

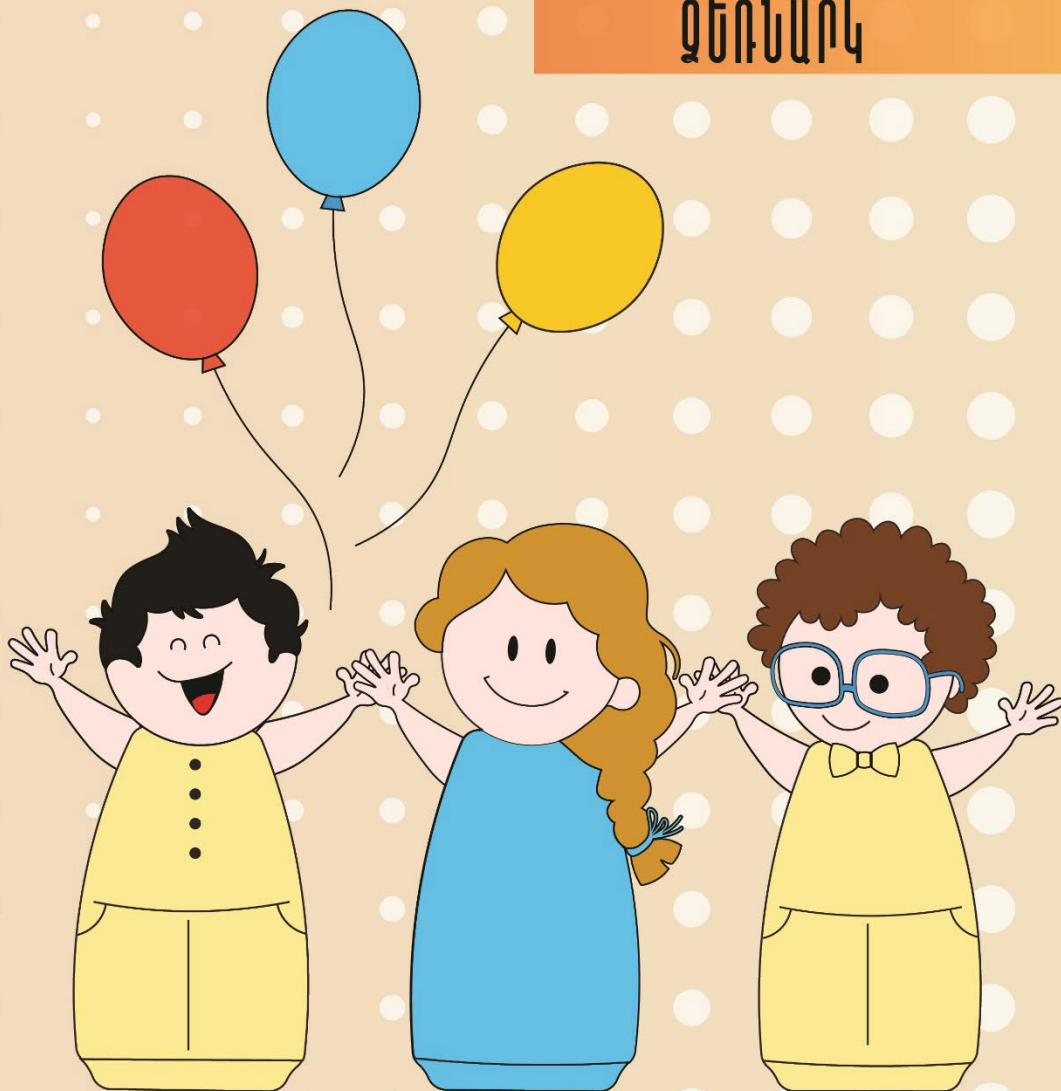


From
the People of Japan



ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՁՈՒԹՅԱՆ ԽԹԱՆՈՒՄ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՉԻԱԼԱԿԱՆ ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԸԱՐՁՐԱՉՈՒՄ

ԶԵՌՆԱՐԿ





From
the People of Japan



ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂԳՈՒԹՅԱՆ ԽՐԺԱՆՈՒՄ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՃՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ

Նախադպրոցական ուսումնական հաստատության
մանկավարժական աշխատողների և հոգեբանների համար

Երևան 2025

ՀՏԴ

ԳՄԴ

Երեխաների հոգեկան առողջության խթանում և հոգեսոցիալական տոկունության բարձրացում:
Ձեռնարկ նախադպրոցական ուսումնական հաստատության մանկավարժական աշխատողների և
հոգեբանների համար / Ադամյան Հ. Ա., Գարեգինյան Ա. Ա., Մարգարյան Լ. Հ., Մանուկյան Ա. Տ.
– Երևան: Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2025. – 148 էջ

Այս ձեռնարկը մշակվել է ՀՀ ԿԳՄՍՆ Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի
կողմից Ճապոնիայի կառավարության ֆինանսավորմամբ և ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի հետ
համագործակցությամբ:

Մասնագիտական խմբագիր՝ Լիլիթ Արմենի Մնացականյան

Հեղինակներ՝

Հայկուհի Արտաշեսի Ադամյան

Անի Արմենի Գարեգինյան

Լիանա Հովհաննեսի Մարգարյան

Ալինա Տիգրանի Մանուկյան

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 և Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական
կենտրոնի (ՀՄԿ) գրավոր թույլտվությունը՝ հարցում ուղարկելով հետևյալ հասցեներին.
ՅՈՒՆԻՍԵՖ, Պետրոս Ադամյան փող. 14, Երևան 0010, էլ. հասցե՝ yerevan@unicef.org
ՀՄԿ, Քաջազնունի 12, Երևան 0070, էլ. հասցե՝ hmkentron.yerevan@gmail.com

ISBN



«Երեխաների հոգեկան առողջության խթանում և
հոգեսոցիալական տոկունության բարձրացում»
ձեռնարկ նախադպրոցական ուսումնական հաստատության
մանկավարժական աշխատողների և հոգեբանների համար
էլեկտրոնային տարբերակ

Բովանդակություն

ՆԱԽԱԲԱՆ	5
ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	6
ՄԱՍ 1. Տեղեկատվություն խմբավարի համար.....	8
Երեխաների հոգեսոցիալական տոկունության ծրագիր. հոգեկան առողջությունը և հոգեբանական աջակցությունը նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում	9
Ինը պատճառ, թե ինչու հոգեկան առողջությունը և հոգեբանական աջակցությունը կարևոր են նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում	10
Հոգեկան առողջությունը և հոգեսոցիալական աջակցության հենասյուները նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում	12
Կապը ռազմավարական փաստաթղթերի հետ	14
Երեխաների տոկունության բարձրացման կարևորությունը.....	16
Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագրի կառուցվածքը	17
Հանդիպումների կառուցվածքը	26
ՄԱՍ 2. Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագիր	34
Կրտսեր, Միջին, Ավագ խմբեր 3 – 6 տարեկաններ	42
ՄՈԴՈՒԼ 1. «Անվտանգ ու կանխատեսելի միջավայրի ստեղծում»	43
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 1. Ես ապահով եմ	44
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 2. Հույզերս արտահայտելիս ես ինձ անվտանգ եմ զգում.....	51
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 3. Ես արտահայտվում եմ ազատ	55
ՄՈԴՈՒԼ 2. «Սոցիալ-հուզական զարգացում»	59
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 4. Ես հարգում եմ դիմացինի հույզերը.....	60
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 5. Ես ճանաչում եմ հույզերը	64
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 6. Ես ճանաչում եմ դիմացինի հույզերը.....	69
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 7. Գուշակիր հույզը	73
ՄՈԴՈՒԼ 3. «Ինքնորոշում»	77
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 8. Ո՞վ եմ ես.....	78
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 9. Ես զգում եմ ամեն ինչ.....	81
ՄՈԴՈՒԼ 4. «Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում»	85
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 10. Ես և իմ արարքները.....	86

ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 11. Ճանաչում ենք ու հարգում դիմացինի հույզերը	90
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 12. Փոխազդեցություն և վստահության ձևավորում	94
ՄՈԴՈՒԼ 5. «Խաղի և ստեղծագործական գործունեության ներգրավում»	99
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 13. Լսում եմ ու արձագանքում	100
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 14. Հաղորդակցվում եմ խաղալով	103
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 15. Մենք տարբեր ենք	107
ՄՈԴՈՒԼ 6. «Դիմակայող վարքագծի մոդելավորում»	112
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 16. Անհանգստության դեպքում խոսում եմ	113
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 17. Ես կարողանում եմ կառավարել հույզերս	117
ՄՈԴՈՒԼ 7. «Ծնողների և խնամողների ներգրավում»	121
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 1. Ես հասկանում եմ երեխայիս	122
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 2. Ես իմ երեխայի առաջին աջակցողն եմ	125
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 3. Ես նշանակալի դեր ունեմ երեխայիս կյանքում	127
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 4. Ես գիտեմ ինչպես աջակցել	129
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 5. Երեխային պետք են ուժեղ ծնողներ	131
ՄԱՍ 3. Տրավմատիկ փորձառություն ունեցող սաների հետ խմբային և անհատական միջամտության տեխնիկաներ	133
ՏԵԽՆԻԿԱ 1. «Վախկոտիկ փոքրիկը»	135
ՏԵԽՆԻԿԱ 2. «Հույզերի թունել»	137
ՏԵԽՆԻԿԱ 3. «Կախարդական շշուկներ»	139
ՏԵԽՆԻԿԱ 4. «Զայրացած փուչիկը»	142
ՏԵԽՆԻԿԱ 5. «Իմ ապահով վայրը»	144
Գրականություն	146

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:

Նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունների բոլոր մանկավարժական աշխատողները՝ դաստիարակները, հատուկ մանկավարժները, հոգեբանները, լոգոպեդները և մյուս մասնագետները, ըստ էության, երեխաների հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական բարեկեցության ձևավորման առանցքային դերակատարներ են: Կարևոր է, որ նրանք լիարժեքորեն գիտակցեն այդ դերը և գործեն այնպես, որ նպաստեն հոգատար, ապահով ու աջակցող միջավայրի ստեղծմանը, որտեղ յուրաքանչյուր երեխա զգում է իրեն կարևոր, ընդունված և պաշտպանված: Երբ մանկավարժական ողջ անձնակազմը զգոն ու նրբանկատ է երեխաների սոցիալ-հուզական կարիքների նկատմամբ, գնահատում է յուրաքանչյուր փոքրիկի անհատականությունը և արձագանքում է սիրով ու հարգանքով, այդ մոտեցումը դառնում է հաստատության մշակույթի մաս: Այսպիսի մթնոլորտ ձևավորվում է հատկապես այն դեպքում, երբ **մանկավարժական աշխատողները նաև իրենք են զգում, որ արժևորված են, ընդգրկված են համատեղ աշխատանքում և ունեն շարունակական աջակցություն ՆՈՒՀ-ի ղեկավարության և գործընկերների կողմից:**

Ուրախությամբ ներկայացնում ենք այս ձեռնարկը, որը մշակվել է ՆՈՒՀ-երում հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության համակարգված մոտեցումները խթանելու նպատակով: Այն գործնական ռեսուրս է՝ նախատեսված մանկավարժական թիմի համար՝ երեխաների բարեկեցությունն ամրապնդելու, զարգացման համար նպաստավոր պայմաններ ստեղծելու և կայուն դրական փոփոխություններ իրականացնելու համար:

Ձեռնարկի բովանդակությունը հիմնված է արտակարգ իրավիճակներում երեխաների պաշտպանության և հոգեւոցիալական աջակցության ոլորտում կուտակված տեղական և միջազգային փորձի վրա:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սույն ձեռնարկը կարող է օգտակար և գործնական ռեսուրս լինել նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ հոգեսոցիալական տոկունության ձևավորման գործընթացում: Այն նախատեսված է նախադպրոցական հաստատություններում աշխատող մանկավարժական անձնակազմի՝ դաստիարակների, հոգեբանների, հատուկ մանկավարժների և բոլոր նրանց համար, ովքեր անմիջականորեն հոգ են տանում փոքրիկների հոգեկան առողջության, անվտանգության և բարեկեցության համար: Ձեռնարկի բովանդակությունը մշակվել է՝ հիմնվելով փախստական և տրավմատիկ փորձառություն ունեցող երեխաների, ինչպես նաև նրանց հետ աշխատող մասնագետների կարիքների գնահատման վրա:

Ձեռնարկը բաղկացած է երեք հիմնական մասից՝ *տեղեկատվական բաժին* մանկավարժական աշխատողների համար, *հոգեկան առողջության և տոկունության զարգացման ծրագրային հանդիպումներ երեխաների համար, խմբային և անհատական միջամտության տեխնիկաներ տրավմատիկ փորձառություն ունեցող երեխաների հետ աշխատանքի համար*:

Մանկավարժական աշխատողների գիտելիքները հոգեկան առողջության և հոգեսոցիալական աջակցության ոլորտում առանցքային նշանակություն ունեն երեխայի համար ապահով, կանխատեսելի և խնամող միջավայր ստեղծելու գործում: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ ձեռնարկի **առաջին մասում** ներկայացվում է ամփոփ տեղեկատվություն երեխաների հոգեկան առողջությանը և հոգեսոցիալական տոկունության զարգացմանը նպաստող կարևոր ունակությունների վերաբերյալ: Այս բաժինը կօգնի մասնագետներին ավելի լավ պատկերացնել երեխայի կարիքները և առավել արդյունավետ կիրառել ձեռնարկում ներկայացված մեթոդներն ու մոտեցումները:

Ձեռնարկի **երկրորդ մասում** ներկայացված է երեխաների հոգեսոցիալական տոկունության խթանման ծրագիրը՝ կառուցված տարիքային խմբերի համապատասխանությամբ՝ նախատեսված 3-6 տարեկան երեխաների համար: Ծրագիրը բաղկացած է 14 հանդիպումներից, որոնց նպատակն է զարգացնել երեխաների հոգեսոցիալական կայունությունը, հուզական ինքնակարգավորումը, հաղորդակցման հմտությունները, ինքնարտահայտման և ինքնավստահության ձևավորումը:

Յուրաքանչյուր հանդիպման ժամանակ իրականացվում են խաղային, ստեղծագործական և հաղորդակցման վարժություններ, որոնք համադրված են երեխաների տարիքային զարգացնող չափանիշների, հետաքրքրությունների և կարիքների հետ: Թեև յուրաքանչյուր վարժություն կարելի է կիրառել նաև առանձին, առավել մեծ արդյունք հնարավոր է ստանալ, երբ ծրագիրն իրականացվում է ամբողջական մոդուլի տեսքով՝ մանկավարժի և, ցանկության դեպքում, հոգեբանի համատեղ ներգրավմամբ:

Ձեռնարկի **Երրորդ մասում** ներառված են խմբային և անհատական արտթերապևտիկ միջամտությունների օրինակներ՝ նախատեսված այն երեխաների համար, ովքեր արդեն իսկ տրավմատիկ փորձառություն են ունեցել: Այս գործիքակազմը նախատեսված է բացառապես հոգեբանների կողմից իրականացվող խորքային աշխատանքի համար և ուղղված է երեխայի հուզական կայունացմանը և վերականգնման աջակցությանը:

ՄԱՍ 1.

Տնօրենկատվություն խմբավարի համար

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԿԱՆ ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԾՐԱԳԻՐ.

հոգնական առողջությունը և հոգեբանական աջակցությունը Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում

Նախադպրոցական տարիքը երեխայի զարգացման ամենազգայուն և վճռորոշ փուլերից մեկն է: Այս շրջանում դրվում են երեխայի հուզական, սոցիալական, վարքային և հաղորդակցական կարողությունների հիմքերը (Shonkoff & Phillips, 2000; Center on the Developing Child, 2010): Հոգեկան առողջությունը երեխայի ընդհանուր բարեկեցության անբաժանելի մասն է և խորապես կապված է նրա միջավայրի, հաղորդակցության շրջանակի և ապրումների հետ: Երեխայի հուզական կայունությունն ու պաշտպանվածության զգացումը նպաստում են նրա ինքնավստահությանը, ինքնակարգավորմանը և սոցիալական փոխազդեցություններին, ինչը հետագայում հիմք է դառնում կյանքի բոլոր փուլերում հաջող սոցիալական և կրթական զարգացման համար (Denham et al., 2003; Jones, Greenberg, & Crowley, 2015):

Նախադպրոցական միջավայրը, որպես երեխայի զարգացման հիմնական հարթակներից մեկը, կարևոր դեր ունի նրա հոգեւոցիալական կարողությունների ձևավորման հարցում: Սակայն անգամ այդ տարիքում երեխաները կարող են բխվել սոցիալական, ընտանեկան, միջավայրային կամ այլ բնույթի մարտահրավերների (Bor, Dean, Najman, & Hayatbakhsh, 2014; Pashang, Khanlou, & Clarke, 2018): Այսպիսի իրավիճակներում հատկապես կարևոր է, որ երեխաները կարողանան ապրել ու զարգանալ աջակցող, անվտանգ, խնամող և կանխատեսելի միջավայրում, որտեղ իրենք զգում են, որ ընդունված են, պաշտպանված և կարևոր:

Թե ինչպես է երեխան արձագանքում սթրեսային կամ փոփոխությունների պայմաններին, ինչպես է վերականգնվում տրավմատիկ փորձառություններից հետո, պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ ներառյալ միջավայրի աջակցությունը, երեխայի անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև նրան շրջապատող մեծահասակների արձագանքը: Այդ առումով առաջնային դեր ունեն դաստիարակներն ու հոգեբանները, որոնք կարող են նպաստել երեխայի տոկունության ձևավորմանը՝ կիրառելով համապատասխան գործիքակազմ և ռազմավարություններ:

Ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաներն առավել խոցելի են, և այդ ժամանակահատվածում նրանց մոտ կարող են բարձրանալ անտեսման, բռնության, լքման կամ սուր հուզական արձագանքների ռիսկերը: Ուստի կարևոր է, որ մանկավարժներն ու մասնագետները՝ երեխայի զարգացման ուղեկիցները, իրենց գործունեությամբ նպաստեն երեխայի իրազեկվածության բարձրացմանը, անվտանգության զգացման ամրապնդմանը և տոկունության ձևավորմանը՝ որպես պաշտպանական ներքին ռեսուրսի: Այս ձեռնարկը մշակվել է հենց այդ նպատակով՝ տրամադրելով գործնական, հասանելի և փորձով

հիմնավորված ծրագրային հանդիպումների շարք և վարժություններ՝ փոքրիկների հոգեւոյժիալական զարգացմանն աջակցելու համար:

Ինը պատմաւ, թե՛ ինչու հոգեկան առողջոյթոյնը և հոգեբանական աջակցոյթոյնը կարևոր են նախադարձական ուսումնական հաստատոյթոյններում

Նախադարձական հաստատոյթոյնները շատ կարևոր դեր են խաղում երեխայի հոգեկան առողջոյթոյն և հոգեւոյժիալական բարեկեցոյթոյն խթանման գործում: Այն, թե՛ ինչպես է մանկապարտեզը ապահովում երեխաների սթրեսի կառավարումը, ինքնարտահայտման խրախուսումը և սոցիալական հմտոյթոյնների զարգացումը, ուղղակիորեն կապված է նրանց ընդհանուր առողջոյթոյն և զարգացման հետ: Այս տարիքում իրականացվող կանխարգելիչ և աջակցող ծրագրերը կարող են նվազեցնել անհանգստոյթոյն, վախի և վատ սովորոյթոյնների զարգացման ռիսկը, և նպաստել երեխաների հոգեբանական կայունոյթոյնը: Հոգեկան առողջոյթոյն խթանումը նախադարձական տարիքում օգնում է ձևավորել այն հմտոյթոյնները, որոնք անհրաժեշտ են երեխայի ապագա սոցիալական և ակադեմիական հաջողոյթոյնների համար: Մանկապարտեզը պետք է լինի անվտանգ և վստահելի միջավայր, որտեղ երեխան կարող է գտնել աջակցոյթոյն և ապահովոյթոյն՝ իր հուզական և սոցիալական կարիքները բավարարելու համար:

Այսպիսով, մանկապարտեզներն իրենց աշխատանքներում պետք է ընդգրկեն հոգեկան առողջոյթոյն պահպանման ծրագրեր՝ կարևորելով երեխայի հոյզերի ընդունումը, խնդիրների լուծումը և միջանձնային հաղորդակցոյթոյնը, ինչը դրական ազդեցոյթոյն կունենա նրանց հետագա ողջ զարգացման վրա:

1

Հոգեկան առողջոյթոյնը երեխայի ընդհանուր առողջոյթոյն և բարեկեցոյթոյն հիմքն է և շատ կարևոր է նրա առողջ զարգացման և կրթոյթոյն համար:

Կայուն հոգեկան առողջոյթոյնը սկսվում է երեխայի հոգեւոյժիալական բարեկեցոյթոյնից, որում մեծ նշանակոյթոյն ունեն սոցիալական հավասարոյթոյնն ու ներառականոյթոյնը, որոնք նպաստում են նրա աճին և զարգացմանը:

2

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

Կայուն հոգեկան առողջոյթոյն խթանումը պետք է դիտարկվի որպես պետոյթոյնների միջազգային իրավական պարտավորոյթոյնների կատարման կատալիզատոր՝ ապահովելու երեխաների

հասանելիությունը դրանց և իրացնելու նրանց բոլոր իրավունքները:

3

Հոգեկան առողջության որոշ խնդիրներ կարող են սկսվել դեռ վաղ տարիքում, ուստի շատ կարևոր է հնարավորինս վաղ փուլում ապահովել համապատասխան աջակցություն:

Հոգեկան առողջության խնդիրներն ի սկզբանե չլուծելը կարող է զգալի հետևանքներ ունենալ երեխայի ողջ կյանքի ընթացքում՝ ազդելով նրա հետագա զարգացման վրա, նվազեցնելով նրա հաջողությունները, փաստելով առողջությունը:

4

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

Հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության նախադպրոցական ծրագրերը նպաստում են երեխաների ուսումնառության մակարդակի բարձրացմանը:

5

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

6

Երեխաների համար, որոնց ընտանեկան միջավայրն ապահով և հոգատար չէ, ՆՈՒՀ-ը կարող է հանդիսանալ կարևորագույն անվտանգության ցանց՝ արձագանքելու նրանց հիմնական սոցիալական, հուզական և ֆիզիկական կարիքների:

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:

7

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

8

ՆՈՒՀ-ը հոգեկան առողջության պահպանմանն աջակցող կարևոր օղակ է, որը հիմնված է համայնքի վրա:

Այս ծրագրերը երեխաներին 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:

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

9

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 հոգեսոցիալական աջակցության հենասյուլները Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում

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

Հենասյուն 1.

Հոգեկան առողջությունը և հոգեսոցիալական բարեկեցությունը խթանող դրական և ապահով ուսումնական միջավայրի ստեղծում՝ սաների 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:

Հենասյուն 2.

Աջակցության ծառայությունների հասանելիության ապահովում: Կախված համատեքստից՝ սա կարող է ներառել հոգեկան առողջության պահպանմանը միտված ընթացիկ աշխատանքներ, որոնք կարող են իրականացվել նաև մանկավարժական աշխատողների կողմից կամ հոգեսոցիալական աջակցության ծառայություններ, որոնք կարող են տրամադրվել ինչպես ՆՈՒՀ-ի, այնպես էլ տարածքային մանկավարժահոգեբանական աջակցության կենտրոնի համապատասխան մասնագետների կողմից:

Հենասյուն 3.

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

Հենասյուն 4.

ՆՈՒՀ-ի աշխատակազմի կարողությունների և հմտությունների կարարելագործում հոգեկան առողջության և հոգեսոցիալական կայունության պահպանման ոլորտում: Հոգեկան առողջությանը և հոգեսոցիալական կայունությանը միտված նախադպրոցական ծրագրերը պետք է հիմնված լինեն կրթության ազգային, տարածաշրջանային և տեղական մասնագետների ռեսուրսի ամուր հիմքի վրա՝ ներառյալ ՆՈՒՀ-ի վարչատնտեսական և մանկավարժական անձնակազմը, այդ թվում՝ հոգեբանները, սոցիալական աշխատողները, բուժքույրերը, նախադպրոցական խորհրդատուները և այլն: Ապահովել, որ կրթության և զարգացման գործընթացի կազմակերպման յուրաքանչյուր մասնակցի հասանելի լինեն հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեսոցիալական կայունության ամրապնդման վերաբերյալ նրանց գիտելիքներն ու կարողությունները զինելուն միտված վերապատրաստումները:

Հենասյուն 5.

Ապահովել բովանդակային համագործակցություն ՆՈՒՀ-ի, ընտանիքի և համայնքի միջև՝ ստեղծելու անվտանգ և ապահով ուսուցման և զարգացման միջավայր, որը յուրաքանչյուր սանի համար կստեղծի պարկանելության զգացում: Սա նշանակում է կարևորել սաների, խնամակալների և մանկավարժների միջև հաճախակի և արդյունավետ հաղորդակցության անհրաժեշտությունը՝ ուժեղ կողմերի և կարիքների համաձայնեցման, ընդհանուր առաջնահերթությունների սահմանման և բոլոր ջանքերը երեխաների կարիքների բավարարմանն ուղղելու համար: **Այսպիսի հոգատար և հետևողական համագործակցությունը նպաստում է երեխայի ու մեծահասակի միջև վստահության ձևավորմանը:** Երբ երեխան իրեն սիրված և հասկացված է զգում, նա դառնում է ավելի ինքնավստահ, սկսում է ճանաչել ու կարգավորել իր հույզերը, ավելի լավ է վերահսկում իր վարքը: Այս ամենը օգնում է նրան հանգիստ ու ապահով զգալ ՆՈՒՀ-ում, սովորել նոր բաներ և հեշտությամբ հաղթահարել դժվարությունները:

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 հակամարտությունների 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, Նախադպրոցական կրթության պեղական կրթական 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 հաստատություններ* նպատակներին, քանի որ դրանցում սահմանված թիրախային նպատակների իրականացման գործում իր կարևորագույն ներդրումն ունի նաև նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունը: Վերջինս 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:



Նախադպրոցական կրթության պեղական չափորոշիչով սահմանված վերջնարդյունքներից մեկը սաների մոտ ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակությունների ձևավորումն է: Այստեղ կարևորվում է երեխայի ինքնաճանաչման, ինքնավստահության, ինքնակազմակերպման, հույզերի ճանաչման և

կառավարման, սոցիալապես ընդունելի վարքի ձևավորման, ինչպես նաև նախաձեռնողականության և համագործակցման կարողությունների զարգացումը, որոնք հիմնարար են նրա հոգեւոցիալական աճի և հետագա կրթական կյանքի համար: (Նախադպրոցական կրթության պետական չափորոշիչ, 2024):

Ձեռնարկի նպատակն է նպաստել Նախադպրոցական կրթության պետական չափորոշիչով սահմանված վերջնարդյունքների իրականացմանը՝ աջակցելով երեխաներին զարգացնել տարիքին համապատասխան հմտություններ, որոնք կօգնեն նրանց ճանաչել և արտահայտել իրենց հույզերը, կարգավորել սթրեսն ու վարքը, հաստատել դրական փոխհարաբերություններ, խթանել հաղորդակցման կարողությունները, զարգացնել ինքնախնամքի հմտություններ և դրսևորել հոգատար վերաբերմունք շրջապատի ու տարբեր մշակույթների նկատմամբ:

Երեխաների տոկոսության 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, այդ գործողությունները նպաստում են սաների ներուժի զարգացմանը երեք կարևորագույն ոլորտներում.

- հուզական ինքնակարգավորում, կառավարում և անձնային աճ,
- համագործակցություն և հոգեւոցիալական կայունություն,
- 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՝ գործողությունների շարք, որոնց նպատակն է զարգացնել և ամրապնդել այն հմտությունները, որոնք օգնում են սաներին ակտիվորեն մասնակցել առօրյա կյանքին:

Դրանք ներառում են ստեղծագործական հմտությունների, երևակայության, արտահայտչականության, ինքնավստահության և կենտրոնացման զարգացում, ինչպես նաև հույզերի ճանաչման և ապրումակցման կարողությունների խթանում: Գործողություններն իրականացվում են ինչպես մեդիտացիոն և ռելաքսացիոն վարժանքների, այնպես էլ հետաքրքիր և մասնակցային խաղերի միջոցով:

Իմ հասակակիցները և ընտանիքը՝ գործողությունների շարք, որոնք խթանում են սաների սոցիալական հմտությունների զարգացումը՝ օգնելով նրանց աջակցել իրենց ընկերներին ու մեծահասակներին, արդյունավետ հաղորդակցվել և ձևավորել դրական ու կայուն հարաբերություններ: Այս գործողությունները նպաստում են սաների՝ ակտիվ լսման, հաղորդակցման, համագործակցության, ընկերական խմբերում աշխատելու և թիմային ոգի ձևավորելու կարողությունների ամրապնդմանը: Դրանց մի մասը պասիվ է՝ նախատեսված անհատական, զույգերով կամ խմբային ստեղծագործական աշխատանքի համար, իսկ մյուս մասը ակտիվ և շարժուն խաղեր են, որոնք միաժամանակ խթանում են հաղորդակցությունն ու փոխըմբռնումը:

Իմ համայնքը՝ գործողությունների շարք, որոնք սաներին հնարավորություն են տալիս մտածել իրենց համայնքի մասին խմբասենյակից և ընտանիքից դուրս: Այս գործողությունները նպատակ ունեն խթանել սաների՝ որպես համայնքի ակտիվ անդամների, իրազեկվածությունը և զարգացնել այնպիսի հմտություններ, որոնք կօգնեն նրանց շփվել շրջապատի մարդկանց հետ, աջակցել շրջակա միջավայրին և խաղաղ լուծում տալ վեճերին ու հակասություններին: Գործողությունների մի մասը թիմային աշխատանքներ են, որտեղ սաները քննարկում ու լուծում են պարզ խնդիրներ, իսկ մյուս մասը հետաքրքրաշարժ խաղեր են, որոնք զարգացնում են համագործակցելու կարողությունն ու համայնքային զգացողությունը:

Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագրի կառուցվածքը

Երեխաների տոկունության բարձրացման ծրագիրը բաղկացած է 7 մոդուլներից: Յուրաքանչյուր թեմատիկ մոդուլ բաղկացած է մի շարք հանդիպումներից (առնվազն՝ 2, առավելագույնը՝ 5), ընդհանուր առմամբ՝ 17 հանդիպում յուրաքանչյուր տարիքային խմբի համար և 5 հանդիպում՝ ծնողների և խնամողների համար: Խրախուսվում է այդ հանդիպումներն իրականացնել առնվազն երկու շաբաթը մեկ անգամ: Հանդիպումների տևողությունը կարող է լինել տարբեր՝ կախված տվյալ հանդիպման թեմայից և վարժություններից: Հանդիպումների տևողությունը 25 րոպե է:

3-6 տարեկաններ

Կրտսեր, միջին և ավագ խմբեր

Հանդիպումներ	Նպատակ	Թեմատիկ վարժություններ
Մոդուլ 1. Անվտանգ և կանխատեսելի միջավայր		
Հանդիպում 1. Ես ապահով եմ	- Օգնել երեխաներին վերլուծել իրենց օրը՝ հույզերն ու զգացմունքները: - Զարգացնել ինքնարտահայտման և հույզերի մասին խոսելու հմտությունները: - Խրախուսել համախմբվածության և համակրանքի զգացումը խմբում: - Ստեղծել ապահով միջավայր, որտեղ երեխաները կարող են կիսվել իրենց փորձով:	«Արեգակն ու ամպը»
Հանդիպում 2. Հույզերս արտահայտելիս ես ինձ անվտանգ եմ զգում	- Ճանաչել և տարբերել հույզերը: - Հասկանալ որոշակի գործողությունների և հույզերի միջև կապը:	«Տիկնիկի հույզերը»
Հանդիպում 3. Ես արտահայտվում եմ ազատ	- Սովորեցնել խոսքերով արտահայտել զգացմունքներն ու կարիքները: - Խրախուսել դրական հաղորդակցում: - Զարգացնել ինքնավերահսկողությունը: - Օգնել խնդիրները լուծել խաղաղ ճանապարհով:	«Խոսքը կարևոր է»

Մոդուլ 2. Սոցիալ-հուզական զարգացում		
Հանդիպում 4. Ես հարգում եմ դիմացինի հույզերը	- Զարգացնել ինքնագիտակցությունը: - Ստեղծել խմբային ինքնություն: - Զարգացնել երևակայությունն արտահայտելու կարողությունը: - Ապրել հանգստության, լիցքաթափման զգացում:	«Ծառը քամու տակ»
Հանդիպում 5. Ես ճանաչում եմ հույզերը	- Զարգացնել հույզերի ճանաչման և տարբերակման կարողությունը: - Խրախուսել ոչ վերբալ հաղորդակցությունը (մարմնի լեզու, միմիկա, ձայն): - Ամրապնդել թիմային խաղի և հերթի պահպանման հմտությունները: - Խթանել ապրումակցումը և ուրիշին հասկանալու ունակությունը:	«Դիմախաղ»
Հանդիպում 6. Ես ճանաչում եմ դիմացինի հույզերը	- Ճանաչել դիմացինի հույզերը: - Զարգացնել հաղորդակցման և համագործակցության հմտությունները:	«Հույզեր արտահայտող քարեր»
Հանդիպում 7. Գուշակիր հույզը	Տարբերել հիմնական հույզերը՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ, զարմանք և այլն:	«Ո՞ր հույզն եմ ես»

	• Ըմբռնել, թե ինչպես են արտահայտվում այդ հույզերը դեմքի արտահայտություններով և վարքագծով: • Զարգացնել համակրանքն ու մարմնի լեզվի հմտությունները:	
--	---	--

Մոդուլ 3. Ինքնորոշում		
Հանդիպում 8. Ո՞վ եմ ես	• Անդրադարձ կատարել սեփական ինքնությանը: • Զարգացնել ստեղծագործելու միջոցով արտահայտվելու կարողությունը, խթանել երևակայությունը: • Բարձրացնել ինքնավստահությունը՝ ծանոթ պատմությունը նկարներով, պատկերներով լուսաբանելու, ինքնարտահայտվելու միջոցով:	«Պատմվածքի նկարազարդում»
Հանդիպում 9. Ես զգում եմ ամեն ինչ	• Աջակցել երեխաներին հույզերը ճանաչելու և անվանելու գործընթացում: • Սովորեցնել, թե ինչպես է մարմինն արձագանքում տարբեր հույզերին (օր.՝ ուրախություն, վախ, տխրություն, զայրույթ): • Նպաստել երեխաների հուզական անվտանգությանը և վստահությանը:	«Մարմինս խոսում է հուզերիս մասին»

Մոդուլ 4. Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում		
Հանդիպում 10. Ես և իմ արարքները	• Զարգացնել հույզերն ու զգացմունքները կառավարելու հմտություններ: • Ձևավորել սեփական և այլոց արարքներն ու վարքագիծը վերլուծելու կարողություն: • Ձևավորել դրական արժեքներ:	«Դրական արարքների ծաղիկ»
Հանդիպում 11. Ճանաչում ենք և հարգում դիմացինի հույզերը	• Ճանաչել դիմացինի հույզերը: • Զարգացնել հաղորդակցման և համագործակցության հմտությունները:	«Հույզերի շղթա»
Հանդիպում 12. Փոխազդեցության և վստահության ձևավորում	• Ապահովել սաների ակտիվ ներգրավվածությունը: • Ձևավորել ուշադրությունը կենտրոնացնելու և տարբեր գործունեության մեջ այդ հմտությունը կիրառելու կարողություն: • Կենտրոնացնել ուշադրությունը: • Լսել դիմացինին: • Ապահովել խմբային միասնականություն:	«Փորձիր հավել» «Կրկնիր ծափերը»

Մոդուլ 5. Խաղի և ստեղծագործական գործունեության ներգրավում		
Հանդիպում 13. Լսում եմ ու արձագանքում	• Զարգացնել հույզերի միջոցով ինքնարտահայտումը: • Խթանել համագործակցությունը խմբում: • Զարգացնել ինքնակարգավորումը երաժշտության և շարժման միջոցով: • Զարգացնել ուշադրությունը, լսելու և արձագանքելու կարողությունը:	«Հույզերի նվագախումբ»
Հանդիպում 14. Հաղորդակցվում եմ խաղալով	• Օգնել երեխաներին ճանաչել և տարբերել հիմնական հույզերը (ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ, զարմանք): • Զարգացնել մանր մոտորիկական, ստեղծագործականությունն ու երևակայությունը: • Խթանել ինքնարտահայտումը և հաղորդակցությունը: • Ստեղծել խաղային հնարավորություն՝ հույզերը վերհանելու և մշակելու համար:	«Թղթե դիմակներ»
Հանդիպում 15. Մենք տարբեր ենք	• Զարգացնել երեխայի երևակայությունը և ստեղծագործականությունը: • Զարգացնել մանր մոտորիկական (մատների և ձեռքի ճկունությունը): • Խթանել ինքնարտահայտումը և ճանաչողությունը (սա ես եմ, ինչպիսի՞ տեսք ունեմ, ի՞նչ եմ զգում): • Խոսել բազմազանության, արտաքին տեսքի ու զգացողությունների մասին:	«Մարդուկ»

Մոդուլ 6. Դիմակայող վարքագծի մոդելավորում		
Հանդիպում 16. Անհանգստության դեպքում խոսում եմ	• Օգնել երեխաներին ճանաչել և խոսել իրենց անհանգստությունների մասին: • Զարգացնել ինքնակարգավորման և ինքնօգնության ռազմավարությունները: • Զարգացնել երևակայությունը, մանր մոտորիկական և ստեղծարարությունը: • Երեխաներին ներկայացնել անհանգստությունը՝ որպես նորմալ և տարածված զգացողություն: • Սովորեցնել երեխաներին ճանաչել և արտահայտել իրենց անհանգստությունները:	«Անհանգստության տիկնիկ»
Հանդիպում 17. Ես կարողանում եմ կառավարել հույզերս	• Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը: • Ճանաչել և տարբերակել այլոց հույզերը: • Զարգացնել խոսքային հմտությունները: • Զարգացնել ինքնակարգավորման հմտությունները: • Զարգացնել մանր մոտորիկական:	«Զգայական շշեր»

Մոդուլ 7. Ծնողների և խնամողների ներգրավում		
Հանդիպում 1. Ես հասկանում եմ երեխայիս	• Օգնել ծնողներին դիտել իրավիճակները երեխայի տեսանկյունից: • Զարգացնել ապրումակցման հմտությունը:	«Երեխայիս աչքերով»
Հանդիպում 2. Ես երեխայիս առաջին աջակցողն եմ	• Իրականել ծնողական ինքնագիտակցումը երեխայի հուզական կարիքներին արձագանքելու գործընթացում՝ վերհանելով աջակցության դրական փորձառություններն ու ձևավորելով շարունակականության ներքին մոտիվացիա:	«Իմ երեխային աջակցողը ես եմ»
Հանդիպում 3. Ես նշանակալի դեր ունեմ երեխայիս կյանքում	• Զարգացնել ծնողի ներհայեցողությունը (օգնել ծնողին գիտակցել սեփական կյանքի ընթացքում ունեցած զգայական կարևոր փորձառությունները՝ կապված հարգանքի, ընդունման և աջակցության զգացման հետ: • Արթնացնել սեփական կյանքում նշանակալի մեծահասակի ու նրա ազդեցության գիտակցության վերաբերյալ հիշողությունները:	«Իմ մանկության մեծահասակը»
Հանդիպում 4. Ես գտեմ ինչպես աջակցել	• Օգնել ծնողներին ճանաչել իրենց սոցիալական աջակցող կապերը ինչպես անհատական, այնպես էլ համայնքային մակարդակում: • Օգնել ծնողներին գիտակցել դրանց նշանակությունը և խթանել դրանց օգտագործումը դժվարությունների դեպքում:	«Աջակցության ցանց»
Հանդիպում 5. Երեխային պետք են ուժեղ ծնողներ	• Իրականել ծնողների ինքնաճանաչողությունն ու ինքնավստահությունը: • Ծնողներին օգնել նկատել իրենց ուժեղ կողմերը և արժևորել դրանք:	«Իմ ուժեղ կողմերը՝ որպես ծնող»

խմբավարմանի դերը

Դաստիարակները հաճախ առաջինն են, ովքեր առօրյա հաղորդակցության մեջ նկատում են սանի վարքագծի կամ հուզական բարեկեցության փոփոխությունները: Նրանք կարող են տրամադրել նախնական աջակցություն, խթանել սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը՝ նպաստելով խմբասենյակում աջակցող միջավայրի ձևավորմանը:

Երբ դաստիարակները նկատում են որոշակի վարքագիծ կամ հուզական վիճակներ, որոնք հուշում են, որ սանը կարող է ավելի շատ աջակցության կարիք ունենալ, քան կարող է տրամադրվել խմբում՝ նրանք պետք է այդ դեպքերի մասին տեղեկատվությունը փոխանցեն ՆՈՒՀ-ի հոգեբանին: Եվ դաստիարակը, և՛ հոգեբանը այս ծրագրի կարևոր դերակատարներն են:

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

Արդյունավետ աշխատող դաստիարակը «ճանաչում է» իր սաներին, նրանց ծագումն ու մշակույթը, ուժեղ կողմերը, մարտահրավերները և հետաքրքրությունները, և ունի խմբում դրական միջավայր ձևավորելու հմտություններ: Դաստիարակի դերը այս ծրագրի իրականացման գործընթացում սաներին խմբասենյակում ներգրավելն է՝ ստեղծելով վստահելի մթնոլորտ, որտեղ սաներն իրենց լավագույնն 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 սաների կողմից ուրիշներին լսելու և շփվելու, ինչպես նաև խմբասենյակում ընկերների հետ աշխատելու արդյունավետ եղանակների յուրացմանը,
- խրախուսել սաներին չվախենալ սխալվելուց և հասկանալ, որ սխալ պատասխանները կարող են օգնել սովորել նույնքան արդյունավետորեն, որքան ճիշտ պատասխանները,
- զերծ մնալ գնահատող արձագանքներից ու սաներին քննադատելուց, մեղադրելուց,
- հնարավորություն ընձեռել սաներին պատասխանատվություն ստանձնել իրենց ընտրության համար,
- խրախուսել սաներին ստեղծագործ և հետաքրքրասեր մոտեցում ցուցաբերել ուսուցման նկատմամբ,

- ունենալ խմբային աշխատանքի կանոններ (օրինակ՝ անձնական տեղեկությունների գաղտնիություն, փոխադարձ հարգանք, կարծիքների բազմազանություն, խոսելու և լսված լինելու հավասար իրավունքներ և այլն),
- հանդիպումն ամփոփելիս հարցնել սաների ինքնագզացողությունը 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 դաստիարակին: Նա նաև ուղղորդում է այն երեխաներին, ովքեր դաստիարակի բացատրություններից հետո դեռևս աջակցության կարիք ունեն: Երբ ՆՈՒՀ-ի հոգեբանը հանդիպում է այնպիսի դեպքի, որը պահանջում է ավելի ինտենսիվ միջամտություն, քան կարող է տրամադրվել ՆՈՒՀ-ի 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 դաստիարակը, 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 առարկաների առկայությունը: Ֆիզիկական անվտանգությունը ենթադրում է նաև խմբում ներառված սաների թվակազմի համապատասխանություն սենյակի չափերին: Եթե խումբը չափազանց մեծ է, ապա հոգեբանը կարող է ներգրավվել խմբի որոշ գործողություններին՝ աջակցելով դաստիարակին աշխատանքների իրականացման և երեխաներին տեսադաշտում պահելու առումով:

• **Հոգեբանական անվտանգություն**

Բացի ֆիզիկական անվտանգությունից, երեխաները հանդիպումների ժամանակ նաև անվտանգության զգացողության կարիք ունեն: Նրանք չպետք է վախենան խոսել կամ արտահայտվել: Սա պահանջում է հուզական անվտանգ մթնոլորտի և պայմանների

առկայություն: Հոգեբանը և դաստիարակը, որպես խմբավարներ, պատասխանատու են այս մթնոլորտի ստեղծման համար: Կարևոր է, որ ծրագիրը սկսելուց առաջ դաստիարակը երեխաներին հասանելի լեզվով խմբին ներկայացնի ամբողջ ծրագիրը և յուրաքանչյուր հանդիպմանը ներկա լինելու կարևորությունը, ինչպես նաև սահմանի խմբի կանոնները (կանոնավոր ներկայություն, ժամանակացույցի պահպանում, գաղտնիություն և այլն), որոնք պահպանելը պարտադիր է խմբի յուրաքանչյուր անդամի համար: 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 ուսումնասիրության ընթացքում: Աջակցող, հոգատար վերաբերմունքն օգնում է երեխաներին իրենց ընդունված զգալ: Անհրաժեշտ է նրանց հարգանքով վերաբերվել և չքննադատել նրանց աշխատանքները: Պարզապես պետք է հիշել, որ խմբավարի վարքը օրինակ է մասնակիցների համար:

Տարիքային խմբերը

Արտակարգ իրավիճակներին պատրաստվածության և տոկունության ձևավորմանն ու ամրապնդմանն ուղղված գործունեությունը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխաների տարիքային զարգացման չափանիշները և նրանց առանձնահատկությունները: Սույն ձեռնարկում ներկայացված են գործողություններ կրտսեր (3-4 տարեկան), միջին (4-5 տարեկան), և ավագ խմբի (5-6 տարեկան) երեխաների համար:

Որոշումնության տեսակները

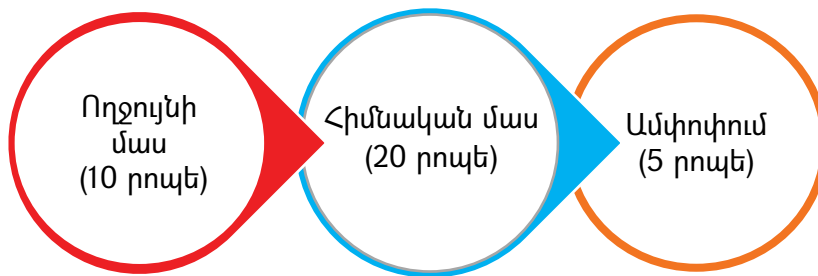
Սաների բազմազան կարիքները, նախասիրությունները և հետաքրքրությունները բավարարելու համար ծրագրում ներառված են գործունեության բազմազան տեսակներ: Գործողություններն իրականացվում են հետևյալ ուղղություններով.

- **Ստեղծագործական գործունեություն:** Սաները նկարչությունը, ծեփը, ապլիկացիան կամ գործունեության այլ ձևերն օգտագործում են որպես ինքնարտահայտման և խմբակային արտահայտման միջոց և ստեղծում արվեստի սեփական գործերը:
- **Բեմականացում:** Սաները կարող են իրենց դրսևորել դերախաղի և դերասանական խաղի միջոցով:
- **Խաղային, աշխատանքային գործունեություն:** Սաներին ներկայացվում է որոշակի խնդիր, առաջադրանք կամ վարժություն, որի շուրջ նրանք պետք է աշխատեն:

- **Երաժշտական գործունեություն:** Սաների կողմից «ստեղծվում է երաժշտություն»:
Իհարկե այս ծրագրում ներառված վարժությունների համար մասնագիտական երաժշտական գործիքներ կամ հատուկ սարքավորումներ չեն պահանջվում:
Հիմնականում սաները պետք է արտաբերեն որոշակի հնչյուններ և իրենց մարմնով կրկնեն որոշակի ռիթմեր:
- **Տիկնիկային գործունեություն:** Դաստիարակն օգտագործում է տիկնիկ, որպեսզի դրա միջոցով սաներն արտահայտեն իրենց մտքերն ու զգացմունքները՝ վերագրելով դրանք տիկնիկին:
- **Ռելաքսացիոն գործունեություն:** Հանգստացնում են սաներին և ստեղծում ապահովության, անվտանգության միջավայր շնչառական վարժությունների, ֆիզիկական ծգումների 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 սաների եզրահանգումները: Այնուհետև դաստիարակն ամփոփում է հանդիպումը՝ երեխաների ուշադրությունը հրավիրելով այն գործողություններին, որոնք նրանք պետք է իրականացնեն մինչև հաջորդ հանդիպումը:



1. Ողջույնի մաս

Ողջույնի վարժություն, որն օգնում է սաներին՝

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

Ողջունող վարժությունը նույնն է ողջ դասընթացի համար: Այն մշակված է միմյանց ողջունելու, սաների 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 սաները կատարել են ՆՈՒՀ-ում, իրենց ընտանիքներում և, ընդհանրապես, համայնքում:

2. Հիմնական մաս

Թեմատիկ վարժություններ, որոնք օգնում են սաներին՝

- ճանաչել և կառավարել սեփական հույզերը,
- կայացնել գիտակցված որոշումներ,
- հաղթահարել կոնֆլիկտները,

- սովորել աշխատել թիմով,
- կիրառել արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ:

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

3. Անդրադարձ

Անդրադարձ կատարող վարժություններ, որոնք օգնում են սաներին՝

- 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 սաներին 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՞նչն էր կարևոր ձեզ համար այսօր:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

4. Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Գործողություններ, որոնք օգնում են սաներին՝

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

Որոշ հանդիպումների ավարտին դաստիարակը սաներին առաջարկում է մինչև հաջորդ հանդիպումը ժամանակ տրամադրել և խմբի մյուս անդամների հետ քննարկել իրենց անձնական արժեքներն ու համոզմունքները, ինչպես նաև հետևողականորեն կատարել թեմայի շրջանակում տրված հանձնարարությունները:

Յուրաքանչյուր հանդիպումից առաջ կարևոր է, որ դաստիարակը ծանոթանա տվյալ հանդիպման ողջ բովանդակությանը և ցուցումներին: Դա հնարավորություն կտա նրան ավելի հստակ պատկերացնել բոլոր գործողությունների նպատակները, դրանց անցկացման հաջորդական քայլերը և սաների 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 սաների համայնքում առկա խնդիրներին և իրադարձություններին:
- Հնարավորության դեպքում անգիր հիշել քայլերի հաջորդականությունը՝ հանդիպման սահուն ընթացքն ապահովելու համար:
- Ուշադրություն դարձնել խմբում ներգրավված երեխաների թվին, նրանց առանձնահատկություններին, հանդիպման նպատակին և իրականացվող գործունեության տեսակին. գուցե կարիք լինի հանդիպումն իրականացնել հոգեբանի հետ համատեղ:

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 քննարկումն ու 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, զերծ անհարկի խոչընդոտներից և հասանելի բոլոր սաներին:

Քայլեր

Յուրաքանչյուր վարժության սահուն ընթացքն ապահովելու համար անհրաժեշտ է հետևել «Քայլեր» բաժնի ցուցումներին: Այստեղ ներկայացված են վարժության ընթացքում սաներին տրվող յուրաքանչյուր հրահանգ և իրականացվող յուրաքանչյուր գործողության նկարագիր, որն ուղղորդիչ կլինի դաստիարակի 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 սաներին կիսվել իրենց զգացողություններով և տպավորություններով, քննարկել իրենց զգացմունքները, փորձառություններն ու ընկալումները և այլն:

«Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում» բաժինը նախատեսված է և՛ սաների, և՛ մանկավարժների համար:

- Սաներին օգնում է **մտածել** իրենց ձեռք բերած հմտությունների մասին և կապել դրանք այլ իրավիճակների հետ (օրինակ՝ քննարկումից հետո սանը 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, սաներին դուր է գալիս կիսվել իրենց փորձով):
- Սաներին օգնում է **կիսվել** իրենց զգացողություններով և **քննարկել**, թե ինչ կարելի է սովորել տվյալ վարժությունից:
- Դաստիարակը օգնում է **բացահայտել** սաների միջև առկա ցանկացած անհամաձայնություն կամ կոնֆլիկտ, **պարզաբանել** դրանք և **ուղղորդել** սաներին՝ արդյունավետ լուծումներ գտնելու:

Սաները պետք է հնարավորություն ունենան արտահայտվելու, իսկ դաստիարակը պետք է լսի վարժության վերաբերյալ նրանց մեկնաբանություններն ու եզրահանգումները: Կարևոր է ուշադրություն դարձնել, թե ինչ է ասում յուրաքանչյուր երեխա՝ անկախ իր տեսակետից, որպեսզի բոլորն իրենց «լսված» զգան: Սաների 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:

Ի՞նչ սկզբունքներով պետք է առաջնորդվի դաստիարակը

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

- 1. Չվսասել:** Դաստիարակի առաջին պարտականությունն է ապահովել, որ սաները գործունեությանը մասնակցելու ընթացքում և դրանից հետո ապահովագրված լինեն բացասական հետևանքներից: Պետք է լինել զգոն և պատրաստ՝ արձագանքելու ցանկացած անսպասելի խնդրի, որը կարող է ի հայտ գալ հանդիպումների ընթացքում: Դաստիարակը չի կարող ստիպել կամ համոզել սաներին մասնակցել այնպիսի գործունեության, որը կարող է նրանց մոտ հոգեբանական սթրես կամ սոցիալական դժվարություններ առաջացնել: Որպեսզի հետագա գործողությունները չվսասեն սաներին, դաստիարակը պետք է համոզվի, որ նրանց մասնակցությունը բոլոր գործողություններին կամավոր է: Սաներին 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 դաստիարակը 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:** Դաստիարակի վարքագիծն ուղղակիորեն ազդում է սաների հետ իրականացվող գործունեության հաջողության վրա: Երեխաների արձագանքը գործողությանը մեծապես կախված է այն հստակությունից և ոգևորությունից, որով դաստիարակը 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: Դաստիարակը պետք է առաջնորդի, խրախուսի և աջակցի սաներին գործունեության ընթացքում, հաճախ նաև՝ սեփական օրինակով:

Խմբավարի դերը ստանձնելուց առաջ դաստիարակը պետք է գիտակցի, որ երբեմն անհրաժեշտ է լինելու ժամանակավորապես դուրս գալ «սովորական» դերից, վարքագծից և սաների հետ փոխգործակցության ոճերից: Թեև այս ամենը կարող է դժվար լինել, այնուամենայնիվ այն դաստիարակին տալիս է սաների հետ շփվելու նոր ոճեր ուսումնասիրելու հնարավորություն:

3. Մոդելավորել այն նորմերը, որոնց սաները պետք է հետևեն իրենց խմբային շփումներում:

Հանդիպումների ընթացքում իրականացվող գործողությունների ընթացքում դաստիարակը մեծ դեր և ազդեցություն ունի: Սաները հիմնականում հետևում են դաստիարակի օրինակին որոշակի գործունեության կամ հանդիպման ընթացքում: Հետևաբար շատ կարևոր է, որ նրա սեփական վարքագիծը՝ որպես օրինակ, բնութագրվի հարգելից, հանդուրժող, արդար, կարեկից, հոգատար և այլ դրական հատկանիշներով, որպեսզի երեխաները մոդելավորեն դրանք միմյանց հետ հաղորդակցվելիս:

Ստորև ներկայացված գործնական խորհուրդները կօգնեն դաստիարակին ավելի արդյունավետ իրականացնել հանդիպումները և դրական օրինակ հանդիսանալ սաների համար:

ՎԱՐՎԵՔ ԱՅՍՊԵՍ

- Ներկայացեք:
- Կիրառեք սաների 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, խորհրդատվությունը երեխաների համար վերածեք զվարճության:
- 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 դրվածքն ու տեխնիկաները, քանի որ դրանք ձանձրույթ կառաջացնեն երեխաների մոտ:
- Երկար պարապմունքներ մի՛ իրականացրեք, քանի որ երեխաները կարող են հոգնել և կորցնել հետաքրքրությունը:

Կարևոր է, որ դաստիարակը ջանք չխնայի՝ բացահայտելու և ճանաչելու սաների դրական կողմերն ու գործողությունները, և չկենտրոնանա բացասականը նկատելու և մեկնաբանելու վրա: Երբ դաստիարակն անկեղծորեն և կոնկրետ նշում է, թե ինչու է գովում տվյալ սանին, դա օգնում է վերջինիս հասկանալ, որ դաստիարակն ուշադրություն է դարձնում իր դրական պահվածքի վրա, արդյունքում սանն ամրապնդում և կառուցում է իր ուժեղ կողմերը:

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

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

Ի՞նչ անել, եթե գործունեության ընթացքում բախվել եք խնդիրների

Երաշխավորված չէ, որ սաների հետ բոլոր միջոցառումները կանցնեն ճիշտ այնպես, ինչպես դաստիարակը պլանավորել է, ինչը **սովորելու և հաջորդ անգամ առավել արդյունավետ գործելու հնարավորություն է:** Այնուամենայնիվ, եթե դաստիարակն 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 տոկոսնության բարձրացման
ծրագիր



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 մանկավարժական աշխատողներին և կրթության ոլորտի մասնագետներին տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ մոդուլի գործնական բաժնում ներկայացված վարժությունների և առաջադրանքների արդյունավետ և նպատակային կիրառման համար:

Մոդուլ 1. Անվտանգ ու կանխատեսելի միջավայրի ստեղծում

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական տոկունության ձևավորման առաջին և առանցքային քայլը ֆիզիկական և հոգեբանական անվտանգության և կանխատեսելիության ապահովումն է: Երեխաները կարողանում են կայունություն և վստահություն զգալ, երբ շրջակա միջավայրը կանխատեսելի է: Միջավայրի կանխատեսելիությունը նվազեցնում է անորոշությունից բխող սթրեսը: Կանխատեսելի և կայուն միջավայրում օրակարգն ու կանոնները հասկանալի են երեխայի համար, մեծահասակները հետևողական են իրենց պահանջներում, հետևաբար նրանց արձագանքները այս կամ այն իրավիճակում ևս

հասկանալի ու կանխատեսելի են երեխայի համար: Սա հնարավորություն է տալիս երեխային ձևավորելու ներքին վերահսկման զգացում, ինչը առաջնային կարևորություն ունի հոգեկան առողջության, հոգեւոցիալական զարգացման համար: Այսպիսի միջավայրը նպաստում է երեխայի ինքնավստահության, վարքի և հույզերի կարգավորման հմտությունների ձևավորմանը, ինչի ադյունքում երեխան առավել արդյունավետորեն է ներգրավվում սոցիալական հարաբերություններում և ուսումնական գործընթացում:

Մոդուլ 2. Սոցիալ-հուզական զարգացում

Սոցիալ-հուզական զարգացումը հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության համակարգի (այսուհետ՝ ՀԱՀՍԱ) առանցքային բաղադրիչն է և հիմնաքարային նշանակություն ունի այս համատեքստում՝ հատկապես նախադպրոցական հաստատություններում, որտեղ ձևավորվում են երեխայի հիմնարար հուզական, սոցիալական և ինքնակարգավորման հմտությունները:

Այս փուլում դրվում են երեխայի այն ներքին կառույցների հիմքերը, որոնք որոշում են՝

- ինչպես է նա արձագանքում սթրեսին,
- ինչպես է կապեր հաստատում մարդկանց հետ,
- ինչպես է ճանաչում ու կառավարում սեփական հույզերը,
- ինչպես է գնահատում ինքն իրեն և աշխարհը:

Նախադպրոցական շրջանը հատկապես զգայուն է, քանի որ գլխուղեղը դեռևս ինտենսիվ կերպով զարգանում է, իսկ երեխայի զգայական ու հուզական փորձառությունները դառնում են գլխուղեղի կառուցվածքային և գործառության լային կազմակերպման հիմք¹:

Սոցիալ-հուզական զարգացման հիմնական ուղղությունները ՀԱՀՍԱ համատեքստում հետևյալն են.

- **Հուզական գրագիտություն:** Երեխան սովորում է ճանաչել, անվանել և արտահայտել իր հույզերը ինչպես խոսքով, այնպես էլ խաղի կամ ստեղծագործական գործունեության միջոցով: Սա ինքնագիտակցման և ինքնակարգավորման հիմքն է:
- **Հուզական ինքնակարգավորում:** Երեխան աստիճանաբար զարգացնում է հույզերի վերահսկման հմտություններ (սպասել իր հերթին, հաղթահարել հիասթափությունը, ընդունել սահմանափակումները և այլն): Այս գործընթացում

¹ Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012)

Հոդվածը. *The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress*

Աղբյուր. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246

Հղում. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>

առանձնահատուկ կարևորություն ունի մեծահասակի համբերատար ներկայությունը, աջակցությունն ու վարքի մոդելավորումը:

- **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:
- **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. Ինքնորոշում

Ինքնորոշումը նախադպրոցական տարիքում գտնվում է իր ձևավորման ամենավաղ, բայց հիմնարար փուլում: Չնայած երեխաները դեռ չեն կարող ձևակերպել բարդ մտքեր իրենց ինքնության մասին, նրանց աշխարհընկալման, վարքի և հուզական արձագանքների մեջ արդեն խորքային գործընթացներ են տեղի ունենում, որոնք կապված են «ես»-ի գիտակցման և դրսևորման հետ: Այս տարիքում ինքնորոշումը դրսևորվում է փոքր, բայց նշանակալից պահերի մեջ. երբ երեխան ասում է՝ «ես ինքս կանեմ», «ես չեմ ուզում», երբ նա ընտրում է կոշիկի գույնը, երբ հայտարարում է՝ «ես հիմա արջ եմ», կամ պարզապես մի կողմ է քաշվում՝ խաղաղ ժամանակ անցկացնելու, նա ձևավորում է իր «ես»-ը՝ փորձելով հասկանալ, թե ով է ինքը, ինչ է ուզում, ինչ է զգում, ինչպես է տարբերվում մյուսներից:

Նախադպրոցական տարիքը ինքնագիտակցության առաջին շոշափելի դրսևորումների փուլն է: Երեխան սկսում է տարբերել իր հույզերը, հասկանալ, որ կարող է սիրել ու չսիրել, վախենալ ու հիանալ, ու որ այդ ամենն իրենն է: Երբ մեծահասակն աջակցում է նրան այդ հույզերը ճանաչելու և անվանելու հարցում, դրանով իսկ ոչ միայն բառեր է սովորեցնում, այլև օգնում է երեխային բացահայտել սեփական ներաշխարհը՝ օգնելով նրան տեսնել սեփական ապրումների ու զգացողությունների արժեքը: Սեփական անձի ու ապրումների մասին պատկերացում ունենալը նպաստում է նաև ինքնարտահայտմանը. երբ երեխան ինչ-որ բան գիտի իր մասին, նա կարող է արտահայտել դա տարբեր ձևերով: Երեխան իր մասին պատմում է ոչ թե ուղղակի խոսքով,

այլ՝ խաղով, շարժումով, գույնով, կերպարով: Երբ նրան թույլ ենք տալիս ընտրել, երբ հարգում ենք նրա կարծիքը անգամ ամենափոքր հարցերում, նա ոչ միայն սովորում է որոշում կայացնել, այլև հասկանում է, որ իր կարծիքը արժեք ունի: Այդ պարզ փորձառությունները դառնում են վստահության ակունքներ: Խաղի, դերային գործողությունների, ստեղծագործական աշխատանքի ժամանակ երեխան «փորձում է» ինքն իրեն տարբեր դերերում. երբեմն նա դառնում է բժիշկ, երբեմն՝ կենդանի, երբեմն՝ մայրիկ կամ հայրիկ: Այդ փորձարկումները ինքնության հետ աշխատելու ուղիներ են՝ երբ նա ոչ միայն դուրս է բերում աշխարհի մասին իր պատկերացումները, այլև՝ որոնում սեփական տեղն այդ աշխարհում: Այդ որոնումների մեջ մեծահասակի արձագանքը չափազանց կարևոր է, քանզի այդ արձագանքներն են ձևավորում ինքնությունը բացահայտելու տարածքը, և ինքությունը կարող է բացահայտվել ու դրսևորել, եթե կա անվտանգ տարածք դրա համար: Ինքնորոշումը նախադպրոցական տարիքում խորը արմատներ է ձգում, և եթե այդ արմատներին խնամքով ու հարգանքով վերաբերվենք, դրանք կաճեն՝ դառնալով ինքնաբավ, վստահ և կայուն անձնավորության հենք:

Մոդուլ 4. Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում

Հաղորդակցումը նախադպրոցական տարիքում ներառում է ոչ միայն լեզվական, խոսքային հմտությունները, այլև ոչ խոսքային արտահայտչականությունը. ժեստեր, հայացք, ձայնի հնչերանգ, մարմնի դիրք, հեռավորություն, շարժումներ և այլն: Շատ երեխաներ այս տարիքում դեռևս չեն կարողանում խոսքով արտահայտել իրենց հույզերը կամ կարիքները, ուստի հաղորդակցության այս փուլում մեծահասակներից պահանջվում է լինել ուշադիր դիտորդներ և զգայուն մեկնաբաններ:

Երբ երեխայի հաղորդակցումը կամ դրա փորձերն ընդունվում են անկախ դրանց ձևից կամ ճշգրտությունից, նա սկսում է հավատալ, որ կարող է լսված լինել: Սա կառուցում է կապեր հաստատելու, հարաբերություններ ստեղծելու, փոխհարաբերվելու, համագործակցելու հիմքը՝ ձևավորելով երեխայի հարաբերությունն աշխարհի հետ ընդհանուր առմամբ. «Արդյո՞ք ես կարևոր եմ», «Արդյո՞ք մարդիկ լսում են ինձ», «Արդյո՞ք կարող եմ լինել ընկեր», «Ի՞նչ անել, երբ չեմ հասկանում, կամ երբ ինձ չեն հասկանում» և այլն: Այս հարցերի պատասխանները երեխային տալիս է միջավայրը՝ ընտանիքում՝ ծնողների, խնամակալների ու ընտանիքի անդամների, նախադպրոցական հաստատությունում՝ դաստիարակների արձագանքները, հասակակիցների հետ փորձառությունը: Այդ պատասխանը դառնում է ոչ միայն ներկա, այլև ապագայի շինանյութ հոգեկան առողջության, վստահության, հարմարվողականության ու հուզական կայունության համար:

Մոդուլ 5. Խաղի և ստեղծագործական գործունեության ներգրավում

Խաղը և ստեղծագործական գործունեությունը (նկարչություն, խեցեգործություն, երաժշտություն, դերային խաղեր և այլն) նախադպրոցական տարիքի երեխաների հիմնական լեզուն են, արտահայտվելու և հաղորդակցվելու նրանց բնական միջոցները: Դրանք հանդիսանում են արդյունավետ գործիքներ հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեսոցիալական աջակցության ապահովման համար:

Որպես հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեսոցիալական աջակցության բաղադրիչ՝ խաղը և ստեղծագործական գործունեությունը ունեն հետևյալ նշանակությունը.

- Դրանք օգնում են երեխային ճանաչել և տարբերակել հույզերը, արտահայտել դրանք խոսքային և ոչ խոսքային միջոցներով:
- Խաղային միջավայրը ապահովում է երեխայի համար անվտանգ տարածք, որտեղ նա կարող է զգալ իրեն ազատ ու պաշտպանված, ինչը նպաստում է սթրեսի նվազեցմանը:
- Խմբային խաղերը խթանում են համագործակցությունը, կարգապահությունը, զարգացնում փոխըմբռնման, խնդիրների համատեղ լուծման կարողությունները՝ նպաստելով երեխաների սոցիալական հմտությունների զարգացմանը:
- Խաղային պատմությունները կամ սիմվոլիկ խաղերը երեխային օգնում են «վերամշակել» իր բարդ փորձառությունները՝ վերապրել և վերաիմաստավորել դրանք խաղային ապահով միջավայրում՝ նպաստելով հոգեսոցիալական տոկոսության զարգացմանը:

Երեխաները խաղի միջոցով ճանաչում են իրենց նախասիրությունները, կարողություններն ու սահմանափակումները: Ստեղծագործական գործընթացում երեխաներն ընտրություն կատարելու հնարավորություն են ստանում՝ ձև, գույն, թեմա և այլն, ինչը նպաստում է ինքնավարության ձևավորմանը՝ մեծացնելով երեխայի վստահությունը սեփական ուժերի ու հնարավորությունների նկատմամբ:

Մոդուլ 6. Ղիմակայող վարքագծի մոդելավորում

Նախադպրոցական տարիքի երեխաները գտնվում են հուզական, վարքային և սոցիալական հմտությունների ձևավորման ամենազգայուն փուլում: Այս փուլում հոգեսոցիալական աջակցությունը պետք է իրականացվի ոչ միայն ուղղակի միջամտությունների, այլև՝ առօրյա միջավայրի, փոխհարաբերությունների և մեծահասակների կողմից ցուցաբերվող մոդելային վարքագծի միջոցով: Մեծահասակի՝ ծնողի, դաստիարակի կամ հոգեբանի **ինքնագիտակցված, բաց և առողջ հուզական վարքագիծը** երեխայի հոգեսոցիալական կայունության կարևոր աղբյուր է: Երեխան սովորում է ոչ միայն իրեն ուղղված բառերով և խոսքային ուղղորդումներով, այլ նաև՝

դաստիարակի, ծնողի կամ իր համար նշանակալի մեծահասակի օրինակով: Երբ մեծահասակները պատմում կամ ցույց են տալիս, թե ինչպես են հաղթահարել վախը, հիասթափությունը կամ զայրույթը, երեխան սովորում է՝ «դժվարությունը հնարավոր է հաղթահարել», ինչն էլ իր հերթին հիմք է դառնում դիմակայելու հմտությունների ձևավորման համար:

Մոդուլ 7. Ծնողների և խնամողների ներգրավում

Ընտանիքը երեխայի առաջին և ամենաազդեցիկ միջավայրն է ոչ միայն նրա ֆիզիկական ապահովության, այլ նաև հոգեկան առողջության և հոգեսոցիալական կայուն զարգացման տեսանկյունից: Հոգեսոցիալական աջակցությունը չի կարող դիտարկվել միայն հաստատության՝ մանկապարտեզի կամ մանկավարժի, հոգեբանի աշխատանքային տիրույթում: Երեխան ամեն օր վերադառնում է տուն, այնտեղ ապրում իր հուզական փորձառությունները, կրկին հանդիպում մեծահասակների վերաբերմունքին՝ դրա տարբեր դրսևորումներով: Հենց սա է այն համատեքստը, որն ուղղակիորեն ու շարունակաբար ձևավորում է երեխայի հոգեսոցիալական վիճակը: Երբ ընտանիքում առկա է զգայական հասանելիություն, մեծահասակները լսում են երեխային, ընդունում նրա հույզերը առանց նախատելու կամ մեղադրանքի, երեխան զարգացնում է ներքին վստահություն, որ նա ընդունելի է այնպիսին, ինչպիսին կա: Այդ վստահությունը դառնում է հիմք սեփական հույզերը կարգավորելու, հարաբերություններ կառուցելու, դժվարություններ հաղթահարելու համար: Այդ ընտանիքում երեխային սովորեցնում են, որ կարելի է վախենալ, բայց այդ վախի մասին կարելի է խոսել, կարելի է տխրել, բայց չմնալ միայնության մեջ, քանի որ միշտ կա մի մեծահասակ, ով կողքին է, իր մոտ է՝ ոչ միայն ֆիզիկապես, այլև հուզականորեն: Եվ իհարկե, հակառակ բևեռը ևս չենք կարող չդիտարկել: Երբ ընտանեկան միջավայրը հիմնականում սթրեսային է, գերակշռում են անորոշությունը, վիճաբանությունները, անուշադրությունը, ծնողի մշտական զբաղվածությունը, երեխայի հոգեսոցիալական վիճակը և հոգեկան առողջությունը դառնում են խոցելի: Նա կարող է դառնալ չափազանց նյարդային և վախեցած, ցուցաբերել ագրեսիվ կամ ինքնամփոփ վարքագիծ, կառչել ծնողից՝ անհանգստությամբ ու անվստահությամբ: Նման դեպքերում նույնիսկ ամենամասնագիտացված մանկավարժական և հոգեբանական միջամտությունները կարող են սահմանափակ ազդեցություն ունենալ: Ուստի ընտանիքը պետք է դիտարկվի ոչ թե որպես առանձին միավոր, այլ որպես գործընկեր երեխայի հոգեկան առողջության և հոգեսոցիալական աջակցության ապահովման ճանապարհին: Երբ ծնողներին ներգրավվում ենք գործընթացում որպես ակտիվ մասնակիցներ, նրանք սկսում են ավելի գիտակցված մոտենալ իրենց վարքագծին, զարգացնել սեփական հուզական գրագիտությունը, հասկանալ, թե ինչպես են իրենց ապրումները, այդ թվում նաև՝ սթրեսը փոխանցվում երեխային: Այդ գիտակցումը կարևոր ուղենիշ է՝ փոփոխությունների և ավելի կայուն միջավայր ստեղծելու համար: Երեխան սովորում է ոչ միայն լսելով, այլև՝ ապրելով ծնողի

հետ միասին, դիտելով՝ ինչպես են մեծահասակները ապրում դժվարությունները, ինչպես են հաղթահարում հիասթափությունները, ինչպես են վերաբերվում իրենց և միմյանց: Ընտանիքն այս առումով դառնում է միջավայր՝ որտեղ հոգեսոցիալական առողջության հիմքերը դրվում են ոչ թե հատուկ պարապմունքների կամ վարժությունների միջոցով, այլ՝ կյանքի ընթացքի մեջ:

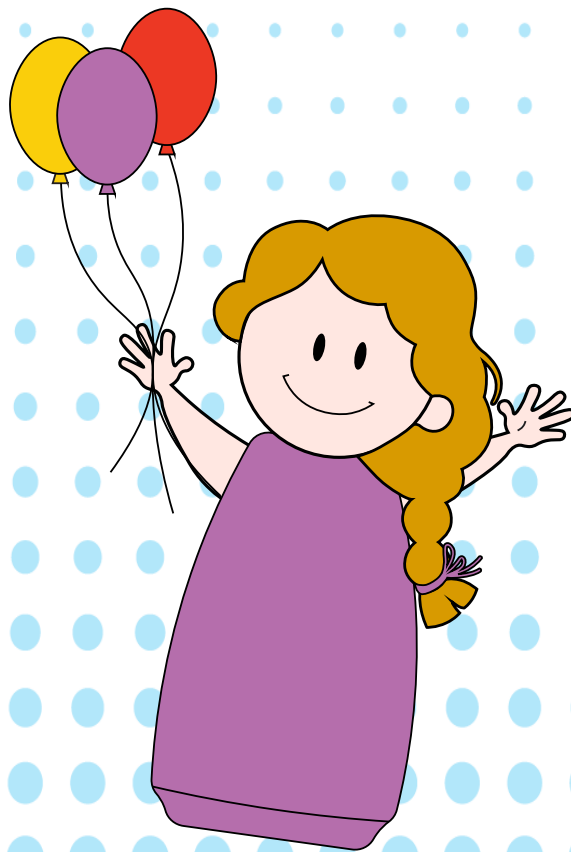
Այս ամենը վկայում է, որ ընտանիքը պետք է դիտարկել որպես կենտրոնական, հուզական միջավայր՝ որի ներսում ծնվում և ձևավորվում է ոչ միայն երեխայի վարքը, այլև՝ աշխարհընկալումը, սեփական արժեքի գզացումը և վստահությունը մարդկանց ու կյանքի հանդեպ: Ընտանիքը հոգեկան առողջության ու հոգեսոցիալական աջակցության ամենազգայուն, բայց նաև ամենահզոր ոլորտներից մեկն է:

Կրտսեր,
Միգիս,
Ավագ խմբեր
3 – 6 տարեկաններ

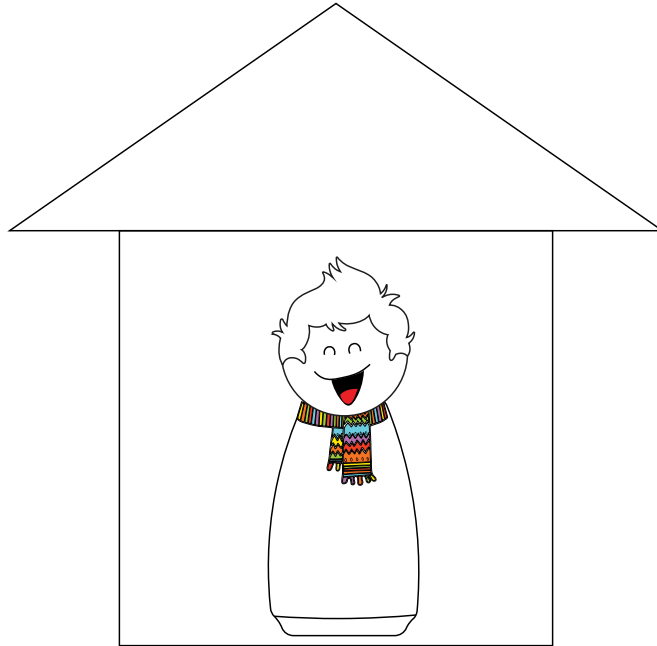


ՄՈԴՈՒԼ 1.

«Անվտանգ ու կանխատեսելի միջավայրի
ստեղծում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԵՍ ապահով եմ



	Նպատակի ներկայացում		5 թույլ
	Ողջույնի վարժություն	«Շարժում-անձնանուն»	10 թույլ
	Թեմատիկ վարժություն	«Արեգակն ու ամպը»	20 թույլ
	Ինքնանդրադարձ	Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ	5 թույլ
	Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար	Ձեռքբերումների ամրապնդում	Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Դրամատիկական գործունեություն	10 րոպե	—	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

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



Նպատակներ

- «Արթնացնել (աշխուժացնել) ու ջերմացնել» մասնակիցներին:
- Բարելավել ինքնագզագողությունը:
- Հետաքրքրություն առաջացնել արտահայտման տարբեր ձևերի նկատմամբ:

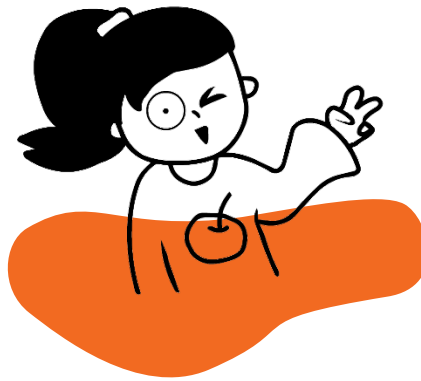
Բարելավել ստեղծագործականությունը, հիշողությունը և կենտրոնացումը:



Քայլեր

1. Ողջունեք 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:

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 կիրառել:
- Ուշադիր եղեք սաների 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 սաները կարող են խաղին մասնակցել իրենց նստարանների կողքին կանգնած, բայց այնպես, որ շարժումները տեսանելի լինեն խմբի մյուս մասնակիցներին:

Խոսքով չհաղորդակցվող երեխան կարող է ցույց տալ միայն համապատասխան շարժումը, իսկ անունը նրա փոխարեն կարող է ասել դաստիարակը:



Աղբյուր

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



Թննատիկ վարժություն «Արեգակն ու ամպը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	- Արեգակի և ամպի ձևով տպված կամ նկարած շաբլոններ - Գունավոր մատիտներ կամ մարկերներ - Սթիքերներ կամ ժապավեն՝ ձևավորելու համար (ընտրովի)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

«Արեգակն ու ամպը» վարժությունը թույլ է տալիս երեխաներին արտահայտել իրենց օրվա կամ շաբաթվա դրական և դժվար պահերը՝ օգտագործելով պարզ և խոստուն պատկերներ: Արեգակը խորհրդանշում է ուրախ պահերն ու դրական փորձառությունները, իսկ ամպը՝ տխուր կամ դժվար պահերը:



Նպատակներ

- Օգնել երեխաներին վերլուծել իրենց օրը՝ հույզերն ու զգացմունքները:
- Զարգացնել ինքնարտահայտման և հույզերի մասին խոսելու հմտությունները:
- Խրախուսել համախմբվածության և համակրանքի զգացումը խմբում:
- Ստեղծել ապահով միջավայր, որտեղ երեխաները կարող են կիսվել իրենց փորձով:



Քայլեր

- Բացատրեք երեխաներին, որ այսօր նրանք խոսելու են իրենց օրվա կամ շաբաթվա մասին՝ օգտվելով երկու խորհրդանիշից.
 -  Արեգակը խորհրդանշում է մի բան, որն իրենց ուրախացրել կամ լավ զգալու պատճառ է դարձել:
-  Ամպը խորհրդանշում է մի բան, որը տխրեցրել կամ դժվարություն է առաջացրել:
- Տվեք երեխաներին շաբլոնը և առաջարկեք ներկել իրենց արևը կամ ամպը: Կարող եք առաջարկել նաև առանց շաբլոնի նկարել իրենց արեգակն ու ամպը:

4. Երբ բոլորն ավարտեն, հավաքվեք, խմբով շրջան կազմեք և առաջարկեք ցանկացողներին կիսվել իրենց «արեգակով» և «ամպով»: Դաստիարակը կարող է խրախուսել հարցեր տալով, կամ կարելի է միասին քննարկել, թե ինչպես աջակցել ընկերներին դժվար պահերին:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Կարելի է ընդհանուր զրույց կազմակերպել.

- Ինչպե՞ս ենք օգնում մեր ընկերներին, երբ նրանք ունենում են «ամպի պահեր»:
- Կարո՞ղ է երբեմն «ամպը փոխվել արեգակի»:
- Ի՞նչն է օգնում մեզ հաղթահարել դժվար պահերը:



Խորհուրդներ

- Ստեղծեք անվտանգ մթնոլորտ, որպեսզի երեխաներն իրենց անկաշկանդ զգան կիսվելիս:
- Հիշեցրեք, որ ոչ ոք պարտավոր չէ կիսվել, եթե չի ցանկանում:
- Կարող եք սեփական օրինակով սկսել՝ պատմելով ձեր «արեգակի և ամպի» մասին:
- Խրախուսեք երեխաներին լսել ընկերներին առանց խանգարելու կամ գնահատական տալու:
- Վարժության ավարտին քննարկեք. «Ի՞նչն էր հաճելի այս քննարկման մեջ», «Ինչպե՞ս կարող ենք օգնել միմյանց»:



Աղբյուր

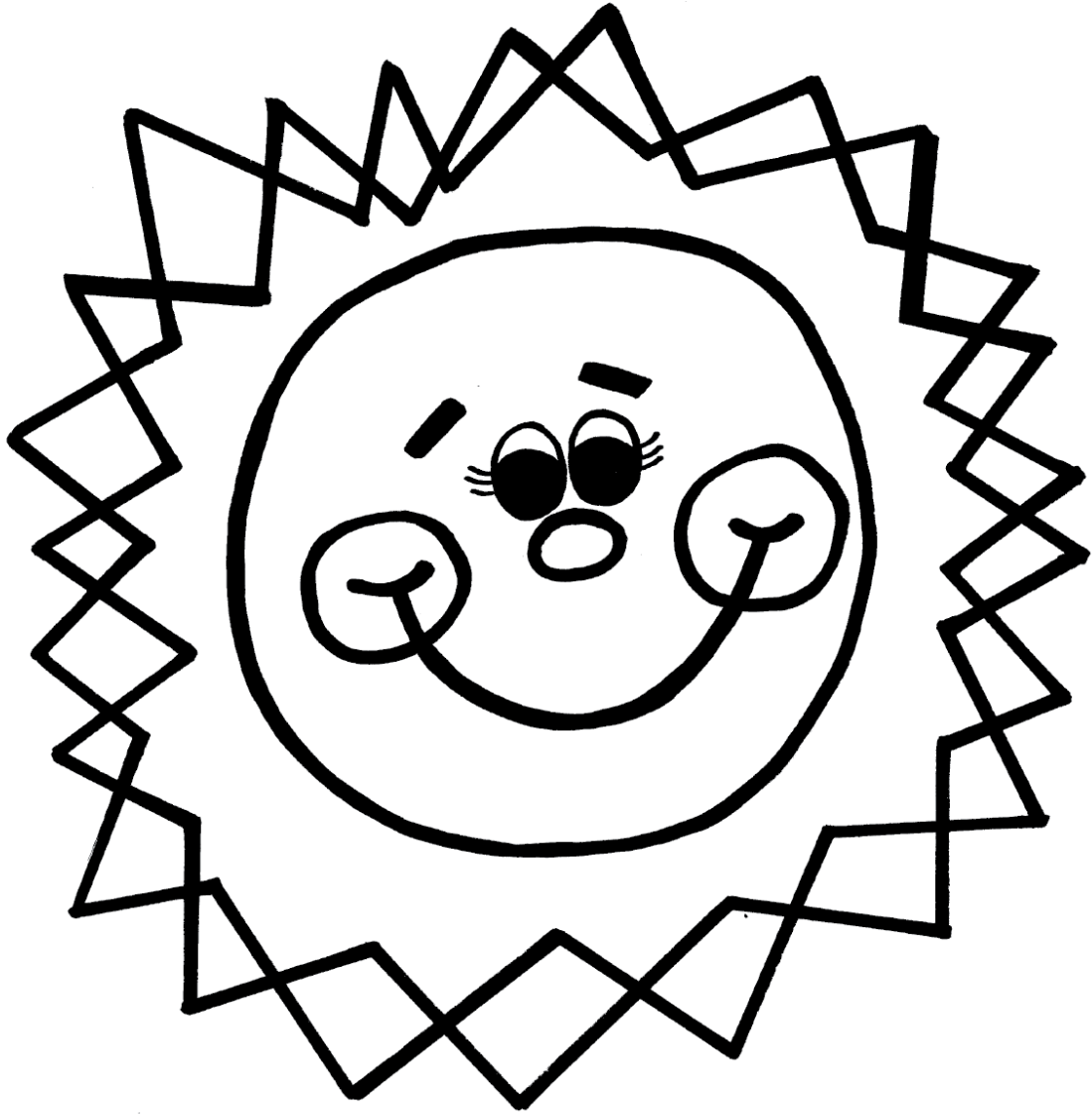
[Rainbow Days Inc, 2020](#)



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

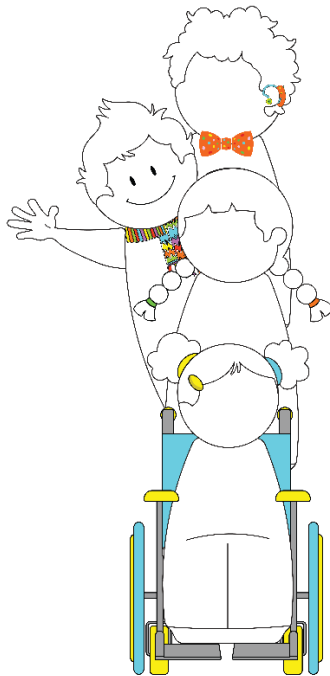
ԱՐԵՎ



ሂሳብ



ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒՄ 2. Հույզերս արտահայտելիս ես ինձ անվտանգ եմ զգում



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Տիկնիկի հույզերը»

20 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-անձնասուն»



Թնսատիկ վարժություն «Տիկնիկի հույզերը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Տիկնիկային գործունեություն	20 րոպե	Տիկնիկ	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Սաներն ուսումնասիրում են իրենց առաջադրված իրավիճակները և փորձում իրենց հույզերն արտահայտել տիկնիկի միջոցով, ինչը թույլ է տալիս նրանց արտահայտվել 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 սաները հանդիպում են առաջին անգամ:
2. Առաջարկեք անվանել տիկնիկին (համոզվեք, որ նրա անունը սաներից որևէ մեկի անունը չէ):
3. Առաջադրեք տարբեր իրավիճակներ, օրինակ՝ «Տիկնիկն (անվանելով նրան) այսօր դժգոհ է, քանի որ վատ օր է ունեցել»:

Սաներին ուղղորդեք տիկնիկի հույզերն ու զգացողությունները բացահայտելու հարցում: Օրինակ՝ ուղղորդեք, որպեսզի տիկնիկին հարցեր տան և պարզեն դժգոհության, միայնակ լինելու պատճառները:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Երբ սաներն ավարտեն իրենց հարցադրումները, խոսեք նրանց հետ, պարզեք, թե, օրինակ՝ ինչն էր տիկնիկի միայնության, դժգոհության պատճառը, երբ 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 սաների 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 լինեն:
- 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 սաների մասին, ովքեր, օրինակ, ունեն ուսուցման դժվարություններ, կրթության և զարգացման առանձնահատուկ պայմանների կարիք:
- Մեթոդը թույլ է տալիս տեղեկատվություն հավաքել առողջության, կրթության, ճամփորդության, հանգստի մասին սաների կարծիքների, զգացողությունների վերաբերյալ, օրինակ՝ «Տիկնիկը (անվանելով նրան) վատառողջ է, ինչ եք կարծում, պատճառը ո՞րն է»:
- Ուշադիր եղեք, որպեսզի բոլոր երեխաների հետ շփումն ու բոլորի մասնակցայնությունն ապահովվեք:

Այս մեթոդը կարող եք կիրառել նաև սաների 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

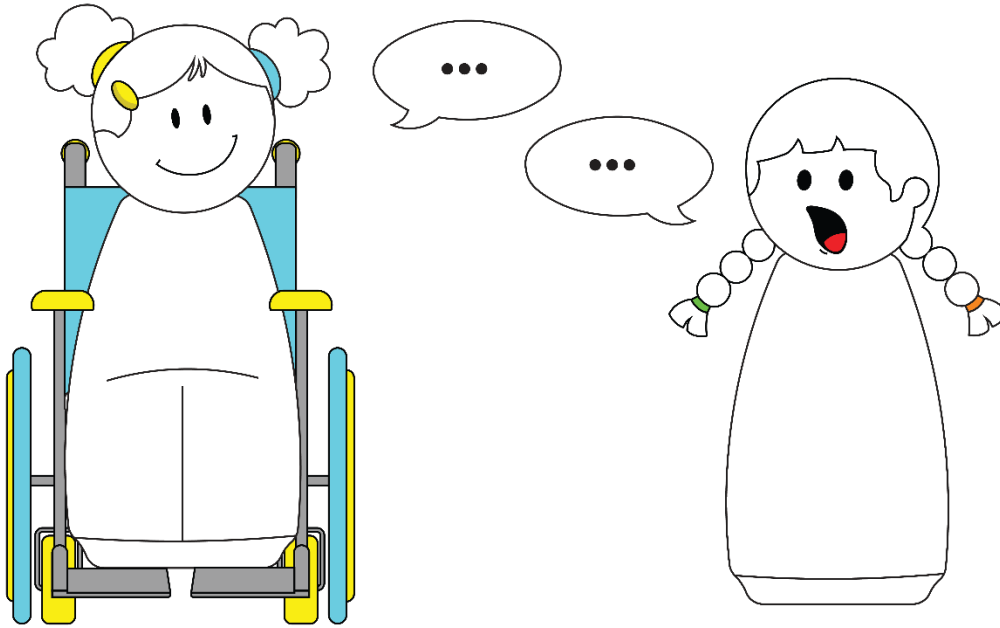
- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Հաջորդ հանդիպման ժամանակ խնդրեք բոլոր ցանկացողներին պատմել իրենց հույզերի, զգացողությունների մասին:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 3. Ես արտահայտվում եմ ազատ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Խոսքը կարևոր է»

20 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-անձնասուն»



Թեմատիկ վարժություն «Խոսքը կարևոր է»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	- Տարբեր իրավիճակներ ներկայացնող նկարներ կամ քարտեր (օրինակ՝ երկու երեխա վիճում են խաղալիքի համար) - Խաղալիքներ, տիկնիկներ, գնդակներ դերախաղի համար - Թուղթ, գունավոր մատիտներ՝ դեմքի տարբեր արտահայտություններ նկարելու համար, հայելիներ՝ դիմախաղի ճանաչման համար (ընտրովի) - Պաստառ կամ քարտեր՝ դրական արտահայտություններ պարունակող գրառումներով («Խնդրում եմ», «Կարո՞ղ ես օգնել ինձ», «Ես տխուր եմ, որովհետև...»):	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժությունը նախատեսված է օգնելու երեխաներին սովորել, թե ինչպես իրենց զգացողություններն ու կարիքները արտահայտեն խոսքերով: Խաղի և քննարկման միջոցով երեխաները սովորում են խնդիրներին խաղաղ լուծում տալ և դրականորեն հաղորդակցվել:



Նպատակներ

- Սովորեցնել խոսքերով արտահայտել զգացողություններն ու կարիքները:
- Խրախուսել դրական հաղորդակցումը:
- Զարգացնել ինքնավերահսկողությունը:
- Օգնել խնդիրները լուծել խաղաղ ճանապարհով:



Քայլեր

1. Քննարկեք երեխաների հետ՝ ինչ է նշանակում խոսքերով արտահայտվել:
2. Ներկայացրեք օրինակներ՝ ինչպես կարելի է խոսքերով խնդրել կամ արտահայտել հույզերը:
3. Կազմակերպեք դերային խաղեր՝ ուղղված խոսքերով, հաղորդակցման միջոցով խնդիրներին լուծումներ գտնելուն:
4. Խրախուսեք խաղի ընթացքում կիրառել խոսք տարբեր իրավիճակներում:

Հայելիների դերը վարժության ընթացքում

- **Հույզերի արտահայտման գիտակցում.** երբ երեխան նայում է հայելու մեջ, նա տեսնում է իր դեմքի արտահայտությունը, որն ուղեկցում է տվյալ հույզը: Սա օգնում է նրան գիտակցել, թե ինչով է իր դիմախաղը տարբերվում ուրախություն, տխրություն, զայրույթ կամ որևէ այլ հույզ արտահայտելիս:
- **Հուզականության և խոսքի կապը.** հայելու օգնությամբ երեխան կարող է տեսնել՝ ինչպես է դեմքի արտահայտությունը համադրվում իր արտասանած խոսքին (օրինակ՝ «Ես տխուր եմ, որովհետև...» ասելով՝ տեսնում է, թե ինչ տեսք ունի իր դեմքը այդ պահին):
- **Ինքնավստահության զարգացում.** հայելին ինքնավերլուծության և ինքնավերահսկման հնարավորություն է տալիս՝ երեխան սովորում է տեսնել իր դեմքի արտահայտությունները և կառավարել դրանք:
- **Ապրումակցման խթանում.** երբ երեխան տեսնում է իր տխուր կամ ուրախ դեմքը հայելու մեջ, նա ավելի լավ է պատկերացնում, թե իր ընկերներն իրենց ինչպես կարող են զգալ նման իրավիճակներում:

Դերախաղի ժամանակ օգնություն. հայելին օգնում է երեխային փորձարկել դեմքի տարբեր արտահայտություններ, ինչը կարող է օգտակար լինել տարբեր դերեր խաղալիս (օրինակ՝ պատկերել զայրացած կամ ուրախ կերպար):



Եկե՛ք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Կարելի է ընդհանուր զրույց և քննարկում կազմակերպել հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ի՞նչ սովորեցիր քո մարմնի մասին:
- Ի՞նչպե՞ս կարող եմք օգտագործել այս գիտելիքը: Օրինակ՝ երբ զգաս, որ մարմինդ վախի նշաններ է ցույց տալիս, ի՞նչ կարող ես անել քեզ օգնելու համար:
- Դուք բոլորդ այսօր հիանալի լսեցիք ձեր մարմնի ձայնը: Սա կարևոր քայլ է՝ ինքդ քեզ ավելի լավ հասկանալու համար:



Խորհուրդներ

- Եղեք օրինակ՝ դրական խոսքեր օգտագործելով:
- Տվեք երեխաներին կրկնվող արտահայտությունների հուշումներ:
- Գովեք, երբ երեխան խոսքերով արտահայտվում է:
- Ընդունեք բոլոր փորձերը որպես կարևոր և արժեքավոր:
- Օգտագործեք հայելիները որպես խաղային գործիք, այլ ոչ որպես պարտադրվող ատրիբուտ:



Աղբյուր

[Daniel tiger's neighborhood, 2016 The Fred Rogers Company.](#)



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

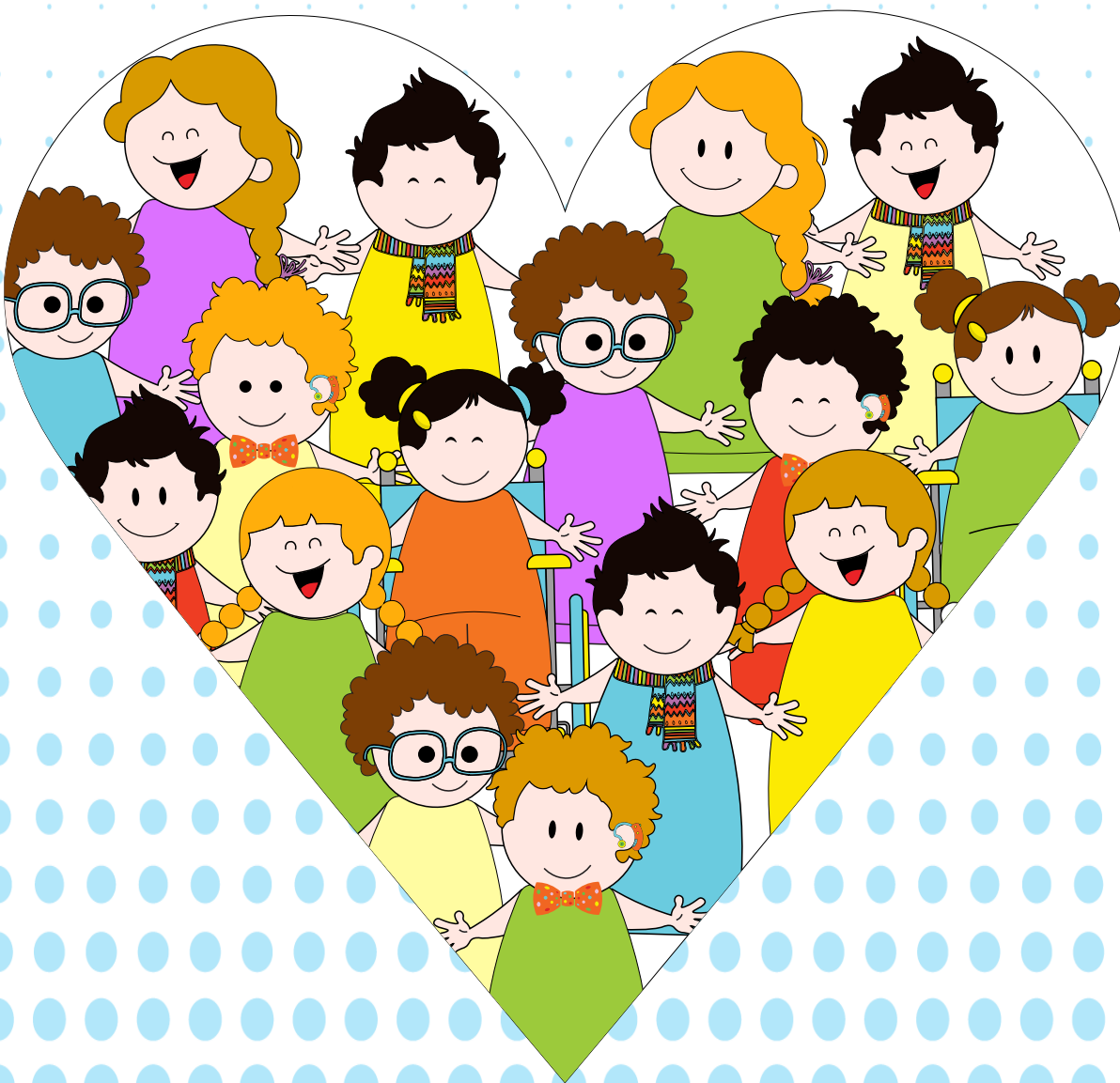


Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

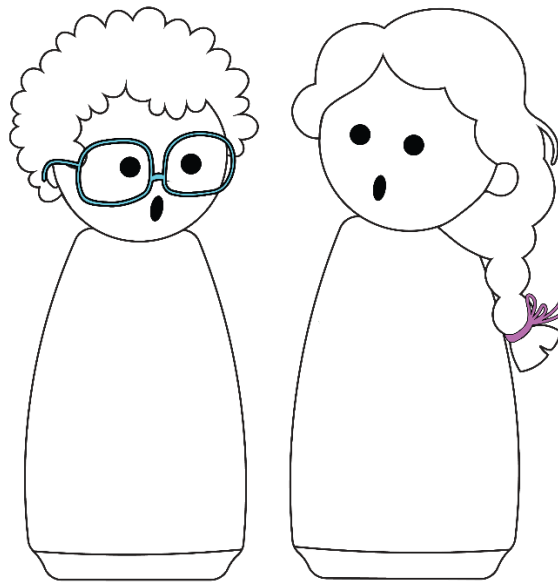
Հաջորդ հանդիպման ժամանակ խնդրեք բոլոր ցանկացողներին պատմել իրենց հույզերի, զգացողությունների մասին:

ՄՈԴՈՒԼ 2.

«Սոցիալ-հոլգական զարգացում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԵՍ ԽԱՐԳՈՒՄ ԵՄ ՂԻՄԱԳԻՆԻ ԽՈՒՅՆՐԸ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Ծառը քամու տակ»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թեմատիկ վարժություն «Ծառը քամու տակ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	—	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

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



Նպատակներ

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

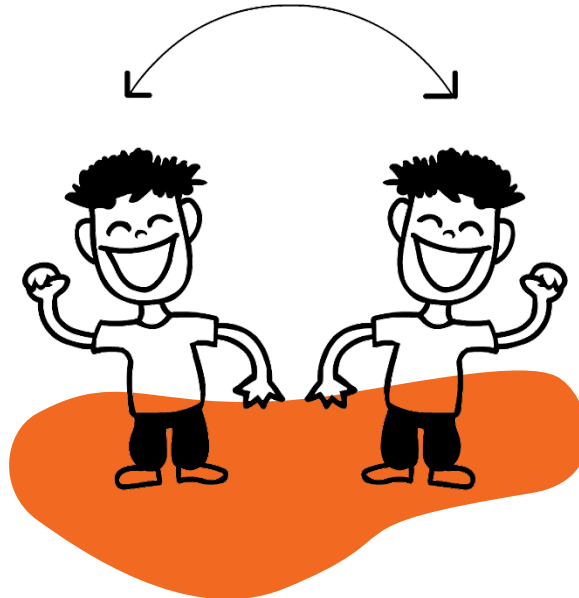


Քայլեր

1. Հանձնարարեք սաներին 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 քամու ժամանակ»:
3. Առաջարկեք սաներին փակել աչքերը և մի քանի անգամ խորը շունչ քաշել, որից հետո նոր միայն սկսեք գործունեությունը:
4. Թողեք երեխաներին մի քանի րոպե խորը շունչ քաշել լուռ կանգնած: Խնդրեք նրանց բացել աչքերը և իջեցնել ձեռքերը:
5. Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում: Այժմ, երբ մենք ավելի լավ ենք ճանաչում ինքներս մեզ, կարող ենք զգալ, թե ինչպես ենք մեզ զգում որպես

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

6. Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ պետք է անել խումբ լինելու, միասին լինելու համար: Մեզ անհրաժեշտ է խմբի անուն: Ինչպե՞ս անվանենք մեր խումբը (սաներն առաջարկություններ են անում, ընտրվում է մեկ անուն):



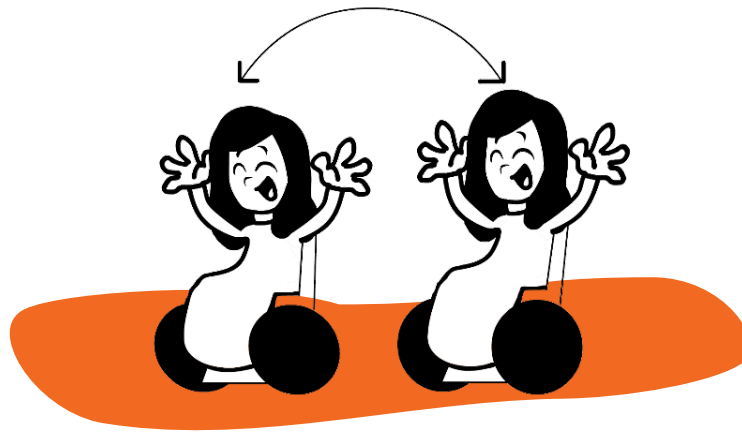
Եկե՛ք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- 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 սաների նկատմամբ, ովքեր կարող են ոչ այնքան շարժունակ լինել, որքան մյուսները: 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.

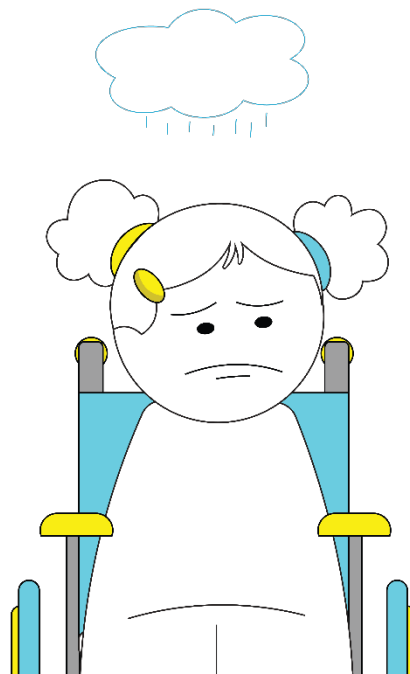
War Child Holland. (2009). I DEAL: Dealing with Emotions. pp. 13-14.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 5. ԵՍ ՃԱՆԱՇՈՒՄ ԵՄ ԻՈՒՂՆԵՐԸ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Դիմախաղ»

20 րոպե



Ինքնաներդարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թնստատիկ վարժություն «Ղիմախաղ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռելաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	- Քարտեր կամ նկարներ տարբեր հույզերի պատկերներով (ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ, զարմանք և այլն) - Հայելիներ, որպեսզի երեխաները տեսնեն իրենց դեմքի արտահայտությունները - Ազատ տարածք՝ շարժվելու և ցույց տալու համար	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս խաղը զվարճալի ու դինամիկ միջոց է երեխաների համար՝ սովորելու ճանաչել և արտահայտել տարբեր հույզեր: Երեխաները հերթով ցույց են տալիս որևէ հույզ (մարմնի լեզվով, դեմքի արտահայտությամբ, ձայնով), իսկ մյուսները փորձում են կռահել, թե որ հույզն է դա: Խաղը խրախուսում է ապրումակցումը, ինքնարտահայտումը և հաղորդակցությունը:



Նպատակներ

- Զարգացնել հույզերի ճանաչման և տարբերակման կարողությունը:
- Խրախուսել ոչ վերբալ հաղորդակցությունը (մարմնի լեզու, միմիկա, ձայն):
- Ամրապնդել թիմային խաղի և հերթի պահպանման հմտությունները:
- Խթանել ապրումակցումը և ուրիշին հասկանալու ունակությունը:



Քայլեր

1. Նախօրոք երեխաների հետ քննարկեք տարբեր հույզեր. ցույց տվեք օրինակներ նկարների, պատմությունների օգնությամբ կամ ձեր իսկ դիմախաղով:

2. Երեխաներից մեկն ընտրում է որոշակի հույզ (կարող է քարտից ընտրել, կամ կարող եք նրան հուշել):
3. Երեխան միմիկայի, շարժումների կամ ձայնի միջոցով ցույց է տալիս այդ հույզը առանց անվանելու:
4. Մյուս երեխաները փորձում են կռահել, թե որ հույզն է: Եթե պատասխանը ճիշտ է, անցնում են հաջորդ խաղացողին:
5. Շարունակեք այնքան, մինչև բոլորը մասնակցեն խաղին, կամ մինչև ցանկալի ժամանակի ավարտը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Խմբային քննարկում կազմակերպեք. հույզերի արտահայտման մասին խոսեք մարմնի լեզվով.

- Ինչպե՞ս են մեր աչքերը կամ բերանը փոխվում, երբ ուրախ ենք կամ վախեցած:
- Մեր ձայնն ինչպե՞ս է հնչում, երբ զայրացած ենք կամ ուրախ:
- Մարմնով ինչպե՞ս ենք ցույց տալիս տխրությունը կամ վախը:



Խորհուրդներ

- Սկզբում կարող եք ցույց տալ կամ միասին փորձարկել օրինակներ՝ օգնելու համար:
- Խրախուսեք արտահայտիչ շարժումներն ու ձայները՝ մեծացնելու խաղի հետաքրքրությունը: Եթե երեխան դժվարանում է, օգնեք հուշելով («Ինչպե՞ս է փոխվում մեր դեմքը, երբ ուրախ ենք»):
- Կարող եք խաղը կիրառել նաև որպես արտահայտվելու գործիք՝ քննարկելու իրական հույզեր. «Երբ դու վերջին անգամ տխուր էիր, ի՞նչն էր պատճառը»:
- Խաղից հետո կարող եք քննարկել, թե ինչպես կիրառել սովորածը իրական կյանքում (օրինակ՝ ի՞նչ անել, երբ ընկերոջը տեսնում ենք տխուր):
- Պահպանեք ընկերական և աջակցող միջավայր, որտեղ որևէ հույզ «վատ» չի համարվում:



Աղբյուր

Childhood101: Which Emotion Am I? Exploring Emotions Guessing Game:

<https://childhood101.com/which-emotion-am-i-exploring-emotions-guessing-game/>



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

Ես բարկացած եմ



Ես ամաչում եմ



Ես լարված եմ



Ես ուրախ եմ



Ես զայրացած եմ



Ես ոգևորված եմ



Ես հպարտ եմ



Ես տխուր եմ



Ես զարմացած եմ



Ես անհանգստացած եմ



Ես վիրավորված եմ

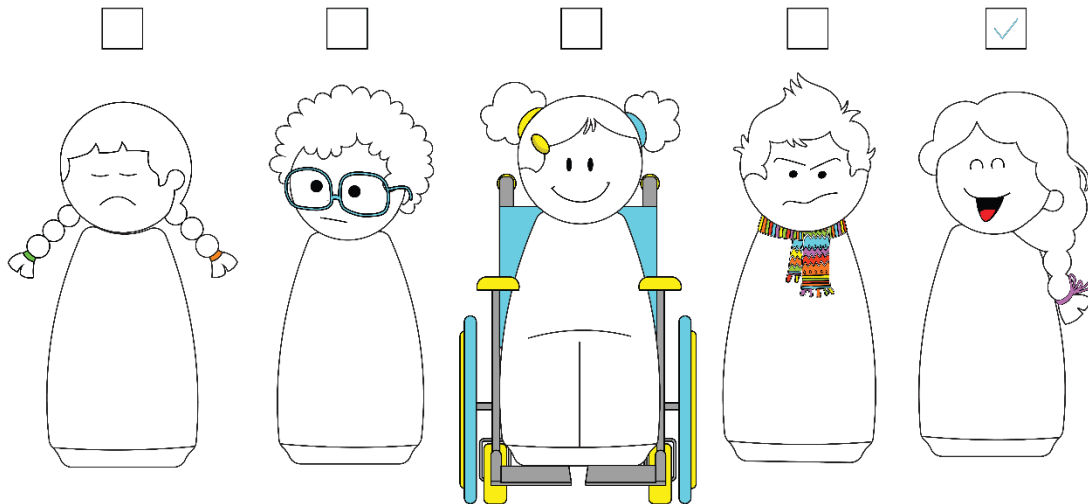


Ես վախեցած եմ



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՄ ԴԱՆՏԱՇՈՒՄ ԵՄ ՂԻՄԱՑԻՆԻ

ԻՈՒՂՆԵՐԸ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Հույզեր արտահայտող քարեր»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թննատիկ վարժություն «Հույզեր արտահայտող քարեր»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	20 րոպե	• Մաքուր, հարթ քարեր • Մարկերներ, ներկեր կամ սոսնձով ամրացվող հույզերի պատկերներ քարերի վրա նկարելու կամ փակցնելու համար • Հույզերի քարտեր կամ պատմության սցենարներ (ընտրովի) • Տոպրակ, տուփ կամ տարա քարերը պահելու համար (ընտրովի)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Հույզերի «պատմողական քարերը» զվարճալի և ստեղծագործ միջոց են, որոնց օգնությամբ երեխաները սովորում են ճանաչել, անվանել և պատմել իրենց ու այլոց հույզերի մասին: Դեմքերի տարբեր արտահայտություններ և հույզեր խորհրդանշող պատկերներով քարերը կարող են օգտագործվել պատմություններ հորինելու, իրավիճակներ պատկերացնելու կամ սեփական զգացողություններն արտահայտելու համար:



Նպատակներ

- Զարգացնել հույզերը ճանաչելու և անվանելու հմտությունները:
- Զարգացնել կապակցված խոսքը և երևակայությունը:
- Խրախուսել ապրումակցումը և դիմացինի հույզերը հասկանալու կարողությունը:
- Օգնել երեխաներին քննարկել ու արտահայտել սեփական հույզերը անվտանգ միջավայրում:



Քայլեր

1. Պատրաստեք քարերը՝ դրանց վրա նկարելով կամ փակցնելով տարբեր հույզեր արտահայտող դեմքեր (ուրախ, տխուր, զայրացած,

վախեցած, զարմացած և այլն): Կարելի է նաև երեխաների հետ միասին նկարել քարերի վրա:

2. Առաջարկեք երեխաներին ընտրել քարերից մեկը:
Հարցրեք. «Ի՞նչ հույզ է սա», «Որտե՞ղ կամ ե՞րբ ես նման հույզ ապրել»:
3. Խրախուսեք երեխաներին պատմություն հորինել՝ օգտվելով իրենց ընտրած հույզն արտահայտող քարերից.
 - ✓ Պատմի՛ր մի պատմություն, որտեղ հերոսը զգում է այսպես:
 - ✓ Ի՞նչ եղավ հետո:
4. Կարող եք միասին ստեղծել պատմություն՝ թույլ տալով, որ յուրաքանչյուր երեխա ավելացնի պատմության իր հատվածը՝ ըստ քարի վրա պատկերված հույզի (կիրառել 4–6 տարեկան երեխաների դեպքում):



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Խոսեք պատմություն հորինելու մասին, հարցեր առաջադրեք այդ նպատակով.

- Ինչի՞ց սկսվեց քո հերոսի պատմությունը: Ինչո՞ւ էր նա այդպես զգում:
- Ի՞նչ եղավ հետո: Հույզը փոխվե՞ց: Ինչո՞ւ:
- Ովքե՞ր էին օգնում նրան այդ ընթացքում:



Խորհուրդներ

- Սկզբում կարելի է պատմել մի կարճ պատմություն քարի վրա պատկերված հույզի վերաբերյալ:
- Թույլ տվեք երեխաներին ազատ արտահայտվել, նույնիսկ եթե նրանց պատմությունները շատ ֆանտաստիկ կամ անսովոր են:
- Խրախուսեք երեխաներին պատմելու ընթացքում օգտագործել մարմնի լեզու կամ միմիկա:

- Խաղից հետո քննարկեք՝ ի՞նչ են սովորել հույզերի մասին, ի՞նչն է նրանց դուր եկել, կամ ո՞ր պատմությունն էր իրենց համար հիշվող:
- Կարող եք քարերը պահել խմբում և պարբերաբար անդրադառնալ դրանց՝ նոր պատմություններ հորինելու համար:



Աղբյուր

Where Imagination Grows: Emotions Story Stones for Kids:

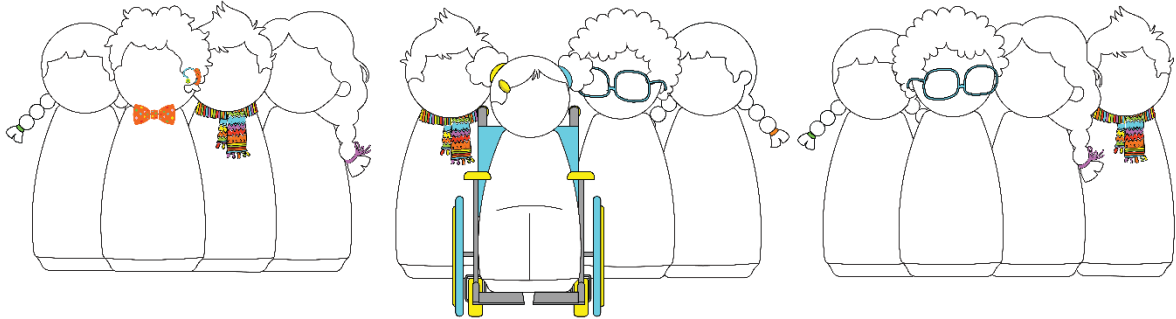
<https://www.whereimaginationgrows.com/emotions-story-stones-for-kids/>



Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 7. ԳՈՒՀԱԿԻՐ ԻՈՒՂՁ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Ո՞ր հույզն եմ ես»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված
չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թնստատիկ վարժություն «Ո՞ր հույզն եմ ես»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռելաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	- Հույզերի պատկերներով քարտեր կամ նկարներ (կարող եք պատրաստել ինքներդ կամ օգտագործել պատրաստի տարբերակներ) - Ցանկության դեպքում՝ հայելի (հույզերի արտահայտումը դեմքի վրա վերլուծելու համար) - Թղթյա կամ սոսնձվող տախտակ (հույզերի պատկերներն ամրացնելու համար, եթե ուզում եք խաղն ավելի ակտիվ դարձնել)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս խաղի օգնությամբ երեխաները սովորում են ճանաչել և անվանել տարբեր հույզեր՝ հիմնվելով փոքրիկ հուշումների վրա: Այն հիանալի միջոց է համակրանքի, հույզերի ճանաչման ու հաղորդակցության հմտությունների զարգացման համար: Խաղը կարելի է անցկացնել խմբով, զույգերով կամ նույնիսկ մեկ երեխայի հետ:



Նպատակներ

- Տարբերել հիմնական հույզերը՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ, զարմանք և այլն:
- Ըմբռնել, թե ինչպես են արտահայտվում այդ հույզերը դեմքի արտահայտություններով և վարքագծով:
- Զարգացնել համակրանքն ու մարմնի լեզվի հմտությունները:



Քայլեր

1. Խոսքեր երեխաների հետ հույզերի կարևորության մասին: Հիշեցրեք, որ բոլորը տարբեր հույզեր են ունենում, և դրանք բոլորն էլ ընդունելի են:
2. Ընտրեք խաղավարի, ով ընտրում է որևէ հույզ (օրինակ՝ ուրախություն) և սկսում հուշումներ տալ առանց հույզի անվանման, օրինակ՝ «Երբ ես այս հույզն ունեմ, ուզում եմ ժպտալ», «Երբ այսպես եմ զգում, ցանկանում եմ կիսվել ընկերներիս հետ»: Երեխաները փորձում են գուշակել հույզը: Կարող եք հարցեր տալ՝ «Դեմքի ի՞նչ արտահայտություն կունենաս, երբ այսպես ես զգում», «Մարմնիդ ո՞ր մասում ես զգում այս հույզը»:
3. Այնուհետև ցույց տվեք հույզի պատկերով քարտը կամ նկարը: Քննարկեք դրա առանձնահատկությունները:
4. Խաղը կրկնեք՝ կիրառելով տարբեր հույզեր: Կարող եք խաղը դարձնել ավելի աշխույժ՝ խնդրելով երեխաներին միմյանց ցույց տալ այդ հույզերը և փորձել գուշակել:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ո՞ր հույզն է քեզ մոտ ամենից հաճախ հանդիպում:
- Քո մարմնի ո՞ր մասում ես զգում այդ հույզը:
- Ի՞նչն է օգնում քեզ, երբ այդպես ես զգում:
- Ինչպե՞ս կարող ես հասկանալ, թե ինչ է զգում քո ընկերը:
- Ինչո՞ւ է կարևոր ճանաչել ուրիշի հույզերը:



Խորհուրդներ

- Սկսեք հիմնական հույզերից և աստիճանաբար անցեք ավելի բարդ հույզերի (օրինակ՝ հիասթափություն, ամոթ և այլն):
- Հնարավորինս օգտագործեք հայելի, որպեսզի երեխաները տեսնեն իրենց դեմքի արտահայտությունները:
- Խրախուսեք բոլոր պատասխանները՝ ցույց տալով, որ սխալ պատասխաններ չկան, բոլոր պատասխաններն էլ սովորելու հնարավորություն են տալիս:
- Հարմարեցրեք հուշումների բարդությունն ըստ երեխաների տարիքային խմբի:



Աղբյուր

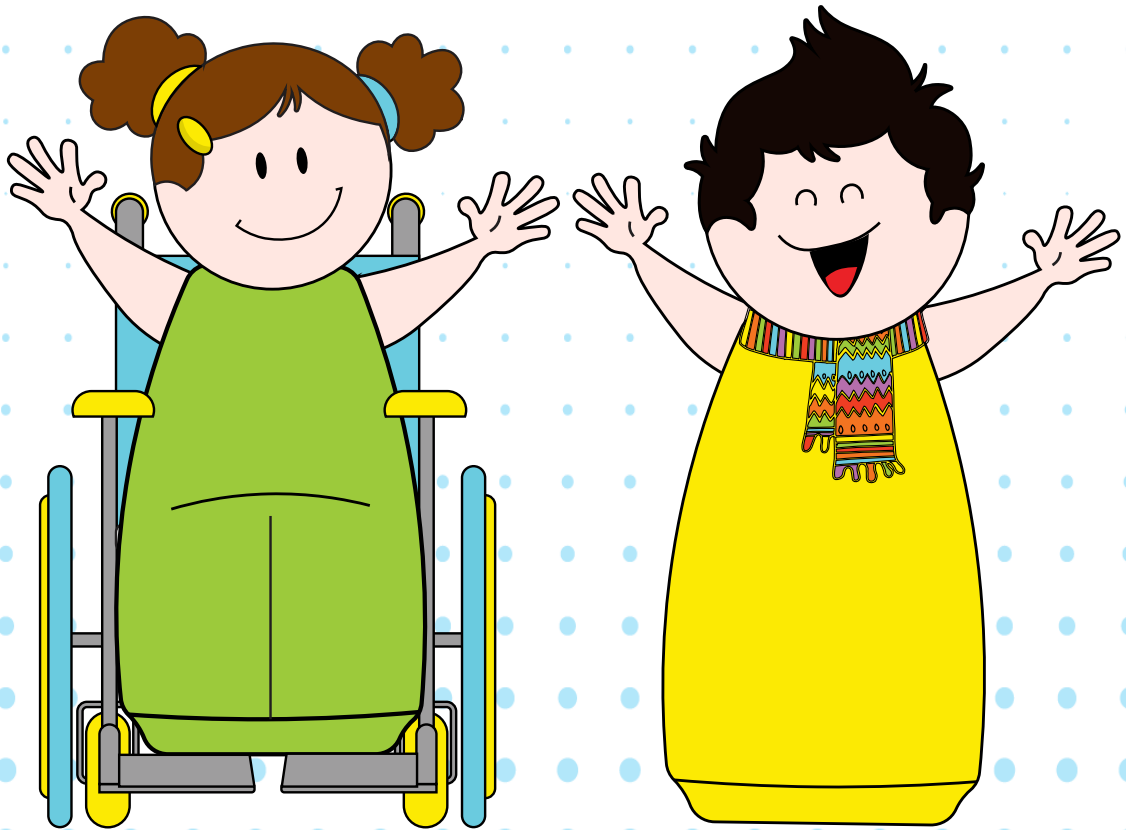
Childhood101: Which Emotion Am I? Exploring Emotions Guessing Game:
<https://childhood101.com/which-emotion-am-i-exploring-emotions-guessing-game/>



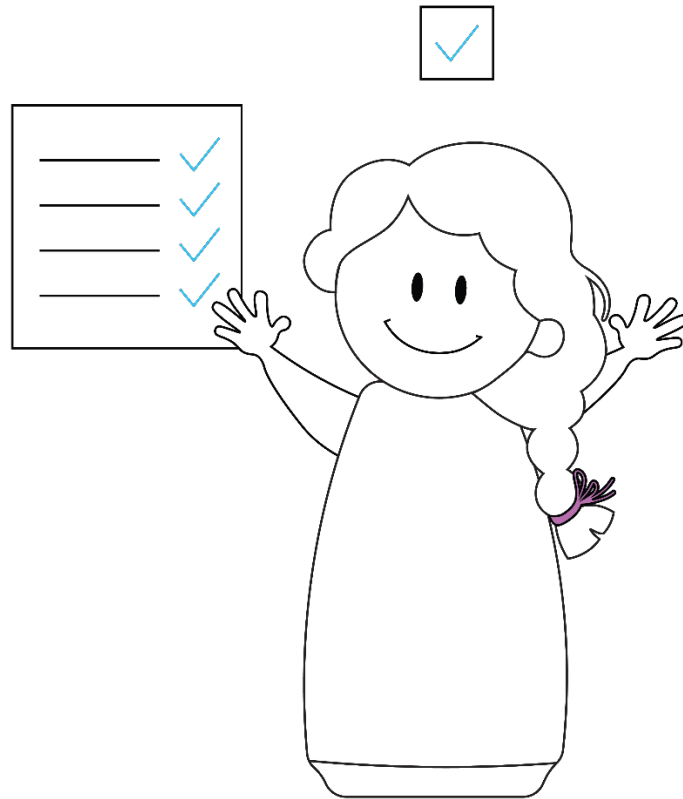
Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՄՈԴՈՒԼ 3. «Ինքնորոշում»



ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ Ց. Ո՞Վ ԵՄ ԵՍ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Պատմվածքի նկարազարդում»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված
չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թեմատիկ վարժություն «Պատմվածքի նկարագրություն»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	20 րոպե	- Մեծ, նախընտրելի է A1 չափի թուղթ յուրաքանչյուր սանի համար - Մատիտներ, յուղամատիտներ, ներկեր	Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Լսելով պատմությունը՝ սաներն իրենց հույզերն արտահայտում են նկարելու միջոցով:



Նպատակներ

- Անդրադարձ կատարել սեփական ինքնությանը:
- Զարգացնել ստեղծագործելու միջոցով արտահայտվելու կարողությունը, խթանել երևակայությունը:

Բարձրացնել ինքնավստահությունը՝ ծանոթ պատմությունը նկարներով, պատկերներով լուսաբանելու, ինքնարտահայտվելու միջոցով:



Քայլեր

- Կարդացեք կամ պատմեք մի պատմություն, որը ծանոթ է երեխաներին:
- Հետո բաժանեք թղթերն ու մատիտները:
- Խնդրեք երեխաներին պատմել պատմության՝ իրենց հավանած հատվածը:

Խոսեք այն մասին, թե ինչպիսին կարող են լինել այդ պատմությանը վերաբերող իրերը, և թույլ տվեք սաներին ազատ նկարել: Եթե որոշ երեխաներ չեն կարողանում ընտրել, թե ինչ նկարել, օգնեք նրանց՝

առաջարկելով նկարել որևէ պարզ բան, օրինակ՝ գեղեցիկ, մեծ, կարմիր խնձոր:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչ զգացողություններ ունեիք, երբ նկարում էիք:
- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում այս պահին:



Խորհուրդներ

- Սաները կարող են ֆոն (պաստառի հիմնական գույն) ստեղծել՝ յուղամատիտի հարթ մասն օգտագործելով և թուղթը հավասարաչափ ստվերապատելով:
- Եթե սանը չի կարողանում նկարել հաշմանդամության պատճառով, խնդրեք ընկերոջ աջակցությունը. կցեք մեկ այլ երեխայի, ով կարող է օգնել նրան այդ հարցում:
- Խմբասենյակի պատին փակցրեք բոլորի ստեղծագործությունները ցուցադրության նպատակով:



Աղբյուր

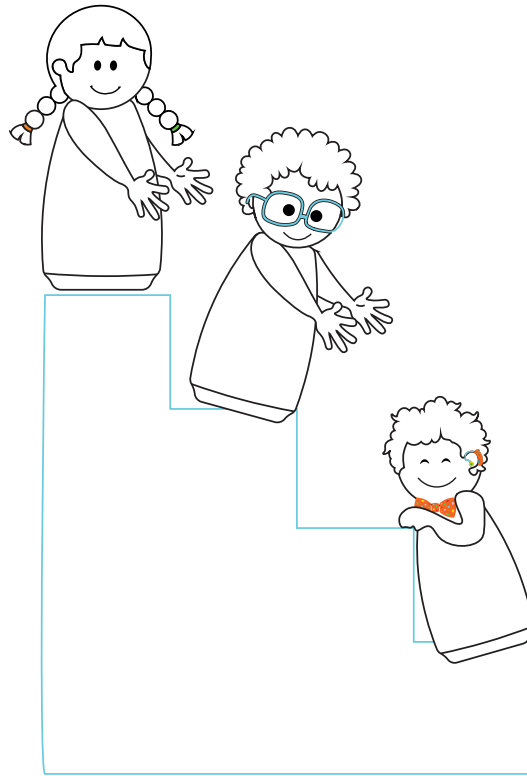
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide. pp. 26-27.



Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒՄ Գ. ԵՍ ՈՐՈՒՄ ԵՄ ԱՄԵՆ ԻՆՉ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Մարմինս խոսում է հույզերիս մասին»

20 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 «Մարմինս խոսում է հույզերի մասին»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	- Մարդու մարմնի ուրվագծով թերթիկներ կամ տպված ուրվապատկերներ - Մարկերներ, գունավոր մատիտներ - Սթիքերներ (կամ նշաններ, օրինակ՝ սրտիկ, ալիք, կրակ, արևի պատկերներ)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժությունը օգնում է երեխաներին ճանաչել տարբեր հույզերը և նկարագրել, թե ինչպես են դրանք արտահայտվում մարմնում կամ նրա միջոցով: Այն զարգացնում է երեխաների հուզական ինքնագիտակցությունը և նպաստում ինքնակառավարման հմտությունների զարգացմանը:



Նպատակներ

Աջակցել երեխաներին հույզերը ճանաչելու և անվանելու գործընթացում:

Սովորեցնել, թե ինչպես է մարմինն արձագանքում տարբեր հույզերին (օր.՝ ուրախություն, վախ, տխրություն, զայրույթ):

Նպաստել երեխաների հուզական անվտանգությանը և վստահությանը:

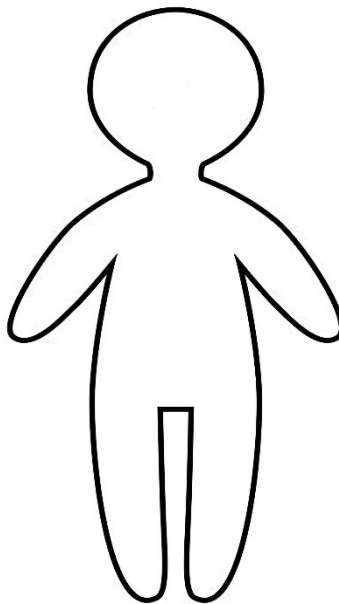


Քայլեր

- Շփվեք երեխաների հետ՝ հարցնելով. «Երբ ուրախ եք լինում, ինչպե՞ս եք դա զգում ձեր մարմնում», «Երբ վախենում եք, ի՞նչ է տեղի ունենում ձեր մարմնում»:
- Տվեք երեխաներին մարդու մարմնի ուրվագծով թերթիկ և առաջարկեք նկարել կամ նշել, թե իրենց մարմնի որ մասով են

զգում այդ հույզերը: Օրինակ՝ սիրտը արագ է բաբախում վախի ժամանակ, թեթևություն կրծքավանդակում՝ ուրախության դեպքում:

- Կարող եք խնդրել նաև գունավորել տարբեր հատվածները տարբեր զգացողությունների/հույզերի համար: Օրինակ՝ կարմիր՝ զայրույթ, դեղին՝ ուրախություն, կապույտ՝ տխրություն:
- Վերջում միասին քննարկեք. «Ի՞նչ սովորեցիք ձեր մարմնի մասին», «Ինչպե՞ս կարող եմք նկատել այս նշանները և օգնել ինքներս մեզ»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Կարելի է ընդհանուր զրույց և քննարկում կազմակերպել հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ի՞նչ սովորեցիր քո մարմնի մասին:
- Ինչպե՞ս կարող եմք օգտագործել այս գիտելիքը: Օրինակ՝ երբ զգաս, որ մարմինդ ցույց է տալիս վախի նշաններ, ի՞նչ կարող ես անել քեզ օգնելու համար:
- Դուք բոլորդ այսօր հիանալի լսեցիք ձեր մարմնի ձայնը: Սա կարևոր քայլ է՝ ինքներդ ձեզ ավելի լավ հասկանալու համար:



Խորհուրդներ

- Մի՛ շտապեցրեք երեխաներին. յուրաքանչյուրը տարբեր կերպ է ընկալում իր մարմինը:
- Կիսվեք օրինակներով ձեր սեփական հույզերի մասին՝ մոդելավորելով բաց և անկեղծ խոսք:

- Օգտագործեք հումոր և խաղ՝ լարվածությունը նվազեցնելու համար:
- Հիշեցրեք երեխաներին, որ բոլոր հույզերն ընդունելի են, ամոթալի կամ սխալ հույզեր չկան:
- Կարող եք վարժությունը համադրել մարմնամարզության թեթև շարժումների հետ՝ օրինակ՝ ձեռքերը սեղմել - թուլացնել զայրույթի զգացողության դեպքում:
- Վարժությունը կրկնեք տարբեր օրերին՝ հմտությունը ամրապնդելու համար:



Աղբյուր

The Responsive Counselor, “Body Feelings and Emotions Interoception Activity: Exploring How the Body Feels”

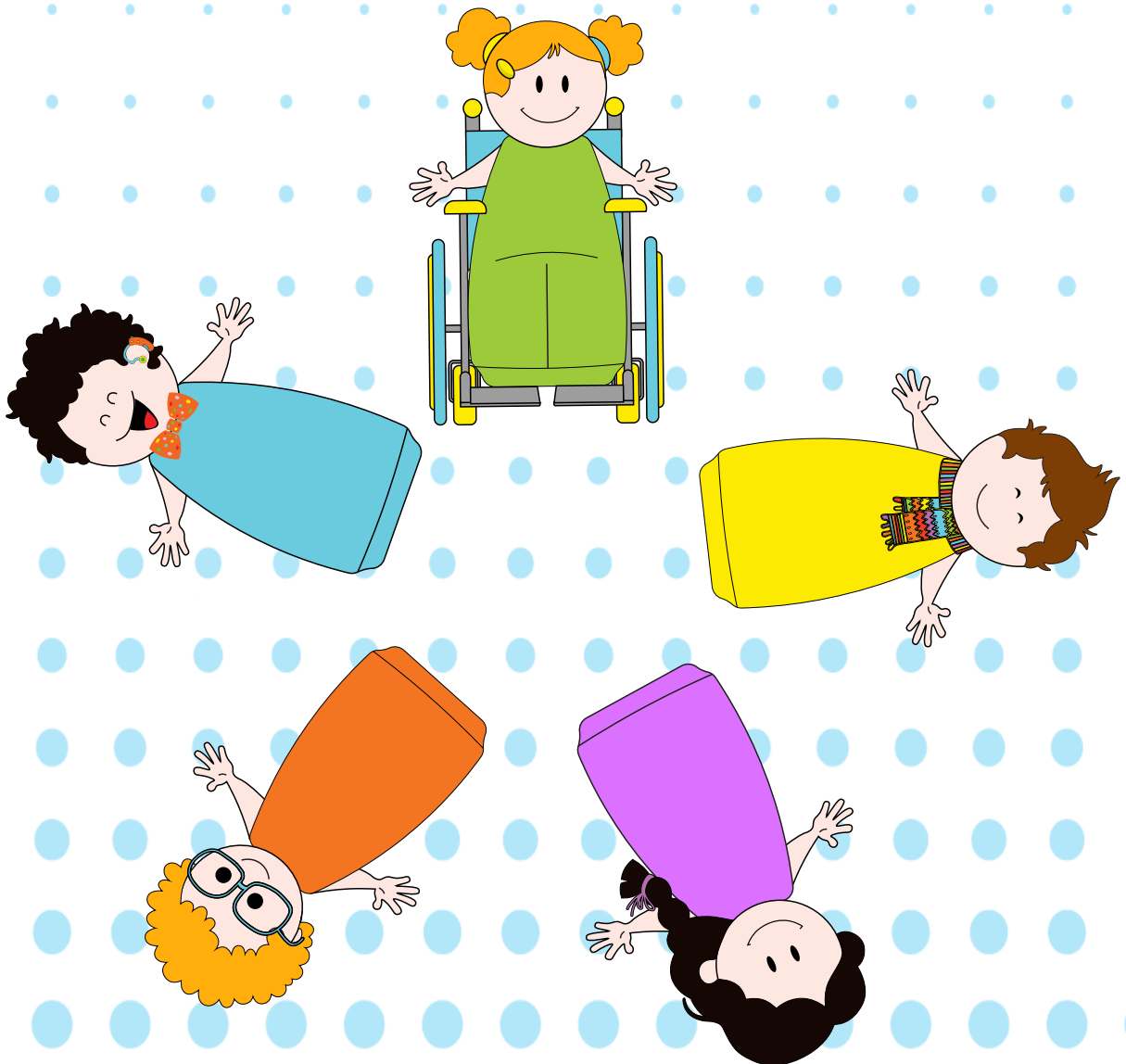


Ինքնանդրադարձ

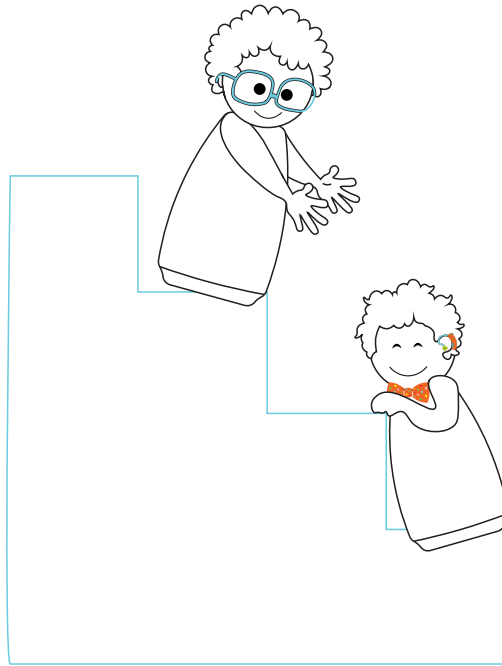
- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՄՈԴՈՒՆ 4.

«Փոխհարաբերություններ և հաղորդակցում»



ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 10. ԵՍ և իՄ արարքները



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Դրական արարքների ծաղիկ»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի գործողություններին, ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախատեսված է:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թեմատիկ վարժություն «Ղրական արարքների ծաղիկ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	20 րոպե	- Պաստառ - Մատիտներ, մարկերներ - Գունավոր թուղթ (կարմիր, կանաչ, դեղին) - Սթիքերներ (գունավոր սրտիկներ)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժությունը կօգնի երեխաներին 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

- Նախապես ներկայացրեք սաներին, որ այս վարժության ընթացքում խոսելու եք դրական, լավ արարքների մասին և փորձելու եք միասին քննարկել և հասկանալ, թե որ արարքներն ու վարքագիծը նրանք կարող են համարել դրական:
- Նախապես հարցրեք սաներին, թե իրենց կարծիքով որոնք են համարվում «դրական արարքներ»:
- Այնուհետև ամփոփեք նրանց մտքերը՝ ներկայացնելով, որ դրական կարելի է համարել բոլոր այն արարքները, որոնք ավելի լավ են

դարձնում ոչ միայն իրենց, այլև ուրիշների կյանքը՝ միևնույն ժամանակ չվնասելով որևէ մեկին:

4. Քննարկումն ավարտելուց հետո սաների հետ միասին պատրաստեք «Դրական արարքների ծաղիկ», որի յուրաքանչյուր թերթիկ խորհրդանշելու է մեկ դրական արարք. օգնել եմ ընթերիք պատրաստելիս, օգնել եմ սեղանը պատրաստելիս, օգնել եմ մաքրել տունը, օգնել եմ ինչ-որ մեկին, կերակրել եմ կենդանիներին, թռչուններին, աղբը գցել եմ աղբամանը, խաղացել եմ մեկի հետ, ում հետ սովորաբար չեմ խաղում (նշված դրական արարքների վերաբերյալ ծաղկի թերթիկի վրա պետք է պատկերված լինի համապատասխան նկարը, խորհրդանշը):

«Դրական արարքների ծաղիկ» պատահող պատրաստելուց հետո կարող եք փակցնել խմբասենյակի պատին, որից հետո սաներին առաջարկեք իրենց մոտ եղած սթիքերները փակցնել այն թերթիկի վրա, որի վրա պատկերված դրական արարքն իրենք կատարել են:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Հարցրեք սաներին.

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



Խորհուրդներ

- Եթե սանը հաշմանդամությամբ կամ կրթության և զարգացման առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված.
 - ✓ Չի կարողանում նկարել կամ օգտագործել մկրատ, աջակցեք նրան կամ թույլ տվեք օգտվել ընկերոջ օգնությունից:
- «Դրական արարքների ծաղիկ» կարող եք կիրառել շարունակաբար, նույնիսկ՝ մոդուլային դասընթացի ավարտից հետո:
- Սաների դրական արարքները խրախուսելու, նրանց ուշադրությունը դրանց արդյունքների վրա կենտրոնացնելու նպատակով պարբերաբար սաներին խնդրեք փակցնել իրենց մոտ եղած սրտիկները «Դրական արարքների ծաղիկ» պատահողի վրա, եթե նրանք կատարել են այս կամ այն դրական արարքը:



Աղբյուր

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



Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

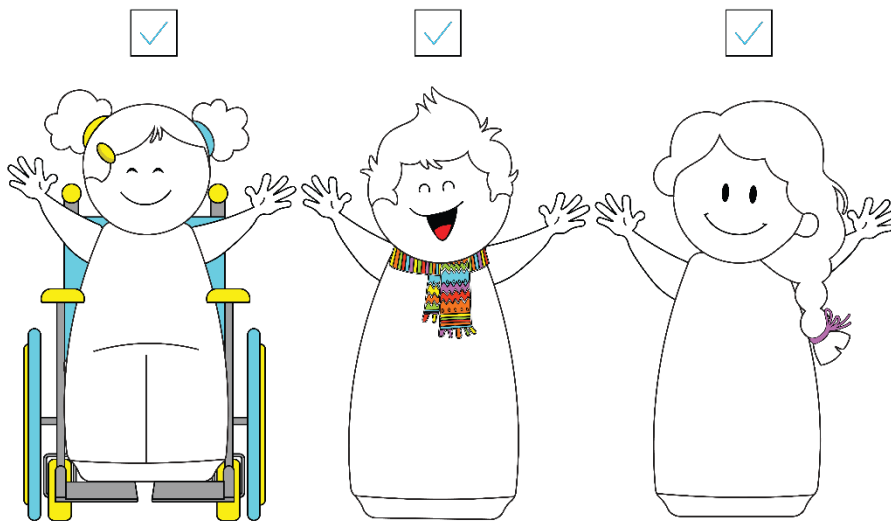


Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Սաներին հիշեցրեք, որ հաջորդ հանդիպման ընթացքում նրանք նորից կարող են փակցնել իրենց մոտ եղած սթիքերները «Դրական արարքների ծաղիկ» պաստառի վրա՝ աստիճանաբար ծաղկի թերթիկները գունավորելով իրենց «սրտիկներով»:



ՀԱՍՏՈՒՊՈՒՄ 11. Ճանաչում ենք ու հարգում դիմացիների հույզերը



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Հույզերի շղթա»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված
չէ:



Ողջույթի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թեմատիկ վարժություն «Հույզների շղթա»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	20 րոպե	Տարբեր հույզեր պատկերող քարտեր	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

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



Նպատակներ

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



Քայլեր

- Սաներին բաժանեք 4-6 խմբի և խնդրեք նրանց կանգնել միմյանցից հեռու, որպեսզի մի խումբը մյուսին չխանգարի:
- Խնդրեք, որ սաները խմբի ներսում կանգնեն մեկը մյուսի հետևում:
- 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 «սանից սանը» սկզբունքով, առանց խոսքի:
- 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:
- Խմբավարը հայտարարում է մրցույթի մեկնարկը: Խմբերի առաջին մասնակիցները վազելով մոտենում են իրենց խմբերի երկրորդ

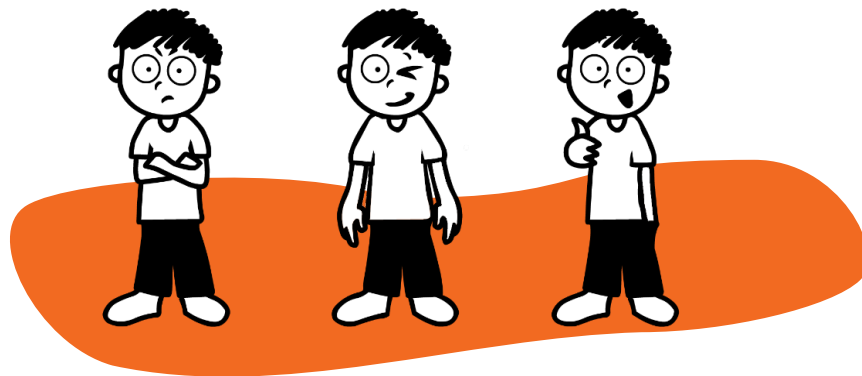
մասնակիցներին, հավում նրանց ուսին: Վերջիններս շրջվում են, նայում իրենց ընկերոջ դեմքին, գուշակում հույզը, լուռ փոխանցում երրորդին և այդպես շարունակ:

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



Խորհուրդներ

- Ուշադիր եղեք, եթե խմբում ունեք հաշմանդամություն ունեցող սաները, քանի որ նրանք կարող են լինել ոչ այնքան շարժուն, ինչպես մյուսները: Համոզվեք, որ նրանց ներգրավվածությունը խաղին կառուցողական է և մասնակցային:
- Հնարավորություն տվեք նրանց գործել ինքնուրույն, սակայն ուշադիր և զգոն եղեք՝ անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան աջակցություն տրամադրելու համար:

Թույլ տվեք, որպեսզի երեխաները 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

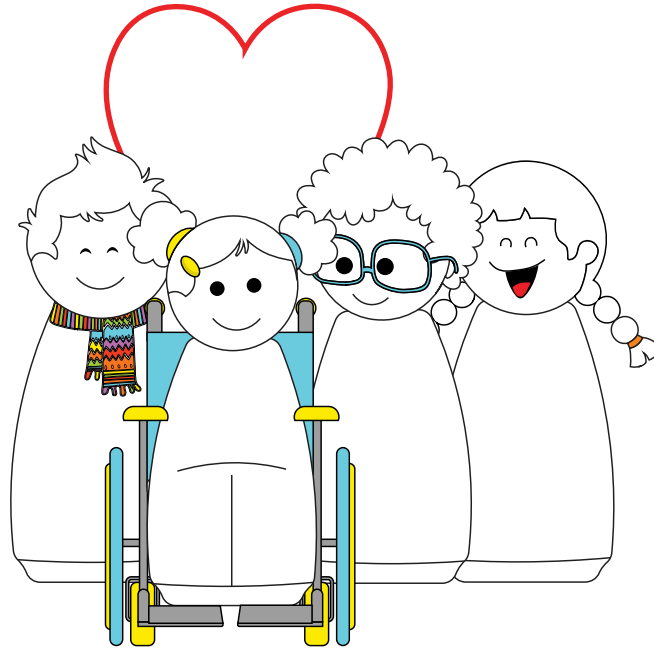
- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:



Գործողություններ շաբաթվա ընթացքում իրականացնելու համար

Սաներին 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:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 12. Փոխազդեցություն և վստահության ձևավորում



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

- « Փորձիր հպվել»
- «Կրկնիր ծափերը»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ, փոփոխություններ

10 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված
չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնական»



Թեմատիկ վարժություն «Փորձիր հավել»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Խաղային, աշխատանքային գործունեություն	10 րոպե	- Թմբուկ - Հեռախոս - Համակարգիչ	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

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



Նպատակներ

- Ապահովել սաների ակտիվ ներգրավվածությունը:
- Զարգացնել ուշադրությունը կենտրոնացնելու և տարբեր գործունեությունների մեջ այդ հմտությունը կիրառելու կարողությունը:



Քայլեր

- Հնչեցրեք կամ նվագեք որևէ երաժշտություն և վերահսկեք ընթացքը:
- Հրահանգեք սաներին քայլել, պարել կամ ուղղակի շարժվել երաժշտության ներքո, քանի դեռ այն չի դադարել:
- Ամեն անգամ, երբ երաժշտությունը դադարում է, դաստիարակն ասում է. «Հավի՛ր սև գույնին», «Հավի՛ր քթին», «Հավի՛ր կոշիկին» կամ սենյակում գտնվող ցանկացած այլ առարկայի կամ գույնի: Սաները պետք է դիպչեն պահանջված այնպիսի գույնի կամ առարկայի, որը գտնվում է ընկերոջ վրա, ոչ թե իրենց:
- Ամեն անգամ, երբ երաժշտությունը դադարում է, փոխվում է հրահանգը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում այս պահին:
- 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 այն:



Խորհուրդներ

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

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:



Թննատիկ վարժություն «Կրկնիր ծափերը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Երաժշտական գործունեություն	10 րոպե	—	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

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



Նպատակներ

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



Քայլեր

1. Խնդրեք սաներին 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 խումբը ծափահարի միասին, նույն ռիթմով:
4. Երբ ամբողջ խումբը 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

- 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):
- Սաներին 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.

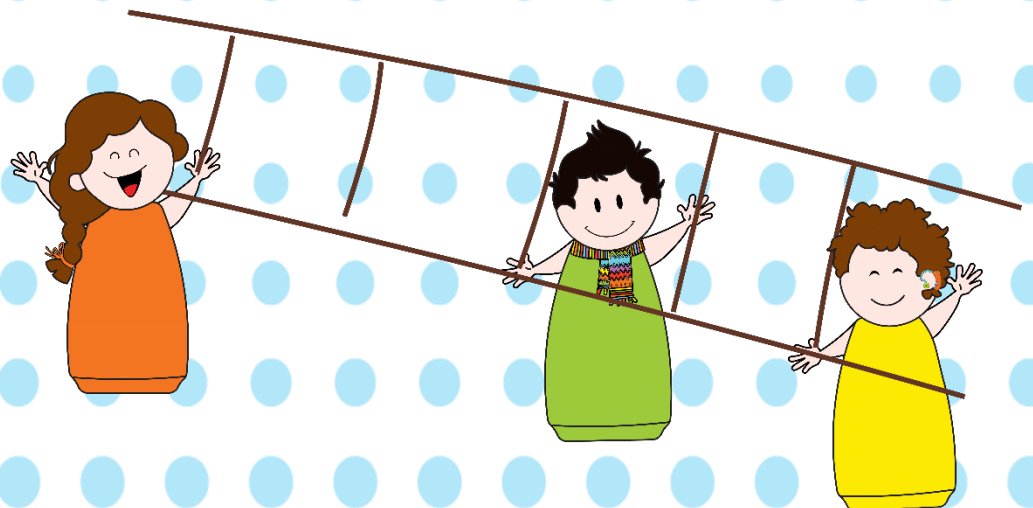


Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՄՈԴՈՒԼ 5.

«Խաղի և ստեղծագործական
գործունեության ներգրավում»



ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒՄ 13. ԼՍՈՒՄ ԵՄ ՈՒ ԱՐՃԱԳԱՆՔՈՒՄ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Հույզերի նվազախումբ»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ,
փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված չէ:



Ողջույթի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թննատիկ վարժություն «Հույզների նվագախումբ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Երաժշտական գործունեություն	20 րոպե	- Պարզ երաժշտական գործիքներ (օրինակ՝ թմբուկներ, զանգակներ, չխկչխկաններ կամ դրանց փոխարինող առարկաներ (բրնձով փոքր տարաներ, տուփեր, շշեր) - Տարբեր տեմպերով երաժշտություն (ըստ տվյալ հույզի՝ ուրախ, հանգիստ, ակտիվ) - Պատկերներ կամ քարտեր՝ տարբեր հույզեր արտահայտող դեմքերով (ընտրովի)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս խաղը համադրում է երաժշտությունը և շարժումը՝ օգնելով երեխաներին ճանաչել իրենց հույզերը, սովորել դրանք կառավարել և միասին ստեղծագործել:

Խաղի ընթացքում երեխաները երաժշտական գործիքների կամ իրերի օգնությամբ արտահայտում են իրենց հույզերը, լսում միմյանց և համագործակցում խմբով:



Նպատակներ

- Զարգացնել հույզերի միջոցով ինքնարտահայտումը:
- Խթանել համագործակցությունը խմբում:
- Զարգացնել ինքնակարգավորումը երաժշտության և շարժման միջոցով:
- Զարգացնել ուշադրությունը, լսելու և արձագանքելու կարողությունը:



Քայլեր

1. Սկսեք զրույցով. «Ինչպե՞ս է երաժշտությունը օգնում մեզ հասկանալ մեր հույզերը»: Յույց տվեք գործիքները: Խնդրեք երեխաներին ընտրել մեկ գործիք կամ առարկա:
2. Նվագեք կամ միացրեք տարբեր տրամադրություններ արտահայտող երաժշտություն (օրինակ՝ ուրախ, հանգիստ, ակտիվ): Խնդրեք երեխաներին իրենց ընտրած գործիքով արտահայտել այն հույզը, որը զգում են երաժշտությունից:
3. Կազմակերպեք խմբային նվագախումբ: Յուրաքանչյուր երեխա իր գործիքով «ներկայացնում է» իր հույզը: Խումբը ստեղծում է մեկ ընդհանուր երաժշտական համար՝ սովորելով համագործակցել:
4. Խաղի վերջում անցկացրեք փոքր զրույց՝ «Ի՞նչ հույզեր արտահայտեցիք», «Ինչպե՞ս էիք հասկացնում միմյանց ձեր հույզերի մասին»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Խոսեք երեխաների հետ հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ինչպիսի՞ն էր երաժշտությունը, որը դու նվագեցիր:
- Ո՞ր հույզդ արտահայտեցիր նվագելով:
- Ինչպե՞ս էիք աշխատում որպես թիմ:
- Երաժշտությունը քեզ օգնո՞ւմ է հանգստանալ կամ ուրախանալ:



Խորհուրդներ

- Հիշեցրեք երեխաներին, որ երաժշտությունը ճիշտ կամ սխալ չէ. ամեն մեկն իր ձևով է զգում ու արտահայտում այն:
- Խրախուսեք լսել միմյանց նվագը և հարգել ընկերների կատարումը:
- Կարող եք խաղը սկսել դանդաղ տեմպերով և աստիճանաբար արագացնել տեմպը՝ զարգացնելով ուշադրությունը և ինքնակառավարումը:
- Ապահովեք հանգիստ մթնոլորտ՝ երաժշտությունը դարձնելով ինքնարտահայտման անվտանգ միջոց:



Աղբյուր

Campbell, P. S. (2010). *Songs in Their Heads: Music and Its Meaning in Children's Lives*. Oxford University Press.

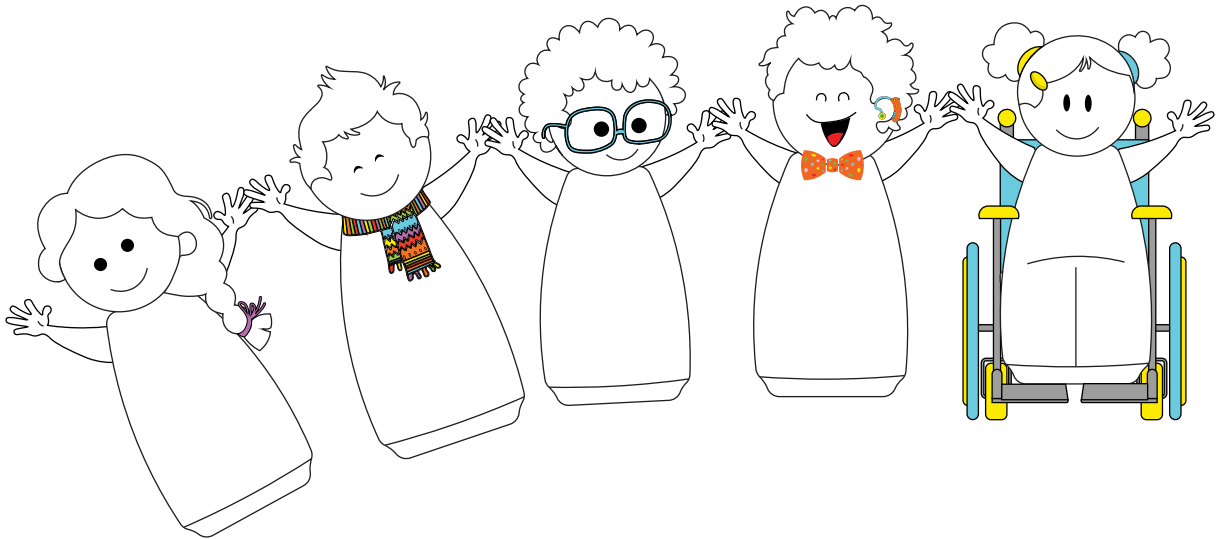


Ինքնանդրադարձ

- Ի՞նչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ի՞նչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆ 14. Հաղորդակցվում են

խաղալով



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Թղթե դիմակներ»

20 րոպե



Ինքնաներդարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ,
փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասուր»



Թնամատիկ վարժություն «Թղթն դիմակներ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	20 րոպե	- Թղթե ավսեններ - Մարկերներ - Գունավոր թղթեր - Մկրատ - Սոսինձ - Ժապավեններ - Փայտիկներ դիմակները բռնելու համար (կարող են լինել նաև պաղպաղակի փայտիկներ)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքը պարզ և ստեղծագործական միջոց է՝ օգնելու երեխաներին հույզերը ճանաչելու, արտահայտելու և խաղի միջոցով դրանք ներկայացնելու համար: Երեխաները թղթե ավսեններից պատրաստում են դիմակներ՝ տարբեր հույզեր արտահայտող դեմքերով (ուրախ, տխուր, զարմացած, բարկացած և այլն):



Նպատակներ

- Օգնել երեխաներին ճանաչել և տարբերել հիմնական հույզերը (ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ, զարմանք):
- Զարգացնել մանր մոտորիկական, ստեղծագործականությունն ու երևակայությունը:
- Խթանել ինքնարտահայտումը և հաղորդակցությունը:
- Ստեղծել խաղային հնարավորություն՝ հույզերը վերհանելու և վերլուծելու համար:

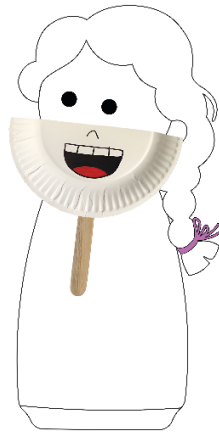


Քայլեր

1. Տրամադրեք բոլոր անհրաժեշտ նյութերը:
2. Զրուցեք հույզերի մասին. ի՞նչ է հույզը: Օրինակ բերեք ուրախություն, տխրություն, զայրույթ արտահայտող դեմքերը: Քննարկեք, թե

ինչպես են մարդիկ ցույց տալիս այդ հույզերը դեմքի արտահայտությամբ:

3. Օգնեք, որպեսզի երեխաները պատրաստեն դիմակները. նրանք յուրաքանչյուր ափսեի վրա նկարում կամ փակցնում են համապատասխան հույզն արտահայտող աչքեր, բերան, հոնքեր: Կարող են նաև գունավորել կամ զարդարել դիմակները:
4. Օգնեք, որպեսզի երեխաները պատրաստեն դիմակի բռնակները. սոսնձեք փայտիկը դիմակի հետևի մասում այնպես, որպեսզի երեխան կարողանա պահել այն դեմքին:
5. Խաղացեք երեխաների հետ. խրախուսեք նրանց ներկայացնել դիմակը՝ արտահայտվելով վերջինիս համապատասխան հուզականությամբ, ծայնով և մարմնի լեզվով: Երեխաները կարող են ցուցադրել փոքրիկ պատմություններ կամ փոխանակվել դիմակներով:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Խմբային քննարկում կազմակերպեք, խոսեք հույզերի բացահայտման մասին.

- Ի՞նչ հույզ է արտահայտում այս դիմակը:
- Ի՞նչ ես կարծում, ինչո՞ւ է այս մարդը այդպես զգում:
- Երբ դու նման զգացողություն ես ունենում, ի՞նչ ես անում:



Խորհուրդներ

- Պատրաստ եղեք լսել երեխաներին առանց շտապեցնելու:
- Ընդունեք բոլոր պատասխանները առանց գնահատելու, «ճիշտ» կամ «սխալ» պիտակներով որակավորելու:
- Փորձեք կապել երեխաների ասածը իրական իրավիճակների հետ (օրինակ՝ «Հիշում եք, երբ բազում խաղում էինք, և մեկը տխրեց»...):

Խրախուսեք, որ երեխաները միմյանց պատմեն իրենց փորձի մասին՝ ապրումակցումն ամրապնդելու նպատակով:



Աղբյուր

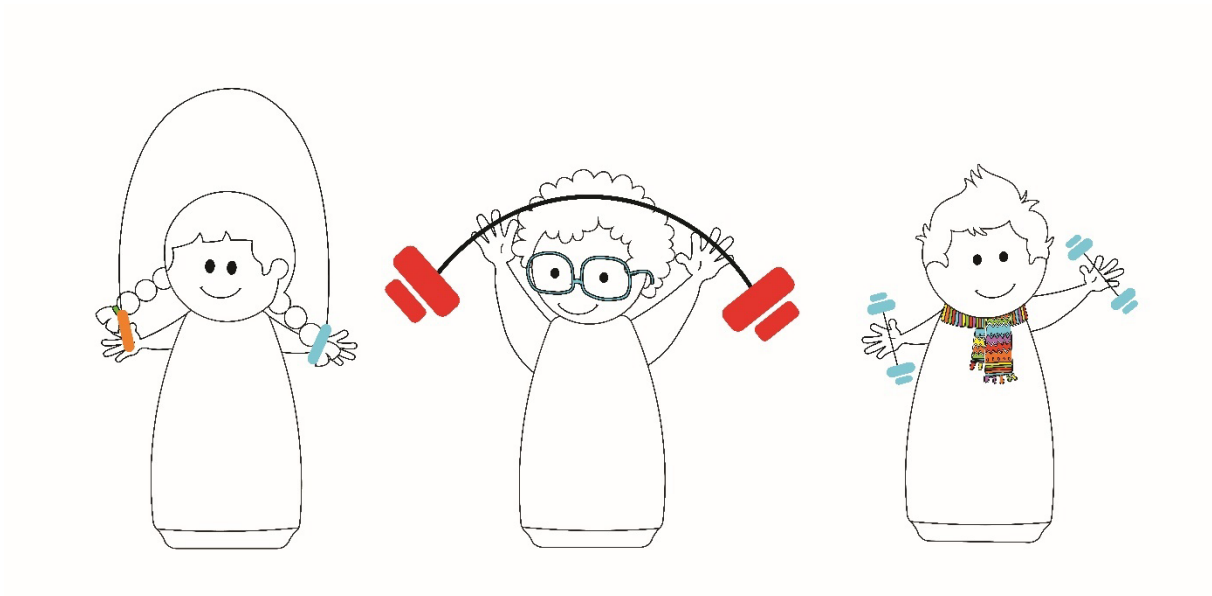
<https://www.notimeforflashcards.com/2011/05/paper-plate-emotion-masks.html>



Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 15. Մենք տարբեր ենք



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Մարդուկ»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ,
փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թեմատիկ վարժություն «Մարդուկ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	20 րոպե	- Պլաստիլին կամ կավ - Գունավոր կոճակներ - Ուլունքներ - Կտորներ - Մաշկի տարբեր գույն ունեցող մարդկանց դեմքի և մարմնի պատկերներ A4 չափի թղթի վրա (նշված պատկերները ներբեռնելու համապատասխան հղումները տրված են վարժության «Աղբյուր» բաժնում):	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժության միջոցով հնարավոր է խոսել բազմազանության, նմանությունների/տարբերությունների մասին, ծավալել քննարկում դրանց շուրջ, ինչպես նաև նպաստել ինքնարտահայտմանը, ինքնագիտակցության բարձրացմանը:



Նպատակներ

- Զարգացնել երեխայի երևակայությունը և ստեղծագործականությունը:
- Զարգացնել մանր մոտորիկական (մատների և ձեռքի ճկունությունը):
- Խթանել ինքնարտահայտումը և ճանաչողությունը (սա ես եմ, ինչպիսի՞ տեսք ունեմ, ի՞նչ եմ զգում):

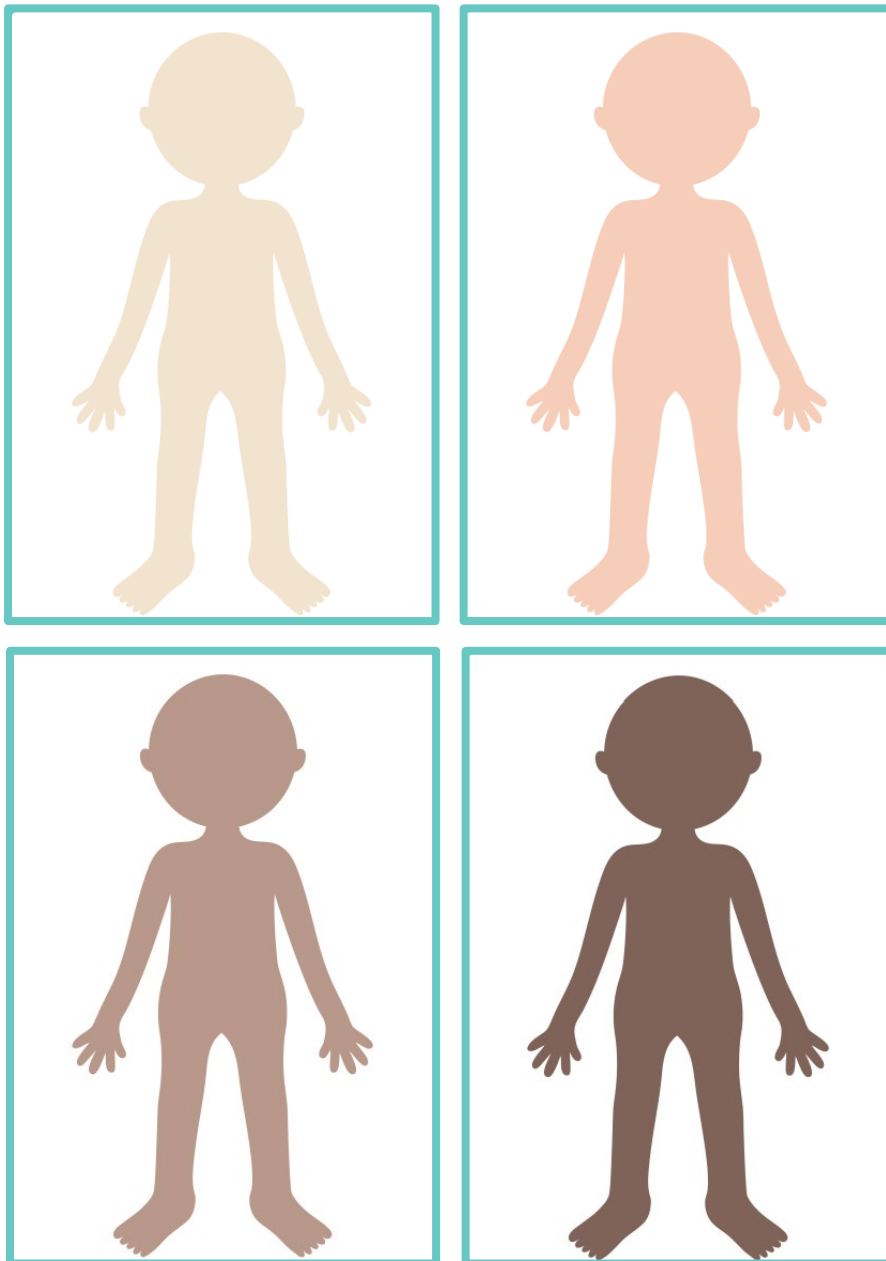
Խոսել բազմազանության, արտաքին տեսքի ու զգացողությունների մասին:

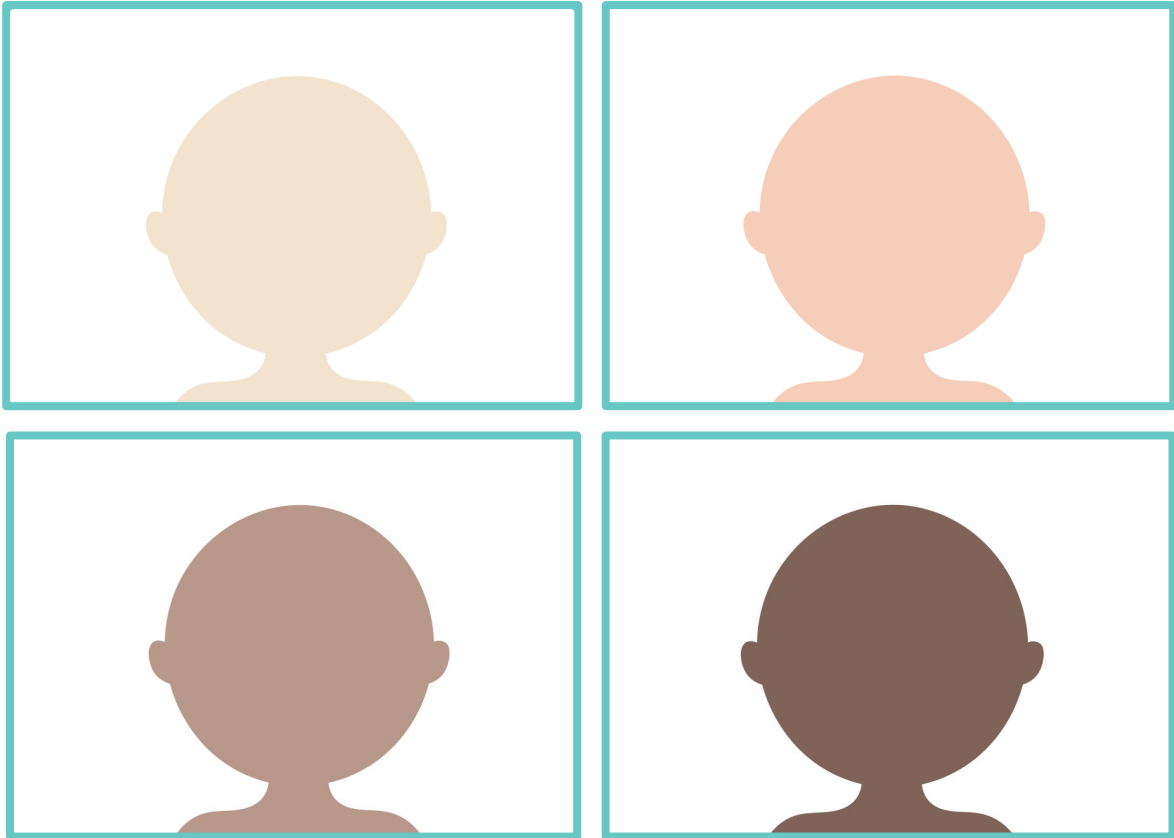


Քայլեր

1. Բաժանեք մաշկի տարբեր երանգներով դեմքի և մարմնի պատկերների տարբերակները. յուրաքանչյուր երեխայի թույլ տվեք, որ ինքն ընտրի իրեն հարմար տարբերակը:

2. Տվեք երեխաներին պլաստիլին կամ կավ, ցանկության դեպքում՝ նաև գունավոր կոճակներ, ուլունքներ, փոքր կտորներ:
3. Օգնեք, որպեսզի երեխաները ստեղծեն իրենց կերպարները. նրանք պլաստիլինով պատրաստում են՝
 - դեմքի մասերը (աչքեր, քիթ, բերան, ականջներ)
 - մազեր (ներկայացնելով տարբեր ոճեր, գույներ)
 - հագուստ, գլխարկներ, ականոցներ, զարդեր:
4. Երեխաները ներկայացնում են իրենց ստեղծած կերպարները, պատմում նրանց մասին.
 - Ի՞նչ է նրա անունը:
 - Ինչպիսի՞ն է նրա տրամադրությունը:
 - Ինչո՞վ է նա նման կամ տարբեր իրենից:





Եկե՛ք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Խմբային քննարկում կազմակերպեք, խոսեք արտաքին տարբերությունների, հույզերի և բազմազանության գեղեցկության մասին:



Խորհուրդներ

- Խրախուսեք երեխաներին «փորձարկել» մաշկի տարբեր երանգներ, մազերի ոճեր ու հագուստի տարբերակներ:
- Ուշադրություն դարձրեք երեխաների պատմություններին իրենց ստեղծած կերպարների վերաբերյալ:
- Խոսեք երեխաների հետ հույզերի մասին՝ կապելով դրանք իրենց կերպարների տեսքի և իրենց ստեղծած պատմության հետ:
- Խրախուսեք համագործակցությունը. երեխաները կարող են ստեղծել կերպարներ զույգերով կամ փոքր խմբերով:

Տեղադրեք պատրաստի աշխատանքները ցուցափեղկի վրա կամ ստեղծեք «Մեր փոքրիկ հերոսները» անկյուն:



Աղբյուր

<https://picklebums.com/people-play-dough-mats/>

Դեմքերի պատկերները ներբեռնելու համար սեղմել [այստեղ](#):

Մարմնի պատկերները ներբեռնելու համար սեղմել [այստեղ](#):

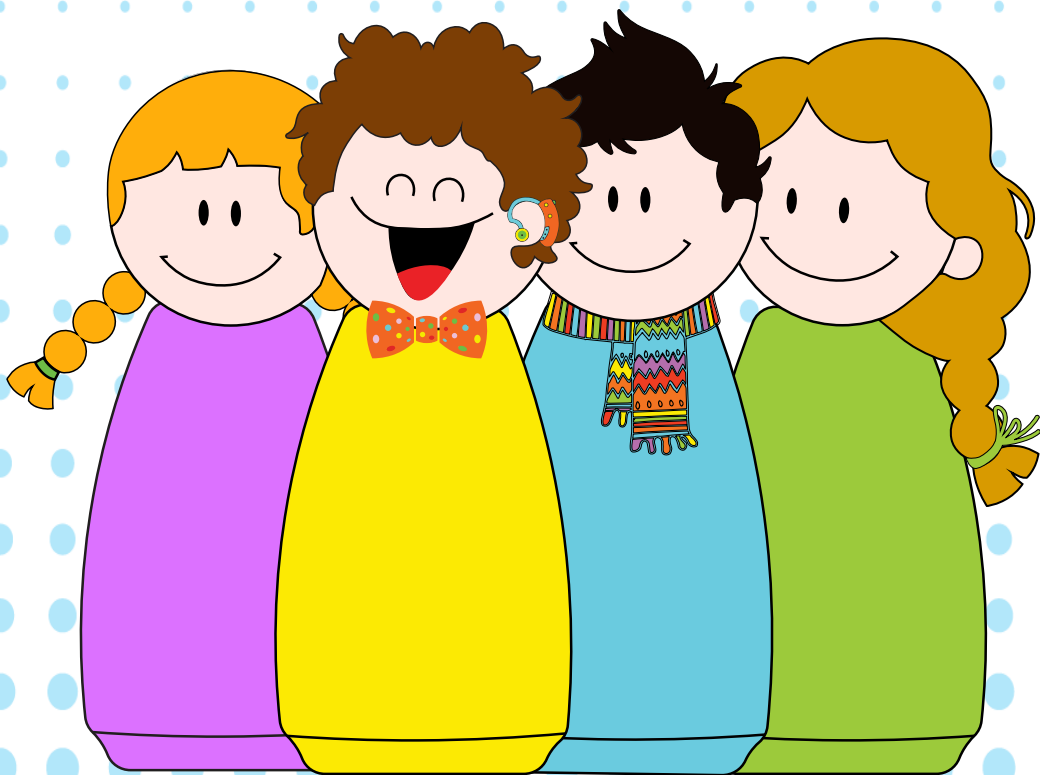


Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

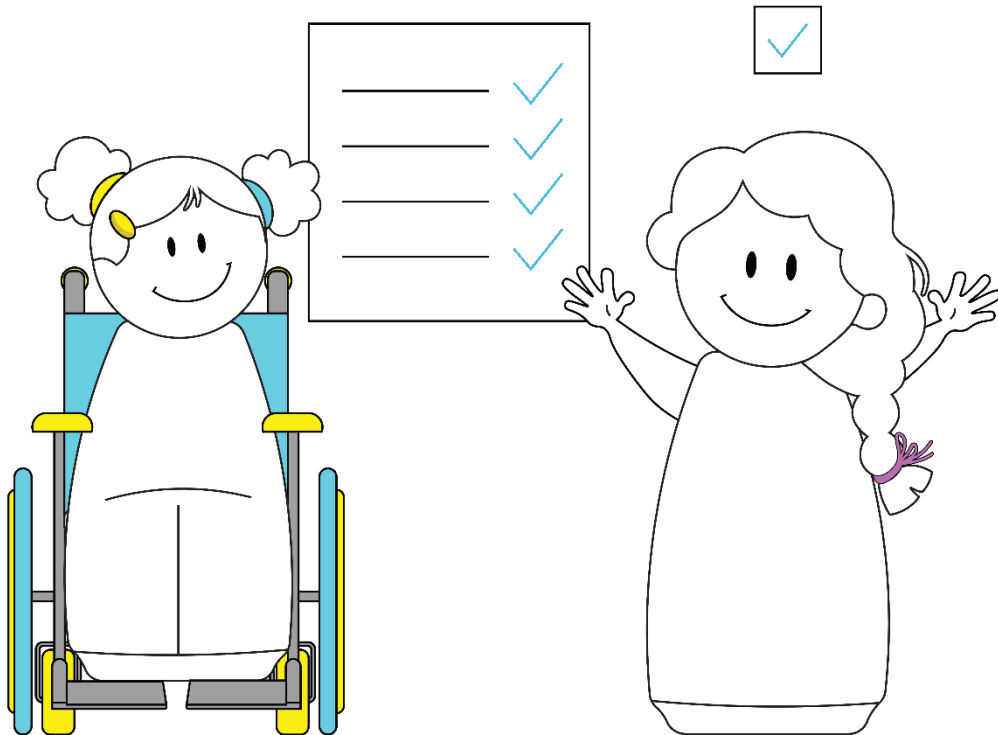
ՄՈԴՈՒԼ Ե.

«Ռիսակայող վարքագծի սոցիալիզացում»



ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ 16. ԱՆՀԱՆԳԱՏՈՒԹՅԱՆ ՂԵՄԱԴՐՈՒՄ

ԽՈՍՏՈՒՄ ԵՄ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Անհանգստության տիկնիկ»

20 րոպե



Ինքնաներդարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ,
փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնանուն»



Թնսատիկ վարժություն «Անհանգստության տիկնիկ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Տիկնիկային գործունեություն	25 րոպե	- Փայտյա փոքրիկ ձողիկներ (փայտե ձողիկներ, լուցկու կամ ծղոտե ձողիկներ) - Գունավոր թելեր, ժապավեններ - Տեքստիլ մնացորդներ, զգեստի կտորներ - Փոքրիկ փայտե ուլունքներ (մարմնի և գլխի համար) - Մարկերներ, աչքեր (կաշուն) - Սոսինձ, մկրատ	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքի միջոցով երեխաներին բացատրում են, որ անհանգստանալը նորմալ է, սակայն կարևոր է սովորել, թե ինչպես կարելի է կառավարել անհանգստությունները, խորհրդանշական առարկաները («անհանգստության տիկնիկները») ինչպես կարող են օգնել երեխաներին այդ հարցում, և երեխաներն ինչպես կարող են դրանց միջոցով ավելի ապահով զգալ իրենց:



Նպատակներ

- Օգնել երեխաներին ճանաչել և խոսել իրենց անհանգստությունների մասին:
- Զարգացնել ինքնակարգավորման և ինքնօգնության ռազմավարությունները:
- Զարգացնել երևակայությունը, մանր մոտորիկական և ստեղծարարությունը:
- Երեխաներին ներկայացնել անհանգստությունը՝ որպես նորմալ և տարածված զգացողություն:
- Սովորեցնել երեխաներին ճանաչել և արտահայտել իրենց անհանգստությունները:



Քայլեր

1. Խոսքը երեխաների հետ այն մասին, որ երբեմն բոլորս էլ անհանգստանում ենք, և դա նորմալ է: Կարևոր է սովորել, թե ինչպես կարող ենք մեզ օգնել, երբ անհանգստանում ենք:
2. Պատմեք պատմություն փոքրիկ Բիլլիի մասին. Բիլլին մի փոքրիկ տղա է, ով շատ բաների համար է անհանգստանում: Նա անհանգստանում է՝ մտածելով, որ ծնողները կուշանան, որ կկոտորի իր խաղալիքը, որ ինչ-որ բան կարող է վնասել իրեն և այլն: Բիլլին չի կարողանում քնել անհանգստության պատճառով: Մի օր, երբ նա գիշերելու է գնում իր տատիկի տանը, տատիկը տեսնում է, որ Բիլլին տխուր է ու շատ անհանգիստ: Տատիկը նրան տալիս է «անհանգստության տիկնիկներ» (Worry Dolls) և բացատրում, որ ինքը կարող է իր անհանգստությունների մասին պատմել այդ փոքրիկ տիկնիկներին նախքան քնելը: Տիկնիկները «կվերցնեն» այդ անհանգստությունները, և Բիլլին կկարողանա հանգիստ քնել: Բիլլին փորձում է դա և նկատում, որ իսկապես ինքը լավ է զգում և շատ հանգիստ քնում է: Նա սկսում է ավելի վստահ և հանգիստ զգալ իրեն, երբ իր անհանգստությունների մասին խոսում է տիկնիկների հետ:
3. Ներկայացրեք տիկնիկների պատրաստման գործընթացը՝ որպես յուրօրինակ, անձնական միջոց՝ անհանգստությունները «փարատելու» համար:
4. Երեխաները պատրաստում են իրենց «անհանգստության տիկնիկները»՝ գունավոր թելերով փաթաթելով փայտե ձողիկները, ավելացնելով գլուխ, աչքեր և հագուստ:
Պատրաստման քայլեր.
 - Ամրացնում ենք գլուխը:
 - Թելով փաթաթում ենք մարմինը:
 - Կտորից պատրաստում ենք հագուստ:
 - Նկարում ենք դեմքը:
 - Ամեն գիշեր կամ ըստ անհրաժեշտության պատմում ենք տիկնիկին մեր անհանգստությունների մասին:
5. Երբ տիկնիկները պատրաստ են, խրախուսեք երեխաներին ասել կամ մտածել, թե ինչ անհանգստության մասին կարող են «պատմել» իրենց տիկնիկին քնելուց առաջ կամ հանգստանալու պահին:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Հարցեր քննարկման համար

- Ինչ է անհանգստությունը:
- Դուք երբ եք անհանգստանում:
- Ինչից էր անհանգստանում Բիլլին:
- Ո՞վ օգնեց Բիլլին: Ինչպե՞ս:
- Դուք ինչ կարող եք ասել ձեր տիկնիկին, եթե ունենաք նման մեկը:
- Երբ դուք անհանգստանում եք, ինչ կարող եք անել:
- Ի՞նչ այլ եղանակներ գիտեք անհանգստությունը թեթևացնելու համար:



Խորհուրդներ

- Տիկնիկը խորհրդանշական գործիք է, ոչ թե կախարդական լուծում:
- Կարևոր է նաև զրույցը մեծահասակների հետ:
- Խրախուսեք երեխաներին նաև ձեզ պատմել իրենց հույզերի մասին:
- Օգտագործեք սա որպես *նրբանկալ միջավայր ստեղծելու* և սոցիալ-հուզական գրագիտություն զարգացնելու հնարավորություն:



Աղբյուր

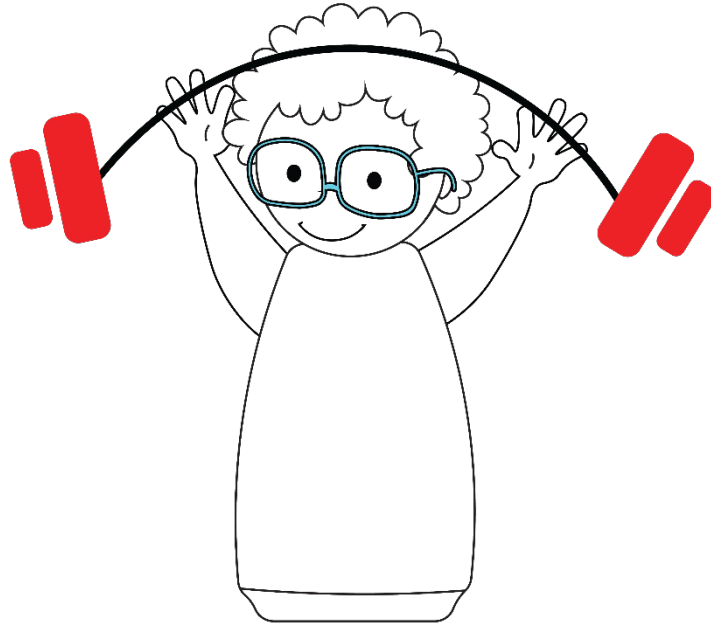
<https://happyhooligans.ca/homemade-worry-dolls/>



Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՀԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 17. ԵՍ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԵՄ ԿԱՌԱՎԱՐՆԷ ԻՈՒՂՆԵՐՍ



Ողջույնի վարժություն

«Շարժում-անձնանուն»

10 րոպե



Թեմատիկ վարժություն

«Զգայական շշեր»

20 րոպե



Ինքնանդրադարձ

Անդրադարձ սեփական և խմբի
գործողություններին,
ձեռքբերումներ,
փոփոխություններ

5 րոպե



Գործողություններ
շաբաթվա ընթացքում
իրականացնելու համար

Ձեռքբերումների ամրապնդում

Նախա-
տեսված չէ:



Ողջույնի վարժություն «Շարժում-անձնասույն»



Թնստատիկ վարժություն «Զգայական շշեր»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռելաքսացիոն գործունեություն	20 րոպե	- Միջին չափի թափանցիկ պլաստիկ շշեր (կափարիչով) - Ջուր - Սննդային ներկեր կամ գունավոր թանաք - Փայլեր, կոճակներ, ուլունքներ	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս պարզ, բայց արդյունավետ խաղն օգնում է երեխաներին ճանաչել և հասկանալ տարբեր զգացողություններ, հույզեր: Այն խթանում է զգայական ընկալումը, զարգացնում ինքնաճանաչողությունը, հրաշալի գործիք է հատկապես այն երեխաների համար, որոնք այս կամ այն պատճառով դժվարանում են իրենց հույզերի մասին խոսել:



Նպատակներ

- Ճանաչել և տարբերակել սեփական հույզերը:
- Ճանաչել և տարբերակել այլոց հույզերը:
- Զարգացնել խոսքային հմտությունները:
- Զարգացնել ինքնակարգավորման հմտությունները:
- Զարգացնել մանր մոտորիկական:



Քայլեր

Տարբերակ 1

1. Ներկայացրեք խաղը. «Այսօր մենք սովորելու ենք խոսել հույզերի մասին: Երբեմն մեզ շատ ուրախ ենք զգում, երբեմն՝ տխուր, երբեմն էլ՝ զայրացած: Իսկ ի՞նչ անենք, որ ավելի լավ հասկանանք, թե ինչ ենք զգում: Դրա համար մենք ունենք հատուկ շշեր: Յուրաքանչյուր շիշ պատմում է մի որոշակի հույզի, զգացողության մասին: Եկեք միասին ուսումնասիրենք դրանք»:
2. Նստեցրեք երեխաներին շրջանով: Յուրաքանչյուր շշերը մեկը մյուսի հետևից: Ասեք, որ յուրաքանչյուր շիշ ներկայացնում է մեկ հույզ:

Յուրաքանչյուր երեխայի հերթով տվեք շերտ՝ ուսումնասիրելու համար (թափահարել, պտտեցնել, դիտել գույների շարժումը):

3. Ներկայացրեք շերտը.

Կարմիր շիշ (Չայրույթ)

«Այս շիշը կարմիր է ու շատ փայլուն: Երբեմն, երբ զայրացած ենք լինում, ներսում կարծես փոթորիկ է: Կարող եք պատմել, թե ինչից եք երբևէ զայրացել»:

Հույզի արտահայտման դրական եղանակներ: Կարելի է խորը շնչել: Կարելի է ասել՝ «Ես զայրացած եմ»:

Կապույտ շիշ (Տխրություն)

«Այս կապույտ շիշը լի է դանդաղ շարժվող փայլերով: Երբ տխուր ենք լինում, մեզ կարող է ծանր ու դանդաղ թվալ ամեն ինչ: Երբ եք դուր տխրել»:

Հույզի արտահայտման դրական եղանակներ: Կարելի է կիսվել զգացմունքով: Կարելի է նկարել:

Դեղին շիշ (Ուրախություն)

«Այս դեղին շիշը շատ պայծառ է, կարծես արև լինի: Երբ ուրախ ենք լինում, ուզում ենք վազել, ծիծաղել: Ինչն է ձեզ ուրախացնում»:

Հույզի արտահայտման դրական եղանակներ: Կարելի է կիսվել ուրախությամբ: Կարելի է պարել:

Կանաչ շիշ (Հանգստություն)

«Այս կանաչ շիշը շատ խաղաղ է, շարժումները շատ մեղմ են: Երբ հանգիստ ենք, մարմինն ու միտքը լուռ են: Ինչպե՞ս կարող ենք օգնել մեզ հանգստանալ»:

Հույզի արտահայտման դրական եղանակներ: Կարելի է խաղաղ մնալ: Կարելի է լսել մեղմ երաժշտություն:

Մանուշակագույն շիշ (Վախ)

«Այս մանուշակագույն շիշը խորհրդավոր է: Երբեմն վախենում ենք: Ինչ եք անում, երբ վախենում եք: Ո՞վ է օգնում ձեզ»:

Հույզի արտահայտման դրական եղանակներ: Կարելի է դիմել մեծահասակին: Կարելի է գրկել սիրելի խաղալիքը:

Տարբերակ 2 (կիրառելի է 4–6 տարեկանների դեպքում)

Հարցրեք երեխաներին՝ ցույց տալով այս կամ այն շիշը.

- Երբ ես զգում քեզ այնպես, ինչպես ցույց է տալիս այս շիշը:
- Ինչպիսի՞ դեպք ես ունենում, երբ զայրանում ես:
- Ինչ ես անում, երբ տխուր ես:
- Ինչպե՞ս է այս շիշը շարժվում:
- Ինչ է քեզ հիշեցնում այս շիշը:

Տարբերակ 3 (կիրառելի է 4–6 տարեկանների դեպքում)

Ներկայացրեք կարճ պատմություն կամ իրավիճակ, օրինակ՝ «Մի անգամ փոքրիկ Ջուլիան գնաց խաղալու և կորցրեց իր սիրելի գիրքը: Նա սկսեց փնտրել, բայց չէր գտնում: Ինչ շիշ կընտրեք, որ ցույց տաք, թե Ջուլիան ինչ է զգում»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Հիշեցրեք երեխաներին, որ բոլոր հույզերը նորմալ են: Կարևոր է հասկանալ, ընդունել և ճիշտ արտահայտել դրանք:



Խորհուրդներ

- Եթե երեխան, հաշմանդամությամբ կամ կրթության և զարգացման առանձնահատուկ պայմանների կարիքով պայմանավորված, չի կարողանում արտահայտվել, ապա աջակցեք նրան, թույլ տվեք միայն մատնանշելով ներկայացնել իր տեսակետը:
- Կարելի է օգտագործել նաև պատմություններ կամ իրավիճակներ, որտեղ երեխաներն իրենք են փորձում հորինել պատմություն իրենց իսկ կողմից ընտրված շշին համապատասխան:
- Կարող եք խաղի վերջում կատարել շնչառական վարժություններ՝ հանգստանալու և լիցքաթափվելու համար:



Աղբյուր

<https://lallymom.com/emotions-discovery-bottles-inspired-by-disneys-inside-out/>

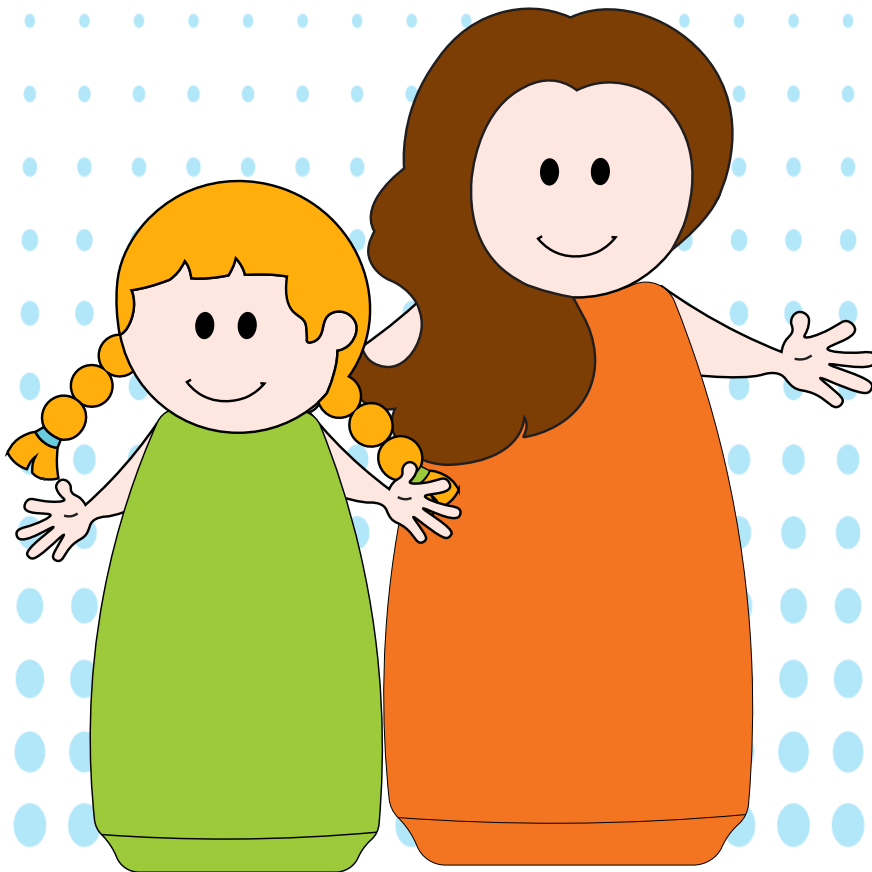


Ինքնանդրադարձ

- Ինչն էր կարևոր այսօր ձեզ համար:
- Ինչ կպատմեք ձեր ծնողներին այսօր:

ՄՈԴՈՒԼ 7.

«Ծնողների և խնամողների ներգրավում»



ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒՄ 1. Ես հասկանում եմ երեխայիս

Թեմատիկ վարժություն	Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Երեխայիս աչքերով	Ռեկաքսացիոն գործունեություն	35 րոպե	- Թուղթ - Գրիչներ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժությունը օգնում է ծնողներին փորձել տեսնել աշխարհը իրենց երեխայի աչքերով: Երբ մենք փորձում ենք ընկալել երեխայի հույզերն ու փորձառությունները նրա տեսանկյունից, մեր արձագանքները դառնում են ավելի նուրբ, ըմբռնող և աջակցող:

Վարժության միջոցով ծնողները հնարավորություն կստանան խորհել իրենց երեխայի ուրախությունների, վախերի և կարիքների մասին, բացահայտել, թե երբ են առավել լավ արձագանքում երեխայի հույզերին և ինչպես կարող են առավել աջակցող լինել տարբեր իրավիճակներում:



Նպատակներ

- Օգնել ծնողներին դիտել իրավիճակները երեխայի տեսանկյունից:
- Հարգացնել ապրումակցման հմտությունը:



Քայլեր

1. Ծնողները նստում են շրջանով: Վարողը հարցնում է. «Ըստ ձեզ՝ ինչպե՞ս է ձեր երեխան իրեն զգում տանը, ուսումնական հաստատությունում, խաղալու ժամանակ: Մտածե՛ք այս մասին և փորձե՛ք շարունակել հետևյալ արտահայտությունները. «Իմ երեխան ուրախանում է, երբ...», «Իմ երեխան վախենում է, երբ...», «Երբ իմ երեխան լաց է լինում, ես...», «Երբ ես նայում եմ իմ երեխային, ես տեսնում եմ...»:
2. Այնուհետև զույգերով կիսվում են և քննարկում, թե որքանով են ծնողներն արձագանքում երեխայի հույզերին: *Ինքնավերլուծությանը միտված հարցեր ծնողի համար (հարմար է լրացնել անհատապես կամ զույգով).*
 - Երբ լրացնում էիք արտահայտությունները («Իմ երեխան ուրախանում է, երբ...», «Երբ իմ երեխան լաց է լինում, ես արձագանքում եմ...»), ո՞ր արտահայտությունը Ձեզ ամենաշատը հուզեց: Ինչո՞ւ:

- Ձեր կարծիքով՝ այդ արտահայտությունները որքանո՞վ են համապատասխանում երեխայի իրական փորձին:
- Երբևէ փորձե՞լ եք դիտել իրավիճակը երեխայի տեսանկյունից: Ի՞նչ նկատեցիք:
- Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչը կարող է երեխայի համար դժվար լինել տարբեր միջավայրերում:
- Ի՞նչ եք կարծում՝ ո՞ր պահերին և ո՞ր միջավայրում է երեխան ամենաշատը զգում ձեր աջակցությունը:
- Ո՞ր պահերին կամ ո՞ր միջավայրում է հնարավոր, որ երեխան իրեն միայնակ զգա, նույնիսկ եթե դուք նրա մոտ եք:
- Երբ երեխան վախենում, բարկանում կամ հիասթափվում է, դուք ի՞նչ եք անում: Ի՞նչը կցանկանայիք անել այլ կերպ:
- Երեխայի հույզերից ու զգացողություններից ո՞րը կամ ի՞նչը կուզեիք փոխել կամ ավելի լավ հասկանալ:

Ընդհանուր խմբում քննարկման ընթացքում ծնողները կիսվում են, իսկ վարողը գրանցում է հիմնական մտքերը:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Փորձեք անկեղծ լինել ինքներդ ձեր հանդեպ: Ձեր պատասխանները ճիշտ կամ սխալ չեն. կարևոր է, որ արտահայտեք ձեր իրական մտքերն ու զգացողությունները:
- Մի շտապեք պատասխանել: Թույլ տվեք ձեզ մի պահ լռել, մտածել և պատկերացնել երեխայի աչքերով տեսած աշխարհը:
- Հիշեք՝ նպատակն է հասկանալ ձեր արձագանքները, ոչ թե գնահատել կամ քննադատել դրանք:
- Ուշադրություն դարձրեք ոչ միայն երեխայի գործողություններին, այլև ձեր ներքին արձագանքին: Ի՞նչ եք զգում, երբ պատկերացնում եք ձեր երեխայի վախերը, ուրախությունը կամ հիասթափությունը:
- Հավատացեք, որ փոքրիկ փոփոխություններն էլ մեծ ազդեցություն ունեն: Երեխան շատ լավ զգում է, երբ նրան տեսնում և լսում են:
- Կիսվելիս եղեք ուշադիր նաև այլ ծնողների փորձի հանդեպ: Հաճախ մենք սովորում ենք միմյանց պատմություններից:



Խորհուրդներ

- **Ստեղծեք վստահելի և ընդունող մթնոլորտ:** Վարժության հաջողությունը մեծապես կախված է նրանից, թե որքանով են ծնողներն իրենց անկաշկանդ և ազատ զգում: Սկզբում ներկայացրեք վարժության նպատակը ջերմ, չպարտադրող տոնով՝ ընդգծելով, որ սա ոչ թե ճիշտ-սխալ գտնելու, այլ հասկանալու և կապ հաստատելու փորձ է:
- Թեև թեման զգայուն է, հնարավորինս պահպանեք ջերմ, ընկերական մթնոլորտ՝ թույլ տալով ծնողներին զգալ, որ իրենք միայնակ չեն իրենց հարցերում և փորձառություններում:
- **Մի փորձեք ուղղել կամ գնահատել ծնողների պատասխանները:** Հարգեք յուրաքանչյուրի տեսակետը՝ առանց վերլուծելու կամ մեկնաբանելու, որը կխրախուսի ծնողներին լինել հնարավորինս անկեղծ: Եթե ինչ-որ պատասխան դրդում է խմբային քննարկման, ուղղորդիր հարցերով, ոչ թե կարծիքով:
- **Ուշադիր եղեք զգայուն թեմաներին:** Հնարավոր է՝ վարժությունն արթնացնի անձնական հիշողություններ կամ մեղքի զգացողություն: Նման դեպքում առաջարկիր հանգիստ լռություն, ոչ պարտադրված խոսք կամ ընդմիջում:
- **Համառոտ գրեք ծնողների արտահայտած հիմնական մտքերը:** Դրանք կօգնեն ամփոփման փուլում ներկայացնել ընդհանուր ձևակերպումներ՝ առանց անհատներին մատնանշելու, բայց ընդգծելով խմբի հավաքական մտքերը:
- **Ամփոփման խոսքում կենտրոնացեք հույսի և աճի հնարավորության վրա:** Շնորհակալություն հայտնեք ծնողներին մասնակցության համար և հիշեցրեք՝ հենց այսպիսի հարցերը տալով է սկսվում ավելի խորը կապը երեխայի հետ:



Աղբյուր

AMURT and SKUS Facilitator's Guide for Psychosocial Support Activities, Version 1.4, 2020

ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒՄ 2. Ես իմ երեխայի առաջին աջակցողն եմ

Թեմատիկ վարժություն	Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Իմ երեխային աջակցողը ես եմ	Ռեկաքսացիոն գործունեություն	35 րոպե	- Թուղթ - Գրիչներ - գունավոր մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժությունը ծնողներին հնարավորություն է տալիս անդրադառնալ այն պահերին, երբ իրենք իսկապես եղել են իրենց երեխայի կողքին՝ որպես աջակցող, լսող և ուժ տվող մեծահասակ: Հաճախ հենց այդ պարզ ու մարդկային պահերն են, որ ձևավորում են երեխայի վստահությունը աշխարհի ու մարդկանց հանդեպ: Այս վարժությունն օգնում է արժևորել այդ պահերը, ամրապնդել դրական ծնողավարման փորձը և մտածել՝ ինչպես կարող են դրանք կրկնվել կամ ամրապնդվել:



Նպատակ

Խթանել ծնողական ինքնագիտակցումը երեխայի հուզական կարիքներին արձագանքելու գործընթացում՝ վերհանելով աջակցության դրական փորձառություններն ու ձևավորելով շարունակականության ներքին մոտիվացիա:



Քայլեր

1. Յուրաքանչյուր ծնող նկարում կամ նկարագրում է մի դեպք, երբ աջակցել է իր երեխային:
2. Ծնողները զույգերով կիսվում են այդ պատմություններով:
3. Կազմակերպվում է քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.
 - Հիշեք մի պահ, երբ զգացիք, որ իսկապես օգնում եք ձեր երեխային: Ի՞նչ արեցիք:
 - Ի՞նչն էր այդ պահին ձեզ ուժ և ինքնավստահություն տալիս:
 - Ի՞նչն է ձեզ խանգարում երբեմն աջակցելու ձեր երեխային:
 - Ինչպե՞ս կարող եք այդ փորձը կրկնել կամ ամրապնդել:

Վարողն ամփոփում է վարժությունը՝ ընդգծելով տարբեր ձևերը, որոնցով ծնողներն աջակցում են երեխաներին:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Կարելի է ծնողներին հարցնել. «Ի՞նչ կանեք հաջորդ անգամ, եթե հայտնվեք ձեր նկարագրած իրավիճակներում»:
- Ի՞նչ եք նորովի հասկացել ձեր՝ որպես ծնողի արձագանքների և ներկայության ազդեցության մասին այս վարժության արդյունքում:
- Ի՞նչ կփորձեք անել այս շաբաթ՝ երեխայի հույզերին ավելի հասանելի եղանակով արձագանքելու համար:



Խորհուրդներ

- Սկսեք անձնական օրինակով (կամ մոդելային պատմությամբ): Որպես վարող՝ դուք կարող եք (ցանկության դեպքում) սկսել ձեր փորձառությունից մի փոքրիկ ու պարզ պատմությամբ՝ օրինակ՝ «Երբ իմ երեխան առաջին անգամ դժվարություն ունեցավ ընկերների հետ խաղի ժամանակ, ես պարզապես նստեցի նրա կողքին...»: Սա կօգնի ջերմացնել մթնոլորտը և մեղմել ծնողների հուզական լարվածությունը:
- Հիշեցրեք՝ աջակցությունը բազմաձև է: Պարտադիր չէ, որ աջակցությունը հերոսական արարք լինի: Երբեմն դա պարզապես լսելն է, լռությունից չվախենալը, ժպտալը կամ երկու բառ ասելը՝ «Ես քեզ լսում եմ»:
- Շնորհակալություն հայտնեք ծնողներին մասնակցության համար:



Աղբյուր

AMURT and SKUS Facilitator's Guide for Psychosocial Support Activities,
Version 1.4, 2020

ՀԱՍՈՒՊՈՒՄ 3. ԵՍ Նշանակալի դեր ունենմ երեխայիս

կյանքում

Թեմատիկ վարժություն	Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Իմ մանկության մեծահասակը	Ռելաքսացիոն գործունեություն	35 րոպե	- Թուղթ - Գրիչներ



Ընդհանուր ակնարկ

Յուրաքանչյուրիս կյանքում եղել է գոնե մեկ մեծահասակ, ով մեզ ընդունել է առանց պայմանների, ով իր ներկայությամբ մեզ տվել է վստահության, արժևորված լինելու և սիրով պաշտպանված զգալու հնարավորություն: Այս վարժության ընթացքում ծնողները հնարավորություն կունենան մտովի վերադառնալ իրենց մանկության այդ հիշարժան փորձառություններին, խորհել, թե ինչն է իրենց օգնել այդ ժամանակ զգալ ապահով ու լավ, և ինչպես այս հիշողությունը կարող է դառնալ ներշնչում՝ իրենց սեփական երեխային նույնպիսի ընդունում, սեր ու աջակցություն փոխանցելու համար:



Նպատակներ

- Զարգացնել ծնողի ներհայեցողությունը (օգնել ծնողին գիտակցել սեփական կյանքի ընթացքում ունեցած զգայական կարևոր փորձառությունները՝ կապված հարգանքի, ընդունման և աջակցության զգացման հետ):
- Արթնացնել սեփական կյանքում նշանակալի մեծահասակի ու նրա ազդեցության գիտակցության վերաբերյալ հիշողությունները:



Քայլեր

1. Ստեղծեք հանգիստ, մտածելու համար նպաստավոր միջավայր և առաջարկեք մասնակիցներին լռության մեջ կամ մեղմ երաժշտության ներքո խորհել հետևյալ հարցերի շուրջ.
 - Երբ դուք փոքր էիք, ո՞վ էր այն մեծահասակը, որը ձեզ հարգանքով էր վերաբերվում:
 - Ինչպե՞ս էր նա արտահայտում իր հարգանքը:
 - Ի՞նչ էր նա անում, որն օգնում էր ձեզ հանգիստ կամ արժևորված զգալ:

- Հիմա, երբ հիշում եք նրան, ինչի՞ց եք ձեզ պաշտպանված կամ ուժեղ զգում:
- 2. Ցանկության դեպքում մասնակիցներին առաջարկեք խմբում կիսվել իրենց մտքերով առանց քննարկման կամ գնահատական տալու:
- 3. Ծնողներին տվեք կոնկրետ հարց խորհելու համար. **«Ի՞նչ կարող եմ ես փոխանցել իմ երեխային այս հիշողությունից»:**
Քննարկումը կարող է լինել բաց, օրինակներով լի, հուզառատ:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

- Ընդգծեք, որ մենք բոլորս մեծահասակներ ենք ինչ-որ մեկի կյանքում. մեր ներկա պահվածքը կարող է դառնալ հիշողություն մեր երեխաների ապագայի համար:
- «Ի՞նչ հատկանիշներ ունեւ այդ մեծահասակը, որ դուք մինչ օրս հիշում եք նրան ջերմությամբ»:
- «Ի՞նչը կուզենայիք վերցնել այդ հարաբերությունից ու բերել ձեր ծնողական աշխարհ»:
- «Ի՞նչ եք հասկանում այդ մեծահասակի վերաբերմունքի մասին այսօր, ինչը գուցե չէիք հասկանում փոքր տարիքում»:



Խորհուրդներ

Հնարավորության դեպքում ինքներդ ունեցեք «պատրաստի հիշողություն», որը կարող եք պատմել՝ որպես մոդելային պատասխան: Սա կմոտիվացնի, կօգնի մասնակիցներին խիզախել ու արտահայտվել:



Աղբյուր

AMURT and SKUS Facilitator's Guide for Psychosocial Support Activities,
Version 1.4, 2020

ՀԱՆՈՒՊՈՒՄ 4. ԵՍ գիտեմ ինչպես աջակցել

Թեմատիկ վարժություն	Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Աջակցության ցանց	Ռեկաքսացիոն գործունեություն	35 րոպե	- Թուղթ - Գունավոր մատիտներ, գրիչներ



Ընդհանուր ակնարկ

Ծնողական ճանապարհը լի է պատասխանատվությամբ, հոգատարությամբ և երբեմն՝ մենակության զգացումով: Սակայն ոչ մի ծնող պարտավոր չէ ամեն ինչ հաղթահարել միայնակ: Այս վարժության ընթացքում ծնողները հնարավորություն կունենան պատկերացնել իրենց աջակցության ցանցը՝ մարդիկ, կառույցներ և կապեր, որոնք կարող են իրենց ուժ, խորհուրդ կամ օգնություն տրամադրել: Երբ այդ ցանցը տեսանելի է դառնում, աջակցություն խնդրելն ավելի հեշտ է դառնում:



Նպատակներ

- Օգնել ծնողներին ճանաչել իրենց սոցիալական աջակցող կապերը ինչպես անհատական, այնպես էլ համայնքային մակարդակում:
- Օգնել ծնողներին գիտակցել դրանց նշանակությունը և խթանել դրանց օգտագործումը դժվարությունների դեպքում:



Քայլեր

1. Ծնողները վերցնում են թուղթ և նկարում բաց ձեռք (մատներով) կամ հնգաթև աստղ:
2. Ծնողներին խնդրեք յուրաքանչյուր մատի կամ աստղի յուրաքանչյուր շառավղի վրա գրել մեկ անուն կամ կառույցի անվանում (անձ, ընկեր, հարազատ, մանկավարժ, հոգեբան, ծնողական խումբ, համայնքային կենտրոն և այլն):
3. Կազմակերպեք խմբային քննարկում. հրավիրեք ծնողներին կիսվել, թե ինչպես են օգտվել այդ կապերից, ինչն է օգնել, ինչն է ավելի դժվար եղել:
4. Ամփոփեք հետևյալ նախադասությամբ. «Ի՞նչ բացահայտեցիք այս վարժության ընթացքում»:

Կարելի է առաջարկել ծնողներին պահել այն ցուցակը, որն իրենք կազմել են վարժության ընթացքում՝ որպես հիշեցում դժվար պահին օգտվելու համար:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Կազմակերպեք քննարկում ծնողներին հետ հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ովքե՞ր են ձեր հիմնական աջակիցները երեխայի դաստիարակության հարցում:
- Ո՞ր դեպքերում եք օգտվել այդ աջակցության ցանցից:
- Ո՞ր համայնքային կառույցներին կամ կազմակերպություններին կարող եք դիմել:
- Ինչպե՞ս կարող եք զարգացնել այդ աջակցող կապերը առաջիկայում:
- Ի՞նչ կառաջարկեք ծնողավարման ընթացքում դժվարությունների հանդիպած ծնողներին:



Խորհուրդներ

- Ընդգծեք, որ աջակցություն խնդրելը թուլության նշան չէ, այլ վստահության և հաղորդակցության պատրաստակամության դրսևորում:
- Խրախուսեք ծնողներին նշելու ոչ միայն «ավանդական» աջակցողներին (ամուսին, մայրիկ), այլև կրթական, բժշկական, համայնքային, հոգեբանական ռեսուրսներ:
- Եթե ունեք կոնկրետ ծառայությունների օրինակներ (ծնողական խմբեր, հոգեբանական ծառայություններ, հասարակական կազմակերպություններ), նշեք դրանք որպես օրինակ:
- Կարող եք տրամադրել նախօրոք պատրաստած օրինակ ձեռքի կամ աստղի ձևանմուշով՝ լրացնելը հեշտացնելու համար:
- Շնորհակալություն հայտնեք ծնողներին մտքերի անկեղծ փոխանակման և «խմբային ջերմության» համար:



Աղբյուր

AMURT and SKUS Facilitator's Guide for Psychosocial Support Activities, Version 1.4, 2020

ՀԱՆՈՒՊՈՒՄ 5. Երեխային պետք են ուժեղ ծնողներ

Թեմատիկ վարժություն	Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր
Իմ՝ որպես ծնողի, ուժեղ կողմերը	Ռեկաքսացիոն գործունեություն	35 րոպե	- Թուլթա - Գրիչներ, գունավոր մատիտներ



Ընդհանուր ակնարկ

Ծնող լինելը միայն պարտականություն չէ, այլև ներքին մեծ ուժի և նվիրվածության արտահայտում: Շատ հաճախ մենք ուշադրություն ենք դարձնում ծնողների սխալներին, բացթողումներին, իսկ այս վարժության նպատակը հակառակն է՝ սևեռել ուշադրությունը այն ամենի վրա, ինչով ուժեղ են ծնողները: Երբ ծնողը գիտակցում է իր ուժեղ կողմերը՝ համբերություն, հոգատարություն, ճկունություն, հումոր, հետևողականություն և այլն, այդ գիտակցումը դառնում է վստահություն և կայունություն դժվար պահերին:



Նպատակներ

- Խթանել ծնողների ինքնաճանաչողությունն ու ինքնավստահությունը:
- Ծնողներին օգնել նկատել իրենց ուժեղ կողմերը և արժևորել դրանք:



Քայլեր

- Հարցրեք ծնողներին՝ «Որո՞նք են ձեր՝ որպես ծնողի, ուժեղ կողմերը»: Առաջարկեք նրանց գրել կամ պատկերավոր ձևով (օրինակ՝ գունավոր պատկեր, խորհրդանիշ) արտահայտել իրենց ուժեղ կողմերը:
- Ցանկացողները կարող են բարձրաձայն կիսվել իրենց գրածով: Մյուսները կարող են լսել և ցանկության դեպքում մեկ արտահայտությամբ ասել՝ ինչն են ուժեղ համարում այդ ծնողի մեջ:
- Ամփոփեք վարժությունը՝ նշելով. «Տարբեր էին ձեր կողմից նշված ուժեղ կողմերը՝ համբերություն, սեր, հետևողականություն, հումոր, հասանելիություն... Եվ հենց այդ բազմազանության մեջ է թաքնված երեխաներին աջակցելու ուժն ու հնարավորությունը: Այս

հատկանիշները գործում են ձեր ընտանիքներում, երբեմն՝ աննկատ, բայց՝ կայուն:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Կազմակերպեք քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ձեր հոգի հատկանիշներն եք համարում ուժեղ կողմեր:
- Կհիշե՞ք մի դեպք, երբ ձեր ուժեղ կողմը օգնել է ձեզ դժվար իրավիճակում:
- Ի՞նչը կուզեիք զարգացնել ձեր մեջ որպես ծնող:
- Ի՞նչ դրական հատկանիշներ եք նկատում մյուս ծնողների մոտ, որ ձեզ մոտ դեռ չկան կամ բավարար չեն:



Խորհուրդներ

- Ստեղծեք ապահով մթնոլորտ՝ ընդգծելով, որ ինքնագնահատումն ու ինքնարտահայտումը վարժության կարևոր մասն են:
- Եթե տեսնում եք, որ մասնակիցներից մեկը դժվարանում է գտնել ուժեղ կողմ, առաջարկեք, օրինակ՝ «Դուք ինձ հիշեցրեցիք հիմա, որ միշտ գալիս եք ժամանակին. սա պատասխանատվության նշան է և ձեր ուժեղ կողմերից մեկը»:
- Կարող եք ամփոփել հետևյալ նախադասությամբ. «Շնորհակալություն ձեր անկեղծ ու պատասխանատու մասնակցության համար, որն ինքնին ձեր բոլորի ուժեղ կողմերից մեկն է»:



Աղբյուր

AMURT and SKUS Facilitator's Guide for Psychosocial Support Activities, Version 1.4, 2020

ՄԱՍ 3.

Տրավմատիկ փորձառություն ունեցող
սաների հետ խմբային և անհատական
միջամտության տեխնիկաներ

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:

ՏԵԽՆԻԿԱ 1. «Վախկոտիկ փոքրիկը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	15-20 րոպե	- Թղթեր, գունավոր մատիտներ կամ մարկերներ - Մկրատ, սոսինձ - Տարբեր նյութեր (կոճակներ, կտորներ, փայլեր, թելեր, պլաստիլին)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Երեխան ստեղծում է իր վախը մարմնավորող կերպար, այնուհետև փոխակերպում այն՝ վերածելով ուժեղ, պաշտպանող, հաղթող կերպարի:



Նպատակներ

- Օգնել երեխային արտահայտել իր վախերը:
- Օգնել հաղթահարել վախը խաղի, պատմության միջոցով:



Քայլեր

1. Հարցրեք երեխային՝ արդյո՞ք նա երբևէ վախեցել է ինչ-որ բանից:
2. Առաջարկեք նկարել իր վախը (օրինակ՝ մութ գիշեր, սարդ, բարձր գոռացող ամպիկ):
3. Ասեք, որ այժմ «պիտի օգնեք այդ վախոտիկին ուժեղանալ»:
4. Երեխայի հետ ձևափոխեք այդ կերպարը՝ ավելացրեք թևեր, վահան, ժպիտ, աչքեր, սիրելի գույն և այլն:
5. Խնդրեք պատմել ինչպես «նա դարձավ քաջ»:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Խոսքի օրինակներ.

- «Դու գիտե՞ս, երբեմն երեխաները կարող են վախենալ տարբեր բաներից: Կա՞ մի բան, որից դու էլ երբեմն վախենում ես»:
- «Իսկ դու մտածե՞լ ես՝ ինչ տեսք ունի վախը: Արդյո՞ք նա ունի աչքեր, ոտքեր, ձայն»:
- «Եթե քո վախը լիներ փոքրիկ, ինչպիսի՞ տեսք կունենար»:

- Կարելի է օրինակ բերել սեփական մանկությունից. «Երբ փոքր էի, ես վախենում էի մթությունից: Այդ վախը ինձ մի մեծ մորթե ամպիկ էր հիշեցնում»:
- «Ինչ անուն տանք այս փոքրիկին: Ինչ ես կարծում՝ նա մի՞շտ է վախենում, թե՞ երբեմն»:
- «Ինչ է անում այդ փոքրիկը, երբ վախենում է»:
- «Իսկ եթե նա կարողանար խոսել, ի՞նչ կասեր մեզ»:
- «Որտե՞ղ է ապրում այդ փոքրիկը՝ լեռներում, մութ անկյունում, սենյակի տակ»:
- «Ինչը կօգնի փոքրիկին՝ իրեն ավելի համարձակ զգալու. թևեր, վահան, ընկեր...»
- «Եթե դու լինեիր նրա ընկերն ու պաշտպանը, ի՞նչ կանեիր նրա համար»:
- «Արի մի կախարդական բան ավելացնենք, որ նա էլ չվախենա: Օրինակ՝ այս գույնը նրան ուժ է տալիս»:



Խորհուրդներ

- Վախը չվերածել «վատ բանի», այլ ներկայացնել որպես մի բան, որին կարող ենք օգնել փոխվել:
- Լսել երեխայի պատմությունը ամբողջությամբ՝ առանց ուղղելու:
- Որպես օրինակ՝ պատմել մի պարզ պատմություն ձեր ունեցած փոքրիկ վախի ու դրա հաղթահարման մասին:

ՏԵԽՆԻԿԱ 2. «Հույզերի թունել»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	15-20 րոպե	- Խաղային թունել կամ բարձերով պատրաստված ճանապարհ - Նկարներ՝ զայրացած, տխուր, վախեցած, ուրախ դեմքեր - Հույզերի սթիքերներ, պիտակներ - Փափուկ խաղալիքներ	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

«Թունելի» մեջ դրվում են հույզերի պատկերներ կամ նկարներ: Երեխան անցնում է ու արձագանքում՝ ճանաչելով հույզը:



Նպատակներ

- Ճանաչել, անվանել ու հասկանալ հույզերը:
- Ֆիզիկական շարժման և պատմության միջոցով նվազեցնել հուզական լարվածությունը:
- Զարգացնել ինքնարտահայտման վստահություն:



Քայլեր

1. «Կառուցեք» միջանցք կամ թունել:
2. Թունելի առանձին հատվածներում փակցրեք հույզեր պատկերող նկարներ, այնտեղ տեղավորեք նաև փափուկ խաղալիքներ:
3. Երեխան պետք է անցնի թունելով՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր հույզի մոտ:
4. Հարցրեք՝
 - Ի՞նչ է տեսնում:
 - Ի՞նչ է զգում:
 - Ի՞նչ կուզեր անել այդ հույզի հետ:

5. Առաջարկեք նրան որևէ գործողություն կատարել՝ գրկել փափուկ արջուկը, որևէ բան ասել նրան, վերցնել այն:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Օրինակ.

- «Արի պատկերացնենք, որ սա մի կախարդական թունել է, որի ներսում հույզեր են ապրում: Դու պատրաստ ես ուղևորության»:
- «Մենք միասին կանցնենք այս թունելով ու կճանաչենք այն հույզերը, որ այնտեղ սպասում են մեզ»:
- Յուրաքանչյուր հատվածում կանգ առնելիս (հույզերի կանգառներ) կարելի է հարցեր տալ: Օրինակ՝ եթե պատին փակցված է զայրացած դեմք, և երեխան այդ հատվածում է, հարցրեք.
 - ✓ «Ի՞նչ է զգում այս դեմքը: Քեզ երբևէ այդպես զգացել ես»:
 - ✓ «Երբ դու զայրանում ես, մարմնիդ ո՞ր հատվածում ես դա զգում»:
 - ✓ «Ի՞նչ ես ուզում անել, երբ այս հույզն ունես»:
- Արտահայտություններ, որոնք կարելի է կիրառել.
 - ✓ «Զայրանալը նորմալ է: Բայց մենք կարող ենք ընտրել՝ ինչ անել դրա հետ»:
 - ✓ «Ե՛կ ուզածդ ձևով արձագանքենք՝ կարո՞ղ ես թափ տալ ձեռքերդ, խփել բարձին կամ ձայն հանել»:

Թունելից դուրս գալու փուլում կարևոր է ամփոփել վերապրած հույզերն ու վերադառնալ «անվտանգ միջավայր»: Երեխայի հետ խոսեք. «Արի հիմա նստենք, տեսնենք՝ ինչ հույզերի հանդիպեցինք թունելում»: «Դու հիմա ինչպե՞ս ես քեզ զգում»: «Ե՞րբ կարող ես օգտվել այն ամենից, ինչ սովորեցիր այսօր»:



Խորհուրդներ

- Կիրառեք մարմնի լեզու՝ ինքներդ առաջինն արտահայտվեք ժեստերով կամ դիմախաղով: Այս վարժության ընթացքում ձեր **խոսքը, ձայնի տոնը և ուշադրության թիրախները** մեծապես ազդում են երեխայի արձագանքի որակի վրա:
- Եթե երեխան լռում է, արձագանքեք՝ «Գուցե սրանք զայրացած նայող աչքե՞ր են, այո՞»:
- Կարող եք վերջում ստեղծել հանգստացնող միջավայր՝ փափուկ գորգ, մեղմ երաժշտություն:
- Առաջարկեք ընտրել երեխային՝ ո՞ր կանգառի մոտ մնալ ավելի երկար:
- Հնարավորինս խրախուսեք երեխայի ինքնուրույն որոշումները:

ՏԵԽՆԻԿԱ 3. «Կախարդական շշուկներ»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	10 րոպե	- Փափուկ խաղալիքներ «Կախարդական» բառերի քարտեր՝ համապատասխան նկարներով, պատկերներով (օրինակ՝ «Ես ապահով եմ», «Ես խաղաղ եմ», «Ես ուժեղ եմ»)	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

«Կախարդական շշուկներ» վարժությունը ռեկաքսացիոն տեխնիկա է, որի միջոցով երեխաները սովորում են օգտագործել հանգստացնող, ուժեղացնող բառեր՝ ներքին խաղաղություն և վստահություն կառուցելու համար: Վարժության ընթացքում երեխան փափուկ խաղալիքի ականջին կամ մեծահասակի մոտ շնչում է «կախարդական» խոսքեր, որոնք իր համար կարևոր ու օգնող են (օր.՝ «Ես ապահով եմ», «Ես կարող եմ»): Այս պարզ, բայց խորը խաղի միջոցով երեխան զարգացնում է ինքնարտահայտման կարողությունը և սովորում ինքն իրեն հանգստացնել դժվար հույզերի պահին:



Նպատակներ

- Օգնել երեխային ճանաչել ու արտահայտել իր հույզերը
- Զարգացնել ներքին խաղաղություն, ինքնակարգավորում և վստահություն
- Կառուցել երեխայի հետ հանգիստ, հոգատար և անվտանգ փոխազդեցություն



Քայլեր

1. Նախ ներկայացրեք վարժությունը՝ ասելով, որ այսօր սովորելու են մի փոքրիկ «կախարդանք», որը կարող է օգնել հանգստանալ ու ուժեղ զգալ:
2. Հարցրեք երեխային՝ «Երբ վախենում ես կամ տխրում, ի՞նչ կուզենայիր, որ քեզ ասեին», «Ի՞նչ խոսքեր են քեզ հիշեցնում, որ դու

ապահով ես»: Կարող եք միասին քննարկել և ընտրել «կախարդական» բառեր կամ նախադասություններ: Երեխայի մոտ ստեղծեք տպավորություն, որ իր շուկը կախարդական է:

3. Այնուհետև նրան տվեք որևէ փափուկ խաղալիք՝ ասելով, որ վերջինս կարող է լսել նրա կախարդական շուկը: Ասեք՝ «Ահա այս փափուկ խաղալիքը սիրում է լսել հատուկ, խաղաղեցնող խոսքեր: Կարո՞ղ ես շնչալ մի բառ կամ նախադասություն, որն օգնում է քեզ հանգստանալ»:
4. Երեխան շնչում է խաղալիքի ականջին կամ ձեր ականջին իր «կախարդական» խոսքը: Կարող եք միասին շնչալ դանդաղ, համաչափ ռիթմով: Եթե երեխան չի ուզում խոսել, առաջարկեք ասելու փոխարեն «մտքում կրկնել» և դնել ձեռքը սրտին կամ մատը շուրթին:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Ի՞նչ խոսել վարժության ընթացքում

- **Երեխային պատրաստեք «կախարդանքի զգացողությանը».**
 - ✓ «Այսօր դու կսովորես մի կախարդանք, որը միայն քո մեջ կա»:
 - ✓ «Երբ ինչ-որ բան շնչում ենք, մեր սիրտը կարծես հանգստանում է»:
 - ✓ «Կա մի շուկ, որը կարող է քեզ հանգստացնել, ինչպես մեղմ քամին»:
- **Ներկայացրեք խաղալիքը կամ գործողությունը.**
 - ✓ «Ահա այս փափուկ արջուկը սիրում է լսել խաղաղեցնող խոսքեր: Կարո՞ղ ես ասել մի բան, որ քեզ օգնում է հանգստանալ»:
 - ✓ «Եկե՛ք գտնենք այն խոսքերը, որոնք մեզ ներսից ուժ են տալիս: Դրանք միայն քոն են»:
- **Ընտրեք բառերը երեխայի հետ. Օգնեք երեխային ընտրել իր «կախարդական» խոսքերը՝ միասին փնտրելով հանգստացնող արտահայտություններ: Կարող եք տալ այսպիսի հարցեր՝**
 - ✓ «Երբ վախենում ես կամ տխրում, ի՞նչ խոսք կուզեիր, որ մեկը քեզ ասեր»:
 - ✓ «Ո՞ր խոսքերն են քեզ հիշեցնում, որ դու ապահով ես կամ ուժեղ»:
 - ✓ «Պատկերացրու, որ ունես մի կախարդական խոսք, որը քեզ օգնում է... ո՞րը կլիներ դա»:
- **Հանգստացնող խոսքերի օրինակներ, որոնք կարող են օգտակար լինել երեխային.**
 - ✓ ««Ինձ, օրինակ, օգնում են այս խոսքերը՝ «Ես խաղաղ եմ, ես շնչում եմ դանդաղ»: Ուզո՞ւմ ես փորձել»:

- ✓ «Հիմա ես կասեմ մի խոսք, իսկ դու կարող ես կրկնել այն կամ շնչալ քո տարբերակը՝ ինչպես կուզես»:



Խորհուրդներ

- Խոսքը մեղմ, դանդաղ տեմպով, հանգստացնող ձայնով:
- Շնչալու փուլում ստեղծեք դանդաղ, համաչափ շնչառության, հանգստության մթնոլորտ:
- Եթե երեխան դժվարանում է ձևակերպել իր խոսքը, առաջարկեք օրինակներ՝ «Ես խաղաղ եմ», «Ես դանդաղ շնչում եմ», «Ես ապահով եմ»:
- Խոսքը մեղմ ու աջակցող տոնով՝ օգտագործելով առաջարկող ձևակերպումներ, օրինակ՝ «Ուզու՞մ ես փորձել», «Ի՞նչ կասեիր, եթե...»:
- Ընդունեք երեխայի ցանկացած պատասխան:
- Խուսափեք հրամայական ձևակերպումներից («ասա՛ սա»), փոխարենն օգտագործեք խրախուսող հարցեր կամ նախադասություններ, օրինակ՝ «ուզու՞մ ես փորձել», «Ի՞նչ կասեիր, եթե...», «Ի՞նչն է քեզ օգնում»:
- Հարմար է օգտագործել առավոտյան՝ դասը խաղաղ սկսելու համար, քնից առաջ՝ օրվա լարվածությունը թոթափելու նպատակով կամ տեսանելի անհանգստության, վախի կամ լաց լինելու դեպքում՝ որպես հանգստացնող արարողակարգ:

ՏԵԽՆԻԿԱԿ 4. «Ձայրացած փուչիկը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ռեկաքսացիոն գործունեություն	10 րոպե	- Փուչիկներ - Նկարելու համար նախատեսված թուղթ	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Փչելով փուչիկը՝ պատկերացնում ենք, որ փուչիկի մեջ հավաքվում է մեր զայրույթը, իսկ բաց թողնելով՝ այն թռչում է:



Նպատակներ

- Ճանաչել զայրույթը:
- Զգալ մարմնի արձագանքը:
- Հաղթահարել զայրույթն ու թրթափել լարվածությունը:



Քայլեր

- Հարցրեք երեխային՝ արդյոք երբևէ զայրացած եղե՞լ է:
- Առաջարկեք միասին փչել փուչիկ՝ պատկերացնելով, որ ներսում հավաքվում է այդ զայրույթը:
- Դանդաղ բաց թողեք փուչիկը՝ միաժամանակ ասելով. «Ձայրույթը թռչում է, հեռանում է»:
- Կարող եք նաև «նկարչական լուծում տալ»՝ զայրույթը նկարել, հետո «փչացնել» այն (պատռել, գունավորել, խզբզել):



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Ի՞նչ խոսել վարժության ընթացքում

- «Գիտե՞ս, երբեմն բոլորս էլ զայրանում ենք: Սա մի զգացում է, որ գալիս է՝ երբ ինչ-որ բան չի ստացվում, երբ վիրավորվում կամ հոգնում ենք»:
- «Իսկ դու հիշո՞ւմ ես մի պահ, երբ զայրացել ես: Ի՞նչ եղավ այդ ժամանակ: Մարմնիդ ո՞ր մասում առաջացավ այդ զգացողությունը»:
- «Երբ զայրանում ենք, կարող ենք օգնել մեր մարմնին հանգստանալ: Արի սրանով փորձենք...»:

- «Եկ պատկերացնենք, որ այս փուլիկը հավաքում է քո ամբողջ զայրույթը»: «Փչելով՝ մտածիր այն պահի մասին, երբ զայրացել էիր: Թող այն մտնի փուլիկի մեջ»:
- «Զգո՞ւմ ես՝ ինչպես է մեծանում: Ինչպես քո զգացածը, երբ ներսում է մնում»:
- «Հիմա, երբ այն լցվել է՝ բաց թողնենք: Տես՝ ինչպես է թռչում»: «Զայրույթը երբեմն գալիս է, հետո գնում: Հենց այսպես՝ փչած փուլիկի պես»:
- «Եկ պատկերացնենք, որ քո նեղվածությունն է թռչում՝ հեռո՛ւ-հեռու»:
- «Իսկ դու հիմա քեզ ինչպե՞ս ես զգում՝ ավելի թեթև, չէ՞»:
- «Դու կարող ես հիշել այս վարժությունը ու կրկնել, երբ զգաս՝ զայրույթը գալիս է»:
- «Զայրանալը նորմալ է: Կարևորը իմանալ՝ ինչ անել հետո: Իսկ դու հիմա դա գիտես»:



Խորհուրդներ

- Կարող եք կիրառել նաև խմբում:
- Եթե երեխան շատ ուժեղ է փչում փուլիկը կամ շատ արագ բաց է թողնում, լարվածության նշան է: Գնահատեք՝ հարկավոր է հաջորդ փուլում կիրառել հանգստացնող վարժություն:
- Եթե երեխան հրաժարվում է փչել փուլիկը, թույլ տվեք նրան պարզապես դիտել ձեզ: Նա կարող է այդ անել հետո:
- Եթե զայրույթի պատմությունը շատ հուզական է, չմտնել խորքային հոգեթերապևտիկ աշխատանքի մեջ (այդ նպատակով կան այլ ձևաչափեր):
- Հիշեցրեք երեխային՝ «Զայրանալը նորմալ է, բայց մենք կարող ենք ընտրել՝ ինչ անել այդ զայրույթի հետ, ինչպես կառավարել այն»:

ՏԵԽՆԻԿԱ 5. «ԻՄ ապահով վայրը»

Գործունեության տեսակ	Տևողություն	Նյութեր	Խումբ
Ստեղծագործական գործունեություն	20 րոպե	- Բարձեր, գորգ, ծածկոց - Փոքրիկ լուսամտիկ, խաղալիքներ - Թղթեր, գունավոր մատիտներ՝ պատին կախելու համար	Կրտսեր Միջին Ավագ



Ընդհանուր ակնարկ

Երեխան կառուցում է իր տան նման մի վայր՝ տեղ, որտեղ իրեն ապահով է զգում:



Նպատակներ

- Ստեղծել «անվտանգ կետ», որին կարելի է դիմել վախի ու անհանգստության պահին:
- Ստեղծել հոգեբանական «պաշտպանիչ անկյուն»:



Քայլեր

- Երեխայի հետ ստեղծեք նրա «անվտանգ վայրը»:
- Հարցրեք՝ ինչ կուզեք, որ այնտեղ լինի. սիրելի գիրք, խաղալիք, նկար, վերմակ:
- Միասին տեղավորեք իրերն ու խաղալիքները, ձևավորեք:
- Պատմեք, որ երբ վախենա, տխրի կամ հոգնի, կարող է գնալ այդ վայրը:
- Կարող եք նաև նկարել ու պահպանել՝ որպես հիշեցում:



Եկեք խոսենք: Գործունեության գնահատում

Ի՞նչ խոսել վարժության ընթացքում

- «Երբեմն, երբ տխրում ենք կամ վախենում, մեզ պետք է մի տեղ, որտեղ հանգիստ ու ապահով ենք զգում»:
- «Ապահով վայրը մի կախարդական տեղ է, որտեղ դու հանգիստ ես, և ոչ ոք չի վնասի քեզ: Այդ վայրը կարող է լինել քո պատկերացմամբ կամ իսկական»:

- «Եկ օգնեմ քեզ կառուցել այդ տեղը, որտեղ կարող ես հանգստանալ, խաղալ, մտածել»:
- «Ինչպե՞ս ես պատկերացնում քո ապահով վայրը: Այն ու՞նի պատեր, գորգ, վերմակ»:
- «Ի՞նչ գույնի է այդ վայրը: Լույս ունի՞: Ո՞վ է այնտեղ՝ մենակ դո՞ւ, թե՞ ընկեր ունես»:
- «Ի՞նչ ձայներ ես լսում այդտեղ: Հանգի՞ստ է, թե՞ խաղով լի»:
- «Ի՞նչ խաղալիքներ կամ գրքեր կուզեիր՝ այնտեղ լինելին»:
- «Երբ վախենաս կամ քեզ տխուր զգաս, կարո՞ղ ես մտովի գնալ այս վայրը»:
- «Դու արդեն ունես մի ապահով տեղ: Նույնիսկ եթե այն իրական չէ, դու կարող ես նրա մասին հիշել»:
- «Դու կարող ես գծել նրա քարտեզը կամ նկարել նրա դուռը, որ միշտ հիշես»:



Խորհուրդներ

- Պահպանեք այդ վայրը մի քանի օր՝ որպես հասանելի անկյուն:
- Կարող եք կիրառել նաև խմբային աշխատանքներում:
- Եթե երեխան դժվարանում է պատասխանել, հարցրեք. «Ի՞նչ կուզես ստեղծենք միասին, որ քեզ պաշտպանի»:
- Եթե երեխան չի ցանկանում որևէ բան ստեղծել, նախ դուք ստեղծեք օրինակը:
- Կարող եք օգտագործել տիկնիկ կամ խաղալիք՝ ասելով. «Եկ տեսնենք՝ արջուկն ինչպիսին է պատկերացնում իր ապահով տունը»:
- Անհանգիստ երեխաների դեպքում կարևոր է նյութական կոնկրետ անկյունի ստեղծումը (բարձեր, գորգ, լույս):
- Երբեմն այս վայրը կարող է ունենալ "դուռ", "պահապան", "գաղտնաբառ". ավելացրեք «կախարդանքի» տարրեր:

Գրականություն

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. AMURT and SKUS Facilitator's Guide for Psychosocial Support Activities, Version 1.4, 2020
6. 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.
7. Denham, Susanne A., et al. "Prediction of Externalizing Behavior Problems from Early to Middle Childhood: The Role of Parental Socialization and Emotion Expression." *Development and Psychopathology*, vol. 15, no. 1, 2003, pp. 23–45. Cambridge University Press.
8. 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.
9. Jones, Damon E., Mark Greenberg, and Max Crowley. "Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship between Kindergarten Social Competence and Future Wellness." *American Journal of Public Health*, vol. 105, no. 11, 2015, pp. 2283–2290.
10. L. Figueroa, B. Forbes, K. Mikhailidi, "The Peace Road Curriculum" user's manual, World Vision International.
11. O'Reilly, M., Svirydzienka, N., Adams, S. and Dogra, N., 'Review of mental health promotion interventions in schools', *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.*, 53(7), 2018, pp. 647-662.
12. Pashang, S., Khanlou, N., & Clarke, J. (2018). *Today's youth and mental health: Hope, power, resilience*. Cham, Switzerland: Springer.
13. Shonkoff, Jack P., and Deborah A. Phillips, editors. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academy Press, 2000.
14. *Trauma-Informed Social Emotional Toolbox for Children & Adolescents*, Lisa Weed Phifer, Laura K. Sibbald, PESI Publishing & Media, 2020.
15. 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.

16. United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2016. Psychosocial support recreational activities resource guide.
17. United Nations Sustainable Development Cooperation Framework For Armenia 2021-2025.
18. 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.
19. War Child Holland. (2009). I DEAL: Dealing with Emotions.
20. World Vision UK Education Resources, worldvision.org.uk.



From
the People of Japan



ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽՐԺԱՆՈՒՄ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՉԻԱԼԱԿԱՆ ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԸԱՐՁՐԱՉՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ

Նախադպրոցական ուսումնական հաստատության
մանկավարժական աշխատողների և հոգեբանների համար



ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆ

© Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն (ՀԱՄԿ)



Facebook.com/hmkyerevan



Instagram.com/hmk_yerevan



hmk.am



© Միավորված ազգերի կազմակերպության մանկական հիմնադրամ (ՅՈՒՆԻՍԵՖ)



Facebook.com/UNICEFArmenia



Instagram.com/UNICEF_Armenia



unicef.am

