

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՁԵՌՆԱՐԿ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐԻ, ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ
ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Ձեռնարկի աջակից՝ Հայաստանի մանուկներ հիմնադրամ
Երևան 2014

ՀՏԴ 159.9(07)

ԳՄԴ 88 ց7

Հ 730

Երաշխավորված է տպագրության Կրթության ազգային ինստիտուտի կողմից՝ որպես ուսումնասովական ձեռնարկ:

Հոգեբանական խաղեր և վարժություններ: Ձեռնարկ դաստիարակների, Հ 730 մանկավարժների և հոգեբանների համար/ Կազմ.՝ Թ. Հարությունյան, Հ. Կարապետյան, Ա. Ենգիբարյան, Մասնագիտական խմբագիր՝ Ռ. Ստեփանյան.-Եր.: Ասողիկ, 2014.-144 էջ:

Ձեռնարկում ներկայացված են խաղեր և վարժություններ, որոնք ուղղված են երեխաների ճանաչողական գործունեության զարգացմանը, ինքնաճանաչմանը, շփման հմտությունների զարգացմանը, ինչպես նաև ակտիվ հանգստի խաղեր, որոնք նպաստում են երեխաների հոգեֆիզիոլոգիական լիցքաթափմանը:

Առաջին մասում ներկայացված են հոգեբանական խաղեր և վարժություններ նախադպրոցական, կրտսեր դպրոցական և դեռահասային տարիքի երեխաների համար:

Երկրորդ մասը նախատեսված է միայն հոգեբանների համար: Դրանք հոգեբանական խմբային աշխատանքներ են, որոնք հիմնականում ուղղված են տվյալ տարիքին առավել բնորոշ խնդիրների հաղթահարմանը:

Ձեռնարկում ներկայացված խաղերն ու վարժությունները կարող են օգտագործել երեխաների հետ աշխատող մասնագետները՝ ուսուցիչները, դաստիարակները, մանկավարժները, հոգեբանները:

ՀՏԴ 159.9(07)

ԳՄԴ 88 ց7

ISBN 978-9939-50-254-0

© Հայաստանի մանուկներ հիմնադրամ (COAF), 2014

© Հեղինակներ



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	4
Մաս առաջին.....	11
Խաղեր և վարժություններ նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար.....	11
Ճանաչողական գործունեությունը զարգացնող խաղեր և վարժություններ.....	11
Խաղեր և վարժություններ նուրբ շարժողականության զարգացման համար.....	14
Խաղեր ակտիվ հանգստի համար.....	27
Խաղեր և վարժություններ կրտսեր դպրոցական տարիքի աշակերտների համար.....	31
Ճանաչողական գործունեությունը զարգացնող խաղեր և վարժություններ.....	33
Ֆիզիկական լարվածությունը թուլացնող, լիցքաթափող վարժություններ.....	43
Խաղեր և վարժություններ միջին և ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների համար.....	47
Ճանաչողական գործունեությունը զարգացնող խաղեր և վարժություններ.....	49
Շփման, ինքնաճանաչման հմտությունների զարգացմանն ուղղված խաղեր և վարժություններ.....	57
Խաղեր ակտիվ հանգստի համար.....	68
Մաս երկրորդ.....	77
Խմբային հոգեբանական աշխատանքի ծրագիր (կրտսեր տարիքի դպրոցականների համար).....	77
Խմբային հոգեբանական աշխատանքի ծրագիր («Մենք 5-րդ դասարանցիներ ենք»).....	103
Խմբային հոգեբանական աշխատանքի ծրագիր (12-15 տարեկան դպրոցականների (դեռահասների) համար).....	115
Հավելված.....	132



ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկավարժական գործունեության ընթացքում հաճախ հանդիպում են երեխաների հոգեկան կամ սոցիալական զարգացման խնդիրներ, որոնք ուղղակիորեն արտացոլված չեն ուսումնական այս կամ այն ծրագրում: Սույն ձեռնարկում ներկայացված են հոգեբանական խաղեր ու վարժություններ, որոնք կհարստացնեն մանկավարժների՝ երեխաների ճանաչողական գործունեության և շփման հմտությունների զարգացմանն ուղղված գործիքակազմը: Ձեռնարկում ներկայացված են նաև խաղեր ակտիվ հանգստի համար, որոնք նպաստում են երեխաների հոգեֆիզիոլոգիական լիցքաթափմանը:

Ձեռնարկի առաջին մասում ներկայացված հոգեբանական խաղերն ու վարժությունները նախատեսված են նախադպրոցական, կրտսեր և դեռահասային տարիքի երեխաների համար: Դրանք երեխաներին հնարավորություն են տալիս ծանոթանալ սեփական ընդունակություններին և ինքնաճանաչման յուրատեսակ միջոց են հանդիսանում: Խաղերն ու վարժությունները նպաստում են մտածողության զարգացմանը, լայնացնում են մտահորիզոնը: Դրանցից շատերը զարգացնող բնույթ ունեն և անմիջականորեն ազդում են երեխայի անձնային ու հոգեկան որակների զարգացման վրա:

Կան որոշ ընդհանուր պահանջներ, որոնց անհրաժեշտ է հետևել խաղեր կազմակերպելիս:

- Խաղը պետք է կազմակերպել, ուղղորդել, անհրաժեշտության դեպքում նաև միջամտել, բայց չճնշել:
- Անհրաժեշտ է ապահովել, որ յուրաքանչյուր մասնակից հնարավորություն ունենա նախաձեռնողականություն ցուցաբերել:
- Երեխաները պետք է խաղերին մասնակցեն ազատության և կամավորության սկզբունքով, առանց պարտադրման:
- Խաղերի ընթացքում մասնակիցները չպետք է նվաստացնեն կամ վիրավորեն մյուս խաղացողների արժանապատվությունը:
- Խաղի բովանդակությունը, կանոններն ու պայմանները երեխաների համար պետք է լինեն հստակ և հասկանալի:

- Խաղը չպետք է պարունակի որևէ տարր, որը կարող է վնասել երեխաների առողջությանը:
- Առարկաները և նյութերը, որոնք անհրաժեշտ են որոշ խաղեր կազմակերպելու համար, պետք է լինեն անվնաս և հարմար օգտագործման համար:
- Շարժուն խաղերը նպատակահարմար է անցկացնել ընդարձակ տարածքում:

Երեխան բավարարվածության զգացում է ունենում, երբ սովորում և աշխատում է հաճույթով, իր գործով տարված: Երբ խմբում հարմարավետ միջավայր է, մասնակիցները գործում են ավելի վստահ, ձգտում են սովորել և ստեղծագործել: Խաղերն այդպիսի մթնոլորտ ստեղծելու ամենաարդյունավետ մեթոդներից են: Ձեզ ներկայացված խաղերը կօգնեն երեխաների հետ աշխատել այնպիսի մթնոլորտում, որտեղ նրանք ուրախություն և բավարարվածություն կստանան: Խաղերը զգացմունքների արտահայտման և շրջապատող իրականության ճանաչման հզոր միջոց են: Խաղի ժամանակ երեխաները ցուցաբերում են կամքի ուժ, համարձակություն, իրավիճակին ստեղծագործաբար մոտենալու կարողություն: Դրանք օգնում են երեխաների սոցիալիզացիային, հնարավորություն են տալիս գործնականում զարգացնել և ինտեգրել տարբեր համոզմունքներ, հմտություններ և ընդունակություններ: Խաղերի օգտագործումը թույլ է տալիս լիովին ռեալիզացնել ուսումնական նպատակների լայն սպեկտրը: Սակայն առաջին հերթին խաղերը բավականություն են պատճառում, իսկ բավականությունը լավագույն խթանիչ միջոցն է մոտիվացիայի ձևավորման հարցում:

Խաղերը և վարժությունները միշտ պահանջում են անհատական մոտեցում, և անհրաժեշտ է դրանց կազմակերպման ժամանակ ուշադրություն դարձնել որոշակի օրինաչափությունների:

Խաղերում երբեմն դժվարություններ են առաջանում դերերը բաժանելիս: Լինում են գլխավոր և երկրորդական, հետաքրքիր ու անհետաքրքիր դերեր: Խմբավարը պետք է կարողանա ապահովել, որպեսզի մասնակիցները գտնվեն հնարավորինս հավասար պայմաններում: Դերերը կարելի է բաժանել վիճակահանությամբ կամ էլ հերթականությամբ փոխանցել բոլորին: Խմբավարի դերը ոչ այնքան անմիջական մասնակցությունն է, որքան համապատասխան պայմաններ ստեղծելը: Խմբավարը պետք է նաև ուշադիր լինի մասնակիցների ապրումների և զգացմունքների նկատմամբ:

Խաղերի ժամանակ կարելի է օգտագործել խրախուսանքներ և պարգևատրումներ: Որպես խրախուսանք կամ պարգևատրություն կարող են լինել որևէ «կոչում շնորհելը» (ամենահնարամիտը, ամենախելացին և այլն), շնորհակալություն հայտնելը, հաջորդ խաղը վարելու իրավունքը, կրծքանշանների հանձնումը: Իսկ կանոնները խախտելու դեպքում կարելի է կիրառել տուգանքներ: Ցանկալի է, որ խրախուսանքներն ու տուգանքները որոշվեն նախապես խմբի կողմից՝ մանկավարժի ուղղորդմամբ:

Ձեռնարկի երկրորդ մասը նախատեսված է հոգեբանների համար: Դրանք տարբեր տարիքային խմբերի համար նախատեսված հոգեբանական խմբային աշխատանքներ են:

Հոգեբանության մեջ խմբային աշխատանքները (վարժանքները) կիրառվում են անձնային զարգացման, կատարելագործման, տարբեր հոգեբանական և սոցիալ-հոգեբանական խնդիրների լուծման համար: Խմբերի ազդեցության տակ ձևավորվում են կյանքի նկատմամբ ունեցած դիրքորոշումները, արժեքները և հայացքները: Խմբային աշխատանքը կարող է օգնել միջանձնային կոնֆլիկտների լուծման ավելի արդյունավետ ճանապարհներ գտնելուն, ինքնագնահատականի և ինքնավստահության բարձրացմանը: Խմբային աշխատանքները հնարավորություն են տալիս ինքնադրսևորման, ծագող խնդիրների դրական ընկալման և նոր, ստեղծագործ լուծումների որոնման:

Մանուկների խմբերի առջև դրվող նպատակներից կարելի է առանձնացնել մի քանիսը. մասնավորապես՝ երեխաները ձեռք են բերում միջանձնային համագործակցության հմտություններ՝ ներկայանալ, սկսել խոսակցությունը, հետևել ցուցումներին, արտահայտել սեփական հետաքրքրվածությունը, խորհուրդ հարցնել, գնալ փոխգիշման, միասալ խոսակցությամբ, ասել «ոչ» և այլն:

Դեռահասների խմբերն ավելի շատ կենտրոնացած են հուզական խնդիրների և սեփական զգացմունքների քննարկման վրա: Դեռահասին անհրաժեշտ է հնարավորություն տալ արտահայտվելու, իր զգացմունքները բարձրաձայնելու: Խմբում դեռահասը ճանաչում է իրեն, գիտակցում իր ուժեղ և թույլ կողմերը, ընդհանուր բաներ գտնում իր և հասակակիցիների միջև: Երբեմն հասակակիցների աջակցությունը կարող է ավելի կարևոր լինել, քան մեծերինը: Երեխաները խմբում սովորում են դրական արտահայտվել մեկը մյուսի մասին, առանց վիրավորելու դիմացինին՝ արտահայտել

սեփական բացասական վերաբերմունքը որևէ մեկի կամ ինչ-որ բանի նկատմամբ: Դեռահասները կարիք ունեն շրջապատողների աջակցության, պարզաբանման, թե ինչպես են իրենց ընկալում ուրիշները: Բացի այդ, խումբը հնարավորություն է տալիս ազատորեն խոսել զգացմունքների մասին, սովորեցնում է արտահայտել սեփական մտքերը համապատասխան բառերով:

Խմբային աշխատանքն ունի մի շարք առավելություններ.

- Միևնույն ժամանակահատվածում կարելի է ավելի շատ մարդկանց օգնել:
- Մասնակիցները կարող են սեփական փորձը ներկայացնել և օգտվել ուրիշների փորձառությունից, միևնույն ժամանակ աջակցություն ստանալ խմբի մյուս մասնակիցներից:
- Խումբը սոցիոմի փոքր մոդել է: Խմբի մասնակիցները հնարավորություն են ստանում ճանաչել իրենց սոցիալական վարքի կարևոր ասպեկտները, սեփական ռեսուրսները, հնարավորությունները, վարքագծի առանձնահատկությունները և այլն:
- Խմբի մասնակիցները կարող են սովորել նոր ունակություններ, հմտություններ, փորձարկել դրանք ապահով միջավայրում, ձևավորել վարքի նոր ձևեր:

Խմբային աշխատանքներ իրականացնելիս պետք է՝

- ընտրել խմբային աշխատանքի իրականացման համար հարմարավետ սենյակ: Ցանկալի է, որ այնտեղ շատ առարկաներ չլինեն, որպեսզի չշեղեն երեխաների ուշադրությունը.
- հնարավորության դեպքում ընտրել հարմարավետ աթոռներ: Ցանկալի է, որ երեխաները չնստեն սեղանների շուրջը, այլ նստեն շրջանով.
- մինչև հանդիպումը պատրաստել բոլոր անհրաժեշտ նյութերը.
- հանդիպումը սկսելուց առաջ դռանը փակցնել «Զխանգարել» ցուցանակը.
- երեխաներին զգուշացնել գաղտնապահության մասին, այսինքն՝ խմբից դուրս չքննարկել խմբի մյուս մասնակիցների ասածները.

- խրախուսել երեխաներին՝ խոսել իրենց զգացմունքների մասին և ներկայացնել սեփական փորձառությունը.
- օգնել երեխաներին՝ պատասխանատվություն ստանձնել իրենց վարքի համար.

Խմբային աշխատանքներ իրականացնող դպրոցի հոգեբանը պետք է ունենա խումբ վարելու համապատասխան պատրաստվածություն, քանի որ երեխաների և դեռահասների հետ աշխատելիս պետք է հիշել, որ երեխաներն ավելի զգայուն ու խոցելի են, քան մեծահասակները: Խմբային աշխատանքը շատ հզոր ազդեցության միջոց է, որը կարող է լինել արդյունավետ, բայց կարող է նաև հուզական ցավ պատճառել և ուժեղ ապրումներ առաջացնել: Այս պատճառով հոգեբանը, որը վարում է մանկական և դեռահասային խումբ, պետք է ունենա խմբային աշխատանքի փորձ և անընդհատ բարձրացնի իր մասնագիտական որակավորումը: Հոգեբանները, ովքեր բավարար փորձ չունեն խումբ վարելու համար, կարող են խմբային աշխատանքների անցկացման առանձնահատկություններին ծանոթանալ *И. В. Вачков «Основы технологии группового тренинга», И. В. Вачков «Методы психологического тренинга в школе. Лекции» (М., 2005) և Розмари Смид «Групповая работа с детьми и подростками»* գրքերում:

Ձեռնարկում ներկայացված տարիքային բաժանումը որոշ դեպքերում պայմանական է. կան խաղեր և վարժություններ, որոնք կարելի է օգտագործել տարբեր տարիքային խմբերում:

Խորհուրդ է տրվում հատուկ ուշադրություն դարձնել այն ցուցումներին, որոնք առանձնացված են խմբավարի համար:

ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ճանաչողական գործունեությունը զարգացնող
խաղեր և վարժություններ

Խաղեր և վարժություններ նուրբ
շարժողականության զարգացման համար

Խաղեր ակտիվ հանգստի համար

ՄԱՍ ԱՌԱՋԻՆ

ՃԱՆԱԶՈՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ ՉԱՐԳԱՑՆՈՂ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Խաղ «Մտապահիր քո տեղը»

Նպատակը – զարգացնել հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – ձայնարկիչ:

Ընթացքը: Երեխաները շրջան են կազմում կամ կանգնում են սենյակի տարբեր մասերում: Նրանք պետք է հիշեն իրենց տեղերը: Այնուհետև խմբավարը միացնում է երաժշտություն: Երեխաները պետք է վազվզեն տարբեր կողմեր, իսկ երբ երաժշտությունը դադարի, պետք է գրավեն իրենց նախկին տեղերը:

Խաղ «Մտապահիր քո դիրքը»

Նպատակը – զարգացնել շարժողական-լսողական հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – ձայնարկիչ:

Ընթացքը: Երեխաները շրջան են կազմում կամ կանգնում են սենյակի տարբեր մասերում: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է որևէ դիրք ընդունի և մտապահի այն: Հնչում է երաժշտությունը, երեխաները պետք է վազվզեն, թռչկոտեն: Երբ դադարում է երաժշտությունը, երեխաները պետք է գրավեն իրենց նախկին տեղը՝ ընդունելով ճիշտ նույն դիրքը, որը մտապահել էին:

Խաղ «Ի՞նչ եք լսում»

Նպատակը – զարգացնել արագ կենտրոնանալու ունակությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաներին առաջարկվում է լսել և մտապահել այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում դրսում: Այնուհետև երեխաները պատմում են, թե ինչ լսեցին:

Խաղ «Եղիր ուշադիր»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը, սովորեցնել արագ և հստակ արձագանքել ձայնային ազդակներին:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները շրջան են կազմում և պտտվում են: Խմբավարը երբ ասում է. «Նապաստակներ», երեխաները պետք է սկսեն թռչկոտել, երբ ասում է. «Ձիուկներ», երեխաները պետք է ձիու նման ոտքով գետնին դոփեն, «Խեցգետին» հրահանգի դեպքում երեխաները պագում են, «Թռչուններ»՝ վազում են՝ ձեռքերը կողք տարածած, «Արագիլ»՝ կանգնում են մեկ ոտքի վրա:

Խաղ «Լսիր հրահանգները»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը պայմանավորվում է երեխաների հետ, որ երբ ինքը ձեռքը բարձրացնի վերև, երեխաները պետք է կանգնեն «կեչու նման» (ոտնաթաթերը միասին, ոտքերը՝ ուղիղ, ձեռքերը՝ վերև, գլուխը՝ հետ և նայեն ձեռքերի մատներին), իսկ երբ իջեցնի ձեռքը, պետք է կանգնեն ուռնու նման (ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացած, ձեռքերը կողք տարածած և դեպի ցած ուղղված, գլուխը թեքված ձախ ուսի վրա): Այնուհետև երեխաները շրջան են կազմում և սկսում են դանդաղ քայլել: Խմբավարը, կանգնելով շրջանի կենտրոնում, սկսում է խաղը՝ հաջորդաբար տալով տարբեր հրահանգները:

Խաղ «Պնացք»

Նպատակը – զարգացնել կամածին ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները կանգնում են իրար հետևից գնացքի վագոնների նման և ձեռքերը դնում դիմացինի ուսերին: Խմբավարի՝ «Բարձրացնել աջ ձեռքը» հրահանգը լսելուց հետո առաջին երեխան բարձրացնում է աջ ձեռքը, դրանից հետո աջ ձեռքն է բարձրացնում երկրորդ երեխան, և այսպես շարունակ, մինչև վերջում կանգնած երեխան բարձրացնի աջ ձեռքը: Երկրորդ՝ «Բարձրացնել ձախ ձեռքը» հրահանգից հետո նույն հերթականությամբ երեխաները բարձրացնում են ձախ ձեռքը: Երրորդ՝ «Իջեցնել աջ ձեռքը» հրահանգից հետո նույն հերթականությամբ իջեցնում են սկզբում աջ, հետո՝ ձախ ձեռքը:

Խաղ «Չորս տարերքներ»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը՝ կապված լսողական և շարժողական անալիզատորների կոորդինացիայի հետ:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները նստում են շրջանով: Խմբավարը պայմանավորվում է նրանց հետ, որ երբ ասի «Յոդ», բոլորը պետք է ձեռքերը ներքև իջեցնեն, երբ ասի «Օդ», ձեռքերը պետք է բարձրացնեն վերև, «Զուր»՝ ձեռքերը պարզեն առաջ, «Կրակ»՝ դաստակներով պտույտներ կատարեն: Ով սխալվում է, խաղից դուրս է գալիս:

Խաղ «Մտապահիր կարգը»

Նպատակը – զարգացնել դիտողականությունը և հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: 4-5 երեխա շարվում են իրար հետևից ցանկացած հաջորդականությամբ: Երեխաներից մեկը պետք է ուշադիր նայի և մտապահի, թե ով ումից հետո է կանգնած: Այնուհետև շրջվի և թվարկի կանգնած երեխաների անունները նույն հաջորդականությամբ:

Խաղ «Նկարիչը»

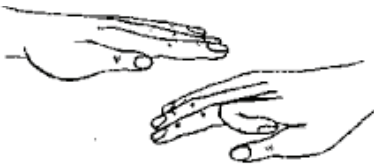
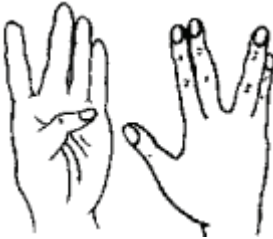
Նպատակը – զարգացնել դիտողականությունը, հիշողությունը, ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխան կատարում է նկարչի դեր: Նա ուշադիր պետք է նայի այն երեխային, ում պետք է նկարի, ապա շրջվի և փորձի բառերով նկարագրել նրա արտաքինը:

ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՆՈՒՐԲ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Բոլոր վարժությունները և խաղերն ուղեկցվում են ցուցադրությամբ և բանավոր հրահանգով:

1. Ուղղել դաստակը, ամուր սեղմել մատները և դասդաղ բռունցք անել: Այնուհետև նույնը կատարել մյուս ձեռքով:	
2. Ձեռքն ամուր դնել սեղանի վրա՝ ափով ներքև, և հերթականությամբ ծալել մատները՝ ցուցամատը, միջնամատը, բութը, ճկույթը, մատնեմատը: Այնուհետև նույնը կատարել մյուս ձեռքով՝ նույն հերթականությամբ:	
3. Ուղղել դաստակը և հերթականությամբ միացնել միմյանց. մատնեմատը՝ ճկույթի հետ, միջնամատը՝ ցուցամատի հետ:	

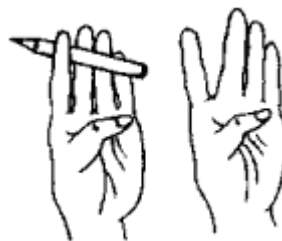
4. Առաջին տարբերակ: Սեղմել մատները միմյանց և պտտել դաստակները տարբեր ուղղություններով: Սկզբում կատարել աջ ձեռքով, հետո՝ ձախ, այնուհետև՝ միաժամանակ երկու ձեռքով: Երկրորդ տարբերակ: Կատարել նույն վարժությունը՝ մատները հնարավորինս իրարից տարանջատած:



5. Ձեռքերի ափերը պահել վեր: Մեկ առ մեկ բարձրացնել մատները. սկզբում՝ մեկ ձեռքի, այնուհետև՝ մյուս: Կրկնել այս վարժությունը մատների հակառակ հերթականությամբ: Այս վարժությունը կարելի է կատարել՝ ձեռքերը սեղանին դրված, հերթականությամբ բարձրացնելով միաժամանակ երկու ձեռքերի մատները՝ սկսելով ճկույթից:

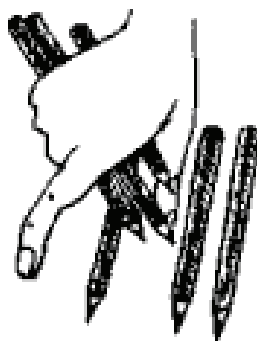


6. Մատիտը սեղմել ցուցամատի և միջնամատի միջև: Ծալել և բացել այդ մատները:

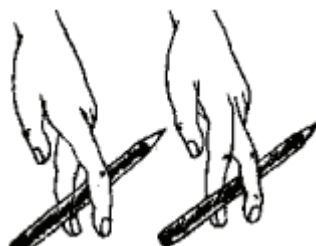


7. Դնել սեղանին 10-15 հատ մատիտ կամ փայտիկ: Մեկ ձեռքով փորձել հավաքել բոլոր մատիտները կամ փայտիկները: Այդ ընթացքում չպետք է օգնել մյուս ձեռքով և պետք է փորձել հավաքել մատիտներն առանձին-առանձին:

Մատիտների փոխարեն կարող եք երեխային առաջարկել հավաքել կոճակներ, սիսեռի հատիկներ և նման այլ մանր իրեր:

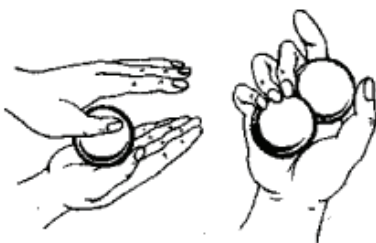


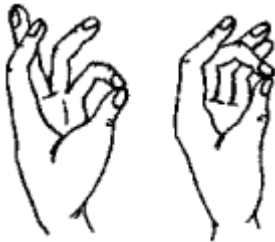
8. Սեղմել մատիտը ցուցամատի և միջնամատի միջև: Այնուհետև իրականացնել շարժումներն այնպես, որ վերևից առաջնային լինի ցուցամատը, իսկ հետո՝ միջնամատը:



9. Տվեք երեխային երկու ոչ մեծ գնդիկ կամ երկու ընկույզ և խնդրեք նրան շարժել օտերի միջև (մատներն ուղիղ պահած):

Այնուհետև թող երեխան փորձի շարժել դրանք մեկ ձեռքով՝ պտտելով մեկ մի կողմ, մեկ՝ մյուս կողմ:

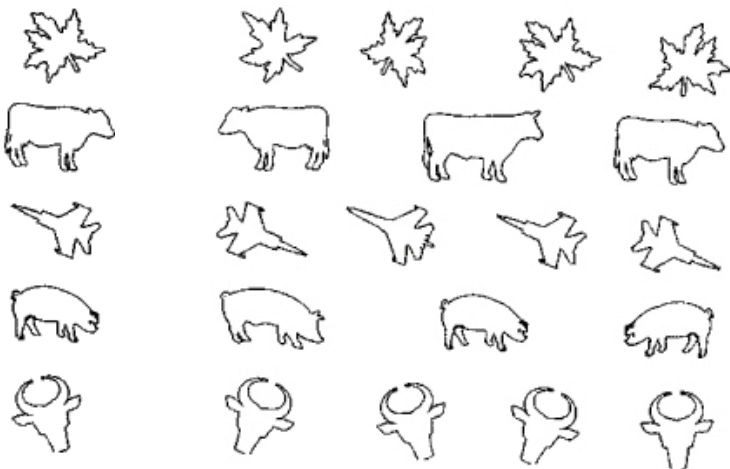


10. Ձեռքի մատների ծայրերն արագ կպցնել բութ մատին՝ մի ձեռքը սկսելով ճկույթից, իսկ մյուսը՝ ցուցամատից: Սկզբում աջ ձեռքով կատարել, հետո՝ ձախ: Վերջում նույնը կատարել միաժամանակ:	
11. Ձեռքերը բարձրացնել վերև, մատները ձգել, խաչել միջնամատը և ցուցամատը իրար հետ:	
12. Խաչել ճկույթը մատներմատի հետ:	
13. Սարքել օղակ՝ ցուցամատը միացնել բութ մատին, միջնամատը՝ ցուցամատին և այսպես շարունակ:	
14. Ասել ցանկացած թիվ՝ 1-ից մինչև 10-ը: Երեխան պետք է արագ ցույց տա տվյալ թվին համապատասխան քանակի մատներ:	

15. Ձախ ձեռքի բութ մատը և ցուցամատը, աջ ձեռքի բութ մատը և ցուցամատը միահյուսված օղակներ են կազմում: Այնուհետև հերթականությամբ նոր օղակներ են կազմում ձախ ձեռքի բութ մատն ու միջնամատը, բութ մատն ու մատնեմատը, բութ մատն ու ճկույթը:



Խնդրել երեխային աջ սյունակում պատկերված յուրաքանչյուր նկարի մեջ գտնել այն պատկերը, որը նման է ձախ սյունակում առաջադրված պատկերին և որքան հնարավոր է ընդգծել այդ պատկերի ուրվագիծը՝ մատիտը չկտրելով թղթից: /Տես հավելված, նկար 1: Հավելվածում ներկայացված բոլոր նյութերը կարող եք կրկնօրինակել և օգտագործել երեխաների հետ աշխատանքում/:



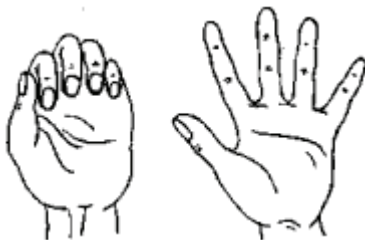
Նկ.1

Խաղ «Կատարներ»

Մատները սեղմել իրար մեջ: Աջ ձեռքի մատների ծայրերը սեղմում են ձախ ձեռքի նախադաստակը այնքան ուժեղ, որ ձախ ձեռքի մատները կանգնում են, ինչպես կատարներ: Այնուհետև ձախ ձեռքի մատներն են սեղմում աջ ձեռքի նախադաստակը, և աջ ձեռքի մատները վերածվում են աբլորի կատարի:

**Խաղ «Կատուն բացում է ճիրանները»**

Սեղմել մատների բարձիկներն ափի վերին հատվածին: Այնուհետև արագ ուղղել և տարածել մատները:

**Խաղ «Վազք»**

Ցուցամատը և միջնամատն ուղիղ են, մյուս մատները՝ ծավալած դեպի վեր: Պատկերացրեք, որ մատները վազում են: Նույն վարժությունը կատարել նաև ցուցամատով և մատնեմատով:



Խաղ «Արագ պտտում»

Երկու ձեռքերի մատները խաչել միմյանց (ազատ թողնել միայն բութ մատները): Բութ մատներով կատարել օղակաձև շարժումներ՝ մեկը մյուսի շուրջը պտտացնելով և աստիճանաբար արագացնելով:

**Խաղ «Օղակներ»**

Ճկույթի ծայրը դնել բութ մատի ծայրին. ստացվում է փոքրիկ օղակ: Այնուհետև նոր օղակ ստեղծել. միմյանց են միանում մատների, և բթամատի ծայրերը, միջնամատի և բթամատի ծայրերը և, ի վերջո, ցուցամատի ծայրը բթամատի ծայրին: Նույնը կրկնել մյուս ձեռքով:



Խաղ «Թուղթ, քար, մկրատ»

Խաղում եք երեխայի հետ միասին: «Թուղթ, մկրատ, քար» տակտի ժամանակ թափահարեք բռունցք արած ձեռքերը: Նույն բանն անում է երեխան: Այնուհետև կանգ եք առնում երեք բառերից որևէ մեկի վրա: Եթե այդ բառը «թուղթ» է, ապա պետք է ուղղել մատները, եթե այդ բառը «քարն» է, ապա ձեռքը սեղմեք ափի մեջ, իսկ եթե բառը «մկրատն» է, ապա ցուցամատն ու միջնամատը ուղղել, ինչպես մկրատ:



Թուղթ



քար



մկրատ

Խաղ «Ցանկապատ, քարեր»

Վեր բարձրացնել ձեռքերը, երկու ձեռքերի մատներն ուղղել և լայն բացել. դա «արևն» է: Հիմա մատները շատ ամուր սեղմել միմյանց և ուղղել. դա «ցանկապատն» է: Երկու ձեռքերը բռունցք անել. դա «քարն» է: «Արև», «Քար», «Ցանկապատ» հրահանգի դեպքում երեխաները ցույց են տալիս մատներով՝ արևի դեպքում՝ լայն բացելով մատները, քարի դեպքում՝ բռունցք անելով, ուղղված մատները նշանակում են ցանկապատ:



Սկզբում այս վարժությունը կատարվում է դանդաղ, այնուհետև պետք է արագացնել տեմպը: Այս վարժության կատարման ժամանակ երեխան պետք է առավելագույնս ուշադիր լինի:

Խաղ «Փական»

Դռան վրա կախված է փականը (ծեռքի մատները միահյուսվում են իրար):

Ո՞վ կարող է այն բացել:

Ձգում ենք. արմունկները տարածվում են, մատները մնում են միահյուսված:

Պտտում ենք. ծեռքերը միահյուսված շարժում ենք մեկ աջ, մեկ՝ ձախ (մի քանի անգամ):

Թակում ենք ափերով՝ առանց մատներն անջատելու:

Բացում ենք փականը՝ մատներն ուղղվում են, ծեռքերը տարածվում են տարբեր կողմեր:



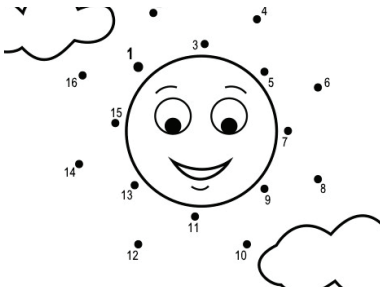
Վարժություն «Գուշակիր ինչ է պատկերված»

Նպատակը – զարգացնել ծեռքի մանր շարժումները:

Անհրաժեշտ նյութեր – թուղթ, մատիտ կամ գրիչ, կետերով ներկայացված տարբեր պատկերներ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Այս կետերով ներկայացված պատկերներում ինչ-որ մեկը կամ ինչ-որ բան է թաքնված: Կետերը միացրեք միմյանց, և դուք կիմանաք, թե ինչ պատկեր է դա: Աշխատում ենք ծեռքը թղթից չկտրել: Վերջում նկարը գունավորեք»: (Տես հավելված, նկար 2):

☞ **Ցուցումներ խմբավարին:** Կետերի միջոցով կարելի է նկարել տարբեր պատկերներ՝ կենդանիներ, ծաղիկներ, մրգեր, կահույք, մեքենաներ և այլն:



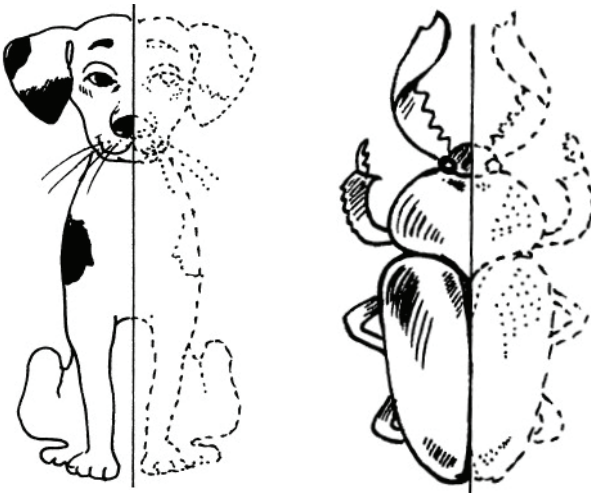
Նկար 2

Վարժություն «Ավարտիր նկարը»

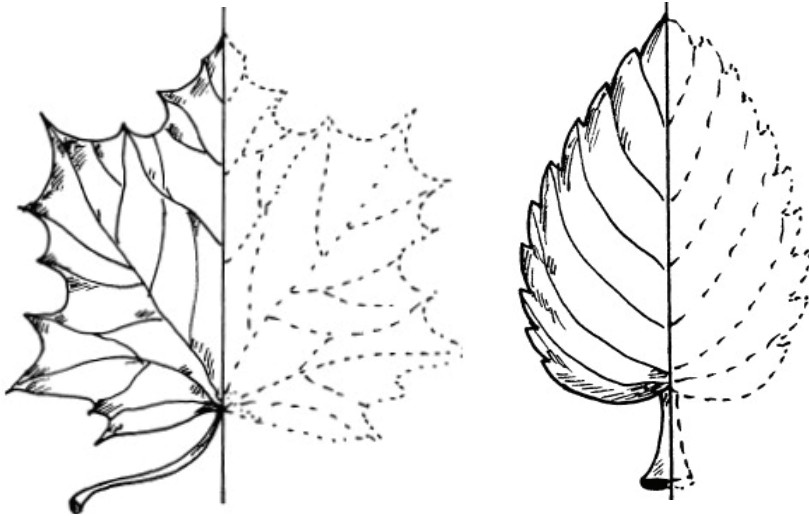
Նպատակը – զարգացնել ձեռքի մանր շարժումները:

Անհրաժեշտ նյութեր – թուղթ, մատիտ կամ գրիչ, կետերով ներկայացված տարբեր անավարտ պատկերներ: (Տես հավելված, նկար 3; 4):

Ընթացքը: խմբավարն ասում է. «Միացրեք կետերն այնպես, որպեսզի ստացվի ավարտուն նկար: Աշխատեք ձեռքը թղթից չկտրել»:



Նկար 3



Նկար 4

Վարժություն «Ինքնաթիռներն ամպերի վրա»

Նպատակը – սովորեցնել երեխային մատիտ բռնել և ուղիղ գծեր տանել:

Անհրաժեշտ նյութեր – թուղթ, մատիտներ:

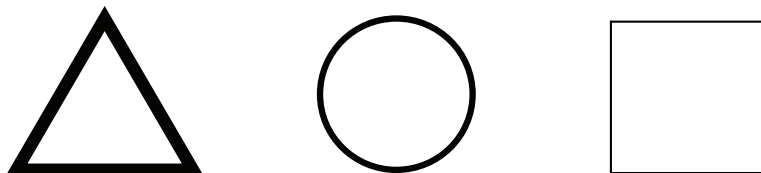
Ընթացքը: Խմբավարը նկարում է մի քանի ինքնաթիռ, դրանցից երկուսի շուրջը՝ ամպիկներ: Խմբավարն ասում է. «Նայիր, թե ինչպիսի տարբեր ամպիկներ են. մեկը լրիվ սև է, և ինքնաթիռը նրա հետևում ընդհանրապես չի երևում, իսկ մյուսը՝ թափանցիկ, և ինքնաթիռը դրա հետևից պարզ երևում է: Այժմ դու պետք է նկարես մուգ և թափանցիկ ամպիկներ մյուս ինքնաթիռների շուրջը»:

Վարժություն «Երկրաչափական պատկերներ»

Նպատակը – սովորեցնել երեխային մատիտ բռնել և ուղիղ գծեր տանել:

Անհրաժեշտ նյութեր – մատիտներ, թուղթ, որի վրա նկարված են երկրաչափական պատկերներ (եռանկյուն, շրջան, քառակուսի): Դրանցից յուրաքանչյուրը եզրագծված է տարբեր ձևով. եռանկյունին մուգ է եզրագծված, շրջանը միջին մգությամբ է եզրագծված, իսկ քառակուսին՝ շատ թույլ: (Տես հավելված, նկար 5):

Ընթացքը: Խմբավարը ցույց է տալիս երեխային նկարը, տալիս է փափուկ մատիտ և խնդրում նրան գծել պատկերները տրված օրինակի նմանությամբ:



Նկար 5

Վարժություն «Ես ամենաճգրիտն եմ»

Նպատակը – զարգացնել ձեռքի մանր շարժումները:

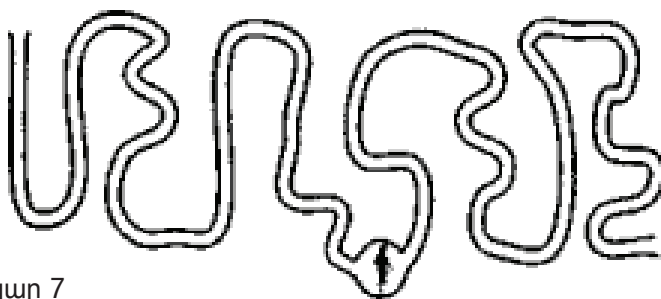
Անհրաժեշտ նյութեր – մատիտ, համապատասխան պատկերներ: (Տես հավելված, նկար 6):

Ընթացքը: Երեխան պետք է մատիտով գիծ անցկացնի՝ մատիտը թղթից չկտրելով:



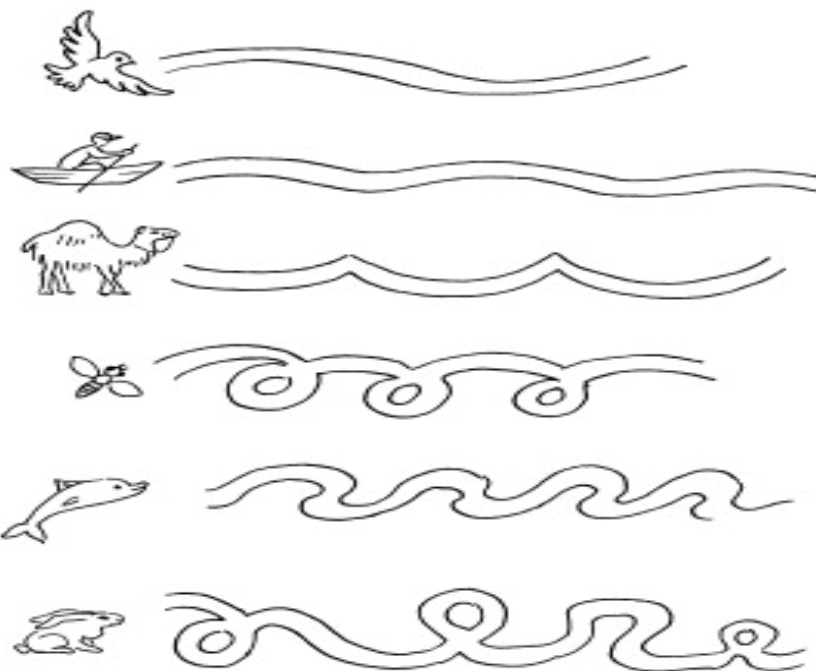
Նկար 6

Ջրահանգ: Գտիր ելքը քարանձավից. սկզբում գնա դեպի աջ, այնուհետև՝ դեպի ձախ: (Տես հավելված, նկար 7):



Նկար 7

Ջրահանգ: Գիծը տար արահետների միջով: Թուղթը չի կարելի պտտել, ինչպես նաև աշխատիր մատիտը թղթից չկտրել: (Տես հավելված, Նկար 8):



Նկար 8

ԽԱՂԵՐ ԱԿՏԻՎ ՀԱՆԳՍՏԻ ՀԱՄԱՐ

Խաղ «Վիշապը կծում է իր պոչը»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները կանգնում են իրար հետևից և բռնում դիմացինի գոտկատեղից: Առաջին երեխան վիշապի գլուխն է, իսկ վերջինը՝ պոչը: Առաջինը պետք է բռնի վերջին կանգնածին, այսինքն՝ փորձի կծել իր պոչը: Մյուս երեխաները պետք է ամուր բռնեն իրար, որպեսզի շղթան չբացվի: Երեխաները խաղի ընթացքում անընդհատ փոխում են տեղերը:

Խաղ «Սպիտակ արջեր»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Բոլորը միասին որոշում, ընտրում են մի տեղ, որտեղ պետք է ապրեն սպիտակ արջերը: Երկու երեխա բռնում են իրար ձեռք. Նրանք սպիտակ արջերն են: Խմբավարն ասում է. «Սպիտակ արջերը գնում են որսի»: Դրանից հետո նրանք վազվզում են և փորձում շրջապատելով բռնել երեխաներից մեկին: Բռնված մասնակցին տանում են իրենց «որջը»: Այնուհետև նորից են գնում որսի այնքան ժամանակ, մինչև որ բռնում են բոլոր երեխաներին:

Խաղ «Գունավոր ավտոմեքենաներ»

Անհրաժեշտ նյութեր – կարմիր, դեղին, կապույտ գույնի դրոշակներ:

Ընթացքը: Երեխաները նստում են աթոռներին՝ պատի երկայնքով: Երեխաներին բաժանվում են տարբեր գույնի դրոշակներ: Նրանցից յուրաքանչյուրը ձեռքում պահում է իր դրոշակը: Խմբավարը կանգնում է մեջտեղում, որպեսզի տեսանելի լինի բոլոր երեխաների համար: Նա բարձրացնում է մեկ, երկու կամ երեք գույնի դրոշակները: Որ գույնի դրոշակ բարձրացնում է խմբավարը, այդ գույնի դրոշակներ ունեցող երեխաները բարձրանում են իրենց աթոռներից և սկսում են շարժվել խաղային հրապարակով, իբր մեքենա են վարում: Երբ խմբավարն իջեցնում է դրոշակը, այդ գույնի մեքենաները վերադառնում են կայանատեղի (երեխաները գնում են և նստում իրենց աթոռներին):

Խաղ «Ձիավորը»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Մասնակիցները բաժանվում են 2 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբում երեխաները բաժանվում են զույգերի: Չույգերից մեկը «Ձի» է, մյուսը՝ «Ձիավոր»: Խաղացող «Ձին» ձեռքերը հետ է տանում և իջեցնում, իսկ խաղացող «Ձիավորը» բռնում է նրա ձեռքերից: Այս կարգով զույգերը երկու շաբ ին կազմում: Խաղավարը նշում է այն տարածությունը, մինչև որտեղ պետք է վազեն երեխաները: Այնտեղ յուրաքանչյուր խմբի դիմաց տեղադրվում է մեկական աթոռ: Խմբավարի՝ «Սկսել» հրահանգից հետո երկու խմբերի առաջին զույգերը վազում են դեպի աթոռը, շրջանցում այն և վերադառնում: Այսպես հերթով վազում են բոլոր զույգերը: Հաղթում է այն խումբը, ով առաջինն է ավարտում խաղը:

Խաղ «Աղվեսիկ, ռ՛ւր ես»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները շրջան են կազմում, խմբավարը կանգնում է մեջտեղում: Երեխաները շրջվում են և փակում աչքերը: Այդ ժամանակ խմբավարն աննկատ, նախօրոք պայմանավորված հպումով, մեկին նշանակում է աղվես: Մյուսները նապաստակներն են: Խմբավարի հրահանգից հետո բոլորը բացում են աչքերը, բայց ոչ ոք չգիտի, թե ով է աղվեսիկը: Խմբավարն առաջին անգամ հարցնում է. «Աղվեսիկ, ռ՛ւր ես»: Աղվեսը չպետք է իրեն մատնի ոչ խոսքով, ոչ շարժումով: Երկրորդ անգամ խմբավարը հարցնում է. «Աղվեսիկ, ռ՛ւր ես»: Այս անգամ աղվեսը պատասխանում է և վազում է նապաստակներին բռնելու: Այն նապաստակը, որը հասցնում է կբանստել, աղվեսը չի կարող բռնել: Բռնված նապաստակները խաղից դուրս են գալիս: Աղվեսի դերը անընդհատ փոխվում է:

Խաղ «Կանգ առ»

Անհրաժեշտ նյութեր – որևէ մանկական երաժշտություն:

Ընթացքը: Երեխաները քայլում են երաժշտության տակ: Հանկարծ երաժշտությունը դադարում է, բայց երեխաները պետք է շարունակեն քայլել, մինչև որ խմբավարը չասի. «Կանգ առ»:

Խաղ «Լսիր հրահանգը»

Անհրաժեշտ նյութեր – որևէ մանկական երաժշտություն:

Ընթացքը: Երեխաները երաժշտության տակ իրար հետևից շարքով քայլում են: Երբ երաժշտությունը դադարում է, երեխաները կանգ են առնում և լսում խմբավարի հրահանգը, որն ասվում է շուրջով: Հրահանգը լսելուց հետո երեխաները կատարում են այն: Կախված խաղի նպատակներից՝ հրահանգները կարող են լինել այնպիսին, որ երեխաները կատարեն միայն հանգիստ կամ, ընդհակառակը, աշխույժ շարժումներ: Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև որ խումբը սկսի լավ լսել և ճշտորեն կատարել առաջադրանքները:

Հրահանգի օրինակներ. ձեռքերը վեր բարձրացրած ծափահարել, ձեռքերը դնել գոտկատեղին և կանգնել ոտնաթաթերի վրա, ցատկել տեղում և այլն:

Խաղ «Կախարդվածները»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Մասնակիցներն ընտրում են որևէ մեկին, մյուսներն ազատ քայլում են սենյակում: Խմբավարի «Կանգ առ» հրահանգից հետո բոլորը տեղում քարանում են: Ընտրված մասնակիցը պետք է փորձի ծիծաղեցնել որևէ «կախարդվածի»: Եթե դա նրան հաջողվում է, «կախարդվածը» դառնում է ծիծաղեցնող: Խաղն ավարտվում է այն ժամանակ, երբ բոլոր «կախարդվածների կախարդանքը» վերանում է, և բոլոր մասնակիցներն էլ հերթով հանդես են եկել ծիծաղեցնողի դերում:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Խաղը նպատակահարմար է խաղալ փոքր խմբերում:

ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ճանաչողական գործունեությունը զարգացնող
խաղեր եվ վարժություններ

Ֆիզիկական լարվածությունը թուլացնող,
լիցքաթափող վարժություններ

ՃԱՆԱԶՈՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ ՉԱՐԳԱՑՆՈՂ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Խաղ «Չետևիր և կատարիր»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրության տեղափոխման ունակությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն անվանում է մի քանի բառ՝ «աթոռ», «մահճակալ», «մատիտ», «տետր», «գիրք», «ագռավ», «ծիրան», «պատառաբաղ» և այլն: Ըստ նախնական պայմանավորվածության՝ երեխան պետք է արձագանքի որոշակի խմբի կամ խմբերի (կենդանի, կահույք, բույս, ուտելիք, միրգ) պատկանող բառերը լսելիս: Օրինակ՝ խմբավարն ասում է. «Այժմ ես կթվեմ բառեր, դուք պետք է ուշադիր լսեք: Երբ որևէ մրգի անուն լսեք, ծափ կտաք»: Եթե երեխան ընկճվի, շփոթվի, ապա վարժությունը կրկնեք ևս մեկ անգամ: Երբ երեխան յուրացնում է առաջին հրահանգը, խաղը կարելի է աստիճանաբար բարդացնել: Երկրորդ հրահանգի դեպքում կարելի է երեխային առաջարկել, որ կանգնի այն ժամանակ, երբ լսի բույսերի անուններ: Վերջում կարելի է միավորել առաջին և երկրորդ խաղերը, այսինքն՝ երեխան ծափ է տալիս մրգի անվանում լսելիս և կանգնում է՝ բույսի դեպքում:

Խաղ «Գտիր տարբերությունները»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրության կենտրոնացումը:

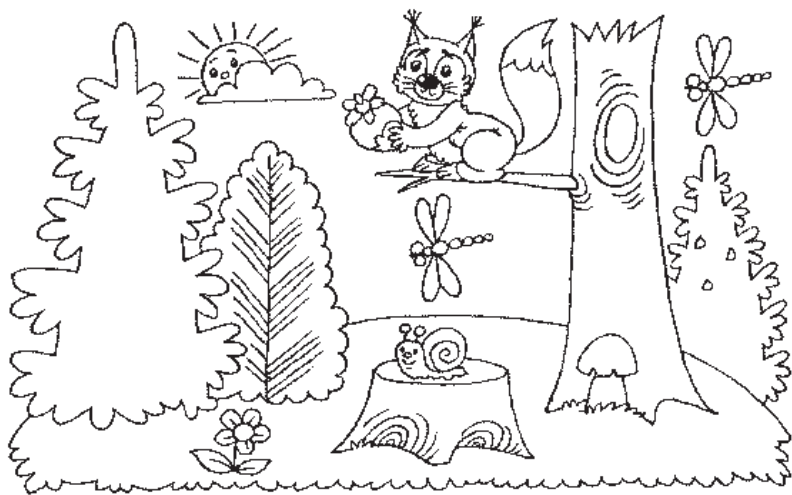
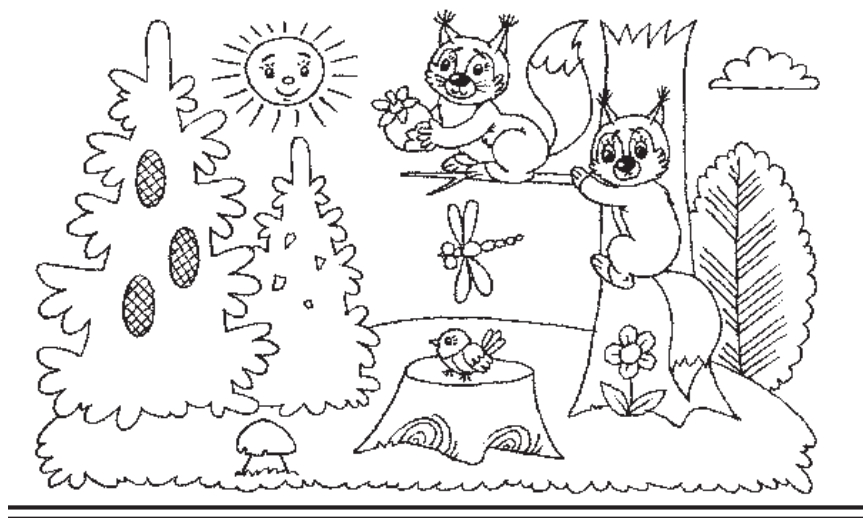
Անհրաժեշտ նյութեր – նույն նկարի 2 տարբերակ, որոնք պարունակում են 10-12 տարբերություններ, մի քանի անավարտ նկարներ, կիսատ ներկված նկարներ: (Տես հավելված, նկար 9; 10; 11):

Ընթացքը: **Առաջին վարժություն:** Երեխային խնդրել, որ համեմատի նկարները և նշի դրանց տարբերությունները (նկար 9):

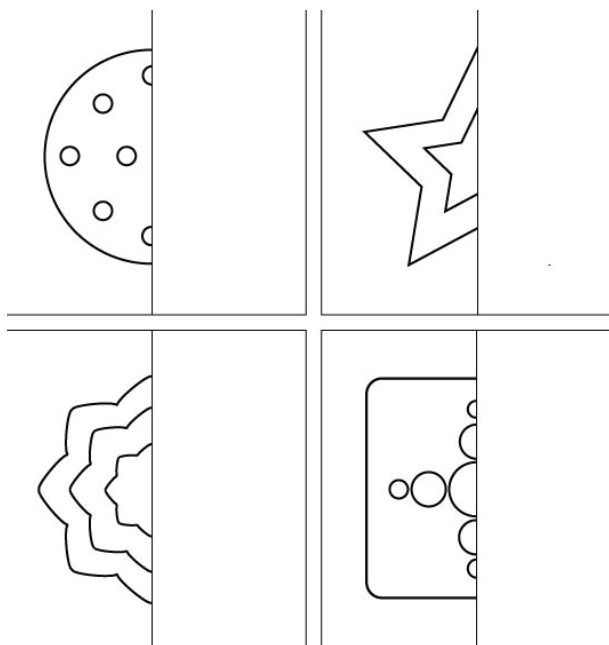
Երկրորդ վարժություն: Երեխային ցուցադրել անավարտ նկարները և խնդրել ավարտել դրանք (նկար 10):

Երրորդ վարժություն: Երեխային առաջարկել միացնել կետերը հաջորդականությամբ, որպեսզի նկար ստացվի: Նկարը կարելի է գունավորել: Կետերը կարելի է միացնել ինչպես թվերի աճման հաջորդականությամբ, այնպես էլ հակառակ՝ նվազման

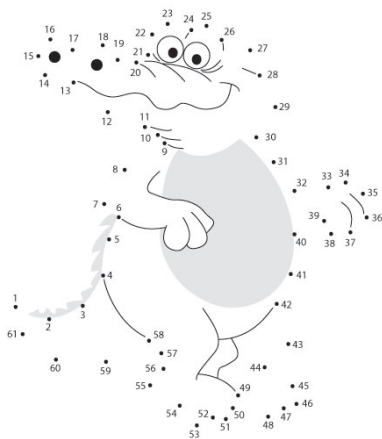
կարգով: Հակառակ հաջորդականությամբ միացնելու դեպքում առաջադրանքը բարդանում է (սկար 11):



Նկար 9



Նկար 10



Նկար 11

Վարժություն «Ուշադրություն»

Նպատակը – զարգացնել կամաձին ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – նկարչական թուղթ, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Երեխային տալ թուղթ, գունավոր մատիտներ և խնդրել նկարել 10 եռանկյունի: Երբ ավարտի այդ աշխատանքը, երեխային զգուշացնել, որ այժմ պետք է ուշադիր լինի, քանի որ հրահանգը տրվելու է միայն մեկ անգամ:

Հրահանգ: «Եղի՛ր ուշադիր, կարմիր մատիտով ընդգծիր երրորդ և յոթերորդ եռանկյունները»:

Եթե երեխան հարցեր է տալիս, խմբավարը պատասխանում է. «Արա այնպես, ինչպես հասկացել ես»:

Եթե երեխան կատարի առաջին հրահանգը, կարելի է վարժության պահանջները բարդացնել:

Խաղ «Մտապահիր առարկաները»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը, տեսողական հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – թուղթ, գրիչ, 10-15 առարկա՝ ըստ նախընտրության (դոմինո, շաշկի, մկրատ, մատիտ և այլ տարբեր առարկաներ):

Ընթացքը: Խմբավարը նախօրոք շրջանի մեջ դասավորում է 10-15 առարկա, որոնք ծածկված են թղթով: Խմբավարի մոտ պետք է լինի թուղթ և գրիչ՝ երեխաների պատասխանները գրանցելու համար: Մասնակիցները նստում են շրջանով: Երբ բոլոր մասնակիցները պատրաստ լինեն վարժության կատարմանը, խմբավարը բացում է առարկաները և ցուցադրում 15-30 վայրկյան: Երեխաները պետք է հիշեն ցուցադրված առարկաները: Այնուհետև խմբավարն առարկաները նորից ծածկում է: Յուրաքանչյուր մասնակից պետք է հիշի հնարավորինս շատ առարկա և դրանց նկարագրությունները (ինչպես են դրված, ինչ գույն և տեսք ունեն և այլն):

Խաղ «Մատներ»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը, կենտրոնացվածությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները նստում են շրջանով: Խմբավարն ասում է. «Հարմար դիրքով տեղավորվե՛ք աթոռներին: Ձեռքերը դրե՛ք ծնկներին այնպես, որ ձեռքի մատները ծնկներից ցած դիրքում լինեն: Մատները թողնում ե՛ք ազատ: «Սկսեցինք» հրահանգի դեպքում հաջորդաբար և դանդաղ պտտացրե՛ք ցուցամատը, միջնամատը և մատնեմատը՝ համաչափ արագությամբ և մի ուղղությամբ այնպես, որ մեկը մյուսին չդիպչեն: Ուշադրությունը կենտրոնացրե՛ք այդ շարժումների վրա: «Կանգ առ» հրահանգի դեպքում դադարեցրե՛ք շարժումները»:

Վարժությունը կրկնել մի քանի անգամ՝ 5-15 րոպե տևողությամբ:

Խաղ «Ուշադիր լինե՞ք միմյանց հանդեպ»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը, հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: **Տարբերակ առաջին:** Մասնակիցներից մեկը նստում է մեջքով լսարանին: Նա պետք է մանրամասնորեն նկարագրի ներկաներից որևէ մեկի արտաքինը՝ հագուստի դետալները, սանրվածքը, կոշիկները և այլն:

Տարբերակ երկրորդ: Խմբավարը մասնակիցներին խնդրում է բաժանվել զույգերի և կանգնել միմյանց մեջքով: Խմբավարն անցնում է բոլոր մասնակիցների կողքով և ամեն մեկին տալիս է մեկ հարց զուգընկերոջ մասին (արտաքինի, հագուստի մասին և այլն):

Խաղ «Կոճակները»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը, հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – քառակուսի վանդակներով խաղաղաշտ (շախմատի նման), տարբեր տիպի կոճակներ, յուրաքանչյուր կոճակից՝ երկուական:

Ընթացքը: Խաղում են երկու մասնակից: Մասնակիցներին տրվում են հավասար քանակությամբ և նույն տեսակի կոճակներ: Յուրաքանչյուր խաղացող ունի խաղաղաշտ, որը քառակուսի է և բաժանված է վանդակների: Խաղը սկսողն իր դաշտում դնում է երեք

կոճակ, երկրորդ խաղացողը պետք է նայի և հիշի, թե կոճակներից յուրաքանչյուրը որտեղ է դրված: Այնուհետև առաջին խաղացողը թղթով ծածկում է իր խաղադաշտը, իսկ երկրորդ մասնակիցը պետք է իր դաշտում կրկնի կոճակների ճիշտ նույն դասավորությունը (հայելային արտացոլմամբ): Որքան վանդակներն ու կոճակները շատանում են, այնքան խաղը դառնում է հետաքրքիր և դժվար:

Վարժություն «Պատկերներ»

Նպատակը – զարգացնել երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – տարբեր գույնի և չափի կտրատված երկրաչափական պատկերներ:

Ընթացքը: Օգտագործելով և համադրելով երկրաչափական տարբեր չափսի պատկերներ՝ շրջան, կիսաշրջան, եռանկյուն, ուղղանկյուն, քառակուսի, երեխայի հետ միասին ստեղծեք որքան հնարավոր է շատ նոր պատկերներ: Աշխատեք օգտագործել բոլոր պատկերները:

Խաղ «Փայտիկներ»

Նպատակը – զարգացնել տեսողական հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – հաշվողական սովորական կամ գունավոր փայտիկներ:

Ընթացքը: Սեղանի վրա՝ երեխայի առջև, փայտիկներից ինչ-որ պարզ պատկերներ կառուցել՝ տնակ, քառակուսի, եռանկյուն և այլն: Խնդրեք երեխային երկու վայրկյանի ընթացքում ուշադիր նայել այդ պատկերներին, հետո ծածկեք դրանք և խնդրեք երեխային փայտիկներով ստանալ նույն պատկերները: Կարելի է այդ վարժությունը բարդացնել՝ պատկերները դասավորելով տարբեր գույնի փայտիկներով: Երեխան պետք է հիշի փայտիկների դասավորությունն ըստ գույների և հետո ինքնուրույն դասավորի դրանք:

Խաղ «Գուշակիր, թե ինչ է»

Նպատակը – զարգացնել երևակայությունը և ստեղծագործական ընդունակությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխային խնդրել ժեստերի, դիմախաղի, ձայների օգնությամբ ցույց տալ, նկարագրել որևէ առարկա՝ գնացք, մեքենա,

թելիկ, ինքնաթիռ կամ ինչ-որ գործողություն՝ վազվել, հաշվել, նկարել, լողալ և այլն:

Որպես օրինակ՝ սկզբում երեխան է գուշակում, թե Դուք ինչ եք նկարագրում, կերպավորում, իսկ հետո, ընդհակառակը, Դուք պետք է գուշակեք, թե ինչ է կերպավորում երեխան:

Գուշակողի դերում կարող են լինել նաև դասարանի աշակերտները:

Վարժություն «Իմ ձեռքերը»

Նպատակը – զարգացնել սեփական գործողությունները վերահսկելու հմտությունը և երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – թուղթ, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Թղթի վրա ուրվագծել ձեռքի ամր: Հետո առաջարկել երեխային «կենդանի շունչ հաղորդել» մատներին՝ նկարելով նրանց աչքեր, բերան, գլխարկ և սանրվածք: Կարելի է ներկել մատները որոշակի գույներով: Այս հանձնարարության կատարումից հետո կարելի է սկսել զրույց մատների հետ, օրինակ՝ հարցնել «Ինչպե՞ս է Ձեր անունը», «Ինչի՞ մասին եք Դուք սիրում մտածել», «Ի՞նչ չեք սիրում», «Ինչպիսի՞ն եք դուք» և այլն:

Ընթացքում անհրաժեշտ է ընդգծել, որ ձեռքերը շատ լավն են, որ նրանք շատ բաներ կարող են անել՝ հաշվել ինչ-որ բան, պատրաստել տարբեր իրեր և այլն, բայց երբեմն էլ նրանք չեն լսում իրենց տիրոջը: Ո՞ր դեպքերում ձեռքերը չեն լսում իրենց տիրոջը:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Չրույցը շատ հարմար է անցկացնել, երբ երեխաների միջև կոնֆլիկտներ են ծագում: Չրույցի ժամանակ առաջարկեք երեխաներին գտնել կոնֆլիկտների լուծման արդյունավետ տարբերակներ:

Խաղ «Ինչ կլինի, եթե...»

Նպատակը – զարգացնել ստեղծագործականությունը, երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխային առաջարկեք խաղ. «Փորձենք պատկերացնել՝ **«Ինչ կլինի, եթե...»**: Օրինակ՝ պատկերացրու, որ կատուները սովորել են խոսել, կամ բացվել է մանկապարտեզ շների համար և այլն»:

Որքան ավելի զարգացած է երեխայի երևակայությունը, այնքան ավելի հետաքրքիր և ինքնատիպ տարբերակներ նա կառաջարկի:

Վարժություն «Հիշում ենք նկարելով»

Նպատակը – զարգացնել տեսողական հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – նկարչական թուղթ և գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Խմբավարը մի քանի բառ է ասում: Երեխան պետք է լսի, մտապահի և կրկնի դրանք: Եթե երեխան դժվարանում է կրկնել բառերը, տվեք նրան թուղթ և գունավոր մատիտներ: Առաջարկեք յուրաքանչյուր բառի համար ընտրել որևէ նկար, որը կօգնի նրան հիշել այդ բառերը:

Նույնը կարելի է առաջարկել նախադասությունների մտապահման դեպքում: Խմբավարը մի քանի նախադասություն է կարդում: Երեխան ինքն է ընտրում՝ ինչպես նկարի: Կարևորն այն է, որ դա օգնի նրան արտահայտությունները մտապահելու:

Օրինակ՝ **Հրահանգ. «Փորձեք հիշել յոթ նախադասություն».**

1. Տղան մրտում է:
2. Աղջիկը լաց է լինում:
3. Հայրիկը զայրանում է:
4. Տատիկը հանգստանում է:
5. Մայրիկը կարդում է:
6. Երեխաները զբոսնում են:
7. Քնելու ժամն է:

Յուրաքանչյուր արտահայտության համար երեխան որևէ նկար է նկարում: Եթե նա հարցնում է՝ «Իսկ ի՞նչ նկարեմ», բացատրեք, որ ինքը պետք է ընտրի, թե ինչ նկարի: Կարևորը, որ դա օգնի բոլոր յոթ արտահայտությունները հիշելուն:

Երբ երեխան ավարտում է նկարները, առաջարկեք ասել բոլոր յոթ արտահայտությունները: Եթե դժվարություններ են ծագում, կարող եք օգնել:

Խաղ «Միավորիր ըստ իմաստի»

Նպատակը – զարգացնել հիշողությունը, մտածողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – բառերի շարք, որոնք կարելի է դասակարգել տարբեր խմբերում, գրիչ և թուղթ:

Ընթացքը: Խմբավարը մասնակիցներին առաջարկում է մտա-պահել բառերի երկար շարք և նշում է, որ նրանք ավելի հեշտությամբ կարող են հիշել բառերը, եթե լսելու ընթացքում դրանք մտովի դասակարգեն՝ տրանսպորտ, բանջարեղեն, հագուստ: Այնուհետև երեխաները լսում են բառերը և գրի են առնում սյունակներով՝ միա-վորելով ըստ իմաստի:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Եթե մասնակիցները հեշտությամբ են կատարում առաջադրանքը, ապա այն կարելի է աստիճանաբար բարդացնել:

Բառերի շարք – մեքենա, կարտոֆիլ, վարունգ, ավտոբուս, պոմիդոր, կոշիկ, սոխ, գուլպա, գնացք, շապիկ:

Խաղ «Գուշակիր, թե ով է...»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը, հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Ընտրվում է վարող, ով, ըստ հրահանգի, դուրս է գալիս սենյակից մի քանի վայրկյանով: Մյուսները պետք է ընտրեն ներկա գտնվողներից մեկին: Երբ դրսում գտնվող մասնակիցը ներս է գալիս, նա պետք է գուշակի՝ ում է ընտրել խումբը: Անհայտ մասնակցին գտնելու համար վարողը հնարավորություն ունի խմբին տալ ընդամենը 5 հարց: Հարցերը կարող են լինել անհայտ մասնակցի արտաքինի կամ անձի վերաբերյալ: Օրինակ՝ ի՞նչ գույնի աչքեր նա ունի, ի՞ր սեռին է պատկանում և այլն: Խմբի մասնակիցները պետք է ճիշտ պատասխաններ տան: Եթե անհայտ մասնակիցը բացահայտվում է, ապա նա դառնում է խաղը վարողը, եթե ոչ, վարողը մնում է նույն մասնակիցը, իսկ «անհայտ» մասնակիցը փոխվում է:

Վարժություն «Այբուբենի տառեր»

Նպատակը – զարգացնել ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր երեխա մտքում ընտրում է որևէ տառ: Խմբավարը որևէ տառ է անվանում: Այն երեխան, ում ընտրած տառի հետ համընկնում է խմբավարի անվանած տառը, պետք է կանգնի և մեկ անգամ ծափ տա:

խաղ «Գրամեքենա»

Նպատակը – զարգացնել կամաձին ուշադրությունը, ամրապնդել կարդալու հմտությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – առանձին քարտեր այբուբենի այն տառերով, որոնք ներկայացված բառերում առկա են:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր երեխայի տրվում է այբուբենից մեկական տառ: Խմբավարն ինչ-որ բառ է ասում և գրում գրատախտակին: Հետո երեխաները, ում տառերի հետ համընկնում են բառի տառերը, նույն հերթականությամբ, ինչպես որ տառերը դասավորված են համապատասխան բառում, կանգնում են և ծափ տալիս:

Բառեր խաղի համար: Ոգնի, տուն, հայրիկ, մայրիկ, կրկես, թաս, շիլա, շրջանակ, ձեռք, գդալ, ջուր, ցուլ, գերբ, արևածագ, երագ, երկիր, այթոռ:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Փորձեք ընտրել բառերն այնպես, որ յուրաքանչյուր երեխա գոնե մեկ անգամ մասնակցի խաղին:

Վարժություն «Հետաքրքրասիրություն»

Նպատակը – թուլացնել մտավոր և ֆիզիկական լարվածությունը և յուրաքանչյուր երեխայի հետ կապ հաստատել:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը դասերի ավարտից հետո ասում է. «Նախքան դուք կգնաք տուն, ես ուզում եմ ձեզնից յուրաքանչյուրին նվիրել տառեր: Ես ձեր անվան միջից տառ կընտրեմ և մատով կնկարեմ այն ձեր ձեռքի մեջ (մեջքին): Դուք պետք է ասեք, թե որ տառն եմ նկարել: Ձեզանից յուրաքանչյուրը հերթով թող մոտենա ինձ, որպեսզի ես կարողանամ այդպես բոլորին հրաժեշտ տալ»:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԹՈՒԼԱՑՆՈՂ, ԼԻՑԵԱԹԱՓՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ^{1*}

Վարժությունները պետք է անցկացվեն հատուկ սենյակում, որտեղ երեխաները կարող են նստել փափուկ գորգին կամ հարմարավետ աթոռներին: Ցանկալի է, որ սենյակը պաշտպանված լինի աղմուկից: Վարժություններն անհրաժեշտ է իրականացնել փոքր խմբերով:

Վարժություն «Ջրվեժ»

Նպատակը – օգնել երեխաներին լիցքաթափվել:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը հանդարտ տոնով կարդում է. «Նստեք հարմար դիրքով և փակեք ձեր աչքերը: Երկու-երեք անգամ խորը շնչեք և արտաշնչեք...»

Պատկերացրեք, որ դուք կանգնած եք ջրվեժի կողքին: Դա սովորական ջրվեժ չէ: Ջրի փոխարեն ներքև է թափվում փափուկ, սպիտակ լույս: Հիմա պատկերացրեք, որ դուք այդ ջրվեժի տակ եք գտնվում, և զգացեք, թե ինչպես է այդ հիանալի, սպիտակ լույսը հոսում ձեր գլխի վրայով:

Դուք զգում եք, թե ինչպես է լիցքաթափվում ձեր ճակատը, այնուհետև՝ բերանը, ինչպես են թուլանում մկանները: Սպիտակ լույսը սահում է ձեր գլխի, ուսերի վրայով և օգնում է դառնալ նուրբ և լիցքաթափված:

Սպիտակ լույսը հոսում է ձեր ուսերի վրայով, և դուք նկատում եք, թե ինչպես է ուսերի վրայից անհետանում ծանրությունը, և այն նույնպես դառնում է նուրբ և լիցքաթափված:

Լույսը հոսում է ձեր կրծքի, փորի վրայով: Դուք զգում եք, թե ինչպես են դրանք լիցքաթափվում, և դուք ինքնուրույն, առանց որևէ ուժի, կարող եք խորը շնչել և արտաշնչել: Դա թույլ է տալիս զգալ լիցքաթափված և թարմացած:

Թող լույսը սահի ձեր ձեռքերի, մատների վրայով: Դուք նկատում եք, թե ինչպես են ձեռքերը և ափերը դառնում ավելի փափուկ, նուրբ: Լույսը հոսում է ձեր ոտքերի վրայով, իջնում է ոտնաթաթերի վրա:

Դուք զգում եք, որ նրանք էլ են հանգստանում և դառնում նուրբ:

¹ * Այս բաժնի վարժությունները պետք է անցկացնեն հոգեբանները կամ այն մանկավարժները, ովքեր ունեն նման վարժություններ անցկացնելու հաջողված փորձ:

Այս զարմանալի սպիտակ գույնի ջրվեժը լվանում է ձեր ողջ մարմինը: Դուք զգում եք ձեզ ամբողջովին հանգիստ և լիցքաթափված և ամեն մի շնչելու և արտաշնչելու հետ դուք ավելի եք լիցքաթափվում և լցվում եք թարմ ուժով... (30 վայրկյան):

Հիմա շնորհակալություն հայտնեք ջրվեժին, որ նա այդքան հրաշալի ձևով լիցքաթափեց ձեզ, ձգվեք և բացեք աչքերը»:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Վարժությունից հետո կարելի է զբաղվել ինչ-որ հանգիստ բանով, որը երեխաներին թույլ կտա օգտագործել իրենց ինտուիցիան, ստեղծագործականությունը:

Վարժություն «Ճանապարհորդություն ամպերի վրայով»

Նպատակը – օգնել երեխաներին հանգստանալ և պատրաստվել աշխատանքի:

Անհրաժեշտ նյութեր – վարժության արդյունավետության համար ցանկալի է հանգիստ երաժշտություն:

Ընթացքը: Խմբավարը հանդարտ տոնով կարդում է. «Նստեք հարմար դիրքով և փակեք աչքերը: Երկու-երեք անգամ խորը շնչեք և արտաշնչեք:

Ես ուզում եմ ձեզ հրավիրել ճանապարհորդության ամպերի վրայով: Թռեք սպիտակ ու փափուկ ամպիկի վրայով, որը պատրաստված է փափուկ փետուրներից: Չգացեք, թե ինչպես են ձեր ոտքերը, ուսերը հարմարավետ տեղավորվել այդ մեծ ամպե բարձի վրա:

Հիմա սկսվում է ճանապարհորդությունը: Ձեր ամպիկը դանդաղ բարձրանում է դեպի կապույտ երկինք: Չգրիմ եք, թե ինչպես է քամին փչում ձեր դեմքին:

Այստեղ՝ երկնքում, ամեն ինչ հանգիստ է և խաղաղ: Թող ձեր ամպիկը ձեզ տանի այնպիսի տեղ, որտեղ դուք ուրախ կլինեք:

Փորձեք մտքով պատկերացնել այդ վայրն ավելի հստակ և տեսանելի: Այստեղ դուք ձեզ զգում եք լիովին հանգիստ և երջանիկ: Այստեղ կարող է կախարդական և հրաշալի ինչ-որ բան կատարվել... (30 վայրկյան):

Հիմա դուք նորից ձեր ամպիկի վրա եք գտնվում, և նա ձեզ հետ է բերում դեպի ձեր դասարան: Իջեք ամպիկի վրայից և շնորհակալություն հայտնեք նրան:

Հիմա նայեք, թե ինչպես է նա դանդաղ անհետանում օդում... Ձգվեք, ուղղվեք և բացեք աչքերը: Այժմ դուք ձեզ ավելի թարմացած եք զգում»:

Վարժություն «Ժպիտ»

Նպատակը – ստեղծել լավ տրամադրություն, օգնել երեխային իրեն ավելի ուժեղ զգալ և պատրաստ լինել նորն ընկալելու:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը հանդարտ տոնով կարդում է. «Հարմարավետ նստիր և փակիր աչքերդ: Երեք անգամ խորը շնչիր և արտաշնչիր... Հանգստացիր: Յուրաքանչյուր արտաշնչման ժամանակ կարող ես զգալ, թե ինչպես է դեմքդ ավելի ու ավելի լիցքաթափվում: Ամեն արտաշնչման հետ լիցքաթափվում են բերանդ, քիթդ, ականջներդ, աչքերդ, ճակատդ...»

Հիմա խորը-խորը շնչիր և պահիր շունչդ: Գլուխդ հետ պահիր, ուժեղ արտաշնչիր, փչիր օդը որքան հնարավոր է բարձր, որպեսզի թռչի մինչև առաստաղը...

Կրկնիր ևս մեկ անգամ:

Խորը շնչիր... Պահիր շունչդ... Գլուխդ հետ տար... Ուժեղ արտաշնչիր, փչիր օդը մինչև առաստաղ:

Հիմա նորից շնչիր և երբ արտաշնչես, փորձիր ժպտալ: Չգա, թե ինչպես են ժպտալիս ձգվում քո շուրթերը, ինչպես են ձգվում մկանները...

Կրկնիր դա ևս մեկ անգամ և փորձիր ժպտալ ավելի լայնորեն:

Պատկերացրու, որ քո առջև տեսնում ես գեղեցիկ արևի նկար, որի բերանը լայնացել է ընկերական լայն ժպիտով: *(Կրկնեք այս քայլն այնքան ժամանակ, մինչև չտեսնեք ժպիտ երեխայի դեմքին):*

Երբ դու հիմա նորից ժպտաս, զգա, թե ինչպես է ժպիտը տարածվում քո ձեռքերի վրա՝ հասնելով մինչև ափերը: Հնարավոր է՝ դու զգաս ափերում թեթև ծակոցներ: Շնչիր և ժպտա... Եվ զգա, թե ինչպես են քո ձեռքերը և ափերը լցվում արևի ժպտացող ուժով:

Երբ դու ժպտաս նորից, զգա, թե ինչպես է քո ժպիտը իջնում ավելի ներքև՝ հասնելով ոտքերիդ ու ավելի ներքև՝ մինչև մատների ծայրերը: Չգա արևի տաքությունը ոտքերիդ տակ: Հնարավոր է, որ դու զգաս, թե ինչպես են քո ոտքերը և ոտքի թաթերը սկսում դանդաղորեն շարժվել այդ արևային ժպտացող ուժով:

Չգա ժպիտը քո ողջ մարմնով: Ժպտա, դու քեզ լավ ես զգում ոտքից մինչև գլուխ, զգում ես ուրախություն քո ողջ մարմնով:

Հիմա նորից խոր շունչ քաշիր և մի պահ պահիր շնչառությունդ: Պատկերացրու, որ քո կրծքի վրա գտնվում է մի մեծ ոսկեգոծ փուչիկ: Դա իսկական արև է քո ներսում, քո սրտի ներսում: Երբ դու սկսես շնչել, թող այդ արևը ժպտա քեզ: Նորից հավաքիր ավելի շատ օդ,

պահիր շունչդ և զգա, թե ոնց է արևը թո ներսում ընկերասիրաբար ժպտում: Երբ մի քանի անգամ այս ձևով խորը շնչես և թույլ տաս, որ արևը թեզ ժպտա, կզգաս, թե որքան հանգիստ, ուրախ է դառնում թո հոգին:

Հիմա մի փոքր ձգվիր և ուղղվիր: Բացիր աչքերդ, և դու նորից հայտնվում ես այս սենյակում»:

Վարժություն «Ուրախ տրամադրություն»

Նպատակը – երեխաներին (ինչպես նաև ուսուցիչներին) անհրաժեշտ է ներքին ոգևորվածություն, որպեսզի նոր ուժով և էներգիայով լցվեն: Այս վարժությունը հիանալի հնարավորություն է դասարանում լավատեսական տրամադրություն ստեղծելու: Այն կարելի է հաճախակի կիրառել:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը հանդարտ տոնով կարդում է. «Հարմարավետ նստեք և փակեք աչքերը: Երեք անգամ խորը շնչեք և արտաշնչեք... Հիմա հիշեք այն առարկաների և իրադարձությունների մասին, որոնք ձեզ ուրախություն և լավ տրամադրություն էին պարգևում: Ընտրեք ինչ-որ բան, որը ձեզ համար հաճելի է եղել: Հնարավոր է, որ դրանք լինեն վարդի թերթիկներին նստած անձրևի կաթիլներ, հնարավոր է՝ հաճելի տաքություն ձեր անկողնում, կամ էլ շոգ օրերին ձեր ցատկը գետի կամ ծովի ջրի մեջ... Վերհիշեք ձեր զգացողությունները երջանկության այդ պահերին: (1 րոպե):

Հիմա թող որ այդ իրադարձության կամ առարկայի պատկերը, որը ձեզ ուրախություն և լավ տրամադրություն է պարգևում, աստիճանաբար սկսի խամրել, մինչև ամբողջությամբ չհալչի: Բայց չմոռանաք ուրախության ինքնազգացողության մասին. պահեք այն:

Հիմա նորից ձգվեք, ուղղվեք և բացեք աչքերը:

Ինչ-որ մեկն ուզում է պատմել այն մասին, թե ուրախություն պարգևող առարկաներից կամ իրադարձություններից ինչ է ընտրել այս անգամ»:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Երեխաներին հնարավորություն տվեք պատմել իրենց ասոցիացիաները և հետո խմբին առաջարկեք՝ փակ աչքերով պատկերացնել բնութագրվող առարկան առավել վառ կերպով: Արդյունքում խումբը ևս մեկ անգամ կլիցքաթափվի:

**ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ՄԻՋԻՆ ԵՎ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ
ՏԱՐԻՔԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ
ՀԱՄԱՐ**

**Ճանաչողական գործունեությունը զարգացնող
խաղեր եվ վարժություններ**

**Շփման, ինքնաճանաչման հմտությունների
զարգացմանն ուղղված խաղեր և
վարժություններ**

Խաղեր ակտիվ հանգստի համար

ՃԱՆԱԶՈՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ ՉԱՐԳԱՅՆՈՂ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժություն «Նկարիչ»

Նպատակը – զարգացնել դիտողականությունը, հիշողությունը, հաղորդակցման հմտությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաների խմբից ընտրվում են 2-ը, մյուսները հանդիսատես են: Ընտրվածներից մեկը հանդես է գալիս որպես «նկարիչ», մյուսը՝ «պատվիրատու», որի դիմանկարը պետք է նկարի «նկարիչը»: «Նկարիչն» ուշադիր նայում է իր «պատվիրատուին» 1-1,5 րոպե: Հետո նա շրջվում է և փորձում է հիշողությամբ հնարավորինս մանրամասն նկարագրել առաջին երեխայի արտաքինը:

Ցուցումներ խմբավարին: Եթե «նկարիչը» դժվարանում է, թույլատրվում է նրան հարցեր տալ. «Ինչպիսի՞ն են Լիլիթի վարսերը», «Ի՞նչ գույնի են Լիլիթի աչքերը», «Ի՞նչ է հագել» և այլն:

Արգելվում է վիրավորական դիտողություններ անել երեխաների հասցեին՝ կենտրոնանալով նրանց ֆիզիկական թերությունների վրա:

Խմբավարը պետք է օգնի երեխաներին կենտրոնանալ իրենց ընկերների դրական առանձնահատկությունների վրա, օրինակ՝ «Ապա հիշի՞ր ինչքան գեղեցիկ է Լիլիթը»:

Վարժություն «Փչացած հեռախոս»

Նպատակը – զարգացնել ինֆորմացիան լսելու և փոխանցելու հմտությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խումբը բաժանվում է երկու թիմի: Խմբավարը սկսում է խաղը՝ յուրաքանչյուր թիմի առաջին մասնակցի ականջին որևէ բառ (ցանկալի է ռուսերեն կամ այլ օտար լեզվով) շշնջալով: Առաջին մասնակիցն իր հերթին լսածը փոխանցում է իր կողքին նստածին, և այսպես շարունակ՝ մինչև թիմի վերջին մասնակիցը: Անհրաժեշտ է հնարավորինս արագ փոխանցել բառը: Հաղթում է այն թիմը, որի վերջին մասնակիցը ճիշտ և ավելի շուտ է արտասանում բառը: Գնահատվում է բառի հաղորդման արագությունը և ճշտությունը: Կարելի է խաղալ 2-3 անգամ՝ ուղերձն աստիճանաբար բարդացնելով:

Վարժություն «Պատմություն հորինելու արվեստ»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը, խոսքը և ստեղծագործական երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: **Տարբերակ առաջին:** Երեխային կամ երեխաների խմբին առաջարկվում է բառերի շարք, որը պետք է օգտագործել պատմություն հորինելիս, օրինակ՝ «տատիկ», «աղջիկ», «աղվես», «աստիճան», «գնացք»:

Տարբերակ երկրորդ: Պետք է հորինել պատմություն՝ օգտագործելով առարկայի մի որևէ հատկություն, օրինակ՝ հորինել պատմություն մի երկրի մասին, որտեղ ամեն ինչ ապակուց է կամ օճառից և այլն:

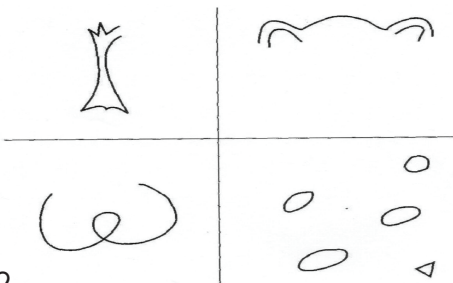
Տարբերակ երրորդ: Առաջարկվում է հորինել պատմություն, որտեղ ամեն ինչ իրականության ճիշտ հակառակն է: Օրինակ՝ երեխաներն ավելի բարձրահասակ են, քան մեծահասակները, երեխաներն են աշխատում, իսկ ծնողները՝ դպրոց հաճախում և այլն:

Խաղ «Ավարտիր նկարը»

Նպատակը – զարգացնել ասոցիատիվ և ընդհանրական մտածողությունը, երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – անավարտ պատկերներով բլանկներ մասնակիցների քանակով: (Տես հավելված, նկար 12):

Ընթացքը: Երեխաներին անհատական բլանկներ բաժանել և առաջարկել ավարտել նկարներն այնպես, որ ինչ-որ նկար ստացվի: Քննարկել երեխաների նկարները: Լավագույն են համարվում այն նկարները, որտեղ տրված ֆիգուրաները միավորված են երևակայական սյուժեով, կամ էլ առանձին նկարները համարվում են մեկ ամբողջական ֆիգուրի բաղկացուցիչ մասեր:



Նկար 12

Վարժություն «Ստվեր»

Նպատակը – զարգացնել հիշողությունը, դիտողականությունը, հաղթահարել բարդույթները:

Անհրաժեշտ նյութեր – ձայնագրիչ, հանգիստ երաժշտություն:

Ընթացքը: Հնչում է հանգիստ երաժշտություն: Երեխաների խմբից ընտրվում են երկու հոգի, մյուսները հանդիսատես են: Նրանցից մեկը «ճանապարհորդ» է, մյուսը՝ նրա «ստվերը»: «ճանապարհորդը» գնում է դաշտով, իսկ նրա հետևից 2-3 քայլ հետ գնում է երկրորդ երեխան՝ նրա «ստվերը»: Վերջինս փորձում է ճիշտ և ճիշտ կրկնօրինակել «ճանապարհորդի» շարժումները:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Ցանկալի է խորախուսել «ճանապարհորդին», որ տարբեր հետաքրքիր շարժումներ ցուցադրի՝ ծաղիկ քաղել, նստել, ցատկոտել և այլն:

Խաղ «Առարկաների մտապահում»

Նպատակը – զարգացնել հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Բոլոր մասնակիցները նստում են շրջանով: Մասնակիցներից մեկն ասում է ինչ-որ առարկայի անուն, օրինակ՝ «աթոռ»: Մյուս մասնակիցը կրկնում է ասված առարկայի անունը և ավելացնում է մեկ այլ առարկա: Օրինակ՝ «աթոռ», «նստարան»: Այսպես բոլորը հերթականությամբ կրկնում են և ավելացնում նոր առարկաներ: Այն մասնակիցը, ով չի կարողանում մինչև վերջ մտապահել թվարկվող առարկաների անունները, դուրս է գալիս խաղից: Հաղթող է դառնում այն մասնակիցը, ով կարողանում է մինչև վերջ անվանել առարկաների անունները:

Վարժություն «Հորինիր նախադասություն»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը և երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – մանկական լուտո:

Ընթացքը: Խմբավարը խմբին առաջարկում է մանկական լուտոյի երկու քարտ, որոնց վրա պատկերված են առարկաներ: Խումբը նստում է շրջանով, և յուրաքանչյուր երեխա մտածում է նախադասություն, որը պարունակում է քարտից մտապահված երկու առարկաների անվանումներ: Հետո ցուցադրվում է 2 ուրիշ քարտ, և նորից երեխաները շրջանով հորինում են նախադասություններ:

Յուզումներ խմբավարին.

1. Խրախուսե՛ք երեխաներին կազմել ոչ ստանդարտ նախադասություններ:
2. Եթե երեխաները հեշտ են հաղթահարում 2 բառով նախադասություն կազմելը, առաջարկե՛ք 3 բառով նախադասություն կազմել:

Վարժություն «Ասացվածքներ»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը և խոսքը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը ներկայացնում է պարզ ասացվածքներ: Երեխաները պետք է առաջարկեն ասացվածքների իմաստի իրենց բացատրությունը:

Օրինակ՝ «Ամռանը պառկես հովեր, ձմռանը կսատկես կովեր» երեխաները մեկնաբանում են այսպես. «Դա նշանակում է, որ եթե չաշխատես, երբ հարկն է, ապա կկորցնես այն, ինչ ունես»:

Ասացվածքներ.

1. «Գործը վարպետից է վախենում»:
2. «Ագռավի ճուտն իր մոր համար քաղցր է»:
3. «Թրի կտրածը կլավանա, լեզվի կտրածը չի լավանա»:
4. «Դերձակը փչացնի, արդուկը կուղղի»:
5. «Առանց աշխատանքի բարիք չի լինի»:
6. «Ինչ որ ցանես, այն կհնձես»:
7. «Ջրի բերածը ջուրն էլ կտանի»:
8. «Ամեն մարդ իր գործով է հայտնի»:
9. «Ինչ որ ասես, այն կլսես»:
10. «Ծառի տակ պառկելով բերանդ տանձ չի ընկնի»:
11. «Վաստակած հացը քաղցր է»:
12. «Ճարպիկ մարդն արագ է գործում»:
13. «Առանց սկզբի վերջ չկա»:
14. «Մինչև ամպը չգոռա, անձրև չի գա»:
15. «Ամեն փայլող բան ոսկի չէ»:
16. «Հասկացողին՝ մին, չհասկացողին՝ հազար ու մին»:

17. «Համառությունն ու աշխատանքը սարեր շուռ կտան»:

18. «Ուրիշի համար փոս փորողը ինքը կընկնի մեջը»:

19. «Գիտությունը լույս է, տգիտությունը՝ խավար»:

20. «Մինչև յոթ դուռ չծեծես, մեկը չի բացվի»:

Վարժություն «Չարգացնում ենք ուշադրությունը - 1»

Նպատակը - զարգացնել ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր - որևէ հայերեն տպագիր տեքստ՝ 1 էջ:

Ընթացքը: Խմբավարն աշակերտներին առաջարկում է տրված տեքստում հնարավորինս արագ նշել կամ ջնջել առավել հաճախ հանդիպող որևէ տառ, օրինակ՝ «ա» կամ «ի» տառը:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Վարժանքի կատարման հաջողությունը գնահատվում է կատարման արագությամբ և թույլ տված բացթողումների քանակով:

Վարժություն «Չարգացնում ենք ուշադրությունը - 2»

Նպատակը - զարգացնել ուշադրության բաշխումը և տեղափոխելիությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր - որևէ հայերեն տեքստ:

Ընթացքը: Խմբավարն աշակերտներին առաջարկում է տրված տեքստում հերթով ջնջել մի տառն ուղղահայաց գծով, իսկ մյուսը՝ հորիզոնական: Եթե աշակերտները հեշտությամբ հաղթահարում են առաջադրանքը, այն կարելի է բարդացնել, օրինակ՝ մեկ տառը ջնջել, մյուսը՝ ընդգծել, երրորդը՝ շրջանակի մեջ վերցնել:

Վարժություն «Չարգացնում ենք ուշադրությունը - 3»

Նպատակը - զարգացնել ուշադրությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր - չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է բառեր, օրինակ՝ «գրիչ», «հայրենիք», «մատյան» և այլն, առաջարկելով աշակերտներին տրված բառերի տառերն արագ դասավորել՝ ըստ այբբենական կարգի: Ում հաջողվում է առաջինը կատարել առաջադրանքը, ձեռք է բարձրացնում և իր պատասխանը գրում է գրատախտակին: Խմբով քննարկվում է՝ արդյո՞ք ճիշտ է պատասխանը:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Վարժության կատարման համար տրամադրել 15-20 րոպե, որպեսզի մասնակիցները չհոգնեն:

Վարժություն «Ձարգացնում ենք մտածողությունը»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը, բարձրացնել ստեղծագործական ակտիվությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Ընտրվում է որևէ առարկա, օրինակ՝ շիշ: Խմբավարն աշակերտներին խնդրում է գրել այդ առարկայի գործածության առավել շատ ձևեր: Օրինակ՝ շիշը կարելի է օգտագործել որպես ծաղկաման, հեղուկ պահել, խմոր գրտնակել և այլն: Հաղթում է նա, ով ավելի շատ կիրառման ձևեր է նշում:

Վարժություն «Ի՞նչ է պատահել»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը, ստեղծագործական երևակայությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը նկարագրում է ոչ սովորական իրավիճակ, օրինակ. «Դուք խանութից վերադառնում եք տուն և նկատում եք, որ դուռը բաց է ...»: Անհրաժեշտ է արագ թվարկել կատարվածի հնարավոր պատճառները. որքան շատ, այնքան լավ: Պատճառները կարող են լինել անհեթեթ, քիչ հավանական, օրինակ՝ «մոռացել եմ փակել դուռը», «գողեր են մտել», «այլմոլորակայիններն են հյուր եկել», «իմ շունն է բացել և փախել» և այլն:

Հաղթում է նա, ով հնարավորին չափ բազմազան պատճառներ է թվարկում:

Վարժություն «Հինգ առարկա»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը, բարձրացնել ստեղծագործական ակտիվությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը մասնակիցներին առաջարկում է ասել նույն գույնի 5 առարկա (կարմիր, կապույտ, դեղին և այլն): Ով չի կարողանում մեկ րոպեի ընթացքում ասել նույն գույնի 5 առարկա, պարտվում է:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Զի կարելի կրկնել արդեն ասված բառերը: Կարելի է խաղալ օտար լեզվով՝ ռուսերեն, անգլերեն և այլն:

Վարժություն «Հիշում ենք պատմություն հորինելով»

Նպատակը – զարգացնել հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխան 10 բառից կարող է հիշել մոտավորապես 5-6-ը: Անհրաժեշտ է կիրառել, այսպես կոչված, «իմաստի վերհանման» մեթոդը: Օրինակ՝ ասում եք տաս բառ՝ «գիշեր», «անտառ», «տուն», «պատուհան», «կատու», «սեղան», «կարկանդակ», «ցավ», «ասեղ», «ափսե»:

Հետո փորձեք բառերի այս շարքը համակարգել՝ ըստ իմաստի, որն ավելի հեշտ է հիշել. «Գիշեր էր. անտառի տնակի պատուհանից ներս մտավ կատուն, ցատկեց սեղանի վրա, կերավ կարկանդակը, բայց կոտրեց ափսեն: Ջարդված ափսեի կտորը ծակեց նրա թաթը, ինչպես ասեղ, և կատուն ցավ զգաց»:

Շարունակեք փորձարկել երեխայի հետ միասին:

Վարժություն «Հետախույզ»

Նպատակը – զարգացնել դիտողականությունը, հիշողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաների խմբից ընտրվում են «հետախույզ» և «հրամանատար», մյուսները «ջոկատ» են կազմում: Սենյակում աթոռները դրվում են քառասյին, անկանոն ձևով: «Հետախույզը» գնում է աթոռների միջով տարբեր ուղղություններով: «Հրամանատարը» պետք է ուշադիր հետևի «հետախույզի» շարժումներին և անցած ուղուն: Այնուհետև «հրամանատարը» «ջոկատին» տանում է այն ուղով, որով անցել է «հետախույզը»:

Վարժություն «Ապա գուշակիր»

Նպատակը – զարգացնել մտածողությունը և խոսքը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաների խումբը բաժանվում է 2 ենթախմբի:

Առաջին ենթախումբը երկրորդից գաղտնի մտապահում է ինչ-որ առարկա: Երկրորդ ենթախումբը պետք է կռահի առարկան՝ հարցեր տալով: Այդ հարցերին առաջին ենթախումբն իրավունք ունի պատասխանելու միայն «այո» կամ «ոչ»: Առաջին ենթախմբի երեխաները կանգնում են մի գծով՝ կողք կողքի: Նրանց դեմ դիմաց կանգնում են երկրորդ ենթախմբի երեխաները: Սկզբում հարց է տալիս երկրորդ ենթախմբի առաջին կանգնած երեխան:

«Նա կենդանի է»: Առաջին ենթախմբի առաջին կանգաձ երեխան պատասխանում է. «Այո»: Հետո հարց է տալիս երկրորդ ենթախմբի երկրորդ երեխան. «Ես տեսել եմ նրան»: Առաջին ենթախմբի երկրորդ երեխան պատասխանում է. «Ո՛չ», և այսպես շարունակ:

Գուշակելուց հետո ենթախմբերը փոխվում են դերերով:

 Ցուցումներ խմբավարին.

1. Առաջարկեք երեխաներին օգնող հարցեր, որոնք առիթ կտան մտածելու և գուշակելու:
2. Եթե 8-10 րոպեի ընթացքում երեխաներն առարկան չեն գուշակում, նպատակահարմար է այն անվանել:
3. Առաջին ենթախմբի երեխաներին խորհուրդ է տրվում մտապահել բոլորին ծանոթ առարկաներ կամ կենդանիներ:

ՇՓՄԱՆ, ԻՆՔՆԱՃԱՆԱԶՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՈՒՂԴՎԱԾ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժություն «Ապակե պատ»

Նպատակը – զարգացնել ոչ խոսքային հաղորդակցման հմտությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Վարժությունն անցկացվում է զույգերով: Երեխաները կանգնում են դեմ դիմաց և մտովի պատկերացնում, որ իրենց միջև կա թափանցիկ, հաստ ապակի, որը բաժանում է նրանց: Այսինքն՝ զույգերը հայտնվում են մի իրավիճակում, երբ միմյանց շատ լավ տեսնում են, բայց չեն լսում:

Մասնակիցների խնդիրն է զուգընկերոջը հաղորդել ցանկացած ինֆորմացիա ոչ խոսքային շփման միջոցով (ժեստեր, դիմախաղ, լուռ խաղարկում և այլն) այնպես, որ դիմացինը հասկանա, թե ինչ է ուզում ասել:

Երբ զույգերը հասկանում են միմյանց, նրանք փոխվում են դերերով:

Վարժություն «Կծիկ»

Նպատակը – օգնել երեխաներին ծանոթանալ, ավելի լավ ճանաչել միմյանց, ուրախ և հաճելի ժամանակ անցկացնել:

Անհրաժեշտ նյութեր – հաստ թելի կծիկ:

Ընթացքը: Երեխաները մեծ շրջան կազմած նստում են: Նրանցից մեկին առաջարկվում է վերցնել թելի կծիկը և սկսել պատմել իր մասին՝ ինչ կցանկանա, օրինակ՝ անունը, ինչով է սիրում զբաղվել, ամենից շատ ինչ է սիրում, ինչ է ինքը ամենալավը անում: Յուրաքանչյուրին տրվում է 1 րոպե ժամանակ: Երբ մասնակիցն ավարտում է իր մասին պատմությունը, պահում է թելի ծայրն իր ձեռքում, իսկ կծիկը նետում դիմացի նստողին: Եթե ինչ-որ մեկը չի ուզում պատմել, նա ուղղակի պահում է թելը ձեռքում և նետում հաջորդ մասնակցին: Այսպես կծիկը փոխանցվում է բոլորին և խճճվում: Ստացվում է յուրօրինակ «սարդոստայն»:

Վարժության հաջորդ փուլում պետք է քանդել ստացված «սարդոստայնը», ինչի համար անհրաժեշտ է կծիկը հակառակ հերթականությամբ նետել նախորդ մասնակիցներին՝ տալով նրանց անունները և հիշեցնելով նրանց պատմությունները:

Վարժություն «Մենք նման ենք: Միգուցե»

Նպատակը – ձևավորել այն համոզմունքը, որ յուրաքանչյուրն անկրկնելի է, որ մարդիկ ունեն ինչպես ընդհանուր գծեր, այնպես էլ տարբերություններ:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր և մատիտներ:

Ընթացքը: Երեխաներին նախապես բաժանվում են թղթեր և մատիտներ: Մասնակիցները բաժանվում են զույգերի և տեղավորվում սենյակի ցանկացած մասում: Չույգերի խնդիրն է որոշակի ժամանակահատվածում՝ 5 րոպե, գտնել 10 ընդհանուր նմանություն և նույնքան էլ տարբերություն միմյանց միջև: Խմբավարը հետևում է վարժության ընթացքին:

Վարժության վերջում բոլորը նստում են շրջանով և ներկայացնում գրառումները: Խմբավարը քննարկում է անցկացնում ուղղորդված հետևյալ հարցերով.

- Ինչ նոր բան իմացաք իրար մասին:
- Կամ որևէ բան, որ զարմացրեց ձեզ:
- Ձեր և ձեր ընկերների մեջ շատ ընդհանրություններ գտաք:
- Ձեր և ձեր ընկերների մեջ շատ տարբերություններ գտաք:
- Լսվ է արդյոք միմյանց մասին ավելի շատ բան իմանալը: Ինչո՞ւ:

Վարժություն «Ծանոթություն»

Նպատակը – ծանոթանալ նոր մարդկանց հետ կամ ավելի լավ ճանաչել հին ծանոթներին:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր և գրիչներ:

Ընթացքը: Խմբավարը կարդում է հարցերը: Մասնակիցները պետք է պատասխանեն գրավոր կամ բանավոր: Եթե խումբը որոշում է, որ հարցերին պատասխանելու են գրավոր, ապա մասնակիցները պետք է պատրաստ լինեն, որ պատասխաններն ընթերցվելու են: Հավաքվում են երեխաների պատասխանների թերթիկները: Խմբավարը հերթականությամբ կարդում է յուրաքանչյուրի պատասխանները, առանց նշելու անունները: Մասնակիցները, լսելով պատասխանները, պետք է փորձեն հասկանալ, թե ում են դրանք պատկանում: Եթե հեղինակի անունը չեն գուշակում, ապա հեղինակը ինքն է որոշում՝ ներկայանալ, թե ոչ:

Չարքերի օրինակներ.

1. Ո՞վ է Ձեր սիրած պոետը:
2. Ո՞րն է Ձեր սիրած գույնը:
3. Ո՞րն է Ձեր սիրած ուտելիքը:
4. Ո՞րն է Ձեր սիրած ֆիլմը:
5. Ի՞նչ եք կարողանում լավ անել:
6. Ի՞նչ չեք կարողանում անել:
7. Ո՞ր որակն եք ավելի շատ գնահատում մարդու մեջ:
8. Տարվա ի՞ր եղանակն եք ավելի շատ սիրում:
9. Եթե հնարավորություն ունենայիք մեկ շաբաթ լինել աշխարհի ցանկացած երկրում, ի՞ր երկիրը կնախընտրեիք:

Վարժություն «Յուլզեր»

Նպատակը – նպաստել զգացմունքների արտահայտմանը, ձևավորել փոխադարձ վստահության մթնոլորտ:

Անհրաժեշտ նյութեր – անավարտ նախադասություններով քարտերի փաթեթներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է 5-6-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է անավարտ նախադասություններով քարտերի 1-ական փաթեթ: Խմբերը տեղավորվում են առանձին սեղանների շուրջ, իսկ քարտերը շրջված (որպեսզի գրվածը չերևա) դրվում են սեղանի կենտրոնում: Խմբերում երեխաներից մեկը քարտ է վերցնում, բարձրաձայն ընթերցում է և փորձում ավարտել նախադասությունը: Այնուհետև քարտը փոխանցում է կողքինին, որը նույնպես նախադասությունն ավարտում է իր հայեցողությամբ: Նույն քարտի մասին բոլորի արտահայտվելուց հետո նոր քարտ են վերցնում և կրկնում են վարժությունը: Շարունակում են այնքան, մինչև որ սեղանի քարտերը սպառվեն: Վերջում բոլորը շրջանով նստում են և խոսում իրենց տպավորությունների մասին.

- Ի՞նչ էիք զգում վարժությունը կատարելիս:
- Ի՞նչ նոր բան իմացաք միմյանց մասին:
- Միմյանց հանդեպ որևէ բան փոխվեց ձեր մեջ:

Անավարտ նախադասություններ

Ես հուզվում եմ, երբ ...

Ես զայրանում եմ, երբ ...

Ես նվաստացած եմ զգում, երբ ...

Անչափ լավ է ապրել, երբ ...
Երբ ես սխալվում եմ, ...
Ինձ համար հաճելի է ...
Երբ ես անորոշության մեջ եմ, ...
Ես գոհ եմ, որ ...
Ես վշտանում եմ, երբ ...
Ես միայնակ եմ զգում, երբ ...

Վարժություն «Ինչպիսին եմ ես»

Նպատակը – խթանել ինքնաճանաչումը:

Անհրաժեշտ նյութեր – յուրաքանչյուրին թուղթ և գրիչ:

Ընթացքը: Մասնակիցները նստում են շրջանով: Խմբավարը երեխաներին բացատրում է, որ բառերի զույգեր է ընթերցելու, իսկ երեխաները պետք է փորձեն ամեն զույգից ընտրել այն բառը, որն ավելի է համապատասխանում իրենց խառնվածքին կամ տվյալ պահի տրամադրությանը: Ամեն զույգ բառն ընթերցելուց հետո խմբավարը մի փոքր դադար է տալիս, որպեսզի երեխաները կարողանան կողմնորոշվել և ընտրություն կատարել: Սակայն դադարը պետք է կարճ լինի, որպեսզի երեխաներն առաջնորդվեն իրենց անմիջական տպավորություններով:

Ինչպե՞ս կբնութագրեիք ձեզ, ավելի շատ ինչպիսի՞ն եք.

- Չեղրիկ, թե՛ կարծր նյութ
- Երկուշաբթի, թե՛ շաբաթ
- Կանաչ, թե՛ նարնջագույն
- Արև, թե՛ լուսին
- Ծով, թե՛ երկինք
- Շո՛ւն, թե՛ կատու
- Արծի՛վ, թե՛ դե՛ֆին
- Նա՛մ, թե՛ օդանավ
- Մանուշա՛նկ, թե՛ արևածաղիկ
- Ձմեռո՛ւկ, թե՛ ելակ:

Այնուհետև խմբավարը երեխաներին առաջարկում է հերթով մեկնաբանել իրենց որևէ ընտրություն՝ հետևյալ կերպ.

«Ես ավելի շատ ... եմ, քան ... , որովհետև ... »:

Վարժություն «Իմ ուժեղ կողմերը»

Նպատակը – անձնային որակների ճանաչում, ինքնագնահատականի բարձրացում:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Մասնակիցներից յուրաքանչյուրը պատմում է իր ուժեղ կողմերի մասին՝ ինչն է սիրում, գնահատում և կարևորում իր մեջ: Պարտադիր չէ, որ նշվեն միայն դրական հատկանիշները, կարևոր է նշել նաև այն հատկանիշները, որոնք գուցե գովելի չեն, սակայն օգնում են հաղթահարել կյանքի այս կամ այն դժվար իրավիճակը (վախ, անվստահություն, կասկածամտություն և այլն): Օրինակ՝ «Ես կասկածամիտ եմ, սակայն դա օգնում է ինձ չենթարկվել խորամանկ մարդկանց սադրանքներին»:

Յուրաքանչյուր մասնակցի հատկացվում է 2 րոպե: Առաջին ցանկացողը դուրս է գալիս և խոսում 2 րոպե: Եթե շուտ է ավարտում խոսքը, ապա մնում է կանգնած, մինչև ավարտվի իրեն հատկացված ժամանակը: Մյուսները չեն կարող հուշել, ինչ-որ դետալներ ավելացնել, պարզաբանում կամ ապացույցներ խնդրել: Նրանք միայն լսողի դերում են:

Վարժություն «Տոնավաճառ»

Նպատակը – զարգացնել ինքնաճանաչման, ինքնաներկայացման, շփման հմտությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր, գրիչներ:

Ընթացքը: Մինչ վարժությունը սկսելը խմբավարը կազմակերպում է քննարկում մարդկանց արժանիքների և թերությունների վերաբերյալ: Նա մասնակիցներին առաջարկում է մտածել հետևյալ հարցերի շուրջ. «Ավելի լավը լինելու համար ձեզ ինչ որակներ են հարկավոր, ինչ թերություններ և արժանիքներ ունեք, որ որակն է ձեզ խանգարում, որից կուզենայիք ազատվել, ինչ նոր որակներ կուզենայիք ձեռք բերել և այլն»:

Մասնակիցներին որոշ ժամանակ է տրվում՝ մտածելու և թղթի կտորների վրա գրի առնելու իրենց որակները: Այնուհետև պետք է սկսել «տոնավաճառը», բայց դա սովորական տոնավաճառ չէ: Ապրանքները, որոնք ընդունում է վաճառողը, տարբեր մարդկային որակներ են՝ մեծահոգություն, ծուլություն, աշխատասիրություն, համառություն, կոնֆլիկտայնություն, կամակորություն, հանդուրժողականություն, բարություն և այլն: Ապրանքի դիմաց վաճառողը

տալիս է նույնպես մարդկային որակներ՝ այն որակները, որոնք ինքն ունի և չի ափսոսում փոխանակել առաջարկված որակի հետ: Այսպիսով՝ առաջարկվում է իրականացնել շահավետ գործարք, որի ժամանակ մասնակիցներից յուրաքանչյուրը կարող է ազատվել որևէ որակից և դրա դիմաց ստանալ իրեն շատ անհրաժեշտ որակ:

Խումբը բաժանվում է երկու մասի, մի մասը վաճառողներ են, իսկ մյուս մասը՝ գնորդներ: Գնորդը հանձնում է իրեն ոչ անհրաժեշտ որակները, իսկ վաճառողը որոշում է, թե պետք է արդյոք իրեն այդ ապրանքը, և իր ունեցած ապրանքներից որը կարող է առաջարկել դրա դիմաց: Օրինակ՝ ինչ-որ մեկին հաջողության հասնելու համար չի բավականացնում ճարտարախոսությունը, իսկ դրա փոխարեն նա կարող է առաջարկել իր հանգստությունը, հավասարակշռությունը: Եթե վաճառողին պետք է հավասարակշռությունը, իսկ ինքը կարող է դրա փոխարեն տալ ճարտարախոսությունը, ապա, ամենայն հավանականությամբ, գործարքը կկայանա:

Խմբավարի հրահանգից հետո «տոնավաճառը» սկսում է գործել:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Ավարտից հետո մասնակիցներն անպայման պետք է պատմեն իրենց տպավորությունների մասին: Վերջում խմբավարը քննարկում է անցկացնում հետևյալ ուղղորդված հարցերով.

- Ինչ որակներից ազատվեցիք:
- Ինչ որակներ ձեռք բերեցիք:
- Գոհ եք ձեր «առևտրից»: Եթե ոչ, ի՞նչն է պատճառը:
- Հեջտ էր արդյոք վարժությունը կատարել: Եթե ոչ, ի՞րն էր դժվարությունը:

Վարժություն «Ով եմ ես»

Նպատակը – զարգացնել ինքնահաստատման, ինքնաճանաչման և ինքնաարտահայտման հմտությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր – յուրաքանչյուրին A4 չափսի թուղթ և գրիչ:

Ընթացքը: Երեխաները նստում են շրջանով: Յուրաքանչյուր երեխայի տալ A4 չափսի թուղթ և խնդրել այն բաժանել 3 հավասար, ուղղահայաց մասերի: Թղթի հետևում յուրաքանչյուր մասնակից գրում է իր անունը: Առաջին սյունակում երեխաներից յուրաքանչյուրը 8-10 հատկանիշով բնութագրում է իրեն՝ պատասխանելով «Ո՞վ եմ

ես» հարցին: Անհրաժեշտ է գրի առնել այն մտքերը, որոնք առաջինն են ծագում գլխում: Երկրորդ սյունակում յուրաքանչյուրը պետք է գրի, թե, իր կարծիքով, ինչպես իրեն կբնութագրեին հայրը, մայրը կամ հարազատները: Այնուհետև թուղթը ծալում է այնպես, որ գրածը չերևա, և փոխանցում հաջորդին: Թուղթը ստացող երեխան երրորդ սյունակում թերթիկի տիրոջը բնութագրող մի դրական հատկանիշ է գրում և փոխանցում հաջորդին: Երբ թերթիկները լրիվ շրջան կատարելուց հետո վերադառնում են տերերին, վերջիններս բացում են ծալածը և համեմատում 3 սյունակների գրածները: Խմբավարը կատարում է ամփոփում՝ ուղղորդված հետևյալ հարցերով.

- Ձեր կարծիքով՝ ընկերները ճիշտ էին բնութագրել ձեզ:
- Արդյոք շատ են համընկնումները, թե՞ գերիշխող են տարբեր պատասխանները:
- Ինչ կուզենայիք ավելացնել ինքներդ ձեր մասին:
- Դժվա՞ր էր կատարել վարժությունը: Եթե այո, ապա ի՞նչ պատճառով:

Արտահայտվում են ցանկացողները:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Վարժությունն ավելի նպատակահարմար է անցկացնել փոքր խմբերում:

Վարժություն «Ապագայի շրջան»

Նպատակը – հստակեցնել մարդկային գործոնի դերն ապագայի կերտման համար՝ տարբերակելով մարդկային այն որակները, որոնք կերաշխավորեն ցանկալի ապագա:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը երեխաներին հանձնարարում է դեմ դիմաց կանգնած զույգերով շրջան կազմել: Ապա առաջարկում է ընտրել մարդուն հատուկ այն հատկանիշը, որն ամենից շատ կուզենային իրենց հետ ապագա տանել, որպեսզի ապագայում ապրելն ավելի հաճելի լիներ, և հայտնել դիմացինին:

Ապա մեկ քայլ աջ կամ ձախ շարժվելով՝ հանդիպում են հաջորդին և իրենց լսած հատկանիշը փոխանցում նրան: Վարժությունն ավարտվում է, երբ շրջանը փակվում է, և առաջին զույգը նորից հանդիպում է իրար: Վարժությունն ամփոփվում է հետևյալ հարցով.

- Կայի՞ն առավել հաճախ կրկնվող հատկանիշներ: Որո՞նք էին: Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ:

Վարժություն «Գուշակիր՝ ով եմ ես»

Նպատակը – զարգացնել ինքնաներկայացման, շփման հմտությունները:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր, գրիչներ, տուփ թղթերի համար:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուրը պետք է պատրաստի սեփական անձի նկարագիրը, գրի, թե ինչպես է ինքն իրեն պատկերացնում, և գրառումները ներկայացնի հանելուկի տեսքով:

Խմբավարը ներկայացնում է մեկ օրինակ. «Ես աղջիկ եմ: Ունեմ երկար մազեր և կանաչ աչքեր: Ես շատ եմ սիրում ընկերուհիներին և հետ չմոռցնեմ ու՛րա՛ս: Ես որոշել եմ իրավաբան դառնալ: Երագում եմ երգել որևէ ռոք խմբում և այլն»: Ներկայացումը պետք է ավարտվի «Գուշակիր՝ ով եմ ես» հարցով: Առաջադրանքի կատարման համար տրվում է որոշակի ժամանակահատված (5-10 րոպե): Երբ այն ավարտվում է, խմբավարը խնդրում է, որ բոլոր երեխաներն իրենց թղթերը գցեն տուփի մեջ, որտեղ և թղթերը խառնվում են: Հետո խմբավարը տուփը ձեռքին հերթով մոտենում է երեխաներին և առաջարկում է վերցնել առաջին պատահած թերթիկը: Մասնակիցը կարդում է իր քաշած թերթիկի բովանդակությունը և փորձում գուշակել, թե ում մասին է խոսքը:

Եթե խաղացողը դժվարանում է, ապա դիմում է մյուսների օգնությանը, և միասին փորձում են գուշակել, թե ում մասին է խոսքը:

 **Ցուցում խմբավարին:** Եթե ինչ-որ մեկը հանել է իր թերթիկը, ապա պետք է այն հետ դնի տուփի մեջ և ուրիշ թերթիկ վերցնի:

Վարժություն «Ասում եմ, ինչ տեսնում եմ»

Նպատակը – զարգացնել առանց գնահատականների արտահայտվելու կարողությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Որպեսզի կարողանաք զարգացնել առանց գնահատականների արտահայտվելու ունակությունը, պետք է սկսեք նրանից, որ զարգացնեք դիտելու և ձեր դիտարկումները առանց գնահատականի նկարագրելու ունակությունը: Այժմ դուք, շրջանում նստած, պետք է դիտեք մյուսների վարքը: Յուրաքանչյուրը հերթականությամբ պետք է ասի այն, ինչ փաստացի տեսնում է ցանկացած մասնակցի մեջ: Օրինակ՝ «Արան նստած է, ոտքը գցել է ոտքին», «Աննան ծիծաղում է»:

Խմբավարը և մյուս մասնակիցները հետևում են, որ չօգտագործվեն գնահատող դատողություններ և եզրահանգումներ: Վարժության ավարտից հետո անցկացնել քննարկում՝ ուղղորդված հետևյալ հարցերով.

- Հեջտ էր կատարել վարժությունը:
- Ինչ էր գգում յուրաքանչյուր մասնակից:

Վարժություն «Արգելված պտուղ»

Նպատակը – օգնել մասնակիցներին հասկանալ՝ ինչպես են իրենք վերաբերվում տարբեր տիպի սահմանափակումներին և արգելքներին: Ոչ հազվադեպ հետաքրքրասիրությունը, արգելված պտուղը ճաշակելու ցանկությունը կամ սեփական համարձակությունը ցուցադրելու ձգտումը ղեկավարում են դեռահասին Նրա արարքներում: Լավ է, երբ նա գիտի, թե ինչպիսի գագսմունքներ են իրեն կառավարում, քանի որ դա թույլ է տալիս նրան գիտակցված ընտրություն կատարել:

Անհրաժեշտ նյութեր – միջին չափի տուփ կամ զարդատուփ:

Ընթացքը: Խմբավարը շրջանի կենտրոնում դնում է միջին չափի տուփ կամ զարդատուփ, որի մեջ դրված է անհայտ առարկա: Խմբավարն ասում է. «Այս տուփի մեջ մի բան է դրված, որն արգելված է»: Հետո նա առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր մասնակից ինչ-որ կերպ արտահայտի իր վերաբերմունքն այդ առարկայի (արգելված իրի) նկատմամբ: Այսինքն՝ մասնակիցները պետք է ցույց տան, թե ինչ վերաբերմունք են ունենում, երբ իրենց ինչ-որ բան արգելում են: Մասնակիցները կարող են (կանգնած կամ իրենց տեղերում նստած) ժեստերի և դիմախաղի օգնությամբ արտահայտել իրենց վերաբերմունքը: Նրանք կարող են մոտենալ տուփին, վերցնել իրենց ձեռքը, նայել ներսը: Ամեն մեկը վարվում է այնպես, ինչպես համարում է անհրաժեշտ: Նույնիսկ եթե որևէ մասնակից ոչինչ չի ձեռնարկում, դա նույնպես համարվում է արձագանք:

Վարժությունը կատարելիս կարևոր է հիշել, որ սա «գործողություն» վարժություն է, ոչ թե «բացատրություն»: Այդ պատճառով, եթե որևէ մեկը կփորձի ուղղակի բառերով պատմել իր դիրքորոշումը, Խմբավարի խնդիրն է նրան աջակցել, որ ցույց տա իր վերաբերմունքը գործողության միջոցով:

խմբավարը վերջում քննարկում է անցկացնում՝ ուղղորդված հետևյալ հարցերով.

- Չէ՞շտ էր կատարել վարժությունը: Եթե ոչ, ի՞նչ պատճառով:
- Ինչպե՞ս եք դուք սովորաբար արձագանքում արգելքների:
- Մի՞շտ է առաջին արձագանքը ճիշտ լինում:

Վարժություն «Եթե ..., ապա ես ...»

Նպատակը – ձևավորել կոնֆլիկտային իրավիճակին արագ արձագանքելու հմտություններ:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Մասնակիցները նստում են շրջանով: Մասնակիցներից մեկը ներկայացնում է իրավիճակ, որտեղ առկա է որոշակի կոնֆլիկտ, օրինակ՝ «Եթե ուսուցիչն ինձ վիրավորի, ապա ես ...», «Եթե դասընկերս առանց իմ թույլտվության վերցնի իմ հեռախոսը, ապա ես ...»: Նրա կողքին նստածը պետք է ավարտի նախադասությունը՝ կոնֆլիկտային իրավիճակին ավարտ տալով:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Վարժությունը նպատակահարմար է կատարել 2 անգամ, որպեսզի բոլոր երեխաները հնարավորություն ունենան ներկայացնել կոնֆլիկտային իրավիճակ և առաջարկել իրավիճակի լուծում: Վարժությունն ավարտվում է քննարկումով, որի ընթացքում խմբավարն անդրադառնում է երեխաների կողմից առաջարկված տարբերակներին:

- Ի՞նչ եք կարծում, կոնֆլիկտների լուծման ներկայացված տարբերակներից որո՞նք էին առավել արդյունավետ:
- Որո՞նք էին ոչ արդյունավետ:
- Կա՞ն ներկայացված կոնֆլիկտային իրավիճակների լուծման առավել արդյունավետ տարբերակներ, որ կցանկանայիք նշել:

Վարժություն «Յոռետես, լավատես, ծաղրածու»

Նպատակը – ստեղծել կոնֆլիկտային իրավիճակի նկատմամբ ամբողջական պատկերացում կազմելու, խնդրի հանդեպ տարբեր դիրքորոշումներ ձևավորելու կարողություն:

Անհրաժեշտ նյութեր – յուրաքանչյուրին A4 չափսի թուղթ և գրիչ:

Ընթացքը: Խմբավարը յուրաքանչյուր մասնակցի առաջարկում է առանձին թերթիկի վրա մի քանի նախադասությամբ նկարագրել առավել հաճախ հանդիպող իրավիճակ, որը սթրեսային է, բացասական հույզեր է առաջացնում, կամ էլ իրավիճակ, որը մարդը դժվարանում է ընդունել: Գրված պատմությունը չպետք է պարունակի ոչ մի հուզական նկարագրություն, միայն փաստեր և գործողություններ:

Այնուհետև մասնակիցները թերթիկները հանձնում են խմբավարին հետագա աշխատանքների համար:

Խմբավարը կարդում է սթրեսային իրավիճակների բոլոր տարբերակները, և խումբն ընտրում է 2-3 բնորոշ, առավել հաճախ հանդիպող իրավիճակ, որը կարևոր է բոլորի համար: Այնուհետև խումբը բաժանվում է 3 ենթախմբի: Յուրաքանչյուր ենթախումբ ստանում է ընտրված իրավիճակները: Ներկայացված իրավիճակները պետք է լրացնել հուզական բովանդակությամբ, առաջին ենթախումբը՝ հոռետեսական, երկրորդը՝ լավատեսական, իսկ երրորդը՝ հումորային, այսինքն՝ ինչպես տվյալ իրավիճակը կներկայացնեին հոռետեսը, լավատեսը և ծաղրածուն: Հետո յուրաքանչյուր ենթախումբ ներկայացնում է իր տարբերակը, կատարվում է քննարկում:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Ենթախմբերը ստանում են նույն իրավիճակները: Վարժության կատարման ընթացքում մասնակիցներին օգնել, ուղղություն ցույց տալ, խրախուսել ստեղծագործական մտածողությունը և ոչ ստանդարտ լուծումներ գտնելու կարողությունը:

ԽԱՂԵՐ ԱԿՏԻՎ ՀԱՆԳՍՏԻ ՀԱՄԱՐ

Խաղ «Արահետ»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Բոլոր մասնակիցները կանգնում են մի շարքով՝ իրար հետևից: Շարքի առջևում կանգնում է խումբն առաջնորդողը: Մասնակիցները նրա առաջնորդությամբ շղթա կազմած գնում են «արահետով»: Ընդ որում՝ տանողը պետք է հաղթահարի երևակայական արգելքներ, ցատկի երևակայական փոսերի վրայով, իսկ մնացածները կրկնում են նրա շարժումները: Որոշ ժամանակ անց, խմբավարի հրահանգից հետո, առաջնորդողը կանգնում է շղթայի վերջում, իսկ այդ դերում հանդես է գալիս հաջորդ մասնակիցը:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Նպատակահարմար է, որ խաղին մասնակցեն առավելագույնը 12 մարդ:

Խաղ «Ֆուտբոլիստը»

Անհրաժեշտ նյութեր – ժապավեն աչքերը կապելու համար, գնդակ:

Ընթացքը: Մասնակիցներից ընտրվում է մեկը, ով կլինի «ֆուտբոլիստը»: «Ֆուտբոլիստը» կանգնում է սենյակի մեջտեղում: Խմբավարը կապում է նրա աչքերը, իսկ նրա դիմաց՝ մեկ մետր հեռավորության վրա, դնում գնդակը: Խմբավարը «ֆուտբոլիստին» տեղում պտտում է մի քանի անգամ, այնուհետև հրահանգ է տալիս, որ նա անհրաժեշտ ուղղությամբ կատարի մի քանի քայլ և հարվածի գնդակին: «Ֆուտբոլիստի» դերում հանդես են գալիս բոլոր մասնակիցները: Խմբավարը վերջում որոշում է 3 ամենալավ խաղացողներին և համապատասխանաբար բաժանում առաջինից երրորդ տեղերը: Մյուս մասնակիցները ծափերով շնորհավորում են հաղթողներին:

Խաղ «Գուշակիր գույնը»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը ներկայացնում է առաջադրանքը: Երե-խաներից մեկը, ըստ ցանկության, պետք է դասարանից դուրս գա, իսկ մյուսները միասին ընտրեն և մտապահեն մի գույն: Այնուհետև նա ներս է հրավիրվում, և ընկերները փորձում են մնջախաղով հուշել,

թե իրենց մտապահածն ինչ գույն է: Գույնն ուղղակիորեն մատնանշել չի թույլատրվում: Եթե երեխան ճիշտ գուշակի, վերադառնում է իր տեղը, իսկ նրա փոխարեն դուրս է գալիս այն երեխան, որի մնջախաղն ամենից շատ էր օգնել ճիշտ գուշակելուն: Խաղը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Խաղ «Այլագնաց»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Անց է կացվում մրցույթ էստաֆետ (փոխանցումավազք): Մասնակիցները բաժանվում են երկու խմբի: Յուրաքանչյուր խումբ կանգնում է առանձին շարքով՝ իրար հետևից: Խմբավարը նշում է այն տարածությունը, որը պետք է անցնեն թիմերը: Թիմի յուրաքանչյուր մասնակից այդ տարածությունը պետք է անցնի անսովոր քայլերով, նույն քայլերով ետ վերադառնա և կանգնի շարքի վերջում: Հենց խաղացողը հասնում է իր թիմին, հաջորդ մասնակիցը նույն ձևով շարունակում է խաղը: Հաղթում է այն թիմը, որի մասնակիցներն առաջինն են ավարտում խաղը:

Խաղ «Կենդանիներ»

Անհրաժեշտ նյութեր – վայրկենաչափ, թուղթ, մատիտներ:

Ընթացքը: Մասնակիցները բաժանվում են երկու խմբի: Մեկ կամ երկու հոգի ընտրվում են որպես ժյուրի: Նրանք պետք է ունենան վայրկենաչափ, թուղթ և մատիտ: Ժյուրին նստում է կենտրոնում: Նրա երկու կողմերում տեղավորվում են թիմերը: Թիմի յուրաքանչյուր անդամ պետք է առանց անվանելու, ժեստերի և դիմախաղի օգնությամբ մյուս թիմին որևէ կենդանի ցույց տա: Մրցակից թիմը 10 վայրկյանի ընթացքում պետք է գուշակի, թե ինչ կենդանի է դա: Եթե թիմը ճիշտ է գուշակում, վաստակում է 10 միավոր: Եթե թիմը չի գուշակում, առաջադրանքը կրկնվում է, և թիմին տրվում է ևս 10 վայրկյան, բայց այս դեպքում ճիշտ պատասխանի դեպքում տրվում է 5 միավոր: Եթե այս անգամ էլ թիմը չի գուշակում, կենդանի ցույց տվող թիմին տրվում է 5 տուգանային միավոր ոչ հաջող ցուցադրության համար: Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև թիմերից որևէ մեկը հավաքում է 100 միավոր (տուգանային միավորները հանած):

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Միևնույն կենդանուն երկրորդ անգամ չի կարելի ցույց տալ: Թիմերը ցույց են տալիս հեր-

թականությամբ: Խաղը սկսում է ժյուրիից ձախ նստած թիմը: Կենդանիների ցուցադրմանը մասնակցում են թիմի բոլոր անդամները: Ժյուրին պետք է հետևի, որ հուշումներ չլինեն, հետևի խաղի ճիշտ հերթականությանը, ժամանակին գրանցի միավորները:

Խաղ «Փոխանցել նարինջ»

Անհրաժեշտ նյութեր – նարինջ, խնձոր կամ գնդակ:

Ընթացքը: Մասնակիցները բաժանվում են երկու թիմի: Յուրաքանչյուր թիմի առաջինից մինչև վերջին խաղացողը պետք է իրար փոխանցեն նարինջ, խնձոր կամ գնդակ: Ընդ որում՝ պետք է փոխանցել միայն կզակի կամ ձեռքի դաստակի օգնությամբ: Ձեռքերով օգնել չի կարելի: Եթե իրն ընկնում է, խաղը նորից են սկսում: Թիմերը սկսում են միաժամանակ, և հաղթում է այն թիմը, որն ավելի արագ է իրը փոխանցում իր վերջին մասնակցին:

Խաղ «Ձեռքերը վեր»

Անհրաժեշտ նյութեր – մեկ մետաղադրամ:

Ընթացքը: Երեխաները բաժանվում են երկու խմբի: Յուրաքանչյուր խումբ ավագ է ընտրում: Խմբերը նստում են դեմ դիմաց, միևնույն սեղանի հակառակ կողմերում: Մի խումբը ստանում է մետաղադրամ, և խմբի մասնակիցները սեղանի տակից գաղտնի իրար են փոխանցում մետաղադրամը: Հակառակորդ թիմի ավագը մտքում դանդաղ հաշվում է մինչև տասը և հետո ասում. «Ձեռքերը վեր»: Այն խմբի մասնակիցները, որոնց մոտ գտնվում է մետաղադրամը, պետք է ձեռքերը բռունցք արած բարձրացնեն վերև: Այնուհետև խմբի ավագն ասում է. «Ձեռքերը ներքև»: Մասնակիցները պետք է ձեռքերը, ավերով ներքև, դնեն սեղանին: Այն մասնակիցը, ում մոտ գտնվում է մետաղադրամը, պետք է աշխատի աննկատ թաքցնել այն ափով: Հակառակ թիմի մասնակիցները պետք է խորհրդակցեն և որոշեն, թե ում մոտ է մետաղադրամը: Եթե նրանք ճիշտ են գուշակում, մետաղադրամն անցնում է իրենց թիմին, եթե ոչ, այն մնում է հաղթող թիմի մոտ: Խաղը սկսվում է նորից:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Խաղին կարող է մասնակցել 8 և ավելի մարդ:

Խաղ «Գնդակը զամբյուղում»

Անհրաժեշտ նյութեր – 4 գնդակ և զամբյուղ, վայրկենաչափ:

Ընթացքը: Չամբյուղը դրվում է սենյակի մեջտեղում, իսկ 4 գնդակները՝ սենյակի մի անկյունում: Յուրաքանչյուր մասնակից պետք է այդ գնդակները հերթով տեղափոխի՝ օգտագործելով միայն ոտքերը, և զգի զամբյուղի մեջ: Խմբավարը նշում է յուրաքանչյուր մասնակցի առաջադրանքի կատարման ժամանակը, որպեսզի վերջում որոշվի հաղթողը:

☞ **Ցուցումներ խմբավարի համար:** Խաղը նպատակահարմար է խաղալ փոքր խմբերով:

Խաղ «Վոլեյբոլ խոսքերով»

Անհրաժեշտ նյութեր – գնդակ:

Ընթացքը: Մասնակիցները շրջան են կազմում (հնարավորինս ընդարձակ): Այն մասնակիցը, ում մոտ գտնվում է գնդակը, այն նետում է մեկ այլ մասնակցի և միաժամանակ ասում է որևէ գոյական: Նա, ով բռնում է գնդակը, միաժամանակ ավելացնում է գոյականին իմաստով համապատասխան որևէ բայ: Օրինակ՝ «ամպ – լողում է», «խարույկ – այրվում է» և այլն: Ով անիմաստ և չկապակցված բայ է ասում, խաղից դուրս է գալիս: Վարժությունը կարելի է ավելի հետաքրքիր դարձնել՝ կազմելով բարդ նախադասություն, օրինակ՝ «Ամպը լողում է կապույտ երկնքի ջինջ խորքերի լուրթ հեռուներում...»: Վերջում մնում են հաղթողները, որոնց համար պարտվողները որևէ բան են կատարում՝ երգ, բանաստեղծություն, պար:

Խաղ «Ժամացույց»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Մասնակիցները կազմում են շրջան այնպես, որ պատկերեն ժամատախտակ. մասնակիցներից յուրաքանչյուրը կլինի կոնկրետ թիվ: Խմբավարը կանգնում է շրջանի (ժամատախտակի) մեջտեղում: Նա պետք է որևէ ժամ ասի, իսկ շրջանում կանգնածները ծափով նշեն այդ ժամը: Սկզբից ծափ է տալիս փոքր սլաքին համապատասխանող թիվը, հետո՝ մեծ: Ով սխալվում է, հանդես է գալիս վարողի դերում: Վերջում որոշվում է հաղթողը՝ այն մասնակիցը, ով ամենից քիչն է սխալվել:

Խաղ «Կախարդական երեքը»

Անհրաժեշտ նյութեր – գնդակ:

Ընթացքը: Բոլոր մասնակիցները շրջան են կազմում: Որևէ մեկից սկսած՝ ժամսլաքի ուղղությամբ մասնակիցներն իրար գնդակ են փոխանցում և միաժամանակ հաշվում ըստ հերթականության՝ սկսած մեկից: Երբ հասնում է այնպիսի թվի հերթը, որը պարունակում է 3 կամ բաժանվում է 3-ի, այդ թվի փոխարեն մասնակիցն ասում է՝ «աբրակադաբրա»: Հաջորդ մասնակիցը շարունակում է հաշիվը՝ հաջորդող թվից սկսած: Ով սխալվում է, դուրս է գալիս շրջանից:

Խաղ «Հարց – պատասխան»

Անհրաժեշտ նյութեր – գնդակ:

Ընթացքը: Բոլոր մասնակիցներն իրարից որոշակի հեռավորության վրա շրջան են կազմում: Մասնակիցները սկսում են գնդակն իրար նետել: Յուրաքանչյուր գնդակ նետող մասնակից միաժամանակ ինչ-որ հարց է տալիս: Ով բռնում է գնդակը, պետք է պատասխանի հարցին: Այն մասնակիցը, ով չի պատասխանում հարցին կամ չի հասցնում բռնել գնդակը, դուրս է գալիս խաղից:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Այս խաղը կարելի է կազմակերպել ըստ թեմաների՝ հարցեր տալ մաթեմատիկա, պատմություն, գրականություն և այլ առարկաներից:

Խաղ «2գայական նկար»

Անհրաժեշտ նյութեր – 2 պարզ նկար, օրինակ՝ տուն, գիրք, ինքնաթիռ, մեքենա, ծառ, նավակ և այլն:

Ընթացքը: Մասնակիցները բաժանվում են երկու թիմի: Թիմերը կանգնում են երկու շարքով՝ մեկը մյուսի հետևից: Խմբավարը յուրաքանչյուր թիմի վերջում կանգնած մասնակցին ցույց է տալիս որևէ նկար: Նրանք իրենց առջև կանգնած մասնակցի մեջքին մատով նկարում են առաջարկված պատկերը: Այն մասնակիցը, ում մեջքին նկարում են, պետք է կռահի, թե ինչ են նկարել իր մեջքին և նույն կերպ այդ պատկերը փոխանցի իր առջևում կանգնած մասնակցին: Երբ հերթը հասնում է առաջին մասնակցին, նա իր մեջքին նկարված պատկերը նկարում է գրատախտակին: Վերջում համեմատում են խմբավարի և թիմի ներկայացրած նկարները: Հաղթում է այն թիմը,

որ ավելի շուտ է վերջացնում, և որի նկարը համապատասխանում է խմբավարի առաջարկած նկարին:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Խաղի ժամանակ չի թույլատրվում խոսել, շրջվել:

Խաղ «Մեկ, երկու, երեք»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարի յուրաքանչյուր՝ «Մեկ, երկու, երեք» հրահանգից հետո բոլոր մասնակիցները միաժամանակ մատների օգնությամբ ցույց են տալիս 1-10 որևէ թիվ: Խնդիրն այն է, որ բոլոր մասնակիցները նույն թիվը պետք է ցույց տան: Խմբավարը մեկ անգամ փորձնական անցկացնում է խաղը: Որպես կանոն՝ առաջին անգամ մասնակիցները տարբեր թվեր են ցույց տալիս: Մասնակիցները չպետք է բարձրաձայն պայմանավորվեն միմյանց հետ, իրար հուշեն: Հետաքրքիր է, թե խումբը քանի անգամից է սկսում ցույց տալ միևնույն թիվը:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Խաղը կարելի է անցկացնել ըստ նախապես սահմանված ժամանակի, օրինակ՝ կբավարարի՞ արդյոք 2 րոպեն արդյունքի հասնելու համար:

ԽՄԲԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԾՐԱԳԻՐ

կրտսեր տարիքի դպրոցականների համար

ՄԱՍ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԽՄԲԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԾՐԱԳԻՐ

(հեղինակային)

(կրտսեր տարիքի դպրոցականների համար)

Ծրագիրը նախատեսված է դպրոցի կրտսեր տարիքի դպրոցականների համար: Պարապմունքների ժամանակ կատարվում է երեխաների հուզական-անձնային ոլորտի շտկում, ինչպես նաև այն նպաստում է երեխաների՝ հասակակիցների հետ արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների զարգացմանը:

Կանոններ

Խմբավարի և երեխաների փոխհարաբերությունները կառուցվում են՝ համաձայն հատուկ կանոնների, որոնք նախապես պետք է քննարկվեն և ընդունվեն երեխաների հետ համատեղ:

Տարածքին ներկայացվող պահանջներ

- ընդարձակ, օդափոխվող սենյակ (որտեղ բացակայում են աշակերտական սեղանները և աթոռները),
- մասնակիցների քանակով հարմարավետ աթոռներ, որոնք դասավորված են շրջանաձև:

Տևողությունը

Ծրագիրը բաղկացած է 11 պարապմունքից, յուրաքանչյուրը՝ 60-80 րոպե տևողությամբ: Խորհուրդ է տրվում պարապմունքներն անցկացնել շաբաթական 1 անգամ:

Մասնակիցների թիվը

Խմբի մասնակիցների նվազագույն քանակը՝ 6 մարդ, առավելագույնը՝ 12:

Առաջին պարապմունք

Նպատակները

- ծանոթացնել խմբային աշխատանքի նպատակներին,
- օգնել երեխաներին ավելի լավ ճանաչել միմյանց, ընդգծել յուրաքանչյուր երեխայի անհատականությունը,
- զարգացնել խմբին պատկանելության զգացում,
- ստեղծել փոխադարձ վստահության և բայրացակամության մթնոլորտ:

Ողջույնի արարողակարգ

Ընթացքը: Խմբավարը խնդրում է երեխաներին կանգնել շրջանով: Երեխաներից մեկը ձեռքի ափով հարվածում է իր կողքին կանգնած երեխայի ձեռքի ափին և ասում՝ «Բարև»: «Բարև» ստացող երեխան նույն կերպ այն փոխանցում է իր աջ կողմում կանգնած երեխային: Այսպես «Բարև»-ը փոխանցվում է շրջանով: Այնուհետև բոլորը բռնում են միմյանց ձեռքերը և միասին ասում. «Բարև Ձեզ»:

Խմբի մասնակիցները նստում են շրջանով, և խմբավարը բացատրում է խմբային աշխատանքի նպատակները, ներկայացնում անցկացման ձևը և տևողությունը:

Վարժություն «Անանուն գազանիկը»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը պատմում է մի հատված հայտնի հեքիաթից. «Մի անգամ խանութը, որտեղ վաճառվում էին մրգեր, բանջարեղեն, հեռավոր հարավային երկրից նարինջով լի արկղեր բերեցին: Երբ սկսեցին բացել արկղերը, արկղերից մեկում ոչ մի նարինջ էլ չկար. այնտեղ՝ արկղի հատակին, քնած էր ինչ-որ մի փափուկ, գիրուկ գազանիկ: Վաճառողը նրան հանեց արկղից և դրեց վաճառատեղանին: Հանկարծ փոքրիկ գազանիկը գլորվեց և «չե-բուր-ախ» ձայն հանելով՝ ընկավ աթոռին, իսկ այնտեղից էլ՝ հատակին:

– Ֆրւ, իսկական չեբուրաշկա է, – ասաց վաճառողը:

Գազանիկը, որ ընկնելուց արթնացել էր, բացեց աչքերը և զարմանքով սկսեց շուրջը նայել:

- Դու իմ ես, – հարցրեց վաճառողը:
- Չգիտեմ, – կմկմաց գազանիկը:
- Իսկ ի՞նչ է քո անունը:

- Չգիտեմ:
- Միգուցե դու ամբ էս:
- Չգիտեմ, – տխուր պատասխանեց գազանիկը:
- Լավ, եթե դու չգիտես քո անունը, ես քեզ Չեբուրաշկա կանվանեմ: Չ՞ որ յուրաքանչյուրը պետք է անուն ունենա»:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչի՞ համար են հարկավոր անունները:
- Ուրիշ ի՞նչ կամ ի՞նչն անուն ունի:

Վարժություն «Ծանոթացում»

Անհրաժեշտ նյութեր – փափուկ գնդակ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Այժմ ձեզանից յուրաքանչյուրը հնարավորություն ունի մեզ ասելու իր անունը և ինչ-որ բան պատմելու իր մասին: Հնարավոր է, որ ինչ- որ մեկը կուզենա պատմել իր սիրելի խաղալիքի կամ այն մասին, թե ինչ է ինքը կարողանում ամենից լավ անել: Դուք ունեք մեկ րոպե, որպեսզի մտածեք, թե ինչ եք ուզում խմբին պատմել ձեր մասին»:

Առաջինն իր մասին սկսում է պատմել խմբավարը.

– Իմ անունն է ... : Ես շատ եմ սիրում:

Ներկայանալով Նա գնդակը փոխանցում է խմբի անդամներից որևէ մեկին: Այսպես գնդակը հաջորդաբար փոխանցվում է խմբի մյուս անդամներին այնքան, մինչև բոլոր երեխաները ներկայանան:

Վարժություն «Այժմ տեղերով փոխվում են...»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբի անդամները նստում են շրջանով: Խմբավարը կանգնում է շրջանի ներսում. Նրա համար ազատ աթոռ չկա: Նա պետք է հայտարարի, թե ովքեր պիտի փոխվեն տեղերով: Խմբավարն ասում է. «Այժմ տեղերով փոխվում են նրանք, ովքեր ունեն ... »,– և անվանում է որևէ ընդհանուր բան կամ առանձնահատկություն, որն առկա է խմբի մասնակիցների մեծամասնության մոտ: Օրինակ՝

– Տեղերով փոխվում են նրանք, ովքեր ունեն կարճ մազեր:

– Տեղերով փոխվում են նրանք, ովքեր տաքատ են հագել և այլն:

Այն ընթացքում, երբ մասնակիցները փոխվում են տեղերով, խմբավարը պետք է հասցնի զբաղեցնել ազատ աթոռներից որևէ մեկը: Նա, ով մնում է կանգնած, շարունակում է խաղը:

Անդրադարձ (ռեֆլեքսիա): Կատարվում է հանդիպման ամփոփում. յուրաքանչյուրն ասում է իր կարծիքը խմբային աշխատանքի մասին՝ պատասխանելով հետևյալ հարցերին.

- Ինչի մասին էր հանդիպումը:
- Ինչը դուր եկավ հանդիպման ժամանակ:
- Ինչը դուր չեկավ:
- Ինչպե՞ս ես զգում հիմա քեզ և այլն:

Անդրադարձը երեխաների տպավորությունների և զգացողությունների վերհանումն է, որը հնարավորություն է տալիս խմբի մասնակիցներին քննարկել խմբում կատարվածը, պարզաբանել և արժևորել խմբային աշխատանքի ընթացքում իրենց ունեցած փորձը:

Ջրածեշտի արարողակարգ

Պարապմունքը բարեկամաբար ավարտելու ձև է, որը սովորեցնում է երեխաներին շնորհակալ լինել և արտահայտել բարեկամական զգացումներ:

Ընթացքը: Երեխաները բռնում են միմյանց ձեռքերը՝ կազմելով շրջան: Որքան հնարավոր է՝ փոքրացնում են շրջանը, այնուհետև, միմյանց աչքերի մեջ նայելով, ասում. «Շնորհակալություն, ցուցություն»:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Խմբային աշխատանքի յուրաքանչյուր պարապմունք պետք է սկսել ողջունի արարողակարգով, պարապմունքն ամփոփել անդրադարձի օգնությամբ և ավարտել հրաժեշտի արարողակարգով:

Երկրորդ պարապմունք

Նպատակները

- խմբային կանոնների մշակում, խմբային աշխատանքի
- նկատմամբ դրական դիրքորոշման ձևավորում,
- հաղորդակցման հմտությունների ձևավորում,
- դպրոցին, դասարանին, ուսուցիչներին հարմարում,
- ուսումնական մոտիվացիայի ձևավորում,
- կամային որակների զարգացում:

Ողջույնի արարողակարգ

Վարժություն «Խմբի կանոններ»

Անհրաժեշտ նյութեր – A1 չափի թուղթ, գունավոր մատիտներ, կոճգամներ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Մեր առաջին հանդիպման ժամանակ մենք կարծես նորից ծանոթացանք, միմյանց մասին շատ նոր բաներ իմացանք: Բայց հանդիպման ընթացքում ես ստիպված էի անընդհատ հիշեցնել, թե ինչպես պետք է ձեզ պահեք խմբային աշխատանքի ժամանակ: Այսօր ես ուզում եմ ձեզ առաջարկել միասին մշակել կանոններ, որոնք կգործեն մեր հանդիպումների ողջ ընթացքում»:

Այնուհետև երեխաների հետ միասին որոշվում են խմբի կանոնները: Կանոնները գրվում են պատին փակցված թղթի վրա: Քանի որ մասնակիցները կրտսեր դպրոցականներ են, և նրանց մեջ կարող են լինել երեխաներ, ովքեր դեռևս կարդալ չգիտեն, յուրաքանչյուր կանոնի կողքին դրան համապատասխան նկար պետք է պատկերել, օրինակ՝ «Ժամանակին գալ» կանոնին համապատասխան կարելի է ժամացույց նկարել: Կանոնները պետք է փակցված լինեն մինչև խմբային աշխատանքների ավարտը:

Խմբային կանոնների օրինակ.

1. Իրար դիմել միայն անուններով:
2. Ծաղրելն անթույլատրելի է:
3. Ժամանակին գալ:
4. Հանդիպմանը ներկայանալ պատշաճ տեսքով (մաքուր և կոկիկ):

5. Հարգել միմյանց:
6. Երբ մեկը խոսում է, մյուսները լսում են:
7. Յուրաքանչյուրն ունի լռելու իրավունք:

Վարժություն «Ծրարների պատրաստում»

Անհրաժեշտ նյութեր – Երեխաների քանակով ծրարներ և գունավոր թղթից կտրված միջին չափի կարմիր, կանաչ, դեղին շրջաններ, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր երեխա իր համար պատրաստում է ծրար, ծրարի վրա նկարում է իր սիրած մրգերից որևէ մեկը, որի շնորհիվ տարբերակում է իր ծրարը: Աշխատեք, որպեսզի մրգերը չկրկնվեն: Խմբային աշխատանքի ընթացքում ծրարների մեջ դրվում են խրախուսական մրցանակներ, նկարներ և այլն: Յուրաքանչյուր հանդիպումից հետո երեխաներն ակտիվ մասնակցության կամ որևէ խաղում հաղթելու համար ստանում են խրախուսական մրցանակներ:

Ծրարների մեջ դրվում են թղթից պատրաստված կարմիր, կանաչ, դեղին շրջաններ: Երեխաները դրանք օգտագործում են տարբեր խաղերի ժամանակ: Կանաչ շրջանակը նշանակում է «այո», «կարելի է», «ճիշտ է», «հնարավոր է»: Կարմիր շրջանակը նշանակում է «ոչ», «չի կարելի», «սխալ է», «հնարավոր չէ», իսկ դեղին շրջանակը՝ «չգիտեմ»:

Երեխաներին առաջարկվում է ընտրել պատժամիջոցներ, որոնք կկիրառվեն, երբ մասնակիցներից որևէ մեկը խախտի խմբի կանոնները: Այնուհետև առաջարկված բոլոր պատժամիջոցները դրվում են քվեարկության: Օրինակ՝ նա, ով խախտում է խմբային կանոնները, այդ օրը զրկվում է խրախուսական մրցանակից կամ էլ պետք է արտասանի, երգի: Որոշումն ընդունվում է խմբի կողմից: Խմբավարն աննկատ մասնակցություն է ցուցաբերում խմբի որոշման կայացման ժամանակ՝ քննարկումն անհրաժեշտ ուղղությամբ տանելու նպատակով:

Խաղ «Ղպրոցական պայուսակ»

Անհրաժեշտ նյութեր – յուրաքանչյուր երեխայի համար կարմիր, կանաչ, դեղին շրջաններ:

Ընթացքը: Խմբավարը թվարկում է ղպրոցական պարագաներ, տարբեր իրեր, նյութեր: Եթե այդ իրերը կամ պարագաները կարող են գտնվել ղպրոցական պայուսակում, ապա երեխաները պետք է անմիջապես բարձրացնեն կանաչ շրջանակը, եթե ոչ՝ կարմիրը, իսկ եթե չգիտեն՝ դեղին շրջանակը:

Այնուհետև կազմակերպվում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչի համար են երեխաները ղպրոց գնում:
- Կարևոր են գիտելիքները, թե՞ ոչ:
- Որտեղ և երբ կարող են ղպրոցում ստացած գիտելիքները կիրառվել:
- Ինչի համար են ուսուցիչները գնահատական նշանակում:
- Ինչի համար է դասամիջոցը:
- Ինչ կպատահի, եթե երեխան ղպրոց չգնա:

Վարժություն «Գուռակիր՝ ինչ է»

Անհրաժեշտ նյութեր – տարբեր խաղալիքներ, իրեր:

Ընթացքը: Սեղանին դրվում են տարբեր խաղալիքներ, իրեր, օրինակ՝ նապաստակ, արջուկ, շուն, մկրատ, գրիչ, մատիտ, տետր, սոսինձ և այլն: Երեխաները հերթով մոտենում են սեղանին, մտքում պահում որևէ խաղալիք կամ իր: Հետո աշխատում են առանց խոսքերի ցույց տալ, թե ինչ են մտապահել:

Խաղ «Նկարում ենք փակ աչքերով»

Անհրաժեշտ նյութեր – A1 չափի թուղթ, կոճգամներ, մատիտներ, ժապավեն աչքերը կապելու համար:

Ընթացքը: Խմբավարը պատին փակցնում է թուղթը: Երեխաներն աչքերը փակ (կարելի է աչքերը կապել, որպեսզի խաղի ընթացքում երեխաները չբացեն աչքերը) պետք է նկարեն ինչ-որ պարզ նկար՝ տնակ, արև, ծաղիկ, ծառ և այլն: Երեխան ինքն է որոշում, թե ինչ է նկարելու:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Երրորդ պարապմունք

Նպատակները

- նպաստել երեխաների ինքնաճանաչմանը,
- զարգացնել ինքնավերլուծության, ինքնագնահատման հմտություններ,
- օգնել դրական ինքնագնահատականի ձևավորմանը,
- սովորեցնել ընկերների նկատմամբ ուշադրություն և հարգանք ցուցաբերել,
- զարգացնել խմբին պատկանելության զգացումը,
- ստեղծել խմբում հուզական բարենպաստ մթնոլորտ:

Ողջույնի արարողակարգ

Վարժություն «Ով եմ ես»

Անհրաժեշտ նյութեր – փոքր հայելի, փոքրիկ արկղ:

Ընթացքը: Խմբավարը փոքրիկ արկղը, որի մեջ գտնվում է հայելին, տալիս է երեխաներից մեկին և խնդրում տեսնել, թե ինչ կա արկղի մեջ, հետո առաջարկում է երեխային հայելու օգնությամբ նայել իրեն և ուսումնասիրել իր դեմքը: Արկղը հերթով փոխանցվում է խմբի բոլոր անդամներին: Այնուհետև կազմակերպվում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Տեսնելով ձեր դեմքը հայելու մեջ՝ ինչ զգացիք:
- Ձեզ դժուր եկավ այն, ինչ տեսաք:

Այնուհետև միմյանց մասին ավելի շատ բան խմանալու համար խմբավարը երեխաներին առաջարկում է պատասխանել մի քանի հարցերի.

- Ո՞րն է քո սիրած խաղը:
- Ո՞րն է քո սիրած տարվա եղանակը:
- Ո՞րն է քո սիրած մուլտֆիլմը:
- Ո՞րն է հեքիաթի քո սիրած հերոսը: Ինչո՞ւ ես սիրում այդ հերոսին:
- Ո՞րն է քո սիրած կենդանին:

Խաղ «Միավորում ըստ հատկանիշների»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները տեղափոխվում են ազատ տարածություն և սկսում խմբվել՝ ըստ խմբավարի առաջարկած այս կամ այն հատկանիշի: Սկզբում խմբավարը սահմանափակվում է ֆիզիկական հատկանիշներ թվարկելով, օրինակ՝ «Միավորվեք ըստ մազերի գույնի», կամ՝ «Խմբվեք նույն գույնի կոշիկ հագածներդ»: Այլ հատկանիշներից կարելի է նշել նաև աչքերի, հագուստի գույնը, հասակը, ձեռքի ափի չափը և այլն: Այս խմբավարը ծավալում է վարժությունը՝ ընդգրկելով ոչ ֆիզիկական հատկանիշներ, նախապատվություններ, օրինակ՝ ծննդյան ամիսը, տարվա սիրած եղանակը, սիրած ուտելիքը, մարզաձևը, սիրած տնային կենդանին, հեռուստահաղորդումը և այլն: Կարելի է խրախուսել, որ երեխաներն իրենք հատկանիշներ առաջարկեն: Սրան հաջորդում է քննարկումն այն մասին, թե երեխաներն ինչ նկատեցին, ինչպես էին փոփոխվում խմբերը, և որն էր փոփոխության պատճառը:

Խաղ «Կռահիր՝ ով եմ ես»

Անհրաժեշտ նյութեր – որևէ կտոր, որով հնարավոր է կապել աչքերը:

Ընթացքը: **Առաջին տարբերակ:** Երեխաներից մեկի աչքերը կապում են, մյուսները հերթով մոտենում են նրան: Նա պետք է շոշափելով գուշակի, թե ով է իր առջև կանգնած: Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև բոլորը մասնակցեն:

Երկրորդ տարբերակ: Երեխաներից մեկը դուրս է գալիս, կամ երկու երեխա կանգնում են՝ իրար մեջք մեջքի հաված: Տրվում են հարցեր հագուստի, արտաքինի վերաբերյալ, օրինակ՝ «Ի՞նչ վերնաշապիկ է հագել», «Ի՞նչ գույնի աչքեր ունի», «Ի՞նչ մազակալ ունի», «Ի՞նչպիսի կոշիկներ է հագել» և այլն:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Չորրորդ պարապմունք

Նպատակները

- սեփական հուզական վիճակի գիտակցում և համապատասխան արտահայտում,
- ծանոթացում հիմնական հույզերից «ուրախություն» հույզի հետ,
- խմբով աշխատելու ունակության զարգացում:

Ողջույնի արարողակարգ

Խաղ «Անձրև»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն առաջարկում է երեխաներին շրջան կազմել, կանգնում է շրջանի ներսում և ասում. «Այժմ մենք որոշ շարժումների օգնությամբ պետք է ստանանք «հորդառատ անձրև»: Դրա համար ձեզանից յուրաքանչյուրը պետք է կրկնի այն շարժումը, որը ես կցուցադրեմ: Կարևոր պայման է, որպեսզի ոչ ոք չսկսի շարժումները կատարել այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեմ կանգնել իր դիմաց և ցուցադրել այն շարժումը, որը պետք է կատարի»:

«Յորդառատ անձրև» ստանալու համար անհրաժեշտ է ճիշտ հերթականությամբ կատարել հետևյալ շարժումները.

- Մատներով ճտտացնել, որի արդյունքում ստացվում է անձրևի կաթկթոցի ձայն:
- Ձեռքերի ափերը շփել միմյանց:
- Երկու ձեռքերով հարվածել ազդրերին:
- Երկու ձեռքերով հարվածել ազդրերին և ոտքերով դոփել հատակին:

Արդյունքում ստացվում է «հորդառատ անձրև»: Այնուհետև վերոնշված հրահանգները կատարում եք հետընթաց հերթականությամբ, որպեսզի «անձրևը» դադարի:

Վարժություն «Ճանաչիր հույզը»

Անհրաժեշտ նյութեր – տարբեր հույզեր արտահայտող մեծահասակների կամ երեխաների դիմանկարներ:

Ընթացքը: Խմբավարը քննարկում է կազմակերպում այն մասին, թե ինչպես կարելի է իմանալ մարդու տրամադրության

մասին, և աստիճանաբար երեխաներին բերում է զգացմունքների և հույզերի գաղափարին: Այնուհետև ներկայացնում է, թե ինչ է հույզը, և երեխաներին ցուցադրում տարբեր հույզեր արտահայտող մեծահասակների կամ երեխաների նկարներ: Երեխաները պետք է հերթով ասեն, թե ինչ հույզ է պատկերված մարդու դեմքին, և ցույց տան այդ հույզը դիմախաղի օգնությամբ: Այնուհետև քննարկում են, թե ինչպիսին են մեր աչքերը, բերանը, մարմինը, երբ մենք ուրախ ենք: Խմբավարը հարցնում է, թե երեխաներից յուրաքանչյուրն ավելի հաճախ ինչպիսի տրամադրություն է ունենում, ինչպիսին է լինում դեմքի արտահայտությունը, երբ նվեր է ստանում, երբ տուն է գնում, երբ հարազատներն են գալիս նրան այցելության և այլն:

Խաղ «Կռահիր՝ ինչ հույզ է»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաները հերթով դիմախաղի, ժեստերի օգնությամբ ցույց են տալիս որևէ հույզ, մյուսները փորձում են կռահել, թե ինչ հույզ է:

Այնուհետև խմբավարն ասում է. «Իսկ այժմ ձեզանից յուրաքանչյուրը թող փորձի հիշել մի բան, որն ուրախացրել է իրեն վերջին մեկ շաբաթվա ընթացքում»:

Խաղ «Ծիծաղիկը»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Այժմ կենտրոնանում ենք «ուրախություն» հույզի վրա: Պատկերացրեք, որ ձեր բերանում է հայտնվել ծիծաղիկը, այն աստիճանաբար իջնում է ձեր մարմնով ներքև, մինչև ոտքերի ծայրը: Եկեք ծիծաղենք և նայենք մեզ հայելու մեջ»:

Վարժություն «Ուրախություն»

Անհրաժեշտ նյութեր – A2 չափի սպիտակ հաստ թուղթ, գունավոր մատիտներ, ջրաներկ, սոսինձ, կաշուն ժապավեն:

Ընթացքը: Թուղթը կտրում են մի բանի (երեխաների թվի քանակով) անկանոն մասերի: Յուրաքանչյուր երեխա ընտրում է մի կտոր և այդ կտորի վրա նկարում է, թե ինչպես է պատկերացնում ուրախությունը: Այնուհետև երեխաները ներկայացնում են իրենց նկարները: Կազմակերպվում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ էիք զգում, երբ նկարում էիք:
- Հիմա ի՞նչ եք զգում:
- Ինչո՞ւ այս կամ այն գույնն ընտրեցիք:
- Ի՞նչ եք նկարել:

Վերջում խմբավարը երեխաների հետ միասին բոլոր կտորները միացնում է իրար, և ստացվում է մեկ ամբողջական պատկեր: Երեխաները նկարն անվանում են «Ուրախություն» և փակցնում պատին: Նկարը մնում է պատին մինչև պարապմունքների ավարտը:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Հինգերորդ պարապմունք

Նպատակները

- սեփական հուզական վիճակի գիտակցում և համապատասխան արտահայտում,
- ծանոթացում «տխրություն» հույզի հետ,
- խմբով աշխատելու, համագործակցելու ունակության զարգացում,
- հոգեմկանային լարվածության թուլացում:

Ողջույնի արարողակարգ

Վարժություն «Տխրություն»

Անհրաժեշտ նյութեր – A2 չափի սպիտակ հաստ թուղթ, գունավոր մատիտներ կամ ջրաներկ, սոսինձ, կաշուն ժապավեն:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Եկեք պատկերացնենք, որ կորցրել եք ձեր սիրած իրը, խաղալիքը կամ կենդանուն: Փորձեք հիշել՝ ինչ էիք զգում այդ պահին»: Երեխաները ցույց են տալիս իրենց հոգեվիճակը համապատասխան դեմքի արտահայտությամբ: Հետո հույզերի նկարներից ընտրվում է «տխրություն» հույզը, և քննարկում է կազմակերպվում այդ հույզի վերաբերյալ:

Քննարկումից հետո խմբավարը թուղթը կտրում է մի քանի (երեխաների թվի քանակով) անկանոն մասերի: Երեխաներն ընտ-

րում են թղթի որևէ կտոր: Խմբավարն առաջարկում է նկարել, թե ինչպես են պատկերացնում երեխաները տխրությունը, այնուհետև երեխաները ներկայացնում են իրենց նկարները: Կազմակերպվում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ էիք զգում, երբ նկարում էիք:
- Հիմա ի՞նչ եք զգում:
- Ինչո՞ւ այս կամ այն գույնն ընտրեցիք:
- Կպատմե՞ք ձեր նկարի մասին:

Վերջում խմբավարը երեխաների հետ միասին բոլոր կտորները միացնում է իրար, և ստացվում է մեկ ամբողջական պատկեր: Երեխաները նկարն անվանում են «Տխրություն» և այն փակցնում պատին: Նկարը մնում է պատին մինչև պարապմունքների ավարտը:

Խաղ «Այո, ո՛չ»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաներին առաջարկվում են իրավիճակներ: Նրանք պետք է որոշեն՝ հնարավոր է արդյոք նման բան, թե ոչ: Օրինակ՝ «Ճի՞շտ է, որ ամյուծը երկար ականջներ ունի: Եթե այո, բարձրացնում եք կանաչ գույնի շրջանակը, եթե ո՛չ՝ կարմիրը»: Հարկավոր է սկսել պարզ հարցերից: Երբ երեխաները հրահանգը յուրացնում են, հարցեր տալ՝ հոգեվիճակների հետ կապված (ուրախ, տխուր), օրինակ՝ «Ես ուրախանում եմ, երբ 5 եմ ստանում», «Ես տխրում եմ, երբ նվեր եմ ստանում և այլն»:

Խաղ «Անձրևից հետո»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Շոգ ամառ է: Անձրևը հենց նոր է կտրվել: Գետնին մեծ ջրափոսեր են»: Երեխաները պետք է զգուշորեն քայլեն երևակայական ջրափոսերի կողքով այնպես, որ չթռչեն ոտքերը: Հետո զվարթ-զվարթ թռչկոտեն ջրափոսերի մեջ այնպես, որ ջրի կաթիլները ցայտեն տարբեր կողմեր: Նրանք շատ ուրախ են:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Վեցերորդ պարապմունք

Նպատակները

- ծանոթացում «բարկություն» հույզի հետ,
- ապրումակցման զարգացում, խմբի համախմբվածության ամրապնդում,
- հոգեմկանային լարվածության թուլացում:

Ողջունի արարողակարգ

Վարժություն «Բարկություն»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Մեր կյանքում լինում են իրավիճակներ, երբ վիճում ենք հարազատի, ընկերոջ հետ: Այդ ժամանակ մենք տխրում ենք, վիրավորվում և բարկանում»: Այնուհետև խմբավարը երեխաներին ծանոթացնում է «բարկություն» հույզի հետ և առաջարկում ցույց տալ, թե ինչպիսին է լինում բարկացած դեմքը:

Այնուհետև խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչ եք կարծում, պետք են արդյոք վեճերը:
- Հնարավոր է կյանքն առանց կռիվների:
- Ինչ կզգա այն մարդը, ով վիճել է ինչ-որ մեկի հետ:
- Ինչ կզգա այն մարդը, ում հետ վիճել են:

Խմբավարն աստիճանաբար քննարկումը տանում է այն ուղղությամբ, որ եթե երկու կողմերն էլ վատ են զգում, ապա կարելի է այնպես անել, որ կռիվները քիչ լինեն: Ինչ կարելի է անել, որ հաշտվեն:

Վարժություն «Բարկացած մատիտներ»

Անհրաժեշտ նյութեր – A4 չափի սպիտակ թուղթ, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Ընտրեք որևէ գույնի մատիտ և նկարեք «բարկացած» գծեր: Կարելի է միաժամանակ երկու ձեռքերն էլ օգտագործել, չէ՞ որ վեճի են բռնվում առնվազն երկու

հոգի: Գծերը կհատվեն իրար հետ, կանցնեն մեկը մյուսի վրայով, կծկավորեն հանգույցներ, կտրտված գծեր: Աշխատեք այնքան, մինչև լիցքաթափվեք»:

Խաղ «Վիրավորված խոսքեր»

Ընթացքը: Երկու հոգի վիճում են, սակայն վեճի ժամանակ օգտագործում են ոչ թե վիրավորական խոսքեր, այլ մրգերի կամ ծաղիկների անուններ:

Այնուհետև խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ զգացմունքներ ունեցաք:
- Չե՞շտ էր այդպես վիճել:
- Ի՞նչ էր զգում յուրաքանչյուր կողմը, կամ ցանկություն գոռալու, խփելու:

Խաղ «Հաճոյախոսություններ»

Անհրաժեշտ կյուրթեր – փափուկ գնդակ:

Ընթացքը: Խմբավարը գնդակը նետում է մասնակիցներից մեկին և ասում որևէ հաճելի բան, օրինակ՝ «Դու այսօր շատ բարի ես, գեղեցիկ...»: Այսպես գնդակը հաջորդաբար փոխանցվում է բոլոր մասնակիցներին: Երեխաները սովորում են միմյանց քնքուշ և գեղեցիկ խոսքեր ասել:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Յոթերորդ պարապմունք

Նպատակները

- ծանոթացում «վախ» հույզի հետ,
- երեխաների իրական վախերի բացահայտում,
- վախերի հաղթահարում,
- բացասական ապրումների մասին հասակակիցների ներկայությամբ անկաշկանդ խոսելու ունակության զարգացում:

Ողջունի արարողակարգ

Վարժություն «Վախ»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը ծանոթացնում է երեխաներին «վախ» հույզի հետ: Երեխաներին առաջարկում է ցույց տալ՝ ինչպիսին է լինում վախեցած մարդու դեմքը:

Այնուհետև խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ է վախը:
- Ինչպիսի՞ն է մարդը դառնում, երբ վախենում է:
- Ինչպե՞ս է այն արտահայտվում:
- Ի՞նչ եք անում, երբ վախենում եք:

Վարժություն «Վախերի տնակ»

Անհրաժեշտ նյութեր – A2 չափի թուղթ, գունավոր մատիտներ, մկրատ:

Ընթացքը: Խմբավարը ներկայացնում է տարբեր վախեր, որոնք ավելի հաճախ են հանդիպում այդ տարիքում: Եթե երեխաներն ունեն թվարկված վախերից, ապա դրանք գրում են կամ նկարում վախերի տնակի մեջ:

Այնուհետև բոլորը միասին մտածում են, թե ինչ կարելի է անել վախերի տնակի հետ: Առաջարկվող տարբերակներ՝ ջնջել, մանր կտրատել կամ պատռել:

Խաղ «Չծիծաղող թագուհին»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբից ընտրվում է մեկ հոգի, ով կլինի «չծիծաղող թագուհի»: Խմբավարը երեխաներին առաջարկում է միասին շրջել հեքիաթի աշխարհում: Երեխաները սկզբում հայտնվում են «չծիծաղող թագուհու» թագավորությունում: Նրանք պետք է փորձեն ծիծաղեցնել թագուհուն:

Անդրադարձ

Յրաժեշտի արարողակարգ

Ութերորդ պարապմունք

Նպատակը – վախերի հաղթահարում:

Ողջույնի արարողակարգ

Վարժություն «Առյուծ արքան»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր երեխա ընտրում է իր համար որևէ կենդանու կերպար (արջ, գայլ, նապաստակ և այլն): Խմբավարը հանդես է գալիս առյուծ արքայի դերում:

Խմբավարը ներկայացնում է այլաբանություն՝ կապված «վախ» հույզի հետ. «Մի անտառում ապրում էին ... (թվարկել ընտրված կենդանիների անունները): Բոլոր կենդանիներն էլ ունեին ինչ-որ վախեր, որոնք իրենց շատ-շատ անհանգստացնում էին: Մի օր բոլոր կենդանիները հավաքվեցին և որոշեցին գնալ առյուծ արքայի մոտ ու խորհուրդ հարցնել, թե ինչ անեն, որ իրենց վախերն անցնեն: Նրանք գնացին առյուծ արքայի մոտ, մեկ-մեկ մոտեցան առյուծին և պատմեցին նրան իրենց վախերի մասին: Առյուծ արքան յուրաքանչյուրի ականջին ինչ-որ բան շշնջաց»:

Հեքիաթը կարդալուց հետո այն խաղարկել: Երեխաները հերթով մոտենում են «առյուծ արքային» և պատմում իրենց վախի մասին: «Առյուծ արքան» ուշադիր լսում է յուրաքանչյուրին և խորհուրդներ է տալիս: Վերջում կազմակերպվում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչ ասաց առյուծ արքան:
- Կհետևե՞ն արդյոք նրա խորհրդին:
- Ինչպե՞ս են իրենց զգում հիմա:

Խաղ «Նավաբեկություն»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Երեխաներից մեկն ընտրվում է որպես նավ: Մյուսներին բաժանվում են դերեր՝ ժայռերի, խութերի, շնածկների, այլ նավերի և այլն: Նրանք պետք է արգելքների դեր կատարեն՝ խանգարելով նավի ընթացքը: «Արգելքները» խառը ստում են հատակին այնպես, որ նրանց միջով անցնելու համար բավականաչափ տեղ մնա: Խաղի ընթացքում «արգելքները» շարժվելու իրավունք

չունեն: «Նավի» աչքերը կապում են, և նա պետք է փորձի սենյակի (ծով) մի ծայրից մյուսն անցնել (ափ)՝ առանց որևէ արգելքի բախվելու: Եթե «նավը» որևէ խոչընդոտի շատ է մոտենում, վերջինս ձայն է հանում. «խութերը»՝ «խըշշ»՝ նմանաձայնելով ժայռերին բախվող ալիքների աղմուկը, «այլ նավերը»՝ «ուու՛»՝ նմանաձայնելով նավի շֆակի ձայնը, իսկ «շնածկները» ծափ են տալիս, որպեսզի զգուշացնեն, որ «նավը» պետք է ուղղությունը փոխի: Եթե «նավը» բախվում է որևէ «արգելքի», կամ երբ «նավն» «ափ» է հասնում, նոր «նավ» է ընտրվում, և խաղը նորից է սկսվում: Խաղն ամփոփվում է քննարկմամբ:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Դժվար էր արգելքները հաղթահարել:
- Ինչն օգնեց ձեզ ապահով ափ հասնել:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Իններորդ պարապմունք

Նպատակները

- կարևորել փոխօգնության գաղափարը ընկերության մեջ,
- զարգացնել հաղորդակցման հմտությունները:

Ողջույնի արարողակարգ

Խաղ «Անձրև» (տե՛ս էջ 75)

Ընթացքը: Երեխաները խաղում են «Անձրև» խաղը, որից հետո խմբավարն ասում է. «Մենք խաղացինք «Անձրև» խաղը, և բոլորիս մոտ զգացողություն առաջացավ, թե իրականում անձրև է գալիս: Որքան արագ էին թափվում կաթիլները, այնքան տպավորություն էր ստեղծվում, թե անձրևը հորդանում է: Մեզանից յուրաքանչյուրն ընդամենը մի կաթիլ էր, բայց երբ մենք միասին էինք, ստացվեց այնպիսի հորդ անձրև, որ թրջեց հողը, ծաղիկները և ծառերը»:

Այնուհետև խմբավարը քննարկում է կազմակերպում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Մեկ կաթիլն ի՞նչ կարող է անել:
- Ի՞նչ կարող է անել մենակ մարդը:
- Ինչո՞ւ են անհրաժեշտ հարազատներն ու ընկերները:
- Ո՞րն համար է ավելի հեշտ:

Վարժություն «Օգնության ձեռքեր»

Անհրաժեշտ նյութեր – A4 չափի թուղթ, մատիտ, մկրատ, սոսինձ:

Ընթացքը: Խմբավարը բաժանում է A4 չափի թուղթ և առաջարկում է թղթի վրա մատիտով ուրվագծել ձեռքի երկու ափերը, կտրել մկրատով, մեկի վրա գրել իր անունը, իսկ մյուսի վրա՝ այն դասընկերոջ, ով երբևէ օգնել է իրեն: Ապա երեխաներն իրենց նկարած երկու ձեռքերը միացնում են ծափ տալու պես, որ գրված անունները մասն ներսի կողմում: Դրսի կողմից գրում են, թե ընկերն ինչով է օգնել իրենց: Օրինակ՝ «Ինձ օգնել է խնդիրը լուծել»: Տրվում է 5 րոպե ժամանակ, որից հետո յուրաքանչյուրը կարդում է իրեն ցույց տված օգնությունը, մյուսները փորձում են կռահել, թե ով է եղել օգնողը: Ապա բացում են ափերը և համոզվում են՝ կռահել՞ են, թե՞ ոչ:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ եք զգում, երբ ձեզ օգնում են:
- Ի՞նչ եք զգում, երբ դուք եք օգնում:

Վարժություն «Չեփաթ կապույտ և դեղին գույների մասին»

Անհրաժեշտ նյութեր – կապույտ և դեղին մատիտներ՝ երեխաների քանակով, A4 չափի սպիտակ թուղթ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Ես ուզում եմ ձեզ պատմել պատմություն երկու գույների բարեկամության մասին: Ապրում էին աշխարհում երկու գույն՝ կապույտը և դեղինը: Դեղին գույնը շատ էր հպարտանում նրանով, որ ինքը նույն գույնն ունի, ինչ արևը և ծովի ավազն արևային եղանակին: Նրանից ոչ շատ հեռու ապրում էր կապույտ գույնը: Նա ևս կարծում էր, որ ինքը շատ կարևոր է, և չէր ուզում զիջել դեղին գույնին: Եվ այսպես նրանք ապրում էին՝ չցանկանալով զիջել մեկը մյուսին:

- Ես ամենակարևորն եմ. չե՞ որ արևը նույն գույնն ունի, ինչ որ ես:
- Ո՛չ, ես եմ ամենակարևորը: Նայիր երկնքին և ծովին. նրանք էլ

են կապույտ: Առանց ինձ հնարավոր չէ ապրել,- ասում էր կապույտ գույնը:

Եվ այսպես նրանք կռվում էին, մինչև որ մի անգամ, երբ նրանք հերթական անգամ վիճում էին, փչեց ուժեղ քամին և գույները խառնեց իրար: Եվ այսպես ծնվեց մի նոր հիասքանչ գույն՝ կանաչը, որը խոտի, ծառերի ու ծաղիկների գույնն է:

Իսկ այժմ եկենք մենք ևս փորձենք բարեկամացնել կապույտ և դեղին գույներին»:

Երեխաներից կազմվում են գույգեր: Մեկ թղթի երկու տարբեր կողմերից երեխաները սկսում են ներկել, մեկը՝ դեղին, մյուսը՝ կապույտ գույնով, երբ մոտենում են թղթի մեջտեղին, գույները սկսում են խառնվել, և ստացվում է կանաչ գույնը:

Խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչո՞ւ էին վիճում կապույտ և դեղին գույները:
- Երբ նրանք ընկերացան, արդյունքում ի՞նչ ստացվեց:

Այնուհետև խմբավարն անցկացնում է քննարկում ընկերության վերաբերյալ.

- Ի՞նչ է նշանակում «ընկերություն»:
- Ո՞վ է համարվում իսկական ընկեր:
- Ի՞նչն է կարևոր ընկերության մեջ:
- Ինչպե՞ս պահպանել ընկերությունը:

Վերջում խմբավարը երեխաների հետ միասին մշակում է «Բարեկամության կանոններ»:

«Բարեկամության կանոններ»-ի օրինակ

- Օգնիր ընկերոջը: Եթե ինչ-որ բան կարողանում ես լավ անել, սովորեցրու նրան:
- Եթե ընկերդ դժբախտության մեջ է, օգնիր, ինչով կարող ես:
- Կիսվիր ընկերոջդ հետ:
- Կանգնեցրու ընկերոջդ, եթե նա սխալ արարք է գործում:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Տասներորդ պարապմունք

Նպատակները

- օգնել գիտակցել փոխադարձ վստահության կարևորությունը մարդկային հարաբերություններում:

Ողջույնի արարողակարգ

Վարժություն «Գաղտնիք»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը կարդում է հետևյալ պատմությունը.

«Անտառում ապրում էին տարբեր կենդանիներ: Կենդանիները շատ հաշտ էին միմյանց հետ և ուրախ, որ միասին են: Նրանց մեջ առանձնանում էին երեք ընկեր՝ փափլիկ նապաստակը, մոթմոթան արջուկը և արագաշարժ սկյուռիկը: Նրանց միշտ կարելի էր տեսնել միասին խաղալիս:

Օրերից մի օր նապաստակը և արջուկը որոշեցին գնալ անտառի խորքում գտնվող փոքրիկ լճակի մոտ, որտեղ շատ մորի կար: Սակայն սկյուռիկը, որը շատ վախկոտ էր, հրաժարվեց նրանց հետ գնալ:

- Բայց մենք այս մասին ոչ ոքի չպետք է ասենք, սկյուռիկ, – ասաց արջուկը:
- Արջուկ, դուք ուզում եք թաքնվել գնալ այնտեղ: Իսկ եթե ձեզ փնտրեն ու չգտնեն, – վախեցած հարցրեց սկյուռիկը:
- Սկյուռիկ, իսկ դու երբևէ գաղտնիք պահե՞լ ես, – հարցրեց արջը:
- Գաղտնիք, դա ի՞նչ է, – զարմացավ սկյուռիկը:
- Դե... գաղտնիքը մի բան է, որ իմանում են միայն ընկերները ու այդ մասին ոչ ոքի չեն պատմում: Սա թող մեր գաղտնիքը լինի: Խոստացիր, որ ոչ ոքի չես պատմի այս մասին, – ասաց արջուկը:
- Ճիշտ է, ես չեմ գալիս, բայց խոստանում եմ ոչ ոքի չասել, թե դուք որտեղ եք, – ասաց սկյուռիկը:

Եվ այսպես՝ արջուկն ու նապաստակը ուղևորվեցին դեպի անտառի խորքը:

Նրանք հասան լճակին: Լճում միասին լողացին, մորի հավաքեցին ու ճաշակեցին: Այնքան էին տարվել մորի ուտելով, որ մոռացել էին ժամանակի մասին: Մութն արդեն վրա էր հասել: Արջուկը և նապաստակը սկսեցին վախենալ: Նրանք չէին կարողանում գտնել

դեպի տուն տանող ճանապարհը: Երկու ընկերներ մոլորվել էին աստառի մեջ:

Արջուկի և Նապաստակի ծնողները նկատել էին իրենց փոքրիկների բացակայությունը և սկսել էին փնտրել նրանց, սակայն ոչ մի տեղ չէին կարողանում գտնել: Ամենուր փնտրում էին, ամենքին հարցնում էին, բայց ոչ ոք նրանց չէր տեսել: Այս ամենին հետևում էր սկյուռիկը, ով գիտեր, թե որտեղ են իր ընկերները, և ոչինչ չէր ասում: Նա խոստացել էր, որ գաղտնի պետք է պահի:

Անցավ բավական երկար ժամանակ, բայց ոչ մի նորություն: Նապաստակի մայրիկը սկսեց լաց լինել: Այդ պահին սկյուռիկը չկարողացավ իրեն զսպել և ասաց, թե ուր են գնացել իր ընկերները: Սկյուռի պատմածից հետո բոլորը գնացին այն ուղղությամբ, որով գնացել էին արջուկն ու Նապաստակը: Զիչ անց նրանց գտան ու տուն բերեցին:

Արջուկի և Նապաստակի ծնողները, տեսնելով նրանց, վազեցին ու գրկեցին իրենց փոքրիկներին:

- Այս ռւր էիք գնացել, մենք շատ էինք անհանգստացել: Ինչո՞ւ մեզ չէիք զգուշացրել, որ գնում եք լճակի մոտ:

Արջուկը նայեց սկյուռիկի աչքերին ու հասկացավ, որ նա ամեն բան պատմել է:

Հաջորդ առավոտյան Նապաստակն ուրախ-ուրախ թռչկոտելով դուրս եկավ բակ և տեսավ արջուկին՝ տխուր նստած:

- Ինչ է պատահել, արջուկ:
- Սկյուռից շատ եմ նեղացել,- ասաց արջուկը:
- Ինչո՞ւ:
- Բարև ձեզ, – ուրախ-ուրախ մոտեցավ սկյուռիկը, – ինչպե՞ս եք:
- Դու գաղտնիք պահել չգիտես: Երեկ պայմանավորվեցինք, որ մեր արարքի մասին ոչ ոքի չեն ասելու, իսկ դու... Մայրիկս ինձ պատժել է, և մի ամբողջ շաբաթ չեմ կարող դուրս գալ ու խաղալ,- ասաց արջուկը:
- Ես վախեցա, որ ձեզ այլևս չեմ տեսի,- պատասխանեց սկյուռը:
- Բայց գաղտնիքը պետք է պահել, ու ընկերներին չպետք է ամոթով անել:
- Լավ, մի՛ նեղացիր, ես արդեն գիտեմ, թե ինչ է գաղտնիքը, և կաշխատեմ գաղտնապահ լինել»:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչ է գաղտնիքը:
- Արդյո՞ք սկյուռիկը պետք է գաղտնի պահեր ընկերների արարքը:
- Ինչո՞ւ էր արջուկի մայրիկը Նրան պատժել:
- Ո՞ր դեպքերում գաղտնիքը կարող է վտանգավոր լինել:
- Ո՞րմ կարելի է վստահել սեփական գաղտնիքները:
- Ինչպե՞ս պետք է վերաբերվել ուրիշների գաղտնիքներին:

Խաղ «Յնարավոր է, հնարավոր չէ»

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը կարդում է նախադասություններ, իսկ երեխաները պետք է կռահեն՝ հնարավոր է այդպիսի բան, թե ոչ: Երեխաները պատասխանելու համար օգտագործում են կանաչ, կարմիր շրջանակները:

Նախադասությունների օրինակներ.

Արմենն ասաց. – Ես մի թափուն միտք ունեմ. ոչ ոք չգիտի, թե ինչ միտք է դա:

Աննան ասաց. – Իմ կատուն մի գաղտնիք ունի: Նա ոչ ոքի չի ասում դրա մասին:

Արթուրն ասաց. – Ես մի գաղտնիք գիտեմ: Բոլորը գիտեն դրա մասին:

Անուշիկը ասաց. – Գաղտնիքները լինում են լավ և վատ:

Անդրադարձ

Հրաժեշտի արարողակարգ

Տասնմեկերորդ պարապմունք

Նպատակները

- խմբում փոխադարձ հարգանքի և բարեկամական հարաբերությունների ստեղծում,
- խմբի միասնականության գաղափարի ձևավորում,
- խմբում հուզական բարենպաստ մթնոլորտի ստեղծում,
- խմբային աշխատանքի ամփոփում:

Ողջույնի արարողակարգ

Վարժություն «Հրաժեշտ»

Անհրաժեշտ նյութեր – մեծ թղթի վրա փակցված կարմիր ներկված, բացվող մեծ սիրտ, կարմիր և փոքրիկ բացվող սրտիկներ՝ մասնակիցների քանակով:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Մենք մի փոքրիկ խումբ ենք: Ճիշտ է, մենք այսօր ավարտելու ենք մեր խմբային աշխատանքը, բայց դուք դեռ երկար ժամանակ պետք է միասին լինեք, և շատ կարևոր է, որ միմյանց նկատմամբ հոգատար լինեք, հարգեք կանոնները, որոնք այստեղ ընդունել և պահպանում ենք: Ես կուզենայի, որ այս կանոնները դուք պահպանեք նաև կյանքում:

Մասնակիցները մեկ անգամ ևս վերհիշում են կանոնները:

Խմբավարն ասում է. «Հաճելի է, երբ կողքիդ բարեկամներ և ընկերներ ունես, որոնք սիրում, հարգում ու գնահատում են քեզ: Իմ ձեռքին սիրտ է: Մարդու սրտի մեջ ընդգրկված է ջերմություն, սեր, բարեկամություն: Երբ մարդիկ սիրում են, որպես սիրո նշան՝ ինչ են նվիրում միմյանց: Ինչ եք կարծում, ի՞նչ մարդուն են անվանում բարի մարդ, նրբանկատ, խելացի, հոգատար: Իսկ ի՞նչ մարդուն են անվանում սրտացավ: Նրան, ով ունի բարի սիրտ, և ումից սեր ու ջերմություն է բխում: Այժմ դրեք ձեր ձեռքը սրտին և լսեք, թե ինչպես է այն բաբախում. այն լցված է սիրով, բարության ու կյանքով:

Տեսե՞ք՝ ինչ եմ բերել (*կամաց բացում է սիրտը*), տեսե՞ք՝ որքան մեծ է այն: Այնտեղ մենք բոլորս կտեղավորվենք. չե՞ որ մենք բոլորս մի ամբողջություն ենք, մի խումբ: Այժմ ես ձեզ կբաժանեմ փոքրիկ սրտիկներ, և դուք այնտեղ որևէ նվեր կնկարեք խմբի անդամների համար կամ ցանկություն կգրեք: Դա կարող է լինել խաղալիք, ծաղիկներ, բնապատկեր, արև»:

Մասնակիցները նկարում են, հերթով ներկայացնում խմբին և փակցնում մեծ սրտի մեջ:

Անդրադարձ

Խմբավարն ամփոփում է խմբային աշխատանքները՝ քննարկում կազմակերպելով:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչը ձեզ դուր եկավ մեր հանդիպումների ժամանակ:
- Ի՞նչը դուր չեկավ:
- Ինչպե՞ս էիք ձեզ զգում խմբում:
- Ի՞նչ նոր բան սովորեցիք մեր հանդիպումների ընթացքում:

ԽՄԲԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԾՐԱԳԻՐ

«Մենք 5-րդ դասարանցիներ ենք»

ԽՄԲԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆԵԻ ԾՐԱԳԻՐ «ՄԵՆԸ 5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՑԻՆԵՐ ԵՆԸ»

Նպատակը – դպրոցականների հարմարումը միջին դպրոցին:

Նպատակային խումբը – 5-րդ դասարանի աշակերտներ:

Տևողությունը – վեց պարապմունք, յուրաքանչյուրը՝ 40-45 րոպե տևողությամբ:

Առաջին պարապմունք

«5-րդ դասարան, ի՞նչն է նոր»

Վարժություն «Տարբերություններ»

Անհրաժեշտ նյութեր – սպիտակ և գունավոր թղթեր, A1 չափի թուղթ, գունավոր մատիտներ, ֆլումաստեր, նշագրիչներ, մկրատ, սուսինձ:

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է մի քանի (4-6՝ կախված աշակերտների քանակից) խմբի: Խմբերի խնդիրն է՝ որքան հնարավոր է շատ տարբերություններ գտնել տարրական և միջին դպրոցների միջև: Այնուհետև կազմակերպվում է մրցույթ, թե որ խումբն է ամենաշատ տարբերություններ գտել: Երեխաների բոլոր պատասխանները գրի են առնվում գրատախտակի վրա:

Վարժություն «Շնորհակալություն»՝ *երախտագիտության ուղերձ տարրական դպրոցին*

Նպատակը – աջակցություն տարրական դպրոցից «բաժանմանը»:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուրն իր համար ընտրում է որևէ գույնի թուղթ, կտրում ցանկացած երկրաչափական պատկեր կամ ֆիգուր: Պատկերի մեջ գրում է. «Շնորհակալություն տարրական դպրոցին ... համար» նախադասությունը: Երբ բոլոր երեխաները գրում են, թե ինչի համար են շնորհակալ տարրական դպրոցին, իրենց թղթիկները փակցնում են նախապես պատրաստված պաստառի վրա, որտեղ գրված է. «Շնորհակալություն, տարրական դպրոց»: Ցանկալի է, որ երեխաները հետո այդ պաստառը ցույց տան իրենց դասվարին:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Եթե որևէ մեկը դժվարանում է գրել, դա, ամենայն հավանականությամբ, վկայում է բացասական

դպրոցական փորձի մասին: Երեխային պետք է օգնել՝ ձևակերպել պատասխանը, եթե անգամ այն այնքան էլ հաջող չստացվի:

Վարժություն «Նկար»

Նպատակը – «Տարրական դպրոցի աշակերտ» և «Միջին դպրոցի աշակերտ» կարգավիճակների տարբերությունների գիտակցում:

Անհրաժեշտ նյութեր – նկարչական թղթեր, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Երեխաներին առաջարկվում է նկարել երկու նկար՝ «Ես տարրական դպրոցում» և «Ես միջին դպրոցում»: Նրանք այնպես պետք է նկարեն, որ անմիջապես հնարավոր լինի կռահել, թե որ դպրոցում են պատկերված՝ կրտսեր, թե՞ միջին: Նկարների անվանումները ոչ ոքի չասել:

Յուրաքանչյուրը ցանկության դեպքում կարող է իր նկարը ցուցադրել դասարանին և արտահայտվել նկարի մասին:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Որոշ երեխաներ կարող են համարել, որ իրենք լավ չեն նկարում, ինչի պատճառով հնարավոր է՝ հրաժարվեն նկարելուց: Խմբավարի խնդիրն է նրանց խրախուսել՝ ասելով, որ կարևորը նկարի գեղեցիկ լինելը չէ, այլ այն ուղեծրը, որ ուզում են հաղորդել:

Անդրադարձ

Երկրորդ պարապմունք

«Դպրոցական կյանքի կանոններ»

Վարժություն

Նպատակը – նախորդ պարապմունքի արդյունքների ամրապնդում, թեմայի ներածություն:

Ընթացքը: Խմբավարը հիշեցնում է նախորդ պարապմունքի արդյունքները՝ ընդգծելով 5-րդ դասարանցու և տարրական դասարանի աշակերտի հիմնական տարբերությունները, այնուհետև ներկայացնում է պարապմունքի թեման: Խմբավարը հարցնում է, թե ինչ վարքի կանոններ են գործում դպրոցում: Խնդրում է երեխաներին թվարկել դրանք: Առանձին կարելի է քննարկել այն իրավիճակները, որոնք երեխաները դժկամությամբ են ընդունում, օրինակ՝ դասի ժամանակ տեղից վեր կենալ չի կարելի, իսկ եթե գրիչն ընկել է և

գլորվել հարևան նստարանի տաճկ... Այնուհետև քննարկվում է, թե ինչու են անհրաժեշտ վարքի կանոնները:

Վարժություն «Իրավունքներ և պարտականություններ»

Նպատակը – պատկերացում տալ իրավունքների և պարտականությունների մասին:

Անհրաժեշտ նյութեր – յուրաքանչյուր խմբին «Իրավունք», «Ցանկություն», «Պարտականություն» քարտերի մեկական ծրար (տե՛ս հավելված, Զարտեր), մեկական A1 թուղթ՝ վերնագրված

- ա) Իրավունքներ (Կարող եմ),
- բ) Ցանկություններ (Ուզում եմ),
- գ) Պարտականություններ (Պետք է):

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է վերնագրված պաստառներից մեկը և քարտերի մեկ փաթեթ: Խմբով աշխատելով՝ երեխաները ծրարի միջից ընտրում և փակցնում են իրենց պաստառի վերնագրին համապատասխանող քարտերը: Երեխաները կարող են իրենց կողմից լրացումներ անել:

Պատրաստ պաստառները փակցվում են պատին՝ կողք կողքի:

Միմյանց աշխատանքներին ծանոթանալուց հետո անց է կացվում դասարանական քննարկում.

- Ինչի՞ համար են պետք պարտականությունները:
- Եթե դրանք չլինեն, մենք կտուժե՞նք: Ինչպե՞ս:
- Ձեր կարծիքով՝ պաստառի վրա եղած որպարտականությունն ի՞նչ իրավունք է պաշտպանում: Այն մեր հո՞ր ցանկությունն է հնարավոր դարձնում իրականացնել:

Վերջին հարցին պատասխանելիս երեխաները համապատասխան իրավունքները և ցանկությունները գունավոր գծերով միացնում են պարտականություններին:

Վարժություն «Դժվար հարցեր»

Նպատակը – աշակերտի պարտականությունների և իրավունքների մասին պատկերացումների ամրապնդում:

Անհրաժեշտ նյութեր – A4 չափի թղթեր, գրիչներ:

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խումբ պետք է մտածի երեք բարդ հարց, որոնք վերաբերում են աշակերտների իրավունքներին և պարտականություններին. «Ինչպե՞ս պետք է պահես բեզ, եթե ...»: Պատրաստի հարցերը տրվում

են մրցակից թիմին: Կարևոր է ոչ միայն տալ հարցը, այլ նաև ունենալ ճիշտ ձևակերպված պատասխան, որպեսզի թյուրիմացություն չլինի:

Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանի համար խումբը ստանում է 1 միավոր: Միավորների հաշվարկը գրվում է գրատախտակի վրա: Հաղթող թիմի երեխաների անունները գրվում են գիտակների շաղթում, որը մնում է փակցված դասարանի անկյունում:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Եթե տեսնում եք, որ այդ դասարանում հաճախ են խախտվում դպրոցական կանոնները, դասարանում շատ են վարքային խնդիրներ ունեցող երեխաները, կարելի է հաջորդ պարապմունքը նվիրել տվյալ դասարանի աշակերտների համար խմբովի հատուկ կանոնների մշակմանը: Կարևոր է, որ մշակված կանոններն ընդունեն դասարանի բոլոր աշակերտները: Դրանք փակցվում են դասարանում: Խնդրել դասավանդող ուսուցիչներին և դասղեկին՝ հետևել նշված կանոնների պահպանմանը:

Համատեղ մշակված կանոնների օրինակ

1. Լսել միմյանց:
2. Հարգալից լինել մեծերի նկատմամբ:
3. Միմյանց դիմել միայն անուններով (խուսափել մականունների օգտագործելուց):
4. Դասերին ներկայանալ ժամանակին և պատրաստված:
5. Պահպանել դպրոցական գույքը:
6. Կանոնավոր հաճախել դասերին:
7. Պահպանել դպրոցում ընդունված կանոնները:

Անդրադարձ

Երրորդ պարապմունք

«Մեր դասարանը»

Պարապմունքի ընթացքը

Վարժություն «Բարի առավոտ»

Նպատակը – նոր համադասարանցիների հետ ծանոթացում:

Ընթացքը: Խմբավարն անվանում է ինչ-որ տառ: Նա, ում անունը սկսվում է այդ տառով, կանգնում է և խմբով արտասանում են. «Բարի առավոտ, ... (անունը)» կամ «Բարի օր, ... (անունը)»: Այնուհետև կազմակերպվում է անվան մասին քննարկում: Յուրաքանչյուրը

ներկայացնում է իր անվան պատմությունը, ասում է՝ իրեն դժուր է գալիս իր անունը, եթե ոչ, ապա ինչո՞ւ:

Վարժություն «Դասարանի ծառի ստեղծում»

Նպատակը – համախմբվածության մակարդակի բարձրացում, յուրաքանչյուր սովորողի անձի կարևորության շեշտադրում:

Անհրաժեշտ նյութեր – A1 չափի թղթի վրա նկարված ծառի ուրվագիծ (ցանկալի է, որ եղևնի չլինի, որը հիմնականում ասոցիացվում է Նոր տարվա հետ), սոսիսձ, գունավոր թղթեր, մկրատ, գունավոր մատիտներ, կաշուն ժապավեն:

Ընթացքը: Խմբավարը կարճ հիշեցնում է՝ ինչի մասին էին խոսում առաջին պարապմունքի ժամանակ՝ 5-րդ դասարանցու դպրոցական կյանքում տեղի ունեցած փոփոխությունների մասին, ինչ-որ մեկի նշած փոփոխությունը կամ փոփոխությունները դարձնելով փոքրիկ քննարկման նյութ: Այնուհետև յուրաքանչյուրը ստանում է առաջադրանք. թղթից կտրել տերև, պտուղներ՝ այն, ինչ կարող է աճել ծառի վրա: Կտրված պատկերի վրա նշել մի որակ, որով հեղինակը կարող է օգտակար լինել իր համադասարանցիներին, օրինակ՝ «Ես կարող եմ դասարանը ներկայացնել մրցումներին, որովհետև արագավազ եմ»:

Պատրաստի աշխատանքները սոսնձվում են ծառի վրա այն տեղում, որն ընտրում է հեղինակը: Հեղինակը մեկնաբանում է իր աշխատանքը: Վերջում խմբավարը կարճ ընդհանրացնում է պարապմունքի արդյունքները: «Ծառը» մնում է դասարանի պատին փակցված:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Աջակցել այն երեխաներին, ովքեր դժվարանում են անվանել իրենց ուժեղ կողմերը:

Անդրադարձ

Զորորդ պարապմունք

«Մեր ուսուցիչները»

Պարապմունքի ընթացքը

Վարժություն «Ի՞նչ են մեզ սովորեցնում: Ովքե՞ր են մեզ սովորեցնում»

Նպատակը – թեմայի ներկայացում, դպրոցական փորձի արդիականացում:

Անհրաժեշտ կյուրեր – ուսումնական առարկաների անուններով, ուսուցիչների անուն-ազգանուններով առանձին քարտեր, մագնիսներ, մագնիսե գրատախտակ (կարելի է փոխարինել կպչուն ժապավենով), գրելու թղթեր, A1 չափի թուղթ, նշագրիչներ:

Ընթացքը: Խմբավարը հիշեցնում է, որ առաջին պարապմունքի ժամանակ իրենք առանձնացրին շատ կարևոր տարբերություններ 5-րդ դասարանցու և տարրական դպրոցի աշակերտի միջև, նշեցին, որ ավելացել է դասավանդող ուսուցիչների քանակը, և հաճախ դժվար է լինում նրանց բոլորի անունները հիշել:

Դասարանը բաժանվում է երեք խմբի, յուրաքանչյուր խումբ նստում է շրջանով և ստանում քարտեր: Առաջին խումբը՝ քարտեր ուսումնական առարկաների անուններով, որոնց մեջ կան «ճիշտ» և «սխալ» քարտեր: «Ճիշտ» համարվում են այն քարտերը, որոնց վրա նշված առարկաները կան 5-րդ դասարանի դասացուցակում, իսկ «սխալ» քարտերի վրա նշված են տարրական դպրոցում անցած առարկաների անունները: Երկրորդ խումբը՝ քարտեր, որոնց վրա նշված են ուսուցիչների անունները, իսկ երրորդ խումբը՝ քարտեր, որոնց վրա նշվում են ուսուցիչների ազգանունները: Ուսուցիչների անունների և ազգանունների մեջ էլ կան «սխալ» քարտեր, որոնց վրա գրված են այն ուսուցիչների անունները և ազգանունները, ովքեր չեն դասավանդում այդ դասարանում: Խմբերի խնդիրն է գտնել «ճիշտ» քարտերը: Եթե ուսուցիչների անունները և ազգանունները կրկնվում են, պետք է զգուշացնել այն մասին, որ նույն անունը և ազգանունը կարող է հանդիպել մի քանի անգամ:

«Սխալ» քարտերը վերադարձվում են խմբավարին: Առաջին խումբը անվանում է առարկան, երկրորդը լրացնում է համապատասխան առարկան դասավանդող ուսուցչի անունը, իսկ երրորդը՝ ուսուցչի ազգանունը: «Ճիշտ» տարբերակները ամրացվում են գրատախտակին:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Եթե ինչ-որ խմբի մոտ ծագում են անհամապատասխանություններ, կարևոր է, որ խմբավարը խրախուսի երեխաներին՝ բացատրելով, որ միանգամից այդքան ուսուցիչների հիշել դժվար է, բայց ժամանակի ընթացքում բոլորն էլ սովորում են:

Վարժություն «Մեր ուսուցիչները»

Նպատակը – ուսուցիչների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորում և ամրապնդում:

Անհրաժեշտ նյութեր – սպիտակ թղթեր, գրիչներ, A1 չափի թուղթ՝ նախօրոք վերնագրված «Մեր ուսուցիչները», կոճգամներ:

Ընթացքը: Աշխատանքը կազմակերպվում է փոքր խմբերով, յուրաքանչյուր խումբ ստանում է առաջադրանք. թղթի վրա գրել յուրաքանչյուր ուսուցչի գոնե մեկ որակ, որը նրանց շատ է դուր գալիս: Երբ աշխատանքն ավարտում են, արդյունքները գրառվում են «Մեր ուսուցիչները» վերնագրով պաստառի վրա:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Որոշ խմբերի անհրաժեշտ կլինի օգնել, աջակցել: Ցանկալի է, որ պարապմունքից հետո երեխաները կարողանան իրենց ուսուցիչներին ծանոթացնել պաստառի հետ:

Անդրադարձ

Հինգերորդ պարապմունք

«Դպրոցական առարկաներ»

Պարապմունքի ընթացքը

Վարժություն «Առարկաների վարկանիշ»

Նպատակը – թեմայի ներկայացում, ուսումնասիրվող առարկաների նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի արտահայտում:

Անհրաժեշտ նյութեր – սպիտակ թղթեր, գրիչներ:

Ընթացքը: Խմբավարը համառոտ հիշեցնում է այն մասին, որ առաջին պարապմունքի ժամանակ խոսել են նոր առարկաների ուսումնասիրման մասին: Եվ խնդրում է երեխաներին թվարկել դրանք: Խմբավարն առարկաների անվանումները գրում է գրատախտակին սյունակով: Երեխաներն էլ գրառում են իրենց աշխատանքային թերթերի վրա: Այնուհետև խմբավարն առաջարկում է գնահատել թվարկված առարկաները՝ ըստ իրենց բարոյության աստիճանի. հեշտ առարկաները նշել «արև»-ով, բարդերը՝ «ամպ»-ով կամ որևէ այլ նշանով (նշանների մասին կարելի է պայմանավորվել նախապես): Հետո երեխաները հերթով ասում են իրենց ընտրությունները, և խմբավարը գրատախտակի վրա՝ առարկաների դիմաց, գրանցում է արդյունքները: Արդյունքում ստացվում է առարկաների ընդհանուր «վարկանիշը»: Այնուհետև խմբավարը առաջարկում է կատարել «Անմարդաբնակ կղզի» վարժությունը:

Վարժություն «Անմարդաբնակ կղզի»

Նպատակը – ձևավորել և ամրապնդել ուսումնական մոտիվացիան:

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է 3-4 խմբի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում է առաջադրանք. մտածել, թե ինչի համար անհրաժեշտ կլինեն այս կամ այն ուսումնական առարկայից ստացած գիտելիքները, եթե մարդը հանկարծ հայտնվի մի անմարդաբնակ կղզում: Խմբավարը գրատախտակին գրում է այն առարկաները, որոնք նախորդ վարժության մեջ երեխաների կողմից նշվել էին որպես բարդ առարկաներ: Վերջում քննարկվում են աշխատանքի արդյունքները:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Դժվար էր կատարել վարժությունը:
- Արդյոք կամ անհրաժեշտ և ոչ անհրաժեշտ առարկաներ:
- Ինչպե՞ս կարող են դպրոցում ձեռք բերված գիտելիքներն օգտակար լինել հետագա կյանքում:
- Ի՞նչ հետևություններ կարելի է անել այս վարժությունից:

Խմբավարը կարճ ամփոփում է պարապմունքի արդյունքները՝ ընդգծելով, որ բոլոր առարկաներն էլ շատ կարևոր են, անհրաժեշտ և օգտակար ողջ կյանքի համար:

Անդրադարձ

Վեցերոդ պարապմունք

«Հոգեբանական դեղատուն»

Պարապմունքի ընթացքը

Վարժություն

Նպատակը – թեմայի ներկայացում:

Անհրաժեշտ նյութեր – A1 չափի թուղթ, նկարչական թղթեր, գունավոր մատիտներ, նշագրիչներ, նախապես պատրաստված «Հոգեբանական դեղատուն» խորագրով պաստառ, կոճգամներ:

Ընթացքը: Խմբավարը կարճ հիշեցնում է այն մասին, որ նախորդ պարապմունքին նշվեց որոշ առարկաների բարդ լինելու փաստը, որոնք յուրացնելը շատ դժվար է: Ընթերցվում է պատմություն դպրոցական դժվարությունների և անհանգստությունների մասին:

Պատմության օրինակ: «Դա մի սևազգեստ, խիստ տիկին էր: Նրան կարելի էր ամենուր տեսնել: Նա անցնում էր դասարաններով և ստուգում էր, թե ինչպես են ընթանում դասերը դպրոցում: Երբ նա հայտնվում էր որևէ դասարանում, երեխաներն ակամայից լարվում էին, շփոթվում, ոմանք Նույնիսկ սկսում էին վախենալ:

Դպրոցի 5-րդ դասարաններից մեկում ընթանում էր հերթական դասը: Ուսուցչուհին գրատախտակին առաջադրանքն էր գրում: Աշակերտներին հանձնարարվեց լուծել խնդիրը: Սևազգեստ տիկինը սկսեց քայլել նստարանների կողքով, որպեսզի այս անգամ էլ գտնի իր գոհերին: Սկզբի համար նա ընտրեց փոքրիկ շիկահեր աղջկան և նրա դիմաց նստած գեղեցկադեմ տղային: Նա նստեց աղջկա կողքին և սկսեց ականջին շշջալ. «Դու չես կարող, դու ոչինչ չգիտես, դու բոլորը մոռացել ես»: Աղջիկը հուսահատվեց, սկսեց լաց լինել ու դադարեցրեց գրելը: Տիկինն իրեն շատ լավ զգաց, որ կարողացավ խանգարել աղջկան: Իր գործը հաջողված համարելով՝ նստեց տղայի կողքին և սկսեց շշջալ նրա ականջին. «Դու շատ թույլ ես, որ նման խնդիր լուծես, քեզ մոտ նորից ոչինչ չի ստացվի»: Տղան ուշադրություն չդարձրեց և փորձում էր լուծել խնդիրը: Տիկինը սկսեց զայրանալ և ավելի ահագուր կրկնել իր խոսքերը. «Դու շատ թույլ ես, դու չես կարող»: Տղան, ուշադրություն չդարձնելով նրա խոսքերին, հաջողությամբ լուծեց խնդիրը և տետրը պարզելով տիկնոջը՝ ասաց.

– Թույլը Դուք եք, որովհետև չկարողացաք ինձ հակառակը համոզել:

Սևազգեստ տիկինը բարկությունից ամբողջովին կարմրեց և քամու պես դուրս թռավ դասասենյակից: Տիկինը հասկացավ, որ տղան հաղթեց իրեն, որովհետև շատ ինքնավստահ էր և հավատում էր իր ուժերին»:

Խմբավարը քննարկում է անցկացնում երեխաների՝ դպրոցում ունեցած վախերի, անհանգստությունների և տագնապների վերաբերյալ:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ էր սևազգեստ տիկինը:
- Ի՞նչո՞ւ էր նա փորձում խանգարել երեխաներին:
- Դա հաջողվե՞ց նրան, եթե այո, ապա ի՞նչ պատճառով:
- Եթե ոչ, ապա ի՞նչ պատճառով:
- Դուք ի՞նչ վախեր, անհանգստություններ եք ունենում դպրոցում: Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչ է դրա պատճառը:

Վարժություն «Նկար»

Նպատակը – օգնել երեխաներին կիսվել դպրոցական դժվարությունների վերաբերյալ ունեցած իրենց պատկերացումներով և փորձով:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր երեխա ստանում է առաջադրանք՝ նկարել դպրոցական մի այնպիսի իրավիճակ, որը կարող է անհանգստություն պատճառել իրեն կամ մեկ այլ դպրոցականի: Այնուհետև երեխաները ներկայացնում են իրենց նկարները: Խմբավարն առանձնացնում է երեխաների համար սթրեսաժին համարվող, առավել հաճախ հանդիպող իրավիճակները և դրանք գրում է գրատախտակին:

Վարժություն «Հոգեբանական դեղատոուն»

Նպատակը – ինքնօգնության քայլերի ու ելքերի որոնում հուզական իրավիճակներում:

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է 3-4-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ պետք է մտածի և տրված իրավիճակներից դուրս գալու, անհանգստությունները և վախերը հաղթահարելու ելքեր առաջարկի: Ցանկալի է գտնել ոչ միայն ելքեր, այլ նաև առաջարկել կանխարգելիչ միջոցներ, օրինակ՝ ստուգողականի ժամանակ չվախենալու համար պետք է լավ նախապատրաստվել, իսկ եթե դեռ անհանգստանում ես, պետք է 7 անգամ խորը շունչ քաշել, արտաշնչել և հետո անցնել աշխատանքի:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր առաջարկած տարբերակները, խմբավարը դրանք գրի է առնում «Հոգեբանական դեղատոուն» վերնագրով պաստառի վրա: Վերջում խմբավարն ամփոփելով անդրադառնում է երեխաների առաջարկած տարբերակներին՝ շեշտադրելով, որ դպրոցական վախերն ու անհանգստությունները հաղթահարելի են:

Անդրադարձ

Խմբավարն ամփոփում է խմբային աշխատանքները:

- Ի՞նչը դուր եկավ ձեզ մեր հանդիպումների ժամանակ:
- Ի՞նչը դուր չեկավ:
- Ինչպե՞ս էիք ձեզ զգում խմբում:
- Ի՞նչ նոր բան սովորեցիք մեր հանդիպումների ընթացքում:

ԽՄԲԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԾՐԱԳԻՐ

(12-15 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
(ԴԵՌԱՅԱՍՆԵՐԻ) ՀԱՄԱՐ)

ԽՄԲԱՅԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԾՐԱԳԻՐ (12-15 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ (ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ) ՀԱՄԱՐ)

Նպատակները: Հաղորդակցման, ինքնաճանաչման և ինքնաներկայացման հմտությունների զարգացում, սեփական զգացմունքների գիտակցում և արտահայտում, շրջապատող մարդկանց զգացմունքները հասկանալու և ընդունելու կարողությունների զարգացում:

Տևողությունը – 5 պարապմունք, յուրաքանչյուրը՝ 40-50 րոպե տևողությամբ:

Տարածքին ներկայացվող պահանջներ

- ընդարձակ, օդափոխվող սենյակ (որտեղ բացակայում են աշակերտական սեղաններն ու աթոռները),
- մասնակիցների քանակով հարմարավետ աթոռներ, որոնք դասավորված են շրջանով:

Առաջին պարապմունք

Նպատակը – ստեղծել բարենպաստ մթնոլորտ երեխաների ինքնարտահայտման համար:

Անհրաժեշտ նյութեր – A1 չափի թուղթ, նշագրիչներ, կոճգամներ:

Խմբային աշխատանքի կանոնների ընդունում

Նպատակը – մշակել կանոններ, որոնք պետք է գործեն խմբային հանդիպումների ժամանակ, սահմանել տուգանքներ կանոնները խախտողների համար:

Ընթացքը: Խմբավարը մասնակիցներին ներկայացնում է, որ երբ մարդիկ խումբ են կազմում որևէ գործունեություն իրականացնելու համար, միշտ պետք է գործեն՝ ելնելով ընդունված վարքականոններից: Եթե այդ կանոնները չեն պահպանվում և չեն ընդունվում, խմբում կարող են ի հայտ գալ տարածայնություններ ու կոնֆլիկտներ: Դրանցից խուսափելու համար խմբավարը մասնակիցներին առաջարկում է ընդունել խմբային աշխատանքի կանոններ: Անհրաժեշտ է, որ դեռահասներն իրենք առաջարկեն որքան հնարավոր է շատ կանոններ: Դա մոտիվացնում է նրանց («Ինձ չեն ստիպում, այլ ես ինքս եմ այդպես որոշել») և օգնում կանոնները պահպանելու գործում:

Խմբային կանոնների օրինակ.

1. Խոսել քո անունից:
2. Հարգել միմյանց:
3. Չի կարելի ցենզուրայից դուրս արտահայտություններ օգտագործել:
4. Միմյանց հետ շփվել միայն անուններով:
5. Լսել, առանց ընդհատելու:
6. Ձայն խնդրելու համար ձեռք բարձրացնել:
7. Խոսել կատարվածի մասին այստեղ և հիմա:
8. Խուսափել գնահատականներ տալուց:
9. Խմբից դուրս գալու համար խմբավարից թույլտվություն ստանալ:

Կանոնները գրվում են A1 չափի թղթի վրա և փակցվում տեսանելի մասում: Դրանք մնում են պատին մինչև հանդիպումների ավարտը:

Բացի այդ, սահմանվում են տուգանքներ՝ կանոնները խախտելու դեպքում: Կանոնները խախտելու դեպքում ամենաարդյունավետ պատիժը համարվում է ձայնի իրավունքից զրկելը որևէ վարժության կատարման ընթացքում: Սովորաբար դեռահասները բավականին ծանր են տանում, երբ իրենց թույլ չի տրվում արտահայտվել:

Վարժություն 1. «Իմ անունն է...»

Նպատակը – խմբին պատրաստել համատեղ աշխատանքին, խմբում ստեղծել համապատասխան մթնոլորտ և տրամադրվածություն:

Անհրաժեշտ նյութեր – A1 չափի թուղթ և տարբեր գույնի նշագրիչներ:

Ընթացքը: Խումբը նստում է շրջանով: Մասնակիցներից մեկը թղթի վրա նշում է իր անունը և էլի ինչ-որ բան իր մասին: Օրինակ՝ «Իմ անունը Արմեն է: Ես զբաղվում եմ սպորտով», «Իմ անունը Անահիտ է: Ես սիրում եմ պարել...» և այլն:

Մասնակիցները հերթով թղթի վրա գրում են իրենց անունները և իրենց բնութագրող որևէ բան: Վերջում պատահաբար փակցվում է պատին և մնում է մինչև պարապմունքների ավարտը:

Վարժություն 2. «Այցեքարտ»

Նպատակը – մասնակիցների ծանոթացում, ներգրավվում խմբային գործընթացի մեջ, լարվածության թուլացում, ինքնաներկայացում:

Անհրաժեշտ նյութեր – տարբեր չափի և ձևի սպիտակ թղթեր, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Մասնակիցները պետք է իրենց «այցեքարտը» ստեղծեն՝ գրելով այնտեղ այն անունը, որով կուզեին ներկայանալ, և ձևավորեն այնպես, որ այն բնութագրի իրենց անձը:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Առաջարկվում է ծանոթության վարժությունների 2 տարբերակ: Կարող եք օգտագործել որևէ մեկը՝ ըստ ձեր նախընտրության:

Վարժություն «Իմ լոգոն ու նշանաբանը»

Նպատակը – սեփական անձը ներկայացնելու ունակությունների զարգացում:

Անհրաժեշտ նյութեր – A4 չափի թղթեր, գունավոր մատիտներ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է. «Հին ժամանակներում, երբ գոյություն չունեին անձնագիր կամ անձը հաստատող որևէ այլ փաստաթուղթ, յուրաքանչյուր ճանաչված տոհմ ուներ իր զինանշանը և նշանաբանը, որով ներկայանում էր հասարակությանը: Չինանշանի վրա պատկերում էին տարբեր բաներ՝ կենդանիների ֆիգուրներ, քաղաքներ, առարկաներ, արև, նետ ու աղեղ և այլն: Չինանշանի կամ լոգոյի միջոցով կարելի էր իմանալ տվյալ տոհմի, մարդու մասին, նրա հետաքրքրությունների, արժանիքների, անձնային որակների մասին:

Ավելի հաճախ մարդիկ նկարների տակ գրում էին իրենց նշանաբանը, որն արտահայտում էր այն սկզբունքները, որով նրանք առաջնորդվում էին կյանքում: Դրանք իրենցից ներկայացնում էին կարճ, խորիմաստ արտահայտություններ:

Այժմ ես ձեզ կխնդրեմ մտածել ու ձեզ համար լոգո և նշանաբան ստեղծել: Լոգոն կարող եք ցանկացած կերպ պատկերել: Այն կարող է լինել մեծ, փոքր, կլոր, կարևոր չէ, բայց այն պետք է նկարագրի ձեզ, ձեր առանձնահատկությունները, բնորոշ գծերը: Մտածեք, ստեղծագործեք և երևակայեք»:

Վերջում երեխաները ներկայացնում են խմբին իրենց լոգոն ու նշանաբանը:

Խաղ «Որքան ես դու կշռում»

Նպատակը – բացահայտել ֆիզիկական զգացողության կախվածությունը հոգեվիճակից, տրամադրությունից:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը մասնակիցներին առաջարկում է քայլել սենյակում՝ պատկերացնելով իրենց տարբեր իրավիճակներում, յուրաքանչյուր անգամ փորձելով մտնել առաջարկված իրավիճակի մեջ:

Իրավիճակների օրինակներ. «Ստացել ես վատ գնահատական», «Ուսուցիչը բեզ ոգևորել է լավ աշխատանքի համար», «Ծնողներդ նվիրել են ինչ-որ հաճելի բան», «Վիճել ես ընկերոջդ հետ», «Ընկերուհիդ վերջապես վերադարձել է արձակուրդից», «Ծնողներդ թույլ չեն տալիս գնալ զբոսնելու», «Քեզ համար գնել են քո երագած թանկարժեք հեռախոսը» և այլն:

Հետո քննարկվում է, թե ինչպես էին երեխաներն իրենց զգում ներկայացված իրավիճակներում, ինչպես կբնութագրեին իրենց հոգեվիճակը տարբեր իրավիճակներում, ինչպիսի զգացում ունեին՝ թեթևությամբ, թե՞ ծանրության: Խմբավարը բացատրում է, որ վատ տրամադրությունը մարդուն ծանրությամբ է լցնում, նա դժվարությամբ է ոտքերն առաջ շարժում, ձեռքերը կարծես թե վեր չեն բարձրանում, գլուխը հագիվ է պահում, ողջ մարմինը կաղապարված է: Իսկ ուրախությունը, սիրահարվածությունը, երջանկությունը մարդու մոտ թռչելու ցանկություն են առաջացնում, անհոգության զգացում տալիս:

Այնուհետև մասնակիցների հետ պայմանավորվում է, որ նրանք պարապմունքի ընթացքում կարող են խոսել իրենց ինքնազգացողության մասին՝ կիլոգրամներով կամ տոննաներով արտահայտված:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Այս խաղն առաջարկում է հիանալի ախտորոշող չափանիշներ մասնակիցների ինքնազգացողությունը չափելու համար: Կարելի է ամեն մասնակցի համար գծել սանդղակ, որի վրա յուրաքանչյուր պարապմունքից առաջ և վերջում կարելի է նշել յուրաքանչյուր դեռահասի «քաշը» կիլոգրամներով:

Վարժություն «Կղզի»

Նպատակը – ձևավորել պատասխանատվության զգացում խմբի մյուս մասնակիցների նկատմամբ, նպաստել խմբային համախմբվածությանը:

Անհրաժեշտ նյութեր – հին թերթեր:

Ընթացքը: Մինչև վարժությունը սկսելը խմբավարը հին թերթերը դասավորում է հատակին՝ ստեղծելով փոքրիկ կղզի: Այնուհետև ասում է. «Պատկերացրեք, որ հայտնվել եք կղզու վրա: Բոլոր մասնակիցները կանգնում են «կղզու» վրա և շարժվում նրա վրայով: Սկսվում է «մակընթացություն»: Որպեսզի փրկվեք, պետք է բոլորդ տեղավորվեք փոքրիկ հողակտորի վրա *(խմբավարը հատակից հավաքում է թերթերի մի մասը)*, «կղզին» փոքրանում է, դեռահասներն այլևս չեն կարողանում շարժվել, միայն կանգնում են «կղզու» վրա: Խմբավարը հայտարարում է, որ խումբը, հայտնվելով կղզում, պետք է սպասի փրկարարների: Այնուհետև նորից է հեռացվում թերթի որոշ մասեր. «կղզին» դառնում է ավելի փոքր: Խմբավարը որքան հնարավոր է փոքրացնում է «կղզին»: Ի վերջո, գալիս են փրկարարները, և «ողջ մնացածներն» ու «խեղդվածները»՝ նրանք, ովքեր չեն տեղավորվել «կղզու» վրա, շարժվում են դեպի ցամաք՝ նստելով աթոռներին:

Ամփոփիչ քննարկման ժամանակ երեխաները պատմում են, թե ինչ էին իրենք զգում, ուզում էին մենակ մնալ կղզում, թե լինել ընկերների հետ միասին: Եվ մեկը, և՛ մյուսը ճիշտ են: Առաջին դեպքում աշխատում է ինքնապահպանման բնագործ, որը մեզ տրված է բնությունից: Բայց որոշ դեպքերում մարդ ուղղակի չի կարող մենակ ապրել: Դրա համար պետք է հոգ տանել ոչ միայն թո, այլ նաև նրանց մասին, ովքեր գտնվում են թո կողքին:

Խաղ «Ափ»

Նպատակը – զարգացնել մարդկանց մեջ դրական որակներ գտնելու ունակությունը, բարձրացնել ինքնագնահատականը:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր, գրիչներ:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր մասնակից արտատպում է իր ափը թղթի վրա և շրջանի մեջ գրում իր այն որակները, որոնք իրեն դուր են գալիս: Թղթերը շրջանով փոխանցվում են միմյանց, իսկ մյուս մասնակիցները լրացնում են այն որակը, որն իրենց դուր է գալիս «ափի» տիրոջ մոտ: Թերթիկներն անապայման պետք է ստորագրել: Երբ «ափ» թերթիկները վերադառնում են իրենց տերերին, բոլոր

երեխաները շնորհակալություն են հայտնում միմյանցից: Անապայման անհրաժեշտ է մասնակիցների ուշադրությունը կենտրոնացնել այն բանի վրա, որ պետք է գրեն միայն դրական որակներ:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Եթե խմբում արդեն հայտնաբերվել են «մերժվածներ», ապա նրանց «ափերը» կարող են դատարկ լինել կամ վիրավորական որակներ պարունակել: Դա կանխելու համար անհրաժեշտ է հայտարարել բոլորին, որ եթե նրանք չեն կարողանում գտնել դրական որակներ մյուսների մեջ, նշանակում է, որ նրանք դիտողունակ չեն: Չէ որ նման բան չի կարող լինել: Յուրաքանչյուր մարդ անապայման ինչ-որ լավ բան ունի:

Անդրադարձ

Ընթացքը: Մասնակիցները հերթականությամբ ասում են, թե ինչպես էին իրենց զգում պարապմունքի ընթացքում, ինչն իրենց դուր եկավ կամ դուր չեկավ: Կարելի է առաջարկել, որ նշեն իրենց «քաջը»՝ զգացողությունը, տվյալ պահին:

Երկրորդ պարապմունք

Վարժություն «2զացմունքների ուրվանկար»

Նպատակը – ստեղծել կապ զգացմունքների և դրանց մարմնային դրսևորումների միջև: Սովորեցնել հասկանալ սեփական զգացմունքները և ապրումները:

Անհրաժեշտ նյութեր – սպիտակ թղթեր՝ մարդու ուրվագծի պատկերով, գունավոր մատիտներ, հանգիստ երաժշտություն:

Ընթացքը: Միացվում է հանգիստ երաժշտություն: Խմբավարն առաջարկում է մասնակիցներին վերհիշել, թե ինչպիսի զգացողություններ են առաջանում մարմնում հետևյալ զգացմունքներն ապրելիս. բարկություն, վախ, ուրախություն, տխրություն, հանգստություն: Հետո յուրաքանչյուր մասնակից որոշում է, թե տվյալ զգացմունքը որ գույնի հետ է ասոցիացնում: Այնուհետև երեխան պետք է զգացմունքներն իրենց համապատասխան գույների օգնությամբ պատկերի մարմնի այն մասում, որտեղ զգում է այն, օրինակ՝ բարկությունը՝ կոկորդում, ուրախությունը՝ սրտում, վախը՝ ոտքերում, ձեռքերում և այլն:

Վերջում երեխաները խմբին ներկայացնում են իրենց զգացմունքների ուրվանկարները:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Պետք է օգնել երեխաներին հասկանալ, որ սեփական զգացմունքները ճանաչելը և ընդունելը օգնում է դրանք վերահսկելի և կառավարելի դարձնել:

Խաղ «Եթե ես լինեի ...»

Նպատակը – ինքնաբացահայտման որակների ձևավորում:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր մասնակից ընտրում է որևէ իր (պաղպաղակ, գիրք, գրիչ և այլն) և ներբեռնում է իր աշխարհ, երևակայում է իրեն՝ որպես այդ իր, փորձում է զգալ դրա «բնավորությունը»: Այդ իրի անունից նա պատմում է, թե ինչպես է իրեն զգում շրջապատող աշխարհում: Պատմում է «իրի» հոգսերի, ներկայի և անցյալի մասին: Պատմելով պատահական առարկայի մասին՝ մասնակիցներն ակամայից խոսում են իրենց մասին, ինչը բերում է ինքնաբացահայտման և ձևավորում է սեփական հույզերը կառավարելու որակներ:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Կարևոր է հիշեցնել երեխաներին կանոնների մասին: Պետք է ընտրվեն միայն այն առարկաները, որոնք արտառոց չեն: Ամաչկոտ մասնակիցներն այս խաղում հնարավոր է՝ օգնության կարիք ունենան:

Խաղ «Իմ հարևանը ձախից»

Նպատակը – զարգացնել ուրիշ մարդկանց մեջ դրական որակներ գտնելու ունակությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն առաջարկում է մասնակիցներին ուշադիր նայել ձախ կողմում գտնվող հարևանին և թվարկել այն բաները, որ նրա մոտ լավ են ստացվում: Այդպես պետք է շարունակել, մինչև շրջանն ավարտվի: Ավարտից հետո խմբավարը հարցնում է մասնակիցներին, թե հաճելի էր արդյոք սեփական ունակությունների վերաբերյալ մյուսներից գնահատականներ լսել:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Հնարավոր է՝ ի հայտ գան դժվարություններ՝ կապված խմբում «մեկուսացած» մասնակիցները հետ: Նման դեպքերում խմբավարն ինքը կարող է նշել այն, ինչը լավ է ստացվում նրանց մոտ:

Վարժություն «Իմ ուժեղ և թույլ կողմերը»

Նպատակը – ձևավորել համապատասխան ինքնագնահատական:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր, գրիչներ:

Ընթացքը: Մասնակիցներին առաջարկվում է թուղթը բաժանել երկու հավասար մասի, մի կողմում գրել իրենց ուժեղ, իսկ մյուս կողմում՝ թույլ կողմերը: Խմբավարն առաջարկում է ընթերցել դրանք: Առավել համարձակները սկսում են ներկայացնել իրենց ուժեղ և թույլ կողմերը: Այնուհետև նրանց օրինակով կազմակերպվում է քննարկում, թե կարելի է արդյոք ազատվել անցանկալի որակներից, եթե այո, ապա ինչ է պետք դրա համար անել: Եթե մասնակիցը դժվարանում է պատասխանել, կարելի է հարցն ուղղել խմբին, թե նրանք ինչպես կվարվեին ընկերոջ փոխարեն: Այսպես երեխաները հնարավորություն կունենան առավել շատ տարբերակներ առաջարկել և լսել: Շատ կարևոր է բացատրել երեխաներին, որ միշտ կարելի է ազատվել այն ամենից, ինչը քեզ դուր չի գալիս, գլխավորը՝ հասկանալ, որ ուզում ես փոխել քո մեջ ինչ-որ բան, իսկ տարբերակներ, թե ինչպես փոխել, միշտ էլ կարելի է գտնել:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Ցածր ինքնագնահատական ունեցող երեխաները հաճախ չեն կարողանում գտնել իրենց մեջ ուժեղ կողմեր: Այս դեպքում խմբավարը պետք է օգնի նրանց:

Խաղ «Հույզերի գույներ»

Նպատակը – թուլացնել հուզական լարվածությունը, խթանել երևակայությունը, ոչ խոսքային հաղորդակցությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը ներկայացնում է առաջադրանքը. երեխաներից մեկը, ըստ ցանկության, խմբավարի ազդանշանից հետո փակում է աչքերը: Մյուսները շուրջով միասին ընտրում են մի գույն: Սկզբի համար ընտրել կարմիր, կապույտ, կանաչ, դեղին գույները: Երբ նա բացում է աչքերը, մյուսները պետք է մնջախաղով (շարժումներով և դիմախաղով) փորձեն հուշել, թե իրենց մտապահածն ինչ գույն է: Գույնն ուղղակիորեն չի մատնանշվում: Եթե մասնակիցը գուշակում է, նրա փոխարեն ընտրվում է այն երեխան, որի մնջախաղն ամենից շատ էր օգնել ճիշտ գուշակելուն: Խաղը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Անդրադարձ

Խմբում քննարկվում են վարժությունները. ինչը դուր եկավ երեխաներին, ինչը՝ ոչ: Պարզել, թե որքան է «կշռում» յուրաքանչյուր մասնակից:

Երրորդ պարապմունք

Նպատակը – գիտակցել տարբեր իրավիճակներում վարքի տարբեր մոդելների ընտրության պատճառները: Կարևորել փոխադարձ հարգանքի դերը մարդկային հարաբերություններում:

Խաղ «Փրկիր տիկնիկին»

Նպատակը – ստեղծել հուզական ջերմ մթնոլորտ:

Անհրաժեշտ նյութեր – խաղալիք տիկնիկ:

Ընթացքը: Մասնակիցները բաժանվում են զույգերի՝ մեկը սեղմում է տիկնիկին ափի մեջ, իսկ մյուսը մեկ րոպեի ընթացքում փորձում է խլել տիկնիկը: Ընդունելի են բոլոր միջոցները՝ համոզել, խնդրել, խորամանկել, ուժ գործադրել (առանց բռնության) և այլն: Այնուհետև զույգերը փոխվում են դերերով, և իրավիճակը նույնությամբ կրկնվում է:

Վարժության ավարտից հետո խմբավարը քննարկում է անցկացնում՝ ուղղորդված հետևյալ հարցերով.

- Չէ՞տ էր առաջադրանքը կատարել:
- Ինչպե՞ս հաջողվեց այն իրականացնել:
- Ո՞ր ձևերն էին ավելի արդյունավետ:

Այնուհետև խմբավարը պատմում է հետևյալ առակը. «Արևը և քամին վիճեցին, որ պարզեն, թե ով է իրենցից ուժեղ: Այդ պահին տափաստանով անցնում էր ճանապարհորդը: Քամին ասաց. «Ով կարողանա ճանապարհորդի վրայից հանել վերարկուն, Նա էլ կլինի ամենաուժեղը»: Քամին սկսեց փչել: Նա աշխատում էր ավելի ու ավելի ուժգին փչել և հասավ միայն նրան, որ ճանապարհորդն ավելի ուժեղ փաթաթվեց վերարկուի մեջ: Չետո դուրս եկավ արևը, տաքացրեց ճանապարհորդին իր ճառագայթներով, և Նա հանեց վերարկուն»:

Խմբավարը կազմակերպում է քննարկում.

- Արդյո՞ք միշտ կարելի է ուզածին հասնել ուժի միջոցով:
- Մարդկանց համոզելու ուրիշ ի՞նչ տարբերակներ կան:
- Ո՞ր տարբերակներ են առավել արդյունավետ:

Վարժություն «Ձևագնդի»

Նպատակը – օգնել գիտակցել վիրավորող, նսեմացնող խոսքերի բացասական ազդեցությունը և հասկանալ դրանցից խուսափելու կարևորությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – յուրաքանչյուրի համար թուղթ, գրիչ: Սովորաթղթե տուփ կամ արկղիկ:

Ընթացքը: Խմբավարը երեխաներին խնդրում է թուղթ ու գրիչ վերցնել և նստել շրջանով: Հանձնարարում է յուրաքանչյուրին թուղթը մեջտեղից գծով կիսել և մի կեսում մեկ նախադասություն գրել, որը վիրավորական կլիներ, եթե որևէ մեկին ուղղվեր:

Օրինակ՝ «Զտե՛ս ես, ի՞նչ է, բոլոր մատիտները մոտո՞ք ես հավաքել: Կեսը տուր ինձ»:

Այնուհետև երեխաներին հրահանգ է տալիս՝ թղթերը ճմռթելով գնդակ պատրաստել և գցել շրջանի կենտրոն: «Գնդակները» նետելուց հետո երեխաներին երկրորդ հրահանգն է տրվում՝ կենտրոնից մեկական պատահական «գնդակ» վերցնել, թուղթը հարթել, կարդալ, ապա փորձել վրան գրածը փոխել այնպես, որ ասելիքը դիմացինի համար վիրավորական չլինի, և գրել թղթի մյուս կեսում: Ապա դասարանը բաժանվում է խմբերի, «գնդակները» հավասար բաշխվում են նրանց միջև, և երեխաները ծանոթանում են դրանցում գրվածին՝ համեմատելով տարբերակները:

Խմբավարը դիմում է խմբին.

- Երկու դիմելածներից ո՞րն է ընդունելի մարդկանց հետ հարաբերվելիս: Ինչո՞ւ:
Հետո թերթիկները մեջտեղից կիսում են, ճմռթում կամ պատառոտում են այն կեսը, որտեղ վիրավորական արտահայտությունն է, և նետում արկղիկի մեջ՝ հրաժարվելով վիրավորանքներից:

Խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ինչո՞ւ են որոշ խոսքեր վիրավորում:
- Ի՞նչ եք զգում, երբ վիրավորել եք մեկին:
- Ի՞նչ էիք զգում վիրավորանքներից ազատվելիս:

Խաղ «Նստեք այնպես, ինչպես կնստեր ...»

Նպատակը – թուլացնել հուզական լարվածությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարն առաջարկում է մասնակիցներին նստել իրենց աթոռներին այնպես, ինչպես կնստեին՝ թագավորը, աբլորը, ոստիկանապետը, հարցաքննվող հանցագործը, դատավորը, ընծուղողը, փոքրիկ մուկը, փիղը, թիթեռը և այլն:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Այս խաղը շատ ծիծաղելի է, պետք է արգելել երեխաներին և «ծաղրածուներին» ծիծաղել: Ավելի լավ է ծիծաղել երեխաների հետ միասին:

Անդրադարձ

Ընթացքը: Քննարկվում են վարժությունները, և նշվում է մասնակիցների «բաշը»:

Չորրորդ պարապմունք

Նպատակը – դժվար իրավիճակներում սեփական դիրքորոշման, հստակեցման ունակությունների ձևավորում:

Վարժություն «Դա ես եմ»

Նպատակը – նպաստել հուզական ջերմ մթնոլորտի ստեղծմանը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբից, ըստ ցանկության, ընտրվում է մասնակից, որի խնդիրն է ժեստերի օգնությամբ փոխանցել իր խառնվածքը կամ բնավորության որևէ գիծ: Մյուսները պետք է գուշակեն, թե ինչ է նա ուզում ասել: Ով ճիշտ է գուշակում, փոխարինում է տվյալ մասնակցին:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Եթե սկզբում ցանկացողներ չեն լինի, խմբավարն ինքն է օրինակ ցույց տալիս:

Վարժություն «Այո – ոչ»

Նպատակը – կառավարել զգացմունքները, որոնք ի հայտ են գալիս սեփական դիրքորոշումը պնդելու ժամանակ, ոչ խոսքային արտահայտչամիջոցներից օգտվելու միջոցով դիրքորոշումն ավելի համոզիչ դարձնել:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը մասնակիցներին բացատրում է, որ ինքնավստահ վարքագիծ դրսևորելու, սեփական դիրքորոշումը պնդելու գործում շատ կարևոր է մարմնի լեզուն, այսինքն՝ ինչպիսին են մարդու մարմնի դիրքը, ժեստերը, դեմքի արտահայտությունը և ձայնի ինտոնացիան: Այժմ երեխաները պետք է փորձեն վստահ վարքագիծ ցուցադրել: Մասնակիցները բաժանվում են զույգերի: Չույգերից մեկը պետք է ասի՝ «այո», իսկ մյուսը՝ «ոչ»: Ձայնն աստիճանաբար պետք է բարձրանա: Արտաբերման ժամանակ յուրաքանչյուրն ընդունում է այն դիրքը, որում իրեն ինքնավստահ է զգում: Խնդիրն է՝ համոզել զուգընկերոջը:

Այնուհետև պետք է իրականացնել քննարկում:

Քննարկման հարցեր.

1. Հաջողվեց համոզել զուգընկերոջը՝ չբռնկվելով և չփոխելով դիրքը:
2. Ինչպիսին էր դիրքը, օգնեց այն արդյոք:
3. Ինչպե՞ս այն ընդունեց զուգընկերը:
4. Ի՞նչ ես կարծում, կուզենա՞ այդ մարդը նորից հանդիպել քեզ հետ:
5. Ըստ քեզ՝ կարելի է ճանաչել ինքնավստահ մարդուն:
6. Ինչպիսի՞ դրսևորումներ ունի ինքավստահ մարդը:
7. Իսկ կարելի է մերժել մարդուն և միաժամանակ պահպանել լավ հարաբերություններ նրա հետ:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Լավ կլինի, եթե մասնակիցները զույգերի բաժանվելն հարևանությամբ նստած ընկերների հետ: Կենտ մասնակցի զույգը դառնում է խմբավարը:

Վարժություն «Ասա՛ ղի»

Նպատակը – օգնել երեխաներին գիտակցելու, որ որոշ իրավիճակներում դժվար է «ոչ» ասել, սակայն դա շատ կարևոր հմտություն է:

Անհրաժեշտ նյութեր – որոշակի իրավիճակներ նկարագրող տեքստեր, A2 չափի թուղթ, նշագրիչներ, կաշուն ժապավեն:

Ընթացքը: Խումբը բաժանվում է 2 մասի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է մի իրավիճակ, ապա հանձնարարվում է նշել այն քայլերը, որոնց օգնությամբ կարող են հրաժարվել տեքստում նշված առաջարկություններից:

Վերջում ամբողջ խմբով փորձում են մշակել «Ոչ» ասելու դրույթներ: Դրույթները գրանցվում են A2 չափի թղթի վրա և փակցվում պատին (այն պետք է փակցված մնա մինչև խմբային աշխատանքի ավարտը): Խմբավարը նույնպես մասնակցում է դրույթների մշակմանը:

Այնուհետև անցկացվում է քննարկում՝ ուղղորդված հետևյալ հարցերով.

- Հնարավոր է արդյոք կյանքում հանդիպել նման իրավիճակների:
- Վատ սովորույթները հաղթահարելու համար մարդու դժվար է հատկանիշն է կարևոր:
- Եթե ձեզ բռնությամբ ստիպեն խմել կամ ծխել, ինչ կանեք:

Իրավիճակներ

1. Ձեր բակի երեխաները մշտապես հավաքվում են շենքերից մեկի տանիքում և ծխում: Նրանք քեզ նույնպես հրավիրում են տանիք՝ ծխելու: Սակայն դու չես ցանկանում: Բոլորը ծիծաղում են քեզ վրա՝ «մանկիկ» անվանելով: Ինչպես կհրաժարվես:
2. Քեզ հրավիրել են մի խնջույքի, որտեղ հասակակիցներդ հաճույթով բաժակը բաժակի հետևից ոգելից խմիչքներ են խմում: Ընկերներդ առաջարկում են նաև քեզ՝ ասելով, որ այն տրամադրություն է բարձրացնում: Ինչպես կհրաժարվես:

«Ո՛՛՛» ասելու դրույթների օրինակ.

- Մի վախեցեք հրաժարվելուց:
- Լավ է հստակ իմանալ, թե ինչ ես ուզում անել և ինչ չես ուզում անել:
- Իմացիր, որ միշտ իրավունք ունես ասել՝ ո՛չ:
- Պնդե՞ք ձեր «ո՛չ»-ը և՛ խոսքով, և՛ պահվածքով:
- Ձեր հաստատակամությունը ցույց տալու համար խոսե՛ք լուրջ՝ նայելով դիմացինի աչքերին:
- Աշխատե՛ք արագ հեռանալ անցանկալի իրավիճակներից:

Վարժություն «Անվստահ, վստահ և ագրեսիվ պատասխաններ»

Նպատակը – ձևավորել տարբեր իրավիճակներում համարժեք արձագանքելու կարողություններ:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Յուրաքանչյուր մասնակցին առաջարկվում է ներկայացնել տրված իրավիճակների համար անվստահ, վստահ և ագրեսիվ պատասխաններ:

Իրավիճակների օրինակներ.

- Ընկերդ խոսում է, բայց դուք շտապում եք...
- Ձեր ընկերը ձեզ հետ հանդիպում է կազմակերպել, առանց ձեզ գգուշացնելու...
- Դուք հետաքրքրությամբ լսում եք դասը, իսկ դասընկերը խանգարում է...
- Ընկերդ ժամանակին չի վերադարձրել քո իրը, իսկ այն քեզ հիմա շատ է պետք...
- Դու պետք է ուսուցչիդ խնդրես, որ նա քեզ ստուգողական աշխատանքը նորից գրելու հնարավորություն տա...
- Դու վաճառողին ուզում ես խնդրել փոխել ապրանքը... և այլն:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Յուրաքանչյուր մասնակցին առաջարկել մեկ իրավիճակ:

Երբ մասնակիցները ներկայացնում են իրենց պատասխանները, խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ո՞ր ռազմավարությունն էր ավելի արդյունավետ, ինչո՞ւ:
- Ո՞վ է ավելի հաճախ սթրես ապրում՝ վստամի, անվստամի, թե՞ ագրեսիվ վարքագիծ դրսևորող մարդը:

Այնուհետև խմբավարն ամփոփում է քննարկումը՝ ասելով, որ կոպտությունը, ի պատասխան, ագրեսիա է առաջացնում և չի կարող բերել հաջողության: Անվստահությունը մարդուն լիովին կախվածության մեջ է դնում ուրիշներից և ավելի հաճախ պարտություն է բերում, իսկ ինքնավստահությունը շրջապատողների մոտ հարգանք և վստահություն է առաջացնում:

Եթե ժամանակը բավարար է, խմբավարն առաջարկում է կատարել հետևյալ վարժությունը.

Վարժություն «Կարծիքների շրջան»

Նպատակը – նպաստել ինքնաճանաչման և ինքնարտահայտման հմտությունների ձևավորմանը:

Անհրաժեշտ նյութեր – փափուկ գնդակ:

Ընթացքը: Մասնակիցները նստում են շրջանով, և խմբավարն առաջարկում է նախադասության սկիզբ՝ գնդակը փոխանցելով:

- Սովորաբար ես անվստահ եմ լինում, երբ ...
- Ես ինձ վստահ եմ զգում, երբ ...

Խմբավարն ինքն է առաջինը ներկայացնում հերթական նախադասությունը՝ օրինակ ծառայելով երեխաներին: Այա գնդակը փոխանցում է հաջորդին, որից հետո շարունակում են երեխաները: Նա, ով դժվարանում է ավարտել նախադասությունը, գնդակը կարող է փոխանցել հաջորդին:

Անդրադարձ

Հինգերորդ պարապմունք

Նպատակը – Ամփոփել/ամրապնդել պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները:

Վարժություն «Կոնֆլիկտների հարթում»

Նպատակը – կոնֆլիկտային իրավիճակների հարթման հմտությունների մշակում:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Խմբավարը պատմում է երեխաներին այն մասին, թե որքան կարևոր է կոնֆլիկտներն արագ և արդյունավետ հարթելու ունակությունը, և այժմ իրենք պետք է փորձնական ճանապարհով փորձեն պարզել կոնֆլիկտի կարգավորման որոշ մեթոդներ:

Մասնակիցները բաժանվում են եռյակների: 5 րոպեի ընթացքում յուրաքանչյուր եռյակ մտածում է սցենար, որտեղ երկու մասնակիցները ներկայացնում են կոնֆլիկտող կողմերը, իսկ երրորդ մասնակիցը հանդես է գալիս կոնֆլիկտը հարթողի դերում: Այնուհետև եռյակները ներկայացնում են իրենց սցենարը:

Խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Կոնֆլիկտների հարթման ի՞նչ մեթոդներ ցուցադրվեցին:
- Առաջարկվող մեթոդներից որո՞նք էին, ձեր կարծիքով, առավել հետաքրքիր և օգտակար:
- Ինչպե՞ս պետք է իրենց պահեին այն մասնակիցները, ում չհաջողվեց լուծել կոնֆլիկտը:

Վարժություն «Շրջան՝ փակ աչքերով»

Նպատակը – թուլացնել հուզական լարվածությունը:

Անհրաժեշտ նյութեր – չկան:

Ընթացքը: Մասնակիցները խմբով հնարավորինս նեղ շրջան են կազմում սենյակի մեջտեղում: Խմբավարի հրահանգով բոլորը փակում են աչքերը և առանց որևէ խոսքի, անձայն փորձում են մեծ շրջան կազմել: Մի քանի րոպե անց՝ խմբավարի հրահանգը լսելուց հետո, բոլորը բացում են աչքերը:

Այնուհետև խմբավարը կազմակերպում է քննարկում:

Քննարկումն ուղղորդող հարցեր.

- Ի՞նչ դժվարությունների հանդիպեցինք:
- Ի՞նչը օգնեց ճիշտ կողմնորոշվել:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Կարելի է առաջարկել շարվել՝ քառակուսի կամ եռանկյուն կազմելով:

Վարժություն «Ճամպրուկ»

Նպատակը – ամրապնդել ձեռք բերած գիտելիքները, արժևորել դրանք:

Անհրաժեշտ նյութեր – թղթեր, գրիչներ:

Ընթացքը: Խմբավարն ասում է, որ պարապմունքները մոտեցան ավարտին: «Պարապմունքների ընթացքում դուք ձեռք բերեցիք նոր գիտելիքներ, փորձ: Հիմա առաջարկում եմ հավաքել ճամպրուկ, որում կտեղավորեք այն ամենը, ինչը կուզենաք կիրառել իրական կյանքում»:

Երեխաներն իրենց մտքերը գրանցում են թղթի վրա, ընթերցում են և փոխանցում խմբավարին:

 **Ցուցումներ խմբավարին:** Երեխաների գրառումներն օգտագործվում են պարապմունքները գնահատելու համար:

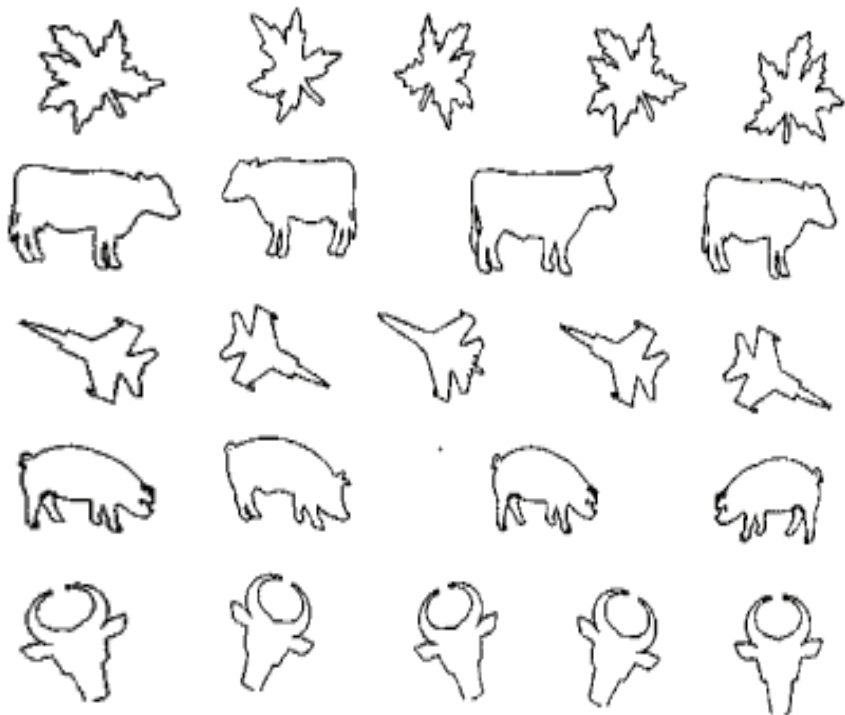
Անդրադարձ

Հանդիպումների ամփոփում

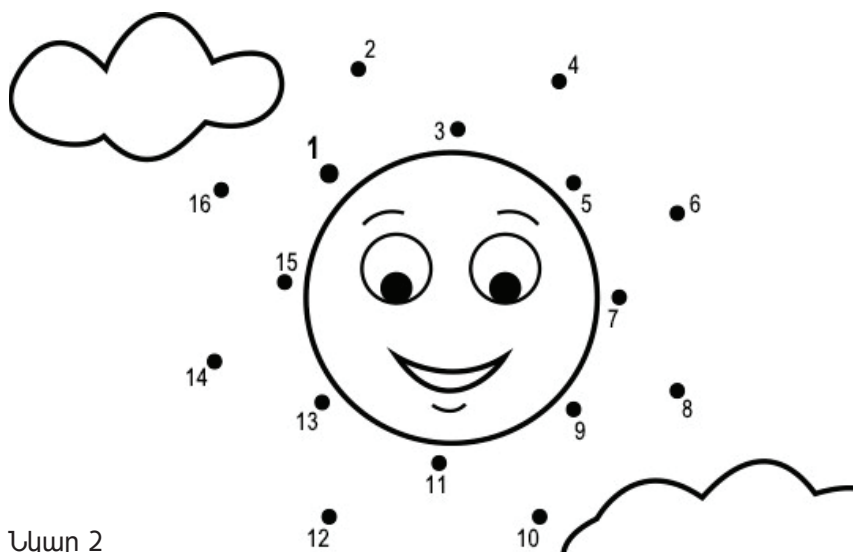
Նպատակը - Պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքների ամփոփում:

Ընթացքը: Խմբավարը հրաժեշտ է տալիս խմբին՝ ցանկություն հայտնելով, որ պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքներն ու հմտություններն օգտակար և կիրառելի կլինեն կյանքում:

ՀԱՎԵԼԿԱՑ



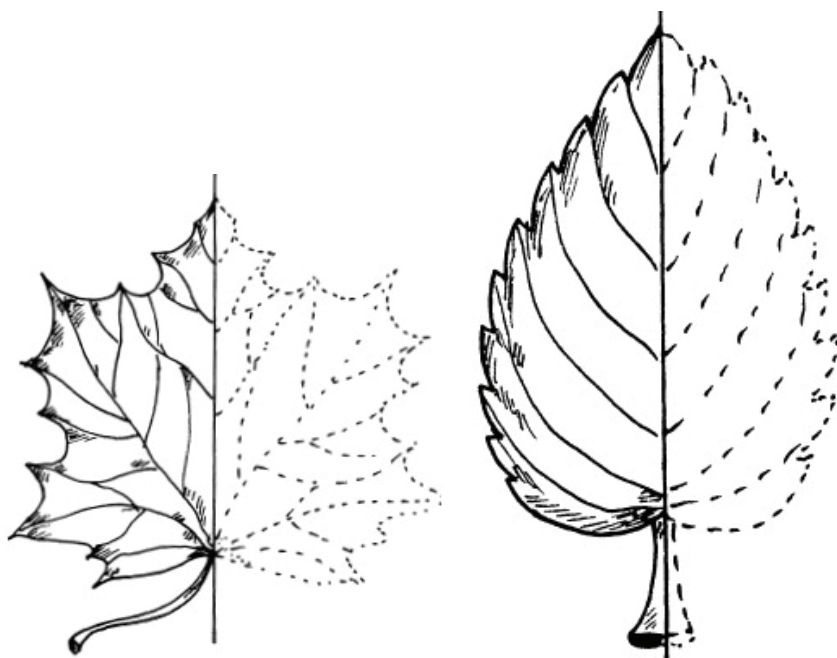
Նկար 1



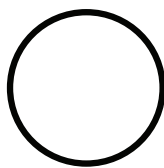
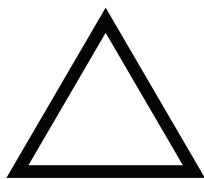
Նկար 2



Նկար 3



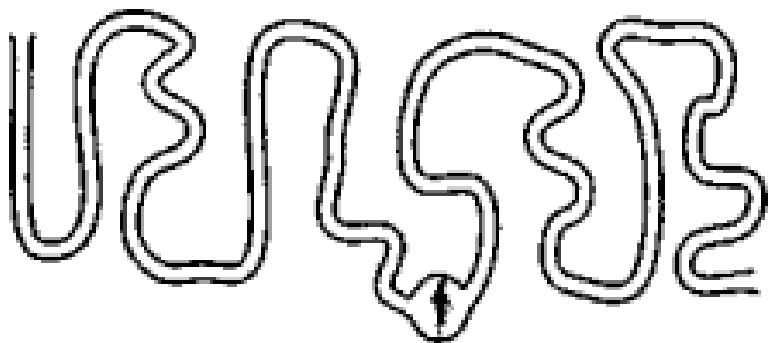
Նկար 4



Նկար 5



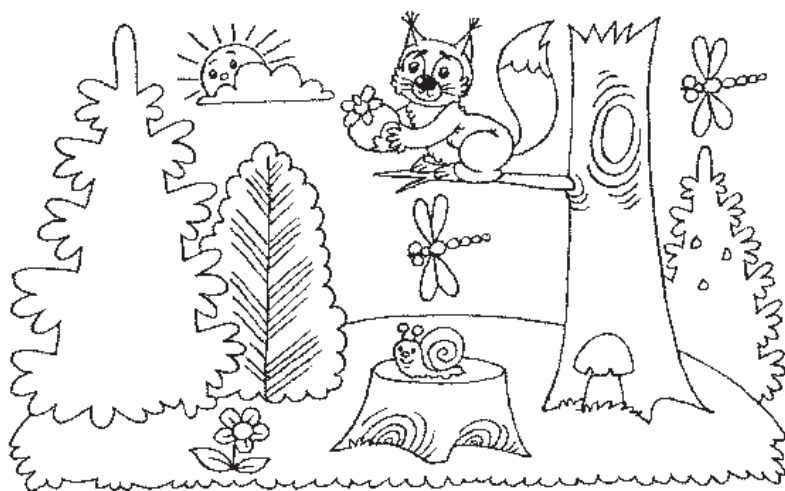
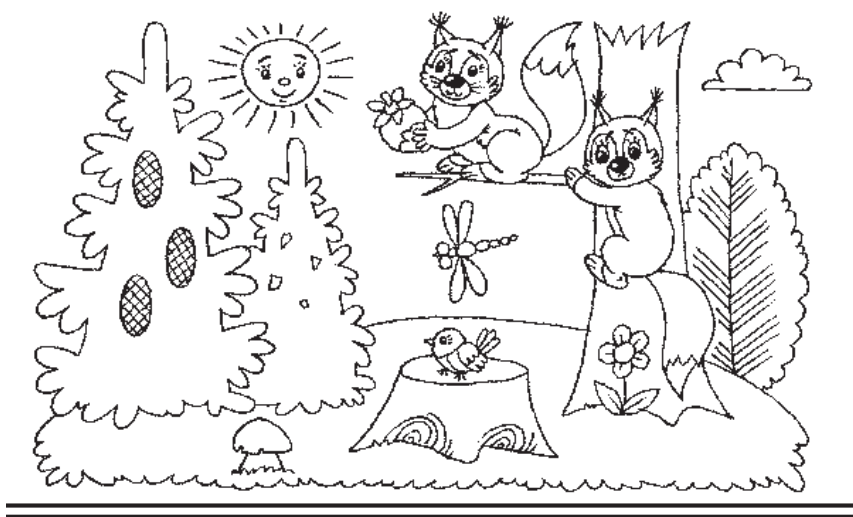
Նկար 6



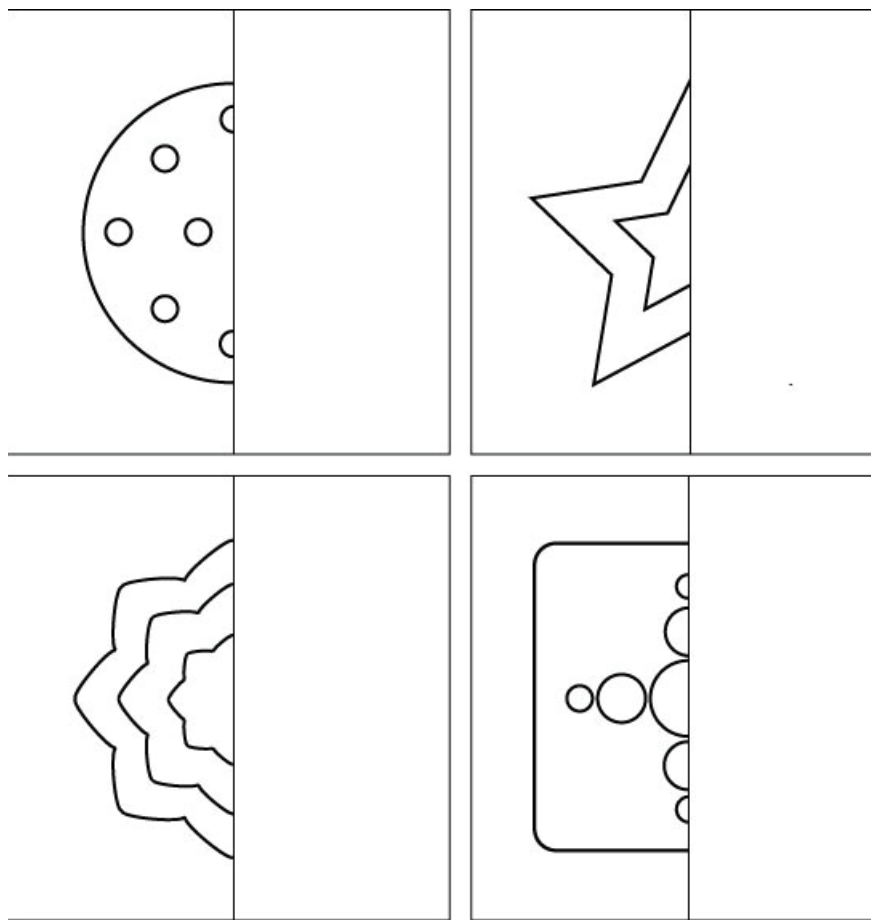
Նկար 7



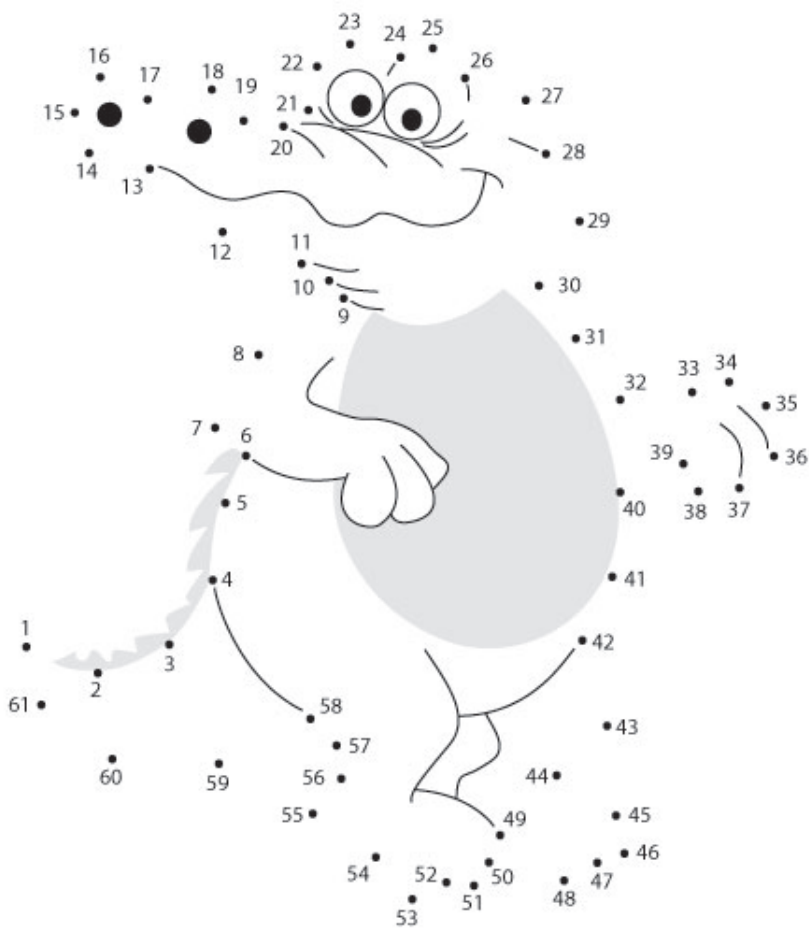
Նկար 8



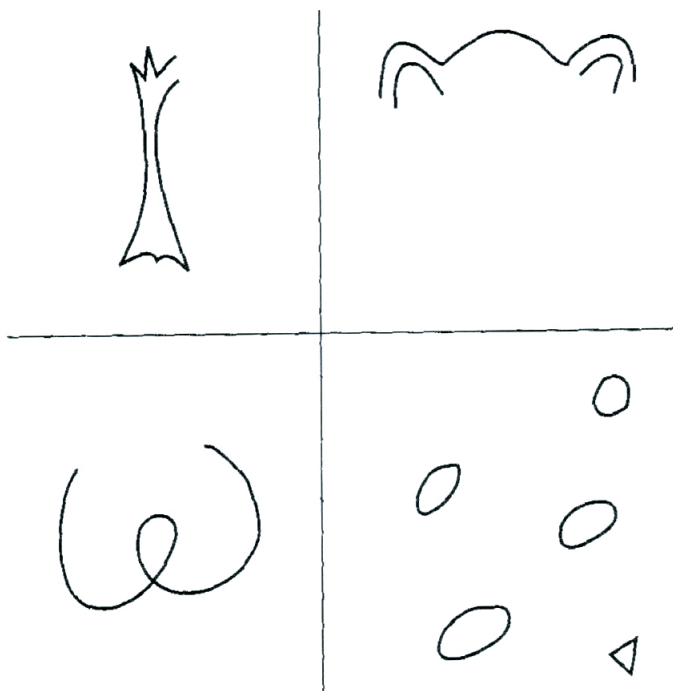
Ակար 9



Նկար 10



Ակար 11



Նկար 12

ՔԱՐՏԵՐ

Օգնել միմյանց	Սիրել և հարգել ընկերներին	Ընկերներս սիրեն ու հարգեն ինձ
Ընկերներին չվիրավորել	Մաքուր դասասենյակ ունենալ	Թղթերն աղբի զամբյուղը գցել
Մաքուր օդ շնչել	Օդափոխել դասասենյակը	Գեղեցիկ դասասենյակ ունենալ
Խնամքով վերաբերվել կահույքին	Ծաղիկներ ունենալ դասասենյակում	Ջրել, խնամել ծաղիկները
Գրատախտակը մաքրել	Դասի ժամանակ չաղմկել	Մասնակցել ներդպրոցական և արտադպրոցական միջոցառումներին
Կարծիք արտահայտել	Ընկերները լսեն, երբ խոսում եմ	Զընդհատել իրար
Հարգալից լինել մեծերի նկատմամբ	Բուժետից օգտվել	Հերթապահություն սահմանել
Միմյանց չհրմշտել	Բարեկարգ խաղահրապարակ ունենալ	Դասագրքերը կազմել
Խնամքով վերաբերվել գրքերին	Կարգի բերել խաղահրապարակը	Երկար դասամիջոց ունենալ
Պաշտպանված լինել ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշումից	Աղբը լուսամուտից չթափել	Ծառատունկի, շաբաթօրյակի մասնակցել, կանաչ շրջապատ ունենալ

ՕՐՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А. Г. Грецов, Лучшие упражнения для сплочения команды (Учебно-методическое пособие). СПб, 2006, 44 с.
2. А. Г. Грецов, Лучшие упражнения для обучения саморегуляции (Учебно-методическое пособие). СПб, 2006, 44 с.
3. А. В. Микляева, П. В. Румянцева, Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб., Речь, 2006, 248 с.
4. Боб Фьюсел, А. В. Лихач, Супермозг - Тренинг памяти, внимания и речи., Феникс, Ростов, 2007.
5. Б. Ю. Большаков, Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. М., 1994.
6. В. Солнцева, Т. Белова, «200 упражнений для развития общей и мелкой моторики».
7. Д. В. Рязанова, Тренинг с подростками. С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М., Генезис, 2003, 138 с.
8. И. В. Вачков, Основы технологии группового тренинга. М., 2009.
9. И. В. Вачков, Медоты психологического тренинга в школе. Лекции, М., 2005.
10. И. Матюги, Как развить внимание и память вашего ребенка Книга для детей и их родителей. М., ПИПОЛ классик, 2010, 112 с.
11. И. Матюгин, Н. Рыбникова, Методы развития памяти, образного мышления, воображения. М., изд. „ ЭЙДОС, 1996.
12. К. Фопель, Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения /пер. с нем., М., Генезис, 2010, 336 с.
13. К. Фопель, Как научить детей сотрудничать. вып. 1-4, М., 1999.
14. Л. Ф. Анн, «Психологический тренинг с подростками». Питер, 2007.
15. В. Черемошкина, Развитие памяти детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, Академия развития, 1996, 240 с.
16. Н. В Цзен, Ю. В. Пахомов, Психотренинг: игры и упражнения. изд. 2-е, М., 1999, 272 с.
17. Н. П. Локалова, 120 уроков психологического развития младших школьников. М., 2006.

18. Розмари Смид, Групповая работа с детьми и подростками /пер. с англ., М., Генезис, 2000, 272 с.
19. Т. Н. Образцова, Психологические игры для детей. М., 2005, 192 с.
20. www.kontakti.narod.ru
21. Լ. Ալեքսանյան, Ա. Բեջանյան, Ս. Գյումիշյան, Ֆ. Երիցյան, Ն. Թորոսյան, Չ. Կարապետյան, Փ. Հովհաննիսյան, Ա. Մուրադյան, Գ. Վարդանյան, Կյանքի հմտություններ, 1-ին դաս., ուսուցչի ձեռնարկ:
22. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Չ. Կարապետյան, Գ. Վարդանյան, Կյանքի հմտություններ, 3-րդ դաս., ուսուցչի ձեռնարկ:
23. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Բայաթյան, Ս. Գյումիշյան, Ֆ. Երիցյան, Ն. Թորոսյան, Ա. Մուրադյան, Չ. Կարապետյան, Գ. Վարդանյան, Կյանքի հմտություններ, 6-րդ դաս., ուսուցչի ձեռնարկ:
24. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Չ. Կարապետյան, Գ. Վարդանյան, Կյանքի հմտություններ, 7-րդ դաս., ուսուցչի ձեռնարկ:
25. «Իրավական խճանկար», ձեռնարկ ուսուցիչների և անչափահասների հետ աշխատող ոստիկանների համար, 2005:

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ՁԵՌՆԱՐԿ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐԻ, ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ԵՎ
ՀՈԳԵԲԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

Ձեռնարկը կազմեցին Թ. Հարությունյանը,
Հ. Կարապետյանը,
Ա. Ենգիբարյանը
Մասնագիտական
խմբագիր՝ Ռ. Ստեփանյան



ԱՍՈՂԻԿ

Տպագրված է «ԱՍՈՂԻԿ» հրատարակչության տպարանում:
Ք. Երևան, Մայաթ-Նովա 24, (գրասենյակ)
Ավան, Դավիթ Մալյան 45 (տպարան)
Հեռ. (374 10) 54 49 82, 62 38 63
Էլ. փոստ՝ info@asoghik.am