

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԵՎ ԴԵՌԱՇԱՍՆԵՐԻ ԴԻՄԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՅՈՒՄ

Գործնական առաջադրանքների
ծեռնարկ հոգեբանների համար



ՑՈՒՆԻՍԵՖ



ԵՆՈՂԻ ՂԱՅՐՈՂ



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 գրեթե 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 այցելեք www.unicef.am և 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

«Ծնողի դպրոց» ՀԿ

Կոմիտասի պող. 1, բն. 4, Երևան, 0013

Էլ. հասցե՝ info@parenting.am

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ (ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ)

© «Ծնողի դպրոց» ՀԿ

2023թ.

Ձեռնարկը ստեղծվել է հոգեբանների համար, որոնք աշխատում են ճգնաժամային կամ հետճգնաժամային իրավիճակներում գտնվող երեխաների և դեռահասների հետ: Ձեռնարկում ներառված են երեք տասնյակից ավելի գործնական առաջադրանքներ, որոնք ուղղված են երեխաների ու դեռահասների հույզերի հետ աշխատանքին, ներքին ուժերի ակտիվացմանն ու ամրապնդմանը, ինքնաճանաչմանը, ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացմանն ու այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների կարգավորմանը:

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

Բովանդակություն

Նախաբան..... 4

Հույզերի հետ աշխատանք..... 6

Ճանաչիր հույզերդ..... 6

Հույզերի բացահայտում..... 7

Հույզերի քարտեզագրում..... 9

Մարդուկի հույզերը..... 10

Հույզերի արտահայտում..... 11

Հույզերի հետ աշխատանք..... 12

Ես և իմ զգացմունքները..... 16

**Ներքին ռեսուրսների ակտիվացում
 և ամրապնդում**..... 18

Նոր իրավիճակի ընդունում..... 18

Վստահելի մարդիկ..... 19

Առաջին անհրաժեշտության
 արկղիկ..... 20

Դժվար իրավիճակների
 հաղթահարման պլան..... 21

Իմ ուժեղ կողմերը..... 22

Դրական իմ մեջ..... 23

Ձեռքի ուժը..... 24

Քաղցր պահերի գանձատուփ..... 25

Հանգիստ վայր..... 26

Սուպերհերոս..... 27

Ամրոց..... 28

Հզոր և ուշիմ..... 30

Կորուստներ և
 հնարավորություններ..... 32

Ամպիկներ..... 33

**Ինքնաճանաչում և
 ինքնակարգավորում**..... 34

Անավարտ
 Նախադասություններ..... 34

Ջոհարիի պատուհան..... 36

Տեղեկատվական
 հիգիենա..... 40

Առողջ ապրելակերպ..... 41

Ազդեցության գոտիներ..... 43

Անհանգստությունների
 օրագիր..... 44

Նկար՝ շրջանակում..... 45

Ժամանակի կառավարման
 պատուհաններ..... 46

Շնչառական
 վարժություններ..... 48

Մկանային ռելաքսացիա..... 53

Հողակցում..... 56

**Փոխհարաբերությունների
 կարգավորում**..... 58

Ես և ինձ շրջապատող
 մարդիկ..... 58

Ես և իմ սահմանները..... 60

Ես և իմ ընկերները..... 63

Վստահության
 մակարդակներ..... 64

Վերջաբան..... 66

**Օգտագործված
 գրականության ցանկ**..... 67

Նախաբան

Սիրելի հոգեբաններ,

Ձեզ ենք ներկայացնում մի ձեռնարկ, որտեղ ամփոփել ենք բարդ իրավիճակներում երեխաների ու դեռահասների հետ աշխատանքի համար նախատեսված երեք տասնյակից ավելի գործնական առաջադրանքներ: Դրանք արդյունավետորեն կիրառվել են մեր թիմի հոգեբանների կողմից ճգնաժամային ու հետճգնաժամային իրավիճակներում (համավարակ, պատերազմ ու հետպատերազմական իրականություն և այլն)՝ Հայաստանի տարբեր համայնքներում:

Ներառված գործնական առաջադրանքները խմբավորված են ըստ բաժինների՝ հույզերի հետ աշխատանք, ներքին ուժերի ակտիվացում ու ամրապնդում, ինքնաճանաչում, ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացում, այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների կարգավորում: Յուրաքանչյուր առաջադրանքի համար ներկայացված է նպատակը, այն տարիքային շեմը, որի դեպքում արդյունավետ կլինի տվյալ առաջադրանքի կիրառումը, ինչպես նաև այն իրերի ցանկը, որոնք անհրաժեշտ են դրանք իրականացնելիս:

Ստորև ներկայացվում են նաև ընդհանուր ցուցումներ՝ գործնական առաջադրանքների արդյունավետ իրականացման վերաբերյալ: Այսպես՝ կարևոր է.

- Ստեղծել վստահելի մթնոլորտ, որտեղ երեխան իրեն լաված ու ընդունված կզգա:
- Պայմաններ ստեղծել լուռ ու ինքնուրույն աշխատելու համար
- Չերժ մնալ գնահատող արձագանքներից ու երեխաներին քննադատելուց, մեղադրելուց:
- Նպաստել, որ երեխաները առաջադրանքի շուրջ աշխատելիս չսահմանափակվեն հապճեպ ու առաջինը մտքին եկած պատասխաններով, այլ ավելի երկար մտորեն դրանց շուրջ:
- Խուսափել ուղիղ, պարտադրող ուղղորդումներից, չպարտադրել երեխաներին սեփական կարծիքը:
- Թույլ տալ, որ երեխաներն աշխատեն իրենց տեմպով, չշտապեցնել նրանց:

Այս գործնական առաջադրանքները կարող են կիրառվել թե՛ անհատական, թե՛ խմբային ձևաչափերով: Եթե ձեռնարկում ներառված առաջադրանքները իրականացնելու եք խմբային ձևաչափով, կարևոր կլինի.

- Ունենալ խմբային աշխատանքի կանոններ (օրինակ՝ անձնական տեղեկությունների գաղտնիություն, փոխադարձ հարգանք, կարծիքների բազմազանություն, խոսելու և լսված լինելու հավասար իրավունքներ և այլն):
- Ունենալ հանդիպումների բացման /սկզբի և փակման /ավարտի ծեսեր: Օրինակ՝ հանդիպումը միշտ կարելի է սկսել հարցնելով, թե ինչպես են իրենց զգում երեխաները կամ խնդրելով, որ նշեն իրենց սիրելի գույնը/ կենդանին/ առարկան/ խաղը / հեքիաթը/ մուլտֆիլմը և այլն: Հանդիպումն ամփոփելիս կարելի է հարցնել երեխաների ինքնազգացողությունը կամ որևէ լիցքաթափող (ռելաքսացիոն) վարժություն անել:
- Բոլոր երեխաներին գործնական առաջադրանքի շուրջ արտահայտվելու հնարավորություն տալ՝ առանց ստիպելու, որ խոսեն:

Բարի ընթերցում
Սիրով՝ Լուսինե և Արմինե

ՀՈՒՅՋԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Այս բաժնում ներկայացնում ենք գործնական առաջադրանքներ, որոնք ուղղված են հույզերի ճանաչմանը, դրանց արտահայտման կառուցողական եղանակների ուսուցմանը, հույզերի կառավարման հմտությունների զարգացմանը:

1. Ճանաչիր հույզերդ

Նպատակ՝ նպաստել սեփական հույզերի ճանաչմանը և գիտակցմանը, հուզական գրագիտության զարգացմանը

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ, գունավոր մատիտներ

Հրահանգ՝

Ստորև ներկայացվող նկարում գրիր, թե ինչ հույզեր ու զգացմունքներ ունես հիմա:



* Քեզ համար բարդ իրավիճակներում հարցրու՝ ինքդ քեզ, թե ինչ ես զգում:

2. Հույզերի բացահայտում

Նպատակ՝ նպաստել սեփական հույզերի ճանաչմանը և գիտակցմանը, հուզական գրագիտության զարգացմանը

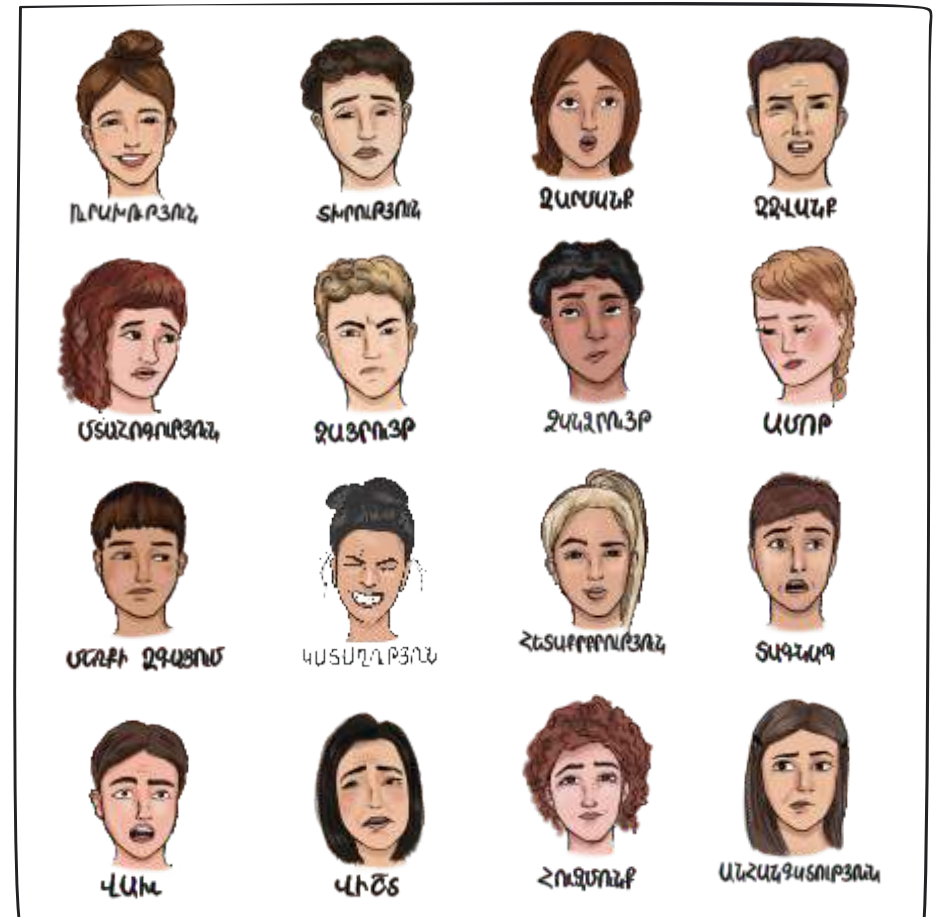
Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ, գծամատիտ

Հրահանգ՝

1. Նայիր ստորև ներկայացված նկարին և մտածիր այն մասին, թե ինչ ես զգում այս պահին:

2. Կրկնիր սա օրվա մեջ մի քանի անգամ, քանի որ սեփական հույզերի ճանաչումը օգնում է ավելի լավ հասկանալ ինքներս մեզ ու կառավարել մեր վարքը:



1. Օրվա ընթացքում պարբերաբար հարցրո՛ւ ինքդ քեզ.
Նշված գունային գոտիներից որո՞ւմ եմ գտնվում ես հիմա:

Ինքնակառավարումից դուրս եմ եկել Գժված եմ Բարկացած եմ Ահաբեկված եմ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	Հուզված եմ Հիմարացած եմ Տազնապած եմ Անբավարարված եմ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Պատրաստ եմ սովորել Հանգիստ եմ Ուրախ եմ Կենտրոնացած եմ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	Տխուր եմ Հոգևած եմ Թույլ եմ Սպառված եմ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Կամ
Ինչպիսի՞ զգացողություններ ունեմ այսօր 1-10 միավորանոց սանդղակով:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Սարսափելի		Ոչ այդքան լավ		Միջին			Բավականին լավ		Հրաշալի
☹		☹		😊			😊		😊

2. Հարցրո՛ւ ինքդ քեզ՝ ինչո՞ւ եմ այս գոտում կամ ինչո՞ւ եմ այսպես զգում:

3. Հույզերի քարտեզագրում

Նպատակ՝ նպաստել սեփական հույզերի ճանաչմանը և գիտակցմանը, հուզական գրագիտության զարգացմանը

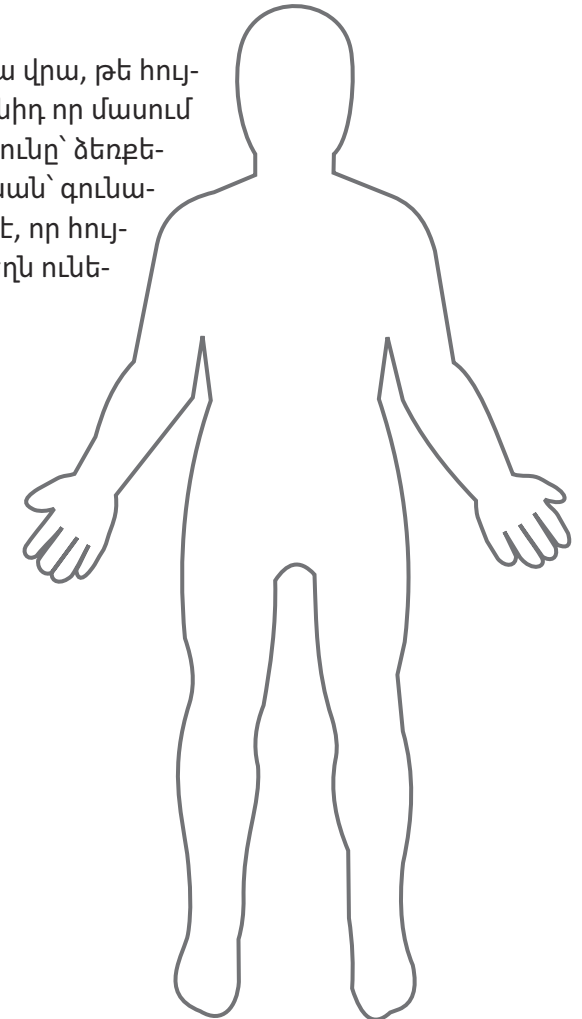
Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գունավոր մատիտներ
Հրահանգ՝

1. Վերցրո՛ւ գունավոր մատիտներ, մտածիր, թե նկարի ձախ կողմում նշված հույզերը ինչ գույն ունեն քեզ համար: Տվյալ գույնով ներկիր համապատասխան վանդակը (օրինակ՝ ուրախությունը՝ կանաչ, տխրությունը՝ դեղին):

2. Փորձիր կենտրոնանալ նրա վրա, թե հույզերից յուրաքանչյուրը մարմնիդ որ մասում ես զգում (օրինակ՝ բարկությունը՝ ձեռքերում): Դրան համապատասխան՝ գունազարդիր մարդուկը: Կարևոր է, որ հույզերից յուրաքանչյուրն իր տեղն ունենա մարդուկի վրա:

Ուրվաճերմակ
Տեղափոխություն
Հետաքրքիրություն
Բարկություն, ցանակ
Չարություն
Վախ, անհանգստություն
Հաղթանակություն
Անհագրություն



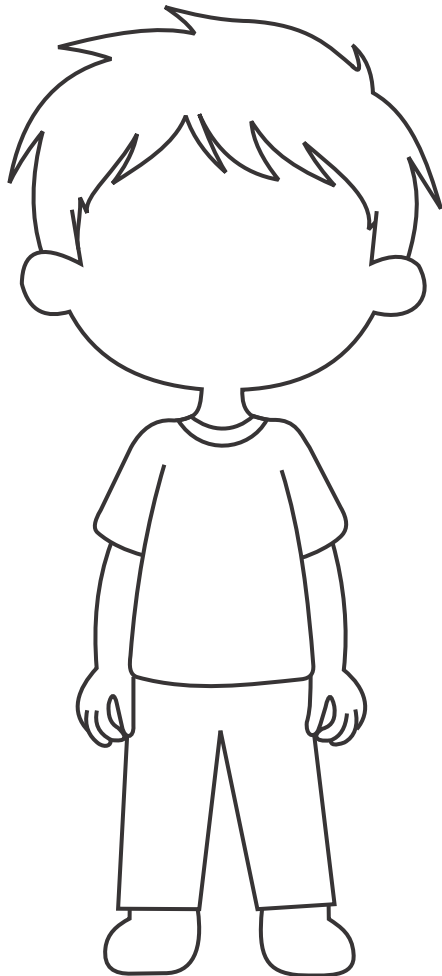
4. Մարդուկի հույզերը

Նպատակ՝ նպաստել դժվար իրավիճակներում սեփական հույզերի բացահայտմանը և ճանաչմանը

Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գունավոր մատիտներ
Յրահանգ՝

Ահա տեսնում ես մարդուկի նկար: Նա մեր այսօրվա գլխավոր հերոսն է: Նա հայտնվել է դժվար իրավիճակում: Ներկիր այս մարդուկին այնպես, որ հասկանալի լինի, թե ինչ է զգում նա դժվար պահին:



5. Հույզերի արտահայտում

Նպատակ՝ նպաստել սեփական հույզերի ճանաչմանը, գիտակցմանը, զարգացնել հույզերը կառուցողական կերպով արտահայտելու հմտությունները

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Յրահանգ՝

Հույզերի կուտակումը, ճնշումը կամ զսպումը ժամանակի ընթացքում կարող է հանգեցնել հուզական պոռթկումների, ֆիզիկական գանգատների և այլն: Հետևաբար, կարևոր է ապրել այդ հույզերը, անգամ երբ դրանք դրական ու հաճելի չեն: Բացի դրանից, օգտակար է գտնել սեփական հույզերն ու զգացմունքները կառուցողաբար արտահայտելու եղանակներ, օրինակ՝ խոսել, ստեղծագործել, լաց լինել, գրել և այլն:

Որո՞նք են հույզերը կառուցողաբար արտահայտելու քո եղանակները:

6. Հոլզերի հետ աշխատանք

Նպատակ՝ օգնել երեխաներին ճանաչել այն դրսևորումները, որոնք նրանք ունենում են տարբեր հույզեր զգալիս, զարգացնել հուզական գրագիտությունը

Տարիք՝ 10+

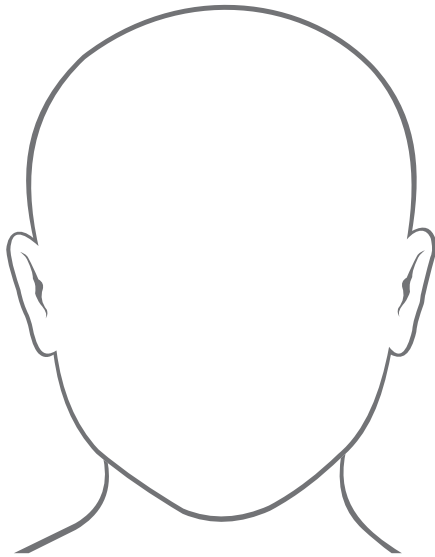
Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ, գունավոր մատիտներ

Հրահանգ՝

Մտածիր, թե ինչ ես զգում այս պահին, և տվյալ հոլդինգի համար լրացրու՝ ստորև ներկայացվող պատուհանները:

- Էս գտնւմ եմ այս հոլլը, Երբ...
-
-

- 0 Ինչո՞ւ հաջողի՞լ է ինչ-որ բան, երբ զգու՞նք են... (Փորձիր նկատել)



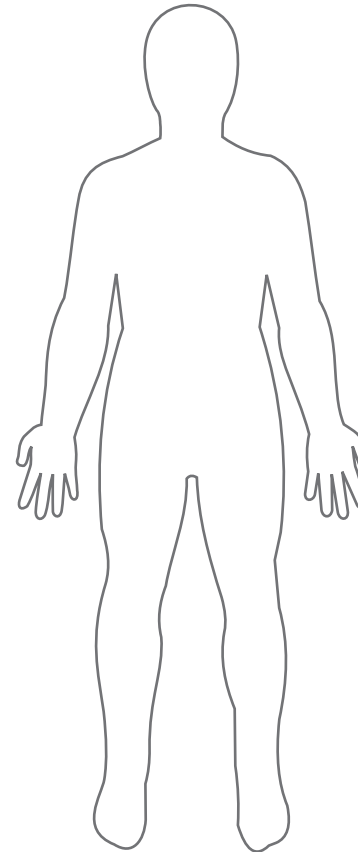
* Տվյալ վարժությունը կարող ես օգտագործել ցանկացած բացասական հույզի ժամանակ:

- ☐ Ի՞նչ եմ ասում այդ դրանիս...
☐ _____
☐ _____
☐ _____

- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ի՞նչ է տեղի ունենում իմ
նաւրճում այդ դասիւն...

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



- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

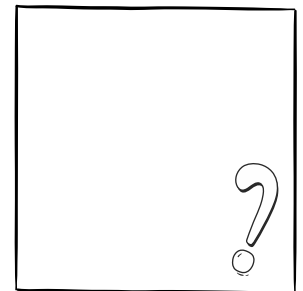
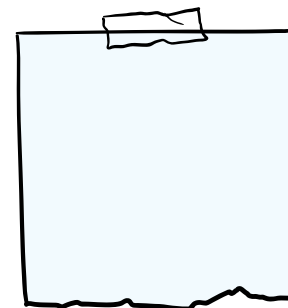
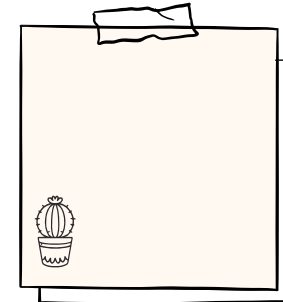
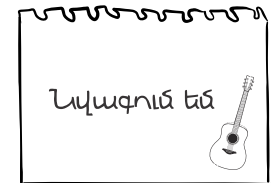
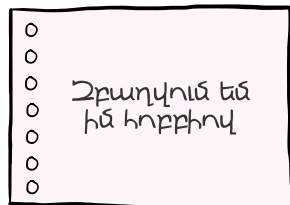
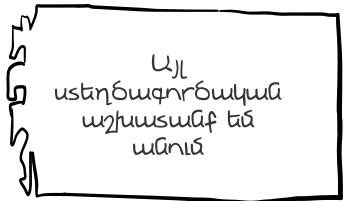
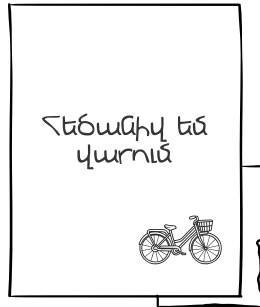
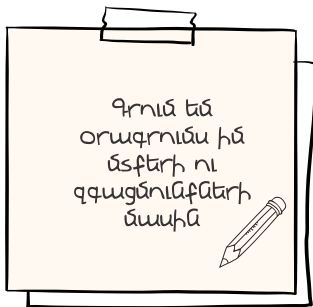
Ինչո՞ւ է ինչ օգնում այս
հույզը

- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ի՞նչ եմ սովորաբար անում
այդ դրանի

Ի՞նչ կարող եմ անել այդ հույզը կառավարելու համար

Կարդա՛ ստորև ներկայացվող ռազմավարություններն ու ընտրի՛ր այն տարբերակները, որոնք կարող են նման իրավիճակներում օգնել քեզ



7. Ես և իմ զգացմունքները

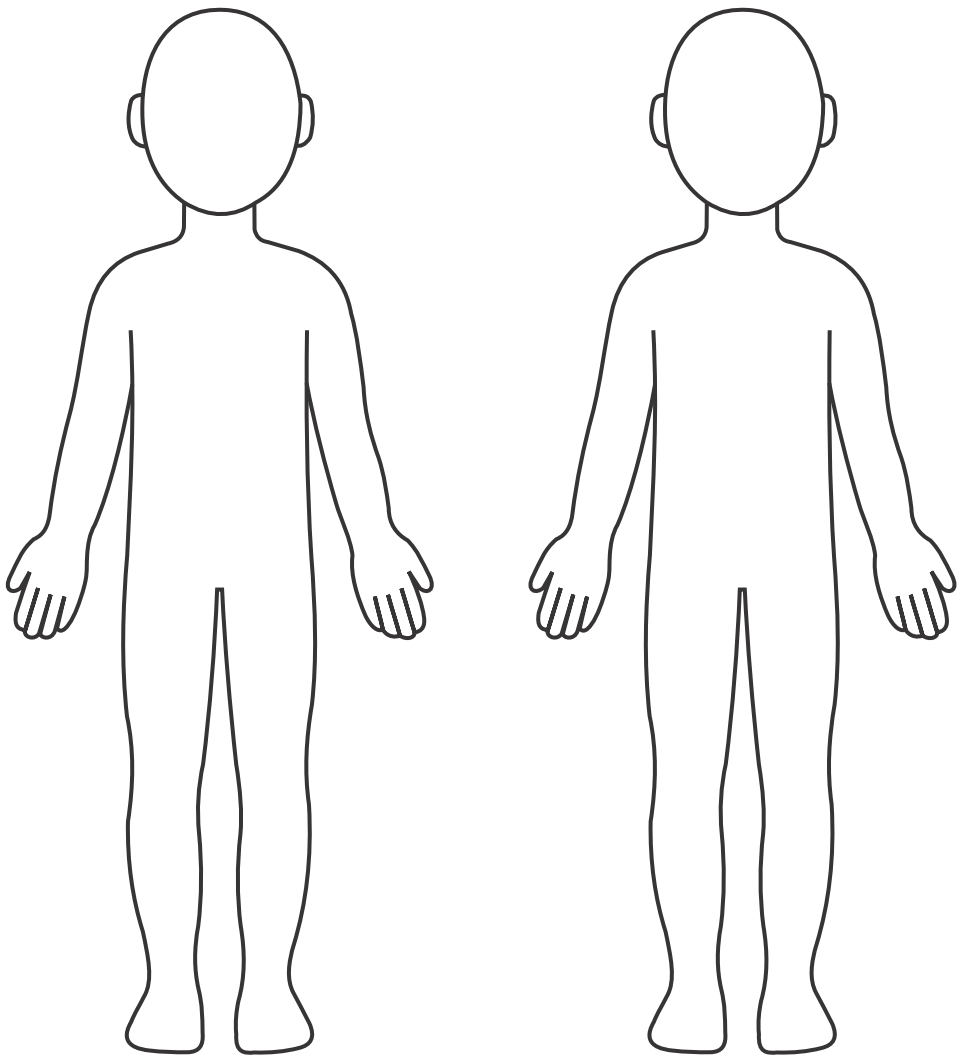
Նպատակ՝ նպաստել դժվար իրավիճակներում սեփական հույզերի բացահայտմանը և ճանաչմանը, զարգացնել հուզական գրագիտությունը
Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գունավոր մատիտներ
Յրահանգ՝

Երբեմն մենք կարիք ունենք ինքներս մեզ հիշեցնելու, որ կարող ենք հաղթահարել կյանքի բարդ իրավիճակները: Այստեղ ունենք 2 մարդուկ: Ձախ կողմի մարդուկի վրա պատկերելու ես այն, ինչ զգում ես քեզ համար՝ դժվար իրավիճակում: Ի՞նչ դեմք ունես, ինչպիսին է քո աչքերի արտահայտությունը: Ի՞նչ ես նկատում քո մարմնում: Ի՞նչ գույներ կցանկանաս օգտագործել: Աջ կողմի մարդուկի վրա նկարիր քեզ հանգիստ, վստահ, հաճելի զգացողություններով:

Իսկ հիմա փորձիր մտածել ու գրել այն մտքերը, զգացմունքները և գործողությունները, որոնք կարող են առաջանալ բարդ իրավիճակում / ձախ կողմում / և երբ վստահ ես / աջ կողմում /

Ի՞նչ կարող ես անել դու, որպեսզի օգնես ինքդ քեզ՝ անցում կատարել դժվար իրավիճակներում ունեցած զգացողություններից վստահության զգացումի:



Blank box with horizontal lines for writing thoughts and feelings related to the left figure.

Blank box with horizontal lines for writing thoughts and feelings related to the right figure.

ՆԵՐՔԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ԱԿՏԻՎԱՅՈՒՄ ԵՎ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ

Այս բաժնում ձեզ ներկայացնում ենք գործնական առաջադրանքներ, որոնք ուղղված են երեխաների ու դեռահասների ներքին ուժեղ կողմերի, ռեսուրսների ակտիվացմանը, դժվար իրավիճակներում կիրառվող հաղթահարման ռազմավարությունների գիտակցմանը, օգնող մեթոդների գիտակցմանը:

1. Նոր իրավիճակի ընդունում

Նպատակ՝ օգնել երեխաներին ընդունել, որ կյանքում տեղի ունեցող փոփոխություններն անխուսափելի են ու բնական

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ հարցադրումներով թերթիկ, գրիչ կամ մատիտ **Հրահանգ՝**

Եզնաժամային իրավիճակներում, երբ փոխվում են մեր կյանքի տարբեր կողմեր, անխուսափելիորեն կարող են առաջանալ նաև նոր սովորություններ, ընտանիքի ներսում կարող են վերափոխվել անդամների ունեցած դերերն ու պարտականությունները: Փոփոխված իրավիճակն ընդունելը շատ կարևոր է: Այն դեպքերում, երբ դու ընդունել ես իրավիճակն ու պատկերացնում ես, թե ինչ գործողություններ են անհրաժեշտ, դու կարող ես օգնել նախ ինքդ քեզ, ապա՝ քո շրջապատին՝ ընկերներիդ ու ծանոթներիդ՝ կիսելով նրանց հետ քո ունեցած տեղեկությունները:

Ի՞նչ է այս նոր իրավիճակը քեզ համար:

/

Ի՞նչ է քեզ մոտ քեզ իրավիճակին հարմարվելու համար:

/

Որքան ժամանակ է քեզ մոտ քեզ հարմարվելու համար:

/

2. Վստահելի մարդիկ

Նպատակ՝ օգնել երեխաներին կենտրոնանալ այն մարդկանց վրա, ովքեր կարող են աջակցել իրենց դժվար իրավիճակներում

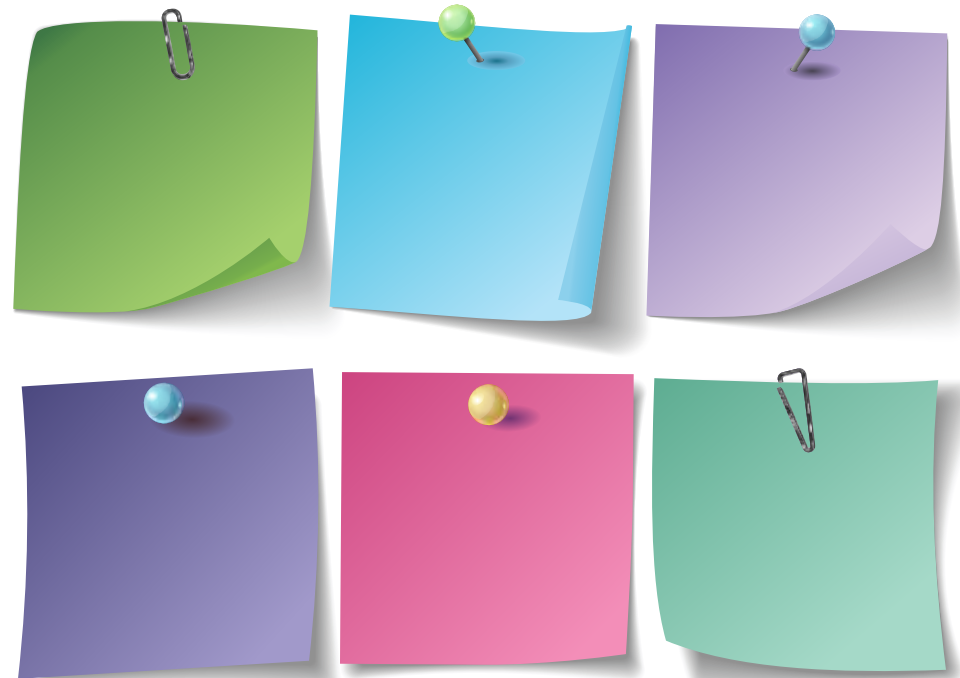
Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ թուղթ, գրիչ կամ մատիտ

Հրահանգ՝

Երբ մենք ունենք խառը մտքեր, բուռն զգացմունքներ և մտահոգություններ, դրանց մասին վստահելի մարդկանց հետ խոսելն ու անկեղծանալը կարող է օգտակար լինել: Խոսելը թույլ է տալիս ավելի լավ հասկանալ ինքներս մեզ, դուրս հանել մեր մեջ կուտակվածը և թեթևության զգացում ունենալ: Երբեմն էլ խոսելու օգնությամբ մենք գտնում ենք մեզ մտահոգող հարցի լուծումները, դժվարությունները հաղթահարելու ուղիները:

Նշիր այն մարդկանց, որոնց վստահում ես և որոնց հետ կցանկանայիր խոսել:



*Եթե լինեն վստահելի մարդկանց նշելու դժվարություններ, կարելի է հուշել հնարավոր խմբեր՝ ընտանիք, ընկերներ, ուսուցիչներ և այլն:

3. Առաջին անհրաժեշտության արկղիկ

Նպատակ՝ նպաստել երեխաների ներքին ուժերի, ռեսուրսների, հաղթահարման կառուցողական մարտավարությունների ակտիվացմանը
Տարիք՝ 6+

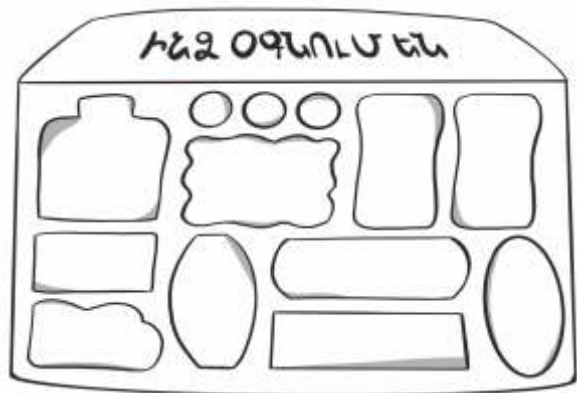
Անհրաժեշտ նյութեր՝ արկղիկի նկարով բլանկ, գրիչ, գունավոր մատիտներ

Չրահանգ՝

Մենք բոլորս ունենք «ներքին օգնականներ» ռազմավարություններ ու մեթոդներ, որոնք աջակցում են մեզ դժվար պահերին: Կարևոր է ճանաչել դրանք, որպեսզի հնարավոր լինի դրանք օգտագործել տարբեր իրավիճակներում:

1. Չիշիր, թե նախկինում ինչ էիր անում բարդ իրավիճակներում, որ քեզ ավելի լավ զգաս:

2. Առաջին անհրաժեշտության այս արկղիկում նշիր այն բոլոր գործողությունները, մտքերը, զգացողությունները և մարդկանց, որոնք օգնել են քեզ նման դեպքերում:



3. Կիրառիր անցյալում փորձված այս մեթոդները ներկայիս իրավիճակը հաղթահարելու համար:

4. Խոսիր քեզ համար կարևոր ու հարազատ մարդկանց հետ այն մասին, թե ինչն է իրենց օգնում նման իրավիճակների հաղթահարման հարցում:

*Կարևոր է դրդել երեխաներին՝ գրել հնարավորինս շատ մարտավարություններ ու չսահմանափակվել 1-2 տարբերակով:

4. Դժվար իրավիճակների հաղթահարման պլան

Նպատակ՝ նպաստել երեխաների ներքին ուժերի, ռեսուրսների ամրապնդմանը, զարգացնել սթրեսակայունության հմտությունները
Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչներ
Չրահանգ՝

Բոլորիս 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 դասին հնձս ինչ օգնելու համար:

Ինչո՞ւ եմ կարող եմ հոգ անել հնձս ինչ մասին:



5. Իմ ուժեղ կողմերը

Նպատակ՝ նպաստել երեխաների ինքնավստահության զարգացմանը, ուժեղ կողմերի բացահայտմանը

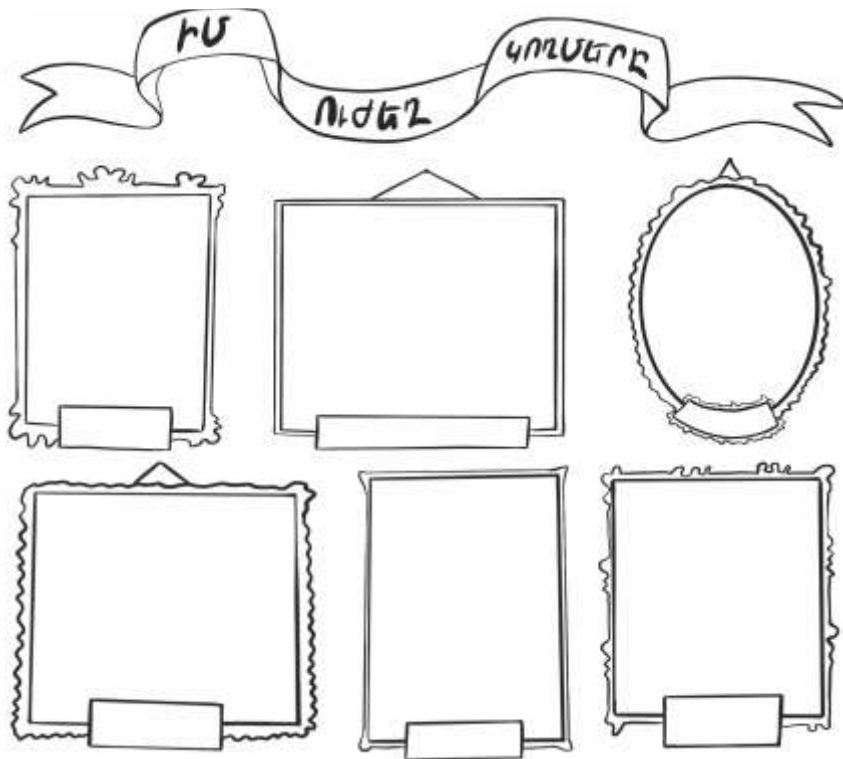
Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչներ, գունավոր մատիտներ

Չրահանգ՝

Մենք բոլորս ունենք տարբեր ուժեղ կողմեր, ձեռքբերումներ, ինքներս մեզանով հպարտանալու շատ առիթներ: Դրանց մասին մտածելն ու հիշելը օգնում է մեզ ավելի ինքնավստահ լինել և ավելի արդյունավետ դիմակայել դժվարություններին:

Ստորև ներկայացվող նկարի շրջանակներում գրիր կամ նկարիր այն ամենը, ինչը քեզ իսկապես դուր է գալիս քո մեջ, և ինչով հպարտանում ես:



6. Դրական իմ մեջ

Նպատակ՝ նպաստել երեխաների ինքնավստահության զարգացմանը, ուժեղ կողմերի բացահայտմանը

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչներ
Չրահանգ՝

Յուրաքանչյուրս 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 հաջողություն ու լավ զգացողություններ է բերում և այլն:

Գրիր յուրաքանչյուր կետում առնվազն 7 որակ.

Ինչն եմ հասկալիս գնահատում իմ մեջ (օրինակ՝ ես կենսունակ, անպասկալաց, դիմացկուն ճարձ եմ):

Ինչն է ինչ մոտ լավ ստացվում (օրինակ՝ ակադեմիական հասիքներ, դիմացկուն, դիմացկուն, կազմակերպել ծրագրերում և այլն):

7. Ձեռքի ուժը

Նպատակ՝ նպաստել երեխաների ինքնաճանաչմանը և իրենց համար կարևորությունը ներկայացնող երևույթների գիտակցմանը

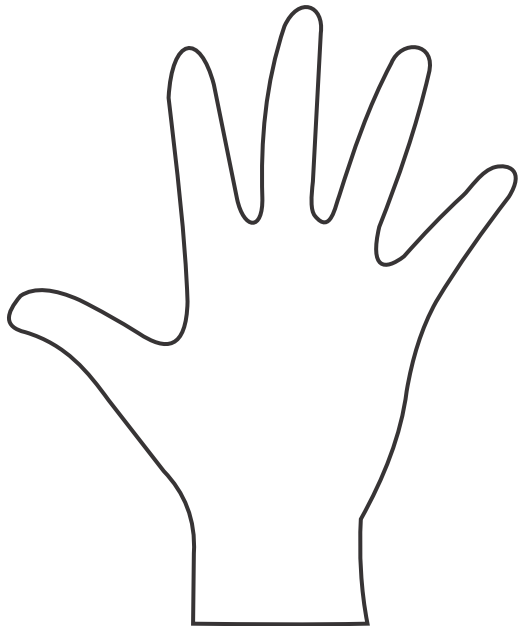
Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ա4 թուղթ, գծամատիտ, գրիչ, գունավոր մատիտներ

Հրահանգ՝

Աջ կողմի դատարկ հատվածում նկարի՛ր ձեռքդ հնարավորինս հըստակ, այնպես, որ բոլոր մատներն առանձնաձև նկարում: Երբ ձեռքի նկարը ստացված լինի, նայի՛ր ձեռքիդ ու պատկերացրո՛ւ, որ դրա մեջ հնարավոր է տեղավորել քեզ համար ամենակարևորը: Կենտրոնում գրի՛ր «ես» կամ անունդ, իսկ յուրաքանչյուր մատի վրա՝ այն, ինչ շատ կարևոր է քեզ համար: Կարող ես նկարը գունավորել այնպես, ինչպես կցանկանաս:

Հիմա նայի՛ր քո իրական ձեռքին և պատկերացրո՛ւ այդ ամենը քո ձեռքի մեջ: Դու կարող ես փակել ձեռքդ, բռնեց անել ու նկատել, որ բոլոր կարևոր կետերը, որ նշել ես, մշտապես քեզ հետ են, քո սրտում ու մտքում:



8. Քաղցր պահերի գանձատուփ

Նպատակ՝ կենտրոնացնել դրական, արժեքավոր պահերի մասին հիշողությունների վրա՝ ակտիվացնելով ներքին ուժերն ու ռեսուրսները

Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ փակվող տուփ, փոքր թղթեր, գրիչ, ֆլումաստերներ

Հրահանգ՝

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 քաշիր, պատկերացրո՛ւ այդ ուրախ, «քաղցր» պահը սրտիդ մեջ:
- Երբ պատկերացնես, գրի՛ր կամ նկարի՛ր այն թղթի վրա ու դի՛ր քո գանձատուփի մեջ:
- Կրկնի՛ր այնքան, մինչև գրի առնես բոլոր քաղցր պահերը: Այնուհետև զարդարի՛ր, գունավորի՛ր գանձատուփդ:

Քո գանձատուփը միշտ բաց է քեզ համար, միշտ կարող ես բացել այն, ավելացնել նոր ուրախ, «քաղցր» պահեր:



9. Հանգիստ վայր

Նպատակ՝ նպաստել ինքնակարգավորման և սթրեսակայունության հմտությունների զարգացմանը

Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ա4 թուղթ, գունավոր մատիտներ

Հրահանգ՝

Նստիր հանգիստ, խորը շնչիր և արտաշնչիր: Տեղավորվիր այնպես, որ լինես հանգիստ, և քեզ ոչինչ չխանգարի: Փակիր աչքերդ: Թու՛յլ տուր, որ միտքդ, սիրտդ և մարմինդ տանեն քեզ որևէ ապահով, հանգիստ, ուրախ տեղ: Պատկերացրո՛ւ՝ քեզ համար շատ հանգիստ և ապահով մի վայր, որը ոչ մի բացասական զգացողություն չի առաջացնում: Դա կարող է լինել մտացածին մի տեղ կամ վայր, որտեղ դու եղել ես՝ նախկինում կամ էլ կուզեիր լինել: Փորձիր նկատել, թե ինչ ես տեսնում, ինչ ծայներ ես լսում, ինչ բույրեր, համեր ես զգում, ինչ կարող ես շոշափել և այլն: Փորձիր հետևել այն հույզերին ու զգացողություններին, որոնք կան քո ներսում: Շարունակիր այնքան ժամանակ, մինչև դրական և հաճելի զգացողություններ կունենաս: Այժմ, երբ պատկերացրեցիր այդ հանգիստ, ապահով վայրը, բացիր աչքերդ և նկարիր այն թղթի վրա:

Նայիր քո նկարին, փորձիր պատկերացնել քեզ այդ ուրախ, հանգիստ, ապահով վայրում և նկատիր, թե ինչ ես զգում քո մարմնում:

Իսկ հիմա նայիր նկարիդ, փորձիր պատկերացնել քեզ այդ նկարում և որևէ բառի, արտահայտության միջոցով անու՛ն տուր նկարիդ:

Հիշիր, որ այս վայրը միշտ քեզ հետ է, քո ներսում է, քո մտքում և սրբտում: Ցանկացած դժվար իրավիճակում դու կարող ես հիշել այդ վայրի մասին, մտովի մի փոքր ժամանակ անցկացնել այնտեղ և հանգստանալ:

* Եթե երեխայի կամ դեռահասի պատկերացրած իրական կամ մտացածին վայրը չի առաջացնում հանգստության ու ապահովության զգացում, անհրաժեշտ է ուղղորդել, որ նա համապատասխան զգացողություններ առաջացնող մեկ այլ վայր փնտրի կամ մտածի ինչ-որ դրական հատկանիշի մասին, օրինակ՝ ուժ, տիրապետում (վերջիններս նույնպես պետք է ապահովության ու հանգստության զգացում առաջացնեն): Անհրաժեշտ է դադարեցնել այս գործնական առաջադրանքը, եթե երեխան կամ դեռահասը, այնուամենայնիվ, չի կարողանում գտնել ապահով կամ հանգիստ վայր, որը կապված չէ բացասական որևէ հիշողություն հետ:

10. Սուլպերիերոս

Նպատակ՝ նպաստել դժվար իրավիճակներում արդյունավետ գործելու, խնդիրները լուծելու հմտությունների զարգացմանը

Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ա4 թուղթ, գունավոր մատիտներ

Հրահանգ՝

Հիմա կստեղծես սուլպերիերոսի, որն ունի խնդիրները լուծելու սուլպեր-ունակություն:

Իսկ այժմ փորձիր նկարել քո սուլպերիերոսին:

Ի՞նչ տեղ ունի ին սուլպերիերոսը

Դիմակ ունի՞
Իսկ թիկնո՞ց

Ո՞րն է նրա
սիրած գույնը

Իսկ ո՞րն է
նրա սուլպե-
հատկությունը

Ինչո՞վ է նա
գլխավորում օրվա
ընթացքում

11. Ամրոց

Նպատակ՝ օգնել երեխաներին՝ ճանաչել այն գործողությունները, զբաղմունքները, սիրելի վայրերը, մարդկանց, բառերն ու նպատակները, որոնք օգնում են իրենց կյանքի դժվար իրավիճակներում

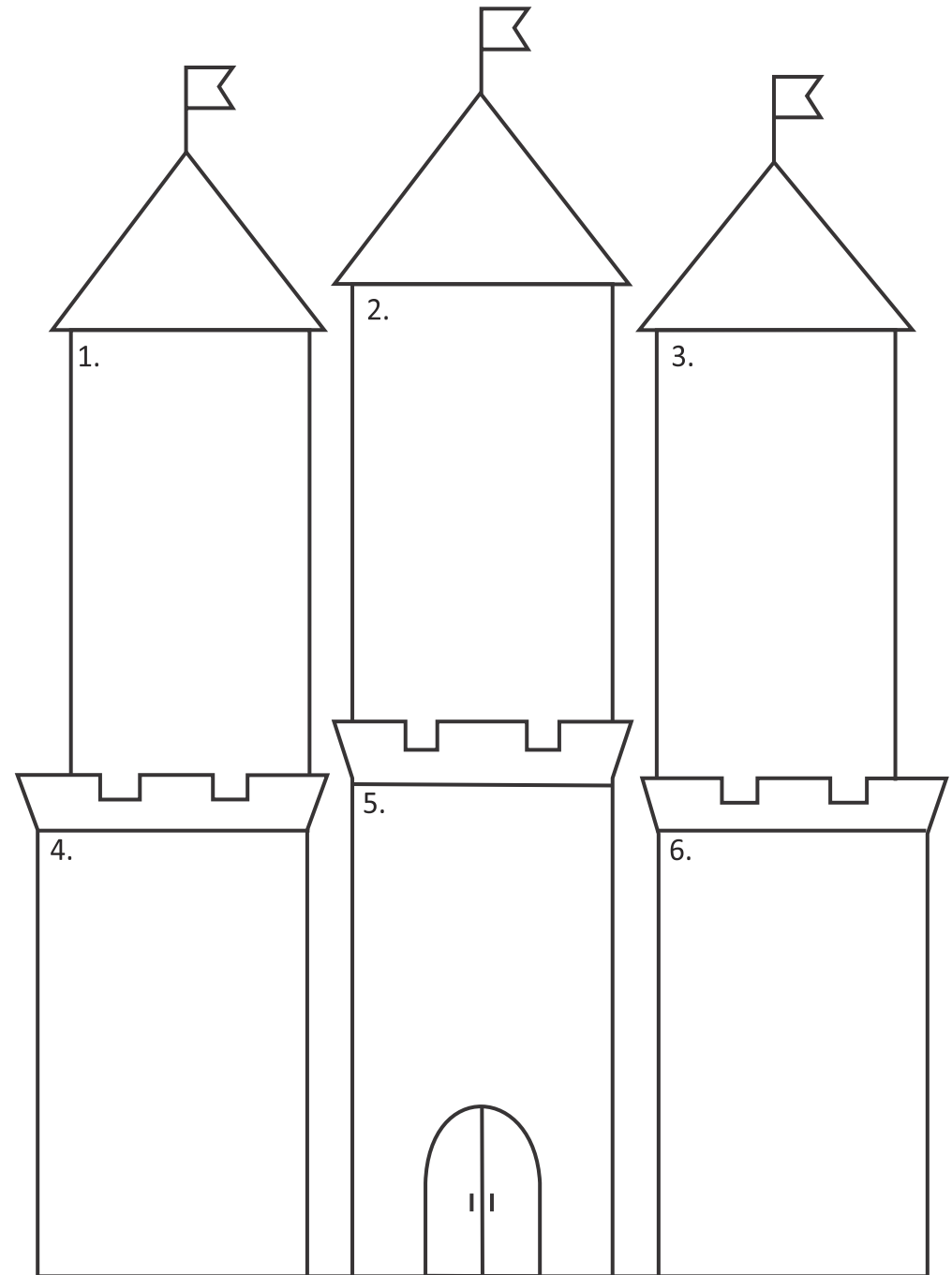
Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ամրոցի նկարով համապատասխան բլանկ, գունավոր մատիտներ, գրիչ

Չրահանգ՝

Կյանքի դժվար իրավիճակներում մեզնից յուրաքանչյուրը կարիք է ունենում որոշակի գործողությունների կամ իրավիճակների, որոնք կօգնեն մեզ ավելի լավ զգալ: Ահա մի ամրոցի նկար: Ամրոցի յուրաքանչյուր աշտարակ օգնում է, որ ամրոցը մնա կանգուն նույնիսկ ամենաբարդ պահերին: Կարող ես ստանալ քո ամրոցը՝ այն ամուր պահող աշտարակներով: Նայիր նկարին և յուրաքանչյուր աշտարակի վրա նշիր.

1. գործողություններ կամ գաղափարներ, որոնք ապահովում են լավ ինքնազգացողություն / տրամադրություն
2. զբաղմունքներ / խաղեր, որոնք օգնում են լիցքաթափվել
3. սիրելի վայրեր, որտեղ դու քեզ հանգիստ ես զգում
4. մարդիկ, ում հետ կարող ես խոսել բարդ օրվա վերջում
5. բառեր, որոնք դու ուզում ես լսել քո մասին
6. նպատակներ, որոնք դու կուզես իրագործել մինչև այս տարվա վերջը



12. Հզոր և ուշիմ

Նպատակ՝ զարգացնել սթրեսակայունության և դիմակայունության հմտությունները

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Հրահանգ՝

Այժմ, երբ դու ճանաչում ես դժվարությունների հաղթահարման օգտակար և վնասակար ճանապարհները, դրական փոփոխությունների ժամանակն է: Օգտակար ուղիների վրա կենտրոնացումը կօգնի հաղթահարել սթրեսային իրավիճակները և շարժվել առաջ:

- **Քայլ 1.** Ընտրիր որևէ բացասական հույզ, որը դու կարող ես զգալ սթրեսային իրավիճակում (կարող ես օգտվել բացասական հույզերի բանկից կամ ավելացնել քո տարբերակը):
- **Քայլ 2.** Այնուհետև ընտրիր դժվարությունների հաղթահարման այն դրական ուղին, որը դու կարող ես օգտագործել նմանատիպ իրավիճակներում, որ օգնես ինքդ քեզ և կարողանաս հասնել նըպատակիդ (կարող ես օգտվել բացասական հույզերի բանկից կամ ավելացնել քո տարբերակը):
- **Քայլ 3.** Նկարագրիր, թե ինչպես այս հաղթահարման հմտությունը կօգնի քեզ:
- **Քայլ 4.** Ստորև աղյուսակում լրացրո՛ւ տարբեր իրավիճակներում քեզ օգնող միջոցները/հմտությունները.

Բացասական հույզերի բանկ
տխուր, զայրացած, նյարդայնացած, հոգնած, մեղավոր, միայնակ, անօգնական, ամոթալի, ցրված

Հաղթահարման դրական հմտություններ

Ընդմիջել, երգ լսել, խոսել վրտահեղի մեծահասակների հետ, կենտրոնանալ շնչառության վրա, մեղիտացիա անել, ցրվել

Երբ ես զգում եմ (բացասական հույզ)
Ես ընտրում եմ (միջոց)
Ինձ օգնում է (ինչ է լինում արդյունքում)

Դպրոցում

○○○

Երբ ես զգում եմ

Ես ընտրում եմ

Ինձ օգնում է

Շրջապատում

○○○

Երբ ես զգում եմ

Ես ընտրում եմ

Ինձ օգնում է

Մենակ լինելու դեպքում

○○○

Երբ ես զգում եմ

Ես ընտրում եմ

Ինձ օգնում է

Սպասելու ժամանակ

○○○

Երբ ես զգում եմ

Ես ընտրում եմ

Ինձ օգնում է

Ձեր տարբերակը

○○○

Երբ ես զգում եմ

Ես ընտրում եմ

Ինձ օգնում է

Ձեր տարբերակը

○○○

Երբ ես զգում եմ

Ես ընտրում եմ

Ինձ օգնում է

13. Կորուստներ և հնարավորություններ

Նպատակ՝ նպաստել կորստի հետ կապված հույզերի արտահայտմանն ու վերափոխմանն

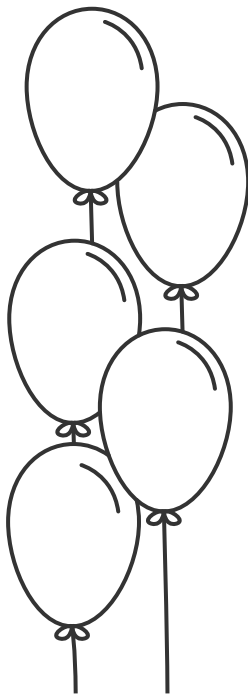
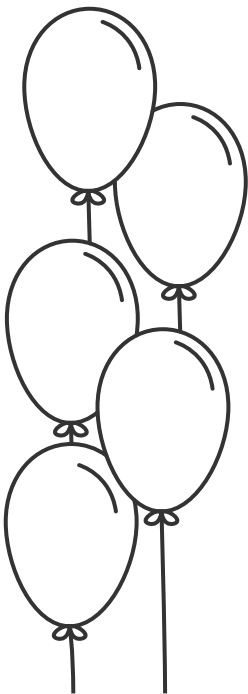
Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ, գունավոր մատիտներ
Չրահանգ՝

Քեզ ներկայացրել ենք նկար, որտեղ կա փուչիկների 2 խումբ: Ձախ կողմի փուչիկների վրա գրիր անցյալի հետ կապված հիշողություններ, իրեր, երևույթներ, որոնք միշտ կմնան քեզ հետ: Աջ կողմի փուչիկների վրա գրիր զբաղմունքներ, ցանկություններ, իրեր, որոնք քեզ ուրախություն են պարգևում, հաճելի են հիմա, որոնք կարող ես ապրել, ունենալ հիմա:

Անցյալ
(հիշողություններ, իրեր, երևույթներ)

Ներկա
(զբաղմունքներ, ցանկություններ, իրեր)



14. Ամպիկներ

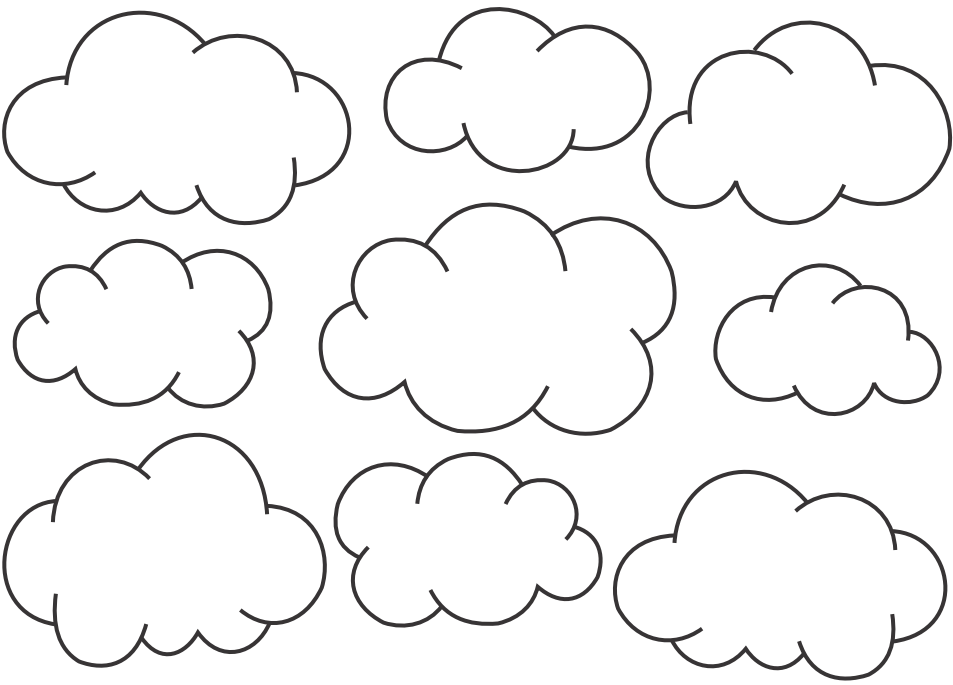
Նպատակ՝ նպաստել երեխաների ներքին ուժերի, ռեսուրսների, հաղթահարման կառուցողական մարտավարությունների ակտիվացմանը

Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ, գունավոր մատիտներ
Չրահանգ՝

«Երբեմն մեզ համար դժվար է բառեր գտնել՝ մեր զգացմունքները նկարագրելու համար: Հաճախ մենք ուղղակի ասում ենք՝ «լավ եմ», «նորմալ եմ», «ուրախ եմ» և այլն: Բայց այս բառերը բավարար չեն՝ մեր ներսի հույզերը լիարժեք նկարագրելու համար: Միևնույն ժամանակ «հանգիստ եմ», «խաղաղ եմ», «հանդարտ եմ» բառերը կարող են ավելի լավ նկարագրել մեր զգացածը: Որպեսզի կարողանանք գտնել շատ բառեր, որոնք կարող են նկարագրել մեր տրամադրությունները, կանենք այս վարժությունը:

Յուրաքանչյուր ամպիկում գրիր բառեր, վայրեր, զգացմունքներ, գործողություններ կամ մարդկանց անուններ, որոնք հանգստացնում են քեզ: Կարող ես օգտագործել գծեր, կետեր, պատկերներ, գույներ և այլն:



ԻՆՔՆԱՃԱՆԱԶՈՒՄ ԵՎ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Այս բաժնում ձեզ ենք ներկայացնում գործնական առաջադրանքներ, որոնք ուղղված են ինքնաճանաչմանը և դժվար իրավիճակներում ինքնակարգավորմանն ու սթրեսի հաղթահարմանը: Այդ հմտությունները կարևոր է «մարզել»՝ պարբերաբար իրականացնելով:

1. Անավարտ նախադասություններ

Նպատակ՝ խթանել երեխաների ինքնաճանաչումն ու ինքնավերլուծությունը

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ

Հրահանգ՝

Ինքնաճանաչմանն ուղղված այս վարժության մեջ քեզ ենք ներկայացնում նախադասության սկզբի հատվածը: Փորձիր շարունակել այն այնպես, ինչպես ցանկանում ես...

Առավոտյան...

Ես բարկանում եմ, երբ...

Ինչ հասկացես դուր է գալիս, երբ ինչ շրջապատող մարդիկ...

Այն, ինչ ես երբեմն իսկապես ցանկանում եմ

Հավատում եմ, որ ես...

Շատ երջանիկ կլինեմ, եթե...

Ես մտածում եմ, որ մարդկանց ավելի շատ...

Երբ դժվար է լինում, ես միշտ...

Աշխարհում ավելի շատ...

Գիտեմ, որ ես...

Ինչ ուզեցի ե...

Երբ ես մեծանամ...

Ես կարող եմ ...

2. Զոհարիի պատուհան

Նպատակ՝ խթանել երեխաների ինքնաճանաչումն ու ինքնավերլուծությունը

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Յրահանգ՝

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

Ստորև ներկայացվում են 4 վանդակներ:

- 1 Առաջին՝ բաց գոտում նշիր թո բոլոր այն հատկանիշները, որոնք ակնհայտ են թե՛ թեզ, թե՛ շրջապատողներիդ համար:
- 2 Երկրորդ՝ փակ գոտում առանձնացրու 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 թո այն հատկանիշները, որոնք տեսանելի չեն ոչ թո, ոչ շրջապատիդ համար: Փորձիր պատկերացնել, թե ինչ կարող է այստեղ լինել: Օրինակ՝ չբացահայտված տաղանդներ, ընդունակություններ և այլն:

Յուրաքանչյուր վանդակում լրացրո՛ւ՝ առնվազն 5 հատկանիշ:



Էս գիտն, անուանե գիտն (Բաց գոտի)	Էս չգիտն, անուանե գիտն (Կոչր գոտի)
Էս գիտն, անուանե չգիտն (Փակ գոտի)	Էս չգիտն, անուանե չգիտն (Անհայտ գոտի)

Նախքան մտորելու համար

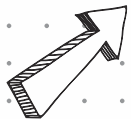
- Ի՞նչ ես կարծում` ո՞ր հասկանիշների համար են քեզ գնահատում և ընդունում:

- Ո՞ր հասկանիշներն են սովորաբար ցուցադրում շփման ժամանակ:

- Ինչո՞ւսի՞ն կուզենայիր լինել մարդկանց աչքերում:



- Ինչո՞ւսի՞ն հասկանիշներ կուզենայիր փոխել քո մեջ:



- Քո հասկանիշներից ո՞րո՞նք են, որ չես ցանկանա ցույց տալ շրջապատին:

- Ինչո՞ւսի՞ն կրկնվող ուղերձներ (բառեր, կարծիքներ) ես ավելի հաճախ լսում տարբեր մարդկանցից քո հասցեին: Փորձի՛ր ձևակերպել այդ ուղերձները դադար, կարճ արձագանքությամբ:

- Ի՞նչ հասկանիշներ դեռ չես բացահայտել քո մեջ, բայց կցանկանայիր ունենալ:

3. Տեղեկատվական հիգիենա

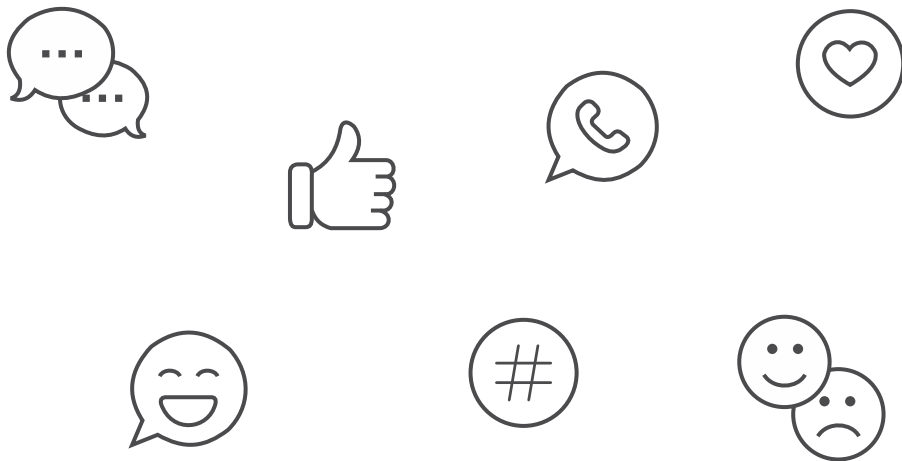
Նպատակ՝ զարգացնել երեխաների ինքնակարգավորման հմտությունները

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ թուղթ և գրիչ նոթերի համար
Հրահանգ՝

Բոլորս շատ ժամանակ ենք անցկացնում համացանցում, որտեղից անսահմանափակ քանակությամբ տարաբնույթ տեղեկություններ ենք ստանում: Դրանք երբեմն մեզ համար անտեսանելի կերպով բացասական ազդեցություն են թողնում մեր զգացողությունների, մտքերի և վարքի վրա: Օրինակ՝ սկսում ենք հաճախ տագնապել, դժվար ենք քուն մտնում, տրամադրության տատանումներ ենք ունենում և այլն: Հետևաբար կարևոր է գիտակցաբար կառավարել ժամանակը համացանցում ու պարբերաբար հարցնել ինքներս մեզ.

- Ի՞նչ աղբյուրներից եմ ստանում տեղեկություններ
- Որքանով են այդ աղբյուրները հավաստի
- Որքան ժամանակ եմ ես անցկացնում համացանցում
- Օրվա ի՞նչ ժամերին եմ տեղեկություններ ստանում
- Ե՞րբ, որքան և ի՞նչ տեղեկություններ արժե ստանալ,



4. Առողջ ապրելակերպ

Նպատակ՝ նպաստել երեխաների առողջ սովորությունների ձևավորմանն ու պահպանմանը

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Հրահանգ՝

Հատկապես նման իրավիճակներում կարևոր է, որ մենք հետևենք մեր առողջությանը՝ քնենք բավարար չափով, պահպանենք օրվա ռեժիմ, որտեղ ժամանակ կա և ուսման, և հանգստի համար, սնվենք առողջ և այլն: Սպորտն ու ֆիզիկական ակտիվությունը ևս հիանալի միջոց են բացասական հույզերը թորափելու համար:

Լրացրո՛ւ նկարը՝ նշելով այն քայլերը, որոնք կատարում ես առողջ ապրելակերպ վարելու համար:





Կարող ես նաև ընկերներիդ հետ միասին առողջ ապրելակերպի մարտահրավեր սկսել, որի շրջանակում դուք իրար կուղարկեք ձեր առողջ ափսեների նկարները կամ մարզվելու տեսահոլովակները: Նման ձևով դու ոչ միայն հոգ կտանես քո և ընկերներիդ առողջության մասին, այլև կշփվես նրանց հետ:

5. Ազդեցության գոտիներ

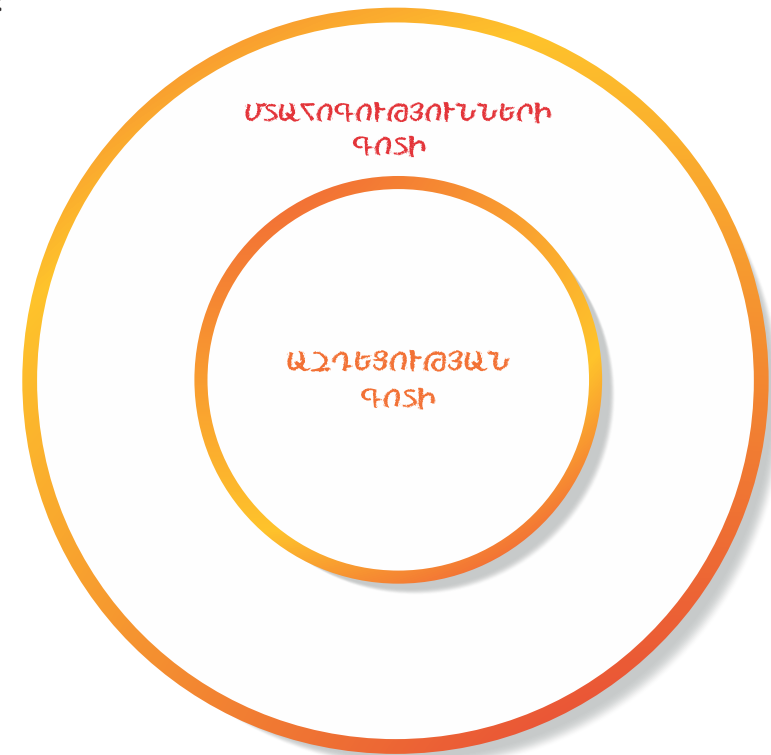
Նպատակ՝ օգնել դեռահասներին՝ ընդունել իրավիճակն ու արդյունավետ բաշխել սեփական ռեսուրսները՝ կենտրոնանալով իրենց ազդեցության գոտում գտնվող անելիքների վրա

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Ջրահանգ՝

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 տակ և դրանից դուրս գտնվող գործոնները:

Առաջին՝ մեծ շրջանում գրիչ 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 նշիր միայն այն գործոնները, որոնց վրա դու կարող ես ազդել և դրանք փոխել:



6. Անհանգստությունների օրագիր

Նպատակ՝ ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացում, տագնապի կառավարում

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ թուղթ ու գրիչ՝ նոթերի համար

Հրահանգ՝

Բարդ իրավիճակներում, երբ անհանգստություններն ու մտահոգությունները չափից շատ են և զբաղեցնում են մեր օրվա զգալի մասը, կարելի է հատուկ ժամանակ սահմանել անհանգստությունների, տագնապների համար: Դա անելու համար.

1. Ընտրիր անհանգստության ժամն ու վայրը, տևողությունը:
2. Գրիր օրվա ընթացքում առաջացած անհանգստությունների օրագրի մեջ:
3. Հետաձգիր դրանց մասին մտածելը մինչև համապատասխան ժամը:
4. Օրվա մեջ անհանգստությունն ապրելիս փորձիր կենտրոնանալ ներկայի վրա՝ զգայություններիդ շնորհիվ: Ուշադրություն դարձրո՛ւ նրա վրա, թե ինչ էիր անում մինչև անհանգստանալը:
5. Երբ գալիս է անհանգստության ժամը, գնա՛ որոշածդ վայրը, բացիր օրագիրդ և մտածիր միայն նրա մասին, ինչ գրել ես: Եթե զրբածդ այլևս չի անհանգստացնում, պարզապես այդ կետը բաց թող:
6. Անհանգստության ժամին հարցրո՛ւ քեզ.

- Ինչպե՞ս եմ անհանգստանում
- Այն, ինչից անհանգստանում եմ, իրականում պատահե՞լ է
- Ի՞նչ եմ զգում դրա հետ կապված (եթե պատահել է)
- Արդյունավետ է, արդյոք, ինձ համար այս ժամին անհանգստանալը
- Ես կարիք ունե՞մ անհանգստության ժամի համար այնքան ժամանակի, որքան որոշել եմ, թե՞ կարող եմ կրճատել այն

Միայն որոշված ժամանակի ընթացքում անհանգստանալ սովորելը ջանք ու հետևողականություն է պահանջում: Անպայման փորձիր և համբերատար եղիր:

7. Նկար՝ շրջանակում

Նպատակ՝ նպաստել դեռահասների հույզերի արտահայտմանն ու ինքնակառավարման հմտությունների զարգացմանը

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ա4 կամ Ա3 չափի թուղթ, գունավոր մատիտներ կամ ներկեր

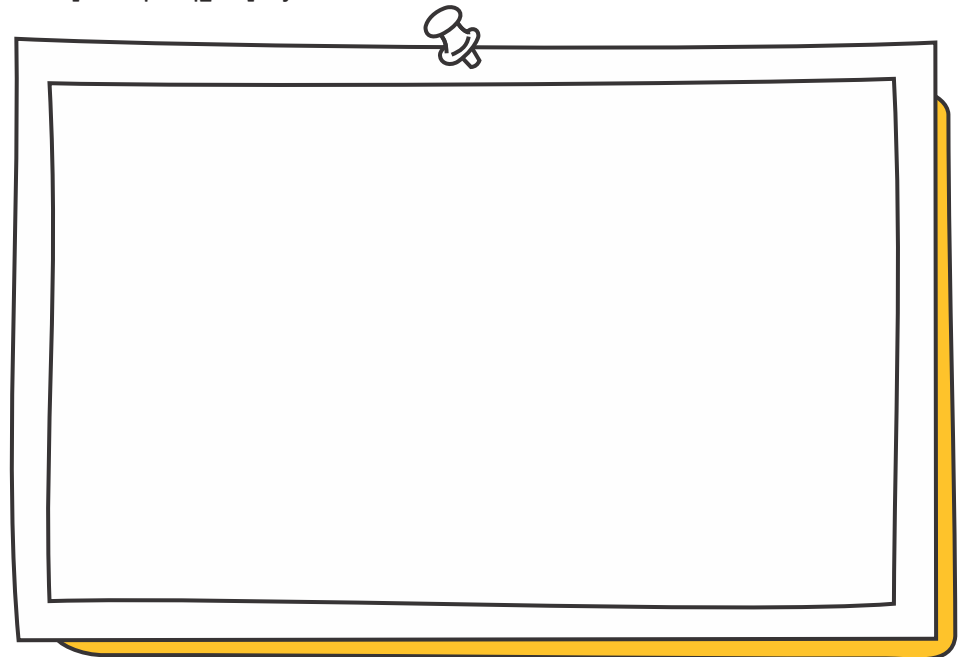
Հրահանգ՝

Լինում են իրավիճակներ, երբ զգացմունքները չափազանց ուժեղ են, դժվար կառավարելի և սահմանափակման կարիք ունեն: Քո զգացածը նորմալ է, այն գոյության իրավունք ունի, բայց այն ունի նաև սահմանների, շրջանակված լինելու կարիք:

Թղթի վրա նկարիր քառակյուն, որից ներս նկարիր այդ ուժեղ, անկառավարելի զգացմունքը, իսկ դրանից դուրս՝ շրջանակի մեջ այն, ինչ քեզ ապահովության զգացում է տալիս:

Ինչ հերթականությամբ նկարել և որտեղից սկսել՝ որոշում ես դու:

Եթե դժվարանում ես պատկերացնել, թե ինչ կարելի է նկարել որպես շրջանակ, մտածիր՝ ինչը կարող է լինել քո զգացածի հակառակը կամ հավասարակշռել այն:



8. Ժամանակի կառավարման պատուհաններ

Նպատակ՝ նպաստել դեռահասների ժամանակի կառավարման հմտությունների զարգացմանը

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Յրահանգ՝

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 վերջնականվելը 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:

ՅԱՐԵԿՈՒ ՀՐԱՏԱՊ	ՈՉ ՀՐԱՏԱՊ ՅԱՐԵԿՈՒ
ՅԱՐԵԿՈՒ ՀՐԱՏԱՊ	ՈՉ ՀՐԱՏԱՊ ՅԱՐԵԿՈՒ

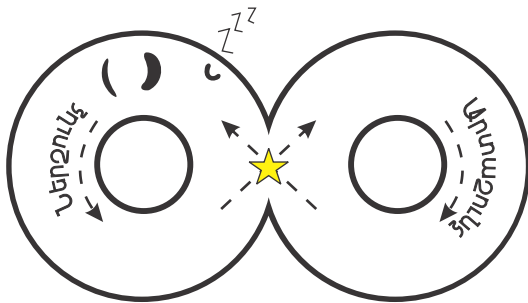
9. Շնչառական վարժություններ

Շնչառական վարժությունները որոշակի ռիթմով, խորը, դանդաղ և գիտակցված շնչառության միջոցով նպաստում են արյան մեջ թթվածնի հոսքի բարելավմանը, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է լարված իրավիճակներում հույզերի կառավարմանը:

Ծուլ 8-ի շնչառություն

Տարիք՝ 6+

- Նայիր՝ ստորև ներկայացված «ծուլ 8-ի» նկարին:
- Մատդ դիր աստղին:
- Խորը շունչ քաշելով՝ սկսիր եզրագծել 8-ի ձախ կեսը:
- Երբ հետ գաս աստղի մոտ, շարունակիր եզրագծել «ծուլ 8-ի» մյուս կեսը՝ դանդաղ արտաշնչելով:
- Այսպես շարունակիր այնքան, մինչև մարմինդ ու միտքդ հանգստանան:

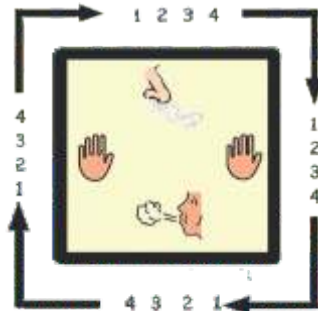


Քառակուսի շնչառություն

Տարիք՝ 10+

Այս շնչառական վարժությունը նման է քառակուսու, քանի որ անհրաժեշտ է հավասարաչափ ներշնչել, դադար վերցնել և արտաշնչել: Այսպես.

- Ներշնչիր օդը քթով 1,2,3,4 հաշվով
- Պահիր շունչդ 1,2,3,4 հաշվով
- Բերանով խորը արտաշնչիր 1,2,3,4 հաշվով
- Պահիր շունչդ 1,2,3,4 հաշվով



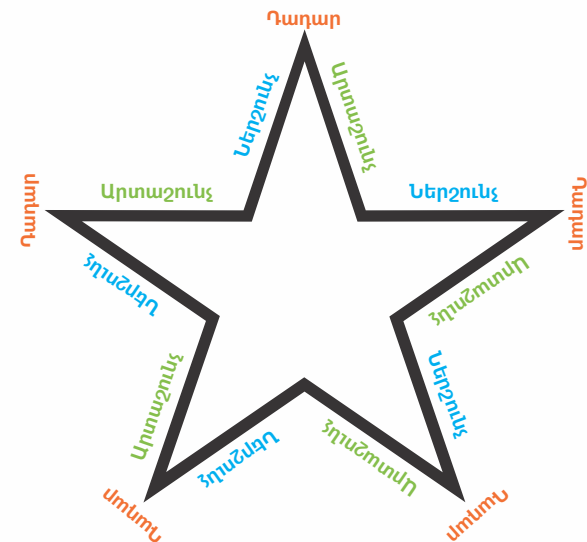
Շնչառություն Աստղի միջոցով

Տարիք՝ 6+

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

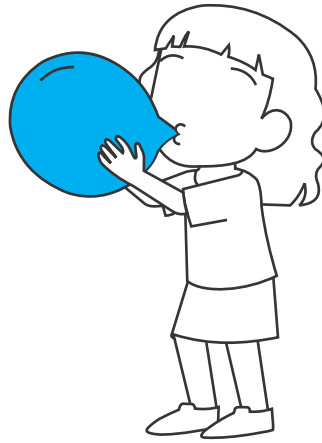
- ① Տանգիս անսի՛ր հարճար դիրքով:
- ② Նայի՛ր ստորև ներկայացված աստղին:
- ③ Անսդ դի՛ր աստղի որևէ կողմի վրա, որի վրա գրված է «ներշունչ» և խորե ներշնչի՛ր օդը:
- ④ Անսդ ժեղաշարժի՛ր դեղի աստղի անկյուն և մի դաս դասի՛ր շունչդ («Դադար»):
- ⑤ Անսդ ժեղաշարժի՛ր աստղի մյուս կողմի վրա, որտեղ գրված է «Արտաշունչ» և խորե արտաշնչի՛ր:
- ⑥ Անսդ ժեղաշարժի՛ր աստղի թուր կողմերի վրայով:

Կարող ես կրկնել վարժությունը մի քանի անգամ:



Փուչիկ Տարիք՝ 3+

Պատկերացրու՛, որ դու ձեռքումդ փուչիկ ունես, որը պետք է փչել: Խորը շունչ քաշիր ու մի քանի անգամ արտաշնչիր այնպես, որ փուչիկը սկսի դանդաղ փչվել: Ամեն շունչ քաշելուց հետո մի պահ կանգ առ, խորը շունչ հավաքիր, որ կարողանաս փչել փուչիկը մինչև վերջ: Կրկնիր մի քանի անգամ:

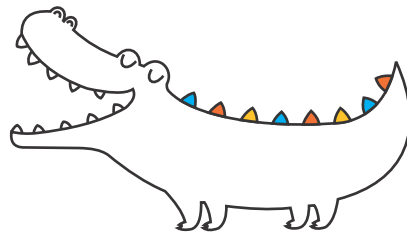


Ծաղիկ և մոմ Տարիք՝ 3+

Պատկերացրու՛, որ մի ձեռքումդ գեղեցիկ ծաղիկ է, իսկ մյուսում՝ դանդաղ վառվող մոմ: Շունչդ դանդաղ ներս քաշիր քթով, կարծես հոտ ես քաշում ծաղկից: Հետո դանդաղ արտաշնչիր բերանով՝ փչելով մոմը: Կրկնիր մի քանի անգամ:

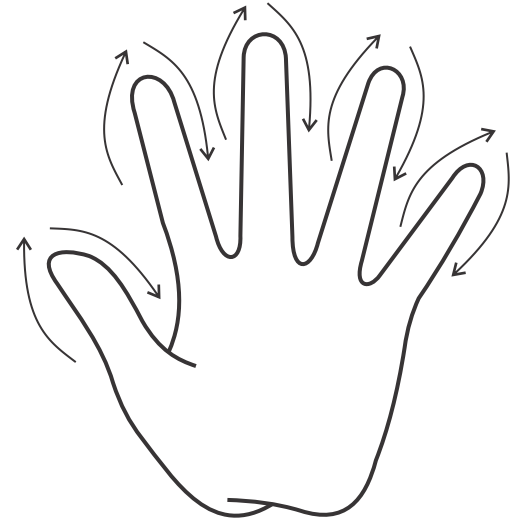
Կոկորդիլոս Տարիք՝ 3+

Ձեռքերդ ուղիղ դիր քո առջև՝ ընդօրինակելով կոկորդիլոսի բերանը: Ձեռքի մի ափը դեպի վեր, իսկ մյուսը՝ դեպի ներքև /երկու ափերը դիպչում են միմյանց/: Շնչիր, երբ բացում ես կոկորդիլոսի բերանը, արտաշնչիր, երբ փակում ես կոկորդիլոսի բերանը: Կրկնիր 10 անգամ:



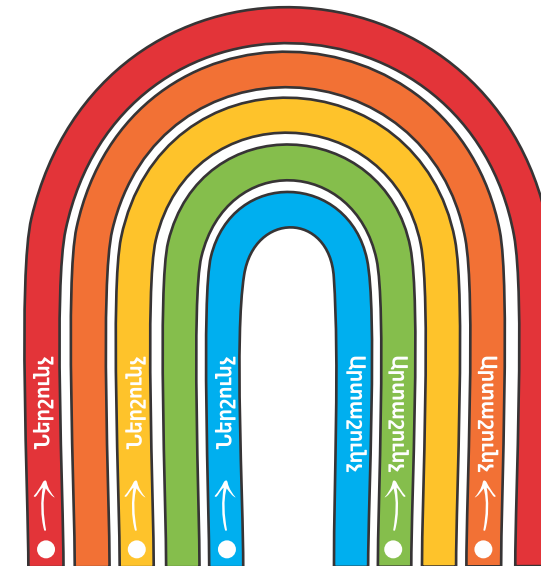
5 մատով շնչառություն Տարիք՝ 6+

Նայիր նկարին, ձեռքդ պարզիր նկարի նման՝ մատներդ իրարից հեռու պահած: Մյուս ձեռքիդ ցուցամատով շոշափիր ձեռքդ: Դեպի մատների ծայրերը շարժվելիս քթով ներշունչ կատարիր, իսկ ծայրերից դեպի ներքև իջնելիս բերանով արտաշնչիր: Կրկնիր վարժությունը մի քանի անգամ:



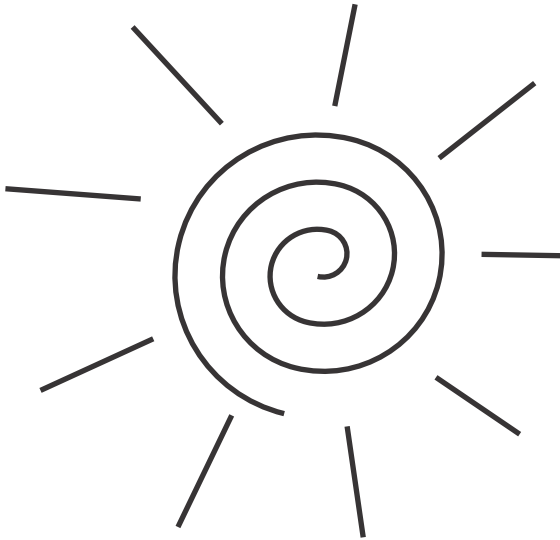
Ծիածանի շնչառություն Տարիք՝ 6+

Կարմիր - Ներշնչիր, **Նարնջագույն** - Արտաշնչիր, **Դեղին** - Ներշնչիր, **Կանաչ** - Արտաշնչիր, **Կապույտ** - Ներշնչիր, արտաշնչիր



Արևի շրջանաձև շնչառություն Տարիք՝ 6+

1. Մատդի դիր շրջանի վերջնակետին:
2. Դանդաղ շնչիր և մատով եզրագծիր շրջանը՝ մինչև հասնես կենտրոնին:
3. Դանդաղ արտաշնչիր և եզրագծիր շրջանը հակառակ ուղղությամբ, մինչև հասնես վերջնակետին:
4. Կրկնիր այնքան, որքան դրա կարիքը կա:



Խորը և դանդաղ շնչառություն Տարիք՝ 10+

Մի պահ ուշադրություն դարձրու, թե ինչպես ես շնչում եմ: Դանդաղ, թե՛ արագ: Խորը, թե՛ մակերեսային: Միշտ նույն կերպ ես շնչում, թե՛ երբեմն շնչառությունդ արագանում է: Իսկ հիմա փորձիր շնչել առանց լարվածության:

- Մի ձեռքդ դիր կրծքավանդակիդ, մյուսը՝ որովայնիդ:
- Քթով դանդաղ խորը շունչ քաշիր՝ որովայնդ օդ լցնելով:
- Դանդաղ արտաշնչիր:
- Ձեռքով հետևիր, թե ինչպես է որովայնդ բարձրանում և իջնում, միաժամանակ կրծքավանդակդ մնում է անշարժ:
- Կրկնիր այս քայլերը մի քանի անգամ:

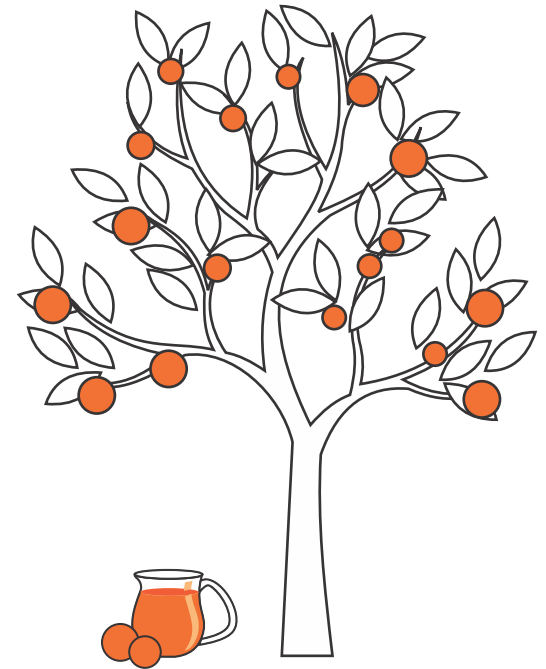


10. Մկանային ռելաքսացիա

Մկանների ձգումն ու թուլացումը նպաստում է մարմնի թուլացմանը, լիցքաթափմանը՝ դրանով իսկ հանգստություն բերելով մարդուն: Սովորաբար այն իրականացվում է շնչառական վարժության հետ համակցված կերպով և ենթադրում է խորը ներշունչ մկանները ձգելիս, մի պահ շնչառության դադար և արտաշունչ՝ մկանները թուլացնելիս: Կարող է իրականացվել մարմնի տարբեր մկանային խմբերի հետ:

Նարնջի ծառը Տարիք՝ 3+

Պատկերացրու՛, որ դիմացդ նարնջի ծառ է աճում: Ձգվիր, որպեսզի ամեն ձեռքով մի նարինջ քաղես: Ամուր սեղմի՛ր նարինջներն այնպես, որ քամես ամբողջ հյութը: Դե՛ ճզմի՛ր, ճզմի՛ր: Այժմ թափահարելով հանգստացրու՛ ձեռքերդ: Կրկնիր այնքան, մինչև բավարար հյութ ունենաս:



Ավազ Տարիք՝ 6+

Պատկերացրու՛, որ լողափին ես, լողացել ես, պառկել ավազների վրա: Տաք ավազահատիկները կպել են մարմնիդ: Իսկ հիմա վե՛ր կաց ու սկըսիր թափ տալ ավազը ամբողջ մարմնիցդ: Սկսիր գլխիցդ, մազերիցդ, անցիր դեմքիդ, ապա թևերիդ, լավ թափ տուր պարանոցիդ ու կրծքավանդակիդ կպած ավազը, փորձիր հասնել մեջքիդ, թափ տուր ազդրերդ, ոտքերդ և ապա ամբողջ մարմինդ:

Մկանների թուլացում

Տարիք՝ 10+

1 ճակատ

Ձգիր ճակատդ, պահիր 10 վայրկյան, թուլացրու՝

3 Բերան

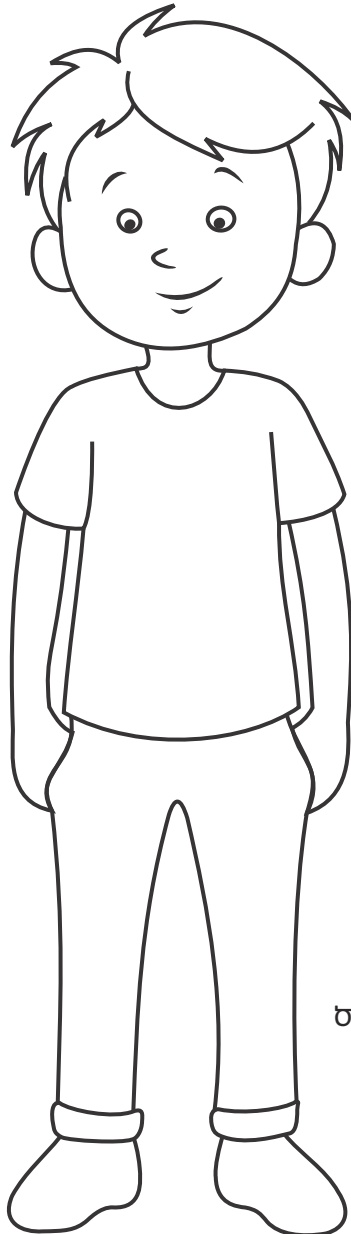
Ժպտան այնքան լայն, որքան կարող ես, պահիր 10 վայրկյան, թուլացրու՝

5 Արմունկներ

Ծալիր արմունկներդ, պահիր 10 վայրկյան, ուղղիր

7 Ոտքեր

Ամուր ձգիր կոնքերդ, պահիր 10 վայրկյան, թուլացրու՝



Աչքեր 2

Ամուր սեղմած փակիր աչքերդ, պահիր 10 վայրկյան, բացիր

Ձեռքեր 4

Բռունցք արան, պահիր 10 վայրկյան, բաց թող

Մեջք 6

Կորացրու՝ մեջքդ, պահիր 10 վայրկյան, ուղղիր

Ոտնաթաթեր 8

Ծալիր ոտքիդ մատները դեպի քեզ, պահիր 10 վայրկյան, թուլացրու՝

Մարմնի ռելաքսացիա

Տարիք՝ 10+

Հանգիստ նստիր, փակիր աչքերդ, հետևիր քո շնչառությանը: Փորձիր շնչել որովայնով: Շնչառությունդ պետք է լինի հավասար և խորը: Իսկ հիմա.

- լարիր ոտնաթաթերդ, ձկնամկաններդ, հետո թուլացրու՝, կրկնիր 3-4 անգամ:
- լարիր որովայնիդ և փոքր կոնքիդ մկանները, հետո թուլացրու՝, կրկնիր 3-4 անգամ:
- լարիր դեմքիդ մկանները՝ ճակատիդ մկանները, գլխիդ գագաթի մկանները, հետո թուլացրու՝: Պինդ փակիր աչքերդ, կնճռոտիր քիթդ, պահիր լարվածությունը 5 վայրկյանի ընթացքում, թուլացրու՝: Սեղմիր շուրթերդ, հետո լիովին թուլացրու՝ դեմքիդ ներքևի մասը (կիսաբաց շուրթեր և իրար չդիպչող ատամներ): Կրկնիր 3-4 անգամ:

Ավարտելով վարժությունը՝ կատարիր խորը ներշնչում, պահիր շունչդ և մի պահ լարիր ամբողջ մարմնիդ մկանները, արտաշնչելիս լիովին թուլացիր:

11. Հոդակցում

Սթրեսային պահերին մենք երբեմն կորցնում ենք իրականության զգացումն ու մտովի տեղափոխվում դեպի անցյալ կամ ապագա՝ տրվելով անհանգստություններին ու տազնապին: Այս վարժություններն օգնում են կենտրոնացնել ուշադրությունը այստեղ և հիմա զգացողությունների ու իրավիճակի վրա:

Հոդակցում 1

Տարիք՝ 6+

Հրահանգ՝

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

5	4	3	2	1
Գտիր 5 առարկա, որ կարող ես տեսնել	Չեռք տուր, շոշափիր 4 առարկա	Լսիր 3 ձայն	Չգա՛ 2 հոտ	Չգա՛ 1 համ
				

Հոդակցում 2

Տարիք՝ 6+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ գրիչ, գծամատիտ, գունավոր մատիտներ

Հրահանգ՝

Գրիր կամ նկարիր այս պահի թո զգացողությունները

5 առարկա, որ տեսնում ես	
4 իր, որ կարող ես շոշափել	
3 ձայն, որ լսում ես	
2 հոտ, որ զգում ես	
1 համ, որ զգում ես	

ՓՈԽՇԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Այս բաժնում ներկայացնում ենք գործնական առաջադրանքներ, որոնք ուղղված են այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների վերլուծությանն ու կարգավորմանը:

Ես և ինձ շրջապատող մարդիկ

Նպատակ՝ օգնել դեռահասներին՝ վերլուծել այլ մարդկանց հետ ունեցած իրենց հարաբերություններն ու դրանց ազդեցությունն իրենց վրա **Տարիք՝ 14+**

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ա4 թուղթ, գրիչ
Հրահանգ՝

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, լաված, ունենանք դրական ինքնագնահատական և ինքնաընկալում, մինչդեռ մյուսները, ըստ մեր ընկալման, անտեսում են մեր կարիքները, անտարբեր են մեր զգացմունքների հանդեպ կամ դրդում 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 կենտրոնում գրիր քո անունը կամ պատկերի՛ր քեզ հոգեհարազատ որևէ խորհրդանիշով:
- Թղթի մնացած հատվածներում նշիր 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, դրդում են վատ վերաբերվել ինքդ քեզ:



Գի՞ծ կամ խաչ քաշիր այն մարդկանց անունների վրա, որոնց հետ, ըստ քեզ, պետք է սահմանափակես քո համատեղ ժամանակը և/կամ հարաբերությունները:

Ես և իմ սահմանները

Նպատակ՝ օգնել դեռահասներին՝ վերլուծել այլ մարդկանց հետ ունեցած իրենց հարաբերություններն ու դրանցում եղած սահմանները
Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Յրահանգ՝

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 խնդիրներ 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:

Որո՞նք են իմ սահմանները՝ կապված իմ անձնական իրերի հետ. ինչն են ես ղաատրաստ տալ, կիսել, ինչը՝ ոչ:

Ի՞նչ են կապված ի՞նչ տեղեկություններ են ղաատրաստ կիսել այլ մարդկանց հետ: Ի՞նչը ղաատրաստ չեն կիսել:

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

Ինչո՞ւ են ես դիմացինին ցույց տալիս իմ սահմանները:

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

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

Ինչպե՞ս են ճանաչում դիմացիս սահմանները:

Այս վերլուծությունը, այս հարցերից բխող նոր բացահայտումներն ու գիտելիքներն օգտագործիր՝ մարդկանց հետ քո փոխհարաբերությունները կառուցելիս ավելի զգոն 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 դիմացինի փոխհարաբերությունները:

Ես և իմ ընկերները

Նպատակ՝ օգնել դեռահասներին՝ վերլուծել ընկերության մասին իրենց պատկերացումները

Տարիք՝ 10+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Հրահանգ՝

Լավ, հավատարիմ ընկերներ ունենալը շատ 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 ճանաչում ընկերներին:

Ինչո՞ւ եմ ես տարբեր ընկերներին:

Ի՞նչ կարող եմ սովորել իմ ընկերներից:

Ի՞նչ կարող եմ սովորեցնել ընկերներին:

Ի՞նչ հասկանալիությունով օժտված մարդիկ կարող են լինել իմ ընկեր:

Ի՞նչ հասկանալիությունով մարդիկ չեն կարող լինել իմ ընկեր:

Ինչո՞րքով եմ ընկեր եմ ես:

Ի՞նչ հետևություններ արեցիք այս հարցերի շուրջ ձևավորել:

Վստահության մակարդակներ

Նպատակ՝ օգնել դեռահասներին՝ վերլուծել այլ մարդկանց հետ ունեցած իրենց հարաբերություններն ու տարբեր մարդկանց դերն իրենց կյանքում

Տարիք՝ 14+

Անհրաժեշտ նյութեր՝ համապատասխան բլանկ, գրիչ
Յրահանգ՝

Մեր կյանքում առկա են վստահության տարբեր մակարդակներ: Որոշ մարդիկ, միջավայրեր, երևույթներ առավել վստահելի են, քան մյուսները. տվյալ փաստի գիտակցումը ամրության, ապահովության զգացողություն է տալիս: Այս առաջադրանքը թույլ կտա հասկանալ և առավել պատկերավոր տեսնել քո կյանքի վստահելի մարդկանց՝ տեղավորելով նրանց ստորև ներկայացվող վստահության աստիճանի վրա:

Քայլ 1 Թվարկիր տարբեր մարդկանց անուններ, այդ թվում՝ մտերիմ ընկերների, ծանոթների, ուսուցիչների, մարզիչների, խնամակալների, զարմիկների, սոցիալական մեդիայի դեմքերի և այլն: Գրիր այդ անունները ստորև ներկայացվող աղյուսակում:

Հասակակիցներ 1. 2. 3.	Ընտանիքի անդամներ և հարազատներ 1. 2. 3.
Դպրոցի անձնակազմ 1. 2. 3.	Համայնքի անդամներ 1. 2. 3.
Սոցիալական մեդիայի դեմքեր 1. 2. 3.	Այլ (ավելացրո՛ւ ըստ քո ցանկության) 1. 2. 3.

Քայլ 2 Ստեղծիր վստահության աստիճան՝ տեղադրելով այդ անունները վստահության համապատասխան մակարդակներում՝

Ամենավստահելի

Վստահելի

Քիչ վստահելի

Անվստահելի

Վերջաբան

Սիրելի հոգեբաններ,
Հուսով եմք՝ ձեզ դուր եկավ ձեռնարկը, և դրանում ներառված գործնական առաջադրանքները օգտակար կլինեն ձեր աշխատանքային գործունեության ընթացքում: Մենք վստահ ենք, որ երեխաներին ու դեռահասներին օգնելու անկեղծ պատրաստակամության ու մասնագիտական բարձր որակավորման համակցությունը կերաշխավորեն ձեր հաջող աշխատանքը:

Մաղթում ենք ձեզ հաջողություն

Սիրով՝
Արմինե և Լուսինե

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Աղաբեկյան Լ., Վարդանյան Ա. - «Ինչպես օգնեմ ինքս ինձ արտակարգ իրավիճակներում. ձեռնարկ դեռահասների համար», ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2020թ.
2. Աղաբեկյան Լ., Վարդանյան Ա. - «Ինչպես օգնեմ ինքս ինձ պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում. ձեռնարկ դեռահասների համար», ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2020թ.
3. Աղաբեկյան Լ., Վարդանյան Ա. - «Դեռահասությունը ներսից և դրսից. ինքնաճանաչման օրագիր», ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2022թ.
4. Վարդանյան Ա., Աղաբեկյան Լ., Աբրահամյան Տ., Սեյրանյան Ֆ. - «Աշխատում եմ ինքնուրույն. ձեռնարկ կրտսեր դպրոցականների համար», ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2023թ.
5. Վարդանյան Ա., Աղաբեկյան Լ., Աբրահամյան Տ., Սեյրանյան Ֆ. - «Ինքս ինձ հետ. ձեռնարկ դեռահասների համար», ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2023թ.
6. Վարդանյան Ա., Աղաբեկյան Լ., Աբրահամյան Տ., Սեյրանյան Ֆ. - «2գալ, մտածել, գործել. ձեռնարկ ավագ դեռահասների համար», ՅՈՒՆԻՍԵՖ Հայաստան, «Ծնողի դպրոց» ՀԿ, 2023թ.
7. Малкина-Пых И.Г., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Эксмо, 2010
8. Трошихина Е.Г., Тренинг развития жизненных целей, Москва, Речь, 2015
9. Чеснова И. Е. Как Стать уверенным в себе, М. Издательство АСТ 2021-63 с.
10. Чеснова И.Е. Как не ссориться с родителями, М., Издательство АСТ, 2021-63
11. Чеснова И. Е. Как найти друзей и быть хорошим другом, М., Издательство АСТ, 2021-63
12. A social emotional learning workbook. For students in the school seng , Anna B. Page, Leanna Youseffian, Annie Ovanessian, AASPA
13. Bruce D. Perry. Helping Traumatized Children: A Brief Overview for Caregivers. Caregiver Education Series, 2002
14. Covey S. - The 7 Habits of Highly Effective Teens
15. Harold S. Koplewicz, Marylene Cloitre. Caring for Kids Aer Trauma, Disaster and Death: A Guide for Parents and Professionals; Second Edition. New York University Child Study Center, 2006.

16. Creative Interventions with Traumatized Children/ edited by Cathy A. Malchiodi.-
Second edition, The Guilford Press, 2015
17. 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.
18. Sunderland M., Armstrong Nicky- Draw on Your Emotions New edition, Taylor & Francis,
Feb 13, 2018
19. Trauma-Informed Social Emotional Toolbox for Children & Adolescents, Lisa Weed Phifer,
Laura K. Sibbald, PESI Publishing & Media, 2020