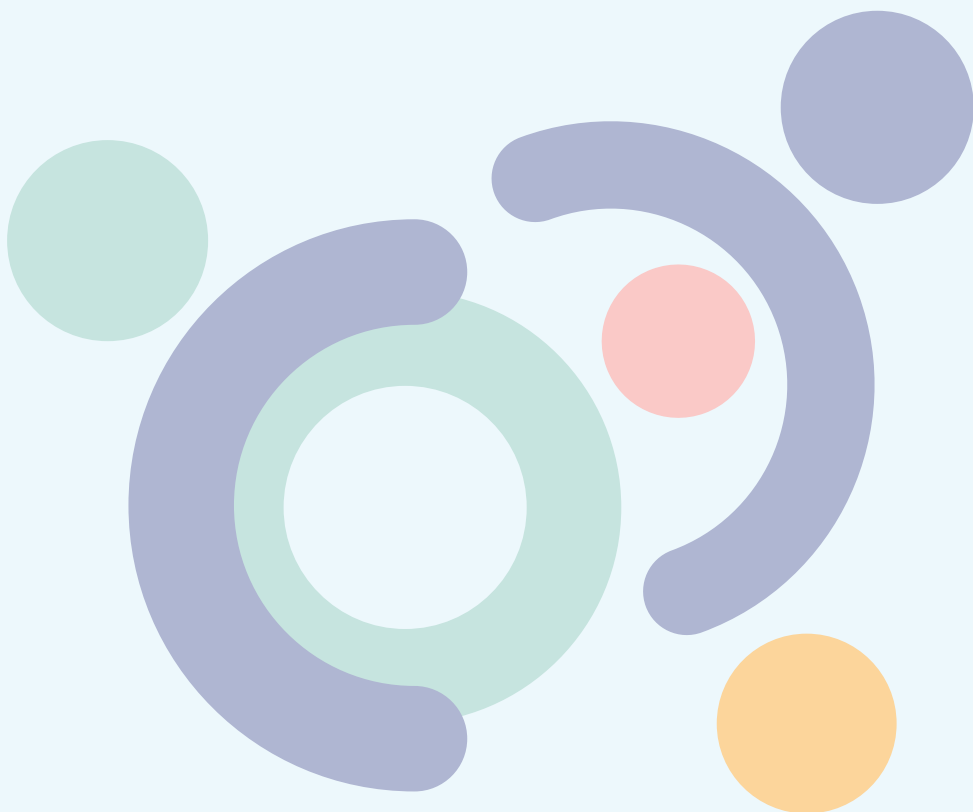


ԵՄ ՔՈ ԿՈՂՔԻՆ ԵՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ ԾՆՈՂԻ ՀԱՄԱՐ



ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ԵՍ ՔՈ ԿՈՂՔԻՆ ԵՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ ԾՆՈՂԻ ՀԱՄԱՐ

Երևան – 2026

ՀՏԴ

ԳՄԴ

Ես քո կողքին եմ: Ձեռնարկ ծնողի համար / Մանուկյան Ա.Տ.: Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն.- Եր.: Էդիթ Պրինտ, 2026. - 90 էջ:

Ձեռնարկը երաշխավորվել է ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարի 13.02.2026 թվականի 219-Ա/2 հրամանով որպես ուսումնական նյութ:

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

Մասնագիտական խմբագիր՝ Մնացականյան Լ.Ա.

Հեղինակ՝

Մանուկյան Ալինա Տիգրանի

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Գրախոսներ՝

Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ազատյան Թ.Յու.

Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Հարությունյան Մ.Ռ.

Խմբագիր՝ Սարգսյան Հ.Ա.

Համակարգչային ձևավորում՝ Ստեփանյան Ա.Ռ., Դավթյան Հ.Լ.

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

ISBN

ՀՏԴ

ԳՄԴ



©Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2026

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ	4
ԵՍ ՔՈ ԿՈՂՔԻՆ ԵՄ	5
ԵՐԵԽԱՅԻ ՎԱՐՔԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՈԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ	22
ԾՆՈՂԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵԽԱՅԻ ՎՐԱ.....	29
ՎԱԽԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ԽԱՂԵՐ.....	41
ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	64
ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	73
ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԻՆՔՆԱՎԱՍՏԱՀՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՀԱՄԱՐ	83
ՎԵՐՋԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ	88
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	89

ՆԱԽԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

Այս ձեռնարկն ստեղծվել է՝ աջակցելու ծնողներին երեխաների հուզական, վարքային և սոցիալական զարգացման ճանապարհին: Այն առաջարկում է գիտելիքներ, գործնական խորհուրդներ և վարժություններ, որոնք հնարավոր է կիրառել առօրյա կյանքում, երեխայի հետ ամենօրյա հաղորդակցության ընթացքում:

Յուրաքանչյուր բաժին կառուցված է այնպես, որ ծնողը կարողանա հասկանալ երեխայի վարքային և հուզական դժվարությունները և միաժամանակ զարգացնել անհրաժեշտ հմտություններ, որոնք հնարավորություն կտան հաղթահարել վախերը, զայրույթը և սոցիալական դժվարությունները:

Ձեռնարկում ներկայացված են նաև ծնողական արձագանքների ընդունելի և ոչ ընդունելի ձևերը, ինչպես նաև խաղային, ստեղծագործական և թերապևտիկ վարժություններ, որոնք նպաստում են երեխայի հույզերի ու զգացմունքների ճանաչմանը և ինքնարտահայտմանը:

Հուսով ենք, որ ձեռնարկը կձառայի իր նպատակին, այն է՝ օգնել երեխային աճել վստահ, ինքնուրույն, համբերատար և ստեղծագործ, իսկ ծնողին՝ փոխանցել գիտելիքներ, հաղորդել վստահություն այդ բարդ, բայց միաժամանակ շատ կարևոր ու հաճելի գործընթացում:

ԵՍ ՔՈ ԿՈՂՔԻՆ ԵՄ

Հարգելի ծնող, այս ձեռնարկի շրջանակներում առաջարկում ենք Ձեզ ուղևորվել հույզերի խորհրդավոր աշխարհ՝ միասին հետազոտելու ոչ միայն հույզերի այն ներկայանակը, որով երեխան հարաբերվում է շրջապատող աշխարհի հետ, այլև տարբեր իրավիճակներում այդ հույզերին տրվող մեր արձագանքները: Շատ հեշտ է երեխաների գործողությունները սխալ մեկնաբանելը: Շատ հաճախ ծնողներն ու երեխաները հաղորդակցվում են «տարբեր լեզուներով», և դա կարող է հանգեցնել կոնֆլիկտների, վախերի առաջացման ու պատնեշ դառնալ երեխաների հետ փոխհարաբերություններում: Երբ երեխան բարկացած, նեղացած կամ հուսահատ է, նա կարող է նետել խաղալիքը, ընկնել հատակին, սկսել գոռալ կամ մեկուսանալ, փակվել ինքն իր մեջ (թվարկումը կարելի է շարունակել, այնպես չէ, հարգելի ծնող): Այս ամենը մեզ համար անցանկալի կամ խնդրահարույց վարքագիծ է, որը հաճախ մեկնաբանվում է որպես համառություն կամ անհարգալից վերաբերմունք: Մինչդեռ երեխայի համար այս ամենն իր հույզերն արտահայտելու եղանակներ են հատկապես այն դեպքերում, երբ նա տարբեր պատճառներով չի կարող դա անել բառերով: Մենք՝ մեծահասակներս, երբեմն կարծում ենք, թե երեխան այս կամ այն հույզն ապրելիս «արդեն պետք է հասկանա», որ ինքը զայրացած է, տխուր կամ անհանգստացած: Սակայն իրականում երեխան կարող է ուժեղ հույզեր ապրել և հաճախ չգիտակցել և/կամ չկարողանալ դրանք անվանել:

Իրավիճակն առավել բարդանում է, երբ երեխայի հուզական ծանրաբեռնվածությունը զուգակցվում է այս կամ այն չբավարարված ֆիզիոլոգիական պահանջմունքի հետ (երբ, օրինակ, երեխան վախենում է որևէ բանից և միաժամանակ քաղց է զգում, կամ մրսում է ու չի կարողանում բացատրել, թե ինչ է կատարվում իր հետ): Նման դեպքերում երեխան, առավել քան երբևէ, ունի ժամանակի և մեծահասակի աջակցության կարիք՝ սովորելու հասկանալ, թե ինչ է կատարվում իր հետ.

«Ի՞նչ եմ զգում հիմա»:

«Ի՞նչ է կատարվում ինձ հետ»:

«Ի՞նչ կարող եմ անել դրա հետ»:

Դժվար է կառավարել այն, ինչի մասին պատկերացում չունես: Հետևաբար, երբ երեխան գիտի, թե ինչ է զգում, նրա համար ավելի հեշտ է վերահսկել իրեն, օգնություն խնդրել և չվախենալ իր ապրումներից: Գաղտնիք չէ, որ շատ մեծահասակներ նույնպես դժվարանում են խոսել իրենց հույզերի մասին: Այնուհանդերձ, դուք, որպես ծնող, կարող եք օգնել ձեր երեխային այլ կերպ մեծանալ: Նույնիսկ երկու տարեկան երեխաները կարող են սկսել սովորել արտահայտել իրենց հույզերը պարզ բառերով, օրինակ՝ «Ես զայրացած եմ», «Ես վախենում եմ», «Ես ուրախ եմ» (Denham, 1998; Saarni, 1999):¹ Սակայն կարևոր է, որ մենք սովորեցնենք այդ ամենը համբերությամբ, սիրով, սեփական օրինակով, և իհարկե, նաև խաղի միջոցով: Այս տեսանկյունից հատուկ կարևորություն ունի

¹ Denham, S. A. (1998). Emotional development in young children. Guilford Press.
Saarni, C. (1999). The development of emotional competence. Guilford Press.

երեխայի նկատմամբ ապրումակցման դրսևորումը: Ապրումակցումը դիմացինի հույզերը, կարիքներն ու պահանջմունքները հասկանալու, կիսելու և դրանց արձագանքելու կարողությունն է: Դա հնարավորություն է արձագանքելու երեխային հոգատար ձևով՝ կենտրոնանալով նրա բարօրության վրա:² Այլ կերպ ասած՝ ապրումակցումը դիմացինի ապրումները հոգատարությամբ հասկանալու և իրավիճակին համապատասխան գործելու ունակությունն է: Դժվար է պատկերացնել, որ մենք կարող ենք օգնել երեխային ճանաչել իր հույզերը կամ, առավել ևս, կառավարել դրանք, եթե ինքներս պատկերացում չունենք, թե ինչ է նա ապրում, այնպես չէ: Ապրումակցումն օգնում է մեզ հասկանալ, թե ինչ է զգում երեխան, իսկ դա հնարավորություն է տալիս նրա հետ հաղորդակցվելիս այդ ապրումները նկարագրել բառերի միջոցով: Երեխաների նկատմամբ ապրումակցող արձագանք դրսևորելով՝ մենք նաև ցույց ենք տալիս, որ նրանք կարևոր են: Յավով սրտի, երբեմն, երբ երեխան ասում է՝ «ես հոգնած եմ... մրսում եմ... ուզում եմ քնել... չեմ ուզում ուտել... վախենում եմ...» և այլն, մենք՝ ծնողներս, ապրումակցելու փոխարեն արժեզրկում ու մերժում ենք երեխայի պահանջմունքներն ու ապրումները՝ փորձելով ապացուցել երեխային, որ այն, ինչ ինքն զգում է, կամ այն, ինչի կարիք ունի այս պահին, ամենևին «տեղին չէ»: Հաճախ մեր խոսքերը, ժեստերը, դեմքի արտահայտությունը կարող են

² Փոփոխություններն իրականացնում են ընտանիքները (ծնողավարման ուղեցույց), խմբ. կազմ, Երևան, պաշտպ., ցանց, Երևան, 2019, 90 էջ:

մերժել երեխայի ապրումները, նույնիսկ եթե մենք այդպես չենք կարծում իրականում: Մենք մերժում ենք երեխայի ապրումներն ամեն անգամ, երբ ասում ենք.

- «Դե լավ էլի, հիմա ի՞նչ պատահեց, որ լաց ես լինում»:
- «Դադարեցրո՛ւ լացդ, չարժե դրա համար լացել»:
- «Դու մեծ ես, ինչի՞ց ես վախենում»:
- «Ամոթ է, մեծ տղա ես/աղջիկ ես, վախենալը (բարկանալը, տխրելը, և այլն) ո՞րն է»:
- «Հիմար բան է, ինչո՞ւ ես բարկանում»:
- «Չի կարելի մայրիկի (հայրիկի, տատիկի, պապիկի և այլոց) վրա բարկանալ»:
- «Մեծ ես արդեն, մի՛ լացիր»:
- «Մի՛ մտածիր այդ մասին, կանցնի» և այլն:

Իհարկե, այս արտահայտությունները մենք օգտագործում ենք լավագույն մղումներով, և դրանք առաջին հայացքից կարող են «խրախուսող» կամ «դաստիարակչական» թվալ, բայց իրականում սրանք հույզը մերժող ուղերձներ են, որոնց բովանդակությունը հետևյալն է. «Այդ հույզերը սխալ են», «Դու չպետք է այդպես զգաս», «Երբ դու այդպես ես զգում, դադարում ես ինձ դուր գալ», «Ես /մենք/ կարող եմ/ենք քեզ ընդունել միայն այն ժամանակ, երբ հանգիստ և ուրախ ես» և այլն: Իսկ երբ երեխան բազմիցս լսում է, որ իր վախը, ուրախությունը, զայրույթը «անիմաստ» են, կամ «չարժե դրանց ուշադրություն դարձնել», նա սկսում է՝

- կասկածել սեփական հույզերին ու զգացողություններին («Երևի սխալ եմ զգում», «Վատ է, որ ես այսպես եմ զգում»),

- դադարել հույզերն արտահայտել բացահայտ,
- կուտակել հույզերն իր ներսում,
- կորցնել վստահությունը թե՛ իր, թե՛ մեծահասակների նկատմամբ:

Այս ամենը փոխում է երեխայի պատկերացումներն իր, իր հույզերի, շրջապատողների և, առհասարակ, աշխարհի հետ հարաբերությունների մասին: Արդյունքում երեխան կարող է լուրջ դժվարություններ ունենալ իր հույզերի ճանաչման, դրանց արտահայտման հարցում:

Ամեն անգամ, երբ մենք երեխային ասում ենք, օրինակ՝ «կատակում էի, ծիծաղելու փոխարեն լաց ես լինում, բա ամոթ չէ» կամ «անհմաստ բաների համար լաց չեն լինի, ապա արագ մաքրի՛ր արցունքներդ» և այլն, երեխան դադարում է տարբերակել՝ ինքն ուրա՛խ է, վիրավորվա՛ծ, բարկացա՛ծ, թե՛ տխուր: Նրա ներաշխարհում ամեն ինչ խառնվում է: Մերժելով երեխայի հույզերը՝ մենք սովորեցնում ենք ճնշել դրանց դրսևորումները, ինչի արդյունքում երեխան սկսում է արտահայտել դրանք պատճառների տեսանկյունից մեզ համար հաճախ անհասկանալի վարքով, օրինակ՝ ագրեսիայով, լռությամբ, ինքնամփոփությամբ («ինձ չեն հասկանում, ես մենակ եմ»): Այս հանգամանքը իր խորը ազդեցությունն է ունենում երեխայի հուզական զարգացման վրա՝ նվազեցնելով նաև սթրեսին դիմակայելու հնարավորությունները:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ հատկապես այն դեռահասները, որոնց հույզերը մերժվել են մանկության տարիներին, դժվարանում են բառերով նկարագրել այն, ինչ

զգում են: Խոսելով իրենց հույզերի մասին, նրանք հաճախ ասում են՝ «չգիտեմ ինչ եմ զգում», «պարզապես վատ եմ» և այլն (Brown, R. & Schulte, T. 2020)³:

Իհարկե, շատ երկար կարելի է խոսել այն մասին, թե ինչ սխալներ ենք մենք թույլ տալիս երեխայի հույզերին արձագանքելու մեր փորձերում, սակայն մեր նպատակն է ձեզ հետ միասին բացահայտել արձագանքման արդյունավետ և երեխայի աճին նպաստող ուղիները: Հետևաբար, եկեք փորձենք հասկանալ, թե ինչ կարող ենք անել, որպեսզի օգնենք երեխային ճանաչել, ընդունել, արտահայտել և կառավարել սեփական հույզերը, քանզի այդ դեպքում երեխան սովորում է.

- ճանաչել սեփական հույզերը,
- վստահել ինքն իրեն,
- սովորել, որ չկան լավ ու վատ հույզեր, և ցանկացած հույզ ընդունելի է,
- կարողանալ ավելի կառուցողական կերպով արտահայտել հույզերը:

Հույզերի մասին երեխայի պատկերացումների ձևավորումը ցանկալի է սկսել հիմնական հույզերից:

³ Brown, R. C., & Schulte, T. (2020). *Childhood emotional neglect and alexithymia in adolescents: The mediating role of emotional awareness*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00338-2>

Հույզ	Երեխայի մարմնի և դեմքի արտահայտությունը	Ծնողի արձագանքի օրինակ
Ուրախություն	Ժպիտ, ցատկոտում, շարժունություն	«Դու ուրախ ես, որովհետև...»
Տխրություն	Լաց, շուրթերի կախված եզրեր, իջեցված գլուխ	«Դու տխուր ես, քեզ համար հիմա դժվար է»
Վախ	Ճնշվածություն, թաքնվելու ցանկություն	«Ինչ-որ բան վախեցրեց քեզ»
Ջայրույթ	Սեղմված բռունցքներ, բղավոց, լարվածություն	«Դու բարկացել ես, որովհետև ...»
Ջարմանք	Բացված կամ կիսաբաց բերան, լայնացած աչքեր	«Դու զարմացել ես, անսպասելի էր, չէ՞»

Կարևոր է չշտապել ներկայացնել բոլոր հույզերը միանգամից: Ավելի լավ է սկսել այս հիմնական հույզերից և տարբեր խաղերի, առօրյա օրինակների միջոցով հետագոտել ու ճանաչել դրանք: Կարելի է օգտագործել նաև մուլտֆիլմերի, պատմությունների կամ իրական դեպքերի դրվագներ՝ հարց տալով:

«Ի՞նչ ես կարծում՝ հիմա ի՞նչ է նա զգում»:

Փորձեք հաստատել երեխայի հույզը, նույնիսկ եթե այն փոքր ու անհիմաստ է թվում: Դա չի նշանակում համաձայնվել նրա գործողությունների հետ, այլ՝ ընդունել, որ հույզը իրական է:

➤ «Ինչո՞ւ ես լաց լինում, հո չե՞ս վնասվել»:

- «Հասկանում եմ, դու ցավ ես զգում, դրա համար ես լացում... ես կողքիդ եմ»:
- «Մի՛ վախեցիր, սարսափելի բան չէ»:
- «Դու վախեցար, դա բնական է, ինչպե՞ս կարող եմ քեզ օգնել»:
- «Դե լավ, մի՛ բարկացիր»:
- «Դու զայրացած ես, քանի որ դա չստացվեց... հասկանում եմ»:

Նման աջակցող արտահայտություններն օգնում են երեխային ընդունված զգալ և հասկանալ, որ իրեն վստահում ու հավատում են, հետևաբար, ինքը ևս կարող է վստահել ու ապահով զգալ իրեն:

Աջակցող արտահայտությունների կիրառումն առանձնակի բարդություն չի ներկայացնում: Ավելի բարդ է նկատել այն պահը, երբ մենք փորձում ենք քննադատել երեխային այս կամ այն հույզն ապրելու համար կամ արժեզրկել նրա ապրումները:

Աջակցող արտահայտություններ, որոնք օգնում են․

- «Ես տեսնում եմ, որ դու...»:
- «Բնական է, որ դու այդպես ես զգում»:
- «Ես կողքիդ եմ»:
- «Արի միասին հասկանանք՝ ինչ ես զգում»:
- «Կարող ես զայրանալ, միայն պետք է սովորենք՝ ինչպես արտահայտել դա առանց վիրավորելու»:

Այսպիսով, ճանաչելով սեփական հույզերը և սովորելով դրանք արտահայտել, երեխան հնարավորություն է ունենում.

- հասկանալ իրեն,
- հաղթահարել դժվար իրավիճակները,
- անվտանգ կերպով շփվել ուրիշների հետ,
- զգալ, որ իրեն հասկացել և ընդունել են:

Մանկահասակ երեխաները այս կամ այն բարդ զգացողությանը կամ խնդրին հաճախ արձագանքում են զայրույթով, կամակորոթյամբ կամ ցուցադրական բնույթ կրող անցանկալի վարքով: Անցանկալի վարքի հնարավոր դրսևորումները տարաբնույթ և տարատեսակ են լինում:

Երեխաները կարող են զայրույթի, հիասթափության և անկանոն վարքագծի բուռն դրսևորումներ ունենալ, երբ կորցնում են ինքնատիրապետումը:

Դե կարող է արտահայտվել լացով, ճիչով, ոտքերը գետնին դռիկելով, մարմնով հետ գնալով, ցած ընկնելով, ճոճվելով կամ փախչելով: Որոշ դեպքերում երեխաները պահում են շունչը, փսխում, իրեր ջարդում կամ ագրեսիա և ինքնագրեսիա դրսևորում:

Վաղ մանկական և նախադպրոցական տարիքի երեխաների սոցիալ-հուզական հմտություններն այս շրջանում դեռ զարգացման փուլում են: Երեխաները հաճախ բավարար բառապաշար չունեն՝ արտահայտելու իրենց ապրումները: Նրանք ավելի շատ ազատություն են ցանկանում, սակայն վախենում են մեծահասակից հեռանալ: Նրանք սկսում են

հասկանալ, որ կարող են փոխել այն, ինչ տեղի է ունենում իրենց շուրջը:⁴

Այսպիսով, երեխայի վարքի՝ մեծահասակի համար հաճախ դժվար կառավարելի դրսևորումները զգացմունքներն ու հույզերն արտահայտելու և կառավարելու միջոցներից են երեխաների համար, և նրանք փորձում են այդ կերպ հասկանալ այն, ինչ կատարվում է իրենց շուրջը:

Ավելի մեծ տարիքի երեխաները նույնպես կարող են նմանատիպ վարք դրսևորել: Այս խնդիրը ծագում է այն պատճառով, որ նրանք չեն սովորել հասկանալ և կառավարել իրենց հույզերը կամ կարող են ունենալ ինքնակառավարման զարգացման ավելի դանդաղ ընթացք:

Թե՛ նախադպրոցական, թե՛ ավելի մեծ տարիքի երեխաների համար կարող են լինել բացասական վարքի դրսևորումներ հրահրող իրավիճակներ կամ գործոններ, որոնցից մի քանիսին կանդրադառնանք ստորև:

- Խառնվածք. սրանով է պայմանավորվում, թե ինչ արագությամբ և ուժգնությամբ են երեխաներն արձագանքում իրենց հիասթափեցնող իրադարձություններին: Հեշտությամբ հիասթափվող երեխաների զայրույթի պոռթկումները ավելի հավանական են:

⁴ Փոփոխություններն իրականացնում են ընտանիքները (ծնողավարման ուղեցույց), Երևան 2019թ., 90 էջ:

- Սթրեսը, քաղցը, հոգնածությունը և գրգռվածությունը կարող են խոչընդոտել երեխաներին արտահայտել և կառավարել հույզերը և վարքը:
- Իրավիճակներ, որոնք երեխաները պարզապես ունակ չեն կառավարել կամ վերահսկել: Օրինակ՝ երեխան կարող է տագնապել, եթե ավելի մեծ տարիքի երեխան վերցնի իր խաղալիքը:
- Բացասական հույզեր. անհանգստությունը, վախը, ամոթը և զայրույթը կարող են ճնշող լինել երեխաների համար:

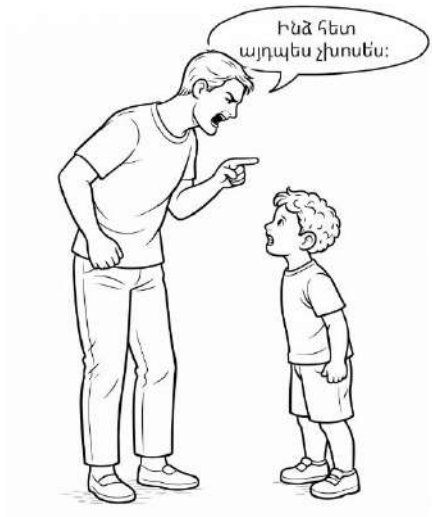
Մեծահասակներն իրենց խոսքով և երեխայի նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունքով ևս հաճախ հրահրում են երեխայի հուզական պոռթկումները, դիմադրությունն ու բացասական վարքը: Այս տեսանկյունից կարևոր է հնարավորինս զերծ մնալ բացասական շեշտադրումներ պարունակող արտահայտություններից՝ փոխարինելով դրանք այլ, առավել արդյունավետ և դրական ուղղորդումներ պարունակող արտահայտություններով:

Այլընտրանքային արտահայտություններ, որոնք կարող են առավել արդյունավետ լինել.













ԵՐԵՒԱՅԻ ՎԱՐՔԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ

Երեխաների անցանկալի կամ բացասական վարքի կարգավորման արդյունավետ ռազմավարությունների մշակման համար առաջնային նշանակություն ունի այն գործոնների բացառումը, որոնք կարող են սրել երեխայի բացասական վարքը: Կարևոր է.

- Նվազեցնել սթրեսաժին գործոնները: Հոգնած, քաղցած և գրգռված երեխաներն ավելի են հակված բացասական վարքի դրսևորումների:
- Կարգավորել երեխաների հույզերը: Եթե տեղյակ եք, թե տվյալ պահին ինչ հույզեր ու զգացմունքներ է ապրում երեխան, ապա կկարողանաք կանխազգալ, թե երբ են հնարավոր բռնկումները: Կարող եք երեխայի հետ խոսել այն մասին, թե ինչ է կատարվում իր հետ, և օգնել նրան հաղթահարել տագնապը: Կարևոր է նաև կարողանալ շեղել երեխային:
- Ճանաչել տագնապի նշանները: Օրինակ՝ երեխան տագնապում է, երբ գնում էք դահլիճ, կամ երբ մայրն ուշանում է: Դուք կարող եք կանխատեսել դա և նախապես փոխել միջավայրը կամ համապատասխան բացատրություն տալ՝ խուսափելու համար երեխայի խնդրահարույց վարքից: Նույնիսկ այն դեպքերում, երբ երեխան դեռևս չի կարող հաղորդակցվել խոսքային միջոցներով, նա, միևնույն է, կարող է հասկանալ իրեն

ուղղված ձեր խոսքն ու համապատասխան մեկնաբանությունները:

- Կարևոր է երեխայի հետ խոսել իր ապրումների մասին: Երբ երեխային ինչ-որ բան անհանգստացնում է, խոսե՞ք նրա հետ, քաջալերե՞ք նրան խոսել իր անհանգստության մասին և նշել պատճառը: Օրինակ. «Դու նետեցիր խաղալիքդ, որովհետև բարկացա՞ր, որ այն չի աշխատում: Ուրիշ ինչպե՞ս կարող էիր վարվել»: Բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխան չի կիրառում խոսքային հաղորդակցման միջոցներ, մեկնաբանե՞ք իրավիճակի ձեր ընկալումը՝ օգնելով երեխային զգալ, որ դուք հասկանում եք իր հույզերն ու ընդունում եք դրանք:

Երեխաների անցանկալի կամ բացասական վարքի կարգավորման արդյունավետ ռազմավարությունների շարքում մեծ նշանակություն ունեն նաև հանգստացնող վարժություններն ու խաղերը, որոնք օգնում են երեխաներին խաղաղվել և վերագտնել հուզական հավասարակշռությունը, ինչի արդյունքում, բնականաբար, նաև կարգավորել սեփական վարքը⁵: Ստորև ներկայացվող մի քանի վարժություններն ընդամենը օրինակներ են, սակայն դրանք կիրառելիս անհրաժեշտ է ընտրել ճիշտ պահը՝ հնարավոր բացասական ամրապնդումներից խուսափելու համար: Օրինակ՝ կարելի է

⁵ Сара Ньюмен: Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей. Издательство: Теревинф, 2018 г., ISBN: 5-901599-22-5, 236 стр.

առաջարկել երեխային հանգստանալ՝ իր համար ցանկալի խաղը խաղալու համար:

Հանգստացնող հպումներ: Շատ երեխաներ հավում են տարբեր առարկաների, որպեսզի հանգստանան: Զայրույթի պոռթկման, տագնապների, անհանգստության ժամանակ հանգստացնող հպումները շատ արդյունավետ կարող են լինել: Այս առումով կարելի է օգտագործել հատուկ լցանյութով հակասթրեսային բարձեր, տարբեր կտորներից թաշկինակներ, տարբեր հատիկեղենով լցված մեծ թաս, որի մեջ կարելի է մտցնել ձեռքերը, զգայական խաղալիքներ, փափուկ խաղալիքներ կամ նույնիսկ իսկական կենդանիներ, որոնց կարելի է շոյել:

Մարմնամարզական գնդակ: Ֆիթնեսի համար նախատեսված գնդակը ևս կարելի է օգտագործել ճնշում ապահովելու և ավելորդ բացասական էներգիան պարպելու նպատակով: Փորձեք գնդակը գլորել երեխայի մարմնի վրայով, միայն ուշադիր հետևեք, որ դա չճնշի երեխային և նրա կողմից չընկալվի որպես զայրույթի կամ ագրեսիայի դրսևորում: Խուսափեք դա անել այն պահին, երբ երեխան բուռն հույզեր է արտահայտում: Նման դեպքերում երեխան դա կարող է ընկալել ոչ թե որպես խաղ, այլ պատիժ:

Շնչառության կարգավորում: Այն կարևոր նշանակություն ունի երեխայի հուզական և վարքային կարգավորման հարցում: Փորձեք գտնել խաղի շրջանակներում խորը շնչելու որևէ եղանակ, որը հնարավոր է սովորեցնել երեխային (այդ նպատակով կարող եք օգտագործել նաև երեխաների համար նախատեսված նկարներ): Իսկ եթե երեխայի համար դժվար է

հասկանալ, թե ինչպես խորը շնչել-արտաշնչել, ապա նա կարող է փչել օճառապղպջակների վրա, տեղաշարժել բամբակե գնդիկներ՝ փչելով դրանց վրա խմելու ձողիկով կամ որևէ այլ խաղ խաղալ, որի ընթացքում պահանջում է խորը շնչել և երկար արտաշնչել:

Հենահարթակ-ճոճանակներ: Երեխաներից շատերին դուր է գալիս փորի վրա պառկել ճոճանակին և կախել գլուխը, ինչը ապահովում է բոլորովին այլ զգայական խթանում, քան ճոճանակի վրա ուղղակի նստելը: Առհասարակ, ցանկացած ճոճում կարող է հանգստացնող լինել, օրինակ՝ ճոճաթոռի վրա ճոճվելը, իսկ ահա ճոճանակով պտտվելը՝ ընդհակառակը, կարող է ակտիվացնել: Եթե հենահարթակ-ճոճանակ չկա, ապա երկու մեծահասակ կարող են վերցնել մեծ ծածկոց և, բռնելով հակառակ ծայրերից, օրորել երեխային:

Ինչ կարող են անել ծնողները

Հաճախ մենք՝ որպես ծնողներ, այնպիսի զգացողություն ենք ունենում, որ երեխաները բացասական վարք կարող են դրսևորել անկախ նրանից, թե ինչ ենք ձեռնարկել այն կանխելու համար: Նման դեպքերում առաջարկում ենք փորձել հետևյալ մոտեցումները.

- Փորձե՛ք հանգստություն պահպանել: Մի պահ կենտրոնացե՛ք, եթե դրա կարիքն ունեք: Զայրույթի պոռթկումներն ավելի կբարդացնեն իրավիճակը թե՛ ձեր, թե՛ երեխայի համար: Եթե, այնուամենայնիվ, պետք է խոսեք,

ապա ձայնը մի բարձրացրեք և գործեք հանգիստ և հավասարակշռված:

- Փորձեք հասկանալ երեխայի ապրումները: Օրինակ՝ «Ես հասկանում եմ, շատ տխրեցնող է, երբ քո կառուցած բուրգը քանդվում է, այնպես չէ»: Դա կօգնի երեխային մի պահ կանգ առնել, կանխել վարքի բացասական դրսևորումը և կառավարել հույզերը:
- Սպասեք, մինչև դադարի հուզական պոռթկումը: Եղեք նրա կողքին, որպեսզի երեխան տեսնի, որ դուք իր կողքին եք: Սակայն մի փորձեք քննարկել իր հետ կամ շեղել: Դա ուշացած է, եթե պոռթկումն արդեն սկսվել է:
- Միջամտեք, երբ զգում եք, որ դրա կարիքը կա: Եթե երեխան չի ցանկանում ինչ-որ բան անել, ապա արեք այն, ինչ նախատեսել էիք: Օրինակ՝ եթե երեխան չի ցանկանում իջնել ճոճանակից, ապա նախ կանգնեցրեք այն, այնուհետև գրկեք երեխային, իջեցրեք և ներս տարեք:
- Ցուցաբերեք հետևողական և հանգիստ մոտեցում: Եթե վարքի բացասական դրսևորումներից մեկի ընթացքում երեխային տաք այն, ինչ ուզում է, իսկ մեկ այլ դեպքում՝ ոչ, ապա դրանով ավելի կարեք իրավիճակը:

Կարևոր է հետևել, որ պատահաբար չխրախուսեք երեխայի անցանկալի վարքը: Օրինակ՝ եթե երեխան ճչում է, լացելով պառկում հատակին այն պատճառով, որ իրեն չեն տալիս իր ցանկացած խաղալիքը, իսկ դուք այդ իրավիճակը շտկելու նպատակով խաղալիքը տալիս եք նրան, ապա այդպիսով խրախուսում եք նմանատիպ վարքի հետագա դրսևորումները:

Բղավելը կամ համոզելն այն ժամանակ, երբ նա բացասական վարք է դրսևորում, նույնպես խրախուսել է, քանի որ այդպես նա ուշադրության է արժանանում:

Անցանկալի վարքի դրսևորումների հաղթահարումը

Երեխայի բացասական վարքին առնչվելը կարող է բավականին հյուծող և սթրեսային լինել: Մենք կարող ենք մտածել, որ ավելի լավ է զիջել՝ բացասական վարքին վերջ տալու համար: Սակայն եթե երեխան ապահով է, օգտակար կլինի շունչ քաշել և որոշել, թե ինչպես արձագանքել: Ստորև ներկայացված են երեխայի վարքի կարգավորման մի քանի եղանակներ, որոնք, հուսով ենք, կօգնեն ձեզ նաև հանդարտ մնալ և իրավիճակը կառավարելի դարձնել:

- Մշակեք բացասական վարքի կառավարման ձեր ռազմավարությունը: Հստակ պլանավորեք, թե ինչպես կարձագանքեք վարքի անցանկալի դրսևորումներին տարբեր իրավիճակներում: Կենտրոնացեք ձեր պլանն իրագործելու համար, երբ երեխան բացասական վարք է դրսևորում:
- Ընդունեք, որ չեք կարող անմիջականորեն վերահսկել երեխայի հույզերը և վարքը: Դուք կարող եք միայն ապահովել երեխայի անվտանգությունն ու ուղղորդել վարքը, որպեսզի բացասական վարքի դրսևորումները հնարավորինս բացառվեն ապագայում:
- Ընդունեք, որ փոփոխության համար ժամանակ է անհրաժեշտ: Երեխան դեռ պետք է զարգանա՝ վարքի

անցանկալի դրսևորումները լիարժեք հաղթահարելու համար:

- Պահպանեք հումորի զգացումը: Բայց մի ծիծաղեք երեխայի անցանկալի վարքի վրա, քանզի դրանով կխրախուսեք երեխային ձեր ուշադրությամբ: Ձեր ծիծաղը կարող է ավելի հիասթափեցնել նրան:
- Հետևողական եղեք ձեր պահանջներում, բայց միաժամանակ որևէ բացասական հույզ մի՛ դրսևորեք, վերահսկեք նաև ձեր խոսքը (ձեր խոսքը չպետք է պարունակի սպառնալիք, նախատիճակամ հանդիմանություն և այլն) և ոչ խոսքային դրսևորումները՝ դիմախաղ, ժեստեր: Եթե երեխայի վարքագիծն անընդունելի է, կարող եք ընտրել՝ արձագանքել, թե՛ անտեսել այն: Եթե որոշում եք, որ արձագանքն անհրաժեշտ է, ապա հիշեք, որ լավագույնը անհրաժեշտ նվազագույն արձագանքն է:

ԾՆՈՂԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՒԱՅԻ ՎՐԱ

Ծնողի հոգեկան առողջությունն ուղղակիորեն ազդում է երեխայի վրա: Եթե ծնողը մշտական սթրես, անհանգստություն կամ ընկճվածություն է ապրում, ապա երեխայի հուզական ապահովությունը վտանգվում է, նույնիսկ եթե ծնողը փորձում է թաքցնել այդ վիճակը: Հարգելի՛ ծնող, մի՛ մոռացեք, որ երեխան «ընկալում» է ոչ միայն խոսքը, այլև՝

- ձեր ձայնի տոնը,
- դեմքի արտահայտությունը,
- գործողությունների ակտիվությունը կամ պասիվությունը,
- շարժումների կոպտությունը կամ իր գործողություններին միջամտելու ձևը,
- ներքին լարվածությունը:

Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ կարևոր է, որ մենք, որպես ծնող, հոգ տանենք ոչ միայն երեխայի, այլև ինքներս մեր մասին: Դժվար թե գտնվի մի ծնող, ով երբևէ չի ունեցել այնպիսի պահեր, երբ թվում է՝ ուժերն ամբողջությամբ սպառվել են, երբ մարմինն այլևս չի ենթարկվում, միտքը կորցնում է կենտրոնացումը, ու հայտնվում ենք այնպիսի վիճակում, որ ոչինչ անել չենք ցանկանում: Մենք հաճախ նման վիճակը գնահատում ենք որպես ծուլություն, անտարբերություն, հետաքրքրության կորուստ: Սակայն իրականում դա հոգնածության, լարվածության և շարունակական պահանջների կուտակման հետևանք է: Նման իրավիճակներում հաճախ գաղտնի, իսկ երբեմն բացեփբաց

երագում ենք փախչել ամեն ինչից ու բոլորից, մեկուսանալ մի խաղաղ վայրում՝ պարզապես մի քանի օրով վերագտնելու մեզ, հանգստանալ, շնչել:

Շատ հաճախ ծնողներն այնքան են կենտրոնացած լինում երեխայի բարօրության, խնամքի, զարգացման, կարիքների ու կյանքի ընթացքի կազմակերպման վրա, որ մոռանում են իրենց մասին, մոռանում են, որ իրենք էլ մարդ են: Մարդ՝ սեփական ցանկություններով, կարիքներով, զգացողություններով, հույզերով, սահմաններով, մարմնով և հոգով: Որքան շատ է կուտակվում հոգնածությունը, այնքան ավելի դժվար են իրականացվում խնամքն ու հոգածությունը նաև երեխայի հանդեպ: Դրանք այլևս սիրուց չեն ծնվում, այլ դառնում են պարտականության պես մի բան. երբ մարդը չգիտի, թե ինչ և ինչու է անում, պարզապես գիտի, որ այդպես ՊԵՏՔ է անի: Եվ հենց այստեղ է, որ ի հայտ է գալիս ինքնախնամքի կարևորությունը:

Ինքնախնամքը ծնողի համար պարզապես հաճույքի պահեր չեն: Դա կենսական անհրաժեշտություն է, այն ճանապարհը, որով հնարավոր է դառնում համապատասխան խնամքը նաև երեխայի նկատմամբ: Հոգ տանելով իր մասին՝ ծնողը՝

- կարողանում է ավելի հստակ տեսնել երեխայի կարիքները,
- արձագանքում է ոչ թե հյուծվածությունից կամ հուզական լարումից դրդված, այլ գիտակցված,

- պահպանում է իր մտավոր և հուզական ներկայությունը, որը երեխան զգում է ավելի շատ, քան ցանկացած ֆիզիկական աջակցություն:

Իհարկե, ինքնախնամքը կարող է ունենալ տարբեր ձևեր՝ կախված մարդուց, նրա կարիքներից, ցանկություններից ու կենսափորձից: Ոմանց համար դա լուրջան մեջ մի բաժակ թեյ խմելն է, ուրիշների համար՝ զբոսանքը երաժշտությամբ կամ առանց դրա, ընթերցանությունը, մեկ ուրիշի համար՝ շնչառական վարժությունը, կարճատև արձակուրդը կամ պարզապես «ոչ» ասելն այնտեղ, որտեղ միշտ համաձայնվել է:

Իհարկե, այս ձեռնարկը ծնողական ինքնախնամքի մասին չէ, սակայն անհնար է խոսել երեխաների հուզական խնդիրների հաղթահարման ուղիների մասին՝ չանդրադառնալով ծնողների հուզական բարօրության ու սեփական անձին հոգ տանելու կարևորությանը: Ծնողների ինքնախնամքը շքեղություն չէ, այլ պատասխանատվություն:

Ինքնախնամքը հնարավորություն է տալիս մեզ հարգել սեփական անձը, գնահատել այն: Իսկ երբ ծնողը հարգում է իր սահմաններն ու հոգեկան ռեսուրսները, նա իրականում սովորեցնում է իր երեխային նույնն անել առանց մեղավորության զգացում ունենալու:

...Երբ երեխան տագնապում և վախենում է

Երեխաներն սկսում են ըմբռնել աշխարհը, բայց դեռևս չունեն բավարար տրամաբանական հենարաններ՝ տարբերակելու իրական ու երևակայական վտանգները:

Վախերի անձնային և իրավիճակային գործոնները, որպես կանոն, հանդես են գալիս ոչ թե առանձին, մեկուսի, այլ միմյանց հետ որոշակի փոխազդեցության մեջ: Բնականաբար, երեխայի զարգացման յուրաքանչյուր փուլում այդ գործոններից յուրաքանչյուրը տարբեր կերպ է ներգործում երեխայի վրա և ունենում տարբեր նշանակություն ոչ միայն վախերի ձևավորման, այլև առհասարակ երեխայի զարգացման հարցում (Մանուկյան Ա., 2019):⁶

«Ես վախենում եմ...». մենք՝ մեծահասակներս հաճախ ենք անակնկալի գալիս ու շփոթվում երեխայի շուրթերից հնչող այս արտահայտությունից, նույնքան հաճախ էլ արագորեն փորձում ենք այդ վախերի հաղթահարման ուղիներ փնտրել: Շատ դեպքերում մենք փորձում ենք երեխային բացատրել, որ իր վախերն անհիմն են, որ վախենալու առիթ չկա, իսկ երբեմն էլ (ինչն առավել վտանգավոր է) սկսում ենք ամաչեցնել նրան՝ համեմատելով այն երեխաների հետ, ովքեր չեն վախենում: Եվ եթե փոքր տարիքում մենք համեմատաբար արագ ենք կռահում, որ երեխան վախենում է այս կամ այն առարկայից կամ իրավիճակից, ապա տարիքին զուգընթաց նրա վախերը ասես թաքնվում են՝ հնարավորություն չտալով մեզ աջակցել երեխային դրանք հաղթահարելու հարցում: Վախեր ունեցող երեխան առավել, քան մեկ ուրիշը, ծնողների ու իր համար հեղինակություն

⁶ Մանուկյան Ա.Տ. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների վախերի հաղթահարման խաղեր և վարժություններ: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ հոգեբանների և մանկավարժների համար, Երևան, Արտագերս, 2019թ.

հանդիսացող մարդկանց աջակցության կարիքն ունի, և որպեսզի կարողանանք աջակցել նրան, եկեք նախ և առաջ փորձենք միասին պարզել, թե մենք՝ որպես ծնողներ, ինչ դերակատարում կարող ենք ունենալ երեխայի վախերի առաջացման հարցում:

Ծնողներից փոխանցված էստաֆետ: Երեխաները շատ հաճախ իրենց վախերը «Ժառանգում» են ծնողներից. «տագնապային» ծնողների երեխաները հաճախ իրենք ևս խիստ տագնապային են լինում այն պարզ պատճառով, որ ծնողները շրջապատող ամեն ինչում պոտենցիալ վտանգ են տեսնում երեխայի համար ու անընդհատ հիշեցնում նրան հնարավոր վտանգների մասին:

Գերխնամք: Հաճախ վախերի առաջացման պատճառ է դառնում ծնողական գերխնամքը: «Ջերմոցային» պայմաններում մեծացած երեխայի համար շատ դժվար է լինում հարմարվել կյանքին առանց «պաշտպանական վահանի», նա ամենուր վտանգ է տեսնում, ինչը բազմաթիվ վախերի առաջացման պատճառ է դառնում:

Անտարբերություն և անուշադրություն: Երեխայի նկատմամբ անտարբեր վերաբերմունքն ու անուշադրությունը նույնքան հաճախ կարող են մանկական վախերի առաջացման պատճառ դառնալ, որքան և գերխնամքը: Դա տեղի է ունենում հատկապես այն ընտանիքներում, որտեղ երեխայի ծնունդը սպասված և ցանկալի չի եղել, որտեղ պատրաստ չեն եղել ընդունել նրան: Ինքնահոսի մատնված և հուզական կապերից ու ընդունումից զրկված երեխան իր շրջապատում տեղի ունեցող շատ իրադարձություններ այլ կերպ է ընկալում, հուզական

կապերի բացակայությունը հաճախ տազնապային է դարձնում երեխային՝ ստիպելով նրան աշխարհին նայել իր տազնապաների ու միայնակության զգացման պրիզմայի միջով: Հուզական ամուր կապերից զրկված երեխայի համար չափազանց դժվար է հաղորդակցական կապեր հաստատել ինչպես մեծահասակների, այնպես էլ հասակակիցների հետ, քանզի նա արդեն սովորել է ապրել իր աշխարհում առանց ջերմություն ստանալու և առանց այն ուրիշներին փոխանցելու:

Ընտանեկան անբարենպաստ իրավիճակ: Ընտանիքում տիրող անբարենպաստ մթնոլորտը ևս կարող է երեխայի վախերի առաջացման պատճառ դառնալ: Հաճախակի կոնֆլիկտները, ընտանիքի անդամների միջև վստահության բացակայությունը, հուզական սառնությունը, օտարացումը, բարձրացնելով երեխայի տազնապայնության մակարդակը, բազմաթիվ վախերի առաջացման պատճառ են դառնում: Երեխայի մոտ վախեր են ի հայտ գալիս նաև բոլոր այն դեպքերում, երբ ծնողներն ամուսնալուծված են կամ ապրում են միասին, բայց հուզականորեն օտարացած են:

Ստորև ներկայացնում ենք վախին ծնողական արձագանքների մի քանի օրինակ: Փորձեք ազնվորեն նշել արձագանքի այն տեսակները, որոնք առավել հաճախ են կիրառվում հենց ձեր կողմից: Դա կօգնի հետագայում առավել ուշադիր լինել արձագանքներին՝ հնարավորինս աջակցող վերաբերմունք դրսևորելով երեխայի նկատմամբ:

Ինչ կարող են անել ծնողները

Հաշվի առնելով վախերի առաջացման, խորացման և հաղթահարման գործընթացների զգայունությունը՝ ստորև կներկայացվեն ծնողական արձագանքների ընդունելի և անընդունելի ձևերը, որոնք օգնում են հասկանալ, թե ինչպես կարող է ծնողի պահվածքը նպաստել կամ խոչընդոտել երեխայի վախերի հաղթահարմանը:

Ծնողական արձագանքներ

Ճիշտ արձագանք	Սխալ արձագանք
Լսել, ընդունել երեխայի վախը՝ առանց դատելու («Դու վախենում ես, իսկապես բարձր ձայն էր»)	Անտեսել կամ բացառել վախը («Դու չպետք է վախենաս, մեծ տղա ես/աղջիկ ես/» «Վախենալու ոչինչ չկա» և այլն)
Օգնել բառերով ձևակերպել («Դու չես սիրում մթությունը, մթության մեջ քեզ ինչ-որ բան անհանգստացնում է»)	Վախն օգտագործել որպես սպառնալիք («Եթե չլռես, մութ սենյակ կգնաս», «Եթե շարունակես այդպես պահել քեզ, ես կհեռանամ» և այլն)
Ապահովել ֆիզիկական և հուզական ներկայություն ու աջակցություն	Անմիջապես փոխել թեման՝ երեխայի ուշադրությունը շեղելով («Դե լավ, արի գնանք խաղանք, մոռացիր»)

Բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխան որևէ բանից վախենում է, իսկ մենք համառորեն ուզում ենք համոզել, որ վախենալու

ոչինչ չկա, մենք զրկում ենք նրան իր վախը ճանաչելու հնարավորությունից: Իսկ այն, ինչ չես ճանաչում, դժվար է ընդունել, հետևաբար նաև հաղթահարել, այդպես չէ: Շատ երեխաներ վախենում են, բայց չեն կարողանում հասկանալ՝ ինչ է դա, ինչու է հայտնվում, և ինչ անել դրա հետ: Անանուն հույզերը մեծացնում են լարվածությունն ու խուճապը: Վախն անվանելը առաջին քայլն է այն կարգավորելու ճանապարհին: Երեխան սովորում է տարբերակել իր զգացողությունները, անվանել դրանք և կապել որոշակի իրավիճակների հետ: Նա սկսում է հասկանալ, որ իրեն համակող անհանգստությունը կամ լացը ունի անուն՝ «վախ», և մեծահասակների ճիշտ արձագանքների արդյունքում նա սովորում է նաև, որ դա նորմալ ու բնական է: Օրինակ՝ երեխան ասում է. «Մենակ չեմ գնա սենյակ, սենյակում մութ է»: Մեծահասակն օգնում է ձևակերպել. «Դու վախենում ես մութ սենյակից»: Երեխան իր ապրած հույզը սկսում է կապել իրականության հետ:

Կան դեպքեր, երբ երեխան ճանաչում է իր հույզը որպես վախ, սակայն վախի մասին արդեն ունի բացասական պատկերացում, ասես դա մի բան է, որն ապրելն ամոթալի է, անտեղի, անհարմար: Այս հանգամանքը թույլ չի տալիս երեխային ընդունել սեփական վախը, հետևաբար զրկում է նաև այն ընդունելի ձևով արտահայտելու հնարավորությունից: Երբ երեխաները չեն կարողանում արտահայտել վախը, այն կարող է դրսևորվել լացի կամ զայրույթի պոռթկումներով, լռությամբ, փախուստով կամ ֆիզիկական գանգատներով: Եթե երեխան սովորում է, որ վախն անթաքույց արտահայտելը նորմալ է,

ընդունելի, բնական, և ինքը կարող է օգտագործել հարմար միջոցներ՝ ասելու, նկարելու, շարժումով կամ խաղով ցույց տալու համար, նա զգում է՝ «իմ վախն ընդունված է»:

Շատ հաճախ, երբ երեխան փորձում է խոսել իր վախի մասին, մեծահասակները բավարար պատրաստվածությունն չեն ունենում՝ ճիշտ արձագանքելու համար: Նման պահերին երբեմն, մեր կարծիքով, երեխային աջակցելու լավագույն տարբերակը վախի բացառումը կամ անտեսումն է: Այսպիսի մոտեցումը ամենևին չի նպաստում երեխայի կողմից սեփական վախի ընդունմանը, ճանաչմանը և առավել ևս՝ հաղթահարմանը: Այն ասես պատնեշ է դառնում մեծահասակի ու երեխայի միջև, իսկ պատնեշի ետևում երեխան միայնակ է մնում իր վախի հետ, ու վախն առավել «վախեցնող» է դառնում: Կարևոր է, որ երեխան ոչ թե մերժի վախը, այլ վերապրի այն՝ ծնողի կամ մեծահասակի աջակցող ներկայությամբ: Դա նշանակում է՝ երեխային հնարավորություն տալ մոտենալ իր վախին, հանդիպել դրա հետ, զգալ այն, ճանաչել, բայց մենակ չմնալ այդ զգացողության հետ: Երբ երեխան վախը ապրում է ապահով միջավայրում, որտեղ իրեն չեն դատում, չեն վախեցնում կամ մենակ չեն թողնում, վախի ինտենսիվությունն ու կրկնության հնարավորությունը նվազում է (Denham, S. A. 2006):⁷

Մեծահասակի աջակցող ներկայությունը օգնում է երեխային հասկանալ, որ աշխարհը՝ ծնողները, ընտանիքը, մանկավարժները, կարող է ապահով միջավայր լինել, իսկ

⁷ Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.

այդպիսի միջավայրում երեխան ձևավորում է վստահություն՝ «Ես կարող եմ», «Ես մենակ չեմ», «Ես ունեմ ներքին ուժ», «Ես կարող եմ վախենալ, բայց կարող եմ նաև հաղթահարել իմ վախը»:

Օգնող արտահայտություններ

- ✓ «Վախենալը վատ բան չէ: Ես էլ երբեմն վախենում եմ»:
- ✓ «Կարո՞ղ ես պատմել՝ ինչն էր քեզ վախեցրել: Ես կլսեմ»:
- ✓ «Ես քո կողքին եմ: Արի միասին փորձենք»:
- ✓ «Դու կարո՞ղ ես դա հաղթահարել, և ես կօգնեմ քեզ»:
- ✓ «Հասկացա, դա քեզ վախեցնում է (մթությունը, բարձր ձայնը, փոշեկույր, շունը և այլն), դու քեզ ապահով չես զգում»:
- ✓ «Արի միասին մտածենք՝ ինչ կարող ենք անել, որ քեզ հանգիստ զգաս»:
- ✓ «Չէ՞ս ուզում մենակ անել այդ (մտնել սենյակ, մոտենալ կենդանուն և այլն): Հիմա միասին կանենք, հետո երբ ուզես, ինքդ կփորձես»:
- ✓ «Երբ պատրաստ լինես, մենք կարող ենք խոսել այն մասին, թե ինչն է քեզ վախեցնում: Երբեմն, երբ խոսում ենք վախի մասին, վախն ասես փոքրանում է»:

Այս արտահայտություններն ընդամենը օրինակներ են՝ ցույց տալու, թե ինչպես կարող է մեծահասակն ընդունել ու արձագանքել երեխայի վախերին առանց դատելու կամ մերժելու: Յուրաքանչյուր ծնող կարող է ընտրել այն խոսքը, որն իրեն հարազատ է, եթե այն երեխային փոխանցում է հիմնական ուղերձը՝ «Դու իրավունք ունես վախենալու, և ես քո կողքին եմ»:

Իսկ հիմա, սիրելի՛ ընթերցող, մի պարզ երկխոսության օրինակով միասին դիտարկենք, թե ինչպես կարող է մեծահասակը ընդունող ու աջակցող ձևով արձագանքել երեխայի վախին:

Երեխա (4 տ.).

— Մենակ չեմ գնա սենյակ... Սենյակում մութ է...

Ծնող (իջնում է երեխայի հասակի մակարդակին, մեղմ ձայնով, տեսողական կոնտակտը պահելով).

— Դու վախենում ես մութ սենյակից...

Երեխա (մեղմ գլխով է անում կամ փաթաթվում ծնողին).

— Հա... այնտեղ ինչ-որ բան կար...

Ծնող.

— Ես հասկանում եմ քեզ: Երբ սենյակում մութ է, երբեմն մենք այնտեղ երևակայությամբ պատկերացնում ենք տարբեր բաներ, որոնք իրականում չկան: Դա իսկապես վախեցնող կարող է լինել:

Երեխա (զգալով, որ իրեն լսել են, արդեն ավելի հանգիստ տոնով).

— Ես չգիտեմ՝ ինչ էր դա, բայց վախեցա:

Ծնող (շարունակում է բնական շփումը չքննադատող, ընդունող տոնով).

— Երբ ես փոքր էի, ես էլ էի վախենում մութ սենյակներից: Ես պատկերացնում էի, որ անկյունում վիշապ է: Հետո մայրս սենյակ էր մտնում ինձ հետ, և տեսնում էի՝ վիշապ չկա: Բայց վախը դեռ կար: Եվ դա նորմալ էր:

Երեխա (զարմացած նայում է, ուշադիր լսում).

— Դու էլ էիր վախենում:

Ծնող (լուրջ ու ջերմ).

— Այո՛: Մենք բոլորս էլ վախեր ենք ունենում երբեմն: Կարևորը՝ խոսենք դրանց մասին: Ու եթե վախ ես զգում, դու կարող ես ասել ինձ այդ մասին, նկարել այն, կամ խնդրել, որ մնամ քեզ հետ:

Երեխա (սկսում է վերադառնալ իր ներքին հավասարակշռության վիճակին).

— Կգամ հետս: Բայց արի լույսը վառենք:

Ծնող.

— Իհարկե: Գնանք միասին: Ես կվառեմ լույսը, դու կարող ես նայել սենյակում ու ասել՝ կամ այնտեղ ինչ-որ բան, թե՛ ոչ: Ուզում ես՝ սուպերհերոսիդ էլ վերցնենք մեզ հետ:

Երեխա.

— Հա՛, իմ Բեթմենը կգա մեզ հետ:

Երբ վախը վերապրում են ընդունող ու ջերմ միջավայրում, այն մեղմանում է, փոխակերպվում: Բայց բոլոր հույզերը միևնույն կերպ չեն արտահայտվում: Երբեմն հուզական լարվածությունը վերածվում է լացի, բղավոցի կամ նույնիսկ իրեն կամ այլոց ուղղված հարվածների:

ՎԱՍԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ԽԱՂԵՐ

Վարժություն 1. «Թաքնված» վախերը

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Օգնել երեխային բացահայտել ու անվանել իր վախերը, ձևավորել վախերի մասին խոսելու հմտություն:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Տարբեր նկարներ, թուղթ, գունավոր մատիտներ:

Կազմակերպում և ընթացք

1. Տպեք կամ նկարեք պարզ պատկերներ՝ բժիշկ, մութ սենյակ, մեծ շուն, մենակ նստած երեխա և այլն (հաշվի առնելով երեխայի հնարավոր վախերը):
2. Առաջարկեք երեխային նայել նկարներին ու ընտրել այն նկարը կամ նկարները, որոնք նրան անհարմար կամ վախեցնող են թվում:
3. Հարցրեք՝ «Ինչ ես մտածում, երբ տեսնում ես սա»: Մի ուղղեք պատասխանը և մի՛ մեկնաբանեք այն:
4. Կարող եք միասին նկարել պատմություն կամ սկսել երկխոսություն «ընտրված վախերի» մասին՝ անդրադառնալով նրան, թե հատկապես ինչն է վախեցնում տվյալ երևույթի կամ առարկայի մեջ, և ինչը կարող է իրեն օգնել ավելի ապահով զգալ: Նկարելու դեպքում կարող եք առաջարկել երեխային ինքնուրույն որոշել վախի գույնը, ձևը և այլն:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Օգտագործեք հստակ և պարզ պատկերներ:
- Միաժամանակ ներկայացրեք առավելագույնը 3-4 պատկեր:
- Խոսքի և հաղորդակցման դժվարությունների դեպքում թույլ տվեք երեխային մատով ցույց տալ կամ խաղաքար դնել վախեցնող պատկերի վրա:

Վարժություն 2. «Շնչող ծիածան»

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Նվազեցնել տագնապը շնչառության կարգավորման միջոցով:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Գունավոր թելեր կամ ձողիկներ, ծիածանի պատկեր (կարելի է նկարել կամ տպել), սոսինձ:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխան միացնում է թելը ծիածանի գծերին (կամ մատով հետևում է գծին)՝ ասելով. «Ես հիմա շնչում եմ կարմիր գծով... հիմա՝ դեղինով...» և այլն, այնուհետև «ներշնչում և արտաշնչում է յուրաքանչյուր գծով»:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Սկզբում ինքներդ ցույց տվեք, թե ինչպես անցնել ծիածանի գծերի վրայով:
- Օգտագործեք շատ պարզ, կարճ հրահանգներ (օր.՝ «շնչում ենք», «փչում ենք»):

- Աջակցեք երեխային՝ ցույց տալով գործողությունները համապատասխան ժեստերով կամ միասին կատարելով դրանք:
- Խոսքային խնդիրների դեպքում օգնեք երեխային գույնը նշել ոչ թե բառով, այլ մատով, նրա փոխարեն մեկնաբանեք գործողությունները:
- Զգայական խնդիրների դեպքում հնարավորություն տվեք երեխային հետևել ձեր շարժմանը, եթե հպումները նրա համար ցանկալի չեն, կամ կիրառեք երեխայի նախընտրելի նյութերը (փափուկ կտորներ, զգայական գնդիկներ, մորթի և այլն):

Վարժություն 3. «Գերհերոսի օգնությունը»

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Վախին հակադրել ուժեղ, ինքնավստահ դերային կերպար:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Սովարաթուղթ, գունավոր թղթեր, ներկելու համար անհրաժեշտ պարագաներ (ֆլումաստեր, մատիտ, գուաշ, ջրաներկ), դիմակի ձևավորման համար անհրաժեշտ այլ մանրուքներ՝ կախված նրանից, թե որն է երեխայի գերհերոսը:

Կազմակերպում և ընթացք

1. Երեխան ընտրում է իր գերհերոսին (օրինակ՝ Բեթմեն, թիթեռ-աղջիկ, Սարդ-մարդ կամ որևէ այլ, իր կողմից նախընտրելի հերոսի կերպար):

2. Երեխայի հետ միասին նկարում ու պատրաստում եք գերհերոսի դիմակ:
3. Երեխայի հետ խաղարկում եք տեսարան, որտեղ հերոսը բախվում է վախի օբյեկտին (օրինակ՝ մուֆ սենյակ), բայց անում է փոքր քայլ՝ մնում է այնտեղ մի րոպե, գտնում է ընկերոջը, վառում է լույսը և այլն: Անհրաժեշտ է նախապես երեխայի հետ քննարկել այդ փոքր քայլի բովանդակությունը: Խաղը կարող է լինել շարունակական, և երեխայի կողմից սեփական վախի հաղթահարման ճանապարհին աստիճանաբար, երեխայի հետ հստակ համաձայնեցնելով՝ քայլերը կարող են ավելացվել՝ ըստ բովանդակության կամ տևողության (օրինակ՝ սենյակում կարող է մնալ սկզբում մեկ, հետո՝ երկու րոպե և այլն, այնուհետև կարող է սենյակում եղած ժամանակահատվածում լապտերիկով գտնել կոնկրետ առարկաներ և լուսավորել դրանք): Կարելի է կիրառել նաև երեխայի սիրելի հերոսի նկարն արտացոլող հատուկ լապտերիկներ:
4. Երեխան խաղից հետո պատմում է, թե ինչպես հաղթահարեց վախը:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Ընտրեք կոնկրետ գործողություն՝ մտնել մուֆ սենյակ, գտնել խաղալիքը:

- Եթե դիմակի պատրաստումը երեխայի համար դժվար է, ապա օգտագործեք իրեն ծանոթ խաղալիք (խոսող արջուկ, տիկնիկ և այլն):
- Ապահովեք զգայական տեսանկյունից անվտանգ միջավայր՝ խուսափելով գերլուսավորումից կամ հանկարծակի ձայներից:

Վարժություն 4. «Վախերի փուչիկը»

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Բացահայտել և հաղթահարել վախը:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Փուչիկներ, գունավոր թղթեր, գունավոր մատիտներ, ֆլումաստերներ, սոսինձ, թել:

Կազմակերպում և ընթացք

1. Երեխան ընտրում է գունավոր փուչիկ (հրական կամ թղթից):
2. Փուչիկի վրա նկարում է այն, ինչից վախենում է, կամ առանձին թղթի վրա նկարելով՝ ամրացնում է փուչիկին:
3. Երբ փուչիկը պատրաստ է, երեխան ասում է. «Սա իմ վախն է»:
4. Երեխային ասեք, որ հիմա բաց ենք թողնելու վախը, որպեսզի այն թռչի ու հեռանա:
5. Փուչիկին հրաժեշտ եք տալիս ու բաց թողնում:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Կարելի է մեկնաբանել երեխայի գործողությունները, եթե նա դժվարանում է պատմել դրանց մասին:
- Կարելի է երեխային տրամադրել պատրաստի նկարներ, որոնք նա կարող է կպցնել փուչիկին ինքնուրույն կամ մեծահասակի օգնությամբ:

Վարժություն 5. «Օգնող ընկեր»

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Հաղթահարել երեխայի վախերը

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ծեփամածիկ, խմոր, մատիտներ, ֆլումաստեր:

Կազմակերպում և ընթացք

1. Երեխան նկարում կամ իր նախընտրելի նյութից ծեփում է իրեն «օգնող ընկերոջ»:
2. Ասեք երեխային, որ այդ ընկերը կարող է իրեն օգնել բոլոր այն պահերին, երբ ինքը վախենում է: Երեխան ինքն է որոշում, թե ինչ կուզեր լսել իր ընկերոջից դժվար պահին (օրինակ՝ «Ես քեզ հետ եմ, դու մենակ չես»):
3. «Օգնող ընկերոջ» նկարը կամ պատկերը համապատասխան գրառմամբ կարող եք դնել երեխայի սենյակում կամ նրա համար տեսանելի որևէ տեղում և անհրաժեշտության դեպքում հիշեցնել նրա և «օգնող» բառերի մասին:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Շարժողական խնդիրների դեպքում, որոնք սահմանափակում են երեխայի գրաֆիկական հմտությունները, կարելի է կիրառել պատրաստի խաղալիքներ:
- Զգայական խնդիրների դեպքում «ընտրված ընկերը» կարող է լինել զգայական խաղալիք, որը երեխան սիրում է շոշափել:
- Խոսքային դժվարության դեպքում կարելի է օգտագործել նախապես ձայնագրված խոսքեր կամ խոսող խաղալիք:

... Երբ երեխան զայրանում է

Զայրույթը հույզ է, որն առաջանում է, երբ.

- մարդը կորցնում է վերահսկողության զգացումը,
- անարդարության զգացում է ունենում,
- չի բավարվում նրա այս կամ այն կարիքը,
- իր սահմանները խախտվում են:

Նախադպրոցական տարիքում զայրույթը հաճախ է ի հայտ գալիս, քանի որ երեխան արդեն ունի հստակ ցանկություններ, բայց դեռ չի կարողանում դրանք լիարժեք արտահայտել խոսքով կամ սոցիալապես ընդունելի ձևով:

Այլ կերպ ասած, հույզը կա, բայց արտահայտման լեզուն և հնարավորությունները դեռ լիարժեք չեն: Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների զայրույթը հիմնականում դրսևորվում է բղավոցով, լացով, իրենց կամ այլոց

ուղղված հարվածներով, ճանկոռտելով, խաղալիքները կամ այլ իրեր վնասելով, սենյակից փախչելով, որևէ սենյակում մեկուսանալու փորձերով, դիմացինին ուղղված խոսքային ագրեսիայով («զայրացած» խոսքեր՝ «չեմ սիրում քեզ», «գնա այստեղից», «դու լավը չես» և այլն): Շատ հաճախ նման իրավիճակներում ծնողը կարող է բախվել շրջապատողների քննադատական վերաբերմունքին, լսել այնպիսի գնահատականներ, ինչպիսիք են «անդաստիարակ երեխա», «անպատասխանատու ծնողներ» և այլն: Նման գնահատականներն էլ ավելի են ճնշում առանց այն էլ բարդ իրավիճակում գտնվող ծնողին: Դրա հետևանքով ծնողը, իր զայրացած երեխային աջակցելու փոխարեն, ինքն էլ կարող է հայտնվել զայրույթի ու ամոթի փոթորկում, կորցնել հուզական վերահսկողությունը և երեխային արձագանքել կոպիտ կամ ցավեցնող կերպով: Նման պահերին չափազանց կարևոր է այն գիտակցումը, որ երեխայի զայրույթի այսպիսի պոռթկումները բնական փուլային դրսևորումներ են, քանի որ երեխան դեռ չունի բավարար բառապաշար, հուզական ինքնակարգավորման և/կամ սոցիալական փորձ:

Զայրույթի առաջին դրսևորումները կարող ենք դիտարկել արդեն երեխայի կյանքի առաջին տարում: Սովորաբար զայրույթը «ծագում է», երբ կորցնում է վերահսկողության զգացումը, անարդարության զգացում է ունենում, երբ նրա այս կամ այն կարիքը չի բավարարվում, կամ երբ իր սահմանները խախտվում են:

Ի՞նչ պատճառով կարող են ի հայտ գալ զայրույթի բռնկումները

Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքում զայրույթի առաջացման հիմքում կարող են ընկած լինել հետևյալ պատճառները.

- Երեխան ոչ միայն ցանկություններ ունի, այլև դրանք իրագործելու մասին իր պատկերացումները, որոնք ոչ միշտ են համընկնում մեծահասակների պատկերացումներին,
- Խոսքային և սոցիալ-հուզական հնարավորությունները ոչ միշտ են բավարարում՝ արտահայտելու իր հույզերը, ապրումներն ու ցանկությունները սոցիալապես ընդունելի ձևով:

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները

Ինչպես արդեն նշեցինք, երեխաների զայրանալու պատճառները կարող են լինել շատ տարբեր. իրավիճակներ, երբ՝ խաղալիքը վերցնում են, հերթը խախտվում է, իրենց չեն լսում, չեն հասկանում, թե ինչ է տեղի ունեում, այլ երեխաներ խախտում են կանոնները և այլն: Ծնողի արձագանքը երեխայի զայրույթի դրսևորման պահերին կարող է կամ աջակցել նրա հուզական հասունացմանը, կամ խորացնել վախը, ամոթն ու հուզական մեկուսացումը: Ինչպես վախերի, այնպես էլ զայրույթի դրսևորման դեպքում աջակցող արձագանքն սկսվում է այն պահից, երբ ծնողը ընդունում է, որ արտահայտված հույզը (տվյալ դեպքում՝ զայրույթը) այդ պահին երեխայի բնական արձագանքն է ստեղծված իրավիճակին: Մենք կարող ենք աջակցել երեխային

արտահայտել այն առավել ընդունելի ձևով, և ոչ մի դեպքում չփորձել երեխայի մոտ պատկերացում ձևավորել, թե այն, ինչ ինքն զգում է, սխալ է կամ անընդունելի:

Հիմա փորձենք հասկանալ, թե ինչ կարող ենք անել համապատասխան աջակցություն ցուցաբերելու համար.

- *Անվանել հույզը երեխայի փոխարեն կամ նրա հետ.* «Դու զայրացար, որովհետև հերթը խախտեցին» (նշել զայրույթի հնարավոր պատճառը):
- *Հաստատել, որ հասկանում ենք երեխային.* «Հասկանում եմ, շատ տհաճ է, երբ քեզ չեն լսում» (երեխային է հասցնում այն միտքը, որ պատկերացնում է, թե ինչ է նա զգում):
- *Անընդունելի կամ խնդրահարույց վարքը կանխելուց բացի, առաջարկել այլընտրանք.* «Գոռալու փոխարեն դու կարող ես ասել՝ «ես էլ եմ ուզում»:
- *Օրինակ ծառայել սեփական վարքով՝* խոսել հստակ, հանգիստ, ըմբռնող տոնով, առանց սպառնալիքի:

Արձագանքման այս ձևը ոչ միայն օգնում է երեխային ճանաչել իր հույզերը, այլև ցույց է տալիս, որ դրանք կարելի է վերահսկել, և որ մեծահասակն իր կողքին է նաև դժվար պահերին: Ինչպես վախին տրվող արձագանքը քննարկելիս, եկե՛ք այս դեպքում ևս դիտարկենք մի երկխոսություն:

Իրավիճակ

4-ամյա երեխան (Անի) զայրանում է, երբ նրա խաղալիքը վերցնում է մյուս երեխան: Նա սկսում է բարձր գոռալ և տագնապած նայում է մորը:

Երեխա.

— Իմն էր... Իմն էր... Ես էի խաղում, նա վերցրեց... չեմ տա՛սասասա:

Թափահարում է ձեռքերը, լաց լինում:

Ծնող (հանգիստ, նստած կամ կռացած այնպես, որ աչքերը լինեն երեխայի աչքերի մակարդակում).

— Անի, դու զայրացել ես, որովհետև նա վերցրեց քո խաղալիքը, իսկ դու դեռ չէիր ավարտել խաղդ: Հասկանում եմ, դա շատ տհաճ է: Կուզե՞ս միասին հասկանանք, թե ինչ կարող ենք անել:

Երեխա.

— Նա միշտ է այդպես անում: Ես չեմ ուզում նրա հետ խաղալ:

Ծնող.

— Երբ զայրացած ես, դու կարող ես ինձ ասել կամ նրան խնդրել՝ վերադարձնել խաղալիքը: Մենք կարող ենք միասին լուծում գտնել : Հիմա ուզո՞ւմ ես միասին մի ուրիշ խաղ խաղանք, մինչև հանգստանաս:

Երեխա.

— Չեմ ուզում ուրիշ խաղ: Ուզում եմ, որ հիմա՛ իմ խաղալիքը ետ տա:

Ծնող (հաստատում է երեխայի ցանկությունը, բայց հստակեցնում սահմանը).

— Հասկացա, Անի: Դու հիմա ուզում ես խաղալ հենց այդ խաղալիքով, ու դա քեզ համար շատ կարևոր է: Բայց հիշում ես, մենք պայմանավորվել էինք հերթով խաղալ:

Երեխա.

— Չեմ ուզում: Իմն է:

Ծնող.

— Դու ուզում ես, որ խաղը չընդհատեն, և դա հասկանալի է: Բայց հիմա խլելը չի օգնի: Ես քո կողքին եմ, եկ միասին մտածենք՝ ինչ անել: Եթե ուզում ես, կխոսենք նրա հետ, որ նա իմանա՝ ինչ զգացիր: Ուզում ես՝ քեզ հետ գամ, միասին մտածենք՝ ինչ անենք, մինչև խաղալիքը ազատ լինի:

Երեխա.

(փորձում է մտածել, լռում է):

Ծնող.

— Կարող ենք ընտրել մի այլ խաղ: Կամ ես ուշադիր կլինեմ, երբ խաղալիքը նրան պետք չլինի, քեզ տեղյակ կպահեմ:

Մի շարք դեպքերում, երբ երեխան իրեն աջակցված ու հասկացված զգալու փոխարեն մերժում է զգում, երբ զայրացնող հանգամանքներն ու գործոնները անտեսվում են, երբ երեխայի ինքնակարգավորման հմտությունները չեն բավարարում, զայրույթը կարող է առավել ինտենսիվ դառնալ՝ վերածվելով ագրեսիայի: Զայրույթը խնդրահարույց է դառնում բոլոր այն դեպքերում, երբ.

- դրսևորվում է պարբերաբար ու ինտենսիվ,
- հիմնականում վերածվում է վնասող վարքի,
- նույնիսկ մեծահասակի աջակցության դեպքում երեխան չի կարողանում կանգ առնել,
- զայրույթից հետո երեխան շարունակում է լարված կամ մեղավոր զգալ իրեն,
- զայրույթը խոչընդոտում է երեխաների և/կամ մեծահասակների հետ երեխայի հաղորդակցմանը:

Ի՞նչ կարող է անել ծնողը

- ✓ **Ցուցաբերել չեզոք, բայց հաստատական ու հետևողական վարք:**

Խնդրահարուց պահերին կարևոր է պահպանել հասանելիություն, բայց ոչ հուզական ներգրավվածություն: Օրինակ. «Ես այստեղ եմ, մինչև դու հանգստանաս: Բայց ես քեզ թույլ չեմ տա վնասել ինձ կամ քեզ (կամ մեկ ուրիշին)»:

- ✓ **Հստակեցնել սահմանները առանց պատժի կամ պատժի սպառնալիքի:**

«Խփել չի կարելի: Դու կարող ես հարվածել բարձին, բայց մարդուն՝ ոչ»:

Այս ձևակերպումները օգնում են ուղղորդել զայրույթը՝ առանց ամոթի կամ պատժի զգացում առաջացնելու: Սակայն կարևոր է հաշվի առնել, որ նման դեպքերում ամեն մանրուք կարևոր է. ձայնի բարձրություն, հնչերանգ, հպումները մարմնին, դիմախաղ և այլն: Եթե նույն արտահայտությունն անենք

բարկացած տոնով, զայրույթ արտահայտող դիմախաղով, եթե դա ասելու ընթացքում մատ թափահարենք կամ երեխային ցավեցնելու որևէ փորձ անենք, բնականաբար, սա բոլորովին այլ ազդեցություն ու հետևանքներ կունենա երեխայի հույզերի և վարքի վրա:

✓ **Կիրառել կանխարգելիչ գործողություններ:**

Կարելի է նախօրոք պայմանավորվել՝ ինչպես վարվել, երբ երեխան սկսում է զայրանալ: Օրինակ՝ ունենալ «հանգստի անկյուն», նկարել «զայրույթի ջերմաստիճանը» և այլն:

✓ **Հետևողական լինել երեխայի վարքին տրվող մեր արձագանքներում:**

Ամեն անգամ նույն արձագանքի պահպանումը կանխատեսելիություն է ստեղծում: Երեխան պետք է վստահ լինի, որ իրեն չեն պատժի որոշակի հույզեր ունենալու համար, բայց կան հստակ սահմաններ: Կարևոր է նաև օգնել երեխային հասկանալու, որ այդ սահմանները կայուն են և չեն կարող փոփոխության ենթարկվել տարբեր մարդկանց հետ հարաբերություններում:

✓ **Արձագանքել իրավիճակին, սակայն շարունակել փնտրել խորքային պատճառները:**

Չայրույթը կարող է պայմանավորված լինել կոնկրետ իրավիճակով, բայց զայրույթի հաճախակի պոռթկումները կարող են վկայել նաև երկար ժամանակ կուտակված բացասական տարբեր հույզերի, զգայական կամ այլ գործոնների բացասական ներգործության մասին:

✓ **Երեխայի հետ հաղորդակցվել սեփական հույզերը կառավարելով:**

Ձայրացած երեխայի հետ հաղորդակցվելիս հնարավոր է՝ մենք՝ մեծահասակներս, ևս լարվենք կամ զայրանանք: Նման դեպքերում չափազանց կարևոր է պահպանել վերահսկողությունը սեփական հուզական վիճակի նկատմամբ և գիտակցել, թե ինչ ենք զգում, ինչ ենք ասում և ինչ ենք անում: Նման իրավիճակներում կարող ենք կարգավորել մեր շնչառությունը (շնչել խորը և դանդաղ), ինչ-որ բան ասելուց առաջ մտքում կրկնել, որ մենք ենք մեծահասակը, անհրաժեշտության դեպքում 1-2 րոպե դադար վերցնել, խիստ զայրացած լինելու դեպքում մի փոքր հետաձգել խոսքը (եթե, իհարկե, անմիջական միջամտության կարիք չկա), ասելով, օրինակ. «Ես հիմա զայրացած եմ, մի պահ հանգստանամ, ու կխոսենք»: Որքան էլ արժեքավոր լինեն զայրույթի կառավարման մասին մեր զրույցները երեխայի հետ, երեխան միևնույն է, կիրառելու է այն, ինչ տեսնում է, ու այս մասին հիշելը ԿԱՐԵՎՈՐ է, հատկապես, երբ բարկացած ենք:

Արտահայտություններ, որոնք կարող են օգնել զայրացած երեխայի հետ երկխոսելիս



«Ես տեսնում եմ՝ դու բարկացել ես: Ես քո կողքին եմ, և եթե ուզես, մենք կարող ենք խոսել այդ մասին»:

«Չի կարելի խփել, բայց կարելի է խոսել կամ գոռալ «զայրույթի պարկի մեջ» (հարվածել բարձիկին և այլն)»:



«Մենք կգտնենք լուծում, երբ դու պատրաստ լինես»:

«Հաճախ, երբ շատ բարկացած ենք, դժվար է խոսել այդ մասին, և ուզում ես լաց լինել, հասկանում եմ: Ես այստեղ եմ, կխոսենք, երբ պատրաստ լինես, լավ»:



Այսպիսի ուղերձները կարող են օգնել երեխային ճանաչել, անվանել ու վերահսկել իր գայրույթը: Կարևոր է, որ ծնողի խոսքը լինի ընդունող, հանգիստ ու աջակցող՝ նպատակ ունենալով ցույց տալ, որ նույնիսկ բուռն հույզերի պահին երեխան մնում է սիրված, ընդունված ու կարևորված:

...Երբ երեխան մեկուսացած է և դժվարանում է ընկերներ գտնել

Յուրաքանչյուր երեխա յուրովի է հարմարվում շրջապատող միջավայրին՝ ինքնուրույն որոշելով աշխարհի հետ համագործակցելու, տալու և ընդունելու իր սահմանները: Որոշ երեխաներ հեշտությամբ շփվում են անգամ այն մարդկանց հետ, ում չեն տեսնում, մինչդեռ մյուսների համար դժվար է ընդհանուր լեզու գտնել նույնիսկ իրենց համար կարևոր, սիրելի մարդկանց հետ:

Ինչ պատճառով կարող է առաջանալ երեխայի սոցիալական մեկուսացումը

- Անհատական առանձնահատկություններ
- Սոցիալական տագնապ, մերժման վախ
- Ցածր ինքնագնահատական, անվստահություն
- Բացասական փորձառություն, ծաղր, մերժում, քննադատություն
- Ջարգացման դժվարություններ (օրինակ՝ աուտիստիկ սպեկտրի խանգարում, խոսքային հաղորդակցման դժվարություններ և այլն)
- Գերհսկող կամ անապահով ընտանեկան միջավայր:

Ինչպե՞ս է արտահայտվում

- Երեխան կանգնում է մյուս երեխաների կողքին, բայց չի միանում խաղին, նույնիսկ, երբ նրանք են առաջարկում: Նա կարծես միջավայրի մաս է, բայց չի մասնակցում խաղին, չի հաղորդակցվում այդ միջավայրի հետ:
- Նախընտրում է խաղալ մենակ նույնիսկ խմբային խաղերի ընթացքում: Եթե երեխան միշտ նստած է առանձին, նույնիսկ երբ բոլորը մասնակցում են խմբային գործողությանը, դա կարող է վկայել հաղորդակցման դժվարության մասին, ոչ թե պարզապես երեխայի ընտրությունը լինել:
- Դիտում է, բայց չի ներգրավվում. երեխան ուշադիր հետևում է մյուս երեխաներին, լսում է, թե ինչ են խոսում,

բայց չի միջամտում: Սա կարող է վկայել այն մասին, որ նա ուզում է մասնակցել, բայց չգիտի՝ ինչպես:

- Չի խոսում կամ խոսում է ցածրաձայն. նույնիսկ երբ դիմում են իրեն, չի պատասխանում կամ պատասխանում է շատ ցածր ձայնով: Կարող է թվալ ամաչկոտ (իսկ հաճախ նաև այդպես «պիտակավորվել»), բայց իրականում դա կարող է լինել անվստահության կամ տագնապի դրսևորում:
- Հաճախ լարվում է, երբ որևէ մեկը փորձում է իրեն խաղի մեջ ներգրավել. խմբում հայտնվելը նրա մոտ կարող է առաջացնել լարվածություն, մարմնի լեզվով դա կարող է արտահայտվել ցած իջեցված գլխով, խաչած ձեռքերով, ծնողի կամ մեծահասակի հագուստից կառչելու կամ նրա ետևում թաքնվելու կամ փախչելու փորձերով:

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները

Բոլոր նշված դեպքերում, և նույնիսկ այն դեպքերում, երբ թվում է, թե երեխան բացարձակապես չունի այլոց հետ հաղորդակցվելու կարիք, մեծահասակի դերը մնում է առանցքային. երեխան կարող է արտաքինից անտարբեր թվալ, բայց իրականում ներսում զգալ անորոշություն, տագնապ, վախ կամ չհասկացված լինելու զգացում: Բնականաբար, խնդիրն առավել բարդանում է, եթե հաղորդակցման դժվարություններից ավելանում են նաև խոսքային զարգացման խնդիրները:

Ինչպես արդեն նշեցինք, երեխան կարող է ունենալ հաղորդակցվելու ցանկություն, սակայն չպատկերացնել, չիմանալ՝ ինչպես մոտենալ, ինչ ասել, ինչպես իրեն պահել, որ

նկատված լինի, ինչպես հաղթահարել մերժվելու վախը և այլն: Հաղորդակցման փորձերը նման դեպքերում կարող են չափազանց անսովոր բնույթ կրել: Օրինակ՝ երեխան հաղորդակցվելու իր ցանկությունը կարող է արտահայտել մյուս երեխային հրելով, բղավելով, խաղալիքը նետելով և այլն: Այդպիսի վարքը սովորաբար խիստ բացասական և քննադատող վերաբերմունքի է արժանանում՝ գնահատվելով որպես «ագրեսիվություն», «անշնորհքություն», մինչդեռ վարքի նման դրսևորումները երեխայի՝ նկատված, ներգրավված լինելու անհաջող փորձերն են: Այդ դեպքերում կարևորվում է մեծահասակի, հատկապես ծնողի կամ դաստիարակի զգայուն ու համբերատար աջակցությունը: Հատկապես այն դեպքերում, երբ երեխան դեռ չի տիրապետում խոսքին՝ որպես հաղորդակցման գործիքի, վարքը նրա՝ աշխարհի հետ հարաբերություններ կառուցելու և ազդանշաններ հղելու միակ ուղին է: Եթե մենք չենք կարողանում ճանաչել, հասկանալ այդ վարքի հիմքում ընկած պատճառը, վերծանել այն ազդանշանները, որոնք փորձում է փոխանցել երեխան, և առավել ևս, եթե պատժում ենք այդ վարքի համար, ապա ոչ միայն չենք կարգավորում դժվարությունը, այլև փակուղի ենք ստեղծում երեխայի համար՝ թողնելով նրան լռության և մեկուսացման մեջ: Եվ ընդհակառակը, եթե մենք փորձում ենք տեսնել ու հասկանալ այն շարժառիթը, մտադրությունը, նպատակը, որն ընկած է վարքի հիմքում (ճանոթանալ, շփվել, խաղալ, նկատվել, ընդունված լինել), մենք դառնում ենք ոչ թե գնահատող ու պատժող մեկը, այլ նա, ով

կարող է օգնել երեխային գտնել հաղորդակցման արդյունավետ և ընդունելի ձևեր: Իսկ հիմա միասին փորձենք.

- Նկատել և ընդունել այդ ժամանակահատվածում երեխայի հաղորդակցման հնարավորություններն ու ցանկությունը և չստիպել հաղորդակցվել, շփվել, երեխայի կամքին հակառակ. «Ինչո՞ւ չես խաղում մյուս երեխաների հետ» ասելու փոխարեն կարելի է ասել.

«Դու քեզ ավելի հարմար ես զգում, երբ մենակ ես խաղում, այո: Գուցե հետո ուզես խաղալ ուրիշների հետ, ես քո կողքին կլինեմ»:

- Մոդելավորել երկխոսություններ երեխայի հետ խաղալիս. «Տես՝ ես հարցնում եմ. «Կխաղամք ինձ հետ»: Հիմա դու էլ փորձիր ասել» (բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխայի խոսքային հաղորդակցման հնարավորությունները սահմանափակ են, կարելի է կիրառել մարմնի լեզուն (ժեստ, դիմախաղ և այլն):
- Փոքր, ապահով միջավայր ստեղծել՝ մեկ-երկու երեխայի հետ խաղալու հնարավորությամբ՝ երեխայի հաղորդակցման հմտությունների զարգացմանը նպաստելու նպատակով:
- Խրախուսել, բայց չճնշել. եթե երեխան ցանկանում է դիտել ուրիշների խաղը, ապա նրան տվեք բավարար ժամանակ ու հնարավորություն: Այլոց խաղը և նրանց հետ հաղորդակցումը հաճախ սկսվում է պասիվ դիտումից: Դա կարող է լինել երեխայի՝ իրավիճակը գնահատելու, հարմարվելու և սովորելու փորձը, և եթե մենք պահանջենք

նրանից անմիջապես «ցատկել» խաղի կամ հաղորդակցության մեջ, դա կարող է վախեցնել կամ ստիպել նրան «փակվել»:

- Աջակցել հաղորդակցում նախաձեռնելու հարցում (եթե վստահ ենք, որ երեխան ուզում է խաղալ և մեզնից աջակցություն է խնդրում). ծնողը կարող է լինել միջնորդ, օրինակ.«Երեխաներ, Արմենն էլ է ուզում գալ խաղալու»:

Օգնող արտահայտություններ ծնողների համար

- ✓ «Եթե չես ուզում, կարող ես հիմա չխոսել, ես քո կողքին եմ»:
- ✓ «Երբ պատրաստ լինես՝ կասես: Մենք միասին կմոտենանք երեխաներին»:
- ✓ «Սկզբի համար դու կարող ես ուղղակի նայել, թե ինչ են անում երեխաները: Հետո ինքդ կորոշես՝ խաղալ նրանց հետ, թե ոչ, լավ»:
- ✓ «Հիշում ես՝ երեկ ինչ լավ հաջողվեց խաղին միանալ: Կարող ես նորից փորձել»:
- ✓ Այս արտահայտություններն ընդամենը օրինակներ են: Ձեզնից յուրաքանչյուրը, հարգելի՛ ծնող, կարող է գտնել իր ու երեխայի լեզվին համահունչ ձևակերպումներ: Կարևորն այն է, որ խոսքն ունենա աջակցող, վստահություն ստեղծող և բաց շփման հրավիրող բնույթ:
- ✓ Փորձենք բացահայտել աջակցող ներկայությունը նաև ստորև ներկայացվող փոքրիկ երկխոսության մեջ.

Իրավիճակ

Երեք տարեկան երեխան, որն ունի խոսքային հաղորդակցման որոշ դժվարություններ, ժպիտը դեմքին ուշադիր նայում է իրենից քիչ հեռու կանգնած երեխային, հետո մոտենում ու հրում է նրան:

Մայր.

«Սիրելիս, ես տեսա, դու հրեցիր նրան: Գուցե ուզում էիր խաղալ, բայց չգիտեիր՝ ինչպես ասել»:

Երեխա (լուռ է, բայց՝ լարված):

Մայր.

«Արի ուրիշ ձևով փորձենք: Դու կարող ես ասել՝ «Կխաղամս ինձ հետ»: Կարող ենք միասին փորձել, լսվ: Արի մոտենանք ու փորձենք կանչել խաղալու»:

Երեխա. (մոր ուղեկցությամբ մոտենում է մյուս երեխային, ժպտալով մեկնում է ձեռքը, ցուցադրում կանչող ժեստ):

Մայր (երեխայի ժեստին զուգահեռ).

«Արի՛ խաղանք միասին»:

ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

«Սառցե արձաններ»

Տարիք՝ 3–8 տարեկան:

Նպատակ՝ Ձայրույթի վերահսկում, մարմնի լարվածության կառավարում:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխաները ազատ պարում կամ շարժվում են երաժշտության ներքո: Ինչ-որ պահի երաժշտությունը դադարում է, և ծնողն ասում է՝ «Սառցե արձան»: Երեխան պետք է տեղում սառչի ու կանգնի՝ առանց շարժվելու: Կարելի է փորձել նաև ծիծաղեցնել երեխային և նրա իմպուլսիվ շարժումները՝ վերահսկելու կարողությունը զարգացնելու, խաղն ավելի հետաքրքիր, աշխույժ դարձնելու նպատակով:

«Կարմիր լույս – Կանաչ լույս»

Տարիք՝ 4–7 տարեկան:

Նպատակ՝ Ուշադրության կենտրոնացում, համբերատարության ձևավորում, ինքնակառավարում, սեփական մարմինն ու շարժումները կառավարելու կարողության զարգացում:

Կազմակերպում և ընթացք

Ծնողը դառնում է «Լուսացույց»: Երբ ասում է՝ «Կանաչ լույս», երեխաները վազում են առաջ, «Կարմիր լույս»՝ կանգնում են: Կարելի է ավելացնել՝ «Դեղին լույս» և առաջարկել այդ լույսի դեպքում դանդաղ քայլել:

«Բարձակո՞ղի»

Նպատակ՝ Հուզական լարվածության, զայրույթի և ագրեսիայի լիցքաթափում:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Փոքրիկ, փափուկ բարձեր:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխային առաջարկվում է բարձակո՞ղի խաղալ՝ հստակ ներկայացնելով խաղի կանոնները.

- Խաղը սկսում ենք հրահանգով:
- Միմյանց կարող ենք հարվածել միայն բարձերով և միայն խաղի ընթացքում:
- Երբ մեզնից որևէ մեկն ասի՝ «Դադար», անմիջապես դադարեցնում ենք խաղը:
- Խաղն ավարտելուց հետո հինգ անգամ խորը շնչում ենք և հավաքում բարձերը:

«Քամի»

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Զայրույթի և ինքնակառավարման հմտությունների զարգացում

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Չկան:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխայի հետ կանգնեք դեմ դիմաց: Ասեք նրան, որ ինքը շատ ուժեղ քամի է և պետք է փչի որքան ուժ ունի: Փորձեք անկեղծորեն ներգրավվել խաղում այն ավելի արդյունավետ և ուրախ դարձնելու համար (օրինակ՝ հետ-հետ գնացեք, երբ

երեխան փչում է, խոսքը նրա հետ այդ ուժի մասին՝ ոգևորելով նրան):

«Թղթագնդիկ»

Նպատակ՝ Հուզական լարվածության, զայրույթի և ագրեսիայի լիցքաթափում:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Թղթեր, հին ամսագրեր կամ թերթեր:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխային տալիս ենք թղթեր, առաջարկում ճմռթել դրանք ու պատրաստել թղթե գնդիկներ: Այնուհետև, երբ յուրաքանչյուրս ունենք բավարար քանակությամբ գնդիկներ, պայմանականորեն որոշում ենք մեր սահմանները և սկսում խաղալ «թղթագնդիկ», փորձելով հնարավորինս շատ գնդիկներ նետել մրցակցի սահմաններից ներս:

Ինքնարտահայտման անտեսանելի պատերը

Ինքնարտահայտումը երեխայի ներաշխարհի՝ հույզերի, զգացմունքների, մտքերի, պատկերացումների, կարիքների ու ցանկությունների **բացահայտման, արտահայտման և իմաստավորման** գործընթացն է, որն անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատականի, հաղորդակցական կարողությունների և հոգեկան առողջության վրա:

Երեխան ինքնարտահայտվում է տարբեր ձևերով՝

- խոսքով,

- խաղային վարքով,
- շարժումներով ու դիմախաղով,
- երաժշտության, կերպարվեստի, հեքիաթի ստեղծման և դերային խաղերի օգնությամբ:

Ինքնարտահայտման հնարավորությունը երեխային օգնում է՝

- ✓ հասկանալ սեփական հույզերը և արտահայտել դրանք,
- ✓ ազատվել կուտակված լարվածությունից,
- ✓ հաղորդակցվել աշխարհի հետ իր համար ընդունելի ու հասկանալի ձևով,
- ✓ կառուցել, ձևավորել իր ինքնության կայուն հիմքերը:

Ինչպե՞ս է արտահայտվում

Երեխայի ինքնարտահայտման դժվարությունները կարող են արտահայտվել հետևյալ կերպ.

- ինքնամփոփություն, ճնշվածություն,
- հաճախակի զայրույթ կամ ագրեսիա բառերի փոխարեն,
- իր մտքերը կամ ցանկությունները «ուրիշի խոսքերով ասելու» միտում,
- սխալ բան ասելու կամ չհասկացվելու մտավախություն:

Երեխայի ինքնարտահայտման դժվարությունները հաճախ կարող են պայմանավորված լինել շրջապատի հետ ունեցած փոխհարաբերություններով, մասնավորապես.

- շրջապատի քննադատական վերաբերմունքով,
- բարձր ակնկալիքներով,
- լսված չլինելու փորձառությամբ,

- զարգացման դժվարություններով (օրինակ՝ խոսքի և հաղորդակցման դժվարություններ, աուտիստիկ սպեկտրի խանգարումներ):

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, ամրապնդում հարաբերությունները, այլև մեզ արտահայտվելու, ինքնադրսևորվելու ավելի լայն հնարավորություններ է տալիս: Ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները հասկանալը մեզ օգնում է ապրումակցել նրանց, ընկալունակ լինել նրանց հոգեվիճակի և կարիքների նկատմամբ, ինչն օգնում է ստեղծել աջակցող և վստահելի մթնոլորտ: Հույզերի արտահայտման կարողությունը ձևավորվում է վաղ մանկությունից: Երեխաները սովորում են «բառեր տալ» իրենց ներքին ապրումներին՝ տեսնելով և լսելով մեծահասակներին, ունենալով բավարար վստահություն, որ իրենց հույզերն ընդունելի են, և ընդունելի են նաև իրենք՝ այդ հույզերով: Սակայն երբեմն այս ընթացքը դժվարանում է տարբեր պատճառներով, և որոշ երեխաներ չեն կարողանում կամ չեն համարձակվում ասել, որ տխուր են, վիրավորված կամ խանդում են, վախենում և այլն: Արդյունքում այդ հույզերն ու զգացմունքներն արտահայտվում են վարքային տարբեր դրսևորումներով: Օրինակ՝ երեխան կարող է լուռ նեղանալ ընկերոջից, բայց ոչինչ չասել, միայն սկսել խուսափել նրանից, կարող է հանկարծակի որևէ անընդունելի բան անել (նետել որևէ առարկա, քաշել ինչ-որ մեկի մազերը կամ

կծել) իր զայրույթի մասին խոսելու փոխարեն կամ ամաչել գրկել ու թաքնվել, անգամ երբ այդ ջերմության կարիքն ունի:

Սեփական կարիքների, ցանկությունների ու հույզերի դրսևորման հարցում առավել արտահայտված դժվարություններ են ունենում հատկապես այն երեխաները, որոնք .

- զգայուն են մերժման նկատմամբ,
- անվտանգ տարածքում արտահայտվելու հնարավորություն չեն ունեցել,
- ունեն սահմանափակ հուզական բառապաշար,
- ունեն զարգացման որոշակի խանգարումներ (խոսքի և հաղորդակցման դժվարություններ, աուտիստիկ սպեկտրի խանգարումներ և այլն):

Ինքնարտահայտման դժվարությունները կայանում են նրանում, որ երեխան հաճախ չգիտի՝ ինչ է զգում, կամ այն, ինչ զգում է, չի կարողանում խոսքայնացնել: Հաճախ իր վիճակի կամ ապրումների մասին խոսում է ընդհանրական բառերով: Օրինակ՝ ասում է՝ «լավ եմ» կամ «չեմ ուզում», բայց չի կարողանում բացատրել: Որոշ դեպքերում երեխան կարող է իր ապրումներն ու կարիքներն արտահայտել ոչ թե հույզերով, այլ վարքով՝ լռելով, խուսափելով, վիրավորելով, մերժելով և այլն: Հաճախ երեխան կարող է բավարար վստահություն չունենալ արտահայտելու իր իրական հույզերը և արտահայտել իր զգացածին հակառակ հույզեր: Օրինակ՝ նա կարող է ծիծաղել, երբ տխուր է կամ վախեցած (օրինակ՝ մեծահասակը բարկանում է, որևէ արարքի համար դիտողություն է անում, իսկ երեխան ծիծաղում է՝

ստեղծելով տպավորություն, թե իր համար միևնույն է, թե ինչ են իրեն ասում, կամ ինչ է կատարվում):

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները

Երբ երեխան դժվարանում է արտահայտել իր հույզերը, մտքերն ու ցանկությունները, ծնողը կարող է դառնալ այն կարևոր վստահելի անձը, ով կօգնի երեխային բացահայտել իր ներաշխարհը: Երեխան սովորում է ինքնարտահայտվել՝ նայելով, թե ինչպես են մեծահասակները վերաբերվում իր խոսքին, լռությանը, անհարմարությանը կամ «տարօրինակ», ոչ սովորական արձագանքներին:

Ծնողի կարեկից, չքննադատող, աջակցող ու խրախուսող վերաբերմունքը կարող է աստիճանաբար թուլացնել երեխայի լարվածությունն ու սխալ ընկալվելու վախը: Կարևոր չէ՝ երեխան խոսում է, թե նկարում, լուռ խաղում, թե պատմում երևակայական պատմություններ: Այդ գործողություններից յուրաքանչյուրը ինքնարտահայտվելու փորձ է, որը կարևոր է ճանաչել, ընդունել և արժևորել:

Հուսով ենք, որ այս բաժնում ներկայացված խորհուրդները կօգնեն ձեզ, հարգելի՛ ծնող, դառնալ այն ապահով կետը, որը հիմք կդառնա այնպիսի անվտանգ միջավայրի ձևավորման համար, որտեղ երեխան կարող է լինել ինքն իր նման, այնպիսին, ինչպիսին կա:

- Ստեղծեք այնպիսի միջավայր, որտեղ հույզերը ողջունվում են, ոչ թե քննադատվում:

- Օրինակ դարձեք՝ բարձրաձայնելով սեփական հույզերի մասին («Ես հիմա տխրեցի, որովհետև...»), բայց՝ առանց մեղադրելու:
- Օգնե՛ք երեխային ճանաչել ու անվանել իր հույզերը նկարչությամբ, խաղերով, արտահայտություններով:
- Յոնյց տվեք, որ զգում և հասկանում եք, թե ինչ է նա ապրում, օգնեք, ոչ թե անմիջապես հարցադրումներ կատարեք («Եթե ես լինեի քո տեղում, երևի կզգայի, որ...»):

Օգնող արտահայտություններ ծնողների համար

- «Ես չեմ կարող կարդալ քո մտքերը, բայց շատ կուզեի իմանալ՝ ինչ ես զգում»:
- «Դու կարող ես ինձ ասել, նույնիսկ եթե դա բարդ է»:
- «Երբեմն հեշտ չի լինում ասել, բայց մենք միասին կկարողանանք»:
- «Մենք տարբեր ապրումներ և տարբեր ցանկություններ կարող ենք ունենալ, դրանում ամոթալի ոչինչ չկա: Կարևորը՝ խոսել դրա մասին»:
- «Եթե չես ուզում խոսել, կարող ես նկարել կամ ցույց տալ»:

Այս արտահայտություններն ընդամենը օրինակներ են: Վստահ ենք, որ ձեզնից յուրաքանչյուրը կգտնի իր երեխայի ինքնարտահայտմանը նպաստող եզակի և օգտակար ձևերը:

Հիմա դիտարկենք մի երկխոսություն, որտեղ երեխային ինքնարտահայտման հնարավորություն է տրվում:

Իրավիճակ

Երեխան (6 տարեկան տղա) դուրս է եկել խաղից, լուռ նստել է մի անկյունում: Մայրիկը մոտենում է:

Մայրիկ.

— Ես տեսա, որ դու դուրս եկար խաղից: Նկատեցի, որ դեմքդ մի տեսակ լուրջ էր, ինչ է պատահել:

Երեխա.

— Ոչ մի բան:

Մայրիկ.

— Լավ: Բայց եթե ուզես խոսել, ես կողքիդ եմ: Երբ ընկերդ ինչ-որ բան է անում, ինչը մեզ դուր չի գալիս, երբեմն դժվար է ասել:

Երեխա.

— Նա առանց ինձ հարցնելու վերցրեց իմ խաղալիքը:

Մայրիկ.

— Ու դու չուզեցիր բղավել կամ խլել խաղալիքը և ուղղակի դճուրս եկար:

Երեխա.

— Այո:

Մայրիկ.

— Դու փորձեցիր խաղաղ լուծել հարցը, առանց կռվելու կամ բղավելու: Շատ ուրախ եմ, որ հիմա պատմեցիր: Եկ մտածենք, հաջորդ անգամ ինչ կարող ես ասել, որպեսզի խնդիրը լուծես առանց լռելու: Հաջորդ անգամ, երբ քեզ բարկացնեն, կարող ես ասել՝ «Ես չեմ սիրում, երբ իմ խաղալիքը վերցնում են»: Կարևոր է, որ մենք սովորենք մեր զգացածի մասին ասել, լսվ:

ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Հույզերի հայելի

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Երեխային օգնել ճանաչել և արտահայտել տարբեր հույզեր և զգացմունքներ՝ կրկնելով ծնողի կամ խաղալիքի դիմախաղը:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Տարբեր հույզեր արտահայտող դեմքերի նկարներ և համապատասխան խաղալիքներ:

Խաղի կազմակերպումն ու ընթացքը. Ծնողը դիմախաղով արտահայտում է որևէ հույզ (վախ, ուրախություն, տխրություն, զայրույթ և այլն), երեխային խնդրում է կրկնել դեմքի արտահայտությունն ու անվանել հույզը:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Խոսքային խնդիրների առկայության դեպքում կարող եք անվանել որևէ հույզ, այնուհետև առաջարկել գտնել այդ հույզն արտահայտող դեմքը նկարներում կամ դիպչել մեր դեմքին, երբ նա արտահայտի համապատասխան հույզը:
- Շարժողական խանգարումների դեպքում կարևոր է ավելի շատ ժամանակ հատկացնել համապատասխան դիմախաղն արտահայտելու համար:
- Տեսողական խանգարումների դեպքում դիմախաղ արտահայտող նկարների փոխարեն կարելի է կիրառել համապատասխան ձայնարկություններ կամ երաժշտության փոքրիկ հատվածներ, որոնք արտահայտում են համապատասխան հույզերը:

2. Հույզերի քարտերով պատմության ստեղծում

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Ընդարձակել հույզերի բառապաշարը, զարգացնել հույզերի մասին խոսելու հմտությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Տարբեր հույզեր արտահայտող դեմքերի նկարներ:

Կազմակերպում և ընթացք

Ծնողը երեխային տալիս է մեկ-երկու քարտ և հարցնում, թե ինչ տրամադրություն ունի նկարում պատկերված երեխան: Այնուհետև հարցնում է՝ «Իսկ դու էրբեք ես քեզ այդպես զգում», և երեխան փորձում է պատմել, թե երբ է իրեն այդպես զգացել:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Խոսքի և հաղորդակցման խնդիրներ ունեցող երեխաների համար կարելի է օգտագործել պարզ, կարճ նախադասություններ, հնարավոր է կիրառել նաև օգնող հարցադրումներ:
- Տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս կարելի է օգտագործել երաժշտությունը, ինչպես նախորդ վարժության դեպքում:

3. Հույզերի տուփ

Տարիքը՝ 5+

Նպատակը՝ Օգնել երեխային ճանաչել իր հույզերը, դրանց ու իրավիճակի միջև առկա կապը, օգնել երեխային արտահայտել հույզերն ու հաղթահարել դժվար իրավիճակները:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Տարբեր իրավիճակներ արտացոլող նկարներ, որոնցում պատկերված են երեխաներ:

Կազմակերպում և ընթացք

Տուփի մեջ դրված են տարբեր իրավիճակներ արտահայտող նկարներ, օրինակ՝ «Երեխան միայնակ է խաղում», «Երեխաներից մեկը կոտրել է մյուսի խաղալիքը» և այլն: Երեխան ընտրում է դրանցից մեկը և պատմում՝ ինչ է զգում հերոսը, և ինքը ինչպես կօգներ նրան:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Կարելի է օգտագործել պիկտոգրամներ և պարզ նկարներ:
- Ցանկալի է կիրառել պարզեցված հարցեր:
- Խոսքի և հաղորդակցման դժվարությունների առկայության դեպքում կարող եք ներկայացնել պատմությունն ու երեխային առաջարկել ընտրել համապատասխան նկարները: Այս դեպքում անհրաժեշտ է ունենալ նաև դժվար իրավիճակի հաղթահարմանն առնչվող նկարներ:
- Ցանկալի է կարճատև դադարներ վերցնել՝ ուշադրությունը պահպանելու նպատակով:

4. Նկարի՛ր հոյզդ

Տարիքը՝ 4+

Նպատակը՝ Զարգացնել հոյզերի ոչ խոսքային արտահայտման հմտությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Նկարելու համար անհրաժեշտ պարագաներ:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխան ընտրում է որոշակի հույզ (զայրույթ, տխրություն, ուրախություն) և փորձում նկարել՝ օգտագործելով գույներ ու գծեր:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Կարող եք երեխային տրամադրել զգայական առումով իր համար նախընտրելի նյութեր:
- Կարող եք օգնել ընտրության հարցում, օրինակ՝ ցուցադրել տարբեր գույներ և քննարկել, թե որ հույզն ինչ գույն ունի:
- Կարող եք նեղացնել ընտրության շրջանակը՝ երեխայի՝ ընտրություն կատարելու գործընթացը հեշտացնելու նատակով:

5. «Թիկնոցի ուժը»

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Նպաստել երեխայի ապահովության զգացողության ամրապնդմանը և վստահելի հարաբերությունների ձևավորմանը:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Գույնզգույն գլխաշոր կամ կտոր, կարող եք կիրառել նաև երեխայի սիրելի հերոսի թիկնոցը, եթե այդպիսին առկա է:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխային տալիս եք խորհրդանշական «հույզերի թիկնոց» (օրինակ՝ գունավոր շալ կամ գույնզգույն կտոր), որը նա հագնում

է, երբ ուզում է պատմել իր հույզերի ու զգացմունքների մասին՝ վստահ լինելով, որ իրեն չեն մեղադրի:

Երբ երեխան դժվարանում է...

- Խաղը կարելի է պարզեցնել՝ թիկնոցի փոխարեն օգտագործել սիրելի խաղալիք կամ թղթե սրտիկ՝ որպես խորհրդանիշ (եթե երեխան հրաժարվում է կրել թիկնոցը):
- Խոսքի և հաղորդակցման դժվարությունների դեպքում կարելի է խրախուսել ոչ խոսքային դրսևորումները՝ ժեստեր, դեմքի արտահայտություններ, շարժումներ:

Ինքնավստահության փոքրիկ սերմեր

Ինքնավստահությունը՝ որպես երեխայի առողջ հոգեբանական զարգացման առանցքային բաղադրիչ, ձևավորվում է ինքնաճանաչման, ընդունված լինելու և արդյունավետ փորձառությունների կուտակման արդյունքում: Երեխայի՝ սեփական ուժերի ու հնարավորությունների նկատմամբ վստահությունն ուղղակիորեն կապ ունի երեխայի հուզական կայունության, բարդ իրավիճակների լուծման ունակությունների, սոցիալական փոխհարաբերությունների կառուցման ու նոր իրավիճակներում նախաձեռնող լինելու կարողության հետ (Bandura, 1997; Harter, 2012):⁸

Ինքնավստահության ձևավորման համար հիմք են հանդիսանում.

⁸ Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Ինքնարժևորումը – երբ երեխան իր ներսում ունի որոշակի պատկերացում, որ ինքը կարևոր է, սիրված ու կարող:

Փորձառությունը – երբ երեխան հնարավորություն է ստանում գործել, փորձել ու սովորել՝ նույնիսկ սխալվելով:

Մոդելավորող միջավայրը – երբ երեխային շրջապատող մեծահասակները տրամադրում են կայուն աջակցություն, վստահում ու հավատում են երեխային, նրա կարողություններին, հնարավորություններին, ընդունակություններին և խրախուսում ինքնուրույն նախաձեռնությունը:

Հասկանալի է, որ համապատասխան պայմանների բացակայությունը երեխային զրկում է սեփական ուժերին վստահելու հնարավորությունից՝ ամբողջությամբ փոխելով նրա վերաբերմունքը ոչ միայն իր, այլև շրջապատող աշխարհի նկատմամբ: Երեխաների զգացմունքների ու հույզերի անտեսումը, դրանց նկատմամբ ոչ բավարար ուշադրությունը, մեծահասակների կողմից ապրումակցման բացակայությունը, սխալների նկատմամբ անհանդուրժող վերաբերմունքը, ընտանիքում երեխայի նկատմամբ խիստ վերահսկողությունը, նրան այլոց հետ համեմատելու փորձերը խիստ բացասաբար են անդրադառնում երեխայի ինքնավստահության ու ինքնագնահատականի վրա՝ հանգեցնելով հուզական անկայունության, սոցիալական մեկուսացման:

Ինչպե՞ս է արտահայտվում

- Երեխան չի հավատում, որ կարող է հաջողել, հաճախ ասում է՝ «չեմ կարող», «չգիտեմ», «չի ստացվում» և այլն: Նման դեպքերում շատ հաճախ երեխայի «չեմ կարող»-ը վերածվում է «չեմ ուզում»-ի, շփոթեցնելով մեզ և հնարավորություն չտալով պատկերացում ունենալ երեխայի իրական ապրումների ու ցանկությունների մասին:
- Երեխան խուսափում է նոր առաջադրանքներից, խաղերից, գործունեությունից, սոցիալական միջավայրի փոփոխությունից, ինչը հաճախ պայմանավորված է սխալվելու վախով: Այս վախը հաճախ կարող է լիովին չգիտակցվել երեխայի կողմից և բխել նախորդ փորձառություններից, ծնողական կամ մանկավարժական կոշտ արձագանքներից, պահանջկոտությունից:
- Երեխան հաճախ դժգոհում է կամ չի բավարարվում սեփական աշխատանքի արդյունքներով, ինչն էլ իր հերթին հանգեցնում է անհանգստության, տագնապի:
- Սոցիալական միջավայրում ունի արտահայտման և ինքնարտահայտման դժվարություններ: Հաճախ կարող է թվալ, թե ուզում է, որ իրեն առհասարակ չնկատեն, չտեսնեն:
- Այս ամենը վկայում է այն մասին, որ երեխայի ինքնավստահության խթանումը փոքր քայլերով, հուսադրող արձագանքներով ու փորձի միջոցով ոչ միայն բարելավում է նրա ներկա հոգեկան վիճակը, այլև կարևոր

գործոն է հանդիսանում հոգեկան առողջության պահպանման համար:

Ինչ կարող են անել ծնողները

Ինքնավստահությունը ինքնաբերաբար չի ձևավորվում, այն սնուցվում է սիրո, ընդունման և հաջողությունների փորձով: Երեխան իրեն առավել ինքնավստահ է զգում, երբ իր հաջողություններն ստանում են դրական արձագանք, երբ անհաջողությունների ժամանակ աջակցում և խրախուսում են նոր փորձ ունենալու իր ձգտումը, երբ ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու և իր գործողությունների համար պատասխանատվություն ստանձնելու հնարավորություն է ունենում: Հաճախ մեր՝ մեծահասակներիս փոքրիկ քայլերը կարող են շոշափելի հիմք դառնալ երեխայի՝ սեփական անձի նկատմամբ վստահության ձևավորման համար: Այդ քայլերը հաճախ շատ պարզ են: Օրինակ՝

- Խրախուսել երեխայի փոքրիկ հաջողությունները համբերատար և անկեղծ գովեստով: Արձագանքել նոր ձեռքբերումներին, սովորական վերաբերվել այն ամենին, ինչ երեխան արդեն վաղուց կարողանում է անել:
- Օգնել երեխային ընդունել սխալները որպես սովորելու հնարավորություն:
- Հնարավորություն տալ ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու փոքր գործերում (ինչ գույնի շապիկ հագնել, ինչ խաղալիքով խաղալ և այլն):

- Կառավարել սեփական ակնկալիքները՝ երեխայի զարգացման անհատական տեմպերին համահունչ:
- Ստեղծել անվտանգ մթնոլորտ և միջավայր, որտեղ երեխային չեն քննադատում սխալների համար, այլ աջակցում են հաղթահարելու դրանք:

Օգնող արտահայտություններ ծնողների համար

- ✓ «Ես հավատում եմ քեզ, դու կարող ես»:
- ✓ «Սխալվելը բնական է, յուրաքանչյուրն էլ սխալվում է: Դրա շնորհիվ ենք սովորում»:
- ✓ «Քո փորձերը կարևոր են, ես տեսնում եմ, թե որքան ջանք ես թափում»:
- ✓ «Եկ միասին մտածենք՝ ինչ անել հաջորդ անգամ»:
- ✓ «Ես միշտ քեզ հետ եմ: Երբ դու պատրաստ լինես, կարող ես նորից փորձել»:

Այս արտահայտություններն օրինակներ են և կարող են փոփոխվել՝ հարմարեցվելով կոնկրետ իրավիճակի, երեխայի տարիքային և հոգեբանական առանձնահատկությունների համատեքստին:

Փորձենք ինքնավստահության ձևավորմանն առնչվող քայլերի գործնական կիրառումը դիտարկել մի երկխոսության շրջանակներում:

Երեխա.

— Ես չեմ կարող սա անել, շատ դժվար է:

Ծնող.

— Այո, համաձայն եմ, իսկապես դժվար է, բայց տեսնում եմ, որ շատ ես փորձում: Կփորձենք միասին, և եթե չստացվի, նորից կփորձենք: Կասեն ինձ, հատկապես ի՞նչն է քեզ ավելի դժվար թվում:

Երեխա.

— Չգիտեմ, բայց վախենում եմ՝ սխալվեմ, ու ամեն ինչ փչանա:

Ծնող.

— Այո, հնարավոր է նաև սխալվել, այդպես էլ է պատահում: Արի՞ փորձենք, հետո միասին կհասկանանք ու կսովորենք, թե ինչպես կարելի է ավարտին հասցնել, լմվ:

ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԻՆՔՆԱՎԱՍՏԱՀՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

1. Փոքրիկ հաղթանակների օրագիր

Տարիք՝ 3+

Նպատակ՝ Իթանել երեխայի ինքնավստահությունը՝ փաստելով սեփական հաջողությունները:

Նյութեր՝ Նկարչական ավրոմ, նոթատետր, օրվա իրադարձությունների հետ կապված նկարներ, համապատասխան կաշուններ և/կամ օրվա ընթացքում արված լուսանկարներ, երեխայի կողմից արված նկարներ (երեխայի ցանկության դեպքում):

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխայի հետ օրական կամ շաբաթական մեկ անգամ քննարկում եք որևէ փոքրիկ հաջողություն կամ ձեռքբերում և համապատասխան նկարները փակցնում «հաղթանակների օրագրում»:

Կարևոր է երեխային խրախուսել նկարագրել կամ ցույց տալ, թե ինչ հաղթանակ, նվաճում կամ ձեռքբերում է ունեցել: Եթե երեխան դժվարանում է բառերով պատմել, կարող է օգտագործել միայն պատկերներ, լուսանկարներ, կաշուններ՝ իր զգացմունքներն ու հույզերն արտահայտելու համար:

2. Ինքնուրույն ընտրություն

Տարիք՝ 3+

Նպատակ՝ Ձարգացնել երեխայի՝ որոշում կայացնելու և ինքնուրույնության հմտությունները:

Նյութեր՝ Հագուստ, խաղալիքներ, խաղային պարագաներ (սահմանափակ քանակով՝ ընտրության գործընթացը չբարդացնելու համար):

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխային առաջարկում ենք ընտրության մի քանի տարբերակ, օրինակ՝ երեք հագուստ կամ երեք խաղալիք: Երեխան ընտրում է այն, ինչը ցանկանում է օգտագործել կամ ինչով ուզում է խաղալ: Ծնողը խրախուսում է ընտրությունը: Անհրաժեշտության դեպքում աջակցում է՝ առաջարկելով հարցեր՝ ընտրության հիմքերը պարզելու համար:

Եթե երեխան բավարար խոսքային հնարավորություններ չունի, ապա կարող ենք առաջարկել փակ հարցեր, որոնց նա կարող է ժեստերով պատասխանել «այո» կամ «ոչ»:

3. Հաջողության խոստովանություն

Տարիք՝ 4+

Նպատակ՝ Իթանել երեխայի խոսելու և իր հաջողությունների մասին արտահայտվելու վստահությունը:

Նյութեր՝ Նոթատետր, նկարելու պարագաներ կամ ծայնագրող սարք (կարող եք ընտրել ըստ երեխայի կարողությունների):

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխային խնդրում ենք պատմել կամ նկարել մի պատմություն, երբ նա ինչ-որ լավ բան է արել (երեխան կարող է պատկերել, թե ինչ գույն ուներ այդ գործողությունը, ինչ ձև ուներ և այլն): Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն հատկացնել այդ գործողության ընթացքում և/կամ արդյունքում երեխայի ապրած հույզերին և խթանել, որ երեխան արտահայտի դրանք:

Ջարգացման տարբեր խնդիրների դեպքում մեր՝ որպես աջակցող մեծահասակի, օգնության չափաբաժինն ու ձևը կարող են փոխվել՝ երեխայի կարիքներին համապատասխան:

4. Ես կարող եմ

Տարիք՝ 3+

Նպատակ՝ Խթանել երեխայի կողմից սեփական կարողությունների գիտակցումը, *ձևավորել* դրական ինքնագնահատական:

Նյութեր՝ Սպիտակ թուղթ (A4 կամ մեծ) կամ նախապես տպված կամ գծված ձեռքի ուրվագիծ (հաշվի առնելով երեխայի հնարավորությունները), գունավոր մատիտներ կամ ֆլումաստերներ, տարբեր մանր նկարներ կամ կաշուններ:

Կազմակերպում և ընթացք

Երեխային առաջարկեք ձեռքը դնել թղթին և եզրագծել (եթե երեխան դժվարանում է այդ անել, կարելի է նրբորեն ուղղորդել ձեռքը կամ առաջարկել նախապես պատրաստված ուրվագիծը): Այնուհետև երեխայի հետ զրուցեք այն ամենի մասին, ինչ նա կարողանում է անել՝ հաշվի առնելով անգամ ամենապարզ

գործողությունները (օրինակ՝ մատիտով գծեր քաշել, թռչկոտել, մատիտ սրել և այլն): Զրույցից հետո երեխային առաջարկեք յուրաքանչյուր մատի վրա փակցնել որևէ կաշուն կամ նկար, որը կպատմի իր այդ կարողության մասին: Գրել կարողացող երեխաներին կարող եք առաջարկել գրավոր արտահայտվել (օրինակ՝ «Ես կարողանում եմ պարել», «Ես կարողանում եմ նկարել» և այլն): Կարելի է առաջարկել նաև, որ երեխան եզրագծված ձեռքի «ափի մեջ» գրի այն, ինչ «ուզում է կարողանալ» անել (կամ փակցնի համապատասխան կաշուններն ու նկարները):

Տեսողական խնդիրների առկայության դեպքում կարելի է օգտագործել ավելի վառ գունավորում ունեցող նկարներ կամ կաշուններ, խոսքային դժվարությունների դեպքում՝ հարցնել երեխային իր կարողությունների մասին («Դու կարողանում ես նկարել, չէ՞: Շատ լավ, դե, արի նշենք դա մատներից մեկի վրա: Ո՞ր մատի վրա կուզես դա նշել, ցույց կտամ»), իսկ երեխան կարող է պատասխանել ժեստերով (օրինակ՝ գլխի շարժումով):

5. Ես կարող եմ

Տարիք՝ 5-10 տարեկան:

Նպատակ՝ Խթանել երեխայի ինքնավստահությունը և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները պատմվածքի միջոցով:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ստվարաթղթե կամ թղթե աստղ (կարող ենք երեխայի հետ կտրել կամ նախապես պատրաստել), մարկերներ, մատիտներ, պիտակներ, կաշուն ժապավեն կամ սոսինձ:

Կազմակերպում և ընթացք

Սովորողին տրվում է աստղի ուրվագիծ, որի յուրաքանչյուր ճառագայթում նա գրում, փակցնում կամ նկարում է մի բան, որում ինքն իրեն ուժեղ կամ կարող է համարում (օրինակ՝ լավ եմ նկարում, արագ եմ վազում, կարողանում եմ ընկերանալ և այլն): Աստղը կարելի է փակցնել երեխայի համար տեսանելի տեղում և անհրաժեշտության դեպքում ժամանակ առ ժամանակ նրան հիշեցնել իր հնարավորությունների և ուժեղ կողմերի մասին (հատկապես այն դեպքերում, երբ նա խրախուսանքի կարիք ունի):

Երբ երեխան դժվարանում է...

Կարելի է ուղղորդել հարցերով («Ի՞նչ ես կարծում, ի՞նչն է քեզ մոտ լավ ստացվում» կամ «Կասե՞ս մի բան, որ դու կարողանում ես անել, ու քեզ դուր է գալիս» և այլն): Խոսքի և հաղորդակցման դժվարությունների առկայության դեպքում կարող եք հնարավորություն տալ երեխային միայն նկարով արտահայտել իր ուժեղ կողմերը: Աստղը կարելի է պատրաստել խոշոր ու հստակ շոշափելի եզրերով, իսկ գրել կամ նկարել կարելի է շոշափելի մարկերով կամ ռելիեֆային կաշուններով, եթե երեխան տեսողության հետ կապված խնդիրներ ունի: Բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխան դժվարանում է ինքնուրույն նկարել, գրել կամ փակցնել պատկերները, նա կարող է ասել կամ ցույց տալ դրանք, իսկ մեծահասակը ընտրված պատկերները կփակցնի աստղի վրա:

ՎԵՐՋԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

Յուրաքանչյուր երեխա եզակի մի աշխարհ է, և մեր՝ ծնողներիս, ուշադրությունը, համբերատարությունը, աջակցությունն ու սերը դառնում են այն անկյունաքարերը, որոնց հիման վրա երեխան կառուցում է իր ապահովության զգացումը, վստահությունը, համարձակությունն ու ինքնուրույնությունը:

Փոքրիկ քայլերով, յուրաքանչյուր լաված ու ընդունված հույզով ու զգացմունքով դուք օգնում եք նրան բացահայտել սեփական ուժերը, հաղթահարել վախերը, զայրույթը, տխրությունը, արտահայտել ուրախությունը և հավատալ ինքն իրեն:

Երեխան զգում է յուրաքանչյուր հայացք, յուրաքանչյուր բառ, յուրաքանչյուր հպում: Նույն զգայունակությամբ նա զգում է նաև դրանց բացակայությունն ու պակասը: Մինչ նա անում է աշխարհաճանաչման ու ինքնաբացահայտման կարևոր քայլերը, Ձեր աջակցող ներկայությունն առավել անվտանգ է դարձնում նրա ճանապարհորդությունը:

Եթե Դուք, հարգելի ծնող, կարդում եք այս տողերը, ուրեմն կարևոր ճանապարհորդության առաջին քայլերն արդեն արված են: Հաճելի ու ապահով ճանապարհորդություն...

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

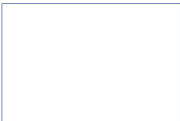
- 1) Մանուկյան Ա. Տ. (2019). Նախադպրոցական տարիքի երեխաների վախերի հաղթահարման խաղեր և վարժություններ: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ հոգեբանների և մանկավարժների համար: Երևան: Արտագերս:
- 2) Փոփոխությունները իրականացնում են ընտանիքները (ձնողավարման ուղեցույց): (2019). Խմբ. կազմ. Երևան: Պաշտպանության ցանց:
- 3) Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- 4) Brown R. C., & Schulte, T. (2020). Childhood emotional neglect and alexithymia in adolescents: The mediating role of emotional awareness. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00338-2>
- 5) Denham S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York, NY: Guilford Press.
- 6) Denham S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.
- 7) Harter S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- 8) *Игры и занятия с особым ребенком: Руководство для родителей*. Москва: Теревинф. ISBN 5-901599-22-5.
- 9) Saarni C. (1999). *The development of emotional competence*. New York, NY: Guilford Press.

Մանուկյան Ա. Տ.

ԵՍ ՔՈ ԿՈՂՔԻՆ ԵՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ ԾՆՈՂԻ ՀԱՄԱՐ

Տպագրությունը՝ օֆսեթ: Տպաքանակը՝ 70:
Տպագրված է «Էդիթ Պրինտ» հրատարակչությունում:
Երևան, Դ. Մալյան 43



ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ
ՈՒՆԵՆՈՐԹՆԵՐՈՒՄԻՆԵՐԵՆԵՆ
ԳԵՆՏՐՈՆ



www.hmk.am