



ՈՐՐԵՐՏ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ
ԱՐՄԵՆ ԲԵՋԱՆՅԱՆ
ԱԼԻՆԱ ԳԱԼՍՅԱՆ

ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

ՁԵՌՆԱՐԿ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ՄԱԿ-Ի ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

**ՀՀ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ
ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱ**

**ՌՈՒԲԵՐՏ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ, ԱՐՄԵՆ ԲԵՋԱՆՅԱՆ,
ԱԼԻՆԱ ԳԱԼՍՅԱՆ**

**ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ
ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ**

ՁԵՌՆԱՐԿ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



**ԵՐԵՎԱՆ
ԱՆՏԱՐԵՍ
2013**

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88
Ս 887

*Ձեռնարկը երաշխավորված է գործածության
ՀՀ կրթության և գիտության նախարարության կողմից*

Ստեփանյան Ռ. և ուրիշ.

Ս 887 Հոգեբանասոցիալական աջակցություն երեխաներին արտակարգ իրավիճակներում: Ձեռնարկ մանկավարժների համար/ Ռոբերտ Ստեփանյան, Արմեն Բեջանյան, Ալինա Գալստյան, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարության Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա.- Եր.: Անտարես, 2013.- 104 էջ:

ISBN 978-9939-51-517-5

© ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ (UNICEF), 2013

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	5
Արտակարգ իրավիճակը որպես ստրեսաձին գործոն	7
Ստրեսը և դպրոցականի անձնային հոգեբանական առանձնահատկությունները	17
Երեխա-ուսուցիչ փոխհարաբերությունների առանձնահատկությունները	21
Կրթական ապահով միջավայր	24
Հոգեբանական ռեակցիաների փուլերը և հոգեբանական աջակցության խնդիրները ստրեսային իրավիճակներում	28
Ինչպես օգնել երեխային դիմակայելու ստրեսային իրավիճակին և ունենալու ապահովության զգացողություն	31
Ինչպես օգնել երե խային ձեռք բերելու ինքնատիրապետման հմտություններ	34
Մեթոդական խորհուրդներ	39
Ստրեսի ազդեցության կանխարգելում (հոգեպրոֆիլակտիկա)	41
Հոգեբանական առաջին օգնության սկզբունքները	45
Արդյունավետ վարք օգնության համար	46

Օգնություն երեխաներին կորուստ ապրելու դեպքում.....	49
Հոգեբանական դերրիֆինգ	53
Հոգեբանասոցիալական խմբային աշխատանքներ վարելու հմտություններ.....	56
Ինտերակտիվ պարապմունքների մեթոդաբանություն	58
Ինտերակտիվ պարապմունքների ժամանակ կիրառվող վարժանքները	62
Ինտերակտիվ խաղեր և վարժություններ	72

Արտակարգ իրավիճակները, որոնք առաջանում են բնական, տեխնածին կամ այլ բնույթի աղետների հետևանքով, իրենց հետ բերում են տարբեր վտանգավոր երևույթների ազդեցություն, ինչի արդյունքում խախտվում է մարդու բնականոն կենսագործունեությունը: Փոփոխության են ենթարկվում ոչ միայն մարդու գործունեության ֆիզիկական պայմանները, այլև անձի ընկալման առանձնահատկությունները հոգեբանական և սոցիալական տեսանկյունից: Իրավիճակային գործոնի ազդեցության ներքո, կախված այն բանից, թե որքանով է արտակարգ իրավիճակը կանխատեսելի, մարդը կարող է ակտիվացնել օրգանիզմի այն ռեսուրսները, որոնք, կարծես թե պահեստային վիճակում էին, սակայն կարող են բավարար լինել հնարավոր վտանգի կանխարգելման համար: Այս առումով ամենաարդյունավետը կարող է լինել անձի աղետների ռիսկի նվազեցման հոգեբանասոցիալական պատրաստվածությունը, որը կարող է մարդուն ապահովագրել վտանգի սպասման մեծագույն չափից՝ փոքրացնելով այն մինչև նվազագույնի:

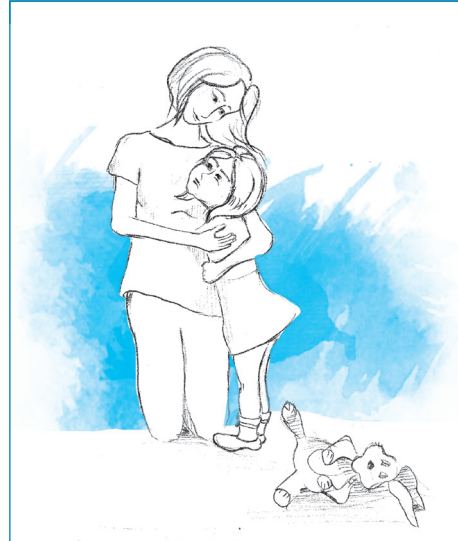
Հոգեբանասոցիալական պատրաստվածությունը կարևորվում է նրանով, որ աղետի հետևանքով առաջացած արտակարգ իրավիճակն իր մեջ կրում է **խոշոր սպրեսածին գործոն**, և մարդն իր անհատական առանձնահատկություններով միշտ չէ, որ կարողանում է ինքնուրույն հաղթահարել ստրեսային իրավիճակը: Նաև հոգեբանասոցիալական նախնական պատրաստվածությունն անհրաժեշտ է այնքանով, որ ստրեսային իրավիճակում հոգեբանական ազդեցության գոտին **առավել ընդարձակ** է, ազդեցության **ժամանակաշրջանը առավել երկար**, իսկ արդյունքները նշանակալի են հետագա կենսագործունեության համար:

Սույն ձեռնարկն ընդգրկում է ստրեսի հաղթահարման առաջնահերթ գիտելիքների ձեռքբերմանն ուղղված նյութեր, անդրադառնում է երեխաների տարիքային առանձնահատկություններին, որոնց յուրահատկությունները ոչ միայն առաջնորդում են մանկավարժական գործունեության մեջ ուսուցիչ-աշակերտ փոխհարաբերությունները, այլև պայմանավորում են ուսումնական գործունեության հաջողությունը: Ձեռնարկն ընդգրկում է նաև խմբային և անհատական վարժանքների բաժին, որոնք կարող են արդյունավետ լինել դժվար իրավիճակների

արդյունքում հոգեկան խնդիրներ ունեցող երեխաների հետ աշխատանքում: Վարժանքները կօգնեն երեխաներին ինքնաճանաչման հմտությունների ձեռքբերման, հուզական վիճակների համապատասխան հակազդման և սեփական անձի ռեսուրսների արթնացման համար: Վարժանքների իրականացման արդյունքում երեխաները կարող են համալրել ստրեսային իրավիճակների հաղթահարման իրենց մեխանիզմները, ձեռք բերել ինքնուրույնություն, վստահություն սեփական անձի հանդեպ, կկարողանան տիրապետել սեփական հույզերին, գնահատել իրավիճակն այնպիսին, ինպիսին կա:

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿԸ ՈՐՊԵՍ ՍՏՐԵՍԱԾԻՆ ԳՈՐԾՈՆ

Աշխարհում տարբեր աղետաբեր իրադարձություններ են տեղի ունենում, ինչպիսիք են տարերային աղետները, պատերազմները, վթարները, հրդեհները, միջանձնային բռնությունները և այլն: Դրանցից կարող են տուժել ինչպես առանձին մարդիկ, այնպես էլ մարդկանց բավականին մեծ խմբեր. մարդիկ կարող են կորցնել իրենց հարազատներին կամ ունեցվածքը, առանձնացվել ընտանիքից կամ հարազատներից, ականատես լինել բռնության, ավերածությունների կամ մահվան:



Չնայած բոլոր մարդիկ ինչ-որ կերպ ազդվում են այդ իրադարձություններից, սակայն յուրաքանչյուրի ռեակցիաներն ու զգացումները կարող են տարբեր լինել: Շատերը կարող են իրենց ճնշված զգալ, կորցնել իրենց կամ չհասկանալ, թե ինչ է տեղի ունենում: Ոմանց մոտ կարող են առաջանալ ուժեղ վախեր, տագնապի կամ լքվածության զգացում: Ոմանց մոտ այս ռեակցիաները կարող են մեղմ դրսևորվել, իսկ ոմանց մոտ՝ չափազանց ուժեղ: Աղետի մեջ հայտնված մարդն ունենում է տագնապ, ստրեսային հոգեվիճակ, քանի որ արտակարգ իրավիճակն ուղեկցվում է վտանգով, խուճապով, և ստրեսը հաղթահարելու համար անհրաժեշտ են լինում իրավիճակին հարմարվելու լրացուցիչ մեխանիզմներ ու հմտություններ:

Երեխաները սովորաբար կախված են մեծահասակներից, որոնք պետք է նրանց պաշտպանեն սարսափելի կորստի, վախի, սպառնալիքի կամ այլ հնարավոր վնասակար իրավիճակներում:

Արտակարգ իրավիճակներում և դրանից հետո երեխաների մոտ կարող է փոխվել աշխարհընկալումը, նրանք կարող են կորցնել շրջապատի նկատմամբ հուսալիության և սեփական ապահովության հավատը:

Դեռահասները կարող են ունենալ սպառնալիքի, վտանգի, մեկուսացվածության, անգամ հուսալքվածության մտքեր և զգացմունքներ, բարկանալ իրենց և մեծահասակների վրա, ովքեր պետք է պաշտպանեին նրանց:

Երբեմն այդ մտքերն ու զգացումները կարող հանգեցնել նրան, որ երեխաները.

- ❖ սկսեն իրենց պահել ավելի փոքրի պես, քան իրականում են,
- ❖ ակնկալեն, որ մեծահասակները պետք է հոգ տանեն իրենց համար, քանի որ նրանք դարձել են փոքր երեխա,
- ❖ վախենան բարձր կամ հանկարծակի ձայներից,
- ❖ ցուցադրեն նյարդային վարք,
- ❖ ունենան ընկճվածության և/կամ ճնշվածության զգացում,
- ❖ դժվարությամբ քնել,
- ❖ անտարբեր լինեն սննդի նկատմամբ,
- ❖ հրաժարվեն բաժանվել իրենց ծնողներից կամ խնամատարներից,
- ❖ չկարողանան վերահսկել իրենց զգացմունքները,
- ❖ հաճախակի բարձրաձայնեն և աղաղակեն,
- ❖ կորցնեն ապագայի ընկալումը,
- ❖ ընդիմանան իրենց առօրյա անելիքներին,
- ❖ չհարգեն կամ անտեսեն իրենց ծնողներին,
- ❖ դժվարանան կենտրոնացնել ուշադրությունը և սովորել,
- ❖ դժվարանան խոսել վտանգավոր իրավիճակների և դեպքերի մասին.
- ❖ չարդարացված ռիսկի դիմեն,
- ❖ խաղան խաղեր կամ անեն բաներ, որոնք հիշեցնում են արտակարգ իրավիճակի մասին,
- ❖ մշտապես հիշեն արտակարգ իրադարձությունները,
- ❖ չկարողանան կտրվել վատ հիշողություններից,
- ❖ ունենան անհարգալից վերաբերմունք քույրերի, եղբայրների, հասակակիցների և իրենց հանդեպ,

- ❖ չհավատան, որ հնարավոր է կրկին հանգիստ խաղալ կամ ուրախանալ:

Բոլոր այս ռեակցիաները երբեմն կարող են անհանգստացնել մեծահասակներին, սակայն դրանք երեխաների նորմալ արձագանքներն են ստրեսային իրավիճակներին:

Ստրեսը մեկնաբանվում է որպես մարդու վրա ներգործող և լարվածություն առաջացնող արտաքին գործոն: 1936թ. կանադացի հայտնի գիտնական Հ. Սելյեն ստրես հասկացությանը մոտեցավ որպես օրգանիզմի ադապտատիվ սինդրոմ, յուրահատուկ հակազդում վտանգ ներկայացնող ազդակի՝ ստրեսորի հանդեպ: Սելյեն նկարագրում էր ստրեսային հակազդումը որպես շրջապատի փոփոխվող պայմաններին օրգանիզմի հարմարում: Ոչ ուժգին, չափավոր ստրեսը, ինչպես համարում էր Սելյեն, նպաստում է օրգանիզմի ադեկվատ գործունեությանը, սակայն, եթե ստրեսային իավիճակն ունի մեծ ուժգնություն և երկարատև է, կարող է առաջ բերել բացասական հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական հետևանքներ:

Ստրեսային իրավիճակն ընթանում է մի շարք կենսաբանական, սոցիալական և հոգեբանական գործոնների ներգործությամբ, որոնք հոգեկանում առաջացնում են ներքին լարվածություն, գրգռվածություն, ծանրաբեռնվածություն և ճնշում:

Կենսաբանական մակարդակում ստրեսային իրավիճակը կարող է ընթանալ ֆիզիոլոգիական փոփոխություններով՝ սեղմվածություն գլխում, մկանային լարվածություն, աղիների աշխատանքի խախտումներ, ուտելիքի հանդեպ անտարբերություն կամ շատակերություն, քնի խանգարում և այլն: Կարող է փոխվել անձի ֆիզիկական ակտիվությունը, առաջանալ սրտխփոց:

Սոցիալական մակարդակում փոփոխություններն ուղեկցվում են շփման սահմանափակումներով և անտարբերությամբ, թուլանում է պատասխանատվությունը, առաջանում մեկուսանալու ցանկություն, արգելակվում են համագործակցային ունակությունները և այլն: Անձը կորցնում է սոցիալական միջավայրի ադեկվատ ընկալումը, ապագային ուղղված նպատակները կորցնում են իրենց իմաստը, սահմանափակվում են անելիքների հնարավորությունները:

Հոգեբանական մակարդակում ստրեսը բնորոշվում է հոգեկան ծանրաբեռնվածությամբ ու ճնշվածությամբ: Ստրեսային հոգեվիճակը կարող է նկարագրվել հետևյալ՝ առավել հաճախ հանդիպող ախտանիշներով.

- ❖ անհանգստություն,
- ❖ տագնապ,

- ❖ ընկճվածություն,
- ❖ լարվածություն,
- ❖ անտրամադիր վիճակ,
- ❖ հուզական անհավասարակշռություն,
- ❖ անորոշության առկայություն, ցրվածություն,
- ❖ դյուրագրգռություն,
- ❖ ուժասպառություն և այլն:

Ինչպես արդեն նշել ենք, ստրեսային իավիճակում արտաքին գործոնի՝ ստրեսորի, ազդեցության ներքո օրգանիզմը հայտնվում է որոշակի ճնշման տակ: Արտաքին ճնշման արդյունքում ինչպես բնության մեջ, այնպես էլ մարդու օրգանիզմում արթնանում են հաղթահարման մեխանիզմները և հարմարման գործընթացները (coping strategies): Ռ. Դեյթոն առաջարկում է ստրես-հարմարում հետևյալ արտահայտությունները.

Ստրեսը = ճնշում - հարմարում

ըստ որի, որքան բարձր է անձի հարմարման ցուցանիշը, այնքան նվազում է ստրեսի մակարդակը: Այս առումով ստրեսային իրավիճակին հակազդելու հոգեբանասոցիալական պատրաստվածությունը համակշիռ հնարավորություն է աղետների ռիսկի նվազեցման գործընթացում, քանի որ այն ուղղակիորեն բարձրացնում է հարմարման մակարդակը՝ ի հաշիվ կենսափորձով ձեռքբերած հմտությունների:

Այն, թե ինչպես են մարդիկ արձագանքում արտակարգ իրավիճակներին, կախված է բազմաթիվ գործոններից, մասնավորապես.

- ❖ իրավիճակի բնույթը և ծանրությունը,
- ❖ նախկինում ստրեսային վիճակների նրանց փորձը,
- ❖ մյուսներից ստացած աջակցությունը կամ դրա հնարավորությունը,
- ❖ նրանց ֆիզիկական առողջությունը,
- ❖ իրենք կամ իրենց հարազատներն ունեցել են արդյոք հոգեկան առողջության խնդիրներ,
- ❖ մշակութային առանձնահատկություններն ու ավանդույթները,
- ❖ նրանց տարիքը և սեռը:

Շատ մարդիկ կարող են ինքնություն հաղթահարել արտակարգ իրավիճակների բացասական հոգեբանական հետևանքներն ի հաշիվ սեփական կարողությունների ու ներքին ռեսուրսների: Սակայն կան նաև այնպիսիք, հատկապես՝ երեխաների շրջանում, որոնց անհրաժեշտ է լրացուցիչ աջակցություն:

Որոնք են ստրեսային հոգեվիճակի ախտանիշները.

- ❖ ցրվածություն, ուշադրությունը կենտրոնացնելու դժվարություն, երբ լսածը կամ կարդացածը դժվար է յուրացվում,
- ❖ հյուծվածություն, քնկոտ վիճակ, որում սահմանափակված են մտածողության հնարավորությունները,
- ❖ հոգեկան ծանրաբեռնվածություն, գրգռված, լարված վիճակ,
- ❖ բացասական հույզերի տարափ, անտրամադիր վիճակ, ապրումներ,
- ❖ բացասական մտքերի տարափ, օրինակ՝ ամեն ինչ շատ վատ է..., միշտ այդպես է լինում... դժվարությունները մեզնից անպակաս են, ապրելը ծանր է, բարդ է..., մենք ենք, որ դիմանում ենք և այլն...,
- ❖ ակտիվության սահմանափակում, անկարողության մտքեր՝ ելք չկա..., ոչինչ անել հնարավոր չէ..., չեմ կարող ընտրություն կատարել... և այլն:

Այս ամենը կարող է ուղեկցվել նաև վախերով, գլխացավով, մարսողության, քնի խանգարումներով, և օրգանիզմը կարող է հայտնվել ուժասպառ վիճակում:

Աղետների ռիսկի նվազեցման նպատակով իրականացվող հոգեբանասոցիալական աշխատանքներում առաջնահերթությունն ուղղված է բոլորին, սակայն այն երեխաները, ովքեր ապրում են անբարենպաստ պայմաններում, ունեն առողջական կամ հոգեբանական դժվարություններ, ծնողական խնամքի պակաս կամ այլ խոցելիություն, ստրեսային իրավիճակում առավել ուշադրության կարիք են զգում: Նրանցից շատերի համար կենսափորձը չի ապահովել սեփական անձի վստահությունը, և կյանքն ուղեկցվել է տագնապով: Չի բացառվում, որ շատերի համար կարող է բոլորովին այլ հակազդում լինել ստրեսային իրավիճակին. օրինակ՝ գործի դրվեն պաշտպանական մեխանիզմները, սակայն ստրես-հակազդումը շատ անհատական է, իսկ հետևանքները՝

դժվար կանխատեսելի: Այդ իսկ պատճառով հոգեբանասոցիալական աշխատանքների շրջանակները տարածվում են բոլոր երեխաների վրա, սակայն ծավալային և ժամանակային առումով դրանք պայմանավորվում են երեխային անհատական առանձնահատկությունների ու հարմարման մեխանիզմների ցուցանիշներով:

Երեխաների մոտ ստրեսային իրավիճակը կարող է առավել սրվել, եթե.

- ❖ մտավոր կամ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը չի համապատասխանում տվյալ երեխայի իրական հնարավորություններին,
- ❖ նյարդային համակարգը թուլ է,
- ❖ ընտանիքում առկա են դժվարություններ, որոնք ուղեկցվում են վտանգի, կորստի, բացակայության, հեռացման կամ որևէ այլ սպառնալիքով,
- ❖ ծնողների մոտ կան հակամարտություններ թե՛ միմյանց, թե՛ երեխաների հետ կապված,
- ❖ ծնող-երեխա հարաբերություններում չի ձևավորվել վստահության միջավայր,
- ❖ ընտանիքի անդամների արժեհամակարգի տարրերը խիստ տարբեր են,
- ❖ հարաբերություններում մեծ դերը հատկացվում է եսակենտրոնությանը և այլն:

Երեխաները տառապում են ստրեսից, անգամ եթե չեն արտահայտվում: Նրանց համար բացասական ապրումների, ստրեսային վիճակների պատճառ կարող են լինել ամենատարբեր իրողությունները:

Անընդհատ փոփոխվող աշխարհը, նոր իրադարձությունները, որոնք պետք է ճանաչել և որոնց պետք է հարմարվել, լրացուցիչ լարվածություն են առաջացնում երեխայի մոտ: Նման օրինակների հանդիպում ենք գրեթե ամեն օր՝ առաջին օրը մանկապարտեզում, առաջին բացասական գնահատականը դպրոցում, ծնողներից որևէ մեկի բացակայությունը, ֆիզիկական պատիժները և այլն: Կարելի է շարունակել այս ցանկը, և սրանք բոլորն էլ իրավիճակներ են, որոնց երեխաները հանդիպում են ոչ հազվադեպ:

Հաճախ պարտադիր էլ չէ, որ նրանք լինեն ստրեսի և տրավմատիկ իրողությունների անմիջական մասնակիցները և կրողները: Նրանց վրա կարող են ազդել իրենց շրջապատող մարդկանց լարված, ստրեսային

վիճակները: Օրինակ՝ նրանք կարող են լսել մեծահասակների խոսակցությունները սարսափելի բաների մասին կամ հեռուստացույցով ականատես լինել եղեռնագործությունների, սպանությունների և այլն:

Առօրյայում հանդիպող այս իրավիճակներին գումարվում են տվյալ հասարակության մեջ կամ երկրում տիրող ճգնաժամային վիճակները՝ պատերազմ, բնական աղետ, տեղահանություն, սոցիալական ճգնաժամ կամ որևէ դժբախտ պատահար, որոնց ականատեսներն ու մասնակիցներն են դառնում երեխաները:

Բնականաբար, առաջանում են հարցեր.

- ❖ Ինչպե՞ս պաշտպանել երեխաներին այնպիսի իրավիճակներում, որոնցում մենք՝ չափահասներս, դժվարությամբ ենք մեզ կառավարում:
- ❖ Ինչպե՞ս օգնել մեր փոքրիկներին հաղթահարելու ստրեսի, հոգետրավմայի հետևանքները:

Նույնիսկ ամենափոքր տարիքում երեխաների մոտ կարելի է հայտնաբերել հիվանդություններ, որոնք առաջանում են ստրեսների հետևանքով: Օրինակ՝ երեխայի մոտ, որին ծնողները պատժել էին մի դպրոցից մյուսը տեղափոխելու սպառնալիքով, նույն օրը սկսվել էր գիշերամիզություն: Իհարկե, յուրաքանչյուր մանկավարժ, ծնող հույս ունի, որ ինքը կարող է պաշտպանել երեխային անցանկալի իրավիճակներից, չնայած որ մեր օրերում դա շատ ավելի դժվար է դառնում:

Առաջին հերթին կարևոր է ընդունել, որ երեխաներն էլ են ստրես ապրում, կարողանալ ճանաչել ստրեսի, հոգետրավմայի ազդեցություններն ու հետևանքները նրանց մոտ և փորձել օգնել հաղթահարելու դրանք:

Ստրեսի պատճառները տարբեր են լինում: Կան ստրեսներ, որոնք առաջանում են կենսաբանական համակարգերի լարվածությունից, հիվանդություններից, թունավորումներից, տարբեր ֆիզիոլոգիական և հորմոնալ փոփոխություններից: Եվ լինում են ստրեսներ, որոնք առաջանում են հուզական ոլորտի վրա ցանկացած ներգործությունից կամ ազդեցությունից:

Ստրեսը խախտում է օրգանիզմի, հոգեկան հավասարակշռությունը. դա պատասխան ռեակցիան է ստրեսորին: Սթրեսորն այն գործոնն է, որն առաջացնում է փոփոխություններ օրգանիզմում: Ստրեսորի երկարատև և ուժգին ազդեցության դեպքում ստրեսի ռեակցիան կարող է դառնալ հիվանդագին և տարբեր ֆունկցիոնալ խանգարումների պատճառ: Պետք է նշել, որ ստրեսորները կարող

են լինել տարբեր, այսինքն՝ ստրեսի ռեակցիան կարող է առաջանալ և՛ հաճելի, և՛ տհաճ իրողություններից՝ համապատասխանաբար առաջացնելով դրական և բացասական հույզեր ու զգացմունքներ, չնայած որ երկու դեպքում էլ օրգանիզմի կենսաբանական ռեակցիաները գրեթե նույնն են:

Պետք է հիշել նաև, որ ստրեսային վիճակը մարդու նորմալ վիճակներից է, այն օրգանիզմի քիչ թե շատ լարվածությունն է՝ կապված նրա կենսագործունեության հետ: Այս առումով ստրեսը կյանքի անբաժանելի մասն է: Եվ բոլորովին էլ հարկ չկա և հնարավոր էլ չէ դրանից խուսափել: Ցանկացած գործունեություն կարող է առաջացնել նշանակալի ստրես, սակայն վնաս չհասցնել: Վնաս հասցնում է բացասական կոչված ստրեսը, որն անվանում են դիստրես: Սրա հետևանքով էլ հաճախ առաջանում են հիվանդագին երևույթներ: Սակայն պետք է չմոռանալ նաև, որ հոգեկանի կարևորագույն ֆունկցիաներից մեկը օրգանիզմի գործունեության հավասարակշռությունը պահպանելն է, որը հաճախ խախտվում է ստրեսների արդյունքում: Եվ հոգեկանի առջև կարևորագույն խնդիր է ծագում՝ վերականգնել այդ հավասարակշռությունը, այլ կերպ ասած՝ հարմարվել նոր պայմաններին:

Ի տարբերություն ստրեսի, որը կարող է լինել և՛ դրական, և՛ բացասական, ու մարդը, հարմարվելով նոր իրավիճակին, կարող է վերապրել, հաղթահարել այն՝ նոր փորձառություն ձեռք բերելով այդ ամենից. հոգետրավման միշտ բացասական է, միշտ հանկարծակի և երբեմն՝ նույնիսկ կործանարար: Մարդիկ հոգետրավմայի ենթարկվում են բնական աղետների, պատերազմների, դժբախտ պատահարների, բռնությունների ժամանակ (սա չի նշանակում, որ որևէ կենցաղային իրավիճակում հոգետրավման բացառվում է):

Վերը նշված իրավիճակներն անվանում են ճգնաժամային, և դրանց ազդեցությունների հետևանքով ստեղծված հոգեվիճակը նույնպես կարելի է գնահատել որպես ճգնաժամային:

Հոգետրավմա առաջացնող իրավիճակը գրեթե միշտ անսպասելի է և հանկարծահաս: Նմանատիպ իրավիճակներում վտանգ է սպառնում անձին կամ նրա մտերիմների կյանքին: Կամ էլ անձն ականատես է լինում իրողության, որը լուրջ վտանգ է ներկայացնում որևէ մեկի կյանքի համար, և հնարավոր է, որ ողբերգական վախճան ունենա: Հետևաբար, օրգանիզմի, հոգեկանի պատասխան ռեակցիան լինում է առավել հուզական և սուր, քան ստրեսի դեպքում: Եթե ստրեսը համարվում է

կյանքի անբաժան ու կարևոր մաս, ապա հոգետրավման դրանից դուրս է: Այն խախտում է կյանքի բնականոն ընթացքը: Կյանքը տրավմատիկ իրողությամբ բաժանվում է երկու մասի՝ տրավմայից առաջ և տրավմայից հետո, և դրանք իրար կապելը դժվարանում է, հաճախ անհնար է դառնում, ինչն էլ խանգարում է ապրել:

Հոգետրավմային հաջորդող ռեակցիաներն են.

1. Հետտրավմատիկ ստրեսային խանգարում (PTSD). առաջանում է, երբ անձի կյանքին վտանգ է սպառնում: Սովորաբար, առաջանում է այն մարդկանց մոտ, ովքեր աղետների, պատերազմների, տեղահանությունների, բռնությունների ականատես ու մասնակից են դառնում: Այս դեպքում նրանց մոտ կարող է առաջանալ հետտրավմատիկ ստրես խանգարում: Նման դեպքերում շատ կարևոր է դիմել մասնագետի օգնությանը: Եթե անձը դեպքի անմիջական մասնակիցը չի եղել, այլ կորուստ է ունեցել, կամ երբ նա դեպքի հետ կապված որևէ սարսափելի տեսարանի ականատես չի եղել, ապա պատասխան ռեակցիան վիշտն է:
2. Երբ մահանում է հարազատներից մեկը, պատասխան ռեակցիան բաժանման վախն է (օրինակ՝ 4 տարեկան երեխայի պապիկը մահանում է, դրանից հետո նա հաճախակի սկսում է հարցնել մորը. «Դու ե՞րբ ես մահանալու»): Պապի մահվանից հետո երեխան անհանգստություն, բաժանման վախ է ունենում, վախ, որ մայրն էլ կարող է մահանալ:

Երբ պատահում է որևէ դեպք, որը վեր է հանում անցյալում կատարված հիշողությունները, ապա կրկնվում են անցյալում կատարված սարսափելի իրողությունից հետո առաջացած, բայց արդեն ժամանակի ընթացքում անցած փստանիշները: Այսինքն՝ ավելի անվտանգ իրավիճակում կրկնվում են նախկին փստանիշները, օրինակ՝ գլխապտույտ, սրտխառնոց, սկսում են անհանգստանալ, վատ զգալ և այլն:

Հոգետրավմայից հետո առաջացող ռեակցիաները կարելի է բաժանել երեք խմբի.

- ❖ *Երևույթների վերապրում.* կրկնվում են տրավմատիկ դեպքի հետ կապված տեսարանները՝ հոտեր են զգում, ձայներ են լսում, որոնք հիշեցնում են տրավմատիկ դեպքը:
- ❖ *Հոգեբանական խուսափում.* երեխան իրեն այնպես է պահում, կարծես ոչինչ չի պատահել՝ չի խոսում կատարվածի մասին, անտարբեր է, թվում է, թե չի հասկանում՝ ինչ է կատարվել: Պետք է հիշել, որ երեխաները երբեք փոքր չեն զգացումներ,

ապրումներ ունենալու համար: Դա նրանց հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմի դրսևորումն է, և ճիշտ մոտեցման դեպքում երեխաների մոտ հետևանքներ չեն մնում:

- ❖ *Հիպերակտիվ ռեակցիաներ.* երեխաները դառնում են գերլարված, գերգրգռված, շատ շարժուն:

Հոգետրավմայից ապաքինվելու գործընթացը կախված է մի շարք գործոններից՝ տրավմայի տեսակից, երեխայի հոգեբանական առանձնահատկություններից, տարիքից, նախկին փորձառությունից, տրավմատիկ իրողությանը դիմակայելու կարողությունից և այն միջավայրից, որտեղ գտնվում է երեխան:

Անհրաժեշտ է գիտենալ ու հիշել, որ երկարատև ստրեսային վիճակը, հոգետրավման կարող են ազդել երեխայի մտավոր, հոգեկան զարգացման վրա, առաջացնել բնավորության փոփոխություններ, պատճառ դառնալ սոցիալական կամ ֆունկցիոնալ օտարման: Որպեսզի օգնենք երեխաներին հաղթահարելու սթեսների, տրավմաների ազդեցությունները, ինչպես արդեն նշվել է, պետք է կարողանանք ճանաչել երեխաների մոտ դրսևորվող դրանց ազդեցություններն ու հետևանքները:

ԱՏՐԵՍԸ ԵՎ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հանրակրթական հաստատությունում երեխայի վարքը պայմանավորում են անձնային, դրդապատճառային ոլորտի առանձնահատկությունները, որոնք անմիջականորեն կապված են նրա հուզական զարգացման հետ: Տարբեր իրավիճակներում երեխայի վարքը կարող է փոփոխվել, եթե նա ունի տվյալ



իրավիճակին հակազդելու համապատասխան փորձ և հմտություն: Օրինակ՝ որպես սոցիալական դրդապատճառ առանձնացնում են բարձր գնահատականի հակվածությունը, և այս դեպքում երեխայի համար ստրես կարող է լինել ցածր գնահատականը, ուսուցչի կողմից չգնահատվելը: Իմացական դրդապատճառը, որն ապահովում է հետաքրքրությունը որևէ ուսումնական առարկայի հանդեպ, սկզբնական դասարաններում քիչ է հանդիպում: Սակայն սա այն դրդապատճառն է, որն ամենամեծ արդյունքը կարող է տալ, եթե երեխան հայտնվել է հուզական ծանրաբեռնվածության մեջ:

Իմացական դրդապատճառներն օգնում են հաջողության հասնելուն և ապահովագրում անհաջողությունից խուսափելուն: Բարձր առաջադիմություն ունեցողների մոտ վառ արտահայտված է հաջողության հասնելու դրդապատճառը, որը ճանաչողական հետաքրքրությունների հետ առավել արժեքավոր է: Եթե այն զուգակցվում է միջին ընդունակությունների, կախյալ հավակնությունների մակարդակի հետ, հանգեցնում է հուզական բուռն ռեակցիաների: Վատ առաջադիմություն ունեցողների մոտ զարգանում է անհաջողություններից խուսափելու դրդապատճառը, որը կրտսեր դպրոցական տարիքի վերջում ձեռք է բերում ուժ, ուղեկցվում է տագնապով և տալիս ուսումնական գործունեությանը բացասական հուզական երանգ:

Ստրեսային իրավիճակների հաղթահարման տեսանկյունից իմացական դրդապատճառների ձևավորումն օգնում է ավելի արագ վերադառնալ ուսումնական գործընթացին, ակտիվությունն ուղղել ուսմանը, սակայն շար կարևոր է, որ երեխաները հնարավորություն ունենան ուսուցչի հետ կիսվել հուզական ռեակցիաներով, կարողանան խոսել ոչ միայն ուսումնական դժվարությունների, այլև Կարբեր բնույթի արգելքների և անապահովությունների հաղթահարման հնարավորությունների մասին:

Ստրեսային իրավիճակներում հայտնված երեխաների վարքային հակազդումներն անպայմանորեն կապված են լինում նրանց ինքնագնահատման առանձնահատկությունների հետ: Դրան անմիջականորեն նպաստում են նաև մանկավարժները: Բարձր ինքնագնահատականով երեխաներն առանձնանում են ակտիվությամբ, ուսման, խաղի մեջ հաջողության հասնելու ձգտումով: Ցածր ինքնագնահատական ունեցողները բոլոր գործերում սպասում են անհաջողություն: Տարեցտարի աստիճանաբար մեծանում է երեխաների ինքնագնահատման ինքնուրույնությունը. եթե առաջին դասարանցիների ինքնագնահատականը լիովին կախված է ուսուցիչներից, ծնողներից, ապա ավելի բարձր դասարաններում երեխաները գնահատում են ձեռքբերումներն ավելի ինքնուրույն՝ քննադատական գնահատման առարկա դարձնելով հենց ուսուցչի գնահատող գործունեությունը: Պարտաճանաչում է, որ ինչ-որ իրավիճակի բացասական արդյունքի պարագայում երեխայի ինքնագնահատականը կտրուկ իջնում է: Դպրոցականի ինքնագնահատականի կայացումը կախված է ոչ միայն ուսման առաջադիմությունից և ուսուցչից, այլև մեծ նշանակություն ունեն ընտանիքում ձևավորված արժեքները, որոնք ամփոփվում են նաև դպրոցում:

Շատ կարևոր է, որ կրտսեր և միջին դպրոցական տարիքում երեխայի մոտ ձևավորվի ադեկվատ ինքնագնահատում, ինչն ուղեկցվում է հետևյալ ցուցանիշներով.

- ❖ սեփական հնարավորությունների և կարողությունների իրատեսական ընկալում առանց գերագնահատման և թերագնահատման,
- ❖ սեփական անձի հանդեպ որոշակի վստահության ձեռքբերում, ինչը պայմանավորված է նաև շրջապատի կողմից իրեն տրվող գնահատականով,
- ❖ ձգտումների և նպատակին հասնելու քայլերի կանխատեսում, իրականացման հնարավորությունների իրատեսական ընկալում:

Սրբեսային իրավիճակներում սեփական անձը ադեկվատ գնահատելը նպաստում է նաև իրավիճակն ադեկվատ ընկալելուն, ինչի շնորհիվ բուռն հուզական ապրումները, որոնք առաջանում են խառնաշփոթից և խուճապից, ունենում են կարճ տևողություն:

Եթե փորձենք անդրադառնալ դպրոցականների հուզական ոլորտի առանձնահատկություններին, կարող ենք ասել, որ ուսումնական գործունեությունը փոխում է դպրոցականների զգացմունքների բովանդակությունը և համապատասխանաբար որոշում դրանց զարգացման ընդհանուր միտումը՝ ավելի շատ գիտակցվածությունը և զսպվածությունը: Ակտիվ ինտելեկտուալ գործունեությունը դասի ժամանակ, կամային ջանքերի սովորությունը արթնացնում են պահանջ և հետաքրքրություն կանոններով սպորտային խաղերի հանդեպ: Դրական հույզեր առաջանում են ինտելեկտուալ խաղային խնդրի լուծումից սպորտային մրցակցության գործընթացում: Զարգանում են երեխաների բարոյական զգացմունքները:

Ուսումնական գործունեության, ուսուցիչների և հասակակիցների հետ շփման մասնակցությունը պահանջում են զգացմունքների կառավարում, տիրապետում: Սակայն ամենօրյա դպրոցական պարտականությունները, ուսուցիչների կողմից առաջադրվող պահանջները ստիպում են նրանց պահել ավելի զուսպ, սովորում են հսկել իրենց վարքը: Կրտսեր դպրոցականները առաջին դասարանից սկսած փորձում են հաղթահարել ուժեղ լարվածությունը, օրինակ՝ զսպել արցունքները: Ամբողջությամբ նրանց բնորոշ է կենսուրախությունը, առույգությունը, ուրախությունը: Սակայն հավակնությունների մակարդակի անբավարարությունն ուսումնական գործընթացում կարող է հանգեցնել վարքի բուռն արձագանքների և ուսուցչի անտարբերության դեպքում ամրապնդվել որպես բնավորության բացասական գիծ: Այս տարիքի երեխաները շատ տպավորվող են. դրամատիկ իրադրությունները հանգեցնում են վախի, սարսափի և երկար ժամանակ կարող են անհանգստացնել երեխաներին՝ շեղելով ուսումնական խնդիրներից: Հավելենք, որ կրտսեր դպրոցական տարիքում զարգանում են բարոյական, ինտելեկտուալ և գեղագիտական զգացմունքները: Ուսումնական գործունեության մեջ ակտիվ ճանաչողությունը կապված է դժվարությունների հաղթահարման, անհաջողությունների և հաջողությունների հետ, այդ պատճառով առաջանում են զգացմունքների մի ամբողջ խումբ՝ զարմանք, կասկած, ուրախություն և դրա հետ կապված ուսումնական գործունեության հաջողությանը նպաստող ինտելեկտուալ զգացմունքների

հետաքրքրասիրություն, նորի զգացում: Ինտելեկտուալ զգացմունքների առաջացումը կապված է նորը ճանաչելու պահանջի հետ, և ուսուցման ճիշտ կազմակերպման դեպքում դրանք դառնում են աշակերտների համար պահանջմունք:

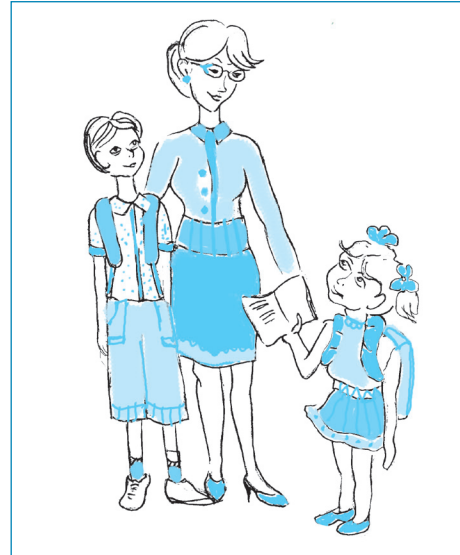
Դպրոցահասակ երեխաների հուզական ոլորտն ունի հետևյալ առանձնահատկությունները.

- ❖ հույզերն ու զգացմունքները դրսևորվում են անմիջականորեն և բացահայտ,
- ❖ հույզերն ու զգացմունքները կարող են ուղեկցվել մեղքի զգացմունքով, սխալի հանդեպ վախով,
- ❖ ուսումնական գործունեության ընթացքում երեխան վախ ապրում է որպես անհաջողությունների կանխատեսում, անվստահություն իր ուժերի նկատմամբ, երբ վտանգ է զգում իր կարգավիճակի համար դասարանում, տանը,
- ❖ բնորոշ է բարձր հուզական անկայունություն, տրամադրության հաճախակի փոփոխություն,
- ❖ երեխան իր և ուրիշների հույզերն ու զգացմունքները թույլ է գիտակցում և հասկանում:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը կապված է երեխաների հոգեբանական դիմանկարում կարևոր փոփոխությունների հետ, որի կարևոր պահը անմիջականից միջնորդավորված վարքի անցումն է: Երեխան սովորում է կառավարել իրեն, կառուցել իր գործունեությունը առաջադրված նպատակներին համապատասխան, ինչը անձի զարգացման կարևոր ցուցանիշ է: Կամաժին գործելու ընդունակությունը ձևավորվում է աստիճանաբար՝ ողջ կրտսեր դպրոցական տարիքի ընթացքում. նոր վարքը սկզբում առաջանում է մեծի հետ համատեղ գործունեության ընթացքում և միայն այնուհետև դառնում երեխայի գործողության սեփական անհատական միջոց:

ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔ

Դպրոց հաճախելու առաջին իսկ օրվանից երեխան ներառվում է հասակակիցների և ուսուցիչների հետ միջանձնային փոխհարաբերությունների գործընթացում: Կրտսեր դպրոցական տարիքում այդ փոխազդեցությունները ունեն որոշակի դինամիկա և զարգացման օրինաչափություններ: Կրտսեր ու տեղի է ունենում ընկերական շփումների ինտենսիվ հաստատում: Հետազոտությունները ցույց են տա-



լիս, որ ընկերների հանդեպ վերաբերմունքը և ընկերություն հասկացությունն ունեն որոշակի դինամիկա այդ տարիքում: 5-7 տարեկանների համար ընկերներ են նրանք, ում հետ խաղում է երեխան, այսինքն՝ ընկերոջ ընտրությունը պայմանավորված է արտաքին պատճառներով, ընկերական կապերն էլ ամուր չեն: 8-11 տարեկանում ընկերներ են համարում նրանց, ովքեր օգնում են, ունեն նույն հետաքրքրությունները: Ընկերության առաջացման համար կարևոր են դառնում անձի այնպիսի որակները, ինչպիսիք են բարությունը և ուշադրությունը, ինքնուրույնությունը, ինքնավստահությունը, ազնվությունը: Կրտսեր դպրոցականների սոցիալական ընկալման յուրահատկությունն ազդում է նաև ուրիշ մարդու մասին առաջին տպավորության ձևավորման վրա:

Հասակակիցների հետ հարաբերությունների փոփոխություններն անհրաժեշտ է հաշվի առնել դաստիարակչական միջոցառումների կազմակերպման համար: Ինչ-որ արարքի քննադատությունն ամբողջ դասարանի առաջ երեխայի համար տրավմա առաջացնող գործոն է: Կրտսեր դպրոցականների միջանձնային հարաբերությունների ձևավորման մեջ

որոշիչ դերը պատկանում է ուսուցչին: Դպրոցական ուսուցման սկզբում, քանի դեռ երեխաների մոտ չեն ձևավորվել սեփական գնահատման հարաբերությունները, նրանք յուրացնում են ուսուցչի գնահատականները, ով նրանց համար մեծ հեղինակություն է: Ուսուցչի կողմից արվող մշտական քննադատությունները, նկատողությունները դառնում են երեխայի համար յուրահատուկ պիտակ, որի հետևանքով երեխան մերժվում է հասակակիցների կողմից: Միջանձնային հարաբերություններում երեխայի դիրքի վրա բացասական ազդեցություն կարող է ունենալ չափից ավելի գովելը: Համադասարանցիները, երբեմն ոչ արդարացի, սկսում են այդպիսի երեխաներին համարել սիրելիներ և այդ պատճառով խուսափում են նրանցից: Այս ամենի հետ կապված պետք է նշել, որ պսիխոգեն բնույթի խանգարումները, որոնք առաջանում են ուսուցչի ոչ մանկավարժական արարքների հետևանքով (սխալ արտահայտություն, անտեղի դիտողություն), առավել հաճախ հանդիպում են կրոսեր դպրոցականների մոտ: Դրա հետ մեկտեղ հենց ուսուցիչը կրոսեր դպրոցականի համար իր բացառիկ դերով կարող է որոշիչ դառնալ և հակառակ իրադրության դեպքում, երբ անհրաժեշտ է աշակերտին հանել մեկուսացված վիճակից: Ուսուցչի վարքը յուրաքանչյուր կոնկրետ դեպքում պետք է կառուցվի խիստ անհատական՝ ելնելով իրադրությունից, երեխայի անձնային բնութագրերի յուրահատկությունից, դասարանում միջանձնային հարաբերությունների զարգացման մակարդակից: Իսկ առավել ընդհանուր խորհուրդն է մեկուսացած երեխային ներգրավել հետաքրքիր գործունեության մեջ:

ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռահասության տարիքում ձևավորվող և առկա արժեքներն ու համոզմունքներն առանձնահատուկ խթան են սոցիալական հարմարման ճանապարհին: Դեռահասի դրական հուզական դրսևորումները, կյանքի հանդեպ դրական վերաբերմունքը և բարենպաստ մթնոլորտը դժվարությունները բարեհաջող հաղթահարելու հիմք կարող են հանդիսանալ: Հիմնվելով այն մտքին, որ անձն իր գործունեության մեջ բավարարում է դրդապատճառների և պահանջմունքների մի մասը միայն, իսկ որոշները մնում են չբավարարված, ենթադրվում է, որ առաջացած բացասական ապրումները աֆեկտիվ կազմավորումների և այլ բարդությունների հիմք են դառնում: Կասկած չի հարուցում այն

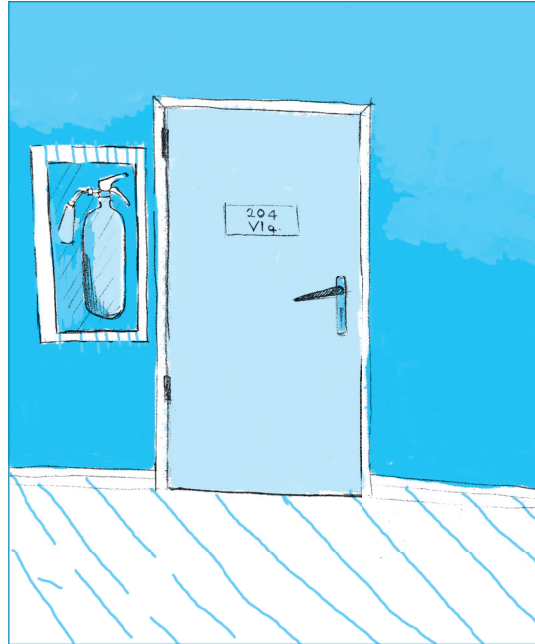
միտքը, որ դեռահասի արժեքների համակարգի ձևավորման հիմքում իր նշանակալի կայուն դերն ունի հուզականությունը: Հույզերն առաջնային են նաև դրդապատճառային ոլորտում, հետաքրքրությունները բավարարելու և հաջողությունների հասնելու համար: Ինտելեկտուալ և հուզական գործընթացներում հուզականն առաջատարը չէ, այն հանդես է գալիս որպես հետևորդ, սակայն շատ կարևոր է այս երկու գործընթացների հարաբերակցությունը: Հույզերի ուսումնասիրման հոգեբանական հետազոտություններում փորձ է արվում հուզականությանը տալ առաջնային տեղ, և փորձել բացահայտել հուզականության և հետաքրքրությունների, դիրքորոշումների և արժեքների հետ ունեցած կապերը:

Ճանաչելով իրեն և շրջապատող աշխարհը՝ երեխաներն ունենում են դրական և բացասական ապրումներ: Զարգացմանը զուգընթաց, տարիքի հետ նրանք կարողանում են հասկանալ և գիտակցել այնպիսի ապրումներ, ինչպիսիք են մեղավորությունը, ամոթը, ատելությունը: Փոքր տարիքում բացասական հույզերի, ապրումների ելքը ապահովություն փնտրելն ու գտնելն է: Սակայն դեռահասների մոտ այն կարող է ասոցացվել անկարող լինելու և անվստահության հետ: Վախի օրինակի վրա կարող ենք ասել, որ դեռահասներից շատերը փորձում են գնահատել վտանգի չափը և համապատասխան քայլեր ձեռնարկել, մինչդեռ մյուսները փորձում են շրջանցել կամ անտեսել այն: Նաև տարբեր մարդկանց մոտ, տարիքից կախված՝ նույն իրողությունը կարող է առաջ բերել տարբեր հույզեր և ապրումներ: Անշուշտ դա պայմանավորված է ոչ միայն տարիքային ցուցանիշով, այլև անձի անհատական առանձնահատկություններով, հասունությամբ և արտաքին պայմաններով:

Հուզական զարգացմանն ուղղված բազմաքանակ հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ երեխաների մոտ հուզական վարքի կարգավորման ընթացքը կապված է սոցիալական բարձր զգացմունքների ձևավորման հետ: Անկաշկանդ, իմպուլսիվ վարքին և անկայունությանը փոխարինման կարող են գալ հուզական կայուն վերաբերմունքներ՝ զգացմունքներ, որոնք պայմանավորված են բարոյական արժեքներով, նորմերով, օրենքներով: Այս ամենի դետերմինանտը երեխայի փորձն է, որը հագեցվում է մեծերի կենսափորձի ֆոնի վրա ձևավորվող սեփական բարոյահոգեբանական արժեքներով:

ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՊԱՀՈՎ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

Աղետների ռիսկի նվազեցմանն ուղղված հոգեբանասոցիալական միջոցառումները հանրակրթությունում կարող են ապահովել կրթական անվտանգ ու ապահով միջավայր: Կրթական միջավայրում տեղի ունեցող մշտական բարեփոխումները լուրջ պահանջներ են առաջացնում հոգեբանական անվտանգության ապահովման համար: Անձնային կողմնորոշիչ և զարգացնող ուսուցումները հոգեբանական տեսանկյունից արդեն իսկ ստեղծում են կրթական այնպիսի միջավայր, ուր աշակերտի անձի հոգեբանական անվտանգության հարցերը բնականոն լուծման ընթացք են ունենում:



Հանրակրթական հաստատության շրջանակներում հոգեբանական անվտանգությունը հանգում է կրթության գործընթացի մասնակիցների անձի համար վստահելի, պաշտպանված, ապահով միջավայրի ստեղծմանը, հնարավոր վտանգի, սպառնալիքի կանխատեսմանը, նրանց հոգեկան առողջության ապահովմանը:

Կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության ապահովման համար առանձնացնում են հետևյալ սկզբունքները.

1. Զարգացնող կրթության ապահովում,
2. Անձի հոգեբանական պաշտպանվածություն,
3. Սոցիալ-հոգեբանական և հոգեբանասոցիալական հմտությունների ձևավորում:

Նշված սկզբունքներով առաջնորդվելու միջոցներ կարող են հանդիսանալ հոգեպրոֆիլակտիկան, հոգեբանական ճշգրտումն ու հոգեվերականգնողական աշխատանքները, հոգեբանական խորհրդատվությունը, ինչպես նաև աշակերտների անձնային և հուզական հասունությանն ուղղված տարաբնույթ անհատական և խմբային աշխատանքներ, որոնք կարող են իրականացնել ոչ միայն դպրոցի հոգեբանները, այլև վերապատրաստված մանկավարժները նույնպես: Կրթության գործընթացի մասնակիցների անձի հոգեպրոֆիլակտիկան կարող է իրականացվել հոգեհիգիենայի, հոգեկան և հոգեբանական առողջության մասին տեղեկությունների լուսաբանման ճանապարհով: Հոգեբանական թեմաներով կատարվող անհատական և խմբային աշխատանքները կարող են նպաստել երեխաների դրական վերաբերմունքի ձևավորմանը, ինքնագիտակցմանը, հարմարման հմտությունների ձևավորմանը, արժեքային համակարգի ձևավորմանը՝ նպաստելով ընդհանուր զարգացման գործընթացին, հիմնավոր նախապայմաններ ստեղծելով միջանձնային և ներանձնային խնդիրների լուծման համար: Հոգեբանական տրավմաների, խոր ապրումների առկայության դեպքում հոգեբանական վերականգնողական աշխատանքների միջոցով կարելի է հասնել անձի հարմարման մեխանիզմների, ներքին հնարավորությունների մոբիլիզացմանը:

Հանրակրթական հաստատություններում առանձնակի կարևորվում են հոգեբանասոցիալական խմբային աշխատանքները, որոնք ուղեկցվում են հմտությունների, հոգեբանական տեխնիկաների կիրառման գործնական պարապմունքներով՝ ապահովելով խմբային ներգրավվածությունը, ինտերակտիվությունը:

Կրթական գործընթացի մասնակիցների ընդհանուր շարժառիթն իրացվում է մանկավարժական գործունեության մեջ, որում առկա հուզական ծանրաբեռնվածությունը հոգեբանական դժվարությունների առիթ կարող է դառնալ: Այդ իմաստով կանխարգելման աշխատանքներն իրականացնելու համար կարևոր է առաջին հերթին կրթական միջավայրում ստեղծել անվտանգ շփման, ղեկավարության հետ արդյունավետ փոխազդեցության, նախաձեռնողականության դրսևորման և դժվար իրավիճակում օգնության դիմելու հնարավորության պայմաններ: Հոգեպես առողջ մնալով և աշխատանքից բավարարվածություն և պաշտպանվածություն ունենալով՝ մանկավարժը կարող է դրսևորվել հուզական նվիրմամբ՝ ընդլայնելով մասնագիտական հետաքրքրությունները և գիտելիքների ձեռքբերման շրջանակները,

ապահովելով մասնագիտական անվտանգ գործունեությունը և աշակերտների արդյունավետ ուսուցանումը:

Մասնագիտական և անձնային հասունության պայմաններում հոգեբանական ծառայության խնդիրների գրագետ լուծման դեպքում կրթական հաստատության ներկայացուցիչները կարող են ապահովել տարբեր տիպի արտաքին և ներքին բնույթի դժվարությունների հաղթահարման հոգեկանխարգելիչ աշխատանքների դրական արդյունքներ: Մանկավարժների և հոգեբանների համար նման աշխատանքների հիմնական ուղղությունները պետք է լինեն կրթության գործընթացի մասնակիցների հետ անվտանգ շփման համար պայմանների ստեղծումը, հուզական լարվածության նվազումը, հոգեբանական հարմարավետությունը, դրական վերաբերմունքը կրթական միջավայրի նկատմամբ, ուսումնական գործընթացի սուբյեկտների միջև փոխազդեցության որակի բարելավումը, որն էլ կնպաստի վարքային խանգարումների, դեզադապտացիայի և հոգեծին բնույթի այլ խնդիրների կանխարգելմանը:

Հանրակրթական հաստատություններում հոգեբանասոցիալական պատրաստվածության և հոգեբանական անվտանգության ապահովման համար նշանակալի դեր ունեն մանկավարժների և հոգեբանների անձնային որակները, նրանց հոգեբանամանկավարժական գիտելիքները, դրանց կիրառման ունակությունները և հմտությունները: Հավատարիմ մնալով մասնագիտական ընդունված կանոններին և նորմերին՝ մանկավարժը մշտապես պետք է զբաղվի ինքնազարգացման հարցերով, համագործակցի այլ՝ ավելի փորձառու մասնագետների հետ, մշտապես ձգտի ինքնազարգացման:

Ինչպես մեր երկրի, այնպես էլ արտերկրների մանկավարժների հետ կատարված հետազոտությունները, որոնց անդրադառնում են հոգեբանության բնագավառի մի շարք հեղինակներ, հիմնավորում են, որ կրթական միջավայրում անձի հոգեբանական անվտանգության ապահովման համար նշանակալի են սովորողների և մանկավարժների գործունեությանն ուղղված մոտիվներն ու պահանջունքների բավարարվածությունը: Հեղինակներն առանձնացնում են մի քանի հիմնական պահանջներ, որոնք կարելի է խմբավորել և ներկայացնել հետևյալ կետերով.

1. ինքնազարգացման հնարավորությունների առկայություն,
2. աշխատանքի հանդեպ սեր, հետաքրքրություն և հակվածություն,

3. աշխատանքային գործունեության մեջ ընդունակությունների զարգացման ընդլայնում,
4. միջմասնագիտական կապերի հաստատում,
5. աշակերտների, ուսուցիչների և ադմինիստրացիայի հարգալից ու համագործակցային հարաբերություններ,
6. ճկունության, ստեղծարարության և նախաձեռնողության առկայություն,
7. անձնային պրոբլեմները և դժվարությունները հաղթահարելու ունակության առկայություն,
8. աշխատանքից հաճույք ստանալու և բավարարվածության զգացողության առկայություն:

Կրթական հաստատություններում հոգեբանասոցիալական աշխատանքները կարող են իրականացվել մանկավարժների առողջ համագործակցման, կարծրատիպերի և սահմանափակումների անտեսման, վստահության ձեռքբերման շնորհիվ, որը կարելի է իրականացնել սեմինար-թրեյնինգների, համագործակցային խաղերի, բաց քննարկումների իրականացման ճանապարհով՝ հստակեցնելով հոգեբանական անվտանգության, կրթական միջավայրի ապահովության ցուցանիշներն ու չափանիշները, պահպանելով մասնագիտական բարոյագիտական սկզբունքները, հարգելով և չվնասելով ինչպես սեփական, այնպես էլ երեխայի անձը:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐԻ ՓՈՒԼԵՐԸ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՏՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

Հայտնի է, որ աղետի ազդեցությանը ենթարկված անձանց հոգեֆիզիոլոգիական դինամիկան բաղկացած է օրինաչափ և միմյանց հաջորդող փուլերից.



1. կենսական ռեակցիաներ, որը տևում է 5-15 րոպե: Այս ժամանակահատվածում գիտակցությունը նեղ է, վարքը հիմնականում թելադրված է ինքնապաշտպանական բնազդով,
2. աղետին հաջորդող 2-5 ժամվա ընթացքում օրգանիզմը գտնվում է «գերհավաքագրման» փուլում սահմանային բարձր ֆիզիկական, մտավոր լարվածությամբ և ազդակների նկատմամբ գերարագ պատասխան ռեակցիայով,
3. «հոգեֆիզիոլոգիական հյուծման» փուլը հաջորդում է 2-րդ փուլին և դրսևորվում է ֆիզիկական ու մտավոր անաշխատունակության անկմամբ՝ տևելով շուրջ 3 օր,
4. «հեռավոր հետևանքների» փուլը հաջորդում է «հոգեֆիզիոլոգիական հյուծմանը» և կարող է տևել անորոշ երկար:

Վերը նշվածից հետևում է, որ որքան շուտ կազմակերպի տուժածներին հոգեբանական աջակցության ցուցաբերումը (աղետից հետո առաջին կես ժամից մինչև հինգ ժամ՝ անձանց մոտ ձևավորվող հոգեֆիզիոլոգիական դրսևորումների 1-ին և 2-րդ փուլերի ընթացքում), այնքան արդյունավետ կլինի հետագա հոգեբանասոցիալական աշխատանքը և կնվազի մեկ անձի համար անհրաժեշտ օգնության ժամանակահատվածն ու հետագա հանդիպումների քանակը:

Աղետների ժամանակ երեխաների հոգեբանասոցիալական աջակցման գործընթացը կարելի է կազմակերպել հոգեբանական օգնության եռաստիճան տարբերակով.

I աստիճան. մինչմասնագիտական հոգեբանասոցիալական աջակցություն,

II աստիճան. մասնագիտացված հոգեբանական խմբի (մասնագետների խումբ, որոնք ունեն աղետի գոտում հոգեբանական աշխատանքներ իրականացնելու համապատասխան գիտելիքներ և փորձ) աջակցություն. կազմակերպվում է լայնամասշտաբ աղետների ժամանակ, երբ կազմակերպության ռեսուրսները չեն բավարարում կազմակերպել համապատասխան հոգեբանական աշխատանքներ տուժածներին,

III աստիճան. հոգեբանասոցիալական աջակցության ինստիտուցիոնալ մակարդակ, որը ենթադրում է կազմակերպել տուժածների հոգեբանասոցիալական վերականգնումը որևէ մասնագիտացված կազմակերպությունում:

Մխենատիկորեն կարող ենք ասվածը ներկայացնել այսպես.

Դպրոցում ենթադրվում է մեկաստիճան՝ միջմասնագիտական հոգեբանասոցիալական աջակցությունը (70%), որը կազմակերպվում է երեխաների հետ անմիջական շփում ունեցող անձանց կողմից (կազմակերպության հոգեբան, դասուղեկ, դասվար, սոցիալական աշխատող և այլն), որոնք պետք է տիրապետեն հետևյալ հմտություններին.

- ❖ տարրական հոգեբանական գիտելիքներ,
- ❖ հոգեբանասոցիալական խմբային աշխատանքների իրականացում,
- ❖ հույզերի կառավարում,
- ❖ ստրեսների կառավարում,
- ❖ ապրումակցում:

Մինչմասնագիտական հոգեբանասոցիալական աջակցության կազմակերպման գործընթացը պետք է իրականացվի դպրոցում: Մասնագիտացված հոգեբանական խմբի (I) և հոգեբանասոցիալական աջակցության ինստիտուցիոնալ աջակցության (II) գործընթացներն իրականացվում են նեղ մասնագետների և մասնագիտական կառույցների կողմից:

Առաջին հոգեբանական օգնությունը, որն առաջարկվում է նման իրավիճակներում, կարող են իրականացնել բոլոր այն չափահասները, որոնք սերտ կապի մեջ են երեխաների հետ: Այն անվանում են առաջին հոգեբանական օգնություն ճգնաժամային իրավիճակներում:

Այս հոգեբանական աշխատանքը տարբերվում է մյուսներից, մասնավորապես՝ հոգեթերապիայից, որը տվյալ իրավիճակներում կարող է այնքան էլ արդյունավետ չլինել, կամ էլ պարզապես դրա համար կարող է ունեցած ժամանակը չբավարարել:

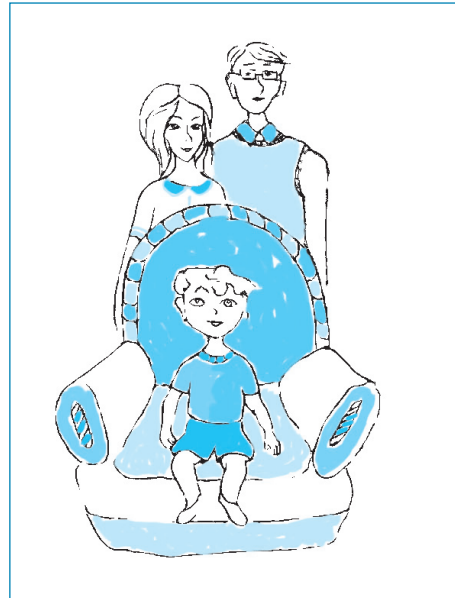
Քանի որ հոգետրավմա առաջացնող իրավիճակները հիմնականում լինում են հանկարծակի և անսպասելի, զգացմունքային և ճանաչողական ոլորտում առաջանում է քաոս: Մարդիկ՝ թե չափահասները, թե երեխաները, դժվարանում են հասկանալ՝ ինչ է կատարվում իրենց կամ իրենց շրջապատի հետ և ինչու: Արդյունքում առաջանում են բուռն զգացմունքներ, որոնք դժվար է կառավարել: Անհրաժեշտ է, որ երեխաները, ինչպես նաև չափահասները հասկանան իրենց հետ կատարվածը: Պետք է նրանց հնարավորություն տալ աշխատելու տրավմատիկ իրողության յուրաքանչյուր բաղկացուցիչ մասի հետ ճանաչողական և զգացմունքային առումներով, նպաստել, որ նրանք արտահայտեն իրենց զգացմունքները և, իհարկե, պատրաստ լինեն դրանք ընդունելու: Միայն այդ դեպքում նրանք կարող են ազատվել տրավմայի հետ կապված երևույթների վերապրումից, հաղթահարելի դարձնել առաջացած քաոսը:

Միշտ պետք է հիշել, որ առաջարկվող հոգեբանական օգնությունն արդյունավետ կլինի, եթե այն ներառի և՛ զգացմունքային, և՛ ճանաչողական ոլորտները, այսինքն՝ աշխատանքը տարվի երկու ուղղություններով միաժամանակ: Կարևոր է, որ երեխաները հասկանան այն, ինչ կատարվում է իրենց հետ, դա նրանց նորմալ ռեակցիան է աննորմալ իրավիճակին:

Եթե չափահասներն են ճգնաժամի մեջ, ապա պիտի օգնել նրանց, որպեսզի նրանք էլ կարողանան օգնել երեխաներին հաղթահարելու ճգնաժամից առաջացած ստրեսները:

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ԴԻՄԱԿԱՅԵԼՈՒ ՍՏՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻՆ ԵՎ ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅԱՆ ԶԳԱՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր մարդու և հատկապես երեխայի համար շատ կարևոր է ներքին այն հոգեվիճակը, որում ներդաշնակություն է, այսինքն՝ հանգիստ, հավասարակշռված, ապահով վիճակ, որի պարագայում հնարավոր է ճիշտ կողմնորոշվել, կատարել ընտրություն, վարել կենսագործունեությունը: Ներաշխարհի հանգստությունն ու ապահովությունը, որում բացակայում են վտանգը, սպառնալիքը, ճնշվածությունը և ծանրաբեռնված հոգեկանին բնորոշ այլ բացասական վիճակներ, մեզ մղում են դեպի



լուսավոր, առույգ գործունեության, ակտիվության: Սակայն մեր օրերում դժվար է պատկերացնել նկարագրված ապահովությունը, քանի որ տեղեկատվության գրոհի դարում դժվար է ձերբազատվել վտանգավոր, ստրեսածին իրավիճակներից և ունենալ մշտական կայուն գործունեություն՝ լինի դա խաղային, ուսումնական, թե աշխատանքային:

Իսկ ինչ կարելի է ասել երեխաների հոգեվիճակի մասին, երբ նրանք կրթական միջավայրի առօրյա շփումներում առնչվում են դպրոցական ստրեսների ու ծանրաբեռնվածության հետ.

- ❖ ուսուցչի պահանջներ, որոնք երբեմն գերազանցում են երեխայի հնարավորությունները,
- ❖ վարքային պահանջներ, որոնք երբեմն անհասկանալի են լինում փոքրերի համար, ասենք՝ նախադպրոցականի կամ կրտսեր դպրոցականի համար,
- ❖ ընտանեկան կոնֆլիկտային հարաբերություններ, որոնք անմիջականորեն իրենց բացասական անդրադարձն ունեն դպրոցականի հոգեվիճակի և ուսումնառության վրա,

- ❖ ընկերական հարաբերությունների դժվարություններ, որոնք այլ սանդղակում են չափվում մեծերի և երեխաների համար՝ միջանձնային փոխհարաբերություններից մինչև կյանքի իմաստ,
- ❖ նյութական ապահովության և ֆինանսական դժվարությունների բախման արդյունքում ձևավորված դպրոցականների վիճահարույց մրցակցային հարաբերություններ և այլն:

Դեռ չենք էլ մոտեցել աղետներին ու դրանց հետևանքով առաջացած արտակարգ իրավիճակներում երեխաների ստրեսադիմացկունությանը, խոսքը վերաբերում է միայն դպրոցական ստրեսին:

Առանձնակի կարող ենք խոսել տեղեկատվական ստրեսի մասին, երբ երեխան կորչում է տեղեկատվական հոսքի մեջ, հեռուստացույցը և համակարգիչը դառնում են նրա անբաժանելի մասը, նույնացվում է գոյություն ունեցող կամ չունեցող կերպարների և հերոսների հետ՝ բավարարելով իրական պահանջունքները:

Մանկավարժական պրակտիկայում երեխաների ստրես-հաղթահարման մեխանիզմների ձևավորման անհրաժեշտության մասին կարելի է անվերջ խոսել, այն կարող է ուղեկցվել հոգեբանասոցիալական անհատական և խմբային աշխատանքներով, բայց շատ կարևոր է, որ ուսուցիչն ինքն ունենա ստրեսադիմացկունության հմտություններ.

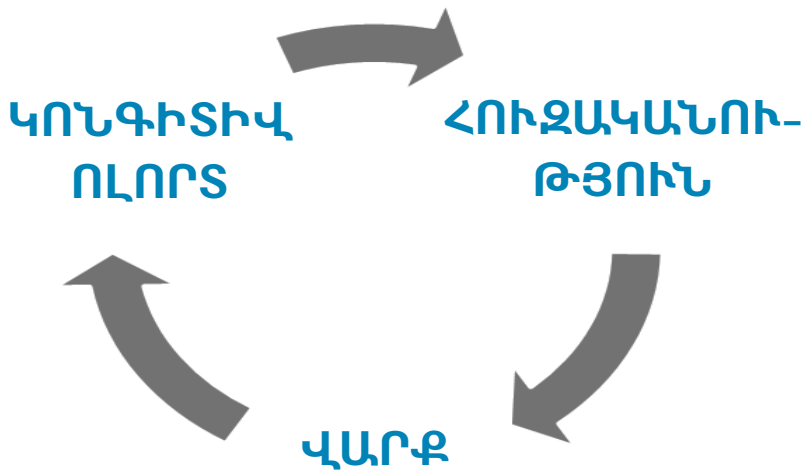
- ❖ կարողանալ հնարավորինս պահպանել հավասարակշիռ վարք և չմատնվել խուճապի, եթե հանկարծակի, անսպասելի ինչ-որ բան է պատահել,
- ❖ ունենալ հուզական կայունություն, փորձել գնահատել իրավիճակը և գիտակցել ապրումների ուժգնությունը, այսինքն՝ ինչքանով է համապատասխանում հուզական դրսևորումը պատահարի իրական չափին,
- ❖ ցուցաբերել անձնային հասունություն, փորձել չկենտրոնանալ սեփական զգացմունքների և հույզերի վրա, այլ փնտրել տարբեր վարվելաձևեր՝ ավելի ռացիանալ, գիտակից, խելամիտ վարք ցուցաբերելու համար,
- ❖ գործի դնել ինտելեկտուալ կարողությունները, թույլ չտալ հույզերին երկարատև «իշխելու», քանի որ ստրեսի ծագման պահին նրանք են օրգանիզմի «տիրակալը»:

Ստրեսային իրավիճակը դառնում է հաղթահարելի, երբ.

- ❖ երեխան սկսում է խոսել այդ մասին, շփվել մյուսների հետ,

- ❖ կարողանում է պատմել, թե ինչ է զգացել, ներգրավվում է խոսակցության մեջ ապրումների մակարդակով,
- ❖ պատկերացնում է, թե ինչ կարող է անել մոտ ապագայում և հավատում է, որ կարող է դա իրականացնել:

Ստրեսի հաղթահարման մեխանիզմներում պատասխանատու են երեք հիմնական ոլորտներ՝ ճանաչողական (կոգնիտիվ) գործընթացները, հուզականությունը և վարքային դրսևորումները:



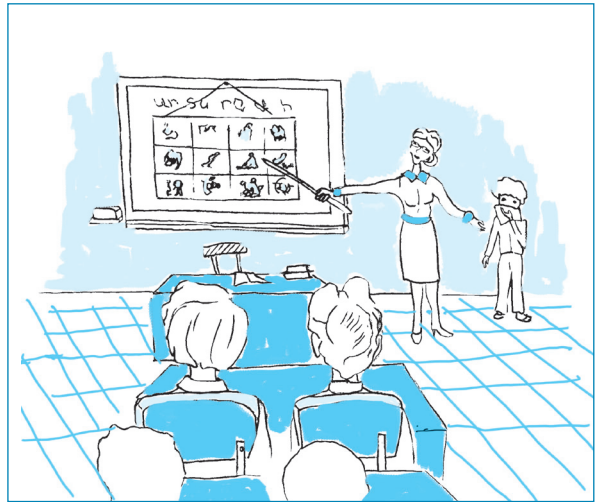
Այս ոլորտները փոխկապակցված են և մեկը մյուսով փոխապայմանավորված: Ոչ մի միտք չի ծնվում հենց այնպես, առանց ապրումի, և ոչ մի վարք չի դրսևորվում առանց մտքի: Սակայն այս ամենում մեծ է վերաբերմունքի դերը, ինչը ձևավորվում է այն համոզմունքներից, դատողություններից և դիրքորոշումներից, որոնք ձևավորվում են մեր արժեհամակարգում, կյանքի հանդեպ ունեցած պատկերացումների և իմաստավորումների արդյունքում:

Մենք չենք կարող լիովին փոխել կյանքի ընթացքը, քանի որ այն կարող է վեր լինել մեր ուժերից, բայց միշտ կարող ենք փոխել վերաբերմունքը այդ ընթացքին, քանի որ այն մեր հնարավորությունների շրջանակներում է:

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՁԵՌՔ ԲԵՐԵԼՈՒ ԻՆՔՆԱՏԻՐԱԴԵՏՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ❖ Կարողանալ տիրապետել սեփական վարքին
- ❖ Կարողանալ տիրապետել սեփական զգացմունքներին
- ❖ Մտածել լավատեսորեն

Կան մարդիկ, ովքեր ունեն բնությունից օժտված ինքնատիրապետման և ինքնակարգավորման բարձր ունակություններ: Նրանց մոտ օրգանիզմի ներքին միջավայրի հարաբերական հաստատունությունն ավելի հեշտ է վերականգնվում և պահպանվում առանց միջամտության: Սակայն ոչ բոլորին է դա հեշտությամբ տրվում: Ինչ վերաբերում է



ինքնատիրապետմանը, դրան կարող են նպաստել այն պարզ հաստատումները, որոնք փոխանցվում են սերնդից սերունդ, սակայն ոչ միշտ են դառնում ինքնուրույն կիրառելի: Մարդը չի հանդուրժում, երբ որևէ մեկը ոտնահարում է իր իրավունքները կամ բացասաբար վերաբերվում: Սակայն սեփական անձի խնամքը և հոգատարությունը ոչ միշտ է պահում իր ձեռքերում: Օրինակ՝ վատ մտքեր չունենալ սեփական անձի մասին, վատը չմտածել դիմացինի համար, ընդունել մարդուն այնպիսին, ինչպիսին կա:

Ինքնատիրապետման համար առաջնային հմտությունը սեփական անձի ադեկվատ ընկալումն է, երբ մարդը գիտակցում է իր կարողությունները՝ չթերազնահատելով և չգերազնահատելով դրանք: Շատ կարևոր է պատասխանատվություն կրել սեփական անձի համար և ունենալ հենարանի հաշիվ սեփական անձի ռեսուրսների, ոչ միայն փնտրել դրանք դիմացինի մեջ: Այս դեպքում ինքների կարող եք առաջարկել

ձեր օգնությունը: Ինքնատիրապետման կարևորագույն պահանջներից մեկը օրգանիզմի ներքին ռեսուրսների ճանաչումն ու գնահատումն է, որն էլ նպաստում է ինքնավստահությանն ու ստրեսսադիմացկունությանը: Եթե ստրեսային իրավիճակը չունի երկարատևություն և խորություն, այն լիովին հաղթահարելի է ինքնուրույն: Սակայն սուր ստրեսը դժվար է հաղթահարել: Փորձենք հասկանալ, թե որ դեպքում են անձի ինքնատիրապետման հմտությունները և ստրեսսադիմացկունությունը բարձր: Այս հարցում մեզ կօգնի Ռ. Դեյթոն, ըստ որի՝ մարդու մոտ ստրեսային ցուցանիշն առկա չէ, եթե նա.

- ❖ ընդունում է բավարար քանակությամբ սնունդ,
- ❖ ունի ֆիզիկական բավարար ակտիվություն,
- ❖ ծանրաբեռնված օրվա ընթացքում կարողանում է լիցքաթափվել և հանգիստ քնել,
- ❖ կարողանում է ինքնապաշտպանվել և չի մեկուսանում դժվար իրավիճակներում,
- ❖ ձևավորված է սեփական կյանքը վերահսկելու պահանջմունքը,
- ❖ ունի ինքնավստահություն,
- ❖ ադեկվատ է գնահատում սեփական հնարավորությունները,
- ❖ ունի հստակ ձևակերպված անձնային նպատակներ,
- ❖ իր արարքների համար պատասխանատվություն է կրում առանց դիմացինին մեղադրելու, ունի բավարար ինքնաքննադատություն,
- ❖ կարողանում է ազնվորեն համագործակցել,
- ❖ դրված նպատակը հասցնում է ավարտին:

Ստրեսի հաղթահարման լավագույն հմտություններն ընկած են վերոնշյալի հիմքում: Որքանով հնարավոր կլինի դրանք սերմանել երեխաների մեջ, այնքանով նրանց կտաք ինքնատիրապետման հմտություններ և կնվազեցնեք ստրեսային իրավիճակի սրությունը:

ԻՆՔՆԱՏԻՐԱԴԵՏՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ՍՏՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

1. Փորձեք ճանաչել երեխայի հնարավորությունները, պոտենցիալը որպես անհատի, առանց մյուսների հետ համեմատության մեջ դնելու:
2. Օգնեք նրան ձևավորելու սեփական անձի դրական ԵՍ-ընկալում:
3. Օգնեք նրան հասկանալու սեփական հույզերը, արթնացրեք լավ տրամադրություն:
4. Միջամտեք կամային որակներին՝ խրախուսելով, որ նա կարող է հիմնվելով վերջին ժամանակներում նրա ձեռքբերումների վրա:
5. Ժամանակ առ ժամանակ երեխաների համար ստեղծեք զվարճանքի և ժամանցի իրավիճակներ:
6. Կազմակերպեք հանդիպումներ երեխաների համար՝ ելնելով նրանց ցանկություններից և առաջարկություններից:
7. Փորձեք լսել նրանց, սովորել նրանցից, շնորհակալ և ներող լինել նրանց հանդեպ՝ դրանով իսկ տալով լավագույն օրինակը կյանքում:

Սիրելի՛ մանկավարժ, իսկ հիմա ինքներդ փորձեք գնահատել յուրաքանչյուր տողի իրականացման հնարավորությունների և կարողությունների արդյունքը, օրինակ, հինգ բալանոց համակարգում: Եթե գումարային բալը ցածր է երեսունից, ուրեմն մտածեք այն մասին, թե որքանով են ձեր հոգեբանասոցիալական աշխատանքի հմտությունները ձևավորված և որքանով կարող եք փոխանցել դրանք երեխաներին:

Հոգեբանասոցիալական աշխատանքները հատկապես կարևորվում են ստրեսային իրավիճակը հոգետրավմայից կանխարգելելու համար: Ստրեսային գործոնի առկայությամբ ուղեկցվող արտակարգ իրավիճակներին բնորոշ է անկառավարելի, անօգնական հոգեվիճակը, որն ուղեկցվում է խուճապով: Աղետների հետևանքով առաջացած խնդիրների մանրամասն վերլուծությունը վկայում է, որ մասշտաբային աղետների ժամանակ երեխաների մոտ ավելի հաճախ կարող են նկատվել հոգետրավմատիկ դրսևորումներ:

- ❖ քնի խանգարումներ,
- ❖ հաղորդակցման խանգարումներ ինչպես հասակակիցների, այնպես էլ ծնողների հետ (առաջանում է ցանկություն մշտապես լինել ծնողների հետ, քնել և լինել նրանց կողքին և այլն),
- ❖ ուշադրության կենտրոնացման վատթարացում, դժվարություններ ուսման մեջ, նախկին հմտությունների կորուստ,
- ❖ կրկնվող մտքեր,
- ❖ տագնապի վիճակ, կասկածամտություն, լարվածություն,
- ❖ վախեր,
- ❖ մեղքի զգացում,
- ❖ ընկճվածություն,
- ❖ դեպրեսիա:

Հոգետրավմայի նման դրսևորումների հավանականությունը մեծապես կախված է աղետի մասշտաբներից լայն ընդգրկվածության դեպքում անձանց մոտ տեղի է ունենում միմյանց բացասական հույզերով վարակում՝ առաջացնելով երկրորդային տրավմա:

Հոգետրավմա ապրած երեխաների և դեռահասների հոգեւոցիալական վերականգնման խնդիրներն էապես տարբերվում են՝ կախված իրականացման պահից՝ տրավմայից անմիջապես հետո կամ մի քանի ամիս անց:

Առաջին փուլը կարելի է բնորոշել որպես բժշկահոգեբանական, երկրորդը՝ հոգեբանամանկավարժական: Սրանով է պայմանավորված գործունեությունը կատարող մասնագետների ընտրությունը:

Տրավմայից անմիջապես հետո հիմնական խնդիրն է երեխաների և դեռահասների սուր դրսևորումների շտկման անհապաղությունը, ինչը կարող է նպաստել երեխայի նորմալ կենսագործունեության վերականգնմանը.

- ❖ նորմալ քնի և սննդի վերականգնում, ինչն ապահովում է ԿՆՀ-ի նորմալ գործունեությունը,
- ❖ ընդհանուր ակտիվության կարգավորում և ապահովում,
- ❖ սուր ֆոբիաների և դեպրեսիվ վիճակների ու տրավմաների հաղթահարում,
- ❖ հաղորդակցման խանգարումների կարգավորում:

Վերոհիշյալ ախտանիշների վերացումը նպաստում է երեխաների և դեռահասների հոգեվիճակի և հետագա գործունեության կայունացմանը, ակտիվացնում երեխայի մոտ հաղթահարման պաշտպանական մեխանիզմները:

Նմանատիպ խնդիրները բնորոշ են կարճաժամկետ հոգեբանական աջակցությանը, որը, ի տարբերություն երկարատև աշխատանքի ձևերի, ուղղված է ոչ թե խորքային անձնային փոփոխություններին, այլ բացասական ապրումներից, դիսկոմֆորտից, դեպրեսիայից ազատվելուն:

Հուզական դիսկոմֆորտի հաղթահարումը կարևոր է նաև հետագա հետտրավմատիկ խանգարումների կանխարգելման առումով:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Հոգեբանության բնագավառի ժամանակակից հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ստրեսների հետևանքով առաջացած տարբեր նյարդային, դեպրեսիվ խանգարումների և մարդու հուզականային ոլորտի առանձնահատկությունների



միջև առկա է փոխկապակցվածություն: Եվ քանի որ առօրյայում դժվարություններից և արգելքներից հնարավոր չէ լիովին ապահովագրվել, անհրաժեշտ է դառնում դրանք հաղթահարելու հմտությունների և փորձառության ձեռքբերումը:

Երբ երեխան փորձում է խմբում գրավել այնպիսի դիրք, որը վեր է իր հնարավորություններից, այսինքն՝ հավակնում է ավելիին, ապա նրա օրգանիզմի համար մեծանում է սրտանոթային հիվանդությունների հակվածության հավանականությունը: Իսկ եթե երեխայի մոտ այնպիսի զգացողություն է, որ իրեն չեն գնահատում ըստ արժանվույն, շրջապատը չի գնահատում նրա արժանիքները, ապա վիրավորանքը կարող է հանգեցնել հոգեմարմնային հիվանդության նախատրամադրվածության:

Եթե բերենք մեծահասակների օրինակներ, ապա կարող ենք ասել, որ նպատակասլաց, փառասեր անձանց մոտ սրտանոթային հիվանդություններն ավելի հաճախ են հանդիպում, քան նրանց մոտ, ովքեր բավարարված են իրենց կարգավիճակից:

Ցանկացած մարդ, այդ թվում նաև երեխան, անձնային մեծ պատասխանատվություն ստանձնելով, կարող է հայտնվել ստրեսային վիճակի մեջ: Այն ուղիղ կապը, որն արձանագրվում է սրտխփոցի և հուզական լարվածության միջև, կարող է ներկայանալ որպես պատասխանատվության չափի ցուցանիշ:

Հետազոտելով մարդուն այն տեսանկյունից, թե որքանով է նա լարված, տազնապային, գերպատասխանատու, պատրաստակամ,

կատարող և որքանով է նրա մոտ արտահայտված պարտքի զգացումը, հնարավոր է կանխատեսել նրա ոչ աղեկվատ, ցածր ինքնագնահատումը, սեփական անձի հնարավորությունների հանդեպ վստահության պակասը, վիրավորվող, ամաչկոտ և գերզգուշավոր լինելը: Նման մարդիկ շատ պահանջկոտ են իրենց անձի հանդեպ, նրանք սովորաբար ձգտում են անել ավելին, քան հնարավոր է, ունեն ներքին տագնապ:

Մշտական լարվածությունը և տագնապը թուլացնում են օրգանիզմի դիմադրողականությունը, քանի որ վատթարանում է արյան մատակարարումը մարսողության օրգաններ:

Հատկապես օրգանիզմի համար վնասակար է մեղքի, մեղավորության սուր զգացումը: Մեղքի գիտակցման արդյունքում վատանում է ախորժակը, քանի որ մարդը ենթագիտակցորեն «պատժում», զրկում է իրեն հաճույք ստանալու հնարավորությունից: Տագնապը, ցասումը և դրանց հետ ուղեկցվող ագրեսիվ դրսևորումներն իրենց ազդեցությունն են թողնում արյան ճնշման մակարդակի վրա:

Ցանկացած հոգեկան ծանրաբեռնվածություն և լարվածություն ժամանակի ընթացքում կարող են առաջ բերել անապահովության զգացողություն, որն էլ մարդու, առավել ևս երեխաների համար կարող է դառնալ քայքայիչ ստրեսոր:

ՍՏՐԵՍԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ (Հոգեպրոֆիլակտիկա)

Հոգեպես և ֆիզիկապես առողջ լինելը պահանջում է մշտական ջանքեր, այսինքն՝ գործողությունների նշանակալի ակտիվություն, որն ուղղված է օրգանիզմի վերականգնմանը: Ըստ Ն. Ամոսովի՝ կատարյալ վերականգնման համար անհրաժեշտ է 4 հիմնական պայման: Դրանք են՝



1. ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը,
2. օրգանական սնունդը,
3. կոփումը,
4. հանգիստը:

Երեխաների մոտ ստրեսային իրավիճակների կանխարգելումը՝ որպես մանկավարժության և հոգեբանության գործնական հիմնախնդիր, ունի երեք ասպեկտ.

- ❖ սոցիալական,
- ❖ հոգեբանական,
- ❖ բժշկական:

Սոցիալական ասպեկտն իր մեջ կրում է միջավայրային և հասարակական պայմանների ապահովումը, որոնք կարող են կանխել հոգեկան տրավման:

Բժշկականը ներառում է առողջ ապրելակերպին ուղղված միջոցառումների կարևորումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին համապատասխան հոգեհիգիենայի լուսաբանումը, սպորտային միջոցառումները, մարմնամարզության տարրերը, ինքնակարգավորման հմտությունների ձևավորումը, շնչառական վարժությունները և այլն:

Սթրեսների հոգեբանական պրոֆիլակտիկան կապված է սեփական կյանքի հստակ կոնցեպցիայի, նպատակների ձևավորման, առողջ միջանձնային հարաբերությունների և ընտանեկան ամուր կապերի հաստատման հետ: Այն անձի հոգեբանական պատրաստվածությունն է դժվարությունների հաղթահարմանը, ստրեսի դիմակայմանը:

ՍՏՐԵՍԱԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ամենակարևորը երեխայի հոգեկան վիճակի անվտանգության ապահովումն է:

Անհրաժեշտ է.

- ❖ սահմանափակել բացասական ազդեցությունները,
- ❖ ուշադրություն հատկացնել երեխայի անձին,
- ❖ զրուցել նրա հետ, տալ վստահություն, որպեսզի նա չունենա մենակության զգացողություն,
- ❖ աջակցել երեխաներին, քանի որ նրանք չեն կարող մեծանալ ինքնուրույն, առանց մեծահասակների,
- ❖ հարգել երեխայի վարքը, փորձել հասկանալ նրան առանց քննադատելու,
- ❖ հավատ ներշնչել, կիսել նրա զգացմունքները և ամրապնդել լավատեսությունը:

Այն, թե ինչպես կհաղորդակցվեք ստրեսային վիճակում հայտնված երեխայի հետ, շատ կարևոր է: Ճգնաժամի միջով անցած երեխաները կարող են լինել ընկճված, սարսափած կամ շփոթված: Ոմանք կարող են մեղքի զգացում ունենալ կատարվածի համար: ձեր հանգիստ պահվածքը, ցույց տալը, որ հասկանում եք նրանց, կարող են օգնել երեխաներին զգալ իրենց ավելի պաշտպանված և ապահով, զգալ, որ կարող են հասկացված լինել և ստանալ համապատասխան օգնություն:

Ստրես ապրած որոշ երեխաներ կարող են ցանկություն ունենալ պատմել ձեզ իրենց մասին: Նրանց պարզապես լսելը կարող է մեծ օգնություն լինել: Սակայն պետք է հիշել, որ չի կարելի ստիպել երեխաներին պետմել, թե ինչ է պատահել իրենց հետ, ինչի միջով են նրանք

անցել: Ոմանք կարող են չցանկանալ խոսել կատարվածի կամ իրենց ապրումների մասին: Այնուամենայնիվ, նրանք կգնահատեն, որ դուք լուռ իրենց կողքին եք. ցույց տվեք, որ եթե իրենք ուզեն խոսել, դուք պատրաստ եք լսել նրանց կամ առաջարկեք գործնական օգնություն՝ սնունդ կամ մեկ գավաթ ջուր: Շատ մի խոսեք. ստեղծեք լռության պահեր: Դրանք խրախուսում են դիմացինին խոսել, եթե նրանք դրա կարիքն ունեն:

Արդյունավետ հաղորդակցվելու համար պետք է հետևեք և՛ ձեր խոսքին, և՛ «մարմնի լեզվին», ինչպիսիք են դիմախաղը, հայացքը (աչքերի կոնտակտը), ժեստերը, ինչպես եք դուք նստած կամ կանգնած գրուցակցի նկատմամբ: Հաշվի առեք երեխաների տարիքային, սեռային, մշակութային, գուցե նաև կրոնական առանձնահատկությունները:

Ստորև ներկայացված են խորհուրդներ՝ ինչ կարելի է ասել և անել, և ինչ խորհուրդ չի տրվում ասել կամ անել:

- ❖ Փորձեք զրուցելու համար գտնել մի հանգիստ տեղ և նվազեցնել արտաքին գործոնները:
- ❖ Հարգեք դիմացինի անձնական կյանքի անձեռնամխելիությունը և պահեք անձի պատմությունը գաղտնի, եթե դա տեղին է:
- ❖ Մնացեք երեխային մոտ, սակայն պահպանեք համապատասխան հեռավորություն՝ հաշվի առնելով նրա տարիքը, սեռը և մշակութային առանձնահատկությունները:
- ❖ Ցույց տվեք, որ դուք լսում եք. օրինակ՝ կռացրեք ձեր գլուխը կամ ժամանակ առ ժամանակ ասեք «Հմմմմ...»:
- ❖ Եղեք համբերատար և հանգիստ:
- ❖ Տրամադրեք համապատասխան տեղեկատվություն, եթե ունեք: Եղեք ազնիվ, եթե ինչ-որ բան չգիտեք. «Ես չգիտեմ, բայց կփորձեմ պարզել դա քեզ համար»:
- ❖ Տեղեկատվությունը հայտնեք այնպես, որ երեխան հեշտությամբ այն ընկալի և հիշի:
- ❖ Եթե երեխան պատմում է ձեզ իր զգացումների կամ կատարված կարևոր իրադարձությունների մասին, ցույց տվեք ձեր կարեկցանքն ու ապրումակցումը:
- ❖ Գնահատեք երեխայի ուժեղ կողմերը, և թե ինչպես են դրանք օգնել նրան:

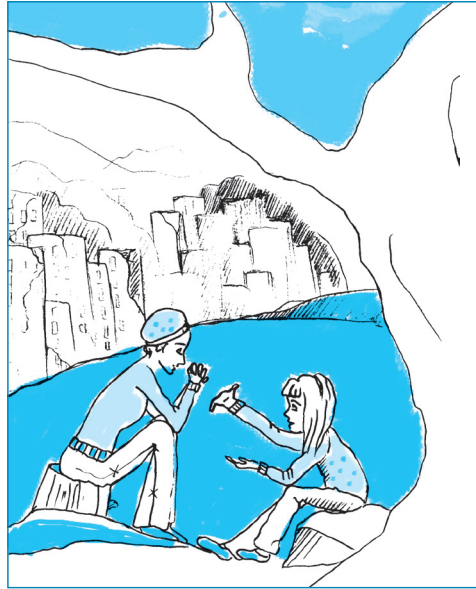
- ❖ Թույլ տվեք լռության դադարներ:
- ❖ Մի ստիպեք երեխային պատմել իր ապրածը:
- ❖ Մի ընդհատեք կամ շտապեցրեք, եթե երեխան ձեզ պատմում է իր մասին:
- ❖ Մի հավեք երեխային, եթե համոզված չեք, որ դա տեղին է:
- ❖ Մի դատեք, թե ինչ է արել կամ չի արել երեխան. մի ասեք. «Դու այդպես պետք է չվարվեիր» կամ «Դուք պետք է լավ զգաս, որ փրկվել ես»:
- ❖ Մի արեք բաներ, որ դուք չգիտեք:
- ❖ Մի օգտագործեք տերմիններ, որոնք խիստ մասնագիտական են:
- ❖ Մի պատմեք ուրիշների մասին:
- ❖ Մի խոսեք ձեր սեփական խնդիրների մասին:
- ❖ Մի տվեք կեղծ խոստումներ և հավաստիացումներ:
- ❖ Մի կարծեք, որ դուք պետք է լուծեք երեխայի բոլոր խնդիրները:
- ❖ Մի անտեսեք երեխայի ուժն ու զգացումը, որ ինքը կարող է հոգ տանել իր մասին:
- ❖ Մի խոսեք մարդկանց մասին տալով նրանց բացասական պիտակներ:

Հիշեք լավ հաղորդակցման անհրաժեշտության մասին, երբ դիտում եք, լսում եք կամ կապեր եք հաստատում:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

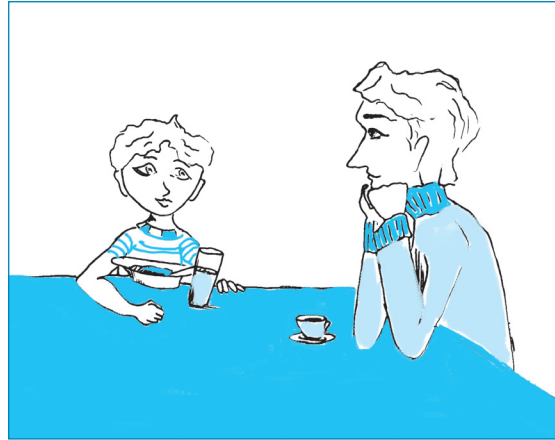
Հոգեբանական առաջին օգնության հիմնական սկզբունքներն են՝ դիտել, լսել և կապեր հաստատել: Այս սկզբունքները կօգնեն ձեզ ճիշտ վարվել տուժած երեխաների հետ, հասկանալ նրանց կարիքները և ուղղորդել նրանց համապատասխանաբար: Դրա համար.

- ❖ գտեք ապահով վայր,
- ❖ բացահայտեք այն երեխաներին, որոնք ակնհայտորեն առաջնային օգնության կարիք ունեն,
- ❖ բացահայտեք այն երեխաներին, որոնք դրսևորում են ուժեղ ստրեսային ռեակցիաներ,
- ❖ ցուցադրեք ձեր պատրաստակամությունը օգնելու նրանց, ովքեր միգուցե դրա կարիքն ունեն,
- ❖ հարցրեք երեխաներին՝ ինչ կարիքներ կամ անհանգստություններ ունեն,
- ❖ լսեք երեխաներին և օգնեք նրանց ապահով զգալ,
- ❖ օգնեք երեխաներին բավարարելու իրենց կարիքները,
- ❖ օգնեք երեխաներին լուծելու պրոբլեմները,
- ❖ կիսվեք օգտակար տեղեկատվությամբ,
- ❖ կապեք երեխաներին իրենց ընտանիքի անդամների կամ համապատասխան ծառայությունների հետ:



ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՎԱՐՔ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Խոսեք. քանի որ երեխաներն ավելի հեշտությամբ արտահայտում են իրենց մտքերը, քան զգացմունքները, ուստի, խոսակցությունն սկսել զգացմունքներից, կնշանակի ի սկզբանե վերացնել ապաքինման հույսի հնարավորությունները: Դրա համար երեխաների հետ զրույցը ցանկալի է սկսել նրանց մտորումների մասին: Խոսակցությունը պետք է համապատասխան լինի երեխայի տարիքային առանձնահատկություններին: Նախադպրոցական տարիքի երեխաները հնարավոր է, որ շատ բան չունենան ասելու: Տարրական դասարանների երեխաներն ավելի են հակված խոսելու: Հատկապես շատախոս են դեռահասները:



Ուշադիր լսեք նրանց, մի փորձեք «խելք սովորեցնել» ձեր երեխաներին: Նրանք իրենց մտքերն են կիսում ձեզ հետ: Հարգանք դրսևորեք նրանց նկատմամբ:

Եղեք համբերատար. Եթե երեխայի ծնողներից մեկը երկար ժամանակով բացակայում է, ապա երեխան հաճախ բացակայող ծնողի համար ունեցած իր զայրույթն ուղղում է դեպի ձեզ, պատրաստ եղեք այն ընդունելու:

Խրախուսեք առօրյա շփումն ու խաղերը. Եթե երեխան ավելի շատ սիրում է կռիվ-կռիվ խաղալ, մի անհանգստացեք: Սա նրա համար ստրեսի հաղթահարման ուրույն ձև է: Պատերազմական դրության դեպքում դա հնարավորություն է տալիս երեխային «պատերազմական գործողությունները» վարել այնպես, որտեղ ինքն է որոշում ելքը:

Սրբեղծեք երեխայի համար իր անհանգստությունը դուրս մղելու ուղիներ. ասիա որոշ միջոցներ, որոնք երեխաները կարող են կիրառել անհանգստությունը և հուզմունքը հաղթահարելու համար. օրինակ՝ օրագիր պահել, նամակ գրել ընտանիքի բացակայող անդամին, օգնել մեծերին խնամելիս ընտանիքի ավելի փոքր անդամներին, գրել իրենց զգացմունքներն ու ապրումները արտահայտող փոքրիկ պատմություններ:

Ամեն կերպ աշխատեք տիրապետել ձեզ. երեխաները միշտ զգում են, երբ դուք անհանգիստ եք կամ վշտացած, որքան շատ եք ընկճվում, այնքան շատ է ընկճվում երեխան: Ուրեմն փորձեք վերահսկել ձեր հուզմունքը:

Ձեր երեխային տվեք պաշտպանվածության զգացում. մի զլացեք հաճախ վերահաստատելու այն, որ դուք կամ ով որ տանն է լինում ձեր երեխայի հետ, հնարավոր ամեն բան անում է նրա անվտանգությունն ապահովելու համար: Հարկ չկա երեխային ասել, թե ոչ մի վատ բան չի պատահի, բայց անպայման շեշտեք, որ դուք անում եք ամեն ինչ նրա անվտանգությունն ապահովելու համար:

Եթե ձեր երեխան վախենում է որևէ տեղ գնալ հնարավոր վտանգի պատճառով, կարելի է վարվել հետևյալ կերպ. կարող եք երեխային ասել. «Կարծում եմք՝ ամեն ինչ լավ կլինի...», մենք ամեն հնարավոր միջոցի դիմում ենք բոլորիս անվտանգությունն ապահովելու համար... կամ լավ, եթե դու վատ ես զգում, եթե դու չես ուզում, մենք այսօր չենք գնա»:

Եթե երեխայի ծնողի տեղը հայտնի չէ, մի ասեք. «Ոչ մի բան էլ չի պատահի»: Այդպիսի երեխան ավելի համոզիչ փաստարկների կարիք ունի, օրինակ. «Ինչ էլ որ պատահի, քո կողքին միշտ կգտնվի մեկը, ով կհոգա քո մասին»:

Թույլ տվեք երեխային հեռուստացույց նայել. սակայն աշխատեք նրա կողքից չհեռանալ, որպեսզի իմաստավորեք տեսածը:

Վստահություն ներշնչեք. խուսափեք երեխային հաճախ կրկնել երբեք կամ ամեն ինչ լավ կլինի արտահայտությունները:

Խոսեք երեխաների հետ նրանց զգացմունքների և մտքերի մասին, ագրեսիվության և նախապաշարումների մասին, այն մասին, թե ինչ եք անում անվտանգությունն ապահովելու համար:

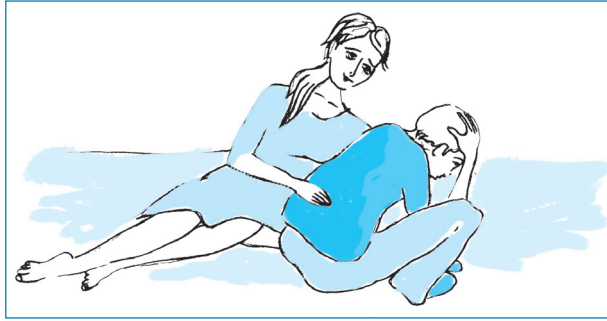
Դիմեք մասնագետ հոգեբանի խորհրդին, եթե երեխային օգնելու ձեր բոլոր ջանքերը ապարդյուն են թվում:

Եթե ցանկանում եք դժվար իրավիճակներում լինել աշակերտի կողքին.

- ❖ ճանաչել նրա հույզերն ու հոգեվիճակը,
- ❖ մոտենալ նրա ներաշխարհին,
- ❖ հասկանալ նրան,
- ❖ լինել ընդունելի նրա համար,
- ❖ օգնել նրան հոգեբանական խնդիրներից ազատվելու,
- ❖ աջակցել դժվարությունները հաղթահարելուն,
ապա
- ❖ համագործակցեք աշակերտի հետ և մենակ մի թողեք նրան անհետաձգելի, դժվարին իրավիճակներում,
- ❖ փորձեք հասկանալ նրա ապրումները իր իսկ բառերով և մի շտապեք խրատներ տալ,
- ❖ փորձեք ընդունել նրա վարքը առանց քննադատության,
- ❖ ընդունեք նրա անձն այնպիսին, ինչպիսին կա և մի շտապեք «տեղավորել» նրան ընդունված կարծրատիպային գնահատումների շրջանակներում,
- ❖ վստահեք նրան և օգնեք լինել ավելի հասուն, խուսափեք մեղադրելուց,
- ❖ սովորեցրեք նրան գնահատել սեփական արժանիքները:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ԿՈՐՈՒՄՍ ԱՊՐԵԼՈՒ ԴԵՊՔՈՒՄ

Մահը կյանքի բնական ընթացքի մի մասն է: Դա նույնքան բնական երևույթ է, ինչպես մարդու ծնունդը, հասունացումը, ամուսնությունը: Նախկինում երեխաները շատ վաղ հասակից էին ականատես լինում հարազատի մահվանը, մասնակցում սգին, ինչպես նաև տվյալ մշակույթին հատուկ մահվան արարողություններին և ծեսերին: Այսօր ժամանակակից կենսակերպում շատ դժվար խնդիր է դարձել մահվան մասին խոսելը: Մահվան մասին խոսելը դարձել է տաբու, արգելված թեմա: Մարդիկ խուսափում են խոսել մահվան մասին հատկապես երեխաների հետ:



Մեծերին թվում է, թե իրենք պարտավոր են «խնայել» երեխաներին, զերծ պահել նրանց մահվան հետ կապված տխուր ու «տհաճ» խոսակցություններից: Նրանք հաճախ երեխաներին նույնիսկ չեն հայտնում մոտ ազգականի մահվան լուրը՝ զրկելով նրանց ճշմարտությունն իմանալու իրավունքից, իրականությանը չհամապատասխանող ամենատարբեր բացատրություններ բերելով, օր.՝ գնացել է հեռավոր ճանապարհորդության կամ խոր քնել է: Երբ երեխան պարզում է ճշմարտությունը (իսկ դա՝ որպես կանոն, տեղի է ունենում ավելի շուտ, քան չափահասները կցանկանային), նրան թվում է, թե ազգականներն իրեն դավաճանել են: Սրա հետևանքներն ավելի ծանր են լինում, քան եթե երեխային ժամանակին ասվեր ճշմարտությունը: Կորստի զգացումը զուգակցվում է ճշմարտությունը թաքցնողների նկատմամբ թերահավատության զգացման հետ: Ողջ մնացած մեծերի հետ ավելի մտերմանալու փոխարեն երեխան մենակ և օտարացած է զգում: Նա զրկվում է նույնիսկ իր զգացմունքների ու տխրության մասին որևէ մեկին պատմելու հնարավորությունից: Չարտահայտված զգացմունքները երեխայի մոտ անհանգիստ և ընկճված վիճակների պատճառ կարող են դառնալ:

Այսպիսով, անհրաժեշտ է հետևել երեխայի զգացմունքներին՝ կապված մահվան հետ, և մեծ նշանակություն տալ մահվան և մահացածի մասին բաց խոսելու կարևորությանը:

Տարբեր տարիքի երեխաներ տարբեր կերպ են ընկալում մահը: Նախադպրոցական տարիքի երեխաները մահն ընկալում են որպես ժամանակավոր երևույթ: Նրանց մոտ չկա ավարտի, վերջի գիտակցում, սակայն դա չի նշանակում, որ երեխան չի ազդվում մահվան փաստի հետ առնչվելիս:

Նախադպրոցական տարիքի երեխան մտերիմի մահվանը վերաբերվում է որպես բաժանում նրանից: Նա կարող է այդ բաժանումը հասկանալ որպես իրեն լքելու, իրենից հեռանալու փաստ: Սրան հետևում է բարկության, ատելության զգացումը: Երբեմն երեխայի նման ընկալումը զուգակցվում է սեփական մեղքի զգացման հետ: Երեխային թվում է, թե տվյալ անձը իրենից հեռացել է, որովհետև ինքը չի լսել կամ հնազանդվել նրան: Բոլոր նման դեպքերում բաց խոսակցությունը երեխայի հետ նրան կազատի իզուր տանջանքից և հնարավոր լուրջ հոգեբանական պրոբլեմների առաջացումից:

Երեխաները սովորաբար չեն խոսում իրենց զգացմունքների մասին: Սրանից ելնելով՝ մեծերը եզրակացնում են, թե նրանց չի հուզում մահը: Մինչդեռ երեխան բուն զգացմունքներ է ունենում սիրելի մարդու մահվանից հետո:

Այդ զգացմունքների մեջ գերիշխում են.

- ❖ տխրությունը,
- ❖ մյուս մտերիմներին կորցնելու և մենակ մնալու վախը,
- ❖ երազները մահվան մասին, հատկապես, եթե հարազատը բռնի մահով է մահացել,
- ❖ գրգռվածությունը և տրամադրության անկումը:

Երեխաները հակված են սեփական վիշտն արտահայտել իրենց արարքների միջոցով: Նրանք իրենց արարքներով արտահայտում են զգացմունքներն ու ապրումները: Միշտ չէ, որ մենք կարող ենք հասկանալ, թե նրանք ինչ են մտածում կամ զգում: Անհրաժեշտ է սովորել հասկանալ նրանց վարքագիծը նման իրավիճակներում:

Յուրաքանչյուր երեխա ունի դրսևորման իր ուրույն ձևը՝ մեկուսացումը, ագրեսիվությունը, խուճապը, անհանգստությունը, բարկությունը, մեղքի զգացումը, վախը, ռեգրեսը (հետ զարգացում) և ֆիզիկական հյուժվածությունը: Մեծերից պահանջվում է լինել համբերատար և ըմբռնումով մոտենալ երեխայի ապրումներին:

Երբ երեխաները վիշտ են ապրում, նրանք չեն կարող երկար ժամանակ ուշադրությունը մի բանի վրա կենտրոնացնել, ինչից հաճախ տուժում են դասերը: Երեխան կարող է ժխտել իր բարկության, վիրավորվածության ու վախի զգացմունքները՝ փորձելով դրանք խեղդել իր մեջ, և վիշտը դառնում է գերիշխող: Շատ դեպքերում անցնում են ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ, մինչև երեխան դրսևորում է ընկճվածության նշաններ՝ կապված ընտանիքի անդամի մահվան հետ:

Ամենածանրն այն իրադրությունն է, երբ հայտնի չէ երեխայի ազգականի ողջ կամ մահացած լինելու փաստը: Նման դեպքերում հնարավոր չէ կատարել ընդունված և անհրաժեշտ թաղման արարողությունը: Սա չի թողնում, որ երեխան հոգեբանորեն ընկալի բաժանումը և համակերպվի հարազատի կորստի հետ: Երեխաներին պետք է զբաղեցնել խաղերով և այլ զբաղմունքներով, բայց դրանով հանդերձ նրանց պետք է հնարավորություն տրվի արտահայտելու իրենց տխրությունը:

Շատ կարևոր է հարգել ավանդական սովորույթները, պարզել տվյալ երեխայի ընտանիքի մշակութային պատկանելիությունը և դրան հատուկ սուգն ու վիշտն արտահայտելու ձևերը: Անհրաժեշտ է նաև պարզել, թե ով և ինչ պայմաններում այդ մասին պետք է խոսի երեխայի հետ:

Պետք է ընդունել, որ մահվան կամ բաժանման պատճառով երեխան կարող է տխրել, անհանգստանալ բավական երկար ժամանակ: Լավ կլիներ լսել, թե ինչն է նրան անհանգստացնում:

Երեխան ավելի շատ է տանջվում, երբ ականատես է լինում բռնի մահվան դեպքին: Այս իրավիճակում նրա համար շատ դժվար է հաղթահարել վախի և մեղքի զգացումները: Ծնողազուրկ երեխաներին անհրաժեշտ է վերահաստատվել ու գտնել իրենց ես-ը: «Ո՞վ եմ ես» հարցը դառնում է գերիշխող: Եթե երեխան ձգտում է խոսակցության, չափահասը պետք է անպայման ժամանակ տրամադրի և իսկապես լսի երեխային: Թող երեխան արտահայտի իր բոլոր զգացմունքները: Չպետք է լինեն «Փորձիր մոռանալ», «Մի խոսիր այդ մասին», «Մի վրդովվիր» և նմանատիպ այլ խորհուրդներ: Դրանք միայն կդժվարացնեն վերականգնման ընթացքը:

Եթե ձեզ համար դժվար է խոսել մահվան մասին, ապա անկեղծորեն խոստովանեք, որ չեք կարող խոսել ու փորձեք լինել լսողի դերում: Ձեր զգացմունքների մասին էլ պատմեք երեխային: Լավ է երբեմն լաց լինել, տխրել կամ բարկանալ երեխայի հետ միասին: Անկեղծորեն կիսեք ձեր զգացմունքները: Եթե երեխան չի ուզում խոսել մահվան հետ

կապված իր ապրումների մասին, հարկ չկա պնդել: Ստեղծեք այնպիսի ջերմ ու հուսալի մթնոլորտ, որն առիթ կստեղծի հարցեր տալու ու հող կնախապատրաստի սեր և վստահություն հաստատելու: Երեխաներին խրախուսեք իրենց վիշտն արտահայտել բոլոր ձևերով: Ժամանակ տրամադրեք և եղեք հանդուրժող:

Երեխան իրեն մխիթարված է զգում, երբ

- ❖ կարող է խոսել ընտանիքի մահացած անդամի մասին,
- ❖ մասնակցում է սգո արարողությանը,
- ❖ կարող է խոսել մահվան մասին,
- ❖ կարող է արտահայտել իր զգացմունքներն ու զգալ, որ դրանք ընդունվում են մեծերի կողմից,
- ❖ նրան մխիթարում են ֆիզիկական ջերմություն հաղորդելով. ջերմ գրկախառնությունը շատ ազդեցիկ է, մանավանդ երբ միաժամանակ ասում են. «Ես հասկանում եմ...», «Ես քո կողքին եմ...», իմացիր, որ միշտ կարող ես ինձ դիմել»:

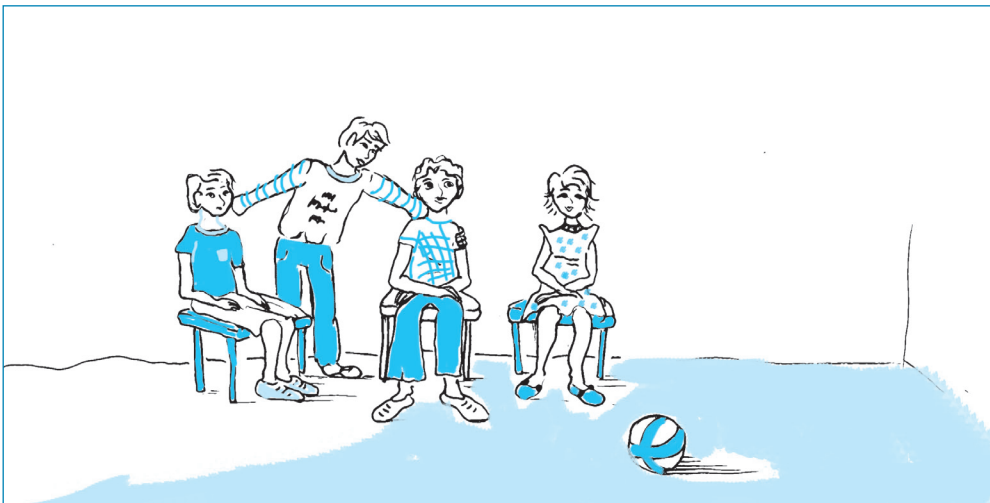
Ստեղծեք մի խաղաղ ու ապահով անկյուն, ուր երեխան կարող է առանձնանալ, երբ ուզում է մենակ մնալ: Օգնեք երեխային հասկանալ, որ վիշտը բնական և նորմալ վերաբերմունք է հարազատի կորստի նկատմամբ:

Փորձեք վիշտ ապրող երեխային չառանձնացնել մնացածներից, նրան չտալ հատուկ առավելություններ և սիրտը շահելու համար նյութական խրախուսանք չառաջարկել: Համբերատար վերաբերմունք ցուցաբերեք նրա նկատմամբ, շրջապատեք բարությամբ ու հոգատարությամբ: Երեխային օգնեք գտնել համապատասխան աջակցության խումբ. հնարավոր է, որ դպրոցում լինեն նմանատիպ վիշտ ապրող այլ երեխաներ: Երեխայի համար շատ օգտակար կլինի շփվել նրանց հետ, կիսել իր զգացմունքները, լսել մյուսներին, ինչն էլ կնպաստի հաղթահարելու մենակության զգացումը:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԴԵՐՐԻՖԻՆԳ

Հոգեբանական դեբրիֆինգն օգնում է նախկինում ունեցած սուր զգացողությունները, ապրումները զգալ և վերապրել ապահով պայմաններում: Դեբրիֆինգի գործընթացն ուղեկցվում է տպավորություններով, երբ յուրաքանչյուրը կիսվում է իր ապրածով, զգացածով: Բնականաբար, խմբի յուրաքանչյուր անդամ գտնում է իր համար մոտ զգացողություն, հասկանում, որ ինքը միակը չէ, որ ունեցել է նման յուրօրինակ ապրումներ, թեթևություն է ապրում և ինչ-որ չափով ազատագրվում հոգեկան ծանրաբեռնված վիճակից: Յուրաքանչյուրը կարծես թե աջակցություն է ստանում, ինքն է մյուսներին աջակցում, և այս պարագայում խումբը վարողի դերը կայանում է նրանում, որ օգնի յուրաքանչյուր երեխայի գտնելու, կենտրոնացնելու սեփական անձնային պաշարները, այն ունակություններն ու կարողությունները, որոնք հնարավորություն կտան հակազդելու դժվար հոգեվիճակը: Շատ կարևոր է, որ դեբրիֆինգի մասնակիցներն իմանան հետագա աջակցություն ստանալու հնարավորությունները, եթե անհրաժեշտություն ունենան դիմելու:

Դեբրիֆինգի հիմնական նպատակը աղետների, պատահարների, ստրեսածին իրողությունների արդյունքում ունեցած հոգեբանական ծանրաբեռնվածության նվազեցումն է: Այն օգնում է հոգեբանական խոր ապրումները նվազագույնի հասցնելուն:



Այս ամենն իրականացվում է հետևյալ քայլերով.

1. վերբալիզացնել տպավորությունները, կարողանալ խոսել զգացմունքների և հակազդումների մասին,
2. փորձել հասկանալ կատարվածը, ձեռք բերել իմացական հմտություն ապրումները, զգացմունքները կառավարելու, իմաստավորել դրանք,
3. նվազեցնել անհատական և խմբային լարվածությունը,
4. հնարավորություն տալ սեփական յուրօրինակ զգացողությանը դառնալու սովորական, ինչպես մյուսներինն է, քննարկել միմյանց զգացմունքները,
5. մոբիլիզացնել ներքին անհատական ռեսուրսները, արտաքին խմբայինները, ամրացնել համախմբությունը,
6. ապագայի համար նախապատրաստել նոր ձեռքբերովի հակազդումներ, որոնք կօգնեն դժվարությունների հաղթահարմանը,
7. որոշակիացնել հետագա աջակցությունները, եթե կա դրանց անհրաժեշտությունը:

Դեբրիֆինգն ունի ոչ միայն շտկողական, ճշգրտող, այլև կանխատեսող, պրոֆիլակտիկ նշանակություն: Այն նպաստում է հասկանալու և գիտակցելու դժվար հոգեվիճակը, գիտակցելու պատճառները, թույլ չտալու բացասական հետևանքների առաջացումը:

Հոգեբանական դեբրիֆինգի անցկացման համար լրացուցիչ պայմաններ հարկավոր չեն, սակայն սենյակը, որում անցկացվում է խմբային աշխատանքը, պետք է լինի հարմարավետ և մեկուսացված արտաքին աղմուկից: Ցանկալի է, որ մասնակիցները լինեն կլոր սեղանի շուրջը, առանց խանգարիչ հանգամանքների, և ի տարբերություն այլ խմբային աշխատանքների՝ սեղանը կարծես թե լրացուցիչ ապահովություն է տալիս, այն նմանատիպ աշխատանքի ժամանակ գերադասելի է բաց տարածությունից:

Հոգեբանական դեբրիֆինգ իրականացնելիս մասնակիցների թիվը կարող է լինել 10-15 հոգի, ավելի մեծ քանակների դեպքում կարող են լինել ենթախմբեր: Խմբի անդամներից բացի, այլ մարդկանց ներկայությունն արգելվում է: Վարողների թիվը կարող լինել երկուսը: Դեբրիֆինգի տևողությունը կախված է տարիքային խմբից: Ցանկալի է, որ աշխատանքն ուղեկցվի առանց ընդմիջման, քանի որ աշխատանքն ուղեկցվում է խոր ապրումներով:

Ամենաերկար ժամանակահատվածը չի գերազանցում 2,5 ժամը: Խոլմբը վարողը պետք է լինի հավասարակշռված, հանգիստ, իր ուժերի վրա վստահ ոչ հուզական անձնավորություն, որը կկարողանա ուղեկցել խմբային քննարկումները: Դրանք պահանջում են հավասարության պահպանում, սակայն յուրաքանչյուր ոք խմբում պիտի հնարավորություն ունենա խոսել, լսել և ունենալ բավարարվածության զգացում:

Հոգեբանական դեբրիֆինգի անցկացումն ուղեկցվում է երեք փուլով.

1. ստրեսային իրավիճակի, լարվածության ինտենսիվության գնահատում,
2. ստրեսային հակազդումների մանրակրկիտ քննարկում և անվտանգության զգացողության ապահովում,
3. սեփական ռեսուրսների կենտրոնացում, տեղեկությունների ապահովում և ապագայի պլանների ձևավորում:

Երեխաների հետ հոգեբանասոցիալական աշխատանքներում պարտավոր եք.

- ❖ ներդնել ձեր բոլոր մասնագիտական կարողությունները,
- ❖ տեր կանգնել երեխայի ճակատագրին դժվարին իրավիճակում,
- ❖ լինել բարեկիրթ, ուշադիր և անկողմնակալ,
- ❖ որպես երեխայի ներաշխարհի գաղտնիքների կրող պահպանել մասնագիտական գաղտնիություն և կոմպետենտություն, երբ նա կիսվում է ձեզ հետ,
- ❖ պատասխանատվություն կրել երեխայի ապահովության և ներդաշնակ զարգացման համար՝ պահպանելով նրա անկրկնելի անհատականությունը:

ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԽՄԲԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ ՎԱՐԵԼՈՒ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ինչ է թրեյնինգը, ինչպես վարել այն

Խմբային թրեյնինգը գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների ձեռքբերման և վարքային տեսականու ավելացման գործընթացն է, որին մասնակցում են երկուսից ավելի մարդիկ:

Ներկայումս թրեյնինգ բառի կիրառությունն օգտագործվում է շատ լայն իմաստով: Այդպես են կոչում նաև արագընթաց ուսուցման այն ծրագրերը, որտեղ ամփոփ տեսական մասին հաջորդում է գործնական վարժությունները, ինչը մասնակիցների մոտ կարճ ժամանակահատվածում ձևավորում է համապատասխան հմտություններ:

Անհրաժեշտ է հստակորեն տարանջատել սեմինարը սոցիալ- հոգեբանական թրեյնինգային գործունեությունից:



Ինչպես են սովորում մեծահասակները

Ուսուցումն ունի բարդ կառուցվածք, այն հիմնվում է վեց հիմնական սկզբունքի վրա:

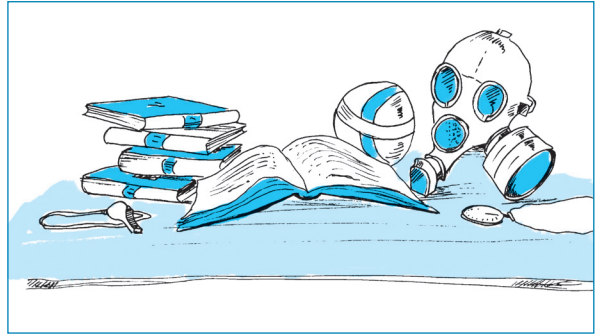
- 1. Ուսուցումը կամային գործընթաց է:** Մարդը, որը հակադրվում է մյուսների կամքին, մնում է իր կարծիքին: Որպեսզի տեղի ունենա ուսուցում, անհրաժեշտ է, որպեսզի թրեյնինգի մասնակիցը համոզված լինի, որ իրեն շահավետ է գիտելիքներ ձեռք բերել այդ պարապմունքներից: Այն, ինչ ուզում է իմանալ մյուսներից, նա պետք է սովորի ինքը: Եվ վարողը պետք է այնպես անի, որ ծրագիրն ավելի հետաքրքիր և համապատասխան լինի ուսուցման պահանջներին:
- 2. Պարասխանափոխությունը բարձրացնում է ուսուցման արդյունավետությունը:** Եթե մարդն ինքն է որոշում կայացնում, որ ուսուցումը պետք է, և որ իրենից է կախված՝ ինչ ու ինչպիսի

արագությամբ նա կսովորի, բարձրանում է թրեյնինգի արդյունավետությունը:

- 3. Ուսուցումը կապարվում է արդեն գոյություն ունեցող գիտելիքների բազայի վրա:** Մեծահասակները սովորում են նոր ինֆորմացիան իրենց իմացածին ավելացնելով: Մարդու սովորելու ընդունակությունը շատ բանով կախված է նրանից, թե ինչ գիտելիքներով է նա եկել թրեյնինգի:
- 4. Ուսուցումը կառուցվում է պարզից բարդ սկզբունքով:** Եթե ուսուցումը կախված է արդեն ունեցած գիտելիքներից, ապա կարելի է սկսել ցանկացած նյութի «այբուբենից» և գնալ դեպի ավելի բարդ հասկացությունները: Եթե վարողը շատ բարդ հարցեր է քննարկում, նա կարող է կորցնել մասնակիցների ուշադրությունը:
- 5. Յուրաքանչյուրը սովորում է իր տեմպով:** Չնայած որ վարողն է ստեղծում միջավայր, որը կնպաստի հաջող ուսուցմանը, այնուամենայնիվ դրա արագությունը հաղորդում են խմբի մասնակիցները: Վարողը կարող է հակազդել այդ տեմպի վրա՝ խմբավորելով հավասար ընդունակություններով մարդկանց:
- 6. Մարդիկ լավագույնս սովորում են, երբ գործողություններ են կատարում:** Ուսուցման արդյունավետությունն ուղիղ համեմատականորեն կախված է մասնակիցների գործնական մասնակցությունից: Սա կարելի անել տարբեր վարժանքների միջոցով: Թրեյնինգային ձևով ուսուցման հիմքում ընկած է ինտերակտիվ ուսուցման մեթոդաբանությունը:

ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Դուք կարող եք մարդուն շատ արագ մատուցել այն, ինչ պետք է նա սովորի: Բայց հնարավոր է, որ նույնքան արագ էլ մոռանա այդ մասին: Մեծ է հավանականությունը, որ մարդիկ կհասկանան և կյուրացնեն այն, ինչին տալիս եք ինքնուրույն հասնելու հնարավորություն:



Ի՞նչն է ուսուցումը ակտիվ դարձնում. այն, երբ դուք միտքը, մտահղացումն եք տալիս, իսկ աշխատանքի մեծ մասը մյուսներն են կատարում և հնարավորություն են ունենում իրենց սեփական անձի միջով անցկացնել:

Ինչո՞ւ է կարևոր ակտիվ ուսուցումը. Որպեսզի ինչ-որ բան լավ սովորենք, օգնում է տեսնելը, լսելը, հարցեր տալը, ուրիշների հետ այն քննարկելը և ամենակարևորը՝ դա կատարելը, երբ բերում են մեր օրինակը, երբ փորձում ենք մեր կարողությունները, առաջադրանքը կատարում ենք մեր սովորածի հիման վրա:

Որո՞նք են ակտիվ ուսուցման հիմնական սկզբունքները.

- ❖ Մարդիկ սովորում են, երբ ակտիվորեն ներգրավված են և հնարավորություն ունեն սկսելու այնտեղից, ինչ գիտեն:
- ❖ Երբ հնարավորություն ունեն նոր ստացածը համադրել հնի հետ:
- ❖ Երբ ստացած ինֆորմացիան իրենց համար անձնավորված իմաստ ունի:
- ❖ Սովորողներն ուսուցման գործընթացի կենտրոնը պետք է լինեն: Նրանք պետք է անցնեն այդ գործընթացի միջով:
- ❖ Նրանք պիտի փորձեն իրենց գիտելիքները գործնականում կիրառության մեջ:

*Լսում եմ՝ մոռանում եմ,
Տեսնում եմ՝ հիշում եմ,
Անում եմ՝ հասկանում եմ:*

Ինֆերակտիվ մեթոդի պահանջներն են.

- ❖ հնարավորություն ստեղծել խմբում փոխաջակից վարքագծի ձևավորման համար,
- ❖ ապահովել բարյացակամ մթնոլորտ և նվազեցնել մասնակիցների լարվածությունը,
- ❖ փոխադարձ վստահության մթնոլորտում նպաստել, որ մասնակիցները ձերբազատվեն բարդույթներից,
- ❖ խրախուսել խմբի անդամների միջև համագործակցությունը,
- ❖ շեշտել մասնակիցներից յուրաքանչյուրի՝ խմբի համար կարևոր լինելու հանգամանքը,
- ❖ հնարավորություն ստեղծել համագործակցությամբ հաջողության հասնելու համար:

Ինֆերակտիվ մեթոդի վերջնարդյունքը.

- ❖ խորացնում է ընկալելու կարողությունը,
- ❖ նպաստում է համագործակցելուն, ոչ թե մրցակցելուն,
- ❖ մասնակիցներին հնարավորություն է տալիս ավելի լավ ճանաչելու միմյանց և խորացնելու փոխհարաբերությունները,
- ❖ զարգացնում է հաղորդակցման հմտությունները, ներառյալ՝ լսելը,
- ❖ ձևավորում է հանդուրժողականություն, նվազեցնում է նախապաշարմունքները,
- ❖ նպաստում է անհատներին և նրանց կարիքները հասկանալուն, խրախուսում է նորամուծությունը:

Ինֆերակտիվ պարապմունքն իրականացվում է հետևյալ սկզբունքներով.

- 1. Բազմազանություն:** Ուսուցողական նյութերը՝ վարժություններ, տեքստեր, երկխոսություններ, դերային խաղեր, որոնք ապահովում են մտքի ակտիվությունը, պետք է լինեն բազմատեսակ, բազմաբնույթ և բազմատարր:

2. **Ճանաչողական մոտեցում:** Մասնակիցներին պատրաստի սահմանումներ չտալով հանդերձ ապահովել նրանց իսկ կողմից դրանց հանգելը, քանի որ սեփական ուժերով ստեղծած կանոններին ավելի հեշտ է հետևել:
3. **Խնդիրների լուծում:** Մասնակիցներին տրվում են մտածելու և տարբեր իրավիճակներում այլընտրանքային լուծումներ գտնելու հնարավորություններ:
4. **Ես-ի գործոնը:** Ցանկացած մարդու համար ոչինչ ավելի հաճելի չէ, որքան իր մասին խոսելը: Վարժանքները հնարավորություն են տալիս իրենց անձնական կյանքի մասին մտորել և արտահայտվել:
5. **Դասընթացից հաճույք ստանալու սկզբունք:** Փորձն ամրապնդելու, հետագայում կիրառելու համար կարևորագույն պայման է, երբ ուսուցման ընթացքը հաճելի է մասնակիցներին:

Ինտերակտիվ ուսուցման ժամանակ կարևոր է ձևավորել լսելու հմտություններ: Լսելու հմտության օգտագործումը ամենաօգտակար բաներից մեկն է, որ մենք կարող ենք անել: Սրան հասնելու և բացելի-բաց պատասխանելու տարբեր ուղիներից են.

- ❖ **Պասիվ լսելը.** լուռ մնացեք և թույլ տվեք, որ մարդը խոսի: Մենք կարող ենք մեր հետաքրքրությունը և մտահոգությունն արտահայտել մեր ոչ խոսքային վարքագծով:
- ❖ **Ընդունելը.** գործածեք կարճ արտահայտություններ, որոնք հաղորդում են մեր ըմբռնելը և ընդունելը, օրինակ՝ «ըիր, հրմմ, հասկանալի է և այլն»:
- ❖ **«Դռներ բացելը».** ուղղակի հարցերի փոխարեն գործածեք արտահայտություններ, որոնք անձին քաջալերում են տարածվել տվյալ նյութի շուրջ կամ շարունակել կարծիքներ և մտքեր արտահայտել: Օրինակ, «Պատմեք ինձ այդ մասին», «Ես կցանկանայի ավելին լսել այդ մասին»:
- ❖ **Դարձվածափոխություն՝ գոհունակություն հայտնելով.** կրկնեք ձեր լսածը՝ հաստատելու համար, որ ճիշտ եք ըմբռնել: Օրինակ՝ «Ուրեմն դուք ասում եք, որ եթե այդ պլանը գործի, ապա պրոբլեմը կլուծվի»:
- ❖ **Ակտիվ լսելը.** օգնեք անձին հասկանալ փոխանակվող մտքերը և կարծիքները՝ նկարագրելով ձեր տպավորությունները ասվածի և նկատված զգացմունքների մասին: Օրինակ՝ «Դուք կարծես

վշտացած եք, որ նա օգտագործում է ձեր գաղափարները», «Դուք կարծես վստահ չեք հաջորդ քայլի հարցում»: Ակտիվ լսելու հատուկ տեսակ կարող է լինել այն, երբ անձը խոսքով ոչինչ չի ասում, սակայն զգացմունքներ է ի հայտ բերում: Դուք կարող եք արձագանքել այդ անձի վարքագծի մասին: Օրինակ՝ «Դուք տխուր եք երևում», «Դուք մտահոգ ու վշտացած եք թվում»:

- ❖ **Պաշտպանության տրամադրումը.** պատասխանեք ի պաշտպանություն օրինական կարիքների, ասենք, ինֆորմացիա տրամադրելով: Օրինակ՝ «Հանդիպումը տեղի կունենա այսօր՝ ժամը 16-ին»:

Հարցեր և պատասխաններ

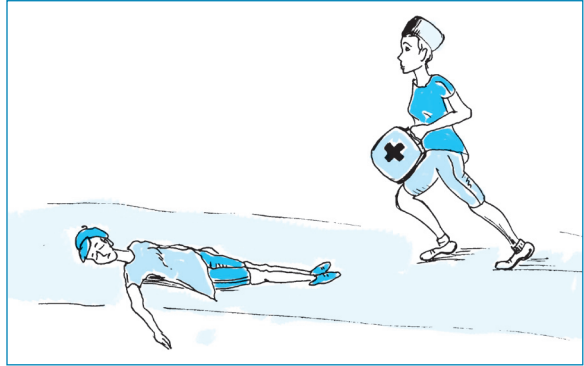
Հետևյալ առաջարկները ձեզ կօգնեն սահուն կերպով օժանդակելու հարց ու պատասխանի անցկացմանը.

1. Մի սպասեք, թե հարցերն անմիջապես կհոսեն: Լսարանը չի կարող լսելուց անմիջապես հետո անցնել խոսելուն: Ունեցեք մի քանի պահեստային վիճելի կետեր կամ հարցեր: Դրանք կօգնեն բանավեճ և քննարկում սկսելուն:
2. Մասնակիցների կողմից նոր հարցեր տալը խրախուսելու նպատակով առաջարկեք այսպիսի հարցեր. «Եկեք ենթադրենք, թե ...» կամ «Ձեր փորձառության ընթացքում...»:
3. Հիշեք բոլոր հարցերի էական կետերը կամ գրի առեք դրանք, լսեք բոլոր մասնակիցների հարցերը:
4. Եթե ժամանակը սահմանափակ է, հայտնեք խմբին՝ ասելով. «Եվս երկու հարց, խնդրեմ»:
5. Պատասխանեք հակիրճ: Եթե պատասխանը չգիտեք, այդպես էլ ասեք: Երբեք պատասխան մի հորինեք:
6. Եթե թշնամանք եք զգում, փորձեք հանգիստ մնալ և չկորցնել հումորի զգացումը:
7. Եթե մարդն ավելի շուտ միտք է հայտնում, քան հարց տալիս, ապա դադար տվեք և ընդունեք նրա ներդրումը՝ ասելով. «Շնորհակալություն: Հետաքրքիր միտք է: Հաջորդ հարցը, խնդրեմ»:
8. Կասկածելու դեպքում հարցը նորից տվեք. «Ճիշտ եմ հասկանում, որ դուք հարցնում եք, թե...»:
9. Ամփոփեք խմբի մասնակիցների ասածները՝ ավարտելով հարց ու պատասխանը:

ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ԿԻՐԱՌՎՈՂ ՎԱՐԺԱՆՔՆԵՐԸ

Ինտերակտիվ ուսուցման ժամանակ կիրառվող մեթոդները տարբեր են, դրանցից են բազմազան վարժանքները: Վարժանքները լինում են տարբեր տեսակների:

Ըստ մասնակիցների քանակի՝ դրանք լինում են խմբային և անհատական.



1. Խմբային.

զույգերով,
փոքր ենթախմբերով:

2. անհատական.

- ա) ներածական՝
ռիթմը, տրամադրությունը փոխող վարժանքներ,
- բ) գործնական՝
դերային խաղեր,
ճանաչողական՝ մտքերի տարափ,
քննարկումներ,
վարժություններ՝ ուղղված հուզական ինքնարժևորմանը,
ինքնահաստատմանը...:

Մի քանի մանրամասներ գործնական վարժությունների մասին

Դերային խաղերն ընդլայնում են մասնակիցների փորձը՝ նրանց առաջարկելով անակնկալ իրավիճակներ, որոնցում նրանց առաջարկվում է որևէ դեր վերցնել: Այնուհետև պետք է մտածել ձև, որն այդ իրավիճակը կբերի արժանի ավարտի:

Դերային խաղերի արդյունքում ձեռք է բերվում փորձ, որը երկար է հիշվում: Մարդիկ իրենց փորձով են հասնում ինչ-որ հարցի

պատասխանին, հասկանում են՝ ինչպես են այլ մարդիկ մտածում և իրենց պահում այդ իրավիճակներում:

Դերային խաղերի անհարմարությունն արհեստականությունն է, հնարավոր է թեթև, ոչ լրջմիտ վերաբերմունք: Խումբը պետք է պատրաստ լինի դերային խաղերի:

Դերային խաղից հետո անպայման պետք է կազմակերպել քննարկում կատարվածի վերաբերյալ: Սկզբում իրենց զգացողությունների և ձեռք բերած փորձի մասին պատմում են դերային խաղի մասնակիցները, այնուհետև՝ դիտորդները:

Ոչինչ չի քննադատվում, չի գնահատվում, լավ և վատ ելքեր լինել չեն կարող:

Մտքերի տարափ

Նպատակը: Հնարավորին չափ շատ և բազմազան գաղափարներ հայտնաբերել:

- ❖ Բոլոր մտքերն ընդունվում և գրանցվում են:
- ❖ Յուրաքանչյուր միտք, թեկուզև անվստահ և վախվորած արտահայտված, խրախուսվում է:
- ❖ Կարելի է նաև զարգացնել ուրիշի միտքը:

Ասված մտքերը չեն մեկնաբանվում, չեն գնահատվում, չեն որակավորվում, չեն քննարկվում:

Մտքերի տարափն ավարտելուց հետո ելնելով նպատակից՝ կատարվում է արտահայտած գաղափարների ընտրություն կամ դրանց օգնությամբ խնդրի լուծումների առաջարկում:

Ինտերակտիվ ուսուցման կամ թրեյնինգներ վարելու ընթացքում խմբային աշխատանքը կանոնավորելու ընդունված ձև է խմբային կանոններ մշակելը, որը վարողի առաջարկով մշակում է խումբը:

Խմբի հիմնական կանոններ

- ❖ Երբ մեկը խոսում է, մյուսները լսում են:
- ❖ Այն, ինչ ասվում և արվում է խմբում, խմբից դուրս չի հանվում: Սա գաղտնապահության կանոնն է, որը վերաբերում է անձնական բնույթի կամ զգացմունքների մասին տրված ինֆորմացիային:

- ❖ Խմբի յուրաքանչյուր անդամի ասածին անհրաժեշտ է հանգիստ վերաբերվել, առանց սարկազմի, ծաղրի, գնահատանքի:
- ❖ Յուրաքանչյուր ոք իրավունք ունի լռելու, այսինքն՝ մասամբ կամ ամբողջովին չմասնակցելու խմբի աշխատանքին:
- ❖ Կարելի և ցանկալի է հաստատել այլ կանոններ յուրաքանչյուր առանձին խմբի համար՝ հաշվի առնելով խմբի մասնակիցների ցանկությունը, խմբի նպատակը...:

Վերապատրաստողին ներկայացվող պահանջներ

Ամենից արդյունավետ աշխատող վերապատրաստողները և օժանդակողներն ունեն մի շարք էական հատկանիշներ (ըստ Ջենի Ռոջերսի, 1989).

- ❖ ջերմ անձնավորություն, որն ունակ է հավանություն տալու վերապատրաստվողների կարծիքներին և ընդունելու դրանք,
- ❖ շփվելու հմտություն՝ ունենալով խումբը միավորելու և վերահսկելու ունակություն՝ առանց խմբին վնասելու,
- ❖ դասավանդելու այնպիսի հմտություն, որը ծնունդ է տալիս վերապատրաստվողների գաղափարներին ու հմտություններին և օգտագործում դրանք,
- ❖ կազմակերպական ընդունակություն, այնպես, որ միջոցները և նյութատեխնիկական բազան տնօրինվեն սահուն,
- ❖ մասնակիցների խնդիրները նկատելու և լուծմանը խթանելու հմտություն,
- ❖ խանդավառություն մատուցվող նյութի, ուսուցանվող թեմայի հանդեպ և դա հետաքրքիր կերպով ներկայացնելու կարողություն,
- ❖ մասնակիցների փոփոխվող կարիքներին արձագանքելու ճկունություն,
- ❖ նյութի իմացություն:

Այս հատկանիշներից մի քանիսը կարող են վերագրվել մարդկանց անհատականությանը: Մյուսները կարող են յուրացվել կամ կատարելագործվել փորձի և վարժությունների միջոցով: Այլ հատկանիշներ կարող են զարգացվել՝ օգտագործելով որոշակի վարժություններ, որոնք

կառուցված են ապահովելու մասնակիցների կողմից յուրացման համար անհրաժեշտ պայմաններից մի քանիսը: Սակայն ամենից կարևորն այն է, որ վարողի կամ վերապատրաստողի գործի յուրացումը ձեզնից պահանջում է ինքնաքննադատական վերաբերմունք ունենալ թեյնինգի յուրաքանչյուր փուլում ձեր կատարած աշխատանքի վերաբերյալ: «Կարող էիք արդյոք ավելի լավ անել ձեր գործը» հարցի փոխարեն կաող եք մտածել, թե ի՞նչը և ե՞րբ կարող էիք ավելի լավ անել: Կառուցողական (կոնստրուկտիվ) քննադատությունը գործընկերների կողմից կարևոր լրացում է ինքնախորհրդածությանը: Սա անելիս անպայման հիշեք, որ երբեք ի վիճակի չեք լինի լիովին բավարարելու ամեն մի մասնակցի: Եթե ձեզ հաջողվել է խրախուսել սովորելը մեծամասնության շրջանում, ուրեմն ձեր գործը լավ եք կատարել:

ՀԵՏԱԴԱՐՁ ԿԱՊ

Որպես վերապատրաստող՝ դուք պետք է ուղղորդեք ինքնախորհրդածությունը և անմիջապես արձագանքեք անցյալից եկող որոշ սխալներ արծարծելու նպատակով: Գոյություն ունի արձագանքման հինգ պարզ կանոն.

1. Արձագանքեք հնարավորինս շուտ: Մի սպասեք մինչև սխալը կամ հաջողությունը կրկնվեն:
2. Դիտողությունները սահմանափակեք լավ կամ վատ կատարման միայն երկու կամ երեք կողմերի շուրջ: Սահման գոյություն ունի, թե որքան բան կարող ենք ընկալել միանգամից:
3. Սխալներն անմիջապես ինքներդ մի՛ ուղղեք: Միշտ էլ մեծ գայթակղություն կա ուղղակիորեն օգնելու և ցուցադրելու ձեր իմացածը, սակայն նման օգնությունը միայն կախվածություն է ստեղծում: Վերապատրաստողի համար ամենադժվար բանը լուռ մնալն է և մասնակիցներին թույլ տալը, որ սովորեն իրենց փորձով: Դա կարող է ավելի երկար տևել, սակայն ազդեցությունը, յուրացման գործընթացը ավելի արդյունավետ կլինի:
4. Խրախուսեք նախքան ժխտական դիտողությունների անելը: Որքան էլ կատարումը վատը լինի, կլինի նաև մի բան, որին կարող եք

դրական արձագանքել: Ամրապնդեք մասնակիցների ինքնագնահատականը:

5. Քննադատեք կատարումը և ոչ թե անձին: Երբ էլ որ արձագանքեք, այնպես արեք, որ դա մասնակիցներին խրախուսի վարվել ըստ այդմ:

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆԸ

Կարևոր է բացահայտել ձեր դերը որպես վերապատրաստողի: Մինչև խումբը չհասկանա ձեր դերը, հավանաբար ձեզ կդիտի որպես իշխանություն և չի ըմբռնի, որ պետք է պատասխանատվություն ստանձնի իր իսկ սովորելու գործընթացի նկատմամբ: Շարունակեք շեշտել նրանց կողմից սովորելու պատասխանատվությունը ստանձնելու անհրաժեշտությունը:

Հիշեք, որ որպես վարող աշխատելիս չեք կարող ձեր հուզական կարիքները բավարարելու ակնկալություն ունենալ: Մի գայթակղվեք օգտագործելու մասնակիցների կողմից ձեզ տրված իշխանությունը ձեր կարիքների բավարարման համար. օրինակ՝ ուշադրություն խնդրելու կամ բարեկամանալու համար:

Եական է, որ խումբը հասկանա, թե դուք ինչ եք անում իրենց հետ, որոնք են ձեր նպատակները, ինչպես եք պատրաստվում բավարարել նրանց ակնկալիքները, ինչ կարող եք տալ, ինչ չեք կարող տալ նրանց և ինչպես եք դա անելու:

Լավ ուսուցանել, նշանակում է ներկայացում տալ: Հիշեք, որ դուք ձեր հաղորդած նյութի համար «տեսողական պարագան» եք: Պետք է ուշադրություն դարձնեք ձեր ներկայանալու ձևին, կատարման ոճին և ուսուցանման միջավայրին: Ձեր հաղորդած նյութը կազմված է 3 բաղադրիչից՝

- ❖ բառերից, վերբալ արտահայտություններից,
- ❖ ձայնի ինտոնացիայից, տեմպից, առոգանությունից,
- ❖ դիրքից ու շարժումներից, որն անվանում ենք «մարմնի լեզու»:

Մարդիկ ձեր հիմնական ասելիքը կհասկանան, եթե խոսեք պարզ և խուսափեք ժարգոնից կամ խիստ գրական եզրույթներից:

Քանի որ ձեր ժեստերը կարող են գերիշխել ձեր բառերին, ներկայացնում ենք մի քանի առաջարկություն.

Հայացքն ուղղեք խմբին: Ձեր հայացքը մի հառեք նշումներին կամ էկրանին: Հայացքով շփվեք ողջ խմբի հետ՝ հայացքը շրջելով սենյակում: Մի նայեք մարդկանց գլխավերևով: Նայելով կկարողանաք գնահատել նաև մարդկանց հետաքրքրության մակարդակը՝ ելնելով նրանց ռեակցիաներից:

Փորձեք ժպտալ, նույնիսկ երբ նյարդային եք կամ մտահոգ: Դրանից լսարանն ավելի անկաշկանդ կզգա, և կուզեք հավատացեք, կուզեք՝ ոչ, կհանգստացնի նաև ձեր ձայնավարերը:

Խուսափեք ձեր և վերապատրաստվողների միջև պատնեշներ դնելուց: Առջևում դրված նստարանը հրապուրում է ետևում թաքնվելու նամար, սակայն մի նստեք դրա ետևում: Մեկ այլ ծուղակ է ամբիոնը: Մի կանգնեք դրա ետևում: Խաչաձևած թևերը կամ ոտքերը նույնպես խորհրդանշանային պատնեշներ են: Բաց եղեք ձեր կեցվածքում, հատկապես երբ մասնակիցները ձեզ դիմում են որպես վերապատրաստողի:

Խուսափեք մարմնի կտրուկ շարժումներից: Մի թափահարեք թևերը, ձեռքերը մի դրեք գրպաններում, մի տարուբերեք բանալիները, մի կրեք զնգզնգացող ապարանջաններ, մի խաղացեք գրիչների հետ, մի հարդարեք կամ հաճախ ուղղեք մազերը:

Նյութի 50 տոկոսից ավելին հաղորդվում է ինտոնացիայի միջոցով: Ձեր մտքերն արտաբերելու ուղենիշները հետևյալներն են.

- ❖ Մի վախեցեք դադարներից: Լսարանները սիրում են փոքր-ինչ լռություն: Հիմնական մտքերը հաղորդելուց հետո դադար տվեք, որպեսզի խումբն ընկալի դա: Սա ձեր վերապատրաստվողներին ուշադիր նայելու պահն է: Նրանց դեմքի արտահայտություններից և մարմնի լեզվից կզգաք՝ հասկացե՞լ են նրանք ձեզ, թե՞ ոչ:
- ❖ Օգտագործեք ձայնի տոնի և բարձրության լայն միջակայք: Բառերն արտաբերեք խնամքով, թույլ մի տվեք, որ դրանք վազեն իրար ետևից:
- ❖ Այս բոլորն օգնում են ուսուցման համար նպաստավոր մթնոլորտի ստեղծմանը:

Հաճախ սեմինարը սկսելուց առաջ կարող է նյարդերի լարվածություն զգաք: Դա կարող է խանգարել սեմինարն անցկացնելուն: Սրան կարող է օգնել.

- ❖ հիմնավոր նախապատրաստվելը, քանի որ ոչինչ այնքան ինքնավստահություն չի ներշնչում, որքան լավ նախապատրաստված լինելը,
- ❖ խուճապի չմատնվելը, աշխատանքը հանգիստ սկսելը,
- ❖ ներկայանալը և ծրագիրը ներկայացնելը, թե ինչ եք պատրաստվում միասին անել սեմինարի ընթացքում:

ԽՄԲԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

- ❖ Ծանոթացում, խմբի յուրաքանչյուր անդամի անհատականության ընդունում
- ❖ Հնարավորություն՝ կառուցելու մասնակիցների գիտելիքները իրենց ունեցածի, իմացածի հիման վրա, այսինքն՝ վարողը մտքեր է տալիս մտածելու Հնարավորություն մանիպուլյացիա կատարելու իրերի և գաղափարների հետ
- ❖ Փորձարարություն
- ❖ Էմպատիկ վերաբերմունք
- ❖ Դեմոկրատ վերաբերմունք
- ❖ Հարգանք մյուսների նկատմամբ և նրանց ընդունում
- ❖ Ընտրության ազատություն
- ❖ Առողջ բարոյահոգեբանական մթնոլորտի ապահովում
- ❖ Հավասարության սկզբունքի պահպանում
- ❖ Ազատ ժամանակի, հանգստի ապահովում

ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԽԱՂԵՐԻ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Օգնել երեխաներին, որպեսզի նրանք չունենան միայնակության զգացողություն և միավորվեն մյուսներին

Երեխայի հաջողությունը ուսման և կյանքի դժվարությունների մեջ միշտ չէ, որ պայմանավորված է նրա ունակություններով և կարողություններով: Ամենաէականն այն է, որ նա իրեն զգա որպես իր ընտանիքի մասնիկ և դպրոցական կյանքի անմիջական մասնակից, այսինքն՝ ունենա ընտանիքի անդամի պատկանելիություն տանը և աշակերտական խմբի պատկանելիության զգացում՝ դպրոցում: Կարևոր է, որ երեխային տրվի հնարավորություն ինքնադրսևորվելու, նա պետք է կարողանա ներկայացնել իրեն, իր անձը, թե ինչպիսին է, ինչն է իր մոտ լավ ստացվում, ինչը՝ վատ, որքանով են նրանից գոհ տանը և դպրոցում: Պատահում է, որ երեխան իր վրա ուշադրություն դարձնելու կարիք է զգում: Սա պայմանավորված է նրանով, որ նա դեռ խմբի պատկանելիության զգացում չունի և կարծում է, որ իրեն դեռ չեն ճանաչում և գնահատում: Նա կարող է ունենալ այնպիսի մտքեր, որոնք իրեն հեռացնում են խմբից. «Դուք ինձ չեք ճանաչում», «Ես ձեզ նման չեմ, ես այլ եմ», «Ինձ հասկանալն այնքան էլ հեշտ չէ» և այլն:

Ընդամենն անհրաժեշտ է երեխային օգնել՝ գիտակցելու, որ միայն ինքը չունի այդ մտքերը, այլ բոլորն էլ ինչ-որ չափով զգում են նույնը, բոլորն էլ անհատականություն են, յուրաքանչյուրն ունի իր առավել ու թերի կողմերը, սակայն ոչ բոլորն են դրանից ունենում բացասական ապրումներ: Շատ կարևոր է օգնել, միջամտել երեխային, որպեսզի նա կարողանա բարձրաձայնել իր կյանքի պատմության մասին, նպաստել գիտակցելու և գնահատելու այն արժեքավորը, որ նա ունի իր ընտանիքում, շրջապատում, դասարանում...

Կարողանալ հույս և հավատ ներշնչել երեխաներին

Շատ կարևոր է, որ մեծահասակը, մանկավարժը կամ հոգեբանը՝ նա, ով կաշխատի երեխայի հետ, կարողանա հավատ սերմանել, օգնել կառուցելու ապագայի պատկերը, քանի որ առանց դրա մենք կորցնում ենք կյանքի, գոյատևման իմաստը: Երեխան կարող է երևակայել, լսել իր ներքին ձայնը, գուցե շատ խորը՝ անգիտակցականից եկող, դեռ գիտակցություն չհասած ձայն, որը պիտի ուղղորդվի ֆանտազիայով:

Օգնել երեխաներին դրսևորելու հարգանք մյուսների և իր հանդեպ

Միակ մոտեցումը, որ սպասվում է մեծահասակից երեխաների հետ աշխատանքում, դա նրա հանդեպ հարգալից վերաբերմունքի պահպանումն է: Այս դեպքում երեխան սովորում է, թե ինչպես են հարգում դիմացիին: Կարողանալ լսել երեխայի կարծիքը, հավանություն տալ դրան, գնահատել նրա ինքնուրույնությունը առանց քննադատության և պիտակների ու գնահատանքի, ահա սա է հարգալից վերաբերմունքի դրսևորումը: Միշտ չէ, որ իրականությունը համընկնում է ուսուցչի պատկերացումների հետ:

Արդյոք երեխան այնպիսին է, ինչպես նրա մասին մտածում են...

Օգնել երեխաներին սովորելու ապրումակցել

Անհրաժեշտ է երեխային օգնել հասկանալու, որ յուրաքանչյուրն ունի ապահով ապրելու, սիրված լինելու, օգտակար լինելու զգացողություն: Այս զգացողություններն ընդհանուր են բոլորի համար: Ամեն մեկն իր հերթին ցանկություն ունի սիրելու և սիրված լինելու, սակայն ոչ բոլորն են կարողանում գնահատել դիմացինի վերաբերմունքը: Շատ կարևոր է օգնել երեխային գիտակցելու, որ յուրաքանչյուրին պետք է հասկանալ և ճանաչել այնպիսին, ինչպիսին նա կա, այլ ոչ թե ենթադրելով, թե նա այսպիսին է կամ այնպիսին: Չէ որ ամեն մեկի համար շատ հարգված և սիրված այն մարդը, ով իր կողքին է և շատ լավ է ճանաչում իրեն: Չշտապենք մեր կարծիքների մեջ նրանց հարցում, ում դեռ լավ չենք ճանաչում և անհրաժեշտության դեպքում կկարողանանք տալ այն օգնությունն ու կարեկցանքը, ինչի կարիքը նա ունի:

Օգնել երեխաներին ինքնուրույն հաղթահարելու դժվարությունները, վախերը

Այս հարցում միակ օգնությունն այն է, որ ստեղծենք վստահության այնպիսի միջավայր, որ երեխան ցանկություն ունենա խոսելու այն մասին, ինչն իրեն անհանգստություն է պատճառում: Կարողանանք լսել և հասկանալ նրան, աջակցենք ժամանակի և անելիքների կողմնորոշման մեջ, հիշեցնենք, թե ինչքան լավ է նա կատարել իր պարտականությունները

և դեռ ինչեր կարող է անել, սովորեցնենք նրան զգալ սեփական մարմինը, կարողանալ թուլացնել մկանները, զգալ հանգստություն և լսել հոգու ձայնը:

Օգնել երեխաներին զարգացնելու բնավորության ուժեղ կողմերը, լինել ինքնավստահ

Կյանքի դժվարություններին դիմակայելու կենսափորձը երեխան վերցնում է ոչ միայն ընտանիքից, այլև դպրոցից: Որքանով են նրանք սովորում դիմակայել դժվար իրավիճակներին, ունենալ պատրաստվածություն արգելքների հաղթահարման համար, սովորել գործն ավարտին հասցնել և այլն: Երբ երեխան պատրաստակամություն է զգում իր արարքների համար, նա ձեռք է բերում ինքնուրույնություն, իսկ երբ նրա արարքներն արժանանում են հավանության, նա ձեռք է բերում ինքնավստահություն: Եվ մեծահասակներն, իրենց մեծ պահանջներով կարող են երեխային մղել նոր նպատակների իրականացման՝ միաժամանակ զարգացնելով նպատակասլացություն և գործն ավարտին հասցնելու պատասխանատվություն:

ԹՈՒԼԱՑԱԾ ՎԻՃԱԿ

Նպատակը

Օգնել երեխաներին կարողանալու թուլացնել մկանները, ազատվելու լարված վիճակից:

Հրահանգը

Երեխաները դասավորվում են իրարից ոչ շատ հեռու, հանգիստ վիճակում:

«Զգաստ» հրահանգի հետ միասին ձգվում են, գլուխները պահում վեր, ոտքերն ու ձեռքերը՝ ուղիղ սեղմած: Մնում են այդ դիրքով՝ կարծես քարացած, մի քանի վայրկյան (մոտավորապես 8-10 վրկ):

«Ազատ» հրահանգի հետ միասին քիչ թեքվում են դեպի առաջ, ձեռքերը գցում, ոտքերը քիչ ծալում: Մնում են այդ դիրքով թուլացած, հանգիստ, առանց լարվածության ևս մի քանի վայրկյան:

Նորից հրահանգները կրկնում ենք հաջորդաբար՝ յուրաքանչյուրի համար պահելով մի քանի վայրկյան:

Այս խաղային վարժության հրահանգը կարող է նաև ուղեկցվել ծափով կամ որևէ այլ ազդակով:



ԲՆՈՒԹՅԱՆ ՀՐԱՇՔ

Նպատակը

Օգնել երեխաներին կենտրոնանալու հաճելի զգացողությունների վրա, ազատվելու լարված վիճակից:

Հրահանգը

Նստեք հարմար և փակեք ձեր աչքերը: Պատկերացրեք ձեզ բնության գրկում, ուր մեծ ջրվեժ կա: Սկզբում ջրի հոսքը թույլ է լինում: Հետո կամաց-կամաց սկսում է արագ հոսել: Գնալով այն ուժեղանում է և այնքան ուժգին է դառնում, որ ջրվեժի ձայնը տիրում է չորս կողմը: Մենք լսում ենք այդ խշշոցը, որը ուժ ու եռանդ է տալիս առույգ լինելու և նոր օր սկսելու համար: Մի քանի վայրկյան հոսելուց հետո նորից հոսքը թուլանում է, և մենք կարողանում ենք լսել բնության մյուս ձայները՝ ծառերի խշշոց, թռչունների ծվլլոց... Իսկ հիմա հանգիստ բացեք ձեր աչքերը և փորձեք կիսովել տպավորություններով ձեր ընկերների հետ:

ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ (8-10 տ.)

Նպատակը

Նպաստել երեխաների հուզական զարգացմանը, հարստացնել ինչպես հաճելի, դրական, այնպես էլ բացասական հույզերի և զգացմունքների կենսափորձը:

Պարագաները

Նախապես ընտրեք տարբեր նկարներ, որոնցում առկա են հուզական իրավիճակներ:

Հրահանգը

Խնդրեք երեխաներին կենտրոնանալու մարդկանց դեմքերի արտահայտության վրա, օգնեք նրանց ներկայացնելու, թե ինչ հույզեր են դրանք արտահայտում:

Գրատախտակի վրա ներկայացրեք առկա հույզերի ցանկը:

Երեխաները հերթով մոտենում են և ձեր օգնությամբ ընտրում մեկ հույզ ցուցադրելու համար, այնպես, որ մյուսները չիմանան:

Այնուհետև նա փորձում է իր դեմքի արտահայտությունը փոխելով ներկայացնել ընտրված հույզը:

Եթե երեխաները ճանաչում են այն, հերթն անցնում է մյուս երեխային: Ցանկալի է, որ հույզերը չկրկնվեն:

Ուսուցիչը, անկախ ամեն բանից, պետք է խրախուսի յուրաքանչյուր երեխայի ցուցադրումը՝ զարգացնելով և հարստացնելով դրանք,

հիշեցնելով կյանքի իրավիճակներ, որոնցում տվյալ հույզն առավել հաճախ է հանդիպում:

- Վարժությունը կարող է ավարտվել հարցերով և քննարկումներով:
- ❖ Ինչպե՞ս է փոխվում մարդու դեմքը տվյալ հույզն արտահայտելիս:
- ❖ Ինչպե՞ս է փոխվում մարմնի դիրքը:
- ❖ Ինչպիսի՞ շարժումներ ենք կատարում տվյալ հույզն արտահայտելիս:
- ❖ Ինչպիսի՞ մտքեր ենք ունենում տվյալ հուզական վիճակում:
- ❖ Օրվա ընթացքում որքա՞ն հաճախ ենք ապրում տվյալ հույզը:

Քննարկման ընթացքում կարող եք տալ ձեր մեկնաբանումներն այն մասին, թե ինչքան ենք մենք զգում դիմացինի հուզական վիճակը, որքան հեշտությամբ կամ դժվարությամբ ենք արտահայտում մեր հույզերն ու զգացումները, և թե **որքան է դժվարանում իրավիճակը, երբ մենք չենք կարողանում տիրապետել մեր հույզերին ու զգացմունքներին, թույլ ենք տալիս, որ դրանք իշխեն մեզ:**

ԻՄ ԸՆԿԵՐՆԵՐԸ

Նպատակը

Նպատակ էլ երեխաների ընկերական փոխհարաբերությունների ձևավորմանը՝ կարևորելով, որ շփման և հաղորդակցման հմտությունները, ջերմ հարաբերությունները առավել կարևորվում են, երբ հայտնվում ենք դժվարին իրավիճակներում: Նաև պետք է բացատրել երեխաներին, որ հաճելի մարդկանց, լավ ընկերների և ընկերուհիների հետ նույնականացվում ենք այնպես, ինչպես մեր ծնողների, քույրերի ու եղբայրների հետ:

Հրահանգը

Նստեք հանգիստ, հարմարավետ, փակեք աչքերը և խոր շունչ քաշեք: Պատկերացրեք, որ գտնվում եք ձեր ընկերների շրջապատում: Նրանք միշտ օգնել են ձեզ, դուք շատ լավ եք զգացել նրանց հետ:

Դուք նրանց վստահել եք գաղտնիքներ, կիսվել լավ տեղեկություններով:

Իսկ հիմա յուրաքանչյուրդ պատկերացրեք, որ այդ ընկերները/ընկերուհիները որքան են ձեզնից գոհ ու շնորհակալ, թե որքան շատ են մտածում ձեր մասին և պատրաստ են օգնել ձեզ շատ հարցերում:

Փորձեք լսել նրանց ձայնը, մտովի պատասխանել նրանց հարցերին ու հանգիստ վերադարձեք «այստեղ»: Բացեք ձեր աչքերը, ձեռքերը բարձրացնելով ձգվեք և հետո թուլացրեք ձեզ: Դուք դասարանում եք:

Քննարկումները կարող են ուղղված լինել այն բանին, թե որքան շարժուն են ընկերների հանդիպեցին երեխաները, հարկապես ինչի մասին նրանք խոսեցին, ինչեր ասացին, ինչ զգացին և այլն...

ԶԱԳՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՒՄ

Նպատակը

Նպաստել երեխաների հուզական զարգացմանը, օգնել նրանց հասկանալու հուզական վիճակը և կարգավորելու այն:

Այս վարժանքը կարող է տալ այն արդյունքը, որ երեխան հաշտ ապրի իր հույզերի հետ, փորձի չամաչել դրանից, ունակ լինի այն դրսևորելու և կառավարելու առանց ներքին լարվածության:

Պարագաները

Գունավոր մատիտներ և թղթեր:

Հրահանգը

Պատկերացրեք վերջին ժամանակներում ապրած ձեր ամենածանր հոգեվիճակը, հիշեք, թե ինչ ապրումներ եք ունեցել այդ ժամանակ, ընտրեք մատիտի գույնը և պատկերեք այդ օրը թղթի վրա:

Թղթի վերևի մասում գրեք ձեր նկարի համար անվանում:

Իսկ հիմա շրջեք թուղթը, փորձեք հիշել այն դրական հուզական վիճակը, այն ամենալավ, ուրախ ու երջանիկ օրը, որն ունեցել եք վերջերս:

Ընտրեք համապատասխան գունավոր մատիտը և պատկերեք այդ օրը:

Ինչպես կանվանեք այդ հուզական իրավիճակը, գրեք այն թղթի վերևում:

Քննարկումների ժամանակ պետք է անդրադառնալ ինչպես բացասական, այնպես էլ դրական հույզերով լի իրավիճակներին՝ ամփոփելով դրական ելքերը, հնարավորությունները, ձեռքբերումները, խրախուսելով երեխաների ինքնուրույն վարքը:

ՀԱԿԱԴԻՐ ՀՈՒՅՁԵՐ

Նպատակը

Այս վարժանքն ուղղված է էքսպրեսիվ դրսևորումներին: Շատ կարևոր է, որ երեխաները ձեռք բերեն հույզերի դրսևորման որոշակի դերասանական հմտություններ: Դա նպաստում է հուզական զարգացմանը և ձևավորում հույզերի արտահայտման փորձառություն:

Պարագաները

Ռիթմիկ երաժշտության ապահովում վարժանքի ընթացքում:
Հակադիր հույզերի ցանկ.

- ❖ հանգիստ-նյարդային,
- ❖ հուսալքված-հավատով լի,
- ❖ մտահոգված-անտարբեր,
- ❖ վստահ-վախվորած,
- ❖ սթափ-հուզված,
- ❖ ագրեսիվ-բարյացական:

Հրահանգը

Երեխաները կանգնում են զույգերով, դեմ դիմաց:

Յուրաքանչյուր զույգին տրվում է համապատասխան հակադիր հուզական զույգ և կատարվում է հույզի ընտրությունը զույգի համար:

Երաժշտության հետ միասին պետք է երեխաները հորինեն պարային շարժումներ, որոնք ուղեկցվելու են տվյալ հույզին համապատասխան դրսևորումներով: Մի քանի րոպե անց կարող են հույզերով փոխվել:

Այս վարժանքը լրացուցիչ ակտիվություն և վստահություն է առաջացնում: Այն հարմար է իրականացնել ժամանակ առ ժամանակ՝ ընդմիջումներին, նաև դպրոցից դուրս միջոցառումների ժամանակ: Այն լիովին նպաստում է պրամադիոյան դրական փոփոխությանը, վերացնում լարվածությունը:

ՍՏՐԵՍ ԵՎ ՀՈՒՋԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Նպատակը

Օգնել երեխաներին հաղթահարելու ստրեսային իրավիճակը, խոսելու սեփական զգացողությունների մասին, անդրադառնալու նրանց

մտքերին և վարքին, երբ ապրում են այս կամ այն դժվարությունը կյանքում, արթնացնելու նրանց մոտ երևակայական զգացմունքներ, օգնելու կողմնորոշվել:

Պարագաները

Թղթեր, գունավոր մատիտներ, կախարդական իր, օրինակ ծովաքար, փոքրիկ գազանիկ կամ տիկնիկ, որևէ այլ իր, որը հնարավոր է պահել բռունցքում: Այն պետք է լինի երեխաների քանակով:

Հրահանգը

Նստում ենք շրջանով, ուսուցիչն իրը պահում է իր ձեռքում: Խոսում է այն մասին, թե ինչ է ստրեսային իրավիճակը, ինչ խնդիրներ է այն առաջացնում, և ինչպես է մարդը կարողանում հաղթահարել այն, լինել ինքնուրույն, նույնիսկ օգնության հասնել մյուսներին:

Այնուհետև իր փոխանցելով կողքին նստած երեխային՝ խնդրում է նրան խոսել այն ծանր իրավիճակի մասին, որն ապրել է երեխան վերջին ժամանակներում: Կարևոր է, որ ամբողջ ընթացքում իրը լինի երեխայի բռունցքում:

Մյուսները լսում են առանց միջամտելու, մինչև հասնի իրենց հերթը:

Երբ երեխաները հերթով կախարդական իրը փոխանցելով պատմում են իրենց հետ պատահած ստրեսային իրավիճակի մասին, ուսուցիչը գրատախտակի վրա կազմում է երեխաների հետ տեղի ունեցող ստրեսային իրավիճակների ցանկը:

Քննարկումների ընթացքում անդրադառնում ենք յուրաքանչյուր իրավիճակին և երեխաների օգնությամբ փորձում ենք գտնել իրավիճակի հաղթահարման ռացիոնալ ելքեր: Երեխաներից յուրաքանչյուրը կարող է արտահայտել իր կարծիքը մյուսների իրավիճակների համար, առաջարկել արդյունավետ ելքեր, վարքային նոր դրսևորումներ:

Կարող ենք ստրեսային իրավիճակը համեմատել բնության որևէ երևույթի հետ, օրինակ՝ երբ ուժգին քամին, փոթորիկը խառնաշփոթ է ստեղծում քաղաքում, պոկում է պաստառները, կոտրում փանիքները, ծառերի ճյուղերը, թափափում է աղբը...

Նման խառնաշփոթ է լինում մարդու հոգեկանում, երբ ստրեսային ճնշման արդյունքում խառնաշփոթ է փրորում ներաշխարհում: Ի՞նչ է անհրաժեշտ անել:

Քաղաքում խառնաշփոթը վերանում է աշխատանքի արդյունքում, կարգ ու կանոն է տիրում, երբ ամեն ինչ հավաքվում, տեղավորվում, մաքրվում և վերանորոգվում է պատասխանատուների կողմից:

Այդպես էլ պետք է վարվենք ինքներս մեր ներսի խառնաշփոթի հետ, քանի որ մենք ենք մեր հոգու պատասխանատուն:

Հասկանանք, թե հատկապես որ պահին ինչ զգացմունքներ և ուժգին ապրումներ ունեցանք, ինչ վախեր ապրեցինք, խոսենք այդ մասին, գտնենք պատասխան, լսենք մեր ներքին ձայնը, նշանակություն փանք դիմացինի խորհրդին, տեղավորենք հոգու «դարակներում» մեր ապրումները, փորձենք հաշտ ապրել դրանց հետ:

Այս դեպքում մեր ներաշխարհում նույնպես կարգ ու կանոն կտիրի:

ԴԱ ՀՆԱՐԱՎՈՐ Է, ԵՎ ԴԱ ՄԵՆՔ ԿԱՐՈՂ ԵՆՔ ԱՆԵԼ

ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Թուղթ և գունավոր մատիտներ:

Նպատակը

Լինում են օրեր, երբ իրավիճակը փոխվում է, դառնում անկանխատեսելի և կարծես, թե չենք իմանում **ինչ անել**: Մեզ «հյուր են գալիս» վատ տրամադրությունը, կասկածը, անհանգստությունը, տագնապը և այլ ոչ ցանկալի ապրումներ: Այդ պահերին շատերին օգնում է ինչ-որ տեղ առանձնանալը, որպեսզի ապրումներին պատվով «ընդունի և ճանապարհի»: Եթե նման դեպքերում ուսուցիչը երեխային տալիս է այդ հնարավորությունը, խմբի մյուս երեխաները սովորում են ճանաչել և ընդունել դիմացինի հոգեվիճակը:

Ընթացքը

Եթե ուզում եք, որ դիմացինն իմանա, որ դուք ցանկանում եք առանձնանալ, կարող եք ընկերներին ցույց տալ ձեր «Տրամադրության եղանակը» (փոթորիկ, ամպամած եղանակ, անձրևոտ եղանակ և այլն):

Թղթի վրա պատկերեք ձեր տրամադրությանը համապատասխանող եղանակը: Ցուցադրեք այն, դնելով նստարանին: Ձեր ընկերները կհասկանան, որ ձեզ պետք է հանգիստ թողնել: Երբ ամեն բան կխաղաղվի, կարող եք թուղթը փոխարինել այլ նկարով. «Եղանակը փոխվեց»:

Այս վարժությունն օգնում է երեխաներին ուշադրություն դարձնել սեփական ապրումներին, ինչն էլ օգնում է ճանաչել դիմացինի ապրումները:

ՍԵՐ ԵՎ ԲԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նպատակը

Մենք մեր զգացմունքները, օրինակ՝ սերը կամ բարկությունը, զգում ենք մարմնով: Շատ կարևոր է դրան ուշադրություն դարձնելը, թե ինչ ենք զգում այս կամ այն ապրումն ունենալուց: Սա օգնում է ապրումներն ու զգացմունքները ճանաչելուց բացի, նաև տիրապետել:

Ընթացքը

Զույգերով կանգնեք դեմ դիմաց, մեկը՝ որպես դիտորդ: Փակիր աչքերդ և հիշիր մեկին, ում շատ ես սիրում: Կենտրոնացիր այդ զգացողության վրա, որպեսզի այն ավելի ուժեղանա: Լիովին զգա այդ սերը՝ ամբողջ մարմնով, գուցե ինչ-որ տեղ ավելի ուժգին, ավելի շատ: Կենտրոնացիր այդ զգացողության վրա 1 րոպե: Իսկ հիմա բացիր աչքերդ և լսիր քո դիմաց կանգնած ընկերոջդ դիտարկումները:

Հիմա փակիր աչքերդ և պատկերացրու այն մարդուն, որը քեզ շատ է բարկացնում, համբերությունից հանում: Կենտրոնացիր բարկության զգացողության վրա այնքան, որ այն շատ ուժգին դառնա: Փորձիր ամբողջ մարմնով զգալ բարկությունդ: Գուցե ինչ-որ մասում այն շատ է կուտակվում, ինչ-որ մասում՝ քիչ: Կենտրոնացիր քո բարկության վրա մեկ րոպե: Իսկ հիմա բացիր աչքերդ և լսիր դիմացինի կարծիքը, թե ինչ է կատարվել քեզ հետ:

Փոխվեք զույգերով և շարունակեք վարժությունը:

Վարժությունից հետո կարելի է անդրադառնալ հետևյալ հարցերին.

- ❖ Ո՞ր զգացողությունն էր ավելի ուժեղ՝ սե՞րը, թե՞ բարկությունը:
- ❖ Ի՞նչն է մեզ ստիպում մարդկանց սիրել:
- ❖ Ի՞նչն է մեզ դրդում մարդկանց չսիրել:

- ❖ Ինչո՞ւ ենք մենք բարկանում:
- ❖ Ի՞նչ է կատարվում մեզ հետ, երբ բարկացնում են:
- ❖ Ի՞նչ է կատարվում մեզ հետ, երբ մենք ենք բարկանում:
- ❖ Ի/նչ կարելի է անել, որ բարկությունն անցնի:

Կարելի է առաջարկել երեխային, որ նա նկարի մի մարդ, որը պարուրված է սիրով ու ջերմությամբ, և մեկ այլ մարդ, ով պարուրված է բարկությամբ: Կարելի է հեղուկ նկարների գույներին, չափերին: Ցանկալի է, որ վառ գույները և մեծ չափերը բնութագրեն սերն ու ջերմությունը: Այս դեպքում մենք ճանաչում ենք երեխայի ներդաշնակ հոգեվիճակը:

ՀԵՔԻԱԹԱԹԵՐԱՊԻԱ

Երեխաների հետ աշխատանքում կիրառական մեծ նշանակություն ունեն հեքիաթները: Գործնական խմբային աշխատանքներում դրանց օգտագործման հնարավորությունները շատ բազմազան են: Կարող ենք առանձնացնել հեքիաթների կիրառության մի քանի հնարավոր տարբերակ.

- ❖ հեքիաթների հորինում երեխաների կողմից,
- ❖ հայտնի հեքիաթի ներկայացում և խմբային քննարկում,
- ❖ անավարտ հեքիաթ, որն առաջարկում է իրավիճակային տարբեր լուծումներ,
- ❖ հեքիաթային իրավիճակների վերարտադրում նկարչության միջոցով,
- ❖ հեքիաթային իրավիճակների ներկայացում դերախաղով:

Հեքիաթների հորինման ժամանակ կարելի է հնարավորություն տալ երեխաներին լինել ինքնուրույն, կարելի է հորինվածքն ուղղորդել խմբային միջամտությամբ, երբ խմբի յուրաքանչյուր անդամ իր ձևով է փորձում շարունակել, հորինել և փոխանցում է մյուսին: Այս դեպքում, երբ երեխան դժվարանում է խոսել, անհրաժեշտ է խրախուսել, քաջալերել, որպեսզի նա իր մեջ ուժ գտնի շարունակելու, սակայն պետք չէ պարտադրել: Եթե նա չի ցանկանում շարունակել, կարող է մանկավարժը կրկնել վերջին ասածը և խոսքը փոխանցել մյուսին:

Հայտնի հեքիաթներն ընթերցելուց հետո արդյունավետ է քննարկումներ կազմակերպելը: Պետք է հնարավորություն տալ երեխաներին

քննադատաբար մոտենալ հերոսներին և նրանց արարքներին, գնահատել հեքիաթային իրավիճակները կողքից, ունենալ դրանց վերաբերյալ սեփական դատողություններ:

Յուրօրինակ աշխատանք է անավարտ հեքիաթը շարունակելը: Հմուտ մանկավարժը կարող է կատարել թեմատիկ ընտրություն՝ ներկայացնելով վերջին՝ ոչ հաճելի իրողության հետ կապված որևէ պատմություն, որն անհրաժեշտ է շարունակել: Ներգրավվելով խմբային աշխատանքի մեջ՝ երեխաները կարող են ազատվել նեգատիվ ապրումներից, կուտակված հույզերից:

Եթե երեխան տպավորվող է, նա անպայման ցանկություն է ունենում նորից անդրադառնալու հեքիաթին, պետք է հնարավորություն տալ նրան նկարների միջոցով վերապրել հեքիաթային իրավիճակը: Հաճախ երեխաները նկարներում իրենց վերաբերմունքն են արտահայտում այս կամ այն հերոսի հանդեպ՝ նկարելով նրան ավելի խոշոր, վառ գույներով, կենտրոնական դիրքով: Հեքիաթային նկարչության առավելությունն այն է, որ երեխաներն իրենց միջից դուրս են հանում կուտակված ապրումները, և եթե հեքիաթի կամ ներկայացվող պատմության թեման համապատասխանի վերջին ժամանակներում կատարված բացասական իրողություններին, երեխաների համար նմանատիպ աշխատանքը հոգեբանական տեսանկյունից առավել արդյունավետ կլինի:

Երեխան կարող է իր հորինվածքներում և նկարներում դիմել ագրեսիայի կամ ցուցաբերել ընկերասիրություն, հաղթահարել դժվարությունները կամ տանուլ տալ, խուսափել վտանգից կամ մտնել սարսափ-կերպարների և ահազդու դերերի մեջ, ենթարկվել ստեղծված իրավիճակին կամ արտահայտել սեփական դժգոհությունը, ցուցաբերել հոգատարություն կամ օգնություն հայցել: Նրա կողմից արտահայտված ցանկացած դրսևորում արժեքավոր է հեքիաթային իրավիճակի համապատասխանության ենթատեքստում:

Երեխաների պատմություններում առանձնացնելով հոգեբանական տեսանկյունից կարևորվող յուրահատկությունները և օրինաչափությունները՝ հնարավոր է բացահայտել նրանց ապահովության և ներդաշնակության նշանակալի գործոնները և, առաջնորդվելով դրանց փոխալմանավորվածության պատճառականությամբ, իրականացնել հոգեբանական վերականգնողական աշխատանքներ:

Երեխաների կողմից հորինված պատմություններն արտացոլում են նրանց ներաշխարհի կուտակումները, որոնք տեսանելի և ճանաչելի են վերբալ և ոչ վերբալ դրսևորումներում:

Հեքիաթների կիրառումը երեխաների հետ աշխատանքում ապահովում է ծավալուն տեղեկությունների ստացում և ստեղծում արդյունավետ հիմքեր հետագա շփումներում: Այն միջամտում է երեխայի ներքին երկխոսությանը, միջնորդավորում այն հեքիաթային կերպարների մտքերով, նպաստում առավել նշանակալի կանխարգելման:

ՀԵՔԻԱԹՆԵՐ

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Բաժանման, մենակության վախեր, շփման դժվարություն, անվստահություն

ԻՆՉՊԵՍ ԿԵՆԳՈՒՐՈՒՆ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԴԱՐՁԱՎ

Լինում է, չի լինում մի կենգուրու: Օրերից մի օր ունենում է փոքրիկ կենգուրու բալիկ և դառնում աշխարհի ամենաերջանիկ կենգուրու մայրիկը: Սկզբում նրա ձագուկը շատ թույլ էր, բայց մայրիկն իրեն ապահով գրպանիկում էր պահում՝ փորիկի մեջ: Այնտեղ շատ հարմար էր, ապահով ու անվտանգ: Փոքրիկ կենգուրուն երբ ծարավ էր լինում, կաթ էր տալիս մայրիկը, իսկ երբ ուտել էր ուզում, անվում էր մայրիկի պատրաստած շիլայով: Երբ ձագուկը քնում էր, մայրիկը տեղավորում էր նրան հարմար մահճակալում և զբաղվում տան գործերով:

Բայց պատահում էր այնպես, որ փոքրիկ կենգուրուն արթնանում էր, չէր գտնում մայրիկին և սկսում էր բարձրաձայն լաց լինել ու գոռալ այնքան ժամանակ, մինչև կենգուրու մայրիկը չգար ու նորից չդներ նրան գրպանիկի մեջ: Մի անգամ էլ, երբ փոքրիկ կենգուրուն լացով արթնացավ ու մայրիկը մոտեցավ, որ գրկի դնի գրպանիկի մեջ, պարզվեց, որ ձագուկը այլևս չի տեղավորվում, գրպանիկը փոքր էր նրա համար: Սակայն փոքրիկն այնպես էր գոռում, որ հնարավոր չէր նրան գրպանիկից հեռացնել, ու կենգուրու մայրիկը որոշեց ոտքերը ծալելով նրան մի կերպ տեղավորել փորիկին՝ գրպանիկի մեջ:

Երեկոյան նրանք հյուր էին գնացել մի տեղ, ուր շատ երեխաներ կային: Նրանք խաղում, զվարճանում էին ու փոքրիկ ձագուկին էլ իրենց մոտ էին

կանչում: Սակայն նա վախենում էր մայրիկից հեռանալ, այդ պատճառով դուրս չէր գալիս գրպանիկից: Բոլորը զարմանում էին, թե ինչու է այդ բալիկը, որն արդեն բավական մեծացել էր, նորից մտնում մայրիկին ամուր կպած, սեղմված փորիկին: Նրանց խոսքերից կենդուրու բալիկն ավելի էր սեղմվում, այնքան, որ նույնիսկ գլուխն էլ դուրս չէր հանում գրպանիկից:

Օր օրի ձագուկն ավելի էր մեծանում, և գրպանիկն ավելի նեղ ու անհարմար էր դառնում նրա համար: Նա շատ ծանր ապրումներ էր ունենում, չգիտեր ինչ անել: Ցանկություն ուներ խոտերի մեջ վազելու, մյուս երեխաներին ընկերանալու, սակայն վախենում էր մայրիկից հեռու գտնվել: Ու մայրիկն էլ ստիպված ոչինչ չէր կարողանում անել, անընդհատ նրա հետ էր:

Մի առավոտ փոքրիկ կենդուրուն արթնացավ ու չգտավ մայրիկին: Մայրը խանութ էր գնացել: Դե ինչ, նա սկսեց լաց լինել, բայց տանը ոչ մեկը չկար: Հանկարծ, լացը չկտրելով, փոքրիկ կենդուրուն նկատեց բակում խաղացող երեխաներին: Նրա մոտ դրսում լինելու շատ մեծ ցանկություն առաջացավ, քանի բակից միայն ուրախության ձայներ էին գալիս: Փոքրիկ կենդուրուն մի պահ լռեց, մտածեց, որ կարող է ինքնուրույն հագնվել, վազվել և բակ իջնել: Այդպես էլ արեց: Իսկ բակի երեխաները հաճույքով ընդունեցին նրան և ընկերացան:

Երբ մայրը վերադարձավ, շատ ուրախացավ ու ասաց. «Ապրես, բալիկս, դու արդեն ինքնուրույն ես», - գրկեց ու համբուրեց նրան: Օր օրի փոքրիկ կենդուրուն մեծանում էր ու ավելի ինքնուրույն դառնում: Իսկ մայրիկը գնում էր աշխատանքի ու երեկոյան շտապում տուն՝ իր սիրելի բալիկի մոտ:

Այդ օրվանից փոքրիկ կենդուրուն հասկացավ, որ պետք չէ վախենալ, երբ մայրիկը դուրս է գալիս տնից, չէ որ նա անպայման կվերադառնա իր մոտ ուր էլ որ գնա՝ թե՛ խանութ, թե՛ աշխատանքի, թե՛ այլ գործերով:

Հարցեր քննարկման համար.

1. Դուք ունեցե՞լ եք նման վախ: Հաճա՞խ եք ասել ձեր ծնողներին՝ մի գնա, ես չեմ ուզում մենակ մնալ:
2. Ինչի՞ց էր վախենում փոքրիկ կենդուրուն:
3. Ի՞նչ կցանկանայիք ասել նրան:
4. Ինչպե՞ս նա դարձավ ինքնուրույն:

ՊԱՏԱՀԱՐ ԱՆՏԱՌՈՒՄ

Փոքրիկ նապաստակը մեծ անտառի բնակիչն էր: Նա շատ էր սիրում բարի գործեր անել, օգնել մյուսներին, լինել քաջ ու ինքնուրույն: Բայց հակառակը՝ նրա մոտ ոչինչ չէր ստացվում, որովհետև նա շատ անվատահ էր, վախենում էր, որ իր մոտ ոչինչ չի ստացվի: Այդ իսկ պատճառով անտառում բոլորը նրան ասում էին վախկոտ նապաստակ: Միայն մեկը անտառի բնակիչներից երբեք չէր ծաղրում նապաստակին: Դա մի հիանալի թռչնակ էր, որն ամբողջ օրը խաղում էր նապաստակի հետ ու երբեք չէր նեղացնում նրան:

Մի օր նրանք որոշեցին գնալ գետափ: Տեղ հասան ու սկսեցին վազվզել գետակի կամրջակի վրայով: Հանկարծ կամրջակի տախտակներից մեկը պոկվեց ու թռչնակն ընկավ ջուրը: Նա լողալ չգիտեր ու օգնություն էր կանչում: Նապաստակը սկզբում շատ վախեցավ, վազվզեց գետի ափով ու ինքն էլ սկսեց օգնություն կանչել, բայց երբ հասկացավ, որ ոչ ոք չի կարող օգնել իրենց, հավաքեց ուժերը ու մտածեց. «Ես անպայման պետք է օգնեմ ընկերոջս, ինչքան էլ որ վախենամ, թե լավ լողալ չգիտեմ»: Նա նետվեց ջուրն ու միասին լողալով հասան ափ: Ընկերը փրկված էր, և նապաստակը գոհ էր իր արարքից:

Երբ նրանք վերադարձան ու մյուս բնակիչներին պատմեցին պատահարի մասին, սկզբում ոչ մեկը չհավատաց, որ վախկոտ նապաստակը փրկել է ընկերոջը: Բայց հետո, երբ իրոք համոզվեցին, որ այդ քաջ արարքը նապաստակն է արել, մեծ խնջույք կազմակերպեցին ու սկսեցին գովաբանել նապաստակին և նույնիսկ օրեր անց մոռացան, որ նրան վախկոտ էին անվանել:

Այդ օրը նապաստակի համար ամենաերջանիկ օրն էր: Նա հասկացավ, որ պետք է հավատալ սեփական ուժերին: Նա մտածեց. «Ամեն ինչ հնարավոր է դառնում, եթե հավատում ես ուժերիդ»:

Հարցեր քննարկման համար

1. Ինչո՞ւ նապաստակը ընկերներ չունեց:
2. Ի՞նչ որոշեց նապաստակն իր համար:

ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ՀԵՏ

ՀԵՔԻԱԹ ՍՏՐԵՍԻ ՄԱՍԻՆ

Եղեգնաձորի թիվ 2 հիմնական դպրոցի մանկավարժների կողմից

Լինում է, չի լինում, մի Ստրես է լինում: Մի անգամ նա թակում է Երկրորդ դպրոցի դուռը: Չնայած պայքարը ծանր էր, բայց Հարմարվողականությունը հավատարմորեն մուտքի մոտ կանգնած՝ հսկում էր դպրոցի անդորրը: Այդ ժամանակ Ստրեսը խորամանկության դիմեց և օգնության կանչեց Ճնշմանը: Երկարատև ու դաժան պայքարից հետո նրանք պատուհանից ներս մտան դասարաններից մեկը և վարակեցին երեխաների մի մասին:

Ժամանակի ընթացքում Ստրեսն սկսեց գիրանալ, և դասարանն արդեն փոքր էր նրա համար: Բայց Հարմարվողականությունը շատ չուշացավ. նա արագ վրա հասավ և ցույց տվեց առաջին անհրաժեշտ օգնությունը:

Ճնշումը փոքրացավ և Ստրեսի հետ միասին պատուհանից հեռացավ...

Հարցեր քննարկման համար.

1. Ի՞նչ է ձեզ համար ստրեսը:
2. Դժվար իրավիճակին հարմարվելու ի՞նչ մեխանիզմներ ունեք:
3. Ինչո՞վ կցանկանայիք աջակցելին ձեզ, եթե հայտնվեիք ծանր իրավիճակում:

Մտածե՛լ եք այն մասին, թե ինչու է հեքիաթների ավարտը միշտ դրական լինում:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՈՎ ԵՄ ԵՍ

Նպատակը

Յուրաքանչյուր երեխա իր անձի փորձագետն է: Նա գնահատում է իրեն, ելնելով այն հաստատումից, որ իր բնավորության գծերը չեն կարող լինել դրական կամ բացասական: Դրանք ուղղակի իր անձը բնութագրող որակներ են:

Ընթացքը

Երեխան նկարում է ինքնանկար և սկսում մեկնաբանել: Շատ կարևոր է, որ նա խրախուսվի ինքնաներկայացման համար: Եթե երեխան դժվարանում է, կարելի է օգնել հետևյալ արտահայտություններով. «Ես Արամն եմ...: Շատ եմ սիրում..., որովհետև...: Երբ ինձ նեղացնում են, ես...: Ես լավ եմ զգում, երբ...: Երբ ինձ շատ դժվար է լինում, ես ...»:

Եթե դասարանում լինի լարված մթնոլորտ, կարելի է վարժության ընթացքը փոխել, նույն անավարտ արտահայտություններն անել վերացական. «Մարդիկ վատ են զգում, երբ... Մարդկանց համար շատ վիրավորական է, երբ...: Մարդիկ կարողանում են հաղթահարել դժվարությունները, որովհետև...»:

ԻՆՉՊԻՍԻՆ ԵՄ ԵՍ

Նպատակը

Կարողանալ գնահատել սեփական արժանիքները, ձեռք բերել վստահություն դժվարությունների հաղթահարման համար:

Ընթացքը

Երեխաները փակում են աչքերը և պատկերացնում իրենց հայելու առջև կանգնած: Ուշադիր նայում են հայելուն և խոստովանում, թե ինչպիսին են իրենք, ինչպիսի գեղեցիկ աչքեր ունեն, ինչ համաչափ դիմագծեր, ինչ գեղեցիկ ձեռքեր... Փորձում են տեսնել այն ամեն գեղեցիկն իրենց մեջ, ինչ բնությունն է սովել, և ինչով դրսևորվում են իրենք:

Մի քանի թույլ աչքերը փակելուց և հրահանգները լսելուց հետո բացում են աչքերը և փոխանակվում տպավորություններով: Կարևոր է, որ երեխաներն իրենք ցանկություն հայտնեն խոսելու:

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵԼ

Երեխաներից յուրաքանչյուրը հորինում է իրավիճակ, երբ ինչոր մեկին շատ դժվար է, անելանելի վիճակ է: Մնացածը փորձում են գտնել ելքեր: Այս վարժության ընթացքում ամեն մեկը միջնորդավորված լսում և ծանոթանում է մնացածի փորձառության հետ՝ հարստացնելով իր կենսափորձը:

Վարժությունը կարող է ավարտվել նկարչական աշխատանքով: Յուրաքանչյուր երեխա կարող է ընտրել ամենաապահով տեղն իր համար և նկարել: Այնուհետև բացատրել, թե ինչով է այդ տեղն իրեն ապահովություն տալիս:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԻՆՉՊԻՍԻՆ ԵՄ ԵՍ

Նպատակը

Երեխայի մոտ ձևավորել համապատասխան ինքնաճանաչման և ինքնագնահատման հմտություններ, որոնք վստահություն են տալիս սեփական անձին: Օգնել գիտակցելու, թե ինչ է ինքնագնահատականը, ինչպես է այն ձևավորվում, իրականում ինչ հնարավորություններ և կարողություններ են գնահատվում սեփական անձի համար:

Ընթացքը

Երեխաները նստում են շրջանաձև, և ուսուցիչը հարցերի միջոցով փորձում է պարզաբանել, թե ինքնաճանաչման ինչ պատկերացումներ ունեն երեխաները:

Հարցեր

1. Ի՞նչ կարծիք ունենք մենք մեր մասին:
2. Ինչպե՞ս ենք ճանաչում ինքներս մեզ:
3. Ինչպե՞ս ենք գնահատվում մյուսների կողմից:

Երեխաների պատասխանները լսելուց հետո ավելի մանրամասնորեն պետք է բացատրել, որ ինքնագնահատականը՝ գիտակցումն այն բանի, թե որքանով ենք վստահ մեզ վրա, որքան ենք սիրում մեզ, հոգ տանում մեզ համար և այլն: Կարող ենք ասել՝ մարդը, որն անկեղծ սիրում և գնահատում է իրեն, ունի բարձր ինքնագնահատական, իսկ եթե մտածում է, որ ինքն արժանի չէ սիրո, ունի ցածր ինքնագնահատական:

Ամենուր, ուր էլ որ գտնվենք, տեսողական և լսողական կերպարների ձևով ստանում ենք տեղեկություններ: Այն մեզ մոտ ձևավորում է անմիջական ինքնագնահատական: Մենք շրջապատված ենք ուրիշների կարծիքներով և պատկերացումներով՝ ով ենք մենք և ինչպիսին ենք ուզում, որ լինենք: Ծնողներ, դաստիարակներ, ուսուցիչներ, ընկերներ, հեռուստատեսություն, գովազդ, ամսագրեր, բոլորը հաղորդում են

մեզ, թե ով ենք մենք և ով պիտի լինենք: Երբեմն թվում է, թե նրանք բոլորն էլ տարբեր բաներ են ասում: Մեր ծնողներն ուզում են, որ մենք կայանանք մի ճանապարհով, այլ մտերիմ մարդիկ կարծում են՝ ճիշտը մեկ ուրիշն է: Ըստ շրջապատի՝ կա երկրորդ, երրորդ ուղին, որը կտանի կայացման: Ո՞ւմ լսել: Մենք կարող ենք խճճվել և կորցնել մեր ինքնագնահատականը:

Ինքնագնահատականի քննարկումից հետո կատարել առաջադրանքը:

1. Փորձեք մտածել այն մասին, թե որքանով եք ճանաչում ինքներդ ձեզ: Բնութագրեք ձեզ:

2. Ընտրեք ձեզ համար շատ սիրելի մարդու և բնութագրեք նրան:

3. Ընտրեք ձեզ համար ոչ սիրելի մարդու և բնութագրեք նրան:

4. Նշեք, խնդրեմ, թե ինչպիսին եք դուք ըստ ձեր մտերիմների բնութագրման:

5. Ի՞նչ ընդհանրություններ գտաք:

6. Իսկ հիմա փորձեք հասկանալ, թե ձեր բնավորության որ գծերն են օգնում հաղթահարելու դժվար իրավիճակները, ստրեսները:

7. Դուք կարող եք ձևավորել ձեր մեջ նոր գծեր, որոնք կարող են նպաստել դիմակայելու անհետաձգելի իրավիճակներին և կդարձնեն ձեզ ստրեսադիմացկուն:

ՄՏՔԵՐ ԵՎ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐ

Նպատակը

Օգնել երեխաներին կարողանալու հասկանալ սեփական մտքերն ու զգացումները և արտահայտել դրանք:

Ընթացքը

Ուսուցչի օգնությամբ երեխաները ծանոթանում են հույզերի և զգացումների լայն ցանկին: Այնուհետև յուրաքանչյուրը փորձում է ընտրել դրանցից մի քանիսը և յուրաքանչյուրի համար ներկայացնում իրավիճակներ, որոնք բնորոշ են տվյալ հույզի և զգացումի արտահայտմանը:

Հրահանգ

Ձեզ ներկայացված է հույզերի լայն շարք: Ներկայացրեք իրավիճակներ, որոնք բնորոշում են տվյալ հույզը և զգացմունքը:

Ուրախ _____

Խանդոտ _____

Անհամբեր _____

Բարկացած _____

Վախեցած _____

Հպարտ _____

Ամաչկոտ _____

Նվաստացած _____

Մեղավոր _____

Անհանգիստ _____

Գրգռված _____

Զվարթ _____

Հուսահատ _____

Լարված _____

Զայրացած _____

Զգայուն _____

Հուզված _____

Շփոթված _____

Շնորհակալ _____

Առաջադրանքն ամփոփող հարցադրումներ.

- ❖ Ի՞նչ մտքեր են առաջացնում նշված իրավիճակները:
- ❖ Հնարավոր է հասկանալ հույզի առաջացման պատճառը տվյալ իրավիճակում:
- ❖ Արդյոք առաջացած հույզը կամ զգացումը միա՞կն է տվյալ իրավիճակի համար:
- ❖ Կարո՞ղ է արդյոք նույն հույզն առաջացնել տարբեր զգացումներ և տարբեր վարք:
- ❖ Հե՞շտ է արդյոք հասկանալ, մեկնաբանել սեփական զգացումները և դրանից առաջացող վարքը:
- ❖ Ի՞նչն է պատճառը, որ նույն իրավիճակում տարբեր մարդկանց մոտ առաջանում են տարբեր զգացումներ:
- ❖ Հնարավոր է արդյոք կառավարել սեփական զգացումները, ունենալ չեզոք վերաբերմունք և ցուցաբերել **ցանկալի վարք**:

Ինքնուրույն առաջադրանք

Փորձեք հիշել վատ իրավիճակ, երբ առաջացած մտքերից ունեցել եք տհաճ ապրումներ: Այնուհետև փորձեք նույն իրավիճակի համար գտնել ավելի հասուն մտքեր, որոնք կարող են փոխել զգացումների ընթացքը դեպի դրական և կօգնեն ցուցաբերել համապատասխան վարվելակերպ:

ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱՆԵՐ (փչացած հեռախոս)

Նպատակը

Կարողանալ բարձրաձայնել այն, ինչ ծագում է մտքում, ստեղծել խաղային միջավայր, որն օգնում է լիցքաթափվելուն, հույզերն ավելի անկաշկանդ դրսևորելուն:

Ընթացքը

Երեխաները նստում են շրջանաձև: Վարողը նրանցից մեկի ականջին շշուկով ասում է առաջարկված բառերից մեկը: Նա փոխանցում է մյուսին իր ասոցիացիան, մինչև շրջանն ավարտվի:

1. խառնաշփոթ
2. խուճապ
3. ցնցում
4. պատահար
5. անսպասելիություն
6. ուժերի կենտրոնացում
7. գերլարվածություն
8. տագնապ
9. ճնշվածություն
10. անելանելիություն

Յուրաքանչյուր շրջանն ավարտելուց հետո պետք է հասկանալ, թե ինչ կրկնություններ են եղել, որքանով ենասոցիացիաները կապված սկզբնաբառի հետ, ինչն է դեր խաղացել օրիգինալ պատասխաններում:

ԱՆԱՎԱՐՏ ՆԱԽԱԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Անավարտ նախադասությունները ներկայացվում են առանձին թղթերով: Ցանկալի է, որ յուրաքանչյուրը զբաղեցնի այնքան տեղ, որ մեկ A4 չափի թղթի վրա տեղավորվի հինգ արտահայտություն իրարից նույն հեռավորության վրա:

Երեխաներին ներկայացվում են այդ արտահայտությունները, որոնք անհրաժեշտ է նոր տողից գրավոր շարունակել և հասցնել ավարտին: Ցուրաքանչյուրն աշխատում է առանձին: Այնուհետև տրված արտահայտություններն առանձնացվում են պատասխաններից: Ունենում ենք երկու թերթիկների խումբ՝ անավարտ արտահայտությունների և պատասխանների: Թղթերը շրջում ենք, և երեխաները հերթով մոտենում են, պատահական վերցնում ամեն խմբից մեկական թուղթ: Արդյունքում ստանում ենք պատահական հայտնված պատասխանով արտահայտություն, որի մեկնաբանումը կարող է հարստացնել նախկին կենսափորձը:

Անավարտ արտահայտությունների ցանկ

Ինձ հատկապես դուր չի գալիս, երբ...

Ինձ ծանոթ է անհետաձգելի իրադրության սուր զգացումը: Հիշում եմ, երբ...

Ինձ համար անտանելի է...

Ես շատ եմ ուզում մոռանալ, որ...

Պատահել է, որ դժվար իրավիճակում ես հայտնվել եմ մենակ: Մի անգամ, երբ...

Մի անգամ ինձ վախեցրել է այն, որ...

Անհետաձգելի իրավիճակում ես ունենում եմ այնպիսի զգացողություն, կարծես...

Ինձ հատկապես զայրացնում է այն, որ...

Մի անգամ ես այնպես եմ հաղթահարել դժվար իրավիճակը, որ...

Հանդուրժելը դժվար էր, բայց ես կարողացա, որովհետև...

ՀՈՒՅՋԵՐ ԵՎ ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐ

Յուրաքանչյուրն ընտրի մեկական զույգ և նկարագրի պատճառահետևանքային կապով՝ ելնելով սեփական կենսափորձից:

ՀՈՒՅՋ	ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌ
տխրություն	անհաջողությունից
զայրույթ	հանկարծակի ծագած դժվարությունից
հրճվանք	անակնկալից
հուսահատություն	ֆրուստրատիվ իրավիճակից
մեղավորություն	սխալն ընդունելուց
հիացմունք	սիրած մարդու հետ հանդիպումից
ափսոսանք	չիրականացած նպատակից
վստահություն	հաջողությունից
հարգանք	դիմացինի շնորհակալ լինելուց
ուրախություն	հանդիպումից

Կարելի է կիսվել կենսափորձով կամ պահպանել նախորդ վարժության ձևաչափը, այն է՝ կտրտել յուրաքանչյուր սյունակի արտահայտությունները, ստանալ երկու խումբ, շրջած առանձնացնել և հետո մեկական ընտրություն կատարել և ներկայացնել նոր հույզի առաջացման նոր իրավիճակներ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ «ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԻՐԵՐ»

Դասավորեք նշված իրերն ըստ անհրաժեշտության, եթե դրանք հայտնվել են աղետից փրկված մարդկանց խմբում՝ ամայի տարածության մեջ:

Յուրաքանչյուրի համար, ըստ կարևորության, նշեք կիրառության լավագույն ձևը, եթե ձեզ օգնության են հասնելու միայն երեք օր հետո:

1. Քանոն
2. Հայելի
3. Քսանհինգ լիտր ջուր
4. Ցանց
5. Սննդի ոչ մեծ պաշար
6. Քարտեզ
7. Լուցկի
8. Մեկ լիտր ոգելից խմիչք
9. Պարան
10. Երկու տուփ շոկոլադ

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Այս վարժության ավարտին քննարկվում է.

1. Ի՞նչ առավելություններ կան խմբային աշխատանքում:
2. Ինչպես են տարակարծիք անդամները հաղորդակցվում, եթե դրված է ընտրության խնդիր:
3. Ո՞ւմ առաջարկներն են ավելի շատ կարևորվում և ինչո՞ւ:
4. Ինչպե՞ս են անդրադառնում միջանձնային հարաբերությունների վրա անձնային կոնֆլիկտները:
5. Ինչպե՞ս է կայացվում վերջնական որոշումը:

ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՀԱՄՈՋՄՈՒՆՔՆԵՐ

Փորձեք նշել, թե տվյալ համոզմունքներից որոնք են ձեզ համար ճշմարիտ (համարը շրջանակի մեջ վերցնելով), «+» նշանով առանձնացրեք այն համոզմունքները, որոնց հետ ավելի քիչ եք համամիտ և «-» նշան դրեք այն համոզմունքների համարների դիմաց, որոնց հետ բոլորովին չեք համաձայնվում:

1. Պարտադիր չէ, որ սիրված լինեմ ամեն մեկի՝ բոլորի կողմից, բայց պարտադիր է, որ գոհ մնամ ինքս ինձնից:
2. Սխալներ թույլ տալը դեռ հանցագործություն չէ, բայց հանցագործության կարող են վերածվել այն սխալները, որոնցից դաս չենք առնում:
3. Ես չպետք է ձգտեմ կառավարել բոլորին, քանի որ իմ պատկերացումները, կարծիքները և ցանկությունները տարբերվում են մյուսների ցանկություններից ու պատկերացումներից:
4. Ես ինքս եմ պատասխանատու ինձ համար ամբողջ օրվա ընթացքում իմ զգացմունքների և արարքների, հաջողությունների և անհաջողությունների համար:
5. Երբ գործերս այլ կերպ են գնում, ես կարող եմ գիտակցել ինչպես վարվել: Ես չպետք է զուր էներգիա ծախսեմ տանջանքի և տագնապի վրա: Երկինքը չի փլվի, ամեն ինչ լավ կլինի:
6. Կարևորը գործելն է: Նույնիսկ երբ իմ առջև դրված են բազմաթիվ բարդ առաջադրանքներ, միևնույն է, լավ է գործել, քան փախչել դրանցից: Չէ՞ որ չանելը զրկում է հաջողության հնարավորությունից:
7. Ես ունակ եմ հոգալու իմ պրոբլեմները:
8. Ես կարող եմ փոխվել: Անցյալում կատարված ինչ-որ իրադարձությունների համար ես չպետք է անպայման հետևեմ ինչ-որ ուղու: Յուրաքանչյուր օրը նոր օր է: Հիմարություն է մտածել, որ ոչինչ չեմ կարող անել: Իհարկե կարող եմ:

Իսկ հիմա մտածեք նոր համոզմունքներ և փորձեք հասկանալ, թե ձեր շրջապատի մարդկանցից քանիսը կընդունեն դրանք:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ «ԳՈՐԾԵԼ ԱԿՏԻՎ»

(Սեփական ռեսուրսների ինքնագնահատում)

Այս աշխատանքն օգնում է երեխաներին գնահատել սեփական ռեսուրսները, ակտիվացնել դրանք և ձեռք բերել նոր հմտություններ դժվարին իրավիճակների հաղթահարման համար:

Հրահանգ

Ի՞նչը կարող է ակտիվացնել ձեզ, եթե գտնվում եք ծանր վիճակում:

	Միշտ	Հաճախ	Երբեմն	Երբեք
Կարդալը				
Երաժշտություն լսելը				
Քնելը, հանգստանալը				
Նկարելը				
Համակարգչով զբաղվելը				
Մարդկանց հետ շփվելը				
Կատարվածի մասին մյուսների հետ խոսելը				
Նմանատիպ իրողությունների հիշելը				
Հյուր գնալը				
Ֆիլմ դիտելը				
Լուսանկարներ նայելը				
Հեռուստացույց դիտելը				

Երեխաներից յուրաքանչյուրը կատարում է թերթիկի վրա իր ընտրությունը յուրաքանչյուր տողի համար: Շատ կարևոր է, որ

յուրաքանչյուր տողի համար կատարվի ընտրություն: Եվ եթե առաջին երկու սյունակների քանակը գերազանցում է վերջին երկուսին, ապա ընտրությունը բավարար է:

Խմբով քննարկումների ժամանակ երեխաներից շատերը կարող են մեկնաբանել, թե ինչպես է հատկապես այս կամ այն զբաղմունքը ավելի օգնում իրեն ստրեսային իրավիճակից դուրս գալու համար: Այս դեպքում խմբի մյուս անդամները մտովի ձեռք են բերում նոր կենսափորձ իրենց ընկերներից:

Հիշեք, որ ինչպիսի իրավիճակ էլ լինի, կարող եք խոր շունչ քաշել, ընդունել նոր կեցվածք և շարունակել ակտիվ գործել: Դա ձեր իրավունքն է և ԴԱ ՀՆԱՐԱՎՈՐ է:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ինչպես օգնել երեխաներին հաղթահարելու ստրեսային վիճակները: Կազմողներ՝ Ս. Գյումրիշյան, Թ. Հարությունյան, Մ. Պետրոսյան, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի հայաստանյան գրասենյակ, ՀՀ ԿԳՆ:
2. Սելյե Հ. Ստրես առանց դիստրեսի, «Հայաստան», Երևան, 1983
3. Левиц Шелдон, Левис Шейла «Ребенок и стресс». – СПб: Питер Пресс, 1996
4. Рамендик Д. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. – М., Форум: ИНФРА-М, 2007
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.: в 4-х томах, М., Генезис, 2001:
6. Psychosocial Play and Activity Book For Children and Youth Exposed to Difficult Circumstances. UNICEF- MENA. 2002:
7. Psychological first aid: Guide for field workers. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. 2011:
8. Psychological First Aid for Schools: Field Operations Guide. 2nd Edition National Child Traumatic Stress Network, National Center for PTSD, 2009:

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՄԱԿ-Ի ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀՀ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ
ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱ

ՌՈՒԲԵՐՏ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ, ԱՐՄԵՆ ԲԵՋԱՆՅԱՆ, ԱԼԻՆԱ ԳԱԼՍՏՅԱՆ

ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ (ՁԵՌՆԱՐԿ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ)

Սույն ձեռնարկը մշակվել և տպագրվել է Եվրամիության և ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի աջակցությամբ: Ձեռնարկում արտահայտված կարծիքները հեղինակային են և որևէ ձևով չեն արտահայտում Եվրամիության և ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի տեսակետը

Կազմը և նկարները՝ Լուսինե Դաշտոյանի

Մասն. խմբագիր՝	Համլետ Մաթևոսյան
Հրատ. խմբագիր՝	Արքմենիկ Նիկողոսյան
Տեխն. խմբագիր՝	Արարատ Թովմասյան
Սրբագրիչ՝	Լիանա Չոբանյան
Էջադրող՝	Արփիինե Գուլոյան



«Անտարես» հրատարակչատուն
ՀՀ, Երևան-0009, Մաշտոցի պ. 50ա/1
Հեռ.՝ (+374 10) 58 10 59
Հեռ. / ֆաքս՝ (+374 10) 58 76 69
antares@antares.am
www.antares.am