



# ԻՆՔՆԱՎԱՍՏԱՆ ԴԱՌՆԱԼՈՒ ՃԱՆԱԴԱՐՇԻՆ

Ձեռնարկ դեռահասների համար





Սույն ձեռնարկը ստեղծվել է ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի աջակցությամբ: Ներկայացված տեսակետները պատկանում են հեղինակներին, և պարտադիր չէ, որ արտահայտեն ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի տեսակետները և քաղաքականությունը: ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ն աշխատում է, որպեսզի Հայաստանում յուրաքանչյուր երեխա լինի սիրված, սնված և խնամված: Հիմնվելով ավելի քան 75 տարվա միջազգային փորձի և Հայաստանի երեխաների համար արդեն 30 տարվա հաջողությունների վրա՝ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ը պարտավորություն է ստանձնում բարելավելու ամենախոցելի՝ աղքատության և մեկուսացման մեջ ապրող երեխաների կյանքը:

Ստեղծման պահից ի վեր՝ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ն ամբողջությամբ ֆինանսավորվում է անհատների, մասնավոր հատվածի, հիմնադրամների և կառավարությունների կամավոր նվիրատվություններով:

Հայաստանում ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի գործունեությանը ծանոթանալու համար այցելե՛ք [www.unicef.am](http://www.unicef.am) և [www.babycef.am](http://www.babycef.am) կայքերը:

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

ՅՈՒՆԻՍԵՖ  
Պետրոս Ադամյան փող. 14, Երևան, 0010  
Էլ.հասցե՝ [yerevan@unicef.org](mailto:yerevan@unicef.org)

«Ծնողի դպրոց» ՀԿ  
Կոմիտասի պող. 1, բն. 4, Երևան, 0013  
Էլ.հասցե՝ [info@parenting.am](mailto:info@parenting.am)

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

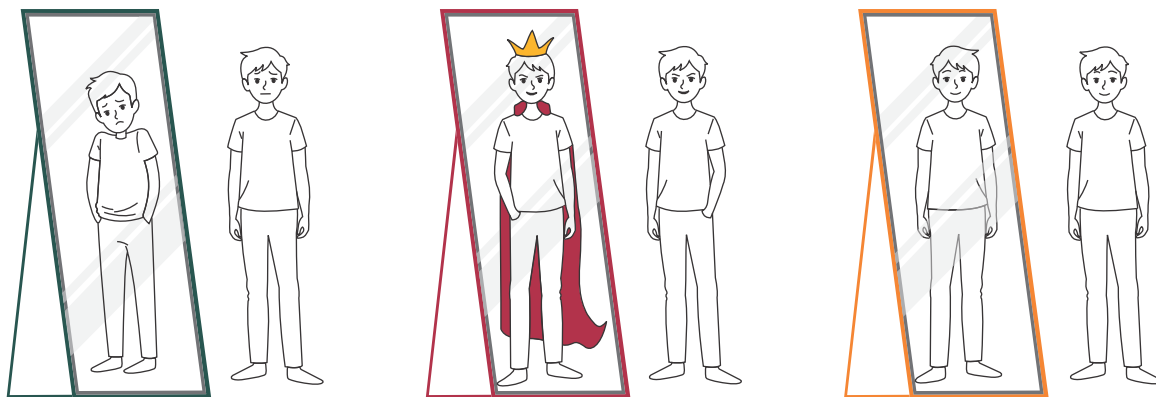
Ձեռնարկը ստեղծվել է դեռահասների /10 տարեկան և բարձր/ ինքնավստահության և առողջ ինքնագնահատականի ձևավորման համար: Ձեռնարկում ներկայացված մտքերն ու առաջադրանքները կօգնեն դեռահասներին ավելի լավ ճանաչել իրենց հույզերն ու պահանջմունքները, ուժեղ և թույլ կողմերը, դառնալ ավելի ինքնավստահ և ունենալ դրական ինքնավերաբերմունք ու առողջ ինքնագնահատական: Ձեռնարկը կարող է օգտակար լինել նաև դեռահասների հետ աշխատող մասնագետների /հոգեբաններ, սոցիալական աշխատողներ, մանկավարժներ և այլն/ և դեռահասների ծնողների համար:

Չեղիակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան  
Ձևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի

Ինքներս մեր և մեր կարողությունների հանդեպ հավատը բարձրացնում է մեր ինքնավստահությունը ու օգնում ունենալ առողջ ինքնավերաբերմունք և ինքնագնահատական:

**Ինքնագնահատականը** մեր ուժեղ և թույլ կողմերի, հնարավորությունների, ընդունակությունների, կարողությունների մասին մեր կարծիքն է: Այն կարևոր դեր է խաղում ինքնավստահության ձևավորման հարցում:

Գոյություն ունի ինքնագնահատականի 3 տեսակ.



Թերաթեքություն, երբ մարդը թերագնահատում է ինքն իրեն, չի հավատում, որ իր մոտ կըստացվի որևէ բան անել, ինքնաքննադատ է, կենտրոնանում է իր թերությունների վրա ու հաճախ մեղադրում ինքն իրեն:

Գերաթեքություն, երբ մարդը գերագնահատում է իր կարողությունները, համարում է իրեն մյուսներից լավը, ունի հավակնությունների շատ բարձր մակարդակ:

Առողջ ինքնագնահատական, երբ մարդը համարժեք է գնահատում իր կարողություններն ու հնարավորությունները, ընդունում է, որ ունի թե՛ «ուժեղ», թե՛ «թույլ» կողմեր:

## Առողջ ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

---

Կարևոր է ձգտել առողջ ինքնագնահատականի, քանի որ դա օգնում է մարդուն լինել ինքնավստահ, բարյացկամ և բաց, հասկանալ ինքն իրեն, գիտակցել իր հույզերն ու պահանջմունքները, իր հնարավորություններն ու սահմանափակումները, ապրել հանգիստ, թեթև, հարգել ինքն իրեն և շրջապատողներին, առաջնորդվել սեփական ցանկություններով և նպատակներով, շնորհակալությամբ ընդունել իրեն ուղղված հաճոյախոսությունները: Առողջ ինքնագնահատականով մարդն իրեն ընդունում ու հարգում է ոչ միայն ձեռքբերումների, այլ նաև ձախողումների դեպքում, չի արժեզրկում ինքն իրեն ու չի համեմատվում մյուսների հետ:

Ստորև ներկայացնում ենք մի քանի առաջադրանք, որոնց շուրջ մտորելը կօգնի քեզ դառնալ ավելի ինքնավստահ ու ունենալ առողջ ինքնազնահատական:

### ԴՐԱԿԱՆ ԻՄ ՄԱՍԻՆ

Երբ մենք տխուր, բարկացած կամ վախեցած ենք, մենք կարող ենք ինքներս մեր մասին բացասական մտքեր ունենալ: Դրական բառերն ու ձևակերպումները մեզ օգնում են հիշել մեր ուժեղ կողմերի մասին:

Օգտագործիր այս թերթիկը ինքդ քո մասին դրականորեն մտածելու համար:

Կարդա՛ և ընդգծի՛ր այն բառերը, որոնք բնութագրում են քեզ: Դրանցով կազմի՛ր նախադասություններ:

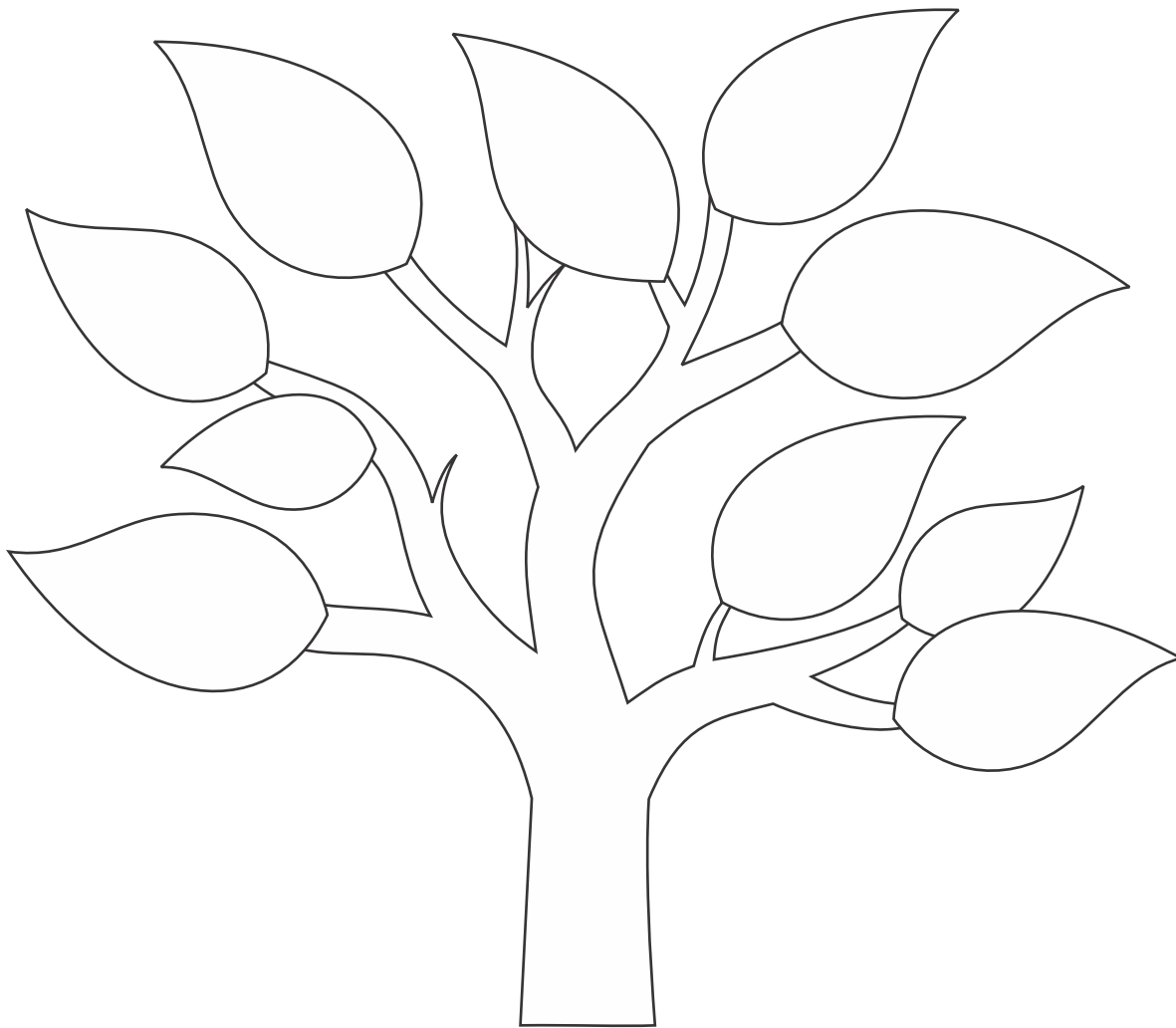
Խիպախ Եվիրված Ուրախ Տաղանդավոր Խելացի Մոտիվացված Վստահելի  
Հարգալից Նորարար Ինքնավստահ Հոգասար Ուշադիր Լավատես  
Ուժեղ Աշխատասեր Համբերասար Դիմացկուն Իմասուն Արկածախնդիր  
Շիվող Կազմակերպված Առաջնորդ Յուրահատուկ Առատաճեռն Հիասքանչ  
Ընկերասեր Բարի Հասկացող Պատասխանատու Նրբանկատ Բարեհամբուլ  
Ճարպիկ Նպասակալայ Համարձակ Պատրաստական Գեղեցիկ Ստեղծարար

կարող ես ավելացնել այլ դրական հատկանիշներ

- 1. Ես \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 2. Ես \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 3. Ես \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ԻՄ ԾԱՌԸ

Ամեն ճյուղի և տերևի վրա նշիր մի դրական բան քո մասին: Այնուհետև կարող ես ձևավորել ու գունավորել քո ծառը:





## ԻՆՔՆԱՎԱՏԱՎՅՈՒԹՅԱՆ ՕՐԱԳԻՐ

Իմ արտաքինում ինձ դուր է գալիս

Իմ ներաշխարհում ինձ դուր է գալիս (բնավորության գծեր, անձնային հատկանիշներ)

Իմ կյանքում ինձ դուր է գալիս

---

---

---

Իմ ուժեղ կողմերը

---

---

---

Իմ ձեռքբերումները

---

---

---

Ես հպարտանում եմ

---

---

---

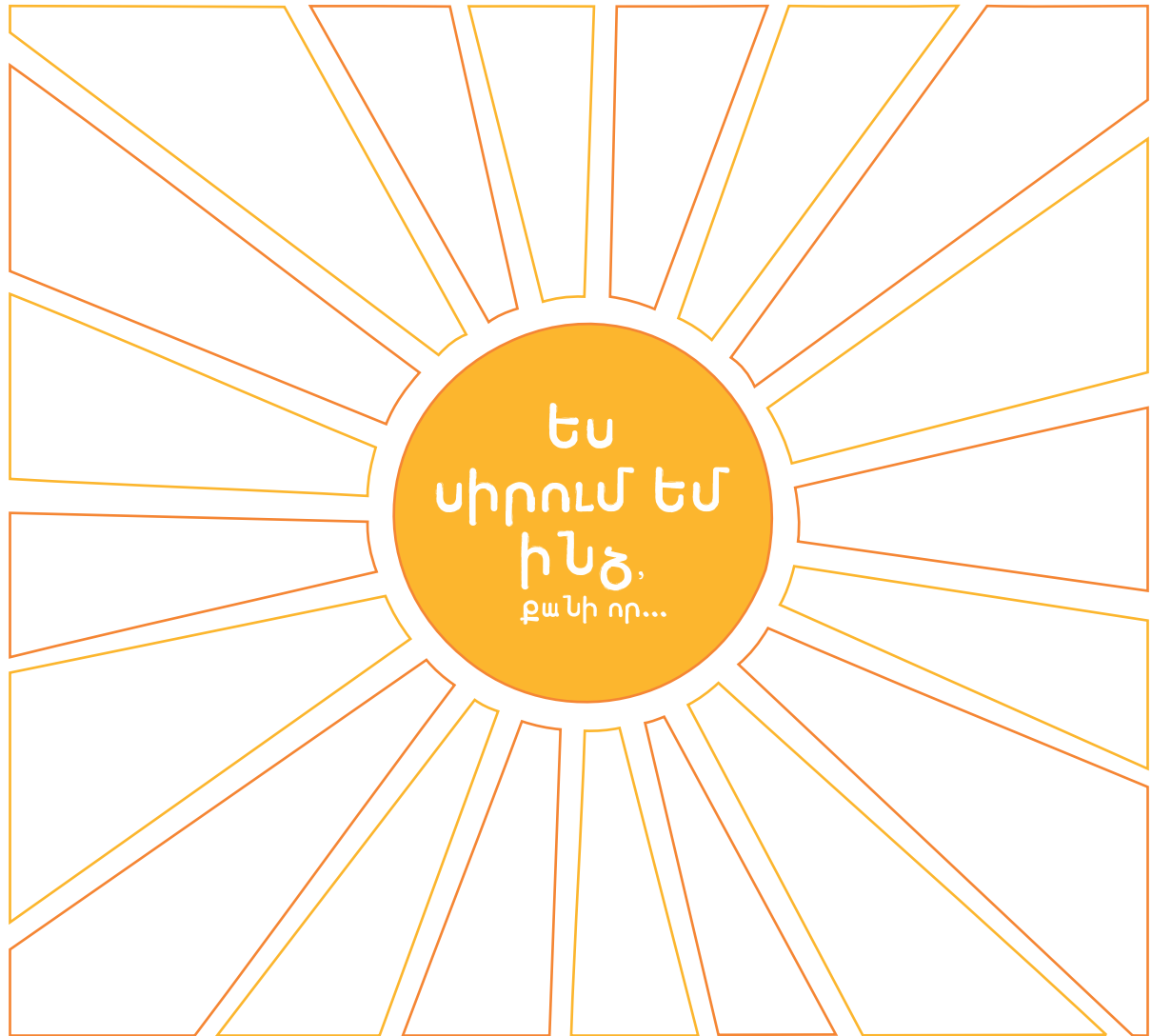
Իմ յուրահատկությունները, ինչով եմ ես տարբերվում մյուսներից

Ինձ մոտ շատ լավ է ստացվում

Ես շնորհակալ եմ

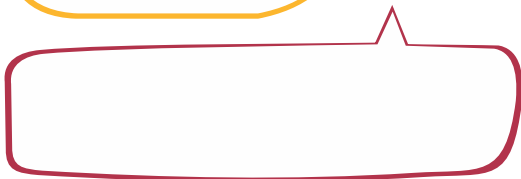
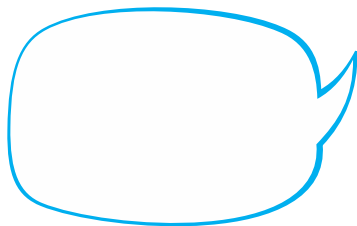
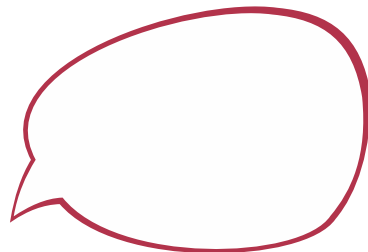
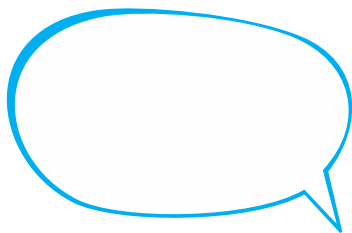
## ԵՍ ՍԻՐՈՒՄ ԵՄ ԻՆՁ

Ազատ վանդակներում պատասխանիր «Ես սիրում եմ ինձ, քանի որ...» հարցին



## ԻՆՉ ԵՆ ԽՈՍՈՒՄ ԻՄ ՄԱՍԻՆ

Մտածիր և գրիր՝ ինչպես, ինչ լավ բառերով են քեզ բնութագրում քեզ սիրող մարդիկ (ծնողները, ընկերները, հարազատները և այլք)



## ԻՆՔՆԱՎԱՏԱՅՐՈՒԹՅԱՆ ԴՈՒՅԼ

Պատկերացրո՛ւ, որ քո  
ինքնավստահությունը  
նման է այս դոյլին:  
Մտածիր, թե.



Ինչի՞ց է լցվում քո դոյլը. ինչն է քեզ օգնում  
ինքդ քո մասին լավ զգացողություններ ու  
մտքեր ունենալ  
(օրինակ՝ սեփական ուժեղ կողմերը ճանաչելը,  
սոր հմտություն զարգացնելը, մյուսին օգնելը և  
այլն):



Ի՞նչն է «բայթայում, անցքեր բացում» քո  
դոյլի մեջ. ինչն է քեզ դրդում քո մասին  
վատ զգացողություններ ու մտքեր ունե-  
նալ  
(բացասական մտքերը, ուրիշների կարծիքի  
մասին մտածելը, քեզ չգնահատող մարդկանց  
կողքին լինելը և այլն):



Ինչպե՞ս է «կազդուրվում», նորոգվում քո  
դոյլը և ինչպե՞ս փակել անցքերը. ինչ կա-  
րող ես ասել կամ մտածել՝ ինքդ քեզ օգնե-  
լու համար  
(օրինակ՝ շնորհակալ լինելը, ստեղծարար լի-  
նելը, ընկերների հետ լինելը և այլն):



## ՄՏՔԵՐԻ ՓՈՒՍԱԿԵՐՊՈՒՄ

Երբ դու մտածում ես, որ կարող ես կամ որ չես կարող, երկու դեպքում էլ իրավացի ես...

Հենրի Ֆորդ

Քո մտքերը ձևավորում են քո հույզերն ու զգացմունքները: Դրական մտքերը, համոզմունքները հանգեցնում են դրական զգացողությունների և հակառակը: Ստորև ներկայացվող բառակապակցությունները փոխակերպիր այնպես, որ դրանք դրական զգացողություններ առաջացնեն ու ոգևորեն քեզ: Օրինակ՝ Սա չափազանց դժվար է ինձ համար - Եթե նորից փորձեմ, կստացվի:

Ես երբեք  
բավականաչափ  
լավը չեմ լինելու

Բոլորը կարող են,  
բացի ինձանից

Ինձ մոտ որևէ բան  
երբեք լավ չի ստացվել

Տարբերակ չկա,  
ես պետք է  
հանձնվեմ

Ո՞վ կուզի ինձ հետ  
ընկերություն անել

Ես սխալվել եմ,  
ես պետք է  
դադարեցնեմ

## ՉԵՄ ԿԱՐՈ՞Ղ, ԹՃ՝ ՉԵՄ ՈՒՉՈՒՄ

Ամեն շաբաթ փոքրիկ նպատակ դիրք որևէ դժվարություն հաղթահարելու համար

Իմ մարտահրավերները. այն, ինչ ինձ մոտ  
դժվար է ստացվում  
(Օրինակ՝ ինձ համար դժվար է առավոտյան  
շուտ արթնանալ ու գնալ դպրոց)

Ինչ կարող եմ անել՝ ինքս ինձ օգնելու համար  
(Օրինակ՝ ես կարող եմ նախորդ օրը երեկոյան  
դասավորել պայուսակս և շորերս)

## ԱՎԱՐՏՔԻ ՆԱԽԱԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Իմ ամենաբարի արարքը .....

Իմ ամենախիզախ արարքը .....

Իմ լավագույն ստեղծագործությունը .....

Ամենավստահը ինձ զգում էի, երբ .....

Շատ պատասխանատու էի, երբ .....

Ես լավ առաջնորդ էի, երբ .....

Ես կարող եմ .....

## ԻՄ Ձեռքբերումներ

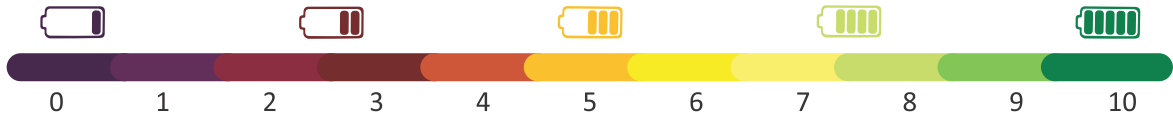
Այստեղ նկարիր թո ձեռքբերումները





## ԻՆՔՆԱՎԱՏԱՅՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԱՄԵՆՕՐՅԱ ՍԱՆԴՂԱԿ

1-10 միավորանոց սանդղակով իմ օրը այսօր կգնահատեմ.....



Այս հարցերի մասին մտածիր ամեն օր.

Մի լավ դեպք, որ պատահել է ինձ հետ այսօր

Մի բան, որ սովորել եմ այսօր

Դրական հույզեր, որոնք զգացել եմ այսօր

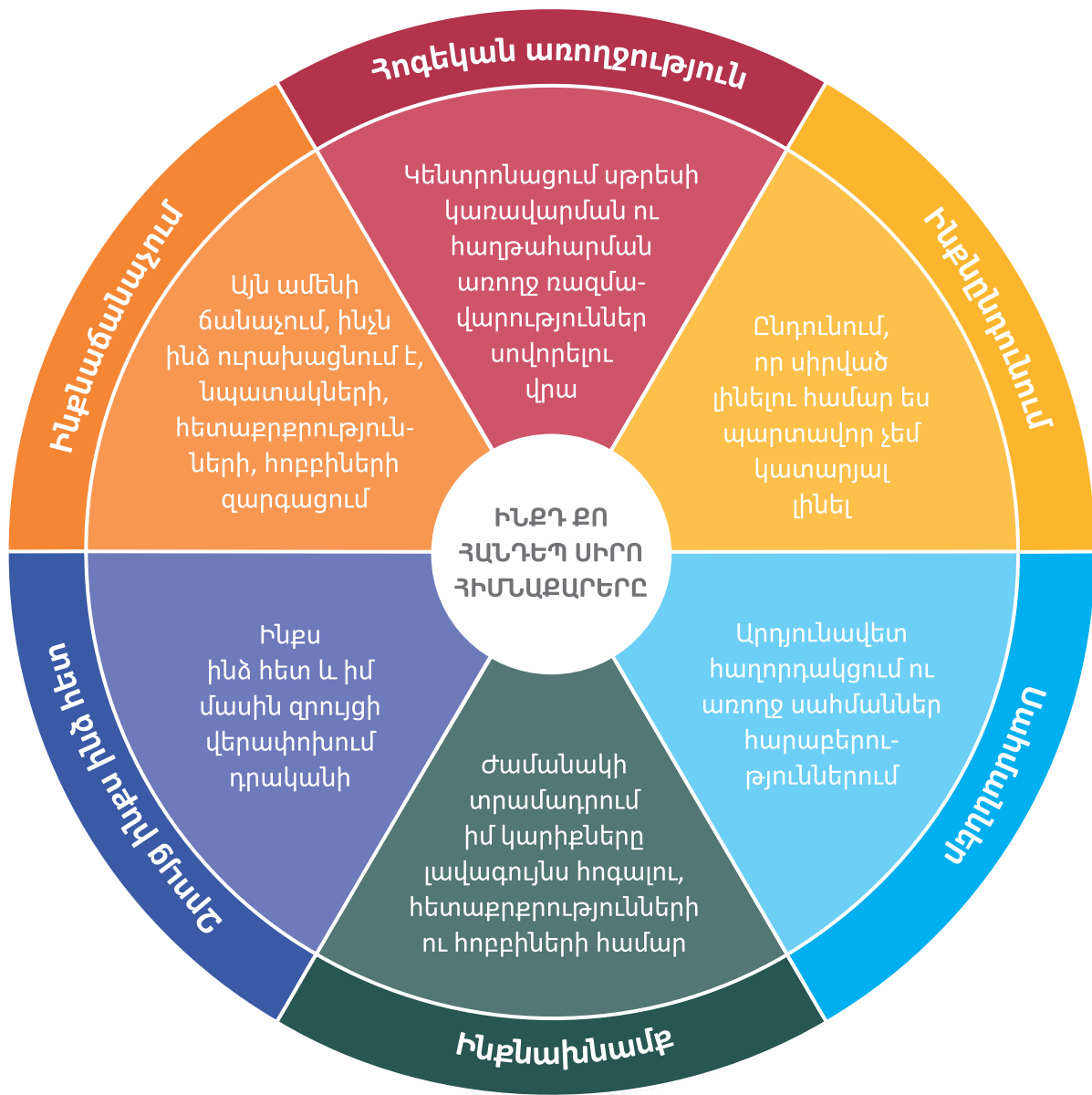
Հաճույախոսություն, որ կարող եմ անել ինքս ինձ այսօր

Բարի արարք, որն արել եմ այսօր

Մեկ մարտահրավեր, որն այսօր հաղթահարել եմ

Այսօրվա լավագույն պահը

Մի բան, որ կարող եմ անել այսօր՝ վաղն ավելի լավ օր ունենալու համար







ՅՈՒՆԻՍԵՖ



Ծնողի դպրոց