



ԳԻՏԱԿՑՎԱԾ ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒՄ

պատերազմական և
հետպատերազմական
իրավիճակներում

Ձեռնարկ ծնողների համար





յուրաքանչյուր երեխայի 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 75-ամյա միջազգային փորձի և Հայաստանի երեխաների համար ավելի քան 25 տարվա հաջողությունների վրա՝ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ը պարտավորություն է ստանձնում բարելավելու ամենախոցելի՝ աղքատության և մեկուսացման մեջ ապրող երեխաների կյանքը:

Ծավելու պահից մինչև ավագ դպրոցի ավարտը՝ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ն աշխատում է իր գործընկերների հետ, որպեսզի Հայաստանում յուրաքանչյուր երեխա և ընտանիք կարողանա օգտվել իր համար նախատեսված քաղաքականություններից և ծառայություններից:

Ստեղծման պահից ի վեր՝ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ն ամբողջությամբ ֆինանսավորվում է անհատների, մասնավոր հատվածի, հիմնադրամների և կառավարությունների կամավոր նվիրատվություններով: Հայաստանում ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի գործունեությանը ծանոթանալու համար այցելեք www.unicef.am, www.babycef.am և www.Together4Armenia.am կայքերը կամ հետևեք մեզ հետևյալ հարթակներում՝



Facebook.com/UNICEFArmenia



Instagram.com/UNICEF_Armenia



Twitter.com/unicefarmenia



Youtube.com/user/unicefarmenian

Ձեռնարկը ստեղծվել է պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում ծնողներին աջակցելու համար: Ձեռնարկում ներկայացված տեսական նյութը, գործնական առաջադրանքները և պատկերազարդ օրինակները կօգնեն ծնողներին ճանաչել և հասկանալ իրավիճակի հետ կապված երեխաների հույզերը, մտքերը, վարքը և արդյունավետ արձագանքել դրանց:

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

Հեղինակներ՝ Լուսինե Վղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան
Ձևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի
Նկարազարդումը՝ Ջուլիա Թանգամյանի

Բովանդակություն

	Նախաբան.....	4
1	Ծնողների ինքնախնամքը և դրա կարևորությունը	5
2	Պատերազմը և երեխան. երեխաների ինարավոր հակազդումներն ու ծնողների արդյունավետ արձագանքը դրանց	7
3	Ինչո՞ւ և ինչպե՞ս խոսել երեխայի հետ պատերազմի մասին.....	21
	Վերջաբան	35
	Օգտագործված գրականության ցանկ.....	36

Նախաբան

Միրելի՛ ծնողներ,

Մենք և մեր ընտանիքներն ապրում ենք պատերազմական և հետպատերազմական մի նոր ու բարդ շրջանում, երբ խարխուլվել են մեր ապահովության և բազային անվտանգության զգացումները, վերանայվել են մեր առաջնահերթությունները, և մենք կանգնել ենք բազմաթիվ մարտահրավերների առջև: Միաժամանակ, դրպես ծնող, մենք շարունակում ենք պատասխանատվություն կրել մեր երեխաների դաստիարակության, առողջ զարգացման, ինչպես նաև հենց մեր առողջության և բարօրության համար:

Այս ձեռնարկում մենք անդրադարձել ենք պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում երեխաների մոտ հաճախ նկատվող հակազդումներին և փորձել ենք ներկայացնել ծնողների կողմից դրանց տրվող ադյունավետ արձագանքների սկզբունքները: Ձեռնարկում կգտնեք նաև պատերազմական թեմաներով երեխաների հետ զրուցելու, նրանց հարցերին պատասխանելու սկզբունքներ, որոնք ներկայացված են նաև նկարագարող օրինակների տեսքով: Հուսով ենք՝ դրանք օգտակար կլինեն և հիմք կհանդիսանան ձեր երեխաների հետ կարևոր զրույցների համար:

Մաղթում ենք հետաքրքիր ընթերցանություն:

1

Ծնողների ինքնախնամքը և դրա կարևորությունը

Պատերազմական իրավիճակը և դրան հաջորդող հետպատերազմական շրջանը բավականին բարդ փուլեր են ողջ ընտանիքի՝ թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների համար: Ընդ որում՝ նման իրավիճակներում ծնողների վարքը, արձագանքման ձևերը, հակազդումները իրավիճակին ուղղակիորեն ազդում են նաև երեխաների ինքնազգացողության վրա: Ուստի, այս բարդ փուլում կարևոր է բարձրացնել ծնողների իրազեկվածությունը երեխաների հնարավոր հակազդումների և դրանց տրվող արդյունավետ արձագանքների մասին:

Շատ բնական է, որ նման իրավիճակում դուք ևս կարող եք լինել լարված, տագնապած ու անհանգստացած, սպասողական վիճակում, մեծ անորոշության մեջ: Վրդյունքում հաճախ կարող եք զգալ, որ բավարար ներուժ ու եռանդ չունեք երեխաների խնամքի ու դաստիարակության հարցերը արդյունավետ կազմակերպելու համար: Ուստի շատ կարևոր է, որ անգամ նման իրավիճակներում դուք կարողանաք հոգ տանել ինքներդ ձեր մասին՝ հիջելով, որ նաև ձեր հուզական վիճակից է կախված երեխայի հոգեբանական բարեկեցությունը: Ինչպես ինքնաթիռում, անվտանգության նկատառումներից ելնելով, խորհուրդ է տրվում թթվածնի դիմակը նախ դնել սեփական դեմքին, հետո՝ երեխայի, այնպես էլ առօրյայում առանց սեփական ինքնախնամքի մենք չենք կարող հոգ տանել մեր երեխաների հոգեկան առողջության մասին:

Իհարկե, պատերազմական իրավիճակում ինքնախնամքի լիարժեք իրականացման համար բավարար պայմաններ հաճախ չկան, սակայն հնարավորության դեպքում.

խոսեք ձեր մտահոգությունների, տագնապների մասին ձեզ համար մտերիմ որևէ մեկի հետ,

փորձե՞ք կենտրոնանալ այս իրավիճակում ձեր դերի և ձեր անելիքների, առաջնահերթությունների վրա՝ նվազեցնելով ձեր ազդեցությունից դուրս գտնվող գործոնների վրա ծախսվող ժամանակն ու էներգիան,

սահմանափակե՞ք տեղեկատվական հոսքերը՝ սահմանելով տեղեկատվություն ստանալու կոնկրետ աղբյուրներ, ժամեր և տևողություն,

հնարավորության սահմաններում փորձե՞ք պահպանել առողջ ուժժիմ (բավարար սնունդ, քուն և այլն),

կիրառե՞ք ինքնակարգավորման տարբեր մեթոդներ (օրինակ՝ շնչառական վարժություններ, մկանային ռելաքսացիա և այլն):

եթե հնարավոր է, ժամանակ հատկացրե՞ք ինքներդ ձեզ և զբաղվե՞ք ձեզ համար հաճելի որևէ գործունեությամբ (օրինակ՝ թխել, գիրք ընթերցել և այլն):

եթե դուք ջատ եք անհանգստանում, ունեք մտքեր, որ կարող է ինչ-որ բան պատահել ձեզ հետ, փորձե՞ք ձեր ջրջապատում գտնել մեկին, ով հանգամանքների բացասական ընթացքի դեպքում հոգ կտանի ձեր երեխաների մասին:

եթե տագնապներն ու անհանգստությունները չափազանց ուժեղ են և խանգարում են ձեր առօրյա կենսագործունեությանը, դիմե՞ք հոգեբանի:

2

Պատերազմը և երեխան. երեխաների հնարավոր հակազդումներն ու ծնողների արդյունավետ արձագանքը դրանց

Պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում երեխաների մոտ տեղի են ունենում զարգացման բոլոր կողմերին առնչվող փոփոխություններ.

Ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ
(սխիզոֆրենիա, կորուստ, քնի խնդիրներ, ցավեր և այլն):

Հուզական ոլորտին առնչվող փոփոխություններ
(տագնաապախություն, ագրեսիվություն, տրամադրության կտրուկ տատանումներ և այլն):

Վարքային փոփոխություններ
(մեկուսացվածություն, խուսափողական վարք, ուսումնական խնդիրներ, հաղորդակցման խնդիրներ և այլն):

Փոփոխություններ մտքերի և համոզմունքների ոլորտում
(«Վշխարհն այնքան էլ վստահելի չէ», «Ամեն ինչ ջատ վատ է» և այլն):

Այդ փոփոխությունների հետ կապված երեխաները կարող են ունենալ տարբեր հակազդումներ, որոնք կներկայացնենք ստորև՝ ըստ տարիքային խմբերի, ինչպես նաև կդիտարկենք այդ հակազդումներին ծնողների կողմից տրվող արդյունավետ արձագանքման մոտեցումները:

0-2 տարեկան երեխաներ

Թեև 0-2 տարեկանում երեխաները դեռ չեն կարող լիարժեք հասկանալ և վերլուծել իրավիճակը, նրանք միանշանակ զգում են այն հուզական փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում իրենց միջավայրում:

0-2 տարեկան երեխայի հավանական հակազդումներ

Ծնողների արդյունավետ արձագանք

Քնի խնդիրներ

1.

Փորձեք պահպանել երեխայի քնի ռեժիմը (եթե նախկինում երեխան քնել է ռեժիմով, վերականգնեք այն, եթե ոչ, փորձեք երեխային քնեցնել մոտավոր նույն ժամերին):

2.

Նախապատրաստեք երեխային քուն մտնելու գործընթացին, կիրառեք քնի ծեսեր (օրինակ՝ գիրք ընթերցել, հեծիաթ պատմել, օրորոցային երգեր լսել, լոզանք ընդունել և այլն):

3.

Հասկանալով երեխայի տագնապները՝ աջակցեք նրան քուն մտնելիս (օրինակ՝ ժամանակավորապես սկսեք քնել միասին և այլն):

Անդի ընդունման խնդիրներ

1.

Փորձեք պահպանել երեխայի սննդակարգն ու սննդի ռեժիմը (եթե նախկինում երեխան ունեցել է հստակ սննդակարգ և սննդի ռեժիմ, վերականգնեք այն, եթե ոչ, փորձեք երեխային կերակրել մոտավոր նույն ժամերին):

2.

Ըմբռնումով մոտեցեք երեխայի ախորժակի տատանումներին (ախորժակի կորուստ կամ հաճախ ուտելու ցանկություն): Դրանք, ամենայն հավանականությամբ, կապված են իրավիճակի հետ և ժամանակավոր բնույթ են կրում:

Լալկանություն

1.

Ավելի շատ ուշադրություն և ժամանակ տրամադրեք երեխային, խոսեք և խաղացեք նրա հետ:

2.

Ավելի շատ ֆիզիկական շփումներ ապահովեք երեխայի համար, գրկեք, համբուրեք, շոյեք նրան և այլն:

3.

Հանգիստ խոսեք երեխայի հետ՝ արձագանքելով նրա հույզերին (օրինակ՝ «Ես տեսնում եմ, որ դու շատ տխուր ես / բարկացած ես» և այլն):

2-6 տարեկան երեխաներ

Չնայած այս տարիքում երեխաները զարգացման սկստելի առաջընթաց են գրանցում, նրանք դեռ կախված են ծնողների խնամքից: Նորածինների նման նրանք ևս սովորաբար իրավիճակներին արձագանքում են այնպես, ինչպես իրենց ծնողները:

2-6 տարեկան երեխայի հավանական հակազդումներ

Ծնողների արդյունավետ արձագանք

Ռեժիմի (քնի, սննդի) խնդիրներ

1.

Հնարավորինս պահպանեք առօրյա ռեժիմը, ամեն ինչ արեք կանոնավոր ճաշի և քնի ժամեր ունենալու համար: Փորձեք անել այն ամենը, ինչ նախկինում արել էք երեխաների հետ միասին, օրինակ՝ քնելուց առաջ երգելը կամ հեքիաթ ընթերցելը:

2.

Հասկանալով երեխայի տագնապները՝ աջակցեք նրան քուն մղելու: Օրինակ՝ երեխաներին քնեցնելիս սովորականից ջատ ժամանակ անցկացրեք նրանց հետ, խոսեք, պատմություններ պատմեք: Կարող եք ժամանակավոր պայմանավորվածություն ունենալ երեխաների հետ՝ ձեր կողքին իրենց քնեցնելու մասին:

Տեղի ունեցածի մասին պարբերական գրույցներ կամ դրանց խաղարկում

1.

Խոսելու և խաղարկելու միջոցով երեխան փորձում է հասկանալ, իր համար վերամշակել տեղի ունեցածը, ուստի պետք չէ նրան արգելել խոսել կամ խաղարկել իրավիճակը: Ընդհակառակը՝ փորձեք խթանել տեղի ունեցածի մասին գրույցները՝ անդադարձնելով երեխայի հույզերին և մտքերին: Օրինակ՝ «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում այսօր»:

Դիտրագրգռություն, հաճախակի հուզմունք

1.

Եթե երեխան չափազանց զգայուն է տարբեր ազդակների (ծայլեր, լույսեր) հանդեպ, տվեք նրան ապահովության զգացում՝ ցույց տալով, բացատրելով ձայնի կամ լույսի աղբյուրը: Օրինակ՝ «Ինքնաթիռ է», «Հարևանի դռան ձայնն էր» և այլն:

2.

Կիրառեք սիրելի զբաղմունքներ կամ ընտանեկան գործողություններ, որոնք երեխաներին կօգնեն ավելի ապահով և հանգիստ զգալ (օրինակ՝ համատեղ ընթրել, զբոսնել, ֆիլմ դիտել և այլն):

3.

Խոսեք նաև դրականի մասին: Դուք կարող եք ասել. «Մենք, այնուամենայնիվ, իրար ունենք, միասին ենք, ես քեզ հետ եմ և կմնամ քեզ հետ»:

Վախեր, տագնապներ

1.

Տվե՛ք երեխային ապահովության զգացում, ասե՛ք նրան, որ իրեն վտանգ չի սպառնում, ինքն ապահով տեղում է, կարիքի դեպքում իր մասին հոգ կտանեք: Երեխայի համար կարող են օգտակար լինել նման մտքերը. «Մենք գիտենք՝ ինչ անել, եթե լինի վտանգավոր իրավիճակ», «Մենք բոլորս ամեն ինչ անում ենք այս իրավիճակը արագ հաղթահարելու համար»:

2.

Օգնե՛ք երեխային արտահայտել վախերը՝ խոսել դրանց մասին, նկարել կամ ծեփել:

3.

Օգնե՛ք երեխային հասկանալ, թե ինչ կարող է նա անել վախեցած ժամանակ կամ վախը հաղթահարելու համար (օրինակ՝ մթության մեջ փոքր լամպ վառել, ունենալ որևէ իր կամ խաղալիք, որով երեխան իրեն ավելի պաշտպանված կզգա և այլն):

4.

Հիշե՛ք. երեխան լսում է ձեզ անգամ, երբ դուք իր հետ չեք խոսում: Այս տարիքի երեխան ոչ միշտ է կարողանում վերլուծել ստացած տեղեկությունները, տարանջատել փաստերը ժամանակի մեջ: Ուստի անպայման հետևե՛ք, թե ինչ տեղեկություն է ստանում ձեր երեխան, ըստ կարիքի, մեկնաբանե՛ք, բացատրե՛ք:

Ռեզերսիվ վարք (օրինակ՝ գիշերամիզություն, մատը ծծել և այլն)

1.

Ըմբռնումով մոտեցե՛ք այս փոփոխություններին՝ հիշելով, որ սրանք երեխայի հակազդումներն են ստրեսային իրավիճակին: Դրական պայմանների դեպքում (ապահով, հանգիստ միջավայր, կանոնավոր օրվա ռեժիմ, երեխայի դրական և բացասական հույզերի ընդունում և այլն) դրանք ժամանակի հետ կնվազեն:

2.

Եթե այս դրսևորումները պահպանվում են երկար ժամանակի ընթացքում, դիմե՛ք մասնագետի աջակցությանը:

Բաժանման դժվարություններ

1.

Գրկե՛ք, փաթաթվե՛ք երեխային, որքան հնարավոր է շատ:

2.

Հստակ տեղեկացրե՛ք երեխային այն մասին, թե ուր եք գնում և երբ եք վերադառնալու: Մի՛ հեռացե՛ք առանց երեխային հրաժեշտ տալու: Վերադարձե՛ք խոստացված ժամին, որպեսզի երեխան իրեն ապահով զգա:

2-6 տարեկան երեխաներ

Գերակտիվություն

1. Օգնե՞ք երեխային հասկանալ և անվանել իր հույզերը: օրինակ՝ վախեցած, բարկացած, տխուր և այլն: Տեղեկացրե՞ք նրան, որ նման կերպ զգալը նորմալ է:
2. Յույց տվե՞ք երեխային հույզերի արտահայտման կառուցողական եղանակներ՝ նկարել, խոսել, խաղալ, ծեփել և այլն:
3. Ավելի շատ ֆիզիկական շփումներ ապահովե՞ք երեխայի համար, գրկե՞ք, համբուրե՞ք, շոյե՞ք և այլն:

6-10 տարեկան երեխաներ

Այս տարիքում երեխաներն ավելի շատ են կարողանում խոսել իրենց մտքերի և հույզերի մասին, կարողանում են ավելի հեշտությամբ հաղթահարել դժվարությունները: Այնուամենայնիվ, այս տարիքում երեխաների համար ապահովության զգացում ստեղծելու հարցում մեծ է ծնողների դերը:

6-10 տարեկան երեխայի հավանական հակազդումներ

Ծնողների արդյունավետ արձագանք

Տազնապ, վախեր

1.

Կարիք չկա փորձել երեխային հանգստացնել՝ ասելով «Մի՛ անհանգստացիր»: Ընդհակառակը՝ կարևոր է ընդունել նրա հույզերը, ցույց տալով, որ նման իրավիճակում տազնապելը նորմալ է:

2.

Այս տարիքում երեխաները իրենց ապահով են զգում, երբ լսում են փաստեր: Կիրառե՛ք իրավիճակը նկարագրող իրական բառեր, իրերն իրենց անունով կոչե՛ք՝ պատերազմ, տեղափոխություն, կորուստ, մահ և այլն: Այս տարիքի երեխաներին հավաստի տեղեկությունը օգնում է թեթևացնել տազնապը:

3.

Օգնե՛ք երեխային հասկանալ, թե ինչ կարող է նա անել վախեցած ժամանակ կամ վախը հաղթահարելու համար (օրինակ՝ մթության մեջ փոքր լամպ վառել, ունենալ որևէ իր, որով երեխան իրեն ավելի պաշտպանված կզգա և այլն):

4.

Սահմանափակե՛ք բազմազան տեղեկությունների հետ երեխայի շփումը: Նորությունները, վատ լուրերը կարող են մեծացնել իրադարձության հետ կապված երեխայի անհանգստությունները, ուստի երբ երեխաները լուրեր են դիտում կամ լսում, հնարավորության դեպքում, նստե՛ք նրանց կողքին և խոսե՛ք տեսածի/լսածի մասին: Փորձե՛ք նաև զերծ պահել երեխաներին իրադարձության հետ կապված նկարներ և տեսանյութեր դիտելուց:

Ազդեցիկ, բարկություն

1.

Հիշելով, որ նման իրավիճակում բարկանալը նորմալ է, օգնե՛ք երեխային ընդունել նոր իրականությունը և արտահայտել դրա հետ կապված բացասական հույզերը կառուցողական եղանակներով (խոսել սեփական բարկության մասին, հարվածել բոջբի տանձիկին կամ բարձերին, ֆիզիկական ակտիվություն ցուցաբերել, նկարել և այլն):

6-10 տարեկան երեխաներ

Դյուրագրգռություն

1.

Եթե երեխան չափազանց զգայուն է տարբեր ազդակների (ձայներ, լույսեր) հանդեպ, տվե՛ք նրան ապահովության զգացում՝ ցույց տալով, բացատրելով ձայնի կամ լույսի աղբյուրը: Օրինակ՝ «Ինքնաթիռ է», «Հարևանի դռան ձայնն էր» և այլն:

2.

Մի՛ նախատե՛ք երեխային դյուրագրգիռ արձագանքների համար, այլ փորձե՛ք հասկանալ նրան և օգնել հաղթահարել դրանք:

Քնի և սննդի խանգարումներ

1.

Հնարավորության սահմաններում պահպանե՛ք բնականոն հունը: Քնելու, ճաշի ժամերի հստակությունը օգնում է ապահով զգալ:

2.

Երեխային ընտրելու հնարավորություն տվե՛ք: Օրինակ՝ ինչ է ցանկանում անել քնից առաջ: Երեխաներին տալով (ծեզ համար ընդունելի տարբերակներից) ընտրելու հնարավորություն՝ օգնում էք նրանց այս անորոշ ժամանակում մասամբ կառավարել իրավիճակը:

Տրամադրության տատանումներ կամ լսց

1.

Հանգիստ խոսե՛ք երեխայի հետ՝ արձագանքելով նրա հույզերին (օրինակ՝ «Ես տեսնում եմ, որ դու շատ տխուր ես / բարկացած ես» և այլն):

2.

Ապահովե՛ք երեխաների զբաղվածությունը, հնարավորության դեպքում վերականգնե՛ք առօրյա զբաղմունքները (օրինակ՝ ընկերների հետ խաղալը կամ դպրոց գնալը) կամ փորձե՛ք գտնել նոր զբաղմունքներ:

Մտահոգություններ իրենց և հարազատների, ընկերների առողջության և անվտանգության համար

1.

Խոսե՛ք համայնքի վերականգնման մասին: Տեղեկացրե՛ք երեխաներին, որ աջխառանքներ են տարվում իրենց անվտանգությունը պահպանելու, էլեկտրաէներգիան, ջուրը, համացանցը վերականգնելու համար:

2.

Ապագայի հարցում երեխաներին հույս ներշնչե՛ք՝ տեղեկացնելով նրանց այն մասին, որ այս վիճակը ժամանակավոր է:

3.

Վստահեցրե՛ք երեխաներին, որ ընկերների ծնողները հոգ են տանում նրանց մասին:

Տեղի ունեցածի մերժում

4.

Խրախուսե՛ք երեխաներին օգնել դիմացիկին, քանի որ դա նրանց կտա օգտակարության զգացում: Փոքր երեխաները կարող են կատարել փոքրիկ առաջադրանքներ, ավելի մեծ երեխաները՝ համայնքի համար օգտակար կամավորական աշխատանքներ:

1.

Երեխաները տարբեր են. նրանց հակազդումները պատերազմական իրավիճակին ևս: Բնական է, որ կլինեն երեխաներ, ովքեր չեն ցանկանա խոսել կամ ընդունել տեղի ունեցածը: Կարևոր է հիշել, որ նրանց ժամանակ է հարկավոր:

2.

Կարող եք նաև առանձին զրուցել երեխայի հետ՝ սկսելով զրույցը ձեր հուզերից: Օրինակ՝ կարող եք ասել. «Դա սարսափելի էր ինձ համար, երբեմն ես արթնանում եմ գիշերը, քանի որ այդ մասին եմ մտածում: Դու ի՞նչ ես զգում»: Այսպես օգնում եք երեխաներին հասկանալ, որ նրանք մենակ չեն իրենց վախերի և անհանգստությունների հետ: Այնուամենայնիվ, հարկավոր է խուսափել ձեր տազնապաների մասնաբաժանները երեխաներին պատմելուց:

3.

Առաջնորդվե՛ք երեխայի արձագանքներով, հետևե՛ք նրա խոսելու ձևին, տեմպին՝ առանց շտապեցնելու և ավելորդ կպչունության:

1.

Ժամանակ տրամադրե՛ք երեխաների հետ խոսելու, զրուցելու տեղի ունեցածի մասին:

2.

Ցույց տվե՛ք նրանց, որ նորմալ է հարցեր տալը, տխրությունն ու մտահոգությունները արտահայտելը:

3.

Պատասխանե՛ք հարցերին անկեղծ և հակիրճ՝ տալով ճշգրիտ և բավարար տեղեկություն:

4.

Երբ երեխան հարց է տալիս, նախ պարզե՛ք նրա պատկերացումը (օրինակ՝ «Դու ի՞նչ ես կարծում այդ մասին»), որպեսզի հասկանաք, թե ինչն է կոնկրետ նրան մտահոգում:

5.

Խոսակցությունները խրախուսելու ձևերից մեկը ընտանեկան ժամերի, օրինակ՝ ճաշի ժամի օգտագործումն է, որի ընթացքում կարելի է խոսել այն մասին, թե ինչ է տեղի ունենում ընտանիքում և համայնքում:

Պարբերական հարցեր, զրույցներ տեղի ունեցածի մասին

Ուսումնական խնդիրներ, դպրոց չգնալու ցանկություն:

6. Հարցրե՞ք նաև, թե ինչ են ասում նրանց ընկերները, որպեսզի կարողանա՞ք շտկել ցանկացած ապատեղեկատվություն:
7. Հարցի պատասխանը չիմանալու դեպքում նորմալ է, եթե դուք ասեք. «Ես ինքս ել ամեն ինչ չեմ, որ գիտեմ այս մասին»:
8. Մի՞ շահարկե՞ք և կրկնե՞ք ասելոսները: Երեխային տվե՞ք միայն վստահելի, հավաստի տեղեկություններ:

1. Հիշե՞ք, որ ուսումնական գործընթացի վերականգնումը օգնում է երեխային զգալ, որ կյանքը շարունակվում է:

2. Աջակցե՞ք երեխային վերականգնել ուսումնական գործունեությունը: Հնարավորինս կառուցվածքային դարձրե՞ք ուսումնական գործընթացը (պահպանե՞ք ռեժիմը՝ հավասարակշռելով ուսումն ու հանգիստը):

3. Հնարավորության դեպքում մոտիվացրե՞ք երեխաներին սովորելու հարցում՝ խթանելով նրանց հետաքրքրությունը, ցույց տալով առարկայի կապն իրական կյանքի հետ, տվյալ գիտելիքի օգտակարությունը կենցաղում ու առօրյայում և այլն:

4. Պատերազմական իրավիճակում սովորելն ու կենտրոնանալը կարող է ավելի դժվար լինել գերհուզականության պատճառով: Ուստի համապատասխանեցրե՞ք երեխայի դպրոցական առաջադիմությունից ձեր ունեցած ակնկալիքները երեխայի հոգեվիճակին:

5. Պարբերական կապի մեջ եղե՞ք դպրոցի և ուսուցիչների հետ:

6. Աջակցե՞ք երեխային կենտրոնացման հարցում՝ հեռացնելով կողմնակի, շեղող ազդակները:

7. Սովորեցրե՞ք երեխային սովորելու հմտություններ (օրինակ՝ ինչպես հիշել կյուրթ, աշխատել տեքստի հետ և այլն):

8. Եթե երեխան չի ցանկանում դպրոց գնալ, խոսե՞ք նրա հետ դպրոցի, դասերի ու համադասարանցիների մասին, փորձե՞ք լսել երեխային՝ հասկանալու համար, թե ինչն է պատճառը:

Սոցիալական փոխհարաբերություններում լարվածություն, հարմարման խնդիրներ

1.

Հաշվի առնել, որ երեխաները հաղթահարում են իրավիճակը տարբեր եղանակներով՝ ոմանք ընկերների և հարազատների հետ ավելի շատ ժամանակ անցկացնելով, մյուսները՝ մենակ մնալով: Կարիք չկա երեխային ստիպել ակտիվ շփվել բոլորի հետ:

2.

Եթե երեխան հայտնվել է նոր միջավայրում, կարող են առաջանալ շփման և հարմարման դժվարություններ: Հիշել, որ դրանք ժամանակավոր են:

3.

Հնարավորության դեպքում պահպանել երեխայի կապը իր նախկին ընկերների ու հարազատների հետ:

4.

Ցույց տվել երեխային, որ իր հույզերն ու մտքերն ընդունելի են ձեզ համար, դուք հասկանում եք, որ իր համար դժվար է: Օգնել երեխային հասկանալ, որ այս դժվարությունները նորմալ են և հաղթահարելի:

5.

Խրախուսել երեխայի ակտիվությունը, փոքրիկ ձեռքբերումները:

Դեռահասությունը մարտահրավերային ժամանակաշրջան է երեխաների համար, քանի որ նրանց ողջ օրգանիզմում բազմաթիվ փոփոխություններ են տեղի ունենում՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական, սոցիալական: Դեռահասները ձգտում են ավելի մեծ ինքնուրույնության, անկախության, մեծահասակ համարվելու: Չնայած դեռահասներն ունեն իրավիճակը հասկանալու, վերլուծելու ավելի մեծ հնարավորություններ, նրանք ևս ունեն ծնողների արդյունավետ ուղղորդման և աջակցության կարիքը:

Դեռահասի հավանական հակադրումներ	Ծնողների արդյունավետ արձագանք
<p>Առօրյա բնականոն հունի խաթարում</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Հնարավորության սահմաններում օգնեք դեռահասին պահպանել առօրյայի բնականոն հունը: Քնելու, ճաշի ժամերի հստակությունը օգնում է կայունության զգացում ունենալ: 2. Դեռահասին ընտրելու հնարավորություն տվեք: Օրինակ՝ որ ժամին է անելու դասերը, երբ է կատարելու ծեր տված առաջադրանքը և այլն: Սա դեռահասներին այս անորոշ ժամանակում իրավիճակը կառավարելու հնարավորություն է տալիս: 3. Օգնեք դեռահասին կառավարել տեղեկատվական հոսքերը օրվա ընթացքում և հատկապես քնին նախորդող ժամերին:
<p>Մեկուսացում, շփումներից խուսափում</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Հաջվի առեք, որ դեռահասները հաղթահարում են իրավիճակը տարբեր ձևերով՝ ոմանք ընկերների և հարազատների հետ ավելի շատ ժամանակ անցկացնելով, մյուսները՝ մենակ մնալով: Կարիք չկա դեռահասին ստիպել ակտիվ շփվել բոլորի հետ: Հարգեք նրա ընտրությունը: 2. Հնարավորության դեպքում պահպանեք դեռահասի կապը իր նախկին ընկերների ու հարազատների հետ: 3. Գտեք շփման եզրեր փոքր, կենցաղային հարցերի շուրջ (օրինակ՝ տվեք որոշակի դեր, ներգրավեք առօրյայի կազմակերպչական հարցերում և այլն): Փորձեք սկսել երկխոսությունը, երբ դուք միային ինչ-որ գործ եք անում, որպեսզի զրույցը չափազանց բարդ չընդհանա:

	<p>4. Աստիճանաբար, զգուշորեն մեծացրե՛ք շփման շրջանակը՝ հաշվի առնելով երեխայի ցանկությունները:</p>
<p>Ուսումնական խնդիրներ</p>	<p>1. Պարբերական կապի մեջ եղե՛ք դպրոցի և ուսուցիչների հետ:</p> <p>2. Պատերազմական իրավիճակում սովորելն ու կենտրոնանալը կարող է ավելի դժվար լինել գերհուզականության պատճառով: Ուստի համապատասխանեցրե՛ք դեռահասի դպրոցական առաջադիմությունից ձեր ունեցած ակնկալիքները երեխայի հոգեվիճակին:</p> <p>3. Աջակցե՛ք դեռահասին ուսումնական պրոցեսի համար արդյունավետ օրվա ռեժիմի մշակման և պահպանման հարցում:</p> <p>4. Եթե դեռահասը չի ցանկանում դպրոց գնալ, խոսե՛ք նրա հետ դպրոցի և դասերի կարևորության մասին, փորձե՛ք լսել նրան՝ հասկանալու համար, թե ինչն է պատճառը:</p>
<p>Բարկություն</p>	<p>1. Հիշելով, որ նման իրավիճակում բարկանալը նորմալ է, օգնե՛ք դեռահասին հասկանալ իր բարկության պատճառները և արտահայտել դրա հետ կապված բացասական հույզերը կառուցողական եղանակներով (խոսելով, ֆիզիկական ակտիվություն ցուցաբերելով, ստեղծագործելով և այլն):</p>
<p>Խուճապ և տագնապ՝ ներառյալ անհանգստություններ ապագայի մասին</p>	<p>1. Տույց տվե՛ք դեռահասին, որ տվյալ իրավիճակում իր անհանգստությունները լրիվ բնական են: Կիսվե՛ք ձեր մտահոգություններով՝ առանց դեռահասին շատ ծանրաբեռնելու:</p> <p>2. Օգնե՛ք դեռահասներին իրենց օգտակար զգալ: Տվե՛ք նրանց փոքրիկ հանձնարարություններ և պարտականություններ, ապա գովե՛ք, խրախուսե՛ք նրանց այն ամենի համար, ինչ արել են:</p> <p>3. Մի՛ ծանրաբեռնե՛ք դեռահասներին շատ պարտականություններով, քանի որ դա կարող է մեծացնել նրանց տագնապը:</p> <p>4. Օգնե՛ք դեռահասին կառավարել տեղեկության հոսքերը, քննարկե՛ք դրանք միասին:</p>

Տրամադրության փոփոխություններ և ոլորագործություն

1. Տույց տվեք դեռահասին, որ իր տրամադրության փոփոխությունները բնական են նման իրավիճակում:
2. Որոշ դեռահասներ կարող են իրենց ավելի լավ զգալ՝ մտահոգությունների ու հույզերի մասին իրենց հասակակիցների խմբում խոսելով:
3. Խրախուսե՛ք գրույցը վստահելի մեծահասակի, օրինակ՝ հարազատի, ուսուցչի հետ:

14-18 տարեկան դեռահասների մոտ բացի վերոհիշյալ հավանական հակազդումներից հաճախ կարող են հանդիպել նաև մեղքի զգացումն ու վնասակար սովորությունների առաջացումը: Ստորև կգտնեք դրանց արդյունավետ արձագանքելու սկզբունքներ:

14-18 տարեկան դեռահասների հավանական հակազդումներ

Ծնողների արդյունավետ արձագանք

Մեղքի զգացում

1. Լսե՛ք դեռահասին՝ անդրադառնալով նրա հույզերին՝ «Կարծես՝ քեզ պատասխանատու ես զգում այս իրավիճակի համար...»:
2. Տույց տվե՛ք, թե որն է դեռահասի դերը, իր անելիքը այս իրավիճակում (օրինակ՝ լավ սովորելը, իր առողջությանը հետևելը, կամավիրական աջխառանք կատարելը և այլն):
3. Օգնե՛ք առանձնացնել այն գործոնները, որոնք գտնվում են նրա ազդեցության ներքո և կենտրոնանալ դրանց վրա (օրինակ՝ սեփական առօրյայի կազմակերպումը, օգնությունը այլ մարդկանց և այլն):

Մասնակցություն
ռիսկային կամ
անօրինական
վարքածներում,
օրինակ՝ ոգելից
խմիչքի
օգտագործում:

1.

Հիշե՛ք, որ խիստ պատիժներն ու բարոյախրատկան գրույցները չեն օգնելու: Կարևոր է հասկանալ դեռահասի՝ նման վարքի պատճառներն ու նրան այլընտրանքներ ցույց տալ:

2.

Տեղեկացրե՛ք վնասակար նյութերի չարաշահման ազդեցությունների մասին: Օրինակ՝ «Մարդիկ սովորաբար խմում են կամ թմրանյութեր են օգտագործում անհետադարձ հետո՝ իրենց տազնապները մեղմելու կամ տխրությունը մոռանալու համար, բայց դա կարող է շատ խնդիրներ առաջացնել: Որպես այլընտրանք՝ դու կարող ես հաճախ զբոսնել, խոսել իմ կամ քո ընկերների հետ քո զգացմունքների մասին, որևէ սպորտով զբաղվել, ստեղծագործել և այլն»:

3.

Դեռահասների համար կարող է օգտակար լինել արդյունավետ, կառուցողական գործունեության մեջ ներգրավվելը: Օգնե՛ք դեռահասին ներգրավվել համապատասխան կամավորական աջխատանքներում:

Անկախ տարիքից՝ կարևոր է, որ ծնողները հնարավորության սահմաններում լինեն երեխաների ու դեռահասների կողքին լսեն, ընդունեն նրանց հույզերն ու մտքերը, տան ապահավության զգացում, պատասխանեն հարցերին: Եթե ի դեմս ծնողի երեխան կամ դեռահասը ունենա մեկին, ով պատրաստ է իրեն լսել, հասկանալ, ընդունել իր հույզերն ու մտքերը (դրական ու բացասական, հաճելի ու ցավոտ), օգնել և ուղղորդել, նրա համար դժվարություններին դիմակայելն ավելի հեշտ ու անցնցում կլինի:

Հարկավոր է նաև հաջվի առնել, որ եթե վերևում թվարկված հակազդումները պահպանվում են երկար ժամանակ, և երեխայի բնականոն կենսագործունեությունը չի վերականգնվում, անհրաժեշտ է դիմել հոգեբանի: Կան նաև դեպքեր, երբ կարիք կա անմիջապես դիմելու հոգեբանի օգնությանը.

Եթե երեխաները/դեռահասները սկսում են լսել ծայներ, տեսնում են իրեր, որոնք չկան:

Եթե երեխաների/դեռահասների մոտ առաջանում են հետապնդման մտքեր (օրինակ՝ «Իրավիճակը կկրկնվի...», «Սա հատուկ իմ դեմ է արված...» և այլն):

Եթե երեխաները/դեռահասները խուճապային գրոհներ են ունենում (օրինակ՝ անորոշ, անբացատրելի վտանգի տևական արկայություն և այլն):

Եթե երեխաները/դեռահասները իրենց կամ ուրիշներին վնասելու, վրեժ լուծելու մտքեր են ունենում:

3

Ինչո՞ւ և ինչպե՞ս խոսել երեխայի հետ պատերազմի մասին

Օտողների համար պատերազմի մասին երեխաների հետ խոսելը կարող է բարդ լինել, սակայն նման մասշտաբային իրադարձությունների մասին տեղեկությունից երեխաներին հետ պահելը 21-րդ դարում գործնականում անհնար է: Միևնույն է՝ երեխան զգում, լսում և տեսնում է, որ ինչ-որ բան տեղի է ունենում, ինչի արդյունքում խարխվում է նրա ապահովության զգացումը: Անապահովության զգացումն ու տաճնապները էլ ավելի ճիտրացնելու նպատակով կարևոր է, որ հենց ծնողները խոսեն երեխայի հետ պատերազմական իրավիճակի մասին:

Իսկ **ինչպե՞ս խոսել պատերազմի մասին**: Հիշելով, որ նման գրույցը կառուցելիս կարևոր է հաջվի առնել երեխայի թե՛ անհատական, թե՛ տարիքային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև տվյալ պահին առկա հանգամանքները, դիտարկենք նման գրույցն արդյունավետ իրականացնելու համար մի քանի կարևոր սկզբունք:

Փորձեք կառավարել սեփական հույզերն ու դրանց արտահայտման ձևերը՝ հիշելով, որ երեխաները հետևում են ոչ միայն ձեր խոսքերին, այլ նաև ձեր «մարմնի լեզվին»՝ ժեստերին, միմիկային, մարմնի դիրքին և այլն: Խոսեք հնարավորինս հանգիստ, առանց ավելորդ հուզականության:

Միևնույն ժամանակ անկեղծ եղեք երեխաների հետ: Նորմալ է, որ դուք էլ կարող եք տխուր կամ անհանգիստ լինել: Խոսեք ձեր զգացմունքների մասին՝ խուսափելով երեխայի ներկայությամբ բուռն բացասական հույզերի արտահայտումից:

Ստեղծեք գրույցի համար նպաստավոր, վստահելի միջավայր՝ նստեք երեխային մոտ, նայեք նրա աչքերին, գրկեք կամ բռնեք ձեռքը (եթե երեխան դեմ չէ):

Լսեք երեխային առանց ընդհատելու և քննադատելու, թույլ տվեք, որ նա արտահայտի իր հույզերն ու մտքերը:

Արձագանքե՞ք երեխայի հույզերին (օրինակ՝ «Գիտեմ՝ տխուր ես...», «Հասկանում եմ, որ դժվար է քեզ համար...», «Տեսնում եմ, որ վախենում ես...»): Բացատրե՞ք, որ նման իրավիճակում բացասական հույզեր ունենալը նորմալ է Սովորեցրե՞ք դրանք արտահայտելու կառուցողական եղանակներ (օրինակ՝ խոսել, նկարել, գրել և այլն):

Հնարավորության սահմաններում տվե՞ք ապահովության զգացում: Օրինակ՝ «Ես այստեղ եմ, ես քեզ հետ եմ...», «Ամեն ինչ արվում է իրավիճակը հաղթահարելու համար...» և այլն:

Երեխային հարցեր տալու հնարավորություն տվե՞ք: Հարցեր տալու և դրանց պատասխանները ստանալու միջոցով երեխան ստիպված չի լինի երևակայել, աղճատված պատկերացումներ ունենալ տեղի ունեցածի մասին:

Պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում երեխաները կարող են տարբեր հարցեր տալ, որոնց պատասխանելը բնավ հեշտ չէ: Մենք չենք հավակնում տալ այդ հարցերի լիարժեք պատասխաններ, որոնք կիրառելի կլինեն բոլոր ընտանիքներում բոլոր իրավիճակներում, քանի որ այս գրույցներում եական են ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների առանձնահատկությունները, կյանքի հանգամանքները և այլն: Այնուամենայնիվ, կան մի քանի սկզբունքներ, որոնք անհրաժեշտ է հաջվի առնել հարցերին պատասխանելիս.

1. Անպայման արձագանքե՞ք երեխայի հարցին: Անգամ եթե չունեք հարցի պատասխանը, նշե՞ք, թե երբ կկարողանաք խոսել այդ մասին կամ պարզապես ասե՞ք, որ ինքներդ էլ դեռ չգիտեք պատասխանը:
2. Լսե՞ք երեխայի հարցն ուշադիր, առանց նրան ընդհատելու:
3. Ծջտե՞ք այդ հարցի շուրջ երեխայի կարծիքը, իր պատկերացումը («Իսկ դու ի՞նչ ես կարծում...»):
4. Տվե՞ք երեխային միայն հավաստի և ճշգրիտ տեղեկություններ: Անգամ եթե իրականությունը ձեզ տվյալ պահին շատ դժժան է թվում, ավելի լավ է անկեղծ ասել երեխային ճշմարտությունը, քան խեղաթյուրել այն:
5. Տեղեկություններ տալիս հաջվի առե՞ք երեխայի անհատական և տարիքային առանձնահատկությունները:

6. Խոսե՞ք երեխայի համար պարզ, հասկանալի լեզվով՝ խուսափելով ավելորդ տերմիններից ու բարդ բառերից:
7. Անգամ եթե երեխան մի քանի անգամ նույն հարցն է կրկնում, համբերատար եղե՞ք և կրկին արձագանքե՞ք. երեխան պարզապես փորձում է ավելի լավ հասկանալ իրավիճակը:

Հիմնվելով վերոհիշյալ սկզբունքների վրա՝ ներկայացնում ենք երեխաների հարցերին ծնողների արդյունավետ պատասխանների հնարավոր օրինակներ: Ազատ եղե՞ք համապատասխանեցնել դրանք ձեր երեխայի տարիքին, անհատական առանձնահատկություններին, ձեր խոսակցական լեզվին և այլն:



ՄԱՍ, ԻՆՉ 5
ՊԱՏԵՐԱԳԱՅԸ:

ՏԵՍ, ՔՈՆ ԱԼ ԵՂԲՈՐԴ
ՀԵՏ ԼԻՆՈՒՄ 5, ՉԿ՞՞ ՈՐ
ՉԵՔ ԿԱՐՊԱՆՆՈՒՄ ԻՌԱԲ
ՀԵՏ ՊԱՅՄԱՆԱԿՈՐԿԵԼ
ԱՍԿՈՒՄ ԵՔ ԿՈՒՎԵԼ ՍԵԿ
ՍԱՏՏԻ ԿԱՍ ԽԱՂԱԼԻՔԻ
ՀԱՍՏԱՐ:



ԸՉԸ, ՊԱՏԱՅՐՈՒՄ 5)

ԴԵ, ՍԵԾԱՀԱՍԱԿԵՐԻ ՀԵՏ ԵՎԱ ՊԱՏԱՅՐՈՒՄ 5:
ԵՐԲԵՍԱ, ԵՐՔ ՍԵԾԵՐԸ ՉԵՆ ԿԱՐՊԱՆՈՒՄ ԻՌԱԲՈՎ
ՊԱՅՄԱՆԱԿՈՐԿԵԼ ԻՆՉ-ՈՐ ՀԱՐՑԻ ԸՈՒՐ, ԵՐԱՆՔ
ԱՍԿՈՒՄ ԵՆ ԿՈՒՎԵԼ: ԵՎ ՔԱՆԻ ՈՐ ԿՈՒՎԻ ԱՌՆԱՐԿԱՆ
ՍԱՏՏԻՑ ԿԱՍ ԽԱՂԱԼԻՔՑ ՍԵԾ 5 ԼԻՆՈՒՄ ԱՅՉ ԿՈՒՎԵԼ
ՍԱՆԱԿՑՈՒՄ ԵՆ ՇԱՏ ՍԱՐԴԻԿ, ԻՆՉԻ ԱՊՅՈՒՎՈՒՄ
ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԼԻՆԵԼ ՍԵԾ ԿԱՍԱՆԵՐ:

«Պատերազմ» հասկացությունը երեխաներին բացատրելիս օգտակար կարող է լինել նրանց համար հասկանալի երևույթների, օրինակ՝ մանկական վիճաբանությունների հետ զուգահեռներ տանելը: Միաժամանակ կարևոր է, որ այդ համեմատությունը լինի իրական, ոչ մտացածին:

Ի՞նչ էնքան
կոպու շարժան
երկրների շեռ:

ՏՆԱՆ, ԲԱՐԴ ՇԱՐՅԵՐ ԵՍ ՏԱԽԿ,
ԿՈՐՁԵՍ ՊԱՏԱՍԽԱՆԵԼ ՈՐՔԱՆ
ԿԱՐՈՒ ԵՍ: ՊԱՏՄՈՒՐՅԱՆ ԸՆԲԱՅՔՈՒՄ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ ԵՎ ՇԱՐՅԱՆ ԵՐԿՐԱԿԸ
ԿԻՅԵԼ ԵՆ ԱՅՆ ՇԱՐՅԻ ԸՈՒՋ, ՔԵ
ՈՐՈՒՔ ԵՆ ԵՐԱՆՅ ՏԱՐԱԾՔՆԵՐԸ,

ՈՐՈՒՔ՝ ՄԵՐԸ: ԱՅՈ
ՊԱՅԻՆ ԵՆ ՄԵՆՔ
ՊԱՅՔԱՐՈՒՄ ԵՆՔ, ՈՐ
ՄԵՋ, ՄՈՏ ՄԱՆՆ
ՄԵՐ ՏԱՐԱԾՔՆԵՐԸ,
ՄԵՐ ՀՈՂԵՐԸ, ՄԵՐ
ՏՆԵՐԸ:

Հիմնվելով երեխայի տարիքի վրա՝ կարող եք ներկայացնել պատմական որոշ
փաստեր և տեղեկություններ: Եթե չգիտեք որևէ հարցի պատասխան, ասե՛ք, որ
կարող եք միասին փորձել գտնել այդ հարցի պատասխանը:

ՄԱՍ, ԵՐԲ ՇԵՏ
ԿԳԶԱՆԻՔ ՄԵՐ
ՔԱՂԱՔ: ԵՍ
ՄԵՐ ՏՈՒՆ
ԵՍ ՈՒԶՈՒՍ:



ԲԱՐԵՆ, ՀԱՍՏԱՆՈՒՍ ԵՍ ՈՐ
ԿԱՐՈՏԵԼ ԵՍ ՄԵՐ ՔԱՂԱՔԻ ՈՒ ՏՈՒՆԸ:
ԵՍ ՏԻ ԵՍ ԵՍ ՈՒՅՍ ՈՒՅՍ ԿԵՐԱՍՈՒՇԱԼ,
ԲԱՅՅ ԱՅՍ ՊԱՇԻՆ ԵՍ ՉԳԻՏԵՍ, ԲԵ
ԵՐԲ ԴԱ ՀԱՍՏԱՆՈՒՄ ԿԼԵՒԻ: ԱՅՍ
ՊԱՇԻՆ ԿԵՐԱՍՈՒՇԱԼԸ ԿԱՐՈՂ 5
ԿՏԱՆԳԱԿՈՐ ԼԻՆԵԼ ՄԵՐ ՀԱՍՏԻ,

ՊԵՏՔ 5 ԱՊՍԱԵՆՔ: ՉԵՂՑ
ԱՅՆՏԵՂ ԱՊԱՇՈՎ ԼԻՆԻ,
ԱՌԱՋԻՆ ԻՍԿ ՀԵՐԱՍԿՈՐՈՒՅԱԿ
ԴԵՊՔՈՒՍ ՄԵՆՔ ՏՈՒՆ
ԿԿԵՐԱԴՈՒՇԱՆԻՔ: ՀՈՒՍԱՆՔ՝
ԱՅՐ ՕՐԸ ԵՈՒՑ ԿԳԱ:

ՄԱՍ ԻՍԿ ԵՐԵ
ԱՅՆՏԵՂ ԿՏԱՆԳԱԿՈՐ 5,
ԻՆՉ ԿԼԵՒԻ ՄԵՐ ՊԱՊԻԿԻ
ՇԵՏ, ԴԱ ՉԻՍԱ
ԱՅՆՏԵՂ 5:
ԱՆՉԱՆԳԻՒՑ ԵՍ
ՆՐԱ ՀԱՍՏԻ:



ԱՅՈՒ, ԿՏԱՆԳ ԿԱ, ԿՅԱՆԻՔ
ԱՅՆՏԵՂ ՀՈՒՅԸ ՉՑ, ԻՆՉ
ՆԱԿԿԻՇՈՒՍ, ՍԱԿԱՅՆ
ՊԱՊԻԿԸ ԳԻՏԻ՝ ԻՆՉ
ԱՆԵԼ ՆՍԱԿ
ԻՌԱՎԻԾԱԿՈՒՄ:
ԳԻՏԵՍ, ՉԻՍԱ ԲՈՒՈՐԿ
ԱՄԵՆ ԻՆՉ ԱՆՈՒՍ ԵՆ
ԱՅՍ ԻՌԱՎԻԾԱԿԸ ՇՈՒՑ
ՀԱՆԲԱՅԱՐԵԼՈՒ ՀԱՍՏԻ:

Երեխայի հարցերին պատասխանելիս կարևոր է արձագանքել նրանց հույզերին՝ ցույց տալով, որ նա լսված և հասկացված է («...Ո՛նց եմ քեզ հասկանում, ո՛նց ես ուզում վերադառնալ տուն...»), ինչպես նաև լավատեսական ջեշտադրումներ անել՝ հույս ներշնչելով դրական ապագայի հանդեպ: Երբ երեխան անհամաձայն է, կարևոր է նաև նրան տալ ապահովության զգացում՝ ցույց տալով, որ մեծահասակներն ամեն ինչ անում են իրավիճակը շտկելու համար:

ՄԱՍ, ՀԱՅՐԻԿԸ
ԻՆՉՈ՞՞ ԶԻ
ԶԱԿԳՈՒՄ:



ՏՆՆՎ, ՀԱՅՐԻԿԸ ԱՅՈ
ՊԱՅԻՆ ԶԻ ԿԱՐՈՂ
ԱՌԿՈՐԱԿԱՆԻ ՊԵՆ
ՀԱԾԱԿ ԶԱԿԳԵԼ:
ՊԱՏԵՐԱԳՄԱԿԱՆ
ԻՐԱԿԻՍԱԿՈՒՄ
ԶԻՆԿՈՐԱԿԱՆԱԳՐԸ ԵՆ
ՈՐՈՇՈՒՄ, ԹԵ ԵՐԲ 5
ՊԵՏԲ ԶԱԿԳԵԼ: ԳԻՏԵՐ
ԴԺՎԱՐ 5, ԲԱՅՑ ԱՅՈ
ՊԱՅՄԱՆԱԳՐՈՒՄ
ՆԻՇՏԸ ԴԱ 5:

ԲԱՅՑ ՀԱՍՏԱՏ
ԿԶԱԿԳԻ, ԶՅ՞:

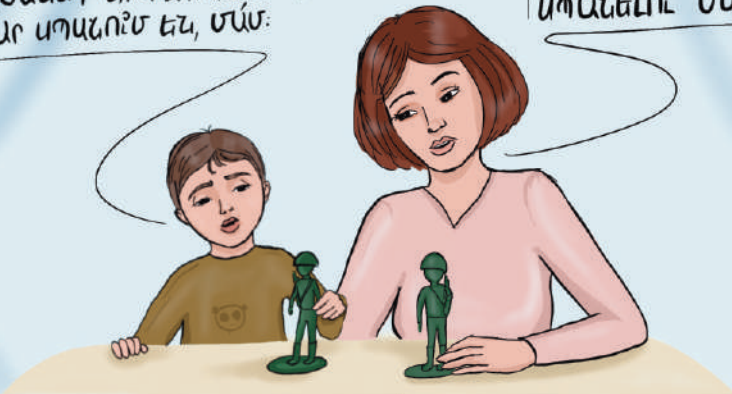


ԴՈՒ ԸՍՏ ԵՆ ԿՊԱՍՈՒՄ
ՆՈՒ ԶԱԿԳԻՆ, ԵՆ
ՏԼ ԵՄ ԱԿՉԱՄԲԵՐ:
ՀԱՅՐԻԿԸ ԿԶԱԿԳԻ,
ԵՐԲ ԿԱՐՈՂԱՆԱ:

Այս օրինակում ևս մայրիկը անդրադարձնում է երեխայի հույզերին («...գիտեմ՝ դժվար է...») և տալիս է ճշգրիտ տեղեկություն, երեխայի համար պարզ, հասկանալի բացատրություն: Կարևոր է գերծ մնալ երեխային անհիմն խոստումներ տալուց: Որքան էլ մեծ լինի գայթակղությունը ասելու երեխային, որ հայրիկը հենց այսօր կգանգառի, միանշանակ չարժե խոստանալ այն, ինչը մենք վստահաբար ապահովել չենք կարող, քանի որ խոստման չիրագործման դեպքում երեխան իրեն էլ ավելի վատ է զգալու (համ հայրիկը չգանգեց, համ մայրիկը ճիշտը չասաց):

Ե՛ս ԼԱԿԸ եմ, ՈՐ ԿՈՒՒ
ՃԱՍԱՆԱԿ ԶԻՆԿՈՐԵՐԻ
ԻՐԱՐ ԱՊԱՆՈ՞Մ ԵՆ, ՄԱ՛Ն:

ԻՆԿ ԴՈՒ Ի՞նչ ԳԻՏԵՍ
ԱՊԱՆԵՆՈՒ ՄԱԽԻՆ:



ԱՅՈ, ՊԱՏԵՐԱԶՍԻ ԺԱՍԱՆԱԿ
ՀԱՍԱՌԱԿՈՐԴԵՐԸ, ՅԱԿՈՔ,
ԿՐԱԿՈՒՄ, ԱՊԱՆՈՒՄ ԵՆ ԻՐԱՐ՝
ԻՐԵՆՅ ՀԱՅՐԵՆԻՔԿ ՈՒ
ԸՆՏԱՒԻՔՆԵՐԻՆ ՊԱՇՏՊԱՆԵՆՈՒ
ՀԱՍԱՐ:

Դ՛ե, ՈՐ ԿՐԱԿՈՒՄ
ՈՒ ՄՏՈՑՆՈՒՄ
ԵՆ ԻՐԱՐ:



ՏՆԱ՛Ն, ԵՆ ՀՐՈՅՍ ՈՒՆԱՄ,
ՈՐ ԵՐԲ ՄԵԾԵՆԱԿ, ՄԵՆՔ
ԿԱՊՐԵՔ ԽԱՂԱՂ
ԵՐԿՐՈՒՄ, ՈՐՏԵՂ
ՊԱՏԵՐԱԶՍԵՆՈՒ ՈՒ ՀԱԿԱՌԱԿՈՐԴԻՆ
ԱՊԱՆԵՆՈՒ ԿԱՐՔ ԶԻ ԼԻՆԻ:

Ե՛ս ՅԸ եմ ԱՊԱՆԵՆՈՒ,
ԵՐԲ ՄԵԾԵՆԱՍ:



Նախքան երեխայի հարցին պատասխանելը, կարևոր է լսել հարցի վերաբերյալ նրա կարծիքը և կառուցել պատասխանը դրա հիման վրա: Կարևոր է երեխային փոխանցել ապագայի հետ կապված ապահովության գզացում:

ՀԱՍԿԱՆՈՒՄ ԵՄ, ՈՐ ԱՆՉԱՆԳՄԱՆՈՒՄ ԵՎ
ՀԱՅՐԻԿԻՆՆԻ ՈՒ ՔԵՌՈՒՄ ՀԱՄԱՐ, ԵՎ ԵՆ ԵՄ
ՇԱՏ ԱՆՉԱՆԳԻԱՏ : ԲԱՅՑ ՈՋՈՒՄ ԵՄ ԻՍԱԶԱԿ,
ՈՐ ՆՐԱՆԻ ՊԱՏՐԱՍԿԱԾ ԵՆ ՀԵՐՈՍԱԲԱՐ
ԿՌԿԵԼՈՒ ՈՒ ՄԵՋ ԲՈԼՈՐԻՍ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ
ՀԱՍԱՐ : ՆՐԱՆԻ ԱՍԵՆ ԻՆՉ ԱՆՈՒՄ ԵՆ, ՈՐ
ՊԱՏԵՐԱԶՄԸ ՇՈՒՏ ԱՎԱՐՏԿԻ ՈՒ ԱՌՈՂՋ
ՎԵՐԱԴԱՌՆԱԾ ՄԵՋ ՄՈՏ :

ՀԱՅՐԻԿԱ ՈՒ ՔԵՌԻՆ
ՊԱՏԵՐԱԶՄ ԵՆ ԳԿԱՅԵԼ,
ՆՐԱՆՑ ԵՆ ԿԱՐՈՂ ԵՆ
ԱՊԱՆԵԼ :

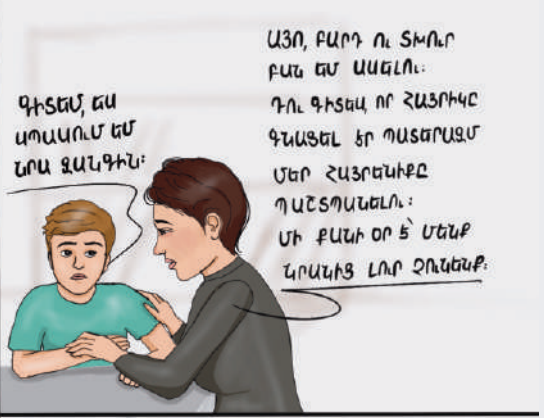


Տվյալ օրինակում մայրիկը փորձում է հասկանալ երեխային, ապահովության զգացում տալ, լավատեսական ջեշտադրում անել:



ՏՈՒՆ, ԱՌԻ ԽՈՍԵՆՔ: ԲԵՅ ՄԻ ԿԱՐԵՎՈՐ ԲԱՆ ԱՆԵՆՈՒ ԱՍԵՆՈՒ:

ՎԱՅ ԲԱՆ ԵՎ ԱՍԵՆՈՒ, ՄԱՍ:



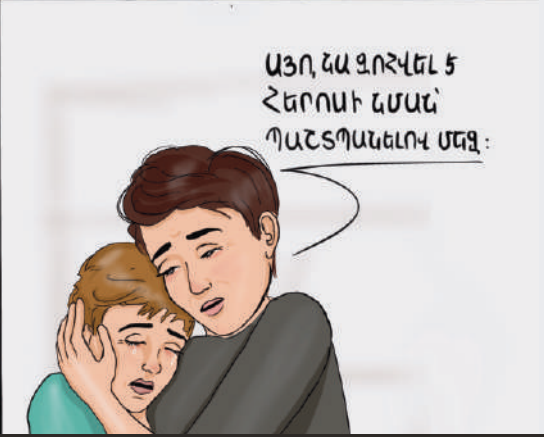
ԳԻՏԵՎ, ԵՎ ԱՊԱՍՈՒՆ ԵՄ ԵՆԱ ԶԱՆԳԻՆ:

ԱՅՈ, ԲԱՌԴ ԱՆ ՏՄՈՒՐ ԲԱՆ ԵՎ ԱՍԵՆՈՒ:
ԴՆԵ ԳԻՏԵՎ ՈՐ ՀԱՅՐԻԿԸ ԳԵՆՏԵՆ ԵՐ ՊԱՏԵՐԱՅՄ ՄԵՐ ՀԱՅՐԵՆԻԲԸ ՊԱՇՏՊԱՆԵՆՈՒ: ՄԻ ԲԱՆԻ ՕՐ Ե՛ ՄԵՆՔ ԿՈՒԿԻՅ ԼՈՐ ԶՈՒՆԵՔ:



ԲԱՆԵՆ, ՑԱԿՈՔ, ՀԱՅՐԻԿԻ ՇԵՏ ԽՈՍԱՆ ՄԵՆՔ ԱՅԼԵՎԱ ԶԵՆՔ ԿԱՐՈՒՆԱՆ, ԲԱՆԻ ՈՐ ՊԱՏԵՐԱՅՄԻ ԸՆԲԱՑՔՈՒՄ ԵՎ ՄԱՀԱՅԵՆ 5: ԵՎ ԱՅԼԵՎԱ ԶԻ ԿԱՐՈՒ ԿԵՐԱԴՆՈՒՆԱԼ ՄԵՁ ՄՈՏ:

ՄԱՀԱՅԵՆՆ 5



ԱՅՈ, ԵՎ ԶՈՐԿԵՆ 5 ՀԵՐՈՍԻ ԸՄԱՆ՝ ՊԱՇՏՊԱՆԵՆՈՒ ՄԵՁ:

Մտերիմի մահվան լուրը երեխային հայտնելիս կարևոր է անկեղծ լինել նրա հետ, առանց ավելորդ մանրամասների ասել ճշմարտությունը, օգտագործել «մահ» և «մահահանալ» բառերը, բացատրել, որ մահացածն այլևս չի վերադառնալու: Կարեվոր է նաև երեխային ցույց տալ, որ ինքը մեղավոր չէ տեղի ունեցածի համար, ինչպես նաև օգնել նրան հրաժեշտ տալ մահացածին (օրինակ՝ նկար նկարել, նամակ գրել, մասնակցել հուղարկավորման արարողություններին (5 տարեկանից բարձր երեխաների դեպքում՝ ըստ երեխայի ցանկության) և այլն): Կարևոր է օգնել երեխային ապրել մտերիմի կորուստը, պարբերաբար միասին հիշել մահացածին, նայել նրա լուսանկարները, ինչպես նաև վերականգնել երեխայի բնական առօրյան, որտեղ ժամանակ կա նաև խաղի, ուսման, զվարճանքի համար:

ՄԱՅՐԻՎ, ԻՆՉՈ՞՞ ԵՆԲԱՅՐԱ
ՉԻ ԶԱՆԳՈՒՄ:

ԲԱՆՆ, ԳԻՏԵՄ, ՈՐ ԴՈՒ ԱՊԱՍՈՒՄ ԵՄ ԵՊՈՐՄ
ԶԱԳԻՆ: ՄԻ ԲԱՆԻ ՕՐ 5՝ ՄԵՔ ԿՐԱԿԻՅ ԼՈՐ
ՉՈՒՆԵՔ, ՉԳԻՏԵՔ, ՔԵ ԶԱ ՈՐՏԵՂ 5 ԵՎ ԻՆՉՈ՞՞
ՉԻ ԶԱՆԳԱԶԱՐՈՒՄ:



ԲԱՅՅ ՊԱՏԵՐԱԶՄԱ ԱՐԴԵՆ
ԱՎԱՐՏԿԵԼ 5, ԻՆՎ ԱՐԱՄԻՅ
ԴԵՐ ԼՈՐ ՉԿԱ:

ՀԱՍԿԱՆՈՒՄ ԵՄ, ՈՐ ԵՍ ԵՄ ԱՊԱՍՈՒՄ, ՄԵՔ ԲՈՒՐՈՎ ԵՔ
ԱՍԵՆ ՕՐ ԱՊԱՍՈՒՄ ԵՊՈՐՄ ԶԱԳԻՆ ԿԱՆ ԿՐԱԿԻՅ ՈՐԿԵՏ
ԼՈՐ ՈՒՆԵՆՈՒՄ: ԳԻՏԵՄ՝ ՄԵՔ ԱՍԵՆ ԻՆՎ ԱՆՈՒՄ ԵՔ
ԿՐԱՆ ԳՏԵՆՈՒ ՀԱՍԱՐ: ՄԻ՛ ՀԱԿԱՍԵՔ, ՈՐ ԱՐԱՄԵՂ
ԿԿԵՐԱԴՈՒՆԵՄ: ՄԵՔ ԱՅՏ ԿԻՉՈՒՑԻ ԵՔ
ԿԿԱՐ ԵԿԱՐ ԵՔ/ՆԱՍԱԿ ՊԱՏՐԱՍԵՆՔ
ԻՆՎ ՀԱՍԱՐ:



Այս օրինակում ևս մայրիկը անդրադառնում է երեխայի հույզերին («...Հասկանում եմ, որ ջատ ես սպասում...»), խուսափում է անհիմն խոստումներից, ինչպես նաև արագարկում է այլընտրանքային զբաղմունք, որը կօգտի երեխային ավելի քիչ անհանգստանալ:

Պ՛՛՛, ինչո՞ւ Չե՞ք
ԿԱՐՈՂ ՄԵՐ ՏՈՒՆ
ԿԵՐԱԴԱՌԵԱԼ:
Ե՛՛՛ ՄԵՐ ԳՅՈՒՂՆ
Ե՛՛՛ ՈՒՅՈՒՆ:



ՀԱՍԿԱԾՈՒՆ ԵՍ, ՈՐ ՀԱՏ ԵՍ
ՈՒՅՈՒՆ ՏՈՒՆ ԿԵՐԱԴԱՌԵԱԼ:
ԵՍ ԵՒ ԵՍ ՀԱՏ ԿԱՐՈՏԵԼ
ՄԵՐ ՏՈՒՆԸ, ՄԵՐ ԱՅԳԻՆ:
ԲԱՅՅ, ՅԱԿՈՔ, ԱՅՍ ՊԱՀԻՆ
ՄԵՆՔ ՏՈՒՆ ԿԵՐԱԴԱՌԵԱԼ
ՉԵ՞՛՛՛՛ ԿԱՐՈՂ, ՔԱՆԻ ՈՐ
ՀԻՄԱ ՄԵՐ ԳՅՈՒՂԸ
ՀԱԿԱՌԱԿՈՐԴԻ ՄՈՏ 5,
ԱՅԼՏԵՂ ԿՏԱԿԳԱԿՈՐ 5:

ՀԱԿԱՌԱԿՈՐԴԻ,
ՄԵՐ ԲԵՆԱՄՈ՞՛՛...



ԱՅՈ, ՅԱԿՈՔ, ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՆ ԱՅՊԵՍ 5
ԱՏԱՅԿԵԼ:
ՀԻՄԱ ՄԵՆՔ ԲՈՒՈՐԱ ՊԵՏԻ 5
ՄՏԱԾԵՎ ՄԵՐ ԿՅԱՆՔԸ
ՆՈՐ ՏԵՂՈՆ ԸԱՐՈՒՆԱԿԵԼՈՒ
ՄԱՍԻՆ:

Հայրիկը տվյալ օրինակում լսում և հասկանում է երեխային, ներկայացնում է իրականությունը արահեց ավելորդ հուզականության և ուղղորդում է դեպի ապագա:

ՊԱՊ, ԻՍԿ ՀԻՄԱ ԻՆՉ
ԿԼԻՒՒ ՄԵՐ ՏԱՆ ՀԱՏ:

ԱՆԿԱՆԾ ԱՍԱԾ, ԵՄ ԻՆՔՄ 5Լ ՀԱՍՏԱՏ
ՉԳԻՏԱՄ, ԹԵ ԻՆՉ 5 ԼԻՆԵԼՈՒ ՄԵՐ ՏԱՆ
ՀԱՏ: ՀՆԱՐԱԿՈՐ 5 ԱՅՆՏԵՂ ԱՅԼ
ՄԱՐԴԿ ԱՊՈՅՆ, ՄԻԳՈՅՆ ԱՅՆ ԲԱՌԿԻ
ԿԱՐ ՈՂՆԱԿԻ ԴԱՏԱՐԿ ՄԱՆ...



ԻՍԿ ՄԵՐ ՇՈՒՆԸ:
ՈՒՅՐԱԸ ՍՈՎԱԾ ԶԻ
ՄԱՆ, ԶՅ՞:

ԵՄ ԿԱՏԱՐ ԵՄ, ՈՐ ՈՒՅՐԱԸ
ԿԿԱՐՈՂԱՆԱ ԻՐ ՄԱՍԻՆ
ՀՈԳ ՏԱՆԵԼ. ԳԻՏԵՄ ՇՆԵՐԸ
ԻՐԱՆՑ ՀԱՍՏԱՐ ՄԱՆՈՒՄ ՈՒ

ՏԱՐ ՏԵՂ ԳՏԱԵԼՈՒ
ՅՈՒՐԱՐԱՏՈՒԿ ԲԵՂԱԳԻ
ՈՒՆԵՆ...



Այս օրինակում հայրիկը, մեծ անորոշության մեջ լինելով, տալիս է երեխային այն-քան տեղեկություն, որքան հնարավոր է՝ խուսափելով տագնապեցնող մանրամասները ներկայացնելուց և փորձելով դրական տրամադրել երեխային:

Հուսով ենք՝ այս օրինակները կօգնեն Ձեզ ջարվել երեխաների հարցերից ու հանգիստ պատասխանել դրանց: Կարևոր է պատասխանել երեխայի յուրաքանչյուր հարցին՝ անկախ նրանից, թե տվյալ հարցը ինչ զգացողություններ է առաջացնում ձեզ մոտ: Նորմալ է, եթե չեք կարողանում պատասխանել բոլոր հարցերին, կարևորը երեխայի հարցերի համար հասանելի լինելն է: Նման բարդ գրույցները չեն սպառվում մեկ անգամով, ուստի պատրաստ եղե՛ք վերադառնալ թեմային այնքան, որքան երեխային անհրաժեշտ կլինի նոր փորձառության հետ համակերպվելու համար:

Եթե անգամ երեխան հարցեր չի տալիս, չի նշանակում, որ թեման նրան չի հետաքրքրում: Եթե թեման արդիական է երեխայի շրջապատում, նա անպայման դրան կբախվի, ուստի կարևոր է հետևել երեխայի հակազդումներին ու համապատասխան կերպով արձագանքել դրանց:

Վերջաբան

Միրելի՜ ծնողներ,

Հուսով եմք՝ կարդալով այս ձեռնարկը, դուք իմացաք, թե որքան կարևոր է այս բարդ և մարտահրավերային փուլում ձեր մասին հոգ տանելը, թե իրավիճակով պայմանավորված ինչ հակազդումներ կարող են հանդիպել տարբեր տարիքի երեխաների մոտ և ինչպես արդյունավետ արձագանքել դրանց, ինչպես նաև՝ ինչպես խոսել երեխաների հետ ամենատարբեր հարցերի շուրջ: Հիմնվելով դրանց վրա՝ անհրաժեշտ է լինել ձկուն, արձագանքելիս հաշվի առնել տվյալ իրավիճակի և տվյալ երեխայի առանձնահատկությունները:

Մաղթում եմք ձեզ հաջողություն երեխաների դաստիարակության բարդ ու անչափ կարևոր առաքելության իրականացման ճանապարհին:

Օգտագործված գրականություն

1. Աղաբեկյան Լ., Վարդանյան Ա., Գիտակցված ծնողավարում արտակարգ իրավիճակում
Ձեռնարկ ծնողների համար
www.unicef.org/armenia/գեկույցներ/ինչպես-օգնեմ-ինքս-ինձ-արտակարգ-իրավիճակներում
2. Աղաբեկյան Լ., Երեխան և մտերիմ կորուստը. Ձեռնարկ դեռահասների համար
www.unicef.org/armenia/գեկույցներ/երեխան-և-մտերիմ-կորուստը
3. Крюков С. Н., Релакс для родителей и детей: Методические рекомендации. Костанай, 2014.
4. Малкина-Пых И.Г., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Эксмо, 2010.
5. Helping Children Cope After a Traumatic Event
childmind.org/guide/helping-children-cope-traumatic-event
6. Helping Children Cope With Frightening News, Harold S. Koplewicz,
childmind.org/article/helping-children-cope-frightening-news
7. How to talk to kids about war, Andy Kryza,
[www.fatherly.com/parenting/what-is-war-explaining-war-to-kids/
?fbclid=IwAR0MJ0Y49koVfvmvkbpoCc8G6i-xwinDjoZsw4SUKnLMNzhlAPy9bcps1foM](http://www.fatherly.com/parenting/what-is-war-explaining-war-to-kids/?fbclid=IwAR0MJ0Y49koVfvmvkbpoCc8G6i-xwinDjoZsw4SUKnLMNzhlAPy9bcps1foM)
8. 15 Self care strategies for Parents, Amy Morin,
www.verywellfamily.com/self-care-for-parents-4178010
9. 10 Self care tips for parents,
[www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/10-self-care-tips-for-parents/
?fbclid=IwAR27ssXPxZiAapWsF9vmqTqmRkYi7Gbl-VjBDp7LVeHDflemQJoaCh-w7B4](http://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/10-self-care-tips-for-parents/?fbclid=IwAR27ssXPxZiAapWsF9vmqTqmRkYi7Gbl-VjBDp7LVeHDflemQJoaCh-w7B4)
10. Talking with Kids about War, Ivin Poussaint, Susan Linn,
[www.familyeducation.com/life/wars/talking-kids-about-war?fbclid=IwAR0E6Ykh0vr
UPew2qNiE5F3zuzY377WqAYa6JCIDIaVx44z2-Am4SuBRQ8](http://www.familyeducation.com/life/wars/talking-kids-about-war?fbclid=IwAR0E6Ykh0vrUPew2qNiE5F3zuzY377WqAYa6JCIDIaVx44z2-Am4SuBRQ8)
11. Harold S. Koplewicz, Marylene Cloitre. Caring for Kids After Trauma, Disaster and Death:
A Guide for Parents and Professionals; Second Edition. New York University Child Study
Center, 2006.
www.preventionweb.net/files/1899_VL206101.pdf



