



ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ ՀՈՒԶՈՂ ՀԱՐՑԵՐ



Թվային իրականությունը և երեխաների ուսումը



Այս նյութը մշակվել է Միացյալ Թագավորության կառավարության ֆինանսավորմամբ՝ ՄԹ միջազգային զարգացման շրջանակում՝ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի և «Ծնողի դպրոց» ՀԿ-ի կողմից: Փաստաթղթում արտահայտված կարծիքները պատկանում են ձեռնարկի հեղինակներին և հնարավոր է ոչ միշտ համընկնեն ծրագիրն իրականացնող կազմակերպությունների, Միացյալ Թագավորության կառավարության պաշտոնական քաղաքականության կամ պաշտոնական դիրքորոշման հետ:

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

ՅՈՒՆԻՍԵՖ
Պետրոս Ադամյան փող. 14, Երևան, 0010
Էլ.հասցե՝ yerevan@unicef.org

«Ծնողի դպրոց» ՀԿ
Կոմիտասի պող. 1, բն. 4, Երևան, 0013
Էլ.հասցե՝ info@parenting.am

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ (ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ)
© «Ծնողի դպրոց» ՀԿ
2025թ.

Հեղինակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան
Զևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի

Բովանդակություն

Նախաբան 03

Ծնողավարում
թվային դարաշրջանում 04

Ուսման հետ
կապված հարցեր 20

Օգտագործված
գրականության ցանկ 35

Նախաբան

Ժամանակակից ծնողներին հուզող հարցերը շատ են, շատ են նաև այդ հարցերի վերաբերյալ տեղեկատվության աղբյուրները՝ գրքեր, համացանց, այլ ծնողների կարծիքներ և այլն: Այս ամենի մեջ խճճվելը հեշտ է, ու կարիք է առաջանում կոնկրետ հարցերին կոնկրետ պատասխաններ գտնել: Այս ձեռնարկում փորձել ենք անդրադառնալ ծնողներին հուզող բազում հարցերից երկուսին՝ թվային դարաշրջանի ու Էկրանների հետ կապված մարտահրավերներին և այդ համատեքստում ուսման գործընթացում առաջացող դժվարություններին:

Հուսով ենք, որ ձեռնարկում ներկայացված առաջարկները, դիտարկումները օգտակար կլինեն, կօգնեն հաղթահարել Էկրանների ու դասերի հետ կապված դժվարությունները՝ առանց երեխաների հետ առողջ փոխհարաբերությունները վնասելու:

Սիրով՝ Լուսինե և Արմինե



Ծնողավարում թվային դարաշրջանում

Եկրանները բոլորիս կյանքի անբաժան մասն են դարձել, և ժամանակակից աշխարհում ծնողներին ամենաշատը հուզող հարցերից մեկը երեխաների անվերջ հետաքրքրությունն է դրանց հանդեպ: Եկրանների բովանդակությունը գրավիչ է, արագ փոփոխվող, հետաքրքիր, ինտերակտիվ ու գունավոր: Հաճախ ծնողները հասկանում են, որ չեն կարող երեխայի կյանքից ամբողջությամբ բացառել Եկրանները, ոչ էլ կարող են այս հարցը թողնել միայն երեխայի հայեցողությանը: Իրատեսական չէ երեխաներից, ովքեր դեռևս չունեն ինքնակարգավորման բավարար հմտություններ, սպասել, որ նրանք հեշտությամբ կանջատեն սարքերն ու կօգտվեն միայն տարիքին համապատասխան բովանդակությունից: Շատ դժվար է դառնում գտնել «ոսկե միջինը», որը թույլ կտա երեխային օգտվել Էլեկտրոնային սարքերից օգտակար և անվտանգ կերպով:

Ինչու՞ է կարևոր, որ ծնողները վերահսկեն երեխաների՝ Եկրաններից օգտվելու ժամանակն ու բովանդակությունը.

Էլեկտրոնային սարքերից երկար օգտվելը սահմանափակում է երեխաների ֆիզիկական ակտիվությունը, կարող է առաջացնել առողջական խնդիրներ (օրինակ՝ տեսողության խանգարում, կեցվածքի հետ կապված խնդիրներ, քաշի ավելացում և այլն):

Համացանցի բաց հասանելիության պայմաններում երեխաները կարող են տեսնել վախեցնող, շոկային, տարիքին չհամապատասխանող նյութեր կամ դառնալ խաբեության զոհ:

Երեխաները կարող են ունենալ կենտրոնացման դժվարություններ, քանի որ անընդհատ եկող ծանուցումները թույլ չեն տալիս լիարժեք կենտրոնանալ Էլեկտրոնային սարքից դուրս տեղի ունեցող իրադարձությունների վրա:

Կարող են նկատվել ժամանակի ընկալման և կառավարման խնդիրներ, քանի որ հետաքրքիր ու հեշտ ընկալվող բովանդակությունը երեխաներին կարող է ժամերով գամված պահել Եկրանների առաջ:

Էլեկտրոնային սարքերից երկար օգտվելու արդյունքում հաճախ տուժում են երեխաների հաղորդակցման հմտությունները. նրանք նախընտրում են շփվել վիրտուալ տեքստերով, որի հետևանքով իրական կյանքում շփման հմտությունները մարզվելու հնարավորությունները պակասում են:

Եթե երեխան Էլեկտրոնային սարքերից և ցանցերից օգտվում է ավելի ու ավելի շատ, առաջանում է կախվածության վտանգ, որի դեպքում երեխան հրաժարվում է գործունեության այլ ձևերից:

Եկրանային ժամանակի և բովանդակության վերահսկում՝ ըստ երեխաների տարիքի

Գիտնականներն առանձնացրել են Եկրանների դիմաց անցկացնելու այն օպտիմալ ժամանակահատվածը, որը յուրաքանչյուր տարիքային խմբում թույլատրելի է.

0-3 տարեկան

Այս տարիքային խմբի երեխաների համար Եկրանների դիմաց ժամանակ անցկացնելն առհասարակ ցանկալի չէ: Նորածինները պետք է պաշտպանված լինեն Եկրաններից, քանի որ այս տարիքում դրանցից օգուտ քաղել հնարավոր չէ, իսկ ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական ռիսկերն ու բացասական հետևանքները անխուսափելի են: Ծնողները պետք է ուշադիր լինեն իրենց վարքին ու անընդհատ Եկրանների դիմաց լինելու փոխարեն ապահովեն երեխայի հետ դեմ առ դեմ շփում, խաղ և նախապատվությունը տան ֆիզիկական ակտիվությանը: Ծնողները նաև պետք է հիշեն, որ սոցիալական հարթակներում երեխաների լուսանկարների հրապարակումը լի է ռիսկերով:

4-6 տարեկան

Այս տարիքում Եկրաններից օգտվելու օպտիմալ ժամանակը 30-60 րոպե է: Չնայած հանգամանքին, որ այս տարիքում Էլեկտրոնային սարքերից օգտվելու որոշ հմտություններ արդեն իսկ զարգացած են, ու երեխաները կարող են ինքնուրույն որոշ մանիպուլյացիաներ անել Էլեկտրոնային սարքերով, ծնողավարական տեսակետից կարևոր է հետևել, որ այդ ժամանակը երեխան օգտագործի իր տարիքին համապատասխան օգտակար բովանդակություն սպառելով: Օրինակ՝ դիտել կամ լսել հետաքրքիր պատմություններ, երաժշտություն, զարգացնել խոսքը, նկարչական հմտությունները և այլն:

7-10 տարեկան

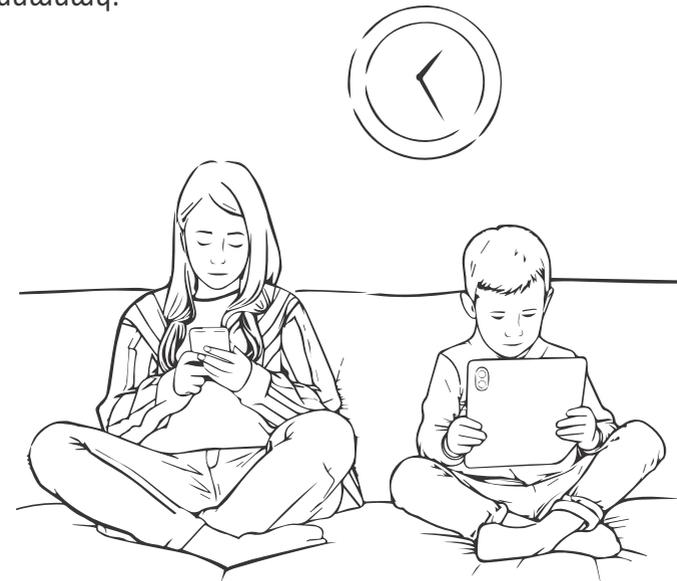
Այս տարիքում Եկրաններից օգտվելու օպտիմալ ժամանակը 1-2 ժամ է: Կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաները Եկրանները սկսում են օգտագործել նաև կրթական նպատակներով: Օրինակ՝ մաթեմատիկական խնդիրները լուծելու, օտար լեզու սովորելու և

այլն: Հետաքրքրություն կարող է առաջանալ նաև սոցիալական հարթակների նկատմամբ, մինչդեռ նշված տարիքում այդ հարթակներում ակտիվությունը մեծ ռիսկեր է պարունակում:

10+ տարեկան

Դեռահասության տարիքում Եկրանների օգտագործման օպտիմալ ժամանակը 2-3 ժամ է: Սոցիալական շատ հարթակներում անձնական էջեր ունենալը թույլատրվում է 12-13 տարեկանից, ինչը նշանակում է, որ ծնողները պետք է վերահսկեն դեռահասների վարքն առցանց միջավայրում: Ծնողները պետք է հստակ պայմանավորվածություններ ստեղծեն դեռահասների հետ սոցիալական կայքերում նրանց վարքագծի վերաբերյալ, տեղեկացնեն անվտանգության կանոնների մասին, ժամանակ առ ժամանակ ստուգեն դեռահասների Էլեկտրոնային սարքերի պատմությունը: Ավագ դեռահասներին կարելի է ներգրավել կրտսեր երեխաների համար Էլեկտրոնային սարքերի օգտագործման կանոնների սահմանման գործընթացում:

Հաշվի առեք, որ նշված ժամանակահատվածի մեջ ներառված է նաև ուսումնական նպատակով անցկացված ժամանակը: Բնականաբար, այս ժամանակային սահմանափակումները հարաբերական են և կարող են վերանայվել հանգստյան օրերի ու արձակուրդների ժամանակ:



Թվային ծնողավարման ոճեր

Գոյություն ունեն ծնողավարման տարբեր ոճեր, որոնցից էլ բխում են ծնող-երեխա փոխհարաբերություններին առնչվող հարցերի շուրջ ծնողական մոտեցումները: Ծնողավարման բոլոր ոճերի նպատակը նույնն է. օգնել երեխաներին դառնալ թվային տեխնոլոգիաները քննադատորեն՝ որոշակի կասկածամտությամբ օգտագործողներ, ինչպես նաև ձևավորել դրական, բարենպաստ մթնոլորտ, որում երեխաները կարող են ազատ շփվել, վստահել իրենց ծնողներին ու զարգացնել իրենց պոտենցիալը: Ստորև ներկայացնում ենք ծնողավարման ոճերի վերաբերյալ մի աղյուսակ, որը կօգնի հասկանալ՝ ինչ մոտեցումներ կարող են լինել:

	Ավանդական ծնողավարման ոճ	Թվային ծնողավարման ոճ
Ավտորիտար ծնողներ	Ծնողները բարձր պահանջներ են ներկայացնում իրենց երեխաներին՝ միաժամանակ տալիս են շատ քիչ հետադարձ կապ և հոգատարություն:	Ծնողները երեխաներին տրամադրում են վերջին տեխնոլոգիաները և հավելվածները՝ դրանց կիրառման խիստ կանոններ սահմանելով, բայց հետագա աջակցություն և ուղեկցություն չեն ապահովում:
Հեղինակություն ունեցող ծնողներ	Ծնողները բարձր պահանջներ են ներկայացնում իրենց երեխաներին՝ միաժամանակ արձագանքող ու հոգատար են:	Ծնողները բարձր սպասելիքներ ունեն Էկրաններից անվտանգ օգտվելու վերաբերյալ: Նրանք բացատրում են առցանց անվտանգության սկզբունքները, ներկայացնում են Էկրանային սահմանափակումների հիմնավորումները, միաժամանակ թույլ են տալիս երեխային «նավարկել» ցանցում և օգտագործել տեխնոլոգիաների տված հնարավորությունները:

	Ավանդական ծնողավարման ոճ	Թվային ծնողավարման ոճ
Թույլատրող ծնողներ	Ծնողները շատ արձագանքող ու հոգատար են, բայց շատ քիչ նախապայմաններ են առաջ քաշում երեխաների առաջ:	Ծնողները խրախուսում են, որ երեխան օգտագործի համացանցն և տեխնոլոգիաները՝ ինչպես ցանկանում է, կարող են խորհրդատվություն տրամադրել օգտագործման վերաբերյալ:
«Ուղղաթիվ» ծնողներ	Ծնողներն անընդհատ «պտտվում» են երեխաների շուրջը, որպեսզի պաշտպանեն նրանց բոլոր հնարավոր վտանգներից:	Ծնողները սահմանում են բազմազան ու բազմաթիվ կանոններ, կիրառում են ծնողական վերահսկողության ծրագրեր, որոնց միջոցով պաշտպանում են երեխային առցանց վտանգներից:
«Զյուլամոլորություն» ծնողներ	Ծնողները վերացնում են երեխայի ճանապարհին հանդիպող բոլոր հնարավոր խոչընդոտները:	Ծնողները կենտրոնանում են առցանց դիսկոմֆորտը վերացնելու վրա՝ առանց դիմակայանություն ձևավորելու:

Չնայած ծնողավարման այս տարբեր ոճերն ունեն դրական և բացասական կողմեր, ծնողները կարող են յուրաքանչյուր ոճից վերցնել այն բաղադրիչները, որոնք կօգնեն ստեղծել սեփական թվային ծնողավարման ոճը, որը հավասարակշռում է երեխայի վերահսկումը, ուղղորդումը, ինքնուրույնության զարգացումն ու փոխվստահությունը: Այսպիսով կարող ենք խոսել դրական թվային ծնողավարման մասին:

Դրական թվային ծնողավարումը հարգում է երեխաների առցանց ակտիվություններ ունենալու իրավունքը, աջակցում է երեխաներին թվային միջավայրում և ուղղորդում է նրանց՝ քննարկումների և վստահության միջոցով, ինչպես նաև առաջարկում է այլընտրանքներ իրական կյանքում: Դրական թվային ծնողավարման առանցքը երեխայի հետ հաղորդակցումն է: Կարևոր է, որ ընտանիքի անդամները ուշադրություն ցուցաբերեն երեխայի թվային ակտիվությունների հանդեպ ու պարբերաբար հետաքրքրվեն՝ ինչով է նա զբաղվում Էլեկտրոնային սարքերով, ում հետ է շփվում, ինչ կայքերից է օգտվում, որ սոցիալական կայքերում է գրանցված, որ ժամերին է ակտիվ լինում, ինչպիսին են նրա թվային օրերը: Ծնողը պետք է փորձի հասկանալ, թե համակարգչի կամ հեռախոսի մեջ հատկապես ինչն է երեխային դուր գալիս, ինչու է նա հենց այս կամ այն խաղը խաղում, ինչ պահանջմունքներ է դրանց միջոցով բավարարում: Ջնարավոր է, որ երեխան բավարարում է շփման պահանջմունքը՝ տարբեր հարթակներում շփվելով հասակակիցների հետ, կամ բացահայտում է իր հնարավորությունները՝ տարբեր խաղերում կռվելով կամ կառուցելով, ֆիլմեր է նայում՝ բավարարելով աշխարհը ճանաչելու պահանջմունքը, հանգստանում է՝ պարզունակ, կարճ հոլովակներ նայելով և այլն: Կարևոր է անկեղծ հետաքրքրվել նրանով, թե հատկապես ինչն է դուր գալիս և գրավում նրան: Այսպես, օրինակ, կարելի է քննարկել նրա սիրած խաղը, միասին ուրախանալ խաղում կարևոր ձեռքբերումներով, ինչու ոչ՝ երբեմն միասին խաղալ կամ խաղի ընթացքում նստել կողքին ու հետաքրքրված մեկնաբանություններ անել: Նույն կերպ կարելի է բացել սոցիալական էջերում հաշիվներ դեռահասների հետ միասին, օգնել երեխային նկարներ, հոլովակներ ստեղծելու հարցում՝ այդ փուլում ևս ցույց տալով հենց իր համար ամենաարդյունավետ և ապահով տարբերակները:

Այս ամենի շնորհիվ ծնողը ստեղծում է հանգիստ միջավայր, որպեսզի երեխան կիսվելու ցանկություն և հնարավորություն ունենա: Դրական թվային հաղորդակցումն ապահովելու համար կարելի է

օգտագործել օրվա համատեղ պահերը՝ օրինակ դեպի դպրոց ճանապարհը, համատեղ զբոսանքը կամ ընթրիքը և այլն: Բացի այդ, կարելի է պարզապես առանձին զրույց նախաձեռնել հենց թվային հարցերի շուրջ: Այսպիսի դրական հաղորդակցումն օգնում է երեխաներին ծնողների հետ անկաշկանդ քննարկել թվային աշխարհին վերաբերող ցանկացած հարց:

Ինչպես ծնողավարական տարբեր հարցերում, այս դեպքում ևս շատ օգտակար են կանոնները, որոնք ցանկալի է փոխանցել ոչ թե ավտորիտար հրամանների կամ սպառնալիքների ձևով, այլ բանակցելով, պայմանավորվելով երեխայի հետ: Ուղիղ, անկեղծ, պարզ լեզվով խոսեք երեխայի հետ այն մասին, թե ինչպես օգտվել Էլեկտրոնային սարքերից՝ առանց վնասվելու:



Ահա՛ նմանատիպ կանոնների մի քանի օրինակ.

- Սահմանել թվային սարքերից օգտվելու երեխայի տարիքին համապատասխան ժամանակ:
- Չօգտագործել էլեկտրոնային սարքերը ուտելու ժամանակ, քանի որ կարևոր է զգալ սննդի համն ու վայելել այն:
- Չօգտագործել սարքերը քնից առնվազն 1 ժամ առաջ: Քնից առաջ էկրանների օգտագործումը հաճախ գրգռում է նյարդային համակարգն ու խոչընդոտում առողջ քունը՝ առաջացնելով մղձավանջներ, հաճախակի արթնացումներ և այլն:
- Չօգտագործել սարքերն արթնանալուց անմիջապես հետո, որպեսզի երեխան հասցնի լիարժեք արթնանալ, թարմանալ, պատրաստվել հաջորդ օրվան:
- Ժամանակ առ ժամանակ «թվային դետոքս» անել ու մեկ օր կամ մի քանի ժամ անցկացնել առանց էլեկտրոնային սարքերի: Ցանկալի է, որ այդ ընթացքում ընտանիքի բոլոր անդամները հրաժարվեն էկրաններից ու միասին ժամանակ անցկացնեն:
- Կիրառել ծնողական վերահսկողության ծրագրեր՝ համացանցից անվտանգ օգտվելու համար:
- Հեռախոսներից օգտվել այնպես, որ լիցքավորման պակասի պատճառով հեռախոսը չանջատվի, որպեսզի զանգելու և զանգեր ստանալու հնարավորությունը միշտ մնա:
- Հնարավորության սահմաններում արագ արձագանքել ընտանիքի անդամների նամակներին ու զանգերին:
- Դադար վերցնել և արձագանքել, եթե մեզ դիմում են որևէ հարցով:
- Չօգտագործել հեռախոսը մեքենայի մեջ, դրա փոխարեն կարելի է աուդիոգրքեր կամ երաժշտություն լսել:
- Չնայել էկրանին փողոցում քայլելիս. դա անվտանգ չէ:

Այս կանոնները պարզապես օրինակ են և կարող են փոփոխվել՝ կախված ընտանիքի մոտեցումներից և երեխայի տարիքից: Ցանկալի է ունենալ 2-ից 3 կանոն, որ դրանք պահպանելը իրատեսական ու հնարավոր լինի:

Կարևոր է նաև սահմանել կանոնները խախտելու դեպքում կիրառվող հետևանքները և դրանց շուրջ ևս նախապես պայմանավորվել: Երբ մենք ինքնաբուխ կերպով երեխային զրկում ենք ինչ-որ բանից, երեխան բնականաբար դիմադրում է ու բարկանում: Իսկ երբ մենք նախապես պայմանավորվում ենք երեխայի հետ կանոնի խախտման հետևանքի մասին, երեխայի համար էլ ավելի հեշտ է լինում կատարել պայմանը:

Ահա՛ կանոնների խախտման հետևանքների մի քանի օրինակ.

- Կրճատել հաջորդ էկրանային ժամանակը,
- Հաջորդ օրն առհասարակ չօգտվել սարքից,
- Սմարթֆոնը փոխարինել կոճակներով հեռախոսով և այլն:

Կարևոր է հիշել, որ այս բոլոր կանոնները պետք է պահպանվեն ոչ միայն երեխաների, այլև ծնողների ու տան մյուս անդամների կողմից: Եվ ինչպես փոքրիկին սովորեցնում ենք քայլել, այստեղ էլ մեր նպատակն է օգնել երեխային աստիճանաբար սովորել ինքնուրույն կառավարել այս ամենը՝ աստիճանաբար պակասեցնելով մեր միջամտությունը:

Թվային միջավայրում կայուն հմտություններ ու մոտեցումներ ձևավորելու համար կարևոր է **հետևողականությունը**: Անվտանգության, «կարելիների» ու «չի կարելիների» մասին գրույցներն ու ուղղորդումները մեկ անգամով չեն սահմանափակվում, դրանք պետք է կրեն պարբերական բնույթ ու շոշափեն նույնիսկ առաջին հայացքից անհարմար թվացող թեմաները: Ընտանեկան քննարկումները կօգնեն նոր գաղափարներ ունենալ ու տարբեր հարցեր ավելի լավ հասկանալ:

Դրական թվային ծնողավարման հաջորդ կարևոր մոտեցումը թվային աշխարհի հանդեպ երեխայի մեջ **քննադատական մտածո-**

դության զարգացումն է: Քննադատական մտածողությունը գործելուց առաջ իրավիճակը վերլուծելու, թեր և դեմ կողմերը կշռադատելու ունակությունն է: Այս ունակությունը կարող է օգնել ընտանիքներին արդյունավետ քննարկում ունենալ որևէ թվային սարք ձեռք բերելուց առաջ, մտածել՝ արդյոք դրա կարիքն իսկապես կա, թե ոչ, հստակեցնել դրա անհրաժեշտությունն ու ձեռքբերման հրատապությունը, գնելու դեպքում օգտագործման անվտանգությունն ու նպատակահարմարությունը, օգտագործման ժամանակը և այլն:

Այսպիսով, դրական թվային ծնողավարումը ենթադրում է՝

- Երեխաների հետ բաց և դրական հաղորդակցում էլեկտրոնային սարքերից օգտվելու վտանգների և առավելությունների մասին,
- Կանոնավոր հետաքրքրություն և ներգրավվածություն երեխաների համացանցային գործունեության նկատմամբ,
- Առցանց տիրույթում երեխայի տարիքին համապատասխան սահմանների ապահովում, կանխատեսելի ու հնարավորինս հագեցած առօրյա և իրական կյանքում հետաքրքրությունների վրա հիմնված զբաղվածություն:

Դրական թվային ծնողավարման արդյունքում երեխաները՝

- Ավելի ջերմ և աջակցող են իրենց թվային ակտիվություններում,
- Թվային սարքի առաջ անցկացնում են ավելի որակյալ ժամանակ՝ սովորելով, նոր հմտություններ զարգացնելով,
- Ավելի հեշտ են ընդունում ու հասկանում կանոնները,
- Սովորում են պահպանել առցանց/առկա ակտիվությունների հավասարակշռությունը,
- Սովորում են ճանաչել թվային միջավայրում հնարավոր վտանգները ու զերծ մնալ դրանցից:

Ահա՛ մի քանի պարզ կանոն, որ կօգնեն նվազագույնի հասցնել Եկրաններից եկող վտանգներն ու կանխել բացասական ազդեցությունը.

- **Չետևե՛ք**, որ երեխան օրվա ընթացքում բավարար քնի և ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ ունենա:
- Երեկոյան ժամերին միացրե՛ք հեռախոսի գիշերային ռեժիմը՝ թուլացնելով լուսավորությունը:
- Չեռախոսը կամ պլանշետը պահե՛ք 40-60 սմ հեռավորության վրա:
- Գլուխը ներքև մի՛ կախեք, նոսրաթուքի դեպքում օգտագործե՛ք հատուկ տակդիրներ:
- Փոքրիկ ընդմիջումներ արե՛ք, կանգնե՛ք, քայլե՛ք, թռվոցե՛ք կամ բարձրացե՛ք թաթերի վրա: Դադարի պահերին հետևե՛ք՝ ինչ եք զգում, ինչպես է արձագանքում մարմինը:
- Չաճախ և արագ թարթե՛ք: Կարելի է աչքերի պարզ վարժություններ էլ անել: Օրինակ՝ պատուհանի վրա աչքերի մակարդակին որևէ նկար փակցրե՛ք, կանգնե՛ք բացված ձեռքի հեռավորության վրա, նայե՛ք հեռու որևէ պատկերի՝ ամպ, տուն, ծառ և այլն, հետո նայե՛ք նկարին: Կրկնե՛ք մի քանի անգամ:
- Որպեսզի Եկրանի ժամանակի ավարտը չդառնա վեճ, զարթուցիչ կամ թայմեր միացրե՛ք՝ ժամանակին հետևելու համար: Այդպես երեխային էլ ավելի հեշտ կլինի հասկանալ, որ ժամանակն ավարտվել է:

Կախվածությունն Էկրաններից. ինչպե՞ս կանխել

Վերը թվարկվածը չափազանց կարևոր է երեխաներին Էկրանային կախվածություններից գերծ պահելու համար: Ծնողների համար օգտակար կլինի ճանաչել կախվածության դրսևորումներն ու քայլեր ձեռնարկել դրանցից ձերբազատվելու նպատակով:

Համակարգչային կամ համացանցային կախվածության հիմնական դրսևորումները.

Վարքային	Հոգեբանական	Սոցիալական	Ֆիզիկական
Համակարգչից, սոցիալական ցանցերից, խաղերից բացի ոչինչ հետաքրքիր չէ, ամբողջ ազատ ժամանակն անցնում է Էկրանների առաջ	Տագնապայնություն, Էլեկտրոնային սարքերից հեռու լինելու դեպքում հյուժվածության ու անօգնականության զգացում	Սոցիալական շփումների գերակշիռ մասը համացանցային է	Քնի խնդիրներ
Այլ զբաղմունքների նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ	Կենտրոնացման դժվարություններ	Առկա շփման ձգտում չկա, լավագույն դեպքում այն ունի ֆորմալ բնույթ	Ֆիզիկական գանգատներ՝ մարմնի տարբեր հատվածներում ցավի անհասկանալի զգացում
Առօրյա պարտականությունների անտեսում	Ցածր ինքնագնահատական	Երեխան դառնում է ներամփոփ	Անառողջ սննդային սովորություններ, Էկրանների դիմաց սնվելու սովորություն

Վարքային	Հոգեբանական	Սոցիալական	Ֆիզիկական
Ստախոսություն, Էկրաններից օգտվելու իրական ժամանակը թաքցնելու միտում	Իրական կյանքում հարմարվելու դժվարություններ	Ծնողների հետ հաղորդակցումը անարդյունավետ է, չկա փոխըմբռնում	Մննդային խանգարումներ, օրինակ՝ շատակերություն կամ քչակերություն
Դյուրագրգռություն, տրամադրության կտրուկ տատանումներ՝ առանց ակնհայտ հիմնավոր պատճառների	Արտաքին իրադարձությունների հանդեպ անտարբերություն, կյանքի տարբեր ոլորտներում պահանջմունքները համացանցում բավարարելու միտում		

Ծնողները պետք է գիտակցեն, որ կախվածությունը մի օրում չի առաջանում, այն զարգանում է աստիճանաբար: Նույնիսկ փոքր բացասական փոփոխություններ նկատելիս կարևոր է քայլեր ձեռնարկել դրանք վերացնելու շուրջ՝ առօրյա զբաղվածությունները կամ Էլեկտրոնային սարքերից օգտվելու կանոնները վերանայելու միջոցով: Այն պահից, երբ ծնողները նկատում են, որ իրենց ջանքերը չեն տալիս ցանկալի արդյունք, անհրաժեշտ է դիմել մասնագիտական աջակցության:

Երեխաներից յուրաքանչյուրի հետ միասին սահմանեք.

Եկրաններից օգտվելու ժամանակացույց

Եկրաններից օգտվելու կանոններ

Եկրաններից ազատ տարածքներ տան մեջ

Առցանց անվտանգության կանոններ

Իրականացրեք Եկրանների հետ կապված իրավիճակների գնահատում.

Որքան ժամանակ է երեխան անցկացնում Եկրանի շուրջ, արդյոք դա համապատասխանում է նրա տարիքի համար օպտիմալ ժամանակահատվածին:

Որքան ժամանակ եմ ես որպես ծնող անցկացնում Եկրանների դիմաց, ինչպիսի օրինակ եմ նրա համար:

Ինչ բովանդակություն է երեխան ստանում, արդյոք դա համապատասխանում է նրա տարիքին:

Ինչ նպատակով է երեխան օգտագործում Էլեկտրոնային սարքերը (շփում, ուսում, ժամանց, խաղ, տարբեր տեսանյութերի աննպատակ թերթում և այլն):

Ինչպե՞ս կարելի է վերանայել օրվա ռեժիմը, որ Էլեկտրոնային սարքերն օգտագործվեն նպատակային, սահմանված կանոններին համապատասխան:



... ?
Երեխաս չի ուզում սովորել. ինչու՞

Ժամանակակից դպրոցականների շուրթերից որքան հաճախ ենք լսում «ես չեմ սիրում/չեմ ուզում սովորել» արտահայտությունները: Եկեք հասկանանք, թե որոնք են սրա հիմնական պատճառները.

Ճանաչողական ակտիվության նվազում. վաղ մանկության շրջանից սկսած՝ երեխաներն ակտիվ հետաքրքրվում են միջավայրով, ցանկանում են ուսումնասիրել շրջապատող իրերը, շոշափել դրանք, բացել-փակել, մասնակցել մեծահասակների «գործերին» և այլն: Եթե ծնողներն անընդհատ արգելում են նման ձգտումները, սահմանափակում են երեխայի բնական հետաքրքրությունը միջավայրի նկատմամբ, երեխայի ճանաչողական հետաքրքրությունը չի զարգանում, ակտիվությունը նվազում է, ինչն էլ հետագայում հանգեցնում է նորը սովորելու կամ ուսումնական նյութի նկատմամբ հետաքրքրության բացակայության:

Երեխայի գերձանրաբեռնվածություն, ազատ ժամանակի բացակայություն. դասերը զբաղեցնում են երեխայի առօրյայի մեծ մասը, մինչդեռ նա կարիք ունի նաև հանգստանալու, խաղալու, ավելի շատ շփվելու, զվարճանալու և այլն: Երբ երեխան այնքան խմբակների է հաճախում, որ անգամ հանգստանալու ժամանակ չունի, նա դժվար թե ցանկանա սովորել նորը կամ ավելի խորը ուսումնասիրություններ անել: Շատ կարևոր է, որ օրվա ընթացքում ժամանակ լինի հանգստի ու զվարճանքի համար՝ զբաղվելու նրանով, ինչը երեխային դուր է գալիս:

Ճանձրույթ ու հետաքրքրության պակաս. երեխաների համար հաճախ անհասկանալի է, թե ինչու են իրենք սովորում այս կամ այն դասը, օրինակ՝ քիմիական բանաձև կամ ֆիզիկայի որևէ օրենք, անգիր գրականության դասից կամ լեզվական որևէ կանոն: Սա նրանց կարող է դուր չգալ ու ձանձրալի թվալ, որովհետև հասկանալի չէ, թե ինչպես են իրենք այդ գիտելիքն օգտագործելու առօրյա կյանքում: Ցավոք, ուսումնական նյութը հաճախ կապ չունի երեխայի իրական կյանքի հետ: Այն, ինչ սովորում են երեխաները, հավանաբար, նրանց պետք կգա հեռավոր ապագայում, սակայն ներկայում նյութը նրանց համար հաճախ հետաքրքիր ու կիրառելի չէ:

Դպրոցական և դասարանական միջավայր. Եթե երեխայի դասարանում կամ որևէ այլ միջավայրում տիրում է այնպիսի մթնոլորտ, որտեղ սովորելն ամոթ է, երեխան ենթարկվում է ծաղրի կամ հալածանքի, բնական է, որ սովորելու ցանկությունն ու առաջադիմու-

թյունը կարող են նվազել: Հասակակիցների հետ կոնֆլիկտային հարաբերությունները, երեխայի համար խիստ անցանկալի են դարձնում դպրոցական միջավայրը:

Տարիքային փուլեր. մոտ 10 տարեկանից հետո, երբ սեռահասունացման գործընթացի սկիզբն ազդարարում է դեռահասության շրջանի մասին, ուսումնական գործունեությունը դադարում է լինել երեխայի առաջնահերթությունը: Նրա համար ավելի կարևոր են դառնում հասակակիցների հետ շփումներն ու ինքնաճանաչման, ինքնահաստատման պահանջմունքների բավարարումը:

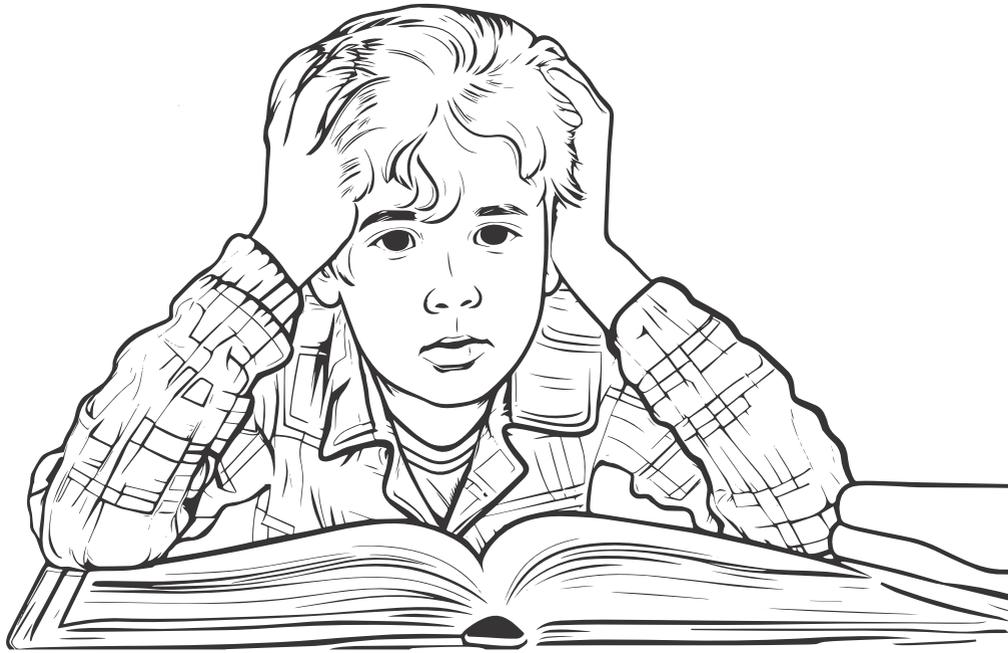
Չանք գործադրելու դժվարություն. եթե երեխան միշտ ունեցել է այն, ինչ ցանկացել է, նրա համար անսովոր է սպասելն ու դժվարություններ հաղթահարելը, ինչի արդյունքում ուսումնական գործընթացում անխուսափելիորեն առաջացող բարդությունները նրա մոտ անմիջապես հրաժարվելու ցանկություն են առաջացնում:

Սովորելու հմտությունների պակաս. երբեմն երեխաները չեն պատկերացնում, թե ինչպես կարող են սովորել, ինչը կօգնի հեշտ մտապահել ու հիշել տեղեկությունները և այլն: Պարզ հմտությունների/սովորածը կրկնելը, կարևորն ընգծելը, համառոտագրելը և այլն/զարգացումն այս դեպքում կարող է փոխել պատկերը:

Վաղ ուսուցում. վաղ զարգացման գաղափարով տարված՝ ծնողները 3-4 տարեկանից սկսած սովորեցնում են երեխաներին օտար լեզուներ, մաթեմատիկա և այլն: Մինչդեռ 3-6 տարեկան հասակում առաջնային է խաղը, ոչ թե ուսումնական գործունեությունը: Երեխան, ով խաղալու, ֆիզիկական զարգացման ու հասակակիցների հետ շփման բավարար հնարավորություն չի ունեցել, շատ շուտ կորցնում է ուսման հանդեպ հետաքրքրությունը:

Կրթական համակարգի հետ կապված խնդիրներ. երբեմն դասագրքերն ու կրթական մոտեցումները կարող են չհամապատասխանել երեխաների անհատական ու տարիքային առանձնահատկություններին, կոնտակտի բացակայությունը կարող է նվազեցնել երեխայի սովորելու ցանկությունը:

Ծնողների ոչ արդյունավետ արձագանք. երբեմն ծնողները չեն նկատում երեխայի հաջողությունները /օրինակ՝ անսխալ գրված թելադրությունը/, սակայն բուռն են արձագանքում, երբ երեխան ինչ-որ բան չի կարողացել անել /օրինակ՝ ցածր գնահատական է ստացել մաթեմատիկայի գրավոր աշխատանքից/, երեխաներից ունեն ոչ իրատեսական սպասելիքներ, երբեմն էլ նրանք չափազանց մեծ շեշտ են դնում գնահատականների վրա՝ չկարևորելով այն, թե ինչ է իրականում սովորում երեխան: Լինում են նաև դեպքեր, երբ ծնողները ուսումը կամ առաջադրանքներն օգտագործում են որպես պատժի ձև, անցանկալի վարքի դեպքում սպառնում են ավելի շատ առաջադրանքներով և այլն: Սրանք բոլորը արձագանքման բացասական ձևեր են ու խանգարում են ուսման հանդեպ դրական վերաբերմունքի ձևավորման և դժվարությունները հաղթահարելու համար ջանքեր գործադրելու հարցում:



... ?

Ինչ անել, երբ երեխան չի ցանկանում սովորել

Ինչպես նշեցինք, ժամանակակից կրթական համակարգում հանդիպող տարաբնույթ մարտահրավերները բացասաբար են ազդում սովորողների ուսումնական մոտիվացիայի վրա: Ուստի կարևոր է նախ հասկանալ սովորել չցանկանալու պատճառը և աշխատել այդ ուղղությամբ:

Քննարկենք մի քանի կետ, որոնք կարևոր են ուսումնական գործընթացում երեխային աջակցելու առումով:

Հստակ նպատակների սահմանում

Հստակ և մանրամասն, երեխայի համար հասկանալի նպատակներ դնելը կարևոր է դպրոցում մոտիվացիայի պահպանման և հաջողության հասնելու համար: Նպատակներ սահմանելիս պետք է տարբերակել կարճաժամկետ և երկարաժամկետ նպատակները: Կարճաժամկետ նպատակներն ապահովում են արագ արդյունքներ, որոնց կարելի է հասնել մի քանի օրվա կամ շաբաթվա ընթացքում: Օրինակ՝ առաջադրանքները ժամանակին կատարելը, կոնկրետ առարկաներից գնահատականների բարելավումը կամ դժվար հասկացությունների յուրացումը: Դրանք ծառայում են որպես զգալի ձեռքբերումների տանող քայլեր և օգնում են սովորողին կենտրոնացած մնալ առօրյա առաջադրանքների վրա: Մյուս կողմից, երկարաժամկետ նպատակներն ավելի հեռահար նպատակներ են, որոնք տարածվում են ավելի երկար ժամանակաշրջանի վրա, և որոնց հասնելու համար ավելի երկար ժամանակ է անհրաժեշտ: Սահմանված փոքր նպատակները քայլ առ քայլ կարող են տանել դեպի ավելի մեծ նպատակներ:

Ներքին դրդապատճառների խրախուսում

Գոյություն ունի դրդապատճառների 2 խումբ՝ ներքին և արտաքին: Ներքին դրդապատճառներից՝ են հետաքրքրությունը, նորը սովորելու, ճանաչելու և իմանալու ձգտումը և այլն: Արտաքին դրդապատճառներից են՝ գովեստը, գնահատականները, նյութական խրախուսանքները և այլն: Ինդիրն այն է, որ արտաքին դրդապատճառները հաճախ արժեզրկում են ներքին դրդապատճառները. այսպես, օրինակ, երբ երեխային գումար ենք տալիս բարձր գնահատական ստանալու համար, մենք նրան փոխանցում ենք հաղորդագրություն այն մասին, որ ուսումնա ինքն իրենով արժեքավոր ու օգտակար չէ, այլ մի բան է, որը պետք է անել լրացուցիչ խրախուսանքի դիմաց: Փոխարենը կարևոր է խրախուսել երեխայի հետաքրքրությունը, նորը սովորելու ձգտումը, ճանաչելու և իմանալու ցանկությունը: Այս հարցում օգտակար կլինի երեխայի հետաքրքրությունների ու սեփական անձի և

ուսումնական գործընթացի միջև կապեր ստեղծելը: Այսպես, օրինակ, ֆուտբոլի հանդեպ հետաքրքրությունը կարող է օգնել օտար լեզուների ուսուցման հարցում: Կարելի է երեխայի մոտ հիմնավորել, որ օտար լեզվի լավ իմացությունն, օրինակ, իրեն կօգնի դիտել իր սիրած ֆուտբոլիստների հարցազրույցները, նրանց մասին ֆիլմերը, ընթերցել գրքերը և այլն: Այսպիսով՝ կարևոր է խթանել ներքին ուսումնական մոտիվացիան՝ ցույց տալով երեխաներին, որ սովորելը օգտակար ու հետաքրքիր է:

Կանոններ և հստակ սահմաններ

Յուրաքանչյուր ընտանիքում ցանկալի է, որ լինեն ուսումնական գործունեության հետ կապված հստակ սահմաններ և կանոններ: Երեխաները պետք է իմանան, թե ինչ ակնկալիքներ ունեն ծնողներն իրենցից ուսումնական գործունեության հետ կապված, որոնք են այն պահանջները, որ անկախ ամեն ինչից պետք է կատարվեն: Կանոնները պետք է լինեն հիմնավորված, հաշվի առնեն երեխայի անհատական առանձնահատկությունները, տարիքը և պահպանվեն հետևողականորեն:

Առաջադրանքների մասնատում

Սա կարող է գործնական միջոց լինել՝ ակադեմիական «վախեցնող» ծավալները հաղթահարելու գործում: Ծավալով մեծ հանձնարարությունները կամ նախագծերը հաճախ ճնշող են թվում և հեշտությամբ կարող են հանգեցնել հետաձգման կամ սթրեսի/լարվածության, բարկության, հուսահատության: Նման առաջադրանքները . կարելի է բաժանել ավելի փոքր մասերի, որոնց կատարումը ավելի իրատեսական է դարձնում առաջադրանքի կատարումը: Օրինակ՝ բնագիտության մի քանի էջանոց դասը սերտելը կարող է վանել, բայց այն փոքր պարբերությունների բաժանելն ու հերթով դրանք սովորելն ավելի հեշտ հաղթահարելի է: Այսպիսով, սովորողը կկարողանա չափել ու տեսնել իր առաջընթացը և ուրախանալ փոքր ձեռքբերումներով: Յուրաքանչյուր փոքր առաջադրանքի ավարտից հետո առաջանում է բավարարվածության զգացում, ինչը չափազանց կարևոր է ուսման հանդեպ դրական վերաբերմունքի ձևավորման համար:

Օրվա ռեժիմ

Երեխայի տարիքին համապատասխան օրվա ռեժիմը կենսական նշանակություն ունի սթրեսից խուսափելու համար: Անհրաժեշտ է հավասարակշռություն պահել ուսման և հանգստի, քնի, առողջ սննդի, ֆիզիկական ակտիվության, սիրելի զբաղմունքների և ընկերների հետ շփման միջև: Երեխային միայն ուսումնական գործընթացով ծանրաբեռնելը կարող է հանգեցնել մի շարք բացասական հետևանքների: Երեխայի կյանքի, զարգացման բոլոր ոլորտների միջև հավասարակշռությունը կօգնի պահպանել առաջընթացը ուսումնական գործունեության մեջ, հանգստի ու հաճելի զբաղմունքների համար հատկացված ժամանակը կօգնի զերծ մնալ հուզական այրումից, ակադեմիական ծանրաբեռնվածության պատճառով առաջացած հյուժվածությունից: Այստեղ կարևոր է իրատեսական ռեժիմ կազմելը և ժամանակացույցին խստորեն հետևելը. խախտումները կամ տեղափոխությունները պետք է լինեն հիմնավորված:

Ուսման/սովորելու սեփական ոճի ճանաչում

Մեկ այլ կարևոր գործոն, որը կարող է բարձրացնել ուսումնական մոտիվացիան և առաջադիմությունը, սովորելու ոճի ըմբռնումն է: Մարդիկ սովորում են տարբեր կերպ. օրինակ, որոշ սովորողներ թեման ընկալում են տեսնելու, պատկերավոր նյութերի շնորհիվ: Սովորողների այլ խումբ յուրացնում է նյութը ակտիվ քննարկումների շնորհիվ, երրորդները՝ լսելու կամ գրել-ջնջելու միջոցով և այլն: Բացահայտելով սովորելու սեփական ոճը՝ դպրոցականները կարող են ընտրել ակադեմիական նյութը յուրացնելու այնպիսի միջոցներ ու մեթոդներ, որոնք կօգնեն ավելի հեշտ հասնել ցանկալի արդյունքների: Օրինակ, եթե գիտենք, որ երեխան չի կարողանում միայն դասագրքում ներկայացված շարադրանքով հասկանալ նյութը, կարող ենք առաջարկել դասի թեմայով տեսանյութեր փնտրել համացանցում:

Նպաստավոր միջավայր

Միջավայրը, որտեղ երեխան սովորում է, մեծ ազդեցություն ունի նրա ուշադրության կենտրոնացման վրա: Այսպես, ցանկալի է, որ այն լինի հևարավորիսս անաղմուկ, զերծ շեղող գործոններից, դա-

սավորված ու կոկիկ, հիշեցնի հենց «սովորելու տարածք» և տարբերվի հանգստի ու խաղի գոտիներից, ունենա բնական լույսի և օդափոխության հնարավորություն: Դպրոցական պայուսակը դասավորված պահելը ևս կարևոր է. երբ գրքերն ու տետրերը մաքուր են, դրանք հեշտ է հանել պայուսակից, փնտրելու համար ավելորդ ժամանակ չի ծախսվում, դասին պատրաստվելը ավելորդ լարվածություն չի առաջացնում: Այս ամենի արդյունքում ուսումնական նյութը հասկանալու արտաքին խոչընդոտները հասցվում են նվազագույնի: Վերը նշված հարցերում երեխաներին հետևողական աջակցության տրամադրումը կօգնի ձևավորել հմտություններ, որոնք կարևոր են ուսումնական գործընթացում:

Օգնության հասանելիություն

Երբ երեխան գիտի, որ խնդրահարույց իրավիճակում, հարցերի դեպքում իրեն օգնող մարդիկ կան, դժվարությունները ավելի քիչ են սկսում «վախեցնել», առաջանում է վստահության զգացում, ինչն էլ օգնում է կայուն պահել ուսումնական մոտիվացիան: Երեխաները, ըստ իրավիճակի, օգնություն կարող են խնդրել, թե՛ իրենց ծնողներից ու ընտանիքի անդամներից, թե՛ ուսուցիչներից, թե՛ հասակակիցներից:

Դրական վերաբերմունք կրթության հանդեպ

Ծնողների վերաբերմունքը մեծապես ազդում է երեխայի՝ ուսման հանդեպ ունեցած վերաբերմունքի վրա: Եթե ծնողին դուր չեն գալիս ուսումնական գործընթացի հետ կապված հարցերը, եթե նա անընդհատ խոսում է այն մասին, որ դասագրքերը, կրթական մեթոդները, ուսուցիչները լավը չեն, դժվար է ակնկալել, որ երեխան մոտիվացված կլինի ուսումնական գործընթացում: Կրթության գործընթացի կազմակերպման, դասավանդման, ուսուցիչների հետ կապված անհամաձայնություններն ու բողոքները չպետք է քննարկվեն երեխայի ներկայությամբ:

Կարող են լինել դեպքեր, երբ ծնողին նյարդայնացնեն երեխայի սխալները, չհասցնելը, որևէ թեմա լավ չհասկանալը և այլն: Երեխայի անհաջողությունները ցանկալի է ընդունել որպես նորը սովորելու, մեկ քայլ առաջ գնալու, նոր հմտություններ ձևավորելու հնարավորություն:

Կարևոր է ձևավորել այնպիսի միջավայր, որտեղ սխալվելը ոչ միայն նորմալ ու բնական է, այլ նաև ուսուցման կարևոր մասն է կազմում: Դժվար իրավիճակներում երեխային պիտակավորելու փոխարեն քաջալերելը կօգնի նրան որպես սովորող հավատալ սեփական ուժերին, խնդիրը հաղթահարելու համար ջանքեր գործադրել: Այսպես ծնողն օգնում է երեխային մոտիվացված մնալ, ուշադրությունը կետրոնացնել ուսումնական նպատակների և դրանց հասնելու ուղիների վրա:

Վերաբերմունք գնահատականների

Կարևոր է, որ ծնողը կարողանա և երեխային էլ սովորեցնի վերաբերվել գնահատականին զուտ որպես թվանշան՝ հիշելով, որ այն կարող է սուբյեկտիվ լինել և ոչ միշտ է արտացոլում երեխայի իրական գիտելիքը: Կարևոր է շեշտել այն, թե ինչ է երեխան սովորել, իմացել, ինչն է հետաքրքրել երեխային, ոչ թե այն, թե ինչ թվանշան է նա ստացել: Անհրաժեշտ է զերծ մնալ երեխային այլ աշակերտների հետ համեմատելուց, քանի որ դա միայն վնասում է երեխայի սովորելու ցանկությանն ու ընկերների հետ փոխհարաբերություններին: Փոխարենը սովորեցրե՛ք երեխային համեմատվել/ մրցել ինքն իր հետ, որպեսզի յուրաքանչյուր օր երեխան սովորի նկատել այն, ինչը երեկվա համեմատ ավելի է լավ է անում այսօր:



Ընդմիջումներ

Ուսումնական գործընթացը և ուսումնառության ընթացքը պետք է հավասարակշռված լինեն կանոնավոր ընդմիջումներով՝ հոգեկան և ֆիզիկական բարեկեցությունը պահպանելու համար: Երկարատև ակադեմիական ծանրաբեռնվածությունը կարող է բերել հյուծվածության, մոտիվացիայի անկման ու հետևաբար, արդյունքների վատթարացման: Կարճ ընդմիջումներն օգնում են թարմանալ, այլ գործունեությամբ զբաղվելը կամ պարզապես պառկելը, քնելը օգնում են հանգստանալ, վերալիցքավորվել ու թարմ ուժերով շարունակել ուսումը: Ֆիզիկական վարժությունները, ինչպիսիք են արագ քայլքը, պարզ վարժությունները, մեծացնում են արյան հոսքը և նվազեցնում են սթրեսը: Խորը շնչառությունը ևս կարող է նվազեցնել լարվածությունը և կենտրոնացնել միտքը:

Անկեղծ հետաքրքրություն երեխայի ուսուցման նկատմամբ

Կարևոր է, որ ծնողը հետաքրքրվի երեխայի դպրոցական կյանքով, հարցեր տա նրան. օրինակ՝ ինչ հետաքրքիր բան ես սովորել այսօր, ինչպե՞ս են անցնում դասամիջոցները, հասակակիցներից ով է քեզ հետաքրքիր, ի՞նչ դասընկերներիդ հետ այնքան ել չես սիրում շփվել, ի՞նչ առարկան ես ամենաշատը սիրում, ինչ էր քո մասին ասում ուսուցիչը և այլն: Այս հարցերն ու ծնողի անկեղծ հետաքրքրությունը կօգնի երեխային հասկանալ, որ իր դպրոցական կյանքը կարևոր է ծնողների համար: Մյուս կողմից, այս թեմաների շուրջ պարբերական գրույցները կօգնեն ծնողներին տեղեկացված լինել երեխայի կյանքից, հնարավոր դժվարություններից և կկանխեն հնարավոր խնդիրների խորացումը: Կարևոր է, որ այս գրույցների ժամանակ ծնողներն ուշադիր լսեն երեխային, խուսափեն քննադատությունից: Եթե երեխան չի ցանկանում խոսել այս հարցերի մասին, պետք չէ պնդել, կարելի է փոխել թեման:

Ոգեշնչում

Հաջողակ մարդկանց պատմությունները, անխուսափելի դժբախտությունների հաղթահարման նրանց փորձը երեխայի համար ոգեշնչման աղբյուր կարող են լինել: Որոշ հեղինակներից մեջբերումներ գրառելը, մոտիվացնող հաղորդումներ լսելն ու դիտելը, սեփա-

կան հետաքրքրությունների մասին տարատեսակ նյութեր կամ գրքեր կարդալը, ծնողների և ընկերների հետ հաջողությունների պատմություններ քննարկելը կարող են խթանել անընդհատ սովորելու և ինքնակատարելագործվելու ձգտումը, դրական մտածողությունը: Այս ամենն օգնում է երեխաներին հասկանալ, որ նպատակները հասանելի են, եթե կա աշխատասիրություն, հաստատակամություն ու նվիրում: Կրտսեր դպրոցականներն այս հարցում ծնողների ուղղորդման կարիքն ունեն, մինչդեռ դեռահասները կարող են այս ամենն անել նաև ինքնուրույն:

Արդյունավետ խրախուսանք

Արդյունավետ խրախուսանքը մոտիվացնում է: Երբ ծնողները կարողանում են տեսնել ու դրական արտահայտվել երեխայի նույնիսկ փոքր ձեռքբերումների վերաբերյալ, երեխաներն իրենց հասկացված ու գնահատված են զգում, հասկանում են, որ իրենց ջանքերն ապարդյուն չէին: Կարևոր է կենտրոնանալ ոչ թե բացթողումների ու ձախողումների, այլ երեխայի՝ թեկուզ փոքր հաջողությունների վրա: Դա երեխային կօգնի ուսման հետ կապված դրական հույզեր ունենալ ու կնպաստի ուսումնական դրական մոտիվացիայի առկայությանը: Արդյունավետ խրախուսանքը կօգնի ձևավորել ինքնավստահություն, հավատ սեփական ուժերի հանդեպ, համոզմունք, որ ինքը կկարողանա և կհաջողի:

Այսպիսով, ուսման ընթացքում դրական մոտիվացիայի պահպանումը դիսամիկ գործընթաց է, որը պահանջում է նվիրվածություն, հաստատակամություն և ակտիվ մոտեցում՝ ինչպես հաջողությունները, այնպես էլ անհաջողությունները կառավարելու համար: Հրստակ և իրատեսական նպատակներ դնելը կօգնի հաջողության հասնել՝ թույլ տալով ճշող առաջադրանքները վերածել կառավարելի մասերի: Ծնողները պետք է օգնեն երեխաների օրվա արդյունավետ ռեժիմի, դասերը սովորելու ժամանակացույցի, ուսման և երեխայի կյանքի տարբեր ոլորտների միջև հավասարակշռությունը պահելու հարցում: Հիշե՛ք, որ մոտիվացիան իրականում անփոփոխելի չէ, և ուսումնառության ընթացքում մոտիվացիայի անկումները ևս բնական են:

Վերը թվարկված մոտեցումները կիրառելով՝ ծնողները հնարավորություն կունենան անընդհատ վերահսկողության փոխարեն երեխաների մեջ կայուն ուսումնական սովորություններ ձևավորել, ուսումնական դժվարությունները ինքնուրույն հաղթահարելու հմտություններ ամրապնդել: Կարևոր է նաև այն, թե ինչ օրինակ է տեսնում երեխան տանը: Ծնողի դրական փորձը, երբ վերջինս կարդում է, սովորում է, մասնակցում է դասընթացների, պատմում է այն մասին, թե ինչ է սովորել, հրաշալի օրինակ է դառնում երեխայի համար: Երբ ծնողներն ընթերցում են երեխայի հետ միասին, հետաքրքրվում են նրա դասերով ու քննարկում նրա հետ, երեխայի հետաքրքրությունն ավելի մեծ է լինում: Կարևոր է ոչ թե ժամանակավոր խթանիչներով երեխային մոտիվացնել, այլ աշխատել ուսման նկատմամբ կայուն դրական վերաբերմունք ձևավորելու ու սովորելու հմտություններ ձևավորելու ուղղությամբ:

Գործնական առաջադրանք

Թվարկեք, թե ինչն է հետաքրքրում, մոտիվացնում ձեր երեխային/ երեխաներից յուրաքանչյուրին:

1.
2.
3.
4.

Մտածեք, թե ինչպես կարող եք երեխաների հետաքրքրություններն ու հոբիները կապել նորը սովորելու և ուսուցման հետ:

Երեխայի հետաքրքրություն	Կապ որևէ առարկայի հետ
Օրինակ՝ խոհարարություն	քիմիական ռեակցիաներ, մաթեմատիկական չափումներ
Օրինակ՝ ֆուտբոլ	մաթեմատիկայի և ֆիզիկայի հետ կապ՝ հարվածի ազդեցության ուժը գնդակի շարժման արագության վրա և այլն



ՅՈՒՆԻՍԵՖ



ԾՆՈՒԿԻ ԴԿՐՈՑ



ՄԶ
ԴԵՏԱԿԱՆԱՏՈՒՆ