



ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ
ՆԿԱՏԱՍԲ ԴԱԺԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՍՈՒՆՔԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԱՎԱՐԻ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ



Հեղինակ՝

Անուշ Ալեքսանյան

«Երկուսով» հոգեբանական մասնագիտացված կենտրոնի հիմնադիր տնօրեն
ՀՀ ԿԳՆ Կրթության ազգային ինստիտուտի Մանկավարժական կադրերի
վերապատրաստման և առեստավորման բաժնի մասնագետ

Ձեռնարկը ստեղծվել է «Փի-Էյչ Ինթերնեշնլ» կազմակերպության հայկական մասնաճյուղի կողմից՝ «Համայնքային կապեր և նախաձեռնություններ՝ ի նպաստ իրավական սոցիալականացման» (ՀԿՆԻՍ) ծրագրի շրջանակում: Ծրագիրն իրականացվում է 2013թ.-ի հուլիս ամսից և ֆինանսավորվում է ԱՄՆ Պետքարտուղարության Թմրամիջոցների դեմ պայքարի և իրավապահ համագործակցության բաժնի կողմից

Երևան, 2015թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ6

Դասընթացի նպատակները7

Դասընթացի վարման մեթոդները.....7

ԹԵՄԱ 1. ԵՐԵԽԱՅԻ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ 8

ԹԵՄԱ 2. ԵՐԵԽԱՅԻ ԲՆԱԿԱՆՈՆ ՋԱՐԳԱՑՄԱՆ ԴԺՎԱՐ ՇՐՋԱՆՆԵՐԸ..... 16

Նորածնության ճգնաժամ 16

1 տարեկանի ճգնաժամ 17

3 տարեկանի ճգնաժամ 17

6-7 տարեկանի ճգնաժամ..... 19

Դեռահասության ճգնաժամ.....20

17 տարեկանի ճգնաժամ22

ԹԵՄԱ 3. ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒՄ.....30

Երեխա-ծնող հարաբերությունների խնդիրներն ու երեխայի բարեկեցությունն ընտանիքում.....30

Ընտանիքը՝ որպես երեխայի զարգացման միջավայր..... 33

Հուզական կապի ձևավորում37

«Դժվար» կամ «վատ» վարքի պատճառները.....41

ԹԵՄԱ 4. ԿՈՆՖԼԻԿՏԵՐ, ԴՐԱՆՑ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ, ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ49

Կոնֆլիկտի կառուցվածքը49

Ակտիվ լսողություն55

Անկառավարելի հույզեր59

ԹԵՄԱ 5. ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ..... 70

Բոնություն և երեխայի նկատմամբ վատ վերաբերմունք 70

Թյուր պատկերացումներ բռնության մասին	71
Ֆիզիկական բռնություն	75
Սեռական բռնություն.....	77
Հուզական և հոգեբանական բռնություն.....	79
Բարոյական բռնություն կամ անտեսում	81
Բռնության հետևանքները	86
Բռնության կիրառման ռիսկի գործոններն ընտանիքում	89
ԹԵՄԱ 6. ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԴԱՍԸՆԹԱՑԱՎԱՐԻՆ	96
Շտկողական ծնողական խմբեր.....	96
Ծնողավարման դասընթացներ	97
Խումբ, վերապատրաստվողների խումբ.....	99

« Բռնությունը անճարների վերջին հանգրվանն է»:

Իսահակ Ազիմով

Ընտանիքում երեխաների նկատմամբ վատ վերաբերմունքն ու բռնության դեպքերը մշտապես եղել են, սակայն տարբեր ժամանակաշրջաններում տարբեր է եղել վերաբերմունքը դրանց նկատմամբ: Այսպես, շատ երևույթներ, որոնք նախկինում համարվում էին դաստիարակչական մեթոդներ, այժմ բացարձակ անօգուտ լինելու պատճառով՝ համարվում են բռնության ակտեր և ծնողների կամ այլ մեծահասակների կողմից երեխայի նկատմամբ վատ վերաբերմունք: Իհարկե, մեր հասարակությունը չի ընդունում բռնության փաստը, լինի դա տանը, դպրոցում, թե որևէ այլ հաստատությունում: Դրա մասին են խոսում տարբեր հետազոտություններ, որոնք փաստում են, որ հասարակությունը այս խնդրի շուրջ բավարար ինքնաքննադատություն չունի: Այնինչ, յուրաքանչյուր ոք իր մանկությունից կարող է հիշել եթե ոչ բազմաթիվ, սպա մի շարք դեպքեր, որոնք ըստ էության եղել են բռնության որևէ տեսակի կիրառում իրենց նկատմամբ:

Բնականաբար, բռնության դեպքերն ու դրանց հաճախակիացումն ունեն իրենց պատճառներն ու ծագման պատմությունը: Այդ պատճառով, բռնության հետ առնչվող և ընտանիքների հետ աշխատող մասնագետներից առավել բժախնդրություն և բանիմացություն է պահանջվում, հատկապես երբ խոսքը վերաբերում է ընտանեկան հարաբերություններին, որոնց դեպքում երբեք միանշանակ մոտեցումներ չեն կարող լինել: Ընտանեկան բռնությունն ունի բազմաթիվ հոգեբանական և սոցիալական պատճառներ: Դրանց իմացությունը պարտադիր է ընտանիքի և երեխայի հետ աշխատանքում: Օրենքների և իրավունքի իմացությունը ոչ միշտ է բավարար պայման ընտանիքի հետ աշխատանքում: Ընտանիքներն ավելի հաճախ ունեն աջակցության, այլ ոչ թե քննադատության կարիք:

Ձեռնարկը նպատակ ունի աջակցել այն մասնագետներին, որոնք առնչվում են վերը նշված հիմնախնդրին և աշխատանքի բերումով հաճախակի հանդիպումներ են ունենում ծնողների հետ: Այդ նպատակով ձեռնարկում զետեղել ենք ծնողավարմանը, երեխայի զարգացմանը, կոնֆլիկտին, բռնությանը վերաբերող մի շարք թեմաներ, ինչպես նաև դրանց դասավանդման համար անհրաժեշտ ինտերակտիվ վարժություններ և հնարներ, սեմինարներ վարելու համար խորհուրդներ և տեղեկություններ: Հույս ունենք, որ մասնագետների կողմից ձեռնարկի կիրառումը կօգնի կանխարգելել ընտանեկան բռնությունը կամ հնարավորինս նվազեցնել արդեն առկա դեպքերը: Ձեռնարկը նախատեսված է ծնողների և ընտանիքների հետ աշխատող մասնագետների՝ հոգեբանների, սոցիալական մանկավարժների, ինչպես նաև խնամքի կենտրոններում, դպրոցում աշխատող մասնագետների համար:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Մասնակիցները կյուրացնեն երեխայի հիմնարար իրավունքները,
- Մասնակիցները կհմանան, թե որն է համարվում բռնություն երեխայի նկատմամբ,
- Մասնակիցները կտեղեկանան բռնության տեսակների, դրանց դրսևորման ձևերի և հետևանքների մասին,
- Մասնակիցները կկարողանան տարբերել բռնության նշանները,
- Մասնակիցները կհմանան դրական ծնողավարման մի շարք հնարներ և միջոցներ,
- Մասնակիցները կտեղեկանան տարիքային զարգացման օրինաչափությունների, դժվար տարիքների մասին, երբ առավել հավանական են բռնության դեպքերը,
- Մասնակիցները կտեղեկանան կոնֆլիկտների կառավարման մեթոդների մասին,
- Մասնակիցները կյուրացնեն հույզերի կառավարման հմտություններ,
- Մասնակիցները կսովորեն ծնողավարման հմտությունների դասավանդման մեթոդներ,
- Մասնակիցները կտիրապետեն բռնության թեմատիկայի շուրջ դասընթացի վարման հմտություններին:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՎԱՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

- Ակտիվ վարժանքներ,
- Պրոբլեմային իրադրությունների վերլուծություններ,
- Դերախաղեր,
- Power Point ցուցադրումներ,
- Բանավեճեր,
- Փոքր խմբերով աշխատանքներ:

ԹԵՄԱ 1. ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

(հակիրճ)

Երեխայի կյանքի իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի կյանքի իրավունք:

Պետությունը և նրա համապատասխան մարմինները ստեղծում են անհրաժեշտ պայմաններ երեխայի ապրելու և զարգանալու համար:

Երեխայի առողջության պահպանման իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի առողջության պահպանման և ամրապնդման իրավունք: Պետական համապատասխան մարմիններն ապահովում են առողջապահական ծառայություններից երեխայի անվճար օգտվելու հնարավորությունը, իրականացնում են երեխայի առողջության պահպանմանն ուղղված պետական նպատակային ծրագրեր:

Երեխայի անհրաժեշտ կենսապայմաններ ունենալու իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր լիարժեք զարգացման համար անհրաժեշտ կենսապայմանների իրավունք:

Երեխայի զարգացման համար անհրաժեշտ կենսապայմանների ապահովման հարցում հիմնական պատասխանատվությունը կրում են ծնողները կամ այլ օրինական ներկայացուցիչները, նրանց անկարողության դեպքում պետությունը ցուցաբերում է համապատասխան օգնություն:

Բռնությունից երեխայի պաշտպանության իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի ամեն տեսակ (ֆիզիկական, հոգեբանական և այլ) բռնությունից պաշտպանվելու իրավունք:

Ցանկացած անձի, այդ թվում՝ ծնողներին կամ այլ օրինական ներկայացուցիչներին, արգելվում է երեխային ենթարկել բռնության կամ նրա արժանապատվությունը նվաստացնող պատժի կամ նմանօրինակ այլ վերաբերմունքի:

Պետությունը և նրա համապատասխան մարմիններն իրականացնում են երեխայի պաշտպանությունը ցանկացած բռնությունից, շահագործումից, հանցավոր գործունեության մեջ ներգրավելուց, այդ թվում՝ թմրանյութերի օգտագործումից, դրանց արտադրության կամ առևտրի մեջ ներգրավելուց, մուրացկանությունից, անառակությունից, մոլի խաղերից և նրա այլ իրավունքների կամ օրինական շահերի ոտնահարումից:

Երեխայի մտքի, խղճի և դավանանքի ազատության իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի մտքի, խղճի և դավանանքի ազատության իրավունք:

Երեխայի հայացքները, համոզմունքները և կարծիքը ենթակա են նրա տարիքին և հասունությանը համապատասխան պատշաճ ուշադրության:

Արգելվում է առանց ծնողի կամ այլ օրինական ներկայացուցչի համաձայնությամբ մինչև 16 տարեկան երեխայի անդամագրումը կրոնական կազմակերպություններին:

Երեխայի կրթության իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի կրթություն ստանալու, իր, ծնողի կամ այլ օրինական ներկայացուցչի համաձայնությամբ ուսումնական հաստատություն ընտրելու իրավունք:

Միջնակարգ կրթությունը պետական ուսումնական հաստատություններում անվճար է:

Յուրաքանչյուր երեխա ունի պետական ուսումնական հաստատություններում մրցութային հիմունքներով անվճար բարձրագույն և այլ մասնագիտական կրթություն ստանալու իրավունք:

Ընտանիքում ապրելու երեխայի իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի ծնողներին ճանաչելու և նրանց հետ ապրելու իրավունք՝ բացառությամբ Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված այն դեպքերի, երբ դատարանի որոշմամբ ծնողներից կամ ծնողից երեխայի բաժանումը համարվում է անհրաժեշտություն՝ ելնելով երեխայի շահերից:

Պետությունը և նրա համապատասխան մարմինները նպաստում են ընտանիքի վերամիավորմանը:

Երեխայի աշխատանքի իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի իր տարիքային հնարավորություններին, առողջական վիճակին և ունակություններին համապատասխան մասնագիտություն ստանալու, օրենքով չարգելված աշխատանքային գործունեություն ծավալելու իրավունք:

Երեխայի հետ աշխատանքային պայմանագիր կարող է կնքվել նրա 16 տարին, բացառիկ դեպքերում՝ 15 տարին լրանալուց հետո:

Երեխան ունի աշխատանքի արտոնյալ պայմանների իրավունք, որը սահմանվում է Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ:

Արգելվում է երեխայի կողմից ակոհողային խմիչքների և ծխախոտի վաճառքը, դրանց արտադրության և օգտագործման մեջ երեխայի ներգրավումը, ինչպես նաև այնպիսի աշխատանքի կատարումը, որը կարող է վնասել նրա առողջությանը, ֆիզիկական և մտավոր զարգացմանը, խոչընդոտել կրթություն ստանալուն:

Երեխայի հանգստի իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի հանգստի և ժամանցի, իր տարիքին համապատասխան խաղերին և միջոցառումներին ազատորեն մասնակցելու իրավունք:

Պետական համապատասխան մարմինները խրախուսում են երեխայի հանգստի և ժամանցի կազմակերպումը՝ ստեղծելով արտադպրոցական, մանկապատանեկան, մշակութային, մարզական, հանգստի և առողջության ամրապնդմանն ուղղված հաստատություններ:

Երեխայի՝ միավորումներին անդամակցելու իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի քաղաքացիների միավորումներին, այդ թվում՝ հասարակական, մանկապատանեկան կազմակերպություններին անդամակցելու, խաղաղ հավաքներին մասնակցելու իրավունք:

Երեխայի պատվի և արժանապատվության պաշտպանության իրավունքը

Յուրաքանչյուր երեխա ունի պատվի և արժանապատվության պաշտպանության իրավունք:

Ոչ մի երեխա անձնական, ընտանեկան կյանքի, գրագրության և հեռախոսային խոսակցության գաղտնիության կամ բնակարանի անձեռնմխելիության իր իրավունքներն իրացնելիս չի կարող ենթարկվել կամայական, ապօրինի միջամտության կամ իր պատվի և արժանապատվության նկատմամբ ոտնձգությունների:

Ուսումնադաստիարակչական հաստատություններում երեխայի ուսուցումը և դաստիարակությունն իրականացնող անձանց ու երեխայի փոխհարաբերությունները հիմնվում են փոխադարձ հարգանքի վրա:

Երեխայի անվտանգության ապահովումը

Հայաստանի Հանրապետությունում երաշխավորվում է երեխայի անվտանգությունը: Երեխայի անօրինական տեղաշարժը (այդ թվում՝ այլ պետություններ), առևանգումը, առուծախն առաջացնում է պատասխանատվություն՝ Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված կարգով:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՕՐԵՆՔԸ

ԵՐԵՒԱՅԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Ընդունվել է 29.05.1996

Գործնական վարժություն 1. «Երեխայի իրավունքները մեր կյանքում»

Նպատակը՝ մասնակիցները կիրառելով «Երեխայի իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքի հիմնական դրույթների մասին, կվերլուծեն դրանց խախտման գաղտնի և բացահայտ դեպքեր, կհաղթահարեն երեխաների նկատմամբ բռնությունների մասին իրենց ունեցած կարծրատիպերը:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում է երեխայի իրավունքների մասին մի քանի հոդված: Նրանց խնդիրն է վերլուծել հոդվածները՝ իրենց աշխատանքային և անձնական փորձից դուրս բերելով այն օրինակները, որտեղ նկատում են տվյալ իրավունքների ռոտահարում: Փոքր խմբերով աշխատանքից հետո խմբերն իրենց օրինակները ներկայացնում են մեծ խմբին, ծավալվում է քննարկում :

Քննարկում

Ո՞ր դեպքերն են առավել հաճախ հանդիպում:

Որո՞նց հետ ենք ինքներս առնչվել:

Ո՞ր դեպքերն են առավել թաքնված:

Գործնական վարժություն 2. «Հեքիաթները և իրավունքը»

Նպատակը՝ մասնակիցները կյուրացնեն երեխաների հիմնական իրավունքները, կկարողանան տարբերել դրանք տարբեր իրավիճակներում:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 4-5 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է մեկ կամ երկու «իրավունք»: Նրանցից պահանջվում է 10-15 րոպեի ընթացքում հիշել հնարավորինս շատ հեքիաթներ կամ գեղարվեստական ստեղծագործություններ, որոնցում խախտվում է երեխայի տվյալ իրավունքը: Խմբային աշխատանքն ավարտելուց հետո, խմբերը մնջախաղի միջոցով ներկայացնում են հեքիաթը և խնդրում մեծ խմբին կռահել, թե որ հեքիաթն է ներկայացվել և հատկապես որ իրավունքի խախտման մասին է գնում խոսքը:

Օրինակ՝

Հ. Թումանյան, «Գիքորը»- Երեխայի աշխատանքի իրավունքը

Մ. Արազի, «Արևը» - Երեխայի առողջության պահպանման իրավունքը, Երեխայի անհրաժեշտ կենսապայմաններ ունենալու իրավունքը

Շ. Պերո, «Մոխրոտը» - Երեխայի հանգստի իրավունքը, Բռնությունից երեխայի պաշտպանության իրավունքը

Գրիմ եղբայրներ «Մպիտակաձյունիկը և յոթ թզուկները» - Երեխայի կյանքի իրավունքը

Գրիմ եղբայրներ «Հենզելն ու Գրետելը» - Ընտանիքում ապրելու երեխայի իրավունքը

Շ. Պերո, «Կարմիր գլխարկը» - Երեխայի անվտանգության և պաշտպանվածության իրավունքը

Քննարկում

Ի՞նչ են սովորեցնում այս հեքիաթները երեխային:

Ինչի՞ համար են պետք դրանք:

Ինչո՞ւ են երեխաներն ավելի խոցելի իրավունքների ոտնահարման առումով:

Ովքե՞ր էին հիմնականում ոտնահարում երեխայի իրավունքները:

Ինչպե՞ս կարելի է նպաստել երեխայի իրավունքների պաշտպանությանը:

Գործնական վարժություն 3. «Կողմ եմ, դեմ եմ»

Նպատակը՝ մասնակիցները կգիտակցեն իրենց սեփական վերաբերմունքը երեխայի իրավունքների նկատմամբ, կհասկանան սեփական ընկալումների սահմանները, կճանաչեն իրենց վերաբերմունքը երեխայի իրավունքների նկատմամբ տարբեր գործնական իրավիճակներում:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Վարողը լսարանի մի ազատ հատվածում հատակին դնում է 3 թերթիկ, որոնցից մեկի վրա գրված է «Կողմ եմ», մյուսի վրա՝ «Դեմ եմ», երրորդի վրա՝ «Զգիտեմ»: Մասնակիցներին հրավիրում է սենյակի այդ հատված և ընթերցում ստորև ներկայացված պնդումներից մեկը:

- «Ծնողներն իրավունք ունեն կարդալու երեխայի նամակագրությունը սոցցանցերում»:
- «Երեխան պետք է հարգի մեծերին»:
- «Երեխան չպետք է իր կարծիքն արտահայտի մեծահասակների միջավայրում»:
- «Երեխան պետք է խոսի այն լեզվով, որով խոսում են իր բնակավայրում»:
- «Մտավոր հետամնացություն և հոգեկան խնդիրներ ունեցող երեխաները պետք է սովորեն իրենց համար հարմարեցված հատուկ հաստատություններում»:

Մասնակիցները պետք է տեղաշարժվեն սենյակում և կանգնեն այն թերթիկի մոտ, որն արտահայտում է իրենց վերաբերմունքը: Յուրաքանչյուր պնդման դեպքում մասնակիցների կարծիքները քննարկվում և հիմնավորվում են:

Քննարկում

Ինչպե՞ս են առնչվում այս տեսակետները երեխայի իրավունքների հետ:
Ի՞նչը փոխվեց ձեր վերաբերմունքում նշված իրավիճակների վերաբերյալ:
Երեխայի իրավունքների վերաբերյալ ինչպիսի՞ կարծրատիպերի հանդիպեցիք:

Գործնական վարժություն 4. «Հարցաթերթիկ»

Նպատակը՝ մասնակիցները կգիտակցեն սեփական սուբյեկտիվ ընկալումները երեխաների նկատմամբ իրենց վերաբերմունքի առումով:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցներին բաժանվում են ստորև ներկայացվող հարցաթերթիկները: Խմբի մի մասին տրվում է առաջին հարցաթերթիկը, մյուսին՝ երկրորդը: Ցանկալի է, որ մասնակիցները նստեն իրարից հեռու և չխորհրդակցեն հարցաթերթիկի լրացման ժամանակ: Եթե հնարավոր չլինի առանձին նստելը, ապա աշխատեք իրար կողքի նստած մասնակիցներին տալ նույն հարցաթերթիկը, որպեսզի նրանք չկռահեն, որ հարցաթերթիկները տարբեր են: Ընթացքում պետք է հրահանգել, որ բարձրաձայն հարցեր տալ չի թույլատրվում, հարց տալու համար անհրաժեշտ է ձեռք բարձրացնել, և միայն վարողի մոտենալուց հետո հարցը տալ:

Հարցաթերթիկները լրացնելուց հետո դրանք հավաքվում են: Ցանկալի է վարժությունն անել ընդմիջումից առաջ: Ընդմիջման ընթացքում հնարավոր կլինի վերլուծել թերթիկներն ու ամփոփել արդյունքները: Ամենայն հավանականությամբ դրանք կտարբերվեն: Հիմնականում մարդիկ ժխտում են բռնության և երեխայի իրավունքների ոտնահարման դեպքերն իրենց ընտանիքում, սակայն տեսնում են դրանց դրսևորումները ուրիշների ընտանիքներում: Ընդմիջումից հետո, վարողը խմբին ներկայացնում է իր կատարած ամփոփման արդյունքները և ներկայացնում հարցաթերթիկների տարբերությունները՝ դրանցից բխող պատասխանների տարբերությամբ:

Քննարկում

Ինչո՞ւ էին առկա այս տարբերությունները:
Ինչո՞վ եք բացատրում այդ տարբերությունները:
Արդյոք առաջին հարցաթերթիկի արդյունքները կարո՞ղ ենք հավաստի համարել:
Ինչո՞ւ դրանք չեն կարող հավաստի համարվել:
Ի՞նչը կօգնի առավել օբյեկտիվ լինել սեփական անձի նկատմամբ:
Ինչպիսի՞ իրավունքների ոտնահարումն է հատկանշական մեր մշակույթին:

Բաշխվող նյութ 1

Խնդրում ենք ընթերցել պնդումները և գնահատել դրանց դրսևորման հաճախականությունը ձեր ընտանիքում: Հարցաշարն անանուն է, այդ պատճառով խնդրում ենք անկեղծորեն նշել ձեր տեսակետն ու կարծիքը:

Երբեք-1

Հազվադեպ-2

Հաճախ-3

Միշտ-4

N	Պնդում	1	2	3	4
1.	Իմ ընտանիքում ապահովված է երեխաների անձեռնմխելիությունն ու ապահովությունը:				
2.	Իմ ընտանիքի երեխաները կարող են հանդես գալ անձի արժանապատվությունը նվաստացնող ցանկացած գործողության և խտրականության դեմ:				
3.	Անհրաժեշտության դեպքում իմ ընտանիքի երեխան կարող է արդարացիորեն բողոքարկել ծնողի կարգապահական և այլ որոշումներ:				
4.	Երբ խնդիրներ են ծագում մեր ընտանիքում, սովորաբար դրանք լուծվում են համատեղ՝ երեխաների, ծնողների, տատիկ-պպպիկների հետ:				
5.	Իմ ընտանիքում որևէ ոտնձգություն չկա երեխայի անձնական իրերի նկատմամբ:				
6.	Իմ ընտանիքում երեխաները բավարար պայմաններ և ժամանակ ունեն հանգստի համար:				
7.	Իմ երեխաները մասնակցում են իրենց վերաբերող հարցերի քննարկմանը, կանոնների և որոշումների կայացմանը:				
8.	Ցանկացած հարցում, լինի դա խրախուսանք թե պատիժ, ես ապահովում եմ երեխայիս նկատմամբ արդար և հարգալից վերաբերմունք:				
9.	Իմ ընտանիքում երեխաների նկատմամբ հավասար վերաբերմունք կա, անկախ նրանց սեռից, տարիքից և այլ առանձնահատկություններից:				

Բաշխվող նյութ 2

Խնդրում ենք ընթերցել պնդումները և գնահատել դրանց դրսևորման հաճախականությունը ձեր համայնքում: Հարցաշարն անանուն է, այդ պատճառով խնդրում ենք անկեղծորեն նշել ձեր տեսակետն ու կարծիքը:

Երբեք-1 Հազվադեպ-2 Հաճախ-3 Միշտ-4

N	Պնդում	1	2	3	4
1.	Մեր համայնքում ապահովված է երեխաների անձեռնմխելիությունն ու ապահովությունը:				
2.	Մեր համայնքի երեխաները կարող են հանդես գալ անձի արժանապատվությունը նվաստացնող ցանկացած գործողության և խտրականության դեմ:				
3.	Անհրաժեշտության դեպքում իմ համայնքի երեխաները կարող են արդարացիորեն բողոքարկել ծնողի կարգապահական և այլ որոշումներ:				
4.	Երբ խնդիրներ են ծագում իմ համայնքում, սովորաբար դրանք լուծվում են համատեղ՝ երեխաների, ծնողների, տատիկ-պապիկների հետ:				
5.	Մեր համայնքում որևէ ոստնձգություն չկա երեխայի անձնական իրերի նկատմամբ:				
6.	Մեր համայնքում երեխաները բավարար պայմաններ և ժամանակ ունեն հանգստի համար:				
7.	Մեր համայնքի երեխաները մասնակցում են իրենց վերաբերող հարցերի քննարկմանը, կանոնների և որոշումների կայացմանը:				
8.	Ցանկացած հարցում, լինի դա խրախուսանք թե պատիժ, մեր համայնքի ծնողները ապահովում են երեխաների նկատմամբ արդար և հարգալից վերաբերմունք:				
9.	Մեր համայնքում երեխաների նկատմամբ հավասար վերաբերմունք կա, անկախ նրանց սեռից, տարիքից և այլ առանձնահատկություններից:				

ԹԵՄԱ 2. ԵՐԵՒԱՅԻ ԲՆԱԿԱՆՈՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԴԺՎԱՐ ՇՐՋԱՆՆԵՐԸ

ՆՈՐԱԾՆՈՒԹՅԱՆ ՃԳՆԱԺԱՄ

Ծնվելուց հետո առաջին ամիսը տարբերում են նորածնության մյուս շրջաններից, քանի որ հենց այս շրջանում երեխան պետք է համակերպվի, որ լքել է իրեն պաշտպանող և սնող մայրական արգանդը և հարմարվի արտաքին միջավայրին:

Պատկերացրեք, թե անկողնում պառկած եք, ծածկվել եք տաք վերմակով, գլխի տակ փափուկ բարձ է, ու հանկարծ անսպասելի ձեզ անկողնուց զցում են ներքև, խլում են վերմակը և ստիպում են անել բաներ, որոնք դուք մինչ այդ չէիք անում: Այ, մոտավորապես այդպես է իրեն զգում մանկիկը ծնվելիս: Ծնվելով, երեխաներն ընկնում են մի աշխարհ, որը լի է սպասելիքներով, նորմերով, արժեքներով և սովորույթներով: Նորածին երեխաներն իրենք իրենց չեն տարբերում ուրիշներից, տղամարդկանց՝ կանանցից, մեծահասակներին՝ փոքրերից, ինչպես նաև նրանք սպասելիքներ չունեն ուրիշներից. նրանց համար կամ ինչ-որ բան տեղի է ունենում, կամ ոչ: Սակայն երեխաներն աշխարհ են գալիս որոշակի որակներով և արդեն ծնված օրվանից աչքի են ընկնում իրենց խառնվածքով:

Ծնվելու պահին երեխան ֆիզիկապես առանձնանում է մորից, բայց դեռ երկար ժամանակ կենսաբանորեն մորից կախման մեջ է մնում: Այդ պատճառով նորածնության շրջանը կարծես միջանկյալ տեղ է զբաղեցնում երեխայի զարգացման ներարգանդային և հետագա շրջանների միջև:

Հոգեբաններն այս շրջանն անվանում են նորածնության ճգնաժամ, որի առաջացման պատճառները երկու բնույթի են՝

Ֆիզիոլոգիական. Ծնվելով, երեխան ֆիզիկապես առանձնանում է մորից. նա հայտնվում է ամբողջովին նոր շրջապատում, նոր պայմանների մեջ՝ թթվածնային միջավայր, որը պահանջում է շնչառության և սնվելու նոր ձև, սառնություն, վառ լուսավորություն և այլն:

Հոգեբանական. Նորածին երեխայի հոգեկանը պայմանական ռեֆլեքսների մի ամբողջություն է, որն օգնում է նրան կյանքի առաջին օրերին: Դրանք առաջին հերթին շնչելու, ծծելու, ինչպես նաև պաշտպանական և կողմնորոշման ռեֆլեքսներն են:

Նորածնության շրջանը երեխայի՝ կյանքի նոր պայմաններին հարմարվելու շրջանն է: Բնականաբար՝ նա միայնակ չի կարող հաղթահարել դժվարությունները: Ուստի կարևոր է, որ մայրիկը միշտ երեխայի կողքին լինի և շրջապատի նրան սիրով ու հոգատարությամբ:

1 ՏԱՐԵԿԱՆԻ ՃԳՆԱԺԱՄ

Նորածնության շրջանի ավարտին մոտ գտնվող երեխան մի փոքր ինքնուրույնություն և անկախություն է ձեռք բերում: Մոր և երեխայի անբաժանելի միասնությունն սկսում է քանդվել: Մա կապված է նրա հետ, որ երեխան ձեռք է բերում նոր ֆիզիկական հնարավորություններ, ակտիվորեն զարգանում են նրա հոգեկան գործընթացները, իսկ վաղ մանկության ավարտին արդեն ինքնագիտակցության ձևավորման նախադրյալներ են նկատվում:

Մանկիկությունից վաղ մանկության անցնելու շրջանում երեխան ձգնաժամ է ապրում: Ըստ Դ. Բ. Էլկոնինի՝ մեկ տարեկանին մոտ երեխայի զարգացման սոցիալական իրավիճակը լիովին փոխվում է. խախտվում է մեծահասակի հետ միաձուլումը և առաջանում է երկու հոգի՝ երեխա և մեծահասակ: Այս շրջանում երեխան ձեռք է բերում որոշակի ինքնուրույնություն, արտաբերում է առաջին բառերը, սկսում է քայլել, սակայն դեռ պարզորոշ չէ՝ նա քայլո՞ղ է, թե՞ ոչ, խոսո՞ւմ է, թե՞ ոչ: Բացառիկ երեխաներ կան, ովքեր անմիջապես են քայլում: Երեխաները, սովորաբար, մի շրջան գտնվում են քայլելու և չքայլելու, խոսելու և չխոսելու միջև:

Քայլելու հետ կապված երեխայի ակտիվության աճի հետ միաժամանակ ավելանում են նաև երեխայի համար արգելված իրերն ու վայրերը: Այնուհետև, խոսքի դեռևս ոչ լիարժեք ձևավորված լինելու արդյունքում երեխայի դժվարությունները մեծահասակներին հասկանալի լինելու առումով ավելանում են: Այս երկու դժվարությունները բերում են հուզական բռնկումների. որոշ երեխաներ լաց են լինում, պառկում են հատակին, ոտքերով խփում: Երեխայի ցանկությունների, կարողությունների և սոցիալական միջավայրի միջև հակասություն է առաջանում: Երեխան առաջին անգամ դրսևորում է հակադրվելու և ըմբոստանալու նշաններ, նա ավելի անհանգիստ և լացկան է դառնում:

Պետք է ներողամիտ և հանդուրժող լինել երեխայի վարքի նման դրսևորումների նկատմամբ: Այն կապված է միայն տարիքային փոփոխությունների հետ, որոնց նա դեռ սովոր չէ և պետք է հաղթահարի: Պետք չէ անհանգստանալ, քանի որ վարքի տարիքային դրսևորումները հենց տարիքին համընթաց էլ փոխվում են:

3 ՏԱՐԵԿԱՆԻ ՃԳՆԱԺԱՄ

3 տարեկանի ձգնաժամը կապված է առարկաների աշխարհում երեխայի՝ ինքն իրեն որպես ակտիվ սուբյեկտի ընկալման հետ: Արտասանելով «ես ինքս»՝ երեխան ձգտում է ազդել շրջապատող աշխարհի վրա, փոխել այն:

3 տարեկանը վաղ մանկության և նախադպրոցական տարիքի սահմանն է, երեխայի

կյանքի դժվարագույն պահերից մեկը: Սա նախկին սոցիալական հարաբերությունների փլուզման, դրանց վերանայման շրջան է, սեփական «ես»-ի տարբերման ճգնաժամն է: Երեխան, առանձնանալով մեծահասակներից, փորձում է նրանց հետ այլ, ավելի խորը հարաբերություններ ստեղծել: Երեխայի դիրքի փոփոխությունը, նրա ինքնությունության և ակտիվության աճը երեխային շրջապատող մեծահասակներից հարաբերությունների փոփոխություն է պահանջում: Եթե այս տարիքում երեխայի ինքնությունությունն ու ակտիվությունը չի խրախուսվում, նա ունենում է հենց ճգնաժամին բնորոշ երևույթներ: Լ. Ս. Վիգոտսկին առանձնացնում է 3 տարեկանի ճգնաժամին բնորոշ 7 հատկանիշ:

Դրանցից առաջինը *նեգատիվիզմն է*: Երեխան բացասաբար է արձագանքում ոչ թե այն գործողությանը, որը նա չի ցանկանում կատարել, այլ մեծահասակների պահանջին: Ընդհանրապես նեգատիվիզմն ընտրողական է: Երեխան կարող է չկատարել մեծահասակներից որևէ մեկի պահանջը, իսկ մյուսների հետ շատ ենթարկվող լինել: Նրա վարքի հիմնական մոտիվը՝ դրդապատճառը, ամեն ինչ ճիշտ հակառակն անելն է: Առաջին հայացքից կարող է թվալ, թե այդպես է իրեն պահում յուրաքանչյուր տարիքի չենթարկվող երեխա: Բայց եթե մնացած տարիքներում երեխան չի ցանկանում կատարել հենց սվյալ գործողությունը՝ բակից տուն գալ, կամ ատամները լվանալ, ապա այս տարիքում երեխան ուղղակի չի ցանկանում կատարել մեծահասակի պահանջները: Ճիշտ է, նեգատիվիզմը ճգնաժամին հատուկ դրսևորում է և պետք է անցնի ժամանակի ընթացքում, բայց այն, որ երեխան արդեն կարողանում է գործել իր ցանկություններին հակառակ, մեծ քայլ է իր զարգացման մեջ: 3 տարեկանում երեխան առաջին անգամ կարողանում է գործել իր անմիջական ցանկություններին հակառակ:

Ճգնաժամի երկրորդ բնորոշ հատկանիշը *քմահաճությունն է*: Սա այն վարքն է, երբ երեխան պնդում է իր ցանկությունը և խոսքը ոչ այն պատճառով, որ նա դա շատ ուզում է, այլ այն պատճառով, որ նա դրա մասին ասել է և մեծահասակներից պահանջում է կատարել իր խոսքերը: Քմահաճությունը համառությունը չէ, որով երեխան փորձում է ստանալ այն, ինչ ցանկանում է: Քմահաճ երեխան պահանջում է իրեն տալ այն, ինչ նա այնքան էլ չի ուզում կամ այլևս չի ուզում:

Երրորդ նշանը *կամակորոշությունն է*: Այս որակն այնքան կենտրոնական տեղ է զբաղեցնում ճգնաժամի մեջ, որ այս տարիքը նաև անվանում են կամակորոշության ճգնաժամ: Ի տարբերություն նեգատիվիզմի, որն ուղղված է մեծահասակների դեմ, կամակորոշությունը անդեմ է, այն ուղղված է ուղղակի երեխայի համար նախատեսված դաստիարակության բոլոր նորմերին, այն իրավիճակին և հարաբերությունների ձևին, որում երեխան գտնվում է սվյալ տարիքային փուլում:

Ճգնաժամը բնութագրող չորրորդ հատկությունը *ինքնակամությունն է*: Այն դրսևորվում է

երեխայի ինքնուրույնության մեջ: Սա նախկինում չկար, իսկ հիմա երեխան ցանկանում է ամեն ինչ ինքնուրույն անել:

Ճգնաժամի մյուս բնորոշ նշանները երկրորդական նշանակություն ունեն: Դրանցից առաջինը *բողոք-ըմբռստությունն* է: Երեխայի վարքում ամեն ինչ, բացի կոնկրետ պահերից, սկսում է կրել բողոքի բնույթ: Կարծես երեխան պատերազմի մեջ լինի իրեն շրջապատող մարդկանց դեմ: Սրա հետ կապված է նաև *արժեզրկումը*: Երեխայի ծնողները կարող են ապշահար լինել, երբ իրենց երեխան իրենց «հիմար» ասի այն դեպքում, երբ նախկինում նա նույնիսկ այդ բառը չէր ասի: Երեխան կարող է դեն նետել իր սիրելի խաղալիքը: Նրա բառապաշարում ավելանում են բացասական երանգավորում ունեցող բառերը: Այս տարիքում նաև դրսևորվում է երկակի գիծ, որը տարբեր ընտանիքներում տարբեր կերպ է արտահայտվում: Մեկ երեխա ունեցող ընտանիքներում երեխան *բռնատիրություն* է դրսևորում: Երեխան փորձում է բռնատիրական իշխանություն հաստատել իրեն շրջապատողների վրա: Մայրն իրավունք չունի տնից դուրս գալու, նա պետք է նստի տանն այնպես, ինչպես ինքն է ցանկանում: Երեխան ցանկանում է լինել իրավիճակի տերը, վերադառնալ իր ավելի վաղ շրջանի կարգավիճակին, երբ իր բոլոր ցանկություններն անխտիր կատարվում էին: Մի քանի երեխա ունեցող ընտանիքներում այս որակն արտահայտվում է *խանդի* ձևով: Այստեղ այդ նույն բռնատիրությունը դրսևորվում է, բայց մյուս երեխաների հանդեպ խանդի ձևով: Այս բոլոր հատկություններն ընդհանուր առմամբ երեխային դարձնում են դժվար դաստիարակվող:

Ծնողի համար այս երևույթներին բախվելը կարող է բազմաթիվ դժվարություններ առաջ բերել: Շատ ծնողներ հայտնվում են անելանելի իրավիճակում, չգիտեն ինչպես վարվել: Նման երևույթներից ոչ միայն պետք չէ անհանգստանալ, այլև պետք է ուրախանալ, քանի որ դրանց առկայությունը խոսում է երեխայի նորմալ զարգացման և անձի ձևավորման մասին:

6-7 ՏԱՐԵԿԱՆԻ ՃԳՆԱԺԱՄ

Անկախ նրանից՝ երեխան դպրոց է գնում 6, թե 7 տարեկանում, միևնույն է, իր զարգացման ընթացքում որոշ շրջան նա ճգնաժամ է ապրում: Բոլորն էլ նկատում են, որ երեխան նախադպրոցական տարիքից դպրոցականի անցման ժամանակ դառնում է ավելի դժվար դաստիարակելի: Սա, կարծես, ինչ-որ անցումային շրջան է. նախադպրոցական չէ, բայց դպրոցական էլ չէ:

6-7 տարեկան երեխան մյուսներից տարբերվում է առաջին հերթին իր **անմիջականության կորստով**: Մանկական անմիջականությունը բխում է ներքին և արտաքին կյանքի ոչ բավարար տարբերակվածությունից: Նախադպրոցականի համար իր ապրումները, ցանկություններն ու

դրանց բավարարմանն ուղղված գործողությունները դեռևս մեկ ամբողջություն են: Մեր՝ մեծահասակներիս դեպքում դրանք խիստ առանձնացված են, այդ պատճառով էլ մեր պահվածքն այնքան անմիջական չէ, որքան երեխաներինը: Այս շրջանում երեխան իսկապես շատ է փոխվում, և փոփոխությունները կրում են ավելի խորը բնույթ, քան 3 տարեկանի ճգնաժամի ժամանակ: Երեխայի վարքում ավելանում է ինչ-որ անհեթեթ, կեղծ, չափից շատ շարժունություն. երեխան խեղկատակություններ է անում: Նախադպրոցական տարիքում երեխան կատակներ է անում, ծիծաղում, խաղում և «կապիկություններ» անում, բայց դա նրա վարքում բնական է դիտվում, իսկ այս տարիքում երեխան կարծես կեղծ մի բան է անում, և այդպիսի վարքը քննադատվում է մեծահասակների կողմից:

6-7 տարեկանի ճգնաժամի ամենաբնորոշ հատկանիշը երեխայի անձի ներքին և արտաքին կողմերի տարբերակման սկիզբն է: Երեխայի անմիջականության տակ թաքնվում է այն, որ երեխան արտաքինից այնպիսին է, ինչպիսին ներսից է:

6-7 տարեկանի ճգնաժամին հատուկ է նաև այն, որ **երեխայի ապրումներն սկսում են իմաստ ստանալ** (զայրացած երեխան հասկանում է, որ ինքը զայրացած է), դրա շնորհիվ առաջանում է այնպիսի նոր վերաբերմունք իր հանդեպ, որը գոյություն չունեի նախքան ապրումների ընդհանրացումը: 7 տարեկանին մոտ երեխայի զգացմունքներն ընդհանրանում են. երեխան հասկանում է իր ապրումները: Մի քանի անգամ հայտնվելով միևնույն իրավիճակում՝ երեխան ունենում է այդ իրավիճակի արդյունքում ընդհանրացված զգացում:

Այս տարիքը երեխայի սոցիալական «ես»-ի առաջացման տարիքն է: Ինքնագիտակցության փոփոխությունը բերում է երեխայի արժեքային համակարգի փոփոխության: Այն, ինչն արժեքավոր էր մի ժամանակ, այժմ երկրորդական է դառնում: Երեխան սկսում է իրեն սոցիալական անհատ զգալ, առանձին միավոր, ուստի պետք է հնարավորինս աջակցել նրա՝ որպես անհատի կայացմանը:

ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ՃԳՆԱԺԱՄ

Դեռահասությունն անհատական զարգացման թերևս ամենածանր շրջանն է: Այն կապված է երեխայի օրգանիզմի վերակառուցման և սեռական հասունացման հետ: Այս տարիքի սահմանները բավական անորոշ են: Որոշ երեխաներ հատում են դեռահասության սահմանը 11 տարեկանում, մյուսները՝ 13-ում: Սովորաբար այս տարիքային փուլն ամբողջությամբ դժվար է անցնում և՛ երեխայի, և՛ նրան շրջապատող մեծահասակների համար: Այդ պատճառով դեռահասության տարիքն անվանում են ձգձգված ճգնաժամ:

Սեռական հասունացումը կապված է օրգանիզմում տեղի ունեցող հորմոնալ

փոփոխությունների հետ: Այդ գործում կարևոր դեր են խաղում հատկապես հիպոֆիզն ու վահանաձև գեղձը, որոնք ազդում են մյուս գեղձերի վրա և ակտիվացնում դրանց աշխատանքը: Աճի և սեռական հորմոնների ակտիվացումն ու բարդ համագործակցությունը խթանում են ֆիզիկական և ֆիզիոլոգիական զարգացումը. ավելանում է երեխաների քաշն ու հասակը: Ընդ որում՝ աղջիկների դեպքում այդ փոփոխություններն սկսվում են 2 տարի ավելի շուտ, քան տղաների, որոնց դեպքում այդ գործընթացները ձգվում են ընդհուպ մինչև 17 տարեկանը: Բացի սեռային տարբերություններից՝ փոփոխությունների մեջ նկատվում են նաև անհատական տարբերություններ. երեխաների մի մասի աճի գործընթացն արդեն ավարտվում է այն դեպքում, երբ մյուսներինը դեռ նոր է սկսվում: Անատոմիաֆիզիոլոգիական փոփոխությունները հիմք են ստեղծում հոգեբանական ճգնաժամի համար:

Մարմնի կտրուկ աճն անհամաչափ է տեղի ունենում: Սկզբում մեծահասակի գլխի չափերին է հասնում գլուխը, ապա դաստակներն ու ոտնաթաթերը, ապա երկարում են վերջույթները, իսկ վերջում՝ իրանը: Կմախքի ինտենսիվ աճը առաջ է ընկնում մկանների աճից, այս ամենը բերում է մարմնի անհամաչափության, շարժունակի անփութության: Այս շրջանում երեխաները հաճախ իրենց ոչ ճարպիկ, անշնորհք են զգում:

Հասակի աճը տարեկան կազմում է միջինում 4-7սմ, ընդ որում՝ տղաների դեպքում աճի բարձրակետը սովորաբար լինում է 13 տարեկանում: Ներքին փոփոխություններում կարևորագույնը հորմոնալ «փոթորիկն» է, որը հանգեցնում է հուզական ֆոնի կտրուկ փոփոխությունների, անհավասարակշռվածության: Սեռական հասունացումը դեռահասության կենտրոնական հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունն է: Այս շրջանում ի հայտ են գալիս սեռական հասունացման արտաքին նշաններ. տղաների մի մասի դեպքում փոխվում է ձայնը, մյուսների դեպքում կտրուկ ընկնում է ձայնի տեմբրը՝ ժամանակ առ ժամանակ փոխարինվելով բարձր նոտաներով, որը, ի դեպ, շատ ցավոտ է լինում նրանց համար: Ումանց դեպքում դա ավելի նուրբ ու դանդաղ է տեղի ունենում և գրեթե աննկատ է անցնում:

Արագ աճին զուգընթաց գլխուղեղում արյան շրջանառության, սրտի և թոքերի գործունեության հետ կապված դժվարություններ են առաջանում: Այդ պատճառով դեռահասաներին բնորոշ են անոթային տոնուսի կտրուկ տատանումները: Արագ աճող երեխան կարող է ժամեր շարունակ գնդակով խաղալ կամ պարել՝ բացարձակապես որևէ ծանրաբեռնվածություն չզգալով, բայց միևնույն ժամանակ կարող է ծայրաստիճան հոգնածություն զգալ հարաբերականորեն հանգիստ վիճակում: Առույգությանը, թարմությանն ու հետաքրքրությանը փոխարինելու են գալիս ջարդվածության, տխրության և լիարժեք պասիվության զգացումները:

Երեխան անընդհատ ստիպված է ապրել իր մարմնում տեղի ունեցող ֆիզիկական և

ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները, դրանց հետ կապված անհարմարությունները, օրգանիզմում տեղի ունեցող հորմոնալ «փոթորիկը»: Սակայն սա անհատական զարգացման բնական ընթացք է, մենք բոլորս ենք անցնում այս ամենի միջով, և պետք է գիտակցենք, որ ինչպես և մնացած տարիքային փուլերը, սա ևս անցողիկ է:

17 ՏԱՐԵԿԱՆԻ ՃԳՆԱԺԱՄ

Եթե դեռահասության ճգնաժամը կապված է ֆիզիկական հասունացման հետ, ապա պատանեկության տարիքը կապված է մի շարք բարոյական և փիլիսոփայական խնդիրների հետ: Պատանեկությունը սեփական համոզմունքների ձևավորման տարիքն է:

14-16, 17 տարեկան հասակը երիտասարդության և դեռահասության միջև անցումային շրջան է: Պատանուց հասարակությունը պահանջում է մասնագիտական կողմնորոշում, միևնույն ժամանակ նա պետք է հստակորեն գնահատի իր ընդունակություններն ու հակումները, պատկերացում ունենա իր ապագա մասնագիտության, մասնագիտական հմտությունների ձեռքբերման ուղիների և միջոցների մասին: Տարբեր հետազոտողների (Ի. Վ. Դուբրովինա) ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ 9-րդ դասարանի վերջում ոչ բոլոր աշակերտներն են կարողանում մասնագիտություն ընտրել: Նրանցից շատերը տազնապային են, հուզականորեն անկայուն և վախենում են ցանկացած ընտրությունից: Այս տարիքում սրվում է սեփական արժեքների կարևորությունն ու նշանակությունը:

Պատանեկության կարևորագույն ձեռքբերումը կենսական պլանների ձևավորումն է: Կենսական պլանները մտադրություններ են, որոնք աստիճանաբար դառնում են կենսական ծրագիր:

Նրանց, ովքեր դժվար են անցնում 17 տարեկանի ճգնաժամը, հատուկ են բազմատեսակ վախեր: Այս շրջանում սեփական անձի, ծնողների և հարազատների առաջ ունեցած պատասխանատվության զգացումը մեծ բեռ է դառնում պատանու համար: Սրան գումարվում են նաև նոր կյանք մտնելու, սխալվելու հավանականության, բուհ ընդունվելու, տղաների դեպքում՝ բանակ գնալու վախերը: Բարձր տազնապայնությունն ու այդ ֆոնի վրա առաջ եկող վախերը կարող են ներոտիկ արձագանքների պատճառ հանդիսանալ: Հաճախ դրանք դրսևորվում են քննությունների նախօրյակին առաջ եկող ջերմության բարձրացմամբ և գլխացավով: Այդ շրջանում կարող է դիտվել գաստրիտի, նեյրոդերմիտի կամ խրոնիկական այլ հիվանդության սրացում:

Կենսաձևի կտրուկ փոփոխությունը դրսևորվում է նոր մարդկանց հետ շփման, գործունեության նոր տեսակ սկսելու մեջ, որի հետևանքով զգալի լարվածություն է առաջանում:

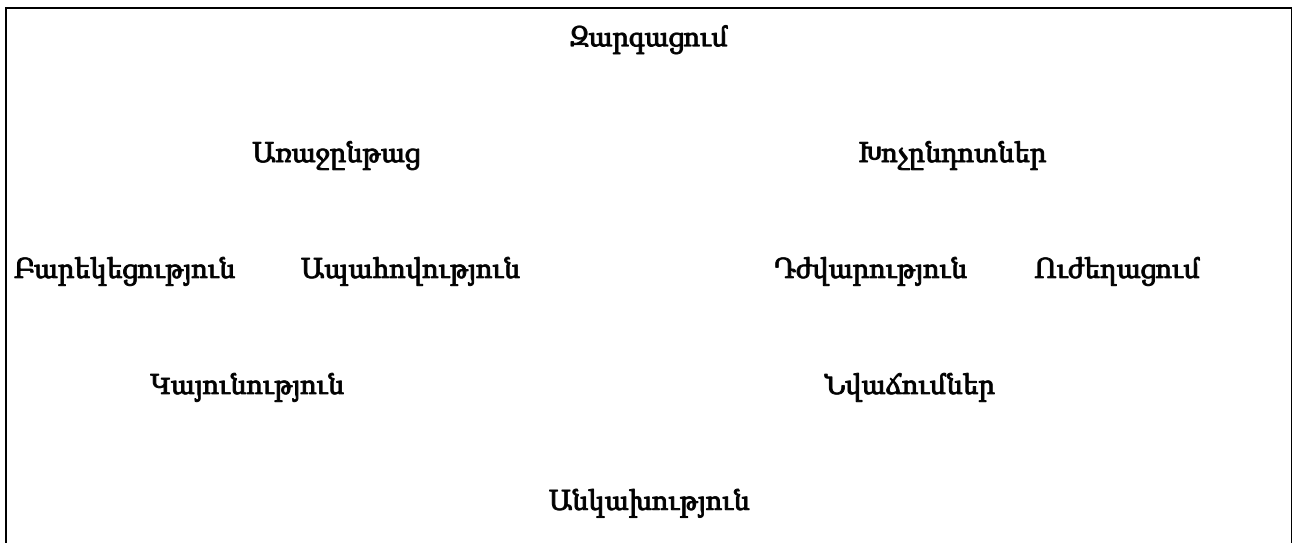
Անհրաժեշտ է լինում հարմարվել կենսական այս նոր իրավիճակին:

Գործնական վարժություն 1. «Զարգացում»

Նպատակը՝ մասնակիցները կաշխուժանան և կմտածեն թեմայի շուրջ:

Տևողությունը՝ 15 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները պրիզմայի մեթոդով զուգորդումներ են անում «զարգացում» բառի շուրջ: Ինչպես օրինակ՝



Վարողը գրատախտակին գրում է «զարգացում» բառը և խնդրում մասնակիցներին ասել այդ բառի հետ առաջացող զուգորդումներ: Խմբից հնչած բառերից ընտրում է պատահական երկուսը և գրում «զարգացում» բառի տակ՝ այս դեպքում դրանք «առաջընթաց» և «խոչընդոտ» բառերն էին: Ապա շարունակում են զուգորդումներ անել, այժմ այս երկու բառերի հետ կապված: Արդյունքում «առաջընթաց» բառի հետ զուգորդվում են «բարեկեցություն» և «ապահովություն» բառերը, իսկ «խոչընդոտներ» բառի հետ՝ «դժվարություն» և «ուժեղացում» բառերը: Երկրորդ փուլում պետք է գտնել զուգորդումներ, որոնք առաջանում են «բարեկեցություն» և «ապահովություն» բառերի հետ կապված, ապա «դժվարություն» և «ուժեղացում» բառերի հետ կապված: Այս դեպքում ստացանք «կայունություն» և «նվաճումներ» բառերը: Վերջում զուգորդում ենք այս երկու բառերը և ստանում՝ «անկախություն»: Պետք է հիշել, որ սա միայն օրինակ է, և ցանկացած այլ խմբում պիտի խրախուսվեն ոչ ստանդարտ տարբերակներն ու մտքերը: Վերջում միացվում են իրար առաջին և վերջին բառերը:

Գործնական վարժություն 2. «Տարիքային օրինաչափություններ»

Նպատակը՝ մասնակիցները կտեղեկանան երեխայի զարգացման տարիքային օրինաչափությունների և սկզբունքների մասին:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Վարդը դասախոսություն է կարդում երեխայի զարգացման տարիքային օրինաչափությունների մասին՝ շեշտը դնելով կարևորագույն շրջանների, զարգացման զգայուն փուլերի վրա: Դասախոսությունն արվում է Power Point ցուցադրման օգնությամբ: Դասախոսության ավարտին հարց ու պատասխանի ձևով քննարկում է արվում:

Քննարկում

Ինչո՞վ են տարբերվում զարգացման ճգնաժամային տարիները և դրանց միջև ընկած ժամանակաշրջանները:

Ինչպիսի՞ նորագոյացություններ են առաջանում նորածնության շրջանում:

Ինչպիսի՞ նորագոյացություններ են առաջանում 1 տարեկանի շրջանում:

Ինչպիսի՞ նորագոյացություններ են առաջանում 3 տարեկանի, 6 տարեկանի, 10-15 տարեկանի և 17 տարեկանի շրջանում:

Ինչի՞ հետ է կապված յուրաքանչյուր տարիքային փուլի դժվարությունը:

Գործնական վարժություն 3. «Տարիք և դաստիարակություն»

Նպատակը՝ մասնակիցները կյուրացնեն յուրաքանչյուր տարիքային փուլի առանձնահատկությունները, կտեղեկանան երեխաների պահանջմունքների և նրանց նկատմամբ անհրաժեշտ վերաբերմունքի մասին, կտիրապետեն տարիքին համապատասխան դաստիարակության վերաբերյալ տեղեկություններին:

Տևողությունը՝ 60 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 5 խմբի: Խմբերից յուրաքանչյուրը ստանում է տարիքային մեկ փուլ նկարագրող նյութ: Խմբից պահանջվում է պատրաստել զեկուցում՝ պատասխանելով հետևյալ հարցերին.

Ինչպիսի՞ կարևոր նորագոյացություններ են առաջանում տվյալ տարիքային փուլում:

Որո՞նք են լինում ծնողների հիմնական սխալներն այս տարիքում:

Ինչպիսի՞ դաստիարակչական մոտեցումներն են ցանկալի այս փուլում:

Փոքր խմբերով աշխատելուց հետո, խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց զեկուցումները մեծ

խմբին: Յուրաքանչյուր խմբի աշխատանքն ամփոփում և վերլուծում է դասընթացավարը՝ ուղղորդելով և ճիշտ շեշտադրումներ կատարելով:

Քննարկում

Որո՞նք են հիմնական դաստիարակչական սխալները:

Ինչպիսի՞ մոտեցումներն են հանգեցնում կոնֆլիկտների:

Ո՞ր մոտեցումներն են կործանարար ազդեցություն ունենում և խանգարում երեխայի բնականոն զարգացումը:

Դեռահասությանը հատուկ խնդիրներ

Դեռահասության ամենավառ առանձնահատկություններից մեկը *անձնային անկայունությունն է*: Դա առաջին հերթին դրսևորվում է տրամադրության հաճախակի տատանումներով, աֆեկտիվ «բռնկունությամբ», այսինքն՝ հուզական լաբիլությամբ, որը պայմանավորված է սեռական հասունացմամբ և օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական վերակառուցման գործընթացներով:

Անձնային անկայունությունը, սակայն, ավելին է, քան հուզական ֆոնի տատանումները: Դեռահասի անձի կառուցվածքում չկա ոչ մի կայուն, վերջնական, ավարտուն մի բան: Դեռահասներին բնորոշ է *բարոյական անկայունությունը*: Ըստ Լ. Կոլբերգի՝ կրտսեր դպրոցական և դեռահասության տարիքում երեխան դեռ չունի իրական բարոյականություն և բարոյական նորմերը նրա համար ինչ-որ արտաքին բաներ են: Այդ կանոններին և նորմերին դեռահասների մեծ մասը հետևում է, որպեսզի արդարացնի ինչ-որ նշանակալի անձանց սպասելիքները՝ նրանց հետ լավ հարաբերությունները պահպանելու և նրանց կողմից խրախուսվելու համար: Սա հանդիսանում է դեռահասի անձնային և վարքային անկայունության պատճառը, նա ամբողջովին կախված է արտաքին ազդեցություններից: Քանի որ դեռահասներն իրենց համար ռեֆերենտային խմբեր են փնտրում հասակակիցների շրջանում, և մտերիմ ընկերների կարիք ունեն, հաճախ վերջիններիս կարծիքը որոշիչ է լինում: Հաճախ ընկերների հետ դեռահասները կարող են այնպիսի քայլեր կատարել, որոնք միայնակ երբեք չէին համարձակվի անել, և ապագայում էլ կարող են գղջալ արածի համար: Ավտոնոմ բարոյականությունը և խմբից բարոյական անկախությունը առաջանում է 16 տարեկանին մոտ դեռահասների միայն 10%-ի դեպքում:

Դեռահասներին նաև հատուկ է *անկայուն ինքնագնահատականը*: Այնպես, ինչպես վարքը, ինքնագիտակցությունը ևս շատ բաներում կախված է արտաքին ազդեցություններից: Դասամիջոցին համադասարանցիներից մեկի սիրալիր հայացքը կարող է ամբողջությամբ փոխել վերաբերմունքը սեփական արտաքինի հանդեպ, սակայն տանն արված մեկ աննրբանկատ դիտողությունը կարող է հակառակ արդյունքի բերել մի քանի օրվա ընթացքում:

Դեռահասը փորձում է հասկանալ ինքն իրեն և իր մեջ նոր բաներ է բացահայտում: Նրա «ես»-ի տարբեր պատկերները (որքա՞ն ընդունակ, գեղեցիկ, շփվող և ուժեղ եմ) փոփոխական են և չեն ձուլվում ամբողջական, ներդաշնակ և կայուն համակարգի մեջ: Դեռահասի «ես-կոնցեպցիան» ձևավորվում է 15-16 տարեկանին մոտ:

Դեռահասի անձնային անկայունության մասին կարելի է դատել նաև նրա վարքում և անձի դրսևորումներում՝ իրարից ծայրահեղ տարբեր որակներ տեսնելով. նրա բնավորությունը և

ձգտումները *հակասական են*: Դեռահասության տարիքում միևնույն դեռահասի վարքում կարող է դրսևորվել ուրիշների կողմից գնահատված և ընդունված լինելու ձգտումը սեփական ինքնուրույնության և թերությունների ցուցադրման հետ միաժամանակ, ամաչկոտությունը՝ սանձարձակության հետ, սենտիմենտալությունը՝ կոպտության հետ, զգացմունքային երազկոտությունը՝ «չոր» փիլիսոփայելու հետ: Դեռահասը ցանկանում է լինել այնպիսին, ինչպիսին բոլորն են՝ միևնույն ժամանակ ամեն կերպ փորձելով առանձնանալ բոլորից: Նա պայքարում է հեղինակությունների, համընդհանուր ընդունված նորմերի, կանոնների և իդեալների դեմ, բայց միևնույն ժամանակ աստվածացնում է պատահական կուռքերին:

Դեռահասության անկայունության, ծայրահեղությունների մեջ ընկնելու հակման, արտաքին ազդեցությունների հետ են կապված այս տարիքում հաճախ հանդիպող սոցիալական խնդիրները՝ վաղ հարբեցողությունը, տոքսիկոմանիան, թմրամոլությունը, դելինկվենտ վարքը, ինքնասպանությունները: Այս վատթարագույն հետևանքներին հաճախ հանգեցնում են մեկուսացվածությունը, տանը և դպրոցում չհասկացվածության զգացումը, ասոցիալ խմբի կամ հասակակցի հետ հանդիպումները:

Լինում է, որ «դժվար» են դառնում նաև սիրված երեխաները, որոնց տանը սերը չի պակասել, բայց նրանք բավարարված չեն հասակակիցների կամ մեծահասակների հետ հարաբերություններով, իրենց անհաջողակ են համարում կամ բավարար չափով ծանրաբեռնված չեն իրական գործերով, ձանձրանում են և այլն: Դեռահասության խնդիրների պատճառներից մեկն ինքնահաստատվելու և տարբերվելու ցանկությունն է՝ զուգորդված համընդհանուր նորմերի և օրենքների հանդեպ բողոքով:

Բողոքը դեռահասներին տանում է մի շարք ոչ ֆորմալ խմբեր: Դրանք են՝ պանկերը, էմոները, ռոքերները, ռեպերները, ֆաշիստները, սափրագլուխները (սքինհեդներ), և այլն: Բոլոր դեռահասները, ովքեր ընդգրկվում են նման խմբերում և հոսանքներում, սոցիալապես հարմարված չեն, նույնիսկ եթե ագրեսիա չեն դրսևորում: Բողոքը դեռահասներին նաև դրդում է տնից փախուստների, թափառաշրջիկության: Որոշ դեռահասներ իրենց համար ինչ-որ ռոմանտիկա են գտնում գիշերելու տեղ փնտրելու, սնունդ հայթայթելու և նմանատիպ այլ արկածների մեջ:

Առանձնահատուկ դժվար իրավիճակներում դեռահասները կարող են սուիցիդալ վարք դրսևորել, մահվան մասին մտածել, դրան համապատասխանող արտահայտություններ, սպառնալիքներ, ինքնասպանության փորձեր անել: Սուիցիդը հազվադեպ է գիտակցված ընտրություն լինում, այն ավելի հաճախ հուսահատ քայլ է՝ անլուծելի թվացող խնդիրների հանդիպելու արդյունքում: Ա. Ե. Լիկլոյի տվյալներով՝ դեռահասների միայն 10%-ն է իսկապես ցանկանում մահանալ, մնացած 90%-ի դեպքում սուիցիդալ վարքը միայն «օգնության ճիչ է»:

Ինչպես խուսափել դեռահասությանը բնորոշ վտանգներից

Դեռահաս տարիքի երեխա ունեցող ծնողներին մասնագետները խորհուրդ են տալիս՝ անկախ դեռահասի վարքից, բնավորությունից, իրավիճակից, նրա համար ապահովել մի քանի գործոն:

Մեր՝ առանց ծնողների սիրո դեռահասը չի կարող ձեռք բերել վստահության, սեփական արժանապատվության և ինքնավստահության զգացում: Միտ պակասը դառնում է այն հիմնական պատճառը, որի հետևանքով դեռահասները դիմում են չմտածված, անպատասխանատու քայլերի, վտանգավոր վարքագիծ են դրսևորում:

Տարածություն՝ դեռահասին անհրաժեշտ է իր սենյակն ունենալ, որտեղ նա կհասունանա, կմտածի, կսովորի և սխալներ կգործի: Ծնողական գերխնամքն ու չափից ավելի ուշադրությունը դեռահասի մեջ չեն կարող դաստիարակել անկախության և վստահության զգացում, ինչը հնարավոր է ձեռք բերել միայն ինքնուրույն թռիչքի մեջ:

Կարող է թվալ՝ ինչ որ հակասություն կա նախորդի և երկրորդի միջև, սակայն պետք է հիշել, որ սերը ապրում է միայն ազատության և անկախության մեջ, միայն իրական հարգանքի և ինքնուրույնության պայմաններում կարելի է իրական սիրել:

Ընկերներ՝ նրանք թեթևացնում են ծնողական տնից «դուրս գալու» ընթացքը՝ փոխարենը առաջարկելով հարմարավետություն, հուսալիություն և կարեկցանք: Պետք չէ մոռանալ, որ դեռահասությունը իսկապես նախորդում է հասուն կյանքին, և դեռահասը պետք է սովորի ապրել առանց ծնողական խնամքի և հսկողության: Դրան օգնում են ընկերները, միջավայրը, որտեղ դեռահասը փորփրում է իր գիտելիքները և ինքնուրույն որոշումներ է կայացնում:

Ավանդույթներ՝ լինեն դրանք կրոնական, թե էթնիկական կապեր, դպրոցական տոների կամ ընտանեկան հանդիսությունների անցկացման արարողություններ, ավանդույթները դեռահասին ամրացնում են իր արմատներին և տալիս են ներկան նշանակալի դարձնելու հնարավորություն: Ավանդույթը կարող է լինել ընտանեկան արարողություն, կիրակի օրը ընտանիքով միասին ճաշելը կամ շաբաթվա ընթացքում մեկ օր միասին քաղաքից դուրս գնալը: Այդ օրերը հիշեցնում են մեզ մեր արմատների մասին և օգնում են թներն ամրացնել թռիչքի համար:

Կանոններ՝ յուրաքանչյուր դեռահասի համար անհրաժեշտ է կանոններ սահմանել՝ այդ ձևով նրան սովորեցնելով իրական աշխարհում ինքն իրեն կառավարել: Կանոններն ապահովում են հիմք և անվտանգություն: Միայն պետք է հիշել, որ կանոնները դեռահասի անվտանգության համար են, այլ թե ոչ ծնողների քմահաճույքները բավարարելու: Դրանք պետք

է լինեն քիչ, տրամաբանական, դեռահասին հասկանալի և հնարավորինս ընդունելի:

Մեծահասակներ՝ ծնողներից և ուսուցիչներից, հասարակական և կրոնական առաջնորդներից և սիրելի հարազատներից բացի դեռահասին երբեմն անհրաժեշտ է շփում իմաստուն և հասկանալու ունակություն ունեցող որևէ մեծահասակի հետ: Այս տարիքում դեռահասներին երբեմն դժվար է լինում հարազատների հետ անկեղծ և անկաշկանդ խոսել իրենց հուզող հարցերի շուրջ: Օտար, իրեն չքննադատող մեծահասակի հետ շփումն ու ընկերությունը կարող է շատ օգտակար լինել:

Մասնագետները համոզմունք են հայտնում նաև, որ դեռահասին անհրաժեշտ է սեփական գործն ունենալ, հետաքրքրությունը (սպորտ, խմբակ), ինքնարտահայտման սեփական ձևը և տարեկիցների ուշադրությունը գրավելու միջոցը:

ԹԵՄԱ 3. ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒՄ

ԵՐԵՒԱ-ԾՆՈՂ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ ԵՐԵՒԱՅԻ

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ

Երեխան իր զարգացման ընթացքում անցնում է տարբեր փուլերով: Նրա ծնողները ևս անցնում են տարբեր փուլեր, որոնք ունեն իրենց յուրահատկությունները, խնդիրներն ու դժվարությունները:

Երեխաները լրացնում են ընտանիքը, հարստացնում են երկու մարդկանց կյանքը, որոնք կապված են ամուսնական կապերով: Երեխային անհրաժեշտ է երկու ծնողների ներկայությունը: Առանց չափազանցության կարելի է ասել, որ ամուսինների միջև եղած հարաբերությունները մեծ ազդեցություն են ունենում երեխայի անձի զարգացման վրա: Կոնֆլիկտային, լարված իրավիճակները երեխային դարձնում են նյարդային, չլսող, ագրեսիվ: Զույգերի վատ հարաբերությունները, որպես կանոն, տրավմատիկ հետևանք են ունենում երեխաների համար:

Որքան բարդ և խճճված են զույգերի հարաբերությունները, այնքան բարդ են երեխաների և ծնողների հարաբերությունները: Երեխաների դաստիարակության ձևերը շատ տարբեր են:

Ավելի հաճախ առանձնացվում է դաստիարակության երկու ոճ՝ դեմոկրատական և դեկավարող:

Դեմոկրատական ոճը ենթադրում է՝ ծնողների և երեխաների միջև խոսքային շփման բարձր մակարդակ, երեխաների ներգրավվածություն ընտանեկան խնդիրների քննարկումներին, երեխայի հաջողություններ, որոնք կապված են նրա հետ, որ ծնողները պատրաստակամ են ամեն պահի նրան աջակցել:

Ղեկավարող ոճը ենթադրում է՝ երեխայի վարքում հստակ սահմանափակումների առկայություն, երեխայի կողմից այդ սահմանափակումների հստակ ընդունում և գիտակցում: Ծնողների պահանջները կարող են շատ դաժան լինել, բայց, այնուամենայնիվ, դրանք ներկայացվում են երեխային մշտապես և հետևողականորեն և երեխայի կողմից դրանք ընդունվում են որպես արդարացի և հիմնավորված պահանջներ:

Ըստ դաստիարակության ոճերի, կարելի է առանձնացնել երեխաների երեք տիպեր, որոնց բնավորությունը համապատասխանում է իրենց ծնողների դաստիարակության ոճին:

Հեղինակություն ունեցող ծնողներ – Նրանց երեխաները սովորաբար նախաձեռնող, շփվող և բարի են: Հեղինակություն են վայելում այն ծնողները, ովքեր սիրում և հասկանում են իրենց երեխաներին, նախընտրում են բացատրել՝ որն է լավ, որը՝ վատ, այլ ոչ պատժել: Նրանք չեն

վախենում ավելորդ անգամ խրախուսել իրենց երեխային, երեխաներից պահանջում են մտածված վարք և փորձում են օգնել նրանց: Մրա հետ մեկտեղ այս ծնողները երբեմն կոպտություն են ցուցաբերում, երբ հանդիպում են կամակորությունների կամ անհիմն զայրույթի նույնների:

Նման ծնողների երեխաները սովորաբար հետաքրքրասեր են, փորձում են հիմնավորել իրենց կարծիքը, այլ ոչ պարտադրել այն: Նրանք պատասխանատվությամբ են մոտենում իրենց պարտականություններին: Նրանք հեշտությամբ են ընդունում սոցիալական նորմերն ու կանոնները, ինչպես նաև սոցիալական միջավայրում խրախուսվող վարքի ձևերը: Նրանք լի են էներգիայով և ինքնավստահ են, նրանց մոտ լավ զարգացած է արժանապատվության զգացումն ու ինքնակառավարումը, նրանք հեշտությամբ են լավ հարաբերություններ հաստատում հասակակիցների հետ:

Ավտորիտար ծնողներ- Նրանց երեխաները դյուրագրգիռ են և հակված կոնֆլիկտների: Ավտորիտար ծնողները կարծում են, որ երեխաներին չպետք է շատ ազատություն և իրավունքներ տալ, երեխաները պետք է ենթարկվեն իրենց կամքին: Այս ծնողները իրենց դաստիարակության մեթոդների մեջ երեխաներին ընտրության հնարավորություն չեն տալիս, նրանք չեն կարող ընտրել վարքի այս կամ այն ձևը, չեն կարող հակադարձել մեծահասակներին, եթե նույնիսկ իրենք ճիշտ են: Ավտորիտար ծնողները ավելի հաճախ անհրաժեշտություն չեն տեսնում հիմնավորել իրենց պահանջները: Ավելի հաճախ նման դեպքերում դիմում են վախեցնելուն, սպառնալիքին և նույնիսկ ֆիզիկական պատիժներին:

Այս ծնողները բացառում են երեխաների հետ հոգևոր մտերմությունը, նրանք շատ ժլատ են խրախուսանքների հարցում, նրանց և երեխաների միջև հազվադեպ է հուզական կապվածություն առաջանում: Բայց կոպիտ մոտեցումը հազվադեպ է դրական արդյունքի հանգեցնում: Նմանատիպ դաստիարակության ձևի արդյունքում երեխաների մոտ մշտապես առաջանում է մեղքի զգացում, վախի զգացում պատիժների նկատմամբ և նրանք միշտ սպասում են արտաքին կառավարման, որը նրանց մոտ հազվադեպ է բերում ներքին ինքնակառավարման հմտության զարգացմանը: Այս երեխաները կասկածամիտ են, տագնապային, դժվարությամբ են շփում հաստատում հասակակիցների հետ, ինչի արդյունքում էլ դժբախտ են:

Ներողամիտ անտարբեր ծնողներ - Այս ծնողների երեխաները իմպուլսիվ և ագրեսիվ են: Որպես կանոն ներողամիտ ծնողները հակված չեն ղեկավարելու իրենց երեխաներին, թույլ են տալիս ամեն բան անել այնպես, ինչպես ուզում են, ընդհուպ մինչև ագրեսիվ վարք, զայրույթի պոռթկումներ: Դրանք տհաճություն են պատճառում, սակայն նրանցից ոչ մի պատասխանատվություն չեն պահանջում: Երեխաների դրսևորած վարքին այս ծնողները կարող են նաև շատ սուր արձագանքել՝ ծաղրել երեխային, բարկանալ և նույնիսկ ֆիզիկական

պատիժ կիրառել: Նրանք զրկում են երեխաներին ծնողական սիրուց, ուշադրությունից և ապրումակցումից:

Հաճախ մայրերն ու հայրերը **տարբեր դաստիարակման մեթոդներ** են կիրառում, որոնք ուղղակի հակասում են միմյանց: Եվ դա բերում է նրան, որ երեխաները չեն կարողանում յուրացնել սոցիալապես ընդունելի վարքը, ինքնակառավարում ու պատասխանատվության զգացում չեն ունենում: Նրանք ամբողջ ուժով խուսափում են նորից, անսպասելիից, չիմացածից, քանի որ վախենում են, որ չեն կարողանա իրենց ճիշտ դրսևորել: Նրանց մոտ ձևավորված չէ անկախությունն ու պատասխանատվության զգացումը, այս երեխաները իմպուլսիվ են, իսկ ավելի բարդ իրադրություններում՝ նույնիսկ ագրեսիվ: Նրանք տարբերվում են իրենց մտքերի անհասունությամբ, մշտական դժգոհությամբ, ինքնակառավարման ցածր մակարդակով, ցածր ինքնագնահատականով: Նրանց համար շատ դժվար է պայքարել իրենց իմպուլսիվության և դժգոհության հետ, այդ պատճառով նրանք կա՛մ ընկերներ չունեն, կա՛մ առավելագույնը կարողանում են մեկ հոգու հետ ընկերանալ:

Լիչկոն և Էյդեմիլլերը առանձնացրել են ընտանիքի դաստիարակության հետևյալ շեղումները:

Թերխնամք - Բնութագրվում է ոչ բավարար խնամքով և վերահսկողությամբ: Երեխան մնում է առանց հսկողության: Դեռահասին քիչ ուշադրություն են դարձնում, չեն հետաքրքրվում նրա գործերով: Նրանք շատ հաճախ թափթփված տեսք են ունենում կամ ֆիզիկապես անտեսված են: Թաքնված հիպոպրոտեկցիայի դեպքում հսկողությունն ու հոգատարությունը ուղղակի ֆորմալ բնույթ են կրում, ծնողները պարզապես չեն մասնակցում երեխայի կյանքին: Ընտանիքի գործերին երեխայի մասնակցության բացակայությունը, ինչպես նաև սիրո և կապվածության պահանջմունքի անբավարարվածությունը բերում է ասոցիալ վարքի:

Դոմինանտ գերխնամք - Արտահայտվում է գերուշադրությամբ և գերհոգատարությամբ, ծայրահեղ խնամքի և հետախուզման, սահմանափակումների ձևով: Երեխային չեն սովորեցնում լինել ինքնուրույն և պատասխանատվության զգացում ունենալ: Դա հանգեցնում է կա՛մ Էմանսիպացիայի, ծնողներից անջատման, կա՛մ աննախաձեռնողականության, կա՛մ այդ երեխաները ուղղակի չեն կարողանում իրենք իրենց պաշտպանել հասուն տարիքում:

Անձնուրաց գերխնամք – Այս ընտանիքում երեխան «ընտանիքի կուռքն» է: Ծնողները փորձում են ազատել երեխային նույնիսկ ամենափոքր դժվարությունից, տեղի են տալիս նրա բոլոր ցանկություններին, ծայրահեղ աստիճանի սեր են դրսևորում նրա հանդեպ, հովանավորում են, հիանում են նրա փոքրիկ հաջողություններով և նմանատիպ հիացմունք են պահանջում բոլորից: Այս դաստիարակության արդյունքում երեխաները բարձր հավակնությունների մակարդակ են ունենում, ձգտում են անհիմն լիդերության:

Հուզական մերժում - Երեխան ծնողների համար բեռ է: Նրա պահանջումները անտարբերության են մատնվում: Երբեմն նրա նկատմամբ դաժան են վարվում: Ծնողները երեխային համարում են բեռ և անընդհատ դժգոհություններ են հայտնում: Հաճախ հանդիպում է թաքնված էմոցիոնալ մերժում՝ ծնողները փորձում են քողարկել երեխայի նկատմամբ ունեցած իրական վերաբերմունքը՝ նրա նկատմամբ ծայրահեղ հոգատարություն և ուշադրություն ցուցաբերելով: Դաստիարակության այս ձևը ամենաբացասական ազդեցությունն է ունենում երեխայի զարգացման վրա:

Դաժան փոխհարաբերություններ - Դաժան վերաբերմունքը կարող է բաց արտահայտվել, երբ ծնողներն իրենց զայրույթը պարպում են երեխայի վրա՝ չարություն, բռնություն գործադրելով, կամ կարող է թաքնված լինել, երբ ծնողի և երեխայի միջև սառնության և անտարբերության «պատ» կա:

Ծայրահեղ բարոյական պատասխանատվություն - Երեխայից պահանջում են տարիքին անհամապատասխան անկեղծություն, համեստություն, պարտքի զգացում: Հաշվի չառնելով երեխայի հնարավորություններն ու կարողությունները՝ նրան պատասխանատու են համարում մտերիմների և հարազատների բարեկեցության համար: Նրան բռնի կերպով վերագրում են «տան գլխավորի» դերը: Ծնողները մեծ սպասելիքներ են արտահայտում երեխայի ապագայի վերաբերյալ, իսկ երեխան վախենում է չարդարացնել դրանք:

ԸՆՏԱՆԻՔԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԵՐԵՄԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԻԶՍՎԱՅԻ

Երեխայի ներդաշնակ զարգացումը հնարավոր է միայն առողջ պայմաններում: Առողջ պայմաններ ասելով հասկանում են ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցությունը:

Խնդրահարույց, դժվար, չլսող երեխաները, ինչպես նաև բարդույթներով, մոռացված, դժբախտ երեխաները միշտ ընտանիքում ոչ ճիշտ հարաբերությունների արդյունք են: Ինչպես փաստում են համաշխարհային հոգեբանների փորձերի արդյունքները, նույնիսկ երեխաների ամենադժվար խնդիրները լուծվում են, եթե ընտանիքում փոխվում է մթնոլորտը և դառնում է ավելի բարեկեցիկ:

Որպես կանոն, երեխաների դժվարությունները խոսում են ընտանեկան վատ հարաբերությունների մասին:

Ընտանիքի դաստիարակությունը իր բնույթով ավելի հուզական է, քան ցանկացած այլ դաստիարակություն, քանի որ դրա հիմքում ընկած է ծնողական սերը երեխաների նկատմամբ, որը նաև նմանատիպ զգացմունք է առաջացնում երեխաների մեջ:

1. Ընտանիքը՝ որպես անվտանգ զգալու նախապայման. Ծնողի և երեխայի միջև հուզական կապի ձևավորումը կարևոր է ոչ միայն ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների հետագա զարգացման համար, այլ այն նաև օգնում է նվազեցնել երեխայի տագնապի զգացումը տարբեր սթրեսային իրավիճակներում: Այսպես՝ ընտանիքը ձևավորում է երեխայի բազային անվտանգության զգացումը, երաշխավորում է երեխայի անվտանգությունը արտաքին աշխարհի հետ փոխազդեցության ժամանակ: Բացի դրանից, երեխան ընտանիքի անդամների մեջ մխիթարություն և աջակցություն է գտնում:

2. Ծնողական վարքի մոդել. Երեխաները հաճախ ձգտում են կրկնօրինակել մեծահասակների վարքը, հատկապես նրանց, ում հետ ամենաշատն են կապված: Երեխաները սովորում են վարքի այս կամ այն ձևը ոչ միայն խրատների կամ նրանց տրված պատրաստի լուծումների հիման վրա, այլ հետևելով ծնողների կամ այլ մտերիմների վարքին: Երբ վարքի օրինակն ու խորհուրդ տրված վարքի ձևը համապատասխանում են միմյանց, երեխան առանց տատանվելու հենց այդպես էլ վարվում է, իսկ անհամապատասխանության դեպքում երեխաները հիմնականում վարվում են այնպես, ինչպես ծնողները՝ անտեսելով նրանց խրատները:

3. Ընտանիքը և կյանքի փորձի ձեռքերումը. Ծնողների ազդեցությունը նաև կարևորվում է նրանով, որ այն երեխայի կյանքի փորձի համար հիմնական աղբյուրն է հանդիսանում: Երեխաների հետ պետք է հնարավորինս շատ զրուցել, բացատրել տարբեր իրողություններ, քննարկել տարբեր իրավիճակներ, լսել նրանց: Ինչպես նաև, պետք է թույլ տալ, որ երեխաները քննարկեն և քննադատեն իրենց ծնողներին: Միայն այդպես նրանք կարող են սովորել:

4. Կարգուկանոն և վարքի ձևավորում. Ծնողները ազդում են երեխայի վարքի ձևավորման վրա՝ խրախուսելով կամ քննադատելով վարքի այս կամ այն ձևը: Մանկության տարիներին երեխաները հենց ծնողներից են սովորում՝ ինչպես պահել իրենց տարբեր իրավիճակներում, ինչ կարելի է և ինչ չի կարելի անել:

5. Շփումը ընտանիքում. Շփումը ընտանիքում երեխային հնարավորություն է տալիս ձևավորել սեփական կարծիքը, դիրքորոշումներն ու հայացքները:

Գործնական վարժություն 1. «Երեխան ընտանիքից է գալիս»

Նպատակը՝ մասնակիցները կտեղեկանան ընտանեկան դաստիարակության տարբեր ոճերի մասին, ինչպես նաև կծանոթանան դաստիարակության ձևերի և ծնողավարման տարբեր մոդելների արդյունքում երեխայի անձի ձևավորման առանձնահատկությունների հետ:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Վարժողը դասախոսություն է կարդում երեխայի զարգացման մեջ ընտանիքի դերի և դաստիարակության ոճերի մասին: Դասախոսությունն արվում է Power Point ցուցադրման օգնությամբ: Դասախոսության ավարտին հարց ու պատասխանի ձևով քննարկում է արվում:

Քննարկում

Դաստիարակության ինչպիսի՞ ոճեր են հանդիպում հիմնականում:

Ինչպիսի՞ ազդեցություն կարող է ունենալ հակասական ոճերի կիրառումը երեխայի զարգացման վրա:

Ընտանիքում ինչպիսի՞ վերաբերմունքն է առաջացնում երեխայի մոտ ցածր ինքնագնահատական, անվստահություն, ագրեսիվություն կամ անհիմն ինքնավստահություն և իշխելու ցանկություն:

Գործնական վարժություն 2. «Ինչպիսի՞ն կլինի երեխան»

Նպատակը՝ մասնակիցները կվերլուծեն երեխայի նկատմամբ վերաբերմունքի հետևանքները, կկարողանան տեսնել երեխայի զարգացման և անձի ձևավորման պատճառահետևանքային կապերը:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 3-4 հոգանոց խմբերի: Խմբերին տրվում է Դորոթի Լո Նոլթիի ստեղծագործությունը, սակայն անավարտ տեսքով: Խմբերից պահանջվում է շարունակել նախադասությունները: Փոքր խմբերում աշխատանքը կատարելուց հետո, խմբերն իրենց ստեղծագործությունը ներկայացնում են մեծ խմբին: Բոլորի տարբերակները քննարկվում են, վերլուծվում են վիճելի հարցերը, պարզաբանվում անհասկանալի հատվածները: Այնուհետև վարժողը ներկայացնում է խմբին ամբողջական ստեղծագործությունը:

Հաճախ մասնակիցները սխալ են ընկալում ապահովություն և հանդուրժողականություն բառերը: Վերջում, խմբային քննարկման ժամանակ, անհրաժեշտ է պարզաբանել, որ ապահովություն ասելով նկատի ունենք հոգեբանական ապահովության զգացումը, պաշտպանվածությունը, այլ ոչ նյութական ապահովվածությունը: Հանդուրժողականություն ասելով նկատի ունենք ոչ թե անսահման ներողամտություն, այլ այլակարծության,

տարբերությունների և մարդկանց հիմնարար իրավունքների ընդունումը: Հանդուրժողականություն ասելով երբեք չի կարելի հասկանալ ամենաթողություն: Հանդուրժողականությունն ավարտվում է այնտեղ, որտեղ սկսվում են այլոց իրավունքների ոտնահարումը: Սակայն մինչ այդ, եթե մարդիկ գործում են իրենց իրավունքների և հիմնարար ազատությունների շրջանակում, պետք է հանդուրժողական վերաբերմունքի արժանանան:

Ինչպիսի՞ն կլինի երեխան.

Եթե շարունակ քննադատվում է ...

Եթե շրջապատված է թշնամանքով...

Եթե ծաղրի է ենթարկվում...

Եթե մեծանում է՝ շարունակ ամոթանքի ենթարկվելով...

Եթե ապրում է հանդուրժողականության մթնոլորտում ...

Եթե խրախուսվում է ...

Եթե գովասանքի է արժանանում...

Եթե ազնիվ միջավայրում է մեծանում...

Եթե ապահովության մեջ է մեծանում ...

Եթե հավանության է արժանանում ...

Եթե ջերմությամբ է շրջապատված ...

Դորոթի Լո Նոլթիի ստեղծագործությունն ամբողջությամբ:

Ինչպիսի՞ն կլինի երեխան

Եթե երեխան շարունակ քննադատվում է, կսովորի մեղադրել:

Եթե երեխան շրջապատված է թշնամանքով, կտրամադրվի պայքարի:

Եթե երեխան ծաղրանքի է ենթարկվում, երկչոտ կդառնա:

Եթե շարունակ ամոթանքի է ենթարկվում, մեղքի զգացումը չի լքի նրան:

Եթե հանդուրժողականության մթնոլորտում է ապրում, համբերատար կլինի:

Եթե խրախուսվում է, վստահություն ձեռք կբերի:

Եթե գովասանքի է արժանանում, կսովորի գնահատել:

Եթե ազնվության մեջ է մեծանում, արդարամիտ կդառնա:

Եթե ապահովության մեջ է մեծանում, կսովորի հավատալ:

Եթե հավանության է արժանանում, ինքն իրեն կգնահատի:

Եթե ջերմությամբ է շրջապատված, կսովորի սիրել:

Քննարկում

Ի՞նչ նոր միտք տվեց վարժությունը:

Ինչի՞ հետ չի կարելի համաձայնվել:

Որո՞նք են վիճելի կետերը:

Արդյոք որևէ տողի ապացույց կարո՞ղ եք բերել սեփական կյանքի փորձից:

ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԿԱՊԻ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄ

Երեխայի հուզական զարգացումը կախված է մի շարք գործոններից, ինչպես օրինակ՝ հղիության ընթացքում մոր վերաբերմունքից կամ այն հանգամանքից, թե ինչպես է երեխան խնամվել, սիրվել ծննդաբերությունից հետո և մանկության ընթացքում: Դա կախված է նաև նախադպրոցական և դպրոցական տարիներին ընտանեկան և սոցիալական հանգամանքներից:

Երեխայի ծնունդից հետո՝ կյանքի առաջին մի քանի տարիների ընթացքում, սերը և համապատասխան խնամքը կամ դրանց պակասը հզոր ազդեցություն են ունենում նրա հուզական զարգացման վրա:

Անգլիացի գիտնական Ջոն Բոուլբին համոզված է, որ մոր կամ հիմնական խնամողի և երեխայի միջև եղած կապը զարգանում է դեռևս ծնունդից առաջ: Նա այդ կապն անվանել է «կապվածության հարաբերություն»: Բոուլբին կարծում է, որ կապվածության հարաբերության բնականոն զարգացումն ամենակարևոր գործոնն է երեխայի լիարժեք զարգացման (ֆիզիկական, մտավոր, հուզական) համար:

Երեխայի կապվածության վարքային դրսևորումները՝

- աչքերի կոնտակտ,
- ժպիտ,
- խռովք (դժգոհություն),
- բողոք բաժանման դեմ,
- հետևելը,
- փնտրելը,
- ձգվել-հասնելը,
- ազդանշաններ տալը կամ կանչելը,

- գրկված կամ անկողնուց վերցված լինելու պահանջ:

Կապվածությունը չի կարող դրսևորվել ինքն իրեն, ամեն պահի: Որոշ ճգնաժամային իրավիճակներ խթանում են կապվածության դրսևորումը: Դրանցից են՝

- հիվանդությունը,
- մոր կամ հիմնական խնամողի անհասանելիությունը,
- օտար անձի ներկայությունը,
- մենակությունը,
- մթությունը,
- նոր միջավայրը,
- վնասվածքները,
- վտանգը, վախը,
- սովը,
- հոգնածությունը:

Եթե երեխան խնամված է, և նրա կարիքները բավարարված են, եթե նա սիրված է, ապա նրա հոգում զարգանում է աշխարհի և մարդկանց նկատմամբ «դրական ներքին դիրքորոշում»՝

- ես ապահով եմ ինձ զգում, պաշտպանված եմ,
- ես կարող եմ,
- նրանք իմ կողքին են (հասանելի),
- նրանք զգում են, թե ինչի կարիք ունեմ,
- նրանք արձագանքում են իմ կարիքներին:

Եթե երեխան իր կյանքի առաջին 3 (առնվազն) տարիների ընթացքում անհրաժեշտ խնամք չի ստանում, հաճախ տառապում է չարաշահող վերաբերմունքից, ապա նրա հոգում զարգանում է աշխարհին ու մարդկանց ընդունելու «բացասական ներքին դիրքորոշում»՝

- ես անարժան եմ այս վերաբերմունքին,
- ես վտանգված եմ,
- ես անկարող եմ,
- նրանց համար ես միևնույն եմ,
- նրանց վրա հույս դնել չի լինի,
- նրանք վտանգավոր են, մերժող և սպառնացող:

Այսպիսով՝ ծնողի կամ հիմնական խնամողի ամենակարևոր պարտականություններն են՝

- երեխայի կարիքների նկատմամբ զգայունությունը,
- ներկա լինելը,
- ֆիզիկապես և հուզականորեն հուսալի լինելը:

Կապվածությունը զարգանում է ժամանակի ընթացքում և անցնում մի շարք փուլեր:

Եթե երեխան ապրում է հուզական պահանջմունքի կայուն պակասի պայմաններում, նրա հոգում զարգանում են **բողոք - հուսահատություն – օտարացում**:

Չարաշահող միջավայրում երկար ժամանակ մնալուց հետո երեխան կարող է ունենալ անբնական կապվածության տեսակներ՝

«A տեսակ»՝ անապահով, խուսափող,

«B տեսակ»՝ անապահով, ամբիվալենտ,

«C տեսակ»՝ անկազմակերպ, չկողմնորոշված:

Կապվածության խանգարումները կարող են ավելի ուշ դրսևորվել վարքի առանձնահատուկ ձևերով, որոնք ներառում են՝

Սադիզմ/բռնություն՝ դաժանություն կենդանիների և այլ երեխաների նկատմամբ, երեխաները զբաղվում են վանդալիզմով, փչացնում են, հարձակողական կամ ինքնավնասող վարք են դրսևորում, կոպիտ են, վրեժխնդիր:

Սնվելու խանգարումներ՝ շատակերություն կամ սնվելու մեջ ծայրահեղ ընտրողականություն կարող են դրսևորել, ընդհուպ մինչև անորեքսիա:

Կլեպտոմանիա և կոմպուլսիվ սուտ՝ շարունակական գողություններ, պաթոլոգիական սուտ:

Սեռական կաշուն մտքեր՝ գայթակղիչ հագուստ, սեռականացված վարք այլ երեխաների հետ:

Պասիվություն/ազրեսիվություն՝ մերժում է հարցերը, սիրաշահում է բոլորին, ունի սադրիչ վարք, գայրույթ է առաջացնում դիմացինի մեջ, թափթփված է և կարող է էնուրեզ ունենալ:

Վնասված խիղճ՝ մեղավորության զգացման պակաս կամ բացակայություն, իր մեղքի վերագրումն ուրիշներին կամ սեփական մեղավորության մերժում:

Գործնական վարժություն 3. «Կարճ դասախոսություն»

Նպատակը՝ մասնակիցները կտեղեկանան հուզական կապի ձևավորման օրինաչափությունների մասին, կկարևորեն դրա դերը երեխայի զարգացման և անձի ձևավորման հարցում:

Տևողությունը՝ 15 րոպե

Ընթացքը՝ Վարողը դասախոսություն է կարդում երեխայի զարգացման մեջ հուզական կապի և կապվածության ձևավորման դերի մասին: Դասախոսությունն արվում է Power Point ցուցադրման օգնությամբ: Դասախոսության ավարտին հարց ու պատասխանի ձևով քննարկում է արվում:

Քննարկում

Ինչպիսի՞ դեր ունի հուզական կապը երեխայի զարգացման հարցում:

Ինչպիսի՞ բացթողումներ եք նկատում այս հարցում ձեր շրջապատում:

Արդյոք մեր մշակույթն ունի՞ այս հարցի վերաբերյալ առանձնահատուկ մոտեցումներ:

Դրանք դրական, թե՞ բացասական ազդեցություն ունեն:

Ո. Դրեյկուրսը ձևակերպել է երեխայի վատ վարքի հիմնական չորս պատճառները, որոնք հիմնվում են Ա. Ադլերի տեսակետների վրա: Նրա կարծիքով՝ մարդիկ սոցիալական էակներ են, և նրանց գործունեության և վարքի հիմնական նպատակը և գլխավոր ցանկությունն այդ ամբողջի մասը լինելն է: Յուրաքանչյուր երեխայի վատ վարքի հիմքում կարող են ընկած լինել հետևյալ պատճառները՝

- ուշադրության կամ հարմարավետության պահանջ,
- սեփական իշխանությունը կամ ցուցադրական անհնազանդությունը արտահայտելու ցանկություն,
- վրեժ, փոխհատուցում,
- որպես սեփական անլիարժեքության, անարժանության ապացույց:

Սրանից հետևում է երեխայի վատ վարքի մասին մեկ կարևոր և հիմնական գաղափար՝ երեխայի վատ վարքի պատճառը նրա «վատ» զգացմունքներն են: Արդյունավետ համագործակցելու համար երեխայի հետ անհրաժեշտ է հրաժարվել պայքարից և հաշվի առնել երեխայի պահանջմունքները: Մասնագետները շեշտում են երեխաների և մեծահասակների միջև հավասարությունները՝ ինչպես իրավունքների, այնպես էլ պարտավորությունների ոլորտում, հավասարություն, բայց ոչ նույնականացում, նախազգուշացում նաև այն մասին, որ երեխաների հետ «վերևից ներքև» զրույցը հանգեցնում է նրան, որ երեխաներն իրենց հերթին «վերևից ներքև» խոսում են մեծահասակների հետ:

Մեծահասակների և երեխաների փոխհարաբերությունների առաջին լուրջ ուսումնասիրողներից կարելի է համարել Ալֆրեդ Ադլերին: Երեխաների դաստիարակության վերաբերյալ Ադլերի խորհուրդներն այսօր էլ գերազանցում են ժամանակակից շատ հեղինակների հայացքներին: Ադլերը խորհուրդ է տալիս՝

- Դաստիարակողը, ծնողը կամ ուսուցիչը պետք է վայելի երեխայի սերը: Դաստիարակության կարևորագույն օգնականը սերն է: Երեխայի սերը նրա դաստիարակելիության գլխավոր երաշխիքն է:
- Երեխայի զարգացման մեջ ամենասատարող գործոնը սեփական ուժերի հարցում նրա վստահությունն է: Երեխայի ինքնավստահությունը, նրա անձնային համարձակությունը մեծագույն երջանկություն է իր համար:
- Թույլ և վատառողջ երեխաները հեշտությամբ կորցնում են ինքնավստահությունը այնպես, ինչպես երես առած և գերխնամք ստացող երեխաները:
- Ոչ մի իրավիճակում երեխան չպետք է վախենա իրեն դաստիարակողից:

- Ինչ վերաբերում է կարգապահական նորմերին, ապա խրախուսանքն ու պարգևատրումը ավելի նախընտրելի են, քան պատիժը: Եթե պատիժն անխուսափելի է, ապա այն պետք է երեխային հիշեցնի իր սխալ արարքի մասին և շեշտը դնի վարքի առավել արդյունավետ և դրական ձևերի վրա:
- Կուրորեն ենթարկվել պահանջելու փոխարեն պետք է առավելագույնս խրախուսել երեխային որոշումներ կայացնել:

Դաստիարակության վերաբերյալ Աղլերի հիմնական գաղափարները հիմնվում են «հավասարություն» և «համագործակցություն» հասկացությունների վրա:

Մասնագետների մի մասը երեխաների դաստիարակության համար առանձնացնում է մի քանի սկզբունք:

- Ուշադիր լսել երեխային: Ծնողները կամ մեծահասակները առհասարակ, ովքեր ուշադիր լսում են իրենց երեխային, ցույց են տալիս նրան, որ իր կարծիքը կարևոր է, որ գնահատում են իրեն, ամրապնդում են երեխայի հարգանքն իր հանդեպ:
- Խուսափել և թույլ չտալ այնպիսի գործողություններ, որոնք կարող են վիրավորել երեխային:
- Մտքերն ու զգացմունքներն արտահայտել առանց ագրեսիվության: Ծնողներն ու մեծահասակները պետք է անկեղծորեն խոսեն այն մասին, թե ինչ են իրենք զգում, ինչպես են ապրում այդ ամենը՝ երեխայի անձը հարգելով:

Ըստ Խ. Ջայնտի՝ մեծահասակների շփումը երեխայի հետ պետք է հիմնվի մի քանի հիմնարար սկզբունքների վրա՝

- Բոլոր իրավիճակներում պաշտպանել երեխայի դրական «ես պատկերը»:
- Խոսել երեխայի արարքի մասին՝ խուսափելով գնահատականներից և սուր դատողություններից: Մեծահասակի խոսքերը չպետք է ախտորոշում կամ ապագա ճակատագրի մասին կռահումներ լինեն:
- Մեծահասակը միշտ պետք է համագործակցության նախաձեռնողը լինի:

Դաստիարակչական բացթողումները բացառելու և դրանք փոխհատուցելու համար առաջին հերթին պետք է յուրացնել 3 հիմնական կարողություն՝

1. ակտիվ լսելու, այսինքն՝ կարողություն լսելու, թե ինչ է ուզում ասել երեխան,
2. կարողություն արտահայտելու սեփական մտքերն ու զգացմունքները երեխային հասկանալի լեզվով,
3. «երկուսն էլ ճիշտ են» սկզբունքի կիրառման կարողություն:

Գործնական վարժություն 4. «Գիտեի, չգիտեի»

Նպատակը՝ մասնակիցները կտեղեկանան դժվար վարքի վերաբերյալ մանկավարժահոգեբանական հիմնական մոտեցումներին, կտարբերեն դժվար վարքի հիմնական պատճառները, կկարևորեն մեծահասակների դերը երեխայի վարքի ձևավորման հարցում:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ «Դժվար վարք» նյութը նախապես վարողը բաժանում է 4 մասի: Մասնակիցներին համապատասխանաբար բաժանում է 4 խմբի, յուրաքանչյուրին տրամադրում է տեքստի մի մասը և հանձնարարում ծանոթանալ: Ծանոթանալուց հետո մասնակիցները պետք է առանձնացնեն իրենց համար անհասկանալի, անհայտ, հայտնի կամ նոր տեղեկությունները, դրանք նշելով համապատասխան նշաններով:

? անհասկանալի

+ չգիտեի

v գիտեի

- համաձայն չեմ

Աշխատանքն ավարտելուց հետո, մասնակիցները ներկայացնում են իրենց վերլուծությունների արդյունքները մեծ խմբին: Յուրաքանչյուր տեսակետ պետք է մանրամասն հիմնավորվի և քննարկվի:

Քննարկում

Ո՞ր տեսակետները հիմնականում չընդունվեցին:

Ինչպե՞ս կարելի է կառավարել երեխաների վարքը:

Ինչպե՞ս կարելի է ազդել իրավիճակի վրա:

Ի՞նչ դեր ունեն ծնողները երեխայի վարքի ձևավորման հարցում:

Բաշխվող նյութ 1

Հարցաթերթիկ ծնողների համար

Ինչպիսի՞ փոխհարաբերություններ են տիրում ձեր և ձեր երեխաների միջև

Դուք այդ մասին կարող եք իմանալ՝ պատասխանելով հետևյալ 15 հարցին:

Յուրաքանչյուր «այո» պատասխանի համար նշանակում եք 2 միավոր, «երբեմն»- ի դեպքում՝ 1 միավոր, «ոչ»- ի դեպքում՝ 0 միավոր:

1. Կարծո՞ւմ եք արդյոք, որ ձեր ընտանիքում երեխաների հետ փոխըմբռնում կա:
2. Երեխաներն արդյո՞ք մտերմիկ զրուցում են ձեզ հետ, խորհրդակցում ինտիմ հարցերի շուրջ:
3. Հետաքրքրվո՞ւմ են արդյոք երեխաները ձեր աշխատանքով:
4. Գիտե՞ք արդյոք ձեր երեխաների ընկերներին:
5. Նրանք լինո՞ւմ են ձեր տանը:
6. Երեխաները մասնակցո՞ւմ են կենցաղային, տնային գործերին:
7. Ընդհանուր հետաքրքրություններ և զբաղմունքներ ունե՞ք երեխաների հետ:
8. Ստուգո՞ւմ եք, թե ինչպես են նրանք տնային հանձնարարությունները կատարում:
9. Մասնակցո՞ւմ են արդյոք նրանք ընտանեկան տոների նախապատրաստական աշխատանքներին:
10. Մանկական միջոցառումների ժամանակ ցանկանո՞ւմ են, որ դուք իրենց հետ լինեք, թե՞ նախընտրում են դրանք անցկացնել առանց մեծերի:
11. Քննարկո՞ւմ եք արդյոք երեխաների հետ կարդացած գրքերը:
12. Իսկ հեռուստահաղորդումներն ու կինոնկարնե՞րը:
13. Միասին լինո՞ւմ եք արդյոք թատրոններում, ցուցահանդեսներում, թանգարաններում կամ համերգի:
14. Երեխաների հետ միասին գնո՞ւմ եք զբոսանքների, արշավների:
15. Նախընտրո՞ւմ եք արձակուրդը երեխաների հետ անցկացնել:

Այժմ հաշվեք ընդհանուր միավորների քանակը:

Բանալի

Եթե հավաքել եք 20 միավորից ավել.

Ձեր հարաբերությունները երեխաների հետ հիմնականում կարելի է համարել նպաստավոր:

Եթե հավաքել եք 10-ից 20 միավոր.

Փոխհարաբերությունները կարելի է համարել բավարար, սակայն ոչ բազմակողմանի: Արժե մտածել այն մասին, թե ինչպես կարելի է դրանք բարելավել: Մտածեք այն հարցերի շուրջ, որոնց «ոչ» կամ «երբեմն» եք պատասխանել:

Եթե հավաքել եք 10-ից քիչ միավոր.

Ձեր շփումը երեխաների հետ ակնհայտ անբավարար է: Անհրաժեշտ է արագ միջոցներ ձեռնարկել ձեր փոխհարաբերությունները բարելավելու ուղղությամբ:

Բաշխվող նյութ 2.

Պատժին փոխարինող այլընտրանքային միջոցներ

Դաստիարակության ոսկե կանոնն է՝ խրախուսիր լավը, անտեսիր վատը: Շատ ծնողների համար դա ուղղակի անհեթեթություն է: Նրանք չեն պատկերացնում՝ ինչպես կարելի է անտեսել վատ վարքը և միայն խրախուսել լավ արարքները:

Պարզվում է, որ երեխայի վարքում որևէ բան ամրապնդելու համար բավական է միայն մեծ ուշադրության արժանացնել այդ երևույթը: Իրականում կարևոր չէ, թե ինչ ձևով դուք դա կանեք՝ զայրանալով, թե՞ սիրելով: Նույն սկզբունքով ամրանում են երեխայի վատ սովորությունները, որոնց համար ծնողներն ու մեծահասակները խիստ զայրանում են, սպառնում կամ վախեցնում երեխային: Նրանք անընդհատ զարմանում են, որ ոչինչ չի փոխվում. երեխան շարունակում է մատիկը քիթիկը տանել: Երեխայի վարքին ուշադրություն դարձնելու մի ձև է նաև պատիժը, որը փաստորեն ոչ միշտ է օգնում երեխային դաստիարակել. հակառակը, շատ դեպքերում խանգարում է: Մեր փորձը ցույց է տալիս, որ ծնողներն ավելի հաճախ պատժում են երեխային, որովհետև նրա վարքի վրա ազդելու այլ միջոց չգիտեն կամ չեն գտնում այդ պահին: Սակայն կան միջոցներ, որոնք արդյունավետ փոխարինում են պատժին և օգնում երեխային տեսնել իր վարքի թերություններն ու ուղղել դրանք առանց հոգեբանական ցնցումների:

- **Փնտրեք թաքնված պահանջումներ:**

Երեխայի վատ վարքը միշտ իր հիմքում ունի չբավարարված պահանջումներ:

Ուշադիր ծնողները միշտ հասկանում են, թե ինչ է ուզում երեխան ցույց տալ իր վարքով: Ավելի հաճախ երեխաները ուշադրության պակաս են ունենում, և բավական է լինում նրանց գրկել, փաղաքշել մի փոքր, և նրանք խաղաղվում են:

- **Տեղեկություններ տվեք երեխային և բացատրեք պատճառները:**

Եթե երեխան նկարում է պատին, պետք է բացատրել նրան, թե ինչն է նա մարդիկ նկարում միայն թղթի վրա և ինչն է չի կարելի նկարել պատին:

- **Փնտրեք թաքնված զգացմունքներ:**

Ընդունեք, հանդուրժեք և լսեք երեխայի զգացմունքները: Եթե երեխան հրում և հարվածում է դասընկերոջը, ընդունեք, որ նա գայրացած է և օգնեք իր գայրույթն արտահայտել ավելի ընդունելի ձևերով: Գուցե պետք է գոռալ և խոսքերով արտահայտել գայրույթը:

- **Փոխեք երեխային շրջապատող միջավայրը:**

Երբեմն դա ավելի հեշտ է, քան երեխային փոխել փորձելը: Օրինակ՝ եթե երեխան անընդհատ ինչ-որ իրեր է հանում խոհանոցային պահարաններից, ավելի հեշտ է դրանք փակել այնպես, որ նա չկարողանա բացել:

- **Գտեք ընդունելի այլընտրանքներ:**

Ուղղորդեք երեխայի վարքն ուրիշ ուղղությամբ: Օրինակ՝ եթե չեք ուզում, որ երեխան լեզոներով խաղա խոհանոցում, ապա ցույց տվեք նրան, թե որտեղ կարող է դա անել:

- **Ցույց տվեք երեխային, թե ինչպես կցանկանայիք, որ նա իրեն պահի:**

Եթե երեխան կատվի պոչից քաշում է, ցույց տվեք նրան, թե ինչպես է պետք սիրել կատվին: Մի հենվեք միայն խոսքերի վրա:

- **Ցանկալի է ընտրություն տալ, այլ ոչ թե ցուցումներ:**

Որոշումների կայացումն ամրացնում է երեխաներին, ցուցումները դիմադրություն են առաջացնում: Օրինակ՝

- Դու ուզում ես ատամները լվանալ գիշերանոցը հագնելուց առաջ, թե՞ հետո:

- **Փոքր զիջումների գնացեք:**

Օրինակ՝ «ես թույլ եմ տալիս, որ դու այսօր չլվանաս ատամներդ, որովհետև շատ հոգնած ես»:

- **Ժամանակ տվեք նախապատրաստվելու:**

Եթե հյուրեր պետք է ունենաք, բացատրեք երեխային, թե ինչպիսի վարք էք ակնկալում

իրենից, ինչպես կուզենաք, որ ինքն իրեն պահի:

- **Թույլ տվեք, որ տեղի ունենա այն, ինչ պետք է տեղի ունենա:**

Չափից շատ մի պաշտպանեք, մի խնայեք, մի ուղղեք սխալները: Օրինակ՝ երեխան, որը չի լվացել և չի կախել իր լողազգեստն ու սրբիչը, վաղը կարող է այն գտնել դեռևս թաց վիճակում: Մեկ անգամ կարելի է չհիշեցնել դասերը պատրաստելու մասին: Երեկոյան ուշ կհիշի ինքը կամ հաջորդ օրը անբավարար ստանալուց հետո կգնահատի ինքնուրույնության կարևորությունը:

- **Տեղեկացրեք ձեր զգացմունքների մասին:**

Թույլ տվեք երեխաներին իմանալ, թե ինչպես է ձեզ վրա ազդում նրանց վարքը: «Ես շատ եմ հոգնում գետնին թափված խաղալիքները հավաքելիս, խմորում եմ հավաքիր դրանք խաղալուց հետո»:

- **Գործողություններ արեք, երբ անհրաժեշտ է:**

Եթե երեխան ուզում է վազել փողոցում, նրա ձեռքից ամուր բռնեք՝ ընթացքում բացատրելով վտանգների մասին: Դեպքեր կան, երբ պետք է անդրդվելի լինել. դրանով երեխան կհասկանա հարցի լրջությունը:

- **Ամուր բռնեք երեխային:**

Երեխան, որը իրեն ազդեցիկ ու անտանելի է պահում, լավ է ամուր բռնել նրան, թույլ չտալով վնասել կամ հարվածել ձեզ, մինևս ժամանակ սիրով և սատարելով: Դա կօգնի երեխային ուղղել իր թաքուն զգացմունքները դեպի արցունքներ և զգացմունքների արտահայտման ավելի ընդունելի ձևեր:

- **Հեռացրեք երեխային կոնֆլիկտային իրավիճակից և մնացեք նրա հետ:**

Օգտագործեք այդ ժամանակը նրան լսելու, նրա զգացմունքները կիսելու, օգնելու և սատարելու համար: Սովորաբար ծնողները հակառակն են անում, երեխային պատժում են՝ մենակ թողնելով, սենյակում կամ հետը չխոսելով: Իրականում ամենալուրջը և ընկալունակը երեխան կարող է լինել հենց այս պահերին: Մնացեք նրա կողքին, խոսեք իր արարքների վտանգերի մասին, ձեր զգացմունքների, իր ապրումների մասին: Խոսեք մտերիմ ընկերների նման:

- **Արեք միասին, խաղացեք:**

Շատ կոնֆլիկտային իրավիճակներ կարելի է վերածել խաղի: Եթե երեխաները աղմկում են ուտելիս, կարելի է նրանց հետ խաղալ սրճարան և ընկերաբար գալ, խնդրել լռություն պահպանել՝ մյուս հաճախորդներին չխանգարելու համար: Նրանք կծիծաղեն և հաճույքով քաղաքավարի հաճախորդների դերը կստանան:

- **Կոնֆլիկտները հաճախ լուծեք ծիծաղով:**

Եթե ձեր երեխան զայրացած է ձեզ վրա, առաջարկեք նրան արտահայտել իր զայրույթը՝ ձեզ հետ բարձերով պատերազմ խաղալով: Խաղացեք ձեր դերն իրական, պարտվեք դրամատիկ ձևով: Ծիծաղն օգնում է զայրույթը դուրս բերել, հաղթահարել անօգնականության զգացումը:

- **Պայմանագիր կնքեք, երկխոսություն վարեք:**

Եթե դուք ուզում եք խաղահրապարակից հեռանալ, իսկ երեխան դեռ ուզում է խաղալ, պայմանավորվեք նրա հետ, թե քանի անգամ կարող է նա սահել գնալուց առաջ:

- **Ընտրեք կոնֆլիկտի երկուստեք ընդունելի լուծում:**

Քննարկեք երեխայի հետ կոնֆլիկտը, խնդրեք նրան լուծումներ առաջարկել: Քննարկեք բոլոր լուծումներն ու դրանց հետևանքները: Ասեք երեխային ձեր լուծումների մասին՝ հիմնավորելով դրանց անհրաժեշտությունը: Միասին կանոններ սահմանեք:

- **Վերանայեք ձեր սպասելիքները:**

Փոքր երեխաները ուժեղ զգացմունքներ են ունենում, այդ պատճառով բնական է նրանց համար լինել աղմկոտ, հետաքրքրասեր, անփույթ, կամակոր, անհամբեր, պահանջկոտ, մոռացկոտ, ստեղծագործ, վախկոտ, էգոիստ ու էներգիայով լի: Փորձեք ընդունել նրանց այնպիսին, ինչպիսին որ կան:

- **Ընդմիջում արեք:**

Դուրս եկեք սենյակից և փորձեք անել այն, ինչ օգնում է ձեզ վերականգնել հավասարակշռությունն ու խաղաղ հոգեվիճակը:

ԹԵՄԱ 4. ԿՈՆՏԼԻԿՏՆԵՐ, ԴՐԱՆՑ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ, ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ

Քանի որ կյանքը շփման անընդհատ գործընթաց է, միջանձնային հարաբերություններում հաճախ առաջանում է արտահայտված կամ թաքնված դժգոհություն՝ հիմնականում կապված որևէ չբավարարված պահանջմունքի հետ:

Հակասություններ և դժգոհություններ առաջանում են, երբ կա արժեքների, բարոյական նորմերի, հայացքների, սկզբունքների անհամաձայնություն, ինչպես նաև սպասելիքների և դիրքորոշումների անհամապատասխանություն (սա հաճախ հանդիպում է տարբեր տարիքի, կենսափորձի, հետաքրքրությունների տեր մարդկանց շրջանում):

Կոնֆլիկտը կարծիքների, շահերի, նպատակների բախում է, որը կարող է առաջանալ ինչպես անհատների, այնպես և խմբերի միջև: Պայմանավորված կոնֆլիկտի կողմերով՝ առանձնացնում են դրա 3 տեսակ՝ ներանձնային, միջանձնային և միջխմբային:

Ներանձնային կոնֆլիկտներն առաջանում են բարդ երկընտրանքի առաջ կանգնելիս, մեղքի զգացում, խղճի խայթ զգալիս, տարաբնույթ ցանկություններ և հնարավորություններ ունենալիս և այլն: Շատ հաճախ ներանձնային կոնֆլիկտներ ունեցող անձինք ունենում են նաև կոնֆլիկտներ միջանձնային հարաբերություններում:

Միջանձնային կոնֆլիկտներն առաջանում են անձանց միջև համատեղ գործունեության կամ հարաբերությունների ընթացքում:

Միջխմբային կոնֆլիկտները առաջանում են տարբեր խմբերի միջև՝ կրոնական, ազգային, աշխատանքային, միջդպրոցական և այլն:

ԿՈՆՏԼԻԿՏԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ

Հակամարտող կողմեր- միջանձնային կոնֆլիկտների համար, բնականաբար, պահանջվում է առնվազն երկու անձ, սակայն կոնֆլիկտի մեջ կարող են ներգրավվել նաև այլ անձինք՝ հրահրողներ, խորհրդատուներ, այս կամ այն կողմի համակիրներ և այլն:

Կոնֆլիկտի սահմաններ- կոնֆլիկտ առաջանում է միայն այն դեպքում, երբ կա կոնֆլիկտի առարկա: Շատ հաճախ կոնֆլիկտի սահմանները կարող են ընդլայնվել կոնֆլիկտի ժամանակ և կրճատվել՝ կախված կոնֆլիկտի ընթացքից և զարգացումից:

Իրավիճակի մասին պատկերացումներ- կոնֆլիկտի մասնակիցներն ավելի հաճախ տարբեր

կերպ են ընկալում իրավիճակը, որում ի հայտ է եկել կոնֆլիկտը: Ավելի հաճախ դա է դառնում կոնֆլիկտի իրական պատճառ:

Շարժառիթներ- Կոնֆլիկտի և բնականաբար իրավիճակի տարբեր ընկալումներն առաջանում են հակամարտող կողմերի տարբեր նպատակների, ձգտումների և շարժառիթների պատճառով: Ինչպես օրինակ, ծնող-երեխա փոխհարաբերություններում կարող է կոնֆլիկտ առաջանալ այն պատճառով, որ ծնողն ակնկալում է երեխայի հնազանդությունը, իսկ երեխան ազատություն է ուզում:

Գործողություններ- Ելնելով վերևը նշվածից, հակամարտող կողմերը դիմում են տարբեր գործողությունների, իսկ քանի որ կոնֆլիկտը պայքարի մի տեսակ է, ապա կողմերը ձեռնարկում են տարբեր քայլեր և գործողություններ՝ հակառակորդին պարտության մատնելու համար:

Կոնֆլիկտն ունի իր զարգացման **փուլերը**, որոնք պարտադիր չեն բոլոր կոնֆլիկտների համար, սակայն նշված փուլերը միշտ հաջորդում են իրար:

Նախակոնֆլիկտային իրավիճակ- այս իրավիճակը կարող է բավական երկար տևել և սովորաբար կրում է կուտակային բնույթ: Տարբեր փոքրիկ միջադեպեր՝ կուտակվելով, նախապատրաստում են կոնֆլիկտին:

Միջադեպ- Սա կողմերի առաջին բախումն է: Երբեմն թվում է, թե դա անսպասելի է լինում, սակայն իրականում դրան միշտ նախորդում է գործողությունների և քայլերի շարք, որոնցում միջադեպը «վերջին կաթիլ» ազդեցություն է ունենում:

Թեժացում- Սա անընդհատ կոնֆլիկտի թեժացման փուլն է, որը կարող է հասնել մինչև բռնության: Սա կոնֆլիկտի ամենալարված փուլն է:

Գազաթնակետ- Սա այն փուլն է, երբ կողմերից գոնե մեկը գիտակցում է, որ կոնֆլիկտը շարունակել այլևս չի կարելի և պետք է դադարեցնել պայքարը: Այս փուլում են փնտրում կոնֆլիկտից ելքեր և հաշտեցման ուղիներ:

Կոնֆլիկտային իրավիճակում մարդիկ կարող են դրսևորել վարքի տարբեր ձևեր՝

Մրցակցություն- սա համառ և ոչ համագործակցային գործընթաց է: Այստեղ անհատը պնդում է իր տեսակետը, պատրաստ չէ զիջումների: Այստեղ միակ նշանաբանը «հաղթանակն է»: Այս մոտեցումն ընդունելի է դժվար և հրատապ խնդիրների լուծման պարագայում, երբ ռիսկերը մեծ են:

Խուսափում- սա ոչ համառ և ոչ էլ մրցակցային գործընթաց է. այստեղ անհատը չի մտնում կոնֆլիկտի մեջ առհասարակ: Այս մոտեցումն ընդունելի է այն դեպքերում, երբ պայքարն անիմաստ է, կամ ուժերն՝ անհավասար:

Փոխզիջում- սա և՛ համառ, և՛ համագործակցային ոճ է: Այս ոճը նախընտրող մարդիկ փորձում են գտնել փոխզիջումային տարբերակներ՝ խնդիրների լուծման համար: Այս մոտեցումն

օգտակար է այն դեպքերում, երբ կոնֆլիկտի լուծման առարկան շատ ավելի արժեքավոր է, քան կորուստները և իրար հետ հակամարտող կողմերն ունեն հավասար մակարդակներ:

Հարմարվողականություն- սա ոչ համառ և համագործակցային գործընթաց է, մրցակցության ճիշտ հակառակ ոճն է: Այս դեպքում անձն անտեսում է սեփական շահերը՝ հանուն մեկ ուրիշի շահերի: Այս մոտեցումն ընդունելի այն դեպքերում, երբ հարաբերություններն ավելի կարևոր են, քան հաղթանակը: Սակայն ընդհանուր առմամբ սա ոչ արդյունավետ մոտեցում է:

Համագործակցություն- և՛ համառ, և՛ համագործակցային գործընթաց է, խուսափման ճիշտ հակառակը, երբ մարդիկ փորձում են հաշվի առնել կոնֆլիկտում ներգրավված բոլոր անձանց կարիքներն ու շահերը: Խոշոր հաշվով այս ոճը նախընտրող մարդիկ կոնֆլիկտներ չեն ունենում, նրանք ունենում են խնդիրներ, որոնք լուծում են:

Կոնֆլիկտներից հնարավոր են մի քանի ելքեր և լուծումներ՝

- Պարտություն-պարտություն,
- Պարտություն-հաղթանակ,
- Հաղթանակ-հաղթանակ:

Միջանձնային կոնֆլիկտների ծագման օրինաչափությունների իմացությունն օգնում է վերացնել դրանք դեռ իրենց ծագման սկզբում: Կոնֆլիկտների 80%-ն առաջանում է՝ կոնֆլիկտի մասնակիցների ցանկությունից անկախ: Դրանց պատճառները մեր հոգեկանի առանձնահատկություններն են, որոնք կամ չգիտենք, կամ նշանակություն չենք տալիս: Կոնֆլիկտների առաջացման մեջ կարևոր են **կոնֆլիկտածինները**՝ այն բառերը, գործողությունները կամ նույնիսկ անգործությունը, որը բերում է կոնֆլիկտների: Կոնֆլիկտի հիմնական պատճառներից մեկը հոգեկանի այն առանձնահատկությունն է, որի պատճառով մենք առավել զգայուն ենք ուրիշների խոսքերի և վարքի նկատմամբ, քան մեր սեփականի: Այդ պատճառով, մենք սովորաբար հաշվի չենք առնում մեր քայլերն ու վարքը՝ շտապելով մեղադրել դիմացիին:

Առաջին կոնֆլիկտածինը կարող է լինել մեր ցանկությունից անկախ իրավիճակը, մինչդեռ երկրորդն արդեն կախված է մեր վարքից:

Առանձնացնում են երեք խումբ կոնֆլիկտածիններ.

- առավելության ձգտում,
- ագրեսիվության դրսևորում,
- եսամոլություն:

Առավելության ձգտման բացահայտ դրսևորման ձևերն են՝

- հրամայելը, սպառնալը, նկատողություն անելը, բացասական գնահատականը, մեղադրանքը, քմծիծաղը, ծաղրը, սարկազմը, մարդկանց վերևից նայելը,

-գլուխ գովելը. մեծ ոգևորությամբ սեփական հաջողությունների մասին պատմելն առաջացնում է գլուխգովանին տեղը նստեցնելու ցանկություն,

-կատեգորիկությունը, ընդհանրացումներով խոսելը՝ տղամարդիկ սրիկա են, կանայք խաբեբա են, բոլորը գողանում են, քո ընկերը քեզ չի սագում և այլն,

- խորհուրդների պարտադրումը,

- խոսակցին ընդհատելը, ձայն բարձրացնելը, խոսակցին ուղղելը,

- տեղեկատվություն թաքցնելը. սա հաճախ առաջացնում է տազնապ,

- էթիկայի նորմերի խախտումը,

- խաբելը կամ դրա փորձը:

Երկրորդ խումբ կոնֆլիկտաձիններն են ագրեսիվ վարքի դրսևորումները: Առանձնացնում են երկու տիպի ագրեսիա. արաջինը՝ որպես անձնային որակ, երկրորդը՝ իրավիճակային (վատ ինքնազգացողություն, անձնական պրոբլեմներ, ֆրուստրացիա):

Երրորդ խմբում եսամոլությունն է:

Ոչ հազվադեպ կոնֆլիկտներ են առաջանում ծնող- երեխա փոխհարաբերություններում, որոնց պատճառները ընդհանուր առմամբ հետևյալներն են.

- ծնողների ակնկալիքները երեխայի վարքից կամ ձեռքբերումներից չեն համապատասխանում երեխայի իրական հնարավորություններին,
- երեխայի պահանջմունքները չեն բավարարվում,
- երեխայի տարիքային առանձնահատկությունները հաշվի չեն առնվում և այլն:

Տարբերում են կոնֆլիկտների լուծման երկու հիմնական եղանակներ.

-հարկադրական, բռնի եղանակ,

-խաղաղ լուծման եղանակ:

Այս երկու տարբերակների ընտրության համար նախ և առաջ ցանկություն և դիրքորոշում է անհրաժեշտ: Այսինքն, կողմերը պիտի ցանկանան խաղաղ լուծում: Առաջին տարբերակում շատ հաճախ կոնֆլիկտը չի լուծվում, այլ վերափոխվում է նախակոնֆլիկտային վիճակի և պարտվող կողմը սպասում է հարմար առիթի՝ «ոնանջի» համար:

Կոնֆլիկտների խաղաղ լուծումների համար անհրաժեշտ է, որ կոնֆլիկտում ներգրավված կողմերն ունենան.

- հույզերի կառավարման մեխանիզմներ,

- ակտիվ լսելու ունակություն,

- համագործակցային վարք,

- շփվելու հմտություններ,

- համագործակցային և ոչ կատեգորիկ վերաբերմունք,
- ներդաշնակ ներաշխարհ,
- բավարարված պահանջմունքներ,
- լիարժեք ինքնաճանաչում և այլն:

Գործնական վարժություն 1. «Կոնֆլիկտի լուծման եղանակներ»

Նպատակը՝ մասնակիցները կհամանան կոնֆլիկտի առաջացման պատճառներն ու ձևերը, կյուրացնեն կոնֆլիկտի կառավարման հմտություններ:

Տևողությունը՝ 60 րոպե

Ընթացքը՝ Դասընթացավարը ներկայացնում է կոնֆլիկտի մասին կարճ դասախոսություն: Դասախոսությունից հետո մասնակիցներից յուրաքանչյուրը թերթիկի վրա անանուն նկարագրում է կոնֆլիկտային մեկ իրավիճակ: Թերթիկները հավաքվում են արկղի մեջ: Այնուհետև արկղից յուրաքանչյուրը հանում է մեկ թերթիկ: Մասնակիցներից պահանջվում է թերթիկի վրա նկարագրված իրավիճակի համար գտնել լուծումներ և կոնֆլիկտի դրական ելքեր, կոնֆլիկտի կառավարման հնարավորություններ:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո մասնակիցները ներկայացնում են իրենց աշխատանքի արդյունքները: Խմբային քննարկում է ծավալվում: Իրավիճակի հեղինակը, ցանկության դեպքում, արտահայտում է իր կարծիքը իրավիճակի ելքերի վերաբերյալ:

Վարժողը կարող է հուշել մասնակիցներին, թե ինչպիսի միջանձնային կոնֆլիկտների անդրադառնան՝ ծնող-երեխա, աշխատակից-ղեկավար, ամուսիններ և այլն:

Քննարկում

Որո՞նք են կոնֆլիկտի լուծման լավագույն տարբերակները:

Ինչպիսի՞ն էին հիմնական կոնֆլիկտածինները ներկայացված իրավիճակներում:

Ինչպե՞ս կարելի էր խուսափել կոնֆլիկտներից:

Ինչպիսի՞ իրավիճակներն են հիմնականում կոնֆլիկտի առիթ դառնում:

Գործնական վարժություն 2. «Մեր իրավունքները»

Նպատակը՝ մասնակիցները կփորձարկեն կոնֆլիկտի լուծման եղանակներ, կսովորեն կոնֆլիկտների լուծման բանակցային միջոցներ, կհաղթահարեն ծնող-երեխա հարաբերությունների վերաբերյալ իրենց ունեցած կարծրատիպերը:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Վարողը մասնակիցներին բաժանում է 2 խմբի: Խմբերից մեկը ծնողներն են, մյուսը՝ երեխաները: Յուրաքանչյուր խումբ պետք է քննարկի և կազմի իրավունքների ցանկ: Իրավունքները չպետք է քննարկել միայն օրենքի սահմաններում: Խոսքը գնում է առօրյա կյանքի իրավունքների մասին: Խմբերի քննարկումից և ցանկերի կազմումից հետո սկսվում է իրավունքների ներկայացումը: Խմբերը ներկայացնում են իրենց իրավունքները: Յուրաքանչյուր իրավունք պետք է քննարկվի: Իրավունքները վարողը գրանցում է գրատախտակին միայն այն դեպքում, երբ ընդունվում է մյուս խմբի կողմից: Արդյունքում ստացվում է ծնողների և երեխաների իրավունքների ցանկեր:

Քննարկումից

Ո՞ր իրավունքներն առավել դժգոհություն առաջացրին:

Ո՞ր իրավունքները հեշտությամբ ընդունվեցին երկու խմբերի կողմից:

Կայի՞ն արդյոք իրավունքներ, որոնք իրենց մեջ բռնության կամ մյուսների իրավունքների չարաշահման տարր էին պարունակում:

Ի՞նչն է պատճառը, որ մարդիկ սովորաբար գերազնահատում են իրենց իրավունքները և թերազնահատում մյուսներին:

Գործնական վարժություն 3. «Ազատություն»

Նպատակը՝ մասնակիցները կքննարկեն «ազատություն» հասկացությունը, կվերլուծեն սեփական ընկալումները, կձևավորեն ազատության մասին մեկ համընդհանուր ընկալում, կգնահատեն «ազատությունը»՝ որպես արժեք:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները պրիզմայի մեթոդով վերլուծում են «ազատություն» հասկացությունը: Այնուհետև մասնակիցներից յուրաքանչյուրը փորձում է իր համար սահմանել «ազատություն» հասկացությունը: Ապա մասնակիցները խմբվում են 4-5 հոգանոց խմբերում և իրենց սահմանումներն ամփոփելով, փորձում ձևակերպել խմբի ընդհանուր սահմանումը: Խմբերն իրենց աշխատանքն ավարտելուց հետո ներկայացնում են մեծ խմբին:

Քննարկում

Ի՞նչը փոխվեց ձեր ընկալումներում:

Ի՞նչ նոր բան իմացաք:

Ինչպե՞ս է առնչվում ազատությունը կարգապահություն հասկացության հետ:

ԱԿՏԻՎ ԼՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Վերևում խոսեցինք ակտիվ լսողության մասին: Մասնագետները խորհուրդ են տալիս երեխաների հետ փոխհարաբերություններում օգտագործել ակտիվ լսողության միջոցները: Ակտիվ լսողությունը մեծահասակի և երեխայի միջև ջերմ փոխհարաբերություններ է ստեղծում, օգնում է մեծահասակին իրեն երեխայի տեղում զգալ, հեշտացնում է երեխայի խնդիրների լուծումը, երեխան ցանկություն է ունենում լսել մեծերի տեսակետները, օգնում է դաստիարակել պատասխանատվություն և ինքնակառավարում:

Ակտիվ լսողության միջոցներն են.

- **Վերաձևակերպում՝** զրուցակցի խոսքերի ձևակերպումը սեփական բառերով: Սովորաբար վերաձևակերպումը սկսում ենք «Եթե ճիշտ հասկացա, դու ...», «Այլ կերպ ասած, քեզ...», «Դու նկատի ունես...» արտահայտություններով: Արդյունքում զրուցակիցն իրեն հասկացված է զգում, իսկ մենք համոզվում ենք, որ ճիշտ հասկացանք:
- **Զգացմունքների արտացոլում՝** զրուցակցի զգացմունքների արտացոլումը սեփական բառերով: Սովորաբար սա արվում է «Ինձ թվում է՝ դու վիրավորված ես», «Հավանաբար շատ անհարմար ես քեզ զգում...», «Ամաչում ես նույնիսկ դրա մասին խոսելիս...», «Անչափ զայրացած ես...» ձևակերպումներով: Արդյունքում երեխան, բացի հասկացված զգալուց, սկսում է ավելի համարձակ արտահայտել իր ապրումները, չի վախենում բացասական զգացմունքներից:
- **Պարզաբանում՝** բացառապես վերաբերում է ասվածի բովանդակությանը, նրան, ինչի մասին խոսում է զրուցակիցը: Պարզաբանումը կարող է վերաբերել նաև ասվածի կոնկրետացմանը: Հաճախ օգտագործվում են «Բացատրիր, խնդրում եմ, ի՞նչ նկատի ունես...», «Դու ասացիր, որ սկսվել է վաղուց, վաղուց՝ ե՞րբ...» արտահայտությունները:
- **Ամփոփում՝** կիրառվում է երկարատև զրույցների դեպքում: Զրուցակցի խոսքերն ամփոփելու համար անհրաժեշտ է ուշադրություն, նրբանկատություն և լավ հիշողություն:
 - **Ենթատեքստի արտացոլում՝ զրուցակցի դեռ չասված մտքի արտահայտում** Հաճախ երեխաները մեծահասակի հետ խոսելիս անընդհատ պտտվում են բուն մտքի շուրջ և չեն համարձակվում բարձրաձայն ասել: Ենթատեքստի արտացոլումն անհրաժեշտ է երեխայի հետ փոխհարաբերությունները բարելավելու համար, այլ ոչ նրան ապացուցելու, թե ինչքան խելոք ենք մենք: Երեխան ասում է՝ մամ, նկատեցի՞ր ինչ լավ հավաքել եմ սենյակս: Այս արտահայտության տակ կարող է թաքնված լինել «ինչո՞ւ ինձ չես գովում», «թույլ կտա՞ս գնամ պարելու» միտքը:

Գործնական վարժություն 4. «Ակտիվ լսողություն»

Նպատակը՝ մասնակիցները կնկատեն իրենց լսելու կարողության թերություններն ու առավելությունները: Կքննարկեն ակտիվ լսելու առավելությունները: Կարժևորեն ակտիվ լսելու կարողությունը երեխա-ծնող փոխհարաբերություններում:

Տևողությունը՝ 60 րոպե

Ընթացքը՝ Վարժությունն սկսելուց առաջ մասնակիցներին պետք է տեղեկացնել, որ դերախաղ է լինելու, որի ժամանակ իրենց վարքը դիտվելու և քննարկվելու է խմբում ուսուցողական նպատակով: Այն մասնակիցներն, ովքեր չեն ցանկանում լինել դիտվողի դերում, պետք է նախապես ասեն դրա մասին: Ցանկալի է վարժությունն իրականացնել արդեն ծանոթ և միմյանց հետ դրական փոխհարաբերություններ ունեցող, կայացած խմբում:

Մասնակիցները բաժանվում են 3 հոգանոց խմբերի: Խմբում երկուսը զրուցում են. նրանցից մեկը երեխան է, մյուսը՝ մեծահասակը, երրորդը՝ դիտորդ է: Չույզերից մեկը՝ երեխան, փորձում է ներկայացնել իր խնդիրը: Մեծահասակը պետք է լսի և փորձի աջակցել երեխային: Դիտորդի խնդիրն է՝ գրանցել տեղի ունեցածը: Հնարավորության դեպքում կարելի է գույզերը փոխել այնպես, որ բոլորը լինեն և՛ երեխայի, և՛ մեծահասակի դերում:

Մեծ խմբում քննարկվում են դերախաղի արդյունքները՝ արտահայտվում են և՛ դիտորդները, և ծնողները, և՛ երեխաները: Ցանկալի է վարժությունը կատարել՝ նախքան «ակտիվ լսողության» տեքստին ծանոթանալը:

Քննարկում

Ո՞ր արտահայտությունները օգնեցին:

Ի՞նչը խանգարեց իրար հասկանալ:

Ի՞նչը ձեզ դուր չեկավ:

Ի՞նչը դուր եկավ:

Գործնական վարժություն 5. «Մեծահասակների տիպիկ արձագանքները»

Նպատակը՝ մասնակիցները կիմանան ընդունված ծնողական արձագանքների հետևանքների մասին, կփոխեն սեփական դիրքորոշումները սովորական դարձած, բայց անօգուտ դաստիարակչական մոտեցումների նկատմամբ:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 4-5 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում է բացասական արձագանքների մի քանի օրինակ: Խմբից պահանջվում է քննարկել այդ արձագանքները, վերլուծել դրանց հետևանքները:

1. ՀՐԱՄԱՆ, ՀՐԱՀԱՆԳ, ԴԻՐԵԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
2. ՆԱԽԱԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ, ՄՊԱՌՆԱԼԻՔ
3. ԲԱՐՈՅԱԿԱՆԱՑՈՒՄ
4. ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ, ՊԱՏՐԱՍՏԻ ԼՈՒԾՈՒՄՆԵՐ
5. ՔԱՐՈԶ, ԽՐԱՏ
6. ՔՆՆԱԴԱՏՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՆՀԱՄԱԶԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ
7. ԳՈՎԱՄԱՆՔ, ՀԱՄԱԶԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ
8. ՎԻՐԱՎՈՐԱՆՔ, ԾԱՂՐՈՒԾԱՆԱԿ
9. ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ, ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄ
10. ՄԽԻԹԱՐԵԼ, ՄԱՏԱՐԵԼ, ՕԳՆԵԼ
11. ՀԱՐՑԵՐ, ՔՆՆՈՒՄ
12. ԱՆՏԵՍԵԼ, ՀՈՒՄՈՐԻ ՎԵՐԱԾԵԼ, ԿՍՏԱԿԵԼ

Քննարկումից հետո մասնակիցները ներկայացնում են իրենց արդյունքները: Ավելի հաճախ մասնակիցները չեն նկատում բացասական հետևանքներ, բացառությամբ մի քանի ակնհայտ օրինակների: Այս քննարկումից հետո վարողը խմբերին բաժանում է իրենց արձագանքների ամբողջական նյութը՝ օրինակի և բացատրության հետ միասին: Խմբերը ծանոթանում են իրենց նյութին: Ծանոթանալուց հետո անհրաժեշտ է մեծ խմբին ներկայացնել, թե ինչն էր տարբեր իրենց պատկերացումների և նյութի մեջ, ինչ նոր բան իմացան: Վարողն ամփոփում է բոլոր տեսակետները:

Քննարկում

Ի՞նչ նոր բան իմացաք վարժության ընթացքում:

Որո՞նք էին ամենաբացասական արձագանքները:

Ո՞ր արձագանքներն էին առավել հատուկ ձեզ:

Գործնական վարժություն 6. «Մերժման լեզու, ընդունման լեզու»

Նպատակը՝ մասնակիցները կվերլուծեն երեխաների հետ շփման իրենց մեթոդները, կհիմնան երեխաների հետ խոսելու երկու տարբեր լեզուների մասին, կձևավորեն երեխաների հետ խոսելու «ընդունման լեզու»:

Տևողությունը՝ 60 րոպե

Ընթացքը՝ Վարողը կարճ դասախոսություն է կարդում երեխաների հետ խոսելու երկու լեզուների մասին, որից հետո մասնակիցները բաժանվում են 4 հոգանոց խմբերի և փորձում են լրացնել աղյուսակը: Սկզբում լրացնում են մեծահասակների կողմից արվող սխալ արձագանքները, բերում են մի քանի օրինակներ: Յուրաքանչյուր խումբ իր գրածը փոխանցում է

հաջորդ խմբին: Հաջորդ խումբը լրացնում է այդ աղյուսակի երկրորդ բաժինը, այսինքն բացասական արձագանքը փորձում է դարձնել դրական՝ ելնելով դասախոսությունից ստացած գիտելիքներից:

Բացասական արձագանք	Դրական արձագանք

Քննարկում

Արդյոք հե՞շտ էր փոխել արձագանքը:

Ո՞րն էր ավելի հեշտ գրել, բացասական արձագանքը, թե՞ բացասականը դրական դարձնելը:

Ինչպիսի՞ զգացողություններ ունեցաք վարժության ընթացքում:

ԱՆԿԱՌԱՎԱՐԵԼԻ ՀՈՒՅՁԵՐ

Ավելի հաճախ դրանք ագրեսիվ կամ տագնապային բնույթի են լինում (վախ, խուճապ, կատաղություն, գրգռվածություն): Հույզերը զսպելու փորձերը հենց այն պահին, երբ նրանք բուռն դրսևորվում են, ուղղակի անհիմաստ է: Երբ հույզը առաջ է եկել և ամբողջությամբ կլանել է մարդուն, ուշադրությունը սևեռվում է ապրումների և հույզերի, նրանց ֆիզիոլոգիական դրսևորումների վրա միայն, գիտակցությունը նեղանում է, իսկ արդյունավետ մտածելու կարողությունը ժամանակավոր կանգ է առնում: Այդ պատճառով ուժեղ հույզերի ժամանակ կամ պետք է ուշադրությունը շեղել որևէ չեզոք բանի վրա, կամ սպասել, մինչև այդ փոթորիկը հանդարտվի:

Նման բուռն հուզական արձագանքների կանխատեսումն ու կառավարումը շատ կարևոր նշանակություն ունի: Բանն այն է, որ նման հուզական դրսևորումներն ունեն պայմանառեֆլեկտոր ծագում: Այլ կերպ ասած՝ նման հուզական կրկնվող բռնկումները յուրահատուկ «վատ սովորություններ» են: Իսկ դրա դեմ պայքարելու ամենալավ միջոցը հակառակ արձագանքն ունենալու, հակառակ, ճիշտ սովորության ձևավորումն է: Սա կամ կանխում է անցանկալի հույզերը, խանգարում է դրանց տարածմանը, կամ առհասարակ խանգարում է դրանց առաջացմանը: Այս սկզբունքով են աշխատում մի շարք աշխարհահռչակ մեթոդներ (Է. Ջեյկոբսոնի մկանների աստիճանաբար թուլացման, Ջ. Վոլպեի ֆոբիաների հաղթահարման մեթոդները և այլն): Այժմ ծանոթանանք նմանատիպ մեթոդներից ևս մեկին, որն օգնում է գործ ունենալ չափազանց բուռն հույզերի հետ: Սկզբում վերլուծեք անկառավարելի հույզերի առաջացման տիպական իրավիճակները: Դա կարելի է անել ինքնուրույն կամ ընկերոջ օգնությամբ: Դժվար իրավիճակներում կարող է օգտակար լինել նաև հոգեբանի կամ հոգեթերապևտի միջամտությունը:

1. Կազմեք անկառավարելի հույզեր առաջացնող իրավիճակների ամբողջական ցուցակ: Հետագա աշխատանքի համար դրանց միջից ընտրեք մեկը կամ երկուսը, որոնք առավել արդիականներն այս պահի համար:
2. Ուշադիր ուսումնասիրեք, թե ինչպես են ծագում և զարգանում այդ իրավիճակները: Հատուկ ուշադրություն դարձրեք երկու հանգամանքի վրա. 1) ե՞րբ են հույզերը ծագում, ե՞րբ կարելի է դրանք հեշտությամբ փոխել, 2) ե՞րբ են հույզերն ուժեղանում և անկառավարելի դառնում:
3. Գտեք անկառավարելի հույզերի առաջացման վաղ նշանները: Դրանք կարող են սթրեսի տիպական նշաններ լինել, կամ ձեր համար հատկանշական ինչ-որ մկանների խմբի լարվածություն, ձեռքերի որոշակի դիրք և այլն:

4. Վերլուծեք բոլոր հնարավոր քայլերը, որ կարող եք ձեռնարկել անցանկալի հույզերի առաջացումը զսպելու համար: Ընտրեք ձեզ համար ավելի ընդունելի 2-3 տարբերակ:
5. Դրանք որպես հիմք ընդունեք նոր սովորություններ ձևավորելու համար, որոնք զսպում, կանխում, կանխատեսում են անկառավարելի հույզերը: Եթե այս տարբերակները չեն աշխատում, վերանայեք նախորդ կետերը կամ սովորեք ռելաքսացիայի տեխնիկաներ:
6. Շարունակեք նոր սովորությունների մշակումը, գիտակցաբար «միացրեք» դրանք հուզական լարվածության առաջին նշանների դեպքում: Շարունակեք աշխատել այնքան ժամանակ, մինչև դրանք հասնեն ավտոմատիզմի մակարդակի, որպեսզի նրանք ինքնուրույն միանան այն պահերին, երբ հուզական լարվածության նշաններ եք զգում:

Վերադարձեք իրավիճակների ցուցակին, որը կազմել եք 1-ին քայլում: Եթե կարիք կա, կրկնեք 3-6-րդ քայլերը այն իրավիճակների համար, որոնք դեռևս չափազանց հուզական արձագանք են առաջացնում:

Չայրույթի կառավարում

Չայրույթն ամենօրյա բնական հույզ է, որը, ինչպես և տագնապը, հոգեկան և ֆիզիկական առողջության համար կարող է հանգեցնել շատ լուրջ բացասական հետևանքների, եթե երկարատև անլուծելի մնա: Չայրույթը կարող է լինել և՛ սթրեսի հետևանք, և՛ աղբյուր: Չայրույթ ապրելու մեջ ոչ մի անբնական կամ սխալ բան չկա: Երբ Չայրույթի հանդեպ համապատասխան մոտեցում են դրսևորում, նրա բացասական հետևանքները նվազագույնի են հասցվում: Չայրույթը խնդրի է վերածվում այն ժամանակ, երբ մարդիկ այն պահում են ներսում, և թույլ են տալիս Չայրույթին «ուտել» իրենց ներսից՝ այդպես էլ երբեք չլուծելով բացասական հույզի խնդիրը, կամ այն ժամանակ, երբ Չայրույթը հանգեցնում է ագրեսիվ պահվածքի:

Այն վարժանքները, որոնք ուղղված են մտքերի, զգացումների և վարքի փոփոխությանը, նպաստում են Չայրույթի կառուցողական ապրմանը:

Մարդկանցից շատերի համար Չայրույթը պայմանավորված է անիրական համոզմունքներով՝ կապված նրա հետ, թե ինչպիսին պետք է լինեն կյանքը և մարդիկ: Եվ միևնույն է, անհերքելի ճշմարտությունն այն է, որ կյանքը երբեք արդարացի չէ, երբեք այդպիսին չի եղել և չի լինի: Մենք կվերածվենք չար և Չայրացած մարդկանց, քանի դեռ երջանիկ լինելու մեր չափանիշը աշխարհի արդարացի և իդեալական լինելն է, որտեղ մեզ հետ միշտ արդար կվարվեն: Ընդունել կյանքն այնպիսին, ինչպիսին կա, չի նշանակում արդարացնել այն:

Այստեղ ամենագործուն մեթոդն ու միջոցը ներելու կարողությունն է: Միայն ներելու

միջոցով է հնարավոր հաղթահարել անհաղթահարելի գայրություն ու վիրավորանքը, իսկ ներելու համար անհրաժեշտ է ուղղակի նայել երևույթին դիմացինի տեսանկյունից, ինքներս մեզ նույնպես:

Տազնապի տեղայնացում

Տազնապի տեղայնացման մեթոդը նպատակ ունի տազնապը սահմանափակելու միայն այն վայրում և օրվա այն ժամանակահատվածում, որը որոշված է նրա համար: Օրվա մյուս ժամերին անհանգստությունն ու տազնապն արգելված են:

Մեծահասակների տիպիկ արձագանքների հետևանքները

Մեծահասակները՝ ծնողներն ու մանկավարժները, հաճախ երեխաների վարքին տալիս են միօրինակ արձագանքներ: Նրանք հույս ունեն, որ այդ կերպ կարող են ազդել երեխայի վարքի վրա: Սակայն հիմնականում արդյունքները չեն արդարացնում սպասելիքները, քանի որ այդ արձագանքների իրական հետևանքներն ամենևին դաստիարակչական չեն, ավելին՝ խանգարում են երեխայի անձի ձևավորմանը:

1. ՀՐԱՄԱՆ, ՀՐԱՀԱՆՔ, ԴԻՐԵԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ՝ «Անմիջապես դադարեցրու...», «Հերի՛ք է շուրջս պտտվես...»

- Այս դեպքերում երեխան հասկանում է, որ իր զգացմունքներն ու պահանջները կարևոր չեն, ինքը պարտավոր է գործել մեծահասակի զգացմունքների և պահանջների համաձայն:
- Ջգում է, որ ինքը տհաճ է այնպիսին, ինչպիսին կա:
- Երեխայի մեջ իշխանության հանդեպ վախ է առաջացնում:
- Կարող է վիրավորանքի, զայրույթի, հակադրվելու ցանկություն առաջանալ, կամ սկսի մտածել, որ մեծահասակը չի վստահում իր դատողություններին, ընդունակություններին և մտքերին:

2. ՆԱԽԱԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ, ՍՊԱՌՆԱԼԻՔ՝ «Ա՛յ կտեսնես՝ ինչքան վատ կվերջանա...»

- Մրանք երեխայի մեջ վախ են առաջացնում, ենթարկվողականություն:
- Ցանկություն են առաջացնում՝ փորձելու մեծահասակի ասածը:
- Ջգացողություն են առաջացնում, որ մեծահասակը չի հարգում երեխայի զգացմունքներն ու ցանկությունները:

3. ԲԱՐՈՑԱԿԱՆԱՑՈՒՄ՝ «Դու պետք է միշտ հարգես քո ուսուցիչներին»:

- Մա երեխայի վրա արտաքին հեղինակության բեռն է դնում, ավելորդ պարտքի զգացում է առաջացնում:
- Երեխաները միշտ կարող են այս բոլոր «պետք է», «պարտավոր ես», «անհրաժեշտ է» արտահայտություններին պատասխանել սուր հակադրմամբ և սեփական տեսակետը պաշտպանելու առավել մեծ ցանկությամբ:
- Մեղքի զգացում են առաջացնում:

4. ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ, ՊԱՏՐԱՍՏԻ ԼՈՒԾՈՒՄՆԵՐ՝ «Ես և մաման ավելի լավ գիտենք, թե քեզ ինչ է պետք»:

- Սրանք կարող են ցույց տալ, որ մեծահասակը չի վստահում երեխայի՝ որոշում կայացնելու ընդունակությանը:
- Կարող են երեխայի մեջ կախվածություն առաջացնել, խանգարել ինքնուրույնության ձևավորմանը:
- Զգացում է առաջանում, որ երեխաների համեմատ մեծահասակներն ավելի նշանակալի են:
- Կարող են երեխային ստիպել մտածել, որ մեծահասակներն իրեն ընդհանրապես չեն հասկանում:

5. ՔԱՐՈՋ, ԽՐԱՏ՝ «Չի կարելի մեծերին հակաճառել, էս դեղնակտուցին նայեք»:

- Երեխաները սովորաբար ատում են դրանք:
- Երեխաներն էլ, ինչպես մեծերը, չեն սիրում, երբ իրենց ապացուցում են, որ իրենք սխալ են:
- Ավելի հաճախ այս դեպքերում նախընտրում են անտեսել փաստարկները:
- Երեխաներին դնում են աշակերտի դերի մեջ, առաջացնում են անլիարժեքության զգացում կամ ենթակվելու ցանկություն:

6. ՔՆՆԱԴԱՏՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՆՀԱՄԱՁԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ՝ «Ոչ, ոչ մի դեպքում չեմ ընդունում, դու երբեք էլ չես կարողացել ճիշտ որոշում կայացնել»:

- Ամենից շատ սրանց հետևանքով են երեխաներն իրենց թերարժեք և անպետք զգում (ես վատն եմ):
- Խիստ անդրադառնում են երեխայի ինքնագնահատականի վրա:
- Ինչպես ծնողն է դատում երեխայի մասին, այնպես էլ երեխան է մտածում ինքն իր մասին:
- Հաճախ առաջանում է հակաքննադատություն («պա'հ, ձե'զ նայեք, դուք էլ եք նույնն անում»):
- Ստիպում են երեխաներին թաքցնել զգացմունքները («Եթե ասեմ, ինձ վրա կբարկանան»):
- Չսիրված լինելու զգացում են առաջացնում:
- Կարող են նաև ատելություն առաջացնել մեծահասակի հանդեպ:

7. ԳՈՎԱՍՍԱՆՔ, ՀԱՄԱՁԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ՝ «Դու բոլորից լավ ես հավաքում սենյակը»:

- Երբ անկեղծ չէ, կարող է այնպիսի զգացում առաջացնել, թե իրեն ցանկանում են այդ ձևով ստիպել ինչ-որ բան անել:
- Կարող են կախվածության մեջ ընկնել գովեստից, հետագայում անընդհատ պահանջել:
- Երբ արվում է ընկերների մոտ, ամաչում են, հատկապես՝ դեռահասության տարիքում:

8. ՎԻՐԱՎՈՐԱՆՔ, ԾԱՂՐՈՒԾԱՆԱԿ՝ «Հայելու մեջ տեսե՞լ ես քեզ, անձոռնի՛»:

- Կարող են ոչնչացնող ազդեցություն ունենալ «ես» պատկերի վրա:
- Շատ հաճախ նման բաները երեխաներն ուղարկում են հետ՝ «դու ես...», հաճախ նաև՝ ցածրաձայն կամ մտքում:

9. ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՄՏՈՐՈՇՈՒՄ՝ «Դու անում ես ինձ զայրացնելու համար, ես գիտեմ»:

- Զգացում է առաջացնում, որ իրեն «բռնացրել են», մեծահասակները գիտեն իր վարքի դրդապատճառները:
- Երեխային կարող են վտանգավոր թվալ, վախ առաջացնել մեծահասակի հանդեպ:
- Եթե սխալ է, կթվա, որ անտեղի, անարդարացի մեղադրել են:
- Փչացնում է հարաբերությունները, թույլ չի տալիս սեփական խնդիրներով դիմել մեծահասակներին:
- Երեխաները կարող են մտածել, որ մեծահասակներն ավելի խելոք են, հմուտ ու փորձառու:

10. ՄԽԻԹԱՐԵԼ, ՍՍՏԱՐԵԼ, ՕԳՆԵԼ՝ «Ոչինչ, կանցնի, մի մտածիր, նման մանրուքների պատճառով լաց չեն լինի»:

- Երեխայի արձագանքը լինում է այն միտքը, որ մեծերն այդպես ասում են, որովհետև ուզում են մխիթարել, ուղղակի, հենց այնպես են ասում, և այդ խոսքերը հավատ չեն ներշնչում:
- Ստիպում են մտածել, որ մեծահասակները չեն ընդունում իրենց զգացմունքները և ուզում են, որ դրանք շուտ փոխվեն կամ անցնեն:

11. ՀԱՐՑԵՐ, ՔՆՆՈՒՄ՝ «Դու ե՞րբ դուրս եկար տնից, ե՞րբ հանդիպեցիր տղաներին, նրանք քեզ ի՞նչ ասացին, դու ինչպե՞ս վարվեցիր...»:

- Կարող են ստիպել երեխային կարծել, որ մեծահասակներն իրեն չեն վստահում, կասկածում են ինչ-որ բանում:
- Ավելի հաճախ սրանց տակ սպառնալիք են զգում:

12. ԱՆՏԵՍԵԼ, ՀՈՒՄՈՐԻ ՎԵՐԱԾԵԼ, ԿԱՏԱԿԵԼ՝ «Այ մարդ, այսքան փոքրիկ ես, բայց քեզնից մեծ խնդիրների մեջ ես ընկնում, լավ, գնա հաց կեր, ամեն ինչ կանցնի»:

- Երեխան հաճախ մտածում է, որ ինքը չի հետաքրքրում մեծահասակին, որ նա չի հարգում իր զգացմունքները:
- Երեխաները շատ լուրջ են, երբ ուզում են որևէ բանի մասին խոսել, և կարող են նման վերաբերմունքից վիրավորված և մերժված զգալ իրենց:
- Երեխաները, ինչպես նաև մեծերը, ուզում են, որ իրենց լսեն հարգանքով:

Կոնֆլիկտի հաղթահարման 6 քայլ

Քայլեր	Նպատակներ	Ծնողի գործողությունները
<p>Քայլ 1 Կոնֆլիկտի ճանաչում և կոնկրետացում</p>	<p>Երեխային ներգրավել կոնֆլիկտի լուծման գործընթացի մեջ:</p>	<p>Հստակ և մանրակրկիտ բացատրել երեխային, որ խնդիր կա, որը լուծելու կարիք ունի: Երեխային օգնել հասկանալ, որ համագործակցությունն անհրաժեշտ է:</p>
<p>Քայլ 2 Հնարավոր այլընտրանքային լուծումների ձևավորում</p>	<p>Որքան հնարավոր է՝ շատ լուծման տարբերակներ հավաքել:</p>	<p>Իմանալ երեխայի լուծումների մասին, առանց նսեմացնելու կամ քննադատելու երեխայի առաջարկները, սեփականները կարելի է ասել: Որքան հնարավոր է խրախուսել երեխային՝ շատ տեսակետներ առաջարկել:</p>
<p>Քայլ 3 Այլընտրանքային լուծումների գնահատում</p>	<p>Ակտիվացնել տարբեր լուծումների առումով երեխայի տեսակետներ առաջարկելը:</p>	<p>Առաջարկել, որ երեխան կարծիք հայտնի առաջարկված լուծումներից յուրաքանչյուրի մասին, թե արդյոք որն է ավելի ընդունելի, որը՝ ոչ: Հայտնել սեփական ցանկությունների ու հետաքրքրությունների մասին և այն, ինչը դուր չի գալիս երեխայի ընտրության մեջ:</p>
<p>Քայլ 4 Առավել ընդունելի լուծման ընտրություն</p>	<p>Վերջնական որոշում կայացնել:</p>	<p>Իմանալ, թե ինչ է երեխան մտածում այլ լուծումների մասին: Հասնել նրան, որ յուրաքանչյուրը կատարի որոշման իր մասը: Եթե որոշումը կազմված է մի քանի մասից, ցանկալի է այն թղթին հանձնել:</p>
<p>Քայլ 5 Որոշման իրականացման միջոցների ձևավորում</p>	<p>Պլանավորել ընդունված որոշման իրականացման գործընթացը</p>	<p>Քննարկել, թե երբ է պետք սկսել, ինչից սկսել, ով կհետևի իրականացմանը և այլն:</p>
<p>Քայլ 6 Արդյունքների վերահսկում և գնահատում</p>	<p>Նպաստել որոշման իրականացմանը: Դուրս բերել որոշումը վերանայելու պայմանները:</p>	<p>Քննարկել երեխայի հետ, թե արդյոք նա մինչ այս պահը գո՞հ է իր ընտրած որոշումից և նրա արդյունքներից: Հայտնել երեխային որոշման արդյունքների, սեփական մտքերի և զգացմունքների մասին: Որոշման վերանայում, եթե դրա անհրաժեշտությունը կա:</p>

Բաշխվող նյութ 3.

Մերժման և ընդունման լեզու

Ծնողները հաճախ են հուսահատվում և տխրում՝ երեխաներին դաստիարակելու իրենց ջանքերն ապարդյուն համարելով: Պատճառը շատ պարզ է: Ցանկացած իրավիճակում կա երեխաների հետ խոսելու և շփվելու երկու լեզու: Դրանցից մեկն օգնում է երեխային հասկանալ իր սխալներն ու բացթողումներն՝ առանց վիրավորվելու և մեղքի զգացման: Այն օգնում է փոխել վարքն ավելի թեթև և խաղաղ զգացումներով: Մյուս տարբերակում, մենք երեխային ներշնչում ենք, որ իր արարքները կարող են պատճառ հանդիսանալ «երրորդ համաշխարհային պատերազմի» և ստիպում նրան այդ չափով մեղավոր զգալ: Կամ, ինչը որ ավելի հաճախ է լինում, երեխաներն ուղղակի հետ են շարտում մեզ մեր խոսքերը և չեն ենթարկվում, ինչն էլ դառնում է կոնֆլիկտների պատճառ:

Երբեմն, երբ մասնագետները խորհուրդներ են տալիս, ծնողներին ավելի հաճախ թվում է, թե իրենք ճիշտ այդպես էլ վարվում են, բայց ոչինչ չի օգնում: Եկեք տեսնենք, թե ինչպես ենք սովորաբար խոսում երեխաների հետ և ինչպես պետք է խոսենք:

Ինչպե՞ս ենք մենք խոսում:	Ինչպե՞ս է պետք խոսել:
Անձի գնահատում «Դու իսկական հիմար ես, և դեռ ես պետք է շտկեմ քո արարքների հետևանքները»:	Վարքի գնահատում «Դու, իհարկե, հիմարություն ես արել, բայց ամեն ինչ դեռ կարելի է շտկել»:
Անձի բացասական գնահատում «Միևնույն է դեռ անուշադիր ու թափթփված ես»:	Խրախուսանք «Այս անգամ դու ավելի ուշադիր էիր, քան նախորդ դասին»:
Վատ իմաստով համեմատություն «Ոնց որ «колосок»-ը լինես»:	Հաճոյախոսություն «Մի քիչ թմրիկությունը քեզ սազում է »:
Կայուն լեզու «Դու միշտ ուշանում ես, ե՞րբ ես վերջապես ավելի կազմակերպված դառնալու»:	Ժամանակավոր լեզու «Ես շատ անհանգստացա, ո՞ւր էիր, ինչո՞ւ ուշացար»:
Դու-ուղերձ «Հերի՛ք է աղմկես, արդեն չեմ դիմանում քո ձայնին, ինչքա՞ն կարելի է»:	Ես-ուղերձ «Ես շատ հոգնած եմ: Երբ դու աղմուկով ես խաղում, չեմ կարողանում հանգստանալ, խնդրում եմ, մի քիչ լուռ կմնա՞ս»:

<p>Սեփական սպասելիքներին</p> <p>չհամապատասխանելու փաստի ընդգծում</p> <p>«Ես երբեք չեի մտածի, որ իմ տղան կարող է այդքան անհաջողակ լինել»:</p>	<p>Քնքուշ խոսք</p> <p>«Շատ եմ մտահոգվում քեզ համար, ինչո՞ւ ես նման պատմությունների մեջ ընկնում»:</p>
<p>Անտեսում</p> <p>«Պառկի՛ր, հոգնած կլինես, ձեր աղմկոտ հանդիպումները ես գիտեմ»:</p>	<p>Հետաքրքրվածության դրսևորում</p> <p>«Կպատմե՞ս, ոնց անցավ հանդիպումը դասընկերներիդ հետ, ի՞նչ արեցիք»:</p>
<p>Վիրավորանք</p> <p>«Քո նմաններն ի վերջո անգրագետ են մնում»:</p>	<p>Համեմատություն սեփական անձի հետ</p> <p>«Մի անգամ ես էլ էի դասից փախել, ոնց էր սիրտս խփում, որ մաման հանկարծ կիմանա»:</p>
<p>Անհաջողության մատնանշում</p> <p>«Եթե ինձ չես լսում, բնական է, որ պետք է նման ձախորդությունների մեջ ընկնես»:</p>	<p>Հավանության արժանացնել</p> <p>«Ես ուրախ եմ, որ դու պատմեցիր ինձ դրա մասին, մի բան կմտածենք»:</p>
<p>Բացասական ինտոնացիա</p>	<p>Բարեհամբույր ինտոնացիա</p>
<p>Սպառնալի դիրք</p> <p>Հաճախ ծնողները, երբ վախենում են երեխաների համար, արտահայտում են զայրույթ, այլ ոչ այն, ինչ զգում են:</p> <p>«Կսատկացնե՛մ, եթե մի անգամ էլ ծառի վրա քեզ տեսնեմ»:</p>	<p>Սեփական զգացմունքների արտացոլում</p> <p>«Ես սարսափելի վախեցա, երբ քեզ տեսա այդ ծառի վրա, բա որ ընկնեիր, ես ի՞նչ պետք է անեի»:</p>
<p>Արհամարհանք</p> <p>«Նման հիմարություն անելուց հետո լավ է՝ գետինը չես մտնում»:</p>	<p>Երեխայի զգացմունքների արտացոլում</p> <p>«Հասկանում եմ, որ շատ ես ամաչում արածիդ համար, բայց մի քանի օրից բոլորը կմոռանան եղածի մասին»:</p>
<p>Հրահանգ</p> <p>«Աշխատիր այսպես ուշադիր լինել միշտ»:</p>	<p>Գովասանք</p> <p>«Կեցցե՛ս, ի՞նչ լավ արեցիր, ես վստահ էի, որ դու գլուխ կհանես»:</p>

Երեխայի հետ ճիշտ խոսելու առաջարկվող այս ձևերը կիրառելու համար պետք է ճանաչենք ինքներս մեզ, զարգացնենք սեփական խոսքի ու շփման հմտությունները: Այս մոտեցումները կարող են օգնել բոլորի հետ շփման մեջ:

Ծնողների համար վեց միջոց գայրույթից ազատվելու համար

№	Միջոց	Իրականացման ուղիները
№ 1	<p>Բարելավեք ձեր հարաբերությունները սեփական երեխայի հետ, որպեսզի նա իրեն հանգիստ և վստահ զգա ձեզ հետ:</p>	<p>Լսեք ձեր երեխային: Որքան հնարավոր է երկար ժամանակ անցկացրեք նրա հետ: Ձեր փորձով կիսվեք նրա հետ: Պատմեք նրան ձեր մանկության մասին, ձեր արարքների, հաղթանակների և անհաջողությունների մասին: Եթե ընտանիքում մի քանի երեխա կա, աշխատեք շփվել նրանց հետ ոչ միայն այն ժամանակ, երբ բոլորը միասին են: Ժամանակ հատկացրեք նաև նրանցից յուրաքանչյուրին:</p>
№ 2	<p>Հետևեք ձեզ հատկապես այն պահերին, երբ սթրեսային իրավիճակում եք և ավելի հեշտ է ձեզ ավերից հանել:</p>	<p>Հետաձգեք կամ առհասարակ տեղափոխեք երեխայի հետ ձեր համատեղ գործողությունները, եթե հնարավոր է: Փորձեք չդիպչել երեխային գայրույթի և լարվածության պահերին:</p>
№ 3	<p>Եթե տխուր եք, ապա երեխաները պետք է իմանան ձեր զգացմունքների մասին:</p>	<p>Երեխաներին ուղիղ ասեք ձեր զգացմունքների, ցանկությունների և պահանջմունքների մասին: Ես շատ տխուր եմ, ուզում եմ մենակ մնալ, խնդրում եմ խաղա կողքի սենյակում: Աշխատանքի վայրում ինձ հունից հանել են: Մի քանի րոպեից ես կխաղաղվեմ, բայց հիմա խնդրում եմ ինձ հանգիստ թող:</p>
№ 4	<p>Այն պահերին, երբ տխուր կամ գայրացած եք, մի բան արեք, որը կօգնի բարձրացնել տրամադրությունը:</p>	<p>Տաք լոգանք, ցնցուղ ընդունեք: Թեյ խմեք: Չանգեք ընկերներին: Դեմքին հանգստացնող դիմակ դրեք: Ուղղակի թուլացեք բազմոցի վրա:</p>

		Միրելի երաժշտություն լսեք:
№ 5	Փորձեք կանխատեսել և կանխարգելել այն հնարավոր իրավիճակները, որոնք կարող են զայրացնել ձեզ:	Թույլ մի տվեք երեխային խաղալ այն իրերով, որոնք թանկ են ձեզ համար: Թույլ մի տվեք երեխային ձեզ հունից հանել: Մովորեք կանխատեսել զայրույթի բռնկումների պահերը և կառավարել դրանք, զսպել կամ առհասարակ թույլ չտալ դրանց դրսևորվել:
№ 6	Որոշ առանձնահատուկ իրողությունների պետք է նախապես պատրաստվել: Փորձեք կանխատեսել բոլոր հնարավոր իրավիճակները և պատրաստվել դրանց:	Ուսումնասիրեք ձեր երեխայի ուժերն ու հնարավորությունները: Եթե ձեր պետք է առաջին անգամ բժշկի կամ մեկ այլ տեղ գնալ, նախապես պատրաստվեք դրան:

ԹԵՄԱ 5. ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԵՐԵՆԱՅԻ ՆԿԱՏԱՍՄԲ ՎԱՏ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ

Անհրաժեշտ է հստակեցնել այն հասկացությունները, որոնց շուրջ ծավալվելու է սովյալ ձեռնարկի նյութը: Երբ խոսում ենք բռնության մասին, հաճախ կիրառում ենք տարբեր հասկացություններ՝ երեխայի իրավունքների ոտնահարում, վատ վերաբերմունք երեխայի նկատմամբ, չարաշահում, բռնություն և այլն: Փորձենք փոքր-ինչ պարզաբանել, թե ինչ նկատի ունենք այս հասկացություններից յուրաքանչյուրի կիրառման դեպքում:

Երբ խոսում ենք *երեխայի հանդեպ վատ վերաբերմունքի* մասին, նկատի ունենք ֆիզիկական և հոգեբանական վատ վերաբերմունքի բոլոր ձևերը, բռնությունը, անտեսումը կամ անտեսող վերաբերմունքը, տնտեսական կամ այլ տիպի շահագործումը, որոնց հետևանքը վնասն է երեխայի առողջությանը, գոյատևմանը, զարգացմանը կամ արժանապատվությանը:

Երեխայի *չարաշահում* է համարվում այն վարքագիծը, որը թուլացնում է նրա ֆիզիկական կամ հոգեկան վիճակը՝ վտանգելով նրա տարիքային զարգացումը և առողջական վիճակը: Այս տեսանկյունից ավելի վտանգավոր են նրա նկատմամբ կիրառվող բռնությունները: Ավելի հաճախ բռնություն և չարաշահում հասկացություններն օգտագործվում են միևնույն իմաստով:

Երեխայի հանդեպ բռնություն ասելով՝ հասկանում ենք ուժի կամ իշխանության դիտավորյալ գործադրում՝ սպառնալիքի կամ գործողության միջոցով, խմբի կամ անհատի կողմից, որն իրական կամ պոտենցիալ վնաս է հասցնում երեխայի առողջությանը, գոյատևմանը, զարգացմանը կամ արժանապատվությանը՝ որպես գործողության անմիջական կամ հնարավոր հետևանք: Անկախ այն հանգամանքից, թե ինչ ձևով է կատարվում բռնությունը, այն ազդում է երեխայի ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական և մտավոր զարգացման վրա:

Բռնությունը կարող է լինել՝ *ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական կամ հուզական, բարոյական*: Հաճախ նաև խոսում են բռնության տեսակների մասին ըստ այն միջավայրի, որտեղ դրանք տեղի են ունենում՝ *ընտանեկան բռնություն, բռնություն դպրոցում կամ կրթական հաստատությունում, որտեղ երեխան հաճախում է*, և այլն: Բռնության այս տեսակները հիմնականում հանդես են գալիս միասին, այդ պատճառով կանխարգելման կամ շտկման պարագայում պետք է համալիր մոտեցում ցուցաբերել:

ԹՅՈՒՐ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Մարդկանց գիտակցության մեջ կան գաղափարներ և տեսակետներ, որոնք իրենց հիմքում կարծրատիպեր են, սխալ պատկերացումներ, սակայն դրանք են որոշում նրանց վերաբերմունքը սոցիալական այս կամ այն երևույթի հանդեպ: Առաջին հայացքից բռնությունը բացասական երևույթ է, և թվում է, որ գերակշռող ընկալումները պետք է մոտ լինեն իրար: Մակայն իրականությունն այլ է: Մարդկանց ընկալումները բռնության վերաբերյալ շատ տարբեր են և միանշանակ չեն: Այդ ընկալումներից շատերը պարզապես պաշտպանում են այն մարդկանց, ովքեր չեն ցանկանում կամ համարձակություն չունեն պայքարելու, միջամտելու կամ արձագանքելու այս երևույթներին: Թվենք նմանատիպ թյուր ընկալումներից մի քանիսը:

Առասպել 1

Բռնությունը կա և կլինի հասարակության անբաժանելի մասը և հասունացման ընթացքում դա սովորական մի փուլ է:

Հերքում

Այս գաղափարն իր հիմքում որևէ օբյեկտիվ բացատրություն չունի: Բռնությունը ոչ մի պարագայում բնական համարվել չի կարող: Այս ընկալման պատճառով ընտանեկան բռնությունը և դպրոցական հալածանքը, ծաղրը և բռնությունը հասարակության համար դառնում է սովորական: Արդյունքում մարդիկ անտարբեր են դառնում նմանատիպ երևույթների նկատմամբ: Այս պատկերացումն ունեցող մարդիկ նույնիսկ առանց գիտակցելու պաշտպանում են բռնարարներին և անպաշտպան թողնում բռնության և ծաղրի թիրախներին: Ի դեպ՝ ոչ մի երեխա բնական չի համարում ծեծը, բռնությունն ու վիրավորանքները:

Առասպել 2

Ծնողը բոլորից լավ գիտի, թե ինչ է անհրաժեշտ իր երեխային:

Հերքում

Այս պատկերացումը լիարժեք ազատություն է տալիս ծնողներին՝ միևնույն ժամանակ իրավունքներից զրկելով հասարակության մյուս ներկայացուցիչներին: Այնինչ՝ բոլորիս քաջ հայտնի են երեխաների նկատմամբ դաժան վերաբերմունքի շատ օրինակներ, անգամ մինչև սպանություն հասնող դեպքեր, որոնք խոսում են այն մասին, որ իհարկե ոչ բոլոր ծնողները գիտեն, թե ինչ է հարկավոր իրենց երեխային, նույնիսկ իրենց:

Առասպել 3

Առանց պատճառի երբեք որևէ մեկի նկատմամբ բռնություն չի կիրառվում:

Հերքում

Իրականում այդպես չէ: Բռնություն կիրառող, ագրեսիվ անձինք սովորաբար այդպես են վարվում իրենց իսկ ներքին մղումներից, խնդիրներից և բարդույթներից ելնելով: Ջոհը ավելի հաճախ ուղղակի համապատասխանում է այս կամ այն չափանիշով տվյալ բռնարարի «պահանջներին»: Ջոհ կարող են դառնալ նրանք, ովքեր չեն կարող իրենց պաշտպանել կամ նրանք, ովքեր ունեն որևէ առավելություն կամ հակառակը, որևէ աչքի ընկնող թերություն, կամ տարբերություն մյուսներից և այլն: Ամեն դեպքում բռնության գոհ կարող են դառնալ բոլորը:

Առասպել 4

Բռնություն կա ցանկացած սոցիալական խմբում:

Հերքում

Բացարձակ իրականությանը չհամապատասխանող պնդում է: Բռնություններն ավելի շատ են այն խմբերում, որտեղ մարդկանց ներառել են՝ առանց հաշվի առնելու նրանց կարողությունները, հետաքրքրությունները, ինչ-որ այլ առանձնահատկություններ՝ հիմնվելով միայն որևէ ոչ նշանակալի հատկանիշի վրա, օրինակ տարիքի: Այն դպրոցներում, որտեղ տիրում է ժողովրդավարական կառավարում, ազատ ընտրության հնարավորություն, որտեղ պաշտպանված են երեխաների և նրանց հետ աշխատող մասնագետների իրավունքները, բռնությունը և հալածանքը գրեթե բացակայում է:

Երբեմն երեխաները չեն կարողանում դիմադրել հալածանքին և պատասխանում են առավել դաժան բռնությամբ: Մենք լսում ենք լրատվությունից, որ ինչ-որ դպրոց է եկել մի երեխա և սպանել մի քանի աշակերտի, ապա ինքնասպանություն գործել: Ոմանք էլ պարզապես չեն կարողանում շարունակել այդ պայմաններում և կյանքն ավարտում են ինքնասպանությամբ: Այս դեպքերի ճնշող մեծամասնության պատճառը դպրոցական հալածանքն է:

Առասպել 5

Բռնությունը տեղի է ունենում այն պատճառով, որ երեխան ինչ-որ բանով տարբերվում է մյուսներից:

Հերքում

Ցանկացած երեխա ինչ-որ բանով տարբերվում է, և ցանկացած երեխա կարող է դառնալ բռնության գոհ: Բռնությունը տեղի է ունենում այն պատճառով, որ երեխաներից կամ մեծահասակներից ոմանք կարծում են, որ կարելի է ինքնահաստատվել՝ մեկ ուրիշին

ստորացնելով և նվաստացնելով, և դա բնական է:

Առասպել 6

Բռնության իրավիճակում երկու դերակատար կա՝ բռնարարը և զոհը:

Հերքում

Բռնության իրավիճակին մասնակցում են բոլոր նրանք, ովքեր տեղեկացված են բռնության մասին: Կան բռնության ակնատեսներ, հրահրողներ, անտարբեր հետևողներ, և այլն: Յուրաքանչյուր մասնակից կրում է բռնության հետևանքները բնականաբար՝ յուրովի, սակայն ենթակա է դրա բացասական ազդեցությանը: Նմանատիպ իրավիճակների ակնատեսները հետագայում կարող են պարզապես անտարբեր դառնալ նման երևույթների նկատմամբ: Ինչպես, օրինակ մեր հասարակությունում առավել մեղմ են մոտենում կանանց և երեխաների նկատմամբ բռնությանը, ինչի ապացույցն այն է, որ որևէ մեկը չի թակում հարևանի դուռը և չի փորձում հետաքրքրվել, թե ինչու է ամուսինը ծեծում կնոջը կամ մայրը երեխային, և այլն: Ավելի հաճախ նրանք կարծում են, որ դա իրենց չի վերաբերում: Ակնատեսները կարող են իրենց շատ տարբեր կերպ դրսևորել, միանալ բռնարարին՝ ավելի հաճախ զոհ դառնալու վախից, պաշտպանել զոհին կամ անտարբեր մնալ: Այդ անտարբերությունն ամենահաղթական իրավիճակն է դառնում բռնարարի համար, քանի որ նա ստորացնում է մեկին և միևնույն ժամանակ վախեցնում մնացածին: Պասիվ հետևողներին՝ ուսուցիչներին, աշակերտներին, զոհերը բոլորից շատ են ասում:

Առասպել 7

Բռնության և կոպիտ վերաբերմունքի արժանանալը կոփում է և կյանքի փորձ է տալիս:

Հերքում

Այս պատկերացումը ճիշտ կլինի, եթե մենք ուզենանք պատրաստել մարդկանց անսիրտ և «չոր» կյանքին, որտեղ բացակայում է սերը, քնքշանքը, վստահությունն ու հարգանքը միմյանց նկատմամբ: Եթե այդպես չէ, ապա նմանատիպ կոփումն ուղղակի անիմաստ և անհեթեթ է:

Գործնական վարժություն 1. Առասպելներ բռնության մասին

Նպատակը՝ մասնակիցները կգիտակցեն իրենց թյուր պատկերացումները բռնության մասին, կվերլուծեն մեզանում գոյություն ունեցող կարծրատիպերը երեխաների նկատմամբ բռնության վերաբերյալ:

Տևողությունը՝ 30 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 7 խմբի: Խմբերից յուրաքանչյուրը ստանում է մեկ առասպել բռնության մասին, առանց հերքման մասին տեքստի: Նրանք պետք է ընթերցեն առասպելն ու դուրս բերեն իրենց տեսակետները տվյալ պնդման վերաբերյալ: Իրենց տեսակետները ամփոփելուց և գրի առնելուց հետո, նրանք ներկայացնում են աշխատանքը մեծ խմբին: Այնուհետև վարողը Power Point ցուցադրման միջոցով ներկայացնում է յուրաքանչյուր պնդման հերքումը: Վարժությունը կարելի է կատարել՝ նաև խմբերին իրենց առասպելների հերքումը պարունակող նյութերը բաշխելով, ապա խմբային քննարկումով:

Քննարկում

Ի՞նչ տվեց այս քննարկումը:

Կայի՞ն տեսակետներ, որ փոխվեցին քննարկման արդյունքում:

Ինչպիսի՞ ազդեցություն ունեն այս կարծրատիպերը մեր հասարակությունում երեխաների դաստիարակության վրա:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական բռնությունը երեխայի դեմ ցանկացած գիտակցաբար կատարված այն ֆիզիկական գործողությունն է, որը պատճառում է կամ կարող է վնաս պատճառել երեխայի առողջությանը, գոյությանը, զարգացմանը և արժանապատվությանը, ներառյալ՝ ծեծը, ոտքով հարվածելը, ցնցելը, վախեցնելը, կծելը, խեղդելը, այրելը, կանխամտածված թունավորելը և շնչահեղձ անելը կամ ֆիզիկական վնաս պատճառելու անհաջող փորձը: Սա վատ վերաբերմունքի այն տեսակն է, երբ երեխային դնում են ֆիզիկական և հոգեբանական անհարմարության վիճակում և միտումնավոր մարմնական վնասվածքներ պատճառում կամ չեն փորձում դրանցից խուսափել: Ֆիզիկական չարաշահումը բավականին լուրջ երևույթ է: Այն սկսվում է փոքր վնասվածքներով ու կապտուկներով և վերջանում վնասվածքներով, որոնք կարող են ճակատագրական լինել:

Շատ հասարակություններ, ինչպես նաև մերը, երեխաներին դաստիարակելու նպատակով խրախուսում են ֆիզիկական պատիժը, և այն դեռևս լայնորեն տարածված է բոլոր մշակույթներում՝ ներառելով բոլոր տարիքների երեխաներին, մեր մշակույթում՝ նաև կանանց: Չնայած կա տարբերություն ֆիզիկական պատժի և ֆիզիկական բռնության միջև, սակայն դրանց միջև սերտ կապը ևս ակնհայտ է: Երեխաներին ֆիզիկական չարաշահման ենթարկող շատ ծնողներ սկսում են հենց այսպիսի դաստիարակությամբ:

Ամենալուրջ ֆիզիկական չարաշահումները տեղի են ունենում վաղ մանկության տարիներին երեխայի՝ ինքն իրեն պաշտպանելու անկարողության պատճառով: Այնուամենայնիվ, առօրյա վնասվածքները մնում են որպես երեխայի նկատմամբ ֆիզիկական չարաշահման ազդանշան: Վնասվածքի լրջությունը երեխայի կյանքին և առողջությանը սպառնացող վտանգի սուր ազդանշան է, և անգամ աննշան երևույթները երբեմն ահազանգում են ավելի լուրջ խնդիրների մասին:

Ինչպե՞ս կռահել ֆիզիկական բռնության մասին

Երեխայի հոգեկան վիճակի և վարքի այնպիսի առանձնահատկություններ, որոնք թույլ են տալիս կասկածել ֆիզիկական բռնության մասին:

Ֆիզիկական նշաններ

- մարմնի վրա չպատճառաբանված-չբացատրված արյունազեղումներ (լավացման տարբեր աստիճանների), ատամների հետքեր, լավացած վերքերի հետքեր,
- ծխախոտի մնացորդից առաջացած այրվածքներ,
- անբացատրելի քերծվածքներ, պատռվածքներ և այլն,

- քայլվածքի և շարժումների անփութություն, նկատելի է, որ ցավեր ունի,
- կոտրվածքներ,
- կապտուկներ,
- մաշկի վրա մատների կամ ինչ-որ առարկայի թողած հետքեր:

Վարքային նշաններ

3-6 տարեկան երեխաներ

- համակերպում եղածի հետ, դիմադրության բացակայություն,
- պասիվ արձագանք ցավի նկատմամբ,
- հիվանդագին վերաբերմունք դիտողություններին, քննադատությանը, խոնարհ վարքագիծ,
- չափազանց զիջողականություն,
- կեղծ հասուն վարքագիծ, արտաքինապես կրկնօրինակում է մեծերի վարքը,
- նեգատիվիզմ, ագրեսիվություն,
- ստախոսություն, գողություն,
- կենդանիների նկատմամբ դաժանություն, հրդեհ ստեղծելու հակում:

Կրտսեր դպրոցական տարիք

- ինքն իրեն վնասելու հակում,
- հակվածություն՝ թաքցնել վնասվածքների պատճառները,
- միայնակություն, ընկերների բացակայություն,
- դասերից հետո տուն գնալու վախ:

Դեռահասության տարիք

- փախուստներ տնից,
- եղանակին չհամապատասխանող փակ հագուստ,
- ինքնասպանության փորձեր,
- դելինկվենտ վարք (հակասոցիալական կամ իրավախախտ վարքագիծ),
- թմրամիջոցների կամ ալկոհոլի չարաշահում:

Ծնողների և խնամակալների վարքագիծը, որը թույլ է տալիս կռահել երեխայի նկատմամբ դաժան վերաբերմունքի մասին

- Երեխայի վնասվածքների պատճառների մասին տալիս են հակասական, մշուշոտ, բացատրություններ, իրավիճակում պարզություն մտցնելու ցանկություն չունեն,
- Բժշկական օգնության դիմում են կամ ուշացումով, կամ դիմելու նախաձեռնությունը լինում է կողմնակի անձանց կողմից,
- Վնասվածքների համար մեղադրում է հենց երեխային,
- Վնասվածքի ծանրության նկատմամբ ծնողները անադեկվատ, ոչ համապատասխան վերաբերմունք են դրսևորում, հակված են կամ չափազանցնելու, կամ նսեմացնելու,
- Երեխայի ճակատագրով հետաքրքրված չեն, անտարբեր են, քնքշանքը և հուզական աջակցությունը բացակայում է երեխայի հետ շփման մեջ,
- Մտահոգված են սեփական խնդիրներով, որոնք կապ չունեն երեխայի վնասվածքների հետ,
- Պատմություններ են պատմում այն մասին, թե ինչպես էին իրենց պատժում մանուկ հասակում,
- Հոգեկան խանգարումների դրսևորումներ կան վարքում կամ դրսևորվում են պաթոլոգիկ բնավորության գծեր՝ ագրեսիվություն, գրգռվածություն, անադեկվատություն և այլն:

Մեռսյան ԲՆՆՈՒԹՅՈՒՆ

Մեռական բռնությունը երեխային սեռական գործողության մեջ ներգրավելն է չափահասների կամ այլ երեխաների կողմից, ովքեր պատասխանատվություն ունեն նրա հանդեպ, վայելում են նրա վստահությունը կամ իշխանություն ունեն նրա նկատմամբ, որը երեխան լիովին չի գիտակցում, որին ի վիճակի չէ համաձայնություն տալ, զարգացմամբ պատրաստ չէ, և որը հակասում է հասարակության օրենքներին: Մեռական բռնություն է համարվում, երբ երեխային ստիպողաբար սեռական հարաբերությունների մեջ են ներգրավում, առանց հաշվի առնելու՝ արդյոք երեխան տեղյակ է, թե ինչ է տեղի ունենում: Հարաբերությունները կարող են լինել ֆիզիկական շփման միջոցով, կարող են նաև ստիպողական բնույթ կրել (օրինակ՝ բռնաբարություն կամ արվամոլություն): Դրանք կարող են ներառել առանց շփման հարաբերություններ, ինչպիսիք են երեխաների ներգրավումը պոռնոգրաֆիկ նյութեր դիտելու կամ արտադրելու մեջ, սեռական հարաբերություններ տեսնելու մեջ, ինչպես նաև երեխաների սեռական անընդունելի պահվածքի քաջալերումը: Երեխաների նկատմամբ սեռական բռնությունների մեծ մասն իրականացվում է այնպիսի անձանց կողմից,

ում երեխաները ճանաչում են: Ձոռերից շատերն ունենում են անօգնականության և հուսահատության զգացում, որը նրանց հետ է պահում դեպքը հայտնելուց: Փակ դռների հետևում տեղի ունեցող արյունապղծությունը գաղտնիք է:

Հաճախ երեխան նպաստում է սեռական չարաշահման երևույթի քողարկմանը: Հասկանալի է՝ նա վախեցած է և շփոթված: Դեռահասության չհասած և դեռահաս շատ երեխաներ գիտեն, որ այն, ինչ տեղի է ունեցել, վատ է:

Միաժամանակ, այն հաճույքի զգացում է առաջացրել, և նրանք շփոթված են խառնիխուռն տպավորություններից: Որոշ երեխաների ուղեկցում է մեղքի զգացումը: Հաճախ մեղավորը զոհին համոզում է, որ նա նույնչափ պատասխանատու է կատարվածի համար: Սեռական բռնության և չարաշահման ենթարկված որոշ երեխաներ հաղորդում են, որ իրենք ամոթ էին զգում և կարծում էին, թե ընկերներն իրենց տեսնելով՝ կարող են կռահել, թե ինչ է պատահել, և խուսափում էին ընկերներից:

Ինչպե՞ս կռահել սեռական բռնության մասին

Ներկայացնում ենք երեխայի վարքի և արտաքինի, վնասվածքների և հիվանդությունների այն առանձնահատկությունները, որոնք թույլ են տալիս կասկածել **սեռական բռնության** մասին:

Ֆիզիկական նշաններ

- պատռված կամ արյունոտ ներքնազգեստ,
- ցավ կամ քոր սեռական օրգանների շրջանում,
- դժվարություն քայլելիս կամ նստելիս,
- արյունազեղումներ կամ արյունահոսություն արտաքին սեռական օրգաններից,
- սեռավարակներ,
- հղիություն,
- միզասեռական օրգանների հաճախակի վարակներ,
- էնուրեզ:

Վարքային նշաններ

Կրտսեր դպրոցական տարիք

- ցածր առաջադիմություն,
- ինքնամփոփություն, մեկուսանալու հակում,
- դերային վարքի փոփոխություն (իր վրա ծնողի դերն է վերցնում),
- հասակակիցների հետ հարաբերությունների վատթարացում,
- տարիքին անհամապատասխան սեքսուալ երանգավորված վարքագիծ,

- իրեն առաջարկող, գայթակղող վարքագիծ,
- տարիքին չհամապատասխանող տեղեկացվածություն սեքսուալ ոլորտի մասին,
- մարմինն ամբողջությամբ հագուստով ծածկելու ցանկություն, նույնիսկ, երբ դրա կարիքը չկա:

Ավագ դպրոցականներ, դեռահասները

- դեպրեսիա,
- փախուստներ տանից,
- ցածր ինքնագնահատական,
- ինքնասպանության սպառնալիքներ կամ փորձեր,
- սեքսուալացված վարքագիծ,
- թմրամիջոցների կամ ակոհոլի չարաշահում,
- անբարո վարքագիծ կամ անկանոն սեքսուալ կապեր,
- բողոքներ փորի հատվածի ցավերից:

ՀՈՒՁՄԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

Հուզական և հոգեբանական բռնությունը ծնողի կամ նրանց փոխարինող անձանց կամ այլ մեծահասակների կողմից հոգեբանական և հուզական բացասական ազդեցությունն է, որը հանգեցնում է երեխայի ֆիզիկական, հոգեկան կամ մտավոր զարգացման պաթոլոգիական դրսևորումների, բնավորության պաթոլոգիական որակների ձևավորման: Այս կարգի բռնությունը ներառում է՝ շարժումների սահմանափակում՝ նվաստացնելու նպատակով, մեղադրանքներ, ահաբեկում, ծաղր, խտրականություն և մերժման կամ վերաբերմունքի ոչ ֆիզիկական այլ ձևեր, որոնք վնաս պատճառելու նպատակ ունեն և վնասում են երեխայի ֆիզիկական, մտավոր, հոգեկան, բարոյական կամ սոցիալական զարգացմանը:

Երեխայի հոգեբանական չարաշահումը կարող է դրսևորվել՝ վերջինիս շարունակաբար նվաստացնելով, ասելով, որ նա անցանկալի ծնունդ է, արժևորված և սիրված չէ, ինչպես նաև նրա տարիքին և զարգացմանը ոչ համապատասխան ակնկալիքներով, որոնք պարտադրվում են նրան: Կարող է դրսևորվել նաև վախի կամ վտանգի զգացում ներշնչելով, շանտաժով, ծնողից բաժանման ահաբեկումներով, ինչպես նաև ուսուցիչների նվաստացումներով ու վիրավորանքներով՝ ուղղված դպրոցահասակ երեխաներին: Հոգեբանական չարաշահումը կարող է դրսևորվել երեխայի նկատմամբ վատ վերաբերմունքի բոլոր ձևերում, թեև կարող է ի հայտ գալ նաև առանձին: Հոգեբանական չարաշահումը մեծ ազդեցություն կարող է ունենալ զարգացող երեխայի հոգեկան առողջության, վարքի և ինքնագնահատականի վրա: Այն

հատկապես վտանգավոր է վաղ մանկության տարիքում: Չարաշահման այս տեսակը նույնքան վնասակար է, որքան մյուսները:

Ինչպե՞ս կրահել հուզական կամ հոգեբանական բռնության մասին

Ներկայացնում ենք երեխաների հոգեկան և ֆիզիկական վիճակի առանձնահատկությունները, որոնք հոգեբանական կամ հուզական բռնության կասկած են առաջացնում:

Ֆիզիկական նշաններ

- խոսքի խանգարումներ,
- ուշացած ֆիզիկական զարգացում,
- առողջական վիճակի վատթարացում,
- մտավոր զարգացման հապաղում,
- էնուրեզ, գիշերամիզություն,
- նյարդային տիկեր,
- դեմքի տխուր արտահայտություն,
- տարբեր մարմնական հիվանդություններ՝
- ճարպակալում,
- մարմնի զանգվածի կտրուկ կորուստ,
- ստամոքսի խոց,
- մաշկային հիվանդություններ,
- ակերգիկ պաթոլոգիաներ և այլն:

Վարքային նշաններ

- քնի խանգարումներ,
- երկար պահպանվող ընկճված վիճակ,
- ագրեսիվություն,
- մեկուսանալու ցանկություն,
- չափից մեծ զիջողականություն, խոնարհ, բոլորի սպասելիքներն արդարացնող վարքագիծ,
- ինքնասպանության սպառնալիք կամ փորձեր,
- հասակակիցների և այլ մարդկանց հետ հարաբերություններ ստեղծելու անկարողություն,
- ցածր առաջադիմություն, ցածր ինքնագնահատական:

Ծնողների կամ խնամակալների վարքագիծը, որը թույլ է տալիս կասկածել երեխայի նկատմամբ հոգեբանական բռնության մասին

- սփոփանքի կարիք ունեցող երեխային սփոփելու և խաղաղեցնելու ցանկության բացակայություն,
- վիրավորանք, կոպիտ արտահայտություններ, մեղադրանքներ, հրապարակավ երեխայի ստորացում,
- անդադար գերքննադատական վերաբերմունք երեխայի նկատմամբ,
- երեխայի բացասական բնութագրում,
- ատելի կամ տհաճ բարեկամի հետ երեխայի նույնացում,
- սեփական անհաջողությունների համար երեխայի վրա պատասխանատվության բարդում,
- երեխայի նկատմամբ ատելության կամ նրան չսիրելու բաց արտահայտում:

ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՍ ԱՆՏԵՍՈՒՄ

Բարոյական բռնությունը կամ երեխայի առաջնային կարիքների անտեսումը ծնողի կամ նրան փոխարինող անձանց կողմից երեխայի տարրական կարիքների անտեսումն է և հոգատարության ծայրահեղ բացակայությունը, ինչպես նաև մշտական կամ ժամանակ առ ժամանակ երեխային տարբեր վտանգներից զերծ չպահելու, նրան չպաշտպանելու վերաբերմունքը: Անտեսումը կարող է կապված լինել առողջության, կրթության, հուզական զարգացման, սնուցման, կացարանի, ապահով կենսապայմանների հետ: Բարոյական բռնության հետևանք է մանկավարժական բարձիթողությունը, որի հետևանքով երեխաները կարող են զուրկ մնալ կրթությունից, թափառաշրջիկ դառնալ, մուրացկանություն անել: Բռնության այս տեսակը շատ յուրահաստուկ է և ունի իր ուրույն հետևանքները անձի ձևավորման վրա: Այս տեսակ բռնության ենթարկված մարդիկ փոխում են իրենց աշխարհընկալումը: Նրանց զարգացման և կյանքի ընթացքում չեն ձևավորվում առողջ զարգացման համար անհրաժեշտ հուզական կապերն ու կապվածությունը: Պետք չէ սա շփոթել հուզական բռնության հետ: Հուզական և հոգեբանական բռնության պարագայում հուզական կապը կարող է պահպանված լինել, և դրա շնորհիվ իրականացվեն երեխայի նկատմամբ չարաշահումն ու բռնությունը, նվաստացումը: Այս բռնության տեսակը կիրառվում է կապվածության իսպառ բացակայության և անտեսման միջոցով: Երեխան կարծես գոյություն չունի ծնողի կամ այլ մեծահասակի համար:

Ինչպե՞ս կռահել բարոյական բռնության մասին

Արտաքին տեսքի, կլինիկական ախտանշանների, որոշակի հոգեբանական վիճակների կամ վարքի առանձնահատկությունների միջոցով, որոնք կասկած են առաջացնում, որ երեխան ենթարկվում է բարոյական բռնության:

Ֆիզիկական նշաններ

- անընդհատ հոգնածություն,
- քնկոտություն, քնկոտ տեսք,
- ուռած կոպեր,
- սանիտարահիգիենիկ բարձրորդություն,
- մարմնի զանգվածի անհամապատասխանություն տարիքին, որը լրացվում է բավարար սննդի և խնամքի արդյունքում՝ օրինակ հիվանդանոցում սնվելիս, դպրոցում, երբ որևէ հյուրասիրություն է լինում և այլն,
- աճի կամ ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման հապաղում,
- խոսքային կամ շարժունակության զարգացման հապաղում, որը վերանում է երեխայի նկատմամբ բավարար ուշադրության և խնամքի պարագայում,
- ջրագրկում,
- հաճախակի քրոնիկական ինֆեկցիոն հիվանդություններով հիվանդանալու հակում,
- հաճախակի հոսպիտալացում շտապօգնության բաժանմունքներում,
- անփութության հետևանքով առաջացած կրկնակի վնասվածքներ կամ թունավորումներ:

Հոգեկան և վարքային նշաններ

- անընդհատ սովի կամ ծարավի զգացում,
- սննդի գողություն,
- ամեն գնով իր նկատմամբ մեծերի ուշադրությունը գրավելու ձգտում, նույնիսկ ինքն իրեն վնասելու միջոցով,
- սիրո և քնքշանքի պահանջ,
- ցածր, ճնշված տրամադրություն,
- ապատիա, պասիվություն,
- դելինկվենտ վարքագիծ, ընդհուպ մինչև վանդալիզմ,
- մարդկանց հետ շփվելու կամ ընկերություն անելու անկարողություն,
- ոչ ընտրողական ընկերասիրություն,

- ռեգրեսիվ վարքագիծ,
- ուսման դժվարություններ, ցածր առաջադիմություն, գիտելիքների անբավարարություն,
- ցածր ինքնագնահատական:

Գործնական վարժություն 2. Բռնության տեսակները

Նպատակը՝ մասնակիցները կիրազեկվեն բռնության վերաբերյալ հասկացությունների, բռնության տեսակների, դրանց դրսևորման ձևերի, բռնության նշանների և արտահայտման ձևերի վերաբերյալ:

Տևողությունը՝ 60 րոպե

Ընթացքը՝ Բռնության մասին կարճ դասախոսությունից հետո մասնակիցները բաժանվում են 4 խմբի: Խմբերից յուրաքանչյուրն ստանում է բռնության ձևերից մեկի մասին նյութ: Նրանց խնդիրն է՝ նյութը յուրացնելը և ցուցադրման որևէ ձևով ներկայացնելը մեծ խմբի անդամներին: Մասնակիցները քննարկում են բռնության յուրաքանչյուր տեսակի դրսևորումներն ու արտահայտման ձևերը: Վերհիշում են օրինակներ սեփական աշխատանքից կամ անձնական կյանքից:

Քննարկում

Բռնության ո՞ր տեսակն է առավել վտանգավոր:

Բռնության ո՞ր տեսակն է առավել տարածված ձեր համայնքում:

Բռնության ո՞ր տեսակն է ավելի հեշտ բացահայտվում:

Ինչպիսի՞ օրինակներ կբերեք ձեր համայնքներից:

Ինչպե՞ս եք արձագանքել այդ օրինակներին:

Բռնության ո՞ր տեսակի հետ ձեզ դժվար կլինի աշխատել:

Գործնական վարժություն 3. Բռնություն, թե՛ պատիժ

Նպատակը՝ մասնակիցները կտարբերեն դաժան վերաբերմունքը, բռնությունը՝ պատժից, խիստ վերաբերմունքը՝ արժանապատվությունը՝ վիրավորելուց, երեխային օգնելու և սեփական խնդիրները հաղթահարելու նպատակով արված քայլերը, կտեղեկացվեն բռնության տեսակների և դրանց հետևանքների մասին:

Տևողությունը՝ 60 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցները բաժանվում են 3-4 խմբի: Խմբերից յուրաքանչյուրն ստանում է հրահանգ՝ ներկայացնել իրական դեպքեր, երբ ծնողները երեխայի անհնազանդությանը կամ անցանկալի վարքին արձագանք են տալիս: Անհրաժեշտ է նկարագրել մեկ ընդունելի տարբերակ և մեկ անընդունելի, բացասական, ապակառուցողական դեպք: Դեպքերը վերնագրել պետք չէ, պետք է այնպես անել, որ ընթերցողը չհասկանա, թե որն են հեղինակները համարել կառուցողական մոտեցում, իսկ որը՝ ապակառուցողական:

Դեպքերը նկարագրելուց հետո ռոտացիոն սկզբունքով խմբերը փոխանցում են իրար դեպքերի օրինակները: Յուրաքանչյուր խումբ պետք է ուսումնասիրի դեպքերը և դուրս բերի այն մոտեցումները, որոնք ընդունելի էին, կառուցողական էին, կհանգեցնեին երեխայի վարքի փոփոխությանը, և նրանք, որոնք վնասող էին, բռնի և ապակառուցողական:

Փոքր խմբերում աշխատանքը կատարելուց հետո, մեծ խմբին ներկայացնում են իրենց կատարած աշխատանքը:

Քննարկում

Ինչո՞ւ էին այդ մոտեցումները ապակառուցողական:

Ինչպե՞ս են դրանք անդրադառնում երեխայի զարգացման վրա:

Ինչո՞ւ եք համարում, որ այդ մոտեցումները կառուցողական են:

Գործնական վարժություն 4. Մանկական հիշողություններ

Նպատակը՝ մասնակիցները կվերլուծեն իրենց մանկությունը, կուրվագեն դրա ազդեցությունը ներկայի վրա, իրենց անձի ձևավորման վրա, կարժևորեն երեխային շրջապատող մեծահասակների նրբանկատ վերաբերմունքի դերը երեխայի լիարժեք զարգացման և նրա անձի կայացման գործում:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Վարժությունը ցանկալի է կատարել փոքր և կայացած խմբում, որտեղ ձևավորված են ջերմ հուզական կապեր: Մասնակիցներին առաջարկվում է անհատական աշխատանք

կատարել: Նախապես նրանք տեղեկացվում են, որ աշխատանքը չի քննարկվելու խմբում, եթե ցանկություն չլինի: Յուրաքանչյուրն իր նոթատետրում գրանցում է հիշողություններ: Անհրաժեշտ է վերհիշել վաղ մանկական տարիքի մեկ վառ բացասական հիշողություն և մեկ վառ դրական, ուրախ հիշողություն:

Հիշողություններն անհրաժեշտ է անպայման գրանցել նոթատետրում, որից հետո ինքնուրույն պետք է պատասխանել հարցերի:

Հարցեր հիշողությունների վերաբերյալ

Ո՞վ էր պատասխանատու բացասական իրավիճակի համար:

Ինչպիսի՞ արձագանք ունեցաք այդ իրավիճակում:

Ձեր կարծիքով, ինչպե՞ս է դա անդրադարձել ձեր ներկայիս կյանքի վրա:

Ինչպե՞ս հաղթահարեցիք հետևանքները (բացասականի վերաբերյալ):

Կարծում եք, կարո՞ղ են խմբի մասնակիցներն օգնել ձեզ այդ հետևանքների հաղթահարման հարցում:

Հարցերին պատասխանելուց հետո, վարողն առաջարկում է քննարկել անհատական արված աշխատանքը: Այս վարժության ընթացքում խոսում են միայն ըստ ցանկության:

Քննարկում

Ինչպիսի՞ եզրակացություններ կարող ենք անել վարժության արդյունքում:

Ովքե՞ր են պատասխանատու երեխայի հոգեկան առողջության համար:

Ինչպիսի՞ ազդեցություն կարող են ունենալ մարդու անձի ձևավորման և կյանքի վրա նրա մանկության վատ իրողությունները:

Ինչպե՞ս են անդրադառնում մեր լավ հիշողությունները մեր ներկայի և ապագայի վրա:

ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

Ցանկացած տիպի բոնություն լուրջ հոգեբանական տրավմա՝ վնասվածք է երեխայի համար, որի հետևանքով նրանք ունենում են հետևյալ ապրումները:

Պատասխանատվության զգացում բոնության համար. Երեխայի ռեակցիան. «Եթե ես ցանկանայի, իմ ծնողները միմյանց և ինձ չէին ցավեցնի...»:

Մեղքի զգացում. Մշտապես բոնության ենթարկվելու արդյունքում երեխան հավատում է, որ ինքն արժանի է դրան:

Մշտապես դյուրագրգիռ վիճակ. Անգամ հանգիստ պայմաններում երեխայից կարելի է սպասել ագրեսիվ արձագանք:

Կորստի և ափսոսանքի զգացում. Այն երեխաները, ովքեր մշտապես ապրում են բոնություն գործադրող ծնողների հետ, ունենում են կորցրած հարաբերությունների, լավ ծնողներ չունենալու համար ափսոսանքի, կորցրած երջանկության, կորցրած մանկության համար ափսոսանքի զգացում:

Հակասություններ. Երեխաները չեն գիտակցում, որ կարելի է չկռահել մյուսի զգացմունքները կամ ունենալ տարբեր զգացմունքներ միևնույն երևույթի վերաբերյալ: Դրա պատճառով բոնություններից հետո նրանք ունենում են շփոթմունքի և մոլորվածության զգացում:

Լքված լինելու վախ. Ծնողներից մեկից հեռու ապրող երեխան բոնության ակտի արդյունքում կարող է խորը վախ ունենալ, որ երկրորդ ծնողը ևս կարող է լքել իրեն կամ մահանալ: Այդ պատճառով հաճախ երեխան հրաժարվում է անգամ կարճ ժամանակով երկրորդ ծնողից բաժանվելուց:

Չափազանց ուշադրության պահանջ. Այս պահանջը երեխան կարող է երբեմն բավարարել նույնիսկ բացասական վարքագիծ դրսևորելով, որի արդյունքում կարող է նորից արժանանալ բոնության:

Վախ մարմնական վնասվածքներից: Երեխաների զգալի մասը, ով եղել է բոնության զոհ, վախենում է, որ բոնություն գործադրող ծնողը կհրաժարվի իրենից կամ կվնասի իրեն, կամ բարկությունը նորից կպարպի իր վրա:

Ամոթ. Հատկապես ավելի մեծ տարիքի երեխաները ամոթ են զգում բոնության հետ կապված: Նրանց դուր չի գալիս և ամոթալի է թվում զոհի կարգավիճակը:

Անհանգստություն ապագայի համար. Բոնության ենթարկված երեխան չի վստահում այլևս կյանքին, նրա ամենօրյա անհանգստությունն ու տագնապը նրան ներշնչում են, որ ապագան ևս այդպիսին կլինի:

Վախեր. Այն երեխաները, ում ընտանիքներում բռնություն կա, ունեն վախեր: Այդ վախերը կարող են ամենատարբեր ձևերով արտահայտվել՝ զգուշավոր և ինքնամփոփ դառնալուց մինչև նույնատիպ բռնի վարքի պաշտպանական դրսևորումները:

Վարքի արտաքին դրսևորումներ. Այն տունը, որտեղ բռնի գործողություններ են իրականացվում, շատ անկանխատեսելի է փոքր երեխաների համար: Երեխան չի կարող իմանալ, թե երբ է դա նորից լինելու կամ ինչ ուժգնությամբ է այս անգամ դրսևորվելու: Այս ամենը բերում է համառության և չխոսկանության կամ ագրեսիվ վարքի:

Զգացմունքերը խոսքի միջոցով արտահայտելու անկարողություն. Ականատես լինելով ընտանիքում կիրառվող բռնությանը՝ երեխաները հանգում են այն եզրակացության, որ բռնությունը միջոց է, որի օգնությամբ մեծահասակները լուծում են իրենց կոնֆլիկտները: Քանի որ այս երեխաներին ոչ ոք ցույց չի տվել, թե ինչպես կարելի է խոսել սեփական զգացմունքների մասին, նրանք շատ հաճախ չգիտեն, թե ինչ են իրենք զգում և ինչպես կարող են արտահայտել իրենց զգացմունքները խոսքի միջոցով:

Ծնողների պայքարի մեջ ներգրավում. Շատ երեխաներ ներգրավվում են ծնողների պայքարի մեջ: Նրանք հուսահատ ցանկանում են կանգնեցնել բռնությունն ու կոնֆլիկտը, ինչը մշտապես տեսնում են իրենց ընտանիքում: Նրանք երբեմն պատասխանատվության զգացում են ունենում ծնողների խնդրի համար, հաճախ մտածում են, որ իրենք են այդ կոնֆլիկտների հիմնական պատճառը: Այս ամենի արդյունքում երեխաներն այնքան խորն են ներգրավվում այս կոնֆլիկտների մեջ, որ չեն կարողանում առանձնացնել իրենց անձը ծնողներից:

Մոր պաշտպանը. Շատ երեխաներ ներգրավվում են այդ կոնֆլիկտների մեջ՝ փորձելով ծեծից պաշտպանել իրենց մայրերին: Երեխան զայրույթ է զգում հոր նկատմամբ մորը ցավ պատճառելու համար: Որոշ երեխաներ կարող են վրդովվել մոր թույլ վարքից և նրանից, որ նա հարմարվում է այդ վերաբերմունքին:

Տեղեկությունների բացակայություն. Շատ մայրեր չեն ուզում տրավմայի ենթարկել իրենց երեխաներին և փորձում են նրանցից թաքցնել բռնության փաստը: Երեխաներն զգում են իրենց մոր տխրությունն ու անհանգստությունը, բայց չեն հասկանում, թե ինչի հետ է դա կապված: Շատ երեխաներ նույնիսկ չեն հասկանում, թե ինչու են մանկատանը: Առանց տեղեկության և իրավիճակի ամբողջական պատկերացման՝ երեխաները չեն կարող համապատասխանորեն արձագանքել այն իրավիճակին, որում հայտնվել են:

Բռնի վերաբերմունքին արժանի լինելու զգացում. Շատ մայրեր չեն ցանկանում երեխաներին վատ տրամադրել հայրերի նկատմամբ և փորձում են արդարացումներ գտնել: Երեխան տեսնում է մորը կապտուկներով, սակայն նրան ասում են՝ «ամեն ինչ կարգին է, փոքրիկս, հայրիկը մեզ իսկապես սիրում է», և երեխան հանգում է այն եզրակացության, որ լինել

սիրված՝ նշանակում է ֆիզիկական ցավ զգալ: Այն երեխան, ում մայրն անընդհատ արդարացնում է հոր արարքները, հաճախ սկսում է զգալ, որ ինքն էլ է արժանի, որ իրեն ծեծեն:

Անպետքության զգացում. Քանի որ ծնողներից շատ ուժ է պահանջվում իրենց կոնֆլիկտները լուծելու համար, հետևաբար քիչ ուժ և ժամանակ է մնում երեխաներին դաստիարակելու և սիրելու համար: Արդյունքում երեխաներն անպետքության զգացում են ունենում, որն ստիպում է իրենց մտածել, որ իրենք ոչ մեկին պետք չեն, կարևոր մարդ չեն, արժանի չեն ուշադրության և հոգատարության:

Մեկուսացում. Շատ ընտանիքներում, որտեղ բռնություն կա, այդ մասին բարձրաձայն չեն խոսում: Երեխաներին հասկացնում են, որ պետք չէ պատմել ընկերներին այն մասին, թե ինչ է կատարվում իրենց ընտանիքում: Դա ստիպում է երեխաներին յուրահատուկ զգալ իրենց: Որոշ երեխաներ նույնիսկ մտածում են, որ իրենց հետ ինչ-որ բան այն չէ, քանի որ իրենց կյանքն ընտանիքում տարբերվում է իրենց հասակակիցների կյանքից:

Հոր նկատմամբ հակասական զգացմունքներ. Երեխաները շարունակում են իրենց հորը համարել իրենցը՝ անկախ այն բանից, որ հայրը դաժանորեն է վերաբերվել իրենց մորը և իրենց: Այդ պատճառով երեխան երբեմն հակասական զգացմունքներ է ունենում հոր նկատմամբ, օրինակ՝ կարոտում է նրան, տուն վերադառնալու ցանկություն է ունենում, որպեսզի հոգ տանի հոր մասին և այլն:

Գործնական վարժություն 5. «Ես՝ որպես ծնող»

Նպատակը՝ մասնակիցները կվերլուծեն իրենց վարքը, կդիտեն իրենց կողքից և երեխայի աչքերով, կվերանայեն սեփական մոտեցումները:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Նախքան վարժությունը կատարելը, վարողը կարճ դասախոսություն է կարդում բռնության հետևանքների մասին, ապա մասնակիցներին առաջարկում է վարժություն կատարել: Մասնակիցներին առաջարկվում է 10 անգամ շարունակել «Ես՝ որպես մայր (հայր) ... » նախադասությունը: Հանձնարարությունը կատարելուց հետո մասնակիցներին առաջարկվում է շարունակել «Իմ մայրը՝ որպես ծնող ... » նախադասությունը իրենց երեխայի տեսանկյունից: Եթե ծնողներն ունեն մի քանի երեխա, ապա կարող են լրացնել այդ աղյուսակը բոլորի անունից, կամ ընտրել այն երեխային, որի հետ հատկապես սրված են հարաբերությունները: Աշխատանքներն ավարտելուց հետո, առաջարկվում է կարմիր ֆլումաստերով նշել այն կետերը, որոնք արդարացի են համարում իրենց երեխայի կարծիքի մեջ, իսկ կանաչով նշել այն կետերը, որոնք կուզենան փոխել:

Քննարկում

Հե՞ջտ էր արդյոք կողքից տեսնել ինքներդ ձեզ:

Ի՞նչն էր խանգարում դրան:

Ի՞նչ տվեց վարժությունը:

Արդյոք ձեր երեխաներն անարդարացի՞ են դատում ձեր մասին:

Ինչպե՞ս են երեխաներն ընկալում աշխարհը:

Ո՞րն էր ձեր և երեխայի ընկալումների հիմնական տարբերությունը:

Ո՞րն է դրա պատճառը:

ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐՆ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ

Ընտանիքում բռնությանը դրդում են իրավիճակային (հարաբերությունների խանգարումները, ցածր ինքնագնահատականը, երեխայի անցանկալի լինելը) և կառուցողական (գործազրկությունը, սոցիալական մեկուսացվածությունը, ֆինանսական դժվարությունները) սթրեսորները: Կայուն և անվտանգ ընտանեկան հարաբերությունները նվազեցնում են սթրեսորների բացասական ազդեցությունը և ավելացնում են դժվարությունների հաղթահարման կառուցողական և համապատասխան մարտավարությունների կիրառումը: Անկայուն հարաբերությունները այլ սթրեսորների հետ կարող են նպաստել բռնության ի հայտ գալուն և կիրառմանը: Երեխայի նկատմամբ բռնություն հանդիպում է հասարակության բոլոր սոցիալական շերտերում, քանի որ յուրաքանչյուր ընտանիք այս կամ այն չափով ենթարկվում է անկայուն տնտեսական համակարգի ազդեցությանը: Մակայն, աղքատ պայմաններում ապրող ընտանիքներում դա տեղի է ունենում երկու անգամ ավելի հաճախ, քան բարեկեցիկ ընտանիքներում: Այժմ քննարկենք մի շարք գործոններ, որոնք ավելացնում են ընտանիքում բռնությունների հավանականությունը:

Սոցիալ-տենտեսական գործոնով պայմանավորված ռիսկեր

Ցածր եկամուտները և մշտապես գումարի անբավարարությունն առաջացնում են լարվածություն, որը կապված է ընտանիքի անդամների հիմնական պահանջների բավարարված չլինելու հետ: Գործազրկությունը կամ ժամանակավոր աշխատանքը, ինչպես նաև ցածր աշխատանքային կարգավիճակը, հատկապես հայրերի, առաջացնում է խորը անբավարարվածության զգացում կյանքից:

Երիտասարդ ծնողներ

Եթե առաջին երեխայի ծնունդը տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ ծնողները դեռ հասուն չեն, կրթության ցածր մակարդակ ունեն և մասնագիտական պատրաստվածություն չունեն, ավելանում են ընտանիքի սոցիալ-տնտեսական ռիսկերը, հետևաբար նաև բռնությունների հավանականությունը:

Ոչ լիարժեք ընտանիք

Միայն մի ծնողի առկայությունը միանգամայն վատացնում է ֆինանսական դրությունը: Ոչ լիարժեք ընտանիքի եկամուտը երկու անգամ ավելի քիչ է, քան լիարժեք ընտանիքինը:

Որևէ փոքրամասնության պատկանելը

Կրոնական փոքրամասնության պատկանելը, մարդկանց նեղ շրջանում ապրելը՝ գյուղում, փոքրիկ քաղաքում՝ գործազրկության և կրթության ցածր մակարդակին զուգահեռ, բերում են սոցիալական մեկուսացվածության:

Վատ բնակարանային պայմանները

Գերբնակեցված տարածքները հանգեցնում են լրացուցիչ լարվածության, որը կարող է հրահրել բռնություն:

Խրոնիկական սթրեսային իրավիճակները

Մրանք ծնողի մոտ առաջացնում են ֆրուստրացիա և անօգնականության զգացում՝ ազդելով ընտանիքի հոգեբանական մթնոլորտի վրա: Քանի որ երեխան կախված է ծնողից, նրա համար քավության նոխազ դառնալու ռիսկը մեծանում է:

Ընտանիքի կառուցվածքով և շփման մոդելով պայմանավորված ռիսկի գործոններ

Տարբեր հետազոտությունների արդյունքում բացահայտվել են այն գործոններն ու պայմանները, որոնք նպաստում են երեխաների նկատմամբ դաժան վերաբերմունքին:

- Միայնակ ծնողի ընտանիքը, ինչպես նաև բազմազավակ ընտանիքը: Ոչ լիարժեք ընտանիքում ավելի շատ նախադրյալներ կան անհանգստանալու համար, քան սովորական ընտանիքում (ավելի ծանր սոցիալական վիճակ, ազատ ժամանակի պակաս, երեխաներից յուրաքանչյուրին անհավասար ուշադրություն և այլն): Իրավիճակը բարդացնող գործոն է նաև ընտանիքի անկայունությունը, երբ մայրը հաճախակի է փոխում ընկերներին, որն էապես դժվարացնում է ընտանեկան համակարգի ձևավարումը:

- Խնդիրներ ամուսինների միջև (սեքսուալ անբավարարվածություն, հուզական աջակցության պակաս կամ բացակայություն և այլն): Հուզական աջակցության պակասն անդրադառնում է մոր հոգեբանական բարեկեցության վրա և վերջին հաշվով՝ նրա և երեխաների հարաբերությունների վրա:
- Միջսերնդային փոխանցում: Ծնողները, որոնք մանկության ժամանակ ենթարկվել են բռնության, հետագայում իրենց երեխաների հետ շփման ժամանակ ևս հակված են բռնության: Նման ծնողները յուրացրել են վարքի այս մոդելը: Նրանց համար ագրեսիվ վարքը սովորական միջոց է առօրյա սոցիալական կոնֆլիկտների լուծման համար: Նրանք ունենում են ցածր ինքնագնահատական, սոցիալական մեկուսացվածություն և դժվարություն՝ իրենց երեխաների հետ շփում հաստատելու հարցում:
- Երեխայի և ծնողների միջև փոխհարաբերությունները: Եթե ծնողի և երեխայի միջև կապվածություն չի ձևավորվում, ապա բռնության ռիսկը մեծանում է: Դա կարող է հանգեցնել նրան, որ հասուն տարիքում երեխաները կդժվարանան հաստատել մտերմիկ հարաբերություններ:
- Ծնողների անձնային առանձնահատկությունները: Բռնության ռիսկը մեծանում է, եթե ծնողները սառն են, տագնապային, դյուրագրգիռ, ցածր սթրեսակայունություն ունեն, ագրեսիվ են, պարփակված են, ինքնամփոփ և կասկածամիտ:
- Ծնողավարման հմտությունների պակաս ունեն: Ծնողական զգացումների և հմտությունների պակաս հաճախ ունենում են երիտասարդ ծնողները, մտավոր հետամնացություն և հոգեկան խնդիրներ ունեցող մարդիկ: Երիտասարդ ծնողները նյարդային են, քանի որ նրանք միշտ վախենում են, որ գլուխ չեն հանի: Ընդ որում՝ դեպրեսիան և տագնապը իջեցնում են սթրեսադիմացկունությունը և ավելացնում դաստիարակման ընթացքում առաջացած դժվարությունները:

Ավելի հաճախ բռնության զոհ են դառնում՝

- անցանկալի, չսիրված երեխաները,
- ֆիզիկական կամ մտավոր թերություններ ունեցող երեխաները,
- անհաս կամ մարմնի թերի քաշ, բնածին արատ ունեցող երեխաները,
- չսիրված հարազատին նմանություն ունեցող երեխաները,
- վարքի խանգարումներ ունեցող երեխաները՝ հիպերակտիվ, «դժվար երեխա»,
- օժտված կամ տաղանդավոր երեխաները:

Գործնական վարժություն 6. «Ինչն է ինձ վշտացնում, ինչն է ուրախացնում»

Նպատակը՝ մասնակիցները կգիտակցեն այն հիմնական գործոնները, որոնք առաջ են բերում վատ ապրումներ ծնող-երեխա փոխհարաբերություններում:

Տևողությունը՝ 45 րոպե

Ընթացքը՝ Մասնակիցներին առաջարկվում է լրացնել ստորև տրված աղյուսակը:

Ինչն է ինձ վշտացնում իմ երեխայի մեջ	Ինչն է ինձ ուրախացնում իմ երեխայի մեջ	Ես վստահ եմ, որ . . .

Քննարկում

Մասնակիցները տպավորություններով կիսվում են խմբում:

Արդյոք նշված որակներից բոլորը կպահպանվե՞ն հասուն տարիքում, թե՞ դրանք կփոխվեն ժամանակի ընթացքում:

Արդյոք այդ որակներն այդքան անընդունելի՞ են, թե՞ կարելի է փոխել վերաբերմունքը դրանց նկատմամբ:

Ո՞ր որակներն ավելի հեշտությամբ գրեցիք:

Հնարավո՞ր է արդյոք, որ չլինեն վշտացնող որակներ:

Եթե երեխան հայտնում է իր նկատմամբ բռնության մասին

Եթե երեխան կամ դեռահասը ասում է ձեզ, որ ենթարկվում է բռնության, ապա.

- հավատացե՛ք նրան, նա չի ստի ապրած ծաղրի մասին, հատկապես, եթե պատմում է շատ հուզականորեն հագեցած, մանրամասնություններով, և հույզերը համապատասխանում են ապրած վիճակին,
- մի՛ քննադատեք երեխային, բռնություն գործել է այլ մարդ, իսկ տուժել է երեխան, ուշադիր, հանգիստ և համբերատար լսեք նրան՝ ցույց տալով, որ հասկանում եք նրա տառապանքը,
- մի փորձեք մեղմել նրա ցավը՝ ասելով «ոչ մի սարսափելի բան չի պատահել, ամեն ինչ կանցնի»,
- մի մերժեք նրան: Եթե նա, դիմելով ձեզ, հանդիպի վախի, զայրույթի, ապա դա նրան ավելի խորը կվնասի, քան հենց բռնությունը:

Ինչպե՞ս օգնել երեխաներին՝ հասկանալ իրենց զգացմունքները

- Երեխաները իրենց տառապանքն ու անհանգստությունը ցույց են տալիս վարքի միջոցով՝ գերզգայնությամբ, պարփակվածությամբ, չարաճճիությամբ: Երեխային լրացուցիչ աջակցություն տվեք, աշխուժացրեք նրան և եղեք համբերատար, երբ նա սթրեսային իրավիճակում է:
- Կարեկցանքով վերաբերվեք այն զգացմունքներին, որոնք խոսքային կամ ոչ խոսքային ձևով արտահայտում է երեխան:
- Սովորեցրեք երեխային խոսել իր զգացմունքների մասին, սովորեցրեք պարփակվելու փոխարեն հարթել խնդիրները բառերով, այլ ոչ թե ֆիզիկական միջոցներով:
- Զրուցեք զգացմունքների մասին՝ արտահայտելով ձեր սեփական ապրումները, նկատեք երեխաների զգացմունքները («Ես տխրում եմ, երբ ինձ չեն հասկանում կամ վիրավորում են, երևի դու էլ ես տխրում»):
- Փոքր երեխաներին անհրաժեշտ է սովորեցնել՝ հասկանալ իրենց զգացմունքները: Դա օգնում է նրանց ավելի լավ ճանաչել հույզերը և հաղթահարել դժվար վիճակները:
- Օգնեք երեխային սովորել ինքնուրույն հանգստանալ, երբ հուզված է: Օրինակ՝ երբեմն երեխային պետք է որոշ ժամանակ պարզապես մենակ մնալ:
- Համոզեք երեխային, որ բոլորն էլ ունենում են նման արձագանքներ տվյալ իրավիճակներում («Երբեմն երեխաները վախենում են, և դա բնական է»):
- Երբեմն երեխաներին ավելի հեշտ է պատասխանել մեկնաբանություններին, քան ուղիղ հարցին, եթե ինչ-որ բան այն չէ: («Դու մի փոքր հուզված ես երևում: Երևի մտածում ես քո

մայրիկի մասին»):

- Երեխաներին ավելի հեշտ է ընկալել մեծահասակի մեկնաբանությունը, երբ իրեն համեմատում են երեխաների մեծամասնության հետ: («Երեխաների մեծամասնությունը տխրում է, որ իրենց մայրիկը և հայրիկը վիճում են»):

Բաշխվող նյութ 2.

Ի՞նչ պետք է անել երեխային պաշտպանելու համար

- Պետք միշտ իմանալ, թե որտեղ է ձեր երեխան և ում հետ, զգուշությամբ մոտենալ երեխայի այլ տեղերում գիշերելու փաստին: Թող երեխաները գնան զույգերով կամ խմբով, երբ հնարավոր է: Երեխաները պետք է տուն վերադառնան միշտ նույն ճանապարհով:
- Ծանոթացեք այն մարդկանց հետ, ովքեր աշխատում են ձեր երեխայի հետ դպրոցում և ազատ ժամանակ:
- Մի թողեք երեխաներին միայնակ գնալ հասարակական զուգարան:
- Լսեք ձեր երեխային: Հասարակ բառերը, օրինակ՝ «Ինձ այլևս դուր չի գալիս երաժշտության ուսուցիչը» կամ «Ես չեմ ուզում, որ պապիկը մեզ հյուր գա», իրենց մեջ կարող են լուրջ ուղերձ պարունակել: Հարցրեք երեխային՝ ինչո՞ւ:
- Ստուգեք՝ հասկացե՞լ է արդյոք երեխան, թե ինչ է նրան սովորեցրել՝ խաղալով նրա հետ «Ի՞նչ կլինի նրան, եթե...» տիպի խաղ:
- Քննարկեք երեխաների հետ յուրահատուկ իրավիճակներ և ցանկացած այլ տեղեկություն նրա անձնական անվտանգության հետ կապված, օրինակ՝ ի՞նչ պետք է նա անի, եթե կորի խանութում, բաց թողնի ավտոբուսը և այլն: Թող երեխան մասնակցի որոշումներ կայացնելու գործին: Ուշադրությունը կենտրոնացրեք իրավիճակի, այլ ոչ թե մարդու վրա: Սկսեք «անձանթ մարդուց», հետո անցեք «մարդկանց, որոնց դուք ծանոթ եք», օրինակ՝ հարևան, փականագործ և այլն, հետո նրան, ում ձեր երեխան սիրում է: Եղեք կոնկրետ՝ «Ի՞նչ կանեիր, եթե ինչ-որ մեկը հրավիրեր քեզ մեքենայով զբոսնելու, այգում քայլելու»: Կապ չունի թե ով: Երեխայի արձագանքը պետք է լինի միանաշանակ: Եթե երեխան սխալ պատասխանի, աշխատեք այդ ուղղությամբ: Օգնեք երեխային խոսել այն մասին, թե ինչպես ինքը պետք է գործի:
- Պետք չէ վստահ լինել, որ երեխան ամեն ինչ հասկացել է, ինչպես հարկն է, եթե չեք խոսել նրա հետ այդպիսի վտանգավոր իրավիճակների մասին շատ կոնկրետ:
- Ժամանակ առ ժամանակ խոսեք ամբողջ ընտանիքի անվտանգության մասին: Հիշեցրեք

ձեր երեխաներին, որ նրանք միշտ պետք է պատմեն, եթե նրանց հետ ինչ-որ բան է պատահում: Եթե առաջինը, ում նրանք պատմում են, չի հավատում իրենց, պետք է էլի ինչ-որ մեկին պատմեն, կրկին և կրկին, մինչև ինչ-որ մեկը գործողություններ ձեռնարկի:

- Եթե երեխան ասում է ձեզ, որ իր հետ նման բան արդեն պատահել է, խուճապի մի մատնվեք: Եթե զայրանաք, երեխան կարող է մեղքի զգացում ունենալ և խոսքերը հետ վերցնել: Պատասխանեք երեխային հանգիստ և հավատացրեք նրան, որ ոչ մի վատ բան չի արել և որ դա իր մեղավորությունը չէ: Աջակցեք երեխային, փորձեք հասկանալ նրա զգացմունքները, օրինակ՝ արդյոք երեխան զգո՞ւմ է զայրույթ, վախ, տխրություն կամ տագնապ, հանգստացրեք նրան, ասեք, որ կպաշտպանեք նրան:

ԹԵՄԱ 6. ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԴԱՍԸՆԹԱՑԱՎԱՐԻՆ

ՇՏԿՈՂԱԿԱՆ ԾՆՈՂԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐ

Անկախ այն հանգամանքից, թե ինչն է խախտվել ծնող-երեխա փոխհարաբերություններում, երեխայի վարքում հոգեբանական խնդիրների առկայությունը վկայում է, որ ծնողները սխալ դիրք են զբաղեցնում երեխայի հանդեպ:

Անարդյունավետ ծնողական վերաբերմունքի պատճառները կարող են լինել՝

- ծնողների հոգեբանական կամ մանկավարժական անգրագիտությունը,
- դաստիարակության ոչ ճկուն կարծրատիպերը,
- ծնողի անձնային խնդիրներն ու առանձնահատկությունները, որոնք դրսևորվում են երեխայի հետ շփման մեջ,
- ընտանիքում շփման առանձնահատկությունների ազդեցությունը «ծնող-երեխա» փոխհարաբերությունների վրա:

Ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների այս բոլոր աղավաղումները կարելի է շտկել հոգեբանական խորհրդատվության և թերապիայի միջոցով: Այդ նպատակով ստեղծվում են ծնողական խմբեր կամ ծնողավարման դասընթացներ, որոնք առավել հեշտ է իրականացնել, սակայն դրանց արդյունավետությունը ավելի ցածր է, քան ծնողական խմբերինը, քանի որ ծնողական խմբերի հանդիպումներն ունենում են նաև թերապևտիկ ազդեցություն՝ ի տարբերություն միայն ուսուցողականի:

Խմբերի նպատակը սահմանափակվում է ծնողավարման և դաստիարակության հարցերով: Մասնակիցների անձնական հարցերը քննարկվում են միայն այնքանով, որքանով դրանք առնչվում են երեխաների դաստիարակությանը:

Ծնողական խմբերում աշխատանքը խիստ կառուցվածքային է, բոլոր քննարկվող հարցերն ու թեմաները, տնային հանձնարարությունները նախապես որոշված են և հանձնարարվում են վարողի կողմից: Այստեղ դասընթացավարը ավտորիտար է:

Ծնողական խմբերի հիմնական արդյունքները լինում են՝

- երեխայի նկատմամբ ծնողների զգայունության ավելացումը,
- երեխայի հնարավորությունների և պահանջմունքների մասին առավել համապատասխան պատկերացումների ձևավորումը,
- հոգեբանամանկավարժական անգրագիտության վերացումը,
- երեխայի հետ շփման միջոցների և ձևերի պաշարի վերակառուցումը և բարելավումը:

Խմբում առավել արդյունավետ է 10-15 մասնակցի ներկայությունը:

ԾՆՈՂԱՎԱՐՄԱՆ ԴԱՄԸՆԹԱՅՆԵՐ

Այժմ նշենք այն առանձնահատկությունները, որոնցով տարբերվում են այս սեմինարները կամ դասընթացները առհասարակ այլ բնույթի սեմինարներից:

- Լսարանում ոչ մասնագետներ են:
- Յուրաքանչյուրին հետաքրքրում է իր երեխային առնչվող բոլոր հարցերը:
- Յուրաքանչյուր ծնող վստահ է, որ ինքն ամեն ինչ գիտի իր երեխայի մասին և ունի բոլոր հարցերի պատասխանները:
- Հատկապես դաստիարակության կամ ծնող-երեխա փոխհարաբերություններում խնդիրներ ունեցող ծնողներն առավել անհամապատասխան մոտեցումներ ունեն դասավանդման վերաբերյալ և ավելի քիչ են մոտիվացված:

Կանոններ և հաջորդական քայլեր, որոնք կօգնեն սեմինարի կամ դասընթացի հաջող իրականացմանը

Նպատակի հստակեցում՝ հասկանալ, թե ինչի համար է արվում սեմինարը, ինչին է այն ուղղված, սեմինարի արդյունքում լսարանը ինչ ձեռք կբերի: Վերջինս ամենակարևորն է: Պետք է հաշվի առնել լսարանի պահանջներն ու գիտելիքների մակարդակը, վերաբերմունքը:

Լսարանի հստակեցում՝ միևնույն հիմնախնդրի լուծման համար կարելի է սեմինար-քննարկում անել տարբեր լսարաններում: Սակայն պետք է այնպես անել, որ կազմը լինի հնարավորինս համասեռ: Հակառակ դեպքում դասընթացավարի վրա առավել բարձր պատասխանատվություն է ընկնում: Սա հարկավոր է, որպեսզի թեման հետաքրքրական և անհրաժեշտ լինի սեմինարի մասնակիցներից յուրաքանչյուրին:

Թեմայի սահմանում՝ միևնույն նպատակին կարող է տանել մի քանի տարբեր թեմա: Նյութերի պատրաստում՝ սեմինարի բովանդակությունը չպետք է լինի միայն գիտական կամ միայն կիրառական: Պետք է ներառի և՛ գիտական, և՛ գործնական, կիրառական մասեր:

Ընթացքը

- Դասընթացավարը ներկայանում է, հակիրճ պատմում իր կրթության և մասնագիտական փորձի մասին (անձանոթ լսարանի դեպքում):
- Ներկայացնում է հանդիպման թեման և նպատակը:
- Լսարանից ճշտում է, պարզում նրանց տեղեկությունները տվյալ թեմայի վերաբերյալ: Որոշ դեպքերում կարելի է պարզել միայն վերաբերմունքը տվյալ խնդրի հանդեպ: Դա կախված է սեմինարի նպատակից:

- Ճշտում է ներկաների ակնկալիքները հանդիպումից:
- Կարճ դասախոսություն է կարդում:
- Հնարավորություն է տալիս լսարանին՝ հարցեր ուղղելու ոչ միայն սեմինարավարին, այլև միմյանց:
- Օգտագործում է ակտիվ մեթոդներ, բանավեճի է հրավիրում լսարանում գտնվողներին:
- Ամփոփում է ներկաների տեսակետները՝ շարունակելով դասախոսությունը:
- Օգտագործում է կարճ հարցարաններ կամ լսարանին ուղղվող հարցեր, ինքնավերլուծությանը նպաստող կարճ վարժություններ, սխեմաներ և գրատախտակը:
- Ամփոփում է սեմինարի ընթացքում կիրառված բոլոր հարցարանների ու թեստերի արդյունքները, ոչ մի սկսված գործ անավարտ չի թողնում:
- Ավարտից առաջ քննարկում է լսարանի տպավորություններն ու հարցերը, ակնկալիքները:
- Ամփոփում է հանդիպումը՝ ներառելով և՛ իր, և՛ լսարանի տեսակետները:

Դասախոսությունից հետո պետք է հնարավորություն տալ առավել խորը հետաքրքրություններ ունեցողներին մոտենալ կամ շփման հնարավորություն ընձեռել հետագայում թեմայի շուրջ տեղեկություններ ստանալու կամ իրենց հուզող հարցերն ուղղելու համար: Սեմինարը կարելի է համարել հաջողված և արդյունավետ, եթե՝

- լսարանը ակտիվ էր և մասնակցում էր քննարկմանը,
- դասընթացավարը դիրեկտիվ չէր և չէր ճնշում լսարանի տեսակետները, թույլ էր տալիս արտահայտվել,
- դասընթացավարը միաժամանակ կարողանում էր կառավարել, արդյունավետ օգտագործել ժամանակը, ամփոփել մտքերն ու ավարտին հասցնել սեմինարը,
- մասնակիցները գոհ էին,
- դասընթացավարը գոհ էր և բավարարված իր կատարած աշխատանքից:

Հաճախ հանդիպող սխալներ, որոնք խանգարում են սեմինարի արդյունավետ իրականացմանը՝

- լսարանի համար անհասկանալի, բարդ տերմինների հաճախակի օգտագործումը,
- սեմինարը գիտական զեկույցի ձևով վարելը,
- սեմինարի ժամանակ լսարանի հետ բարձրից ցածր խոսելաոճը,

- սեմինարի բովանդակության նկարագրական բնույթը,
- գիտականության և կիրառականության հավասարակշռության խախտումը:

ԽՈՒՄԲ, ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂՆԵՐԻ ԽՈՒՄԲ

Հասկանալու համար, թե ինչ է խումբը, ինչպես է ազդում խմբի յուրաքանչյուր անդամի վրա, պետք է ուսումնասիրել մի շարք օրինակներ:

Պարզվում է, որ խմբի մաս լինելով՝ մարդիկ ավելի առաջադիմական հայացքներ են հայտնում տարբեր հարցերի շուրջ՝ ի տարբերություն այն իրավիճակների, երբ մենակ են: Խմբով երթևեկող հեծանվորդներն ավելի մեծ արագություն են թույլ տալիս իրենց, քան մենակ վարելիս: Այստեղից կարելի է եզրակացնել, որ խմբում գտնվող անհատներն՝ անկախ իրենց կամքից, ենթարկվում են խմբի ազդեցությանը:

2-3 հոգանոց խմբում չի ձևավորվի դինամիկա: Խմբի անդամների նվազագույն քանակը 4-ն է, 6-8 հոգանոց խումբը շատ արդյունավետ է աշխատում, յուրաքանչյուրին հատկացված ժամանակը բավարար է և լիարժեք: Վերապատրաստվողների խմբերը կարող են կազմված լինել 12-16 հոգուց: Նախընտրելի է, որ նման դեպքերում մասնակիցների թիվը գույգ լինի:

Վերապատրաստման գործընթացը ակտիվ է, գործնական, ինքնավերլուծության մղող: Որպեսզի ուսուցումը լինի արդյունավետ, պետք է խումբ ձևավորվի: Այստեղ ուսուցման վրա ազդող գործոն է ոչ թե մրցակցությունը, այլ համագործակցությունը: Համագործակցության համար հարաբերություններ են անհրաժեշտ, փոխազդեցություն: Սրա համար էլ արդեն պայման է խումբը, դրանում առկա դինամիկան:

Դասընթացավար, նրա անձը

Մասնագետների գերակշռող մեծամասնությունը կարծում է, որ դասընթացավարի անձն է այն կարևորագույն գործոնը, որը ապահովում է խմբային գործընթացի արդյունավետությունը կամ հակառակը: Միննույն ժամանակ նրա մասնագիտական գիտելիքներն ու որդեգրած ուղղությունն այս գործընթացում ունենում են երկրորդական նշանակություն:

Դասընթացավարը վերապատրաստման գործընթացում կարող է հանդես գալ երկու դերում (Բ. Յալով)

- **տեխնիկական փորձագետ**՝ այս դերը ենթադրում է, որ դասընթացավարը տեղի ունեցող գործընթացների, մասնակիցների վարքի և գործողությունների վերաբերյալ ակնարկներ պիտի կատարի, ինչպես նաև խմբին ցանկալի ուղղությամբ տանող տեղեկատվությունը

տրամադրողի և դատողություններ կատարողի դերը պետք է ստանձնի,

- **նմուշային մասնակից**՝ այս դեպքում դասընթացավարը երկու նպատակ է իրագործում. մի դեպքում նա իր վարքով և պահվածքով ցույց է տալիս խմբում մասնակցի ցանկալի վարք, մյուս դեպքում օգնում է խմբային դինամիկայի և համախմբվածության կայացմանը:

Մեկ այլ դասակարգման մեջ կարելի է առանձնացնել դասընթացավարի հինգ հիմնական դեր (Ս. Կռատոխվիլի)՝

- **ակտիվ ղեկավար**՝ հրահանգավորող, ուսուցիչ, ռեժիսոր, նախաձեռնող և խնամակալ,
- **վերլուծաբան**՝ ով փոքր-ինչ անջատված է խմբից, հեռու է կանգնած նրանցից, հիմնականում վերլուծում և կողքից հետևում է տեղի ունեցող գործընթացներին,
- **մեկնաբան**, մեկնաբանում է խմբում տեղի ունեցող գործընթացները
- **միջնորդ**՝ փորձագետն է, ով պատասխանատվություն չի վերցնում տեղի ունեցողի համար, սակայն պարբերաբար միջամտում է տեղի ունեցողին և ուղղորդում տրամաբանորեն,
- **խմբի անդամ**՝ ինքն իր հետ հաշտ և կոնգրուենտ անձ, իր սեփական կենսական խնդիրներով և առանձնահատկություններով:

Լավ դասընթացավարը պետք է օժտված լինի մի շարք անձնային որակներով, դրանք առաջնային են: Մասնագետների գերակշռող մեծամասնությունը կարծում է, որ խմբի անհաջողությունը շատ քիչ է կախված մասնակիցներից և մեծապես պայմանավորված է դասընթացավարի անձով: Դասընթացավարը պետք է կողմնորոշված լինի դեպի ուսուցումը, աճը, պատրաստ լինի քննարկել, լսել: Նա պետք է սովորող, ճկուն մարդ լինի, որ խումբը տեսնի դա:

Խմբային դինամիկա

Խմբային դինամիկան սոցիալ-հոգեբանական գործընթացների, երևույթների ամբողջությունն է, որը բնութագրում է փոքր խմբի կենսագործունեության ամբողջ ընթացքը և զարգացման փուլերը: Այդ թվում՝ խմբային դինամիկան խմբում առկա ազդեցությունները, ուժերը, կառուցվածքն ու փոխազդեցությունն ուսումնասիրող ուսմունք է: Խմբային դինամիկայի բնութագրականներն են՝

1. խմբի նպատակներն ու խնդիրները,
2. խմբի նորմերը,
3. խմբի կառուցվածքը,
4. խմբային դերերը, առաջնորդության խնդիրը,

5. խմբային համախմբվածությունը, խմբային լարվածությունը,
6. ենթախմբերի ձևավորումը,
7. խմբի զարգացման փուլերը:

Խմբի նպատակներն ու խնդիրները կարող են հստակ չսսվել որոշ խմբերում, օրինակ՝ թերապևտիկ խմբերում, կամ կարող են որոշել խմբի անդամները՝ անձնային աճի խմբերում, իսկ ուսումնական, վերապատրաստվողների խմբերում նպատակն ի սկզբանե պարզ է: Նպատակը վերապատրաստվողների խմբում միշտ առնչվում է ուսանողների, մասնակիցների որոշակի որակների և հմտությունների ձևավորման հետ: Այսինքն՝ նպատակը ամբողջ աշխատանքի վերջնական արդյունքն է: Խնդիրները քայլերն են, որոնք անհրաժեշտ են նպատակին հասնելու համար:

Խմբի նորմերի ամբողջությունն այն կանոններն ու պահանջներն են, որոնցով խումբն առաջնորդվում և կարգավորվում է: Դրանք են սահմանում, թե ինչ է կարելի կամ ինչ չի կարելի անել խմբում և խմբից դուրս: Եթե կանոնները չեն գործում, խումբը կարող է դառնալ քառասային: Կանոնները պետք է քննարկվեն խմբում, սակայն առավել արդյունավետ է, երբ դրանք առաջարկում են խմբի մասնակիցները: Մասնակիցները կարող են առաջարկել կանոններ, որոնք հակասում են խմբի նպատակներին: Այդ դեպքերում դասընթացավարը քննարկում և վերաձևակերպում է կանոններն այնքան, մինչև խմբի անդամների և դասընթացավարի համար ընդունելի կանոն ձևավորվի: Կոնֆլիկտները պետք է պարզվեն խմբում, պետք է օգնել, որ դրանք արտահայտվեն ընդունելի ձևերով: Դասընթացավարը պետք է դադարեցնելու իրավունք ունենա: Հարցերին ժամանակ տրամադրելը թուլացնում է լարվածությունը:

Խմբի կառուցվածք, դերեր և առաջնորդություն

Դերը ներառում է այն գործառույթները, որոնք հարմար և բնական են համարվում տվյալ խմբի համար և տվյալ սոցիալական ենթատեքստում: Կլինեն դերեր, որոնք կայուն են տվյալ անձի համար, և նա դրանք կրերի խումբ:

Խմբի մասնակիցները կարող են ստանձնել տարբեր դերեր՝

- հակառակորդ-ընդդիմախոս,
- բարոյախոս,
- քավության նոխազ,
- սիրելի,
- ազդեատր,

- հրահրող:

Խմբային համախմբվածություն, խմբային լարվածություն

Վերապատրաստվողների խմբում աշխատանքի արդյունավետության գլխավոր պայմանը խմբային համախմբվածությունն է: Դրան հնարավոր է հասնել տարբեր վարժություններով և անկեղծությանը նպաստող քննարկումներով:

Խմբային լարվածություն է առաջանում, երբ մասնակիցների սպասումները չեն արդարանում, սեփական պատկերացումները խմբի հետ համեմատելու կամ դրանք արտահայտելու հնարավորություն չի ստեղծվում: Խմբային լարվածությունն արտահայտվում է ագրեսիվությամբ, անհանդուրժողականությամբ: Լարվածությունը միշտ իր մեջ դրական կողմ ունի՝ ակտիվություն, կոնֆլիկտ, որի հաղթահարումը բերում է աճի, զարգացման:

Դասընթացավարի՝ խմբի դինամիկային նպաստող հմտություններ

- Ակտիվ լսողություն
- Նշանակում է վերբալ և ոչ վերբալ ձևով որսալ, հասկանալ խոսակցի ասածը:
- Վերաձևակերպում
- Վերադարձնում ենք խոսակցի ասած մտքի ամենակարևոր մասը՝ մեր բառերով, որպեսզի ցույց տանք, որ հասկացել ենք նրան:
- Պարզաբանում
- Օգնում է պարզել, հասկանալ ասվածի անհասկանալի մասերը:
- Ամփոփում
- Անգնահատելի դեր ունի խմբային աշխատանքի ժամանակ:
- Հարցեր
- Չպետք է լինեն միակ հանգուցակետը, խրախուսվում են բաց հարցերը:
- Դադար
- Կանգնեցնում ենք, եթե դրա կարիքը կա:
- Մեկնաբանություն
- Մեկնաբանում ենք ասվածի կամ արարքի տողատակը:

- Աջակցություն
- Աջակցում ենք ուսուցման գործընթացում:
- Կոնֆրոնտացիա
- Հզոր միջոց է՝ վարքը փոխելու համար:
- Ֆասիլիտացիա
- Կարծես հրահրում ենք, խրախուսում անել այն, ինչ արդյունավետ ենք համարում:
- Նախաձեռնողականություն
- Կատալիզատորի դեր ենք կատարում, հրահրում ենք, ուժեղացնում ենք ապրումներն ու մտքերը:
- Գնահատում
- Իրավիճակի գնահատում, վարքի գնահատում:
- Մոդելավորում
- Դասընթացավարը կարող է մոդել լինել կամ գնահատելով մեկ ուրիշի վարքը՝ այն դարձնել մոդել:
- Պաշտպանություն
- Պաշտպանում ենք չարդարացված ռիսկերից, սպասելիքներից:
- Հետադարձ կապ
- Խոսակցին տեղեկություն ենք տալիս իր վարքի մասին, մեր վրա ունեցած ազդեցության մասին:
- Ինքնաբացահայտում

Չափավոր պետք է լինի, շատ գործուն է:

Պրորբլեմային մասնակիցներ և նրանց հետ աշխատելու ձևերը

<i>Մասնակցի տիպը</i>	<i>Վարքը</i>	<i>Դասընթացավարի վերաբերմունքը</i>
Շատախոս Ուշադրության կարիք ունեն, հնարավորության դեպքում նրանց ուշադրության պահանջը եթե բավարարվի, վարքը	Անընդհատ խոսում է, Միջամտում է: «Ես ճիշտ կլինեմ, եթե ասեմ...» «Ես միշտ ...»	Ընդհատելու հնարավորություն փնտրել, շնորհակալություն հայտնել ասած տեսակետի համար և արագ դիմել խմբին՝ նոր տեսակետներ հայտնելու համար: Փնտրել համագործակցություն: Ուղղորդել

ավելի կառավարելի կլինի:	«Ես ... »	նրա էներգիան դեպի այլ ոլորտ:
Փնփնթան Դժգոհ են ոչ միայն այս սեմինարից, այլև իրենց շրջապատող ամեն բանից, հոռետես են կյանքի ցանկացած իրավիճակի նկատմամբ:	Տրամադրված է բացասաբար: «Այս ամենը շատ լավ է, բայց ...»	Առաջինը խոսք տալ, թույլ տալ արտահայտվելու (սահմանափակելով ժամանակը): Ընդունել բոլոր բողոքները, հասկանալով դրանց բուն պատճառները. սովորաբար դրանք սեմինարին չեն ուղղված, այլ իրենց կյանքին և ներկա իրավիճակին: Հարցնել հնարավոր այլ լուծումների մասին: Տալ դրական լուծում, որը պրոբլեմը կնվազեցնի:
Անհավատ Այս վերաբերմունքը հոռետեսության ևս մեկ օրինակ է, և սովորաբար բնորոշ է ցածր ինքնագնահատական ունեցող, անհաջողակ մարդկանց:	Ցինիզմ Չի հավատում, որ փոփոխությունները հնարավոր են: «Դա երբեք չի աշխատի...», «Մենք դա փորձել ենք...»:	Բանակցությունների միջոցով համաձայնության գալ: Պետք է օգնել, որ այս մարդիկ գոնե մի բանի հավատան և փորձեն իրենք իրենց վրա: Այդ պատճառով դասընթացը պետք է հնարավորինս ինտերակտիվ լինի և պարունակի կարճ, գործուն մեթոդներ, որոնք կփոխեն այս կերպ վերաբերվող մասնակիցների վերաբերմունքը:
«Ծաղրածու» Սովոր է ուշադրություն ստանալ միայն այդ ձևով: Իրականում այդ խեղկատակությունը պաշտպանական նշանակություն ունի. այս մարդիկ աջակցության կարիք ունեն:	Անընդհատ կատակում է, հաճախ՝ անտեղի: «Դա ինձ հիշեցնում է...», «Ես գիտեի այդպիսի մարդու ... »	Փոքր-ինչ սահմանափակել հնարավորությունները՝ օգտագործելով խմբի միջամտությունը: Հնարավորինս խրախուսել լրջամիտ արարքներն ու վարքը, ուշադրություն դարձնել այդ իրավիճակներին, երբեմն շեշտադրել նրանց լուրջ դիտարկումները:
Զմուռիվացված Հաճախ մոտիվացիայի պակասը կապված է լինում նախկինում	Չի մասնակցում խմբի աշխատանքին:	Պարզելով չմասնակցելու պատճառները՝ աստիճանաբար ընդգրկել աշխատանքի մեջ: Պետք է անդրադառնալ մասնակցի վարքին, սակայն առանց քննադատության:

<p>անհաջող սեմինարի փորձ ունենալու հետ: Երբեմն պարզապես թեման հետաքրքիր չէ:</p>		<p>Հնարավորության դեպքում պետք է մասնակից դարձնել խմբային աշխատանքներին: Գտնել աշխատանք, որում նա կարող է լավագույնս դրսևորվել, հնարավորինս խրախուսել մասնակցությունը:</p>
<p>Կոնսպիրատորներ Ավելի հաճախ նրանք դա անում են դասընթացավարին հունից հանելու, սեմինարի ընթացքը շեղելու համար: Նրանք ավելի հաճախ բարդություններ ունեցող մարդիկ են, ովքեր անհարմար են զգում իրենց սովորողի դերում:</p>	<p>Անընդհատ քչփչում են: Ագրեսիվ, հանդուգն վարքագիծ ունեն:</p>	<p>Պարզել պատճառը և հարթել չհասկացվածությունը: Երբեմն անհրաժեշտ է լինում հստակ արտահայտել մասնակցի վարքի ենթատեքստը: «Դուք ցանկանում եք ցույց տալ, որ չեք հնազանդվում կանոններին, և դա ակնհայտ երևում է. . . »:</p>
<p>Չափազանց տեղեկացվածներ Անընդհատ ցանկություն ունեն, որ նկատվեն իրենց գիտելիքները կամ ձանձրանում են:</p>	<p>Հաճախ չմոտիվացվածի կամ ցինիկի վարք են դրսևորում, ծիծաղելով այն ամենի վրա, ինչ արվում է:</p>	<p>Այս տեսակ իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է թեման սկսելուց առաջ պարզել մասնակիցների գիտելիքները դրա շուրջ: Այնուհետև տեղեկացված մասնակցի գիտելիքներին անհրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ անդրադառնալ՝ հնարավորության դեպքում նրան խոսքի իրավունք տալով:</p>

Գրականության ցանկ

- Ալեքսանյան Ա. Դպրոցի հոգեբանի մեթոդական ուղեցույց. Եր.: Անտարես, 2011, 112 էջ:
- «Արժանապատվություն և հանդուրժողականություն». Եր.: Էյ Ջի Պրինտինգ Հաուս, 2014, 332 էջ:
- «Երեխաների պաշտպանություն, Ուսումնաօժանդակ ձեռնարկ երեխաների պաշտպանության ոլորտի մասնագետների համար» Եր.: ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ (UNICEF) և «Հայաստանի մանուկներ» բարեգործական հիմնադրամ (COAF), 2009:
- «Եկեք խոսենք այդ մասին» Ձեռնարկ դեռահասների համար, Երևան 2014, 84 էջ, Վորլդ Վիժն Հայաստան
- Երեխաների նկատմամբ բռնության դրսևորումները ՀՀ Երևան 2014
- Բազմազանություն և հանդուրժողականություն Եր.: Աստղիկ, 2010, 188 էջ:
- Ձեռնարկ երեխաների հիմնախնդիրներով զբաղվող մասնագետների համար: Եր., 2006, էջ 68-77
- Սեմինարավարի ուղեցույց. Եր.: ԿԳՆ, 2004:
- Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция.-М.: Генезис, 2006.-128 с.
- Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ НАСИЛИЯ Ребенок в кризисной ситуации
- Захарова Л.Н., Сергеюк П.И., Кузьминова М.П. Тревога, эмоциональная напряженность и стресс в профессиональной деятельности учителя //Психология человека в условиях социальной нестабильности /Под ред. Б.А. Сосновского. – М., 1994. – С. 178-202.
- Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой.-(Психолог в школе).-М.: Генезис, 2005.-111 с.
- Крайг Г., Д. Бокум “Психология развития” 9-е издание, Питер 2007г.
- Кулагина И.Ю., В.Н. Коллюцкий “Возрастная психология, полный жизненный цикл развития человека” Москва ТЦ Сфера 2006г.
- Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Феникс 2006.- 224 с.
- Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Речь, 2002.-150 с.
- Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной М., 1999
- Раттер М. Помощь трудным детям М., 1987

- Рубинштейн Л.С. “Основы общей психологии”
- Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2006
- Солодилова О.П. “Шпаргалка по возрастной психологии” Москва Велби 2005г.
- “Практикум по управлению стрессом” Гремлинг С.Е., Ауэрбах С.М, Питер 2002. 240с..
- “Словарь практического психолога” В. Шапарь, изд. Торсинг, Москва 2005г.
- Virginia child protection newsletter, spring, 1986