



# ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԴԱՍԱԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Ձեռնարկ մանկավարժների համար



**ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ**

**ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ  
ԴԱՍԱԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

**ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ**

Ձեռնարկ մանկավարժների համար

**Երևան - 2025**

ՀՏԴ  
ԳՄԴ

**Սոցիալ-հուզական զարգացումը դասագործընթացում:** Մեթոդական ուղեցույց: Ձեռնարկ մանկավարժների համար / Մանուկյան Ա.Տ., Թադևոսյան Հ.Վ.; Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն.- Եր.: Էդիթ Պրինտ, 2025. - 84 էջ:

Ձեռնարկը երաշխավորվել է ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարի 03.02.2025 թվականի 324-Ա/2 հրամանով որպես ուսումնական նյութ:

Ձեռնարկը հրատարակության է երաշխավորվել Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի Հատուկ և ներառական կրթության ֆակուլտետի խորհրդի կողմից:

**Մասնագիտական խմբագիր՝** Լ.Ա. Մնացականյան

**Գրախոսներ՝**

Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ազատյան Թ.Յու.

Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Հարությունյան Մ.Ռ.

**Շեղինակներ՝**

Մանուկյան Ալինա Տիգրանի, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Թադևոսյան Հակոբ Վանիկի, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

**Խմբագիր՝** Սարգսյան Հ.Ա.

**Համակարգչային ձևավորում՝** Սարոյան Լ.Գ., Դավթյան Հ.Լ.

Սույն ձեռնարկի նպատակը հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների մանկավարժներին և տարածքային մանկավարժահոգեբանական աջակցության կենտրոնների մասնագետներին համընդհանուր ներառական կրթության իրականացման գործընթացում մանկավարժական և մեթոդական աջակցության տրամադրումն է:

ISBN

ՀՏԴ  
ԳՄԴ

© Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2025

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ .....	4
ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅՈՒՆ .....	5
ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ .....	51
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ .....	75

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը (ՍՀՈՒ) կարևոր ներդրում է անձի հոգեբանական և սոցիալական կայուն զարգացման գործում և համարվում է ժամանակակից կրթական գործընթացի կարևորագույն բաղադրիչներից մեկը՝ ուղղված անձի հուզական, սոցիալական և վարքագծային հմտությունների զարգացմանը: Հոգեբանական և մանկավարժական համատեղ հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը նպաստում է ուսման արդյունավետության բարձրացմանը, սոցիալական փոխհարաբերությունների բարելավմանը և անձի ընդհանուր բարեկեցությանը:

Այս գիրքը նախատեսված է մանկավարժների համար որպես գործնական ուղեցույց, որը կնպաստի կրթական միջավայրում սոցիալ-հուզական ուսումնառության ինտեգրմանը: Գրքի բովանդակությունը ներառում է թե՛ տեսական հիմքեր, թե՛ կիրառական մոտեցումներ, որոնք ուղղված են երեխայի հուզական ինտելեկտի, ինքնակարգավորման, համագործակցության և ապրումակցման զարգացմանը:

Գիրքը հնարավորություն է տալիս մանկավարժներին գործնական օրինակների, վարժությունների միջոցով ավելի խորաթափանց մոտեցում ցուցաբերել աշակերտների կարիքներին և նպաստել նրանց համակողմանի զարգացմանը:

Ձեռնարկում ներառվել են նաև սոցիալ-հուզական մի շարք հմտությունների ձևավորմանը միտված թեմատիկ հանդիպումների օրինակներ, որոնք հնարավոր է կիրառել տարբեր դասաժամերի ընթացքում, ինչպես նաև որոշ գործիքներ, որոնց կիրառումը հնարավորություն կտա աշակերտներին ոչ միայն ճանաչել ու գիտակցել սեփական հույզերն ու դրանց առաջացման պատճառները, այլև գնահատել ու կառավարել դրանք: Հույս ունենք, որ այս ձեռնարկը կդառնա վստահելի ուղեցույց կրթության այս կարևոր ուղղության իրականացման գործում:

Յուրաքանչյուր երեխայի մեջ ամփոփված է մեծ ներուժ, և սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը կարող է դառնալ այդ ներուժը բացահայտելու բանալին:

## ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջին շրջանում շատ է խոսվում անձի սոցիալ-հուզական զարգացման և համապատասխան հմտությունների ձևավորման կարևորության մասին: Ինչպես հանրակրթության, այնպես էլ մասնագիտական կրթության համակարգում դրանք դիտարկվում են որպես կրթական ելքային արդյունքներ: Հույզերի ճանաչման, դրանց դրսևորումների կառավարման, ինքնատիրապետման կարողությունները վերջին տարիներին կարևորվում են տարբեր մակարդակների կրթական ծրագրերում, ընդգրկվում են դրանցում որպես կրթական ելքային արդյունքներ: Նշենք, որ որպես կրթական վերջնարդյունքներ՝ նշված կոմպետենցիաները կարևորվում և ընդգրկվում են ինչպես ֆորմալ, այնպես էլ ոչ ֆորմալ կրթական ծրագրերում: Շատ է խոսվում նաև հուզական ինտելեկտի, հուզական ինտելեկտուալ կրթական միջավայրի մասին (Антоньяца, 2017): Ժամանակակից հասարակական հարաբերությունները, անձ-անձ, անձ-խումբ, խումբ-խումբ, անձ-տեխնիկա փոխհարաբերությունների առանձնահատկությունները, դրանց դրսևորման, հուզական արտահայտությունների ձևերը, օրինակ՝ ագրեսիվությունը, անհանդուրժողականությունը, խտրականությունը նոր՝ ժամանակակից բնութագրերով անձի ձևավորման բնական պահանջ են առաջադրում: 21-րդ դարում անձի սոցիալականացման գործընթացում չափազանց կարևորվում են հույզերը ճանաչելու, դրանց պատճառները հասկանալու և հակազդելու, հուզական ինքնակառավարման, ապրումակցման, բացասական հույզերից հոգեկանը պաշտպանելու համար նպատակահարմար ռազմավարություններ ընտրելու կարողությունները: Վերջիններս անմիջականորեն ներգործում են միջանձնային փոխհարաբերությունների բնույթի, հաղորդակցման կարողությունների բովանդակության, որակի, պատասխանատու և հավասարակշռված որոշումների ընդունման, գիտակցված ընտրության վրա: Ելնելով վերոնշյալից՝ կարելի է եզրակացնել, որ ժամանակակից

հանրակրթական դպրոցում բարենպաստ և անվտանգ կրթական միջավայրի ապահովումը մեծապես պայմանավորված է հուզական ինտելեկտի, հուզական հմտությունների զարգացման մակարդակով:

Սովորողի անձնային աճի ապահովումը ենթադրում է հուզական հմտությունների ձևավորում, հույզերի ինքնակառավարում: Վերջիններս նպաստում են նաև ուսումնական մոտիվացիայի ձևավորմանը:

Վերջնարդյունքների վրա հիմնված կրթության համակարգը միտված է ուշադրություն դարձնելու կրթական ելքային արդյունքներին, մասնավորապես՝ հանրակրթության պետական չափորոշիչներում առկա ձևակերպումներին: Այսպես, Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթության պետական չափորոշում որպես կրթական ելքային արդյունքներ ընդգրկված են մի շարք կոմպետենցիաներ, որոնք ըստ էության սովորողի անձի սոցիալականացման, ավելի նեղ առումով՝ սոցիալ-հուզական զարգացման կարողություններ և հմտություններ են: Հանրակրթության տարբեր մակարդակների համար չափորոշյով սահմանված են սովորողի անձի սոցիալականացման, սոցիալ-հուզական զարգացման համապատասխան կրթական վերջնարդյունքներ, որոնցից մի քանիսը ներկայացված են հավելվածում:

Հանրակրթության պետական չափորոշյով սահմանված կրթական այդ վերջնարդյունքների ձևավորումը հնարավոր է նպատակաուղղված, պլանավորված կրթական գործընթացում, որտեղ կարևոր դեր ունի սոցիալ-հուզական ուսուցումը: Սոցիալ-հուզական ուսուցման հիմնական նպատակը սովորողների հուզական ինտելեկտի զարգացումն է, կրթական միջավայրում հուզական կայուն հարաբերությունների ստեղծումը, սովորողի անձի նկատմամբ հարգալից վերաբերմունքի, ինքնադրսևորման, ինքնարտահայտման ու ինքնիրացման համար բարենպաստ միջավայրի, հուզական հարմարավետության ապահովումը:

Հանրակրթության պետական չափորոշչով սահմանված՝ սովորողների սոցիալականացման, սոցիալ-հուզական զարգացման կոմպետենցիաների ձեռքբերման, ձևավորման արդյունքում հնարավոր կլինի ապահովել սովորողի ուսումնական մոտիվացիան: Կարևոր է նաև, որպեսզի հանրակրթական դպրոցի աշխատանքային պլաններում, տարբեր առարկաների դասագործընթացում առարկայական գիտելիքներից, կարողություններից բացի ընդգրկվեն Հանրակրթության պետական չափորոշչով սահմանված վերոնշյալ սոցիալ-հուզական կոմպետենտությունների ձևավորմանն ուղղված աշխատանքներ, գործողություններ, մշակվեն և ներդրվեն գործիքներ, որոնցով հնարավոր կլինի չափել և գնահատել դրանց առկայությունը, որակը սովորողների սոցիալականացման, անձնային աճի գործընթացում:

«Հուզական կոմպետենտությունը հետևյալ հմտությունների հավաքածու է. սեփական հույզերը գիտակցելու կարողություն, այլ մարդկանց հույզերը գիտակցելու կարողություն և սեփական հույզերն ու այլ մարդկանց հույզերը կառավարելու կարողություն: Այս մոդելը աստիճանակարգված է, այսինքն՝ հուզական կոմպետենտության զարգացումը սկսվում է սեփական հույզերի գիտակցումից: Հաճախ մեզ սովորեցրել են չգիտակցել, այլ ճնշել մեր հույզերը: Ընդ որում, հույզերը ճնշելը, անտեսելը բացասաբար է անդրադառնում առողջության և շրջապատող մարդկանց հետ հարաբերությունների վրա, այդ իսկ պատճառով իմաստ ունի գիտակցել հույզերը և մշակել այլ միջոցներ դրանք կառավարելու համար» (Шабанов, 2017):

Սոցիալ-հուզական հմտությունները այն հմտություններն են, որոնք մարդկանց հնարավորություն են տալիս ճանաչել և կառավարել իրենց հույզերը, հաջողությամբ հաղթահարել կոնֆլիկտները, հասկանալ և դրսևորել ապրումակցում ուրիշների նկատմամբ, հաստատել և պահպանել դրական հարաբերություններ, հետևել բարեվարքության



կանոններին, կառուցողական ներդրում ունենալ իրենց ռեֆերենտ խմբերում և սահմանել նպատակներ ու հասնել այդ նպատակներին (Андреева, 2012):

Ուսումնական միջավայրում շատ հաճախ շեշտը դրվում է ճանաչողական հմտությունների ձևավորման և զարգացման վրա, մինչդեռ սոցիալ-հուզական զարգացմանն առնչվող այս հմտությունները ոչ միայն պակաս կարևոր չեն, այլև հաճախ կարող են մեծ չափով պայմանավորել ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը: Մենք կարող ենք տարբեր բառերով կոչել այս հմտությունները («փափուկ հմտություններ», «հուզական ինտելեկտ» և այլն): Թեև այս բոլոր հմտություններն ունեն կիրառման տարբեր համատեքստեր, այնուհանդերձ նմանատիպ է նրանց ազդեցությունը երեխայի անձի ձևավորման վրա:

Այլ մարդկանց հուզական վիճակների համարժեք ճանաչումը որոշում է երեխայի՝ մանկական խմբում հարմարվելու ունակությունը, հասակակիցների հետ շփվելիս նրանց հույզերն ադեկվատ գնահատելու ունակությունը: Կախված երեխայի անհատական հատկություններից՝ նրա հուզական վիճակը կարող է տարբեր լինել: Ավանդաբար, հույզերը ճանաչելու և ճիշտ գնահատելու ունակությունն ուսումնասիրվել է հուզական ինտելեկտի շրջանակներում, որտեղ այն ներկայացված է երկու հիմնական բաղադրիչով՝ հույզերի ճանաչում և հույզերի ընկալում (Давыдов, 2012): Հանրահայտ է, որ հոգեբանության տեսանկյունից հաղորդակցությունը սահմանվում է որպես փոխգործակցության բարդ գործընթաց, որի միջոցով իրականացվում է տեղեկատվության փոխանակում: Ինչպես նշում են Ե.Ռ.Բաենսկայան, Մ.Յու.Վեդենինան, Ե.Ի.Իզոտովան, Կ.Ս.Լեբեդինսկայան, Օ.Ս.Նիկոլսկայան և այլ հետազոտողներ, հույզերի արտաքին դրսևորումը, որն արտահայտվում է դիմախաղի տեսքով, ինչպես նաև հնչող խոսքի հուզական ենթատեքստերի փոխանցումը առոգանության միջոցով կարևոր դեր են խաղում հաղորդակցական փոխազդեցության մեջ (Баенская, 2011): Ընդ որում, հաղորդակցման արդյունավետ

կարողությունների զարգացումը տարբեր տարիքի երեխաների մոտ սոցիալ-հուզական զարգացման կարևոր բաղադրիչ է: Բնականաբար, հաղորդակցման կարողությունների զարգացումը պահանջում է ժամանակ, փորձ, մեծահասակների աջակցությունը, և իհարկե, համապատասխան մթնոլորտ՝ տարբեր տարիքի երեխաների մոտ այդ կարողությունները զարգացնելու համար: Երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացումը տեղի է ունենում տարբեր փուլերով՝ կախված նրանց տարիքից: Տարբեր տարիքի երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացմանը բնորոշ են մի շարք առանձնահատկություններ, որոնց իմացությունը կօգնի մեծահասակներին ավելի լավ հասկանալ և աջակցել երեխաներին նրանց զարգացման բոլոր փուլերում: Յուրաքանչյուր տարիքային փուլում երեխաների հետ իրականացվող սոցիալ-հուզական ուսուցման թեմատիկ բովանդակությունը, մեթոդները, ձևերն ընտրելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել տարիքային հոգեբանական առանձնահատկությունները:

### **1. Վաղ մանկական տարիք**

- Կապվածության զարգացում. այս տարիքում երեխաները զարգացնում են կապվածությունը ծնողների և մեծահասակ այլ հարազատների հանդեպ: Նրանք սկսում են կառուցել հուզական կապեր և արտահայտել հուզական կախվածությունը նրանցից:
- Արձագանք հույզերին. երեխաներն սկսում են ճանաչել հիմնական հույզերը: Նրանք կարող են սկսել արտահայտել իրենց հույզերը լացի, ծիծաղի և դիմախաղի միջոցով:

### **2. Նախադպրոցական տարիք**

- Ինքնագիտակցության զարգացում. երեխաներն սկսում են գիտակցել և նույնականացնել իրենց՝ որպես առանձին անձի: Նրանք սկսում են օգտագործել բառեր՝ իրենց և իրենց զգացմունքները նկարագրելու համար:

- Հուզական կարգավորման զարգացում. երեխաները սովորում են կառավարել իրենց հույզերը և հաղթահարել կոնֆլիկտները: Նրանք կարող են սկսել օգտագործել ավելի շատ բառեր՝ իրենց հույզերն արտահայտելու համար և աջակցության համար դիմել մեծահասակներին:
- Խաղը և սոցիալական փոխազդեցությունը. երեխաներն սկսում են խաղալ այլ երեխաների հետ և զարգացնել համատեղ խաղի ու համագործակցության կարողությունները: Նրանք կարող են ընկալել այլոց հույզերն ու զգացմունքները և արտահայտել ապրումակցում:

### **3. Կրտսեր դպրոցական տարիք**

- Սոցիալական կարողությունների զարգացում. երեխաներն սկսում են զարգացնել հաղորդակցման և այլոց հետ փոխազդեցության կարողությունները: Նրանք սովորում են համագործակցել, լուծել կոնֆլիկտներ և այլոց հանդեպ հարգանք արտահայտել:
- Ապրումակցման զարգացում. երեխաներն սկսում են ավելի լավ հասկանալ ուրիշների զգացմունքները և կարիքները: Նրանք կարող են արտահայտել ավելի խորը ապրումակցում և կարեկցանք:
- Ինքնագնահատականի զարգացում. երեխաներն սկսում են հատուկ ուշադրություն դարձնել իրենց ուժեղ և թույլ կողմերին, դիտարկել իրենց ուրիշների հետ համեմատության մեջ:

### **4. Միջին դպրոցական տարիք**

- Սոցիալական ինքնության ձևավորում. դեռահասներն սկսում են գիտակցել իրենց սոցիալական դերը և տեղը հասարակության մեջ: Նրանք սկսում են ձևավորել

սեփական ինքնությունը՝ հետազոտելով իրենց արժեքները, հետաքրքրությունները, սոցիալական միջավայրում ունեցած իրենց դերը:

- Սոցիալական կարողությունների զարգացում. դեռահասները խորացնում են այլոց հետ փոխազդեցության և հաղորդակցման կարողությունները, սկսում են զարգացնել արդյունավետ ունկնդրման, փաստարկման և կոնֆլիկտները լուծելու կարողությունները:
- Հուզական ինքնակարգավորման զարգացում. դեռահասները սովորում են կառավարել իրենց հույզերը և այլ մարդկանց հետ կառուցել առողջ հարաբերություններ: Նրանք գիտակցում են իրենց հուզական արձագանքները և փնտրում դրանց վերահսկման միջոցներ:

## **5. Ավագ դպրոցական տարիք**

- Սոցիալական ինքնության զարգացում. այս տարիքում դեռահասները շարունակում են սոցիալական ինքնության զարգացումը՝ հիմնվելով իրենց արժեքների, սոցիալական միջավայրում իրենց ունեցած դերի վրա:
- Ինքնավարության և անկախության զարգացում. դեռահասներն այս տարիքում ակտիվորեն ձգտում են անկախության, ինքնուրույն որոշումներ են ընդունում ու պատասխանատվություն ստանձնում դրանց համար:

Թեև զարգացման և անձի ձևավորման գործընթացում առկա են տարիքային մի շարք օրինաչափություններ, այնուհանդերձ յուրաքանչյուր երեխա առանձնահատուկ է և կարող է զարգանալ իր սեփական տեմպով:

Երեխաներին բնորոշ է հույզի դրսևորման անմիջականությունն ու անկեղծությունը, հուզականորեն արձագանքելու կարողությունը: Շատ երեխաներ բնութագրվում են հուզական

անկայունությամբ, հուզական վիճակների հաճախակի փոփոխությամբ (ընդհանուր դրական հուզական ֆոնին), հուզական կարճաժամկետ բուռն հակազդումների հակումով: Տարիքին զուգընթաց՝ աստիճանաբար մեծանում է հույզերի և ապրումների գիտակցվածությունը, բարելավվում են կառավարման հմտությունները: Հուզական վիճակները դառնում են ավելի տևական, կայուն: Ձևավորվում են կայուն հետաքրքրություններ և ընկերական հարաբերություններ: Այս հանգամանքն առանձնահատուկ կարևորություն է ձեռք բերում կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար: Վերջիններս միշտ չէ, որ ճշգրիտ գիտակցում են իրենց հուզական վիճակը, այնքան էլ ճիշտ չեն ընկալում և հասկանում դիմացինի ապրումները: Դեմքի արտահայտությունների և հուզական վիճակների սխալ մեկնաբանությունը կարող է անսպասելի արձագանք առաջացնել հասակակիցների կողմից: Շատ ավելի հեշտ է, որ այս տարիքի երեխաները հասկանան և գիտակցեն այն հույզերը, որոնք առաջանում են կյանքի ծանոթ իրավիճակներում, բայց նրանք հաճախ դժվարանում են բառերով արտահայտել հուզական ապրումները, չնայած «հույզերի բառարանը» զգալիորեն ընդլայնվում է: Դրական հույզերն ավելի հեշտությամբ են տարբերակվում, քան բացասականները: Դժվարություններ են նկատվում հույզերի որոշ տեսակների նույնականացման հարցում (զարմանք, մեղավորություն, զզվանք և այլն): Ի տարբերություն նախադպրոցական տարիքի երեխաների, որոնք նախընտրում են ընկալել զվարճալի և ուրախ նկարներ, կրտսեր դպրոցականները բացասական իրավիճակներն ու կոնֆլիկտները ընկալելիս ավելի ունակ են ապրումակցման, հուզական կարեկցանքի: Կրտսեր դպրոցական տարիքում ուժեղանում է անհատական հատկությունների դրսևորումը հույզերի արտահայտման մեջ: Տարբերակվում են հուզականորեն կայուն, բարձր հուզական զգայունություն ունեցող, գրգռվող և տազնապող, հույզերի թույլ արտահայտվածություն ունեցող երեխաներ: Այս ժամանակահատվածում երեխայի հուզական ոլորտը բարդանում է և դառնում ավելի տարբերակված. ի հայտ են գալիս բարդ հույզեր, որոնց աղբյուրը կրտսեր

դպրոցականների սոցիալական բարձրագույն կարիքների բավարարվածությունն է: Ինտենսիվորեն կատարվում է հուզական ոլորտի սոցիալականացում: Երեխաները ոչ միայն ունենում են նոր հույզեր և զգացմունքներ, այլև փոխվում են նախադպրոցական մանկության ընթացքում ապրած հույզերի բնույթն ու բովանդակությունը: Կրտսեր դպրոցական տարիքում հույզերը կապված են երեխայի սոցիալական կյանքի բարդությունների, մեծահասակների և հասակակիցների հետ նրա հարաբերությունների բնույթի փոփոխության հետ (Katz, Hadani, 2022 ): Երեխաները հուզականորեն ընկալում են իրենց շրջապատող աշխարհը և, միևնույն ժամանակ, տեղի է ունենում ակտիվ հոգեկան զարգացում: Հուզական վիճակների և գործողությունների նույնականացման, վերահսկման և արտացոլման, կարեկցանքի դրսևորման, ուրիշների հետ շփման մեջ հուզական տեղեկատվության կիրառման, նպատակին հասնելու ուղիների ընտրության ունակությունը մեծանում է: Այս շրջափուլում երեխաների մոտ ակտիվորեն զարգանում են մեկ այլ անձի հոգեկան աշխարհի, ավելի բարդ ներքին վիճակների (ինչպես, օրինակ՝ մտքեր, համոզմունքներ, պատկերացումներ և գիտելիքներ) ընկալումն ու ըմբռնումը, ինչը նրանց թույլ է տալիս ավելի խորը գնահատականներ տալ մարդկային արարքների վերաբերյալ:

Հուզական վիճակները հասկանալը կարող է ծառայել որպես կարևոր ուղեցույց ավելի բարդ պատկերացումների զարգացման գործում: Հետևաբար, կրտսեր դպրոցական տարիքը օպտիմալ շրջան է երեխաների հուզական և սոցիալական զարգացման համար (Рябова, 2010):

Այս տեսանկյունից կարևոր է սոցիալ-հուզական զարգացմանը նպաստող կրթական միջավայրի ապահովումը և ուսումնական գործընթացում համապատասխան գործիքների կիրառումը՝ երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացման նպատակով:

Սեփական և ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները հասկանալը առանցքային դեր է խաղում արդյունավետ հաղորդակցման, միջանձնային հարաբերությունների և

կոնֆլիկտների կանխարգելման ու հաղթահարման հարցում: Երբ մենք հասկանում ենք մեր սեփական հույզերն ու զգացմունքները, 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 հարաբերություններում ստեղծել աջակցող և վստահելի մթնոլորտ:

Երեխայի սոցիալ-հուզական հմտությունները զարգացնելով՝ մենք նպաստում ենք նրա հուզական գրագիտության զարգացմանը: Որքան ավելի բարձր է հուզական գրագիտության մակարդակը, այնքան ավելի լավ է երեխան կարողանում կառավարել սթրեսը, հաղթահարել կոնֆլիկտները և կյանքի հուզականորեն բարդ իրավիճակները: Հուզական գրագիտությունն օգնում է նաև առավել ուշադիր և զգայուն լինել հաղորդակցման այնպիսի նշանների ու ազդակների նկատմամբ, ինչպիսիք են դեմքի արտահայտությունները, ժեստերը, ձայնի հնչերանգը և այլն, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է ավելի արդյունավետ և ապրումակցող հաղորդակցմանը:

Դպրոցը սովորողի համար գիտելիքների ձեռքբերման կարևոր միջավայր է, սակայն նրա դերը չի սահմանափակվում այդքանով: Թերևս, այն 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 ինքնիրացման համար: Դպրոցը, որպես սոցիալ-հուզական զարգացման միջավայր, առանցքային դեր է խաղում սովորողներին որպես անհատ ձևավորելու և հասարակությանը

հաջողությամբ հարմարվելու նրանց պատրաստակամության մեջ: 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 կզգան: 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 զարգացնել 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:* Դպրոցը մի վայր է, որտեղ երեխաները սոցիալական հարաբերություններ են ունենում դասընկերների, ուսուցիչների և այլ մեծահասակների հետ: Այս փորձառությունները թույլ են տալիս նրանց զարգացնել հաղորդակցման, համագործակցության, հարգանքի և հանդուրժողականության հմտություններ: Դպրոցի շրջանակում ձևավորվող հարաբերությունները հնարավոր չէ ապահովագրել կոնֆլիկտներից, ուստի դրանց կառավարման, կոնֆլիկտների հաղթահարման ռազմավարությունների մասին պատկերացումների ձևավորումը ևս առաջնային է դպրոցական ուսումնառության շրջանակներում (Katz, Hadani, 2022):

*Սոցիալական մասնակցություն:* Դպրոցը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին մասնակցել հասարակական 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:

Սոցիալ-հուզական ուսումնառության արդյունքում ձևավորվող հիմնական կարողունակություններն են.

- ինքնորոշում, ինքնաճանաչում,
- ինքնակառավարում,
- սոցիալական իրազեկվածություն,
- հաղորդակցման հմտություններ,
- պատասխանատու որոշումների կայացում:

**Ինքնորոշում:** Ինքնորոշման կարևորագույն պայմանը ինքնաճանաչումն ու նույնականացումն է. գործընթաց, որով անձն 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 դիտարկումը 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 մեր անձն ու այդ կերպ ձևավորում մեր իրականությանը համապատասխանող, համարժեք 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 թերաթեքության, ինչն էլ իր հերթին կարող է ստանալ տարբեր դրսևորումներ և անդրադառնալ անձի գործունեության տարբեր կողմերի վրա՝ անկատար թողնելով անձի ինքնիրացման պահանջմունքը: Երեխայի համարժեք ինքնագնահատականի ձևավորման հարցում կարևորագույն դերակատարում ունի այն միջավայրը, որում նա մեծանում է: Ինչպես ավելորդ քննադատությունն ու պատիժները, պարսավանքը, այնպես էլ անպատեհ գովեստներն ու երեխային գերկարողությունների վերագրումը կարող են հավասարապես վտանգավոր լինել ինքնագնահատականի ձևավորման գործընթացում: Սակայն շատ հաճախ երեխային շրջապատող մեծահասակները երկու դեպքում էլ դժվարանում են գտնել արդյունավետ սահմանները:

Երեխան (ինչպես և մեծահասակը) սեփական հատկանիշները, կարողություններն ու հնարավորությունները համեմատում է այլ մարդկանց նույն 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 հատկապես ակնհայտ են 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, որոնք առավել ինքնավստահ են և գիտակցում են իրենց նպատակները, հակված են ավելի շատ հետաքրքրվել սովորելով և ձգտում են ավելի լավ արդյունքների հասնել: Ինքնորոշումը զգալի ազդեցություն ունի ինքնագնահատականի վրա: Որքան ավելի դրական է ձևավորվում «Ես» կերպարը, այնքան բարձր է երեխայի ինքնագնահատականը: Սա իր հերթին կարող է դրական ազդեցություն ունենալ դպրոցում և, ընդհանրապես, հասարակական կյանքում նրա հաջողությունների վրա: Մարդիկ, որոնք առավել վստահ են իրենց և իրենց արժեքային համակարգի հարցում, ավելի հավանական է, որ դրական և աջակցող հարաբերություններ հաստատեն ուրիշների հետ:

Այս հասկացությունների մասին պատկերացումն ու դրանց կարևորության ըմբռնումը 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 ուսուցման գործընթացի, ուսումնառության նկատմամբ:

**Ինքնակարգավորում:** Ինքնակարգավորումը կարևոր դեր է խաղում երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացման գործընթացում, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս վերահսկել հույզերը, անձի անվտանգության, հոգեկան հավասարակշռության տեսանկյունից կառուցողական արձագանքել տարբեր իրավիճակներին և կառավարել սեփական վարքը: Սոցիալ-հուզական ուսումնառության միջավայրը ենթադրում է նաև ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացմանը միտված գործողություններ: Այս տեսանկյունից կարևոր

նշանակություն ունեն ինչպես ուսումնական միջավայրն առհասարակ, այնպես էլ ուսուցչի ձեռնարկած տարբեր գործողությունները:

Սոցիալ-հուզական կոմպետենտության կամ հմտությունների ձևավորման ուղղությամբ դպրոցներում անհրաժեշտ է իրականացնել կոնկրետ նպատակաուղղված աշխատանքներ ոչ միայն դասագործընթացում, այլ նաև դրանից դուրս: Նման աշխատանքներ անհրաժեշտ է իրականացնել ոչ միայն աշակերտների, այլև նրանց ծնողների հետ:

Դասագործընթացում, ըստ առարկաների թեմատիկ բովանդակության, առանձնահատկությունների, կարելի է կազմակերպել քննարկումներ, գրական, գեղարվեստական տարբեր կերպարների հոգեբանական վերլուծություններ: Նման աշխատանքների ընթացքում կարևոր է շեշտադրել քննարկվող կերպարների հուզական վիճակները, հուզական արձագանքները: Օրինակ՝ կարելի է պատրաստել այսպիսի հարցեր՝ ի՞նչ է զգում այս կամ այն կերպարը, հերոսը, ինչո՞ւ նա լաց եղավ, ինչո՞ւ էր ուրախ, ինչպե՞ս էր արտահայտում իր ուրախությունը, տխրությունը, զայրույթը, ինչպե՞ս էին այդ հույզերն արտահայտվում նրա դիմախաղում և այլն: Ինչպես արդեն նշեցինք, կարևոր է նաև հանրակրթական դպրոցում սովորեցնել երեխային, թե ինչպիսի՞ հույզերով է պայմանավորված անձի դեմքի այս կամ այն արտահայտությունը, ի՞նչ ներհոգեկան պայմանավորվածություն ունեն դիմախաղի կոնկրետ դրսևորումները: Վերոնշյալ կարողությունները հնարավորություն կտան սովորողին ճիշտ հասկանալ դիմացինին, ճիշտ կամ նպատակահարմար կերպով կառուցել նրա հետ հարաբերությունները:

**Հույզերն ու զգացմունքները կառավարելու ուսուցման ռազմավարություններ:**

Ուսումնական գործընթացում ուսուցիչը կարող է երեխաներին սովորեցնել իրենց հույզերն ու զգացմունքները կառավարելու տարբեր ռազմավարություններ, տեխնիկաներ: Շնչառական վարժությունները, ֆիզիկական ակտիվությունը կամ դրական պնդումներ օգտագործելը կարող են շատ արդյունավետ գործիքներ դառնալ այս դեպքում: Չափազանց կարևոր է, որ

ուսուցիչը ոչ թե պարզապես ներկայացնի հույզերի կառավարման այս ռազմավարությունները, այլև կիրառի դրանք, լինի դրանց կրողը երեխաների հետ աշխատանքում՝ նպատակ ունենալով օգնել նրանց սովորել իրենց զգացմունքներն ու հույզերը կառավարելու, կարգավորելու արդյունավետ մեթոդներ, տեխնիկաներ: Նման աշխատանքներ նախատեսված են նաև հանրակրթական դպրոցներում ներդրված մասնագիտական կողմնորոշման խմբակների գործունեության շրջանակներում:

**Աջակցություն կոնֆլիկտների լուծման հարցում:** Ուսուցիչը, հոգեբանը, սոցիալական մանկավարժը հաճախ ականատես են լինում սովորողների միջև կոնֆլիկտների դրսևորումների, որոնք կարող են ծագել այնպիսի պատճառներով, ինչպիսիք են երեխաների միջև տարածայնությունները, թյուրըմբռնումները, մրցակցությունը ուշադրության համար և այլն: Որոշ դեպքերում մանկավարժների համար դժվար է արագ կողմնորոշվել կոնֆլիկտի հաղթահարման արդյունավետ ռազմավարություն ընտրելիս, և կոնֆլիկտը լուծելու նպատակով կարող են լինել դրանց հաղթահարման այնպիսի արձագանքներ, որոնք ամենևին չեն նպաստում կոնֆլիկտների հաղթահարմանը: Նմանատիպ ռազմավարությունների շարքին են պատկանում.

- Կոնֆլիկտային իրավիճակների անտեսում. երբ ուսուցիչն անտեսում է սովորողների միջև առկա կոնֆլիկտները՝ առանց քննարկման և լուծման հնարավորություններ տալու: Դա կարող է սրել կոնֆլիկտները և խոչընդոտել դրանց կառավարման արդյունավետ հմտությունների զարգացումը:
- Կողմնակալության կամ սուբյեկտիվության դրսևորում. կոնֆլիկտի հաղթահարման ընթացքում հակամարտող կողմերից մեկի նկատմամբ մանկավարժի սուբյեկտիվ կամ կողմնակալ մոտեցումը կարող է առաջացնել մյուս աշակերտների դժգոհությունն ու անվստահությունը՝ բարդացնելով կոնֆլիկտի լուծման գործընթաց:

- Ագրեսիվ կամ ավտորիտար վարքագիծ. մանկավարժի կողմից կոնֆլիկտների կառավարման ագրեսիվ կամ ավտորիտար մեթոդները ոչ միայն չեն կարող նպաստել կոնֆլիկտների կառավարման և, առհասարակ, հաղորդակցման հմտությունների զարգացմանը, այլև կարող են վախ կամ թշնամանք առաջացնել սովորողների մոտ:
- Կոնֆլիկտների կառավարման հմտությունների անբավարար ուսուցում. իհարկե, կոնֆլիկտների կառավարման արդյունավետ հմտությունների ձևավորման տեսանկյունից առաջնային դեր ունեն այդպիսի իրավիճակներում ուսուցչի կողմից կիրառվող վարքի մոդելները, այնուհանդերձ, պակաս կարևոր չէ նաև սովորողներին համապատասխան ուղղորդումներ, ուսումնական նյութեր կամ աջակցություն տրամադրելը, համապատասխան գիտելիքների ձևավորումը:
- Ապրումակցման և փոխըմբռնման բացակայություն. սովորողների հուզական կարիքների և կոնֆլիկտային իրավիճակներում ունեցած փորձառությունների նկատմամբ մանկավարժի ապրումակցման և ըմբռնման բացակայությունը կարող է սովորողների շրջանում դժգոհության և անորոշության զգացումներ առաջացնել՝ կապված կոնֆլիկտները լուծելու նրանց կարողության հետ:

Բնականաբար, նմանատիպ ռազմավարությունները ոչ միայն չեն նպաստում սովորողների սոցիալ-հուզական զարգացմանը, այլև կարող են էլ ավելի սրել կոնֆլիկտը: Հետևաբար, կոնֆլիկտային իրավիճակներում մանկավարժը պետք է ոչ թե դատավորի, այլ միջնորդի դեր ստանձնի կոնֆլիկտների լուծման, կարգավորման հարցում՝ մասնակցելով քննարկումներին, լսելով հակամարտող կողմերից յուրաքանչյուրին, օգնելով փոխադարձաբար լսելի դառնալ միմյանց կողմերի համար ավելի կառուցողական եղանակով, ուղղորդելով նրանց փոխզիջումների գնալու և գտնելու փոխընդունելի լուծումներ: Սա թույլ է տալիս երեխաներին կառուցողական կերպով արտահայտել իրենց զգացմունքներն ու

կարիքները՝ չճշելով իրենց հուզական փորձը, ինչը սոցիալ-հուզական զարգացման կարևոր բաղադրիչներից մեկն է: Այս տեսանկյունից շատ արդյունավետ կարող են լինել, տարբեր դասերի թեմատիկայի ու մատուցվող նյութի առանձնահատկությունները հաշվի առնելով, տարբեր թեմաների շուրջ քննարկումների կազմակերպումը, խնդրահարույց տարբեր իրավիճակների համար խմբային քննարկումների և համապատասխան վարժությունների կիրառման արդյունքում լուծումներ որոնելու հնարավորության ընձեռումը:

Այսպիսով, որպեսզի օգնեն սովորողներին զարգացնել կոնֆլիկտների լուծման արդյունավետ հմտություններ, կարևոր է, որ մանկավարժները ցուցաբերեն աջակցություն, կարեկցանք և օբյեկտիվություն, տրամադրեն համապատասխան ուսումնական նյութեր և ստեղծեն կառուցողական և աջակցող միջավայր՝ կոնֆլիկտները քննարկելու և լուծելու համար: Բնականաբար, վերոնշյալ քայլերը նպաստում են ոչ միայն կոնֆլիկտների արդյունավետ կառավարման հմտությունների, այլև ինքնատիրապետման զարգացմանը՝ որպես սոցիալ-հուզական զարգացման կարևոր բաղադրիչի:

Ուսուցչի վարքագիծը կարող է բացասաբար ազդել աշակերտների ինքնատիրապետման կարողության զարգացման վրա, եթե այն բնութագրվում է հետևյալ կողմերով.

- Ինքնակարգավորման անբավարար մոդելավորում. ինչպես արդեն նշեցինք կոնֆլիկտների կառավարման հմտությունների մասին խոսելիս, մի շարք դեպքերում ուսուցիչն ինքը կարող է չցուցաբերել ինքնատիրապետման արդյունավետ ռազմավարություն և ուշադրություն չդարձնել սթրեսային իրավիճակներում իր հուզական արձագանքներին: Այդ հանգամանքը, բնականաբար, աշակերտներին զրկում է վարքի դրական մոդել ունենալու հնարավորությունից:
- Բացասական արձագանքներ սխալներին. ուսուցիչը հաճախ քննադատական վերաբերմունք կամ բացասական արձագանք է դրսևորում աշակերտների

սխալներին՝ հույս ունենալով, որ դրանով կնպաստի վերջիններիս ուսումնական գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը: Մինչդեռ նման արձագանքները կարող են առաջացնել սթրես և անհաջողության վախ՝ դժվարացնելով հույզերն ու հուզական հակազդումները կառավարելու գործընթացը և խոչընդոտելով համապատասխան կարողության ձևավորումը:

- Դասի անհաջող կառավարում. դասարանում կարգապահության, հստակ պահանջների սահմանման և պահպանման, այդ հարցում հետևողականության և, առհասարակ, դասի արդյունավետ կառավարման հետ կապված խնդիրները կարող են առաջացնել հիասթափություն, զայրույթ կամ անօգնականության զգացում, ինչն իր հերթին խանգարում է սովորողներին զարգացնել իրենց հույզերն ու վարքը կառավարելու կարողությունը: Այս հանգամանքը վերաբերում է նաև դասերի կառուցվածքին և կազմակերպմանը ներկայացվող մանկավարժահոգեբանական պահանջների բացակայությանը, դասի բովանդակային և ժամանակային կազմակերպման խնդիրներին, որոնք ևս կարող են հանգեցնել չկանոնակարգվածության, խառնաշփոթի և անորոշության՝ դժվարացնելով սովորողների ուշադրության կենտրոնացումը, վարքի կարգավորումը և այլն:

Հաշվի առնելով վերոնշյալ հանգամանքներն ու անարդյունավետ ռազմավարությունները և դրանց ոչ նպաստավոր ազդեցությունը սոցիալ-հուզական զարգացման գործընթացի վրա՝ կարևոր է ուսուցիչների կողմից այնպիսի ռազմավարությունների մշակումն ու կիրառումը, որոնք կձևավորեն սոցիալ-հուզական ուսումնառության միջավայր՝ նպաստելով սովորողների սոցիալ-հուզական զարգացմանը:

**Աջակցության և փոխըմբռնման մթնոլորտ:** Ընդհանուր առմամբ, ուսուցչի համար կարևոր է լինել հուզականորեն հասանելի և աջակցող, մոդելավորել արդյունավետ ինքնակառավարման ռազմավարություններ և ստեղծել կառուցվածքային և աջակցող



դասարանային միջավայր, որպեսզի աշակերտները զարգացնեն սոցիալ-հուզական հմտությունները: Ուսուցիչները կարող են օգնել երեխաներին զարգացնել ինքնատիրապետումը՝ ապահովելով նրանց մասնակցությունը դասարանի կանոնների ստեղծմանը, քննարկելով դրանց նշանակությունը և խախտումների հետևանքները: Կենտրոնացում և զսպվածություն պահանջող տարբեր խաղերի, վարժությունների և դերախաղերի կիրառումը ևս կարող է նպաստել ինքնակառավարման հմտությունների զարգացմանը: Այս տեսանկյունից չափազանց կարևոր է ուսուցչի կողմից այնպիսի ռազմավարությունների մշակումը, ինչպիսիք են դրական վարքագծի խրախուսումը, ուսումնական պլանավորման և կազմակերպման ռազմավարությունները, սովորողների կողմից նպատակների սահմանմանն ու իրագործմանը նպաստող ռազմավարությունները, համագործակցային ուսուցմանը միտված ռազմավարությունը և այլն:

**Դրական վարքագծի խրախուսում:** Ուսուցիչը կարող է ակտիվորեն խրախուսել երեխաների դրական վարքը և ինքնակարգավորման ձեռքբերումները: Իրենց հույզերն ու վարքագիծը կառավարելու նրանց կարողությունը, նույնիսկ դժվար իրավիճակներում գովելը կարող է խրախուսել նրանց ավելի զարգացնել ինքնակարգավորումը և ամրապնդել իրենց ինքնագնահատականը: Աշակերտների դրական վարքագծի խթանումը առանցքային է առողջ և արդյունավետ ուսումնական միջավայր ստեղծելու համար, ինչն էլ իր հերթին նպաստավոր հող է ստեղծում սոցիալ-հուզական ուսումնառության համար: Քննարկենք որոշ մեթոդներ, որոնք ուսուցիչները կարող են օգտագործել դրական վարքագիծը խրախուսելու համար:

- *Դրական վարքագծի ամրապնդում:* Ենթադրում է ուսուցչի կողմից դրական վարքագծի ամրապնդումը գովասանքի, խրախուսական խոսքերի կամ խորհրդանշական պարզևների միջոցով, ինչպիսիք են աստղերը կամ կրծքանշանները, իհարկե, հաշվի առնելով սովորողների տարիքային հոգեբանական առանձնահատկությունները: Այս հանգամանքը վստահեցնում է սովորողներին, որ













Նրանց ջանքերն ու ձեռքբերումները գնահատվում են, և նույնիսկ անհաջող փորձառության դեպքում աշակերտների կողմից գործադրված ջանքերի խրախուսումը կարող է հզոր շարժիչ ուժ դառնալ նրանց համար:







- *Մոդելավորում:* Այս դեպքում ուսուցիչն ինքն է դրսևորում ցանկալի վարքագիծը՝ դրանով իսկ օրինակ ծառայելով սովորողներին և խրախուսելով նրանց հետևել իր օրինակին: Մոդելավորմանը կարող է նպաստել նաև ցանկալի վարքագիծ խրախուսող պաստառների և/կամ քարտերի առկայությունը դասասենյակում:











<p>ՀԱՇԻՔԼ</p> 	<p>ԽՆԵԼ</p> 	<p>ՇԱՐԺԻՔԼ</p> 	<p>ՇԼՁԵԼ</p> 
<p>ԿԱՐԴԱԼ</p> 	<p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ՀԱՆԳԻՍ ԼԻՆԵԼ</p>	<p>ՀԱՆԳՍԱՆԱԼ</p> 	
<p>ՀԻՇԵԼ ԼՈՎ ԲՈՒՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ</p> 		<p>ԵՆԵԿԱԿԱՅԵԼ</p> 	
<p>ԼՍԵԼ</p> 	<p>ՁՄՆԵԼ</p> 	<p>ԿԱՍՈՒՅԵԼ</p> 	<p>ՃԱՍԹԵԼ</p> 

<p>ՀԱՆԳՍՏԱՅՆՈՂ ՈՒՉՄԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</p>	<p>ԽՈՐԸ ԾՈՒՄՉ ԶԱՇԻՐ</p> 	<p>ՋՈՒՐ ԽՄԻՐ</p> 
<p>ՀԱՇՎԻՐ ՄԻՆՉԵԿ ՏԱՍԸ</p> 	<p>ԸՆԴԺԿԻՐ</p> 	<p>ՈՒՐԱՆ ԲԱՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ՄՏԱԾԻՐ</p> 



<p>ԵՂԻՐ ՀՈԳԱՏԱՐ</p> 	<p>ԱՐՏԱՀԱՅԻՐ ՀՈՒՅԶԵՐ</p> 	<p>ԲԱՐՁՐԱՅՐՈՒ ՁԵՒՔԵՐ</p> 
<p>ՁԵՒՔԵՐ ԶԵՃ ՄՈՏ ՊԱՀԻՐ</p> 	<p>ԴՊՐՈՅԱԿԱՆ ԿԱՐԿԵԼԱԿԵՐՊ</p> 	<p>ԼՍԻՐ ԿԱՆՈՆԵՐԸ</p> 
<p>ԿԻՍԿԻՐ ԸՆԿԵՐՆԵՐԻՂ ՀԵՏ</p> 	<p>ՀԵՐԹ ՊԱՀԻՐ</p> 	<p>ԱՍՍ &lt;&lt; ԽՆԴՐՈՒՄ ԵՍ &gt;&gt; ԵՎ &lt;&lt; ԸՆՈՐՀԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ &gt;&gt;</p> 

# ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ՀԱՆԴԱՐՏԿԵԼ

<p>1</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ՀԱՇՎԵԼ ՄԻՆՉԵՎ ՏԱՐԸ</p>	<p>6</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԵԿԱՐԵԼ</p>
<p>2</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԽՈՍԵԼ ԻՄ ՀՈՒՅՉԵՐԻ ՄԱՍԻՆ</p>	<p>7</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅՈՒՆ ԼՍԵԼ</p>
<p>3</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԽՈՐԸ ՕՒՐԵՆ ԶԱՇԵԼ</p>	<p>8</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԿԱՌՈՒՅԵԼ ԽՈՐԱՆԱՐԴԻԿԵՐՈՎ</p>
<p>4</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԻՆՁ ԳՐԿԵԼ</p>	<p>9</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԶԹՄ ՏԱԿ ԵՐԳԵԼ</p>
<p>5</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ՄՏԱՑԵԼ ՈՒՐԱՆ ԲԱՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ</p>	<p>10</p>  <p>ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ՁԳԿԵԼ ԿԱՍ ՇԱՐԺԵԼ ԻՄ ՄԱՐՄԱՆԸ</p>

ԵՐԱ ԵՄ ԸՆԴ ԶԱՅՐԱՅՈՒՄ ԵՄ



ԿԱՐՐ ԵՄ ԸՆԴԵՐ ԷՔՏԵԿՅԱԼ ԳՈՒՐՄԱՆՔՈՒՆՆԵՐ

<p>ԳՆԱԼ ԶԲԱՍՆԵԼՈՒ</p>	<p>ԽՈՐԸ ՇՈՒՆՉ ԶՆՇԵԼ</p>	<p>ՀԱՇՎԵԼ 1,2,3,4,5</p>
<p>ԳԻՐԸ ԿԱՐՆԱԼ</p>	<p>ԿԱՍՈՒՅԵԼ</p>	<p>ԸՆԴՄԻՔՈՒՄ ԱՆԵԼ</p>

- *Կանոնների և ակնկալիքների սահմանում:* Հաստակորեն սահմանված և հետևողականորեն պահպանվող կանոնները, որոնք արտացոլում են նաև այն, թե ինչ է ակնկալվում դասասենյակում, օգնում են սովորողներին հասկանալ, թե որ վարքագիծն է ընդունելի, խրախուսվող:

Ի՞նչ գործ ես  
սես

ՀԱՆԳՍՏԱՅՆՈՂ

ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ...

ՈՒՇԱՄԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՕՍՏԱԿՈՐՑԵԼ ՏՈՒՐ ԵՎ ԽՈՐՏԻՆՆԵՐ



ԽԱՂԵԼ ՈՐ ՄԵԿԱ ԻՆՔ ՁԿԻՒ



ՁԻՐԵ ԿԱՐՂՄԸ



ՇԱԽՈՒՄՆԵՐԸ ԽԱՅՏԱՊ ԽԱՄԵՐ ԽԱՄԸ



ՁԿԵԼ ԻՄ ՍԻՐԵԼԻ ԽԱՂԱՆԻՔԸ



ՓՇԵԼ



ԻՆՔ ՈՐ ԲԱՆ ԿԱՌՈՒՐԱԵԼ



ԽԱՂԱՆՔ ՕՓՈՒՄՈՒՇԻԿՈՒ



ԽԱՂԱԿԱՐ ՀԱՎԱՅԵԼ



# ԴԱՍԱՐԱՆԱՅԻՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ՊԱՀՊԱՆԵԼ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆ



ԼՍԵԼ ՆՈՍՈՂԻՆ



ՁԵՌՁ ԲԱՐՁՐԱՅԵԼ



ԼՈՒԹՅՈՒՆ ՊԱՀՊԱՆԵԼ



ԽՈՍԵԼ ԱՆՀՐԱԲԵՑ ԼԵԾԿՈՎ



ՄԻՍՅՈՒՆ ՕԳՆԵԼ



- *Դրական խոսույթի կիրառում:* Մեծահասակներն իրենց խոսքով և երեխային ուղղված վերաբերմունքով հաճախ կարող են հրահրել հուզական պոռթկումներ, դիմադրություն, բացասական վարք: Այդ իսկ պատճառով կարևոր է հնարավորինս զերծ մնալ բացասական շեշտադրումներ պարունակող արտահայտություններից՝ փոխարինելով դրանք այլ, առավել արդյունավետ և դրական ուղղորդումներ պարունակող արտահայտություններով: Օրինակ՝ «Մի՛ վազիր դասարանում» ասելու փոխարեն կարող ենք ասել. «Խնդրում եմ, հանգիստ նստիր», «Մի՛ բղավիր» արտահայտության փոխարեն կարելի է կիրառել «Խնդրում եմ, ցածրաձայն խոսիր» արտահայտությունը:





- *Խմբային մրցանակներ:* Կարևոր է սահմանել և կիրառել նաև խմբային մրցանակներ, որոնք հնարավորություն կտան խրախուսել սովորողներից յուրաքանչյուրի ջանքերը թիմային աշխատանքի շրջանակներում, ինչպես նաև հենց խմբի աշխատանքի արդյունավետությունը:
- *Շարունակական մշտադիտարկում և հետադարձ կապ:* Աշակերտների կարողությունների դրսևորման, նրանց ձեռքբերումների կամ այդ ուղղությամբ նրանց փորձերի (նույնիսկ անհաջող) նկատմամբ ուշադրության պահպանումը, նրանց առաջընթացի և/կամ համապատասխան ջանքերի վերաբերյալ հետադարձ կապի ապահովումը կարևոր խթան են սովորողի ինքնադրսևորման և ինքնիրացման համար: Կարևոր է նաև պատշաճ ուշադրություն հատկացնել անգամ աննշան ջանքերին և հաջողություններին, որոնք կարող են հեշտությամբ անտեսվել, բայց արժանի են նկատված լինելու:
- *Համալսելի գործողություններ:* Սովորողների ներգրավումը կանոնների և պարզևատրման համակարգերի մշակման գործընթացում թույլ է տալիս նրանց պատասխանատվություն զգալ իրենց գործողությունների համար և խթանում նրանց՝ այդ կանոններին համապատասխանելու շարժառիթները:

Այս մեթոդները ուսուցման պլանավորման և կազմակերպման ռազմավարությունների մի մասն են: Ուսուցիչը կարող է օգնել երեխաներին զարգացնել պլանավորման և կազմակերպման հմտություններ, որոնք նաև ինքնակարգավորման կարևոր կողմեր են: Սա ներառում է նպատակներ առաջադրելու, գործողությունների պլաններ մշակելու և հետևելու, առաջընթացը գնահատելու և, անհրաժեշտության դեպքում, ճշգրտումներ անելու կարողությունը:

Ընտրիր այն գույները,  
որոնք համապատասխանում են  
քո հոյգերին, ու բաժակը ներկիր այդ գույներով:

## ՀՈՒՅՁԵՐԻ ԿՈԿԵՅԼ

-  ՈՒՐԱՆ
-  ՆՅԱՐԴԱՅՆԱՑԱԾ
-  ԵՐՁԱՆԻԿ
-  ԶԱՐՄԱՑԱԾ
-  ՈԳԵԿՈՐԿԱԾ
-  ՀԱՆԳԻՍ
-  ԵՐԱԶԿՈՏ
-  ՏՆՈՒՐ



# ԻՄ ՀՐԱՔՈՒՄԸ

Նորմալ է տարբեր հույզեր ունենալը:

Բայց երբ դրանցով չես կիսվում կամ չես խոսում այդ հույզերի մասին, դրանք կարող են « բլթբլթալ » :

Սա կարող է հանգեցնել ժայթքման:

ԵՍ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՄ

Դու , օրինակ, կարող ես լացել կամ ինչ-որ բան շարտել:

Սա նշան է , որ այդ պահին դու քեզ լավ չես գգում, և որոշակի օգնությունը կարող է օգտակար լինել:

ԱՆՏՐԱՍՏՐԻ

ԱՎԱՏԱՀ      ՀԻՄՆՈՍԹՎԱՍ

ԲԱՐԿԱՏԱՍ      ԼԱԿ      ԱՆՆԱՆԱՏԱՏԱՍ  
ՆԱՆԱՆՅՈՎ ԼԵՎԱՍ

ԻՄ ՍԱՐՄՆՈՒՄ ԿԱՐՑԵՄ ՀՐԱՔՈՒՄ ԼԻՆԻ

ՁԱՅՐԱՏԱՍ

ՎԱՆԵՑԱՍ      ՇԱՆՐԱԲԵՆՈՎԱՍ

ՏԵՆՈՒՐ      ԾՅՈԹՎԱՍ

ՍԱՐՄՈՍՍ

# Որքան մեծ է իմ խնդիրը

5	<b>Արտակարգ իրավիճակ</b> Դու միանշանակ մեծահասակի օգնության կարիք ունես (իրդեհ, ինչ-որ մեկը վնասվել է և կարիք ունի հիվանդանոց գնալու, ավտոմոբիլային վթար, վտանգ):	
4	<b>Հսկայական խնդիր</b> Դու մեծ օգնության կարիք ունես (կորել էս, ինչ-որ մեկին խփել էս, նետել կամ կոտրել էս իրերը, ոտքով հարվածել, բուլինգի ենթարկել և այլն):	
3	<b>Մեծ խնդիր</b> Դու որոշակի օգնության կարիք ունես (ինչ-որ մեկը քեզ վատ է վերաբերվում կամ վերցնում է քո իրերը, փոքր միջադեպ է եղել, դու քեզ հուզված ու անհանգիստ ես զգում):	
2	<b>Միջին խնդիր</b> Դու թեթև օգնության կարիք ունես (հիվանդացել էս, հոգևոր կամ քաղցած ես, ինչ-որ մեկն անհանգստացնում է քեզ, վախեցած ես, աջակցության կարիք ունես):	
1	<b>Փոքր խնդիր</b> Դու փոքրիկ հիշեցման կարիք ունես (շարքում առաջնորդ չլինելու, խաղը չհաղթելու, իրար հերթ չտալու, խառնաշփոթ առաջացնելու դեպքում):	
0	<b>Անսպասելի դեպք</b> Դու կարող ես ինքդ քեզ կարգի բերել (հագուստը փոխելու անհրաժեշտության, որևէ բան մոռանալու դեպքում, որևէ բան փնտրելիս և այլն):	

# Իրավիճակի գնահատում

## ԲԱՌԵՐ ԻՄ ԶԳԱՅՍՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ






Բարկացած	Չայրացած	Փանձրացած
Գրգռված	Չզված	
Վրդովված	Նեղացած	




Շփոթվածություն	Տարակուսանք	Մեկստահություն
Կասկածանք	Ամաչկոտություն	Անորոշություն
Մեղմուկություն	Լարվածություն	



Հանդարտ	Սիրող	Ստածող
Ինքն իրեն սիրող	Խաղաղ	Հանդարտված
Բովանդակային	Ընդունող	Համբերատար



Ուրախ	Զվարճացած	Սիրող
Լավատես	Զվարթ	Երայնտապարտ
Ընդհանրապես	Գոհ	Հիացած



Տխուր	Հուսահատ	Լացակումած
Ընկճված	Կոտրված	Միայնակ
Դժբախտ	Մնտրամաղիլ	Լացած



Վախեցած	Տազնապած	Մեղմուկ
Նյարդային	Տեղված	Անհանգստացած
Սարսափած	Տազնապախտով	

# ԱՇԽԱՏԱՆԵ ՀՈՒՅՉԵՐԻՍ ՀԵՏ



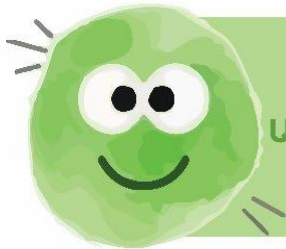
ԴԱԴԱՐԵՅՐՈՒՄ

ԴԱԴԱՐ ՏՈՒՐ ԵՎ ԽՈՐԸ  
ՇՈ՛ՒՆԵՑ ՔԱՇԻՐ:  
ԶԳԱ՛ ԵՎ ԱՆԿԱՆԻՐ ՀՈՒՅՉԸ:



ՄՏԱԾԻՐ

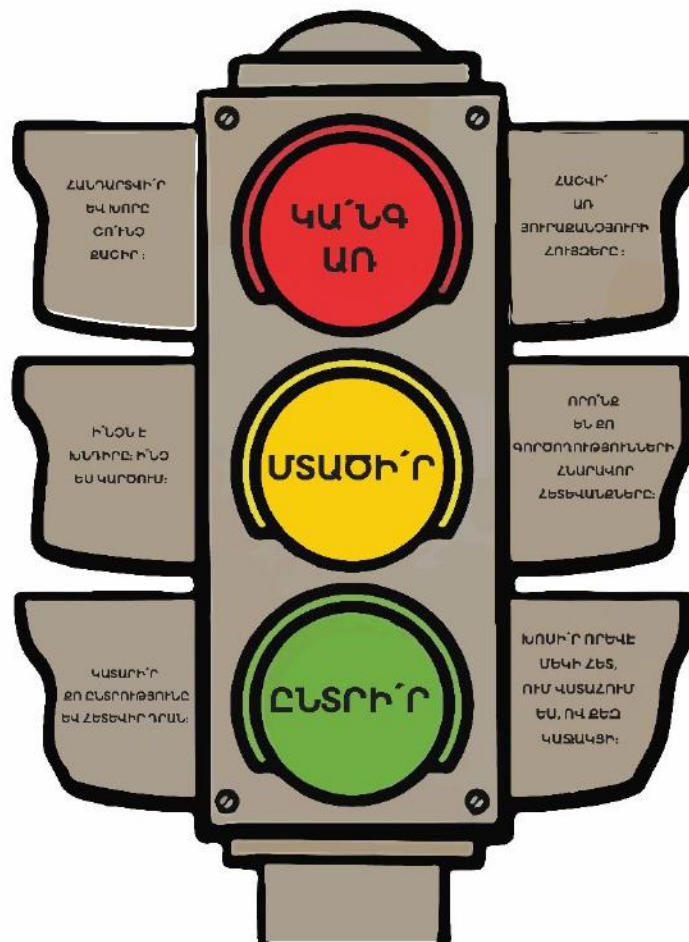
ԻՆՉՈ՞Ւ ԵՍ ՔԵՉ ԱՅՍԴԵՍ ԶԳՈՒՄ:  
ԻՆՉՆ Է ԽՆԴԻՐԸ, ԵՎ ՈՐՈ՛ՆՔ ԵՆ  
ԼՈՒԾՄԱՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐԸ:



ԱՌԱ՛Ջ ԸԱՐԺԿԻՐ

ԸՆՏՐԻՐ, ԹԵ ԻՆՉԴԵՍ ԴԵՏՔ Է  
ԱՐՁԱԳԱՆՔԵՍ: ԼԱԿ ՈՒ ՎԱՏ ՀՈՒՅՉ  
ՉԿԱ: ԵԹԵ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՍ, ԽՈՍԻՐ  
ՄԵԿԻ ՀԵՏ, ՈՒՄ ՎԱՏԱՀՈՒՄ ԵՍ:

# ԿԱՆԳ ԱՌ – ՄՏԱԾԻՐ – ԸՆՏՐԻՐ



# ԻՆՉՊԵՄ ԵՄ ԻՆՁ ԶԳՈՒՄ ԱՅՍՕՐ

ԵՄ ԶԳՈՒՄ ԵՄ

ԲԱՐԿԱՅԱՍ,  
ԳՐԳՈՎԱՍ,  
ՍԱՐՍԱԹԱՍ,  
ԼԱՐԿԱՍ

ՇՈՌԹՎԱՍ,  
ԱՆՀԱՆԳՍՏԱՅԱՍ,  
ՆՅԱՐԴԱՅՆԱՅԱՍ,  
ՎԱՆԵՅԱՍ

ՎԱՏԱՈՈՐԶ,  
ՀՈԳՆԱՍ,  
ՎԻՐԱՎՈՐԿԱՍ,  
ՏՆՈՒՐ

ՀԱՆՂԱՐՏ,  
ՈԳԵՎՈՐԿԱՍ,  
ԿԵՆՏՐՈՆԱՅԱՍ,  
ՈՒՐԱՆ



ԵՄ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՄ

ԽՈՐԸ ՇՈՒՆԴ ԶԱՇԵԼ,  
ՀԱՇՎԵԼ ՄԻՆՉԱ 10-Ը  
ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԽՆԴՐԵԼ

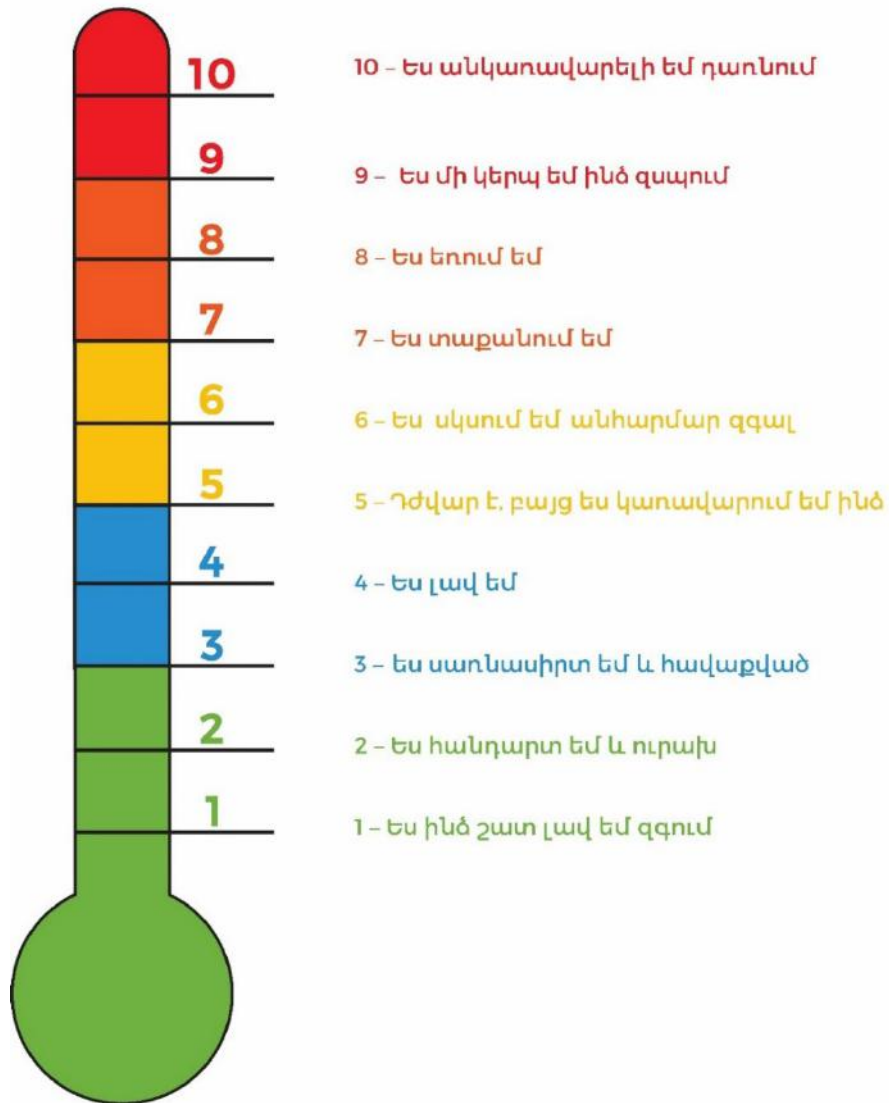
ԸՆԴՄԻՃՈՒՄ ԱՆԵԼ,  
ՄԻ ԶԻՉ ԹԱՐՄ ՕՂ  
ՇԵՇԵԼ ԵՎ ԽՈՍԵԼ ՈՐԵՎԷ  
ՄԵՎԻ ՀԵՏ ԻՄ  
ՀՈՒՅԶԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

ՄԻ ԶԻՉ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼ,  
ԻՆՁ ՀԱՍԱՐ  
ՀԱՃԵԼԻ ՈՐԵՎԷ ԲԱՆ  
ԱՆԵԼ, ՏԵՂԵՎԱՅՆԵԼ  
ՄԵԾԱՀԱՍԱԿԻՆ

ՎԱՅԵԼԵԼ ԱՅՍ  
ԶԳԱՑՈՒՄՆԵՐՆ ՈՒ  
ԴՐԱՆՏՈՎ ԿԻՍՎԵԼ  
ՄՅՈՒՍՆԵՐԻ ՀԵՏ



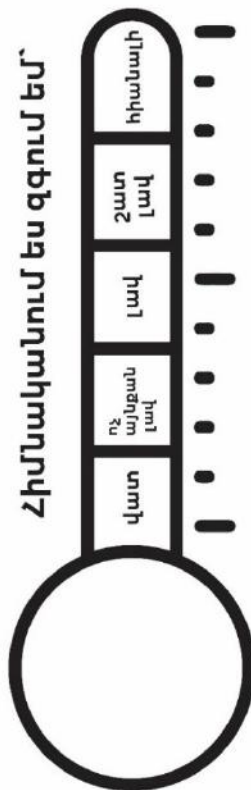
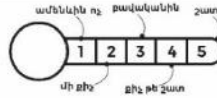
# ՉԳԱՑՄՈՒՆԵՆԵՐԻ ՁԵՐՄԱՉԱԾ



# ՀՈՒՅՋԵՐԻ ՁԵՐՄԱՇՈՓ



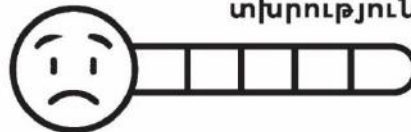
Իսկապես կարևոր է սովորել կառավարել սեփական հույզերը և կարողանալ կարգավորել իրանք յուրաքանչյուր օր:



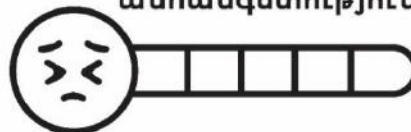
ուրախություն



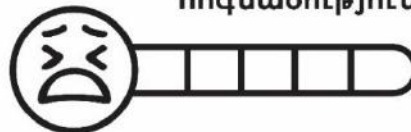
տխրություն



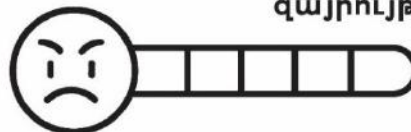
անհանգստություն



հոգնածություն



զայրույթ



Ուսուցչի դերը երեխաների ինքնակարգավորման հմտությունները զարգացնելու գործում աջակցող և խթանող ուսումնական միջավայր ապահովելն է, որտեղ երեխաները կարող են սովորել և կիրառել այդ հմտությունները, ստանալ հետադարձ կապ և աջակցություն և վստահ զգալ սեփական վարքագիծն ու զգացմունքները կառավարելու իրենց կարողության մեջ: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ սույն ձեռնարկում զետեղել ենք նաև սոցիալ-հուզական հմտությունների ձևավորմանը միտված մի շարք թեմատիկ հանդիպումների օրինակներ, որոնք հնարավոր է կիրառել տարբեր դասաժամերի ընթացքում, ինչպես նաև որոշ գործիքներ, որոնց կիրառումը հնարավորություն կտա աշակերտներին ոչ միայն ճանաչել ու գիտակցել սեփական հույզերն ու դրանց առաջացման պատճառները, այլև գնահատել ու կառավարել դրանք:

## ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



### Վարժություն «Իմ հույզերի պատմությունը»

#### Նպատակը

- Օգնել երեխաներին գիտակցել իրենց զգացմունքները և դրանք արտահայտելու կարողությունը:

#### Ընթացքը

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր աշակերտի խնդրում է պատմել մի պատմություն՝ կապված իր կյանքի որևէ իրավիճակի հետ, երբ նա որոշակի հույզեր է զգացել (ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ և այլն): Այնուհետև աշակերտները կարող են քննարկել, թե ինչպես են վարվել տվյալ իրավիճակներում, և ուրիշ ինչպես կարելի է արձագանքել:

Եթե սովորողները դեռևս պատրաստ չեն խոսել սեփական ապրումների մասին, կամ դասարանում տիրող մթնոլորտը դեռևս այդ հնարավորությունը չի տալիս, ապա կարելի է ներկայացնել որոշակի իրավիճակներ և քննարկել դրանք համանման ձևով:

Ահա մի քանի պատմություններ, որոնք սովորողները կարող են ներկայացնել տարբեր հույզեր արտահայտելու և քննարկելու համար.

#### Ուրախություն

Երբ ես 8 տարեկան էի, հաղթել էի սպորտային մրցույթում: Ես ինձ շատ ուրախ և հպարտ էի զգում: Ոգևորությունից մի տեսակ շփոթվել էի ու չգիտեի՝ ինչ անել...

Ես կիսեցի իմ ուրախությունը ծնողներիս հետ: Մենք միասին տոնեցինք իմ հաջողությունը, փոքրիկ ընտանեկան խնջույք կազմակերպեցինք, և ես ամբողջ օրն ուրախ էի:

## **Տխրություն**

Երբ իմ սիրելի ընտանի կենդանին մահացավ, ես շատ վշտացա: Ես տխուր և միայնակ էի զգում: Չգիտեի, թե ինչ անել...

Ես առանձնացա իմ սենյակում ու սկսեցի լաց լինել: Հետո խոսեցի ծնողներիս հետ իմ ապրումների մասին, և նրանք օգնեցին ինձ հաղթահարել այդ տխրությունը:

## **Զայրույթ**

Երբ դպրոցական ընկերս բոլորին պատմեց իմ գաղտնիքների մասին, ես շատ զայրացա: Ես ինձ հիասթափված, հուսահատված, վիրավորված ու դավաճանված էի զգում: Չգիտեի՝ ինչ անել...

Հետո որոշեցի կռվելու և նրանից վրեժ լուծելու փոխարեն խոսել նրա հետ և բացատրել, թե ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ իր արարքը:

## **Վախ**

Երբ պատրաստվում էի բեմ դուրս գալ դպրոցական ներկայացման ժամանակ, ես զգացի, որ շատ լարված և վախեցած եմ, որ կմոռանամ բառերը, կամ ինչ-որ բան սխալ կլինի: Ես աննկարագրելի տագնապ էի զգում, շունչս կտրվում էր, ծայրահեղ շփոթված էի ու չգիտեի՝ ինչ անել...

Հետո, որպեսզի կարողանայի հաղթահարել լարվածությունս, ես սկսեցի դանդաղ շնչել և կրկնեցի ինքս ինձ, որ ես կարող եմ դա անել: Վերջապես, երբ ես բեմ բարձրացա, վախը վերացավ, և ես զգացի, թե որքան հաճելի է դա:

## Հուշում ուսուցչի համար



Այս պատմությունները կարող են օգնել սովորողներին գիտակցել իրենց զգացմունքները, կանխատեսել այդ հույզերի ազդեցության տակ իրենց գործողությունների հնարավոր հետևանքները, բացահայտել դրանք արտահայտելու ուղիները և քննարկել զգացմունքները կառավարելու այլընտրանքային ռազմավարություններ:



### Վարժություն «Ապրումակցում»

#### Նպատակը

- Երեխաների մեջ զարգացնել ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները հասկանալու և կարեկցելու կարողությունը:

#### Ընթացքը

Ուսուցիչը խնդրում է սովորողներին հերթով խոսել իրենց հանդիպած տարբեր իրավիճակների ու դրանց հետ կապված տարբեր զգացմունքների, հուզերի կամ խնդիրների մասին: Այնուհետև մյուս սովորողներն իրենց կարեկցանքն են հայտնում խոսողին և փորձում իրենց պատկերացնել նրա փոխարեն: Ցանկալի է հաշվի առնել նաև կոնկրետ դասարանում տեղի ունեցող իրադարձություններն ու համապատասխան իրավիճակները և դրանք ևս ժամանակ առ ժամանակ ներառել քննարկումներում՝ առանց կոնկրետ մարդկանց մատնանշելու: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ սեփական ապրումների մասին այլոց ներկայությամբ խոսելը ոչ միշտ է հեշտ, և դրա համար անհրաժեշտ են նպաստավոր պայմաններ (ապահով միջավայր, փոխվստահելի հարաբերություններ, վստահելի ու անկաշկանդ մթնոլորտ, սոցիալ-հուզական պատրաստվածություն և այլն), խնդիրներից խուսափելու համար սկզբնական շրջանում կարելի է կիրառել նմանատիպ պատմությունների

դերային խաղարկում և դրանց շուրջ քննարկումներ ծավալել: Ընդհանուր առմամբ, ուսումնական իրավիճակներում, հատկապես, երբ ներգրավված են անձնական և զգայուն թեմաներ, անանունության պահպանումը բոլոր սովորողների համար ապահով և աջակցող ուսումնական միջավայր ապահովելու կարևոր պայման է:

Այս տեսանկյունից կարևոր է ուշադրություն դարձնել հետևյալ հարցերին.

- *Ընդհանուր իրավիճակներ:* Օգտագործեք այնպիսի իրավիճակներ, որոնք սովորական են և կարող են կապված լինել տարբեր մարդկանց հետ: Օրինակ՝ ընկերների հետ վեճեր, կոնֆլիկտներ, տեղափոխություններ, սթրեսներ քննություններից առաջ՝ սրանք բնորոշ սցենարներ են, որոնց շատերը կարող են առնչվել:
- *Հորինված պատմություններ:* Ներկայացրեք հորինված պատմություններ, որոնք արտացոլում են որոշակի հույզեր կամ իրավիճակներ՝ առանց սովորողների կյանքի կոնկրետ մանրամասների մեջ մտնելու: Այսպիսի մոտեցումը թույլ կտա կենտրոնանալ սցենարի, խնդրի և լուծման ուղիների որոնման վրա՝ առանց սովորողներին անհարմար դրության մեջ դնելու կամ խոցելու:
- *Անանուն ներկայացում:* Եթե անհրաժեշտություն կա իրական օրինակներ օգտագործել, համոզվեք, որ դրանք անանուն են և կապված չեն կոնկրետ սովորողների հետ: Սա կարող է հատկապես կարևոր լինել, եթե իրավիճակը, քննարկվող թեման զգայուն է կամ խիստ անձնական: Անանունության պահպանումն օգնում է ստեղծել վստահելի միջավայր, որտեղ սովորողները կարող են իրենց հարմարավետ և ազատ զգալ արտահայտելու իրենց մտքերն ու զգացմունքները՝ առանց քննադատության արժանանալու կամ գաղտնիության խախտման վախի:
- *Գաղտնիության պահպանում:* Իրավիճակները ընտրելիս, դրանց շուրջ քննարկումներ կազմակերպելիս, հատկապես այն դեպքերում, երբ անդրադարձ է

կատարվում իրական դեպքերի, ընդգծեք գաղտնիության պահպանման կարևորությունը: Սովորողները կարող են տհաճ հույզեր զգալ կամ խոցելի լինել իրենց կյանքի որոշակի իրավիճակներում: Գաղտնիության պահպանումն օգնում է պաշտպանել նրանց և կանխել հնարավոր բացասական հետևանքները: Շեշտեք, որ սովորողները կարող են կիսվել միայն այն ամենով, ինչից իրենք վատ չեն զգում և չեն ճնշվում կիսվելիս: Օրինակ՝ կոնկրետ անուններ կամ անձնական տվյալներ օգտագործելու փոխարեն, կարող եք առաջարկել ընդհանրացված սցենարներ, որոնք արտացոլում են ապրումներն ու իրավիճակները՝ առանց աշակերտների հետ կոնկրետ առնչությունների: Այս հանգամանքը կօգնի ապահովել գաղտնիություն և հարմարավետություն վարժության մեջ ներգրավված աշակերտների համար:

Կարևոր է նշել, որ հույզերի արտահայտման նպատակով, բանավոր խոսքից բացի, կարելի է օգտագործել գրավոր խոսքը՝ նամակ, էսսե: Այս դեպքում աշակերտները հնարավորինս անկեղծ կարող են արտահայտել իրենց հույզերն ու զգացմունքները, ինչը չէին կարողանում անել խմբում՝ դեմ առ դեմ ձևաչափով:

Ստորև ներկայացված են մի քանի իրավիճակներ, որոնք կարելի է կիրառել դերային խաղերում:



### **Քննությունից առաջ**

**Աշակերտ Ա.** «Մաթեմատիկայի քննությունից առաջ շատ եմ նյարդայնանում: Կարծում եմ, որ երբեք չեմ կարողանա հիշել այս բոլոր բանաձևերը»:

**Աշակերտ Բ.** «Ես էլ եմ միշտ նյարդայնանում քննություններից առաջ: Մտածում եմ, որ հաջողության չեմ հասնի»:

### **Ընտանեկան խնդիրներ**

**Աշակերտ Ա.** «Իմ ընտանիքում հաճախ են լինում վեճեր ծնողներիս միջև: Դա ինձ իսկապես վախեցնում է»:

**Աշակերտ Բ.** «Ես հասկանում եմ, թե որքան դժվար կարող է լինել: Ես նույնպես երբեմն ընտանեկան խնդիրներ եմ ունենում: Ցավում եմ, որ դու անցնում ես դրա միջով»:

### **Ընտանի կենդանու կորուստ**

**Աշակերտ Ա.** «Իմ կատուն փախել է տնից, և ես շատ եմ անհանգստանում նրա համար: Չեմ պատկերացնում, թե ինչ կլինի նրա հետ»:

**Աշակերտ Բ.** «Շատ ափսոս, որ կատուդ կորել է: Ես նույնպես ընտանի կենդանիներ ունեմ և գիտեմ, թե որքան դժվար է դա: Պինդ մնա»:

### **Նորեկ դասարանում**

**Աշակերտ Ա.** «Ես ինձ միայնակ եմ զգում, քանի որ այս դպրոցում նորեկ եմ և ընկերներ չունեմ»:

**Աշակերտ Բ.** «Պատկերացնում եմ, թե որքան դժվար է դպրոց փոխելը: Ես սովորաբար ինձ մի փոքր անհարմար եմ զգում նոր միջավայրում: Կարո՞ղ եմ որևէ կերպ օգնել քեզ»:

## Հուշում ուսուցչի համար



Դուք կարող եք վարժությունը կառուցել այնպես, որ Բ աշակերտին հնարավորություն ընձեռվի նախ ինքնուրույն մտածել պատասխանի մասին, ապա առաջարկել պատասխանի տարբերակ: Այս դեպքում վարժությունը կներառի հետևյալ քայլերը.

Իրավիճակի ներկայացում. ուսուցիչը նկարագրում է իրավիճակը, օրինակ. «Պատկերացրեք, որ ձեր ընկերը պատմել է ձեզ ուսման հետ կապված խնդրի մասին: Նա իրեն շատ խոցելի ու անհանգիստ է զգում վատ գնահատականների պատճառով: Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարող եք ասել նրան աջակցելու համար»:

Անկախ քննարկում. ուսուցիչը որոշ ժամանակ է տալիս աշակերտ Բ-ին մտածելու և իր հարևանների հետ քննարկելու, թե իր կարծիքով տվյալ իրավիճակում ինչպես արժեք վարվել: Սա կարող է լինել մի քանի րոպե տևող անհատական խորհրդածություն և /կամ մտքերի փոխանակում զույգերով կամ փոքր խմբերով:

Մտքերի փոխանակում. այնուհետև ուսուցիչը հրավիրում է աշակերտ Բ-ին դասարանի հետ կիսվելու իր մտքերով: Նա կարող է նկարագրել իր մոտեցումը իրավիճակին և բացատրել, թե ինչու է ընտրել այդ տարբերակը:

Պատրաստի պատասխանի առաջարկ. այնուհետև ուսուցիչը առաջարկում է պատասխանի տարբերակ, որը աշակերտ Բ-ն կարող է օգտագործել որպես սեփական մտքերի հավելում կամ որպես ուղղորդում ապագա իրավիճակների համար:

Այսպիսի մոտեցումը կօգնի սովորողներին զարգացնել քննադատական մտածողության հմտություններ, անկախություն և ինքնավստահություն՝

միաժամանակ սովորեցնելով ընդունել այլ մարդկանց գաղափարները և դիտարկել տարբեր տեսակետներ:



## **Վարժություն «Ինքնագնահատականի զարգացում»**

### **Նպատակը**

- Օգնել երեխաներին բարելավել իրենց ինքնագնահատականը և ինքնավստահությունը:

### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր սովորողի խնդրում է գրել ցուցակ, որտեղ ներառված կլինեն իր ձեռքբերումները, որակական հատկանիշները և այն ամենը, ինչ իրենք գնահատում են իրենց մեջ: Ցուցակը կարող է ներառել ուսումնական ձեռքբերումներ, հաջողություններ տարբեր սպորտաձևերում, ստեղծագործական ոլորտում, անձնային որակներ (օրինակ՝ ընկերասիրություն, վճռականություն, համբերատարություն և այլն) և այլ դրական կողմեր:

Կարելի է երեխաներին առաջարկել սեփական ձեռքբերումների ցուցակն սկսել այնպիսի արտահայտություններով, ինչպիսիք են՝ «Ես հպարտ եմ, որ...», կամ «Ինձ դուր է գալիս այն, որ ես...»:

Այնուհետև, երբ սովորողները կազմում են իրենց «դրական կողմերի ցուցակները», առաջարկվում է, որ նրանք կիսվեն դրանցով խմբի կամ դասընկերոջ հետ (կախված դասարանի թվաքանակից, երեխաների փոխհարաբերություններից, նմանատիպ առաջադրանքներ կատարելու փորձառությունից՝ քննարկումը կարելի է կազմակերպել փոքր խմբերով կամ զույգերով)՝ ստանալով հետադարձ կապ և աջակցություն:

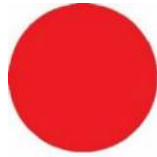
Այս գործընթացում սովորողները կարող են արձագանք ստանալ իրենց դասընկերներից այն մասին, թե իրենք ինչ որակներ են տեսնում նրանց մեջ և ինչ ձեռքբերումներ են իրականում կարևորում:

### Հուշում ուսուցչի համար



Բոլորին լսելուց հետո ուսուցիչը կարող է առաջարկել սովորողներին կատարելագործել իրենց ցուցակները՝ ավելացնելով լրացուցիչ ձեռքբերումներ կամ որակներ, որոնք բացահայտվեցին խմբային կամ զույգերով քննարկման ժամանակ:

Ստորև ներկայացված քարտերի կիրառումը ևս արդյունավետ միջոց է ինքնաճանաչման, ինքնաբացահայտման և համարժեք ինքնագնահատականի ձևավորման համար: Քարտերում համապատասխան գրառումներն անելուց հետո ցանկացողները կարող են կիսվել խմբի հետ: Եթե սովորողներն այդպիսի ցանկություն չեն հայտնում, ապա ստիպելու կամ որևէ կերպ դրան դրդելու կարիք չկա:



Ի՞նչ գիտես հեծս ԻՄ ՄԱՍԻՆ



Ի՞նչ է հեքսագեւազսսսսսսս



ԻՆՇՈՒՒ Է ԻՆՔՆԱԳԵՆԱԶՍՍՍՍՍ  
ԿԱՐԵԿՈՐ



Ո՞ՐՆ Է ՔՈ ԱՄԵՆԱՍԻՐԵԼԻ ԿՈՂՄԸ  
ՔԵՉ ՀԱՄԱՐ



Ի՞ՆՇՆ Է, ՈՐ ԴՈՒ ԱՆՈՒՄ ԵՍ ԵՎ  
ՀՊԱՐՏԱՆՈՒՄ ԴՐԱՆՈՎ

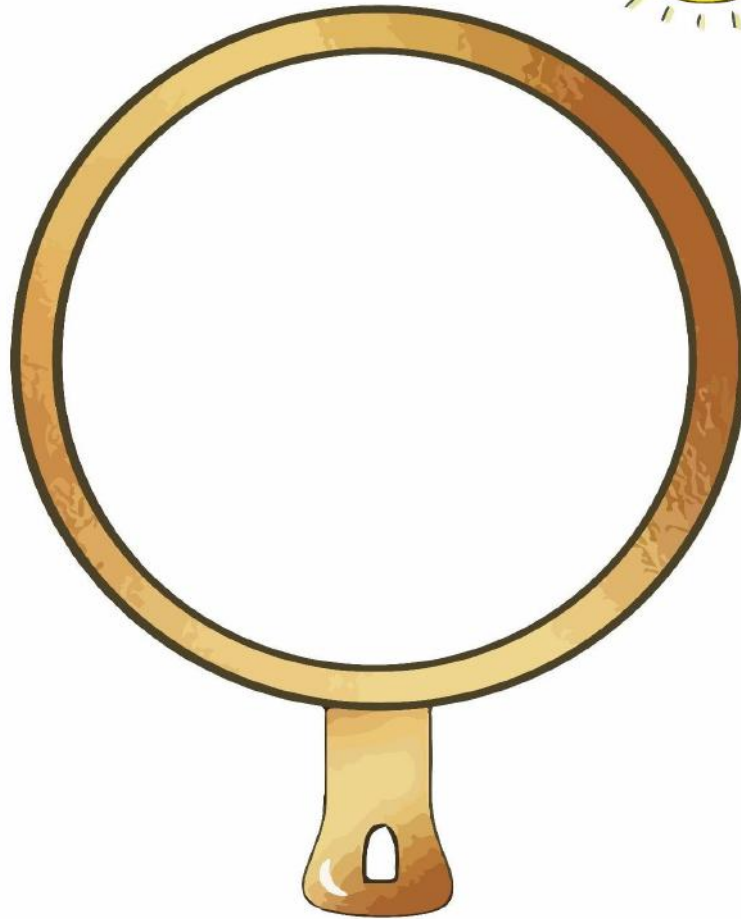


Ի՞ՆՇՆ Է ՔԵՉ ՅՈՒՐԱՀԱՏՈՒԿ ԵՎ  
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ԴԱՐՁՆՈՒՄ



Ի՞ՆՇ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ԱՆԵԼ , ԵՐԲ ՔԵՉ ՎԱՏ  
ԵՍ ՁԳՈՒՄ

ՀԱՅԵԼԻ



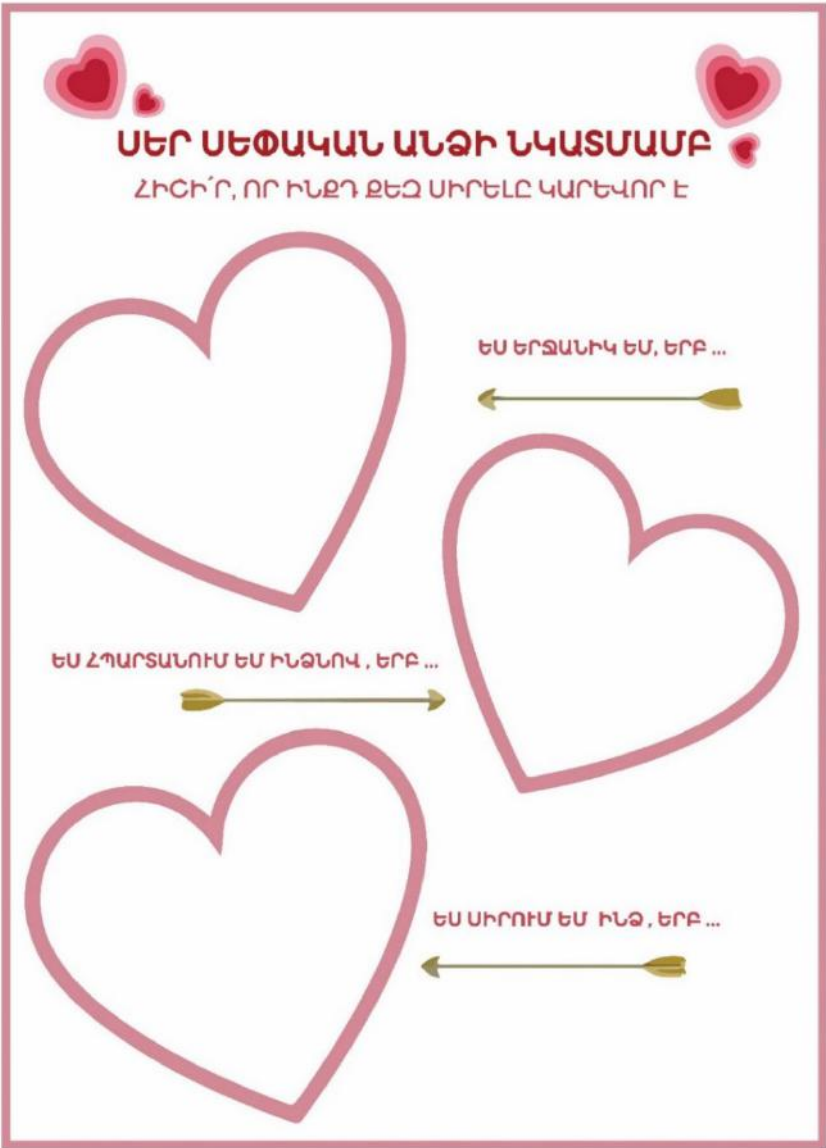
Գրի՛ր հայելու վրա 5 դրական բան քո մասին:  
Կարդա՛ դրանք ամեն օր: Դա քեզ կհիշեցնի,  
թե որքան հրաշալի ես դու:

ՄԵՐ ՄԵՓՈՎԿԱՆ ԱՆՁԻ ՆԿԱՏՄԱՍԲ  
ՀԻՇԻՐ, ՈՐ ԻՆՁԵՂ ԹԵՁ ՍԻՐԵԼԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է

ԵՍ ԵՐՁԱՆՆԻԿ ԵՄ, ԵՐԲ ...

ԵՍ ՀԴԱՐՏԱՆՆՈՒՄ ԵՄ ԻՆՁՆՈՎ, ԵՐԲ ...

ԵՍ ՍԻՐՈՒՄ ԵՄ ԻՆՁ, ԵՐԲ ...





## Վարժություն «Խնդիրներ լուծելու հմտությունների զարգացում»

### Նպատակը

- Օգնել երեխաներին սովորել վերլուծել խնդիրները և փնտրել դրանք լուծելու կառուցողական ուղիներ:

### Ընթացքը

Ուսուցիչը սովորողներին ներկայացնում է խնդրահարույց կամ կոնֆլիկտային իրավիճակներ և հարցնում, թե ինչպես կհանգուցալուծեին նման իրավիճակը: Այնուհետև սովորողները քննարկում են լուծման տարբեր եղանակներ և ընտրում ամենահարմարը:

### Հուշում ուսուցչի համար



Սկզբում հնարավորություն տվեք երեխաներին ինքնուրույն գտնել լուծումների սեփական տարբերակներ, և հետո միայն, ըստ անհրաժեշտության, հարստացրեք նրանց լուծումների ցանկը նաև այլ տարբերակներով:

**Իրավիճակ Ա.** Երկու ընկերներ ցանկանում են խաղալ նույն խաղը, բայց նրանք ունեն խաղի միայն մեկ օրինակ:

**Լուծման տարբերակներ.** Խաղը բաժանեք երկու մասի և միասին խաղացեք, համաձայնվեք խաղալ հերթով, ընտրեք մեկ այլ խաղ, որը կարող եք խաղալ միասին:

**Իրավիճակ Բ.** Մի խումբ սովորողներ չեն կարողանում որոշել, թե միջոցառման ինչ սցենար ներկայացնել դպրոցական փառատոնին:

**Լուծման տարբերակներ.** Անցկացրեք քվեարկություն կամ հարցում բոլոր սովորողների շրջանում՝ պարզելու նրանց նախասիրությունները, բաժանեք խումբը թիմերի, որոնցից



յուրաքանչյուրը կմշակի միջոցառման սեփական ծրագիրը, այնուհետև քվեարկությամբ կընտրվի լավագույն տարբերակը:

**Իրավիճակ Գ.** Երկու սովորող էքսկուրսիայի ընթացքում ցանկանում են ավտոբուսում նստել նույն տեղում:

**Լուծման տարբերակներ.** Համաձայնվեք միասին նստել, ընտրել այլ նստատեղեր, որոնք երկուսին էլ դուր են գալիս, հերթով նստել այդ նստարանին, համաձայնության գալ և պայմանավորվել, թե ով է նստում այդ աթոռին էքսկուրսիա գնալիս, ով՝ էքսկուրսիայից վերադառնալիս և այլն:

**Իրավիճակ Դ.** Աշակերտները չեն կարողանում համաձայնության գալ նախագծային աշխատանքի թեմայի ընտրության հարցում: Տարբեր թեմաների շուրջ առաջարկները կոնֆլիկտի առիթ են դառնում, աշակերտներից յուրաքանչյուրը պնդում է իր թեման:

**Լուծման տարբերակներ.** Աշակերտները կարող են քվեարկություն անցկացնել՝ առավել նախընտրելի տարբերակը որոշելու համար, կարող են փորձել գտնել փոխզիջումային տարբերակ, որը համատեղում է մի քանի առաջարկված գաղափար, կարելի է հերթագրել թեմաներն ու դրանցից յուրաքանչյուրին անդրադառնալ հաջորդ նախագծային աշխատանքների ընթացքում և այլն:

**Իրավիճակ Ե.** Մի խումբ աշակերտներ ֆիզկուլտուրայի կամ արտադասարանական որևէ միջոցառման ժամանակ խաղ են խաղում, սակայն անհամաձայնություններ ունեն խաղի կանոնների շուրջ: Արդյունքում առաջացել է կոնֆլիկտային իրավիճակ:

**Լուծման տարբերակներ.** Աշակերտները կարող են քննարկել և գալ ընդհանուր համաձայնության այն հարցում, թե որ կանոնները արդարացի կլինեն բոլոր մասնակիցների համար, կարող են ընդունել ժամանակավոր կանոններ, որոնք անհրաժեշտության դեպքում կվերանայվեն խաղի ընթացքում և այլն:

**Իրավիճակ 2.** Դասարանում առկա են որոշակի նյութեր (գրիչներ, մարկերներ, գունավոր թղթեր և այլն), և հարկ է, որ աշակերտները պայմանավորվեն միմյանց հետ, թե ինչպես բաշխեն դրանք:

**Լուծման տարբերակներ.** Աշակերտները կարող են հավասարաչափ բաշխել ռեսուրսները բոլոր ներկաների միջև, կարող են պայմանավորվածություն ձեռք բերել ընտրելու որևէ միջոց, հետո դրանք փոխանակելու միմյանց հետ և այլն:

### Հուշում ուսուցչի համար



Այս իրավիճակները կարող են օգտագործվել քննարկումները խթանելու և սովորողների միջև համագործակցության, կոնֆլիկտների կառավարման և կառուցողական լուծումներ գտնելու հմտություններ զարգացնելու նպատակով: Կարող են ընտրվել նաև դասարանի համար առավել արդիական իրավիճակներ:



### Վարժություն «Ժամանակի կառավարման հմտությունների զարգացում»

#### Նպատակը

- Օգնել երեխաներին կազմակերպել իրենց ժամանակը և արդյունավետորեն օգտագործել այն:

## **Ընթացքը**

Ուսուցիչը բացատրում է աշակերտներին ժամանակի արդյունավետ կառավարման կարևորությունը և խրախուսում նրանց ստեղծել իրենց գործունեության և ժամանցի ամենօրյա գրաֆիկը: Այս ժամանակացույցը պետք է ներառի նրանց կյանքի բոլոր կողմերը՝ ուսման, տնային աշխատանքի, հանգստի, վարժությունների, հոբբիների համար հատկացվող ժամանակը և այլն:

Սովորողները իրենց հասանելի ժամանակը տրամադրում են տարբեր գործողությունների՝ ըստ իրենց առաջնահերթությունների և պարտականությունների: Օրինակ՝ նրանք կարող են որոշել ավելի շատ ժամանակ հատկացնել դասերին քննություններին նախապատրաստվելու կամ թեմատիկ աշխատանքներին նախորդող ժամանակահատվածում, ինչպես նաև տարբեր պարապմունքներին, ընթերցանությանը կամ ժամանցին:

Երեխաներն այս ընթացքում օրագրի կամ տարբեր հավելվածների միջոցով արձանագրում են, թե ինչպես են ամեն օր օգտագործում իրենց ժամանակը և հետևում իրենց ժամանակացույցին:

Շաբաթվա վերջում աշակերտները ուսուցչի և միմյանց հետ քննարկում են իրենց փորձառությունները: Նրանք կիսվում են իրենց դիտարկումներով և մատնանշում այն հաջողություններն ու դժվարությունները, որոնց հանդիպել են ժամանակացույցով նախատեսված գործողությունների ընթացքում:

Քննարկման միջոցով ուսուցիչը և աշակերտները կարող են բացահայտել այն ոլորտները, որոնցում ժամանակի կառավարումը կարելի է բարելավել: Օրինակ՝ սովորողը կարող է նկատել, որ չափազանց շատ ժամանակ է ծախսում սոցիալական մեդիայի կամ տեսախաղերի վրա, և կրճատել այդ ժամանակը՝ ավելի արդյունավետ արդյունք ապահովելու համար:



## **Վարժություն «Հաղորդակցման հմտությունների զարգացում»**

### **Նպատակը**

- Օգնել երեխաներին բարելավել իրենց հաղորդակցման հմտությունները:

### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը տալիս է դերային խաղերի սցենարներ, որոնցում սովորողները կարող են կիրառել ակտիվ լսելու հմտություններ, հստակ արտահայտվել և հասկանալ այլ մարդկանց զգացմունքները: Դերային խաղից հետո սովորողները քննարկում են իրենց ձեռք բերած փորձը և կատարում համապատասխան եզրահանգումներ:

Դերային խաղերը կարող են կառուցվել տարբեր սցենարներով, օրինակ՝ աշակերտներից մեկը կարող է խաղալ անարդարացիորեն ցածր գնահատական ստացած աշակերտի, մյուսը՝ իր որոշումը բացատրող ուսուցչի դերը:

Կարող են խաղարկվել նաև ընտանեկան իրավիճակներ, օրինակ՝ աշակերտներից մեկը կարող է խաղալ երեխայի դերը, ով ցանկանում է համոզել իր ծնողներին, որ թույլ տան իրեն ընկերների հետ որևէ տեղ գնալ, իսկ մյուս աշակերտները կարող են խաղալ իրենց մտահոգությունները արտահայտող և լուծումներ առաջարկող ծնողների կամ ծնողի դերը:

Համապատասխանաբար կարող են խաղարկվել կյանքի տարբեր ոլորտներ ու իրավիճակներ արտացոլող սցենարներ. օրինակ՝ աշակերտները բաժանվում են զույգերի, որոնցից մեկը խաղում է վաճառողի դեր, իսկ մյուսը՝ հաճախորդի: Վաճառողը փորձում է համոզել հաճախորդին գնել իր ապրանքը՝ օգտագործելով համոզելու և փաստարկելու հմտությունները:

## Հուշում ուսուցչի համար



Այս գործողությունները կարող են օգնել երեխաներին զարգացնել հմտությունների լայն շրջանակ, որոնք անհրաժեշտ են հասարակությանը հաջողությամբ ինտեգրվելու և անձնական նպատակներին հասնելու համար:

Այս գործողությունները կարող են ներառվել ամենօրյա գործունեության մեջ՝ օգնելու երեխաներին զարգացնել կարևոր սոցիալ-հուզական հմտություններ:



### Վարժություն «Նպատակների իրագործում»

#### Նպատակը

- Աջակցել սովորողներին քայլեր ձեռնարկելու՝ կարճաժամկետ և երկարաժամկետ նպատակներին հասնելու համար,
- զարգացնել ինքնատիրապետումը առաջադրանքը կատարելիս սեփական վիճակը վերահսկելու միջոցով,
- ձևավորել նպատակադրման և նպատակին հասնելու անհրաժեշտության գիտակցում:

#### Ընթացքը

Ուսուցիչն սկսում է դասը՝ երեխաներին պատմելով, թե ինչ դժվարությունների են հանդիպում մարդիկ հաճախ՝ իրենց սեփական նպատակներին հասնելու համար, և առաջարկում է այդ խոչընդոտները հաղթահարելու ամենատարածված ռազմավարությունները՝ գրատախտակին գրանցելով հիմնական կետերը: Օրինակ՝ դա կարող է լինել այսպիսի ցանկ.

- **Հիասթափություն** (կախված դասարանից, սովորողների տարիքային առանձնահատկություններից՝ կարող է օգտագործվել ավելի հստակ բառ, ինչպես, օրինակ՝ հուսահատություն), քանի որ նպատակը չափազանց դժվար է:

Այնուհետև առաջարկում է որոշակի ռազմավարություններ, որոնք կարող են օգտակար լինել այս դեպքում. զբաղվել որևէ հաճելի գործով, դադար վերցնել աշխատանքում:

- **Ձանձրույթ:** Հնարավոր ռազմավարությունների շարքում ուսուցիչն առաջարկում է հետևյալ քայլերը. սահմանեք ավելի կարճաժամկետ նպատակ, ինքներդ ձեզ պարզևատրեք (օրինակ՝ պաղպաղակ կամ որևէ համեղ բան կերեք, պարեք, զբաղվեք ձեզ համար հաճելի որևէ գործունեությամբ):

- **Ծուլություն:** Հնարավոր ռազմավարությունների շարքում ուսուցիչն առաջարկում է հետևյալ քայլերը.

✓ ձեզ պարզևատրեք,

✓ մտածեք, թե ինչ կզգաք, երբ ավարտեք առաջադրանքը,

✓ մտածեք այն մասին, թե ինչ կզգան ձեր թիմի անդամները, եթե դուք ոչինչ չձեռնարկեք:

- **Անհանգստություն ձախողման վախի պատճառով:** Հնարավոր ռազմավարությունների շրջանակում առաջարկվում է հիշել իրավիճակները, երբ ամեն ինչ ստացվել է, երբ հաջողություն է գրանցվել: Որպես ռազմավարություն հիշեցվում է նաև հանգստացնող շնչառական վարժությունների մասին:

Այնուհետև ուսուցիչը գրավոր ձևակերպում է երեխաներից յուրաքանչյուրի համար անհատական կրթական (կամ մերձկրթական) նպատակ (ավելի լավ է այս աշխատանքը կատարել նախօրոք) և նրանց բաժանում է խմբերի:

Երեխաները նստում են շրջանաձև, յուրաքանչյուրը բարձրաձայնում է իր նպատակի մասին և նշում դրան հասնելու հնարավոր խոչընդոտները: Խմբի մնացած անդամներն

առաջարկում են հնարավոր լուծումներ՝ հիմնվելով գրատախտակին գրանցած տեղեկությունների կամ սեփական փորձառության վրա, ինչպես նաև փորձում առաջարկել մեկական գործողություն, որը նրանք անձամբ կարող են կատարել՝ մեկ այլ երեխայի օգնելու համար (օրինակ՝ «Ես կարող եմ զանգահարել և հիշեցնել, որ դու երկուշաբթի օրը պետք է հանձնես աշխատանքը», «Երբ դու անհանգստություն զգաս, ես կարող եմ աջակցել քեզ՝ հիշեցնելով քո ձեռքբերումների մասին», «Ես կարող եմ քեզ բացատրել այն նյութը, որը դու չես հասկանում...» և այլն):

Հաջորդ շաբաթ աշակերտները խմբերով քննարկում են, թե ինչ առաջընթաց են արձանագրել իրենց նպատակներին հասնելու ճանապարհին, ինչ են զգացել, երբ իրենց դասընկերներն օգնել են իրենց, և ինչպիսի օգնությունն էր իրենցից յուրաքանչյուրի համար առավել օգտակար:

### **Ակնկալվող արդյունքներ**

- ✓ Երեխաները սովորում են կանխատեսել նպատակներին հասնելու խոչընդոտները և նախօրոք մտածել դրանք հաղթահարելու հնարավոր տարբերակների մասին:
- ✓ Երեխաները սովորում են օգնել ուրիշներին հասնել իրենց նպատակներին, օգնություն խնդրել և ընդունել այն:

Ահա մի քանի գործողություններ, որոնք կարող են օգնել սովորողներին զարգացնել նպատակներին հասնելու արդյունավետ հմտություններ.

### **1. Գործողությունների պլանի կազմում**

Խնդրեք սովորողներին ընտրել մի նպատակ, որին նրանք կցանկանային հասնել մոտ ապագայում (օրինակ՝ բարելավել մաթեմատիկայի իրենց գնահատականները կամ սովորել որևէ գործիք նվագել): Այնուհետև խնդրեք նրանց մշակել հատուկ գործողությունների

ծրագիր, որը ներառում է այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ քայլերը և յուրաքանչյուր քայլի համար սահմանել ժամանակային շրջանակ:

## **2. SMART նպատակների սահմանում**

Բացատրեք սովորողներին SMART նպատակների հայեցակարգը (հատուկ, չափելի, հասանելի, համապատասխան, ժամկետով) և խնդրեք նրանց ընտրել նպատակ, որը համապատասխանում է այս չափանիշներին: Այնուհետև խնդրեք նրանց գրել իրենց նպատակի գրավոր նկարագրությունը՝ համոզվելով, որ այն արտացոլում է SMART-ի հինգ ասպեկտներից յուրաքանչյուրը: Սահմանված ժամկետները հաշվի առնելով՝ հետագայում անդրադարձեք սահմանված նպատակների իրագործման ընթացքին: Առաջադրանքը կարելի է կիրառել նաև «Առօրյա առաջընթացի գնահատում» առաջադրանքի հետ միասին:

## **3. Խոչընդոտների վերլուծություն և լուծումների որոնում**

Այս առաջադրանքը կարող էք ներկայացնել առանձին, կարող էք այն կիրառել նաև նպատակների իրագործմանն ուղղված մյուս առաջադրանքների հետ: Խնդրեք սովորողներին նախ պատկերացնել հնարավոր խոչընդոտները, որոնք կարող են առաջանալ իրենց նպատակին հասնելու ճանապարհին: Այնուհետև խնդրեք նրանց մշակել ռազմավարություններ, որոնք կօգնեն հաղթահարել այդ խոչընդոտները: Անհրաժեշտության դեպքում հիշեցրեք այդ ռազմավարությունները (ռեսուրսներ գտնելը, օգնություն խնդրելը կամ ձեր գործողությունների ընթացքը փոխելը):

## **4. Առօրյա առաջընթացի գրանցում**

Խնդրեք սովորողներին օրագիր պահել կամ ամեն օր գրել դեպի նպատակը իրենց առաջընթացի մասին: Սրանք կարող են լինել կարճ նշումներ իրենց կատարած աշխատանքի, ձեռքբերումների և խոչընդոտների մասին, որոնց հանդիպել են: Խոսքը սովորողների հետ



այն մասին, որ առաջընթացին պարբերաբար հետևելը կօգնի նրանց մնալ մոտիվացված և չշեղվել ընթացքից:

### Հուշում ուսուցչի համար



Այս գործողությունները կօգնեն սովորողներին զարգացնել ռազմավարություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են դպրոցում, անձնական կյանքում և կարիերայում արդյունավետ կերպով իրենց նպատակներին հասնելու համար:



### Վարժություն «Համագործակցություն»

#### Նպատակը

- Նպաստել համագործակցելու կարողության զարգացմանը,
- նպաստել թիմում աշխատելու կարողության զարգացմանը:

Գաղտնիք չէ, որ երեխաներին թիմում աշխատել սովորեցնելու ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը նրանց համատեղ նախագծերի վրա աշխատանքի մեջ ներգրավելն է, որտեղ յուրաքանչյուր մասնակցի միավորը կախված է խմբի աշխատանքի արդյունավետության միջինից (Zins, Bloodworth, Weissberg, Walberg, 2007):

## **Ընթացքը**

Սովորողներին առաջարկվում է իրականացնել խմբային կրթական նախագծեր, օրինակ՝ տվյալ դասաժամի որևէ ուսումնական նյութի վերաբերյալ: Ինչպես ցանկացած նախագծային աշխատանքի դեպքում, այս դեպքում ևս յուրաքանչյուր սովորողի հանձնարարվում է աշխատել նյութի որոշակի մասի ուղղությամբ, հետո խմբի մյուս անդամներին պատմել իր հետազոտության մասին:

Այնուհետև խումբը պատրաստում է համատեղ ներկայացում՝ հաջորդ դասին այն մյուս դասընկերներին ներկայացնելու համար: Աշխատանքն ավարտելուց հետո ուսուցչի հետ քննարկվում է, թե ինչն է աշխատել արդյունավետորեն, և ինչը՝ ոչ, ինչը դժվարացրեց համատեղ աշխատանքը, ինչը նպաստեց դրա արդյունավետությանը, հաջորդ անգամ ինչը կարելի է այլ կերպ անել և այլն: Կարևոր է, որ քննարկման ընթացքը զերծ լինի միմյանց նկատմամբ մեղադրանքների ու քննադատության, որևէ մեկի վրա ճնշում գործելու փորձերից և կրի կառուցողական բնույթ:



## **Վարժություն «Խմբային աշխատանք»**

### **Նպատակը**

- Զարգացնել համագործակցության, հաղորդակցման և կոնֆլիկտների կառավարման հմտություններ:

### **Ընթացքը**

Մանկավարժը կազմում է աշակերտների խմբեր և հանձնարարում առաջադրանք, որը պահանջում է համատեղ մասնակցություն՝ նպատակին հասնելու համար: Կարևոր է խմբերին հնարավորություն տալ ինքնուրույն լուծել խնդիրները, բայց անհրաժեշտության դեպքում մանկավարժը կարող է աջակցություն և որոշակի ուղղություն առաջարկել:

Այսպիսով, սոցիալ-հուզական ուսումնառության տարրերի ներմուծումը դասագործընթացում առանձնահատուկ կարևորություն ունի, քանի որ այն ձևավորում է ոչ միայն առարկայական գիտելիքներ, այլև կյանքի համար անհրաժեշտ հմտություններ: Դասագործընթացում հուզական և սոցիալական հմտությունների զարգացումը նպաստում է ոչ միայն ուսումնական նյութի ավելի լավ ընկալմանը, այլև ուսուցիչ-աշակերտ փոխհարաբերությունների ամրապնդմանը և թիմային աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը:

Հուզական ինքնակարգավորման, ապրումակցման, արդյունավետ հաղորդակցման և կյանքի տարբեր իրավիճակներում ծագող խնդիրների լուծման հմտությունները, որոնք մշակվում են դասերի ընթացքում, կարող են օգնել աշակերտներին ոչ միայն կրթական միջավայրում, այլև առօրյա կյանքում, կյանքի տարբեր ոլորտներում և առհասարակ՝ սոցիալական հարաբերություններում: Ներկայացված թեմատիկ դասերն ու վարժություններն ընդամենը օրինակներ են, որոնք կարող են օգնել ուսուցիչներին՝ ստեղծագործական մոտեցում դրսևորելով ստեղծել դրանց սեփական տարբերակները և սոցիալ-հուզական ուսումնառության տարրերը ներդնել դասապրոցեստում, դարձնելով այն ավելի ներդաշնակ, ներառական և արդյունավետ:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հանրակրթության պետական չափորոշիչ: ՀՀ կառավարության 2021 թվականի փետրվարի 4-ի N 136-Ն որոշման հավելված 2:
2. Андреева И. Н. Албука эмоционального интеллекта .— СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
3. Антоныхца Д. (2017). – Москва, 09.12.2017. URL: <https://eikids.ru/novosti/intervyu-s-davide-antonyatstva-2> .
4. Баенская Е. Р. Психологическая помощь при нарушениях раннего эмоционального развития /сост. Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.: Полиграф сервис, 2011. – 154 с.
5. Давыдов В. В. Младший школьный возраст как особый период в жизни ребенка /// Вестник практической психологии образования: научно-методический журнал / ред. В.В. Рубцов. – 2012. – № 4 (33). – С. 78-79.
6. Рябова Т. В. Особенности построения учебной деятельности младших школьников // Пермский педагогический журнал. – № 1(8). – 2010. – С. 93 – 98.
7. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. — М. : Дрофа, 2019. — 248 с.
8. Шабанов С., (2017). Эмоциональный интеллект [Текст]: российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина. – 4-е изд. – Москва: Манн, Иванов и Фербер. – 426с.: стр. 7.
9. Katz, Hadani, 2022, The Emotionally Intelligent Child: Effective Strategies for Parenting, New Harbinger Publications, 208 p.
10. Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. Journal of Educational & Psychological Consultation, 17(2-3), 191–210.

**ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ**

1. Կարևոր է, որպեսզի ծնողները հնարավորինս շատ ժամանակ անցկացնեն երեխաների հետ, լսեն նրանց, խոսեն նրանց հետ:
2. Երեխաների համար պետք է տեսանելի լինի, որ ոչ միայն ընտանիքում, այլ նաև ուրիշ մարդկանց հետ շփումներում ծնողները դրսևորում են մարդասիրական հարաբերություններ, բարեկիրթ են, բարի, աջակցող, ապրումակցող:
3. Յուրաքանչյուր հնարավորություն պետք է օգտագործել ուրախ, դրական տրամադրություն ապահովող միջավայրում երեխաների ժամանցը, շփումները կազմակերպելու համար:
4. Երեխաներին պետք է յուրաքանչյուր առիթով ասել, որ սիրում եք նրանց, արտահայտել սերը նրանց հանդեպ:
5. Երեխաներին պետք է թույլ տալ, որպեսզի նրանք արտահայտվեն իրենց զգացմունքների, հույզերի, տպավորությունների մասին:
6. Պետք չէ երեխաներին բոլորովին զերծ պահել այնպիսի իրավիճակներից, որոնք կարող են բացասական հույզերի, ապրումների տեղիք տալ: Ըստ էության, կարևոր է, որպեսզի երեխան ունենա նաև բացասական հույզեր ապրելու փորձառություն: Կարևոր է նրան սովորեցնել, թե ինչպես ապրել, հաղթահարել կամ կառավարել սովյալ հույզը:
7. Եթե երեխան դժվարանում է արտահայտել իր հույզերը, զգացմունքները, տպավորությունները, ապա կարելի է առաջարկել արտահայտել դրանք նկարելու միջոցով, ապա խոսքի վերածել:

8. Արդյունավետ միջոց է նաև երեխային հնարավորություն տալ արտահայտելու սեփական հույզերը գրավոր տարբերակով, հատկապես որ երեխաներն այժմ սովոր են դա անել էլեկտրոնային հաղորդակցության միջոցներով:
9. Խորհուրդ է տրվում երեխաների համար հնարավորություն ստեղծել շփվել կենդանիների հետ, հոգ տանել, կերակրել նրանց:
10. Պետք է հնարավորություն տալ երեխաներին ինքնուրույն որոշումներ կայացնել, պատասխանատվություն ստանձնել իր որոշակի գործողության, արարքի, որոշման համար: Ընդ որում, խոսքը նաև կենցաղում դրսևորվող երևույթներին, իրավիճակներին է վերաբերում (ինքդ որոշիր, ինքդ ընտրիր), օրինակ՝ հագուստ ընտրելը:
11. Արդյունավետ է, երբ ծնողները երեխաների հետ քննարկում և բացատրում են կոնկրետ իրավիճակներ, բերում համոզիչ փաստարկներ, երբ հույզերի պոռթկման, դրանց ազդեցության տակ կայացրած որոշումների, գործողությունների արդյունքում հանգել են բացասական հետևանքների, ձախողումների, որից հետո զղջացել են արածի համար:
12. Արդյունավետ է, երբ ծնողները կազմակերպում են երեխաների տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան կինոֆիլմերի և մուլտֆիլմերի համատեղ դիտումներ, քննարկում հերոսների վարքը, դրսևորումների պատճառները, հնարավոր հետևանքները, հույզերը, զգացմունքները:

## Հավելված 2.

Հանրակրթական տարրական ծրագրի շրջանավարտի ուսումնառության ակնկալվող սոցիալ-հուզական վերջնարդյունքներ են<sup>1</sup>.

1. «...կարևորի սովորելը և ցուցաբերի հետաքրքրություն սովորելու նկատմամբ,
2. ստեղծի ընկերական հարաբերություններ, լսի, հասկանա, ապրումակցի, քաջալերի և աջակցի մյուսներին, համագործակցի տարբեր ձևաչափերով, դրսևորի դրական վերաբերմունք, ձգտի կոնֆլիկտների խաղաղ լուծմանը,
3. ճանաչի և համադրի տարբեր զգայարաններով ստացած տեղեկությունները, կիրառի դրանք աշխարհաճանաչողության գործում,
4. արտահայտի սեփական մտքերը, զգացմունքները, կարիքները և ցանկությունները, գիտակցի իր յուրահատուկ լինելը,
5. գտնի իր սխալները և քայլեր անի դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար,
6. ճանաչի իր ընտանեկան, ազգային և քաղաքացիական պատկանելությունը. ցուցաբերի այլ ազգերի, ավանդույթների, արժեքների նկատմամբ հետաքրքրություն և հարգանք,
7. զբաղվի անհատական կամ խմբային գեղարվեստական գործունեությամբ,
8. ճանաչի և խուսափի վնասակար սովորություններից, բացատրի դրանց հետևանքները,
9. դրսևորի իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ»:

---

<sup>1</sup> ՀՀ կառավարության 2021 թվականի փետրվարի 4-ի N 136-Ն որոշման հավելված 2: Մաս III, կետ 9, ենթակետեր՝ 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33:

Հանրակրթության հիմնական ծրագրի շրջանավարտի ուսումնառության ակնկալվող սոցիալ-հուզական վերջնարդյունքներ են<sup>2</sup>.

1. «...հետևի հասարակական համակեցության կանոններին և նորմերին, բացատրի դրանց կարևորությունը, ցուցաբերի պատասխանատու և հանրօգուտ վարքագիծ,
2. գնահատի իր և ուրիշների կարծիքն ու փաստարկները, վերլուծի պատճառահետևանքային կապերը և կայացնի որոշումներ,
3. ցուցաբերի իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ,
4. բացատրի գիտելիքի կարևորությունը, սովորելիս դրսևորի կամք և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ,
5. դրսևորի հետազոտելու, փորձարկելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակի և իրականացնի նախագծեր,
6. գտնի և օգտագործի տեղեկույթ տարբեր աղբյուրներից, որոշի և բնութագրի աղբյուրի արժանահավատությունը և այն օգտագործելիս կատարի հղումներ,
7. արտահայտի, հիմնավորի և պաշտպանի սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը,
8. ճանաչի իր ուժեղ ու թույլ կողմերը և դրսևորի ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ,
9. ընկերակցի, դրսևորի բաց և դրական վերաբերմունք այլոց հանդեպ, համագործակցի և հաղորդակցվի տարբեր ձևաչափերով, ակտիվորեն լսի և հարգանքով վերաբերվի այլ մարդկանց տեսակետներին և գաղափարներին,

---

<sup>2</sup> ՀՀ կառավարության 2021 թվականի փետրվարի 4-ի N 136-Ն որոշման հավելված 2: Մաս IV, կետ 9, ենթակետեր՝ 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 41, 49:



10. բացատրի կոնֆլիկտների ազդեցությունը միջանձնային և միջխմբային հարաբերությունների վրա, կիրառի կոնֆլիկտների խաղաղ լուծման տարբեր ձևեր ըստ անհրաժեշտության,
11. կարողանա հավասարակշռել և ներդաշնակել իր զգացմունքները, ցանկությունները, կարիքները, նպատակները, հակումները, ընդունել սեփական յուրահատկությունները,
12. դիմակայի ճնշումներին և իմանա՝ ում դիմի աջակցության և խորհրդատվության համար,
13. ցուցաբերի հանդուրժողականություն, ապրումակցում և մարդասիրություն,
14. ճանաչի և վերլուծի դեռահասության շրջանում հավանական ռիսկերը և ունենա դրանցից խուսափելու և (կամ) նման իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ»:

Հանրակրթության միջնակարգ ծրագրի շրջանավարտի ուսումնառության ակնկալվող սոցիալ-հուզական վերջնարդյունքներ են<sup>3</sup>.

1. «...ցուցաբերի հարգանք և անաչառ, անհատական ու ինքնագիտակից մոտեցում ավանդույթների և հասարակական համակեցության կանոնների վերաբերյալ՝ դիտարկելով դրանք մարդու իրավունքների և այլ անձանց նկատմամբ հարգանքի տեսանկյունից,
2. անկողմնակալ և առանց նախապաշարմունքների վերաբերվի ենթադրություններին, կարծիքներին և արժեքներին, վերլուծի հասանելի տեղեկույթը, ճանաչի, կառուցի և գնահատի փաստարկները,
3. ուսումնասիրի և ընդլայնի սեփական ուսումնառության և փորձառության հնարավորությունները՝ դրսևորելով շարունակական ինքնազարգացման վարքագիծ,
4. քննադատաբար վերլուծի տեղեկատվությունը, հասկանա մեդիա ուղերձների ստեղծման գործընթացը, տարբերակի կիրառվող մանիպուլյացիաները և քննարկի դրանց նպատակները,
5. ստեղծի մեդիա բովանդակություն և կարողանա տարածել իր ասելիքը մեդիայի տարբեր հարթակներում՝ գիտակցելով դրա հետևանքներն ու ազդեցությունը՝ պահպանելով էթիկան և համացանցից օգտվելու անվտանգության կանոնները,
6. ուրիշների հետ համագործակցելով և ինքնուրույն մշակի և իրականացնի նախագծեր՝ ձեռք բերած գիտելիքը կամ գործնական արդյունքը ներկայացնելով տարբեր միջոցներով,

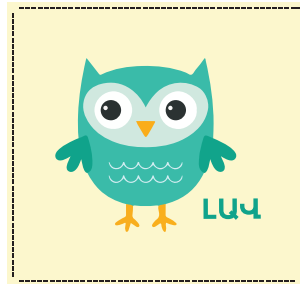
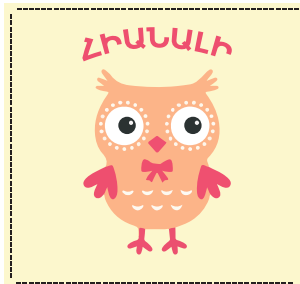
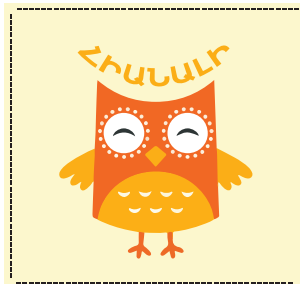
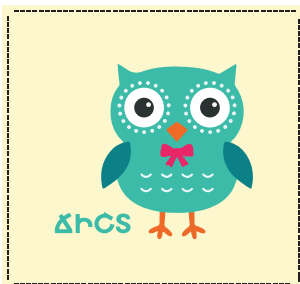
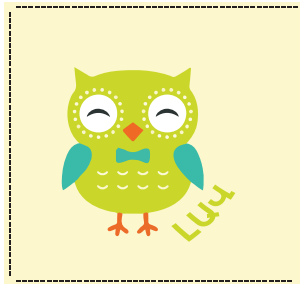
---

<sup>3</sup> ՀՀ կառավարության 2021 թվականի փետրվարի 4-ի N 136-Ն որոշման հավելված 2: Մաս IV, կետ 11, ենթակետեր 23, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 35, 36, 39:

7. արդյունավետ օգտագործի կոնֆլիկտին միջամտելու և լուծելու տարբեր մեթոդներ, պատրաստակամ լինի ապրումակցել և աջակցել դժվար իրավիճակում հայտնված ցանկացած մարդու կամ կենդանու,
8. վերահսկի իր զգացմունքները և ցանկությունները, իր առջև դնի նպատակներ, մշակի դրանց հասնելու ուղիներ և լինի հետևողական,
9. կարևորի իր՝ որպես քաղաքացու դերը հասարակության մեջ սոցիալական արդարության և ժողովրդավարական մշակույթի ձևավորման գործում, ցուցաբերի հարգանք ցանկացած մարդու արժանապատվության, հիմնարար իրավունքների և ազատությունների հանդեպ,
10. ճանաչի և տարբերակի բռնության դրսևորումները, կարողանա արձագանքել, դիմակայել, խուսափել և պաշտպանվել,
11. դրսևորի հարգալից և հոգատար վերաբերմունք ազգային և համաշխարհային արվեստի արժեքների նկատմամբ, ցուցաբերի մշակույթի իմացություն և դրա հետ հաղորդակցվելու ձգտում»:



### Հավելված 3.



## Ֆակեւկած 4.



# Հավելված 5.







Մանուկյան Ա.Տ., Թադևոսյան Հ.Վ.

# ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԴԱՍԱԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

Ձեռնարկ մանկավարժների համար

Տպագրությունը՝ օֆսեթ: Տպաքանակը՝ 150:  
Տպագրված է «Էդիթ Պրինտ» հրատարակչությունում,  
Երևան, Դ.Մալյան 43