



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԿՈՏՐՈՒԹՅԱՆ, ԵՎ ԿՈՐԹԻՑՈՒ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ԼԱՅՆԱՆՈՒԹՅՈՒՆ



ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՅՈՒՄ

ԶԵՌՆԱՐԿ





ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵՍՈՓԻԱԿԱՆ ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՓՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ

մանկավարժների և հոգեբանների համար

ԵՐԵՎԱՆ
ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ
2024

ՀՏԴ 37.013.42:159.922.7(07)
ԳՄԴ 74.66+88.41g7
Ե 787

Երեխաների հոգեսոցիալական տոկունության բարձրացում: Ձեռնարկ մանկավարժների և Ե 787 հոգեբանների համար / Հ. Ադամյան, Ա. Մանուկյան, Ա. Գարեգինյան, Լ. Մարգարյան.- Եր.: Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2024. - 220 էջ:

Այս ձեռնարկը մշակվել է ՀՀ ԿԳՄՍՆ Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի կողմից Հայաստանի՝ ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ազգային հանձնաժողովի ֆինանսավորմամբ և ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի հետ համագործակցությամբ:

Մասնագիտական խմբագիր՝ Լիլիթ Արմենի Մնացականյան

Հեղինակներ՝

Հայկուհի Արտաշեսի Ադամյան
Ալինա Տիգրանի Մանուկյան
Անի Արմենի Գարեգինյան
Լիանա Հովհաննեսի Մարգարյան

Խմբագիր՝ Հայկանուշ Անատոլի Սարգսյան

Համակարգչային ձևավորում՝ Աստղիկ Ռոբերտի Ստեփանյան
Լուսինե Գազիկի Սարոյան

Նյութը վերահրատարակելու, կրկնօրինակելու, տպագրելու կամ թարգմանելու ցանկության դեպքում անհրաժեշտ է ձեռք բերել ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի, ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի և Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի (ՀՄԿ) գրավոր թույլտվությունը՝ հարցում ուղարկելով հետևյալ հասցեներին.

ՅՈՒՆԻՍԵՖ, Պետրոս Ադամյան փող. 14, Երևան 0010, էլ. հասցե՝ yerevan@unicef.org
ՅՈՒՆԵՍԿՕ, Վազգեն Սարգսյան փող. 3, Երևան 0010, էլ. հասցե՝ info@unesco.org
ՀՄԿ, Քաջազնունի 12, Երևան 0070, էլ. հասցե՝ hmkentron.yerevan@gmail.com

ՀՏԴ 7.013.42:159.922.7(07)
ԳՄԴ 74.66+88.41g7

ISBN 978-9939-1-1918-2



«Երեխաների հոգեսոցիալական տոկունության բարձրացում»
ձեռնարկ մանկավարժների և հոգեբանների համար
էլեկտրոնային տարբերակ

ԸՈՎԱՆՆՊԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	5
ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	6
ՄԱՍ 1. Տերեխանության խմբավարի համար	8
Երեխաների տոկունության ծրագիր. հոգեբանական աջակցությունը դպրոցներում	9
Տասը պատճառ, թե ինչու հոգեկան առողջությունը և հոգեբանական աջակցությունը կարևոր են դպրոցում.....	9
Հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցիալական աջակցությունը դպրոցում.....	12
Կապը ռազմավարական փաստաթղթերի հետ.....	13
Երեխաների տոկունության բարձրացման կարևորությունը	16
Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագրի կառուցվածքը.....	18
Հանդիպումների կառուցվածքը	27
ՄԱՍ 2. Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագիր	35
1-6-րդ դասարաններ	45
ՄՈԴՈՒԼ 1. «Ինքնորոշում»	46
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 1. Ո՞վ եմ ես	47
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 2. Ո՞վ ենք մենք	52
Մոդուլ 2. «Սոցիալ-հուզական զարգացում»	56
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 3. Ես և իմ արարքները	57
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 4. Ինչ են հույզերը.....	62
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 5. Ճանաչում ենք դիմացինի հույզերը.....	66
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 6. Փոխազդեցություն և վստահության ձևավորում	70
ՄՈԴՈՒԼ 3. «Հույզերի և զգացմունքների կառավարում»	76
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 7. Ինչպե՞ս վարվել հույզերի հետ.....	77
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 8. Երբ և ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում.....	82
ՄՈԴՈՒԼ 4. «Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում»	87
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 9. Մենք մենակ չենք այս աշխարհում	88
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 10. Ո՞վ է պատասխանատու	92
ՀԱՆԴԻՊՈՒԿ 11. Ինչպե՞ս լուծել կոնֆլիկտները.....	96

ՄՈՂՈՒԼ 5. «Դպրոցը որպես սոցիալ-հուզական միջավայր»	102
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 12. Ես պաշտպանված եմ	103
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 13. Դրական հաղորդակցում	107
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 14. Տոկունության իմ ծրագիրը.....	112
7-12-րդ դասարաններ	119
ՄՈՂՈՒԼ 1. «Ինքնորոշում»	120
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 1. Ո՞վ եմ ես	121
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 2. Որո՞նք են իմ ուժեղ և թույլ կողմերը.....	128
ՄՈՂՈՒԼ 2. «Սոցիալ-հուզական զարգացում»	132
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 3. Մենք տարբեր ենք ու նման	133
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 4. Ես հասկանում եմ քեզ.....	139
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 5. Փոխազդեցություն և վստահության ձևավորում	144
ՄՈՂՈՒԼ 3. «Հույզերի և զգացմունքների կառավարում»	150
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 6. Երբ և ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում.....	151
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 7. Սթրեսի հաղթահարման ուղիները.....	159
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 8. Նպատակների սահմանում և ժամանակի կառավարում.....	164
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 9. Առօրյայի պլանավորում	168
ՄՈՂՈՒԼ 4. «Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում»	173
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 10. Իմ արձագանքը կոնֆլիկտներին.....	174
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 11. Ինչպե՞ս լուծել կոնֆլիկտները.....	180
ՄՈՂՈՒԼ 5. «Դպրոցը որպես սոցիալ-հուզական միջավայր»	186
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 12. Դրական հաղորդակցում.....	187
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 13. Ապահով միջավայր	192
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 14. Տոկունության իմ ծրագիրը.....	196
ՄԱՍ 3. Խմբային և անհատական միջամտության տեխնիկաներ տրավմատիկ փորձառություն ունեցող սովորողների հետ	204
ՏԵԽՆԻԿԱ 1. «Կամրջի նկար»	206
ՏԵԽՆԻԿԱ 2. «Ներքին և արտաքին հույզեր».....	208
ՏԵԽՆԻԿԱ 3. «Պատմություն 6 պատկերով».....	210
ՏԵԽՆԻԿԱ 4. «Հույզերի փոխակերպում».....	213
ՏԵԽՆԻԿԱ 5. «Հույզերի արտահայտման մանդալա».....	215
ՏԵԽՆԻԿԱ 6. «Հրաժեշտի նվեր».....	217
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	219

ՆԱԽԱԲԱՆ

Մեկ ժպիտը կարող է ընկերություն սկսել,
մեկ բառը կարող է վերջ դնել կովին,
մեկ հայացքը կարող է փրկել հարաբերությունները,
մեկ միտքը կարող է նպատակ դառնալ,
մեկ անձը կարող է փոխել ուրիշի կյանքը:
Եղիր այդ ՄԵԿԸ այսօր:

Բոլոր ուսուցիչները, ըստ էության, հոգեւոյնալական բարեկեցության օրինակ են: Կարևոր է, որ նրանք գիտակցեն այդ և գործեն այնպես, որ դրականորեն ազդեն կրթական միջավայրի վրա: Երբ բոլոր ուսուցիչները նրբանկատորեն արձագանքում են սովորողների կարիքներին և գնահատում իրենց եզակի ներդրումը, հետևողական ուղերձ է փոխանցվում ամբողջ դպրոցին: Դա կարող է տեղի ունենալ միայն այն դեպքում, երբ ուսուցիչներն իրենց արժևորված են զգում և իրենց համարում են դպրոցի համագործակցային թիմի մի մասը, ովքեր աջակցում են միմյանց և կիսում պատասխանատվությունը դպրոցի արդյունավետ գործունեության համար: **Ուսուցիչների ներդրումները, թերևս, ավելի ավելի արդյունավետ կլինեն, եթե դրանք ճանաչվեն և գնահատվեն նաև դպրոցի ղեկավարության կողմից:**

Ուրախությամբ ներկայացնում ենք այս ձեռնարկը, որը միտված է նպաստելու երեխաների համար և նրանց հետ որակյալ ծրագրեր իրականացնելու մեր շարունակական ջանքերին, և հուսով ենք, որ այն օգտակար ռեսուրս կլինի դպրոցների համար՝ երեխաների բարեկեցությունն ամրապնդելու և կայուն փոփոխությունների հասնելու գործում: Ձեռնարկի բովանդակությունը հիմնված է արտակարգ իրավիճակներում հոգեւոյնալական աջակցության և երեխաների պաշտպանությանն առնչվող տեղական և միջազգային փորձի վրա:

ՆԵՐՎՃՈՒԹՅՈՒՆ

Այս ձեռնարկը կարող է օգտակար ռեսուրս լինել երեխաների մոտ հոգեւոցախախտական տոկոսնության ձևավորման գործընթացում: Այն նախատեսված է ուսուցիչների, հոգեբանների, սոցիալական աշխատողների և նրանց համար, ովքեր անմիջականորեն հոգ են տանում երեխաների հոգեւոցախախտական բարեկեցության մասին: Ձեռնարկի բովանդակությունը մշակվել է փախստական երեխաների, նրանց հետ աշխատող ուսուցիչների և մասնագետների կարիքների գնահատման հիման վրա:

Սույն ձեռնարկը բաղկացած է երեք մասից՝ *տեղեկատվություն խմբավարի համար, երեխաների տոկոսնության բարձրացման ծրագիր, խմբային և անհատական միջամտության տեխնիկաներ տրավմատիկ փորձառություն ունեցող սովորողների հետ աշխատանքում:*

Ուսուցիչների գիտելիքները հոգեկան առողջության և հոգեւոցախախտական աջակցության վերաբերյալ առաջնային դերակատարում ունեն անվտանգ և բարենպաստ ուսումնական միջավայր ստեղծելու գործընթացում: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ ձեռնարկի **առաջին մասում** ներկայացված է ընդհանրական տեղեկատվություն սովորողների հոգեւոցախախտական տոկոսնության զարգացմանը նպաստող կարևոր ունակությունների վերաբերյալ, ինչը կօգնի ուսուցիչներին ավելի լավ պատկերացնել այդ ոլորտը և առավել արդյունավետ իրականացնել ձեռնարկում ներկայացված ծրագրերը:

Ձեռնարկի **երկրորդ մասում** ներկայացված է երեխաների տոկոսնության ծրագիրը երկու մասով՝ նախատեսված 1-6-րդ և 7-12-րդ դասարանների սովորողների համար: Մասերից յուրաքանչյուրը իր 14 հանդիպումներով ապահովում է սովորողների հոգեւոցախախտական տոկոսնության բարձրացմանը միտված կարևոր հմտությունների զարգացումն ըստ հետևյալ ոլորտների՝ սոցիալ-հուզական զարգացում, սթրեսի կառավարում, փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում, ինքնորոշում, դպրոցը որպես սոցիալ-հուզական միջավայր: Այն հեշտությամբ կարող է կիրառվել ուսուցիչների կողմից ուսումնական գործընթացի ընթացքում կամ արտադասարանական աշխատանքների ժամանակ, անհրաժեշտության դեպքում՝ հոգեբանի հետ համատեղ դասավանդման միջոցով: Յուրաքանչյուր հանդիպման ընթացքում իրականացվում են կոնկրետ վարժություններ, որոնք կազմված են սովորողների տարիքային զարգացման չափանիշների, նրանց հետաքրքրությունների, առանձնահատկությունների և կարիքների հիման վրա: Թեև ձեռնարկի երկրորդ մասում ներկայացված վարժություններից յուրաքանչյուրը կարող է հաճելի, խթանող և օգտակար լինել երեխաների համար, և հնարավոր է դրանք կիրառել նաև առանձին-առանձին, այնուամենայնիվ դրանց արդյունավետությունն առավել բարձր է, երբ օգտագործվում են համապատասխան համատեքստում՝ որպես ամբողջական մոդուլային ծրագիր:

Ձեռնարկի **Երրորդ մասում** ներկայացված են խմբային և անհատական արտաբերապատիկ միջամտության օրինակներ, որոնք նախատեսված են տրավման արդեն իսկ վերապրած սովորողների համար և կարող են իրականացվել բացառապես հոգեբանի կողմից:



ՄԱՍ 1.

Տեղեկատվություն խմբավարի համար

Երեխաների տոկունության ծրագիր.

հոգեբանական աջակցությունը դպրոցներում

Հոգեկան առողջությունը երեխայի ընդհանուր առողջության և հոգեւոյնային բարեկեցության անբաժանելի բաղադրիչն է և ուղղակիորեն ազդում է նրա ակադեմիական, սոցիալական և տնտեսական ձեռքբերումների վրա ողջ կյանքի ընթացքում:

Դպրոցական կրթության շրջանը կարևոր փուլ է հոգեւոյնային բարեկեցության ապահովման հիմնարար կարողությունների զարգացման համար: Այնուամենայնիվ այդ շրջանում երեխաները բախվում են սոցիալական, մշակութային, քաղաքական և բնապահպանական ամենատարբեր մարտահրավերների (Bor, Dean, Najman, & Hayatbakhsh, 2014; Pashang, Khanlou, & Clarke, 2018): Թե ինչպես են նրանք արձագանքում ճգնաժամային իրավիճակներին, ինչպես են հաղթահարում մարտահրավերները և որքանով են տոկուն, կախված է տարբեր գործոններից, սակայն ամենակարևորը երեխաների ինքնուրույն կյանքի պատրաստվածության և հոգեւոյնային բարեկեցության բարձր մակարդակն է: Իհարկե, երեխաները հենց իրենք կարող են վճռորոշ դեր խաղալ իրենց սեփական պաշտպանության գործում, եթե ունենան իրազեկվածություն և գիտելիքներ բարեկեցության և պաշտպանության մասին, սակայն պետք է հիշել, որ ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաներն առավել խոցելի են: Ցավոք, ճգնաժամերը մեծացնում են երեխաների անտեսման, շահագործման, բռնության ենթարկվելու և այլ ռիսկերը: Ահա թե ինչու կարևոր է երեխաներին իրենց բարեկեցության և պաշտպանության մասին գիտելիքների հաղորդումը և նրանց մոտ տոկունության ու հոգեւոյնային կայունության ձևավորումը:

Տասը պատճառ, թե՛ ինչու հոգեկան առողջությունը և հոգեբանական

աջակցությունը կարևոր են դպրոցում

Այն, թե ինչպես է դպրոցը խթանում սովորողների հոգեկան առողջությունը և հոգեւոյնային բարեկեցությունը, ինչպես է իրականացնում կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և վաղ միջամտության աշխատանքներ, ուղղակիորեն կապված է սովորողներին տրամադրվող աջակցության որակի և արդիականության հետ: Հոգեկան առողջության և հոգեւոյնային աջակցության դպրոցական ծրագրերը կարող են հանգեցնել ակադեմիական առաջադիմության բարձրացմանը և պահպանմանը, նվազեցնել սովորողների ռիսկային վարքագիծը (օրինակ՝ հասակակիցների հանդեպ

բռնությունը և ինքնավնասումը) և բարելավել հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական բարեկեցության արդյունքները:

Ստեղծելով կայուն կանոնակարգեր, նվազեցնելով սթրեսը, խրախուսելով ինքնարտահայտումը և խթանելով համագործակցային վարքագիծն ու հավատը սեփական կարողությունների նկատմամբ՝ ուսումնական միջավայրերը կարող են նպաստել արդյունավետ ուսուցմանը և բարեկեցությանը: Ընդհանուր առմամբ, դպրոցները և ուսումնական միջավայրերը կարող են ապահովել ֆիզիկական անվտանգ ու ապահով տարածք, որն անհրաժեշտ է կորստի, վախի, անհանգստության և բռնության դեմ պայքարելու համար: Դպրոցներն ապահովում են նաև կայունություն՝ աջակցելով սովորողներին խնդիրների լուծման և միջանձնային հմտությունների ձևավորման, ձեռքբերման և զարգացման գործընթացում, որոնք անհրաժեշտ են սովորողների մոտ ի հայտ եկած տարբեր փոփոխություններին համապատասխան կերպով արձագանքելու համար (UNICEF, 2022):

Ուսումնական միջավայրում երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջությանն ու բարեկեցությանն աջակցելը կարևոր է, քանի որ դրանով ապահովվում է նրանց՝ ուսումնական գործընթացին լիարժեք և արդար մասնակցության լավագույն հնարավորությունը: Բազմաթիվ են պատճառները, թե ինչու կրթական համակարգերը պետք է արագացնեն այն գործողություններն ու ներդրումները, որոնք միտված են սովորողների և ուսուցիչների հոգեկան առողջության պահպանմանը:

1

Հոգեկան առողջությունը սովորողի ընդհանուր առողջության և բարեկեցության հիմքն է և կարևոր է նրա կրթության, զարգացման և բարգավաճման համար:

Կայուն հոգեկան առողջությունը սկսվում է հոգեւոցիալական բարեկեցությունից՝ սոցիալական հավասարությունից և ներառականությունից մինչև տնտեսական աճ և բարգավաճում:

2

Երեխայի իրավունքների մասին ՄԱԿ-ի կոնվենցիան բոլոր երկրներին պարտավորեցնում է խթանել և պաշտպանել երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջությունը:

Կայուն հոգեկան առողջության խթանումը պետք է դիտարկվի որպես պետությունների միջազգային իրավական պարտավորությունների կատարման կատալիզատոր՝ ապահովելու երեխաների հասանելիությունը և իրացնելու նրանց բոլոր իրավունքները:

3

Հոգեկան առողջությամբ և հոգեւոցիալական բարեկեցությամբ մտահոգված են ամբողջ աշխարհի դեռահասները:

4

Հոգեկան առողջության խանգարումների մի մասը սկսվում է 12-14 տարեկանում, ուստի կարևոր է հնարավորինս շուտ միջամտել:

Հոգեկան առողջության խնդիրներն ի սկզբանե չլուծելը կարող է զգալի հետևանքներ

Նրանք ցանկանում են, որ հոգեկան առողջության և հոգեւոյալական աջակցության ծառայությունները լինեն ավելի մատչելի և բացառեն պիտակավորումը:

ունենալ երեխայի ողջ կյանքի ընթացքում ազդելով նրա զարգացման վրա և հանգեցնելով ցածր ակադեմիական արդյունքների, գործազրկության բարձր մակարդակի և ֆիզիկական առողջության վատթարացման:

5

Հետազոտություններն ապացուցում են դպրոցների և վաղ մանկության ուսումնական հաստատությունների կրթական ծառայությունների հզորացման կարևորությունը՝ խթանելու հոգեկան առողջությունը և օգնելու այն երեխաներին և ընտանիքներին, որոնք ունեն հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ (Dray, J., et al. 2017; O'Reilly, M., et al. 2018):

Հոգեկան առողջության և հոգեւոյալական աջակցության դպրոցական ծրագրերը նպաստում են սովորողների ուսումնառության մակարդակի բարձրացմանը:

6

Դպրոցները և ուսումնական միջավայրերը, ինչպես նաև նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունները հնարավորություն են տալիս ուշադրության կենտրոնում պահել մեծ թվով երեխաների և դեռահասների, ներառյալ մարգինալացված համայնքների, արտակարգ իրավիճակներից տուժածների կամ բռնի տեղահանվածների երեխաներին, ովքեր այլ կերպ դժվարանում են ընդգրկվել հոգեկան առողջության խթանման և կանխարգելման ծրագրերում: **Դպրոցներն ավելի շատ ազդեցություն ունեն երեխաների զարգացման վրա, քան որևէ այլ սոցիալական հաստատություն, բացի ընտանիքից:**

7

Երեխաների և դեռահասների համար, որոնց ընտանեկան միջավայրն ապահով և հոգատար չէ, դպրոցը կարող է հանդիսանալ կարևորագույն անվտանգության ցանց՝ աջակցելու նրանց հիմնական սոցիալական, հուզական և ֆիզիկական կարիքներին:

Մանկության շրջանում ունեցած անբարենպաստ փորձառությունը՝ ներառյալ տարբեր տեսակի բռնությունների ենթարկվելը, կարող են լուրջ հետևանքներ ունենալ՝ ազդելով երեխայի ճանաչողական զարգացման բնականոն ընթացքի, ֆիզիկական և հոգեկան առողջության, կրթական և մասնագիտական նվաճումների վրա:

8

Սոցիալ-հուզական ուսումնառության դպրոցական ծրագրերը առավելություն են ապահովում հոգեկան առողջության պահպանման գործընթացում:

Այս ծրագրերը երեխաներին և դեռահասներին զինում են հիմնական ճանաչողական, վարքային և հուզական կարողություններով, որոնք օգնում են նրանց ակադեմիական հաջողությունների հասնել, կառավարել կյանքի մարտահրավերները, կառուցել և պահպանել դրական փոխհարաբերություններ այլոց հետ:

9

Դպրոցը հոգեկան առողջության պահպանմանն աջակցող կարևոր օղակ է, որը հիմնված է համայնքի վրա:

Դպրոցներն առաջարկում են ամուր հարթակ հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական բարեկեցության խթանման, կանխարգելման և վաղ հայտնաբերման միջամտությունների համար, ինչպես նաև նպաստում երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջության բարելավմանը (երբ դա կապված է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության և սոցիալական ծառայությունների հետ):

10

Երեխաների հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրների կանխարգելումը և հաղթահարումը ժամանակի ընթացքում հանգեցնում են երեխայի առողջության և բարեկեցության բարելավման, ինչպես նաև կրթական արդյունքների աճի կամ տնտեսական վիճակի բարելավման:

Հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցիալական աջակցությունը դպրոցում

Ստորև ներկայացված առանցքային գաղափարները պետք է դիտարկվեն որպես դպրոցներում հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության հիմնական բաղադրիչներ և արտացոլվեն կրթության քաղաքականության մեջ, ուսումնական պլաններում և բյուջեներում: Դա հնարավորություն կտա իրականացնել հոգեւոցիալական տոկոսության բարձրացմանը միտված շարունակական գործողություններ, իսկ անհրաժեշտության դեպքում՝ նաև նպատակային միջամտություններ առանց հետաձգումների (United Nations, 2022):

Շրջանակ 1.

Հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցիալական բարեկեցությունը խթանող դրական և ապահով ուսումնական միջավայրի ստեղծում՝ սովորողների կարիքների, կարծիքների և կարողությունների հիման վրա մշակված հոգեբանական աջակցության քաղաքականության մշակման և իրականացման, հոգեկան առողջության վերաբերյալ գրագիտության բարձրացման և ուսումնական ծրագրերում սոցիալ-հուզական ուսումնառության ներդրման միջոցով:

Շրջանակ 2.

Աջակցության ծառայությունների հասանելիության ապահովում: Կախված համատեքստից՝ սա կարող է ներառել հոգեկան առողջության պահպանմանը միտված ընթացիկ աշխատանքներ, որոնք կարող են իրականացվել նաև ուսուցիչների կողմից կամ հոգեւոցիալական աջակցության ծառայություններ, որոնք կարող են տրամադրվել ինչպես դպրոցի, այնպես էլ տարածքային մանկավարժահոգեբանական աջակցության կենտրոնի

համապատասխան մասնագետների կողմից: Կրթությունից դուրս մնալու վտանգների նվազեցում:

Շրջանակ 3.

Նպաստել ուսուցչի բարեկեցությանը: Համոզվել, որ կա գործուն քաղաքականություն, ռազմավարություն և ծառայություններ, որոնք միտված են աջակցելու մանկավարժական և վարչատնտեսական անձնակազմի հոգեկան առողջությանն ու բարեկեցության պահպանմանը:

Շրջանակ 4.

Դպրոցի աշխատակազմի կարողությունների և հմտությունների կատարելագործում հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական կայունության պահպանման ոլորտում: Հոգեկան առողջությանը և հոգեւոցիալական կայունությանը միտված դպրոցական ծրագրերը պետք է հիմնված լինեն կրթության ազգային, տարածաշրջանային և տեղական մասնագետների ռեսուրսի ամուր հիմքի վրա՝ ներառյալ դպրոցի վարչական անձնակազմը, ուսուցիչները, դպրոցի հոգեբանները, սոցիալական աշխատողները, բուժքույրերը, դպրոցական խորհրդատուները և այլն: Ապահովել, որ յուրաքանչյուր ուսուցչի, դպրոցի ղեկավարի և կրթության մասնագետի հասանելի լինեն հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեւոցիալական կայունության ամրապնդման վերաբերյալ նրանց գիտելիքներն ու կարողությունները զինելուն միտված վերապատրաստումները:

Շրջանակ 5.

Ապահովել բովանդակայինց համագործակցություն դպրոցի, ընտանիքի և համայնքի միջև՝ ստեղծելու անվտանգ և ապահով ուսումնական միջավայր, որը յուրաքանչյուր սովորողի համար կստեղծի պատկանելության զգացում: Սա նշանակում է կարևորել սովորողների, խնամակալների և ուսուցիչների միջև հաճախակի և արդյունավետ հաղորդակցության անհրաժեշտությունը՝ ուժեղ կողմերի և կարիքների համաձայնեցման, ընդհանուր առաջնահերթությունների սահմանման և բոլոր ջանքերը երեխաների կարիքների բավարարմանն ուղղելու համար: Այսպիսի համագործակցությունը նպաստում է ավելի վստահելի հարաբերությունների ստեղծմանը, ինքնավստահության, ինքնագնահատականի, ինքնատիրապետման և ինքնավերահսկողության զգացողությունների ամրապնդմանը, որոնցից յուրաքանչյուրն իր հերթին նպաստում է երիտասարդների բարեկեցության և ճկունության բարձրացմանը:

Կապը ռազմավարական փաստաթղթերի հետ

Այս ձեռնարկի բովանդակությունը և գործողությունները բխում են հոգեկան առողջության և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության չափանիշներից, ուղեցույցներից և

ուսումնական ծրագրերից, որոնք մշակվել են կոնֆլիկտների և արտակարգ իրավիճակների համատեքստում աշխատող կազմակերպությունների կողմից, ներառյալ՝

- Միավորված ազգերի կրթության, գիտության և մշակույթի կազմակերպություն (ՅՈՒՆԵՍԿՕ)
- ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ (ՅՈՒՆԻՍԵֆ)
- Կարմիր խաչի և Կարմիր մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի պատվիրակություն (IFRC)
- Միջազգային փրկարար կոմիտեն (IRC)
- «Նախ խաղաղություն» ազգային կազմակերպություն
- «Փրկենք երեխաներին» միջազգային մարդասիրական կազմակերպություն
- «War Child Holland» միջազգային հասարակական կազմակերպություն
- «Վորլդ Վիժն» միջազգային բարեգործական կազմակերպություն



Ձեռնարկի նպատակների և դրանցից բխող ողջ բովանդակության հիմքում 3 կարևորագույն ռազմավարական փաստաթղթեր են՝ **Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիան, ՄԱԿ-ի կայուն զարգացման նպատակները, Հանրակրթության պետական չափորոշիչը:**

Ընդունելով **Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիան**՝ Հայաստանի Հանրապետությունը համաձայնել է, որ յուրաքանչյուր հասարակության և պետության կայուն ապագայի հիմքը երեխան է, ում իրավունքների պաշտպանությունը, ներառյալ՝ հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցիալական բարեկեցությունը, պետության գլխավոր պարտավորություններից մեկն է: Այս ձեռնարկում ներառված մոդուլային ծրագիրը նպաստում է Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիայի մի շարք հոդվածների իրականացմանը:

Կայուն զարգացման նպատակներին հասնելու ուղղությամբ ՄԱԿ-ը Հայաստանում իր գործընկերների հետ միասին աշխատում է 17 փոխկապակցված նպատակների շուրջ, որոնք լուծում են զարգացման այն հիմնական մարտահրավերները, որոնց մարդիկ բախվում են Հայաստանում և ողջ աշխարհում:

Այս ձեռնարկն առավելապես առնչվում է Կայուն զարգացման 4-րդ՝ *Որակյալ կրթություն* և 16-րդ՝ *Խաղաղություն, արդարություն և ամուր հասարակություններ* նպատակներին, քանի որ դրանցում սահմանված թիրախային նպատակների իրականացման գործում իր կարևորագույն ներդրումն ունի նաև դպրոցը: Դպրոցն այն միջավայրն է, որտեղ յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի և կարող է ձեռք բերել իր կայուն զարգացումը խթանող անհրաժեշտ գիտելիքներ և հմտություններ՝ մարդու իրավունքների, գենդերային հավասարության, խաղաղության և բռնությունը մերժող մշակույթի խթանման, ինչպես նաև՝ մշակութային բազմազանության և մշակույթի ունեցած ավանդը գնահատելու, կարևորելու վերաբերյալ: Բոլոր այն ծրագրերն ու գործողությունները, որոնք իրականացվում են ի նպաստ արդար, խաղաղ և ներառական հասարակության ձևավորման, առավել արդյունավետ են, եթե մեկնարկում են երեխաների կրթության վաղ շրջանից՝ նախադպրոցական և հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում:



Հանրակրթության պետական չափորոշյով սահմանված վերջնարդյունքներից մեկը սովորողների մոտ ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակությունների ձևավորումն է: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ինքնաճանաչման կարողությունը, սեփական ուժերի և կյանքի հանդեպ վստահության ձևավորումը, առողջ և անվտանգ կենսակերպ վարելը, հարգանքի, ազնվության և պատասխանատվության դրսևորումը, կառուցողական և համերաշխ գործելու, կոնֆլիկտները խաղաղ և համագործակցային կերպով կարգավորելու և շատ այլ հմտություններ (Հանրակրթության պետական չափորոշիչ, 2021):

Ձեռնարկի նպատակն է նպաստել հանրակրթության պետական չափորոշյով սահմանված այդ վերջնարդյունքի իրականացմանը՝ օգնելով սովորողներին ձեռք բերել սթրեսը կառավարելու, արդյունավետ հաղորդակցվելու, իրենց կարիքների և բարեկեցության մասին հոգ տանելու և ճկունություն զարգացնելու հմտություններ, սթրեսի կառավարման գործիքներ և արտակարգ իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու ռազմավարություններ, մշակութային տարբերությունների և առանձնահատկությունների, սոցիալական համախմբվածության և սոցիալական արդարության վերաբերյալ գիտելիքներ:

Երեխաների տոկունության բարձրացման կարևորությունը

Հանգիստը, ժամանցային կամ խաղային գործունեությունը կարող են արժեքավոր դեր խաղալ երեխաների բարեկեցության, ճկունության, մասնակցայնության, պաշտպանվածության խթանման գործում: Խաղերին և ժամանցային այլ միջոցառումներին մասնակցելը երեխաներին հնարավորություն են տալիս ձևավորել նոր կարողություններ և զարգացնել արդեն իսկ առկա հմտությունները, որոնք կարող են օգնել նրանց հաղթահարել այն զգացմունքային, սոցիալական և գործնական մարտահրավերները, որոնց նրանք կարող են հանդիպել իրենց ընտանիքում, համայնքներում և հասարակության մեջ:

Ծրագրում ներառված յուրաքանչյուր գործողություն հատուկ է ընտրված և, ընդհանուր առմամբ, դրանք նպաստում են սովորողների ներուժի զարգացմանը երեք կարևորագույն ոլորտներում.

- հուզական ինքնակարգավորում, կառավարում և անձնային աճ,
- համագործակցություն և սոցիալական հարաբերությունների կառավարում,
- նպատակների սահմանում, որոշումների կայացում և խնդիրների լուծում:

Հարկ է նշել, սակայն, որ յուրաքանչյուր գործողություն կարող է նպաստել մեկից ավելի ոլորտների կամ ունակությունների զարգացմանը:

ԿԱՐԵՎՈՐ

Մոդուլային ծրագրում ընդգրկված գործողությունները հնարավորություն են տալիս ծրագրի իրականացման ողջ ընթացքում անդրադարձ կատարել երեք կարևոր ուղղությունների.

Ես – գործողություններ, որոնց նպատակն է ամրապնդել այն հմտությունները, որոնք հնարավորություն են տալիս սովորողներին մասնակցել առօրյա կյանքին: Այն ներառում է ստեղծագործական հմտությունները, երևակայությունը, արտահայտչականությունը, ինքնավստահությունը, կենտրոնացումը, ինչպես նաև հույզերի և զգացմունքների

ճանաչումն ու ապրումակցումը: Գործողությունների մի մասը մեղիտացիոն և ռելաքսացիոն վարժանքներ են, իսկ մյուսները՝ հետաքրքիր խաղեր:

Իմ հասակակիցները և ընտանիքը – գործողություններ, որոնք խթանում են սովորողներին աջակցելու հասակակիցներին, մեծահասակներին և նպատակ ունեն ամրապնդելու սոցիալական այն հմտությունները, որոնք հնարավորություն կտան սովորողներին արդյունավետ հաղորդակցվել, հասկանալ իրենց հասակակիցներին և ձևավորել կայուն հարաբերություններ նրանց հետ: Այս գործողությունները ներառում են՝ ակտիվ լսում, հաղորդակցություն, համագործակցություն և թիմերի ստեղծում: Որոշ գործողություններ ավելի պասիվ են և սովորողներին թույլ են տալիս ստեղծագործել անհատապես, զույգերով կամ խմբերով, իսկ մյուսները ակտիվ, հետաքրքրաշարժ խաղեր են:

Իմ համայնքը – գործողություններ, որոնք թույլ են տալիս սովորողներին մտածել իրենց ավելի մեծ համայնքների մասին՝ դասարանից կամ ընտանիքից դուրս: Այս գործողությունները նպատակ ունեն բարձրացնել սովորողների՝ որպես իրենց համայնքի ակտիվ ներկայացուցչի, իրազեկվածությունը և ձևավորել հմտություններ, որոնք կօգնեն նրանց կոնֆլիկտների կարգավորման գործընթացում: Դրանց մի մասը խմբային աշխատանքներ են, որոնց ընթացքում սովորողները լուծում են որոշակի խնդիրներ, իսկ մյուսները՝ հետաքրքիր խաղեր:

Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագրի կառուցվածքը

Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագիրը բաղկացած է 5 մոդուլներից: Յուրաքանչյուր թեմատիկ մոդուլ բաղկացած է մի շարք հանդիպումներից (առնվազն՝ 2, առավելագույնը՝ 5), ընդհանուր առմամբ՝ 14 հանդիպում յուրաքանչյուր տարիքային խմբի համար: Իրախուսվում է այդ հանդիպումներն իրականացնել առնվազն երկու շաբաթը մեկ անգամ: Հանդիպումների տևողությունը կարող է լինել տարբեր՝ կախված տվյալ հանդիպման թեմայից և վարժություններից: Հանդիպումների տևողությունը 45 րոպե է:

1-6-րդ դասարաններ

Հանդիպումներ	Նպատակ	Թեմատիկ վարժություններ
Մոդուլ 1. Ինքնորոշում		
Հանդիպում 1. Ո՞վ եմ ես	<ul style="list-style-type: none"> • Անդրադարձ կատարել սեփական ինքնությանը: • Զարգացնել ստեղծագործելու միջոցով արտահայտվելու կարողությունը, խթանել երևակայությունը: • Բարձրացնել ինքնավստահությունը ծանոթ պատմությունը նկարներով, պատկերներով լուսաբանելու, ինքնարտահայտվելու միջոցով: 	«Պատմվածքի նկարագարում»
Հանդիպում 2. Ո՞վ եմք մենք	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել ինքնագիտակցությունը: • Ստեղծել խմբային ինքնություն: • Զարգացնել երևակայությունն արտահայտելու կարողությունը: • Հանգստանալ, լիցքաթափվել: 	«Ծառը քամու տակ»
Մոդուլ 2. Սոցիալ-հուզական զարգացում		
Հանդիպում 3. Ես և իմ արարքները	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել հույզերն ու զգացմունքները կառավարելու հմտություններ: • Ձևավորել սեփական և այլոց արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու կարողություն: • Ձևավորել դրական արժեքներ: 	«Դրական արարքների ծառ»
Հանդիպում 4. Ի՞նչ են հույզերը	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել և տարբերել հույզերը: • Հասկանալ որոշակի գործողությունների և հույզերի միջև կապը: 	«Տիկնիկի հույզերը»
Հանդիպում 5. Ճանաչում ենք դիմացինի հույզերը	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել դիմացինի հույզերը: • Զարգացնել հաղորդակցման և համագործակցության հմտությունները: 	«Հույզերի շղթա»
Հանդիպում 6. Փոխազդեցություն և վստահության ձևավորում	<ul style="list-style-type: none"> • Զվարճանալ և ամրապնդել հույզերի մասին իմացությունը: • Հույզերը ստեղծագործաբար արտահայտել շարժման միջոցով: • Խթանել համագործակցությունը և կենտրոնացումը: 	«Հայելի» «Կրկնի՞ր ծափերը»

Մոդուլ 3. Հույզերի և զգացմունքների կառավարում		
Հանդիպում 7. Ինչպես վարվել հույզերի հետ	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը: • Ճանաչել և տարբերակել այլոց հույզերը: • Ձևավորել սեփական հույզերը կառավարելու հմտություն: • Գիտակցել, որ հույզերը չեն լինում լավը և վատը, և որ բոլորն էլ կարող են տարբեր հույզեր ունենալ: 	«Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր»
Հանդիպում 8. Ե՞րբ և ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը: • Վերլուծել իրավիճակը և գտնել հնարավոր լուծումներ: • Զարգացնել ինքնագիտակցությունը: • Ձևավորել ինքնակառավարման ծրագիր մշակելու, ինչպես նաև մտքերի, զգացմունքների և գործողությունների միջև կապեր ստեղծելու հմտություններ: 	«Եղանակային կանխատեսումներ»

Մոդուլ 4. Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում		
Հանդիպում 9. Մենք մենակ չենք այս աշխարհում	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ՝ հաղթահարելով հաղորդակցման խոչընդոտները: • Լուծել խնդիրներ հասակակիցների հետ համագործակցության արդյունքում: 	«Միասնական ընտրություն»
Հանդիպում 10. Ո՞վ է պատասխանատու	<ul style="list-style-type: none"> • Շփվել և հաղորդակցվել հասակակիցների հետ: • Զարգացնել կենտրոնացման և հասակակիցների հետ համագործակցության հմտությունները: • Խրախուսել հարգանքը միմյանց հանդեպ և խթանել թմրի ձևավորումը: 	«Աշխատենք միասին»
Հանդիպում 11. Ինչպե՞ս լուծել կոնֆլիկտները	<ul style="list-style-type: none"> • Աշխուժացնել և դրդել սովորողներին մտածել այն մասին, թե ինչու է բռնությունը շատերի կողմից դիտարկվում որպես «նորմալ» երևույթ: • Հնարավորություն տալ սովորողներին կանխել, լուծել և փոխակերպել բռնի և ոչ բռնի կոնֆլիկտները արժեքները, վերաբերմունքը, հմտությունները և գիտելիքները զարգացնելու միջոցով: • Սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել խաղաղության հաստատմանն ուղղված գործողությունների այլընտրանքային տարբերակներ կանխատեսելու հնարավորության վրա: 	«Գրավում ենք տիեզերքը» «Բռունցք»

Մոդուլ 5. Դպրոցը որպես սոցիալ-հուզական միջավայր		
Հանդիպում 12. Ես պաշտպանված եմ	<ul style="list-style-type: none"> • Ապահովել հանգստության զգացողություն: • Առաջացնել ապահովվածության զգացում: • Ստեղծել անվտանգ միջավայր: 	«Հավկիթներ»
Հանդիպում 13. Դրական հաղորդակցում	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունները: • Զարգացնել համագործակցության հմտությունները: • Սովորողների ակտիվ ներգրավվածության ապահովում: • Ուշադրությունը կենտրոնացնելու և տարբեր գործունեության մեջ այդ հմտությունը կիրառելու կարողություն: 	«Գտիր զույգիդ» «Փորձիր հպվել»
Հանդիպում 14. Տոկունության իմ ծրագիրը	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել և զարգացնել ապագան պլանավորելու հմտությունները: 	«Երազանքների իրագործման ծրագիր»

	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել հիմնախնդրային և սթրեսային իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու և լուծումներ գտնելու հմտություններ: • Ձևավորել սեփական արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու և դրա հետևանքները կանխատեսելու կարողություն: 	
--	--	--

7-12-րդ դասարաններ

Հանդիպումներ	Նպատակ	Թեմատիկ վարժություններ
Մոդուլ 1. Ինքնորոշում		
Հանդիպում 1. Ո՞վ եմ ես	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել ինքնավերլուծություն կատարելու կարողություններն ու հմտությունները: • Հստակեցնել սեփական անձի մասին պատկերացումները: 	«Ծանոթություն ինքս ինձ հետ»
Հանդիպում 2. Որո՞նք են իմ ուժեղ և թույլ կողմերը	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել երևակայությունը ստեղծագործելու միջոցով: • Ինքնավստահություն ձեռք բերել, բարձրացնել ինքնագնահատականը արվեստի միջոցով: • Ինքնարտահայտվել արվեստի միջոցով: • Ավելի լավ ճանաչել միմյանց: 	«Շարժվող գովազդային վահանակ»

Մոդուլ 2. Սոցիալ-հուզական զարգացում		
Հանդիպում 3. Մենք նման ենք ու տարբեր	<ul style="list-style-type: none"> • Ներկայացնել տարբեր հույզեր: • Ընկալել և ճանաչել դիմացինի հույզերը: • Կարգավորել միջանձնային հարաբերությունները: • Զարգացնել աշխարհընկալումը այլ սովորոյի տեսանկյունից: • Զարգացնել դիմացինի նկատմամբ հանդուրժողականության և կարեկցելու կարողությունը: • Մշակել կոնֆլիկտների կարգավորման ռազմավարություններ: 	«Հետևիր առաջնորդին» «Մենք տարբեր ենք»
Հանդիպում 4. Ես հասկանում եմ քեզ	<ul style="list-style-type: none"> • Զարգացնել սեփական հույզերը հասկանալու և արտահայտելու կարողությունը: • Ձևավորել դիմացինի հույզերը տարբեր իրավիճակներում ճանաչելու հմտություն: • Գիտակցել հույզերն արտահայտելու և դրանք զսպելու ազդեցությունները: 	«Ապրումանկցման արկղիկ»
Հանդիպում 5. Փոխազդեցություն և վստահություն	<ul style="list-style-type: none"> • Զվարճանալ և ամրապնդել հույզերի մասին իմացությունը: • Հույզերը ստեղծագործաբար արտահայտել շարժման միջոցով: • Խթանել համագործակցությունը և կենտրոնացումը: • Ակտիվացնել զգայարանները: • Բացահայտել շրջակա միջավայրի այն իրերը, որոնք հաճելի են: • Ուշադրությունը ներքին ապրումներից տեղափոխել արտաքին աշխարհ՝ շեղվելով անհանգստացնող զգացողություններից կամ բացասական ապրումներից: 	«Հայելի» «Աթոռը»

	<ul style="list-style-type: none"> • Բարելավել ինքնազգացողությունը, կառավարել սթրեսը, անհանգստությունը: 	
--	--	--

Մոդուլ 3. Հույզերի և զգացմունքների կառավարում

Հանդիպում 6. Էրբ և ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը: • Վերլուծել իրավիճակը և գտնել հնարավոր լուծումներ: • Ջարգացնել ինքնագիտակցությունը: • Ձևավորել ինքնակառավարման ծրագիր մշակելու, ինչպես նաև մտքերի, զգացմունքների և գործողությունների միջև կապեր ստեղծելու հմտություններ: • Կենտրոնացնել ուշադրությունը: • Լսել դիմացինին: • Ապահովել խմբային միասնականություն: 	«Հույզերի ցերմաչափ» «Կրկնի՜ր ծափերը»
Հանդիպում 7. Սթրեսի հաղթահարման ուղիները	<ul style="list-style-type: none"> • Բացահայտել սթրեսային իրավիճակները և • Ջարգացնել սթրեսը կառավարելու հմտությունները: • Ջարգացնել ինքնակառավարման հմտությունները: 	«Հարված սթրեսին»
Հանդիպում 8. Նպատակների սահմանում և ժամանակի կառավարում	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել ինքնավերլուծություն կատարելու հմտություններ սովորական առօրյայում տարբեր գործողությունների համար ծախսած ժամանակի արդյունավետությունը գնահատելու միջոցով: • Սահմանել առաջնահերթություններ ամենօրյա գործողությունների շրջանակում: • Առավել արդյունավետ և իրատեսորեն վերաբաշխել ժամանակը՝ սահմանված նպատակներին հասնելու համար: • Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: 	«Ինչպե՞ս եմ ես տնօրինում իմ ժամանակը»
Հանդիպում 9. Առօրյայի պլանավորում	<ul style="list-style-type: none"> • Հաստատել հարաբերություններ այլոց հետ և աշխատել թիմում: • Ձեռք բերել ժամանակի կառավարման հմտություններ և կիրառել դրանք տարբեր իրավիճակներում: 	«Ժամանակի կառավարում»

Մոդուլ 4. Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում

Հանդիպում 10. Իմ արձագանքը կոնֆլիկտին	<ul style="list-style-type: none"> • Քննարկել հուզական արձագանքները: • Հասկանալ, թե ինչ արձագանքներ կարող են լինել հասակակիցների, ընտանիքի անդամների և համայնքի անդամների միջև եղած կոնֆլիկտների ժամանակ: 	«Հույզերի և արձագանքների վիկտորինա»
Հանդիպում 11. Ինչպե՞ս լուծել կոնֆլիկտները	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսումնասիրել մարդուն բնորոշ արձագանքները կոնֆլիկտներին: • Հասկանալ և վերլուծել կոնֆլիկտը: • Սովորել կոնֆլիկտների հաղթահարման առավել խաղաղ ուղիներ: • Շփվել և հաղորդակցվել հասակակիցների հետ: • Ջարգացնել կենտրոնացման և հասակակիցների հետ համագործակցության հմտությունները: • Խրախուսել հարգանքը միմյանց հանդեպ և խթանել թիմի ձևավորումը: 	«Կոնֆլիկտ և խաղաղություն» «Աշխատենք միասին»

Մոդուլ 5. Դպրոցը որպես սոցիալ-հուզական միջավայր

<p>Հանդիպում 12. Դրական հաղորդակցում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձարգացնել արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունները: • Ձարգացնել համագործակցության հմտությունները: • Սովորողների ակտիվ ներգրավվածության ապահովում: • Ձևավորել ուշադրությունը կենտրոնացնելու և տարբեր գործունեության մեջ այդ հմտությունը կիրառելու կարողություն: 	<p>«Գտիր զույգիդ» «Փորձիր հավել»</p>
<p>Հանդիպում 13. Ապահով միջավայր</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել ապահովության զգացում: • Ձևավորել ինքնատիրապետման հմտություն: • Ձևավորել սեփական հույզերը կառավարելու հմտություն: • Ձևավորել ինքնօգնության հմտություն: 	<p>«Իմ ապահով վայրը»</p>
<p>Հանդիպում 14. Տոկունության իմ ծրագիրը</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձարգացնել խնդրառու և սթրեսային իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու և լուծումներ գտնելու հմտություններ: • Ձևավորել սեփական արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու և դրանց հետևանքները կանխատեսելու կարողություն: 	<p>«Տոկունության անհատական ծրագիր»</p>

Խմբավարմանի դերը

Ուսուցիչները հաճախ առաջինն են, ովքեր առօրյա հաղորդակցման մեջ նկատում են աշակերտի վարքագծի կամ հուզական բարեկեցության փոփոխությունները: Նրանք կարող են տրամադրել նախնական աջակցություն, խթանել սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը՝ նպաստելով դասարանում աջակցող միջավայրի ձևավորմանը:

Երբ ուսուցիչները նկատում են որոշակի վարքագիծ կամ հուզական վիճակներ, որոնք հուշում են, որ սովորողը կարող է ավելի շատ աջակցության կարիք ունենալ, քան կարող է տրամադրվել դասարանում, նրանք պետք է այդ դեպքերը փոխանցեն դպրոցի հոգեբանին: Ե՛վ ուսուցիչը և՛ հոգեբանը այս ծրագրի կարևոր դերակատարներն են:

1. Ուսուցիչ - առաջատար վարող կամ ակտիվ դերակատար, ով իրականացնում է խոսքային ուղղորդումների և բացատրական աշխատանքների մեծ մասը: Նա ղեկավարում է խմբային զրոյցը և պատասխանատու է վարժությունների իրականացման համար:

Արդյունավետ աշխատող ուսուցիչը «ճանաչում է» իր սովորողներին, նրանց ծագումն ու մշակույթը, ուժեղ կողմերը, մարտահրավերները և հետաքրքրությունները, և ունի դասարանում դրական միջավայր ստեղծելու հմտություններ: Ուսուցչի դերը այս ծրագրի իրականացման գործընթացում սովորողներին դասարանական համայնքում ներգրավելն է՝ ստեղծելով վստահելի մթնոլորտ, որտեղ սովորողներն իրենց լաված ու ընդունված կզգան: Կան ընդհանուր ցուցումներ, որոնց ուշադրություն դարձնելը կարևոր է՝ հանդիպումները արդյունավետ իրականացնելու համար: Այսպիսով, կարևոր է.

- խրախուսել միմյանց քննադատաբար լսելը, դրական և կառուցողական արձագանքելը, հարցեր տալը, ինչպես նաև իրենց և հասակակիցների տարբեր ուժերը, փորձառությունները և հմտությունները գնահատելը,
- ստեղծել հնարավորություններ զույգերով և խմբային աշխատանքի համար, ինչը նպաստում է սովորողների կողմից ուրիշներին լսելու և շփվելու, ինչպես նաև դասընկերների հետ աշխատելու արդյունավետ եղանակների յուրացմանը,
- խրախուսել սովորողներին չվախենալ սխալվելուց և հասկանալ, որ սխալ պատասխանները կարող են օգնել սովորել նույնքան արդյունավետորեն, որքան ճիշտ պատասխանները,
- զերծ մնալ գնահատող արձագանքներից ու սովորողներին քննադատելուց, մեղադրելուց,
- հնարավորություն ընձեռել սովորողներին պատասխանատվություն ստանձնել իրենց ընտրության համար,
- խրախուսել սովորողներին ստեղծագործ և հետաքրքրասեր մոտեցում ցուցաբերելու ուսուցման նկատմամբ,
- ունենալ խմբային աշխատանքի կանոններ (օրինակ՝ անձնական տեղեկությունների գաղտնիություն, փոխադարձ հարգանք, կարծիքների բազմազանություն, խոսելու և լաված լինելու հավասար իրավունքներ և այլն),

- հանդիպումն ամփոփելիս հարցնել սովորողների ինքնազգացողությունը կամ որևէ լիցքաթափող (ռելաքսացիոն) վարժություն կատարել:

2. Հոգեբան – համավարող կամ պասիվ դերակատար, ով չնայած աշխատում է երկրորդ պլանում, այդուհանդերձ, նրա դերը շատ կարևոր է. նա անընդհատ հետևում է խմբին, որպեսզի դիտարկի խմբի կամ առանձին երեխաների զգայուն արձագանքը տեղի ունեցածին: Օրինակ, եթե խումբը իր գործողություններում շեղվում է նախապես պլանավորած ընթացքից, կամ երեխան ինչ-որ բանից վրդովված է թվում, հոգեբանը կարող է որոշակի ազդանշան տալ ուսուցչին: Նա նաև ուղղորդում է այն երեխաներին, ովքեր ուսուցչի բացատրություններից հետո դեռևս աջակցության կարիք ունեն: Երբ դպրոցի հոգեբանը հանդիպում է այնպիսի դեպքի, որը պահանջում է ավելի ինտենսիվ միջամտություն, քան կարող է տրամադրվել դպրոցական միջավայրում, նա պետք է գործը ուղղորդի արտաքին մասնագիտացված ծառայություններին, ինչպիսիք են տարածքային մանկավարժահոգեբանական աջակցության կենտրոնները, հոգեբուժական ծառայությունները կամ երեխաների պաշտպանության և ճգնաժամային կենտրոնները:

Անվտանգ միջավայրի ստեղծում

Եվ ուսուցիչը, և՛ հոգեբանը հավասարապես կիսում են երեխաների համար ապահով միջավայր ստեղծելու պատասխանատվությունը: Այս աշխատանքը պահանջում է ճկունություն և պատասխանատու մոտեցում, ինչպես նաև դրական, եռանդուն, բաց և համագործակցային հատկանիշներ:

Երեխաների հետ աշխատելիս կարևոր է ֆիզիկական և հոգեբանական անվտանգության ստեղծումն ու պահպանումը:

• **Ֆիզիկական անվտանգություն**

Անհրաժեշտ է համոզվել, որ այն վայրը, որտեղ աշխատելու է խումբը, անվտանգ է: Այնտեղ պետք է բացառել սուր, ծակող կամ վնասող այլ առարկաների առկայությունը: Ֆիզիկական անվտանգությունը ենթադրում է նաև խմբում ներառված սովորողների թվակազմի համապատասխանություն սենյակի չափերին: Եթե խումբը չափազանց մեծ է, ապա հոգեբանը կարող է ներգրավվել խմբի որոշ գործողություններին՝ աջակցելով ուսուցչին աշխատանքների իրականացման և երեխաներին տեսադաշտում պահելու առումով:

• **Հոգեբանական անվտանգություն**

Բացի ֆիզիկական անվտանգությունից, երեխաները հանդիպումների ժամանակ նաև անվտանգության զգացողության կարիք ունեն: Նրանք չպիտի վախենան խոսել կամ արտահայտվել: Սա պահանջում է հուզական անվտանգ մթնոլորտի և պայմանների առկայություն: Հոգեբանը և ուսուցիչը, որպես խմբավարներ, պատասխանատու են այս մթնոլորտի ստեղծման համար: Կարևոր է, որ ծրագիրը սկսելուց առաջ ուսուցիչը խմբին ներկայացնի ամբողջ ծրագիրը և յուրաքանչյուր հանդիպմանը ներկա լինելու

կարևորությունը, ինչպես նաև սահմանի խմբի կանոնները (կանոնավոր ներկայություն, ժամանակացույցի պահպանում, գաղտնիություն և այլն), որոնք պետք է պահպանվեն խմբի յուրաքանչյուր անդամի կողմից: Խմբի համար կարող է ստեղծվել նաև անուն կամ կարգախոս, որն անփոփոխ կմնա մինչև ծրագրի ավարտը:

Յուրաքանչյուր հանդիպում պետք է ոգեշնչող լինի երեխաների համար, զվարճալի և ակտիվացնող: Խմբավարները պետք է կարողանան խթանել խմբի անդամներին, որպեսզի նրանք ազատ զգան իրենց ուսումնասիրություն կատարելու համար: Աջակցող, հոգատար վերաբերմունքը օգնում է երեխաներին իրենց ընդունված զգալ: Անհրաժեշտ է նրանց հարգանքով վերաբերվել և չքննադատել նրանց աշխատանքները: Պարզապես պետք է հիշել, որ խմբավարի վարքը որպես օրինակ է ծառայում մասնակիցների համար:

Տարիքային խմբերը

Արտակարգ իրավիճակների պատրաստվածության և տոկունության ձևավորմանն ու ամրապնդմանն ուղղված գործունեությունը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների տարիքային զարգացման չափանիշները և նրանց առանձնահատկությունները: Սույն ձեռնարկում ներկայացված են գործողություններ 1-6-րդ (5-11 տարեկան), 7-12-րդ (12-18 տարեկան) դասարանների համար:

Սովորողական տեսակները

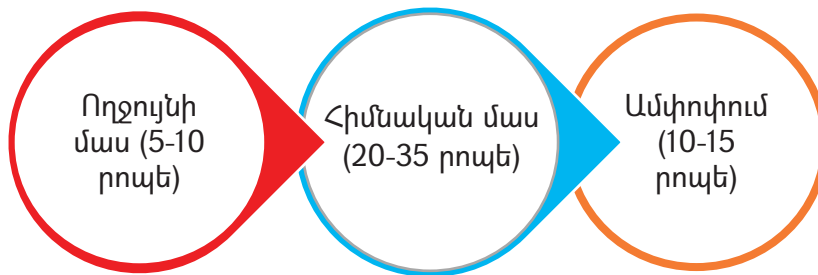
Սովորողների բազմազան կարիքները, նախասիրությունները և հետաքրքրությունները բավարարելու համար ծրագրում ներառված են գործունեության բազմազան տեսակներ: Գործողություններն իրականացվում են հետևյալ ուղղություններով.

- **Սպեղծագործական գործունեություն:** Սովորողները նկարչությունը, ծեփը, ապլիկացիան կամ գործունեության այլ ձևերն օգտագործում են որպես ինքնարտահայտման և խմբակային արտահայտման միջոց և ստեղծում արվեստի սեփական գործերը:
- **Քենականացում:** Սովորողները կարող են իրենց դրսևորել դերախաղի և դերասանական խաղի միջոցով:
- **Խաղային, աշխատանքային գործունեություն:** Սովորողներին ներկայացվում է որոշակի խնդիր, առաջադրանք կամ վարժություն, որի շուրջ նրանք պետք է աշխատեն:
- **Երաժշտական գործունեություն:** Սովորողների կողմից ստեղծվում է երաժշտություն: Իհարկե այս ծրագրում ներառված վարժությունների համար երաժշտական գործիքներ կամ սարքավորումներ չեն պահանջվում: Անհրաժեշտ է, որ սովորողներն արտաբերեն որոշակի հնչյուններ և իրենց մարմնով կրկնեն որոշակի ռիթմեր:

- **Տիկնիկային գործունեություն:** Ուսուցիչն օգտագործում է տիկնիկ, որպեսզի դրա միջոցով սովորողներն արտահայտեն իրենց մտքերն ու զգացմունքները՝ վերագրելով դրանք տիկնիկին:
- **Ռեյաքսացիոն գործունեություն:** Հանգստացնում են սովորողներին և ստեղծում ապահովության, անվտանգության միջավայր շնչառական վարժությունների, ֆիզիկական ձգումների և ուղղորդված մեդիտացիայի միջոցով:

Հանդիպումների կառուցվածքը

Հանդիպումներն ունեն հստակ կառուցվածք և տևողություն: Յուրաքանչյուր հանդիպում սկսվում է ողջույնի վարժությամբ, այնուհետև իրականացվում են տվյալ հանդիպման նպատակին ուղղված թեմատիկ վարժություններ, իսկ հանդիպման ավարտին իրականացվում է ինքնանդրադարձ, որը հնարավորություն է տալիս ևս մեկ անգամ շեշտադրել այդ հանդիպման կարևոր գիտելիքները, արժեքները և հմտությունները, ինչպես նաև լսել սովորողների եզրահանգումները: Այնուհետև ուսուցիչն ամփոփում է հանդիպումը՝ երեխաների ուշադրությունը հրավիրելով այն գործողություններին, որոնք նրանք պետք է իրականացնեն մինչև հաջորդ հանդիպումը:



1. Ողջույնի մաս

Ողջույնի վարժություններ, որոնք օգնում են սովորողներին՝

- ճանաչել միմյանց,
- ընկերանալ և զվարճանալ,
- անդրադարձ կատարել իրենց ձեռք բերած գիտելիքներին և նախորդ հանդիպումների ընթացքում կատարած աշխատանքներին:

Ողջունող վարժությունները նույնն են ողջ դասընթացի համար: Դրանք մշակված են միմյանց ողջունելու, սովորողների ուշադրությունն այդ օրվա հանդիպման վրա կենտրոնացնելու համար, ինչպես նաև վերհիշելու, թե ինչ են սովորել նախորդ հանդիպումների ժամանակ: Ողջույնի գործողությունները օգնում են նաև ամրապնդել այն դրական արարքների միտումը, որոնք սովորողները կատարել են դպրոցում, իրենց ընտանիքներում և, ընդհանրապես, համայնքում:

2. Հիմնական մաս

Թեմատիկ վարժություններ, որոնք օգնում են սովորողներին՝

- ճանաչել և կառավարել սեփական հույզերը,
- սահմանել իրատեսական նպատակներ, կայացնել գիտակցված որոշումներ,

- հաղթահարել կոնֆլիկտները,
- սովորել աշխատել թիմով,
- կիրառել արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ:

Թեմատիկ վարժությունների ընթացքում սովորողները ձեռք են բերում այնպիսի գիտելիքներ և հմտություններ, որոնք նպաստում են նրանց տոկոսնության մակարդակի բարձրացմանը՝ հնարավորություն տալով արդյունավետորեն արձագանքել և հաղթահարել առկա մարտահրավերները և վարել ավելի բարեկեցիկ կյանք:

3. Անդրադարձ

Անդրադարձ կատարող վարժություններ, որոնք օգնում են սովորողներին՝

- հասկանալ, թե ինչ են իրենք սովորել և ինչի են հասել տվյալ գործողության իրականացման արդյունքում,
- բացահայտել, թե ինչպես կարող են կիրառել իրենց նոր գիտելիքներն ու հմտություններն առօրյա կյանքում,
- կիսել իրենց գաղափարներն ու հույզերն այլ մասնակիցների հետ:

Դրանք սովորողներին հնարավորություն են տալիս նաև բացահայտել իրենց զգացմունքները և այն փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունեցել իրենց մտածելակերպի և գործողությունների մեջ: Նրանք կարողանում են քննարկել, թե ինչ են սովորել օրվա ընթացքում:

Անդրադարձ կատարելով սեփական կամ խմբի գործողություններին՝ խմբի անդամները պատասխանում են հետևյալ հիմնական հարցերին.

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները արդյո՞ք կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

4. Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Գործողություններ, որոնք օգնում են սովորողներին՝

- կիրառել և ամրապնդել ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները,
- կատարել շարունակական ինքնավերլուծություն:

Յուրաքանչյուր հանդիպման ավարտին ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է մինչև հաջորդ հանդիպումը ժամանակ տրամադրել և խմբի մյուս անդամների հետ քննարկել իրենց անձնական արժեքներն ու համոզմունքները, ինչպես նաև հետևողական լինել թեմայի շրջանակում տրված հանձնարարությունների կատարմանը:

Յուրաքանչյուր հանդիպումից առաջ կարևոր է, որ ուսուցիչը ծանոթանա տվյալ հանդիպման ողջ բովանդակությանը և ցուցումներին: Դա հնարավորություն կտա նրան ավելի հստակ պատկերացնել բոլոր գործողությունների նպատակները, դրանց անցկացման հաջորդական քայլերը և սովորողների հետ քննարկվող հարցերը: Որպեսզի

հանդիպումները լինեն առավել արդյունավետ, կարևոր է հետևել ստորև ներկայացված խորհուրդներին.

- Ուշադիր կարդալ յուրաքանչյուր հանդիպման ներածությունը, հասկանալ, թե որն է հանդիպման նպատակը, և ինչի ենք ուզում հասնել:
- Հստակ պատկերացնել յուրաքանչյուր գործողության անցկացման կարգը:
- Ծանոթանալ քննարկման համար առաջարկված հարցերին և մինչև գործողությունը սկսելը գնահատել դրանք: Նախատեսել նաև լրացուցիչ հարցեր, որոնք կարող են առնչվել սովորողների համայնքում առկա խնդիրներին և իրադարձություններին:
- Հնարավորության դեպքում անգիր հիշել քայլերի հաջորդականությունը՝ հանդիպման սահուն ընթացքն ապահովելու համար:
- Ուշադրություն դարձնել խմբում ներգրավված սովորողների թվին, նրանց առանձնահատկություններին, հանդիպման նպատակին և իրականացվող գործունեության տեսակին. գուցե կարիք լինի հանդիպումն իրականացնել համատեղ դասավանդմամբ:

Թեմատիկ վարժությունների նկարագիրը

Ընդհանուր ակնարկ և նպատակներ

Մոդուլային ծրագրում ներառված յուրաքանչյուր թեմատիկ վարժության համար տրված է համառոտ ակնարկ, և հստակ նշված են այն նպատակները, որոնց նախատեսվում է հասնել վարժության իրականացման արդյունքում: Կարևոր է ծանոթանալ այդ տեղեկատվությանը, քանի որ այն կօգնի առավել ճիշտ իրականացնել վարժությունը և վարել արդյունավետ և թիրախային քննարկումնր տվյալ թեմայի շրջանակում:

Նյութեր

Յուրաքանչյուր թեմատիկ վարժության իրականացման համար անհրաժեշտ են որոշակի նյութեր և/կամ տարածք՝ տվյալ վարժության արդյունավետությունն ապահովելու նպատակով: Այդ իսկ պատճառով յուրաքանչյուր հանդիպումից առաջ պետք է հստակեցնել, թե ինչ նյութեր են անհրաժեշտ տվյալ հանդիպման ընթացքում իրականացվող վարժությունների համար: Այնուհետև պետք է համոզվել, որ բոլոր նյութերը հասանելի են և բարվոք վիճակում: Նյութերը պետք է նախապատրաստել մինչև հանդիպումը սկսելը և այն սենյակում, որտեղ պետք է իրականացվի հանդիպումը:

Տարածքը, որտեղ նախատեսվում է իրականացնել հանդիպումը, ևս կարևոր նշանակություն ունի: Որոշ վարժություններ կարող են պահանջել ավելի ընդարձակ տարածք, քան մյուսները: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է նախապես ուսումնասիրել հանդիպման ընթացքում իրականացվող բոլոր գործողությունները՝ տարածքը ճիշտ

ընտրելու համար: Տարածքն ընտրելուց հետո անհրաժեշտ է համոզվել, որ այն անվտանգ է, գերծ անհարկի խոչընդոտներից և հասանելի բոլոր սովորողներին:

Քայլեր

Յուրաքանչյուր վարժության սահուն ընթացքն ապահովելու համար անհրաժեշտ է հետևել «Քայլեր» բաժնի ցուցումներին: Այստեղ ներկայացված է վարժության ընթացքում սովորողներին տրվող յուրաքանչյուր հրահանգ և իրականացվող յուրաքանչյուր գործողության նկարագիր, որն ուղղորդիչ կլինի ուսուցիչների համար:

Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Յուրաքանչյուր վարժության «Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում» հատվածը էական նշանակություն ունի տվյալ հանդիպման նպատակներին հասնելու համար: Այստեղ ներկայացված են հարցեր, որոնք թույլ են տալիս սովորողներին կիսվել իրենց զգացողություններով և տպավորություններով, քննարկել իրենց զգացմունքները, փորձառություններն ու ընկալումները և այլն:

«Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում» բաժինը նախատեսված է և՛ սովորողների, և՛ ուսուցչի համար:

- Սովորողներին օգնում է **մտածել** իրենց ձեռք բերած հմտությունների մասին և կապել դրանք այլ իրավիճակների հետ (օրինակ՝ քննարկումից հետո սովորողը կարող է մտածել, որ այո՛, նա կարող է ավելի շատ հաջողել, երբ ինչ-որ բան անում է իր ընկերների կամ հասակակիցների հետ համատեղ: Բացի այդ, սովորողներին դուր է գալիս կիսվել իրենց փորձով:
- Սովորողներին օգնում է **կիսվել** իրենց զգացողություններով և **քննարկել**, այն, թե ինչ կարելի է սովորել տվյալ վարժությունից:
- Ուսուցչին օգնում է **բացահայտել** սովորողների միջև առկա ցանկացած անհամաձայնություն կամ կոնֆլիկտ, **պարզաբանել** դրանք և **ուղղորդել** սովորողներին՝ արդյունավետ լուծումներ գտնելու:

Սովորողները պետք է հնարավորություն ունենան արտահայտվելու, իսկ ուսուցիչը պետք է լսի վարժության վերաբերյալ նրանց մեկնաբանություններն ու եզրահանգումները: Կարևոր է ուշադրություն դարձնել, թե ինչ է ասում յուրաքանչյուր սովորող՝ անկախ իր տեսակետից, որպեսզի բոլորն իրենց «լսված» զգան: Սովորողների կողմից բարձրացված ցանկացած քննադատական կամ բացասական մեկնաբանության դեպքում ևս պետք է կարողանալ լսել նրանց առանց ընդհատելու:

Խորհուրդներ

Յուրաքանչյուր վարժության «Խորհուրդներ» բաժինը օգտակար գաղափարներ է հաղորդում այն մասին, թե ինչպես կարելի է օգտագործել կամ հարմարեցնել այն տարբեր իրավիճակներում:

Կախված գործողության տեսակից, երեխաների փորձից, կարողություններից, հմտություններից և առանձնահատկություններից՝ կարող է փոփոխությունների անհրաժեշտություն առաջանալ: Նման դեպքերում կարևոր է ապահովել վարժության հիմքում ընկած նպատակի ամբողջականությունը:

Ինչ սկզբունքներով պետք է առաջնորդվի մանկավարժը

Ստորև ներկայացված են այն հիմնական սկզբունքները, որոնք կարող են ուղղորդել ուսուցչին հանդիպումների իրականացման ընթացքում:

- 1. Չվնասել:** Ուսուցչի առաջին պարտականությունն է ապահովել, որ սովորողները գործունեությանը մասնակցելու ընթացքում և դրանից հետո ապահովագրված լինեն բացասական հետևանքներից: Պետք է լինել զգոն և պատրաստ՝ արձագանքելու ցանկացած անսպասելի խնդրի, որը կարող է առաջանալ: Ուսուցիչը չի կարող ստիպել կամ համոզել սովորողներին մասնակցել այնպիսի գործունեության, որը կարող է նրանց մոտ հոգեբանական սթրես կամ սոցիալական դժվարություններ առաջացնել: Որպեսզի հետագա գործողությունները չվնասեն սովորողներին, ուսուցիչը պետք է համոզվի, որ նրանց մասնակցությունը բոլոր գործողություններին կամավոր է: Սովորողներին կարելի է նախօրոք տեղեկացնել գործունեության նպատակի և ընթացքի մասին, ինչը որոշակի ճկունություն կապահովի, որպեսզի նրանք, ովքեր իրենց հարմար չեն զգում այդ գործունեության մեջ, կարողանան հրաժարվել մասնակցությունից կամ մասնակցեն այնպես, որ իրենց ապահով զգան, որևէ կոնկրետ գործունեությունից ազատ լինեն՝ առանց պիտակավորվելու:

Եթե ուսուցիչը կարծում է, որ որոշ վարժությունների և գործողությունների իրականացումը բացասական հետևանքների կարող է հանգեցնել, և վստահ չէ, որ կարող է ինքնուրույն նվազագույնի հասցնել դրա հետ կապված ռիսկերը, ապա չպետք է իրականացնի տվյալ գործունեությունը:

- 2. Ուշադրություն դարձնել ուղղորդման ոճին:** Ուսուցչի վարքագիծն ուղղակիորեն ազդում է սովորողների հետ իրականացվող գործունեության հաջողության վրա: Երեխաների արձագանքը գործողությանը մեծապես կախված է այն հստակությունից և ոգևորությունից, որով ուսուցիչը ներկայացնում և ուղղորդում է այն: Եթե չեն տրվում այնպիսի ուղղորդումներ, որոնք հեշտ է հասկանալ և որոնց հեշտ է հետևել, ապա երեխաները, ամենայն հավանականությամբ կշփոթվեն և չեն կարողանա մասնակցել տվյալ գործունեությանը: Ուսուցիչը պետք է առաջնորդի, խրախուսի և աջակցի սովորողներին գործունեության ընթացքում, հաճախ նաև՝ սեփական օրինակով:

Խմբավարի դերը ստանձնելուց առաջ ուսուցիչը պետք է գիտակցի, որ երբեմն անհրաժեշտ է լինելու ժամանակավորապես դուրս գալ «սովորական» դերից, վարքագծից և սովորողների հետ փոխգործակցության ոճերից: Թեև այս ամենը

կարող է դժվար լինել, այնուամենայնիվ այն ուսուցչին տալիս է սովորողների հետ շփվելու նոր ոճեր ուսումնասիրելու հնարավորություն:

- 3. Մոդելավորել այն նորմերը, որոնց սովորողները պետք է հետևեն իրենց խմբային շփումներում:** Հանդիպումների ընթացքում իրականացվող գործողությունների ընթացքում ուսուցիչը մեծ դեր և ազդեցություն ունի: Սովորողները հիմնականում հետևում են ուսուցչի օրինակին որոշակի գործունեության կամ հանդիպման ընթացքում: Հետևաբար շատ կարևոր է, որ նրա սեփական վարքագիծը՝ որպես օրինակ, բնութագրվի հարգալից, հանդուրժող, արդար, կարեկից, հոգատար և այլ դրական հատկանիշներով, որպեսզի սովորողները մոդելավորեն դրանք միմյանց հետ հաղորդակցվելիս:
- Ստորև ներկայացված գործնական խորհուրդները կօգնեն ուսուցչին ավելի արդյունավետ իրականացնել հանդիպումները և դրական օրինակ հանդիսանալ սովորողների համար:

ՎԱՐՎԵՔ ԱՅՍՊԵՍ

- Ներկայացեք:
- Կիրառեք սովորողների համար ընկալելի և պարզ խոսք:
- Համբերատար եղեք:
- Համոզվեք, որ պահպանում եք գաղտնիության սկզբունքը:
- Զգայուն եղեք երեխաների հույզերի հանդեպ:
- Երեխաների տեսակետներն ու պատասխանները գաղտնի պահեք:
- Երեխաներից որևէ մեկի տեսակետը կամ աշխատանքը ուրիշներին ներկայացրեք միայն այն դեպքում, երբ նախապես ստացել եք նրա համաձայնությունը:
- Եղեք ճկուն և ստեղծագործ, երեխաների համար խորհրդատվությունը զվարճության վերածեք:
- Լսեք և հարգեք երեխաների կարծիքը:
- Երեխաներին վերաբերվեք որպես հավասար գործընկերների:
- Խոսեք երեխաների զարգացման մակարդակին համապատասխան:
- Ինքնաքննադատ եղեք, անդրադարձեք երեխաների հանդեպ ձեր դրսևորած պահվածքին:
- Հետաքրքրություն ցուցաբերեք և հարգեք երեխաների կարծիքները՝ հաշվի առնելով նրանց ունեցած գիտելիքներն ու հմտությունները:
- Երեխաներին թույլ տվեք, որ իրենք իրենց համար ինչ-որ բաներ անեն իրենց հարմար ձևով:

- Օգտվեք այն մեթոդներից, որոնք երեխաներին հնարավորություն են տալիս արտահայտել իրենց կարծիքները՝ կիրառելով իրենց գիտելիքներն ու հմտությունները:
- Ստեղծեք այնպիսի միջավայր, որտեղ երեխաներին մտավոր բարդ հանձնարարություններ տրվում են կառուցողական և զգայուն ձևով:
- Արձանագրեք հենց այն, ինչ ասում են երեխաները (երբ հետազոտություն եք իրականացնում)՝ զերծ մնալով մեկնաբանություններից:

ԵՐԲԵՔ ԱՅՍՊԵՍ ՄԻ ՎԱՐՎԵՔ

- Դասախոսություն մի՛ կարդացեք:
- Մի՛ շտապեք:
- Մի՛ քննադատեք, բացասական մեկնաբանություններ մի՛ արեք:
- Մի՛ ընդհատեք:
- Մի՛ իշխեք:
- Մի՛ ճնշեք երեխային մի քանի մեծահասակ խմբավարներով:
- Մի՛ շփոթեցրեք երեխային և մի՛ ծիծաղեք նրա վրա:
- Մի՛ մեկնաբանեք երեխայի ասածը մի քանի անգամ:
- Մեծամտաբար մի՛ խոսեք երեխայի հետ:
- Մի՛ կանգնեք և ավելի բարձր տեղում մի՛ նստեք, երբ երեխաները կանգնած են կամ ավելի ցածր դիրքով են նստած:
- Կասկածի մի՛ ենթարկեք նրանց ներդրումը կամ այնպես մի՛ արեք, որ նրանց թվա, թե իրենց դատապարտում եք:
- Երեխաներին ոչ շահեկան ձևով մի՛ համեմատեք նրանց ուրիշ երեխաների հետ:
- Խտրական վերաբերմունքի մի՛ արժանացրեք տղաներին և աղջիկներին, ավելի կրթված կամ տարբեր էթնիկական ծագում ունեցող երեխաներին:
- Մի՛ կիրառեք ավանդական դպրոցական դրվածքն ու տեխնիկաները, քանի որ դրանք ծանձրոյթ կառաջացնեն երեխաների մոտ:
- Երկար պարապմունքներ մի՛ իրականացրեք, քանի որ երեխաները կարող են հոգնել և կորցնել հետաքրքրությունը:

Կարևոր է, որ ուսուցիչը ջանք չխնայի՝ բացահայտելու և ճանաչելու սովորողների դրական կողմերն ու գործողությունները, և չկենտրոնանա բացասականը նկատելու և մեկնաբանելու վրա: Երբ ուսուցիչն անկեղծորեն և կոնկրետ նշում է, թե ինչու է գովում սովորողին, դա օգնում է վերջինիս հասկանալ, որ ուսուցիչն ուշադրություն է դարձնում իր վրա, արդյունքում սովորողն ամրապնդում և կառուցում է իր ուժեղ կողմերը:

Արդյունավետ է նաև սովորողներին միմյանց հետ հաղորդակցվելու և խմբի կանոններ սահմանելու գործընթացում ներառելը:

- 4. Գործել ռիսկային գոտում գտնվող երեխաների անունից:** Ուսուցիչը պետք է զգայուն լինի խմբում տեղի ունեցող գործընթացների և իրադարձությունների նկատմամբ, միջոցներ ձեռնարկի սովորողներին պաշտպանելու համար, եթե աշխատանքի ընթացքում հասկանում է, որ նրանք լուրջ հոգեսոցիալական խնդիրներ են ունենում կամ վտանգի մեջ են: Օրինակ՝ ուսուցիչը պետք է կարողանա արձագանքել և դադարեցնել խմբում երեխաների նկատմամբ բուլինգի կամ վատ վերաբերմունքի դեպքերը, պատշաճ կերպով աջակցել հոգեսոցիալական կամ այլ խնդիրներ ունեցող երեխաներին:

Ինչ անել, եթե գործունեության ընթացքում բախվել եք խնդիրների

Երաշխավորված չէ, որ սովորողների հետ բոլոր միջոցառումները կանցնեն ճիշտ այնպես, ինչպես ուսուցիչը պլանավորել է, ինչը **սովորելու և հաջորդ անգամ առավել արդյունավետ գործելու հնարավորություն է:** Այնուամենայնիվ, եթե ուսուցիչն իսկապես բախվում է լուրջ խնդիրների կամ մարտահրավերների, ապա նպատակահարմար կլինի դիմել հոգեբանի կամ վստահելի և բանիմաց գործընկերոջ խորհրդին:

Պետք չէ խուսափել օգնություն կամ աջակցություն խնդրելուց. սա որպես խմբավար սովորելու և զարգանալու լավագույն միջոցն է:

ՄԱՍ 2.

Երեխաների տոկոսնուշյան բարձրացման

ձրագիր

Երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացումը հիմնարար դեր է խաղում նրանց անհատականության ձևավորման, շրջապատող աշխարհին հարմարվելու և հասարակության մեջ հաջողությամբ գործելու հարցում: Այս գործընթացը ներառում է ասպեկտների լայն շրջանակ՝ ներառյալ հուզական գրագիտության զարգացումը, ուրիշների հետ հաղորդակցվելու կարողությունը, սոցիալական հմտությունների զարգացումը, հույզերի և կոնֆլիկտների կառուցողական կառավարումը:

ժամանակակից կրթության մեջ ուշադրությունը երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացմանը գնալով ավելի է արժևորվում, քանի որ ավելի ակնհայտ է դառնում դրա կարևորության գիտակցումը ընդհանուր բարեկեցության և կրթական հաջողության համար:

Մոդուլի այս բաժնում մենք կդիտարկենք երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացման հիմնական հասկացությունները և մոտեցումները, ինչպես նաև մեթոդներն ու ռազմավարությունները, որոնք կարող են օգտագործվել մանկավարժների և հոգեբանների կողմից՝ աջակցելու այս գործընթացին:

Մոդուլի այս բաժնի նպատակն է ուսուցիչներին և կրթության ոլորտի մասնագետներին տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ մոդուլի գործնական բաժնում ներկայացված վարժությունների և առաջադրանքների արդյունավետ և նպատակային կիրառման համար:

Մոդուլ 1. Ինքնորոշման հիմնական հասկացությունները

Ո՞վ եմ ես: Ո՞ր եմ գնում: Ինչի՞ն եմ ես հավատում: Ո՞ր խմբին եմ ես պատկանում: «Ես»-ի հստակ զգացում ձևավորելն ու զարգացնելը կարևոր գործընթաց է, որի միջով անցնում է անձը մեծանալիս: Այս մոդուլը կօգնի սովորողներին մտածել իրենց սեփական ինքնության մասին, ինչպես նաև կխթանի խմբային ինքնության ձևավորումը:

Ինքնորոշման կարևորագույն պայմանը ինքնաճանաչումն ու նույնականացումն է. գործընթաց, որով մարդն իրեն նույնացնում է որպես յուրահատուկ, անհատական էակ: Սա ենթադրում է, որ երեխան գիտի իր այն համոզմունքների, արժեքների, հետաքրքրությունների և հատկությունների մասին, որոնք բնորոշ են հենց իրեն, և հենց դրանցով է ինքը այնպիսին, ինչպիսին կա: Դա ինքն իր հետ հարաբերվելու գործընթաց է, որի արդյունքում ձևավորվում են պատկերացումներ սեփական անձի մասին՝ որպես ինքնին նույնական, ամբողջական և եզակի անձնավորության: Ինքնաճանաչումը ենթադրում է նաև սեփական անձի դիտարկում այլ մարդկանց հետ համեմատության մեջ՝ տարբերակելու համար Ես-ը և այն, ինչը Ես-ից դուրս է:

Հիմնվելով սեփական անձի՝ տարբեր արտաքին չափանիշների կամ ներքին իդեալների, պատկերացումների հետ համեմատությունների վրա՝ մենք գնահատում ենք սեփական անձն ու այդ կերպ ձևավորում մեր ինքնագնահատականը՝ ինքնորոշման

կարևորագույն բաղադրիչը: Ինքնագնահատականը կարևոր դեր ունի ցանկացած տարիքում: Իրականությանն անհամապատասխան, անհամարժեք, ցածր կամ բարձր ինքնագնահատականը բացասաբար է ազդում մարդու վարքի, հարաբերությունների, գործունեության տարբեր կողմերի վրա: Անհամարժեք ինքնագնահատականը հանգեցնում է թերարժեքության, ինչն էլ իր հերթին կարող է ստանալ տարբեր դրսևորումներ և անդրադառնալ անձի գործունեության տարբեր կողմերի վրա՝ անկատար թողնելով անձի ինքնաիրացման պահանջմունքը: Երեխայի համարժեք ինքնագնահատականի ձևավորման հարցում կարևորագույն դերակատարում ունի այն միջավայրը, որում երեխան մեծանում է: Ինչպես ավելորդ քննադատությունն ու պատիժները, պարսավանքը, այնպես էլ անպատեհ գովեստներն ու երեխային գերկարողություններ վերագրելը կարող են հավասարաչափ վտանգավոր լինել ինքնագնահատականի ձևավորման գործընթացում: Սակայն շատ դեպքերում երեխային շրջապատող մեծահասակները երկու դեպքում էլ դժվարանում են գտնել ճիշտ սահմանները:

Երեխան (ինչպես և մեծահասակը) սեփական հատկանիշները, կարողություններն ու հնարավորությունները համեմատում է այլ մարդկանց համանման հատկանիշների հետ: Ուրիշների հետ համեմատությունը կամ, այսպես կոչված՝ սոցիալական համեմատության գործընթացը ևս կարևոր նշանակություն ունի անձի ինքնորոշման (հետևաբար նաև ինքնագնահատականի) համար հատկապես սոցիալական հարաբերությունների և դպրոցական միջավայրի համատեքստում: Այդ նշանակությունն ու ազդեցությունը առավել ակնհայտ է դառնում նպատակների բացահայտման և սահմանման գործընթացում, քանզի այն նպատակները, որոնք երեխան դնում է իր առջև, համահունչ են նրա արժեքներին, ցանկություններին և շահերին:

Ինքնորոշման ազդեցությունը կրթական մոտիվացիայի, ինքնագնահատականի և սոցիալական հարաբերությունների վրա

Ինքնորոշման վրա անդրադարձող գործոնների մասին պատկերացումն արդեն իսկ թույլ է տալիս մեզ հասկանալ, թե ինչ մեծ կապ կա ինքնորոշման և ուսումնական մոտիվացիայի միջև: Սովորողները, ովքեր վստահ են և գիտակցում են իրենց նպատակները, հակված են ավելի մեծ հետաքրքրություն ցուցաբերելու և ձգտում են ավելի լավ արդյունքների հասնել: Ինքնորոշումը զգալի ազդեցություն ունի ինքնագնահատականի վրա: Որքան ավելի դրական, կայուն է «Ես» կերպարի ձևավորումը, այնքան բարձր է երեխայի ինքնագնահատականը: Սա իր հերթին կարող է դրական ազդեցություն ունենալ դպրոցում և սոցիալական կյանքում նրա հաջողությունների վրա: Մարդիկ, ովքեր վստահ են իրենց և իրենց արժեքների վրա, ավելի հավանական է, որ դրական և աջակցող հարաբերություններ հաստատեն ուրիշների հետ:

Այս հասկացությունների մասին պատկերացումն ու դրանց կարևորության ըմբռնումն օգնում են ուսուցիչներին ավելի լավ հասկանալ ինքնորոշման դերը երեխաների զարգացման գործընթացում և ավելի արդյունավետ աշխատել նրանց հետ՝ օգնելու զարգացնել դրական վերաբերմունք և վստահություն իրենց ու իրենց ուսման նկատմամբ:

Մոդուլ 2. Սոցիալ-հուզական զարգացում

Ինչ են հույզերը և զգացմունքները: Ինչո՞ւ են դրանք կարևոր: Արդյո՞ք մենք պետք է կառավարենք մեր հույզերը: Այս մոդուլը կխթանի երեխաներին մտածել սեփական հույզերի մասին: Հույզերը ճանաչելն անչափ կարևոր է: Մարդն առաջնորդվում է ոչ միայն բանականությամբ, այլև հույզերով և զգացմունքներով. հաճախ մենք սկզբում ունենում ենք հույզ, հետո նոր սկսում ենք մտածել և գործել: Հույզերը կարող ենք ճանաչել դեմքի արտահայտության կամ այլ ֆիզիկական արձագանքների միջոցով, ինչպիսիք են լացը, մարմնի դողը կամ կեցվածքը:

Սեփական և ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները հասկանալն առանցքային դեր ունի արդյունավետ հաղորդակցման, միջանձնային հարաբերությունների և կոնֆլիկտների կանխարգելման ու հաղթահարման հարցում:

Միջանձնային հարաբերությունների բարելավում: Երբ մենք հասկանում ենք մեր սեփական հույզերն ու զգացմունքները, մենք կարող ենք դրանք ավելի լավ արտահայտել և առավել ընկալելի դարձնել այլ մարդկանց համար: Այս հանգամանքը ոչ միայն նպաստում է ազատ և անկեղծ հաղորդակցմանը, այլև ամրապնդում հարաբերությունները: Ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները հասկանալը մեզ թույլ է տալիս ապրումակցել նրանց, ընկալունակ լինել նրանց հոգեվիճակի և կարիքների նկատմամբ, ինչը օգնում է ստեղծել աջակցող և վստահելի մթնոլորտ:

Հուզական գրագիտության զարգացում: Սեփական և ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները ճանաչելու, հասկանալու և արդյունավետ կառավարելու կարողությունը զարգացնելով՝ մենք զարգացնում ենք մեր հուզական գրագիտությունը: Որքան ավելի բարձր է հուզական գրագիտության մակարդակը, այնքան ավելի լավ ենք կարողանում կառավարել սթրեսը, հաղթահարել կոնֆլիկտները և կյանքի՝ հուզականորեն բարդ իրավիճակները:

Հուզական կապի ստեղծում: Միմյանց հույզերն ու զգացմունքները հասկանալը նպաստում է մարդկանց միջև խորը հուզական կապի ստեղծմանը, ինչն էլ իր հերթին օգնում է աջակցել միմյանց հուզականորեն բարդ իրավիճակներում: Այս հանգամանքն ամրապնդում է մեր հարաբերություններն ու դրանք դարձնում ավելի կայուն:

Հաղորդակցման բարելավում: Ինչպես սեփական, այնպես էլ ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները հասկանալն օգնում է մեզ ավելի լավ հասկանալ միջանձնային այնպիսի նշաններն ու ազդակները, ինչպիսիք են դեմքի արտահայտությունները, ժեստերը, ձայնի հնչերանգը և այլն, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է ավելի արդյունավետ և ապրումակցող հաղորդակցմանը: Հույզերը հստակ և կառուցողական արտահայտելու ունակությունը օգնում է նաև շփումներում խուսափել թյուրըմբռնումներից և կոնֆլիկտներից:

Մոդուլ 3. Հույզերի և զգացմունքների կառավարում

Այս մոդուլում սովորողներին առաջարկվում են տարբեր իրավիճակներ, որոնց դեպքում կարող են ուժեղ հուզական արձագանքներ առաջանալ: Դուք նրանց կսովորեցնեք, թե ինչ ազդեցություն են ունենում իրենց արձագանքներն այլ մարդկանց վրա: Նրանք կսովորեն հույզերը կառավարելու և այլընտրանքային արձագանքների մասին:

Դպրոցում սովորելու տարիները շատ երեխաների համար տարբեր պատճառներով կարող են բավականին սթրեսային լինել: Նոր նյութեր ուսումնասիրելը, քննություններ հանձնելը, սոցիալական տարաբնույթ շփումները և անձնական խնդիրների լուծումը կարող են անորոշության, անհանգստության, տարբեր վախերի և սթրեսի առաջացման պատճառ դառնալ: Հետևաբար, հույզերի և սթրեսի կառավարման հմտությունների զարգացումը դառնում է սովորողների կրթության և զարգացման կարևորագույն կողմը: Հույզերի և զգացմունքների կառավարումը նախադրյալներ է ձևավորում նաև սթրեսի կառավարման համար: Սթրեսի կառավարումը կարևոր հմտություն է, որը սովորողներին տալիս է գործիքներ՝ արդյունավետորեն հաղթահարելու դպրոցում և կյանքում ընդհանրապես իրենց հանդիպող մարտահրավերներն ու խնդիրները: Այս հմտությունների զարգացումը կարևոր է ինչպես նրանց հուզական բարեկեցության, այնպես էլ ակադեմիական և սոցիալական հաջողության համար:

Հուզական բարեկեցություն: Սովորողները, ովքեր ունեն հույզերի ու զգացմունքների, ինչպես նաև սթրեսի կառավարման հմտություններ, կարող են ավելի լավ հաղթահարել այն հուզական մարտահրավերները, որոնք ծառանում են նրանց առջև ամեն օր: Սեփական հույզերն ու զգացմունքները ճանաչելու, դրանց պատճառները հասկանալու և դրանք մեղմելու ուղիներ գտնելու կարողությունը օգնում է նվազեցնել սթրեսը և պահպանել հուզական հավասարակշռությունը:

Ակադեմիական ակտիվություն: Հույզերի կառավարման դժվարությունները և դրա հետևանքով առաջացող բարդ իրավիճակները կարող են հանգեցնել սթրեսի, իսկ սթրեսը կարող է բացասաբար ազդել աշակերտի՝ տեղեկատվությունն ընկալելու, պահպանելու, այն յուրացնելու և վերարտադրելու, առհասարակ, սովորելու կարողության վրա: Հետևաբար, սեփական հույզերի ու զգացմունքների կառավարումն օգնում է նվազեցնել սթրեսի մակարդակը և բարելավել կենտրոնացումն ու ուսումնական նյութի յուրացումը սովորելու գործընթացում: Սա իր հերթին նպաստում է ակադեմիական ակտիվության, կատարողականության և ուսուցման արդյունավետության բարձրացմանը:

Սոցիալական հարաբերություններ: Ինչպես արդեն նշեցինք, դպրոցը, դպրոցական միջավայրը տարածք է, որտեղ երեխաները սոցիալական շփումներ են ունենում տարբեր մարդկանց հետ (դասընկերներ, այլ երեխաներ, ծնողներ, ուսուցիչներ): Հույզերի ու զգացմունքների կառավարումն օգնում է սովորողներին լավ կառավարել կոնֆլիկտները, լուծել տարաձայնությունները և պահպանել առողջ հարաբերություններ այլոց հետ:

Առողջ ապրելակերպ: Հույզերի ու զգացմունքների, ինչպես նաև սթրեսի կառավարման այնպիսի հմտությունները, ինչպիսիք են ֆիզիկական ակտիվությունը, շնչառական վարժությունները, ռելաքսացիան և մեդիտացիան, նպաստում են առողջ ապրելակերպին: Սովորողները, ովքեր տիրապետում են այս հմտություններին, հնարավորություն ունեն պահպանել իրենց ֆիզիկական, հոգեկան և մտավոր առողջությունը և առավել արդյունավետորեն գործել նաև ուսումնական միջավայրում:

Մոդուլ 4. Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում

Մենք միայնակ չենք այս աշխարհում: Մեզ շրջապատում են շատ այլ մարդիկ ընտանիքում, համայնքում, երկրում և աշխարհում: Մենք տարբեր մարդկանց հետ տարբեր հարաբերություններ ենք ձևավորում և պահպանում: Այս հարաբերությունները կամ կապերը շատ կարևոր են: Դրանք կարող են աջակցել մեզ կամ անհանգստություն պատճառել: Այս մոդուլը սովորողներին կտրամադրի «գործիքներ»՝ մեծահասակների և հասակակիցների հետ դրական հարաբերություններ ձևավորելու, պահպանելու կամ վերականգնելու համար:

Հույզերը զգալի ազդեցություն ունեն հաղորդակցման վրա, քանզի հաճախ դրանք են որոշում, թե ինչպես ենք մենք շփվում ուրիշների հետ և ինչ ուղերձներ ենք փոխանցում: Մեր փոխանցած տեղեկություններն ու ուղերձները անգամ նույն բովանդակության պարագայում կարող են տարբեր կերպ ընկալվել՝ կախված նրանից, թե դեմքի ինչ արտահայտությամբ ենք մենք դա ասում, հուզական ինչ վիճակում և այլն: Փորձենք ավելի մանրամասն քննարկել այն եղանակները, որոնցով մեր հույզերն ազդում են մեր հաղորդակցման վրա ու մասնակցում մեր փոխհարաբերությունների ձևավորմանը:

Արտահայտչականություն: Հույզերը դրսևորվում են մեր դեմքի արտահայտություններով, ժեստերով, ձայնի հնչերանգով և ոչ խոսքային այլ ազդանշաններով: Օրինակ՝ ժպիտը կարող է ուրախություն արտահայտել, իսկ սեղմված բռունցքները՝ զայրույթ: Մեր ոչ խոսքային վարքագիծը հաճախ մեր հուզական վիճակների ակներև ցուցիչ է և ազդում է ուրիշների կողմից մեր անձի ընկալման վրա:

Ուղերձների բովանդակություն: Տարբեր հուզական վիճակներում մենք տարբեր կերպ ենք կառուցում մեր խոսքը: Մեր հուզական վիճակը կարող է ազդել մեր բառերի ընտրության, մտքերի ձևակերպման, և առհասարակ, հաղորդակցման մոտիվացիայի վրա: Իսկ այս ամենը, բնականաբար, կարող է փոխել մեր ուղերձների բովանդակության ընկալումը:

Ընկալում: Մեր հուզական վիճակները փոփոխում են ոչ միայն այն հաղորդագրությունների ընկալումը, որոնք մենք փոխանցում ենք ուրիշներին, այլև նրանք, որոնք ստանում ենք ուրիշներից: Օրինակ, երբ մենք զայրացած ենք, կարող ենք նույնիսկ չեզոք մեկնաբանություններն ընկալել որպես վիրավորանք կամ սպառնալիք, իսկ երբ

ուրախ ենք, ապա անգամ բավականին կտրուկ արձագանքին կարող ենք հումորով վերաբերվել:

Ապրումակցում: Մեր սեփական հույզերը կարող են ազդել այն հանգամանքի վրա, թե մենք որքանով ենք կարողանում նկատել և ընդունել, հասկանալ դիմացինի հույզերն ու ապրումները: Երբեմն մարդու համար շատ դժվար է լինում հասկանալ նրան, ով այդ պահին գտնվում է իրենից խիստ տարբեր հուզական վիճակում: Օրինակ, երբ շատ տխուր կամ բարկացած ենք, մեզ համար հաճախ շատ դժվար է հասկանալ, թե դիմացինին ինչն է ուրախացնում կամ երջանկացնում, առավել դժվար է ապրումակցել նրան կամ կիսել այդ հույզերը, եթե դրա կարիքը կա:

Խնդիրների լուծում: Հույզերը կարող են ազդել ռացիոնալ մտածելու և որոշումներ կայացնելու մեր ունակության վրա: Օրինակ՝ զայրացած կամ սթրեսային վիճակում մենք կարող ենք գործել հապճեպ կամ չմտածված, ինչը կարող է հանգեցնել անցանկալի հետևանքների: Հաճախ վախեցած կամ խուճապային իրավիճակներում մարդն ասես «քարանում» է և կորցնում անգամ ակնհայտ լուծումները նկատելու և դրանց համապատասխան գործելու կարողությունը:

Կոնֆլիկտի ուժ: Հուզական վիճակները կարող են մեծացնել կամ նվազեցնել շփման մեջ կոնֆլիկտի հավանականությունը: Օրինակ, կոնֆլիկտ կարող է առաջանալ հույզերի թյուրըմբռնումից, ոչ խոսքային ազդանշաններից կամ բացասական հույզերից, որոնք փոխանցվում են մեկ այլ անձի:

Արդյունավետ հաղորդակցման և դրական փոխհարաբերությունների համար կարևոր նշանակություն ունի նաև հաղորդակցման արդյունավետ հմտությունների կիրառումը: Դպրոցում այդ հմտությունների ձևավորման համար կարևոր նշանակություն ունի երեխայի՝ հենց դպրոցական միջավայրում ձեռք բերած փորձառությունը մեծահասակների և այլ երեխաների հետ շփումներում: Այս առումով կարևոր է, որ մեծահասակները ևս տիրապետեն համապատասխան հմտությունների:

Արդյունավետ հաղորդակցումը ներառում է մի քանի հիմնական սկզբունքներ և հմտություններ, որոնք օգնում են զարգացնել խորը և ներդաշնակ հարաբերություններ այլոց հետ: Ստորև ներկայացված են դրանցից մի քանիսը.

Ակտիվ ունկնդրում: Այսպիսի ունկնդրումը նշանակում է ոչ միայն լսել դիմացինի խոսքերը, այլև փորձել հասկանալ նրա տեսակետը, զգացմունքներն ու կարիքները: Կարևոր է ուշադիր լինել ինչպես խոսքային, այնպես էլ ոչ խոսքային ազդանշանների նկատմամբ, պարզաբանող հարցեր տալ և հաստատել, որ հասկացել ենք: Ակտիվ ունկնդրումը ենթադրում է.

- **Ուշադիր ներկայություն:** Ակտիվ ունկնդրումը սկսվում է զրուցակցի նկատմամբ լիարժեք ուշադրությունից: Սա նշանակում է բացառել ուշադրությունը շեղող գործոնները, ինչպիսիք են բջջային հեռախոսները կամ այլ առաջադրանքները, և ամբողջությամբ կենտրոնանալ խոսակցության վրա:

- *Աջակցություն և ապրումակցում:* Ակտիվ լսելու կարևոր բաղկացուցիչը դիմացինի նկատմամբ կարեկցանք և աջակցություն ցուցաբերելն է: Կարևոր է բաց լինել նրա զգացմունքների և փորձառությունների համար և դրսևորել ըմբռնում և կարեկցանք:
- *Ոչ խոսքային ազդակներ:* Մեր ոչ խոսքային վարքագիծը առանցքային դեր է խաղում ակտիվ լսելու գործընթացում: Այն ներառում է դեմքի արտահայտությունները, ժեստերը, կեցվածքը և տեսողական հաղորդակցումը, որոնք ցույց են տալիս մեր ուշադրությունն ու հետաքրքրությունը զրույցի և զրուցակցի նկատմամբ:
- *Հաստատում և պարզաբանում:* Ակտիվ լսելու գործընթացում մենք ակտիվորեն հաստատում ենք մեր ըմբռնումն ու կարեկցանքը զրուցակցի նկատմամբ: Մենք կարող ենք հակիրճ մեկնաբանություններ օգտագործել դիմացինի խոսքերը հաստատելու, ինչպես նաև պարզաբանող հարցեր տալ՝ ավելի լավ հասկանալու համար:

Մտքերի հստակ արտահայտում: Մտքերը, սեփական հույզերն ու կարիքները հստակ, կոնկրետ և միանշանակ արտահայտելու, ինչպես նաև մարդկանց մեղադրելուց ու վիրավորելուց խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է կիրառել «ես-հաղորդումները»:

Ապրումակցում: Անհրաժեշտ է փորձել լիարժեքորեն զգալ և հասկանալ դիմացինի ապրումները, ընկալում և կարեկցանք դրսևորել նրա հուզական վիճակի, զգացմունքների և փորձառության նկատմամբ:

Հարգանք: Կարևոր է հարգել դիմացինի տեսակետն ու հույզերը, նույնիսկ եթե դրանք տարբերվում են մեր տեսակետից: Անհրաժեշտ է զերծ պահել զրուցակցին քննադատությունից, դատապարտումներից ու նվաստացումներից:

Դրական հաղորդակցում: Արդյունավետ հաղորդակցման համար կարևոր է կիրառել դրական ոճ և բառապաշար՝ աջակցող մեկնաբանություններում ընդգծելով ընդհանուր շահերը և ձգտելով կառուցողական զրույցի:

Եզրադարձ կապն ընդունելու կարողություն: Կարևոր է բաց լինել հետադարձ կապի համար և պատրաստ լինել նաև կառուցողական քննադատության՝ դիտարկելով այն որպես անձնայի աճի և ավելի լավ հարաբերությունների հնարավորություն:

Հույզերը կառավարելու կարողություն: Հույզերը կառավարելու համար նախ և առաջ անհրաժեշտ է գիտակցել սեփական հույզերը և կառավարել դրանք շփման ընթացքում:

Ճկունություն և հանդուրժողականություն: Արդյունավետ հաղորդակցման և կոնֆլիկտները կանխելու հարցում խիստ կարևոր է ցուցաբերել բավարար ճկունություն և հանդուրժողականություն՝ պատրաստ լինելով ընդունել կարծիքների և մոտեցումների տարբերությունները, ձգտելով հասնել փոխզիջումների և փոխըմբռնման:

Մոդուլ 5. Ռպրոցը որպես սոցիալ-հուզական ուսումնասիրության միջավայր

Դպրոցը, որպես սոցիալ-հուզական զարգացման միջավայր, առանցքային դեր է խաղում սովորողներին որպես անհատ և հասարակության անդամ ձևավորելու գործում: Խմբում երեխաները կարող են փոխանակվել փորձով, սովորել միմյանցից և վայելել հասակակիցների հետ դրական փոխազդեցությունը: Այս մոդուլի հիմնական նպատակն է երեխաներին հնարավորություն տալ ամրապնդել այն հմտությունները, որոնք խթանում են առողջ սոցիալ-հուզական զարգացումը:

Դպրոցը սովորողի համար գիտելիքների ձեռքբերման կարևոր միջավայր է, սակայն նրա դերը չի սահմանափակվում միայն դրանով: Թերևս, դա սովորողի կյանքում դպրոցի ունեցած դերակատարման ընդամենը մեկ բաղադրիչն է: Դպրոցական միջավայրը կարևոր գործոն է երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացման համար, հետևաբար խիստ կարևոր է, որ այն ապահովի սովորողների համար անհրաժեշտ ռեսուրսներ, փորձառության հնարավորություն և աջակցություն՝ արդյունավետորեն գործելու, ինքնադրսևորման և ինքնաիրացման համար: Դպրոցի այս դերի ձևավորման հարցում առանձնահատուկ կարևորություն ունեն հետևյալ գործոնները.

Անվտանգ միջավայրի ստեղծում: Դպրոցը պետք է լինի մի վայր, որտեղ աշակերտներն իրենց ապահով և աջակցված են զգում: Անվտանգ միջավայրի ստեղծումը թույլ է տալիս երեխաներին ազատորեն արտահայտել իրենց մտքերն ու զգացմունքները, ինչը նպաստում է նրանց սոցիալական և հուզական անվտանգությանը:

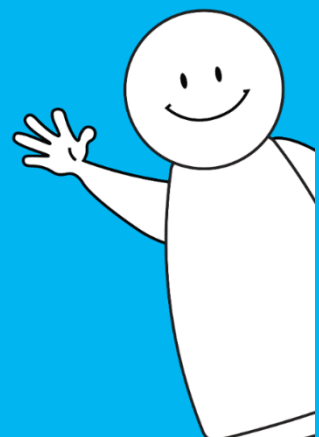
Հուզական գրագիտության ձևավորում: Դպրոցը հնարավորություն է ընձեռում զարգացնելու հուզական գրագիտությունը, ներառյալ՝ ապրումակցման, ինքնակարգավորման և զգացմունքների ու հույզերի կառավարման վերաբերյալ ոչ միայն տեսական, այլև գործնական գիտելիքների ձևավորումը: Այս հմտություններն օգնում են սովորողներին ավելի լավ հասկանալ իրենց և ուրիշներին, արդյունավետ արձագանքել իրավիճակներին և կառուցել առողջ հարաբերություններ: Այս հանգամանքը ևս մեկ անգամ ընդգծում է մեծահասակների հուզական գրագիտության կարևորությունը երեխաների հետ իրականացվող աշխատանքներում:

Սոցիալական փոխազդեցություն: Դպրոցն այն վայրն է, որտեղ երեխաները սոցիալական հարաբերություններ են ձևավորում դասընկերների, ուսուցիչների և այլ մեծահասակների հետ: Այս փորձառությունները թույլ են տալիս նրանց զարգացնել հաղորդակցման, համագործակցության, հարգանքի և հանդուրժողականության հմտությունները: Դպրոցի շրջանակում ձևավորվող հարաբերությունները հնարավոր չէ ապահովագրել կոնֆլիկտներից, ուստի դրանց կառավարման, կոնֆլիկտների հաղթահարման ռազմավարությունների մասին պատկերացումների ձևավորումը ևս առաջնային է դպրոցական ուսումնասիրության շրջանակներում:

Սոցիալական մասնակցություն: Դպրոցը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին մասնակցել սոցիալական և մշակութային տարբեր միջոցառումների,

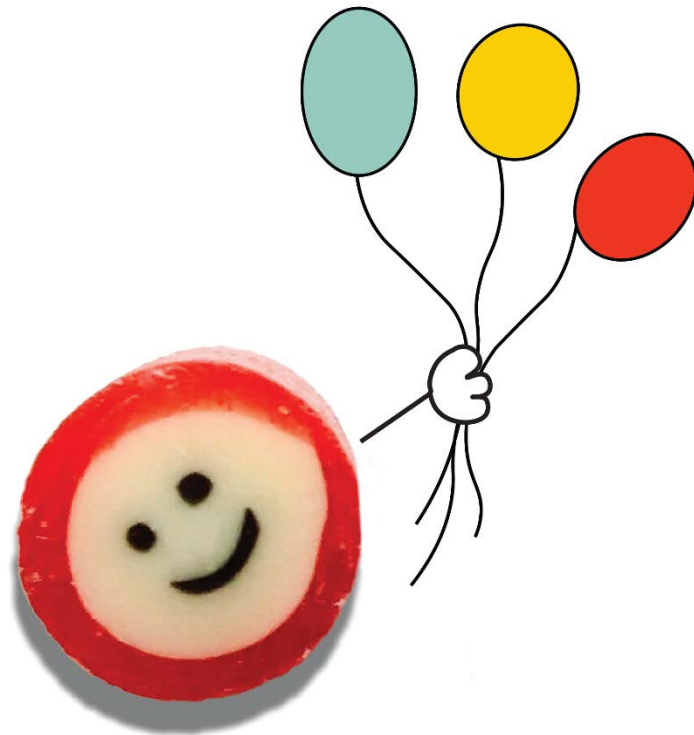
ինչպիսիք են սպորտային մրցույթները, թատերական ներկայացումները, ցուցահանդեսները և այլն: Սա օգնում է սովորողներին ոչ միայն ընդլայնել իրենց մտահորիզոնը, զարգացնել սոցիալական հմտությունները, այլև առհասարակ՝ սովորել աշխատել թիմում:

1-Ն-րդ դասարաններ

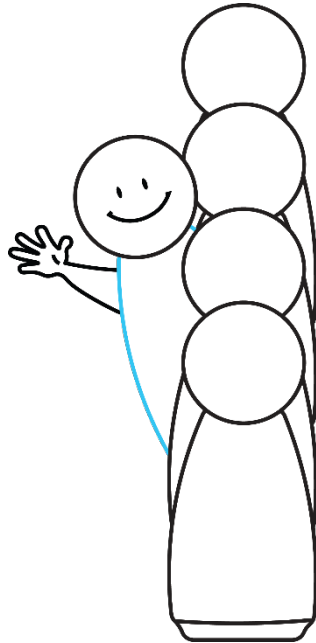


ՄՈԴՈՒԼ 1.

«Ինքնորոշում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 1. Ո՞Վ ԵՄ ԵՄ



	Նպատակի ներկայացում	5 թույլ	
	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 թույլ
	Թեմատիկ վարժություն	«Պատմվածքի նկարագրում»	25 թույլ
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 թույլ
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ողջույթի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Դրամատիկական գործունեություն	10 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները մասնակցում են այս զվարճալի գործունեությանը՝ ստեղծելով սեփական անվան նոր տարբերակ և նոր արտահայտչաձևեր:



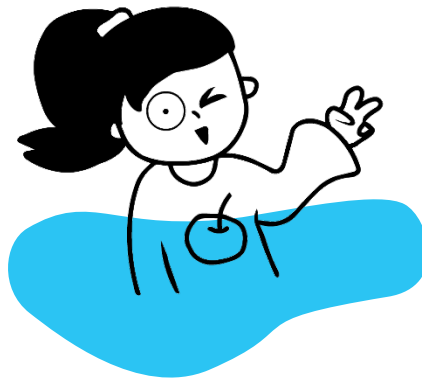
Նպատակներ

- «Արթնացնել (աշխուժացնել) ու ջերմացնել» մասնակիցներին:
- Բարելավել ինքնազգացողությունը:
- Հետաքրքրություն առաջացնել արտահայտման տարբեր ձևերի նկատմամբ:
- Բարելավել ստեղծագործականությունը, հիշողությունը և կենտրոնացումը:



Քայլեր

1. Ողջունք խմբին:
2. Խնդրեք մասնակիցներին շրջան կազմել:
3. Յուրաքանչյուր մասնակից բարձրաձայն ասում է իր անունը և ներկայացնում դրան համապատասխան շարժում: Շարժումը կարող է լինել ռիթմիկ: Կարող եք օգտագործել մարմնի բոլոր մասերը՝ ձեռք, ոտք, մատներ, գլուխ և այլն:
4. Ամբողջ խումբը հերթով կրկնում է յուրաքանչյուրի անունը և անվանը համապատասխան շարժումը: Այսպես՝ մեկը մյուսի հետևից բոլորն ասում են իրենց անուններն ու միաժամանակ ցույց տալիս ստեղծած շարժումները:
5. Խմբի անդամների շարժումների հերթականությունն օգտագործելով՝ կարելի է ստեղծել պարային բեմադրություն:



Խորհուրդներ

- Համոզվեք, որ խաղի տեմպը պահպանվում է:
- Համոզվեք, որ բոլորն ունեն բավարար տարածք շարժվելու համար:
- Եթե մասնակիցներն արդեն իսկ ունեն ժեստերի լեզվով անվանում, ապա կարող եք դա օգտագործել:
- Ուշադիր եղեք սովորողների տրամադրությանը: Հնարավոր է, որ խմբում լինեն մասնակիցներ, ովքեր չեն ցանկանում այս ձևաչափով ողջունել խմբի անդամներին: Մի ստիպեք նրանց դա անել:
- Եթե խումբը մեծ է, իսկ տարածքը՝ սահմանափակ, ապա սովորողները կարող են խաղին մասնակցել իրենց նստարանների կողքին կանգնած, բայց այնպես, որ շարժումները տեսանելի լինեն խմբի մյուս մասնակիցներին:
- Խոսքով չհաղորդակցվող երեխան կարող է օգտագործել իր անվանաթուղթը՝ ներկայացնելով այն խմբին ու կատարելով համապատասխան շարժումը: Խումբը կրկնում է անունն այնպես, ինչպես մյուս դեպքերում:



Աղբյուր

Հենրիկ Իգիթյանի անվան գեղագիտության ազգային կենտրոն, «Ներառական արվեստային կրթությունը գործնականում» ձեռնարկ, 2023:



Թեմատիկ վարժություն. «Պատմվածքի նկարագրում»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Մեծ, նախընտրելի է A1 չափի թուղթ յուրաքանչյուր սովորողի համար Մատիտներ, յուղամատիտներ, ներկեր



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն իրենց հույզերն արտահայտում են նկարելու միջոցով՝ լսելով պատմությունը:



Նպատակներ

- Անդրադարձ կատարել սեփական ինքնությանը:
- Զարգացնել ստեղծագործելու միջոցով արտահայտվելու կարողությունը, խթանել երևակայությունը:
- Բարձրացնել ինքնավստահությունը՝ ծանոթ պատմությունը նկարներով, պատկերներով լուսաբանելու, ինքնարտահայտվելու միջոցով:



Քայլեր

1. Կարդացեք կամ պատմեք մի պատմություն, որը սովորողներին ծանոթ է:
2. Հետո բաժանեք թուղթն ու մատիտները:
3. Խնդրեք սովորողներին պատմել պատմության՝ իրենց հավանած հատվածը:
4. Խոսեք այն մասին, թե ինչպիսին կարող են լինել այդ պատմությանը վերաբերող իրերը, և թույլ տվեք սովորողներին ազատ նկարել: Եթե որոշ սովորողներ չեն կարողանում ընտրել, թե ինչ պետք է նկարել, օգնեք նրանց՝ առաջարկելով նկարել որևէ պարզ բան, օրինակ՝ գեղեցիկ, մեծ, կարմիր խնձոր:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ զգացողություններ ունեիք, երբ նկարում էիք այն, ինչ պատկերացնում էիք:
- Ինչպե՞ս եք վերաբերվում ինքներդ ձեզ, երբ կարողանում եք արվեստի միջոցով արտահայտվել:



Խորհուրդներ

- Սովորողները կարող են ֆոն (պաստառի հիմնական գույն) ստեղծել՝ յուրամատիտի հարթ մասն օգտագործելով և թուղթը հավասարաչափ ստվերապատելով:
- Եթե սովորողը չի կարողանում նկարել հաշմանդամության պատճառով, խնդրեք դասընկերոջ աջակցությունը. կցեք մեկ այլ սովորողի, ով կարող է օգնել նրան այդ հարցում:
- 5-6-րդ դասարաններում սովորողների դեպքում առաջարկեք կամավորության սկզբունքով մասնակիցների ներգրավել կամ ամբողջ պատմության հիմնական տեսարանները ավարտել նկարագարումներով:
- Վարժությունը կիրառեք, երբ սովորողները միմյանց լավ են ճանաչում, կարող են ազատ և վստահ արտահայտվել իրենց հետաքրքրությունների մասին:
- Դասարանի պատին փակցրեք բոլորի ստեղծագործությունները՝ ցուցադրության նպատակով:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 26-27.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՊԻՊՈՒՄ 2. Ո՞վ ենք մենք



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Ծառը քամու տակ»

25 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

10 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թեմատիկ վարժություն «Ծառը քանու տակ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	25 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Այս կարճատև և պարզ գործունեության ընթացքում սովորողները հանգստանում են՝ ձևացնելով, որ իրենք քանուց օրորվող ծառեր են:



Նպատակներ

- Զարգացնել ինքնագիտակցությունը:
- Ստեղծել խմբային ինքնություն:
- Զարգացնել երևակայությունն արտահայտելու կարողությունը:
- Հաղորդել հանգստության, լիցքաթափման զգացում:

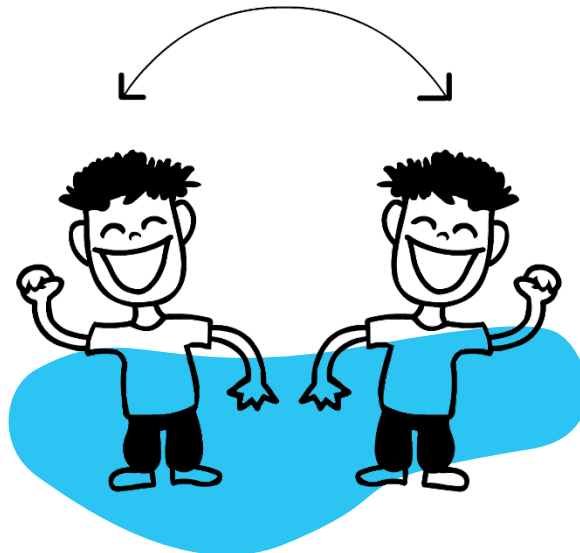


Քայլեր

1. Հանձնարարեք սովորողներին ոտքի կանգնել՝ երկու ձեռքերը վերևում պահած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ բացած և ծնկները թեթևակի թեքած:
2. Հրահանգեք խմբին. «Երբ ես ասում եմ՝ «քամին փչում է», դուք պետք է մեղմ շարժվեք, կարծես քամին փչում է ծառերի միջով: Ձեռքերը տարուբերեք մի կողմից մյուս կողմ, առաջ և հետ, ինչպես ծառը քանու տակ:
3. Առաջարկեք սովորողներին փակել աչքերը և մի քանի անգամ խորը շունչ քաշել, որից հետո նոր միայն սկսեք գործունեությունը:
4. Մի քանի րոպե անց թողեք սովորողներին, որ մի քանի անգամ խորը շունչ քաշեն՝ լուռ կանգնած: Խնդրեք նրանց բացել աչքերը և իջեցնել ձեռքերը:
5. Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում: Այժմ, երբ մենք ավելի լավ ենք ճանաչում ինքներս մեզ, մենք կարող ենք զգալ, թե ինչպես ենք մեզ զգում՝

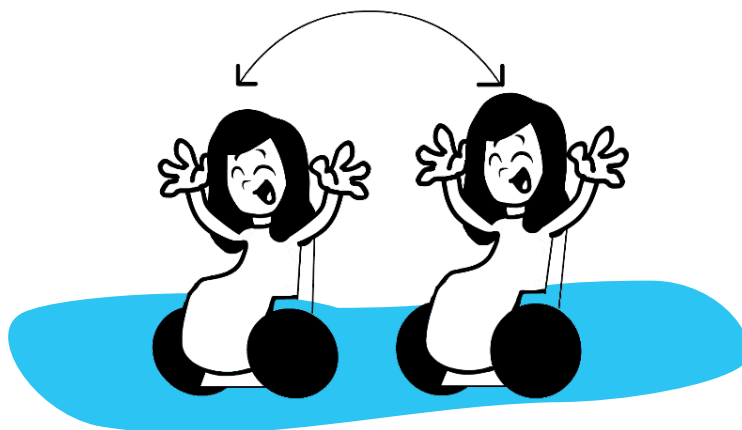
որպես խումբ: Մենք «միայնակ ծառեր» չենք, մենք միասին անտառ ենք կազմում:

6. Ինչ եք կարծում, ինչ պետք է անել խումբ լինելու համար: Մեզ անհրաժեշտ է խմբի անուն: Ինչպե՞ս անվանենք մեր խումբը (սովորողներն առաջարկություններ են անում, ընտրվում է մեկ անուն):
7. Մենք՝ որպես խումբ, կարիք ունենք կանոնների: Ինչ խմբային կանոններ պետք է ստեղծենք (սովորողները հանդես են գալիս տարբեր առաջարկություններով, ինչպես օրինակ՝ ներկայանալ ժամանակին, բացակայելիս տեղյակ պահել, լսել, երբ ինչ-որ մեկը խոսում է, հարգել խմբի անդամներին և այլն):
8. Սովորողներին առաջարկեք ընտրել կարգախոս, որը կարող է լինել շարժում, ձայն կամ բառ, որը կներկայացնի իրենց խումբը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ եք կարծում, արդյո՞ք հեշտ է խումբ լինելը: Արդյո՞ք խմբի անուն, կարգախոս և որոշ կանոններ ունենալը բավարար են խումբ լինելու համար:
- Կարևոր է արդյոք միասին գործելը, համատեղ աշխատելը, միասնական նպատակ ունենալը:
- Պե՞տք է արդյոք, որ խմբի անդամները լսեն և վստահեն միմյանց:



Խորհուրդներ

- Ուշադիր եղեք հաշմանդամություն ունեցող այն սովորողների նկատմամբ, ովքեր կարող են ոչ այնքան շարժունակ լինել, որքան մյուս սովորողները: Դուք կարող եք վարժության միջավայրը հարմարեցնել նրանց կարիքներին:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp.14-15.

War Child Holland. (2009). I DEAL: Dealing with Emotions. pp. 13-14.



Ինքնանդրադարձ

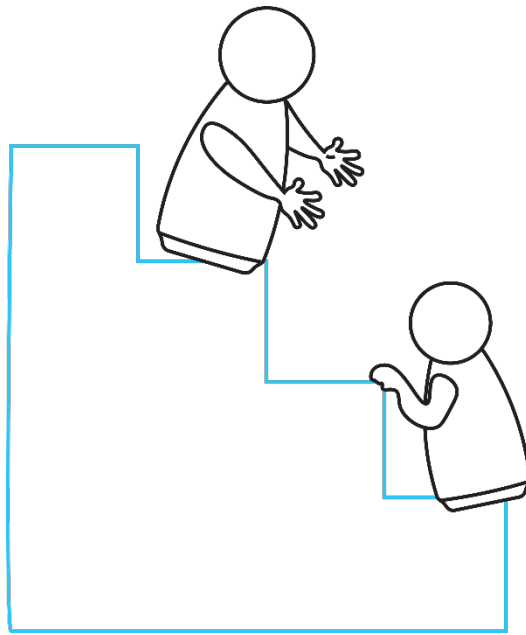
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգետոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

Մոդուլ 2.

«Սոցիալ-հուզական զարգացում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 3. ԵՍ և իմ արարքները



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Դրական արարքների ծառ»	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Դրական արարքների ծառ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Պաստառ կամ մեծ չափի վատման Գրիչներ, մատիտներ, մարկերներ Գունավոր թուղթ (կարմիր, կանաչ, դեղին)



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժությունը կօգնի սովորողներին կենտրոնանալ այն հանգամանքի վրա, որ դրական արարքներն ու վարքագիծն արտահայտվում են ամենօրյա կյանքում՝ մեր խոսքերի և գործերի միջոցով:



Նպատակներ

- Զարգացնել հույզերն ու զգացմունքները կառավարելու հմտություններ:
- Ձևավորել սեփական և այլոց արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու կարողություն:
- Ձևավորել դրական արժեքներ:



Քայլեր

1. Նախապես ներկայացրեք սովորողներին, որ այս վարժության ընթացքում խոսելու եք դրական արարքների մասին և փորձելու եք միասին քննարկել և հասկանալ, թե որ արարքներն ու վարքագիծը նրանք կարող են համարել դրական:
2. Նախապես հարցրեք սովորողներին, թե իրենց կարծիքով որոնք են համարվում դրական արարքներ:
3. Այնուհետև ամփոփեք նրանց մտքերը՝ ներկայացնելով, որ դրական կարելի է համարել բոլոր այն արարքները, որոնք ավելի լավն են դարձնում ոչ միայն իրենց, այլև ուրիշների կյանքը՝ միևնույն ժամանակ չվնասելով որևէ մեկին:
4. Քննարկումն ավարտելուց հետո սովորողների մի մասին հանձնարարեք պատրաստել «Դրական արարքների ծառ»՝

օգտագործելով իրենց տրամադրված պաստառն ու մարկերները, իսկ մյուս մասին՝ գունավոր թղթերից պատրաստել տերևներ՝ կանաչ, դեղին, կարմիր:

5. «Դրական արարքների ծառի» պաստառը պատրաստելուց հետո այն կարող եք փակցնել դասարանի պատին, որից հետո սովորողներին առաջարկեք կանաչ տերևների վրա գրելով թվարկել այն դրական արարքները, որոնք իրենք կատարել են դպրոցում, դեղինների վրա՝ տանը կատարած դրական գործերը, կարմիրների վրա՝ նրանք, որոնք կատարել են բակում, և փակցնել դրանք պաստառի վրա:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- ✓ Հարցրեք սովորողներին.
 - ✓ Արդյո՞ք դժվար է կատարել այնպիսի գործեր, որոնք նրանց և և նրանց շրջապատի մարդկանց կյանքը փոխում են դեպի լավը:
 - ✓ Արդյո՞ք դժվար է վերաբերվել մարդկանց այնպես, ինչպես կցանկանաս, որ քեզ վերաբերվեն:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված.
 - ✓ Չի կարողանում գրել կամ օգտագործել մկրատ, աջակցեք նրան կամ թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից:
 - ✓ Չի կարողանում խոսել, առաջարկեք տարբեր դրական արարքներ պատկերող նկարներ, որպեսզի սովորողն ընտրի համապատասխան նկարը, փակցնի այն «դրական արարքների ծառին» կամ իր այդ ընտրությամբ հուշի ընկերոջը կամ ուսուցչին համապատասխան գրառում կատարելու:
- «Դրական արարքների ծառը» կարող եք կիրառել շարունակաբար, նույնիսկ՝ մոդուլային դասընթացի ավարտից հետո:
- Սովորողների դրական արարքները խրախուսելու, նրանց ուշադրությունը դրանց արդյունքների վրա կենտրոնացնելու նպատակով կարող եք կիրառել նաև «Դրական արարքների ռուբրիկ»: Ռուբրիկը կօգնի սովորողներին հեշտությամբ հիշել իրենց դրական արարքները, հաջորդ հանդիպմանը դրանք գրառել համապատասխան գույնի տերևների վրա և փակցնել «Դրական արարքների ծառին»:



Աղբյուր

L. Figueroa, B. Forbes, K. Mikhailidi, “The Peace Road Curriculum” User’s Manual, World Vision International.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցաբանական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար




















































- Սովորողներին խնդրեք մտածել և քննարկել դրական արարքների օրինակներ, որոնք նրանք կարող են իրականացնել հաջորդ հանդիպումից առաջ: Հիշեցրեք, որ հաջորդ հանդիպման ընթացքում նրանք նորից «ծառի վրա տերևներ են ավելացնելու» դրական արարքների մասին գրառումներով:
- Սովորողներին ներկայացրեք «Դրական արարքների ռուբրիկը» և առաջարկեք նրանց այնտեղ գրանցել իրենց կողմից կատարված դրական արարքները մինչև հաջորդ հանդիպումը, որի ընթացքում դրանք կդառնան «տերևներ» և կլրացնեն «Դրական արարքների ծառի» սաղարթը:

Անուն, ազգանուն _____

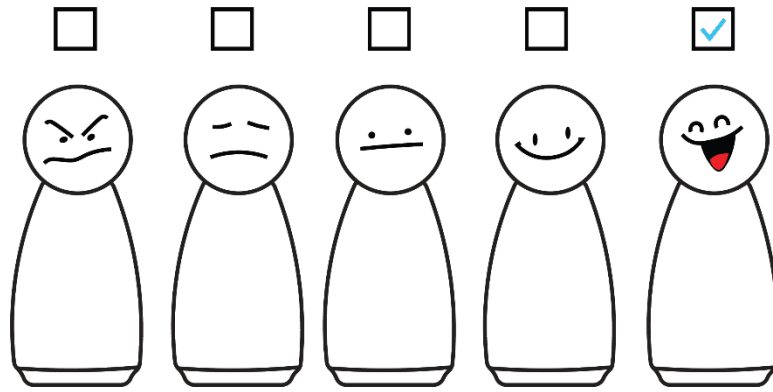
Դրական արարքների ռուբրիկ

(— շաբաթ)

Նշում կատարեք մեկ սրտիկի վրա ամեն անգամ, երբ ինչ-որ լավ բան եք անում:

Տանը			
• Օգնել եմ ընթրիք պատրաստելիս:			
• Օգնել եմ սեղանը պատրաստելիս:			
• Օգնել եմ մաքրել տունը:			
• Գովել եմ ինչ-որ մեկին:			
• _____			
• _____			
Դպրոցում			
• Խաղացել եմ մեկի հետ, ում հետ սովորաբար չեմ խաղում:			
• Գովել եմ ինչ-որ մեկին:			
• Օգնել եմ ինչ-որ մեկին:			
• Շնորհակալություն եմ հայտնել, երբ ինձ օգնել են:			
• _____			
• _____			
Բակում			
• Կերակրել եմ կենդանիներին:			
• Աղբը գցել եմ աղբամանը:			
• _____			
• _____			
• _____			

ՀԱՆՊԻՊՈՒՄ 4. ԻՆչ ԵՆ հույզերը



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Տիկնիկի հույզերը»	20 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	10 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույթի վարժություն «Շարժում-անձնասուս»



Թեմատիկ վարժություն «Տիկնիկի հույզները»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Տիկնիկային գործունեություն	20 րոպե	• Տիկնիկ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն ուսումնասիրում են իրենց առաջադրված իրավիճակները և փորձում իրենց հույզերն արտահայտել տիկնիկի միջոցով, ինչը թույլ է տալիս նրանց զգացմունքներն արտահայտել ավելի ապահով ու անկաշկանդ միջավայրում՝ առանց մեկը մյուսին քննադատելու:



Նպատակներ

- Ճանաչել և տարբերել հույզերը:
- Հասկանալ որոշակի գործողությունների և հույզերի միջև կապը:



Քայլեր

1. Խմբին ներկայացրեք տիկնիկ, որին սովորողները հանդիպում են առաջին անգամ:
2. Առաջարկեք անվանել տիկնիկին (համոզվեք, որ նրա անունը սովորողներից որևէ մեկի անունը չէ):
3. Առաջադրեք տարբեր իրավիճակներ, օրինակ՝ «Տիկնիկն (անվանելով նրան) այսօր դժգոհ է, քանի որ վատ օր է ունեցել դպրոցում»:
4. Սովորողներին ուղղորդեք տիկնիկի հույզերն ու զգացողությունները բացահայտելու հարցում: Օրինակ՝ ուղղորդեք, որպեսզի տիկնիկին հարցեր տան և պարզեն դժգոհության, միայնակ լինելու պատճառները:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Երբ սովորողներն ավարտեն իրենց հարցադրումները, խոսեք նրանց հետ, պարզեք, թե, օրինակ՝ ինչն էր տիկնիկի միայնության, դժգոհության պատճառը, նրբ էր նա իրեն երջանիկ զգում և այլն: Կրկնեք, որ բոլորի հարցադրումները ճիշտ էին, քանի որ տիկնիկի պատասխանը բոլոր դեպքերում «Այո» էր:



Խորհուրդներ

- Այս մեթոդը հզոր միջոց է սովորողների հույզերի մասին տեղեկություններ հավաքագրելու համար, քանի որ նրանք տիկնիկին այդ հարցերն ուղղում են հիմնականում իրենց իսկ փորձառությունից՝ «չբացահայտվելով»: Նրանք զգում են, որ այդ ամենը տեղի է ունենում տիկնիկի հետ:
- Տիկնիկը պետք է պատրաստել հնարավորինս մարդկային կերպարին մոտ, որպեսզի գաղափարը, մեթոդը առավել արդյունավետ լինի:
- Նախապես պետք է մտածել տիկնիկի մարմնի լեզվի կիրառման մասին, քանի որ այն պետք է արտահայտի առաջադրված իրավիճակին համապատասխան հույզ:
- Այս մեթոդը թույլ է տալիս տեղեկություններ հավաքագրել այն սովորողների մասին, ովքեր, օրինակ, ունեն ուսուցման դժվարություններ, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք:
- Մեթոդը թույլ է տալիս տեղեկատվություն հավաքել առողջության, կրթության, ճամփորդության, հանգստի մասին սովորողների կարծիքների, զգացողությունների վերաբերյալ, օրինակ՝ «Տիկնիկը (անվանելով նրան) վատառողջ է, ինչ էք կարծում, պատճառը ի՞նչն է»:
- Ուշադիր եղեք, որպեսզի բոլոր սովորողների հետ շփումն ու բոլորի մասնակցայնությունն ապահովվեք:
- Այս մեթոդը կարող էք կիրառել նաև սովորողների հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների վերաբերյալ տեղեկատվություն

հավաքագրելու նպատակով: Այս դեպքում անհրաժեշտ են մի քանի տիկնիկներ:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 31-32.



Ինքնանդրադարձ

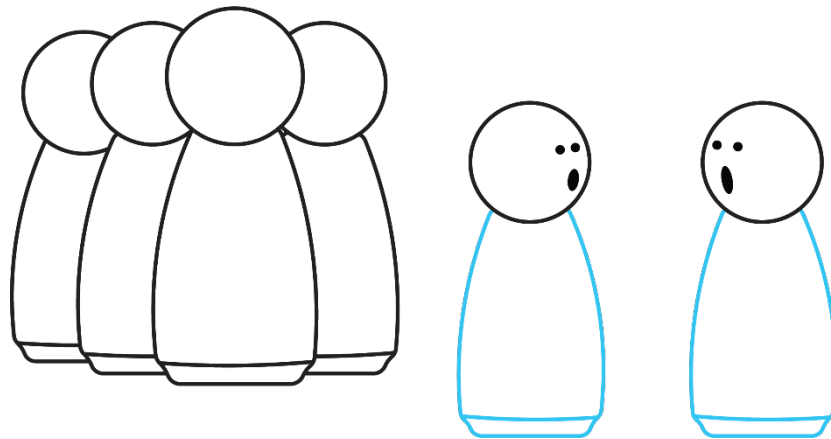
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցաբանական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

- Սովորողներին հանձնարարեք մինչև հաջորդ հանդիպումը իրենց մոտ նշել, թե այդ ընթացքում ինչն է իրենց ուրախացրել, տխրեցրել, զարմացրել, զայրացրել:
- Հաջորդ հանդիպման ժամանակ խնդրեք բոլոր ցանկացողներին պատմել իրենց հույզերի, զգացմունքների մասին:

ՀԱՆՐԻՊՈՒՄ 5. Ճանաչում ենք դիմացինի հույզերը



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Հույզերի շղթա»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

10 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն

5 րոպե



Ողջույթի վարժություն «Շարժում-անձնասուս»



Թեմատիկ վարժություն «Հույզների շղթա»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	20 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Տարբեր հույզեր պատկերող քարտեր



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն ընդգրկվելով այս մրցակցային գործունեության մեջ՝ սովորում են հասկանալ, կարդալ դիմացինի հույզերը նրանց դիմախաղից (դեմքի արտահայտություններից):



Նպատակներ

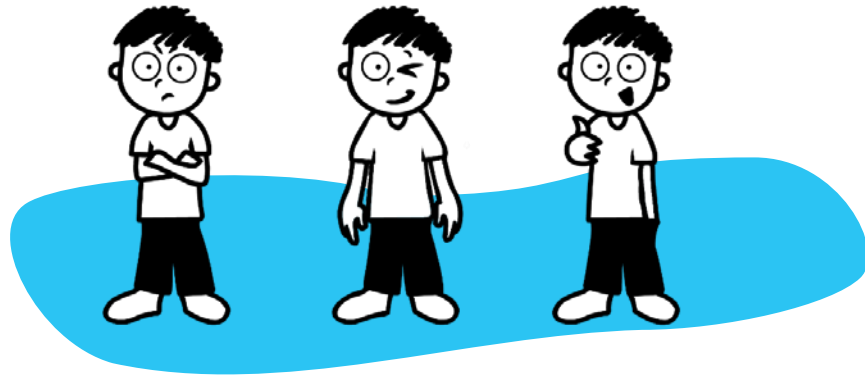
- Ճանաչել դիմացինի հույզերը:
- Զարգացնել հաղորդակցման և համագործակցության հմտությունները:



Քայլեր

1. Սովորողներին բաժանեք 4-6 խմբի և խնդրեք նրանց կանգնել միմյանցից հեռու, որպեսզի մի խումբը մյուսին չխանգարի:
2. Խնդրեք, որ սովորողները խմբի ներսում կանգնեն մեկը մյուսի հետևում:
3. Ներկայացրեք, որ փոքրիկ մրցույթ եք կազմակերպել խմբերի միջև, և խաղի նպատակն է պարզել, թե որ խումբը ավելի արագ կփոխանցի այն հույզը, որը հանձնարարված է: Տվյալ հույզը խմբի ներսում փոխանցվելու է «սովորողից սովորողը» սկզբունքով՝ առանց խոսքի:
4. Խմբերի առաջին մասնակիցները, որոնք շղթայի առջևում են, կանգնում են դեմքով դեպի խմբավարը, իսկ մյուսները շրջվում են մեջքով դեպի նա: Մասնակիցներից մեկին խնդրեք վերցնել քարտերից մեկը և մյուս խմբերի առաջին մասնակիցներին ու խմբավարին ցույց տալ, թե ինչ հույզ է պատկերված քարտի վրա: Կարող եք հույզը ներկայացնել նաև միմյանց ականջին շնչալով:

5. Խմբավարը հայտարարում է մրցույթի մեկնարկը: Խմբերի առաջին մասնակիցները վազելով մոտենում են իրենց խմբերի երկրորդ մասնակիցներին, հավում նրանց ուսին: Վերջիններս շրջվում են, նայում իրենց ընկերոջ դեմքին, գուշակում հույզը, լուռ փոխանցում երրորդին և այդպես շարունակ:
6. Երբ շղթայի վերջին մասնակիցը գուշակում է հույզը, մոտենում է խմբավարին, նրա մոտից վերցնում այն քարտը, որի վրա ներկայացված է ճիշտ հույզը: Եթե խումբը ճիշտ է գուշակել, ապա ստանում է 1 միավոր: Բոլոր խմբերի միավորները պետք է գրանցել:
7. Խաղը շարունակեք այնքան, մինչև բոլոր մասնակիցները իրենց խմբերում ստանձնեն առաջինի՝ առջևում կանգնողի դերը:
8. Առավելագույն միավորներ հավաքած խումբը համարվում է հույզերի գիտակ և այդ օրվա չեմպիոնը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ հույզերի ճանաչման կարևորություն մասին, ասեք նրանց, որ մարդկանց հույզերը կարելի է ճանաչել նրանց դեմքի արտահայտություններից:
- Հարցրեք սովորողներին, թե էլ ինչ եղանակներով կարելի է հասկանալ մարդու հույզերը: Օրինակ՝ ինչպե՞ս հասկանալ, որ դիմացինը զայրացած է:



Խորհուրդներ

- Ուշադիր եղեք, եթե դասարանում ունեք հաշմանդամություն ունեցող սովորողներ, քանի որ նրանք կարող են լինել ոչ այնքան շարժուն, ինչպես մյուսները: Համոզվեք, որ նրանց ներգրավվածությունը խաղին կառուցողական է և մասնակցային:

- Հնարավորություն տվեք նրանց գործելու ինքնուրույն, սակայն ուշադիր և զգոն եղեք՝ անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան աջակցություն տրամադրելու համար:
- Թույլ տվեք, որպեսզի սովորողները հարցին պատասխանեն իրենց հարմար ձևով, օրինակ՝ մեկը կարող է ցույց տալ ժեստով, մյուսը՝ ձայնի տոնով կամ մարմնի լեզվով և այլն:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 113-114.



Ինքնանդրադարձ

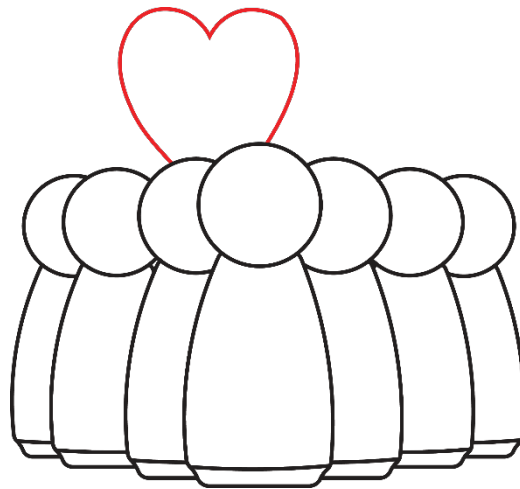
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոգիական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Սովորողներին հանձնարարեք ամբողջ շաբաթվա ընթացքում ուշադրություն դարձնել իրենց ընկերների հույզերին և հաջորդ հանդիպմանը ներկայացնել, թե որ ընկերն ինչ հույզ է դրսևորել և ինչպես է արտահայտել այն, օրինակ՝ ինչպես է արտահայտել ուրախությունը, բարկությունը և այլն:

ՀԱՆՂԻՊՈՒՄ Ե. Փոխազդեցություն և վստահության մնավորում



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	<ul style="list-style-type: none"> • «Հայելի» • «Կրկնիր ծափերը» 	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	10 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ողջույթի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Հայելի»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	20 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները այս խաղում զույգերով միմյանց ընդօրինակում և արտահայտում են տարբեր հույզեր:



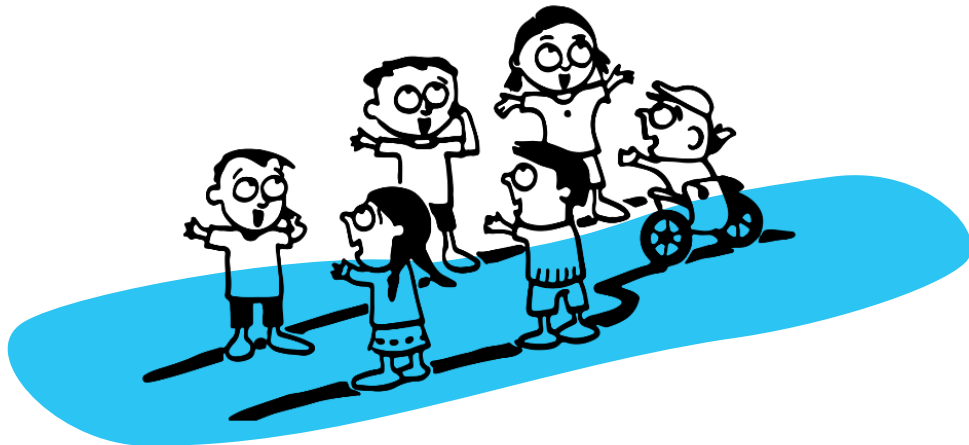
Նպատակներ

- Զվարճանալ և ամրապնդել հույզերի մասին իմացությունը:
- Հույզերը ստեղծագործաբար արտահայտել շարժման միջոցով:
- Խթանել համագործակցությունը և կենտրոնացումը:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին կանգնել երկու շարքով:
2. Բացատրեք, որ առաջին շարքում լինելու են «հայելիները», իսկ երկրորդ շարքում՝ «դերասանները»:
3. Այնուհետև օգնականի օգնությամբ ցուցադրեք խաղը:
4. Ներկայացրեք դրական որակներ և հոգեվիճակներ, ինչպիսիք են ուժը, քաջությունը, երջանկությունը, խաղաղությունը, այնուհետև խնդրեք «դերասաններին» ներկայացնել դրանց հետ կապված հույզերը:
5. Հրահանգեք «հայելիներին» ամենայն մանրամասնությամբ ընդօրինակել «դերասանին»:
6. Այնուհետև հրահանգեք մասնակիցներին տեղերով փոխվել. «հայելիները» դառնում են «դերասաններ», իսկ «դերասանները»՝ «հայելիներ»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Հեշտ էր «հայելի լինելը»: Զվարճալի էր:
- Հեշտ էր լինել ժեստերը կատարող: Ձեզ դուր եկավ այդ դերը:
- Ինչ տեղի ունեցավ խաղի ընթացքում:
- Ինչպիսին էր ձեր փորձը որպես «դերասան»: Իսկ որպես «հայելի»:
- Կարո՞ղ եք նկարագրել, թե ինչպես են դեմքի և մարմնի մասերն արտահայտում հույզերը:
- Ինչ եք կարծում, ինչպես է այս խաղն օգնում մեզ ուշադրություն դարձնել, թե ինչպես են մարդիկ զգում իրենց:
- Ասեք խմբին. *«Միմյանց նկատմամբ ուշադիր լինելը կարող է շատ կարևոր լինել խմբի համար: Դուք պետք է ուշադիր նայեք և լսեք դիմացինին, որպեսզի հասկանաք նրան: Երբեմն մեր հույզերն ու զգացմունքները կարող են ազդել ուրիշների վրա, ինչպես որ ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները կարող են ազդեցություն ունենալ մեր տրամադրության վրա, օրինակ՝ եթե ինչ-որ մեկը տխուր է, ապա մենք նույնպես կարող ենք տխրել»:*



Խորհուրդներ

- Եթե խումբը մեծ է, իսկ տարածքը՝ սահմանափակ, սովորողները կարող են մասնակցել խաղին իրենց նստարանների կողքին կանգնած:
- Ուշադիր եղեք հաշմանդամություն ունեցող սովորողների նկատմամբ, քանի որ նրանք կարող են լինել ոչ այնքան շարժունակ, որքան մյուսները: Խաղը հնարավոր է խաղալ նաև նստած: Համոզվեք, որ դուք ներգրավում եք նրանց կառուցողական և մասնակցային ձևով:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 83-84.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Թեմատիկ վարժություն «Կրկնի՛ր ծափները»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Երաժշտական գործունեություն	5 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները միասին ռիթմիկ ծափերի միջոցով ստեղծում են երաժշտություն առանց երաժշտական գործիքների:



Նպատակներ

- Կենտրոնացնել ուշադրությունը:
- Լսել դիմացինին:
- Ապահովել խմբային միասնականություն:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին նստել կամ կանգնել շրջանաձև:
2. Ծափահարեք պարզ ռիթմերով, այնպես, որ մասնակիցները հեշտությամբ կարողանան անընդհատ կրկնել:
3. Խնդրեք մասնակիցներին ծափերով կրկնել նույն ռիթմերն այնքան, մինչև ամբողջ դասարանը ծափահարի միասին:

4. Երբ ամբողջ դասարանը կարողանա նույնությամբ և միասնական կրկնել ռիթմիկ ծափերը, դադարեցրեք այդ ռիթմը և առաջարկեք այլ ռիթմ:



Այլ տարբերակներ

- Վարժությունը կարող եք կատարել նաև ոչ թե ծափերով, այլ մարմնի տարբեր մասերին ռիթմիկ դիպչելով:
- Ռիթմերը կարող են ուղեկցվել նաև բառերով կամ մարդկանց անուններով:
- Կարող եք կիրառել նաև երաժշտական գործիքներ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ էր տեղի ունենում խաղի ընթացքում: Ինչ զգացողություններ ունեիք, երբ բոլորս միասին ծափահարում էինք նույն ռիթմով:
- Որքանով էր միմյանց լսելը կարևոր այս խաղի ընթացքում:
- Ինչպե՞ս կարող ենք խաղի ընթացքում ձեռք բերած հմտությունները կիրառել մեր մյուս միասնական գործունեությունների ընթացքում:



Խորհուրդներ

- Եթե խումբը մեծ է, իսկ տարածքը՝ սահմանափակ, ապա սովորողները կարող են մասնակցել խաղին իրենց գրասեղանների կողքին կանգնած:
- Շարժունակության խնդիրներ ունեցող երեխաների լիարժեք մասնակցությունն ապահովելու համար սկսեք հնարավորինս պարզ ռիթմերից: Կարող եք օգտագործել տարբեր հարմարանքներ (դափ, զնգան կամ այլ առարկաներ, որոնք կարող են օգնել երեխային):
- Սովորողներին պետք է բացատրեք ռիթմիկ ծափերի նշանակությունը, որպեսզի հենց այնպես չծափահարեն, քանի որ ծափերը իմաստավորված են:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 10-11.



Ինքնանդրադարձ

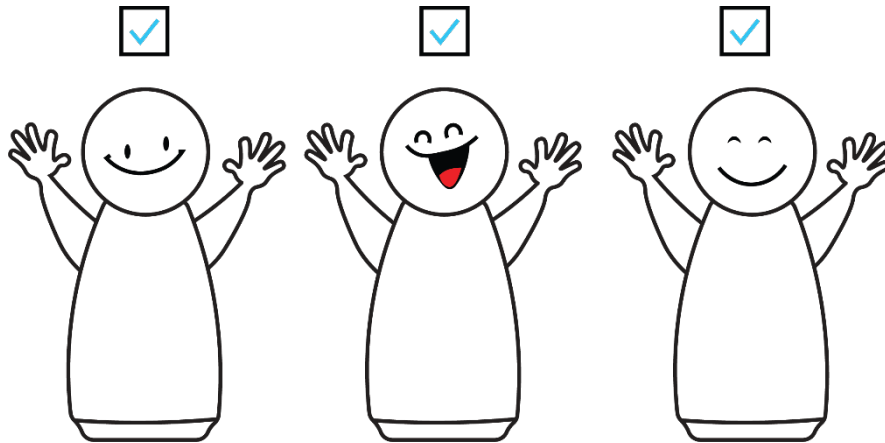
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՄՈԴՈՒԼ 3.

«Հույզերի և զգացմունքների կառավարում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 7. Ինչպե՞ս վարվել հույզների հետ



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր»	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասուս»



Թեմատիկ վարժություն «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր» աշխատանքային թերթիկ Գրիչներ, գունավոր մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները ճանաչում և տարբերակում են սեփական հույզերը, ամրապնդում իրենց ինքնօգնության հմտությունները՝ օգտագործելով «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր» աշխատանքային թերթիկը:



Նպատակներ

- Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը:
- Ճանաչել և տարբերակել այլոց հույզերը:
- Ձևավորել սեփական հույզերը կառավարելու հմտություն:
- Գիտակցել, որ հույզերը չեն լինում լավը և վատը, և որ բոլորն էլ կարող են տարբեր հույզեր ունենալ:



Քայլեր

1. Հանձնարարեք սովորողներին նստել իրենց համար հարմար տեղերում՝ նախապես տեղեկացնելով նրանց, որ վարժության ընթացքում որոշ նշումներ են անելու:
2. Խնդրեք սովորողներին թվարկել և նկարագրել հույզերը: Հնարավոր է, որ նրանք նշեն և նկարագրեն բոլոր այն հույզերը, որոնք առկա են աշխատանքային թերթիկում: Եթե ոչ, ապա լրացրեք նրանց՝ հակիրճ նկարագրելով յուրաքանչյուր հույզը:
3. Բոլորին բաժանեք «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր» աշխատանքային թերթիկը, տրամադրեք նրանց գրիչներ ու գունավոր մատիտներ:
4. Հրահանգեք սովորողներին ներկել այն կապիկին, որի դեմքի արտահայտությունն ամենաշատն է համապատասխանում իրենց այդ օրվա տրամադրությանը:

5. Այնուհետև խնդրեք նրանց աշխատանքային թերթիկի համապատասխան մասում նշել, թե ինչն է օգնում նրանց ավելի լավ զգալ՝ օգտագործելով իրենց 5 զգայարանները:
6. Երբ բոլոր սովորողներն ավարտեն, ցանկացողներին խնդրեք ներկայացնել իրենց ինքնավերլուծության արդյունքները: Հարցրեք սովորողին՝ արդյո՞ք նա կարող է բացատրել, թե ինչու է ընտրել տվյալ հույզը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Արդյո՞ք հեշտ էր հասկանալ, թե ինչպես եք զգում ձեզ այսօր և ինչը կարող է օգնել ձեզ ավելի լավ զգալ:
- Ինչ եք կարծում, մինչև ձեր ընկերների աշխատանքի արդյունքները լսելը, արդյո՞ք դուք կարողացել էիք հասկանալ, թե նա ինչ տրամադրությամբ է այսօր այստեղ եկել:
- Ինչ կարող է պատահել, եթե մենք սխալ ենք հասկանում ինչ-որ մեկի հույզերը:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողները առաջին դասարանցիներ են կամ բարձր դասարաններում են սովորում, սակայն դեռևս չեն կարողանում գրել, ապա աշխատանքային թերթիկի այն հատվածում, որտեղ պետք է նշեն, թե ինչն է օգնում նրանց ավելի լավ զգալ, կարող են նկարել տվյալ առարկան կամ երևույթը այնպես, ինչպես կարող են:
- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում գրել կամ նկարել, աջակցեք նրան, թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից կամ հնարավորություն տվեք բանավոր ներկայացնելու:



Աղբյուր

World Vision UK Education Resources, worldvision.org.uk

Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր

Ներկիր այն կապիկին, որն այս պահին ամենաշատն է համապատասխանում քո տրամադրությանը:



Ուրախ



Հուզված



Չարամճի



Ինքնավստահ



Սոված



Քնկոտ



Ձանձրացած



Միայնակ



Տխուր

Ի՞նչն է օգնում քեզ ավելի լավ զգալ:

Նշիր ինչ-որ բան, ...

...որին հաճելի է դիպչել:

...որը հաճելի է տեսնել:

...որը հաճելի է ուտել:

...որը հաճելի է լսել:



...որը հաճելի բույր ունի:



Ինքնանդրադարձ

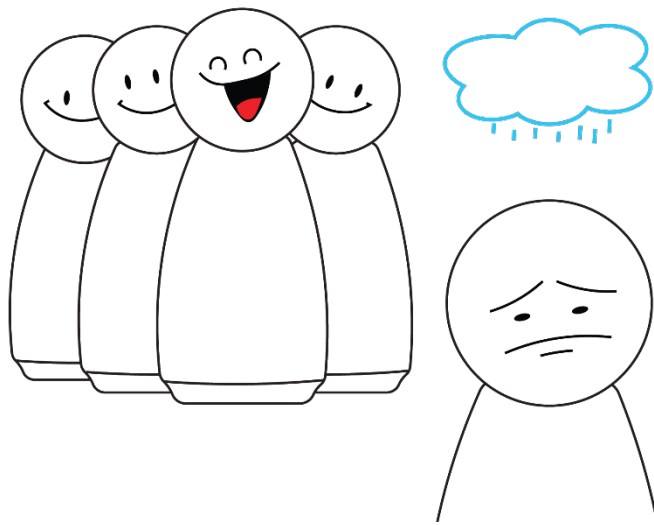
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Սովորողներին հանձնարարեք մեկ շաբաթվա ընթացքում լրացնել «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր» աշխատանքային թերթիկը յուրաքանչյուր օրվա համար և ներկայացնել հաջորդ հանդիպումների ընթացքում:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 8. Երբ և ինչպես եմ ես արձագանքում



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Եղանակային կանխատեսումներ»	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	10 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Եղանակային կանխատեսումներ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> «Եղանակային կանխատեսումներ» աշխատանքային թերթիկ Սահիկ, պաստառ, գրիչներ, գունավոր մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները կկարողանան բացահայտել իրենց հույզերը և «Եղանակային կանխատեսումներ» մեթոդի միջոցով կապեր ստեղծել իրենց մտքերի, զգացմունքների և գործողությունների միջև:



Նպատակներ

- Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը:
- Վերլուծել իրավիճակը և գտնել հնարավոր լուծումներ:
- Զարգացնել ինքնագիտակցությունը:
- Ձևավորել ինքնակառավարման ծրագիր մշակելու, ինչպես նաև մտքերի, զգացմունքների և գործողությունների միջև կապեր ստեղծելու հմտություններ:



Քայլեր

1. Հանձնարարեք սովորողներին նստել հարմար տեղերում՝ նախապես տեղեկացնելով նրանց, որ վարժության ընթացքում որոշ նշումներ են անելու:
2. Պաստառի կամ սահիկի միջոցով ներկայացրեք, թե ինչ է «Եղանակային կանխատեսումներ» մեթոդը: Խոսեք այն մասին, թե ինչ նպատակով է այն կիրառվում: Ներկայացրեք, որ եղանակային կանխատեսումների թերթիկն ունի 5 բաժանում, որոնք համապատասխանում են որոշակի հույզերի և զգացողությունների՝

ուրախ և խաղաղ, անհանգիստ և ցրված, հիասթափված և լարված, բարկացած, վերահսկողությունը կորցրած:

3. Քննարկեք, թե ինչ դեր են խաղում զգացմունքները մեր առօրյա կյանքում և ինչպես են դրանք ի հայտ գալիս կոնֆլիկտների ժամանակ:
4. Նշեք, որ հույզերը չեն լինում «ճիշտ» կամ «սխալ» և, որ տարբեր հույզեր և զգացողություններ ունենալը բնական է ինչպես երեխաների, այլնպես էլ մեծահասակների համար:
5. Բաժանեք սովորողներին «Եղանակային կանխատեսումներ» աշխատանքային թերթիկը, գրիչներն ու գունավոր մատիտները:
6. Այնուհետև խնդրեք սովորողներին աշխատանքային թերթիկում եղանակային կանխատեսումների բաժանումներին համապատասխան նշել, թե որ դեպքերում են իրենք այդպես զգում: Այնուհետև առաջարկեք գրել մի քանի հնար, որոնք օգնում են նրանց ավելի լավ զգալ և կարգավորել իրենց հույզերը և զգացողությունները՝ քայլ առ քայլ «շարժվելով» դեպի պայծառ արևը: Սովորողների ներկայացրեք մի քանի հնար, որոնք կարող են օգնել նրանց այդ հարցում.
 - *Կատարեք շնչառական վարժություններ: Պարկերացրեք, որ դուք պետք է փչեք ծննդյան փորթի վրա վառված մոմերը: Խորը շունչ քաշեք և փչեք:*
 - *Կատարեք մարմնի ձգումներ: Փորձեք հնարավորինս բարձրահասակ դառնալ՝ ձեռքերը ձգելով գլխավերևում և կանգնելով ոտքի ծայրերի վրա՝ նախքան նորմալ կանգնած դիրքի իջնելը: Սա հիանալի միջոց է լարվածությունը նվազեցնելու և թարմություն զգալու համար:*
 - *Լսեք երաժշտություն, քանի որ այն օգնում է մարդկանց նվազեցնել լարվածության մակարդակը և ավելի լավ զգալ:*
7. Երբ բոլոր սովորողներն ավարտեն, ցանկացողներին խնդրեք ներկայացնել իրենց ինքնավերլուծության արդյունքները:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Արդյո՞ք հեշտ էր հասկանալ, թե ինչպես էք ձեզ զգում:
- Կարո՞ղ եք գտնել միջոցներ, որոնք կօգնեն վերափոխել ձեզ հույզերը և ավելի լավ զգալ:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողները առաջին դասարանցիներ են կամ բարձր դասարաններում են սովորում, սակայն դեռևս չեն կարողանում գրել, ապա աշխատանքային թերթիկի այն հատվածում, որտեղ պետք է նշեն, թե ինչն է օգնում նրանց ավելի լավ զգալ, կարող են նկարել տվյալ առարկան կամ երևույթն այնպես, ինչպես կարող են:
- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում գրել կամ նկարել, աջակցեք նրան, թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից կամ հնարավորություն տվեք բանավոր ներկայացնելու:
- Եթե որոշել եք, որ եղանակային կանխատեսումների թերթիկը երեխաները պետք է ինքնուրույն նկարեն՝ հետևելով խմբավարի օրինակին և հրահանգներին, ապա հաշվի առեք, որ վարժության ընդհանուր տևողությունը կավելանա մոտ 15 րոպեով:



Աղբյուր

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտե, 2021: «Օգնենք օգնողներին» ուղեցույց ուսուցիչների համար, էջ 97-98, էջ 123:








Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեսոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ի՞նչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

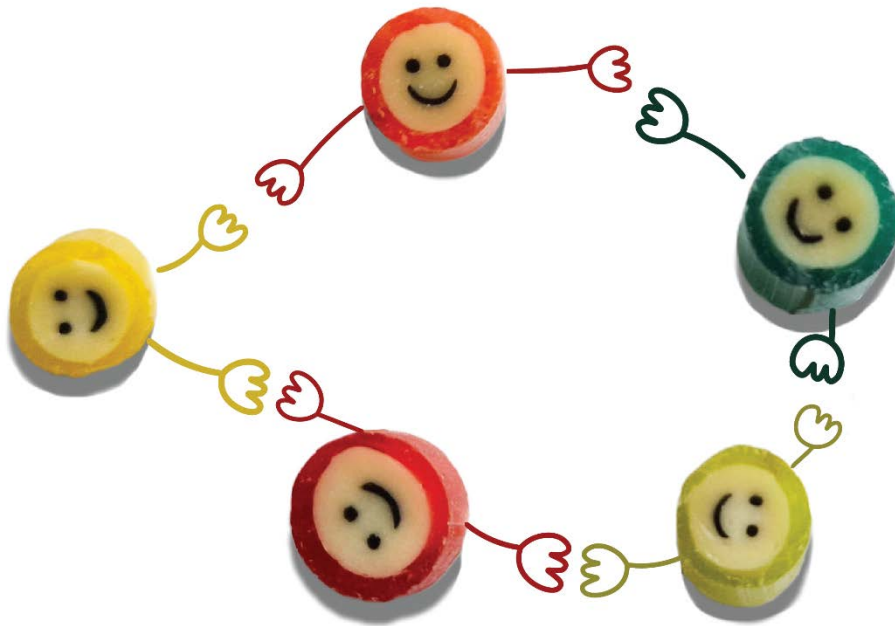
Եղանակային կանխատեսումներ

(աշխատանքային թերթիկ)

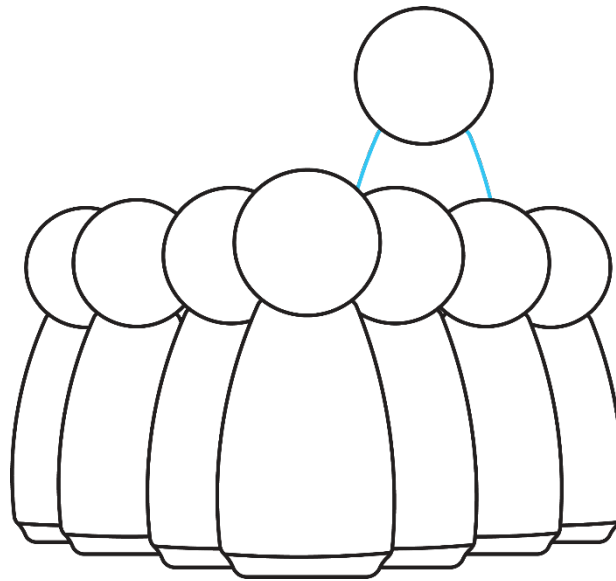
Զգացողություններ	Երբ եմ ես դա զգում:	Ինչ կարող եմ անել՝ այն փոփոխելու և ավելի լավ ինքնազգացողություն ունենալու համար:
 <p>Բարկացած, վերահսկողությունը կորցրած</p>		
 <p>Լարված, վրդովված</p>		
 <p>Հուզված, տխուր, հիասթափված</p>		
 <p>Անհանգիստ, ցրված</p>		
 <p>Ուրախ, խաղաղ</p>		

ՄՈԴՈՒԼ 4.

«Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում»



ՀԱՆՊԻՊՈՒՄ 9. Մենք մենակ չենք այս աշխարհում



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Միասնական ընտրություն»	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	10 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույսի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Միասնական ընտրություն»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Առարկաներ, որոնք հնարավոր է դնել հատակին



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները համատեղ աշխատում են այս զվարճալի խաղի ընթացքում՝ խոչընդոտներ հաղթահարելու համար:



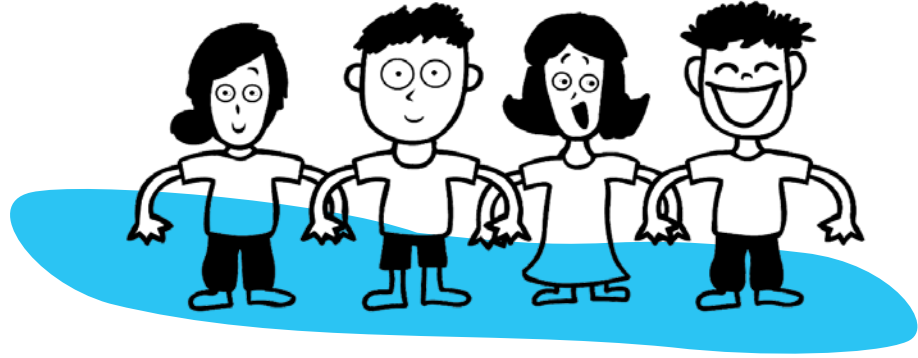
Նպատակներ

- Ձևավորել արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ՝ հաղթահարելով հաղորդակցման խոչընդոտները:
- Լուծել խնդիրներ հասակակիցների հետ համագործակցության արդյունքում:



Քայլեր

1. Կազմեք 4 սովորողից բաղկացած խումբ և խնդրեք խմբի անդամներին կանգնել դասարանի առջև: Որպես այլընտրանք՝ եթե առկա են բավարար տարածք և նյութեր, բոլոր սովորողները կարող են չորս հոգանոց խմբերի բաժանվել և մասնակցել խաղին:
2. Խնդրեք սովորողներին կանգնել շրջանագծով այնպես, որ դեմքով ուղղված լինեն շրջանագծից դեպի դուրս, իսկ մեջքով՝ միմյանց: Այնուհետև խնդրեք նրանց թևանցուկ անել միմյանց:
3. Յուրաքանչյուր սովորողի առջև 1 մետր հեռավորության վրա դրեք այն առարկան, որը նախատեսել եք, որ նա պետք է բարձրացնի հատակից:
4. Խնդրեք սովորողներին հնարավորինս արագ վերցնել առարկաները՝ առանց խոսելու և միմյանց արմունկները բաց թողնելու:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Որքան ժամանակ է պահանջվել բոլորից առարկաները հատակից վերցնելու համար:
- Աշխատել եք թիմով, թե՞ անհատապես:
- Կոնֆլիկտ եղել է առարկաները վերցնելու համար:
- Ինչպե՞ս եք լուծել կոնֆլիկտները:
- Ի՞նչը կանխեց կոնֆլիկտը:

Քննարկման հիմնական նկատարումներ

- Յուրաքանչյուր սովորող փորձում էր հասնել իր առարկային:
- Բայց քանի որ նրանց արմունկները կապված են, ոչ ոք չի կարող միայնակ շարժվել:
- Սա կարող է հանգեցնել կոնֆլիկտի:
- Բայց եթե սովորողները համագործակցեն, կարող են խնդիրը լուծել:
- Խոսելով կարող ենք հարցեր լուծել:



Խորհուրդներ

- Եթե դուք ունեք սահմանափակ տարածք և իրեր, ապա կամավորության կամ պատահական ընտրության սկզբունքով կարող եք հրավիրել 4 սովորողի՝ այս գործողությանը մասնակցելու համար:
- Գործողությունը կարող եք կրկնել մի քանի անգամ, որպեսզի հնարավորինս շատ սովորողներ մասնակցեն խաղին:
- Հաշվի առեք, որ եթե այս գործողությունը կրկնելու եք մի քանի անգամ՝ տարբեր խմբերով, ապա վարժության համար պետք է հավելյալ ժամանակ տրամադրել (յուրաքանչյուր խմբի համար նախատեսեք մոտավորապես 3-5 րոպե):
- Քննարկումները սկսեք այն ժամանակ, երբ նախատեսված բոլոր խմբերն արդեն ավարտել են խաղը:



Աղբյուր

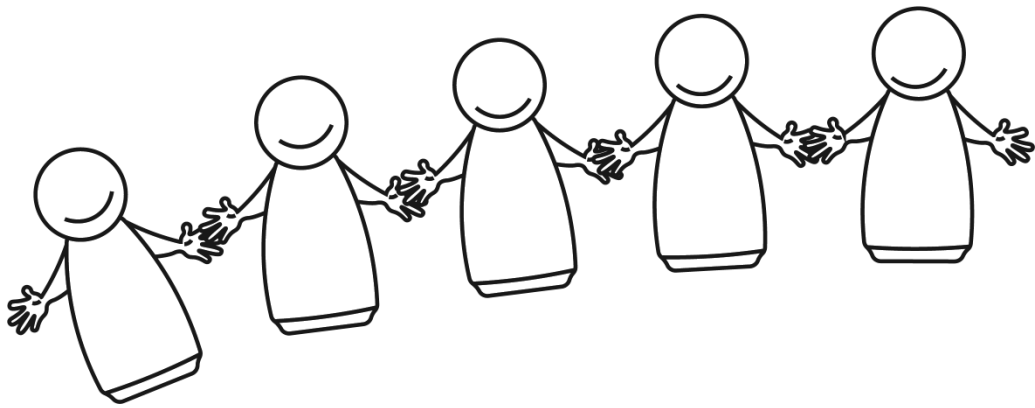
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 65-66.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 10. Ո՞՛Վ է պատասխանատու



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Աշխատենք միասին»	20 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	10 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասուսուցում»



Թեմատիկ վարժություն «Աշխատենք միասին»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	20 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Մատիտ (կամ կափարիչով գրիչ, մարկեր)՝ սովորողների թվին համապատասխան



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները համատեղ հաղթահարում են մարտահրավերը և գործնականում կիրառում կենտրոնացման և հավասարակշռության պահպանման հմտությունները հասակակիցների հետ համատեղ խաղում:



Նպատակներ

- Շփվել և հաղորդակցվել հասակակիցների հետ:
- Զարգացնել կենտրոնացման և հասակակիցների հետ համագործակցության հմտությունները:
- Խրախուսել հարգանքը միմյանց հանդեպ և խթանել թիմի ձևավորումը:



Քայլեր

- Կազմեք զույգեր պատահականության սկզբունքով: Սովորողների յուրաքանչյուր զույգին տվեք երկու մատիտ, գերադասելի է՝ հավասար երկարության:
- Խնդրեք սովորողներին կանգնել դեմ դիմաց, մոտավորապես նույն հեռավորության վրա, որքան մատիտների երկարությունն է:
- Սովորողների մեկ զույգի միջոցով ցույց տվեք, թե ինչ է պահանջում վարժությունը. մատիտի մի ծայրը դրեք առաջին սովորողի աջ ձեռքի ցուցամատի ծայրին, իսկ մյուս ծայրը՝ երկրորդի ձախ ձեռքի ցուցամատի ծայրին:
- Մատիտը հավասարակշռված պահելու համար երկու սովորողներն էլ պետք է մի փոքր ճնշում գործադրեն:

5. Այնուհետև խնդրեք նրանց երկրորդ մատիտը փոխադարձաբար դնել մյուսի ազատ ձեռքի ցուցամատների ծայրերի միջև: Այժմ նրանք պետք է փորձեն մի քայլ անել դեպի ձախ կամ աջ՝ մատիտներն անշեղորեն պահելով:



6. Ավարտեք խաղն այն ժամանակ, երբ բոլորին հաջողվի որոշակի ժամանակահատված մատիտները կայուն պահել:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Դժվար էր մատիտները հավասարակշռված պահելը:
- Ինչ պետք է սովորեիք այս գործողությունն իրականացնելու համար:
- Եթե սովորողներից ոմանք փորձում են նաև ավելի մեծ խմբով իրականացնել վարժությունը, հարցրեք նրանց. «Արդյո՞ք ավելի դժվար էր, երբ ավելի շատ սովորողներ էին մասնակցում»:
- Ինչ սովորեցիք հաղորդակցման և համբերության մասին:



Խորհուրդներ

- Խաղի նպատակը մատիտները հատակին չգցելն է: Երկու մատիտները կայուն պահելու համար սովորողները պետք է ուշադիր հետևեն միմյանց և արագ արձագանքեն: Նրանցից յուրաքանչյուրը պետք է սովորի հարմարվել մյուսի շարժումներին: Սա հեշտ չէ:
- Կախված աշակերտների թվից՝ խաղը կարող էք խաղալ երկու՝ դեմ դիմաց, երեք՝ եռանկյունաձև կամ ավելի շատ սովորողների հետ՝ շրջանաձև կանգնած: Որքան շատ է սովորողների թիվը մեկ խմբում, այնքան ավելի դժվարանում է խաղը:
- Համոզվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ներգրավվածությունը խաղին կառուցողական է և մասնակցային: Հնարավորություն տվեք նրանց գործելու ինքուրույն, սակայն ուշադիր և

զգոն եղեք անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան աջակցություն տրամադրելու համար:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 71-72.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

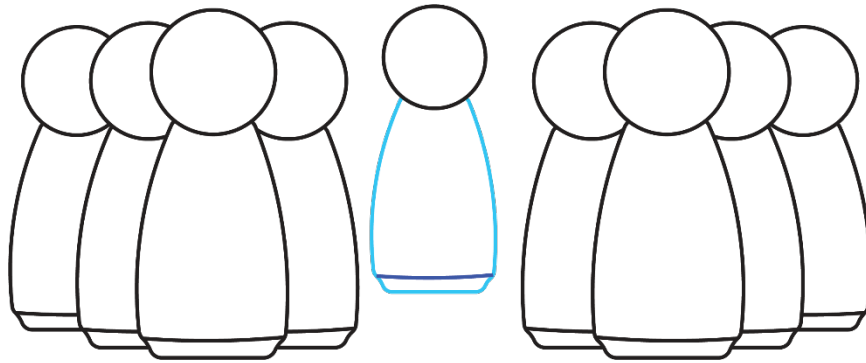


Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Հանձնարարեք սովորողներին հաջորդ հանդիպման ընթացքում ներկայացնելու, թե ինչ համատեղ աշխատանքներ է իրականացրել յուրաքանչյուրն իր դասընկերոջ հետ, և ինչ զգացողություններ են ունեցել այդ ընթացքում (աշխատանքն անհատական է): Եթե որևէ համատեղ աշխատանք չի իրականացվել, ապա խնդրեք, որ ուշադիր լինեն և իրականացնելուն պես ներկայացնեն հաջորդ հանդիպումների ընթացքում:

ՀԱՆՈՒԹՅԱՆ 11. ԻՆՇՊԵՆ լուծել

Կոնֆլիկտները



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

- «Գրավում ենք տիեզերքը»
- «Բռունցք»

25 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն

5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասուսուցում»



Թեմատիկ վարժություն «Որակում ենք տինգները»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	15 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները փորձում են արտահայտել տարբեր հույզեր միևնույն զվարճալի խաղում:



Նպատակներ

- Ամրապնդել հույզերի և արձագանքների մասին իմացությունը:
- Արտահայտել զգացմունքները ոչ խոսքային միջոցներով:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին շարժվել, շրջել սենյակում՝ առանց միմյանց հետ խոսելու և շփվելու: Միաժամանակ նրանք պետք է այնպես անեն, որ շրջեն սենյակի ամբողջ տարածքն ընդգրկելով: Սովորողներին բացատրեք, որ ազատ տարածք չպետք է մնա:
2. Խնդրեք սովորողներին հետևել ձեր հրահանգներին: Ծափի ձայնը լսելիս նրանք պետք է անշարժանան այն դիրքով, որում գտնվում են: «Շարժվել» հրահանգը լսելիս նրանք նորից սկսում են շարժվել:
3. Այս հրահանգները կրկնել այնքան, մինչև սովորողները ճիշտ կատարեն դրանք:
4. Հաջորդ քայլով բացատրեք սովորողներին, որ մինչև ծափ տալը ասելու եք բառեր, որոնք արտահայտում են, օրինակ՝ մասնագիտություններ, հույզեր: Նրանք պետք է ուշադիր լինեն այդ բառերին, որպեսզի անշարժանան այն դիրքում, որը համապատասխանում է այդ մասնագիտությանը կամ հույզին:
5. Սկսեք մասնագիտությունների անվանումներից, օրինակ՝ վարորդ, ֆուտբոլիստ, ուսուցիչ, օդաչու և այլն:

6. Հետո կիրառեք հետևյալ հույզերը՝ ուրախ, տխուր, զայրացած, զարմացած և այլն:
7. Այնուհետև բարդացրեք իրավիճակը՝ հույզն ու մասնագիտությունը միացնելով իրար, օրինակ՝ բարկացած վարորդ, զայրացած ֆուտբոլիստ և այլն:
8. Կարող եք բարդացնել խաղը՝ ներկայացնելով իրավիճակներ, որոնց հետ առնչվում են սովորողներն առօրյայում, օրինակ՝ ուրախացած ֆուտբոլի թիմ, եղբայրներ, որոնք կռվում են ուտելիքի համար և այլն:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ այն մասին, որ հույզերը դրսևորվում են տարբեր ձևերով, դեմքի տարբեր արտահայտությամբ, շարժումներով, վարքով: Հայտնեք նրանց խաղի ընթացքի վերաբերյալ ձեր դիտարկումները, օրինակ՝ ինչպես եք նկատել, որ սովորողներից ոմանք, լսելով «տխուր» հրահանգը, սկսել են «լացել», մյուսները՝ դանդաղ քայլել և այլն:
- Խոսեք այն մասին, որ հույզերին հաջորդում են ռեակցիաները, օրինակ՝ «տխրություն» հույզին հաջորդում է լացը, եթե մարդը զայրացած է, ապա ցանկություն ունի վիճելու և այլն:
- Ինչ սովորեցրեց մեզ այս խաղը: Ինչի՞ համար է կարևոր հասկանալ հույզերը:
- Արդյո՞ք հեշտ է ձեզ համար կռահել դիմացինի հույզերը նրա շարժումներից, դեմքի արտահայտությունից:





Խորհուրդներ

- Ուշադիր եղեք, եթե դասարանում ունեք հաշմանդամություն ունեցող սովորող, քանի որ նա կարող է լինել ոչ այնքան շարժունակ, ինչպես մյուսները: Համոզվեք, որ նրանց ներգրավվածությունը խաղին կառուցողական է և մասնակցային:
- Հաշվի առեք այն հանգամանքը, որ զարգացման տարբեր խնդիրների դեպքում երեխաները կարող են կարիք ունենալ տեսողական միջոցներով հուշումների: Ցանկալի է ունենալ համապատասխան մասնագիտություններն ու հույզերն արտացոլող քարտեր:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 43-44.



Թեմատիկ վարժություն «Բողոսցք»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	10 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • Թերթեր (օրաթերթ, շաբաթաթերթ կամ ամսագիր)



Ընդհանուր ակնարկ

Խմբի անդամները ուսումնասիրում են դիտարկումներ այն մասին, թե ինչպես կարելի է լուծել կոնֆլիկտները ոչ բռնի կերպով, որին հաջորդում են համայնքում առկա կոնֆլիկտների վերաբերյալ մտքերի փոխանակություն և քննարկումներ:



Նպատակներ

- Աշխուժացնել և դրդել սովորողներին մտածել այն մասին, թե ինչու է բռնությունը շատերի կողմից դիտարկվում որպես «նորմալ» երևույթ:
- Հնարավորություն տալ սովորողներին բռնի և ոչ բռնի կոնֆլիկտները կանխել, լուծել և փոխակերպել արժեքները, վերաբերմունքը, հմտությունները և գիտելիքները զարգացնելու միջոցով:
- Սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել խաղաղության հաստատմանն ուղղված գործողությունների այլընտրանքային տարբերակներ կանխատեսելու հնարավորության վրա:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին բաժանվել զույգերի: Այնուհետև յուրաքանչյուր զույգի անդամներից մեկին խնդրեք ձեռքը բարձրացնել և բռունցք անել, իսկ մյուսին՝ գտնել բռունցքը բացելու ուղիներ:
2. Տվեք նրանց մեկ րոպե ժամանակ դա անելու համար:
3. Դադարեցրեք գործողությունը և հարցրեք, թե ինչ գործողություններ են կատարել զույգերի այն անդամները, որոնք փորձում էին բացել մյուսի բռունցքը: Հավանաբար նրանց մեծ մասը կնշի, որ փորձել է ուժ գործադրելով բացել բռունցքը, բայց նրանք կարող էին պարզապես խնդրել, որպեսզի ընկերը բացի այն:
4. Այնուհետև խնդրեք սովորողներին նախքան վարժության երկրորդ մասին անցնելը շրջան կազմել և հետևել ստորև առաջադրված հարցերին.
 - Ինչո՞ւ մեզանից շատերը փորձեցին այս խնդիրը լուծել առաջին հերթին ֆիզիկական ուժի միջոցով:
 - Ի՞նչ է ասում ձեզ այս վարժությունը հասարակության մեջ հանդիպող բռնության դեպքերի մասին:



- Ի՞նչ եք կարծում, բռնությունը լայնորեն ընդունված է այս համայնքում:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ պատմություններ գիտեք, որտեղ խնդիրները լուծվել են ոչ բռնի ուղիներով:
- Ինչ եք կարծում, կարևոր է կոնֆլիկտները լուծել ոչ բռնի եղանակով:
- Ինչ կարող եք անել անձնական կոնֆլիկտները ոչ բռնի կերպով լուծելու համար: Որևէ մեկը կցանկանա՞ կիսվել իր սեփական ռազմավարությամբ:



Խորհուրդներ

- Նախապես տեղեկացված եղեք ցանկացած կոնֆլիկտի մասին, որը կարող է անհանգստություն առաջացնել սովորողների մոտ: Եթե կան այդպիսիք, ապա նախապես ընտրեք, թե որ խմբին որ թերթն եք տրամադրելու:
- Ուշադիր եղեք բոլոր այն սովորողների նկատմամբ, ովքեր հանդիպումների ժամանակ հակված են ագրեսիայի: Եթե որևէ խնդիր եք կանխատեսում, այս վարժությունը կարող է տեղին չլինել:
- Հաշվի առեք այն հանգամանքը, որ բռնության ենթարկված կամ որևէ կերպ դրան առնչվող տրավմատիկ փորձառություն ունեցող երեխաների համար այս վարժությունը կարող է հոգեբանական տեսանկյունից վտանգավոր լինել: Նման դեպքերում ցանկալի է սահմանափակվել թեմատիկ քննարկմամբ:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 124-125.

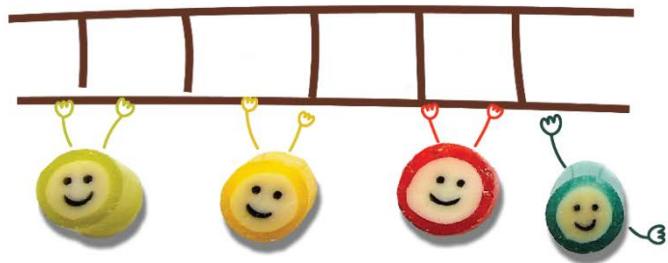


Ինքնանդրադարձ

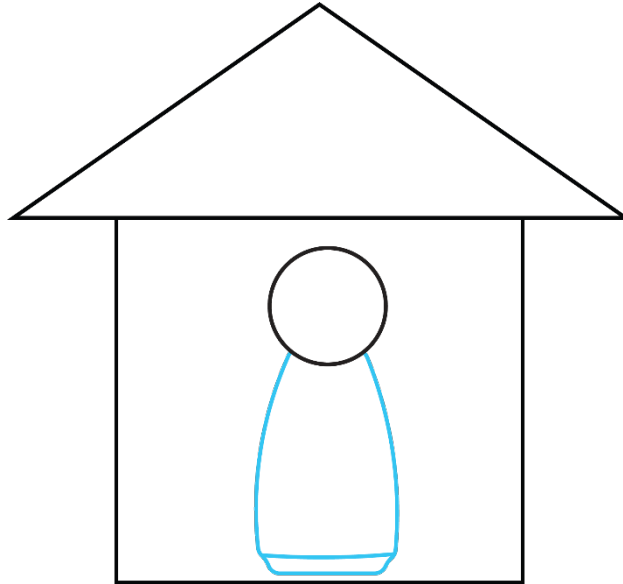
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոյժիակական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՄՈՂՈՒԼ 5.

«Ռպրոցը որպես սոցիալ-հուզական
միջավայր»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 12. ԵՍ պաշտպանված եմ



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Հավկիթներ»	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	10 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Հավկիթներ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռելաքսացիոն գործունեություն	25 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն այս կարճ գործունեության ընթացքում հանգստանում են, լիցքաթափվում, պաշտպանվածության և ապահովության զգացողություն ապրում:



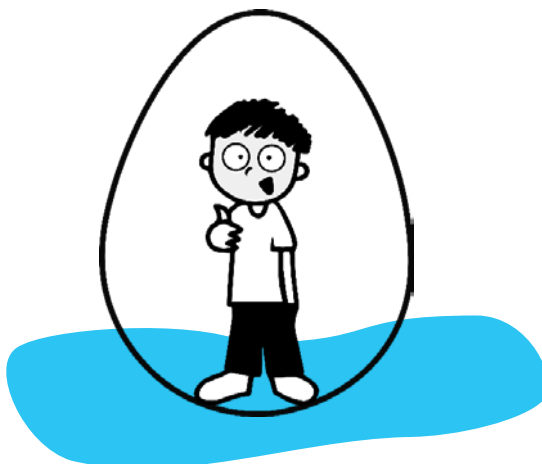
Նպատակներ

- Ապահովել հանգստության զգացողություն:
- Առաջացնել ապահովվածության զգացում:
- Ստեղծել անվտանգ միջավայր:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին նստել շրջանաձև, ծնկները մոտեցնել կրծքին, գրկել ոտքերը, գլուխը դնել ծնկներին և փակել աչքերը: Խնդրեք նրանց պատկերացնել, որ իրենք փոքր են, այնքան փոքր, որ կտեղավորվեն շատ ամուր կեղև ունեցող հավկիթում:



2. Խնդրեք նրանց գլորվել գետնին և «զգալ, թե որքան ամուր է իրենց պատյանը»: Այնուհետև խնդրեք վերադառնալ նստած դիրքի:
3. Մեղմ ձայնով, հանգիստ, դանդաղ ասացեք սովորողներին. «Դու շատ փոքր ես հավկիթի կճեպի մեջ, դու այնտեղ պաշտպանված ես: Շատ հաճելի է լինել ձվի կճեպի ներսում, այնտեղ տաք է, կարող ես խորը շնչել: Դու ներսում ես, բայց դրսում ևս կա աշխարհ, և դու կարող ես լսել ինչ-որ ձայներ, որոնք ցածր են լսվում, քանի որ պատյանն ամուր է»:
4. Մի քանի վայրկյան լռությունից հետո նորից դանդաղ ասացեք. «Դու ձվի ներսում քեզ լավ ես զգում, բայց դրսի ձայները ևս քեզ հետաքրքրում են, և դու մտածում ես կճեպից դուրս գալու մասին: Դու կարող ես լսել քամու, երաժշտության ձայները, որոնք գալիս են հեռվից: Ինչպիսին է աշխարհը դրսում: Ինչ է կատարվում այնտեղ»:
5. Մի պահ լռություն, որից հետո շարունակեք. «Սկսիր ավելի խորը շնչել, բացիր ձեռքերդ, ոտքերդ դանդաղ հրիք առաջ: Կեղևը սկսում է կոտրվել, և դու դանդաղորեն կարող ես ձգել ձեռքերդ, հետո՝ ոտքերդ այնպես, որ ամբողջովին դուրս գաս ձվի կճեպից»:
6. Լռություն, որից հետո՝ «Դու հայտնվում ես կանաչ, խոտածածկ այգում, խոտը փափուկ է: Դու զգում ես խոտի բույրը: Արևը տաք է, և դու զգում ես նրա ջերմությունը: Մեղմ քամի է, և դու դանդաղ շնչում ես քամու բերած օդը»:
7. Լռություն, որից հետո՝ «Դու այգու շուրջը տեսնում ես մի փոքրիկ դարպասով պարիսպ: Դու գիտես, որ այդ պարսպով կարող ես ներս թողնել միայն այն մարդկանց, ում սիրում ես, և ովքեր սիրում են քեզ»: Լռություն, որից հետո՝ «Դու նստում ես, հետո կանգնում և քայլում դեպի դարպասը, բացում ես այն ու նայում շուրջդ: Դու տեսնում ես, որ տարբեր մարդիկ, ընկերներդ ինչ-որ բան են անում: Դու տեսնում ես նրանց, բայց իրենք քեզ չեն տեսնում»:
8. Լռություն, որից հետո՝ «Դու փակում ես դարպասը, վերադառնում այնտեղ, որտեղ գտվում էիր մինչ այդ: Դու խոտերի վրա տեսնում ես ձվի կեղևը: Դու պառկել ես նրա կողքին՝ փափուկ խոտերի վրա: Դու կարող ես զգալ քո ամբողջ մարմինը՝ ոտքերի մատների ծայրից մինչև գլուխ» (հատկացնել 15 վայրկյան):
9. Շարունակեք՝ «Շնչիր մի քանի անգամ, սկսիր շարժել ձեռքերիդ մատները, հետո՝ ոտքերիդ մատները: Դանդաղ շրջվիր դեպի ձախ, զգա մեջքդ, հետո՝ 1..., 2..., 3..., բացում ենք աչքերը»:

10. Երբ բոլոր սովորողներն աչքերը բացեն, խնդրեք նրանց դանդաղ նստել: Մի քանի վայրկյան լռությունից հետո միայն կարելի է առաջարկել սովորողներին խոսել:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում: Կարճ տարբերություն ձեր զգացողությունների միջև. տարբեր էին դրանք նախքան վարժությունը սկսելը և հետո: Ի՞նչ եք կարծում, հանգստի նման տարբերակն ընդունելի է ձեզ համար:
- Ի՞նչ եք անում տանը հանգստանալիս, ունե՞ք ժամանակ և հարմարավետ տարածք ձեր հանգստի համար: Խնդրում եմ բերել օրինակներ:



Խորհուրդներ

- Ընտրեք տարածք, որն անվտանգ է, հնարավորինս հարթ և մաքուր:
- Եթե սովորողների թիվը 35-ից ավելի է, ապա տարածքը պետք է բավականաչափ մեծ լինի:
- Եթե տարածքը սահմանափակ է, իսկ խումբը՝ մեծ, ապա սովորողները կարող են խաղին մասնակցել իրենց գրասեղանների կողքին կանգնած, սակայն պետք է ապահովել հատակի մաքրությունը, ինչպես նաև սովորողների՝ անխոչընդոտ տեղաշարժվելու հնարավորությունը:
- Շարժունակության խնդիրներ ունեցող երեխաներն այս դեպքում կարող են ունենալ լրացուցիչ աջակցության կարիք՝ համապատասխան դիրքում մնալու համար: Կարևոր է ուշադիր լինել այս հանգամանքի նկատմամբ:



Աղբյուր

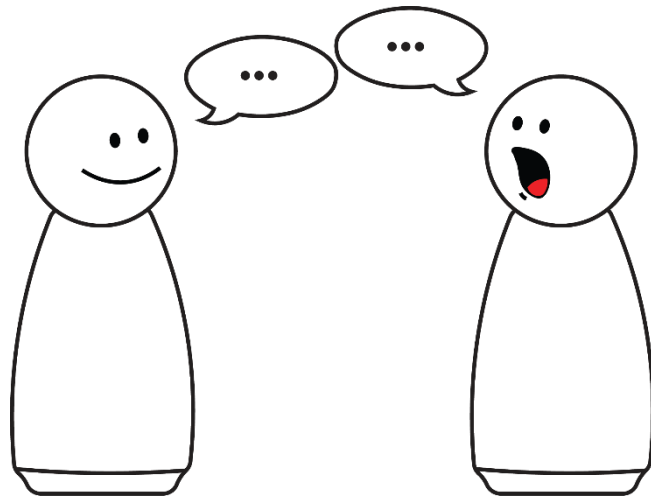
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp.12-13.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոգիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՈՒՊՈՒՄ 13. **Ռրական հաղորդակցում**



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	<ul style="list-style-type: none"> • «Գտիր զույգիդ» • «Փորձիր հավել» 	25 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Ոտիր զույգիդ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	20 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Բառաքարտեր Մարկերներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներից յուրաքանչյուրը գտնում է այն դասընկերոջը, ում մոտ գտնվում է իր մոտ եղած քարտում նշված բառի հականիշ բառով քարտը: Սովորողներն իրենց զույգին գտնում են հարցեր տալով, լսելով, խնդիրները լուծելով:



Նպատակներ

- Զարգացնել արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունները:
- Զարգացնել համագործակցության հմտությունները:



Քայլեր

1. Նախապես պատրաստեք բառաքարտեր սովորողների թվին համապատասխան: Յուրաքանչյուր բառաքարտի վրա գրեք բառ-ցուցիչ, որը պետք է ունենա նաև իրեն համապատասխան հակադիր բառաքարտը (օրինակ՝ տաք-սառը, հեռու-մոտ և այլն):
2. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տվեք իր բառաքարտը:
3. Սովորողներին տեղեկացրեք, որ մեկն ուրիշն ունի իրենց մոտ եղած քարտում նշված բառի հականիշ բառով քարտը, և իրենցից պահանջվում է դասարանի ազատ տարածքում շրջելով գտնել այն ընկերոջը, ում մոտ գտնվում է այդ քարտը:
4. Սովորողները պետք է զրուցեն, հարցեր տան միմյանց, հորինեն հանելուկներ, որպեսզի գտնեն իրենց «զույգերին»:
5. Նրանք, ովքեր գտել են, նստում են և սպասում այնքան, մինչև բոլորը գտնեն իրենց «զույգերին»:
6. Հարցերի միջոցով պարզեք՝ արդյո՞ք սովորողները հասկացել են առաջադրանքը:

7. Յուրաքանչյուր սովորողի տրամադրեք այնքան ժամանակ, որքան անհրաժեշտ է նրան իր «զույգին» գտնելու համար:
8. Թույլ տվեք, որպեսզի սովորողներն արտահայտեն իրենց հույզերը խաղի ընթացքում:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ էր տեղի ունենում սվյալ գործունեության ընթացքում:
- Ինչպե՞ս էիք հաղորդակցվում միմյանց հետ, որպեսզի գտնեք ձեր «զույգին»:
- Ինչ հմտություններ էիք կիրառում խաղի ընթացքում և ինչպես կարող եք դրանք կիրառել խաղից դուրս:



Խորհուրդներ

- Մեծ խմբերի կամ բարձր դասարաններում սովորողների հետ այս խաղն իրականացնելիս կարող եք հրահանգել, որպեսզի սովորողները իրենց «զույգերին» գտնեն առանց միմյանց հետ խոսելու:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 79-80.



Թննատիկ վարժություն «Փորձիր հավել»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	5 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Թմբուկ, հեռախոս, համակարգիչ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն իրենց կենտրոնացման կարողություններն օգտագործում են, գտնում տարբեր առարկաներ, որոնք որպես հուշումներ նրանց տալիս է ուսուցիչը երաժշտության ներքո, պարելով:



Նպատակներ

- Սովորողների ակտիվ ներգրավվածության ապահովում:
- Ուշադրությունը կենտրոնացնելու և տարբեր գործունեության մեջ այդ հմտությունը կիրառելու կարողություն:



Քայլեր

1. Հնչեցրեք կամ նվագեք որևէ երաժշտություն և վերահսկեք ընթացքը:
2. Հրահանգեք սովորողներին քայլել, պարել կամ ուղղակի շարժվել երաժշտության ներքո, քանի դեռ այն չի դադարել:
3. Ամեն անգամ, երբ երաժշտությունը դադարում է, ուսուցիչն ասում է. «Հավիր սև գույնին», «Հավիր քթին», «Հավիր կոշիկին» կամ սենյակի ցանկացած այլ գույնի կամ առարկայի: Սովորողները պետք է դիպչեն պահանջված այնպիսի գույնի կամ առարկայի, որը գտնվում է ընկերոջ վրա, ոչ թե իրենց:
4. Ամեն անգամ, երբ երաժշտությունը դադարում է, փոխվում է հրահանգը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում այս պահին:
- Շատ էիք կենտրոնացել պահանջված հրահանգը կատարելու համար:
- Ի՞նչ զգացողություններ ունեիք, երբ փնտրում էիք պահանջված գույնը կամ առարկան, և ձեզ հաջողվում էր հեշտությամբ գտնել այն:
- Ի՞նչ զգացողություններ ունեիք, երբ փնտրում էիք պահանջված գույնը կամ առարկան, և ձեզ չէր հաջողվում գտնել:
- Ի՞նչ եք կարծում, մենք կարո՞ղ ենք մեր ուշադրությունը կենտրոնացնել մեզանից պահանջվող այլ հատկությունների ու գործողությունների վրա:



Խորհուրդներ

- Եթե աղջիկների և տղաների համար խաղի ընթացքում միմյանց հավելը կարող է անհարմարություն առաջացնել, ապա այս խաղը կատարեք նույն սեռի խմբերի հետ:
- Եթե սովորողները չեն համաձայնվում պարել իրենց հասակակիցների առջև, ապա խնդրեք նրանց պարելու փոխարեն պարզապես արագ շարժումներ կատարել:
- Նրբանկատ եղեք հաշմանդամություն ունեցող սովորողների նկատմամբ, քանի որ նրանք գուցե այնքան շարժունակ չեն, որքան մյուսները: Համոզվեք, որ դուք ներգրավում եք նրանց կառուցողական և մասնակցային ձևով:
- Եթե կան հաշմանդամություն ունեցող սովորողներ, որոնց համար վազելը դժվար է, պետք է զգույշ լինել և լրացուցիչ կանոններ սահմանել. ուսուցչի օգնականներին խնդրեք օգնել ձեզ այդ հարցում: Օգնողները կարող են լինել նաև երկու այլ սովորողներ, որոնք պետք է միշտ մոտ լինեն իրենց դասընկերոջը խաղի ընթացքում:



Աղբյուր

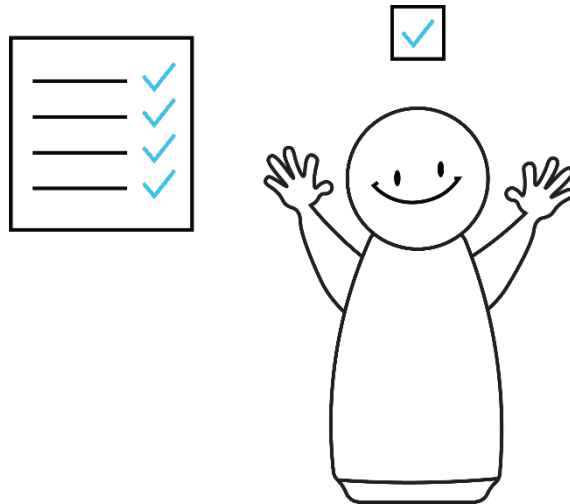
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 19-20.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 14. Տոկուսության իմ ծրագիրը



	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Երազանքների իրագործման ծրագիր»	30 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Երազանքների իրագործման ծրագիր»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	30 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Թելի կծիկ Անհատական աշխատանքային թերթիկ՝ «Իմ երազանքի իրագործման ծրագիրը» Գրիչներ, մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Տոկունությունը կարողություն է, որը հնարավորություն է տալիս հաղթահարել կյանքի դժվարությունները՝ արդյունքում դառնալով ավելի ուժեղ և կայուն, քան նախկինում: Այն սովորողները, որոնք տոկուն են, կյանքի դժվարություններն հաղթահարում են՝ օգտագործելով սեփական ռեսուրսները, ներառելով հնարամտությունը, սոցիալական աջակցությունը, խնդիրների հաղթահարման ռազմավարությունները, խնդիրներին լուծումներ գտնելու և ապագան պլանավորելու կարողությունը:

Այս վարժության ընթացքում սովորողները կփորձեն կիրառել բոլոր այն ռեսուրսները, որոնք նրանց դարձնում են ավելի տոկուն, և կստեղծեն իրենց երազանքների իրագործման անհատական ծրագիրը, որը կօգնի նրանց հասկանալ, թե ինչպես կարող են պլանավորել իրենց ապագան և ինչպես կարող են դիմակայել փորձություններին:



Նպատակներ

- Ձևավորել և զարգացնել ապագան պլանավորելու հմտությունները:
- Զարգացնել հիմնախնդրային և սթրեսային իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու և լուծումներ գտնելու հմտություններ:
- Ձևավորել սեփական արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու և դրա հետևանքները կանխատեսելու կարողություն:

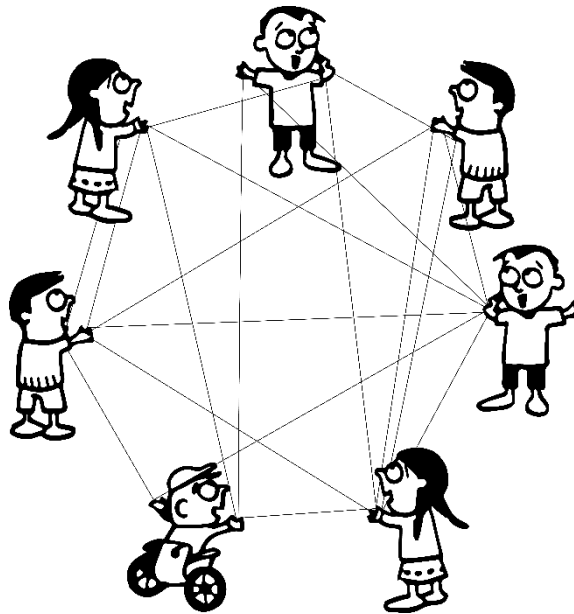


Քայլեր

Սովորողներին ներկայացրեք, որ այս վարժությունը բաղկացած է 2 հաջորդական մասերից:

Մաս 1. Որո՞նք են մեր երազանքները

1. Սովորողներին խնդրեք ձեզ հետ միասին մեկ ընդհանուր շրջան կազմել:
2. Այնուհետև, պահելով թելի մի ծայրը՝ կծիկը նետեք սովորողներից մեկին՝ ուղղելով նրան հետևյալ հարցը. «Որո՞նք են քո ամենանվիրական երազանքները»:
3. Պատասխանելուց հետո սովորողին խնդրեք իր ձեռքում պահել թելի տվյալ հատվածը, իսկ կծիկը նետել մեկ այլ սովորողի՝ ուղղելով նույն հարցը:
4. Այս գործողությունը շարունակեք այնքան ժամանակ, մինչև կծիկն անցնի բոլոր սովորողների ձեռքով, և բոլորը նշեն իրենց երազանքների մասին: Գործողության ավարտին ստացվում է այնպես, որ բոլոր սովորողները պահում են թելը մի որոշակի մասում, և շրջանի ներսում առաջանում է մեծ ցանց:



5. Շարունակելով կանգնած մնալ այս դիրքում՝ ասեք սովորողներին.
 «Դուք բոլորդ նշել եք ապագայի ձեր պլաններն ու երազանքները: Դրանք շատ կարևոր են ձեզ համար և ուղղորդում են ձեզ, թե ինչ եք անելու ապագայում. ուր եք ուզում գնալ և ուր եք հասնելու կյանքում: Իհարկե, ձեր որոշ երազանքներ կարող են չիրականանալ, իսկ որոշները հաստատվեն կկատարվեն: Երբ մեծանաք, երազանքները կարող

են նաև փոխվել, բայց ամեն բան լավ է, քանի դեռ դուք ունեք երազանքներ և ձգտում եք դրանց իրականացմանը»:

Մաս 2. Ինչպե՞ս իրագործել երազանքները

1. Սովորողներին բաժանեք «Իմ երազանքի իրագործման ծրագիրը» անհատական աշխատանքային թերթիկը:
2. Այնուհետև խնդրեք թերթիկի համապատասխան մասում գրել իրենց ամենանվիրական երազանքը և մտածել, թե ինչպես կարող են իրագործել այն. ի՞նչ է անհրաժեշտ դրա համար, ո՞վ կարող է օգնել իրենց երազանքների իրականացման ճանապարհին, ի՞նչ դժվարություններ կարող են առաջանալ, և ինչպե՞ս կարելի է հաղթահարել դրանք: Առաջարկեք նրանց մտածել այն ամենի մասին, ինչ նրանք սովորել են նախորդ հանդիպումների ընթացքում, և ինչը կարող է օգտակար լինել նրանց այդ ընթացքում:
3. Երբ սովորողներն ավարտեն իրենց գրառումներն աշխատանքային թերթիկում, բոլորի ուշադրությունը հրավիրեք այն հանգամանքին, որ իրենք արդեն ունեն մի պլան, որով առաջնորդվելով՝ կարող են իրագործել իրենց երազանքը:
4. Սովորողներին առաջարկեք կիսվել իրենց երազանքների իրականացման պլաններով:



Եկե՛ք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Հարցրեք սովորողներին.
 - ✓ Արդյո՞ք դժվար էր ստեղծել երազանքի իրականացման ծրագիր:
 - ✓ Կա՞ն արդյոք այլ ռեսուրսներ, ռազմավարություններ, որոնց մասին դուք լսեցիք ձեր ընկերներից և կարող եք դրանք օգտագործել նաև ձեր երազանքների իրագործման համար:
 - ✓ Կա՞ն արդյոք ձեր կյանքում այլ երազանքներ, որոնց իրագործման համար ևս կուզեիք ծրագիր կազմել: Ինչպե՞ս կփոխվի իրավիճակն այդ ժամանակ:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված.
 - ✓ Չի կարողանում գրել կամ կարդալ, աջակցեք նրան այդ հարցում կամ թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից:
 - ✓ Չի կարողանում խոսել, հնարավորություն տվեք արտահայտվել նկարելու միջոցով:

- Եթե սովորողները չեն ցանկանա կիսվել իրենց մտքերով կամ մշակած ծրագրերով, ապա մի ստիպեք:



Աղբյուր

War Child Holland, 2007, Future, Module of War Child's I DEAL intervention, pp 13.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցհիւսկական բարեկեցության բարելավմանը:
- Անդրադարձ կատարեք բոլոր 14 հանդիպումներին և ներկայացրեք ձեր ձեռքբերումներն այդ ընթացքում:
- Արտահայտվելու հնարավորություն տվեք բոլոր այն սովորողներին, որոնք ցանկություն կհայտնեն կիսվելու իրենց տպավորություններով, մտքերով և ձեռքբերումներով: Ավելի շատ հաջողություններ գրանցած սովորողները գուցե ավելի շատ օգուտներ թվարկեն. սա կարող է ոգեշնչել նրանց, ովքեր տվյալ պահին այդ դրական միտումները չեն նկատել իրենց մոտ:
- Սովորողներին հնարավորություն տվեք արտահայտվել իրենց համար ընդունելի և հարմար տարբերակով՝ բանավոր, գրավոր կամ նկարչության միջոցով:

Իմ երազանքի իրագործման ծրագիրը

(անհատական աշխատանքային թերթիկ)

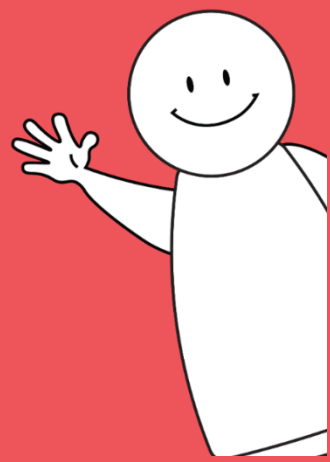
Ինչ է քեզ անհրաժեշտ:

Ո՞վ կարող է օգնել քեզ և ինչպես:

Ինչ դժվարություններ կարող են առաջանալ:

Ինչպես կարող ես հաղթահարել այդ դժվարությունները:

7-12-րդ դասարաններ

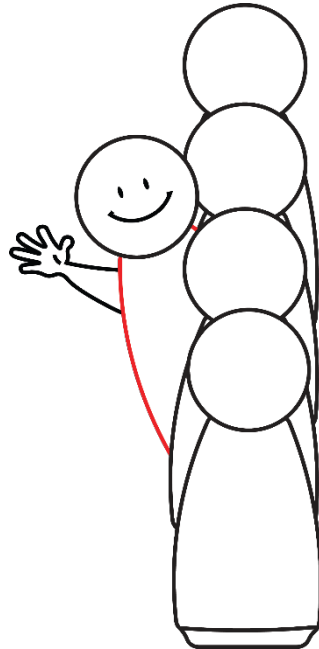







ՄՈԴՈՒԼ 1.

«ԻՆՔՆՈՐՈՇՈՒՄ»



ՀԱՆՈՒԹՅԱՆ 1. Ո՞Վ ԵՄ ԵՄ



	Նպատակի ներկայացում	5 թույլ	
	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 թույլ
	Թեմատիկ վարժություն	«Ծանոթություն ինքս ինձ հետ»	30 թույլ
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 թույլ
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Դրամատիկական գործունեություն	5 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները մասնակցում են այս զվարճալի գործունեությանը՝ բացահայտելու արտահայտման և զգացմունքների միջև կապը:



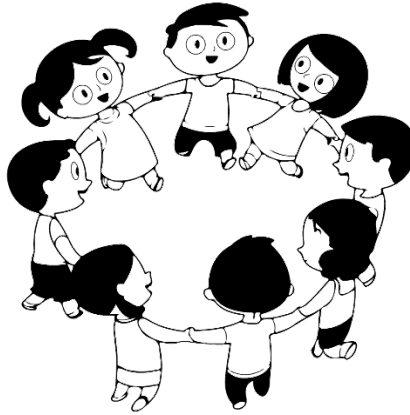
Նպատակներ

- «Արթնացնել (աշխուժացնել) ու ջերմացնել» մասնակիցներին:
- Բարելավել ինքնազգացողությունը:
- Համագործակցության և աջակցության կապ ստեղծել խմբի անդամների միջև (խմբային միասնություն):
- Ավելացնել ուշադրությունն ու կենտրոնացումը:



Քայլեր

1. Ողջունեք խմբին:
2. Խնդրեք սովորողներին իրար ձեռք բռնած շրջան կազմել:
3. Սկսեք խաղը՝ ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ շրջվելով դեպի ձեր հարևանը, ժպտացեք և ասեք. «Ողջո՛ւյն, Անի, ես քեզ եմ տալիս իմ ժպիտը»:
4. Հրահանգեք խմբին. «Հիմա կխնդրեմ կրկնօրինակել այն, ինչ ես արեցի՝ շարունակելով ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ, հերթով: Դուք պետք է ամբողջ սրտով ժպտաք ձեր ձախ կողմում գտնվող հարևանին և ասեք նրան. «Ես քեզ եմ տալիս իմ ժպիտը»: Դե ինչ, սկսեցի՞նք»:



Խորհուրդներ

- Համոզվեք, որ խաղի տեմպը պահպանվում է:
- Ուշադիր եղեք սովորողների տրամադրության նկատմամբ: Հնարավոր է, որ խմբում լինեն մասնակիցներ, ովքեր չեն ցանկանում ուրախ ձայնով ողջունել խմբի անդամներին: Մի ստիպեք նրանց դա անել:
- Եթե խումբը մեծ է, իսկ տարածքը՝ սահմանափակ, ապա սովորողները կարող են խաղին մասնակցել իրենց նստարանների կողքին կանգնած՝ կիսաշրջան կազմելով:
- Եթե խմբում կան երեխաներ, ովքեր խոսքով չեն հաղորդակցվում, ապա տվեք նրանց ժպիտի նկար, որպեսզի նրանք կարողանան փոխանցել այն ընկերոջը «խոսքի փոխարեն»:



Աղբյուր

War Child Holland. (2009). I DEAL: Dealing with Emotions. pp. 11-12.



Թնամատիկ վարժություն «Ծանոթություն ինքս ինձ հետ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	30 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Աշխատանքային թերթիկ «Ծանոթություն ինքս ինձ հետ» (սովորողների թվին համապատասխան) Գրիչներ կամ մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սեփական ուժերին, հնարավորություններին և դժվարություններին անդրադարձ կատարելը լավագույն հնարավորությունն է սեփական «Ես»-ը ճանաչելու գործընթացում: Լավագույնս ճանաչելով սեփական «Ես»-ը, սովորողն առավել արդյունավետ գործելու և կրթության մեջ հաջողելու հնարավորություն է ունենում:



Նպատակներ

- Զարգացնել ինքնավերլուծություն կատարելու կարողություններն ու հմտությունները:
- Հստակեցնել սեփական անձի մասին պատկերացումները:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին մտածել սեփական «Ես»-ի մասին:
2. Այնուհետև նրանց տրամադրեք «Ծանոթություն ինքս ինձ հետ» աշխատանքային թերթիկը և առաջարկեք լրացնել այն՝ հետևելով նշված կետերին:
3. Աշխատանքն ավարտելուց հետո հնարավորություն տվեք ցանկացողներին ներկայացնելու իրենց գրառումները սեփական անձի վերաբերյալ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ այն մասին, որ ինքնորոշման կարևորագույն պայմանը ինքնաճանաչումն ու նույնականացումն է. գործընթաց, որով մարդն իրեն նույնացնում է որպես յուրահատուկ

անհատական էակ, ով գիտի իր համոզմունքների, արժեքների, հետաքրքրությունների և հատկությունների մասին:

- Ամփոփեք հետևյալով. «Սեփական անձը լավ ճանաչելու արդյունքում մենք կարող ենք ավելի արդյունավետ գործել, հաջողել այսօր՝ կրթության մեջ, վաղը՝ աշխատանքում և ընդհանրապես՝ ողջ կյանքի ընթացքում:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում գրել կամ նկարել՝ աջակցեք նրան, թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից կամ հնարավորություն տվեք բանավոր ներկայացնելու:



Աղբյուր

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտե, 2021: «Օգնենք օգնողներին» ուղեցույց ուսուցիչների համար, էջ 113:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔՍ ԻՆՁ ՀԵՏ

(աշխատանքային թերթիկ)

Առաջարկում եմ նախ մի քիչ մտածել ինքներս մեր մասին հետևյալ վարժության օգնությամբ:

Ընտրեք տրված հարցերից որևէ մեկը՝ ինքներդ ձեր մասին խորհելու համար: Կարող եք, իհարկե, պատասխանել բոլոր հարցերին: Գրի առեք ձեր պատասխանները ձեր նախընտրած ոճով:

- Ինչպիսի՞ սոցիալական կամ հուզական իրավիճակում եք ներկա պահին:

- Ո՞րն է ձեր ուժեղ կողմը:

- Ի՞նչ բաներ կօգտագործեի ձեր լավագույն ընկերը ձեզ նկարագրելու համար:

- Ովքե՞ր են ձեր կյանքի ամենակարևոր մարդիկ:

Ընտանիքը տարբեր մարդկանց համար կարող է տարբեր սահմանումներ ունենալ: Ընտանիքը կարող է ենթադրել մարդկանց, ում հետ դուք արյունակցական կապ ունեք (ծնողները, եղբայրները, քույրերը, հարազատները և այլն): Ձեր ընտանիքը կարող են լինել այն մարդիկ, ում հետ ապրում եք: Ընտանիք կարող են համարվել ձեզ համար ամենակարևոր մարդիկ (ընկերներ, գործընկերներ և այլն): Մտածե՛ք.

- Ովքե՞ր են ձեր ընտանիքի անդամները:

- Հատկապես ինչի՞ համար եք սիրում ձեր ընտանիքը:

- Ի՞նչ եք սիրում անել միասին:



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 2. Որո՞նք են իմ ուժերը և թույլ կողմերը



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Շարժվող գովազդային վահանակ»	35 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Շարժվող գովազդային վահանակ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	35 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • A3 չափի թուղթ (սովորողների թվին համապատասխան) • Կպչուն ժապավեն • Մարկերներ, մատիտներ, նկարչական այլ պարագաներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներից յուրաքանչյուրն իր համար ստեղծում է յուրօրինակ ցուցատախտակ արվեստի միջոցով՝ հնարավորություն տալով դասընկերներին ավելի լավ ճանաչել իրեն:



Նպատակներ

- Զարգացնել երևակայությունը ստեղծագործելու միջոցով:
- Ինքնավստահություն ձեռք բերել, բարձրացնել ինքնագնահատականը արվեստի միջոցով:
- Ինքնարտահայտվել արվեստի միջոցով,
- Ճանաչել միմյանց ավելի լավ:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին, որպեսզի նրանցից յուրաքանչյուրը պատրաստի իր մասին գովազդային վահանակ, որտեղ կներկայացնի, կնկարագրի իրեն այնպես, ինչպես կցանկանա, որ իրեն ճանաչեն ընկերները:
2. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տրամադրեք A3 չափի թուղթ, հրահանգեք այն բաժանել 6 մասի՝ տվյալ էջի վրա գծեր գծելով: Կարող եք նաև թղթերը բաժանել արդեն իսկ հատվածների բաժանած:

3. Խնդրեք սովորողներին, որպեսզի յուրաքանչյուր հատվածի համար նկարեն հետևյալ կետերին համապատասխան բովանդակություն.
 - Իմ սիրելի գույնը
 - Իմ սիրելի կերակուրը
 - Իմ ընտանիքը
 - Այն, ինչ ամենից շատ եմ սիրում անել
 - Այն, ինչ ընդհանրապես չեմ սիրում անել
 - Ինչ եմ ցանկանում ապագայում:
4. Ավարտելուց հետո հրահանգեք սովորողներին, որ յուրաքանչյուրն իր վահանակը կաշուն ժապավենով փակցնի իր կրծքին:
5. Խնդրեք նրանց գովազդային վահանակներով շրջել՝ միմյանց հետ հաղորդակցվելով և միմյանց հարցնելով, թե ով ինչ է նկարել: Այսպես կարող եք խթանել սովորողների միջև փոխգործակցությունը:
6. Թույլ տվեք, որպեսզի սովորողները քննարկեն, թե ինչ ընդհանրություններ ու տարբերություններ ունեն:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ այն մասին, որ իրենք այժմ ավելի շատ բան գիտեն մեկը մյուսի մասին:
- Խոսեք այն մասին, որ յուրաքանչյուրը արդեն գիտի ընկերների հետ իր ունեցած նմանությունների և տարբերությունների մասին:
- Ամփոփեք հետևյալով. «Այսպիսով, դուք համոզվեցիք, որ դիմացինին լավ ճանաչելու համար առաջին հերթին դուք պետք է ձեզ լավ ճանաչեք»:



Խորհուրդներ

- Նրանք, ովքեր դժվարանում են նկարել, կարող են գրել, բայց պետք է խրախուսեք նկարելը: Իսկ եթե սովորողը հաշմանդամություն ունենալու պատճառով է դժվարանում, խնդրեք ուսուցչի օգնականին կամ որևէ լավ նկարող սովորողի աջակցել նրան այդ հարցում:
- Կարող եք օգտագործել նաև համապատասխան նկարներ, որոնցից կարող են ընտրություն կատարել այն երեխաները, որոնք գրաֆիկական հմտությունների հետ կապված խնդիրներ ունեն:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 58-59.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՄՈԴՈՒԼ 2.

«Սոցիալ-հոլգական զարգացում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 3. Մենք տարբեր ենք ու նման



Ողջույնի վարժություն

«Փոխանցիր ժպիտդ»

5 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

- «Հետևիր առաջնորդին»
- «Մենք տարբեր ենք»

35 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիչ ժպիտով»



Թեմատիկ վարժություն «Հետևիք առաջնորդին»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Դրամատիկական գործունեություն	10 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն ընդգրկվելով այս զվարճալի գործունեության մեջ՝ բացահայտում են ինքնարտահայտման և հույզերի միջև կապը:



Նպատակներ

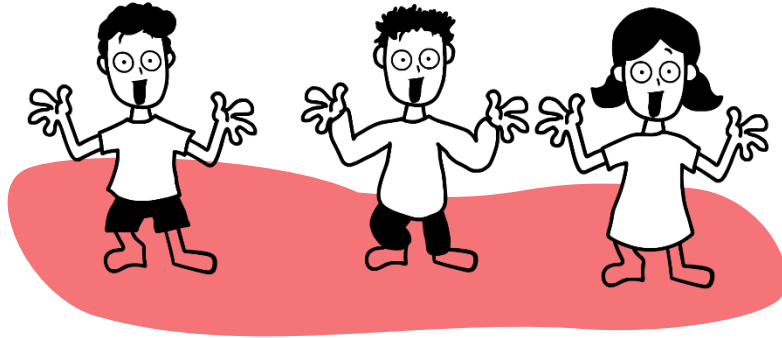
- Ներկայացնել տարբեր հույզեր:
- Ընկալել և ճանաչել դիմացինի հույզերը:



Քայլեր

1. Սովորողները կանգնում են շրջանաձև, ուսուցիչն ասում է. «Եկե՛ք զվարճալի վարժություն կատարենք միասին և տեսնենք, թե ինչպես ենք կարողանում արտահայտել մեր հույզերը»:
2. Քայլեք առաջ ուրախ ձայնարկությամբ և, օրինակ՝ ողջույնի ժեստը ցուցադրեք և խնդրեք, որ բոլորը հետևեն ձեզ՝ կրկնելով ձեր շարժումները, ձայնը և այլն:
3. Շարունակեք արտասանել տարբեր հնչյուններ, ձայներ, կատարեք տարբեր շարժումներ՝ օգտագործելով տարբեր հույզեր, օրինակ՝ կարող եք ողջունել խմբին տարբեր ձևերով՝ ուրախ, տխուր, բարկացած, զարմացած, խրոխտ, բարձր ձայնով, շատ ցածրաձայն, երգելով և այլն: Որքան բազմազան լինեն ձեր շարժումներն ու ձայնը, այնքան խումբը կմոտիվացվի, նրանց արտահայտչականությունն ու հույզերը կխթանվեն:
4. Երբ սովորողների խումբն ընկալել է գաղափարը, կարող եք առաջարկել հաջորդիվ իրենց միջոցով իրականացնել այն՝ ամեն անգամ նրանցից մեկին նշանակելով առաջնորդ:
5. Բացատրեք սովորողներին, որ հույզերը մեր զգացողություններն են, և այս խաղի միջոցով բոլորս ծանոթացանք նրանց բազմազանությանը:

6. Հարցրեք խմբին՝ որ հույզերին են նրանք ծանոթ:
7. Բացատրեք սովորողներին, որ հույզերը փոփոխվում են՝ կախված իրավիճակից, և դա բնական է, օրինակ՝ երբ մարդը բարկացած է, նա տևական ժամանակ չի կարող բարկացած մնալ, կյանքում նրան ուրախացնող շատ իրավիճակներ կլինեն, և նա կսկսի զայրույթը փոխարինել ուրախությամբ: Բայց եթե մարդը անընդհատ զայրացած է, ուրեմն ինչ-որ բան այն չէ: Օրինակներ կարող եք բերել ձեր իսկ կյանքից:
8. Բացատրեք, որ գոյություն ունեն 6 հիմնական հույզեր՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ, զարմանք, տհաճություն: Աշխարհի բոլոր մարդիկ զգում են այդ հիմնական հույզերը, իսկ մնացած հույզերը, ինչպիսիք են՝ միայնությունը, շփոթմունքը և այլն, կապված են հիմնական հույզերի հետ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Կարևոր է, որ բոլորս ճանաչենք մեր սեփական հույզերը: Բոլորս ունենք հույզեր, և կարևոր է, որ կարողանանք արձագանքել դրանց: Դրանք կարող են լինել ինչպես դրական, այնպես էլ՝ բացասական:
- Հարցրեք սովորողներին. «Ինչ սովորեցիք այս խաղի միջոցով», «Ինչ եք կարծում, արդյո՞ք կարևոր է դիմացինի հույզերի ճանաչումը», «Կարո՞ղ եք ճանաչել դիմացինի հույզերը նրա շարժումներից, ժեստերից, միմիկայից»:



Խորհուրդներ

- Համոզվեք, որ պահպանված են խաղի կանոնները:
- Եթե որոշ սովորողներ հրաժարվում են խաղում լինել առաջնորդ, ապա ոչ մի դեպքում մի ստիպեք նրանց:
- Եթե տարածքը սահմանափակ է, սովորողները կարող են խաղին մասնակցել իրենց գրասեղանների մոտ կանգնած: Այս դեպքում ապահովեք, որ առաջնորդը միշտ լինի մեջտեղում՝ բոլորին տեսանելի:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 40-42



Թեմատիկ վարժություն «Մենք տարբեր ենք»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Դրամատիկական գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Թղթեր սովորողների թվին համապատասխան Մատիտներ կամ գրիչներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները, գրելով իրենց կարծիքը, միաժամանակ ծանոթանում են այլ կարծիքների:



Նպատակներ

- Կարգավորել միջանձնային հարաբերությունները:
- Զարգացնել աշխարհընկալումը այլ սովորողի տեսանկյունից:
- Զարգացնել դիմացինի նկատմամբ հանդուրժողականության և կարեկցելու կարողությունը:
- Մշակել կոնֆլիկտների կարգավորման ռազմավարություններ:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին նստել հատակին կամ գրասեղանների մոտ, նրանց տրամադրեք թուղթ, գրիչ կամ մատիտ:
2. Նրանցից 2 կամավորի խնդրեք դերախաղի միջոցով ներկայացնել հետևյալ սցենարը.

2 աղջիկներ/տղաներ նոր են եկել այդ համայնք և չեն ճանաչում միմյանց: Նրանցից մեկը եռանդուն է, ընկերասեր, ոգևորված է նոր ընկերներ ձեռք բերելու հարցում: Նա շփվող է, հաղորդակցվող, սիրում է խոսել, ինչպես նաև սիրում է, երբ իր հետ են խոսում: Երբ նրան շրջապատող մարդիկ լռում են, նրան թվում է, թե ինքը հետաքրքիր չէ նրանց համար: Մյուս սովորողը լռակյաց է,

մարդկանց հանդեպ՝ հարգալից: Նա ցանկանում է հանդիպել նոր մարդկանց և ընկերներ ձեռք բերել: Նա իրեն լավ է զգում այնպիսի միջավայրում, որտեղ մարդիկ չեն շատախոսում, լռակյաց են, և ինքն էլ փորձում է նույն կերպ լինել: Նա ձանձրալի է համարում շատախոսությունը:

Այս երկու նոր սովորողները պետք է ծանոթանան միմյանց հետ:

3. Կամավորներին տրամադրեք առանձին տարածք նախապատրաստվելու, փորձեր կատարելու համար:
4. Երբ կամավորները ստանձնեն իրենց դերերը, պետք է դասարանի մյուս սովորողներին ներկայացնեն իրենց ծանոթությունը:
5. Առաջարկեք դասարանի մյուս սովորողներն իրենց մոտ եղած թղթերը բաժանել 2 մասի. մի հատվածում նրանք պետք է նամակ գրեն լռակյաց աղջկա, իսկ մյուս հատվածում՝ շատախոս աղջկա անունից: Օրինակ՝ լռակյաց աղջիկը տանից նամակ է գրում իր ընկերուհուն, որ դպրոցում հանդիպել է մի աղջկա, ով ևս նորեկ է և այլն: Ժամանակ պետք է տրամադրել, որպեսզի սովորողները մտքերը ձևակերպեն և նամակներ գրեն 2 աղջիկների/տղաների անունից: Նամակը կարող է սկսվել այսպես. «Հարգելի Ջառա, ես այսօր հանդիպեցի մի աղջկա...»:
6. Երբ բոլորն ավարտեն իրենց նամակները, խնդրեք կամավորներին կարդալ շատախոս աղջկա/տղայի նամակները: Քննարկում կազմակերպեք հետևյալ հարցերի շուրջ.
 - Ինչպե՞ս էր շատախոս աղջիկը/տղան վերաբերվում մյուս աղջկան/տղային:
 - Ինչպե՞ս էր նա վերաբերվում իրենց փոխհարաբերություններին:
 - Ի՞նչ հիշեց նա:
 - Ի՞նչն էր նրա համար ամենակարևորը շփման և հաղորդակցման մեջ:
7. Խնդրեք կամավորներին կարդալ նաև լռակյաց աղջկա/տղայի նամակները՝ քննարկումը կազմակերպելով նույն հարցերի շուրջ, սակայն լռակյաց աղջկա/տղայի տեսանկյունից:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ այն մասին, թե որքանով էր հեշտ կամ դժվար ներկայացնել իրավիճակը այլ մարդու աչքերով:
- Այս ամենի մասին մտածելը, գրի առնելը փոխել է արդյոք ձեր վերաբերմունքը փոխհարաբերությունների վերաբերյալ:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողները չեն ցանկանա, որ իրենց գրածը կարդան, պետք չէ ստիպել:
- Սովորողները կարող են պատրաստել նաև կարճ երկխոսություն այն մասին, թե ինչպես կզրուցեին, օրինակ՝ սցենարի աղջիկները/տղաները:
- Սովորողները կարող են նաև նկարելու միջոցով ներկայացնել երկխոսությունը կամ իրավիճակը:
- Սովորողները հետագայում կարող են այս հմտությունը կիրառել՝ ստեղծելով պատմություններ իրենց հորինած կերպարների կամ իրական մարդկանց տեսանկյունից, օրինակ՝ հայտնի, պատմական դեմքերի անունից: Այս ամենի վերաբերյալ կարող եք ստեղծել նաև ամսագիր, որտեղ կարտացոլվեն տվյալ դասարանի սովորողների կողմից ստեղծված բոլոր պատմությունները:



Աղբյուր

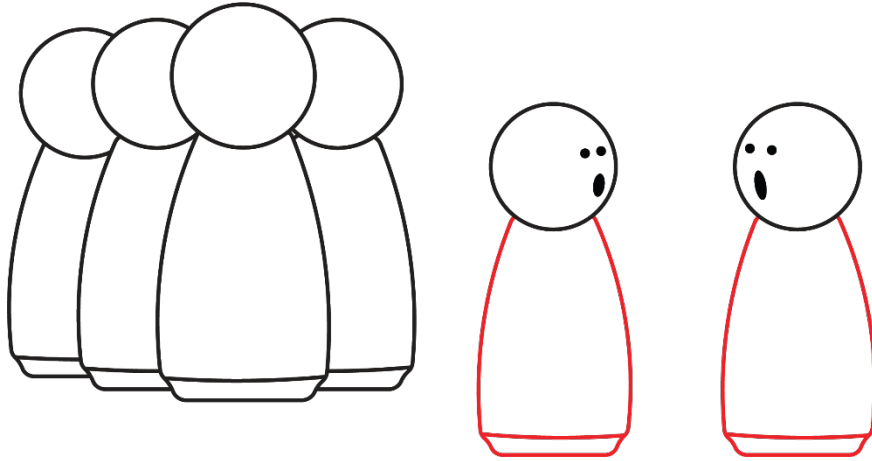
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 145-146.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՂԻՊՈՒՄ 4. Ես հասկանում եմ քեզ



Ողջույնի վարժություն

«Փոխանցիր ժպիտդ»

5 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Ապրումակցման արկղիկ»

35 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված է:



Ողջուլսի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Ապրումակցման արկղիկ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	35 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Թղթերի համար նախատեսված արկղիկ կամ տարա Պաստառ A4 չափի թուղթ Գրիչներ, մարկերներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները մտածում են փոխհարաբերություններում ուրիշների զգացմունքները հաշվի առնելու կարևորության մասին:



Նպատակներ

- Զարգացնել սեփական հոյզերը հասկանալու և արտահայտելու կարողությունը:
- Ձևավորել դիմացինի հոյզերը տարբեր իրավիճակներում ճանաչելու հմտություն:
- Գիտակցել հոյզերն արտահայտելու և դրանք զսպելու ազդեցությունները:



Քայլեր

1. Սկսեք այս վարժությունը մտազրոհի միջոցով: Խնդրեք սովորողներին ասել հոյզեր և զգացմունքներ արտահայտող հնարավորինս շատ բառեր: Գրեք դրանք գրատախտակին: Քննարկեք սովորողների հետ նոր կամ անսովոր բառերի իմաստը (կամ խնդրեք նրանց նշել իրենց համար անհասկանալի բառերը): Բացատրեք նրանց, որ այս հանդիպման գործողությունները կապված են ապրումակցման հետ, և հարցրեք՝ արդյո՞ք նրանք գիտեն, թե ինչ նշանակություն ունի այդ բառը: Բացատրեք, որ ապրումակցումը ուրիշների զգացմունքները հաշվի առնելն ու հասկանալն է:

2. Յուրաքանչյուր սովորողի խնդրեք վերցնել մեկ թերթիկ և անանուն ու առանց որևէ մեկի հետ խոսելու նկարագրել որոշակի իրավիճակ, որում՝

(ա) նրանք կցանկանային ավելի լավը լինել,

(բ) նրանք չեն վարվել այնպես, ինչպես կցանկանային:

Եթե կան սովորողներ, ովքեր չեն ցանկանում խոսել իրենց սեփական իրավիճակի մասին, ապա նրանք կարող են հորինել կամ նկարագրել մի իրավիճակ, որը տեսել են հեռուստացույցով կամ ֆիլմում:

Կարող եք ասել սովորողներին, որ նրանք կարող են պարզապես «մտորումներ» գրառել:

Այս փուլում նրանք պարզապես պետք է նկարագրեն իրավիճակը. հարկ չկա, որ բացատրեն իրենց զգացմունքները կամ փորձեն նշել խնդրի լուծման ուղիներ:

3. Խնդրեք սովորողներին կիսով չափ ծալել իրենց թերթիկները, այնուհետև առաջարկեք որևէ մեկին հավաքել դրանք արկղի մեջ:
4. Սովորողների հետ նստեք շրջանաձև (ամբողջ խմբով կամ 2-3 փոքր խմբերով): Բացատրեք, որ յուրաքանչյուրը արկղիկից մեկ թերթիկ է վերցնելու (եթե թերթիկում իրենց գրառումն է, պետք է վերադարձնեն և վերցնեն մյուսը): Այնուհետև վերցնողը կարդում է թերթիկում գրվածն այնպես, կարծես այդ «մտորումն» իրենն է:
5. Խնդրեք սովորողներին սկսել իրենց խոսքը «Ես զգում եմ...» արտահայտությամբ, որը շարունակելով՝ նրանք փորձելու են նկարագրել այն հնարավոր զգացմունքները, որոնք կարող է ունենալ այս իրավիճակում գտնվող անձը (նրանք կարող են օգտագործել գրատախտակին գրված զգացմունքներն արտահայտող բառերը կամ այլ զգացմունքներ): Նշեք, որ նկարագրված որոշ զգացմունքներ կարող են ճշգրիտ չլինել «մտորման» հեղինակի համար:
6. Այս գործունեության նպատակն է բացահայտել հնարավոր զգացմունքների ամբողջ շրջանակը: Երբ սովորողը որոշակի զգացողություններ է առաջարկում, խմբի մյուս անդամները ևս կարող են ավելացնել «Ես զգում եմ...» բնույթի արտահայտություններ:
7. Հնարավոր է, որ հարկ լինի օգտագործել հուշումներ հարցերի ձևով. «Ուրիշ ի՞նչ զգացողություններ և հույզեր կարող են լինել: Կարո՞ղ եք մտածել «մտորման» հեղինակի տեսանկյունից»:

8. Երբ բոլորն արդեն կարդացել են բոլոր «մտորումները», հավաքեք թերթիկները, պատռեք դրանք և միայն հետո դեն նետեք՝ որպեսզի անհատական օրինակները հնարավոր չլինի նույնականացնել:
9. Այժմ քննարկեք վարժությունը՝ հարցնելով սովորողներին.
 - ա) Ինչ զգացիք, երբ կարդացին ձեր սեփական «մտորումը»:
 - բ) Ինչպիսի՞ զգացողություն ունեցաք, երբ մեկ ուրիշը «կարդում էր» ձեր զգացմունքները:
 - գ) Դուք ապրումակցում էիք այլ սովորողների «մտորումներին»:
 - դ) Ինչ զգացողություն էր դա:
10. Շեշտեք մարդկանց խոսքերի տակ ենթադրվող զգացմունքները լսելու կարևորությունը: Քննարկեք նաև, թե ինչու են մարդիկ օգտագործում զայրույթը՝ թաքցնելու կամ ճնշելու այլ զգացմունքներ, որոնք դժվարանում են արտահայտել:
11. Այս ամենից հետո սովորողներին խնդրեք աշխատել երեք կամ չորս հոգանոց խմբերով: Յուրաքանչյուր խմբին տվեք մեկական պաստառ և հրահանգեք բաժանել այն մասերի ըստ օրինակի.

Արտահայտել զգացմունքները		Թաքցնել զգացմունքները	
Առավելություններ	Թերություններ	Առավելություններ	Թերություններ

12. Այնուհետև առաջարկեք լրացնել պաստառը՝ նշելով, թե որոնք են զգացմունքներն արտահայտելու կամ դրանք թաքցնելու առավելություններն ու թերությունները:
13. Ամփոփեք աշխատանքը՝ անդրադարձ կատարելով և քննարկելով յուրաքանչյուր խմբի աշխատանքը:



Եկե՛ք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում: Արդյո՞ք այդ զգացողությունը տարբերվում է նրանից, որն ապրեցիք, երբ մենք սկսեցինք գործունեությունը:
- Ինչ եք կարծում՝ այս վարժությունը կարևոր է: Ինչո՞ւ:



Խորհուրդներ

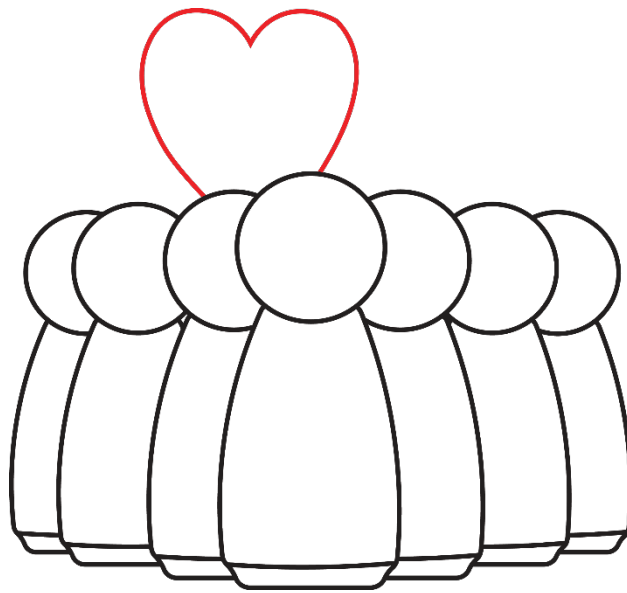
- Նախքան գործողությունը սկսելը ստեղծեք անվտանգ և դատողություններից զերծ ապահով միջավայր, որտեղ սովորողները իրենց հարմարավետ կզգան:
- Այս գործունեությունը կարող է ուժեղ զգացողություններ առաջացնել, և դա կարող է բացասական փորձ լինել որոշ սովորողների համար: Այս պահին կարող է օգտակար լինել կարճ, հաճելի, աշխույժ գործունեությունը՝ դասը շարունակելու համար:
- Եթե սովորողներն անվստահ են, կարևոր է, որ հարցերին պատասխանելու համար նրանց տրամադրեք տարածք, ժամանակ, և չքննադատեք, եթե նրանք դժվարանում են պատասխանել:



Աղբյուր

Mental health education and hauora: Teaching interpersonal skills, resilience, and wellbeing. Katie Fitzpatrick, Kat Wells, Gillian Tasker, Melinda Webber, and Rachel Riedel p. 116-117.

ՀԱՆՂԻՊՈՒՄ 5. Փոխազդեցություն և վստահության ձևավորում



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	<ul style="list-style-type: none"> • «Հայելի» • «Աթոռը» 	35 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Հայելի»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	20 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները այս խաղում զույգերով միմյանց ընդօրինակում և արտահայտում են տարբեր հույզեր:



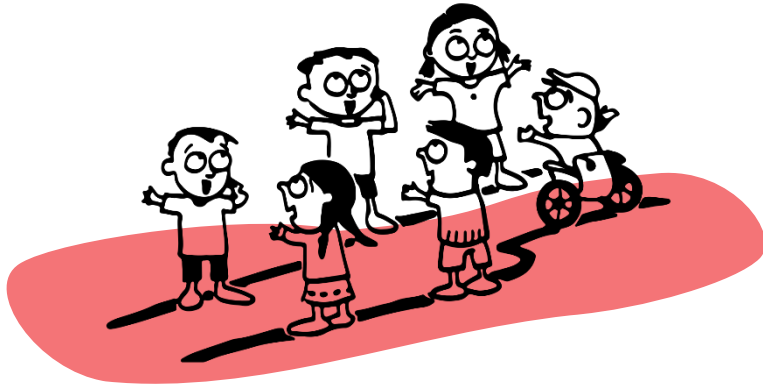
Նպատակներ

- Զվարճանալ և ամրապնդել հույզերի մասին իմացությունը:
- Հույզերը ստեղծագործաբար արտահայտել շարժման միջոցով:
- Խթանել համագործակցությունը և կենտրոնացումը:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին կանգնել երկու շարքով:
2. Բացատրեք, որ առաջին շարքում լինելու են «հայելիները», իսկ երկրորդ շարքում՝ «դերասանները»:
3. Այնուհետև օգնականի օգնությամբ ցուցադրեք խաղը:
4. Ներկայացրեք դրական որակներ և հոգեվիճակներ, ինչպիսիք են ուժը, քաջությունը, երջանկությունը, խաղաղությունը, այնուհետև խնդրեք «դերասաններին» ներկայացնել դրանց հետ կապված հույզերը:
5. Հրահանգեք «հայելիներին» ամենայն մանրամասնությամբ ընդօրինակել «դերասանին»:
6. Այնուհետև հրահանգեք մասնակիցներին տեղերով փոխվել. «հայելիները» դառնում են «դերասաններ», իսկ «դերասանները»՝ «հայելիներ»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Հեշտ էր «հայելի լինելը»: Զվարճալի էր:
- Հեշտ էր լինել ժեստերը կատարող: Ձեզ դուր եկավ այդ դերը:
- Ինչ տեղի ունեցավ խաղի ընթացքում:
- Ինչպիսին էր ձեր փորձը որպես «դերասան»: Իսկ որպես «հայելի»:
- Կարող եք նկարագրել, թե ինչպես են դեմքի և մարմնի մասերն արտահայտում հույզերը:
- Ինչ եք կարծում, ինչպես է այս խաղն օգնում մեզ ուշադրություն դարձնել, թե ինչպես են մարդիկ զգում իրենց:
- Ասեք խմբին. *«Միմյանց նկատմամբ ուշադիր լինելը կարող է շատ կարևոր լինել խմբի համար: Դուք պետք է ուշադիր նայեք և լսեք դիմացինին, որպեսզի հասկանաք նրան: Երբեմն մեր հույզերն ու զգացմունքները կարող են ազդել ուրիշների վրա, ինչպես որ ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները կարող են ազդեցություն ունենալ մեր տրամադրության վրա, օրինակ՝ եթե ինչ-որ մեկը տխուր է, ապա մենք նույնպես կարող ենք տխրել»:*



Խորհուրդներ

- Եթե խումբը մեծ է, իսկ տարածքը՝ սահմանափակ, սովորողները կարող են մասնակցել խաղին իրենց նստարանների կողքին կանգնած:
- Ուշադիր եղեք հաշմանդամություն ունեցող սովորողների նկատմամբ, քանի որ նրանք կարող են լինել ոչ այնքան շարժուն, որքան մյուսները: Խաղը հնարավոր է խաղալ նաև նստած: Համոզվեք, որ դուք ներգրավում եք նրանց կառուցողական և մասնակցային ձևով:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 83-84.



Թեմատիկ վարժություն «Վթողը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	15 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները ստանում են գիտելիքներ իրենց անմիջական միջավայրի մասին և այս պարզ վարժության օգնությամբ պարզում, թե որ առարկաները, երևույթները զգացողություններն են իրենց մոտ հաճելի զգացողություններ առաջացնում և սթրես չեն պատճառում:



Նպատակներ

- Ակտիվացնել զգայարանները:
- Բացահայտել շրջակա միջավայրի այն իրերը, որոնք հաճելի են:
- Ուշադրությունը ներքին ապրումներից տեղափոխել արտաքին աշխարհ՝ շեղվելով անհանգստացնող զգացողություններից կամ բացասական ապրումներից:
- Բարելավել ինքնազգացողությունը, կառավարել սթրեսը, անհանգստությունը:



Քայլեր

1. Սովորողներին խնդրեք նստել հարմար դիրքով՝ առանց խաչելու ոտքերը և ձեռքերը:
2. Հանգստացնող տոնով ասեք.

«Դանդաղ և խորը շնչեք և արտաշնչեք:

Նայեք ձեր շուրջը և լուռ, ձեր մտքում նշեք հինգ առարկաներ, որոնք տեսնում եք, և որոնք կարող են հետաքրքրել ձեզ: Օրինակ, կարող եք ասել. «Ես տեսնում եմ հատակը, ես տեսնում եմ կոշիկը, ես տեսնում եմ սեղան, ես տեսնում եմ աթոռ, ես տեսնում եմ մարդու»:

Դանդաղ և խորը շնչեք և արտաշնչեք: Դանդաղ փակեք ձեր աչքերը: Ձեր մտքում նշեք ձեր մարմնի հետ կապված չորս զգացողություն: Օրինակ, դուք կարող եք ասել. «Ես զգում եմ այս փայտե աթոռը իմ ձեռքերով, զգում եմ ոտքերիս մատները կոշիկներիս մեջ, զգում եմ, թե ինչպես է մեջքս սեղմվում աթոռիս» և այլն:

Դանդաղ և խորը շնչեք և արտաշնչեք: Ձեր մտքում նշեք երեք ձայն, որոնք լսում եք, և որոնք հաճելի զգացողություններ են արթնացնում: Օրինակ, դուք կարող եք ասել. «Ես լսում եմ կնոջ խոսակցությունը, ես լսում եմ իմ շնչառությունը, ես լսում եմ դռան թակոցը, ես լսում եմ ինչ-որ մեկի քայլերու ձայնը, ես լսում եմ բջջային հեռախոսի զանգը»:

Դանդաղ և խորը շնչեք և արտաշնչեք: Լուռ, ձեր մտքում նշեք երկու հոտ, որոնք կարող եք զգալ, և որոնք հաճելի են ձեզ: Օրինակ, կարող եք ասել. «Ես զգում եմ ծաղիկների հոտը, օծանելիքի բույրը» և այլն:

Դանդաղ և խորը շնչեք և արտաշնչեք: Լուռ, մտքով որևէ դրական, լավ բան ասեք ձեր մասին:

Դանդաղ և խորը շնչեք և արտաշնչեք: Դանդաղ բացեք ձեր աչքերը»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում


- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում: Արդյո՞ք այդ զգացողությունը տարբերվում է նրանից, որն զգացիք, երբ մենք սկսեցինք գործունեությունը:
- Հեջտ էր բացահայտել ձեզ չանհանգստացնող երևույթները:
- Ի՞նչ եք կարծում, այս վարժությունը կարևոր է: Ինչո՞ւ:
- Դուք կարծում եք, որ կարող եք այս վարժությունը կատարել միայնակ: Ի՞նչ եք կարծում, այն կօգնի՞ ձեզ:





Խորհուրդներ


- Նախքան գործողությունը սկսելը ստեղծեք անվտանգ և դատողություններից զերծ ապահով միջավայր, որտեղ սովորողները իրենց հարմարավետ կզգան:
- Եթե սովորողների մեջ կան ամաչկոտ երեխաներ, հարցերին պատասխանելու համար կարևոր է, որ նրանց տրամադրեք տարածք, ժամանակ, և չդատեք, եթե նրանք դժվարանում են պատասխանել:


- Եթե դասարանում կան խոսքով չհաղորդակցվող երեխաներ, տվեք նրանց նկարների հավաքածու և խնդրեք ընտրել համապատասխան նկարները կամ առաջարկեք նկարել, եթե ունեն համապատասխան հմտություններ և հնարավորություն:

5 Գրիր ըո շոջապարում 5 առարկա, որոնք քեզ հեփաքրքրեցին: 

4 Նկարիր 4 զգացողություն քո մարմնում: 

3 Լսիր 3 ձայն, որոնք հաճելի զգացողություններ են արթնացնում քո մեջ: 

2 Զգա՛ 2 հոփ, որ հաճելի է քեզ: 

1 Ասա՛ քո մասին որևէ լավ, դրական բան: 



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 132-133.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցհիպակական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՄՈԴՈՒԼ 3.

«Հույզերի և զգացմունքների կառավարում»



ՀԱՆՊԻՊՈՒՄ Ե. Երբ և ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	<ul style="list-style-type: none"> • «Հույզերի ջերմաչափ» • «Կրկնիր ծափերը» 	30 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Հույզերի ջերմաչափ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Աշխատանքային թերթիկ «Հույզերի ջերմաչափ» (սովորողների թվին համապատասխան) Սահիկ, պաստառ Գրիչներ, գունավոր մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները կկարողանան բացահայտել իրենց հույզերը և «Հույզերի ջերմաչափի» միջոցով կապեր ստեղծել իրենց մտքերի, հույզերի և գործողությունների միջև:



Նպատակներ

- Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը:
- Վերլուծել իրավիճակը և գտնել հնարավոր լուծումներ:
- Զարգացնել ինքնագիտակցությունը:
- Ձևավորել ինքնակառավարման ծրագիր մշակելու, ինչպես նաև մտքերի, զգացմունքների և գործողությունների միջև կապեր ստեղծելու հմտություններ:



Քայլեր

1. Հանձնարարեք սովորողներին նստել իրենց համար հարմար տեղում՝ նախապես տեղեկացնելով, որ վարժության ընթացքում նրանք որոշ նշումներ են անելու:
2. Պաստառի կամ սահիկի միջոցով ներկայացրեք, թե ինչ է «Հույզերի ջերմաչափը»: Իսոսեք այն մասին, թե ինչ նպատակով է այն կիրառվում: Ներկայացրեք, որ հույզերի ջերմաչափն ունի 5 գունային բաժանում՝ կապույտ, կանաչ, դեղին, նարնջագույն, կարմիր, որոնց դիմաց նրանք նշումներ են անելու: Նշեք, որ յուրաքանչյուր գույն

համապատասխանում է որոշակի հույզերի և զգացողությունների. կապույտը՝ ուրախ և խաղաղ, կանաչը՝ հուզված և անհանգիստ, դեղինը՝ տխուր և հիասթափված, նարնջագույնը՝ լարված և վրդովված, կարմիրը՝ բարկացած և վերահսկողությունը կորցրած:

3. Քննարկեք, թե ինչ դեր են խաղում զգացմունքները մեր առօրյա կյանքում և ինչպես են ի հայտ գալիս կոնֆլիկտների ժամանակ:
4. Նշեք, որ հույզերը չեն լինում «ճիշտ» կամ «սխալ», և որ տարբեր հույզեր և զգացողություններ ունենալը բնական է ինչպես երեխաների, այնպես էլ մեծահասակների համար:
5. Բաժանեք սովորողներին «Հույզերի ջերմաչափ» աշխատանքային թերթիկներ, գրիչներ ու գունավոր մատիտներ:
6. Այնուհետև խնդրեք սովորողներին աշխատանքային թերթիկում հույզերի ջերմաչափի համապատասխան մասում նշել մի քանի հնար, որոնք օգնում են նրանց ավելի լավ զգալ և կարգավորել իրենց հույզերի և զգացողությունների աստիճանը՝ քայլ առ քայլ «շարժվելով» դեպի կանաչ գույնը: Սովորողներին ներկայացրեք մի քանի հնար, որոնք կարող են օգնել նրանց այդ հարցում.
 - *Կատարեք շնչառական վարժություններ: Խորը շունչ քաշեք, շունչը պահեք, արտաշնչեք և նորից շունչը պահեք: Յուրաքանչյուր գործողություն իրականացրեք՝ հաշվելով մինչև 4-ը: Կրկնեք այս շրջափուլն այնքան, որքան ձեզ պետք է: Շնչառական այս տեխնիկան օգնում է ավելի հանգիստ զգալ, թեթևացնել սթրեսի մտավոր և ֆիզիկական նշանները, կայունացնել ուշադրությունը, բարձրացնել ակտիվությունը:*
 - *Կատարեք մարմնի ձգումներ: Այդ ընթացքում մարմնի տարբեր հատվածների մկանները սկսում են աշխատել, ինչը օգնում է պահպանել առողջությունը և պայքարել սթրեսի դեմ:*
 - *Լսեք երաժշտություն, քանի որ այն օգնում է մարդկանց նվազեցնել սթրեսի մակարդակը:*
7. Երբ բոլոր սովորողներն ավարտեն, ցանկացողներին խնդրեք ներկայացնել «Հույզերի ջերմաչափ»-ի միջոցով իրականացված ինքնավերլուծության արդյունքները:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Արդյո՞ք հեշտ էր հասկանալ, թե ինչպես եք ձեզ զգում:
- Կարո՞ղ եք գտնել միջոցներ, որոնք կօգնեն վերափոխել ձեր հույզերը և ավելի լավ զգալ:



Խորհուրդներ

- Որպես «Հույզերի ջերմաչափ» աշխատանքային թերթիկի այլընտրանք՝ յուրաքանչյուր սովորող կարող է նկարել իր ջերմաչափը՝ հետևելով ուսուցչի օրինակին:
- Եթե սովորողները դեռևս չեն կարողանում գրել, ապա աշխատանքային թերթիկի այն հատվածում, որտեղ պետք է նշեն, թե ինչն է օգնում իրենց ավելի լավ զգալ, կարող են նկարել տվյալ առարկան կամ երևույթը այնպես, ինչպես կարող են:
- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում գրել կամ նկարել, աջակցեք նրան, թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից կամ հնարավորություն տվեք բանավոր ներկայացնելու:



Աղբյուր

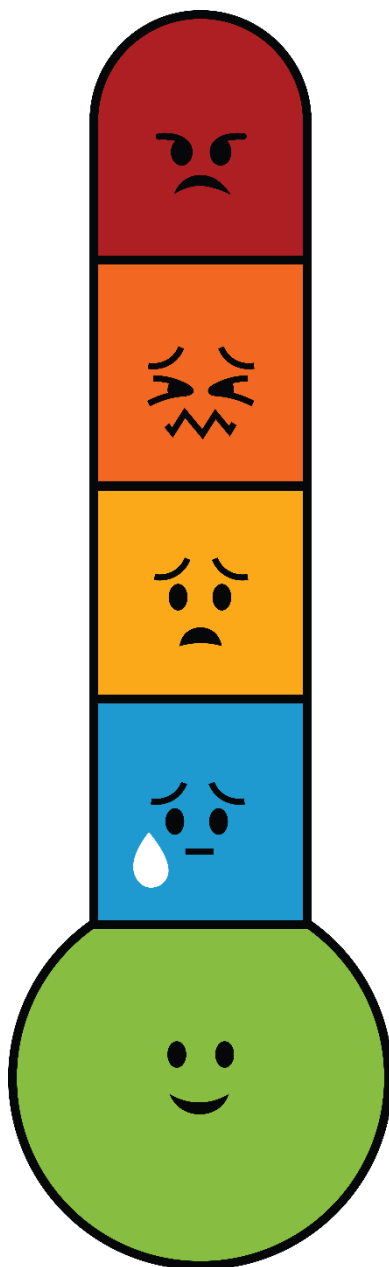
Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտե, 2021: «Օգնենք օգնողներին» ուղեցույց ուսուցիչների համար, էջ 97-98, էջ 123:

Հույզերի ջերմաչափ

(աշխատանքային թերթիկ)

Ինչպե՞ս եմ ինձ
զգում:

Ի՞նչը կօգնի ինձ
ավելի լավ զգալ:



Ջերմաչափի գույների նշանակությունը.

- կանաչ՝ ուրախ, հանգիստ, խաղաղ և ինքնավստահ
- կապույտ՝ անհանգիստ, ցրված, տխուր և հոգնած
- դեղին՝ հուզված, նյարդայնացած, տագնապային և հիասթափված
- նարնջագույն՝ լարված, վրդովված, հուսահատ և հուսալքված
- կարմիր՝ բարկացած, սարսափած և վերահսկողությունը կորցրած



Թննատիկ վարժություն «Կրկնի՛ր ծափերը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Երաժշտական գործունեություն	5 րոպե	—



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները միասին ռիթմիկ ծափերի միջոցով ստեղծում են երաժշտություն առանց երաժշտական գործիքների:



Նպատակներ

- Կենտրոնացնել ուշադրությունը:
- Լսել դիմացինին:
- Ապահովել խմբային միասնականություն:



Քայլեր

1. Խնդրեք սովորողներին նստել կամ կանգնել շրջանաձև:
2. Ծափահարեք պարզ ռիթմերով, այնպես, որ մասնակիցները հեշտությամբ կարողանան անընդհատ կրկնել:
3. Խնդրեք մասնակիցներին ծափերով կրկնել նույն ռիթմերն այնքան, մինչև ամբողջ դասարանը ծափահարի միասին:
4. Երբ ամբողջ դասարանը կարողանա նույնությամբ և միասնական կրկնել ռիթմիկ ծափերը, դադարեցրեք այդ ռիթմը և առաջարկեք այլ ռիթմ:



Այլ տարբերակներ

- Վարժությունը կարող էք կատարել նաև ոչ թե ծափերով, այլ մարմնի տարբեր մասերին ռիթմիկ դիպչելով:

- Ռիթմերը կարող են ուղեկցվել նաև բառերով կամ մարդկանց անուններով:
- Կարող եք կիրառել նաև երաժշտական գործիքներ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ի՞նչ էր տեղի ունենում խաղի ընթացքում: Ի՞նչ զգացողություններ ունեիք, երբ բոլորս միասին ծափահարում էինք նույն ռիթմով:
- Որքանով էր միմյանց լսելը կարևոր այս խաղի ընթացքում:
- Ինչպե՞ս կարող ենք խաղի ընթացքում ձեռք բերած հմտությունները կիրառել մեր մյուս միասնական գործունեությունների ընթացքում:



Խորհուրդներ

- Եթե խումբը մեծ է, իսկ տարածքը՝ սահմանափակ, ապա սովորողները կարող են մասնակցել խաղին իրենց գրասեղանների կողքին կանգնած:
- Շարժունակության խնդիրներ ունեցող երեխաների լիարժեք մասնակցությունն ապահովելու համար սկսեք հնարավորինս պարզ ռիթմերից: Կարող եք օգտագործել տարբեր հարմարանքներ (դափ, զնգան կամ այլ առարկաներ, որոնք կարող են օգնել երեխային):
- Սովորողներին պետք է բացատրեք ռիթմիկ ծափերի նշանակությունը, որպեսզի հենց այնպես չծափահարեն, քանի որ ծափերը իմաստավորված են:

Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. Pp. 10-11.



Ինքնանդրադարձ

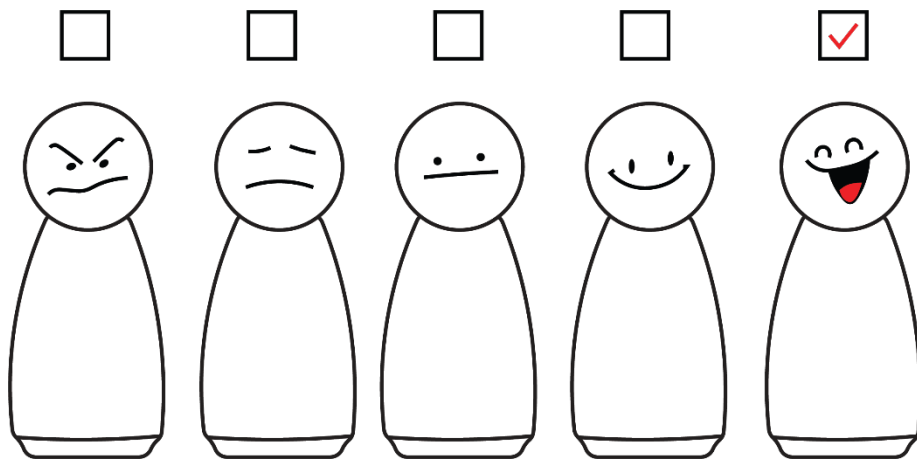
- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Նախքան հանձնարարություն տալը սովորողների ուշադրությունը կենտոնացրեք այն հանգամանքի վրա, որ հանդիպման ընթացքում ներկայացված հնարները, օգնում են նրանց ավելի լավ զգալ և կարգավորել իրենց հույզերը և զգացողությունները, և որ նրանք կարող են օգտագործել դրանք ցանկացած իրավիճակում: Այնուհետև խնդրեք սովորողներին մինչև հաջորդ հանդիպումը կիրառել դրանք ըստ անհրաժեշտության և կիսվել այն տեղեկատվությամբ, թե որքանով էին դրանք արդյունավետ:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 7. Սթրեսի հաղթահարման ուղիները



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Հարված սթրեսին»	30 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թննատիկ վարժություն «Հարված սթրենսին»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	30 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Աշխատանքային թերթիկ «Հարված սթրենսին» (սովորողների թվին համապատասխան) Մարկերային գրատախտակ կամ պաստառ, Մարկերներ, մատիտներ, գրիչներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները ծանոթանում են սթրենսի կառավարման հնարավոր ուղիներին:



Նպատակներ

- Բացահայտել սթրենսային իրավիճակները:
- Զարգացնել սթրենսը կառավարելու հմտությունները:
- Զարգացնել ինքնակառավարման հմտությունները:



Քայլեր

1. Սովորողներին բաժանեք աշխատանքային թերթիկները, մատիտները և հրահանգեք, որպեսզի նրանք ծանոթանան աղյուսակի բովանդակությանը, այնուհետև խնդրեք, որ ընտրեն 4 տարբերակ, որոնք, ըստ իրենց, ամենաարդյունավետն են սթրենսին արձագանքելու առումով: Յուրաքանչյուր սովորող իր աշխատանքային թերթիկի վրա ընտրում է իր տարբերակը և մատիտով ընդգծում:
2. Պարզեք, թե սովորողների մոտ արդյո՞ք նկատվել են կրկնություններ: Այդ նպատակով խնդրեք, որ յուրաքանչյուր սովորող մոտենա

գրատախտակին կամ պաստառի վրա կատարի իր գրառումը, օրինակ՝ 1-ին տարբերակն ընտրել են Արամն ու Անահիտը: Խնդրեք, որ նրանք մոտենան և գրեն իրենց անունները 1-ին տարբերակի տակ:

3. Խնդրեք սովորողներին զույգերով քննարկել, թե ինչու են նշվածները համարվում սթրեսի դեմ պայքարելու, սթրեսը հաղթահարելու դրական ուղիներ:
4. Երբ քննարկումն ավարտեք, խնդրեք սովորողներին իրենց աշխատանքային թերթիկներում կատարել լրացումներ դատարկ վանդակում: Յուրաքանչյուր սովորող իր համար պետք է նշի այնպիսի ռազմավարություններ, որոնք նրան օգնում են հաղթահարել սթրեսը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ հետևյալ հարցերի շուրջ.
 - ✓ Ի՞նչ են զգում, երբ հայտնվում են սթրեսային իրավիճակում:
 - ✓ Ի՞նչն է իրենց համար կարևոր, երբ սթրեսային իրավիճակում են:
 - ✓ Ի՞նչպե՞ս կարող են նվազեցնել սթրեսը, օրինակ՝ այս շաբաթվա ընթացքում:
- Սովորողների ուշադրությունը ուղղեք այն հանգամանքի վրա, որ սթրեսի հաղթահարման ուղիների ընտրությունը տարբեր մարդկանց համար տարբեր է արդյունավետության տեսակետից:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում կարդալ և գրել, ապա.
 - ✓ նախապես պատրաստեք նկարներ, որոնք համարժեք կլինեն աշխատանքային թերթիկում ներառված գործողություններին,
 - ✓ կարդացեք աշխատանքային թերթիկի բովանդակությունը և հնարավորություն տվեք նրան բանավոր ներկայացնելու:
- Եթե սովորողները չեն ցանկանա խոսել իրենց սթրեսային իրավիճակների մասին, ապա մի ստիպեք:



Աղբյուր

Mental health education and hauora: Teaching interpersonal skills, resilience, and wellbeing. Katie Fitzpatrick, Kat Wells, Gillian Tasker, Melinda Webber, and Rachel Riedel, pp. 143-144.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոգիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Երեխաներին հանձնարարեք մինչև հաջորդ հանդիպումը ուշադրություն դարձնել՝ արդյո՞ք առօրյայում նրանք կիրառել են նոր ռազմավարություններ սթրեսի հաղթահարման համար, և որքանով են դրանք եղել արդյունավետ:

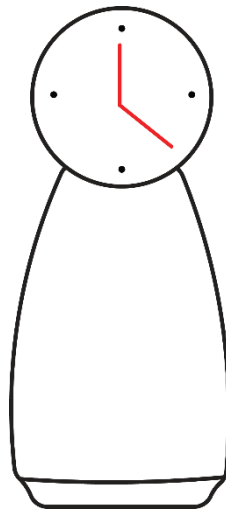
Հարված սթրեսին (աշխատանքային թերթիկ)





Հրահանգ. Նշեք այն 4 ռազմավարությունները, որոնք ամենաարդյունավետն են Ձեզ համար սթրեսին արձագանքման և հաղթահարման տեսանկյունից: Դատարկ տողերում կարող եք ավելացնել այն ռազմավարությունները, որոնք նշված չեն աղյուսակում, բայց ձեզ համար լավագույնն են սթրեսի հաղթահարման համար:

ՀՀ	Ռազմավարություններ	Նշումներ
1.	Գնալ զբոսնելու	
2.	Նկարել կամ ներկել	
3.	Աշխատել այգում, տանը	
4.	Լսել երաժշտություն	
5.	Գիրք կարդալ	
6.	Ժամանակ անցկացնել ընկերոջ հետ	
7.	Մտածել, խորհել	
8.	Նվագել	
9.	Մերսում անել	
10.	Խաղալ ընտանի կենդանու հետ	
11.	Գնալ կինո, թատրոն	
12.	Կատարել ռելաքսացիոն վարժություններ, յոգայով զբաղվել	
13.	Զբաղվել խեցեգործությամբ, կար ու ձևով, փայտագործությամբ կամ այլ արհեստով	
14.	Ժամանակ անցկացնել ընտանիքի հետ	
15.	Ժամանակ անցկացնել խաղային միջավայրում	
16.	Գնալ մարզասրահ, զբաղվել սպորտով	
17.	Գրել բանաստեղծություններ, պատմություններ, օրագիր վարել	
18.	Այլ _____	

ՀԱՆՈՒԹՅԱՆ Ծ. Նպատակների սահմանում

և ժամանակի կառավարում



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Ինչպե՞ս եմ ես տնօրինում իմ ժամանակը»	30 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	5 րոպե



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թմնատիկ վարժություն «Ինչպե՞ս եմ ես տնօրինում իմ ժամանակը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Իսաղային, աշխատանքային գործունեություն	30 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական աշխատանքային թերթիկ «Ինչպե՞ս եմ ես տնօրինում իմ ժամանակը» (յուրաքանչյուր սովորողի համար 2 օրինակից) Թուղթ, գրիչներ, մատիտներ, մարկերներ Սպիտակ պաստառ կամ գրատախտակ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները ձեռք կբերեն ժամանակը կառավարելու և առաջնահերթություններ սահմանելու հմտություններ, ինչպես նաև կգիտակցեն դրանց առավելությունները: Ժամանակի կառավարման լավ հմտություններ ունեցող սովորողների մոտ կնվազի անհանգստության և սթրեսի մակարդակը, կբարձրանա արդյունավետությունը ցանկացած գործունեություն իրականացնելիս, խնդիրներ լուծելիս և որոշումներ կայացնելիս:



Նպատակներ

- Ձևավորել ինքնավերլուծություն կատարելու հմտություններ սովորական առօրյայում տարբեր գործողությունների համար ծախսած ժամանակի արդյունավետությունը գնահատելու միջոցով:
- Սահմանել առաջնահերթություններ ամենօրյա գործողությունների շրջանակում:
- Առավել արդյունավետ և իրատեսորեն վերաբաշխել ժամանակը՝ սահմանված նպատակներին հասնելու համար:
- Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ:



Քայլեր

1. Գրատախտակին գրեք հետևյալ վերնագրերը.
 - Ֆիզիկական կարիքներ
 - Ուտում
 - Հանգիստ
 - Անձնական ժամանակ
 - Ընտանիք
 - Այլ պարտավորություններ
2. Խնդրեք սովորողներին կազմել վերը նշված ուղղություններով իրականացվող իրենց ամենօրյա գործողությունների ցանկը՝ հիմնվելով անհատական աշխատանքային թերթիկի վրա, համարակալել դրանք ըստ առաջնահերթության՝ յուրաքանչյուրի դիմաց նշելով այն ժամաքանակը, որը նրանք տրամադրում են տվյալ գործողությանը:
3. Այնուհետև սովորողներին հրահանգեք հաշվել, թե որքան ժամանակ են նրանք տրամադրում յուրաքանչյուր գործունեությանը շաբաթվա ընթացքում:
4. Վերջում սովորողներին խնդրեք փոքր խմբերով համեմատել և քննարկել իրենց արդյունքները, որից հետո ամփոփեք քննարկումը ամբողջ դասարանով:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչը ձեզ զարմացրեց գործողությունների և ժամանակի վերլուծության ընթացքում: Ինչո՞ւ:
- Ո՞ր գործողությունների դեպքում առավելապես դժվարացաք ժամանակ սահմանել և վերլուծություններ անել: Ինչո՞ւ:
- Արդյո՞ք ամենաշատ ժամանակ պահանջող գործողությունները առաջնահերթություններ են:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում գրել կամ նկարել, աջակցեք նրան, թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից կամ հնարավորություն տվեք բանավոր ներկայացնելու:



Աղբյուր

Mental health education and hauora: Teaching interpersonal skills, resilience, and wellbeing. Katie Fitzpatrick, Kat Wells, Gillian Tasker, Melinda Webber, and Rachel Riedel, pp. 214-216.

Ինչպես եմ ես տնօրինում իմ ժամանակը (աշխատանքային թերթիկ)

Գործունեության տեսակը	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի	Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ	Կիրակի



Ինքնանդրադարձ

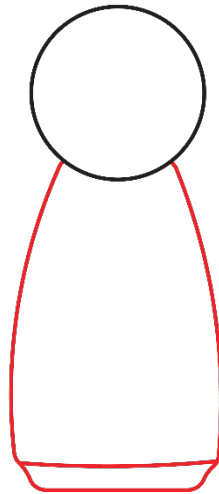
- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոգիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Սովորողներին տրամադրեք մաքուր աշխատանքային թերթիկներ և առաջարկեք դրանցում գրառել շաբաթվա ընթացքում իրականացվող գործողություններն՝ ըստ առաջնահերթությունների և հաջորդ շաբաթվա ընթացքում կրկին լրացնել, թե որքան ժամանակ է տրամադրվում դրանցից յուրաքանչյուրի համար: Շաբաթվա վերջում սովորողներին առաջարկեք համեմատություն կատարել լրացված 2 թերթիկների միջև և վերլուծել արդյունքները:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 9. Առօրյայի պլանավորում



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Ժամանակի կառավարում»	35 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Ժամանակի կառավարում»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Իսաղային, աշխատանքային գործունեություն	35 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • A3 չափի թուղթ (խմբերի քանակով) • Մարկերներ, գունավոր գրիչներ, մատիտներ • Սցենարների օրինակներ • Նոթբուքեր, պլանշետներ (այլ սարքեր, որոնց օգնությամբ սովորողները կարող են ներկայացնել իրենց աշխատանքները)



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները ժամանակի կառավարման հմտությունները կիրառում են տարբեր իրավիճակներում, սահմանում առաջնահերթություններ այլ անձի համար:



Նպատակներ

- Հաստատել հարաբերություններ այլոց հետ և աշխատել թիմում:
- Ձեռք բերել ժամանակի կառավարման հմտություններ և կիրառել դրանք տարբեր իրավիճակներում:



Քայլեր

1. Սովորողներին բաժանեք չորս կամ հինգ հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին մեկ սցենար հատկացրեք: Սցենարները կարող են կրկնվել:

2. Խնդրեք սովորողներին, որպեսզի նշեն այն բոլոր գործողությունները, որոնք պետք է կատարի սցենարի հերոսը:
3. Սովորողները պետք է աշխատեն միասին և ներկայացնեն, թե նշված գործողությունները որքանով են կարևոր սցենարի հերոսի կյանքում, որոնք են առաջնային նրա համար, ինչ հետևանքների կարող է հանգեցնել ժամանակի ոչ ճիշտ կառավարումը:
4. Սովորողները պետք է առաջարկեն ուղիներ, թե ինչպես սցենարի հերոսը կարող է արդյունավետ կառավարել իր ժամանակը, և նշեն օրինակներ:
5. Սովորողների խմբի կողմից ներկայացվող տեղեկատվությունը պետք է լինի հստակ և հակիրճ՝ ներառելով սովորողների ստեղծագործական և քննադատական միտքը:
6. Խմբերն իրենց աշխատանքները կարող են ներկայացնել սահիկաշարերի, տեսանյութերի տեսքով, ինչպես նաև պաստառով:
7. Կիրառեք տրամադրված սցենարների օրինակները կամ ստեղծեք նմանատիպ սցենարներ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Խոսեք սովորողների հետ այն մասին, թե որքանով է կարևոր ժամանակի կառավարումը առօրյա կյանքում:
- Շեշտադրեք, թե որքան կարևոր է օրը սկսել պլանավորումով և նպատակներ սահմանել այդ օրն առավել արդյունավետ անցկացնելու համար:
- Քննարկեք այն տարբերություններն ու նմանությունները, որոնք նշվել են այն դեպքերում, երբ միևնույն սցենարի շուրջ աշխատել են տարբեր խմբեր: Նշեք, որ տարբերությունները պայմանավորված են այն առաջնահերթություններով, որոնք նշվել են խմբերի կողմից, խմբի տեսանկյունից, և դա նորմալ է:



Խորհուրդներ

- Կարող եք ստեղծել ձեր սցենարները, որոնք կարող են առավել համապատասխանել ձեր համատեքստին:



Աղբյուր

Mental health education and hauora: Teaching interpersonal skills, resilience, and wellbeing. Katie Fitzpatrick, Kat Wells, Gillian Tasker, Melinda Webber, and Rachel Riedel, pp. 223.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոգիական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

Սցենարների օրինակներ

Սցենար 1. Արմեն

Արմենը 12-րդ դասարանի սովորող է: Ներկայումս հաճախում է ավագ դպրոց: Նրանից պահանջվում է 40 րոպե մեքենայով տանից դպրոց հասնելու համար: Արմենը խաղում է ինչպես դպրոցում գործող ֆուտբոլի, այնպես էլ հոկեյի թիմում: Ֆուտբոլի է հաճախում երկուշաբթի և չորեքշաբթի օրերին, իսկ հոկեյի՝ երեքշաբթի և հինգշաբթի օրերին: Նա նաև դպրոցում գործող նվագախմբի անդամ է և հաճախում է պարապմունքների ուրբաթ օրերին: Արմենը պետք է ընդունվի բուհ, սակայն նրա դպրոցական գիտելիքները բավարար չեն ընդունվելու համար, և նա պետք է պարապի կրկնուսույցի մոտ: Վերջինս առաջարկել է պարապել նրա հետ երկուշաբթի և երեքշաբթի օրերին, որոնք, սակայն, համընկնում են ֆուտբոլի և հոկեյի պարապմունքներին: Արմենն ունի 2 ավագ եղբայր և մեկ փոքր քույր: Նրա համար իր ընտանիքն ամենակարևոր արժեքն է, սակայն նա գրեթե չի կարողանում ժամանակ անցկացնել ընտանիքի հետ: Արմենն այս ամենի պատճառով հաճախ նյարդայնանում է, ընկճվում: Նա նպատակ ունի ընդունվել համալսարան և դառնալ հաշվապահ, սակայն նա դեռ պետք է հաղթահարի այս ամենը:

Սցենար 2. Մոնիկա

Մոնիկան 9-րդ դասարանից հետո կրթությունը շարունակում է ուսումնարանում: Նա հաճախում է բասկետբոլի, երկուշաբթի, երեքշաբթի և չորեքշաբթի օրերին մարզվում է, իսկ շաբաթ օրերին խաղում բասկետբոլի թիմում: Նա ամեն ինչ անում է, որ կրթության մեջ հասնի գերազանցության:

Մարզումներից ազատ ամբողջ ժամանակը Մոնիկան ծախսում է ուսման վրա: Ընտանիքում նա ամենափոքրն է, ունի երկու իրենից մեծ քույր: Մոնիկան շատ է սիրում կենդանիներ, հոգ է տանում նրանց մասին: Նախկինում նա աշխատում էր ագարակում որպես կամավոր, սակայն ընտանիքի ֆինանսական կարիքները բարելավելու նպատակով նա ներկայումս աշխատում է սուպերմարկետում: Մոնիկային սուպերմարկետի տնօրինությունն առաջարկել է աշխատել չորեքշաբթի

օրը՝ կիրակի օրվա փոխարեն, որը սակայն համընկնում է նրա մարզումների հետ: Իհարկե, մարզիչը նշում է, որ մեկ օր կարող է բացակայել, սակայն նրա թիմակիցները պնդում են, որ նա չպետք է բացակայի մարզումներից:

Մոնիկան սթրեսը հաղթահարելու համար զբաղվում է կենդանիների խնամքով և սիրում է հետաքրքիր վայրեր այցելել:

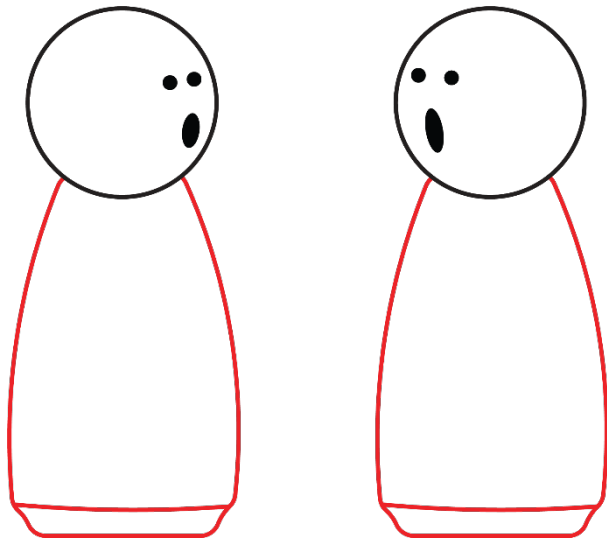
ՄՈԴՈՒԼ 4.

«Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում»



ՀԱՆՂԻՊՈՒՄ 10. ԻՄ արձագանքը

Կոնֆլիկտներին



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Հույզերի և արձագանքների վիկտորինա»	35 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Հույզերի և արձագանքների վիկտորիսա»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	35 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> 3 տարբեր գույնի քարտեր, որոնց վրա գրված են Ա, Բ և Գ տառերը (յուրաքանչյուր սովորողի համար) Պատասխանների 3 պաստառ (քարտերի գույներին համապատասխան)



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները խմբով մասնակցում են վիկտորինային՝ վազելով դեպի լավագույն պատասխանը պարունակող պաստառը: Այս յուրահատուկ վիկտորինան բացահայտում է սովորողների ըմբռնողականության աստիճանը կոնֆլիկտներին արձագանքելու վերաբերյալ:



Նպատակներ

- Քննարկել հուզական արձագանքները:
- Հասկանալ, թե ինչ արձագանքներ կարող են լինել հասակակիցների, ընտանիքի անդամների և համայնքի անդամների միջև եղած կոնֆլիկտների ժամանակ:



Քայլեր

1. Սովորողներին խնդրեք հերթով կանգնել պատասխանների պաստառներից մոտ 6-8 մետր հեռավորության վրա:
2. Կանգնեք այնպես, որ բոլոր սովորողները կարողանան լսել ձեզ:
3. Բարձրաձայն կարդացեք այս վարժության վիկտորինայի առաջին հարցը, որը կոչվում է «Հույզեր և արձագանք»:

4. Բարձրաձայն կարդացեք 3 հնարավոր պատասխանները: Յուրաքանչյուր պատասխան նշվում է Ա, Բ և Գ տառերով: Խնդրեք սովորողներին ընտրել այնպիսի պատասխան, որը լավագույնս ցույց կտա, թե ինչ կանեին նրանք նման իրավիճակում: Այնուհետև սովորողները կարող են վազել դեպի իրենց ընտրած պատասխանի տառով պաստառը:
5. Հարցրեք խմբին, թե որն է նրանց կարծիքով լավագույն պատասխանը (այսինքն՝ ամենադրական և օգտակար արձագանքը) և ինչու:
6. Տվեք առաջին հարցի ճիշտ պատասխանը և բացատրեք, թե ինչու են դրանք ճիշտ: Պատճառները, թե ինչու մյուս տարբերակները ճիշտ չեն (օրինակ՝ խնդիրը չլուծելը կարող է ստիպել, որ հույզերը ավելի ուժգնանան, այլ ոչ թե անհետանան, ինչը կարող է առաջացնել ևս մեկ բացասական հույզ և մեծացնել խնդիրը և այլն):
7. Անցեք հաջորդ հարցին և նորից կատարեք 3-ից 5-րդ քայլերը:



Հույզերի և արձագանքների վիկտորինա¹

1. Ինչ եք անում, երբ ձեր դասընկերը ձեզ ստախոս է անվանում:
 - Ա. Ուտքով հարվածում եք նրան:
 - Բ. Հարցնում եք նրան. «Ինչո՞ւ ինձ ստախոս անվանեցիր»:**
 - Գ. Սկսում եք լաց լինել ու վազում եք ծնողների մոտ:
2. Ձեր ընկերը հենց նոր հաղթեց ֆուտբոլային խաղում: Դուք նույնպես սիրում եք ֆուտբոլ խաղալ, բայց ձեզ չեն ընդգրկել թիմում: Դուք դեռ բարկացած եք այդ պատճառով: Ձեր ընկերը գալիս է ձեզ մոտ՝ ասելու, որ հաղթել է խաղը: Նա շատ հուզված է և ցանկանում է խոսել դրա մասին: Ինչպես կվարվեք այդ դեպքում:

¹ Վիկտորինայի հարցերի ճիշտ պատասխանը նշված է թավ տառատեսակով:

Ա. Դուք նրան ասում եք, որ այլևս ձեզ չանհանգստացնի:

Բ. Դուք ձևացնում եք, թե լսում եք, բայց իրականում չեք ուզում լսել, թե նա ինչ է ասում:

Գ. Դուք լսում եք նրան: Նա մեղավոր չէ, որ դուք թիմում չեք:

3. Դպրոցում մաթեմատիկայից շատ լավ գնահատական եք ստացել և շատ ուրախ եք: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Վազում եք տուն և սկսում խոսել ձեր գնահատականների մասին առաջին հանդիպած մարդու հետ:

Բ. Պատմում եք այդ մասին ձեր լավագույն ընկերոջը:

Գ. Ոչ մեկի հետ չեք կիսվում այդ մասին:

4. Մայրիկը բարկանում է ձեզ վրա, բայց դուք չգիտեք՝ ինչու: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Փախչում եք տնից և գնում ձեր մորաքրոջ մոտ:

Բ. Պարզում եք, թե ինչու է նա զայրացած:

Գ. Դուք էլ եք բարկանում:

5. Ձեր ընկերը խնդրում է գնալ իր հետ և ծաղրել մի աղջկա: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Գնում եք նրա հետևից:

Բ. Ասում եք, որ զբաղված եք այլ գործերով:

Գ. Ասում եք, որ ուրիշներին ծաղրելը ճիշտ բան չէ:

6. Ձեր ընկերը մեղադրում է ձեզ իր գրքերը գողանալու մեջ: Այդ ամենը հորինված է, բայց ձեր ընկերը իսկապես զայրացած է: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Կռվում եք նրա հետ:

Բ. Գնում եք տուն և որոշում, որ այդ տղան այլևս ձեր ընկերը չէ:

Գ. Հարցնում եք, թե ինչու է նա կարծում, որ դուք եք գողացել իր գրքերը և բացատրում, որ դա դուք չեք արել:

7. Մի տղա (աղջիկ) ասում է, որ սիրահարված է ձեզ: Դուք սիրում եք նրան, բայց զգում եք, որ շատ երիտասարդ եք սիրո համար: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Վրդովվում եք կամ սկսում եք լաց լինել:

Բ. Ասում եք նրան, որ շատ երիտասարդ եք և պարզապես ցանկանում եք ընկերներ լինել:

Գ. Դուք վազում եք ուսուցչի մոտ և հայտնում նրան այդ մասին:

8. Դուք կանգնած եք ձեր ընկերների հետ: Մի տղամարդ մոտենում է ձեզ և սկսում հրել ձեր ընկերներից մեկին, ով աղջիկ է: Տղամարդը ցանկանում է վիրավորել նրան: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Փախչում եք և թաքնվում՝ թողնելով նրան մենակ:

Բ. Սկսում եք բղավել և օգնություն կանչել:

Գ. Պատմում եք այդ դեպքի մասին ձեր ծնողներին:

9. Դուք լավ չեք քնել և վատ երազ եք տեսել: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Պատմում եք երազը մեկին, ում վստահում եք:

Բ. Փախչում եք տնից, որովհետև հիմա վախենում եք տանը մնալուց:

Գ. Լռում եք:

10. Ձեզ խնդրել են ելույթ ունենալ դպրոցի երաժշտական գալա-համերգին: Դուք ձեզ շատ հպարտ եք զգում, բայց նաև վախենում եք ելույթ ունենալուց: Ինչպե՞ս կվարվեք:

Ա. Համերգի օրն ասում եք, որ հիվանդ եք ու փախչում եք:

Բ. Ասում եք ինքնեղ ձեզ. «Ես կարող եմ դա անել»:

Գ. Ասում եք ձեր ուսուցչին. «Խնդրում եմ, թող դա մեկ ուրիշն անի»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ իրավիճակին համապատասխան հուզական արձագանք դրսևորելը օգտակար է ձեզ, ձեր հասակակիցների կամ ձեր համայնքի համար:
- Հնարավոր էր խուսափել կոնֆլիկտներից, եթե մարդիկ ավելի լավ հուզական արձագանք ունենային, թե՛ ոչ: Ինչո՞ւ: Կարո՞ղ եք օրինակներ բերել:
- Ինչպե՞ս կարձագանքեք, եթե ապագայում հայտնվեք կոնֆլիկտային իրավիճակում:



Խորհուրդներ

- Այս վիկտորինայի նպատակն է ստիպել սովորողներին մտածել: Այս գնահատման նպատակը չէ պարզել, թե քանի սովորող գիտի ճիշտ պատասխանը: Այսպիսով, մի նշեք արդյունքները, ինչպես դա անում է ուսուցիչը դասարանում: Փոխարենը փորձեք սովորողների հետ քննարկել հուզական արձագանքների վերաբերյալ նրանց պատասխանները:

- Կարող եք աշխատել նաև այլ տարբերակով. սովորողներին թույլ տվեք աշխատել փոքր խմբերով և քննարկել պատասխանները՝ նախքան դրանցից որևէ մեկն ընտրելը:
- Որոշ հարցեր կարող են մշակութային առումով համապատասխան չլինել կամ զգայուն թեմա լինել ձեր խմբի համար, դուք կարող եք վերանայել դրանք կամ հեռացնել անհամապատասխան հարցերը, օրինակ՝ 7-րդը և 8-րդը:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 126-129.

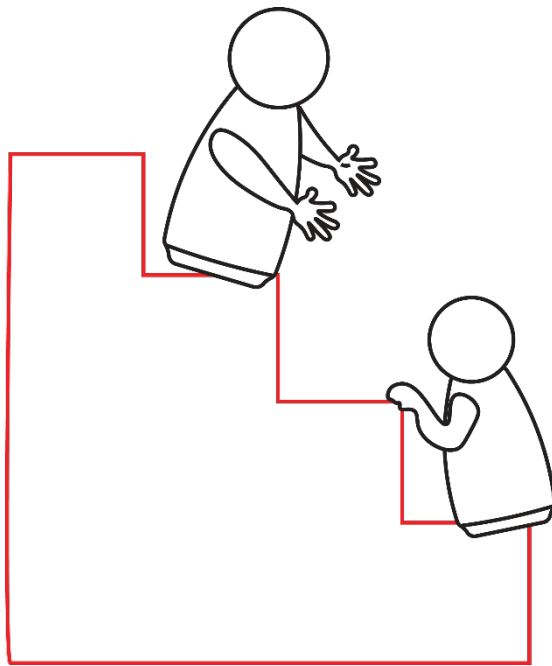


Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 11. ԻՆՇՅԱՆՍ ԼՐԱԾԵԼ

ԿՈՆՖԼԻԿՏՆԵՐԸ



Ողջույնի վարժություն

«Փոխանցիր ժպիտդ»

5 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

- «Կոնֆլիկտ և խաղաղություն»
- «Աշխատենք միասին»

35 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թննատիկ վարժություն «Կոնֆլիկտ և խաղաղություն»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	25 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> «Ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում կոնֆլիկտին» հարցաթերթիկ (սովորողների թվին համապատասխան) Գրելու պարագաներ



Ընդհանուր ակնարկ

Խմբի անդամները ուսումնասիրում են գաղափարներ այն մասին, թե ինչպես կարելի է լուծել կոնֆլիկտները ոչ բռնի կերպով, որին հաջորդում է համայնքում առկա կոնֆլիկտների վերաբերյալ մտքերի փոխանակություն և քննարկումներ:



Նպատակներ

- Ուսումնասիրել մարդուն բնորոշ արձագանքները կոնֆլիկտներին:
- Հասկանալ և վերլուծել կոնֆլիկտը:
- Սովորել կոնֆլիկտների հաղթահարման առավել խաղաղ ուղիներ:



Քայլեր

1. Խմբին դիմեք՝ ասելով. «Երբ մենք կոնֆլիկտի մեջ ենք մեկ այլ անձի հետ, մենք ունենում ենք որոշակի արձագանքներ: Այդ արձագանքները կարող են տարբեր լինել՝ կախված դիմացինի անձից և իրավիճակից»:
2. Խնդրեք մասնակիցներին կիսվել եղբոր, քրոջ կամ ընկերոջ հետ վերջերս ունեցած կոնֆլիկտի օրինակներով: Ինչպե՞ս նրանք արձագանքեցին: Ինչպիսի՞ն էին նրանց արձագանքները մեծահասակների հետ կոնֆլիկտների դեպքում:
3. Մասնակիցներին բաժանեք «Ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում կոնֆլիկտներին» հարցաթերթերը և խնդրեք լրացնել: Տվեք նրանց

հինգ բոլոր ժամանակ այդ անելու համար:

4. Խնդրեք սովորողներին կազմել չորս հոգանոց խմբեր և խմբերում քննարկել պատասխանները, որոնք նրանք առավել հաճախ են օգտագործել: Այնուհետև խնդրեք, որ յուրաքանչյուր խումբ իր եզրակացությունները ներկայացնի ամբողջ դասարանին:
5. Քննարկեք, թե որ պատասխաններն են օգնում սովորողներին բավարարել իրենց հիմնական կարիքները, որոնք՝ ոչ: Ստորև տրված հարցերը կօգնեն քննարկմանը.
 - Արդյո՞ք ընկերոջից խուսափելը կամ նրան անտեսելն օգնում է ձեզ բավարարել ձեր անձնական կարիքները: Ինչո՞ւ:
 - Արդյո՞ք մեծահասակին խնդրելը՝ որոշել, թե ով է ճիշտը, օգնում է ձեզ բավարարել ձեր ուժի կամ ազատության պահանջները: Ինչո՞ւ:
 - Խոսելն ու համաձայնության ուղիներ գտնելը օգնում է ձեզ: Ինչպե՞ս:
6. Ավարտեք գործունեությունը՝ սովորողներին հարցնելով, թե ինչ են մտածում այս մասին:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ի՞նչ եք կարծում, կարևոր է կոնֆլիկտները լուծել ոչ բռնի եղանակով:
- Ի՞նչ եք կարծում՝ ի՞նչ արդյունքի ենք հասնում, երբ խոսում և համաձայնության ուղիներ ենք փնտրում:
- Ի՞նչ կարող եք անել անձնական կոնֆլիկտները ոչ բռնի կերպով լուծելու համար: Որևէ մեկը կցանկանա՞ կիսվել իր սեփական ռազմավարությամբ:



Խորհուրդներ

- Նախապես տեղեկացված եղեք ցանկացած կոնֆլիկտի մասին, որը կարող է անհանգստություն առաջացնել սովորողների մոտ:
- Ուշադիր եղեք բոլոր այն սովորողների նկատմամբ, ովքեր հանդիպումների ժամանակ հակված են ագրեսիայի: Եթե որևէ խնդիր եք կանխատեսում, այս վարժությունը կարող է տեղին չլինել:



Աղբյուր

Mental health education and hauora: Teaching interpersonal skills, resilience, and wellbeing. Katie Fitzpatrick, Kat Wells, Gillian Tasker, Melinda Webber, and Rachel Riedel, pp. 300-302.

Հարցաթերթ

Ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում կոնֆլիկտին

«Վ»-ով նշեք այն արձագանքները, որոնք ձեզ առավել բնորոշ են, երբ դուք կոնֆլիկտի մեջ եք մեկ այլ անձի հետ: Այնուհետև շրջանակի մեջ վերցրեք այն երեք արձագանքները, որոնք բնորոշ են ձեզ կոնֆլիկտի ժամանակ:

ՀՀ	Ինչպե՞ս եմ ես արձագանքում կոնֆլիկտին	Հաճախ	Երբեմն	Երբեք
1.	Բղավում կամ սպառնում եմ դիմացինին:			
2.	Խուսափում կամ անտեսում եմ դիմացինին:			
3.	Փոխում եմ թեման:			
4.	Փորձում եմ հասկանալ դիմացինի տեսակետը:			
5.	Բողոքում եմ այդ մասին մեծահասակին:			
6.	Պիտակավորում եմ դիմացինին:			
7.	Թողնում եմ, որ դիմացինը գնա իր ճանապարհով:			
8.	Փորձում եմ փոխզիջման հասնել:			
9.	Դիմում եմ մեծահասակի, որ նա որոշի, թե ով է ճիշտ:			
10.	Խոսում եմ՝ համաձայնության ուղիներ գտնելու համար:			
11.	Ներողություն եմ խնդրում:			
12.	Հարվածում կամ հրում եմ:			
13.	Լաց եմ լինում:			
14.	Կատակի եմ տալիս:			



Թննատիկ վարժություն «Վշխատենք միասին»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	10 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Մատիտ կամ կափարիչով գրիչ (յուրաքանչյուր սովորողի համար մեկ հատ)



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները համատեղ հաղթահարում են մարտահրավերը և գործնականում կիրառում կենտրոնացման և հավասարակշռության պահպանման հմտությունները հասակակիցների հետ խաղում:



Նպատակներ

- Շփվել և հաղորդակցվել հասակակիցների հետ:
- Զարգացնել կենտրոնացման և հասակակիցների հետ համագործակցության հմտությունները:
- Խրախուսել հարգանքը միմյանց հանդեպ և խթանել թիմի ձևավորումը:



Քայլեր

1. Կազմեք զույգեր պատահականության սկզբունքով: Սովորողների յուրաքանչյուր զույգին տվեք երկու մատիտ, գերադասելի է՝ հավասար երկարության:
2. Խնդրեք սովորողներին կանգնել դեմ դիմաց, մոտավորապես նույն հեռավորության վրա, որքան մատիտների երկարությունն է:
3. Երկու սովորողի ներգրավելով՝ ցույց տվեք, թե ինչ է պահանջում վարժությունը. մատիտի մի ծայրը դրեք առաջին սովորողի աջ ձեռքի ցուցամատի ծայրին, իսկ մյուս ծայրը՝ երկրորդի ձախ ձեռքի ցուցամատի ծայրին:
4. Մատիտը հավասարակշռված պահելու համար երկու սովորողներն էլ պետք է մի փոքր ճնշում գործադրեն:
5. Այնուհետև խնդրեք նրանց երկրորդ մատիտը դնել մյուսի ազատ ձեռքի ցուցամատի ծայրերի միջև: Այժմ նրանք պետք է փորձեն մի քայլ անել դեպի ձախ կամ աջ՝ մատիտներն անշեղ պահելով:

6. Ավարտեք խաղն այն ժամանակ, երբ բոլորին հաջողվի որոշակի ժամանակահատված մատիտները կայուն պահել:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Դժվար էր մատիտները հավասարակշռված պահելը:
- Ի՞նչ պետք է սովորեցիք այս գործն իրականացնելու համար:
- Եթե սովորողներից ոմանք փորձել են նաև ավելի մեծ խմբով իրականացնել վարժությունը, հարցրեք նրանց՝ արդյո՞ք ավելի դժվար էր, երբ խմբում սովորողների թիվն ավելի մեծ էր:
- Ի՞նչ սովորեցիք հաղորդակցման, համագործակցության և համբերության մասին:



Խորհուրդներ

- Խաղի նպատակը մատիտները հատակին չզգցելն է: Երկու մատիտները կայուն պահելու համար սովորողները պետք է ուշադիր հետևեն միմյանց և արագ արձագանքեն: Նրանցից յուրաքանչյուրը պետք է սովորի հարմարվել մյուսի շարժումներին: Սա հեշտ չէ:
- Կախված սովորողների թվից՝ խաղը կարող էք խաղալ երկու՝ դեմ դիմաց, երեք՝ եռանկյունաձև կամ ավելի շատ սովորողների հետ՝ շրջանաձև կանգնած: Որքան շատ է սովորողների թիվը մեկ խմբում, այնքան ավելի դժվարանում է խաղը:
- Համոզվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ներգրավվածությունը խաղին կառուցողական է և մասնակցային: Հնարավորություն տվեք նրանց գործելու ինքնուրույն, սակայն ուշադիր և զգոն եղեք անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան աջակցություն տրամադրելու համար:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 71-72.

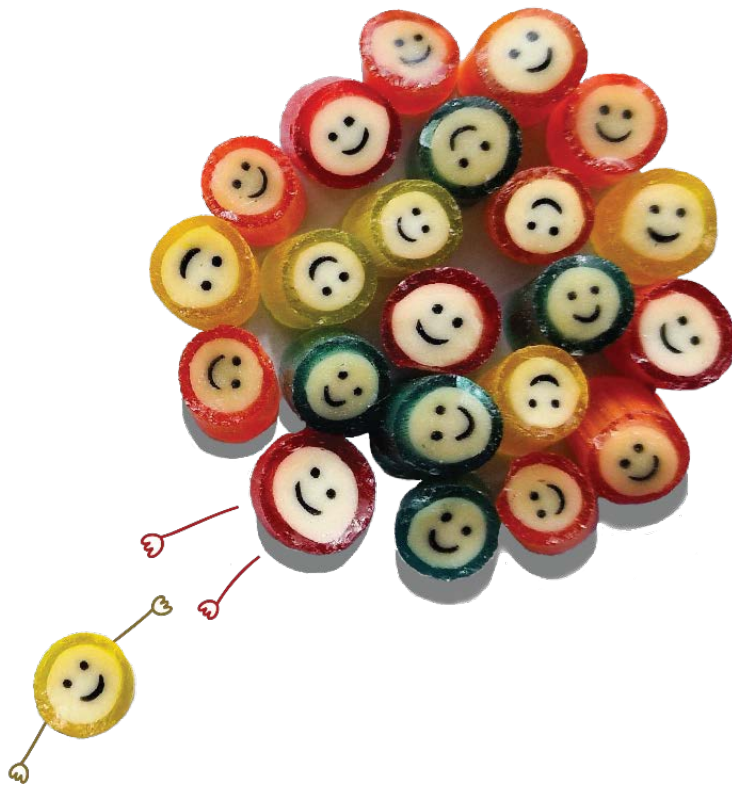


Ինքնանդրադարձ

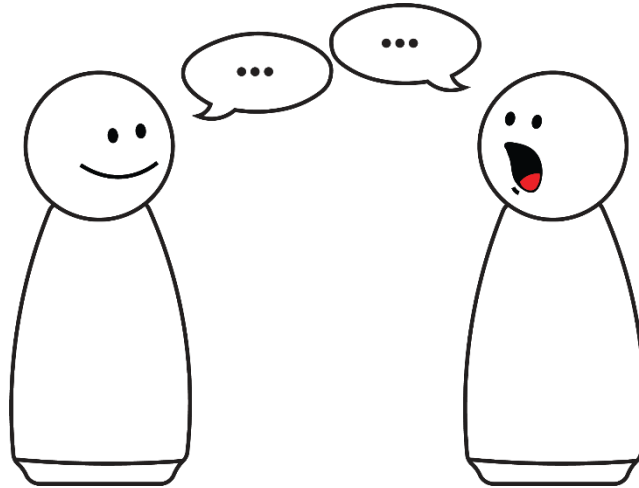
- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցհիպակական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՄՈՂՈՒԼ 5.

«Ռպրոցը որպես սոցիալ-հուզական
միջավայր»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՄ 12. **Ռրական հաղորդակցում**



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	<ul style="list-style-type: none"> • «Գտիր զույգիդ» • «Փորձիր հավել» 	35 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թննատիկ վարժություն «Ուտիդ զույգիդ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	30 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Բառաքարտեր Մարկերներ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներից յուրաքանչյուրը գտնում է այն դասընկերոջը, ում մոտ գտնվում է իր մոտ եղած բառի հականիշ բառով քարտը: Սովորողները իրենց զույգին գտնում են հարցեր տալով, լսելով, խնդիրները լուծելով:



Նպատակներ

- Զարգացնել արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունները:
- Զարգացնել համագործակցության հմտությունները:



Քայլեր

1. Նախապես պատրաստեք բառաքարտեր սովորողների թվին համապատասխան: Յուրաքանչյուր բառաքարտի վրա գրեք բառ-ցուցիչ, որը պետք է ունենա նաև իրեն համապատասխան հակադիր իմաստով բառաքարտը, օրինակ՝ տաք-սառը, հեռու-մոտ և այլն):
2. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տվեք իր բառաքարտը:
3. Սովորողներին ներկայացրեք, որ մեկ ուրիշն ունի իրենց մոտ եղած բառաքարտում նշված բառի հականիշ իմաստով բառաքարտը, և իրենցից պահանջվում է շրջել դասարանի ազատ տարածքում և գտնել այն ընկերոջը, ում մոտ գտնվում է այդ քարտը:
4. Սովորողները պետք է զրուցեն, հարցեր տան միմյանց, հորինեն հանելուկներ, որպեսզի գտնեն իրենց «զույգերին»:
5. Նրանք, ովքեր գտնում են, նստում են և սպասում, մինչև բոլորը գտնեն իրենց «զույգերին»:
6. Հարցերի միջոցով պարզեք՝ արդյո՞ք սովորողները հասկացել են առաջադրանքը:

7. Յուրաքանչյուր սովորողի տրամադրեք ժամանակ, որպեսզի գտնի իր «զույգին»:
8. Թույլ տվեք, որ սովորողներն արտահայտեն իրենց հույզերը խաղի ընթացքում:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ի՞նչ էր տեղի ունենում նկարագրված գործունեության ընթացքում:
- Ինչպե՞ս էիք հաղորդակցվում միմյանց հետ, որպեսզի գտնեք ձեր «զույգին»:
- Ի՞նչ հմտություններ էիք կիրառում խաղի ընթացքում և ինչպե՞ս կարող եք դրանք կիրառել խաղից դուրս:



Խորհուրդներ

- Մեծ խմբերի կամ բարձր դասարաններում սովորողների հետ այս խաղն անցկացնելիս կարող եք հրահանգել, որպեսզի սովորողները իրենց «զույգերին» գտնեն առանց միմյանց հետ խոսելու:



Աղբյուր

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 79-80.



Թննատիկ վարժություն «Փորձիր հավնել»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	5 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • Թմբուկ, հեռախոս, համակարգիչ, CD կամ DVD



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներն իրենց կենտրոնացման կարողություններն օգտագործում են, գտնում տարբեր առարկաներ, որոնք հուշումների տեսքով նրանց տալիս է ուսուցիչը երաժշտության ներքո և պարելու միջոցով:



Նպատակներ

- Սովորողների ակտիվ ներգրավվածության ապահովում:
- Ուշադրությունը կենտրոնացնելու և տարբեր գործունեության մեջ այդ հմտությունը կիրառելու կարողություն:



Քայլեր

1. Հնչեցրեք կամ նվագեք որևէ երաժշտություն և վերահսկեք ընթացքը:
2. Հրահանգեք սովորողներին քայլել, պարել կամ ուղղակի շարժվել երաժշտության ներքո, քանի դեռ այն չի դադարել:
3. Ամեն անգամ, երբ երաժշտությունը դադարում է, ուսուցիչն ասում է. «Հավիր կանաչին», «Հավիր քթին», «Հավիր կոշիկին» կամ սենյակի ցանկացած այլ գույնի կամ առարկայի: Սովորողները պետք է դիպչեն պահանջված այնպիսի գույնի կամ առարկայի, որը ոչ թե իրենց վրա է, այլ ընկերոջ:
4. Ամեն անգամ, երբ երաժշտությունը դադարում է, փոխվում է հրահանգը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում այս պահին:
- Շնտ էիք կենտրոնացել պահանջված հրահանգը կատարելու համար:
- Ի՞նչ զգացողություններ ունեիք, երբ փնտրում էիք պահանջված գույնը կամ առարկան, և ձեզ հաջողվում էր հեշտությամբ գտնել այն:
- Ի՞նչ զգացողություններ ունեիք, երբ փնտրում էիք պահանջված գույնը կամ առարկան, և ձեզ չէր հաջողվում գտնել:
- Ի՞նչ եք կարծում, մենք կարո՞ղ ենք մեր ուշադրությունը կենտրոնացնել մեզանից պահանջվող այլ հատկությունների ու գործողությունների վրա:



Խորհուրդներ

- Եթե խաղի ընթացքում միմյանց հավելը աղջիկների և տղաների համար կարող է անհարմարություն առաջացնել, ապա այս խաղը կատարեք նույն սեռի խմբերի հետ:
- Եթե սովորողները չեն համաձայնվի պարել իրենց հասակակիցների առջև, ապա խնդրեք նրանց պարելու փոխարեն պարզապես արագ շարժումներ կատարել:
- Նրբանկատ եղեք հաշմանդամություն ունեցող սովորողների նկատմամբ, քանի որ նրանք գուցե այնքան շարժուն չեն, որքան մյուսները: Համոզվեք, որ դուք ներգրավում եք նրանց կառուցողական և մասնակցային ձևով:
- Եթե կան հաշմանդամություն ունեցող սովորողներ, որոնց համար վազելը դժվար է, պետք է զգույշ լինել և լրացուցիչ կանոններ սահմանել: ուսուցչի օգնականներին խնդրեք օգնել ձեզ այդ հարցում: Օգնողները կարող են լինել նաև երկու այլ սովորող, ովքեր պետք է միշտ մոտ լինեն իրենց դասընկերոջը խաղի ընթացքում:



Աղբյուր

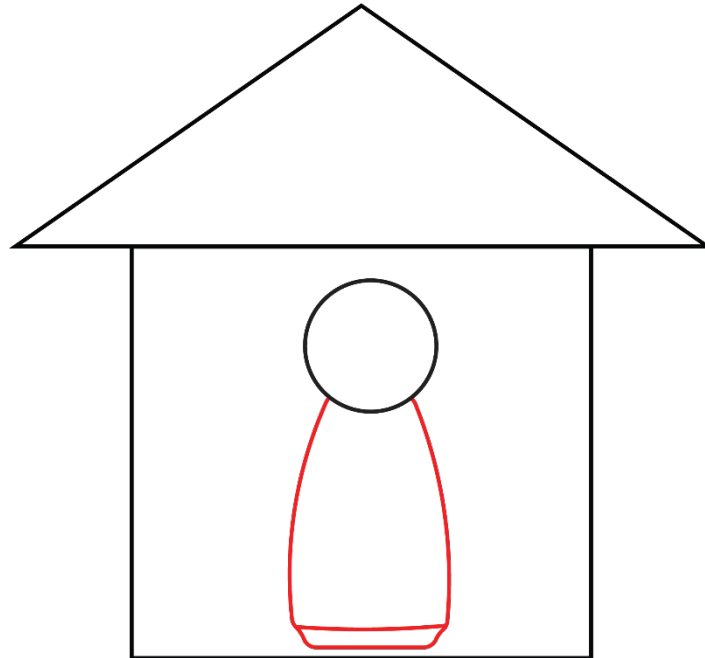
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 19-20.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցհիպական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՊԻՊՈՒՄ 13. Ապահով սիջավայր



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	5 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Իմ ապահով վայրը»	35 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված է:



Ուղղույթի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Իմ ապահով վայրը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	35 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Ուղղորդող տեքստ ուսուցչի համար Գրիչներ, մատիտներ, մարկերներ և թուղթ



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները ձեռք կբերեն սթրեսը նվազեցնելու հմտություններ, կունենան ապահովության զգացում, կկարողանան այս մեթոդի միջոցով կապեր ստեղծել իրենց մտքերի, զգացմունքների և գործողությունների միջև:



Նպատակներ

- Ձևավորել ապահովության զգացում:
- Ձևավորել ինքնատիրապետման հմտություն:
- Ձևավորել սեփական հույզերը կառավարելու հմտություն:
- Ձևավորել ինքնօգնության հմտություն:



Քայլեր

1. Հանձնարարեք սովորողներին նստել իրենց համար հարմար տեղում, ընտրել հարմարավետ դիրք, կարգավորել շնչառությունը և հետևել ձեր հրահանգներին (ցանկալի է, որ աթոռները դրված լինեն շրջանաձև):
2. Այնուհետև ուղղորդվելով «Իմ ապահով վայրը» տեքստով՝ սկսեք ռեկաքսացիոն վարժանքը: Տեքստը ընթերցեք դանդաղ, հանգիստ և խաղաղ տոնայնությամբ:
3. Երբ սովորողները երևակայությամբ պատկերացնեն իրենց համար հանգիստ, խաղաղ ու ապահով վայրը, հաջորդ քայլով հրահանգեք նրանց նկարել այն թղթի վրա:
4. Վարժության ավարտին խնդրեք սովորողներից յուրաքանչյուրին նայել իր նկարած պատկերին, փորձել պատկերացնել իրեն այդ

ապահով ու հանգիստ վայրում և որևէ բառով, արտահայտությամբ անվանել այդ նկարը:

5. Երբ բոլոր սովորողներն ավարտեն նկարել, ցանկացողներին խնդրեք ներկայացնել իրենց ապահով վայրը, անվանել այն և նկարագրել այդ վայրի հետ կապված իրենց զգացողությունները:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Արդյո՞ք հեշտ էր հասկանալ, թե որն է ձեր ապահով վայրը:
- Ի՞նչ կարող է պատահել, եթե մեզանից յուրաքանչյուրը չկարողանա տիրապետել և կիրառել անվտանգ ու ապահով միջավայրի ստեղծման տարբեր մեխանիզմներ:
- Ի՞նչ եք զգում, երբ նայում եք ձեր նկարած պատկերին կամ լսում ձեր ապահով վայրի անունը:
- Միշտ հիշե՞ք, որ այս ապահով վայրը ձեր ներսում է, ձեր մտքում, ձեր սրտում: Ցանկացած դժվար իրավիճակում դուք կարող եք հիշել այդ վայրի մասին, մտովի մի փոքր ժամանակ անցկացնել այնտեղ և հանգստանալ:
- Ֆիզիկապես ապահով և ինքնատիրապետման ներքո լինելը կարևոր է, բայց կարևոր է նաև ապահովության և վերահսկողության զգացողությունը՝ ինչպես մյուսների, այնպես էլ ինքներդ ձեզ հետ:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում գրել կամ նկարել, աջակցեք նրան, թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից կամ հնարավորություն տվեք բանավոր ներկայացնելու:



Աղբյուր

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտե, 2021: «Օգնենք օգնողներին» ուղեցույց ուսուցիչների համար, էջ 61-63:

Իմ ապահով վայրը

(ուղղորդող տեքստ ուսուցչի համար)

Բոլորս էլ երբեմն կարիք ունենք գոնե կարճ ժամանակով փախչելու կամ թաքնվելու սթրեսից կամ ամենօրյա հոգսերից: Դրա համար մեզ անհրաժեշտ է մի վայր (իրական կամ երևակայական), որտեղ կարող ենք տեղափոխվել հանգստանալու և լիցքավորվելու համար: Փակեք ձեր աչքերը և սկսեք շնչել դանդաղ և խորը՝ յուրաքանչյուր շնչի հետ

թուլացնելով ամբողջ մարմինը: Ձեր երևակայությանը ազատություն տվեք՝ փնտրելու հատուկ վայր, որտեղ դուք ձեզ ապահով կզգաք ու կկարողանաք հանգստանալ: Դա կարող է լինել որևէ շինություն կամ բացօթյա տարածք, ծանոթ, հարազատ սենյակ կամ ալպյան մարգագետին: Կարող է լինել մի վայր, որտեղ բազմիցս եղել եք, միշտ երազել եք գնալ, կամ որն ամբողջությամբ ստեղծել է ձեր երևակայությունը: Երբ գտնեք ձեր հատուկ վայրը, կենդանացրեք այն: Նկատեք հորիզոնում երևացող տեսարանը: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչ եք տեսնում ձեր առջև, ինչ գույներ, առարկաներ, երևույթներ: Ինչ եք դուք լսում: Ինչ էլ որ լինի՝ ալիքների ձայնը ծովափին, մեղմ հոսող գետակի քչքչոցը, թե ժամացույցի տկտկոցը, վայելեք այդ ձայնի հանգստացնող ազդեցությունը: Ինչ բույր եք զգում: Կամ արդյոք այնպիսի բույր, որը ձեզ խաղաղեցնում է:

Շոշափեք որևէ իր և զգացեք դրա մակերեսը: Ուշադրություն դարձրեք օդի ջերմաստիճանին: Սա ձեր ընտրած վայրն է և կարող է լինել ճիշտ այնպիսին, ինչպիսին կկամենաք: Կարող եք կարգավորել լուսավորությունը: Եթե չեք ուզում մենակ լինել, շրջապատեք ձեզ ընկերներով ու բարեկամներով: Իսկ եթե հակառակը՝ նախընտրում եք միայնակ լինել, նրանց թողեք հեռվում: Ձեր ապահով վայրը դարձրեք ավելի տաք կամ զով: Եթե ձեզ պաշտպանված զգալու համար պետք են բարձր պատեր կամ պարիսպներ, ամրոց կամ ժայռ, որի վրա ոչ ոք չի կարող բարձրանալ, ավելացրեք դրանք ձեր հատուկ վայրի երևական պատկերում:

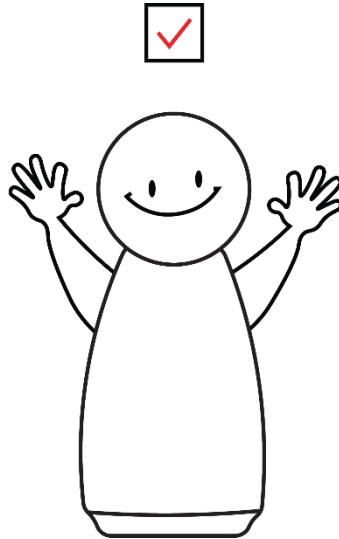
Իսկ հիմա պատկերացրեք, որ հարմարավետ նստած կամ պառկած եք ձեր հատուկ վայրում և ձեզ լիովին հանգիստ եք զգում: Դանդաղ ու խորը շունչ քաշեք: Ձգացեք, թե ինչպես է ձեր ամբողջ մարմինը ծանրանում և հանգստանում: Թող այն ամենը, ինչ անհանգստացնում է ձեզ, ջնջվի և մաքրվի ձեր զգայարաններից, քանի դեռ այս ապահով վայրում եք: Մնացեք այստեղ 1-2 րոպե: Դուք կարող եք այստեղ վերադառնալ ցանկացած ժամանակ: Այն կարող է լինել ձեր հանգստացնող հանգրվանը, երբ էլ որ դրա կարիքն ունենաք: Եթե ցանկանում եք, կարող եք նաև ինչ-որ բան վերցնել ձեզ հետ, ինչ-որ բան, որը կհիշեցնի ձեր ապահով վայրի մասին ու կփոխանցի այդ վայրի դրական ազդեցությունը:

Ինքնանդրադարձ



- Ինչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Ինչպե՞ս կփոխանցեք ձեր փորձառությունը ուրիշներին:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՄ 14. Տոկունության իմ ծրագիրը



	Ողջույնի վարժություն	«Փոխանցիր ժպիտդ»	10 րոպե
	Թեմատիկ վարժություն	«Տոկունության անհատական ծրագիր»	30 րոպե
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 րոպե
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում, շարունակական ինքնավերլուծություն	Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Փոխանցիր ժպիտդ»



Թեմատիկ վարժություն «Տոկունության անհատական ծրագիր»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	30 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> «Տոկունության իմ ռեսուրսներն անցյալում» թերթիկ, «Տոկունության անհատական ծրագիր» թերթիկ «Տոկունության ծրագրի ավարտուն օրինակ» թերթիկ Գրիչներ, մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Տոկունությունը կարողություն է, որը հնարավորություն է տալիս հաղթահարել կյանքի դժվարությունները՝ արդյունքում դառնալով ավելի ուժեղ և կայուն, քան նախկինում: Այն սովորողները, որոնք տոկուն են, կյանքի դժվարությունները հաղթահարում են՝ օգտագործելով սեփական ռեսուրսները, ներառելով սոցիալական աջակցությունը, խնդիրների հաղթահարման ռազմավարությունները, հնարամտությունը և լուծումներ գտնելու կարողությունը:

Այս վարժության ընթացքում սովորողները կկիրառեն բոլոր այն ռեսուրսները, որոնք նրանց դարձնում են տոկուն, ինչպես նաև կստեղծեն իրենց տոկունության անհատական ծրագրերը, որոնք նրանց օգտակար կլինեն ապագայում ի հայտ եկող խնդիրները լուծելիս:



Նպատակներ

- Զարգացնել խնդրառու և սթրեսային իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու և լուծումներ գտնելու հմտություններ:
- Ձևավորել սեփական արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու և դրանց հետևանքները կանխատեսելու կարողություն:



Քայլեր

Սովորողներին ներկայացրեք, որ այս վարժությունը բաղկացած է 2 հաջորդական մասերից:

Մաս 1. Տոկունության իմ ռեսուրսներն անցյալում

1. Սովորողներին բաժանեք «Տոկունության իմ ռեսուրսներն անցյալում» անհատական աշխատանքային թերթիկը:
2. Խնդրեք նրանց հիշել իրենց կյանքում վերջերս կատարված մի դեպք կամ իրավիճակ, որի ժամանակ նրանք տոկունություն են ցուցաբերել: Բերեք մի քանի օրինակ, որպեսզի նրանք ավելի արագ կողմնորոշվեն՝ գուցե վիճել են ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամներից որևէ մեկի հետ, վնասվածք են ստացել կամ ինչ-որ այլ բան:
3. Նշեք, որ հաջորդիվ սովորողների հետ քննարկելու եք այդ իրավիճակը, և ըստ այդմ՝ նրանք պետք է գրառումներ անեն անհատական աշխատանքային թերթիկի համապատասխան հատվածում:
4. Քննարկվող հարցեր՝
 - ✓ Առանձնացրեք այն մարդկանց շրջանակը, որոնք աջակցել են ձեզ հիմնախնդրային իրավիճակում՝ օգնելով ավելի հեշտ հաղթահարել այն:
 - ✓ Նշեք այն ռազմավարությունները, որոնք օգնում են ձեզ հաղթահարել ցանկացած բացասական միտք կամ զգացողություն, որը դուք ունենում եք, օրինակ՝ օրագիր վարել, երաժշտություն լսել, գնալ զբոսանքի և այլն:
 - ✓ Ո՞ր իմաստնությունն օգնեց ձեզ խուսափել այդ դժվարությունից: Իմաստնությունն այն իմաստուն, խորաթափանց միտքը կամ գաղափարն է, որից դուք կառչում եք: Այն կարող է ծնունդ առնել երգի բառերից, վեպերից, պոեզիայից, հոգևոր ստեղծագործություններից, հայտնի մարդկանց մեջբերումներից, պապիկի ու տատիկի խոսքերից կամ սեփական փորձից:
 - ✓ Ի՞նչ վարքագիծ եք ցուցաբերել կամ ի՞նչ գործողություններ եք իրականացրել, որոնք հանգեցրել են խնդրի լուծմանը: Օրինակ, փնտրել եք նոր տեղեկատվություն, բարձրաձայնել կամ հայտնել եք ձեր կարծիքը, ուրիշներից օգնություն եք խնդրել և այլն:

Մաս 2. Տոկունության իմ ծրագիրը

1. Սովորողներին բաժանեք «Տոկունության անհատական ծրագիր» աշխատանքային թերթիկը:
2. Խնդրեք թերթիկի համապատասխան տարածքում նկարագրել իրենց առջև ծառայած ընթացիկ դժվարությունը կամ մարտահրավերը:
3. Նշեք, որ հաջորդիվ սովորողների հետ քննարկելու եք այդ իրավիճակը, և ըստ այդմ՝ նրանք պետք է գրառումներ անեն «Տոկունության անհատական ծրագիր» աշխատանքային թերթիկի համապատասխան հատվածում:
4. Քննարկվող հարցեր՝
 - ✓ Եկեք քննարկեք, թե որքանով են արդիական ձեզ համար այն ռազմավարությունները, գործողությունները, վարքային այս կամ այն դրսևորումները, որոնք դուք նշել եք «Տոկունության իմ ռեսուրսներն անցյալում» աշխատանքային թերթիկում:
 - ✓ Արդյո՞ք նույն կամ նմանատիպ մոտեցումները և ռեսուրսները կօգնեն ձեզ հաղթահարել այս պահին ձեր ունեցած դժվարությունը կամ մարտահրավերը:
 - ✓ Եթե կան այդպիսիք, նույնությամբ կամ որոշակի անհրաժեշտ փոփոխություններով գրառեք դրանք «Տոկունության իմ ծրագիրը» թերթիկի համապատասխան հատվածում:
5. Տոկունության ծրագիրը մշակելուց հետո խնդրեք սովորողներին կիսվել իրենց ծրագրերով:
6. Այնուհետև նշեք, որ հաջորդ քայլն այդ ծրագրի իրականացումն է, իսկ դրա համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է սահմանել ռեսուրսների, աջակցությունների, ռազմավարությունների որոշակի հաջորդականություն ըստ առաջնահերթության. որից պետք է սկսել, որը կլինի առավել խելամիտ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Հարցրեք սովորողներին.
 - ✓ Արդյո՞ք դժվար էր ստեղծել տոկունության այն ծրագիրը, որը ձեզ կօգնի հաղթահարել ներկայիս խնդիրները:
 - ✓ Կա՞ն արդյոք այլ ռեսուրսներ, ռազմավարություններ, որոնց մասին դուք լսեցիք ձեր ընկերներից և կարող եք նաև դրանք օգտագործել խնդիրների լուծման ժամանակ:

Կամ արդյոք մի բան, որ կուզեիք ավելացնել տոկունության ձեր ծրագրում:

- ✓ Կամ արդյոք ձեր կյանքում այլ հիմնախնդրային իրավիճակներ, որոնց համար ևս կուզեիք տոկունության ծրագիր կազմել: Ինչպե՞ս կփոխվի իրավիճակն այդ ժամանակ:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը, հաշմանդամությամբ կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված՝
 - ✓ Չի կարողանում գրել կամ կարդալ, աջակցեք նրան այդ հարցում կամ թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից:
 - ✓ Չի կարողանում խոսել, հնարավորություն տվեք արտահայտվել նկարելու միջոցով:
- Եթե սովորողները չեն ցանկանա կիսվել իրենց մտքերով կամ մշակած ծրագրերով, ապա մի ստիպեք:



Աղբյուր

Positive Psychology Program B.V., Gandhiplein 16, 6229HN MAASTRICHT, The Netherlands.



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչը կարևորեցիք այս հանդիպման ընթացքում:
- Արդյո՞ք այս հանդիպման ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտությունները կնպաստեն ձեր հոգեւոցիալական բարեկեցության բարելավմանը:
- Անդրադարձ կատարեք բոլոր 14 հանդիպումներին և ներկայացրեք ձեր ձեռքբերումներն այդ ընթացքում:
- Արտահայտվելու հնարավորություն տվեք բոլոր այն սովորողներին, որոնք ցանկություն կհայտնեն կիսվելու իրենց տպավորություններով, մտքերով և ձեռքբերումներով: Ավելի շատ հաջողություններ գրանցած սովորողները գուցե ավելի շատ օգուտներ թվարկեն. սա կարող է ոգեշնչել նրանց, ովքեր տվյալ պահին այդ դրական միտումները չեն նկատել իրենց մոտ:
- Սովորողներին հնարավորություն տվեք արտահայտվել իրենց համար ընդունելի և հարմար տարբերակով՝ բանավոր, գրավոր կամ նկարչության միջոցով:

Թերթիկ 1. Տոկունության իմ ռեսուրսներն անցյալում

<p>Աջակցություն, որն օգնել է քեզ մնալ տոկուն</p>	<p>Ռազմավարություններ, որոնք օգնել են քեզ առաջ շարժվել</p>
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Թերթիկ 2. Տոկունության անհատական ծրագիր

<p>Աջակցություն, որն օգնում է քեզ տոկուն մնալ</p>	<p>Ռազմավարություններ, որոնք օգնում են քեզ առաջ շարժվել</p>
<p>Իմաստնություն/ողջամտություն, որը քեզ հարմարավետության, ապահովության զգացողություն և հույս է հաղորդում</p>	<p>Խնդիրները լուծող վարքագիծ, որը դու կարող ես ցուցաբերել</p>

Թերթիկ 3. Տոկունության ծրագրի ավարտուն օրինակ

Խնդրային իրավիճակի օրինակ «Ձեմ հաղթահարել կարևոր թեստային առաջադրանքը»

<p>Աջակցություն, որն օգնում է քեզ տոկուն մնալ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Դիմել ուսուցչին✓ Ջանգել դասընկերոջս✓ Խոսել հոգեբանի հետ	<p>Ռազմավարություններ, որոնք օգնում են քեզ առաջ շարժվել</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Գնալ զբոսանքի✓ Երաժշտություն լսել✓ Կիրառել շնչառական տեխնիկաներ✓ Խաղալ շնիկիս հետ✓ Օրագիր վարել
<p>Իմաստնություն/ողջամտություն, որը քեզ հարմարավետության, ապահովության զգացողություն և հույս է հաղորդում</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Հիշեցում ինքս ինձ, որ անձնային աճը գալիս է սխալներից✓ «Սա ևս կանցնի» գրառմամբ թերթիկ գրասեղանի վրա✓ Թղթի վրա գրառել մտքերն այն մասին, թե ինչը հաջորդ անգամ այլ կերպ կանեի	<p>Խնդիրները լուծող վարքագիծ, որը դու կարող ես ցուցաբերել</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Խնդրել ուսուցչին ևս մեկ անգամ բացատրել թեման✓ Խնդրել ընկերոջն աջակցել ինձ թեստային առաջադրանքներին պատրաստվելու հարցում

ՄԱՍ 3.

Խմբային և անհատական միջամտության
տեխնիկաներ տրավմատիկ փորձառության
ուսնցող սովորողների հետ

Հոգեբանական տրավման կարող է խիստ բացասական ազդեցություն ունենալ երեխաների զարգացման, հոգեբանական առողջության և բարեկեցության վրա, սակայն ժամանակին տրամադրված ճիշտ աջակցության դեպքում նրանք կարող են հաղթահարել տրավմատիկ փորձառությունները և վերականգնել ուրախության և վստահության զգացումը:

Մոդուլի այս հատվածում ներկայացված ռազմավարություններն ու տեխնիկաները կօգնեն երեխաներին հաղթահարել տրավմատիկ իրադարձությունները և վերականգնել հոգեբանական բարեկեցությունը:

Ստորև ներկայացված տեխնիկաները կարող են կիրառվել միայն հոգեբանական աշխատանքների շրջանակում և հոգեբանների կողմից:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ 1. «ԿԱՄՐՈՋԻ ՆԿԱՐ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	45 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • A3 կամ A4 չափի սպիտակ նկարչական թուղթ • Նկարչական պարագաներ (զունավոր մատիտներ, մարկերներ, ջրաներկ, վրձին)



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներից յուրաքանչյուրն այս աշխատանքի միջոցով ներկայացնում է իր ընկալումները սեփական անցյալի և ներկա կյանքի փորձառությունների, ինչպես նաև ապագայի նպատակների և հույսերի վերաբերյալ:



Նպատակներ

- Հստակեցնել կյանքում կատարված իրադարձությունների վերաբերյալ անհատական պատկերացումները:
- Զարգացնել որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու կարողությունները:
- Զարգացնել սեփական կյանքը վերահսկելու, առաջնահերթություններ և նպատակներ սահմանելու հմտությունները:



Քայլեր

1. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տվեք մեկական թուղթ և տարբեր նկարչական պարագաներ: Թույլ տվեք, որ սովորողներն իրենք ընտրեն, թե որ նյութով են ցանկանում աշխատել:
2. Խնդրեք սովորողներին նկարչական թղթի մեջտեղում թողնել ազատ տարածք, ձախ կողմում նկարել իրենց ելակետը (առօրյա խնդիրներ, մարտահրավերներ, ընտանիք, հարաբերություններ, առողջական խնդիրներ կամ այլ), իսկ աջ կողմում՝ վերջնակետը (հաջողություն, երջանկություն, հաղթահարված խնդիրներ, լավ կյանք): Նշեք, որ

այս ամենը նրանք կարող են ներկայացնել տարբեր խորհրդանիշերի, պատկերների, նախշերի և այլնի միջոցով:

3. Այնուհետև խնդրեք սովորողներին երկու կողմում պատկերված հատվածները միացնել իրար՝ թղթի կենտրոնի ազատ տարածքում կամուրջ նկարելով:
4. Կամուրջ նկարելու ընթացքում հուշեք սովորողներին, որ մտածեն, թե ինչ կա այդ կամրջի տակ և վերևում: Ցանկալի է, որ դրանք ևս նկարեն:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Որտեղ եք կանգնած դուք ձեր նկարում:
- Ինչը կարող է դանդաղեցնել ձեր անցնելը կամրջի վրայով, ինչը կարող է ստիպել ընկնել կամ առաջ շարժվել:
- Արդյո՞ք այն, ինչ կա կամրջի տակ, վտանգավոր է:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը չի ցանկանում կիսվել իր պատմությամբ, մի ստիպեք նրան ցույց տալ իր նկարը կամ խոսել դրա մասին:
- Եթե սովորողը իրեն չի պատկերել իր իսկ նկարում, ապա կարող եք հարցնել նրան, թե այդ նկարում որտեղ է նա իրեն պատկերացնում:

ՏԵԽՆԻԿԱԿ 2. «ՆՆԵՐՋԻՆ և արտաքին հույզներ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	45 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • A3 չափի սպիտակ նկարչական թուղթ • Նկարչական պարագաներ (գունավոր մատիտներ, մարկերներ, ջրաներկ, վրձին)



Ընդհանուր ակնարկ

Այս աշխատանքի միջոցով սովորողներից յուրաքանչյուրը կվերլուծի իր հույզերը և զգացողությունները, կանդրադառնա իր վշտին և/կամ կորուստներին՝ հասկանալու համար, թե դրանցից որոնք է սովորաբար «ցույց տալիս» մարդկանց, որոնք է թաքցնում և ինչո՞ւ:



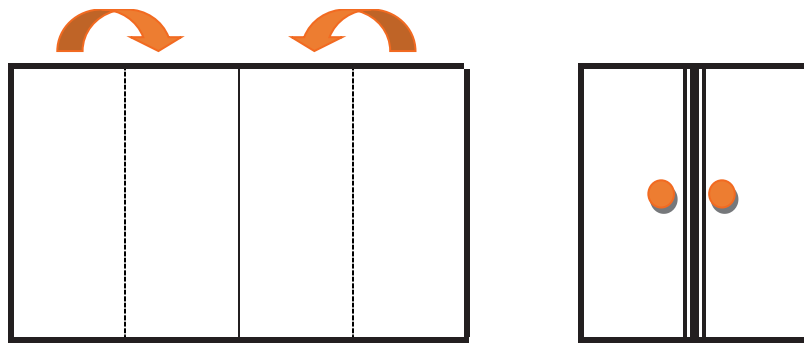
Նպատակներ

- Հստակեցնել կյանքում կատարված իրադարձությունների վերաբերյալ անհատական պատկերացումները:
- Գիտակցել այդ իրադարձությունների հետ կապված հույզերը:
- Խրախուսել արտահայտել այդ իրադարձությունների հետ կապված ապրումները:
- Սովորողների մոտ ամրապնդել այն գիտակցումը, որ իրենք մենակ չեն և ունեն աջակիցներ:



Քայլեր

1. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տվեք մեկական թուղթ և տարբեր նկարչական պարագաներ: Թույլ տվեք, որ սովորողներն իրենք ընտրեն, թե որ նյութով են ցանկանում աշխատել:
2. Խնդրեք նրանց թուղթը երկու կողմերից ծալել դեպի կենտրոն այնպես, որ այն բաժանվի 4 հավասար մասերի:



3. Խնդրեք սովորողներին պատկերացնել, որ դա երկփեղկ դուռ է, որի ներսում նրանք պետք է նկարեն իրենց այն հույզերը, մտքերը, հույսերը, երազանքները, անհանգստությունները, վախերը, որոնք երբեք ցույց չեն տալիս և չեն կիսում ուրիշների հետ: Այնուհետև խնդրեք դռների արտաքին երեսին նկարել այն, ինչ նրանք ցույց են տալիս ուրիշներին:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Սովորողների հետ խոսեք կորստի հետևանքով առաջացող տարբեր հույզերի և վշտի ապրման ընթացքում դրանց դրսևորման մասին:
- Սովորողների հետ քննարկեք այն, թե երբ, ինչի մասին և ում հետ նրանք կարող են կիսել իրենց ապրումները:
- Սովորողների հետ խոսեք այն մասին, թե ինչն է իրենց հաճախ ստիպում թաքցել հույզերը շրջապատողներից:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողը չի ցանկանում կիսվել իր պատմությամբ, մի ստիպեք նրան ցույց տալ իր նկարը կամ խոսել դրա մասին:

ՏԵԽՆԻԿԱԿ 3. «Պատմություն 6 պատկերով»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	45 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • A3 չափի սպիտակ նկարչական թուղթ • Նկարչական պարագաներ (գունավոր մատիտներ, մարկերներ, ջրաներկ, վրձին)



Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողներից յուրաքանչյուրն այս նկարչապատումի միջոցով անդրադառնում է կորստի իր պատմությանը և արտահայտում ապագայի վերաբերյալ իր հույսերն ու զգացողությունները:



Նպատակներ

- Օգնել սովորողներին առերեսվել իրենց կյանքում կատարված իրադարձություններին:
- Նպաստել իրադարձությունների և դրանց պատճառահետևանքային կապերի ընկալմանը:



Քայլեր

1. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տվեք մեկական թուղթ և տարբեր նկարչական պարագաներ: Թույլ տվեք, որ սովորողներն իրենք ընտրեն, թե որ նյութով են ցանկանում աշխատել:

2. Խնդրեք սովորողներին նկարչական թուղթը նախ ծալել մեջտեղից, այնուհետև նորից ծալել այն՝ բաժանելով 3 մասի: Այսպիսով, ընդհանուր թուղթը բաժանվում է 6 հավասար մասերի:
3. Այնուհետև խնդրեք սովորողներին տարբեր պատկերների, գույների, սիմվոլների կամ այլ միջոցներով յուրաքանչյուր քառակուսու մեջ պատկերել հետևյալը.
 - **Մաս 1.** Նկարեք որևէ պատկեր այն ժամանակահատվածի վերաբերյալ, երբ առաջին անգամ լսեցիք ձեր կորստի մասին լուրը (մտերիմ անձի մահ, հայրենի տան կամ հայրենիքի կորուստ): Փորձեք պատկերել, թե որտեղ էիք, ինչ էիք անում, ինչ էր տեղի ունենում ձեր շուրջը, ով կար ձեզ հետ և այլ մանրամասներ:
 - **Մաս 2.** Նկարեք, թե ինչպիսին էին ձեր զգացողությունները այդ և հաջորդող պահերին:
 - **Մաս 3.** Նկարեք, թե ինչ տեսաք (եթե, իհարկե, անմիջականորեն ներկա եք եղել այդ իրադարձությանը, իսկ եթե ոչ՝ ձեր պատկերացմամբ դա ինչպես է տեղի ունեցել):
 - **Մաս 4.** Նկարեք, թե ինչ եղավ վերջում (եթե դա որևէ մեկի կորուստն է, նկարեք թաղման արարողությունը, եթե հայրենի տան, ապա նկարեք, թե ինչպես խլեցին այն, հայրենիքի դեպքում նկարեք, թե ինչպես կորցրեցիք այն):
 - **Մաս 5.** Նկարեք, թե ինչ եղավ այդ ամենից հետո:
 - **Մաս 6.** Նկարեք, թե ինչ կանեք կամ ինչպես ձեզ կզգաք այս պահից 6 ամիս հետո:
4. Հարցերի միջոցով պարզեք՝ արդյո՞ք սովորողները հասկացել են, թե ինչ է ակնկալվում իրենցից:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ի՞նչ էր տեղի ունենում ձեզ հետ տվյալ գործունեության ընթացքում:
- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում հիմա:



Խորհուրդներ

- Այս միջամտության ընթացքում թեմաները կարող եք համապատասխանեցնել իրադրությանը:
- Եթե սովորողները դժվարանում են մտապահել, թե ինչ պետք է նկարել թղթի յուրաքանչյուր մասում, ապա նրանց կարող եք

տրամադրել թերթիկ, որտեղ գրված կլինեն բոլոր 6 մասերի հրահանգները:

- Եթե սովորողը չի ցանկանում կիսվել իր պատմությամբ, մի ստիպեք նրան ցույց տալ իր նկարը կամ խոսել դրա մասին:
- Պատրաստ եղեք և նախապատրաստեք նաև խմբին այն հանգամանքին, որ նման իրադարձությունների վերհիշումը հաճախ կարող է բուռն հույզերի առաջացման պատճառ լինել: Կարևոր է, որ այս տեխնիկայի կիրառումից առաջ նախ վստահ լինեք, որ ապահովվել եք այն ապահով ու անվտանգ միջավայրը, որտեղ սովորողները կարող են ազատորեն արտահայտել իրենց հույզերը, քանզի միայն այդ վստահության դեպքում հնարավոր կլինի վստահեցնել նաև սովորողներին: Հակառակ դեպքում զերծ մնացեք տեխնիկայի կիրառումից:
- Տեխնիկայի կիրառումը պահանջում է որոշակի նկարչական հմտություններ, եթե հրահանգը տրվում է կոնկրետ իրադարձությունը պատկերելու տարբերակով: Կարող եք նաև սովորողին առաջարկել պատկերման ցանկացած տարբերակ՝ պատկերներով, գույներով և այլն:
- Հիշեք, որ կարող են լինել երեխաներ, որոնց տրավման դեռ թարմ է, և դրա հետ կապված տարբեր իրադարձություններին վերադառնալը կարող է շատ ծանր լինել երեխայի համար ու պահանջել հետագա աջակցություն: Այս հանդիպումը հնարավորություն կտա վեր հանել այդ երեխաներին և այնուհետև իրականացնել անհատական, թիրախային աջակցություն:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ Կ. «Հույզների փոխակերպում»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	45 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> • A4 չափի սպիտակ նկարչական թուղթ • Նկարչական պարագաներ (գունավոր մատիտներ, մարկերներ, ջրաներկ, վրձին)



Ընդհանուր ակնարկ

Այս աշխատանքի միջոցով բացահայտվում են սովորողների ներկայիս ընկալումներն ու պատկերացումները իրենց հույզերի և զգացողությունների, ինչպես նաև դրանց նկատմամբ իրենց վերահսկողության վերաբերյալ:



Նպատակներ

- Զարգացնել սեփական հույզերը ճանաչելու և կառավարելու հմտությունները:
- Ձևավորել այն գիտակցումը, որ հույզերը կրում են փոփոխական բնույթ:
- Նպաստել տագնապները հաղթահարելու պարզ հմտությունների ձևավորմանը:



Քայլեր

1. Սովորողներից յուրաքանչյուրին տվեք մեկական թուղթ և տարբեր նկարչական պարագաներ: Թույլ տվեք, որ սովորողներն իրենք ընտրեն, թե որ նյութով են ցանկանում աշխատել:
2. Խնդրեք սովորողներին ընտրել այն հույզը, որն իրենց դժվարություն է պատճառում, օրինակ բարկություն, տխրություն կամ այլ, այնուհետև նկարել այնպիսի մի բան, որը կարող է նման հույզերի առաջացման պատճառ դառնալ:

3. Նկարն ավարտելուց հետո սովորողներին առաջարկեք պատռել այն և դրանից ստանալ մեկ այլ բան, որը կարող է օգնել իրենց փոխակերպելու այդ հույզը պակաս խնդրահարույց հույզով:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ի՞նչ զգացիք այս գործողությունը կատարելիս:
- Փոխվեցի՞ն արդյոք ձեր հույզերն ու զգացողությունները, եթե այո, ապա՝ ինչպե՞ս (ի՞նչ էիք զգում մինչև այդ և ի՞նչ եք զգում հիմա):
- Արդյո՞ք հեշտ էր հասկանալ, թե որ հույզերի վերահսկման առնչությամբ եք դժվարություններ ունենում:
- Դժվար էր արդյոք հասկանալ, թե ինչը կարող էր օգնել փոխակերպելու այդ հույզերը:
- Ի՞նչ դասեր կարող եք քաղել այս ամենից:



Խորհուրդներ

- Աշխատանքն սկսելուց առաջ համոզվեք, որ սովորողներն իրենց հարմար և ապահով են զգում՝ իրենց հույզերն արտահայտելու համար:
- Զերծ մնացեք լրացուցիչ ուղղորդումից, թե ինչ հույզեր պետք է պատկերեն:
- Ի նկատի ունեցեք, որ երեխաները կարող են նկարել ինչպես կոնկրետ, այնպես էլ վերացական պատկերներ: Այս հարցում ևս զերծ մնացեք որոշակի ուղղորդումներից:
- Եթե երեխան չի ցանկանում պատռել իր նկարը, ապա առաջարկեք նրան վերափոխել այն այլ տարբերակներով՝ ներկերով, մատիտներով, տարբեր այլ նյութերով:

ՏԵԽՆԻԿԱ 5. «Հույզերի արտահայտման մանրալա»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	45 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Մեծ չափի սպիտակ նկարչական թուղթ կամ պաստառ Նկարչական պարագաներ (գունավոր մատիտներ, մարկերներ, ջրաներկ, վրձին)



Ընդհանուր ակնարկ

Այս աշխատանքի միջոցով սովորողների ուշադրությունը կկենտրոնանա այն հանգամանքի վրա, որ այն ամենը, ինչը ունի սկիզբ, ունի նաև ավարտ: Սա հնարավորություն կտա նրանց մտածել այն մասին, թե ինչպես մենք կարող ենք հրաժեշտ տալ միմյանց տարբեր իրավիճակներում: Այս տեխնիկայի կիրառումը կարող է զարգացնել սովորողների ստեղծագործական մտածողությունը, կենտրոնացումը և նպաստել հուզական ինքնարտահայտմանը:



Նպատակներ

- Զարգացնել սեփական հույզերն արտահայտելու և կառավարելու հմտությունները:
- Նպաստել հուզական դիմակայունության ամրապնդմանը:



Քայլեր

1. Հանդիպման սկզբում սովորողների հետ քննարկեք այն հույզերը, որոնց շուրջ նախատեսել եք իրականացնել աշխատանքը, օրինակ տխրություն, բարկություն, երջանկություն, վախ:
2. Այնուհետև սովորողներին տվեք պաստառը և տարբեր նկարչական պարագաներ: Թույլ տվեք, որ յուրաքանչյուր սովորող ինքն ընտրի, թե որ նյութով է ցանկանում աշխատել (սովորողները կարող են օգտագործել տարբեր նյութեր, անկախ նրանից, որ աշխատում են նույն թղթի վրա):

3. Սովորողներին առաջարկեք նկարել շրջան թղթի ամբողջ հարթության չափով, այնուհետև այն բաժանել 4 մասի և յուրաքանչյուր մասի դիմաց գրել այն հույզերի անունները, որոնք քննարկել եք հանդիպման սկզբում:
4. Այս ամենից հետո խմբի անդամները հաջորդաբար աշխատում են շրջանի բոլոր հատվածների վրա՝ յուրաքանչյուր հույզ ներկայացնելով ըստ իրենց պատկերացման:
5. Աշխատանքն ավարտելուց հետո քննարկեք նկարի յուրաքանչյուր հատվածը:
6. Սովորողներին խնդրեք կիսվել հույզերի կառավարման իրենց դրական փորձառությամբ և ռազմավարություններով:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ էիք զգում մանդալան ստեղծելու ընթացքում:
- Ինչպե՞ս փոխվեցին զգացողություններն ու հույզերը, երբ ավարտեցիք մանդալան:
- Ինչպե՞ս եք զգում հիմա, երբ նայում եք մանդալային:
- Խմբի անդամների կողմից առաջարկված ռազմավարություններից որո՞նք կարող են օտգակար լինել անձամբ ձեզ:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողն ունի մանր շարժունակության հետ կապված խնդիրներ և դժվարանում է ինքնուրույն աշխատել նյութերի հետ, հոգեբանը կարող է աջակցել նրան այդ ընթացքում:

Տեխնիկա Ե. «Հրաժեշտի նվեր»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Ստեղծագործական գործունեություն	45 րոպե	<ul style="list-style-type: none"> Ծեփամածիկ կամ կավ (առանց թրծման անհրաժեշտության)



Ընդհանուր ակնարկ

Այս աշխատանքի միջոցով սովորողների ուշադրությունը կկենտրոնանա այն հանգամանքի վրա, որ այն ամենը, ինչ ունի սկիզբ, ունի նաև ավարտ: Սա հնարավորություն կտա նրանց մտածել այն մասին, թե ինչպես մենք կարող ենք հրաժեշտ տալ միմյանց տարբեր իրավիճակներում:



Նպատակներ

- Զարգացնել սեփական հույզերը կառավարելու հմտությունները:
- Նպաստել հուզական դիմակայության ամրապնդմանը:
- Ձևավորել այն գիտակցումը, որ այն ամենը, ինչ ունի սկիզբ, ունի նաև ավարտ:



Քայլեր

1. Սովորողներին տվեք ծեփամածիկ (պլաստիլին) կամ կավ և առաջարկեք պատրաստել խորհրդանշական նվերներ խմբի անդամների քանակով:
2. Նշեք, որ խորհրդանշական նվերները խմբի անդամներին հանձնելու են հանդիպման ավարտին:
3. Նվերները պատրաստելուց հետո սովորողներին խնդրեք նախ ներկայացնել դրանք և հետո միայն նվիրել նրանց, ում համար նախատեսված են:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ի՞նչ է նշանակում հրաժեշտը ձեզ համար:
- Ի՞նչ կցանկանաք ասել խմբի յուրաքանչյուր անդամին հրաժեշտի պահին (կարող եք կիսվել պլաններով, ցանկություններով, հույզերով և այլն):

- Ի՞նչ եք հասցրել իմանալ խմբի յուրաքանչյուր անդամի մասին այս մի քանի հանդիպումների ընթացքում:
- Ի՞նչ եք զգում հիմա, երբ նվիրեցիք և նվերներ ստացաք: Ի՞նչ նշանակություն ունեւ այս փորձառությունը ձեզ համար:
- Ի՞նչ նշանակություն ունեւ ձեզ համար այս օրերի ընթացքում սեփական հույզերի և զգացմունքների հետ առերեսվելու կամ դեմ առ դեմ հանդիպելու փորձառությունը:



Խորհուրդներ

- Եթե սովորողն ունի մանր շարժունակության հետ կապված խնդիրներ և դժվարանում է ինքնուրույն աշխատել նյութերի հետ, հոգեբանը կարող է աջակցել նրան այդ ընթացքում:

Որակաանուշյուն

1. Երեխաների իրավունքների մասին կոնվենցիա:
2. Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտե: «Օգնենք օգնողներին» ուղեցույց ուսուցիչների համար, 2021:
3. Հենրիկ Իգիթյանի անվան գեղագիտության ազգային կենտրոն, «Ներառական արվեստային կրթությունը գործնականում» ձեռնարկ, 2023:
4. ՀՀ կառավարության 2021 թվականի փետրվարի 4-ի N 136-Ն որոշման Հավելված N 2, «Հանրակրթության Պետական Չափորոշիչ»:
5. Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606–616.
6. Dray, J. et al., ‘Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting’, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(10), 2017, pp. 813–824.
7. L. Figueroa, B. Forbes, K. Mikhailidi, “The Peace Road Curriculum” user’s manual, World Vision International.
8. O’Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S. and Dogra, N., ‘Review of mental health promotion interventions in schools’, *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.*, 53(7), 2018, pp. 647-662.
9. Pashang, S., Khanlou, N., & Clarke, J. (2018). *Today’s youth and mental health: Hope, power, resilience*. Cham, Switzerland: Springer.
10. *Trauma-Informed Social Emotional Toolbox for Children & Adolescents*, Lisa Weed Phifer, Laura K. Sibbald, PESI Publishing & Media, 2020
11. United Nations Children’s Fund (UNICEF) 2022, UNICEF Education Section, Programme Division, "Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments", A BRIEFING NOTE FOR NATIONAL GOVERNMENTS, pp. 3-5.
12. United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. *Psychosocial support recreational activities resource guide*.
13. United Nations Sustainable Development Cooperation Framework For Armenia 2021-2025.
14. United Nations, Transforming education summit 2022, Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments, A briefing note for national governments.
15. War Child Holland. (2009). *I DEAL: Dealing with Emotions*.
16. World Vision UK Education Resources, worldvision.org.uk.

Աղամյան Հ. Ա., Մանուկյան Ա. Տ., Գարեգինյան Ա. Ա., Մարգարյան Լ. Հ.

ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵՍՈՉԻԱԼԱԿԱՆ

ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՉՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ

Մանկավարժների և հոգեբանների համար

Տպագրությունը՝ օֆսեթ: Տպաքանակը՝ 2000:
Տպագրվել է Արփինե Բեգլարյան ԱՁ տպարանում:
Հեռ՝ +37443 10 70 90



ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆ



Facebook.com/hmkyerevan



Instagram.com/hmk_yerevan



hmk.am

© Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն (ՀՄԿ)



Facebook.com/unesco



Instagram.com/unesco



unesco.org

© Հայաստանի՝ ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ազգային հանձնաժողով



յուրաքանչյուր երեխայի համար



Facebook.com/UNICEFArmenia



Instagram.com/UNICEF_Armenia



unicef.am

© Միավորված ազգերի կազմակերպության մանկական հիմնադրամ (ՅՈՒՆԻՍԵՖ)



9 789939 119182