

## ლალი ახალაძე<sup>1</sup>

საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო  
უნივერსიტეტი// სოხუმის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

DOI: <https://doi.org/10.52340/sou.2023.19.51>

### ადრეული და სასკოლო ასაკის ბავშვთა შფოთვისა და სტრესის ფიზიოლოგიური პროცესები და მათი დაძლევის გზები

**აბსტრაქტი.** სტატიაში განხილულია, ადრეული და სასკოლო ასაკის ბავშვებში შფოთვისა და სტრესული რეაქციების დროს გამოვლენილი მდგომარეობა, ადაპტაციური ხასიათის ინტეგრალური რეაქციები, სტრესის დადებითი და უარყოფითი შედეგები, ასევე, მისი მართვის სხვადასხვა ხერხები. მიუხედავად იმისა, რომ სტრესზე საპასუხო რეაქცია ბუნებით და გენეტიკურად, ჩვენს ორგანიზმში კოდირებული ადაპტაციური მექანიზმების ჩართვითაა განპირობებული, საფრთხის შემცველ სიტუაციაში ბავშვის ორგანიზმს განსაკუთრებით მობილიზებულს და ბრძოლის უნარიანს ხდის, ასევე ხელს უწყობს ცვალებად გარემოსთან შეგუების პროცესს. ის განიხილება, როგორც ბიოლოგიურად დადებითი, ადაპტაციური ხასიათის ინტეგრალური რეაქცია, რომელიც ზრდის ორგანიზმის მდგრადობას სხვადასხვა პათოგენური ფაქტორების მიმართ. მაგრამ, თუ წონასწორობა აქტიურ მდგომარეობასა და მოსვენებულ მდგომარეობას შორის დაირღვა, ანუ როცა არ არსებობს ბალანსი დამაბულობასა და რელაქსაციას შორის, მაშინ მოჭარბებული სტრესის უარყოფითი რეაქციები იწვევს ორგანიზმში საადაპტაციო რეზერვების ამოწურვას და სპეციფიკური და არასპეციფიკური რეზისტენტობის დაქვეითებას, რაც საბოლოოდ უარყოფითად აისახება პიროვნების, როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე. ბავშვებში ხშირია უარყოფითი სტრესის შედეგები, როგორცაა თავისა და მუცლის ტკივილი, ძილ-ღვიძილი ფაზის დარღვევები და გადამეტებული ტირილი ან პრობლემები ჭამასთან დაკავშირებით. ყოველივე ეს

<sup>1</sup> ლალი ახალაძე, ბიოლოგიის დოქტორი, საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტის ასოცირებული პროფესორი, სოხუმის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მოწვეული ლექტორი.

იწყება, ჩვილობის ასაკიდანვე და საბავშვო ბაღსა და სკოლის პერიოდშიც გრძელდება. შესაძლებელია აღნიშნული მდგომარეობამ ხელი შეუშალოს, ბავშვის ორგანიზმში საადაპტაციო მექანიზმების ნორმალური ზრდა-განვითარების ჩამოყალიბებას. გენეტიკურად დეტერმინირებული პოტენცი-ალი სრულად რომ გამოვლინდეს, ბავშვს სჭირდება შესაბამისი გარემო - სიყვარული და სითბო, ყურადღება, წახალისება და გონებრივი სტიმულ-აცია, ადეკვატური კვება და მაღალი ხარისხის ჯანდაცვა. ამ ასაკში განსაკუ-თრებით მნიშვნელოვანია მშობლებსა და ბავშვს შორის ურთიერთდამო-კიდებულება, მშობლის განსაკუთრებული ჩართულობა და განვითარების სტიმულაცია. სტიმულაცია გულისხმობს მშობლებთან, ოჯახის წევრებ-თან ურთიერთობას, სხვადასხვა ნივთების დათვალიერებას, მოფერე ბას, მოსმენას, სეირნობას და, რა თქმა უნდა, თამაშს. სტაბილური კავშირები, ოჯახთან ერთად გატარებული დრო და რიტუალები, ბავშვებს უღვივებს შინაგანი უსაფრთხოების შეგრძნებას და ეხმარება, მძიმე სიტუაციებიც კა-რგად რომ დაძლიოს. ახალშობილებსა და სასკოლო ასაკის ბავშვებს განსა-კუთრებით სჭირდებათ მუდმივი ყურადღება და სიყვარული. მათ სჭირ-დება განცდა, რომ ვიღაც მასთან არის, ესმის მისი ტირილი, მასზე ზრუნავს და მათ მიმართ დიდ სიყვარულს გამოხატავს. თუ ასე არ ხდება, მაშინ თავს იჩენს უარყოფითი სტრესი, ბავშვები თავს მიტოვებულად გრძნობენ, ითრ-გუნებიან, რაც მათთვის მძიმე და საშიში განსაცდელია. მუდმივი შფო-თვისა და დამაბულობის მოსახსნელად არსებობს სხვადასხვა ხერხები: მაგ, სპორტისა და ცეკვის წრეში ჩართვა, სასურველია ბავშვები დაკავდნენ 30 წუთიანი ფიზიკური აქტივობით, რაც იწვევს ენდორფინების დონის მომა-ტებას და კორტიზოლის დონის დაქვეითებას. ასეთ წრეებში ჩართულო-ბით, ბავშვი ადეკვატური ფორმით შეძლებს დღის განმავლობაში დაგრო-ვილი ენერჯის დახარჯვას, არაფორმალურ გარემოში კომუნიკაციის უნა-რებისა და თავდაჯერებულობის მოპოვებას. ასევე, რეგულარული ვარჯი-შები ამცირებს სტრესს და შფოთვისას ხანგრძლივი ვადით. სეირნობის ანტი-სტრესული ფაქტორია ფიზიკური აქტივობა, რაც ზრდის ენდორფინების დონეს, ასევე, მწვანე ზონაში ყოფნა მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ემო-ციურ გამძლეობას და ამცირებს სტრესს, ასევე, სწორად ჩატარებული სუნ-თქვითი ვარჯიშებიც ამცირებს სტრესს. ასევე, დამამშვიდებელი მუსიკის მოსმენა, უფრო კარგ შედეგს მივიღებთ, თუ თავად დაუკრავენ რომელიმე ინსტრუმენტზე, რადგან ამ დროს ბავშვები იყენებენ ფიზიკურ ძალასაც.

სასურველია, აღმოიფხვრას ყურადღების გამფანტავი ფაქტორები, ნაკლებად გამოიყენონ თანამედროვე ტექნოლოგიები (მობილური, ტელეფონი და კომპიუტერი), მოვარიდოთ ბავშვები უარყოფითი შინაარსის ფილმების და გადაცემების ყურებას, იკვებონ სრულფასოვნად - რაციონალურად, შევუქმნათ სასიამოვნო ურთიერთობები ოჯახის წევრებთან და თანატოლებთან, ასევე, ხშირი კავშირები ჰქონდეთ მათთვის საყვარელ ადამიანებთან, რაც ხელს შეუწყობს შფოთვისა და სტრესის ფიზიოლოგიური პროცესების თავიდან აცილებას.

*საკვანძო სიტყვები:* ბავშვები, ადრეული, სასკოლო, ასაკი, შფოთვა, სტრესი, ფიზიოლოგია, პროცესი, დამლევის გზა.

**Lali Akhaladze<sup>2</sup>**

*Sokhumi State University*

*Georgian State Teaching University of Physical Education and Sport*

### **The physiological process of stress and anxiety in early age kids and school children and ways to overcome them.**

**Abstract.** In today's world stress plays an important role. It affects a person's behavior, health, emotional, mental, cognitive qualities, basic skills, and personality formation.

The article discusses the conditions of anxiety and stress reactions in young and school-age children, integral adaptive reactions, positive and negative effects of stress, as well as various ways to manage it.

Although the stress response is naturally and genetically driven by the involvement of coded adaptive mechanisms in our body, it makes the child's body particularly mobilized and able to fight in a dangerous situation and facilitates the process of adaptation to a changing environment. It is considered a biologically positive, adaptive reaction of an integral nature, which increases the body's resistance to various pathogenic factors. But, if the balance between the active state and rest state is disturbed, ie when there is no balance between tension and relaxation, then the negative reactions of excessive stress lead to the depletion of adaptive reserves in the body and the reduction of specific and nonspecific reversal, leading to physical decline and psychological damage. Negative effects of stress such as headaches and abdominal pain, sleep-wake phase disorders, and excessive crying or eating problems

---

<sup>2</sup> **Lali Akhaladze.** Doctor of Biology, Associate professor of the Georgian State University of Physical Education and Sports, guest lecturer of Sokhumi State University.

are common in children. It all starts in infancy and continues throughout kindergarten and school. This condition can prevent the formation of normal growth and development of adaptation mechanisms in the child's body. In order for a genetically determined potential to be fully manifested, a child needs an appropriate environment - love and warmth, attention, encouragement and mental stimulation, adequate nutrition, and high-quality health care. At this age, the relationship between parent and child, parental involvement, and developmental stimulation is particularly important. Stimulation involves interacting with parents, and family members, looking at different things, coloring, listening, walking, and, of course, playing. Stable relationships, time spent with family, and rituals help children feel more secure and help them cope with difficult situations. Newborns and school-age children especially need constant attention and love. They need the feeling that someone is with them, understands their fears, cares for them, and expresses great love for them. If this does not happen, then negative stress will appear, and children will feel abandoned, and depressed, which is a hard and dangerous situation for a child to be in. There are several ways to relieve constant anxiety and tension: for example, engaging in sports and dancing, (children should engage in 30 minutes of physical activity, which leads to an increase in endorphin levels and a decrease in cortisol levels). By engaging in different activities, the child will be able to adequately expend the energy accumulated during the day, and gain communication skills and self-confidence in an informal environment. Also, regular exercise reduces stress and anxiety over the long term. The anti-stress factor of walking is physical activity, which increases the level of endorphins, as well as being in the green zone significantly improves emotional endurance and reduces stress, proper breathing exercises also reduce stress. Listening to soothing music, we will get a better result if they commit themselves to any musical instrument because at this time children also use physical force. It is desirable to eliminate distractions, and useless modern technologies (mobile, telephone, and computer), avoid watching negative content movies and programs, eat well - rationally, create pleasant relationships with family and peers, as well as have frequent connections with their loved ones. With people, which will help to avoid the physiological processes of anxiety and stress.

**Key words:** children, early, school, age, anxiety, stress, physiology, process, way of coping.

ძირითადი კვლევა. თანამედროვე ცხოვრებაში სტრესი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. ის გავლენას ახდენს ადამიანის ქცევაზე, ჯანმრთელობაზე, ემოციური, ფსიქიკური, შემეცნებითი თვისებების, ძირითადი უნარ - ჩვევების ჩამოყალიბებასა და პიროვნების ფორმირებაზე. ადრეული ასაკი

ბავშვის განვითარების ყველაზე აქტიური და კრიტიკულად მნიშვნელოვანი პერიოდია. ამ დროს საფუძველი ეყრება ბავშვის ჯანმრთელობას, ემოციური, ფსიქიკური, სოციალური, შემეცნებითი თვისებების, ძირითადი უნარ - ჩვევების ჩამოყალიბებას და პიროვნულ ფორმირებას. სტრესი თანამედროვე ცხოვრებაში გარდაუვალი მოვლენაა, სტრესული სიტუაციები თითქმის ყოველი ადამიანის ცხოვრებას თან სდევს, მაგრამ ბავშვები, ამ მხრივ, გამონაკლისს წარმოადგენენ. ამ ადამიანების არგუმენტები აღნიშნულ საკითხზე მსჯელობისას ის არის, რომ ბავშვობა უბედნიერესი ხანაა ადამიანის ცხოვრებაში, ბავშვებს არ უწყევთ ცხოვრებისეულ პრობლემებზე ფიქრი, არა აქვთ რაიმე სერიოზული საზრუნავი, მშობლების გვერდით ისინი საკმაოდ დაცულად და უზრუნველად გრძნობენ თავს და ამდენად სტრესი მათთვის უცხო უნდა იყოს. როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, მართალია ზრდასრულთა ცხოვრებაში სტრესი ჩვეულ მოვლენად იქცა და უკვე დიდი ხანია, რაც ის ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრების თანამდევს წარმოადგენს, მაგრამ, გარკვეულ სიტუაციებში, სტრესი ბავშვებშიც არანაკლები სიხშირით გვხვდება, ის საკმაოდ ბუნებრივი და გავრცელებული მოვლენაა, რომელიც აღმოცენდება, როგორც დაცვითი რეაქცია მნიშვნელოვან ცვლილებებზე მათ ცხოვრებაში. სტრესი წარმოადგენს საფრთხის შემცველ ჰომეოსტაზის მდგომარეობას, იგი გამოწვეულია შინაგანი და გარეგანი არასასურველი ძალებით და ეწინააღმდეგება ფიზიოლოგიური და ქცევითი რეაქციების რეპერტუარით, მისი მიზანია შეინარჩუნოს/ადადგინოს სხეულის ოპტიმალური წონასწორობა (Tsigos, Kyrou, Kassi, Chrousos 2020; ახალაძე, ხანანაშვილი, ჩიხლაძე, 2011: 58-66). სტრესი არის მდგომარეობა, რომელიც რთული სიტუაციის საპასუხოდ წარმოიშობა. ამ დროს ადამიანი ისეთ პრობლემას ეჯახება, რომლის გადაჭრა მის ფსიქიკურ და ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს აღემატება. ინფორმაციას მოსალოდნელი საფრთხის შესახებ თავის ტვინი გადაამუშავებს და იწყებს სათანადო იმპულსების გაგზავნას, პროცესში ერთვება ჰიპოთალამუსი, ჰიპოფიზი და თირკმელზედა ჯირკვლები, სწორედ აქ გამომუშავდება სტრესს ჰორმონები, მათ შორის - ადრენალინი, რომელიც სხეულის მობილიზებას უზრუნველყოფს და აუმჯობესებს ემოციურ გამძლეობას (Chrousos 1992: 3). სტრესის ადაპტაციური რეაქციები დამოკიდებულია უაღრესად ურთიერთდაკავშირებულ ნეირო - ენდოკრინულ, ფიჭურ და მოლეკულურ ინფრასტრუქტურაზე ანუ სტრესის სისტემაზე. სტრესული სისტემის ძირითადი კომპონენტია ჰიპოთალამუს - ჰიპოფიზურ - თირკმელზედა ჯირკვლის

ღერძი და ავტონომიური ნერვული სისტემა, რომლებიც ურთიერთ-ქმედებენ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში სხვა სასიცოცხლო ცენტრებთან და პერიფერიულ ქსოვილებთან/ორგანოებთან, რათა მოხილიზდეს, წარმატებული ადაპტური პასუხი სტრესორ(ებ)ის წინააღმდეგ (ახალაძე, ხანანაშვილი, ჩიხლაძე, 2011: 58-66). სტრესი წარმოიშობა ინტელექტუალური და ემოციური დატვირთვის დროს. თუ მოზრდილ ადამიანს შეუძლია ამოიცნოს სტრესის ნიშნები და მიმართოს სპეციალისტს, ბავშვები ამ მხრივ რთულ სიტუაციაში არიან. ბავშვები ვერ ხვდებიან რა ემართება, არ იცის, როგორ გაუმკლავდეს ამ ყველაფერს. ამიტომ მშობლებმა დროულად უნდა აღმოაჩინონ ბავშვის ხასიათის ცვლილებები და დროულად დაეხმარონ სიტუაციის მართვაში. სტრესზე საპასუხო რეაქცია ბუნებით და გენეტიკურად, ჩვენს ორგანიზმში კოდირებული ადაპტაციური მექანიზმების ჩართვითაა განპირობებული, საფრთხის შემცველ სიტუაციაში ორგანიზმს განსაკუთრებით მოხილიზებულს და ბრძოლისუნარიანს ხდის, ასევე ხელს უწყობს ცვალებად გარემოსთან შეგუების პროცესს (ახალაძე, ხანანაშვილი, ჩიხლაძე, 58-66; 2011; Chrousos 1992: 3), ის განიხილება, როგორც ბიოლოგიურად დადებითი, ადაპტაციური ხასიათის ინტეგრალური რეაქცია, რომელიც ზრდის ორგანიზმის მდგრადობას სხვადასხვა პათოგენური ფაქტორების მიმართ (ხანანაშვილი, 2008: 25-29) მაგრამ, თუ წონასწორობა აქტიურ მდგომარეობასა და მოსვენებულ მდგომარეობას შორის დაირღვა, ანუ როცა არ არსებობს ბალანსი დამაბულობასა და რელაქსაციას შორის, მაშინ მოჭარბებული სტრესის უარყოფითი რეაქციები იწვევს ორგანიზმში საადაპტაციო რეზერვების ამოწურვას და სპეციფიკური და არასპეციფიკური რეზისტენტობის დაქვეითებას, რაც საბოლოოდ უარყოფითად აისახება პიროვნების, როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე (Tsigos, Chrousos, 1994; ხანანაშვილი, 2008: 25-29). ერთ წლამდე ასაკის ბავშვებში, სტრესის აღმოცენების მიზეზი შეიძლება გახდეს: ცვლილება კვებაში, დედის გასვლა სამსახურში, საბავშვო ბაღში შეყვანა, ძიძის გამოჩენა მის ცხოვრებაში, ხანგრძლივი ავადმყოფობა, ჩხუბი მშობლებს შორის, რაღაცის ან ვიღაცის ძლიერი შიში. ასევე, სტრესის გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს ცხოვრების ჩვეული წესის, ჩვეული რიტმის დარღვევა, ცვლილებები, რომელზედაც თავად უფროსები მტკივნეულად რეაგირებენ, შფოთავენ, ნერვიულობენ. გარშემომყოფი ბავშვებისთვის ძვირფასი ადამიანების ასეთი რეაქციები ცხოვრებაში მომხდარ ცვლილებებზე შეუძლებელია მოზარდისთვის შეუმჩნეველი დარჩეს. მშობლების დაცელება,

უყურადღებობა მშობლების მხრიდან, ახლობლის დაკარგვა და დაუცველობის გრძობა, მუდმივი საყვედურები და ზეწოლა მშობლების, ახლობლებისა და აღმზრდელ პედაგოგის მხრიდან, აგრესიის მატარებელი კომპიუტერული თამაშების გატაცება, მნიშვნელოვანი ვიტამინების და მიკროელემენტების დეფიციტი ბავშვის ორგანიზმში, არახელსაყრელი მიკროკლიმატი ოჯახში და ბავშვის აღზრდის არასასურველი გარემო, შესაძლებელია ყოველივე ეს, სტრესის გამომწვევ მიზეზად ჩაითვალოს. სტრესის სიმპტომებიდან, ბავშვები ავლენს აგრესიულობას, ხშირად უმიზეზოდ ნაწყენდებიან, უარს ამბობს თამაშებში მონაწილეობაზე, იკეტებიან საკუთარ თავში, გაურბიან ახალ კონტაქტებს, უჩნდებათ უნდობლობა გარშემომყოფ ადამიანების მიმართ, პრობლემები აქვთ ყურადღების კონცენტრაციის მიმართულებით, აქვთ დარღვევები ინტელექტუალურ და მეტყველების განვითარებაშიც. ფუნქციურად სტრესულ რეაქციაზე ორგანიზმი რეაგირებს გულისცემის აჩქარებით, არტერიული წნევის მატებით, სუნთქვის გახშირებით, სისხლის ნაკადის გაძლიერებით თავის ტვინის მიმართულებით, ერთი სიტყვით ორგანიზმს ამზადებს, რათა სტრესულ მდგომარეობას გაეცევით ან განრიდებით, ან პირიქით, მოქმედებით და აღნიშნული სიტუაციის დაძლევით უპასუხოს (ხანანაშვილი, 2008: 25-29) . უაღრესად ძლიერ ან ქრონიკულ სტრესორებს შეიძლება ჰქონდეთ მავნე ზეგავლენა სხვადასხვა ფიზიოლოგიურ ფუნქციებზე, მათ შორის ზრდაზე, მეტაბოლიზმზე, რეპროდუქციაზე და იმუნურ კომპენტენციაზე, ასევე ქცევაზე და პიროვნების განვითარებაზე (Tsigos, Chrousos, 1994). აღსანიშნავია, რომ პრენატალური ცხოვრება, ჩვილობა, ბავშვობა და მოზარდობა არის კრიტიკული პერიოდები ადაპტაციური სტრესული რეაქციის მატრიცის ფორმირების პროცესში, რომელიც ხასიათდება სტრესული სისტემის მაღალი პლასტიკურობით და სტრესორების მიმართ გაზრდილი დაუცველობით. ბავშვებში ხშირია უარყოფითი სტრესის შედეგები, როგორცაა თავისა და მუცლის ტკივილი, ძილ-ღვიძილი ფაზის დარღვევები, კომმარული სიზმრები, ნერვული ტიკები, ფრჩხილების კვნეტა, გადამეტებული ტირილი ან პრობლემები ჭამასთან და სწავლასთან დაკავშირებით. ყოველივე ეს იწყება, ჩვილობის ასაკიდანვე და საბავშვო ბაღსა და სკოლის პერიოდშიც გრძელდება. შესაძლებელია აღნიშნული მდგომარეობამ ხელი შეუშალოს, ბავშვის ორგანიზმში საადაპტაციო მექანიზმების ნორმალური ზრდა-განვითარების ჩამოყალიბებას.

გენეტიკურად დეტერმინირებული პოტენციალის სრულად გამოსავლენად, ბავშვს სჭირდება შესაბამისი გარემო: სიყვარული და სითბო, ყურადღება, წახალისება და გონებრივი სტიმულაცია, სწორი კვება, ჯანსაღი ძილი, მაღალი ხარისხის ჯანდაცვა. ბავშვებისთვის სწორი ძილის რეჟიმი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგან იგი უშუალოდ მოქმედებს ფსიქიკურ განვითარებაზე, იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებაზე. ძილის დროს სხეული გამოიმუშავებს ციტოკინებს, იგი ააქტიურებს იმუნურ სისტემას, წარმოქმნის T- უჯრედებს, რომელიც ჩართულია სხეულის იმუნურ პასუხში სხვადასხვა სახის ინფექციური დაავადებების მიმართ. ტვინის ჰორმონების თანმიმდევრული, რეგულარული გამოთავისუფლება ძილის დროს მნიშვნელოვანია ხანგრძლივი, ჯანსაღი და ბედნიერი ცხოვრებისთვის. ძილ-ღვიძილის ციკლი მორგებული უნდა იყოს მზის ბუნებრივ დღე - ღამის ციკლზე. როდესაც მზე ჩადის და ღამე ხდება, ტვინი გამოყოფს მელატონინს, რომელიც გვეხმარება დადლილობის შეგრძნებაში და ასტიმულირებს დაძინებას. როდესაც მზე ამოვა მეორე დილით, ჩვენი თვალები და კანი რეაგირებენ და სტიმულირებენ სიფხიზლეს სხეულის ბიოლოგიურად აქტიური ქიმიური ნივთიერებებით. ამიტომაც, ღამით ხელოვნური განათების მცირე რაოდენობასაც შეუძლია ნორმალური ძილის დარღვევა (Molano, 2020: 8).

უხარისხო და შეუსაბამო ძილს გუნება განწყობის მერყეობის, ქცევის პრობლემების და შემეცნებით უნარებთან დაკავშირებული პრობლემების აღძვრა შეუძლია, რაც გავლენას ახდენს სწავლის უნარზე. გონებრივი უნარების ასამაღლებლად სწორი ძილის დროს ბავშვებს უმჯობესდებათ ნევროლოგიური ჯანმრთელობა, რაც ტვინს უფრო ააქტიურებს (Buckhalt, 2014). ხანგრძლივი ცხოვრებისთვის, არაჯანსაღი ძილი სხვადასხვა დაავადებების პროვოცირებას ახდენს. სწორი კვება გავლენას ახდენს ადრეული ასაკის ბავშვის გონიერებასა და საზრიანობაზე, არასრულფასოვანი კვება შესაძლოა გახდეს ქცევითი და სოციალური პრობლემების, არაკონცენტრირებულობის, უძილობისა და ნებისყოფის ნაკლებობის მიზეზი. სტრესის დროს საკვების გაძლიერებული მიღება (უზომო კვება) ფსიქოლოგიურთან ერთად ფიზიოლოგიური პრობლემაც არის, რადგან სათავეს უდებს ჭარბი კილოგრამების დაგროვებას, ნივთიერებათა ცვლის მოშლას და პათოლოგიური ძვრების მთელ წყებას ორგანიზმში (Schulz, Laessle, 2012: 457–461). კვლევებიდან ცნობილია, რომ სტრესის დროს საკვების გაძლიე-



რებულ მიღებას განწყობა განაპირობებს, წონის მატების თავიდან ასაცილებლად ექიმები ამტკიცებენ, რომ არსებობს ძლიერი კავშირი გამოუძინებლობასა და წონის მატებას შორის. იმუნური სისტემის გასაძლიერებლად, არაფერი ამაღლებს იმუნურ სისტემას ისე, როგორც ჯანსაღი ძილი (Molano, 2020: 8). მეხსიერების გასაუმჯობესებლად, არაერთი კვლევა ადასტურებს იმას, რომ ხანმოკლე მეხსიერებაში დაგროვილი ინფორმაცია ხანგრძლივ მეხსიერებაში ჯანსაღი ძილის დროს გადადის (Halber, 2009).

სასკოლო ასაკში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მშობლებსა და ბავშვს შორის ურთიერთდამოკიდებულება, მშობლის განსაკუთრებული ჩართულობა და განვითარების სტიმულაცია. სტიმულაცია გულისხმობს მშობლებთან, ოჯახის წევრებთან ურთიერთობას, სხვადასხვა ნივთების დათვალიერებას, მოფერებას, მოსმენას, სეირნობას და, რა თქმა უნდა, თამაშს. სტაბილური კავშირები, ოჯახთან ერთად გატარებული დრო და რიტუალები, ბავშვებს უღვივებს შინაგანი უსაფრთხოების შეგრძნებას და ეხმარება, მძიმე სიტუაციებიც კარგად რომ დაძლიოს. ახალშობილებსა და სასკოლო ასაკის ბავშვებს განსაკუთრებით სჭირდებათ მუდმივი ყურადღება და სიყვარული. მათ სჭირდება განცდა, რომ ვიღაც მასთან არის, ესმის მისი ტირილი, მასზე ზრუნავს და მათ მიმართ დიდ სიყვარულს გამოხატავს. ასე თუ არ ხდება, მაშინ თავს იჩენს უარყოფითი სტრესი, ბავშვები თავს მიტოვებულად გრძნობენ, ითრგუნებიან, რაც მათთვის მძიმე და საშიში განსაცდელია. ამ ასაკის ბავშვებში ხშირია ისეთი დარღვევები, როგორცაა ჰიპერაქტიურობა, განშორების შიში, ძილის დარღვევები და ინფექციების მიმართ მომატებული მგრძობელობა, რომელიც ბავშვთა დაავადებების ნორმალურ დონეს სცდება (კოლპაკოვა, 2012). მუდმივი შფოთვისა და დამაბულობის მოსახსნელად არსებობს სხვადასხვა ხერხები: მაგ, სპორტისა და ცეკვის წრეში ჩართვა, სასურველია ბავშვები დაკავდნენ 30 წუთიანი ფიზიკური აქტივობით, რაც იწვევს ენდორფინების დონის მომატებას და ნეირო-ენდოკრინულ ჯაჭვში კორტიზოლის დონის დაქვეითებას. ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს ორგანიზმის ჯანსაღ ზრდა - განვითარებას, ეხმარება სასურველი წონის მიღწევასა და შენარჩუნებაში, აძლიერებს ძვლებსა და კუნთებს, არეგულირებს და აბალანსებს კოორდინაციის უნარებსა და ქცევებს, აუმჯობესებს კონცენტრაციისა და აზროვნების უნარს, ამაღლებს საკუთარი თავის რწმენას და თავდაჯერებულობას, ათავისუფლებს სტრესისგან და ასვენებს ორგანიზმს/გონებას, უზრუნველ-

ყოფს სოციალური უნარ-ჩვევების განვითარებას. რეგულარული ვარჯიშები კი, ამცირებს სტრესს და შფოთვას ხანგრძლივი ვადით. ბუნებაში სეირნობა ანტისტრესული ფაქტორია, განსაკუთრებით, მწვანე ზონაში ყოფნა მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ემოციურ გამძლეობას და ამცირებს სტრესს, ასევე, სწორად ჩატარებული სუნთქვითი ვარჯიშები, მშვიდი, კლასიკური და ინსტრუმენტალური მუსიკა კარგად ამცირებს სტრესს, უფრო კარგ შედეგს მივიღებთ, თუ თავად დაუკრავენ რომელიმე ინსტრუმენტზე, რადგან ამ დროს ბავშვები იყენებენ ფიზიკურ ძალასაც. სასურველია, აღმოიფხვრას ყურადღების გამფანტავი ფაქტორები, ნაკლებად გამოიყენონ თანამედროვე ტექნოლოგიები (მობილური ტელეფონი და კომპიუტერი), მოვარიდოთ ბავშვები უარყოფითი შინაარსის ფილმების და გადაცემების ყურებას, იკვებონ სრულფასოვნად - რეგულარულად და რაციონალურად, შეეუქმნათ სასიამოვნო ურთიერთობები ოჯახის წევრებთან და თანატოლებთან, ასევე, ხშირი კავშირები ჰქონდეთ მათთვის საყვარელ ადამიანებთან, რაც ხელს შეუწყობს ადრეული და სასკოლო ასაკის ბავშვებში შფოთვისა და სტრესის ფიზიოლოგიური პროცესების თავიდან აცილებას, ე.ი. ბავშვებში სტრესისადმი მდგრადობის განვითარებისთვის საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს: რეგულარული დასვენება, სუფთა ჰაერზე სეირნობა, ვარჯიში, ჯანსაღი კვება, დროულად დაძინება, ძილის წინ მშვიდი მდგომარეობის შენარჩუნება, კომპიუტერულ თამაშებზე უარის თქმა. მნიშვნელოვანია, გავუძლიეროთ ბავშვს საკუთარი ძალების რწმენა და ავუმაღლოთ თვითშეფასება ყოველ შესაძლო შემთხვევაში დადებითი კომენტარების გამოყენებით და მისი წარმატებების დაფიქსირებით.

ცნობილია, რომ ყველაზე ნაკლები სტრესი გამძლეობით ხასიათდება დაქვეითებული თვითშეფასების და საკუთარ ძალებში დაურწმუნებელი ბავშვები. მოვამზადოთ ბავშვი მოულოდნელობებისთვის, რაც უფრო ნაკლები იცის მან ახალი სიტუაციის შესახებ, მით უფრო მეტად ემინია მისი. ამიტომ, გავაცნოთ ბავშვს ყველაფერი, რისი გადატანაც მოუწევს მას. რაც უფრო მეტად გავაცნობთ ბავშვს ყველაფერ იმას, რასთან შეხვედრა და რისი გადატანაც მოუწევს, მით უფრო ნაკლები სტრესი ექნება მას. ნუ მოვითხოვთ ბავშვისგან მუდმივად სანიმუშო ქცევას და მაღალ შეფასებას. სტრესის გამომწვევ ერთ-ერთ მთავარ ფაქტორს ბავშვებში მშობლების მაღალი მოლოდინები წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში სტრესის შესუსტების საუკეთესო საშუალება მშობლების მოლოდინების შეცვლაა. გავუწოდოთ ბავშვს დახმარების ხელი, განურჩევლად მისი ასაკისა. მნიშვნელობა არა

აქვს რა ასაკისაა ბავშვი, პატარა, რომელმაც ეს - ესაა დაიწყო სიარული, თუ მოზარდი, რომელსაც უკვე დამოუკიდებლად უნდა შეემლოს ამა თუ იმ პრობლემისთვის თავის გართმევა, მან უნდა იცოდეს, რომ ჩვენ ვართ მისთვის უსაფრთხოების გარანტი, ნავსაყუდელი, სადაც შეუძლია დაბრუნდეს, თუ რაიმე შეემთხვა. ბავშვი, რომელიც დარწმუნებულია საკუთარ ახლობლებში და ენდობა მათ, იცის, რომ ისინი დაეხმარებიან, თუ გაუჭირდება, სხვებზე უკეთესად ახერხებს შეცვლილ გარემოსთან ადაპტირებას. რაც უფრო მეტად გრძნობს ბავშვი ახლობლების მხარდაჭერას, მით უფრო ადვილი ხდება მისთვის დამოუკიდებელ მოქმედებაზე გადასვლა და სტრესის დამღევა.

ყოველივე ზემოთაღნიშნულიდან გამომდინარე, სტრესი ბავშვის ცხოვრებაში საკმაოდ რეალური მოვლენაა და არ იქნება გამართლებული მისი იგნორირება, უარყოფა, პირიქით უკეთესია დროულად ვიზრუნოთ მის დამღევაზე. წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენ მომავალში სტრესით გამოწვეული ისეთი პრობლემის წინაშე შეიძლება დავდგეთ, რომელთაც იოლად ვერ გაუმკლავდეთ.

#### **გამოყენებული ლიტერატურა:**

**ახალაძე, ხანანაშვილი, ჩიხლაძე (2011:)** ახალაძე ლ. ხანანაშვილი მ. ჩიხლაძე მ., კორტიზოლის მაჩვენებლის ცვლილებები განსხვავებული სირთულის თავდაცვითი რეაქციების ტესტირებისას. სოხუმის უნივერსიტეტის შრომები X. საბუნებისმეტყველო მეცნიერებეთა სერია. თბილისი, გვ. 58-66.

**კოლპაკოვა, 2012:** კოლპაკოვა ალინა. სკოლის მოსწავლეებში სტრესის მიზეზები, მათი გავლენა სხეულზე და სტრესული სიტუაციებიდან გამოსვლის გზები - ყაზახეთის რესპუბლიკის განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო. ქალაქ რუდნის აკიმატის სახელმწიფო დაწესებულება „რუდნის ქალაქის განათლების დეპარტამენტი“;

**ხანანაშვილი (2008)** ხანანაშვილი მიხეილი. ინფორმაციული სტრესი. საქართველოს მეცნიერებათა ეროვნული აკადემიის გამომცემლობა. თბილისი;

**Buckhalt (2014)** Joseph A. Buckhalt. Children's Sleep, Sleepiness, and Performance on Cognitive Tasks – PubMed Central (PMC) . National Library of

- Medicine. WMF Press Bull. 30.11. 2014. ხელმისაწვდომია საიტზე: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4180085/>
- Molano (2020)** Jennifer Rose V. Molano. Creating Better Sleep Habits to Strengthen Immunity – Tips for maintaining sleep. Department of Neurology and Rehabilitation Medicine, University of Cincinnati College of Medicine. 15. 03 .2020. ხელმისაწვდომია საიტზე: <https://www.uhealth.com/en/media-room/covid-19/better-sleep-habits-to-strengthen-immunity>
- Halber (2009)** Deborah Halber. Sleep Helps build long-term memories – Picower Institute study strengthens link between sleep, memory formation. Massachusetts Institute of Technology. 24.07.2009. ხელმისაწვდომია საიტზე: <https://news.mit.edu/2009/memories-0624>
- Tsigos, Kyrou, Kassi, Chrousos (2020)** Constantine Tsigos, Ioannis Kyrou, Eva Kassi, and George P. Chrousos. Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology. Endotext (Internet) . [www.endotext.org](http://www.endotext.org) . PubMed Central (PMC) . National Library of Medicine. 17.11. 2020. ხელმისაწვდომია საიტზე: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
- Chrousos (1992)** Chrousos GP., Regulation and dysregulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. The corticotropin-releasing hormone perspective. Endocrinol Metab Clin North Am'
- Tsigos, Chrousos (1994)** Tsigos C, Chrousos Gp. Physiology of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in health and dysregulation in psychiatric and autoimmune disorders. Endocrinol Metab Clin North Am. 1994 1994 Sep;23(3):451-66. ხელმისაწვდომია საიტზე: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7805648/>
- Schulz, Laessle (2012)** Schulz S, Laessle RG. Stress-induced laboratory eating behavior in obese women with binge eating disorder. Appetite. 2012;