნათელია, რომ ინტერნეტდამოკიდებულება ვიდეოს მთავარ პერსონაჟს პრობლემებს უქმნის სწავლაში; თანდათან კარგავს მეგობრებსა და ოჯახის წევრებთან ურთიერთობის ინტერესს და პასიურია სპორტის გაკვეთილზეც კი. მისი ცხოვრება უფრო და უფრო ერთფეროვანი და უინტერესო ხდება.

მართალია, აზარტული თამაშების, ალკოჰოლიზმისა და წამალდამოკიდებულებისგან განსხვავებით, ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულება ჯერ არ არის შეტანილი ფსიქოლოგიური აშლილობების სადიანგნოსტიკო და სტატისტიკურ სახელმძღვანელოში, თუმცა უკვე ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში მომუშავე ბევრი სპეციალისტის ყურადღებას იპყრობს ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულების პრობლემა.

**თქვენი აზრით, რა უარყოფითი გავლენა შეიძლება იქონიოს ადამიანის ჯანმრთელობაზე ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულებამ?**

### მოსწავლეთა პასუხების მოსმენის შემდეგ მოკლედ განიხილეთ ამ ტიპის დამოკიდებულების როგორც ემოციური, ისე ფიზიკური სიმპტომები:

ტიპური ემოციური სიმპტომები, რომლებიც შეიძლება მიუთითებდეს ინტერნეტ და/ან კომპიუტერულ თამაშებზე დამოკიდებულებას, შემდეგია:

- თითქმის ყოველთვის ან ყოველთვის ვიდეოთამაშების შესახებ ფიქრი;
- ცუდ ხასიათზე ყოფნა, როდესაც არ არის თამაშის შესაძლებლობა;
- იმ აქტივობებზე უარის თქმა, რომლებსაც ადრე სიამოვნება მოჰქონდა;
- ტყუილის თქმა იმის შესახებ, თუ რამდენ დროს უთმობს თამაშს;
- ეიფორიული მდგომარეობა ინტერნეტში შესვლის დროს;
- გრაფიკის დაცვის შეუძლებლობა;
- დროის შეგრძნების დაკარგვა;
- სამუშაოსთვის თავის არიდება;
- აგიტაცია (ინტერნეტის მოხმარებასთან დაკავშირებით);
- მარტოობის განცდა;
- მოწყენილობა;
- ხასიათის ხშირი ცვლილება;
- მომატებული შფოთვა;
- დანაშაულის გრძნობა;
- დეპრესია და სხვ.

იმის გამო, რომ ადამიანს ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ერთსა და იმავე პოზაში ჯდომა უწევს, ინტერნეტსა და ვიდეოთამაშებზე დამოკიდებულებას ახლავს შემდეგი ტიპური ფიზიკური სიმპტომები:

- ზურგის ტკივილი;
- თავის ტკივილი;
- წონაში მატება ან წონაში მკვეთრად დაკლება;

- ძილის დარღვევები;
- მხედველობის დარღვევები;
- პერიფერიული ნერვის პათოლოგიები და სხვ.

**ახლა მინდა გთხოვოთ, დაფიქრდეთ:**

- რამდენ დროს ატარებთ დღეში კომპიუტერთან - ვირტუალურ (წარმოსახვით) და არა რეალურ სამყაროში?
- დაფიქრდით, რამდენად გიშლით ხელს თქვენ მიერ დასახული მიზნების მიღწევაში ინტერნეტთან გატარებული საათები?
- ხომ არ ფიქრობთ, რომ ამასობაში ცხოვრება თქვენ გვერდით, თავისთვის მიდის, თქვენ კი მის მიღმა რჩებით?

გაითვალისწინეთ, რომ რეალური ცხოვრება ვირტუალურზე ბევრად უფრო საინტერესოა. ნამდვილ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას მხოლოდ რეალურ ცხოვრებაში დამყარებული ურთიერთობებით, რეალური პრობლემების გადაჭრისა და რეალური წარმატებების მიღწევით მიიღებთ.



# ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მარიხუანის მოხმარება

მოზარდების ინფორმირება და მსჯელობა ისეთ საკითხებთან დაკავშირებით, როგორებიცაა:

## სახლის მიზანი:

- ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მისი მნიშვნელობა;
- მარიხუანის მოხმარების უარყოფითი შედეგები;
- საქართველოს კანონმდებლობა მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით;
- თანატოლთა ზეგავლენის გააზრება და არას თქმის მნიშვნელობა.

## შედეგი:

მოზარდები მიიღებენ ინფორმაციას, თუ რა ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგები შეიძლება ჰქონდეს მარიხუანის მოხმარებას ადამიანის ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. იმსჯელებენ თანატოლის უარყოფითი ზეგავლენის შემთხვევებზე და გაეცნობიან მსგავსი ზეგავლენისგან თავის დაცვის ზოგიერთ სტრატეგიას. იმსჯელებენ ცხოვრების ჯანსაღი წესის მნიშვნელობის შესახებ.

## დრო:

45 წთ

## საჭირო რესურსები:

ფლიპჩარტი, მარკერები, პროექტორი, უკუკავშირის ყუთი.

## მთავარი გზავნილები მოსწავლეებისათვის:

- ა) ჯანსაღი ცხოვრების წესი ჯანმრთელობისა და ცხოვრებით კმაყოფილების მნიშვნელოვანი ფაქტორია;
- ბ) ნარკოტიკების მოხმარება ნიშნავს თავისუფლებაზე უარის თქმას;
- გ) მარიხუანის მოხმარება უარყოფით გავლენას ახდენს როგორც ფსიქიკურ, ასევე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე;
- დ) ყველა ადამიანს აქვს უფლება, თქვას არა იმ შემთხვევაში, თუ რაიმეს გაკეთება არ სურს;
- ე) ნამდვილი მეგობარი პატივს სცემს მეგობრის არჩევანს და არ ცდილობს, რაიმე აიძულოს, დაადანაშაულოს ან გარიყოს იგი.

**მარიხუანის მოხმარება ისჯება ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მიხედვით.**

## აქტივობა 1

### რა ვიციო ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და მარიხუანის მოხმარების შესახებ?

#### მიზანი:

მოსწავლეთა წინარე ცოდნის გააქტიურება ადამიანის ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და მარიხუანის გავლენის, ასევე მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებული კანონმდებლობის შესახებ.

#### დრო:

5 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის

დაყავით მოსწავლეები მცირე ჯგუფებად და სთხოვეთ მათ, მოემზადონ ჯგუფური სამუშაოსთვის. ჯგუფების ნაწილს სთხოვეთ, იმუშაონ ჯანსაღი ცხოვრების წესთან, ნაწილს კი - მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით (სლაიდები #2-4).

#### მიეცით შემდეგი ინსტრუქცია:

ჩვენ დღეს ვისაუბრებთ ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ასევე, მარიხუანის მოხმარებისა და მასთან დაკავშირებული მნიშვნელოვანი საკითხების შესახებ.

ვიდრე მთავარი საკითხების განხილვას შევუდგებოდეთ, გთხოვთ, დაფიქრდეთ და ერთმანეთს გაუზიაროთ, რა ინფორმაციას ფლობთ შემდეგ საკითხებთან დაკავშირებით:

#### ჯგუფი I:

- რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვა?
- რა უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესს მივყვეთ?
- რა პოზიტიური შედეგები მოაქვს სპორტს ადამიანის ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და სოციალური ურთიერთობებისთვის?
- რისი გავლენა შეუძლია სკოლას, მოზარდს, საზოგადოებას ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციისათვის?

#### ჯგუფი II:

- რა გავლენა აქვს მარიხუანის მოხმარებას ადამიანის ჯანმრთელობაზე?
- რაში გამოიხატება მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე შედეგები?

- რაში გამოიხატება მარიხუანის მოხმარების ხანგრძლივი შედეგები?
- რა ცვლილებები შევიდა მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით 2018 წელს საქართველოს კანონმდებლობაში?
- რას ნიშნავს მეგობრობა? როგორი უნდა იყოს ურთიერთობა ნამდვილ მეგობრებს შორის?

### **ჯგუფი III:**

1. სამუშაო ფურცელზე ჩამოთვლილია სხვადასხვა სიმპტომი.

იმ სიმპტომის გვერდით, რომელზეც ფიქრობთ, რომ შეიძლება იყოს მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე ან ხანგრძლივი შედეგი, დაწერეთ ნიშანი „+“;

ხოლო, იმ სიმპტომის გვერდით, რომელიც, თქვენი აზრით, არ არის დაკავშირებული მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე ან ხანგრძლივ შედეგებთან, დაწერეთ ნიშანი „-“.

2. ჩამოაყალიბეთ 2-3 წინადადებით, რაც იცით მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით 2018 წელს საქართველოს კანონმდებლობაში შეტანილი ცვლილებების შესახებ.

### **ამისათვის თქვენ გაქვთ 10 წუთი.**

მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები დაასრულებენ მუშაობას, განუმარტეთ, რომ გაკვეთილის ბოლოს თავად შეაფასებენ, რამდენად შეესაბამება მათი მოსაზრებები რეალობას.

## აქტივობა 2

### შემთხვევის განხილვა

**მიზანი:** მოსწავლეების მიერ მარიხუანის მოხმარებით გამოწვეული შედეგების გაანალიზება და თანატოლის უარყოფით ზეგავლენაზე მსჯელობა.

**დრო:** 15 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, იმუშაონ ჯგუფებში. სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, გაეცნოს შემთხვევას (იხ. სამუშაო ფურცელი) და უპასუხოს მოცემულ კითხვებს. განუსაზღვრეთ ამისათვის 7-8 წუთი, ხოლო დანარჩენი დრო დაუთმეთ მათი მოსაზრებების გაზიარებას (სლაიდი #5).
2. მოუსმინეთ მოსწავლეებს და მათგან მიღებული პასუხები შემოკლებული სახით დაწერეთ ფლიპჩარტზე.

## აქტივობა 3

### რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი და როგორ დავიცვათ ის

**მიზანი:** მოსწავლეებისათვის ჯანსაღი ცხოვრების წესის, თანატოლთა ზეგავლენისგან თავდაცვის სტრატეგიებისა და მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებული კანკონმდებლობის გაცნობა.

**დრო:** 5 წთ

### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის

დაიწყეთ უკუკავშირის მიცემა ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ. გაითვალისწინეთ, არ არის აუცილებელი სიტყვა სიტყვით გადასცეთ მოსწავლეებს ქვემოთ მოცემული ინფორმაცია. მთავარია, რომ მათ გააცნოთ ჯანსაღი ცხოვრების შემადგენელი კომპონენტები და მისცეთ შესაბამისი რეკომენდაციები (სლაიდები #6-14).

ვიდრე განხილულ შემთხვევასთან დაკავშირებით გამოთქმულ მოსაზრებებს შევაჯამებდეთ, მინდა ვისაუბროთ იმის შესახებ, თუ რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესი.

**ჯანსაღი ცხოვრების წესი არის ის, რაც ადამიანს ეხმარება შეინარჩუნოს/გაიუმჯობესოს ჯანმრთელობა და ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხი და შეამციროს ავად გახდომის რისკები.**

ჯანსაღი ცხოვრების სტილს უკავშირდება ისეთი აქტივობები, როგორებიცაა:

- ვარჯიში და სპორტი;
- კარგი ძილი და დასვენება;
- ჯანსაღი კვება;
- ჰიგიენის დაცვა;
- ეკოლოგიურად სუფთა გარემოში ცხოვრება;
- აქტიური სოციალური ცხოვრება და სხვ.

ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრებას აქვს თავისი ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგები. ხანგრძლივ შედეგებს თუ განვიხილავთ, დაბალანსებული და ჯანსაღი კვება, საკმარისი ძილი, ვარჯიში და სპორტი ამცირებს ისეთი დაავადებების რისკს, როგორებიცაა: დიაბეტი, სიმსივნე, სისხლძარღვოვანი დაავადებები, ოსტეოპოროზი, სიმსუქნე.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის ხანმოკლე შედეგი ის არის, რომ ადამიანები თავს უფრო მხნედ გრძობენ, ჯანსაღად გამოიყურებიან და ინარჩუნებენ ჯანმრთელობისთვის საჭირო წონას. ისინი სავსე არიან ენერგიით, მზად არიან, შეეჭიდონ ცხოვრებისეულ გამოწვევებს და გადაჭრან ისინი.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაწყება შესაძლებელია ჩვენს ცხოვრებაში მცირე ცვლილებების შეტანით - არაჯანსაღი საკვები რაციონის ნელ-ნელა შემცირებით, ყოველდღიურად 10-15-წუთიანი ვარჯიშით, კვირაში ერთხელ ბუნებაში გასეირნებითა და დასვენებით ან მეგობრებთან სასიამოვნო დროის გატარებით. წელიწადში ერთხელ მაინც ოჯახის ექიმთან ვიზიტი და ყოველდღიური ჰიგიენის დაცვა კი, რასაკვირველია, ჯანმრთელობისა და სილამაზისთვის აუცილებელი პირობაა.

უნდა გვახსოვდეს, რომ კარგი ძილი ჯანსაღი ცხოვრების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია. ძილი თითქოს კომპიუტერის გადატვირთვას ჰგავს - ყველა სისტემა მწყობრში მოჰყავს და, შედეგად, კომპიუტერი მზად არის სრულფასოვანი მუშაობისთვის. თუმცა, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ამისათვის აუცილებელია, გადატვირთვა განხორციელდეს ხარისხიანად და დაეთმოს საჭირო დრო.

შესაბამისად, ზრდასრული ადამიანისთვის ძილის აუცილებელი ხანგრძლივობა შეადგენს დღე-ღამეში 7-9 საათს, 6-დან 13 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის-9-11 საათს, ხოლო 14-17 წლის ასაკის მოზარდებისთვის - 8-10 საათს. სრულყოფილი და ხარისხიანი ძილი ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირებას - გამოძინებული ადამიანის ტვინი კარგად უმკლავდება იმ დატვირთვას, რომელსაც ის იღებს დღის განმავლობაში. შედეგად, უმჯობესდება ყურადღების კონცენტრაცია, ახალი ინფორმაციის ათვისების უნარი და ადამიანს უადვილდება სხვადასხვა სირთულის წარმატებით დაძლევა.

კარგი ძილი ადამიანებს შორის ურთიერთობებზეც აისახება, რადგან გამოძინებული ადამიანი, განსხვავებით მათგან, ვისაც არასაკმარისი ხანგრძლივობით ეძინა, არ არის გაღიზიანებული, პირიქით, კარგ გუნება-განწყობილებაზეა, ენერგიულია და დადებითი ემოციებით იწყებს დღეს.

ბევრი ადამიანი, რომლებიც უძილობას უჩივიან, არასწორ რეჟიმს არის მიჩვეული - გვიან იძინებენ, დილით კი ადრე აღგომა უწევთ, რათა დროულად გამოცხადდნენ ზრდასრულები - სამსახურში, ბავშვები კი - სკოლაში. გამოძინებას კი შეიძლება მხოლოდ არასამუშაო დღეებში ახერხებენ, რაც, რათქმა უნდა, საკმარისი არ არის. კარგი ძილისა და ჯანსაღი ძილის ჩვევის გამომუშავებისთვის მნიშვნელოვანია:

- **ყოველდღიური რუტინის დაცვა** - დაახლოებით ერთსა და იმავე დროს დაძინება და გაღვიძება როგორც სამუშაო, ისე არასამუშაო დღეებში;
- **საძინებელი ოთახის მხოლოდ ძილისათვის გამოყენება** - ძილის წინ საძინებელ ოთახში ყველა ელექტრომოწყობილობის გამორთვა და ჩაბნელებულ ან ოდნავ განათებულ ოთახში დაძინება;
- **ძილის წინ ნახშირწყლებით მდიდარი საკვების მიღებისაგან თავის შეკავება** - ასეთი საკვების მიღება შეიძლება დაძინებამდე არაუგვიანეს 4 საათისა, რათა ორგანიზმმა მისი მონელება მოასწროს და მშვიდ ძილს შეუწყოს ხელი;
- **ძილის წინ სასიამოვნო ამბებზე ფიქრი** - სასიამოვნო ამბების გახსენება და სანერვიულო საქმეებზე ფიქრის გადადება დილისათვის, როდესაც ტვინი „გადატვირთულია“ და უკეთ შეუძლია გადაწყვეტილებების მიღება.

სპორტული აქტივობა განსაკუთრებით ეხმარება ადამიანს ცხოვრების ჯანსაღი წესის შენარჩუნებაში.

სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობა მოზარდს:

- არ უტოვებს მავნე ჩვევებსა და კანონსაწინააღმდეგო ქმედებებზე ფიქრის დროს;
- ასწავლის მიზნის დასახვასა და შრომისმოყვარეობას ამ მიზნის მისაღწევად;
- მათებს თავდაჯერებულობას;
- ეხმარება მეგობრების შეძენაში;
- თავს აგრძნობინებს გუნდის ნაწილად და ასწავლის გუნდურ მუშაობას;
- გუნდურ თამაშებში გამარჯვების გამო ბედნიერებასა და პოზიტიურ განწყობას ჩუქნის;
- დამარცხება კი ასწავლის, რომ არაფერია სასირცხვილო დამარცხებაში, მთავარია, რომ იშრომო ბევრი, მიიღო მონაწილეობა და ამით განვითარდე როგორც პიროვნულად, ასევე ფიზიკურად, თანაც ისე, რომ ამით გაერთო კიდევ;
- უვითარებს სოციალურ, ემოციურ და ქცევით ცხოვრებისეულ უნარებს - ბავშვებს, რომლებიც დაკავებულნი არიან სპორტით, პოზიტიური ურთიერთობები აქვთ თანატოლებთან, მშობლებსა და სხვა ზრდასრულ ადამიანებთან, მაგალითად, მწვრთნელებთან და სხვ;
- აუმჯობესებს მათ აკადემიურ მიღწევებსა და კოგნიტურ უნარებს;
- აძლევს მოზარდს შესაძლებლობას, შეხვდეს საერთო ინტერესების მქონე თანატოლებს და სასიამოვნოდ გაატაროს დრო მათთან ერთად.

გარდა ამისა, ფიზიკური დატვირთვა:

- აუმჯობესებს სხეულის აღნაგობას;
- ხელს უწყობს ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, რადგან ის:
- აუმჯობესებს სისინლის მიმოქცევას;



- ახდენს ჭარბი წონის პრევენციას;
- აძლიერებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემასა და ძვალ-კუნთოვან ქსოვილებს;
- აუმჯობესებს ორგანოთა ფუნქციონალურ მდგომარეობას და ა.შ.

მნიშვნელოვანია, რომ საზოგადოება საკმარის მნიშვნელობას ანიჭებდეს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას. ამ მიზნით მოზარდებსაც შეუძლიათ აქტიურობა:

შეუძლიათ თავად დაკავდნენ სპორტის რომელიმე სახეობით და გახდნენ პოზიტიური მაგალითი სხვებისთვის. სასკოლო თემში ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ ცნობიერების ამაღლებაზე მიმართული კამპანიების განხორციელებაც ერთ-ერთი ეფექტიანი სტრატეგიაა. ასევე, მნიშვნელოვანია მცირე პროექტების მომზადება სპორტული აქტივობების ჩასატარებლად ან სპორტული გარემოს მოსაწყობად. პროექტების განსახორციელებლად საჭირო დაფინანსების მოძიება შესაძლებელია სხვადასხვა საგრანტო კონკურსში მონაწილეობით, ადგილობრივ ხელისუფლებასთან, არასამთავრობო ან სხვა ორგანიზაციებთან თანამშრომლობით და ა.შ.

საპირისპიროდ ამისა, არაჯანსაღ ცხოვრების სტილზე მიუთითებს ისეთი ქცევები/მავნე ჩვევები, როგორებიცაა:

- თამბაქოს მოხმარება;
- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება;
- არაჯანსაღი კვება;
- არასაკმარისი ძილი;
- არანორმირებული სამუშაო დღე;
- მეგობრებისა და ახლობლებისაგან იზოლაცია;
- უმოძრაო ცხოვრების წესი, არაადეკვატური ფიზიკური აქტივობა და სხვ.

ცალკე შეიძლება გამოიყოს აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება, რომელიც, ერთი შეხედვით, პირდაპირ კავშირში არ არის ჯანმრთელობასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესთან, თუმცა, ეს კავშირი არსებობს.

## აქტივობა 4

### მარიხუანის მოხმარება, თანატოლთა ზეგავლენა და კანონი

#### მარიხუანის მოხმარების შესახებ

##### მიზანი:

მოსწავლეთა ინფორმირება მარიხუანის მოხმარების უარყოფითი შედეგებისა და მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებული კანკონმდებლობის შესახებ. თანატოლთა ზეგავლენისაგან თავის დაცვის სტრატეგიების გაცნობა და გაანალიზება.

##### დრო:

15 წთ

#### ინსტრუქცია პოლიციელისათვის

**მიაწოდეთ მოსწავლეებს ინფორმაცია მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებული მითებისა და მისი ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგების შესახებ (სლაიდები #15-21):**

მარიხუანას იღებენ მცენარე კანაბისისგან (Cannabis Sativa), რომელიც შეიცავს 400-ზე მეტ ქიმიურ ნივთიერებას. მთავარი ფსიქოაქტიური<sup>4</sup> ნივთიერებაა ტეტრაჰიდროკანაბინოლი.

მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით გავრცელებულია სხვადასხვა **მცდარი მოსაზრება**. მოკლედ შევეხოთ ზოგიერთ მათგანს:

**მარიხუანის მოხმარება არ იწვევს არანაირ უარყოფით შედეგებს** - სინამდვილეში, ყველა ის სიმპტომი, რომელთა შესახებაც თქვენ იმსჯელებთ, მარიხუანის მოხმარების შედეგად გამოწვეული უარყოფითი შედეგებია. გაგაცნობთ, რომელი მათგანია ხანგრძლივი და რომელი - ხანმოკლე შედეგი:

მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე შედეგები	მარიხუანის მოხმარების ხანგრძლივი შედეგები
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ხანმოკლე მეხსიერების პრობლემები;</li> <li>• აგრესიული ქცევა;</li> <li>• შფოთვის მომატება, პარანოიის ჩათვლით, როდესაც ადამიანს ჰგონია, რომ ვიღაც უთვალთვალებს;</li> <li>• პანიკური შეტევები;</li> <li>• რეაქციების შენელება;</li> <li>• დროის შეგრძნების დამახინჯება - დრო თითქოს უფრო სწრაფად გადის;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ინტელექტის კოეფიციენტის (IQ) დაქვეითება;</li> <li>• სკოლაში აკადემიური მოსწრების მკვეთრი დაქვეითება;</li> <li>• რთული, კომპლექსური დავალებების შესრულების უნარის დაქვეითება;</li> <li>• ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხის შემცირება;</li> <li>• სხვა ნარკოტიკების მოხმარების რისკის გაზრდა;</li> </ul>

<sup>4</sup> ნივთიერება, რომელიც მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და იწვევს ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობის ცვლილებას.

მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე შედეგები	მარიხუანის მოხმარების ხანგრძლივი შედეგები
<ul style="list-style-type: none"> <li>• არანორმირებული კვება - იმის გამო, რომ ტვინს დაგვიანებულად (2-3 საათით გვიან) მიეწოდება ინფორმაცია დანაყრების შესახებ, ადამიანი იწყებს ძალიან ბევრის ჭამას. შედეგად, ხშირია ზედმეტი საკვების მიღებით გამოწვეული გართულებების გამო საავადმყოფოში მოხვედრის შემთხვევები;</li> <li>• ხველა;</li> <li>• გულისცემის გახშირება;</li> <li>• გულის შეტევის რისკის მომატება;</li> <li>• კოორდინაციასთან დაკავშირებული სირთულეები (რაც გავლენას ახდენს ავტომობილის მართვის უნარზე; სპორტსმენებში - იმ სპორტში წარმატებაზე, რომელსაც მისდევენ);</li> <li>• პრობლემები სქესობრივ ცხოვრებაში და სხვ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• პრობლემები ოჯახის წევრებსა და სხვა ახლობლებთან ურთიერთობაში;</li> <li>• დეპრესია;</li> <li>• ძილის დარღვევები;</li> <li>• ანტისოციალური ქცევები (ქურდობა, ტყუილი, თაღლითობა, ძალადობა);</li> <li>• ფინანსური სირთულეები;</li> <li>• ფილტვების დაავადებები;</li> <li>• ღვიძლის ფერმენტების აქტივობის დათრგუნვა, რასაც შედეგად მოსდევს მეტაბოლური ფუნქციის დაქვეითება და სხვ.</li> </ul>

**მარიხუანა სტრესის მოხსნის შესანიშნავი საშუალებაა** - ადამიანები, რომლებიც ასე ფიქრობენ, ცდებიან, რადგან ეს ეფექტი მხოლოდ დროებითია. მთლიანობაში, მარიხუანის მოხმარება იწვევს იმდენ უარყოფით შედეგს, რომ ის არათუ სტრესის მოხსნას ეხმარება, პირიქით, ახალი პრობლემების წყარო ხდება, რომლებთან გამკლავებაც ძალიან რთულია.

**სტრესისა და უსიამოვნებების დაძლევის ადაპტური (მისაღები) გზებია:**

- სპორტული აქტივობებით დაკავება;
- მეგობრების გარემოცვაში ყოფნა;
- მუსიკის მოსმენა ან სხვა საყვარელი აქტივობა - ხატვა, ცხოველების მოვლა, ხეზე მუშაობა და სხვ;
- ახლობელი ადამიანისთვის გულისტიკვილის განდობა და საუბარი ამაზე;
- განსაკუთრებული საჭიროების შემთხვევაში, სპეციალისტებთან გასაუბრება (ფსიქოლოგი, სოციალური მუშაკი) და სხვ.

**მარიხუანა არ იწვევს მიჩვევას** - ასევე მცდარია გავრცელებული მოსაზრება, რომ მარიხუანა არ იწვევს მიჩვევას. მიუხედავად იმისა, რომ სხვა ნარკოტიკებთან შედარებით, მარიხუანის მოხმარებას არ ახასიათებს მკვეთრად გამოხატული ფიზიკური დამოკიდებულება<sup>5</sup>, მომხმარებელთა დიდი უმრავლესობა აღნიშნავს, რომ მარიხუანის მიღების შეწყვეტა რთულია - რეგულარული მოხმარების შეწყვეტის შემდეგ გაჩენილი სხვადასხვა უსიამოვნო სიმპტომისგან თავის დაღწევის მიზნით, ადამიანი კვლავ აგრძელებს მის მოხმარებას.

სხვა ნარკოტიკული საშუალებების მიჩვევისგან განსხვავება მხოლოდ ისაა, რომ ეს უსიამოვნო სიმპტომები შედარებით გვიან იჩენს თავს - მას შემდეგ, რაც ტვინში დარჩენილი ქი-

<sup>5</sup> დაუოკებელი ლტოლვა ნარკოტიკებისაკენ, რომელიც ნარკოტიკის ხმარების შეწყვეტის შემდეგ ვლინდება ძლიერი ფიზიკური და ფსიქიკური აშლილობით.

მიური ნივთიერება (რომელსაც მარიხუანა შეიცავს) სრულად გაიწოვება. **სწორედ უსიამოვნო სიმპტომების გამოვლენის ამ ნელი ტემპის გამო ფიქრობენ, რომ მარიხუანა არ იწვევს მიჩვევას.**

განსაკუთრებით მოზარდობის ასაკში მიჩვევა გარდაუვალია, რადგან ის ქიმიური ნივთიერებები, რომლებსაც მარიხუანა შეიცავს, ადვილად მოქმედებს მოზარდის თავის ტვინზე, რომელიც ჯერ კიდევ ჩამოყალიბების პროცესშია.

## გახსოვდეთ!

**მავნე ჩვევებისგან განთავისუფლება შესაძლებელია.**

ამისათვის, უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა ადამიანი მიხვდეს და აღიაროს პრობლემის არსებობა. აღიაროს, რომ ამ მავნე ჩვევისგან თავის დაღწევა იმაზე უფრო რთული აღმოჩნდა, ვიდრე თავად ეგონა. ამის შემდეგ კი, როდესაც მას სურვილიც გაუჩნდება, მიიღოს დახმარება, შეუძლია მიმართოს პროფესიონალებს, სპეციალურ კლინიკებს, რომლებიც ამ პრობლემის დაძლევაში დაეხმარებიან.

საქართველოში არსებობს ნარკოდამოკიდებულების სამკურნალო კლინიკები, სადაც პროფესიონალ ნარკოლოგებსა და ფსიქოლოგებს საჭირო დახმარების გაწევა შეუძლიათ. იმისათვის, რომ ცენტრმა მომსახურების გაწევა შეძლოს, არასრულწლოვანს აუცილებლად თან უნდა ახლდეს მშობელი ან მეურვე.

სწორედ ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ თუ მოზარდი მარიხუანის მომხმარებელია, დროულად გაუმხილოს პრობლემა ოჯახის წევრს ან მისთვის სანდო სხვა ადამიანს და მიიღოს სათანადო დახმარება. ნარკოლოგიური კლინიკების შესახებ ინფორმაციის მოძიებას შეძლებთ შემდეგ ბმულზე: <http://www.vidal.ge/clinics/narkologiuri-klinikebi>.

**მარიხუანა და კანონი** - განუმარტეთ მოსწავლეებს საქართველოს კანონმდებლობა მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით (სლაიდები #22-26).

მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით, საქართველოს საკონსტიტუციო სასამართლოს მიერ მიღებული გადაწყვეტილების თანახმად, 2018 წელს ცვლილებები შევიდა საქართველოს კანონმდებლობაში, რაც, ძირითადად, პიროვნების მიერ მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებულ სამართლებრივ პასუხისმგებლობას ეხება.

ამ ცვლილების მიხედვით, მარიხუანის მოხმარებისთვის გათვალისწინებული სისხლისსამართლებრივი პასუხისმგებლობის ნაცვლად, გათვალისწინებულია ჯარიმა ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მიხედვით. კონკრეტულად კი:

მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით კანონში შეტანილი ცვლილებები შემდეგია:

ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 45<sup>1</sup> მუხლის თანახმად, მცენარე კანაფის ან მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შექმნა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა, მოხმარება ან/და მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა სხვადასხვა გარემოების გათვალისწინებით შეიძლება ისჯებოდეს ჯარიმით 500-დან 2000 ლარამდე ოდენობით;

მარიხუანის მოხმარება აკრძალულია ნებისმიერი დანიშნულების შენობა-ნაგებობაში, გარდა კერძო მფლობელობაში არსებული საცხოვრებელი ადგილისა. თუმცა, აკრძალულია და ჯარიმას ითვას

ლისწინებს ასევე ის შემთხვევები, როდესაც ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ან მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა ხდება არასრულწლოვნის თანდასწრებით (მათ შორის, პირად სივრცეში) ან ნებისმიერ 18 წლამდე ასაკის პირებისთვის განკუთვნილ საზოგადოებრივ შეკრებაზე ან მის მიმდებარე ტერიტორიაზე 150 მეტრის რადიუსში.

რაც შეეხება სისხლის სამართლის კოდექსის მიხედვით პასუხისმგებლობას, მოქმედებს სისხლის სამართლის კოდექსის 272-ე და 273<sup>1</sup>-ე მუხლები.

**სისხლის სამართლის კოდექსის 272-ე მუხლის მიხედვით, დანაშაულია მარიხუანის მოხმარებაზე პირის დაყოლიება და ისჯება ჯარიმით ან თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამ წლამდე; მათ შორის, 21 წლის ასაკს მიუღწეველი პირის დაყოლიება ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ექვსიდან ათ წლამდე.**

273<sup>1</sup>-ე მუხლის თანახმად, სხვადასხვა გარემოების გათვალისწინებით, მცენარე კანაფის ან მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შექმნის, შენახვის, გადაზიდვის ან/და გადაგზავნისთვის სასჯელი შეიძლება განისაზღვროს ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით 100-დან 500 საათამდე ან პატიმრობით, ვადით 2-დან 10 წლამდე<sup>6</sup>.

მნიშვნელოვანია იმის გათვალისწინება, რომ ყოველი შემთხვევა ინდივიდუალურია, განსხვავებულ გარემოებებს უკავშირდება და ის, თუ როგორ გადაწყვეტს სასამართლო ადამიანის, განსაკუთრებით კი, არასრულწლოვნის ბედს, შეიძლება განსხვავდებოდეს ინდივიდიდან ინდივიდამდე.

**შეჯამეთ განხილული შემთხვევის შესახებ მოსწავლეთა მოსაზრებები და ყურადღება გაამახვილეთ თანატოლთა უარყოფითი ზეგავლენის გამკლავებაზე (სლაიდები # 26-30):**

მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რომ მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება ვიყოთ სრულებით დარწმუნებულნი, რომ არ გავხდებით რომელიმე ნარკოტიკულ საშუალებაზე დამოკიდებულნი, თუ არასოდეს გავსინჯავთ მათ.

**სხვა შემთხვევაში ასეთი რისკი ყოველთვის არსებობს.**

ამიტომ, მნიშვნელოვანია, რომ ადამიანს შეეძლოს **თავდაჯერებულად და არგუმენტირებულად თქვას უარი იმის გაკეთებაზე, რისი გაკეთებაც მას არ სურს.**

მაგალითად, რატის შეეძლო ეთქვა:

- კი, მეც ვიცი, რომ მარიხუანას ბევრი უწევს. მაგრამ ისიც ვიცი, რომ მარიხუანის მოწევა ყველას ორგანიზმზე ერთნაირად არ მოქმედებს, ვიცი, რომ სასიამოვნო შეგრძნებებს იწვევს, მაგრამ შემდეგ ბევრი გართულება მოაქვს. ამიტომ არ გეწყინოთ, რა, მაგრამ არ მინდა მოწევა.

უფრო მეტიც, თუ რატი გავარჯიშებული იქნებოდა დამარწმუნებელ კომუნიკაციაში, მას შეეძლო **საკუთარი პოზიტიური გავლენის გაძლიერება** და ზემოთ ნათქვამის შემდეგი სიტყვებით გაგრძელება:

- თქვენც გირჩევთ, უარი თქვათ მოწევაზე. რომ დავფიქრდეთ, მართლა სრულიად უსაფრთხო და სასარგებლო რომ იყოს, მაშინ ყველა მოიხმარდა და საკამათო თემაც არ იქნებოდა. არ გინ-

6 ამ მუხლების დეტალური ჩანაწერი შეგიძლიათ იხილოთ დანართში 1.

დათ, რა? ისე გავერთოთ, რა ვიცი, თუ გინდა, ჩემთან წავიდეთ და მუსიკას მოვუსმინოთ, ან ისე გავისეირნოთ სადმე.

თუ რატის არსებული კანონმდებლობის შესახებაც ექნებოდა ინფორმაცია, უფრო თავდაჯერებულად იტყოდა არას მარიხუანის მოხმარებაზე და მეგობრებსაც გააფრთხილებდა, რომ მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით კანონში შეტანილი ცვლილებები სამართლებრივი პასუხისმგებლობისგან სრულიად განთავისუფლებას არ გულისხმობს.

**ზემოთ მოცემული ინფორმაციის მიწოდების შემდეგ მიეცით მოსწავლეებს შესაძლებლობა, დაგისვან კითხვები და უპასუხეთ მათ.**

## ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის

**შეაჯამეთ თემა გაკვეთილი მთავარი გზავნილებით (სლაიდი #31):**

- ა) ჯანსაღი ცხოვრების წესი ჯანმრთელობისა და ცხოვრებით კმაყოფილების მნიშვნელოვანი ფაქტორია;
- ბ) ნარკოტიკების მოხმარება ნიშნავს თავისუფლებაზე უარის თქმას;
- გ) მარიხუანის მოხმარება უარყოფით გავლენას ახდენს როგორც ფსიქიკურ, ასევე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე;
- დ) ყველა ადამიანს აქვს უფლება, თქვას არა იმ შემთხვევაში, თუ რაიმეს გაკეთება არ სურს;
- ე) ნამდვილი მეგობარი პატივს სცემს მეგობრის არჩევანს და არ ცდილობს, რაიმე აიძულოს, დაადასამაულოს ან გარიყოს იგი.
- ვ) მარიხუანის მოხმარება ისჯება ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მიხედვით.



## აქტივობა 5

### უკუკავშირი

**მიზანი:** მოსწავლეებისაგან უკუკავშირის მიღება.

**დრო:** 5 წთ

**ინსტრუქცია:**

სთხოვეთ მოზარდებს, უპასუხონ რამდენიმე კითხვას გაკვეთილის მიმდინარეობის შესახებ. აუხსენით, რომ პროგრამა შექმნილია მათთვის, ამიტომ მნიშვნელოვანია სწორედ მათი მოსაზრებები, რათა მომავალში გაითვალისწინოთ და, საჭიროების შემთხვევაში, მასში სათანადო ცვლილებები შეიტანოთ.

გაკვეთილის შეფასების ფორმა:

დღევანდელი გაკვეთილის მიზანი იყო:

#	დებულება	ვეთანხმები	არც ვეთანხმები და არც არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები
1.	დღევანდელი გაკვეთილი საინტერესო იყო			
2.	მივიღე ახალი ინფორმაცია, რომელსაც გამოვიყენებ ცხოვრებაში			
3.	გაკვეთილზე მქონდა კითხვების დასმის შესაძლებლობა			
4.	გაკვეთილზე მქონდა საკუთარი აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა			
5.	მიღებულ ცოდნას გავუზიარებ ჩემს მეგობრებს			
6.	მაქვს სურვილი, დავესწრო შემდეგ გაკვეთილს			

გთხოვთ, გააკეთოთ მოკლე კომენტარი გაკვეთილთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხზე.

მაგალითად, რომელი აქტივობა მოგეწონათ ან არ მოგეწონათ ყველაზე მეტად? რა მთავარი დასკვნა გააკეთეთ გაკვეთილის შემდეგ? ხომ არ დაგრჩათ რაიმე კითხვა, რომელზეც პასუხი ვერ მიიღეთ?

---

---

---

---

# სამუშაო ფურცელი

## ინსტრუქცია:

იმუშავეთ ჯგუფებში და შეასრულეთ ორი დავალება:

- **ქვემოთ ჩამოთვლილია სხვადასხვა სიმპტომი.**

იმ სიმპტომის გვერდით, რომელზეც ფიქრობთ, რომ შეიძლება იყოს მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე ან ხანგრძლივი შედეგი, დაწერეთ ნიშანი „+“;

ხოლო, იმ სიმპტომის გვერდით, რომელიც, თქვენი აზრით, არ არის დაკავშირებული მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე ან ხანგრძლივ შედეგებთან, დაწერეთ ნიშანი „-“.

- **ჩამოაყალიბეთ 2-3 წინადადებით, რაც იცით მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებით კანონში შეტანილ ცვლილებაზე.**

ამისათვის თქვენ გაქვთ 10 წუთი.

## მარიხუანის მოხმარების ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგები:

- ხანმოკლე მეხსიერების პრობლემები;
- აგრესიული ქცევა;
- სხვა ნარკოტიკების მოხმარების რისკის გაზრდა;
- ღვიძლის ფერმენტების აქტივობის დათრგუნვა, რასაც შედეგად მოსდევს მეტაბოლური ფუნქციის დაქვეითება;
- შფოთვის მომატება, პარანოიის ჩათვლით, როდესაც ადამიანს ჰგონია, რომ ვიღაც უთვალთვალებს;
- რთული, კომპლექსური დავალებების შესრულების უნარის დაქვეითება;
- პანიკური შეტევები;
- რეაქციების შენელება;
- ღროის შეგრძნების დამახინჯება - დრო თითქოს უფრო სწრაფად გადის;
- დეპრესია;
- არანორმირებული კვება - იმის გამო, რომ ტვინს დაგვიანებულად (2-3 საათით გვიან) მიეწოდება ინფორმაცია დანაყრების შესახებ, ადამიანი იწყებს ძალიან ბევრის ჭამას. შედეგად ხშირია ზედმეტი საკვების მიღებით გამოწვეული გართულებების გამო საავადმყოფოში მოხვედრის შემთხვევები;
- ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხის შემცირება;
- ხველა;
- ძილის დარღვევები;
- გულისცემის გაზვიანება;
- გულის შეტევის რისკის მომატება;
- ინტელექტის კოეფიციენტის (IQ) დაქვეითება;
- კოორდინაციასთან დაკავშირებული სირთულეები (რაც გავლენას ახდენს ავტომობილის მართვის უნარზე; სპორტსმენებში - იმ სპორტში წარმატებაზე, რომელსაც მისდევენ);
- პრობლემები ოჯახის წევრებსა და სხვა ახლობლებთან ურთიერთობაში;
- ფინანსური სირთულეები;
- სკოლაში აკადემიური მოსწრების მკვეთრი დაქვეითება;

- პრობლემები სქესობრივ ცხოვრებაში და სხვ;
- ანტისოციალური ქცევები (ქურდობა, ტყუილი, თაღლითობა, ძალადობა);
- ფილტვების დაავადებები.

## შემთხვევის განხილვა

ინსტრუქცია: გაეცანით ქვემოთ მოცემულ შემთხვევას და უპასუხეთ შემთხვევის ბოლოს მოცემულ კითხვებს. გაუზიარეთ თქვენი მოსაზრებები მთლიან ჯგუფს.

### შემთხვევა

რატი მე-9 კლასშია. იგი მაღალი აკადემიური მოსწრებით არ გამოირჩევა, თუმცა, 5 წლის ასაკიდან მისდევს ჭიდაობას და ყველასთვის იმედის მომცემი სპორტსმენია. იგი პატივისცემითა და მხარდაჭერით სარგებლობს არა მხოლოდ სკოლაში, არამედ თითქმის მთელ მუნიციპალიტეტში.

ოთხი თვის წინ მის მეზობლად ახალი ოჯახი გადმოვიდა საცხოვრებლად, რომელშიც მისი თანატოლი ბიჭი, თორნიკე ცხოვრობს. თორნიკე, რატის კლასში მოხვდა და ბიჭებმა სკოლაში სიარული ერთად დაიწყეს. თორნიკე ადვილად დაუმეგობრდა თანატოლების ყველაზე პოპულარულ ჯგუფს. სკოლიდან სახლში წასვლამდე ის და მისი მეგობრები სკოლის გვერდით მდებარე სკვერში სხდებოდნენ, საუბრობდნენ ან მუსიკას უსმენდნენ, შემდეგ კი სახლებში ბრუნდებოდნენ. რადგან სახლამდე გასავლელი გზა ერთი ჰქონდათ, რატიც თორნიკესა და მის მეგობრებთან ერთად ყოველდღე ჩერდებოდა სკოლის გვერდით მდებარე სკვერში, შემდეგ კი ერთად მიდიოდნენ სახლში.

ერთხელ, როდესაც ბიჭები სკვერში იყვნენ შეკრებილნი, ერთ-ერთმა მათგანმა მარიხუანა მოიტანა და ყველას შესთავაზა მოწევა. რატის გაგონილი ჰქონდა მარიხუანის უარყოფითი გავლენის შესახებ და მოწევაზე უარი თქვა. თუმცა, თორნიკემ და მეგობრებმა დაარწმუნეს, რომ ეს ყველაფერი ტყუილია, სიამოვნების მიღების გარდა მარიხუანას არანაირი სხვა შედეგი არ მოაქვს და სწორედ ამიტომაც, საქართველოს კანონმდებლობის მიხედვით, მისი მოხმარება აღარ ითვლება დანაშაულად.

**თანაც, იმას კი არ ვამბობთ, რომ ყოველდღე მოწიო. ერთხელ გასინჯე, არ მოგეწონება და აღარ მოწევ, რა პრობლემაა! - უთხრეს ბიჭებმა.**

რატის მოერიდა უარის თქმა თანატოლებისთვის და მარიხუანის მოწევაზე დათანხმდა. თუმცა, მალე ამის კეთება მეგობრებთან ერთად თითქმის ყოველდღიურად განაგრძო. მარიხუანის მოხმარების შედეგად რატის ქცევა მკვეთრად შეიცვალა, რის გამოც როგორც ძალიან შეშფოთდნენ.

იგი ხშირად მიდიოდა სკოლაში მოუმზადებელი, არანაირ ემოციას არ ამჟღავნებდა მასწავლებლების ან მშობლების მიერ მიცემულ შენიშვნებზე, თითქოს მისთვის სულ ერთი იყო მათი სიტყვები; პრობლემები შეექმნა სპორტშიც - ბოლო დროს მარცხით დაასრულა ყველა მნიშვნელოვანი ორთაბრძოლა, რადგან ჭიდაობისას მალე იღლებოდა, სუნთქვა არ ჰყოფნიდა, გული უჩქარდებოდა და თავბრუ ესხმოდა.

ცვლილებები დაეტყო ხასიათშიც - ზოგჯერ უმიზეზოდ მხიარულობდა, ზედმეტად აქტიური, ხალისიანი და უდარდელი ჩანდა, ზოგჯერ კი ზედმეტად მოდუნებული და მოთენთილი იყო. ხშირად უჩიოდა თავბრუს ხვევას და ღებინების შეგრძნებას და თვალებიც მუდმივად ჩაწითლებული ჰქონდა. ამ დილით, როდესაც სკოლაში თორნიკესთან ერთად მიდიოდა, ისინი, ჩვეულებისამებრ, სკვერში მოფარებულ ადგილას შეჩერდნენ, მარიხუანა მოწიეს და გზა საუბრით განაგრძეს:

**თორნიკე:** - იცი რა? მე მგონი, უკვე გაგვიჭირდება მარიხუანის შოვნა. ასე პირდაპირ ვერ ვშოულობთ, ჩემი ბიძაშვილის მეგობრებს მოჰქონდათ ხოლმე და კიდევ ნიკას მეზობელს. ახლა იმათაც აღარაქვთ. ასე ყოველთვის კი არ გვაჩუქებენ, ფულიც სჭირდება ამ ამბავს. შენც მოიფიქრე რამე, დაელაპარაკე ვინმეს და იქნებ იშოვო. ჯიბის ფულსაც ხომ გაძლევენ ხოლმე შენები და მოვაგროვოთ ცოტა.

**რატის:** - ჰო, მესმის. რამდენი ხანია, სულ თქვენ მაწევინებთ. მოვიკითხავ, აბა რა! დღეს მოვიფიქრებ, ვის ჯობს ვუთხრა. მე მგონი, ჩემი ნათესავის უბანში ვიღაც ბიჭებს უნდა ჰქონდეთ.

- მიუხედავად იმისა, რომ რატის ჰქონდა ინფორმაცია მარიხუანის მოწევით გამოწვეულ უარყოფით შედეგებზე, მან მაინც ვერ შეძლო თავდაპირველი პოზიციის შენარჩუნება და მოწევაზე უარის თქმა.

როგორ ფიქრობთ, რა უნარების განვითარება სჭირდება მოზარდს იმისათვის, რომ მან შეძლოს თავი აარიდოს თანატოლების უარყოფით გავლენას?

- შეეძლო თუ არა რატის, უარი ეთქვა მარიხუანის მოწევაზე და, ამავე დროს, არ გაჰფუჭებოდა ურთიერთობა თანატოლებთან? რა უნდა ეთქვა ან გაეკეთებინა ამისათვის?
- შეიძლება თუ არა მარიხუანის მოწევის გამო ბიჭები აღმოჩნდნენ სამართლებრივი პასუხისმგებლობის წინაშე?

## დანართი 1

### მარიხუანის მოხმარებასთან დაკავშირებული კანონმდებლობა

საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი

**მუხლი 45<sup>1</sup>. მცენარე კანაფის ან მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შექმნა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა, მოხმარება ან/და მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა**

1. მცენარე კანაფის ან მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შექმნა, შენახვა, გადაზიდვა ან/და გადაგზავნა – გამოიწვევს დაჯარიმებას 500 ლარის ოდენობით.
2. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ნებისმიერი დანიშნულების შენობა-ნაგებობაში, გარდა კერძო მფლობელობაში არსებული საცხოვრებელი ადგილისა ან სხვა შენობა-ნაგებობისა (თუ ეს შენობა-ნაგებობა იმავდროულად ეკონომიკური საქმიანობისთვის არ გამოიყენება), – გამოიწვევს დაჯარიმებას 500 ლარიდან 1 000 ლარამდე ოდენობით.
3. ამ მუხლის მე-2 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 000 ლარიდან 1 500 ლარამდე ოდენობით.
4. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების 21 წლამდე ასაკის პირის მიერ ექიმის დანიშნულების გარეშე მოხმარება – გამოიწვევს დაჯარიმებას 500 ლარიდან 1 000 ლარამდე ოდენობით.
5. ამ მუხლის მე-4 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 000 ლარიდან 1 500 ლარამდე ოდენობით.
6. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ქუჩაში, ეზოში, სტადიონზე, სკვერში, პარკში, სასამართლოში, აეროპორტში, სამედიცინო დაწესებულების ან/და ფარმაცევტული დაწესებულების შენობა-ნაგებობაში და მის საკუთრებაში არსებულ ტერიტორიაზე, კინოთეატრში, თეატრში, საკონცერტო დარბაზში, კაფეში, რესტორანში, ნებისმიერი სახის საზოგადოებრივ ტრანსპორტში (მათ შორის, საზღვაო ტრანსპორტსა და საჰაერო ტრანსპორტში), ავტოსადგურში, რკინიგზის სადგურში ან/და საჯარო სივრცეში სხვა ადგილას – გამოიწვევს დაჯარიმებას 800 ლარიდან 1 200 ლარამდე ოდენობით.
7. ამ მუხლის მე-6 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 200 ლარიდან 1 500 ლარამდე ოდენობით.
8. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ან მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა არასრულწლოვნის თანდასწრებით (მათ შორის, პირად სივრცეში) ან სასწავლო, საგანმანათლებლო ან/და სააღმზრდელო დაწესებულების, ბიბლიოთეკის, მოსწავლე ახალგაზრდობის ბანაკის, ბავშვთა გასართობი ცენტრის ან/და 18 წლამდე ასაკის პირებისთვის განკუთვნილი სხვა დაწესებულების შენობა-ნაგებობაში და მის საკუთრებაში არსებულ ტერიტორიაზე, 18 წლამდე ასაკის პირებისთვის განკუთვნილ საზოგადოებრივ შეკრებაზე ან მის მიმდებარე ტერიტორიაზე 150 მეტრის რადიუსში – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 000 ლარიდან 1 500 ლარამდე ოდენობით.



9. ამ მუხლის მე-8 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 500 ლარიდან 2 000 ლარამდე ოდენობით.
10. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ან მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა სამსახურებრივი მოვალეობის შესრულებისას, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 000 ლარიდან 1 500 ლარამდე ოდენობით.
11. ამ მუხლის მე-10 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 500 ლარიდან 2 000 ლარამდე ოდენობით.
12. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ან მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა სამხედრო ნაწილში, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 000 ლარიდან 1 500 ლარამდე ოდენობით.
13. ამ მუხლის მე-12 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 1 500 ლარიდან 2 000 ლარამდე ოდენობით.
14. დაწესებულების (იურიდიული პირი, სხვა ორგანიზაციული წარმონაქმნი, პირთა გაერთიანება იურიდიული პირის შეუქმნელად, მეწარმე სუბიექტი, საჯარო დაწესებულება, მათ შორის, სახელმწიფო ორგანო და ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანო) მიერ ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ნარკოტიკული საშუალების მოხმარების ან სამსახურებრივი მოვალეობის შესრულებისას მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნის გამოვლენილი ფაქტის აღსაკვეთად ზომების მიუღებლობა, – გამოიწვევს დაწესებულების დაჯარიმებას 1 500 ლარის ოდენობით.
15. ამ მუხლის მე-14 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განმეორებით, – გამოიწვევს დაჯარიმებას 2 000 ლარის ოდენობით.

## საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი

**მუხლი 273. ნარკოტიკული საშუალების, მისი ანალოგის ან პრეკურსორის მცირე ოდენობით უკანონო დამზადება, შექმნა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა ან/და ექიმის დანიშნულების გარეშე უკანონო მოხმარება**

ნარკოტიკული საშუალების, მისი ანალოგის ან პრეკურსორის მცირე ოდენობით უკანონო დამზადება, შექმნა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა ან/და ექიმის დანიშნულების გარეშე უკანონო მოხმარება, ჩადენილი საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 45-ე მუხლით გათვალისწინებული ადმინისტრაციული სამართალდარღვევის ჩადენისათვის ადმინისტრაციულ-სახელმწიფო ფარდებული ან ამ დანაშაულისათვის ნასამართლევ პირის მიერ, – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ას ოციდან ას ოთხმოც საათამდე ანდა თავისუფლების აღკვეთით ვადით ერთ წლამდე.

**შენიშვნა:** ამ მუხლით გათვალისწინებული ჯარიმა არ უნდა იყოს შესაბამისი ქმედებისათვის საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის შესაბამისი მუხლით განსაზღვრული ჯარიმის ორმაგ ოდენობაზე ნაკლები.

**მუხლი 272. ნარკოტიკული საშუალების, მისი ანალოგის, ახალი ფსიქოაქტიური ნივთიერების, ფსიქოტროპული ნივთიერების ან მისი ანალოგის მოხმარებაზე დაყოლიება**

1. ნარკოტიკული საშუალების, მისი ანალოგის, ახალი ფსიქოაქტიური ნივთიერების, ფსიქოტროპული ნივთიერების ან მისი ანალოგის მოხმარებაზე დაყოლიება, – ისჯება ჯარიმით ან თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამ წლამდე.
2. იგივე ქმედება, ჩადენილი არაერთგზის, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამიდან ექვს წლამდე.
3. ამ მუხლის პირველი ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი ორი ან მეტი პირის ან 21 წლის ასაკს მიუღწეველი პირის მიმართ, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ექვსიდან ათ წლამდე.

**მუხლი 273<sup>1</sup>. მცენარე კანაფის ან მარიხუანის უკანონო შეძენა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა, გასაღება ან/და ექიმის დანიშნულების გარეშე მოხმარება**

1. ნარკოტიკული საშუალებების, ფსიქოტროპული ნივთიერებების, პრეკურსორებისა და ნარკოლოგიური დახმარების შესახებ საქართველოს კანონის №2 დანართის ცხრილით გათვალისწინებული ჩამონათვალის „ნარკოტიკული საშუალებები“ 73-ე გრაფით განსაზღვრული ნარკოტიკული საშუალების – მცენარე კანაფის ან 92-ე გრაფით განსაზღვრული ნარკოტიკული საშუალების – მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შეძენა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა ან/და ექიმის დანიშნულების გარეშე მოხმარება, ჩადენილი საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 45-ე მუხლით გათვალისწინებული ადმინისტრაციული სამართალდარღვევის ჩადენისათვის ადმინისტრაციულსახელმწიფარდებული ან ამ დანაშაულისათვის ნასამართლევ პირის მიერ, – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ასიდან ას სამოც საათამდე.
2. მცენარე კანაფის ან მარიხუანის უკანონო შეძენა, შენახვა, გადაზიდვა ან გადაგზავნა, – ისჯება ჯარიმით ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ას სამოციდან ორას ოც საათამდე.
3. ამ მუხლის მე-2 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი:
  - ა) წინასწარი შეთანხმებით ჯგუფის მიერ;
  - ბ) არაერთგზის;
  - გ) იმის მიერ, ვისაც წინათ ჩადენილი აქვს ამ თავით გათვალისწინებული რომელიმე დანაშაული, – ისჯება ჯარიმით ან/და საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ორას ოციდან სამას საათამდე.
4. ამ მუხლის მე-2 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი დიდი ოდენობით, – ისჯება ჯარიმით ან/და საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით სამასიდან ოთხას საათამდე ან თავისუფლების აღკვეთით ვადით ორ წლამდე.
5. ამ მუხლის მე-4 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი:
  - ა) წინასწარი შეთანხმებით ჯგუფის მიერ;
  - ბ) არაერთგზის;
  - გ) იმის მიერ, ვისაც წინათ ჩადენილი აქვს ამ თავით გათვალისწინებული რომელიმე დანაშაული, – ისჯება ჯარიმით და საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომით ვადით ოთხასიდან ხუთას საათამდე ან თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამ წლამდე.

6. ამ მუხლის მე-2 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი განსაკუთრებით დიდი ოდენობით, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ორიდან ექვს წლამდე.

7. ამ მუხლის მე-6 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი:

- ა) წინასწარი შეთანხმებით ჯგუფის მიერ;
- ბ) არაერთგზის;
- გ) იმის მიერ, ვისაც წინათ ჩადენილი აქვს ამ თავით გათვალისწინებული რომელიმე დანაშაული, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამიდან შვიდ წლამდე.

8. მცენარე კანაფის ან მარიხუანის უკანონო გასაღება, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით სამიდან რვა წლამდე.

9. ამ მუხლის მე-8 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი:

- ა) დიდი ოდენობით;
- ბ) წინასწარი შეთანხმებით ჯგუფის მიერ;
- გ) სამსახურებრივი მდგომარეობის გამოყენებით;
- დ) არაერთგზის;
- ე) იმის მიერ, ვისაც წინათ ჩადენილი აქვს ამ თავით გათვალისწინებული რომელიმე დანაშაული, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ოთხიდან ცხრა წლამდე.

10. ამ მუხლის მე-8 ნაწილით გათვალისწინებული ქმედება, ჩადენილი:

- ა) განსაკუთრებით დიდი ოდენობით;
- ბ) ორგანიზებული ჯგუფის მიერ, – ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ვადით ხუთიდან ათ წლამდე.

## დამატებითი აქტივობები

**დამატებითი დროის არსებობის შემთხვევაში შეგიძლიათ გაკვეთილი წარმართოთ შემდეგი თანმიმდევრობით, რისთვისაც საჭირო იქნება 1 სთ. 5 წთ:**

1. **აქტივობა 1** – რას ნიშნავს თავისუფლება? (დამატებითი აქტივობა). დრო: 10 წთ;
2. **აქტივობა 2** - რა ვიცით მარიხუანის შესახებ? (სავალდებულო აქტივობა). დრო: 10 წთ;
3. **აქტივობა 3** - შემთხვევის განხილვა (სავალდებულო აქტივობა). დრო: 15 წთ;
4. **აქტივობა 4** - თანატოლთა ზეგავლენის გაცნობიერება და კანონი მარიხუანის მოხმარების შესახებ (სავალდებულო აქტივობა). დრო: 15 წთ;
5. **აქტივობა 5** - რას ნიშნავს ნამდვილი მეგობრობა? (დამატებითი აქტივობა). დრო: 10 წთ;
6. **აქტივობა 6** - უკუკავშირი (სავალდებულო აქტივობა). დრო: 5 წთ.

## დამატებითი აქტივობა 1

### რას ნიშნავს თავისუფლება? (დამატებითი აქტივობა)

**მიზანი:**

მოზარდების მიერ თავისუფლების, როგორც პიროვნების უმნიშვნელოვანესი ღირებულების, გაცნობიერება.

**დრო:**

10 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის:

დაუსვით კითხვა მოსწავლეებს:

თქვენი აზრით, რა არის ადამიანის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ღირებულება და უფლება?

ყურადღებით მოუსმინეთ მოზარდების პასუხებს და დაწერეთ ისინი ფლიპჩარტზე. იმ შემთხვევაში, თუ მათ პასუხებში არ აღმოჩნდა „თავისუფლება“, უთხარი, რომ არსებობს კიდევ ერთი რამ, რაც მათ გამოორჩათ და ესაა თავისუფლება. მას შემდეგ, რაც შეთანხმდებით, რომ ეს მართლაც მნიშვნელოვანი ღირებულება და უფლებაა, დასვით შემდეგი კითხვა:

რას გულისხმობს, რაში შეიძლება გამოიხატებოდეს ადამიანის უფლება - იყოს თავისუფალი?

პასუხები შეიძლება დააჯგუფოთ შემდეგ კატეგორიებში:

- ფიზიკური თავისუფლება;
- აზრის გამოხატვის თავისუფლება;
- არჩევანის გაკეთების თავისუფლება;
- ნების გამოხატვის თავისუფლება და სხვ.

დაუსვით კითხვა მოსწავლეებს:

რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის, იყოთ თავისუფლები?  
თქვენი აზრით, რამ შეიძლება წაართვას ადამიანს თავისუფლება?

მათი პასუხების მოსმენის შემდეგ განუმარტეთ:

ძალიან მნიშვნელოვანია, დავფიქრდეთ ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ადამიანურ ღირებულებაზე, რომელსაც თავისუფლება ჰქვია.

თავისუფლება ადამიანის ცხოვრების უმნიშვნელოვანესი ღირებულებაა და მისი დაკარგვა საკუთარი ნებით არავის სურს.

იყო თავისუფალი, ნიშნავს გქონდეს უნარი და შესაძლებლობა, იფიქრო ან იმოქმედო საკუთარი სურვილის მიხედვით; ეს უნარი შეიძლება დაკავშირებული იყოს ინდივიდთან, სოციალურ ჯგუფთან ან მთლიანად ერთან.

თავისუფლების თემაზე საუბრისას საჭიროა იმის გაცნობიერებაც, რომ ის თავის თავში პასუხისმგებლობასაც მოიცავს - ყოველი ადამიანი პასუხისმგებელია საკუთარ ქცევაზე.

ხოლო, იქ, სადაც თავისუფლება არაა, არც პასუხისმგებლობაა.

ადამიანი პასუხისმგებელია საკუთარ ქცევაზე მაშინ, როდესაც იგი თავისი ნებით აკეთებს არჩევანს, ანუ აქვს არჩევანის თავისუფლება.

ჩვენი ცხოვრების განმავლობაში უამრავი არჩევანის გაკეთება გვიწევს, დაწყებული იქიდან, დილით ჩაის დალუვა გვირჩევნია თუ კაკაოსი, და დამთავრებული ბევრად უფრო რთული საკითხებით, როგორებიცაა, მაგალითად, პროფესიის ან ცხოვრების სტილის არჩევა.

რასაკვირველია, ადამიანის ცხოვრებაზე ბევრი სხვადასხვა ფაქტორი ახდენს გავლენას, თუმცა, ხშირად მხოლოდ მის მიერ გაკეთებულ არჩევანზეა დამოკიდებული, როგორ წარიმართება მისი ცხოვრების ესა თუ ის ეტაპი ან როგორი იქნება მისი ცხოვრების სტილი.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი არჩევანი, რომელსაც ადამიანები აკეთებენ, ეს არის არჩევანი თავისუფლებასა და რაიმეზე დამოკიდებულებას შორის.

**თუ ადამიანი რაიმეზე მეტისმეტად დამოკიდებულია, მაშინ ეს მისი ნების თავისუფლების, არჩევანის თავისუფლების შეზღუდვას ან დაკარგვას შეიძლება ნიშნავდეს.**

ყველა ჩვენგანის ცხოვრების მთავარი პრინციპი სწორედ თავისუფლების შენარჩუნება და დაცვა უნდა იყოს. თუმცა, სამწუხაროდ, არის შემთხვევები, როდესაც ადამიანები ხდებიან აზარტულ თამაშებზე, ინტერნეტ და ვიდეოთამაშებზე, ალკოჰოლზე, ნარკოტიკებსა და სხვა მავნე ჩვევებზე დამოკიდებულნი.

## დამატებითი აქტივობა 2

### რას ნიშნავს ნამდვილი მეგობრობა?

**მიზანი:**

მოსწავლეთა მიერ მეგობრულ ურთიერთობასა და თანატოლის უარყოფით ზეგავლენას შორის არსებული განსხვავებების გაანალიზება.

**დრო:**

10 წთ

### ინსტრუქცია მასწავლებლისათვის

ყურადღება კვლავ გაამახვილეთ თანატოლთა უარყოფით ზეგავლენაზე და მოსწავლეებს უთხარით შემდეგი:

ზოგჯერ მოზარდებს უჭირთ თანატოლთა უარყოფით ზეგავლენასთან გამკლავება, რადგან ფიქრობენ, რომ ასეთ შემთხვევაში თანატოლები მას მეგობრად აღარ ჩათვლიან. უფრო მეტიც, ზოგჯერ, რაიმეზე უარის თქმის შემთხვევაში, მეგობრები მართლაც გარიყვით იმუქრებიან ხოლმე. თუმცა, მოდით, ვიმსჯელოთ:

**თქვენი აზრით, რას ნიშნავს მეგობრობა? როგორი უნდა იყოს ურთიერთობა ნამდვილ მეგობრებს შორის?**

**მოსწავლეთა მოსაზრებების მოსმენის შემდეგ განუმარტეთ მათ:**

ლოგიკურია, რომ თუ ადამიანი მეგობრობაზე მხოლოდ იმიტომ გეუბნება უარს, რომ მის ნება-სურვილს უსიტყვოდ არ ემორჩილები და საკუთარი განსხვავებული აზრი გაქვს, მაშინ ეს არც შეიძლება ნამდვილ მეგობრობად ჩაითვალოს.

მეგობრობა ნიშნავს ერთმანეთის პატივისცემას, სიყვარულს, ზრუნვას, ურთიერთგაგებას და არა ერთმანეთისთვის რაიმეს იძულებას, დადანაშაულებასა და გარიყვას.

სწორედ ამიტომ, მოზარდმა კარგად უნდა გაანალიზოს, ერთი მხრივ, ის, თუ ვინ არის მისი ნამდვილი მეგობარი და ვის, უბრალოდ, სურს, რომ გარშემო თავისი მორჩილი ადამიანები შემოიკრიბოს; მეორე მხრივ კი, დაფიქრდეს, ხომ არ აიძულებს საკუთარ მეგობრებს რაიმეს გაკეთებას ან არგაკეთებას მეგობრობის სახელით? თავისდაუნებურად ხომ არ ცდილობს ვინმეს თავისუფლების შეზღუდვას?

ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ზოგჯერ მოზარდი კარგად აცნობიერებს, რომ თანატოლების ზეგავლენის ქვეშ ექცევა, მაგრამ, რეალურად, მაინც ძალიან უჭირს თანატოლებს უთხრას არა, როცა რაიმეს გაკეთება ან არგაკეთება მის სურვილს ეწინააღმდეგება.

თავის მხრივ, შეიძლება იმ მოზარდსაც არ მოსწონდეს ურთიერთობების ის სტილი, რომელიც მას ჩამოუყალიბდა - არ მოსწონდეს, რომ სხვადასხვა მიზეზიდან გამომდინარე, აიძულებს თანატოლებს, მისი სურვილების მიხედვით იმოქმედონ; თუმცა, იმის გამო, რომ არ იცის სხვანაირად როგორ მოიქცეს, უჭირს საკუთარი ქცევის შეცვლა.

ორივე შემთხვევაში ძალიან მნიშვნელოვანია, მოზარდმა მიმართოს მისთვის სანდო უფროს ადამიანს (მშობელს, უფროს დას/ძმას, მასწავლებელს, პოლიციელს, ნათესავს და სხვ.), გულახდილად მოუყვეს პრობლემის შესახებ და მისი დახმარებით მოძებნოს სიტუაციიდან საუკეთესო გამოსავალი.



# გამოყენებული ლიტერატურა

## ტოლერანტობა

1. საქართველოს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ. 2014.
2. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. Civil ენციკლოპედიური ლექსიკონი <http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=5&t=821>.
3. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. სამოქალაქო განათლების ლექსიკონი <http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=6&t=7003>.
4. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. Civil ენციკლოპედიური ლექსიკონი <http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=5&t=1902>.
5. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. სამოქალაქო განათლების ლექსიკონი <http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=5&t=3031>.
6. ჩეკურიშვილი ბ. (2013) ნელსონ მანდელა: „როლიჰლაჰლა“- ის, ვინც თავის თავზე იღებს დარტყმებს. ჟურნალი "მასწავლებელი".
7. APA Resolution on Bullying Among Children and Youth, (2004). American Psychological Association <http://www.apa.org/topics/bullying/>.
8. Dr. Becki Cohn-Vargas, (2015). Preventing and Addressing Bullying and Intolerance A guide for low enforcement; community oriented policing services. U.S. Department of Justice.
9. Dahlberg Linda Let al. (1997) Measuring violence-related attitudes, behaviors, and influences among youths: a compendium of assessment tools; second edition. Division of Violence Prevention; National Center for Injury Prevention and Control; Centers for Disease Control and Prevention. 2005.
10. Merle E. et al. (2011). Measuring Bullying Victimization, Perpetration, and Bystander Experiences: A Compendium of Assessment Tools. Atlanta, Georgia.
11. Ansary N. S. (2015). Maurice J. Guidance for Schools Selecting Antibullying Approaches: Translating Evidence Based Strategies to Contemporary Implementation Realities.
12. Kowalski M.R, (2012). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying;
13. Standing together against bullying. Collier County Sheriff’s Office. Published on May 27, 2014 on YouTube Chanel. <https://www.youtube.com/watch?v=tERa08Qdqdg>.
14. U.S. Department of Education, (2014). Guiding Principles; A Resource Guide for Improving School Climate and Discipline.

## ბავშვთა დაცვა

1. ბავშვის უფლებათა კონვენცია (ადაპტირებული). UNICEF.
2. საქართველოს მთავრობის 2016 წლის 12 სექტემბრის N437 დადგენილება ბავშვთა დაცვის მიმართვიანობის (რეფერირების) პროცედურების დამტკიცების შესახებ.
3. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. კომპასიტო. სახელმძღვანელო ადამიანის უფლებათა განათლების სფეროში ბავშვებისათვის. <http://www.nplg.gov.ge/gsd/cgi-bin/library.exe?e=d-00000-00---off-0civil2--00-1----0-10-0---0---0direct-10---4-----0-1l--10-ka-50---20-about---00-3-1-00-0-01-1-0utfZz-8-00&a=d&cl=CL1.1&d=HASH01738c378e268e0408ad0c37.4.1.5>.
4. Children rights' history. <http://www.humanium.org/en/childrens-rights-history/>.
5. Classen, A. (2005). Childhood in the middle ages and the renaissance: The results of a paradigm shift in the history of mentality. Walter de Gruyter GmbH and Co. KG. [https://doi.org/10.1515/9783110895445\\_vii+445\\_pp.illustrations.](https://doi.org/10.1515/9783110895445_vii+445_pp.illustrations.)
6. Paula S. Fass, (2010). A Historical Context for the United Nations Convention on the Rights of the Child. University of California, Berkeley. SAGE Journals.
7. Rosemarie Smead R. (2000). Skills for Living; Group counseling activities for young adolescents; volume 2.
8. Spencer A. Rathus, (2014). Childhood voyages in development; Wadsworth.
9. UNICEF. Childs Rights Flyer. [http://www.unicef.org/rightsite/files/Child\\_Rights\\_Flyer\\_FINAL.pdf](http://www.unicef.org/rightsite/files/Child_Rights_Flyer_FINAL.pdf).

## კონფლიქტის გადაჭრა

1. გახელაძე გ. (2012). სამოქალაქო აღზრდა - ზოგადი განათების ძირითადი მიზანი. ჟურნალი მასწავლებელი.
2. გიგაური, ფერაძე მ. გ. გახელაძე გ. (2012). სამართლებრივი კულტურა. სახელმძღვანელო საჯარო და კერძო სკოლების უფროსკლასელებისათვის. PH International.
3. საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი.
4. საქართველოს კანონი პოლიციის შესახებ.
5. საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი.
6. American Psychological Association. <http://www.apa.org/topics/anger/>.
7. Civil ენციკლოპედიური ლექსიკონი. <http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=3&t=43159>.
8. Craig Zelizer. Laughing our way to peace or war: humor and peacebuilding. Journal of conflictology, 2010.
9. Fairfax County Public Sools. 10 lessons for teaching conflict resolution skills.

10. Hargie, Owen (2010) "Handbook of Communication Skills"
11. LaVelle Hendricks et al; The effects of anger on the brain and body. National forum journal of counseling and addiction; Volume 2, number 1, 2013.
12. Louw.R., Toit.M. & Seddon.M. (2000) «Anger Management Program.» Bloemfontein.

### ცხოვრების ჯანსაღი წესი და აზარტული თამაშები

1. საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი და სისხლის სამართლის კოდექსი.
2. საქართველოს კანონი ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშობების მოწყობის შესახებ.
3. Blaszczvnski A. (2013) . A critical examination of the link between gaming machines and gambling-related harm. The Journal of Gambling Business and Economics, Vol 7 No 3.
4. Hirshkowitz M. et.al. 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary.
5. Josephson et.al. 2016. "People with gambling disorder and risky alcohol habits benefit more from motivational interviewing than from cognitive behavioral group therapy."
6. KFL&A Public Health. Health Impacts of Gambling. <https://www.kflaph.ca/en/research-and-reports/gambling-and-gaming-health-impacts.aspx>.
7. Nathaniel F. Watson et.al. 2015. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society.
8. Richard T.A. Wood et al. (2004. Video game playing and gambling in adolescents: common risk factors. Journal of child and adolescent substance abuse, Vol. 14(1).
9. Young K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. Professional Resource Exchange. Available from: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.
10. Youtube Chanell, 2014. `Don't be that guy (Short Film about Smartphone addiction).

### ცხოვრების ჯანსაღი წესი და მარიხუანას მოხმარება

1. საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“. „ვისწავლოთ ნარკოტიკების გარემოცვაში ცხოვრება?“
2. საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი და სისხლის სამართლის კოდექსი.
3. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. სამოქალაქო ენციკლოპედური ლექსიკონი.  
<http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=5&t=1638>.  
<http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=5&t=4851>.
4. American Lung Association, (2019). Marijuana and lung health.
5. Bechtold J. et.al. 2015. Chronic Adolescent Marijuana Use as a Risk Factor for Physical and Mental Health Problems in Young Adult Men. US National Library of Medicine. National Institute of Health.
6. Hirshkowitz M. et.al. 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary.
7. Nathaniel F. Watson et.al. 2015. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society.



