



ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹՅՈՒՆ



Բաց հասարակության
հիմնադրամներ - Հայաստան



Save the Children



ԴՐԱԿԱՆ ԾՆՈՂԱՎԱՐՄԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԴԵՄ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

Դրական ծնողավարման ձեռնարկ
Երեխաների դեմ բռնության կանխարգելում

Երևան
«Մեյվ դը չիլդրեն»
2011

Սույն ձեռնարկը մշակվել է «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության հայաստանյան գրասենյակի կողմից՝ Եվրոպական հանձնաժողովի և «Բաց հասարակության հիմնադրամներ – Հայաստան» կազմակերպության միջոցներով ֆինանսավորվող «Միանանք հանուն երեխաների, փրկենք ապագան» ծրագրի շրջանակներում:

Սույն հրատարակությունում արտահայտված տեսակետները կարող են չարտացոլել Եվրոպական հանձնաժողովի և «Բաց հասարակության հիմնադրամներ – Հայաստան»-ի տեսակետները:

ՀՏԴ 341.231.14:342.7

ԳՄԴ 67.91

Դ 853

Խմբագիր՝

Գուգալ Կամալովա

Երեխայի պաշտպանության մասնագետ
«Սեյվ դը չիլդրեն» ֆեդերեյշն ինք.

Խորհրդատու՝

Աննա Հարությունյան

«Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության
հայաստանյան գրասենյակի «Միավորվենք հանուն
երեխաների, փրկենք ապագան» ծրագրի ղեկավար

Գրախոսական
կազմ՝

Վարդուհի Կատինյան

ՀՀ կրթության և գիտության նախարարության,
Երևանի բժշկահոգեբանամանկավարժական
գնահատման կենտրոնի տնօրեն

Ձևավորում՝

Նունե Սարգսյան

«Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության
հայաստանյան գրասենյակի ինֆորմացիոն
համակարգերի կառավարման պատասխանատու

Դ 853

Դրական ծնողավարման ձեռնարկ. Երեխաների դեմ
բռնության կանխարգելում: Ձեռնարկ ծնողներ համար/ Խմբ.
Գ. Կամալովա. - Եր.: Սեյվ դը չիլդրեն, 2011. – 72 էջ:

Գիրքը տրվում է անվճար և ենթակա չէ վաճառքի:

ՀՏԴ 341.231.14:342.7

ԳՄԴ 67.91

ISBN 978-99941-2-548-7

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1	5
ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ	
ԻՐԱՎՈՒՆՔ	7
ԻՆՉ Է ԵՐԵԽԱՅԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ	9
ՓԱՍՏԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՍԲ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎԱԾ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ	
ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ	12
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՄԱՆ ԴՐԱԿԱՆ ՄՈՏԵՅՈՒՄՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ	
ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ	14
ԳԼՈՒԽ 2	16
ՊԱՏԻԺԸ և ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ	16
ՓԱՍՏԵՐ ԵՎ ՊԱՏԿԵՐԱՅՈՒՄ ԵՐԵԽԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՍԲ ՍԵՌԱԿԱՆ	
ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ	18
ԳԼՈՒԽ 3	20
ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՅՈՒՄԸ	20
ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ	35
ՄԱՍԻՆ	35
ԱՐԶԱԳԱՆՔ ԶԱՅՐԱՅԱԾ ԵՐԵԽԱՅԻՆ	42
ՏԱՐԲԵՐ ՎԱՐՔԱԳԾԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՓԱՍՏԵՐ	47
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԵՏ	56
ԾՆՈՂ-ԵՐԵԽԱ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՂԵՅՈՒՅՑ	58
ԳԼՈՒԽ 4	62
ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԾՆՈՂՆԵՐԸ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԵԼ ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ	62
ՍԹՐԵՍԻ ՆՎԱԶԵՅՈՒՄ	64
ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ	66
ՀՂՈՒՄՆԵՐ	70

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դաստիարակման դրական մոտեցումը բխում է առողջ զարգացման, բոնությունից պաշտպանված լինելու, երեխայի՝ իր ուսուցման մեջ մասնկացության իրավունքից: Այս ձեռնարկը ծնողներին ներկայացնում է, թե ինչպես կարող են կրթել իրենց երեխաներին՝ միևնույն ժամանակ հարգելով նրանց իրավունքները:

«Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիան երաշխավորում է երեխաների պաշտպանվածությունը բոլոր տեսակի բոնություններից՝ ներառյալ ֆիզիկական պատիժը: Այն նաև ճանաչում է երեխայի արժանապատվության և հարգված լինելու իրավունքները:

Դաստիարակման դրական մոտեցումը երեխայի նկատմամբ չբռնացող և հարգալից մոտեցում է՝ նրան ընդունելով որպես «սովորող»: Այն կրթման մեթոդ է, որն օգնում է երեխաներին հաջողությունների հասնել, նրանց ապահովում է տեղեկատվությամբ և նպաստում է նրանց զարգացմանը:

«Երեխաները բոլոր տեսակի բոնություններից պաշտպանված լինելու իրավունք ունեն» (ՄԱԿ-ի «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիա, հոդված 19):

Սույն ձեռնարկը տարբեր երկրներում բոլոր տարիքային խմբերի երեխաների շրջանակներում իրականացված հետազոտությունների և բացահայտումների արդյունքում ստացված տեղեկատվության համախմբում է: Աշխարհի տարբեր երկրներից ձեռք բերված բացահայտումները մեզ տրամադրում են մանրամասն տեղեկատվություններ և փաստեր երեխայի զարգացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ, ինչպես նաև ուղիներ ծնողների համար՝ արձագանքելու երեխայի՝ զարգացման տարբեր շրջաններում դրսևորված վարքագծին: Հուսով ենք՝ այս ձեռնարկը կվերազինի ծնողներին հիմնական գիտելիքներով՝ ապահովելով երեխաների պաշտպանվածությունը բոնություններից նրանց զարգացման բոլոր շրջաններում: Սույն ձեռնարկում հավաքագրված տեղեկատվությունը կփորձի ուղղորդել ծնողներին իրենց ոչ դյուրին ծնողավարման պարտականություններում՝ արձագանքելով երեխաների տարբեր վարքագծերի հետ կապված բարդություններին:

Սույն ձեռնարկը նախատեսված է բոլոր տարիքային խմբերի երեխաների ծնողների համար: Այստեղ շոշափվում են տարածում գտած խնդիրներ, որոնց երեխաները և ծնողները հանդիպում են երեխայի ծննդյան պահից մինչև դեռահասության ավարտը: Այստեղ ներառված տեղեկատվությունը կարող է օգտակար լինել ցանկացած ընտանիքի համար:

Ձեռնարկը կարող է օգտակար լինել նաև ապագա ծնողների համար: Այն թույլ կտա ժամանակին մտածել ծնողավարման մասին: Քանի որ երբ մենք բանիմաց

ենք և պատրաստ դժվարությունների, ավելի հեշտ է դառնում հանձն առնել այդ դժվարությունները՝ առանց մեզ կամ երեխաներին վնասելու:

Կարևոր է նշել, որ այս ձեռնարկը ծնողավարման դրական մեթոդների լոկ ներածություն է, իսկ ծնողավարման հմտություններն առավել զարգացնելու համար ծնողը կարող է մանրամասն տեղեկատվություն ձեռք բերել երեխաների հոգեբաններից և մանկավարժներից:

Ձեռնարկը բաժանված է մի քանի մասերի՝ ներառելով դրական ծնողավարման համար անհրաժեշտ տարաբնույթ տեղեկատվություն՝ բացատրություններ երեխաների իրավունքների, երեխայի զարգացման շրջանների, երեխայի դեմ բռնության հետևանքների, սթրեսի ու զայրույթի վերահսկման վերաբերյալ:

Կոնվենցիան ճանաչում է, որ երեխայի դաստիարակման գործընթացում ծնողներն ունեն հիմնական դերակատարում: Ծնողներն իրենց երեխաների կարևորագույն ուսուցիչներն են, լավագույն օրինակը և ուղղորդողները: Սակայն ծնողներն իրենց երեխաների սեփականատերերը չեն: Մարդու իրավունքների սկզբունքները հաստատում են, որ ոչ ոք չի կարող հանդիսանալ որևէ մեկի սեփականությունը:

ԳԼՈՒԽ 1

Որոնք են երեխաների իրավունքները

Բոլոր մարդիկ ունեն առաջնային իրավունքներ: Այս իրավունքները վերաբերում են բոլորին՝ անկախ ռասայից, գույնից, սեռից, լեզվից, կրոնից, սեփական կարծիքից, արմատներից, հարստությունից, ծննդյան կարգավիճակից կամ կարողություններից:

Միայն մեծահասակները չէ, որ ունեն իրավունքներ: Երեխաները ևս ունեն իրավունքներ:

Բայց քանի որ երեխաները փոքր են և մեծահասակներից կախյալ վիճակում, հաճախ մեծահասակները նրանց չեն համարում իրավունքներով օժտված լիարժեք մարդկային էակներ: 1989թ. աշխարհի առաջնորդներն ընդունեցին մի համաձայնագիր, որով ամրագրվեց յուրաքանչյուր երեխայի համար մարդու առաջնային իրավունքները: Դրանով ցանկանում էին ամրագրել, որ երեխաները ևս ունեն իրավունքներ: Այս համաձայնագիրը՝ «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիան, վավերացվեց աշխարհի գրեթե բոլոր պետությունների կողմից: Յուրաքանչյուր պետություն, որ վավերացնում է այս համաձայնագիրը, պարտավորվում է ապահովել երեխայի իրավունքների պաշտպանությունն իր երկրում:

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**
 - արտահայտելով իրենց կարծիքը, որը պետք է հարգվի և հաշվի առնվի,
 - արտահայտելով իրենց կարծիքը այն հարցերի շուրջ, որոնք իրենց են վերաբերում,
 - ազատորեն հաղորդակցվելով այլ մարդկանց հետ,
 - տեղեկատվություն ստանալով:

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

Կոնվենցիայով ճանաչվում է ծնողների առաջնային իրավունքը իրենց երեխաների դաստիարակման գործում: Ծնողներն իրենց երեխաների կարևորագույն ուսուցիչներն են, օրինակը և ուղղորդողները:

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

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔ

Կրթությունը տրամադրում է ոչ միայն մանկավարժական ցուցումներ, այլև մոտեցումներ, արժեքներ և վարքագիծ, ինչպես նաև նպաստում է լեզվի, մշակույթի, բարոյական արժեքների փոխանցմանը և սոցիալական միջավայրի ձևավորմանը:

Այն սերտորեն կապված է ինչպես սոցիալական և տնտեսական, այնպես էլ՝ մշակութային իրավունքների ոլորտների հետ:



Կրթության իրավունքը վերաբերում է մարդու իրավունքների մի ողջ խմբի, այդ իսկ պատճառով սերտորեն կապված է այլ հանրային ծառայությունների հետ՝ ներառյալ առողջապահական, սոցիալական պաշտպանության, զբաղվածության ծառայություններ և այլն:

Որակյալ կրթությունը պետք է հնարավորություն տա երեխային մուտք գործել չափահասների աշխարհ այնքան բաց հնարավորություններով, որքան կարելի է՝ այսպիսով առավելագույնի հասցնելով սեփական կարիքները բավարարելու հավանականությունը: Որակյալ կրթության իրավունքը սերտորեն կապված է անհատ երեխայի կրթության մեջ ունեցած իրավունքների հետ, և հետևաբար դրա լիարժեք իրականացումն առավելագույնի է հասցնում չափահասության ժամանակ երեխայի ինքնադրսևորումը:

Կրթության իրավունքը չի կարող գործել մի միջավայրում, որտեղ մյուս հանրային իրավունքները ոտնահարվում են: Կրթությունն աղքատության անվերջանալի շրջանի վերացման հիմնական գրավականն է: Այն հնարավորություն է տալիս մարդկանց ավելի բարձր աշխատավարձ վաստակել, հոգ տանել առողջության մասին և ձայն ունենալ կառավարման մեջ:

Կրթության իրավունքը երեխայի համար ապահովում է ինքնակոդմնորոշման (չափահասության հիմնարար իրավունք) տանող «անշեղելի ուղին»՝ առանց որևէ խտրականության: Երեխայի իրավունքն է հնարավորություն ունենալ զարգացնել իր ներուժը, լիարժեք հնարավորություններով մուտք գործել չափահասություն և ձեռք բերել սեփական կյանքի վերաբերյալ ընտրություն կատարելու իրավունք:

Միևնույն ժամանակ գոյություն ունի երեխայի իրավունքների հետ կապված երկու տեսանկյուն՝ սեփական ընտրություն կատարելու իրավունքի բացակայությունը և կրթության իրավունքը: Ընտրության իրավունքը դրսևորվում է ծնողների որոշմամբ: Երեխաների իրավունքները իրավական ուժ չունեն անհատ երեխայի կրթության իրավունքը պաշտպանելու համար: Մույն փաստը երբեմն կարող է սահմանափակել որակյալ կրթության իրավունքը անհատ երեխայի համար:

Համաձայն ՀՀ սահմանադրության, «Կրթության մասին» և «Երեխաների իրավունքների պաշտպանության մասին» օրենքների՝ յուրաքանչյուր երեխա Հայաստանում պետք է ընդհանուր միջնակարգ կրթություն ստանա, որը պարտադիր է և անվճար: Երեխային նման իրավունքից զրկելը հանդիսանում է ՀՀ օրենքի խախտում՝ խախտողի համար իր բոլոր հետևանքներով:

ԻՆՉ Է ԵՐԵՒԱՅԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երեխաների դեմ բռնության սահմանումը

Ըստ Միավորված ազգերի կազմակերպության «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիայի՝ երեխա է համարվում 18 տարեկանից ցածր ցանկացած անձ: 1993թ. Միավորված ազգերի կազմակերպության «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիայի վավերացումից հետո ՀՀ օրենսդրությունը նույնպես «երեխա» սահմանում է 18 տարին չլրացած ամեն մի անձի:



«Բոլոր տիպի բռնության ակտերը հանդիսանում են այլոց նկատմամբ հզորության դրսևորում»

Շատ ծնողներ ամեն ինչ անում են, որպեսզի պաշտպանեն երեխաներին ամեն տեսակի վնասներից, օրինակ՝

- նրանք փորձում են պաշտպանել երեխաներին թե՛ տանը, թե՛ շրջապատում տեղի ունեցող դժբախտ պատահարներից՝ այրվելուց, թունավորվելուց, վնասվելուց, բարձրությունից ընկնելուց,
- նրանք պատվաստում են կատարում երեխաներին տարբեր հիվանդությունների դեմ,
- նրանք մաքուր են պահում երեխաներին և տունը վարակները նվազեցնելու նպատակով,
- նրանք երեխաներին տաք հագուստ են տրամադրում ցրտից պաշտպանելու նպատակով,
- նրանք խորհուրդներ են տալիս երեխաներին այն մասին, թե ինչպես խուսափեն ռիսկային իրավիճակներից և այլն:

Վերը նշված բոլոր ջանքերը պաշտպանողական քայլեր են: Այնուամենայնիվ, երբ «Մեյվ դը չիլդրենը» խոսում է պաշտպանության մասին, նկատի է ունենում երեխաների անտեսմանը, չարաշահմանը, շահագործմանը և բռնությանն արձագանքելու միջոցները և կառույցները:

Ըստ վերոնշյալ սահմանման՝ երեխայի պաշտպանության նպատակն է հնարավորինս ապահովել նրա իրավունքների մասին համընդհանուր տեղեկացվածությունը, ինչպես այն ամրագրված է ՄԱԿ-ի «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիայում և ամեն հնարավոր քայլ ձեռնարկել այն իրական դարձնելու համար:

«Երեխայի դեմ բռնություն» սահմանումը տարբերվում է՝ կախված նրանից, թե սահմանումն ինչ ուղղվածությամբ և ինչ համատեքստում է օգտագործվում. օրինակ՝ իրավական, բժշկական, թե սոցիալական առումներով:

Ըստ ՄԱԿ-ի «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիայի 19-րդ հոդվածի՝ բռնությունը ներառում է **ֆիզիկական կամ հոգեբանական բռնության բոլոր տեսակները, վնասվածքները և չարաշահումը, անտեսումը կամ արհամարհական վերաբերմունքը, վատ վերաբերմունքը կամ շահագործումը՝ ներառյալ սեռական բռնությունը:**

Ըստ Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության (ՀԱԿ)՝ **«Բռնությունը անհատի կամ խմբի կողմից երեխայի նկատմամբ հեղինակության կամ ֆիզիկական ուժի միտումնավոր կիրառումն է (իրականում կամ ահաբեկելու նպատակով), որը կարող է իրական կամ պոտենցիալ վտանգ ներկայացնել երեխայի առողջության, գոյատևման, զարգացման կամ արժանապատվության համար»:**

Այլ կերպ ասած՝ անձնավորությունը, ով բռնարարք է կատարում, այն կատարում է դիտավորյալ (թեպետ, գուցե ոչ միշտ է պատկերացնում, որ այդ արարքը կարող է նման մեծ վնաս պատճառել): Նկատենք, որ բռնարարքի սպառնալիքը նույնպես բռնություն է: Բռնարարքը ոչ միշտ է ենթադրում ֆիզիկական ուժ, սակայն մեծահասակները կարող են օգտագործել երեխաների վստահության և կախվածության հաշվին ձեռք բերված ուժը՝ հենց երեխաներին սեռական բռնության ենթարկելու նպատակով: Այս առումով, բռնությունը կապակցված է իր պատճառած վնասին:

Ֆիզիկական պատիժը ներառում է երեխային ձեռքով կամ որևէ առարկայով ծեծելը (օրինակ՝ փայտով, գոտիով, մտրակով, կոշիկով և այլն), ոտքով հարվածելը, հրելը, շպրտելը, կճմթելը կամ մազերը քաշելը, երեխային ստիպելը անհարմար կամ անվայել դիրքով կանգնել կամ ծայրահեղ բարդ ֆիզիկական մարզանք կատարել, այրելը կամ կտրելը (ինչպես նաև նշված բոլոր գործողությունների սպառնալիքները):

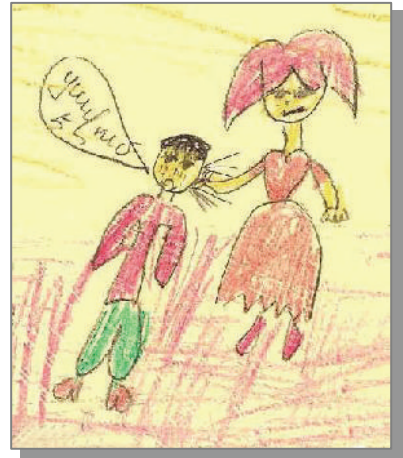
Նվաստացնող պատիժը ներառում է այնպիսի ձևեր, ինչպիսիք են՝ բանավոր վիրավորանքը, ծաղրը, մեկուսացումը կամ երեխային արհամարհելը:

Կան նաև բռնության այլ տեսակներ, ինչպես սեռական բռնությունը, անտեսումը, տնտեսական շահագործումը և այլն:

2006 թ.ին «Երեխաների դեմ բռնության մասին» ՄԱԿ-ի կողմից իրականացված համաշխարհային հետազոտությունը բացահայտեց ամբողջ աշխարհով մեկ բոլոր տարիքի տղաների և աղջիկների դեմ իրականացվող բռնության ցնցող մակարդակ: Երեխաները ամեն օր ենթարկվում են բռնության թե՛ տանը, թե՛ դպրոցում, թե՛ իրենց համայնքում: Բացահայտվեց, որ երեխաների դեմ բռնությունը տարածված է

կալանավայրերում, վերականգնողական հաստատություններում և մանկատներում: Հատկապես սահմանափակ կարողություններով և ծնողազուրկ երեխաներն են գտնվում ռիսկի տակ:

Սույն ուսումնասիրությունը միայն հաստատեց այն, ինչ հայտնի էր արդեն վաղուց: Բռնացողները ավելի հաճախ այն մարդիկ են, ումից երեխաները կախվածություն ունեն իրենց նկատմամբ ցուցաբերած սիրո, հոգատարության, խնամքի, պաշտպանության, սովորեցնելու և արդարամտության համար. այդպիսիք են՝ իրենց ծնողները, տատիկ-պապիկները կամ այլ խնամակալներ, ինչպես նաև ուսուցիչները, հարևանները, ընկերները, տեղական ոստիկանությունը և այլոք, ում երեխան կարող է վստահել:



Հայաստանում ծնողներին կրթելու անհրաժեշտության մասին գաղափարն առաջացավ՝ ելնելով «Միավորվենք հանուն երեխաների, փրկենք ապագան» ծրագրի շրջանակներում «Մեյվ դը չիլդրենի» կողմից իրականացված հետազոտությունների բացահայտումներից: Սույն հետազոտության ընթացքում Հայաստանի բոլոր մարզերում երեխաները հայտնեցին, որ իրենք հիմնականում ենթարկվում են ֆիզիկական և նվաստացնող բռնության տանը, դպրոցում և խնամքի հաստատություններում: Ծնողները և խնամակալներից շատերը նշեցին, որ նրանք կցանկանային օգտագործել ծնողավարման դրական մեթոդներ, սակայն ծանոթ չեն դրանց:

**ՓԱՍՏԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎԱԾ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ
ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ**

Երկարամյա հետազոտությունների արդյունքները վեր են հանել մի շարք բացասական հետևանքներ՝ երեխայի նկատմամբ բռնության և անտեսման զոհերի հետ կապված, որոնք ներառում են՝

- մահ,
- ֆիզիկական և մտավոր հաշմանդամություն,
- սթրես և ֆիզիկական առողջության հետ կապված խնդիրներ,
- թերաթմեքություն և ցածր ինքնագնահատական,
- կրթության ոլորտում անհաջողություններ,
- հոգեբանական և վարքային խնդիրներ,
- քնի խանգարում և հետտրավմատիկ սթրես,
- մտավոր առողջության խնդիրներ,
- սնվելու խանգարումներ և ինքնավնասում,
- կախվածություն ալկոհոլից և թմրանյութերից,
- հետագայում տանջանքների ենթարկվելու ռիսկի մեծացում,
- զոհերն հետագայում իրենք են դառնում բռնություն գործադրողներ (բռնացողներ):

Ընդհանուր առմամբ, երեխաները, ովքեր վաղ տարիքում ենթարկվել են բռնության, դրսևորում են ավելի ցածր ինքնավստահություն և ապագայի հանդեպ ավելի քիչ հավատ: Այս հետևանքները կարող են շարունակվել նաև դեռահասության շրջանում՝ դրանով իսկ ազդելով տվյալ անհատի կյանքի որակի վրա:

Ռիսկ դրսևորող վարքը ևս հանգեցնում է ավելի խորը ֆիզիկական և հոգեբանական հիվանդագին ազդեցությունների՝ երբեմն նաև պատճառ դառնալով վաղաժամ մահվան կամ ինքնասպանության: ԱՄՆ-ում և այլ երկրներում իրականացված մի շարք հետազոտությունների արդյունքում պարզ է դարձել, որ գոյություն ունի ուղղակի կապ մանկության շրջանում բռնության ենթարկվելու և արդեն դեռահասության շրջանում նրանց ծխելու, ալկոհոլից և թմրանյութերից կախվածության, գիրության, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, դեպրեսիայի և ինքնասպանության միջև: Բացի այդ՝ մանուկ հասակում բռնության զոհերը, ովքեր առավել շատ թշնամական վերաբերմունքի են արժանացել, չափահաս տարիքում ավելի հակված են ունենալու սրտային հիվանդություններ, քաղցկեղ, սրտի կաթված, շաքարախտ, լյարդի հիվանդություններ և ընդհանուր առմամբ՝ վատ առողջություն:

Դպրոցներում ֆիզիկական/մարմնական պատժի նույնիսկ ամենաչնչին սպառնալիքն ունենում է շատ խորը և հաճախ վնասող ազդեցություն երեխաների մոտիվացիայի, սովորելու կարողության և որպես անհատ աճելու նկատմամբ ունեցած հետաքրքրության վրա:

Բռնության շրջանակները

Նմանատիպ ռիսկային գործոններն ընկած են տարբեր տեսակի բռնությունների հիմքում՝ ներառելով նախկինում ունեցած բռնության պատմությունը, մտավոր հիվանդությունը, ակոհոլի և թմրանյութերի օգտագործումը, սոցիալական մեկուսացվածությունը, աղքատությունը, գործազրկության բարձր աստիճանը և տնտեսական անհավասարությունները: Ռիսկային գործոնների առկայությունը ամրագրում է բռնության շրջանակները, իսկ այդ գործոնների բացակայությունը այնպիսի պաշտպանողական գործոնների հետ, ինչպիսին են ֆինանսական անվտանգությունը, սոցիալական աջակցությունը, օգնում են կոտրելու բռնության այդ շրջանակները:

Միջանձնային բռնության շղթա կարող է առաջանալ հետևյալ ուղիներով՝

- զոհից դեպի բռնության հետագա զոհը՝ տանը և համայնքում,
- զոհից դեպի երեխային բռնացողը՝ տանը (բռնության ենթարկված երեխաները, հետագայում դառնում են բռնացող ծնողներ),
- զոհից դեպի զուգընկերոջ նկատմամբ բռնություն կիրառողը՝ տանը,
- զոհից դեպի համայնքում բռնացողը, հաճախ որպես հակասոցիալական բռնացող:

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՄԱՆ ԴՐԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

«Ծնող լինելը/ծնողավարությունը սոսկ նպատակային ուղղություն չէ, այն ճամփորդություն է: Յուրաքանչյուր ճամփորդության համար մենք պետք է պատրաստված լինենք»:

Լինելով շատ պարտավորեցնող՝ ծնողավարությունը միննույն ժամանակ ամենաօգտակար փորձություններից մեկն է: Շատերը կարող են վիճել, որ 21-րդ դարում երեխաներ մեծացնելը ավելի բարդ է, քան երբևէ եղել է: Չնայած իրենց լավ մտադրություններին՝ շատ ծնողներ հակված են ծնողի դերում սխալ կերպով առաջնորդվելու: Մեր օրերում ավելի ու ավելի է բարդանում ծնողավարության հնացած մեթոդների կիրառումը երեխաների նկատմամբ: Այս հանգամանքը ծնողներին մտախոգում է, և նրանք մտածում են, որ երեխաները իրենց չեն դրսևորում «այնպես, ինչպես հարկն է»: Այսպիսով, ի՞նչ է հարկավոր ծնողավարությունը հաջողված ճամփորդության վերածելու համար:



Դաստիարակման դրական մոտեցումը ծնողավարության մոտեցում է: Այն մտածելակերպ է: Այն կառուցված է արդյունավետ ծնողավարության չորս սկզբունքների վրա՝

Դրական դաստիարակման հիմնաքարերը

Խնդրի լուծում	
Հասկանալ՝ ինչպես են մտածում և զգում երեխաները	
Ապահովել ջերմություն	Ապահովել կառուցվածք
Սահմանել հեռահար նպատակների սահմանումը	

Դրական դաստիարակման հիմնաքարերը միայն երեխայի կյանքի վաղ շրջանում չէ, որ անհրաժեշտ են: Դրանք կարևոր են ձեր երեխայի զարգացման ողջ ընթացքում: Նույնիսկ, երբ ձեր երեխան 20 տարեկան է, դուք կարող եք, այս մեթոդները օգտագործելով, օգնել նրան որոշումներ կայացնել, խնդիրներ լուծել և կոնֆլիկտի դեպքում կառուցողական մոտեցումներ գտնել:

Պարզ ասած, դաստիարակման դրական մոտեցումը ներառում է երեխայի զարգացման լայն փորձն ու սկզբունքները, երեխային մեծացնելը և երեխայի խնամքը: Դրական դաստիարակումը ընդհանուր է, համատեղ: Այն չի հրամայում, չի ստիպում: Հիմնական կանոնները երկկողմանիորեն են ընդունվում, համաձայնեցվում: Այն կենտրոնանում է տարբեր տեսանկյունների համար առավել երկարատև լուծումներ գտնելու վրա: Ստեղծագործական մթնոլորտը, որը ներառում է խաղը և մասնակցային այլ մեթոդներ և գործիքներ, իրականում կարող է լավագույն կերպով փոխկապակցել երեխայի էներգիան ու հետաքրքրությունները՝ նպաստելով վերջինիս զարգացմանը՝ որպես պատասխանատու և հաշվետու քաղաքացի: Երեխայի նկատմամբ ընկերական մոտեցումը ամրապնդում է երեխայի՝ ինքնուրույն կերպով սեփական խնդիրները լուծելու կարողությունը:

Դաստիարակման դրական մոտեցումը ինչ չէ՝

- այն թույլատրող ծնողավարություն չէ,
- այն չի թույլատրում ձեր երեխային անել ինչ որ նա ցանկանում է,
- այն չի նշանակում չունենալ կանոններ, սահմանափակումներ կամ ակնկալիքներ,
- այն կարճաժամկետ հակազդում կամ ապտակելուն ու հարվածելուն այլընտրանքային պատժամիջոց չէ:

Դաստիարակման դրական մոտեցումը ինչ է՝

- այն երկարատև լուծումների շղթա է, որը զարգացնում է երեխայի կարգապահությունը,
- այն քո կանոնների, սահմանափակումների և ակնկալիքների հստակ հաղորդակցում է,
- այն երեխայի հետ փոխադարձ հարգանքի վրա հիմնված հարաբերությունների կառուցումն է,
- այն երեխային կյանքի վերաբերյալ դասեր սովորեցնելն է,
- դաստիարակման դրական մոտեցումը երեխայի՝ բարդ իրավիճակները հաղթահարելու նկատմամբ վստահության և իմացության ամրապնդումն է,
- այն վարվեցողության կանոնների, բռնությունը բացառելու, կարեկցանքի, ինքնահարգանքի, մարդու իրավունքների և այլոց նկատմամբ հարգանքի ուսուցանում է:

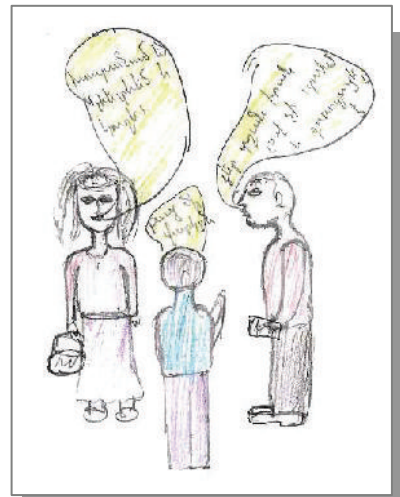
ԳԼՈՒԽ 2

ՊԱՏԻԺԸ և ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երբ խոսում ենք ծնող-երեխա հարաբերությունների մասին, պետք է հասկանանք, որ ծնողները երեխաների նկատմամբ ունեն իշխանության բոլոր տեսակները՝ ֆիզիկական ուժ, սեր, լիազորություններ և սոցիալական տարբերություն, որոնք կարող են օգտագործել այս կամ այն կերպ: Ծնողները կարող են նպաստել երեխաների զարգացմանը կամ կարող են բռնությամբ վնասել նրանց:

Ծնողների կամ լիազորություններ ունեցող մարդկանց կողմից առավել հաճախ օգտագործվող բռնության դրսևորումներից են ֆիզիկական և հոգեբանական պատիժները: Դա սովորեցնում է երեխաներին, որ բռնությունը արդարացված է, քանի որ մեծահասակները այն օգտագործում են, երբ իրենք խնդիրներ են ստեղծում նրանց համար: Այսպիսով, դաստիարակման և ֆիզիկական ու հոգեբանական պատժի միջև տարբերությունը նույնն է, ինչ իշխանության օգտագործման և ուժի չարաշահման միջև եղած տարբերությունը:

Երկուսի միջև եղած տարբերությունը բռնության կիրառումն է: Մա երեխաների զարգացումը խաթարող գլխավոր պատճառներից մեկն է: Երբ մենք տեսնում ենք դրական դաստիարակման և ֆիզիկական ու հոգեբանական պատժի միջև տարբերությունը, սկսում ենք վերջինս ընկալել որպես բռնության ձև:



Այնուհանդերձ, օգտագործելով պատժի նման մեթոդներ, պետք է հիշել, որ իրականում մենք չենք կրթում մեր երեխաներին: Մենք նրանց սովորեցնում ենք ուրիշների մասին հոգ չտանել, ուրիշներին չհարգել, որ սերը կապված է բռնության հետ այնպես, ինչպես իշխանությունն է կապված բռնության հետ, որ բռնության կիրառումը խնդիրները լուծելու արդարացված միջոց է: Մենք նաև փոխանցում ենք այն գաղափարը, որ ուժեղը միշտ հաղթում է թույլին:

Օրինակ՝ հաճախ երեխային ասում ենք. «Ես ամաչում եմ քեզնից, որովհետև դու վատ տղա ես ու սենյակդ կեղտոտ ես պահում» կամ «Դու պետք է կատարես տնային հանձնարարություններդ, որովհետև ուսուցիչն է ասել, և որովհետև ես քո հայրն եմ, և դու պետք է ինձ ենթարկվես»: Նման արտահայտությունները որոշակիորեն արտահայտում են հոգեբանական պատժի տեսակ: Փոխարենը կարելի էր երեխային ասել. «Ես ամաչում եմ այն բանից, թե որքան կեղտոտ է քո սենյակը ու վստահ եմ, որ դու կարող ես այն մաքրել» կամ «Դու պատրաստվում ես

անել քո տնային հանձնարարությունները. դու կսովորես, իսկ ես ավելի կհպարտանամ քեզանով»: Սրանք դրական դաստիարակման օրինակներ են:

Պատիժ՝

- ենթադրում է թեթև ֆիզիկական վնասվածքներ. օրինակ՝ հարվածել, ապտակել և այլն,
- ծնողները/ուսուցիչները դա ընդունում են որպես ուսուցման գործիք,
- մեծահասակը, ով պատժում է, չի ճանաչում պատիժը որպես բռնություն: Դա չճանաչված բռնության ձև է:

Բռնություն՝

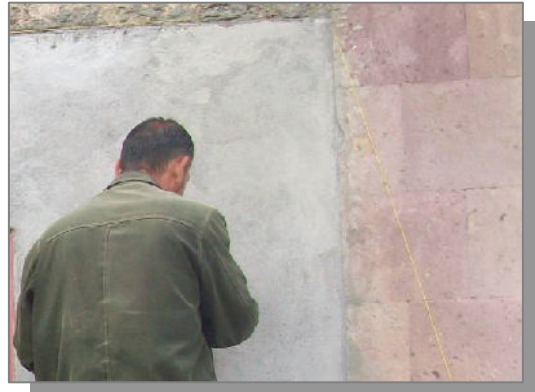
- ենթադրում է թեթև և ծանր ֆիզիկական վնասվածքներ, ֆիզիկական կամ հոգեբանական բռնություն,
- սովորաբար չունի ուսուցողական նպատակ,
- բռնացողը լիովին տեղյակ է, որ իր գործողությունը բռնություն է:

Շատ դեպքերում պատիժը բռնության սկիզբն է դառնում: Թե՛ բառացի և թե՛ ոչ բառացի պատժամիջոցները պարունակում են երեխայի նկատմամբ բռնություն:

ՓԱՍՏԵՐ ԵՎ ՊԱՏԿԵՐԱՅՈՒՄ ԵՐԵՒԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Ի՞նչն է դասակարգվում որպես ընդհանուր վնասվածք (տրավմա)

Տրավմատիկ կյանքի փորձը խոչընդոտում է մարդու նորմալ գոյատևման ջանքերին: Երեխաների և դեռահասների համար տրավմատիկ փորձը կարող է ներառել հետևյալը. սեռական կամ այլ ֆիզիկական բռնություն կամ անտեսում, հասակակցի կամ ընտանիքի անդամի ինքնասպանություն, շան կծելը, խիստ այրվածքներ, բնական աղետներ (օրինակ՝ հեղեղ, փոթորիկ, տորնադո և այլն), հրդեհներ և բժշկական միջամտություններ:



Երեխային կարող է տրավմայի հանգեցնել դաժան հանցագործությունը, որը կատարվել է իր հետ կամ որին նա ականատես է եղել (օրինակ՝ առևանգում, դիպուկահարություն կամ հրաձգություն դպրոցում) կամ տրանսպորտային պատահարներ, ինչպես օրինակ՝ ավտովթար կամ աերովթար: Ծնողներից որևէ մեկի վրա իրականացված հարձակմանը, բռնաբարությանը, սպանությանը ականատես լինելը նույնպես կարող է երեխայի մոտ տրավմա առաջացնել:

Որո՞նք են հոգեբանական տրավմատիկ ցավի նշանները

Տրավմատիկ ցավը սահմանվում է որպես խորը, ցավալի հոգեբանական վնասվածք, որն առաջացել է կորուստի, դժբախտության կամ աղետի պատճառով: Տրավմատիկ ցավը կարող է բացասաբար անդրադառնալ երեխաների նվաճումների, հարաբերությունների և հետագայում նաև կյանքի արդյունավետության վրա, եթե չբուժվի կամ այլ լուծում չստանա:

Ինչպե՞ս է սահմանվում երեխայի դեմ կատարված սեռական բռնությունը

Երեխայի նկատմամբ կատարված սեռական բռնությունը սահմանվում է որպես բռնի ուժով կամ խաբեությամբ անցանկալի սեռական վարքագիծ անչափահասի և ավելի տարիքով մարդու միջև: Սեռական բռնությունը կարող է ներառել հետևյալ գործողություններից որևէ մեկը՝ մերկություն, մերկացում, սեռական օրգանների ցուցադրում, երեխայի զննում, համբույր, գուրգուրանք, մաստուրբացիա, օրալ-գենետալ շփում, վազինալ կամ անալ շփում, մանկան պոռնոգրաֆիա:

Արդյոք մի՞շտ է բռնացողը զոհից տարիքով ավելի մեծ

Չկա որևէ օրինաչափություն՝ կապված բռնացողի և զոհի տարիքային շրջանակների հետ: Այնուամենայնիվ, երբ բռնացողի տարիքը 18-ից ցածր է, առնվազն 5 տարվա տարբերություն է պահանջվում՝ տարբերակելու համար սեռական բռնության այն դեպքերը, որոնց դեպքում բռնի ուժ չի գործադրվում:

Ովքե՞ր են սեռական բռնություն կիրառողները

Երեխաները սեռական բռնության ենթարկվում են հիմնականում այն մեծահասակների կողմից, ում կա՛մ իրենք են ճանաչում, կա՛մ իրենց ընտանիքը: Վերադառնալով նախկինում իրականացված ուսումնասիրություններին՝ համոզվում ենք, որ բռնացողների ընդամենը 10-30%-ն են անծանոթներ: Իզական սեռի դեմ իրականացված սեռական բռնությունների 1/3-ից 1/2 մասը իրականացվել է զոհին ծանոթ ինչ-որ մեկի կողմից: Արական սեռի դեմ բռնացողների միայն 1/10-ը մասն է ծանոթ եղել զոհին: Ծանոթների կողմից կատարված բռնությունն ամենատարածված տեսակն է. այն կազմում է գրանցված բռնությունների մոտ 70-90%-ը. ավելին՝ դեպքերի 80-95%-ի դեպքում բռնացողները արական սեռի ներկայացուցիչներ են: Սեռական բռնություն կիրառողները ոչ միշտ են մեծահասակներ: Ներկայումս բժշկական կենտրոններում գրանցվում է անչափահաս բռնացողների (ովքեր ագրեսիվ սեռական գործողություն են կիրառել հասակակիցների նկատմամբ) քանակի կտրուկ աճ:

Ո՞րն է սեռական բռնության ենթարկվողների տարածված միջին տարիքը

Սեռական բռնության ենթարկվող ամենախոցելի տարիքային խումբը 7-13 տարեկանն է: Սեռական բռնության գրանցված դեպքերի մեծ մասը դպրոցահասակ երեխաներ են, չնայած դեպքեր կան գրանցված բոլոր տարիքների համար՝ սկսած վաղ մանկությունից մինչև դեռահասություն:

Ո՞ր երեխաների սեռական բռնության ենթարկվելն է առավել հավանական

Սեռական բռնություն հանդիպում է բնակչության բոլոր խմբերում: Այն պատահում է թե՛ գյուղի, թե՛ քաղաքի երեխաների հետ և բոլոր սոցիալ-տնտեսական և կրթական մակարդակներում, բոլոր ռասայական և մշակութային խմբերում: Վիճակագրությունը ցույց է տալիս, որ աղջիկները առավել հաճախ են դառնում սեռական բռնության զոհ, սակայն տղա զոհերի թիվը ևս նշանակալի է: Գնահատումը ցույց է տալիս, որ արական սեռը կազմում է սեռական բռնության ենթարկված զոհերի/երեխաների 25-35%-ը: Հետազոտությունները վկայում են, որ տանից ծնողի բացակայությունը մեծացնում է երեխայի բռնության ենթարկվելու ռիսկը: Ավելին՝ բռնացողների հետ անցկացված հարցազրույցներից պարզվել է, որ նրանք փնտրում են խոցելի երեխաներ:

ԳԼՈՒԽ 3

ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

0-6 ամսական

Նորածինները նոր են աշխարհի համար: Նրանք չեն կարող շատ բան փոխել: Նրանք հեշտորեն ահաբեկվում են: Նրանք կարիք ունեն իմանալու, որ ապահով են ու պաշտպանված: Այս փուլում շատ կարևոր է, որ ծնողը երեխային շրջապատի անսահման ջերմությամբ:



Այս փուլում համակարգումը հարկավոր չէ: Երեխաները չեն կարող հասկանալ կանոններ կամ բացատրություններ: Նրանք միայն կարիք ունեն իմանալու, որ իրենց կարիքները կհոգան: Փոքրիկ երեխաները ոչ մի բառ չգիտեն: Նրանք լալիս են մեզ հասկացնելու համար, որ ինչ-որ բանի կարիք ունեն: Նրանք շատ արագ սովորում են, թե արդյոք կարող են մեզ վստահել, որ մենք կլսենք իրենց ու կհասկանանք: Ինչի կարիքը երեխաները ունեն, այն է, որ իրենց գրկեն, օրորեն, զգվեն ու խնամեն: Երեխաներին գրկելն ու զգվելը շատ կարևոր է ծնող-երեխա հարաբերությունների համար: Երբ երեխան ապահով է իր ծնողների հետ, երբ ժամանակը գա, նա չի վախենա սովորել նոր բաներ:

Նորածինները չեն հասկանում իրենց զգացողությունները: Նրանք նաև չգիտեն, թե ինչ են զգում ծնողները: Երբ լալիս են, չեն փորձում հունից հանել ծնողներին: Նրանք նույնիսկ չգիտեն, թե ինչ է «բարկանալը»: Նրանք չգիտեն, թե ինչու են լալիս: Հաճախ նրանց լացը վախեցնում է հենց իրենց: Հիշե՛ք, որ երեխայի լաց լինելը նորմալ է: Բնական է նաև, եթե լացը շարունակվի նույնիսկ այն դեպքում, երբ դուք փորձում եք հանգստացնել երեխային: Բնական է, անգամ եթե լաց լինելը երկար շարունակվի, հատկապես երեկոյան:

Այս փուլում ամենակարևորն այն է, որ ծնողը երեխային ցույց տա, որ նա ապահով է: Ու երբ երեխան ապահովություն զգա, ապա նա կզարգացնի ամուր կապվածություն ծնողների հետ: Հետագա հարաբերությունների համար այս կապվածությունը հիմք կդառնա:

6-12 ամսական

Այս փուլում երեխաները 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:



Այս փուլում ծնողների համար կարևորագույն խնդիրներից մեկը երեխայի **վստահությունը** դեպի ծնողները կառուցելն է:

Նա կարիք ունի իմանալու, որ ծնողները միշտ իր կողքին են: Այս շրջանում երեխաների համար կան լաց լինելու նաև այլ պատճառներ, օրինակ՝ ատամ հանելը, հիվանդանալը և այլն: Ի հավելումն ասվածի՝ երեխաները լալիս են նաև, քանի որ նրանց ուղեղը սկսում է առավել «կազմակերպված» դառնալ: Նորմալ է երեխայի համար ամեն գիշեր նույն ժամին լաց լինելը: Սա նշան է, որ նրանց ուղեղը և մարմինը զարգացնում են պարբերականություն: Լաց լինելը այս գործընթացի մի մասն է:

Սակայն երեխան չի հասկանում, թե ինչ է կատարվում իր հետ: Ուստի, իմանալը, որ ծնողները իր կողքին են, երբ նա լալիս է ինչ-ինչ պատճառներով, նրան օգնում է:

Ոգևորիչ հանգամանքներից մեկն այս փուլում այն է, որ երեխաները սկսում են խոսել:

Սկզբում նրանք միայն թոթովում են: Երեխաները սովորում են իրենց մայրենի լեզվի հնչյունները այն ժամանակ, երբ ծնողները պատասխանում են նրանց թոթովանքներին: Երեխայի թոթովանքին պատասխանելը, **երկխոսությունը/ հաղորդակցվելը** և առաջին բառերի արտաբերումը խրախուսելը ծնող-երեխա հարաբերությունների կառուցման կարևորագույն անկյունաքարերից է:

Այս շրջանում ծնողները կարող են երեխաներին սովորեցնել արտահայտել իրենց զգացումները: Ծնողները կարող են նաև ցույց տալ, որ նրանք կլսեն այն, ինչ երեխան կասի և կհարգեն նրա՝ ծնողների հետ հաղորդակցվելու փորձերը:

1-2 տարեկան

Սա երեխայի բացահայտումների ճամփորդության ժամանակն է: Երեխան սկսում է սովորել իրեն շրջապատող հրաշալի աշխարհի մասին: Բոլոր երեխաները կարիք ունեն բացահայտելու, դիպչելու և համտեսելու: Դա միանգամայն անհրաժեշտ է նրանց ուղեղի զարգացման համար: Օրինակ՝ երեխան կարող է շարունակ գցել խաղալիքը: Նա չի անում դա, որպեսզի նյարդայնացնի ծնողներին:



Երեխան դա անում է հասկանալու համար, թե ինչ է **«ընկնելը»**: Նա ձեռքը մտցնում է ուտելիքի մեջ դրա բաղադրությունն ու կառուցվածքը հասկանալու համար: Նա խաղալիքը դնում է բերանը դրա համը բացահայտելու համար, նա կարող է թքել ուտելիքը, որպեսզի հասկանա, թե դա ինչ է: Այս վարքագիծը չի կարող **«վատ»** համարվել: Այս փուլում դա երեխայի առաջադրանքն է՝ հասկանալու իրեն շրջապատող աշխարհը. նա բացահայտող է: Եթե ձեր փոքրիկը կարողանա անվտանգ կերպով բացահայտումներ անել, ապա նա շատ արագ կսովորի շատ բան, նաև կսովորի, որ ծնողների կողմից ստեղծված իր աշխարհը անվտանգ է և ապահով:

Այս փուլում **ծնողի խնդիրն է խթանել երեխայի մեջ աճող անկախությունը**: Նա պետք է իմանա, որ ծնողները կհարգեն իր անկախության ձգտումները և կաջակցեն նրա սովորելու ցանկությանը: Փոքրիկի անկախության ձգտումները կարող են հանգեցնել ծնողների հետ որոշակի կոնֆլիկտի: Այս փուլում երեխաները սկսում են ասել «ոչ»: Երբ երեխան ասում է «ոչ», դա չի նշանակում, որ նա ըմբոստանում է կամ չի ենթարկվում: Նա փորձում է ծնողին բացատրել, թե ինչ է զգում:

Փոքրիկները կարող են իմանալ շատ առարկաների անվանումները, սակայն չեն կարող արտահայտել, անվանել իրենց զգացումները: Շատ դժվար է նրանց համար բացատրել իրենց զգացողությունները: Երբ մանկիկը ասում է «ոչ», գուցե նա փորձում է հասկացնել՝ «դա ինձ դուր չի գալիս», «ես չեմ ուզում գնալ», «ես ուզում եմ դա», «ես ուզում եմ ընտրել իմ սեփական հագուստը», «ես բարկացած եմ» և այլն: Երբ դուք հոգնած եք, կարիք ունեք լռության և խաղաղության, ձեր երեխան չի հասկանում, թե ինչ եք զգում կամ ինչի կարիք ունեք: Երբ նա աղմկում է, դա չի նշանակում, որ **«վատ»** է վարվում: Նա պարզապես չի հասկանում, թե ինչ եք զգում դուք: Երբ շտապում եք, իսկ երեխան չի հագնվում, դա չի նշանակում, որ նա ցանկանում է, որ ուշանաք: Դա նշանակում է, որ նա չի հասկանում, թե ինչու դուք պետք է հենց **հիմա** գնաք, երբ նա նկարում է:

Առօրյայում երեխաները շատ են նյարդայնանում: Նրանք ոչ միայն շատ են ասում «ոչ», այլև շատ են լսում «ոչ»: Ծնողները փորձում են նրանց անվտանգ պահել և

սովորեցնել կարևոր կանոններ: Բայց նրանք չեն հասկանում ծնողների միտումները, ցանկությունները: Նրանք միայն նյարդայնանում են լսելով «ոչ»: Որպես արդյունք, մանկիկները կարող են ջղայինության պոռթկումներ ունենալ: Նյարդայնությունը կուտակվում է նրանց մեջ, և չեն հասկանում՝ ինչպես այն արտաբերեն: Նրանց լեզուն դեռ բավարար զարգացած չէ, որպեսզի կարողանան արտահայտել իրենց զգացումները: Ուստի, երբեմն նրանք ընկնում են տխրության, նյարդայնության և մոտիվացիայից զուրկ վիճակների մեջ: Արտահայտում են իրենց զգացումները արցունքների, ճիչերի, իրենց գետնին գցելու միջոցով:

Այս իրավիճակներում մենք կարող ենք երեխաներին սովորեցնել կարևոր բաներ՝ ինչպես հաղթահարել ֆրուստրացիան և ավելի կառուցողական ձևով արտահայտել զգացումները: Վաղ շրջանում կոնֆլիկտը լուծելու վերաբերյալ հմտությունների ուսուցանումը ևս զարգացման համար խիստ կարևոր անկյունաքար է: Սա ամրապնդում է ծնողների ու երեխաների հարաբերությունները և տալիս է դասեր հետագա կյանքի համար:

2-3 տարեկան

Այս փուլի ընթացքում դուք կարող եք ձեր երեխայի մոտ փոփոխություններ տեսնել, որոնք ձեզ կարող են անհանգստացնել, սակայն դա իրականում նրանց՝ շրջապատող աշխարհը հասկանալու աճող պրոցեսն է: Հիմնականում այս փոփոխությունները դրսևորվում են **վախի** տեսքով: Այս փուլում երեխան կարիք ունի մեծ աջակցության և հավաստիացումների: Նա կարիք ունի իմանալու, որ դուք հասկանում և հարգում եք նրա զգացմունքները, և որ դուք նրան ապահով կպահեք:



Ձեր երեխայի զարգացման մի 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: Ձեր երեխայի զգուշությունը անձանոթ շրջապատի հանդեպ նշանակում է, որ նա սկսում է ավելի ու ավելի հասկանալ իրեն շրջապատող աշխարհը:

Զարգացման մի այլ, ծնողներին անհանգստացնող նշան է այն, որ երեխան հանկարծ սկսում է մերժել հարազատների ու ընկերների կողմից իրեն գրկելը: Սա չի նշանակում, որ երեխան կոպիտ է: Նա ցանկանում է վերահսկել սեփական մարմինը: Երեխան ուզում է ինքը որոշել, թե ով կարող է իրեն դիպչել:

Հիշե՛ք, որ ձեր երեխան դեռ չի հասկանում, թե ուրիշները ինչ են զգում: Երբ նա լալիս է ձեզ համար, չի հասկանում, որ դուք ստիպված եք հեռանալ: Երբ նա չի ցանկանում խոսել անձանոթի հետ, պարզապես չի հասկանում, որ այդ անձը ցանկանում է ընկերական լինել իր հետ: Այս փուլում ծնողների համար ամենից կարևոր խնդիրը իրենց **երեխաների զգացմունքները հարգելն է**:

Հարգել երեխայի զգացմունքները նշանակում է՝

- օգնել երեխային իր զգացմունքները վերածել բառերի,
- ասել երեխային, որ դուք ևս երբեմն նման կերպ եք զգում,
- ամոթանք չտալ կամ չնախատել երեխային,
- չպատժել երեխային վախենալու համար:

3-5 տարեկան

Այս փուլում ձեր երեխան ցանկանում է ամեն ինչ իմանալ: 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, 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 պատասխանները:



Սակայն ծնողները կարող են երեխայի սովորելու համար կառուցել ամուր հիմքեր՝ հարգալից կերպով պատասխանելով նրանց հարցերին: **Երբ երեխան հարցնում է «ինչու», նա ձեզ մարտահրավեր չի նետում: Երեխան իսկապես ցանկանում է իմանալ պատասխանը:** Քանի որ երեխային չի թույլատրվում վտանգավոր բաներ անել, ապա այս փուլում **նա սկսում է տեղեկանալ կանոնների մասին:** Որքան շատ ձեր երեխան հասկանա կանոնների պատճառները, այնքան մեծ է հավանականությունը, որ նա կհետևի դրանց: **Այս փուլում երեխաները սիրում են խաղալ երևակայական խաղեր:** Նրանք ձևացնում են ամեն տեսակի բան, ներառյալ մեծահասակ ձևանալը: Երբեմն նրանք իրենց խաղերում «կորչում» են՝ վերանում իրականությունից, քանի որ այն շատ իրական է դառնում նրանց համար: Խաղալը ևս կարևոր է ձեր երեխայի ուղեղի զարգացման համար: Այս փուլի մի այլ բնութագրիչը **երեխաների օգնելու ցանկությունն է:** Նրանք ցանկանում են ավելի հատակը, լվանալ շորերը, ներկել տունը, կառուցել ինչ-որ բաներ: Օգնելով նրանք սովորում են: Նայելով և օգնելով նրանք սովորում և կիրառում են կյանքի համար կարևոր հմտություններ:

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

- պատասխանել նրանց հարցերին կամ օգնել նրանց գտնել պատասխաններ,
- հատկացնել նրանց խաղալու ժամանակ,
- խրախուսել նրանց՝ օգնելու ուրիշին:

Երեխայի վստահությունը, որ ինքը կարող է, ունակ է սովորել, հետագա ուսուցման հիմքն է: Երեխան գալիք տարիներում շատ դժվարությունների կհանդիպի: Եթե նա իր ուղին սկսի այն համոզմամբ, որ ինքն ունակ է, կարող է, ապա հավանականությունը շատ ավելի մեծ է, որ կհաղթահարի այդ բարդությունները:

5-9 տարեկան

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



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

Չնայած բոլոր երեխաները նույն տարիքում են սկսում հաճախել դպրոց, սակայն ոչ բոլոր երեխաներն են այդ տարիքում պատրաստ լինում դրան: Երեխաներն ունեն տարբեր բնավորություններ, որը մեծապես կարող է ազդել դպրոցի հանդեպ նրանց վերաբերմունքի վրա: Ձեր երեխայի բնավորությունը մեծ ազդեցություն ունի նրա՝ դպրոց հաճախելուն պատրաստ լինելու հարցում:

Որոշ երեխաներ նոր միջավայրը կհամարեն հետաքրքիր և գրավիչ, արագորեն կհարմարվեն նոր առօրյային և սիրով ձեռք կբերեն նոր ընկերներ: Մյուսները նոր միջավայրը կհամարեն սթրեսային, ժամանակի ընթացքում կհարմարվեն առօրյային և դժվարությամբ ձեռք կբերեն նոր ընկերներ: Կարևոր է, որ ծնողները ճանաչեն երեխաների բնավորությունը և հարգեն նրանց անհատականությունը: Հնարավոր չէ ակտիվ երեխային դարձնել պասիվ և կամ քիչ համառ երեխային՝ ավելի համառ: Բայց մենք կարող ենք բացահայտել յուրաքանչյուր երեխայի ուժեղ կողմերը և զարգացնել դրանք: Մենք նաև կարող ենք բացահայտել յուրաքանչյուր երեխային հատուկ բարդությունները և ստեղծել մի այնպիսի միջավայր, որը թույլ կտա յուրաքանչյուր երեխայի հասնել հաջողությունների:

Միայն ձեր երեխայի բնավորությունը չէ, որ ձևավորում է նրա վարքագիծը. ձեր բնավորությունը ևս ազդում է ձեր երեխայի վարքի վրա, ինչպես նաև՝ ձեր վարքի վրա:

Եթե ծնողը հասկանում է, որ իր երեխան ավելի եռանդուն է քան ինքը, ապա նա պետք է կարողանա փոխել իր ակնկալիքները և գտնել համապատասխան ձևեր՝ ընդառաջ գնալու երեխային: Երբ ծնողը չի հասկանում, որ երեխայի վարքը նրա խառնվածքի արդյունքն է, ապա նա կարող է մտածել, որ երեխան իրեն «վատ» է դրսևորում:

Ձեր երեխայի և ձեր բնավորությունների համընկնումը կարող է ուժեղ ազդեցություն ունենալ ձեր հարաբերությունների վրա: Ընդունելով բնավորության

դերը ձեր և ձեր երեխայի վարքագծի մեջ՝ դուք կսկսեք հասկանալ շատ կոնֆլիկտների հետևում թաքնված պատճառները: **Դուք նաև կհասկանաք, թե ինչու հարվածելն ու գոռալը չեն օգնում: Ձեր երեխան ձեզ պես անհատականություն է:**

Նրա բնավորությունը չի կարող փոխվել, ինչպես չի կարող փոխվել նաև ձեր բնավորությունը: Այնտեղ, որտեղ ձեր բնավորությունները չեն համընկնի, դուք տարաձայնությունները հարթելու այլ ուղիներ կարող եք գտել՝ կռվելու և վիճաբանելու փոխարեն: Դուք կարող եք ուղիներ գտնել հարգելու ձեր տարբերությունները և դրանք զարգացնելու:

Այս փուլում ծնողների մեծագույն խնդիրը երեխաներին աջակցելը և ուղղորդելն է:

Մենք պետք է լինենք այնպիսին, ինչպիսին ուզում ենք , որ մեր երեխան դառնա:

10-13 տարեկան

Ձեր երեխան սեռական հասունացման փուլում է: Շատ հետաքրքիր փոփոխություններ են տեղի ունենում: Նա այլևս փոքր տղա/տղջիկ չէ: Ձեր երեխան պատրաստվում է դեռահասության: Սակայն նա դեռևս երեխա է: Այս իրավիճակը կարող է առաջացնել ընտանեկան կոնֆլիկտ:



Պատճառ 1. Այս շրջանում երեխաները ավելի մեծ անկախություն են պահանջում իրենց ծնողներից, բայց ծնողները անհանգստանում են, որ երեխաները դեռ բավարար գիտելիք և հմտություններ չունեն, որպեսզի կարողանան ինքնուրույն որոշումներ ընդունել:

Պատճառ 2. Ձեր երեխայի օրգանիզմում տեղի ունեցող հսկայական փոփոխությունները կարող են հանգեցնել տրամադրության փոփոխության: Երեխան, որ ժամանակին ուրախ էր, կարող է հանկարծակի դառնալ պարփակված և զայրացկոտ:

Պատճառ 3. Երեխաները ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում իրենց ընկերների, քան ծնողների հետ: Հաճախ ուզում են անել այն, ինչ իրենց ընկերներն են անում, չնայած ծնողները դեմ են լինում:

Պատճառ 4. Այս փուլում երեխաները հասկանում են, որ կարող են և չհամաձայնել իրենց ծնողների հետ: Նրանք ձևավորում են իրենց ուրույն համոզմունքները և փորձում հասկանալ, թե ինչ անհատներ են իրենք:

Պատճառ 5. Այս փուլում ծնողները վախենում են իրենց երեխաների համար: Անհանգստանում նրանց ապահովության և առողջության, դպրոցում վատ սովորելու կամ այլ խնդիրների մեջ ընկնելու համար: Երբեմն ծնողներն իրենց անգոր են զգում:

Ընկերություն անելը այս փուլում դառնում է խիստ կարևոր: Սակայն երեխաների՝ ընկերներ ձեռք բերելու և նրանց պահպանելու աճող հետաքրքրությունը կարող է հանգեցնել ծնողների անհանգստությանը: Ծնողները այս փուլում հաճախ վախենում են «հասակակիցների ճնշումներից»: Երեխաները ընկերների կողմից ընդունված լինելու համար երբեմն անում են բաներ, որոնց դեմ են ծնողները: Ծնողների համար այս շրջանում մեծագույն մարտահրավերը **երեխային անվտանգ պահելն է՝ միաժամանակ հարգելով նրա աճող անկախությունը:**

Երեխայի համար ապահովության ցանց ստեղծելու ուղիները

- միասին ավելի շատ ժամանակ անցկացրեք,
- միասին արեք ամեն բան՝ որպես ընտանիք,
- խոսե՛ք երեխայի հետ նրա ընկերների մասին,
- լսե՛ք երեխայի անհանգստությունների և մտահոգությունների մասին,
- ընդունե՛ք նրա արարքները,
- պատմե՛ք նրանց այն բարդությունների մասին, որ կարող են հանդիպել ապագայում,
- հավատացրե՛ք նրանց, որ կլինեք նրանց կողքին և կօգնեք,
- ազնի՛վ եղեք նրանց հետ,
- նրանց սիրո՛վ վերաբերվեք,
- փորձե՛ք հասկանալ զգացմունքները, որ ընկած են երեխայի վարքագծի հիմքում,
- ամրացրե՛ք նրանց ինքնագնահատականը,
- օգնե՛ք նրանց բացահայտել և սիրել իրենց անձը,
- խրախուսե՛ք երեխային հավատալու իր ունակություններին,
- օգնե՛ք նրանց տեսնելու իրենց ուժեղ կողմերն ու բնավորության առանձնահատուկ գծերը,
- ընդգրկվա՛ծ եղեք երեխայի դպրոցում,
- հետաքրքրվե՛ք նրանով, թե ինչ է երեխան կարդում, խաղում և դա քննարկե՛ք նրա հետ,
- ճանաչե՛ք նրանց ընկերներին, թու՛յլ տվեք ժամանակ անցկացնել ձեր տանը, հանդիպել ընտանիքի անդամներին,
- մո՛տ եղեք, բայց պահե՛ք սահմանը,
- իմացե՛ք թե որտեղ է երեխան և ում հետ, բայց հարգե՛ք նրա անհատականությունն ու աճող կարիքը անկախության և անձնական կյանքի նկատմամբ,
- ցու՛յց տվեք երեխային, որ վստահում և հավատում եք նրան,
- մի՛ խուսափեք այն հարցերի պատասխաններից, որոնք կապված են երեխայի ֆիզիոլոգիական և սեռական հասունացման և դաստիարակության հետ:

Ձեր երեխայի անկախությունը խրախուսելու միջոցները՝

- օգնե՛ք նրան զարգացնելու ճշտի ու սխալի վերաբերյալ իր սեփական պատկերացումը,
- օգնե՛ք զարգացնելու պատասխանատվության և ունակ լինելու զգացումը,
- օգնե՛ք զարգացնելու կարեկցանք և հարգանք այլոց նկատմամբ,
- օգնե՛ք նրան մտածել իր ապագայի մասին:

Երեխաները, ովքեր վաղ հասակում հասկացել են, որ կարող են վստահել ծնողներին, այժմ ավելի հավանական է, որ կլսեն նրանց խորհուրդը:

Երեխաները, որոնց մեջ վաղ հասակից ծնողները սերմանել են անկախությունը, այժմ ավելի քիչ է հավանական, որ կրնան իրենց հասակակիցների ազդեցության տակ:

Երեխաները, որոնց զգացմունքները հարգվել են վաղ հասակից, այժմ ավելի հավանական է, որ ծնողների հետ կկիսվեն իրենց վախերի ու անհանգստությունների մասին:

Երեխաները, որոնց ինքնավստահությունը վաղ հասակից ամրապնդել են ծնողները, ավելի հավանական է, որ կհավատան իրենց ուժերին:

Երեխաները, ովքեր վաղ հասակից ստացել են ծնողների աջակցությունն ու առաջնորդությունը, ավելի հավանական է, որ կդիմեն նրանց՝ նախքան խնդրի բարդանալը:

Հարաբերությունը, որ կառուցել էք ձեր երեխայի հետ, խարիսխ կլինի նրա հետագա ճամփորդության համար:

14-18 տարեկան

Սա շատ ծաղկուն հասակ է: Ձեր երեխան այժմ արդեն չափահասության եզրին է: Մանկության տարիների ամբողջ ընթացքում նա պատրաստվել է այս փուլի համար: Սովորել է, թե ինչպես՝

- հարգել ուրիշներին,
- խնդիրները լուծել առանց բռնության,
- կառուցողականորեն հաղորդակից դարձնել իր զգացմունքներին
- պաշտպանել իր և ուրիշների շահերը:



Այս փուլում ձեր երեխան այս կարևոր հմտությունները կկիրառի ամեն օր: Հաճախ ծնողները պարզում են, որ այս փուլում շատ չեն տեսնում իրենց երեխաներին: Այժմ ձեր երեխան պետք է սովորի ինքնուրույն կիրառել իր հմտությունները:

Ձեր երեխան գրեթե հասուն է, ունակ հաղորդակցվելու ձեզ հետ գրեթե ամեն ինչի վերաբերյալ: Նա կարող է նոր գաղափարներ ունենալ, զարգացնել իր սեփական իդեալները և սահմանել սեփական ուղղությունը: Բազմաթիվ դժվարություններ կլինեն երեխայի և ձեր փոփոխվող հարաբերությունները պարզելու ճանապարհին: Բայց, ինչպես միշտ, այդ բարդությունները հնարավորություններ կստեղծեն սովորեցնելու ձեր երեխային ինչպես կայացնել ճիշտ որոշումներ, լուծել կոնֆլիկտներ և դիմակայել անհաջողություններին:

Այս փուլում ձեր երեխան փորձում է ամեն ինչ՝ ջանալով հասկանալ, թե ով է ինքը: Նրա առաջնային խնդիրը իր **ուրույն անհատականությունը** գտնելն է:

Ձեր երեխան մեծ մղում ունի արտահայտելու իր ով լինելը, ոչ թե այն, ինչ իրենից ակնկալում են: Նա կարող է ինքնաարտահայտվել՝ հանկարծակի փոխելով իր նախընտրությունը՝

- երաժշտության մեջ,
- հագուստի,
- սանրվածքի,
- ընկերների,
- հավատքի,
- ուտելիքի նախապատվության,
- արտադարձական միջոցառումների,
- ակադեմիական հետաքրքրությունների,
- ապագայի հետ կապված ծրագրերի:

Այս փուլում **հաճախ ծնողները լցվում են վախով**: Նրանց թվում է, որ այն ամենը ինչ սովորեցրել են երեխային, հոդս է ցնդել: Նրանց երեխան կարող է զարգացնել

նոր կրոնական կամ քաղաքական համոզմունքներ: Նրանք կարող են ներկել մազերը կամ հագնել միայն սև: Պարզապես, ինչպես ձեր փոքրիկը փորձեր էր կատարում տարբեր իրերի հետ, այնպես էլ ձեր դեռահասը փորձեր է կատարում իր անհատականության հետ: Նա տարբեր բաներ է փորձում՝ հասկանալու համար, թե որն է առավել հարմար իրեն:

Հաճախ դեռահասները փորձում են այնպիսի ինքնություններ, որոնք շատ հեռու են իրենց ծնողներից: Լսում են երաժշտություն, որը ծնողները չեն սիրում, հագնվում են այնպես, որ ծնողները չեն հավանում և կրում են այնպիսի տեսակետներ, որոնց հետ ծնողները համաձայն չեն: Հեռանալով, տարբերվելով ծնողներից՝ նրանք ավելի լավ են կարողանում հասկանալ, թե ով են իրենք:

Սակայն հաճախ ծնողները անհանգստանում են, թե այդ փորձերը ուր կարող են հասցնել իրենց դեռահասին:

Երբեմն երիտասարդությունը նախընտրում է փորձեր կատարել թմրանյութերի և ալկոհոլի կամ սեռական հարաբերությունների և առհասարակ հարաբերությունների հետ:

Դեռահասները դժվար են հասկանում, որ նրանց հետ կարող են վատ բաներ պատահել: Նրանք դեռ ամբողջովին չեն հասկանում, որ կարող են վնասվել, հղիանալ կամ կարող են վտանգի մեջ հայտնվել: Երբեմն նրանք շատ համարձակ բաներ են անում, քանի որ վստահ են, որ իրենց հետ որևէ վատ բան չի կարող պատահել: Նրանք փորձում են չափահասի դերեր, որոնք արգելված են եղել իրենց համար:

Նրանք ցանկանում են անել այնպիսի բաներ, որոնք միշտ արել են մեծահասակները, ներառյալ՝ իրենց ծնողները: Ծնողները մշտապես անհանգստանում են, որ իրենց երեխաները կարող են ազդվել այլ երիտասարդների կամ դեռահասների կողմից, ովքեր վատ օրինակ են հանդիսանում, որոնք կարող են նրանց տանել դեպի վտանգավոր քայլեր:

Այժմ ձեր երեխայի վստահությունը առավելապես կարևորվում է: Նա պետք է վստահ լինի, որ կարող է դիմել ձեզ առանց վախի՝ խորհուրդ կամ տեղեկատվություն ստանալու: Նա չի ցանկանում վերահսկված լինել: Բայց կարիք ունի իմանալու, որ դուք միշտ իր կողքին եք՝ ապահովելով անկեղծ և հստակ տեղեկատվություն, պարզ ակնկալիքներ ու կառուցվածք և անվտանգ միջավայր:

Այժմ վստահությունը, որոշում կայացնելու ունակությունը, հաղորդակցման հմտությունները, ինքնահարգանքը, կարեկցանքը և կոնֆլիկտների լուծման հմտությունները, որոնք սովորել է ձեր երեխան, դրվում է փորձության:

Սա այն է, ինչի կարիքը նա ամենից շատն ունի: Երբեմն՝ ինքնուրույն ընտրություն կատարելու ջանքերի ժամանակ, նա կարող է սխալվել: Ինչպես մանուկ հասակում

նա վնասվել է առարկաներ ուսումնասիրելիս, այժմ էլ կարող է վնասվել իր՝ կյանքը ճանաչելու ցանկությունների ուսումնասիրման ճանապարհին: Եվ ինչպես դուք անվտանգ եք պահել նրա միջավայրը, տրամադրել եք տեղեկություններ և աջակցել եք նրա աճին որպես երեխա, նույնը կարող եք անել այժմ:

Ձեր երեխան փորձարկում է իր «թևերը»: Նա երբեմն կընկնի: Բայց կսովորի թռչել ձեր օգնությամբ: Այս փուլում կարևորագույն բանը, որ կարող են ծնողները անել, հետևյալն է՝

- **ամրապնդել ծնող-երեխա կապը,**
- **վերահսկողության տակ պահել երեխայի գործողությունները,**
- **խթանել երեխայի անկախությունը:**

Ծնողները, ովքեր իրենց անչափահաս երեխաներին վերաբերվել են հարգանքով և բարությամբ, շատ հավանական է, որ նրանց կողմից կարժանանան համանման վերաբերմունքի: Մյուս կողմից, երբ ծնող-երեխա հարաբերությունը վերահսկողական է և պատիժ ենթադրող, ապա անչափահասներն ավելի շատ՝

- կվախենան և կխուսափեն ծնողներից,
- կստեն պատժից խուսափելու համար,
- կդառնան ավելի դեպրեսիվ և մտահոգ,
- կզգան զայրույթ և վիրավորանք,
- կթափեն իրենց զայրույթը այլ մարդկանց վրա,
- կըմբոստանան ծնողների դեմ:

Ծնողի և դեռահասի միջև զգացմունքային կապը նրանց բոլոր փոխհարաբերությունների հիմքն է կազմում: Եթե այդ կապը ջերմ է, բարի և սիրող, ապա դա առավել հեշտացնում է այս փուլում երիտասարդի հաջող ուղղորդումը:

Երեխայի գործողությունների մշտադիտարկում

Հատկապես բարդ է անչափահասների համար համակարգվածություն ապահովելը, քանի որ նրանք մշտապես ձգտում են անկախության, միաժամանակ դեռևս զգում են ծնողների առաջնորդության կարիքը: **Երիտասարդներին ուղղություն ցույց տալու, ապահով ճանապարհով ուղղորդելու լավագույն տարբերակը ծնողի կողմից մշտադիտարկումն է:** Մշտադիտարկում նշանակում է այնպիսի ձևերի կիրառումով իմանալ, թե ինչ է անում ձեր անչափահասը, որով կհարգվի նրա՝ անձնական կյանքի և անկախության կարիքն ու իրավունքը: Մշտադիտարկումը առավել հաջողված է, երբ ծնողները ուղիներ են գտնում իրենց դեռահասների հետ հաճախակի ուրախ և դրական փոխհարաբերման: Այդուհանդերձ, եթե ծնողի փոխհարաբերվելը երեխայի հետ կրում է բացասական, զայրացկոտ կամ պատիժ ենթադրող բնույթ, ապա շատ հավանական է, որ դեռահասները՝

- իրենց ծնողների մշտադիտարկումն ընդունեն որպես վերահսկողություն կամ միջամտություն,
- ավելի քիչ ժամանակ անցկացնեն ծնողների հետ և ավելի շատ ժամանակ՝ առանց վերահսկողության,
- վախենան խոսել ծնողների հետ, երբ ունենան անհանգստություններ,
- մերժեն ծնողների խորհուրդը,
- ըմբոստանան ծնողների դեմ:

Չափազանց կարևոր է, որ մշտադիտարկումն իրականացվի բարի, ջերմ և սիրով լի մթնոլորտում:

Երեխայի մեջ անկախության սերմանումը

Դեռահասության շրջանը ծնողներին մի վերջին հնարավորություն է տալիս օգնելու իրենց երեխաներին ապահով և աջակցող միջավայրում որոշում կայացնելու ունակություն զարգադնելու հարցում: Շուտով երեխան կդառնա անկախ չափահաս: Երբեմն ծնողները մերժում են երեխաների անկախությունը՝ առանց այն գիտակցելու, որն անում են այսպես՝

- քննադատելով իրենց երեխաների մտքերը,
- ստիպելով երեխաներին մեղավոր զգալ, երբ նրանք հակառակվում են ծնողներին,
- փոխելով թեման, երբ երեխան փորձում է խոսել նրանց հետ,
- անուշադրության մատնելով երեխայի զգացմունքները,
- ասելով «ես քեզ ասել էի/զգուշացրել էի», երբ երեխան սխալվում է,
- մերժելով նրանց, երբ վերջիններս խնդիրներ են ունենում,
- արհամարհելով երեխայի տեսակետը,
- լինելով կոպիտ և չցանկանալով բանակցել անհամաձայնության վերաբերյալ լուծումներ գտնելու շուրջ:

Նման փորձը կարող է դեռահասին դարձնել վիրավորված, զայրացած և դեպրեսիվ: Նրանք սկսում են կասկածի տակ դնել որպես մարդ իրենց արժեքավոր լինելը և հավատը, որ ունակ են ունենալ լավ գաղափարներ և կայացնել ճիշտ որոշումներ: Նրանք դառնում են ավելի քիչ ինքնուրույն, ավելի շատ հույսը դնում են այլ մարդկանց վրա, ովքեր իրենց փոխարեն որոշումներ կկայացնեն: Ինքնուրույնությունը առավել խրախուսվում է, երբ ծնողները ցույց են տալիս երեխաներին, որ հարգում են նրանց և հավատում նրանց ուժերին:

ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Սովորելու հետ կապված դժվարությունները առկա են բնակչության մոտ 10%-ի շրջանում: Այս էջի հղումներին հետևելով՝ դուք կհայտնաբերեք սովորելու հետ կապված դժվարությունների վերաբերյալ բազմաթիվ հետաքրքիր իրողություններ, ինչպես նաև կբացահայտեք որոշ առասպելներ: Դուք նաև կզինվեք գործնական լուծումներով, որոնցով կկարողանաք օգնել սովորելու հետ կապված դժվարություններ ունեցող երեխաներին ու անչափահասներին՝ մեծապես նպաստելով նրանց ակադեմիական հաջողությունների ու ինքնագնահատականի բարձրացմանը:



Ի՞նչ է սովորելու հետ կապված դժվարությունը

Հետաքրքիր է, որ գոյություն չունի հստակ և լայնորեն ընդունված սահմանում այն մասին, թե ինչ է «սովորելու հետ կապված դժվարությունը»: Այս ոլորտի բազմադիսցիպլինար բնույթի պատճառով գոյություն ունի շարունակական վիճաբանություն դրա սահմանման խնդրի շուրջ, և ներկայումս կան ամենաքիչը 12 սահմանումներ, որոնք հանդիպում են մասնագիտական գրականության մեջ: Այս անհամատեղելի սահմանումները, այնուհանդերձ, համընկնում են որոշակի գործոններով:

1. Սովորելու հետ կապված դժվարություններ ունեցողը բարդություններ ունի նաև ակադեմիական հաջողությունների և առաջընթացի հետ կապված: Տարբերություններ կան անձի սովորելու պոտենցիալ կարողության և իրականում նրա սովորածի միջև:
2. Սովորելու հետ կապված դժվարություն ունեցողը զարգանում է ոչ համաչափ (լեզվի զարգացում, ֆիզիկական զարգացում, ակադեմիական զարգացում կամ ընկալման զարգացում):
3. Սովորելու խնդիրները միջավայրի նպաստավոր չլինելու հետևանք չեն:
4. Սովորելու խնդիրները ուղեղի դանդաղության կամ էմոցիոնալ խանգարումների հետևանք չեն:

Որքա՞ն են տարածված սովորելու հետ կապված դժվարությունները:

Մասնագետները գնահատում են, որ դպրոցական տարիքի բնակչության 6-ից 10%-ը սովորելու հետ կապված դժվարություններ ունի այնպիսի երկրում, ինչպիսին Միացյալ Նահանգներն են: Երեխաների մոտ 40%-ը ընդգրկված է

սովորելու դժվարություն ունեցողների համար նախատեսված ազգային հատուկ կրթական դասընթացներում:

Ի՞նչն է առաջացնում սովորելու դժվարություն:

Սովորելու հետ կապված դժվարության առաջացման պատճառների մասին ներկայումս քիչ բան է հայտնի, այնուհանդերձ որոշ ընդհանրական դիտարկումներ կարող են արվել:

- Որոշ երեխաներ նույն տարիքային խմբում ավելի դանդաղ են զարգանում և հասունանում, քան՝ մյուսները: Արդյունքում նրանք ի վիճակի չեն լինում ընկալել դպրոցի հանձնարարությունները: Սովորելու այսօրինակ դժվարությունը կոչվում է «հասունացման ուշացում»:
- Նորմալ տեսողությամբ և լսողությամբ որոշ երեխաներ նյարդային համակարգի որոշ անբացատրելի խախտումների արդյունքում կարող են սխալ կերպով ընկալել ամենօրյա պատկերները և ձայները:
- Նախքան ծնվելը կամ մանկության վաղ հասակում ստացած վնասվածքները հնարավոր է, որ պատճառ դառնան հետագայում սովորելու հետ կապված խնդիրների առաջացմանը: Երեխաները, որոնք ժամանակից շուտ են ծնվում կամ երեխաները, որոնք ծնվելուց հետո ունենում են բժշկական խնդիրներ, նույնպես երբեմն ունենում են սովորելու հետ կապված դժվարություններ:
- Սովորելու դժվարության հակում կա նաև ընտանիքներում, ինչը նշանակում է, որ որոշ դժվարություններ կարող են ժառանգվել: Սովորելու դժվարությունները առավել հաճախ հանդիպում են տղաների մոտ, քան՝ աղջիկների. հավանաբար այն պատճառով, որ տղաները ավելի ուշ են հասունանում:

Որո՞նք են սովորելու դժվարության «վաղ նախազգուշական նշանները»:

Սովորելու հետ կապված դժվարություն ունեցող երեխաները ցուցաբերում են բազմաթիվ նախանշաններ: Սա ներառում է կարդալու, մաթեմատիկայի, գրելու, ընկալելու, խոսակցական լեզվի, պատճառաբանելու, եզրահանգումներ անելու կարողության հետ կապված խնդիրներ: Հիպերակտիվությունը, ցրվածությունը, ընկալման կոորդինացումը ևս կարող են կապված լինել սովորելու դժվարության հետ, սակայն դրանք առանձին վերցված չեն համարվում սովորելու հետ կապված դժվարություններ: Սովորելու դժվարության առաջնային բնութագրիչը երեխայի՝ որոշ ոլորտներում հասած հաջողությունների և նրա ընդհանուր մտավոր կարողությունների միջև նշանակալի տարբերությունն է: Սովորելու դժվարությունները ազդում են 5 հիմնական հատվածների վրա՝

1. խոսակցական լեզվի՝ հապաղումներ, խախտումներ, լսելու և խոսելու շեղումներ,
2. գրավոր լեզվի՝ դժվարություններ կարդալիս, գրելիս և հեգելիս,

3. մաթեմատիկայի՝ թվաբանական գործողություններ կատարելու կամ հիմնական սկզբունքներն ընկալելու դժվարություն,
4. հիմնավորման՝ մտքերը կազմակերպելու և միավորելու դժվարություն,
5. հիշողության՝ տեղեկատվությունը և առաջադրանքները հիշելու դժվարություն:

Սովորելու դժվարությունների հետ կապված նախանշաններ են՝

- ցածր առաջադիմություն խմբակային թեստերի ժամանակ,
- չափը, ձևը և գույնը տարբերակելու դժվարություն,
- դժվարություն՝ կապված ժամանակի ընկալման հետ,
- մարմնի տեսքի վերաբերյալ շեղված ընկալում,
- գրելու և կարդալու հետ կապված խնդիրներ,
- ընդհանուր թափթփվածություն,
- վատ տեսա-շարժողական կոորդինացիա,
- հիպերակտիվություն,
- տրված մոդելից ճիշտ արտանկարելու դժվարություն,
- աշխատանքը ավարտելու հապաղում,
- ցածր կազմակերպչական հմտություններ,
- հանձնարարություններից/ցուցումներից հեշտորեն շփոթվող,
- վերացական մտածողության և/կամ խնդրի լուծման դժվարություն,
- չկարգավորված մտածողություն,
- հաճախ մի թեմայից կամ գաղափարից կառչածություն,
- կարճաժամկետ կամ երկարաժամկետ վատ հիշողություն,
- իմպուլսիվ վարքագիծ, նախքան գործի անցնելը ռեֆլեկտիվ մտածողության բացակայություն,
- ֆրուստրացիայի նկատմամբ ցածր հանդուրժողականություն,
- քնած ժամանակ բարձր շարժունություն,
- ընկերական վատ հարաբերություններ,
- խմբային խաղերի ժամանակ չափից շատ ոգևորվածություն,
- սոցիալական ցածր դատողություն,
- մտերմության ոչ պատշաճ, ոչ ընտրողական, հաճախ՝ չափից դուրս ցուցադրում,
- զարգացման անկյունաքարերի հետ կապված դանդաղումներ (շարժում, լեզու և այլն),
- իրավիճակին ոչ հարիր վարքագծի դրսևորում,
- իր գործողությունների հետևանքները տեսնելու անկարողություն,
- չափից դուրս դյուրահավատ և ընկերների կողմից հեշտորեն կառավարվող,
- չափից դուրս մեծ տատանումներ տրամադրության և արձագանքելու առումով,
- միջավայրի փոփոխություններին վատ հարմարվողականություն,
- բարդություններ կենտրոնացման մեջ, չափից շատ ապակառուցողականություն,
- դժվարություններ որոշումներ կայացնելու մեջ,

- դժվարություններ առաջնահերթություն պահանջող առաջադրանքների նկատմամբ:

Այս նախանշանները հաշվի առնելիս պետք է հիշել հետևյալը, որ՝

1. ոչ ոք չունի բոլոր այս նախանշանները,
2. բոլոր մարդիկ ինչ-որ չափով ունեն այս խնդիրներից 2-3-ը,
3. կոնկրետ երեխայի դեպքում առկա նախանշանները դեռ չափորոշիչ չեն սահմանելու՝ նրա դժվարությունը մեղմ է, թե խիստ: Կարևոր է հասկանալ՝ արդյոք վարքագծերը խրոնիկ բնույթ են կրում և խմբով են հանդես գալիս, թե ոչ:

Սրանցից որոշ նախանշաններ կարող են մատնանշել դիալեքսիայի (կարդալու հետ կապված խնդիր) առկայությունը: Որոշ նախանշաններ կարող են մատնանշել ուշադրության պակասի/գերակտիվության մասին:

Ի՞նչ պետք է անի ծնողը, եթե կասկածում է, որ երեխան սովորելու հետ կապված դժվարություններ ունի:

Ծնողը պետք է երեխային տանի ընտանեկան մանկաբույժի մոտ ամբողջական ֆիզիկական զննման համար: Հետազոտության միջոցով պետք է գտնել երեխայի ուղղելի խնդիրները (վատ տեսողություն կամ լսողության կորուստ), որոնք դպրոցում կարող են առաջացնել դժվարություններ:

Ինչպե՞ս է սովորելու դժվարությունը ազդում երեխայի ծնողների վրա

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ սովորելու դժվարության ախտորոշման վերաբերյալ ծնողների արձագանքը առավել վատ է դրսևորվում, քան որևէ այլ բնագավառում: Եթե երեխան խիստ հետամնաց է կամ ֆիզիկապես անդամալույծ, ապա ծնողը այդ մասին տեղեկացվում է երեխայի կյանքի հենց առաջին շաբաթների ընթացքում: Այդուհանդերձ, սովորելու անկարողությամբ երեխայի նախադպրոցական զարգացումը հաճախ անհամաչափ է, և ծնողը չի ենթադրում, որ խնդիրն առկա է: Երբ տեղեկացվում է խնդրի մասին տարրական դպրոցի անձնակազմի կողմից, ծնողի առաջին արձագանքը լինում է նման փաստի ժխտումը: Այսօրինակ ժխտումը, իհարկե, անարդյունավետ է: Հայրերը միտում ունեն բավական երկար ժամանակ մնալ այս փուլում, քանի որ նրանց հասանելի չեն երեխայի ամենօրյա ֆրուստրացիան և անհաջողությունները:

Մի շարք երկրներում անցկացված հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ սովորելու դժվարություն ունեցող երեխայի ծնողը նախքան ընդունելը, որ իր երեխան խնդիրներ ունի, անցնում է մի շարք էմոցիոնալ էտապների միջով: Այս «փուլերը» անկանխատեսելի են: Ծնողը կարող է մի փուլից մյուսն անցնել շատ պատահականորեն: Որոշ ծնողներ բաց են թողնում շատ փուլեր, մինչդեռ մյուսները մնում են մի փուլում բավական երկար ժամանակ: Այդ փուլերն են՝

Մերժում՝ «Իրականում ոչինչ չի պատահել»: «Ես ևս այսպես էի երեխա ժամանակ, անհանգստանալու խնդիր չկա»: «Նա դուրս կգա դրանից»:

Ամոթանք/մեղադրանք՝ «Դու ես նրան մանկացում»: «Դու չափից շատ ես ակնկալում նրանից»: «Դա իմ կողմից չէ ժառանգված»:

Վախ՝ «Միգուցե նրանք ինձ չեն հայտնում իրական խնդիրը»: «Արդյո՞ք այն ավելի վատ է, քան նրանք ասում են»: «Նա երբեք կկարողանա՞ ամուսնանալ, գնալ քոլեջ, այն ավարտել»:

Նախանձ՝ «Ինչու՞ նա չէր կարող նման լինել իր քրոջը կամ զարմիկներին»:

Տխրություն՝ «Եթե սովորելու դժվարություն չունենար, կարող էր այնքան հաջողությունների հասնել»:

Բանակցություն՝ «Սպասիր մինչ եկող տարի»: «Միգուցե խնդիրը բարելավվի, եթե մենք տեղափոխվենք (կամ նա գնա ճամբար)»:

Զայրույթ՝ «Ուսուցիչները ոչինչ չգիտեն»: «Ես ասում եմ այս հարևանությանը, այս դպրոցը, այս ուսուցչին...»:

Մեղքի զգացում՝ «Մայրս ճիշտ էր, ես պետք է կտորից տակդիրներ օգտագործեի, երբ նա դեռ երեխա էր»: «Ես չպետք է աշխատանքի գնայի նրա առաջին տարում»: «Ես պատժվում եմ ինչ-որ բանի համար, իսկ իմ երեխան արդյունքում տառապում է»:

Մեկուսացում՝ «Ոչ ոք չգիտի, և ոչ ոք չի հոգում իմ երեխայի մասին»: «Ես և նա կանգնած ենք դեմ առ դեմ աշխարհին. մեզ ոչ ոք չի հասկանում»:

Թռիչք՝ «Արի փորձենք այս նոր թերապիան. ասում են, որ այն օգնում է»: «Մենք կգնանք բոլոր հիվանդանոցները, մինչև մեկն ինձ կասի այն, ինչ ես ուզում եմ լսել»:

Այս արձագանքումների ուղղությունը լիովին անկանխատեսելի է: Նման իրավիճակը վատթարանում է նրանով, որ հաճախ մայրը և հայրը կարող են միաժամանակ ընդգրկված լինել տարբեր հակամարտող փուլերում (մեղադրանք, մերժում, զայրույթ, մեղքի զգացում): Սա կարող է շատ բարդացնել հաղորդակցությունը:

Այս ամենով հանդերձ՝ հուսադրողն այն է, որ պատշաճ օգնության պարագայում սովորելու դժվարություն ունեցող երեխաների մեծ մասը կարող են հիանալի առաջընթաց արձանագրել: Կան բազմաթիվ հաջողակներ տարբեր ոլորտներում՝ փաստաբաններ, բիզնես կառավարիչներ, ֆիզիոթերապևտներ, ուսուցիչներ և այլն, որոնք ժամանակին ունեցել են սովորելու հետ կապված դժվարություններ, բայց հաղթահարել են դրանք և դարձել հաջողակ:

Ցուցումներ սովորելու դժվարություն ունեցող երեխաների ծնողների համար

1. Հատկացրե՛ք ժամանակ լսելու ձեր երեխաներին այնքան շատ, որքան կարող եք (փորձե՛ք հասկանալ նրանց ասելիքը):
2. Միրե՛ք նրանց դիպչելով, գրկելով, զգվելով, գուրգուրելով (նրանք շատ ֆիզիկական շփման կարիք ունեն):
3. Փնտրե՛ք և խրախուսե՛ք նրանց ուժեղ կողմերը, կարողություններն ու հետաքրքրությունները: Օգնե՛ք նրանց դրանք օգտագործել՝ որպես սովորելու հետ կապված այլ դժվարությունների փոխհատուցում:
4. Պարզևստրե՛ք նրանց նվերներով, լավ խոսքերով, ժպիտով և թփթփացնելով նրա ուսին այնքան հաճախ, որքան կարող եք:
5. Ընդունե՛ք նրանց այնպիսին, ինչպիսին որ կան և զարգացման ու աճի իրենց ներուժով: Ձեր ակնկալիքներում և պահանջներում եղե՛ք իրատեսական:
6. Ընդգրկե՛ք նրանց կանոններ, ժամանակային գրաֆիկներ կազմելու և ընտանեկան այլ միջոցառումներ կազմակերպելու գործում:
7. Ասացե՛ք նրանց, երբ իրենց վատ են պահում և պատմե՛ք, թե ինչպես եք ձեզ զգում նրանց վարքագծի պատճառով, այնուհետև առաջարկե՛ք նրանց մի այլ՝ առավել ընդունելի պահվածք:
8. Օգնե՛ք նրանց ուղղել իրենց սխալները՝ ցույց տալով, թե ինչ պետք է անեն:
9. Մի՛ փնթփնթացեք, մի՛ կառչեք մանրուքներից:
10. Տվե՛ք նրանց ընդունելի տնային գործեր նաև ընտանեկան աշխատանքի մշտական պատասխանատվություն ամեն հնարավոր առիթով:
11. Որոշակի գումա՛ր տվե՛ք նրանց որքան հնարավոր է վաղ և օգնե՛ք, որ սովորեն պլանավորել ինչպես ծախսել այն:
12. Ապահովե՛ք նրանց խաղալիքներով, ակտիվ միջոցառումներով և հնարավորություններով, որոնք կօգնեն խթանել նրանց զարգացումը:
13. Կարդացե՛ք հաճելի պատմություններ նրանց համար: Խրախուսե՛ք նրանց հարցեր տալ, քննարկել պատմությունները, պատմել, վերակարդալ այն:
14. Զարգացրե՛ք նրանց կենտրոնացման ունակությունը՝ նվազեցնելով միջավայրի շեղող հանգամանքները, որքանով որ հնարավոր է (ապահովե՛ք նրանց համար աշխատելու, խաղալու և սովորելու տարածք):
15. Մի՛ կառչեք ավանդական դպրոցական գնահատականներից: Կարևոր է, որ նրանք իրենց սեփական չափով առաջընթաց ապրեն և պարզևստրվեն դրա համար:
16. Տարե՛ք նրանց գրադարան և խրախուսե՛ք գիրք ընտրել իրենց հետաքրքրությունների շրջանակներում:
17. Արե՛ք այնպես, որ նրանք ցանկանան ձեզ հետ միասին օգտագործել իրենց գրքերը:
18. Տանը ապահովե՛ք կարդալու խթան հաղորդող գրքեր և այլ նյութեր:
19. Օգնե՛ք նրանց բարձրացնել ինքնագնահատականը և համեմատել այն իր հետ, ոչ թե ուրիշների:
20. Ստիպե՛ք նրանց, որ սոցիալապես համագործակցեն՝ խաղալով, օգնելով և ծառայելով ընտանիքի և համայնքի անդամներին:

21. Նրանց համար օրինա՛կ ծառայեք՝ կարդալով և քննարկելով հետաքրքրող նյութեր: Տրամադրե՛ք նրանց որոշ բաներ, որ կարդում կամ անում եք:
22. Մի՛ հապաղեք խորհրդակցել ուսուցչի կամ այլ մասնագետի հետ , երբ անհրաժեշտություն կզգաք ավելի լավ հասկանալու, թե ինչպես կարելի է օգնել երեխային ավելի լավ սովորել:

ԱՐՁԱԳԱՆՔ ԶԱՅՐԱՑԱԾ ԵՐԵՒԱՅԻՆ

Երեխաների զայրույթի հետ գործ ունենալը կարող է շատ շփոթեցնող, հոգնեցուցիչ և սթրեսային լինել մեծահասակների համար: Իրականում երեխայի մեջ առաջացած զայրույթի հետ գործ ունենալիս մեծ խնդիր է հանդիսանում մեծահասակների մոտ հաճախ ի հայտ եկող ջղային զգացումները: Նշվում է, որ մենք, որպես ծնողներ, ուսուցիչներ, խորհրդատուներ և վերահսկողներ, կարիք ունենք ինքներս մեզ հիշեցնելու, որ մանկության ժամանակ մեզ նույնպես, միշտ չէ, որ ուսուցանվել է, թե ինչպես պետք է գործ ունենալ զայրույթի հետ՝ որպես մի երևույթի, որն անխուսափելի է կյանքում: Մեզ հավատացրել են, որ զայրացած լինելը նշանակում է վատ լինել, և մեզ մշտապես ստիպել են մեղավոր զգալ զայրույթ արտահայտելու համար:



Առավել դյուրին կլինի գործ ունենալ երեխայի զայրույթի հետ, եթե ձերբազատվենք այս մտքից: Մեր նպատակը երեխայի կամ մեր մեջ զայրույթի զգացումների ճնշումը կամ վերացումը չէ, այլ դրանց ընդունումը և օգնելը, որպեսզի դրանք ուղղորդվեն առավել կառուցողական ավարտի:

Ծնողներն ու ուսուցիչները պետք է թույլատրեն երեխաներին ապրել բոլոր զգացողությունները: Մեծերի հմտությունները պետք է ուղղորդվեն այն բանին, որ երեխաներին ցույց տան իրենց զգացումներն արտահայտելու առավել ընդունելի միջոցներ: Ուժեղ զգացումները չեն կարող մերժվել և բարկության պոթկումները միշտ չէ, որ պետք է դիտարկվեն որպես լրջագույն խնդրի նախանշաններ. դրանք պետք է ընդունվեն և հարգվեն:

Երեխայի մոտ առաջացած չափից դուրս ագրեսիվ պահվածքին արդյունավետորեն արձագանքելու համար պետք է նախապես պատկերացում ունենանք, թե որն է եղել բռնկման պատճառը: Զայրույթը կարող է լինել պարզապես պաշտպանական մեխանիզմ՝ ցավալի զգացողություններից խուսափելու համար. դա կարող է կապված լինել պարտության հետ, ցածր ինքնագնահատականի, մեկուսացվածության զգացման կամ կարող է կապված լինել երեխայի անհանգստության հետ որևէ իրավիճակի վերաբերյալ, որին երեխան չի կարողանում վերահսկել:

Զայրույթը կարող է նաև կապված լինել կախվածության զգացումի հետ, կամ՝ տխրության ու դեպրեսիայի: Մանկության տարիքում զայրույթը և տխրությունը շատ մոտ են միմյանց և **կարևոր է հիշել, որ այն, ինչ հասուն մարդը զգում է որպես տխրություն, երեխայի մոտ արտահայտվում է որպես զայրույթ:**

Նախքան ագրեսիայի և զայրույթի պոռթկումների հաղթահարման հատուկ ուղիներին անդրադառնալը՝ հարկավոր է ընդգծել մի քանի կետեր՝

- պետք է տարանջատել զայրույթը ագրեսիայից,
- զայրույթը ժամանակավոր հուզական վիճակ է, որ բխում է հուսալքությունից,
- **ագրեսիան** հաճախ որևէ անձի կամ նրա սեփականությանը վնաս պատճառելու փորձ է,
- զայրույթը և ագրեսիան վատ որակումներ չեն. այլ կերպ ասած, դիտարկելով երեխայի ագրեսիվ պահվածքը՝ պետք է հստակ տարբերակել հուզական խնդիրների առկայությամբ պայմանավորված պահվածքը նորմալ պահվածքից,
- *զայրացած երեխայի հետ գործ ունենալիս մեր գործողությունները պետք է նպատակ ունենան պաշտպանելու և օգնելու, ոչ թե պատժելու*: Ծնողները և ուսուցիչները պետք է երեխային ցույց տան, որ ընդունում են նրա զգացմունքները՝ միաժամանակ առաջարկելով զգացմունքների արտահայտման այլ եղանակներ: Մեծահասակը, օրինակ՝ կարող է ասել. «Թու՛յլ տուր քեզ պատմեմ, թե այլ երեխաներ ինչպես կվարվեին նմանօրինակ իրավիճակում...»: Բավական չէ երեխային ասել միայն, թե որ պահվածքն ենք համարում անընդունելի. մենք պետք է նրանց սովորեցնենք դիմակայման ընդունելի տարբերակներ: Նաև պետք է ուղիներ գտնել հաղորդելու նրանց, թե ինչ ենք ակնկալում իրենցից: Ի հակադրություն ընդունված կարծիքի՝ պատիժը լավագույն տարբերակը չէ՝ հաղորդելու երեխային, թե ինչ ենք ակնկալում իրենցից:

Պատասխանելով զայրացած երեխային

Որոշ օգտակար առաջարկություններ ծնողների համար զայրացած երեխայի հետ գործ ունենալու վերաբերյալ

«Որսացե՛ք» երեխային այն ժամանակ, երբ նա լավ վարք է դրսևորում: Պատմե՛ք երեխային, թե ինչպիսի վարքագիծ է ձեզ դուր գալիս: Արձագանքե՛ք դրական ջանքերին և խրախուսե՛ք լավ վարքագիծը: Ուշադիր և նրբազգաց ծնողը օրվա ընթացքում կգտնի բազմաթիվ հնարավորություններ՝ կատարելու նմանօրինակ մեկնաբանություն. «Ինձ դուր եկավ այն, որ դու եկար ճաշի առանց հիշեցման»: «Ես գնահատում եմ այն, որ չնայած շտապում էիր գնալ խաղալու, այնուամենայնիվ կախեցիր շորերդ»: «Դու իսկապես շատ համբերատար էիր, քանի դեռ ես խոսում էի հեռախոսով»: «Ուրախ եմ, որ կիսեցիր քո բրդուճը քրոջդ հետ»: «Ինձ դուր է գալիս այն, թե ինչպես ես մտածում ուրիշների մասին»: Կամ՝ «շնորհակալություն, որ ասացիր ճշմարտությունն այն մասին, թե ինչ է պատահել իրականում»:

Ուսուցիչները նմանապես կարող են խրախուսել լավ պահվածքը հետևյալ դիտարկումներով. «Գիտեմ, որ դժվար էր սպասելը քո հերթին, բայց ես զգացված

եմ, որ դու կարողացար դա անել»: «Շնորհակալություն, որ նստած եք առանց աղմկելու»: «Հրաշալի է, որ ընկերոջդ օգնեցիր ավարտել իր գրավոր առաջադրանքը»: «Դու շատ աշխատեցիր այդ նախագծի վրա, ու ես հիացած եմ քո ջանքերով»:

Միտումնավոր կերպով արհամարհե՛ք ոչ պատշաճ պահվածքը, որը կարելի է հանդուրժել: Սա չի նշանակում, որ դուք պետք է արհամարհեք երեխային, այլ միայն՝ նրա պահվածքը: Արհամարհելը պետք է ծրագրված լինի և շարունակական: Նույնիսկ եթե այդօրինակ վարքը հանդուրժելի լինի, երեխան պետք է գիտակցի, որ այն պատշաճ չէ:

Ապահովե՛ք ֆիզիկական զբաղվածություն և որիշ այլընտրանքներ: Երեխաների համար կարևոր է, որպեսզի նրանք զբաղվեն ֆիզիկական վարժանքներով, շարժման մեջ լինեն թե՛ տանը և թե՛ դպրոցում:

Հմտորեն կառավարե՛ք շրջապատը: Երեխային դժվար կամ գայթակղիչ իրավիճակներում դնելը կարող է խորացնել ագրեսիվ վարքագիծը: Մենք պետք է մեր շրջակայքը փորձենք կազմակերպել այնպես, որ որոշակի բաներ ավելի քիչ հավանականությամբ պատահեն: Դադարեցրե՛ք կենտրոնացումը «խնդրի» վրա, ժամանակավորապես այն փոխարինե՛ք առավել ցանկալի մի այլ բանով: Երբեմն կանոններն ու կարգավորումները, ինչպես նաև ֆիզիկական տարածությունը, կարող են շատ սահմանափակող լինել:

Կիրառե՛ք մտերմիկ պահվածք և հպում: Ֆիզիկապես մոտեցե՛ք երեխային նրա զայրույթի ազդակները սանձահարելու համար: Փոքր երեխաները հաճախ հանգստանում են, երբ մեծահասակները մոտենում են նրանց, հետաքրքրվում նրանց գործողություններով: Երեխաները բնականորեն ցանկանում են մեծահասակներին ներգրավել այն ամենում, ինչ իրենք անում են, և մեծահասակները հաճախ նյարդայնանում են դրանից: Ավելի փոքրիկ երեխաները (նաև երեխաները, որոնք զգացմունքայնության պակաս ունեն) իրենց հետաքրքրություններում մեծահասակների ներգրավվածության ավելի շատ կարիք ունեն: Երեխան, որը պատրաստվում է խաղալիքը կամ որևէ այլ գործիք օգտագործել ոչ կառուցողական նպատակով, շատ հեշտորեն կարող է դադարեցնել, երբ մեծահասակը հետաքրքրություն ցուցաբերի նրա հանդեպ: Զայրույթի պոռթկումը այն երեխայի մոտ, ով դժվարանում է բարդ ընթերցանության մեջ, կարող է հեշտորեն կանխարգելվել հոգատար մեծահասակի կողմից, ով կմոտենա երեխային և կասի. «Ցու՛յց տուր, թե որ բառերն են քեզ համար դժվարություն ներկայացնում»:

Պատրա՛ստ եղեք ցույց տալու ձեր սերը: Երբեմն այն ամենը, ինչ հարկավոր է զայրացած երեխային հավասարակշռության գալու համար, ընդամենը մի գրկախառնություն է կամ որևէ այլ մտերմության իմպուլսիվ արտահայտման ձև: Երեխաները, ովքեր լուրջ էմոցիոնալ խնդիրներ ունեն, կարող են նաև չընդունել այդ մտերմությունը:

Թերևացրե՛ք լարվածությունը հումորի միջոցով: Կատակի միջոցով երեխային զայրույթի բռնկումից հանելը հնարավորություն է տալիս վերջինիս «պահպանելու դեմքը»: Այնուամենայնիվ, պետք է տարանջատել փրկիչ հումորը սարկազմից և ծաղրից:

Դիմե՛ք անմիջապես երեխային: Պատմե՛ք նրան, թե ինչպես եք զգում, խնդրե՛ք, որ մտածի դրա շուրջ: Օրինակ՝ ծնողը կամ ուսուցիչը կարող է վերագտնել երեխայի աջակցությունը՝ ասելով հետևյալը. «Գիտեմ, որ աղմկելով սովորաբար ինձ չի խանգարում, բայց այսօր գլխացավ ունեմ, ուստի կարո՞ղ ես գտնել որևէ այլ բան զբաղվելու, որից հաճույք ես ստանում»:

Բացատրե՛ք իրավիճակները: Օգնե՛ք երեխային հասկանալու սթրեսային իրավիճակը: Մենք հաճախ չենք կարողանում հասկանալ, թե փոքրիկները որքան հեշտորեն կարող են պատշաճ կերպով արձագանքել, եթե նրանք հասկանան իրենց ֆրուստրացիայի պատճառը:

Օգտագործե՛ք ֆիզիկական զսպվածություն: Երբեմն երեխան կարող է այնպես կորցնել ինքնատիրապետումը, որ նրան հարկավոր է լինում ֆիզիկապես դուրս հանել, մեկուսացնել տվյալ տարածքից՝ իրեն կամ ուրիշին վնաս չպատճառելու համար: Ֆիզիկական զսպումը կամ տվյալ տարածքից հեռացնելը երեխայի կողմից չպետք է ընկալվի որպես պատիժ, այլ միջոց ասելու՝ «դու չե՛ս կարող դա անել»: Նման իրավիճակներում մեծահասակը չպետք է կորցնի իր ինքնատիրապետումը և այլ երեխաների կողմից արված թշնամական արտահայտությունները չպետք է հանդուրժվեն:

Խրախուսե՛ք երեխաներին տեսնելու ինչպես իրենց ուժեղ, այնպես էլ՝ թույլ կողմերը: Օգնե՛ք նրանց տեսնելու, որ իրենք կարող են հասնել իրենց նպատակներին:

Օգտագործե՛ք խոստումները և պարզևատրումները: Ապագա հաճույքների վերաբերյալ խոստումները կարող են օգտագործվել միաժամանակ և՛ սաստելու և՛ խրախուսելու պահվածքը: Այս մոտեցումը չպետք է համեմատել կաշառելու հետ: Մենք պետք է իմանանք, թե ինչ է երեխան սիրում, ինչն է նրան հաճույք պատճառում և պետք է իրականացնենք մեր խոստումները:

Ասացե՛ք «Ո՛Չ»: Սահմանափակումները պետք է պարզորեն բացատրվեն և պարտադրվեն: Երեխան պետք է ազատ լինի գործելու այդ սահմանափակումների մեջ:

Ասացե՛ք երեխային, որ ընդունում եք նրա զայրույթի զգացումները, սակայն առաջարկե՛ք դրանք արտահայտելու այլ տարբերակներ: Սովորեցրե՛ք երեխային իր բարկությունը արտահայտել խոսքի միջոցով, այլ ոչ բռնուցքների:

Կառուցե՛ք ձեր դրական իմիջը: Խրախուսե՛ք երեխաներին իրենց տեսնելու որպես գնահատված և գնահատելի մարդ:

Պատիժը զգուշորե՛ն օգտագործեք: Գոյություն ունի հստակ սահմանագիծ պատժի՝ որպես երեխայի հանդեպ դաժանության, և պատժի՝ որպես դաստիարակչական միջոցի միջև:

Մոդելավորե՛ք պատշաճ վարքագիծ: Ծնողները և ուսուցիչները պետք է տեղյակ լինեն իրենց գործողությունների՝ երեխայի կամ երեխաների խմբի վարքագծի վրա թողած ուժեղ ազդեցության վերաբերյալ:

Սովորեցրե՛ք երեխաներին ինքնաարտահայտվել խոսքի միջոցով: Խոսելը օգնում է երեխային ինքնակառավարվել և այդպիսով կրճատել վարքագիծը գործողությամբ արտահայտելը: Խրախուսե՛ք երեխային ասել, օրինակ՝ «Ինձ դուր չի գալիս, որ դու վերցնում ես իմ մատիտը: Ես չեմ ուզում հիմա այն քեզ տալ»:

ՏԱՐԲԵՐ ՎԱՐՔԱԳԾԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՓԱՍՏԵՐ

Հետծննդաբերական դեպրեսիան

Նորածին երեխան հսկայական փոփոխություններ է առաջացնում մոր կյանքում:

Երբեմն մայրերը կարոտում են այն ժամանակները, երբ նրանք դեռ երեխա չունեին, երբ նրանք կարող էին ուտել, քնել և դուրս գալ ցանկացած ժամանակ: Երբեմն երիտասարդ մայրիկները կարող են գերհոգնածություն զգալ նորածնի համար պահանջվող խնամքի պատճառով:



Երեխայի ծննդի հետ կապված կենսակերպի փոփոխություններին զուգահեռ մայրերը ենթարկվում են նաև մի շարք ֆիզիկական փոփոխությունների: Նրանց հորմոնները կորցնում են իրենց կայունությունը, որպեսզի արագացնեն հետծննդաբերական վերականգնումը և երեխայի համար կաթ ստեղծեն:

Չնայած այն բանին, որ մայրերը շատ են սիրում իրենց երեխաներին, ծննդաբերությունից հետո նրանք կարող են դեպրեսիայի մեջ ընկնել՝ կախված իրենց կենսակերպի և ֆիզիկական փոփոխությունների համակցության հետ: Նման դեպրեսիան անսովոր չէ: Դա չի նշանակում, որ կինը վատ մայր կամ վատ անձնավորություն է: Դա պարզապես նրա մեջ կատարվող հսկայական փոփոխությունների նկատմամբ դրսևորվող արձագանք է:

Եթե դուք շատ եք լաց լինում, մշտապես տրամադրություն և էներգիա չունեք կամ կապվածություն չեք զգում ձեր երեխայի նկատմամբ, ապա ցանկալի է, որ խոսեք ձեր բժշկի կամ բուժքրոջ հետ: Դուք կարիք ունեք աջակցության, մարդկանց, ում հետ կարող եք խոսել և կարիք ունեք ժամանակի՝ նաև ձեզ համար:

Հետծննդաբերական դեպրեսիայի մասին կարդալը կամ այլ մայրերի հետ համեմատելը նույնպես կարող է օգնել: Որոշ դեպքերում նման դեպրեսիան կարող է շատ լուրջ լինել: Եթե դուք կապվածություն չեք զգում երեխայի հետ կամ մտահոգված եք, որ կարող եք վնասել նրան, պատմե՛ք այդ մասին ձեր բժշկին: Դրա համար գոյություն ունի բուժում:

Երեխայի լացը

Ծնողները կարող են շատ հոգնել երեխային խնամելիս: Երբեմն նրանց մեջ կարող է ցանկություն առաջանալ թափահարել երեխային կամ հարվածել նրան, երբ նա անընդմեջ լաց է լինում:

Երեխային թափահարելը կամ հարվածելը չի կարող դադարեցնել նրա լացը, բայց փոխարենը այն կարող է վախեցնել երեխային, վնասել՝ առաջացնելով կապտուկներ, ոսկորների կամ ուղեղի վնասվածք, մինչև իսկ կարող է մահացու լինել նրա համար:

Երեխաների մարմինը և ուղեղը շատ փխրուն են:

Երբ ձեր երեխան չի դադարում լաց լինել, ապա նա ցանկանում է համոզվել, որ դուք իր կողքին եք: Նա ցանկանում է, որ իրեն գրկեն և հանգստացնեն: **Եթե գրկեք երեխային, դրանով դուք երես չեք տալիս՝ չեք «փչացնում» նրան. նա ունի ձեր ջերմության կարիքը:**

Սակայն ձեզ ոչ միշտ կհաջողվի հանգստացնել երեխային:

Եթե գտնում եք, որ շատ հոգնած եք կամ սթրեսի մեջ, օգնություն խնդրեք ընտանիքի անդամներից, ընկերներից, բժշկից կամ ձեր համայնքում առկա այլ ռեսուրսներից:

Երբեք մի՛ հարվածեք կամ մի՛ թափահարեք երեխային:

Ծնողների տրամադրությունը

Ձեր տրամադրությունը երեխայի վարքագծի և դրա նկատմամբ ձեր դրսևորած արձագանքի հիմնական գործոնն է: Եթե դուք հոգնած եք, սթրես եք ապրում, անհանգիստ եք ինչ-որ բանի պատճառով, շատ հավանական է, որ բարկանաք երեխայի վրա: Երբեմն ծնողները իրենց ֆրուստրացիան արտահայտում են երեխայի նկատմամբ:

Երբ ծնողների տրամադրությունը անկանխատեսելի է, երեխաները անապահով և անհանգիստ են զգում:

Երբ ծնողները երեխայի միևնույն վարքագիծը արհամարհում են մեկ անգամ, իսկ մյուս անգամ բարկանում դրա պատճառով, երեխաները շփոթմունքի մեջ են ընկնում:

Երբ ծնողները զայրանում են երեխայի վրա, որովհետև նրանք արդեն բարկացած են մեկ այլ բանի պատճառով, երեխաները վիրավորվում են նրանց անարդարացի վերաբերմունքից:

Երբ ծնողները հաճախ բարկացած են կամ վատ տրամադրությամբ, երեխաներին դա վախեցնում է:

Ծնողների տրամադրությունը ազդում է երեխաների վարքագծի վրա: Կարևոր է, որ ծնողները վերահսկեն իրենց սեփական տրամադրությունը: Նրանք պետք է խուսափեն այն երեխաների նկատմամբ արտահայտելուց:

Կարևոր է, որ ծնողները բավարար քնեն և նորմալ սնունդ ստանան՝ ի վիճակի լինելու հաղթահարել կյանքի մատուցած սթրեսները:

Եթե զգում եք, որ մշտապես ջղային եք, տխուր, անհանգստացած կամ սթրեսի մեջ, ցանկալի է, որ խոսեք ձեր բժշկի, բուժքրոջ, հոգեբանի, ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ, ով կարող է աջակցել ձեզ: Կարևոր է կառուցողական լուծում գտնել ձեր խնդիրների համար՝ չվնասելով ձեր երեխային:

Երեխայի համար անվտանգ միջավայր

Երեխաները բացահայտման կարիք ունեն: Այսպես նրանք սովորում են: Դա կենսական կարևորություն ունի նրանց ուղեղի զարգացման համար:

Ծնողները պարտավոր են ապահովել իրենց երեխաների անվտանգությունը: Այս իրավիճակի համար լավագույն լուծումը երեխայի համար «անվտանգ տուն» ապահովելն է՝

- «չորեքթաթ սողացե՛ք» ձեր տանը և փորձե՛ք տեսնել իրերը ձեր երեխայի տեսանկյունից,
- որտեղ է վտանգը՝ սուր, թունավոր կամ կոտրվող առարկաներ,
- տեղավորե՛ք դրանք բարձր տեղ կամ պահե՛ք փակի տակ,
- ծածկե՛ք էլեկտրական հոսանքի աղբյուրները,
- փակի՛ տակ պահեք դանակները և գործիքները,
- փա՛կ տեղում պահեք դեղամիջոցները,
- թավաների և կաթսաների բռնակները շրջեք դեպի գազօջախի կենտրոնը,
- համոզվե՛ք, որ ծանր առարկաները անհասանելի են և չեն կարող ընկնել,
- համոզվե՛ք, որ ձեր տունը «բացահայտման» համար անվտանգ է:

Ծնողի զայրույթը

Նոր քայլող երեխայի հետ շատ հաճախ կարելի է ֆրուստրացիա կամ վախ զգալ: Երբեմն այս զգացումները կարող են հանգեցնել զայրույթի:

Մենք բարկանում ենք այն մտքից, որ մեր երեխաները միտումնավոր «վատ» են դրսևորում իրենց: Եթե մենք մտածենք, որ նրանք կարող են վերահսկել իրենց վարքագիծը, սակայն ցանկանում են խելագարության հասցնել մեզ, ապա շատ հավանական է, որ կմոտենանք այդ խելագարությանը:

Սակայն նոր քայլով երեխաները չեն հասկանում մեր զգացմունքները: Նրանք չեն պատկերացնում, թե ինչը կարող է մեզ բարկացնել, իսկ ինչը՝ ոչ: Նրանք փորձում են պարզել այս ամենը: Նրանց վախեցնում է մեր զայրույթը: Զայրույթը այն չէ, ինչ ի պատասխան նրանք ակնկալում են մեզանից:

Այն ժամանակահատվածում, երբ երեխան նոր սկսում է քայլել, համբերությունը խիստ կարևոր է: Նրանք մեզանից են սովորում, թե ինչպես վարվել երբ զայրացած են: Ծնողից պահանջվում է ինքնատիրապետում՝ վերահսկելու զայրույթը և արձագանքելու դաստիարակման դրական մեթոդներով: Երբեմն կարող է օգնել, եթե խորը շունչ քաշեք, գնաք զբոսանքի կամ լքեք սենյակը, մինչև կհանդարտվեք:

Երեխաների ճանաչողությունը աստիճանական գործընթաց է: Ժամանակ կպահանջվի՝ նախքան նրանք լիովին կըմբռնեն, թե ինչ ենք փորձում նրանց սովորեցնել: Սակայն նրանց ընթրնումը մեր երկարաժամկետ նպատակների հիմնական բանալին է:

Խորհուրդներ զայրույթի վերահսկման վերաբերյալ

1. Նախքան որևէ բան ասելը կամ անելը՝ հաշվե՛ք մինչև 10-ը: Եթե դեռ բարկացած եք, դու՛րս եկեք և ժամանա՛կ հատկացրեք ինքներդ ձեզ հանդարտվելու:
2. Թուլացրե՛ք ուսերը, խորը շնչե՛ք և ինքներդ ձեզ համար կրկնե՛ք հանգստացնող արտահայտություն, ասենք՝ «հանդարտվի՛ր», «թեթև՝ տար»:
3. Ձեռքերը դրե՛ք մեջքի հետևում և ինքներդ ձեզ ստիպե՛ք սպասել: Ոչինչ մի՛ ասեք, մինչև չհանդարտվեք:
4. Դու՛րս եկեք զբոսանքի և մտածե՛ք իրավիճակի մասին: Մտածե՛ք այն մասին, թե ինչու ձեր երեխան իրեն նման կերպ դրսևորեց: Փորձե՛ք դիտարկել արաքը նրա տեսանկյունից: Գտե՛ք այնպիսի պատասխան, որը կհարգի երեխայի տեսանկյունը և միևնույն ժամանակ կբացատրի, թե ինչու դուք բարկացաք:
5. Գնացե՛ք որևէ խաղաղ վայր և մշակե՛ք քայլեր հետագա դաստիարակման դրական մոտեցումների ուղղությամբ: Վերադարձե՛ք երեխայի մոտ, երբ արդեն մշակել եք գործողություններ ձեր երկարաժամկետ նպատակների համար, որ կապահովի ջերմություն, կառուցողական մոտեցում և կհարգի այն, ինչ ձեր երեխան մտածում և զգում է:
6. Հիշե՛ք, որ իրավիճակը հնարավորություն է ձեզ համար՝ սովորեցնելու ձեր երեխային, թե ինչպես կարելի է բախումները հաղթահարել հաղորդակցման և խնդիրների լուծման միջոցով:

Զայրույթը ազդանշան է այն մասին, որ դուք և ձեր երեխան չեք ընկալում միմյանց տեսանկյունները: Դա ձեզ հուշում է, որ ձեր հարաբերությունները պետք է շտկվեն: Թույլ մի՛ տվեք, որ ձեր զայրույթը հանգեցնի նրան, որ սկսեք վիրավորանքներ հասցնել երեխային, ճնշել նրան, բղավել և այլն: Մի՛ փորձեք վրեժխնդիր լինել կամ վիրավորանք պահել սրտում:

Հիշե՛ք, որ շատ կարևոր բաների մասին սովորում ենք բարդ իրավիճակներում: Օգտագործե՛ք բոլոր հնարավորությունները նմանվել այն անձնավորությանը, որին ցանկանում եք, որ ձեր երեխան նմանվի ապագայում:

Նոր քայլող երեխայի նեգատիվիզմը

Նորմալ է, երբ այս տարիքի երեխաները մերժում են կատարել այս կամ այն բանը, ինչ պահանջում եք նրանցից: Նրանք չեն անում, որպեսզի բարկացնեն կամ հակառակվեն: Նրանք այսպես են վարվում, քանի որ բացահայտել են, որ իրենք անհատ են և փորձարկում են ինքնուրույն որոշում կայացնելու իրենց հմտությունները:

Երբեմն դուք կարող եք տարբեր բաներ բացատրել նրանց, սակայն նրանք կշարունակեն չկատարել այն, ինչ խնդրում եք նրանցից: Պարզապես նրանք ցանկանում են իրենց սեփական ընտրությունները կատարել:

Այս շրջանում օգտակար կլինի երեխային առաջարկել այլընտրանքներ՝ այսպիսով հնարավորություն ընձեռելով զարգացնել որոշումների կայացման հմտությունները. «Ո՛րը կցանկանայիր հագնել. կանա՛չ, թե՛ դեղին վերարկուն», «Ինչպե՞ս կցանկանայիր տեղափոխեմ քեզ. գրկա՞ծ, թե՛ ինքդ կքայլես»: Քանի դեռ երեխան ընտրություն է կատարում, ձեր կարճաժամկետ նպատակը կարելի է համարել արդեն ձեռք բերված:

Պարզապես համոզվե՛ք, որ ձեր առաջարկած այլընտրանքները ընդունելի են ձեր կողմից: Եթե դուք պետք է ինչ-որ տեղ գնաք, մի՛ հարցրեք երեխային. «Ուզում ես գնա՞լ, թե՛ մնալ»: Եթե երեխան նախընտրի մնալ, բայց դուք ստիպված եք գնալ, քանի որ անհրաժեշտ է, երեխան կկարծի, թե իր ընտրությունը նշանակություն չունի, և դուք դա հաշվի չեք առնում:

Սպառնալիքը ընտրություն չէ. «Հագի՛ր վերարկուն, այլապես կապտակեմ քեզ» «ստիպված կլինես մենակ մնալ», «այլևս երբեք չեմ տանի քեզ ինձ հետ»: Սա այլընտրանք չէ, այլ՝ սպառնալիք: Սպառնալիքները միայն վախեցնում են երեխային: Դրանք թակարդ են նաև ծնողի համար: Երբ, օրինակ, երեխան չի հագնում վերարկուն, ապա դուք ստիպված եք լինում իրականացնել սպառնալիքը, որը կարող է միայն բարդացնել իրավիճակը:

Երեխայի վախերը

Շատ դժվար է համոզել փոքր երեխային, որ նրանց վախերն իրական չեն: Նրանք դեռևս չեն պատկերացնում իրականության և մտացածինի տարբերությունը: Երբեմն, լավագույնը, որ կարելի է անել, այն է՝ պետք է ստուգել երեխայի մահճակալի տակ կամ պահարանի մեջ՝ ապացուցելու, որ այնտեղ ոչինչ չկա: Այնուհետև վստահություն՝ ներշնչեք երեխայի մեջ և ուղեկցե՛ք ու ընկերակցե՛ք նրան, որպեսզի նա հանգստանա և զգա, որ ինքը անվտանգ է:

Հիշե՛ք, որ մեզանից շատերը խուսափում են մթության մեջ միայնակ լինելուց

Վախը բնական մարդկային արձագանք է խոցելիության զգացումին: Միայնակ լինելով մթության մեջ՝ մեծահասակների երևակայությունը երբեմն կարող է հեռուն գնալ: Երբ մենք պատկերացնում ենք մեր սեփական վախերը, մենք կարող ենք հեշտորեն հասկանալ մեր երեխաների վախերը:

Որոշ մշակույթներում երեխաները քնում են իրենց ծնողների հետ: Այս մշակույթներում ավելի հեշտ է երեխային օգնել ապահով և պաշտպանված զգալ գիշերվա ընթացքում:

Այլ մշակույթներում ընդունված չէ երեխայի հետ քնել: Այս պարագայում ծնողները պետք է առավել ջանքեր գործադրեն՝ երեխայի ապահովության և պաշտպանվածության զգացումով ապահովելու:

Պոթթկումներ

Ծնողները երբեմն բարկանում են, երբ նրանց երեխաները պոթթկումներ են ունենում: Գուցե այն պատճառով, որ նրանք անհանգստանում են կամ էլ այն պատճառով, որ նրանք կարծում են, թե իրենք պետք է վերահսկեն երեխաների վարքագիծը:

Հիշե՛ք, որ ձեր հարաբերությունները երեխայի հետ շատ ավելի կարևոր է, քան այն, թե ինչ են մտածում մարդիկ: Երբ ձեր երեխան պոթթկում է հասարական վայրում, կենտրոնացրե՛ք ձեր մտքերը երկարաժամկետ նպատակների և ջերմ ու կառուցողական մոտեցման վրա: Ջանացե՛ք չանհանգստանալ այն մասին, թե ինչ են կարծում ուրիշները:

Նաև հիշե՛ք, որ պոթթկման վերահսկումը նման է փոթորկի կառավարմանը: Դուք ի վիճակի չեք: Երեխաները պոթթկումներ են ունենում, քանի որ չեն հասկանում, թե ինչու ենք մենք նրանց ասում «ո՛չ», ինչպես նաև նրանք չգիտեն ինչպես հաղթահարել շփոթմունքը:

Պոթթկման միջոցով երեխան փորձում է ասել ձեզ, որ ինքը շատ-շատ շփոթված է: Եթե այդ պահին դուք բղավեք նրա վրա կամ հարվածեք, նա միայն ավելի

կշիռովի: Դա նաև կվախեցնի երեխային և կստիպի մտածել, որ իրեն չեն հասկանում:

Առավելագույնը, որ դուք կարող եք անել, սպասելն է մինչ հանդարտվելը: Ձեր երեխայի մոտ եղե՛ք, որպեսզի նա իրեն անվտանգ զգա, մինչ «փոթորիկը հանդարտվի»: Երբեմն երեխային մեղմորեն գրկելը կարող է օգնել նրան: Երբ պոթելու մը հանդարտվում է, նստե՛ք և խոսե՛ք երեխայի հետ պատահածի մասին: Օգտվելով առիթից՝ փորձե՛ք բացատրել նրանց, թե ինչ են զգացմունքները, որքան ուժեղ կարող են նրանք լինել և ինչպես են նրանք կոչվում: Դուք կարող եք նաև բացատրել, թե ինչու ասացիք «ոչ» և համոզել, որ դուք հասկանում եք, թե ինչու դա բարկացրեց նրան: Եվ անպայման ասե՛ք երեխային, որ սիրում եք նրան՝ անկախ այն բանից նա ուրախ է, տխուր, թե բարկացած: Այնուհետև շարունակե՛ք:

Ապտակ/ծեծ/հարված

Երբեմն ծնողները կարծում են, որ երեխայի ձեռքը ապտակելը կամ նրա հետևին հարվածելը կամ մտրակով ծեծը լավ դաս կլինի երեխայի համար: Ընդհանուր առմամբ ֆիզիկական պատիժը երեխաներին ընդամենը սովորեցնում է, որ՝

- մենք կարևոր բաների վերաբերյալ հաղորդակցվում ենք ծեծի միջոցով,
- ծեծը զայրույթի դեմ ընդունելի արձագանք է,
- մարդիկ, ումից նրանք կախված են, ումից պաշտպանություն են ակնկալում, ցավ են պատճառում իրենց,
- նրանք պետք է վախենան իրենց ծնողներից՝ նրանցից օժանդակություն և կրթություն ակնկալելու փոխարեն,
- նրանց տունը սովորելու և բացահայտելու համար վտանգավոր է:

Մենք պետք է մտածենք այն մասին, թե ինչ ենք ցանկանում սովորեցնել մեր երեխաներին հեռու ապագայի համար: Եթե մենք ցանկանում ենք նրանց սովորեցնել բռնություն չգործադրել, ապա նախ ինքներս պետք է փորձենք բռնություն չգործադրել: Եթե մենք ցանկանում ենք սովորեցնել նրանց անվտանգ լինել, պետք է նախ բացատրենք և ցույց տանք, թե ինչպես դա անել:

Մտածե՛ք, թե ինչի կարող է հանգեցնել ծեծը մեծահասակի դեպքում: Երբ մեզ ծեծում են, մենք վիրավորված և նվաստացած ենք զգում: Մենք շահագրգռված չենք լինի գոհացնել մեզ հարվածող անձնավորությանը. մենք վիրավորանք և վախ ենք ապրում: Մենք կարող ենք նույնիսկ վրեժխնդրության զգացում ունենալ:

Երեխային հարվածելը միայն վնասում է նրանց հետ մեր հարաբերություններին: Դա նրանց չի տրամադրում որոշումներ կայացնելու համար անհրաժեշտ տեղեկատվությունը: Եվ դա չի մեծացնում նրանց հարգանքը մեր նկատմամբ:

Անցումային փուլերը երեխաների կյանքում

Երեխաների դժվարությունը մեկ գործողությունից մյուսին անցնելու ժամանակ նորմալ երևույթ է: Անցումները սթրեսային են երեխաների համար: Նրանք չեն հասկանում, թե արդյոք երբևէ կարող են վերադառնալ ներկա գործողությանը և միևնույն ժամանակ չգիտեն, թե ինչ է սպասվում առաջիկայում: Ժամանակի և փորձի հետ մեկտեղ՝ անցումները հեշտանում են:

Դուք կարող եք անցումները հեշտացնել երեխաների համար: Նախապես նրանց տեղեկացրե՛ք գալիք փոփոխության մասին: 10 րոպե առաջ նրանց տեղեկացրե՛ք, որ շուտով պետք է լքեն ներկա դրությունը և անցում կատարեն մյուսին: Օրինակ՝ տեղեկացրե՛ք երեխային, որ շուտով կվերադառնաք (եթե նման իրավիճակ է): 5 րոպե հետո կրկին հիշեցրե՛ք, որ գնում եք և նշեք, թե՛ ուր: Օգնե՛ք նրանց ևս պատրաստվել գնալու:

Ավելի հեշտ կլինի և՛ ձեզ, և՛ ձեր երեխայի համար, եթե անցումը վերածեք խաղի, օրինակ՝ մրցարշավ, կամ, ասենք, թարս դրեք գլխարկը՝ շեղելով երեխայի ուշադրությունը ներկա գործողությունից: Եթե անցումը՝ փոփոխությունը, զվարճալի է, երեխայի համար ավելի հեշտ կլինի այն հաղթահարել:

Քննադատություն ծնողի/մեծահասակի կողմից

Երբեմն ծնողները ցանկանում են ուղղել երեխաներին՝ նրանց կոչելով վատ երեխա, կոպիտ, անզգույշ, տհաս կամ անկարող: Երբ երեխաները նման քննադատություն են լսում, նրանք մերժված և ձախողված են զգում:

Եթե նրանք ընդունեն, որ իրենք վատն են, ապա շատ հավանական է, որ իրոք սկսեն վատ վարքագիծ դրսևորել:

Եթե նրանք ընդունեն, որ անկարող են, դժվար թե նրանք փորձեն աշխատել նոր հմտությունների ձեռքբերման ուղղությամբ:

Երեխաները սովորում են: Իրենց գիտելիքները և հմտությունները կառուցելիս նրանք մեզանից են կախված: Նրանք մեր խրախուսանքի և աջակցության կարիքը ունեն:

Բարձր ինքնագնահատականով երեխաները առավել հաջողակ են, քանի որ նրանք ցանկանում են փորձ անել: Նրանք ավելի ուրախ են, քանի որ ձախողումները հաղթահարելիս նրանք վստահում են իրենց հմտություններին: Նրանք լավ հարաբերությունների մեջ են ծնողների հետ, որովհետև գիտեն, որ իրենց ծնողները հավատում են իրենց ուժերին:

Ծնողները մեծ դեր կարող են ունենալ իրենց երեխաների ինքնագնահատականի բարձրացման ճանապարհին: Նրանք կարող են՝

- գնահատել իրենց երեխաների ջանքերը, եթե նույնիսկ դրանք կատարյալ չեն,
- գնահատել իրենց երեխաների՝ օգնություն ցույց տալու ցանկությունը,
- աջակցել երեխաներին նրանց ձախողումների ժամանակ և խրախուսել հետագա ջանքերը,
- երեխաներին ասել այն, ինչ նրանց օգնում է իրենց առանձնահատուկ զգալ:

Խրախուսանքը մեզ՝ բոլորիս օգնում է հաջողության հասնել: Փոխարինելով քննադատությունը խրախուսանքով՝ կարող ենք հսկայական դրական ազդեցություն ունենալ երեխայի վրա:

Երեխայի զայրույթ

Մանկության շրջանի հիմնական երևույթներից մեկը հույզերի կառավարումն ու արտահայտումն է: Սա բարդ առաջադրանք է, քանի որ հույզերը մեզ երբեմն խանգարում են ճիշտ մտածել: Դրանք կարող են մեզ հանգեցնել իմպուլսիվ գործողությունների՝ ասել կամ անել բաներ, որ այլ պարագայում երբեք չէինք ասի կամ անի:

Երեխայի համար բարդ խնդիր է հույզերը հասկանալը և դրանք դրական կերպով արտահայտելը: Երբեմն երեխաների հույզերը նրանց հունից հանում են: Ինչպես վաղ մանկության հասակում, միջին հասակում ևս երեխաները կարող են ունենալ զայրույթի պոռթկումներ: Կամ նրանք կարող են պարզապես լուռ լինել, ի վիճակի չլինել կամ վախենալ արտահայտել իրենց զգացողությունները:

Այս պահերին նրանք պետք է զգան, որ իրենք սիրված և պաշտպանված են: Հեշտ չէ հանգիստ խոսել երեխայի հետ, երբ նա շատ զայրացած է: Առավելագույնը, որ կարող ենք անել, նրա կողքին լինելն է՝ մեր գործողություններով ապացուցելով, որ մենք նրան սատարում ենք, եթե նա մեր կարիքն ունի: Երբ «փոթորիկը հանդարտվի», դուք կարող եք խոսել խնդրի մասին և ձեր հանգիստ վարքագծով կարող եք ցույց տալ ձեր երեխային, թե ինչպես կարելի է դրական կերպով արահայտել հույզերը և զգացմունքները: Դուք կարող եք նաև նրան ցույց տալ այն խնդրի լուծումը գտնելու ճանապարհները, որը բռնկումի պատճառ է հանդիսացել:

Հիշե՛ք, որ հուզական փոթորիկները անցողիկ են: Դրանցից յուրաքանչյուրը ձեզ հնարավորություն է տալիս դժվար իրավիճակում օրինակ ծառայել ձեր երեխային:

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ՀԵՏ

Երեխայի հետ հուզական (էմոցիոնալ) կապվածությունը ճակատագրական է նրա ապագա զարգացման և ծնող-երեխա հարաբերությունների առումով՝

- Ծնողները պետք է զգայական կապվածություն ձևավորեն երեխաների հետ նրանց հնարավորինս լավ զարգացման համար: Մենք հաղորդակցվում ենք բազմաթիվ մարդկանց հետ, սակայն զգայական կապվածություն ենք հաստատում միայն քչերի հետ: Մարդիկ, որոնց հետ մենք կիսում ենք զգայական կապվածությունը, ազդում են մեր զարգացման և հարաբերություններում ներքին ճանաչողության մոդելների վրա: Շատ կարևոր է բավական ժամանակ և զգացմունքներ ներդնել երեխաների հետ էմոցիոնալ կապվածություն հաստատելու համար:



Ընտանիքներում նորմերի և սահմանափակումների հաստատում

Ընտանիքում նորմերն ու սահմանափակումները կարող են այնպիսի դրական կերպով կիրառվել, որով կվերահաստատվի երեխայի ինքնավստահությունը: Նորմեր և սահմանափակումներ կիրառելով հանդերձ՝ ծնողը կարող է չլինել կոպիտ և վիրավորող երեխայի նկատմամբ: Ահա որոշ օգտակար խորհուրդներ ծնողավարման դրական մոտեցումների համար՝

- համոզվե՛ք, որ միջավայրը, բնակարանը անվտանգ է երեխայի համար և բոլոր վտանգները, սպառնալիքները դուրս են երեխայի ճանապարհից,
- համոզվե՛ք, որ երեխաները գիտեն, թե ինչ են անում և թե ինչ է նրանցից ակնկալվում,
- օգնե՛ք նրանց ստեղծելու և պահպանելու որոշ պարզ և բարի կանոններ, օրինակ՝ «տանը մեր խաղալիքները ընդհանուր են»,
- առավելապես կենտրոնացե՛ք նկատելու ձեր երեխայի «լավ» պահվածքը կամ կատարած աշխատանքը (խրախուսե՛ք նրա ցուցաբերելած «լավ» վարքագիծը),
- արագ և պատշաճ կերպով գովե՛ք նրանց և թու՛յլ տվե՛ք մյուսները ևս իմանան, որ երեխաները լավ են դրսևորել իրենց,
- որքան հնարավոր է խուսափե՛ք նկատել «վատ» պահվածքը, վարքը (աշխատե՛ք չչկառչել դրանից),
- օգտագործե՛ք ամենատարբեր մեթոդներ՝ վերականգնելու երեխայի ընդունելի վարքագիծը (օրինակ՝ ցու՛յց տվե՛ք երեխաների նկարած նկարները),

- արե՛ք այնպես , որ երեխան իմանա, թե կոնկրետ ինչպիսի վարքի համար է խրախուսվում, գովաբանվում, դրա համար գովելիս դա արտահայտե՛ք նախադասության մեջ (օրինակ՝ «Շա՛տ ապրես, դու կապեցիր քո ոտնամանի թելերը»),
- միշտ երեխային ցու՛յց տվեք, որ դուք սիրում եք նրան անկախ նրանից, թե ինչպիսի վարք է դրսևորում տվյալ ժամանակ,
- «լավ» վարքի համար ստեղծե՛ք հատուկ պարգևատրումներ (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 նորմերն ու սահմանափակումները: 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 ծնողավարման կարևոր հմտություն է: Ստորև ներկայացված տեղեկատվությունը ծնողներին օգտակար խորհուրդներ է տրամադրում երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցվելու վերաբերյալ:



Ծնողավարումը 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 և ներգրավված եք և անհրաժեշտության դեպքում պատրաստ եք օգնել:
- Անջատե՛ք հեռուստացույցը կամ ցա՛ծ դրեք թերթը, երբ երեխան ցանկանում է խոսել:
- Խուսափե՛ք հեռախոսագանգին պատասխանելուց, երբ երեխան կարևոր բան է ցանկանում պատմել ձեզ:
- Ապահովե՛ք խոսակցության գաղտնիությունը, եթե իհարկե այն չի պահանջում հատուկ անձանց ներգրավվածություն: Ձեր և երեխայի միջև լավագույնս 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 որևէ վարքի կամ միջադեպի կապակցությամբ, հաղորդակցվելու փորձ մի՛ կատարեք, մինչև կհանգստանաք, քանի որ հակառակ դեպքում չեք կարող օբյեկտիվ լինել: Ավելի լավ է դադարեցնել, 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 աշխատանք է և շատ դժվար է, երբ մարմինդ և ուղեղդ արդեն հոգնած են:

- Ուշադիր և բարեկիրթ ձևով լսե՛ք: Մի՛ ընդհատեք երեխային, երբ նա փորձում է վերաբարձրել իր պատմությունը: Երեխայի նկատմամբ եղե՛ք 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 արձագանքում են պատմության տարբեր իրավիճակների՝ 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 հարցրե՛ք՝ «ի՞նչ է պատահել»:
- Եթե դուք տեղյակ եք իրավիճակին, փորձեք երեխային հակասել ձեր իմացած կամ ձեզ ներկայացված տեղեկատվությամբ:
- Շարունակե՛ք հաղորդակցվել մեծահասակի ոճով («Խոսի՛ր, 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, «հիմա՛ր, ասածդ իմաստ չունի» կամ «դու ի՞նչ գիտես, դու դեռ երեխա ես»:
- Երեխային աջակցե՛ք լուծմանն ուղղված հատուկ քայլեր մշակելու գործում:
- Ցույց տվեք, 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 բարեկեցությանը: Երեխաները կարիք ունեն սիրված և գնահատված լինելու: Շատ ծնողներ կարծում են, որ ավելի հեշտ է բացասական կարծիք տրամադրել, քան դրական, սակայն միշտ արժե փորձել խրախուսել երեխային: Ընտրելով և ամեն օր երեխայի համար օգտագործելով ստորև ներկայացված որոշ արտահայտություններ՝ դուք կնկատեք, որ նա ավելի շատ ուշադրություն է տրամադրում ձեզ՝ միևնույն ժամանակ փորձելով գոհացնել:

«Այո», «Լավ», «Հիանալի», «Շատ լավ», «Շատ հիանալի», «Գերազանց», «Սքանչելի», «Ճիշտ է», «Իսկապես», «Ընտիր»

«Ինձ դուր է գալիս, թե ինչպես ես դա անում», «Ես հիացած/հպարտ եմ քեզանով»

«Լավ է», «Օհ», «Շատ հաճելի է», «Կեցցե՛ս», «Ապրես», «Հենց այդպես», «Շատ ավելի լավ է», «Լավ»

«Հիմա ավելի լավ է», «Արտակարգ է, հիանալի գաղափար է», «Ինչպիսի՛ ինելացի 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:

Ամփոփում

Մեծահասակների համար կարևոր է հիշել՝

- եթե երեխան ապրում է քննադատությամբ, ապա նա սովորում է դատել,
- եթե երեխան ապրում է թշնամանքով, ապա նա սովորում է պայքարել,
- եթե երեխան ապրում է ծաղրանքով, ապա նա սովորում է ամոթխած լինել,
- եթե երեխան ապրում է վախով, ապա նա սովորում է զգուշավորություն,
- եթե երեխան ապրում է ամոթով, ապա նա սովորում է մեղքի զգացում ունենալ,
- եթե երեխան ապրում է հանդուրժողականությամբ, ապա նա սովորում է համբերատար լինել,
- եթե երեխան ապրում է խրախուսանքներով, ապա նա սովորում է ինքնավստահ լինել,
- եթե երեխան ապրում է ստանալով, ապա նա սովորում է սիրել,
- եթե երեխան ապրում է ճանաչողականությամբ, ապա նա սովորում է նպատակ ունենալ,
- եթե երեխան ապրում է անկեղծությամբ, ապա նա սովորում է, թե ինչ է ճշմարտությունը,
- եթե երեխան ապրում է ազնվությամբ, ապա նա սովորում է արդարությունը,
- եթե երեխան ապրում է անվտանգությամբ, ապա նա սովորում է վստահություն ունենալ իր և շրջապատի հանդեպ,
- եթե երեխան ապրում է ընկերասիրությամբ, ապա նա սովորում է, որ աշխարհը հաճելի վայր է, որտեղ կարելի է ապրել, սիրել և սիրվել:

ԳԼՈՒԽ 4

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԾՆՈՂՆԵՐԸ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԵԼ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Որպես ծնող՝

- դու կարող ես որոշել կոտրել բռնության շղթան և ամեն ինչ այլ կերպ անել,
- դու կարող ես ինքդ քեզ հարց տալ, թե ինչու ես հարվածում կամ ստորացնում երեխայիդ: Մի՞թե նրա համար, որ կարծում ես, թե դա կօգնի նրան մեծանալ և լավ մարդ դառնալ հասարակության համար,
- դու օրինակ ես ծառայում քո երեխայի համար. երեխաները օրինակ են վերցնում, թե ինչպես են իրենց ծնողները լուծում խնդիրները, լսում կամ ցույց տալիս իրենց սերն ու հարգանքը միմյանց նկատմամբ,
- դու կարող ես քո երեխաներին սովորեցնել ճիշտն ու սխալը նրանց հետ մեղմ, բայց ուղիղ խոսելով, օրինակ՝ «Դու չպետք է վերցնեիր այդ գրիչը, քանի որ այն քեզ չի պատկանում: Տղան, ում պատկանում է այդ գրիչը շատ կտխրի: Արի գնանք ու տեղը դնենք այն: Խնդրում եմ, եթե հաջորդ անգամ գրչի կարիք կունենաս, եկ ու ինձանից խնդրիր, մի՛ վերցրու ուրիշներից»,
- դու ցույց ես տալիս քո սերը՝ լսելով երեխաներին, խաղալով նրանց հետ, պարզևստրելով նրանց, երբ ինչ-որ լավ բան են անում և նրանց լավ զգալու հնարավորություն ես տալիս:



Դու կարող ես սեր և հարգանք դրսևորել՝

- բացատրելով, թե ինչպես պետք է արվի ինչ-որ բան և թե ինչու պետք է արվի հենց այդ ձևով,
- լսելով երեխայի մտքերն ու հարցերը և համբերատար ու անկեղծ պատասխանելով դրանց,
- երեխաներին հարգալից վերաբերվելով,
- փորձելով գտնել, թե երեխայի նման պահվածքի համար ինչ պատճառ կա,
- գտնելով պատժելու այլ տարբերակներ՝ ծեծելու կամ վիրավորելու փոխարեն,
- երբեք չզրկելով երեխային ուտելիքից ու ջրից կամ նրան մեկուսացնելով իր համար վախենալու տեղում,
- երբեմն խնդիրները լուծելուն կարող է օգնել երեխայի կողմից սիրված կամ հարգված անձից օգնություն խնդրելը: Խնդրե՛ք նրա սիրելի մորաքրոջից կամ քեռուց խոսել երեխայի հետ: Կարող եք դիմել նաև ուսուցչին, ում հետ երեխան լավ հարաբերություններ ունի,

- սովորեցնելով երեխային խնդիրներ լուծելու եղանակները, նրանց լսելով և նրանց հետ խոսելով,
- դուք պետք է ցույց տաք երեխային ակոհով օգտագործելու բացասական հետևանքների մասին շատ օրինակներ: Եթե կարծում եք, որ չեք կարողանա՝ խնդիրներ ունեք, որ կորցնում եք վերահսկողությունը ինքներդ ձեր նկատմամբ, ապա դիմեք մասնագետի օգնությանը,
- ծնող-ուսուցիչ միավորումների միջոցով ծնողները կարող են պահանջել, որպեսզի դպրոցներում երեխաների հանդեպ կիրառվեն առանց բռնության դաստիարակչական մեթոդներ,
- երբեմն-երբեմն ծնողական խմբերը կարող են միանալ երեխաների խմբակներին՝ նրանց օգնելով բարձրացնել երեխաների նկատմամբ կիրառվող բռնության և նրանց իրավունքների պաշտպանության վերաբերյալ իրազեկումը համայնքներում,
- ծնողները, ովքեր արդեն ունեն առանց բռնության իրենց երեխաներին դաստիարակամ փորձ, պետք է տեղական ռադիոյի միջոցով փոխանցեն այդ փորձը՝ դրանով իսկ ոգևորելով մյուսներին:

ՍԹՐԵՍԻ ՆՎԱԶԵՅՈՒՄ

Սթրեսի նվազեցման շատ ավելի արդյունավետ և արդարացի եղանակներ կան, քան երեխային հարվածելը: Փորձե՛ք հետևյալը.

Խոսե՛ք և լսե՛ք

Հաղորդակցումը բոլոր տեսակի լավ հարաբերությունների հիմքն է: Հակառակ դեպքում դժվար թե հնարավոր լինի ստանալ այն ամենը, ինչ ցանկանում եք: Կամ ձեր մտքերի բարձրաձայնումը կարող է հանգեցնել անհանգստության:

Նախապես պլանավորե՛ք

Առանձնացրե՛ք օրվա ձեր սթրեսային պահերը և մտածե՛ք այն մասին, թե ինչպես կարելի է դրանք հաղթահարել:

Ժամանա՛կ հատկացրեք սեփական անձին

Ամեն օր, հնարավորության դեպքում, որոշակի ժամանա՛կ տրամադրեք ձեզ:

Փորձե՛ք հանգստանալ

Եղանակնե՛ր փնտրեք՝ օգնելու ձեզ հանգստանալ: Զբաղվե՛ք մարմնամարզությամբ, հանգիստ երաժշտությու՛ն լսեք, հանգիստ մեկ գավաթ թե՛յ վայելեք միայնակ, զբաղվե՛ք այգեգործությամբ, պատկերացրե՛ք գեղեցիկ և խաղաղ տեսարան. մի խոսքով այն ամենը, ինչ օգնում է ձեզ հանգստանալ:

Պլանավորե՛ք «բուժում» ձեզ համար

Երբ ինչ-որ բան ձեզ իրոք տխրեցնում է, ընտրե՛ք մի բան, որից դուք լավ եք զգում՝ տաք լոգանք, գնումներ, երեկո ձեր զուգընկերոջ կամ ընկերների հետ:

Շնորհավորե՛ք ինքներդ ձեզ

Եթե ինչ-որ դժվար փորձություն եք հաղթահարել, իրավունք ունեք հպարտանալ ինքներդ ձեզանով:

Նայե՛ք լավ կողմից

Կենտրոնացե՛ք նրա վրա, ինչ ձեզ ամենից շատ է դուր գալիս որպես ծնող:

Հիշե՛ք, որ սթրեսը փոխանցվում է

Եթե ձեր երեխան տեսնում է, որ դուք տխրում և բարկանում եք, երբ ինչ-որ բան այնպես չէ, հնարավոր է, որ նրանք ևս նույն կերպ վարվեն իրենց հետագա կյանքում:

Զայրույթի հաղթահարում

Որոշ ծնողներ կարող են այնպիսի սթրեսի մեջ ընկնել, որ զայրույթը մշտապես առկա է: Մյուսները միգուցե երբևէ չեն սովորել, թե ինչպես կարելի է պայքարել զայրույթի դեմ. սա կարող է կապված լինել դեռևս նրանց մանկության հետ, երբ նրանց կարիքները չեն բավարարվել: Անկախ այն բանից, թե որն է պատճառը, ձեր կողմից պետք է քայլեր ձեռնարկվեն՝ ուղղված զայրույթի հաղթահարմանը: Անհրաժեշտ է դիմել օգնության, երբ դուք ի վիճակի չեք միայնակ հաղթահարել զայրույթը:

Փորձե՛ք հետևյալ քայլերից մի քանիսը

- Դանդաղ և խորը շնչե՛ք և հաշվե՛ք մինչև 10-ը:
- Սենյակից դու՛րս եկեք և աղաղակե՛ք (եթե դրա կարիքը ունեք): Ավելի լավ է աղաղակել պատերի վրա, քան ձեր երեխաների:
- Գնացե՛ք մի այլ սենյակ և միայնակ փորձե՛ք հասկանալ ձեր զայրույթի պատճառը: Արդյոք դա իրոք ձեր երեխայի պատճառով է, թե մի այլ բան է ձեզ զայրացնում:
- Առաջնայնությունը հատկացրե՛ք ձեր ինքնակառավարմանը: Ինքներդ ձեզ կրկնե՛ք. «Ես չեմ պատրաստվում կորցնել իմ ինքնատիրապետումը, ես կհանգստանամ»: Թու՛յլ տվեք մի փոքր ժամանակ անցնի՝ նախքան ձեր երեխայի վարքագծին կրկին անդրադառնալը:

Օգնության դիմելը դրական քայլ է, այլ ոչ թուլության նշան

Հիշե՛ք, որ դուք միակ ծնողը չեք, ով կարծում է, որ արտաքին օգնությունը կարող է օգտակար լինել: Զանգահարե՛ք ձեր գուգրնկերոջը կամ որևէ մեկին, ում հետ կարող եք խոսել: Հնարավոր է, խնդիրն այդքան էլ լուրջ չթվա, երբ նրա մասին պատմեք այլ մեծահասակի: Միևնույն ժամանակ, մի՛ կարծեք, որ որպես ծնող՝ դուք միայնակ կարող եք բավարարել ձեր երեխայի բոլոր կարիքները. անհրաժեշտության դեպքում օգնություն՝ խնդրեք ձեր գուգրնկերոջից, ընտանիքից կամ ընկերներից:

ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ծնողավարությունը կարող է շատ սթրեսային լինել: Անկախ այն բանից՝ դուք աշխատող ծնող եք, թե ոչ, միայնակ, թե ամուսանացած, հայր, թե մայր, մեկ երեխայի ծնող, թե մի քանիսի, օրվա ընթացքում հանգիստ և էներգիայով լեցուն մնալը կարող է օգնել ձեզ ողջ օրվա ընթացքում: Ստորև ներկայացվում են սթրեսի կառավարման մի քանի օգտակար խորհուրդներ, որոնք վստահաբար օգնում են անկախ նրանից՝ դուք ծնող եք, թե ոչ: Մի քանի բույսեր հատկացնելով այն բանին, որ հասկանաք, թե սթրեսի կառավարման ո՞ր միջոցն է լավագույնը և հարմար ձեզ և այն անմիջապես դնելով կիրառման մեջ՝ դուք կգտնեք սթրեսի կառավարման այն մոտեցումը, որը ցանկանում էիք:



Ժամանակ հատկացրեք հանգստին

Մեր օրերում մեր միտքը հաճախ ծանրաբեռնվում է շատ տարբեր բաներով: Մենք դա անվանում ենք սթրես: Բնական մտավոր սթրեսը մեր մարմինը պահում է տևական լարվածության մեջ, որն էլ իր հերթին դառնում է սթրեսի մի ձև: Մենք կարող ենք սովորել հաղթահարել սթրեսը՝ սովորելով կառավարել մեր մտքերը և իրադարձություններն այնպես, որ նրանք այլևս մեզ համար սթրեսային չլինեն: Մենք կարող ենք նաև սովորել հանգստանալ, լիցքաթափվել: Երբ հանգստանում ենք, մեր մարմնին տալիս ենք «ամեն ինչ մաքուր է» ազդանշանը: Երբ վարպետանում ենք այս ազդակը հաղորդելու գործում, գնալով կարողանում ենք միացնել լիցքաթափվելու «կոճակները», և մեր մարմինը վերադառնում է իր բնական վիճակին:

Սթրեսի նվազեցման ապացուցված եղանակներ

1. Առավոտյան տասնհինգ բույսեր շուտ արթնացեք. առավոտվա անխուսափելի փոքրիկ անհաջողությունները նվազ սթրեսային կլինեն:
2. Մի՛ հենվեք միայն ձեր հիշողության վրա: Պայմանավորվածությունները գրառե՛ք: («Ամենագունատ թանաքն ավելի լավ է, քան լավագույն հիշողությունը» հնագույն չինական ասացվածք):
3. Ինչ-որ բան արվելուց հետո ոչինչ չանելը ստիպում է ձեզ ստել:
4. Հետաձգումը սթրեսային է. ինչ ցանկանում եք վաղն անել, արե՛ք այսօր, այն, ինչ ցանկանում եք անել այսօր, արե՛ք հենց հիմա:
5. Նախապես պլանավորե՛ք:
6. Մի՛ հանդուրժեք մի բան, որը սխալ է ընթանում:
7. Հանդիպման գնալու նախնական պայմանավորվածության ժամից 15 րոպե ավել ժամանակ տրամադրեք: Սա կնվազեցնի ոչ ցանկալի սթրեսը:

8. Վերացրե՛ք (կամ նվազեցրե՛ք) կոֆեինի քանակությունը օրակարգից:
9. Ապահովության համար միշտ ունեցե՛ք անկանխատեսելի իրավիճակների համար նախատեսված պլան:
10. Թեթև՝ մոտեցե՛ք ստանդարտներին: Աշխարհը չի կործանվի, եթե այս շաբաթվա հանգստյան օրերին չհնձեք խոտը:
11. Պոլիանայի ուժը՝ ամեն մի վատ ընթացող բանի համար կան 10 կամ 50 կամ 100 գալիք լավ բաներ: Հաշվե՛ք դրանք:
12. Հարցե՛ր տվեք: Մի քանի բույս տրամադրելով կրկնությանը, անդրադառնալով այն բանին, ինչ դիմացինը ակնկալում է ձեզանից, դուք կարող եք ժամեր շահել: (Հին խոսք է. «Որքան շտապես, այնքան հետ կընկնես»):
13. Ասացե՛ք «ոչ» հավելյալ ծրագրերին, հանրային միջոցառումներին, հրավերներին, որոնց համար գիտեք, որ հավելյալ ժամանակ կամ էներգիա չունեք, հարգե՛ք ձեզ և հավատացե՛ք, որ յուրաքանչյուր քո ամեն օր կարիք ունի լրության, հանգստի և մենակ մնալու:
14. Անջատե՛ք ձեր հեռախոսը: Խիզախություն՝ ն դրսևորեք և ժամանակավորապես անջատե՛ք հեռախոսը (հավանականությունը, որ առաջիկա մեկ ժամվա ընթացքում որևէ անուղղելի արտակարգ իրավիճակ կգրանցվի ձեր աշխատավայրում, համարյա հավասար է զրոյի):
15. Վերագրե՛ք կարիքները նախասիրություններին: Առանձնացրե՛ք մեր առաջնային ֆիզիկական կարիքները՝ սնունդ, ջուր և ջերմություն: Մրանցից զատ՝ մնացածը հանդիսանում են նախասիրություններ: Մի՛ կառչեք նախասիրություններից:
16. Հեշտացրե՛ք, հեշտացրե՛ք, հեշտացրե՛ք...
17. Ընկերացե՛ք «անհոգության հետ»: Ոչինչ չի կարող ձեզ մոտ սովորություն առաջացնել կամ ստիպել արագ անհանգստանալ, քան խրոնիկ ջղաձգվածությունը:
18. Եթե աշխատանքը նստակյաց է, վե՛ր կացեք և պարբերաբար մարզանքնե՛ր կատարեք:
19. Ականջակալնե՛ր կրեք: Եթե տանը լրության կարիք ունեք, ականջակալնե՛ր կրեք:
20. Փորձե՛ք բավականաչափ քնել: Անհրաժեշտության դեպքում զարթոցի՛չ օգտագործեք, որը կհիշեցնի, որ քնելու ժամանակն է:
21. Կարգուկանոն ստեղծեք քառսային իրավիճակից: Ձեր տունը, աշխատավայրն այնպես կարգավորեք, որ միշտ գտնեք ցանկալի իրերը: Իրերը տեղավորե՛ք իրենց տեղերում, և ստիպված չեք լինի սթրես ապրել նրանց կորստի պատճառով:
22. Մթերսի ժամանակ շատերի մոտ շնչառությունը հաճախ դառնում է արագ և կտրուկ: Երբ նման կերպ եք շնչում, ապա կեղտոտ օդը դուրս չի գալիս, հյուսվածքի օքսիդացումը ավարտուն չէ և արդյունքում մկանային լարվածություն է առաջանում: Ստուգե՛ք ձեր շնչառությունը օրվա ընթացքում և նաև բարձր լարվածությամբ իրավիճակներից առաջ, դրանց ընթացքում և հետո: Երբ տեսնեք, որ ձեր ստամոքսի մկանները կծկվել են և շնչառությունը ընդհատ է, թուլացրե՛ք բոլոր մկանները և մի քանի խորը

- շու՛նչ քաշեք: Նկատեք, երբ թուլացած եք, շնչելիս ինչպես են լայնանում ձեր կրծքավանդակը և որովայնը:
23. Ձեր մտքերը և զգացմունքները գրառելը (որևէ մատյանում, կամ թղթի վրա, որը կարելի է նետել) կարող է օգնել պարզաբանել երևույթները և նոր ուղու վրա դնել:
24. Փորձե՛ք օգտագործել յոգայի հետևյալ տեխնիկան, երբ ցանկանում եք հանգստանալ: Քթով խորը շունչ քաշեք՝ հաշվելով մինչև 8-ը: Այնուհետև, շուրթերը հավաքած, բերանով դանդաղ արտաշնչե՛ք՝ հաշվելով մինչև 15-ը կամ ավելին, եթե ի վիճակի եք: Կենտրոնացե՛ք երկարատև հոգոցի վրա և փորձե՛ք զգալ, թե ինչպես է անհետանում լարվածությունը: Կրկնե՛ք 10 անգամ:
25. Կոփե՛ք ձեզ վախի նկատմամբ: Օրինակ՝ նախքան հանրության առջև խոսելը՝ փորձե՛ք պատկերացնել բոլոր հնարավոր փոփոխությունները:
26. Պատկերացրե՛ք՝ ինչ հագուստ եք կրելու, ինչպիսին է լինելու ունկնդիրը, ինչպես եք ներկայացնելու ձեր խոսքը, ինչպիսի հարցեր են լինելու, ինչպես եք պատասխանելու դրանց և այլն: Ուղեղում ստեղծե՛ք այդ պատկերը, ինչպես որ այն պատկերացնում եք: Ամենայն հավանականությամբ, ներկայացման ժամանակ այն արդեն «հնացած» կլինի և ձեր անհանգստությունից գրեթե բան չի մնա:
27. Երբ աշխատանքի կատարման հետ կապված սթրեսը ազդում է հենց աշխատանքի կատարման վրա, շեղումը (գործողության կամ/միջավայրի փոփոխությունը) այն է, ինչ ձեզ պետք է:
28. Բարձրաձայնե՛ք դրա մասին: Վստահելի ընկերոջ (անձի) հետ խնդրի քննարկումը կարող է օգնել ձեզ կենտրոնանալ խնդրի լուծման վրա:
29. Անցանկալի սթրեսից խուսափելու ամենահեշտ եղանակներից է միջավայրի ընտրությունը (աշխատավայր, տուն, ժամանցի վայր) այնպես, որ այն համապատասխանի ձեր անձնական կարիքներին և ցանկություններին: Եթե Դուք ասում եք նստակյաց աշխատանքը, ապա հրաժարվե՛ք նման աշխատանքային առաջարկներից, որը պահանջում է նստակյացություն ողջ օրվա ընթացքում: Եթե դուք ասում եք քաղաքականության վերաբերյալ խոսակցությունները, ապա խուսափե՛ք այն մարդկանցից, ովքեր շատ են խոսում քաղաքականությունից և այսպես շարունակ:
30. Սովորե՛ք ապրել օրով:
31. Ամեն օր արե՛ք այն, ինչից իրոք հաճույք եք ստանում:
32. Մի փոքր կյա՛նք ավելացրեք այն ամենին, ինչ անում եք:
33. Տաք լոգա՛նք կամ ցնցու՛ղ ընդունեք (ամռանը՝ ավելի զով) լարվածությունը նվազեղնելու նպատակով:
34. Ինչ-որ բա՛ն արեք որևէ մեկի համար: Օրինակ՝ կերակու՛ր պատրաստեք ինչ-որ մեկի համար, ով դրա կարիքն ունի:
35. Կենտրոնացե՛ք ավելի շատ այն բանի վրա, որ դուք հասկանաք, առավել քան, որ ձեզ կհասկանան, ավելի շատ սիրեք, քան որ ձեզ կսիրեն:
36. Նախաձեռնե՛ք ինչ-որ բան՝ բարեփոխելու ձեր արտաքինը: Լավ տեսք ունենալով՝ կարող եք ավելի լավ զգալ:

37. Իրատեսակա՛ն օր պլանավորեք: Խուսափե՛ք հանդիպումները, պայմանավորվածությունները վերապլանավորելուց: Պայմանավորվածությունների միջև ազատ ժամանակ հատկացրեք շունչ քաշելու համար:
38. Ճկու՛ն եղեք: Կան բաներ, որ չեն պահանջում իդեալական իրականացում, ինչպես նաև կան բաներ, որ կարելի է փոխզիջումների ենթարկել:
39. Վերացրե՛ք կործանիչ ինքնաքննադատությունները. «Ես այնքան ծեր եմ, որ...», «Ես այնքան գեր եմ, որ...» և այլն:
40. Օգտագործե՛ք հանգստյան օրերը՝ փոփոխելու կյանքի ընթացքի արագությունը: Եթե ձեր աշխատանքային շաբաթը դանդաղ է և միապաղաղ, հանգստայն օրերին ապահովե՛ք գործողություններ և անկանխատեսելիություն: Եվ հակառակը, եթե Ձեր աշխատանքային շաբաթը արագ է ընթանում՝ լի տարբեր մարդկանցով և ժամկետներով, փորձե՛ք կազմակերպել խաղաղ և մեկուսի հանգիստ շաբաթվա ավարտին: Եթե Ձեզ թվում է՝ ինչ-որ բան չեք հասցնում աշխատավայրում, գո՛րծ նախաձեռնեք հանգստյան օրերին և ավարտե՛ք այն՝ բավարարելով ինքներդ ձեզ:
41. «Անհանգստացի՛ր փենիի մասին, իսկ դուլարը հոգ կտանի իր մասին»: Մա կարելի է արտահայտել նաև հետևյալ կերպ. «Որքան կարող ես հոգ տար այսօրվա և երեկվա մասին, իսկ վաղը հոգ կտանի ինքն իր մասին»:
42. Միաժամանակ տարբեր գործեր մի՛ կատարեք: Երբ որևէ մեկի հետ եք, եղե՛ք միայն այդ անձնավորության և ուրիշ ոչ ոքի կամ ոչնչի հետ: Երբ որևէ ծրագիր ունեք իրականացնելու, կենտրոնացե՛ք հենց այդ ծրագրի և ուրիշ ոչնչի վրա:
43. Ամեն օր ժամանա՛կ տրամադրեք առանձնանալուն, հանգստին և ինքնավերլուծությանը:
44. Եթե անցանկանալի առաջադրանք ունեք, շու՛տ կատարեք և ավարտե՛ք այն: Այնուհետև օրվա մնացած մասը ազատ կլինեք այդ անհանգստությունից:
45. Մովորե՛ք առաջադրանքներ տալ այլ անձանց, ովքեր ի վիճակի են կատարել:
46. Մի՛ մոռացեք ընդմիջման՝ ճաշելու մասին: Փորձե՛ք աշխատավայրից կտրվել մարմնով և մտքով՝ թեկուզ ընդամենը 15-20 րոպե:
47. Մոռացե՛ք մինչև 10-ը հաշվելու մասին: Հաշվեք մինչև 1000-ը որևէ բեկումնային բան ասելուց կամ անելուց առաջ:
48. Ներողամի՛տ եղեք մարդկանց և իրադարձությունների նկատմամբ: Ընդունե՛ք այն փաստը, որ աշխարհը, որտեղ ապրում եմք, կատարյալ չէ:
49. Աշխարհի հանդեպ լավատեսական մոտեցում ունեցե՛ք: Հավատացե՛ք, որ շատերը անում են այն, ինչ կարող են անել:

ՀՂՈՒՄՆԵՐ

“Positive Discipline: What it is and how to do it?” (J. E. Durrant, Ph.D., Save the Children Sweden, 2007); <http://sca.savethechildren.se>

“Skilful Parenting: A Guide to Raise Your Children Well” (Piyanjali de Zoysa & Nayomi Kannangara, 2nd edition, 2009);

“Listening, Learning, Acting: Preventing and responding to violence against children in homes and communities”, Save the Children Sweden Regional Office for South and Central Asia, 2009; <http://sca.savethechildren.se>

“Ending Physical and Humiliating Punishment of Children”, Save the Children Sweden and the International Save the Children Alliance, 2005, www.savethechildrensweden.org

“Protect the Children: A guide to support those working and living with children affected by violence”, Save the Children Sweden Regional Office for South and Central Asia, 2008;

“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

“Facts and Figures on Sexual Abuse for Parents”, (Children’s Advocacy Center, US)

“Child Development”, www.childdevelopmentinfo.com