

**ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐԳԱՎՈՐԵԼ
ԵՐԵԽԱՅԻ ՎԱՐՔԸ՝ ՉԱՆՏԵՍԵԼՈՎ ՆՐԱ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մեթոդական ձեռնարկ ծնողների համար

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

Երևան – 2020

Ինչպես կարգավորել երեխայի վարքը՝ չանտեսելով նրա առանձնահատկությունները
Մեթոդական ուղեցույց: Ձեռնարկ. – Եր.: Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական
կենտրոն, 2020. – 43 էջ

Ձեռնարկը հրատարակության է երաշխավորել ԿԳՄՍ նախարարության կողմից

Ձեռնարկը հրատարակության է երաշխավորել ԽԱԲՈՎԻ հայկական պետական
մանկավարժական համալսարանի Հատուկ և ներառական կրթության ֆակուլտետի գիտական
խորհրդի կողմից

Գրախոսներ՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ռ.Ն. Ազարյան
մ.գ.թ., դոցենտ Թ.ՅՈՒ. Ազատյան

Հեղինակներ՝

Սվաջյան Ա.Հ., մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Մանուկյան Ա.Տ., հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

Սույն ձեռնարկում քննարկվում են երեխայի վարքում հաճախ ծագող որոշ խնդիրների
առաջացման հնարավոր պատճառներն ու դրանց հաղթահարման հնարավոր
եղանակները: Ներկայացված են նաև խաղեր, որոնք կօգնեն Ձեզ հոգեբանորեն անվնաս
և արդյունավետ ձևով շտկել երեխայի վարքում առկա խնդիրները:

Մեթոդական ձեռնարկը հասցեագրված է ծնողներին և բոլոր նրանց, ում համար կարևոր
է երեխայի ներդաշնակ զարգացումը:

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ձեռնարկը, որն այս պահին ձեր ձեռքում է, կարծում ենք՝ ամենից առաջ ներդաշնակության մասին է, ձեր և ձեր երեխայի փոխհարաբերությունների ներդաշնակության, այն սիրո և անխզելի կապի, որն ի սկզբանե դրված է բնության կողմից ծնող-երեխա փոխհարաբերություններում:

Հաճախ «ծնող» բառը չի ընկալվում իր իմաստային լիարժեքությամբ, երբեմն ամենօրյա պարտականությունների դիմակի ետևում մենք՝ ծնողներս, ամբողջությամբ չենք էլ հասցնում գիտակցել այդ կոչման մեծությունն ու այն կրելու պատասխանատվությունը: Չէ՞ որ ծնող լինելը ենթադրում է երեխայի նկատմամբ հոգատարություն և խնամք, նվիրվածություն, սեր, հոգեկան ջերմություն, ինքնազոհություն և նույնիսկ ինքնամոռացում:

Գործնականում անհնար է վերաիմաստավորել ծնողների դերը և միանշանակ ճիշտ սահմանում տալ դրան: Ասում են՝ երեխաները կյանքի ծաղիկներն են: Ծաղիկների նման նուրբ ու քնքուշ էակներ, որոնց խնամելու և որոնց մասին հոգ տանելու կարևոր ու հաճելի պարտականությունը մեր՝ ծնողներիս ուսերին է: Նրանք ջերմության, սիրո, ուշադրության և հոգատարության կարիք ունեն և միևնույն ժամանակ նույն այդ սիրո ու ջերմության անսպառ աղբյուրներ են, որոնց բարենպաստ միջավայր է պետք աճելու, հասունանալու և ծաղկելու համար, ու ոչ ոք մեզնից լավ չի կարող պատկերացնել այն բարենպաստ իրավիճակը, որը կնպաստի մեր քնքուշ ծաղկի, մեր փոքրիկի՝ որպես եզակի անհատի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորմանը: Այդ իրավիճակի ու նրանում երեխայի զարգացման պայմանների ապահովման պատասխանատվությունը դարձյալ հիմնականում մեր՝ ծնողներիս ուսերին է: Մենք ենք բացում նրա առջև բազմաթիվ անհայտներով այս՝ փոքրիկին դեռևս անծանոթ աշխարհի դուռը, մենք ենք օգնում նրան կողմնորոշվել այդ աշխարհում, ճանաչել ու սիրել այն: Օգնում ենք սովորեցնելով, սովորեցնում՝ օգնելով: Եվ, իհարկե, ամենակարևորը երեխայի հետ աշխատանքում, սիրելի՜ ծնողներ, ձեր հավատն է փոքրիկի և սեփական ուժերի նկատմամբ ու անսպառ սերն ու նվիրվածությունը:

Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ մեր գերխնդիրն է ակտիվացնել ձեր՝ որպես երեխայի կյանքում ամենակարևոր մարդու դերը: Հուսով ենք, որ ձեզ ներկայացվող ձեռնարկը կծառայի այդ նպատակին և կօգնի ձեզ հասկանալ ու համոզվել, որ երեխային

որևէ բան սովորեցնելու հմտության ձեռք բերման լավագույն ճանապարհը երեխային լավ սովորեցնելն է, թեկուզ մեկ անգամ նրա հետ արդյունքի հասնելը: Այնպես որ, որքան էլ օրվա ընթացքում զբաղված լինեք և որքան էլ հոգնած լինեք առօրյա եռուզեռից ու հոգսերից, ժամանակ գտեք և օգնեք ձեր փոքրիկին որևէ նոր նվաճում ունենալ:

Հուսով ենք, որ ձեռնարկի առաջին մասում ներկայացված նյութերը ուղեցույց կձառայեն, որպեսզի ձեր երեխայի առանձնահատկությունները հաշվի առնելով՝ օգնեք նրան ունենալ նոր ձեռքբերումներ, զարգանալ: Այս բաժնում մանրամասն նկարագրվում են այն պայմանները և գործոնները, որոնք կնպաստեն այդ գործընթացին: Երկրորդ մասում ներկայացված են երեխայի վարքում ծագող որոշ խնդիրների առաջացման հնարավոր պատճառներն ու դրանց հաղթահարման հնարավոր եղանակները: Երրորդ՝ գործնական մասում ներկայացված են խաղեր, որոնք կօգնեն ձեզ հոգեբանորեն անվնաս և արդյունավետ շտկել երեխայի վարքում առկա խնդիրները՝ միաժամանակ նպաստելով ձեր և ձեր փոքրիկի փոխհարաբերությունների ներդաշնակեցմանը: Խաղերը նախատեսված են 3-7 տարեկան երեխաների համար:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ձեռնարկում ներկայացված որոշ եզրույթներ կարող են ինչ-որ չափով անհասկանալի լինել, տվել ենք այդ եզրույթների պարզաբանումները:

Ձեռնարկում ներկայացված են նաև գրականության ցանկ, որը կօգնի ձեզ ավելի ճիշտ կողմնորոշվել համապատասխան գրականություն ընտրելիս:

Ձեռնարկը հասցեագրված է ծնողներին և բոլոր նրանց, ում համար կարևոր է երեխայի ներդաշնակ զարգացումը:

ՄԱՍ 1

ՍՈՎՈՐՈՒՄ ԵՆՔ ՃԱՆԱԶԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ

Երեխաները տարբեր են: Նրանցից յուրաքանչյուրի զարգացումը ընդհանուր օրինաչափությունների ենթարկվելուց զատ ունի իր առանձնահատկությունները, զարգացման իր տեմպը: Այո, նրանցից որևէ մեկը միգուցե դեռ չի կարողանում նվազագույնը 4 գույն ճանաչել, ինչպես դա անում են իր հասակակիցները, մեկ ուրիշը միգուցե չի պատկերացնում, թե ինչպես պտտի հեծանիվի անիվները կամ ինչպես պահպանի «պահմտոցի» խաղի կանոնները, որ ստիպված չլինի անընդհատ դուրս մնալ խաղից:



Այո, նրանք տարբեր են. տարբեր են իրենց ընկալմամբ, մտածողությամբ, վարքով, հույզերով: Իսկ մենք՝ նրանց շրջապատողներս, հաճախ մեր ուշադրությունը սևեռում ենք հենց այդ տարբերությունների վրա ու դրանք ընկալում որպես խնդիր: Մենք նկատում ու գնահատում ենք այն, ինչ տեսանելի է, այն ինչ ակնհայտ է, դրանք հիմնականում նրանց գործողություններն են, արարքները: Մինչդեռ դրանց իրական դրդապատճառները, դրանք ծնող կամ դրանց հետևանքով առաջացող ապրումները, հույզերն ու զգացմունքները հաճախ չբացահայտված ու անհասկանալի, անկանխատեսելի են մնում մեզ համար: Եվ մենք հաճախ անկանխատեսելին ընկալում ենք որպես վտանգավոր՝ վախենալով առնչվել այն ամենին, ինչն անհասկանալի, տարբերվող, հետևաբար նաև բարդ է թվում մեզ: Զարմանալին այդ վախը չէ, այլ այն համառությունը, որով մենք հաճախ կառչում ենք այդ վախից և սահմանափակում երեխային իրապես ճանաչելու և հասկանալու մեր փորձերը:



Խորհուրդ 1. Հաշվի առեք ձեր երեխայի հոգեկան գործընթացների առանձնահատկությունները

Հարգելի՛ ծնողներ, կարիք չկա անընդհատ համեմատել երեխային իր հասակակիցների հետ և զարմանալ ու նյարդայնանալ, թե ինչու նրանք «դա» արդեն կարող են անել (ճանաչել գույները, խոսել, հաշվել, նկարել, գրել և այլն), իսկ նա՝ դեռ ոչ:

Չէ՞ որ նա մյուսներից տարբերվելու, եզակի ու յուրահատուկ լինելու իրավունք ունի: Փորձե՛ք ընդունել նրան այնպիսին, ինչպիսին նա կա՝ շարունակելով ներդնել ձեր սերը, ջանքերն ու նվիրումը՝ օգնելու փոքրիկին իր զարգացման գործընթացում: Հիշեք, որ երեխայի հոգեկան գործընթացները՝ զգայությունները, ըմբռնումը, հիշողությունը, ուշադրությունը, մտածողությունը, երևակայությունը, ունեն իրենց առանձնահատկությունները, և դրանց զարգացումը հնարավոր է միայն այդ առանձնահատկությունների շրջանակում:



Խորհուրդ 2. Նվազեցրեք ձեր երեխայի ուշադրությունը շեղող գործոնները

Հաշվի առնելով ուշադրության մասնակցությունը հոգեկան բոլոր գործընթացներին և հատկապես կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների աշխատունակության և ուշադրության միջև գոյություն ունեցող սերտ կապը՝ առանձնացնենք երկրորդ պայմանը. այն է՝ բացառեք կամ նվազեցրեք երեխայի ուշադրությունը շեղող գործոնները: Գաղտնիք չէ, որ բոլոր երեխաներն էլ շեղում են իրենց ուշադրությունը կողմնակի առարկաների և ձայների նկատմամբ: Դա անխուսափելի է բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխան իր համար անհետաքրքիր գործունեությամբ է զբաղված կամ ունի ֆիզիկական խնդիրներ, որոնք թույլ չեն տալիս նրան կենտրոնացնել ուշադրությունը (ցավի առկայություն, ֆիզիոլոգիական պահանջմունքներ, դիրքի անհարմարություն և այլն): Այդ իսկ պատճառով չափազանց կարևոր է ստեղծել այնպիսի իրավիճակ, որը ոչ միայն չի շեղի երեխայի ուշադրությունը, այլ ընդհակառակը, կտրամադրի նրան որևէ գործունեության: Եվ այսպես՝ ի՞նչ անել...

Երբ երեխան շուտ է հոգնում

Սիրելի՛ ծնողներ, բոլոր այն դեպքերում, երբ փոքրիկը վատ է քնել, հիվանդացել է, նոր է ապաքինվել, հայտնվել է իր համար անսպասելի կամ նոր իրավիճակում և մի շարք այլ դեպքերում, երբ երեխան մեզ համար հայտնի կամ անհայտ պատճառներով հոգեբանորեն անբարենպաստ իրավիճակում է հայտնվել, նրա աշխատունակությունը կարող է նվազել, և նա կարող է շուտ հոգնել:

Այդ իսկ պատճառով չափազանց կարևոր է երեխայի զարգացման նպատակով նրա հետ տարբեր խաղեր կազմակերպելիս ընտրել այն ժամանակահատվածը, երբ նա աշխույժ է, առույգ, հոգնած չէ, քաղցած չէ, և երբ դուք ինքներդ, հարգելի՛ ծնողներ, նրա հետ խաղալու (կամ այլ կերպ ասած՝ պարապմունք անցկացնելու) ժամանակ, էներգիա և էնտուզիազմ ունեք:

Երբ դուք որևէ նոր բան եք ուզում սովորեցնել, իսկ երեխան չի կենտրոնանում

Նման դեպքերում (այսպես կոչված պարապմունք սկսելուց առաջ) վերացրեք կողմնակի բոլոր ձայները (մի կողմ դրեք բջջային հեռախոսը, անջատեք հեռուստացույցը, ռադիոն և այլն), քանզի դրանք կխանգարեն երեխայի՝ առանց այն էլ հաճախակի շեղվող ուշադրության կենտրոնացմանը: Չափազանց կարևոր է նաև տեսողական դաշտից ավելորդ առարկաների վերացումը: Երբ սկսում եք խաղալ երեխայի հետ, սեղանը կամ գորգը ազատեք այն խաղալիքներից և իրերից, որոնք անհրաժեշտ չեն տվյալ խաղի անցկացման համար: Որոշ երեխաների ուշադրությունը կարող են շեղել ոչ միայն խաղալիքները, այլև կենցաղային որոշ իրեր (օրինակ՝ ժամացույցը, սփռոցը, պաստառների նախշերը և այլն): Նման դեպքերում շեղող գործոնները բացառելու նպատակով երեխայի համար կարելի է «աշխատանքային անկյուն» ստեղծել:



Խորհուրդ 3. Փոքրիկի համար հարմար դիրք ընտրեք

Երեխայի դիրքի ճիշտ ընտրությունն այն կարևոր հանգամանքն է, որը պետք է հաշվի առնել երեխայի հետ խաղալիս կամ աշխատելիս: Շատ երեխաներ հեշտությամբ կենտրոնանում և հաճույքով խաղում են հատակին կամ սեղանի մոտ նստած: Սակայն ֆիզիկական խնդիրների առկայության դեպքում (օրինակ՝ մանկական ուղեղային կաթվածի դեպքում) առավել կարևոր է ընտրել այնպիսի դիրք, որն ավելորդ դժվարություններ չի ստեղծի երեխայի համար: Եթե դիրքն անհարմար է, նա ուշադրությունը չի կարողանա կենտրոնացնել և տարված կլինի միայն հավասարակշռությունը պահպանելով: Դուք կարող եք օգտագործել ամենատարբեր հնարավորությունները՝ հատուկ կահույք, ցածր աթոռ և սեղան, բարձր աթոռ, սովորական աթոռ և այլն, միայն թե դրանք համապատասխանեն երեխայի կարիքներին և լարվածություն չառաջացնեն:

Ինչ վերաբերում է ձեր դիրքի ընտրությանը, սիրելի՛ ծնողներ, ապա երեխայի հետ աշխատելիս կամ խոսելիս միշտ նստեք նրա դիմաց, որպեսզի նա առանց դժվարության կարողանա տեսողական շփում (կոնտակտ) հաստատել ձեզ հետ, տեսնել ձեր դեմքի արտահայտությունը և հասկանալ, թե դուք ինչ եք անում, անհրաժեշտության դեպքում՝ նաև կրկնօրինակել ձեզ։ Սա վերաբերում է նաև խաղի հետ կապ չունեցող իրավիճակներին (օրինակ՝ երբ փորձում եք երեխային սովորեցնել բռնել գդալը կամ ինքնուրույն ուտել, նստեք ուղիղ նրա դիմաց)։



Խորհուրդ 4. Հաշվի առեք ձեր երեխայի հնարավորություններն ու զարգացման մակարդակը

Շատ լավ կլինի, եթե ձեր կողմից ընտրված խաղերը համապատասխանեն ոչ միայն ձեր նպատակներին, այլև ձեր փոքրիկի հնարավորություններին։ Այս առումով ճիշտ ընտրություն կատարելը շատ կարևոր է։ Նախ և առաջ աշխատեք ընտրել գործունեության այնպիսի ձևեր և միջոցներ, որոնցում երեխան կարող է հաջողության հասնել։ Հիշե՛ք, որ երեխան հեշտությամբ կկարողանա յուրացնել նոր հմտությունները, եթե դրանց յուրացման ընթացքն իրականացվի քայլ առ քայլ։ Այդ իսկ պատճառով որևէ նոր հմտության ձևավորում սկսելիս սկզբում օգտագործեք պարզ և հեշտ առաջադրանքներ՝ աստիճանաբար բարձրացնելով դրանց բարդության մակարդակը։ Օրինակ՝ եթե ուզում եք սովորեցնել երեխային հավաքել խճանկարը, ապա սկսեք 2-3 մասերից բաղկացած նկարներից, եթե երեխան սովորում է թելի վրա շարել ուլունքները, սկսեք ոչ թե բարակ թելից և մանր ուլունքներից, այլ հաստ, ամուր թելից և խոշոր ուլունքներից։ Եվ առհասարակ, որևէ բան սովորեցնելիս օգտագործեք այնպիսի առարկաներ, որոնք հեշտությամբ են տեղավորվում երեխայի ձեռքում, և որոնք նա հեշտությամբ կարող է գործածել։ Շատ մեծ, ինչպես և շատ փոքր առարկաները անհարմար են երեխայի համար։

Առաջարկեք նրան միայն այնպիսի առաջադրանքներ, որոնք նա ի վիճակի է կատարելու։ Եթե երեխային առաջարկվում են առաջադրանքներ, որոնք կատարելիս նա հաջողության հասնելու շատ քիչ շանսեր ունի, ապա բնական է, որ նա վրդովվելու է, լարվի կամ սկսի ծանձրանալ և շուտով կորցնի հետաքրքրությունը խաղի նկատմամբ։

Որպեսզի երեխային որևէ բան սովորեցնենք, նախ պետք է գտնենք, թե ինչո՞վ կարող ենք հետաքրքրել նրան:

Եվ իհարկե, սիրելի՛ ծնողներ, շատ կարևոր է հաշվի առնել երեխայի տրամադրությունը: Վատ տրամադրություն ունեցող երեխային որևէ համատեղ գործունեության մեջ ներգրավելը չափազանց բարդ է: Անհրաժեշտ է նախ հասկանալ այդ տրամադրության հնարավոր պատճառները, հնարավորության դեպքում վերացնել դրանք, օգնել երեխային հաղթահարել վատ տրամադրությունը, ինչից հետո միայն հնարավոր կլինի երեխային արդյունավետ ներգրավել որևէ գործունեության մեջ:



Խորհուրդ 5. Գործողությունների ճիշտ հաջորդականություն պահպանել

Երեխայի հետ տարվող աշխատանքի ընթացքում գործողությունների ճիշտ հաջորդականություն պահպանելը շատ կարևոր է: Գոյություն ունեն երկու օգտակար մեթոդներ, որոնք կոչվում են «ուղիղ» և «հակառակ հաջորդականություն»: Ցանկացած ներգործություն կարելի է պատկերացնել շղթայի կամ փոքրիկ քայլերից կազմված հաջորդականության տեսքով: «Ուղիղ հաջորդականությունը» նշանակում է, որ դուք խրախուսում եք երեխային կատարել շղթայի առաջին քայլը և գործողությունն ավարտում եք ինքներդ, իսկ «հակառակ հաջորդականության» դեպքում երեխան ավարտում է գործողությունը, որը դուք էիք սկսել: Օրինակ՝ երբ ուզում եք երեխային լվացվել սովորեցնել, կարող եք օգտագործել «ուղիղ հաջորդականությունը»: Թող երեխան ինքը պահի ձեռքերը ուղիղ ջրի շիթի տակ, իսկ դուք բռնեք նրա ձեռքերը, կատարեք մնացած գործողությունները: Կամ եթե երեխան սովորում է խորանարդիկներով աշտարակ կառուցել, թող ինքը դնի առաջին խորանարդիկը, իսկ մնացածը կշարունակեք դուք: Իսկ ահա խճանկարի հավաքելիս ավելի հարմար կլինի «հակառակ հաջորդականությունը»: Շարք խճանկարի բոլոր մասերը՝ բացի վերջինից: Թող երեխան ինքը դնի վերջին, պակասող պատկերը և վայելի ամբողջական պատկերը ստանալու բերկրանքը:

Իհարկե չմոռանաք գովել երեխային՝ խրախուսելով նրան ավելի ակտիվ մասնակցել խաղերին:



Խորհուրդ 6. Աշխատեք հաշվի առնել երեխայի հետաքրքրությունները, քանզի այն, ինչ հետաքրքիր է, շուտ է յուրացվում

Դուք կարող եք ձեր երեխային գործունեության մղելու համար դրդապատճառ գտնել՝ ելնելով նրա հակումներից և հետաքրքրություններից:

Առօրյա կյանքը բազմաթիվ հնարավորություններ է տալիս մեզ այս կամ այն հմտությունը երեխայի մոտ ձևավորելու համար, և հաջողությունն արդեն կախված է նրանից, թե որքանով արդյունավետ ու հարմար ձև կգտնեք դա անելու համար: Այսպես, օրինակ, առարկաները արկղի մեջ դնելը բավականին կարևոր հմտություն է, բայց համաձայնե՞ք՝ ոչ այնքան հաճելի գործ: Իսկ ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարելի է անել այդ հմտության ձևավորման գործընթացն ավելի հետաքրքիր դարձնելու համար: Ի՞նչ կլինի, եթե, օրինակ, արկղի մեջ նետեք գնդակներ, որոնք դուրս են թռչում այնտեղից, կամ խաղալիքներ, որոնք ևս արկղի հատակին հարվածելիս հետաքրքիր ձայներ են արձակում: Եթե այդ խաղը ուրախացնի երեխային, ապա նրա մոտ հետաքրքրություն կառաջանա նմանատիպ գործունեության նկատմամբ: Կարծում եմ՝ ձեզնից յուրաքանչյուրը գիտի իր երեխայի սիրած խաղը, դուք կարող եք օգտագործել այն նրա մոտ տարբեր հմտությունների ձևավորման նպատակով: Երբ որևէ հմտություն արդեն ամրապնդված է, այն հեշտ է տարածել մյուս՝ երեխայի համար ոչ այնքան հետաքրքիր գործունեության ձևերի վրա: Օրինակ՝ ենթանդրենք՝ երեխան սիրում է խաղալ փոքրիկ գունավոր գնդակներով: Նույն գնդակները դուք կարող եք օգտագործել տարբեր կերպ.

- դասավորել արկղի կամ տուփի մեջ (քանի որ գնդակները բավականին փոքր են, դա շատ օգտակար է նուրբ շարժողական հմտությունների զարգացման համար),
- սովորել պահպանել հաջորդականությունը (օրինակ՝ գնդակները արկղի մեջ դասավորել որոշակի հերթականությամբ),
- սովորել տարբերակել գույները, ընտրել կոնկրետ գույնի գնդակը («տու՛ր ինձ նույն գնդակից»), գտնել անհրաժեշտ գույնը («տու՛ր ինձ կապույտ գնդակը»), անվանել գույները («իսկ սա ո՞ր գույնն է»), ինչպես նաև սովորել հաշիվ («տու՛ր ինձ մի գնդակ, տու՛ր ինձ երկու գնդակ»),
- զարգացնել խոսքը, ինչպես և տարածական պատկերացումները՝ նկարագրելով կատարվող գործողությունները («այժմ գնդակը դնում ենք արկղի մեջ», «գնդակը հանում ենք արկղի միջից» և այլն):



Խորհուրդ 7. Խրախուսեք և գովեք երեխային իր անգամ ամենաչնչին ձեռքբերման համար

Առաջին հայացքից դա այնքան էլ բարդ չի թվում, սակայն երբեմն դժվար է լինում խրախուսանքն ու գովեստն արտահայտել այնպես, որ երեխան կարողանա գիտակցել և ճիշտ հասկանալ մեծահասակի կողմից իր արարքներին տրվող այդ գնահատականները: Այդ իսկ պատճառով լավ կլինի, որ ձեր գովասանքն ու հիացմունքը հնարավորինս հաճախակի, երեխայի համար ընկալելի, պարզ և հստակ կերպով արտահայտեք: Մի՛ վախեցեք երես տալ երեխային: Ամեն անգամ, երբ երեխան կարողանում է որևէ գործողություն առաջին անգամ հաջող կատարել, մի՛ զլացեք գովել նրան. խրախուսեք նրան բառերով, դիմախաղով, ժեստերով, ժպտացեք, ծափահարեք և այլն:

Աստիճանաբար երբ երեխայի մոտ կամրապնդվի նոր հմտության յուրացումը, և սեփական նվաճումներին ավելի հանգիստ կվերաբերվի, կարող եք նվազեցնել գովասանքները՝ դրանք հասցնելով նվազագույնի (խոսքն, իհարկե, վերաբերում է կոնկրետ հմտության յուրացմանն ուղղված գովեստներին): Եվ ամենակարևորը, աշխատեք պահպանել դրական տրամադրվածությունը և փոխանցեք այն երեխային:

Մենք՝ ծնողներս, երբեմն հակված ենք մեր ուշադրությունը կենտրոնացնել այն ամենի վրա, ինչը չի ստացվում մեր երեխայի մոտ, և անտեսել նրա ձեռքբերումները, այնպես չէ՞: Օրինակ՝ պատկերացրե՛ք, որ ձեր փոքրիկը փորձում է ինքնուրույն հագնել իր տաբատը և երկու ոտքն էլ տաբատի նույն փողքից է մտցրել: Ինչպիսի՞ն կլինի ձեր ռեակցիան: Այո՛, մեծամասամբ մենք սկսում ենք փնթփնթալ. «Դե լա՛վ էլի, նորից սխալ ես հագել» և այլն: Մինչդեռ պետք է փորձեինք հակառակն անել, կենտրոնանալ նրա ձեռքբերումների վրա՝ անտեսելով անհաջողությունները: Օրինակ՝ լավ կլիներ ասել. «Այ դու ապրես, ինքնուրույն կարողանում ես հագնել տաբատդ, արի՛, մյուս ոտքն էլ այստեղ մտցնենք, այ դու կեցցե՛ս»: Եթե անգամ երեխան ընդամենը փորձում է յուրացնել որևէ հմտություն, արդեն գովելի է, և խրախուսանքն անկասկած տեղին է, այնպես չէ՞:



Խորհուրդ 8. Արգելող արտահայտությունները փոխարինեք դրական ուղղորդումներ պարունակող արտահայտություններով

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

Այլընտրանքային արտահայտություններ, որոնք կարող են առավել արդյունավետ լինել

Մի՛ վազիր ⇒ խնդրում եմ քայլիր

Մի՛ ցատկիր ⇒ խնդրում եմ դանդաղ իջիր

Մի՛ բղավիր ⇒ խնդրում եմ ցածրաձայն խոսիր

Մի՛ հրիր ⇒ խնդրում եմ նուրբ վարվիր

Մի՛ վարիր հեծանիվդ այդքան արագ ⇒ խնդրում եմ դանդաղեցրու հեծանիվիդ ընթացքը

Մի՛ նետիր տիկնիկդ ⇒ խնդրում եմ խաղալիքներդ հանգիստ դիր հատակին

Ինձ հետ այդպես չխոսե՛ս ⇒ խնդրում եմ հանգիստ խոսել

Գնդակով մի՛ խաղա սենյակում ⇒ խնդրում եմ գնդակով միայն դրսում խաղա

Դուռը մի՛ շրխկացրու ⇒ խնդրում եմ դուռն անաղմուկ փակիր

Դադարեցրո՛ւ այդ բարձրաձայն հիստերիան ⇒ ես լսում եմ քեզ, ասա՝ ինչ է պատահել

Մի՛ ընդհատիր ինձ ⇒ խնդրում եմ սպասիր մինչև ավարտեմ խոսքս:



Խորհուրդ 9. Երեխային բավականաչափ ժամանակ տվեք

Հիշեք, որ զրույցի կամ խաղի ընթացքում պատասխանելու համար երեխաներին սովորաբար ավելի շատ ժամանակ է հարկավոր, քան ակնկալում ենք մենք՝ մեծահասակներս: Օրինակ՝ ձեր խնդրանքին, առաջարկին կամ պահանջին արձագանքելու համար փոքրիկին ժամանակ է անհրաժեշտ ձեր ասածը վերլուծելու, հասկանալու, համապատասխան գործողություններ կատարելու համար: Որևէ պատասխան (խոսքային պատասխան, ժպիտ կամ որևէ այլ արձագանք) ստանալու

համար սպասեք այնքան, որքան հուշում է ձեր ինտուիցիան, իսկ այնուհետև մտքում հաշվեք մինչև 10-ը: Համբերատար եղեք, մի՛ շտապեցրեք երեխային և պատասխանի համար բավականաչափ ժամանակ տվեք:

Նույնը վերաբերում է նաև երեխայի կողմից առհասարակ որևէ գործողության, գործունեության, կամ հմտության յուրացման ընթացքին: Հնարավոր է՝ դուք մի քանի շաբաթ շարունակ փորձեք սովորեցնել երեխային որոշակի գործողություններ կատարել կամ որոշ բառեր արտասանել, և ձեզ մոտ կարող է այնպիսի տպավորություն ստեղծվել, թե այդ ամենը ապարդյուն է, արդյունքը նկատելի չէ: Մի՛ վիատվեք, պարզապես ժամանակ տվեք երեխային՝ յուրացնելու այդ ամենը և կհասկանաք, որ ձեր ջանքերն ապարդյուն չէին:



Խորհուրդ 10. Ակտիվացրեք երեխայի բոլոր զգայարանները

Որքան շատ թվով զգայարաններ են մասնակցում որևէ բան ճանաչելու գործընթացին, այնքան ավելի հարուստ և ամբողջական է դառնում մեր ստացած ինֆորմացիան: Այդ իսկ պատճառով լավ կլիներ առաջնորդվել հետևյալ նշանաբանով. «լսեցի՛ր, տեսա՛ր, արեցի՛ր»: Այսինքն՝ այս կամ այն առարկայի մասին պարզապես պատմելու փոխարեն աշխատեք խթանել երեխայի նաև մյուս զգայարանները: Օրինակ՝ եթե խոսքը մրգերի մասին է, ապա երեխային թույլ տվեք տեսնել, շոշափել, հոտոտել դրանք, խաղալ դրանցով և իհարկե համտեսել:

Ընդհանրապես, իրական առարկան ավելի հեշտ է ընկալվում, քան նույն առարկայի նկարը: Կան երեխաներ, որոնք տեսողական պատկերներն ավելի լավ են ընկալում, քան բառերը: Այստեղից հետևում է, որ բավարար չէ երեխային պարզապես ցույց տալ կամ ասել, թե ինչ եք դուք անում: Անպայման պետք է, որ նա ինքն էլ փորձի կատարել նույն գործողությունը (կարող եք օգտագործել «ձեռքը ձեռքում» մեթոդը. բռնեք երեխայի ձեռքը և օգնեք նրան):



Խորհուրդ 11. Կանգ մի՛ առեք մեկ ձեռքբերման վրա

Մենք՝ ծնողներս, երբեմն մեր ուշադրությունն այնքան ենք կենտրոնացնում կոնկրետ հմտության կամ կարողության ձևավորման վրա, ասես դա «կյանքի ու մահվան» խնդիր է: Իհարկե, դա կարող է ունենալ իր օբյեկտիվ պատճառները (օրինակ՝ երբ

շրջապատողներն անընդհատ հարցնում են. «Դե ի՞նչ, նա դեռ չի՞ քայլում /կամ դեռ չի՞ խոսում)»: Այնուամենայնիվ, նման կենտրոնացումը վնասակար է երեխայի համար: Առաջին հերթին այն պատճառով, որ այդ դեպքում մենք մոռանում ենք մյուս հմտությունների կամ կարողությունների մասին, որոնք պակաս կարևոր չեն երեխայի ամբողջական զարգացման համար: Երկրորդը՝ երեխան ամբողջական անձ է և պետք է զարգանա որպես մեկ ամբողջություն: Երեխայի հմտություններն ու կարողությունները զարգացման և համագործակցության բարդ ճանապարհ են անցնում, և դժվար է որևէ կոնկրետ հմտություն կամ կարողություն մեկուսացնել մյուսներից: Օրինակ՝ որպեսզի երեխան կարողանա առարկան դնել տուփի մեջ, նա պետք է տիրապետի նաև որոշ ֆիզիկական հմտությունների՝ առարկաները վերցնելու և դնելու, ինչպես նաև՝ ինտելեկտուալ կարողության, այն է՝ տուփի և առարկաների չափերը հարաբերակցելու ընդունակությունը:

Հմտություններից կամ կարողություններից մեկի ձևավորումը բարենպաստ ազդեցություն կարող է ունենալ մյուսների յուրացման և ձևավորման վրա, եթե անգամ այդ հմտությունների կամ կարողությունների միջև անմիջական կապն ակնհայտ չէ: Օրինակ՝ երբ երեխան սովորում է նստել, նա իր շրջակայքն ուսումնասիրելու ավելի մեծ հնարավորություններ է ստանում, նրան այդ կերպ ավելի հարմար է իր ձեռքն առնել և ուսումնասիրել խաղալիքները, իսկ դա էլ զարմանալի կերպով հանգեցնում է ձայնարկությունների թվի ավելացմանը:



Խորհուրդ 12. Ջգացեք ձեր երեխային

Երբ ծնողն աշխատում է իր երեխային զարգացնելու ուղղությամբ, միշտ վտանգ կա, որ տարվելով այդ գործընթացով (երեխայի հաջողություններով, հասակակիցների հետ համեմատություններով և այլն)՝ ծնողները կարող են մոռանալ իրենց երեխայի՝ որպես սիրո և ջերմության կարիք զգացող էակի մասին: Կարևոր է, որ երեխայի առաջընթացն ու հաջողությունները (անհաջողություններն առավել ևս) ոչ մի դեպքում չնույնացվեն երեխայի հետ:

Խաղացեք երեխայի հետ այն խաղերը, որ նրան դուր են գալիս, կրկնեք նրա գործողությունները: Մտեք նրա աշխարհ և փորձեք հասկանալ, թե ինչ է նա ուզում, ինչի է ձգտում, և հարգեք նրա ցանկությունները: Փորձեք զգալ երեխայի տրամադրությունն ու

հույզերը: Մի՛ ձգտեք ամեն կերպ երեխային ձեր դատողությունների ու սպասումների
աշխարհը մտցնել:

ՄԱՍ 2

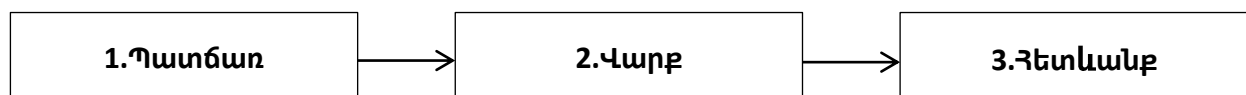
ԻՆՉՊԵ՛Ս ԼՈՒԾԵԼ ԵՐԵՒԱՅԻ ՎԱՐՔՈՒՄ ԱՌԿԱ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Որոշել, թե ինչպիսի վարքն է երեխայի համար թույլատրելի, իսկ ինչպիսին՝ ոչ, բավականին բարդ խնդիր է նույնիսկ ամենաբարենպաստ հանգամանքներում: Իրավիճակն առավել բարդանում է, երբ երեխայի զարգացման տարբեր ոլորտներում առկա խնդիրները առավել բարդ ու անհասկանալի են դարձնում երեխայի վարքը և թույլ չեն տալիս մեզ հասկանալ այդ վարքի առաջացման իրական պատճառները: Նման դեպքերում առավել բարդ է գտնել ծայրահեղ խստության և բարձիթողության միջև գտնվող ոսկե միջինը:



Ինչպե՛ս կարգավորել երեխայի վարքը

Երեխայի անցանկալի վարքը միշտ ունի իր հիմնավոր պատճառները: Այդ իսկ պատճառով երեխայի վարքը կարգավորելուն միտված աշխատանքներն սկսելուց առաջ ճիշտ կլիներ պարզել, թե ինչ է նշանակում երեխայի համար նման վարքը: Ցանկացած երեխայի համար վատ պահելաձևը առաջին հերթին հաղորդակցման ձև է: Որոշ դեպքերում այն կարող է երեխայի համար դառնալ իր վրա ուշադրություն գրավելու և իր կարիքների մասին հայտնելու գրեթե միակ և, հնարավոր է, առավել արդյունավետ միջոցը (օրինակ՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխայի համար): Այդ իսկ պատճառով եթե երեխան իրեն վատ է պահում, փորձեք հասկանալ, թե նա ինչ է ուզում «ասել» դրանով: Երեխայի պահելաձևը վերլուծելիս կարող եք առաջնորդվել հետևյալ սխեմայով.



1. ի՞նչն է հանգեցրել նման վարքի,
2. ի՞նչ է անում երեխան, ինչպիսի՞ վարք է դրսևորում,
3. ի՞նչ է ստանում երեխան իր վարքի արդյունքում,

Օրինակ՝ որոշ ժամանակ երեխան խաղաղ խաղում է, իսկ հետո հանկարծ սկսում է քաշել փոքր քույրիկի մազերը, մայրը դիտողություն է անում և շեղում նրա ուշադրությունը նոր խաղալիքով: Փորձենք վերլուծել օրինակը ներկայացված սխեմայով:

1. **Պատճառը** - երեխան երկար ժամանակ խաղում էր միևնույն խաղը: Նա ծանձրացավ և փոփոխություն ուզեց, իսկ մայրն այդ պահին փոքր քույրիկով էր զբաղված:
2. **Վարքը** - երեխան քաշեց քրոջ մազերից, մայրը բարկացավ և դիտողություն արեց:
3. **Հետևանքը** - երեխան ուշադրություն գրավեց և նոր զբաղմունք ունեցավ, այսինքն՝ ստացավ այն, ինչ իրեն պետք էր:

«Վատ» պահելաձևը հաճախ կարող է նշանակել. «Զգիտեմ՝ ինչպես վարվել այս իրավիճակում», «Ինձ պետք է քո ուշադրությունը», «Դա ինձ համար չափազանց դժվար է», «Այլևս ի վիճակի չեմ դիմանալ այս աղմուկին», «Ուրիշ բանով եմ ուզում զբաղվել», «Ես հոգնել եմ» և այլն:

Երեխաները հաճախ լիրաժեքորեն չեն գիտակցում իրենց խնդրահարույց վարքի առաջացման պատճառները: Այն հարցին, թե ինչու է այդպես վարվել, նա կարող է պատասխանել, որ չգիտի կամ անհիմն պատճառաբանություն ու բացատրություն տալ: Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների դեպքում սեփական վարքի տարբեր դրսևորումները մեկնաբանելու կամ բացատրելու դժվարությունները պայմանավորված են նրանց մտավոր և խոսքային զարգացման մի շարք առանձնահատկություններով:

Փորձագետների մեծամասնության կարծիքով՝ երեխաների բացասական վարքը կարելի է բացատրել չորս հիմնարար պատճառներով. ուշադրություն գրավելու ձգտում, իշխանության դրսևորում, վրեժ և անհամարժեքության զգացում: Կարծում ենք, որ տեղին կլիներ այս շարքում ավելացնել նաև զգայական և հուզական ծանրաբեռնվածությունը,

¹ Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как : АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008 ISBN 978-5-17-052715-1, 978-5-271-20891-1, 978-985-16-5630-7, 214 стр.

որը հատկապես կարևոր է դառնում զարգացման մի շարք խնդիրների առկայության դեպքում:

- **Ուշադրություն գրավելը.** նախադպրոցական տարիքում ուշադրություն գրավելուն ուղղված վարքաձևերի հիմնական պատճառը ինքնագնահատականի և մեծահասակներից (մանկավարժներ, ծնողներ, ընտանիքի այլ անդամներ) ուշադրություն ստանալու հարաբերակցությունն է: Ուշադրության արժանանալու ցանկությունը կարևոր պահանջմունք և շարժառիթ է շատ երեխաների համար: Բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխան չի կարողանում ուշադրության արժանանալ իր դրական արարքների կամ ձեռքբերումների շնորհիվ, նա սկսում է փորձել ուշադրություն գրավել այլ եղանակներով, օրինակ՝ անցանկալի վարքով, որը կարող է տարբեր դրսևորումներ ունենալ: Նման վարքը կանխելու համար մեծահասակները հաճախ պատժում են երեխային կամ այս կամ այն կերպ արձագանքում նրա վարքին՝ արդյունքում տալով նրան հենց այն, ինչի կարիք ուներ, հետևաբար նաև ամրապնդելով երեխայի անցանկալի վարքը: Արդյունքում երեխան սովորում է կրկնել նման վարքը:
- **Իշխանություն դրսևորելը.** ամենավաղ տարիքից երեխաները գիտակցում են, որ իրենք իրենց գործողությունների միջոցով կարող են ազդել շրջապատող աշխարհի վրա: Մեխահասակ-երեխա փոխհարաբերությունների արդյունքում հաճախ որոշ երեխաներ թյուր կարծիք են ձևավորում այն մասին, որ իրենք կարևոր են մյուսների համար միայն այն ժամանակ, երբ կարողանում են նրանց շահարկելու միջոցով հասնել իրենց ուզածին: Ձևավորված ոչ ճիշտ փոխհարաբերությունների հետևանքով երեխաներն իրենց արժևորում են մեծահասակներին մարտահրավեր նետելու և նախանշված սահմանները խախտելու միջոցով: Մեծահասակներն ի պատասխան գործածում են իրենց իշխանությունը, երեխան էլ ավելի է համառում կամ ենթարկվում է՝ ակնհայտորեն ցուցադրելով իր դժկամությունը: Սա կարող է վերաճել մեծահասակի և երեխայի միջև իշխանության պայքարի:
- **Վրեժ լուծելը.** սիրո, հարգանքի կամ արդար վերաբերմունքի պակաս զգալու դեպքում երեխաները կարող են վիրավորված զգալ: Նրանց կարող է թվալ, որ

իրենց անարդար կերպով պատժում են, և նրանք հակված կլինեն վրեժխնդրության: Ֆիզիկապես և/կամ հուզականորեն իր հասակակիցներին կամ շրջապատող մեծահասակներին մարտահրավեր նետող երեխան, թերևս, համարում է, որ իրեն անարդարացի են վերաբերվել կամ վիրավորել են: Իրական կամ երևակայական վնաս կրած երեխան կարող է ձգտել թշնամական խոսքերի և/կամ գործողությունների, ինքնամեկուսացման և համագործակցությունից հրաժարվելու միջոցով վրեժխնդիր լինել: Երեխան շարունակում է վրեժ լուծել՝ ուժգնացնելով բացասական վարքը՝ ամենայն հավանականությամբ փորձելով վնաս տալ, խոսքով վիրավորել կամ այլ «զենք» գտնել: Սա հաճախ վերաճում է մեծահասակի և երեխայի միջև վրեժխնդրության ցիկլի:

- **Անհամարժեքության զգացման արտահայտում.** Երեխան տարբեր պատճառներով կարող է համարել, որ ինքը չի արդարացնում մեծահասակների ակնկալիքները, կարծել, թե ինքը չի կարող կատարել այս կամ այն գործողությունը և հիասթափվել: Սեփական ուժերի և հնարավորությունների նկատմամբ երեխայի հավատի կորուստը կարող է հանգեցնել անհամարժեքության զգացման: Անհամարժեքության զգացումը կարող է արտահայտվել այս կամ այն գործողությունից հրաժարվելու միջոցով, երբ երեխան զգում է, որ այն իր ուժերից վեր է, և ցանկանում է խուսափել ձախողումից: Նման դեպքերում երեխան հաճախ «չեմ կարող» արտահայտությունը փոխարինում է «չեմ ուզում» արտահայտությամբ: Եթե երեխան գտնում է, որ չի կարող կատարել աշխատանքը, նա կարող է ճնշվածություն զգալ, ինչն էլ, բնականաբար, իր հերթին դառնում է երեխայի գործողությունների արդյունավետությունը նվազեցնող գործոն: Նման դեպքերում երեխային ծաղրելը կամ այս կամ այն գործողությունը, աշխատանքը կատարելու պարտադրանքը կարող են ստիպել երեխային էլ ավելի թերաթեք ու անհամարժեք զգալ:

Զգայական ծանրաբեռնվածություն գերզգայունության հետևանքով զգայական տարբեր ազդակները կարող են զգայական ծանրաբեռնվածության պատճառ դառնալ: Սակայն շատ հաճախ ոչ միայն շրջապատողները, այլ նաև հենց իրենք՝ երեխաները, չեն

գիտակցում, որ վարքում առաջացող խնդիրները պայմանավորված են հենց այդ ծանրաբեռնվածությամբ: Իրավիճակն առավել բարդանում է բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխայի զարգացման խնդիրը հնարավորություն չի տալիս նրան խոսքային կամ ոչ խոսքային միջոցներով հուշել իր անհարմարավետության մասին կամ նվազեցնել, բացառել այն ազդակների ազդեցությունը, որոնք ծանրաբեռնում կամ անհանգստացնում են իրեն: Ընդ որում, զգայական (ինչպես և հուզական) ծանրաբեռնվածությունը տարբեր երեխաների վրա տարբեր կերպ է անդրադառնում. ինչ-որ մեկը դառնում է գրգռված, մեկ ուրիշն առհասարակ սկսում է լռել, երրորդն ասես անջատում է իրեն կամ դառնում գերգոգոլված: Արդյունքում ծանրաբեռնվածությունը ուղղակիորեն անդրադառնում է երեխայի վարքի վրա, հաճախ դարձնում այն անկառավարելի, իսկ շարժառիթների տեսանկյունից՝ առաջին հայացքից անհասկանալի:



Ինչպե՞ս որոշել խնդրահարույց վարքի իրական նպատակները

Բացահայտել երեխաների բացասական վարքի հիմնական նպատակները:

- Երեխաների բացասական վարքի պատճառներն ու նպատակները հասկանալու համար անհրաժեշտ է վերլուծել սեփական զգացմունքները:
 - ✓ Եթե դուք անհանգստություն և միևնույն ժամանակ զայրույթ եք զգում, ապա ամենայն հավանականությամբ երեխան իր այդ վարքով փորձում է ձեր ուշադրությունը գրավել:
 - ✓ Եթե զայրույթ եք զգում, ապա երեխան հավանաբար փորձում է իր իշխանությունը ցույց տալ:
 - ✓ Եթե ձեզ վիրավորված եք զգում, ապա երեխան փորձում է վրեժ լուծել:
 - ✓ Եթե հիասթափված և սպառված եք զգում, ապա երեխան, հնարավոր է, փորձում է խուսափելու միջոցով արտահայտել իր անհամարժեքության զգացումը:
 - ✓ Եթե շփոթված եք, ապա հնարավոր է՝ երեխայի վարքի պատճառը զգայական ծանրաբեռնվածությունն է



Ինչպիսի՞ն կարող է լինել մեծահասակների արձագանքը

Երեխաների բացասական վարքի դրսևորումների դեպքում մենք՝ մեծահասակներս, հաճախ կարող ենք տարբեր միջոցներով փորձել ազդել նրանց վրա և փոխել նրանց վարքը: Այդ միջոցները կարող են լինել ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական²: Գաղտնիք չէ, որ երեխաների բացասական վարքի վերոհիշյալ հիմնական նպատակներից յուրաքանչյուրը, ցավոք սրտի, կարող է երեխային ֆիզիկապես կամ հոգեպես պատժելու պատճառ դառնալ:

Նման իրավիճակները հնարավոր կլինի արդյունավետ կերպով հարթել, եթե կարողանանք հանգստություն պահպանել, փորձենք հասկանալ և հարգել երեխային, դրականորեն լսենք, խրախուսենք և, իհարկե, պահպանենք ինքնատիրապետումը:



Ի՞նչ պետք է անեն մեծահասակները երեխային պատժելու փոխարեն:

- Եթե երեխան փորձում է ուշադրություն գրավել, անհրաժեշտ է, որ դուք՝
 - հնարավորության դեպքում չնկատեք այդ վարքը, սակայն երեխային ուշադրություն հատկացնեք, երբ նա դրական վարք է դրսևորում:
 - Օգտագործեք տեսողական կոնտակտը:
 - Երեխային ուղղորդեք դեպի ավելի դրական վարքաձևերը:
 - Երեխային պոտենցիալ ընտրություններ տաք:
 - Պարբերաբար ժամանակ անցկացնեք երեխայի հետ:
- Եթե երեխան իշխանություն է դրսևորում, անհրաժեշտ է, որ դուք՝
 - փորձեք պահպանել հանգստությունը և չներգրավվել իշխանության պայքարի մեջ՝ հնարավորություն տալով երեխային հանդարտվել: Հիշեք, որ վեճի համար պահանջվում է առնվազն երկու մարդ:
 - Միջոցներ ձեռնարկեք երեխային համագործակցության մղելու համար: Փորձեք հասկանալ երեխաների զգացմունքները և ցույց տվեք, որ

² Դրական դաստիարակչական մոտեցումներ. ուղեցույց մանկավարժների համար. Երևան, 2018, 155 էջ

հասկանում եք: Կիսեք տվյալ իրավիճակի հետ կապված իրենց զգացմունքները: Այս հանգամանքը հատկապես կարևոր է բոլոր այն դեպքերում, երբ երեխան խոսքային հաղորդակցում չի կիրառում և փորձում է հակադրվող վարքով արտահայտել սեփական հույզերը, զգացմունքներն ու իշխանությունը:

- Օգնեք երեխային հասկանալ, որ նա կարող է իր իշխանությունը և ուժը օգտագործել առավել կառուցողական ձևով, առաջարկեք նրան հնարավոր եղանակներ:
- Եթե երեխան վրեժ է լուծում, անհրաժեշտ է, որ դուք՝
 - համբերատար լինեք, դուրս գաք հակահարվածների ցիկլից և խուսափեք պատժից:
 - Ընկերական վերաբերմունք դրսևորեք և սպասեք, մինչև երեխան հանդարտվի:
 - Խրախուսեք համագործակցությունը: Երեխայի հետ վստահության հարաբերություններ ստեղծեք:
 - Համագործակցեք երեխայի հետ խնդիրները լուծելու ուղղությամբ:
 - Խրախուսեք երեխային, ցույց տվեք նրան, որ նա սիրված և հարգված է:
- Եթե երեխան անհամարժեքության զգացում է արտահայտում, անհրաժեշտ է, որ դուք՝
 - խուսափեք անհամաձայնություն արտահայտելուց կամ քննադատությունից (նույնիսկ այն դեպքերում, երբ երեխան ունի մտավոր կամ խոսքային զարգացման խնդիրներ, միևնույն է, նա ընկալում է խոսքային և ոչ խոսքային միջոցներով իրեն ուղղված բացասական ինֆորմացիան):
 - Հաշվի առեք երեխայի զարգացման մակարդակը և հնարավորությունները:
 - Երեխային ներկայացվող առաջադրանքը բաժանեք մի քանի փոքր մասերի և օգնեք երեխային սկսել ամենահեշտերից նախնական հաջողության համար:
 - Խրախուսեք երեխային, կենտրոնացեք երեխայի ուժեղ կողմերի վրա:
 - Խուսափեք խղճահարություն կամ չափազանց շատ կարեկցանք արտահայտելուց:

- Եթե երեխան զգայական ծանրաբեռնվածություն է զգում, անհրաժեշտ է, որ դուք՝
 - ուշադրություն դարձրեք զգայական այն ազդակներին կամ դրանց համակցությանը, որոնց առկայության դեպքում երեխան խնդրահարույց վարք է դրսևորում: Զգայական ծանրաբեռնվածությունը վարքում կարող է արտահայտվել տարբեր կերպ՝ խուճապային գրոհներին բնորոշ գրգռվածությունից մինչև հուզական անհասկանալի պոռթկումները կամ ագրեսիայի ու ինքնաագրեսիայի դրսևորումները:
 - Նվազեցրեք կամ սահմանափակեք ծանրաբեռնող ազդակները: Եթե դրանք ձայնային կամ տեսողական ազդակներ են (բարձր ձայներ, երաժշտություն, այլ երեխայի լաց կամ աղմուկ, վառ լույսեր, վառ պատկերներ և այլն), որոնք չեք կարող սահմանափակել, ապա երեխային հնարավորություն տվեք հանգստանալու առավել խաղաղ վայրում, այնտեղ, ուր քիչ, ցանկալի է բնական, լուսավորություն կա: Փորձեք երեխայի համար ապահովել վայր, որտեղ չկա «տեսողական աղբ» և «լսողական աղբ»:
 - Նվազեցրեք երեխային ուղղված խոսքը, նրան ավելի շատ ժամանակ տվեք խոսքային ինֆորմացիան ընկալելու համար: Համբերատար եղեք: Օգտագործեք հաղորդակցման այլընտրանքային միջոցներ: Հիշեք, որ չնայած երեխան նման դեպքերում կարող է նաև ագրեսիա դրսևորել, այնուհանդերձ նա նպատակ չունի ձեզ վնասելու: դա ընդամենը ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու նրա փորձերն են, որոնք հիմնականում հրահրվում են իրեն դիպչելու, նրա հետ անընդհատ խոսել կամ հանգստացնելու անհաջող փորձերով:
 - Լսեք երեխային: Նման դեպքերում երեխան խոսքային կամ ոչ խոսքային միջոցներով հուշում է, թե ինչը կարող է իրեն հանգստացնել (մեկը կարող է ճոճվել, մեկ ուրիշը ձեռքերում կարող սկսել պտտել որևէ առարկա, երրորդը՝ երգել և այլն): Եթե ինքնահանգստացման նրան փորձերում վտանգավոր ոչինչ չկա, ապա որոշ ժամանակ մի՛ միջամտեք և հնարավորություն տվեք երեխային հանդարտվել:

Շատ հաճախ, մենք կարող ենք այնպիսի տպավորություն ունենալ, որ երեխաները բացասական վարք են դրսևորում անկախ նրանից, թե ինչ ենք ձեռնարկել այն կանխելու համար³: Նման դեպքում կարող են արդյունավետ լինել հետևյալ մոտեցումները.

- Փորձեք հանգստություն պահպանել: Մի պահ կենտրոնացեք, եթե դրա կարիքն ունեք: Զայրույթի պոռթկումներն ավելի կբարդացնեն իրավիճակը թե՛ ձեր, թե՛ երեխայի համար: Եթե այնուամենայնիվ պետք է խոսեք, ապա ձայնը մի բարձրացրեք և գործեք հանգիստ և հավասարակշռված:
- Փորձեք հասկանալ երեխայի ապրումներն ու զգացողությունները: Օրինակ՝ «Ես հասկանում եմ՝ շատ տխրեցնող է, երբ քո կառուցած բուրգը քանդվում է, այնպես չէ՞»: Դա կօգնի երեխային մի պահ կանգ առնել, կանխել վարքի բացասական դրսևորումը և կառավարել հույզերը:
- Սպասեք մինչև դադարի հուզական պոռթկումը: Եղեք նրա կողքին, որպեսզի երեխան տեսնի, որ դուք իր կողքին եք: Սակայն մի՛ փորձեք քննարկել իր հետ կամ շեղել: Դա ուշացած է, եթե պոռթկումն արդեն սկսել է:
- Միջամտեք, երբ զգում եք, որ դրա կարիքը կա: Եթե երեխան չի ցանկանում ինչ-որ բան անել, ապա արեք այն, ինչ նախատեսել էիք: Օրինակ՝ եթե երեխան չի ցանկանում իջնել ճոճանակից, ապա նախ կանգնեցրեք այն, այնուհետև գրկեք երեխային, իջեցրեք և ներս տարեք:
- Ձեր մոտեցումների մեջ հետևողական և հանգիստ եղեք: Եթե վարքի բացասական դրսևորումներից մեկի ընթացքում երեխային տաք այն, ինչ ուզում է, իսկ մեկ այլ դեպքում՝ ոչ, ապա դրանով ավելի կսրեք իրավիճակը:



Վարքի կարգավորման արդյունավետ ուղեգծավարություններ

Վարքի հնարավոր դրդապատճառները հաշվի առնելը, երեխայի տարիքին և հնարավորություններին համապատասխան վարքի կարգավորման մոտեցումներ կիրառելը, աստիճանաբար կօգնի ձեզ մշակել երեխայի վարքի կարգավորման ձեր

³ Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как : АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008 ISBN 978-5-17-052715-1, 214 стр.

արդյունավետ ռազմավարությունները, որոնք ներառում են մի շարք ընդհանուր, բայց շատ կարևոր մոտեցումներ:



Սովորեք «ոչ» ասել հստակ, բայց առանց նյարդայնանալու

Երբ երեխան որևէ անընդունելի արարք է կատարում (օրինակ՝ խփում է ուրիշ երեխայի կամ ինչ-որ բան է վերցնում առանց թույլտվության), դուք պետք է հստակ, բայց առանց նյարդայնանալու ասեք՝ ո՛չ, ու ամրապնդեք ձեր խոսքն արտահայտիչ ժեստով: Մի՛ հուզվեք, հունից դուրս մի՛ եկեք, աղմուկ մի՛ բարձրացրեք, քանի որ այդ ամենն ընդամենը կշիռթեցնի և կվախեցնի երեխային: Պարզապես օգնեք նրան հասկանալ, որ չարժե իրեն այդպես պահել, և որ դուք չեք հանդուրժի նման պահելաձև: Այնուհետև փորձեք շեղել երեխայի ուշադրությունը, առաջարկեք նրան որևէ այլ խաղ կամ վարքի այլընտրանքային միջոց: Օրինակ՝ եթե երեխան քաշում է մյուսների մազերը, ապա պարզապես ասեք՝ ոչ, իսկ հետո բացատրեք, որ մազերը քաշել չի կարելի, իսկ ահա գլուխը շոյել կարելի է:

Աշխատեք, որ «ոչ»-ը երեխայի կողմից չընկալվի որպես զայրույթի արտահայտման ձև, պատժի միջոց:



Խրախուսեք լավ վարքը և անտարբերության մատներ վատը

Սա է վարքի կառավարման ոսկե կանոնը: Կարող է թվալ, թե դա անարդարացի է, եթե մենք գովում կամ պարգևատրում ենք երեխային այն ժամանակ, երբ նա իրեն լավ է պահում, ապա պետք է հանդիմանենք և պատժենք, երբ նա իրեն վատ է պահում: Բայց բանն այն է, որ երեխայի համար պարսավանքն ու պատիժն ինքնատիպ պարգև են հանդիսանում: Վատ պահելաձևով նա ձգտում է առաջին հերթին գրավել շրջապատողների (տվյալ դեպքում ծնողների) ուշադրությունը: Ձեր խնդիրն է ապացուցել նրան, որ այդ մեթոդը չի աշխատում: Եթե դուք երեխայի վատ վարքի պատճառով աղմուկ եք բարձրացնում, ապա նա հասնում է նրան, ինչին ձգտում է և նույն ոգով շարունակելու խթան է ստանում: Իսկ եթե դուք ձևացնում եք, թե չեք նկատում երեխայի վատ պահելաձևը, բայց ուշադրություն եք ցուցաբերում նրա նկատմամբ այն դեպքերում և այն ժամանակահատվածում, երբ նա իրեն լավ է պահում, ապա երեխան

հասկանում է, որ վատ վարքը հաղորդակցվելու և ուշադրություն գրավելու անարդյունավետ միջոց է, որից ավելի լավ է հրաժարվել⁴:

Երեխայի պրոբլեմային վարքի հետ բախվելիս անգամ աշխատեք դրական տրամադրվածություն պահպանել: Երեխայի հետ անցկացվող յուրաքանչյուր օր սկսեք ուրախությամբ, ավարտեք խաղաղությամբ:

Հիշեք, որ երեխայի վատ վարքը կարող է պայմանավորված լինել նաև նրա մոտ առկա որոշ խնդիրներով, բխել երեխայի կարիքներից: Հնարավոր է՝ երեխան չի կարողանում ճիշտ ընկալել զգայարաններից եկող ինֆորմացիան՝ հնչյունների, հոտերի, տակտիլային զգայությունների հոսքը, շարժումները և այլն:

Հարազատները, ծանոթները և կողմնակի մարդիկ, որոնք պատկերացում չունեն այն մասին, թե երեխայի ունեցած դժվարություններն ինչպես կարող են անդրադառնալ նրա վարքի վրա, հաճախ կարող են երեխային ընկալել որպես «անկարգ», «վատ դաստիարակված»: Նման դեպքերում ծնողները կրկնակի սթրես են ապրում. նրանց մտահոգում է ոչ միայն երեխայի վարքը, այլև շրջապատողների կողմից դրան տրվող գնահատականը: Բացի այդ՝ տարբեր մարդիկ թույլատրելիի և անթույլատրելիի մասին տարբեր պատկերացումներ ունեն: Այնպես որ, մի՛ անհանգստացեք այն մասին, թե ինչ կմտածեն ուրիշները: Կարևորեք ձեր և երեխայի հետաքրքրությունները:

Երեխայի վարքում կարող են լինել մի շարք տարբեր խնդիրներ:
Մի՛ փորձեք վարքային բոլոր խնդիրները լուծել միանգամից:

Կենտրոնացեք 1-2 այնպիսի դրսևորումների վրա, որոնք առավել կարևոր եք համարում. (ենթադրենք՝ ձեզ խիստ անհանգստացնում է, որ փոքրիկը փողոցում թողնում է ձեր ձեռքն ու վազում կամ եղունգներն է կրծում և այլն): Համոզվեք, որ ձեր երեխայի հետ առնչվող բոլոր մարդիկ (ընտանիքի մյուս անդամներ, դայակ, դաստիարակ և այլոք) կիսում են թույլատրելի և անթույլատրելի վարքի մասին ձեր պատկերացումները, քանզի երեխայի համար (հատուկ կարիքով երեխայի համար առավել ևս) չափազանց կարևոր է միշտ և բոլորից միանման վարքային դիրքորոշումներ ստանալը: Չէ՞ որ շատ դժվար է

⁴ Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей. Издательство: Теревинф, 2018 г., ISBN: 5-901599-22-5, 236 стр.

կողմնորոշվել, երբ մեկը մի բան է պահանջում, մյուսը՝ այլ, երբ մեկը քեզ թույլ է տալիս տվյալ բանն անել, մյուսը՝ արգելում:

Ձեր ու փոքրիկի փոխհարաբերություններն ավելի ներդաշնակ դարձնելուն նպաստելու և երեխայի վարքում առկա խնդիրները շտկելու գործընթացը հոգեբանորեն առավել անվնաս ու արդյունավետ դարձնելու նպատակով ստորև ներկայացնում ենք մի քանի օրինակելի խաղ-հնարքներ⁵, որոնք բավականին պարզ են իրենց բնույթով և հեշտ կիրառելի երեխայի վարքի կարգավորմանն ուղղված տարբեր իրավիճակներում:

⁵ Романов А.А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей (дошкольного и младшего школьного возраста). Набор диагностических и терапевтических методик. М., “Принт”, 2000 г., 65 стр.

ՄԱՍ 3 ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԽԱՂԵՐ

ԴՈՒ ԻՆՁ ՎԱԽԵՑՐՈՒ, ԻՍԿ ԵՍ ԿՎԱԽԵՆԱՄ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար,
երբ՝

- երեխան երկչոտ է և անվճռական,
- երեխան վատ տրամադրություն ունի,
- նեղացել է որևէ մեկից,
- պարզապես չգիտի ինչով զբաղվել,
ծանձրանում է,



առաջարկեք նրան վախեցնել ձեզ. «Դու ինձ վախեցրու, իսկ ես կվախենամ ու կպաշտպանվեմ»: Եթե խաղը դուր գա երեխային, կարող եք առաջարկել նրան փոխվել դերերով («Իսկ հիմա ես քեզ վախեցնեմ, իսկ դու ձևացրու, թե վախենում ես»): «Վախեցնելու» համար կարող եք օգտագործել տարբեր առարկաներ (գնդակ, խողովակաձև ոլորած թերթ, խաղալիք ատրճանակ, սարսափելի դիմակ, խաղալիք օձ, սրբիչ, սուլիչ և այլն):

Խաղի կանոնները.

- «վախեցնելու» հնարքներ ընտրելիս աշխատեք շատ զգույշ լինել և ընտրել այնպիսի ձևեր, որոնք հետաքրքիր ու ծիծաղելի կլինեն, բայց ոչ իրականում վախեցնող,
- վախեցնելիս չի կարելի դիպչել մարդուն,
- պաշտպանվելիս պետք է այնպես անել, որ վախեցնողի համար ծիծաղելի լինի,
- չի կարելի լռել, եթե դու իսկապես վախենում ես, ընդհակառակը՝ պետք է անմիջապես ասել այդ մասին վախեցնողին, որպեսզի նա դադարի վախեցնել:

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ.

- ❖ Եթե երեխան դժվարանում է ընկալել խաղի բովանդակությունը, ապա պարզապես բացատրեք նրան, թե ինքն ինչ պետք է անի («ես գայլը կլինեմ, իսկ դու՝ նապաստակը. դու պաշտպանվիր, թե չէ ես քեզ կբռնեմ»):

Կամ պարզապես ասեք նրան.«Դու թերթը թափահարելով ինձ վախեցրու, իսկ ես, որպեսզի պաշտպանվեմ,

1. քեզ կպատասխանեմ և կպաշտպանվեմ,
2. քեզ կպատասխանեմ. («դու սարսափելի ես, բայց շատ համովն ես», «ինձ հնարավոր չէ վախեցնել» և այլն) ու կթափահարեմ թերթը»:

ԽԱՂԱԼԻՔԸ ՏԱԼԻՍ ԵՄ ՆՐԱՆ, ՈՎ...

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- երեխայի վարքում հաճախակի են իմպուլսիվ դրսևորումները,
- երեխան անընդհատ շարժման մեջ է,
- ուշադրություն չի դարձնում կամ չի արձագանքում ձեր խնդրանքին կամ դիտողություններին,

ապա վերցրեք որևէ խաղալիք (օրինակ՝ արջուկ, տիկնիկ, նապաստակ) և ասեք. «Ով հանգիստ իր տեղում կանգնի, նրան էլ կմոտենա արջուկը» «Ով արագ նստի իր տեղը», «Ով արագ հավաքի խաղալիքները» և այլն): Այնուհետև առանց շտապելու մոտեցեք երեխային (կամ շարքով կանգնած երեխաներին, եթե նրանք մի քանիսն են) և ասեք. «Դե՛, տեսնենք՝ ո՞վ է անշարժ պահում իր գլուխը, արջուկ՝ ջան» կամ «Ո՞ւմ ձեռքերն են հանգիստ դրված ծնկներին», «Ո՞վ չի խոսում» և այլն (կամ նկարագրեք տվյալ իրավիճակին համապատասխան այլ մանրամասներ): Այնուհետև տվեք խաղալիքը երեխային, որը փորձում էր իրեն «հանգիստ» պահել: Եթե երեխաները մի քանիսն են, ապա նախքան խաղալիքը նրանցից մեկին տալը, ասեք, որ նա, ում կընտրի արջուկը, պետք է շարունակի խաղը:

Խաղի կանոնները.

- չի՛ կարելի նախապես պայմանավորվել կամ տալ խաղալիքը որևէ մեկին՝ առանց ընտրությունը բացատրելու,
- չի՛ կարելի երեխային «ընտրել» շատ արագ կամ շատ դանդաղ:

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ.

- ❖ Կարող եք որոշ փոփոխություններ մտցնել սահմանափակումների ձևով (օրինակ՝ ես կհաշվեմ 1,2, ... մինչև 5-ը և կընտրեմ նրան, ով...),
- ❖ Արջուկի փոխարեն կարող եք ընտրել երեխայի համար հուզականորեն նշանակալի մեկ այլ առարկա կամ խաղալիք,
- ❖ Եթե խաղում եք ոչ թե մեկ, այլ մի քանի երեխաների հետ, ապա կարող եք առաջարկել երեխաներին օգնել արջուկի ընտրության հարցում:

ԵՍ ՄՏՔՈՒՄՍ ԼԱՎ ԲԱՌ ԿՊԱՀԵՄ, ԻՍԿ ԴՈՒ ԳՈՒՇԱԿԻՐ ԱՅՆ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- տվյալ պահին երեխան նեղացկոտություն և կոնֆլիկտայնություն է դրսևորում,
- նյարդայնացնում է ձեզ,
- դրսևորում է անվճռականություն, որն աստիճանաբար վերաճվում է նեղացկոտության,
- տվյալ պահին ամեն ինչ նորմալ է, բայց երեխան սովորաբար դրսևորում է՝
 - ✓ անվճռականություն,
 - ✓ նեղացկոտություն,
 - ✓ կոնֆլիկտայնություն,



ապա նրան դիմելով՝ ասեք. «Ես մտքումս քո մասին լավ բառ կպահեմ, իսկ դու գուշակիր, թե որ բառն է»: Ընդ որում, ցանկալի է գովեստն այնպես արտահայտել, որ երեխան դժվարանա անմիջապես կռահել դրա բովանդակությունը:

Խաղի կանոնները.

- Եթե չես գուշակել քեզ հասցեագրված գովեստը, ապա չես կարող ինքդ մտապահել,

- չի՝ կարելի մտապահել բացասական երանգ պարունակող կամ վիրավորական բառեր,
- խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ,
- գովեստը (մտապահած բառը) կարելի է արտասանել շշուկով, շրթունքներով, բայց անձայն և այլն, այնպես, որ երեխայի համար ավելի հեշտ կամ ավելի դժվար լինի գուշակել այն,
- գովել կարելի է՝
 - ✓ արդյունքների համար (իրական, ենթադրվող, կողմնակի)
 - ✓ արտաքինի համար (գեղեցիկ, մաքուր, հարդարված),
 - ✓ մտադրությունների համար (ուզում ես օգնել, խնամել, պաշտպանել և այլն),
 - ✓ անձնային որակների համար (դու բարի ես, համարձակ ես և այլն),
- գովեստը չգուշակելու դեպքում խաղը սկսվում է սկզբից,
- կարելի է փոխվել «դերերով» երեխան գովում է ձեզ, իսկ դուք փորձում եք գուշակել,
- խաղը կարելի է խաղալ ինչպես մեկ, այնպես էլ մի քանի երեխաների հետ:

ՆԱՄԱԿ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- երեխային որևէ մեկը նեղացրել է,
- երեխաները վիճել են,
- երեխան դժվարանում է կամ չի կարողանում բառերով արտահայտել իր բացասական հույզերը,

ապա առաջարկեք նրան պատահածի մասին նամակ գրել. «Դու ինձ թելադրիր, ես կգրեմ, իսկ հետո կկարդանք նամակը նրա համար, ով քեզ նեղացրել է (նեղացնողն, իհարկե, կարող է չհամաձայնել, այդ դեպքում նա էլ կարող է իմ օգնությամբ քեզ նամակ գրել)»:

Խաղի կանոնները.

- Պատահածի մասին չի կարելի խոսել (թելադրել) կոպիտ և վիրավորական ձևով:

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ.

- ❖ Կարող եք ճշգրտող հարցեր տալ ինչպես նեղացողին, այնպես էլ նեղացնողին,
- ❖ Նամակ գրելու փոխարեն կարելի է պատահաձի մասին պատմել տիկնիկին:

Ո՞Վ ԿԱՐՈՂ Է ԼԱՎ ԽՆԴՐԵԼ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- հաճախակի են երեխայի եսակենտրոնության, եսասիրության և կոպտության դրսևորումները,
- երեխան չի աջակցում կամ կարեկցում այլ երեխաների,
- հաճախակի են անվճռականության և նեղացկոտության դրսևորումները,
- երեխայի սովորական խնդրանքն անգամ պահանջի կամ հրամանի է նմանվում,

առաջարկեք նրան. «Արի տեսնենք՝ դու կարողանո՞ւմ ես լավ համոզել կամ ինչ-որ բան խնդրել: Այ, հիմա ես արջ «կդառնամ» (կամ որևէ այլ խաղային կերպար), իսկ դու փորձիր ինձ համոզել: Եթե կարողանաս ինձ համոզել, ես կկատարեմ քո խնդրանքը (կամ մենք «դերերով» կփոխվենք. դու կդառնաս արջ, իսկ ես՝ համոզողը)»:

Խաղի կանոնները

- Չի՛ կարելի օգտագործել կոպիտ կամ վիրավորական բառեր,
- չի՛ կարելի տեղը զիջել, եթե վատ են համոզում,

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ

- ❖ Կարելի է խաղալ ինչպես մի, այնպես էլ մի քանի երեխայի հետ. այս դեպքում համոզող է դառնում նա, ում համոզել են,
- ❖ Եթե երեխան հաճախ ագրեսիվ վարք է դրսևորում, կարող եք նրան առաջարկել հանդես գալ, օրինակ, կոկորդիլոսի կամ վիշապի դերում,
- ❖ անվճռական երեխայի համար ավելի հարմար կլինի հանդես գալ նապաստակի կամ մեղվի դերում:

ՔԱՄԻ ԵՄ ԴԱՌՆՈՒՄ ԵՎ ՍՐԲԻՉՆ ԱՅՍ ՈՒ ԱՅՆ ԿՈՂՄ ԹԱՓԱՀԱՐՈՒՄ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝



- երեխայի վարքում հաճախակի են ագրեսիվության, նյարդայնության, կոնֆլիկտայնության, նեղացկոտության դրսևորումները,
- դուք նրա հետ խաղալու ժամանակ ու ցանկություն ունեք, ապա առաջարկեք նրան. «Ես չար քամի կլինեմ, իսկ դու՝ մեղու: Ես կնստեմ աթոռին ու կխայթեմ քեզ, իսկ դու կվազվզես և կփորձես բարկացնել ինձ: Եթե ինձ հաջողվի քեզ «խայթել» (սրբիչով դիպչել), ապա դու կհաշվես մինչև

տասը, և մենք դերերով կփոխվենք»:

Խաղի կանոնները

- Խաղը չի՝ կարելի նորից սկսել, եթե քեզ դիպչել են, բայց դու դեռ չես հաշվել մինչև տասը:
- Խմբով խաղալու դեպքում վարողը չպետք է դուրս գա շրջանից:
- Չի՝ կարելի բարկացնել չար «քամուն» վիրավորական բառերով:

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ

- ❖ Խաղը կարելի է խաղալ ինչպես մեկ, այնպես էլ մի քանի երեխաների հետ:
- ❖ Խաղն ավելի հետաքրքիր դարձնելու համար «չար քամու» աթոռի դիմաց կարելի է որևէ խաղալիք դնել. երեխան պետք է փորձի վերցնել խաղալիքն այնպես, որ «չար քամին» իրեն չդիպչի:
- ❖ Մեղուները պետք է թռչեն լուռ՝ առանց որևէ «տզզոցի», ծիծաղի կամ բացականչությունների (ա՛խ, ու՛խ, ա՛յ, վա՛յ և այլն):
- ❖ Եթե քեզ խայթել են, ապա պետք է հաշվես մինչև տասը և նոր միայն բացես աչքերդ:

ԶԱՐՄԱՆՔ

- Երբ երեխան ոչ ցանկալի վարք է դրսևորում,
- Երբ երեխան կամակորություն է անում,
- Երբ նյարդայնանում է,
- Երբ նեղանում է,
- Երբ լաց է լինում,

փորձեք երեխայի նման վարքին արձագանքել այնպես, որ նրա մոտ զարմանք առաջանա: Օրինակ. «Վա՛յ, մազերդ այս ի՞նչ են եղել» կամ «Վա՛յ, վա՛յ, ապա մի քիթկիդ նայիր» և այլն: Եթե երեխան գուշակում է ձեր ռազմավարությունը, ապա պարզապես ասեք. «Երևի ես սխալվեցի» կամ «Փաստորեն ինձ թվաց» և այլն:

Խաղի կանոնները

- Չի՛ կարելի նյարդայնացած կամ վիրավորական կերպով գնահատել երեխայի ոչ ճիշտ վարքը:

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ

- ❖ Իրավիճակն առավել ճշտանման դարձնելու համար կարելի է օգտագործել՝
 - ✓ առարկաներ («Վա՛յ, սա կարո՞ղ է դու ես կորցրել» կամ «Վա՛յ, այս ումի՞ց պոկվեց» և այլն),
 - ✓ ուրիշների կարծիքը («Ասում են՝ այստեղ մի արագաշարժ փոքրիկ է թաքնված» կամ «Ասում են՝ քո ձեռքերն այսօր շա՛տ տաք են, այո՞» և այլն),

ՉԵՄ ԲԱՐԿԱՆՈՒՄ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- երեխան հաճախակի դրսևորում է ագրեսիվություն և կոնֆլիկտայնություն,
- հաճախ անուշադիր է լինում,
- հաճախակի է նեղանում,

ապա նրա բացասական վարքին արձագանքեք՝ արտահայտությունը սկսելով դրական գնահատական արտահայտող բառերով (ապրե՛ս, հոյակա՛կ է, հրաշալի՛ է,

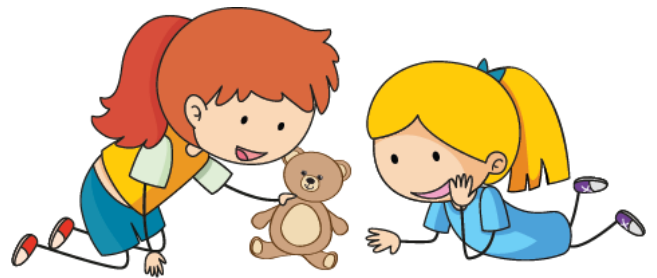
գերազանց է և այլն) և ավարտեք այն՝ բարձրաձայն նշելով երեխայի անցանկալի վարքը («... նորից մատդ բերանդ ես տարել» կամ «... դու նորից մոռացար լվանալ ձեռքերդ» և այլն):

Խաղի կանոնները

- Չի կարելի վիրավորական կամ անարդարացի կերպով գնահատել երեխայի ոչ ճիշտ վարքը:

Խաղի այլ տարրերակներ և խորհուրդներ

- ❖ Կարող եք խաղալիք-արջուկի կամ տիկնիկի անունից ինչ-որ սխալ բան անել, իսկ երեխան հեզնելով գնահատի սխալ արարքը,
- ❖ երեխային դիմելուց առաջ կարող եք ծափ տալ նրա ուշադրությունը գրավելու համար,
- ❖ այս հնարքը հատկապես արդյունավետ է այն դեպքերում, երբ երեխան հստակ պատկերացում ունի իր տվյալ արարքի կամ սովորության նկատմամբ ձեր վերաբերմունքի մասին. մի՛ անհանգստացեք, թե նա կարող է լուրջ ընդունել ձեր գովեստը, և այդ կերպ կարող եք ձեր կամքից անկախ ամրապնդել երեխայի վատ սովորությունը կամ անցանկալի վարքը: Փոքրիկներն առողջ հումորի զգացում ունեն, և իրենք էլ մեծահասակներից ոչ պակաս են տարբերում «կարելին» և «չի կարելին». պարզապես ձեր կողմից տրվող գնահատականի անսովորությունն անակնկալի կբերի նրան և կստիպի դադարեցնել ձեզ համար անցանկալի կամ իր համար վտանգավոր գործողությունը:



ԻՆՁ ՆԱՅԻՐ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- երեխան վատ է կողմնորոշվում դիմացինի հուզական վիճակում (դժվարությամբ է ընկալում դրանք),
- երեխան հուզականորեն մեկուսացած է,

- երեխան հաճախ է դրսևորում եսակենտրոնություն և եսասիրություն,
- երեխան դրսևորում է անվճռականություն և կաշկանդվածություն,
- երեխան հազվադեպ է դրական հույզեր դրսևորում (քիչ է ժպտում կամ ծիծաղում, լարված է),

ապա երեխայի ուշադրությունը գրավելով՝ ասացեք նրան. «Իսկ ո՞վ կարող է ուրախ դեմք անել»: Այնուհետև փորձեք պարզաբանել. «Դե, կարո՞ղ ես ասել, իմ դեմքը քո դեմքի նման ուրախ է, թե՞ ոչ: Ինչպիսի՞ն է այն: Աչքերս կկոցա՞ծ են, թե՞ լայն բացված: Իսկ շրթունքներիս եզրե՞րը» և այլն: Առաջարկեք երեխային փակել աչքերը և պայմանավորվեք, որ նա պետք է բացի աչքերը միայն ձեր հրահանգով: Իսկ դուք այդ ընթացքում փոխեք ձեր դեմքի արտահայտությունն ու առաջարկեք երեխային գուշակել, թե ինչն է փոխվել (դեմքը դարձել է ուրախ, թե՞ տխուր, զայրացա՞ծ, թե՞ զարմացած և այլն):

Խաղի կանոնները

- Հուզական վիճակներն արտահայտում ենք միայն դեմքի միջոցով՝ առանց մարմնի մյուս մասերի և բառերի մասնակցության:

Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ

- ❖ Խաղին կարող են մասնակցել մի քանի երեխա,
- ❖ դիմախաղում առկա փոփոխությունները գուշակելիս երեխային կարելի է տալ որոշ հուշումներ տարբերակների տեսքով,
- ❖ ճիշտ գուշակողն ինքը կարող է դառնալ խաղը վարող,
- ❖ խաղի խմբային տարբերակի դեպքում մի քանի երեխա կարող են արտահայտել միևնույն հույզը, իսկ մյուսները պիտի փորձեն գուշակել,
- ❖ դիմախաղը կարելի է զուգակցել որևէ գործողության հետ (տխուր բարևել, ուրախ ներս մտնել և այլն. այս դեպքում խաղն առավել բարդացնելու կամ այն ավելի հետաքրքիր դարձնելու նպատակով մի քանի երեխա կարող են կատարել միևնույն գործողությունը դեմքի տարբեր արտահայտությամբ, իսկ մյուսները պիտի փորձեն գուշակել, թե, օրինակ, ո՞վ զարմացած բարևեց կամ ո՞վ տխուր ներս մտավ և այլն):

ԳՈՒՇԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Խաղն առաջարկվում է այն դեպքերի համար, երբ՝

- երեխան դրսևորում է անվճռականություն և կաշկանդվածություն,
- երեխան հազվադեպ է դրական հույզեր դրսևորում (քիչ է ժպտում կամ ծիծաղում, լարված է),
- երեխան քիչ է համագործակցում մյուսների հետ, մոտեցեք նրան և դեմքի լուրջ արտահայտությամբ առաջարկեք. «Ձեռքդ տուր ինձ, գուշակեմ»:

Խաղի կանոնները

- Գուշակության ընթացքում չի՝ կարելի դիմացինի հասցեին տհաճ ու վիրավորական բառեր ասել,
- գուշակությունը լսելու ընթացքում չի՝ կարելի ընդհատել այն, ձեռքը գուշակողի ձեռքից քաշել և այլն:



Խաղի այլ տարբերակներ և խորհուրդներ.

- ❖ Դուք կարող եք փոփոխել ձեր արտահայտությունների անսպասելիությունն ու արտասովորությունը՝ երեխայի հուզական վիճակից կախված (օրինակ՝ եթե երեխան սովորաբար հաճախակի է նեղանում, ապա կարող եք ասել. «...իսկ ահա այս ճանապարհը (ձեռքի ասի գիծը) տանում է դեպի մանկական արցունքների ծովը. այստեղ են մանկական բոլոր վիրավորվածությունները: Իսկ դու կարծես ինչ-որ բանից կամ ինչ-որ մեկից նեղացած ես, այնպես չէ՞» կամ «ահա այս գիծը տանում է դեպի ցանկությունների սարը, օ՛, ես իմացա, թե դու ինչի մասին ես երազում, կուզե՞ս ասեմ...» և այլն:
- ❖ «Գուշակության» միջոցով կարող եք օգնել երեխային տվյալ իրավիճակում ելք կամ վարքային այլընտրանք գտնել. այդպես նախորդ օրինակի դեպքում «գուշակողը» կարող է շարունակել «... բայց ահա անկեղծության ծովը (կամ դաշտը, գիծը, սարը

և այլն) ամեն ինչ շատ լավ կլինի, քանի որ դու կարող ես անկեղծորեն ասել, թե ինչը քեզ դուր չի գալիս, ինչը (կամ ով) է քեզ նեղացնում» և այլն:

Ներկայացված խաղերն ընդամենը օրինակներ են, և հույս ունենք, որ դրանք ձեզ համար ուղեցույց կծառայեն ու կօգնեն ձեզ ստեղծելու ձեր «սեփական» խաղերը: Չէ՞ որ դա ամենևին էլ բարդ չէ. պարզապես մտքը երեխայի աշխարհ և փորձքը հասկանալ, թե ինչ է նա ուզում, ինչի է ձգտում, և հարգեք նրա ցանկությունները: Աշխատեք զգալ երեխայի տրամադրությունն ու հույզերը: Մի՛ ձգտեք ամեն կերպ երեխային ձեր դատողությունների ու սպասումների աշխարհը մտցնել: Աշխատեք նայել աշխարհին նրա աչքերով, իսկ փոքրիկին նայեք միայն սիրով լի աչքերով:

ՎԵՐՋԱՐԱՆ

Երեխայի ծնված պահից սկսած՝ դու՛ք, սիրելի՛ ծնողներ, բազմաթիվ ջանքեր եք գործադրում երեխայի կարիքներին համապատասխան ռազմավարություն մշակելու համար ու փնտրում եք դաստիարակման և զարգացման արդյունավետ միջոցներ ու մեթոդներ: Եվ կամա թե ակամա դաստիարակման ու վարքի կարգավորման գործընթացը դառնում է երեխայի հետ ձեր փոխհարաբերությունների անբաժանելի մասը: Հետևաբար, որքան ճիշտ են ընտրված երեխայի զարգացման, նրա վարքի կարգավորման ու դաստիարակման նպատակով կիրառվող մեթոդներն ու միջոցները, այնքան ավելի ներդաշնակ են երեխայի հետ ձեր փոխհարաբերությունները, իսկ երեխայի ու ձեր միջև ծավալվող ցանկացած արդյունավետ և հոգեբանորեն առողջ փոխհարաբերություն հարստացնում է փոքրիկի զարգացման և դաստիարակման մեթոդների ու միջոցների ձեր գինանոցը:

Հուսով ենք, որ մեր ձեռնարկը նույնպես իր ներդրումը կունենա այդ հարցում: Հնարավոր է՝ ձեզ թվա, որ մեր որոշ խորհուրդներ այնքան էլ չեն համապատասխանում կոնկրետ ձեր երեխայի կարիքներին, և դուք որոշեք. «Ես չեմ կարող դա կիրառել իմ երեխայի հետ»: Եվ կարիք էլ չկա, որ դուք անեք այն, ինչի հետ համաձայն չեք: Չէ՞ որ դաստիարակման գործընթացը կանոնների շարք չէ, որը կարելի է դուրս բերել գրքից և առանց երկմտելու փորձարկել սեփական երեխայի վրա:

Երեխայի վարքի կարգավորումը, ինչպես և դաստիարակումն ընդհանրապես, առանձնահատուկ մոտեցում, աննկարագրելի մեծ ջանքեր ու անմնացորդ նվիրում է պահանջում: Կարծում ենք, որ փոքրիկի հանդեպ ունեցած ձեր անհատնում սերը կօգնի ձեզ ավելի ստեղծագործաբար մոտենալ նրա վարքի կարգավորման ու դաստիարակման գործընթացին և մշակել ձեր սեփական փիլիսոփայությունը՝ կիրառելով այն, ինչը համապատասխանում է ձեր երեխայի կարիքներին ու նպաստում նրա հետ ձեր ներդաշնակ փոխհարաբերություններին:

ԿԻՐԱՌՎԱԾ ԵԶՐՈՒՅԹՆԵՐ

Ագրեսիա - ճնշող, բռնի այնպիսի գործողություններ, որոնց նպատակն ուրիշին վնաս պատճառելն է:

Ագրեսիվություն - բնավորության կայուն կամ ժամանակավոր գիծ, որը դրսևորվում է շրջապատող մարդկանց, կենդանիների, ինչպես նաև շրջապատող աշխարհի առարկաների նկատմամբ մարդու թշնամական վերաբերմունքով, վնաս պատճառելու, կործանելու ձգտմամբ:

Անվճռականություն - բնավորության գիծ, որի առկայության դեպքում մարդը դժվարանում է արագորեն վճիռներ, որոշումներ կայացնել և իրագործել դրանք:

Եսակենտրոնություն - հանդես է գալիս որպես մարդու աշխարհայացք, կենսակերպ, դիրքորոշում և առանձնանում է սեփական անձի վրա հետաքրքրությունների և ուշադրության կենտրոնացմամբ ու շրջապատում տեղի ունեցող ամեն ինչի նկատմամբ անտարբեր վերաբերմունքով: Այն կարելի է բնորոշել նաև որպես մարդու մտքերի և մղումների բացարձակ կենտրոնացում սեփական անձի վրա՝ ի վնաս մյուսների:

1. Դրական դաստիարակչական մոտեցումներ. ուղեցույց մանկավարժների համար, Երևան, 2018, 155 էջ:
2. Փոփոխություններն իրականացնում են ընդանիքները (ծնողավարման ուղեցույց), խմբ. կազմ, Երևան, պաշտպ., ցանց, Երևան, 2019, 90 էջ:
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как : АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008 ISBN 978-5-17-052715-1, 214 стр.
4. Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей. Издательство: Теревинф, 2018 г., ISBN: 5-901599-22-5, 236 стр.
5. Романов А.А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей (дошкольного и младшего школьного возраста). Набор диагностических и терапевтических методик. М., “Принт”, 2000 г., 65 стр.
6. Geyh S, Peter C, Müller R, Bickenbach JE, Kostanjsek N, Ustün BT, Stucki G, Cieza A. *The Personal Factors of the International Classification of Functioning, Disability and Health in the literature — a systematic review and content analysis // Disabil Rehabil.* — 2011. — 33 (13—14). — P. 1089—1102. — doi: 10.3109/09638288.2010.523104. — PMID: 20925452.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան	3
Մաս 1	
Սովորում ենք ճանաչել երեխային	5
Մաս 2	
Ինչպես լուծել երեխայի վարքում առկա խնդիրները	16
Մաս 3	
Օրինակելի խաղեր	28
Վերջաբան	39
Կիրառված եզրույթներ	40
Օգտագործված գրականություն	41