

ადრეული მოზარდობის პერიოდისათვის დამახასიათებელია დრამატული ცვლილებები ფიზიკურ განვითარებაში. როგორც წესი, პუბერტატული ასაკისათვის დამახასიათებელი ნიშნები გოგონებში 2 წლით ადრე ვლინდება ვიდრე ბიჭებში.

11, 12, 13 და 14 წლის ასაკის მოზარდების ვიზიტები

ადრეული მოზარდობის პერიოდისათვის დამახასიათებელია ღრამაგული ცვლილებები ფიზიკურ განვითარებაში. პუბერტატულ პერიოდში განვითარებული ღრმა ბიოლოგიური და ჰორმონული ცვლილებები განაპირობებენ მომაგებულ მგრძობელობას ფიზიკური გარეგნობისადმი. ადრეული მოზარდობის პერიოდი ხასიათდება ეგოცენტრულობით. მოზარდებს ძირითადად აინტერესებთ თუ როგორ გამოიყურებიან ისინი და საათობით დროს ატარებენ სარკესთან.

ფიზიკური განვითარება

როგორც წესი, პუბერტატული განვითარების ნიშნები გოგონებში 2 წლით ადრე ვლინდება, ვიდრე ბიჭებში. ადრეული მოზარდობის პერიოდში, გოგონათა უმეტესობას აღენიშნება მრდაში მნიშვნელოვანი ნახტომი, სხეულზე ცხიმის გადანაწილების პროცესის შეცვლა და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარება (ბოქვების თმიანობა, მკერდი). ბიჭებისათვის მოზარდობის პერიოდში დამახასიათებელია ბიოლოგიური ცვლილებების განვითარება, რომელიც გულისხმობს სათესლეების მრდას, ხმის ტემბრის შეცვლას, ბოქვენზე თმიანობის განვითარებას და აკნეს ჩამოყალიბებას. მოზარდთა უმეტესობამ არ იცის, რომ პუბერტატული პერიოდის დაწყება და სქესობრივი განვითარების დონე ინდივიდუალურია. მათ ინფორმაცია უნდა მივაწოდოთ ფიზიოლოგიური ცვლილებების შესახებ და ავუხსნათ, რომ მათი ინდივიდუალური მრდა-განვითარება ნორმის ფარგლებშია. მოზარდებისათვის დამახასიათებელია მოჭარბებული სირცხვილის გრძნობა საკუთარი სხეულის აფიშირებისას, რის გამოც ხშირად უჩნდებათ განმარტოების სურვილი, ამგვარად ოჯახი უნდა შეეგუოს “დახურული კარების” მოვლენას.

მრავალი მოზარდი ცდილობს ყურადღების მიქცევას საკუთარი გარეგნობის ხარჯზე, რასაც გამოხატავს დაუსრულებელი დიეგებისა და წონაში მაგების სახით. მოზარდობის პერიოდში, განსაკუთრებით გოგონებს უვითარდებათ კვებითი დარღვევები. ზოგიერთი მოზარდი დიდ დროს უთმობს ფიზიკურ აქტივობას; გარკვეული ნაწილი უპირატესობას ანიჭებს ცხოვრების მჯდომიარე სტილს (უყურებს ტელევიზორს, თამაშობს კომპიუტერს). რადგან ასეთი ქცევები ხშირად მოზარდის ცხოვრების სტილის განმაპირობებელია, სირთულეს წარმოადგენს აღინამიური მოზარდისათვის ფიზიკური აქტივობის ინდივიდუალური გეგმის შემუშავება.

შემეცნებითი და მორალური განვითარება

აღნიშნულ პერიოდში ფიზიოლოგიურ ცვლილებებთან და სხეულის ამაღლებულ აღქმასთან ერთად განვითარებას აგრძელებს შემეცნებითი უნდარ-ჩვევები. მოზარდებს აღენიშნებათ აბსტრაქტული, კომპლექსური აზროვნების ჭარბი პოტენციალი, თუმცა მათი შემეცნება კვლავ ფოკუსირებულია კონკრეტულსა და აწმყოზე – “აქ და ახლა”. მათ მიერ მორალის შეგრძნება მსგავსად

შემეცნებისა, გენდენცირებას განიცდის კონკრეტულსკენ და იმართება მიღებული წესებითა და სტანდარტებით. მოზარდები პიროვნებებსა და ქცევებს აღიქვამენ რიგიდული გერმინების სახით, როგორცაა კარდი ან ცუდი, სწორი ან მცდარი. მათ ჯერ კიდევ არ აქვთ ჩამოყალიბებული კომპლექსური ურთიერთობებისა და სამომავლო შედეგების აღქმის უნდარი.

სოციალური / ამოცირი განვითარება

პუბერტატული პერიოდი ხასიათდება არა მხოლოდ რსკის მაგებით, არამედ მნიშვნელოვანი ცვლილებების განვითარებით ემოციონალურ სფეროში. მოზარდებმა შეიძლება გამოავლინონ ქაოსური ქცევა ან ხასიათის ხშირი ცვალებადობა, განსაკუთრებით აკადემიურ მიღწევებთან დაკავშირებული სტრესების მიმართ, სპორტში მიღწეული წარმატებების, თანაგოლთა გეწოლის და ოჯახური ცვლილებების მიმართ. მოზარდებს ახასიათებთ გედმეგად თავდაჯერებულობა, ოჯახური წესების, ფასეულობებისა და ქცევების უარყოფა. ოჯახის წევრებმა უნდა განაგრძონ მოზარდის მეთვალყურეობა და შესაფერისი წესების დასახვა. ამავდროულად, მათ ესაჭიროებათ თავიანთი მოზარდის მზარდი თვით-შემოქმედების განმგვიცება.

მშობლები კვლავ რჩებიან მნიშვნელოვანი როლის მოდელეებად, გვევლინებიან როგორც მყარი, სტაბილურობის გარანტი მოზარდისათვის, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ისინი თანაგოლებს შორის აწყდებიან სარისკო ქცევათა ფართო არჩევანს. ოჯახის წევრებსაც, აგრეთვე ესაჭიროებათ მხარდაჭერა, რადგანაც ისინი ცდილობენ ახალი ურთიერთობების დამყარებას თავიანთ მოზარდებთან.

სკოლა

მოზარდისათვის საშუალო სკოლიდან უმაღლეს სკოლაში გადასვლა ხშირად აგზნებადობის მიზეზი ხდება. ისინი განიცდიან თანაგოლთა მხრიდან გეწოლის გაზრდას, მათ მოეთხოვებათ მეგად ორგანიზებულობა და კვალიფიციურობა. მოზარდობის პერიოდში მაგულობს სკოლის გაცდენის სისშირე. ზოგიერთი მოზარდი სკოლაში დასწრებას ამჯობინებს დაკავდეს სპორტით, მუსიკით, დრამით, ჟურნალისტიკით. აღნიშნული ღონისძიებები აადვილებენ საშუალო სკოლიდან უმაღლეს სკოლაში გადასვლის პროცესს.

ამჟამად სკოლა წარმოადგენს პირველად დაწესებულებას, რომლის მეშვეობითაც ცნობილი ხდება თანაგოლთა ჯგუფის სტანდარტები და მოლოდინი. თანაგოლთა ჯგუფების მოზიდვა წარმოადგენს ძლიერ ფენომენს. ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის მნიშვნელოვან ნაწილს წარმოადგენს მოზარდთა მომზადება დასძლიონ თანაგოლთა მხრიდან არსებული გეწოლა. თანაკლასელებს შეუძლიათ მნიშვნელოვანი გეგავლენა იქონიონ მოზარდის მიერ ჯანმრთელი და სარისკო ქცევების აღქმასა და დამოკიდებულებასთან.

სარისკო ქცევები

მომარდის მიერ თანაგოლთა წრეში ახალი ქცევების ექსპერიმენტირებამ შეიძლება მიგვიყვანოს ჯანმრთელობის სერიოზულ პრობლემებამდე. თამბაქოსა და ალკოჰოლის მოხმარების დაწყება ადრეული მოზარდობის პერიოდის სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს.

ღამიანებათა პრევენცია

აღნიშნულ ასაკობრივ კატეგორიაში სიკვდილობის გამომწვევ მიზეზთა ნაწილს შეადგენს მოტოციკლეტის მართვა, ფეხით სიარული და უბედური შემთხვევები. მომარდთა ძალიან მცირე ნაწილი ცდილობს ღამიანებათა რისკის შმეცირებას. ისინი თითქმის არასოდეს არ იყენებენ უსაფრთხოების ქამარს და მოტოციკლეტის მართვისას დამცავ ჩაფხუტს.

სექსუალობა

სექსუალობის აღმოჩენა ადრეული მოზარდობის პერიოდის პრობლემას წარმოადგენს.

მომარდთა უმეტესობას არ გააჩნია ინფორმაცია სქესობრივი განვითარებისა და იმ რისკის შესახებ, რომელიც თან ახლავს ადრეულ ასაკში დაუცველ სქესობრივ აქტივობას. მშობლებმა და ჯანდაცვის პროფესიონალებმა მომარდებს უნდა მისცენ რჩევა სქესობრივი კავშირის გვიან დაწყების შესახებ და გაუწიონ სრული თანადგომა ამ საკითხის გადაჭრასთან დაკავშირებით. ის თინეიჯერები, რომლებიც სქესობრივად აქტიურები არიან საჭიროებენ დამცავი საშუალებების შესახებ ინფორმაციის მიღებას, რათა მინიმუმამდე შემცირდეს არასასურველი ორსულობებისა და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების რისკი.

ძალადობა

მომარდთა უმეტესობისათვის ქსესობრივი ძალადობა სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს. ბოგიერთ მათგანს ეს ადრეული ასაკიდანვე გამოცდილი აქვს; მნიშვნელოვანია წარსულში განცდილ სქესობრივ ძალადობასა და არსებულ სარისკო ქცევებს შორის კავშირის გაგება და მოზარდის სქესობრივი ჯანმრთელობის გულდასმით შეფასება, ვინაიდან სექსუალური პიროვნულობა და სქესობრივი ქცევები სწორედ მოზარდობის პერიოდში ყალიბდება.

გარდა ამისა, დღეს-დღეისობით მოზარდები დგანან ღამიანებების ან სიკვდილის რისკის წინაშე ბოროტმოქმედების მხრიდან, რასაც შეძლება ადგილი ჰქონდეს სკოლაში, სახლებში, თემში. ახალგაზრდები შეიძლება იმყოფებოდნენ სხვადასხვა მოძალადე ჯგუფების ზეწოლის ქვეშ; ბევრი მათგანი

შეიძლება ისეთ ოჯახებში იზრდებოდეს, სადაც იარაღი აქვთ. ზოგი მოზარდი შეიძლება აგარებდეს იარაღს თავდაცვის ან სხვების დაშინების მიზნით.

სანდო თანამშრომლობის დამყარება

მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდების გონება, სხეული და შესაძლებლობები სწრაფად ვითარდება, მათ მაინც აკლიათ ახალი შესაძლებლობების გონივრულად გამოყენებისა და განსჯის უნარი. ჯანდაცვის მუშაკი ორიენტირებული უნდა იყოს სანდო თანამშრომლობის / ურთიერთობების დამყარებაზე, რომელიც დაეხმარება მოზარდს და ოჯახს, ისე, რომ მომდევნო ზრდა-განვითარება წარმოდგენილი იქნება უსაფრთხო და მზრუნველ კონტექსტში.

ჯანმრთელობაზე ზედამხედველობა: 11-14 წლის ასაკის მოზარდები

ქვემოთ მოცეული კითხვების გამოყენება შესაძლებელია მოზარდთან და მის ოჯახთან დისკუსიების წარმართვისათვის, ინფორმაციის შეგროვებისათვის, საჭიროებებისა და პრობლემების გარკვევისათვის და ურთიერთ თანამშრომლობის დამყარებისათვის

მშობლისათვის განკუთვნილი შეკითხვები

- როგორ ბრძანდებით?
- როგორ იცვლება მოვლენები მას შემდეგ რაც ენჯელა შედის მოზარდობის პერიოდში?
- რითი ამაყობთ ენჯელასთან მიმართებაში?
- რა შეკითხვების ან პრობლემების განხილვა გნებავთ დღეს? *(მაგალითად, კვება და ფიზიკური აქტივობა, წონის დაკლება/მაგება, გასახლოები აბების, თანბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარება, ხშირი ფიზიკური ჩივილები, დეპრესია, კომუნიკაცია, მეგობრობა, სქესობრივი აქტივობა)*
- ხომ არ ყოფილა რაიმე მნიშვნელოვანი ცვლილებები ან სგრესი თქვენს ოჯახში ბოლო ვიზიტის შემდეგ?
- რა შეიცვალა თქვენს შვილში გასული წლის შემდეგ? როგორ ეგუებით თქვენ ამ ცვლილებებს? ხომ არ განიხილავთ ზოგჯერ გარკვეულ საკითხებს თქვენი შვილის თანაგოლების მშობლებთან ერთად?
- რითი გამოხატავს თქვენი შვილი იმას, რომ იგებს თვენი ოჯახის ფასეულობებს? პატივს სცემს სხვიების წესებსა და საჭიროებებს? როგორ რეაგირებს იმ ადამიანებზე, რომელთაც მისგან განსხვავებული შეხედულებები აქვთ?
- როგორ მუსიკას უსმენს? ხომ არ გაწუხებთ მისი არჩევანი?
- რა დამოკიდებულება გაქვთ ენჯელას მეგობრობის მიმართ?
- თქვენი შვილის მრდასთან ერთად როგორ რჩებით ჩართული მის საქმიანობებსა და ინტერესებში? რას აკეთებთ ხოლმე ერთად, როგორც ოჯახი? რა სიხშირით?
- რა სახის დისკუსიები გქონიათ თქვენს შვილთან სექსზე თქვენი შეხედულებების შესახებ?
- რა სახის დისკუსიები გქონიათ თქვენს შვილთან აკლოჰოლის, თამბაქოს და სხვა ნარკოტიკების გამოყენების რისკთან დაკავშირებით?
- ეწევა ვინმე თქვენს ოჯახში?
- ყურადღებას აქცევთ თუ არა თქვენი შვილის სოციალურ და შემოქმედებით საქმიანობებს? როგორ ამოწმებთ იყენებს თუ არა ალკოჰოლს ან ნარკოტიკებს?
- ხომ არ იყენებს არარეცეპტურულ პრეპარატებს, ვიტამინებს ან საკვებ დანამატებს?
- შეესაბამება თუ არა თქვენი შვილის სასკოლო მოღვაწეობა მის მიერ დასახულ სამომავლო მიზნებს? შეესაბამება იგი თქვენს მიერ მისთვის დასახულ მიზნებს?

- ხომ არ აქვს თქვენს შვილს რაიმე სკოლის შემდგომი სამუშაო? რამდენი საათი მუშაობს? რამდენად უსაფრთხო გარემოში მუშაობს?
- რამდენ ღროს უთმობს თქვენი შვილი სატელევიზიო გადაცემებს ან სატელევიზიო თამაშებს? რას ფიქრობთ იმ პროგრამებსა და ფილმებზე, რომლებსაც იგი უყურებს? ხომ არ არის მათში ძალადობასთან დაკავშირებული საკითხები?
- აქვს თუ არა თქვენს შვილს მართვის მოწმობა? საჭის მართვასთან დაკავშირებით რა წესები დაუკანონეთ მას ოჯახში?
- გაქვთ ოჯახში იარაღი? გიფიქრიათ იმაზე, რომ ოჯახში იარაღის არსებობის გამო იზრდება თვითმკვლელობის რისკი?

მომარდისთვის განკუთვნილი შეკითხვები

- როგორ ხარ?
- რა შეკითხვები ან პრობლემები გაქვს დღეს?

სოციალური და ემოციური განვითარება

- **როგორ ერთობი?**
*რომელია შენი საყვარელი საქმიანობა?
ვინ არის შენი საუკეთესო მეგობარი? თქვენ ორს რისი კეთება გიყვართ ერთად? დიდი სამეგობრო წრე გირჩევნია თუ რამოდენიმე ახლო მეგობარი?
შენი მეგობრები ასაკით შენხელები არიან? თუ დიდები? თუ პაგარები?*
- მითხარი რამოდენიმე რამ, რაშიც შენ მართლაც ძლიერი ხარ?
როგორ ფიქრობ წარმატებული იქნები და შეასრულებ იმას, რისი გაკეთებაც გსურს?
- მომიყევი იმ რაღაცეების შესახებ რაც განერვიულებს? რის გამოც იწყენ? რის გამოც ბრამდები?
*როგორ უმკლავდები ამ რაღაცეებს? ვის უყვები მათ შესახებ?
წვეულებებზე ხშირად ხომ არ გრძნობ თავს მოწყენილად ან მარგოსულად?
როდესმე გიფიქრია სახლიდან წასვლაზე? როდესმე გაქცეულხარ სახლიდან?*
- რას აკეთებ სერიოზული დეპრესიის ღროს? ასეთი შეგრძნებები ერთ-ორ კვირაზე მეტ ხანს ხომ არ გრძელდება?
რომელიმე შენს მეგობარს ან ნათესავს ხომ არ უცდია თავის მოკვლა?
- როდესმე გიფიქრია შენი თავისთვის ზიანის მიყენებაზე ან თვითმკვლელობაზე?

- როდესმე გქონია პრობლემები სკოლაში ან სასამართლოში?
- შენს ცხოვრებაში რაიმეს შეცვლა რომ შეგეძლოს, რას შეცვლიდი?

ფიზიკური განვითარება და ჯანმრთელობის ჩვევები

- როგორ ფიქრობ, შენ შენი მეგობრების მსგავსად განვითარდი?
მოწესრიგებული ციკლი გაქვს?
- რას ფიქრობ შენს გარეგნობაზე?
*მოგწონს შენი წონა? ხომ არ ცდილობ წონის შეცვლას? როგორ?
რას მიირთმევ საუზმებზე? სადილებზე? ვახშამზე? წახემსებისას? ოჯახის
წევრები ყოველთვის ერთად სადილობთ?*
- წონის კონტროლისათვის ხომ არ ალებინებ, იღებ საფალარათო
საშუალებებს ან გასახლომ აბებს?
- რა სახის ფიზიკურ საქმიანობებს ეწევი ან რა სახის ორგანიზებული
სპორტით ხარ დაკავებული?
*რაიმე მიზეზის გამო რომ არ შეგეძლოს ამ სპორტში მონაწილეობა,
სხვას რომელს აირჩევდი?
თამაშის დროს თუ მიგიღია რაიმე დაზიანება?*
- რას აკეთებ ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის?
*რამდენ დროს აგარებ მზეში? ბოლოს როდის გამოიყენე მზისგან
დამცავი საშუალება?
კვირაში რამდენ დროს უთმობ ტელევიზორს ან ვიდეოს,
ვიდეოთამაშებს?
ხომ არ ღებულობ რაიმე ურეცეპტო პრეპარატებს, ვიგამინებს,
მინერალებს ან საკვებ დანამატებს?
ხომ არ იყენებ რაიმე ალტერნატიულ სამედიცინო მკურნალობას? (მაგ,
მცენარეები, ნაყენები, მასაჟი)*
- მოხმარება ვინმე შენი ნაცობის მიერ ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების
ხომ არ გაღელვებს?
*რაიმე განათლება თუ გაქვს მიღებული თამბაქოს მოხმარების ან
საღებუი თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების, შესაყნოსი
ნივთიერებების გამოყენების შესახებ?*
- მოწიე წინა თვეში? გამოიყენე საღებუი თამბაქო? რამდენჯერ?
- დალიე წინა თვეში? რამდენი?
- ნარკოტიკები თუ მიგიღია როდესმე? რომელი? წინა თვეში რამდენჯერ
მიიღე იგი? შესაყნოსი საშუალებები თუ გამოგიყენებია? რამდენჯერ?

- მეგობრები ხომ არ გადალებენ ისეთი რაღაცეების კეთებას, რისი გაკეთებაც შენ არ გსურს?
როგორ უმკლავდები ამას?
- საჭის მართვისას უსაფრთხოების ქამარს ყოველთვის იყენებ?
ამოწმებ, რომ შენს მანქანაში მჯდომი მგზავრები იკეთებენ უსაფრთხოების ქამარს?
- მოგოციკლეგის გარებისას თუ იკეთებ კასკას? იცი, რომ მოგოციკლეგი სახიფათოა კასკის გამოყენების დროსაც კი

ნასვამ ან ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ მყოფ მძღოლთან ერთად თუ მჯდარხარ მანქანაში?
გაქვს რაიმე გეგმა, რომლითაც თავიდან აიცილებ ნასვამ ან ნარკოტიკების მიღებულ მძღოლთან ერთად მანქანაში ჩაჯდომას?

- გაქვს იარაღი ან ხელმისაწვდომია იგი შენთვის?
გაქვთ ოჯახში იარაღი? თუ გაქვთ, დამალულია? გავლილი გაქვს იარაღის უსაფრთხოების კურსი? რომელიმე შენს მეგობარს თუ აქვს იარაღი? სად ინახება იგი?
 - როდესმე თუ ჩაგიდენია ძალადობა?
 - როდესმე თუ შეუშინებინარ ძალადობას? ყოფილხარ ძალადობის მსხვერპლი?
ხომ არ შეუშინებინარ როდესმე მოძალადეს ან ვინმეს მიერ ნათქვამ სექსუალურ ფარბებს?
- ჩხუბის დროს როდესმე სერიოზულად ხომ არ დაშავებულხარ? ვინმე ხომ არ ღავიჭრია?*
თავდაცვის მიზნით იარაღი თუ გიგარებია? როგორ ცდილობ ხოლმე თავის დაცვას?

ურთიერთობები და სექსუალურობა

- დადიხარ პაემანზე?
რისი კეთება გიყვარს პაემანზე? ერთ ადამიანს ხვდები? ერთზე მეტს?
- რა შეკითხვები ან პრობლემები გაქვს სექსთან დაკავშირებით?
სქესობრივი ცხოვრების გვიან დაწყებისათვის რა მხარდაჭერას ღებულობ ოჯახისგან, მეგობრებისგან, თემისგან? რაზე იქნება/არის დაფუძნებული სექსის დაწყებასთან დაკავშირებული შენი გადაწყვეტილება?

როდესმე თუ გიფიქრია, რას იზამდი ვინმემ სქესობრივი კავშირის ქონა რომ დაგაძალოს?

ზოგჯერ თუ გაქვს სექსუალური შეგრძნებები შენივე სქესის ადამიანების მიმართ?

- **როდესმე გქონია სქესობრივი კავშირი? სქესობრივად აქტიური ხარ ამჟამად?** თუ კი, მომიყევი შენი პარტნიორის შესახებ?
- იყენებ პრეზერვატივს? რა სიხშირით?
- როდესმე თუ ყოფილხარ ორსულად (ან პასუხისმგებელი ვინმეს ორსულობაზე)?
როგორ ფიქრობ ბავშვის ყოლა რას მოითხოვს?
- ვინმე თუ შეგხვებია ისე, რომ ეს არ მოგწონებია? დაუძალებია სქესობრივი კავშირი?
- გქონია სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები, როგორცაა ქლამიდია, ჰერპესი ან სხვა?
*გქონია სქესობრივი კავშირი სვს დაავადების მქონე პირთან?
იცი რომ ბევრმა სვს დაავადების მქონე პირმა არ იცის, რომ მას აქვს ეს დაავადება?*

ოჯახის ფუნქციონირება

- როგორ ეწყობი ოჯახის წევრებს?
მშობლებთან ერთად ცხოვრობ?
თუ მომარდი ცხოვრობს ერთ-ერთ მშობელთან: რა სიხშირით ნახულობ მეორე მშობელს? რას აკეთებთ ერთად?
რომ შეგეძლოს, რას შეცვლიდი შენს ოჯახთან დაკავშირებით?
- თუ გაქვთ ოჯახში ნათლად განსაზღვრული წესები?
რა სახის პასუხისმგებლობები გაქვს ოჯახში?

სკოლაში მოღვაწეობა

- როგორ მიდის შენი საქმეები სკოლაში?
*როგორ მიდის შენი საქმეები სხვა კლასელებთან (არა მხოლოდ შენს მეგობრებთან) შედარებით? საშუალოდ? საშუალოზე მეტად? საშუალოზე ნაკლებად?
რა სიხშირით აცდენ სკოლას? ხშირად აგვიანებ სკოლაში?
რა საქმიანობებში ხარ ჩართული?
რა გეგმები გაქვს სკოლის დამთავრების შემდეგ?*

მშობლისა და მოზარდის ურთიერთობაზე დაკვირვება

მხარში უდგას მშობელი მოზარდს? ხომ არ იცვლება მოზარდის შეხედულებები, როდესაც მშობელი არ არის ოთახში? რა რეაქცია აქვს მშობელს, როდესაც მას სთხოვთ ოთახის გარეთ მოიცადოს? პატივს სცემს მშობელი მოზარდის კონფიდენციალურობას? შეუძლია მშობელს დისკუსია მგრძობიარე თემების შესახებ?

ფიზიკალური გამოკვლევა

გამომეთ მოზარდის წონა და სიმაღლე, გამოიანგარიშეთ სხეულის მასის ინდექსი, შეადგინეთ დიაგრამა. ინფორმაცია გაუზიარეთ მოზარდს და მის ოჯახს.

სრული ფიზიკალური გამოკვლევის მიზნით აღნიშნული უნდა იქნეს შემდეგი:

- სქესობრივი განვითარების დონე. მოახდინეთ შეფასება, დაიწყო თუ არა პუბერტატული ნიშნები გოგონებში 13 წლიდან, ხოლო ბიჭებში 14 წლიდან.
- სკოლიოზი ან კიფოზი (ყოველწლიური სკრინინგი)
- ძალადობის ან მიტოვების შესაძლო ნიშნები.
- კვების დარღვევის ნიშნები (მაგ, წონის ძლიერი მატება ან კლება).
- სპორტის დროს მიღებული დაზიანებები, სხვა ორთოპედიული პრობლემები.
- კარიესი, კბილების განვითარების ანომალიები, გინგივიტი, პათოლოგიური მდგომარეობები.
- აკნე და ჩვეული დერმატოზები.
- ტაგუები, პიერცინგ.
- სხეულის ძლიერი თმისიანობა (ჰირსუტიზმი)

უნდა ჩატარდეს გარეგანი გენიტალური გასინჯვა.

გოგონებისთვის: ასწავლეთ მკერდის თვით-გასინჯვა. შეამოწმეთ გენიტალიების ნორმალური განვითარება, კონდილომის/დაზიანებების, ვულვოვაგინიტიზის არსებობა. თუ მოზარდი სქესობრივად აქტიურია ან აქვს პირველადი ამენორეა ან მენსტრუალური ჩივილები, ჩაუტარეთ სამოს გასინჯვა და შეფასება.

ბიჭებისთვის: ასწავლეთ სათესლეების თვით-გასინჯვა. შეამოწმეთ გენიტალიების ნორმალური განვითარება, ვარიკოცელეს, კონდილომის/დაზიანებების, სათესლეს სიმსივნის არსებობა. (სათესლის სიმსივნის რისკის კრიტერიუმს განეკუთვნება ანამნეზში სათესლეების ჩამოუსვლელიობა, ერთი სათესლე). შეაფასეთ გინეკომასტია.

ღამატებითი სკრინინგული პროცედურები

მხედველობა: გასინჯეთ თვალები; მხედველობა შეამოწმეთ ყოველწლიურად და მოახდინეთ სკრინინგი ობიექტური მეთოდებით 15 წლის ასაკში ან უფრო ხშირად საჭიროების შემთხვევაში.

თმიანობა: შეამოწმეთ თმიანობა ყოველწლიურად; მოახდინეთ სკრინინგი ობიექტური მეთოდებით 15 წლის ასაკში ან უფრო ხშირად საჭიროების შემთხვევაში.

ანემია: შეაფასეთ ანემიის რისკი და მოახდინეთ რისკის ჯგუფის მოზარდების სკრინინგი; მოახდინეთ მენსტრუაციის მქონე გოგონების ყოველწლიური სკრინინგი.

ჰიპერლიპიდემია: შეაფასეთ ჰიპერლიპიდემიის რისკი და მოახდინეთ სკრინინგი საჭიროების შემთხვევაში.

სისხლის წნევა: სისხლის წნევის სკრინინგი აწარმოეთ ყოველწლიურად.

შარდის ანალიზი: მოზარდობის პერიოდში ერთხელ მაინც გააკეთეთ შარდის ანალიზი.

ტუბერკულოზი: გააკეთეთ ტუბერკულოზის სინჯი, თუ მოზარდს აღენიშნება რომელიმე ქვემოთ მოცემული რისკი:

Exposure to tuberculosis

რენტგენოლოგიური ან კლინიკური ნიშნების არსებობა

მაღალი პრევალენსის მქონე ადგილებიდან გადმოსახლება

მაღალი პრევალენსის მქონე ადგილებში მოგზაურობა

საინექციო ნარკოტიკების გამოყენება

უსახლკარობა

History of incarceration

შიდსი, ან შიდსიან პიროვნებასთან ცხოვრება

სხვა სამედიცინო რისკ ფაქტორები

მუშაობა სამედიცინო დაწესებულებაში

პაპანიკოლაუს ტესტი: სქესობრივად აქტიური ქალების სკრინინგი ყოველწლიურად. (წინა ტესტის პათოლოგიური შედეგების შემთხვევაში საჭიროა უფრო ხშირი მეთვალყურეობა)

სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები:

მოახდინეთ სქესობრივად აქტიური მოზარდების ყოველწლიური სკრინინგი შემდეგ დაავადებებზე:

ქლამიდია

გონორეა

ტრიქომონიაზი

ადამიანის პაპილომა ვირუსი / გენიტალური წარგს

მარტივი ჰერპესის ვირუსი

ბაქტერიული ვაგინოზი (გოგონებში)

სკრინინგი სიფილისზე და შილსე გარღება იმ შემთხვევაში თუ ამას მოითხოვს მოზარდი ან მას აღენიშნება რომელიმე ქვემოთ მოცემული რისკი:

ანამნეზში სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების არსებობა
ბოლო 6 თვის განმავლობაში ერთზე მეტი სქესობრივი პარტნიორის ყოლა

საინექციო ნარკოტიკების გამოყენება
სქესობრივი კავშირი რისკის პარტნიორთან

სექსი ნარკოტიკების ან ფულის სანაცვლოდ

ბიჭებისთვის: სექსი სხვა მამაკაცებთან

უსახლკარობა

მხოლოდ სიფილისისთვის: იმ უბანში ცხოვრება, სადაც სიფილისის პრევალირებს

მხოლოდ შილსისთვის: 1985 წლამდე ჩაგარებული სისხლის გადასხმა

ემოციური ჯანმრთელობა

შეამოწმეთ ყოველწლიურად შემდეგი რისკის მაჩვენებლები:

მრავლობითი სტრესორები

თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების გამოყენება

სექსუალური ქცევა

მწვავე დეპრესია ან სუიციდის განმეორებადი სხვა რისკ-ფაქტორები

ანამნეზში ემოციური, ფიზიკური ან სექსუალური ძალადობა

სირთულეები სწავლაში ან სასკოლო პრობლემები

სისასტიკე სხვა ადამიანების ან ცხოველების მიმართ

იმუნიზაცია

შეამოწმედ ვაქცინაციის კურსი სრულად ქაქვს ჩაგარებული თუ არა. იმ შემთხვევაში თუ საჭიროა ვაქცინაციის ჩაგარება, განიხილეთ გვერდითი ეფექტები, აუხსენით რისი გაკეთება შეიძლება ამ დროს და საჭიროების შემთხვევაში როდის დაუკავშირდეს ექიმს.

გამაფრთხილებელი სახელმძღვანელო მოზარდისათვის
ბევრი ჯანდაცვის მუშაკი ამასთან ერთად ოჯახებს აძლევს მათთვის გასაგებ ენაზე დაწერილ
სახლში გადასამეორებელ ან სასწავლელ ჰენდაუტებს და ვიდეომასალებს

ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების ქცევების დამკვიდრება

- ეცადე ღამით გეძინოს 8 საათი.
- დაიწყე ფიზიკურ აქტიურობა (მაგ, სეირნობა, ველოსიპედის ტარება, აერობიკა) 30-60 წუთის განმავლობაში სულ ცოცხა კვირაში სამჯერ. მოუწოდე მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს ფიზიკური აქტივობისაკენ.
- ფიზიკური აქტივობის გაზრდასთან დაკავშირებით მოელაპარაკე ჯანდაცვის პროფესიონალს. შეეკითხე მას ათლეტური მდგომარეობის, სითხეების მიღების, წონაში კლების ან მატების შესახებ.
- შეზღუდე ტელევიზორის ყურება, კომპიუტერი და ვიდეო თამაშები.
- გაიუმჯობესე დროის მართვის უნარ-ჩვევები.

დამიანებების და ძალადობის პრევენცია

- ყოველთვის გამოიყენე უსაფრთხოების ქამარი მანქანით მგზავრობისას ან საჭის მართვისას; შენს მგზავრებსაც დააძალე ქამრების გამოყენება.
- დაიცავი მართვის წესები და სიჩქარის შეზღუდვები.
- კონცენტრირებული იყავი საჭის მართვისას და მოერიდე ხელისშემშლელ ფაქტორებს (მაგ, ხმამაღალი მუსიკა, ჭამა, ტელეფონზე საუბარი).
- არ დალიო, გასაკუთრებით საჭის მართვისას, ცურვის ან ნავოსნობის დროს.
- დაწერე და ხელი მოაწერე მეგობრებთან ერთად კონტრაქტს “არანაირი დაღევა და საჭის მართვა”.
- ისწავლე ცურვა (თუ არ იცი).
- ისწავლე პირველადი დახმარება.
- კანის კიბოს განვითარების რისკის შემცირების მიზნით მოერიდე მზეში ყოფნას და გამოიყენე დამცავი კრემები მზეში გასვლისას.
- იცოდე რა უნდა გააკეთო ხანძრის შემთხვევაში. მიეხმარე მშობლებს სახლში სახანძრო უსაფრთხოების მოწყობილობების შემოწმებასა და გამოცვლა-განახლებაში.
- მოგოციკლეტის მართვისას ყოველთვის ატარე ჩაფხუტი. თუმცა, ჩაფხუტითაც კი მოგოციკლეტის მართვა ძალიან საშიშია.
- სპორტისა და ფიზიკური აქტივობების დროს, ისეთი, როგორიცაა მაგალითად თხილამურებით სრიალი, ყოველთვის გამოიყენე

დამცავი საშუალებები (მაგ, თვალის, პირის, მუხლის დამცავები, ჩაფხუტი და სხვა).

- გამოიყენე დამცავი საშუალებები სამუშაოზე და დამცავი უსაფრთხოების წესები.
- არ ატარო და არ გამოიყენო არანაირი იარაღი.
- შეიძინე და გაიუმჯობესე კონფლიქტების გადაჭრისა და მოლაპარაკებების უნარ-ჩვევები.
- ისწავლე ფიზიკური, ემოციური და სექსუალური ძალადობისგან და გაუპატიურებისგან თავის დაცვის ხერხები.
- ფიზიკური ან სექსუალური ძალადობის შემთხვევაში ან საფრთხის საშიშროების შემთხვევაში ეძიე დახმარება.

გონებრივი ჯანმრთელობა

- შეეჭიდე ახალ გამოწვევებს, რომლებიც გაზრდიან შენს თვითრწმენას.
- გააგრძელე პიროვნულობის შეგრძნების განვითარება, ღირებულებების და რწმენის ჩამოყალიბება.
- აღიარე შენი თავი და ისიამოვნე იმით, რომ ბავშვიც ხარ და მოზრდილიც.
- ენდე საკუთარ გრძნობებს, აგრეთვე, მოუსმინე ახლო მეგობრებისა და ღირებული მოზრდილების იდეებს.
- ეძიე დახმარება თუ ხშირად ხარ გაბრაზებული, დეპრესიული და უიმედო.
- დასახე საჭირო, მაგრამ მომთხოვნი მიზნები.
- გაიაზრე საკუთარი სულიერი საჭიროებების მნიშვნელობა და შეეცადე შეასრულო ისინი.

კვება

- აირჩიე და მოიმზადე ჯანმრთელი საკვები.
- რეგულარულად მიიღე საში კვება დღეში განსაზღვრულ დროებში. ყველაზე მნიშვნელოვანია საუზმე.
- ლანჩი შეარჩიე სკოლის კაფეში ან წაიღე სახლიდან.
- ისიამოვნე კვებით მეგობრების და/ან ოჯახის გარემოში.
- მიიღე დიდი რაოდენობით ხილი და ბოსტნეული; პური, ფაფები და სხვა; მცირე რაოდენობის ცხიმის შემცველი რძის პროდუქტი, ხორცეული, ქათამი, თევზი და ცილის სხვა წყაროები; საკვები მოამზადე მცირე რაოდენობით ცხიმში ან საერთოდ არ გამოიყენო იგი. კვებაში ჩართე კალციუმით და რკინით მდიდარი საკვები.
- მიაღწიე და შეინარჩუნე ჯანსაღი წონა. წონა მართე კვების შესაფერისი ჩვევებით და რეგულარული ფიზიკური აქტივობით.

პირის ღრუს ჯანმრთელობა

- კბილები გაიხეხე დღეში ორჯერ ფტორირებული კბილის პასტით.
- სასმელ წყალში ფტორის შემცველობის მიხედვით, კბილის ექიმის რეკომენდაციით მიიღე ფტორის დანამატები.
- შეეკითხე ჯანდაცვის მუშაკს ან შენს კბილის ექიმს გადაუღებელი დენტალური დახმარების შესახებ, განსაკუთრებით კბილის მოგვხვის ან დაკარგვის დროს.
- შეადგინე კბილის ექიმთან ვიზიტების განრიგი ყოველ 6 თვეში ან ინდივიდუალური საჭიროებების გათვალისწინებით.
- არ მოწიო და არ გამოიყენო საღებავი თამბაქო.

სქესობრივი განვითარება

- შეარჩიე მოზრდილი, რომელიც მოგაწვდის სწორ ინფორმაციას სქესის შესახებ.
- შეეკითხე ჯანდაცვის პრეფესიონალს სქესობრივი მომწიფების და განვითარების, კონტრაცეპციების, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების პრევენციის შესახებ, განიხილე მასათან ნებისმიერი საკითხი.
- თუ გაეჭვება ან გაქვს რაიმე პრებლემა შენი სექსუალური შეგრძნებების შესახებ (შენივე ან საწინააღმდეგო სქესის მიმართ), დაელაპარაკე ჯანდაცვის მუშაკს ან სანდო მოზრდილს.
- გაიაზრე, რომ სქესობრივი შეგრძნებები ნორმალურია, მაგრამ სქესობრივი კავშირის ქონა კარგად გააზრებული გადაწყვეტილება უნდა იყოს.
- გადადე სქესობრივი კავშირის დაწყებ, სანამ შენ და შენი პარტნიორი არ შეხედავთ ამ საკითხს, როგორც საპასუხისმგებლოს. გაუზიარე შენი სექსუალური შეგრძნებები პარტნიორს.
- სქესობრივი კავშირისგან თავის შეკავება ყვალაზე კარგი გზაა არასასურველი ორსულობისგან და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისგან თავის დასაცავად.
- ისწავლე სქესობრივი მეწოლისგან თავის დაღწევა და უარის თქმა სექსზე.
- განიხილე კონტრაცეფციის მეთოდები და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები პრევენცია ჯანდაცვის პროფესიონალთან, თუ ეწვევი სქესობრივ ცხოვრებას. ისწავლე უსაფრთხო სექსი.
- შეზღუდე პარტნიორების რაოდენობა და გამოიყენე პრეზერვატივი ან სხვა დამცავი საშუალებები.

სხვადასხვა ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების პრევენცია

- არ მოწიო, არ იხმარო არანაირი სახის თამბაქო, არ დალიო, არ გამოიყენო ნარკოტიკები, ინჰალაციური საშუალებები, დიეტური აბები ან სტეროიდები. არ ჩაება ნარკოტიკებით ვაჭრობაში.
- თუ ეწევი, დაელაპარაკე ჯანდაცვის მუშაკს თავის დანებების შესახებ.
- თუ სვამ ან იყენებ ნარკოტიკებს, განიხილე და დახმარება სთხოვე ჯანდაცვის პროფესიონალს (მაგ, ნივთიერებები ბოროტად გამოყენების მკურნალობის პროგრამები).
- მოერიდე ისეთ სიტუაციებს, სადაც ნარკოტიკები და ალკოჰოლი ხელმისაწვდომია.
- მხარში ამოუდექი მეგობრებს, რომლებიც აპირებენ თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების, სტეროიდების ან დიეტური აბების მოხმარების შეწყვეტას.

სოციალური კომპეტენციების დამკვიდრება

- აკეთე ოჯახთან ერთად ის, რისი კეთებაც ერთად გსიამოვნებთ.
- მონაწილეობა მიიღე სოციალურ საქმიანობებში, ჯგუფურ სპორტში ან სათემო ჯგუფებში.
- გაიაზრე ის შეზღუდვები, რომლებსაც მშობლები გიყენებენ და ის შედეგები, რომლებიც მიუღებელ ქცევას მოჰყვება.
- შენი სტრატეგიებისა და თანაგოლებისგან უარყოფითი ბეწოლის გადაღახვის შესახებ ესაუბრე ჯანდაცვის პროფესიონალს, ოჯახს ან მეგობრებს.
- გააგრძელე დამოუკიდებელი გადაწყვეტილებების მიღება და შენი ქცევის შედეგების გააზრება.

პასუხისმგებლობის დამკვიდრება

- პატივი ეცი სხვების წესებსა და საჭიროებებს.
- მისდეი ოჯახის წესებს, როგორცაა მაგ, საჭის მართვა.
- მონაწილეობა მიიღე სახლის საქმეში.
- ისწავლე, როგორ აიღო ახალის პასუხისმგებლობები შენს თავზე ოჯახში, თანაგოლებში, თემში.
- შეიძინე ახალი უნარ-ჩვევები (მაგ, დამოგვა, თანაგოლების დარიგება), რომელიც სასარგებლო იქნება მეგობრების, ოჯახისა და თემის დახმარებისათვის.
- ესაუბრე ჯანდაცვი მუშაკს საკუთარ ჯანმრთელობაზე პასუხისმგებლობის აღების და პრევენციული სამსახურების შესახებ სრული ინფორმაციის მიღებაზე.

სასკოლო მიღწევების დამკვიდრება

- პასუხისმგებელი იყავი სასკოლო მოსწრებაზე, საშინაო დავალებების შესრულებაზე, კურსების შერჩევაზე და სკოლის გარეთ საქმიანობებზე.
- თუ შენ უკმაყოფილო ხარ სკოლით და ფიქრობ სკოლიდან გამოსვლაზე, დაელაპარაკე შენი გრძნობების შესახებ მომრდილს, რომელსაც ენლობი.
- გაარკვიე შენი შესაძლებლობები და ინტერესები, რომლებსაც გამოიყენებ სამომავლო კარიერისა და პირადი მიღწევებისათვის.
- დაგეგმე, რას გააკეთებ სკოლის დამთავრების შემდეგ (მაგ, კოლეჯი, გრეინინგები, ჯარი და სხვა).

სათემო ურთიერთობების დამკვიდრება

- თუ შენ გესაჭიროება ფინანსური დახმარება სამედიცინო მომსახურებების მისაღებად, მოითხოვე რესურსები ან მიმართევი სახელმწიფო პროგრამებიდან ან სხვა საღამღვეო სამსახურებიდან და სამედიცინო დახმარების პროგრამებიდან.
- მოითხოვე რესურსები ან მიმართევი საკვების, დასახლების ან გრანსპორტირები საჭიროებების მიხედვით შესაბამის სამსახურებში.
- მონაწილეობა მიიღე სოციალურ, რელიგიურ, კულტურულ, საქველმოქმედო ან შემოქმედებით ღონისძიებებსა და საქმიანობებში.
- ესაუბრე მეგობრებს, ოჯახის წევრებს მიმდინარე მოვლენებისა და სათემო პასუხისმგებლობების შესახებ, როგორცაა არჩევნები, კონსერვაცია ან რეცირკულაცია.
- შეისწავლე საკუთარი და სხვების კულტურა. მონაწილეობა მიიღე სხვადასხვა კულტურულ ღონისძიებებში.
- მოიძიე, რა შეგიძლია გააკეთო სათემო პრობლემების გადაჭრისათვის, როგორცაა უმუშევრობა, უსახლკარობა, ძალადობა, კრიმინალი, გარემოს დაცვის საკითხები ან არაადექვატური საზოგადოებრივი სამსახურები.
- იკითხე ჯანდაცვის პროგრამებისა და მომსახურებების შესახებ შენს სკოლაში.

გამაფრთხილებელი სახელმძღვანელო მშობლებისათვის
ბევრი ჯანდაცვის მუშაკი ამასთან ერთად ოჯახებს აძლევს მათთვის გასაგებ ენაზე დაწერილ
სახლში გადასამეორებელ ან სასწავლელ ჰენდაუტებს და ვიდეომასალებს

- დასახეთ რეალური მოლოდინი ოჯახის წეს-ჩვეულებების მიმართ, მიეცით მოზარდს მეტი თავისუფლება და პასუხისმგებლობა.
- შეუთანხმდით მოზარდს შეზღუდვების, წეს-ჩვეულებების დარღვევების შედეგების, გადაწყვეტილებების დამოუკიდებლად მიღების შესახებ.
- გაუძლიერეთ მოზარდს თვით-დამკვიდრების შეგრძნება სიტბოს და მზრუნველობის გამოხატვით, კარგი მაგალითის მიცემით, ძალისხმევისა და მიღწევების აღიარებით.
- გააგრძელეთ ოჯახის ფასეულობების დამკვიდრება, როგორცაა სხვებისა და საკუთარი თავის პატივისცემა.
- შეამცირეთ კრიტიკა, უარყოფითი და მომთხონი კომენტარები.
- გარკვეული დრო გამოყავით მოზარდთან გასატარებლად, ინტერესი გამოიჩინეთ მისი საქმიანობებისა და გეგმების მიმართ.
- პატივი ეცით თქვენი მოზარდის პიროვნულობის საჭიროებას.
- განიხილეთ ოჯახში საჭის მართვის წესები (მაგ, ალკოჰოლის თავიდან აცილება, უსაფრთხოების ქამრების გამოყენება).
- უამბეთ ჯანდაცვის პროფესიონალს საკუთარი პრევენციული და ჯანმრთელობის დამკვიდრების გამოცდილების შესახებ (მაგ, თამბაქოს თავიდან აცილება, ჯანსაღი კვება, ფიზიკური აქტივობა, მკერდის ან სათესლეების თვით-გასინჯვა).
- დაეხმარეთ მოზარდს გაიგოს, რომ საჭის მართვა საპასუხისმგებლო პრივილეგიაა.
- დაეინებთ მოითხოვეთ, რომ თქვენმა მოზარდმა და ყველა მგზავრმა გამოიყენოს უსაფრთხოების ქამარი.
- შეახსენეთ თქვენს მოზარდს, კონცენცირებული იყოს საჭის მართვისას და მოერიდოს ხელის შემშლელ ფაქტორებს (მაგ, ხმამაღალი მუსიკა, ჭამა, გელეფონზე საუბარი).
- ისაუბრეთ თქვენს მოზარდთან საჭის მართვისა და დაღვევის საფრთხის შესახებ. შეადგინეთ და ხელი მოაწერეთ კონტრაქტს ამის შესახებ.
- გააფრთხილეთ თქვენი მოზარდი, ყოველთვის დაგიკავშირდეთ, როდესაც იგი ან სხვა მძღოლი ნასვამია.
- მონაწილეობა მიიღეთ უალკოჰოლო სათემო ღონისძიებებში.