



Կարգապահ երեխա

մի՛Ֆ, թե՛ հրականություն

Բովանդակության համար պատասխանատու է ««Շողի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» հասարակական կազմակերպությունը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Միացյալ Թագավորության կառավարության, ինչպես նաև ծրագիրն իրականացնող գործընկերների տեսակետները:



Սույն ձեռնարկը կօգնի ծնողին՝ հասկանալ երեխային և նրա զարգացման առանձնահատկությունները, սիրել և ընդունել նրան առանց նախապայմանների, հաստատել փոխադարձ հարգանքի, սիրո և համագործակցության վրա հիմնված կարգապահություն, արդյունավետ արձագանքել անցանկալի վարքին՝ նպաստելով երեխայի առողջ ինքնագնահատականի և ինքնավստահության ձևավորմանը: Ձեռնարկը հագեցած է թեմայի վերաբերյալ տեսական նյութով, նկարազարդ օրինակներով, գործնական առաջադրանքներով, ծնողներին հաճախ հուզող հարցերի պատասխաններով:

Ձեռնարկը կարող է օգտակար լինել նաև երեխաների և ծնողների հետ աշխատող մասնագետների (հոգեբաններ, սոցիալական աշխատողներ, մանկավարժներ և այլն) համար:

Հեղինակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան

Ձևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի

Նկարազարդումը՝ Ջուլիա Թանգամյանի

Կազմի լուսանկարը՝ © UNICEF Armenia/2020/Galstyan

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ

© ««Ծնողի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» ՀԿ

Նյութը վերահրատարակելու, կրկնօրինակելու, տպագրելու կամ թարգմանելու ցանկության դեպքում անհրաժեշտ է ձեռք բերել ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի և ««Ծնողի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» ՀԿ-ի գրավոր թույլտվությունը՝ հարցում ուղարկելով հետևյալ հասցեներին.

ՅՈՒՆԻՍԵՖ

Պետրոս Աղամյանի փող. 14, Երևան, 0010:

Էլ հասցե՝ yerevan@unicef.org

««Ծնողի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» ՀԿ

Կոմիտասի պող 1, բն. 4, Երևան, 0013:

Էլ հասցե՝ info@parenting.am

Բովանդակություն

Նախաբան	4
1. Ինչպես հասկանալ երեխային	5
Սեր՝ առանց նախապայմանների և անվերապահ ընդունում	5
Ակտիվ լսողություն. ինչու և ինչպես	13
Ինչ է տեղի ունենում երեխայի ներսում այս կամ այն տարիքում	31
2. Ինչպես հասնել կարգապահության	57
Ինչ է կարգապահությունն, ու ինչու է այն կարևոր	57
Ինչու և ինչպես խոսել սեփական զգացմունքներից	67
3. Ինչպես արդյունավետ արձագանքել երեխայի անցանկալի վարքին	77
Անցանկալի վարքի հիմնական պատճառները	77
Ինչ անել՝ պատժելու փոխարեն	89
4. Արդյունավետ խրախուսանք՝ ինչու և ինչպես	101
Վերջաբան	110
Օգտագործված գրականության ցանկ	113

Նախաբան

Սիրելի ծնողներ,

Երեխայի հուզական բարեկեցության և առողջ զարգացման համար անհրաժեշտ նախապայման են նրան շրջապատող մեծահասակների հետ ներդաշնակ հարաբերությունները: Ծնող-երեխա արդյունավետ շփման գրավականը երեխայի, նրա կարիքների, պահանջմունքների ընկալումն է, նրա զարգացման օրինաչափությունների իմացությունը, երեխայի անձի նկատմամբ հարգանքը, ցանկությունների, սխալվելու ու զգացմունքներ ունենալու իրավունքի ընդունումը, ուշադրությունը նրա հոգսերի հանդեպ և այլն: Այս սկզբունքների կիրառման արդյունքում երեխայի մեջ ձեւավորվում են փոխադարձ հարգանքի վրա հիմնված արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ:

Ծնող դառնալով՝ մեծահասակները հաճախ իրենց երեխաների հետ հարաբերությունները կառուցում են ծնողական փոխազդեցության այն մոդելով, որը մանկության տարիներին ժառանգել են սեփական ծնողներից: Ըստ այդմ, ծնողների մեծ մասն իրենց երեխաներին դաստիարակում են այնպես, ինչպես իրենց են դաստիարակել, մինչդեռ այդ երկու հարաբերությունները տարբեր են: Այս ձեռնարկի նպատակն է օգնել ծնողներին՝ ընտրել երեխաների հետ շփման և համագործակցության մեթոդները գիտակցված և մտածված՝ հաշվի առնելով երեխայի զարգացման առանձնահատկությունները, ցանկությունները, կարիքները, ինչպես նաև ժամանակակից աշխարհի առանձնահատկությունները:

Այս ձեռնարկում ընդգծվում, պատճառաբանվում և հիմնավորվում է երեխային, նրա զարգացման առանձնահատկությունները հասկանալու, նրան առանց նախապայմանների սիրելու և ընդունելու, լսելու կարևորությունը: Քննարկվում են փոխադարձ հարգանքի, սիրո և համագործակցության հիման վրա կարգապահության հաստատման առանձնահատկություններն ու արդյունավետությունը, երեխաների անցանկալի վարքի պատճառներն ու դրանց ճիշտ արձագանքելու մեթոդները: Ներկայացվում են նաև խրախուսանքի միջոցով երեխայի առողջ ինքնագնահատականի և ինքնավստահության ձևավորման ուղիները:

Ձեռնարկում գետեղված տեսական նյութը հագեցած է նկարագարող օրինակներով, գործնական առաջադրանքներով, ինչպես նաև թեմայի առնչությամբ ծնողներին ամենաշատը հուզող մի շարք կարևոր հարցերի պարզաբանմամբ: Դե իսկ գործնական առաջադրանքների կատարումը կօգնի կիրառել առաջարկվող հմտությունները հենց ձեր երեխաների հետ:

Մաղթում ենք հետաքրքիր ընթերցանություն:

ԻՆՉՊԵՍ ՅԱՍԿԱՆԱԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ

*Մեր՝ առանց նախապայմանների և
անվերապահ ընդունում*

Բոլոր կենդանի էակներն ունեն որոշակի կարիքներ, պահանջմունքներ, որոնց բավարարումը խիստ կարևոր է նրանց առողջ զարգացման և ներդաշնակության համար: Դրանցից առաջնային կարևորություն ունեն ֆիզիոլոգիական (սննդի, ջրի, քնի) և անվտանգության, ապահովության պահանջմունքները: Այսպես, երեխայի առողջության և հուզական բարեկեցության հիմքում ընկած են համապատասխան սննդի, քնի բավարար ռեժիմի ապահովումը: Սակայն երեխայի համար նույնքան կարևոր է ապահով ու անվտանգ, կայուն, քիչ փոփոխվող միջավայրի հաստատումն ու պահպանումը:

Նյութական կարիքներից (սնունդ, գեղեցիկ հագուստ, հեծանիվ և այլն) զատ երեխայի ներդաշնակ զարգացման և հուզական բարեկեցության, ծնող-երեխա առողջ փոխհարաբերությունների և հոգևոր ամուր կապի համար շատ կարևոր է նաև **սիրված և ընդունված լինելու պահանջմունքի բավարարումը**: Ծնողները երեխայի այս պահանջմունքը բավարարում են շատ տարբեր կերպ՝ թե՛ խոսքով («Մենք քեզ սիրում ենք», «Ի՞նչ լավ է, որ ծնվել ես», «Ուրախ եմ քեզ տեսնել», «Սիրում եմ, երբ միասին ենք», «Ի՞նչ լավ է, որ հենց դու ես մեր երեխան», «Դու թանկ ես ինձ համար»), թե՛ ֆիզիկական շփմամբ (գրկախառնություններ, համբույր-

ներ), թե՛ երեխային ժամանակ հատկացնելով, անշահախնդիր նվերներ և օգնություն ցուցաբերելով և այլն:

Իսկ ինչ է նշանակում ընդունել երեխային:

Ընդունել երեխային նշանակում է ընդունել նրան առանց նախապայմանների, սիրել նրան ոչ թե գեղեցիկ, խելացի, ընդունակ, «հարմար» լինելու համար, այլ ուղղակի, առանց պատճառի՝ պարզապես որ նա կա:

Ցավոք, մեծահասակների մոտ առավել հաճախ հանդիպում են նախապայմաններով ընդունմանը բնորոշ դրսևորումներ. օրինակ՝ «Քեզ կսիրեմ, եթե խելոք լինես», «Ինձևից լավ վերաբերմունք չսպասես, քանի դեռ դու...» և այլն: Որպես հետևանք՝ երեխան հասկանում է, որ իրեն ընդունում են որոշակի նախապայմաններով, չի բավարարվում սիրված լինելու նրա **հիմնարար** պահանջմունքը, ինչն էլ կարող է հանգեցնել հուզական և վարքային խնդիրների:

Երեխայի անվերապահ ընդունումն արտահայտվում է նրա անձնային առանձնահատկությունները, ցանկությունները, նախասիրությունները, ընդունակություններն ու հակումները և ամենակարևորը՝ **զգացմունքներն** ընդունելու միջոցով: Շատ հաճախ ծնողի համար դժվար է լինում ընդունել երեխայի զգացմունքը, հատկապես երբ այն տարբերվում է տվյալ իրավիճակում իր զգացածից: Դիտարկենք մի քանի օրինակ.





Ինչպես երևում է այս օրինակներում, ծնողների համար դժվար է ընդունել այն, ինչ զգում է երեխան (առաջին օրինակում՝ անհարմարություն, տհաճություն, երկրորդում՝ ձանձրույթ, հետաքրքրության պակաս): Իհարկե, բնական է, որ ծնողը կարող է համաձայն չլինել երեխայի կարծիքի կամ վարքի հետ: Սակայն անգամ այդ դեպքում ծնողը կարող է ընդունել նրա տարբերվող տեսակետը, հասկանալ, որ իր երեխան այդպես է զգում: Ընդունել և հասկանալ երեխայի զգացածն ու տեսակետը՝ չի նշանակում համաձայնել նրա հետ կամ անել այնպես, ինչպես նա է ցանկանում: *

Այսպիսով, անվերապա ընդունել երեխային՝ չի նշանակում երբեք չբարկանալ նրա վրա: **Մենք կարող ենք արտահայտել մեր դժգոհությունը, բարկությունը երեխայի առանձին գործողությունների՝ արածի կամ ասածի, բայց ոչ նրա անձի հանդեպ: Մենք կարող ենք քննադատել երեխայի գործողությունները, բայց ոչ նրա զգացմունքները.** որքան էլ դրանք լինեն մեզ համար անհասկանալի, անընդունելի կամ ցավոտ, եթե դրանք առաջացել են, ուրեմն ունեն հիմքեր: Պետք է հիշել, որ երեխայի գործողություններին անդրադառնալիս ցանկալի է գերծ մնալ հաճախակի քննադատությունից, որպեսզի դա չվերածվի անձի մերժման:

Ուրիշ ի՞նչ պատճառներ կարող են խոչընդոտել ծնողի կողմից երեխայի անվերապա ընդունմանը: Թվարկենք դրանցից մի քանիսը.

- Զալանավորված երեխա - ծնվել է երեխա, որը սպասված և ցանկալի չի եղել: Այս դեպքում կարևոր է, որ ծնողը վերանայի սեփական դիրքորոշումներն ու անի ամեն հնարավոր բան, որպեսզի արդեն ծնված երեխան առողջ զարգանա:

*Տվյալ իրավիճակներում արձագանքման առավել արդյունավետ տարբերակների մասին կխոսենք հաջորդ բաժնում:

- Այլ սեռի երեխա ունենալու ցանկություն - եթե ծնողները ցանկացել են այլ սեռի երեխա ունենալ, նրանց համար կարող է դժվար լինել ընդունել երեխային: Կարևոր է հիշել, որ երեխան որևէ պատասխանատվություն չի կրում ծնողական սպասելիքների համար, և նա ունի ընդունված ու սիրված լինելու իրավունք:
- Պրոյեկցիա - երբ ծնողը վերագրում է երեխային ինչ-որ հատկանիշներ, որոնք իրեն բնորոշ չեն («Ճիշտ հոր նման է»): Այսպես, նմանեցնելով երեխային որևէ մեկին, ծնողը ձևավորում է նրա վարքից կոնկրետ սպասելիքներ, ինչն էլ թույլ չի տալիս նրան լինել այնպիսին, ինչպիսին ինքը կա:
- Սեփական չբավարարված ցանկությունները երեխայի միջոցով իրագործելու մղում - այս դեպքում ևս ծնողական սպասելիքները սահմանափակում ու ուղղորդում են երեխայի վարքը՝ զրկելով նրան ազատ ինքնադրսևորման հնարավորությունից: Օրինակ՝ դրդել կամ նույնիսկ ստիպել երեխային հաճախել դաշնամուրի, եթե ծնողը շատ է ցանկացել դաշնակահար դառնալ, բայց չի ստացվել:
- Ծնողները երեխային առանց նախապայմանների սիրելն ու անվերապահ ընդունելը սխալմամբ նույնականացնում են ամենաթողության հետ: Այս դեպքում խոչընդոտում են ծնողական մտավախություններն ու չիփմսավորված կարծրատիպերն այն մասին, որ երեխային սիրելն ու ընդունելը կհանգեցնի նրա՝ սանձարձակ ու «երես առած» մեծանալուն: Միևնույն ժամանակ արդեն նշվեց, անվերապահորեն ընդունել երեխային չի նշանակում մշտապես համաձայնել նրա գործողությունների հետ:

Սիրող և հոգատար հարաբերություններում կարգուկանոնը, սահմանափակումներն ունեն իրենց ուրույն տեղն ու դերը: Կարևորն այն է, որ ծնողներն իրենց սերը, հոգատարությունը երեխային փոխանցեն ոչ միայն այն ժամանակ, երբ նա կարգապահ է, հանգիստ, «հարմար», «խելոք», «լսող», սպասելիքներն արդարացնող: Ճիշտ հակառակը՝ կարևոր է, որ ծնողները սիրեն և ընդունեն երեխային այնպիսին, ինչպիսին կա, անգամ երբ նա անկարգ է ու «անհարմար»: Երեխային սերն ու ընդունումը ցույց տալուց հետո միայն հնարավոր կլինի կարգապահության ու կարգուկանոնի հաստատման անցնել:

Փաստ է, որ անընդհատ նախատիքները, բղավոցներն ու սահմանափակող պայմանները չեն բարելավում երեխայի վարքը. ցանկալին ստանալուց հետո նա շարունակում է դրսևորել նույն անցանկալի վարքը: Բոլոր այն դեպքերում, երբ ընդունված են երեխայի տարիքային ու անձնային առանձնահատկությունները, հույզերն ու մտքերը, շատ ավելի հեշտ է հետևողականորեն հասնել հաջողության ինչպես մեծ, այնպես էլ փոքր խրճիթների լուծման հարցում: Ուստի երեխային այս կամ այն հարցում պի-

տակավորելու կամ մեղադրելու փոխարեն հարցնենք ինքներս մեզ՝ **արդյոք մենք որպես ծնող բավարարում ենք մեր երեխայի այդքան կարևոր, հիմնարար՝ առանց նախապայմանների սիրված ու ընդունված լինելու պահանջմունքը:**



Հնարավոր հարցեր թեմայի շուրջ

Հափազանց մեծ սերն արդյոք չի՞ «փշագնի» իմ երեխային:

Ծիշտ հակառակը՝ երեխան կարող է եականորեն տուժել անբավարար սիրո ու սակավ ուշադրության պարագայում: Վնասել կարող է նախապայմաններով սերը, երբ այն արտահայտվում է ինչ-որ բանի դիմաց՝ «Գրելու առիթ չես տվել, կգրեմ, երբ դասերդ ավարտես»: Անվերապահ սերը վնասել չի կարող, այն չի կարող շատ կամ քիչ լինել. այն կամ կա, կամ չկա:

Իսկ եթե երեխայիս դուր չե՞մ գալիս սիրելու իմ ձևերը:

Տարբեր երեխաներ, անգամ եթե նրանք մեծանում են նույն ընտանիքում, սիրված և ընդունված լինելու իրենց նախընտրելի ձևն ունեն. հնարավոր է՝ որոշ երեխաների դուր չգան ֆիզիկական հպումները կամ խրախուսական խոսքերը: Կարևոր է ճանաչել երեխային ու գտնել նրա համար ընդունելի եղանակը. գուցե մի երեխայի համար համատեղ անցկացրած ժամանակը բավարար լինի սիրված զգալու համար, միևնույն մյուսը հաճախակի գրկախառնությունների կարիք ունենա...

Արդյոք երեխաս «երես չի՞ առնի», եթե տեսնի, որ երբեք չեմ բարկանում ոչնչի վրա, համբերատար ընդունում եմ նրա բոլոր հոգեվիճակներն ու հուզական դրոշմակետերը: Արդյոք չի՞ սկսի շահագործել իմ համբերությունը ու ել ավելի շատ հուզական արձագանքներ տալ:

Անվերապահ ընդունել երեխային, հասկանալ նրա հույզը ամենևին չի նշանակում չբարկանալ ու չարձագանքել անցանկալի վարքին: Եթե երեխայի վարքը ունենա հստակ արձագանք, հետևանք, այն չի շահարկվի երեխայի կողմից: Օրինակ, եթե երեխան խանութում գողալով կոնֆետ է պահանջում, մենք կարող ենք հասկանալ, որ նա կոնֆետ է ուզում, սակայն պարտադիր չէ, որ գնենք այն:



Գործնական առաջադրանք

1. Մտածե՛ք, թե որն է սիրված և ընդունված լինելու՝ ձեր երեխայի / երեխաների/ համար հասկանալի, նախընտրելի «լեզուն»

o խոսքեր

o Ամշահախնդիր Ըվերներ

o Շղթուն

o Աջակցություն

o Տանատեղ ժամանակ

o Այլ



2. Ձեր հոր արձագանքների միջոցով երեխան կարող է զգալ, որ իրեն ընդունում էք առանց նախապայմանների:



3. Հիշե՛ք մի բանի օրինակ, երբ վերջերս արտահայտել եք ձեր սերը երեխայի հանդեպ: Դուք դա արել եք ինչ-որ բանի դիմաց, թե՛ պարզապես որովիետև գնահատում եք նրան, նրա անձը: Այլ կերպ ասած՝ ձեր սերն առանց նախապայմանների՞ էր:



4. 10-բալանոց համակարգի միջոցով գնահատե՛ք, թե որքանով է/են ձեր երեխան/երեխաները վստահ, որ իրեն/ց սիրում եք: Հաջորդ շաբաթվա ընթացքում ամեն օր փորձե՛ք անել 3 բան՝ այդ վստահությունն ամրապնդելու համար:



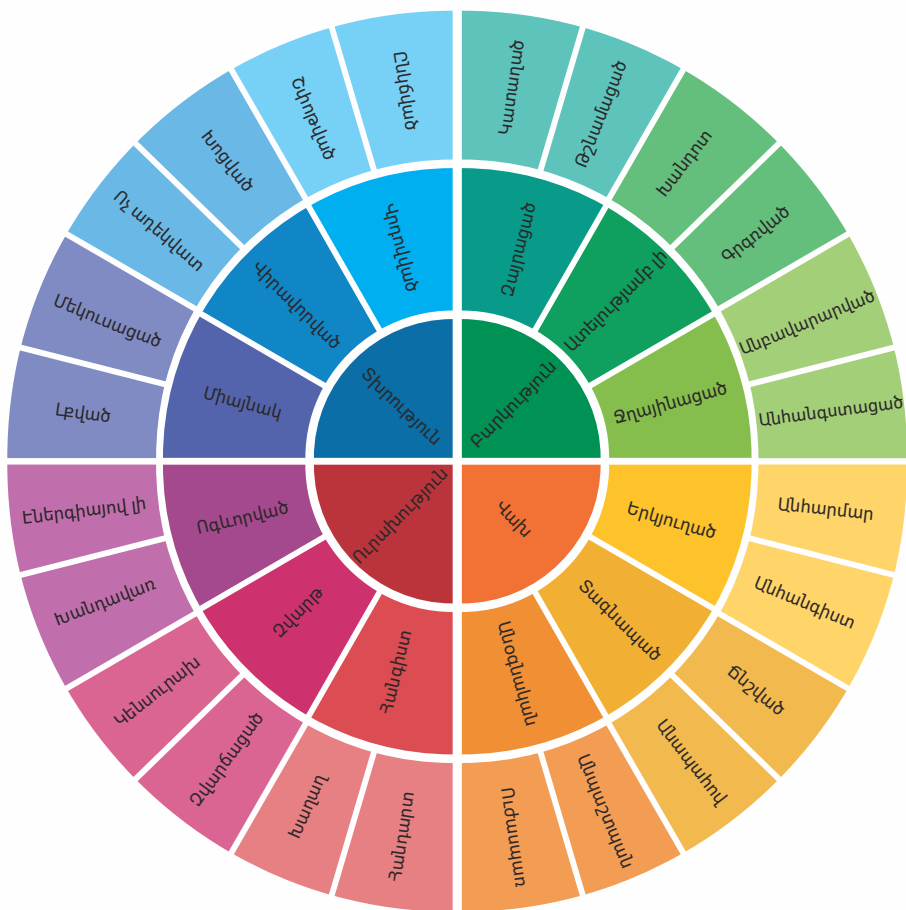


“

Հուշաթերթ անվերապահ սիրո և ընդունման մասին

1. Ձեր առջև երեխաներ են:
2. Երեխաներն իրենց պահում են երեխաների նման:
3. Երբեմն նրանց վարքը ձեզ կարող է նյարդայնացնել:
4. Երբ դուք սիրում եք նրանց՝ անկախ կամակորություններից ու չարաճճիություններից, նրանց վարքը սկըսում է շտկվել:
5. Եթե նրանք պետք է գոհացնեն ձեզ՝ սեր ստանալու համար, եթե ձեր սերը նախապայմաններով է, երեխաներն իրենց սիրված չեն զգա: Նրանք կդառնան անվճար տահ, ի վիճակի չեն լինի գնահատել իրենց արարքներն ու կառավարել իրենց վարքը: Հետևաբար նրանց վարքի համար պատասխանատվությունը կրում են ոչ միայն իրենք, այլ նաև դուք:
6. Եթե դուք սիրում եք նրանց՝ անկախ ամեն ինչից, նրանք հանգիստ են, վստահ, կարողանում են կառավարել իրենց վարքը:

”



Հույզերի այս անկիլը կարող է օգտագործել նաև ինքնաճանաչման նը-
պատակով՝ ձեր ներկա ու նախկին հույզերն ու զգացմունքները համեմա-
տելու համար։ Օրինակ՝ «Հիմա ես զգում եմ..., իսկ քիչ առաջ / երեկ զգում
էի ... և ...»։

Երեխայի զգացմունքը պատկերացնելուց հետո անհրաժեշտ է խոսել դրա
մասին, անվանել նրա հույզը/ զգացմունքը, նկարագրել այն, ինչ, ձեր կար-
ծիքով, նա զգում է տվյալ պահին։ Օրինակ՝ «կարծես բարկացած ես», «տես-
նում եմ, որ շատ ես տխրել» և այլն։

Հաճախ ծնողները հասկանում են, թե ինչ է կատարվում երեխայի հետ,
ինչ է նա զգում, սակայն խուսափում են զգացմունքներին անդրադառնա-
լուց, որովհետև վախենում են, որ դրանով ավելի կբարդացնեն երեխայի
ապրումները։ Մինչդեռ լինում է ճիշտ հակառակը. երբ ծնողն ընդունում և

Լեւ երեխային. ինչու և ինչպես

Բոլոր այն իրավիճակներում, երբ երեխան տխուր է, նեղված, անհաջողության է բախվել, երբ զգում է ցավ, ամոթ կամ վախ, երբ իր հետ կոպիտ կամ անարդար են վարվել, երբ նա հոգնած է, առաջինը, ինչ պետք է անել՝ նրան ինչ-որ կերպ ցույց տալն է, որ դուք հասկանում եք իր հույզը, զգացումները, որ դուք լսում եք իրեն:

Ինչպե՞ս ցույց տալ երեխային, որ հասկանում եք իրեն

Առաջին հերթին ծնողներին այստեղ կարող է օգնել ապրումնական, դիմացիկ դրույթան մեջ մտնելու կարողությունը: Եթե ծնողը կարողանա իրավիճակին նայել երեխայի տեսանկյունից, «մտնել նրա մաշկի մեջ», կկարողանա պատկերացնել, թե ինչ է զգում երեխան: Իհարկե, երեխայի հույզերը բազմազան են, և երբեմն ստույգ զգացմունքը հասկանալը հեշտ չէ: Նման դեպքերում կարելի է օգտվել «հույզերի անիվից», որը կօգնի ավելի լավ հասկանալ, թե ինչ է զգում երեխան:

1. Նայե՛ք ստորև ներկայացվող անիվին:
2. Սկսելով միջնամասից՝ ուշադիր կարդացե՛ք թվարկվող հույզերը և փորձե՛ք հասկանալ, թե ինչ է զգում երեխան:
3. Եթե հույզը հասկանալի չէ, սկսե՛ք արտաքին կլորակներից ու գնացե՛ք դեպի միջնամաս՝ փորձելով գտնել այն մի քանի հույզը, որոնք ըստ ձեզ, զգում է երեխան:
4. Սովորաբար նույն իրավիճակում կարող են մի քանի հույզեր նկատելի լինել:

անուն է տալիս երեխայի հույզին կամ զգացմունքին, նա կարողանում է կենտրոնանալ սեփական հույզերի վրա, ինչի արդյունքում՝

1. սփոփվում է,
2. սովորում է իր զգացմունքի ճիշտ անունը (դառնում է հուզականորեն ավելի գրագետ),
3. զգում է, որ դիմացինն ընդունել է իր ներքին ապրումները, հասկանում է իրեն:

Դիտարկենք, թե ինչպես կարող է ծնողը լսել երեխային ու նրա զգացմունքին անուն տալ նախորդ բաժնում քննարկված իրավիճակների օրինակով.



Ինչպես տեսնում ենք, երեխայի արձագանքն ավելի մեղմ է լինում այն դեպքում, երբ նա զգում է, որ ծնողն իրեն հասկանում է: Կարող են լինել իրավիճակներ, երբ փորձելով հասկանալ և արձագանքել երեխայի զգացմունքին՝ ծնողը սխալ անուն է տալիս դրան: Սակայն դա սարսափելի չէ, քանի որ մեր հիմնական նպատակը երեխային ցույց տալն է, որ լսում ենք իրեն ու փորձում հասկանալ իր ապրումները: Լավա՞ծ կամ հասկացվա՞ծ լինելու արդյունքում շատ հավանական է, որ երեխան ինքը գտնի իրավիճակի լուծումը: Միայն այդ դեպքում երեխան պատրաստ կլինի ընդունել ծնողի օգնությունը կամ խնդրի լուծման նրա տարբերակները:

Իսկ ի՞նչ է նշանակում լսել երեխային

Գրականության մեջ տարբերում են «լսել» և «ակտիվ լսել» հասկացությունները: Մարդը մշտապես լսում է իրեն շրջապատող ձայները, սակայն ոչ միշտ է ուշադրություն դարձնում ու արձագանքում դրանց: Ակտիվ լսելու դեպքում մենք ոչ միայն ֆիզիկապես լսում ենք դիմացինի ձայնը, այլև ձգտում ենք հասկանալ դիմացինին ու նրան ցույց տալ, որ ինքը լսված է:

Ակտիվ լսելու համար կարևոր է.

1. Տեսողական կապ հաստատել երեխայի հետ, նայել նրա աչքերի մեջ՝ ընդունելով բաց ու հավասար դիրք (օրինակ՝ նստել կամ կանգնել այնպես, որ ձեր հայացքները միևնույն մակարդակի վրա լինեն):



2. Վերադարձնել նրան այն, ինչ պատմել է՝ անուն տալով զգացմունքին: Օրինակ՝

Երեխա - Նա հրել է ինձ:

Մայր - Դու շատ ես բարկացել նրա վրա:

3. Կրկնել երեխայի ասած մտքի մի մասը՝ ցույց տալով նրան, որ լսում եմ: Միաժամանակ կրկնությունն օգնում է երեխային պարզաբանել, մանրամասնել իր ասելիքը: Հաճախ կրկնվող բառը կամ արտահայտությունը կարող են հարցական երանգ ունենալ:

Օրինակ՝

Երեխա - Ուսուցիչը հատուկ ամենաբարդ հարցերն ինձ է տալիս:

Հայր - Հատուկ:

Երեխա - Այո, նա դա հատուկ է անում, քանի որ ինձ չի սիրում...

Հայր - Ասում ես՝ չի սիրում:

Երեխա - Ինձ այդպես է թվում:

4. Վերաձևակերպել երեխայի ասած մտքերն այլ բառերով՝ համառոտ ամփոփելով հիմնական ասելիքը: Վերաձևակերպումները ևս ունեն 2 նպատակ՝ ցույց տալ երեխային, որ մենք լսում ենք նրան և ճշգրտել՝ արդյոք ճիշտ ենք հասկացել նրան, թե ոչ: Վերաձևակերպումներ անելիս հաճախ կարող ենք օգտագործել «Եթե ես քեզ ճիշտ հասկացա...», «Փաստորեն դու...», «Կարծես թե...», «Կարելի է ասել, որ...»:

Երեխա - Ես այլևս չեմ խաղալու Ալենի հետ, քանի որ նա փնթի է, միշտ գոռոզոռում է ու ցանկանում է, որ ամեն ինչ իր ուզածով լինի:

Մայր - Կարծես թե այնքան ես բարկացել Ալենի վրա, որ այլևս նրա հետ խաղալ չես ուզում:

Երեխա - Հա, չեմ ուզում նրա հետ խաղալ: Իսկ Արփինեն նման բաներ չի անում, հարցնում է՝ խաղալիքը վերցնելուց առաջ, իսկ խաղալուց հետո անպայման վերադարձնում է:

Մայր - Փաստորեն դու որոշել ես այսուհետ միայն Արփինեի հետ խաղալ:

5. Զրույցի ընթացքում «դադարներ» վերցնել: Պետք չէ ակնկալել, որ Ձեր յուրաքանչյուր արձագանքից հետո երեխան ինչ-որ բան կասի: Մյուս կողմից, կարիք չկա արագ արձագանքել երեխայի ամեն խոսքին: Այդ ժամանակը երեխային է, այն օգնում է նրան հասկանալ սեփական մտքերը, ապրումները, կենտրոնանալ իր ներքին զգացողությունների վրա, վերլուծել իրավիճակը՝ իր տարիքին և կարողություններին համապատասխան՝ միաժամանակ զգալով, որ դուք իր կողքին եք: Եթե երեխան ձեզ նայելու փոխարեն այլ

կողմ, կարծես դեպի «ներս» է նայում, նշանակում է նա կարևոր ներքին աշխատանք է կատարում, պետք է սպասել:

6. Օգտագործել կարճ խոսքային արձագանքներ: «Յըմ», «ըհը», «լավ», «այո», «հետաքրքիր է» կարճ արձագանքների շնորհիվ երեխան զգում է, որ իրեն լսում են, ու շարունակում է իր պատմությունը:

Օրինակ՝

Երեխա - Այսօր ես շատ էի զարմացել, երբ իմացա, որ մեր դասարանի Մարինեն պատմել է իմ գաղտնիքը տղաներին:

Մայր- Յոմ...

Երեխա - Ես նրանից նման բան չէի սպասում, կարծում էի, որ նա
ընկերուհիս է...

Մայր- Ընդ...

Երեխա- Բայց ընկերուհիները նման բան չեն անում, այլ պահում են գաղտնիքները...

7. Եթե երեխան տխուր կամ նեղված է, խուսափել հարցերից, ավելի շատ հաստատական նախադասություններ օգտագործել: Երբեմն հաստատական և հարցական նախադասությունների միջև տարբերությունը կարող է աննկատ թվալ մեզ, սակայն ապրումներ ունեցող երեխայի համար կա մեծ տարբերություն. հարցերը տվյալ իրավիճակում ընկալվում են որպես հետաքրքրություն կամ հարցաքննություն, իսկ պնդումները՝ որպես ըմբռնում և մասնակցություն:

Հարգաքննելու փոխարեն.





Երբ երեխային խորհուրդ ենք տալիս կամ քննադատում, մենք նրան հաղորդագրություն ենք ուղարկում այն մասին, որ իր ապրումը կարևոր չէ: Իսկ **երբ ակտիվ լսում ենք երեխային, մենք նրան ցույց ենք տալիս, որ կարևորում ու հասկանում ենք նրա զգացմունքները, հոգեվիճակը, պատրաստ ենք լսել, ընդունել:**

Ակտիվ լսելու արդյունքում.

1. Թուլանում կամ վերանում են երեխայի բացասական ապրումները, քանի որ միասին ապրած բացասական հույզը կիսվում, կրճատվում է: Մյուս կողմից, ինչ-որ մեկի հետ ապրած, կիսած ուրախությունն ու դրական հույզերը կրկնապատկվում են:
2. Երեխան, համոզվելով, որ մեծահասակը պատրաստ է նրան լսել, ավելի շատ է սկսում պատմել իր մասին, կիսվել իր մտքերով ու զգացմունքներով, և նա սովորություն է ձեռք բերում բարդ իրավիճակում դիմել հենց ձեզ, խոսել ձեզ հետ:
3. Երեխան սովորում է ինքնուրույն գտնել խնդրի լուծումը, քանի որ մենք չենք պարտադրում նրան սեփական խորհուրդներն ու որոշումները:
4. Երեխան սովորում է լսել մյուսներին, ինչի արդյունքում կարողանում է արդյունավետ փոխհարաբերություններ կառուցել այլ մարդկանց հետ:
5. Մենք ինքներս ենք փոխվում, դառնում ենք առավել համբերատար և զգայուն երեխայի զգացմունքների նկատմամբ, ավելի հեշտ ենք հասկանում նրա «բացասական» հույզերը:



Տարբերակ 2



Ինչպես երևում է օրինակում, առաջին տարբերակում մայրը չի լսում երեխային, ավելի շատ ուղղորդում է նրան, խորհուրդներ տալիս: Արդյունքում երեխան փակվում է՝ իրեն չհասկացված զգալով: Մինչդեռ երկրորդ տարբերակում մայրն ակտիվ լսում է երեխային՝ կրկնելով, վերաձևակերպելով նրա ասածները, անդրադառնալով զգացմունքներին, կարճ խոսքային դադարներ օգտագործելով: Արդյունքում երեխան, իրեն լսված և հասկացված զգալով, կարողանում է ինքնուրույն լուծում գտնել ստեղծված իրավիճակից:

Մեխանիկական պատասխան Օրինակներ Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	<u>Խորհուրդներ, պատրաստի լուծումներ</u> «Իսկ դու նրան ասա...», «Իսկ ինչո՞ւ չես փորձում...», «Իմ կարծիքով դու պետք է...», «Քո փոխարեն ես...» Երեխաները հաճախ չեն ընդունում, իսկ երբեմն ընդդիմանում են ծնողների խորհուրդներին, քանի որ նրանք ցանկանում են լինել ինքնուրույն և կայացնել սեփական որոշումները: Խորհուրդ տալով՝ մենք երեխային ցույց ենք տալիս, որ նա փոքր է, անկարող և անփորձ: Արդյունքում երեխան սկսում է խուսափել մեզ ինչ-որ բան պատմելուց: Մյուս կողմից, եթե մենք չենք շտապում խորհուրդ տալ, երեխան հաճախ ինքն է գտնում հենց այն լուծումը, որը մենք ցանկանում էինք հուշել նրան:
Մեխանիկական պատասխան Օրինակներ Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	<u>Ապացույցներ, տրամաբանական փաստարկներ, դասախոսություններ</u> «Արդեն վաղուց պետք է իմանայիր, որ...», «Դու անընդհատ շեղվում ես, դրա համար էլ սխալվում ես», «Քանի՞ անգամ եմ քեզ ասել...» Սովորաբար այս դեպքում երեխաները պատասխանում կամ մտածում են՝ «Ինձ հանգիստ թող», «Ինչքան կարելի է», «Հերիք է» կամ պարզապես դադարում են մեզ լսել, առաջանում է այսպես կոչված «հոգեբանական խլություն»:
Մեխանիկական պատասխան Օրինակներ Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	<u>Քննադատություն, նկատողություն, մեղադրանք</u> «Ինչի՞ է սա նման, դու նորից ամեն ինչ թարս արեցիր», «Ամեն ինչի մեղավորը դու ես...» Նման արտահայտությունները դաստիարակչական դեր չեն կարող կատարել, դրանք երեխայի մոտ առաջացնում են ակտիվ պաշտպանվելու կամ փոխադարձ հարձակվելու ցանկություն, մերժում, չարություն, հուսահատություն, հիասթափություն ինքն իրենից և ծնողների հետ հարաբերություններից: Արդյունքում երեխայի մոտ ձևավորվում է ցածր ինքնագնահատական և բացասական ինքնավերաբերմունք:

Մեխանիկական պատասխան	<u>Ծաղրանք, հեգնանք</u>
Օրինակներ	«Լացկան», «Ծուլիկ», «Հիմարիկ...»
Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	Նման դեպքերում երեխան սովորաբար ներփակվում է իր մեջ, նեղանում և սկսում պաշտպանվել:
Մեխանիկական պատասխան	<u>Գուշակություն, մեկնաբանություն</u>
Օրինակներ	«Ես գիտեմ, որ այս ամենի պատճառն այն է, որ դու...», «Ես տեսնում եմ, որ դու ինձ ստում ես»
Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	Առաջացնում է կոնտակտից խուսափելու, պաշտպանական ռեակցիա:
Մեխանիկական պատասխան	<u>Միայն բառերով ապրումակցում, համոզել</u>
Օրինակներ	«Հանգստացիր», «Ուշադրություն մի՛ դարձրու»
Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	Իհարկե, երեխան ունի ապրումակցման կարիք, սակայն միայն բառերով ինչո՞ղ արտահայտություններն ավելի շուտ նման են երեխայի զգացմունքը մերժելուն:
Մեխանիկական պատասխան	<u>Կատակ, զրույցից խուսափում</u>
Օրինակներ	«Հետո կխոսենք»
Հետևանքը, երեխայի զգացմունքը	Հումորն ու խուսափելը, այնուամենայնիվ, չեն վերացնում խնդիրը:

Այսպիսով, ակտիվ լսողությունը երեխայի հետ արդյունավետ հաղորդակցման կարևոր հմտություն է, երեխայի հետ առավել լավ կապ հաստատելուն ուղղված ճանապարհ՝ ցույց տալու, որ դուք ընդունում եք նրան իր մերժումներով, խնդիրներով ու զգացմունքներով: Այս կապին հասնելու համար անհրաժեշտ է ոչ թե կիրառել այս մեթոդը որպես երեխայի վրա ներազդելու իր-նարք, այլ անկեղծ հետաքրքրվել երեխայով: Ծնող-երեխա հուզական կապն է, իր հերթին, երեխայի առողջ զարգացման և արդյունավետ ծնողավարման հիմքն է:



Գործնական առաջադրանք

1. Ահա մի աղյուսակ, որտեղ ձախ կողմում ներկայացված են իրավիճակն ու երեխայի խոսքը.
 - 1) Երկրորդ սյունակում նշե՛ք, թե այս իրավիճակում ինչ կարող է զգալ երեխան:
 - 2) Երրորդ սյունակում նկարագրե՛ք ձեր արձագանքը՝ անվանելով երեխայի զգացմունքը:

Իրավիճակը և երեխայի խոսքը	Երեխայի զգացմունքները	Ձեր արձագանքը՝ անվանելով երեխայի զգացմունքը
«Նորայրն այսօր գրիչով նկարել է իմ մաթեմատիկայի տետրի մեջ»:	Չարմանք, բարկություն	Տեսնում եմ՝ բարկացել ես, որ Նորայրը որոշել է նկարել քո տետրում:
«Դու թույլ չտվեցիր նայեմ մուլտֆիլմի վերջին հատվածը»:		
«Ես նրանց պատասխան չտվեցի, քանի որ այդ պահին շատ հուզված էի»:		
«Դու միշտ քույրիկին ես պաշտպանում: Ինձ չես սիրում»:		
«Խաղալիքս չկա: Օգնիր գտնեմ, թե չէ չեմ գնա քնելու»:		

Իրավիճակը և երեխայի խոսքը	Երեխայի զգացմունքները	Ձեր արձագանքը՝ անվանելով երեխայի զգացմունքը

3) Աղյուսակի դատարկ տողերում լրացրե՛ք ձեր երեխաների հետ հանդիպող իրավիճակները, դրանց հետ կապված զգացմունքներն ու ձեր արձագանքը:



Հնարավոր հարցեր թեմայի շուրջ

Արդյոք միշտ լինո՞ւմ է ակտիվ լսենք երեխայիս:

Ակտիվ լսելը կարող է մեզ օգնել ցանկացած իրավիճակում, սակայն առօրյա, կենցաղային իրավիճակներում ակտիվ լսելու անհրաժեշտությունը մենք չենք (օրինակ՝ երբ երեխան ինչ-որ բան է խնդրում կամ հարցնում): Ակտիվ լսելը հատկապես կարևոր է, երբ երեխան ունի բուռն հույզեր և զգացմունքներ (տխուր է, բարկացած, շատ ոգևորված և այլն) կամ գտնվում է բարդ իրավիճակում:

Իսկ ի՞նչ զգացմունքներ: Արդյոք ես էլ ի՞նչ հերթին կարո՞ղ եմ ակնկալել երեխայից, որ լսված ու առանց մախաղայնամտերի ընդունված կլինեն:

Կարճ ժամանակի ընթացքում երեխաները յուրացնում են հաղորդակցման այն լեզուն, որը մենք կիրառում ենք նրանց հետ հարաբերվելիս: Հետևաբար երեխան, ում ակտիվ լսում են, վստահաբար կսովորի լսել ու հասկանալ դիմացինին: Այնուամենայնիվ, հաշվի առնելով երեխայի՝ տարիքով ու կենսափորձով պայմանավորված առանձնահատկությունները, ակնկալել, որ մշտապես լսված և հասկացված կլինեք երեխայից՝ չարժե:

Ուզում եք ասել, որ ես կարող եմ ընդունել երեխայի բացասական վարքի հետևում թաքնված հույզը, ցույց տալ, որ ընդունում եմ հույզն ու զգացմունքները, բայց միևնույն ժամանակ չեմ ընդունում նրա վաճառքը:

Այո, մենք ընդունում ենք, որ երեխան ինչ-որ հույզ ունի, օրինակ՝ բարկացած է, սակայն կարող ենք չընդունել այդ հույզի արդյունքում դրսևորվող վարքը, օրինակ՝ քույրիկին կծելը:

Եթե անընդհատ կրկնեն կամ վերաձևակերպեն երեխայիս միտքը, նա չի՞ մտածի, որ հեզմունք եմ իրեն:

Ցանկացած հմտության չարաշահում կարող է խանգարել, մինչդեռ տեղին կրկնություններն ու վերաձևակերպումներն օգնում են երեխային զգալ, որ ինքը լսված, հասկացված է: Նման դեպքում երեխան կարողանում է ավելի լավ հասկանալ ինքն իրեն և շարունակել խոսքը: Կարևոր է, որ ակտիվ լսողության հմտությունները կիրառվեն բնական և արտահայտեն երեխային իսկապես հասկանալու՝ ծնողի ցանկությունը:

Եթե ի՞նչ երեխայի համար այդքան կարևոր է, որ ընդունեն նրա զգացմունքները, ինչո՞ւ մաքագաղեն շատն. <<Ես հասկանում եմ՝ իմչ ես դու զգում>>:

Երեխան ձեզ կարող է ուղղակի չհավատալ: Նա կպատասխանի. «Ո՛չ, չես

հասկանում»։ Բայց եթե դուք ավելի կոնկրետ արձագանք տաք, օրինակ. «Առաջին օրը դպրոցում կարող է իսկապես վախեցնող լինել, այնքան՝ նոր բան կա, որին պիտի սովորես», այսինքն բավարար է, որ երեխան հավատա, որ դուք իրոք նրան հասկանում եք ու մտնում նրա դրության մեջ։

Ինչու՞ չենք կարող դժվար դրություններում տալ: Չէ՞ որ ճանաչումը կյանքի փորձ ունենք: Ինչու՞ այդ կերպ չօգնենք երեխային:

Երբ մենք խորհուրդ կամ պատրաստի լուծում ենք տալիս երեխային, մենք զրկում ենք նրան այն կարևոր փորձառությունից, որը ծնվում է սեփական խնդիրների հետ պայքարի արդյունքում: Այո, խորհուրդն իր տեղն ու ժամանակն ունի: Երբ խորհուրդ ենք տալիս, երեխայի մոտ երեք հնարավոր հակազդեցություն կարող է առաջանալ.

- Նա իրեն հիմար է զգում («Ինչո՞ւ ինքս գլխի չընկա»),
- Նա հակադրվում է («Մի՞ ասա ինձ՝ ինչպես վարվեմ իմ կյանքի հետ, ես պարտավոր չեմ անել այն, ինչ դու ասում ես»),
- Նա նյարդայնանում է («Ինչո՞ւ ես կարծում, որ ես այդ տարբերակի մասին չեմ մտածել»):

Իսկ երբ թույլ ենք տալիս, որ ինքնուրույն վերլուծի իրավիճակն ու գտնի լավագույն լուծումը, նա դառնում է ավելի ինքնավստահ և իր գործողությունների հանդեպ ավելի պատասխանատու:

Ինչու՞ չասել երեխային՝ «Ասում էի, չէ՞, մի՛ արա»:

Երբ երեխան անում է այն, ինչ խնդրել էինք չանել, մեծ է գայթակղությունը ասելու՝ «Ասում էի, չէ՞, մի՛ արա»:

3 պատճառ՝ ինչու չարժե այդպես ասել.

1. Երեխան շատ լավ հիշում է ձեր նախազգուշացման մասին:
2. Երեխան հուզված է ու պատրաստ չէ լսել որևէ խելամիտ նկատառում:
3. Երեխայի համար դժվար է ընդունել սեփական սխալն, ու նա պատրաստ է վիճարկել ձեր ճշմարտացիությունը՝ ըմբոստանալով կամ հակառակվելով:

4) Ստորև ներկայացվող իրավիճակներում ակտիվ լսե՞ք երեխային՝ կիրառելով կարճ խոսքային արձագանքներ, կրկնություններ կամ վերաձևակերպումներ:

- «Կարատեի մարզիչն ինձ ասաց, որ ես «գլուխ եմ պահում»:
Բայց ես շատ լավ եմ պարապում, բոլոր վարժություններն անում եմ, իսկ Բաբկենը մարզվում է միայն այն ժամանակ, երբ մարզիչն իրեն է նայում»:



- «Երկուշաբթի օրը քննության եմ, այդ ծավալն անհնար է հիշել, հաստատ լավ չեմ հանձնելու»:



- «Ընկերներս ասացին, որ ջութակը տղային սազական գործիք է: Ես այլևս ջութակի չեմ գնալու»:



- «Չայրիկն ինձ գրկելու փոխարեն հեռախոսին է նայում: Մի ժամ է՝ կողքին կանգնած սպասում եմ»:



- «Դու խոստացել էիր, որ այսօր մենք կգնանք խաղասրահ: Արդեն մթնում է, հաստատ վերջում ասելու ես, որ չենք գնա»:





“

Հուշաթերթ ակտիվ լսելու վերաբերյալ

1. «Պատկերացրե՛ք ձեզ երեխայի մաշկի մեջ», փորձե՛ք հասկանալ, թե ինչ է նա զգում:
2. Անվանե՛ք երեխայի հույզը/ զգացմունքը, նկարագրե՛ք այն, ինչ ձեր կարծիքով նա զգում է տվյալ պահին:
3. Ուշադիր լսե՛ք երեխային, նայե՛ք նրան:
4. Կրկնե՛ք կամ վերաձևակերպե՛ք երեխայի միտքը՝ ցույց տալով, որ լսում ու հասկանում եք նրան:
5. Խուսափե՛ք շատ խոսելուց ու շատ հարցերից, եղե՛ք լսողի՛ դերում:

”

Ինչ է տեղի ունենում երեխայի ներսում այս կամ այն տարիքային փուլում

Տարիքային տարբեր փուլերում մարդու հետ տեղի են ունենում փոփոխություններ, որոնք առնչվում են զարգացման ֆիզիկական, կոգնիտիվ (իմացական) և հոգեբանական ոլորտներին: Մարդու կյանքի առաջին 18 տարիների ընթացքում սովորաբար առանձնացվում է տարիքային զարգացման մի քանի փուլ, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները.

Նորածնություն և մանկիկություն (0-1 տարեկան)

Վաղ մանկություն (1-3 տարեկան)

Նախադպրոցական տարիք (3-6 տարեկան)

Կրտսեր դպրոցական տարիք (6-11 տարեկան)

Դեռահասության տարիք (11-16 տարեկան)

Պատանեկության տարիք (17-18 տարեկան)

Տարիքային այս կամ այն փուլում կարող են դրսևորվել նաև այսպես կոչված տարիքային ճգնաժամեր. դրանք որոշակի անցումային, ժամանակավոր փուլեր են, որոնց ժամանակ նկատվում են կտրուկ հոգեկան փոփոխություններ և որպես կանոն ավարտվում են «նորագոյացությունների»՝

որակապես նոր, նախկինում գոյություն չունեցող հատկանիշների ձևավորմամբ: Երեխաների մոտ նման ճգնաժամեր հաճախ դիտվում են 1, 3, 6 տարեկաններին մոտ և դեռահասության շրջանում: Այս ճգնաժամային փուլերում երեխաների հետ հաղորդակցումը կարող է բարդանալ. նա կարող է դրսևորել կամակոր վարք, անհնազանդություն, ունենալ տրամադրության տատանումներ, հուզական պոռթկումներ և այլն: Ուստի երեխաների զարգացման փուլերի և տարիքային ճգնաժամերի առանձնահատկությունների իմացությունը կարող է օգնել ծնողներին՝ երեխաներին հասկանալու և նրանց հետ արդյունավետ հաղորդակցվելու հարցում: Հակիրճ անդրադառնալով այս տարիքային փուլերից յուրաքանչյուրին:

Նորածնություն

Ծնվելով՝ երեխան առանձնանում է մորից և հայտնվում բոլորովին նոր պայմաններում՝ վառ լուսավորություն, ցուրտ, այլ միջավայր, որը պահանջում է շնչառության նոր ձև, սննդի ձևի փոփոխություն և այլն: Մորից անջատումից հետո էլ երեխան կենսաբանորեն շատ կապված է նրա հետ և իր պահանջմունքներից ոչ մեկը չի կարող բավարարել ինքնուրույն: Նա կարիք ունի, որ իրեն կերակրեն, լողացնեն, հագցնեն, տեղաշարժեն տարածության մեջ, հետևեն առողջությանը և իհարկե, շփվեն իր հետ: Ուստի այս շրջանում փոքրիկի համար խիստ կարևոր են կենսաբանական պահանջմունքների բավարարումը, ինչպես նաև մեծահասակների, հատկապես մայրիկի կողմից ցուցաբերվող խնամքը, հոգատարությունը, ջերմությունը:

Եթե այս պահանջմունքները բավարարվում են, երեխան ձեռք է բերում կյանքի հանդեպ հիմնարար վստահության զգացում, ինչի արդյունքում սկսում է աշխարհին ընկալել որպես ապահով միջավայր:

Սկզբնական շրջանում նորածինը երկար ժամանակ անցկացնում է քնած, սակայն աստիճանաբար երկարում են արթնության ժամանակահատվածները: Չարգացման առաջին 2-3 շաբաթների ընթացքում դրսևորվում է լողական կենտրոնացում (օրինակ՝ կտրուկ ձայնից երեխան անշարժանում է, լռում), իսկ 3-5-րդ շաբաթների ընթացքում՝ տեսողական կենտրոնացում (երեխան հայացքը պահում է որևէ վառ օբյեկտի վրա):

Նորածինը շատ արագ սովորում է արձագանքել մոր կամ խնամակալի դեմքին, նրա հետ հուզական կապ է ձևավորում: Մեկ ամսականին մոտ երեխան սկսում է դրսևորել «ակտիվության կոմպլեքս», որն արտահայտվում է մորը կամ մտերիմ մեկին տեսնելիս ձեռքերը մեկնելով, ոտքերը շարժելով, բարձր ձայներ արտաբերելով ու ժպտալով: Սա, ըստ էության, արտահայտում է երեխայի շփման պահանջմունքը, որն էլ խորհրդանշում է նորածնության փուլի ավարտն ու մանկիկության շրջանի սկիզբը:

Մանկիկություն

Երեխայի կյանքի առաջին տարվա ընթացքում նրա հասակը մեծանում է մոտ 1.5, իսկ քաշը՝ մոտ 2 անգամ: Երեխան սկսում է առավել ինտենսիվ շարժվել, ինչի արդյունքում ձեռք է բերում շրջապատող աշխարհը ճանաչելու ավելի մեծ հնարավորություններ: Այսպես, եթե տվյալ փուլի սկզբում երեխայի շարժումները



խիստ սահմանափակ են, ապա փուլի ավարտին նա կարողանում է ձեռքբերով բռնել առարկաներ, նստել, կանգնել, սողալ, քայլել աջակցությամբ և այլն:

Հուզականային ոլորտ

Այս տարիքում հուզական ոլորտի զարգացումը անմիջականորեն կախված է մեծահասակների հետ շփումից:

- Առաջին 3-4 ամիսների ընթացքում երեխաների մոտ ի հայտ են գալիս տարբեր հուզական վիճակներ՝ զարմանք անսպասելի երևույթներից, տագնապայնություն ֆիզիկական անհարմարության դեպքում, հանգըստություն պահանջմունքների բավարարման դեպքում և այլն:

Սոցիալական ոլորտ

- Տվյալ փուլում մանկիկի համար մայրը կամ նրան խնամող մեծահասակն ընկալվում են որպես իրեն շրջապատող միջավայրի անբաժան մաս, հենց այդ մարդու ներկայությամբ է երեխան իրեն հանգիստ զգում: Այս շփման շնորհիվ երեխան ձեռք է բերում նոր հմտություններ:
- Այն պահից սկսած, երբ երեխան ճանաչում է մայրիկին, նա սկսում է բարյացկամորեն արձագանքել նաև այլ մարդկանց, 3-4 ամսականին մոտ՝ ժպտալ ծանոթներին և մի փոքր լարվել անծանոթներից: Եթե անծանոթը խոսում, ժպտում է երեխայի հետ, լարվածությունն անցնում է:
- Մինչդեռ 7-8 ամսականին մոտ անհանգստությունն անծանոթներից կտրուկ մեծանում է, երեխաները խուսափում են անծանոթի հետ միայնակ մնալուց, փորձում են հեռու մնալ, շրջվել կամ լաց են լինում: Հենց այս փուլում առաջանում է մոր բացակայության, մորից հեռու լինելու հետ կապված վախը:
- Առաջին տարվա ավարտին նորածինը ձգտում է նաև համատեղ գործողությունների, ժեստերի միջոցով ցույց է տալիս այն, ինչ ցանկանում է ստանալ:

Իմացական ոլորտ

- Կատարելագործվում, երկարում է տեսողական կենտրոնացումը (երեխան հայացքը պահում է որևէ վառ օբյեկտի վրա)՝ 3 ամսականում հասնելով մոտ 7-8 րոպեի: Երեխան սովորում է հետևել շարժվող առարկաներին, իսկ 4 ամսականին մոտ՝ ոչ միայն տեսնում, այլ նաև ակտիվորեն արձագանքում է տեսածին, շարժվում և այլն:
- Կարողանում է ընկալել առարկաների ձևը, առանձնացնել ուրվագիծն

ու դրա տարրերը: Օրինակ՝ մանկիկն ավելի երկար է նայում գծեր ունեցող, քան միատոն նկարին, ավելի մեծ հետաքրքրություն է ցուցաբերում կորացած, քան ուղիղ գծերի հանդեպ:

- Մանկիկը տարբերում է տեսողությամբ ընկալվող առարկաներն ըստ ձևի, բարդության, գույնի: Գույնին պայմանական ռեֆլեքսների շնորհիվ արձագանքում է 3-4 ամսականից, սակայն գույնի հանդեպ առավել մեծ հետաքրքրություն սկսում է ցուցաբերել 6 ամսականից:
- Առաջին տարվա ավարտին երեխան սկսում է ոչ միայն հետաքրքրվել այս կամ այն առարկայով, այլև նաև՝ ինչ է հնարավոր անել դրա հետ:
- 3-4 ամսականում մանկիկը կարողանում է հիշել իրեն ծանոթ առարկաները, տարբերել ծանոթ դեմքն անծանոթից: 8 ամսականին մոտ սովորում է նաև հիշողության մեջ վերարտադրել կերպարը (օրինակ՝ հիշել, թե որ թաշկինակի տակ էր թաքցված առարկան):
- Երեխայի մոտ սկսում է զարգանալ ակնառու գործնական մտածողությունը: Օրինակ՝ երեխան որևէ իր դնում է մոր ձեռքի մեջ, փակում, շրջում է ձեռքը, որպեսզի տեսնի՝ իրը շարունակում է այնտեղ մնալ, թե ոչ:
- Խոսքը ևս սկսում է ակտիվ զարգանալ այս տարիքում: Առաջին կես տարվա ընթացքում ձևավորվում է խոսքային լսողությունը, և երեխան սկսում է ձայներ արտաբերել: Իսկ առաջին տարվա երկրորդ կեսին առաջանում է թոթովանքը, որում հնարավոր է տարբերակել կրկնվող ձայներ, որոնք ուղեկցվում են ակտիվ ժեստիկուլյացիայով: Առաջին տարվա ավարտին երեխան հասկանում է մեծահասակի խոսքից 10-20 բառ և փորձում արտասանել իր առաջին բառերը:

Մանկիկի իմացական զարգացմանը նպաստում է տպավորությունների բազմազանությունը, ուստի կարևոր է, որ նրան խնամող մեծահասակները բավարարեն նոր տպավորություններ ստանալու նրա պահանջմունքը՝ ապահովելով բազմազան, հետաքրքիր առօրյա և միջավայր (օրինակ՝ տարբեր գույներ, ձայներ, բազմազան մակերեսներ ունեցող խաղալիքների առկայություն, զրույցներ և այլն): Միաժամանակ մանկիկի համար շատ կարևոր են օրվա հստակ ռեժիմն ու կայուն միջավայրը, որի շնորհիվ երեխան իրեն ապահով է զգում:

Այսպիսով, այս տարիքում ծնողների դերն առանցքային է. որքան դրական է ծնող-երեխա շփումը, այնքան ավելի ամուր հիմքեր են ստեղծվում նրա հոգեկանի առողջ զարգացման համար:

1 տարեկանի ճգնաժամ

Մանկիկությունից վաղ մանկություն անցումային շրջանը հաճախ ուղեկցվում է մեկ տարեկանի ճգնաժամով, որն արտահայտվում է ինքնուրույնության պոռթկումով, բուռն հակազդումներով, երբ մեծահասակները չեն հասկանում երեխայի բառերը կամ ժեստերը կամ չեն կատարում նրա ցանկությունները: Քայլելու կամ սողալու շնորհիվ երեխայի համար հասանելի են դառնում բազմաթիվ առարկաներ, ուստի մեծահասակները սկսում են սահմանափակել նրան (հավաքել սուր, ծակող իրերը, փակել վարդակները, բարձր տեղում դնել կտորվող կամ վնասվող իրերը և այլն), ինչն էլ բուռն արձագանք կարող է ստանալ (երեխան կարող է պահանջել՝ ստանալ կամ անել իր ուզածը՝ գոռալով, ընկնելով հատակին, հարվածելով ոտքերով ու ձեռքերով և այլն): Եթե ծնողները կարողանում են լինել համբերատար, խելամուռության սահմաններում ազատություն և ինքնուրույնություն տալ երեխային, նա չի ունենում սուր հուզական դրսևորումներ:

Այսպիսով, նորածնության և մանկիկության փուլի ավարտին երեխան.

- **կարողանում է կամ փորձում է քայլել**
- **առարկաների հետ տարբեր գործողություններ է իրականացնում,**
- **հասկանում է մեծահասակի կողմից իրեն ուղղված խոսքը,**
- **սկսում է խոսել, մեծանում են մյուսների հետ շփման իր հնարավորությունները:**

Վաղ մանկություն (1-3 տարեկան)

Վաղ մանկության շրջանում երեխան մեծահասակների օգնությամբ տարբեր առարկաների հետ շփման արդյունքում ճանաչում է շրջապատող աշխարհը և այն ամենը, ինչը հայտնվում է իր տեսադաշտում: Վարևոր են դառնում խաղն ու ստեղծագործական գործունեությունը (նկարել, ծեփել և այլն): Խաղն այս փուլում առավել պարզ սյուժե ունի, արտահայտվում է առարկաների հետ իրականացվող միատիպ գործողություններով:

Հուզականային ոլորտ

- Վաղ մանկության շրջանում երեխան սկսում է տարբերել իրեն միջավայրից և մայրիկից, ձեռք է բերում ինքնուրույնության ձգտում («ես ինքս»): Ձևավորվում են ինքնագիտակցության և ինքնագնահատականի նախադրյալները, երբ երեխան սովորում է ճանաչել իրեն հայելու մեջ, անվանել իրեն սկզբում երրորդ դեմքով, իսկ հետո՝ գործածել «ես» արտահայտությունը:
- Հուզական ոլորտն ուղղակիորեն կախված է անմիջական ընկալումից. օրինակ՝ երեխան կարող է շատ նեղվել բժշկի սենյակում, սակայն անմիջապես հանգստանալ այլ սենյակում: Նա դեռ ի վիճակի չէ տիրել սպասվող անցանկալի իրադարձությունից կամ ուրախանալ ակնկալվող դրական դեպքերից: Այսպես, օրինակ, մի քանի օրից նվեր ստանալու միտքը երեխան չի պատկերացնում:
- Երեխայի ցանկություններն անկայուն են, արագ փոփոխվող, դժվար կառավարվող, ուստի որոշումների ինքնուրույն կայացումը բարդ է:

Սոցիալական ոլորտ

- Մեծահասակների հետ շփման միջոցով երեխան իրականացնում է առարկայական գործունեություն՝ փորձելով կիրառել տարբեր առարկաներ:
- Այս տարիքում երեխան մեծահասակից ակնկալում է մասնակցություն իրեն վերաբերող բոլոր գործերին (օրինակ՝ համատեղ սնվել, միասին խաղալ և այլն):
- Իր հասակակիցների հետ շփման մեջ երեխան դեռ չունի ապրումակց-



ման (Էմպատիայի) բավարար մակարդակ՝ դիմացինի հույզերը հասկանալու համար, ուստի, օրինակ սպառնալիք զգալու դեպքում, կարող է հրել, հարվածել և այլն:

Իմացական ոլորտ

- Ընկալումը տվյալ տարիքում շատ կարևոր է և սահմանափակված է ակնառու իրավիճակով: Սրա հիման վրա առաջանում է երևակայության տարրական ձևը՝ կանխատեսումը, սակայն երեխան ի վիճակի չէ ստել, միայն այս փուլի ավարտին է նա կարողանում ասել այն, ինչն իրականությանը չի համապատասխանում:
- Ուշադրության կենտրոնում այս տարիքում հայտնվում է այն, ինչը գտնվում է երեխայի անմիջական տեսողաշտում, կապված է տվյալ պահի գործունեության հետ ու հետաքրքիր է նրա համար:
- Հիշողությունը ոչ կամածին բնույթ ունի, երեխայի համար բարդ է ինքնուրույն մտաբերել այս կամ այն իրադարձությունները: Հիշողության ծավալն աստիճանաբար ընդլայնվում է:
- Մտածողության զարգացումը թույլ է տալիս երեխային տարբերակել և համեմատել առարկաների տարբեր հատկություններ, կիրառել արդեն ծանոթ առարկաները նոր պայմաններում: Մտածողությունն ակնառու-գործնական բնույթ է կրում, առարկաները պետք է լինեն երեխայի տեսողաշտում:
- Ակտիվորեն զարգանում են նաև երեխայի խոսքն ու մյուսների խոսքը հասկանալու ունակությունը: Ծնողների խոսքը լսելու և հասկանալու արդյունքում ավտոմատ խոսքից (ինքնաբերաբար արտահայտվող բառերից) աստիճանաբար անցում է կատարվում «մեծական» խոսքի: Երեխայի համար բառերը առարկայական նշանակություն են ձեռք բերում, նա նույն անունով է անվանում նման հատկություն ունեցող առարկաները: 2 տարեկանի ավարտին երեխան հասկանում է մեծահասակների բառերի մեծ մասը, կարողանում է կատարել հրահանգները: 2-3 տարեկանին մոտ սկսում է հասկանալ նաև պատմությունները, որոնք կապված են իրեն շրջապատող երևույթների հետ, սկսում է հարցեր տալ:

Վաղ մանկության շրջանում խոսքի և հույզերի կառավարման ոչ բավարար զարգացած հմտությունների պատճառով երեխայի մոտ կարող են տեղի ունենալ հուզական պոռթկումներ, հատկապես երբ չեն բավարարվում նրա ցանկությունները: Այս պոռթկումները արագ են հաղթահարվում, երբ ծնողն արձագանքում է հանգիստ կամ շեղում է երեխային այլ գործունեությամբ (օրինակ՝ ցույց է տալիս որևէ հետաքրքիր առարկա):

Որոշ երեխաների մոտ տվյալ փուլում բավական բուռն կերպով կարող է դրսևորվել 3 տարեկանի ճգնաժամը, որն արտահայտվում է նեգատիվիզմով (չհամաձայնելու, հակառակվելու միտումով), կամակոր վարքով, անհնազանդությամբ, համառությամբ, ինքնուրույնության գերձգտումով, սահմանափակումների ու կանոնների մերժմամբ: Նման փուլում ծնողները պետք է հիշեն, որ այդօրինակ վարքը երեխայի հոգեկան աշխարհում տեղի ունեցող փոփոխությունների արդյունք է, և համբերատար, հասկացող մոտեցման դեպքում իրավիճակը հաղթահարելի է:

Այսպիսով, վաղ մանկության շրջանի ավարտին երեխան.

- ձեռք է բերում ինքնուրույնության զգացում («ես ինքս»),
- մեծահասակների հետ շփման միջոցով իրականացնում է առարկայական գործունեություն՝ փորձելով կիրառել տարբեր առարկաներ
- ուշադրություն է դարձնում ու հիշում է այն, ինչը գտնվում է նրա անմիջական ընկալման դաշտում,
- հասկանում է մեծահասակների խոսքը, կարողանում է արտահայտել իր մտքերը, հարցեր տալ:

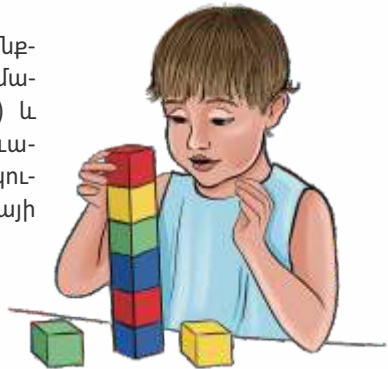
Նախադպրոցական տարիք (3-6 տարեկան)

Նախադպրոցական տարիքում ընդլայնվում են երեխայի սոցիալական շրջիվերակները, երեխան հիմնականում սկսում է հաճախել մանկապարտեզ, զարգանում են նրա ինքնուրույնությունն ու ինքնասպասարկման հմտությունները: Մեծ կարևորություն ունի դերասյուժետային խաղը, որի միջոցով երեխան ճանաչում է աշխարհը, յուրացնում սոցիալական դերերն ու հասարակության մեջ առկա կանոնները: Իմացական գործընթացները հիմնականում ոչ կամային բնույթ են կրում, երեխան հեշտությամբ շեղվում է, հիշում է այն, ինչ իրեն հետաքրքրում է:

Չարգացման տվյալ փուլում երեխայի կյանքում տեղի ունեցող փոփոխությունները դիտարկենք ըստ հիմնական ոլորտների:

Յուզականային ոլորտ

- Երեխան սկսում է ընկալել սեփական անձն առանձին, ինչի արդյունքում ձգտում է ավելի մեծ ինքնուրույնության, զարգանում են ինքնասպասարկման հմտությունները (ինքնուրույն ուտել, հագնվել, օգտվել սանհանգույցից և այլն):
- Եթե Նախկինում երեխայի վարքն ավելի շատ կախված էր արտաքին պայմաններից, այս փուլում երեխան սկսում է որոշել, կարգավորել սեփական վարքը և հույզերը:
- Տվյալ փուլի ավարտին ձևավորվում են ինքնագիտակցությունը (սեփական անձի մասին պատկերացումների համակարգը) և ինքնագնահատականը: Վերջինիս ձևավորման հարցում առանցքային նշանակություն ունեն ծնողների կողմից երեխայի վարքին տրվող արձագանքները:
- Ձևավորվում է սեռային պատկանելության զգացումը և դրան համապատասխան՝ սեռադերային վարքը: Այսինքն՝ երեխան սկսում է հասկանալ, որ ինքը տղա է կամ աղջիկ, և կրկնօրինակել իր սեռի մեծահասակներին բնորոշ վարքը:
- Տվյալ տարիքային փուլին բնորոշ են որոշակի վախեր, անհանգստություններ: Առավել հաճախ հանդիպում են մթնոլորտից, մենակությունից, փակ տարածությունից, հեքիաթի կամ մուլտֆիլմի հերոսներից, կենդանիներից վախերը: 5-6 տարեկանին մոտ երեխան կարող է հետաքրքրվել «մահ» երևույթով, դրա հետ կապված հարցեր տալ: Դրական



պայմանների դեպքում այս վախերը տարիքային տվյալ փուլի ավարտին մեծ մասամբ անցնում են:

Սոցիալական ոլորտ

- Հիմնականում հենց այս տարիքում երեխան սկսում է առավել ակտիվ ներգրավվել սոցիալական միջավայրում, հաճախել մանկապարտեզ, շփվել հասակակիցների հետ, յուրացնել հասարակության մեջ ընդունելի վարքի ձևերը և այլն:
- Երեխայի համար շատ կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում խաղը, հատկապես դրա դերայուժետային տեսակը, որի միջոցով նա վերարտադրում է մեծահասակների կյանքը, զարգացնում է կամքը, կանոններով խաղալու հմտությունները և այլ կարևոր հատկանիշներ:

Իմացական ոլորտ

- Ուշադրությունը և հիշողությունը հիմնականում ոչ կամային բնույթ են կրում, սակայն խաղային գործունեության շնորհիվ աստիճանաբար սկսում են զարգանալ կամային ուշադրությունն ու նպատակաուղղված մտապահումը: Օրինակ՝ երեխան կարողանում է առավել երկար ժամանակ առանց շեղվելու կենտրոնանալ աշտարակ կառուցելու կամ տիկնիկին կերակրելու վրա:
- Մտածողությունն այս տարիքում ակնառու գործնականից դառնում է ակնառու պատկերավոր, որի շնորհիվ երեխան կարողանում է մտածել ոչ միայն առարկան տեսնելով, այլև դա պատկերացնելով: Միևնույն ժամանակ երեխայի մտածողությունը կոնկրետ է, եսակենտրոն (հաշվի չի առնում այլ կարծիքներ), կենտրոնացված օբյեկտի միայն մեկ առանձնահատկության վրա (երեխան մեքենաները համեմատելիս կառաջնորդվի մի հատկանիշով, օրինակ՝ գույնով կամ չափով):
- Ամբողջությամբ ձևավորվում է երեխայի խոսքը, ընդլայնվում է բառապաշարը:
- Շատ վաղ զարգացած է այս տարիքի երեխաների երևակայությունը, ինչի արդյունքում նրանք հաճախ դժվարանում են տարբերել իրականը երևակայականից:
- Այս տարիքային փուլի ավարտին կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում երեխայի պատրաստվածությունը դպրոցին՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեկան և իմացական զարգացման այնպիսի մակարդակի ձևավորումը, որը թույլ կտա երեխային ներգրավվել ուսումնական գործունեության մեջ:

Երբեմն այս տարիքային փուլում երեխաների մոտ դրսևորվում է **6-7 տա-**

րեկանի ճգնաժամը, որն արտահայտվում է «սոցիալական ես-ի» ձևավորման դժվարություններով, ինքնակարգավորման առավել մեծ հմտություններ ունենալու անհրաժեշտությամբ ու անմիջականության նվազեցմամբ, մեծահասակներին հակառակվելու, սեփական ցանկությամբ շարժվելու միտումով և այլն: Այս փուլում հատկապես բարդ կարող է լինել անցումը խաղայինից ուսումնական գործունեությանը:

Այսպիսով, նախադպրոցական տարիքի ավարտին երեխան.

- **ձեռք է բերում ավելի մեծ ինքնուրույնություն, զարգանում են ինքնասպասարկման հմտությունները,**
- **ունի պատկերացումներ սեփական անձի մասին, ընկալում է իրեն որպես տվյալ սեռի ներկայացուցիչ ու կրկնօրինակում իր սեռին բնորոշ վարքը,**
- **խաղի և մեծահասակների հետ շփման միջոցով յուրացնում է ընդունելի վարքի ձևերն ու կանոնները, սովորում է ավելի լավ կառավարել իր վարքն ու հոյզերը,**
- **պատրաստ է անցում կատարել գործունեության այլ տեսակի՝ ուսման:**

Կրտսեր դպրոցական տարիք (6-11 տարեկան)

Կրտսեր դպրոցական տարիքը հաճախ անվանում են երեխայի «սոցիալական ես»-ի առաջացման տարիք, երբ երեխան ձեռք է բերում իր համար Նոր՝ դպրոցականի սոցիալական կարգավիճակ: Դրանով պայմանավորված՝ փոփոխության է ենթարկվում երեխայի ողջ հոգեկան աշխարհը՝ հարմարեցվելով ուսումնական գործընթացից բխող Նոր պահանջներին:

Այս տարիքում լուրջ որակական վերափոխման են ենթարկվում երեխայի իմացական, հուզական ոլորտները, ինչպես նաև երեխան բացահայտում է, որ բացի արտաքին աշխարհից, կա նաև իր ներքին աշխարհը:

Հուզականային ոլորտ

- Կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխան սովորում է վերահսկել իր հույզերը, զսպել որևէ հույզի դրսևորումը, եթե դրա կարիքը կա, ասենք՝ վիրավորվել ընկերոջ ասածից, բայց զսպել հուզմունքը, կռվի ընթացքում ուժեղ ցավ զգալ, բայց զսպել լացը և այլն:
- Այս տարիքում երեխաները սկսում են հասկանալ նաև դիմացիկի հույզերն ու ապրումները, օրինակ այն, թե ինչից կուրախանա կամ կտխրի բույրիկը:
- Կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաները շատ տպավորվող են, ներշնչվող: Օրինակ՝ կարող են մի քանի օր մնալ ֆիլմի կամ հեքիաթի ազդեցության տակ, հիշել դրվագներ և այլն:

Սոցիալական ոլորտ

Կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխան երկու խումբ սոցիալական խնդիրներ է լուծում՝

- Նոր սոցիալական կարգավիճակին, միջավայրին և դրանից բխող փոփոխություններին, պահանջներին հարմարում (օրվա ռեժիմի կազմակերպում, սովորելու հմտությունների զարգացում և այլն),
- Նոր սոցիալական փոխհարաբերությունների հաստատում՝ ուսուցիչների, դասընկերների հետ:

Իմացական ոլորտ

- Ուշադրությունը և հիշողությունը հիմնականում ոչ կամային բնույթ են կրում, սակայն խաղային գոր-



ծունեության շնորհիվ աստիճանաբար սկսում են զարգանալ կամային ուշադրությունն ու նպատակաուղղված մտապահումը: Օրինակ՝ երեխան կարողանում է առավել երկար ժամանակ առանց շեղվելու կենտրոնանալ աշտարակ կառուցելու կամ տիկնիկին կերակրելու վրա:

- Հիշողությունն անցում է կատարում որակական նոր փուլի, երբ մեխանիկական մտապահմանը զուգահեռ սկսում է զարգանալ կամային տրամաբանական, իմաստավորված մտապահումը: Այսինքն՝ արդեն այս տարիքում երեխան սովորում է մտապահել տեղեկություններ, որոնք իր համար գուցե ոչ այնքան գրավիչ, բայց անհրաժեշտ են: Մեծանում է նաև հիշողության ծավալը, ինչի արդյունքում երեխան կարողանում է հիշել ավելի մեծ ծավալի տեղեկություններ:
- Խոսքն ինտենսիվ զարգանում է, մեծանում է բառապաշարը, երեխան սկսում է հասկանալ ավելի բարդ խոսքային ազդակները՝ մտքերն ու նախադասությունները: Ինքն էլ կարողանում է իր մտքերը շարադրել՝ ավելի բարդ նախադասություններ կազմելով, ավելի շատ նոր բառեր գործածելով:
- Խոսքին զուգընթաց զարգանում է նաև մտածողությունը: Այն դուրս է գալիս եսակենտրոնության սահմաններից, զարգանում է խոսքային տրամաբանական մտածողությունը. երեխան կարողանում է հասկանալ ու վերլուծել ոչ միայն այն, ինչն անմիջականորեն կապված է իր հետ, այլ նաև այն, ինչ տեղի է ունենում իր շրջապատում: Աստիճանաբար սկսում է նվազել ակնառու գործնական մտածողության դերը, սկսում է գերակշռել պատկերավոր, վերացական մտածողությունը, այսինքն՝ երեխան կարողանում է մտածել, հանգել եզրակացությունների նույնիսկ այն դեպքում, երբ չի տեսնում մտածողության բուն օբյեկտը: Օրինակ՝ հաշվում է հողմմասի մակերեսը՝ առանց հողմմասը տեսնելու: Չարգանում է նաև տեսականորեն վերլուծելու, երևույթների, դրանց պատճառների ու հետևանքների վերաբերյալ դատողություններ անելու կարողությունը:
- Երևակայությունն այս տարիքում հիմնվում է երեխայի ունեցած պատկերացումների վրա, որոնք օգտագործելով՝ նա կարողանում է ստեղծել նորը: Միաժամանակ, այս տարիքում ստեղծագործական երևակայությունն ավելի ռեալիստական է, ենթարկվում է տրամաբանական օրենքներին: Օրինակ՝ երեխան ներկայացնում է պատմության հերոսին՝ նկարագրելով նրա ներքին ու արտաքին հատկանիշները:

Այս տարիքում հիմնական դժվարությունները կապված են ուսումնական գործընթացի, դրան հարմարվելու, լիարժեքորեն ինքնադրսևորվելու հետ: Հաճախ ծնողները շտապում են՝ ակնկալելով, որ երեխան շատ արագ կհարմարվի նոր միջավայրին, ինքնուրույն կկարողանա հաղթահարել ուսումնական գործընթացի հետ կապված դժվարությունները: Օրինակ՝ ծնողի հա-

մար շատ պարզ կարող է թվալ ուղիղ գծիկներ անելու առաջադրանքը, մինչ-դեռ երեխան կարող է մի շարք դժվարություններ ու մտավախություններ ունենալ, օրինակ, որ կարող է շեղվել սահմանված կետագծերից, որ գեղեցիկ չի ստացվի, ուսուցչուհուն դուր չի գա և այլն: Ուստի ծնողի համբերատար ու աջակցող վերաբերմունքն այս տարիքում ևս շատ կարևոր է:

Այսպիսով, կրտսեր դպրոցական տարիքի ավարտին զարգանում են՝

- կամային ուղորտը, սեփական վարքը կառավարելու ունակությունը,
- այլ մարդկանց դրության մեջ մտնելու, նրանց հասկանալու ու ապրումակցելու կարողությունը, սոցիալական հմտությունները,
- կամային ուշադրությունն ու կամային հիշողությունը, խոսքային, տրամաբանական, վերացական, վերլուծական մտածողությունը, որոնց շնորհիվ երեխան կարողանում է իրականացնել ուսումնական գործունեություն:

Դեռահասության տարիք (11-16 տարեկան)

Դեռահասության փուլում երեխայի կյանքում տեղի են ունենում որակական փոփոխություններ զարգացման բոլոր ոլորտներում՝ ֆիզիոլոգիական, սոցիալական, հոգեբանական: Ընդ որում, այդ փոփոխությունները հաճախ տեղի են ունենում անհամաչափ (օրինակ՝ մի ոլորտի զարգացումը կարող է մյուսից առաջ անցնել): Ընդհանուր առմամբ, այս տարիքային փուլը սկսվում է ֆիզիոլոգիական փոփոխություններով՝ սեռական հասունացման գործընթացով, մարմնի համամասնությունների, չափսերի փոփոխություններով, երկրորդային սեռային հատկանիշների ձևավորմամբ, նյարդային համակարգի անհավասարակշիռ վիճակով: Այս փոփոխությունների արդյունքում դեռահասը կարծես գտնվում է հորմոնալ փոթորկի կամ մշտական սթրեսի վիճակում:

Յուզականային ոլորտ

- Նյարդային համակարգի անհավասարակշռության հետևանքով դեռահասների շրջանում նրկատվում են տրամադրության հաճախակի տատանումներ և հուզական պոռթկումներ, իրար հակասող հոգեվիճակներ, պահանջմունքներ, բարոյական նորմեր, արժեքներ, ցանկություններ. օրինակ՝ դեռահասները խոցելի են քննադատության հանդեպ, սակայն միաժամանակ հաճախ ցուցաբերում են քննադատական վերաբերմունք մյուսների նկատմամբ, հաճախ անհետևողական են կանոնների պահպանման հարցում, բայց ունեն սպասելիք, որ մյուսները կպահպանեն կանոնները, գերակտիվությունը արագ կարող է փոխակերպվել գերհոգնածության և այլն:
- Դեռահասները, իրենք իրենց համարելով մեծահասակ, ձգտում են ինքնուրույնության ու անկախության, ցանկանում են, որ իրենց վերաբերվեն «հավասարը՝ հավասարին» սկզբունքով, ընդունեն և հաշվի նստեն իրենց հետ, ինչպես նաև դնում են հստակ սահմաններ՝ պաշտպանելով իրենց անձնական տարածքը: Միևնույն ժամանակ, հաճախ խուսափում են ինքնուրույնությունից, երբ պատասխանատվությունն անձամբ պետք է կրեն:
- Դեռահասների մոտ շատ արտահայտված են ինքնաճանաչման, ինքնաբացահայտման, ինքնահաստատման պահանջմունքները: Հենց դրանց



ձգտումը կարող է հանգեցնել ռիսկային վարքագծի, մշտական փորձարկումների: Միաժամանակ, նշված պահանջմունքի շնորհիվ այս փուլի վերջում հիմնականում ավարտին է մոտենում ինքնագիտակցության ձևավորումը, դեռահասը ձեռք է բերում պատկերացումներ իր անձի, ուժեղ և թույլ կողմերի, «ես»-ի ամբողջական կերպարի շուրջ: Վերջինը ձևավորվում է ոչ միայն արտաքին գործոնների, այլև սեփական եզրակացությունների ու վերլուծությունների հիման վրա:

- Ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների արդյունքում դեռահասը կորցնում է սեփական մարմնի նախկին պատկերը և կարիք ունի նոր ֆիզիկական «ես»-ի ձևավորման: Այս փուլում նա դառնում է շատ զգայուն իր մարմնի հանդեպ, կարող է ցավազին ընկալել ամեն փոքրիկ մեկնաբանություն կամ դիտարկում, մարմնի հետ կապված՝ ունենալ թերարժեքության զգացում:
- Ուսումնական գործընթացը դառնում է երկրորդային. դեռահասը ձրգտում է միայն իր համար իմաստ ունեցող, իր հետաքրքրություններին համապատասխանող գործունեություն իրականացնել:

Սոցիալական ոլորտ

- Սոցիալական առումով դեռահասները հայտնվում են հակասական իրավիճակում. մի կողմից այլևս երեխա չեն, նրանց առջև դրվում են նոր պահանջներ, մյուս կողմից՝ դեռ մեծահասակ չեն և չունեն մեծահասակին բնորոշ կարողություններ և ազատություն:
- Տվյալ փուլում խիստ կարևորություն են ձեռք բերում հասակակիցները: Ձգտելով ինքնուրույնության՝ դեռահասը մի փոքր արժեզրկում է ծնողների, ընտանիքի կարևորությունը և կենտրոնանում հասակակիցների, իր համար հեղինակություն հանդիսացող այլ անձանց հետ շփման վրա: Այդուհանդերձ, դա ամենևին չի նշանակում, որ դեռահասները չունեն ծնողների կողմից սիրված, հասկացված և ընդունված լինելու կարիք:
- Սրվում է խմբային պատկանելիության, այս կամ այն սոցիալական խմբի կողմից ընդունված լինելու պահանջմունքը, ինչի արդյունքում խմբային կարծիքը կարող է վճռորոշ լինել դեռահասի համար: Հենց այս պահանջմունքից դրդված՝ դեռահասը կարող է ընկնել ազդեցության տակ և ընդգրկվել տարբեր, այդ թվում՝ հակասոցիալական խմբերում: Միևնույն ժամանակ, դեռահասն ունի նաև խմբում տարբերվելու, իր առանձնահատկություններն ընդգծելու, երբեմն էլ՝ մենակ մնալու կարիք:
- Այս տարիքում սրվում է հակառակ սեռի հանդեպ հետաքրքրությունը, հաճախ են հանդիպում սիրահարվածության, խանդի դրսևորումները, հարաբերություններ ունենալու պահանջմունքը, ֆիզիկական, ինտիմ շփման ցանկությունը և այլն:

Իմացական ոլորտ

- Դեռահասների ուշադրությունն ամբողջովին կայուն է, նա կարող է կամային կերպով երկար ժամանակ իր ուշադրությունը կենտրոնացնել որևէ գործունեության վրա, ինչպես նաև բաշխել այն, երբ մի քանի գործունեություն իրականացնելու կարիք կա:
- Այս տարիքում մեծանում է հիշողության ծավալը, քանի որ դեռահասն առավել վարժ է կարողանում երևույթների միջև իմաստային, տրամաբանական կապեր գտնել, զարգանում է կամային հիշողությունը:
- Դեռահասներին բնորոշ է վերացական, տրամաբանական և քննադատական մտածողության զարգացումը, նրանք կարողանում են սահմանել պատճառահետևանքային կապեր, կայացնել որոշումներ, ստեղծագործական ճանապարհով լուծել խնդիրները:

Կարևոր է հիշել, որ անգամ ծնողներից առանձնանալու, նրանց հակադրվելու ցանկության պարագայում դեռահասի համար խիստ կարևոր նշանակություն ունեն ծնողներն ու նրանց արձագանքը տարբեր հարցերին: Ուստի ծնողի դերն է աջակցել դեռահասին տարիքային խնդիրների հաղթահարման հարցում՝ ստեղծելով սիրո, անվտանգության և պաշտպանության միջավայր:

Տարիքային այս շրջանը հայտնի է նաև դեռահասության ճգնաժամ անունով, որն արտահայտվում է սեռական հասունացման գործընթացի մեկնարկով խթանված բուռն հուզական դրսևորումներով, տրամադրության տատանումներով, պոռթկումներով, ծնողների հետ կոնֆլիկտային հարաբերություններով, մեծահասակ լինելու, ինքնուրույնության ձգտումով, հասակակիցների կարծիքի գերաթեմաորմամբ և այլն:

Այսպիսով, դեռահասության տարիքային փուլի ավարտին ձևավորվում են.

- **ինքնագիտակցությունը, սեփական «ես»-ի մասին պատկերացումների համեմատաբար ամբողջական համակարգը, ինքնաճանաչման որոշակի մակարդակը,**
- **«անհատականություն» լինելու զգացումը, ծնողներից ինքնավարություն և անկախություն ձեռք բերելու զգացումը,**
- **սեռական հասունությունը, անձնական հարաբերություններ կառուցելու պատրաստակամությունը,**
- **կայուն ուշադրությունը, հիշողությունը, վերացական, տրամաբանական և քննադատական մտածողությունը:**

Պատանեկության տարիք (17-18 տարեկան)

Համարվում է, որ այս շրջանում դեռահասության ճգնաժամային բուռն դրսևորումներն արդեն հանդարտված են լինում, ինչպես ֆիզիոլոգիական, այնպես էլ հոգեբանական տեսանկյունից: Այս շրջանում մեծանում է ուսումնական գործընթացի նկատմամբ հետաքրքրությունն ու պատասխանատվությունը. մասնագիտական հետաքրքրությունների ի հայտ գալուն զուգահեռ ուսումը սկսում է կրել նպատակաուղղված բնույթ, ավելի հասկանալի է դառնում ուսման, գիտելիքի կապը կյանքի հետ:

Հուզականային ոլորտ

- Այս տարիքում հուզականային ոլորտի կարևորագույն ձեռքբերումն ինքնագիտակցության, սեփական «ես»-ի մասին պատկերացումների ձևավորումն է:
- Ինքնագնահատականը դառնում է ավելի կայուն, հստակեցվում են «ֆիզիկական ես-ի» մասին պատկերացումները (ես բարձրահասակ եմ, ես բարեկազմ եմ և այլն):
- Այս տարիքում կամքը բավականաչափ զարգացած է, իրավիճակից կախված՝ պատանին կարող է կառավարել նույնիսկ բուռն հույզերը, հասկանալ դիմացինի հուզական վիճակները, դրանց առաջացման պատճառները:

Սոցիալական ոլորտ

- Թեև շարունակում են կարևոր լինել հասակակիցների հետ շփումները, սակայն դրանք նախկին ինտենսիվությունն ու կարևորությունը չեն ունենում: Աստիճանաբար սկսում է վերականգնվել ծնողների հեղինակությունը, կարևորվում են նրանց կարծիքը, նրանց հետ շփումները:
- Տվյալ տարիքային փուլում առաջնային են դառնում հակառակ սեռի կողմից սիրվելու և անձնական հարաբերություններ կառուցելու պահանջմունքները:
- Կարևորվում է մասնագիտության ընտրության հարցը, որը հիմնվում է ոչ միայն պատանու ինքնաճանաչման, այլ նաև ապագայի



մասին վերջինիս պատկերացումների վրա: Ընդլայնվում են սոցիալական դերերն ու պատասխանատվությունների սահմանները:

- Այս տարիքում պատանիները հարաբերությունները կառուցում են իրենց՝ որոշակի կայունություն ունեցող աթեհամակարգի ու բարոյական նորմերի հիման վրա:

Իմացական ոլորտ

- Ուշադրությունը կամային է և ամբողջապես կարող է ղեկավարվել՝ կախված ուշադրության օբյեկտից ու պատանու կյանքում դրա կարեվորությունից: Այսպես՝ պատանին ուշադրությունը կարող է բավականաչափ երկար ժամանակ կենտրոնացած պահել իր համար կարևոր առարկայի, երևույթի վրա:
- Այս շրջանում մեծանում է հիշողության ծավալը, կատարելագործվում են մտապահման հմտությունները, զարգանում են ինչպես մեխանիկական, այնպես էլ իմաստային մտապահման կարողությունները:
- Սկսում է ձևավորվել տեսական մտածողությունը. մասնավորից դեպի ընդհանուր և ընդհանուրից դեպի մասնավոր (կարողանում է առանձին փաստերի վրա հիմնվելով կատարել եզրակացություններ, ինչպես նաև առկա իրավիճակից դուրս բերել առանձին փաստեր): Չարգանում են մտածական այնպիսի գործընթացներ, ինչպիսիք են՝ տարբերակումը, վերլուծությունը, ընդհանրացումը, համադրությունը, «հասուն» տրամաբանությունը:
- Շարունակում է զարգանալ խոսքը. պատանին, սոցիալական միջավայրից կախված, կարող է օգտագործել բառապաշարային ու խոսքային տարբեր բովանդակություններ: Օրինակ՝ ընկերների հետ շփվում է ավելի ազատ, իրենց բնորոշ բառապաշարով, իսկ դասախոսների հետ կամ աշխատավայրում՝ բոլորովին այլ կերպ:
- Երևակայությունն այս տարիքում դուրս է գալիս հոգեկանում առկա պատկերների սահմաններից, ակտիվանում է ստեղծագործական երեվակայությունը, ինչը կարևոր նշանակություն է ստանում պատանու ինքնադրսևորման, ինքնարտահայտման համար:

Այսպիսով, այս տարիքային փուլի ավարտին պատանին.

- դառնում է չափահաս անձ, ով կարող է ինքնուրույն, ազատ որոշումներ կայացնել ու պատասխանատվություն կրել դրանց համար,
- ունի մասնագիտական նախնական կողմնորոշում,
- ունի իր ուրույն աշխարհայացքն ու կենսափիլիսոփայությունը:



Հնարավոր հարցեր թեմայի շուրջ

Փիտակցելով, որ երեխայի տվյալ վարքային դրսևորումը լավագույնս պատասխանատվա՞ծ է տարիքով, արդյոք լավ տե՞ղ է այդ վարքն ընդունել և անտեսել:

Երեխայի տարիքային դրսևորումների իմացությունը թույլ է տալիս մեզ ավելի լավ հասկանալ երեխային և նրա վարքի պատճառները, հետևաբար օգնում է ավելի արդյունավետ հաղորդակցվել բարդ իրավիճակներում: Անշուշտ, սա չի նշանակում, որ պետք է անտեսել անցանկալի վարքը: Սակայն երբ ծնողը հասկանում է երեխայի վարքի պատճառները, նրա համար ավելի հեշտ է լինում սեփական սպասելիքները կառավարել և արդյունավետ արձագանքել: Ճանաչելով տարիքային առանձնահատկությունները՝ ծնողը կարող է գտնել երեխայի պահանջմունքները բավարարելու առավել արդյունավետ ճանապարհը:

Ճնարակո՞ւմ է, որ իմ երեխայի մոտ որևէ տարիքային փուլին բնորոշ դրսևորումներն ավելի շուտ /ուշ/ ի հայտ գան:

Տարիքային փուլերը մատնանշում են այն մոտավոր շրջանները, երբ երեխաների մեծ մասի մոտ հատկապես սուր են արտահայտվում այս կամ այն դրսևորումները: Այնուամենայնիվ, անհատական առանձնահատկությունների, սոցիալական միջավայրի և այլ գործոնների ազդեցությամբ կարող են լինել ավելի վաղ կամ ուշ դրսևորումներ:

Արդյոք կարիք կա՞ երեխայի հետ խոսել իր տարիքային փուլին բնորոշ նկարագրված փոփոխություններից:

Սեփական ներաշխարհի հանդեպ հետաքրքրությունը հատկապես մեծանում է դեռահասության շրջանում, ուստի հենց այս տարիքային փուլում իմաստ ունի խոսել տեղի ունեցող փոփոխությունների, դրանց պատճառների մասին: Տարիքին բնորոշ առանձնահատկություններին ծանոթ լինելն օգնում է դեռահասներին ճանաչել և հասկանալ ինքն իրեն, զգալ, որ ինքը մեկնակ չէ, և առավել հեշտ ընդունել և հաղթահարել ընթացիկ դժվարությունները:

Ինչո՞ւ է կարող են օգնել երեխային՝ առավել հարթ ու անցցնում անցնել տվյալ տարիքային փուլը և ինչո՞ւն անխաղաղապես անցնում անցնում տարիքային փուլի փոփոխություններին:

Իրականում հատուկ նախապատրաստական աշխատանքների կարիք չկա: Երեխային անվերապահ ընդունելն ու առանց նախապայմանների սիրո դրսևորումը, նրա տարիքային առանձնահատկություններն իմանալն ու հաշվի առնելը, դրանց հանդեպ համբերատար ու հանդուրժող լինելը, երեխայի հետ առողջ փոխհարաբերությունների ձգտումն արդեն իսկ բավարար են՝ ճգնաժամերը հարթ ու անցնում հաղթահարելու համար:



Գործնական առաջադրանք

1. Հիմնվելով ձեր երեխայի/ երեխաների տարիքի վրա՝ առանձնացրե՛ք նրա/նրանց մոտ հանդիպած /հանդիպող այն դրսևորումները, որոնք բնորոշ են այդ տարիքային փուլին: Թվարկե՛ք դրանք ստորև:



2. Ելնելով ձեր երեխայի տարիքից՝ լրացրե՛ք աղյուսակն այնպես, ինչպես ներկայացված է օրինակում:

Ի՞նչ եմ ակնկալում իմ երեխայից	Իմ այս սպասելիքը համապատասխանում է արդյոք երեխայիս տարիքային առանձնահատկություններին	Եթե սպասելիքս չի համապատասխանում երեխայի տարիքին, ի՞նչ կարող եմ փոխարենը ակնկալել
Օրինակ՝ իմ 4 տարեկան երեխայից ակնկալում եմ, որ նա հանգիստ կսպասի հերթում:	Ոչ, չի համապատասխանում, քանի որ այս տարիքում երեխաս չունի բավարար ինքնակառավարման հմտություններ՝ իր համար ոչ հետաքրքիր իրավիճակում հանգիստ մնալու համար:	Իմ 4 տարեկան երեխայից չեմ ակնկալում հանգիստ վարք հերթում, քանի որ գիտեմ, որ այս տարիքում երեխաս չունի բավարար ինքնակառավարման հղմ-տություններ՝ ձանձրույթը կառավարելու և երկար կենտրոնացած մնալու համար, ուստի փորձում եմ կանխել նման իրավիճակների առաջացումը (օրինակ՝ հետո նրան խանութ չեմ տանում կամ լըրացուցիչ զբաղմունք եմ մտածում):

ԴՆԿԱՆ ԿԱՐԴԱՆԱԿԱՆ ԴՆԿԱՆ	ԴՆԿԱՆ ԿԱՐԴԱՆԱԿԱՆ ԴՆԿԱՆ	ԴՆԿԱՆ ԿԱՐԴԱՆԱԿԱՆ ԴՆԿԱՆ



“

Հուշաթերթ տարիքային
առանձնահատկությունների
վերաբերյալ

1. ճանաչե՞ք ձեր երեխայի տարիքով պայմանավորված
առանձնահատկությունները:
2. Հիշե՞ք, որ այս ճգնաժամային դրսևորումները ժամա-
նակավոր են և ըմբռնումով մոտեցե՞ք դրանց:
3. Համապատասխանեցրե՞ք ձեր սպասելիքները երե-
խայի տարիքային դրսևորումներին ու հնարավորու-
թյուններին:

”

ԻՆՉՊԵՍ ԶԱՍՆԵԼ ԿԱՐԳԱՊԱՅՈՒԹՅԱՆ

*ԻՆՉ Ե՛ ԿԱՐԳԱՊԱՅՈՒԹՅԱՆ,
ՈՒ ԻՆՉՈՒ՞ Ե՛ ԱՅՆ ԿԱՐԼՈՐ*

Կարգապահությունը հաստատվում է ոչ թե ծնող-երեխա առողջ, դրական, արդյունավետ հարաբերություններ կառուցելուց առաջ, այլ դրանից հետո, դրա հիմքի վրա: Առանց երեխայի և սեփական զգացմունքները, ապրումները, հետաքրքրություններն ու պահանջմունքները հաշվի առնելու՝ ծնողները չեն կարող կարգապահություն հաստատել:

Երեխաներին ոչ միայն պետք են կանոններ, այլև նրանք ցանկանում ու սպասում են դրանց: Կանոնները երեխայի կյանքը հասկանալի, կանխատեսելի են դարձնում ու ապահովության զգացում առաջացնում: Երբեմն երեխաներն ավելի հակված են կարգուկանոնի, քան մենք կարող ենք պատկերացնել: Այսպես, օրինակ, երեխաները կարող են անհանգիստ դառնալ, երբ ինչ-որ բան փոխվում է իրենց առօրյա ռեժիմում (քնի, սննդի ռեժիմ և այլն), միջավայրում (տան դասավորության փոփոխությունների հետ կապված երեխաները կարող են բազմաթիվ հարցեր տալ): Նախադպրոցականներն իրենց հերթին սիրում են, որ ամեն ինչ լինի ճիշտ նույն կերպ, հանկարծակի փոփոխությունները կարող են բացասաբար ընդունվել նրանց կողմից, քանի որ խաթարում են երեխաների ապահովության զգացումը:

Այդ դեպքում, եթե երեխայի համար այդքան կարևոր են սահմանները, կարգուկանոնը, ինչքան որ համարում է այդքան պայքարում դրանց դեմ, հրաժարվում հետևել ծնողների սահմանափակ կարգուկանոնին: Պատճառները չափազանց շատ կարող են լինել, սակայն հիմնականում երեխաների ըմբոստությունն ուղղված է ոչ թե կարգուկանոնի, այլ դրա ներդրման ու իրականացման ձևերի դեմ:

Քննարկենք մի քանի կանոններ կարգապահության արդյունավետ ներմուծման համար.

1. Երեխայի կյանքում պետք է լինեն կանոններ, սահմանափակումներ, պահանջներ, արգելքներ:

Ինչպես արդեն նշվեց վերևում, երեխան կարիք ունի, որ մեծահասակներն իրեն տեղեկություն տան այն մասին, թե ինչն է լավ, ինչը՝ վատ, քանի որ այդ պարագայում նա ունենում է ուղեցույցներ, կողմնորոշիչներ, արժեքներ, ապահովության զգացում: Սա հատկապես օգտակար է հիշել այն ծնողներին, ովքեր, ձգտելով չնեղացնել կամ չտխրեցնել երեխային, կատարում են նրա բոլոր ասածները: Երբ մենք երեխայի վարքը որևէ ձևով չենք սահմանափակում, մենք չենք սովորեցնում նրան հաշվի առնել այլ մարդկանց սահմանները:

2. Կանոնները, սահմանափակումները, պահանջները, արգելքները պետք է լինեն ճկուն և ոչ չափազանց շատ:

Սա հակառակ ծայրահեղությունն է, երբ կանոնները չափազանց շատ են, երեխայի հետ մեր շփումը վերածվում է մշտական հրամաններ տվողի և դրանք կատարող/չկատարողի հարաբերությունների:

Դաստիարակության ամենաթող (երբ երեխային ամեն ինչ թույլատրվում է, չկան սահմանափակումներ) և ավտորիտար (երբ երեխայի վարքն անընդհատ վերահսկվում է, հաշվի չի առնվում նրա կարծիքը) երկու ծայրահեղ ոճերի միջև «ոսկե միջինը» գտնելու համար օգտակար է երեխայի վարքի 4 գույների՝ կանաչ, դեղին, նարնջագույն և կարմիր գոտիների սխեման: Այս գոտիները ցույց են տալիս, որ հնարավոր է հավասարակշռել երեխային հասկանալի ու ծնողի ճկունությունն ու հետևողականությունը:

Կանաչ գոտի	Երեխայի բոլոր այն գործողությունները, որոնք թույլատրվում է անել սեփական հայեցողությամբ և ցանկությամբ: <i>Օրինակ՝</i> ինչ խաղալիքներով խաղալ, ինչ խմբակ հաճախել, ում հետ ընկերություն անել և այլն:
Դեղին գոտի	Երեխայի այն գործողությունները, որոնցում նա հարաբերականորեն ազատ է, կարող է գործել սեփական հայեցողությամբ, բայց որոշակի սահմանափակումներով ու կանոններով: <i>Օրինակ՝</i> անել դասերը երբ կցանկանա, սակայն ավարտած լինել 21:00-ի դրությամբ, կամ կարող է որոշել՝ ինչ շիլա ուտել նախաճաշին, բայց շիլան ուտելը պարտադիր է:
Նարնջագույն գոտի	Երեխայի այն գործողությունները, որոնք մեր կողմից ընդհանուր առմամբ չեն խրախուսվում, սակայն, հաշվի առնելով հատուկ հանգամանքները, ներկա պահին թույլ են տրվում: Այս գոտում գտնվող գործողությունները հազվադեպ են և արգարացված, դրանք հիմնավորված բացառություններ են (օրինակ՝ երեխային սովորաբար չի թույլատրվում գազավորված ըմպելիքներ խմել, սակայն ծննդյան տոների ժամանակ, երբ սեղանին դրված են այդ հյուպերը, սահմանափակում չի դրվում, կամ սովորաբար երեխան քնում է մենակ, սակայն հիվանդ օրերին կամ արտակարգ իրավիճակներում մայրիկը պառկում է նրա կողքին):
Կարմիր գոտի	Երեխայի այն գործողությունները, որոնք ընդունելի չեն ոչ մի պարագայում, սրանք կատեգորիկ «չի կարելի»-ներն են, որոնց դեպքում բացառություններ չեն արվում: <i>Օրինակ՝</i> խփել, կծել, ծակել, կրակի հետ խաղալ, կոտրել իրերը և այլն:

Ինչպես տեսնում ենք, հնարավոր է գտնել «ոսկե միջինը»՝ երեխային հասկանալու, ընդառաջելու և կոշտ, ճկուն ու անզիջում լինելու միջև: Բնականաբար, յուրաքանչյուր ընտանիք, ելնելով իր արժեհամակարգից, սկզբունքներից, երեխայի անհատական ու տարիքային առանձնահատկություններից, ինքն է որոշում, թե երեխայի տարբեր գործողությունները որ գույնի գոտում են գտնվում:

3. Ծնողական պահանջները չպետք է հակասեն երեխայի կարեորագույն պահանջմունքներին:

Օրինակ՝ երեխան ունի շարժվելու և ակտիվություն ցուցաբերելու, ճանաչողական պահանջմունք: Այս դեպքում, եթե մենք նախադպրոցական

տարիքի երեխայից պահանջներ երկար նստած մնալ աթոռին հյուրերի տանը կամ ձեռք չտալ իր համար նոր ու հետաքրքիր առարկաներին, ամենայն հավանականությամբ կծախողենք: Ծնողները պետք է ուշադիր լինեն, որ իրենց սահմանափակումը դեռահասի կողմից չընկալվի որպես խոչընդոտ՝ խմբում իր սոցիալական կարգավիճակին, քանի որ եթե կշեռքի մի նժարին լինի հասակակիցների կարծիքը, իսկ մյուսին՝ ծնողական արգելքը, դեռահասն ամենայն հավանականությամբ կընտրի առաջինը: *Օրինակ՝* նա կձգտի ընկերների հետ գնալ արշավի՝ անկախ ծնողների արգելքից:

4. Շատ մեծ նշանակություն ունի ոչ միայն այն, թե ինչ ենք ասում երեխային, այլև թե ինչ տոնայնությամբ ու ինչպես ենք ասում:

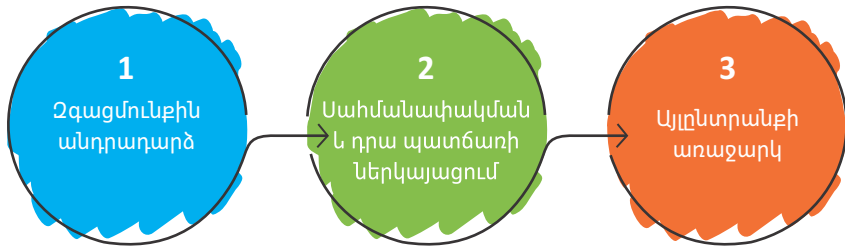
Ձայնի հնչերանգը, մարմնի դիրքը, ձեռքերի շարժումը, հայացքը, որով հաղորդվում են պահանջը կամ արգելքը, պետք է լինեն բարյացկամ, բացատրող, բարեհամբույր, ոչ թե թշնամական կամ հրամայական: Սեփական ցանկության ամեն սահմանափակում բարդ է երեխայի համար, սակայն այն կրկնակի է բարդանում, երբ ասվում է բարկացած տոնով:

- Երեխայի հարցերին սովորաբար պետք է տալ կարճ, կոնկրետ պատասխան՝ խուսափելով ավելորդ բարոյախրատական, իրավիճակը ծանրացնող նախադասություններից, օրինակ՝ ոչ թե «Դու էլի ժամանակին չգնացիր քնելու, այնքան կանես, մինչև հիվանդանաս, արդեն հոգնել եմ նույն բանն ամեն օր կրկնելուց», այլ պարզապես՝ «Արդեն ուշ է»:
- Երեխայի հետ խոսելիս նախընտրելի է օգտագործել **անդեմ արտահայտություններ**՝

Ցանկալի չէ ասել	Ցանկալի է ասել
«Զիսմարձակվես լուցկիներով խաղալ»:	«Լուցկիներով չեն խաղում»:
«Հենց հիմա տե՛ղը դիր կոնֆետը»:	«Կոնֆետներն ուտում են ճաշից հետո»:
«Կատվին մի՛ տանջիր»:	«Կատվի պոչը քաշելու համար չէ»:

Աղյուսակ 1

5. Սահմանափակումը դնելիս արդյունավետ կլինի առաջնորդվել հետևյալ սխեմայով.



1. 2գացմունքին անդրադարձ: Ինչպես խոսվեց առաջին գլխում, երեխայի վարքին արդյունավետ արձագանքելու համար կարևոր է նախ հասկանալ նրան, հասկանալ, թե ինչ է նա զգում կամ ցանկանում, ինչպես նաև ցույց տալ, որ ինքը լսված է: Սահմանափակում դնելուց առաջ նույնպես այս կետերն ապահովելը կարևոր է: Օրինակ՝ «Հասկանում եմ, որ շատ ես ուզում նկարել»։ 2գացմունքին անդրադառնալուց հետո միայն բացատրել՝ ինչու երեխան պետք է այդ պահին դադարեցնի նկարելը կամ խաղալը:

2. Անհրաժեշտ է հստակ և կոնկրետ ներկայացնել կանոնը՝ բացատրելով նաև սահմանափակման պատճառը: Պահանջը կամ արգելքը ներկայացնելիս շատ կարևոր է երեխային կարճ տեղեկություն տալ տվյալ սահմանափակման մասին, բացատրել պահանջի էությունն ու հիմնավորել պատճառը: Օրինակ՝ «... պատերի վրա չեն նկարում, քանի որ հետքերը չեն մաքրվում»:

3. Այլընտրանքի առաջարկ: Սահմանափակման բուն էությունն ու պատճառը ներկայացնելուց հետո կարևոր է երեխային առաջարկել վարքի այլընտրանքային, առավել ընդունելի ու ցանկալի, կառուցողական ճանապարհ: Օրինակ՝ «Դու կարող ես նկարել ալբոմիդ մեջ կամ պատին փակցված մեծ թղթի վրա»:



6. Կանոնները, սահմանափակումները, պահանջները, արգելքները պետք է համաձայնեցված լինեն մեծահասակների միջև և պահպանվեն հետևողականորեն:

Անգամ եթե մի ծնողը համաձայն չէ մյուսի պահանջի հետ (կամ տատիկ-պապիկը համաձայն չեն ծնողների պահանջի հետ), տվյալ պահին ավելի լավ է լռել, երեխայի ներկայությամբ անհամաձայնությունը ցույց չտալ, քննարկել առանձին ու ձգտել ընդհանուր մոտեցման:

Պահանջները պետք է հետևողականորեն պահպանվեն: Երեխաներն անընդհատ փորձարկում են մեր պահանջների ամրությունն ու կայունությունը և սովորաբար ընդունում են միայն այն կանոնները, որոնք անսասան են: Հակառակ դեպքում սկսում են պնդել, պահանջել, բողոքել, կամակորոպություններ անել և այլն, քանի որ գիտեն, որ մի լավ նվաճվալու դեպքում մեզ հնարավոր է մտափոխել:

Այնիմաստ է սպասել, որ կարգապահական կանոնների ներմուծման առաջին իսկ օրն արդյունք կունենաք. ճանապարհը երկար ու բարդ է, պահանջում է մեծ համբերություն ու հետևողականություն: Կարևոր է հիմնական ջանքերն ուղղել երեխայի բացասական հոյզերը կառուցողաբար, ընդունելի կերպով արտահայտելու ուղղությամբ: Այսպես, կարևոր է ոչ թե ուղղակի արգելել երեխային բարկանալ, գռռալ, այլ հասկանալ նրան ու օգնել այդ հոյզն արտահայտել ընդունելի տարբերակով (օրինակ՝ խոսել դրա մասին, նկարել այդ հոյզը, ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվել և այլն): Հիշենք նաև, որ սկզբում երեխայի համար այս փոփոխությունները կարող են նոր ու անսովոր լինել, նա կարող է չվստահել ձեզ ու արդյունքում իրեն ավելի վատ պահել: Սա ժամանակավոր է. եթե մենք անկեղծ ենք՝ երեխային հասկանալու և օգնելու մեր ձգտումներում, ապա նա աստիճանաբար կընդունի մեր նոր մոտեցումը:



Հնարավոր հարցեր թեմայի շուրջ

Իսկ հնարավոր է կանոնները սահմանել երեխայի հետ միասին:

Կախված երեխայի տարիքից, ոչ միայն հնարավոր է, այլև շատ ցանկալի է նրա հետ նախապես քննարկել և համաձայնեցնել թե՛ կանոններն ու սահմանափակումները, թե՛ դրանց պահպանման կամ խախտման հետևանքները: Այնուամենայնիվ, յուրաքանչյուր տարիքում կարող են լինել անվիճելի, կայուն, ծնողի կողմից սահմանված կանոններ, որոնք ենթակա չեն քննարկման: Դրանք հիմնականում վերաբերում են երեխայի առողջությանն ու անվտանգությանը կամ կապված են ընտանեկան արժեհամակարգի հետ:

Ի՞նչ անել, եթե դաստիարակության, հիմնավորելուց հետո երեխան կրկին հարցնում է՝ ինչո՞ւ:

Որպես կանոն, այդ դեպքում երեխան ոչ թե չի հասկացել պահանջը, այլ նրա համար դժվար է զսպել սեփական ցանկությունը: Ուստի ավելի լավ է ոչ թե կրկնել պահանջը կամ բացատրությունը, այլ՝

- ասել պահանջը մեկ անգամ,
- ապա ակտիվ լսել երեխային,
- արձագանքել նրա զգացմունքներին՝ ցույց տալու համար, որ թեև պահանջն անքննելի է, դուք հասկանում եք՝ որքան բարդ է նրա համար ընդունել ու հետևել դրան:

Հնարավոր է ունենալ կարգադրահ երեխա, եթե ընտանիքում աղբյուր մեծահասակների միջև կան տարակարծություններ, և հնարավոր չէ հասնել համաձայնեցված և հետևողական մոտեցման:

Նույն հարցի վերաբերյալ ընտանիքում առկա տարբեր մոտեցումները կարող են խճճել երեխային, օրինակ՝ եթե մայրիկն արգելում է կոնֆետ ուտելը, իսկ տատիկը թույլ է տալիս, երեխան դժվարանում է կողմնորոշվել՝ ինչ անել: Ավելին՝ նման իրավիճակներում երեխան, ի վերջո, սովորում է այս անհամաձայնությունն օգտագործել իր օգտին, ձգտում է իր համար «շահավետ» տարբերակին և դժկամությամբ է ընդունում հակառակ տեսակետը: Նմանատիպ իրավիճակներում լրացուցիչ ժամանակ ու ջանքեր են պահանջվելու, որպեսզի երեխան հասկանա մեծահասակներից յուրաքանչյուրի սահմաններն ու նրանց հետ շփման առանձնահատկությունները: Այսպիսով, հնարավոր է հասնել կարգապահության անգամ այս դեպքում, պարզապես ճանապարհն առավել բարդ և երկար է լինելու:

Ի՞նչ անել, եթե սահմանված կանոնն այլևս արդիական չէ: Արդյոք եթե համեմ այս կանոնը, երեխաս չի՞ ծտածի, որ յուրաքանչյուր կանոն կարելի է հեշտ չեղարկել:

Կանոնների սահմանումն ինքնանպատակ չէ, դրանք պետք է ունենան հիմնավորում և լինեն արդիական տվյալ պահին՝ տվյալ ընտանիքի համար: Երբեմն այս կամ այն պատճառով (օրինակ՝ երեխան մեծացել է, փոխվել են հանգամանքներ, որոնց պատճառով կանոնին հնարավոր չէ հետևել և այլն) սահմանված կանոնին հետևելն այլևս էական կամ հնարավոր չի լինում, այն չի աշխատում: Նման դեպքում ավելի լավ է հրաժարվել այդ կանոնից ու սահմանել Նորը, քան արժեզրկել համատեղ որոշումները: Կանոնը չեղարկելու պատճառները ևս կարող են քննարկվել ընտանիքում:



Գործնական առաջադրանք

1. Լրացրե՛ք 60-րդ էջի աղյուսակ 1-ի դատարկ տողերը: Նշե՛ք առօրյայում հաճախ կիրառվող սահմանափակումների ոչ ցանկալի ձևակերպումը, այնուհետև այն դարձրե՛ք անդեմ:
2. Ձեր երեխայի/երեխաների համար լրացրե՛ք 4 գույների գոտիների սխեման:

Կանաչ գոտի	
Դեղին գոտի	
Նարնջագույն գոտի	
Կարմիր գոտի	



“

Յուշաթերթ կարգապահության վերաբերյալ

1. Երեխան ունի կանոնների և սահմանափակումների
կարիք:
2. Կանոնները պետք է լինեն՝
 - հիմնավորված,
 - հասկանալի, պարզ,
 - իրատեսական,
 - երեխայի տարիքին համապատասխան,
ճկուն:
3. Սահմանված կանոնները չպետք է խանգարեն երե-
խայի հիմնարար պահանջմունքների և կարիքների
բավարարմանը:
4. Կանոնները պետք է ներկայացվեն բարյացկամ տոն-
ով, կարճ, կոնկրետ, անդեմ արտահայտությունների
ձևով:
5. Կանոնները պետք է համաձայնեցված լինեն մեծա-
հասակների միջև և պահպանվեն հետևողականո-
րեն:

”

Ինքնաշարժությունների շարժումը

Կարող է արդարացի հարց առաջանալ. իսկ ինչ անեն ծնողներն իրենց զգացմունքների հետ, ի՞նչ է իրենց լսելու: **Եթե երեխայի վարքը ձեզ մոտ բացասական զգացողություններ է առաջացնում, հայտնե՛ք նրան այդ մասին:** Ուժեղ և բացասական զգացմունքները չարժեք զսպել, միևնույն է՝ երեխան հեշտությամբ «կարդում է» ձեզ ձայնի տոնայնության, մարմնի դիրքի, ձեռքերի շարժումների, դեմքի ու աչքերի արտահայտության միջոցով: Չըսպված հույզերը վաղ թե ուշ արտահայտվելու են որևէ կտրուկ, հաճախ ոչ կառուցողական գործողության կամ խոսքի միջոցով:

Իսկ ինչպե՞ս խոսել երեխայի հետ ձեր զգացմունքներից, որպեսզի դա չվնասի ո՛չ ձեզ, ո՛չ նրան:

Երբ երեխայի հետ խոսում եք ձեր զգացմունքներից, **խոսե՛ք առաջին դեմքից, պատմե՛ք ձեր պարունների մասին:** Օրինակ՝ «Ինձ դուր չի գալիս, որ ինձ ընդհատում են», «Ես հոգնում եմ բարձր ձայներից», «Ես ուրախանում եմ, երբ իրերը դրվում են նախապես, ոչ թե դպրոց գնալուց առաջ»:

Նման դեպքում օգտագործվում են անձնական դերանուններ՝ «ես», «ինձ», «իմ», ահա թե ինչու դրանք կոչվում են ««Ես» արտահայտություններ»: Արտահայտությունները, որոնք պարունակում են «դու», «քեզ», «քո», դերանուններ, կոչվում են ««Դու» արտահայտություններ»: ««Դու» արտահայտությունները» պարունակում են քննադատություն, մեղադրանք, ինչի արդյունքում երեխան հաճախ վիրավորվում է, ընդվզում, ընդդիմանում:

«Ես» արտահայտությունների» առավելությունները ««Դու» արտահայտությունների» նկատմամբ.

1. Թույլ են տալիս նվազեցնել առկա հուզական լարվածությունը:
2. Թույլ են տալիս արտահայտել ձեր բացասական զգացմունքները երեխայի համար ոչ վիրավորական ձևով:
3. Թույլ են տալիս երեխային ավելի լավ ճանաչել իր ծնողներին, նրանց հուզական ապրումները, ինչն էլ առաջացնում է հուզական մերձեցում:
4. Երբ մենք բաց ու անկեղծ ենք արտահայտում մեր զգացմունքները, երեխաները ևս բաց ու անկեղծ են դառնում, նրանք զգում են, որ դիմացինն իրենց վստահում է, ու իրենք ևս սկսում են վստահել:
5. Արտահայտելով մեր հույզերն առանց հրամանի կամ նկատողության՝ մենք երեխային սեփական որոշումը կայացնելու հնարավորություն ենք տալիս: Իսկ այդ ժամանակ նրանք սկսում են զարմանալիորեն հաշվի առնել մեր զգացմունքները:

«Ես» արտահայտություններն» արդյունավետ կիրառելու համար ժամանակ է անհրաժեշտ, այդ ընթացքում հաճախ պատահում են սխալներ: Ահա դրանցից մի քանիսը.

Հաճախ հանդիպող սխալներ

- ✗ **Սկսել «Ես» արտահայտությամբ», ավարտել ««Դու» արտահայտությամբ»:** Օրինակ՝ «Ինձ դուր չի գալիս, որ դու փնթի ես», «Ես բարկանում եմ, որ դու ճաշդ կիսատ ես թողնում»: Սրանից խուսափելու համար, ինչպես արդեն նշեցինք, կարելի է օգտագործել անդամ նախադասություններ, ընդհանուր բառեր, անորոշ դերանուններ: Օրինակ՝ «Ինձ դուր չի գալիս, երբ սեղանի մոտ նստում ես կեղտոտ ձեռքերով», «Ես ուրախանում եմ, երբ պայմանավորվածությունները պահվում են»:
- ✗ **Զգացմունքի իրական ուժն արտահայտելու վախ:** Կարևոր է հույզն արտահայտել այն ինտենսիվությամբ, ինչպիսին այն կա իրականում՝ առանց արհեստականորեն մեղմելու կամ այլակերպելու հույզը:
- ✗ **«Ես» արտահայտությունն» օգտագործվում է երեխային մանիպուլացնելու, մեր կամքին ու ցանկություններին ենթարկելու նպատակով:** Օրինակ՝ «Ես հիվանդանում եմ, երբ ինձ բարկացնում ես»: Միևնույն ժամանակ արդյունավետ է, երբ ուղղված է մեր զգացածը երեխային անկեղծորեն, առանց չափազանցնելու ու ուռճացնելու արտահայտելուն:

Երեխաները ծնողների անկեղծ զգացմունքների մասին լսելու հարավունք ունեն: Ծնողները կարող են անկեղծ ներկայացնել երեխային, թե ինչ են

զգում՝ առանց նրան վիրավորելու կամ ցավ պատճառելու: Իսկ երեխաներն ի վիճակի են ըմբռնել՝ «Հիմա լավագույն ժամանակը չէ, որ շարադրությունդ ստուգեմ: Ես լարված եմ և կարող եմ որոշ թերություններ չնկատել: Կարծում եմ՝ ճաշից հետո ի վիճակի կլինեմ ուշադրությամբ կարդալ այն» կամ «Լավ կլինի՝ մի որոշ ժամանակ ինձնից հեռու մնաս: Ես բարկացած եմ, դա քեզ հետ ոչ մի կապ չունի, բայց այսպես ես համոզված կլինեմ, որ հանկարծ բարկությունս քեզ վրա չեմ թափի» և նման այլ արտահայտություններ:

Եթե ես երեխային ցույց տամ զգացմունքներս, արդյոք ավելորդ չե՞մ ծանրաբեռնի նրան:

Անշուշտ, սեփական բացասական զգացմունքները միշտ, շատ մանրամասն և բուռն երեխային ներկայացնելու կարիք չկա: Սակայն մեր զգացմունքների մասին երեխայի հետ հանգիստ և հավասարակշռված խոսելով՝ մենք օգնում ենք նրան հասկանալ իր վարքի արդյունքում դիմացինի մոտ առաջացող հույզերը: Սա կարևոր հմտություն է, որն օգնում է երեխային սեփական վարքը կառուցելիս հաշվի առնել դրա հնարավոր հետևանքները:

Եթե ես անկեղծ ի ցույց դնեմ իմ զգացմունքները, արդյոք ինքս
խոզելի չե՞մ դառնա:

Կարող են լինել դեպքեր, երբ երեխան ցույց կտա, թե չի կարևորում մեր զգացմունքը՝ ասելով օրինակ՝ «Չեմո՞ր ինչ», «Դա քո խնդիրն է», «Ինձ ի՞նչ»: Այս պարագայում նախ կարևոր է հասկանալ, որ այս խոսքերը ոչ միշտ են արտահայտում երեխայի իրական զգացմունքը. երբեմն նա այդպես է ասում ընդդիմանալու նպատակով կամ վիրավորված լինելու պատճառով: Կարևոր է երեխային ներկայացնել մեր սպասելիքը: Օրինակ՝



Արդյոք բոլոր իրավիճակներում կարո՞ղ են «Ես» արտահայտություններ»
կիրառել:

««Ես» արտահայտությունները» հատկապես կիրառելի են այն իրավիճակներում, երբ ծնողը երեխայի վարքի/ գործողությունների հետ կապված ունի որոշակի հույզեր ու զգացմունքներ: Դրանց մասին ««Ես» արտահայտություններ»-ի միջոցով բարձրաձայնելը օգնում է ծնողին խոսել իր զգացմունքների մասին առանց երեխային վիրավորելու, նեղացնելու կամ գնահատականներ տալու: Օրինակ՝ «Ես շատ ուրախացա, որ կարողացել ես առանց թևիկներ հագնելու ինքնուրույն լողալ»: Այնուամենայնիվ, հարկ է նշել, ««Ես» արտահայտություններ»-ը չարաշահել ևս չարժե, որպեսզի ծնող-երեխա փոխհարաբերություններում չգերակշռեն ծնողի հույզերը:



Գործնական առաջադրանք

1. Ծնողների պատասխաններից ընտրե՛ք այն տարբերակը, որն առավելապես մոտ է «ես» արտահայտությանը:

Իրավիճակ 1. Դուք որերորդ անգամ կանչում եք երեխային քնելու, նա ասում է՝ հիմա, և շարունակում է զբաղվել իր գործերով: Դուք սկսում եք բարկանալ և ասում եք.

- ☐ Քանի անգամ է պետք բեզ մի բանն ասել:
- ☐ Ես սկսում եմ բարկանալ, երբ նույն բանը մի քանի անգամ կրկնելու կարիք է լինում:
- ☐ Ինձ բարկացնում է, երբ դու չես լսում:

Իրավիճակ 2. Դուք կարևոր խոսակցություն ունեք ձեր ընկերոջ հետ: Երեխան անընդհատ միջամտում է: Ձեր արձագանքը.

- ☐ Ինձ դժվար է խոսել, երբ ինձ ընդհատում են:
- ☐ Մի՛ խանգարիր խոսել:
- ☐ Դու չե՞ս կարող մեկ ուրիշ բանով զբաղվել, քանի դեռ ես խոսում եմ:

Իրավիճակ 3. Դուք հոգնած վերադարձել եք տուն և տեսնում եք, որ ձեր երեխաները թափել են խաղալիքները հատակին: Դուք զգում եք, որ բարկանում եք, և ասում.

- ☐ Ձեր մտքով չի՞ անցնում, որ ես կարող եմ հոգնած լինել:
- ☐ Հավաքե՛ք խաղալիքները:
- ☐ Ինձ բարկացնում ու վիրավորում է, երբ ես հոգնած տուն եմ գալիս ու թափափվածություն եմ տեսնում:

2. Լրացրե՛ք ստորև ներկայացվող աղյուսակը՝ նշելով, թե ի՞նչ կզգայի՞ք նման իրավիճակում: Աղյուսակի երրորդ սյունյակում գրե՛ք համապատասխան «Ես» արտահայտությունը:

Իրավիճակ	Չզացմունք, ի՞նչ կզգայի՞ք	«Ես արտահայտություն»
Երեխան մի քանի զգուշացումից հետո շարունակում է ճոճվել աթոռին:	Բարկություն	Ես բարկանում եմ, երբ ստիպված եմ լինում մի բանը մի քանի անգամ կրկնել:
Երեխան կեղտոտ կոշիկներով քայլում է տան տարբեր սենյակներով:		
Երեխան դպրոցական նախաճաշիկի մնացորդները պահում է պայուսակում ու երկար ժամանակ չի թափում:		
Դեռահասը տնայինը տեսրում գրելու փոխարեն գրիչով նշումներ է անում գրքի մեջ:		

Իրավիճակ	Ձգացմունք, ինչ կզգայիք	«Ես արտահայտություն»

3. Աղյուսակի դատարկ տողերում լրացրե՛ք Ձեր օրինակները:



“

Հուշաթերթ սեփական
զգացմունքներից խոսելու
վերաբերյալ

1. Խոսե՞ք երեխայի հետ ձեր զգացմունքներից:
2. Խոսե՞ք առաջին դեմքից, պատմե՞ք ձեր ապրումների մասին:
3. Չէր՞ձ մնացե՞ք քննադատությունից և գնահատականներից:
4. Հիշե՞ք, որ նպատակը երեխայի հետ առողջ հարաբերություններ կառուցելն է, ոչ թե նրան ձեր կամքին ենթարկելը:

”

ԻՆՉՊԵՍ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԱՐՁԱԳԱՆՔԵԼ ԵՐԵՄԱՅԻ «ԲԱՐԴ» ՎԱՐՔԻՆ

Երեւանի անցանկալի վարքի հիմնական պատճառները

Երեւանների հետ կարգուկանոն հաստատելու, նրանց լսելու ու հասկա-
 նալու ծնողների փորձերը ոչ միշտ են միանգամից տալիս ցանկալի արդ-
 յունք: Փոփոխությունների գործընթացը ժամանակ է պահանջում, միևնույն
 այդ ընթացքում այնքան շատ են լինում բարդ իրավիճակներ, երբ երեխան
 չի լսում, չի վարվում մեր ակնկալիքներին համապատասխան, հակա-
 դրվում է և այլն:

Երեւանի անցանկալի, «բարդ» վարքն այն վարքն է, որը մեզ բարկաց-
 նում է, մտահոգում, որը մեզ համար ընդունելի չէ, որի հետ մենք համա-
 կերպվել չենք ցանկանում: Այն, կարելի է ասել, թունավորում է մեր կյանքը,
 փչացնում փոխհարաբերությունները: Բացի այդ, երեւանի անցանկալի
 վարքը կասկածի տակ է դնում մեր՝ լավ ծնող լինելու հանգամանքը: Նման
 բարդ իրավիճակներում ծնողները շտապում են պատժել երեւանին՝ սահ-
 մանափակելով նրա վարքը:

Ինչու՞ են ծնողները պատժում երեւանին

Ծնողները հաճախ մտածում են, որ՝

- չպատժելու դեպքում երեխայի անցանկալի վարքը կսրվի, կխորանա, կբարդանա,
- չպատժվելու դեպքում երեխան այդպես էլ չի սովորի շտկել իր սխալները,
- երեխայի անցանկալի վարքը չպատժելու դեպքում շրջապատող մարդիկ կմտածեն, որ ծնողները լավ չեն դաստիարակում իրենց երեխային, «վատ» ծնող են,
- պատժելուց բացի անցանկալի վարքին արձագանքելու այլ տարբերակներ չկան:

Իսկ ի՞նչ է տեղի ունենում պատժելու արդյունքում

- Հիմնականում երեխան զգում է ատելության, վրեժխնդրության, հակադրության, մեղավորության, անարժանության և ինքնախղճահարության զգացումներ, սկսում է դրանց վրա՝ մտածելու, սեփական սխալները հասկանալու ու դրանք շտկելու փորձի փոխարեն: Այլ կերպ ասած՝ պատժելով երեխային, մենք իրականում զրկում ենք նրան ամենակարևոր ներքին գործընթացից՝ իր սեփական սխալ արարքի հետ դեմ առ դեմ դուրս գալու հնարավորությունից:
- Պատժելով մենք զարգացնում ենք երեխայի մոտ համառության և հակադրվելու ցանկությունը:
- Սովորեցնում ենք նրան պատժելու վարքային մոդել, որը նա կրկնօրինակում է այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերություններում (փոքր եղբոր/ քրոջ ու ընկերների հետ հարաբերություններում, ինչպես նաև մեծ տարիքում):
- Պատիժը կարծես «չեղարկում է հանցագործության մեղքը»: Երեխան, ով կրել է իր պատիժը, առանց խղճի խայթի կկրկնի նույն արարքը հաջորդ անգամ:
- Երեխան կարող է կեղծել, ցույց տալ, որ հասկացել է իր սխալը, սակայն շարունակի նույն վարքը, երբ ծնողը չի տեսնում, չի վերահսկում:
- Երբեմն պատժի արդյունքում երեխան դադարում է դրսևորել մեզ համար անցանկալի վարքը՝ զուտ սպասվող պատժից վախենալու կամ խուսափելու պատճառով: Սակայն սա, հավանաբար, այն արդյունքը չէ, որ մենք կուզենայինք ունենալ, ու ավելի ցանկալի կլիներ, որ երեխան անընդունելի վարքը վերափոխեր գիտակցաբար՝ իր սխալը հասկանալու արդյունքում:
- Պատժելու արդյունքում ծնողները ևս հաճախ բացասական զգացմունքներ են ունենում:

Մինչդեռ երեխաներն իրենց «բարդ» վարքի պարագայում հատկապես շատ ունեն մեր կողմից լաված, հասկացված լինելու, մեր կարեկցանքի կարիքը, քանի որ հենց կյանքի բարդ փուլերում, բարդ հուզական վիճակներում, ըմբոստ ու անկարգապահ վարքի պայմաններում նրանք առավել զգացմունքային ու խոցելի են, առավել բուռն են արձագանքում կյանքի իրադարձություններին և առավել շատ են ակնկալում մեր աջակցությունը:

Մյուս կողմից, երեխայի անցանկալի վարքը չի կարող անարձագանք մնալ: Ուստի կարևոր է հասկանալ, թե ինչ կարող ենք անել, որպեսզի արդյունավետ արձագանքի միջոցով օգնենք երեխային՝ հասկանալ սեփական սխալն ու փորձել շտկել այն: Այդ նպատակով նախևառաջ կարևոր է հասկանալ երեխայի վարքի դրդապատճառը:

Երեխաների վարքը միշտ ունի որևէ պատճառ. չեն լինում դեպքեր, երբ երեխան «ուղղակի չի լսում» կամ «ուղղակի չի հասկանում»: Սովորաբար այդ պատճառները ոչ թե ռացիոնալ են, այլ հուզական, չգիտակցված թե՛ մեծահասակի, թե՛ երեխայի կողմից:

Անցանկալի վարքը հիմնականում ունի չորս պատճառ՝ 1. ուշադրության պակաս, 2. ինքնահաստատման, իշխանության ձգտում, 3. վրեժ լուծելու ցանկություն և 4. անվստահություն սեփական ուժերի հանդեպ:

1. Ուշադրության պակաս – այլ մարդկանց կողմից ուշադրություն ստանալու պահանջմունքը բոլոր մարդկանց կարևոր, հիմնարար պահանջմունքներից է: Եթե երեխան իր հուզական զարգացման համար անհրաժեշտ քանակով դրական ուշադրություն չի ստանում օրվա ընթացքում, նա սկսում է ուշադրություն գրավել բացասական, անցանկալի վարքով: Բացասական ուշադրությունը երեխայի համար նույնպես ուշադրություն է: Օրինակ, երբ երեխան հանգիստ խաղում է, մենք իրեն ուշադրություն չենք դարձնում, բայց բավական է՝ նա սկսի նվնվալ, անհանգիստ վարք դրսևորել, մենք միանգամից արձագանքում ենք նրան: Այդպես մենք ազդակ ենք տալիս այն մասին, որ նա ուշադրություն կստանա, եթե դրսևորի նշված վարքը: Այսպիսով, որքան էլ պարադոքսալ հնչի, մենք ինքներս ենք երեխանին դրդում պատժելի արարքի, հիարկե, առանց դա գիտակցելու:

Մեկ այլ օրինակ. երեխան ամբողջ օրը դասերը կիսատ-պռատ է անում, մենք անընդհատ հիշեցնում ենք դասերի մասին, ասում, որ նա ի վիճակի է դրանք ինքնուրույն անել, բայց ամեն անգամ, տեսնելով, որ երեխան դասերը չի ավարտել, մենք հասնում ենք օգնության՝ նստեցնելով իր կողքին, հուշելով և այլն: Պարզ է, որ այս պարագայում երեխան երբեք չի ձգտելու դասերն ինքնուրույն անել, քանի որ իր համար ավելի հեշտ ու հաճելի է մայրիկի հետ անելը:

2. Ինքնահաստատման համար պայքար՝ – ընդդեմ ծնողների չափազանց մեծ իշխանության ու խնամքի: Երեխաները ևս ունեն սեփական փորձը հավաքելու, սեփական փորձով որոշումներ կայացնելու և անգամ սխալներ անելու կարիք, ուստի երբ ծնողները երեխային ընտրելու, որոշում կայացնելու հնարավորություն չեն տալիս, շփման մեջ անընդհատ գործածում են հրամաններ, հրահանգներ, նկատողություններ, երեխան սկսում է հաճախ ընդդիմանալ և անցանկալի վարք ցուցաբերել: Եվ հակառակը՝ երբ մենք երեխային ընձեռում ենք ինչ-որ հարցերում ընտրություն կատարելու, որոշում կայացնելու հնարավորություն, մենք նրան ցույց ենք տալիս, որ վստահում ենք ինքնուրույն գործելու իր կարողություններին՝ թույլ տալով ինքնահաստատվել:

3. Վրեժ լուծելու ցանկություն: Երբ երեխան ծնողի այս կամ այն արձագանքի (ակտիվ լսողության բացակայություն, ոչ էմպաթիկ, կարեկցող մոտեցում) արդյունքում իրեն վիրավորված է զգում, նա ձգտում է վրեժխնդիր լինել, ընդդիմանալ: Այդ նպատակով նա կարող է դրսևորել ծնողի ակնկալներին ճիշտ հակառակ վարքագիծ: Այս դեպքում երեխայի վարքի իմաստը կարելի է մեկնաբանել այսպես՝ «Դուք ինձ նեղացրել եք, ես էլ ձեզ կնեղացնեմ»:

4. Անվստահություն սեփական ուժերի հանդեպ: Երեխան կարող է անցանկալի վարք ցուցաբերել նաև անինքնավստահության, սեփական հաջողության հանդեպ հավատի պակասի կամ կորստի պատճառով: Օրինակ՝ երեխան կարող է դասը չսովորել, ոչ թե որովհետև ցանկանում է բարկացնել ծնողներին, այլ պարզապես չհավատալով, որ ի վիճակի է սովորել տվյալ առարկան: Երբեմն երեխայի՝ մի բնագավառում ունեցած դժվարություններն անդրադառնում են նաև մյուս ոլորտների վրա: Օրինակ՝ տղայի փոխհարաբերությունները դասարանում չեն ստացվում, ինչի արդյունքում առաջանում են ուսումնական խնդիրներ: Սա տեղի է ունենում երեխայի ցածր ինքնագնահատականի արդյունքում, երեխան կարծես եզրակացնում է՝ «Ձանք գործադրելու կարիք չկա, միևնույն է, ինձ մոտ ոչինչ չի ստացվելու»: Հանգելով այդ մտքին՝ երեխան արտաբնական փորձում է ցույց տալ, որ իր համար միևնույն է:

Իսկ ինչպե՞ս հասկանալ՝ երեխայի վարքի հիմքում նշված պատճառներից որն է ընկած: Այս հարցում ծնողներին կարող է օգնել իրենց սեփական զգացմունքներին ուշադրություն դարձնելը: **Ծնողի զգացմունքները երեխայի թաքնված հուզական խնդիրների յուրահատուկ հայելին են:** Այսպիսով, սեփական զգացմունքները ծնողին կարող են հուշել, թե ինչ պատճառ կարող է թաքնված լինել երեխայի անցանկալի վարքի հիմքում: Դիտարկենք դա ստորև ներկայացվող աղյուսակի միջոցով.

Ծնողի մոտ երեխային վարքին ի պատասխան առաջացող հույզ	Երեխայի անցանկալի վարքի հիմքում ընկած պատճառ
Գրգռվածություն	Ուշադրության համար պայքար
Բարկություն	Ինքնահաստատման, իշխանության ծգտում
Վիրավորանք	Վրեժ լուծելու ցանկություն
Հուսահատություն	Սեփական հաջողության հանդեպ հավատի կորուստ

Այն պահից սկսած, երբ ծնողը կարողանում է հասկանալ երեխայի անցանկալի վարքի հիմքում ընկած պատճառը, կարող ենք խոսել արդյունավետ արձագանքման մասին: Առաջին կարևոր սկզբունքներից մեկն այն է, որ **ծնողը պետք է արձագանքի ոչ սովորական կերպով, այսինքն՝ ոչ այնպես, ինչպես սովորաբար արձագանքում էր, ինչպես սպասում է երեխան:** Բանն այն է, որ նման դեպքերում գործում է փակ շղթա. որքան դժգոհ է ծնողը, այնքան ավելի է երեխան համոզվում, որ իր ջանքերը հասան նպատակին, և շարունակում է ավելի ու ավելի վատացնել վարքը: Երբ ծնողը դադարում է նախկինի պես արձագանքել երեխայի վարքին, փակ շղթան կտրվում է: Անշուշտ, հույզերը կառավարելը հեշտ չէ, սակայն կարևոր է՝

- դադարեցնել ոչ թե հույզի ապրումը (հույզը գոյություն ունենալու իրավունք ունի, այն չենք կարող չեղարկել), այլ հույզին հաջորդող արձագանքները՝ նկատողությունները, պատիժները և այլն,
- հասկանալ սեփական հույզն ու հետևաբար նաև երեխայի վարքի պատճառը,
- վարքը փոխողի դիրքից անցնել երեխային աջակցողի դիրքի:

Այժմ քննարկենք, թե ինչպես կարող է ծնողն արձագանքել երեխայի ան-
ցանկալի վարքին՝ հաշվի առնելով դրա հիմքում ընկած դրդապատճառը:

ՎԵՐԵՒԽԱՅԻՆ
ՎԱՐՔԻՆ՝ ԿՐԻՏԻԿԱԿԱՆ
ՊԵՐՈՒՄԻՆԵՐԻ ՎԵՐՈՒՄԸ

ՎԵՐԵՒԽԱՅԻՆ
ՎԱՐՔԻՆ՝ ԿՐԻՏԻԿԱԿԱՆ
ՊԵՐՈՒՄԻՆԵՐԻ ՎԵՐՈՒՄԸ

Պատճառ

1. Ուշադրության համար պայքար

Ցանկալի արձագանք

Երեխային դրական ուշադրություն դարձ-
նել հանգիստ պահերին, երբ չկա անցան-
կալի վարք, նվազեցնել անցանկալի վարքի
դեպքում տրվող ուշադրությունը, ավելաց-
նել համատեղ գործունեությունը:

Պատճառ

2. Ինքնահաստատման,
իշխանության ծգտում

Ցանկալի արձագանք

Պակասեցնել երեխայի «գործերի» հանդեպ
վերահսկողությունը, նվազագույնի հասց-
նել այնպիսի պահանջները, որոնք, ըստ
ձեզ, նա չի կատարելու: Չվիճարկել նրա ու-
րոշումը, այլ պայմանավորվել դրա իրակա-
նացման մանրամասներով: Կայմանների
շուրջ: Հիշել, որ երեխայի համառությունը
նրա ձևն է ձեզ ասելու՝ «Թողնե՛ք վերջապես
ապրեմ իմ խելքով»:

Պատճառ

3. Վրեժ լուծելու
ցանկություն

Ցանկալի արձագանք

Հասկանալ, թե ինչով եք նեղացրել երեխա-
յին, շտկել դա, խոսել հետը, ներողություն
խնդրել կամ բացատրել ձեր վարքի կամ
խոսքի պատճառները:

Պատճառ

4. Սեփական
հաջողության
հանդեպ հավատի
կորուստ

Ցանկալի արձագանք

Չսպասել, որ երեխան միշտ կցուցաբերի
մեզ համար ցանկալի վարք, նվազեցնել սե-
փական ակնկալիքներն ու հավանություն-
ները, զերծ մնալ քննադատությունից, չմի-
ջամտել այն գործերին, որոնք երեխան կա-
րողանում է մենակ անել, նախապես կան-
խել հնարավոր մեծ ձախողումները, տալ ե-
րեխային փոքր, հասանելի առաջադրանք-
ներ, խրախուսել ամեն փոքր նվաճում՝ աս-
տիճանաբար մեծացնելով առաջադրանք-
ների բարդությունն ու ծավալը:

Այսպիսով, «Բարդ» վարքով երեխաների ձգտումներն օրինաչափ են. դրանք արտահայտում են ծնողների կողմից ուշադրություն և ջերմություն ստանալու, իրենց անձն ընդունված և հարգված տեսնելու, արդարության և հաջողության հասնելու պահանջմունքները: Ուստի ակնհայտ է, որ երեխաները ոչ միայն նյութական կարիքներ ունեն (կոնֆետ, գեղեցիկ հագուստ, հեծանիվ և այլն), այլև՝

- Ապահովության, անվտանգության, կայունության,
- Հուզական և ֆիզիկական կապվածության,
- Առանց նախապայմանների սիրված և ընդունված լինելու,
- Լավ ինքնագզացողության, դրական հույզերի (որպեսզի չունենան ծանր, տևական բացասական հուզական ապրումներ, վախեր),
- Լսված, հասկացված լինելու,
- Ընդունված լինելու (այնպիսին, ինչպիսին իրենք կան),
- Հաջողակ լինելու (ծնողների, ընտանիքի անդամների, ընկերների հետ շփումներում, ուսման մեջ և այլն)
- Պիտանի լինելու (երբ տանն ունեն իրենց դերն ու պարտականությունները),
- Սեփական կարողությունների սահմաններում ինքնուրույն լինելու,
- Աշխարհը ճանաչելու, հետազոտելու, բացահայտելու,
- Չարգացման, սեփական ներքին կարողությունը ռեալիզացնելու և այլն:

«Բարդ» վարքով երեխաների դժվարությունն այն է, որ նախ նրանք շատ սուր տառապում են վերոհիշյալ պահանջմունքների անբավարարվածությունից, ապա ձգտում են այս պահանջմունքները բավարարել այնպիսի մեթոդներով, որոնք իրականում ոչինչ էլ չեն բավարարում: Կարևոր է հիշել, որ երեխաները ոչ թե ուզում են մեզ բարկացնել ու տխրեցնել, այլ վարվում են այս կամ այն կերպ, որովհետև իրենց այդպես է հարմար կամ այլ կերպ վարվել պարզապես դեռ չգիտեն/ չեն կարող: Հետևաբար **վարքի անցանկալի դրսևորումներն ազդակ են, որ երեխան օգնության կարիք ունի:** Այս պարագայում ծնողների գործողությունները պետք է ուղղված լինեն ոչ թե անցանկալի վարքը սաստելուն, երեխային սահմանափակելուն ու պատժելուն, այլ վարքի հիմքում ընկած պահանջմունքներն ընկալելուն ու բավարարելուն: Ծնողները պետք է ոչ թե պայթաբեկ երեխայի դեմ, այլ աշխատեն երեխայի հետ՝ անցանկալի վարքի շտկման ուղղությամբ:



Որքան էլ ընդունում են, որ Պետք է հասկանան երեխայիս վարքի
 դաստիարակումն ու զգացմունքները, ինձ դժվար է ճիշտ արձագանքել,
 երբ խոսն են «Դու վատն ես» կամ «Ես չեմ սիրում քեզ»
 արտահայտությունները:

Ի՞նչ անել, եթե երեխային բավարար չափով խախտւում ենք, բայց
միևնույն է՝ մա ամպստահ է ու շատ է վախենում ծախողելուց:

Դուք նրան մի քանի ձևով կարող եք օգնել: Անվատահոլության և ճախողման վախի դեպքում կարող է օգնել, երբ ծնողն ընդունում է երեխայի սխալները և վերաբերվում է դրանց՝ որպես կրթական, աշխարհաճանաչողության գործընթացի մաս: Կարելի է շեշտել, որ սխալը կարող է նոր բացահայտումների առիթ լինել, օգնել մի նոր բան սովորել. «Հիմա դու իմացար, որ թույլ խաշած ձուն կարող է արագ պնդանալ, եթե թողնես տաք ջրի մեջ»: Կարող է օգտակար լինել նաև, երբ ծնողն ինքը գրագետ ձևով ընդունում է իր սխալը և փորձում է շտկել այն: Օրինակ՝ «Օ՛, երևեկ բանալիս մոռացած

չլինեի, արդեն երկրորդ անգամս է... Ինչ կարող եմ անել, որպեսզի հաստատ
ել չմոռանամ: Գիտեմ: Կհանեմ երկրորդ օրինակն ու միշտ կպահեմ պայուսա-
կիս մեջ»:

Ինչպես
դժվար
է անցնել
«նախ»
վարձի
դժվար
է անցնել

Մեծագույն
վարձի
դժվար
է անցնել



Գործնական առաջադրանք

1. Վերհիշե՛ք ձեր երեխայի անցանկալի վարքի որևէ դրսևորում:



2. Ի՞նչ զգացմունքներ և հույզեր է ձեզ մոտ առաջացնում այդ վարքը:



3. Ձեր կարծիքով ի՞նչ դրդապատճառ է ընկած այդ վարքի հիմքում:



4. Ինչպե՞ս ե՛ք արձագանքում երեխայի անցանկալի վարքին: Արդյո՞ք արձագանքման այդ ձևը բերու՞մ է ցանկալի արդյունքի:





“

Հուշաթերթ անցանկալի վարքի վերաբերյալ

1. Պատժելով երեխային՝ մենք զրկում ենք նրան իր սը-
խալ արարքը հասկանալու և այն փոխելու հնարա-
վորությունից:
2. Երեխայի ցանկացած վարք ունի պատճառ: Անցան-
կալի վարքին արդյունավետ արձագանքելու համար
անհրաժեշտ է հասկանալ դրա հիմքում ընկած պատ-
ճառը:
3. Անցանկալի վարքի հիմքում հիմնականում ընկած են
հետևյալ պատճառները՝
 - ուշադրության պակաս,
 - ինքնահաստատման, իշխանության ձգտում,
 - վրեժ լուծելու ցանկություն
 - անվստահություն սեփական ուժերի հանդեպ:
4. Անցանկալի վարքը կանխելու համար կարևոր է
վարքը փոխողի դիրքից անցնել երեխային աջակցողի
դիրքի: Ծնողները ոչ թե պետք է պայթարեն երեխայի
դեմ, այլ աշխատեն նրա հետ՝ անցանկալի վարքի շրտկ-
ման ուղղությամբ:

”

Ի՞նչ անել պատժելու փոխարեն

Ինչպես արդեն խոսեցինք, երբեմն երեխայի վարքը ծնողների մոտ նրան պատժելու ցանկություն է առաջացնում: Կարող ենք առանձնացնել պատժի երկու տեսակ.

1. Անհնազանդության ԲՆԱԿԱՆ հետևանքը պատժի այն տեսակն է, որը բխում է իրավիճակից, երեխայի կատարած գործողությունից: Օրինակ՝ երեխան չլսեց մայրիկին ու ձեռքը մոտեցրեց կրակին, ինչի արդյունքում ցավ զգաց, կամ երեխան ցածր գնահատական ստացավ՝ չպատրաստվելու արդյունքում: Անհնազանդության բնական հետևանքի դեպքում երեխայի մոտ հիմնականում չի առաջանում ընդդիմանալու մեծ ցանկություն, նա կարողանում է պատասխանատվությունն իր վրա վերցնել:

2. Անհնազանդության ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ հետևանքը պատժի այն տեսակն է, որը չի բխում երեխայի գործողություններից, այլ ներմուծվում է ծնողի (այլ մեծահասակի) հայեցողությամբ՝ երեխային դաս տալու նպատակով: Օրինակ՝ «Եթե ճաշդ չլուտես, խաղալու չես գնա...»:

Այսպիսով, ի՞նչ տարբերություն անհնազանդության բնական հետևանքի (անվանենք այն հետևանք) և անհնազանդության պայմանական հետևանքի (անվանենք այն պատիժ) միջև: Արդյո՞ք սա երկու տարբեր անուններով ներկայացվող նույն բանը չէ:

Պատժի դեպքում ծնողները նպատակաուղղված կերպով որոշակի ժամանակով զրկում են երեխային ինչ-որ բանից կամ ցավեցնում են նրան (ֆիզիկապես կամ հոգեպես)՝ դաս տալու նպատակով: Մինչդեռ հետևանքները բնականոն կերպով առաջանում են երեխայի վարքի արդյունքում:

չեն հասկանում, ինքը ոչնչի ընդունակ չէ, իսկ ծնողը բարկանում է, սրտնեղում, վրդովվում, որ երեխան չի կարողանում անել այս կամ այն գործը: Բնական է, որ բոլոր ծնողներն իրենց երեխաներից ունեն որոշակի սպասելիքներ, սակայն այդ սպասելիքների նշածողը չպետք է լինի չափազանց բարձր: Եթե հիշենք, որ նոր բան սովորելիս թերություններն անխուսափելի են, ավելի հեշտ կվերաբերվենք երեխայի սխալներին:

Նման իրավիճակներում կարող է օգնել նաև երեխային շրջապատող միջավայրում փոփոխություններ անելը (խաղալիքների տուփեր դնել՝ ավելի հեշտ հավաքելու համար, հեռացնել վտանգավոր իրերը, նկարների միջոցով հիշեցումներ պատրաստել և այլն):



Օրինակ՝ շատ մանկապարտեզներում կան սալիկապատ սենյակներ, որտեղ երեխաները կարող են ֆլումաստերով կամ ներկերով պատերին նկարել, որքան ցանկանում են, քանի որ դա բնական պահանջմունք է զարգացման այս փուլում, և հետո պետք չի լինի բոլորին պատժել՝ չմաքրվող հետքերի համար:

- Երեխայի համար կարևոր է **սահմանափակող արձագանք (տե՛ս էջ 59) ստանալ բոլոր այն դեպքերում, երբ իր վարքն ընդունելի չէ**. Օրինակ՝ առանց հարցնելու վերցնում է ուրիշի խաղալիքը, տուն է վերադառնում պայմանավորված ժամից ուշ և այլն: Այդ արձագանքներն օգնում են երեխային՝ հետագայում նմանատիպ իրավիճակներում այլ վարք դրսևորել, զգալ ու գնահատել վարքի ընդունելի տարբերակների դրսևորման դրական արդյունքները: Ծնողների նշված արձագանքների շնորհիվ երեխան նաև ավելի պատրաստված է դառնում կյանքի տարբեր իրավիճակների համար:
- Կարիք չկա փորձել փոխել երեխային՝ հարմարեցնելով նրան մեզ. մենք չգիտենք՝ ինչպիսին է նրա իրական ներաշխարհը, ինչ որակներ ու հատկանիշներ կկորչեն հարմարեցման արդյունքում: Կարևոր է **կենտրոնանալ այն արարքի վրա, որը շտկման կարիք ունի**: Օրինակ, երբ երեխան աղվում է այն ժամանակ, երբ դուք հանգստանում եք, անարդյունավետ է մտածել, որ նա վատն է և հոգատարություն չի դրսևորում ձեր նկատմամբ: Փոխարենը անհրաժեշտ է ձեռնարկել քայլեր, որոնք կսովորեցնեն երեխային լուռ լինել այն դեպքերում, երբ տանը հանգստացող մարդ կա, այսինքն՝ մինչև հանգստանալու զգ-

Նալը տեղեկացնել երեխային, որ հանգստի կարիք ունեք, խնդրել լուռ մնալ, առաջարկել նրան այնպիսի զբաղմունք, որը աղմուկ չի ենթադրում և այլն:

- **Ուշադիր լինել այն արտահայտությունների նկատմամբ, որոնք գործածում ենք երեխաների՝ մեզ համար պատճելի արաքների դրսևորման ժամանակ:** Իրականում երեխաները շատ ուշադիր են այն ամենի նկատմամբ, ինչ մենք նրանց ասում ենք, ու համապատասխանեցնում են իրենց վարքը դրան: Օրինակ՝ «հազար անգամ պետք է ասեմ, որ անես» կամ «արդեն որերորդ անգամն է՝ դու նույն բանն ես անում» և այլ արտահայտությունները ոչ թե նպաստում են, որ երեխան շտկի այդ վարքը, այլ խրախուսում են նման վարքի կրկնությունը. մինչև հազար անգամ չասենք, չի անի: Քանի որ երեխան չունի քննադատական ու վերլուծական մտածողության բավարար հմտություններ՝ մեր ասածը վիճարկելու համար, ինքն իրեն ճանաչում է և ինքն իր մասին պատկերացումները ձևավորում է հենց մեր արձագանքների հիման վրա: Ու այսպես ձևավորվում է արատավոր շղթան՝ մեր արձագանքը, երեխայի անցանկալի վարքը շտկելու փոխարեն, ամրապնդում է այն, ավելի մեծացնում մեր բարկությունն ու համոզմունքը, որ մենք ճիշտ էինք:



- Եթե նախապես պայմանավորվելուց, հիշեցնելուց, վարքի այլընտրանքներ առաջարկելուց հետո երեխան, այնուամենայնիվ, շարունակում է անցանկալի վարքը, կարելի է **կոնկրետ գործողության միջոցով** դադարեցնել այն, օրինակ՝ եթե երեխան հիշեցումներից հետո չի անջատում մուլտֆիլմը, անջատել նրա փոխարեն:
- Ծայրահեղ դեպքում, երբ տեղի են ունեցել անցանկալի ծանր արարքներ, հնարավոր է կիրառել երեխայի **հաճելի գործունեությունը հետաձգելու կամ դրանից զրկելու մեթոդը**, օրինակ՝ երեխան զրկվում է բակ գնալուց կամ համակարգչային խաղերից:

Իսկ ի՞նչ է տեղի ունենում պատժելու արդյունքում

Անցանկալի վարքին տրվող արձագանքը.

- ✗ չպետք է վնասի երեխային ո'չ հոգեպես, ո'չ ֆիզիկապես: Նման պատիժները նվաստացնում են երեխային, խնդիրը լուծելու փոխարեն խոչընդոտում են երեխայի զարգացմանը, վարքի բացասական օրինակ են ծառայում, ինչի արդյունքում երեխան պատժի այս մեթոդները սկսում է կիրառել ուրիշների նկատմամբ,
- ✗ չպետք է լինի նվաստացնող, պետք է ուղղված լինի ոչ թե երեխայի անձին, այլ նրա կոնկրետ արարքին/ներին,
- ✗ չպետք է «կանխարգելող» բնույթ կրի (կիրառվի նախքան արարքը),
- ✗ չպետք է կրկնվի կամ չափազանց շատ լինի. կիրառել «մեկ անցանկալի արարքի դեպքում՝ մեկ արձագանք» սկզբունքը,
- ✗ չպետք է լինի «ուշացած», օրինակ՝ մի բանի համար, որը տեղի է ունեցել վաղուց, բայց ինչի մասին մենք չենք իմացել: Պետք է հիշել, որ Նույնիսկ ուշացումով երեխայի անցանկալի դրսևորումների/պատժելի արարքի մասին ծնողի իմանալը երեխայի համար արդեն «պատիժ է»: Ծնողի արձագանքը պետք է անմիջապես հաջորդի անցանկալի արարքին,
- ✗ չպետք է լինի վախեցնող. երեխան չպետք է վախենա մեզնից կամ մեր պոռթկումներից,
- ✗ չպետք է լինի ծնողի «նեղանալու» կամ «խռովելու ձևով»,
- ✗ չպետք է սահմանափակի երեխայի ֆիզիոլոգիական պահանջմունքների բավարարումը (օրինակ՝ զրկել սննդից, փակել մուտք սենյակում, ստիպել անշարժ մնալ տեղական ժամանակ և այլն),
- ✗ չպետք է լինի «չափազանցված», վերածվի վրեժխնդրության:

Ամփոփելով, կարող ենք ասել, որ երբ ընտանիքում կա իրավիճակ, որն ընդունելի չէ որևէ կողմի համար, ապա այն պետք է լուծվի: Պետք է փորձել հասկանալ, թե որն է խնդիրը, ինչը պետք է փոխել, ինչ ուղղությամբ պետք է շարժվել՝ խնդիրը խորացնելու փոխարեն այն լուծելու նպատակով: Ցանկացած խնդիր լուծելի է, եթե մենք ցանկանում ենք ինչ-որ բան փոփոխել դեպի լավը մեր ու մեր երեխաների փոխհարաբերություններում, դրսևորում ենք համբերատարություն ու հետևողականություն: Երեխայի ներդաշնակ զարգացման համար չափազանց կարևոր են ծնողի հետ ունեցած առողջ փոխհարաբերությունները, այնպիսի հարաբերությունները, որտեղ երեխան լաված ու հասկացված է: Պետք է հիշել, որ երեխան զարգանում ու ավելի լավը դառնում է ոչ թե մեր քննադատական մոտեցումների, բարոյախրատական ճառերի, այլ մեր հետևողական ուղղորդումների, բարի ու համբերատար վերաբերմունքի, անվերապահ սիրո արդյունքում: Ծնողի հետ ունեցած ներդաշնակ փոխհարաբերությունները երեխայի հետագա զարգացման կարևորագույն հիմնաքարերն են:



Հնարավոր հարցեր թեմայի շուրջ

Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե արդեն չեմ կարողացել կառավարել ինձ ու գոռացել եմ երեխայիս վրա կամ հարվածել եմ նրան:

Ցավոք, բոլոր ծնողների համար էլ երբեմն սեփական հույզերը կառավարելը կարող է դժվար լինել, ինչի արդյունքում երեխայի արարքին տրվող արձագանքները բուռն են ու անարդյունավետ (ծնողը հարվածում, ցավեցնում է երեխային, բղավում է նրա վրա, անվանում վատ բառերով և այլն): Նման իրավիճակներ հատկապես պատահում են, երբ ծնողները հոգևած կամ լարված են: Կարևոր է ձգտել նվազագույնի հասցնել նման դրսևորումները, սակայն եթե արդեն պատահել են, կարևոր է ներողություն խնդրել երեխայից ու ասել, օրինակ՝ «Կներես ինձ, ես գոռացի/ հարվածեցի, քանի որ ինձ համար շատ բարդ է, երբ երեխաս ինձ չի լսում. այդ պահերին ես հունից դուրս եմ գալիս: Ես անընդհատ աշխատում եմ հունից դուրս չգալու ուղղությամբ, դա հեշտ չէ, բայց ես փորձում եմ»: Նման անցանկալի արձագանքներից զերծ մնալու համար կարևոր է նաև, որ ծնողները զարգացնեն իրենց ինքնակառավարման հմտությունները (օրինակ՝ բարկացած պահին առանձնա՛նալ, խորը շունչ քաշել, հետհաշվարկ կատարել 20-ից 0 և այլն):

Ենթադրենք՝ ես համաձայնության եմ եկել երեխայի հետ նրա վարքի շուրջ: Պայմանավորվածությունը որոշ ժամանակ աշխատում է, բայց հետո անեն ինչ հնին է վերադառնում: Ի՞նչ անել:

Լինում են պահեր, երբ մեր վճռականությունը փորձության է ենթարկվում: Մենք կարող ենք կամ հետ գնալ հին վարքաձևերին՝ ճառ, խրատ, պատիժ, կամ քննարկել երեխայի հետ ու փորձել հասկանալ «հետընթացի» պատճառը: Օրինակ՝ «Ես շատ հիասթափված եմ, որ մեր որոշածն այլևս չի աշխատում: Ես էլի անում եմ գործը քո փոխարեն, և դա ինձ համար անընդունելի է: Արի վերանայենք մեր պայմանավորվածությունը, տեսնենք՝ ինչն է խանգարում, որ դու պահես այն, գուցե ինչ-որ բան փոխելով, այն նորից աշխատի: Թե՛ մի այլ լուծում գտնենք»: Որպես մեծ՝ մենք գիտակցում ենք, որ շատ քիչ պայմանավորվածություններ կան, որ կարող են հարատև պահվել: Այն, ինչ կաշխատեր 4-ամյա երեխայի հետ, կարող է չաշխատել 5 տարեկանի դեպքում: Կամ ձմեռը կայացրած որոշումը ամռանը կարող է այդքան էլ արդյունավետ չլինել: Կյանքը բարեփոխումների ու վերակազմակերպման անվերջանալի գործընթաց է: Երեխայի համար կարևոր է գիտակցել, որ նա իր հետ կապված խնդրի լուծման մասնակից է:

Ինչու՞ խուսափել երեխային համելի գործունեությունից զրկելու ճեթողից, եթե այն լավ արդյունք է տալիս:

Անցանկալի վարքին ծնողի կողմից տրվող արձագանքի հիմնական նպա-

տակն այն է, որ երեխան հնարավորություն ունենա շտկել սեփական վարքը: Հաճելի գործունեությունից զրկելով՝ ծնողը երեխայի մոտ առաջացնում է տարաբնույթ բացասական հոյզեր (բարկություն, անարդարության զգացում, վրեժ լուծելու ցանկություն և այլն), որոնք թույլ չեն տալիս երեխային գիտակցել սեփական սխալն ու զգալ արարքի բնական հետևանքը: Բացի այդ, մեթոդի հաճախակի և անհարկի կիրառումը կարող է վտանգել ծնող-երեխա առողջ փոխհարաբերությունները՝ վերածվելով «առևտրային» շփման (օրինակ՝ «Եթե չհավաքեմ, պաղպաղակ չեմ ուտել»):

Ես իմ երեխային չեմ տատանում: Բայց երբ մի վատ բան է անում, ու ես նրան հանդիմանում եմ, նա ասում է՝ կմերես, իսկ հաջորդ օրը նույնն է անում: Ի՞նչ կարող եմ անել:

Որոշ երեխաներ օգտագործում են «կներես»-ը բարկացած ծնողին հանգստացնելու համար: Նրանք շատ արագ ու հեշտ ներողություն են խնդրում և նույնքան հեշտ կրկնում են սխալ արարքը: Երեխաների համար կարևոր է գիտակցելը, որ իսկապես զոջալը պետք է ամրապնդվի գործողությամբ: Կրկնվող սխալների դեպքում, օրինակ, կարող ենք ասել՝ «Կներես՝ նշանակում է այսուհետ այլ կերպ վարվել», «Ես ուրախ եմ լսել քո ներողությունը: Դա առաջին քայլն է: Երկրորդ քայլով դու պիտի ինքդ քեզ հարցնես՝ ինչ կարող ես անել, որպեսզի սխալը ուղղես»:



Գործնական առաջադրանք

1. Լրացրե՛ք վերևում տրված աղյուսակը (Աղյուսակ 2)՝ գրելով անհնազանդության ԲՆԱԿԱՆ հետևանքը և անհնազանդության ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ հետևանքը կամ պատիժը բնութագրող այլ օրինակներ:
2. Վերհիշե՛ք երեխայի որևէ անցանկալի արարք, որը ձեզ մոտ նրան պատժելու ցանկություն է առաջացնում: Ի՞նչ կարող եք անել պատժելու փոխարեն:



“

Հուշաթերթ պատժի այլընտրանքների վերաբերյալ

1. Հիշե՛ք, որ երեխայի անցանկալի վարքը չի կարող անարձագանք մնալ:
2. Արարքի բնական հետևանքը պետք է անմիջականորեն կապված լինի դրա բովանդակության հետ:
3. Հետևանքի շուրջ երեխայի հետ պայմանավորվե՛ք նախապես:
4. Անցանկալի վարքին տրվող արձագանքը պետք է լինի տեղին, ժամանակին, չափավոր, նպաստի երեխայի վարքի կարգավորմանը:
5. Երեխային փոխելու փորձեր անելու փոխարեն կենտրոնացե՛ք այն արարքի վրա, որը շտկման կարիք ունի:

”

ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԽՐԱԽՈՒՍԱՆՔ. ԻՆՉՈՒ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ

Խրախուսանքը շատ կարևոր է յուրաքանչյուր երեխայի կյանքում և արդյունավետ կիրառման դեպքում դրական ազդեցություն կարող է ունենալ՝ նպաստելով երեխայի մոտ նոր հմտությունների ու կարողությունների ձեռնարկմանն ու զարգացմանը: Խրախուսանքի արդյունավետ կիրառումը կարող է ավելի լինել, քան պարզապես երեխայի արարքին տրված դրական հուզական վերաբերմունքը: Արդյունավետ խրախուսանքը բարձրացնում է ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների որակը, երեխան իրեն զգում է հասկացված, ընդունված և գնահատված: Խրախուսանքի ճիշտ և տեղին կիրառումը ոչ միայն կօգնի երեխային ճանաչել տվյալ պահի իր կարողություններն ու ձեռքբերումները, այլ նաև հիմք կդառնա առողջ ինքնագնահատականի ձևավորման համար:

Երբ ծնողը երեխայի հետ ունի դրական, արդյունավետ փոխհարաբերություններ, լավ է ճանաչում նրան, տեսնում է նրա կարիքները, տարիքային և անձնային առանձնահատկությունները, կարողանում է նաև արդյունավետ խրախուսել երեխային: Արդյունքում երեխան առավել հակված է լինում ցանկալի վարք ցուցաբերելուն: Երեխայի համար խիստ կարևոր է նաև ծնողի ներքին վստահությունն ու հավատը՝ իր հնարավորությունների և կարողությունների հանդեպ: Ուստի երեխան պետք է զգա, որ իրեն ոչ միայն նախատում են, այլև սիրում, ընդունում, գնահատում, արժևորում: Ընդ որում, խոսքը ոչ այնքան նյութականի մասին է (նոր տիկնիկ, խաղալիք, շոր և այլն), այլ երեխայի հետ որակյալ ժամանակ անցկացնելու (զբոսանք, զրույց, խաղ և այլն), խոսքային գնահատականի և ոչ խոսքային ձե-

վերի (գրկախառնություն, շոյանք և այլն) մասին:

Խրախուսանքի ձևերը բազմազան են՝ ժպիտից ու համբույրից մինչև գովեստի ջերմ խոսքեր: Այսպիսով, կարող ենք առանձնացնել թե՛ խոսքային, թե՛ ոչ խոսքային խրախուսանքի տեսակներ:

Երեխային արդյունավետ խրախուսելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել մի քանի սկզբունքներ: Այսպես՝ խրախուսանքը պետք է՝

- լինի անկեղծ, արտացոլի ծնողի իրական զգացմունքները,
- կիրառվի տեղին, ժամանակին,
- համապատասխանի երեխայի տարիքին և անձնային առանձնահատկություններին,
- լինի հիմնավորված,
- պարունակի կոնկրետ արարքի որոշակի նկարագրություն. պարզապես «ապրես» ասելու փոխարեն կարևոր է շեշտադրել այն, ինչ ծնողը երեխայի վարքում տեսնում ու զգում է, օրինակ՝ երեխայի նկարած նկարին նայելիս ուղղակի «կեցցես»-ի փոխարեն ավելի արդյունավետ է ասել՝ «Ինչ գեղեցիկ, վառ գույներ ես ընտրել» կամ «Տեսնում եմ, թե որքան ջանք ես գործադրել, որ ներկելիս սահմաններից դուրս չգաս»,
- ուղղված լինի երեխայի կոնկրետ արարքին, ոչ թե անձին. «Նկատում եմ, որ մայրենիի վարժությունդ անսխալ ես կատարել»: Այսպիսով մենք օգնում ենք երեխային ճանաչել սեփական անձը և գործել ներքին մղումով, ոչ թե համապատասխանեցնել իր վարքը մեր կողմից իր անձին տրված գնահատականին / պիտակին,
- շեշտադրի գործողության, արարքի դրական արդյունքները՝ «Տես՝ եղբայրդ ինչ երջանիկ է, երբ դու կիսվեցիր նրա հետ բո շոկոլադով»:
- շեշտադրի ձեռքբերումները՝ «Դու գնալով ավելի ու ավելի վարժ ես սկսում կարդալ»:

Արդյունավետ խրախուսանքի օրինակներ

Ցանկալի չէ ասել	Ցանկալի է ասել
Հիանալի աշխատանք է	Ինձ դուր է գալիս, թե ինչպես ես կիսում մատիտներդ քրոջդ հետ:
Ապրես	Ուրախ եմ, որ դասերդ ավարտել ես ճիշտ ժամանակին:
Դու հիանալի ես	Հիանալի է, որ դու մինչև ելույթդ մի քանի անգամ կրկնում ես տեքստդ:
Իմ մեծ տղա	Դու մեծահասակի պես կարողանում ես օգտվել դանակից ու պատառաքաղից:
Մաքրասերս	Դու հիշեցիր ու կեղտոտ ափսեդ դրեցիր սպասք լվացող մեքենայի մեջ:

Իսկ ինչպիսին չպետք է լինի արդյունավետ խրախուսանքը.

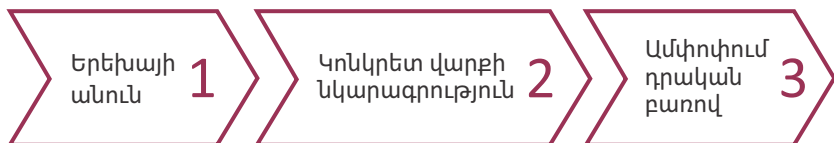
- ✗ Չպետք է կիրառվի բնական, սովորական դարձած արարքների, առօրյա գործողությունների դեպքում: Օրինակ՝ երեխան վաղուց սովորել է ինքնուրույն կապել կոշիկի քուղերը, իսկ մենք նրան ասում ենք, թե որքան ուրախ ենք, որ նա կարողացավ դա անել: Այս դեպքում երեխան կարող է զգացողություն ունենալ, որ իրեն ծաղրում կամ հեգնում են:
- ✗ Չպետք է լինի չափազանցված, գերազնահատված: Երբ ծնողը գերազնահատում է երեխայի արարքը, երեխան կարող է մշտապես ակնկալել նմանատիպ արձագանք իր կատարած չնչին արարքների համար: Արդյունքում երեխայի մեջ կարող է ձևավորվել ոչ ադեկվատ բարձր ինքնագնահատական: Մյուս կողմից՝ չափազանց մեծ եռանդով ասված գովասանքը կարող է ճնշող, վախեցնող, սահմանափակող լինել երեխայի համար, և նա չցանկանա հասնել դրված նպատակին: Եթե երեխան ամեն օր լսի՝ «Դու այնքան տաղանդավոր դաշնակահար ես: Դու պետք է նվագես աշխարհի լավագույն բեմերում, երեխան կարող է որոշել, որ դա չափազանց բարձր նշանո՞ղ է իր համար, ավելին է, քան ինքը կարող է անել, ու դադարի ձգտել:
- ✗ Չպետք է լինի «շատ», վերաբերի ամեն արարքին: Երբ ծնողը խրախուսում է երեխայի ամեն գործողություն, երեխան առանց խրախուսանքի դժվարանում է կողմնորոշվել՝ ճիշտ է վարվում, թե ոչ, խճճ-

վում է, սկսում չտեսնել իր իրական ձեռքբերումները:

- ✗ Չպետք է համեմատվի անցյալի անհաջողությունների հետ: Օրինակ՝ «Դու վերջապես նվազեցիր այդ հատվածը առանց սխալի», «Ես երբեք չեի մտածի, որ դու կիսամյակային գրավորից 10 կստանաս»: Միշտ հնարավոր է վերաձևակերպել նախադասությունն այնպես, որ շեշտը դրվի երեխայի ներկայիս ուժեղ կողմերի վրա. «Ինձ շատ դուր եկավ թո ռիթմիկ, վստահ նվագը»: «Ես գիտեմ՝ որքան ես աշխատել այդ գնահատականի համար»:
- ✗ Չպետք է շեշտադրի ծնողի «ամենագետ» լինելու փաստը: Երբ ծնողն ասում է. «Ես միշտ էլ գիտեի, որ դու կհաջողես», նա գովաբանում է իրեն, այլ ոչ երեխայի ձեռքբերումը: Երեխան անգամ կարող է մտածել. «Այդ ինչպե՞ս հայրս գիտեր, որ ես լողի մրցույթում պիտի հաղթեմ, երբ ես ոչինչ չգիտեի»: Երեխայի համար կարևոր և օգտակար է լսել իր արդյունքի ու ձեռքբերումների մասին նկարագրական գնահատական. «Այս մեղալը խորհրդանշում է թո ամիսների աշխատանքը և մեծ կամքը»: Նույն կերպ, երբ դուք երկար ջանքերից ու լավ արդյունքից հետո լսեք՝ «Ես շատ հպարտանում եմ քեզնով» արտահայտությունը, արդյոք չե՞ք զգա, որ ասես ուշադրությունը ձեր ջանքերից ու ձեռքբերումից շեղվում է դեպի դիմացինի զգացմունքներն ու ապրումները: Դուք մեծ հավանականությամբ կցանկանայիք լսել. «Ինչպիսի՞ ձեռքբերում... Դու պետք է որ շատ գոհ ու հպարտ լինես թո արդյունքով»:
- ✗ Չլինի նյութական (գումարի, քաղցրավենիքի, նվերի տեսքով): Երեխան պետք է սովորի անշահախնդիր իրականացնել որևէ գործողություն, արարք, այլ ոչ թե դրա տակ ունենա նյութական դրդապատճառ: Երբ խրախուսանքը կիրառվում է որպես պայման (կանես՝ կըստանաս), երեխայի ուշադրությունը շեղվում է բուն գործունեությունից, իր արարքից, դրա կարևորությունից, դա անելու ընթացքում կամ ավարտին ստացած հաճույքից, հմտությունների ու կարողությունների զարգացման փաստից ու կենտրոնացնում արտաքին, նյութական ձեռքբերման վրա: Այսպիսով, նյութական խրախուսանքը երեխային իր համար ոչ այնքան ցանկալի գործունեության դրդելու վատագույն տարբերակն է: Նույն պատճառով արդյունավետ չէ, երբ երեխայի ձեռքբերումները խրախուսվում են ֆինանսապես: Շատ կարևոր է, որ երեխաները, օրինակ, սովորեն ու ձգտեն լավ գնահատականի ոչ թե նվեր կամ գումար ստանալու նպատակով, այլ սովորեն, որովհետև սովորելու արդյունքում ձեռք են բերում նոր, հետաքրքիր, կիրառական գիտելիքներ, կարողանում են ավելի հեշտ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում և այլն:
- ✗ Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ խրախուսանքը (խոսքային կամ ոչ խոսքային) հանգեցնում է խրախուսված գործողության կրկնության:

Ուստի, եթե դուք չեք ուզում, որ երեխան սուլի, ապա մի՛ ասեք. «Դու սովորել ես, թե ինչպես է պետք բարձր սովել»։ Կամ եթե դուք չեք ուզում, որ երեխան հայիոյանքներ օգտագործի, խուսափե՛ք նմանատիպ իրավիճակներում ծիծաղելուց կամ ժպտալուց։

Արդյունավետ խրախուսելու համար կարող եք օգտվել հետևյալ բանաձևից.



Օրինակ՝ «Անի ջան (1), դու տուն վերադարձար խոստացածդ ժամին (2), սա կոչվում է պարտաճանաչություն (3) » կամ «Արմեն (1), դու շատ էիր ուզում ուտել վերջին կոնֆետը, բայց այն պահեցիր եղբորդ համար (2), սա հոգատարություն է (3)»։

Երեխայի անունը տալը օգնում է գրավել նրա ուշադրությունն ու կենտրոնացնել մեր ասածի վրա։ Երբ նկարագրությունը չափազանց երկար է, մեկ-երկու բառով ամփոփումներն օգնում են հստակեցնել ու կոնկրետացնել մեր ասելիքը, ինչպես նաև օգնում են երեխային ճանաչել այն հատկանիշը, որակը, որն ինքը դրսևորել է տվյալ պահին։

Այսպիսով, խրախուսանքն ու գովեստը դրական և գիտակցված ծնողավարման մեջ առանցքային նշանակություն ունեցող հմտություններ են, որոնք թույլ են տալիս ուղղորդել երեխայի վարքը կառուցողական հունով։ Կիրառելով արդյունավետ խրախուսանք՝ ծնողները շատ կարճ ժամկետներում կարող են տեսնել մեծ արդյունքներ։ Արդյունավետ խրախուսանքի շնորհիվ մենք սկսում ենք իսկապես զգալ, իսկապես նկատել, իսկապես տեսնել, իսկապես լսել մեր երեխային, ապա բարձրաձայնել՝ ինչ ենք տեսնում կամ զգում։ Մեկ պարզ գործընթացը կարող է ունենալ շատ խորը ազդեցություն։ Օրեցօր մեր փոքրիկ նկարագրություններից երեխաները սկսում են ճանաչել իրենց ուժեղ կողմերը։ Մի օր երեխան հայտնաբերում է, որ սենյակի խառնաշփոթը կարող է վերածել կոկիկ տարածքի, կամ որ կարող է իր ձեռքերով գեղեցիկ բացիկ պատրաստել, որը հաճույք կպատճառի ստացողին, որ կարող է լինել պատասխանատու, ճշտապահ, համարձակ և այլն։ Այս ամենը կուտակվում է իր հուզական պահոցում, և դա նրանից այնու չես խլի։ Այս պահերը, երբ նրա լավագույն կողմերը նկատվել և հաստատում են ստացել, դառնում են ամբողջ կյանքի հիմնաքարերը, որոնց երեխան կարող է վերադառնալ ամեն անգամ, երբ կասկածում է իր ուժերի վրա կամ վախենում է քայլ անել։ Անցյալում նրա մոտ նման բան ստացվել է, և դա նրան հպարտության զգացում է պարգևել։ Ուրեմն՝ նա արդեն ունի այդ ուժը և կարող է նորից փորձել այն գործի դնել։



Հնարավոր հարցեր թեմայի շուրջ

Կաշառե՞լ երեխային, թե՞ ոչ

Բախվելով այն երևույթի հետ, երբ երեխան չի ցանկանում անել այն, ինչ պետք է անի, օրինակ՝ դասերը, տնային գործերը և այլն, որոշ ծնողներ դիմում են «կաշառքի» մեթոդին: Նրանք համաձայնում են «վճարել» երեխային (գումարով, իրերով, հաճույքներով), եթե նա անի այն, ինչ պահանջվում է: Սա վտանգավոր և քիչ արդյունավետ ճանապարհ է: Սովորաբար դա ավարտվում է նրանով, որ երեխայի հավակնությունները գնալով մեծանում են, նա սկսում է ավելին ու ավելին պահանջել, իսկ խոստացված վարքային փոփոխություններն այդպես էլ տեղի չեն ունենում: Մարդը հաջողությամբ և տարված զբաղվում է նրանով, ինչն ինքն է ընտրում՝ ելնելով իր ներքին մղումներից: Երբ մարդը գիտի, որ անում է մի բան, որի համար պարգևատրվելու է, նրա ոգևորությունը կարող է նվազել: Այսպես օրինակ՝ երբ մենք ասում ենք՝ «Եթե ապուրդ ուտես, շոկոլադ կտամ», մենք արժեգրվում ենք ապուրի համն ու օգտակարությունը: Այս դեպքում երեխան կարող է մտածել. «Եթե ապուրն այդքան լավ բան է, ինչո՞ւ են դա ուտելու համար ինձ պարգևատրում»: Նույնը տեղի է ունենում, երբ դասերն անելու համար պարգևատրում ենք զբոսանքի գնալով կամ խաղալիքները հավաքելու համար մուլտֆիլմ միացնելով:

Ես ձգտում եմ խրախուսել երեխայիս ձեր Ոկարագրած ձևերով: Բայց երբեմն ես մոռանում եմ Ոկարագրել արարքն ու ասում եմ ընդհանրական բաներ՝ «շատ ամրեն», «հոյակապ է», «զմցող է» և այլն: Ի՞նչ կարող եմ անել:

Եթե ձեր խոսքում բնական կերպով դրսևորվել է նման արտահայտություն, լրացրե՛ք ձեր խոսքը Նկարագրությամբ՝ օրինակ՝ «Հոյակապ է: Ի՜նչ հաճելի է երկար ու ծանր աշխատաբային օրից հետո գալ տուն ու տեսնել՝ ինչպես ես դու բոլոր դասերդ ավարտել, պայուսակդ դասավորել ու հանգիստ խաղում քույրիկիդ հետ»: Մի փոքր ավելի կոնկրետ Նկարագրությամբ հնարավոր է «շտկել» նախնական արտահայտությունը:

Եթե շատ խրախուսեմ երեխայիս, արդյոք մա չի՞ դառնա ինքնագոհ ու մեծամիտ:

Անշուշտ, խրախուսանքն էականորեն ազդում է երեխայի ինքնագնահատականի ծավալման վրա և ոչ արդյունավետ, ոչ անկեղծ ու անհարկի կիրառման դեպքում կարող է հանգեցնել գերարժեքության: Մինչդեռ տեղին ու արդյունավետ կիրառված խրախուսանքը չի կարող շատ կամ քիչ լինել,

վնասել երեխային: Դրա շնորհիվ երեխան կարող է ճանաչել իր ուժեղ կողմերը, առավելությունները, որոնց վրա կարող է հենվել իր համար բարդ իրավիճակներում:



Գործնական առաջադրանք

1. Մտտակա օրերին փորձե՛ք նկատել, թե քանի անգամ եք երեխայի հետ հաղորդակցվում հուզականորեն դրական (ուրախ ողջույն, աջակցություն, խրախուսանք) և քանի անգամ բացասական արտահայտություններով (նկատողություն, քննադատություն և այլն): Կարող եք մի թղթի վրա նշելով հաշվել:
2. Փորձե՛ք օրվա ընթացքում նկատել և արձագանքել երեխայի՝ խրախուսանքի արժանի վարքին՝ զերծ մնալով գնահատականներից ու քննադատությունից: Հետևե՛ք երեխայի արձագանքին:



“

Հուշաթերթ խրախուսանքի վերաբերյալ

1. Արդյունավետ խրախուսանքը շատ կարևոր է երեխայի առողջ զարգացման և ինքնագնահատականի համար:
2. Արդյունավետ խրախուսանքը պետք է՝
 - լինի անկեղծ,
 - լինի կոնկրետ,
 - պարունակի երեխայի գործողությունների
 - նկարագրություն,
 - լինի հիմնավորված,
 - ուղղված լինի երեխայի արարքին, ոչ թե անձին,
 - կիրառվի տեղին և ժամանակին,
 - շեշտադրի երեխայի աշխատանքի արդյունքներն ու ձեռքբերումները:

”

Վերջաբան

Սիրելի ծնողներ,

Երեխաների հետ արդյունավետ փոխհարաբերություններ կառուցելու ճանապարհը երկարատև է ու մարտահրավերներով լի: Այնուամենայնիվ, սկզբում անհույս թվացող ամենաբարդ իրավիճակներն անգամ լուծվում են, երբ ծնողները ժամանակ ու ջանք են ներդնում՝ փորձելով հետևողականորեն կիրառել գիտակցված, դրական ծնողավարման՝ այստեղ նկարագրված նոր մոտեցումներն ու հմտությունները: Անշուշտ, ամեն հմտության և մեթոդի հիմքում ընկած է ծնողի կողմից երեխային անվերապահ սիրելու և ընդունելու սկզբունքը:

Մաղթում ենք ձեզ հաջողություն՝ երեխայի հետ արդյունավետ շփման կարևոր առաքելության իրականացման ճանապարհին:



Ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների 10 հիմնաքարերը

1. Ընդունեք երեխային առանց նախապայմանների:
2. Ակտիվ լսեք նրան (նրա ապրումները, կարիքները, պահանջմունքները):
3. Միասին որակյալ ժամանակ անցկացրե՛ք (ընթերցեք, զբոսնեք, ֆիլմ դիտեք, խաղացեք):
4. Մի միջամտեք այն գործերին, որոնք երեխան հաղթահարում է ինքնուրույն:
5. Օգնեք երեխային, երբ խնդրում է:
6. Աջակցեք հաջողության հասնելու հարցում:
7. Կիսվեք ձեր զգացմունքներով:
8. Լուծեք կոնֆլիկտները՝ համագործակցելով երեխայի հետ:
9. Ամենօրյա շփման մեջ օգտագործեք բարեհամբույր արտահայտություններ (Ինձ լավ է քեզ հետ: Ուրախ եմ քեզ տեսնել: Ինչ լավ է՝ եկար: Ինձ դուր է գալիս՝ ինչպես ես...: Կարոտել էի քեզ: Արի այսինչ բանն անենք միասին: Դու դա կարող ես անել: Ինչ լավ է, որ քեզ ունենք: Դու մեր լավ տղա /աղջիկ:
10. Գրկեք որքան հնարավոր է շատ:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Լ.Աղաբեկյան, Ա.Վարդանյան - Գիտակցված ծնողավարում արտակարգ իրավիճակներում. ձեռնարկ ծնողների համար, ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2020թ.
2. Լ.Աղաբեկյան, Ա.Վարդանյան - Գիտակցված ծնողավարում պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում. ձեռնարկ ծնողների համար, ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2020թ.
3. Ի.Խանամիրյան, Տ.Աբրահամյան, Հ.Ադամյան, Լ.Աղաբեկյան, Դ.Գևորգյան, - Հոգեւորական աջակցություն երեխաներին և ծնողներին (ձեռնարկ աջակցող մասնագետների համար), Չանգակ, 2020
4. Абрамова Г.С., "Возрастная психология" 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999
5. Божович Л. И. "Личность и ее формирование в детском возрасте". — СПб.: Питер, 2008
6. Быкова А. «Самостоятельный ребенок, или Как стать „ленивой мамой“» «Эксмо», 2017
7. Выготский Л.С., Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии)
8. Выготский Л. С.,Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина.—М.: Педагогика, 1983.—368 с., ил.—(Акад. пед. Наук СССР).
9. Выготский Л. С.,Собрание сочинений: В 6-ти т. Т4.. Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина.—М.: Педагогика, 1983.—368 с., ил.—(Акад. пед. Наук СССР).
10. Гиппенрейтер Ю. Б., "Большая книга общения с ребенком", «Издательство АСТ» 2020
11. Гиппенрейтер Ю. Б., "Поведение ребенка в руках родителей", «Издательство АСТ» 2021
12. Гиппенрейтер Ю.Б., "Самая важная книга для родителей", «Издательство АСТ» 2014
13. Готтман Д., Шварц-Готтман Д/. «Испытание ребенком. Как не дать счастью разрушить отношения» (перевод С. Филина), «Манн, Иванов и Фербер», 2016
14. Коэн Э., "Безусловные Родители, Как уйти от поощрений и наказаний к любви и пониманию"

15. Крайг Г., Бокум Д., "Психология развития": 9-е изд. - СПб.: Питер, 2005 - 940 с.
16. Кулагина И.Ю., "Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) ". 5-ое издание. - М.: изд. Университета РАО, 1999. - 176 с
17. Кэс Е., "Воспитание без криков и наказаний", Эксмо 2021
18. Мухина В.С., "Возрастная психология. Феноменология развития", 10-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2006
19. Петрановская Л.В., "Если с ребенком трудно", Москва, 2021
20. Петрановская. Л.В., «Тайная опора», АСТ 2016
21. Петрановская Л.В., "Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы": Издательство АСТ; М.; 2017
22. Психология человека от рождения до смерти. под.ред. Реана.-М.-2003
23. Фогль М., Хант К., «Я буду мамой. Гид по беременности, родам и первым месяцам жизни малыша» (перевод Ю. Константиновой)
24. Чепмен Г, Кэмпбелл Р., "Пять путей к сердцу ребенка", Санкт-Петербург, 2005
25. Bornstein, M. H., Arterberry, M. E., & Lamb, M. E., Development in infancy: A contemporary introduction (5th ed.). New York, NY: Psychology Press.
26. Faber A., Mazlish E., How to Talk so Kids Will listen and Listen so Kids Will Talk, Bonnier Publishing Fiction, 2012
27. Faber A., Mazlish E., How to Talk so Teens Will listen and Listen so Kids Will Talk, Bonnier Publishing Fiction, 2012
28. Positive Discipline Parenting Tools: The 49 Most Effective Methods to Stop Power Struggles, Build Communication, and Raise Empowered, Capable Kids Paperback – November 15, 2016
29. Positive Parenting from A to Z Paperback – May 10, 199
30. Sandie Taylor, Lance Workman "The Psychology of Human Social Development from Infancy to Adolescence", ISBN 9781138217171, Published February 5, 2018 by Routledge, 594 Pages
31. The Power of Positive Parenting: Transforming the Lives of Children, Parents, and Communities Using the Triple P System, Oxford University Press Inc

