



ԵՍ ՃԱՆԱԶՈՒՄ ԵՄ ԻՄ ԵՐԵՒՆԱՅԻՆ, ԻՍԿ ԴՈՒ՞՞

ՁԵՌՆԱՐԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Երևան
2013

ՀՏՂ 37.018.1(07)
ԳՄՂ 74.105 ց7
Ե 580

Խմբագիր՝

Ի.Սարգսյան

«Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ծրագրերի
իրականացման գծով ղեկավար

Խորհրդատուներ՝

Ն.Ասատրյան

ԵՊԲՀ ընտանեկան բժշկության ամբիոնի ասիստենտ

Գ.Եղիազարյան

«Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ծրագրի
պատասխանատու

Ե 580

Ես ճանաչում եմ իմ երեխային, իսկ դո՞ւ: Ձեռնարկ ծնողների
համար/ Սեյվ դը չիլդրեն կազմ.: Խմբ.՝ Իռեն Սարգսյան. – Եր.:
Ասողիկ, 2013. – 80 էջ:

Գիրքը տրվում է անվճար և ենթակա չէ վաճառքի:

ՀՏՂ 37.018.1(07)
ԳՄՂ 74.105 ց7

ISBN 978-9939-50-245-8

© Սեյվ դը չիլդրեն, 2013

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԱՍ I. ԿԱՂ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ.....	1
ԵՐԵՍԱՅԻ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ԽՆԱՍՔԸ՝ ՋԱՐԳԱՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՈՎ.....	1
ԵՐԵՍԱՅԻ ԽՈՍՔԻ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ	4
ԽԱՂԸ ԵՐԵՍԱՅԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ	7
ԻՆՉՊԵՆՍ ԸՆՏՐԵԼ ԽԱՂԵՐ ԿԱՍ ԽԱՂԱՒԷՔՆԵՐ ԵՐԵՍԱՅԻ ՀԱՍԱՐ	10
ԻՆՉՊԵՆՍ ԿԱՐԿԵԼ ԱԳՐԵՍԻՎ ԿԱՐՔԱԳԾՈՎ ԵՐԵՍԱՅԻ ՀԵՏ	12
ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԿԱՆԵՐԸ	13
ԵՐԵՍԱՅԻ ԽՈՐԱՄԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	14
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ՝ ԸՍՏ ՏԱՐՔԵՐ ԻՐԱԿԻՃԱԿՆԵՐԻ	17
ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՃԳՆԱԺԱՄԵՐԸ	19
ԵՐԵՍԱՅԻ ԽՈՍՔԻ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ 3-5 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ	22
ԵՐԵՍԱՅԻ ՄՏԱԿՈՐ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ 5-6 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ	24
ԵՐԵՍԱՅԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ 5-6 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ	25
ԻՆՉՊԵՆՍ ԿԱՐԿԵԼ 5-6 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՍԱՅԻ ՀԵՏ	27
ԾՆՈՂՆԵՐԻ «ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ» ԲՆՈՐՈՇ ՍԽԱՆՆԵՐԸ	31
ԻՆՉՊԵՆՍ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼ ՀԱՋՈՂԱԿ ԵՐԵՍԱ	32
ԵՐԵՍԱՆ ԳՆՈՒՄ Է ԴՊՐՈՑ. ԻՍԿ ՆԱ ՊԱՏՐԱՄՍ Է	37
ՄԱՍ II. ԿԱՂ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	42
ՄԵԿԻՑ ՄԻՆՉԵՎ ՀԻՆԳ ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՍԱՅԻ ՄՆՈՒՑՈՒՄԸ	45
ՀԻՎԱՆԴ ԵՐԵՍԱՅԻ ՄՆՈՒՑՈՒՄԸ	46
ԱՌՈՂՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԽՈՍՔԻ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ	47
ԵՐԵՍԱՅԻ ԱՃՆ ՈՒ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄԸ	49
ԵՐԵՍԱՅԻ ԱՆԿՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆԿՏԱՆԳ ԿԱՐՔԱԳԾԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒՄԸ	50
ԵՐԵՍԱՅԻ ՔՈՒՆԸ ԵՎ ՔՆԵԼՈՒ ԴԺԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	53
ԽՆԱՍՔ՝ ՋԱՐԳԱՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՈՎ	55
ԿԱՆՆԱՐԳԵԼԻՉ ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐԸ	58
ՓՈՐՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՍԱՅԻ ՄՈՏ	59
ՋԵՐՄՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՉՐԱՑՈՒՄԸ	60
ՍԱԿԱԿԱՐՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՍԱԿԱԿԱՐՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՆԱՐԳԵԼՈՒՄԸ	61
ԱՅՐԿԱԾՔՆԵՐԸ ԵՎ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՅՐԿԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ	63
ՄԱՍ IV. ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՍԱՆՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՍԲ	65
ԵՐԵՍԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՍԲ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՐԱ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ: ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԻ ՀԱՅՏԱՌՔԵՐՈՒՄԸ ԵՐԵՍԱՆՆԵՐԻ ՄՈՏ	65
ԵՐԵՍԱՅԻ ԻՐԱԿՈՒՆՔՆԵՐԸ Լ «ԵՐԵՍԱՅԻ ԻՐԱԿՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ» ՄԱԿԻ ԿՈՆԿԵՆՑԻԱՆ	67
ԱԿ ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼՈՒ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐՆ ՈՒ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ	68
ՕԳՏԱԳՈՐԾԿԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	74

ՄԱՍ I. ԿԱՂ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

ԵՐԵՒՆԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ ԵՎ ԽՆԱՄՔԸ՝ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՈՎ

Ձեր երեխայի զարգացումը

Նորածինը նոր է աշխարհի համար: Նա չի կարող որևէ բան փոխել և շատ բաներից վախենում է: Նա կարիք ունի զգալու, որ ապահով է ու պաշտպանված: Այս փուլում խիստ կարևոր է, որ ծնողը երեխային շրջապատի անսահման ջերմությամբ:

2-3 ամսական երեխայի համար առաջատար դեր են խաղում տեսողությունն ու լսողությունը, որոնք ապահովում են նրա կապը արտաքին աշխարհի հետ:

4 ամսականում ձևավորվում է երեխայի դիտելու գործողությունը: Ձեռքի զարգացումն սկսվում է շոշափելու գործողությունից, այնուհետև ձևավորվում է բռնելու գործողությունը:

5 ամսական հասակում առաջին առարկայական գործողությունները բավականության զգացում են առաջացնում երեխայի մեջ, նա արդեն գիտի, որ որոշակի առարկաների հետ կարելի է գործել որոշակիորեն: Այդպիսի առարկան դառնում է խաղալիք:

6-7 ամսական երեխայի մեջ երևան է գալիս մեծահասակների շարժումների տարրական ընդօրինակում: Նրան սովորեցնում են, և նա կարող է ծափ տալ, օղակները շարել ձողին, խորանարդները դնել մեկը մյուսի կողքին: Ստեղծվում են նաև ծայնային ընդօրինակումներ՝ «մա-մա»:

8-9 ամսականում արդեն սկսվում է առարկայական խաղը: Երեխան խաղում է խաղալիքներով, որ նրան տալիս են մեծահասակները և սովորեցնում դրանցով խաղալ:

12 ամսական երեխայի մեջ առաջանում է մեծահասակների հետ հաղորդակցվելու պահանջ, և դա շատ արժեքավոր նվաճում է երեխայի կողմից՝ իր հոգեկան կյանքի զարգացման նոր փուլին անցնելու համար:

Հիշեք՝

Երեխայի 0-6 ամսական հասակում ամենակարևորն այն է, որ ծնողը երեխային ցույց տա, որ նա ապահով է: Երբ երեխան զգա ապահովություն, ապա նրա մեջ կգարգանա **ամուր կապվածություն ծնողների հետ**: Այս կապվածությունը **հիմք կդառնա հետագա հարաբերությունների համար**:

6-12 ամսականում երեխաներն ավելի քիչ են լաց լինում և ավելի շատ են ժպտում: Երբ լալիս են, դա կարող է լինել այն վախից, որ ծնողները գնացել են: Այս փուլում երեխան նկատում է, որ ծնողը/ները դուրս են գալիս սենյակից, բայց դեռ չի հասկանում, որ նրանք կվերադառնան: Սա երեխայի համար կարող է շատ սարսափեցնող լինել: Նրանք իրենց կարող են լիովին անօգնական զգալ:

Հիշե՛ք՝

Այս փուլում ծնողների համար կարևորագույն խնդիրներից մեկը իրենց հանդեպ երեխայի վստահությունը կառուցելն է:

12-24 ամսականը երեխայի բացահայտումների ճամփորդության ժամանակն է: Երեխան սկսում է ծանոթանալ իրեն շրջապատող հրաշալի աշխարհին: Բոլոր երեխաները կարիք ունեն շրջապատը բացահայտելու, դիպչելու և համտեսելու: Դա միանգամայն անհրաժեշտ է նրանց ուղեղի զարգացման համար:

Այս փուլում ծնողի խնդիրն է՝ խթանել երեխայի մեջ աճող անկախությունը և ապահովել երեխայի անվտանգությունը:

Հիշե՛ք՝

- Երեխայի հետ պետք է խոսել որքան հնարավոր է ավելի շատ, բառերը արտաբերել հնարավորինս պարզ, ճիշտ և դրանք չհարմարեցնել երեխայի սխալ արտասանությանը: Որքան հարուստ է երեխայի խոսքային գործունեությունը, այնքան ավելի արագ և լավ է զարգանում նրա սեփական խոսքը:
- Երեխաների կարիքները հասկանալու համար ուշադիր հետևեք երեխաների շարժումներին և լսե՛ք նրանց արձակած ձայները:
- Երեխայի հետ խոսելիս օգտագործե՛ք ժեստեր և հատուկ նշաններ: Խոսելիս Ձեր դեմքի արտահայտությունը համապատասխանեցրեք խոսքին:

2-3 տարեկանում դուք կարող եք ձեր երեխայի մոտ փոփոխություններ նկատել, որոնք կարող են անհանգստացնել: Սակայն իրականում դա նրանց՝ շրջապատող աշխարհը հասկանալու աճող պրոցեսն է: Հիմնականում այս փոփոխությունները դրսևորվում են *վախի տեսքով*: Երեխայի զարգացման մեկ այլ նշան է նրա *հանկարծակի ամաչելը*: Օտար շրջապատում երեխան կարող է սկսել ամաչել: Սա նշան է այն բանի, որ նա սկսում է հասկանալ հարաբերություններն ընդհանուր առմամբ: Զարգացման մեկ այլ նշան է, երբ երեխան հանկարծ սկսում է *մերժել հարազատների ու ընկերների կողմից իրեն գրկելը*: Սա չի նշանակում, թե նա կոպիտ է: Պարզապես ցանկանում է վերահսկել սեփական մարմինը: Երեխան ուզում է ինքը որոշել, թե ով կարող է իրեն դիպչել:

Հիշե՛ք՝

Այս փուլում երեխան կարիք ունի մեծ աջակցության: Նա պետք է համոզված լինի, որ դուք հասկանում ու հարգում եք նրա զգացմունքները, և իրեն ապահով կպահեք:

3-5 տարեկանում երեխան ցանկանում է ամեն ինչ իմանալ: Դա «ինչուների» հասակն է: Այս տարիքում երեխայի ուղեղը ծայրահեղ ակտիվ զարգացման փուլում է: Այժմ նա հասկանում է, որ ունակ է սովորելու ցանկացած բան: Երբ երեխան տեսնում է մի նոր բան, նա ցանկանում է իմանալ, թե ինչպես է այն կոչվում, ինչի համար է նախատեսված, ինչպես է աշխատում և ինչու է հենց այդպես շարժվում: Այս փուլում երեխաները շատ հարցեր են տալիս: Երբեմն

Ծնողները հոգնում են՝ պատասխանելով երեխայի բոլոր հարցերին, իսկ երբեմն իրենք էլ չգիտեն դրանց պատասխանները:

Հիշե՛ք՝

Այս փուլում **ծնողների համար կարևոր խնդիրը իրենց երեխաների՝ սեփական ունակությունների հանդեպ վստահության ամրապնդումն է հետևյալ կերպ.**

- Պատասխանել նրանց հարցերին կամ օգնել նրանց գտնել պատասխաններ:
- Նրանց խաղալու ժամանակ հատկացնել:
- Խրախուսել նրանց՝ օգնել ուրիշին:

5-7 տարեկանը թե՛ երեխայի և թե՛ ծնողների կյանքում հսկայական շրջադարձային փուլ է: Այս փուլում երեխաների մեծ մասն սկսում է դպրոց գնալ: Երբ երեխան դպրոց է մտնում, նրա աշխարհը փոխվում է. նա պետք է արագ սովորի, թե ինչպես կարելի է՝

- ինքնուրույն լինել՝ առանց ծնողների,
- շփվել շատ նոր երեխաների հետ,
- արդարացնել իր համար նոր մեծահասակների ակնկալիքները,
- հետևել օրակարգին և կանոններին:

Հիշե՛ք՝

Այս փուլում **ծնողների մեծագույն խնդիրը երեխաներին աջակցելը և ուղղորդելն է:**

Դուք պետք է լինեք այնպիսին, ինչպիսին ուզում եք, որ դառնա ձեր երեխան:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Մայրենի լեզվի տիրապետումը, խոսքի զարգացումը երեխայի կարևորագույն ձեռքբերումն է, որը ժամանակակից նախադպրոցական մանկավարժության մեջ դիտարկվում է որպես նախադպրոցական դաստիարակության և ուսուցման ընդհանուր հենք՝ անխզելիորոն կապված երեխայի գիտակցության զարգացմամբ, շրջակա միջավայրի ճանաչողությամբ, ընդհանուր առմամբ՝ անձի զարգացմամբ:

Խոսքի զարգացման խնդիրները իրացվում են կրթական ծրագրի համաձայն, որտեղ որոշվում է տարբեր տարիքային խմբերում երեխաների խոսքային կարողություններին և հնտություններին ներկայացվող պահանջների ծավալը:

Խոսքի զարգացման մեթոդաբանության մեջ առանձնացվում են երեխաների խոսքի զարգացման հետևյալ միջոցները.

- հաղորդակցում, շփում մեծերի և հասակակիցների հետ,
- խոսքային միջավայր, մեծի, դաստիարակի խոսքը,
- գեղարվեստական գրականություն,
- արվեստի տարբեր տեսակներ(կերպարվեստ, երաժշտություն, թատրոն):

Խոսքի զարգացման մեթոդաբանությունը կիրառում է մեթոդներ, որոնք մշակված են դիդակտիկայում: Մեթոդների դասակարգումը կիրառվող միջոցների մեթոդներով է պայմանավորված:

Առանձնացվում են մեթոդների երեք խմբեր.դիտողական, բառային և գործնական, թեև դրանց դասակարգման միջև կտրուկ սահմաններ չկան:

Դիտողական մեթոդներն ուղեկցվում են բառերով և դիտողական նյութերով:

Բառային մեթոդները առավել հաճախ են օգտագործվում. այսպես օրինակ՝ գեղարվեստական ստեղծագործությունների ընթերցանություն և պատմում, ոտանավորի ուսուցում, զրույց, վերապատմում: Բառային բոլոր մեթոդների ժամանակ կիրառվում են դիտողական հնարներ. առարկայի ցուցադրում, խաղալիքի, նկարի դիտում: Գործնական մեթոդները նպատակաուղղված են երեխայի խոսքային կարողությունների, հնտությունների կատարելագործմանը: Ըստ տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների, խոսքի զարգացման խնդիրներով պայմանավորված՝ ռեալ մանկավարժական գործընթացում կիրառվում են մեթոդական համալիր մոտեցումներ և հնարներ. խոսքային օրինակ, բացատրություն, ցուցում, հարց, դիտողական հնար: Բանավոր խոսքը ամենից առաջ հենվում է բառապաշարի տիրապետման վրա:

Առաջին բառերը երեխաները հիմնականում արտաբերում են կյանքի 9-18-րդ ամիսների ընթացքում: Այնպես, որ 2-3 տարեկան երեխաները բավականին ընդարձակ բառապաշար են ունենում: Երեխայի խոսքի զարգացման վրա ազդում են մի շարք գործոններ: Մեծերին ընդօրինակելու ճանապարհով երեխաները խոսել են սովորում: Որքան շատ հնչյուններ են արտասանվում երեխայի ներկայությամբ, այնքան ավելի արագ է նա խոսել սովորում:

Երեխաները հիմնականում առաջին բառերն սկսում են արտասանել կյանքի 9-18-րդ ամիսների ընթացքում: Դրանք սովորաբար լինում են նրանց համար կարևոր մարդկանց, կենդանիների և առարկաների անունները:

Արդեն 2-3 տարեկան հասակում երեխաները բավականին ընդարձակ բառապաշար են ունենում, քանի որ հենց սկսում են խոսել, նոր բառերը շատ արագ են սովորում:

Մեծերին ընդօրինակելու ճանապարհով երեխաները խոսել են սովորում: Որքան շատ հնչյուններ են արտասանվում երեխայի ներկայությամբ, այնքան ավելի արագ են նրանք խոսել սովորում:

Հիշեք

- Երեխաների հետ խոսեք դանդաղ, հանգիստ, սիրալիր և անընդհատ կրկնելով բառերը:
- Երբ փոքրիկը փորձում է արտասանել ցույց տրվող առարկայի անունը, քաջալերեք նրան՝ ժպտացեք ու գրկեք: Այս ամենը կներշնչի փոքրիկին, որ ավելի լավ է տալ առարկայի անունը, քան թե մատնացույց անել այն:
- Երբեք մի՛ օգտագործեք մանկական կամ աղավաղված բառեր: Օրինակ. «հացիկ, կաթիկ և այլն»:
- Ուղղե՛ք Ձեր փոքրիկի արտասանած յուրաքանչյուր սխալ բառը: Դա արեք շատ զգուշորեն, որպեսզի փոքրիկը մեծահասակների հետ խոսելու ցանկություն ունենա:
- Բարձրաձայն, բայց ճիշտ ձևով կրկնեք փոքրիկի ասածը:

Ինչպե՞ս նպաստել երեխայի խոսքի զարգացմանը

- Երեխայի հետ կազմակերպե՛ք բառախաղեր:
- Խոսե՛ք երեխային հասկանալի հարցերի մասին:
- Երեխայի հետ խոսելիս միշտ նայեք նրա աչքերին:
- Օգտագործե՛ք կրկնվող վանկեր (մա-մա, պա-պա). դրանք օգնում են երեխային հաղթահարել արտաբերական դժվարությունները և մտնել խոսքի մեջ:
- Բոլոր տեսակի գործողությունները և իրադարձությունները բացատրե՛ք և անվանե՛ք:
- Փորձե՛ք ձեր խոսքը դարձնել պարզ, արտահայտիչ. յուրաքանչյուր բառ ասեք մինչև վերջ: Օգտագործե՛ք կարճ և պարզ նախադասություններ: Մեծահասակի խոսքում շատ կարևոր է հուզական ֆոնը:
- Հարկավոր է միշտ ուշադիր լսել երեխային և չընդհատել նրան:
- Մի՛ մոռացեք, որ երեխային միշտ պետք է ժամանակ հատկացնել՝ պատասխան հակազդու մի/շեակցիայի համար: Մի՛ շտապեցրեք նրան: Սակայն եթե երեխայի լռությունը երկարում է, պատասխանն ասե՛ք ինքներդ:
- Հարցերի միջոցով օգնե՛ք երեխային՝ բառերով բացատրելու իր ուզածը:

- Ավելացրե՛ք երեխայի բառապաշարը՝ օգնելով նրան եզրահանգումներ անել, օրինակ, երեխան ասում է՝ «բանալի», Դուք ավելացրե՛ք՝ «բանալիով բացում են դուռը»:
- Ցանկալի է, որ երեխան խոսի իր տիկնիկի, արջուկի և այլ խաղալիքների հետ: Սա նպաստում է խոսքի և երևակայության զարգացմանը:
- Երեխայի հետ դիտե՛ք պատկերազարդ գրքեր, ամսագրեր:
- Հանգավորված և դերախաղով պատմե՛ք ծիծաղաշարժ պատմություններ:
- Անհրաժեշտ է երեխային վարժեցնել ձայներին, սակայն ամբողջ օրը միացրած չթողնել ռադիոն կամ հեռուստացույցը, իսկ դիտած մուլտֆիլմը և հաղորդումները պետք է վերլուծել ու քննարկել՝ մատնանշելով դրանցում պարփակված բարոյական, դաստիարակչական արժեքները, որոնք երեխան կյուրացնի և կարտահայտի իր բառերով:

Խոսքի զարգացման հապաղման մասին կարող են վկայել հետևյալ նշանները:

- 4 ամսական երեխան հուզական արձագանք չի տալիս մեծերի շարժումներին և չի ժպտում:
- 6 ամսական երեխան բոլորովին չի բլբլացնում:
- Երեխան 12 ամսականից մեծ է, բայց չի արտասանում այնպիսի բառեր, ինչպիսիք են՝ «մամա» կամ «տո՛ւր»:
- 2,5 տարեկան երեխան 20 բառից քիչ է արտասանում:
- Երեխան ականհայտ չի նկատում իրեն ուղղված խոսքը:
- 3 տարեկան փոքրիկը խոսում է, բայց այնքան անհասկանալի, որ նույնիսկ հարազատները դժվարությամբ են հասկանում նրան:
- Երեխան խոսում է չափազանց արագ՝ կուլ տալով բառերի վերջավորու-թյունները, կամ, ընդհակառակը, չափազանց դանդաղ՝ ձգելով դրանք:
- Եթե ցանկացած տարիքի երեխայի մոտ բերանը միշտ կիսաբաց է, կամ, առանց ականհայտ պատճառների, դիտվում է առատ թթագատություն (ատամների աճի հետ չկապված):
- Երեխան դժվարություններ ունի ծամելիս կամ ծծելու ժամանակ:

ԽԱՂԸ ԵՐԵՒԱՆՅԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

Խաղն ու երեխայի զարգացումը սերտորեն միահյուսված են: Հետևաբար մանկահասակ երեխաները պետք է մեծանան ազատ խաղի բազում առիթներ ընձեռող մթնոլորտում: Խաղը կարող է տեղի ունենալ ամենաբազմազան պայմաններում՝ առարկաների հետ մեկուսի, մեկ այլ երեխայի հետ չպարտադրված զբաղվելու դեպքում, ընտրանքային զուգորդմամբ համապատասխան նյութերի օգտագործմամբ և մի քանի երեխաների ընդգրկմամբ ընթացող, փոխգործուն դերային խաղի, ինչպես նաև ժամանակի ընթացքում ավելի բարդեցված, ծրագրված խմբային խաղերի տեսքով:

Երեխաների համար խաղը կենսական անհրաժեշտություն է. այն ճանաչողական և շարժողական հմտությունների զարգացման, նրանց շրջապատող աշխարհի մասին տեղեկություններ ստանալու և այդ աշխարհում սեփական տեղը պարզելու կարևորագույն գործոն է:

Խաղի միջոցով երեխաները սովորում են համագործակցել ուրիշերի հետ: Այս կերպ նրանք զարգացնում են նաև իրենց լեզվական կարողությունները, ճանաչում դժվարությունները և լուծում դրանք, ապա ծանոթանում իրենց կարողություններին: Այլ կերպ՝ **խաղը երեխաներին առիթ է տալիս և օգնում, որպեսզի իրենց տեղը գտնեն աշխարհում:**

Խաղը շատ մեծ նշանակություն ունի երեխայի հիշողության զարգացման, խնդիրների լուծման ժամանակ հմտություններ ձեռք բերելու և ստեղծագործական ոգի ներշնչելու համար: Խաղը երեխաների աճի և զարգացման տեսակետից ունի տարբեր գործառնություններ: Դրանք են.

1. Ֆիզիկական զարգացում

Ակտիվ խաղերն ու թռչկոտելը խթանում են երեխաների ֆիզիկական աճը: Խաղը երեխաների գիրացումը կանխելու լավագույն միջոց է: Այն նպաստում է երեխաների մկանների աճին և բարեկազմ ձևավորմանը:

2. Հասարակական և զգայական զարգացում

Խաղը նպաստում է, որ երեխան միջավայրում իրեն զգա ակտիվ, ազատ, այլ ոչ թե միայն գործողություն կատարող անձ: Առհասարակ, երեխաներից պահանջվում է՝ հետևել որոշակի ու սահմանված վարքագծի, բայց խաղի ընթացքում երեխան կարող է աշխարհը դարձնել ինքնատիպ, այնպիսին, ինչպիսին ինքն է կամենում այն տեսնել:

Այն երեխաները, ովքեր սիրում են մասնակցել խմբային խաղերի, մյուսների համեմատությամբ, համագործակցելու, որոշելու և ղեկավարելու ավելի շատ կարողություններ ունեն: Նրանց նաև հաջողվում է զսպել իրենց գործողություններն ու հույզերը:

3. Դերերի փորձարկում

Երեխաները հաճախ խաղալիս հանդես են գալիս իրենց հոր, մոր, վաճառողի, ուսուցչի և բժշկի դերերում: Կազմակերպված խաղերի օգնությամբ սովորում են հերթով խաղալ և իրենց գործողությունները համադրել մյուսների գործողությունների հետ:

4. Անհատականության ձևավորում

Խաղը նպաստում է, որ երեխան իրեն տեսնի ուրիշի հայացքով: Այսպիսով, ձևավորվում է նրա ինքնուրույնությունն ու անհատականությունը:

5. Զվարճանք

Փաստերը ցույց են տալիս, որ բոլոր տարիքի առողջ երեխաները սիրում են խաղալ: Մանկավարժներն ու հոգեբանները համոզված են՝ որքան ավելի շատ ժամանակ են երեխաները տրամադրում խաղին, նույնքան ավելի ուրախ են լինում նրանք բարձր տարիքում: Նրանք ըմբռնում են կանոնների էությունը, արդարության և ազնվության նշանակությունը: Նրանք սովորում են համագործակցել և շփվել միմյանց հետ: Նաև զարգացնում են սեփական արժանապատվության, ինքնարժեքի և զգացումն այն ընթացքում, երբ հաղթահարում են իրենց առջև դրված խնդիրներն ու անձնային, ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական մարտահրավերները, փոխգործողության մեջ մտնում մյուս երեխաների հետ¹:

Հետևելով երեխաների ցանկություններին ու պահանջմունքներին, մեծահասակները նրանց հնարավորություն են տալիս այնպիսի խաղեր խաղալ, որոնք ճանաչողական և հուզական առումով առավել անհրաժեշտ են երեխաներին:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ աշխույժ, պատկերավոր ու երևակայական խաղերը ոչ միայն ժամանցից ավելի խոր ազդեցություն են թողնում երեխաների աճի վրա, այլև չավազանց նպաստում են նրանց մտավոր կարողության, ընկերային, զգացական ու ֆիզիկական զարգացմանը: Մանկության շրջանի խաղերը նպաստում են՝ սովորելու և ապագա ուսումնառության մեջ հաջողություններ արձանագրելու գործին:

Խաղն օգտագործեք որպես լավագույն միջոց ձեր երեխաների զարգացման ու դաստիարակման հարցում: Այդ առումով ուշադրություն դարձրեք հետևյալ կետերին.

- Հատուկ ժամանակ հատկացրեք երեխային բացօթյա խաղերի համար, որպեսզի երեխաները կարողանան վազել, թռչկոտել, խաղալ և երևակայել:
- Ընտրեք երեխայի համար իր տարիքին համապատասխան խաղալիքներ և խաղեր: Թողեք, որ նա զբաղվի նաև փայտի, գնդակի, ավազի հետ կամ նման

¹ Ֆրոսթ և Ջեքլբզ, 1995, էջ 45:

այլ բաներով: Տե՛ս «Մանկապարտեզի ավագ խմբի կրթական համալիր ծրագիր-խաղային գործունեություն, խաղալիքներ բաժինը», 2008թ:

- Թույլ մի՛ տվեք, որ երեխան շատ ժամանակ անցկացնի հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև: Երեխաները ընդհանրապես շատ ժամանակ են տրամադրում հեռուստացույցին ու համակարգչային խաղերին, որոնք նրանց դարձնում են ոչ շարժունակ, նվազ հաղորդակցվող:
- Մի՛ ծանրաբեռնեք երեխային զանազան պարապմունքներով և լուրջ աշխատանքներով: Թույլ տվեք նրան զբաղվել շարժական և զարգացնող խաղերով, որպեսզի նա հոգեպես ու ֆիզիկապես առողջ մեծանա:
- Խրախուսե՛ք երեխային՝ մասնակցելու զանազան աշխատանքների, օրինակ՝ ճաշի պատրաստմանը, ավտոլվացմանը. դրանք նրա համար խաղի տպավորություն են թողնում: Նրանց ներգրավե՛ք տնային աշխատանքներում, որը կնպաստի նրանց ստեղծագործական ընդունակության, ինչպես նաև ինքնուրույնության, աշխատասիրության, ինքնասպասարկման կարողությունների զարգացմանը:

Ուսումնառությունը խաղի միջոցով

Խաղը վաղ հասակի երեխաների համար ստեղծված լավագույն կրթական ծրագրերի հիմնական տարրն է: Խաղի նշանակությունը գնահատող հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ այն իսկապես կարևոր դեր ունի մանկահասակ երեխաների կյանքում²:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ զարգանում են որոշակի հմտություններ, որոնք ի հայտ են գալիս խաղի ժամանակ: Խաղեր կամ խաղ-վարժություններ ընտրելիս պետք է հաշվի առնել երեխայի առանձնահատկությունները:

Խաղերն ունեն հետևյալ գործառույթները.

- Երեխայի ուշադրությունը, լսողությունը, հիշողությունը, ձայնային ազդանշանով արագ և ճիշտ կողմնորոշվելու ունակությունը, շարժողական ակտիվությունը զարգացնող:
- Երեխայի դիտունակությունը, տեսողական հիշողությունը, մտածողությունը, խոսքի ձևուճությունը, տրամաբանությունը խթանող և զարգացնող, համընդհանուր ուրախության ու աշխույժ մթնոլորտ ստեղծող:
- Վարքի կարգավորմանը, ինքնատիրապետմանը, կողմնորոշմանը ինքնավերահսկման ունակությունների դաստիարակմանը նպաստող:
- Հուզական աշխարհի հարստացմանը, ինքնավերահսկման դրսևորմանը, վախի հաղթահարմանը, լարվածության ցրմանը, նյարդային վիճակի կարգավորման ունակությունների զարգացմանը նպաստող:
- Երևակայությունը, կռահելու ունակությունը զարգացնող, հանդարտություն սերմանող, վախը հեռացնող, հարմարվողական վարք մշակող:

² Ջոնսոն, Քրիսթի, Յոքի, 1987:

ԻՆՉՊԵՆ ԸՆՏՐԵԼ ԽԱՂԵՐ ԿԱՄ ԽԱՂԱՒՔՆԵՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

Ինչպես մեծահասակների կյանքում ամենակարևորը աշխատանքն է, այնպես էլ երեխաների համար խաղն է: Երեխայի ապագան կարող է որոշվել նրա խաղացած խաղերով:

Խաղը երեխայի համար աշխատանք է: Խաղի միջոցով երեխան սկսում է ճանաչել ինքն և շրջակա միջավայրը, զարգացնում է իր ֆիզիկական և մտավոր հնարավորությունները, սովորում է շփվել մարդկանց հետ, ցույց է տալիս իր բնավորությունը: Այդ պատճառով խաղը երեխայի համար ոչ միայն խաղ է, այլև անհրաժեշտ միջոց՝ բնականոն աճի և հետագա զարգացման համար:

Եկեք ընտրենք խաղալիքներ

Առաջին հայացքից խաղալիքների ընտրությունը բարդ չի թվում: Սակայն նույնիսկ գլխապտույտ առաջացնող հաճույքի մեջ չպետք է մոռանալ խաղալիքների ընտրության հետևյալ չափանիշները:

1. Անվտանգություն

Խաղալիքը պետք է լինի անվտանգ.

- Գնեք խաղալիքներ խանութներից, այլ ոչ թե՝ շուկաներից:
- Վաճառողից պահանջեք համապատասխանության վկայական:
- Պիտակի վրա պետք է անպայման գրված լինի նախատեսված տարիքը, արտադրողի անունը, հասցեն և հեռախոսահամարը:
- Մինչև 2 տարեկան երեխայի բռունցքից, իսկ 2 տարեկանից հետո՝ չպետք է խաղալիքը լինի ցուցամատի և բուլօ մատի միացման շրջանից փոքր լինի:
- Մինչև 3 տարեկան երեխաների համար նախատեսված խաղալիքները չպետք է պարունակեն մանր մասեր: Երեխան կարող է դրանք կուլ տալ կամ մտցնել ականջը, ինչը լի է բարդ հետևանքներով:

2. Մանրամասն զննում

Խաղալիքները պետք է լինեն ամուր և դրակյալ, քանի որ երեխաները դրանք դնում են բերանը, կրծում են, գցում են հատակին, նստում են դրանց վրա: Եվ խաղալիքները պետք է «դիմանան» այս ամենին՝ չվնասելով երեխաներին (օրինակ՝ չկտրվեն, մանր բեկորներ չթողնեն և վերքեր չառաջացնեն): Կարևոր է նաև ընտրել վճարվող խաղալիքներ:

3. Տարիքին համապատասխանումը

Խաղալիքը պետք է համապատասխանի երեխայի տարիքին. ասենք, այն չպետք է պարունակի մանր մասեր, որոնք արգելված են երեք տարին չբոլորած երեխաներին: Բացի այդ, գնելով այնպիսի խաղալիք, որով Ձեր փոքրիկը կարող է նաև խաղալ ավելի մեծ տարիքում, կարող եք երեխային կանգնեցնել «բարդ խաղալիքից գլուխ հանելու» խնդրի առաջ, իսկ անհաջող փորձերը կարող են ստիպել երեխային կորցնել հավատը սեփական ուժերի հանդեպ:

4. Բազմազանությունն ամենից կարևոր է

Ժամանակակից ծնողները խաղալիքների ընտրության հարցում շատ հաճախ կենտրոնանում են նորածն՝ զարգացնող տեսակների վրա՝ մոռանալով սովորական գնդակների, բուրգերի և քառանկյունների մասին: Սակայն վերջիններս նույնպես զարգացնում են մտավոր կարողությունները և շատ այլ կարևոր հմտություններ: Դրանց միջոցով կարելի է հորինել բազմաթիվ խաղեր ու առաջադրանքներ՝ կախված ծնողի և երեխայի երևակայությունից:

ԻՆՉՊԵՍ ՎԱՐՎԵԼ ԱԳՐԵՍԻՎ ՎԱՐՔԱԳԾՈՎ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԵՏ

Մանկական ագրեսիան (հարձակողականություն) ճնշող, բռնի գիտակցված կամ անգիտակից գործողություններն են, որոնց նպատակը ուրիշին կամ ինքն իրեն վնասելն է: Դա անհաջողության, ցանկալիին չհասնելու պաշտպանական բացասական ռեակցիա է, որը երեխային օգնում է դիմանալ իր համար դժվար, կոնֆլիկտային իրավիճակներում և ամեն գնով (անկարգ վարքով, խեղկատակությամբ և այլն) իր ուզածին հասնել:

Վարքի այս դրսևորումները բնորոշ են շատ երեխաների (մեկի մոտ՝ մի քիչ ավել, մյուսի մոտ՝ մի քիչ պակաս), որը բնավ էլ չի նշանակում, որ հետագայում անձի վարքը ոչ բնականոն զարգացում կունենա:

Եթե դրանք ժամանակին չեն հաղթահարվում, ապա դառնում են բնավորության գիծ, անձնային որակ և ստեղծում են հոգեբանական նպաստավոր պայմաններ՝ անձի սոցիալական խաթարումների համար:

Շտկողական աշխատանքներ իրականացնելու ընթացքում ցանկալի է երեխաներին սովորեցնել ընդունելի մեթոդներով թուլացնել հուզական լարվածությունը: Դրանք են՝

- Զայրույթի փոխանցումը անվտանգ առարկային /ռեզինե խաղալիքներ, գնդակներ, թղթե գնդիկներ, երաժշտական գործիքներ/:
- Զայրույթի արտահայտում՝ քաղաքավարի ձևով: Օրինակ՝ «Ես զայրանում եմ», «Ես բարականում եմ»:

Օգտագործե՛ք երեխայի վրա ազդելու հետևյալ միջոցները՝

- Հնարավոր զայրույթի պոռթկումից առաջ օգտագործե՛ք ֆիզիկական արգելք: Օրինակ՝ կանգնեցրե՛ք հարվածող ձեռքն ու ասե՛ք՝ «Զի՛ կարելի»:
- Որևէ հետաքրքիր խաղալիքով կամ զբաղմունքով շեղե՛ք երեխայի ուշադրությունը:
- Թեթև ֆիզիկական գործողություններ /երեխային վերցրեք ձեռքերի վրա և հեռացրեք կոնֆլիկտի վայրից/:
- Հեռացրե՛ք երեխային նյարդայնացնող առարկան:

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՎԱՒԵՐԸ

Կյանքի տարբեր փուլերում մանկական վախերը լինում են տարբեր բնույթի: Դրանք կապված են երեխայի տարիքային առանձնահատկությունների հետ: Կյանքի սկզբնական փուլում վախերը ժամանակավոր երեկույթ են: Սակայն դրանց մի մասը կարող է արմատանալ երեխայի հիշողության մեջ և կյանքի ընթացքում ժամանակ առ ժամանակ ի հայտ գալ:

Վախի որոշ տեսակներ բնավորության գիծ են դառնում, ինչպես, օրինակ, հոռետեսությունը և կասկածամտությունը:

ինչպե՞ս կարող են ծնողներն օգնել իրենց փոքրիկին վախերի դեպքում.

- Այն շրջանում, երբ երեխան վախենում է անծանոթներից կամ քիչ ծանոթ մարդկանցից, ապա պետք է կազմակերպել հատուկ երեկոներ՝ հաղորդակցման մարզումների նպատակով: Փորձեք քիչ հյուրընկալել ընկերների ու բարեկամների:
- Հյուրեր ընդունելիս պետք է նրանց խորհուրդ տալ, թե ինչպես պահեն իրենց, որ երեխան կարողանա նրանց ընտելանալ: Բարեկաներին և ընկերներին բացատրեք, որ պետք է միանգամից «հարձակվել» երեխայի վրա, բարձրաձայն խոսել նրա հետ, երեխային վերցնել ձեռքերի վրա, փորձել նրա հետ խաղալ:
- Ցանկալի է, որ Ձեր հյուրերը սկզբում հանգիստ հաղորդակցվեն ձեզ հետ, թողնելով, որ երեխան կամաց-կամաց հարմարվի նրանց ներկայությանը:
- Հաճախ զբոսնեք այնպիսի վայրերում, որտեղ կան մանկական հրապարակներ, զբոսայգիներ, որպեսզի Ձեր երեխան հարմարվի ուրիշ մարդկանց:
- Եղե՛ք երեխայի կողքին, երբ նա հաղորդակցվում է իրեն անծանոթ մարդկանց հետ:
- Հնարավորինս խրախուսեք երեխայի ինքնուրույնությունը և փորձե՛ք ապահովել ընտանեկան բարիդրացիական և խաղաղ մթնոլորտ:

- Պետք է երեխային նախատել «վախկոտության» համար:
- Երեխային չթողնեք իրեն անծանոթ մարդկանց մոտ:
- Պետք է ընդունել շատ հյուրեր, քանի դեռ երեխան չի հաղթահարել վախը:
- Եթե ծայրահեղ անհրաժեշտություն չկա, ապա մի՛ բաժանվեք երեխայից:

Մանկական անհանգիստ իրավիճակը կարող է կախված լինել ընտանիքի հոգեբանական իրավիճակից: Ապացուցված է, որ հանգիստ և կայուն ընտանիքներում երեխան ավելի արագ է հաղթահարում անծանոթի հանդեպ ունեցած վախը:

Եթե անխուսափելի է երեխայից ժամանակավոր բաժանումը, ապա պետք է կամաց-կամաց նրան ընտելացնել, որ նրա հետ լինելու է իրեն ծանոթ ինչ-որ մեկը:

Օրինակ՝ տատիկը, դայակը: Սկզբի համար թող նրանք հաճախ հյուր գան, օգնեն երեխային խնամելու, կերակրելու հարցերում, խաղան նրա հետ: Երբ երեխան լիովին կընտելանա, ապա կարելի է հանգիստ թողնել նրան:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԽՈՐԱՄԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Գոյություն ունի ձևավորված թյուր կարծիք, թե կյանքի փորձի ու գիտելիքների պակասի պատճառով երեխաները մշտապես ցուցաբերում են անտրամաբանական և չնտածված վարք, և իբր նրանք միամիտ են:

Այսօր երեխաներն իրենց տրամաբանելու ունակությամբ ոչ հեռավոր անցյալի իրենց հասակակիցներից շատ ավելի մեծ ցուցանիշներ են ցուցաբերում: Այսինքն՝ յուրաքանչյուր նոր սերունդ զարգացածությամբ ու մտածելու ունակությամբ առաջ է անցնում իր նախորդից:

Անհրաժեշտ է մի փոքր ժամանակ հատկացնել երեխաներին՝ իրենց իսկ կամակորության գոհը չդառնալու համար:

Երեխաների՝ տարածված խորամանկության օրինակներ են.

- հրմշտոցը,
- ստախոսությունը կամ հորինելը,
- գողությունը,
- իրերը թափելն ու կեղտոտելը,
- հատակին թավալվելն ու լացուկոծը և այլն:

Հրմշտոց

Երեխաները հատուկ վեճեր ու կռիվներ են հրահրում հասակակիցների, քույրերի ու եղբայների հետ՝ ծնողների ուշադրությունը գրավելու համար: Այս թաքնված «գործարքը» ենթադրում է ուժեղ ու համարձակ երևալ ծնողների աչքին՝ երբեմն նրանցից նյութական խրախուսանք ստանալու ակնկալիքով:

Խորհուրդներ ծնողներին

- Անախորժ միջադեպերից խուսափելու համար աշխատե՛ք չնկատել երեխաների կռիվները, փորձե՛ք անտարբեր ձևանալ:
- Երեխաներին շտապ հրավիրեք դուրս ու հրահանգեք տուն մտնել միայն վեճն ավարտելուց հետո:
- Ձեր կողմից նման անսպասելի վերաբերմունքի դեպքում երեխաները կկորցնեն կռվելու հանդեպ հետաքրքրությունը:

Ստախոսություն

Ծնողները երբեմն երեխաներին դրդում են այնպիսի արատի ձեռքբերմանը, ինչպիսին ստախոսությունն է: Այսպես, երեխային սովորեցնում են ստել՝ հեռախոսով իրենց հարցնողներին, որ իբր տանը չեն: Երթուղային տաքսու ծառայություններից անվճար օգտվելու համար սովորեցնում են կեղծել տարիքը և այլն: Ստախոսության ձևավորման պատճառ է նաև այն, որ ծնողների կողմից չեն իրականացվում երեխային տրված խոստումները: Այս պարագայում երեխային

սուտ խոսելուց հետ պահելն անհնար կլինի, քանզի կենդանի օրինակն ավելի ազդեցիկ է, քան օդում հնչեցրած ու երեխայի մոտ արժեզրկված խոսքը:

Մյուս կողմից երեխան չի ըմբռնում ճիշտն ու սուտը: Երեխայի ստախոսության հիմքում վառ երևակայությունն է, մոռացկոտությունը և «անմեղ հրեշտակ» ձևանավը:

Խորհուրդներ ծնողներին

- Եթե երեխան դիմում է ստին կամ գողությանը, ապա ծնողը չպետք է դա շրջանցի և անտեսի:
- Չի կարելի նաև նրան ճնշել՝ վիրավորելով անձը:
- Պետք է երեխայի հետ հանգիստ շփվել, խոսել ցածր ձայնով, շահել նրա վստահությունը՝ պարզելու համար, թե ինչն է նրան դրդել այդ քայլին, կամ թե ինչու է որոշել իր հարցերը լուծել նման ճանապարհով:

Ապացուցված է, որ վաղ թե ուշ երեխաներն սկսում են ստել, և պետք չէ դա համարել անոմալ կամ ոչ սովորական երևույթ:

Գոյություն ունեն չորս հիմնական պատճառներ, որոնց համար երեխաները ստում են.

1. Որպեսզի շահեն մեծերի սերն ու խրախուսանքը:
2. Թաքցնեն սեփական մեղքը:
3. Խուսափեն պատժից:
4. Արտահայտեն իրենց թշնամանքը մեծերի նկատմամբ:

Սովորաբար երեխան գիտակցում է, որ սուտ է խոսում, ու դա անում է գիտակցելով:

Գողություն

Գողության հանդեպ մոլուցքն ունի տարբեր դրդապատճառներ, որոնցից են ժամանակից շուտ երեխային մեծ չափով դրամ տրամադրելը, կամ ընդհակառակը՝ դրանից նրան լրիվ զրկելը, հատկապես, երբ նա զգում է, որ ծնողներն ապրում են բարեկեցիկ կյանքով: Գողության հանդեպ հակում կարող է առաջանալ ձեռք բերված գողոնի միջոցով ձևական ու կեղծ արժեքների ցուցադրությունը, ինչը, ըստ նրանց, կբարձրացնի իրենց հեղինակությունը և ինքնագնահատականը:

Այստեղ էլ մեծ է ծնողների ու դաստիարակների մեղավորությունը, որոնք ժամանակին չեն կարողանաում երեխաների մեջ սերմանել բարձր ու վեհ արժեքներ, բարոյական նորմեր, ճիշտ ապրելակերպ:

Իրերը թափելն ու կեղտոտելը

Հաճախ հանդիպող մանիպուլյացիաներից է նաև ամեն ինչ թափելը: Իրերը հավաքելու սովորությունը երեխայի մեջ պետք է դաստիարակվի փոքրուց: Կարելի է, ասենք, մրցակցություն սահմանել, թե համապատասխան ժամանակահատվածում թափված իրերից ով ավելի շատ կհավաքի, ինչի համար էլ վերջում կստանա խորհրդանշական մրցանակ: Նախ՝ այս խաղը, որին կարող են մասնակցել նաև ծնողները, տատիկներն ու պապիկները, երեխաներին դուր կգա, մյուս կողմից՝ երեխան կսովորի մաքրություն ու կարգուկանոն պահպանել:

Հատակին թավալվելն ու լացուկոծը

Շատ տարածված շահարկման (մանիպուլյացիայի) ձև է հատակին թավալվելն ու լացուկոծը՝ հատկապես մարդաշատ վայրերում: Այս դեպքում ծնողը երեխային զիջում է ամոթից դրդված, ինչը վերջինս քաջ գիտակցում է: Մինչդեռ կարելի է նրա համար անսպասելի վարք դրսևորել՝ չենթարկվել մանիպուլյացիաներին՝ խուլ ձևանալ: Կարելի է նաև երեխային պատժել՝ ժամանակավոր զրկելով ծնողի հետ զբոսնելու հաճույքից: Նման իրականությանը բախվելով՝ երեխան կզգա, որ դրսում, օտար մարդկանց մոտ իր «ներկայացումներով» ոչնչի չի հասնում, դեռ ավելին, զրկվում է շատ ավելի մեծ հաճույքներից:

<p>Ցանկացած մանիպուլյացիայի դեմ պայքարող ծնողն իր վարքում պետք է հետևողական ու կայուն լինի, ոչ թե մի օր ենթարկվի սադրանքներին, մյուս օրն էլ փորձի վարվել այլ կերպ:</p>

ՂԱՍՏԻԱՐԱԿԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐ՝ ԸՍՏ ՏԱՐԲԵՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ

Ղաստիարակությունը դժվար գործընթաց է, եթե դուք հասկանում եք, որ անհրաժեշտ է՝

- Սովորեցնել երեխային՝ օգնել ինքն իրեն:
- Ապրել և խաղալ ուրիշների հետ:
- Զգուշավորությամբ ուսումնասիրել ցանկացած նորություն:
- Կառավարել սեփական զգացմունքները:

Չկա ոչ մի կախարդական «ճիշտ» ուղի: Այն մեթոդները, որոնցով դուք ղաստիարակում կամ սովորեցնում եք ձեր երեխային, կախված է այն առանձնահատկություններից, որոնցով Ձեր ընտանիքը տարբերվում է մյուսներից:

Երեխայի հետ շփվելու մի քանի խորհուրդներ.

- Հարգե՛ք երեխայի կարծիքն անգամ այն ժամանակ, երբ դուք դրա հետ համամիտ չեք:
- Փորձե՛ք երևույթներն ընկալել նրա տեսանկյունից. գուցե դրանք այնքան էլ սխալ չթվան, ինչպես թվում էին առաջին հայացքից: Երբ երեխան խոսում է, փորձե՛ք չընդհատել նրան:
- Թող երեխան ավարտի իր միտքը: Եթե երեխան չի կարողանում բառերով բացատրել իր մտքերը, փորձե՛ք նրան հուշել ճիշտ արտահայտություններ, որպեսզի նա կարողանա ձևակերպել նախադասությունը:
- Որպեսզի երեխայի հետ երկխոսությունը ստացվի, պարտադիր չի, որ նրան հատկացնեք ձեր ողջ ուշադրությունը: Նրա հետ «խոսակցական թեմիս» խաղացեք. Դուք պետք է պարզապես ընկերական ուրախ բացականչություններով արձագանքեք նրա արտահայտած մտքերին:
- **Հարգե՛ք երեխային, նրա զգացմունքներն ու մտքերը, և նա էլ կսովորի Ձեզ հարգել:**
- Սովորեցրեք երեխային Ձեզ լսել՝ օգտագործելով հետևյալ 4 սկզբունքները.
 1. Պահանջել այնպիսի հաստատուն տոնով, որը կասկած կամ երկմտանք չի առաջացնում:
 2. Պահանջը արտաբերել պարզ և հստակ:
 3. Ասելիքը ձևակերպել հակիրճ, թող այն 6 բառից ավել չլինի:
 4. Փոքրիկին չթողնել չլսելու տարբերակ:

10 Հիմնական խորհուրդներ՝ երեխայի ղաստիարակման հարցում

1. Ավելի շատ խրախուսեք, քան պատժեք:
2. Ձեր սպասումներում եղեք իրատես:
3. Խուսափե՛ք այնպիսի բախումներից, որտեղ դուք հաղթող չեք կարող լինել:
4. Հարկ եղած ժամանակ շեղեք երեխային՝ կիրառելով Ձեր հմտությունները:
5. Կարևոր հարցերում եղե՛ք հետևողական ու վճռական:
6. Հետագա հիմնախնդիրներից խուսափելու համար մտածե՛ք նախապես:
7. Ձեր «սխալները» շատ սուր մի՛ ընդունեք:
8. Երեխային առաջարկեք ընտություն, որը ձեզ բավարարում է:

9. Եթե դուք երեխայի վրա գոռացել եք անհիմն պատճառով, ապա ներողություն խնդրեք:
10. Նկատողություններն արեք նո՛ւյն պահին:

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՃԳՆԱԺԱՄԵՐՈ

Հոգեբանները առանձնացնում են վաղ մանկության շրջանի մի քանի տարիքային ճգնաժամեր:

Առանձնացվում է վաղ մանկության 3 տարիքային ճգնաժամ:
Ճգնաժամերն ի հայտ են գալիս, երբ լրանում է երեխայի 1, 3, 5, 7 տարին:

1 տարեկան հասակում

Երեխան սկսում է ճանաչել ինքն իրեն, տարբերել իր «ես»-ն ու մեծահասակներին: Աշխարհը նկատման նրա հնարավորությունները մեծանում են, բայց երեխան հանդիպում է մեծահասակների սահմանափակումներին:

Երեխան կարող է ձգվել դեպի բնակարանում գտնվող տարբեր առարկաները, որոնք միշտ չէ, որ անվտանգ են նրա համար:

Երբեմն թվում է, թե մեր երեխան ամեն ինչ անում է մեր կամքին հակառակ: Մեզ թվում է, թե նա ուզում է ջարդել, փչացնել: Արգելքները ոչ մի արդյունք չեն տալիս: Երեխան շարունակում է յուրովի ուսումնասիրել շրջապատը:

**Երեխային արգելեք միայն այն, ինչն իրոք կարող է վնասել նրան:
Փակեք վարդակները, հեռացրե՛ք սուր, ծակող առարկաները, դեղորայքն ու այլ վտանգավոր առարկաները:**

3 տարեկան հասակում

Այս տարիքի երեխան փորձում է նոր փոխհարաբերությունների մեջ մտնել աշխարհի հետ:

Այս տարիքում ի հայտ են գալիս համառություն, նեգատիվիզմ, անզամ` ագրեսիա: Նա սովորում է դառնալ ինքնուրույն անձնավորություն, փորձում է ինքնուրույն որոշումներ կայացնել: Իսկ մեծահասակները շարունակում են արգելքները և պատրաստ չեն նրան տրամադրելու այդ ինքնուրույնությունը: Այստեղից երեխայի մոտ առաջ է գալիս ճգնաժամը:

Այս տարիքում մեծ է ինքնուրույնության ձգտումը: Երեխան ուզում է ամեն ինչ ինքնուրույն անել: Մենք նյարդայնանում ենք, երբ երեխան զբոսանքին շատ երկար է պատրաստվում: Օգնության ցանկացած առաջարկ նրա կողմից մերժվում է, կամ, նա սկսում է մեծ ոգևորությամբ օգնել ձեզ ճաշ պատրաստելիս, իսկ հետո դուք երկար ժամանակ կարգի եք բերում ձեր խոհանոցը:

Չհնվեք համբերությամբ: Ինքնուրույնության ձգտումը և ձեզ օգնելու նրա ցանկությունը պետք է խրախուսվեն: Հակառակ դեպքում ավելի մեծ տարիքում պետք է անընդհատ հիշեցնեք, որ նա ինչ-որ բան անի:

Որոշ երեխաների հետ անհնար է լինում որևէ խոսք գտնել: Ջրոսանքի ժամանակ կամ խանութում նա կարող է ընկնել գետնին ու հիստերիա սարքել: Ծնողներն այս դեպքերում ընկնում են անելանելի վիճակի մեջ:

Փորձեք զրոսանքին նախապատրաստվել քիչ ավելի շուտ:

5-7 տարեկան հասակում

Երեխան ցանկանում է լինել մեծ, իրեն զգում է մեծի պես, իսկ դա ոչ միշտ է ստացվում, և տեղի է ունենում ներքին հակադրություն:

5-7 տարեկան երեխաների տարիքային ձգնաժամի նշաններն են՝

Մեծ երևալու ձգտում, խաղալիքների նկատմամբ հետաքրքրության բացակայություն և անտարբերություն:

Ի՞նչ անել, եթե երեխան դրսում սովորել է վատ բառեր:

Գռռալ ու վիրավորել պետք չէ: Դրանով դուք ցույց կտաք, որ կոպիտ խոսքերն ազդում են ձեզ վրա, և այդ բառերը հատուկ և արգելված են: Իսկ արգելվածը հիմնականում գրավում է:

Պարզապես բացատրեք, որ դրանք այնքան էլ խելամիտ բառեր չեն, և աննկատ շեղեք երեխային:

Ի՞նչ անել եթե երեխան մեծահասակներին վիրավորում է, կոպտում:

Երեխային բացատրեք, որ նման բառերը շատ վիրավորական են, և դուք դրանից նեղվում եք: Եթե նման մոտեցումը չի օգնում, ապա օգտագործեք բոյկոտելու մեթոդը:

Բոյկոտելը մի մեթոդ է, որը հաճախ իրենց միջավայրում օգտագործում են անգամ երեխաները:

Ասացեք, որ նման բառեր լսելուց հետո նրա հետ խոսելու ցանկություն չունեք: Այնուհետև լռեք: Լուռ կատարեք ձեր գործերը:

3 տարեկանի հետ կարելի է լռել մինչև 15 րոպե, իսկ 5-7 տարեկանի հետ՝ ավելի շատ:

Ինչպես վարվել երեխաների հետ ձգնաժամային փուլերում³

1. Պետք չէ խուճապի մատնվել: Հիշեք, որ ձգնաժամերը ժամանակավոր են, և անցնում են, ինչպես ցանկացած մանկական հիվանդություն:

³ Ձեռնարկ ծնողների համար, «Այնքան ծանոթ և անծանոթ երեխան»:

2. Աշխատե՞ք, որ երեխայի համար սահմանված բոլոր արգելքները լինեն հիմնավորված, և ձգտե՞ք նրան հնարավորինս շատ ազատություն և ինքնուրույնություն տալ: Նրա համար եղե՞ք ոչ թե արգելքներ դնող, այլ խորհրդատու:
3. Եղե՞ք հետևողական: Եթե ինչ-որ բան արգելում եք, ապա մինչև վերջ մնացեք անզիջում, հակառակ դեպքում լացը կարող է դառնալ ուզածին հասնելու միջոց:
4. Հետևե՞ք, որ ընտանիքի բոլոր անդամները նույն պահանջները դնեն երեխայի առջև:
5. Կամակորության և լացի ժամանակ ոչ թե համոզեք երեխային, այլ շեղե՞ք նրա ուշադրությունն այլ բանի վրա:
6. Եթե երեխայի հետ Ձեր հարաբերությունները նման են չընդհատվող պատերազմի, եղե՞ք փոքր-ինչ մեղմ ու զիջող:
7. Եղե՞ք հնարավորինս լավատես ու զվարթ: Հումորը և լավատեսությունը կարող են հրաշքներ գործել:
8. Մի՛ մեղադրեք երեխային: Մի՛ ծանրաբեռնեք նրան:
9. Ստեղծե՞ք վստահության մթնոլորտ ձեր և երեխայի միջև:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ 3-5 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ

Հասակակիցների հետ խաղերի, ընտանիքում շփումների շնորհիվ ինտենսիվ զարգանում են երեխայի մտավոր կարողությունները: Երեխային ներգրավելով ընտանեկան աշխատանքներին տանը, բանջարանոցում, այգում, դուք պետք է զրուցեք նրա հետ. «Այստեղ մենք կտնկենք վարունգ», «Այս թփի վրա հասունանում է ելակը»:

Փորձի հարստացման, նոր դիտարկումներ ի հայտ գալով զարգանում են երեխայի մտավոր կարողությունները, կատարվում է խոսքի զարգացումը: Նա սովորում է համեմատել, առարկաների միջև գտնել նմանություններ և տարբերություններ, կատարում է համեմատություններ: Նրա խոսքը հարստանում է նոր բառերով:

5 տարեկանում երեխան կառուցում է երկար և բավականին բարդ բառակապակցություններ, երկար և համոզիչ պատմում է իր տեսածի ու լսածի մասին: Նա կարող է հիշել և վերարտադրել ստացած տեղեկատվությունը:

Մանկական ուղեղը տեղեկատվության ընկալման հիանալի հնարավորություն ունի: Երեխան ոգևորությամբ հիշում է այն, ինչն իրեն է հետաքրքիր: Նա պաշտում է, երբ դուք նրա համար հեքիաթներ, բանաստեղծություններ, կենդանիների, բույսերի, իր նման փոքրիկ մանչուկի մասին պատմվածքներ եք կարդում:

Ձեր երեխան լսում է դրանք մի քանի անգամ և մտապահում: Եթե դուք կարդում կամ պատմում եք շտապելով, անուշադիր, երեխան կարող է ուղղել ձեզ: Այնուհետև նրան հետաքրքրում է մի ինչ-որ պատմություն, և նա ուզում է այն կարդալ ինքնուրույն: Համադրելով լսած պատմությունն ու զրքի նկարագրողունները, նա «կարդում է» գիրքը՝ հանգիստ ու կանոնավոր հետևելով տառերին, որոնք նա դեռ չգիտի:

3 տարեկանում, իրեն որպես անհատականություն զգալով, նա սովորում է ասել՝ «ես»: Ավելի ուշ, միանալով թիմային խաղերին, խոսքային պաշարը լրացնում է «դու» և «նա» դերանուններով: Խաղի ժամանակ երեխաները շատ սիրալիր խոսում են, աղմկոտ նմանակում խաղընկերներին, ընտանիքի ավագ անդամներին, դիտած ֆիլմերի հերոսներին:

Աղջիկները խոսում են իրենց տիկնիկների հետ՝ գուրգուրում նրանց, բարկանում, սովորեցնում/ մայրիկի նման/:

Տղաները գոռում են մեքենաների վրա, խուճապի են մատնվում, պահանջում են տեղից շարժվել:

3-4 տարեկանում երեխայի հետ արդեն կարելի է զրուցել, երկխոսության մեջ մտնել: Նա կխոսի անընդհատ, շտապելով: Աշխատե՛ք խոսել նրա հետ հանդարտ, հանգիստ ձայնով, որպեսզի հանգստացնեք ու «մարեք» ավելորդ շտապողականությունը:

5 տարեկանում երեխայի խոսքը պետք է լինի ամբողջությամբ կազմավորված: Բարդությունները կարող են լինել ընդամենը մի քանի հնչյունների արտասանման ժամանակ:

- Դեռ հին ժամանակներից օգտագործվում են «շուտասելուկները»: Պարապե՛ք երեխայի հետ և սովորեցրե՛ք «շուտասելուկներ». դա նրան դուր կգա:
- Երեխան պետք է ճիշտ արտաբերի բոլոր հնչյուններն ու կարողանա արտահայտել իր մտքերը: Եթե ինչ-որ հնչյուն երեխան չի կարողանում նույնությամբ արտաբերել, ապա ծնողներին խորհուրդ չի տրվում այն ուղղել, պահանջել մի քանի անգամ տարբեր բառեր արտասանել, որոնք ունեն այդ հնչյունը: Կարևոր է, որ դուք ճիշտ խոսեք, իսկ երեխան ձեզ ընդօրինակելով՝ կուղղի իր սխալը:
- Երեխայի համար բարձրաձայն կարդացե՛ք հեքիաթներ, պատմվածքներ: Աշխատե՛ք ընտրել այնպիսի գրքեր, որոնք պատկերազարդ են:
- Երեխային պետք է հնարավորություն տալ, որ նա ընթերցել սովորի իրեն հատուկ արագությամբ, և բավականություն ստանա դրանից:
- Կարիք չկա երեխաներին հատուկ վարժեցնել տառերի, թվերի, բառերի: Ամեն ինչ մատուցեք խաղի կամ երեխային առավել հետաքրքիր ձևերով:
- Սովորեցրե՛ք երեխային ուշադիր լսել, ընկալել լսածի իմաստը և պատասխանել համապատասխան հարցերին: Գիրքը կարդալուց հետո զրուցե՛ք երեխայի հետ կարդացածի մասին և փորձե՛ք վերլուծել այն:
- Կատարե՛ք խոսքի զարգացմանը նպաստող վարժություններ: Կարևոր է, որ երեխան հասկանա տվյալ բառերի իմաստը և կարողանա դրանք տեղին օգտագործել:
- Նկարների հիման վրա երեխայի հետ կազմե՛ք փոքրիկ պատմվածքներ կամ խնդրեք, որ նա շարունակի անավարտ մնացած պատմությունը: Դա զարգացնում է երեխայի երևակայությունը:
- Երեխայի հարցերին միշտ անկեղծ պատասխանե՛ք՝ իր տարիքին մատչելի ձևով:
- Երեխայի հարցերին պատասխանելիս պատրա՛ստ եղեք ակտիվացնել Ձեր երևակայությունը:
- Երբ երեխան հարց է տալիս, դուք կարող եք նրան հարցնել, թե ի՞նքն ինչ է մտածում այդ մասին: Հնարավորությո՛ւն տվեք, որ նա պատասխանի. դա կարող է հետաքրքիր և անսպասելի հնչել ձեզ համար:

ԵՐԵՒԱՅԻ ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ 5-6 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ

Նախադպրոցական տարիքի երեխաներին բնորոշ է աշխարհի ընկալման ոչ սովորական ձգտումը: Նոր գիտելիքները և հմտությունները ձեռք են բերվում աշխատանքի, խաղի ժամանակ և հատուկ պարապմունքների ընթացքում: Շատ կարևոր է ճիշտ կազմակերպել դրանք, ստեղծել զարգացման համար նպաստավոր պայմաններ, և ճիշտ ուղղորդել երեխաների ջանքերը: Մեծահասակը կարող է հուշել կամ օգնել՝ ինչպես խաղալ երեխայի նախաձեռնությամբ սկսված խաղը, բայց երբեք պետք չէ նրան ստիպել՝ խաղալ մեծահասակի ցուցումներով: Նման դեպքերում երեխաները կորցնում են խաղի նկատմամբ հետաքրքրությունը, հնարավոր է նաև թողնեն այն կամ հակառակվեն մեծահասակների միջամտություններին:

Երեխայի գործունեությունը կազմակերպելիս, զարգացման համար նպաստավոր պայմաններ ստեղծելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նրա տարիքային առանձնահատկությունները, հետաքրքրությունները, ճիշտ գնահատել և օգտագործել նրա հնարավորությունները:

Մինչև 4-5 տարեկան հասակը երեխայի միտքը արագ ըմբռնում է արտաքին ամեն տեսակի տեղեկատվություն: Այնուամենայնիվ, այս տարիքի երեխաների ուղեղը բավականին արագ է հոգնում, և որպեսզի նրանք կարողանան հաղթահարել հսկայական մտավոր ճնշումը, պետք է կանոնակարգել նրանց ռեժիմը՝ ակտիվ գործունեությունը և հանգիստը, ֆիզիկական վարժությունները և մտավոր ծանրաբեռնվածությունը:

Երեխայի հետ պետք է կատարել մտածողությունը զարգացնող հետևյալ գործողությունները.

- Երեխայի հետ զբոսնելիս նրա ուշադրությունը հրավիրեք բույսերի, կենդանիների, շրջակա միջավայրի վրա:
- Երեխայի ուշադրությունը հրավիրեք շրջապատում նման և տարբեր առարկաների, երևույթների վրա:
- Երեխայի հետ խոսե՛ք շատի ու քչի, մեծի և փոքրի մասին:
- Երեխայի համար կարդացե՛ք պատկերազարդ գրքեր:
- Երեխայի համար կազմակերպե՛ք մտքի վարժանքի խաղեր՝ ձեռքի տակ ունեցած նյութերով ու առարկաներով:
- Միասին խնամե՛ք տնային բույսերը:

ԵՐԵՆԱՅԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈՒՄԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ 5-6 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ

1-2 տարեկան հասակում երեխաներն առավել շփվող են դառնում, բայց մինչ երկու տարեկանը դեռ միմյանց հետ չեն խաղում: Աստիճանաբար նրանք ընդգրկվում են գուգահեռ խաղերի մեջ, նստում են կողք կողքի, հետևում մեկնելու, խաղալիքներ փոխանակում և այլն: Ինչքան շատ ժամանակ են երեխաներն իրար հետ անցկացնում, այնքան արագ է բացահայտվում նրանց բնավորությունը:

Երբեմն 3 տարեկանում երեխաները համատեղ խաղ են կազմակերպում, ապա դառնում են ընկերներ: Երկու տարեկանում միմյանց նկատմամբ առաջացած թեթև հետաքրքրությունը երեք տարեկանում կարող է ամուր ընկերության հիմք դառնալ: Այս տարիքում երեխաները կարող են ունենալ հատուկ «լավ» ընկերներ: Եվ չնայած պարտադիր չէ, որ այս ընկերությունը երկար պահպանվի, այնուհանդերձ, այն կարևոր է ձեր փոքրիկի զարգացման համար: Սակայն համատեղ խաղերի ընթացքում ինչպես համագործակցության, այնպես էլ հակամարտության հավանականություն կա:

Ընկերներ ունենալն այնքան էլ պարտադիր երևույթ չէ ձեր երեխայի համար: Օրինակ՝ յուրաքանչյուր հինգերորդ երեխան չունի «լավագույն ընկեր», իսկ ժամանակ առ ժամանակ նա անգամ կարող է անտեսել խմբային խաղերը:

- Պարզե՞ք, թե որն է խնդիրը: Կարողանո՞ւմ է, արդյոք, ձեր փոքրիկը ընկերներ ձեռք բերել: Հնարավոր է՝ այդ հարցում նրան օգնեն որոշ պարապմունքներ կամ էլ մարզական խմբակների հաճախելը: Նյարդայնացնո՞ւմ է նա որոշ երեխաների, հնարավո՞ր է, արդյոք, նրան օգնել, որ փոխվի:
- Խուճե՞ք ուսուցչի կամ էլ դաստիարակի հետ: Հնարավոր է՝ նրանք նկատել են, թե որտեղ են խնդիրներ առաջանում. երեխաները երբեմն իրենց բոլորովին այլ կերպ են պահում մանկապարտեզում, դպրոցում և տանը:
- Թող երեխան որոշի, թե ում կցանկանար տեսնել իր ընկերների շարքում: Այդ երեխային հրավիրե՞ք ձեր տուն: Խնդրե՞ք ուսուցչին՝ ցույց տալ ձեզ այն երեխաներին, ովքեր նույնպես կուեկտիվի մեջ ներգրավվել չեն կարողանում. հնարավոր է՝ նրանք շատ ուրախ կլինեն, որ շփվեն Ձեր երեխայի հետ:
- Համոզվե՞ք, որ երեխան կարողանում է երկխոսություն սկսել այլ երեխաների հետ /իշխող, կամ էլ՝ ենթարկվող ու թույլ/:
- Սովորեցրե՞ք նրան «Տու՛ր-ստացի՛ր» խաղը, որի ժամանակ երեխան պետք է սովորի ավելի շատ տալ, քան՝ ստանալ: Չէ՞ որ եսակենտրոն մարդիկ հասարակության մեջ երբեք հաջողությունների չեն հասնում:
- Եթե երեխան վախենում է ամբոխից /ինչը հաճախ լինում է այն ժամանակ, երբ նա ընտանիքի միակ երեխան է, կամ էլ մանկապարտեզ չի գնացել/, սովորեցրե՞ք նրան հանրային վայրերում լինել, խրախուսե՞ք նրա խաղերը բակում: Ձեզ հետ նրան խանութ, միջոցառումների տարեք, օգտվե՞ք հասարակական տրանսպորտից՝ այս ամենն ուրախության և հրճվանքի վերածելով:

Թույլ տվեք, որ երեխան ինքն ընտրի, թե ում հետ է ավելի լավ զգում իրեն:

Երեխայի մոտ գեղեցիկ ընկալման դաստիարակումը

Երեխաների ստեղծագործական միտքը զարգացնելու նպատակով կարիք չկա ուղղորդել նրանց որոշակի գործողություններ կատարելու: Օրինակ, կարիք չկա ասել, թե ինչ է հարկավոր նկարել, պատրաստել, սարքել:

Թողեք երեխան ազատ ստեղծագործի: Հնարավորություն ընձեռեք նրան սովորելու, թե ինչպես պետք է հետազոտել, ուսումնասիրել և ինքնուրույն որոշումներ կայացնել:

Ցանկալի է երեխային մտքեր հուշել, դրանց իրականացման ուղիներն առաջարկել, ձեռք բերել համապատասխան նյութեր:

Ինչպես քաջալերել երեխաներին, որպեսզի ստեղծագործական մտքի միջոցով ճանաչեն աշխարհը

- Ստեղծագործական աշխատանք կատարելիս աննկատ օգնե՛ք երեխային: Եթե նկատում եք, որ նրա մոտ ինչ-որ բան չի ստացվում, բարեկամաբար միջամտեք:
- Ստեղծագործելու համար ունեցե՛ք տարբեր տեսակի նյութեր: Օգտագործեք այն, ինչ կա ձեռքի տակ: Օրինակ՝ կոճակներ, թղթեր և այլն:
- Կատարած աշխատանքը խրախուսելիս հստակ նշեք այն, ինչը ձեզ դուր է գալիս: Օրինակ՝ գովեք նրա օգտագործած գույները, պատկերները:
- Երեխային խնդրե՛ք, որ պատմի իր աշխատանքի մասին և արտահայտի իր զգացմունքները: Պատմելիս ոգևորեք նրան:
- Երեխայի կատարած աշխատանքը փակցրեք պատին կամ դրե՛ք տեսանելի վայրում: Դրանով երեխան կզգա, որ իր աշխատանքը գնահատվել է:
- Ստեղծագործական աշխատանք կատարելիս երեխային մի՛ շտապեցրեք: Ստեղծագործելիս երեխան պետք է հաճույք ստանա:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՎԱՐԿԵԼ 5-6 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԵՏ

Բազմաթիվ հայտնի հոգեբաններ նշում են, որ մարդու անձնային հիմնական որակները ձևավորվում են 5-6 տարեկան հասակում: Թե ինչպիսի որակներ են ի հայտ գալիս, և որոնք են մնում չբացահայտված՝ պայմանավորված են մեծահասակների ցուցաբերած ուշադրությամբ ու խնամքով, զարգացման համար ստեղծած նպաստավոր պայմաններով:

Այդ տարիքում ի հայտ են գալիս.

- **Համագործակցությունը և համատեղ գործողությունների անհրաժեշտությունը**

Մեծահասակները հասարակական ֆունկցիաների կրողն ու դրանց օրինակելի դերակատարն են: Երեխան ձգտում է մեծահասակների հետ յուրահատուկ անձնական փոխհարաբերությունների, նրանց ուշադրությանն ու հովանավորությանը:

5-6 տարեկան երեխաներն ունակ են փոխվստահության ու ուշադրության, երկարատև կայուն փոխհարաբերությունների պահպանման:

Նրանք դեռ չեն կարող բառերով արտահայտել, թե ինչ է բարեկամությունը, բայց պահպանում են որոշ կանոններ, որոնք բնորոշ են ընկերական փոխհարաբերություններին:

- **Այուժետադերային խաղերը հանդիսանում են առաջատարը**

Ցանկացած խաղ պետք է բովանդակի կանոններ, որոնք կսահմանափակեն երեխայի գրգռված գործողությունները և կպահանջեն ենթարկվել խաղի օրենքներով պայմանավորված որոշ կանոնների /կանոնը խաղի օրենքն է, առանց որի այն չի կարող կայանալ/: Խաղն անմիջականորեն ստեղծում է այնպիսի իրավիճակներ, որոնք երեխայից պահանջում են ոչ ուղղակի դյուրագրգիռ կամ զգացմունքային գործողություններ: Խաղից ինքնատիպ հաճույք ստանալը պայմանավորված է դերակատարման նպատակով կանոններին ենթարկվելու շարժառիթի հաղթահարմամբ:

- **Մեծահասակների գնահատականի հանդեպ երեխաների հակազդումը (ռեակցիան) ավելի սուր է և էմոցիոնալ**

Երեխաներն իրենց խաղային դերակատարումների ժամանակ կամ կատարած գործողություններում հաջողություններ ունենալու դեպքում ակնկալում են ստանալ մեծահասակների գնահատականը: Եթե մեծահասակն արտահայտում է իր դրական վերաբերմունքը, ապա դա երեխայի մեջ առաջացնում է ցնծություն, ուրախության զգացողություն:

- **Կտրուկ մեծանում է հասակակիցների՝ ուրիշների նկատմամբ կարեկցանքը**

Առանց մեծահասակների կառուցողական մոտեցումների, սա կարող է դառնալ բնավորության գիծ, երբ ,ասենք, հասակակցի հաջողություններից երեխան կարող է հուսահատվել, նեղվել կամ վիրավորվել, իսկ անհաջողություն-

ներից՝ ուրախանալ: Երեխան կարող է ուժեղ հիասթափվել, անգամ լաց լինել, երբ նկատի, որ մեծահասակն ուրախանում է ուրիշի հաջողություններով, իսկ ընկերոջ սխալները, ընդհակառակը, կարող են նրա մեջ առաջ բերել հանգստություն և ինքնավստահություն:

- **Հենց այս տարիքում են ի հայտ գալիս ուրիշի հետ համեմատվելու և հակադրվելու իրական նախադրյալները**
- **Հատուկ իմաստ ու նշանակություն են ստանում բարոյական որակները**, որոնք վառ արտահայտվում են երեխաների առօրյայում և վարքում: Երեխայի համար հիմնական որակների և արժեքների օրինակելի կողող հանդիսանում է մեծահասակը:
- **Զարգանում է ուրիշի դիրքորոշումը հասկանալու կարողությունը**: Երեխան դառնում է ընդունակ՝ հասկանալու և ընդունելու ուրիշի տեսակետը:
- **Ձևավորվում է շրջապատի նկատմամբ հետաքրքրասիրություն**: Եթե մեծահասակը քաջալերում է երեխային՝ հարցեր տալ, ապավերջինս պատրաստակամորեն և մանրակրկիտ պատասխանում է նրա հարցերին, առաջարկում և աջակցում է լուծումներ փնտրել և նոր խնդիրներ ձևավորել, դա զարգացնում է երեխայի բնավորության կարևոր գծեր. հետաքրքրասիրությունը և դիտարկման կարողությունը:

Խորհուրդներ ծնողներին

Երեխայի հետ զրուցելը երկու մարդկանց միջև խոսքի, գաղափարների, զգացմունքների փոխանակում է:

Մենք հաղորդակցվում են հայացքներով /ժպտալով կամ հոնքերը կիտած դեմքով/, գործողություններով /գրկախառնվելով կամ հպվելով/, լռությամբ /տաք կամ առաջ/, ինչպես նաև բառերով /բարի կամ չար/: Մեծահասակները սովորաբար երեխաների հետ հաղորդակցվելիս դժվարություններ չեն ունենում, երբ ուզում են ցույց տալ, թե ինչպես օգտագործել մկրատը, կամ ինչքան վտանգավոր են ավտոմեքենաները, բայց դժվարանում են հաղորդակցվել, երբ խոսքը վերաբերում է երեխայի կամ սեփական զգացմունքներին:

1. Անխոս ընդունեք երեխային

Սա նշանակում է՝ սիրեք նրան ոչ թե այն բանի համար, որ նա գեղեցիկ է, խելացի, ընդունակ, օգնող և այլն, այլ, որովհետև նա այնպիսին է, ինչպիսին որ կա:

Բացառեք Ձեր բառապաշարից այսպիսի արտահայտությունները. «Եթե դու լինես խելոք տղա, ապա ես քեզ կսիրեմ», «Լավ բանի չսպասե՛՛ մինչև վերջ չտաս անկարգություններիդ» և այլն:

2. Ուշադիր լսեք երեխայի կարիքների և անհանգստությունների մասին

Եթե երեխան զգացմունքային խնդիրներ ունի, ապա պետք է նրան ուշադիր և ակտիվ լսել: Դա նշանակում է՝ նրա հետ հաղորդակցման ընթացքում «վերա-

դարձնել» այն, ինչ նա ասել է, բայց ուշադրության կենտրոնում պահելով նրա զգացմունքները:

Ակտիվ լսելու կանոնները

- Անպայման դեմքով թեքվեք դեպի երեխան: Շատ կարևոր է, որ ձեր և նրա աչքերը լինեն նույն հարթության վրա:
- Եթե դուք զրուցում եք ընկճված կամ բորբոքված երեխայի հետ, ապա պետք չէ նրան հարցեր տալ: Ցանկալի է, որ ձեր պատասխանները հնչեն հաստատական տոնով:
- Շատ կարևոր է զրույցի ժամանակ «ունենալ դադարներ»: Ամեն ասածից հետո մի պահ լռեք և հնարավորություն տվեք երեխային, որպեսզի նա հասկանա իր զգացմունքները: Լավ կլինի նաև մի փոքր լռել երեխայի պատասխանից հետո. միգուցե նա բան է ցանկանում ավելացնել:
- Ձեր պատասխաններում օգտակար է երբեմն կրկնել, թե դուք ինչպես եք հասկացել երեխայի հետ կատարվածը: Օրինակ. «Ինչպես ես հասակացա, դու տխրել ես, քանի որ խաղի ժամանակ պարտվել ես»: Թույլ տվեք երեխային ազատ արտահայտել իր վատ զգացմունքները:

Զգուշացում.

Երբեք չձևացնեք, թե լսում եք: Եթե զբաղված եք ու չեք կարող լսել երեխային, ապա դրա մասին ասեք նրան և անպայման ազատվելուց հետո զրուցեք հետո:

3. Եղեք միասին

Երեխային ներգրավեք Ձեր առօրյա գործունեության մեջ, քանի որ նա կամաց-կամաց միանում է մեծահասակների աշխարհին, զգում է իր կարևորությունը, սովորում է հետևել վարքագծի որոշակի կանոններին:

Խաղացեք երեխայի հետ ինչքան հնարավոր է շատ և հաճախ:

4. Մի՛ խառնվեք նրա կողմից կատարվող այն աշխատանքներին, որոնք նա կարողանում է ինքնուրույն անել

5. Օգնեք երեխային, երբ նա դրա կարիքն ունի ու խնդրում է Ձեզ:

Երեխային օգնելուց բարյացակամ եղեք: Երբեք ավելորդ խրատներ մի՛ տվեք նրան:

6. Խրախուսեք երեխայի հաջողությունները

Արտահայտեք ձեր ուրախությունը, երբ երեխայի մոտ ինչ-որ բան լավ է ստացվում: Միշտ նշեք նրա ունեցած հաջողությունների և ինքնուրույն գտած լուծումների մասին:

7. Խոսեք ձեր զգացմունքների մասին. վստահեք նրան

Երբ երեխան իր վարքով բացասական զգացմունքներ է արթնացնում, հայտնեք նրան այդ մասին: Սակայն երբ խոսում եք ձեր զգացմունքների մասին,

խոսե՛ք առաջին դեմքով և միայն Ձեր զգացմունքների, այլ ոչ թե նրա ու նրա վարքի մասին:

8. Ամենօրյա շփման ժամանակ օգտագործե՛ք գեղեցիկ և ոգևորող բառեր

Օրինակ՝ «Ես ուրախ եմ քեզ տեսնել», «Ինձ հաճելի է քեզ հետ», «Ինչ լավ է, որ դու եկար» և այլն:

9. Գրկախառնվե՛ք օրվա ընթացքում

Ֆիզիկական շփումը շատ կարևոր է երեխայի զարգացման համար: Նա իրեն այդ դեպքում ապահով, պաշտպանված և վստահ է զգում:

ԾՆՈՂՆԵՐԻ «ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ» ԲՆՈՐՈՇ ՍԽԱՆՆԵՐԸ

10 «չի կարելի» ծնողների համար

Գոյություն չունեն երեխայի դաստիարակության այնիպիսի կանոններ, որոնք կիրառելի են կյանքի բոլոր իրավիճակներում:

Երեխաները տարբեր են: Յուրաքանչյուր երեխա յուրօրինակ է, և յուրահատուկ են և մեր փոխհարաբերությունները նրա հետ:

Սակայն կան բաներ, որոնք առանց բացառության, հակացուցված են ցանկացած երեխայի հետ հաղորդակցվելիս:

Ծնողներ.

Մի՛ նվաստացրեք երեխային:

1. Մի՛ վախեցրեք և մի՛ սպառնացեք:
2. Խոստումներ մի՛ կորզեք:
3. Մի՛ եղեք չափից ավել ուշադիր:
4. Մի՛ պահանջեք անմիջապես ենթարկվել ձեզ:
5. Մի՛ կատարեք երեխայի բոլոր քմահաճույքները:
6. Եղե՛ք հետևողական:
7. Մի՛ պահանջեք երեխայից այն, ինչը նրա տարիքին բնորոշ չէ:
8. Մի՛ խոսեք չափից շատ:
9. Երեխային մի՛ զրկեք երեխա մնալու իր իրավունքից:

ԻՆՉՊԵՍ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼ ՀԱՅՈՂԱԿ ԵՐԵՒԱ

Երեխան աշխարհ է գալիս՝ պատկերացում չունենալով իր և շրջապատի մասին: Հետագայում նրա շուրջը տեղի ունեցող իրադարձությունները դառնում են նրա դաստիարակության հիմքը: Սա յուրատեսակ ծրագրավորում է, որն ազդում է ապագա իրադարձությունների վրա: Ծնողներն առաջին մարդիկ են, ովքեր ձևավորում են այս ծրագիրն իրենց սեփական օրինակով: Ի՞նչը կարելի է անել, ինչը՝ ոչ, ինչպե՞ս վերաբերվել ինքներդ ձեզ և շրջապատին:

Պետք է միշտ հիշել, որ մենք յուրաքանչյուր պահի մեր պահվածքով, խոսելածևով դաստիարակում ենք նրանց:

Մենք՝ մեծահասակներս, նրանց ենք փոխանցում մեր փորձը և տալիս գիտելիքներ մեզ շրջապատող աշխարհի մասին:

Մեծահասակների՝ հատկապես ծնողների, կերպարները նրանք սկսում են յուրացնել և դրանով իսկ կերտել սեփական անձը: Երեխայի առաջին և անփոխարինելի դաստիարակողները ծնողներն են:

Յուրաքանչյուր ծնող պետք է գիտակցի երեխա ունենալու պատասխանատվությունը և նրա դաստիարակությունը ճշմարիտ ուղով տանելու կարևորությունը: Դաստիարակությունը սնում է երեխայի հոգին, նրա գիտակցությունը, նպաստում է մարդկային որակների ձևավորմանը:

Մանկության շրջանը բաց թողնել չի կարելի. պետք է մանկական գիտակցությունը սնուցել գեղեցիկի ու մարդկայինի լավագույն հատիկներով: Երեխային ճիշտ դաստիարակելու համար անհրաժեշտ է նրան լավ ճանաչել: Լավ ճանաչել նշանակում է կարողանալ նկատել երեխայի վարքի յուրաքանչյուր մանրուք, զգալ նրա տրամադրության ամենաչնչին տատանումը: Ցավոք, ոչ բոլոր ծնողներն ունեն մանկավարժական կրթություն, այդ իսկ պատճառով իրենց երեխային դաստիարակում են կա՛մ հիշելով իրենց մանկության տարիներն ու իրենց ծնողների դաստիարակչական փորձը, կա՛մ ենթագիտակցաբար, առանց գիտական մոտեցման:

Խորհուրդներ, որոնք կօգնեն դաստիարակելու հաջողակ երեխա:

Հարգե՛ք երեխային, ցույց տվե՛ք նրան ձեր սերը

- Որպես ծնող Ձեր խնդիրն է՝ ձևավորել երեխայի մոտ բարձր ինքնագնահատական: Բարձր ինքնագնահատական ունեցող մարդը գիտի իր գինը, չի վախենում ուրիշների հետ տարակարծություն ունենալուց և չի փորձում համոզել շրջապատին, որ ինքը լավն է: Ինչքան շատ ձեր երեխան սիրի ու հարգի ինքն իրեն, այնքան լավ կվերաբերվի շրջապատի մարդկանց և, բնականաբար, կարժանանա լավ վերաբերմունքի:
- Հաճախ ասե՛ք երեխային, որ սիրում եք նրան: Հաճախ գրկե՛ք: Ձեր երեխան պետք է իմանա, որ իրեն սիրում են և կսիրեն միշտ՝ ինչ էլ որ լինի: Նա պետք է իմանա, որ դուք իրեն սիրում եք նույնիսկ այն ժամանակ, երբ պատժում եք:

- Ո՛չ մի դեպքում չփորձեք երեխային կառավարել՝ սակարկելով ձեր սերը: Օրինակ. «Եթե չանես այն, ինչ խնդրում եմ, ապա ես քեզ էլ չեմ սիրի»:
- Երեխաները մայրական սիրո կորստի վախ են ապրում, ինչի հետևանքով իրենց ավելի անվստահ են զգում շրջապատում:
- Հարգանքով վերաբերվեք այն ամենին, ինչ երեխան անում է: Եթե քնելու ժամն է, և երեխան դեռ խաղում է, օգնեք նրան խաղն ավարտին հասցնել: Օրինակ՝ պատրաստեք տնակ, որտեղ պետք է տիկնիկը քնի: Խաղը երեխայի համար այնքան կարևոր է, որքան Ձեր համար գործը:
- Եթե երեխան սխալ բան է արել, նրան քննադատելու փոխարեն քննադատեք նրա գործողությունները: Օրինակ՝ «Դու վատն ես» ասելու փոխարեն՝ «Դու այս ինչ բանը վատ ես արել»:
- Ընդունե՛ք երեխային և՛ լավ և՛ վատ կողմերով: Երեխային վատ ընդունելով՝ չի նշանակում, թե հրաժարվում եք կատարելությունից, այլ՝ ձեր երեխան անհատականություն է՝ ուժեղ և թույլ կողմերով:

Սովորեցրե՛ք լավատեսություն

- «Կյանքը պատկանում է լավատեսներին, հոռետեսները պարզապես հանդիսատես են»:
- Սովորեցրե՛ք երեխային՝ ցանկացած իրավիճակում նկատել դրական պահեր: Խաղացե՛ք այսպիսի խաղ. որևէ վատ իրավիճակում գտնել երեք կամ ավելի դրական կողմեր:
- Միշտ պետք է լավին հավատալ:
- Չախողումը փորձություն է, որն անհրաժեշտ է ապագա նպատակներին հասնելու համար: Օրինակ՝ երեխան պարտվել է որևէ մրցույթում, չնայած, որ ինքը շատ էր ուզում հաղթել, և երկար ժամանակ պատրաստվել էր: Բացատրե՛ք նրան, որ իր ժամանակավոր անհաջողությունը շատ մեծ փորձ է՝ ապագայում ավելի լավ արդյունքների հասնելու համար:
- Ասացե՛ք երեխային, որ կյանքում լինում է և՛ ուրախություն, և՛ տխրություն, երջանիկ պահեր և վատ իրավիճակներ:
- Անհնար է միշտ հաղթել և ամեն ինչ ճիշտ անել: Պարզապես անհրաժեշտ է ձգտել դրան. եթե ինչ-որ բան չի ստացվում, ապա պետք է ավելի շատ աշխատել և այդ դեպքում անպայման կարելի է հասնել ուզած արդյունքին:

Գտնե՛ք երեխայի «կյանքի զբաղմունքը»

- Ամեն մարդ ունի կոնկրետ ընդունակություն: Ինչքան շուտ երեխան սկսի զբաղվել իր կյանքի գործով, այնքան իր հասակակիցների համեմատությամբ ավելի մեծ հաջողության կհասնի: Օրինակ, եթե աղջնակը 5 տարեկանից սկսել է թեմիս պարապել, ապա 20 տարեկանում նա ավելի մեծ հաջողություն կունենա այդ բնագավառում, քան պարապմունքներն ավելի ուշ սկսած երեխան:
- Գտնել «իր կյանքի գործը» շատ դժվար է, բայց պետք է. այնպես որ, ձեր խնդիրն է երեխային ցույց տալ և թույլ տալ փորձել շատ մասնագիտությունների առանձնահատկությունները: Պատմե՛ք երեխային, թե ինչպես կարելի է վաստակել գումար, օրինակ բերեք իրեն ծանոթ

մարդկանց, միասին դիտե՞ք ուսուցողական ֆիլմեր, կարդացե՞ք գրքեր մասնագիտությունների մասին և այլն:

- Կարդացե՞ք երեխայի համար վաղ տարիքից: Հանձնարարե՞ք առաջադրանքներ և հետևե՞ք, թե որ առաջադրանքի ժամանակ է նա հետաքրքրված, և կարող է ժամերով զբաղվել: Դա նշան է, որ կարող եք երեխային փորձել այդ ուղղությամբ զարգացնել: Օրինակ, երեխային ավելի հաճելի է նկարել, քան լուծել տրամաբանական խնդիրներ: Այս դեպքում ծնողը պետք է երեխային տա նկարչության համար նախատեսված նյութեր և գործիքներ, ծանոթացնել նրան նկարիչների հետ, կարդալ համապատասխան մասնագիտական գրականություն և այլն:
- Երեխան 5 տարեկանում հետաքրքրված լինելով արվեստով, հնարավոր է հեշտությամբ փոխի հետաքրքրությունը: Սակայն վստահ եղե՞ք, որ կուտակված փորձն անպայման օգուտ է տալու: Եվ չի բացառվում, որ երեխան կգտնի նմանօրինակ մասնագիտություն:

Զարգացրե՞ք երեխայի մեջ ճարտասանություն

- Հաջողությունը մարդու կյանքում 80%-ով պայմանավորված է բանակցելու և ընդհանուր լեզու գտնելու կարողությամբ: Եթե ուզում եք, որ ձեր երեխան լինի հաջողակ, անհրաժեշտ է նրա մեջ զարգացնել արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ:
- Երեխային սովորեցրե՞ք ձանաչել և բառերով արտահայտել իր զգացողությունները, զգացմունքները, մտքերը, կառուցել ճիշտ նախադասություններ և կարողանալ վերարտադրել նույն միտքը տարբեր բառերով:
- Երեխայի մեջ սերմանե՞ք շատ հաղորդակցվելու ցանկություն: Միասին մասնակցե՞ք զարգացնող խմբակների, նորից պատմե՞ք կարդացած հեքիաթները, քննարկե՞ք միասին դիտված ֆիլմերը և տեղի ունեցած իրադարձությունները:

Սովորեցրե՞ք երեխային ունենալ սեփական կարծիք

- Խրախուսե՞ք երեխային ունենալ իր սեփական կարծիքը, հասկանալ իր ցանկությունները, իմանալ, թե ինչ և ինչու է ինքը ցանկանում: Չափահաս կյանքում շատ կարևոր է հասկանալ ինքն իրեն, ընդգծել սեփական անհատականությունը՝ պահանջներով և ցանկություններով հանդերձ: Դա բավական նորմալ է, եթե որոշ դեպքերում ձեր երեխայի կարծիքը չհամապատասխանի ընդհանուրի կարծիքին:
- Խրախուսե՞ք երեխային անընդհատ ընտրություն կատարել: Դուք մի՞շտ պեք նրա փոխարեն ընտրել: Իրականում մեր կյանքը կախված է նրանից, թե ինչ ենք մենք ընտրում: Յուրաքանչյուր ընտրություն ունի իր հետևանքները, որոնք էլ կազմում են մեր կյանքը. այնպես որ, խիստ կարևոր է, որ մարդը վաղ տարիքից սովորի ընտրել:
- Եթե երեխայի համար որևէ բան եք գնում, խնդրե՞ք նրան, որ օգնի ձեզ՝ ընտրելու այն: Եթե պատրաստվում եք զբոսնել, ապա հարցրե՞ք՝ ինչ է ուզում հագնել: Օրինակ, հարցրե՞ք, ո՞ր բլուզն է ուզում հագնել՝ կարմիր, թե՞ կապույտ, կամ ինչ է տանելու իր հետ՝ խաղալու համար, ավտոմեքենա՞ն, թե՞ ռոբոտիկները: Անընդհատ նրան ընտրության

հնարավորություն ընձեռեք. թող ընտրի՝ որ ավսեից ուտի, որ տիկնիկի հետ քնի, ինչ գիրք կարդաք նրա համար և այլն:

- Երեխայի հետ հաճախ զրուցեք, հարցրեք նրա կարծիքն ու խորհուրդը:

Սովորեցրեք ինքնուրույնություն

- Որքան երեխան ինքնուրույն լինի, այնքան իրեն վստահ կզգա: Վաղ տարիքից սովորեցրեք, որ նա ինքնուրույն հագնվի և հանվի, հավաքի իր խաղալիքները, ինքնուրույն ուտի: Զինվեք համբերությամբ և օգնեք երեխային անել այն, ինչ նա փորձում է անել ինքնուրույն:
- Մոտ 2,5 տարեկանից երեխան մտնում է 3 տարեկանի ճգնաժամային փուլ: Եթե այս տարիքում չխրախուսեք նրա՝ ինքնուրույն գործողություն անելու ցանկությունները, ապա հետագայում նման ակնկալիքներ չունենաք:
- Զարգացրեք երեխայի երևակայությունը:
- Կյանքի հաջողությունը կախված է դժվարությունները հաղթահարելու Ձեր ունակությունից: Ինչքան լուծման տարբերակներ մտածենք, այնքան արդյունավետ կհարթենք խոչընդոտները:
- Վաղ հասակում երեխայի մեջ զարգացրեք ստեղծագործական ընդունակություններ. զբաղվել նկարչությամբ, պարով, երաժշտությամբ, բանաստեղծություններ գրել, հորինել հայտնի հեքիաթի ավարտի սեփական տարբերակը և այլն: Նրան անընդհատ հարցրեք. «Իսկ ի՞նչ կլինի, եթե...»:

Սովորեցրեք գնահատել ժամանակը

- Ամենաարժեքավորը, որ ունենք կյանքում՝ ապրելու ժամանակն է: Ինչքան արդյունավետ մենք օգտագործենք ժամանակը, այնքան լավ կլինի մեր կյանքը:
- Վաղ տարիքից սովորեցրեք նրան լինել անընդհատ զբաղված: Եթե երեխան չգիտի ինչով զբաղվել, զբաղեցրեք նրան որևէ հետաքրքիր բանով: Ժամանակի ընթացքում զբաղված լինելու սովորությունը կվերածվի բնավորության: Իսկ սա հաջողակ մարդու համար կարևոր հանգամանք է:
- Երեխայի հետ պլանավորեք հաջորդ օրը և շաբաթը: Օրինակ, քննույց առաջ վերլուծեք անցած օրը: Շեշտեք նրա հաջողությունները և խրախուսեք:

Սերմանեք պատասխանատվություն

- Հաջողակ մարդիկ գիտակցում են, որ միայն իրենք են պատասխանատու այն ամենի համար, ինչ կատարվում է իրենց կյանքում:
- Վաղ տարիքից սովորեցրեք պատասխանատու լինել իր բառերի և գործողությունների համար: Նա պետք է հասկանա, որ իր բոլոր գործողություններն ունեն հետևանք: Մի հանդիմանեք նրան սխալների համար, պարզապես բացատրեք, քննարկեք՝ որտեղ է սխալ: Ձեր երեխան զարգանում է որպես անհատ և պետք է իր սխալների հիման վրա փորձ ձեռք բերի:
- Պահեք տնային կենդանի, բայց նախապես պայմանավորվեք, որ նա կենդանուն կկերակրի, կհետևի, կմաքրի նրա հետևից:

- Երեխային սովորեցրեք խոսքի տերը լինել: Դա արե՛ք ձեր սեփական օրինակով, անպայման արեք այն, ինչ խոսք եք տվել նրան: Այդպես նա կզգա իր կարևորությունը և դերը, ինչպես նաև կսովորի խոսքի տերը լինել:

Սովորեցրե՛ք նպատակ ունենալ և հասնել այդ նպատակին

- Շատ մարդիկ չեն հասնում հաջողության, որովհետև հստակ չգիտեն՝ ինչ են ուզում: Նրանց ցանկությունները թույլ են ուրվագծված, և նրանք շատ քիչ հույս ունեն, որ երբևէ դրանք կկատարվեն:
- Երեխային պետք է սովորեցնել հասկանալ, թե կոնկրետ ինչ է ուզում, դրան հասնելու ինչ պլաններ ունի և անպայման իրագործի դրանք:
- Շատ կարևոր է, որ երեխան ճաշակի հաղթանակի համը:
- Անպայման գովեք երեխային, երբ արժանի է դրան: Հստակեցրե՛ք՝ կոնկրետ ինչի համար եք գովում: Եթե երեխայի մոտ ինչ-որ բան չի ստացվում՝ օգնե՛ք նրան, բայց ոչ մի դեպքում նրա փոխարեն չանեք ամբողջ աշխատանքը: Խրախուսե՛ք երեխայի ձգտումը, որ սկսածը հասցնի ավարտին: Սովորեցրե՛ք դժվարությունների հանդիպելիս չընկրկել ու չհիասթափվել, այլ փորձել հաղթահարել դրանք: Չէ՞ որ հաջողությունն ակտիվ գործունեության արդյունք է:

Որպեսզի ձեր երեխան մեծ տարիքում հաջողակ լինի, պետք է շատ աշխատել: Դրա հատուցումը կլինի ձեր գավակի երջանիկ կյանքը: Բացի այդ, երեխայի մեջ հաջողակ լինելու որակներ զարգացնելու ընթացքում դուք էլ ավելի կփոխվեք դեպի լավը: Այսպես Ձեր կյանքն էլ կփոխվի դեպի լավը և կպարուրվի նոր ու վառ գույներով:

ԵՐԵՄԱՆ ՉՆՈՒՄ Է ԴՊՐՈՑ. ԻՍԿ ՆԱ ՊԱՏՐԱՄՍ Է

Մի իմաստուն դիպուկ ձևով ասել է. «Աշակերտո՞ւ, որը սովորում է առանց ցանկության, նման է անթև թռչունի»:

Ձեր երեխայի հետագա կյանքի որոշ դրույթներ պայմանավորված կլինեն նրանից, թե ինչպիսին կլինեն ձեր փոքրիկի դպրոցական առաջին օրերը, ինչպես նա իրեն կզգա դպրոցում:

Ինչպե՞ս իմանալ. պատրաստ է, արդյոք, երեխան ուսուցման այդ նոր կարևոր փուլին և, ծնողն ամեն ինչ արե՞լ է, որ այդ նորամուտը հեշտ լինի:

Հարկավոր է ուշադրություն դարձնել երեխային, փորձել վերլուծության ենթարկել նրա բառերն ու արարքները:

Դպրոցին պատրաստվածությունը բաժանվում է կարևոր բաղադրիչների՝ տվյալ տարիքին համապատասխան հոգեբանական, առողջապահական, իմացական պատրաստություն:

1. Տարիքին համապատասխան գիտելիքներ

Որքանո՞վ պարզ և քերականորեն ճիշտ է խոսում երեխան: Արդյո՞ք ճիշտ է շարադրում միտքը: Ունա՞կ է կազմելու բարդ նախադասություններ՝ «որովհետև», «երբ», «եթե» բառերով: Ուշադրություն դարձրե՞ք երեխայի խոսքի տոնայնությանը՝ ունա՞կ է խոսելու բարձր կամ ցածր՝ ելնելով իրավիճակից:

Եթե երեխայի բառապաշարում կա ոչ պակաս, քան 3000 բառ, ապա ամենայն հավանականությամբ ուսման հետ կապված խնդիրներ չեն ծագի:

Նշենք, որ կարդալու և գրելու կարողությունները պարտադիր չեն, չնայած դրանք կարող են նպաստել դասարանում արագ համակերպվելու գործընթացին:

Մտքի և ուշադրության հիանալի հնարավորություն: Խնդրել երեխային վերապատմել քիչ առաջ կարդացած գիրքը, դիտած մուլտֆիլմը, նկարագրել նկարը կամ պատուհանից երևացող պատկերը: Երեխայի համար հետաքրքիր գիրք կարդալով՝ պատվածքի կեսից փորձե՞ք շեղվել և առաջարկե՞ք խաղալ խաղալիքներով: Եթե երեխայի տրամաբանական մտածողությունը զարգացած է, ապա նա անպայման կհետաքրքրվի պատմվածքի շարունակությամբ:

Նախադպրոցականին զարգացման համար անհրաժեշտ են մեծ քանակությամբ նյութեր՝ պլաստիլին, ներկեր, թուղթ, դերային կոնստրուկտորներ և այլն: Եթե ձեր երեխան կարողանում է և սիրում է նկարել, կտրտել գեղեցիկ թղթե պատկերներ, ապա դա վառ ապացույց է, որ ձեր երեխան ունակ է նաև հարմարվելու դասապրոցեսին:

2. Անհատական պատրաստվածություն

Կարող է, արդյոք, ձեր երեխան ուսումնական օրվա ընթացքում հոգ տանել իր մասին: Արդյոք դուք նրան սովորեցրե՞լ եք հետևել սեփական հագուստին, կոշիկներին: Նրա պահվածքը այլ երեխաների մոտ ծիծաղ չի՞ առաջացնի: Օրինակ, ի՞նչ է նա կարծում՝ նորմա՞լ է, արդյոք, ուրիշների ներկայությամբ քիթը փորփրել կամ ձաշելիս չփչփացնելով ուտել:

Ուշադրություն դարձրեք այն բանին, թե ինչպես է երեխան այգում կամ բակում շփվում այլ երեխաների հետ: Արդյոք նա իր հասակակիցների հետ կարողանո՞ւմ է գտնել ընդհանուր եզրեր:

Եվ ամենակարևորը, արդյոք նա ուզո՞ւմ է դպրոց գնալ: Պատրաստ է ճանաչելու նորը: Խոսե՞ք Ձեր երեխայի հետ, բացատրե՞ք, թե ինչի համար է պետք դպրոց, ինչքան նոր ընկերներ կարող է նա ձեռք բերել այնտեղ, հետաքրքիր և կարևոր բաներ իմանալ:

Եթե նշվածներից որևէ մեկից ձեր երեխան հետ է մնում, ապա պետք չէ հուսահատվել: Հարկավոր է նախապես քայլեր ձեռնարկել, և հնարավոր է, որ դուք կարողանաք հարթել իրավիճակը:

Տանը զբաղվեք երեխայի հետ և անպայման նրան տարեք ինչ-որ մի միջավայր, որտեղ նա կարող է շփվել անձանոթ երեխաների հետ:

Ըստ Մոնթեսորիի համակարգի⁴ որոշում եք դուք, բայց կարևոր է, որ երեխայի համար լինի հետաքրքիր:

Դպրոցին պատրաստվածությունը բաժանվում է 2 կարևոր բաղադրիչների՝ տարիքին համապատասխան գիտելիքներ և անհատական զարգացածության աստիճան:

1. Տարիքին համապատասխան գիտելիքներ

Ինչքանո՞վ է պարզ և քերականորեն ճիշտ խոսում երեխան: Արդյո՞ք ճիշտ է շարադրում միտքը: Ունա՞կ է կազմելու բարդ նախադասություններ՝ «որովհետև», «երբ», «եթե» բառերով: Ուշադրություն դարձրեք երեխայի խոսքի տոնայնությանը՝ իրավիճակից ելնելով, ունա՞կ է խոսելու բարձր կամ ցածր:

Եթե երեխայի բառապաշարում կա ոչ պակաս քան 3000 բառ, ապա ուսման հետ կապված խնդիրներ չեն ծագի:

Նշենք, որ կարդալու և գրելու ունակությունները պարտադիր չեն, չնայած կարող են օգնել դասարանում արագ հարմարվելուն:

⁴ Развитие детей по методике, М. Монтессори <http://montessori.ru/>

Մտքի և ուշադրության հիանալի հնարավորություն: Խնդրել երեխային վերապատմել քիչ առաջ կարդացած գիրքը, դիտած մուլտֆիլմը, նկարագրել նկարը կամ պատուհանից երևացող պատկերը: Երեխայի համար հետաքրքիր գիրք կարդալով՝ պատվածքի կեսից փորձեք շեղվել և առաջարկեք խաղալ խաղալիքներով: Եթե երեխայի տրամաբանական մտածողությունը զարգացած է, ապա նա անպայման կհետաքրքրվի պատմվածքի շարունակությամբ:

Նախադպրոցականին զարգացման համար անհրաժեշտ են մեծ քանակությամբ նյութեր՝ պլաստիլին, ներկեր, թուղթ, դերային կոնստրուկտորներ և այլն: Եթե ձեր երեխան կարողանում և սիրում է նկարել, կտրտել գեղեցիկ թղթե պատկերներ, ապա դա վառ ապացույց է, որ ձեր երեխան ունակ է նաև հարմարվելու դասապրոցեսին:

2. Անհատական պատրաստվածություն

Կարո՞ղ է, արդյոք, ձեր երեխան ուսումնական օրվա ընթացքում հոգ տանել իր մասին: Արդյոք դուք սովորեցրե՞լ եք նրան հետևել սեփական հագուստին, կոշիկներին: Նրա պահվածքն այլ երեխաների շրջանում ծիծաղ չի՞ առաջացնի: Օրինակ, ի՞նչ է նա կարծում՝ նորմա՞լ է, արդյոք, ուրիշների ներկայությամբ քիթը փորփրել կամ ձաշելիս չփչփացնելով ուտել:

Ուշադրություն դարձրեք այն բանին, թե ինչպես է երեխան այգում կամ բակում շփվում այլ երեխաների հետ: Արդյոք իր հասակակիցների հետ նա կարողանո՞ւմ է գտնել ընդհանուր եզրեր:

Եվ ամենակարևորը, արդյոք նա ուզու՞մ է դպրոց գնալ: Պատրա՞ստ է ձանաչելու նորը: Խոսե՞ք Ձեր երեխայի հետ, բացատրե՞ք, թե ինչի համար է պետք դպրոցը, ինչքան նոր ընկերներ կարող է նա ձեռք բերել այնտեղ, հետաքրքիր և կարևոր բաներ իմանալ:

Եթե նշվածներից որևէ մեկից ձեր երեխան հետ է մնում, ապա պետք չէ հուսահատվել: Նախապես քայլեր ձեռնարկեք և, հնարավոր է, որ դուք կարողանաք հարթել իրավիճակը:

Տանը զբաղվեք երեխայի հետ և անպայման նրան տարեք ինչ-որ մի միջավայր, որտեղ նա կարող է շփվել անձանոթ երեխաների հետ:

Առաջարկում ենք մի թեստ, որը կօգնի ձեզ կողմնորոշվելու պատրա՞ստ է, արդյոք, ձեր երեխան դպրոցին: Գնահատե՞ք յուրաքանչյուր հարցը հինգ միավորային համակարգով՝ հետևյալ կերպ.

5 միավոր – Այդպես լինում է միշտ:

4 միավոր – Երբեմն լինում է այլ կերպ:

3 միավոր – Հետևյալ ունակություններն ու կարողությունները թույլ են զարգացած:

2 միավոր – Հետևյալ ունակություններն ու կարողությունները հազվադեպ են հանդիպում:

1 միավոր – Առաջադրանքը կատարվում է միայն մեծի օգնությամբ:

Հոգեբանական պատրաստվածություն դպրոցին

- Երեխան հեշտությամբ շփման մեջ է մտնում հասակակիցների և մեծերի հետ:
- Երեխան գիտի թե, որ արարքներն են թույլատրելի, որոնք՝ ոչ, նա դուրսագրգիռ չէ, ագրեսիա չի ցուցաբերում:
- Չի ամաչում՝ հարցով դիմել անծանոթին՝ մեծահասակին կամ հասակակցին:
- Կողմնորոշվում է այն բանում, թե ինչպես են իրեն վերաբերվում շրջապատողները. կարողանում է գնահատել նրանց տրամադրությունը, հույզերը:
- Հեշտությամբ հարմարվում է իրավիճակի փոփոխությանը:

Կազմակերպվածությունն ու կարգապահությունը

- Երեխան լավ հասկանում է առաջադրանքը և կարողանում է կատարել այն մինչև վերջ, առանց հուշելու և մեծահասակների օգնության:
- Կարողանում է ավարտել առաջադրանքն ու գնահատել կատարման որակը:
- Կարողանում է գտնել սխալները և ինքնուրույն ուղղել դրանք:
- Անհաջողությունների դեպքում չի նյարդայնանում, չի ինքնապարփակվում, բարեկամաբար ընդունում է մեծահասակների օգնությունը:
- Վշխատում է առաջադրանքի վրա անընդմեջ, ոչ պակաս, քան 15 րոպե՝ առանց շեղվելու:

Ինտելեկտ

- Երեխան կարողանում է տարբերակել առարկաների, երևույթների, գործընթացների կարևոր գործոնները:
- Հետաքրքրությամբ ընդունում է նոր տեղեկությունը և հարցեր է տալիս:
- Լավ հիշում և վերարտադրում է իրադարձությունների հերթականությունը՝ իրական կյանքում, հեքիաթում, նկարներում:
- Երեխան տիրապետում է իր և շրջակա միջավայրի մասին տեղեկության և տարրական գիտելիքների:
- Երեխան կարողանում է օգտագործել իր և իրեն շրջապատող աշխարհի մասին գիտելիքները:

Այժմ հաշվեք միավորների քանակը՝ հարցերի ամեն բլոկի համար առանձին:

Եթե երեխան հավաքել է **20-25 միավոր** յուրաքանչյուր բաժնում, ապա նա ամբողջովին պատրաստ է դպրոցին:

Ամեն բաժնում **10-19 միավոր** հավաքելու դեպքում երեխայի հետ պետք է լրջորեն զբաղվել նախքան դպրոց գնալը:

Եթե յուրաքանչյուր բաժնի միավորը **10-ից քիչ է**, ապա երեխային անհրաժեշտ է խորհրդատվություն մանկական հոգեբանի և մանկավարժի կողմից: Այդպիսի երեխային ավելի լավ է չչտապել դպրոց ուղարկել:

ՄԱՍ II. ԿԱԴ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԻՆՉԵՎ ՄԵՎ ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՆԱՅԻ ՄՆՈՒՑՈՒՄԸ: ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄԸ

ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄ

Ձեր երեխայի ճիշտ և ռացիոնալ կերակրումը կարևոր է նրա թե՛ ֆիզիկական և թե՛ հոգեկան զարգացման համար: Մայրական կաթն այն լիարժեք սնունդն է, որն անհրաժեշտ է ձեր երեխային: Կրծքով կերակրումը մանկան սնուցման միակ բնական եղանակն է: Կյանքի առաջին 6 ամիսներին երեխային կերակրեք բացառապես կրծքով, իսկ 6 ամսականից հետո շարունակեք կրծքով կերակրումը մինչև 2 տարեկանը:

Բացառապես մայրական կաթով կերակրումը նշանակում է, որ երեխան ստանում է միայն կրծքի կաթ և ոչ մի այլ հավելյալ սնունդ, ջուր կամ ուրիշ հեղուկներ:

Կրծքով սնուցման առավելությունները երեխայի համար

- Կրծքի կաթը լիարժեք, բալանսավորված սնունդ է՝ ձեր երեխայի աճող օրգանիզմի պահանջներին համապատասխան:
- Կրծքի կաթը **դյուրամարս է**, լիովին յուրացվում է երեխայի օրգանիզմի կողմից:
- **Պաշտպանում է վարակներից**, բացառապես մայրական կաթով կերակրվող նորածիններն ավելի քիչ են ենթարկված փորլուծությանը հիվանդանալու ռիսկին և փորլուծությունից կամ այլ վարակներից մահանալու վտանգին:
- Ապահովում է նորածնի և մոր միջև սերտ **հոգեբանական կապ** և երեխայի հոգեբանական պաշտպանվածությունը:
- Նպաստում է երեխայի ինչպես **ֆիզիկական**, այնպես էլ **նյարդահոգեկան զարգացմանը**:
- Նպաստում է **աղիքային միջավայրի հաստատմանը**՝ կրծքի կաթի հատուկ բաղադրության հաշվին:
- **Անվտանգ է** (կախված չէ պահպանման և գործարանային պայմաններից):

Կրծքով սնուցման առավելությունները մոր համար

- Ապահովում է **հոգեբանական կապ** երեխայի հետ:
- Ծննդաբերությունից հետո նպաստում է մոր **արգանդի կրճատմանը**:
- Նվազեցնում է մոր **ուռուցքային հիվանդությունների վտանգը**:
- Օգնում է **կանխել նոր հղիությունը**:
- Կերի **լրացուցիչ մշակման**, տաքացման, շշերի և այլ պարագաների **կարիք չկա**:
- **Ֆինանսական ներդրումներ** չի պահանջվում:
- **Հարմար է** ցանկացած տեղում և ցանկացած ժամանակ:

- Մինչև 6 ամսական երեխային նույնիսկ շոգ եղանակին և ամռանը մի՛ տվեք ջուր կամ այլ հեղուկներ:

- Երեխային կերակրեք ըստ նրա պահանջի՝ այնքան անգամ, որքան նա ցանկանում է: գիշեր լինի թե ցերեկ, սակայն 24 ժամվա ընթացքում առնվազն ութ անգամից ոչ պակաս:
- Մի՛ կերակրեք երեխային ըստ ժամերի:
- Անպայման գիշերը կերակրե՛ք երեխային:
- Հետևեք, որ երեխան կուրծքը ճիշտ բռնի և արդյունավետ ծծի, այսինքն՝
 - երեխան ամբողջ մարմնով դարձած է դեպի ձեզ, նրա գլուխն ու մարմինը նույն հարթության վրա են,
 - երեխայի կզակը հավում է Ձեր կրծքին,
 - երեխայի բերանը լայն բացված է,
 - ստորին շրթունքը դուրս է շրջված,
 - հարպտկային շրջանակը ավելի շատ երևում է վերին շրթունքից վերև, քան ստորին շրթունքի կողմից,
 - երեխայի այտերը կլոր են,
 - լսվում է կան երևում է, թե ինչպես է երեխան կուլ տալիս:

Բացառապես կրծքով կերակրումը կօգնի ձեզ՝ կանխելու հղիությունը բնական ճանապարհով: Այդ նպատակով պետք է պահպանել ստորև թվարկված **4 պայմանները՝**

- Երեխան բացառապես կրծքով է սնվում:
- Երեխայի տարիքը մինչև 6 ամսական է:
- Օրվա ընթացքում կերակրումների թիվը 8-10 անգամ է, պարտադիր է գիշերային կերակրումը:
- Ձեր դաշտանային ցիկլը չի վերականգնվել:

Երեխայի կերակրման հետ կապված ցանկացած խնդիրների և հարցերի դեպքում խորհրդակցե՛ք միայն բուժաշխատողի հետ:

ՀԱԿԵԼՅԱԼ ՄՆՈՒՆՐԸ

Ձեր փոքրիկը շուտով 6 ամսական կլինի: Շատ գովելի է, որ մինչև հիմա դուք երեխային բացառապես կրծքով եք կերակրել: Ձեր երեխայի աճին և ակտիվության մեծացմանը զուգընթաց, 6 ամսականից սկսած, միայն կրծքի կաթն այլևս չի կարող բավարարել նրա բոլոր պահանջները:

Անհրաժեշտ է ձեր երեխայի օրաբաժնին ավելացնել այլ սնունդ, այսինքն՝ ներմուծել **հավելյալ սնունդ**, միաժամանակ շարունակելով կրծքով սնուցումն առնվազն մինչև երկու տարեկանը:

Երեխային տրվող այլ սնունդը կոչվում է **հավելյալ սնունդ**, քանի որ տրվում է ի հավելումն կրծքի կաթի:

Հավելյալ սնունդը պետք է լինի բազմազան և ներառի հատիկաբույսեր, կարտոֆիլ, ընդեղեն, միս, թռչնամիս, ծուկ, կարագ, բուսական յուղ, կաթնամթերք, բանջարեղեն, մրգեր:

Յուրաքանչյուր կերակրատեսակ սկսեք 1-2 թեյի գդալից, սովորեցրեք 1 շաբաթվա ընթացքում, հետո միայն անցեք նոր կերակրատեսակի:

Երեխային կերակրելուց եղեք համբերատար, հետևե՛ք, որ նա ուտի բավարար քանակով սնունդ:

Տարբեր կոշտության սնունդը նպաստում է կծելու և ծամելու ունակության զարգացմանը. երեխայի մեծանալուն զուգընթաց աստիճանաբար ավելացրե՛ք սննդի կոշտությունը:

Հիշեք.

- առանձնացրե՛ք երեխայի ամանեղենը,
- հավելյալ սնունդը պատրաստեք շատ մաքուր պայմաններում և երեխային տվեք թարմ վիճակում,
- անմիջապես չօգտագործելու դեպքում այն պահեք սառնարանում,
- մանկան սննդի ավելցուկը թափեք,
- շիլաները խիտ պատրաստեք, գործարանային շիլաները մի՛ գերադասեք Ձեր պատրաստածից,
- երեխային մեղր մի՛ տվեք մինչև մեկ տարեկան հասակը:

<p>Երեխայի կերակրման հետ կապված ցանկացած խնդիրների և հարցերի դեպքում խորհրդակցե՛ք միայն բուժաշխատողի հետ:</p>
--

ՄԵԿԻՑ ՄԻՆՉԵՎ ՀԻՆՉ ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՒԱԿԱՅԻ ՄՆՈՒՑՈՒՄԸ

Հարգելի՛ մայրիկ, մինչև 2 տարեկանը շարունակե՛ք երեխային կերակրել կրծքով այնքան անգամ, որքան երեխան ցանկանում է, և տվե՛ք նրան նաև հավելյալ սննդարար ուտելիք:

Աստիճանաբար մեծացրե՛ք երեխային տրվող հավելյալ սննդի ծավալները և լրացուցիչ կերակրումները դարձրե՛ք ավելի բազմազան: Դարձրե՛ք ընտանեկան սեղանի կերակրատեսակները՝ երեխայի օրաբաժնի առավել կարևոր մասը: Այդպիսի սնունդը տվե՛ք երեխային մանրացրած վիճակում, որպեսզի նա այն հեշտությամբ ուտի:

- Մինչև 2 տարեկանը սննդարար հավելյալ սննդամթերքները կամ ընտանեկան սեղանի կերակրատեսակները տվե՛ք օրվա ընթացքում հինգ անգամ: Երեխայի օրաբաժինը պետք է բավարար լինի: Յուրաքանչյուր հիմնական կերակրման ծավալը պետք է կազմի առնվազն 250-300մլ սնունդ, և այն պետք է լինի լիարժեք նաև որակական առումով (օրինակ՝ նոսր, ջրիկ պատրաստված շիլան չի կարող համարվել լիարժեք սնունդ):
- 2 տարեկանից բարձր տարիքում երեխան պետք է ստանա բազմատեսակ սնունդ ընտանեկան սեղանից՝ օրական երեք անգամ: Բացի այդ, օրական երկու անգամ երեխան պետք է ստանա լրացուցիչ սնունդ: Դա կարող է լինել սննդամթերք՝ ընտանեկան սեղանից կամ սննդարար նյութերով հարուստ այլ սնունդ, որը կարելի է տալ կերակրումների միջև ընկած ժամանակահատվածում: Յուրաքանչյուր հիմնական կերակրման ծավալը պետք է կազմի առնվազն 350 մլ (երկու ոչ լրիվ բաժակ):

Սննդամթերք, որ խորհուրդ է տրվում 12 ամսականից մինչև 5 տարեկան երեխաներին

- եփած և մանր կտրտած բանջարեղեն՝ կարտոֆիլ, գազար, ձակնդեղ, դդում, կաղամբ, դդմիկ կամ սմբուկ,
- եփած և քերիչով անցկացրած կամ մանր կտրտած միս, ձու, ձուկ, թռչնի միս,
- բազմատեսակ կաթնամթերք՝ կաթնաշոռ, մածոն, թան, կաթի սեր,
- մրգեր՝ ըստ տարվա եղանակի, օրինակ՝ խնձոր, բանան, դեղձ, խաղող, նարինջ, մանդարին, կեռաս, բալ, սալոր,
- կոմպոտ թարմ մրգերից և մրգաչրից,
- հաց, այլ հացամթերք,
- ապուրների բազմազան տեսականի, բորչչ, շոգեխաչած միս բանջարեղենով և այլն:

ՀԻՎԱՆԴ ԵՐԵՒԱՅԻ ՍՆՈՒՑՈՒՄ

Ցանկացած հիվանդության ընթացքում ձեր երեխան կարող է ավտորժակ չունենալ: Այնուամենայնիվ, հարկավոր է համոզել նրան ուտել:

- Եթե Ձեր երեխան կրծքով է կերակրվում, ապա նրան կրծքով կերակրեք՝ որքան հնարավոր է հաճախ և որքան հնարավոր է երկար:
- Եթե երեխան կուրծք չի ուտում, տվեք նրան փափուկ, բազմազան, համեղ կերակուրներ, որոնք նա սիրում է, որպեսզի նա հնարավորինս շատ ուտի:
- Երեխային կերակրեք փոքր չափաբաժիններով և հաճախակի:
- Մաքրեք երեխայի խցանված քիթը, եթե դա խանգարում է կերակրմանը:
- Սպասեք, մինչև ապաքինման հետ երեխայի ավտորժակը բացվի:
- Հիվանդ երեխայի համար առավել կարևոր է հեղուկներ ընդունելը: Հոգացեք, որ նա շատ հեղուկներ ընդունի, հատկապես եթե ջերմում է, փսխում կամ ունի փորլուծություն:

Խորհուրդներ՝ ձգձգվող փորլուծությամբ տառապող երեխաների կերակրման վերաբերյալ

- Եթե երեխան կերակրվում է մայրական կաթով, տվեք նրան կուրծք՝ որքան հնարավոր է հաճախ և որքան հնարավոր է երկար՝ ցերեկը և գիշերը:
- Եթե երեխան ստանում է այլ տեսակի կաթնային խառնուրդներ, ապա.
 - փոխարինեք դրանք առավել հաճախ կրծքով կերակրումներով, կամ՝
 - ֆերմենտներով հարուստ կաթնամթերքով, ինչպես, օրինակ, նարինեն, կեֆիրը, յոգուրտը, մածունը կամ՝
 - փոխարինեք կաթի կեսը սննդաբար նյութերով հարուստ կիսակոշտ սնունդով, ինչպես օրինակ, բանջարեղենի այուրեն (կարտոֆիլ, գազար, դդում), բրնձով շիլան:
- Ինչ վերաբերում է այլ տեսակի սնունդին, ապա հետևեք երեխայի տարիքին համապատասխանող խորհուրդներին:

ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Հարգելի՛ ծնող, օգտագործե՛ք յուրաքանչյուր հարմար պահ ձեր երեխայի հետ խոսելու, շփվելու համար: Խոսե՛ք դանդաղ, քնքուշ, **առանց աղավաղելու բառերը**, քանզի հետագայում առաջացած խոսքի խանգարումների մեծ մասի պատճառը հենց այս հանգամանքն է լինում: Երեխան անպայման պետք է լսի խոսքը, քանի որ երեխայի խոսքի զարգացման և ձևավորման համար պարտադիր պայման է խոսքային ակտիվ միջավայրը:

Լսողությունն անհրաժեշտ է ձեր երեխայի խոսքի զարգացման, ինչպես նաև հոգեւոցաբանական ունակությունների ձեռքբերման համար: Քանի որ խոսքը զարգանում է մինչև 3 տարեկանը, չափազանց կարևոր է լսողության խանգարումների վաղ հայտնաբերումը:

Ստորև թվարկված են որոշակի ժամկետներում երեխայի կողմից ձեռք բերվող հատկություններ, որոնց բացակայության կամ հապաղման դեպքում հարկավոր է անպայման դիմել բուժաշխատողին:

Ծնունդից մինչև 3 ամսական

- բարձր ձայնից վախենում է
- ձայնից արթնանում է
- աղմուկից աչքերը թաթրում կամ «չռում է»
- ձայնին չի արձագանքում

3-6 ամսական

- մոր ձայնի միջոցով հանգստանում է
- մոր ձայն լսելիս խաղը դադարեցնում է
- փնտրում է տեսադաշտում մոր ձայնի աղբյուրը

6-12 ամսական

- հրճվում է երաժշտական խաղալիքներով
- ելևէջումներով բլբլում է, թոթովում է
- ասում է «մա-մա, տա-տա կամ պա-պա»

12-18 ամսական

- արձագանքում է իր անվանը
- ենթարկվում է պարզ պահանջներին
- ունի արտահայտիչ բառապաշարը՝ 3-5 բառ
- նմանակում է որոշ ձայներ

18-24 ամսական

- Ճանաչում է մարմնամասերը
- ունի արտահայտիչ բառապաշար՝ առնվազն 20-50 բառ (օգտագործում է երկու բառով դարձվածքներ)
- Երեխայի խոսքի 50%-ը հասկացվում է կողմնակի անձանց կողմից

Մինչև 36 ամսական

- ունի արտահայտիչ բառապաշար՝ 500 բառ (օգտագործում է 4-5 բառանի նախադասություններ)
- Երեխայի խոսքի 80%-ը հասկացվում է կողմնակի անձանց կողմից:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՃՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վարքի, ուշադրության կենտրոնացման, խոսքի և շարժողական խանգարումների դեպքում վաղ (նախադպրոցական տարիքում) կատարված միջամտությունները ունեն տևական արդյունքներ:

Երեխայի զարգացումը գործընթաց է, որի ընթացքում կանխորոշված ժամանակահատվածում փոփոխվում են երեխայի ունակությունները: Յուրաքանչյուր երեխա, անհատական հնարավորություններից ելնելով, տարբեր արագությամբ, տարբեր ժամկետներում, սովորաբար՝ սպասվող ժամանակահատվածում կարող է հասնել զարգացման սահմանված ուղենիշներին:

Դանդաղ է համարվում այն զարգացումը, երբ երեխան սպասված ժամանակահատվածում չի հասել տվյալ ուղենիշին: Օրինակ, եթե քայլելու սպասվող ժամանակահատվածը 9-15 ամսական հասակն է, իսկ երեխան դեռ չի քայլում:

Ձեր երեխայի զարգացումը գնահատելու համար պարբերաբար այցելե՛ք Ձեր բուժաշխատողին, որը համապատասխան հարցերի և զննման միջոցով կարող է պարզել հնարավոր խնդիրները, խորհուրդներ տալ զարգացմանը նպաստող խնամքի վերաբերյալ:

Հարկավոր է ուշադրություն դարձնել հետևյալ հատկանիշներին.

- Ինչպես է ձեր երեխան շփվում ձեզ հետ, ձեր ընտանիքի մյուս անդամների և ընտանիքից դուրս այլ մեծահասակների ու երեխաների հետ: Սա ընդգրկում է երեխայի վարքագծի հետ կապված այնպիսի խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ բնավորությունը, հասարակական վայրերում պահելու ձևը և կարգապահությունը:
- Ինչպիսին է ձեր երեխայի ինքնասպասարկման ունակությունը. օրինակ, ինչպես է արձագանքում խաղալիք տեսնելիս, օգնո՞ւմ է, արդյոք, հագնվելուն, հանվելուն, լվացվելուն, կամ ինչպիսին է զուգարանից օգտվելու կարողությունը:
- Ինչպես է ձեր երեխան օգտագործում իր խոշոր մկանախմբերը (գլուխը պահում է, պտտվում է իր առանցքի շուրջ, շրջվում է, սողում է, նստում է, կանգնում է, քայլում է, վազում է):
- Ինչպես է ձեր երեխան օգտագործում իր փոքր մկանախմբերը, առաջին հերթին՝ ձեռքերի: Ձեռքը տանում է բերանը, բռնում է գդալը, խաղալիքը, մատիտը և այլն:
- Ինչպես է ձեր երեխան ընկալում, հասկանում խոսքը և ինչպես է արտահայտվում, ինչ հնչյուններ, ապա բառեր ու բառակապակցություններ գիտի և այլն:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՆՎՏԱՆԱԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆՎՏԱՆԳ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱՎԿՈՒՄԸ

Ինչպես աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում 0-5 տարեկան երեխաների մահացության պատճառական կառուցվածքում նշանակալի տեղ են զբաղեցնում վնասվածքները:

Դժբախտ պատահարների ու վնասվածքների մեծամասնությունը կարելի է կանխել դեռևս փոքրուց՝ երեխայի մոտ անվտանգ վարքագիծ ձևավորելով: Փոքր երեխան ամեն ինչ սովորում է՝ տեսածը կրկնօրինակելով: Հետևաբար նա կրկնօրինակում է և՛ անվտանգ, և՛ վտանգավոր պահելաձևը: Լինելով երեխայի առաջին ուսուցիչը՝ ծնողը պետք է լինի լավագույն օրինակը երեխայի դաստիարակության և, մասնավորապես, նրա անվտանգ վարքագծի ձևավորման հարցում: Նա պետք է դրական օրինակ ծառայի երեխային:

Եթե երեխան արդեն 4-6 տարեկան է, ապա պետք է ոչ միայն անվտանգ միջավայր ստեղծել նրա համար, այլև նրան սովորեցնել ու բացատրել ամենաանհրաժեշտը:

Պարզապես, «չի՛ կարելի» ասելու փոխարեն, երեխային պետք է բացատրել, թե ինչ վտանգ կա, և ինչ անցանկալի հետևանքներ կարող է ունենալ նրա յուրաքանչյուր սխալ արարքը: Ժողովրդական իմաստությունը վկայում է, որ արգելված պտուղը միշտ քաղցր է լինում, և արդյունքում երեխայի մեջ ավելի մեծ հետաքրքրություն է առաջանում այն ամենի հանդեպ, ինչ իրեն արգելում են մեծերը:

Ճանապարհատրանսպորտային պատահարների կանխարգելում

- Երեխային սովորեցրե՛ք ճանապարհային անվտանգության կանոնները:
- Մեքենա վարելիս երեխային միշտ նստեցրե՛ք հետևի նստարանին կամ նրանց համար նախատեսված հատուկ նստարանին: Մեքենան վարելու ժամանակ շարունակ հետևե՛ք, որ նա միշտ նստած դիրքում լինի և պատուհանից դուրս չհանի ձեռքերը կամ գլուխը:
- Հետևե՛ք, որ երեխան մեքենայից իջնի մայթի, այլ ոչ թե ճանապարհի բանուկ կողմից:
- Մեքենայի դռները փակելիս միշտ ուշադիր եղե՛ք, որ երեխայի մատները դեռևս տակ չմնան:

Ընչուդիների խցանման կանխարգելում

- Թույլ մի՛ տվե՛ք երեխային՝ պարանոցի շուրջը պարան կապել, գոտիներով խաղալ:
- Արգելե՛ք երեխային խաղալ մանր խաղալիքներով, լոբու հատիկներով, կոճակներով և այլն:
- Արգելե՛ք ուտել՝ խոսելով, խաղալով կամ թռչկոտելով:

Ջրում և ջրի մոտ պատահարների կանխարգելում

- Երեխային դեռ փոքր տարիքից սովորեցրե՛ք լողալ:
- Երեխային ջրավազանների մոտ մենակ մի՛ թողեք, միշտ պահե՛ք նրան ձեր ուշադրության կենտրոնում: Երեխան պետք է իմանա, որ առանց մեծի թույլտվության ու նրա ներկայության՝ ջուրը չի կարելի մտնել:

Կենդանիների հետ վարվելակերպի մշակում

- Հետևե՛ք, որ երեխան ձեռք չտա անծանոթ կենդանիներին, իսկ տնային կենդանիներին ձեռք տալուց հետո անպայման լվացվի:
- Անասնագոմ, թռչնանոց մտնելիս երեխային Ձեզ հետ մի՛ տարեք: Ուշադիր եղեք, որ երեխան չնոտենա կենդանուն հետևից, չբռնի պոչից, ձեռքը չմտցնի կենդանու բերանը և այլն:

Վնասվածքների կանխարգելում

- Թույլ մի՛ տվեք երեխաներին խաղալ ներարկիչներով, դրանք պետք է պահվեն հատուկ տեղերում, իսկ օգտագործած ներարկիչները թափեք փակվող աղբարկղի մեջ:
- Թույլ մի՛ տվեք երեխային պատուհանից կամ պատշգամբի բազրիքից դուրս կախվել:
- Թույլ մի՛ տվեք երեխային բարձրանալ պահարանների կամ իրար վրա դրված աթոռների վրա:
- Երեխայի խաղալիքները պահե՛ք մաքուր, սարքին վիճակում, կոտրված խաղալիքները դեն նետե՛ք:
- Երեխայի համար գնե՛ք մանկական հատուկ մկրատ՝ փոքր, ոչ սուր ծայրերով: Սովորեցրե՛ք նրան ճիշտ օգտվել մկրատից. թուղթը բռնել մկրատից հեռու:

Անվտանգ վարքագիծ՝ դրսում

- Թույլ մի՛ տվեք երեխային առանց գլխարկի մնալ արևի տակ: Աշխատե՛ք, որ ամառվա շոգ օրերին՝ ժամը 12-17-ը, երեխան չմնա արևի տակ, այլ լինի ծառերի ստվերում կամ ծածկի տակ:
- Թույլ մի՛ տվեք երեխային ոտաբոբիկ քայլել այնտեղ, ուր կարող են լինել սուր առարկաներ, կոտրված ապակի կամ սուր քարեր:
- Թույլ մի՛ տվեք հեծանիվ վարել փողոցի երթևեկելի հատվածում: Միշտ հետևեք երեխային, եթե նա հեծանիվ, անվաչմուշկ կամ սքեյթ է քշում: Երեխայի համար արմնկակալներ և ծնկակալներ գնե՛ք ու հետևե՛ք, որ անվաչմուշկ կամ սքեյթ քշելիս նա անպայման կրի դրանք:
- Բացատրե՛ք երեխային, որ փողոցի երթևեկելի մասում խաղալ չի կարելի, որովհետև դա վտանգավոր է:
- Թույլ մի՛ տվեք երեխային բարձրանալ բարձր ծառերի վրա, հատկապես եթե ծառի ճյուղերի մոտով էլեկտրական լար է անցնում:

- Թույլ մի՛ տվեք երեխաներին խաղալ տանիքում, քանի որ այնտեղ կան բազմաթիվ էլեկտրական լարեր, գազատար խողովակ և այլն: Տանիք տանող դուռը միշտ փակ պահե՛ք:

4-6 տարեկան երեխան բավականին մեծ է և արդեն պետք է իմանա իր անունն ու ազգանունը, տան հասցեն, հեռախոսի համարը, ծնողների անունները և, որ նույնպես ցանկալի է, նրանց աշխատանքի վայրը:

Երեխային սովորեցրե՛ք նաև վտանգավոր իրերի (օրինակ՝ մկրատի) ճիշտ օգտագործման ձևը: Պարզապես «չի՛ կարելի» ասելու փոխարեն նրան բացատրե՛ք, թե ինչ վտանգ կա, և ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ սխալ արարքը:

Երեխան պետք է հասկանա, որ չի՛ կարելի՝

- անծանոթ կամ խակ բույսեր ու հատապտուղներ ուտել կամ քաղել,
- տանը մենակ եղած ժամանակ անծանոթ մարդու առջև դուռը բացել, անծանոթ մարդկանց հետ խոսել կամ նրանց հետ որևէ տեղ գնալ,
- կրակի, լուցկու հետ խաղալ,
- էլեկտրական սարքերի կամ լարերի հետ խաղալ,
- ծանրություն բարձրացնել,
- դեղերով խաղալ, ինքնագլուխ դեղ խմել,
- փոքր առարկաներ (խաղալիքներ) բերանը, քիթը կամ ականջը մտցնել,
- մենակ տանից շատ հեռանալ,
- ջրավազանների մոտ իրար հրմշտել,
- մատը մտցնել նեղ ճեղքերի, շշի, մսաղացի մեջ,
- ձնագնդի խաղալիս քար կամ սառույց նետել միմյանց վրա, սառույցի վրայով քայլել,
- անծանոթ փողոցային կենդանիներին մոտենալ, ձեռք տալ,
- սնունդ պահարանները կամ փակվել դրանց մեջ:

Որպես բաշխման նյութ տրվում է նաև «Երեխայի անվտանգությունը» բրոշյուրը՝ մշակված «Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության կողմից:

ԵՐԵՒԱՅԻ ՔՈՒՆԸ ԵՎ ՔՆԵՆՈՒ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Նորածինները օրվա ընթացքում քնում են մոտավորապես 16-17 ժամ, 6 ամսական երեխաները՝ մոտ 14,5 ժամ, մեկ տարեկանները՝ 13,5 ժամ: Չհշերային քունը հաստատուն է դառնում մոտավորապես 4 ամսական հասակում և տևում է 6-8 ժամ: Աստիճանաբար երկարելով՝ 6 ամսական հասակում այն դառնում է 10-12 ժամ: 4-8 ամսական երեխաները սովորաբար ցերեկը քնում են 2-3 անգամ, 9-12 ամսականները՝ 1-2 անգամ, 13-30 ամսականները՝ 1 անգամ: Ցերեկային քնի տևողությունը 4-18 ամսական հասակում 1-4 ժամ է, 1,5-2,5 տարեկանում՝ 1-3 ժամ: 4 տարեկանից մեծ երեխաները շատ հազվադեպ են քնում, գիշերային քունը կազմում է 9-13 ժամ:

Մինչև 1 տարեկան երեխաների 84%-ը գիշերվա ընթացքում առնվազն 1 անգամ արթնանում է: Նրանցից շատերը առանց ծնողի միջամտության նորից քուն են մտնում: Մյուսները քնելու համար ծնողների օգնության կարիքն ունեն և կոչվում են «գիշերն արթնացողներ»:

Նորմայում քունը կազմված է իրար հաջորդող երկու փուլերից.

- ակնագնդերի արագ շարժումների փուլ՝ ԱԱՇ,
- ակնագնդերի դանդաղ շարժումների փուլ՝ ԱԴՇ:

ԱԱՇ-ն մակերեսային քնի փուլն է, բնորոշվում է ակնագնդերի ընդհատվող արագ շարժումներով, մարմնի շարժումներով, ուղեկցվում է երագներով, պուլսի և շնչառության անկանոնությամբ, երբեմն հոգոցներով կամ տնքոցով: Այս փուլում երեխաները հաճախ են արթնանում:

ԱԴՇ-ն խոր քնի փուլն է, շնչառությունը դանդաղ է, համաչափ, միտքն ազատ է երագներից: Այս փուլում երեխային դժվար է արթնացնել:

Քնի դժվարությունների հաղթահարման համար ձեզնից պահանջվում է մեծ համբերություն, հաստատակամություն և որոշ ժամանակ:

Խորհուրդներ ծնողներին

- ԱԱՇ-ի փուլում երեխան կարող է շարժվել, ծայրեր հանել, մի՛ շտապեք գրկել երեխային. արթնացնելու հավանականությունը մեծ է:
- Քնին ուղեկցող իրադրությունը կարևոր է հատկապես կյանքի առաջին տարում: Արթնանալու դեպքում նորից քուն մտնելու համար երեխան կարիք ունի նույն իրադրության:
- Երեխային պառկեցրե՛ք քնելու, երբ նա դեռ արթուն է: Սովորեցրե՛ք երեխային քնել ձեր բացակայության պայմաններում, այլապես գիշերն արթնանալիս նա կրկին քնելու համար կրկին կպահանջի ձեր ներկայությունը:
- 6 ամսականից մեծ երեխաները կարող են գիշերը քնել առանց կերակրվելու: Այդ իսկ պատճառով աստիճանաբար հանե՛ք գիշերային կերակրումները:

- Խուսափե՛ք երեխային ավելորդ անգամ դրդելուց՝ խոսելուց, լույսը վառելուց, երեխայի հագուստը փոխելուց կամ աղմկելուց:
- Ձեր երեխան կարող է դժվարությամբ համակերպվել ձեզնից առանձին քնելուն: Նման դեպքում թույլ լույսը սենյակում կամ դուռը բաց թողնելը, կամ որևէ խաղալիք գրկած քնելը կարող են նպաստել երեխայի քնելուն:

Եղե՛ք հետևողական և խրախուսե՛ք երեխայի քնելու դրական սովորույթները:

ԽՆԱՍՔ՝ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՈՎ

Հետևելով և տեսնելով, թե ինչպես է երեխան զարգանում, հստակ հասկանալով իրենց դերը երեխայի զարգացման գործընթացում, ծնողները կարող են հայտնաբերել այն նշանները, որոնք վկայում են հնարավոր զարգացման շեղումների և մտավոր թուլության մասին: Եթե երեխան զարգանում է դանդաղ, ապա ծնողները պետք է ավելի շատ ժամանակ տրամադրեն նրան, ցուցաբերեն հատուկ ուշադրություն:

Կարևոր է, որ երեխան իրեն ապահով զգա, աշխարհն ընկալի որպես անվտանգ ու կանխատեսելի միջավայր, ունենա հուսալի, ամուր հարաբերություններ մոր հետ, որը կարող է տալ նրան խնամք: Իսկ ընտանիքին պատկանելիության զգացումը կօգնի նրան ավելի լավ շփվելու այլ մարդկանց հետ և ինքնավստահություն կտա շրջակա աշխարհը ճանաչելու համար:

Զարգացման նպատակով խնամքի հիմքում ընկած են հետևյալ տարրերը. շփումը, խոսքը, խաղը:

Շփումը մարդկային հարաբերությունների յուրահատուկ ձևն է, որի միջոցով էլ հենց ձևավորվում են մարդկային փոխհարաբերությունները:

Նորածինը նույնպես կարիք ունի շփման, որի արդյունքում էլ պետք է զարգանա և ձևավորվի մանկան հոգեկան աշխարհը: Երեխայի կյանքի 1-ին իսկ շաբաթում սկսում է զարգանալ տակտիլ զգացողությունը, երեխան զգում է իրեն գրկող մոր ձեռքերը, լսում է ձայները, արձագանք է տալիս այդ ձայներին, տեսնում է մոր դեմքը:

Կրծքով կերակրումը այս հասակում շփման ամենալավ պահերից մեկն է: Անհրաժեշտ է հաճախակի գրկել, կերակրել երեխային, նայելով նրան՝ քնքշորեն շոյել, ժպտալ, երգել նրա համար, ասել, որ սիրում են իրեն:

Երբ մայրը նայում է երեխայի աչքերին և ժպտում նրան, խոսում է երեխայի հետ, երեխան սովորում է շփվել, և ժամանակի ընթացքում մայրը նկատում է, որ երեխան պատասխանում է իրեն:

Շփման յուրահատուկ ձև է երեխայի լացը. սա մանկկիկի համար հաղորդակցվելու միջոց է:

Երեխաներն անում են այն, ինչ ուրիշներն են անում, այլ ոչ թե այն, ինչ իրենց սովորեցնում են:

Այսինքն՝ երեխաներին բնորոշ է ընդօրինակելու, նմանակելու հատկությունը և, այս հանգամանքը հաշվի առնելով, ծնողը պետք է դրական օրինակ ծառայի իր երեխայի համար:

Այն երեխաները, որոնք մեծանում են սիրո, մտերմության, ուշադրության ներքո, հաճախակի խրախուսվում են, նաև լավ սնվում են և համապատասխան խնամք ստանում, ավելի արագ են զարգանում:

Խոսքը: Երեխան դեռևս վաղ մանկության տարիքից ծագում է հաղորդակցվել մեծերի հետ: Բնածին է երեխայի խոսելու ցանկությունը, այդ իսկ պատճառով կարևոր է, որպեսզի երեխան գտնվի ակտիվ խոսքային միջավայրում: Որպեսզի երեխայի մոտ ձևավորվի և զարգանա խոսքը, նախ և առաջ նա պետք է ընկալի, լսի խոսքը, ուրեմն առաջին իսկ օրվանից անհրաժեշտ է խոսել երեխայի հետ:

Պետք է օգտագործել յուրաքանչյուր հարմար պահ՝ երեխայի հետ խոսելու, շփվելու համար: Այդ պահերից են կերակրումը, այդ թվում՝ կրծքով կերակրելու, խնամելու ժամանակաընթացքը, զբոսնելը, լողացնելը, շորերը փոխելը և այլն:

Բոլոր գործողությունները, որոնք կատարում է մայրը, պետք է զուգորդվեն խոսքով:

Երեխայի խոսքը զարգանում է նմանակմամբ: Հետևաբար կարելի է նպաստել երեխայի խոսքի զարգացմանը: Խոսելը և նրանց արձակած բոլոր հնչյուններին արձագանքելը շատ է դուր գալիս երեխաներին:

Որպեսզի ձևավորվի երեխայի խոսքը, պետք է նա ընկալի բառերի նշանակությունը: Անպայման պետք է ասել այն առարկաների անունները, որոնց հանդեպ երեխան հետաքրքրություն է ցուցաբերում՝ հաց, ջուր, գնդակ, գդալ:

Խաղը: Երեխայի զարգացման հզոր խթան է խաղը: Բացի զվարճանք լինելուց, այն օգնում է նրանց սովորել և զարգանալ. զարգացնում է փորձը, գիտելիքները, ձևավորում է հետաքրքրասիրություն և վստահություն:

4-6 ամսական երեխաները սիրում են ձգվել դեպի առարկաները, ուստի խաղալիքները, տրված առարկաները պետք է լինեն վառ, գեղեցիկ, գրավիչ: Խաղի առաջին իսկ պահից պետք է ակտիվորեն օգնել փոքրիկին, որպեսզի երեխայի մեջ սերմանվի հետաքրքրություն շրջակա աշխարհի հանդեպ: Իսկ դա արվում է անպայման խոսելով. «Ին՞չ ես ուզում, գնդակ, վերցրու»:

Ցանկացած դեպքում ամեն մի գործողություն կարելի է խաղի նմանեցնել՝ ուտելը, շորեր հագցնելը և այլն:

Մինչև 6 ամսական երեխաներ

Խաղացե՛ք

Երեխային ծնված օրվանից հնարավորություն տվեք տեսնել, լսել, շոշափել և շարժվել: Մի՛ փակեք երեխայի դեմքը, մի՛ կապեք նրա աչքերը. որպեսզի երեխան ճանաչի աշխարհը, նա պետք է տեսնի:

Ապահովեք նրան մեծ, վառ գույնի առարկաներով, որպեսզի երեխան ձգվի դեպի դրանք, ինչպես նաև հետևի դրանց շարժմանը:

Չի՛ կարելի պինդ փաթաթել երեխային (բարուրել). նրան անհրաժեշտ է ազատ շարժվել, նույնիսկ քնի ժամանակ աննշան շարժումները մեծ խթան են զարգացման համար:

Շփվե՛ք

Երեխայի հետ շփման ժամանակ նայե՛ք երեխայի աչքերին և ժպտացե՛ք նրան: Կրճճով կերակրումը յուրովի հրաշալի պահ է շփման համար: Կերակրելիս սիրալիր նայե՛ք երեխայի աչքերին, խոսե՛ք նրա հետ կամ երգե՛ք նրա համար: Այդ դեպքում երեխան իրեն ավելի ապահով ու հարմարավետ կզգա ու կզարգանա ավելի լավ և արագ:

Մեծանալուն զուգընթաց ավելի՛ շատ խոսե՛ք նրա հետ՝ խոսքը զուգակցելով տարբեր բառերով և շարժումներով:

6-12 ամսական երեխաներ

Խաղացե՛ք

Տվե՛ք երեխային մաքուր և անվտանգ խաղալիքներ, առարկաներ՝ տնային օգտագործման իրերից, որպեսզի կարողանա այն պահել ձեռքում կամ վայր գցել:

12 ամսականից 2 տարեկան

Շփվե՛ք

Պատասխանե՛ք երեխայի արտաբերած ձայներին և նրա հետաքրքրություններին: Ներկայացրե՛ք երեխային առարկաները և մարդկանց անունները:

Խաղացե՛ք

Տվե՛ք երեխային այնպիսի առարկաներ, որոնք կարելի է դասավորել իրար վրա կամ իրար մեջ, ինչպես նաև հանել այնտեղից:

Խոսե՛ք

Ուղղե՛ք երեխային պարզ հարցեր: Պատասխան տվե՛ք, երբ երեխան ցանկանում է խոսել ձեզ հետ: Նրա հետ խաղացե՛ք. «ցտեսություն, բարև» և այլն: Խնդրե՛ք կատարել ձեր ասածները. «Մեծ գնդակը տուր տատիկին» կամ՝ «Արի մեծ գնդակը տանք շունիկին»: Մոր խոսքը խաղի ընթացքում պետք է լինի պարզ, ոչ մանկական:

2-5 տարեկան երեխաներ

Խաղացե՛ք

Օգնե՛ք երեխային՝ հաշվել, անվանել առարկաները և համեմատել դրանք:

Շփվե՛ք

Խթանե՛ք երեխայի խոսքը: Պատասխանե՛ք նրա բոլոր հարցերին: Սովորեցրե՛ք ձեր երեխաներին պատմել պատմություններ, երգել և խաղալ:

ԿԱՆՆԱՐԳԵԼԻՉ ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐԸ

Ձեր երեխան, ինչպես ներարգանդային կյանքում, այնպես էլ կրծքով կերակրման ընթացքում ստանում է հակամարմիններ, որոնք պաշտպանում են նրան որոշ հիվանդություններից: Սակայն մեծանալուն զուգընթաց երեխան կորցնում է ձեզնից ստացած հակամարմինները:

Կան մի շարք վարակային հիվանդություններ, որոնք վտանգ են ներկայացնում ձեր երեխաների առողջության համար: Այդպիսի հիվանդություններից են թոքախտը, վիրուսային հեպատիտ Բ-ն, պոլիոմիելիտը, կապույտ հազը, դիֆթերիան, փայտացումը, կարմրուկը, կարմրախտը և խոզուկը:

Ժամանակին արված կանխարգելիչ պատվաստումները կպաշտպանեն ձեր երեխաներին այդ հիվանդություններից:

Պատվաստումը ձեր երեխայի մոտ անընկալություն է առաջացնում տվյալ հիվանդության նկատմամբ, իսկ եթե անգամ ձեր երեխան հիվանդանա, հիվանդությունը թեթև կընթանա:

Եթե պատվաստումները կատարվում են թերի, կամ դրանց միջև ընդմիջումները երկարում են սահմանված ժամկետից, ապա երեխայի մոտ կայուն իմունիտետ չի ձևավորվում:

Հետպատվաստումային շրջանում հնարավոր են ձեր երեխայի առողջական վիճակի խանգարումներ, որոնք կարող են լինել՝

- **ընդհանուր** (ջերմության բարձրացում, թուլություն, գլխացավ, անհանգստություն),
- **տեղային** (ցավ, կարմրություն և այտուց ներմուծման տեղում):

Եթե երեխան տանջվում է ջերմության բարձրացումից, պատվաստման տեղում ցավից, այտուցից կամ անհանգիստ է, ախորժակի կորուստ և թուլություն է նկատվում, նրան պետք է տալ մեծ քանակով հեղուկ (կրծքի կաթ կամ մաքուր ջուր), իսկ ցավի և բարձր ջերմության դեպքում պարագետամոլ կամ մանկական նուրոֆեն, ներարկման տեղերին սառը թրջոց դնել:

Այս նշանները սովորաբար անցնում են 1-2 օրվա ընթացքում:

Երեխայի պատվաստումների հետ կապված ցանկացած խնդիրների և հարցերի դեպքում խորհրդակցե՛ք միայն բուժաշխատողի հետ:

ՓՈՐՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՆԱՅԻ ՄՈՏ

Հարգելի ծնողներ, փորլուծությունը օրգանիզմի պաշտպանողական ռեակցիա է, որի շնորհիվ օրգանիզմից դուրս են մղվում թույները: Չի կարելի դեղորայքի միջոցով արհեստականորեն կանգնեցնել փորլուծությունը, ինչպես նաև խորհուրդ չի տրվում կատարել մաքրող հոգնա կամ սոված պահել երեխային:

Փորլուծություն է համարվում 24 ժամվա ընթացքում երեք կամ ավելի անգամ ջրիկ կղանքը:

Եթե երեխայի փորլուծության դեպքում Ձեզ նշանակվել է բուժում տնային պայմաններում, ապա անպայման հետևեք այս չորս կանոններին՝

1. Տվեք երեխային լրացուցիչ հեղուկներ:
2. Տվեք երեխային ցինկի պրեպարատներ:
3. Շարունակեք կերակրումը:
4. Իմացեք, թե երբ է անհրաժեշտ կրկին դիմել բուժաշխատողին:
 - Եթե Ձեր երեխան կերակրվում է բացառապես կրծքով, ապա շարունակեք կրծքով կերակրումը՝ հաճախակի և երկարատև, ինչպես նաև տվեք նրան ՕՌԱ լուծույթ, մաքուր ջուր:
 - Եթե Ձեր երեխան չի սնվում բացառապես կրծքով, ապա նրան տվեք ՕՌԱ լուծույթ, մաքուր ջուր, սննդանյութերի հիմքի վրա պատրաստված հեղուկներ՝ ջրիկ ապուրներ, բրնձի եփուկ, կաթնաթթվային խառնուրդներ:
 - Մինչև 2 տարեկան երեխաներին տվեք 50-100մլ ՕՌԱ լուծույթ՝ յուրաքանչյուր ջրիկ կղանքից հետո:
 - 2-5 տարեկան երեխաներին տվեք 100-200մլ ՕՌԱ լուծույթ՝ յուրաքանչյուր ջրիկ կղանքից հետո:
 - ՕՌԱ լուծույթը երեխային տվեք բաժակով՝ հաճախակի և փոքր կումերով:
 - Եթե երեխան փսխում է, սպասեք տասը րոպե, այնուհետև կրկին տվեք ՕՌԱ լուծույթ՝ ավելի դանդաղ և փոքր բաժիններով:
 - Երեխային տվեք լրացուցիչ հեղուկներ մինչև փորլուծությունը դադարի:

Շարունակեք կերակրել Ձեր երեխային. երեխան պետք է սնվի տարիքին համապատասխան խորհուրդների համաձայն:

Եթե բուժաշխատողը ձեր երեխային նշանակել է ցինկի պրեպարատներ, տվեք այն համապատասխան դեղաչափով 10-14 օր:

Անհապաղ դիմեք բուժաշխատողին, եթե՝

- Ձեր երեխան դժվարությամբ է խմում, չի կարողանում խմել կամ կուրծք ուտել:
- Ձեր երեխայի ընդհանուր վիճակը վատթարանում է:
- Ձեր երեխայի ջերմությունը բարձրանում է:
- Ձեր երեխայի կղանքի մեջ հայտնվում են արյան հետքեր:

ՋԵՐՄՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՉՐԱՑՈՒՄ

Մարմնի բարձր ջերմությունը օրգանիզմի պաշտպանողական ռեակցիան է բազմաթիվ վարակների հանդեպ: Հայտնի փաստ է, որ բարձր ջերմությունը ճնշում է վնասակար բակտերիաների և վիրուսների բազմացումը, ինչպես նաև այդ պայմաններում ախտածին միկրոօրգանիզմները ավելի շուտ են ոչնչանում:

Մի՞ շտապեք տալ ջերմիջեցնող դեղամիջոց:

Ջերմությունն իջեցնելու նպատակով երեխային առանց բուժաշխատողի նշանակման որևէ դեղամիջոց մի՛ տվեք: Մի՛ տվեք հատկապես հակաբիոտիկներ, որոնք բուժելու փոխարեն կարող են բարդություններ առաջացնել:

Ջերմության բարձրացման դեպքում անհապաղ դիմեք բուժաշխատողին:

Մի՛ մոռացեք սակայն, որ բարձր ջերմությունը տարբեր բացասական ազդեցություններ կարող է ունենալ՝ ջրազրկում, ցնցումներ, հաճախասրտություն և այլն:

Խորհուրդներ բարձր ջերմության դեպքում

- Երեխային սովորականից շատ հեղուկներ տվեք:
- Երեխային ազատե՛ք ավելորդ ծածկոցներից, թեթևացրե՛ք հագուստը:
- Կատարե՛ք գոլ ջրով շփումներ:
- Պարացետամոլ տվեք, եթե երեխայի ջերմությունը 38.50C և բարձր է:
- Եթե ձեր երեխան փոքր է 3 ամսականից, անհապաղ բժիշկ հրավիրեք:

Անհապաղ դիմեք բուժաշխատողին, եթե Ձեր երեխայի մոտ առկա են հետևյալ վտանգավոր նշանները.

- երեխան չի կարողանում խմել կամ կուրծք ուտել,
- երեխայի մոտ առկա են ցնցումներ,
- երեխայի մոտ առկա են անզուսպ փսխումներ,
- երեխայի ընդհանուր վիճակը վատթարանում է:

ՍԱԿԱՎԱՐՅՈՒՄԻ ԿՐԹՈՒՄԸ ԵՎ ՍԱԿԱՎԱՐՅՈՒՄԻ ԿԱՆՏԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

Երկաթապակասային սակավարյունությունը հաճախ է հանդիպում վաղ մանկական տարիքում: Այն հիմնականում երեխայի օրգանիզմում զարգանում է երկաթի պակասի հետևանքով, ինչն էլ կարող է լինել մի շարք պատճառներից: Երկաթապակասային սակավարյունության պատճառ կարող է դառնալ նաև սխալ սնուցումը, քանի որ երեխայի օրգանիզմում երկաթի պաշարը հիմնականում լրացվում է սննդի միջոցով: Երեխան մայրական կաթի միջոցով է ստանում երկաթ, սակայն 6 ամսականից հետո միայն կրծքի կաթը բավարար չէ: Այդ պատճառով 6 ամսականից մեծ երեխաները պետք է ստանան երկաթով հարուստ հավելյալ սնունդ:

Երկաթը հարկավոր է ձեր երեխային՝ բոլոր օրգաններին թթվածին մատակարարելու համար: Երկաթի պակասը՝ սակավարյունությունը, կարող է վնասել ձեր երեխայի թե՛ ֆիզիկական և թե՛ մտավոր զարգացմանը:

Սակավարյունության նշաններն են՝

- Մինչև 2 տարեկան երեխաները կարող են **գունատ (հատկապես ափերը), շուտ հոգնող, անհանգիստ, լացկան** լինել կամ վարքագծային խանգարումներ ունենալ. օրինակ՝ **լացելիս պահեն շնչառությունը** կամ **շատ դյուրագրգիռ լինեն**:
- 2 տարեկանից բարձր երեխաների մոտ բացի գունատությունից կարող են նկատվել նաև **ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության հանդեպ ցածր դիմադրողականություն, սրտխփոց, հևոց, գլխապտույտ, ուշաթափություն, անուշադրություն, ուսման առաջադիմության իջեցում** և այլն:

Կանխարգելում

- Մինչև 6 ամսական երեխային կերակրե՛ք բացառապես կրծքով:
- 6 ամսականից հետո տվե՛ք ձեր երեխային հավելյալ սնունդ՝ երկաթով հարուստ սննդատեսակներով:
- Արհեստական սնուցման դեպքում օգտագործե՛ք միայն երկաթով հարստացված մանկական կաթնախառնուրդ:
- Մինչև 9 ամսականը բացառե՛ք կովի կաթը որպես ըմպելիք, իսկ մեկ տարեկանից հետո օրական չափաբաժինը՝ 500 մլ-ից ոչ ավելի:
- Մի՛ տվե՛ք երեխային մուգ թեյ, սուրճ, խոտաբույսերից պատրաստված թուրմեր. դրանք կապում են երկաթը:
- Պահպանե՛ք անձնական հիգիենայի կանոնները (ճճվակրության կանխարգելում):

Երկաթով հարուստ սննդատեսակներ

Կենդանական բնույթի

- լյարդ
- կարմիր միս՝ տավարի, ոչխարի, խոզի
- թռչնամիս
- ձկնեղեն
- ձու

Բուսական բնույթի

- ձավարեղեն
- լոբազգիներ՝ կանաչ ոլոռ, սիսեռ, ոսպ, սոյա
- հնդկացորեն
- մուգ կանաչ տերև՝ սպանախ, ավելուկ
- կարտոֆիլ (կեղևը)
- չորացրած միրգ

Ցրած սննդամթերքներում, իսկ անհրաժեշտության դեպքում նաև այլ ժամկետում, բուժիչ սննդամթերքներում ստուգում են ձեր երեխայի հեմոգլոբինը՝ սակավարյունությունը վաղ հայտնաբերելու նպատակով:

Եթե միայն սննդի կարգավորումը բավարար չէ երկաթի մակարդակը արյան մեջ բարձրացնելու համար, ապա ձեր երեխային կնշանակեն երկաթ պարունակող դեղամիջոցներ:

Երեխայի մոտ սակավարյունության նշանների առկայության դեպքում, ինչպես նաև երեխայի լիարժեք կերակրման վերաբերյալ խորհուրդներ ստանալու նպատակով անպայման դիմեք ձեր բուժաշխատողին:

ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐԸ ԵՎ ԱՈՒՏԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՄ

Ըստ առաջացման պատճառի, այրվածքները լինում են՝

- **ջերմային** (առաջացման պատճառը բարձր ջերմաստիճանն է, օրինակ՝ տաք հեղուկները, առարկաները, կրակը),
- **քիմիական** (առաջացման պատճառը սովորաբար հիմքերն ու թթուներն են, որոնք արագ քայքայում են հյուսվածքները),
- **էլեկտրական** (առաջանում է, երբ էլեկտրական հոսանքը անցնում է մարմնի միջով, այրվածքներ են առաջանում մուտքի և ելքի տեղերում),
- **ճառագայթային** (սովորաբար առաջանում են արևի ճառագայթներից և նման են ջերմային այրվածքներին):

Այրվածքի ծանրությունը պայմանավորված է դրա խորությամբ, մակերեսով, տեղակայմամբ, տուժածի տարիքով, առողջական վիճակով :

Սովորաբար առանձնացնում են երեք կարգի այրվածքներ.

• I կարգի այրվածքներ

Մաշկը սովորաբար կարմրած և ուռած է: Եթե այրվածքը մարմնի ամուր հատվածի վրա է, ապա բժշկական շտապ միջամտություն հարկավոր չէ: Շատ արևայրուքներ համարվում են I կարգի այրվածքներ:

• II կարգի այրվածքներ

Բնորոշ է վերնամաշկի շերտազատումը և բշտիկների գոյացումը: Եթե այրված մակերեսը այնքան էլ մեծ չէ, և այրվածքը չի գտնվում ձեռքերի, ոտքերի, դեմքի, հետույքի կամ մեջքի շրջանում, ապա այն չի պահանջում շտապ բժշկական միջամտություն:

• III կարգի այրվածքներ

Բուն մաշկի այրվածքն է, որը կարող է լինել մակերեսային և խորանիստ: Խորանիստ այրվածքների դեպքում մաշկը դառնում է սև կամ չոր ու սպիտակ, կարող է զգացվել անտանելի ցավ, սակայն եթե նյարդը վնասված է, ապա կարող է ընդհանրապես չցավել:

Այրվածքների դեպքում առաջին օգնությունը ճիշտ ցուցաբերելով կարող եք գգալիորեն թեթևացնել երեխայի վիճակը:

Այրվածքների դեպքում սխալ ցուցաբերած օգնության պատճառով երեխայի վիճակը կարող է ծանրանալ:

Այրվածքի դեպքում առաջին հերթին դադարեցրե՛ք այրվածք առաջացնող գործոնի ազդեցությունը:

Եթե բռնկվել է Ձեր երեխայի հագուստը, ապա նրան արագ պառկեցրե՛ք գետնին և որևէ հաստ գործվածքով հանգրե՛ք կրակը:

Մի՛ պոկե՛ք մաշկին կպած հագուստը, այլ կտրե՛ք, հեռացրե՛ք հագուստի ազատ մասերը:

Նույնիսկ այրվածք առաջացնող գործոնը հեռացնելուց հետո հյուսվածքները շարունակում են մնալ ջերմային ազդեցության տակ, այդ իսկ պատճառով պետք է սառեցնել այրված մակերեսը՝ պահելով այն հոսող ջրի տակ առնվազն 10-15 րոպե, իսկ եթե հնարավոր չէ, ապա սառը թրջոցներ դնել:

Երբեք չանեք հետևյալ գործողությունները.

- Երբեք այրվածքի վրա մի քսեք ձեթ, յուղ կամ այլ փափկեցնող քսուքներ: Դրանք՝
 - պատելով այրված մակերեսը, խանգարում են ջերմատվությանը,
 - կարող են վարակի աղբյուր հանդիսանալ,
 - փոխում են այրվածքի տեսքը, դժվարացնում և խստորոշումը և բուժումը:
- Մի՛ բացեք ու մի՛ վնասեք բշտերը, դա կարող է հանգեցնել վարակի ներթափանցման:
- Մի՛ պոկեք մարմնին կպած հագուստը:

Այրվածքները կարող են առաջանալ կրակից, օջախներից, վառարաններից, թավաներից, տաք կերակուրներից, եռացող ջրի շիթերից, տաք յուղից, արդուկից, էլեկտրական սարքավորումներից և այլն:

Դրանք կանխելու համար.

- Ջուրը շատ մի՛ տաքացրեք, եթե այն օգտագործելիս պետք է հովացնեք:
- Տաք ջրով դույլերը կամ կաթսաները մի՛ թողեք հատակին կամ այնպիսի վայրերում, որտեղ երեխան կարող է շրջել դրանք, սայթաքել կամ ընկնել մեջը:
- Տաք հեղուկներ պարունակող տարաները տեղադրեք մանկան համար անմատչելի և ապահով տեղերում, այնպես, որ հնարավոր չլինի դրանք վայր զցել կամ թափել՝ քաշելով կախված լարերից (էլեկտրական թեյնիկ, սրճեփ), սեղանի եզրից կախված սփռոցից կամ դուրս ցցված բռնակից:
- Սալօջախի վրա դրված կաթսաների բռնակները շրջեք այնպես, որ երեխաները չկարողանան դրանց հասնել:
- Երեխային գրկած վիճակում տաք հեղուկներ (սուրճ, թեյ) մի՛ խմեք և մի՛ տեղափոխեք:
- Արգելափակեք մանկան մուտքը դեպի վառարանները, սալօջախները, ջեռուցիչները:
- Դյուրավառ նյութերը պահեք մանկան համար անմատչելի տեղերում և կրակից հեռու:
- Բնակարաններում տեղադրեք ծխի հայտնաբերիչներ (դեդեկտոր)՝ սկսվող հրդեհը ժամանակին հայտնաբերելու համար:
- Մանկանը մի՛ փորձեք զբաղեցնել կամ հրապուրել կրակով (լուցկու, կրակվառիչի և այլն):
- էլեկտրական սարքերն անջատեք վարողակներից և պարբերաբար ստուգեք էլեկտրալարերի մեկուսացման հուսալիությունը:
- էլեկտրական վարողակների անցքերը փակեք մեկուսիչ վահանակներով:

ՄԱՍ IV. ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ

ԵՐԵՆԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՐԱ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ: ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԻ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՈՒՄԸ ԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ՄՈՏ

Բռնության տեսակները երեխաների մոտ

Ֆիզիկական բռնություն

- Հարվածելը, ապտակելը, ծեծելը
- Կրակով կամ հեղուկով այրվածք առաջացնելը

Հոգեբանական բռնություն

- Երեխաներին սպառնալիքներով վախեցնելը
- Անունը բարձր գոչելը
- Նվաստացնելը
- Երեխայի համար տհաճ միջավայրում նրան փակելը
- Անկյուն կանգնեցնելը

Սեռական բռնություն

- Երեխաներին սեռական գործողությունների մեջ ներգրավելը
- Երեխաների սեռական օրգանները շոշափելը կամ նրանց ստիպելը շոշափել մեծահասակի սեռական օրգանները
- Երեխային ստիպելը դիտել պոռնոգրաֆիա կամ մասնակցել պոռնոգրաֆիական գործողությունների

Անտեսում

- Երեխաների տարբեր կարիքների միտումնավոր անտեսումը
- Երեխաների սնվելու, տանիք կամ հագուստ ունենալու կարիքը չբավարարելն այն դեպքում, երբ դա հնարավոր է իրականացնել
- Երեխաների հոգեբանական կարիքների անտեսումը (օրինակ՝ նրանց չպատասխանելը, երբ խոսում են ձեզ հետ, կամ ցույց չտալը, որ սիրում եք իրենց և այլն)

Բռնություն՝ խոսքի միջոցով

- Երեխաների վրա բղավելը՝ վիրավորական, ցավ պատճառող խոսքերով, հաճախ միաժամանակ նաև նրանց ծեծելով: Սա երեխաների համար սարսափելի է: Խոսքերը երեխաներին կարող են ստիպել նույնիսկ փախչել տնից:
- Երբեմն խոսքն արտաբերվում է դանդաղ, սառնորեն և դաժանորեն՝ հատուկ միտված՝ երեխաներին վիրավորելու՝ ստիպելով նրանց զգալ

թերաբժեք, ամոթ չունեցող, մերժված, բացի այդ, առաջացնում է խոր գայրույթի և ատելության զգացումներ:

- Ցավը դժվար է հիշել, իսկ բառերը և դրանց պատճառած զգացողությունները միշտ հիշվում են:

Շահագործում

- Տնտեսական շահերից ելնելով երեխային աշխատանքի դրդելը՝ նրա կրթության և զարգացման հաշվին:
- Երեխային սեռական գործողությունների մեջ ներգրավելը՝ ելնելով սեփական հեղինակության կամ տնտեսական շահերից:

Բռնության հետևանքները երեխաների վրա

Երեխաները կարող են ուղղակիորեն բռնության ենթարկվել կամ վկա լինել բռնությանը տանը: Բռնության մթնոլորտում ապրող երեխաները կարող են ցուցաբերել հետևյալ բնութագրումները կամ վարքագծերը.

- Քնելու հետ կապված խնդիրներ կամ մղձավանջներ
- Խնդիրներ դպրոցում
- Երեխաները կաշույն են մորը
- Դժվարությամբ են շփվում այլ երեխաների հետ
- Չեն մասնակցում խաղերի կամ այլ միջացառումների
- Ամաչկոտ են
- Գերզգայուն են և շուտ են ազդվում

Ծնողները կարող են կանխել բռնությունը:

Ծնողներն այն մարդիկ են, ովքեր կարող են փոփոխություններ կատարել, կիրառել սերունդներով փոխանցված մոտեցումները և փորձը: Եթե բոլոր ծնողները համաձայնեին այն մտքին, որ առանց բռնության դաստիարակումը լավագույն եղանակն է, ապա աշխարհը մեկ հսկայական քայլով առաջ կգնար՝ երեխաների դեմ բռնության կանխարգելման ճանապարհին:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ և «ԵՐԵՒԱՅԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ» ՄԱԿԻ ԿՈՆԿԵՆՑԻԱՆ

«Երեխայի իրավունքների մասին» ՄԱԿ-ի կոնվենցիան ճանաչում է ծնողների առաջնային իրավունքը իրենց երեխաների դաստիարակման գործում: Ծնողներն իրենց երեխաների կարևորագույն ուսուցիչներն են, օրինակը և ուղղորդողները:

Սակայն ծնողներն իրենց երեխաների սեփականատերը չեն: Մարդու իրավունքների սկզբունքները երաշխավորում են, որ ոչ մեկը չի կարող լինել մեկ ուրիշի սեփականությունը:

Կոնվենցիայով երաշխավորվում են երեխայի հետևյալ իրավունքները՝

Կյանքի և իր ներուժի ամբողջական զարգացման իրավունք՝

- համապատասխան սնունդ, ապրելու տեղ և մաքուր ջուր
- կրթություն
- առողջապահություն
- ազատ ժամանակ և հանգիստ
- մշակութային միջոցառումներ
- տեղեկատվություն իրենց իրավունքների մասին
- արժանապատվություն:

Պաշտպանված լինելու իրավունք

- բռնությունից և անտեսումից
- շահագործումից
- դաժանությունից

Որոշումների կայացմանը հետևյալ կերպ մասնակցելու իրավունք՝

- Արտահայտել իրենց կարծիքը, որը պետք է հարգվի և հաշվի առնվի
- Արտահայտել կարծիք այն հարցերի շուրջ, որոնք իրենց են վերաբերում
- Ազատորեն հաղորդակցվել այլ մարդկանց հետ
- Տեղեկատվություն ստանալ

Դրական դաստիարակման մոտեցումը հիմնված է երեխայի առողջ զարգացման, բռնությունից պաշտպանվելու և սովորելու իրավունքների վրա:

ԼԱԿ ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼՈՒ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐՆ ՈՒ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

Ծնողների հարաբերությունները երեխաների հետ

Ընտանիքներում չափանիշների և սահմանափակումների հաստատում

Ընտանիքում նորմերն ու սահմանափակումները կարող են ունենալ այնպիսի դրական միտում, որով կվերահաստատվի երեխայի ինքնավստահությունը: Նորմեր և սահմանափակումներ կիրառելով հանդերձ՝ ծնողները կարող են երեխաների նկատմամբ կոպիտ և վիրավորող չլինել: Ներկայացնենք մի քանի օգտակար խորհուրդներ ընտանեկան դաստիարակության դրական մոտեցումների վերաբերյալ.

- Համոզվեք, որ միջավայրը, բնակարանը անվտանգ են երեխայի համար և բոլոր վտանգներն ու սպառնալիքները դուրս են երեխայի ճանապարհից:
- Համոզվեք, որ երեխաները գիտեն, թե ինչ են անում, և ինչ է նրանցից ակնկալվում:
- Օգնեք նրանց ստեղծելու և պահպանելու որոշ պարզ և բարի կանոններ, օրինակ՝ «Տանը մեր խաղալիքներն ընդհանուր են»:
- Առավելապես կենտրոնացեք նկատելու ձեր երեխայի «լավ» պահվածքը կամ կատարած աշխատանքը (խրախուսե՛ք նրա ցուցաբերած «լավ» վարքագիծը):
- Արագ և պատշաճ կերպով գովեք նրան և թույլ տվեք մյուսները ևս իմանան, որ նա լավ է դրսևորել իրեն:
- Որքան հնարավոր է խուսափեք նկատել վատ պահվածքը, վարքը (աշխատեք չկառչել դրանից):
- Օգտագործեք ամենատարբեր մեթոդներ՝ վերականգնելու երեխայի ընդունելի վարքագիծը (օրինակ՝ ուրիշներին ցույց տվեք երեխաների նկարած նկարները):
- Արեք այնպես, որ երեխան իմանա, թե կոնկրետ ինչպիսի՛ վարքի համար է խրախուսվում, գովաբանվում. դրա համար գովելիս դա արտահայտեք նախադասության մեջ (օրինակ՝ «Շա՛տ ապրես, դու կապեցիր քո կոշիկի թելերը»):
- Միշտ երեխային ցույց տվեք, որ սիրում եք նրան՝ անկախ նրանից, թե ինչպիսի վարք է դրսևորում տվյալ ժամանակ:
- «Լավ» վարքի համար ստեղծե՛ք հատուկ պարգևներ (խուսափե՛ք քաղցրավենիքով պարգևատրելուց):
- Ավելի փոքր երեխաների դեպքում բոլոր ուղղումները, նկատողություններն ու բացատրությունները պետք է տեղում անմիջապես իրականացվեն, քանի որ նրանք ի վիճակի չեն մի քանի ժամ կամ օր հետո վերհիշել իրենց վարքը: Տվե՛ք կարճ և հստակ բացատրություններ: Երեխայի մեծանալուն զուգահեռ ընդլայնե՛ք տրամաբանական կապը:

Ծնողները պետք է խոսեն և միասին հաստատեն ընդհանուր չափանիշներ ու սահմանափակումներ: Եթե ծնողներից որևէ մեկը մյուսի նկատմամբ իշխանություն սահմանի, ապա երեխաները կսովորեն, թե ինչպես և ում միջոցով կարող են հասնել իրենց ուզածին: Բացի այդ, նորմերն ու սահմանափակումները պետք է համապատասխանեն ծնողների վարքագծին:

Ծնող-երեխա հարաբերությունների ուղեցույց

Լավ հաղորդակցումը ծնողի կարևոր հմտություն է: Ստորև ներկայացված տեղեկատվությունը ծնողների համար օգտակար խորհուրդներ են՝ եխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցվելու վերաբերյալ:

Ծնողի կողմից երեխայի խնամքը կարող է ավելի հաճելի լինել, երբ հաստատված են ծնող-երեխա դրական հարաբերություններ:

Անկախ այն բանից, թե ձեր խնամքի տակ նորածին է, թե՝ դեռահաս, լավ հաղորդակցումը կարևոր սկզբունք է ինքնագնահատականի բարձրացման և փոխադարձ հարգանքի ստեղծման համար:

Ծնող-երեխա լավ հարաբերությունների հիմնական սկզբունքները.

- Թող երեխան իմանա, որ դուք հետաքրքրված եք նրա կյանքով և ներգրավված նրա առօրյայում և, անհրաժեշտության դեպքում, պատրաստ եք օգնել նրան:
- Անջատե՛ք հեռուստացույցը կամ ցած դրեք թերթը, երբ երեխան ցանկանում է խոսել:
- Խուսափե՛ք հեռախոսագնազին պատասխանել, երբ երեխան կարևոր բան է ցանկանում պատմել ձեզ:
- Ապահովե՛ք խոսակցության գաղտնիությունը, եթե, իհարկե, այն չի պահանջում հատուկ անձանց ներգրավվածություն: Ձեր և երեխայի միջև լավագույն հաղորդակցում կարելի է ապահովել, երբ շուրջը չկան ուրիշ մարդիկ:
- Երեխային ուրիշների ներկայությամբ ամաչեցնելը կամ նկատողություն անելը կարող է հանգեցնել շփոթության և թշնամանքի. սա լավ հաղորդակցում չէ:
- Ի ցույց մի՛ դրեք ձեր առավելությունը երեխայի նկատմամբ: Փորձե՛ք հավասարվել երեխային, երբ խոսում եք նրա հետ:
- Եթե Դուք շատ բարկացած եք նրա վարքի կամ որևէ միջադեպի պատճառով, մի՛ փորձեք հաղորդակցվել երեխայի հետ մինչև հանգստանալը, հակառակ դեպքում չեք կարող օբյեկտիվ լինել: Ավելի լավ է դադար տալ, հանգստանալ և երեխայի հետ ավելի ուշ խոսել:
- Եթե շատ եք հոգնած, ստիպված պետք է լինեք լրացուցիչ ջանք գործադրել ակտիվորեն ունկնդրելու համար: Իրականում ակտիվ ունկնդրումը բարդ և դժվար աշխատանք է, երբ մարմինդ և ուղեղդ արդեն հոգնած են:
- Ուշադիր և բարեկիրթ ձևով լսեք: Մի՛ ընդհատեք երեխային, երբ նա փորձում է վերարտադրել իր պատմությունը: Երեխայի նկատմամբ եղեք այնքան հարգալից, որքան կլինեիք ձեր լավագույն ընկերոջ նկատմամբ:

- Մի՛ պատկերացրեք ձեզ միջադեպի վկա՝ խճճելով պատմության թելերը, և թույլ չտալով երեխային ներկայացնել իր սեփական պատմությունը: Հաճախ ծնողները արծազանքում են պատմության տարբեր իրավիճակներին՝ չթողնելով երեխային ներկայացնել հիմնական գաղափարը. օրինակ՝ երեխան սկսում է պատմել պատահածի մասին, իսկ ծնողը ասում է. «Ինձ չի հետաքրքրում, թե նրանք ինչ են անում, սակայն դու երբեք չպետք է ներգրավվես նման իրավիճակներում»:
- Մի՛ հարցրեք՝ «Ինչո՞ւ», այլ հարցրեք՝ «Ի՞նչ է պատահել»:
- Եթե դուք տեղյակ եք իրավիճակին, փորձե՛ք երեխային հակասել ձեր իմացած կամ ձեզ ներկայացված տեղեկատվությամբ:
- Շարունակե՛ք հաղորդակցվել մեծահասակի ոճով («Խոսիր, երբ ես կավարտեմ», «Ես գիտեմ՝ ինչը կարող է քեզ համար լավ լինել», «Արա այն, ինչ ես ասում եմ, և դա կլուծի խնդիրը»)՝ նվազագույնս քարոզելով և բարոյական խրատներ տալով, քանի որ դրանք արդյունավետ չեն՝ շփումը բաց պահելու համար:
- Մի՛ օգտագործեք վիրավորական բառեր կամ արտահայտություններ՝ տխմար, հիմար, ծույլ, «Հիմար, ասածդ իմաստ չունի», կամ՝ «Դու ի՞նչ գիտես, դու դեմ երեխա ես»:
- Երեխային աջակցե՛ք՝ խնդրի լուծմանն ուղղված հատուկ քայլեր մշակելու գործում:
- Ցույց տվե՛ք, որ ընդունում եք երեխային՝ անկախ այն բանից, թե ինչ է նա կատարել կամ չի կատարել:
- Խրախուսե՛ք երեխային՝ բաց շփում ապահովելու նպատակով: Սա կատարե՛ք՝ ընդունելով նրան և գովաբանելով հաղորդակցման նրա ջանքերը:

Խրախուսանք և գովասանք

Դրական ուշադրությունը նպաստում է երեխայի հարմարավետությանը: Երեխաները կարիք ունեն սիրված և գնահատված լինելու: Շատ ծնողներ կարծում են, որ ավելի հեշտ է բացասական կարծիք հայտնել, քան դրական: Սակայն միշտ արժե փորձել խրախուսել երեխային: Եթե դուք ընտրեք և ամեն օր երեխայի վերաբերմամբ օգտագործեք ստորև ներկայացված որոշ արտահայտություններ՝ կնկատեք, որ նա ավելի շատ ուշադրություն է հատկացնում ձեզ՝ միևնույն ժամանակ փորձելով գոհացնել:

- «Այո», «Լավ», «Հիանալի է», «Շատ լավ է», «Շատ հիանալի է», «Գերազանց է», «Սքանչելի է», «Ճիշտ է», «Իսկապես», «Ընտիր է»:
- «Ինձ դուր է գալիս, թե ինչպես ես դա անում», «Ես հիացած/հպարտ եմ քեզանով»:
- «Լավ է», «Օհ», «Շատ հաճելի է», «Կեցցե՛ս», «Ապրե՛ս», «Հենց այդպես», «Շատ ավելի լավ է», «Լավ»:
- «Հիմա ավելի լավ է», «Արտակարգ է, հիանալի գաղափար է», «Ինչպիսի՞ խելացի գաղափար»:
- «Այսքան բան», «Կեցցե՛ս», «Հիանալի վերահսկում ես ինքդ քեզ»:
- «Ինձ դուր է գալիս, թե ինչպես ես _____ կատարում», «Ես նկատել եմ, թե դու ինչպես ես _____»:

- «Շարունակի՛ր նույն կերպ»:
- «Ես լավ ժամանակ անցկացրի՝ _____ քեզ հետ», «Դու ավելի ու ավելի լավ ես _____ անում»:
- «Դու մեծ պատասխանատվություն դրսևորեցիր, երբ _____», «Կեցցե՛ս»:
- «Ես գնահատում եմ, թե դու ինչպես ես _____», «Դու շատ լավ ես դրանից», «Դու ամենալավն ես»:
- «Լավ է՝ հիշեցրիր», «Ինչ գեղեցիկ է», «Ինձ դուր է գալիս քո _____»:
- «Ես ուրախ եմ, որ դու _____ կատարում ես առանց հիշեցման/խնդրելու»:
- «Ես, իրոք, շատ ուրախ եմ, որ դու իմ որդին/դուստրն ես», «Հիմա դու հասկացար դա»:
- «Ես սիրում եմ քեզ»:
- Դուք կարող եք նրանց ցույց տալ կամ ասել, թե ինչ եք զգում:
- Ժպտացե՛ք: Գլխով համաձայնեք: Շոյե՛ք ուսը, գլուխը, ծունկը, աչքով արեք:
- Արտահայտե՛ք ձեր համաձայնությունը՝ շարժումով կամ ձայնով, «Թխի թող գա» արտահայտությամբ, շոյե՛ք այտը: Թփթփացրե՛ք մեջքին, գրկե՛ք:

Ծնողի կողմից երեխավարման դրական մոտեցումները

Նորածին երեխաների համար

- Սիրող և հոգատար եղբք ձեր երեխաների նկատմամբ հենց սկզբից: Երեխաները զգում են ձեր անհանգստությունը, ուստի եթե նրանք չեն քնում կամ հարմարվում, փորձե՛ք հանգստություն պահպանել:
- Քայլ առ քայլ ծանոթացրե՛ք երեխաներին սահմանված կարգուկանոնին: Երեխաներն իրենց կյանքում կառուցվածքի և սահմանների կարիք ունեն: Նրանց կամաց-կամաց ծանոթացնելով այդ կառուցվածքին և սահմաններին (օրինակ՝ քնելու ժամ, խաղալու ժամ և այլն)՝ կօգնե՛ք երեխային հարմարվել այդ բնական կարգուկանոնին:
- Ապահովե՛ք երեխայի համար տան անվտանգությունն այնպես, որ երեխան հաճույք ստանա դժվարություններից՝ առանց բախումների: Օրինակ, սուր և կտրուկող իրերը տեղավորե՛ք այնպես, որ երեխան դրանց չհասնի:
- Ցույց տվե՛ք, որ երբեմն դուք ստիպված եք սահմաններ դնել երեխայի համար, սակայն դա արե՛ք մեղմորեն: Աչքին ուղղված հարվածը կանխե՛ք՝ նրա ձեռքը բռնելով: Կամ՝ պարզապես բացատրե՛ք երեխային, թե ինչու նա չպետք է անի այս կամ այն քայլը (օրինակ՝ բացատրել երեխային, որ նա չի կարող ձեռք տալ մի իրի, որը տաք է, քանի որ դա կարող է այրել և ցավ պատճառել նրան):
- Երբեք չի կարելի ցնցել երեխային, կսմթել կամ բղավել նրա վրա:

Նոր քայլող երեխաներ

- Խուսափե՛ք այս հասակի երեխաներին կարգադրություններ անելուց կամ նրանց առջև վերջնապայման դնելուց:
- Փորձե՛ք ունենալ պարզ, հստակ կանոններ և օրակարգ՝ կրճատելու բախումների հնարավորությունը:
- Ընդունե՛ք նրա զգացումները. «Ես գիտեմ, որ դու բարկացած ես»:
- Գովաբանե՛ք լավ վարքագիծը, որը խրախուսելի է, և հնարավորինս ա՛ջք փակե՛ք փոքր սխալների ու անկարգությունների վրա:
- Փորձե՛ք ինքներդ հանգիստ և հավասարակշռված մնալ, եթե նույնիսկ երեխան ծայրահեղ կատաղության մեջ է: Խոր շունչ քաշե՛ք՝ նախքան խոսելը:
- Հիշե՛ք, որ ծեծը կարող է ձեր երեխայի վարքագծի վրա բացասաբար անդրադառնալ և ուժեղացնել նրա կատաղությունը, կամ երեխայի մոտ վախ առաջացնել ձեր նկատմամբ:

Պարոզահասակ երեխաներ

- Հստակ բացատրե՛ք երեխային, թե ինչպիսի վարք եք ակնկալում նրանից: Բացատրե՛ք Ձեր պատճառները և անպայման լսե՛ք երեխայի կարծիքը:
- Փորձե՛ք շատ կարգադրություններ չանել, քանի որ դա կարող է երեխային հոգնեցնել:
- Ուշադիր լսե՛ք, երբ երեխան խոսում է իր ընկերների կամ իր օրվա տպավորությունների մասին:

- Զգո՛ւն եղեք այն անհանգստությունների նկատմամբ, որոնք կարող են վարքագիծը փոխել դեպի վատը, և խոսեք խնդիրների մասին, որոնցից կարող են բախումներ առաջանալ:
- Գովաբանե՛ք լավ վարքագիծը՝ բացատրելով, թե ինչի համար է դա անհրաժեշտ:
- Նվազագույնի հասցրե՛ք քննադատությունը և քննադատե՛ք միայն նրա վարքագիծը և ոչ թե երեխային:
- Խուսափե՛ք թյուրիմացություններից՝ բացատրելով և անհրաժեշտության դեպքում կրկնելով, թե որոնք են ձեր սպասելիքները երեխայի վարքագծից:
- Եթե Ձեր հիասթափությունը կամ հակադրվելը չեն փոխում երեխայի վարքագիծը, ապա փոխեք հետևանքները:

Անչափահասներ

- Մի՛ անձնավորեք վատ վարքագիծը: Փորձե՛ք հասկանալ, թե ինչքան դժվար է ինքնուրույնություն և անհատականություն ձեռք բերելուց հետո հետո նայել և հիշել, թե ինչ էիք զգում անչափահասության շրջանում:
- Շարունակե՛ք շփվել: Ձեր անչափահասը ձեր սիրո և հարգանքի կարիքն ունի, իսկ խոսելն անհրաժեշտ է՝ խնդիրները հասկանալու համար:
- Քննադատությունը հասցրե՛ք նվազագույնի և վստահե՛ք նրանց ճիշտ որոշում կայացնելիս: Երբեմն նրանք պետք է սովորեն իրենց սխալների հիման վրա:
- Ընդունե՛ք, որ որոշ բախումներ անխուսափելի են:
- Ունեցե՛ք հստակ կանոններ և սահմաններ՝ խելամիտ պատճառաբանություններով:
- Փորձե՛ք սպառնալիքներ և հրամաններ չկիրառել:
- Խոսեք և բանակցե՛ք՝ լուծումներ գտնելու համար, երբ անհամաձայնություններ են առաջանում:
- Երբեք մի՛ հարվածեք դեռահասին: Ֆիզիկական պատիժը նրան միայն ավելի հնազանդ է դարձնում և բացասաբար անդադառնում անչափահասի վարքի վրա ու նվազեցնում նրա ինքնազնադատականը:
- Համապատասխան պատժամիջոցներ կիրառեք վատ վարքագծի համար: Սա կարող է ներառել, ասենք, արտոնությունների կրճատում (օրինակ՝ ձեռքի ծախսի համար տրամադրվող գումարից զրկել և այլն):
- Ժամանակ տրամադրեք նրանց շփվելու ընկերների հետ (ժամանակը կարելի է նախապես սահմանել):
- Ուշադրություն դարձրե՛ք ձեր դերին՝ որպես ուղեկցի, երեխայի անչափահաս կյանքից դեպի չափահաս կյանք:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- Մինչև 6 տարեկան երեխաների զարգացման և կրթական չափորոշիչներ, ԿԳՆ, 30-ը մարտի 2011, ԿԳՆ հրաման հմ. 257-Ն:
- Նախադպրոցական կրթության բարեփոխումների 2008-2015թթ. պետության ռազմավարական ծրագիր, ՀՀ Կառավարության 13-ը մարտի 2008 հմ.10 արձանագրային որոշում:
- Բազմաբնույթ մտածողության տեսության կիրառումը ուսուցման վաղ շրջանում, Հ. Գարդներ, Երևան, 2004:
- Երեխայի զարգացումը և դաստիարակման գաղտնիքները՝ 0-1 տ, 1-2 տ, 3-4տ, 5-6տ, բուկլետ ծնողների համար, WorldVision Armenia, UNICEF, ԿԳՆ, 2005:
- Նախադպրոցականի ինքնուրույնության դաստիարակումը միջանձնային հարաբերություններում, Ս.Ա.Մարության, Երևան, 2008:
- Այնքան ծանոթ և անծանոթ երեխան, Ձեռնարկ ծնողների համար, «Քայլ առ քայլ» ԲՀ, Երևան, 2006:
- Ծնողական կրթություն: Վերապատրաստողների ուղեցույց, «Քայլ առ քայլ» ԲՀ, ՀՀ ԿԳՆ, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, Երևան, 2005:
- Ծնողների կրթության հայեցակարգ, <http://edu.am/ArticleIndex.php?id=1525&topMenuArt>
- Կրթությունը և ժողովրդավարության կուլտուրան: Մանկահասակ երեխաների ուսուցում, Քըրքսթին Ա. Հենսեն, <http://books.nt.am/books/readbook.php?ID=>
- Դրական ծնողավարման ձեռնարկ. երեխաների դեմ բռնության կանխարգելում, Save the Children, EU, OSI, 2011
- Վաղ տարիքի երեխաների խորհրդատվության և վարման հիմունքները. Ձեռնարկ բուժքույրերի համար, Save the Children, ՀՀ Առողջապահության նախարարություն, 2010
- Skilful Parenting: A Guide to Raise Your Children Well (Piyanjali de Zoysa & Nayomi Kannangara, 2nd edition, 2009);
- Recognizing Child Abuse: What Parents Should Know, Prevent Child Abuse America, www.preventchildabuse.org
- United Nations Convention on the Rights of the Child, www.unicef.org/crc
- World Report on Violence Against Children, www.violencestudy.org
- Child Development, www.childdevelopmentinfo.com
- Развумие детей по методике М. Монтессори <http://montessory.ru/>
- Азбука для родителей, Аллан Фромм, 1991
- Как уложить ребенка спать без слез, Элизабет Пентли, 2010
- Детские кризисы <http://misswomen.ru/detskie-krizisu.php>
- Благоприятные условия умственного развития ребенка
- <http://www.baby2000.ru/um/uslovia.html>
- «Այլընտրանքային մոդելներով նախադպրոցական կրթության կազմակերպումը» - Ռ.Շառուկյան, Հ.Միտոյան, Լ.Սմբատյան, Ն.Նիկողոսյան, 2008թ
- «ՈՒսումնական ձեռնարկ մանկապարտեզի համար» - Հ.Միտոյան, Լ.Սմբատյան, 2007թ,
- «Մանկապարտեզի ավագ խմբի կրթական համալիր ծրագիր», 2008թ



Տպագրված է «ԱՍՈՂԻԿ» հրատարակչության տպարանում:
Ք. Երևան, Սայաթ-Նովա 24, (գրասենյակ)
Ավան, Դավիթ Մալյան 45 (տպարան)
Հեռ. (374 10) 54 49 82, 62 38 63
Էլ. փոստ՝ info@asoghik.am