

მარიანა ხუნძაყიშვილი

სამართლებრივი კულტურა

ნაწილი 1

დამხმარე სახელმძღვანელო საჯარო და კერძო სკოლების უფროსკლასელებისთვის



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) 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 კრებულში 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.

ავტორი: მარიანა ხუნძაყიშვილი
კონსულტანტები: თინათინ ებანოიძე, თეა მხეიძე
რედაქტორი: რიტა ბაინდურაშვილი
ილუსტრატორი: სოფო კირთაძე
დიზაინერები: სოფო კირთაძე, ზურა მჭედლიშვილი

შინაარსი

შესავალი.....	4
ბავშვთა უფლებების დაცვა.....	5
ტოლერანტობა	12
კონფლიქტის გადაჭრა	23
ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მავნე ჩვევები	37
ლექსიკონი	56
გამოყენებული ლიტერატურა	58

შესავალი

თითოეული ადამიანის განვითარებაზე გავლენას ახდენს ის გარემო, რომელშიც მას უწევს ცხოვრება. ადამიანები ზოგჯერ კმაყოფილნი არიან ამ გარემოთი, ზოგჯერ - უკმაყოფილო. ზოგიერთი მათგანი ფიქრობს, რომ ის, როგორც ერთი ინდივიდი, ვერ შეძლებს მნიშვნელოვანი ცვლილებების განხორციელებას, ზოგიერთს კი სჯერა, რომ საზოგადოებისთვის სასარგებლო ცვლილებებს თითოეული ადამიანის ქცევა განაპირობებს.

სინამდვილეში, სამართლიანი, დაცული და უსაფრთხო გარემოს შექმნა, რომელშიც ცხოვრებაც ყველა ჩვენგანის სურვილია, თითოეული ინდივიდის ქცევაზეა დამოკიდებული. თავის მხრივ, ინდივიდის ქცევას მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ის, თუ რამდენად კარგად აცნობიერებს იგი საკუთარ უფლებებსა და პასუხისმგებლობებს; რამდენად ინფორმირებულია ქვეყანაში არსებული სამართლებრივი სისტემისა და კანონმდებლობის შესახებ; რამდენად იცის, როგორ დაიცვას საკუთარი და სხვისი უფლებები და რა შეიძლება, მოჰყვეს მის მიერ კანონის დარღვევას.

ამ სახელმძღვანელოს მიზანია, დაგეხმაროთ უკეთ გაერკვეთ სამართლებრივ უფლებებსა და მოვალეობებში; მოგაწოდოთ საბაზისო ცოდნა საქართველოში მოქმედი კანონმდებლობის შესახებ; გაიაზროთ კანონმორჩილი და აქტიური მოქალაქეობის მნიშვნელობა საკუთარი და სხვისი უფლებების დაცვისა და ქვეყანაში სამართლებრივი კულტურის ფორმირებაში.

სახელმძღვანელოს ამ ნაწილში განხილულია ოთხი თემა: ბავშვთა უფლებები, ტოლერანტობა, კონფლიქტის გადაჭრა და ჯანსაღი ცხოვრების წესი მავნე ჩვევების წინააღმდეგ. მასში წარმოდგენილი შემთხვევებისა და მაგალითების განხილვის გზით თქვენ შეძლებთ, გაანალიზოთ საკანონმდებლო მოთხოვნებისა და თქვენ გარშემო არსებული რეალობის ურთიერთშესაბამისობა; გაეცნოთ კანონის აღსრულების მექანიზმებს და შეაფასოთ საზოგადოებრივი წესრიგის მნიშვნელობა; განვიტაროთ სამართლებრივი, სოციალური და მორალური პასუხისმგებლობა. ყოველივე ეს დაგეხმარებათ, საკუთარი წვლილი შეიტანოთ უსაფრთხო, დაცული და სამართლიანი გარემოს განვითარებასა და გაუმჯობესებაში.

ბავშვთა უფლებების დაცვა

ამ თავის ფარგლებში თქვენ გაეცნობით ბავშვის უფლებათა კონვენციის შინაარსს. შემთხვევების ანალიზისა და მსჯელობის გზით გააკეთებთ დასკვნებს, თუ რას გულისხმობს ბავშვის უფლებები და მოვალეობები; ინფორმაციას მიიღებთ იმის შესახებ, თუ საქართველოში არსებული რომელი ორგანიზაციები იცავენ ბავშვის უფლებებს და ვის და როგორ შეიძლება, მიმართოთ ამ უფლებების დარღვევის შემთხვევაში.

დისკუსია

- თქვენი გამოცდილებით, რამდენად დაცულია ბავშვების უფლებები იმ გარემოში, რომელშიც ცხოვრობთ?
- როგორ ფიქრობთ, რა არის საჭირო ბავშვის უფლებების უკეთ დაცვისთვის სახელმწიფოში?
- თქვენი აზრით, ვის უნდა მიმართოთ, როდესაც თქვენი უფლებები ირღვევა?
- თქვენ თუ დაგირღვევათ სხვისი უფლებები?

ჯგუფური სამუშაო - შემთხვევების განხილვა

გაეცანით ქვემოთ მოცემულ შემთხვევებს. იმსჯელეთ, უპასუხეთ თითოეული შემთხვევის ირგვლივ დასმულ კითხვებს; დაფიქრდით, რომელი მუხლი ირღვევა; გადაიტანეთ ისინი თანდართულ ცხრილებში და თქვენი მოსაზრებები გაუზიარეთ კლასს.

შემთხვევა 1

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

უპასუხეთ კითხვებს:

აქვს თუ არა ადგილი ბავშვის უფლების დარღვევას 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 საკუთარი უფლებების დასაცავად?	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 ამისათვის შესაბამის თანხას უხდის მას. მიუხედავად იმისა, რომ ამის გამო გიორგის ხშირად უწევს სკოლის გაცდენა, ეამაყება, რომ უკვე დიდია და მამასავით შეუძლია მძიმე ტვირთის ზიდვა, რითაც ოჯახსა და უმცროს დებს ცხოვრების უკეთეს პირობებს უქმნის.

უპასუხეთ კითხვებს:

აქვს თუ არა ადგილი ბავშვის უფლების დარღვევას 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 საკუთარი უფლებების დასაცავად?	კომენტარი

შემთხვევა 3

ნინო და გიორგი და-ძმანი არიან. ისინი პატარა სოფელში ცხოვრობენ და სკოლაში საკუთარი სოფლიდან მოშორებით უწევთ სიარული. სკოლის მიერ გამოყოფილი ტრანსპორტი მათ ყოველ დღით სოფლის ცენტრში აკითხავს. ამავე ტრანსპორტით სარგებლობენ სხვა სოფლებიდან სკოლაში მიმავალი ბავშვებიც, სკოლის შემდეგ კი, ყველა ერთად ბრუნდება უკან. დღეს ბავშვებს სახლში მისვლა დააგვიანდათ, რადგან მოულოდნელად ტრანსპორტი მწყობრიდან გამოვიდა და მის შესაკეთებლად მძღოლს 40 წუთზე მეტი დასჭირდა. ტრანსპორტის გაფუჭებას ბავშვები მიჩვეულები არიან და არ გაუკვირდათ, მაგრამ სანამ მძღოლი მას შეაკეთებდა, ძალიან შესცივდათ. სახლში მისულ ნინოს და გიორგის დედა შეწუხებული დახვდა, რადგან ბავშვებმა სულ ახლახანს იავადმყოფეს და შესაძლოა, კვლავაც ავად გამხდარიყვნენ. ნინომ დედა დაამშვიდა და უთხრა, რომ მათ გაუმართლათ, რადგან მხოლოდ სიცივეში ლოდინი მოუწიათ, წინა კვირას კი მისი მეგობრები, რომლებსაც მეორე ტრანსპორტი ემსახურებოდათ, ავარიაში მოყვნენ - მოსახვევში სწრაფად მოხვევის გამო მათი ტრანსპორტი ხეს შეეჯახა და ორმა ბავშვმა სხეულის უმნიშვნელო დაზიანება მიიღო.

უპასუხეთ კითხვებს:

აქვს თუ არა ადგილი ბავშვის უფლების დარღვევას 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 საკუთარი უფლებების დასაცავად?	კომენტარი

ბავშვის უფლებათა კონვენცია

ბავშვის უფლებებს სპეციალური დოკუმენტი - ბავშვის უფლებათა კონვენცია იცავს. ვინაიდან საუკუნეების მანძილზე ბავშვები ხშირად ხდებოდნენ ძალადობისა და ექსპლუატაციის მსხვერპლი, საჭირო გახდა არა მხოლოდ მათი დაცვა ამგვარი ფაქტებისგან, არამედ ბავშვთა

უფლებების აღიარებაც. სწორედ ამ მიზნით 1989 წელს შეიქმნა გაერო-ს ბავშვის უფლებათა კონვენცია, რომელსაც საქართველო 1994 წელს შეუერთდა და ბავშვის უფლებების დაცვის პასუხისმგებლობა აიღო ქვეყანაში.

ბავშვის უფლებათა კონვენცია - ეს არის ადამიანის უფლებებთან დაკავშირებული შეთანხმება, რომელიც ადგენს ბავშვთა სამოქალაქო, პოლიტიკურ, ეკონომიკურ, სოციალურ, კულტურულ და ჯანმრთელობის უფლებებს. კონვენციის მიხედვით, ბავშვად ითვლება 18 წლამდე ასაკის ნებისმიერი ადამიანი, თუკი რომელიმე ქვეყნის ეროვნული კანონმდებლობით, სრულწლოვნების ასაკი უფრო ადრე არ მიიღწევა.

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

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

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

- **დისკრიმინაციის დაუშვებლობა** – კონვენციაში გამოკვეთილი თითოეული უფლება ეხება ყველა ბავშვს ყოველგვარი დისკრიმინაციული გამონაკლისის 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** – გათვალისწინებული უნდა იყოს 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 ექსპლუატაციისგან, ომისა და გაჭირვებისაგან;

მონაწილეობა – ბავშვებს აქვთ უფლება, გააჩნდეთ საკუთარი აზრი, თავისუფლად გამოხატონ თავიანთი შეხედულებები და სასურველი ინფორმაცია მიიღონ.

ჯგუფური სამუშაო - ბავშვის უფლებათა კონვენციის მუხლების ანალიზი

ქვემოთ მოცემული ცხრილი გაყოფილია ოთხ ტოლ ნაწილად. თითოეულ კვადრატში ჩაწერილია კონვენციის მუხლების ოთხი კატეგორია და მოკლედაა განმარტებული თითოეული მათგანი.

<p>სიცოცხლე</p> <p>ბავშვებს აქვთ სიცოცხლისა და გადარჩენის უფლება, სამედიცინო მომსახურებით სარგებლობის, წყლითა და სანიტარული სისტემით უსაფრთხოდ სარგებლობის უფლება.</p> <p>მუხლი: _____</p>	<p>დაცვა</p> <p>ბავშვებს აქვთ უფლება, დაცულნი იყვნენ ნებისმიერი სახის დისკრიმინაციისა და ექსპლუატაციისგან, ომისა და გაჭირვებისგან.</p> <p>მუხლი: _____</p>
<p>განვითარება</p> <p>ბავშვებს აქვთ განათლების, ინდივიდუალობის განვითარების, გონებრივ თუ ფიზიკურ შესაძლებლობათა სრულად გამოვლენის უფლება.</p> <p>მუხლი: _____</p>	<p>მონაწილეობა</p> <p>ბავშვებს აქვთ უფლება, გააჩნდეთ საკუთარი აზრი, თავისუფლად გამოხატონ თავიანთი შეხედულებანი და მიიღონ სასურველი ინფორმაცია.</p> <p>მუხლი: _____</p>

აქვე ჩამოთვლილია რამდენიმე მუხლი ბავშვის უფლებათა კონვენციიდან. ყურადღებით წაიკითხეთ ისინი და გადაწყვიტეთ, ცხრილში მოცემულ რომელ კატეგორიას მიაკუთვნებდით მათ? ჩაწერეთ მუხლები ცხრილის შესაბამის კვადრატში.

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

მუხლი 28 - მონაწილე სახელმწიფოები აღიარებენ ბავშვის განათლების უფლებას და იმისათვის, რომ თანაბარი შესაძლებლობების საფუძველზე თანდათანობით მიღწეულ იქნას 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.

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

ვინ იცავს ბავშვის უფლებებს?

ბავშვის უფლებათა კონვენციის თითოეული მუხლი კანონმდებლობაშიც აისახება.

ბავშვის უფლებები დაცული უნდა იყოს ყველა იმ ორგანიზაციაში, რომელიც ბავშვებთან მუშაობს. მაგალითად, სკოლაში არსებობს შინაგანაწესი, რომელშიც სხვა საკითხებთან ერთად, ბავშვის უფლებების დაცვაც მოიაზრება. ხშირად, მხოლოდ შინაგანაწესის დაცვა და სასკოლო თემის სწორი და ეფექტიანი რეაგირებაც 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.), ერთგვიან სხვადასხვა სახელმწიფო ინსტიტუტები, რომლებიც ბავშვთა დაცვის მიმართვიანობის (რეფერირების) პროცედურების შესაბამისად მოქმედებენ.

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

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.

იმ შემთხვევაში, თუ ფიქრობთ, რომ თქვენი უფლებები ირღვევა, შეგიძლიათ, მიმართოთ:

პოლიციას: 112

საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს: 1505

საქართველოს სახალხო დამცველს: 1481

საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს (თუ თქვენი უფლებები ირღვევა სკოლაში): +995 32 2 200200

ბავშვებს მხოლოდ უფლებები აქვთ, თუ პასუხისმგებლობებიც?

უფლებები ყველა ადამიანს აქვს. ეს ნიშნავს იმას, რომ ერთი ადამიანის უფლება მთავრდება იქ, სადაც მეორის უფლება იწყება. შესაბამისად, ყველამ, მათ შორის ბავშვებმაც, პატივი უნდა სცენ სხვის უფლებებს. ამგვარად, ბავშვის უფლებათა კონვენცია, უფლებების დაცვასთან ერთად, პასუხისმგებლობებსაც გულისხმობს:

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

ბავშვთა დაცვასთან დაკავშირებული მთავარი გზავნილები

- 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, ყველა იმ დაწესებულებას აქვს, რომელიც ბავშვთან შემხებლობაშია.
- გ) ყველას უნდა ჰქონდეს ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ ვის მიმართოს, როდესაც ბავშვის უფლებები ირღვევა.
- დ) უფლებებთან ერთად ბავშვებს პასუხისმგებლობებიც აქვთ.

ტოლერანტობა

ამ თავის ფარგლებში თქვენ მიიღებთ ინფორმაციას ტოლერანტობის, დისკრიმინაციისა და ბულინგის შესახებ. შემთხვევების განხილვის გზით შეძლებთ, შეაფასოთ, თუ რას შეიძლება, გრძნობდეს და განიცდიდეს დისკრიმინაციისა და/ან ბულინგის მსხვერპლი; წარმოდგენა შეგეძმნებათ ადამიანის ფუნდამენტურ უფლებებზე, რომელიც დაცულია საქართველოს კანონმდებლობის მიხედვით; გააანალიზებთ საკუთარი როლის მნიშვნელობას ბულინგისა და დისკრიმინაციის წინააღმდეგ ბრძოლაში.

დისკუსია - რა ვიცით სამართლიანობის, დისკრიმინაციისა და ტოლერანტობის შესახებ?

- როგორ გესმით სიტყვა სამართლიანობა?
- რას ნიშნავს დისკრიმინაცია?
- რას ნიშნავს ტოლერანტობა?
- როგორ გავუმკლავდეთ ბულინგს?
- ხომ არ შეხვედრიხართ უსამართლო მოპყრობის შემთხვევებს?
- რა მიზანს ემსახურება საქართველოს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ?

ჯგუფური სამუშაო - შემთხვევების განხილვა

იმუშავეთ ჯგუფებში. განიხილეთ ქვემოთ მოცემული შემთხვევები, უპასუხეთ კითხვებს და თქვენი მოსაზრებები გაუზიარეთ კლასს.

რა პრობლემასთან გვაქვს საქმე თითოეულ შემთხვევაში?

რა განცდები, ფიქრები, აზრები შეიძლება, ჰქონდეს ვახოს, ლელას, ნინოს?

რისი გაკეთებაა საჭირო იმისათვის, რომ ისინი მსგავს სიტუაციაში აღარ აღმოჩნდნენ?

ამზის როგორი გაგრძელება იქნებოდა სასურველი? ვის რისი გაკეთება ევალება სამართლიანობისთვის?

შემთხვევა 1.

ვახო 15 წლისაა. იგი კარგად სწავლობს და კლასში მაღალი აკადემიური მოსწრებით გამოირჩევა. ზოგიერთი თანაკლასელი ხშირად დასცინის მას და მოსაწყენ „წიგნის ჭიას“ უწოდებს. ბოლო ერთი თვის განმავლობაში კი, ყოველდღიურად, სკოლისკენ მიმავალ გზაზე ვახოს რამდენიმე თანაკლასელი ხვდება, რომლებიც მშობლების გამოტანებულ ჯიბის ფულს ართმევენ. დღეს ვახომ

ველარ მოითმინა და ფულის მიცემაზე უარი უთხრა. ამან ძალიან გააბრაზა ბიჭები, ვახო სასტიკად სცემეს და ფულიც წაართვეს.

შემთხვევა 2.

მეათე კლასელი რამდენიმე გოგონა ხშირად სხვების მისამართით გამოთქმული შეურაცხმყოფელი რეპლიკებითა და ქცევით გამოირჩევა. ბოლო პერიოდში ისინი თანაკლასელ ლელას ექცვიან განსაკუთრებით დამამცირებლად: სკოლაში სხვადასხვა ჭორებს ავრცელებენ მასზე, პირად ნივთებს უმაღავენ, დამამცირებელი სიტყვებით მოიხსენიებენ. დღეს კი, შესვენების დროს, დერეფანში ფეხი წამოუდეს და გოგონა ყველას თვალწინ დაეცა.

შემთხვევა 3.

ნინო 13 წლისაა და ერთ-ერთ საჯარო სკოლაში სწავლობს. რამდენიმე თანაკლასელი ხშირად ზედმეტი სახელით მიმართავს მას და ხუჭუჭი თმის გამო „ბეკეკას“ უწოდებს. ნინოს არ მოსწონს, როცა ზედმეტი სახელით მიმართავენ. ეს აუხსნა კიდეც 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 საწყენი არაფერია.

ტოლერანტობა დისკრიმინაციის წინააღმდეგ

ვიდრე ტოლერანტობის განმარტებას გავაკეთებდეთ, მოდით, სამართლიანობის ცნებაზე დავფიქრდეთ.

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.

ალბათ, საკამათო არ იქნება თუ ვიტყვით, რომ უსამართლო მოპყრობა თითოეული ადამიანისთვის მიუღებელი და მტკივნეულია.

სამწუხაროდ, ზოგჯერ ადამიანები სხვადასხვაგვარი ფორმით გამოხატული უსამართლო მოპყრობის მსხვერპლი 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 - ეს 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).

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

ტოლერანტობა - ეს 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 პატივს სცემ ადამიანის ზოგად უფლებას, გააკეთოს თავისუფალი არჩევანი, რაც სულაც არ გულისხმობს იმას, რომ აუცილებლად ეთანხმებოდე ამ არჩევანს.

ტოლერანტობა, რა თქმა უნდა, არ გულისხმობს დანაშაულის შემწყნარებლობას. ვინმეს უფლების დაცვა, იცხოვროს თავისი ინდივიდუალური შეხედულებების შესაბამისად, არ ნიშნავს იმას, რომ 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.

რა არის ბულინგი და როგორ გავუმკლავდეთ მას?

ბულინგი არატოლერანტობის გამოვლინების ერთ-ერთი ფორმაა.

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

ბულინგი, შეიძლება, გამოვლინდეს სხვადასხვა ფორმით, როგორცაა ფიზიკური შეხება, სიტყვიერი შეურაცხყოფა, ჭორების გავრცელება, დაცინვა, ნივთების ან ფულის წართმევა, კლასიდან გარიყვა, მეტსახელის შერქმევა, შანტაჟი ან დაცინვა სოციალურ ქსელებში, თითქოსდა, შემთხვევითი ან განგებ არასასურველი სექსუალური ხასიათის შეხება, დაცინვა სექსუალური ორიენტაციის გამო, ზოგადად, ღირსების შელახვა, და ა.შ.

ბულინგის მსხვერპლ ბავშვებს საკუთარი თავის დაცვა უჭირთ. დაუცველობის მუდმივი განცდა კი ძლიერი სტრესისა და ქრონიკული შფოთვის წყაროა მათთვის, რასაც, რასაკვირველია, არასასურველი შედეგები ახლავს თან.

ამ პრობლემას ყველგან, ყველა საზოგადოებასა თუ ქვეყანაში ებრძვიან. არსებობს ბულინგთან ბრძოლის საერთაშორისო დღეც - 4 მაისი. ბევრი სკოლა ჩართულია ბულინგთან ბრძოლაში და ამისათვის მრავალფეროვან სტრატეგიებს მიმართავენ:

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

ბულინგის ფაქტს, სულ მცირე, სამი მონაწილე ჰყავს:

- ბულინგის მსხვერპლი;
- მჩაგვრელი ანუ ბულიერი;
- 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 ემოციებს - სირცხვილის გრნობით დაწყებული, შფოთვითა და შიშის გრძნობით დამთავრებული. მათ შეიძლება, ხმის ამოდების და ჩარევის ემინიათ, რომ თავადაც არ გახდნენ ბულინგის სამიზნეები. თუმცა, რა თქმა უნდა, გამოსავალი არსებობს.

უპირველეს ყოვლისა, უნდა გავაცნობიეროთ, რომ ყველა, ვინც ბულინგის მოწმე ხდება და მის შესაჩერებლად არაფერს აკეთებს, **მორალურად ან ზოგჯერ კანონის წინაშეც კი**, პასუხისმგებელია იმ შედეგებზე, რომელიც ბულინგის ფაქტის შედეგად, შეიძლება, დადგეს. ტერმინს „ბულინგი“ სამართლებრივი დოკუმენტები არ ცნობს, ვინაიდან ბულინგის ყველა ფაქტი, შესაძლოა, არ შეიცავდეს დანაშაულებრივ ნიშნებს. თუმცა, ქმედებები, რაც მოიაზრება ამ ტერმინის ქვეშ, სისხლის სამართლის კოდექსის სხვადასხვა მუხლშია ჩაშლილი (მაგ: ძალადობა, გამოძალვა, მუქარა და სხვ.).

როდესაც ვხედავთ, რომ ვინმეს ჩაგრავენ, აშინებენ, უსამართლოდ ეპყრობიან, ჩვენ უნდა დავფიქრდეთ, რისი გაკეთება შეგვიძლია ამის შესაწყვეტად. ადამიანებს, რომლებიც მაღალი სამოქალაქო პასუხისმგებლობით გამოირჩევიან, წვლილი შეაქვთ იმ გარემოს გაუმჯობესებაში, რომელშიც თავად ცხოვრობენ.

პოლიციელების პირდაპირი მოვალეობაა, ძალადობისგან დაიცვან მოქალაქეები, თუმცა იმ შემთხვევაში, თუ თითოეული მოქალაქე შეეცდება ერთმანეთის უფლებების დაცვას, ბევრად უკეთეს საზოგადოებას მივიღებთ. ასევეა ბულინგის შემთხვევაშიც - რა თქმა უნდა, სხვის დასაცავად ხმის ამაღლება სიმამაცეს მოითხოვს, მაგრამ თუ ბულინგის მოწმეები გაერთიანდებიან, მათ შეუძლიათ, შეაჩერონ ბულინგი. თუ რამდენიმე მოსწავლე ერთად მიანიშნებს მჩაგვრელს, რომ მათთვის სხვისი ჩაგვრა მიუღებელია, ეს შედეგს გამოიღებს.

როგორ შეიძლება ამის მინიშნება?

მშვიდობიანი ჩარევა - უთხარით მჩაგვრელს რაიმე ისეთი, რაც მას შეაჩერებს. თუმცა, უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს გააკეთოთ მშვიდად, შეურაცხყოფის მიყენების გარეშე, რათა არ გამოიწვიოთ ძალადობრივი ქცევის გამწვავება ან სიტუაციის გაუარესება. მაგალითად: „თუ შეიძლება, დაუბრუნე ნიკას თავისი ქუდი!“ ამ შემთხვევაში, რა თქმა უნდა, შესაძლებელია, მჩაგვრელის აგრესიამ თქვენკენ გადმოინაცვლოს, მაგრამ თუ ამ დროს თქვენ მართლაც არ იქნებით, აგრესიის სამიზნე ნაკლებად გახდებით. ამაში არ იგულისხმება აგრესიის გამოხატვის მიზნით თანამზრახველების შემოკრება მჩაგვრელის წინააღმდეგ. უბრალოდ, როცა ჩაგვრის წინააღმდეგ ბევრი ადამიანი ერთიანდება, ხშირად მათ მიერ მხოლოდ იმ პოზიციის დაფიქსირებაც კი, რომ ჩაგვრა მიუღებელია, საკმარისი ხდება მჩაგვრელისთვის, მსგავსი ქცევა შეწყვიტოს.

იმისათვის, რომ უკეთ წარმოიდგინოთ, რა იგულისხმება ბულინგის წინააღმდეგ მოწმეების გაერთიანებაში, შეგიძლიათ, ქვემოთ მოცემულ ბმულზე ნახოთ მოკლე ვიდეო: <https://www.youtube.com/watch?v=tERa08Qdqdq>

დასახმარებლად მასწავლებლის ან სხვა უფროსი ასაკის ადამიანების მოხმობა - ამის გაკეთება ბულინგის მსხვერპლსაც შეუძლია და ბულინგის მოწმეებსაც. მასწავლებლები ხშირად ძალიან ეფექტურად აგვარებენ ბულინგის შემთხვევებს.

ჩვენს საზოგადოებაში, თუ ბულინგის ფაქტის შესახებ მასწავლებელს ან მშობელს ვაცნობებთ, ხშირად ამას ე.წ. „ჩაშვებას“ უწოდებენ, ხოლო მას, ვინც შეტყობინებას აკეთებს - „ჩამშვებს“. თუმცა, ამ ქცევისათვის ასეთი სახელის დარქმევა საზოგადოების იმ ჯგუფების ინტერესებში შედის, ვინც სხვების დაჩაგვრის, ძალადობის, კრიმინალური ცხოვრების მომხრეა და სურს, რაც შეიძლება, უკეთ დაფაროს თავისი საქციელი.

სინამდვილეში კი, მოდით, ლოგიკურად ვიმსჯელოთ, რა უფრო ჰუმანური საქციელია - როდესაც დაჩაგრულ თანატოლს ვიცავთ, თუ როდესაც მჩაგვრელს ვაფარებთ ხელს?

როდის უფრო კარგად იგრძნობთ თავს, როდესაც თქვენი ქცევით ადამიანს დაეხმარებით, თუ თქვენი უმოქმედობით ცუდ მდგომარეობაში დატოვებთ მას?

ბულინგის მსხვერპლისთვის პირადი მხარდაჭერის გამოხატვა - ჩაგვრის მსხვერპლი თანატოლის მიმართ გულგრილობას ნუ გამოიჩენთ, ესაუბრეთ მას; აჩვენეთ, რომ წუხხართ და გესმით მისი; დახმარება და მეგობრობა შესთავაზეთ.

სკოლაში განხორციელებულ ბულინგის საწინააღმდეგო ღონისძიებებში აქტიური მონაწილეობა - დაგეგმეთ ან მონაწილეობა მიიღეთ ისეთ ღონისძიებებში, რომლებიც ბულინგთან დაკავშირებით ცნობიერების ამაღლებას ისახავს მიზნად - როგორც სკოლაში, ისე მთლიანად თემში. მაგალითად, მოემზადეთ 4 მაისისთვის, როდესაც ბულინგთან ბრძოლის საერთაშორისო დღე აღინიშნება.

ბულინგის მსხვერპლ ზოგიერთ მოზარდს ამ მდგომარეობიდან გამოსავლად ახლობლების შემოკრება და პრობლემის ძალადობრივი გზით გადაჭრა მიაჩნია.

სინამდვილეში ეს სტრატეგია განმუხტვის ნაცვლად კიდევ უფრო ართულებს სიტუაციას და საფრთხეს უქმნის მსგავს „გარჩევებში“ მონაწილე ყველა მხარეს. ამასთანავე, ამგვარი ქმედება, შესაძლოა, ჯგუფური დანაშაულის ნიშნებსაც შეიცავდეს, რაც ჩამოთვლილთაგან რომელიმე კანონის ფარგლებში ისჯება, კერძოდ:

- ✓ 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.

როგორც წესი, დახმარება იმ ბავშვებსაც სჭირდებათ, რომლებიც სხვებს ჩაგრავენ. ხშირად, მჩაგვერლს სურს, გარშემომყოფების პატივისცემასა და სიყვარულს იმსახურებდეს, თუმცა, ჩვევად აქვს ურთიერთობის ამგვარი სტილი და არ იცის, როგორ მოიქცეს სხვანაირად, ამიტომაც აგრძელებს სხვების ჩაგვარას. სპეციალისტები საუბრის, მოსმენისა და მათი ქცევის ანალიზის საშუალებით, ქცევის ცვლილებაში და თანატოლებთან თუ მასწავლებლებთან პოზიტიური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში დაეხმარებიან მათ. გარდა ამისა, ისინი იმაზეც უნდა დავაფიქროთ, რომ მათ ქცევას არასასიამოვნო შედეგები, შეიძლება, მოჰყვეს არა მხოლოდ სკოლის შინაგანაწესით გათვალისწინებული სახდელების თვალსაზრისით, არამედ კანონის წინაშეც მოუწიოთ პასუხისგება სხვისი ჩაგვრის გამო.

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 უნდა იყოს შესაძლებელი!“

მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ საქართველოს სახელმწიფოში მოქმედებს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ, რომლის მიზანია **დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრა** და ნებისმიერი ფიზიკური და იურიდიული პირისათვის საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი უფლებებით თანასწორად სარგებლობის უზრუნველყოფა, მიუხედავად:

- 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.

ნელსონ მანდელა

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

მანდელა მთელი ცხოვრების მანძილზე იბრძოდა შავკანიანთა უფლებების დასაცავად, რის გამოც 27 წელი ციხეში გაატარა, თუმცა პრეზიდენტობის პერიოდში თავის თანამემამულე შავკანიან უმრავლესობასა და თეთრკანიან აფრიკელებს მუდმივად სიყვარულისა და ურთიერთგაგებისკენ მოუწოდებდა.

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

საქართველოს კანონი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ (ადაპტირებული ვერსია)

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

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

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.
2. საქართველოს კანონმდებლობით მინიჭებული უფლებამოსილებების განსახორციელებლად საქართველოს სახალხო დამცველი:

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

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 ორგანიზაციებთან და სამოქალაქო საზოგადოების წარმომადგენლებთან.

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 აცილების 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 განმახორციელებელ 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 ორგანიზაციებთან და სამოქალაქო საზოგადოების წარმომადგენლებთან.

თუმცა, სავარაუდო დისკრიმინაციის ფაქტი, შეიძლება, უკვე გახდეს სასამართლოს განხილვის საგანიც. ასეთ შემთხვევაში, სახალხო დამცველი საქმის წარმოებას აჩერებს. მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ **სისხლის სამართლის კოდექსის 53¹ მუხლის შესაბამისად** (მუხლი 53¹. სასჯელის დამამძიმებელი გარემოებები), დისკრიმინაციული ნიშნით ჩადენილი ნებისმიერი სისხლის სამართლის დანაშაული დამამძიმებელ გარემოებად ითვლება.

ტოლერანტობასთან დაკავშირებული მთავარი გზავნილები

ა) ტოლერანტობა ნიშნავს, ვალიაროთ, 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 მოწმედ - უნდა დავდგეთ თანასწორობისა და სამართლიანობის მხარეს.

ვ) საზოგადოების მხრიდან ბულინგისა და ძალადობის მიმართ არასათანადო რეაგირება მჩაგვრელისა და მოძალადისთვის სოლიდარობის გამოცხადებას ნიშნავს.

კონფლიქტის გადაჭრა

ამ თავის ფარგლებში, შემთხვევების ანალიზის საფუძველზე, თქვენ ინფორმაციას მიიღებთ კონფლიქტის გამომწვევი მიზეზებისა და მათი მშვიდობიანად გადაჭრის გზების შესახებ; ისწავლით ბრაზის მართვისა და ასერტული კომუნიკაციის კონკრეტულ ტექნიკებს; გაეცნობით ადმინისტრაციული და სისხლის სამართლის ზოგიერთ კანონს კონფლიქტის შესაძლო არასასურველი შედეგების გაანალიზების მიზნით.

დისკუსია - რა ვიცი კონფლიქტის შესახებ?

დაფიქრდით ქვემოთ მოცემულ კითხვებზე და თქვენი მოსაზრებები თანაკლასელებს გაუზიარეთ:

1. რა არის კონფლიქტი?
2. როგორი ტიპის კონფლიქტები არსებობს?
3. რა არასასიამოვნო შედეგები, შეიძლება, მოგვითანოს კონფლიქტმა?
4. შეიძლება, კონფლიქტი რაიმე სარგებლის, პოზიტიურის მომტანიც იყოს?

ჯგუფური სამუშაო - შემთხვევების განხილვა

გაეცანით ქვემოთ მოცემულ შემთხვევებს. იმსჯელეთ, უპასუხეთ თითოეული შემთხვევის ირგვლივ დასმულ კითხვებს და თქვენი მოსაზრებები კლასს გაუზიარეთ.

კონფლიქტის წარმოშობის მიზეზები და გადაჭრის გზები

შემთხვევა 1

ქეთი და მისი მეგობარი კაფეში შევიდნენ. მიმტანმა შეკვეთა დაუგვიანა და მეგობრებმა შეხსენება გადაწყვიტეს. ქეთიმ მეგობარს გადაულაპარაკა: „საერთოდ, მიმტანები ძალიან უყურადღებოები არიან და თუ მორიდებით დაელაპარაკები, პასუხსაც არ გაღირსებენ“. ამ სიტყვების შემდეგ კი ხმამაღლა მიმართა მიმტანს: „ამდენ ხანს შეკვეთა რომ ვერ მოგვითანე, მეხსიერება დაკარგე თუ არაფრად გვაგდება?“

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

შემთხვევა 2

მარიკა და ოთო კლასელები არიან. მათ შორის ხშირია უმნიშვნელო კონფლიქტები სხვადასხვა სიტუაციაში. თუმცა, ვინაიდან მათი ოჯახები ერთმანეთთან მეგობრობენ, მარიკა ხშირად ცდილობს, ყურადღება არ მიაქციოს ამ კონფლიქტებს და მალევე შეურიგდეს ოთოს. მარიკას აზრით, მცირე კონფლიქტების „გასერიოზულება“ არ ღირს, რადგან ეს უხერხულობას შეუქმნის ოჯახებს.

ამჯერად, ოთომ გაკვეთილზე მარიკას მერხიდან დაუკითხავად აიღო კალამი. მარიკამ კალმის დაბრუნება სთხოვა, რადგან თავადაც სჭირდებოდა, რაზეც ოთომ უპასუხა, რომ დალოდება მოუწევდა, კიდევ ერთ აბზაცი ჰქონდა დასაწერი. მარიკა ოთოს სიტყვებმა გააჯავრა, ერთბაშად გაახსენდა მისი ყველა მსგავსი ქცევა და იგრძნო, როგორ აუჩქარდა სუნთქვა სიბრაზისგან და გაღიზიანებულმა დაუყვირა: „ახლავე დამიბრუნე კალამი! უსაქმური და უპასუხისმგებლო ხარ! შენი კალამი არ უნდა გქონდეს?!“ ოთო მარიკას სიტყვებმა ძალიან გააღიზიანა, კალამი გადაუგდო და უფრო ხმამაღლა დაუყვირა - „შენ კი ეგოისტი და უზრდელი ხარო“.

რა გახდა კონფლიქტის მიზეზი?

რატომ მიმართა მარიკამ ოთოს შეურაცხმყოფელი სიტყვებით?

იმ სიტუაციაში, რეალურად რა სურდა მარიკას?

რა სიტყვებით შეიძლება, მიემართა ოთოსთვის მარიკას ისე, რომ ამას კონფლიქტი არ მოჰყოლოდა?

შემთხვევა 3

მე-9 კლასის მოსწავლეები სპორტის გაკვეთილზე ფეხბურთის თამაშს აპირებენ. მასწავლებელმა გუნდების კაპიტნებად ლექსო და შაკო აირჩია და სთხოვა, საკუთარი გუნდის წევრები თავად შეერჩიათ მონაცვლეობითი 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 ურჩია და სხვა თანაკლასელი დაასახელა.

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

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

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

თუმცა, ნიკამ ლექსოს სიტყვების არ დაიჯერა და მიაძახა, ძალიან კარგად ვიცი, რომ ამას არც აპირებდიო.

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

შემთხვევა 4

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

- „უკვე ბევრჯერ გთხოვეთ ერთმანეთში არ გელაპარაკათ! თქვენც ვერ ისმენთ განხილულ მასალას და მეც ხელი მემლება გაკვეთილის წარმართვაში. გთხოვთ, ერთ-ერთი თქვენგანი პირველ მერხთან გადმოჯდეს, თუ არა და იძულებული გავხდები, თქვენი კლასის ხელმძღვანელს მოვუხმო შესაბამისი ზომების მისაღებად!“

სოფო მასწავლებელს შეეკამათა:

- „სხვებიც ლაპარაკობენ ხოლმე, მაგრამ მხოლოდ ახლა გადაწყვიტეთ კლასის ხელმძღვანელის გამოძახება? არ მაინტერესებს თქვენი საგანი და ამიტომაც ვლაპარაკობ სხვა თემაზე. არსად გადავჯდები!“
- „გასაგებია! ასეთი გაუგებარი ადამიანი თუ იყავი, ვერ წარმოვიდგენდი. არ გაქვს არც მასწავლებლის პატივისცემა და არც კლასელების. ახლავე დავურეკავ კლასის ხელმძღვანელს.“

კლასის ხელმძღვანელმა, მას შემდეგ რაც სიტუაციაში გაერკვა, სოფოს და ეკას მკაცრად მოსთხოვა, კლასი დაეტოვებინათ და მას გაჰყოლოდნენ. კლასიდან მიმავალი გოგონები ბიოლოგიის მასწავლებელმა შემდეგი სიტყვებით გააცილა:

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

შემთხვევა 5

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

ერთ საღამოს, მორიგი შეკრებისა და ალკოჰოლის მიღების შემდეგ, ბიჭებმა ერთ-ერთი თანაკლასელის მონახულება გადაწყვიტეს. 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 აჰყვეს - მოზარდს აბუჩად იგდებდნენ და დამამცირებელი სიტყვებით მიმართავდნენ, რასაც მისი მხრიდანაც მოჰყვა საპასუხო სიტყვიერი შეურაცხყოფა. ბოლოს კი, მათ შორის ხმამაღალი შელაპარაკება და ლანძღვა-გინება გაიმართა.

სიტუაცია ნამდვილად ფიზიკურ შეხლა-შემოხლაში გადაიზრდებოდა, რომ არა იქვე მცხოვრები მოქალაქეები, რომლებიც მიხვდნენ, რომ სიტუაცია იმაზემთავრად და ჩარევა გადაწყვიტეს. მათ შეძლეს ბიჭების გაშვება, 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 გუგა, ნიკა და ოთო ერთმანეთს შეხვდნენ, გუგა კვლავ მეტისმეტად გაღიზიანებული იყო მომხდარის გამო; იმუქრებოდა, რომ იმ ბიჭს „ჭკუას ასწავლიდა“ და თავის უფროს მეგობრებსაც დაიხმარდა ამაში.

ისიც თქვა, რომ შეურაცხყოფას არავის აპატიებდა და თუ საჭირო გახდებოდა, დანასაც გამოიყენებდა. ეს მუქარა ნიკას და ოთოს რეალური ეჩვენათ, რადგან გუგა გასულ წელსაც აღმოჩნდა მსგავს სიტუაციაში - შელაპარაკება მოუვიდა სხვა თანატოლთან, რის გამოც სკოლის მასწავლებლებმა უბნის რწმუნებული გამოიძახეს. მან გუგას ჯიბეში დანა აღმოუჩინა და შესაბამისი ჯარიმაც გამოწერა. ნიკა და ოთო ამის გამო ძალიან შეშფოთდნენ.

**რა იყო შემხვედრი მოზარდის სიტყვებზე გუგას მოულოდნელი გაღიზიანების მიზეზი?
რამდენად ადეკვატური იყო გუგას გაღიზიანება, რამაც საბოლოოდ მისი გაბრაზება გამოიწვია?**

რა სამართლებრივი შედეგები დადგებოდა ბიჭებისა და მათი მშობლებისთვის მათი ქცევიდან გამომდინარე?

იმ შემთხვევაში, თუ გუგა თავისი მუქარის სისრულეში მოყვანას შეეცდება, რა სამართლებრივი შედეგები, შეიძლება, დადგეს მისთვის?

რა არის კონფლიქტი და როგორი ტიპის კონფლიქტები არსებობს?

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

კონფლიქტი შეიძლება იყოს:

ინტრაპერსონალური (პიროვნების შიგნით) - როდესაც ადამიანს უწევს, არჩევანი გააკეთოს ორ ან მეტ შესაძლო, ერთმანეთის გამომრიცხავ ქცევას შორის. (მაგ. არჩევანის გაკეთება სურვილებსა და მოვალეობებს შორის, როგორცაა შემთხვევა, როდესაც ადამიანს დღესასწაულის გატარება მეგობრებთან ერთად სურს, თუმცა მის ოჯახს დღესასწაულის ერთად შეხვედრის მოლოდინი აქვს; ასევე - როდესაც აბიტურიენტს ერთდროულად, ექიმობაც სურს და მუსიკოსობაც და ა.შ.). ამ ტიპის კონფლიქტი ადამიანის გონებაში ხდება და მასში ჩართულია მისი ფიქრები, ღირებულებები, პრინციპები და ემოციები.

- **ინტრაპერსონალური (პიროვნებებს შორის)** - როდესაც ორი ან მეტი ადამიანის ინტერესები ერთმანეთს ეწინააღმდეგება. ეს შეიძლება, უკავშირდებოდეს ადამიანებს შორის პიროვნულ განსხვავებულობას და/ან რესურსების ერთმანეთში გადანაწილების პრინციპებს.
- **შიდაჯგუფური** - 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 გაუგებრობას და კომუნიკაციას უკავშირდებოდეს.
- **ჯგუფებს შორისი** - როდესაც შეუთანხმებლობა და დაპირისპირება არსებობს სხვადასხვა ჯგუფებს შორის. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ჯგუფების წარმომადგენელთა განსხვავებული ინტერესები, დასახული მიზნები და ზოგჯერ, ერთმანეთთან კონკურენცია.

კონფლიქტის უარყოფითი შედეგები:

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

კონფლიქტის პოზიტიური შედეგები:

კონფლიქტს დადებითი მხარეებიც აქვს:

- იგი წარმოაჩენს პრობლემებს, რომლებიც გადაჭრას მოითხოვს;
- 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 საშუალებაა;
- შეიძლება ზოგჯერ სტიმულის მომცემიც იყოს და პიროვნულ ზრდაში დაგვეხმაროს.

რა უწყობს ხელს კონფლიქტს და როგორ ვმართოთ ის?

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

ზოგიერთ შემთხვევაში, კონფლიქტი, შესაძლოა, კანონსაწინააღმდეგო ქმედებაშიც გადაიზარდოს და მისმა ერთმა მონაწილემ მეორეს მიმე ფიზიკური და/ან ფსიქოლოგიური ზიანი მიაყენოს. მსგავს შემთხვევაში, პიროვნებას კანონის წინაშე პასუხისგება მოუწევს.

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

გთავაზობთ კონფლიქტის გადაჭრისა და თავიდან აცილებისთვის სასარგებლო ზოგიერთ რეკომენდაციას:

1. **სტერეოტიპების გააზრება - სტერეოტიპული შეხედულებები** ხელს უწყობს კონფლიქტის წარმოშობასა და მისი გაღრმავების რისკს. შეეცადეთ, გააანალიზოთ საკუთარი ქცევა და დაფიქრდეთ, ხომ არ ახდენს გავლენას თქვენს ქცევაზე რაიმე სახის სტერეოტიპები?

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

2. **კონფლიქტის მიზეზების განხილვა** - როდესაც ინტერპერსონალური კონფლიქტები გადაუჭრელი რჩება, ეს მნიშვნელოვან უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანების ურთიერთობებზე, რადგან **დაგროვილმა წყენამ და ნეგატიურმა ემოციებმა** შეიძლება, სხვა დროს იფეთქოს, ხელი შეუშალოს პოზიტიური ურთიერთობების გაგრძელებას და ახალი კონფლიქტის მიზეზად იქცეს. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ თუ რომელიმე პიროვნებასთან ხშირი კონფლიქტური ურთიერთობა გვაქვს, მშვიდად განვიხილოთ ამ კონფლიქტის მიზეზები და მათ გადასაჭრელად ვითანამშრომლოთ.
3. **კონცენტრირება იმაზე, თუ რა მიზნის მიღწევა გვსურს** - ხშირად ადამიანებს კონფლიქტის დროს თითქოს ავიწყდებათ, რა მიზნის მიღწევა სურდათ და მოლაპარაკებებისა და კონფლიქტის მშვიდობიანი გზებით მოგვარების ნაცვლად **სხვა, არაარსებით საკითხებზე იწყებენ კამათს ან „შეტევას“ მოწინააღმდეგე მხარის პიროვნებაზე**. შედეგად, მცირდება კონფლიქტის ეფექტიანად გადაჭრის ალბათობა და უსიამოვნება კიდევ უფრო მძაფრდება.

ამიტომ, **კონფლიქტის დროს, მნიშვნელოვანია დაფიქრდეთ, რა არის ჩვენი კონკრეტული მიზანი?** როდესაც ჩვენი მიზნის შესახებ, რაც შეიძლება, ნათლად განვუმარტავთ მოწინააღმდეგე მხარეს, უფრო მეტი ალბათობა არსებობს იმისა, რომ ამ მიზანს მივაღწიოთ.

ემოციების მართვა - საკუთარი ემოციების მართვის უნარი კონფლიქტების ეფექტიანად და არამალადობრივად მოგვარებისთვის საჭირო კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია. ხშირად ბრაზის ემოცია, რომელიც ადამიანის ერთ-ერთი ბაზისური ემოციაა და რომელსაც კონფლიქტური სიტუაცია იწვევს, ადამიანებს დაუფიქრებელი, იმპულსური ქცევისკენ უბიძგებს. **ბრაზი ეს არის** ძლიერი ემოცია, რომელსაც განიცდის ადამიანი ფრუსტრაციის¹, ტკივილის, იმედგაცრუების ან შიშის საპასუხოდ.

ბრაზი ადამიანის სრულიად ნორმალური მდგომარეობაა და ის გარკვეულწილად სარგებლის მომტანიცაა, რადგან მას შეუძლია გაგვანთავისუფლოს ნეგატიური გრძნობებისაგან, ზოგჯერ კი გადაწყვეტილების მიღებისა და პრობლემების გადაჭრისაკენ გვიბიძგოს. თუმცა, გადაჭარბებულ ბრაზის ემოციას შეუძლია პირიქით, პრობლემები შეგვიქმნას: ბრაზის დროს იმატებს გულისცემა, იჭიმება კუნთები, გამოიყოფა ოფლი,

¹ მიზნისკენ მიმავალ გზაზე არსებული დაბრკოლების გამო განვითარებული დამთრგუნველი დაძაბულობის, მღელვარების, გამოუვალობისა და სასოწარკვეთილების მდგომარეობა.

ადამიანი ფითრდება ან წითლდება მომატებული სისხლის წნევის გამო. ეს მდგომარეობა ართმევს მას საღად განსჯის უნარს და მისი ქცევა ხდება დესტრუქციული, ზიანის მომტანი, რაც იწვევს პრობლემებს ოჯახში, პიროვნებათა შორის ურთიერთობებში და მთლიანად, პიროვნების ცხოვრებაში.

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

არსებობს ბრაზის მართვის სხვადასხვა ტექნიკა, როგორცაა რელაქსაცია, იუმორი, გარემოს შეცვლა და სხვ. კიდევ ერთი ეფექტიანი ტექნიკა, ეს არის „შუქნიშნის“ გამოყენება.

„შუქნიშნის“ ტექნიკა

როდესაც გაბრაზდები და გრძნობ, რომ სადაცაა, საკუთარ თავზე კონტროლს დაკარგავ, შეჩერდი, ნუ დაიწყებ მაშინვე მოქმედებას. წარმოიდგინე, რომ შენს წინაშე შუქნიშანია, რომელზეც წითელი შუქი ანთია და განიშნებს: **შეჩერდი!** შემდეგ, ყვითელი - **დამშვიდდი!** და პრობლემის გადაჭრის გზებზე დაფიქრდი - 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 **დამშვიდდი**; 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**.

კონფლიქტის არამაღალდობრივი გზით გადაჭრის ეფექტიანი სტრატეგიაა „მე - შეტყობინების“ გამოყენება.

„მე-შეტყობინება“ ნიშნავს ადამიანისთვის იმის განმარტებას, თუ რა ემოციები გამოიწვია ჩვენში მისმა ქცევამ და რატომ; 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).“

5. **სხვისი ნათქვამის გადამოწმება, არასწორი დასკვნების გაკეთების ნაცვლად** - ზოგჯერ ადამიანები ფიქრობენ, რომ ზუსტად იციან, თუ რას ფიქრობს, როგორ მოიქცევა ან რას დაეთანხმება და რას - არა მეორე ადამიანი. სინამდვილეში, რასაკვირველია, ადამიანს სხვისი აზრების წაკითხვა არ შეუძლია. როდესაც პიროვნება მხოლოდ საკუთარ ვარაუდებს ეყრდნობა და არ ცდილობს, გადამოწმოს, რას ფიქრობს ან რას გულისხმობს მოწინააღმდეგე მხარე, ეს მას სიტუაციის შესაბამის ქცევისკენ უბიძგებს და კონფლიქტის მიზეზი ხდება.

ამიტომ, მნიშვნელოვანია, კარგად მოვუსმინოთ მეორე ადამიანს და ნათქვამის სწორად გაგების მიზნით, მისი სიტყვების პერიფრაზირება გავაკეთოთ - ეს ხელს უწყობს კონფლიქტის განმუხტვას და დამაბულობის შემცირებას.

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

6. **საერთო შეხედულებებზე დაფიქრება** - ხშირად, კონფლიქტში მონაწილე მხარეებს მიაჩნიათ, რომ მათი მოსაზრებები რადიკალურად განსხვავებულია და რაიმე შეთანხმების მიღწევა შეუძლებელია. უფრო მეტიც, ზოგჯერ, ისინი ცდილობენ, დაამცირონ, გაკიცხონ, „კუთხეში მიიმწყვდიონ“ ერთმანეთი, რაც აღრმავებს კონფლიქტს.

სინამდვილეში, მნიშვნელოვანია, რომ კონფლიქტში ჩართული მხარეები შეეცადონ, დაფიქრდნენ იმ საკითხებზე, რაშიც ეთანხმებიან მოწინააღმდეგეს, რადგან საერთო შეხედულებებს კონფლიქტის ესკალაციის შემცირება შეუძლია.

ამასთანავე, აუცილებელია, რომ დავებმართო მეორე ადამიანს ღირსების შენარჩუნებაში - გავუიოლოთ მას უკან დახევა, ვეცადოთ კომპრომისზე წასვლას, მიზნად დავისახოთ, დავამარცხოთ პრობლემა და არა - ადამიანი. თუ ადამიანს კუთხეში მივიმწყვდევთ, დავამცირებთ და სხვების თვალწინ გავკიცხავთ, ამ ადამიანში გაღიზიანებასა და სამაგიეროს გადახდის სურვილს გამოვიწვევთ.

რა დასკვნები, შეიძლება, გამოვიტანოთ განხილული შემთხვევებიდან? თუ კონფლიქტის პრევენცია ან მისი ეფექტიანად გადაჭრა გსურს, გაითვალისწინე:

- ნუ იხელმძღვანელებ სტერეოტიპული შეხედულებებით.
- დაფიქრდი, რა არის შენი კონკრეტული მიზანი?
- ნუ დატოვებ კონფლიქტებს ღიად.
- ემოციების მართვისთვის გამოიყენე „შუქნიშნის“ ტექნიკა.
- გამოიყენე „მე-შეტყობინებები.“
- არასოდეს დაასკვნა, რომ შენ ისედაც იცი, რას ფიქრობს მეორე ადამიანი - გადაამოწმე შენი ვარაუდი.
- შეეცადე, კარგად გაიგო, თუ რას ამბობს მეორე ადამიანი.
- დაფიქრდი, იქნებ არის რაიმე საკითხი, რაშიც ეთანხმები მოწინააღმდეგეს?
- შეეცადე, მოწინააღმდეგეს მისცე უკან დახევის შესაძლებლობა ისე, რომ არ შელახო მისი ღირსება.
- მიზნად დაისახე, დაამარცხო პრობლემა და არა - ადამიანი.

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

კონფლიქტი და კანონი

წესრიგისა და სამართლიანობის დაცვა ყველა ქვეყანაში უზრუნველყოფილია სახელმწიფოს მიერ შემუშავებული და აღიარებული კანონმდებლობით. სწორედ კანონების არსებობა და მათი დაცვაა ქაოსის თავიდან არიდების ერთ-ერთ აუცილებელი საშუალება.

კონფლიქტი, რომლის ეფექტურად გადაჭრასაც მოქალაქეები ვერ ახერხებენ, შეიძლება, წესრიგის დარღვევის მნიშვნელოვან წყაროდ იქცეს. რა თქმა უნდა, ყველა კონფლიქტი არ გამოირჩევა სიმწვავეთ და ხშირად მას მარტივად აგვარებენ ადამიანები. თუმცა, ზოგჯერ კონფლიქტმა, შესაძლოა, იმგვარი ესკალაცია განიცადოს, რომ მასში ჩართული მხარეები სერიოზული პრობლემების წინაშე აღმოჩნდნენ და/ან საფრთხე იმ რიგით მოქალაქეებსაც დაემუქროს, რომელთაც არანაირი კავშირი არ აქვთ ამ კონფლიქტთან.

ასეთი შემთხვევის მაგალითია მოქალაქეებს შორის დაწყებული უმნიშვნელო დავა, რომლის მასშტაბებიც სხვადასხვა ფაქტორებიდან გამომდინარე, შეიძლება, გადაიზარდოს ყვირილში, ჩხუბში, ძალადობაში. ეს ყველაფერი კი, დანაშაულის ნიშნებს შეიცავს და საფრთხის მატარებელია მათი სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისთვის; ამასთანავე, ამგვარი შემთხვევები მოსახლეობის უკმაყოფილებას და შემფოთებას იწვევს.

კონფლიქტი კიდევ უფრო მწვავედება, როდესაც მასში მონაწილე მხარეები თანამოაზრეების ძიებას და მათი დახმარებით კონფლიქტის ძალადობრივი გზით გადაჭრას ცდილობენ. შედეგად, ინტერპერსონალური კონფლიქტი ჯგუფთაშორის კონფლიქტში გადაიზრდება და ხშირად საბედისწერო შედეგებითაც მთავრდება.

ასეთ შემთხვევებში, სიტუაციის განმუხტვა და საფრთხეების განეიტრალება პოლიციას ევალება, პოლიცია კი, რა თქმა უნდა, საქართველოს კანონმდებლობით ხელმძღვანელობს, კონკრეტულად - საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსისა და საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსის თანახმად.

ზოგადად, როგორც საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი, ისე საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი, გარკვეულ სახდელს/სასჯელს ითვალისწინებს ჩადენილი დანაშაულის შემთხვევაში.

ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის თანახმად, ყველა მოზარდი 16 წლის ასაკიდან აგებს პასუხს საკუთარ ქმედებაზე, რაც ძირითადად, ჯარიმის დაკისრებაში ან დაკავებაში, შეიძლება, გამოიხატოს. ამავე კოდექსის თანახმად, 18 წლამდე პირის დაპატიმრება არ ხდება. 16 წლამდე მოზარდის ქცევაზე პასუხისმგებლობა ეკისრება მის მშობლებს, მეურვეს ან მზრუნველს, 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, დანაშაულთან დაკავშირებით იგი კონკრეტულ ზომებს ითვალისწინებს, 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 ჩადიან მძიმე დანაშაულებსაც, რომლებთან მიმართებაშიც კანონი უფრო მკაცრდება და დამნაშავე პასუხს აგებს სისხლის სამართლის კოდექსის მიხედვით.

გავიხსენოთ, რომ საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსი ადგენს სისხლისსამართლებრივი პასუხისმგებლობის საფუძველს; განსაზღვრავს, თუ რომელი ქმედებაა დანაშაულებრივი და აწესებს შესაბამის სასჯელს ან სხვა სახის სისხლისსამართლებრივ ღონისძიებას. მისი მიზანია, დანაშაულებრივი ხელყოფის თავიდან აცილება და მართლწესრიგის დაცვა. შევადაროთ ერთმანეთს ადმინისტრაციული სახდელები და სისხლის სამართლებრივი სასჯელები:

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</p>	<p>ა) ჯარიმა;</p> <p>ბ) თანამდებობის დაკავების ან საქმიანობის უფლების ჩამორთმევა;</p> <p>გ) საზოგადოებისთვის სასარგებლო შრომა;</p> <p>დ) გამასწორებელი სამუშაო;</p> <p>ე) სამხედრო პირის სამსახურებრივი შეზღუდვა;</p> <p>ვ¹) შინაპატიმრობა;</p> <p>ზ) ვადიანი თავისუფლების აღკვეთა;</p> <p>თ) უვადო თავისუფლების აღკვეთა;</p> <p>ი) ქონების ჩამორთმევა;</p> <p>კ) იარაღთან დაკავშირებული უფლებების შეზღუდვა.</p>

<p>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>ე¹) იარაღის ტარების უფლების ჩამორთმევა;</p> <p>ვ) გამასწორებელი სამუშაოები;</p> <p>ზ) ადმინისტრაციული პატიმრობა 15 დღემდე ვადით.</p>	<p>არასრულწლოვნების მართლმსაჯულების კოდექსის თანახმად კი (რომლის მიხედვითაც ხდება არასრულწლოვნისათვის სასჯელის შეფარდება), სასჯელის სახეებია:</p> <p>ა) ჯარიმა;</p> <p>ბ) შინაპატიმრობა;</p> <p>გ) საქმიანობის უფლების ჩამორთმევა;</p> <p>დ) საზოგადოებისთვის სასარგებლო შრომა;</p> <p>ე) ამოღებულია;</p> <p>ვ) ვადიანი თავისუფლების აღკვეთა.</p>
--	--

მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ, რომ არ არსებობს ცივი იარაღის მართლზომიერი ტარება, ნებისმიერ შემთხვევაში, ასეთი ფაქტი დანაშაულად ითვლება და პირის პასუხისმგებლობას იწვევს. თუ იარაღის გამოყენებას მოჰყვა ჯანმრთელობის განზრახ ან გაუფრთხილებლობით დაზიანება, მკვლელობა, ანუ სხვა პირის სიცოცხლის განზრახ ან გაუფრთხილებლობით მოსპობა, კანონი განსაკუთრებულად მკაცრი ხდება. 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 მის უფლებებზე, ასევე - მოვალეობებზე და იყოს კანონმორჩილი მოქალაქე.

კონფლიქტის გადაჭრასთან დაკავშირებული მთავარი გზავნილები:

ა) კონფლიქტი ადამიანის ცხოვრების ნაწილია; იგი შეიძლება იყოს ინტრაპერსონალური, ინტერპერსონალური, შიდაჯგუფური და ჯგუფებსშორისი.

ბ) სტერეოტიპული შეხედულებები, წყენის გულში ჩარჩენა და კონფლიქტის ღიად დატოვება, კონფლიქტის მიზეზებთან დაკავშირებით საკუთარი შეხედულებების გადაუმოწმებლობა, მოწინააღმდეგე მხარის ღირსების შელახვა - მხოლოდ ზრდის კონფლიქტის გაღრმავების რისკს.

გ) ერთმანეთის მოსმენა, ემოციების მართვა, „მე-შტყობინებების“ გამოყენება, მოწინააღმდეგე მხარესთან საერთო შეხედულებების ძიება და არა, მხოლოდ „გამარჯვებაზე“ ორიენტირება - კონფლიქტის ეფექტიანი მოგვარების ალბათობას ზრდის.

გ) კონფლიქტი პოზიტიური შედეგების მომტანიც შეიძლება იყოს.

დ) კონფლიქტებზე რეაგირება, წესრიგისა და სამართლიანობის დაცვა უზრუნველყოფილია სახელმწიფოს მიერ შემუშავებული და აღიარებული კანონმდებლობით.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მავნე ჩვევები

ამ თავის ფარგლებში თქვენ იმსჯელებთ ცხოვრების ჯანსაღი წესისა და თავისუფლების, როგორც ადამიანის უმნიშვნელოვანესი ღირებულების შესახებ; ინფორმაციას მიიღებთ იმასთან დაკავშირებით, თუ რა უარყოფითი გავლენა აქვს ადამიანის ცხოვრებაზე აზარტულ თამაშებში ჩართულობას და თამაშზე დამოკიდებულებას; გაეცნობით საქართველოს კანონს ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშების შესახებ; იმსჯელებთ და გააანალიზებთ ინტერნეტსა და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულების საფრთხეებს.

გაეცნობით და გააანალიზებთ მარიხუანას მოხმარებით გამოწვეულ ხანმოკლე და ხანგრძლივ შედეგებს ადამიანის ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობისთვის; იმსჯელებთ თანატოლის უარყოფითი ზეგავლენის შემთხვევებზე და გაეცნობით მსგავსი ზეგავლენისგან თავდაცვის ზოგიერთ სტრატეგიას.

დისკუსია - რა ვიცით ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ?

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

დისკუსია - რას ნიშნავს თავისუფლება?

- რა არის ადამიანის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ღირებულება და უფლება?
- რას გულისხმობს, რაში შეიძლება, გამოიხატებოდეს ადამიანის უფლება - იყოს თავისუფალი?
- რამდენად მნიშვნელოვანია ადამიანისთვის, იყოს თავისუფალი?
- რამ შეიძლება, წაართვას ადამიანს თავისუფლება?

დისკუსია - რა ვიცით აზარტული თამაშების შესახებ?

- როგორი თამაშებია აზარტული ?
- რას ნიშნავს აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება?
- რა შედეგები შეიძლება, გამოიწვიოს აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულებამ?

დისკუსია - რა ვიცი ინტერნეტსა და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულების შესახებ?

- რა გავლენა შეიძლება, იქონიოს ადამიანის ჯანმრთელობაზე ინტერნეტსა და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულებამ?
- როგორ აისახება ინტერნეტსა და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულება მოზარდის აკადემიურ მოსწრებაზე, მის ემოციურ სფეროსა და სოციალურ ურთიერთობებზე?

დისკუსია - რა ვიცი მარიხუანას მოხმარებისა და თანატოლთა ზეგავლენის შესახებ?

- რა გავლენა აქვს მარიხუანას მოხმარებას ადამიანის ჯანმრთელობაზე?
- რაში გამოიხატება მარიხუანას მოხმარების ხანმოკლე შედეგები?
- რაში გამოიხატება მარიხუანას მოხმარების ხანგრძლივი შედეგები?
- რა ცვლილებები შევიდა მარიხუანას მოხმარებასთან დაკავშირებით 2018 წელს საქართველოს კანონმდებლობაში?
- რას ნიშნავს მეგობრობა? როგორი უნდა იყოს ურთიერთობა ნამდვილ მეგობრებს შორის?

ჯგუფური სამუშაო - შემთხვევების განხილვა

გაეცანით ქვემოთ მოცემულ შემთხვევებს. იმსჯელეთ, უპასუხეთ შემთხვევის ირგვლივ დასმულ კითხვებს და თქვენი მოსაზრებები კლასს გაუზიარეთ.

შემთხვევა 1

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

თავისუფალ დროს გიგა კომპიუტერულ თამაშებს უთმობს. იგი გატაცებულია ონლაინ თამაშებით და ხშირად გათენებამდეც კი თამაშობს.

ერთი თვის წინ გიგას მეზობელმა ასწავლა, როგორ ეთამაშა ონლაინ კაზინოში ფულის მოგების მიზნით. გიგამ მართლაც ითამაშა და ორჯერ მოიგო მცირე რაოდენობის თანხა, სამჯერ კი - წააგო და მოგებული თანხაც დაკარგა, ამიტომ დამატებით 10 ლარის გადახდაც მოუწია. მაგრამ იგი საკმაოდ აზარტული აღმოჩნდა და ონლაინ კაზინოში თამაშისთვის თავის დანებებას არ აპირებდა.

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

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

რატომ არის აკრძალული აზარტულ თამაშებში ჩართულობა არასრულწლოვნებისთვის?

როგორც წესი, აზარტულ თამაშებში მოგება დამოკიდებულია შემთხვევითობაზე. რამდენად გონივრულია ადამიანის გადაწყვეტილება, საკუთარი ბედი შემთხვევითობაზე დამოკიდებულ მოვლენებს მიანდოს?

რამ უზიბვა გიგას შემთხვევაში აღწერილი შეცდომების დაშვებისკენ?

რას ურჩევდით გიგას?

რა ტიპის სამართალდარღვევასთან გვაქვს საქმე იმ ზრდასრულთა მხრიდან, რომლებმაც გიგა „ყომარის“ თამაშში ჩართეს?

შემთხვევა 2

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

ოთხი თვის წინ მის მეზობლად ახალი ოჯახი გადმოვიდა, 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 ყოველ დღე ჩერდებოდა სკოლის გვერდით მდებარე სკვერში და შემდეგ ერთად მიდიოდნენ სახლში.

ერთხელ, როდესაც ბიჭები სკვერში იყვნენ შეკრებილნი, ერთ-ერთმა მათგანმა მარიხუანა მოიტანა და ყველას შესთავაზა მოწევა. რატის გაგონილი ჰქონდა მარიხუანას 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, ცოტა ხნის წინ, საქართველოს კანონმდებლობის მიხედვით, მისი მოხმარება დანაშაულად აღარ ითვლება.

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

რატის მოერიდა თანატოლებისთვის უარის თქმა და მარიხუანას მოწევაზე დათანხმდა. მერე კი მეგობრებთან ერთად თითქმის ყოველდღე აკეთებდა ამას. შედეგად, მისი ქცევა მკვეთრად შეიცვალა და ამის გამო მშობლებიც და მასწავლებლებიც ძალიან შფოთავდნენ.

იგი სკოლაში ხშირად მიდიოდა მოუმზადებელი, 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 ხასიათშიც დაეტყო რატის - ზოგჯერ უმიზეზოდ მხიარულობდა, ზედმეტად აქტიური, ხალისიანი და უდარდელი ჩანდა; ზოგჯერ კი, ზედმეტად მოდუნებული და მოთენთილი იყო. ხშირად უჩიოდა თავბრუს ხვევას და ღებინების შეგრძნებას, თვალელებიც მუდმივად ჩაწითლებული ჰქონდა.

ერთ დილით, როდესაც თორნიკესთან ერთად სკოლაში მიდიოდა, ბიჭები, ჩვეულებისამებრ, სკვერში მოფარებულ ადგილას შეჩერდნენ, მარიხუანა მოწიეს და საუბრით განაგრძეს გზა:

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

რატი: - ხო, მესმის. რამდენი ხანია, სულ თქვენ მაწევინებთ. მოვიკითხავ, აბა რა! დღეს მოვიფიქრებ, ვის ჯობია, ვუთხრა. მე მგონი, ჩემი ნათესავის უბანში უნდა ჰქონდეთ ბიჭებს.

- მიუხედავად იმისა, რომ რატიმ იცოდა მარიხუანას მოწევით გამოწვეულ უარყოფით შედეგებზე, 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 მარიხუანას მოწევაზე და ამავე დროს, არ გაფუჭებოდა ურთიერთობა თანატოლებთან? რა უნდა ეთქვა ან გაეკეთებინა ამისათვის?
- შეიძლება თუ არა მარიხუანას მოწევის გამო ბიჭები სამართლებრივი პასუხისმგებლობის წინაშე აღმოჩნდნენ?

ჯგუფური სამუშაო - მარიხუანას მოხმარების შედეგები

იმუშავეთ ჯგუფებში და შეასრულეთ დავალება შემდეგი ინსტრუქციის მიხედვით:

1. ქვემოთ ჩამოთვლილია ადამიანისთვის დამახასიათებელი სხვადასხვა სიმპტომი².
იმ სიმპტომის გვერდით, რომელზეც ფიქრობთ, რომ შეიძლება იყოს მარიხუანას მოხმარების ხანმოკლე ან ხანგრძლივი შედეგი, დაწერეთ ნიშანი „+“;
ხოლო, იმ სიმპტომის გვერდით, რომელიც თქვენი აზრით, არ არის დაკავშირებული მარიხუანას მოხმარების ხანმოკლე ან ხანგრძლივ შედეგებთან, დაწერეთ ნიშანი „-“.
2. ჩამოაყალიბეთ 2-3 წინადადებით, რაც იცით მარიხუანას მოხმარებასთან დაკავშირებით 2018 წელს საქართველოს კანონმდებლობაში შეტანილი ცვლილებებს შესახებ.

სიმპტომები:

- 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;
- დროის 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 გახშირება;
- გულის შეტევის რისკის მომატება;

² რაიმე ავადმყოფობის დამახასიათებელი გარეგნული ნიშანი.

- ინტელექტის კოეფიციენტის (IQ) დაქვეითება;
- კოორდინაციასთან დაკავშირებული სირთულეები (რაც გავლენას ახდენს ავტომობილის მართვის უნარზე; სპორტსმენებში - იმ სპორტში წარმატებაზე, რომელსაც მისდევენ);
- პრობლემები ოჯახის წევრებთან და სხვა ახლობლებთან ურთიერთობაში;
- ფინანსური სირთულეები;
- სკოლაში აკადემიური მოსწრების მკვეთრი დაქვეითება;
- პრობლემები სქესობრივ ცხოვრებაში და სხვ;
- ანტისოციალური ქცევები (ქურდობა, ტყუილი, თაღლითობა, ძალადობა);
- ფილტვების დაავადებები.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი

ჯანსაღი ცხოვრების სტილს უკავშირდება ისეთი აქტივობები, როგორიცაა:

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

ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრებას თავისი ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგები აქვს. ხანგრძლივ შედეგებს თუ განვიხილავთ, დაბალანსებული და ჯანსაღი კვება, საკმარისი ძილი, ვარჯიში და სპორტი ამცირებს ისეთი დაავადებების რისკს, როგორიცაა 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 ენერჯით, 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 გასეირნებით და დასვენებით ან მეგობრებთან სასიამოვნო დროის გატარებით. წელიწადში ერთხელ მაინც ოჯახის ექიმთან ვიზიტი და ყოველდღიური ჰიგიენის დაცვა კი 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 დღის განმავლობაში იღებს. შედეგად, უმჯობესდება ყურადღების კონცენტრაცია, ახალი ინფორმაციის ათვისების უნარი და ადამიანს უადვილდება სხვადასხვა სირთულეების 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, რომელიც უძილობას უჩივის, არასწორ რეჟიმს არის მიჩვეული - გვიან იძინებენ, დილით კი, ადრე ადგომა უწევთ, რათა დროულად გამოცხადდნენ ზრდასრულები - სამსახურში, ბავშვები - სკოლაში. გამოძინებას კი მხოლოდ არასამუშაო დღეებში ახერხებენ, რაც, ბუნებრივია, საკმარისი არ არის. კარგი 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 ძილისთვის გამოყენება** - ძილის წინ საძინებელ ოთახში ყველა ელექტრომოწყობილობის გამორთვა და ჩაბნელებულ ან ოდნავ განათებულ ოთახში დაძინება.
- **ძილის წინ ნახშირწყლებით მდიდარი საკვების მიღებისგან თავის შეკავება** - ასეთი საკვების მიღება შეიძლება დაძინებამდე არაუგვიანეს 4 საათისა, რათა ორგანიზმმა მისი მონელება მოასწროს და მშვიდი ძილი გქონდეთ.
- **ძილის წინ სასიამოვნო ამბებზე ფიქრი** - სასიამოვნო ამბების გახსენება და სანერვიულო საქმეებზე ფიქრის დილისთვის გადადება, როდესაც ტვინი „გადატვირთულია“ და გადაწყვეტილებების მიღება უკეთ შეუძლია.

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, მთავარი აზრი იმაში მდგომარეობს, 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 - სპორტით დაკავებულ ბავშვებს პოზიტიური ურთიერთობები აქვთ თანატოლებთან, მშობლებთან და სხვა ზრდასრულ ადამიანებთან, მაგალითად, მწრთვანებთან და სხვ.
- აუმჯობესებს მათ აკადემიურ მიღწევებსა და კოგნიტურ უნარებს;
- აძლევს მოზარდს შესაძლებლობას, შეხვდეს საერთო ინტერესების მქონე თანატოლებს და მათთან ერთად სასიამოვნოდ გაატაროს დრო.

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, აქტიურობა მოზარდებსაც შეუძლიათ.

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 განხორციელებისთვის საჭირო დაფინანსების მოძიება შესაძლებელია სხვადასხვა საგრანტო კონკურსებში მონაწილეობით, ადგილობრივ ხელისუფლებასთან, არასამთავრობო ან სხვა ორგანიზაციებთან თანამშრომლობით და ა.შ.

ყოველივე ამის საპირისპიროდ კი არაჯანსაღ ცხოვრების სტილზე მიუთითებს ისეთი ქცევები/მავნე ჩვევები, როგორცაა:

- 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 მაინც არსებობს.

რას ნიშნავს თავისუფლება?

ძალიან მნიშვნელოვანია, დავფიქრდეთ ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ადამიანურ ღირებულებაზე, რასაც 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, მთლიანად ერთან და ვლინდებოდეს ისეთ ფორმებში, როგორცაა:

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

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 მანძილზე უამრავი არჩევანის გაკეთება გვიწევს, დაწყებული იქიდან, დილით ჩაის დალევა გვირჩევია თუ კაკაოსი, დამთავრებული - ბევრად უფრო რთული საკითხებით, როგორცაა, მაგალითად, პროფესიის ან ცხოვრების სტილის არჩევა.

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

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

თუ ადამიანი რაიმეზე მეტისმეტადაა დამოკიდებული, მაშინ ეს მისი ნების თავისუფლების, არჩევანის თავისუფლების შეზღუდვას ან დაკარგვას, შეიძლება, ნიშნავდეს.

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

აზარტული თამაშები, ნეგატიური შედეგები და კანონი

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 აზარტულ თამაშებში მონაწილეობით იპოვის. სინამდვილეში კი იგი ამით, როგორც წესი, კიდევ უფრო მეტი სირთულეების წინაშე დგება.

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; ექმნება სერიოზული ფინანსური პრობლემები; სანაცვლოდ კი, აზარტული თამაშების მიმართ დაუძლეველი ლტოლვა უყალიბდება.

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

როგორც კვლევები აჩვენებს, აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულ ადამიანებს ხშირად აწუხებთ ისეთი ფიზიკური სიმპტომები, როგორცაა 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.

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, თუკი არსებობს გონივრული ვარაუდის საფუძველი, რომ მისი ასაკი არ აკმაყოფილებს ამ პუნქტით დადგენილ მოთხოვნებს.

ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის თანახმად, აზარტული თამაშობების კანონდამრღვევი ორგანიზატორი 5000 ლარით დაჯარიმდება; იგივე ქმედების განმეორებით ჩადენის შემთხვევაში კი დაჯარიმდება 10 000 ლარით.

იმ ზრდასრული ადამიანების ქმედება, რომლებიც არასრულწლოვნებს აზარტულ თამაშებში რთავენ და შემდეგ მუქარის გზით აიძულებენ წაგებული თანხის მოტანას, რასაკვირველია, დანაშაულებრივი ქმედებაა. **სამართლებრივი პასუხისმგებლობა მათ, შესაძლოა, დაეკისროთ არასრულწლოვნის ანტისაზოგადოებრივ ქმედებაში ჩაბმის, მუქარისა და გამოძალვის მუხლით.**

თუ მოზარდი შეცდომას დაუშვებს და აზარტულ თამაშებში ჩაებმება, მნიშვნელოვანია, რომ წარმოქმნილი პრობლემის წინაშე მარტო არ დარჩეს. აუცილებელია, შექმნილ მდგომარეობასთან დაკავშირებით, მან დროულად უთხრას მშობლებს და მათი დახმარებით მოაგვაროს პრობლემა.

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

ინტერნეტ და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულება

მთელი რიგი აქტივობები, რომლითაც ჩვენ ყოველდღიურად ვკავდებით, სრულიად უწყინარი, ზოგჯერ კი, სასარგებლოც შეიძლება იყოს, თუ 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 თამაშებს; თუმცა, როგორც კი ნებისმიერი ამ აქტივობის გამოყენებას ჩვენ იმდენად მივეჩვევით, რომ მათ გარეშე ცხოვრება შეუძლებელი გახდება, ეს ნიშნავს იმას, რომ ჩვენ მასზე დამოკიდებული გავხდით და შესაბამისად, დაგვარგეთ ჩვენი თავისუფლების გარკვეული ნაწილი.

არავის გაუკვირდება, 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 ეფექტური გახადა. თუმცა, როგორც ზემოთაც აღვნიშნეთ, კაცობრიობის ისტორიაში ესოდენ სასარგებლო და მნიშვნელოვანი ტექნოლოგიური მიღწევა, შესაძლოა, ზიანის მომტანი გახდეს, თუ მისი მეტისმეტად ხშირი მომხმარებლები გავხდებით.

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

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

- თითქმის ყოველთვის ან ყოველთვის ვიდეო თამაშების შესახებ ფიქრი;
- ცუდ ხასიათზე ყოფნა, როდესაც არ არის თამაშის შესაძლებლობა;
- იმ აქტივობებზე უარის თქმა, რასაც 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);
- მარტობის 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 ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულებას ახლავს შემდეგი ტიპიური ფიზიკური სიმპტომებიც:

- ზურგის ტკივილი
- თავის ტკივილი

- წონაში მატება ან წონაში მკვეთრად დაკლება
- ძილის დარღვევები
- მხედველობის დარღვევები
- პერიფერიული ნერვის პათოლოგიები და სხვ.

ნახეთ მოკლე ვიდეო ინტერნეტდამოკიდებულებასთან დაკავშირებით და გააანალიზეთ ის შემდეგი კითხვების დახმარებით:

https://www.youtube.com/watch?v=eP3Dbs_xbKI

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

დაფიქრდით:

- ✓ 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 თქვენს გვერდით, თავისთვის მიდის, თქვენ კი მის მიღმა რჩებით?

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

მარიხუანას მოხმარება

მარიხუანას იღებენ მცენარე კანაბისისგან (Cannabis Sativa), რომელიც 400-ზე მეტ ქიმიურ ნივთიერებას შეიცავს. მთავარი ფსიქოაქტიური³ ნივთიერებაა ტეტრაჰიდროკანაბინოლი.

მარიხუანას მოხმარებასთან დაკავშირებით გავრცელებულია სხვადასხვა მცდარი მოსაზარებები. მოკლედ შევეხოთ ზოგიერთ მათგანს:

მარიხუანას მოხმარება არ იწვევს არანაირ უარყოფით შედეგებს - სინამდვილეში, ყველა ის სიმპტომი, რომელიც ზემოთ არის ჩამოთვლილი, მარიხუანას მოხმარების შედეგად გამოწვეული უარყოფითი შედეგებია. ცხრილში მოცემულია ხანმოკლე და ხანგრძლივი შედეგები:

³ ნივთიერება, რომელიც მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და იწვევს ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობის ცვლილებას.

მარიხუანას მოხმარების ხანმოკლე შედეგები	მარიხუანას მოხმარების ხანგრძლივი შედეგები
<ul style="list-style-type: none"> • ხანმოკლე მეხსიერების პრობლემები; • აგრესიული ქცევა; • შფოთვის მომატება, პარანოიის ჩათვლით, როდესაც ადამიანს ჰგონია, რომ ვიღაც უთვალთვალებს; • პანიკური შეტევები; • რეაქციების შენელება; • დროის შეგრძნების დამახინჯება - დრო თითქოს უფრო სწრაფად გადის; • 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; • ხველა; • გულისცემის გახშირება; • გულის შეტევის რისკის მომატება; • კოორდინაციასთან დაკავშირებული სირთულეები (რაც გავლენას ახდენს ავტომობილის მართვის უნარზე; სპორტსმენებში - იმ სპორტში წარმატებაზე, რომელსაც მისდევენ). • პრობლემები სქესობრივ ცხოვრებაში და სხვ; 	<ul style="list-style-type: none"> • ინტელექტის კოეფიციენტის (IQ) დაქვეითება; • სკოლაში აკადემიური მოსწრების მკვეთრი დაქვეითება; • რთული, კომპლექსური დავალებების შესრულების უნარის დაქვეითება; • ცხოვრებით კმაყოფილების ხარისხის შემცირება; • სხვა ნარკოტიკების მოხმარების რისკის გაზრდა; • პრობლემები ოჯახის წევრებთან და სხვა ახლობლებთან ურთიერთობაში; • დეპრესია; • ძილის დარღვევები; • ანტისოციალური ქცევები (ქურდობა, ტყუილი, თაღლითობა, ძალადობა); • ფინანსური სირთულეები; • ფილტვების დაავადებები; • ღვიძლის ფერმენტების აქტივობის დათრგუნვა, რასაც შედეგად მოსდევს მეტაბოლური ფუნქციის დაქვეითება და სხვ.

მარიხუანა სტრესის მოხსნის შესანიშნავი საშუალებაა - ადამიანები, რომლებიც ასე ფიქრობენ, ცდებიან, რადგან ეს ეფექტი მხოლოდ დროებითია. მთლიანობაში, მარიხუანას მოხმარება იწვევს იმდენ უარყოფით შედეგს, რომ ის არათუ სტრესის მოხსნას არ 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, მარიხუანას მოხმარებას არ ახასიათებს მკვეთრად გამოხატული ფიზიკური დამოკიდებულება,⁴ მოხმარებელთა დიდი უმრავლესობა აღნიშნავს, რომ მარიხუანას მიღების შეწყვეტა რთულია - რეგულარული მოხმარების შეწყვეტის შემდეგ გაჩენილი სხვადასხვა უსიამოვნო სიმპტომისგან თავის დაღწევის მიზნით, ადამიანი მის მოხმარებას კვლავაც აგრძელებს.

სხვა ნარკოტიკული საშუალებების მიჩვევისგან განსხვავება მხოლოდ იმაში მდგომარეობს, რომ ეს უსიამოვნო სიმპტომები შედარებით გვიან იჩენს თავს - მას შემდეგ, რაც ტვინში დარჩენილი ქიმიური ნივთიერება (რომელსაც მარიხუანა შეიცავს) სრულად გაიწოვება. სწორედ უსიამოვნო სიმპტომების გამოვლენის ამ ნელი ტემპის გამო ფიქრობენ, რომ მარიხუანა მიჩვევას არ იწვევს.

განსაკუთრებით მოზარდობის ასაკშია მიჩვევა გარდაუვალი, რადგან ის ქიმიური ნივთიერებები, რომელსაც მარიხუანა შეიცავს, ადვილად მოქმედებს მოზარდის თავის ტვინზე, რომელიც ჯერ კიდევ ჩამოყალიბების პროცესშია.

გახსოვდეთ!

მავნე ჩვევებისგან განთავისუფლება შესაძლებელია.

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

⁴ დაუოკებელი ლტოლვა ნარკოტიკებისკენ, რომელიც ნარკოტიკის ხმარების შეწყვეტის შემდეგ ვლინდება ძლიერი ფიზიკური და ფსიქიკური აშლილობით.

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

მარიხუანა და კანონი

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

ამ ცვლილების მიხედვით, მარიხუანას მოხმარებისთვის გათვალისწინებული სისხლის სამართლებრივი პასუხისმგებლობის ნაცვლად, გათვალისწინებულია ჯარიმა ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მიხედვით, კონკრეტულად კი:

ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 45¹ მუხლის თანახმად, მცენარე კანაფის ან მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შეძენა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა, მოხმარება ან/და მისი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა სხვადასხვა გარემოებების გათვალისწინებით, შეიძლება, ისჯებოდეს ჯარიმით 500-დან 2000 ლარამდე ოდენობით;

მარიხუანას მოხმარება აკრძალულია ნებისმიერი დანიშნულების შენობა-ნაგებობაში, გარდა კერძო მფლობელობაში არსებული საცხოვრებელი ადგილისა. თუმცა, აკრძალულია და ჯარიმას ითვალისწინებს, 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 273¹-ე მუხლები.

სისხლის სამართლის კოდექსის 272-ე მუხლის მიხედვით, დანაშაულია მარიხუანას 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.

273¹-ე მუხლის თანახმად, სხვადასხვა გარემოებების გათვალისწინებით, მცენარე კანაფის ან მარიხუანის მცირე ოდენობით უკანონო შეძენის, შენახვის, გადაზიდვის ან/და გადაგზავნისთვის

სასჯელი, შეიძლება, განისაზღვროს ჯარიმით ან საზოგადოებისთვის სასარგებლო შრომით ვადით 100-დან 500 საათამდე ან პატიმრობით, ვადით 2-დან 10 წლამდე.

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.

თანატოლთა ზეგავლენა

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 და განსაკუთრებით, მოზარდს შეეძლოს **თავდაჯერებულად და არგუმენტირებულად თქვას უარი იმის გაკეთებაზე, რისი გაკეთებაც მას არ სურს.**

უფრო მეტიც, საჭიროა, მოზარდს დამარწმუნებელი კომუნიკაციის კარგად განვითარებული უნარები ჰქონდეს, რათა მან შეძლოს, არათუ გაუმკლავდეს თანატოლთა უარყოფით ზეგავლენას, არამედ პირიქით – შეძლოს **საკუთარი პოზიტიური გავლენის გამძლიერება.**

იმ შემთხვევაში, თუ მოზარდს თანატოლები მარიხუანას გასინჯვისკენ მოუწოდებენ, მას შეუძლია, მშვიდად თქვას უარი და მოიყვანოს არგუმენტები როგორც ადამიანის ჯანმრთელობაზე მარიხუანას მოწვევის უარყოფითი გავლენის, ასევე, კანონმდებლობით გათვალისწინებული სამართლებრივი პასუხისმგებლობის შესახებ. „არა“-ს თქმის უნარის გავარჯიშება შესაძლებელია და მშობლებისა და სკოლის მიერ ამ მიმართულებით მოზარდის გამძლიერება ძალიან მნიშვნელოვანია.

ზოგჯერ, მოზარდებს უჭირთ თანატოლთა უარყოფით ზეგავლენასთან გამკლავება, მით უმეტეს, თუ ისინი მისი მეგობრები არიან, რადგან ფიქრობენ, რომ ასეთ შემთხვევაში, მას მეგობრად აღარ ჩათვლიან. უფრო მეტიც, ზოგჯერ, რაიმეზე უარის თქმის შემთხვევაში, მეგობრები მართლაც გარიყვით იმუქრებიან ხოლმე.

თუმცა, თუ ლოგიკურად ვიმსჯელებთ, ალბათ, არ იქნება საკამათო, რომ თუ ადამიანი მეორე ადამიანს მეგობრობაზე მხოლოდ იმიტომ ეუბნება უარს, რომ იგი მის ნება-სურვილს უსიტყვოდ არ ემორჩილება და საკუთარი განსხვავებული აზრი გაგაჩნია, მაშინ ეს არც შეიძლება, ნამდვილ მეგობრობად ჩაითვალოს.

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

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

შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ მოზარდი კარგად აცნობიერებდეს თანატოლების ზეგავლენას, მაგრამ რეალურად ძალიან უჭირდეს „არას“ თქმა მაშინ, როცა რაიმეს გაკეთება ან არ გაკეთება მის სურვილს ეწინააღმდეგება.

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

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 სიტუაციიდან საუკეთესო გამოსავალი მოძებნოს.

ჯანსაღ ცხოვრებასა და აზარტულ თამაშებთან დაკავშირებული მთავარი გზავნილები:

- 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) ვიდეო თამაშებით მეტისმეტად გატაცებული ადამიანები მომავალში აზარტულ თამაშებში მონაწილეობის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან.

ინტერნეტ და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებულებასთან დაკავშირებული მთავარი გზავნილები:

ინტერნეტ და ვიდეო თამაშებზე დამოკიდებული ადამიანები:

ა) არამიზნობრივად ხარჯავენ დროს, რაც მათ ხელს უშლის ცხოვრებისეული მიზნების მიღწევაში;

ბ) კარგავენ ინტერესს ისეთი აქტივობებისადმი, რასაც ადრე სიამოვნება მოჰქონდა მათთვის;

გ) თავისდაუნებურად, უარს ამბობენ სოციალურ ურთიერთობებზე, რაც შედეგად მარტოობისა და მოწყენილობის განცდას იწვევს მათში;

დ) ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ერთსა და იმავე პოზაში ჯდომის გამო ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სხვადასხვა პრობლემებს განიცდიან.

მარიხუანას მოხმარებასთან დაკავშირებული მთავარი გზავნილები:

ა) ნარკოტიკების მოხმარება ნიშნავს თავისუფლებაზე უარის თქმას;

ბ) მარიხუანას მოხმარება უარყოფით გავლენას ახდენს როგორც ფსიქიკურ, ისე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე;

გ) ყველა ადამიანს აქვს უფლება, თქვას „არა“ იმ შემთხვევაში, თუ რაიმეს გაკეთება არ სურს;

დ) ნამდვილი მეგობარი პატივს სცემს მეგობრის არჩევანს და არ ცდილობს, რაიმე აიძულოს, დაადანაშაულოს ან გარიყოს იგი.

ე) მარიხუანას მოხმარება ისჯება ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის მიხედვით.

ლექსიკონი

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

ბავშვის უფლებათა კონვენცია - ეს არის ადამიანის უფლებებთან დაკავშირებული შეთანხმება, რომელიც ადგენს ბავშვთა სამოქალაქო, პოლიტიკურ, ეკონომიკურ, სოციალურ, კულტურულ და ჯანმრთელობის უფლებებს. კონვენციის მიხედვით, ბავშვად ითვლება 18 წლამდე ასაკის ნებისმიერი ადამიანი, თუკი რომელიმე ქვეყნის ეროვნული კანონმდებლობით, სრულწლოვნების ასაკი უფრო ადრე არ მიიღწევა.

ბულინგი - აგრესიული ქცევის ფორმა, როდესაც ერთი ადამიანი განზრახ და მრავალჯერადად აყენებს სხვა ადამიანს ზიანს ან უქმნის დისკომფორტს.

დისკრიმინაცია - 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.

ინტრაპერსონალური კონფლიქტი - როდესაც ადამიანს უწევს, არჩევანი გააკეთოს ორ ან მეტ შესაძლო, ერთმანეთის გამომრიცხავ ქცევას შორის. ამ ტიპის კონფლიქტი ხდება ადამიანის გონებაში და ჩართულია მისი ფიქრები, ღირებულებები, პრინციპები და ემოციები.

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

კონფლიქტი - უთანხმოება, დაპირისპირება ორ ან მეტ ადამიანს შორის, რაც შეიძლება, უკავშირდებოდეს განსხვავებული მიზნებისთვის ბრძოლას და დაპირისპირებას ინდივიდების ინტერესებს, მოთხოვნებებს ან შეხედულებებს შორის.

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

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

საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი - საქართველოს 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.

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

სტერეოტიპი - ადამიანის ან იდეების ძალზე გამარტივებული, განზოგადებული და ხშირად გაუთვითცნობიერებელი აღქმა, რომელმაც შესაძლოა, გამოიწვიოს წინასწარ შექმნილი ნეგატიური აზრი და დისკრიმინაცია.

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

შიდაჯგუფური კონფლიქტი - როდესაც არსებობს შეუთანხმებლობა და დაპირისპირება ერთი ჯგუფის წევრებს შორის.

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

ჯგუფებს შორისი კონფლიქტი - როდესაც არსებობს შეუთანხმებლობა და დაპირისპირება სხვადასხვა ჯგუფებს შორის.

გამოყენებული წყაროები

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-----0-11--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>
4. [Children rights' history. http://www.humanium.org/en/childrens-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_IIIustrations.)
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.

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 law 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.

კონფლიქტის გადაჭრა

1. გახელაძე გ. (2012). სამოქალაქო აღზრდა - ზოგადი განათლების ძირითადი მიზანი, ჟურნალი „მასწავლებელი“.
2. გიგაური ლ., ფერაძე მ., 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: humout and peacebuilding. Journal of conflictology, 2010.
9. FairFax County Public Sools. 10 lessons for teachilng 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

ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მავნე ჩვევები

1. საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“, „ვისწავლოთ ნარკოტიკების გარემოცვაში ცხოვრება.“

2. საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსი და სისხლის სამართლის კოდექსი.
3. საქართველოს კანონი ლატარიების, აზარტული და მომგებიანი თამაშობების მოწყობის შესახებ.
4. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა. სამოქალაქო ენციკლოპედიური 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>
5. American Lung Association, (2019). Marijuana and lung health.
6. 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.
7. 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.
8. Hirshkowitz M. et.al. 2015. National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary
9. Josephson et.al. 2016. “People with gambling disorder and risky alcohol habits benefit more from motivational interviewing than from cognitive behavioral group therapy.“
10. KFL&A Public Health. Health Impacts of Gambling. <https://www.kflaph.ca/en/research-and-reports/gambling-and-gaming-health-impacts.aspx>
11. 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.
12. 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).
13. Young K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. Professional Resource Exchange. Available from: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
14. Youtube Chanell, 2014. `Don’t be that guy (Short Film about Smartphone addiction).’