



ԴԵՌԱՐԱՍՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԵՐՍԻՅ ՈՒ ԴՐՍԻՅ

հնքնաճանաչման օրագիր



Սույն նյութը ստեղծվել է Միացյալ Թագավորության կառավարության Հակամարտությունների, կայունության և անվտանգության հիմնադրամի ֆինանսավորմամբ՝ «Վայոց Ձորի, Գեղարքունիքի և Սյունիքի սահմանամերձ համայնքների անվտանգության և դիմակայունության հզորացում» ծրագրի շրջանակում:

Բովանդակության համար պատասխանատու է ««Օնոդի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» հասարակական կազմակերպությունը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Միացյալ Թագավորության կառավարության, ինչպես նաև ծրագիրն իրականացնող գործընկերների տեսակետները:



Ձեռնարկը ստեղծվել է դեռահասների (10 տարեկան և բարձր) ինքնաճանաչման, ինքնակառավարման, այլ մարդկանց հետ արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների զարգացման նպատակով: Ձեռնարկում ներկայացված տեսական նյութը և գործնական առաջադրանքները կօգնեն դեռահասներին ճանաչել և հասկանալ իրենց հետ տեղի ունեցող այն փոփոխությունները, որոնք պայմանավորված են տարիքով, վերլուծել սեփական անձն ու հատկանիշները, զարգացնել ինքնակարգավորման և ինքնախնամքի, ինչպես նաև այլ մարդկանց հետ առողջ փոխհարաբերվելու հմտությունները:

Ձեռնարկը կարող է օգտակար լինել նաև դեռահասների հետ աշխատող մասնագետների (հոգեբաններ, սոցիալական աշխատողներ, մանկավարժներ և այլն) և դեռահասների ծնողների համար:

Հեղինակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան

Ձևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի

Նկարազարդումը՝ Ջուլիա Թանգամյանի

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ

© «Օնոդի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» ՀԿ

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

ՅՈՒՆԻՍԵՖ

Պետրոս Աղամյանի փող. 14, Երևան, ՕՕ10:

Էլ հասցե՝ yerevan@unicef.org

«Օնոդի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» ՀԿ

Կոմիտասի պող 1, բն. 4, Երևան, ՕՕ13:

Էլ հասցե՝ info@parenting.am

Բուկանդիակություն

Նախաբան 4

Ինչ է տեղի ունենում ինձ հետ այս օրիվում

- Ի՞նչ է տեղի ունենում իմ մարմնում 5
- Ի՞նչ է տեղի ունենում իմ ներաշխարհում 6
- Ի՞նչ է տեղի ունենում այլ մարդկանց հետ իմ հարաբերություններում 7

Ինքնաճանաչման և ինքնակարգավորման գործիքներ

- Ձուարիի պատուհանը 8
- Դրականն իմ մեջ 12
- Հույզերի հետ աջխառնանք 13
- Դժվար իրավիճակների հաղթահարման պլան 18
- Ազդեցության գոտիներ 19
- Օնջառություն աստղի միջոցով 20
- Ապահով վայր 21
- Ժամանակի կարավարման պատուհաններ 22
- Հողակցում 25

Ես և իմ հարաբերությունները

- Ես և ինձ շրջապատող մարդիկ 26
- Ես և իմ սահմանները 28
- Ես և իմ ընկերները 30

Վերջաբան 32

Օգտագործված գրականության ցանկ 33

Նախաբան

Բարև ես Հայկն եմ, ես 16 տարեկան եմ...

Իսկ ես Նարեն եմ, 11 տարեկան եմ...

Մենք դեռահասներ ենք և քեզ նման գտնվում ենք «բարդ փուլում», երբ հեշտ չէ հասկանալ սեփական ծնողներին, երբ նայում ես հայելու մեջ ու թվում է, թե տեսնում ես անհամաչափ մարմին ու բշտիկներով, անհրապույր դեմք, երբ շատ բան փորձում ես ինքնուրույն անել, չնայած մեկ-մեկ սարսափում ես այդ ինքնուրույնությունից, երբ նյարդայնանում ես, երբ մտերիմներդ քո սահմանները խախտում են հազարավոր հարցերով, բայց միևնույն ժամանակ նրանց կարիքն ես ունենում: Մի խոսքով, բուռն ու հակասական մի փուլում ենք, երբ ամեն ինչ փոխվում է արագ և կտրուկ: Արի՛ տեսնենք, թե ինչ է տեղի ունենում մեր մարմնի հետ, մեր ներաշխարհում և այլ մարդկանց հետ մեր հարաբերություններում:



ԻՆՉ Է ՏԵՂԻ ՈՒՆԵՆՈՒՄ ԻՆՉ ՆԵՏ ԱՅՍ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

Ի՞նչ է սեղի ունենում ի՞նչ ծարճմունք

Մեր օրգանիզմում այս տարիքում տեղի են ունենում բուռն ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ: Անհամաչափ ու անկանոն ձևով սկսում է փոխվել մեր մարմինը՝ երկարում են մեր ձեռքերն ու ոտքերը, մաշկի վրա հաճախ հայտնվում են բշտիկներ կամ բծեր, մարմնի որոշ հատվածներում առաջանում է մազածածկույթ և այլն: Այս փոփոխությունների արդյունքում մեր մարմինը, ճիշտ է, աստիճանաբար ավելի հասուն տեսք է ստանում, սակայն մինչ այդ այն կարող է մեզ դուր չգալ ու առաջացնել բազմաթիվ անհանգստություններ (անհարմարություն, ցավեր մարմնի տարբեր հատվածներում), թերադժեքություն և այլ բարդույթներ:

Տղաներ



ՁԱՅԻ ԿՈՒՒՈՒՆՐՅՈՆ



ՄԱՅԱԾԱԾԿՈՅԻ ԱՌԱՋԱՅՈՒՄ



ԲԵՏԻԿԱԿՐ



ՄԱՐՄՆԻ ԶԱԿԿԻ ԿՈՒՒՈՒՆՐՅՈՆ

Աղջիկներ



ԲԵՏԻԿԱԿՐ



ԱՆՂԱՄԱՂՍԿՈՒՆՐՅՈՒՄ ՄԱՐՄՆՈՒՄ



ՄԱՅԱԾԱԾԿՈՅԻ ԱՌԱՋԱՅՈՒՄ



ԴԱԸՏԱՆ

Ի՞նչ է սեղի ուճեմունճ ծեր Սերաշխարհունճ

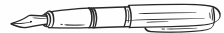
Մարմնում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների արդյունքում մեր նյարդային համակարգը, որը ղեկավարում է մեր բոլոր օրգան-համակարգերը, հայտնվում է անհավասարակշիռ վիճակում: Սա էլ իր հերթին առաջացնում է տրամադրության հաճախակի տատանումներ. ուրախությունն ու տխրությունը, զայրույթի պոռթկումներն ու հանգստությունը, գերակտիվությունն ու գերհոգևածությունը, ոգևորվածությունն ու հիասթափությունն արագ հաջորդում են միմյանց: Միևնույն ժամանակ, կարող ենք ունենալ իրար հակասող մտքեր, զգացմունքներ ու ցանկություններ: Օրինակ՝ ցանկանում ենք մենակ մնալ՝ միաժամանակ հետ չմտալով խմբից ու լինելով դրա լիարժեք անդամ, կամ ունենում ենք ծնողների հոգատարության կարիքը, բայց նյարդայնանում ու բուռն արծագանքում նրանց հարցերին ու սիրո դրսևորումներին:



Ի վերջո, մենք արդեն երեխա չենք, ու մեզ համար կարևոր է, որ մեծահասակները ևս դա ընդունեն, վերաբերվեն մեզ «հավասարը՝ հավասարին» սկզբունքով, հաշվի առնեն մեր կարծիքը, ինքնուրույնությունն ու անկախությունն տան մեզ: Մինչդեռ մեծահասակների կողմից մեր սահմանները խախտող բոլոր դրսևորումները (ավելորդ հետաքրքրասիրությունն ու հարցերը, մեզ վերահսկելու փորձերը, սահմանափակումներն ու արգելքները) հունից հանում են ու հակադրվելու ցանկություն առաջացնում:

Սկսում ենք հետաքրքրվել մեր ներաշխարհով, թե ինչ հույզեր ու զգացմունքներ ունենք, ինչ ուժեղ և թույլ կողմեր, ինչպես կդրսևորենք մեզ այս կամ այն իրավիճակում: Սեփական ուժերը փորձարկելը, ինչ խոսք, հետաքրքիր արկած կարող է դառնալ, իհարկե երբեմն հետևանքները լինում են անվերահսկելի և ոչ այդքան լավը:

Իսկ դասերը... ինչքան շատ են, մեկ-մեկ՝ որքան անիմաստ: Եթե բոլոր հանձնարարությունները կատարես, ուրիշ ոչինչ չես հասցնի՝ ո՛չ ջիվել, ո՛չ հանգստանալ, ո՛չ մի բան ուտել, ո՛չ մտածել ու երագել... Լավ է, որ որոշ առարկաներ գոնե հետաքրքիր են ու օգնում են մոտենալ մեր առջև դրված նպատակներին (օրինակ՝ ընտրած մասնագիտությանը):



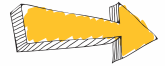
Բայց այս ողջ ջիլաշփոթի մեջ մի դրական բան կա. հիմա արդեն կարողանում ենք մեր ուշադրությունն ավելի երկար կենտրոնացած պահել, միաժամանակ մի քանի բան անել ու հիշել ավելին, քան ստացվում էր նախկինում: Հետաքրքիր է մտածելը տարբեր երևույթների, դրանց պատճառների ու հետևանքների մասին, հետաքրքիր է տարբեր հարցեր առաջ քաշելն ու դրանց լուծումներ որոնելը:



Ի՞նչ է սեղի ունենում այլ ծարդկանց հետ ի՞նչ հարաբերություններում

Նախկինում թվում էր, որ մեր ծնողները կատարյալ են, նրանք միշտ ամեն ինչ գիտեն ու ամեն ինչ ճիշտ են անում: Հիմա շատ հարցերում նրանց հետ համաձայնելը դժվար է դարձել, հարաբերությունները մի տեսակ փչացել են: Երբեմն նրանց՝ անհասկանալի ու անհիմն թվացող պահանջները շատ են բարկացնում, հուսից հանում, ու մենք կոպիտ ենք արձագանքում: Մյուս կողմից, ամեն հարցի շուրջ վիճելն ու հակառակվելն էլ մեր սրտով չէ, ու նրանց վիրավորելուց հետո մեզ ամենևին լավ չենք զգում:

Կան թեմաներ, որոնց մասին միայն ընկերների հետ կարող ես խոսել, քանի որ միայն նրանք են հասկանում: Շատ կարևոր է, որ հասակակիցներդ ընդունեն քեզ. իհարկե, ոչ ոք չի ուզում բոլորից տարբերվել ու միայնակ մնալ: Դրա համար երբեմն ստիպված ես լինում ասել ու անել այն, ինչն այնքան էլ քեզ դուր չի գալիս, բայց այդպես ընդունված է քո շրջապատում: Մյուս կողմից՝ լինել բոլորի նման հետաքրքիր չէ. մեկ-մեկ արթնանում ես մի խենթ բան անելու անհաղթահարելի ցանկությամբ, որ բոլորից տարբերվես, չէ՞ որ դու յուրահատուկ ես:



Մյուս կողմից էլ այդ սիրահարվածություններն ու խանդը... Այնքան բարդ է շփվել հակառակ սեռի հետ. և՛ հետաքրքիր է, և՛ անսովոր ու անորոշ, բայց խոստովանիր երբ թվում է՝ միլիոնավոր թիթեռներ իրենց թևերը թափահարում են, կամ աշխարհի բոլոր ծովերը փոթորկում են ներսումդ, շատ հաճելի է:

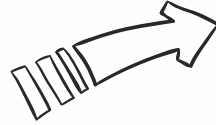
Մի խոսքով, ինչպես տեսնում ես, մենք թևակոխել ենք կյանքի բավական բարդ փուլ, որտեղ ամեն ինչ նոր է, արտասովոր՝ արագ ընթացող ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, իրար հակասող զգացմունքներ, մտքեր ու ցանկություններ, բուռն ու հակասական հարաբերություններ և այլն:

Մխիթարում է այն, որ այս փուլի ավարտին մենք կլինենք չափահաս՝ ունենալով ավելի մեծ ազատություն և պատասխանատվություն:



ԻՆՔՆԱՃԱՆԱԶՄԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐ

Այս բաժնում կներկայացնենք այնպիսի մեթոդներ, որոնք կօգնեն ավելի լավ ճանաչել ինքդ քեզ ու կառավարել հույզերդ ու զգացմունքներդ: Ժամանակ տրամադրիր յուրաքանչյուր մեթոդն իրականացնելուն՝ հետևելով հրահանգներին:



Չոհարիի պատուհանը

Յուրաքանչյուրս ունենք հատկանիշներ, որ լավ ենք ճանաչում, ինչպես նաև որակներ, որ ինքներս մեր մեջ դեռ չենք բացահայտել: Մյուս կողմից, շրջապատող մարդիկ ևս ճանաչում են մեզ, մեր որակները: Երբեմն էլ կրանք մեր մեջ նկատում են այնպիսի հատկանիշներ, որոնց մասին մենք չենք էլ կրահում կամ ինքներս մեզ չենք վերագրում:

Ստորև ներկայացվում են 4 վանդակներ:

- 1 Առաջին՝ բաց գոտում նշիր քո բոլոր այն հատկանիշները, որոնք ակնհայտ են թե՛ քեզ, թե՛ շրջապատողներիդ համար:
- 2 Երկրորդ՝ փակ գոտում առանձնացրո՛ւ այն հատկանիշներն ու որակները, որոնք դու ճանաչում ես, բայց դրանք տեսանելի չեն ուրիշների համար:
- 3 Երրորդ՝ կույր գոտում գրիր այնպիսի հատկանիշներ, որոնք դու ինքդ չես նկատում, սակայն շրջապատող մարդիկ ասում են, որ դու այդպիսին ես:
- 4 Անհայտ գոտում էլ գտնվում են քո այն հատկանիշները, որոնք տեսանելի չեն ո՛չ քո, ո՛չ շրջապատող համար: Փորձիր պատկերացնել, թե ինչ կարող է այստեղ լինել: Օրինակ՝ չբացահայտված տաղանդներ, ընդունակություններ և այլն:





Էս գիտն, այուներ գիտն
(Բաց գոտի)

Էս չգիտն, այուներ գիտն
(Կոյր գոտի)

Էս գիտն, այուներ չգիտն
(Փակ գոտի)

Էս չգիտն, այուներ չգիտն
(Վնահայտ գոտի)

Նարգեր մտորելու համար

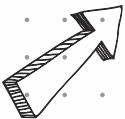
● Ի՞նչ ես կարծում՝ ո՞ր հասկանիչների համար են քեզ գնահատում և ընդունում:

● Ո՞ր հասկանիչներն են սովորաբար ցուցադրում շփման ժամանակ:

● Ինչո՞ւսի՞ն կուզենայիր լինել մարդկանց աչքերում:



● Ինչո՞ւսի՞ն հասկանիչներ կուզենայիր փոխել քո մեջ:





● Քո հասկանիչներից որո՞նք են, որ չես ցանկանա ցույց տալ շրջադաշին:

● Ինչո՞րիսի՞ կրկնվող ուղերձներ (բառեր, կարծիքներ) ես ավելի հաճախ լսում եմ սարքեր մարդկանցից քո հասցեին: Փորձի՛ր ձևակերպել այդ ուղերձները դարձ, կարճ արձագանքային ուղերձով:

● Ի՞նչ հասկանիչներ դեռ չես բացահայտել քո մեջ, բայց կցանկանայիր ունենալ:

Դրականն իմ մեջ



Յուրաքանչյուր ունենք հատկանիշներ, որոնք բնութագրում են մեզ լավագույն կերպով: Փորձիր նկատել այն ամենը, ինչը քեզ մոտ լավ է ստացվում, քո դրական կողմերը, այն, ինչ սիրում ես քո մեջ, ինչ քեզ հաջողությունն ու լավ զգացողություններ է բերում և այլն:

Մեր ուժեղ կողմերի գիտակցումը ծեղ ինֆունկտսահություն է Տալիս:

Գրիր յուրաքանչյուր կետում առնվազն 7 դրակ.



Ինչն են հասկառել գնահատում ինձ մեջ (օրհնակ՝ ես կենտրոնախ, նդասակաւաւաց, դիմացկուն մարդ եմ):

Ինչն է ինչ մոտ լավ ստացվում (օրհնակ՝ նկարել, հետաքրքիր կրնիքներ, դարել, կազմակերպել միջոցառումներ և այլն):

Հույզերի հետ աշխատանք

Կան շատ տարբեր հույզեր, դրանք լավը կամ վատը չեն լինում: Վախենալը, հուսահատվելը, հիասթափվելը, ոգևորվելը բնական են: Այլ հարց է, թե ինչպես ենք մենք մեր հույզերն արտահայտում մեր վարքում: Բարկասալը բնական է, բայց բարկության պատճառով ինչ-որ մեկին հարվածելը կամ վիրավորելը, մեղմ ասած, տեղին չէ, իսկ բարկության մասին խոսելն օգտակար կարող է լինել:

Արի՛ մտածելք ու գրե՛նք, թե ինչպես ես դու արտահայտում տարբեր հույզերո: Ի՞նչ ես անում, երբ տխուր, նեղված, վիրավորված բարկացած կամ հիասթափված ես լինում...

Տվյալ վարժությունը կարող ես օգտագործել ցանկացած բացասական հույզի ժամանակ: Մտածիր, թե ինչ ես զգում այս պահին, և տվյալ հույզի համար լրացրո՛ւ ստորև ներկայացվող պատուհանները:

Ի՞նչ եմ զգում



ԱՐԱՒԱՐՅԱՆ



ՏՐՈՒՅՈՒՆ



ՉՍՏՆՈՒՄ



ԶՆՆՈՒՄ



ՀԻՉՍՊՈՒԿՆՅՈՒՆ



ՄՏԱՆՊՈՒՅՈՒՆ



ԶՆՅՐՈՒՄ



ԶՎԱՂՈՒՄ



ԱՄՈՒ



ՑԱՍՈՒՄ



ՄՏԻ ԶԳՈՐՈՒՄ



ԿՍՄՈՒՅՈՒՆ



ՀՑԱՐՐՐՐՈՅՈՒՆ



ԽՆՆԱՂ



ՄՆՀԱՆԳՎԱՐՅՈՒՆ



ՎԱՒ



ՎԻՃԵ



ՀՈՉՄՈՒՄ



ԵՑՈՒՄԱՅՐՈՅՈՒՆ



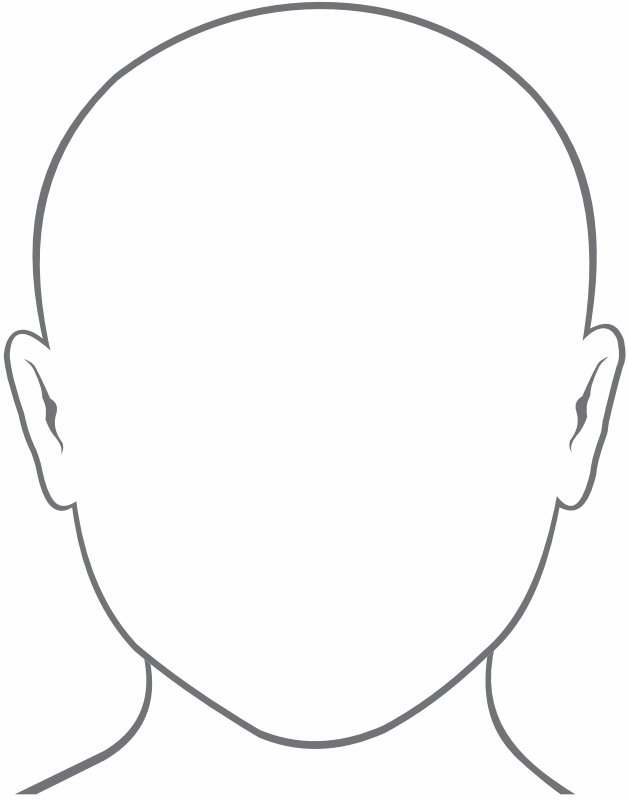
ՏԱԳՆԱՂ

Էս զգուճ եճ այս հույզը, երբ...

-
-
-

Ինչեմիսի? ղեճճ ունեճ, երբ զգուճ եճ... (Փորձոճիճ սկսաբե)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



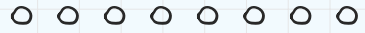
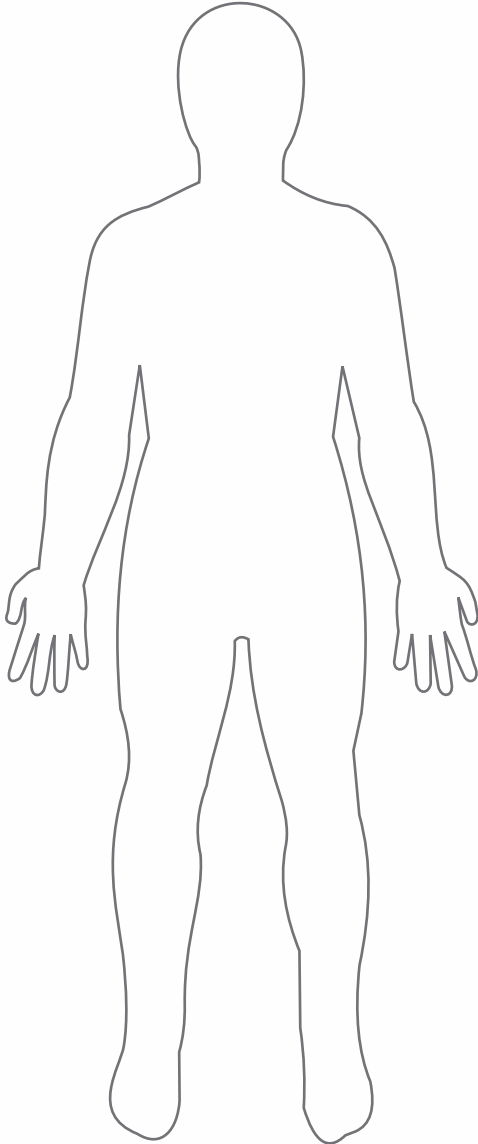
Իճեճ եճ սունճ այդ դստեճ...

-
-
-
-

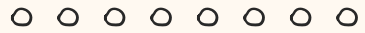
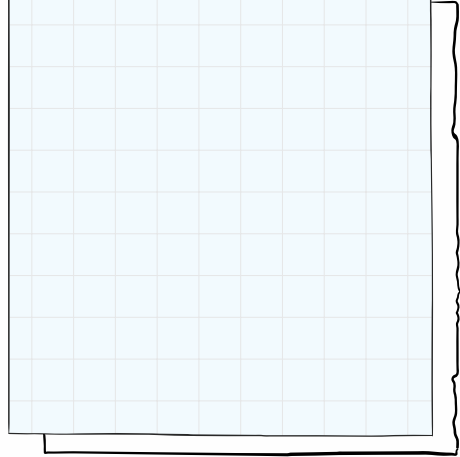


Ի՞նչ է սեղի ունենում ինձ նաբանում
այդ դասին...

(Գրիր կամ նկարիր այդ զգացողությունը
մարմնի այն մասում, որտեղ զգում ես):



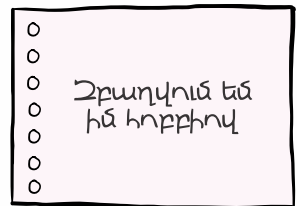
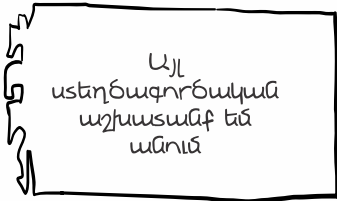
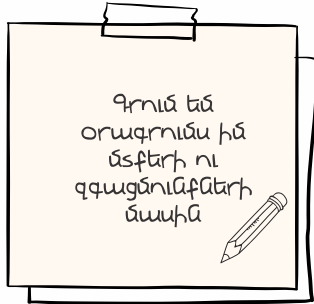
Ինչո՞ւ է ինձ օգնում այս
հույզը




Ի՞նչ են սովորաբար անում
այդ դասին

Ի՞նչ կարող եմ անել այդ հույզը կառավարելու համար

(Կարդան ստորև ներկայացվող ռազմավարություններն ու ընտրիր այն տարբերակները, որոնք կարող ես նման իրավիճակներում օգնել քեզ)



Շնչառական
վարժություններ
եւ անուհի 

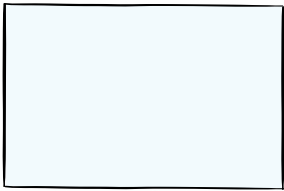
Պարուն եւ



Գիրք եւ
Կարդում


Կարգուն եւ

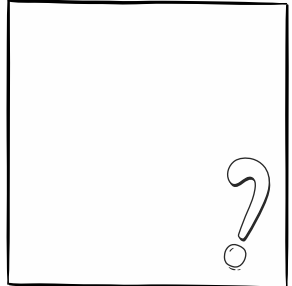
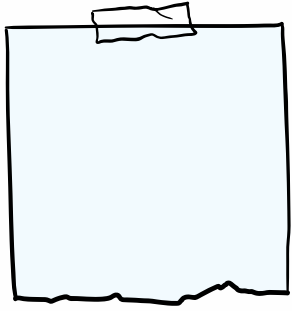
Դինուն եւ
ճամնազտի
օգնություն

Լվազուն եւ 





Չքունուն եւ 



Դժվար իրավիճակների հաղթահարման պլան

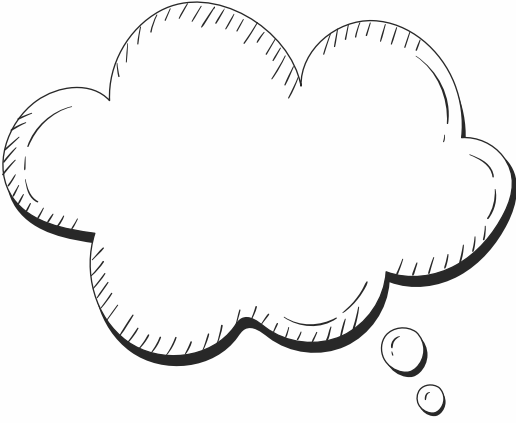
Բուրդիս կյանքում կարող են լինել դժվար պահեր, որոնց ժամանակ մենք անխուսափելիորեն կունենանք տարբեր հույզեր ու ապրումներ (օրինակ՝ զայրույթ, հիասթափություն, վիշտ, կարոտ և այլն): Արի՛ մտածենք, թե ինչը կօգնի քեզ նման պահերին:



Ի՞նչ կարող եմ անել այդ դրահին հնֆս ինչ օգնելու համար:

Ինչդե՞ս կարող եմ հոգ սանել հնֆս ին մասին:

Ու՞ն հեռ կարող եմ խոսել:



Ազդեցության գոտիներ

Կյանքում լինում են իրավիճակներ, որոնցում ամեն ինչ չէ, որ մենք կարող ենք վերահսկել: Նման անվերահսկելի գործոնների վրա ժամանակ ծախսելն անօգուտ է և հյուժում է մեզ: Ուստի կարևոր է տարբերակել մեր ազդեցության ներքո և դրանից դուրս գտնվող գործոնները:

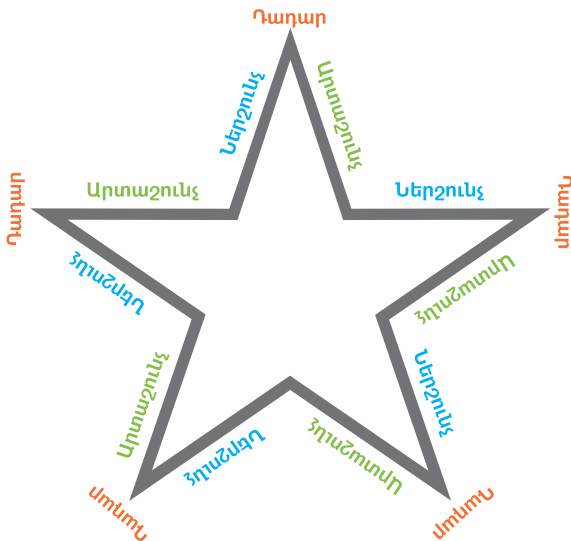
Առաջին՝ մեծ շրջանում գրի՛ր իրավիճակի հետ կապված բոլոր այն գործոնները, որոնք մտահոգում են քեզ, բայց որոնք փոխել չես կարող, քանի որ դրանք կախված չեն քեզանից: Իսկ երկրորդ՝ փոքր շրջանում նշի՛ր միայն այն գործոնները, որոնց վրա **դու կարող ես ազդել և դրանք փոխել**:



Շնչառությունն աստղի միջոցով

Դժվար իրավիճակներում, լարված պահերին խորը և որոշակի ռիթմով շնչառությունը կարող է օգնել մեզ հանգստանալ: Արի՛ փորձենք մի շնչառական վարժություն:

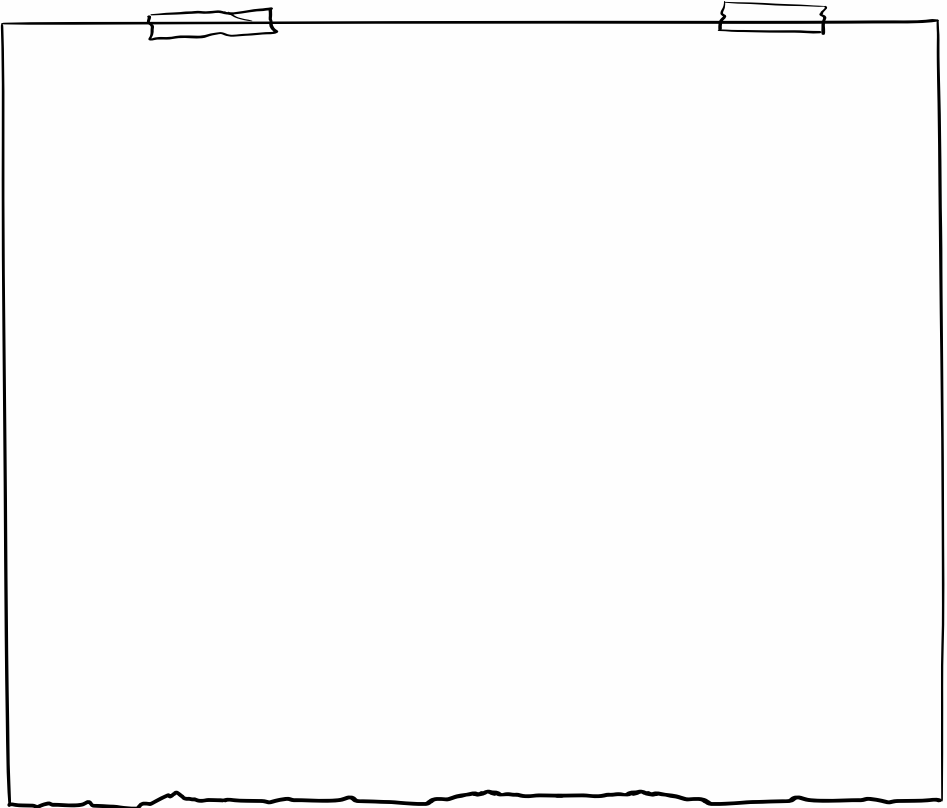
- ① Ճանգիս ցսի՛ր հարճար դիրով:
- ② Նայի՛ր ստրն ցերկայացված աստղին:
- ③ Մասդ դի՛ր աստղի որևէ կողմի վրա, որի վրա գրված է «Շերշունչ» և խորե ցերշունչի՛ր օղբ:
- ④ Մասդ շերշարժի՛ր դերդի աստղի անկյուն և մի դահ դահի՛ր շունչդ («Դահար»):
- ⑤ Մասդ շերշարժի՛ր աստղի մյուս կողմի վրա, որշեղ գրված է «Արսաշունչ» և խորե արսաշունչի՛ր:
- ⑥ Մասդ շերշարժի՛ր աստղի բուլոր կողմերի վրայով:
Կարող ես կրկնել վարժությունը մի քանի անգամ:



Ապահով վայր

Բոլորս մեր կյանքում ունենք ինչ-որ մի վայր, որտեղ մեզ ապահով, ուրախ և հանգիստ ենք զգում:

- Մի պահ փակիր աչքերդ և մտովի տեղափոխվիր այդ վայրը. դա կարող է լինել մտացածին մի տեղ, վայր, որտեղ դու եղել ես նախկինում կամ մի տեղ, որտեղ կուզեիր լինել: Փորձիր մտաբերել, թե ինչ ես տեսնում, ինչ ձայներ ես լսում, ինչ հոտեր, համեր ես զգում, ինչ կարող ես ջոջափել և այլն:
- Երբ պատկերացնես այդ հանգիստ, ապահով վայրը, բացիր աչքերդ և նկարիր այն թղթի վրա:



- Իսկ հիմա նայիր քո նկարին, փորձիր պատկերացնել քեզ այդ վայրում և որևէ բառի, խոսքի միջոցով անուն տուր նկարիդ:

Միջոտ հիջիր, որ այս ապահով վայրը քո ներսում է, քո մտքում, քո սրտում: Ցանկացած դժվար իրավիճակում դու կարող ես մտովի «գնալ» այնտեղ, մի փոքր ժամանակ անցկացնել և հանգստանալ:

Ժամանակի կառավարման պատուհաններ

Երբեմն մենք ունենում ենք շատ անելիքներ, իսկ օրվա 24 ժամն այնպես արագ է անցնում, որ գործերի մի մասը չարված է մնում: Օրը պլանավորելու և մեր անելիքները հասցնելու համար օգտակար կարող են լինել ժամանակի արդյունավետ կառավարման մեթոդները: Ահա՛ դրանցից մեկը.

Մեր բոլոր գործերը հնարավոր է բաժանել ստորև ներկայացվող 4 պատուհանի մեջ՝ կախված դրանց կարևորությունից ու հրատապությունից:

1. **Կարևոր և հրատապ գործեր**, օրինակ՝ ռեֆերատ, որի վերջնաժամկետը շատ մոտ է:
2. **Կարևոր, բայց ոչ հրատապ գործեր**, օրինակ՝ ռեֆերատ, որը պետք է հանձնել մի քանի շաբաթ անց:
3. **Ոչ կարևոր, բայց հրատապ գործեր**, օրինակ՝ ոչ էական, երկար խոսակցություն ենթադրող հեռախոսազանգին պատասխանել:
4. **Ոչ կարևոր, ոչ հրատապ գործեր**, օրինակ՝ գովազդային նյութ պարունակող էլեկտրոնային նամակները կարդալու /ջնջելու վրա ծախսվող ժամանակ:



Լրացրո՛ւ ստորև ներկայացվող աղյուսակը՝ յուրաքանչյուր պատուհանում նշելով քո անելիքները:

	ՀՐԱՏԱՊ	
ԿԱՄԵՎՈՐ		

	ՈՉ ՀՐԱՏԱՊ	
ԿԱՄԵՎՈՐ		

	ՀՐԱՏԱՊ	
ՈՉ ԿԱՄԵՎՈՐ		

	ՈՉ ՀՐԱՏԱՊ	
ՈՉ ԿԱՄԵՎՈՐ		



Հիշիր, որ ժամանակն արդյունավետ օգտագործելու համար անհրաժեշտ է՝



- ✓ անհապաղ անել կարևոր և հրատապ գործերը,
- ✓ մերժել կամ ուրիշին փոխանցել ոչ կարևոր, բայց հրատապ գործերը (գտնել մեկին, ով կարող է քո փոխարեն դա անել),
- ✓ կատցնել ոչ կարևոր և ոչ հրատապ գործերը (պարզապես ջնջել ցանկից),
- ✓ մեր ժամանակի ու էներգիայի ամենամեծ մասը տրամադրել կարևոր, բայց ոչ հրատապ գործերին:

Եթե մեր բոլոր կարևոր գործերը հասցնենք պլանավորել ու անել նախապես՝ մինչև դրանց հրատապ դառնալը, մենք ավելի հանգիստ կլինենք ու արդյունավետ կօգտագործենք մեր ժամանակը: Սա նաև կօգնի մեզ լինել առավել ինքնավստահ և բավարարված:



Հողակցում

Տազևապ, խուճապ առաջացնող մտքերից վերացարկվելու և ներկայի վրա կենտրոնանալու համար օգտակար կարող է լինել մի վարժություն, որը կոչվում է «Հողակցում»: Դրա համար նստիր աթոռին ուղիղ, ուտքերդ՝ գետնին, ծնկներդ՝ ուսերի հետ նույն գծի վրա: Հանգիստ և խորը շնչիր և կատարիր հետևյալ հրահանգները՝

5

Գտիր 5 շրջադասում
5 առարկա, որոնք քեզ
հետաքրքրեցին:



4

Նկատիր 4
զգացողություն
քո մարմնում:



3

Լսիր 3 ձայն, որոնք
հանելի զգացողություններ
են արթնացնում քո մեջ:



2

Չգա՛ 2 հոս, որ
հանելի է քեզ:



1

Անա՛ քո մասին
որե՛տ լավ, դրական
բան:



ԵՍ ԵՎ ԻՄ ՆԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մի քիչ էլ մտածենք այլ մարդկանց՝ մեր ծնողների, հասակակիցների, հարազատների ու բարեկամների, ուսուցիչների հետ ունեցած մեր հարաբերությունների, դրանցում առկա սահմանների մասին: Ահա՛ որոշ վարժություններ, որոնք կօգնեն քեզ վերլուծել այդ հարաբերությունները:


Ես և իմն շրջապատող մարդիկ


Մենք բոլորս տարբեր հարաբերություններ ունենք այլ մարդկանց հետ: Մեզ շրջապատող մարդիկ էական ազդեցություն են ունենում մեր ինքնազգացողության և ինքնագնահատականի վրա: Ոմանք օգնում են, որ մենք մեզ զգանք սիրված, հասկացված, լսված, ունենանք դրական ինքնագնահատական և ինքնարժեք, մինչդեռ մյուսները, ըստ մեր ընկալման, անտեսում են մեր կարիքները, անտարբեր են մեր զգացմունքների հանդեպ կամ դողում են մեզ վատ վերաբերվել ինքներս մեզ: Հետևաբար, մեզ շրջապատող մարդկանց, մեր ընկերներին պետք է ընտրել ուշադիր և գուցե սահմանափակել շփումները այն մարդկանց հետ, որոնք թերագնահատում են մեզ կամ բացասաբար անդրադառնում մեր ինքնագնահատականի ու ինքնազգացողության վրա:


- Թղթի կեստրոնում գրիր քո անունը կամ պատկերի՛ր քեզ հոգեհարազատ որևէ խորհրդանիշով:

- Թղթի մնացած հատվածներում նշի՛ր քո կյանքում ամենամեծ ազդեցություն/ ներկայություն ունեցող մարդկանց. պարտադիր չէ, որ նրանք լինեն քեզ մտերիմ, կարող են լինել մարդիկ, որոնք դրական չեն ազդում քո ինքնահարգանքի վրա:

- Ավարտելուց հետո՝

 Շրջանի մեջ վերցրո՛ւ այն մարդկանց անունները, որոնք լսում, աջակցում են քեզ, հարգանքով են վերաբերվում, և որոնց շնորհիվ դու քեզ լավ ես զգում, ինքդ քեզ լավ ես վերաբերվում:

 Եռանկյունու մեջ վերցրո՛ւ նրանց անունները, որոնք, ըստ քեզ, անտեսում են քո զգացմունքներն ու կարիքները, դողում են վատ վերաբերվել ինքդ քեզ:

 Գիծ կամ խաչ քաշի՛ր այն մարդկանց անունների վրա, որոնց հետ, ըստ քեզ, պետք է սահմանափակես քո համատեղ ժամանակը և/կամ հարաբերությունները:



Ես և իմ սահմանները

Այլ մարդկանց հետ արդյունավետ հաղորդակցվելու կարևոր մաս է դիմացինի և մեր սեփական սահմանները ճանաչելը: Սահմանները կարող են վերաբերել մեր անձնական տեղեկություններին, անձնական իրերին, մարմնին և այլն: Սահմանների միջոցով մենք ցույց ենք տալիս, թե հարաբերությունների մեջ ինչն է մեզ համար ընդունելի, ինչը՝ ոչ, ֆիզիկապես և հոգեբանորեն պաշտպանում ենք մեզ այլ մարդկանց անցանկալի ազդեցությունից և համոզվում ենք, որ ինքներս մեր վարքով ու խոսքով չենք խախտել դիմացինի սահմանները: Երբ մենք չենք կարողանում մեր սահմանները հստակ ցույց տալ, մարդկանց հետ շփվելիս կարող են ինդիքներ առաջանալ: Մյուս կողմից, երբ այդ սահմանները շատ խիստ են, միայնակ մնալու վտանգ է առաջանում:

Առօրյա շփումներում այդ սահմանները հաճախ խախտվում են թե՛ մեր, թե՛ դիմացինի կողմից. օրինակ՝ մենք կարող ենք ինքնաբերաբար խառնվել ուրիշի գործերին: Նույն կերպ մեր ընկերները կարող են խառնվել մեր գործերին՝ չնկատելով մեր սահմանը: Նմանատիպ իրավիճակներում կոնֆլիկտներն անխուսափելի են: Ուստի կարևոր է, որ մենք հստակեցնենք մեր սահմաններն ինքներս մեզ և դիմացինի համար, ինչպես նաև ուշադիր լինենք ուրիշների գծած սահմանների նկատմամբ:

Փորձիր մտածել այս հարցերի շուրջ.

Որո՞նք են իմ սահմանները՝ կառաված իմ անձնական իրերի հետ.
Ի՞նչն են ես լիարժեք տալ, կիսել, ինչը՝ ոչ:

Ի՞նչ հետ կառաված ի՞նչ տեղեկություններ են լիարժեք տալ այլ
մարդկանց հետ: Ի՞նչը լիարժեք չեն կիսել:

Ի՞նչ ֆիզիկական հեռավորություն է ինձ համար ընդունելի դաս-
դասանել այլ մարդկանցից (օրինակ՝ որքան մոտիկ/հեռու կանգնել
խոսելիս):

Ինչո՞ւ եմ ես դիմացիմի՞ն ցույց տալիս իմ սահմանները:

Ի՞նչ եմ զգում, ինչո՞ւ եմ ես հասկանում, որ իմ սահմանը
խախտվեց:

Ի՞նչ եմ ես անում, երբ իմ սահմանը խախտվում է:

Ինչո՞ւ եմ ճանաչում դիմացիմի սահմանները:



Այս վերլուծությունը, այս հարցերից բխող նոր բացահայտումներն ու գի-
տելիքներն օգտագործիր՝ մարդկանց հետ քո փոխհարաբերությունները
կառուցելիս ավելի զգու՛ս ու ուշադիր լինելու համար: Փորձիր հարգալից,
բայց հաստատակամ լինել քո սահմանների պահպանման գործում, թույլ
մի՛ տուր, որ քո սահմանների խախտումները լինեն հաճախակի կամ
տևական, քանի որ նման դեպքերը սովորաբար քայքայում են և՛ քեզ
(ներքին դժգոհություն, ճնշվածություն, բարկություն առաջացնում), և՛ քո
ու դիմացիկի փոխհարաբերությունները:

Ես և իմ ընկերները

Լավ, հավատարիմ ընկերներ ունենալը ջատ կարևոր է երջանիկ լինելու համար: Իսկական, անկեղծ, ամուր ընկերությունը մենք ենք կառուցում, ընկերները երկնքից չեն ընկնում, մենք ինքներս ենք որոշում, թե ով կարող է լինել մեր ընկերը, հարաբերություններ ենք ստեղծում նրանց հետ, ջանք ներդնում ընկերությունը պահպանելու գործում:

Մի փոքր մտածիր ու գրիր քո ու ընկերներիդ հետ հարաբերությունների մասին.

Ինչո՞ւ եմ ես նման ընկերներին:

Ինչո՞ւ եմ ես տարբեր ընկերներին:

Ի՞նչ կարող եմ սովորել իմ ընկերներից:

Ի՞նչ կարող եմ սովորեցնել ընկերներին:

Ի՞նչ հասկանալի չէր ու օժտված մարդիկ կարող են լինել իմ ընկեր:

Ի՞նչ հասկանալի չէր մարդիկ չեն կարող լինել իմ ընկեր:

Ինչո՞րքա՞ն ընկեր եմ ես:

Ի՞նչ հետևություններ արեցիր այս հարցերի շուրջ մտնելիս:

Հիշիր, որ ընկերություն անելու համար պարտադիր չէ լինել իրար նման, ունենալ նույն հետաքրքրությունները կամ կրկնօրինակել միմյանց: Յուրաքանչյուրը կարող է ունենալ իր ցանկությունները, ձգտումները, կարծիքը:

Քաղցր դասերի գանձարան

Բոլորս ունենում ենք ուրախ պահեր, որոնք կարծես մեղրի պես քաղցր են: Մենք կուտակում ենք այդ «քաղցր» պահերը մեր սրտում, և դրանք օգնում են մեզ հաղթահարել դժվարությունները:

- Պատկերացրո՛ւ, որ սա քո «քաղցր» պահերի գանձատուփն է: Այս գանձատուփում դու կարող ես դնել քո բոլոր «քաղցր» պահերը (օրինակ՝ փոքր ժամանակ ես պապիկիս հետ գնում էի պաղպաղակ ուտելու..., ընկերներիս հետ երկար ծիծաղում ենք ինչ-որ կատակի վրա... և այլն):
- Այժմ խորը շունչ քաշի՛ր, պատկերացրո՛ւ այդ ուրախ, «քաղցր» պահը սրտիդ մեջ:
- Երբ պատկերացնես, գրի՛ր կամ նկարի՛ր այն թղթի վրա ու դիր քո գանձատուփի մեջ:
- Զո գանձատուփը միշտ բաց է քեզ համար, միշտ կարող ես բացել այն, ավելացնել նոր ուրախ, «քաղցր» պահեր:



Վերջաբան

Դե ինչ, հուսով եմք՝ ձեռնարկն օգնեց քեզ ավելի լավ հասկանալ դեռահասության տարիքով պայմանավորված փոփոխությունները, իսկ առաջարկված վարժությունների միջոցով կարողացար ավելի լավ ճանաչել ինքդ քեզ, զարգացնել ինքնակառավարման հմտություններդ, բարելավել շրջապատի հետ հարաբերություններդ:

Յիշի՛ր, որ ժամանակ առ ժամանակ կարող ես կրկնել այս վարժությունները: Հուսով եմք, որ այս ձեռնարկը կդառնա քո ամենօրյա օգնականը, որի միջոցով ամեն անգամ նորովի կբացահայտես ինքդ քեզ ու ավելի հեշտ կկողմնորոշվես բարդ, դժվարին իրավիճակներում:



Օգտագործված գրականություն

1. Ինչպես օգնեմ ինքս ինձ արտակարգ իրավիճակներում. ձեռնարկ դեռահասների համար, ՅՈՒՆԻՍԵՖ, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, Լ. Աղաբեկյան, Ա. Վարդանյան
2. Ինչպես օգնեմ ինքս ինձ պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում. ձեռնարկ դեռահասների համար, ՅՈՒՆԻՍԵՖ, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, Լ. Աղաբեկյան, Ա. Վարդանյան
3. Կյանքի հիմնարար հմտություններ, աշխատանքային ձեռնարկ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ, Երևան 2021
4. Абрамова Г.С., "Возрастная психология" 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999
5. Божович Л. И. "Личность и ее формирование в детском возрасте". — СПб.: Питер, 2008
6. Выготский Л.С., Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
7. Крайг Г., Д. Бокум "Психология развития": 9-е изд. - СПб.: Питер, 2005 - 940 с.
8. Кулагина И. Ю., Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). 5-ое издание. - М.: изд. Университета РАО, 1999. - 176 с
9. Мухина В.С., "Возрастная психология. Феноменология развития", 10-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2006
10. Психология человека от рождения до смерти. под.ред. Реана.-М.-2003
11. Чеснова И. Е. Как Стать уверенным в себе, М. Издательство АСТ 2021-63 с.
12. Чеснова И.Е. Как не ссориться с родителями, М., Издательство АСТ, 2021-63
13. Чеснова И. Е. Как найти друзей и быть хорошим другом, М., Издательство АСТ, 2021-63
14. Covey S. - The 7 Habits of Highly Effective Teens
15. Luft, J.; Ingham, H. The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness (англ.) // Proceedings of the western training laboratory in group development: journal.— Los Angeles: University of California, Los Angeles, 1955.

