



«ԱՐԵՎ-ԵՐԵՎԱՆԵՐ»
ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԵՎ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ ՀԿ

«ԱՐԵՎ-ԵՐԵՎԱՆԵՐ»
ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԵՎ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆ ՀԿ

**ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇ
ՈՒՆԵՅՈՂ ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ
ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐԻՆ
ՅՈՒՅԱԲԵՐՎՈՂ
ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ԱԶԱԿՅՈՒԹՅԱՆ
ՄՈՏԵՅՈՒՄՆԵՐ**

**Ձեռնարկ
Ծնողների
համար**

Թ. ՅՈՒ. Ազատյան, Ս. Գ. Կարապետյան,
Ա. Ա. Կիրակոսյան, Ա. Տ. Մանուկյան,
Ս. Ս. Մուրադյան

**ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՃ
ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ
ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐԻՆ ՑՈՒՑԱԲԵՐՎՈՂ
ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ**



Ձեռնարկ ծնողների համար

ԵՐԵՎԱՆ • 2019

Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
 Թերեզա Ազատյան
Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
 Սիրանուշ Կարապետյան
Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
 Արմինե Կիրակոսյան
Հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դասախոս
 Ալինա Մանուկյան
Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դասախոս
 Սվետլանա Մուրադյան

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների ընտանիքներին
 ցուցաբերվող հոգեբանամանկավարժական աջակցության մոտեցումներ:
 Հեղինակային խումբ. — Եր.: 2019. — 67 էջ:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան 5

Դաունի համախտանիշով երեխաների զարգացման
 առանձնահատկությունները (Թ. Ազատյան) 7

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների
 ինքնասպասարկման կարողությունների ձևավորումն
 ընտանիքում (Ս. Մուրադյան) 26

Խոսքի զարգացման տեսագործնական խորհուրդներ
 Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների
 ընտանիքներին (Ս. Կարապետյան, Ա. Կիրակոսյան) 50

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների
 և դեռահասների սեռական դաստիարակության
 մոտեցումներն ընտանիքում (Ա. Մանուկյան) 67

Օգտակար գրականություն ծնողների համար 84

Օգտագործված գրականության ցանկ 85

ՆԱԽԱԲԱՆ

Անվիճելի փաստ է, որ երեխայի դաստիարակության, կրթության, ընդհանուր զարգացման գործընթացում անգնահատելի է ընտանիքի դերը: Հենց ընտանիքում է երեխան ստանում առաջին կենսական փորձը, կատարում առաջին հետևությունները և սովորում, թե ինչպես վարվել տարբեր իրավիճակներում: Ճատ կարևոր է, որպեսզի այն, ինչ մենք սովորեցնում ենք երեխային, ամրապնդվի ստույգ օրինակներով:

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաներին բնորոշ են մտածողության, խոսքի, ուշադրության, հիշողության, երևակայության, ինքնասպասարկման կարողությունների ձևավորման առանձնահատկություններ: Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների զարգացումը ենթադրում է համակարգային, բժշկահոգեբանամանկավարժական թիմային աշխատանքի վաղ կազմակերպում, որտեղ առավել քան կարևորվում է ընտանիքի ակտիվ և նպատակային մասնակցությունը: Ժամանակին և վաղ կազմակերպված կրթադաստիարակչական աշխատանքի արդյունքում այս երեխաները ունենում են զարգացման այնպիսի հնարավորություններ, որոնք նրանց թույլ են տալիս կրթություն ստանալու ընդհուպ մինչև բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում:

Սույն ձեռնարկում ներկայացված են Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների հոգեֆիզիկական և խոսքային զարգացման առանձնահատկությունները, առաջադրված են խաղերի, վարժությունների նմուշ-օրինակներ, մոտեցումներ և խորհուրդներ, որոնք կարող են կիրառել այս երեխաների

ծնողները: Ներկայացված թեմաների ընտրությունը առաջնահերթ պայմանավորված է Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների ծնողներին խնդրո առարկայի շուրջ որոշակի տեսական և գործնական գիտելիքներով, կարողություններով զինելու անհրաժեշտությամբ՝ այս համատեքստում կարևորելով վաղ միջամտության կազմակերպումն ու հետագա խնդիրների կանխարգելումը:

Ձեռնարկի մշակման համար խթան են հանդիսացել Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների ծնողների հետ իրականացված քննարկումները, զրույցները, սեմինարները:

Կարծում ենք, որ սույն ձեռնարկում ներկայացված նյութերը օգտակար կլինեն նաև կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող այլ երեխաների ծնողների համար:

Հեղինակները խորին շնորհակալություն են հայտնում «Արև-երեխաներ» ՀԿ-ի հոգաբարձուների խորհրդի նախագահ, Չորավոր Ս. Աստվածածին եկեղեցու հոգևոր հովիվ Տեր Գրիգոր քահանա Գրիգորյանին, ՀԿ-ի նախագահ Ռուզան Թամրազյանին և ատենապետ Լիլիթ Հայրապետյանին՝ Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների ծնողների հետ հանդիպելու ընձեռնված հնարավորության և սույն ձեռնարկի մտահղացման և հրատարակման համար:

Թեղեգա Ազատյան

ԴԱՈՒՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ընտանիքում հատուկ երեխայի հայտնվելը՝ այդ թվում նաև Դաունի համախտանիշ ունեցող, որոշակի դժվարություններ է առաջացնում ծնողների համար, քանի որ նրանց զարգացումը մի շարք առանձնահատկություններ ունի: Ներկայացնենք դրանցից հիմնականները.

- ընկալման աստիճանի նվազումը և հետաձգված արձագանքի ձևավորումը.
- երեխայի սովորած նյութի յուրացման համար անհրաժեշտ են մեծ թվով կրկնողություններ,
- նյութի ընդհանրացման ցածր մակարդակ.
- եթե հմտությունը բավարար չի օգտագործվում, ապա այն մոռացվում է:

Նաև առկա է միաժամանակ մի քանի հասկացություններ կիրառելու չգարգացած ունակություն: Դա պայմանավորված է նրանով, որ.

- Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխան դժվարաբույժ է, երբ անհրաժեշտ է նոր տեղեկությունները միացնել արդեն ծանոթ նյութին, տեղափոխել մի իրավիճակից մյուսը,

- գործողությունների շղթայից բաղկացած խնդիրների կատարման դժվարություն.

- Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխան չի կարողանում ինքնուրույն նպատակ դնել և պլանավորել գործողություններ:

Տարբեր ոլորտներում երեխայի անհմաչափ զարգացումը (շարժողական, սոցիալական և հուզական), և ճանաչողական ոլորտի զարգացման հետ սերտ կապը հաճախ դժվարեցնում է այս երեխաների սոցիալականացման և ադապտացիայի գործընթացները: Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխայի համար ամենահասանելի և մատչելի այն գործողությունն է, որը նա կատարում է մեծահասակին ընդօրինակելով կամ նրա հետ միասին:

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաները սովորաբար ընկերասեր են, հնազանդ, շփվող: Նրանք կարողանում են սիրել, վիրավորվել, ամաչել, բայց միևնույն ժամանակ, լինում են համառ, զայրացած և որոշ դեպքերում գրգռված: Այս երեխաների մոտ ֆիզիկական զարգացումն ուշանում է: Նրանք սկսում են նստել, չոչ անել սովորական երեխաներից ավելի ուշ, նրանց շարժողական հմտությունները կատարյալ չեն: Կարևոր է կյանքի առաջին տարվա ընթացքում սկսել զարգացնող վարժությունները և այս երեխաների շարժողական ոլորտի զարգացմանն ուղղված հատուկ պարապմունքներ իրականացնել: Սա կօգնի նվազագույնի հասցնել զարգացման հապաղումը: Չգայական ընկալման խանգարումը կապված է հաճախակի հանդիպող տեսողական և լսողական խանգարումների հետ: Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների զարգացման սկզբնական մակարդակները տարբեր են լինում, և դրանց զարգացման տեմպերը նույնպես կարող են զգալիորեն տարբերվել: Չնայած Դաունի համախտանիշ

ունեցող երեխաների զարգացման հապաղմանը, այս երեխաներն ունեն ուժեղ կողմեր՝ տեսողական ընկալման պահպանվածություն և ուշադրությունը մանրուքների՝ երկրորդական երևույթների նկատմամբ: Այս երեխաները տիրապետում են լավ ընդօրինակելու և դիտարկելու ունակությանը: Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխան սովորում է մեծահասակների և հասակակիցների օրինակից:

Գեղարվեստական ունակություն: Այս երեխաները սիրում են պարել, երգել, ելույթ ունենալ, նկարել: Հետևաբար՝ արտթերապիան իր տարբեր ոլորտներով, ինչպիսիք են՝ նկարչությունը, բեմականացումները, պարը և այլն, լայնորեն կիրառվում է դրանց զարգացման համար:

Մպորտային նվաճումներ: Պարաօլիմպիկ խաղերում հիանալի արդյունքներ են ձեռք բերում լողորդները, մարմնամարզիկները և ատլետները: Հետևաբար, ծնողները պետք է ուշադրություն դարձնեն այս երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությանը և կարևորեն այն:

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաները շատ զգացմունքային են: Նրանք կարողանում են զգալ ուրիշների տրամադրությունը և զգացմունքները, պատրաստ են հուզալին աջակցություն տրամադրել, այս երեխաներից շատերը լավ տիրապետում են համակարգչին: Համակարգչային հմտությունները կարող են լինել ապագա մասնագիտության հիմքը:

Գործնական խորհուրդներ ծնողներին

Շատ կարևոր է ձեր երեխայի զարգացմանն ուղղված աշխատանքները հնարավորինս շուտ սկսել: Հիշե՛ք, Ձեր երեխայի զարգացումը չի տարբերվում սովորական երեխայի զարգացումից: Չարգացման տեմպը որոշ չափով ցածր և

դանդաղ կլինի, բայց զարգացնող աշխատանքների քայլերի կարգը քիչ թե շատ նույնն է: Այս կամ այն հմտություններին տիրապետելու համար Ձեր երեխային պետք են ավելի շատ կրկնողություններ, ուստի ուսման գործընթացը պետք է աստիճանաբար գնա՝ փոքր քայլերով: Երեխաների զարգացման գործում ծնողների դերը հսկայական է, քանի որ հենց Դուք եք օգնելու ձեր երեխաներին նոր հմտություններ սովորել և զարգացնել:

Ինչի վրա պետք է աշխատել, և ինչին պետք է առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնել: Ընդհանուր իրազեկում և դիտարկում:

Ջրոսանքի ժամանակ խոսք ձեր երեխայի հետ: «Բառացի արտահայտեք» ամենը, ինչ տեսնում եք՝ պարզ, կարճ արտահայտությամբ: Օրինակ՝ խոտը կանաչ է, երկինքը կապույտ է (գույնի ուսումնասիրություն), երկնքում թռչունները թռչում են, խոտերի (տարածքային ընկալումը) վրա միջատներ են սողում: Փողոցում հավաքեք, տուփի մեջ տարբեր առարկաներ դրեք՝ քարեր, տերևներ, կոներ, ծաղիկներ, միաժամանակ տվեք դրանց անվանումները: Թույլ տվեք, որ երեխան այդ տուփից դրանք հանի և կրկնի անվանումները: Ուշադրություն դարձրեք մարդկանց գործողություններին: Օրինակ՝ աղջիկը խաղում է գնդակով, տղամարդը մեքենա է վարում, բնական երևույթները (անձրևը կաթում է, արևը շողում է) և այլն:

Երեխայի ինքնուրույնությունը

Ինքնուրույն ուտելը, լվացվելը, ատամները լվանալը, հագուստը հագնելը և այլն, դրանք մշակութային և հիգիենիկ հմտություններ են, որոնք ձևավորվում են առօրյա կյանքում: Դա խաղի վերածեք: Սկզբում նա կարող է տիկնիկին

ինքնուրույն կերակրել գդալով, այնուհետև Ձեր օգնությամբ փորձել կառուցել գործողությունների ամբողջ շղթան. լվանալ ձեռքերը, սեղանը գցել, կերակրել, սեղանը հավաքել:

Մեծահասակների և հասակակիցների հետ հաղորդակցվելու հմտությունները

Դառունի համախտանիշ ունեցող երեխաների մոտ խոսքը զարգանում է շատ ավելի ուշ, քան մյուս երեխաների մոտ (4–5 տարեկան): Հետևաբար, մասնագետները խորհուրդ են տալիս այդպիսի երեխաների հաղորդակցման հմտությունները զարգացնելու համար օգտագործել բնական ժեստեր կամ շարժումային լեզու: Առանց խոսել կարողանալու, Դառունի համախտանիշ ունեցող երեխաները կարող են հասկանալ ուրիշների խոսքը: Բնական ժեստերի կամ շարժումային լեզվի վաղ կիրառման ուսուցումը հետագայում դրական է ազդում խոսքի զարգացման վրա:

Ինչպես օգտվել բնական ժեստերից կամ շարժումային լեզվից

Բնական ժեստեր կամ շարժումային լեզվով պետք է նշվեն միայն հիմնական բառերը, որպեսզի դրանք կարողանան օգտագործվել առօրյա կյանքում, օրինակ՝ «բոլոր», «ուրիշ», «բարև» և այլն: Նայե՛ք Ձեր երեխայի աչքերին, երբ փորձում եք նրան որևէ բան հասկացնել ժեստի միջոցով: Փոքրիկը պետք է նայի Ձեզ: Երեխային բնական ժեստը կամ շարժումային լեզուն սովորեցնելու համար ձեռքերը դնել նրա ձեռքերին և օգնել վերարտադրել այդ ժեստը: Ժեստերի հետ միաժամանակ, աշխատեք խոսքի զարգացման ուղղությամբ: Երեխային խրախուսեք հնչյուններ արտասանել, երբ նա Ձեզ հետ հաղորդակցվում է բնական ժեստերի կամ շարժումային

լեզվի միջոցով: Այս փուլում ուշադրություն մի՛ դարձրեք ճիշտ արտասանմանը: Բնական ժեստերի կամ շարժումային լեզվի այսպես կոչված դասերը պետք է լինեն առօրյա կյանքի մասնիկը:

Երեխայի խոսքը

Մովորեք ձեր երեխայի հետ երգել, արտասանել և անպայման դրանք պետք է ուղեկցվեն շարժումներով: Երգն ու ասմունքը օգնում են զարգացնել հնչյունները տարբերելու ունակությունը, զարգացնել լսողական ուշադրությունը, նպաստել երեխայի բառապաշարի համալրմանը և ծանոթացնում են նոր հասկացությունների հետ: Մովորած երգերի, ոտանավորների, հեքիաթների տեքստերը երեխային հետագայում օգնում են բառակապակցություններ և նախադասություններ արտաբերել: Բնական ժեստերի կամ շարժումային լեզվի ուղեկցությամբ շարժումների համակարգման զարգացումը հեշտացնում է երգելը, ասմունքելը: Լոգոպեդի հետ դասընթացներն անհրաժեշտ են Ձեր երեխային, բայց ծնողները, միևնույն ժամանակ, պետք է պարբերաբար մշակեն և ամրապնդեն երեխայի ձեռք բերած խոսքի հմտությունները:

Ճանաչողական գործունեություն (ընկալում, մտածողություն, ուշադրություն, հիշողություն)

«Արևամանուկները» բազային և անհատական զարգացման տարբեր մակարդակ ունեն: Հատուկ մանկավարժը, լոգոպեդը, հատուկ հոգեբանը կօգնեն որոշել Ձեր երեխայի զարգացման նախնական մակարդակը և համապատասխան ուսումնական խաղեր ու վարժանքներ ընտրել նրա համար:

Տանը ծնողները (մասնագետի հանձնարարությամբ) պետք է կրկնեն և ամրապնդեն ձեր քրեթերված հմտությունները՝ առաջարկվող դիդակտիկ նյութի օգնությամբ և իհարկե, դրանք ներառել առօրյա և խաղային գործունեության մեջ:

Պարզ խաղեր ծավալների, գույնի, ձևի մասին պատկերացումների զարգացման համար.

Գույնը: Վերցրեք գունավոր կոճակներ, խճանկար: Թող երեխան դրանք ըստ գույնի դասավորի արկղերում: Տիկնիկային սպասքը օգտագործելով, կարող եք խնդրել երեխային տիկնիկների համար նույն գույնի բաժակներ և ափսեներ ընտրել:

Ձևը: Երեխային հանձնարարել արջին հյուրասիրել կլոր բլիթներ, իսկ շանը՝ եռանկյունաձև: Երեխային հանձնարարեք հյուրասիրել մեծ արջին մեծ կոներ, իսկ սկյուռիկին՝ փոքրիկ կոներ և այլն:

Տրամաբանական մտածողության զարգացում

Երեխային առաջարկեք վերցնել գույգ քարտեր, որտեղ պատկերված են օրինակ՝ ձեռքեր — ձեռնոցներ, նապաստակ — գազար, շուն- ոսկոր և այլն և աշխատեք երեխային բացատրել դրանց միջև եղած կապը, կատարեք համադրություն, առաջարկեք միասին կրկնել և գործողությունը պատկերից տեղափոխել առարկա:

Կառուցողական գործունեություն

Ձեր երեխան լավ նմանակում է օրինակը: Նրան առաջարկեք ձեր օրինակով աղյուսների և խորանարդների օգնությամբ ճանապարհ և աշտարակներ կառուցել: Դրանով մի՛ ավարտեք աշխատանքը: Կառուցված ճանապարհին գլորեք մեքենան:

Ուշադրություն և հիշողություն

Երեխայի աչքի առաջ սենյակի տարբեր մասերում 3–4 խաղալիք թաքցրեք և խնդրեք գտնել դրանք: Կարելի է օգտագործել քարտերը: Վերցրեք 3–4 քարտ, երեխայի առջև շրջեք դրանք, ապա հարցրեք. «Որտե՞ղ է աթոռը», «Որտե՞ղ է արջը»: Հիշողությունը զարգացնելու համար ծնողները երեխային դիմում են 2, 3 գործողությունից բաղկացած խնդրանքով: Երեխաները պետք է հիշեն և կատարեն: Օրինակ՝ «Քե՛ր գավաթը և ափսեները» և այլն: Բացի այդ, հիշողությունը զարգանում է երգեր, փոքրիկ տիկնիկային ներկայացումներ՝ «Շաղգամ»-ը, «Բոքոնիկ»-ը և այլն սովորելով: Պարզապես հիշեք, որ Դուք ստիպված կլինեք մի քանի անգամ կրկնել, քանի որ երեխան անմիջապես չի հիշում ամեն ինչ:

Ձեր երեխայի համար նախատեսված խաղալիքներն ու խաղերը

Խաղալիքները պետք է երեխային խրախուսեն տարբեր գործողությունների և դրանք չպետք է շատ լինեն: Դրանք զարգացնող խաղալիքներ են (2–3 փափուկ խաղալիք, տիկնիկներ, հնչյունային խաղալիքներ, դուլլեր, տուփեր, գնդակներ, մեքենաներ):

Բացի այդ, երեխան պետք է խաղա իրական իրերի հետ: Օրինակ, պլաստմասե «մեծական» գավաթները, փայտյա գդալները, այլումինե կաթսան՝ ավելի լավն են, քան այս ամենը պատկերող խաղալիքները: Խաղալու համար կարող եք նրան տալ գեղեցիկ փոքր քարեր, կոներ, կտորներ, սպունգներ և այլն (եթե երեխան դադարեցրել է ամեն ինչը բերանը «տանել»): Երեխայի հետ խաղալով, նրան սովորեցրեք սյուժեառային խաղի տարրերը: Տույց տվեք ինչպես կերակրել կամ լողացնել տիկնիկին, քնեցնել նրան: Կերակրելու համար

իրական հացահատիկ (ցորեն) օգտագործեք: Երեխան «շիլան» կաթսայից լցնում է ափսեի մեջ, «կոմպոտը»՝ բաժակի և հյուրասիրում տիկնիկին: Հիշեք այն երգերը, որոնք սովորել եք ձեր երեխայի հետ և երեխայի հետ կիրառեք դրանք խաղի մեջ: Օրինակ, տիկնիկին լողացնելու ժամանակ. «Օ՛, դու կեղտոտ փոքրիկ տիկնիկ, որտեղես քիթիկդ կեղտոտել»: Նման խաղերը օգնում են զարգացնել երեխայի երևակայությունը, մտածելակերպը, խոսքը և շարժողական հմտությունները: Սկզբում մեծահասակն ինքն է բոլոր գործողությունները ցույց տալիս երեխային, ապա սկսում է կրկնել խաղի գործողությունները ձեզ հետ: Երեխան աստիճանաբար կսովորի ինքնուրույն խաղալ:

Մանր մտորիկա

Երեխային այնպիսի առաջադրանքներ տվեք, որոնք ձևավորում են երկու ձեռքերով գործողություն կատարելու հմտությունը (թելի վրա ուլունքներ շարել, «Լեզո»): Օգտագործեք փոքր տարրեր կամ սնունդ (չամիչ, չոր նախաճաշ), որոնք պետք է վերցնել և լցնել տարրայի մեջ: Խաղացեք ջրով, մեծ թափվող նյութերով («կենդանի» ավազ, մանր ձավարեղեն): Երեխային ներգրավեք հազնվելու և հանվելու գործընթացում. կոճակները կոճկել/արձակելը, հազնել/հանել ձեռնոցները, գուլպաները, կապել և արձակել կոշիկի կապիչները և այլն:

Երեխաները շատ են սիրում մատներով նկարել: Կարող եք Ձեր երեխայի հետ միասին մատով նկարել սկուտեղի մեջ լցրած ձավարեղենի կամ այլուրի վրա, հայելու վրա նկարել սափրվելու փրփուրով: Երեխայի՝ այս գործողության ուսուցման ալգորիթմը նույնն է, ինչ ցանկացած այլ խաղինը: Առաջին փուլում երեխան նկարում է ձեզ հետ, իսկ հետագայում դա կանի ընդօրինակելով ձեր ներկայացրած նկարը:

Երբ երեխան մեծանա, մատներով նկարելու հատուկ ներկ կամ գույշ օգտագործեք: Կարող եք օգտագործել տարբեր պատկերների ձևաթղթեր (թուփ, ձուկ, տոնաձառ և այլն), իսկ երեխան թփի վրա կնկարի հատապտուղներ, ձկան վրա՝ թեփուկներ, տոնաձառի վրա՝ լույսեր, խաղալիքներ և այլն: Երեխաները սիրում են իրենց ձեռքերի մատնահետքերը թողնել: Ներկեք երեխայի ամբողջ և տպեք թղթի վրա: Եվ դուք կարող եք այս մատնահետքերը տարբեր պատկերներ դարձնել, օրինակ՝ ընձուղտ կամ արև: Մատների զարգացման համար խմոր, պլաստիլին օգտագործեք: Պատրաստեք պինդ խմոր, որը կարելի է տարբեր գույներով ներկել: Թող երեխան առաջին հերթին խաղա խմորով, այնուհետև խմորի մեջ կարող եք ձողիկներ կամ մակարոնի որոշ տեսակներ (ոզնի), կոճակներ (աչքեր, ծաղիկներ) տեղադրել: Երեխայի մեծանալուն գուգահեռ պետք է բարդացնել խնդիրները:

Մանր մոտորիկան զարգացնելու համար օգնում են նաև մատների հատուկ խաղերը: Մատիկներով պարզ խաղերը կարելի է իրականացնել 3–5 տարեկան երեխաների հետ: Մատի շարժումները ուղեկցեք երգերի և կարճ ոտանավորների հետ:

Ինչպես հարաբերություններ կառուցել երեխայի հետ

Հաջողության բանալին պատշաճ կառուցված աշխատանքն է: Եթե երեխան սիրում է գործողությունը, որով զբաղվում է, նշանակում է, Դուք ամեն ինչ ճիշտ եք անում: Պարտադիր գովաբանեք և խրախուսեք երեխային: Հնարավոր է, որ հիմա դեռ արդյունքի չեք հասել կամ արդյունքը շատ փոքր է: Այս դեպքում պետք է գովեք երեխային՝

համագործակցելու համար: Եթե երեխան հրաժարվի որևէ գործողությունից՝ մի՛ անհանգստացեք: Նույն զբաղմունքն առաջարկեք նրան այլ ձևով, այլ խաղալիքներով: Եթե դա էլ չի աշխատում, մի՛ պնդեք: Որոշ ժամանակ անց վերադարձեք այս զբաղմունքին: Հնարավոր է, որ երեխան պետք է մի քիչ մեծանա, որպեսզի հասնի դրան:

Հասարակության մեջ վարքագծի հմտությունները

Երեխային ուրիշների հետ հաղորդակցվել սովորեցնելու համար պետք է նրան օգնել իսկապես ընտանիքի անդամ դառնալ: Նա պետք է խաղա իր եղբայրների և քույրերի հետ, հյուրեր ընդունի, օգնի ճաշ պատրաստել: Դառունի համախտանիշ ունեցող երեխան լավ ընդօրինակում է մեծահասակների գործողությունները: Երեխային չի կարելի հեռացնել այլ երեխաների հետ խաղերին մասնակցելուց, նա կրկնելու է նրանց վարքագիծը, և դա շատ կարևոր է: Տարիքի հետ երեխայի հաղորդակցման շրջանակը կընդլայնվի և դուրս կգա ընտանիքի սահմաններից: Ապահովության համար ծնողները երեխային պետք է սովորեցնեն օտարներին տարբերել հարազատներից և ընկերներից: Մա երեխային պետք է զգույշ բացատրել և բազմիցս: Դուք կարող եք օգտագործել այն առանձնահատկությունները, որոնք հասկանալի են հատուկ երեխաներին. միայն ընտանիքի անդամները և լավ ընկերներն են այն մարդիկ, որոնց կարող եք երբեմն գրկել, օրինակ՝ տոնական, ծննդյան օրերին, իսկ այլոց, սովորաբար, միայն ասում ենք «Բարև», սեղմում ենք ձեռքը կամ ձեռքով ենք անում: Անհրաժեշտ է երեխային սովորեցնել հանրային վայրը տարբերել տնից, և այն, ինչը կարելի է և չի կարելի անել: Ծատ կարևոր է երեխային բացատրել, որ ոչ մեկի,

նույնիսկ ընտանիքի անդամներին չի թույլատրվում դիպչել իր ինտիմ մասերին: Նրան խրախուսեք ինքնուրույն լվացվել: Երբ երեխան փոխում է հագուստը, թող իր սենյակի դուռը փակ լինի: Հասարակության վարքագծի կանոնները կարևոր են, բայց դրանց պետք է աստիճանաբար տիրապետել և ոչ թե միանգամից: Խրախուսեք լավ «ճիշտ» վարքը: Ինքներդ ցույց տվեք ցանկալի վարքը: Համբերություն ունեցեք, քանի որ այս կանոնների յուրացումը կարող է բազմակի կրկնումներ և գործնական վարժություններ պահանջել: Ժամանակն աշխատում է Ձեզ համար և այդ աշխատանքի շնորհիվ երեխան ապագայում կտվորի այն վարքագիծը, որը նրան չի վտանգում, կօգնի այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերություններ կառուցել:

Երբեք հնարավոր չէ կանխագուշակել, թե ինչպիսին կդառնա երեխան, երբ մեծանա: Սա հավասարապես վերաբերում է ցանկացած նորածնի, այդ թվում՝ Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխային: Մի՛ վախեցեք դիմել մասնագետների օգնությանը կամ Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների ծնողների համայնքներին: Մի՛ թաքնվեք խնդրից, միևնույն է, այն չի անհետանա, սակայն որքան շուտ եք ծանոթանում երեխայի կյանքի հեռանկարներին և նրա հարմարվողականությանը, Ձեր իրավունքներից օգտվելու հնարավորությանը, պետության աջակցությանը, այնքան վստահ եք ձեզ զգում:

Հարմարվելու համար հնարավոր է երկար ժամանակ պահանջվի Ձեզ: Դա բնական է, քանի որ Ձեր կյանքը կտրուկ փոխվել է: Կարևորն այն է, որ կարողանանք հասկանալ, որ ո՛չ Դուք, ո՛չ էլ Ձեր երեխան մեղավոր չէ նման ախտորոշման համար, իսկ Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխայի համար շատ կարևոր է, որ ծնողներն ընդունեն և սիրեն նրան այնպիսին, ինչպիսին նա կա:

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների մանկավարժական աջակցության օրինակելի խաղեր և վարժություններ

«Ի՞նչ է անում տիկնիկը»

Խաղի նպատակը — կարողանալ ճանաչել ռիթմի փոփոխությունը:

Նախապատրաստումը — տիկնիկ ունենալ:

Խաղի ընթացքը — երեխաները լսում են երաժշտական տարբեր ստեղծագործություններ, օրինակ՝ Ն. Ստեփանյանի «Տիկնիկի օրորը», Ս. Գալիկյանի «Փոքրիկ քայլերգը» և Իս. Ավետիսյանի «Ծաղկեփունջ» պարի մեկ մասը: Մանկավարժի հանձնարարությամբ երեխաներից մեկը վերցնում է տիկնիկը և «Տիկնիկի օրորը» երգի ժամանակ քնեցնում: Օրորոցայինին հաջորդում է քայլերգային և պարային երաժշտություն: Երեխան, այդ ստեղծագործությունների ռիթմին համապատասխան, քայլեցնում է տիկնիկին կամ պարային շարժումներ կատարում նրա օգնությամբ:

Այնուհետև կարելի է տիկնիկներ տալ բոլորին, խաղը կազմակերպել ամբողջ խմբի հետ:

«Ո՞ր զանգակն է հնչում»

Խաղի նպատակը — երեխաների մեջ ձայները տարբերելու կարողություն զարգացնել:

Նախապատրաստումը — մեծ և փոքր չափի զանգակներ ունենալ:

Խաղի ընթացքը — դաստիարակը վարագույրի ետևում հնչեցնում է տարբեր բարձրության հնչեղություն ունեցող զանգակներ՝ մեծ և փոքր չափի: Երեխաները պետք է գուշակեն թե որ զանգակն է բարձր հնչում, և որը ցածր, որ

ձայնն է ուժեղ, որը՝ թույլ (փոքր զանգակն է բարձր հնչում, իսկ մեծը՝ ցածր):

«Ո՛ւլ է երգում»

Խաղի նպատակը — երեխաների մեջ զարգացնել ցածր, բարձր, միջին ձայները տարբերելու կարողություն:

Նախապատրաստումը — նկարներ ունենալ, որոնց վրա պատկերված են հայրիկը, մայրիկը և փոքրիկ տղան:

Խաղի ընթացքը — մանկավարժը, ցույց տալով նկարները, պատմում է մի ընտանիքի մասին, որտեղ բոլորն էլ սիրում են երգն ու երաժշտությունը, սակայն նրանցից յուրաքանչյուրը երգում է տարբեր ձայնով. հայրիկը՝ ցածր, մայրիկը՝ միջին, իսկ փոքրիկ տղան՝ բարձր, բարակ ձայնով:

Մանկավարժը տարբեր ձայնասահմաններում ասում է մեկ նախադասություն և յուրաքանչյուր կատարումից հետո առաջարկում է երեխաներին գուշակել, թե ով է երգում՝ հայրիկը, մայրիկը, թե փոքրիկ տղան:

«Ճանաչիր»

Խաղի նպատակը — երեխաներին սովորեցնել տարբերել արջին, նապաստակին, ծիտիկին և այլն:

Նախապատրաստումը — երեք աստիճան ունեցող սանդղակ և համապատասխան խաղալիքներ ունենալ:

Խաղի ընթացքը — երեխաները ստեղծագործություններ են լսում արջուկի, նապաստակի, ծիտիկի մասին (կարելի է ձայնապնակներ օգտագործել): Հետո նրանք քննարկում են, թե ինչ ստեղծագործություններ ունկնդրեցին: Մանկավարժի առաջարկով երեխաներից մեկը խաղալիքները տեղադրում է համապատասխան աստիճանների վրա՝ արջուկին՝ առաջին, նապաստակին՝ երկրորդ, իսկ ծիտիկին՝ երրորդ աստիճանի վրա:

«Արև, թե անձրև»

Խաղի նպատակը — որոշել եղանակը:

Նախապատրաստումը — նախօրոք 8x10 սմ սովորաբար թե քարտեր ունենալ, որոնց մի կողմում նկատվում է արև, իսկ մյուս կողմում՝ ամպ և անձրև: Քարտերի թիվը պետք է համապատասխանի խմբի երեխաների թվին:

Խաղի ընթացքը — երաժշտության տակ քարտերը բաժանում է երեխաներին և երաժշտություն միացնում՝ երեխաներին առաջարկելով որոշել դրա բնույթը, տրամադրությունը՝ ուրախ թե տխուր, արագ թե դանդաղ, և ցույց տալ քարտի համապատասխան կողմը:

«Ո՛ւր»

Խաղի նպատակը — սովորեցնել կողնորոշվել տարածության մեջ:

Անհարժեշտ նյութեր — թղթի վրա պատկերված մեքենա և ծառ:

«Ուշադիր նայեք նկարին: Ո՞ր մեքենաներն են գնում ձախ, որոնք՝ աջ: Ուշադիր նայեք ծառերին. որո՞նք են տեղադրված ճանապարհից աջ, որոնք՝ ձախ»:

«Ի՞նչ է պատահել»

Խաղի նպատակը — թղթի (գրատախտակի) վրա կողմնորոշման կարողության զարգացում:

Ուսուցիչ. «Ես ցույց կտամ, կասեմ, թե ինչպես պետք է գիծ քաշել, իսկ դուք ուշադիր լսեք (նայեք) և նկարեք ինչպես ես: Օրինակ՝ մեկ ուղիղ գիծ աջ, մեկ՝ ներքև, մեկ՝ ձախ, մեկ վերև: Ի՞նչ ստացվեց:

Ստացվեց քառակուսի: Սա ամենահեշտ հանձնարարությունն է, եկեք շարունակենք խաղը: Օրինակ՝ մեկ ուղիղ գիծ

վերև, մեկը՝ աջ, երկուսը ներքև, մեկը՝ աջ, մեկը՝ ներքև, մեկը՝ վերև և այլն»:

«Ուրտե՛ղ են թաքնված գանձերը»

Խտաղի նպատակը — զարգացնել տարածական կողմորոշիչ ռեակցիաները

Դասարանում դրվում են տարբեր խոչընդոտներ (գնդակ, պթոռ, դույլ և այլն): «Երեխանե՛ր, ճիշտ հաղթահարելով խոչընդոտները, դուք կգտնեք գանձերը: Կանգնեք դռան առջև և սկսեք: Դասարանի մուտքի դուռը ելման կետն է: Թեքվեք աջ և կատարեք երեք քայլ առաջ: Թեքվեք աջ և ցատկեք գնդակի վրայով: Գնացեք չորս քայլ առաջ, շրջանցեք պթոռը և այլն»: Կհաղթի նա, ով ճիշտ կանցնի ճանապարհը:

«Գտի՛ր խաղալիքը»

Խտաղի նպատակը — զարգացնել տարածական կողմնորոշման կարողությունը նախագծի (քարտեզի) օգնությամբ:

Այս խաղն անկացնելու համար նախօրոք պետք է նկարել (երեխայի հետ միասին) դասարանի, դպրոցի կամ բակի նախագծը (քարտեզը) և նշել, թե որ խաղալիքը պետք է գտնել: Աննկատ թաքցնում ենք և նախագծի (քարտեզի) վրա կարմիր գույնով նշում այդ տեղը: Երեխան, ըստ նախագծի (քարտեզի), պետք է գտնի խաղալիքը: Խտաղը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ՝ խաղալիքը տարբեր տեղեր թաքցնելով, փոխելով դասարանի, դպրոցի կամ բակի նախագիծը (քարտեզը):

«Գնացք»

Խտաղի նպատակը — տարածական կողմնորոշումը զարգացնել երաժշտությամբ:

Երեխաները կանգնում են մեկը մյուսի հետևում և ուրախ, աշխույժ երաժշտության ներքո քայլում են շրջանով: Լսելով խաղավարի ծափի ձայնը՝ երեխաները կտրուկ թեքվում են և գնում դեպի իրենց նստարանները: Այնուհետև բարդացնելով առաջադրանքը՝ յուրաքանչյուր ծափի ժամանակ կա՛մ դուրս են գալիս միջանցք, կա՛մ գնում հարևան դասարան:

«Տեղադրի՛ր»

Խտաղի նպատակը — զարգացնել մոտակա տարածքում կողմնորոշվելու կարողությունը:

Երեխաներին բաժանվում են առարկաներ (բաժակ, գնդակ, տետր, գրիչ և այլն): Յուրաքանչյուր աշակերտ, որ վերցնում է առարկան, պետք է այն տանի իր տեղը: Բաժակը՝ ճաշարան, տետրը՝ ուսուցչանոց, գնդակը՝ մարզադահլիճ և այլն: Հանձնարարությունը կարելի է կատարել զույգերով՝ ըստ օրինակի կամ խոսքային հարաանգի:

Հաղթում է նա, ով ճիշտ է տեղադրում առարկաները:

Դատևի համախառանիչ ունեցող երեխաների կողմնորոշման հասկացությունների և պատկերացումների ձևավորմանն ուղղված օրինակելի բառերի և բառակապակցությունների ցանկ

Աջ	Կողքով	Մոտիկից
Աջ գրպան	Կողքի վրա	Մի կողմ
Աջ ձեռքով	Կողքին վերևից	Ներսում
Աջ ձեռքի մոտով	Կողքին ներքևից	Ներքև
Աջից	Կողք-կողքի	Ներքևում աջից
Առաջ	Հեռու	Ներքևում ձախից
Անկյունագծով	Հեռվում	Ներքևի դարակ
Անկյունում	Հետ	Ներքևի մասը
Բարձր	Հակառակ	Շուրջբոլորը
Դեմ դիմաց	Հորիզոնական	Շրջանով
Դեմ դիմաց աջից	Ձախ	Վերև
Դեմ դիմաց ձախից	Ձախ գրպան	Վերևում աջից
Դիմացը	Ձախ ոտք	Վերևում ձախից
Դիմացինից աջ	Ձախ ձեռքը	Վերևի դարակը
Դրսում	Ձախ ձեռքի մատով	Վերևի մասը
Եզրով	Ձախից	Վրա
Թեքվել աջ	Ցածր	Ուրիշի կողքին
Թեքվել ձախ	Մեջ	Ուղիղ
Կենտրոնով	Մեջտեղում	Ուղղահայաց
Կենտրոնում	Մեկը մյուսի դիմաց	Քո կողքին
Կողք	Մոտիկ	

Մոտակա տարածության մեջ կողմնորոշման պատկերացումներն արտացոլող օրինակելի բառերի և բառակապակցությունների ցանկ

անցնել միջանցքով	դասարանում
անցնել ուղիղ, թեքվել դեպի	դասասենյակ
անցնել ուղիղ	դեպի տեխնոլոգիայի ուսուցման
աշխատանքի սենյակից աջ	երկրորդ հարկում
աստիճաններից ներքև	թեքվել ձախ
աստիճաններից վերև	խաղահրապարակի մոտ
աստիճանների տակ աջից	խաղահրապարակի կենտրոնում
աստիճանների տակ	ծաղիկներից աջ
առաջին հարկում	ծառերից ձախ
աջ կողմ	կենտրոնից ձախ
այթոռների միջև	կենտրոնից աջ
այթոռի վրա, սեղանի տակ	կենտրոնական աստիճաններ
այթոռի կողքին	կենտրոնական ճանապարհը
բացել աջ պատուհանը	հորիզոնական
բացել աջ դուռը	հարկերի միջև
գրատախտակից դեպի դուռը	ձախ կողմ
գրասեղանի տակ	ճաշարանից դեպի դուռը
սենյակ	

ԴՆՈՒՆԻ ՀԱՍԱԽՏԱՆԻՇ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ ԻՆՔՆԱՍՊՆԱՍԱՐԿՄԱՆ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՎՎՈՐՈՒՄ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ

Ինքնասպասարկումը նախադպրոցական տարիքի երեխայի աշխատանքային դաստիարակության նախադրյալն է: Երեխայի զարգացման գործընթացում մեծ է ինքնասպասարկման հմտությունների (հագնվել և հանվել, սեփական խնամքին հետևել, պետքարանից օգտվել, ինքնուրույն սնվել, ինքնուրույն լվացվել, հետևել մաքրությանը) դերը, որն էլ իր հերթին ուղղակիորեն ազդում է երեխայի ինքնագնահատականի ճիշտ դրսևորման վրա (նկար 1):



Նկ. 1. Ինքնասպասարկման հիմնական հմտությունները

Հասարակության մեջ քիչ չեն այն ծնողները, որոնք երեխայի փոխարեն նրա գործողությունները կատարելու, երեխայի «հոգսը թեթևացնելու» և դրանով նրան «թվացյալ լավ մեծացնելու» միտում ունեն: Դա իր հերթին հանգեցնում է ծնողների կողմից երեխային անտեղի գերխնամքով պարուրելուն:

Որոշ դեպքերում ծնողները հատուկ կարևորություն չեն տալիս երեխաների ինքնուրույնության դաստիարակմանը, որի արդյունքում երեխային համարում են «շատ փոքր նման լուրջ գործողություններն ինքնուրույն կատարելու և ստացված արդյունքի համար պատասխանատվություն կրելու»: Արդյունքում՝ ծնողը փորձում է ամեն ինչ անել երեխայի համար և երեխայի փոխարեն: Ծնողների մյուս խումբը, չնայած գիտակցում և կարևորում է երեխայի զարգացման գործընթացում ինքնուրույնության խթանման դերը, այդուհանդերձ, անհամբերության կամ պարզապես ժամանակի սղության պատճառով երեխայի փոխարեն կրկին անում են այն գործողությունները, որոնք նա կարող է ինքնուրույն կատարել:

Այսպիսով, վերոնշյալի արդյունքում, բոլոր պարագաներում, երեխայի ինքնուրույնությունը ինքնասպասարկման գործընթացում չի զարգանում: Հետևաբար, խնդիր է առաջանում նպատակային կերպով զարգացնելու կրտսեր նախադպրոցական տարիքի երեխայի ինքնասպասարկման կարողությունները:

Բոլոր պարագաներում պետք է միշտ հաշվի առնել, որ ծնողի դերը մեծ է երեխայի զարգացման, կրթության և դաստիարակության լիիրավ իրականացման գործընթացում: Ծնողը լրացնում է երեխայի գիտելիքները, կատարելագործում է նրա հմտություններն ու կարողությունները: Չարգացնելով երեխայի ինքնասպասարկման հմտությունները՝ նպաստում ենք երեխայի՝ հասարակության մեջ ավելի հեշտ

և արագ հարմարվելուն: Բացի այդ երեխաների ինքնասպասարկման հմտությունների զարգացումն ու դաստիարակությունը տևական գործընթաց է, որը շրջապատող մեծահասակներից, ընտանիքի անդամներից առաջին հերթին համբերություն և հավատ է պահանջում:

Տարրական աշխատանքային առաջադրանքների (սպասքաղրել սեղանը, հավաքել խաղալիքները, հատակը մաքուր պահել, խնամել սենյակային բույսերը) ամենօրյա կատարումը երեխաներին սովորեցնում է համակարգված աշխատանքի: Ինքնասպասարկման հմտությունների շնորհիվ երեխան գիտակցում է իր պարտականությունները: Հենց ինքնասպասարկման միջոցով երեխան աստիճանաբար սովորում է հոգ տանել ոչ միայն իր, այլև իր ընկերների, հարազատների մասին: Ինքնասպասարկման գործընթացում նա ծանոթանում է իր համար նոր առարկաների անվանումներին, դրանց հատկություններին (երկար — կարճ, փափուկ — պինդ, հաստ — բարակ, մեծ — փոքր, քաղցր — աղի, թթու — կծու):

Երեխային ինքնասպասարկման (օրինակ՝ հագնվելու և հանվելու) կարողությունների ուսուցման ամենահարմարավետ ժամանակահատվածը 2–3 տարեկանն է: Ինչո՞ւ, քանի որ 3,5–4 տարեկանում երեխան արդեն հարմարվում է այն գործողություններին, որոնք նա սովորել է կամ իր համար դարձել են բնական երևույթ, ասենք օրինակ, որ իրեն պետք է կերակրեն, հագցնեն, լողացնեն: Այս պարագայում ծնողի ցանկացած պահանջ (հագնվի՛ր, կոշիկներդ դի՛ր պահարանում, լվացվի՛ր) երեխան կարող է դիտարկել բացասական կերպով, որին կարող է նույնիսկ վրդովմունքով արձագանքել: Բնականաբար նման իրավիճակում շատ կարևոր է, որ տան բոլոր անդամները որդեգրեն մեկ սկզբունք և համակարծիք լինեն: Այսինքն, միևնույն հարցի շուրջն ընտանիքի անդամների կողմից

ներկայացված տարբեր պահանջներն ու տարբեր կարծիքները նույնպես կարող են բազում խոչընդոտներ առաջացնել (օրինակ, քիչ չեն այն դեպքերը, երբ մայրիկը արգելում է, իսկ հայրիկը թույլ է տալիս: Մյուս պարագայում հայրիկն ու մայրիկը բարկանում են, իսկ տատիկն ու պապիկը՝ ոգևորում երեխային): Արդյունքի հասնելու համար պետք է համախմբված լինել և աշխատել համաձայնեցված մեկ նպատակի շուրջը: Նշենք նաև, որ բնավորության այնպիսի գծերը, ինչպիսիք են կամքը, ինքնավստահությունը, համառությունն ու նպատակասլացությունը, նույնպես կապված են և ձևավորվում են ինքնասպասարկման հմտությունների զարգացման միջոցով:

Կրտսեր նախադպրոցական տարիքը երեխայի կյանքի, զարգացման առանձնահատուկ փուլերից մեկն է: 3–4 տարեկան հասակում երեխան սկսում է զարգացնել իր վարքի գիտակցական վերահսկողությունը: Ակտիվությունը զգալիորեն մեծանում է, և անկախության ցանկությունը դառնում է տվյալ տարիքի հիմնական բնութագրող կողմը («ես ինքս», «ես ուզում եմ», «ես կարող եմ»): Երեխան սկսում է հավատալ իր կարողություններին և ուժերին: Նա արդեն կարող է նպատակ դնել, որոշ դեպքերում՝ պնդել իր ցանկությունն ու կարծիքը, բայց նրա ուշադրությունը դեռևս կարող է անկայուն լինել, որի արդյունքում երեխան արագորեն շեղվում է, շուտ հոգնում:

Երեխայի ինքնասպասարկման կարողությունների ուսուցումը նախատեսում է.

1. Աշխատանքային գործունեության դրդապատճառների ստեղծում,
2. Աշխատանքային միջավայրի (բնական իրավիճակի օգտագործում, արհեստական իրավիճակի ստեղծում) կիրառում, երեխայի զբաղվածության ապահովում, անհրաժեշտության պարագայում օգնության ցուցաբերում,

3. Երեխայի ծանրաբեռնվածության, առողջության, հետաքրքրությունների, կարողությունների հաշվառում,

4. Աշխատանքային գործունեության կատարման ընթացքում հուզական, դրական միջավայրի ստեղծում (օրինակ՝ երեխային դուրեկան երաժշտություն),

5. Աշխատանքային համապատասխան պարագաների ճշգրիտ ընտրություն:

Ինքնասպասարկման հմտությունների ձևավորմանն ուղղված աշխատանքների ընդհանուր մեթոդներն են.

Տեսողական մեթոդներ.

- գործողության յուրաքանչյուր տարրի և կատարման հաջորդականության ցուցադրում,
- ինքնասպասարկման տարբեր գործընթացների պլանների (սխեմաներ, նկարներ) ցուցադրում,
- մեծահասակների գործողությունների դիտարկում,
- պատկերների, մոդելների ուսումնասիրում,
- համապատասխան բովանդակությամբ, ուսուցողական, խրատողաստիարակչական բնույթի կինոֆիլմերի, մուլտֆիլմերի դիտում:

Բանավոր մեթոդներ.

- ցուցադրման ընթացքում մեծահասակի գործողությունների բացատրություն, խոսքայնացում, մեկնաբանում
- մանրամասն բանավոր բացատրություն՝ առանց ցուցադրության,
- երեխայի գործունեության հսկողություն և գնահատում,
- համապատասխան բովանդակությամբ հեքիաթների ընթերցում, գեղագիտական դաստիարակություն,
- գործնական խաղային մեթոդներ,

- անակնկալ պահեր երեխայի համար,
- տիկնիկներով, փափուկ խաղալիքներով խաղեր,
- ինքնասպասարկման վարժություններ:

Այսպիսով, ինքնասպասարկման հմտությունները, ինչպես և ցանկացած այլ հմտություն, անմիջապես չի ձևավորվում: Որպեսզի երեխան սովորի ճիշտ լվացվել, հագնվել, անհրաժեշտ է, որ նա հասկանա, թե դա պետք ինչպես է անել: Անհրաժեշտ է հաճախակի կրկնել տվյալ գործողությունները (օրինակ՝ լվացվում ենք օճառով), որոնք պետք է գուգահեռաբար բացատրել (բացատրել յուրաքանչյուր քայլ — բացում ենք ջրի ծորակը, թրջում ենք ձեռքերը, վերցնում ենք օճառը...): Այնուհետև, երբ երեխան կյուրացնի կատարվելիք գործողությունը, պահանջվող հերթականությունը, ցանկալի է համապատասխան գործողությունների ցուցադրումից աստիճանաբար անցում կատարել խոսքային հրահանգների (հրահանգը տալիս ենք և թողնում, որ երեխան ինքնուրույն կատարի տվյալ գործողությունը): Բնականաբար, եթե տեսնում ենք երեխան դժվարանում է, սպա պետք է համապատասխան չափաբաժնով օգնություն ցուցաբերել: Դրանք նպաստում են հմտությունների ամրապնդմանը, ճշգրիտ շարժումների մշակմանն ու ձևավորմանը, հնարավորություն են տալիս գործել մեծի յուրաքանչյուր բառին համապատասխան: Մեծահասակն աստիճանաբար կարող է իր խոսքին և բացատրությանն ավելի ընդհանուր բնույթ տալ: Օրինակ՝ «Հիմա կտեսնեն, արդյո՞ք ճիշտ ես կախել հագուստը պահարանում», «Հագի՛ր կոշիկներդ»:

Միևնույն ժամանակ ակնհայտ է, որ երեխան ինքնասպասարկման գործողությունները կատարելիս, հագնվելու կամ խաղալիքները հավաքելու ընթացքում կարող է մի շարք անտեղի, անկանոն շարժումներ թույլ տալ: Արդյունքում նա մեծ էներգիա է ծախսում, իսկ աշխատանքի որակը

ոչ լիարժեք է: Հետևաբար, ստուգելով, թե ինչպես է երեխան հաղթահարում ինքնասպասարկման հմտությունները, հարկավոր է նրան սովորեցնել գերծ մնալ ավելորդ, անտեղի շարժումներից: Ինչպե՞ս կազմակերպել այդ գործընթացը:

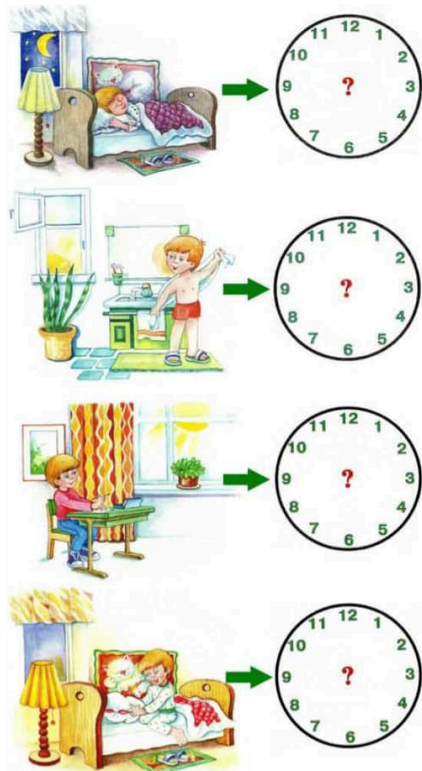
Օրինակ, երեխային պետք է բացատրել, որ հագնվելու վրա երկար ժամանակ ծախսելով, քիչ ժամանակ է մնում խաղալու, խաղալիքները հավաքելու, սնվելու, մուլտֆիլմ դիտելու համար: Հետևաբար, դա հստակ պատկերացնելու համար երեխան պետք է տարբերի օրվա պահերը, հատվածները (առավոտ — կեսօր — երեկո — գիշեր) և համապատասխան ժամերը (նկար 2): Միևնույն ժամանակ սա պատասխանատվության զգացում, կարգապահություն, ժամանակը և օրը արդյունավետ օգտագործելու կարողություն է ձևավորում:



Նկ. 2. Օրվա պահերի (առավոտ — կեսօր — երեկո — գիշեր) և օրվա ընթացքում կատարվող գործողությունների հաջորդականությունը

Ժամանակի զգացողության ձևավորումը բարդ և տևական աշխատանք է պահանջում: Երեխային շրջապատող մեծերը հաճախ խոսում են ժամանակից («հայրիկը կգա 1 ժամից», «համակարգչով կարող ես խաղալ 20 րոպե»), «պարապմունքը տևելու է 45 րոպե»), սակայն շատ ժամանակ դա անհասանելի է մնում երեխային, քանի որ ժամանակը չենք կարող շոշափել, զգալ համը, հոտը: Հետևաբար շատ կարևոր է, որպեսզի երեխան աստիճանաբար պատկերացնի իր առօրյան՝ ամենօրյա կատարվելիք գործողությունների հաջորդականությունն ու օրվա մեջ դրանց կազմակերպման հնարավորությունը: Այս կարողությունների ուսուցման համար կարելի է երեխայի հետ միասին պատրաստել օրվա ընթացքում նախատեսվող գործողությունների և դրանց կատարման ցուցապաստառ (որը կարող է ունենալ պայմանական ժամացույցի տեսք), որտեղ հստակ կերևա յուրաքանչյուր գործողությունն ու նախատեսվող ժամանակը (նկար 3):





Նկ. 3. Գործողությունների կատարման և ժամանակի համաձայնեցման պայմանական ժամացույց

Այս տեսանկյունից աշխատանքները կարելի է կազմակերպել տարբեր նկարների, ձեռքի աշխատանքների (ծեփ, նկարչություն, ապլիկացիա) միջոցով, որոնք կրկին ու կրկին պետք է զուգակցել խոսքային բացատրություններով ու մեկնաբանություններով: Երեխաներին կարելի է առաջարկել գունավոր թղթերով գիշեր և ցերեկ պատկերել, մյուս

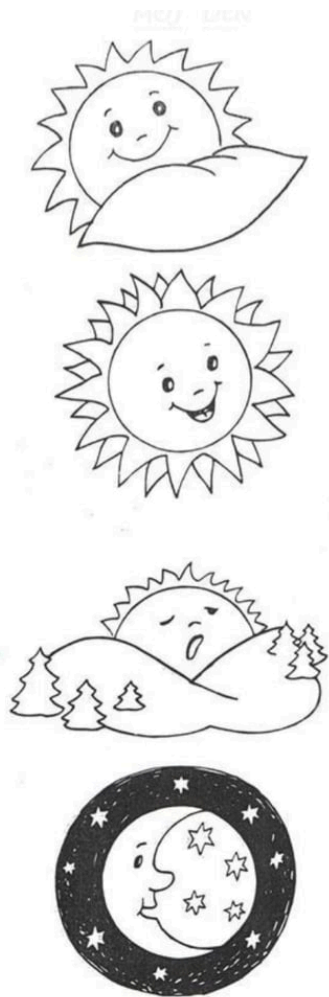
պարագայում կարելի է տրամադրել գիշեր և ցերեկ ցուցադրող նկար և ներկելու համապատասխան պարագաներ, որպեսզի երեխան ըստ օրինակի գունավորի, կարելի է ներկայացնել աղյուսակ, որտեղ երեխան պետք է համապատասխան հատվածում նկարի կամ գրի (ըստ երեխայի կարողության) ճիշտ գործողությունները և այլն (նկար 4):



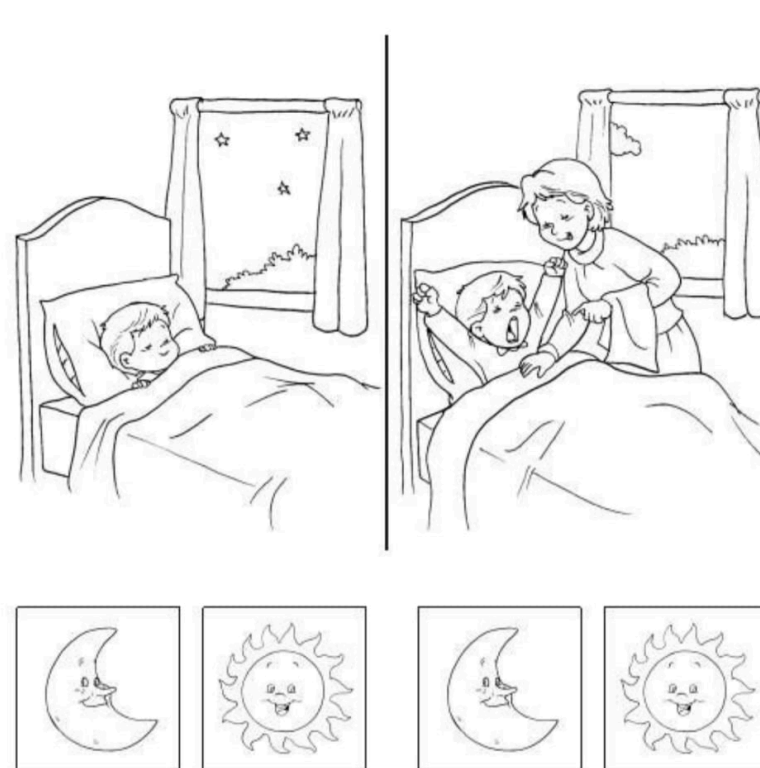
1. Գունավորել ըստ օրինակի



2. Պատկերել գիշեր և ցերեկ ըստ օրինակի



3. Գունավորել, բացատրել և գծելով միացնել օրվա պահն ու համապատասխան գործողությունը



4. Գունավորել, բացատրել գործողությունը, որոշել օրվա պահը (առավոտ, գիշեր) և ընտրել ճիշտ պատասխանը



5. Աղյուսակի յուրաքանչյուր հատվածում գրել կամ նկարել համապատասխան գործողությունները

Նկ. 4. Օրվա պահերի ուսուցման հետ պայմանավորված առաջադրանքներ, վարժություններ

Երեխան, որը կարողանում է սպասարկել ինքն իրեն, նախատեսված գործողություններն ըստ հաջորդականության կատարել օրվա ընթացքում, բնականաբար իրեն լավ կզգա շրջապատում և ավելի շատ ժամանակ կունենա խաղերի և հասակակիցների հետ շփվելու համար: Բնականաբար, երեխային պետք չէ համեմատել մյուսների հետ, երեխաները անհատներ են և միանման չեն սովորում այն կանոններն ու գործողությունները, որոնք սովորեցնում ենք նրանց: Բայց յուրաքանչյուր երեխա, ճիշտ կազմակերպված դաստիարակության պայմաններում, իր մեջ ձևավորում է ամեն ինչ սովորելու և ինքնուրույն կատարելու ցանկություն:

Այժմ կնշենք ինքնասպասարկման, ինքնուրույնության և անձնական հիգիենայի որոշակի հմտություններ, որոնք պետք է ձևավորվեն նախադպրոցական տարիքում: Դրանք են.

1. Ուտելու հմտություններ — պատշաճ կերպով օգտվել սպասքի պարագաներից (դանակ, գդալ, պատառաքաղ), ուտելու ընթացքում լռություն պահպանել, կոկիկ սնվել, ուտելուց հետո սեղանը մաքրել և հավաքել:

2. Հագուստը հագնելու և հանելու հմտություններ — հագնել և հանել կոշիկները, կապել և արձակել կապիչները, հագնել և հանել հագուստը (գուգագուլպա, անդրավարտիք, տաքատ, բաճկոն, վերարկու, գլխարկ), որոշել հագուստի (կոշիկների) թարս ու շիտակ կողմերը:

3. Մարմնի հիգիենա — Լվանալ ձեռքերն ու դեմքը, օգտվել սրբիչից, օգտագործել օճառ, ատամի խոզանակ, ատամի մածուկ, օգտվել լոգարանից (պետքարանից), ժամանակին խնամել եղունգները, օգտվել թաշկինակից:

4. Կենցաղային հիգիենա — հավաքել անձնական իրերն ու պարագաները, հագուստը դասավորել պահարանում (հագուստը ծալել, կախել կախիչից), հարդարել անկողինը,

մաքուր պահել կոշիկները, խնամել սենյակային բույսերը, մաքրել հատակը:

Իսկ ի՞նչ աշխատանքներ պետք է տանել վերը ներկայացված հմտությունների ճշգրիտ մշակման համար, տանն ինչպիսի՞ պայմաններ է անհրաժեշտ ստեղծել, որպեսզի ավելի հասանելի և դյուրին դարձնենք երեխաների՝ ինքնապասարկման կարողությունների ձևավորմանն ուղղված աշխատանքները:

Մեղանի շուրջը պահանջվող տարրական կարողություններ

Երեխային պետք է սովորեցնել.

- Ճիշտ իրավիճակում կիրառել գդալ, պատառաքաղ, անձեռոցիկ,

- Չփշրել հացը, չխաղալ սնունդով,
- Մնունդը ծամել բերանը փակ,
- Չխոսել, երբ բերանը լի է (սնվելու ընթացքում):

Ցանկալի է երեխային ուսուցանել վերը ներկայացված պահանջներն այն դեպքում, երբ միասին նստած եք սեղանի շուրջը (բնական իրավիճակի կիրառում): Անհրաժեշտ է երեխայի ուշադրությունը հրավիրել ձեր կողմից կատարվող գործողություններին, որոնք անպայման պետք է գուգակցել խոսքային բացատրություններով: Օրինակ, ցույց տվեք, թե ինչպես է պետք բռնել գդալը, երեխային առաջարկեք վերցնել գդալը և ոչ թե պատառաքաղը, քանի որ ապուրը պետք է և հեշտ է գդալով ուտել: Միևնույն ժամանակ կարելի է մի իրավիճակ ստեղծել (արհեստական իրավիճակի ստեղծում), որ ընտանիքի անդամներից մեկը բերանը լի խոսի և երեխային ցույց տվեք հետևանքները (տհաճ է շրջապատողների համար, կարող է խեղդվել, կարող է աղտոտել սեղանը և այլն):

Հագնվելու կարողություն

Երեխային պետք է սովորեցնել.

- Որոշակի հաջորդականությամբ հագնել և հանել հագուստը (հագնել և հանել հագուստը, կոճկեղ և արձակել կոճկները, ծալել հագուստը, կախել հագուստը պահարանում և այլն) (նկար 5):

Բնականաբար այս գործողությունները չի կարելի ուսուցանել այն պահին, երբ շտապում եք, պետք է արագ հագնվեք ու տանից դուրս գաք, քանի որ տվյալ պահին ձեր պահանջներն ու հրահանգները երեխայի մոտ կարող են լարվածություն և սթրեսային վիճակ առաջացնել: Անհրաժեշտ է հանգիստ պայմաններ ընտրել, հատուկ ժամանակ տրամադրել այս գործողությունները (անհրաժեշտության դեպքում մի քանի անգամ) ցույց տալու, բացատրելու համար:



Նկ. 5. Հագուստը հագնելու որոշակի հաջորդականություն

Երեխային պետք է ցույց տալ տվյալ հագուստը հագնելու անհրաժեշտությունը («ցուրտ է», «շոգ է», «արև է», «անձրև

է»), քանի որ շատ երեխաների համար հագուստը որոշակի հաջորդականությամբ հագնելու և հանելու պահանջը կարող է խնդիր լինել: Հետևաբար երեխայի հետ միասին կարելի է ցուցապաստառ պատրաստել, որի վրա հստակ կներկայացվի հագուստը հագնելու հաջորդականությունը:

Մա երեխային կօգնի տվյալ գործողությունների հաջորդականությունը արագ յուրացնել և մտապահել: Մեկ այլ պարագայում երեխան կարող է շփոթել հագուստի առջևն ու հետևը, թարս ու շիտակ կողմերը: Այս դեպքում ուսուցման նախնական փուլում ցանկալի է այնպիսի հագուստ ընտրել, որն առջևի մասում ունենա գրպաններ կամ նկարներ, որը նույնպես երեխային կօգնի արագ կողմնորոշվել: Երեխային սովորեցրեք հաջորդաբար և հետևողական կերպով կատարել տվյալ գործողությունները (նկար 6):



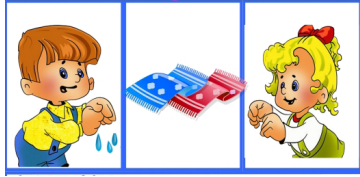
Նկ. 6. Հագուստը հագնելու հաջորդականությունը

Օրինակ՝ բացատրեք, որ հագնվել պետք է սկսել գուլպաներից, իսկ որպեսզի գուլպաները հագնեք, դրանք պետք է զսպանակաձև հավաքել ձեռքի մեջ և հետո միայն հագնել: Կոշիկները հագնելուց առաջ պետք է հատակին դնել այնպես, որ «կոշիկները նայեն իրար», հագուստը հագնելու համար նախ պետք է որոշել, թե որն է հագուստի ճիշտ կողմը: Միաժամանակ բացատրության հետ մեկտեղ երեխային պետք է ցույց տալ, թե գուլպան ինչպես կարելի է ձեռքերի մեջ զսպանակաձև հավաքել, ինչպես որոշել զգեստի ճիշտ կողմը (կոճակներով, օձիքով, գրպանով և այլն) և ինչպես պետք է այն հագնել:

Մյուս պարագայում երեխային պետք է հստակ ներկայացվի հագուստը հագնելու կարողության ձևավորման փուլային անցումը.

- նստել աթոռին,
- երկու ձեռքով բռնել տաբատի վերևի հատվածից և վերցնել այն,
- տաբատը մոտեցնել ոտքերին, բարձրացնել մի ոտքը և հագնել տաբատը,
- ոտքերը հպել հատակին, կանգնել, երկու ձեռքով բռնել տաբատի վերևի հատվածից (գոտկատեղից) և այն բարձրացնել վերև:





Նկ. 7. Լվացվելու հաջորդականության ուսուցում

Լվացվել

Երեխային պետք է սովորեցնել.

- հազուստի թևքերը ծալել, բարձրացնել վեր և հետո միայն լվացվել,

- առանց ջուրն այս ու այն կողմ ցողելու լվանալ երեսը,
- օճառից ճիշտ օգտվելու կարողություն,
- լվացվելու ընթացքում չթրջել հազուստը,
- սրբիչից ճիշտ օգտվելու կարողություն, սրբիչից օգտվելուց հետո այն կախել հատկացված մասում (նկար 7):

Պետք է հնարավորինս հաճախակի կատարել լվացվելու, հանվել-հագնվելու, սնվելու գործողությունները, որոնց ընթացքում երեխայի ուշադրությունը մշտապես պետք է հրավիրել կատարվող գործողությունների վրա: Մինչև այն ժամանակ կարելի է ցույց տալ տվյալ գործողությունները ճիշտ չկատարելու և կանոնները չպահպանելու դեպքում հնարավոր բացասական արդյունքները: Օրինակ, ձեռքերը չջորացնելու դեպքում ջուրը կաթում է հատակին, որի պատճառով կարող ենք վայր ընկնել, օճառից օգտվելու և այն լավ չլվանալու դեպքում օճառը կարող է մնալ ձեռքերին, եթե ատամները մաքրելիս լավ չլվանանք ատամի մածուկը, ապա տհաճ զգացողություն կառաջանա և այլն: Վերը ներկայացված գործողությունները ճշգրիտ կատարելու, պահպանելու և դրական

արդյունք գրանցելու համար անհրաժեշտ է տանը ստեղծել համապատասխան պայմաններ՝ լվացարանի մոտ դնել հարթակ, որը կհամապատասխանի երեխայի հասակին, սրբիչի կախիչի բարձրությունը որոշելիս հաշվի առնել՝ արդյո՞ք այն հասանելի է երեխային, թե՛ ոչ:

Հետևաբար անհրաժեշտ է երեխայի հազուստի, կոշիկների, իրերի համար կախիչներ, դարակներ հատկացնել, որոնք հասանելի կլինեն նրան և ավելորդ բարդություններ և լարվածություն չեն առաջացնի:

Գնահատելով, թե երեխան ինչպես է լվացվել, խաղալիքները հավաքել և հազուստը կախել, բավարար չէ նրան ասել. «Գերազանց է», կամ «Միայ է»: Աշխատանքային գործունեության գնահատումը, միանշանակ, պետք է իր մեջ ներառի տվյալ պահին երեխայի նվաճումների շեշտադրումը, ինչը դեռևս խրախուսանքի կարիք չունի: Պետք է հիշել, որ օբյեկտիվ գնահատումը երեխաներին օգնում է ամրապնդել ցանկացած գործողություն ինքնուրույն կատարելու և ավելի լավ աշխատելու ցանկությունը, դժվարություններն ինքնուրույն հաղթահարելու ունակությունը, արդյունքի հասնելու ձգտումը, պատրաստակամությունը:



Ավագ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ինքնասպասարկման կարողություններն ու պարտականություններն աստիճանաբար բարդանում են: Ավագ նախադպրոցական տարիքում մեծ նշանակություն է տրվում տնային աշխատանքների կատարմանը: Մա շատ կարևոր է, քանի որ մշտական հանձնարարությունները մեծացնում են պատասխանատվության զգացումը, երեխաներին հնարավորություն են տալիս զգալու իրենց կատարած աշխատանքի արժեքը, դրա դերը շրջապատողների համար, դրանով իսկ զարգացնում ենք հետագայում դպրոցում սովորելու կարողությունները:

Ավագ նախադպրոցական տարիքում չափազանց կարևոր է.

- ինքնասպասարկման գործողություններ կատարելիս հետևել մեծի օրինակին, թե ինչպես այն կարելի է հեշտ ու ճիշտ կատարել,
- երեխային օգնություն ցուցաբերել, բացատրել յուրաքանչյուր «աննշան գործողություն», սակայն դա ոչ մի պարագայում չվերածել խնամքի և երեխայի փոխարեն գործողությունները կատարելու սովորության: Ցուցաբերվող օգնությունը պետք է չափավոր լինի, որպեսզի երեխայի հետաքրքրությունը համապատասխան գործողության հանդեպ չմարի:
- դիտարկելով երեխայի կատարած աշխատանքը, փորձեք նրան սովորեցնել ստուգել սեփական աշխատանքը: Արդյո՞ք նա լավ է կատարել գործողությունը, բավարարո՞ւմ է ներկայացված պահանջներին, արդյո՞ք գործողության ընթացքը չի դանդաղում, արդյո՞ք աշխատանքը կատարվել է մանրակրկիտ և ճշգրիտ:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով ընտանիքում երեխաների ինքնասպասարկման կարողությունների ձևավորմանն

ուղղված աշխատանքները, կարող ենք առանձնացնել հիմնական առանցքային շեշտադրումները, որոնց պետք է հետևողական լինել.

1. Ինքնասպասարկման հմտությունների ուսուցման աշխատանքները կարելի է սկսել երեխայի նախընտրած խաղալիքների վրա ցուցադրումից, այնուհետև աստիճանաբար անցում կատարել երեխայի անմիջական ուսուցմանը:

2. Կազմակերպվող գործընթացներին երեխայի մասնակցությունն ապահովելու համար, պետք է աստիճանաբար ուսուցանել գործողությունների և դրանց կատարման հաջորդականությունը:

3. Ուսուցման գործընթացում երեխային պետք է հակիրճ և հստակ ներկայացնել պահանջները: Հրահանգներն ու ցուցումները ցանկալի է կատարել այն դեպքում, երբ երեխան նայում է ձեզ:

4. Անհրաժեշտության դեպքում պետք է ցուցադրել համապատասխան գործողությունը: Ընդ որում համապատասխան գործողության ցուցադրումը պետք է լինի հանգիստ պայմաններում, առանց շտապելու և հասկանալի:

5. Գործողությունների կատարման ժամանակ երեխայի թույլ տված սխալները պետք է ուղղել, հանգիստ ասել, թե ինչ է հարկավոր անել հենց գործողության կատարման պահին («Ե՛կ դանդաղ ուտենք», «Ցածրաձայն խոսիր, խնդրում եմ»):

6. Հիշե՛լ, որ ինքնասպասարկման հմտությունների ձևավորումը կախված է երեխայի անհատական առանձնահատկություններից, նյարդային համակարգի դրսևորման առանձնահատկություններից:

7. Ինքնասպասարկման հմտությունների հաջող ձևավորման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն պայմանները (հարմարավետ հագուստ, կռշիկ, սարքավորումներ):

Օրինակ՝ երեխայի հարմարավետության համար անհրաժեշտ է պահարաններում երեխային հասանելի բարձրության դարակներ հատկացնել, կազմակերպվող աշխատանքների նախնական փուլում նախապատվությունը տալ առավել հարմարավետ և պարզ հագուստին՝ առանց ավելորդ կապիչների, կոճակների (սա վերաբերում է նաև կոշիկներին):

8. Համբերատա՛ր եղեք, պետք չէ երեխայի փոխարեն կատարել այն գործողությունները, որ նա կարող է ինքնուրույն կատարել: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ օրվա երկրորդ կեսին, հատկապես երեկոյան ժամերին, երեխաները հոգնում են, և նրանց գործողությունները կարող են դանդաղել:

9. Ցանկացած հմտության ձևավորման ընթացքում կարևոր է երեխաներին սովորեցնել հստակ ընդգծված գործողություններ, ընդ որում՝ բազմիցս կրկնել այդ գործողությունները:

10. Ոգևորումն ու խրախուսումը ինքնասպասարկման կարողությունների ձևավորման կարևոր նախապայման են: Մի՛ մոռացեք դրական գնահատական տալ երեխայի գործողություններին, լավ կատարված աշխատանքներին, դա նրան ուրախության զգացողություն է տալիս և ամրապնդում վստահությունն առ այն, որ նա կարող է և կկարողանա ինքնուրույն որևէ գործողություն կատարել: Սակայն կարևոր է նաև չգերազանցել և չանցնել երեխային գովաբանելու սահմանը: Ցանկալի է տարբեր եղանակներ կիրառել երեխային ասելու, որ նա ճիշտ է կատարել աշխատանքը. «Հրաշալի է, ապրե՛ս», «Լավ է ստացվել, ապրե՛ս», «Գերազանց է» և այլն:

11. Ինքնասպասարկման կարողությունների ձևավորման ընթացքում երեխաների մոտ զարգանում է ինքնուրույնություն, աշխատասիրություն, կոկիկություն, իրերի հանդեպ խնամքի ցուցաբերում, վարքի դրական ցուցանիշներ:

Պետք է հիշել, որ ինքնասպասարկման կարողությունների ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է երեխայի ստեղծագործական նախաձեռնությունները, մտահղացումները խրախուսել և դժվար իրավիճակներից դուրս գալու հնարավորություններ ստեղծել:

Խորհուրդներ ծնողներին

1. Ինքնասպասարկման կարողությունների յուրաքանչյուր տարրի ուսուցման հիմքում ենթադրել երեխայի զարգացում,

2. Ուսումնադաստիարակչական, զարգացնող աշխատանքների հիմքում հաշվառել երեխայի անհատական կարողություններն ու առանձնահատկությունները,

3. Անհատական մոտեցման ապահովում,

4. Երեխային ներկայացվող պահանջների և նրանից ունեցած ակնկալիքների հստակ հաշվառում, մտքի և խոսքի հստակ ձևակերպում,

5. Ուսումնադաստիարակչական գործունեությունը պլանավորելիս՝ համալիր, բազմաբովանդակ և ներդաշնակ մոտեցում, խաղի գերակայություն և խաղային գործունեության ապահովում,

6. Բարեկիրթ վարքի դաստիարակում, դրական սովորույթների զարգացում,

7. Ուսումնադաստիարակչական գործընթացում ընտանիքի դերի կարևորում և ապահովում:

ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՏԵՍԱԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐԻՆ

Խոսքի զարգացումը համարվում է անձի բազմակողմանի զարգացման բաղկացուցիչ մաս, որը վկայում է ընդհանուր զարգացման մակարդակի մասին:

Խոսքը մարդու կարևորագույն հոգեկան գործառույթն է, հաղորդակցման, մտածողության, ճանաչողության հիմնական միջոցը, որն առաջատար նշանակություն ունի մարդու կյանքում: Խոսքի լիարժեք զարգացումը դպրոցում երեխայի արդյունավետ ուսուցման հիմնական պայմանը համարելով՝ կարելի է ընդգծել, որ խոսքի ցանկացած խանգարում դժվարեցնում է հասակակիցների ու մեծահասակների հետ հաղորդակցումը և երեխային ինչ-որ չափով մեկուսացնում խաղերից ու պարապմունքներից, ինչն էլ անդրադառնում է ուսուցման արդյունավետության վրա:

Առողջ հասարակություն ունենալու համատեքստում կարևորվում է երեխաների առողջության պահպանման և հոգեֆիզիկական զարգացման օրինաչափությունների վերաբերյալ անհրաժեշտ գիտելիքներով ծնողներին զինելը՝ դա դիտարկելով որպես առողջական և հոգեֆիզիկական զարգացման

բազմաբնույթ խնդիրների լուծման և կանխարգելման կարևոր գրավական: Խոսքի բնականոն զարգացման համար կարևոր նշանակություն ունի այսպես կոչված՝ սոցիալական կամ այլ կերպ ասած՝ միջավայրային գործոնը: Մասնավորապես, առավել քան կարևոր է հետևյալ պայմանների առկայությունը.

- ընտանիքում երեխայի հետ խոսքային բավարար շփման ապահովում, որը ենթադրում է ընտանիքի անդամների և շրջապատողների կողմից համապատասխան հաղորդակցման իրադրությունների ստեղծում, երեխայի ակտիվ ներգրավում սոցիալական հարաբերություններում,

- ընտանիքում «առողջ» խոսքային միջավայրի ապահովում, ինչը ենթադրում է, որ երեխայի հետ պետք է խոսել բառերը ճիշտ արտաբերելով, չաղավաղելով: Անհրաժեշտ է բացառել երեխայի՝ ոչ հստակ խոսքին նմանակելը, առավել ևս՝ այն խրախուսելը:

- խոսքային շփման շրջանակներում երեխայի տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառում, որը ենթադրում է տարիքին համապատասխան խոսքային նյութի կիրառում, թեմաների ընտրություն, խաղերի և խաղային իրադրությունների ապահովում՝ երեխայի սեռային և տարիքային հետաքրքրությունների հաշվառմամբ:

- երեխայի խաղային գործունեության խթանում, որը ենթադրում է խաղային գործունեության կարևորում և ակտիվացում, ինչպես նաև խաղերի բազմազանության և աստիճանական բարդացման ապահովում, որոնք պետք է միտված լինեն սոցիալական դերերի ճիշտ ձևավորմանը, ինչն էլ իր հերթին կհանգեցնի երեխայի ընդհանուր սոցիալականացմանը:

- վաղ տարիքում երկլեզվության և բազմալեզվության սահմանափակում, որը ենթադրում է երեխայի հետ շփում

առավելապես մայրենի լեզվով, այլ պարագայում այն կարող է հանգեցնել խոսքի զարգացման հապաղման կամ խոսքում այլ խնդիրների առաջացման:

- Ժամանակակից էլեկտրոնային տեխնոլոգիաների խիստ սահմանափակում, որը ենթադրում է ընտանիքի կողմից հստակ վերահսկում և երեխայի կողմից օգտագործվող նյութերի մանրակրկիտ ընտրություն (օրինակ, այլալեզու և անհասկանալի կերպարներով մուլտֆիլմերի բացառում):

Այս համատեքստում անհրաժեշտ է, որպեսզի ծնողներն ուշադրություն դարձնեն երեխայի խոսքի զարգացման հետևյալ ժամանակահատվածին՝ մինչև 3 տարեկան, նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիք:

Վաղ զարգացման շրջափուլում ծնողներին խորհուրդ է տրվում ուշադրություն դարձնել, թե՛

- երեխան արդյո՞ք արտաբերում է վանկային շարք, վանկային համադրություններ (օրինակ, տա-տա-տա-տա, կամ մա-մա-մա-մա և այլն), արդյո՞ք դրանք բազմազան են, թե՛ միօրինակ, (բնականոն զարգացման դեպքում այն ձևավորվում է սկսած 6 ամսականից, եթե ոչ, ապա ծնողները, գրավելով երեխաների ուշադրությունը, պետք է փորձեն արտաբերել տարբեր վանկեր, և երեխային դրդել դրանք կրկնել)

- երեխան արդյո՞ք արտաբերում է բառեր, մոտավորապես քանի՞ բառ (բնականոն զարգացման դեպքում առաջին բառերը երեխայի մոտ ձևավորվում են 10 ամսականից սկսած, աստիճանաբար դրանց թիվն ավելանում է՝ 1 տ. 3 ամսում՝ մոտավորապես 30–40, 1 տ. 8 ամս. — 1 տ. 10 ամսում երեխան սկսում է բառերը միավորել նախադասությունների մեջ, եթե ոչ, ապա անհրաժեշտ է դիմել լոգոպեդի խորհրդատվությանը)

- երեխան արդյո՞ք կարողանում է երկխոսության մեջ մտնել, պատասխանել, ինքնուրույն, ընդարձակ պատմել,

նկարագրել (բնականոն զարգացման դեպքում 2 տ.-ից երեխան կարողանում է երկխոսության մեջ մտնել, պատասխանել հարցերին ըստ պարզ նկարի, 3 տ.-ից կարողանում է ինքնուրույն ընդարձակ պատմել, եթե ոչ՝ անհրաժեշտ է դիմել լոգոպեդի խորհրդատվությանը)

- երեխայի մոտ արդյո՞ք ձևավորված է խաղային գործունեությունը, երեխան արդյո՞ք հետաքրքրվում է խաղալիքներով, հեշտությանմբ և հետաքրքրությամբ է ներգրավվում խաղային գործունեության մեջ, արդյո՞ք բազմազան են երեխայի խաղերը և այլն (բնականոն զարգացման դեպքում երեխան հետաքրքրություն է ցուցաբերում 5 ամս.-ից սկսած, օրինակ, վերցնում է խաղալիքը, 8 ամս-ում կարող է տևական ժամանակ խաղալ խաղալիքներով, 1 տ. 6 ամսում երեխաների մոտ արդեն ձևավորված են լինում ինտերակտիվ խաղերը, 2 տ.—2,6 ամսում ձևավորվում է խմբում՝ 2–3 երեխաների հետ համատեղ խաղալու կարողությունը, եթե նշված կարողությունները չեն ձևավորվում, կամ եթե երեխայի մոտ նկատվում է խաղալիքների նկատմամբ հետաքրքրության բացակայություն, կամ հետաքրքրություն միայն խաղալիքի որոշակի հատվածներին (օրինակ, երեխան տևական ժամանակ ուսումնասիրում և «խաղում է» մեքենայի անիվներով և այլն), չի հետաքրքրվում ինտերակտիվ խաղերով, խաղերը միօրինակ են, չի հետաքրքրվում խաղալիքներով, բայց հետաքրքրվում է կենցաղային այլ առարկաներով, չի ներգրավվում խմբային խաղերին և այլն, ապա անհրաժեշտ է դիմել հատուկ մանկավարժի, հոգեբանի խորհրդատվությանը)

- հաղորդակցման կարողության զարգացմանը (հաղորդակցման ցանկության ամկայությանը կամ բացակայությանը), ծնողը հատկապես պետք է ուշադրություն դարձնի, թե.

- երեխայի մոտ արդյո՞ք առկա է հաղորդակցման ցանկություն (բնականոն զարգացման դեպքում 1–2 ամս.ում երեխան արդեն ժպիտով է արձագանքում մեծահասակին, 3 ամս.-ում ժպիտը ուղեկցվում է նաև ձեռքերի և ոտքերի ակտիվ շարժումներով, 4 ամս.-ից ծիծաղում է, երբ իր հետ խոսում են, 9 ամս.-ից արձագանքում է անվանը, 10 ամս.-ից կատարում է մեծահասակի հրահանգները, նմանակում է մեծահասակի գործողություններին և այլն, եթե երեխան խուսափում է տեսողական կոնտակտից, կարծես «չի նկատում») իր հետ զրուցող մեծահասակին կամ այլ երեխայի, եթե չի արձագանքում անվանը, չի հետաքրքրվում, թե ինչ է կատարվում շրջապատում, ցուցամատով որոշակի առարկան ցույց տալու փոխարեն ուղղորդում է մեծահասակի ձեռքը և այլն, ապա անհրաժեշտ է դիմել լոգոպեդի, հատուկ մանկավարժի, հոգեբանի խորհրդատվությանը)

Նախադարձական տարիքում խոսքի զարգացման տեսանկյունից ծնողին խորհուրդ է տրվում.

- ուշադրություն դարձնել խոսքի զարգացմանը (բնականոն զարգացման դեպքում երեխաները այս տարիքում կարողանում են հաղորդակցվել ընդարձակ կապակցված խոսքով, ունեն հարուստ բառապաշար, 4–5 տարեկանում հստակեցվում են բարդ քերականական կատեգորիաները և մայրենի լեզվի հնչյունները, եթե երեխան այս տարիքում չի կարողանում հաղորդակցվել կապակցված խոսքով, բառապաշարն աղքատ է, խոսքը սահուն չէ, առկա են կմկմոցներ, առկա են քերականական կատեգորիաները կիրառելու արտահայտված դժվարություններ, հնչյունների սխալ արտաբերում (5 տ.-ից), ապա անհրաժեշտ է դիմել լոգոպեդի խորհրդատվությանը)

- ուշադրություն դարձնել երեխայի խաղային գործունեությանը (բնականոն զարգացման դեպքում այս տարիքում երեխաներն ունենում են զարգացած խաղային գործունեություն, նրանց խաղերը բազմազան են, ակտիվ, եթե այս տարիքում երեխան չի ներգրավվում խաղային գործունեության մեջ, չի կիրառում խաղալիքներն ըստ նշանակության, աննշան պատճառից նյարդայնանում է և ագրեսիվ դրսևորումներ է ունենում խաղընկերների նկատմամբ, կամ անընդհատ փորձում է մեկուսանալ, անուշադիր է խաղային գործողություններին, դժվարությամբ է ենթարկվում խաղի կանոններին և այլն, ապա անհրաժեշտ է դիմել հատուկ մանկավարժի, հոգեբանի, հոգեկրթաբանի խորհրդատվությանը)

- ուշադրություն դարձնել երեխայի հաղորդակցմանը (բնականոն զարգացման դեպքում այս երեխաները հեշտությամբ հաղորդակցման մեջ են մտնում և հաղորդակցվում են՝ ակտիվ կերպով կիրառելով հաղորդակցման ինչպես խոսքային, այնպես էլ հարալեզվական միջոցները: Եթե երեխան մեծ դժվարությամբ է ներգրավվում հաղորդակցման գործընթացում, խուսափում է տեսողական կոնտակտից, կիրառվող խոսքը և հույզերը չեն համապատասխանում հաղորդակցման իրադրությանը, առանց ակնհայտ պատճառի սկսում է լաց լինել, կամ ծիծաղել, նյարդայնանում է, փորձում է ագրեսիա ցուցաբերել, ընկերներ չունի, և այլն, ապա պետք է դիմել հոգեբանի, հատուկ մանկավարժի խորհրդատվությանը): Կրտսեր դպրոցական տարիքում խոսքի զարգացման տեսանկյունից ծնողին խորհուրդ է տրվում.

- ուշադրություն դարձնել աշակերտի ուսումնական գործունեությանը (եթե աշակերտը ուշադիր չէ ուսուցչի հանձնարարություններին, չի կարողանում մտապահել ուսումնական նյութը, դժվարանում է ներկայացված նույնիսկ

պարզագույն առաջադրանքները ինքնուրույն կատարել, դժվարանում է ընդունել ցուցաբերած օգնությունը, դժվարանում է ձեռք բերած գործողությունները կիրառել այլ հանձնարարության շրջանակներում, անգամ չի էլ փորձում կատարել ուսուցչի հրահանգները, չի հետևում դասի ընթացքին, անուշադիր է դասի ընթացքում, դժվարանում է իր իրերն ինքնուրույն տեղավորել պայուսակում, իսկ հետո սեղանին, երբեմն դրանք «մոռանում է», մեծ դժվարությամբ և տևական ժամանակահատվածում են նոր կարողություններ ձևավորվում և այլն, ապա պետք է դիմել հոգեբանի, հատուկ մանկավարժի, հոգեկայարարանի խորհրդատվությանը)

- ուշադրություն դարձնել աշակերտի հաղորդակցմանը (եթե աշակերտը չի ներգրավվում կամ մեծ դժվարությամբ է ներգրավվում դասընկերների կամ ուսուցչի հետ հաղորդակցման գործընթացում, սեփական նախաձեռնությամբ չի դիմում դասընկերներին և ուսուցչին, դասարանում չունի և չի փորձում ընկերներ ձեռք բերել, խուսափում է տեսողական կոնտակտից, դասի ընթացքում զբաղվում է իր սեփական հետաքրքրություններով, դրսևորում է ագրեսիա կամ ինքնագրեսիա և այլն, ապա անհրաժեշտ է դիմել հոգեբանի, հատուկ մանկավարժի խորհրդատվությանը):

Ընտանիքում զարգացման խնդիր ունեցող երեխայի առկայությունը փոխում է ողջ ընտանիքի բնականոն կենսակերպը: Այս երեխաների ծնողների, ինչպես նաև ընտանիքի այլ երեխաների՝ քույրերի և եղբայրների համար կյանքի բնականոն շփումը փոխվում է: Երեխայի խնդրի մասին անհրաժեշտ գիտելիքների պակասը հաճախ խոչընդոտում է երեխայի զարգացման համար բարենպաստ միջավայրի ապահովումը, ուստի հարկ ենք համարում խնրո առարկայի մասին որոշ դիտարկումներ, խորհուրդներ առաջարկել, որոնք օգտակար կլինեն:

Խորհուրդներ Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների ծնողներին

Խորհուրդ 1. Մի՛ մեկուսացրեք Ձեր երեխային և Դուք ևս մի՛ մեկուսացեք հասարակությունից:

Պետք չէ սահմանափակել հարազատների, ընկերների հետ հանդիպումները, տարբեր միջոցառումներին մասնակցությունը միայն այն պատճառով, որ Ձեր երեխան որևէ խնդիր ունի, կամ այն պատճառով, որ երեխան կարող է իրեն լավ չդրսևորել: Ձեր երեխան հասարակության լիիրավ անդամ է և իրավունք ունի հասարակական կյանք վարելու:

Խորհուրդ 2. Ձեր ուշադրությունը բաշխեք նաև ընտանիքի այլ անդամներին (հատկապես խնդիր ունեցող երեխայի քույրերին ու եղբայրներին):

Ամբողջովին մի՛ կենտրոնացեք միայն Ձեր խնդիր ունեցող երեխայի խնամքին, ընտանիքի այլ անդամները ևս խնամքի, ուշադրության և հոգատարության կարիք ունեն: Այնպես բաշխեք ժամանակը, որպեսզի օրվա ընթացքում կարողանաք նրանց ևս անհրաժեշտ ուշադրություն և ժամանակ տրամադրել:

Խորհուրդ 3. Մի՛ խրախուսեք Ձեր երեխայի կամակորույթունները:

Եթե Ձեր խնդիր ունեցող երեխան կամակորույթուն է անում, ապա պարզապես փորձեք շեղել նրա ուշադրությունը կամ փոխեք իրավիճակը: Բացատրեք, թե որն է խնդիրը:

Խորհուրդ 4. Պահպանե՛ք քնի և սննդի հստակ ռեժիմ:

Անհրաժեշտ է պահպանել քնի հստակ ռեժիմ՝ հաշվի առնելով նաև երեխայի անհատական առանձնահատկությունները և սննդային նախասիրությունները:

Խորհուրդ 5. Մի՛ հրաժարվեք Ձեր և ընտանիքի այլ անդամների ցանկություններից և նախասիրություններից հանուն երեխայի կամակորության:

Փորձեք երեխային բացատրել, որ բոլորն էլ իրենց ցանկություններն ունեն, իսկ եթե ամեն դեպքում կարծում եք, որ երեխան կարող է միջոցառման ընթացքում, օրինակ՝ ոչ համապատասխան վարք դրսևորել (ագրեսիա և այլն), ապա պարզապես երեխայի համար այլ զբաղմունք գտեք:

Խորհուրդ 6. Մի՛ թաքցրեք երեխայի խնդիրը:

Ձեր մտերիմներն ու ընկերները միևնույն է կտեղեկանան և կհասկանան, որ երեխան որոշակի խնդիր ունի, ավելի լավ է ինքներդ բացատրեք խնդրի էությունը:

Խորհուրդ 7. Երեխայի և իր քույրերի ու եղբայրների միջև փորձեք ջերմ հարաբերություններ ստեղծել:

Փորձեք որևէ համատեղ զբաղմունք գտնել (խաղեր, մուլտֆիլմի դիտում, համատեղ զբոսանք, խոհանոցում համատեղ ինչ-որ բան պատրաստել և այլն), որը կնպաստի ջերմ հարաբերությունների ձևավորմանը:

Խորհուրդ 8. Երեխայի փոխարեն մի՛ կատարեք նրա տնային հանձնարարությունները:

Երեխային բացատրեք, օգնեք կատարել առաջադրանքները, իսկ եթե նա չի կարողանում դրանք բոլորը լիարժեք

կատարել, ապա հոգ չէ, թող կատարի իր հնարավորությունների չափով:

Խորհուրդ 9. Երեխան պետք է ինքնուրույն տիրապետի ինքնասպասարկման կարողություններին, մի՛ կատարեք նրա փոխարեն:

Օգնեք երեխային ինքնուրույն տիրապետել ինքնասպասարկման կարողություններին, պատրաստ եղեք, որ սկզբնական շրջանում երեխան կդժվարանա, միգուցե կփորձի նաև կամակորություն անել, բայց աստիճանաբար Ձեր օգնությամբ դրանց կտիրապետի:

Խորհուրդ 10. Մտերմություն արեք նմանատիպ խնդիրներ ունեցող այլ երեխաների ընտանիքների հետ:

Այս դեպքում դուք կարող եք կիսվել սեփական փորձով:

Խորհուրդ 11. Երեխային օգնեք ընկերներ ձեռք բերել:

Միջոցառումներ կազմակերպեք, երեխային տարեք զբոսանքի, բակ, այդ ընթացքում երեխային օգնեք ընկերանալ և ընկերություն անել երեխաների հետ:

Խորհուրդ 12. Երեխային մի՛ ներկայացրեք այնպիսի պահանջներ, որոնք վեր են նրա իրական հնարավորություններից:

Մի՛ գերժանրաբեռնեք երեխային, դա կարող է հակառակ արդյունքն ունենալ: Եթե երեխան չի կարող սովորել «մյուսների նման», ապա թող սովորի իր հնարավորություններին համապատասխան:

Խորհուրդ 13. Ձեր երեխային այլ երեխաների հետ մի՛ համեմատեք, ընդունեք նրա առանձնահատկությունները:

Խորհուրդ 14. Մի՛ փորձեք ձեր մյուս երեխաների և ընտանիքի այլ անդամների մոտ խղճահարություն կամ մեղքի զգացում առաջացնել:

Խորհուրդ 15. Երեխային մի՛ դաստիարակեք ամենաթուրության միջոցով:

Բացատրե՛ք վարքի թույլատրելի կանոնները:

Խորհուրդ 16. Երեխան պետք է ընտանիքում ունենա որոշակի պարտականություններ:

Իր կարողությունների շրջանակում երեխայի համար որոշակի պարտականություններ առանձնացրեք և օգնեք, որպեսզի նա կատարի: Դա ինքնուրույնություն և պատասխանատվության զգացում կդաստիարակի:

Խորհուրդ 17. Բուռն կերպով մի՛ արձագանքեք երեխայի «սխալ» գործողություններին:

Պետք չէ բղավել երեխայի վրա, եթե նա որևէ «սխալ» բան է արել: Երեխայի հետ անհրաժեշտ է հանգիստ, համբերությամբ զրուցել, խոսել նրա արարքի մասին, հարցնել, թե ինչու է նա այդպես վարվում, բացատրել, թե ինչու նա «ճիշտ չէ»:

Խորհուրդ 18. Սահմանափակե՛ք երեխայի կողմից ֆիզմեքի, մուտֆիլմերի դիտումը, համակարգչային խաղերի և ընդհանրապես համակարգչի կիրառումը:

Փորձեք այդ ամենը փոխարինել համատեղ ժամանակ անցկացնելով, զբոսնելով, խաղով:

Խորհուրդ 19. Հաճախակի՛ խաղացեք ձեր երեխայի հետ:

Խաղացեք այնպիսի խաղեր, որոնք կգարգացնեն երեխային. նրա մոտ կձևավորեն սոցիալական վարքագծի նորմեր, ինքնուրույնություն, պատասխանատվություն, խմբում աշխատելու կարողություն:

Խորհուրդ 20. Ընտանիքում մշակեք պահանջների, թույլատրելիի և անթույլատրելիի ընդհանուր համակարգ:

Ընտանիքում նախապես որոշեք, թե ինչն է թույլատրելի և ինչն՝ անթույլատրելի երեխայի համար, անհրաժեշտ է, որպեսզի այդ հարցում Ձեր և ընտանիքի այլ մեծահասակների կարծիքները համընկնեն:

Խորհուրդ 21. Երեխայի հետ խոսեք հանգիստ, համբերությամբ:

Մի՛ ընդհատեք երեխային, նրան մինչև վերջ լսեք, մի՛ բղավեք երեխայի վրա, եթե Ձեր կարծիքով նա սխալ բան է ասում, փորձեք հանգիստ բացատրել, թե որն է ճիշտը և ինչու:

Խորհուրդ 22. Հաճախակի կազմակերպեք այնպիսի գործունեություն, որտեղ երեխան կներգրավվի խմբում (ներգրավել խնդիր ունեցող երեխայի քույրերին և եղբայրներին, կամ խնդիր ունեցող երեխայի ընկերներին):

Խորհուրդ 23. Հնարավորինս օբյեկտիվ և արդար եղեք՝ ձեր որոշումները չպետք է մշտապես լինեն խնդիր ունեցող ձեր երեխայի օգտին:

Խորհուրդ 24. Խրախուսե՛ք երեխայի յուրաքանչյուր ձեռքբերում՝ անգամ աննշան թվացող:

Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաների խոսքի զարգացմանն ուղղված խաղերի և հանելուկների օրինակներ

Մտորև ներկայացվում են երեխայի խոսքի զարգացմանն ուղղված մի շարք խաղեր և հանելուկներ, որոնք կնպաստեն այս երեխաների բառապաշարի հարստացմանը, կապակցված խոսքի զարգացմանը, հաղորդակցման կարողությունների ակտիվացմանը: Ներկայացված խաղերը կամ հանելուկներն ընտրելիս ծնողներին խորհուրդ է տրվում հաշվի առնել երեխայի տարիքը, անհատական առանձնահատկությունները, երեխայի հետաքրքրությունների շրջանակը, ինչպես նաև առկա խոսքի զարգացման վիճակը: Ներքոնշյալ խաղերը և հանելուկները պարզապես նմուշ-օրինակներ են, որոնց հիման վրա ծնողները կարող են ստեղծել նմանատիպ տարբեր խաղեր, խաղային իրավիճակներ, հանելուկներ, որոնք կնպաստեն երեխայի խոսքի և ընդհանուր ճանաչողության զարգացմանը:

1. «Տիկնիկին ծաղիկներ ենք նվիրում»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարը հարստացնել ծաղիկների անվանումներով

Դիդակտիկ նյութեր — գունավոր ծաղիկների նկարներ, տիկնիկ

Երեխային առաջարկվում է իր առջև դրված ծաղիկների նկարներից, ըստ հրահանգի, տիկնիկին նվիրել «վարդը», «մեխակը», «կակաչը», «մանուշակը» և այլն:

2. «Այն ի՞նչն է»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարը հարստացնել ածականներով

Դիդակտիկ նյութեր — տարբեր առարկաների նկարներ
Ընթացքը — Ցույց տուր՝ ինչն է «կլոր», «քաղցր», «թթու», «հյութալի», «փափուկ», «պինդ» և այլն:

3. «Խանութից սպասք ենք գնել»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարը հարստացնել ընդհանրական հասկացություններով

Դիդակտիկ նյութեր — տարբեր առարկաներ

Երեխայի առջև դրված են մրգերի, բանջարեղենի, կահույքի, խաղալիքների, կենդանիների, սպասքի նկարներ: Երեխան պետք է դրանց միջից առանձնացնի և պայուսակի մեջ դնի միայն «սպասք»-ին վերաբերող նկարները:

4. «Սովորում ենք մասնագիտություններ»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարը հարստացնել «Մասնագիտություններ» թեմայով

Դիդակտիկ նյութեր — մասնագիտությունների նկարներ

Անհրաժեշտ է ստեղծել խաղային իրավիճակ և յուրաքանչյուր մասնագիտությանը համապատասխան երեխայի հետ պլուժետադերային խաղ խաղալ, օրինակ, «փոքրիկ Անին հիվանդ է, կոկորդը ցավում է, ջերմություն ունի: Մայրիկը անհանգիստ է և որոշում է Անին բժշկի տանել: Բժիշկը այն մարդն է, ով բուժում է հիվանդությունները»: Նմանատիպ ձևաչափով կարելի է մեկանաբանել յուրաքանչյուր մասնագիտություն:

5. «Զմեռ»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարի հարստացում «Զմեռային հագուստ» թեմայով

Դիդակտիկ նյութեր — ձմեռային հագուստ կամ ձմեռային հագուստի նկարներ

Ընթացքը — անհրաժեշտ է ստեղծել խաղային իրադրություն և երեխային պատմել, որ ձմռանը ցուրտ է, մարդիկ մրսում են և պետք է տաք հագնվեն: Այնուհետև երեխայի առջև դրվում է ձմեռային հագուստ (մուշտակ, գլխարկ, գուլպա, ձեռնոց, վերարկու) և այլն: Երեխան պետք է հագցնի տիկնիկին և պատմի, օրինակ, տիկնիկը ձեռնոց է հագնում, որպեսզի ձեռքերը չմրսեն, և այլն:

6. «Նայիր, թե ես ինչ ունեմ»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարի հարստացում «Մրգեր և բանջարեղեն» թեմայով

Դիդակտիկ նյութեր — բնական մրգեր և բանջարեղեն, մրգերի և բանջարեղենի նկարներ, զամբյուղ

Ընթացքը — երեխային տրվում է զամբյուղ, որտեղ կան տարբեր մրգեր և բանջարեղեն, երեխան պետք է դրանք հերթով հանի, ցույց տա տիկնիկին և անվանի:

7. «Կենդանու ի՞նչն է պակասում»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարի հարստացում

Դիդակտիկ նյութեր — կենդանիների նկարներ

Ընթացքը — Երեխան պետք է ուշադիր նայի կենդանիների նկարները և ասի, որ պակասում են վագրի «բեղերը», ձիու «սմբակները», ագռավի «ճանկերը», փղի «կնճիթը», եղնիկի «եղջուրները»:

8. «Պատմիր ըստ նկարների»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարի հարստացում

Դիդակտիկ նյութեր — նկարներ

Ընթացքը — Երեխան պետք է նայի և պատմի ըստ նկարների՝ լրացնելով բաց թողնված բառերը:

Անտառում ապրում էր մի մեծ (ագռավ): Նա ուներ մեծ սև (փետուրներ) և մեծ կեռ..... (կտուց): Մի օր անտառում նա հանդիպում է մի գեղեցիկ....(սկյուռիկի): Գեղեցիկ ... (սկյուռիկը) անտառում (կաղին) էր հավաքում:

9. «Ավարտիր»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարի հարստացում:

Ընթացքը — երեխան պետք է ավարտի նախադասությունն՝ ըստ նկարի:

Աղջիկը պատռեց.....

Մայրիկը հարդարեց.....

Հայրիկը կացինով փայտ է

10. «Ես ասում եմ, իսկ դու շարունակիր»

Նպատակը — երեխայի բառապաշարի հարստացում

Խնձորը քաղցր է, իսկ կիտրոնը -

Նարինջը կլոր է, իսկ կիտրոնը -

Փիղը ուժեղ է, իսկ մկնիկը-

Կարտոֆիլը պինդ է, իսկ լոլիկը-

Ձմռանը ցուրտ է, իսկ ամռանը-

Թեյը բարակ է, իսկ պարանը-

11. «Պատրաստվում ենք մայրիկի ծննդյան օրվան»

Նպատակը — բառապաշարի հարստացում, կապակցված խոսքի զարգացում

Երեխայի հետ միասին որոշում ենք, թե ինչպես պետք է շնորհավորենք մայրիկին և ինչ պետք է մաղթենք (զրույց է անցկացվում, թե ինչն է կարևոր մայրիկի համար, ինչից շատ կուրախանա մայրիկը — որ իր փոքրիկները առողջ ու

երջանիկ լինեն, որ ընտանիքում երջանկություն ու համերաշխություն լինի), այնուհետև երեխայի հետ որոշում ենք, թե ինչ պետք է նվիրենք մայրիկին՝ պետք է նվիրենք նոր գլխարկ, որովհետև մայրիկի գլխարկն արդեն մաշվել է: Մայրիկի համար անակնկալ ունենք և պետք է սեղան պատրաստենք: /-Ի՞նչ է մեզ հարկավոր/, /-Սփռոց/, /-Ի՞նչ գույնի/, /-Վարդագույն/, /-Ինչու՞/, /-Որովհետև մայրիկս այդ գույնը շատ է սիրում/, /-Սեղանին ի՞նչ պետք է դնենք/, /-Ափսեներ, գդալներ, դանակներ, պատառաքաղներ, բաժակներ/, /-Այդ ամենն ինչպե՞ս անվանենք մեկ բառով/, /-Սպասք/, /-Ի՞նչ պետք է հյուրասիրենք/, /-Համեղ ճաշատեսակներ, աղցաններ, խմիչք/, /-Ի՞նչ խմիչք/, /-Գինի/, /-Ի՞նչ բաժակներով/, /-Գինու գավաթներով/, /-Մայրիկին ի՞նչ պետք է ասես/, /-Ծնունդը շնորհավոր, մայրի՛կ ջան/, /-Ի՞նչ պետք է ցանկանաս մայրիկիդ/, /-Առողջություն/:

Հանելուկներ՝ ուղղված Գառնի համախառնիչ ունեցող երեխաների բառապաշարի զարգացմանը

1. Հսկա կենդանի է, ապրում է անտառում, ունի հաստ մորթի, ծուռ թաթեր, մեղր է սիրում, ձմռանը քուն է մտնում:
2. Միրգ է, հյութալի է, քաղցր, աճում է ողկույզներով:
3. Գալիս է ճերմակ, փաթիլ-փաթիլ, գործում է իր վերմակը ճերմակ:
4. Փոքրիկ լույսեր են, որոնք գիշերը փայլփլում են երկնքում:
5. Տոնաձառն է զարդարվում, Ձմեռ Պապն է տուն մտնում:

Ալինա Մանուկյան

**ԴԱՌԻՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇ ՈՒՆԵՑՈՂ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԵՎ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ՍԵՌԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐՆ
ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ**

Գաղտնիք չէ, որ սեռական դաստիարակությանն առնչվող հարցերը հաճախ խնդրահարույց են ծնողների համար, և նրանցից շատերը դժվարանում են պատկերացնել, թե ի՞նչ, ե՞րբ և ինչպե՞ս խոսել երեխայի հետ այդ հարցերի մասին: Իրավիճակն ավելի է բարդանում, երբ խոսքը վերաբերում է զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող երեխաներին, քանի որ ծնողները հաճախ կարծում են, որ այս թեմաները կարող են պարզաբանման և լրացուցիչ մեկնաբանությունների կարիք ունենալ, իսկ իրենք ոչ միշտ են պատկերացնում, թե ինչպես կարելի է դա անել՝ երեխայի համար հասկանալի և մատչելի եղանակով:

Մեռական դաստիարակությանն առնչվող հարցերն իհարկե բազմաբնույթ են, սակայն այս ձեռնարկի շրջանակներում մենք կանդրադառնանք հատկապես այն հարցերին, որոնց շուրջ տեղեկացվածությունը երեխաներին կօգնի իրենց ապահով զգալ և զերծ մնալ սեռական հասունացման ընթացքում ծագող խնդիրների բարդացումից:

Հարցեր, որոնք հաճախ անհանգստացնում են ծնողներին

Սեռական ցանկությունների առկայություն

Չարգացման այս կամ այն խնդրի առկայությունը երբեմն սխալ պատկերացում է ձևավորում երեխայի հնարավորությունների և հետաքրքրությունների մասին: Սեռական դաստիարակության տեսանկյունից այս հարցն առավել արդիական է դառնում հատկապես դեռահասության տարիքում: Դառունի համախտանիշ ունեցող դեռահասների ինտելեկտուալ զարգացման առանձնահատկությունները յուրահատկություն են հաղորդում նաև նրանց սոցիալական զարգացմանը: Այս հանգամանքը, ինչպես նաև ընտանեկան դաստիարակության առանձնահատկությունները հաճախ հանգեցնում են դեռահասի նկատմամբ որոշակի գերխնամքի դրսևորմանը: Այդ գերխնամքի շրջանակներում դեռահասին շարունակում են վերաբերվել ինչպես երեխայի, և այս հանգամանքը հատկապես արտացոլվում է սեռականությանը վերաբերող հարցերից դեռահասին ամեն կերպ հեռու պահելու փորձերում: Արդյունքում, Դառունի համախտանիշ ունեցող երեխաները (ինչպես նաև զարգացման այլ առանձնահատկություններ ունեցող երեխաները) սեռական հասունացման ընթացքում հայտնվում են մի իրավիճակում, որում անխուսափելի է սեռական ցանկությունների ճնշումը: Այս հանգամանքը հաճախ լարվածության և գրգռվածության առաջացման պատճառ է դառնում, քանի որ երեխաները չեն կարողանում արտահայտել իրենց ցանկությունները, զգացումներն ու զգացմունքները: Եթե երեխայի՝ սեր և ջերմություն զգալու փորձերը մինչ դեռահասություն շատ բնական էին և համապատասխանաբար էին ընկալվում նաև շրջապատողների կողմից, ապա արդեն դեռահասության տարիքում

դրանք կարող են վերափոխվել սեքսուալ գործողությունների կամ ընկալվել այդ կերպ: Այս հանգամանքը հերթական անգամ մատնանշում է զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող դեռահասների և երիտասարդների խոցելիությունը՝ սեռական կյանքին առնչվող հարցերում [6]:

Ի՞նչ առանձնահատկություններ ունեն սեռական հասունացմանը բնորոշ ֆիզիկական և հորմոնալ փոփոխություններն այս համախտանիշի դեպքում.

Դառունի համախտանիշ ունեցող երեխաները սեռական հասունացմանն անցնում են ֆիզիկական և հորմոնալ բնորոշ փոփոխությունների նույն հաջորդականությամբ, ինչպես նրանց հասակակից նեյրոտիպային երեխաները:

Որպես կանոն, աղջիկների դաշտանային ցիկլն սկսվում է 10–14 տարեկանն ընկած ժամանակահատվածում, հիմնականում 12–12,5 տարեկանում:

Տղաների սեռական հասունացումը երբեմն կարող է սկսվել մի փոքր ավելի ուշ, քան իրենց նեյրոտիպային զարգացում ունեցող հասակակիցների մոտ, թեև ընթացքի օրինաչափությունների տեսանկյունից այլ առանձնահատկություններ չունի [2]:

Սեռական հասունացման դրսևորումները տղաների մոտ [9].

● *Չայնի փոփոխություն.* սեռական հասունացման ընթացքում նկատվում է տղաների ձայնի խզում, կոշտացում, ինչն այս տարիքում բնական երևույթ է:

● *Մազածածկույթի հետ կապված փոփոխություններ*

● *Մաշկի հետ կապված փոփոխություններ.* գրեթե բոլոր դեռահաս տղաների մաշկի վրա որոշակի ժամանակաշրջանում պզուկներ են գոյանում: Ճարպագեղձերի և

քրտնագեղձերի զարգացման արդյունքում ուժեղանում է քրտնարտադրությունը, մաշկը դառնում է ավելի յուղոտ, ինչի հետևանքով կարող է փոխվել նաև մարմնի հոտը: Այդ իսկ պատճառով, կարևոր է օգնել դեռահասին հոգալ իր հիգիենայի մասին, ժամանակին լոզանք ընդունել, օգտագործել հակաքրտինքային դեզոդորանտ և այլն:

- *Մարմնի չափերի փոփոխություն.* սեռական հասունացման ժամանակ նկատվում է մարմնի զգալի աճ, որն իր զագաթնակետին է հասնում հասունացումն սկսելուց երկու տարի անց:

- *Երազախարություն.* սեռական հասունացման ժամանակաշրջանում երազախարությունները բնական են բոլոր տղաների համար և հասունացման մի մասն են կազմում: Անհանգստանալու կարիք չկա, քանի որ դա սեռական հասունացման բնական ընթացքն է և ժամանակի ընթացքում երազախարությունները կդադարեն:

- *Ականա էրեկցիա.* սեռական հասունացման ժամանակ տղաները պատահական էրեկցիա են ունենում նույնիսկ առանց իրենց առնանդամին հպվելու կամ սեռական բնույթի մտքեր ունենալու:

- *Տրամադրության հանախակի փոփոխություններ.* Դեռահասները կարող են տրամադրության կտրուկ, չհիմնավորված, այլոց համար հաճախ անհասկանալի փոփոխություններ ունենալ, կարող են դառնալ գրգռված, գերզգայուն:

Սեռական հասունացման դրսևորումներն աղջիկների մոտ [9].

- *Կրծքագեղձերի զարգացում.* հանդիսանում է աղջիկների սեռական հասունացման առաջին նշաններից մեկը:

- *Մաշկի հետ կապված փոփոխություններ.* աղջիկների մաշկի հետ տեղի են ունենում նույն փոփոխությունները, որոնց մասին արդեն խոսեցինք տղաների մաշկի փոփոխություններին անդրադառնալիս: Այս դեպքում ևս կարևոր է աղջկան սովորեցնել հետևել սեփական հիգիենային:

- *Տրամադրության հանախակի փոփոխություններ*
- *Մագաժածկույթի հետ կապված փոփոխություններ*

- *Դաշտանային ցիկլ.* Դառնի համախտանիշ ունեցող դեռահաս աղջիկների դաշտանային ցիկլն սկսում է նույն ժամանակահատվածում, ինչ որ նեյրոտիպային զարգացում ունեցող դեռահասների մոտ՝ անկախ նրանց ինտելեկտուալ և հուզական զարգացման առանձնահատկություններից: Դաշտանային ցիկլի մասին գրույցները ավելի մատչելի կարող են դառնալ, եթե գուզահեռ կիրառվեն սոցիալական պատմություններ, ուսուցողական տեսանյութեր և այլն: Դեռահասի հետ դաշտանային ցիկլի մասին խոսելիս կարևոր է.

- ◇ հաշվի առնել զարգացման մակարդակը

- ◇ հնարավորինս մատչելի բացատրել, թե ինչ է տեղի ունենալու դաշտանի ընթացքում, խուսափել աղջկան վախեցնելուց և բացատրել, թե ինչ պետք է անել այդ ժամանակ

- ◇ բացատրել, որ դա տեղի է ունենալու ամեն ամիս (կարելի է օրացույցի վրա համապատասխան նշումներ անել միասին կամ նախապես հիշեցնել ու նախապատրաստել)

- ◇ նախապես ցույց տալ միջադիրներն օգտագործելու ձևը (ինչպես բացել, ինչպես ամրացնել ներքնաշորին և ինչպես փոխել այն): Այս հարցում հատկապես արդյունավետ կարող է լինել գործողությունների նկարների հաջորդական շարքը:

◇ աղջկան բացատրել, որ դաշտանային ցիկլի հետ կապված հարցերը կարող է քննարկել միայն մայրիկի կամ մեկ ուրիշ, իրեն շատ լավ ծանոթ մեծահասակի հետ (կարևոր է նշել, թե կոնկրետ ում հետ), բայց միայն այն ժամանակ, երբ կողմնակի մարդիկ ներկա չեն:

Այս խնդրի դեպքում դիտվում են արդյոք հուզական այն ճգնաժամերը, որոնք բնորոշ են դեռահասության տարիքին.

Ինչպես արդեն նշեցինք, սեռական հասունացման օրինաչափությունների տեսանկյունից Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաները որևէ կերպ չեն տարբերվում իրենց հասակակիցներից, և բնականաբար, նրանց ևս բնորոշ են այս տարիքում դիտվող հուզական ճգնաժամերը, ընդ որում, մի շարք սոցիալական գործոնների (հաղորդակցման սահմանափակ շրջանակ, սոցիալական պասիվություն, հասարակական կարծրատիպեր և այլն), ազդեցությամբ դրանք կարող են էլ ավելի սրվել: Իրավիճակն առավել բարդանում է նաև այն պատճառով, որ խոսքային և ճանաչողական զարգացման առանձնահատկություններն այս դեպքում դեռահասին ոչ միշտ են հնարավորություն տալիս՝ արտահայտելու իր ապրումները, մտքերն ու անհանգստությունները, և նրա վարքը դժվար հասկանալի է դառնում շրջապատողների համար:

Ինչպե՞ս իրականացնել սեռական դաստիարակությունը. ի՞նչ պետք է հաշվի առնել.

● Ճիշտ վայր ու ժամանակ ընտրել՝ երեխայի հետ սեռական դաստիարակությանն առնչվող հարցերի մասին խոսելու համար: Կարևոր է, որ դա լինի հանգիստ, շեղող գործոններից հնարավորինս զերծ միջավայր:

● Երեխայի հետ սեռահասունության և ինտիմ հարաբերություններին առնչվող հարցերը քննարկելիս կարևոր է հաշվի առնել երեխայի/դեռահասի զարգացման մակարդակն, ու տեղեկությունները փոխանցել նրա համար հասկանալի, մատչելի լեզվով և եղանակներով: Այս հարցում կարող են օգնել ճիշտ ընտրված մուլտֆիլմերը, համապատասխան նկարագարողումներով գրքերը, նկարները:

● Երեխայի հետ վերոնշյալ հարցերի մասին խոսելիս օգտագործել հստակ և ճշգրիտ բառեր, ներկայացրեք անատոմիական առումով հնարավորինս ճշգրիտ նկարագարողումներ: Ձեր խոսքը զտեք սեռական օրգանների անհասկանալի և քողարկող անվանումներից: Իհարկե, հնարավոր է սկզբում դժվար լինի ազատ ու անկաշկանդ խոսել այդ հարցերի շուրջը, բայց քանի դեռ չենք հաղթահարել սեռական դաստիարակությանն առնչվող հարցերի մասին ազատ խոսելու բարդույթը, դժվար կլինի զբաղվել երեխայի սեռական դաստիարակությամբ, այնպես չէ՞:

● Երեխային նախապատրաստել՝ այն փոփոխություններին, որոնք տեղի են ունենալու իր օրգանիզմի ու մարմնի հետ սեռական հասունացման ընթացքում, օգնել նրան հասկանալ, որ ինքը մեծանում է, և այդ փոփոխությունները բնական են:

● Երեխայի հետ խոսեք աղջիկների և տղաների միջև տարբերությունների և այդ տարբերությունների շրջանակում տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին:

● Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխան կարող է խոսքի զարգացման խանգարումներ ունենալ և դժվարանալ ընկալել կամ կիրառել խոսքը: Նման դեպքերում օգնության կարող են հասնել համապատասխան նկարները և դրանց զուգակցվող պարզ ու հստակ բացատրությունները: Սակայն

հաշվի առե՛ք, որ օգտագործվող նկարները անատոմիական տեսանկյունից պետք է լինեն իրականին մոտ, իսկ դրանք մեկնաբանող խոսքը՝ հստակ և հիմնավորված:

- Համոզվե՛ք, որ երեխան հասկացել է այն, ինչի մասին խոսել էք, քանի որ Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխան կարող է ուշադիր լսել, կրկնել լսածը, բայց լսածն իրապես ընկալելու համար նա կարող է լրացուցիչ աջակցության կարիք զգալ: Անհրաժեշտության դեպքում կրկնեք համապատասխան գրույցը կամ քննարկումը, օգտագործեք օժանդակ նյութեր, որոնք կնպաստեն երեխայի համար նյութն ավելի մատչելի ներկայացնելուն:

- Հետևողական եղե՛ք և կրկնեք այն ամենն ինչ վերաբերում է սեքսուալ անվտանգությանը:

- Խրախուսե՛ք երեխայի, դեռահասի ճիշտ պահելձևը:

- Պարբերաբար հիշեցրեք երեխային, որ նա կարող է դիմել ձեզ ցանկացած հարցով, այդ թվում նաև սեռական հասունացմանն ու ինտիմ կյանքին առնչվող հարցերով:

Սեռական դաստիարակությունն առնչվում է բազմազան ու բազմաբնույթ հարցերի հետ, որոնք ընդգրկում են անձի զարգացման տարբեր կողմերը՝ սեփական մարմնի ընկալումից մինչև սեռի ու դրա հետ կապված ակնկալիքների վերաբերյալ պատկերացումներն ու համապատասխան ապրումները, որոնք էլ իրենց հերթին պայմանավորում են շրջապատողների հետ փոխհարաբերությունները:

Ներկայումս, ինչպես զարգացման խանգարումներ ունեցող, այնպես էլ նեյրոտիպային երեխաների համար սեռական դաստիարակության որևէ համակարգված ծրագիր չի իրականացվում ն/դ և դպրոցական կրթական հաստատություններում: Չարգացման առանձնահատկություններ ունեցող երեխաների սեռական դաստիարակությանն առնչվող

հարցերի հետ կապված դժվարություններն ավելանում են ոչ միայն այն պատճառով, որ նրանց համար նախատեսված համապատասխան դիդակտիկ նյութեր կամ ձեռնարկներ չկան, այլև այն պատճառով, որ ինչպես կրթական հաստատությունները, այնպես էլ ընտանիքը, այլ առաջնահերթություններ են սահմանում երեխաների զարգացման հարցում՝ անտեսելով կամ չկարևորելով սեռական դաստիարակությանն առնչվող հարցերը:

Հետևաբար, զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող, այդ թվում նաև Դաունի համախտանիշ ունեցող երեխաները հաճախ նույնիսկ չհամակարգված սեռական դաստիարակություն ստանալու հնարավորություն չեն ունենում, մինչդեռ, հետազոտությունները ցույց են տալիս [7], որ այս երեխաներն առավել խոցելի են նաև այս հարցերում: Նրանք ոչ միշտ են կարողանում օբյեկտիվորեն ճիշտ գնահատել իրավիճակը և դրանում առկա հնարավոր վտանգները, հաճախ կախում ունեն այլ մարդկանցից, պասիվ են, դժվարություններ ունեն իրենց ապրումների և մտքերի խոսքայնացման և արտահայտման հարցում և այլն: Նշված հանգամանքները հերթական անգամ շեշտադրում են երեխաների՝ համակարգված և նպատակային սեռական դաստիարակության անհրաժեշտությունը: Ցավոք սրտի, շատ ծնողներ խուսափում են այս թեմային առնչվող հարցերից և հնարավորինս հետաձգում են այս խնդրի վերաբերյալ երեխայի հետ գրույցը, բացատրությունը կամ մեկնաբանությունը: Մյուսները, կարևորություն չեն տալիս դրան և երեխայի զարգացման գործընթացում այլ առաջնահերթություններ են շեշտադրում, իսկ շատերն էլ, առհասարակ ավելորդ են համարում սեռական դաստիարակությունը: Այսպիսի մոտեցումն իհարկե ոչ միայն չի նպաստում երեխաների ներդաշնակ զարգացմանը,

այլև մի շարք վտանգներ է ստեղծում, այդ թվում նաև սեռական բռնության ենթարկվելու վտանգը[8]:

Ինչպե՞ս գերծ պահել սեռական բռնության վտանգից

Ի՞նչ կպատասխանեք ձեր դեռահասին, եթե նա հարցնի, թե ի՞նչ է պետք անել, երբ ինչ-որ մեկը սեռական ոտնձգություն է թույլ տվել իր նկատմամբ: Բավականին բարդ հարց է, այնպես չէ՞: Հատկապես այն դեպքում, երբ սեռական դաստիարակությանն առնչվող վերոնշյալ և մի շարք այլ հարցեր դեռևս փակ ու անհասկանալի են հենց իր՝ ծնողի համար: Ինչևիցե, չափազանց կարևոր է, որ երեխան հստակ տեղեկություն ունենա այն մասին, թե ինչը կարող է սեռական ոտնձգություն համարվել և ինչպես արձագանքել դրան:

Սեռական ոտնձգությունը ներառում է անպատշաճ բառերով դիմելը, մարմի վերաբերյալ անպարկեշտ մեկնաբանություններ անելը, անպատշաճ և անցանկալի հպումները կամ պոռնոգրաֆիկ նկարներ կամ տեսանյութեր ցուցադրելը [8]: Կարևոր է, որ երեխան, դեռահասն իմանան, որ սեռական ոտնձգությունն անընդունելի է: Ծնողների հետ վստահելի հարաբերությունները տալիս դեռահասին /երեխային/ հնարավորություն են նման վտանգների ու շանտաժի գոհ չդառնալ: Այս առումով, հարգելի՛ ծնողներ, կարևոր է, որ դուք քաջալերեք ձեր երեխաներին, դեռահասներին, որպեսզի ձեզ հայտնեն նման խնդիրների մասին, եթե հանկարծ դրանք ծագեն և միասին քննարկեք, թե ինչպես կարող եք օգնել իրեն պաշտպանել: Դուք կարող եք նվազեցնել սխալ տեղեկատվության և բռնության ռիսկերը՝ ձեր ունեցած տեղեկատվությունը երեխաների հետ կիսելով:

Հարցեր, որոնք կարևոր է քննարկել դեռահասի հետ

Մարմնի մասեր, մարմնի կառուցվածք. երեխայի հետաքրքրությունը սեփական մարմնի նկատմամբ սկսվում է դրսևորվել դեռևս վաղ մանկական տարիքում: Երեխային իր մարմնի մասերի հետ ծանոթացնելիս մենք հաճախ շրջանցում ենք մարմնի ինտիմ մասերն ու խուսափում դրանց հետ կապված որևէ խոսակցությունից: Մինչդեռ, երեխային մարմնի այդ մասերի հետ կապված ինֆորմացիա տալը՝ հստակ անվանումների կիրառմամբ, նպաստում է ոչ միայն սեփական մարմնի մասին իրական պատկերացման ձևավորմանը, այլև հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտության կամ որևէ վտանգի դեպքում խոսել այդ մասին: Սակայն մարմնի ինտիմ մասերի մասին զրույցներն անհրաժեշտ է անցկացնել մեկուսի միջավայրում և պատեհ պահի. օրինակ, երբ երեխան լոգանք է ընդունում: Ընդդրում, կարևոր է երեխայի հետ խոսել այն մասին, որ մարմնի ինտիմ մասերը չի կարելի ցուցադրել այլ մարդկանց: Այս տեսանկյունից հատկապես կարևոր է, որ, օրինակ, լոգասենյակից դուրս գալիս փաթաթեք երեխայի մարմինը սրբիչով, ներքնաշորը փոխելիս առանձնացնեք երեխային՝ նրան տանելով այլ սենյակ և այլն: Երեխային բացատրե՛ք, որ մարմնի ինտիմ մասերը փակվում են ներքնազգեստով:

Այն ժամանակ, երբ երեխան արդեն պատկերացում ունի մարմնի ինտիմ մասերի մասին, բացատրե՛ք նրան, որ իր մարմնի ինտիմ մասերին ուրիշները չեն կարող դիպչել: Ներկայացրե՛ք բացառությունները՝ նշելով այն դեպքերը, որոնց ժամանակ այլ մարդ կարող է դիպչել երեխայի մարմնի ինտիմ մասերին (օրինակ՝ բժշկի այցելելիս): Բացատրե՛ք նրան իր ինտիմ սահմանները և խրախուսե՛ք, որ անմիջապես

տեղեկացնի ձեզ, երբ որևէ մեկը փորձ է անում խախտել այդ սահմանները:

Անձնական (ինտիմ) սահմանների մասին երեխայի հստակ պատկերացումների ձևավորման նպատակով կարող եք օգտագործել առօրյա կյանքում ծագող իրավիճակները: Այսպես, օրինակ՝ երբ հագնվում եք, ծածկե՛ք սենյակի դուռը, նույնն արեք, երբ երեխան է հագնվում, ներս մտնելիս թակե՛ք դուռը, սովորեցրեք նույնն անել, երբ երեխան է ուզում ներս մտնել: Անմիջապես արձագանքե՛ք, երբ երեխան փորձում է հանել հագուստը խոհանոցում կամ հյուրասենյակում, հիշեցրե՛ք, որ այդպես չի կարելի:

Ընդհանուր և անձնական տարածք

Ինչպես արդեն նշեցինք, որպեսզի Դաունի համախտանիշ ունեցող դեռահասը պատկերացում ունենա անձնական և ընդհանուր տարածքի մասին, համապատասխան աշխատանքները կարևոր է սկսել դեռևս վաղ մանության տարիներին: Ցավոք սրտի, մի շարք օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներով, մենք անընդհատ փորձում ենք մեր տեսադաշտում պահել ինտելեկտուալ զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող երեխային/դեռահասին, այդ կերպ նրան հնարավորություն չտալով պատկերացում կազմել իր անձնական տարածքի գոյության կամ առանձնանալու հնարավորության մասին, իսկ երբ անձնական տարածքներն անընդհատ խախտվում են, երեխան չի կարողանում պատկերացում կազմել, թե ինչն է թույլատրելի և ինչը՝ ոչ այդ տեսանկյունից: Հետևաբար, մեծանալով, նա այնքան է ընտելանում, որ իր անձնական տարածքում անընդհատ կարող են հայտնվել այլ մարդիկ (ընտանիքի անդամներ), որ չի կարողանում պատկերացնել, թե ինչ է անձնական տարածքը

և ինչպես կարող է այն պահպանել: Այս ամենի արդյունքում ինքն էլ սկսում է կամա թե ակամա ներխուժել այլոց անձնական տարածք: Ուստի, այդ տարածքի մասին պատկերացման ձևավորումն անհրաժեշտ է սկսել դեռևս 3–4 տարեկանից: Վերոնշյալ պատկերացման ձևավորման հարցում կարևոր դեր ունի ընտանիքի անդամների կողմից սեփական և այլոց (այդ թվում և երեխայի) անձնական տարածքի պահպանումը, այդ տարածք մտնելու կանոնների սահմանումն ու պահպանումը և երեխայի համապատասխան վարքի մոդելավորումը:

Այլ կերպ ասած, կարևոր է, որ ծնողները, ընտանիքի անդամներն իրենց պահեն այնպես, ինչպես կուզեին, որ երեխան իրեն պահեր: Այսպես, օրինակ, եթե երեխայի սրբիչը կամ հագուստը լոգասենյակ եք տանելու այն պահին, երբ նա լողանում է, կարիք չկա դուռն ամբողջությամբ բացել կամ այն կիսաբաց թողնել լոգանք ընդունելու ընթացքում: Եթե նա աջակցության կարիք ունի, ապա օգնելուց անմիջապես հետո դուրս եկե՛ք, ներս մտնելուց անպայման թակե՛ք դուռը, եթե նույնիսկ մեկ վայրկյան առաջ նա կանչել է ձեզ և այլն:

Անձնական տարածքի և անձնական գոտու մասին երեխայի պատկերացման ձևավորման համար անհրաժեշտ է նրա հետ քննարկել նաև այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են.

- Ով կարող է հավել իրեն և մարմնի որ մասերին
- Ով կարող է իրեն խնդրել հանվել
- Ինչպիսի հպումներն են ընդունելի համարվում, և ինչպիսի հպումները՝ ոչ
- Ինչպես կարող է պահպանել անձնական տարածքը (դուռը փակել հանդերձարան, զուգարան կամ լողասենյակ մտնելիս և այլն)

- Երեխային սովորեցնել անպայման խոսել այն մասին, թե ով է իրեն դիպչել, հպվել՝ անընդունելի ձևով, անգամ, եթե հպվողը պահանջել է դա գաղտնի պահել:

Խոսելով անձնական և ընդհանուր տարածքների մասին, անհրաժեշտ է օգնել երեխային հասկանալ, որ՝

- ընդհանուր և անձնական տարածքը վերաբերում է վայրին, մարմնի մասերին և այդ վայրի ու մարմնի մասերի հետ կապված վարքին:

- Ննջասենյակն անձնական տարածք է: Երբ դուռը ծածկված է, անհրաժեշտ է այն թակել:

- Լողասենյակը և գուգարանը անձնական տարածք են:

- Անձնական տարածքում մարդը կարող է անել այն, ինչ չպետք է տեսնեն ուրիշները (օրինակ՝ հանել հագուստը)

- Ընդհանուր տարածքը ցանկացած վայր է, որտեղ մարդուն կարող են տեսնել ուրիշները. օրինակ՝ խոհանոցը, միջանցքը, հյուրասենյակը, դասարանը, կանգառը և այլն:

- Ընդհանուր տարածքում կարելի է խոսել, խաղալ, նստել, գրուցել և այլն:

- Անհրաժեշտ է հարգել ուրիշի անձնական տարածքը և մարմնի ինտիմ սահմանները: Չի՛ կարելի հպվել ուրիշ մարդկանց մարմնի ինտիմ մասերին:

- Որևէ մեկի սենյակ մտնելիս անհրաժեշտ է թակել դուռը, եթե այն ծածկված է, փակ է:

Հպումը մարմնի ինտիմ մասերին

Մեփական մարմնի հետազոտումը հաճախ հանգեցնում է նրան, որ երեխան հայտնաբերում է, որ իր գենիտալ գոտուն հպվելը հաճույք է պատճառում: Սովորաբար, դա պատահաբար է տեղի ունենում, երբ երեխան իր առջև հաճույք ստանալու պահանջ չէր դրել և ընդամենը պարզ

հետաքրքրասիրությամբ էր առաջնորդվում: Այս դեպքում խոսքը գնում է մանկական օնանիզմի մասին: Որոշ երեխաների համար դա լարվածությունը լիցքաթափելու միջոց է դառնում հատկապես այն դեպքերում, երբ այս կամ այն պատճառով հուզական խորը ապրումներ են ունենում կամ լարվածություն զգում (օրինակ՝ մոր հետ հարաբերությունների բարդացում, հուզական կապերի թուլացում, ընտանիքում նոր երեխայի ծնունդ, կոնֆլիկտներ ընտանիքում, ամուսնալուծություն և այլն):

Մաստուրբացիա հասկացությունը կիրառվում է բոլոր այն դեպքերում, երբ գենիտալ օրգանների խթանման նպատակը սեքսուալ բավարարում կամ օրգազմ ստանալն է: Մաստուրբացիան, որպես կանոն, սկսում է դրսևորվել արդեն նախապուբերտատային շրջանում (դեռահասությունից առաջ):

Շատ ծնողներ այս հարցի հետ կապված մեծ լարվածություն են զգում, ինչի արդյունքում հաճախ ոչ ճիշտ մոտեցումներ են դրսևորում՝ փորձելով վախեցնել երեխային, պատժել, սպառնալ և այլն: Նման արձագանքներն ավելի են սրում երեխայի հուզական լարվածությունը, ինչը, բնականաբար, ոչ թե մեղմում կամ շտկում է, այլ ավելի է բարդացնում իրավիճակը: Իրավիճակը բարդանում է նաև նրանով, որ ինտելեկտուալ զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող երեխաները հաճախ կարող են չպատկերացնել ու չտարբերակել անձնական և ընդհանուր տարածքները, ինչի արդյունքում կարող են մաստուրբացիայիով զբաղվել հասարակական վայրերում, այլ մարդկանց ներկայությամբ և անհարմար պահի: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է անմիջապես արձագանքել, երեխայի հետ խոսել հստակ, հնարավորինս պարզ և հասկանալի՝ կանոններ սահմանելով: Կարևոր

է, որ այդ գրույցն իրականացվի դեմ առ դեմ, առանց այլոց ներկայության:

Ինչպես խոսել

- Խոսել՝ք կոնկրետ՝ իրերն ավանելով իրենց անուններով
- Հետևողական եղեք և կրկնեք այն ամենն, ինչ վերաբերում է անձնական տարածքին, սեքսուալ անվտանգությանը

- Խրախուսել՝ք երեխայի, դեռահասի ճիշտ պահելձևը

- Ծեղե՝ք սխալ պահելձևը. այն դեպքում, երբ երեխայի վերոնշյալ վարքը դրսևորվում է ընդհանուր տարածքում կամ հասարակական վայրում, բացատրե՝ք նրան, որ իր վարքն անընդունելի է, փորձեք շեղել՝ երեխայի ակտիվությունն ուղղելով որևէ այլ, նրա համար հետաքրքիր գործունեության կամ իրավիճակի ուղղությամբ:

- Վերոնշյալ վարքի կրկնության դեպքում երեխայի/դեռահասի վարքի վերահսկողության տեսանկյունից աշխատե՝ք հետևողական լինել՝ գերծ մնալով երեխայի նկատմամբ հոգեբանական կամ ֆիզիկական բռնության որևէ դրսևորումից:

- Խոսել՝ք երեխայի հետ այն մասին, որ նա կարող է ձեռք տալ իր սեռական օրգաններին միայն այն ժամանակ, երբ մենակ է և գտնվում է անձնական տարածքում:

- Բացահայտե՝ք և բացառե՝ք սեռական օրգաններին հպվելու այնպիսի պատճառները, ինչպիսիք են անհարմարավետ հագուստը, հիգիենայի հետ կապված խնդիրները, օճառի կամ որևէ քսուկի, դեղորայքի կիրառման հետևանքով առաջացող գրգռվածությունը և այլն:

- Խոսել՝ք երեխայի/դեռահասի հետ հիգիենային առնչվող հարցերի մասին և աջակցե՝ք ու խրախուսե՝ք նրան հոգ տանել սեփական մարմնի մաքրության մասին:

ՕԳՏԱԿԱՐ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԿՆՍԱՐ

Հարգելի՛ ծնողներ, հաշվի առնելով սեռական դաստիարակության կարևորությունը, դրան առնչվող հացերի բազմազանությունը և երեխայի հետ դրանք քննարկելու այն դժվարությունները, որոնց մասին արդեն խոսեցինք, ստորև ձեզ ենք ներկայացնում նաև համապատասխան գրականություն, որոնք ձեզ կօգնեն ավելի վստահ լինել երեխայի հետ մի շարք նուրբ հարցեր քննարկելու, ինչպես նաև ինքներդ ձեզ համար այդ հարցերի պատասխանները գտնելու հարցում:

1. Եկեք խոսենք այդ մասին. ձեռնարկ դեռահասների մասին, իմր. կազմ.: Երևան, 2014թ.:
2. **Джерри Бейли**, «Мое тело меняется. Всё, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители».
3. **Дэбра Хаффнер**, «От пеленок до первых свиданий. Что нужно знать родителям о сексуальном воспитании своих детей».
4. **Дюмон Виржин**, «Откуда я взялся? Сексуальная энциклопедия для детей 5–8 лет».
5. **Катерина Януш**, «Как я появился на свет».
6. **Кауэнховен Терри**, «Тело, границы, сексуальность. Половое воспитание детей с синдромом Дауна».
7. **Кристиан Верду, Жан Коэн, Жаклин Кантан, Жильбер Торджман**, Энциклопедия сексуальной жизни для детей 7–9 лет. Физиология и психология.

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Жиянова П. Л.**, Формирование навыков общения и речи у детей с синдромом Дауна: пособие для родителей / 3-е изд. — М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2016. — 144 с.
2. **Медведева Т. П.**, Развитие познавательной деятельности детей с синдромом Дауна. 2-е изд. — М.: БФ «Даунсайд Ап», 2010. — 80 с.
3. Ребенок с синдромом Дауна. Первые годы: новое руководство для родителей / под ред. Сьюзан Дж. Скаллеран / пер. с англ. О. К. Васильевой, М. Л. Шихиревой. — 2-е изд., перераб. И доп. — М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012. — 424 с.
4. Тело, границы, сексуальность. Половое воспитание детей с синдромом Дауна [Текст]: руководство для родителей и специалистов / Терри Кауэнховен; [перевод с английского Н. С. Грозной]., стр. 72–84 — Москва : «Даунсайд Ап», 2019. — 374 с.: ил., табл.
5. **Урядницкая Н. А.**, Подготовка к школе детей с синдромом Дауна. Методическое пособие. М.: 2012. — 218 с.
6. **Шипицына, Л. М.**, «Необучаемый ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта— 2-е изд., стр. 225–240, перераб. и дополн. — СПб.: Речь, 2005. — 477с.
7. Sexuality Education: Building a Foundation for Healthy Attitudes by T. Couwenhoven // Disability Solutions, 2001, vol. 4, №5.
8. <https://www.autismhelp.info/health/sexual-health>
9. https://www.un.am/up/library/Sexual%20Maturity_arm.pdf

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



«ԱՐՎ-ԵՐԵՒԱՆՆԵՐ» ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ ՀՆ

Էլ. փոստ՝ downchildren@gmail.com

Facebook: @Արև - Երեխաներ

Խմբագիր Էմիլիա Ապիգարյան

Գրքույկը տպագրվել է «Արև-երեխաներ» երեխաների առողջության և զարգացման կենտրոն ՀԿ-ի նախաձեռնությամբ, Եկեղեցիների համաշխարհային խորհրդի հայաստանյան միջեկեղեցական Կլոր սեղան հիմնադրամի և «ԱՄՔՈՐ Հայաստան» բարեգործական հիմնադրամի աջակցությամբ: