



ქალთა ხმა

საინფორმაციო ბიულეტენი #5

2017 წლის მაისი

მომზადებულია პროექტის
„ქალთა უფლებების გაძლიერება დასავლეთ საქართველოში“ ფარგლებში

მხარდამჭერი - ორგანიზაცია



ნომრის თემა

ემოციების მართვა - მთავარი სეგმენტი ძალადობის პრევენციაში

კონფლიქტოლოგიაში სხვადასხვა ტიპის კონფლიქტს განიხილავენ, მათ შორის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანია პიროვნული კონფლიქტები. ადამიანების უმრავლესობამ არც კი იცის, რომ ოჯახური კონფლიქტების ძირითადი ნაწილი შიგნიდან წამოსული წინააღმდეგობების შედეგია. კონფლიქტი არავის სჭირდება, არავის ახარებს, მაგრამ ხშირად ვერ ახერხებენ ადამიანები მისგან თავის დაღწევას.

რა ხდება ჩვენს შიგნით, რას ნიშნავს პიროვნული კონფლიქტები, როგორ ვითარდება და რა გავლენა აქვს ურთიერთობების დალაგებაში, რამდენად არის შესაძლებელი მათი მართვა.

ნებისმიერი კონფლიქტი უმართავი ემოციების შედეგია. რა არის ემოცია? რატომ არიან ადამიანები ემოციურები? როგორ მოვიქცეთ გადაჭარბებული დადებითი ან უარყოფითი ემოციის შემთხვევაში? ინფორმაცია ამ საკითხებზე მნიშვნელოვნად გაამარტივებს ერთმანეთთან კომუნიკაციას და შეამცირებს ოჯახური კონფლიქტების განვითარების რისკს.

ემოცია პიროვნების შინაგანი მდგომარეობაა და მიმართულია გარკვეული საგნისაკენ. პიროვნების ემოციურობა ტემპერამენტზეა დამოკიდებული, თუმცა დიდ როლს ასრულებს მისი განათლების, აღზრდისა და განვითარების დონე. თუ ადამიანი პიროვნულად სწორადაა ჩამოყალიბებული, ის ფლობს საკუთარ თავს, ბუნებრივია, ემოციურადაც გაწონასწორებულია.

ემოციების მართვა განსაკუთრებით რთულია, ხშირად შეუძლებელიც: თუმცა არსებობს განსაკუთრებული წესები, რომლებიც დაგეხმარება სწორად ვიმოქმედოთ და თავიდან ავიცილოთ კონფლიქტები.

- არ უნდა მეყვირა, არ უნდა ავღელვებულობიყავი. მაგრამ რა ვქნა, ვერ მოვითმინე, - მსგავსი დასკვნები მერე მოდის, როცა ყველაფერი მთავრდება. როცა მომხდარის ანალიზი იწყება და უკან ვერაფერს დააბრუნებ. ამიტომაც არის რთული წინასწარ საკუთარი ემოციების განსაზღვრა.

წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა ჩვენი ცხოვრება მხოლოდ ფიქრი და მოქმედება რომ შეგვეძლოს გრძნობის გარეშე. ემოცია გრძნობაა, რომელიც მიგვითითებს, რომ ადამიანს აქვს რეაქცია მომხდარზე, რომელიც ხანდახან ისე მძაფრია, რომ მას ვერ ვერევი, ვერ ვიმორჩილებთ. ეს გრძნობები ადვილად არღვევს ჯებირებს და გარეთ იღვრება, შედეგად - ირღვევა ურთიერთობა, ჩნდება კონფლიქტები...

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ საინფორმაციო შეხვედრაზე გაგონილი:

„სამსახურიდან საშინლად აღელვებული გამოვედი, ჩემს უფროსს სერიოზულად ვეკამათე. სიბრაზისაგან წონასწორობა ძლივს შევინარჩუნე, თუმცა მოვახერხე, რომ ჩემი გაბრაზება ყველასთვის ნაკლებად ყოფილიყო შესამჩნევი. სახლში მისულს მეუღლე და ბავშვები მელოდებოდნენ, საჭმელს როდის მოვამზადებდი.

- რამე შეჭამეთ, არაფრის თავი არ მაქვს, - ხმამაღლა გამოვაცხადე.

- რა დაგემართა, ჩვენ რა შუაში ვართ, შენს ხასიათზე რატომ უნდა იყოს ჩვენი ჭამა დამოკიდებული, - მეუღლე უკმაყოფილოდ შემეპასუხა.

ამის თქმა და მთელი დღის ბოლმა მასზე გადმოვანთხიე. მანაც უკან არ დაიხია. ორივენი წონასწორობიდან გამოვედით. ერთმანეთს უშვერი სიტყვებით ვლანძღავდით, იმ მომენტში არც ბავშვები მახსოვდა, არც მეზობლები, რომლებსაც ჩვენი სიტყვები ესმოდათ. ეს არ ყოფილა პირველი შემთხვევა. ერთმანეთი ძალიან გვაღიზიანებდა. არაფერს ვუთმობდი, ყველა სიტყვაზე ვფეთქებოდი. იმ დღესაც, წონასწორობიდან გამოსულმა, წყლიანი ჭიქა მესროლა. მართალია, ამცდა (ან იქნებ ამაცილა), მაგრამ ამით არაფერი შეცვლილა. ერთმანეთთან ურთიერთობა ვერ დავალაგეთ. ისიც ჩემსავით

იმპულსურია. მერე ძალევე გადაუვლის გაბრაზება, მაგრამ ამით რა... მეც ჩემს თავს ვერაფერს ვუხერხებ. არაფერი გამომდის. რა ვქნა, არ შემიძლია ემოციების მოთოკვა, როცა გაბრაზებული ვარ. მერე ძალიან ვნანობ, მაგრამ უკვე ყველაფერი გვიანია. - თამარი, 29 წლის.

ქეისი ნაცნობია ბევრი ქალისთვის. მსგავსი შემთხვევა, სამწუხაროდ ერთეული არ არის. ძალიან ხშირად, გარეთ, სამსახურში ყველაფერს ვაკეთებთ იმისათვის, რომ დღის განმავლობაში უფროსისგან, ან კოლეგებისგან მიღებული წყენა არ შევიმჩნიოთ, სახეზე არაფერი დაგვეტყოს, ფამილარულები ვართ ურთიერთობებში. მაქსიმალურად კორექტულად ვიქცევით. როცა შინ ვბრუნდებით, ყველაზე ახლობელ ადამიანებთან, ოჯახის წევრებთან ერთბაშად ვიხსნით ნიღაბს და სამსახურიდან გამოყოლილ უგუნებობას ხშირად მათ ვატყობთ თავზე: არ ვარჩევთ სიტყვებს, გამოთქმებს, ინტონაციას, არ ვმაღავთ დამაბულობას. მერე კი ვნანობთ. ხომშ ეიძლება, სხვაგვარად მოვექცეულიყავით?

როგორ ავიცილოთ თავიდან უთანხმოება ყველაზე ძვირფას ადამიანებთან - ოჯახის წევრებთან? ამ პრობლემის გადასაჭრელად ყველა სხვადასხვა სტრატეგიას ირჩევს. ბევრს არ სურს, შინ წაიყოლოს ის ნეგატიური ემოცია, რომელსაც სამსახურში ეჯახება. ცდილობს, კარს მიღმა დატოვოს სამსახურებრივი პრობლემები და ამაზე სახლში კრინტი არ დაძრას. ასე ჩნდება ჩვევა, არ განვიხილოთ პროფესიული უსიამოვნებები ოჯახის წევრებთან. თამრიკოს შემთხვევაშიც ანალოგიურ სიტუაციასთან გვაქვს საქმე.

- არ მინდა სამსახურის პრობლემები ქმართან ერთად განვიხილო, სახლში სულ სხვა პრობლემები მაქვს, - ეს პოზიცია არასწორია. ჩვენ ამით ვერ დავიცავთ ურთიერთობას, პირიქით, ხელს ვუწყობთ მის დანგრევას. გაღიზიანება ყოველთვის შიგნით გროვდება და ადრე თუ გვიან, საყვარელ ადამიანს ატყდება თავზე. როცა ნამდვილი მიზეზი არ იცის, მეუღლეს, რა თქმა უნდა, არ ესმის შენი, ვერ გეგულობს რატომ რეაგირებთ ასე აგრესიულად იმ მოთხოვნაზე, რომელსაც წლებია უსიტყვოდ ასრულებდით.

რჩევები: ნურასდროს იქცევით მთვლემარე ვულკანად, რომელმაც ნებისმიერ წამს შეიძლება თქვენი ურთიერთობები ნამსხვრევებად აქციოს. უმჯობესია, შეცვალოთ სტრატეგია:

- თუ სამსახურში პრობლემები გაქვთ, ისაუბრეთ მეუღლესთან, გაანდეთ თქვენი გულისტკივილი. სხვა თუ არაფერი, იმას მაინც მიხვდება, გაღიზიანების მიზეზი საიდან მოდის.

- გამოჰკითხეთ მას თავისი ამბებიც. ინფორმაციის გაცვლა, განხილვა, ანალიზი ანეიტრალურ მთელი დღის განმავლობაში დაგროვილ ნეგატიურ აურას.

მამაკაცები ტელეპათები არ არიან. აბა საიდან უნდა მიხვდნენ, რომ შენს შიგნით საშინელი ჯოჯოხეთი ტრიალებს და ამის გამო თანაგრძნობა, გვერდით დგომა გჭირდება. ნუ ითამაშებთ რებუსებით, გამოცანებით. ურთიერთობაში ეს ძალიან

სახიფათოა. ერთმანეთს პირდაპირ უთხარით, რაც გაწუხებთ. მაშინ თქვენს ემოციებს სულ სხვანაირი ბოლო ექნება. ნეგატიური ემოციის განეიტრალება შესაძლებელია. ასეთი ქცევით შეგიძლიათ გადაარჩინოთ თქვენი ურთიერთობები.

როგორი თვისებებით ხასიათდება ემოციური ადამიანი?

ემოციურობა არაა სტანდარტული. ერთ დღეს შეიძლება ძალიან ემოციური იყო და მეორე დღეს კი, მსგავს შემთხვევაზე რეაქცია არ გქონდეს. ეს მდგომარეობაზე, განწყობაზეა დამოკიდებული. ასევე ასაკზეც. ახალგაზრდულ ასაკში ადამიანები უფრო ფეთქებადი და ემოციურები არიან. გამოცდილების დაგროვების შემდეგ კი – თავშეკავებულნი ხდებიან.

ემოციურობის დონე ტემპერამენტზეა დამოკიდებული. თუ ვიცით, ვინ როგორი ტემპერამენტისაა, გვეცოდინება, ვისთან როგორ ვიურთიერთობოთ. სამწუხაროდ, იმ ადამიანებს, რომლებიც ერთნაირი იმპულსურობით გამოირჩევიან, უჭირთ ერთმანეთთან ურთიერთობა და ხშირია მათ შორის კონფლიქტები, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ამ ურთიერთობის დარეგულირება არ შეიძლება.

გვახსოვდეს ყველაზე მთავარი. ზიანი არ მივაყენოთ ერთმანეთს. თუ ეს ჩვენი ცხოვრების წესად იქცა, ურთიერთობებიც უფრო მოწესრიგებული გვექნება.

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ საინფორმაციო შეხვედრაზე გაგონილი:

“ჩემი მეუღლე სიფხიზლეში არაჩვეულებრივი ადამიანია. სიმთვრალეში მასთან ურთიერთობას აზრი არა აქვს. მე ძალიან იმპულსური ვარ. მიჭირს მოთმენა. რამდენჯერ ვუთხარი საკუთარ თავს, სიფხიზლეში ვისაუბრებ მასთან, მაინც ვერ ვითმენ. თუ თავი შევიკავე, იძულებული ვარ, სიბრაზე ბავშვზე გადავიტანო. ამ ბოლო დროს შევნიშნე, რომ საერთოდ ნერვებს ვერ ვიმორჩილებ, ყველაფერზე ვეჩხუბები ბავშვებს, მნიშვნელობა არა აქვს, ეკუთვნით თუ არ ეკუთვნით საყვედური, მთავარია, მე დავიცალო ნეგატიური ემოციისგან. ეს ყოველთვის არ გამომდის, ბოლო ხმაზე ვკივი, ბავშვებს კი რეაქცია არა აქვთ. მეუღლე მეუბნება, რომ არც ბავშვებთან და არც უფროსებთან ურთიერთობა არ ვიცი. რა ვიცი, იქნებ მართალიცაა,” - ქეთი, 26 წლის.

საკმაოდ ხშირია შემთხვევა, როცა ქალები ნეგატიური ემოციებისგან დასაცლელად ბავშვებს იყენებენ. ქმართან კონფლიქტის თავიდან ასაცილებლად ეს საკმაოდ ცუდი, შეიძლება ითქვას, არასამართლიანი გზაა. თუ ფიქრობთ, რომ თქვენ უნდა დაიცალოთ უარყოფითი ემოციისგან, ბავშვს კი აუცილებლად დაავიწყდება ყველაფერი, ძალიან ცდებით.

დაიმახსოვრეთ!

ბავშვებს არასოდეს არაფერი ავიწყდებათ. ნებისმიერი ქცევის ელემენტი, რომელსაც მათთან ურთიერთობაში იყენებთ, მათ გონებაში ღრმად იბეჭდება. სამწუხაროდ, ადამიანის ცნობიერება ისეა აწყობილი, რომ ცუდი სიგნალები უფრო ღრმად იბეჭდება გონებაში, ვიდრე პოზიტიური.

როცა ბავშვები თამაშობენ, ან აფუჭებენ რაიმე საგანს, ისინი უსაქმოდ კი არ არიან, არამედ ვითარდებიან. თქვენ თქვენი უხეში ჩარევით აფერხებთ მათ სრულფასოვან განვითარებას, უხეშად ცდილობთ ახალი სტანდარტების დამკვიდრებას. მერე უკვე გიკვირთ, რომ ყვირილს შეჩვეული ბავშვები საყვედურზე არ რეაგირებენ. ცდილობთ აუწიოთ ხმას, თუ ესეც არ ჭრის, ცემაზე გადადიხართ.

ასეთი ქცევით, ბუნებრივია, ვერ ალაგებთ ურთიერთობას ქმართან და საბოლოოდ აფუჭებთ ურთიერთობას ბავშვებთან.

რჩევები:

თუ გრძნობთ, რომ გაღიზიანებული ხართ, ეცადეთ, არ დაკარგოთ წონასწორობა. ბავშვს ნურასოდეს აქცევთ თქვენს სამიზნედ. ამ შემთხვევაში ის თქვენი დამხმარე ვერ იქნება. პირიქით, ის ნეგატიური ემოცია, რომელიც დაუმსახურებლად ბავშვზე გადმოდის, წლების მერე უკან დაგიბრუნდებათ. შვილები შეგახსენებენ, რომ მათი ქცევა თქვენი ქცევების ადეკვატურია.

ფსიქოლოგები ემოციების მართვაში განსაკუთრებულ როლს ანიჭებენ შრომით განტვირთვას და გვირჩევენ:

დაიწყეთ სახლის დალაგება, მოწმინდეთ იატაკი, მოაწესრიგეთ აბაზანა. შრომათერაპია საუკეთესო გზაა ორთქლის გამოსაშვებად.

თუ ხედავთ რომ საკუთარ თავთან ბრძოლა უშედეგოა და არაფერი გამოგდით, დროზე მიმართეთ ფსიქოლოგს. ის თქვენ დაგეხმარებათ, იპოვოთ გამოსავალი. გირჩევთ, როგორ გაუგოთ თანამოსაუბრეს, როგორ იმუშაოთ საკუთარ თავზე და მართოთ ცხოვრებისეული მოვლენები.

ფონდი „სოხუმის“ ერთ-ერთ საინფორმაციო შეხვედრაზე გაგონილი:

„ჩემთვის ჩვეულებრივი ამბავი იყო, დედა და მამა როგორ ყვიროდნენ სახლში. მაგრამ უჩვეულო და გასაკვირი ის იყო, როგორ ახერხებდნენ ისინი რამდენიმე წუთში ისეთი პოზის მიღებას, თითქოს არაფერი მომხდარა. მამა ადრე გარდამეცვალა. დედამ მამის ფუნქციაც შეითავსა. ისტერიულად ცდილობდა ყველაფერი ისე გამეკეთებინა, როგორც მას სურდა. როცა გავიზარდე, მასთან ურთიერთობა სულ უფრო მეტად მიჭირდა. არ მახსოვს,

რამეზე თბილად გვესაუბროს. სულ ხმამაღლა ვუმტკიცებდით ერთმანეთს ყველაფერს.

ერთ დღეს ისე ვაწყენინე, სასწრაფოს გამოძახება დამჭირდა. ასეთ დროს საკუთარი თავი მეზიზღება, თითქოს შინაგანად ვკვდები. სინამდვილეში ძალიან კეთილი გული მაქვს, ეს დედამ ძალიან კარგად იცის ამიტომაც ყოველთვის მპატიობს. მაგრამ ყველა არ მპატიობს. როცა გავთხოვდი, ოჯახის წევრებმა მაშინვე შემახსენეს: შენ რა ემოციური ყოფილხარ, მეუღლესთან ასეთი ლაპარაკი როგორ შეიძლება. ასე ცხოვრებას ვერ დააღაგებ.

არ მინდა ვინმეს ვაწყენინო, მით უმეტეს - მეუღლეს. მაქსიმალურად ვცდილობ, თავი შევიკავო. ამ ბოლო დროს საშინელი თავის ტკივილები დამეწყო. ვიცი, ეს ჩემს შიგნით მიმდინარე ბოხოქარი ამბების შედეგია. ჩემს ჯანმრთელობას ვაზარალებ.“ - ინგა, 30 წლის.

უმოციო ადამიანი არ არსებობს. უბრალოდ არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც შეუძლიათ ემოციების შენიღბვა. დახმარება ამ კატეგორიასაც ძალიან სჭირდება. თუ იმპულსური ადამიანები ხანმოკლე პერიოდში ახერხებენ ემოციისგან დაცლას, მათ შემდგომი რეაბილიტაციის პერიოდი აქვთ გაგრძელებული.

ნაკლებად იმპულსურობის შემთხვევაში კი დუღილის პროცესი შიგნით ხდება და არცთუ ისე უმტკივნეულოდ. ხშირად ეს პროცესი ძალიან ხანგრძლივია და ყოველთვის კარგად არ მთავრდება. აბა წარმოიდგინეთ, რა ემართება კერძს, რომელსაც ხარშავთ თავსახურიან ჭურჭელში, თავსახური დიდხანს ვერ ახერხებს ორთქლის შეკავებას, თუ დროულად არ დავეხმარეთ, შესაძლოა, მთელი კერძი გარეთ გადმოიღვაროს. ქვაბიც გაფუჭდეს, კერძიც და გაზქურაც.

ფსიქოლოგები გვაფრთხილებენ, რომ ემოციების შეკავება ჯანმრთელობის გაუარესებას იწვევს. ხშირია შემთხვევები, როცა თავშეკავებისგან ქალს ნევროზი უყალიბდება და სერიოზულ მკურნალობას საჭიროებს. ამიტომ ემოციებს შეკავება კი არა, მართვა სჭირდება, რაც სრულიად სხვადასხვა ცნებებია.

ფონდი სოხუმის შეხვედრებზე, როცა ეს საკითხი განხილვისა და დისკუსიის საგანი ხდება, ქალები ემოციების მართვის სხვადასხვა, განსხვავებულ მეთოდებზე ყვებიან, ამიტომ ასეთ დროს სტანდარტული ფორმა აბსოლუტურად გამოუსადეგარია.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ნეგატიური ემოციების მოძალებისას ჭურჭლის მსხვრევა ანელებს განცდებს. თუმცა, ამ მეთოდის გამოყენებას ვერავის ვურჩევთ. მით უმეტეს, ჩვენს რეალობაში, ეს ფორმა საკმაოდ არაეფექტურია. აბა წარმოიდგინეთ, ყოველდღე რომ თითო თეფში ვამტვრიოთ, როგორი სანახავები ვიქნებით. რამდენჯერაც გავბრაზდებით, იმდენი დასამსხვრევი ნივთები სად უნდა ვექებოთ?!

ქალები ხშირად აღნიშნავენ, ისეთ დროს, როცა ემოციები ეძალემათ, ტირიან ხოლმე, ტირილის შემდეგ სიმძიმე ეხსნებათ და შედარებით მშვიდდებიან. არც ეს ფორმაა საუკეთესო ემოციების სამართავად. სამწუხაროდ, ცხოვრება იმდენად რთულია, იმდენჯერ შეიძლება გავბრაზდეთ, რომ მთელი ცხოვრება ტირილად გვექცეს. ასეთი ადამიანი არავის სჭირდება, ყველასთვის მომაბეზრებელი გახდება.

რჩევები:

კარგად გააანალიზეთ, თქვენი ნეგატიური ემოციებით ყველაზე მეტად ვის აზარალებთ, ვის სტკენტ გულს. რა თქმა უნდა, ყველაზე ახლობელ ადამიანებს: ოჯახის წევრებს, კოლეგებს სამსახურში. მოდით, სწორედ ამ ადამიანებით დავიწყეთ. ნუ შეგრცხვებათ იმის აღიარების, რომ თქვენ ძალიან ემოციური ადამიანი ხართ და სრულიად უბრალო მიზეზითაც შეიძლება წონასწორობიდან გამოხვიდეთ, საშინელი აგრესია გადმოანთხიოთ. ხმამაღლა განაცხადეთ, რომ ძალიან კეთილი გული გაქვთ, გიყვართ ისინი, დიახ, სწორედ ასე, პირდაპირ უთხარით ამ ადამიანებს, რომ იმპულსურობა თქვენი ხასიათის ყველაზე ცუდი თვისებაა. შეეცადეთ იუმორით გაიხსენოთ, რა სისულელეები ჩაგიდენიათ თქვენი ემოციებიდან გამომდინარე, დაუფარავად ისაუბრეთ თქვენს მინუსებზე. დარწმუნებული იყავით, ისინი უფრო მეტად გაგიგებენ, უფრო მეტად მიგიღებენ და უფრო ადვილად შეძლებენ თქვენს დახმარებას.

გახსოვდეთ!

ემოციური ადამიანები ყველაზე ფაქიზები, გულწრფელები, ყველაზე მეგობრულები არიან. იმპულსური ადამიანები ხშირად აღწევენ წარმატებას, ისინი ურთიერთობებში საუკეთესო პარტნიორები არიან.

კიდევ რამდენიმე რჩევა:

1. ვიმუშაოთ საკუთარ თავზე: ყოველდღე ვუთხრათ საკუთარ გონებას, რომ ეს ცხოვრება არ არის მარტივი, თქვენ ხშირად შეგხვდებათ უსიამოვნებები. მაგრამ არ ღირს ამისთვის დროის დაკარგვა.
2. ნუ დაიტოვებთ შიგნით ნეგატიურ ემოციებს. სხვის გამო რატომ უნდა დასაჯოთ საკუთარი ორგანიზმი? და თუ გარეთ გამოგაქვთ ემოციები, შეჩერდით: სხვამ რა დააშავა, ეს ხომ შენი ნაგროვები ცუდი ემოციებია.
3. ღიმილი - ეს საუკეთესო საშუალებაა ემოციების სამართავად. ხშირად გაიღიმეთ და იგრძნობთ, როგორი სითბო ჩაგედვრებათ გულში. ამ ფორმით სხვებზეც საოცარ გავლენას მოახდენთ.
4. უნდა ისწავლოთ, რომ ირგვლივ მხოლოდ კარგი დაინახოთ, ნუ გაამახვილებთ ყურადღებას ცუდზე.
5. კარგად შეისწავლეთ საკუთარი თავი, დარწმუნდით, რა უფრო მეტად გშველით ასეთ დროს. თუ დამაბულობას იგრძნობთ, გადით ჰაერზე. შეხედეთ ადამიანებს და საკუთარ თავს უთხარით: ვინ იცის, იქნებ ამ ადამიანებს შენზე მეტად უჭირთ, - ეს ყველაფერი დამშვიდების და განტვირთვის საშუალებას მოგცემთ.
6. საუკეთესო თერაპიაა მიწასთან მუშაობა. თუ ამის საშუალება გაქვთ, ეზოში გადით, ყვავილებს წყალი დაუსხით, ბალახებისგან გაათავისუფლეთ, სხვანაირ სიმსუბუქეს იგრძნობთ.
7. დამაბულობას კარგად ხსნის ცხელი შხაპი. აბაზანიდან უფრო დამშვიდებული გამოხვალთ.

კარგად დაუკვირდით საკუთარ თავს, ყველა მეთოდი ინდივიდუალურია, თუ ჩამოთვლილთაგან არც ერთი არ გშველის, შექმენი საკუთარი - ახალი მეთოდი. იქნებ სალონში წასვლა, ნივთის შეძენა უფრო მეტად გამშვიდებს. როცა ეს გეცოდინება, ემოციების მართვაც გაგიადვილდება და ცხოვრებაც უფრო მარტივი გახდება. ნაკლები იქნება კონფლიქტები და აქედან გამომდინარე - ძალადობა.

**მიმართეთ ფონდი „სოხუმის“ ქალთა მხარდაჭერის ცენტრებს,
მიიღეთ უფასო ფსიქოლოგიური და იურიდიული კონსულტაციები**

ქუთაისის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - მგალობლიშვილის ქ. 6

579 93 28 28

ხონის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სამხედრო დასახლება, კორპუსი 98

579 70 84 84

571 85 42 42

სენაკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ბარათაშვილის 13

579 27 94 94

571 85 39 39

ფოთის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ახალი რაიონი, გაგრის ქუჩა 10/9

597 89 25 25

597 15 72 74

ხურჩა/კოკის ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - სოფელი ხურჩა

574 96 27 27

571 76 48 48

წყალტუბოს ქალთა მხარდაჭერის ცენტრი - ახალი დასახლება, 9 აპრილის ქუჩა 3/17

597 54 92 92

592 81 68 68

წარმატებებს გისურვებთ!