
Անուշ Ալեքսանյան

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԵԼ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԴՊՐՈՑՈՒՄ
Ուսումնասանությունների ձեռնարկ

Երևան 2015

Երախտիքի խոսք

«Ինչպես խուսափել բռնությունից դպրոցում» ձեռնարկի մշակումն «Հույս և օգնություն» հասարակական կազմակերպության նախաձեռնությունն է եղել «Երեխաների պաշտպանությունը բռնությունից գիտելիքների ամրապնդման և լավագույն փորցի միջոցով» ծրագրի շրջանակում: Ձեռնարկը նախապատրաստվել է և հրատարակվել է Էստոնիայի արտաքին գործերի նախարարության զարգացման և մարդասիրական օգնության համար նախատեսված գումարներով:

«Հույս և օգնություն» Հկ իր շնորհակալությունն է հայտնում Էստոնիայի կանանց ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների կենտրոն (ENUT) կազմակերպության աջխատակիցներին ծրագրի գործնթացի շրջանակներում խորհրդատվության և բազմակողմանի աջակցության:

Ենոք Շատվորյան

Բովանդակություն

Ներածություն.....

Գլուխ 1. Բռնություն և երեխայի նկատմամբ վատ վերաբերմունք

1.1. Բռնություն երեխաների նկատմամբ.....

2. Ֆիզիկական բռնություն.....

1.3. Մեռական բռնություն.....

1.4. Հուզական կամ հոգեբանական բռնություն.....

1.5. Բարոյական բռնություն կամ անտեսում.....

1.6. Երեխայի նկատմամբ բռնության ընդհանուր նշաններ.....

1.7. Բռնության հետևանքներ.....

1.8. Թյուր պատկերացումներ բռնության մասին.....

Գլուխ 2. Բռնությունը դպրոցում

2.1. Ուսուցչի կողմից իրականացվող բռնություն.....

2.2. Ովքեր են հիմնականում բռնության ենթարկվում.....

2.3. Ովքեր են առավել հաճախ բռնություն կիրառում.....

2.4. Ե՛վ բռնարար, և՛ զոհ.....

2.5. Եթե երեխան հայտնում է իր հանդեպ բռնության մասին.....

Գլուխ 3. Բռնությունը և ուսուցչի անձը

3.1. Որ ուսուցիչներն են առավել հակված բռնության.....

3.2. Մանկավարժական ընդունակություններ.....

3.3. Մանկավարժին անհրաժեշտ հուզական ճկունություն.....

3.4. Մանկավարժական շփման համար անհրաժեշտ վարքագիծ.....

Գլուխ 4. Ինչպես կառավարել սեփական հույզերը

4.1. Հույզեր.....

4.2. Անկառավարելի հույզեր.....

4.3. Հույզեր առաջացնող իրավիճակների կառավարում.....

Գլուխ 5. Ինչպես աշխատել «դժվար» աշակերտների հետ

5.1. «Դժվար» կամ «վատ» վարքի պատճառները.....

5.2. Ինչպես արձագանքել ագրեսիային և բողոքներին.....

5.3. Մանկավարժական արձագանքման հիմնական մեթոդները.....

5.4. Ինչպես է պետք խոսել աշակերտի հետ.....

5.5. Պատժին փոխարինող այլընտրանքային միջոցներ.....

5.6. Դասարանը կազմակերպելու մի քանի ոսկե կանոն.....

Հավելված 1. Հույզերի կառավարման 6 քայլ.....

Հավելված 2. Ինքնագնահատական.....

Հավելված 3. Ինչպես ձեռք բերել ինքնավստահություն.....

Հավելված 4. Ինչպես կառավարել սթրեսները.....

Հավելված 5. Կանխարգելիչ կանոններ.....

Գրականության ցանկ.....

Ներածություն

*Ութերորդ դասարանցի ամբարտավան մի տղա խփում է
փոքրիկ հինգերորդ դասարանցու վզակոթին՝ ուղղակի,
հենց այնպես: Դրան ականատես ուսուցիչը անում է նույնը
ութերորդ դասարանցու հանդեպ՝ նրան հարցնելով.
- Ո՞ւ, ինչպե՞ս էր:*

- Նորմալ,- պատասխանում է տղան:

*Ուսուցչի օգնությամբ նա ստանում է հավաստիքն, այն բանի
որ՝ ով մեծ է և ուժեղ, կարող է խփել թույլին և փոքրին:*

Մանկավարժի գործունեությունը կապված է շատ լարված իրավիճակների հետ: Ուսուցման ընթացքում երեխաները հաճախ կանոններ են խախտում, նրանց միջև անկանխատեսելի կոնֆլիկտներ են ծագում, նրանք կարող են չհասկանալ ուսուցչի բացատրությունները և այլն: Կոլեգաների և դեկավարության հետ շփուժները ևս հազեցած են կոնֆլիկտներով և բազմաթիվ լարված իրավիճակներով: Ինչպես նաև ոչ միշտ է հնարավոր լինում նրանց ծնողների հետ ընդհանուր լեզու գտնել երեխաների ուսման և վարքի հետ կապված հարցերում: Շատ մանկավարժներ, հանդիպելով նմանատիպ իրավիճակների, սուր սթրես են տանում:

Զայրույթի բռնկումները, անհանգստությունը, նյարդայնությունը գալելու անհրաժեշտությունը բարձրացնում է ներքին հուզական լարվածությունը, բացասաբար է անդրադառնում առողջության վրա: Այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝ հիպերտոնիան, ասթման, ստամոքսի խոցը, դառնում են ուսուցիչների մասնագիտական հիվանդություններից: Պատահական չէ, որ վերջին տարիներին ավելի հաճախ են խոսում մանկավարժների հուզական սպառումը կախված է մի շարք գործոններից: Դա սխալվելու իրավունքից զուրկ լինելն է, մասնագիտական կարգավիճակից բավարարված չլինելն է, կրճատումների պատճառով աշխատանքը կորցնելու

վախն է, ինքնարտահայտման և ինքնադրսևորման պայմանների բացակայությունն է, ցածր աշխատավարձը և այլն:

Հաճախ ուսուցիչների բարձր լարվածության արդյունք է դառնում ճնշվածությունը, անտարբերությունը, անընդհատ հոգնածության զգացումը, իսկ երբեմն էլ կոպտությունն ու բռնկունությունը, վիրավորանքներն աշակերտների հասցեին: Նման հուզական բռնկումները չեն թեթևացնում ուսուցչի հոգեվիճակը, այլ մեղքի զգացում են առաջացնում, քանի որ ուսուցչի պարտքն է միշտ զուսպ և հավասարակշիռ լինել: Անտարբերությունը, ինչպես նաև ուսուցչի ագրեսիվ վարքն էլ հանգեցնում են աշակերտների ներսում տարբեր սթրեսային ապրումների և փոփոխությունների:

Հաշվի առնելով, որ ուսուցիչը դպրոցում ամենակարևոր գործոնն է երեխայի կրթական կարիքների բավարարման և անձի ձևավորման հարցում, կոպտության, վատ վերաբերմունքի, բռնության և չարաշահման դեպքերի մասին քննարկումը ցանկանում ենք սկսել հենց ուսուցիչների անձի և մասնագիտական որակների մասին քննարկումով:

Եթե դպրոցում հարաբերությունները ճիշտ չեն կառուցվում ուսուցիչների և համադասարանցիների միջև հետագայում այն արտահայտվում է հասարակական կյանքում, քաղաքացու վարքագծում, հասուն տարիքում ուրիշների հետ շփվելու կարողության մեջ: Ի վերջո միամտություն կլիներ կարծել, որ հասարակական այս կամ այն երևույթները՝ բռնություններ, անարդարություն, խտրականություն, չարաշահում, անտեսում և այլն, որևէ կապ չունեն դպրոցի հետ կամ բացառվում են դպրոցում:

Բռնությունը դպրոցում մի երևույթ է, որի մասին ընդունված չէ խոսել: Ավելի հաճախ մենք կարծում ենք, որ այն տեղ չունի մեզանում, մեր դպրոցներում նման երևույթներ տեղի չեն ունենում, մենք երեխաներին սիրող ազգ ենք և այլն: Ժամանակը կանգ չի առնում, իսկ ներկայիս մեղիա հնարավորությունների պարագայում ցանկացած քաղաքացի կարող է տեղեկանալ ինչպես բռնության և ագրեսիայի ծայրահեղ դրսևորումների, այնպես և մասնավոր դեպքերի մասին:

Բացի տեղեկություններից, որոնք մենք ստանում ենք լրատվությունից, ծանոթներից և բարեկամներից, մենք նաև ինքներս ունենք մեր փորձը դպրոց հաճախելու և երբեմն մենք ինքներս ենթարկվել ենք բռնության այս կամ այն չափով, իսկ շատ հաճախ ուղղակի ականատես ենք եղել նմանատիպ երևույթների մեր դասընկերների նկատմամբ: Ինչ որ տեղ նույնիսկ անբնական է կարծել, կամ հավատալ, որ դպրոցում բռնություն չկա: Եթե ընդունում ենք, որ հասարակությունում այդ երևույթը կա, ապա հասարակության բոլոր շերտերը ներկայացված են նաև դպրոցում և դրսևորում են տվյալ հասարակությանը բնորոշ վարքագիծ և մոտեցումներ:

Երբեմն բռնություն բառն ինքնին շատ խիստ և ծայրահեղ է թվում, ինչի պատճառով էլ յուրաքանչյուրը կարծում է, թե այն իրեն չի վերաբերում: Հարց է ծագում՝ իսկ ի՞նչն է համարվում բռնություն, ո՞րն է սահմանը այն գործողությունների, որոնք արդեն համարում ենք անթույլատրելի: Ցանկացած դեպքում բռնությունների իրականացման պատմությունից հայտնի է, որ բռնարարները (բռնություն կիրառող մարդ) փորձում են իրենց արարքը հիմնավորել, բացատրել կամ արդարացնել արարքի նպատակով: Այնինչ, նպատակը, որևէ կերպ չի փոխում քայլերի արժեքը, ինչպես նաև պատասխանատվությունը: Օրինակ՝ ուսուցիչը, ով վիրավորում է աշակերտին, հիմնավորում է իր արարքը նրանով, որ ցանկանում է սաստել աշակերտին, նրան հրահրել առավել պատասխանատու վարքագծի, օգնում է տեսնել սեփական սխալները: Մակայն իրականությունն այնպիսին է, որ այդ արարքը միայն ուսուցչի անկարողությունը և տվյալ իրավիճակից էլքեր չգտնելու փաստն է արձանագրում:

Իրականում բռնությունը դպրոցում կարող է վերածվել հետապնդումների և այստեղ ևս չեն ուշանում զոհերին մեղադրող կոչերն ու արտահայտությունները: Շատերը կարող են ասել, որ սերունդը այն չէ, որ դաստիարակությունը այն չէ, որ ծնողներն են մեղավոր, որ ..., որ ..., որ... Այնուամենայնիվ բռնությունը և հետապնդումները, ծաղրը դպրոցում պետք է տեղ չունենան: Բացի այդ, բռնությունների զոհերը չեն կարող որևէ կերպ մեղադրվել իրենց

նկատմամբ կիրառված բռնությունների համար:

Ավելի հաճախ բռնությունների մասին խոսելիս հայտնում են կարծիք, որ այն տեղի է ունենում այլ երկրներում, հազվադեպ՝ որ մեր երկրում էլ կա այդ երևույթը և շատ ավելի քիչ ընդունում են, որ կա հարևան գյուղում կամ հարևան դպրոցում: Գրեթե չեն հանդիպում մարդիկ, ովքեր խոստովանեն, որ բռնություն են կիրառում սեփական երեխաների կամ աշակերտների նկատմամբ: Մա ամենայն հավանականությամբ վկայում է այն մասին, որ մարդիկ գիտակցում են իրենց արարքների բացասական և անթույլատրելի լինելը, սակայն դրանք վերացնելու ձևերն ու միջոցները չեն գտնում:

Ձեռնարկը նպատակ ունի աջակցելու ուսուցիչներին առավել ինքնավստահ և ամուր լինել սեփական մասնագիտական գործունեության մեջ, հեշտությամբ հաղթահարել դժվար իրավիճակները, կառավարել սեփական գայրույթն ու անցանկալի հույզերը, կառավարել կոնֆլիկտները և զարգացնել մանկավարժական տակտն ու ընդունակությունները, տարբերել բռնությունն ու պատիժը, խիստ վերաբերմունքն ու կոպտությունը:

*Անուշ Ալեքսանյան
Ենոք Շատվորյան*

Գլուխ 1. Բռնություն և երեխայի նկատմամբ վատ վերաբերմունք

1.1. Բռնություն երեխաների նկատմամբ

Անհրաժեշտ է հստակեցնել այն հասկացությունները, որոնց շուրջ ծավալվելու է տվյալ ձեռնարկի նյութը: Բռնության մասին խոսելիս հաճախ կիրառվում են տարբեր հասկացություններ՝ երեխայի իրավունքների ոտնահարում, վատ վերաբերմունք երեխայի նկատմամբ, չարաշահում, բռնություն և այլն: Փորձենք փոքր-ինչ պարզաբանել՝ ինչ նկատի ունենք այս հասկացություններից յուրաքանչյուրի կիրառման դեպքում:

Երբ խոսում ենք *երեխայի հանդեպ վատ վերաբերմունքի* մասին, նկատի ունենք ֆիզիկական և հոգեբանական վատ վերաբերմունքի բոլոր ձևերը, բռնությունը, անտեսումը կամ անտեսող վերաբերմունքը, տնտեսական կամ այլ տիպի շահագործումը, որոնց հետևանքը ժխտել է երեխայի առողջությանը, գոյատևմանը, զարգացմանը կամ արժանապատվությանը:

Երեխայի *չարաշահում է* համարվում այն վարքագիծը, որը թուլացնում է նրա ֆիզիկական կամ հոգեկան վիճակը՝ վտանգելով նրա տարիքային զարգացումը և առողջական վիճակը: Այս տեսանկյունից ավելի վտանգավոր են նրա նկատմամբ կիրառվող բռնությունները: Ավելի հաճախ բռնություն և չարաշահում հասկացություններն օգտագործվում են միևնույն իմաստով:

Երեխայի հանդեպ բռնություն ասելով՝ մենք հասկանում ենք ուժի կամ իշխանության դիտավորյալ գործադրում՝ սպառնալիքի կամ գործողության միջոցով, խմբի կամ անհատի կողմից, որն իրական կամ պոտենցիալ ժխտել է երեխայի առողջությանը, գոյությանը, զարգացմանը կամ արժանապատվությանը՝ որպես գործողության անմիջական կամ հնարավոր հետևանք: Անկախ այն հանգամանքից, թե ինչ ձևով է կատարվում բռնությունը, այն անդրադառնում է երեխայի ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական և մտավոր զարգացման վրա:

Բռնությունը կարող է լինել՝

- ֆիզիկական,
- սեռական,
- հոգեբանական կամ հուզական,
- անտեսում կամ բարոյական:

Հաճախ նաև խոսում են բռնության տեսակների մասին ըստ այն միջավայրերի, որտեղ դրանք տեղի են ունենում: Այդ առումով առանձնացնում են **ընտանեկան բռնություն, բռնություն դպրոցում կամ կրթական հաստատությունում, որտեղ երեխան հաճախում է** և այլուր: Բռնության այս տեսակները հիմնականում հանդես են գալիս միասին, այդ պատճառով կանխարգելման կամ շտկման պարագայում պետք է համալիր մոտեցում ցուցաբերել: Ստորև կներկայացնենք բռնության հիմնական տեսակները և դրանք նկատելու համար նշանների շարքեր: Սակայն կարևոր է հաշվի առնել, որ ներքոնշյալ նշաններից որևէ մեկը առանձին չի կարող վկայել բռնության մասին, պետք է դիտարկել նշանների ամբողջությունը և համադրությունը:

1.2. Ֆիզիկական բռնություն

Ֆիզիկական բռնությունը երեխայի դեմ ցանկացած գիտակցաբար կատարված այն ֆիզիկական գործողությունն է, որը պատճառում է կամ կարող է վսաս պատճառել երեխայի առողջությանը, գոյությանը, զարգացմանը և արժանապատվությանը, ներառյալ՝ ծեծը, ոտքով հարվածելը, ցնցելը, վախեցնելը, կծելը, խեղդելը, այրելը, կանխամտածված թունավորելը և շնչահեղձ անելը կամ ֆիզիկական վսաս պատճառելու անհաջող փորձը: Սա վատ վերաբերմունքի այն տեսակն է, երբ երեխային դնում են ֆիզիկական և հոգեկան անհարմարության վիճակում և միտումնավոր մարմնական վսասվածքներ պատճառում կամ չեն փորձում դրանցից խուսափել: Ֆիզիկական չարաշահումը բավականին լուրջ երևույթ է: Այն սկսվում է փոքր վսասվածքներով ու կապտուկներով և վերջանում վսասվածքներով, որոնք կարող են ճակատագրական լինել:

Շատ հասարակություններ, ինչպես նաև մերը, երեխաներին դաստիարակելու նպատակով խրախուսում են ֆիզիկական պատիժը, և այն դեռևս լայնորեն տարածված է բոլոր մշակույթներում՝ ներառելով բոլոր տարիքի երեխաներին, մեր մշակույթում՝ նաև կանանց: Չնայած կա տարբերություն ֆիզիկական պատժի և ֆիզիկական բռնության միջև, սակայն դրանց միջև սերտ կապը ևս ակնհայտ է: Երեխաներին ֆիզիկական չարաշահման ենթարկող շատ ծնողներ սկսում են հենց այդպիսի դաստիարակությամբ:

Դրա մասին է վկայում մեզանում գոյություն ունեցող այն տեսակետը, որ առանց ապտակի մեծացած երեխան, լավ մարդ չի դառնա:

Ամենալուրջ ֆիզիկական չարաշահումները տեղի են ունենում վաղ մանկության տարիներին երեխայի՝ ինքն իրեն պաշտպանելու անկարողության պատճառով: Այնուամենայնիվ, առօրյա վսասվածքները փնտրում են որպես երեխայի նկատմամբ ֆիզիկական չարաշահման ազդանշան: Վնասվածքի լրջությունը երեխայի կյանքին և առողջությանը սպառնացող վտանգի սուր ազդանշան է, և անգամ աննշան երևույթները երբեմն ահազանգում են ավելի լուրջ խնդիրների մասին:

Ինչպե՞ս կռահել, որ երեխան ֆիզիկական բռնության է ենթարկվել:

Ֆիզիկական նշաններ

- մարմնի վրա չպատճառաբանված- չբացատրված կապտուկներ, (լավացման տարբեր աստիճանների), ատամների հետքեր, լավացած վերքերի հետքեր,
- ծխախոտով առաջացրած այրվածքներ,
- անբացատրելի քերծվածքներ, պատռվածքներ և այլն,
- քայլվածքի և շարժունի անփութություն, նկատելի է, որ ցավեր ունի,
- կոտրվածքներ,
- կապտուկներ,
- մաշկի վրա մատների կամ ինչ-որ առարկայի թողած հետքեր:

Վարքային նշաններ

3-6 տարեկան երեխաներ

- համակերպում եղածի հետ, դիմադրության բացակայություն,
- պասիվ արձագանք ցավի նկատմամբ,
- հիվանդագին վերաբերմունք դիտողություններին, քննադատությանը,
- խոնարհ վարքագիծ, չափազանց զիջողականություն,
- կեղծ հասուն վարքագիծ, մեծերի վարքի արտաքնապես կրկնօրինակում,
- նեգատիվիզմ, ագրեսիվություն,
- ստախոսություն, գողություն,
- կենդանիների նկատմամբ դաժանություն, հրդեհելու հակում:

Կրտսեր դպրոցական տարիք

- ինքնավնասման հակում,
- հակվածություն թաքցնելու վնասվածքների պատճառները,
- միայնակություն, ընկերների բացակայություն,
- դասերից հետո տուն գնալու վախ:

Դեռահասության տարիք

- փախուստներ տնից,
- եղանակին չհամապատասխանող (փակ) հագուստ կրելը,
- ինքնասպանության փորձեր,
- դելինկվենտ վարք (հակասոցիալական կամ իրավախախտ վարքագիծ),
- թմրամիջոցների կամ ալկոհոլի չարաշահում:

Ծնողների և խնամակալների վարքագիծը, որը թույլ է տալիս կասկածել երեխայի նկատմամբ դաժան վերաբերմունքի մասին.

- Երեխայի վնասվածքների պատճառների մասին տալիս են հակասական, մշուշոտ բացատրություններ, իրավիճակը պարզաբանելու ցանկություն չունեն
- Բժշկական օգնության դիմում են կամ ուշացումով, կամ դիմելու նախաձեռնությունը լինում է կողմնակի անձանց կողմից:

- Վնասվածքների համար մեղադրում է հենց երեխային:
- Վնասվածքի ծանրության նկատմամբ ծնողները ոչ ադեկվատ, չհամապատասխանող վերաբերմունք են դրսևորում, հակված են կամ չափազանցելու կամ նսեմացնելու:
- Հետարքրքված չեն երեխայի ճակատագրով, անտարբեր են, երեխայի հետ շփման մեջ բացակայում է քնքշանքը և հուզական աջակցությունը:
- Մտահոգված են սեփական խնդիրներով, որոնք կապ չունեն երեխայի վնասվածքների հետ:
- Պատմություններ են պատմում այն մասին, թե ինչպես էին իրենց պատժում մանուկ հասակում:
- Հոգեկան խանգարումների դրսևորումներ կան վարքում, կամ դրսևորվում են բնավորության պաթոլոգիական գծեր՝ ագրեսիվություն, գրգռվածություն, անադեկվատություն և այլն:

1.3. Սեռական բռնություն

Սեռական բռնությունը երեխային սեռական գործողության մեջ ներքաշելն է չափահասների կամ այլ երեխաների կողմից, ովքեր պատասխանատվություն ունեն նրա հանդեպ, վայելում են նրա վստահությունը կամ իշխանություն ունեն նրա նկատմամբ: Վերջինս երեխան լիովին չի գիտակցում, ի վիճակի չէ համաձայնություն տալ դրան, զարգացմամբ պատրաստ չէ, դրանով խախտվում են հասարակության օրենքները: Սեռական բռնություն է համարվում, երբ երեխային ստիպողաբար սեռական հարաբերությունների մեջ են ներգրավում, առանց հաշվի առնելու՝ արդյո՞ք երեխան տեղյակ է, թե ինչ է տեղի ունենում: Հարաբերությունները կարող են լինել ֆիզիկական շփման միջոցով, նաև ստիպողական (օրինակ՝ բռնաբարություն): Դրանք կարող են ներառել առանց շփման հարաբերություններ, ինչպիսիք են երեխաների ներգրավումը պոռնոգրաֆիկ նյութեր դիտելու կամ արտադրելու մեջ, սեռական հարաբերությունների տեսարաններ համատեղ դիտելու մեջ կամ երեխաների սեռական

ոչ ընդունելի պահվածքի քաջալերումը: Երեխաների նկատմամբ սեռական բռնությունների մեծ մասն իրականացվում է այնպիսի անձանց կողմից, ում երեխաները ճանաչում են:

Հաճախ երեխան նպաստում է սեռական չարաշահման երևույթի քողարկմանը: Հասկանալի է՝ նա վախեցած է և շփոթված: Դեռահասության չհասած և դեռահաս շատ երեխաներ գիտեն, որ այն, ինչ տեղի է ունեցել, վատ է: Միաժամանակ հնարավոր է, որ այն հաճույքի կամ հետաքրքրության զգացում առաջացնի, և երեխան էլ ավելի շփոթվի հախուռն տպավորություններից: Որոշ երեխաներ մեղքի զգացում են ունենում: Հաճախ բռնարարը գոհին համոզում է, որ նա նույնչափ պատասխանատու է կատարվածի համար: Սեռական բռնության և չարաշահման ենթարկված որոշ երեխաներ հաղորդում են, որ իրենք ամոթ էին զգում և կարծում էին, թե ընկերներն իրենց տեսնելով՝ կարող են կռահել, թե ինչ է պատահել, և խուսափում էին ընկերներից:

Ինչպես կռահել, որ երեխան սեռական բռնության է ենթարկվել:

Ֆիզիկական նշաններ

- պատռված կամ արյունոտ ներքնազգեստ, հագուստ,
- ցավ կամ քոր սեռական օրգանների շրջանում,
- դժվարություն քայլելիս կամ նստելիս,
- սեռավարակների ախտանշաններ, հղիություն,
- դաշտանային ցիկլի խանգարումներ,
- գիշերամիզություն:

Վարքային նշաններ

Կրտսեր դպրոցական տարիք

- ցածր առաջադիմություն,
- ինքնամփոփություն, մեկուսանալու հակում,
- դերային վարքի փոփոխություն (իր վրա ծնողի դերն է վերցնում),
- հասակակիցների հետ հարաբերությունների վատթարացում,
- տարիքին անհամապատասխան սեռական երանգավորում ունեցող վարքագիծ,
- իրեն առաջարկող, գայթակղող վարքագիծ,

- տարիքին չհամապատասխանող տեղեկացվածություն սեռական ուղորտի մասին,
- մարմինն ամբողջությամբ փակող հագուստ կրելը, նույնիսկ շոգ եղանակին:

Ավագ դպրոցականներ, դեռահասներ

- դեպրեսիա,
- փախուստներ տնից,
- ցածր ինքնագնահատական,
- ինքնասպանության սպառնալիքներ կամ փորձեր, սեռականացված վարքագիծ,
- թմրամիջոցների կամ ալկոհոլի չարաշահում,
- անբարո վարքագիծ կամ անկանոն սեռական կապեր,
- բողոքներ փորի հատվածում ցավերից:

1.4. Հուզական և հոգեբանական բռնություն

Հուզական և հոգեբանական բռնությունը ծնողի կամ նրանց փոխարինող անձանց կամ այլ մեծահասակների կողմից հոգեբանական և հուզական բացասական ազդեցությունն է, որը հանգեցնում է երեխայի ֆիզիկական, հոգեկան կամ մտավոր զարգացման պաթոլոգիական դրսևորումների, բնավորության պաթոլոգիական որակների ձևավորման: Այս կարգի բռնությունը ներառում է՝ նվաստացնելու նպատակով շարժումները սահմանափակելը, մեղադրանքներ հնչեցնելը, ահաբեկելը, վախեցնելը, ծաղրելը, խտրականության ենթարկելը և մերժման կամ վերաբերմունքի, այլ ոչ ֆիզիկական ձևեր կիրառելը, որոնք վնաս պատճառելու նպատակ ունեն և վնասում են երեխայի ֆիզիկական, մտավոր, հոգեկան, բարոյական կամ սոցիալական զարգացմանը:

Երեխայի հոգեբանական չարաշահումը կարող է դրսևորվել շարունակաբար նվաստացնելով, ասելով, որ նա անցանկալի ծնունդ է, արժևորված և սիրված չէ, ինչպես նաև նրա տարիքին և զարգացմանը չհամապատասխանող ակնկալիքներով, որոնք պարտադրվում

են նրան: Կարող է դրսևորվել նաև վախի կամ վտանգի զգացում ներշնչելով, շանտաժով, ծնողից բաժանման ահաբեկումներով, ինչպես նաև ուսուցիչների նվաստացումներով ու վիրավորանքներով՝ ուղղված դպրոցահասակ երեխաներին: Հոգեբանական չարաշահումը կարող է դրսևորվել երեխայի նկատմամբ վատ վերաբերմունքի բոլոր ձևերում, թեև կարող է ի հայտ գալ նաև առանձին: Հոգեբանական չարաշահումը մեծ ազդեցություն կարող է ունենալ զարգացող երեխայի հոգեկան առողջության, վարքի և ինքնագնահատականի վրա: Այն հատկապես վտանգավոր է վաղ մանկության տարիքում: Չարաշահման այս տեսակը նույնքան վնասակար է, որքան մյուսները: **Ինչպե՞ս կռահել, որ երեխան հուզական կամ հոգեբանական բռնության է ենթարկվում:**

Ֆիզիկական նշաններ

- խոսքի խանգարումներ,
- հետ մնացող ֆիզիկական զարգացում,
- առողջական վիճակի վատթարացում,
- մտավոր զարգացման հապաղում,
- գիշերամիզություն,
- նյարդային տիկեր, դեմքի տխուր արտահայտություն,
- տարբեր մարմնական հիվանդություններ,
- ճարպակալում,
- մարմնի զանգվածի կտրուկ կորուստ,
- ստամոքսի խոց,
- մաշկային հիվանդություններ,
- ալերգիկ պաթոլոգիաներ և այլն:

Վարքային նշաններ

- քնի խանգարումներ,
- երկար պահպանվող ընկճված վիճակ,
- ագրեսիվություն,
- մեկուսանալու ցանկություն,

Գլուխ 1.

- չափից շատ զիջողականություն, խոնարհ, բոլորի սպասելիքներն արդարացնող վարքագիծ,
- ինքնասպանության սպառնալիք կամ փորձեր,
- հասակակիցների և այլ մարդկանց հետ հարաբերություններ ստեղծելու անկարողություն,
- ցածր առաջադիմություն, ցածր ինքնագնահատական:

Ծնողների կամ խնամակալների վարքագծի այն առանձնահատկությունները, որոնք կարող են կասկած առաջացնել, որ նրանք հոգեբանական բռնություն են գործադրում երեխայի նկատմամբ.

- սփոփանքի կարիք ունեցող երեխային սփոփելու և խաղաղեցնելու ցանկության բացակայություն,
- վիրավորանք, կոպիտ արտահայտություններ, մեղադրանքներ, հրապարակավ երեխայի ստորացում,
- անդադար գերքննադատական վերաբերմունք երեխայի նկատմամբ,
- երեխայի բացասական բնութագրում,
- ատելի կամ տհաճ բարեկամի հետ երեխայի նույնացում,
- սեփական անհաջողությունների համար երեխայի վրա պատասխանատվության բարդում,
- երեխայի նկատմամբ ատելության կամ նրան չսիրելու հանգամանքի անթաքույց դրսևորում:

1.5. Բարոյական բռնություն կամ անտեսում

Բարոյական բռնությունը կամ երեխայի առաջնային կարիքների անտեսումը ծնողի կամ նրան փոխարինող անձանց կողմից երեխայի տարրական կարիքների անտեսումն է և հոգատարության ծայրահեղ բացակայությունը, ինչպես նաև մշտական կամ ժամանակ առ ժամանակ երեխային տարբեր վտանգներից զերծ չպահելու, նրան չպաշտպանելու վերաբերմունքը: Անտեսումը կարող է կապված

լինել առողջության, կրթության, հուզական զարգացման, սնուցման, կացարանի, ապահով կենսապայմանների հետ: Բարոյական բռնության հետևանք է մանկավարժորեն բարձիթողությունը, որի հետևանքով երեխաները կարող են դուրս Ժալ կրթությունից, թափառաշրջիկ դառնալ, մուրացկանություն անել: Բռնության այս տեսակը շատ յուրահատուկ է և ունի իր ուրույն հետևանքներն անձի ձևավորման վրա: Այս տեսակ բռնության ենթարկված մարդիկ փոխում են իրենց աշխարհընկալումը: Նրանց զարգացման և կյանքի ընթացքում առողջ զարգացման համար անհրաժեշտ հուզական կապերն ու կապվածությունը չեն ձևավորվում: Պետք չէ սա շփոթել հուզական բռնության հետ: Հուզական և հոգեբանական բռնության պարագայում հուզական կապը կարող է պահպանված լինել, և դրա շնորհիվ իրականացվեն երեխայի նկատմամբ չարաշահումը, բռնությունն ու նվաստացումը: Մինչդեռ բռնության այս տեսակը կիրառվում է կապվածության իսպառ բացակայության և անտեսման միջոցով: Երեխան կարծես գոյություն չունի ծնողի կամ այլ մեծահասակի համար:

Ինչպես կռահել, որ երեխան բարոյական բռնության կամ անտեսման է ենթարկվում:

Ֆիզիկական նշաններ

- անընդհատ հոգնածություն,
- քնկոտություն, քնկոտ տեսք,
- ուռած կոպեր,
- սանիտարահիգիենիկ բարձիթողություն,
- քաշի պակաս, որը լրացվում է բավարար սննդի և խնամքի արդյունքում, օրինակ՝ հիվանդանոցում, ճամբարում կամ դպրոցում սնվելիս և այլն,
- աճի կամ ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման հապաղում,
- խոսքային կամ շարժունակության զարգացման հապաղում, որը վերանում է երեխայի նկատմամբ բավարար ուշադրության և խնամքի պարագայում,
- ջրազրկում,

Գլուխ 1.

- հաճախակի քրոնիկական վարակիչ հիվանդություններով հիվանդանալու հակում,
- հաճախակի հոսպիտալացում շտապ օգնության բաժանմունքում,
- անփութության հետևանքով առջացած կրկնակի վնասվածքներ կամ թունավորումներ:

Հոգեկան և վարքային նշաններ

- անընդհատ սովի կամ ծարավի զգացում,
- սննդամթերքի գողություն,
- ամեն գնով իր նկատմամբ մեծերի ուշադրությունը գրավելու ձգտում՝ նույնիսկ ինքն իրեն վնասելու միջոցով,
- սիրո և քնքշանքի պահանջ, ճնշված տրամադրություն,
- անտարբերություն, պասիվություն,
- դելինկվենտ վարքագիծ՝ ընդհուպ մինչև վանդալիզմ,
- մարդկանց հետ շփվելու կամ ընկերություն անելու անկարողություն,
- ոչ ընտրողական ընկերասիրություն,
- ռեգրեսիվ վարքագիծ,
- ուսման դժվարություններ, ցածր առաջադիմություն, գիտելիքների անբավարարություն,
- ցածր ինքնագնահատական:

1.6. Երեխայի նկատմամբ բռնության ընդհանուր նշաններ

Ձեզ ենք ներկայացնում նաև բռնությունը ճանաչելու համար անհրաժեշտ հիմնական նշանների խումբ, քանի որ բռնության վերոնշյալ բոլոր տեսակները հիմնականում հանդիպում են համատեղ կամ առնվազն երկուսը կամ երեքը միասին:

Մի շարք նշաններ, որոնք պետք է գրավեն մանկավարժի ուշադրությունը.

1. Երեխան վատ է զարգանում, նրա հոգեկան և ֆիզիկական զարգացումը չեն համապատասխանում տարիքին:

2. Երեխան խնամված չէ, մաքուր չէ, վատ հոտ է գալիս վրայից:

Երեխան կարծես ապաթիայի մեջ լինի, հաճախ լաց է լինում կամ հակառակը ագրեսիվ է, հրահրող վարք ունի:

3. Երեխան փոփոխական վարք ունի, այն անընդհատ փոխվում է հանգիստ վիճակից հանկարծակի գրգռված վիճակի և հակառակը: Այդպիսի վարքագիծը հաճախ պատճառ է հանդիսանում հասակակիցների հետ շփման դժվարությունների, հանգեցնում է նրա մեկուսացման և մերժման:

4. Երեխան կարող է ուսման դժվարություններ ունենալ՝ կապված ուշադրության թույլ կենտրոնացման, ընդհանուր կազմակերպվածության, հոգնածության և քնի պակասի հետ:

5. Երեխան բացասական վերաբերմունք ունի սեփական մարմնի նկատմամբ՝ ընդհուպ մինչև ինքն իրեն փսս պատճառելը:

6. Նա հրաժարվում է մերկանալ, փոխվել հանդերձարանում, ուզում է թաքցնել մարմնի վրայի հետքերը:

7. Հաճախակի բողոքում է ֆիզիկական ցավերից, երբեմն ունենում է մարմնի տարբեր հատվածների և օրգանների բորբոքումներ, հաճախ՝ սեռական օրգանների շրջանում:

8. Երեխան ակնհայտ վախենում է իրեն ծանոթ տղամարդուց կամ կնոջից՝ հայր, եղբայր, քույր, մայր, հարևան և այլն, կամ ատում է նրանց:

9. Երեխան կոնկրետ մեծահասակի հետ ֆիզիկական շփման դեպքում սուր արձագանք է տալիս՝ վախ, զզվանք կամ այլ:

10. Կծկվում է բարձրացված ձեռք տեսնելիս, կարծես սպասում է հարվածի:

11. Երեխան չափազանց կարիք ունի գովեստի, հավանության, քնքշանքի ցանկացած մեծահասակի կողմից, խուսափում է ուրիշ երեխաների հետ կոնֆլիկտներից, վեճերից, գերհոգատար է ամեն ինչի և բոլորի նկատմամբ:

12. Իր տարիքին անհամապատասխան «հասուն» վարք է դրսևորում, ռացիոնալ դատողություններ է անում, հետաքրքրվում է սեռական հարաբերությունների վերաբերյալ հարցերով:

13. Պատում է սեռական չարաշահման կամ ոտնձգությունների

Գլուխ 1.

դեպքերի մասին, որոնք իբրև թե տեղի են ունեցել այլ երեխաների հետ:
Վերոնշյալներին կարող են գումարվել նաև քնի խանգարումները,
մթությունից վախը, գիշերամիզությունը:

1.7. Բռնության հետևանքները

Ցանկացած տիպի բռնություն լուրջ հոգեբանական վնասվածք է երեխայի համար, որի հետևանքով նրանք ունենում են հետևյալ ապրումները:

Ուստասխանատվության զգացում բռնության համար: Երեխայի արձագանքը. «Եթե ես ցանկանայի, կկարողանայի կանխել ծնողներիս գործողությունները...»

Մեղքի զգացում: Մշտապես բռնության ենթարկվելու արդյունքում երեխան հավատում է, որ ինքն արժանի է դրան, որ մեղավոր է իր նկատմամբ բռնության համար:

Մշտապես դյուրագրգռություն: Անգամ հանգիստ պայմաններում երեխան հակված է ագրեսիվ արձագանքի:

Կորստի և ավստասանքի զգացում: Այն երեխաները, ովքեր մշտապես ապրում են բռնացող ծնողների հետ, ունենում են կորցրած հարաբերությունների, լավ ծնողներ չունենալու համար ավստասանքի, կորցրած երջանկության, կորցրած մանկության համար ավստասանքի զգացում:

Հակասություններ: Երեխաները չեն գիտակցում, որ կարելի է չկռահել մյուսի զգացմունքները կամ ունենալ տարբեր զգացմունքներ միևնույն երևույթի վերաբերյալ: Դրա պատճառով բռնությունից հետո նրանք ունենում են շփոթմունքի և մոլորվածության զգացում:

Լքված լինելու վախ: Ծնողներից մեկից հեռու ապրող երեխան բռնության ակտի արդյունքում կարող է խորը վախ ունենալ, որ երկրորդ ծնողը ևս կարող է լքել իրեն կամ մահանալ: Այդ պատճառով հաճախ երեխան հրաժարվում է երկրորդ ծնողից անգամ կարճ ժամանակով բաժանվելուց:

Չափազանց ուշադրության պահանջ: Այս պահանջը երեխան կարող է երբեմն բավարարել նույնիսկ բացասական վարքագիծ դրսևորելով, որի արդյունքում կարող է նորից արժանանալ բռնության:

Վախ մարմնական վնասվածքներից: Երեխաների զգալի մասը, ով եղել է բռնության զոհ, վախենում է, որ բռնություն գործադրող ծնողը

կիրաժարվի իրենից, կժխասի, կամ բարկությունը նորից կպարպի իր վրա:

Ամոթ: Հատկապես ավելի մեծ տարիքի երեխաներն ամաչում են բռնությունից: Նրանց դուր չի գալիս և ամոթալի է թվում զոհի կարգավիճակը:

Անհանգստություն ապագայի համար: Բռնության ենթարկված երեխան այլևս չի վստահում կյանքին, նրա ամենօրյա անհանգստությունն ու տագնապն առաջացնում են մտքեր, որ ապագան ևս այդպիսին կլինի՝ բռնություններով և անհանդուրժողականությամբ լի:

1.8. Թյուր պատկերացումներ բռնության մասին

Մարդկանց գիտակցության մեջ կան գաղափարներ և տեսակետներ, որոնք ըստ էության կարծրատիպեր են, սխալ պատկերացումներ, սակայն դրանք են որոշում նրանց վերաբերմունքը սոցիալական այս կամ այն երևույթի նկատմամբ: Առաջին հայացքից բռնությունը բացասական երևույթ է և թվում է, որ գերակշռող ընկալումները պետք է մոտ լինեն իրար: Սակայն իրականությունն այլ է: Մարդկանց ընկալումները բռնության վերաբերյալ շատ տարբեր են և միանշանակ չեն: Այդ ընկալումներից շատերը պարզապես պաշտպանում են այն մարդկանց, ովքեր չեն ցանկանում կամ համարձակություն չունեն պայքարելու, միջամտելու կամ արձագանքելու այս երևույթներին: Թվենք նմանատիպ թյուր ընկալումներից մի քանիսը:

Առասպել 1

Բռնությունը կա և կլինի հասարակության, ինչպես նաև դպրոցի անբաժանելի մասը, և հասունացման ընթացքում դա սովորական մի փուլ է:

Հերքում

Այս գաղափարն իր հիմքում որևէ օբյեկտիվ բացատրություն չունի:

Բռնությունը ոչ մի պարագայում նորմալ լիամարվել չի կարող: Այս ընկալման պատճառով դպրոցական հալածանքը, ծաղրը և բռնությունը հասարակության համար դառնում են սովորական: Արդյունքում մարդիկ անտարբեր են դառնում նմանատիպ երևույթների նկատմամբ: Այս պատկերացումն ունեցող մարդիկ նույնիսկ առանց գիտակցելու պաշտպանում են բռնարարներին և անպաշտպան թողնում բռնության և ծաղրի թիրախներին: Ի դեպ, ոչ մի դպրոցական բնական չի համարում դպրոցական հալածանքը, բռնությունն ու վիրավորանքները:

Առասպել 2

Ուսուցիչը բոլորից լավ գիտի, թե ով է դասարանում բռնարար, իսկ ով՝ զոհ:

Շեղում

Ավելի հաճախ ուսուցիչները նկատում են բռնությունների առավել ակնհայտ, ֆիզիկական դրսևորումները, երբ երեխաներից մեկը բռնոնցներով հարձակվում է մյուսի վրա: Սակայն այն տեղեկությունը, թե ինչ էր ասում, ինչ էր անում կամ ինչպես էր հրահրում իր դասընկերոջը առաջին հայացքից անմեղ թվացող «զոհը», սովորաբար վրիպում է ուսուցչի աչքից: Այստեղ մեզ օգնում է հոգեբանական առանձնահատկությունների իմացությունը: Կան երեխաներ, ովքեր այնքան ցածր ինքնագնահատական ունեն, որ հեշտությամբ կառավարվում են և չունեն սեփական կարծիք ու համառություն: Նրանք երբեմն դառնում են հնարավոր և ագրեսիվ երեխաների զոհը, ովքեր շատ լավ գիտեն քողարկել իրենց արարքներն այնպես, որ դրանց համար պատժվեն ուրիշները:

Առասպել 3

Առանց պատճառի երբեք որևէ մեկի նկատմամբ բռնություն չի կիրառվում:

Հերքում

Իրականում այսպես չէ: Բռնություն կիրառող, ագրեսիվ անձինք սովորաբար այդպես են վարվում՝ իրենց իսկ ներքին մղումներից, խնդիրներից և բարդություններից ելնելով: Ջոհը ավելի հաճախ ուղղակի համապատասխանում է այս կամ այն չափանիշով տվյալ բռնարարի «պահանջներին»: Ջոհ կարող են դառնալ նրանք, ովքեր չեն կարող իրենց պաշտպանել, կամ նրանք, ովքեր ունեն որևէ առավելություն, կամ հակառակը, որևէ աչքի ընկնող թերություն կամ տարբերություն մյուսներից և այլն: Ամեն դեպքում բռնության գոհ կարող են դառնալ բոլորը:

Առասպել 4

Կան երեխաներ, ում յուրաքանչյուր միջավայրում կհալածեն:

Հերքում

Այս վերաբերմունքն ընդամենն արդարացնում է մեծահասակների անտարբերությունը՝ նորից մեղքը գցելով զոհի վրա: Մանկական միջավայրի բռնություններն ու հալածանքը կառավարման և կազմակերպման բացթողումների նշաններ են, ինչպես նաև մեծահասակների կողմից բռնության կիրառման և խրախուսման արդյունք: Շատ հաճախ դպրոցում բռնության գոհ են դառնում ուսուցիչների կողմից չսիրված աշակերտները:

Առասպել 5

Բռնություն կա ցանկացած սոցիալական խմբում:

Հերքում

Բացարձակ իրականությանը չհամապատասխանող պնդում է: Բռնություններն ավելի շատ են այն խմբերում, որտեղ մարդկանց ներառել են առանց հաշվի առնելու նրանց կարողությունները, հետաքրքրությունները, ինչ-որ այլ առանձնահատկություններ՝ հիմնվելով միայն որևէ անկարևոր հատկանիշի վրա, օրինակ՝ տարիքի:

Այն դպրոցներում, որտեղ տիրում է ժողովրդավարական կառավարում, ազատ ընտրության հնարավորություն, որտեղ պաշտպանված են երեխաների և նրանց հետ աշխատող մասնագետների իրավունքները, բռնությունը և հալածանքը գրեթե բացակայում են:

Երբեմն երեխաները չեն կարողանում դիմադրել հալածանքին և պատասխանում են առավել դաժան բռնությամբ: Մենք լսում ենք լրատվությունից, հիմնականում արտասահմանյան, որ ինչ-որ դպրոց է եկել մի երեխա և սպանել մի քանի աշակերտի, ապա ինքնասպանություն գործել: Ոմանք էլ պարզապես չեն կարողանում շարունակել այդ պայմաններում և կյանքն ավարտում են ինքնասպանությամբ: Այս դեպքերի ճնշող մեծամասնության պատմությունը դպրոցական հալածանքն է:

Առասպել 6

Բռնությունը տեղի է ունենում այն պատճառով, որ երեխան ինչ-որ բանով տարբերվում է մյուսներից:

Հերքում

Ցանկացած երեխա ինչ-որ բանով տարբերվում է, և ցանկացած երեխա կարող է դառնալ բռնության զոհ: Բռնությունը տեղի է ունենում այն պատճառով, որ երեխաներից կամ մեծահասակներից ոմանք կարծում են, որ կարելի է ինքնահաստատվել՝ մեկ ուրիշին ստորացնելով և նվաստացնելով, և դա բնական է: Նման մեկ մարդը դպրոցում բավական է, որ պղտորվի մթնոլորտը և դպրոցի խաղաղությունը: Այդ պատճառով որևէ պարագայում չի կարելի մատների արանքով նայել բռնության և հալածանքի դեպքերին:

Առասպել 7

Բռնությունը երկու դերակատար ունի՝ բռնարարը և զոհը:

Հերքում

Բռնության իրավիճակին մասնակցում են բոլոր նրանք, ովքեր

տեղեկացված են բռնության մասին: Կան բռնության ականատեսներ, հրահրողներ, անտարբեր հետևողներ և այլն: Յուրաքանչյուր մասնակից կրում է բռնության հետևանքները, բնականաբար այլ կերպ, սակայն ենթակա է դրա բացասական ազդեցությանը: Նմանատիպ իրավիճակների ականատեսները հետագայում կարող են պարզապես անտարբեր դառնալ նման երևույթների նկատմամբ: Ինչպես օրինակ՝ մեր հասարակությունում առավել մեղմ են վերաբերվում կանանց և երեխաների նկատմամբ բռնությանը, ինչի ապացույցն այն է, որ որևէ մեկը չի թակում հարևանի դուռը և չի փորձում հետաքրքրվել, թե ինչու է ամուսինը ծեծում կնոջը, կամ մայրը երեխային և այլն: Ավելի հաճախ նրանք կարծում են, որ դա իրենց չի վերաբերում:

Ականատեսները կարող են իրենց շատ տարբեր կերպ դրսևորել, միանալ բռնարարին՝ ավելի հաճախ գոհ դառնալու վախից, պաշտպանել գոհին կամ անտարբեր մնալ: Այդ անտարբերությունը ամենահաղթական իրավիճակն է դառնում բռնարարի համար, քանի որ նա ստորացնում է մեկին և միևնույն ժամանակ վախեցնում է մյուսներին: Պասիվ հետևողներին՝ ուսուցիչներին, աշակերտներին, գոհերը բոլորից շատ են ատում:

Առասպել 8

Բռնության և կոպիտ վերաբերմունքի արժանանալը կոփում է և կյանքի փորձ է տալիս:

Հերքում

Այս պատկերացումը ճիշտ կլինի, եթե մենք ցանկանանք նախապատրաստել մարդկանց դաժան և չոր կյանքին, որտեղ բացակայում է սերը, քնքշանքը, վստահությունն ու հարգանքը միմյանց նկատմամբ: Եթե այդպես չէ, ապա նմանատիպ կոփումն ուղղակի անիմաստ և անհեթեթ է:

Գլուխ 2. Բռնությունը դպրոցում

2.1. Ուսուցչի կողմից իրականացվող բռնություն

Ինչպես տարբերել կրթական գործընթացի կազմակերպման համար անհրաժեշտ մանկավարժական խստապահանջությունը և ուսուցչի կողմից երեխաների նկատմամբ բռնությունը: Դպրոցում ուսուցչի բռնի գործողություն կարող ենք համարել, երբ.

- ուսուցիչը համոզված է, որ վերջին խոսքը միշտ իրենը պետք է լինի,
- հաճախակի հիշեցնում է, որ դասասենյակում դեռևս ինքն է ուսուցիչը,
- հեզնանքով է խոսում աշակերտների հետ՝ «դու հանճար ես, առանց հ-ի» (օրինակը իրական է, հայկական դպրոցներից),
- համառորեն պնդում է իր տեսակետը,
- աշակերտին պատժում է՝ առանձնացնելով մյուսներից,
- ասում է, որ աշակերտները բոլորն էլ իրար նման են, վատ իմաստով,
- խստորեն քննադատում է աշակերտներին,
- կոնֆլիկտի մեջ է ներքաշում այլ մարդկանց, ովքեր դրա հետ կապ չունեն,
- ճնշող և սպառնացող դիրք է ընդունում,
- վատ իմաստով համեմատում է մեկ աշակերտին մյուսի հետ,
- կոպիտ և վիրավորական բառեր է օգտագործում,
- պատռում է աշակերտի գիրքը կամ վնասում է այլ անձնական իրեր,
- հարվածում է աշակերտին,
- մատնանաշում է նրա ծնողների թերությունները,
- աշակերտին ստորացնելու նպատակով հիշեցնում է նախկինում կատարած սխալների մասին,
- հատուկ անհարմար դրության մեջ է դնում աշակերտին,
- աշակերտի գնահատականները կամ անձնական կյանքին վերաբերող տեղեկությունները քննարկում է այլոց հետ,
- ճնշում է աշակերտների նախաձեռնողականությունը,

Գլուխ 2.

- պատժում է սխալ պատասխանի համար,
- անհարկի դիտարկումներ է անում աշակերտների արտաքինի կամ հագուստի վերաբերյալ՝ «աղջիկ ջան, կիսաշրջագգեստը մոռացել ես հագնել» (իրական օրինակ հայկական դպրոցից),
- հաճախակի և անտեղի ընդհատում է աշակերտների խոսքը,
- բռնի կերպով պահանջում է աշակերտներին պատասխանել իր կողմից դրված հարցերին,
- արտոնություններ է տալիս խոնարհ աշակերտներին,
- վիրավորում է նվաստացնող, երբեմն նույնիսկ ցենզուրայից դուրս բառերով,
- վիրավորական և արհամարհական տոնով է խոսում. երբեմն կարելի է անգամ ամենաանմեղ խոսքն ասել այնպիսի տոնով, որ մարդը ցնցվի վիրավորանքից:

Ոչ միշտ են երեխաները գիտակցում իրենց նկատմամբ կիրառվող բռնությունները: Շատ հաճախ դրանք քողարկված են դրսևորվում:

Կան նաև դպրոցական մթնոլորտի ավանդական ձևեր, որոնք խթանում են դպրոցում բռնությունների կիրառումը.

1. Դպրոցում մթնոլորտը չափազանց տագնապային է, կրթական գործընթացի մասնակիցների հարաբերություններում լարվածություն կա, գայրույթն ու այլ հույզերը առանձնակի չեն կառավարվում:

2. Կառավարման ավտորիտար-դիրեկտիվ ոճ է, կոլեկտիվում ազդեցիվ հարաբերություններ են, մանկավարժահոգեբանական անհիմն պահանջներ կան:

3. Աշակերտ-ուսուցիչ հարաբերություններում աշակերտները հիմնականում իրավագուրկ են:

4. Ներդասարանական հարաբերությունները ոչ ժողովրդավարական են, դասդեկական աշխատանքը բացակայում է:

Մանկավարժական հանրությունը պետք է սկսի ավելի լայն նայել դպրոցական խնդիրներին, որպեսզի դրանք հաղթահարվեն: Այն պետք է դադարի մեղավորներ փնտրել, մեղադրել երեխաներին, դաստիարակությանը, նրանց ծնողներին, պետությանը և ամենքին, բացի ինքն իրենից: Ցանկացած առաջընթաց իր ներսում

ենթադրում է պատասխանատվության գիտակցում: Այս դեպքում մանկավարժական հանրությունը և դպրոցը պետք է գիտակցեն իրենց պատասխանատվության բաժինը և իրենց իսկ վարքի ձևերը, որոնք խթանում են ներդպրոցական բռնություն և ագրեսիա:

Նշված գործոնները վերացնելու համար նախ և առաջ պետք է.

1. Ընդունել, որ դպրոցական ագրեսիվությունը և կարգապահական խախտումները յուրահատուկ բողոքի դրսևորումներ են դպրոցի՝ երբեմն կարգ ու կանոնի հարցում չափազանցված պահանջի դեմ:

2. Աշխատել աշակերտների հետ նրանցից անդադար աշխատանք ակնկալելու փոխարեն:

3. Անընդհատ աշակերտներին հետաքրքրել ուսումնական նյութերով, սովորելու շարժառիթներ առաջացնել, խրախուսել ինքնաբուխ վարքը, ինքնուրույն որոշումները և ինքնատիպ լուծումները:

4. Սկսել փոփոխություններն ուսուցչից, զարգացնել նրա մասնագիտական հմտություններն ու հնարավորությունները, անձը և մասնագիտական ինքնագիտակցությունը:

5. Զարգացնել աշակերտների սոցիալական հմտությունները, հանդուրժելու և համագործակցելու կարողությունները՝ մեծ կարևորություն տալով անձի ձևավորմանը, ի տարբերություն ավանդական կրթության, որում շեշտը միայն գիտելիքների վրա էր:

6. Ընդլայնել երեխաների ուսման և գործունեության ազատության և ընտրության հնարավորությունները՝ գործնականում ներդնելով «համագործակցության մանկավարժություն» և «մանկավարժական աջակցություն» հասկացությունները:

2.2. Ովքե՞ր են հիմնականում բռնությունների ենթարկվում

(Ո՞ւմ չեն սիրում դպրոցում և՛ ուսուցիչները, և՛ աշակերտները)

Այս երևույթն արմատներ ունի, ինչպես նաև ակնհայտ նկատելի է շրջապատի կողմից, վերջինիս պատճառով նաև հնարավոր է կանխել իր առաջացման հենց սկզբում: Խնդիր է լինում նաև այն

Գլուխ 2.

դեպքերում, երբ երեխային չեն հալածում, բայց նաև չեն ընդունում, վերջինն են ընտրում խաղալիս կամ չեն ընտրում ընդհանրապես, չեն ուրախանում նրա հաջողություններով: Մա բարոյական բռնության դրսևորում է, երբ երեխան մերժվում է դասարանի կամ կողակտիվի կողմից, նրան կարծես չեն նկատում: Այս երեխաների համար ևս դժվար է, և նրանք ևս իրենց շատ միայնակ են զգում: Մտածում են, որ մի օր իրենք դպրոց չգան, իրենց բացակայությունը ոչ ոք չի նկատի: Մերժման, հալածանքի կամ բռնության դեպքերում խնդիրը ոչ միայն հետապնդողների, հալածողների և մերժողների մեջ է, այլև հենց գոհի առանձնահատկությունների, վարքի: Սովորաբար ֆիզիկական և հուզական բռնությունը լրացնում են իրար: Ջոհ կարող է դառնալ ցանկացած երեխա, բայց սովորաբար դրա համար ընտրվում են ավելի թույլ կամ ինչ-որ բանով մյուսներից տարբերվող երեխաները: Ավելի հաճախ դպրոցական բռնության գոհ դառնում են այն երեխաները ովքեր ունեն.

- **Ֆիզիկական անլիարժեքություն:** Ֆիզիկական անլիարժեքությամբ երեխաներին՝ ակնոց կրող, լսողության խնդիրներ ունեցող, շարժումների սահմանափակումներ ունեցող (օրինակ ՄՈՒԿ-ով), այսինքն նրանց, ովքեր չեն կարող իրենց պաշտպանել, ավելի հաճախ են նեղացնում:
- **Վարքի առանձնահատկություններ:** Ծաղրանքների և ագրեսիայի թիրախ դառնում են ներհուն երեխաները (օրինակ՝ ինտրավերտներն ու ֆլեզմատիկները) կամ իմպուլսիվ վարք ունեցող երեխաները (հիպերակտիվ երեխաներ): Երբեմն հիպերակտիվ երեխաները շատ «կպչուն» են լինում, բայց ավելի անմեղ և անհետևողական, քան իրենց հասակակիցները: Նրանք շատ են մտնում այլ երեխաների և մեծահասակների անձնային տարածք: Նրանք միջամտում են այլ մարդկանց խոսակցություններին, խաղերին, արտահայտում են իրենց կարծիքը: Այդ պատճառով նրանք հաճախ նյարդայնացնում են ուրիշներին և «պատժվում» դրա համար: Հիպերակտիվ երեխաները կարող են լինել ինչպես գոհեր, այնպես էլ բռնացողներ, իսկ հաճախ՝ և՛ առաջինը և՛ երկրորդը:

- **Արտաքին առանձնահատկություններ:** Այն ամենը, ինչն արտաքինից երեխային տարբերում է մյուսներից, կարող է ծաղրանքի առարկա դառնալ՝ խարտյաշներ, մեծ ականջներ, ծուռ ոտքեր, գլխի յուրահատուկ կառուցվածք, մարմնի քաշ (գիրություն կամ հակառակը) և այլն:
- **Սոցիալական հմտությունների պակաս:** Կան երեխաներ, ովքեր ֆիզիկական և խոսքային ագրեսիայից պաշտպանվելու սոցիալական հմտություններ չունեն, որի պատճառը կարող է լինել ինչպես շփման փորձի պակասը, այնպես էլ ինքնաարտահայտման դժվարությունները: Համեմատած այն երեխաների հետ, ովքեր ունեն իրենց տարիքին համապատասխան սոցիալական հմտություններ, այս երեխաները ավելի հաճախ են ընդունում զոհի դերը: Ջոհի դերը վերցրած երեխան հաճախ հարմարվում է այդ դերին՝ որպես անխուսափելի իրավիճակ՝ հաճախ նույնիսկ ներքուստ ինչ-որ արդարացումներ գտնելով ագրեսորի համար («դե նշանակում է ես արժանի եմ դրան»):
- **Վախ դպրոցից:** Սրանք այն երեխաներն են, ովքեր գնում են դպրոց բացասական սոցիալական սպասումներով: Երբեմն այդ վախը փոխանցվում է ծնողներից, ովքեր իրենք խնդիրներ են ունեցել դպրոցում: Վախի առաջացման պատճառ կարող են դառնալ ծնողների բարձր սպասելիքները, ուսուցիչների և վատ գնահատականների մասին սարսափելի պատմությունները: Երեխան, ով անինքնավստահ է և վախ ունի դպրոցի նկատմամբ, ավելի հաճախ է դառնում համադասարանցիների ծաղրանքի զոհը:
- **Կոլեկտիվում ապրելու փորձի բացակայություն (ընտանիքի երեխաներ):** Երեխաներ, ովքեր դպրոցից առաջ ոչ մի մանկական կոլեկտիվում չեն եղել, պարտեզ չեն հաճախել կարող են չունենալ համապատասխան հմտություններ, որոնք կօգնեն հաղթահարել շփման խնդիրները:
- **Հիվանդություններ:** Գոյություն ունեն մի շարք հիվանդություններ և խանգարումներ, որոնք երբեմն դառնում են հասակակիցների ծաղրուծանակի պատճառ՝ էպիլեպսիա, տիկեր և հիպերկինեզներ,

Գլուխ 2.

կակազություն, էնուրեզ (անմիզապահություն), էնկոպրեզ (անկղապահություն), խոսքի խանգարումներ՝ դիսլալիա, դիսգրաֆիա, դիսլեքսիա և այլն:

- **Ցածր ինտելեկտ և ուսուցման դժվարություններ:** Վատ առաջադիմությունը ձևավորում է ցածր ինքնագնահատական: Այս հարցում մեծ դեր ունեն ուսուցիչներն ու ծնողները, ովքեր երեխային վերաբերվում են՝ ելնելով նրա դպրոցական հաջողություններից: Ցածր ինքնագնահատականը մի դեպքում կարող է պատճառ դառնալ զոհի դերի, մյուս դեպքում՝ կարող է ագրեսիվ վարքի պատճառ դառնալ որպես փոխհատուցում: Այսպիսով՝ ցածր ինքնագնահատական և ուսուցման դժվարություններ ունեցող երեխան կարող է լինել ինչպես զոհ, այնպես էլ բռնարար:

Որոշ երեխաներ էլ չունեն վերոնշյալ որակներից, սակայն ունեն այնպիսի բնավորություն կամ հայտնվել են այնպիսի իրավիճակում, որ ավելի հաճախ են ենթարկվում բռնությունների և հալածանքի:

- **«Միբեղի»:** Յա. Կորչակն ասում էր, որ երեխաները չեն սիրում այն հասակակիցներին, որոնց առանձնացնում է ուսուցիչը կամ դաստիարակը: Հատկապես, երբ նրանք չեն հասկանում, թե ինչով է սիրեցյալը տարբերվում իրենցից, և ինչով է առավել: Մեծահասակները, ցանկանալով պաշտպանել իրենց սիրելիին այդ հարձակումներից, ավելի են խորացնում խնդիրը՝ երեխային մատնելով առավել խիստ մերժման և չընդունման այն հասակակիցների կողմից, ովքեր չեն հասկանում նման վերաբերմունքի պատճառներն ու հիմքը: Նույն իրավիճակն է ստեղծվում նաև այն երեխաների շուրջ, ում բացահայտ չի սիրում ուսուցիչը: Այս իրավիճակը նկատելի է հատկապես տարրական դպրոցում, որտեղ և դրվում են դպրոցում երեխայի դիրքի և հետագա հարաբերությունների հիմքերը:
- **«Կպչուն»:** Ամերիկացի հոգեբան Վ. Օկլենդերը կարծում է, որ երեխայի նման կպչուն վարքը նրա անպաշտպանության զգացման պատճառով է: Այս երեխաները գրեթե կախվում են ուսուցչի կամ մեծահասակի վզից, կարող են ֆիզիկապես ուղղակի ուժով պահել

նրանց իրենց գրկում պարզապես մի քանի րոպե իրեն ապահով զգալու համար: Բնականաբար շրջապատողները և հատկապես երեխաներն սկսում են խուսափել նրանից, իսկ մտերմանալու նրանոր նախաձեռնություններին ագրեսիայով են պատասխանում: Երեխան այլ կերպ շփվել ուղղակի չի կարողանում և չգիտի, թե ինչպես, և շատ ուրախ է լինում նույնիսկ ագրեսիվ ուշադրությունից, որ ստանում է այդ կերպ:

- **«Խեղկատակ» կամ «քավության նոխագ»:** Այս երեխաներն իրենց վարքով ծիծաղ են առաջացնում, և դա դիտավորյալ են անում: Անում են ամեն բան, միայն թե համադասարանցիների ուշադրությունը հրավիրեն իրենց կողմը, պատրաստ են ցանկացած ձևով ծիծաղ առաջացնել, նույնիսկ, եթե այդ իրավիճակը ստորացուցիչ է հենց իրենց համար, միևնույն է, միայն թե ծիծաղելի լինի դասընկերների համար: Երեխան, որն իրեն այսպես է պահում, կարծես կանխավ խուսափում է դասընկերների հարձակումներից: Այս տեսակ վարքի արդյունքում նրան լուրջ չեն ընդունում, բնականաբար և չեն նեղացնում, իսկ ինքը, դասընկերների ծիծաղը լսելով, իրեն մեկուսացված չի զգում: Այս վարքի ամենադժվար կողմն այն է, որ ազատվել այդ «խեղկատակի» պիտակից գրեթե հնարավոր չէ:
- **«Չարացածները»:** Որոշ երեխաներ դասարանցիների հետ լավ փոխհարաբերություններ չստեղծելու պատճառով սկսում են իրենց այնպես պահել, կարծես վրեժ են լուծում շրջապատից սեփական անհաջողությունների համար: Օրինակ՝ կարող են անընդհատ խանգարել դասը, ուշադրություն գրավել իրենց վատ վարքով: Ուսման մեջ անհաջողություններ ունենալու պատճառով շուտ հոգնում են դասերից և սկսում այլ հետաքրքրություններ փնտրել: Ժամանակի ընթացքում երեխաներն սկսում են խուսափել այս տեսակ երեխայից, նրա հետ անընդհատ ինչ-որ խնդիրներ են առաջանում:
- **«Չնկատվածները»:** Այսպիսի երեխան չի կարողանում շփման նախաձեռնող լինել, նա ամաչկոտ է, չգիտի, թե ինչպես համադասարանցիների ուշադրությունը գրավի, այդ պատճառով

Գլուխ 2.

նրան ոչ ոք չի նկատում, նրա հետ ոչ ոք չի խաղում: Հաճախ այդպիսին լինում է այն երեխան, ով ուշ է միացել արդեն գոյություն ունեցող մանկական կոլեկտիվին, կամ էլ այն երեխան, ով հաճախակի է բացակայում դասերից: Այսպիսի երեխային ոչ ոք ուրախությամբ չի դիմավորում արձակուրդից հետո, ոչ ոք չի նկատում նրա բացակայությունը դասարանում: Դա վիրավորում է նույնքան, որքան հալածանքը:

Նկարագրված խմբերի կամ առանձնահատկությունների տեր երեխաները միևնույն հավանականությամբ նաև բռնությունների, հալածանքի, մերժման և անտեսման են ենթարկվում ուսուցիչների կողմից: Երբեմն այս երեխաների նկատմամբ բռնությունների առաջին քայլը և խթանը հանդիսանում են հենց ուսուցիչները: Բնական է, չէ՞ որ նկարագրված վարքագծային դրսևորումներով երեխաներն ավելի հաճախ են առաջացնում ուսուցչի գայրույթն ու ցասումը: Այդ գայրույթի դրսևորումների բնույթից էլ կախված է լինում հետագայում երեխայի նկատմամբ դասընկերների վերաբերմունքը, քանի որ երեխաների համար ուսուցիչը և նրա արձագանքման մեխանիզմներն օրինակելի մոդել են: Երեխաները կրկնում են ուսուցչի վիրավորական խոսքերը, երբեմն հեզնանքը կամ ծաղրը մյուս երեխաների նկատմամբ: Այստեղ գուցե ուսուցիչները կընդվզեն և կասեն, որ նույն հեշտությամբ թող ուսուցչի լավ արարքները կրկնօրինակեն: Այո, համաձայն ենք, բայց չէ՞ որ բոլորը չեն կրկնօրինակում վատ վարքը, դա անում են նման արարքների հակվածություն ունեցող երեխաները: Այդ պատճառով պետք է չափազանց զգույշ լինել սեփական զգացմունքների արտահայտման և դաստիարակչական մոտեցումների կիրառման մեջ, փորձել պահպանել հուզական կայունությունը ցանկացած պարագայում: (Վերջինիս մասին կխոսենք հաջորդիվ):

2.3. Ուլքեր են առավել հաճախ բռնություն կիրառում դպրոցում

Այն երեխաները, ուլքեր մեծանում են ծնողական խնամքից, սիրուց և հոգատարությունից զրկված, հետագայում ավելի հակված են լինում բռնության, քան սիրո մթնոլորտում մեծացող երեխաները:

Մասնագետները որոշակի օրինաչափություններ են հայտնաբերել բռնարար վարքագծի և ընտանիքի բնույթի միջև: Նրանց կարծիքով բռնություն գործադրելու մեծ ռիսկ նկատվում է երեխաների մոտ, ուլքեր մեծանում են հետևյալ ընտանիքներում:

- **Անլիարժեք ընտանիք:** Այն երեխաները, ուլքեր մեծանում են միայնակ առավել հակված են հուզական բռնություն կիրառել այլ երեխաների նկատմամբ: Ընդ որում՝ նման ընտանիքների աղջիկ երեխաները առավել հաճախ են կիրառում հուզական բռնություն, քան տղաները:
- **Ընտանիքները, որոնցում մայրերն ունեն բացասական դիրքորոշում** կյանքի նկատմամբ: Մայրերը, ուլքեր չեն վստահում և ունեն բացասական դիրքորոշում աշխարհի և երեխայի դպրոցի նկատմամբ, սովորաբար չեն ցանկանում համագործակցել դպրոցի հետ: Նման ընտանիքներում բռնարար երեխաների վարքագիծը չի գնահատվում որպես բացասական և չի քննադատվում, հետևաբար նաև չի շտկվում հետևաբար նաև չի շտկվում: Նման դեպքերում մայրերը հակված են արդարացնել բռնությունը՝ որպես բնական շփում «թշնամիների» հետ:
- **Իշխող և ավտորիտար ընտանիքներ:** Նման ընտանիքներում դաստիարակվող երեխան անվերապահորեն պետք է ենթարկվի ծնողների կամքին: Այդ պատճառով նման ընտանիքների երեխաները հիմնականում ընկճված են, իսկ դպրոցը հանդիսանում է նրանց համար միջավայր, որտեղ նրանք դուրս են հանում ներքին գայությունը և վախը:
- **Կոնֆլիկտային հարաբերություններով ընտանիքներ:** Ընտանիքներ, որտեղ մեծերը հաճախ են վիճում՝ ագրեսիվորեն

Գլուխ 2.

ինքնահաստատվելով երեխայի ներկայությամբ: Այս դեպքում աշխատում է այսպես կոչված «շփման մոդելը»: Երեխաները յուրացնում են այն և հետագայում կիրառում են կյանքում՝ որպես իրավիճակից դուրս գալու միջոց: Այսպիսով՝ վարքի մի մոդելը կարող է սերնդից սերունդ փոխանցվել, ինչպես ընտանեկան անեծք: Ինքնընստիինքյան անհանգստացնող և ֆրուստրացնող մթնոլորտը ընտանիքում ստիպում է երեխային պաշտպանվել, իրեն ագրեսիվ պահել: Նման դեպքերում ընտանիքում գործնականում գրեթե բացակայում է փոխօգնությունը և մտերմիկ հարաբերությունները: Բռնություն իրագործող ընտանիքներում երեխաները բռնարարական իրավիճակը գնահատում են այլ կերպ, քան մյուս երեխաները: Օրինակ՝ երեխան, ով սովոր է բռնարարական շփման՝ հրամանների, ձայնի բարձր տոնի, գնահատում է դրանք որպես նորմալ: Հետևաբար, ինչպես ուսուցիչների կողմից այնպես էլ երեխաների գոռոցների և բռնության մեջ նա չի տեսնում որևէ վատ բան:

2.4. Ե՛վ բռնարար, և՛ զոհ

Կան երեխաներ, որոնք նույն հավանականությամբ կարող են դառնալ **և՛ բռնացողներ, և՛ զոհեր**: Այս հատկանիշները, որոնք կներկայացնենք ստորև, մի կողմից կարող են համադասարանցիների բացասական վերաբերմունքն առաջացնել, իսկ մյուս կողմից նույն հատկանիշները կարող են պայման հանդիսանալ դասարանցիների հանդեպ իշխանություն ունենալու և այդ իշխանությունը պահելու համար:

«Ագրեսորները»

Ավելի հաճախ ագրեսիվ երեխան հանդիսանում է հալածանքի կազմակերպիչ և նախաձեռնող կամ նա միայնակ ծաղրում և ուրախանում է զոհի տառապանքի վրա: Ագրեսիվ երեխան կարող է լուռ մերժվել համադասարանցիների կողմից, քանի որ կարողանում է իրեն պաշտպանել, բայց չի կարողանում համագործակցել: Կանգ

առնենք ագրեսիվ վարքի հակված բռնարարի և զոհի հոգեբանական առանձնահատկությունների վրա:

Ագրեսոր-հարձակվող

Այս երեխան գրեթե միշտ դժվարություններ է ունենում ընտանիքի և հասակակիցների հետ շփումներում: Նա տարբերվում է մնացած երեխաներից իր չափազանց բնկունությամբ, անհնազանդությամբ, անկանխատեսելիությամբ, կոպտությամբ, վրեժխնդրությամբ: Նրանց հատուկ է ինքնավստահությունը, շրջապատի մարդկանց զգացմունքների հանդեպ ոչ բավարար ուշադրությունը: Ագրեսիվ հաճախ լինում են լիդերի հատկություններով օժտված երեխաները, որոնք ըմբոստանում են մեծահասակների՝ ամեն գնով երեխաների վարքը վերահսկելու ցանկությանը:

Հուզական անբավարարվածությունը (խնդիրներ տանը, ուսման մեջ դժվարություններ) ստիպում է երեխաներին «մխիթարանք» գտնել ուրիշներին ցավ պատճառելու մեջ, նրանք տանջում են կենդանիներին, ծաղրում են երեխաներին, վիրավորում են նրանց խոսքով և գործողություններով: Եվ դրանով իսկ ներքին հավասարակշռություն են ձեռք բերում: Այս երեխաների զոհեր հիմնականում դառնում են այն երեխաները, որոնք իրենցից ակնհայտ թույլ են և չեն կարողանում իրենց պաշտպանել: Երբե՛մ նախատեսված զոհից ծանրակշիռ պաշտպանություն նկատելով՝ ագրեսորները կարող են նահանջել: Սակայն ագրեսորները հաճախ հետևորդներ են ունենում, որոնք այդ ձևով փորձում են իրենց պաշտպանել նրա ագրեսիայից կամ փորձում են ազատվել միայնությունից:

Դասերից նկատելի հետ մնալը ևս կարող է լինել և՛ ագրեսիվության հետևանք, և՛ պատճառ: Հետագոտողները պնդում են, որ դպրոցական «խուլիզանների» մեծ մասը վատ են կարդում, գրագիտության ցածր մակարդակ ունեն: Հենց ուսումնական անհաջողությունները երեխաների հիասթափության և վիրավորանքի զգացում են առաջացնում, որոնք կարող են վերաճել ըմբոստության և բողոքի, ագրեսիվ պահվածքի, ուրիշների հաշվին ինքնահաստատվելու ցանկության:

Ազրեւոր-զոհ

Այս երեխան չի կարողանում վեճի մեջ պաշտպանել իր սեփական շահերը, ընդունակ չէ համապատասխան փաստարկներ գտնել, այդ պատճառով վիճում է, ճշում, պահանջում, լացում, խլում վեճի առարկան և այլն: Նա չի կարողանում պարտվել, նեղանում է, ջղայնանում, հրաժարվում է խաղից, անհաջողությունները երկար ժամանակ նրան շեղում են «հիմնական ուղուց»: Այս երեխաները շատ նեղացկոտ են, բուռն բողոքի արձագանք կարող է առաջ բերել նույնիսկ հասարակ կատակը, յուրաքանչյուր դիտողությունը:

Անինքնավստահ, լարվածություն ունեցող, սթրես ապրող երեխան ևս կարող է ազրեւիվություն ցուցաբերել: Այս դեպքում ազրեւիան դառնում է տագնապի զգացումից պաշտպանվելու միջոց, այդ զգացումը թուլացնելու միջոց: Երեխան բոլորից ինչ-որ վտանգ է սպասում և նետվում է պաշտպանելու ինքն իրեն, հենց որ թույլ վտանգ է զգում: Նա հակահարձակ է լինում առանց սպասելու հարձակման՝ այդ ընթացքում ծախսելով իր բոլոր ուժերն ու եռանդը: Այս երեխան ինքն իր տագնապայնության, նեղացկոտության և կասկածամտության թակարդն է ընկնում: Շրջապատի երեխաների վարքը մեկնաբանելով որպես ազրեւիվ՝ նա իր վարքով ազրեւիվ արձագանք է առաջացնում այլոց կողմից, նրանք ևս ցանկանում են պաշտպանել իրենց:

«Բողոքողները»

Բողոքողներին չեն սիրում ոչ մեծերը, ոչ փոքրերը: Բողոքող երեխան կրկնակի ռիսկի է դիմում, նա կարող է մերժվել և ուսուցչի կամ մեծահասակի կողմից, ում դիմում է, և երեխաների, ում դեմ բողոքում է: Մանկական բողոքներին մեծահասակների հիփսական և ավելի հաճախ հանդիպող արձագանքը դժգոհությունն է: Երեխաները բողոքողներին չեն սիրում, համարում են կասկածամիտ, թույլիկ, խաբարբզիկ, չեն վստահում, ընդհանուր խմբային խաղերի մեջ չեն վերցնում: Բանասարկուների հետ աշխատում են գործ չունենալ. գոհին սպառնալով, որ մեծահասակներին կպատմի նրա արարքների մասին, բողոքող երեխան նրա վրա մեծ իշխանություն է ձեռք բերում, որից և հաճախակի օգտվում է:

Բողոքող-գոհը

Ավելի հաճախ բողոքողը երեխաների կողմից մերժված, չըդունված երեխան է: Այստեղ միայն մեկ հարց է ծագում՝ նա դարձել է բողոքող, որովհետև իրեն մերժում են դասարանում, թե՞ նա մերժվել է իր բողոքելու և Բանասարկություններ անելու համար: Բողոքելու հիմնական պատճառները.

- **Հուսահատությունը**

Երբ երեխան հանդիպում է իրեն անհասկանալի, անորոշ, վտանգավոր իրավիճակի, գնում է մեծահասակից օգնություն խնդրելու, նրան պատմում է իրողության մասին: Եթե երեխային սպառնում են կամ ցանկանում ներքաշել ինչ-որ անցանկալի գործողությունների մեջ, երեխան մեծահասակի մոտ է գնում խորհրդի կամ օգնության համար: Մեծահասակը վերջին կառույցն է, որին երեխան դիմում է, եթե չի կարողանում ինքնուրույն գլուխ հանել իրավիճակից: Սակայն տարիքին զուգահեռ նման իրավիճակները պակասում են: Այնուամենայնիվ, մեծամասամբ այս երևույթը կախված է երեխայի ինքնուրույնության մակարդակից: Երբեմն բողոքելը մերժված երեխայի համար դառնում է իրավիճակից միակ պաշտպանվելու հնարավորությունը:

- **Վրեժը**

Երբ երեխային մերժում են, չեն ընդգրկում ընդհանուր խաղերի մեջ, անտեսում են, մեծահասակին բողոքելը դառնում է նրա վրիժառության միակ հնարավորությունը: Ավելի հաճախ բողոքում են դասընկերների կողմից մերժված, թույլ առաջադիմություն, ցածր ինքնագնահատական ունեցող, անվստահ երեխաները: Բողոքները դադարում են, եթե երեխայի հարաբերությունները կարգավորվում են կոլեկտիվում:

Բողոքող-հարձակվողը

Երեխան, ով անհամապատասխան բարձր ինքնագնահատական և հավակնություններ ունի, գոռոզամիտ է և լիդերության ձգտող, Բայց չի կարողանում համագործակցել հասակակիցների հետ, ում առաջ ծնողները շատ խիստ պահանջներ են դնում, և ում հաճախ են պատժում դասերը չհասցնելու պատճառով, կսկսի բողոքել

Գլուխ 2.

ինքնահաստատվելու համար՝ նաև նախանձից: Ինչպես նաև բողոքներն ու բանասարկությունները կարող են օգտագործվել որպես շանտաժ՝ նպատակ ունենալով իրեն ենթարկեցնել դասընկերներին: Սպառնալով մյուս երեխաներին իրենց արարքների մասին պատմել ուսուցչին՝ երեխան ստիպում է նրանց ընդունել իր կանոնները: Մանիպուլյացիայի այս շատ հարմար ձևը երեխան սովորում է մեծահասակներից. «Այ, կասեմ հայրիկին...» և այլն: Այս տարբերակին ավելի հաճախ դիմում են այն երեխաները, ովքեր ձգտում են լիդերության և չեն կարողանում այլ կերպ հասնել դրան:

2.5. Եթե երեխան հայտնում է իր հանդեպ բռնության մասին

Ինչպես քննարկվեց ձեռնարկի առաջին բաժնում, բռնության գոհերը սովորաբար թաքցնում են իրենց հետ տեղի ունեցածը, ունենում են տարբեր ապրումներ, վախեր և մեղքի զգացում, սակայն լինում են դեպքեր, երբ նրանք վստահում են իրենց հետ սերտ շփվող մեծահասակին և պատմում բռնության մասին: Տվյալ բռնությունը կարող է տեղի ունենալ և՛ երեխայի ծնողների, և՛ կոլեգաներից մեկի, և՛ համադասարանցիների կողմից: Երբ երեխան պատմում է ձեզ բռնության մասին.

1. Երեխային լուրջ վերաբերվեք:
2. Պահպանեք հանգստությունը:
3. Հանգստացրեք և աջակցեք երեխային:
4. Խրախուսեք նրա անկեղծությունը. «Լավ է, որ դու ինձ ասացիր այդ մասին, դու ճիշտ ես վարվել»:
5. Փորձեք օգնել հաղթահարել մեղքի զգացումը. «Դու դրանում մեղավոր չես»:
6. Ասեք նրան, որ այդ իրավիճակը ոչ միշտ, բայց պատահում է, և նա մենակ չէ նման իրավիճակում. «Նման դեպքեր այլ երեխաների հետ ևս պատահում են, դա ցավալի է շատ, բայց դու մենակ չես»:
7. Մի մտածեք, որ երեխան անպայման ատում է իրեն վիրավորողին կամ նեղացել է նրանից (դա կարող է լինել ընտանիքի անդամներից մեկը, ծնողներից մեկը կամ խնամակալը):
8. Համբերատար պատասխանեք երեխայի բոլոր հարցերին և փորձեք նվազեցնել նրա տագնապը:
9. Աշխատեք չտալ այնպիսի խոստումներ, որոնք դուք չեք կարող իրականացնել (օրինակ, «քո մայրը չի բարկանա քեզ վրա» կամ «Այն մարդու հետ, ով քեզ վիրավորել է, ոչինչ չեն անի» և այլն):
10. Աշխատեք պահպանել խաղաղություն և ինքնավստահություն, երեխային ապահովության զգացում փոխանցելու համար:

Եթե երեխան ասում է այդ մասին դասարանում

- Ցույց տվեք, որ դուք ընդունեցիք նրա ասածը (օրինակ, ասեք «դա

Գլուխ 2.

շատ լուրջ և կարևոր բան է, արի մենք այդ մասին ավելի ուշ խոսենք»), և փոխեք թեման: Բռնության ենթարկված երեխաները երբեմն կարող են անադելկվատ վարքագիծ դրսևորել և անդադար այդ մասին խոսելու ցանկություն ունենալ: Մեծահասակների պարտքն է նաև երեխային գերծ պահել անհարկի վերաբերմունքից, սխալ ընկալումից և ծաղրից: Այդ դեպքում երեխան վտանգում է իրեն՝ իր կյանքում տեղի ունեցածը հրապարակավ քննարկելով:

▪ Կազմակերպեք երեխայի հետ առանձին զրույց, որքան շուտ, այնքան լավ: Ապահովեք զրույցի գաղտնիությունը և միջավայրի հարմարավետությունը: Չի կարելի, որ ձեզ խանգարեն: Մի սպասեք երեխայի դիմելուն, դուք ինքներդ գտեք նրա հետ զրույցը սկսելու ևս մեկ առիթ:

Մի անտեսեք երեխայի ասածը: Հիշե՛ք, եթե դուք նույնիսկ կասկածում եք, որ երեխան բռնության է ենթարկվում, ապա դուք պատասխանատու եք օրենքի առաջ և պարտավոր եք հայտնել այդ մասին: Մակայն, այստեղ մեթոդները կարող են տարբեր լինել: Նախ և առաջ պետք է որոշել և պատասխանել մի շարք հարցերի.

- ու՞մ է պետք առաջինը հայտնել,
- ինչպե՞ս դա կանդրադառնա երեխայի վրա,
- ո՞վ է ամենավստահելի մեծահասակը,
- ո՞վ կպաշտպանի երեխային հետագայում բռնության վտանգից,
- եթե տեղեկությունները բացահայտվեն, դա ինչպե՞ս կանդրադառնա երեխայի հետագա կյանքի վրա,
- ինչպե՞ս է պետք հայտնել տեղեկատվությունը,
- եթե բռնացողը ծնողներն են, ապա պետք է ապահովել երեխայի անվտանգությունը և դրա մասին մտածել նախքան տեղեկատվության բարձրաձայնումը:

Ինչպե՞ս օգնել երեխաներին հասկանալ իրենց զգացմունքները

1. Երեխաները ցույց են տալիս իրենց տառապանքը, անհանգստությունը իրենց վարքի միջոցով՝ գերզգայունությամբ, պարփակվածությամբ, չարաճճիությամբ: Տվեք երեխային լրացուցիչ աջակցություն, աշխուժացրեք նրան և եղեք համբերատար, երբ նա

գտնվում է սթրեսային իրավիճակում:

2. Կարեկցանք ցուցաբերեք այն զգացմունքներին, որոնք խոսքային կամ ոչ խոսքային ձևով արտահայտում է երեխան:

3. Սովորեցրեք երեխաներին խոսել իրենց զգացմունքների մասին, պարփակվելու փոխարեն սովորեցրեք երեխային հարթել խնդիրները բառերով, այլ ոչ թե ֆիզիկական միջոցներով:

4. Զրուցեք զգացմունքների մասին, արտահայտելով ձեր սեփական ապրումները, մի անտեսեք երեխաների զգացմունքները («Ես տխրում եմ, երբ ինձ չեն հասկանում կամ վիրավորում են, երևի դու էլ ես տխրում»):

5. Փոքր տարիքի երեխաներին անհրաժեշտ է սովորեցնել հասկանալ իրենց զգացմունքները: Դա օգնում է նրանց ավելի լավ ճանաչել հույզերը և հաղթահարել:

6. Օգնեք երեխային սովորել ինքնուրույն հանգստանալ, երբ հուզված է: Օրինակ, երբեմն մի փոքր ավելի մեծ տարիքի երեխային պարզապես պետք է որոշ ժամանակ մենակ մնալ:

7. Հավատացրեք երեխային, որ բոլոր երեխաներն էլ ունենում են նման ապրումներ այսպիսի իրավիճակներում («Երբեմն երեխաները վախենում են և դա բնական է»):

8. Երբեմն, երբ ինչ-որ բան այն չէ, երեխաներին ավելի հեշտ է պատասխանել ուսուցչի մեկնաբանություններին, քան ուղիղ հարցերին: («Դու մի փոքր հուզված ես երևում: Երևի դու մտածում ես քո մայրիկի մասին»):

9. Երեխաներին ավելի հեշտ է ընկալել մեծահասակի մեկնաբանությունը, երբ նա մեկնաբանում է իր վարքը՝ համեմատելով երեխաների մեծամասնության հետ: («Երեխաների մեծամասնությունը տխրում է, որք իրենց մայրիկը և հայրիկը վիճում են»):

3.1. Որ ուսուցիչներն են առավել հակված բռնության

Դպրոցում բարենպաստ մթնոլորտ ստեղծելու կարևորագույն դերերից մեկը ուսուցչին է պատկանում, և առաջին հերթին նրա գործունեության էթիկական կողմին: Դրա մասին խոսում է Կ. Մ. Լևիտանը իր «Մանկավարժական դեոնոլոգիա» գրքում. «Ուսուցչի աշխատանքի ամենակարևոր գործիքը նրա սեփական անձն է: Այսօր ուսուցիչներին լիովին հիմնավորված պահանջների հետ մեկտեղ ներկայացվում են նաև չհիմնավորված բարձր, ոչ իրական պահանջներ: Անհրաժեշտ է հստակ տարանջատում դնել առաջինների և երկրորդների միջև, դրանց մեջ գլուխ հանելուն կօգնեն լավ մտածված մասնագիտական բարոյականության նորմերը: Բարձրացված պահանջներն ակամայից բերում են նրան, որ ուսուցիչները կրճատում են սեփական մասնագիտական պարտականությունները: Բարձրագույն արտահայտություններն ու բառային շտամպները փոխարինում են նրանց պրակտիկ գործին: Ծնողների հետ հարաբերություններում ավելանում է լարվածությունը, որոնք հիասթափվում են իրենց սպասելիքներում: Ուսուցիչներին չհիմնավորված և չափազանցված պահանջներից, իսկ ծնողներին և աշակերտներին ուսուցիչների ոչ կոմպետենտությունից և սխալներից կարող են պաշտպանել իրական մասնագիտական բարոյականության նորմերը: Իհարկե իր գրքում Լևիտանը որոշել էր ուսուցչի էթիկական նորմերի անհրաժեշտ նվազագույնը, բայց աստիճանաբար այն կրճատելով կարելի է առանձնացնել կարևորը. «Մի՛ վսասիր, մի՛ վսասիր աշակերտին, մի՛ վսասիրգործընկերոջդ, մի՛ վսասիր քեզ, որ չվսասես ոչ ոքի»:

Ավելի հաճախ բռնություն և կոպտություն դրսևորվում են այն ուսուցիչների վերաբերմունքում և վարքում, ովքեր.

- ճկուն չեն,
- դաստիարակության ավտորիտար ոճ ունեն, իշխելու հակում,
- ագրեսիվ են, ապրումակցելու ցածր կարողություն ունեն,

- դյուրագրգիռ են,
- սեփական աշխատանքի նկատմամբ բացասական վերաբերմունք ունեն,
- երեխաների նկատմամբ բացասական վերաբերմունք ունեն,
- սեփական սոցիալական դիրքից անբավարարված են,
- սոցիալական հմտությունների ցածր մակարդակ ունեն,
- առողջական խնդիրներ ունեն,
- դժվար աշակերտների հետ աշխատելու գիտելիքներ և կարողություններ չունեն,
- կոնֆլիկտների լուծման հմտություններ չունեն,
- կազմակերպչական դժվարություններ ունեն:

Այս անձնային որակների մի մասը ուսուցչի բնավորության մասն են կազմում, իսկ մյուսները ձեռք են բերվում մանկավարժական ստաժի և դժվար աշխատանքային գործունեության, հուզական սպառման և մասնագիտական դեֆորմացիաների արդյունքում: Ն.Վ. Վոդոպյանովայի բնորոշմամբ սա երկարաժամկետ սթրեսային հակազդում է, որն առաջանում է միջին ինտենսիվության, տևական, մասնագիտական սթրեսների ազդեցության տակ: Այն կարելի է դիտարկել նաև անձնային դեֆորմացիայի տեսանկյունից, որն առաջանում է մասնագիտական սթրեսների ազդեցության տակ: Հուզական սպառման համախտանիշին հատուկ են հետևյալ տեսակի զգացմունքներ, մտքեր և գործողություններ:

Զգացմունքներ

Ամեն ինչից հոգնածության, ընկճվածության, անպաշտպանության զգացում ունեն, ցանկությունների բացակայություն, սխալվելու վախ, անորոշ, չկառավարվող իրավիճակներից վախ, ոչ բավարար ուժեղ, ոչ բավարար կատարյալ երևալու վախ ունեն:

Մտքեր

Սեփական անձի նկատմամբ անարդար լինելու, հասարակության մեջ սեփական դիրքի անարժան լինելու, շրջապատի կողմից սեփական ջանքերի չգնահատված լինելու, սեփական անլիարժեքության մասին մտքեր ունեն:

Գլուխ 3.

Գործողություններ

Սեփական անձի և շրջապատի հանդեպ խիստ քննադատաբար են մոտենում, նկատված կամ հակառակը աննկատ մտալու ձգտում ունեն, ամեն ինչ շատ լավ անելու կամ բացարձակ չջանալու ձգտում ունեն:

Հուզական սպառման համախտանիշը առավել վաղ և առավել հեշտությամբ առաջանում է այն ուսուցիչների մոտ, ովքեր ունեն ներքոնշյալ բնավորության գծերը:

- սեփական արժանապատվության նսեմացված լինելու զգացում՝ այս մարդկանց համար անտանելի են այլոց հետ իրենց համեմատելու իրավիճակները, դժգոհություն ունեն սեփական աստիճանից, դժվար թաքցվող գրգռվածություն ունեն ավելի հաջողակ մարդկանց հանդեպ (ընդհուպ մինչև նախանձի աստիճանի):
- աշխատանքամոլություն վերջինս մեծ մասամբ ցածր ինքնագնահատականից է գալիս, հաջողության բարձր մոտիվացիան, միշտ ամեն ինչ անել շատ լավ, ցանկալի է՝ բոլորից լավ:
- ինտրովերսիայի հակվածություն սեփական հետաքրքրությունների ներքին աշխարհ ուղղված լինելը, հուզական փակվածություն, արտաքին շփուժների ֆորմալացում, ցանկացած ոչ ստանդարտ իրավիճակում անկառավարելի տագնապ:
- հուզական ռիզիկություն, ոչ ճկունություն հուզական սպառվածության համախտանիշին ավելի հակված են նրանք, ովքեր արագ չեն արձագանքում և ընկալունակ չեն, հուզկանորեն ավելի գուսպ են, կարծրացած:
- իրադրությունների ինտենսիվ ինտերիորիզացիա (ներքնայնացում, ընկալում և ապրում) Այս հոգեբանական երևույթը հանդիպում է հանձնարարված գործի համար չափից դուրս պատասխանատու մարդկանց մոտ, որոնք անմասցորդ նվիրվում են աշխատանքին: Հաճախ հանդիպում է երիտասարդ մասնագետների մոտ, որ նվիրվում են աշխատանքին չափից դուրս հուզականորեն, անմասցորդ, և յուրաքանչյուր սթրեսոգեն գործոն անհետք չի անցնում: Հաճախ հանդիպում է, որ երիտասարդ մասնագետները դպրոցը թողնում են առաջին 5 տարիների ընթացքում:

- Բարոյական արատներ, անձի ապակողմնորոշում Հնարավոր է, որ մասնագետը բարոյական արատը ունեցել է նախքան աշխատելը, որը բնութագրվում է աշխատանքում ուրիշի արժեքային համակարգը, խիղճը, բարությունը, ազնվությունն ու այլ բարոյական կատեգորիաներ հաշվի չառնելով: Բարոյական ապակողմնորոշումը արտահայտվում է ուրիշի նկատմամբ արված լավը՝ վատից, բարին՝ չարից չտարբերելու մեջ:

3.2. Մանկավարժական ընդունակություններ

Ընդունակությունները հոգեբանության մեջ բնութագրվում են որպես մարդու հոգեբանական անհատական հատկություններ, որոնք դրսևորվում են գործունեության մեջ, և հանդիսանում են այդ գործունեության իրականացման արդյունավետության պայման: Ընդունակություններից է կախված գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերման խորությունը, ճկունությունը և ամրությունը:

Մանկավարժական ընդունակություններ ասելով՝ հասկանում ենք ուսուցչի անձի անհատական այն առանձնահատկությունների ամբողջությունը, որոնք ապահովում են մանկավարժական գործունեության տիրապետման գործընթացը և հաջող իրականացումը:

Մանկավարժական ընդունակությունների և մանկավարժական կարողությունների տարբերությունն այն է, որ մանկավարժական ընդունակությունները անձի հատկություններ են, իսկ մանկավարժական կարողությունները առանձին գործողություններ են, որոնք մարդը իրականացնում է բարձր մակարդակով:

Յուրաքանչյուր ընդունակություն ներառում է գլխավոր և լրացուցիչ հատկություններ: Մանկավարժական ընդունակություններում առաջատար հատկություններն են.

- մանկավարժական տակտը
- դիտողունակությունը
- երեխաների հանդեպ սերը
- գիտելիքների փոխանցման պահանջմունքը

Մանկավարժական ընդունակությունների առավել ամբողջական նկարագրություն է տվել Վ. Ա. Կրուտեցկին.

1. **Դիդակտիկ ընդունակություններ՝** սովորողներին ուսուսման նյութը մատչելի մատուցելու, առարկայի հանդեպ հետաքրքրություն առաջացնելու, նրանց ակտիվ ինքնուրույն մտածողությունը խթանելու ընդունակությունն է:

2. **Ակադեմիական ընդունակություններ՝** համապատասխան

գիտության հանդեպ ընդունակություններն են:

3. Պերցեպտիվ (զգայաընկալողական) ընդունակություններ` երեխայի ներաշխարհը թափանցելու կարողությունն է, հոգեբանական դիտողունակությունը, կապված սովորողի անձի և նրա հոգեվիճակի ժամանակավոր փոփոխությունների ընկալման հետ:

4. Խոսքային ընդունակություններ` սեփական մտքերը հստակ և պարզ ներկայացնելու, մտքերն ու զգացմունքները խոսքի և միմիկայի, պանտոմիմիկայի միջոցով ներկայացնելու ընդունակությունն է:

5. Կազմակերպչական ընդունակություններ` սա առաջին հերթին սովորողների կոլեկտիվ ստեղծելու, այն համախմբելու, ոգևորելու և լուրջ խնդիրներ լուծելու համար շահագրգռելու կարողությունն է, երկրորդ հերթին սեփական աշխատանքը կազմակերպելու ընդունակությունն է:

6. Ավտորիտար ընդունակություններ` սովորողների վրա անմիջական հուզականային ազդեցություն ունենալու ընդունակություն է, այդ հիմքի վրա նրանց մոտ հեղինակություն ստեղծելու ընդունակություն է:

7. Հաղորդակցական ընդունակություններ` երեխաների հետ շփվելու, նրանց հանդեպ ճիշտ մոտեցում գտնելու, նրանց հետ մանկավարժական տեսանկյունից նպատակահարմար փոխհարաբերություններ ստեղծելու ընդունակությունն է, մանկավարժական տակտի առկայությունը:

8. Մանկավարժական երևակայություն (կամ կանխատեսման ընդունակություն)` սեփական գործողությունների հետևանքները կանխատեսելու, սովորողի անձի զարգացումը մանկավարժորեն ծրագրավորելու (այսինքն կանխատեսելու, թե ինչ կստացվի տվյալ աշակերտից, նրա բնավորությունից և կարողություններից մոտ ապագայում կամ հետագայում) կարողությունն է:

9. Ուշադրության բաշխման ընդունակություն` միաժամանակ տարբեր գործողությունների վրա ուշադրությունը բաշխելու ընդունակությունն է, որը շատ կարևոր է ուսուցչի գործունեության համար:

Մանկավարժական դիտողունակությունը դրսևորվում է

Գլուխ 3.

սովորողների կարևոր, և նույնիսկ ամենաանձան հասկությունները նկատելու և հաշվի առնելու մեջ: Այլ կերպ կարելի է ասել, որ մանկավարժական դիտողունակությունը մանկավարժի ուսուժական գործընթացի այս կամ այն մասի վրա ուշադրությունը բավարար չափով կենտրոնացնելու հասկությունն է:

Մանկավարժական տակտը երեխաների հետ շփման ընթացքում, գործունեության տարբեր ոլորտներում ուսուցչի կողմից չափի սկզբունքի պահպանումն է, յուրաքանչյուր երեխայի հանդեպ անհատական մոտեցում գտնելու կարողությունն է: Այն ենթադրում է.

- սովորողի հանդեպ հարգանք և պահանջկոտություն,
- ինքնուրույնության զարգացումը սովորողների գործունեության բոլոր տեսակներում, և նրանց աշխատանքի ամուր մանկավարժական ղեկավարումը,
- սովորողի հոգեբանական վիճակի հանդեպ ուշադրություն, նրան ուղղված պահանջների հաջորդականություն և տրամաբանականություն,
- սովորողների հանդեպ վստահություն և նրանց ուսուժական գործունեության հետևողական ստուգում,
- սովորողների հետ հուզական և գործնական բնույթի հարաբերությունների մանկավարժորեն արդարացված համադրություն,

Մանկավարժական գործունեության ոճ ասելով՝ հասկանում ենք որոշակի, կոնկրետ գործունեություն իրականացնելու բնույթի և միջոցների, իրար հետ փոխկապակցված անհատական առանձնահատկությունների ամբողջությունը, որը անձի դինամիկ ստերեոտիպն է հանդիսանում և հիմնականում դրսևորվում է մարդկանց հետ շփման և համագործակցության մեջ:

Մանկավարժի գործունեության ոճը կազմված է.

1. գործունեության միջոցների և ձևերի կայուն համակարգից,
2. այդ համակարգը պայմանավորող անձնային որակների համակարգից,
3. օբյեկտիվ պահանջների հարմարվելու մանկավարժի ձևերից,

4. պայմանավորված է անձի նյարդային համակարգի տիպով, Ընդունված է առանձնացնել մանկավարժի գործունեության
- ավտորիտար ոճ
 - դեմոկրատական ոճ
 - լիբերալ ոճ

Մանկավարժական շփումը յուրահատուկ միջանձնային փոխազդեցության գործընթացն է սովորողի և ուսուցչի միջև, որը պայմանավորում է սովորողի դաստիարակությունը և գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների ձեռքբերումն ու արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Մանկավարժական շփումը հանդիսանում է մանկավարժական գործունեության հիմնական միջոցն ու ձևը:

3.3. Մանկավարժին անհրաժեշտ հուզական ճկունություն

Մանկավարժի մասնագիտական գործունեության հաջողությունն ուղղակիորեն կապված է նրա հուզական կայունության հետ: Հուզական կայունության բարձրացմանը նպաստում է հուզական մշակույթի բարձր մակարդակը: Այն իրենից առաջին հերթին ներկայացնում է հուզական ճկունություն, որն ուրիշի հուզական ապրումներն ու զգացմունքները հասկանալու, սեփականը համապատասխան ձևով արտահայտելու կարողությունն է: Այսպիսով խոսքը էքսպրեսիայի (արտահայտչականության) և էմպաթիայի (ապրումակցման) մասին է:

Հուզականորեն պասիվ (սպառված, այրված) մանկավարժին բնորոշ չէ խոսքի, դիմախաղի և շարժումների մեջ հուզականությունը: Հաճախ ակամայից այդ վարքը երեխաներին դրդում է կոնֆլիկտներին:

Էքսպրեսիվությունը՝ արտահայտչականությունը, իրական զգացմունքներն ու հույզերը կենդանացնելու կարողությունն է: Այն նպաստում է մարդու յուրօրինակությանը, ինքնատիպությանը, ստեղծագործականությանը, նախաձեռնողականությանը, հեշտությամբ հուզական շփում ստեղծելու կարողությանը, իրավիճակում փոփոխություններն ընկալելուն և համապատասխան սեփական մանկավարժական մարտավարություն մշակելուն:

Էմպաթիան՝ ապրումակցումը, հուզական ճկունության մյուս բաղադրիչն է: Այն ներառում է ուրիշի հուզական վիճակը հասկանալու և արտացոլելու կարողությունը, ակտիվ և օգնող վարքը: Մանկավարժը, ով էմպաթիայի կարողություն ունի, երբեք իրեն մանկավարժական անտակտություն թույլ չի տա: Երեխայի հանդեպ էմպաթիկ վերաբերմունքը, դրա էքսպրեսիվ դրսևորումները բարձրացնում են երեխայի ինքնագնահատականը, նվազեցնում են նրանց վարքի կոնֆլիկտայնությունը: Մանկավարժի հուզական ճկունությունը նվազեցնում է մանկավարժական փոխգործունեության ընթացքում առկա սթրեսները:

Ապացուցված է, որ բռնության և կոպտության դրսևորումները, հաճախ նաև մանկավարժական աշխատանքում դրսևորվող,

ուղղակիորեն կապված են տվյալ անձի էմպաթիայի դրսևորման ցածր մակարդակի հետ:

Մանկավարժական տակտի խախտումները ակնհայտ բացասական ազդեցություն են ունենում երեխաների անձի ձևավորման և զարգացման վրա:

✓ Եթե մանկավարժը ցանկանում է մարդ դաստիարակել, նա պարտավոր է ամենայն բժախնդրությամբ ճանաչել այն, ինչը ցանկանում է ձևավորել և ուղղորդել: Մանկավարժի ընդունակությունները դրսևորվում են նաև սեփական անձի ճանաչման, սեփական հոգեկան վիճակի գնահատման մեջ:

Ժամանակակից հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ուղղակի կապ կա անձի լիարժեքության, Ես-կոնցեպցիայի բազմաշերտության և ուրիշների անձնային որակների ճանաչման մեջ: Սովորողի անձի ճանաչումը կարող է լրջորեն խանգարվել, եթե մանկավարժը լավ տեղյակ չէ իր անձնային որակների, տարբեր իրավիճակներում արձագանքի ձևերի, իր ուժեղ և թույլ կողմերի, դիրքորոշումների մասին, տարբեր մանկավարժական իրավիճակներում իր վարքի մասին: Սովորողների կարծրատիպային ընկալումը ուժեղանում է աշխատանքում դժվարությունների հանդիպելու պատճառով: Այսպես, որքան շատ դժվարություններ է հանդիպում իր աշխատանքային ուղու վրա մանկավարժը, այնքան ավելի անպատասխանատու և չհետաքրքրված են թվում նրան սովորողները: Այստեղ դրսևորվում է յուրահատուկ հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմ, երբ սեփական մասնագիտական գործունեության մեջ շատ են հանդիպում սուբյեկտիվ խնդիրներ, և դրանք սկսում են բացատրվել իբրև արտաքին պատճառներով՝ «դժվար կոնտինգենտ», «անպատասխանատու անձինք», «մասնագիտության համար պատահական մարդիկ», «ալարկոտներ»:

Մանկավարժը, ցանկանալով հասկանալ սովորողի վարքն ու գործողությունները, տալիս է իր գնահատականն ու բացատրությունները, ընդ որում՝ մտածելով, որ իր բացատրությունները գրեթե միշտ ճիշտ են, չնայած, որ մանկավարժական

Գլուխ 3.

բացատրությունները, փաստացիորեն, հաճախ սխալ են լինում:

Մեփական եսակենտրոնությունը հաղթահարելու հետ է կապված սովորողի տեսակետն ու հայացքները հասկանալու և ընդունելու, նրա տեղում քեզ տեսնելու կարողությունը: Յուրաքանչյուր մանկավարժ առաջին հերթին պետք է զգա, ճանաչի, հասկանա, տեսնի և գիտակցի իր անձի բոլոր հատկություններն ու դրսևորումները, նպատակներն ու հավակնությունները, վախերն ու անվստահությունները:

3.4. Մանկավարժական շփման համար անհրաժեշտ վարքագիծ

Վստահ վարքագիծը զգացմունքների և հույզերի անկեղծ, ազնիվ և ուղիղ դրսևորումն է միջանձնային շփման մեջ:

Մարդկանց մեծ մասը վստահ պահվածքը շփոթում են ագրեսիվության հետ, իսկ դրանից խուսափելու համար դրսևորում պասիվ վարք:

Շատերը մտավախություն ունեն, որ վստահ պահվածքը կոնֆլիկտներ կարող է հարուցել, և դրա պատճառով իրենց ավելի զիջող և լուռ են պահում: Անընդհատ ընկնելով այնպիսի իրավիճակների մեջ, որոնցից մարդը չի կարողանում գլուխ հանել և ինքնահաստատվել դրանցում՝ մարդն իրեն մատնում է քրոնիկական սթրեսի բարձր մակարդակի:

Շատ պասիվ մարդիկ չեն ցանկանում վստահ պահվածք դրսևորել, քանի որ վախենում են, թե իրենց պահվածքը կդիտվի որպես ագրեսիվություն: Շատ ագրեսիվ մարդիկ վախենում են, որ իրենց ոչ բավարար ագրեսիվությունը կընկալվի որպես պասիվություն: Վստահ վարքաձևը հանդիսանում է այս երկուսի ցանկալի միջինը:

Ինքնավստահ վարք՝ նպատակն է անկեղծ, ազնիվ և ուղիղ ձևով արտահայտել սեփական մտքերը, զգացմունքները, ցանկությունները և համոզմունքները: Իրեն վստահ պահելով՝ մարդը պաշտպանում է իր իրավունքները՝ չխախտելով մասցաձների իրավունքները:

Ագրեսիվ վարք՝ նպատակն է գերակայել, վիրավորել, նվաստացնել, մանիպուլյացիայի ենթարկել դիմացիներին (չնայած ագրեսիվ վարք դրսևորող մարդը կարող է չգիտակցել իր վարքի բուն նպատակը): Ագրեսիվ վարք ունեցող մարդիկ պաշտպանում են սեփական իրավունքները, ուրիշների հաշվին:

Պասիվ վարք (անվստահ վարք)՝ նպատակն է գոհացնել շրջապատին, խուսափել կոնֆլիկտից, թաքցնել սեփական զգացմունքներն ու շրջապատի համար լինել հաճելի մարդ: Մարդիկ, ովքեր իրենց պասիվ են պահում, իրենց կարծիքը չեն արտահայտում,

Գլուխ 3.

և չեն պաշտպանում իրենց օրինական իրավունքները: Արդյունքում իրենց իրավունքները խախտվում և չարաշահվում են ուրիշների կողմից: Սա էլ կարող է հանգեցնել ներսում կուտակվող զայրույթի:

Անվստահ պահվածք՝ մարդկանց հետ փոխգործունեության ընթացքում ձեռքբերովի մոդել է: Այն կարող է յուրօրինակ դրսևորումներ ունենալ յուրաքանչյուրի դեպքում, սակայն դրա հիմնական դրսևորումները նման են իրար:

Ինչպե՞ս է դաստիարակվում մարդու անվստահ պահվածքը: Դրան նպաստում են՝

1. պատիժը. երբեմն անվստահ պահվածքը նախկինում վստահ պահվածքի համար պատժված լինելու հետևանք է,
2. դրական ամրապնդումը. անվստահ պահվածքը երբեմն ամրապնդվում է դրական վերաբերմունքով,
3. բացասական ամրապնդումը. բացասական ապրումներից կամ զգացումներից խուսափելու համար վարքը ավելի պասիվ, անվստահ է դառնում,
4. մոդելավորումը. մեր վարքի մոդելների մեծ մասը մենք վերցրել ենք մեզ շրջապատող մարդկանցից, ավելի հաճախ ծնողներից:

Ինքնավստահ պահվածքի ձևավորում

Հասկանալի է, որ անվստահ պահվածքը ծնվում է մտքերից, զգացմունքներից և վարքից, որոնք փոխազդում են միմյանց վրա և սնում մեկը մյուսին: Անվստահության տիպիկ դեպքերում տազնապը (զգացմունքներ) պաշտպանում է մարդուն ինքնավստահ պահվածքից (խուսափող գործողություն), քանի որ իրենց հատուկ են ոչ իրական համոզմունքներ (մտքեր), կապված վստահ պահվածքի սպասվող հետևանքների հետ: Պասիվ վարքը (խուսափող գործողություն) կարող է բերել տազնապի նվազման (զգացմունքներ), բայց միևնույն ժամանակ, անընդհատ իրավունքների ոտնահարման և զգացմունքների դրսևորման անհնարինության: Իսկ դա մասամբ հանգեցնում է զայրույթի և վիրավորանքի (զգացմունքներ), որոնք կարող են վերածվել այնպիսի ազդեցիվ վարքի (գործողություններ), ինչպիսին են խոսքային վիրավորանքներն ու երբեմն կատաղության

Ֆիզիկական բռնկումները:

Շփման ինքնավստահ տարբերակ

Շփման մեջ ինքնավստահ պահվածք դրսևորելու լավագույն միջոցներից մեկը մեր խոսքը վերափոխելն է՝ բացասական արտահայտություններն ավելի դրական դարձնելով: Օրինակ՝

Վստահություն արտահայտող մտքեր	Անվստահություն արտահայտող մտքեր
Ես ուզում եմ ասել, ես մտածում եմ, ես կարծում եմ, ես զգում եմ	Խնդրում եմ ինձ լսեք, թույլ տվեք ասել
աշխատել ինչ-որ մեկի հետ	աշխատել ինչ-որ մեկի մոտ
քննարկել	վիճել
խնդիրներ, հարցեր	պրոբլեմներ
ի՞նչ, ինչպե՞ս	ինչո՞ւ

4.1. Հույզեր

Հիմնական հույզերի շարքին են դասվում՝ ուրախությունը, զարմանքը, տխրությունը, զայրույթը (որը ներառում է մի շարք հույզեր՝ գրգռվածություն, վիրավորանք, հիասթափություն, կատաղություն և այլն) զզվանքը, վախը, մեղքի զգացումը, ամոթը, հետաքրքրությունը:

Հույզերի առանձնահատկությունները

1. **Ընդհանրացման հնարավորությունը.** մեկ օբյեկտի հանդեպ առաջացած հույզերը, զգացմունքները որոշակի չափով կարող են տեղափոխվել այդ օբյեկտին նման կամ այդ դասի բոլոր օբյեկտների վրա:

2. **Բթանալու ունակությունը.** Ժամանակի ազդեցության հետևանքով հույզերն ունեն բթանալու հատկություն, դրանք կորցնում են իրենց վառ երանգները: Բթանալու ենթակա են և՛ դրական, և՛ բացասական հույզերը: Բացասական հույզերի բթացումը վտանգավոր է, քանի որ դրանք մեզ հուշում են վտանգավոր իրավիճակների մասին:

3. **Փոխազդեցություն.** տարբեր իրավիճակներում և տարբեր ազդեցությունների հետևանքով առաջացող հույզերն ազդում են միմյանց վրա: Օրինակ՝ անպարկեշտ վարքի հետևանքով առաջացած ավստասանքի և մեղքի զգացումն ուժեղանում է, եթե միննույն իրավիճակում այն մարդն ում վիրավորել է մեր վարքը շատ մեծահոգի է գտնվում: Առաջանում է հույզերի հակադրություն:

4. **Գումարում.** այս կամ այն օբյեկտի կողմից ժամանակ առ ժամանակ առաջացող հույզերը կուտակվում են և գումարվում: Գումարման արդյուքում կարող է առաջանալ սերը, հարգանքը, կամ հակառակը չարությունն ու ատելությունը մարդու հանդեպ: Օրինակ աֆեկտը ևս կարող է առաջանալ գումարման հետևանքով: Եթե մարդու նկատմամբ տարիներ շարունակ կիրառվում է ստորացուցիչ հոգեբանական բռնություն, մեկ փոքրիկ ծաղրը կարող է վերջին կաթիլը լինել և մարդու մոտ առաջ բերել ծայրահեղ ագրեսիա, ընդհուպ մինչև

հասցնել անգամ մարդասպանության:

5. Փոխարինումը. մեկ ուրրտում անհաջողության հետևանքով առաջացած հույզերը կարող են փոխարինվել մեկ այլ ուրրտում ունեցած հաջողություններից առաջացած հույզերով: Եթե անհաջողությունից առաջացած հույզերը համարժեք են հաջողությունից առաջացած հույզերին, կամ վերջիններս ավելի ուժգին են, ապա ուրախությունը կփոխարինի գայրության կամ ամոթի զգացմանը:

6. Տեղափոխումը. մեկ օբյեկտի հետ հարաբերություններում անբավարարված հույզերը կարող են արտահայտվել մեկ այլ օբյեկտի հետ հարաբերություններում: Միրահարված մարդիկ բուռն զգացմունքներ են ունենում, ոչ միայն սիրելիին տեսնելիս, այլև նրա մեքենան կամ որևէ իր նկատելիս:

4.2. Անկառավարելի հույզեր

Ավելի հաճախ դրանք ագրեսիվ կամ տագնապային բնույթի են լինում (վախ, խուճապ, կատաղություն, զրգովածություն): Հույզերը զսպելու փորձերը հենց այն պահին, երբ նրանք բուռն դրսևորվում են, ուղղակի անիմաստ են: Երբ հույզը առաջ է եկել և ամբողջությամբ կլանել է մարդուն, ուշադրությունը սևեռվում է ապրումների և հույզերի, դրանց ֆիզիոլոգիական դրսևորումների վրա միայն, գիտակցությունը նեղանում է, իսկ արդյունավետ մտածելու կարողությունը ժամանակավոր կանգ է առնում: Այդ պատճառով ուժեղ հույզերի ժամանակ կամ պետք է ուշադրությունը շեղել որևէ չեզոք բանի վրա, կամ սպասել մինչ այդ փոթորիկը հանդարտվի:

Բայց նման բուռն հուզական արձագանքների կանխատեսումն ու կառավարումը շատ կարևոր նշանակություն ունեն: Բանն այն է, որ նման հուզական դրսևորումներն ունեն պայմանառեֆլեկտորային ծագում: Այլ կերպ ասած կրկնվող նման հուզական բնկումները յուրահատուկ վատ սովորություններ են: Իսկ դրա դեմ պայքարելու ամենալավ միջոցը հակառակ արձագանքը ունենալու, ճիշտ սովորության ձևավորումն

Գլուխ 4.

Է: Նման մոտեցումը կամ կանգնեցնում է անցանկալի հույզերը, խանգարում է դրանց տարածմանը, կամ առհասարակ խանգարում է դրանց առաջացմանը: Այս սկզբունքով են աշխատում մի շարք աշխարհահռչակ մեթոդներ (Է. Ջեյկոբսոնի աստիճանաբար մկանների թուլացման, Ջ. Վոլպեի ֆոբիաների հաղթահարման մեթոդը և այլն): Այժմ ծանոթանանք նմանատիպ մեթոդներից ևս մեկին, որն օգնում է չափազանց բուռն հույզերի հետ գործ ունենալիս: Սկզբում վերլուծեք անկառավարելի հույզերի առաջացման տիպական իրավիճակները: Դա կարելի է անել ինքնուրույն կամ ընկերոջ օգնությամբ: Դժվար իրավիճակներում կարող է օգտակար լինել նաև հոգեբանի կամ հոգեթերապևտի միջամտությունը:

1. Կազմե՛ք անկառավարելի հույզեր առաջացնող իրավիճակների ամբողջական ցուցակ: Հետագա աշխատանքի համար դրանց միջից ընտրեք մեկը կամ երկուսը՝ առավել արդիականներն այս պահի համար:

2. Ուշադիր ուսումնասիրե՛ք՝ ինչպես են ծագում և զարգանում այդ իրավիճակները: Հատուկ ուշադրություն դարձրե՛ք երկու հանգամանքի վրա. 1) երբ են հույզերը ծագում, որ կարելի է դրանք հեշտությամբ փոխել, 2) երբ են հույզերն ուժեղանում և անկառավարելի դառնում:

3. Գտե՛ք անկառավարելի հույզերի առաջացման վաղ նշանները: Դրանք կարող են սթրեսի տիպական նշաններ լինել, կամ ձեզ համար հատկանշական՝ ինչ-որ մկանների խմբի լարվածություն, ձեռքերի որոշակի դիրք և այլն:

4. Վերլուծե՛ք բոլոր հնարավոր քայլերը, որ կարող եք ձեռք առնել անցանկալի հույզերի առաջացումը զսպելու համար: Ընտրե՛ք ձեզ համար առավել ընդունելի 2-3 տարբերակ:

5. Դրանք որպես հիմք ընդունե՛ք նոր սովորություններ ձևավորելու համար, որոնք զսպում, կանգնեցնում, կանխատեսում են անկառավարելի հույզերը: Եթե այս տարբերակները չեն աշխատում, վերադարձեք 5-րդ կետին կամ ռեկաքսացիայի տեխնիկաներ սովորեք:

6. Շարունակե՛ք նոր սովորությունների մշակումը, գիտակցաբար միացրե՛ք դրանք հուզական լարվածության առաջին նշանների

դեպքում: Շարունակել ք աշխատել այնքան ժամանակ, մինչև դրանք չհասնեն ավտոմատիզմի, որպեսզի նրանք ինքնուրույն միանան այն պահերին, երբ հուզական լարվածության նշաններ եք զգում:

Վերադարձե՛ք իրավիճակների ցուցակին, որը կազմել եք 2-րդ քայլում: Եթե կարիք կա, կրկնե՛ք 3-7 քայլերը այն իրավիճակների համար, որոնք դեռևս չափազանց հուզական արձագանք են առաջացնում:

Զայրույթի կառավարում

Զայրույթն ամենօրյա բնական հույզ է, որը, ինչպես և տագնապը, հոգեկան և ֆիզիկական առողջության համար կարող է հանգեցնել շատ լուրջ բացասական հետևանքների, եթե երկարատև անլուծելի մնա: Զայրույթը կարող է լինել և սթրեսի հետևանք, և աղբյուր: Զայրույթ ապրելու մեջ ոչ մի անբնական կամ սխալ բան չկա: Երբ զայրույթի հետ համապատասխան վստահությամբ են վարվում, նրա բացասական հետևանքները նվազագույնի են հասնում: Զայրույթը խնդրի է վերածվում այն ժամանակ, երբ մարդիկ այն պահում են ներսում, և թույլ են տալիս զայրույթին ուտել իրենց ներսից, երբեք այդպես էլ չլուծելով բացասական հույզի խնդիրը, կամ այն ժամանակ, երբ զայրույթը հանգեցնում է ագրեսիվ պահվածքի:

Այն վարժանքները, որոնք ուղղված են մտքերի, զգացումների և վարքի փոփոխությանը նպաստում են զայրույթի կոնստրուկտիվ ապրմանը:

Մարդկանցից շատերի համար զայրույթը պայմանավորված է ոչ իրական համոզմունքներով այն մասին, թե ինչպիսին ի պետք է լինի կյանքը և մարդիկ: Եվ միևնույն է, անհերքելի ճշմարտությունն այն է, որ կյանքը երբեք արդարացի չէ, երբեք այդպիսին չի եղել, և չի լինի: Մենք կվերածվենք չար և զայրացած մարդկանց, քանի դեռ երջանիկ լինելու մեր չափանիշը աշխարհի արդարացի և իդեալական լինելն է, որտեղ մեզ հետ միշտ արդար կվարվեն: Ընդունել կյանքն այնպիսին ինչպիսին նա կա, չի նշանակում արդարացնել այն:

Այստեղ ամենագործուն մեթոդն ու միջոցը ներելու կարողությունն է: Միայն ներելու միջոցով է հնարավոր հաղթահարել անհաղթահարելի

Գլուխ 4.

զայրույթն ու վիրավորանքը: Իսկ ներելու համար անհրաժեշտ է, որինքներս մեզ և երևույթին նայենք դիմացինի տեսանկյունից:

Տագնապի տեղայնացում

Տագնապի տեղայնացման մեթոդը նպատակ ունի տագնապը սահմանափակել միայն այն վայրում և օրվա այն ժամանակահատվածում, որը որոշված է նրա համար: Օրվա մնացած ժամերի անհանգստությունն ու տագնապն արգելված են:

4.3. Հույզեր առաջացնող իրավիճակների կառավարում

Բացի հույզերի կառավարումից գոյություն ունի նաև ծայրահեղ հուզական վիճակների առաջացմանը նպաստող իրավիճակների կանխարգելման մոտեցում:

Խոսքը գնում է հուզական վիճակներ առաջացնող իրավիճակների կառավարման մասին:

Առաջին միջոց՝ **հույզերի բաշխում**: Ավելացնելով հուզականորեն հագեցած իրավիճակների քանակը, հաճախականությունը՝ նվազում են հույզերի դրսևորման ուժն ու ինտենսիվությունը: Ինֆարկտ տարած մարդկանց հետ հարցազրույցների արդյունքում պարզ է դարձել, որ նրանք շատ ավելի քիչ հուզական իրավիճակներ են կարողանում հիշել իրենց կյանքից քան առողջ մարդիկ: Բայց այդ իրավիճակները, որոնց մասին հիշել են, եղել են սաստիկ հագեցած հույզերով և ուղեկցվել են նաև մեղքի զգացումով: Հույզերի բաշխումը տեղի է ունենում հուզական շփուժների, տեղեկությունների և շփման միջավայրի ընդլայնման միջոցով:

Երկրորդ միջոց՝ **կենտրոնացում**: Այս հնարքն անհրաժեշտ է այն իրադրություններում, երբ հաջողության հասնելու համար պահանջվում է ուշադրությունը կենտրոնացնել կոնկրետ մեկ հույզի վրա՝ անջատելով և հեռացնելով ժխտածները: Նման իրավիճակներում մարդը գիտակցաբար իր մտքից, առօրյայից հեռացնում է այլ հույզեր առաջացնող իրավիճակները և թողնում միայն կարևոր հույզ առաջացնող միջավայրը, ուժեղացնելու համար այդ իսկ հույզը:

Երրորդ փուլը՝ **տեղափոխում**: Այս հնարքը օգնում է հուզականորեն հագեցած իրավիճակից ուշադրությունը տեղափոխել առավել չեզոք իրավիճակների վրա: Ապակառուցողական, բացասական հույզերի առաջացման ժամանակ, անհրաժեշտ է անգամ մտապատկերային տեղափոխում մեկ այլ իրավիճակ, որն առավել չեզոք հույզեր է առաջացնում: Օրինակ՝ տհաճ իրադրության մեջ գտնվելիս, երբ մտովի տեղափոխվում ենք մեզ համար շատ հաճելի կամ տվյալ իրադրությանը հակառակ հույզեր առաջացնող իրավիճակ, ապա ներկայում հույզերն ավելի կառավարելի են դառնում:

Գլուխ 5. Ինչպես աշխատել «Դժվար» աշակերտների հետ

5.1. «Դժվար» կամ «վատ» վարքի պատճառները

Ռ. Դրեյկուրսը ձևակերպել է երեխայի վատ վարքի հիմնական չորս պատճառները, որոնք հիմնվում են Ա. Ադլերի տեսակետների վրա: Նրա կարծիքով մարդիկ սոցիալական էակներ են և նրանց գործունեության և վարքի հիմնական նպատակն ու գլխավոր ցանկությունն այդ ամբողջի մասը լինելն է: Յուրաքանչյուր երեխայի վատ վարքի հիմքում կարող են լինել հետևյալ պատճառները.

- ուշադրության կամ հարմարավետության պահանջ,
- սեփական իշխանությունը կամ ցուցադրական անհնազանդությունը ցույց տալու ցանկություն,
- վրեժ, փոխհատուցում,
- որպես սեփական անլիարժեքության և անարժանության ապացույց:

Մրանից հետևում է երեխայի վատ վարքի մասին մեկ կարևոր և հիմնական գաղափար՝ երեխայի վատ վարքի պատճառը նրա «վատ» զգացմունքներն են: Արդյունավետ համագործակցելու համար երեխայի հետ անհրաժեշտ է հրաժարվել պայքարից և հաշվի առնել երեխայի պահանջմունքները: Մասնագետները շեշտում են երեխաների և մեծահասակների միջև հավասարությունները, ինչպես իրավունքների, այնպես էլ պարտավորությունների ոլորտում, հավասարություն, բայց ոչ նույնականացում: Նախագուշացնում՝ նաև այն մասին, որ երեխաների հետ «վերևից ներքև» զրույցը բերում է նրան, որ երեխաներն իրենց հերթին «վերևից ներքև» խոսում են մեծահասակների հետ:

Երեխաների դաստիարակության վերաբերյալ Ադլերի խորհուրդներն այսօր էլ գերազանցում են ժամանակակից հեղինակներից շատերի հայացքները: Ադլերը խորհուրդ է տալիս.

- Դաստիարակողը, ծնողը կամ ուսուցիչը պետք է վայելի երեխայի սերը: Դաստիարակության կարևորագույն օգնականը սերն է: Երեխայի սերը նրա դաստիարակելիության գլխավոր երաշխիքն է:

- Երեխայի զարգացման մեջ ամենասատարող գործոնը սեփական ուժերի մեջ նրա վստահությունն է: Երեխայի ինքնավստահությունը, նրա անձնային համարձակությունը մեծագույն երջանկություն է իր համար:
- Թույլ և վատառողջ երեխաները, ինչպես և երես առած, գերխնամվող երեխաները հեշտությամբ են կորցնում ինքնավստահությունը:
- Ոչ մի իրավիճակում երեխան չպետք է վախենա իրեն դաստիարակողից:
- Ինչ վերաբերում է կարգապահական նորմերին, ապա խրախուսանքն ու պարգևատրումը ավելի նախընտրելի են, քան պատիժը: Եթե պատիժն անխուսափելի է, ապա այն պետք է երեխային հիշեցնի իր սխալ արարքի մասին և շեշտը դնի վարքի առավել արդյունավետ և դրական ձևերի վրա:

- Կուրորեն ենթարկվել պահանջելու փոխարեն պետք է առավելագույնս խրախուսել երեխային որոշումներ կայացնել:

Դաստիարակության վերաբերյալ Ադլերի հիմնական գաղափարները հիմնվում են «հավասարություն» և «համագործակցություն» հասկացությունների վրա:

Մասնագետների մի մասը երեխաների դաստիարակության համար տեսնում են մի քանի սկզբունք.

- Ուշադիր լսել երեխային: Առհասարակ այն ծնողները կամ մեծահասակները, ովքեր գնահատում են երեխային, ուշադիր են լսում նրան և ցույց են տալիս, որ վերջինիս կարծիքը կարևոր է, ամրապնդում են երեխայի հարգանքն ինքն իր հանդեպ:
- Խուսափել և թույլ չտալ այնպիսի գործողություններ, որոնք կարող են վիրավորել երեխային:
- Մտքերն ու զգացմունքներն արտահայտել առանց ագրեսիվության. ծնողներն ու մեծահասակները պետք է անկեղծորեն խոսեն այն մասին, թե ինչ են իրենք զգում, ապրում և այդ ամենն անեն երեխայի անձը հարգելով:
- Ըստ Խ. Ջայնտոի՝ մեծահասակների շփումը երեխայի հետ պետք է հիմնվի մի քանի հիմնարար սկզբունքների վրա: Պետք է բոլոր

Գլուխ 5.

իրավիճակներում պաշտպանել երեխայի դրական «եւր»:

- Խոսել երեխայի արարքի մասին՝ խուսափելով գնահատականներից և սուր դատողություններից: Մեծահասակի խոսքերը ի չպետք է ախտորոշում կամ ապագա ճակատագրի մասին կոռուսիվներ լինեն:
- Մեծահասակը միշտ պետք է համագործակցության նախաձեռնողը լինի:

Մանկավարժական բացթողումները բացառելու և դրանք փոխհատուցելու համար առաջին հերթին պետք է յուրացնել 3 հիմնական կարողություն՝

1. ակտիվ լսելու կարողությունը, երբ ուսուցիչն ուզում է հասկանալ նաև, թե ինչ է ցանկանում ասել երեխան, ինչն է նրա վարքի դրդապատճառը,

2. սեփական մտքերն ու զգացմունքները երեխայի համար հասկանալի լեզվով արտահայտելու կարողությունը,

3. «երկուսն էլ ճիշտ են» սկզբունքի կիրառելու կարողությունը, երբ ուսուցիչը կարողանում է ընդունել, որ երբեմն երկու կողմերն էլ կարող են ճիշտ լինել:

5.2. Ինչպես արձագանքել ագրեսիային և բողոքներին

Երեխաների ագրեսիայի դեմ պետք է պայքարել՝ այդ էներգիան ուղղելով խաղաղ հունի մեջ: Հայտնի չեիս հոգեբան Ջոնենեկը ասում էր. «Եթե տղան գնդակին խփելու հնարավորություն չունի, նա կսկսի խփել մյուս երեխաներին»: Երեխաները պետք է հնարավորություն ունենան կուտակված էներգիան ծախսելու, թող խաղան այնպես, ինչպես ուզում են, թող հանգստանան շարժման մեջ: Ագրեսիայի հակվածություն ունեցող երեխաներին պետք է հնարավորություն տալ իրենց շարժվելու պահանջումները բավարարել, ինչպես նաև զբաղվել իրենց սիրելի գործով: Տարատեսակ սպորտային խմբակներ հաճախելը, երկրասև զբոսանքները, տարբեր ակտիվ կազմակերպչական գործերով զբաղվելը շատ օգտակար է լինում նրանց համար: Սակայն այս ընդհանուր խորհուրդներից բացի, եկեք հասկանանք, ինչն ենք համարում ագրեսիա, ագրեսիվություն և ինչպես պետք է վարվել դրա հետ:

Անհրաժեշտ է տարբերել ագրեսիա և ագրեսիվություն հասկացությունները:

Ագրեսիան վարքի ձև է, որի ժամանակ երեխան կամ մեծահասակը հակադրվում է հասարակության մեջ ընդունված նորմերին և օրենքներին, այդ վարքն ուղղված է ագրեսիայի օբյեկտներին վնաս հասցնելուն, այն ֆիզիկական և բարոյական վնաս է հասցնում մարկանց կամ առաջացնում է հոգեբանական աններդաշնակություն՝ բացասական ապրումներ, լարվածության իրավիճակ, վախ և այլն:

Ագրեսիվությունը անձնային գիծ է, որն արտահայտվում է ագրեսիայի նկատմամբ պատրաստակամությամբ (հակվածությամբ):

Առաջացման պատճառները

Երեխայի ագրեսիվ վարքի հիմնական պատճառը ընտանեկան միաջավայրն ու դաստիարակությունն է: Եթե երեխայի ծնողներն իրենց ագրեսիվ են պահում (խոսքային և ֆիզիկական), ֆիզիկական պատիժներ են կիրառում, չեն սահմանափակում երեխայի ներկայությամբ ագրեսիվ դրևորումները, ապա հավանական է, որ այդ

դրսևորումները կդառնան անընդհատ և ի վերջո երեխայի ներսում կձևավորվեն բնավորության կայուն գծեր:

Ինչպես օգնել ագրեսիվ երեխային

Ագրեսիվ երեխաներին պետք է սովորեցնել իրենց զայրույթն արտահայտել ընդունված ձևերով: Զայրույթը ուժեղ վրդովմունքի զգացումն է, որն ուղեկցվում է ինքնակառավարման բացակայությամբ: Ցավոք մեր մշակույթում ընդունված է այն կարծիքը, որ զայրույթ արտահայտելը ամոթալի է: Բայց խորհուրդ չի տրվում ամեն անգամ զսպել այդ հույզը, հակառակ դեպքում մարդն անընդհատ կուտակում է այդ բացասական զգացմունքները և վաղ թե ուշ այն արտահայտելու կարիք է ունենում: Այն կարող է արտահայտվել ոչ այն մարդու նկատմամբ, ով մեղավոր է, այլ կարող է արտահայտվել լրիվ այլ պայմաններում կամ այլ մարդու նկատմամբ, ով ավելի թույլ է և չի կարող պատասխան տալ: Ուսուցիչների առաջ այդպիսի թույլ օղակ հիմնականում հանդիսանում են մտերիմները: Մարդը, ով մշտապես զսպում է իր զայրույթը, ավելի հակված է սոմատիկ խանգարումների՝ գլխացավեր, ստամոքսային և սրտանոթային հիվանդություններ:

Այդ պատճառով էլ զայրույթից պետք է ազատվել՝ օգտագործելով յուրաքանչյուր առիթ: Իհարկե, դա չի նշանակում, որ բոլորին թույլատրելի է կռվել կամ կծել: Ուղղակի մենք ինքներս պետք է սովորենք և երեխաներին սովորեցնենք զայրույթն արտահայտելու ընդունված և կառուցողական տարբերակներ:

Ագրեսիվ երեխան օգտագործում է ցանկացած առիթ, ձգտում է զայրացնել մայրիկին, ուսուցիչներին, հասակակիցներին: Նա չի հանգստանում այնքան ժամանակ, մինչև մեծահասակները «չպայթեն», իսկ երեխաները նրա հետ կովի մեջ չմտնեն: Այստեղ շատ բան կախված է նրանից, թե ինչպես է արտահայտվում զայրույթը՝ խոսքային, թե՞ ֆիզիկական ձևով: Եթե նա գոռում է, վատ բառեր ասում, հրահրում է մյուս երեխային նույն պատասխանը տալու՝ ընթացքում նոր հանդիսատեսներ գրավելով, նման դեպքերում հույզերի արտահայտման ընդունելի ձև կարող է լինել «Գոռոցների պարկ» խաղը խաղալը: Նմանատիպ վարժությունները պարտադիր

պետք է լինեն մասնագետի շտեմարանում, և անհրաժեշտության դեպքում նա պետք է օգտագործի դրանք երեխային օգնելու համար: Հիշեցնենք դրանցից մի քանիսը:

«Անվանարկումներ»

Նպատակ՝ հաղթահարել խոսքային ագրեսիան, օգնել երեխային ընդունելի ձևով ազատվել գայրույթից:

Ասեք երեխաներին հետևյալը. «Երեխանե՛ր, եկեք փոխանցենք գնդակը միմյանց և անվանենք տարբեր, ոչ վիրավորական անուներով (նախքան խաղը սկսելը պայմանավորվեք, թե ինչ անվանակոչումներ կարող են երեխաները օգտագործել: Դրանք կարող են լինել բանջարեղենների, մրգերի, սնկերի կամ կահույքի անուններ): Ցանկացած անվանակոչում պետք է սկսի այս կերպ. օրինակ՝ «Դու գազար ես»: Հիշե՛ք, սա խաղ է, և դրա համար իրարից չենք նեղանում: Վերջին շրջանի ժամանակ անպայման պետք է ասել քո հարևանին ինչ-որ հաճելի բան, օրինակ՝ «Դու արև ես»: Այս խաղը շատ օգտակար է ոչ միայն ագրեսիվ երեխաների համար այլ նաև նրանց համար, ովքեր նեղացկոտ են:

«Երկու ոչխար»

Նպատակ՝ հաղթահարել ոչխոսքային ագրեսիան, հնարավորություն տալ երեխային «օրինական ձևով» արտահայտել գայրույթը, ավելորդ հուզական և մկանային լարվածությունը, երեխաների էներգիան ուղղել ճիշտ ուղով:

Հարկավոր է երեխաներին բաժանել խմբերի և կարդալ տեքստը. «Շուտ- շատ շուտ կամրջի վրա հանդիպել էին երկու ոչխար»: Խաղի մասնակիցները լայն բացելով ոտքերը, առաջ բերելով իրանը, իրար են դիպչում ձեռքերով և ճակատով: Նրանց խնդիրն է դիմադրել միմյանց, առանց տեղից շարժվելու և որքան հնարավոր է երկար: Կարելի է նաև արձակել «Բե՛» ձայնը:

«Վառելափայտ ենք կոտորում»

Նպատակ՝ օգնել դուրս բերել երեխաների մեջ կուտակված ագրեսիայի էներգիան և «ծախսել» այն խաղի ժամանակ:

Ասե՛ք հետևյալը. «Ո՞վ է ձեզնից գոնե մեկ անգամ վառելափայտ կոտորել կամ տեսել, թե ինչպես են դա անում մեծերը»: Ցույց տվեք, թե ինչպես է պետք բռնել կացինը: Ի՞նչ դիրքում պետք է լինեն ձեռքերը և ոտքերը: Կանգնեք այնպես, որ ձեր կողքին մի փոքր տեղ մնա: Պետք է վառելափայտ հատենք: Դրեք մի քիչ վառելափայտ կոճղի վրա, բարձրացրեք կացինը ձեր գլխավերևը և ուժգնությամբ իջեցրեք այն: Կարելի է նաև բղավել «Հա՛»:

«Փոքրիկ ուրվականներ»

Նպատակ՝ սովորեցնել երեխաներին դուրս բերել իրենց զայրույթը ընդունելի եղանակով:

«Երեխաներ, մենք հիմա ձեզ հետ պետք է խաղանք փոքրիկ ուրվականների դեր: Մենք ցանկանում ենք մի փոքր չարաճճիություն անել և վախեցնել միմյանց: Երբ ես ծափահարեմ դուք ձեռքերով այսպիսի շարժումներ կանեք (խաղավարը ցուց է տալիս իր օրինակով, որ պետք է բացեն մատները, կարծես ճանկերի նման) և վախենալու ձայնով ասեն «Ուու՛», եթե ես բարձր եմ ծափահարում, ապա դուք պետք է բարձր վախեցնեք: Բայց հիշեք, որ մենք բարի ուրվականներ ենք և ցանկանում ենք միայն մի փոքր կատակել»:

Շատ հաճախ իմպուլսիվ երեխաները գործի են դնում բռնուցքները և հետո միայն մտածում: Նմանատիպ դեպքերում երեխաներին ևս պետք է սովորեցնել հաղթահարել ֆիզիկական ագրեսիան: Խմբերում հնարավորության դեպքում, պետք է լինեն թեթև գնդակներ, որոնք երեխանները կկարողանան շարտել, փափուկ բարձեր, որոնց կարող են հարվածել, ռետինե մուրճեր, որոնցով կարելի է ամբողջ ուժով հարվածել հատակին, պատերին, ամսագրեր, որոնք կարելի է պատռել, շարտել, տրորել՝ բոլոր այս միջոցները կարող են օգնել իջեցնել երեխայի հուզական և մկանային լարվածությունը, եթե մենք սովորեցնենք

երեխաներին օգտվել դրանցից ծայրահեղ իրավիճակներում:

Զայրույթի հետ կարելի է աշխատել նաև ավագով, ջրով:

- ձողով փչել ջրի վրա լողացող նավակին,
- մի գնդակով հարվածել ջրի վրա լողացող մուս գնդակներին:

Ագրեսիվ երեխաներին պետք է սովորեցնել բացասական հույզերը ճանաչելու և կառավարելու հմտություններ:

Ոչ միշտ է ագրեսիվ երեխան խոստովանում, որ ինքն ագրեսիվ է, ավելի հաճախ նա վստահ է հակառակում՝ այդ իրեն շրջապատող բոլոր մարդիկ են ագրեսիվ: Ցավոք այսպիսի երեխաները ոչ միշտ են կարողանում օբյեկտիվորեն գնահատել իրենց, առավել ևս ուրիշների վիճակն ու ապրումները: Նմանատիպ երեխաների հուզական աշխարհը շատ աղքատիկ է: Նրանք մեծ դժվարությամբ կարող են թվել մի քանի հիմնական հուզական վիճակներ, իսկ մյուսների գոյության կամ դրանց երանգների մասին նույնիսկ չեն էլ կասկածում: Դժվար չէ գլխի ընկնել, որ նման դեպքերում երեխայի համար շատ դժվար է ճանաչել իր և ուրիշների զգացմունքները: Զգացմունքները ճանաչելու հմտությունը մարզելու համար կարելի է օգտագործել աղյուսակներ կամ պաստառներ, որոնց վրա նկարված կլինեն տարբեր հույզեր արտահայտող մարդիկ կամ իրավիճակներ:

Երեխաները շատ են սիրում ուսուցչի ուշադրությունը գրավել իրենց տրամադրության վրա: Կարելի է սովորեցնել երեխաներին կատարել նաև հակառակ գործողությունը՝ ինքնուրույն հուզական իրավիճակների անվանումներ մտածել, որոնք ներկայացված են պաստառի վրա կամ ուսուցիչը մտապահի որևէ տրամադրություն, մնջախաղի կամ տարբեր հուշումների միջոցով երեխաները փորձեն գուշակել և գտնել այն պաստառի վրա:

Որպեսզի երեխաները կարողանան ճիշտ գնահատել իրենց վիճակը, իսկ պետք եղած ժամանակ նաև կառավարել դրանք, անհրաժեշտ է սովորեցնել երեխային հասկանալ և ճանաչել ինքն իրեն և առաջին հերթին իր մարմնի զգացողությունները: Օրինակ, եթե երեխան բարկանում է, նա ավելի հաճախ իր վիճակը նկարագրում

Գլուխ 5.

Է «սիրտս ճնշվում է, փորիս մեջ խուտուտ է գալիս, կոկորդում ցանկություն է առաջանում գոռալու, մատներս կամ ձեռքերս կարծես ասեղներով ծակծկեն, ավերս քոր են գալիս, այտերս վառվում են և այլն»: Մենք կարող ենք սովորեցնել երեխային հստակ գնահատել իր հուզական վիճակը, որն էլ նշանակում է ժամանակին արձագանքել ազդանշաններին, որոնք ուղարկում է մեզ մեր մարմինը:

Ազդեսիվ երեխաների մեջ պետք է զարգացնել վստահության և ապրումակցման կարողություն:

Ազդեսիվ երեխաները սովորաբար ունենում են ապրումակցելու (այլ մարդու վիճակը զգալու կարողություն) ցածր մակարդակ: Ազդեսիվ երեխաներին ավելի հաճախ չեն հետաքրքրում շրջապատողների տանջանքները, նրանք չեն անհանգստանում այն բանի համար, որ ուրիշ մարդկանց համար ինչ-որ իրավիճակ կարող է վատ կամ տհաճ լինել: Երեխայի էմպաթիայի զգացողության զարգացման հարցում շատ կարևոր է ուսուցչի դերը:

Նմանատիպ աշխատանքի ձև կարող է լինել դերային խաղը, որի ընթացքում երեխան հնարավորություն է ունենում ուրիշի դերում հանդես գալ, գնահատել սեփական վարքը կողքից: Եթե խմբում կոնֆլիկտ է եղել, կարելի է երեխաների աչքի առաջ խաղարկել կոնֆլիկտը, իսկ հետո խնդրել երեխաներին հաշտեցնել նրանց: Երեխաները առաջարկում են խնդիրը լուծելու մի շարք տարբերակներ: Երեխաներին կարելի է բաժանել երկու խմբի մի խումբը կիսուսի հակամարտողներից մեկի անունից, մյուս խումբը՝ մյուսի: Երեխաներին կարելի է հնարավորություն տալ, որ իրենք ընտրեն՝ ում անունից են ցանականում խոսել: Արդյունքում երեխաները կսովորեն իրենց նաև այլ մարդու տեսանկյունից դիտել, կկարողանան նաև հասկանալ դիմացինի զգացմունքներն ու մտքերը:

Մեծահասակներին, ովքեր աշխատում են ազդեսիվ երեխայի հետ, նույնպես չէր խանգարի ազատվել երեխային մեղադրելու սովորությունից: Օրինակ, եթե գայրույթի դեպքում երեխան շարտում է խաղալիքները, իհարկե կարելի է ասել՝ դու վատ բան ես անում, դու

միայն խնդիրներ են ստեղծում, դու միշտ բոլորին խանգարում ես խաղալ, բայց հարց է առաջանում՝ արդյոք նման արտահայտությունները կնվազեցնեն երեխայի ագրեսիան կամ հուզական լարվածությունը:

Ինչպես վարվել բողոքների դեպքում

Բողոքների պատճառ կարող է հանդիսանալ մեծահասակների կողմից ակնհայտորեն ինչ-որ երեխայի ավելի շատ հավանելը, քան մյուսին: Մերժված երեխային մյուսների հանդեպ նախանձն է ստիպում բողոքել և բանսարկություններ անել: Մրա տակ կարող է լինել և նախանձը, և արդարության ձգտումը, և վրեժը: Ուսուցիչների կամ ծնողների կողմից «սիրեցյալները» կարող են բողոքներն օգտագործել շանտաժի ձևով, մեծահասակները դառնում են հասակակիցների վրա ազդելու միջոց: Հաճախ «խաբարբզիկությունը» երեխայի համար դառնում է ինքնահաստատման միջոց: Երեխան տիրապետում է հասակակիցների մասին ինչ-որ տեղեկությունների, որոնց մասին մեծահասակներին պատմելով՝ իրեն ավելի արժեքաված է զգում: Բացի այդ՝ այս ձևով երեխան փորձում է իր վրա ուշադրություն գրավել, ստիպել երեխաներին հաշվի նստել իր հետ: Եթե երեխան իրեն հարմարավետ և ապահով զգա դասարանում կամ տանը, նա կկարողանա ինքնարտահայտվել ինչ-որ բանում, արվեստի, հասարակական գործունեության, ուսման, սպորտի կամ այլ ոլորտում: Բացարձակ անընդունակ երեխաներ և մարդիկ չկան: Այս կերպ ինքնարտահայտվելու միջոցով նա կդադարի դիմել բողոքներին և «խաբարբզիկությանը»:

Երեխաների առանձնահատկություններն իմանալով կարելի է տարբեր կերպ արձագանքել նրանց բողոքներին: Օրինակ, եթե Տաթևը բողոքում է, որ իրեն ուժեղ հարվածել է Վարդանը, իսկ մենք գիտենք, որ Տաթևն ում ասես կարող է հունից հանել, ապա կարելի է Տաթևին ասել. «Շատ ափսոս որ նման բան է եղել, աշխատիր մյուս անգամ հեռու մնալ Վարդանից»: Իսկ Վարդանի հետ պետք է խոսել առանձին այն մասին, թե որքան կարևոր է կարողանալ զսպել զգացմունքներն ու կառավարել դրանք, որ չի կարելի անմիջապես դիմել ձեռքերի ուժին, կան ավելի

Գլուխ 5.

խաղաղ ձևեր խնդիրները լուծելու և այլն: Իսկ եթե երեխան տուժել է չարացած ու անաստ մի հասակակցից, պետք է ասել մոտավորապես այսպես. «Լավ, փաստորեն ես ստիպված եմ լինելու լուրջ խոսել քեզ նեղացնողի հետ»:

5.3. Հիմնական մանկավարժական արձագանքման մեթոդները

Մանկավարժները, շատ հաճախ երեխաների վարքին տալիս են միօրինակ արձագանքներ: Նրանք հույս ունեն, որ այդ կերպ կարող են ազդել երեխայի վարքի վրա: Մակայն շատ ավելի հաճախ արդյունքները չեն արդարացնում սպասելիքները: Քանի որ, այդ արձագանքների իրական հետևանքներն ամեննին դաստիարակչական չեն, խանգարում են երեխայի անձի ձևավորմանը: Եկեք տեսնենք, թե որոնք են մեր սխալ արձագանքների իրական հետևանքները:

1. ՀՐԱՄԱՆ, ՀՐԱՀԱՆԳ, ԴԻՐԵԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ. «Անմիջապես՝ դադարեցրու...», «Հերի՛ք է շուրջս պտտվես...»

- Այս դեպքերում երեխան հասկանում է, որ իր զգացմունքներն ու պահանջները կարևոր չեն, ինքը պարտավոր է գործել մեծահասակի զգացմունքների և պահանջների համաձայն:
- Զգում է, որ ինքը տհաճ է այնպիսին, ինչպիսին կա:
- Երեխայի մոտ իշխանության հանդեպ վախ է առաջացնում:
- Կարող է վիրավորանքի, զայրույթի, հակադրվելու ցանկություն առաջանալ կամ սկսի մտածել, որ մեծահասակը չի վստահում իր դատողություններին, ընդունակություններին և մտքերին:

2. ՆԱԽԱԶԳՈՒՇՄՑՈՒՄ, ՍՊԱՌՆԱԼԻՔ. «Ա՛յ կտեսնես՝ ինչքան վատ կվերջանա...»

- Սրանք երեխայի մոտ վախ են առաջացնում, ենթարկվողականություն:
- Ցանկություն են առաջացնում փորձելու մեծահասակի ասածը:

- Զգացողություն են առաջացնում, որ մեծահասակը չի հարգում երեխայի զգացմունքներն ու ցանկությունները:

3. ԲԱՐՈՅԱԿԱՆԱՑՈՒՄ. «Դու պետք է միշտ հարգես քո ուսուցիչներին»:

- Սա երեխայի վրա արտաքին հեղինակության բեռն է դնում, ավելորդ պարտքի զգացում է առաջացնում:
- Երեխաները միշտ կարող են այս բոլոր «պարտավոր ես», «պետք է», «անհրաժեշտ է» արտահայտություններին պատասխանել սուր հակադրմամբ և սեփական տեսակետը պաշտպանելու առավել մեծ ցանկությամբ:
- Մեղքի զգացում են առաջ բերում:

4. ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ, ՊԱՏՐԱՍ ԼՈՒԾՈՒՄՆԵՐ. «Ես և մայրիկդ ավելի լավ գիտենք, թե քեզ ինչ է պետք»:

- Սրանք կարող են ցույց տալ, որ մեծահասակը չի վստահում երեխայի որոշում կայացնելու ընդունակությանը:
- Կարող են երեխայի մոտ կախվածություն առաջացնել, խանգարել ինքնուրույնության ձևավորմանը:
- Զգացում է առաջանում, որ երեխաների համեմատ մեծահասակներն ավելի նշանակալի են:
- Կարող են երեխային ստիպել մտածել, որ մեծահասակներն իրեն ընդհանրապես չեն հասկանում:

5. ՔԱՐՈԶ, ԽՐԱՏ. «Չի կարելի մեծերին հակաճառել, էս դեղնակտուցին նայե՛ք»:

- Երեխաները, սովորաբար, դրանք ատում են:
- Երեխաներն էլ, ինչպես մեծերը, չեն սիրում, երբ իրենց ապացուցում են, որ սխալ են:
- Ավելի հաճախ այս դեպքերում նախընտրում են անտեսել փաստարկները:
- Երեխաներին դնում են աշակերտի դերի մեջ, առաջացնում են

Գլուխ 5.

անլիարժեքության զգացում կամ ենթակվելու ցանկություն:

6. ՔՆՆԱԴԱՏՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՆՀԱՄԱԶԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ. «Ոչ, ոչ մի դեպքում չեմ ընդունում, դու երբեք էլ չես կարողացել ճիշտ որոշում կայացնել»:

- Ամենից շատ սրանց հետևանքով են երեխաների մեջ առաջանում հիմար և անպետք լինելու զգացում (ես վատն եմ):
- Խիստ անդրադառնում են երեխայի ինքնագնահատականի վրա:
- Ինչպես մեծահասակը, ծնողը դատում է երեխայի մասին, այնպես էլ երեխան է մտածում ինքն իր մասին:
- Հաճախ առաջանում է հակաքննադատություն («պա՛հ, ձե՛զ նայեք, դուք էլ եք նույնն անում»):
- Ստիպում են երեխաներին թաքցնել զգացմունքները («երե ես եմ, ինձ վրա կբարկական»):
- Չսիրված լինելու զգացում են առաջացնում:
- Կարող են նաև ատելություն առաջացնել մեծահասակի հանդեպ:

7. ԳՈՎԱՍՍԱՆՔ, ՀԱՄԱԶԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ. «Դու բոլորից լավ ես հավաքում դասասենյակը»:

- Երբ անկեղծ չէ, կարող է այնպիսի զգացում առաջացնել, որ ցանկանում են այդ ձևով ստիպել ինչ-որ բան անել:
- Կարող են կախվածության մեջ գցել գովեստից, ստիպել, որ երեխան հետազայում անընդհատ գովեստ պահանջի:
- Երբ արվում է ընկերների մոտ, ամաչում են, հատկապես՝ դեռահասության տարիքում:

8. ՎԻՐԱՎՈՐԱՆՔ, ԾԱՂԸ ՈՒ ԾԱՆԱԿԻ ԵՆԹԱՐԿԵԼ. «Հայելու մեջ նայե՛լ ես քեզ, անձոռնի՛»:

- Կարող են ոչնչացնող ազդեցություն ունենալ «ես» պատկերի վրա:
- Ավելի հաճախ նման բաները երեխաները հետ են ուղարկում՝ «դու ես...», հաճախ նաև՝ ցածրաձայն կամ մտքում:

9. ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ, ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄԸ. «Դու դա անում ես ինձ զայրացնելու համար, ես գիտեմ»:

- Զգացում է առաջացնում, որ իրեն «բռնացրել են», մեծահասակները գիտեն իր վարքի դրդապատճառները:
- Երեխայի համար կարող են վտանգավոր թվալ, վախ առաջացնել մեծահասակի հանդեպ:
- Եթե սխալ է, կթվա, որ անտեղի, անարդարացի մեղադրել են:
- Փչացնում է հարաբերությունները, թույլ չի տալիս սեփական խնդիրներով դիմել մեծահասակներին:
- Երեխաները կարող են մտածել, որ մեծահասակներն ավելի խելոք են, հմուտ ու փորձառու:

10. ՄԻԻԹԱՐԵԼ, ՍԱՏԱՐԵԼ, ՕԳՆԵԼ. «Ոչինչ, կանցնի, մի մտածիր, նման մանրուքների համար լաց չեն լինի»:

- Երեխայի արձագանքը լինում է այն միտքը, որ մեծերն այդպես ասում են, որովհետև ուզում են մխիթարել, ուղղակի, հենց այնպես են ասում, և այդ խոսքերը հավատ չեն ներշնչում:
- Այնպիսի մտքեր են առաջացնում, որ մեծահասակները չեն ընդունում իր զգացմունքները և ուզում են դրանք շուտ փոխվեն կամ անցնեն:

11. ՀԱՐՑԵՐԸ, ՔՆՆՈՒՄԸ. «Դու ե՞րբ դուրս եկար դասարանից, իսկ ե՞րբ հանդիպեցիր տղաներին, նրանք քեզ ի՞նչ ասացին, դու՞ ինչ ասացիր...»:

- Կարող են երեխային ցույց տալ, որ մեծահասակներն իրեն չեն վստահում, կասկածում են ինչ-որ բանում:
- Ավելի հաճախ սրանց տակ սպառնալիք են զգում:

12. ՑՐԵԼ, ՀՈՒՄՈՐԻ ՎԵՐԱԾԵԼ, ԿԱՏԱԿԵԼ. «Այ մարդ, այսքան փոքրիկ ես, բայց քեզանից մեծ պրոբլեմների մեջ ես ընկնում, լավ գնա բուժե՛տ, ամեն ինչ կանցնի»:

Գլուխ 5.

- Երեխան ավելի շուտ մտածում է, որ ինքը չի հետաքրքրում մեծահասակին, որ նա չի հարգում իր զգացմունքները:
- Երեխաները շատ լուրջ են, երբ ուզում են որևէ բանի մասին խոսել և կարող են նման վերաբերմունքից վիրավորված և մերժված զգալ իրենց:
- Երեխաները, ինչպես նաև մեծերը, ուզում են, որ իրենց լսեն հարգանքով:

Այս նյութին ծանոթանալուց հետո, երբեմն թվում է, թե ցանկացած մոտեցում սխալ է: Իրականում այդպես չէ, սրանցից յուրաքաչյուրը կարող է կիրառվել որոշ դեպքերում, սակայն վտանգավոր է սրանց մեխանիկորեն կիրառումը, որտեղ հետևանքները մեր կողմից անկանխատեսելի են:

5.4. Ինչպես է պետք խոսել աշակերտի հետ

Ցանկացած իրավիճակում կա երեխաների հետ խոսելու և շփվելու երկու լեզու: Դրանցից մեկը երեխային օգնում է հասկանալ իր սխալները, բացթողումները առանց վիրավորվելու և մեղքի զգացման: Օգնում է փոխել վարքը, ավելի թեթև և խաղաղ զգացումներով: Մյուս տարբերակում մենք երեխային ներշնչում ենք, որ իր արարքները կարող են պատճառ հանդիսանալ «երրորդ համաշխարհային պատերազմի» և ստիպում նրան այդ չափով մեղավոր զգալ: Կամ, ինչը որ ավելի հաճախ է լինում, երեխաներն ուղղակի հետ են շարտում մեզ մեր խոսքերը և չեն ենթարկվում:

Երբեմն, երբ մասնագետները խորհուրդներ են տալիս, մանկավարժներին ավելի հաճախ թվում է, թե իրենք ճիշտ այդպես էլ վարվում են, բայց ոչինչ չի օգնում: Եկեք տեսնենք թե ինչպես ենք սովորաբար խոսում երեխաների հետ, և ինչպես պետք է խոսենք:

Ինչպե՞ս ենք մենք խոսում:	Ինչպե՞ս է պետք խոսել:
<ul style="list-style-type: none"> • Անձի գնահատում «Դու իսկական հիմար ես, և դեռ ես պիտի շտկեմ քո արարքների հետևանքները»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Վարքի գնահատում «Դու իհարկե հիմարություն ես արել, բայց ամեն ինչ դեռ կարելի է շտկել»:
<ul style="list-style-type: none"> • Անձի բացասական գնահատում «Միևնույն է դեռ անուշադիր ու թափթփված ես»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Խրախուսանք «Այս անգամ դու ավելի ուշադիր էիր, քան նախորդ դասին»:
<ul style="list-style-type: none"> • Բացասական համեմատում «Ոնց որ «коллек»-ը լինես»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Հաճույսխոսություն «Մի քիչ թմփիլիկությունը քեզ սազում է »:
<ul style="list-style-type: none"> • Կայուն լեզու «Դու միշտ ուշանում ես, ե՞րբ ես վերջապես ավելի կազմակերպված դառնալու»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ժամանակավոր լեզու «Ես շատ անհանգստացա, ո՞ւր էիր, ինչի՞ ուշացար»:w

Գլուխ 5.

<ul style="list-style-type: none"> • Դու-ուղերձ «Հերի՛ք է աղմկես, արդեն չեմ դիմանում քո ձայնին, ինչքա՞ն կարելի է»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ես-ուղերձ «Ես շատ հոգնած եմ: Երբ դու աղմկոտ ես, չեմ կարողանում կենտրոնանալ, խնդրում եմ մի քիչ լուռ կմնա՞ս»:
<ul style="list-style-type: none"> • Սեփական սպասելիքներին չհամապատասխանելու մատնանշում «Ես երբեք չեի մտածի, որ դու կարող ես այդպիսի իրավիճակում հայտնվել»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Քնքուշ խոսել «Շատ եմ մտահոգվում քեզ համար, ինչո՞ւ ես նման պատմությունների մեջ ընկնում»:
<ul style="list-style-type: none"> • Անտեսել «Նստիր և մի խանգարիր ընկերներիդ, քո ուշացման պատճառը որևէ մեկին չի հուզում»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Հետաքրքրվածություն ցույց տալ «Անցած անգամ էլ ուշացար, ինչ որ բան է պատահե՞լ»:
<ul style="list-style-type: none"> • Վիրավորել «Քո նմաններն ի վերջո անգրագետ են մնում»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ինքն իր հետ համեմատել «Երբ քո տարիքին էի, ես էլ եմ այդ չարածճիությունն արել»:
<ul style="list-style-type: none"> • Անհաջողության մատնանշում «Եթե ինձ չես լսում, բնական է, որ պիտի նման ձախորդությունների մեջ ընկնես»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Հավանություն տալ «Ես ուրախ եմ, որ դու պատմեցիր ինձ դրա մասին, մի բան կմտածենք»:
<ul style="list-style-type: none"> • Բացասական ինտոնացիա 	<ul style="list-style-type: none"> • Բարեհամբույր ինտոնացիա
<ul style="list-style-type: none"> • Սպառնալի դիրք Մեծահասակները, երեխաների համար անհանգստանալիս, ավելի հաճախ զայրույթ են արտահայտում են, այլ ոչ այն, ինչ զգում են: «Կսատկացնե՛մ, եթե մի՛ անգամ էլ ծառի վրա քեզ տեսնեմ»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Սեփական զգացմունքների արտացոլում «Ես սարսափելի վախեցա, երբ քեզ տեսա այդ ծառի վրա, բա՞ որ ընկնեիր, ես ի՞նչ պիտի անեի»:

<ul style="list-style-type: none"> • Արհամարհանք «Նման հիմարություն անելուց հետո լավ է գետինը չես մտնում»: 	<ul style="list-style-type: none"> • Երեխայի զգացմունքների արտացոլում «Հասկանում եմ, որ շատ ես ամաչում արածիդ համար, մի քանի օրից բոլորը կմոռանան եղածի մասին»:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Հրահանգ «Աշխատի՛ր այսպես ուշադիր լինել միշտ»: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Գովասանք «Կեցցե՛ս, ի՞նչ լավ արեցիր, ես վստահ եմ, որ դու գլուխ կհանես»:

Երեխայի հետ ճիշտ խոսելու, այս առաջարկվող ձևերը կիրառելու համար պետք է ճանաչենք ինքներս մեզ, զարգացնենք սեփական խոսքի ու շփման հմտությունները: Այս մոտեցումները կարող են օգնել բոլորի հետ շփման մեջ:

5.5. Պատժին փոխարինող այլընտրանքային միջոցներ

Դաստիարակության ոսկե կանոնն է՝ խրախուսիր լավը, անտեսիր վատը: Շատերի համար դա ուղղակի անհեթեթություն է: Նրանք չեն պատկերացնում՝ ինչպես կարելի է անտեսել վատ վարքը և միայն խրախուսել լավ արարքները:

Պարզվում է, որ երեխայի վարքում որևէ բան ամրագրելու համար բավական է միայն մեծ ուշադրության արժանացնել այդ երևույթը: Իրականում՝ կարևոր չէ, թե ինչ ձևով դուք դա կանեք՝ գայրանալով, թե՛ սիրելով: Նույն սկզբունքով ամրանում են երեխայի վատ սովորությունները, որոնց համար ծնողներն ու մեծահասակները խիստ գայրանում են, սպառնում կամ վախեցնում երեխային: Նրանք անընդհատ զարմանում են, որ ոչինչ չի փոխվում. երեխան շարունակում է մատիկը քիթիկը տանել: Երեխայի վարքին ուշադրություն դարձնելու մի ձև է նաև պատիժը, որը փաստորեն, ոչ միշտ է օգնում երեխային դաստիարակել, այլ, հակառակը, շատ դեպքերում խանգարում է: Փորձը ցույց է տալիս, որ ավելի հաճախ պատժում են երեխային, որովհետև նրա վարքի վրա ազդելու այլ միջոց չգիտեն կամ չեն գտնում այդ պահին: Մակայն կան միջոցներ, որոնք արդյունավետ փոխարինում են պատժին և օգնում երեխային տեսնել իր վարքի թերություններն ու ուղղել դրանք առանց հոգեկան ցնցումների:

Փնտրեք թաքնված պահանջումներ:

Երեխայի վատ վարքը միշտ իր հիմքում ունի չբավարարված պահանջումներ: Ուշադիր մանկավարժները միշտ հասկանում են, թե ինչ է ուզում երեխան ցույց տալ իր վարքով: Ավելի հաճախ երեխաները ուշադրության պակաս են ունենում, և բավական է լինում նրանց նկատել, թեթևակի շոյել գլուխը և նրանք խաղաղվում են:

Ինֆորմացիա տվեք երեխային և բացատրեք պատճառները:

Եթե երեխան նկարում է պատին, պետք է բացատրել նրան, թե ինչու են մարդիկ նկարում միայն թղթի վրա, և ինչու չի կարելի նկարել պատին:

Փնտրեք թաքնված զգացմունքներ:

Ընդունեք, հանդուրժեք և լսեք երեխայի զգացմունքները: Եթե երեխան հրում և հարվածում է դասընկերոջը, ընդունեք, որ նա գայրացած է և օգնեք իր գայրույթն արտահայտել ավելի ընդունելի ձևերով: Գուցե պետք է գոռալ և խոսքերով արտահայտել գայրույթը:

Փոխեք երեխային շրջապատող միջավայրը:

Երբեմն դա ավելի հեշտ է, քան երեխային փոխելը: Օրինակ, եթե երեխան անընդհատ շեղվում է իր առջևում նստած դասընկերների շարժումներից, ապա բավական է նրա տեղը փոխել և խնդիրն առնվազն կիսով չափ կլուծվի:

Գտեք ընդունելի այլընտրանքներ:

Ուղղորդեք երեխայի վարքն ուրիշ ուղղությամբ: Եթե չեք ուզում, որ երեխաներն աղմկեն դասի ընթացքում, ապա նրանց աղմկոտ խաղ սովորեցրեք, որ կարող են խաղալ դասամիջոցին դպրոցի միջանցքում կամ բակում:

Ցույց տվեք երեխային, թե ինչպես կցանկանայիք, որ նա իրեն պահի:

Եթե երեխան հրում է ընկերոջը, ցույց տվեք նրան, թե ինչպես է պետք վերաբերվել ընկերոջը: Մի հենվեք միայն խոսքերի վրա:

Ցանկալի է ընտրություն տալ, այլ ոչ՝ ցուցումներ:

Որոշումների կայացումն ամրացնում է երեխաներին, ցուցումները դիմադրություն են առաջացնում: Օրինակ.

- Դու կուզես սկզբում լուծենք դժվար ի խնդիրը, թե՞ հեշտը:

Գլուխ 5.

Փոքր զիջումների գնացեք:

Օրինակ. «Ես թույլ եմ տալիս, որ դու այսօր սևագրություն չանես, որովհետև շատ հոգնած ես երևում»:

Շամանակ տվեք նախապատրաստվելու

Եթե դուք դասալսողներ եք ունենալու, բացատրեք երեխաներին ինչպիսի վարք եք ակնկալում նրանցից, ինչպես կուզենաք, որ իրենք իրենց պահեն: Խոսքը բեմականացումների և կեղծ դասերի մասին չէ: Այստեղ խոսքը միայն ուսուցիչ-աշակերտների համագործակցության մասին է:

Թույլ տվեք, որ տեղի ունենա այն, ինչ պետք է տեղի ունենա:

Չափից շատ մի պաշտպանեք, մի խնայեք, մի ուղղեք սխալները: Օրինակ՝ երեխան, որը հերթական անգամ չի կախել իր վերարկուն կախիչից, կարող է դասամիջոցին այն գտնել գետնին, երեխաների ոտքերի տակ, կեղտոտված վիճակում: Երբեմն պետք է, որ իրենք տեսնեն իրենց արարքների հետևանքները:

Տեղեկացրեք ձեր զգացումներին մասին:

Թույլ տվեք երեխաներին իմանալ, թե ինչպես է ձեզ վրա ազդում նրանց վարքը: «Ես շատ եմ հոգնում, երբ դուք չեք լսում ինձ, խնդրում եմ, որ ավելի ուշադիր լինեք»:

Գործողություններ արեք, երբ անհրաժեշտ է:

Եթե երեխան ուզում է վազել վտանգավոր հաստվածում, նրա ձեռքից ամուր բռնեք՝ ընթացքում բացատրելով վտանգների մասին: Դեպքեր կան, երբ պետք է անդրդվելի լինել. դրանով երեխան կհասկանա հարցի լրջությունը:

Ամուր բռնեք երեխաներին:

Երեխան, որը իրեն ազդեցիկ ու անտանելի է պահում, լավ է ամուր բռնել նրան, թույլ չտալով փասսել կամ հարվածել որևէ մեկին, միևնույն

Ժամանակ սիրով և սատարելով: Դա կօգնի երեխային ուղղել իր թաքուն զգացմունքները դեպի արցունքներ և զգացմունքների արտահայտման ավելի ընդունելի ձևեր:

Հեռացրեք երեխային կոնֆլիկտային իրավիճակից և փսացեք նրա հետ:

Օգտագործեք այդ ժամանակը նրան լսելու, նրա զգացմունքները կիսելու, օգնելու և սատարելու համար: Մովորաբար մեծերը հակառակն են անում՝ երեխային պատժում են՝ մենակ թողնելով կամ հետը չխոսելով: Իրականում ամենալուրջը և ընկալունակը երեխան կարող է լինել հենց այդ պահերին: Մնացեք նրա կողքին խոսեք իր արարքների վտանգների մասին, ձեր զգացմունքների, իր ապրումների մասին: Խոսեք մտերիմ ընկերների նման:

Արեք միասին, խաղացեք:

Շատ կոնֆլիկտային իրավիճակներ կարելի է վերածել խաղի: Եթե երեխաները աղմկում են ուտելիս, կարելի է նրանց հետ խաղալ սրճարան և ընկերաբար գալ, խնդրել լռություն պահպանել մյուս հաճախորդներին չխանգարելու համար: Նրանք կծիծաղեն և հաճույքով քաղաքավարի հաճախորդների դերը կկատարեն:

Կոնֆլիկտները հաճախ լուծեք ծիծաղով:

Եթե երեխան վիրավորված է ձեզանից, թույլ տվեք նրան արտահայտել իր զգացմունքները, կատակեք դրանց շուրջ, դուք ևս ծիծաղեք ձեր խստության և զայրույթի վրա: Ծիծաղն օգնում է զայրույթը դուրս բերել, հաղթահարել անօգնականության զգացումը:

Ընտրեք կոնֆլիկտի երկուստեք ընդունելի լուծում:

Քննարկեք երեխաների հետ կոնֆլիկտը, խնդրեք նրանց լուծումներ առաջարկել: Քննարկեք բոլոր լուծումներն ու դրանց հետևանքները: Ասեք երեխաներին ձեր լուծումների մասին՝ հիմնավորելով դրանց անհրաժեշտությունը: Միասին կանոններ սահմանեք:

Գլուխ 5.

Վերանայեք ձեր սպասելիքները:

Փոքր երեխաները ուժեղ զգացմունքներ են ունենում, այդ պատճառով բնական է նրանց համար լինել աղմկոտ, հետաքրքրասեր, անփույթ, կամակոր, անհամբեր, պահանջկոտ, մոռացկոտ, ստեղծագործ, վախկոտ, եսասեր ու էներգիայով լի: Փորձեք ընդունել նրանց այնպիսին ինչպիսին, որ կան:

Ընդմիջում արեք:

Դասից հետո դուրս եկեք սենյակից և փորձեք անել այն, ինչ օգնում է ձեզ վերականգնել հավասարակշռությունն ու խաղաղ հոգեվիճակը՝ սուրճ խմեք, հաճելի երգ լսեք, բացեք պատուհանը և մաքուր օդ շնչեք:

5.6. Դասարանը կազմակերպելու մի քանի ոսկե կանոն

1. Ամենայն մանրակրկտությամբ նախապատրաստվեք դասին: Ուսուցիչը պետք է վստահ լինի, որ յուրաքանչյուր աշակերտ հասկացել է, թե իրենից ինչ է պահանջվում, և նոր միայն սկսի աշխատանքը:

2. Թույլ տվեք, որ երեխաները մտածեն: Ինքներդ մի ասեք այն, ինչ նրանք արդեն գիտեն կամ կարող են կռահել: Խրախուսեք, որ հնարավորինս ինքնուրույն եզրահանգումներ անեն: Այս կերպ նրանք ավելի շատ բան կսովորեն:

3. Կոտրեք սեռային կարծրատիպերը: Նշանավոր կանանց մասին տեղեկություններ հաղորդեք: Օգնեք, որ աղջիկները հաղթահարեն աներևույթ պատնեշները:

4. Երեխաներից լիարժեք աշխատանք պահանջեք: Կատարածի համար են հպարտություն զգում, ոչ թե՝ բարեգործություն ստանալիս:

5. Ուսուցման 3 հիմնական կանոններն են՝ ա) գովել, բ) գովել, գ) գովել: Բայց աշակերտներին միայն բարեխիղճ ջանքի և իրական արդյունքի համար գովեք: Սուտ գովեստը կարող է կեղծ հպարտություն ծնել և հետագայում ձախողված երազների պատճառ դառնալ:

6. Մի՛ ճնշեք, մի սահմանափակեք երեխայի երևակայությունը: Հնուտ ուսուցիչը երազներ պարզևող է, ոչ թե երազներ սպանող:

7. Երեխային միայն տրամաբանական ընդունակություններով մի գնահատեք: Ընդունակությունները տարբեր են լինում, և բոլորն էլ նույնքան կարևոր են:

8. Երեխաներին ընտրության հնարավորություն տվեք: Ընտրություն կատարելը սրում է նրանց կարողությունները, որպեսզի հետագայում կարողանան ավելի համարձակ որոշումներ ընդունել:

9. Աշխատեք զարգացնել երեխաների ընդգծված ընդունակությունները: Թույլ կողմերի վրա անընդհատ կենտրոնանալը կարող է հուսահատեցնել ձեզ էլ, ձեր աշակերտներին էլ:

10. Մի՛ անտեսեք անկեղծության կարևորությունը: Եթե դուք ձեր աշակերտների հետ անկեղծ լինեք, նրանք էլ ձեզ հետ անկեղծ կլինեն:

11. Որոշ կարևոր հարցերում ձեր դիրքորոշումը հստակ

Գլուխ 5.

արտահայտեք: Թող աշակերտներն իմանան ձեր վերաբերմունքը թմրադեղերի, բռնության նկատմամբ: Աշակերտներին ուղղորդում է պետք: Ուղղություն ցույց տվեք նրանց:

12. Երբեմն ձեր աշակերտների հետ դուք էլ ձեզ «անլուրջ» պահեք: Նրանք պետք է տեսնեն, որ դուք էլ եք սովորական մարդ:

13. Բոլոր աշակերտներին միատեսակ վերաբերվեք՝ արդար: Հնուտ ուսուցիչը դասարանում սիրելիներ չունի:

14. Ձեր բոլոր աշակերտներին ոգևորեք: Ամենից շատ ոգևորեք նրանց, ովքեր իրենց ընկերների կողմից ավելի քիչ են ուշադրության արժանանում:

15. Գովեստի խոսքերն ուրիշների ներկայությամբ ասեք, քննադատությունը՝ առանձին: Երեխային մի՛ նվաստացրեք ուրիշների ներկայությամբ, և առհասարակ:

16. Հիշեք՝ հրահանգներն ու բացատրություններն որքան հստակ ու հակիրճ, այնքան ավելի արդյունավետ կլինեն: Պատահական չէ, որ ուսուցիչներն ըստ բառաքանակի չեն վարձատրվում:

17. Նախքան երեխայի գաղափարը մերժելը, թույլ տվեք, որ այն ձևավորվի:

18. Մի՛ վարանեք դասն ընդհատել՝ երեխաներին ծիածանը ցույց տալու համար: Երեխաներին գիտելիքներն անհրաժեշտ են, բայց նրանք իրենց կյանքում, գիտելիքից ոչ պակաս, ծիածանների կարիք ունեն:

19. Սիրե՛ք ձեր աշակերտներին: Ուսուցիչ մնալու միակ ուղին է դա: Երբեմն նրանք կհիասթափեցնեն ձեզ: Երբեմն նույնիսկ ձեր սիրտը կկոտրեն, ավելի հաճախ՝ կզարմացնեն, կապշեցնեն, կհիացնեն: Սրանք էլ հենց այն պահերն են, երբ ուսուցիչը զգում է, որ իր աշխատանքն ապարդյուն չէ:

«Կյանքի հմտություններ» 1-ին դաս.

Ուսուցչի ձեռնարկ 2001 թ.

Հույզերի կառավարման վեց քայլ

Քայլ I. Անհրաժեշտ է գիտակցել հույզերը, հնարավոր չէ ղեկավարել մի բան, որը չես ճանաչում կամ տեսնում: Ամենաառաջին և հնարավոր է՝ ամենակարևոր քայլը սեփական վիճակն ու հույզերը ճանաչել սովորելն է: Դրանից հետո արդեն կարելի է կառավարել: Պիտի հստակ հասկանալի և պարզ լինեն մարդու համար այն իրավիճակները, որոնցում ինքը բուռն հույզեր է ապրում: Այդ իրավիճակներում սովորաբար օրինաչափություններ են լինում: Օրինակ գայրույթի զգացումը մենք սովորաբար ունենում ենք նմանատիպ իրավիճակներում: Այդ օրինաչափությունները գտնելն օգնում է հասկանալ, թե ինչպիսի ներքին խնդրի հետ է առնչվում այդ իրավիճակը: Օրինակ վերոնշյալ գայրույթի զգացումը առնչվում է անկարողության զգացման հետ:

Քայլ II. Որոշակի հույզեր համապատասխանում են տվյալ իրավիճակին, իսկ որոշները միանգամայն այլ իրավիճակի: Շատ հնարավոր է, որ այն հույզը, զգացմունքը, որը դուք ապրում եք այս իրավիճակում, ամենևին չի համապատասխանում դրան: Դա սովորաբար տեղի է ունենում գուգորդումների հետևանքով: Բանը նրանում է, որ տարբեր իրավիճակներում առաջացած հույզերը, հետագայում կապվում են այդ իրավիճակի տարբեր բաղկացուցիչների հետ, և դրանցից յուրաքանչյուրը կարող է առաջացնել այդ հույզը, առանց հիմնավոր պատճառների: Եթե մի շարք անգամներ, մենք տիպիկ ապրումներ ենք ունեցել բանկում, ապա հետագայում բանկ մտնելիս հնարավոր է նորից նույն զգացումն ունենանք, անկախ նրանից թե ինչպես են մեզ սպասարկում:

Քայլ III. Կառավարել հույզերի ուժգնությունը: Սա նշանակում է, որ հույզն ավելի հեշտ է կառավարել և տնօրինել, երբ այն թույլ է արտահայտվում: Թույլ արտահայտվող հույզերն արտահայտվում են հազվադեպ և պատահականորեն, հեշտությամբ ճնշվում են այլ հույզերի կողմից: Միջին ուժգնության հույզերը կառավարվում են

գիտակցության կողմից և կարող են ազդել նաև այլ հույզերի վրա: Ուժգին հույզերը դժվարությամբ են կառավարվում գիտակցության կողմից և կարող են կործանարար ազդեցություն ունենալ հարաբերությունների և աշխատանքային միջավայրի վրա: Այդ պատճառով, անհրաժեշտ է ճանաչել այն իրավիճակները, որոնցում բուռն հույզեր են առաջանում, և կառավարել դրանք առաջացման առաջին իսկ պահերից:

Քայլ IV. Ձևափոխել հույզը, երբ այն արդեն ի հայտ է եկել: Երբ կոնկրետ իրավիճակում հասկանում ենք, որ այս հույզը խանգարում է տվյալ իրավիճակի դրական լուծմանը, անհրաժեշտ է հույզն աստիճանաբար փոխել և վերածել առավել ընդունելի ու այդ իրավիճակին համապատասխան հույզի:

Քայլ V. Արտահայտել հույզը, քանի որ դրանք էներգիա են պարունակում: Իսկ այդ էներգիան պահանջում է արտահայտում մարմնական մակարդակում՝ շարժումներում, խոսքում, դիրքում: Եթե դա չանեք, և հույզերը զսպեք մեխանիկական ձևով, այդ էներգիան ստիպված կշրջի օրգանիզմում այնքան, մինչև որևէ կերպ արտահայտման ձև գտնի՝ լարվածության, սպազմերի, ցավերի, կամ ծայրահեղ դեպքում ինչ որ հիվանդությունների ձևով:

Քայլ VI. Արձագանքել այն իրավիճակին, որը հույզ է առաջացրել:

Ինքնագնահատական

Ինքնագնահատականը մարդու կարծիքն է իր մասին, որը ձևավորվում է սկզբնական շրջանում շրջապատի վերաբերմունքի, հիմնականում ծնողների, ապա դպրոցում ուսուցիչների, դասընկերների, ապա սեփական անձն այլ մարդկանց հետ համեմատելու արդյունքում: Ինքնագնահատականը պայմանավորում է մեր վարքը, մեր հաջողությունները, մեր երջանկությունը, երբեմն՝ մեր արտաքին տեսքը, մեր ազդեցիկությունը, մեր հարաբերությունների որակը և այլն: Մի քանի գլխավոր առանձնահատկություններով են տարբերվում բարձր և ցածր ինքնագնահատական ունեցող մարդիկ:

Բարձր ինքնագնահատական ունեցող մարդը՝

- չի տխրում, երբ իրեն քննադատում են,
- չի վախենում մերժված լինել, պատրաստ է շնորհակալություն հայտնել՝ ընդհունելով քննադատությունը որպես խորհուրդ,
- մերժում ստանալը չի դիտում որպես սեփական անձի ստորացում,
- մերժում ստանալու դեպքում կարծում է, որ հարկավոր էր ավելի շատ ջանքեր գործադրել,
- անլուծելի խնդրի դեպքում կարծում է, որ խնդրի լուծման համար տեղն ու ժամանակը բարենպաստ չէին,
- նա լավատես է,
- առավել հաճախ է հաջողության հասնում,
- գրեթե պարտություն չի կրում, կամ ցանկացած պարտության մեջ տեսնում է նաև իր հաղթանակը:

Ցածր ինքնագնահատական ունեցող մարդը՝

- պասիվ է, ամաչկոտ,
- ներշնչվող է,
- շատ զգայուն է քննադատության հանդեպ՝ կարծելով, որ այն վկայում է իր թերարժեքության մասին,

- ինքնամփոփ է և այնքան էլ ճանաչված չէ,
- չի կարողանում արժանի ձևով ընդունել իրեն ուղղված հաճոյախոսությունը,
- դժվարությամբ է ծանոթություններ հաստատում,
- առավել նյարդային է,
- հաճախ է անհաջողություններ ունենում,
- հաղթանակն իրեն չի վերագրում:

Թվում է՝ եթե ցածր է մեր ինքնագնահատականը, ուրեմն կորած ենք, բայց կա մի հուսադրող բան, ինքնագնահատական բառը կազմված է երկու, կամ երեք մասից՝ ինքս ինձ գնահատել: Եթե կա իմ դերը, նշանակում է ես կարող եմ փոխել որևէ բան, կամ շատ բան: Ինչպե՞ս կարող ենք փոխել այս ինքնագնահատական կոչվածը, կամ ի՞նչն է ստիպում ցածր ինքնագնահատական ունենալ: Իհարկե, ի սկզբանե ծնողների վերաբերմունքն ու գնահատականները, որոնք տրվում են մեզ մանուկ հասակում կանխորոշում են հետագայում մեր վերաբերմունքը մեր անձի հանդեպ, բայց դրանք կարելի է գիտակցաբար և վերագնահատման արդյունքում փոխել:

Ինչպես ինքնավստահություն ձեռք բերել

• Հստակեցրեք ինքներդ ձեզ համար ձեր անձի ուժեղ և թույլ կողմերն ու համապատասխանաբար ձևակերպեք ձեր նպատակները:

• Որոշե՛ք ինչն է ձեզ համար արժեքավոր, ինչին եք դուք հավատում, ինչպիսին դուք կուզեիք տեսնել ձեր կյանքը:

• Վերլուծե՛ք ձեր անցյալը և փորձեք հասկանալ ներկա իրավիճակին հասնելու պատճառները: Փորձեք հասկանալ և ներել այն մարդկանց, ովքեր ստիպել են ձեզ տառապել կամ պարզապես օգնության ձեռք չեն մեկնել: Ինքներդ ձեզ ներեք ձեր նախկին սխալների համար:

• Ամոթի և մեղքի զգացումը չեն օգնի հաջողության հասնել:

• Սեփական վարքի պատճառները փնտրե՛ք նաև ներկա սոցիալական, տնտեսական, քաղաքական ոլորտներում՝ ամեն ինչ չվերագրելով սեփական անձի թերություններին:

• Հիշե՛ք, որ ցանկացած երևույթի կարելի է տարբեր գնահատականներ տալ: Իրականությունն այնչէ, ինչ տեսնում է մեզանից յուրաքանչյուրը, այլ մարդկանց ընդհանուր համաձայնությունն է առարկաները որոշակի անունով կոչելու վերաբերյալ: Նման դիրքորոշումը կօգնի համբերատար լինել մարդկանց նկատմամբ և դրսևորել մեծահոգություն:

• Երբեք վատ մի՛ արտահայտվեք ձեր մասին և վատ հատկանիշներ մի վերագրեք ձեզ:

• Ձեր գործողությունները ցանկացած գնահատական կարող են ստանալ, եթե դրանք հանդիպում են կառուցողական քննադատության՝ հարկավոր է դրանից օգուտ քաղել, սակայն չի կարելի թույլ տալ ուրիշներին քննադատել ձեզ, որպես անձ:

• Հիշե՛ք, որ պարտությունը հաղթանակ է, դրանից կարելի է հետևություն անել, որ դուք սին նպատակների եք ձգտել, որոնց համար չարժեր ջանքեր գործադրել: Դա նաև հնարավորություն կտա խուսափել հետագա ավելի մեծ ձախողումներից:

- Մի՛ հարմարվեք մարդկանց, երևույթների և հանգամանքների, որոնց պատճառով թերարժեքության զգացում էք ունենում:

- Թուլացեք և լսեք ձեր մտքերը, զբաղվեք հաճելի գործով, առանձնացեք ինքներդ ձեզ հետ: Դա կօգնի ավելի լավ հասկանալ սեփական ցանկությունները:

- Շփվեք և հաճույք ստացեք էներգիայի փոխանակումից, որը տեղի է ունենում այդ ընթացքում: Փորձեք պատկերացնել, որ այլ մարդիկ ևս ունեն վախեր և փորձեք օգնել նրանց: Որոշեք, թե նրանցից ինչ էք ուզում և ինչ կարող եք տալ նրանց:

- Հարկավոր չէ անընդհատ պատսպարել սեփական Ես-ը: Այն ավելի ամուր ու ճկուն է, քան կարող է թվալ: Այն ճկվում է, բայց չի կոտրվում: Անգամ հուզական հարվածները նախընտրելի են մեկուսացումից:

- Առանձնացրե՛ք մի քանի կարևոր նպատակ, որոնց հասնելու համար հարկավոր է հասնել միջանկյալ, ավելի փոքր նպատակների: Հարկավոր է հստակ որոշել, թե ինչպիսի միջոցներով կարելի է հասնել այդ փոքրիկ նպատակներին: Հաջողության դեպքում մի մոռացեք ինքներդ ձեզ գովել:

- Ի վերջո հիշե՛ք, որ դուք պասիվ օբյեկտ չեք, որի վրա թափվում են անհաջողությունները, դուք ձեր ծնողների հույսերի մարժնավորումն եք, անկրկնելի անհատականություն, ով ինքն է կառավարում իրադարձությունները:

Ինչպես կառավարել սթրեսները

2. Սեյլեն պնդում էր, որ սթրեսների մեծ մասը, որ մարդն ունենում է կյանքում, հրահրվում և ստեղծվում են իր կողմից, քանի որ նշանակություն ունի ոչ թե այն, թե ինչ եղավ մարդու հետ, այլ այն, թե ինչ կերպ է մարդն ընկալում իրավիճակը և ինչպես է դրան վերաբերվում: Մա ուղղակի ազդեցություն և դեր ունի ուժեղ սթրես ապրելու մեջ, ինչից այսքան շատ ուսուցիչներ են տառապում: Նա դուրս բերեց 120 իռացիոնալ դատողություն՝ աստիճանաբար բերելով դրանք երեք հիմնականի:

1. Ես պետք է միշտ կոմպետենտ լինեմ ամեն ինչում:

2. Դուք պետք է միշտ և ամեն ինչում հարգալից լինեք ինձ հետ, հակառակ դեպքում դուք վատ մարդ եք:

3. Աշխարհը պիտի տա ինձ այն, ինչ ես ուզում եմ, արագ և հեշտ, առանց իմ ջանքի:

Հիմնական հայեցակարգը, որի վրա հիմնվում են սթրեսի կառավարման ժամանակակից խորհուրդները, ամփոփվում է նրանում, որ իրողությունների շղթան, որը օրգանիզմում բերում է պաթոլոգիական փոփոխությունների, պետք է քանդել:

Բժիշկների և հոգեբանների ընդհանուր խորհուրդն է՝ երբեք և ոչ մի տեղ մի շտապեք, այլ դրա փոխարեն ճիշտ պլանավորեք և կազմակերպեք ձեր ժամանակը:

Օրինակ՝ ինչպես կարելի է պայքարել այնպիսի գործոնի դեմ, որից տառապում է ուսուցիչների մեծ մասը՝ ժամանակի պակասի դեմ: Նախ պետք է հասկանալ՝ ինչն է սթրեսային արձագանք առաջացնում և համապատասխանաբար փոխել վարքը:

Որպեսզի ժամանակն օգտագործեք առավելագույն արդյունավետությամբ, թույլ մի տվեք պատահական, անցողիկ գործերին ղեկավարել ձեր ժամանակը: Շատ կարևոր է իմանալ ձեր ժամանակի «գողերին»: Դրանց մեջ կան ավելի հաճախ հանդիպողները:

Ժամանակի կառավարման հնարավոր լուծումներ

	Պատճառ	Հնարավոր լուծում
1	Միշտ և ամեն տեղ բոլորին օգտակար լինելու պահանջ:	Սահմանափակեք ձեզ: Ով ուզում է ամեն ինչ հասցնել, ոչինչ չի հասցնում:
2	Առանց նախապես մտածելու, արագ գործելու սովորություն:	Հիշե՛ք, նա ով գիտի, ինչ անել, հաղթում է մեկ անգամ, իսկ նա, ով գիտի թե ինչու՝ միշտ:
3	Օրը պլանավորելու համար ժամանակը չի հերիքում:	Օրվա պլանավորումը շատ ժամանակ է խլում միայն սկզբում, իսկ ամուր հմտության ձևավորումից հետո, հաշված թույլենք է զբաղեցնում:
4	Ժամանակի զգացման պակաս, կամ բացակայություն:	Հիշե՛ք: Յուրաքանչյուր գործ, ավելի շատ ժամանակ է պահանջում, քան թվում է սկզբում:
5	Մշտապես ինչ որ բանով զբաղված լինելու պահանջ:	Ավելի լավ է անել քիչ, բայց լավ, քան շատ, բայց վատ:
6	Բոլորին և ամեն ինչում ձեր օգնությունը խոստանալու սովորություն:	Եթե դուք միշտ ասում եք՝ այո, շրջապատը ձեր օգնությունն ընկալում է որպես պարտավորություն, և հեշտությամբ սկսում է չարաշահել ձեր ժամանակը:
7	«Ոչ» ասելու անկարողություն:	Համառություն դրսևորեք այդ կարողությունը ձևավորելու հարցում: Մի փորձեք միշտ լինել «լավ մարդու» դերի մեջ, ով ոչ մեկին չի մերժում: Այդպիսի մարդիկ հարմար են, բայց վստահություն չեն ներշնչում:

8	Շրջապատը երբեմն անհարգալից վերաբերմունք ունի ձեր ժամանակի նկատմամբ:	Որոշեք ձեզ համար, և տեղյակ պահեք ձեր մտերիմներին ձեր օրվա ռեժիմի մասին, ինչպես նաև հուշեք, թե երբ ձեզ չի կարելի խանգարել:
9	Զրույցի ժամանակը սահմանափակելու անկարողություն:	Հետևեք ձեզ: Աշխատեք տարանջատել բովանդակային գրույցը դատարկաբանությունից:
10	Սկսած գործն ավարտելու անկարողություն:	Փոքր նպատակներ դրեք, փորձեք ավարտել փոքր գործերը: Մեծ գործերը բաժանեք բոքր մասերի:
11	Մանր խնդիրները մեծ «ողբերգության» վերածելու հակում:	Անտեսեք մանր խնդիրները, նկատեք դրանց միջանկյալ դերն ու ազդեցությունը, համոզվեք, որ դրանք լուրջ ազդեցություն չեն ունենալու վերջնական արդյունքի վրա:
12	Աշխատանքում ուղղվածության բացակայություն, ծանրաբեռնվածություն:	Հրաժարվեք մանր և անկարևոր գործերից: Առանձնացրեք կարևորն անկարևորից:

Վանխարգելիչ կանոններ

Ահա թե ինչ են խորհուրդ տալիս մասնագետները.

1. Շաբաթվա ընթացքում կես օր նվիրեք ձեր համար սիրելի զբաղմունքին՝ լողացեք, պարեք, զբոսնեք, այցում նստեք նստարանին: Այսինքն բավական է ձեզ նվիրել միայն աշխատանքին:

2. Օրվա ընթացքում մեկ անգամից ոչ պակաս ձեր սիրելի մարդկանց ջերմ խոսքեր ասեք: Մի կասկածեք, որ նա կասի նման խոսքեր Ձեզ ի պատասխան:

3. Շաբաթվա ընթացքում 2-3 անգամ ֆիզիկական լարված գործով զբաղվեք, կամ վարժություններ կատարեք: Վարժությունները չպիտի չարչարող լինեն, բայց եթե դրանցից հետո դուք ցնցուղ ընդունելու կարիք չունեք, ուրեմն ինչ-որ բան սխալ եք արել:

4. Ավելի շատ ջուր խմեք, որպեսզի օրգանիզմը լավ վիճակի մեջ պահեք: Պետք է օրվա ընթացքում 1-1.5 լ ջուր խմել:

5. Նվազագույնը շաբաթական մեկ անգամ պետք է խախտել սեփական կանոնները, զբաղվել այնպիսի գործունեությամբ, որն իբր հակացուցված է ձեզ՝ խախտել դիետան, շոկոլադ ուտել և այլն: Ինքներդ ձեզ հետևելն անհրաժեշտ է, բայց երբ այն շատ խիստ է արվում, վտանգ կա հիպոխոնդրիկ դառնալու:

6. Թույլ մի տվեք ճթալանել՝ Ձեր կյանքը: Երբեմն կարելի է չպատասխանել զանգին և նամակներին: Անդաստիարակ մարդիկ գողանում են Ձեր կյանքի ժամերն ու երբեմն օրերը՝ ստիպելով զբաղվել այնպիսի գործերով, որոնք Ձեզ պետք չեն:

7. Եթե Դուք ընկճված եք ու ջղայնացած, ինտենսիվ ֆիզիկական աշխատանք արեք: Կարող եք քաղաքից դուրս գնալ և բարձրաձայն գոռալ այնտեղ: Նմանատիպ անհամապատասխան գործողությունները պաշտպանում են սթրեսից:

8. Օրվա ընթացքում նվազագույնը մեկ բանան կերեք: Բանանի մեջ առկա են պրակտիկորեն անհրաժեշտ բոլոր վիտամինները և շատ միկրոէլեմենտներ, ինչպես նաև դրանք մեծ էներգետիկ արժեք ունեն:

9. Մուտքային զանգերի հեռախոսահամարների գրանցման սարք գնեք, այդպիսով կլինայեք ձեր նյարդերն ու կլիուսավիեք ամեն անգամ վեր թռչելուց:

Գրականության ցանկ

1. Ձեռնարկ երեխաների հիմնասխնդիրներով զբաղվող մասնագետների համար: Եր., 2006, էջ 68-77
2. «Երեխաների պաշտպանություն, Ուսումնասօժանդակ ձեռնարկ երեխաների պաշտպանության ոլորտի մասնագետների համար» Եր.: ՄՄԿ-ի մանկական հիմնադրամ (UNICEF) և «Հայաստանի մանուկներ» բարեգործական հիմնադրամ (COAF), 2009:
3. Երեխաների պաշտպանությունը բռնություններից, Ուղղորդման ընթացակարգեր, Մեյվ դը չիլդրեն
4. «Եկեք խոսենք այդ մասին» Ձեռնարկ դեռահասների համար, Երևան 2014, 84 էջ, Վորլդ Վիժն Հայաստան
5. Երեխաների նկատմամբ բռնության դրսևորումները ՀՀ Երևան 2014
6. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ НАСИЛИЯ Ребенок в кризисной ситуации
7. Захарова Л. Н., Сергеюк П. И., Кузьминова М. П. Тревога, эмоциональная напряженность и стресс в профессиональной деятельности учителя // Психология человека в условиях социальной нестабильности /Под ред. Б. А. Сосновского. – М., 1994. – С. 178-202.
8. “Практикум по управлению стрессом” Гремлинг С. Е., Ауэрбах С. М., Питер 2002. 240с..
9. “Сгоревший” учитель на фоне “живого” компьютера, или проекты в образовании: иллюзии и реальность. С. Белова Доктор педагогических наук. “Народное образование” 2008г, № 1.
10. “Словарь практического психолога” В. Шапарь, изд. Торсинг, Москва 2005г.
11. Дозорцева Е. Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция.-М.: Генезис, 2006.-128 с.
12. Кравцова М. М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой.- (Психолог в школе).-М.: Генезис, 2005.-111 с.
13. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Феникс 2006.- 224 с.
14. Virdginia child protection newsletter, spring, 1986