

Մարդասիրական
օգնության պայմաններում
երեխայակենտրոն
միջավայրի ձեռնարկ



Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

World Vision 

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ

**Կարմիր խաչի և կարմիր մահիկի
միջազգային ֆեդերացիայի
հոգեբանական աջակցության կենտրոն
(ԿԻԿՄՄՖ)**
C/O Danish Red Cross
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen O
Denmark
www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org

Վորլդ Վիժն Ինթերնեյշնլ
Գործադիր գրասենյակ
1 Roundwood Avenue
Stockley Park
Uxbridge, Middlesex UB11 1FG,
United Kingdom
www.wvi.org
heainfo@wvi.org

Հեղինակներ՝ Լեալի Սնայդեր, Ուենդի Էյջեր:
Նախագծի թիմ՝ Լուիս Ջուլ Հանսեն, Էրին Ջոյս, Լուիս Ուիթթեր-Լարսեն, Վանեսա Սարավիա, Ալիսոն Սկաֆեր և Գուրլինդեր Սինգլա:
Ստուգման խումբ՝ Իա Սյուզան Ակաշա, Քլեր Բեք, Նիկոլա Էնրիկե, Ջեյմս Կամիրա, Կլարիս Կազասա, Լամա Մաջաջ, Մեզան ՄակԳրաթ, Ֆրիդա Մվերե Մոֆյա, Ռիդիոնա Ստանա:
Տվյալ ձեռնարկի փորձարկային կիրառումը կատարվել է Վորլդ Վիժն Հորդանանի գրասենյակի կողմից (Ամանուս և Չարքայում), Վորլդ Վիժն Ուզանդայի գրասենյակի կողմից (Յումբեյում և Աջումանիում) և Կոնգոյի Ժողովրդավարական Հանրապետությունում (Կասայում): Հորդանանում իրականացման համար հատուկ շնորհակալություն Կուրա Ավվադին, Ռիդիոնա Ստանային, Արման Գրիգորյանին և գործընկերներին:
Ընտանեկան ուղղորդման և տեղեկացման միությանը, Հորդանան Ռիվեր Հիմնադրամին և Հայա մշակութային կենտրոնին: Ուզանդայում ծրագրի իրականացման համար հատուկ երախտագիտություն Ջեյմս Կամիրային, Դեվիդ Վամբոկոյին և Վորլդ Վիժն Արևմտյան Նեդոսի երեխաների պաշտպանության գրասենյակի աշխատակիցներին: ԿԺՀ-ում հատուկ շնորհակալություն Օլիվիա Օմվենգե Աջիրակվինջային, Իսահակ Նդուլին և գործընկերոջը՝ Ռեվելյ Կանանգա կոոպերատիվին: Հատուկ շնորհակալություն փորձարարական ծրագրի մասնակից ԵԿՄ խմբավարներին և երեխաներին:

Արտադրություն՝ Լուիս Ջուլ Հանսեն
Նկարագարում՝ Ջուլի Սմիթ
Դիզայն. Մայքլ Մոսեֆին/Պարամեդիա /11988
Լուսանկար: © 2018 Վորլդ Վիժն, լուսանկարիչ Լաուրա Ռեյնհարդ
ISBN: 978-87-92490-51-3

Վարժություն 7.4 «Հերոսներ» ադապտացվել է REPSSI (2017) «Հերոսների գիրք» (հակիրճ տարբերակ)-ից՝ REPSSI-ի թույլտվությամբ: www.repssi.org
Ձեռնարկը մշակվել է ADH (Aktion Deutschland Hilft), Կանադայի Կարմիր խաչի, Իսլանդիայի Կարմիր խաչի և Վորլդ Վիժն Ավստրալիայի, Վորլդ Վիժն Գերմանիայի, Վորլդ Վիժն Կորեայի Հանրապետության և Վորլդ Վիժն ԱՄՆ-ի գրասենյակների ֆինանսական աջակցությամբ:

Առաջարկվող հղման ձև աչափ՝ «Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ», Վորլդ Վիժն Ինթերնեյշնլ և ԿԻԿՄՄՖ Հոգեբանական աջակցության կենտրոն, Կոպենհագեն, 2018
Հեղինակային իրավունք՝ ԿԺՄՀ Հոգեբանական աջակցության կենտրոն
Խնդրում ենք դիմել ԿԺՄՀ Հոգեբանական աջակցության կենտրոն՝ ձեռնարկի ամբողջական կամ մասնակի թարգմանության, հարմարեցման հարցերով: Ուրախ ենք ծանոթանալու Ձեր նկատառումներին այստեղ.
psychosocial.centre@ifrc.org

Բովանդակություն

Մարդասիրական օգնության պայմաններում
երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԹԵՄԱՆԵՐ ԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- 1 Միջավայրի ձևավորում. «Մեր բոլորի միջավայրը»
- 2 Ուսուցում հույզեր մասին. «Իմ զգացումները»
- 3 Բարեկեցություն և դիմակայում. «Լավ զգացողություն»
- 4 Սոցիալական աջակցություն. «Իմ ընտանիքն ու ընկերները»
- 5 Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»
- 6 Պաշտպանվածություն և սահմաններ. «Իմ անվտանգությունը»
- 7 Իմ ուժեղ կողմերը. «Այն ամենն, ինչ օգնում է ինձ»

Հավելվածներ

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ 6

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ 7	
Ձեռնարկի ներկայացում	8
Գործողությունների պլանավորման աղյուսակ	14
Օժանդակ գործողություններ	17

Հոգեբանական թեմաներ և վարժություններ..... 30

Միջավայրի ձևավորում	
«Մեր բոլորի միջավայրը».....	31
Միջավայրի ձևավորում. «Մեր բոլորի միջավայրը»	32
Անունների խաղ. փոխանցիր գնդակը	33
Ի՞նչ ենք սպասում միմյանցից.....	35
Մեր անուններն առանձնահատուկ են.....	37
Ի՞նչ ենք մենք սիրում	39
Միջավայրը մերը դարձնենք	40
Խմբի երգը.....	42
Մեր ձեռքերի և ոտքերի հետքերը.....	44
Մեր նմանությունները.....	46
Ուսուցում հույզերի մասին. «Իմ զգացումները»	48
Ուսուցում հույզերի մասին. «Իմ զգացումները».....	48
Հույզերի անիվի պատրաստում	49
Հույզեր և վարքագիծ.....	52
Արձագանքելու տարբեր ձևեր	54
Ի՞նչ անել, եթե քո սրտում մեծ զգացմունքներ են	57
Հայելու խաղ.....	59
Բարեկեցություն և դիմակայում. «Լավ զգացողություն»	60
Բարեկեցություն և դիմակայում. «Լավ զգացողություն»	60
Ներքին Էներգիա	63
Ծառը քամու տակ	64
Հացթուխներ և վարսահարդարներ.....	66
Հանգիստ շնչառություն	68
Մկանները հանգստացնող վարժություն	70
Խոր շնչառություն՝ միասին	73
Սոցիալական աջակցություն:	
«Իմ ընկերներն ու և ընտանիքը»	76
Սոցիալական աջակցություն: «Իմ ընտանիքն ու ընկերները»	77
Թելի կծիկ.....	78
Ընկերներով լի իմ այգին	79
Համատեղ աշխատանք	80
Ռ՞վ եմ ես	82
Ռ՞վ է կարևոր իմ կյանքում	83
Մի կարևոր մարդու հիշատակ.....	84

Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»	85
Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»	85
Գուշակիր, թե որ կենդանին է	86
Ժեստերի/շարժումների լեզու	88
Համր կինո	91
Լսի՛ր ինձ	92
Ուղղակի լսիր	93
Լսիր, վերլուծիր, հարց տուր և ամփոփիր	96
Ես լավ լսող եմ, երբ... ..	96
«Ես»-ի օգտագործումը	97
Հենվիր ինձ վրա	100
Տաքսիներ և ռադիոմեքենաներ	101
Մարդկային կծիկ	103
Ստեղծագործ զվարճանք	104
Պաշտպանվածություն և սահմաններ. «Իմ անվտանգությունը»	105
Պաշտպանվածություն և սահմաններ. «Իմ անվտանգությունը»	106
Անձնական տարածք	109
Ինքնապաշտպանություն	111
Հայելին արկղի մեջ	113
Մեր համայնքը	114
Օգնություն համայնքին	117
Իմ ուժեղ կողմերը. «Այն ամենն, ինչ օգնում է ինձ»	118
Իմ ուժեղ կողմերը. «Այն ամենն, ինչ օգնում է ինձ»	119
Ոչ ոք չգիտի՝ ես ի՞նչ կարող եմ անել	120
Կյանքի գետը	122
Եթե ես լիսեի	124
Հերոսներ	126
Հավելվածներ	128
Հավելված 1. Աղբյուրներ	127
Հավելված 2. Այլ ռեսուրսներ երիտասարդների և դեռահասների համար	129
Հավելված 3. Ձեռնարկի վարժությունների նյութեր	133

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ



Stephen Ryan, IFRC

Մարդասիրական օգնության պայմաններում Երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկ

ՄԱԿ-ի «Երեխաների իրավունքների մասին կոնվենցիա» (1989)

Հոդված 19. «Երեխաներն ունեն ֆիզիկական և հոգեկան վատ վերաբերմունքից պաշտպանված լինելու իրավունք»:

Հոդված 31. «Յուրաքանչյուր երեխա ունի հանգստի և ժամանցի, իր տարիքին համապատասխան խաղերին ու զվարճալի միջոցառումներին և մշակութային կյանքին ազատորեն մասնակցելու և արվեստով զբաղվելու իրավունք»:

Մարդասիրական օգնության պայմաններում Երեխայակենտրոն միջավայրի ձեռնարկը մշակվել է ԿՄԿԻՄԲ-ի հոգեբանական աջակցության տեղեկատվական կենտրոնի և «Վորդ Վիթն Ինթերնեյշնլ» կազմակերպության կողմից: Ձեռնարկում ներառված նյութերի նպատակն է օգնել ղեկավարներին և խմբավարներին ԵԿՄ-ի ստեղծման և որակյալ իրականացման գործում: Այս ռեսուրսների հիմքում ընկած են երեխային վնասից պաշտպանելու սկզբունքը, հոգեբանական բարեկեցության խթանումը, համայնքի ու խնամակալների կարողությունների ներգրավումը: ԵԿՄ ձեռնարկը ներառում է՝

- Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ժողովածու
- Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի գործառական ուղեցույց
- Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ապահովման դասընթաց

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի վարժությունների ժողովածուն հիմնականում նյութեր է առաջարկում խմբավարներին, որոնք պատասխանատու են ԵԿՄ-ում վարժություններ իրականացնելու համար:

- Դրանում ներառված են մի շարք հեշտ կիրառելի ռեսուրսներ, այդ թվում՝ ծրագրի բացման, փակման և գնահատման վարժություններ:
- Այն ընդգրկում է յոթ թեմատիկ դասընթացներ՝ կապված երեխաների հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցության որոշ տեսանկյունների հետ: Սույն ռեսուրսները կազմված են հստակ վարժությունների շուրջ, որոնք կարելի է օգտագործել ինչպես հերթականությամբ՝ որոշակի ժամանակահատվածի ընթացքում, այնպես էլ՝ առանձին առանձին՝ մեկ հանդիպման համար, եթե ԵԿՄ-ում հաճախումներն անկանոն են:
- Սովորաբար վարժությունները նախատեսված են 6-ից մինչև 18 տարեկան երեխաների համար, իսկ վարժություններին համապատասխան հավելվածներում առկա են նաև լրացուցիչ ռեսուրսներ՝ ցածր տարիքի և ավելի բարձր տարիքի (օրինակ՝ դեռահասների) հետ աշխատելու համար:

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի գործառական ուղեցույցն ամփոփում է երեխաների պաշտպանության և նրանց հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցության խթանման հիմնական մոտեցումները: Այն մշակված է ԵԿՄ ղեկավարների և խմբավարների համար: Բաղկացած է չորս գլխից, որոնցում խոսվում է ԵԿՄ հիմնելու և իրականացնելու չորս տեսանկյունների մասին.

- ԵԿՄ ներկայացում
- ԵԿՄ հիմնում
- Տեղեկատվություն ԵԿՄ խմբավարների համար
- Աշխատանք խնամակալների և համայնքի անդամների հետ

Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ապահովման եռօրյա դասընթացը նախատեսված է ԵԿՄ ղեկավարների և համակարգողների համար: Դասընթացի ընթացքում անդրադարձ է կատարվում տարբեր իրավիճակներում ԵԿՄ հիմնելու և իրականացնելու դժվարություններին: Տարբեր իրավիճակային նկարագրություններից օգտվելով՝ դասընթացների մասնակիցները իրական կարիքին են ծանոթանում և աշխատանքի ընթացքում ծագած դժվարություններին գործնական լուծումներ տալու ունակություններ են ձեռք բերում: Դասընթացը հիմնված է «Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ժողովածու»-ի և «Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի գործառական ուղեցույց»-ի վրա:

Մինչ սկսելը՝ խմբավարներին և ծրագրի ղեկավարներին խորհուրդ է տրվում կարդալու «Մարդասիրական օգնության պայմաններում երեխայակենտրոն միջավայրի ուղեցույցը», որը բովանդակում է նաև վերոնշյալ վարժությունների ժողովածուն :

Ժողովածուի ներկայացում

Ինչպե՞ս օգտվել ժողովածուից

Ժողովածուի նախաբանը ուղղորդում է խմբավարներին վարժությունները վարելու ընթացքում: Այն ներառում է ԵԿՄ յոթ հոգեբանական թեմաներ և դրանց աջակցող վարժություններ (այդ թվում՝ բացման, ամփոփիչ վարժություններ և այլն): Ժողովածուն նաև վարժությունների պլանավորման աշխատանքային թերթիկ ունի, որն օգնում է խմբավարներին պլանավորել իրենց վարժությունները:

Ժողովածուի յոթ գլուխները ներկայացնում են հոգեբանական յոթ թեմաներից յուրաքանչյուրը: Բոլոր գլուխները ներառում են թեմայի վերաբերյալ ներածություն, ինչպես նաև՝ այդ թեմայի հոգեբանական վարժությունները երեխաների համար: Վարժությունները ներկայացված են հետևյալ կերպ.

Նշան	Նկարագրություն
	Վարժության նպատակը
	Տևողությունը
	Մասնակիցների ցանկալի տարիքը և թիվը Խմբային աշխատանքի համար անհրաժեշտ խմբավարների թիվը
	Պայմաններ և անհրաժեշտ նյութեր
	Քայլ առ քայլ ցուցումներ
	Քննարկման հարցեր
	Այլ կարևոր նկատառումներ
	Վարժության այլընտրանքային տարբերակներ

Հոգեբանական թեմաներ

ԵԿՄ-ում իրականացվում են վարժություններ, որոնք նպաստում են երեխաների հոգեբանական բարեկեցությանն ու անվտանգությանը: Վարժությունները տարբեր նպատակներ ունեն: Դրանք օգնում են երեխաներին վերականգնվել պթեռսային իրավիճակներից և կառավարել դրանք: Դրանք նաև զարգացնում են երեխաների կյանքի այնպիսի էական հմտություն, որպիսին է հարաբերություններ կառուցելը: Դրանք նպաստում են երեխաների դիմադրունակության բարձրացմանը և օգնում նրանց հաղթահարել իրենց հույզերը: Եվ, որ կարևորն է, դրանք նպատակ ունեն երեխաներին վտանգներից զերծ պահելու:

Այս ժողովածուի յոթ հոգեբանական թեմաներն են՝

- Թեմա 1. Միջավայրի ձևավորում. «Մեր բոլորի միջավայրը»
- Թեմա 2. Ուսուցում հույզերի մասին. «Իմ զգացումները»
- Թեմա 3. Բարեկեցություն և դիմակայում. «Լավ զգացողություն»
- Թեմա 4. Մոցիալական աջակցություն. «Իմ ընտանիքն ու ընկերները»
- Թեմա 5. Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»
- Թեմա 6. Դաշտպանվածություն և սահմաններ. «Իմ անվտանգությունը»
- Թեմա 7. Իմ ուժեղ կողմերը. «Այն ամենն, ինչ օգնում է ինձ»

Յուրաքանչյուր թեմա ունի տարբեր վարժություններ: Խմբավարները կարող են վարժություններն ընտրել՝ իրենց խմբի երեխաների իրավիճակին համապատասխան և ելնելով մարդասիրական համատեքստից: Օրինակ՝ որոշ վարժություններ ավելի շատ աշխուժացնող են, մյուսները՝ ավելի հանգստացնող: Մի քանիսը ֆիզիկական գործողություններ են ենթադրում, իսկ մյուսները՝ ստեղծագործ միտք և ինքնարտահայտում: Այսպիսի տարբեր վարժությունները կարևոր են երեխաների համար, որպեսզի նրանք տարբեր տեսակի հմտություններ ձեռք բերեն և կարողանան տարբեր զգացումներ և դժվարություններ հաղթահարել:

Թեմաները ներկայացված են հերթականությամբ, այն երեխաների համար, ովքեր որոշակի ժամանակ հաճախում են ԵԿՄ: Օրինակ՝ առաջին թեման՝ «Միջավայրի ստեղծումը», ծրագրի առաջին մի քանի հանդիպումների համար նախատեսված վարժություններ է պարունակում: Դրանց նպատակն է օգնել երեխաների նոր խմբին ճանաչելու միմյանց և ակնկալիքներ ձևավորելու ԵԿՄ-ի նկատմամբ: Երկրորդ թեման՝ «Ուսուցում էմոցիաների մասին», վարժությունների շարք է, որ օգնում է երեխաներին ճանաչելու սեփական զգացումները: Թեմատիկ վարժությունները նման են շինարարական բլոկների, որոնք երեխաներին հիմք են տալիս և խթանում նրանց հոգեբանական բարեկեցությունը:

Մական լինում են նաև իրավիճակներ, երբ ԵԿՄ հաճախող երեխաների խումբը միշտ նույնը չէ: Այս դեպքում խմբավարները կարող են ընտրել այդ օրվա վարժությունը՝ ելնելով խմբի կոնկրետ կարիքներից, առկա ժամանակից և այլն: Օրինակ՝ կարելի է հանգստացնող վարժություններ ընտրել այն երեխաների համար, որոնք հանգստանալու, հանդարտվելու համար համապատասխան պայմանների կարիք ունեն: Կարելի է օգտվել նաև 5-րդ թեմայից՝ «Լավ ընկեր լինելու արվեստը», եթե երեխաներից ոմանք իրենց միայնակ են զգում, կամ եթե երեխաները տարբեր տեղերից են եկել և ընկերանալու կարիք ունեն: Այլ կերպ ասած՝ ԵԿՄ-ում կարճ ժամանակ անցկացնող երեխաների համար հարկավոր է այնպիսի վարժություններ պլանավորել, որոնք մեկ այլ վարժության մաս չեն կազմում և կարող են առանձին իրականացվել, ինչպես նաև արտացոլում են այդ օրը ԵԿՄ հաճախող երեխաների կարիքները:

Որոշ ԵԿՄ-ներ ավելի լայն նպատակներ են հետապնդող այլ նախաձեռնությունների մի մասն են: Օրինակ՝ ԵԿՄ-ները երբեմն օգտագործվում են որպես ուսումնառության ժամանակավոր միջավայրեր: Այս դեպքում ժողովածուի վարժությունները կարող են դառնալ կիրառվող ուսումնական ծրագրի մաս:

Հերթականությամբ ներկայացված վարժությունները: Որոշ վարժություններ որոշակի հերթականություն ունեն և լրացնում են մեկմեկու: Օրինակ՝ 2-րդ թեմայում՝ «Իմ զգացմունքները», չորս վարժությունները հետևում են միմյանց: Հանդիպման բացումն արվում է «Հույզերի անիվի պատրաստում» վարժությամբ: Դրան հաջորդում է 2.2 վարժությունը՝ «Հույզեր և վարքագիծ», հետո երեխաներն անցնում են 2.3 վարժությունը՝ «Արձագանքելու տարբեր ձևեր», և ի վերջո հանդիպումն ամփոփում է 2.4 վարժությունը՝ «Ինչ անել, երբ մեր սրտում մեծ ապրումներ կան»:

Առաձին իրականացվող վարժություններ: Վարժությունների մեծ մասը կարելի է ամեն ժամանակ իրականացնել: Օրինակ՝ 3.7. «Մկանների հանգստացում», կամ 4.2. «Ընկերներով լի իմ այգին», կամ 5.10. «Կարող ես ինձ վստահել», այս բոլոր վարժությունները կարելի է առանձին իրականացնել կամ ներառել ուսումնական ծրագրերի մեջ:

Կարևոր է հիշել, որ այս վարժությունները բուժական կամ խորհրդատվական բնույթի չեն: Դրանք խթանում են սոցիալական աջակցությունը և երեխաների ներառումը՝ այն գործոնները, որոնք նպաստում են սթրեսային իրավիճակներից երեխաների վերականգնմանը: Դրանք օգնում են ԵԿՄ խմբավարներին երեխաներին ներգրավել հոգեբանական աջակցության թեմաների շուրջ քննարկումներում՝ միևնույն ժամանակ չափից շատ չխորանալով և երեխաներին չվնասելով:

Վարժությունները տարբեր աղբյուրներից են վերցված և հիմնված են բուժական մոտեցումների, արվեստաբուժության, երեխայի զարգացման և կրթության տարբեր ռեսուրսների վրա: Ինչևէ՝ այս վարժությունները բուժական արդյունք տալու համար չեն նախատեսված, հատկապես այն երեխաների համար, ովքեր ունեն մտավոր առողջության որոշակի խնդիրներ: Նման արդյունքի հասնելու նպատակով հարկավոր է ունենալ հատուկ վերապատրաստում անցած մասնագետներ և օգնականներ՝ պատշաճ վերահսկողության համար:

Խաղ

Խաղը կարևոր է երեխաների բարեկեցության համար: Այդ պատճառով կարևոր է վարժությունների և ազատ խաղին հատկացվող ժամանակը հավասարաչափ բաշխել: Ազատ խաղը կարող է հանդիպումների պլանի մի մասը դառնալ, կամ մի ողջ հանդիպում կարելի է հատկացնել ազատ խաղին:

Ազատ խաղին հատկացված ժամանակի ընթացքում խմբավարները չպետք է հետ կանգնեն և դիտողի դերում լինեն: Իրենք պետք է խաղի մեջ ներգրավվեն և շփվեն երեխաների հետ: Խմբավարները պետք է խրախուսեն երեխաներին խաղի ընթացքում և դրականորեն արձագանքեն երեխաների սովորելու տարբեր ձևերին: Իրենք պետք է նաև պատրաստ լինեն երեխաներին խաղերի գաղափարներ առաջարկելու, եթե լինի դրա անհրաժեշտությունը, և մասնակցելու հնարավորություն տան տարբեր տարիքի, սեռի և կարողությունների երեխաներին (հաջորդ բաժնում ներկայացված են վարժությունները հարմարեցնելու որոշ գաղափարներ): Չափազանց կարևոր է օգնել երեխաներին, երբ նրանք դժվարություններ կամ անհամաձայնություններ են ունենում խաղի ընթացքում:

Խմբավարները պետք է միշտ վերահսկեն երեխաներին ազատ խաղի ժամանակ, որպեսզի վստահ լինեն, որ նրանք ապահով են: Կարևոր է նաև համոզվել, որ սարքերը, խաղալիքները և այլ նյութերը մաքուր և ապահով են ու համապատասխանում են երեխաների թվին:

ԽԱՂԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղը երեխաներին զարգանալու բազմաթիվ հնարավորություններ է տալիս: Երեխաների զարգացման ցուցանիշներ են նաև լեզուներ սովորելու ունակությունը, շարժունակությունը, մտածելու և վերլուծելու ունակությունները: Երեխաները ակտիվ սովորողներ են, և խաղը հրաշալի համատեքստ է դասավանդելու և սովորելու համար:

Խմբավարները և խնամակալները շատ բան կարող են սովորել երեխաների մասին, եթե ուսումնասիրեն նրանց խաղը: Այդ դիտարկումները կարող են իրենց օգնել հնարավորություններ գտնել երեխաների զարգացմանն աջակցելու համար:

Խաղը երեխաների համար պայմաններ է ստեղծում նոր սոցիալական հմտություններ փորձարկելու, դժվար նոր հանձնարարություններ կատարելու և բարդ խնդիրներ լուծելու համար: Երեխաներն իրենց մտքերը և զգացումները ավելի հեշտությամբ են արտահայտում, երբ ներգրավված են տարբեր խորհրդանշական խաղերում (օրինակ՝ երբ խաղում են «տուն- տունիկ» կամ խանութ, կամ ազարակ են կառուցում): Նրանք սովորում են կառավարել իրենց հույզերը, հաղորդակցվել մյուսների հետ, հասցեագրել տարաձայնությունները և որոշակի վստահություն ձեռք բերել: Խաղը բավարարում է երեխայի երևակայության, հետաքրքրության և ստեղծագործելու կարիքը: Այն կարող է ծառայել նաև որպես ակադեմիական կրթությունն համարկելու բնական միջոց, այնպիսի թեմաների համար, ինչպիսիք են մաթեմատիկան, գիտությունը և գրականությունը:

Խաղը երեխաներին հնարավորություն է տալիս իրենց տեղը գտնելու մշակույթում և կարող է ժամանակավորապես թեթևացնել նրանց ապրումներն առօրյա կյանքի դժվարություններից: Հմտորեն խաղացող երեխաներն ավելի ուժեղ ու ազդեցիկ են և ունեն իմաստալից կյանք ստեղծելու ունակություն: Խաղն օգնում է իրենց տարբեր իրավիճակներում դրսևորվել, քանի որ խաղացողի վերաբերմունքը մտքին հնարավորություն է տալիս բազմակողմանի ուսումնասիրելու խնդիրը և տարբեր հեռանկարների առջև բաց լինել:

Երեխայակենտրոն ազատ խաղը, որ վերահսկվում է խնամակալի կամ խմբավարի կողմից ԵԿՄ-ի կարևոր բաղադրիչներից է: Որպես խաղատեղ՝ ԵԿՄ-ն կարող է օգնել երեխաներին զարգանալ և հասկանալ, թե ինչպես են մարդկանց խմբերն օգնում միմյանց:

Հմտություններ, որ երեխաները ձեռք են բերում խաղալով	Երեխաների ուսումնառության օրինակներ
1. Պլան կազմելու և դրան հետևելու նախաձեռնություն են ցուցաբերում	«Նախ ես կխաղամ նոր ձևերի խաղն իմ ընկերների հետ, հետո կխաղամ ավագի հետ, որովհետև այսօր արևոտ օր է:
2. Քանակի, գիտության և շարժման վերաբերյալ գաղափարները կիրառում են իրական կյանքում	«Եթե ուզում եմ շատ բարձր աշտարակ կառուցել, ապա պետք է հիմքը շատ մեծ լինի» «Երբ ես տուն-տունիկ եմ խաղում, պետք է երեք ափսե դնեմ, որ մայրիկը, հայրիկը և փոքրիկ քույրիկն ուտեն»
3. Գործողություններում տրամաբանություն և վերլուծություն են դրսևորում	«Իմ ընտանիքի մասին գիրք կպատրաստեմ: Գիրքը հինգ էջ կունենա, քանի որ իմ ընտանիքում հինգ անդամ կա: Ես ամեն օր կներկեմ մեկ էջ և այս շաբաթ կավարտեմ այն»
4. Հաղորդակցվում են տարեկիցների հետ և տարբեր տեսանկյունների շուրջ բանակցում	«Մի երեխա արագ գնում է խաղալիքների մոտ և բոլորը վերցնում: Մոտենում են ևս երկու երեխա և ասում, որ իրենք էլ են ցանկանում խաղալ: Երեք երեխաները որոշում են խաղալիքները հավասարապես բաժանել միմյանց միջև»:
5. Բավարարվածություն են ստանում ձեռքբերումներից (հպարտության զգացում)	«Այսօր ես հասկացա, որ կարող եմ անել մի բան, որ նախկինում չեմ արել, օրինակ՝ մարմնով տարբեր առարկաների նմանակել, զգացմունքների դերախաղ կատարել և երևակայություն օգտագործել»: «Ես տեսնում եմ իմ կատարած աշխատանքները ԵԿՄ-ի պատին: Շատ ուրախ եմ, որ կարող եմ մեր միջավայրը գեղեցկացնել»:

Ներառականություն

Չափազանց կարևոր է հաշվի առնել ԵԿՄ հաճախող երեխաների սեռը, տարիքը և կարողությունները: Օրինակ՝ խմբավարները պետք է հաշվի առնեն աղջիկների և տղաների (հատկապես դեռահասների) շփումը միմյանց հետ վարժությունների ընթացքում և ԵԿՄ-ում ընդհանրապես: Հնարավոր է, որ ավելի լավ լուծում լինի տղաների և աղջիկների համար տարբեր ժամեր սահմանելը: Դա կարող է անհրաժեշտ լինել որոշ մշակույթներում և կօգնի աղջիկներին ավելի հանգիստ զգալ և լիարժեք մասնակցել վարժություններին: Տարբեր ժամերին հանդիպումներ անցկացնելը կարող է օգտակար լինել նաև տարբեր տարիքային խմբերի համար, քանի որ վարժությունները հնարավոր կլինի հարմարեցնել յուրաքանչյուր տարիքային խմբի զարգացմանը: Օրինակ՝ կարող են լինել ենթախմբեր 6-12 տարեկանների և դեռահասների՝ 13-18 տարեկանների համար:

Այս ժողովածուի մեջ նկարագրված վարժությունների հիմնական մասը կազմված են 6-ից մինչև 18 տարեկանների համար: Եթե վարժությունը համապատասխանում է ավելի ցածր կամ բարձր տարիքի երեխաներին, ապա դա նշված է նկարագրության մեջ (տե՛ս հավելված 2-ում տեղեկատվություն այլ ռեսուրսների վերաբերյալ՝ դեռահասների հետ վարժություններ կատարելու համար):

Կարևոր է հաշվի առնել նաև երեխաների ցանկությունները՝ վարժությունների տեսակներ ընտրելիս: Օրինակ՝ ավելի փոքր տարիքի երեխաների համար կարող են նախընտրելի լինել որոշ խաղեր կամ մարզական վարժություններ, իսկ ավելի բարձր տարիքի երեխաները, օրինակ՝ դեռահասները՝ խմբային քննարկումների, բեմականացումների կամ ձեռքի աշխատանքների ձևաչափը կնախընտրեն: Երեխաները պետք է ԵԿՄ-ում նաև հնարավորություն ստանան ընտրելու իրենց ցանկացած վարժությունները: Տարբեր տեսակի վարժություններին ծանոթանալիս երեխաներին դուր կգա ընտրել հանդիպումների բացման և ամփոփիչ վարժությունները (օրինակ՝ երգ, խմբի հետ շփվելու վարժություն) կամ հանգստանալու և աշխուժանալու վարժություններ:

Երեխաները կարող են հետևյալ կերպ մասնակցել, որպեսզի առաջնորդության հմտություն և պատասխանատվության զգացում զարգացնեն.

- Երեխաները ողջունում են միմյանց
- Երեխաները կազմում են հաճախումների սեփական ցուցակները և լրացնում են դրանք ամեն անգամ
- Երեխաները պատասխանատվություն են կրում նյութերը նախապատրաստելու և հավաքելու համար
- Կազմում են գույքացուցակը և ստուգման թերթիկները
- Առաջարկում և կազմում են վարժություններ
- Երեխաները ստուգում են վրանի և սարքավորումների վիճակը և արձանագրում հայտնաբերված խնդիրները (եթե չեն կարողանում գրել, ապա կարող են ներկել կամ նկարել)
- Երեխաները թեթև ուտեստներ և հյութեր են պատրաստում միմյանց համար
- Երեխաները վերահսկում են խմելու ջրի առկայությունը և անհրաժեշտության դեպքում խնդրում ավելացնել

Վարժությունները պետք է հարմարեցվեն, որ տարբեր տարիքի և կարողությունների երեխաները վայելեն իրենց ժամանցը ԵԿՄ-ում և իմաստալից մասնակցություն ունենան: Յուրաքանչյուր վարժություն ունի առաջարկությունների բաժին՝ վարժությունն այլ կերպ վարելու տարբերակներով, որը կարող է օգնել հանդիպումը երեխաների կարիքներին համապատասխանեցնել:

Խմբավարները կարող են օգտվել STEP-ի գաղափարներից, որպեսզի ներառականություն խթանեն (տե՛ս ստորև ներկայացված աղյուսակը): STEP-ն անգլերեն հապավում է, որ նշանակում է՝ «Space՝ տարածք, Task՝ առաջադրանք, Equipment՝ սարքավորումներ, People՝ մարդիկ» (այսուհետ՝ S4UՄ): Այն օգնում է խմբավարներին փոփոխություններ կատարել տարածքում կամ առաջադրանքների մեջ կամ օգտագործվող սարքավորումներում կամ խմբերի կազմավորման մեջ, որպեսզի բոլոր երեխաները (օրինակ՝ հատուկ կարիքներ ունեցող) կարողանան իրապես վայելել ժամանցը և ապահով զգալ ԵԿՄ-ում:

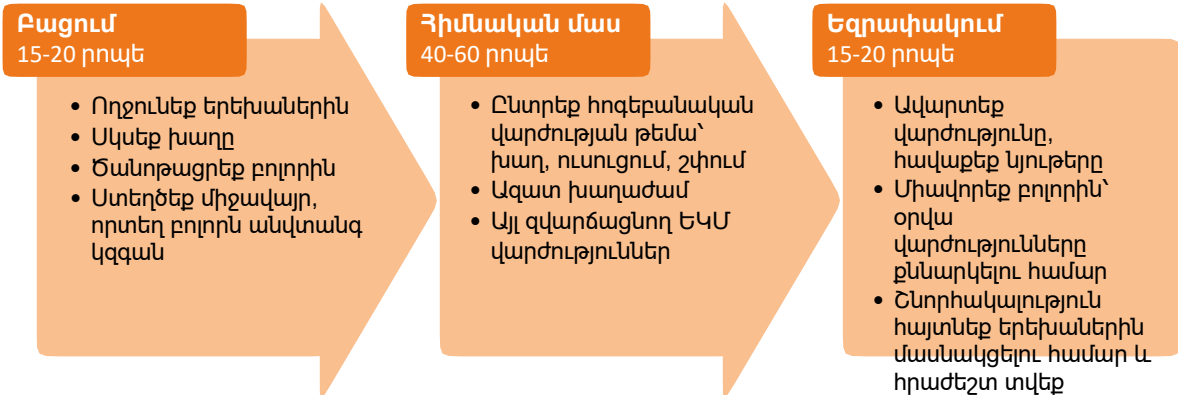
ՏԱՍՍ-Ի ԿԻՐԱՌՈՒՄ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Ոլորտ	Ներառական վարժությունների օրինակներ
Տարածք	ԵԿՄ տարածք կարող են ծառայել դաշտը, մարզասրահը, վրանը, սենյակը կամ որևէ այլ հարթակ: Տարածքը համապատասխանեցնելու նպատակով՝ • Մեծացրեք կամ փոքրացրեք խաղայու տարածքը: Ավելի փոքր տարածքը երբեմն օգնում է վարժությունն ավելի հեշտ վարել, սակայն երբեմն էլ կարող է դժվարացնել: Մեծ տարածքը հաճախ վարժությունն ավելի է բարդացնում: • Վարժության ընթացքում որոշակի տարածություններ կրճատեք կամ մեծացրեք, որպեսզի դրանք համապատասխանեն երեխաների տարբեր կարողություններին: Օրինակ՝ վազք պարունակող վարժություններում կրկնապատկեք տարածությունը՝ ֆիզիկապես ունակ երեխաների համար, որ նրանք լրացնեն ոչ այդքան արագ վազողների տարբերությունը: • Կիրառեք գոտեորման սկզբունքը. մասնակիցներին խմբավորեք այնպես, որ նրանք մրցեն իրենց ունակություններին համարժեք մասնակցի դեմ: Սա հնարավորություն է տալիս, որ բոլորը հավասարապես մասնակցեն:
Առաջադրանք	Վերաբերում է խաղի կանոններին կամ վարժությունների ընթացքին: Առաջադրանքները համապատասխանեցնելու նպատակով. • Համոզվեք, որ բոլորը հավասար մասնակցելու հնարավորություն ունեն: Օրինակ՝ պարզապես վազելու մրցման փոխարեն (որտեղ որոշվում է ամենաարագ վազորդը) երեխաներին հանձնարարեք կրծքի վրա թերթ դրած վազել՝ առանց ձեռքերով բռնելու: Այսպես բոլորը վազում են և դժվարություն հաղթահարելու զգացողություն ունեն, իսկ արագությունն արդեն նշանակություն չի ունենում: • Բարդ հմտությունները բաժանեք ավելի փոքր բաղադրիչների, եթե դա կօգնի երեխաներին ավելի հեշտությամբ ձևավորել այդ հմտությունները: • Մինչ թիմային խաղին անցնելը երեխաներին բավարար հնարավորություն տվեք հմտությունները փորձարկելու համար՝ առանձին կամ զույգընկերոջ հետ:
Սարքավորումներ	Սարքավորումները դրանք գնդակներն են, ցանցերը և վարժություններ կատարելու այլ անհրաժեշտ գույքը: Սարքավորումները համապատասխանեցնելու նպատակով՝ • Գնդակով խաղերում մեծացրեք կամ փոքրացրեք գնդակի չափը և փափկությունը, որ համապատասխանի մասնակից երեխաներին: Օրինակ՝ փոքր ձեռքերով երեխաների համար փոքր և փափուկ գնդակներն ավելի հեշտ է բռնել: Փափուկ գնդակը կամ փուչիկը կարող է փոխարինել ամուր գնդակին, եթե մասնակիցները ֆիզիկական տարբեր ունակություններով երեխաներ են, կամ եթե նրանք կարող են միայն մեկ ձեռքով խաղալ՝ տարբեր վնասվածքների կամ հաշմանդամության պատճառով: • Երեխաներին հնարավորություն տվեք գնդակը նետելու կամ այն բռնելու տարբեր ձևեր ընտրելու: Օրինակ՝ նրանք կարող են գնդակը հատակով զորել կամ նետել: • Տեսողական խնդիրներ ունեցող երեխաներին աջակցելու համար օգտագործեք զանգ կամ զանգով գնդակներ: Կամ գնդակը դրեք սովորական պոլիէթիլենային տուրքակի մեջ, որ դա օգտագործելիս ձայն արձակի:
Մարդիկ	Այս տեսանկյունը վերաբերում է վարժությանը մասնակցող երեխաների առանձնահատկություններին՝ տարիքին, սեռին, հաշմանդամությանը, հմտություններին: • Նույնատիպ առանձնահատկություններ ունեցող երեխաներից խումբ կազմեք և թույլ տվեք, որ նրանք միմյանց հետ խաղան կամ մրցակցեն թիմերով: • Տարբեր խմբերի մարդկանց (օրինակ՝ ազգության, սոցիալական կարգավիճակի կամ սեռի) միավորեք մի թիմում, որքանով դա թույլ է տալիս մշակույթը, և սոցիալական տեսանկյունից ընդունելի է: Ուշադիր եղեք, որ վարժությունները տարբեր խմբերի միջև անցանկալի տարանջատումների պատճառ չդառնան: • Թիմերը կազմեք մասնակիցների տարբեր քանակներով, որ հավասարեցնեն ունակությունների տարբերությունները: Օրինակ՝ 5 հմուտ մասնակիցների թիմը ընդդեմ 7 ոչ այնքան հմուտ մասնակիցների թիմի:

Գործողությունների պլանավորման աղյուսակ

Գործողությունների պլանավորման աղյուսակը խմբավարների պլանավորման գործիք է: Այն թույլ է տալիս անհրաժեշտ որոշումներ կայացնել, ինչպես նաև պլանավորել խմբավարների թիվը, անհրաժեշտ նյութերը կամ բոլոր երեխաներին ներգրավելու համար անհրաժեշտ փոփոխություններ կատարել: Ստորև ներկայացված է մանրամասն աղյուսակը:

ԵԿՄ հանդիպումը սովորաբար տևում է 90 րոպե՝ ըստ ներկայացված ընթացակարգի:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

Այս աղյուսակն օգտագործվում է ԵԿՄ 3 հանդիպում պլանավորելու համար (սովորաբար մեկ շաբաթվա ընթացքում): Ստորև ներկայացված հարցերը կօգնեն ընտրել հոգեբանական թեման, պլանավորել գործողությունները և հանդիպման ավարտից հետո վերլուծել կատարվածը:

Հոգեբանական թեմա(ներ).

Ո՞ր հոգեբանական թեման(երը) է(են) առավել հարմար տվյալ պահին ԵԿՄ հաճախող երեխաների համար (կարող էք ընտրել մեկ կամ մի քանի թեմա):

Ինչպե՞ս է տվյալ թեման կապակցվում նախորդ վարժություններին և տվյալ պահին երեխաների տրամադրությանը:

Ծնողները, համայնքի ղեկավարները կամ երեխաներն արտահայտե՞լ են որոշակի նախասիրություններ:

Վարժություններ և ազատ խաղաժամ.

Ի՞նչ վարժություններ են համապատասխանում տվյալ հանդիպման թեմային (բացման, հիմնական մասի, եզրափակման, այլ զվարճացնող խաղեր):

Արդյո՞ք օգտակար կլինի ավելացնել ազատ խաղաժամ կամ ամբողջ օրը հատկացնել ազատ խաղերի:

Յուրաքանչյուր հանդիպման համար.

Ի՞նչ փոփոխություններ է պետք կատարել ըստ երեխաների տարիքի, սեռի և կարողությունների (օր.՝ ֆիզիկական, մտավոր կամ զարգացման հաշմանդամություն):

Ո՞րն է երեխաների լավագույն քանակը տվյալ վարժության/խաղի համար: Ի՞նչ կանեք, եթե ավելի շատ երեխաներ են եկել:

Ի՞նչ է անհրաժեշտ յուրաքանչյուր վարժության համար (նյութեր, տարածք, խմբավարների քանակ, ժամանակ):

Քննարկում

Հանդիպումը լիջ անցավ: Եղա՞յլ որևէ անսպասելի փոփոխություն կան իրադարձություն: Ինչպե՞ս դրան արձագանքեցիք:

Հանդիպման ժամանակ որևէ երեխա լրացուցիչ աջակցության, ուղղորդման կամ մասնագիտական օգնության կարիք ունե՞լ:

Հնարավո՞ր էր ավելի ակտիվ ներգրավել երեխաներին և ծնողներին:

Ինչպե՞ս էին համագործակցում կամավորներն ու համախմբավարները:

Որևէ աջակցության կարիք ունե՞լ:

ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 1. Հոգեբանական թեմա՝	Ժամանակ	Նյութեր/ Տարածք	Փոփոխությ յուններ	Խմբավար ների թիվ
Բացման գործողություն/ վարժություն				
Հիմնական վարժություն և/կամ ազատ խաղաժամ				
Եզրափակման վարժություն				

Քննարկում

**ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 2.
Հոգեբանական թեմա**

Բացման գործողություն/ վարժություն				
Հիմնական վարժություն և/կամ ազատ խաղաժամ				
Եզրափակման վարժություն				

Քննարկում

ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 3. Հոգեբանական թեմա	Ժամանակ	Նյութեր/ Տարածք	Փոփոխությ յուններ	Խմբավար ների թիվ
Բացման վարժություն				
Հիմնական վարժություն և/կամ ազատ խաղաժամ				
Եզրափակման վարժություն				
Քննարկում				

Հաջորդ հանդիպման պլանավորման նոթեր.

Ո՞րն է հաջորդ հանդիպման թեման (կարող է նաև շարունակելի լինել):

Ո՞ր վարժությունն է պետք շարունակել կամ կրկնել (օր.՝ բացման երգ, խաղ):

Ի՞նչ է պետք հաշվի առնել հաջորդ հանդիպման համար (օր.՝ երեխաների տրանսպորտությունը, հանգամանքները, նոր մասնակիցներ, հաշմանդամություն ունեցող երեխաներ):

Հնարավոր է ներգրավել ծնողներին և համայնքի ղեկավարներին:

ԵԿՄ-ում խորհուրդ է տրվում պահպանելու «Երեխա-մեծահասակ» հետևյալ թվային համակցությունը՝ ըստ ԵՇՊՄՕՑ (Երեխաների շահերի պաշտպանություն մարդասիրական օգնություն ցուցաբերման) նվազագույն չափօրինակների.

Երկու մեծահասակ խմբավարի հաշվով.

- 5-9 տարեկան 20 երեխա
- 10-12 տարեկան 25 երեխա
- 13-ից մինչև 18 տարեկան 30 երեխա

ԵԿՄ յուրաքանչյուր հանդիպման համար անհրաժեշտ է առնվազն երկու խմբավար: Երբեմն անհրաժեշտ է ունենալ լրացուցիչ խմբավարներ, հատկապես՝ մանկահասակ երեխաների հետ աշխատելիս: Դա նաև կարևոր է փոքր խմբերով գործողությունների և քննարկումների համար (օր.՝ գզացմունքների անիվը): Նման դեպքերում լրացուցիչ խմբավարների թիվը նշվում է գործողության նկարագրում:

Եթե հանդիպմանը մասնակցում են հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաներ, անհրաժեշտ է իրենց համար ունենալ բավարար թվով խմբավարներ: Կարող է նպատակահարմար լինել հրավիրել երեխային լավ ճանաչող խնամողին կամ հարազատին:

Մանկահասակ երեխաները նույնպես կարող են մասնակցել ԵԿՄ-ում: Ամենափոքրերը՝ 0-2 տարեկան, պետք է հաճախեն խնամողի հետ: 3-6 տարեկան երեխաների համար լրացուցիչ խմբավարներ են պետք (օր՝ 2-4 տարեկան 15 երեխայի համար անհրաժեշտ է 2 խմբավար):

Օժանդակ գործողություններ

Տվյալ բաժինը նվիրված է տարատեսակ օժանդակ վարժություններին: Նոթերն ուղղված են երեխաների հետ անմիջապես շփվող խմբավարներին և ներառում են.

- ԵԿՄ հանդիպումը բացելու գործողություններ/վարժություններ
- ԵԿՄ հանդիպումը եզրափակելու գործողություններ/վարժություններ
- ԵԿՄ հանդիպումը քննարկելու/վերանայելու հարցեր
- ԵԿՄ զվարճացնող վարժանքներ/խաղեր:

Հանդիպման բացում

Հանդիպման բացման ընթացքում պետք է ողջունել երեխաներին: Կարևոր է հանդիպման սկզբից ներս տեղծել դրական և ջերմ մթնոլորտ: Փորձեք հիշել երեխաների անունները և ողջունեք անուններով՝ մուտքի մոտ: Ողջունելիս չմոռանաք ներկայանալ որպես խմբավար:

Եթե երեխաներն առաջին անգամ են եկել ԵԿՄ, ապա ուղղորդեք նրանց՝ ցույց տվեք, թե որտեղ նստեն, բացատրեք, թե երբ են սկսվելու վարժությունները, և այլն: Մանկահասակ երեխաները քաջալերման ավելի մեծ կարիք ունեն, իսկ հաշմանդամություն ունեցող երեխաները կարող են տարածք մտնելու համար լրացուցիչ աջակցության կարիք ունենալ: Համախմբավարների ներգրավումը թույլ կտա բոլոր երեխաներին զգալ ողջունի ջերմությունը:

Եթե արդեն իսկ կայացած խմբին միանում է նոր երեխա, ապա ծանոթացրեք իրեն այլ երեխաների հետ: Բացատրեք, որ ԵԿՄ հաճախելու համար անհրաժեշտ է իրենց խնամակալների համաձայնությունը: Որպես խմբավար՝ կարող եք խնամակալներին հրավիրել և պատմել ԵԿՄ-ի մասին: Եթե երեխան ուղեկցող չունի, ուղղորդեք իրեն դեպի երեխաների պաշտպանության ծառայություն, բայց նաև հրավիրեք մասնակցելու ԵԿՄ հանդիպումներին:

Օգտագործեք Թեմա 1՝ «Շրջապատի ձևավորում»-ը, որի խաղերն ու վարժությունները կօգնեն երեխաներին ծանոթանալ միմյանց հետ: Նոր խմբի դեպքում խորհուրդ է տրվում կրկնել անվանախաղը, որպեսզի բոլորը կարողանան սովորել միմյանց անունները: Անվանախաղը կարելի է կրկնել, երբ խմբին նոր երեխա է միանում, կամ երբ ԵԿՄ հանդիպումներին ամեն անգամ տարբեր երեխաներ են հաճախում:

Թեմա 1-ն ունի նաև վարժություններ և տեղեկություններ ԵԿՄ կանոնների մասին: Յուրաքանչյուր հանդիպում սկսելիս՝ անհրաժեշտ է վերհիշել ոչ միայն անունները, այլ նաև՝ կանոնները, որպեսզի բոլոր մասնակիցները՝ և՛ նոր, և հին, հասկանան և ընդունեն այդ կանոնները:

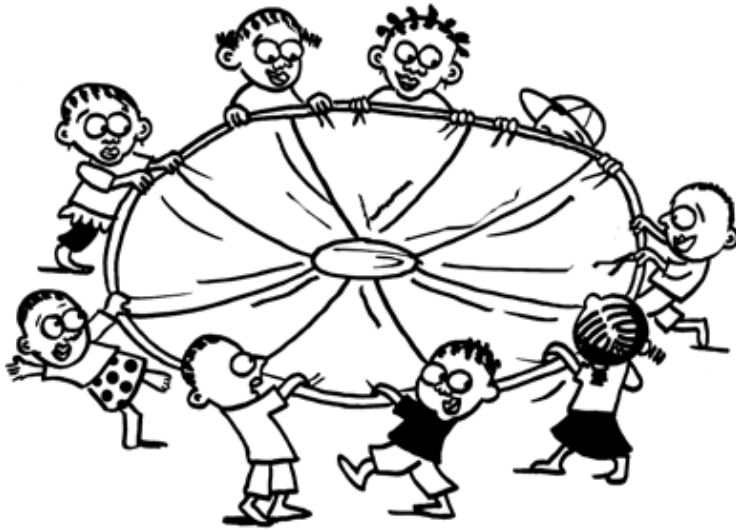
Կարելի է նաև հանդիպման բացման ժամանակ երեխաներին ուղղել մի քանի պարզ հարցեր.

- Որևէ մեկն արդեն մասնակցել է ԵԿՄ հանդիպման:
- Ձեր կարծիքով ի՞նչ եք այստեղ անելու (օր.՝ արհեստ և արվեստ, խաղեր, սպորտ):
- (Եթե երեխաները եղել են արդեն ԵԿՄ-ում) Ո՞վ կարող է պատմել, թե ինչ ենք արել անցյալ հանդիպմանը:

Ահա մի քանի սիրված խաղեր՝ ԵԿՄ հանդիպումը բացելու համար.

ԲԱՅՈՒՄ 1

Բացել պարաշյուտը (անկարգելը)



	ՆՊԱՏԱԿԸ. բացել հանդիպումը խաղի միջոցով, որ երեխաներն իրենց լավ գգան:		10 րոպե
	Տարիքը. 6-ից մինչև 18 տարեկան: Մասնակիցներ՝ կամայական թվով:		
	Նյութեր. պարաշյուտ (խաղալիք կամ ձեռքի տակ եղած նյութերից պատրաստված, կամ նույնիսկ երևակայական) Տարածք. բավականաչափ մեծ (ներսում կամ բացօթյա), որ երեխաները կարողանան շրջան կազմել և պարաշյուտը «բացել»:		
	Առաջարկեք երեխաներին շրջան կազմել: Հարցրեք՝ արդյո՞ք նրանք գիտեն, թե ի՞նչ է պարաշյուտը: • Եթե ունեք խաղալիք պարաշյուտ, բացեք այն հատակի վրա, շրջանի կենտրոնում: Խնդրեք երեխաներին դա նկարագրել՝ ի՞նչ տեսք ունի, ինչպե՞ս է այն բաժանված տարբեր գույնավոր եռանկյունիների և այլն: • Եթե օգտագործում եք երևակայական պարաշյուտ, ապա նկարագրեք այն՝ որպես մեծ, կլոր կտոր, և քայլելով ցուցադրեք երեխաներին նրա չափը: Նկարագրեք գույները և պատմեք, թե ինչպես է այն ծածանվում օդում: Առաջարկեք երեխաներին հավաքվել պարաշյուտի եզրերի շուրջ: Առաջին փուլում երեխաները ներկայանում են՝ ասելով իրենց անունը, տարիքը և սիրելի գրադուները: Խնդրեք երեխաներին ամուր բռնել պարաշյուտի ծայրը կամ ձևացնել, թե իբր բռնում են երևակայական պարաշյուտի ծայրը: Հետո հայտնեք, որ միասին թափահարելու եք պարաշյուտը: Առաջարկեք երեխաներին կրկնել ձեր հրահանգը և ցուցադրել (կրկնել ձեր շարժումները, եթե պարաշյուտը երևակայական է): Խումբը սկսում է թափահարել պարաշյուտը, սկզբում՝ դանդաղ, իսկ հետո՝ արագացնելով և կրկնելով «քամի-քամի, քամի-քամի, քամի-քամի, ստո՛պ» չորս անգամ: Բոլորը պետք է դադարեցնեն թափահարելը՝ «ստո՛պ» բառը լսելիս: Հետո առաջարկեք երեխաներին քայլել շրջանի շուրջ բոլորով՝ բռնվելով պարաշյուտից և բացականչելով. «Պտտվել, պտտվել, պտտվել, պտտվել, ստոպ»: Կանգ առնելուց հետո շարունակեք քայլելը հակառակ ուղղությամբ:		

	Վանկարկեր «Դեպի կենտրոն և ետ» (4 անգամ, հետո բացականչեք «Մտո՛ւ պ»), և բոլորը քայլ են անում դեպի շրջանի կենտրոն և ետ: Վանկարկեր «Ներքև-վերև, ներքև-վերև, ներքև-վերև, ներքև-վերև» (4 անգամ, հետո բացականչեք «Մտո՛ւ պ»), և բոլորը պարաշյուտն իջեցնում կամ բարձրացնում են: Հետո երեխաներին կարգադրեք փաթաթել և հավաքել պարաշյուտը՝ վանկարկելով «Մենք փաթաթում ենք պարաշյուտը, պարաշյուտը, պարաշյուտը, փաթաթում ու հավաքում ենք»:
	Բացման այդ խաղի ավարտին երեխաներին հարցրեք. • Ինչպե՞ս եք զգում այսօր: • Պատրա՞ստ եք այսօրվա վարժություններին: • Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ ենք անելու այսօր: Պատասխանները կարող են լինել տարբեր՝ զվարճանա՞նք, խաղա՞նք, ընկերներ գտնե՞նք, և այլն:
	Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների դեպքում կարող եք բաց թողնել քայլելու հատվածը և պարզապես բարձրացնել-իջեցնել պարաշյուտը: Տեսողության խնդիր ունեցող երեխաների համար կարելի է կատարել վարժությունը երևակայական պարաշյուտով, կամ էլ օգտագործելով պարան, որը երեխաները կբռնեն և կօգտագործեն որպես երևակայական պարաշյուտի եզր: Լսողության խնդիր ունեցող երեխաները կարող են հետևել խմբավարի ժեստերին:
	Գնդակ • Նյութեր. գնդակ (միջին չափ, թեթև) կամ փուչիկ, խաղալիք պարաշյուտ • Պարաշյուտը հատակին փռելու համար բավարար տարածք • Երեխաները պետք է շրջան կազմեն պարաշյուտի եզրերի շուրջ, բռնեն այն և բարձրացնեն • Բարձրացրած պարաշյուտի մեջ գցեք գնդակը • Բացատրեք երեխաներին, որ նպատակն է պահել գնդակն օդում և թույլ չտալ հատակին ընկնել՝ պարաշյուտից դուրս • Ավարտելու համար երեխաներին խնդրեք վայր դնել պարաշյուտն ու հավաքել այն Հաշվի առեք՝ եթե չունեք պարաշյուտ, ապա կարող եք հատակին նկարել շրջանակ և գնդակը պահել այդ շրջանակի սահմաններում: Պարաշյուտին դիպչելը • Նյութեր. խաղալիք պարաշյուտ (իրական կամ երևակայական), • Հրահանգեք երեխաներին բարձրացնել այն օդ, • Երկու երեխաների անուններ ասեք, • Այդ երեխաները պետք է պարաշյուտի տակ արագ տեղերով փոխվեն այնպես, որ պարաշյուտն իջնելիս չդիպչի իրենց: Սունկ • Նյութեր. պարաշյուտ (իրական), • Հաշվեք մինչև երեքը և երեխաներին հրահանգեք բարձրացնել պարաշյուտը՝ գլխից վերև, Հետո նրանք նստում են գետնին և պարաշյուտով ծածկվում՝ սնկի պես:

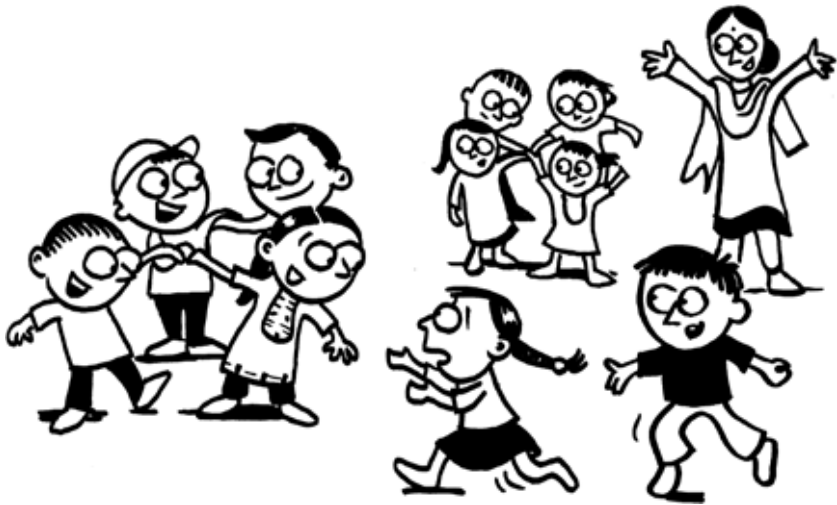
ԲԱՑՈՒՄ 2

Շարահաղեր

	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ բացել հանդիպումը խաղի միջոցով, որ երեխաները միասին լավ զգան:		10-15 րոպե
	Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր: Մասնակիցներ՝ կամայական թվով:		
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ կարիք չկա		
	Այս խաղում մասնակիցները պետք է շարք կազմեն ըստ որևէ հատկանիշի, օրինակ՝ հասակը, զգեստի գույնը, տարիքը և այլն: Բացատրեք երեխաներին, որ խաղում են՝ միմյանց հետ ավելի լավ ծանոթանալու համար: Բացատրեք, որ նրանք պետք է շարք կազմեն՝ ըստ տրված հրահանգների: Հերթականությամբ տվեք ստորև նշված հրահանգները: Երեխաներին բավարար ժամանակ տվեք ամեն մի հրահանգը կատարելու համար: Յուրաքանչյուր շարք կազմելուց հետո ստուգեք՝ արդյո՞ք հրահանգը ճիշտ է կատարվել (օր.՝ ըստ հասակի կանգնելը): Հրահանգներն են. • Շարք կազմել՝ ըստ հասակի, • Շարք կազմել ըստ հագուստի գույների (օրինակ՝ բաց գույնից դեպի մուգ գույներ), • Շարք կազմել ըստ տարիքի՝ փոքրից մեծ, • Այբբենական կարգով՝ ըստ անունների առաջին տառերի, • Կարող եք ավելացնել սեփական հրահանգները՝ ըստ տարիքի, նախասիրությունների և այլն:		
	Քննարկման համար երեխաներին տվեք հետևյալ հարցերը. • Ի՞նչը դուր եկավ այս խաղում: • Ի՞նչ սովորեցիք միմյանց մասին: • Ի՞նչ եք նկատում մարդկանց մեջ՝ առաջին անգամ նրանց հանդիպելիս:		
	Կարող եք հրահանգները տալ ինչպես տեսանելի (հասակ), այնպես էլ ոչ տեսանելի հատկանիշներով (օր.՝ տարիք, անունների այբբենական կարգ): Խուսափեք այնպիսի հատկանիշներից, որոնք կարող են երեխաների համար վիրավորական լինել, օրինակ՝ քաշը, ազգությունը, մաշկի գույնը և այլն:		
	Դեռահասների համար առաջադրանքը դժվարացնելու համար կարող եք կանոն սահմանել, ըստ որի՝ մասնակիցները չեն կարող խոսել միմյանց հետ այս խաղի ընթացքում: Կարող եք բաժանել մասնակիցներին երկու խմբի և մրցույթ հայտարարել, թե ո՞ր թիմն առաջինը ճիշտ շարք կկազմի:		

ԲԱՑՈՒՄ 3

Խառը-մառը



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ բացել հանդիպումը խաղի միջոցով, որպեսզի երեխաները միասին լավ զգան:		10 րոպե
	Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր: Մասնակիցների՝ կամայական թվով:		
	Տարածք՝ ցանկացած Նյութեր՝ կարիք չկա		
	Այս խաղի ընթացքում մասնակիցները պետք է տարբեր չափերի խմբեր կազմեն և կարողանան արագ մտածել: Բացատրեք, որ նման «խառնաշփոթի» նպատակն է շփվել ԵԿՄ հաճախող հնարավորինս շատ երեխաների հետ: Բացատրեք խաղի երկու հիմնական հրահանգները: Առաջինը՝ «խառը-մառը», որը լսելիս երեխաները պետք է պարզապես ազատորեն շրջեն սենյակում/տարածքում՝ կրկնելով «խառը-մառը»: Երեխաներին դա մի քանի անգամ փորձելու հնարավորություն տվեք: Երկրորդ հրահանգն է «խառը-մառը+թիվ»: Բացատրեք երեխաներին, որ նրանք պետք է այդ թվով մարդկանց թիվ կազմեն: Օրինակ՝ «խառը-մառը 4» լսելիս պետք է 4 հոգուց բաղկացած խումբ կազմել: Երեխաներին դա մի քանի անգամ փորձելու հնարավորություն տվեք: Եթե պարզվի, որ չի հաջողվում բոլորին 4-հոգանոց խումբ կազմել, ապա դուրս մնացած երեխաները կարող են այլ թվով խումբ կազմել: Հետո միավորեք երկու հրահանգները: Նախ հայտարարեք «խառը-մառը» և թույլ տվեք երեխաներին քայլել որոշ ժամանակ, հետո հայտարարեք «խառը-մառը+թիվ», ընդ որում՝ միշտ տարբեր թվեր հայտարարեք: Խումբ ձևավորելուց հետո առաջադրանք տվեք երեխաներին՝ պարզել, թե ի՞նչ ընդհանուր բան ունեն (օրինակ՝ բնավորության ընդհանուր գիծ, սիրած գույն), հետո նորից «խառը-մառը» հրահանգ տվեք: Ցանկության դեպքում կարող եք հավելել, որ հաջորդ խումբը չի կարող լինել նախորդի մասնակիցներից կազմված:		

ՇԱՐՈՒՆԱԿԵԼԻ Է՝ ՀԱՋՈՐԴ ԷԶՈՒՄ ►

	Խաղը քննարկելու համար երեխաներին տվեք հետևյալ հարցերը. • Դու՞ր եկավ այս խաղը: • Բանի՞ր երեխայի հետ ծանոթացաք խմբերում:	To reflect • How • How
	Հետևեք, որ երեխաներն ամեն անգամ նույն խմբերը չկազմեն: Հիշեցրեք, որ այս խաղի նպատակն է ծանոթանալ որքան հնարավոր է շատ երեխաների հետ: Եթե մնացել է միայն մեկ երեխա, նա կարող է միանալ որևէ խմբի: Եթե այդ երեխան ամաչկոտ է, կարող եք ինքներդ նրա հետ խումբ կազմել, որ իրեն մենակ չզգա:	Make su the poin If just on or keepi or you ca
	Շարժունակության խնդիրներ/հաշմանդամություն ունեցող երեխաները կարող են մնալ իրենց տեղերում, իսկ այլ երեխաները պետք է նրանց շուրջը հավաքվեն: Բացատրեք երեխաներին, որ անհրաժեշտ է խաղում բոլորին ներառել:	A child v around I be inclu

Հանդիպման եզրափակում

Հանդիպման եզրափակման ժամանակ բոլոր երեխաներին կրկին հավաքում եք մեկ խմբում, եթե նրանք մինչ այդ անհատական կամ խմբային վարժություն էին անում: Հանդիպման եզրափակումն ամբողջ խմբով օգնում է երեխաներին համախմբվածություն զգալ: Այն թույլ է տալիս միասին քննարկել, թե իրենք ի՞նչ սովորեցին և ի՞նչ զգացին օրվա ընթացքում:

Հանդիպման եզրափակման առաջին ազդակն է տարածքը հավաքելու հորդորը: Պետք է հավաքել և տեղերը դնել բոլոր օգտագործված խաղալիքներն ու նյութերը: Երեխաներին մաքրել հորդորելով և գովելով, հատկապես նշեք, որ սա բոլորի տարածքն է, որը պետք է պահպանվի մաքուր և գեղեցիկ:

Այնուհետև հրավիրեք երեխաներին շրջան կազմելու: Առաջարկեք երեխաներին պատմել, թե ի՞նչ են իրենք այսօր արել միասին, ի՞նչ են սովորել, ինչի՞ մասին կցանկանան պատմել: Կարող եք օգտագործել հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչը դուր եկավ, իսկ ի՞նչը՝ ոչ:
- Ի՞նչն էր հեշտությամբ հաջողվում: Ի՞նչն էր դժվար անել:
- Արդյո՞ք հաճելի էր ժամանակն այստեղ անցկացնել: Կա՞ր որևէ պահ/վարժություն, որն անհանգստություն կամ անհարմարություն առաջացրեց:

Գովեստի խոսքեր ուղղեք երեխաներին այդ օրն արվածների համար, օրինակ՝ գեղեցիկ նկարների, համերաշխ միասին աշխատելու, բոլորին ներառելու և այլնի համար: Կարող եք նաև եզրափակիչ փոքր վարժություններ կատարել, որոնց օրինակները տրված են ստորև: Ժամանակի ընթացքում կարող եք երեխաների հետ միասին եզրափակման ձեր ավանդույթը ստեղծել, օրինակ՝ փակման երգ:

Հայտարարեք, թե ե՞րբ եք նորից հանդիպելու, և հրաժեշտ տվեք երեխաներին:

Եթե հանդիպման ժամանակ որևէ երեխա նեղսրտած է եղել կամ մտահոգության առիթ է տվել իր բարեկեցության կամ անվտանգության համար, անպատճառ խոսեք դրա մասին երեխայի, խնամակալի կամ համապատասխան պատասխանատուների հետ:

ԵԶՐԱՓԱԿՈՒՄ I			
Հատուկ ձեռքսեղմում			
	ՆՊԱՏԱՆԸ՝ եզրափակել հանդիպումը, համախմբել երեխաներին և ընդգծել, որ նրանք այստեղ ընկերներով են շրջապատված:		10 րոպե
	Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր: Մասնակիցներ՝ կամայական թվով:		
	Տարածք՝ ցանկացած Նյութեր՝ կարիք չկա		
	Խնդրեք երեխաներին շրջան կազմել և բռնել կողքին կանգնած երեխաների ձեռքերը: Հետո շղթայով տարածեք բռնած ձեռքի հատուկ սեղմում՝ մեկից մյուսին: Եթե երեխան սեղմում է կողքինի ձեռքը մեկ անգամ, դա նշանակում է շարունակել այդ ձեռքսեղմումը փոխանցել նույն ուղղությամբ: Եթե երկու անգամ է ձեռքը սեղմում, ապա անհրաժեշտ է ձեռքսեղմումը փոխանցել հակառակ ուղղությամբ: Շարունակեք այնքան, մինչև բոլորը մի քանի անգամ մասնակցեն ձեռքսեղմումի փոխանցմանը:		
	Եզրափակման այս արարողությունը քննարկելու համար երեխաներին հետևյալ հարցերը տվեք. • Ինչպե՞ս էիք զգում՝ ձեռքսեղմումի միջոցով շփվելիս: • Ի՞նչ եք զգում, երբ գիտակցում եք, որ բոլորդ խմբում կապված ենք միմյանց հետ: Եթե միջավայրը և մշակույթը թույլ է տալիս, կարող եք այդ ձեռքսեղմումը խմբի «գարկերակ» անվանել և բացատրել, որ այն միավորում է բոլորի սրտերը, միտքը և ոգին: Կարող եք հատուկ նշել, թե որքան կարևոր է ունենալ աջակիցների խումբ:		
	Որոշ մշակույթներում տարասեռ երեխաներին չի թույլատրվում ձեռք ձեռքի բռնել: Նման դեպքերի համար ստորև կարող եք գտնել խաղի այլ տարբերակներ:		
	Այն մշակույթներում, որտեղ տարասեռ երեխաները չեն կարող ձեռք ձեռքի բռնել, առաջարկվում է բաժանել մասնակիցներին երկու խմբի՝ ըստ սեռի: Այս տարբերակը կիրառելի է նաև այն դեպքում, եթե մասնակիցների թիվը չափազանց		
մեծ է:			

ԵԶՐԱՓԱԿՈՒՄ 2

Պարաշյուտի փակում և մաքրում

	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ եզրափակել հանդիպումը ապահով մթնոլորտում, թույլ տալ երեխաներին թողափել լարվածությունը:		10 րոպե
	Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր: Մասնակիցներ՝ կամայական թվով:		
	Նյութեր՝ խաղալիք պարաշյուտ (իրական կամ երևակայական) Տարածք՝ բավական, որ երեխաները կարողանան կանգնել բացված պարաշյուտի շուրջը:		
	Երեխաները կանգնում են պարաշյուտի շուրջ: Հանձնարարեք երեխաներին հետևյալը. • Պատկերացրեք, որ ձեր բոլոր տիաճ զգացումները ու մտորումները, անհանգստությունը պատում են ձեզ՝ կանաչ լորձի պես: • Հիմա ձեր վրայից հավաքեք-մաքրեք այդ լորձը և նետեք դա պարաշյուտի մեջ: • Հորդորեք երեխաներին պատկերացնելով դա անել՝ ամեն մեկն ըստ իր երևակայության, օրինակ՝ ձեռքերով իրենց վրայից մաքրեն և թափեն երևակայական լորձը պարաշյուտի մեջ: Հիմա հայտարարեք՝ • Մինչ պարաշյուտը փակելը մենք պետք է մաքրենք դա բոլոր տիաճ և վատ զգացումներից, որոնցով լցվեց պարաշյուտը: Այն հիմա լցված է ծանր և կեղտոտ զանգվածով, մենք էլ պետք է այն մաքրենք և նորից թեթևացնենք: • Դրա համար պետք է թափահարենք պարաշյուտն այնքան ժամանակ, մինչև այն նորից մաքրվի և թեթևանա: Հորդորեք երեխաներին երկու ձեռքով բռնել պարաշյուտի եզրերից և թափահարել՝ բարձրացնելով և իջեցնելով, 10 անգամ, միասին բարձրաձայն հաշվելով՝ այնպես, իբր սկզբից պարաշյուտը շատ ծանր էր, իսկ հետո թեթևանում է, որից հետո դա նորից դրեք հատակին: Հիմա առաջարկեք երեխաներին դեմ-դիմաց երկու շարք կազմել՝ պարաշյուտի երկու կողմից:		

Երլուծական վարժություններ

որը ներկայացված են վարժություններ, որոնք կարող են կիրառվել ԵԿՄ հաճախող երեխաների առաջադիմությունն ու հաջողությունները գնահատելու համար: Այդ վարժությունները նաև հիշեցնում են երեխաներին այն ամենի մասին, ինչ նրանք սովորել են ինչի պատճառով և ինչի համար իրենց զգացումները և կրթությունը (պարաշյուտի փակումը և մաքրումը) վերաբերում էր իրենց և ինչպիսի վարժություններ էին իրենց թիմային աշխատանքը, սեփական ուժերին վստահելը:

Վերլուծական վարժությունները կարող են կիրառվել և՛ որպես հանդիպման բացում, և՛ հանդիպման ընթացքում կամ ընդմիջումներից հետո, և՛ որպես հանդիպման եզրափակման մաս: Երբեմն նման վարժությունները խաղում են դրական էներգիայի («իցքատուի») դեր, երբ խմբին ընդմիջում է պետք:

Կարող եք ինքներդ որոշեք՝ առաջարկել երեխաներին վերհիշել և քննարկել հենց այդ հանդիպումը, թե՛ դա անել մի քանի հանդիպումից հետո: Նման որոշումը կախված է նաև այն փաստից, թե արդյո՞ք ունեք երեխաների կայուն խումբ, ուր հաճախել են ԵԿՄ որոշակի ժամականակահատվածի ընթացքում:

Գոյություն ունեն երեխաների առաջընթացը գնահատելու տարբեր եղանակներ: Այստեղ ներկայացված են վարժությունների երկու ժողովածու:

- Վարժությունների առաջին ժողովածուն (Ա) հարմար է ցածր տարիքի երեխաների համար կամ ոչ գրաճանաչ երեխաների համար:
- Վարժությունների երկրորդ ժողովածուն (Բ) ուղղված է գրաճանաչ երեխաներին: (Եթե երեխաները ոչ թե գրում, այլ նկարում են իրենց պատասխանները, տվյալ ժողովածուն նույնպես կարող է կիրառվել ոչ գրաճանաչ երեխաներին համար):

Կարող եք օգտագործել ստորև ներկայացված վարժությունները, ինչպես նաև ստեղծել ձեր սեփականը:

Ա. Վերլուծություն՝ առանց գրելու և կարդալու

Արձաններ

Երեխաներին հրահանգեք կրկնել ձեր բոլոր շարժումները (օրինակ՝ մեկ ոտքի վրա կանգնել, քայլել, ոտնաթաթերի վրա բարձրանալ, հատակին նստել, ձեռքերը բարձրացնել, և այլն), որի ընթացքում մի պահ բացականչում եք «Ստո՛պ», և բոլորը կանգ են առնում: Որից հետո դիմում եք որևէ երեխայի և հարցնում, թե ի՞նչ է նա հիշում նախորդ հանդիպումից (ի՞նչ են արել կամ սովորել):

Ծրջան

Հրահանգեք երեխաներին շրջան կազմել և հերթով նշել որևէ բան, ինչ հիշում են նախորդ հանդիպումից: Նրանք չպետք է կրկնեն այն, ինչ արդեն ասվել է, և եթե չեն կարող որևէ բան հիշել, ասում են՝ «Անցիր»:

Այլ տարբերակ. կարող եք առաջարկել երեխաներին հանդիպման ավարտին ասել մեկ բառ, որը նկարագրում է իրենց տպավորությունը և սովորածը այդ հանդիպումից (օրինակ՝ «միասին», «թիմ»):

Նկարներ

Մենյակի շուրջ ֆիլպչարթի մեծ թղթերի վրա անհրաժեշտ է փակցնել նկարներ՝ թերթերից, ամսագրերից: Ընտրեք այնպիսի նկարներ, որոնք երեխաների մեջ բացասական հույզեր չեն առաջացնի (խուսափեք բռնության կամ բնական աղետի նկարներից): Խնդրեք երեխաներին մոտենալ և նկարագրել, թե ինչ է տվյալ նկարն իրենց հիշեցնում և ինչպես է կապված մինչ այդ սովորածի հետ: Փորձեք գտնել այնպիսի նկարներ, որ կապ ունենան անցած խաղերի և վարժությունների հետ, օրինակ՝ հետքեր (1.7 Մեր ոտքերի և ձեռքերի հետքերը), ծառեր (3.3. Ծառերը քամու տակ) կամ հավկիթներ (6.1 Հավկիթ):

Ծիշտ/Սխալ

Հրահանգեք երեխաներին ոտքի կանգնել: Հայտարարություններ/պնդումներ արեք, որոնք կապված են ԵԿՄ- ում իրենց սովորածի հետ: Եթե պնդումը ճիշտ է, երեխաներին խնդրեք ձեռքերը դնել իրենց գլխին, իսկ եթե սխալ է՝ կոնքերին: Եթե երեխան սխալ է ցույց տալիս, ապա նա պետք է նստի: Աստիճանաբար բարդացրեք պնդումները, մինչև կանգնած մնա միայն մեկ երեխա, որը կարող է օգնել մյուս երեխաներին վերհիշել սովորածը:

Պատկերներ

Բաժանեք մասնակիցներին երեք-չորս հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբին հանձնարարեք սովորած թեմաներից մեկը: Առաջարկեք խմբերին նկարել պլակատ/պաստառ տվյալ թեմայով՝ օգտագործելով միայն պատկերներ կամ սիմվոլներ: Բառեր, արտահայտություններ գրելն արգելվում է: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո առաջարկեք բոլոր խմբերին ծանոթանալ միմյանց աշխատանքներին:

Պարի դաս

Երեխաներին բաժանեք երեք կամ չորս խմբի: Առաջարկեք խմբերին հորինել պար կամ պարային շարժում, որը կապ ունի հանդիպման ընթացքում իրենց սովորած որևէ դրական թեմայի հետ: Այնուհետև խմբերը միմյանց ցուցադրում են այդ շարժումը:

Բ. Վերլուծություն՝ ընթերցանությամբ և գրառմամբ

Արագ մտազրոհ

Մա հաճախ լավագույն տարբերակն է, եթե մինչ այդ երկար ժամանակի ընթացքում բազմաթիվ վարժություններ են արվել: Բաժանեք երեխաներին երեք-չորս հոգանոց խմբերի, տվեք խմբերին մեծ թղթեր ու մարկերներ (մակնիշներ): Հայտնեք, որ նրանք ունեն հինգ բույս, որի ընթացքում պետք է առավելագույնս թվարկեն այն ամենն, ինչ սովորել են ԵԿՄ-ում: Որից հետո համեմատեք խմբերի ցուցակները և տեսեք, թե ո՞ր խումբն է կազմել առավել ծավալուն և հետաքրքրական ցանկը: Այդ խումբը իրավունք է ստանում, օրինակ, վարելու հաջորդ խաղը, կամ տրվում է որևէ այլ պարգև:

Թղթե գնդիկամարտ

Յուրաքանչյուր երեխա թղթի վրա գրում է մի հարց՝ սովորած որևէ թեմայով: Դրանից հետո, թեթևակի սեղմելով, դարձնում է թղթե գնդիկ (այնպես, որ հնարավոր լինի այն բացել և կարդալ գրածը): Հրահանգեք երեխաներին շրջան կազմել: Բացականչեք «գնդիկամարտ», ինչը լսելով՝ երեխաները պետք է միմյանց վրա նետեն թղթե գնդիկները (խփեն գնդիկներով, պարզապես նետեն դրանք): Որոշ ժամանակ անց դադարեցրեք՝ ասելով, որ ամեն մեկն իր մոտ պահի մեկ գնդիկ: Առաջարկեք երեխաներին հերթականությամբ բացել և ընթերցել գրված հարցը և պատասխանել դրան՝ կամ սեփական ուժերով, կամ միասին:

«Կարդա այդ ամենի մասին». օրաթերթի հոդված

Նախապատրաստեք հինգ-վեց թեմա, որոնք կապված են երեխաների անցած վարժությունների ու սովորածի հետ: Հրահանգեք երեխաներին կազմել չորս հոգանոց խմբեր: Ամեն մի խումբ մի հոդված է գրելու հանձնարարված թեմայով: Բաժանեք թղթեր, առաջարկեք ձևավորել հոդվածի վերնագիրը, պատկեր նկարել և գրել մի փոքր հոդված: Հետո փակցրեք հոդվածները սենյակում, որ բոլորը կարողանան ընթերցել:

Այբուբեն

Երեխաներին առաջարկեք նստել շրջանաձև և հերթականությամբ ամեն մեկին՝ խնդրեք նշել որևէ բառ, որ կապված է իրենց սովորածի հետ և սկսվում է այբուբենի՝ իրենց հերթ հասած տառով: Շարունակեք խոսքը մեկից մյուսին փոխանցել, մինչև ամբողջ այբուբենը չսպառվի՝ թույլ տալով երեխաներին օգնել միմյանց, եթե դժվարանում են պատասխանել:

Լվացք

Երեխաներին բաժանեք երկուական կախիչ (կամ քարտը լարին ամրացնելու որևէ այլ բան) և երկուական գունավոր քարտ: Բացատրեք, որ քարտերի վրա երեխաները պետք է գրեն կամ նկարեն այն, ինչ սովորել են, և կախեն նախապես փակցրած լարի վրա՝ լվացքի պես: Կարելի է դա անել նաև հանդիպման ընթացքում: Երբ հանդիպումը մոտենա ավարտին, հորդորեք երեխաներին բացատրել ամբողջ խմբի համար իրենց քարտին պատկերածը կամ գրածը:

ԵԿՄ այլ գվարճացնող վարժություններ/խաղեր

Հիմնական հոգեբանական վարժություններին զուգահեռ օգտագործեք գվարճալի խաղեր: Դա թույլ է տալիս հավասարակշռել վարժությունները շարժուն խաղերով, պահպանել ջերմ ու գրավիչ մթնոլորտ: Զվարճալի խաղերը տվյալ համատեքստում պետք է համալրեն ԵԿՄ վարժությունները՝ ապահովելով անվտանգ, ներառական, հաճելի և մասնակցային միջավայր բոլոր երեխաների համար: Բոլորի մասնակցությունն ապահովելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխաների տարիքը, սեռը, կարողությունները և մշակույթը:

ԵԿՄ-ում ներգրավվեք տեղական համայնքի անդամներին և խնամակալներին, որոնք կկարողանան կկարողանան իրենց հատուկ հմտություններն առաջարկել: Գտեք այն, ինչ ընդունելի է համարվում երեխաների համար՝ ըստ տեղի մշակութային նորմերի: Օրինակ, կարող եք հրավիրել տեղական արհեստավորի, որը պատրաստակամ է ինչ-որ բան սովորեցնելու երեխաներին, կամ էլ տվյալ համայնքի փրկարարին, ով կարող է պատմել երեխաներին իր աշխատանքի մասին: Եթե նման հանդիպում եք կազմակերպում, ապա միշտ անհրաժեշտ է նախապես ուշադիր ուսումնասիրել ԵԿՄ հրավիրվողին և նրա մասին համայնքի կարծիքը:

ԵԿՄ-ում օգտագործվում են մի շարք գվարճալի խաղեր/վարժություններ: Նրանց մի մասի կազմակերպման համար որոշ նյութեր են պետք: Այդ խաղերն են՝

- Սառցակոտրուկ – խաղեր/վարժություններ, որոնք օգնում են երեխաներին ծանոթանալ միմյանց հետ և միմյանց ներկայությամբ հանգիստ լինել:
- Էներջայգեր – ֆիզիկական ակտիվ շարժումներով խաղ, որի նպատակն է ձեռքագատել լարվածությունից, նպաստել երեխաների ֆիզիկական ակտիվությանը:
- Խմբակային սպորտ և խաղեր:
- Արվեստ և արհեստ – նկարչություն, հելուսագործություն, ազգային տիկնիկների պատրաստում և այլն:
- Մշակութային խաղեր/զբաղմունքներ – ազգային երգ ու պար, տեղական ավանդական տոներ և տոնակատարություններ:
- Հոդագործություն/այգեգործություն:
- Խմբակային ուսուցում – երեխաների համար նախապատրաստած դասեր որոշակի թեմաներով, օրինակ՝ հիգիենա, երեխաների իրավունքներ և այլն:
- Տարրական գրաճանաչություն:
- Ընթերցանություն – պատմվածքների ընթերցանություն երեխաների համար կամ երեխաների կողմից:
- Գիտափորձեր:
- Հնկվող ազատ խաղաժամ:

Ստորև ներկայացված են մի շարք գվարճալի խաղեր/վարժություններ, որ կարող եք օգտագործել ԵԿՄ-ում հանդիման հիմնական հոգեբանական վարժությունների հետ մեկտեղ:

Ծափահարություն և անունների վանկարկում

Խմբավարը սկսում է որոշակի ռիթմով ծափահարել: Այդ ռիթմի ներքո նա սկսում է իր անունը վանկարկել, հետո վանկարկում է մեկ ուրիշի անունը: Դա կարող է կատարվել այբբենական կարգով: Այդպես շարունակվում է հերթականությամբ, մինչև վանկարկվեն բոլորի անունները:

Անունները՝ հերթականությամբ

Բացատրեք երեխաներին, որ սա լուր խաղ է: Առաջարկեք նրանց շարք կազմել՝ ըստ իրենց անունների այբբենական կարգի, առանց խոսելու: Շարք կանգնելուց հետո առաջարկեք հերթով բարձրաձայնել իրենց անունները, որպեսզի համոզվեք, որ ճիշտ են կանգնել:

Կոկոս

Խմբավարը ցույց է տալիս, թե ինչպես ցուցադրել Կ-Ու-Կ-Ու-Ս բառի բոլոր տառերը՝ ձեռքերի և մարմնի շարժումներով: Որից հետո մասնակիցները փորձում են դա ինքնուրույն անել:

Գրառում՝ շարժումներով և ժեստերով

Առաջարկեք երեխաներին ցուցադրել իրենց անվան գրառումը՝ ժեստերով և շարժումներով: Շարունակեք այնքան, մինչև բոլորը փորձեն:

Արևը շողում է

Երեխաները նստում են շրջանով, իսկ մեկը՝ շրջանի կենտրոնում: Կենտրոնում նստածն ասում է՝ «Արևը շողում է ...-ի վրա», և նշում է ներկաներից որևէ մեկի հագուստի գույնը: Օրինակ՝ եթե ասում է՝ «Արևը շողում է կապույտ հագուստի վրա», ապա նրանք, ովքեր կապույտ զգեստ են կրում, պետք է միմյանց հետ տեղերը փոխեն:

Այդ ընթացքում կենտրոնում նստածը պետք է զբաղեցնի նրանցից մեկի տեղը. այդպիսով նրանցից մեկը կմնա կենտրոնում և կստանձնի հաջորդ գույնը հայտարարելը:

Կենդանիների միավորում

Երեխաներին բաժանեք երկու խմբի, ընդ որում՝ անհրաժեշտ է մեծ տարածք: Երեխաներին հանձնարարեք իրենց առաջ պահել պարզաձև ձեռքերը՝ միմյանց չդիպելու համար: Հետո երեխաները պետք է փակեն աչքերը: Իրանցից յուրաքանչյուրի ականջին խմբավարը շուկոլ որոշակի կենդանի է անվանակոչում: Ընդամենը, ամեն խմբում պետք է լինի այդ կենդանատեսակից ևս մեկը, որպեսզի ընդհանուր երեխաների մեջ ամեն մի կենդանակերպից լինի երկուական՝ երկու շուն, երկու կատու, և այդպես շարունակ: Երեխաներին հորդորեք դանդաղ քայլել՝ ձեռքերն առաջ պարզաձև, աչքերը փակ, և բարձրաձայն հնչեցնել իրենց կենդանուն բնորոշ ձայնը՝ առանց խոսք ասելու: Նպատակն է գտնել իրենց գույգ կենդանուն: Գտնելուց հետո կարող են բացել աչքերը և պետք է լուռ կանգնեն՝ կողք կողքի: Վերջում առաջարկեք բոլոր գույգերին հայտնել, թե իրենք ի՞նչ «կենդանի» էին:

Հանրախանութ

Բացատրեք երեխաներին, որ իրենք իբր գնումներ են կատարում հանրախանութում: Անհրաժեշտ է գնումներն անել ըստ այբուբենի՝ սկսած «Ա» տառից: Առաջին երեխան, օրինակ, ասում է. «Ես գնացի հանրաձանութ և գնեցի այուր»: Հաջորդ երեխան կրկնում է այդ նախադասությունն ու ավելացնում «Բ» տառով որևէ գնում, օրինակ. «Ես գնացի հանրախանութ և գնեցի այուր ու բանան», և այդպես շարունակ: Խաղը շարունակեք այնքան, մինչև կարողանաք վերջացնել այբուբենը, ընդ որում՝ երեխաները կարող են օգնել միմյանց գտնել «դժվար» տառերով սկսվող բառեր:

Անձրև և փոթորիկ

Բացատրեք երեխաներին, որ միասին անձրև և փոթորիկ էք ցուցադրելու: Բոլորը պետք է շրջանաձև լուռ նստեն, որից հետո խմբավարը սկսում է ձեռքերի ավերել հպել իրար՝ նմանակելով անձրևի ձայնը: Նրան հետևում է աջ կողմում նստածը, և այդպես շարունակ: Այն պահին, երբ այդ շարժմանը միանում է ամբողջ շրջանը՝ ի դեմս խմբավարի ձախ կողքին նստածի, խմբավարն ավելի է ուժեղացնում ձայնը՝ ծափերով, ինչը նորից տարածվում է ամբողջ շրջանակով՝ նույն կերպ: Հաջորդ փուլում խմբավարը սկսում է նաև ոտքերը հատակին դմբաբաժանել՝ նմանակելով անձրևի և փոթորիկի ձայնը: Հասնելով ձայների ամենաբարձր հնչողությանը՝ խմբավարն աստիճանաբար թուլացնում է շարժումները՝ մինչև լռության վերականգնում:

Կանգնել, նստել և երգել

Մասնակիցները նստում են շրջանով և սկսում են երգել իրենց բոլորին ծանոթ մի երգ: Մինչ սկսելը՝ խմբավարը նշում է երկու բառ այդ երգից, որից մեկի երգելու պահին ոտքի պետք է կանգնեն աղջիկները, իսկ մյուսի պահին՝ տղաները:

Ճիշտ կամ սխալ

Յուրաքանչյուր մասնակից պետք է գրի իր մասին որևէ երեք բան, որից մեկը սուտ է, երկուսը՝ ճիշտ: Առաջարկեք երեխաներին հերթով բարձր կարդալ գրածը, որպեսզի խումբը կռահի, թե ո՞րն է ճիշտ, ո՞րը՝ սխալ: Սովորաբար այս խաղը լավ է ընթանում փոքր խմբերում:

Բառ ավելացնել

Առաջին մասնակիցը որևէ բառ է ասում, երկրորդն ավելացնում է մեկ այլ առնչվող բառ, և այդպես շարունակ, որպեսզի ձևավորվի նախադասություն:

Երկրների/քաղաքների անուններ

Քարտերի վրա գրեք պետությունների կամ քաղաքների անուններ, որոնց մասին երեխաները գիտեն: Հետո այդ քարտը կիսեք և այդ կեսերը պատահական կարգով բաժանեք երեխաներին: Առաջարկեք երեխաներին գտնել իրենց քարտի կեսը:

Մեջք մեջքի՝ ոտքի՝

Երեխաներին գույգերի բաժանեք: Նրանց առաջարկեք նստել հատակին, մեջք մեջքի, և ձեռքերի բազուկներով միմյանց բռնել: Որից հետո նրանք պետք է միասին ոտքի կանգնեն: Երբ բոլորը կատարեն առաջադրանքը, բարդացրեք այն. առաջարկեք դա անել՝ միավորելով երկու գույգերի: Հիմա պետք է միաժամանակ չորսն էլ ոտքի կանգնեն, և այդպես շարունակ:

Արձաններ

Երեխաներին հանձնարարեք պատահականության սկզբունքով քայլել սենյակում, քիչ անց բացականչեք մի բառ: Երեխաների առաջադրանքն է կանգ առնել և միասին կազմել այդ բառը խորհրդանշող խմբակային լուռ արձան: Կարող եք դա մի քանի անգամ կրկնել՝ տարբեր բառերով:

«Ծիվ-ծիվ» ու «ծուվ-ծուվ»

Առաջարկեք երեխաներին պատկերացնել երկու թռչուն, որոնցից մեկի ձայնն է «ծիվ-ծիվ», մյուսինը՝ «ծուվ-ծուվ», և համապատասխան շարժումներ վերագրեք նրանց: Հետո խմբավարը բացականչում է այդ ձայները, իսկ երեխաները պետք է նմանակեն տվյալ թռչունի շարժումները:

Հոգեբանական
թեմաներ և
վարժություններ

Միջավայրի ձևավորում «Մեր բոլորի միջավայրը»



Copyright 2018 World Vision. Photo by Annika Harris

1. Միջավայրի ձևավորում. «Մեր բոլորի միջավայրը»

Տեսակը	Վարժություն	Տևողությունը
Անվանախաղ և խմբի կանոններ	1.1 «Փոխանցիր գնդակը» անվանախաղ 1.2 Ի՞նչ ենք սպասում միմյանցից 1.3 Մեր անուններն առանձնահատուկ են	10-20 րոպե 20 րոպե 15 րոպե
Խմբի ինքնության խաղեր	1.4 Ի՞նչ ենք մենք սիրում 1.5 Միջավայրը մերը դարձնենք 1.6 Խմբի երգ	10 րոպե 20-40 րոպե 25 րոպե
Անձի ինքնության խաղեր	1.7 Մեր ուտահետքերն և ձեռքերի հետքերը	20 րոպե
Միմյանց ճանաչելու գվարճալի վարժություն	1.8 Մեր նմանությունները	15 րոպե

«Միջավայրի ձևավորումը» թեման լավ սկիզբ է ԵԿՄ-ում նոր երեխաների խմբի հետ աշխատելու կամ նոր երեխաներին արդեն ձևավորված խմբին ներկայացնելու համար: Վարժություններն այնպես են կազմված, որ երեխաներն իրենց ապահով և ներգրավված զգան, ինչպես նաև հանգիստ միջավայրում ճանաչեն միմյանց և խմբավարներին: Հնարավորություն են տալիս երեխաներին հասկանալու ԵԿՄ-ի կանոնները և որոշակի վարքագծի սպասումները, որ բոլորն իրենց ապահով զգան:

«Միջավայրի ձևավորումը» հետևյալ հոգեբանական դասերն է առաջարկում.

- Վարժություններն ամրապնդում են սոցիալական շփման հմտությունները,
- Վարժությունները նպաստում են երեխաների ինքնագնահատականի բարձրացմանը,
- Վարժությունները խրախուսում են երեխաներին սոցիալական վարքագիծ դրսևորել (օրինակ՝ սոցիալապես ընդունելի վարք, համագործակցող, ոչ բռնի վարք, ինչպես նաև օգնում են մյուսների հետ փոխհարաբերություններ կառուցել),
- Վարժություններն օգնում են երեխաներին սոցիալական իրավիճակներում հանգստություն ցուցաբերել՝ հատկապես նոր իրավիճակներում և/կամ նոր մարդկանց շրջապատում,
- Վարժությունները վերահաստատում են կանոնների և սահմանափակումների կարևորությունը:

Պարտադիր չէ բոլոր վարժությունները հանդիպման մեկ փուլում օգտագործել: Կարող եք ընտրել ներկայացված ցանկից այն վարժությունները, որոնք լավագույնս են համապատասխանում ձեր պլանավորած վարքանիշներին: Օրինակ՝ երբ նոր խմբի համար միջավայր եք ուզում ձևավորել կամ ԵԿՄ-ում նոր երեխաների եք ուզում ներկայացնել, առաջին հանդիպման համար կարող եք ընտրել հետևյալը.

- 1.1 «Փոխանցիր գնդակը» (անունների խաղ),
- 1.2 «Ինչ ենք սպասում միմյանցից» (խմբի կանոնների վարժություն),
- 1.5 «Միջավայրը դարձնենք մերը» (խմբի ինքնության խաղ)
- 1.8 «Մեր նմանությունները» (գվարճալի վարժություն):

Հանդիպման երկրորդ փուլի համար կարելի է ընտրել մեկ այլ անվանախաղ և վերհիշել առաջին փուլի ընթացքում մշակված՝ խմբի կանոնները, այնուհետև ընտրել մեկ այլ խմբային կամ անձի ինքնության խաղ և գվարճալի վարժություն:

1.1 Անունների խաղ. փոխանցիր գնդակը



	ՆՊԱՏԱԿ՝ օգնել երեխաներին սովորել միմյանց անունները՝ զվարճալի խաղի միջոցով:		10-20 րոպե (կախված երեխաների քանակից)
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ): Մասնակիցներ՝ կամայական քանակի		
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ գնդակ կամ մեկ այլ փափուկ իր՝ նետելու համար		
	1. Երեխաներին խնդրեք շրջան կազմել և բացատրեք, որ նրանք միմյանց անունները սովորելու համար մի խաղ են խաղալու: 2. Երեխաներից մեկին տվեք գնդակը և խնդրեք նրան ասել իր անունը և փոխանցել գնդակը ուրիշին: 3. Մյուսը նույնպես ասում է իր անունը և նորից փոխանցում գնդակը: 4. Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև բոլորը հնարավորություն ունենան ստանալու գնդակը և ասելու իրենց անունը: 5. Այժմ խնդրեք երեխաներին գնդակը միմյանց նետել: Բացատրեք, որ այս անգամ ամբողջ խումբը պետք է ասի գնդակը բռնողի անունը: Եթե խումբը չի կարողանում հիշել այդ երեխայի անունը, նա՝ կարող է ասել այն՝ խմբի մնացած անդամներին հիշեցնելու համար: Երեխաներին ասացեք, որ գնդակը շրջանի մեջ կանգնածներին նետեն պատահական կարգով: 6. Խաղը շարունակեք այնքան ժամանակ, քանի դեռ բոլոր ցանկացողները չեն մասնակցել:		
	Համոզվեք, որ մասնակցել ցանկացող բոլոր երեխաները հնարավորություն են ստանում ասելու իրենց անունը: Երեխաներից ոմանք կարող են ամաչել կամ հետ քաշվել խաղից: Եթե երեխան չի ցանկանում մասնակցել, մի՛ ստիպեք: Եթե ցանկանում են, նրանք կարող են պարզապես մնալ մյուսների հետ շրջանի մեջ:		
	Այս խաղը կարելի է ավելի բարդ դարձնել՝ ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար: Օրինակ՝ երկրորդ փուլում (երբ բոլորն արդեն ասել են իրենց անուններն առաջին փուլում) կարող եք՝ • խնդրել գնդակը բռնողին ասել իրեն գնդակը նետողի անունը, • խնդրել գնդակը բռնողին ասել իր անունը և այն երեխայի անունը, որին նա պատրաստվում է գնդակը նետել, • խնդրել գնդակը բռնողին ասել՝ 1) գնդակն իրեն նետողի անունը, 2) իր անունը, 3) նրա անունը, ում պատրաստվում են նետել գնդակը: Ուշադիր եղեք հաշմանդամություն ունեցող երեխաների նկատմամբ, որոնք մյուս		

Երեխաների համեմատ հնարավոր է այդքան շարժուն չլինեն: Օրինակ՝ գնդակը նետելու փոխարեն նրանք կարող են այն գլորել շրջանի ներսում կանգնածներին:

1.2 Ինչ ենք սպասում միմյանցից



ԵԿԱՏԱԿ՝ սահմանել կանոններ խմբի հանդիպումների համար :



20 րոպե



Տարի՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ



Տարածք՝ հնարավորինս լուռ, որ բոլորը խոսեն և լսեն միմյանց
Նյութեր՝ մարկերներ (կամ հաստ գրիչներ/ներկեր), ֆլիպչարթեր, թուղթ կամ ստվարաթուղթ, կաշուն ժապավեն կամ քրոցներ



1. Երեխաներին խնդրեք շրջանաձև նստել:
2. Ասացեք, որ ուրախ եք իրենց այստեղ տեսնելու, և միասին եք վարելու հանդիպումը: Ասացեք, որ այս հանդիպման ընթացքում դուք կխաղաք և զվարճալի ժամանակ կանցկացնեք, ինչպես նաև կգրուցեք և միմյանց զգացումներ կփոխանակեք, կխոսեք կյանքի և ապագայի հետ կապված երազանքների մասին:
3. Այս փուլում երեխաներին կարող եք պատմել ԵԿՄ-ի մասին, օրինակ՝ երբ է այն բացվում, որքան է տևում յուրաքանչյուր հանդիպումը, երբ պետք է նրանք գան և այլն: Այս տեղեկությունները փակցրեք նաև ԵԿՄ-ում՝ երեխաների և նրանց խնամակալների համար (օրինակ՝ կարելի է պատահաբախտաբար պատրաստել):
4. Բացատրեք, որ հանդիպումները բոլորի համար ապահով և զվարճալի դարձնելու համար կարևոր է, որ բոլորը պայմանավորվեն հարգել միմյանց և պահպանել վարքի կանոնները: Այդ նպատակով ստեղծվում են հանդիպումների կանոններ:
5. Ֆլիպչարթի վերևում գրեք «կանոններ»:
6. Երեխաներին խնդրեք, որ միասին մտածեն և ասեն, թե ինչ կարող է լավ կանոն լինել: Թույլ տվեք, որ երեխաներն իրենք սահմանեն կանոններն ու ակնկալվող վարքագիծը: Այսպիսով իրենք ներգրավված կզգան գործընթացի մեջ և ավելի մեծ պատասխանատվությամբ կհետևեն իրենց խմբի համար սահմանված կանոններին:
7. Կարևոր է, որ դուք, որպես խմբավար, համաձայնեք երեխաների կողմից սահմանված կանոններին և օգնեք, որ այդ կանոնները տեղին և պատշաճ լինեն:
8. Երբ երեխաներն ավարտեն, միասին ընթերցեք կանոնների ցանկը: Եթե ստորև նշված կանոններից որևէ մեկը նշված չէ, հարցրեք երեխաներին՝ դեմ չե՞ն լինի, եթե մի քանի լրացուցիչ կանոն ավելացնեք: Նոր կանոններն ավելացնելիս՝ բացատրեք դրանց իմաստն ու դրանք նշելու անհրաժեշտությունը:
 - Օգտագործել միայն բարի բառեր:
 - Խոսել և մտքեր արտահայտել կարող են բոլորը, սակայն ոչ ոք ստիպված չի լինելու խոսել, եթե չի ցանկանում:
 - Բոլորին պետք է վերաբերվել հարգանքով և չվնասել՝ ո՛չ բառերով, ո՛չ է՝ ֆիզիկապես:
 - Տղաներն ու աղջիկները հավասար իրավունքներ և պարտականություններ ունեն:
 - Բոլորը կարող են խաղալ (ոչ ոք դուրս չի մնա):
 - Խաղում ենք ազնիվ (հետևում ենք կանոններին):
 - Օգնում ենք նրանց, ովքեր դրա կարիքն ունեն:
 - Մարդկանց վերաբերվում ենք այնպես, ինչպես ուզում ենք, որ մեզ վերաբերվեն:
 - ԵԿՄ-ը մաքուր և կոկիկ պահելու համար բոլորն են պատասխանատու:
 - Հարգում ենք մյուսների՝ գաղտնիության ցանկությունը (այդ թվում՝ չնկարելով միմյանց հեռախոսներով կամ այլ տեսախցիկներով):
9. Հիմնարար կանոնների և ցանկալի վարքագծի շուրջ պայմանավորվելուց հետո երեխաներին հարցրեք, թե ի՞նչ հետևանքներ են սպասվում այդ կանոնները խախտողին: Կարևոր է, որ երեխաները հասկանան, որ կանոնները խախտելու համար «պատիժ» է նախատեսված: Մակայն նաև նշեք, որ պատիժը սահմանում է խմբավարը, այլ ոչ թե երեխաները: Մեկ անգամ ևս հաստատեք, որ պատիժը չի կարող լինել երեխային հարվածելու կամ նվաստացնելու տեսքով, և որ խմբավարը միշտ կբացատրի, թե ինչո՞ւ է պատիժ նշանակում: (Պատիժը պետք է լինի պատշաճ և ընդունելի, օրինակ՝ կանոնները խախտած երեխան որոշ ժամանակ զրկվում է խաղի մասնակցելուց): Բացատրեք, որ հիմնարար կանոնները և վարքը նրա համար են, որ բոլոր երեխաները մասնակցեն և միասին վայելեն այս միջավայրը:
10. Ասացեք. «Քանի որ բոլորս համաձայնել ենք այս կանոններին, եկեք ստորագրենք ֆլիպչարթը՝ հաստատելով, որ պատրաստ ենք պահպանել այս կանոնները»:
11. Ֆլիպչարթը փակցրեք այնպես, որ ԵԿՄ հաճախող երեխաները տեսնեն այն: Քանի որ այս պատամբը ողջ ծրագրի համար կարևոր է լինելու, ցանկալի է այն պաշտպանել կնդուտով կամ պատմվելուց:



Երբ կանոնները փակցվեն ԵԿՄ-ի պատին, ամեն հանդիպման սկզբին երեխաներին հիշեցրեք դրանց մասին և խնդրեք, որ իրենք նորեկներին նույնպես բացատրեն այդ կանոնները:

Հարկ կլինի նաև կանոններին հղում անել ԵՄԿ-ում երեխաների հետ տարբեր վարժություններ անելիս՝ նրանց հիշեցնելով համատեղ ձեռք բերված պայմանավորվածությունների մասին, նշելով, որ ԵԿՄ-ն ապահով և զվարճանալու վայր է բոլորի համար:

Մտածեք, թե ինչպիսի պատիժ կարելի է սահմանել կանոնները խախտող երեխաների համար: Սա կախված կլինի իրավիճակից, կանոնը խախտող արարքի լրջությունից (օրինակ՝ բռնություն այլ երեխայի հանդեպ) և երեխայի առանձնահատկությունից, քանի որ հնարավոր է, որ երեխան որոշակի լրացուցիչ աջակցության կարիք ունենա՝ ցուցումներին և կանոններին հետևելու համար: Օրինակ՝ ոմանք կարող են դժվարությամբ հետևել կանոններին՝ զարգացման խնդիրների կամ այլ պատճառներով, և հնարավոր է, որ իրենք ավելի մեծ ուշադրության կարիք ունենան խմբավարների կողմից՝ իրենց վարքը կարգավորելու համար: Կարևոր է ԵԿՄ-ում ոչ մի երեխայի ամոթանք չտալ, այդ թվում՝ նրանց, ովքեր խախտել են հիմնարար կանոնները: Այսպիսով ԵԿՄ-ն կմնա որպես ապահով վայր բոլորի համար՝ մի վայր, որտեղ բոլորին հարգում են, և բոլորը կարևոր են: Երեխային հարվածելը կամ ցավ պատճառելը ԵՐԲԵՔ չի կարող պատշաճ «պատիժ» համարվել:



Այս վարժությունը մի քանի տարբերակներ ունի՝ հաշվի առնելով երեխաների տարիքը: Նշված վարժությունների մեծ մասի դեպքում անհրաժեշտ է, որ խմբավարը վաղօրոք նախապատրաստի նյութերը:

Առավել փոքր տարիքի երեխաների համար պետք է կանոնների մի քանի օրինակ բերել, որ նրանք կարողանան մտածել կանոնների մասին:

Ամեն կանոնի համար կարող եք մի սիմվոլ կամ նկար պատկերել: Դա վարժությունն ավելի գլխավոր կդարձնի երեխաների համար, ինչպես նաև կօգնի հիշել կանոնները:

Ավելի բարձր տարիքի երեխաները, դեռահասները կարող են հիմնարար կանոնների շուրջ ավելի մանրամասն աշխատել՝ յուրաքանչյուր կանոնի համար սահմանելով նաև համապատասխան վարքագիծ: Այս տարբերակի լրացուցիչ ցուցումները հետևյալն են.

1. Երեխաներին դիմավորելուց և հանդիպման թեման ներկայացնելուց հետո բացատրեք, որ կարևոր է, որ բոլորը համաձայնեն, թե ինչպես պետք է վերաբերվեն մեկը մյուսին:
2. Ասացե՛ք՝ «Այսպիսով՝ միասին մենք կպայմանավորվենք, թե մեր հանդիպումների ընթացքում որոնք են «հիմնարար կանոնները» և որն է «թույլատրելի վարքագիծը»:
3. Ֆլիպչարթի թուղթը մարկերով բաժանեք երկու սյունակի: Ձախ կողմում գրեք «Կանոններ», իսկ աջ կողմում՝ «Մեր վարքագիծը»:
4. Երեխաներին առաջարկեք միասին մտածել և ներկայացնել լավ կանոններ: Յուրաքանչյուր կանոնի համար խնդրեք նրանց նկարագրել թույլատրելի վարքագիծը: Օրինակ՝ եթե կանոնը «միմյանց հարգելն է», ապա նրանք պետք է համաձայնության գան, թե ինչպես է դրսևորվում այդ հարգանքը: Օրինակ՝ «մենք կլսենք մեկս մյուսին» կամ «մենք վատ բառեր չենք օգտագործի»: Նշեք, որ մեկ կանոնի համար կարելի է մեկից ավել վարքագիծ մշակել:
5. Վարժությունը շարունակվում է նույն կերպ, ավելի բարձր տարիքի երեխաներն ու դեռահասները հաստատում են, որ իրենք պատրաստ են հետևելու սահմանված հիմնարար կանոններին և վարքագծին:

Ստորև ներկայացված է վարժության այլընտրանքային տարբերակը, որը նախատեսված է ավելի բարձր տարիքի երեխաների և դեռահասների համար:

1. Երեխաներին և դեռահասներին բացատրեք, որ ԵԿՄ-ն մի վայր է, որտեղ բոլորը հարգալից են միմյանց նկատմամբ: Միմյանց լավ վերաբերվելու համար պետք է հետևել կանոններին և դրսևորել ընդունելի վարքագիծ:
2. Մեծ ստվարաթուղթը մի քանի մասի բաժանեք՝ գլուխկոտրուկի (փազլ) համար: Երեխաներին բաժանեք խմբերի՝ ըստ ստացված կտորների թվի:
3. Խնդրեք յուրաքանչյուր խմբին ընտրել մեկ կանոն, դրան համապատասխան վարքագիծ, ձևավորել գլուխկոտրուկի իրենց կտորը՝ համաձայն կանոնի և վարքագծի: Նրանք կարող են գրել բառեր կամ պատկերներ նկարել (օրինակ՝ կոլաժի տեսքով):
4. Վերջում կտորներն իրար միացրեք՝ կազմելով մեկ մեծ փազլ և քննարկեք իրար միացված բոլոր կտորները/կանոնները:
Այս վարժության ամփոփման մեկ այլ տարբերակ է «վստահության շրջանակը»:
Երեխաներին բաժանեք գունավոր կտորներ կամ գունավոր թել: Խնդրեք նրանց վստահության շրջանակ ստեղծել. նրանք պետք է կողքին կանգնած երեխաների հետ այդ կտորների ծայրերն իրար կապեն: Այսպիսով երեխաները ցուցադրում են, որ պատրաստ են հետևելու իրենց իսկ ստեղծած հիմնարար կանոններին (և վարքագծին):

I.3

Մեր անուններն առանձնահատուկ են



ՆՊԱՏԱԿ՝ խրախուսել երեխաներին գնահատել իրենց առանձնահատկությունը, ինչպես նաև միմյանց ճանաչել:



15 րոպե



Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցները՝ փոքր խումբ՝ 15-20 մասնակից (ստորև տե՛ս այլ տարբերակներ մեծ խմբերի համար)



Տարածք՝ կամայական
Նյութեր՝ թուղթ կամ քարտ՝ անունների քարտեր պատրաստելու համար: Թել, մարկերներ (մակնիշներ) (կամ հաստ ծայրով գրիչներ, ներկեր կամ մոմամատիտներ)



1. Երեխաներին խնդրեք հարմարավետ նստեն՝ շրջանաձև:
2. Վարժությունը սկսեք՝ պատմելով հետևյալը.
 - Անունները մեզ առանձնահատուկ զգացողություն են տալիս: Դրանք աշխարհին ցույց են տալիս, որ մեզնից յուրաքանչյուրն անհատ է և առանձնահատուկ է: Անունները մեզ տարբերակելու մի ձև է:
 - Չնայած մենք երբեմն նույն անունն ունենք, ինչ ուրիշները, սակայն մենք բոլորս տարբեր ենք: Մենք կարող ենք նույն բանն անել կամ նույն վարքագիծն ունենալ, սակայն մենք երբեք ամբողջովին նույն մարդիկ չենք: Օրինակ՝ երբ երկվորյակները նույն օրն են ծնվում, նրանք կարող են շատ նման լինել, սակայն նրանք երկու տարբեր մարդիկ են: Երբ երկու մարդ նույն անունն ունեն, նրանք միևնույն է երկու տարբեր մարդ են՝ երկու տարբեր բնավորություններով և տարբեր ընտանիքներով:
 - Ամեն ծնող իր երեխայի համար տվյալ անունն ընտրելու ինչ-որ պատճառ ունի: Ձեր ծնողները հավանաբար պատմել են ձեզ ձեր անվան մասին և թե ինչո՞ւ են այն ընտրել: Օրինակ՝ երեխաներին տալիս են ինչ-որ առանձնահատուկ մարդու անուն: Կամ միգրացիա մի բան կա, որ ձեզ հատկապես դուր է գալիս ձեր անվան մեջ: Եկեք հերթով խոսենք մեր անունների մասին՝ ինչն է մեզ դուր գալիս մեր անվան մեջ, ո՞ւմ անունով են մեզ կոչել, կամ ի՞նչ հատուկ նշանակություն ունի մեր անունը:
3. Շրջանաձև անցեք և երեխաներից յուրաքանչյուրին հնարավորություն տվեք համառոտ խոսելու իր անվան մասին: Դուք նույնպես, որպես խմբավար, պատմեք ձեր անվան մասին:
4. Այնուհետև բոլորին մի կտոր թուղթ կամ քարտ տվեք և առաջարկեք անվանական քարտ պատրաստել:
5. Անվանական քարտի մի կողմում խնդրեք նկարել իրենց պատկերացրած երջանկությունը: Երեխաները կարող են նաև պարզապես ներկել քարտը, կամ նկարել մի բան, որն, ըստ իրենց, երջանկություն է նշանակում:
6. Երբ բոլորը վերջացնեն այս առաջադրանքը, խնդրեք ցույց տալ խմբին իրենց քարտը և ասել, թե ինչ են նկարել:
7. Խնդրեք նրանց քարտի հակառակ կողմում գրել իրենց անունը և փակցնել այն (Տարիքով փոքր կամ գրել չիմացող երեխաներին օգնեք գրել իրենց անունները քարտերի վրա):



Մասնակիցներին հետևյալ հարցերը տվեք՝ քննարկում սկսելու համար.

1. Ձեզ դո՞ւր եկավ միմյանց անունները սովորելը:
2. Ձեզ դո՞ւր եկավ ձեր անվան մասին խոսելը:
3. Ի՞նչ նոր բան սովորեցիք ԵԿՄ-ի այս խմբի ձեր ընկերների մասին՝ նրանց անուններից:
4. Ի՞նչ էիք զգում, երբ մյուսները հասկանում էին ձեր անվան առանձնահատկությունը: Հաշվի առեք, որ որոշ երեխաներ կարող են չհավանել իրենց անունը, կամ այն կարող է կապված լինել ցավալի հիշողությունների հետ (օրինակ՝ նա կրում է սիրելի մարդու անուն, ով մահացել է և ում նա կարոտում է): Եթե ձեր վարժության ընթացքում նման դեպքեր լինեն, ասացեք, որ մարդիկ կարող են տարբեր զգացողումներ ունենալ իրենց անունների առնչությամբ, և կարող եք առաջարկել անվան փոխարեն ԵԿՄ-ում ծածկանուն օգտագործել:

	Եթե երեխաները միմյանց լավ չեն ճանաչում, ապա այս անվանական քարտերը կարող են կրել ամեն հանդիպման ժամանակ: Հանդիպումներից հետո հավաքեք դրանք և մի ապահով տեղ պահեք: Կարող եք նաև տալ այդ քարտերը երեխաներին, որ տուն տանեն՝ որպես հիշատակ այս հանդիպումից:
	• Ավելի մեծ խմբերի դեպքում խումբը կարող եք բաժանել երկու կամ երեք՝ 10-12 հոգանոց խմբերի, որպեսզի մասնակիցներն իրար հետ հաղորդակցվելու հնարավորություն ունենան: Ամեն խումբ պետք է մեկ խմբավար ունենա: Երեխաներին կարելի է բաժանել նաև ըստ իրենց անվան առաջին տառի: • Ավելի փոքր տարիքի երեխաների համար հանդիպումից առաջ կարելի է թել ամրացնել անվանական քարտին: • Դեռահասներին կարող է դուր գալ իրենց անվանը համապատասխան պատկերի ստեղծումը: Ամեն մասնակցի մի կլոր թուղթ կամ քարտ տվեք: Նրանք կարող են մի կողմում գրել իրենց անունը, իսկ մյուս կողմը ձևավորել պատկերներով, ձեռքի աշխատանքով կամ բնական նյութերով՝ ըստ իրենց ցանկության (օրինակ՝ մարկերներ, ներկեր, փայլաթիթեղ, գունավոր թուղթ, քարեր, ծովափնյա ապակի, սոսինձ, փետուր): Այդ պատկերը կամ նյութի ընտրությունը նույնպես կարող է նրանց դրական առանձնահատկությունը ցույց տալ, որով նրանք հաճույքով կհաղորդակցվեն մյուսների հետ: Օրինակ՝ երեխան կարող է ճկուն մետաղական լար ընտրել, որպես իր անվան նշան, քանի որ այն միաժամանակ ճկուն է և ամուր:

I.4 Ինչ ենք մենք սիրում



ՆՊԱՏԱԿը՝ օգնել մասնակիցներին ճանաչելու միմյանց և հաղորդակցվելու իրենց առանձնահատկությունների շուրջ:



10 րոպե



Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև առաջարկվում են փոփոխություններ) Մասնակիցները՝ կամայական քանակ



Տարածք՝ կամայական
Նյութեր՝ կարիք չկա



1. Խումբը զույգերի բաժանե, կամ թույլ տվեք, որ երեխաներն իրենք զուգընկեր ընտրեն: Խնդրեք զուգընկեր ընտրել նրան, ում լավ չեն ճանաչում:
2. Մասնակիցներին խնդրեք պատմել միմյանց իրենց սիրած ուտելիքի, գույնի և/կամ կենդանու մասին (կամ մեկ այլ թեմա՝ ձեր ընտրությամբ) և ասել, թե ինչու են դա սիրում:
3. Խումբը նորից վերամիավորեք և խնդրեք յուրաքանչյուր մասնակցի ներկայացնել իր զուգընկերոջը՝ պատմելով նրա նախասիրության մասին:



Նշեք, որ կարևոր է յուրաքանչյուրին հարգել: Ոչ մի երեխայի չի կարելի ծաղրել իր նախասիրության մասին պատմելու համար (օրինակ՝ մի ծիծաղելի կենդանի, կամ ուտելիք, որը մյուսներին ծանոթ չէ):



Տարբերակներից մեկը կարող է լինել այն, որ մասնակիցներն իրենց զուգընկերոջն պատմեն իրենց սիրելի կենդանու մասին և բացատրեն, թե ինչու են այդ կենդանուն սիրում (օրինակ՝ են առյուծ են սիրում, քանի որ նրա պես համարձակ են):

Դեռահասների պարագայում կարող եք նաև խնդրել ամեն ընկերագույգին հարցազրույց վարել միմյանց հետ՝ իրենց կյանքի և հետաքրքրությունների մասին: Այնուհետև հավաքեք բոլորին և խնդրեք յուրաքանչյուր մասնակցին ներկայացնել իր զուգընկերոջը՝ ասելով նրա անունը, և առնվազն երկու հետաքրքրական փաստ նրա մասին:

Այս վարժությունը որպես սառցակոտորուկ կատարելիս՝ խնդրեք մասնակիցներին կանգնել երկու շարքով՝ դեմ-դիմաց: Մի շարքում կանգնածներին խնդրեք որոշակի շարժումներ անել, իսկ երկրորդ շարքին ասացեք, որ կրկնեն շարժումները, հետո տեղերը փոխել: Կրկնելով միմյանց՝ կարող են ավելի շատ բան իմանալ միմյանց մասին: Վարժությունը կարող եք կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ:

1.5

Միջավայրը մերը դարձնենք



ՆՊԱՏԱԿ՝ ԵԿՄ-ում երեխաների մեջ ձևավորել ընդհանուր մի մասնիկ լինելու, ինքնության և սեփականության զգացում:



Տևողությունը՝ 20-40 րոպե

Այս վարժությունը կարելի է կատարել նաև երկու 20 րոպեական տևողության փուլերով: Խմբի անունը՝ մի փուլով, իսկ միջավայր ձևավորելը՝ երկրորդով:



Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև առաջարկվում են փոփոխություններ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ



Տարածք՝ հնարավորինս լուռ, որ երկխոսությունները լսվեն և հարմարավետ տարածք լինի փոքր խմբերի հանդիպումների համար:

Նյութեր՝ մարկերներ (կամ հաստ ծայրով գրիչ/ներկեր), ֆլիպչարթ, թուղթ կամ ստվարաթուղթ, կաշու ժապավեն կամ կոճքամ, նյութեր ձեռքի աշխատանքի համար կամ այլ բնական նյութեր՝ առկայության դեպքում (օրինակ՝ թել, կտոր, քարեր), մկրատ (փոքր երեխաների համար անվտանգ մկրատներ օգտագործել կամ օգնել նրանց):



Մաս 1. Խմբի անունը

1. Երեխաներին ավելի փոքր խմբերի բաժանել՝ 6-10 երեխա յուրաքանչյուր խմբում:
2. Բացատրել՝ քանի որ իրենք արդեն ավելի լավ են միմյանց ճանաչում, ժամանակն է անուն տալու իրենց ԵԿՄ խմբին: Այն կարող է մի գվարճալի կամ իմաստալից անուն լինել, որը խմբին կտա ինքնություն և նպատակ:
3. Երեխաներին ժամանակ տվեք, որ իրենց փոքր խմբերով քննարկեն և անուն ընտրեն՝ ամբողջ մեծ խմբին առաջարկելու համար: Սովորաբար առաջին մի քանի առաջարկները տարածված տարբերակներ են լինում. քաջալերեք երեխաներին ավելի ինքնատիպ, յուրահատուկ անուններ ընտրել: Համոզվեք, որ առաջարկվող անունը համապատասխանում է ԵԿՄ-ի գտնվելու վայրին և այդտեղ հաճախող երեխաների մշակութային առանձնահատկություններին: Երբ բոլորը մի անվան շուրջ համաձայնության գան, խնդրեք նրանց գրել այդ անունը թղթին և տեղադրել այն հատակին՝ իրենց խմբի մոտ:
4. Երբ բոլոր փոքր խմբերն ընտրեն անվան իրենց տարբերակը, խնդրեք նրանց հերթով ներկայացնել դրանք և բացատրել, թե ինչո՞ւ են ընտրել տվյալ անունը: Երբ բոլոր խմբերը կներկայացնեն իրենց ընտրած անունները, ասացեք՝
 - Այժմ մենք խմբի անվան մի քանի լավ տարբերակներ ունենք: Ձեզ հավանաբար դուր է գալիս ձեր խմբի ընտրած անունը, կամ միգուցե դուք հավանեցիք այլ խմբի առաջարկված անունը: Այժմ մենք պետք է քվեարկենք՝ կանգնելով այն անվան մոտ, որն ամենաշատն ենք հավանել: Այն անունը, որի մոտ ամենաշատ երեխա կհավաքվի, կլինի մեր ԵԿՄ-ի անունը:
5. Խմբի անունն օգտագործել/նշել վարժությունները սկսելիս և ավարտելիս, կամ երբ խումբը առաջադրանք է կատարել կամ ձեռքբերում ունեցել:

ՓՈԽԼ 2. Մեր միջավայրի ձևավորումը

1. Այժմ, երբ խումբն անուն ունի, երեխաներին բացատրեք՝
 - Այժմ մենք զարդարանք կպատրաստենք, որը ցույց կտա, թե ի՞նչ ենք զգում այս տարածքի նկատմամբ, ի՞նչն է մեզ այստեղ ուրախացնում: Բոլոր նրանք, ովքեր կտեսնեն մեր զարդարանքը, կիմանան, որ սա ՄԵՐ առանձնահատուկ միջավայրն է և կհամակվեն մեր զգացումով: Դե ասացեք՝ ինչպիսի՞ զարդարանք պիտի պատրաստենք: Մենք կարող ենք ամեն բան անել՝ նկարել, բառեր կամ նշաններ գրել, կամ մի տարբերանշան պատկերել: Կարող ենք տարածքի մուտքի մոտ ցուցանակ կամ զարդարանք պատրաստել, միգուցե մեր խմբի անունով մի ցուցանակ: Ի՞նչ գաղափարներ ունեք մեր միջավայրը ձևավորելու համար:
2. Այս վարժությունը խթանում է երեխաների ստեղծագործ միտքը: Պետք է օգնել նրանց մտածել, թե ինչպես օգտագործել տարածքը և առաջարկություններ անել: Օրինակներ՝
 - Սա ներսի տարածք է, որն օգտագործվում է նաև այլ նպատակներով, բացի ԵԿՄ-ից, այդ պատճառով պատրաստված զարդարանքը պետք է կարողանանք տեղադրել և հետո հանել: Կարող եք «ցանկությունների շարան» ստեղծել, որտեղ յուրաքանչյուր երեխա մի թղթի կամ կտորի վրա կգրի ԵԿՄ-ի համար իր ցանկությունը կամ պատկերը (օրինակ՝ ծաղիկ): Այնուհետև այդ կտորները կապեք երկար թելի վրա այնպես, որ հնարավոր լինի այն միառժամանակ փակցնել ԵԿՄ-ի պատին կամ դրսում՝ ծառերի ճյուղերին, կամ ցանկապատի երկայնքով: Այս «ցանկությունների շարքը» կարելի է հեշտությամբ հանել և տեղադրել, ինչպես նաև պահել՝ ըստ անհրաժեշտության: Մեկ այլ գաղափար կարող է լինել նաև պաստառ, որը նույնպես կարելի է պահել ԵԿՄ-ում

	հանդիպումներից հետո: • Հնարավոր է այնպիսի նյութ պատրաստել, որ նոր երեխաները լրացումներ անեն (օրինակ՝ կարելի է ծառ պատկերել և յուրաքանչյուր երեխայի անունը գրել ծառի տերևին՝ դրանք ծառին փակցնելով կաշուն ժապավենով): Սա կարող է հատկապես լավ լուծում լինել այն երեխաների համար, որոնք հաճախում են ԵԿՄ կարճ ժամկետով և մասնակցում են ընդամենը մի քանի հանդիպումների: • Եթե հանդիպումներն անցնում են բաց տարածքում, ապա կարող եք գետնին պատկեր ստեղծել քարերով, ճյուղերով, խոտով կամ «արձան» պատրաստել: 3. Երեխաներին խնդրեք գաղափարներ առաջարկել տարածքը ձևավորելու վերաբերյալ և միասին աշխատեք ամբողջական ձևավորման համար: Դա կարելի է անել տարբեր ձևերով. • Կարող եք խնդրել երեխաներին տարբեր գաղափարները քննարկել մեծ խմբով: Երեխաներին խնդրեք նկարել իրենց գաղափարները ֆլիպչարթի վրա: • Կարող եք մասնակիցներին բաժանել փոքր խմբերի և հնարավորություն տալ, որ ամեն փոքր խումբ մեծ խմբին ներկայացնի ձևավորման իր գաղափարը: • Կարող եք նաև քվեարկել (տարբերակները ներկայացված են ստորև) մի քանի գաղափարից մեկն ընտրելու համար կամ փորձել միավորել մի քանի գաղափարներ մեկի մեջ: Մեծ խմբով աշխատելու դեպքում կարելի է մեծ որմնակար պատկերել՝ մեծ տարածք տրամադրելով բոլորին՝ իրենց գաղափարները և ստեղծագործ միտքն արտահայտելու համար: • Երեխաներին հորդորեք, որ միասին աշխատեն սենյակը ձևավորելու ընթացքում: Երբ աշխատանքն ավարտեք, բավարար ժամանակ հատկացրեք այն ցուցադրելու և նրանով հիանալու համար:
--	--

?	Այս վարժության ընթացքում երեխաները պետք է համագործակցեն և բանակցեն իրենց կարծիքի ու գաղափարների մասին, որպեսզի համաձայնության գան անվան և ձևավորման հարցերում: Կախված այդ վարժության ընթացքից՝ կարող եք վերջում անդրադառնալ համագործակցությանը և քննարկմանը: Օրինակ՝ կարող եք հարցնել՝ • Մենք անունների և ձևավորման լավ գաղափարներ ունեցանք: Երբեմն դժվար է ընտրել: Ի՞նչ եք կարծում՝ ինչպե՞ս էինք մենք համագործակցում միմյանց հետ միայն մեկ անուն ընտրելու և միասին ձևավորումը որոշելու համար: • Ձեր կարծիքով՝ որոշ գաղափարներ լրացնո՞ւմ էին միմյանց: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ անվան կամ ձևավորման՝ ձեր առաջարկած գաղափարը ընդունվում կամ չէր ընդունվում: • Միասին աշխատելիս՝ ի՞նչը ձեզ դուր եկավ: Համագործակցության մեջ ի՞նչն էր դժվար: • Ի՞նչն է մեզ օգնում առավել լավ համագործակցել և հարգել բոլորի զգացմունքները: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեզնից յուրաքանչյուրն իր ներդրումն ունեցավ մեր միջավայրի ստեղծման մեջ: Երեխաների հետ խոսեք այն մասին, որ երբ մենք տարբեր գաղափարներ ենք առաջարկում, երբեմն մի գաղափարը լրացնում է մյուսը: Այսպիսով բոլորն իրենց ներդրումն են ունենում և ի վերջո ներգրավվում են: Կարող եք ասել՝ «Սա է պատճառը, որ համագործակցությունը լավ արդյունքներ է տալիս: Վերջնական արդյունքն ավելի հետաքրքրական է դառնում, երբ բոլորն իրենց ներդրումն են ունենում»:	This exer... come to... group, yo... For exam... • We ha... choos... with a... • Did yo... contri... • How c... • What... • What... • How c... Reflect w... builds on... the end... with eve...
!	Շնորհակալություն հայտնեք բոլոր երեխաներին առաջարկված անունների ու ձևավորման գաղափարների համար, նույնիսկ եթե ինչ-որ գաղափար չի ընտրվել:	Acknowl... even if a...



Ավելի փոքր տարիքի երեխաներն ավելի շատ ուղղորդման և խրախուսման կարիք ունեն անուն և ձևավորում ընտրելիս: Օրինակ՝ փոքրերին կարող էք առաջարկել 3-5 կենդանիներից մեկն ընտրել: Այս կենդանին կարող է դառնալ իրենց տարբերանշանը: Իսկ ավելի մեծ տարիքի երեխաներն ու դեռահասները կարող են ձևավորման սեփական գաղափարներն ունենալ, ոչ թե ընտրեն խմբավարի ներկայացրած տարբերակներից:

Եթե մասնակիցները քիչ են (օրինակ՝ 10-ից պակաս), ապա «խմբի անուն» ընտրելու և «միջավայրը ձևավորելու» վարժությունները կարելի է ամբողջ խմբով անել:

Ընտրելու տարբերակներ են՝

- Գաղտնի քվեաթերթ (փոքր թուղթ), որի վրա երեխաները կարող են նշել այն անունը, որն ամենաշատն են հավանել: Այդ թղթերը պետք է դրվեն տուփի մեջ՝ պահպանելով գաղտնիությունը: Այնուհետև հաշվեք թղթերը և որոշեք առավել շատ ձայն հավաքած անունը:
- Ավելի փոքր տարիքի երեխաները, որոնք տարբերանշանի համար պետք է կենդանի ընտրեն, կարող են քվեարկել՝ արտաբերելով այն կենդանու ձայնը, որին ամենաշատն են հավանել: Հաղթում է ամենաբարձր ձայն ունեցող «կենդանին»:
- Կարելի է նաև տարբեր խմբերի կողմից առաջարկվող անունները միացնել: Օրինակ՝ եթե երկու տարբերակների վաստակած «ձայների» քանակը հավասար է կամ գրեթե հավասար է՝ կարող եք հարցնել երեխաներին՝ դեմ չե՞ն այդ անուններն իրար միացնելուն:

Այս վարժության հիման վրա կարող եք խմբային անհատականություն զարգացնել: Օրինակ՝ կարող եք հետևյալ հարցերը տալ երեխաներին՝ խմբի ներսում ավելի սերտ կապ ձևավորելու համար.

- Ի՞նչ հույսեր և նպատակներ ունեք: Ինչպիսի՞ խումբ եք ուզում ունենալ ապագայում:
- Եթե խումբը ծովի տակ ապրեր, ինչպիսի՞ ձուկ կամ ծովային կենդանի կլիներ և ինչո՞ւ: Ի՞նչ ուժեղ կողմեր ունի խումբը:
- Եթե մենք խմբի համար տնակ կառուցելիս լինեինք, ապա ինչպիսի՞ն դա կլիներ (երեխաները կարող են միասին նկարել տնակը կամ դրա փոքր տարբերակը պատրաստել՝ օգտագործելով ձեռքի տակ եղած նյութեր):

I.6 Խմբի երգը		
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին ընդհանուրի մի մաս զգալ իրենց, և սեփականության զգացում ունենալ ԵԿՄ-ի նկատմամբ:	 25 րոպե
	Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև առաջարկվում են փոփոխություններ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ	
	Տարածքը՝ կամայական Նյութեր՝ կարիք չկա	
	1. Երեխաներին խնդրեք խմբի համար երգ կամ հիմն գրել: Ասացեք, որ կօգնեք նրանց դա անել: 2. Բացատրեք, որ դա լինելու է իրենց երգը, որը կոգեշնչի խմբին: Այդ պատճառով ցանկալի է, որ նրանք դրական բառեր ընտրեն երգի համար: Օգնեք դա անել հետևյալ կերպ. • Նախ երեխաներին խնդրեք, որ գրեն իրենց երջանկացնող և իրենց սիրած մարդկանց կամ երևույթների մասին բառեր: Կարելի է բառերը գրատախտակին գրել, եթե դա ձեզ կօգնի: • Այնուհետև առաջարկեք նախադասություններ կազմել այդ դրական բառերով: • Հետո խնդրեք միասին այդ նախադասությունները երգի վերածել: Նախ բոլորի հետ միասին կազմեք երգի կրկներգը (օրինակ՝ «սա մեր ընկերների խումբն է») կամ «մեր խումբը մեր ուրախությունն է»: • Այնուհետև խնդրեք երեխաներին մեկ մեծ կամ մի քանի փոքր խմբերով կազմել երգի բառերը (3-4 տող), որը կերգվի կրկներգից առաջ և հետո: Կախված ժամանակից, մասնակիցների տարիքից և խմբի զարգացման փուլից՝ երգը կարող է լինել պարզ կամ ավելի բարդ (օրինակ՝ մի քանի տուն): • Ցանկության դեպքում երեխաները կարող են մեկ այլ երգի երաժշտություն օգտագործել և երգել բառերն այնպես, որ երաժշտությանը համընկնի: 3. Երեխաներին զգուշացրեք, որ այս վարժությունը չի որոշում, թե ով է ավելի լավ երգում. այն բոլորի ձայներն իրար միավորելու համար է: 4. Երեխաները կարող են ծափահարել, ոտքերով դմբդմբացնել կամ մատներով ճտտացնել՝ յոթմը ստանալու և իրենց երգին զուգընթաց երգելու համար: 5. Երգն ավարտելուց հետո հորդորեք խմբին մի քանի անգամ կրկնել, որ բոլորը սովորեն բառերն ու երաժշտությունը և կարողանան միասին երգել:	
	Խմբի հետ կարելի է քննարկել, թե ինչ էին զգում միասին երգ հորինելիս: Ի՞նչ նշանակություն ունեն իրենց համար երգի բառերը: Որոշ բառեր կարող են խմբի համար առանձնահատուկ նշանակություն ունենալ: Բացատրեք, որ երգը կօգնի իրենց հանգստանալ և ուրախանալ: Դա կարող է հատկապես կարևոր լինել այն երեխաների համար, ովքեր վերջերս սթրես են տարել:	
	Համոզվեք, որ երգի բառերն ու երաժշտությունը որևէ քաղաքական կամ կրոնական նշանակություն չունի: Դա կարող է խոչընդոտել որոշ երեխաների մասնակցությունը:	



Այս վարժությունն իրականացնելու մի քանի տարբերակ կա տարբեր տարիքային խմբերի համար: Եթե զգում եք, որ խումբը կարող է մի ամբողջ երգ հորինել, ապա լրացուցիչ ժամանակ տվեք դա անելու համար: Եթե զգաք, որ չափազանց դժվար է նրանց համար, ապա կարող եք առաջարկել, որ ծանոթ մի երգ վերցնեն և բառերը փոխարինեն իրենց բառերով:

Երեխաները կարող են նաև երաժշտական գործիքներով կամ իրենց շուրջը եղած իրերով ձայներ/երաժշտություն ավելացնել: Թմբուկի ձայներ կարելի է տարբեր իրերից ստանալ (օրինակ՝ դատարկ պլաստմասե (ճկագանգվածե) տարաներ) կամ ոտքերը դմբդմբացնելով, ծափահարելով, մատերը ճոտացնելով և այլն:

Մեկ այլ վարժություն կարելի է կատարել որպես սառցակոտորուկ՝ երաժշտական գործիքներով նվագել/ձայները նմանակել:

1. Նախ սկսեք գործիքների տեսականուց. դրանք կարող են լինել շվիներ, եռանկյունիներ, գոնգեր, թափահարիչներ, թմբուկներ, տեղում պատրաստված գործիքներ կամ բնական նյութեր, ինչպիսիք են, օրինակ, «դդումները», որոնց վրա կարելի է թմբկահարել ու թմբուկի ձայն ստանալ:
2. Բոլոր գործիքները տեղադրեք սենյակի կենտրոնում և երեխաներին առաջարկեք մեկական գործիք վերցնել, իսկ եթե գործիքների քանակը չի բավարարում, ապա ցուցադրեք մի քանի հարվածային շարժումներ ձեռքերով կամ ոտքերով, կամ ձայներ նմանակել:
3. Երեխաներին խնդրեք նստել հատակին և առաջարկեք ձայն արձակել իրենց «գործիքով»՝ ուշադրություն դարձնելով խմբի մյուս անդամների արձակած ձայներին: Միառժամանակ հետո խնդրեք բոլորին դադարեցնել երաժշտությունը և սպասել ձեր հրահանգին:
4. Այնուհետև օգնեք խմբին, գործիքներով կամ ձայներ նմանակելով, պարզ հնչյուններ նվագել: Դուք, որպես խմբավար, պետք է հստակ պահեք տոնը և ռիթմը: Մյուսներին աստիճանաբար հրավիրեք միանալ իրենց հնչյուններով: Կարող եք հերթով տալ գործիքի անունները, որ այդ գործիքն ունեցող երեխաները միանան երաժշտությանը, բոլորին աստիճանաբար ներգրավելով: Կարող եք այդուհետև ևս ձայներ ավելացնել՝ երգին ռիթմ տալու համար:
5. Այս վարժությունն ամփոփելու և երեխաների հետ քննարկելու համար կարող եք նրանց հետևյալ հարցերը տալ.
 - Ի՞նչ գործիք (կամ ձայն) դուք ընտրեցիք և ինչո՞ւ:
 - Ի՞նչ զգացիք, երբ մյուսների հետ միասին նվագում էիք:
 - Որքանո՞վ է կարևոր լսել խմբի մյուս անդամներին:

I.7 Մեր մատնահետքերն և ոտնահետքերը		
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին հաճույք ստանալ միմյանց հետ համագործակցելիս, ինչպես նաև. պատրաստել մատնահետքեր և ոտնահետքեր	 20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև առաջարկվում են փոփոխություններ) Մասնակիցներ. կամայական քանակի	
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ մարկերներ (մակնիշներ), վրձիններ, գունավոր կտորներ, ֆլիպչարթի թուղթ, դեմքի/ձեռքերի ներկ, բաժակներ, սովարաթուղթ կամ մեծ թուղթ՝ նկարելու համար, ջուր, կտորներ կամ թղթե սրբիչ՝ մաքրվելու համար:	
	1. Սենյակը նախապատրաստեք. դասավորեք դեմքի/ձեռքերի ներկեր, թուղթ, բաժակներ և վրձիններ: 2. Բացատրեք երեխաներին, որ նրանք պետք է գույզերով աշխատեն և պատրաստեն իրենց մատնահետքերն ու ոտնահետքերը: 3. Երեխաներին խնդրեք գուզնկեր գտնել և բացատրեք, որ նրանք պետք է ներկեն իրենց գուզնկերոջ ձեռքը կամ ոտքը: Իսկ ներկված ձեռքով կամ ոտքով երեխան պետք է ստանա իր հետքի դաջվածքը թղթի վրա: 4. Ամեն երեխային հինգ րոպե ժամանակ հատկացրեք, որ հերթով ստանան իրենց հետքերը: 5. Երբ բոլորն ավարտեն, հարցրեք, թե ի՞նչ են զգում երեխաները: Այս քննարկումը վարելու համար օգտվեք ստորև ներկայացված հարցերից: 6. Վարժությունը քննարկելուց հետո երեխաներին հարցրեք, թե ինչ կցանկանան անել իրենց մատնահետքերի և ոտնահետքերի նկարներով: Կարող են գրել դրանց վրա իրենց անունները և փակցնել բոլորը միասին ԵԿՄ-ի պատին: Երեխաները դրանք կարող են նաև տուն տանել: 7. Վերջում խնդրեք երեխաներին մաքրել ձեռքերը/ոտքերը, ինչպես նաև՝ մաքրել տարածքը և հավաքել բոլոր նյութերը:	
	Այս վարժությունը կարող է ֆիզիկական զգացումների վերաբերյալ քննարկում բացել (մարմնի համան զգացողություններ): Այսպիսի քննարկումը կարող է օգտակար լինել, եթե երեխան առաջին անգամ է այսպիսի զգացումներ բացահայտում: Սա կարող է իրենց համար նոր կամ տարօրինակ փորձառություն լինել: Հարցրեք երեխաներին՝ • Ներկը տա՞ք էր, թե՞ սառը: • Դուք ձեր ոտքը կամ ձեռքը ամբողջությամբ էիք զգում: Դուք զգո՞ւմ էիք ոտնաթաթը կամ ձեռքի ավել կամ ձեռքի/ոտքի մատները՝ դրանք ներկելիս: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեր ընկերը ներկում էր ձեր ձեռքը կամ ոտնաթաթը: • Դուք վստա՞հ էիք, որ նա չի ներկի ձեր մեկ այլ մարմնի մաս: • Ուշադիր նայեք ձեր ոտքի կամ ձեռքի հետքին: Կարո՞ղ եք այն նկարագրել: Նկատե՞լ եք որևէ անսպասելի բան: Ուրիշ ի՞նչ կցանկանաք ավելացնել: • Ավելի մեծ տարիքի երեխաների և դեռահասների հետ կարելի է քննարկել նաև այն գաղափարը, որ մեր ոտնահետքերը մեզ հիշեցնում են նաև այն մասին, թե որտեղ ենք եղել, տարբեր տեղեր, որ մենք այցելել և ճանապարհորդել ենք: Մեր ձեռքերի հետքերը կարող են նշան լինել առ այն, թե ի՞նչ հետք ենք ուզում թողնել ապագայում, ո՞ր ենք ուզում գնալ:	
	Համբերատար եղեք երեխաների հանդեպ և դրական արձագանքեք նրանց աշխատանքին: Հիշեցրեք, որ զգուշությամբ ու պատասխանատվությամբ աշխատեն ներկերով և անզուշաբար չներկեն իրենց կամ դիմացինի հագուստը:	



Դեռահասները կարող են պարզապես նկարել իրենց ձեռքի կամ ոտքի հետքը՝ ներկով դաջվածք ստանալու փոխարեն: Ստորև մի քանի տարբերակ է առաջարկվում.

- Նրանք կարող են գծել իրենց ձեռքի կամ ոտնաթաթի ուրվագիծը և ներկել այն:
- Կարող են գծել/նկարել երկու ձեռքի ուրվագծերը, և մի ձեռքի ավի մեջ նկարել մի բան իրենց անցյալից, իսկ մյուս ձեռքի ավի մեջ՝ իրենց հույսերը ապագային հանդեպ: Այնուհետև կարող են խմբին ներկայացնել հետ իրենց նկարները:
- Կարող են թղթից կտրել իրենց ձեռքի ուրվագիծը և այնտեղ գրել իրենց անձը նկարագրող բառեր:
- Կարող են խմբային նկար անել բոլորի ձեռքերով: Երեխաները կարող են մի մեծ թղթի վրա ուրվագծել իրենց ձեռքերը և ուրվագծի շուրջը գրել իրենց խումբը նկարագրող բառեր և արտահայտություններ:

1.8 Մեր նմանությունները



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ երեխաներին ակտիվ խաղ առաջարկել, ինչպես նաև ցույց տալ, որ չնայած իրենց առանձնահատկություններին, նաև նմանություններ ունեն:		15 րոպե
	Տարիքը. վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ. առնվազն 10 մասնակից		
	Տարածքը. կամայական Նյութեր. մարկերներ, վրձիններ, գունավոր կտորներ, ֆլիպչարթի թուղթ, ձեռքերի/դեմքի ներկ, բաժակներ, սովորաբար լի կամ մեծ թուղթ նկարելու համար, ջուր և կտոր, կամ թղթե սրբիչներ՝ մաքրվելու համար:		
	- Երեխաներին առաջարկեք շրջանով նստել: Մասնակիցների քանակից մի այծոռ պետք է պակաս լինի, այնպես, որ մի երեխա կանգնած մնա: - Երեխաներին առաջարկեք. «Մեզնից ամեն մեկն իր յուրահատկությունն ունի (եթե արդեն կատարել եք երեխաների անունների, նախասիրությունների և ձեռքերի և ոտքերի հետքերի մասին վարժությունը, ապա կարող եք այստեղ նշել դրանք): Այժմ գտնելու ենք, թե ինչ նմանություններ ունենք: - Բացատրեք խաղի կանոնները: Մի երեխա կանգնում է և իր մասին մի ճշմարտություն է ասում, օրինակ՝ «Ես սիրում եմ կարմիր գույնը»: Այն երեխաները, որոնք նույնպես սիրում են կարմիր գույնը, ոտքի են կանգնում և նրա հետ միասին քայլում շրջանից դուրս: Երեխաները շարունակում են քայլել շրջանի երկայնքով այնքան ժամանակ, մինչև խմբավարն ասում է՝ «ստո՛պ» (երեխաների քայլելու ընթացքում խմբավարը կարող է երաժշտություն միացնել): Երբ երեխաները լսում են «ստոպ» բառը, նրանք պետք է տեղ գտնեն և նստեն շրջանի մեջ: Նրանք պետք է հասցնեն և նստեն դատարկ այծոռին: Միշտ մի երեխա կանգնած կմնա և հենց նա էլ կշարունակի խաղը՝ իր մասին որևէ բան ասելով: - Շարունակեք խաղն այնքան ժամանակ, որ երեխաների մեծ մասը հնարավորություն ստանա իր մասին մի որևէ ճշմարտություն ասելու:		
	Երեխաները պետք է իրական բաներ ասեն և խուսափեն վիրավորական կամ անհարգալից նկարագրություններից: Որպես խմբավար՝ Դուք կարող եք առաջինը սկսել՝ ասելով օրինակ՝ «Ես սիրում եմ հեծանիվ վարել», կամ «Ես թիվածք թխել գիտեմ»:		



Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների դեպքում կարելի է հետևյալ փոփոխություններն անել.

- Այն երեխաները, որոնք նվազ շարժունակ են, կարող են նստել կամ կանգնել շրջանի մեջ: Երեխաները կարող են մեկ քայլ առաջ անել շրջանի մեջ՝ իրենց մասին ինչ-որ բան ասելիս (օրինակ՝ «Ես սիրում եմ կարմիր գույնը»): Բոլոր նրանք, ում համար դա ևս ճիշտ է, նույնպես մի քայլ են անում դեպի շրջանի ներսը: Այնուհետև բոլորը նորից հետ են գնում և հաջորդ երեխան է խոսում, և այսպես շարունակ: Այն երեխաները, որոնք չեն կարող քայլ անել, կարող են իրենց ձեռքը պարզել դեպի շրջանի ներսը կամ բարձրացնել վեր և թափահարել:
- Չտեսնող երեխաները կարող են մասնակցել՝ որոշակի ձայն արձակելով, եթե ասվածը ճիշտ է նաև իրենց համար, օրինակ՝ ծափահարելով կամ հատակին թմբկահարելով:

Ավելի մեծ խմբով խաղալու դեպքում խոսող երեխան կարող է կանգնել շրջանի կենտրոնում: Բոլոր երեխաները, որոնք կհամաձայնեն ասվածին, պետք է վազեն և շրջանում մեկ այլ տեղ գտնեն՝ նստելու կամ կանգնելու համար, բայց դա չի կարող լինել իրենց կողքի տեղը: Առանց տեղը մնացողը նորից կանգնում է կենտրոնում և մի ճշմարտություն ասում իր մասին:

Ավելի մեծ տարիքի երեխաները և դեռահասները ճշմարտություն ասելու փոխարեն կարող են մի գվարճալի բան պատմել իրենց մասին, որը ՃԻՇՏ ՉԷ: Օրինակ՝ «Ես միշտ բանջարեղեն եմ ուտում» կամ «Ես երբեք դպրոցից չեմ ուշանում», կամ «Ես հրաշալի երգիչ եմ»:



Երեխաներին հարցրեք՝

Ի՞նչ գզացիք, երբ հասկացաք, որ դուք շատ նմանություններ ունեք խմբի մյուս անդամների հետ:

Դասընթաց հոլլդերի մասին. «Իմ զգացումները»

Copyright 2018 World Vision. Photo by Mark Nonkes



2

2. Դասընթաց հույզերի մասին. «Իմ զգացումները»

Տեսակ	Գործողություն	Տևողություն
«Հույզերի անիվ», վարժություններ: Վարժությունների այս շարքում օգտագործվում է «հույզերի անիվ» մեթոդաբանությունը, որն օգնում է երեխաներին ճանաչել իրենց զգացումները և դրանց առողջ արձագանքելը:	2.1 Հույզերի անիվի պատրաստում 2.2 Հույզեր և վարքագծեր 2.3 Արձագանքման տարբեր ձևեր 2.4 Ինչ անել, երբ լուրջ ապրումներ ունենք	45-60 րոպե 20 րոպե 30 րոպե 30 րոպե
Սովորել մյուսների հույզերի մասին	2.5 Հայելու խաղ	15 րոպե

Հույզերի մասին սովորելը երեխաների համար հիմնարար հոգեբանական հմտություն է: Չափազանց կարևոր է հասկանալ՝ ինչպե՞ս կառավարել այն երեխաների բարդ հույզերը, որոնք կյանքում սթրեսային իրավիճակներում են եղել:

«Դասընթաց հույզերի մասին» բաժնի վարժությունները՝

- Հնարավորություն են տալիս երեխաներին ճանաչելու և տարբերակելու իրենց զգացումները:
- Հնարավորություն են տալիս երեխաներին հասկանալու, որ բոլորն էլ տարբեր տեսակի զգացումներ ունեն և որ հույզերը լավ կամ վատ չեն լինում:
- Հնարավորություն են տալիս երեխաներին ճանաչելու մյուսների հույզերը:
- Ամրապնդում են երեխաների ինքնօգնության կարողությունները, ինչպես նաև վրդովված, տխուր կամ բարկացած վիճակից նրանց հանելու և ավելի լավ զգալու կարողությունները:
- Հնարավորություն են տալիս երեխաներին հասկանալու, որ բոլորն էլ կարող են արձագանքել իրենց զգացումներին առողջ և հարգալից ձևով:

Մինչ հանդիպումը, օգտվելով 2.1 կետում նկարագրված ցուցումներից, նախապես պատրաստեք հույզերի անիվը, որ երեխաներին ցույց տաք, թե ինչ վերջնական տեսք պետք է այն ունենա: Ձեր նախապատրաստած անիվը պետք է ավելի մեծ լինի, քան՝ երեխաների պատրաստածը, քանի որ այն ցուցադրական նպատակ ունի: Համոզվեք, որ նախապատրաստված անիվը բավական ամուր է՝ ԵԿՄ-ում մի քանի հանդիպումների ընթացքում օգտագործելու համար:

Հույզերի անիվը, այս հանդիպման ընթացքում օգտագործելուց բացի, ընդհանուր առմամբ կարող է օգնել երեխաներին անվանել, տարբերակել և կառավարել իրենց հույզերը: Օրինակ՝ եթե երեխան բարդ վարքագիծ է դրսևորում կամ սթրեսային վիճակում է, խմբավարը կարող է խնդրել նրան արտահայտել իր զգացումները հույզերի անիվի միջոցով: Սա կարող է օգնել այն երեխային, որը դժվարանում է խոսել իրեն վրդովեցնող երևույթներից: Երբ նրանք անցնեն «հույզերի անիվ» վարժությունը, կարող են վերհիշել այդ քննարկումները, ինչը կօգնի նրանց անվանել հույզերը և տարբեր ձևերով արձագանքել:

2.1 Հույզերի անիվի պատրաստում



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին անուն տալ իրենց հույզերին:		45-ից 60 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև առաջարկվում են փոփոխություններ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ (մեծ խմբերի դեպքում բաժանեք 6-ից 8 հոգանոց փոքր խմբերի): Խմբավարներ. մեկ՝ ամեն խմբի համար		
	Տարածք. կամայական Նյութեր. ստվարաթղթի թերթեր 100սմ x 100սմ (2՝ յուրաքանչյուր խմբի համար): Մատիտներ, մակնիշներ, մկրատներ, ֆլիպչարթ, այլ դեկորատիվ պարագաներ, շրջանի ձևաթղթեր (օրինակ՝ ստվարաթղթից կամ շինարարական թղթից կտրված շրջան՝ «Հույզերի անիվի» չափով), թղթի մետաղական ամրակներ, A4 թուղթ, ինչպես նաև նախապես պատրաստված «Հույզերի անիվի» մեծ տարբերակը:		
	1. Երեխաներին խնդրեք խմբով կամ մի քանի փոքր խմբերով նստել (կախված երեխաների քանակից): Բացատրեք, որ ամեն մեկը (խմբավարի օգնությամբ) պետք է «Հույզերի անիվ» պատրաստի, որտեղ կնշվեն վեց հույզեր: 2. Երեխաներին խնդրեք հույզեր թվարկել, ապա խնդրեք նկարագրել այդ հույզերը՝ ի՞նչ զգացողություններ են առաջացնում: 3. Ֆլիպչարթի վրա գրեք հետևյալ վեց հույզերը՝ զայրույթ, տխրություն, զգվանք, վախ, երջանկություն, զարմանք (նշում. սրանք ճանաչելի հույզեր են բոլոր մշակույթներում): Հնարավոր է, որ երեխաներն արդեն նշել են այս հույզերից մի քանիսը և նկարագրել են դրանք: Եթե ոչ, ապա խնդրեք երեխաներին նկարագրել դրանք: Համառոտ նկարագրեք ամեն մի հույզը: 4. Ամեն խմբին ստվարաթղթի թերթ, ստեղծագործելու համար նյութեր, թուղթ և շրջանի ձևաթուղթ տվեք: 5. Այնուհետև յուրաքանչյուր երեխա պետք է շրջանի ձևաթղթի օգնությամբ շրջան նկարի ստվարաթղթով և կտրի այդ մասերից մեկը: Այժմ խնդրեք ստացված շրջանի վրա վեց հավասար մասեր գծել: 6. Մասերից յուրաքանչյուրում պետք է նշվի մեկ հույզ՝ ֆլիպչարթից, և այդ հույզը ներկայացնող մի պարզ պատկեր նկարվի: Եթե ունեք ամսագրեր կամ տարբեր հույզերով մարդկանց նկարներ, ապա երեխաները կարող են կտրել այն նկարները, որ ներկայացնում են տվյալ հույզը և փակցնել այն համապատասխան մասի վրա: Մեկ այլ տարբերակ. հույզի ամեն կտորը գունավորել իրեն համապատասխան գույնով՝ ըստ երեխայի ընտրության (օրինակ՝ երջանկությունը կարող է վարդագույն լինել, տխրությունը՝ կապույտ): 7. Երբ երեխաներն ավարտեն, խնդրեք թղթից նկարել և ձևաթղթի չափի շրջան կտրել: Խնդրեք բաժանել շրջանը վեց մասի, ինչպես արել են ստվարաթղթի հետ և կտրել այդ կտորներից մեկը: 8. Հետո խնդրեք վերցնել թղթի մետաղական ամրակը և թղթե շրջանը դնել ստվարաթղթե շրջանի վրա: Մետաղական ամրակը պետք է սեղմելով մտցնել երկու թղթերի կենտրոնով: Երբ ավարտեն, թղթե շրջանը պտտելով՝ կկարողանան տեսնել մեկ հույզ, որը կերևա թղթե շրջանի կտրված մասի տեղում: 9. Երեխաներին առաջարկեք շարունակել ձևավորել իրենց անիվը՝ այնքան, որքան ժամանակը թույլ է տալիս: 10. Երբ բոլորը ավարտեն, երեխաներին խնդրեք միմյանց ցույց տալ պատրաստած անիվները՝ մի քանի փոքր կամ մեկ ամբողջական խմբում: 11. Երեխաներին բացատրեք, որ իրենք կարող են «Հույզերի անիվը» տուն տանել և ամեն անգամ նշել այն հույզը, որը վերապրում են:		

?	Կարևոր է երեխաներին բացատրել, որ չեն լինում ճիշտ ու սխալ հույզեր: Թե՛ երեխաների, թե՛ մեծահասակների համար միանգամայն բնական է տարբեր տեսակի հույզեր ունենալը: Բացատրեք, որ բոլորն էլ զգացումներ ունեն և դա բնական է և օրինաչափ: Մենք կարող ենք «ընկերանալ» մեր բոլոր հույզերի հետ և սովորել արձագանքել միմյանց՝ ապահով և բարի ձևերով: Երեխաներին բացատրեք նաև, որ մենք բոլորս էլ տարբեր հույզեր ենք ունենում և երբեմն դրանց անուններ ենք տալիս: Օրինակ՝ տխրությունը կարող է վշտի, տխրության կամ միայնության զգացողություն առաջացնել: Անիվի վրա պատկերվել են ամենատարածված վեց հույզերը, սակայն այլ զգացողություններ և դրանք նկարագրող բառեր նույնպես կարող ենք հիշել:	It's impo complete normalis them. W kind way It might sometim or missin some cor
!	«Հույզերի անիվը» պատրաստելու համար ցուցումներում ներկայացված վեց հույզերը ճանաչելի են բոլոր մշակույթներում: Սակայն կարևոր է համապատասխանեցնել հույզերի տեսակներն ու քանակը ձեր համայնքի լեզվին, մշակույթին և երեխաներին: Երեխաներին բավարար ժամանակ հատկացրեք հանդիպման ընթացքում իրենց անիվը պատրաստելու համար: Հիշեք, որ այս վարժությունը համեմատաբար երկար է տևում՝ 45-60 րոպե, կարող է զբաղեցնել ԵԿՄ հանդիպման հիմնական ժամանակը: Կարող եք այս վարժությունը համադրել ֆիզիկական ակտիվության մեկ այլ վարժության հետ, ինչպիսիք են, օրինակ, ակտիվացնող վարժությունները՝ էներջայգեյները: Այս վարժությունը կարելի է նաև երկու հանդիպումների ընթացքում անել. «Հույզերի անիվը»՝ առաջին հանդիպման, իսկ այն ձևավորելը՝ երկրորդ: Երեխաներին քաջալերեք, օգնեք և դրական մեկնաբանություններ հղեք «հույզերի անիվները» պատրաստելու հանդիպման ողջ ընթացքում: Պահպանեք խմբավարի պատրաստած «Հույզերի մեծ անիվը»՝ հաջորդ վարժություններում օգտագործելու համար: Երեխաները կարող են պահել իրենց անիվները տանը կամ ԵԿՄ-ում:	The instr recogniz emotion Be sure t Rememb of one se as a warn – making Give the they con Be sure t sequenc them ho



«Հույզերի անիվը» պատրաստելու տարբեր ձևեր կան: Գտեք այն լավագույն ձևը, որ կհամապատասխանի երեխաների տարիքին, սեռին և կարողություններին՝ հաշվի առնելով առկա նյութերը: Ստորև ներկայացված են մի քանի գաղափարներ:

- Ավելի փոքր տարիքի երեխաները հավանաբար օգնության կարիք կունենան իրենց անիվները պատրաստելու համար: Օրինակ՝ հանդիպումից առաջ կարող եք նախապես կտրել նրանց համար ստվարաթղթի շրջանակները: Փորձեք գտնել երեխաների համար անվտանգ մկրատներ: Եթե չգտնեք, ապա հետևեք երեխաներին, երբ նրանք աշխատում են մկրատով: Եթե խմբում տարբեր տարիքի երեխաներ կան, ապա բարձր տարիքի երեխաները կարող են օգնել փոքրերին որոշ աշխատանքներ անել:
- Հնարավոր է նաև հույզերի շատ պարզ անիվ պատրաստել թղթի վրա: Դա կարելի է անել այն դեպքում, եթե չունեք վերը նկարագրված նյութերը, կամ եթե անիվը պատրաստելը չափազանց բարդ է երեխաների համար: Նրանք կարող են անիվի վրա պարզապես նշել այն հույզը, որի մասին ցանկանում են խոսել:
- «Հույզերի մեծ անիվ» կարելի է նկարել ֆլիպչարթի, թղթի կամ նույնիսկ հատակի վրա: դրանք մեծ ստվարաթղթի անիվ պատրաստելու այլընտրանքային տարբերակներ են:

Օգտագործվող հույզերի անիվի այլ տարբերակներ ևս կան:

- Օգտագործեք ներկայացված հույզերից միայն հինգը, մեկը թողնելով դատարկ, որպեսզի երեխաներն իրենք ընտրեն և գրեն իրենց ցանկացած հույզը:
 - Երեխաները (հատկապես մեծ տարիքի կամ դեռահաս) իրենց անիվի վրա կարող են նշել այնքան հույզ, որքան կցանկանան: Նրանք պետք է պարզապես շատ մասեր գծեն «Հույզերի անիվի» վրա:
 - Երեխաներին տարբեր գաղափարներ տվեք իրենց հույզերը նկարագրելու համար: Կարող են նկարել, գույներ կամ տարբեր նյութեր օգտագործել (օրինակ՝ քարեր կամ սերմեր փակցնել թղթի վրա): Երբեմն դժվար է անուն տալ որևէ հույզի: Նրանց օգնելու համար օգտվեք այս հարցերից.
 1. Կարո՞ղ եք էմոցիաներ թվարկել: Երբեմն դժվար է նկարագրել մեր հույզերը:
 2. Մեր զգացումները կարող են կապված լինել մեր կյանքում տեղի ունեցող իրավիճակների հետ: Օրինակ՝ ես երջանիկ եմ, երբ լավ ընկերոջ հետ եմ: Դուք ե՞րբ եք երջանկություն զգում: Ե՞րբ եք տխրություն զգում:
 3. Եթե զգացումները կենդանիներ լինեին, ո՞ր կենդանիներին դրանք կնմանեցնեիք: Իսկ եթե գույներ լինեին, ո՞ր գույներով դրանք կներկերիք: Եթե դրանք միրգ կամ բանջարեղեն լինեին, ո՞ր միրգն ինչ զգացում կներկայացներ:
- Կարո՞ղ եք մտաբերել մի երգ, ռիթմ կամ շարժում, որը կարտահայտի ձեր անիվի վրա ներկայացված հույզերից մեկը:

2.2 Հույզեր և վարքագիծ



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին ծանոթանալ տարբեր տեսակի հույզերի, ինչպես նաև հույզերի ու վարքագծի կապին:		20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Պայմաններ՝ կամայական Նյութեր՝ խմբավարի կողմից պատրաստված «Հույզերի մեծ անիվը», սպիտակ թղթեր, մարկերներ, թղթի կտորներ, որոնց վրա գրված են տարբեր հույզեր: Այլընտրանքային՝ երաժշտություն:		
	- Երեխաներին խնդրեք հատակին շրջանաձև նստել: Օգտագործեք «Հույզերի մեծ անիվը», իսկ երեխաներին խնդրեք օգտվել իրենց պատրաստած անիվներից, եթե դրանք առկա են ԵԿՄ-ում: - Նախ ձեր անիվի վրա հերթով ցուցադրեք յուրաքանչյուր հույզը և խնդրեք երեխաներին նույնն անել իրենց անիվների վրա: Եթե երեխաների մոտ չկան իրենց անիվները, ապա այս քայլը կարելի է բաց թողնել: - Այժմ խնդրեք երեխաներին դեմքի արտահայտություններով հերթով ներկայացնել բոլոր հույզերը: Օրինակ՝ երջանկություն հույզի դեպքում նրանք կարող են ժպտալ: - Այժմ երեխաներին խնդրեք գործողություններ անել՝ ամեն հույզին համապատասխան: Նրանք կարող են ձայն արձակել՝ շարժումներին զուգահեռ: Հույզը ցուցադրելու համար նրանք կարող են կանգնել, շարժումներ անել: - Թղթի կտորները (դրանց վրա գրված հույզերով) հատակին դրեք՝ սենյակի ողջ տարածքով: - Բացատրեք խաղը. «Երբ ասեմ, քայլեք սենյակով: Քայլելու ընթացքում ես կսկսեմ ծափ տալ (երաժշտություն միացնել): Բայց երբ դադարեմ, ձեզ մոտիկ դրված թուղթ գտեք և ցուցադրեք դրա վրա գրված հույզը: Կարող եք ձեր կողքը կանգնած երեխային խնդրել գուշակել ձեր ցուցադրած հույզը, այնուհետև դուք գուշակեք նրանը»:		
	Երեխաների հետ կարող եք քննարկել այս վարժությունը՝ տալով հետևյալ հարցերը. - Երբեմն դժվար է իմանալ, թե ինչպես ենք մենք զգում իրականում, կամ ինչպես է իրեն զգում մեր դիմացինը: Մարդու վարքը հուշո՞ւմ է նրա զգացումների մասին: - Ինչպիսի՞ վարք եք տեսել տխրության, գայության կամ այլ զգացումների դեպքում: - Որոշակի վարքը կարո՞ղ է դրսևորվել մեկից ավելի զգացման դեպքում: Նշեք, որ երբեմն մենք չենք կարող դատել մարդու զգացումների մասին նրա արտաքինից: Որոշ զգացողություններ թաքնված են: Մարդը կարող է ժպտալ, սակայն ներսում թախիժ զգալ: Կարևոր է իմանալ մեր զգացումների անունները և երբեմն հարցնել միմյանց. «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում»:		



Թղթի կտորների վրա տարբեր հույզեր նշեք. ոչ միայն այն վեցը, որոնցով սկսել էիք: Համոզվեք, որ հույզերի համար ընտրված ձեր բառերը երեխաների համար հասկանալի են և համապատասխանում են նրանց տարիքին և զարգացմանը: Ավելի փոքր տարիքի երեխաների կամ ոչ տառաճանաչ երեխաների դեպքում հույզերը կարող են լինել, օրինակ, տխուր լինելը, շատ հոգնած զգալը, երջանիկ լինելը, ցասում զգալը (շատ բարկացած):

Թղթերի քանակը պետք է համապատասխանի խմբի երեխաների քանակին: Կարող եք նույն հույզը մի քանի անգամ նշել՝ բավարար քանակ ունենալու համար:

Հիշեք, որ որոշ վարքագծեր կարող են կապված լինել մեկից ավելի զգացումների հետ, իսկ նույն հույզը կարող է դրսևորվել տարբեր վարքագծերի տեսքով:



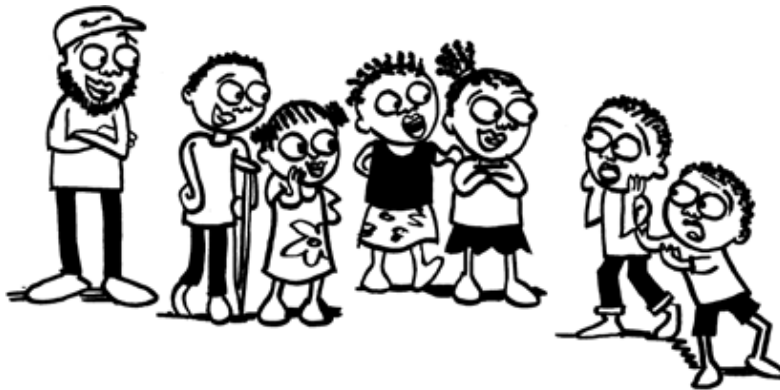
Շարժունակության խնդիր ունեցող երեխաները կարող են զգացումներ գրանշված թղթերը հանել գլխարկից՝ սենյակով մեկ շրջելու փոխարեն: Բոլորը կարող են ծափահարել կամ երգել այնքան ժամանակ, քանի դեռ խմբավարը չի ասել «ստոպ» և չի հանձնարարել բոլորին ցուցադրել իրենց հույզը:

Որոշ երեխաներ կարող են դժվարանալ ցուցադրել հույզին համապատասխան վարքագիծ: Ստորև ներկայացվում է մի քանի գաղափար, ինչը կօգնի երեխաներին արտահայտվել.

- Երեխաներին խնդրեք նկարել իրենց պատասխանները, պարել կամ երգել: Ավելի փոքր տարիքի երեխաներին դուր կգա կենդանիների միջոցով հույզերը ցուցադրել: Օրինակ՝ նրանք կարող են առյուծին համեմատել զայրույթի հետ և մոնչալ առյուծի պես:

2.3

Արձագանքելու տարբեր ձևեր



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին հասկանալ այն տարբեր ձևերը, որ մարդիկ օգտագործում են զգացումները արտահայտելու համար:		30 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև առաջարկվում են փոփոխություններ) Մասնակիցները. կամայական քանակ		
	Պայմանները՝ կամայական Նյութեր՝ երեխաների «Հույզերի անիվները» (կամ «Հույզերի մեծ անիվը»)		
	- Բացատրեք, որ այս վարժության ընթացքում երեխաներն աշխատելու են գույզերով: Յուրաքանչյուր գույզ ընտրում է մի հույզ իրենց անիվից: Այժմ հարկավոր է երկու բան անել. - Որոշել, թե ինչպես ներկայացնել այդ հույզը իրենց մարմնի շարժումներով: - Որոշել, թե ինչ կանեն, երբ զգան այդ հույզը: - Տվեք հետևյալ օրինակը: Ասացե՛ք. «Օրինակ՝ դիտարկենք տխրությունը: Նախ մենք զգում ենք, որ տխուր ենք: Հետո կարող ենք այն արտահայտել շարժումներով՝ խոր հոգոց հանել կամ լացել: Հետո կարող ենք մի բան անել, որ ավելի լավ զգանք, օրինակ վստահելի ընկերոջ հետ խոսել և ասել նրան, թե ինչ ենք զգում»: - Այժմ ինքներդ երեխաներին մի զգացում ցուցադրեք: Երեխաներին խնդրեք, որ ընտրեն որևէ հույզ: Նրանց ընտրած հույզը ցուցադրեք ձեր դեմքով և ժեստերով: - Այնուհետև ցուցադրեք մի գործողություն կամ վարք, որը կարող էիք անել՝ այդ հույզը ապրելիս: Կարող եք նաև երեխաներից խորհուրդ հարցնել, թե ինչպիսի վարք ցուցադրել: Օրինակ՝ վախի համար երեխաները կարող են տարբեր առաջարկներ ունենալ: Նրանք կարող են առաջարկել վազել, այդ դեպքում վազեք մի քանի քայլ: Եթե առաջարկում են թաքնվել, ապա մի թաքնվե՛ք մի տեղ թաքնվեք: Կարող են առաջարկել, որ ծնողին զանգահարել, ձևացրեք, թե զանգում եք նրան: - Այժմ երեխաներին հինգ րոպե տվեք՝ իրենց ընտրած հույզի շուրջ գույզերով աշխատելու համար: - Եթե բոլոր գույզերը հնարավորություն են ունեցել պատրաստվելու, հրավիրեք առաջին գույզին՝ ցուցադրելու իրենց հույզերը: - Կարելի է նաև խնդրել գույզերին ցուցադրել իրենց հույզերն ու վարքագիծն՝ առանց ասելու, թե ո՞ր հույզն են ներկայացնում, որից հետո մյուս երեխաները պետք է գուշակեն այն: - Յուրաքանչյուր գույզի բավական ժամանակ տվեք նախապատրաստվելու համար: Որոշ գույզեր կարող են ընտրել միևնույն հույզը: Խնդրեք երեխաներին փորձել այլ կերպ ներկայացնել նույն հույզը:		



Օգնեք երեխաներին քննարկել այս վարժությունը, մասնավորապես՝ օգնեք տեսնել իրենց զգացումների և վարքագծերի միջև կապերը: Օրինակ՝ կարող եք նրանց հարցնել.

- Ի՞նչ եք զգում, երբ մտածում եք ձեր ընկերների մասին:
- Այդ ժամանակ ինչպե՞ս եք վարվում: Ի՞նչ եք անում:
- Դուք տեսնո՞ւմ եք կապը մեր զգացումների և վարքագծի միջև:
- Ձեր կարծիքով ինչո՞ւ է կարևոր անուն տալ մեր զգացումներին:
- Ինչո՞ւ է կարևոր իմանալ, թե ինչպե՞ս են մեր զգացումներն ազդում մեր վարքագծի վրա:

Կարող եք բացատրել, որ, ճանաչելով մեր զգացմունքները և հասկանալով մեր վարքագիծը, կարողանում ենք ավելի լավ դիմակայել դժվար զգացումներին: Դա օգնում է, որ մենք չանենք այն, ինչը կվնասի մեզ կամ դիմացիներին:

	Որոշ երեխաներ կարող են շատ դժվար զգացումներ ներկայացնել, սակայն ավելի լավ է սկսել ավելի երջանիկ կամ մեղմ զգացումներից, որոնք հեշտ կլինի ցուցադրել:
	Ավելի փոքր տարիքի երեխաների դեպքում կարելի է նրանց հետ շրջան կազմել, և երբ խմբավարը տարբեր զգացումների անուններ տա, երեխաները պետք է ցուցադրեն այդ զգացումը, կամ այդ զգացումը ցուցադրող դիրք ընդունեն: Բաջալերեք երեխաներին հետևել միմյանց, որպեսզի նրանք տեսնեն, որ մենք բոլորս տարբեր ենք և մեր հույզերը տարբեր ձևերով ենք արտահայտում: Մեկ այլ տարբերակ է նաև երեխաներին խնդրել յուրաքանչյուր հույզին գույն տալ: Այս դեպքում նրանք կարող են նկարել մի բան, որ կարտահայտի այդ պահին իրենց տրամադրությունը կամ զգացողությունը: Բացատրեք երեխաներին, որ հույզերը կարող են խառը լինել, երբեմն մենք կարող ենք միաժամանակ երկու կամ ավելի հույզ ունենալ: Սա անվանում են «խառը զգացողություններ ունենալ»: Երեխաներին հարցրեք, նրանք ունեցե՞լ են այդպիսի զգացողություններ: Նրանք կարող են նկարել իրենց զգացողությունները, այդ թվում՝ խառը զգացողությունները՝ մատերի համար նախատեսված ներկերից օգտվելով : Ավելի բարձր տարիքի երեխաներ կամ դեռահասներ կարող են նաև նամակ գրել իրենց տրամադրության կամ հույզի մասին: Բարձր տարիքի երեխաների կամ դեռահասների համար մի տարբերակ կարող է լինել նաև այն, որ նրանք բեմադրություն ցուցադրեն, որտեղ ներկայացված կլինեն «Հույզերի անիմի» վրա գրված բոլոր հույզերը:



2.4

Ինչ անել, եթե քո սրտում մեծ զգացումներ են



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ երեխաներին սովորեցնել դժվար հույզերին արձագանքելու օգտակար ձևերը:



30 րոպե



Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ փոփոխության տարբերակներ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ՝ բաժանված 4-6 հոգանոց խմբերի Խմբավարներ՝. մեկ խմբավար յուրաքանչյուր խմբի համար



Պայմաններ. ցանկացած

Նյութեր. «Հույզերի մեծ անիվը» և երեխաների հույզերի անիվները, ֆլիպ չարտի թուղթ, նկարչական նյութեր (գրիչներ, մակնիշներ, մատիտներ)



1. Երեխաներին խնդրեք շրջանաձև նստել:
2. Օգտվելով «Հույզերի անիվից»՝ երեխաներին հիշեցրեք այն տարբեր գործողություններն ու վարքագծերը, որ նրանք ցուցադրում էին անիվի վրա ներկայացված յուրաքանչյուր հույզի համար:
3. Բացատրեք երեխաներին, որ սրանք մեր հույզերը ցույց տալու արտաքին ձևեր են: Մեզ համար կարևոր է նաև հասկանալ, թե ինչպես ենք այդ հույզերը վերապրում ներքուստ: Կարող եք նաև օրինակներ բերել. որոշ հույզեր ստիպում են մկաններում լարվածություն զգալ, կամ այլ հույզերի ազդեցության տակ ներքին դող կարող են զգալ ստամոքսում:
4. Անիվից մի հույզ ընտրեք և երեխաներին խնդրեք աչքերը փակել: Ասացե՛ք. «Հիշեք, թե ե՞րբ եք հույզ (օրինակ՝ տխրություն, զայրույթ) զգացել: Այդ հույզը ի՞նչ ֆիզիկական արձագանք է առաջացրել ձեր մարմնում: Ինչպիսի՞ զգացողություն է դա»:
5. Երեխաներին խնդրեք բացել աչքերը և ժամանակ տվեք, որ նկարագրեն, թե որտեղ են զգացել այդ հույզը՝ Նրանք կարող են ասել. «Երբ մենք մեծ հույզ ենք ապրում, ապա բավական ուժգին ենք դա զգում մեր մարմնում: Օրինակ՝ մեծ տխրության հետևանքով կարող ենք սրտում ցավ զգալ կամ ուժեղ վախի պատճառով կարող ենք քրտնել և դողալ»:
6. Այժմ մասնակիցներին բաժանեք 4-6 հոգանոց խմբերի: Ամեն խմբին տվեք ֆլիպ չարտի մեկ թուղթ: Խնդրեք նրանց թղթի վրա մարդ նկարել: Այնուհետև խնդրեք մեկ այլ հույզ ընտրել անիվից (կամ ամեն խմբին հանձնարարեք որոշակի հույզ): Խնդրեք նրանց փոքր խմբերում քննարկել, թե որտեղ են զգում այդ հույզը, և ինչպիսի զգացողություն է դա: Այնուհետև խնդրեք նկարել այդ զգացողությունը մարդու նկարի վրա՝ գույներով կամ պատկերներով: Երեխաները կարող են զգացմունքներ նկարելու տարբեր գաղափարներ ունենալ, նրանք կարող են տարբեր պատկերներ նկարել:
7. Երեխաներին կարող է դժվար լինել զգացում նկարելը: Օգնելու համար տարբեր նյութեր տվեք, օրինակ՝ գլխի մեջ կարող են թելեր դնել, որը կներկայացնի խառը զգացումները կամ մտքերը: Կարելի է օգտագործել նաև ճյուղեր, փոքր և մեծ քարեր, բամբակ կամ այլ նյութեր: Զգացումները ներկայացնելու համար կարելի է օգտագործել նաև գույներ և նշաններ, սիմվոլներ:
8. Հավաքեք բոլոր երեխաներին, որպեսզի նրանք միմյանց ներկայացնեն իրենց պատկերները:
9. Բացատրեք երեխաներին. «Հասկանալով, թե որտեղ ենք մեր մարմնի մեջ զգում տարբեր հույզերը, կարողանում ենք գիտակցել, թե ինչ ենք զգում: Դա կարծես մի հուշում կամ նշան է, որը մեր մարմինն է ուղարկում: Երբ մարմնում որոշակի զգացմունքն ենք ունենում, ավելի հեշտ է լինում անուն տալ դրան: Դա նաև օգնում է մեզ ժամանակ շահել և մտածել այն մասին, թե ինչպես կարելի է արձագանքել»:
10. Քննարկեք լացելու օրինակը: Մենք բոլորս լացում ենք, երբ ուժեղ հույզ ենք ապրում: Ե՞րբ են մարդիկ լացում: Միայն երբ տխու՞ր են: Երբեմն լացելը օգնում է մեզ հասկանալ, որ ինչ-որ ուժեղ բան ենք զգում:
11. Ասացե՛ք. «Մեր զգացումներին արձագանքելու տարբեր ձևեր կան, հատկապես՝ ուժեղ զգացումներին, որ կրում ենք մեր սրտում: Մենք կարող ենք այնպես արձագանքել, որ մեզ ավելի լավ զգանք, իսկ երբեմն էլ՝ այնպես, որ մեզ համար օգտակար չէ: Մենք կարող ենք նաև արձագանքել՝ վնասելով դիմացինին»:
12. Երեխաներին խնդրեք վերադառնալ իրենց փոքր խմբեր և քննարկել հետևյալը.
 - Ո՞ր գործողություններն ու վարքագիծն են հարգալից և բարի մյուսների հանդեպ:
 - Ո՞ր գործողություններն ու վարքագիծը կարող են վիրավորական լինել մյուսների համար:
 - Ո՞ր գործողություններն ու վարքագիծը կարող են մեզ համար օգտակար լինել:
 - Ո՞ր գործողություններն ու վարքագիծը կարող են վիրավորական լինել մեզ համար:
13. Բոլորին նորից հավաքեք և մեծ խմբում երեխաներին հնարավորություն տվեք հաղորդակցվել իրենց փոքր խմբերի մտքերով:



Երեխաներին օգնեք հասկանալ, որ նրանք հնարավորություն ունեն ընտրելու, թե ինչպես արձագանքել իրենց հույզերին: Ասացեք. ինչպես այս վարժության ընթացքում տեսանք, երբ մենք տարբեր հույզեր ենք ունենում, դրանց արձագանքելու շատ տարբեր ձևեր կան: Որոշ վարքագծեր կարող են վնասել մեզ կամ մյուսներին, իսկ այլ վարքագծերը կարող են օգնել թե՛ մեզ, թե՛ մյուսներին:

Կարող եք երեխաներին հարցնել.

- Կարո՞ղ եք նշել գայրույթին արձագանքելու որոշ վարքագծեր, որոնք կարող են վնասել ինչ-որ մեկին (օրինակ՝ խփելը կամ բղավելը):
- Էլ ինչպե՞ս կարելի է արձագանքել գայրույթին, որ ոչ ոքի վնաս չհասցվի:
- Կարո՞ղ եք արձագանքի ձևեր նշել, որ օգնում են ձեզ ավելի լավ զգալ (օրինակներ կարող են լինել ընկերոջ հետ լացելը, վստահելի մեծահասակի հետ խոսելը, նկարելը կամ օրագրում դրա մասին գրելը):



Կարևոր է օգնել երեխաներին հասկանալ, որ նրանք կարող են սովորել արձագանքել իրենց հույզերին դրական ձևով, և որ նրանք արձագանքի ընտրություն ունեն:



Ավելի մեծ տարիքի երեխաների կամ դեռահասների դեպքում կարող եք կազմակերպել փոքրիկ բեմադրություններ, թե ինչպես կարելի է տարբեր ձևերով կառավարել մեծ ապրումները: Օրինակ՝ վերցրեք մեկ կոնկրետ հույզ, երեխաներին բաժանեք երեք խմբի: Խմբերից մեկը կարող է բեմադրել զգացումներին արձագանքելու օգտակար ձևեր, երկրորդ խումբը կարող է բեմադրել սեփական անձի համար անօգուտ (կամ վնասակար) ձևեր, իսկ երրորդը՝ մյուսներին վնասող ձևեր ընտրել:

Ավելի բարձր տարիքի երեխաների հետ աշխատելու այլ տարբերակ. խնդրել նրանց գույգերով քննարկել երջանիկ զգացումները: Սա կարող է օգնել ներգրավել այն դեռահասներին, ովքեր ներգրավվելու ցանկություն չունեն:

Բոլոր երեխաների հետ աշխատանքի մեկ այլ տարբերակ. նաև նկարել մի մարդու և այն երկու մասի բաժանել: Մարմնի ձախ կողմում երեխաները կարող են գրանցել զգացումներ, իսկ աջ կողմում՝ կարող են ներկայացնել հույզին արձագանքելու դրական և օգտակար վարքագծեր:

Ավելի փոքր տարիքի երեխաների հետ միասին ևս կարելի է քննարկել զգացումների տարբերակներ և դրանց համապատասխան տարբեր դրական վարքագծեր: Կարող եք նրանց առաջարկությունները գրի առնել ֆլիպ չարտի վրա պարզ բառերով կամ նկարներով:

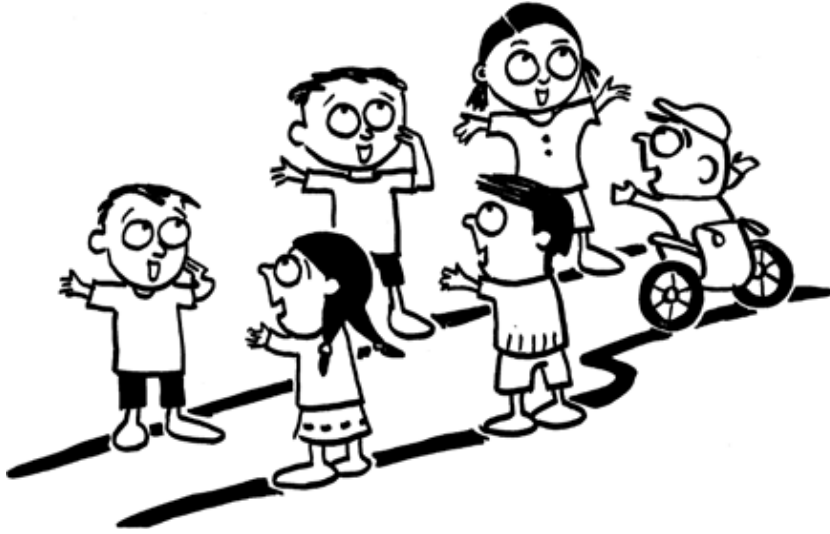
Ավելի փոքր տարիքի երեխաների դեպքում կարելի է կիրառել մեծ զգացմունքները «պարպելու» վարժություններ: Օրինակ՝ «գայրույթի փողը» վարժությունը. երբ երեխաները մեծ ապրումներ են ունենում, որից իրենք լավ չեն զգում, ապա կարող են նշել դրանք հույզերի անիվի վրա, որից հետո դրանց «դուրս փչել» «գայրույթի փողի» միջոցով: Զայրույթի փողը կարելի է պատրաստել պարզ նյութերից, ինչպիսին է, օրինակ, սովվարաթղթն փողը:

Մեծ ապրումներից ազատվելու այլ ձևեր. խնդրել երեխաներին ճմրթած թղթերի վրա գրանցել իրենց զգացումները և դրանցից օդապարիկներ պատրաստել՝ օդում բաց թողնելու համար: Երեխաները կարող են պատկերացնել, որ իրենց մեծ ապրումները դառնում են ավելի ու ավելի թեթև և ճախրելով հեռանում են:

Երեխաները կարող են նաև «երազրոնիչներ» պատրաստել, որ «բռնեն» վատ երազները. «երազրոնիչները» կարելի է պատրաստել հաստ կամ բարակ թելով, որը կարելի է փաթաթել ճյուղերից կամ ձողիկներից պատրաստված շրջանակի շուրջ: Երեխաներ կարող են գիշերները «երազրոնիչը» կախել իրենց մահճակալի վերևում: Այս սարքը «բռնում է» վատ երազները, իսկ լավերը ներս է թողնում:

Այլ տարբերակ է կալով աշխատելը, ինչը կօգնի երեխաներին դուրս հանել իրենց բացասական հույզերը: Կավը կարելի է նետել հատակին, հարվածել կամ դրանից ինչ-որ բաներ պատրաստել՝ օգնելով երեխաներին արտահայտել մեծ ապրումները: Եթե կավ չկա, ապա կարելի է ցելի կամ խմոր օգտագործել:

2.5 Հայելու խաղ



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ Է զվարճանալ և ամրապնդել հույզերի իմացությունը:		15 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Տարածք. կամայական Նյութեր. կարիք չկա		
	1. Մասնակիցներին խնդրեք երկու շարքով կանգնել: 2. Բացատրեք, որ մի շարքը «հայելին» է լինելու, իսկ մյուսը՝ դերասաններ: 3. Խմբավարները նախ պետք է ցուցադրեն խաղը: Խմբավարները ասում են մի դրական հույզ, օրինակ՝ կամքի ուժ, համարձակություն, քաջություն, երջանկություն կամ խաղաղություն: Խմբավարը և համախմբավարը սկսում են «խաղալ» այս հույզերը, մեկը՝ որպես դերասան, մյուսը՝ որպես հայելի: 4. Յուրաքանչյուր հույզի համար շարքերը հերթով կատարում են դերակատարում, նախ՝ հայելու, հետո՝ դերակատարի: 5. Հայելիները պետք է փորձեն բոլոր մանրամասնություններով կրկնել դերակատարներին: 6. Խմբավարը ասում է խմբին, թե ո՞ր հույզն է ներկայացվելու, հետո դերակատարները և հայելիները փոխում են իրենց տեղերը:		
	Երեխաների հետ քննարկեք, թե ինչպես են մեր հույզերը ազդում ուրիշների վրա, իսկ ուրիշներինը՝ մեզ վրա: Օրինակ՝ կարող եք ասել. «Երբեմն մեր զգացումները կարող են ուրիշների վրա ազդել, և նմանապես՝ ուրիշների զգացումները կարող են ազդել մեր ապրումների վրա: Օրինակ՝ եթե ինչ-որ մեկը տխուր է, ապա մենք նույնպես կարող ենք տխրել: Փորձեք հիշել մի դեպք, երբ դուք շատ լավ հասկացել եք դիմացինի զգացումները: Օրինակ՝ միգուցե եղել է ժամանակ, երբ իմացել եք, որ ծնողների մեկը (տատիկը, պապիկը) տխուր կամ գայրացած է: Ի՞նչ զգացումներ եք ունեցել այդ ժամանակ: Այսպես մենք հասկանում ենք մյուսներին և նրանց զգացումները: Երբ իմանում ենք զգացումների մասին, կարող ենք օգնել նրանց և խոսել նրանց հետ՝ իրենց ապրումների մասին»:		
	Որպես խմբավար՝ սկսեք դրական հույզեր թվարկելով (օրինակ՝ համարձակություն, քաջություն, երջանկություն), խուսափեք բացասական զգացումներ թվարկելուց (օրինակ՝ գայրույթ, զգվանք): Հետո, երբ երեխաները խաղում իրենց ավելի լավ կզգան, կարող եք այլ հույզեր ևս նշել: Փորձեք ասել դրական և բացասական հույզեր՝ հավասարակշռությունը պահելու և խաղը զվարճալի և հետաքրքիր դարձնելու համար:		
	Հայելու խաղը կարելի է նստած խաղալ, եթե որոշ երեխաներ շարժվելու խնդիր ունեն: Մեկ այլ տարբերակ է նաև հետևյալը. երբ մի գույզը ավարտում է հույզը, մի շարքի բոլոր երեխաները մեկ քայլ են անում դեպի աջ, որպեսզի գույզ կազմեն մեկ այլ մասնակցի հետ:		

Բարեկեցություն և դիմապատկեր «ԼաՊ» յոթնամյակի զգացմունքներ



3. Բարեկեցություն և դիմակայում. «Լավ զգացողություն»

Տեսակ	Վարժություն	Տևողություն
Էներգիա ավելացնող/ստեղծող խաղեր	3.1 Միաժամանակ մի քանի առաջադրանքների կատարում 3.2 Ներքին Էներգիա	15 րոպե 10 րոպե
Մեղմ, հանգստացնող խաղեր	3.3 Ծառը քամու տակ 3.4 Հացթուխներ և վարսավիրներ	15 րոպե 20 րոպե
Ծնառական և հանգստացնող վարժություններ	3.5 Հանգիստ շնչառություն 3.6 Մկանները հանգստացնող վարժություն 3.7 Խոր շնչառություն՝ միասին	5 րոպե 20 րոպե 10 րոպե
Մտածողության վարժություն	3.8 Իմաստալից արվեստի գործ	20 րոպե

Ծատ կարևոր է ամրապնդել դժվարին կամ սթրեսային իրավիճակ ապրած երեխաների բարեկեցությունը կամ դժվարությունները հաղթահարելու (լավ զգալու) ունակությունները: ԵԿՄ հաճախող երեխաներից շատերի մեջ կարող է սթրեսային զգացողություն լինել՝ իրենց կյանքում տեղի ունեցած կամ ականատես եղած իրավիճակների պատճառով, ինչպես նաև՝ իրենց առօրյա կյանքում առկա սթրեսների պատճառով: Այս հատվածում ներկայացված վարժությունները օգնում են երեխաներին հասկանալ, թե ինչպես են իրենք զգում սթրեսն ու հանգստությունը: Վարժությունը նաև գործիքներ է տալիս երեխաներին ինքնահանգստացնելու և սեփական բարեկեցությանը նպաստելու համար:

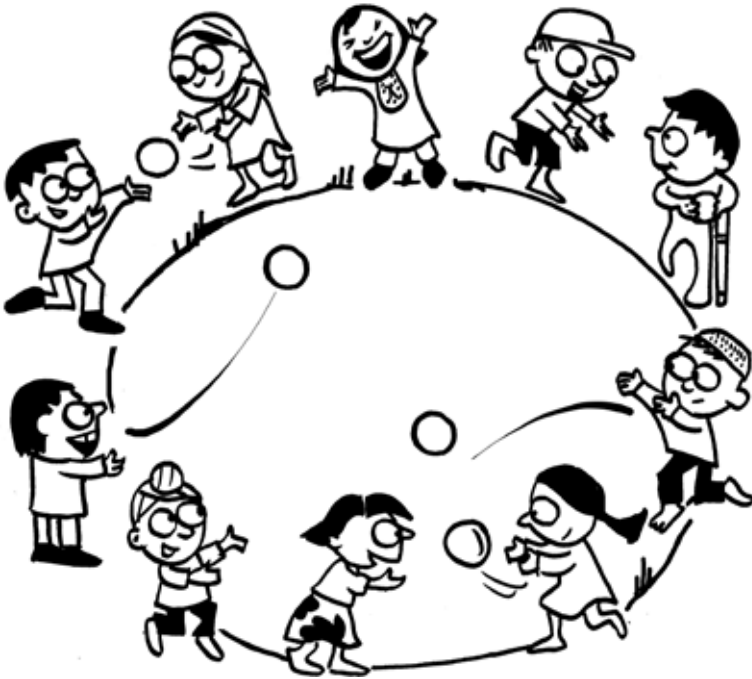
«Բարեկեցություն և դիմակայում» թեման երեխաներին առաջարկում է հետևյալը.

- Վարժություններ, որոնց միջոցով երեխաները սովորում են շնչառության և խոր շնչելու մասին:
- Վարժություններ, որ սովորեցնում են հայտնաբերել մտքում և մարմնում առկա սթրեսները և բացահայտում դրանց ազդեցությունը:
- Վարժությունները երեխաներին սովորեցնում են հանգստանալ և հանդարտվել՝ շնչառության և մարմնի շարժումների միջոցով:
- Վարժությունները երեխաների մեջ ամրապնդում են ինքնահանգստացնելու ունակությունները:

Ծնչելու և հանգստանալու վարժությունները (3.5, 3.6 և 3.7) լավ ազդեցություն են ունենում, եթե կատարվում են հերթականությամբ: Նրանք միմյանց տրամաբանական շարունակությունն են և օգնում են երեխաներին ձեռք բերել հանգստանալու տարբեր հմտություններ:

3.1

Միաժամանակ մի քանի առաջադրանքների կատարում



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորել, թե ինչպես է միաժամանակ մի քանի հանձնարարություններ անելը ազդում կենտրոնացման վրա, և թե ինչպես են դրանք կառավարում սթրեսը:		15 րոպե
	Տարիք՝ տասը տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ ցանկացած քանակ՝ բաժանված 6-10 հոգանոց փոքր խմբերի		
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ տարբեր տեսակի փոքր գնդակներ		
	- Երեխաներին խնդրեք 6-10 հոգանոց խմբերով շրջաններ կազմել: - Ասացեք, որ այս վարժության նպատակն է գնդակը որոշակի ձևով միմյանց նետելը: Նետելու ձևերը կարող են տարբեր լինել, սակայն այս խաղն ունի երկու կանոն. - Յուրաքանչյուր երեխա կարող է բռնել կոնկրետ տեսակի գնդակը միայն մեկ անգամ: - Երեխաները չեն կարող իրենց կողքին կանգնածներին գնդակ նետել: - Խմբին խնդրեք մի քանի անգամ փորձել գնդակը նետել այդ կանոններով: - Սկսեք մեկ գնդակով: Որոշ ժամանակ անց ավելացրեք երկրորդը, երրորդը, չորրորդը և այդպես շարունակ՝ այնքան, մինչև մասնակիցները սկսեն գնդակները վայր գցել: - Այժմ հավաքեք բոլոր գնդակները և խնդրեք մասնակիցներին նկարագրել, թե ինչ էին գզում վարժության ընթացքում:		
	Այս վարժությունը կարելի է օգտագործել որպես սկիզբ՝ սթրեսի ֆիզիկական և հուզական ազդեցության մասին խոսելու համար: Օրինակ՝ կարող եք հարցնել. - Ի՞նչ էիք գզում, երբ փորձում էիք հիշել կանոնները: - Ի՞նչ էիք գզում, երբ նոր գնդակ էր ավելանում:		
	Երեխաների տարիքից կախված՝ կարող է կարիք առաջանալ մի քանի անգամ փորձարկելու գնդակը ընտրելու ձևը՝ մինչ գնդակների քանակն ավելացնելը: Ավելի փոքր տարիքի երեխաների դեպքում որոշակի ձևով միայն մեկ գնդակ նետելը կարող է բավարար լինել, և երկրորդ, երրորդ գնդակների կարիքը չլինել: Ընտրված ձևը հիշելու համար երեխաները կարող են բարձրաձայն ասել այն մարդու անունը, ում նետում են գնդակը: Բայց հիշեք, որ գնդակների ավելանալուն զուգահեռ երեխաները սկսելու են շատ անուններ բղավել միաժամանակ:		



Ավելի փոքր տարիքի երեխաների դեպքում կարելի է անել հետևյալը (այս տարբերակի համար օգտագործեք երեք տարբեր գույների գնդակներ).

1. Երեխաները կանգնում են շրջանաձև: Միայն աջ ձեռքով երեխաները պետք է փոխանցեն գնդակը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ (ձախ կողմում կանգնած մասնակցին): Այս մասն այնքան փորձեք, մինչև բոլորը աջ ձեռքով գնդակը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ փոխանցեն:
2. Առաջադրանքն ավելի դժվարացնելու համար մեկ այլ գնդակ վերցրեք (ցանկալի է՝ այլ գույնի) և խնդրեք երեխաներին այս նոր գնդակը ձախ ձեռքով փոխանցել շրջանով՝ ժամասլաքի հակառակ ուղղությամբ: Այս նոր գնդակը նրանք պետք է փոխանցեն աջ կողքի կանգնածի ձախ ձեռքին՝ իրենց ձախ ձեռքով:
3. Եթե երեխաները կարողանում են շրջանով ճշգրիտ փոխանցել երկու գնդակները տարբեր ուղղություններով, ապա կարող եք երրորդ գնդակն ավելացնել (ցանկալի է՝ այլ գույնի) և ասել, որ նետեն այն աջ կողմում կանգնած մասնակցին այն ընթացքում, երբ մյուս գնդակները շրջանի մեջ պտտվում են տարբեր ուղղություններով:

3.2 Լեռքին Էներգիա



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորել էներգիայով լի և հանգիստ վիճակների զգացողությունների մասին, ինչպես նաև սովորել հանգստանալ, երբ դրա կարիքը կա:		10 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (հարմար է նաև ավելի փոքրերի համար) Մասնակիցներ՝ կամայական Խմբավարներ՝ երկու կամ ավելի		
	Տարածք՝ ապահով, հարթ տարածք (ներսի կամ դրսի) Նյութեր. կարիք չկա		
	- Երեխաներին խնդրեք շրջանաձև կանգնել՝ միմյանց միջև ապահովելով ազատ տարածք: - Խնդրեք թափահարել իրենց մարմինները, նախ սկսել ձեռքերից, հետո շարունակել թափահարել թևերը, ոտքերը, իրանը, գլուխը. պետք է թափահարեն ամբողջ մարմինը: - Հետո խնդրեք տեղում քայլել, հետո տեղում վազել, հետ վազել հնարավորինս արագ, բայց՝ տեղում: Խմբի այս արագ տեմպը պահպանեք առնվազն մեկ րոպե, որ երեխաների սրտխափոցն արագանա: - Այժմ խնդրեք երեխաներին անշարժ կանգնել: - Ասացե՛ք. «Չգացեք, թե ինչ է կատարվում ձեր մարմնում: Չգացեք ձեր սրտի աշխատանքը: Չգացեք որովայնի, թևերի և ոտքերի ծակծկոցները: Չգացեք ձեր մարմնի ջերմությունը: Սա ձեր ներքին էներգիան է: Այս զգացմունքը նման է նրան, թե ինչ եք զգում, երբ շատ ոգևորված եք կամ երբ դժվարանում եք հանդարտվել»: - Ասացե՛ք. «Երբեմն, երբ մենք ոգևորված ենք, դժվարությամբ ենք հանգստանում: Նման իրավիճակներում օգտակար է հիշել, որ ձեր էներգիան կարող է նաև անշարժ ու հանգիստ լինել: Այժմ փակեք աչքերը: Մտածեք ձեր ոտքերի տակի հատակի մասին: Այն անշարժ է: Այն չի շարժվում և մեզ ապահով պահում է: Մտածեք ձեր կյանքում եղած մարդկանց մասին, ովքեր օգնում են ձեզ ամուր և ապահով զգալ: Օգտագործեք ձեր ներքին էներգիան, որ զգաք իրենց սերն ու աշակցությունը»: - Հետո խնդրեք երեխաներին դանդաղ բացել աչքերը: Խնդրեք նրանց դանդաղ մի կողմից մյուսը շարժել մատները, ուսերը, գլուխը և աստիճանաբար վերադառնալ իրենց սովորական վիճակին:		
	Այս վարժությունն օգնում է երեխաներին ծանոթանալ դրական էներգիային, որը հոսում է իրենց մարմնում: Նրանք զգում են ակտիվ և հանգիստ վիճակների տարբերությունը և հասկանում են, որ կարող են հանդարտեցնել իրենց ներքին ոգևորությունը, երբ դրա կարիքն ունեն: Երեխաներին կարող եք հարցնել. - Սովորաբար ի՞նչ եք անում, երբ ոգևորված եք, բայց ցանկանում եք հանգստանալ: - Տեսե՞լ եք, թե ինչպես են ուրիշները այլ բաներ անում հանգստանալու համար: Ի՞նչ են նրանք անում: Այս վարժությունը նաև օգնում է երեխաներին մտովի կապ հաստատել իրենց կյանքում առկա կարևոր մարդկանց հետ: Վարժությունը նրանց օգնում է նաև հասկանալ, որ անկախ նրանից, թե ինչ է փոխվում իրենց շուրջը, հատակը միշտ իրենց ամուր պահում է:		
	Որոշ երեխաներ հնարավոր է դժվարանան հանդարտեցնել իրենց էներգիան: Խմբավարները պետք է օգնեն այդ երեխաներին և ասեն. «Փորձիր հիմա հանգստանալ և լսել, թե ներսումդ ինչ է կատարվում»: Կարող եք նաև երեխաներին խնդրել կռանալ, ձեռքով շոշափել հատակը և զգալ, թե ինչպես է հանգստանում իրենց ողջ մարմինը: Նրանք կարող են նաև իրենց թևերով հպվել իրենց ծնկներին և գլխին՝ ինչպես կրիա, այնքան ժամանակ, մինչև ավելի հանգիստ չզգան:		
	Կանգնած վիճակում անելու փոխարեն այլ տարբերակ է վարժությունը նստած կամ պառկած կատարելը, երբ նրանք վերջացնեն թափահարելը և տեղում վազելը:		

3.3 Ծառը քամու տակ



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորեցնել երեխաներին հանգստանալ, սթափություն ու ապահովություն զգալ և օգտագործել երևակայությունը:		20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Տարածք՝ կամայական ապահով, հարթ տարածք Նյութեր՝ կարիք չկա		
	1. Երեխաներին խնդրեք կանգնել՝ միմյանց միջև ձգված թևի հեռավորության չափ ազատ տարածք թողնելով: Նրանք կարող են բացել թևերը երկու կողմերից, որ համոզվեն, որ կողքի կանգնածին չեն դիպչում: Այնուհետև խմբին տվեք հետևյալ ցուցումները. • Խնդրում եմ գեղեցիկ և ուղիղ կանգնել՝ ոտքերն իրարից հեռու դնելով (ուսերի լայնությամբ), և մի փոքր ծալել ծնկները: Թևերը դրեք կողքերին, այնպես որ իրենք բնական հանգիստ վիճակում լինեն: • Փակեք աչքերը, եթե այդպես ավելի հանգիստ եք զգում: Կարող եք նաև պարզապես աչքերն իջեցնել և նայել հատակին: • Կանգնած մնացեք նույն տեղում և պատկերացրեք, թե ինչպես են ձեր ոտքերը տնկված հողի մեջ՝ ծառի արմատների պես: Պատկերացրեք, որ դուք արմատներ ունեք, որ աճում են գետնի տակ, և ամուր կանգնած եք: • Մտովի գտեք ձեր մարմնի կենտրոնը: Այդ կետը պետք է որ զգաք որովայնի շրջանում: Դանդաղ, խոր շունչ քաշեք, մինչև օդը հասնի ձեր մարմնի կենտրոնին: • Չգացեք ձեր ոտքերը և «արմատները», որ կապում են ձեզ երկրին: • Շնչեք փորով/որովայնով և էներգիա հավաքեք, այնուհետև արտաշնչեք և թույլ տվեք, որ ձեր «արմատներն» ավելի խոր մխրճվեն հողի մեջ: Պատկերացրեք, թե ինչպես են դրանք տարածվում հողի և քարերի մեջ ու ամրանում: Չգացեք այդ կայունությունը, որ ձեզ տալիս են ձեր «արմատները»՝ ձեզ հավասարակշիռ և կայուն պահելով: Ձեր ոտքերն ասես ծառի բունը լինեն, որն ամուր պահում են արմատները: • Ամեն ներշնչած օդի բաժնի հետ պատկերացրեք, որ էներգիան ձեր «արմատներից» դուրս է բարձրանում բնի միջով և տարածվում դեպի թևեր: Դանդաղ բարձրացրեք ձեր թևերն, ինչպես ծառի ճյուղեր, և ամեն անգամ արտաշնչելիս հետ ուղղեք էներգիան դեպի թևեր և մատներ, որ նոր «ճյուղեր ու տերևներ» աճեն: Շնչեք էներգիան դեպի ձեր «արմատներ» և արտաշնչեք այն՝ սնուցելով ձեր «ճյուղերն ու տերևները»: • Պատկերացրեք, թե ինչպես են ճյուղերն աճում և տարածվում: Նրանցից մի մասը հաստ և ամուր են, մյուսներն՝ ավելի փխրուն: Ծարժեք ձեր մատները և զգացեք, թե ինչպես են ձեր «տերևները» շարժվում քամուց: • Պատկերացրեք, որ տերևներն ու ճյուղերը ձգվում են դեպի արևը, զգացեք վերևից և ներքևից, հողից եկող էներգիան: Չգացեք, թե ինչպես եք սնուցվում և թարմանում: Պատկերացրեք, թե ինչպես է էներգիան հոսում ձեր ծառի միջով: • Հողում խոր խրված ձեր «արմատներով» սկսեք ճոճվել, ինչպես ծառը՝ քամուց: Մեղմ ճոճեք ձեր թևերը մի կողմից մյուսը, հետ ու առաջ, շարունակեք խոր շնչել: • Այժմ պատկերացրեք, որ քամին հանդարտվում է, և վերադարձեք մտովի դեպի ձեր կենտրոն, դեպի ամուր կանգնած ծառը: • Դանդաղ հետ քաշեք ձեր «արմատներն ու ճյուղերը», ձեռքերը դանդաղ իջեցրեք: Մի քանի վայրկյան անշարժ կանգնեք ձեր տեղում, շնչեք և հանգստություն զգացեք: • Այժմ բացեք աչքերը և թեթև ճոճվեք: Սկսեք բարձրացնել ամեն ոտքը, թեթև ցատկոտեք ոտքերի վրա և թափահարեք ձեր ձեռքերն ու թևերը: • Ձեր ծառը միշտ կա: Երբ ցանկանում եք ամուր և կայուն զգալ և հանգստանալ, կարող եք պարզապես «տնկել» ձեր ոտքերը և նորից «աճեցնել արմատներն ու ճյուղերը»:		



Քննարկման ժամանակ կարող եք նաև անդրադառնալ այն հարցին, թե ինչ էիք զգում, երբ գործի էիք դնում երևակայությունը.

- Կարողանում էիք պատկերացնել, որ խոր արմատներ ունեք հողում և ճյուղեր, որ ճոճվում էին քամուց:
- Ի՞նչ եք զգում, երբ պատկերացնում էիք, որ «արմատներ ունեք», այդ զգացողությունը համոզի՞չ էր:
- Եթե ծառը խոսել կարողանար, ի՞նչ կասեր:

Օգտակար կլինի խոսել նաև այն մասին, թե ինչ են նրանք զգացել մարմնում.

- Դուք զգացի՞ք ձեր «կենտրոնը», երբ քամուց ճոճվում էիք:
- Ավելի շատ մտածում էիք գետնին դրված ձեր ոտքերի՞ մասին:
- Վարժությունից հետո այլ կե՞րպ եք ձեզ զգում: Հանգստության զգացողություն ունեցա՞ք:



Յուրաքանչյուր մասնակից պետք է կենտրոնանա իր սեփական մարմնի, զգացողությունների և զգացումների վրա:



- Այս խաղը ներկայացնելու համար դուք կարող եք կարճ պատմություն պատմել ծառերի մասին:
- Մասնակիցները կարող են անշարժ կանգնել, և երբ խմբավարը ասի «քամին փչում է», պետք է դանդաղ շարժվեն, ասես քամին փչում է նրանց ճյուղերի (թևերի) միջով: Երբ քամին դադարի, նրանք պետք է անշարժ կանգնեն:
- Վարժությանը կարող եք ավելացնել նաև երևակայական արև, անձրև, փոթորիկ կամ շատ քամոտ եղանակ:
- Այն մասնակիցներն, ովքեր չեն կարողանում կանգնել, այս վարժությունը կարող են նստած անել: Նրանք կարող են պատկերացնել, որ իրենց «արմատներն» աճում են իրենց մարմնի հիմքից՝ այն ոսկորներից, որոնց վրա նստած են, և որոնք կապված են հողին:

3.4

Հացթուփներ և վարսահարդարներ



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորել հայումների մեղմ տեսակները, որոնք
օգնում են հանգստանալ:



20 րոպե



Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ
Խմբավարներ՝ երկու կամ ավելի



Պայմաններ. հարմարավետ տարածք՝ հատակին նստելու համար
Նյութեր. կարիք չկա



1. Սկզբի համար խնդրեք երեխաներին կանգնել կամ նստել շրջանաձև և բացատրեք, որ այս վարժությունը հայումների միջոցով հանգստանալն է:
2. Ցուցադրեք երկու տեսակի հայումներ: Առաջինը շոյելն է: Շոյեք ձեր սեփական ձեռքերը և ոտքերն այնպես, ինչպես կշոյեք կատվին:
3. Երկրորդ տեսակի հայումը թեթև ապտակն է՝ ձեռքի փոփոխ (բացված մատներով): Ցուցադրեք այս հայումը. նրբորեն խփեք ձեր ոտքերին և ձեռքերին: Շատ կարևոր է, որ երեխաները հասկանան, որ այս գործողությունը չպետք է ցավոտ լինի:
4. Այժմ խնդրեք երեխաներին նույնպես փորձել այս երկու տեսակի հայումները:
5. Երբ բոլորը փորձեն այս երկու մեթոդը, հարցրեք նրանց.
 - Ի՞նչ եք զգում հիմա ձեր ձեռքերում: Դրանք տա՞ք են, թե՞ սառը:
 - Ի՞նչ եք զգում թևերում և ոտքերում:
 - Այլ բան նկատո՞ւմ եք ձեր ձեռքերում կամ մարմնի մեջ:
6. Այժմ խնդրեք երեխաներին զույգեր կազմել: Բացատրեք, որ նախ բոլորը պետք է խոհարար լինեն, որոնք խմոր են հունցելու, որ հաց պատրաստեն: Հետո բոլորը պետք է վարսահարդար լինեն՝ մեկը մյուսի համար գեղեցիկ սանրվածք անեն:

Խոհարար

1. Չույգերին խնդրեք բարձրացնել ձեռքերը. նա, ով առաջինը բարձրացնի ձեռքը, առաջինն էլ կլինի խոհարարը: Խոհարարի գուգրնկերը հարմարավետ նստում է (կամ կանգնում է, եթե կցանկանա) խոհարարի դիմաց: Ասացե՛ք. «խնդրում եմ նստել հնարավորինս հարմարավետ: Ուղիղ նստեք, գլուխը՝ բարձր, ուսերը՝ հանգիստ: Ձեռքերը դրեք ոտքերին»:
2. Այժմ ցուցումներ տվեք խոհարարներին.
 - Դուք երբևէ տեսե՞լ եք խոհարարին կամ ձեր մայրիկին՝ խմոր հունցելիս: Ափերով և մատներով հունցեք և սեղմեք ուսագլուխը և թևի վերին մասը: Հունցեք մինչև վզի ներքևի մասը և ետ:
 - Չգացեք ձեր գուգրնկերոջ ուսերի ձևը և նորից մերսեք: Շարունակեք հունցել ուսերի կողքերը՝ իջնելով մինչև թևերի ներքևի մասը: Այնուհետև նույն ձևով հունցելով, վեր բարձրացեք և վզի հատվածի կողքերը թեթև սեղմեք: Ձեռքերը այդ հատվածում հանգիստ թողեք: Մեկ անգամ ևս կրկնեք այս գործողությունները:
 - Ձեր ձեռքերը դրեք ուսերին և «հացին» խնդրեք բարձրանալ: Թույլ տվեք, որ այն բարձրանա, որքան կարող է: Գործողությունը ևս երկու անգամ կրկնեք: Կրկնեք հունցելը և բարձրանալը, որ հացը լավ թխվի:
 - Պատկերացրեք, որ հացը հանել եք վառարանից, և դուք մաքրում եք այն, որ մաքուր լինի: Սկսած վզից՝ ձեռքի հարթ մասով և թեթև հարվածներով շարժվեք դեպի ուսերը: Սահեցրեք ձեռքերը ուսերի կլորավուն մասով մինչև թևեր: Շոյեք կամ մաքրեք ձեր գուգրնկերոջ ուսերը՝ սկսած վզի կողքերից, ուսերի վրայով մինչև թևի վերին մասը: Մի քանի անգամ մաքրեք այնքան ժամանակ, որ հացն իսկապես մաքրվի և ուտվելու պատրաստ լինի:
 - Ավարտեք թեթև հարվածներով՝ ճիշտ այնպես, ինչպես արել էիք, երբ շրջանի մեջ էիք: Այդ թեթև հարվածները հիշեցնում են ծույլ թմբկահարում. թմբուկն ամուր է, այն լավում է, բայց ցավ չպետք է պատճառի:
 - Սկսեք թեթև հարվածել վզի կողքերին՝ շարժվելով դեպի ուսեր, ուսերի կլոր մասը և ներքև: Դեպի թևեր: Նույն ճանապարհով վերադարձեք մինչև վզը: Վզից շարունակեք մինչև մեջքի վերևի մասը, միջին հատվածը և ստորին հարվածը՝ մինչև գոտկատեղ, և նույն ճանապարհով վերադարձեք մինչև վզը:

- Ձեռքերը որոշ ժամանակ վզի հիմքին տեղադրել: Ուշադրություն դարձրեք ձեր զգացողություններին, գուցե տաքություն եք զգում ձեռքերում, կամ այլ զգացողություններ կան: Ոչինչ մի՛ ասեք առայժմ, պարզապես զգացեք և լուռ մտածեք այդ զգացողությունների մասին:
- Այժմ եկեք ձգումներ անենք: Կանգնեք և բարձրացրեք ձեր ձեռքերը դեպի երկինք կամ առաստաղ: Երկարացրեք որքան հնարավոր է: Ձգվեք դեպի կողքեր, որքան հնարավոր է հեռու՝ առանց շարժելու կոնքերն ու ոտքերը:
- Խոսեք միմյանց հետ այն մասին, թե ինչ էիք զգում, երբ միմյանց ուսերը մերսում էիք :
- Այժմ փոխեք տեղերը և կրկնեք մերսումը:

Վարսահարդար

- Երեխաներին խնդրեք գույգեր կազմել. կարող են կազմել նույն կամ նոր գույգեր: Ասացեք, որ պետք է վարսահարդարի դեր կատարեն. նրանք պետք է լվանան միմյանց գլուխները հեղուկ օճառով (շամպունով): Մա կօգնի նրանց փորձարկումներ անել՝ գույքնկերոջ գլուխը մերսել սովորելու համար:
- Բոլոր գույգերից մեկական երեխայի խնդրեք նստել աթոռին կամ հատակին: Նստած երեխաները հաճախորդն են, իսկ նրանց գույքնկերները՝ վարսահարդարները, որոնք պետք է կանգնեն նստած երեխայի հետևում:
- Այժմ ցուցումներ տվեք վարսահարդարներին.
 - Սկսեք հեղուկ օճառը (շամպունը) մերսող շարժումներով քսել հաճախորդի գլխին:
 - Այժմ մազերի շամպունը տրորեք ականջների հետևի հատվածում: Ձգույշ եղեք. շատ ամուր չտրորեք: Ձեր հաճախորդին հարցրեք՝ մերսումը շատ ուժեղ է, թե՞ շատ թույլ:
 - Այժմ շարժվեք դեպի գլխի ետևի մասը: Մի ձեռքը դրեք հաճախորդի գլխին՝ այն ամուր պահելու համար, մյուսով լվացեք հետևի և վզի վրայի մազերը: Շամպունը մերսման շարժումներով տրորեք գլխի, վզի և գլխի հետևի և կողքերն: Գլխի վերևի մասն ավելի շատ մերսեք:
 - Այժմ ջրով պետք է լվանաք շամպունը: Ձեռքերը ջրի փոխարեն օգտագործեք: Թող ձեր ձեռքերը լվանան նրանց մազերը՝ գլխի վերևի մասից սկսած մինչև ուսեր, և նորից՝ գլխի վերջից սկսած մինչև ներքև:
 - Ձեռքերը միաժամանակ պահեք վզի հիմքի վրա:
 - Ձգո՞ւմ եք ձեռքերից եկող տաքությունը:
 - Ի՞նչ նկատեցիք գլխի մերսումից հետո:
 - Ոչինչ մի՛ ասեք, պարզապես զգացեք և լուռ մտածեք այն մասին, թե ինչ եք զգում:
 - Մի՞նչ տեղերը փոխելը, մասնակիցների հետ ձգումներ արեք:
 - Կանգնեք և բարձրացրեք ձեռքերը դեպի երկինք կամ առաստաղ: Ձգվեք վեր՝ որքան հնարավոր է:
 - Կողքերի վրա ձգվեք որքան հնարավոր է՝ առանց շարժելու կոնքերն ու ոտքերը:
 - Ցածրաձայն խոսեք միմյանց հետ այն մասին, թե ինչ զգացիք, երբ ձեր գլուխը լվանում/մերսում էին:
- Այժմ տեղերով փոխվեք: Նոր երեխաների համար կրկնեք ցուցումները:



Երեխաների հետ քննարկեք այս վարժությունը: Կարող եք նրանց հարցնել.

- Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեր գույքնկերը մեղմ դիպչում էր ձեզ:
- Ավելի հանգստացա՞՞ծ եք զգում:
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեր գույքնկերոջը մեղմորեն հպվում էիք:



Շատ կարևոր է, որ երեխաների գույգերը կազմվեն՝ նրանց սեռը հաշվի առնելով: Որոշ մշակույթներում աղջիկներին և տղաներին չի թույլատրվում դիպչել միմյանց:

Այս վարժությունը հարկավոր է անել միայն այն երեխաների հետ, որոնք իրար լավ են ճանաչում և լավ են զգում միմյանց ներկայությամբ: Եթե երեխային դուր չեն գալիս հպումները, նա կարող է դուրս գալ այս վարժությունից: Նրան կարելի է մեկ այլ հանձնարարություն տալ, օրինակ՝ սեփական թևերի, ձեռքերի, ոտքերի և ուսերի մերսում: Նա կարող է նաև այլ վարժություն անել, օրինակ՝ նկարել կամ ներկել:

Հիշեք, որ յուրաքանչյուր վարժություն պետք է ունենա իր ժամանակը, որ յուրաքանչյուր երեխա նույն ժամանակահատվածում ստանա իր մերսումը:

Մերսումների ժամանակ շրջեք գույգերի կողքով և օգնեք այն երեխաներին, որոնք որոշ գործողություններ չեն կարողանում անել: Համոզվեք, որ գույքնկերոջը մերսում անելիս նրանք ճիշտ ճնշում են գործադրում (չեն սեղմում):

3.5 Հանգիստ շնչառություն



	Այս վարժության ՆՊԱՏԱԿՆ է սովորել շնչառությունն այնպես օգտագործել, որ հանգստանա մարմինն ու միտքը: Այն նաև օգտակար է որպես նախաբան՝ մյուս շնչառական վարժությունների համար:		5 րոպե
	Տարիք. վեց և բարձր տարեկանների համար Մասնակիցներ. ցանկացած քանակ Խմբավարներ. երկու կամ ավել		
	Տարածք. լուռ տեղ, որտեղ երեխաները կարող են հարմարավետ պառկել Նյութեր. կարիք չկա		
	1. Բացատրեք խորը շնչելու առավելությունները, ասելով. «Խորը շնչելու ունակությունը շատ օգտակար է, հատկապես երբ սթրես եք գգում կամ դժվարությամբ եք շնչում»: Բացատրեք հետևյալը. • Այս կարճ, խորը շնչառական վարժությունը շատ լավ է ձեր մարմնի և մտքի համար: • Այն օգտակար է նաև, եթե ավելի երկար հանգստանալու ժամանակ չունեք: • Նույնիսկ կարճատև դադարը, երբ ուշադրությունը կենտրոնացնում եք շնչառության վրա, կարող է խորը հանգստացնող ազդեցություն ունենալ ձեր մարմնի և մտքի վրա: • Մի քանի խորը շունչ քաշելը կարող է օգնել ողջ մարմնին ազատվել սթրեսից: • Այն կարող է խաղաղության զգացողություն տալ, նույնիսկ ազատել ցավից: • Երբ կարիք ունենաք, մի քանի վայրկյան հատկացրեք հանգիստ շնչառությանը, մինչև ձեր գործը շարունակվի: 2. Մասնակիցներին խնդրեք հարմարավետ պառկել: Եթե նստած են, խնդրեք նրանց ուղիղ նստել, գլուխը հանգիստ դիրքում պահելով: Խնդրեք փակել աչքերը, կամ բաց պահել, բայց մեղմ և չկենտրոնացված հայացքով: 3. Ասացեք հետևյալ տեքստը՝ դանդաղ և հաստատուն ձայնով (կարող եք փոխել այն, եթե դրա կարիքը լինի): • Պատկերացրեք, որ նստած եք վառվող մոմի դիմաց, որը հանդարտ կրակ ունի: Ձեր շունչից մոմի կրակը թեթև թրթռում է... Ատամներն իրար մի սեղմեք, ստորին ծնոտը թեթև կախված թողեք, այնպես, որ բերանը մի քիչ բաց լինի կամ թեթև փակված... • Թույլ տվեք, որ ձեր ատամները, ծնոտը և լեզուն հանգստանան: • Ձեռքերը դրեք կրծքի վրա և ներշնչեք այնպես, որ կրծքավանդակի բարձրանալուն գուգահեռ ձեռքերը մեղմ և հավասարաչափ շարժվեն վերև և հեռանան միմյանցից... և արտաշնչելիս դանդաղ իջնեն և իրար մոտենան: • Ուշադրություն դարձրեք այդ շարժմանը, այն պետք է հանգիստ և հավասար լինի: • Երկու ձեռքերը դրեք փորին: Շնչեք այնպես, որ ձեր որովայնը մեծանա, կարծես նրա ներսում փուչիկ կա, որը փչում են (որոշ երեխաների համար ավելի հարմար կլինի, որ իրենց միջնամատերը դնեն որովայնին այնպես, որ մատերի ծայրերն իրար կպնեն: Երբ նրանք շնչեն որովայնով, այդ մատներն իրարից կառանձնանան, երբ արտաշնչեն՝ մատները նորից կկպնեն իրար): • Երբ արտաշնչեք, իջեցրեք ուսերը՝ օդը որովայնից դուրս հանելու հետ գուգահեռ: • Ձեր ձեռքերի հետևի կողմը դրեք ձեր մեջքի հետևի մասում: Ներ շնչեք, թույլ տալով		

	մեջքի հատվածին մեծանալ՝ որովայնի «փուչիկի» շնորհիվ: Նկատեք, թե ինչպես են ձեր մեջքը և կողքերը, ձեր այս ողջ մարմնի մասը, մեծանում, երբ դուք ներշնչում... և փոքրանում, երբ արտաշնչում եք: • Ձեռքերը դրեք ծնկներին, մի քանի րոպե պարզապես հանգիստ շնչեք: • Որոշ ժամանակ հանգիստ նստեք և զգացեք ձեր շնչառությունը... Չզացեք, թե շնչառությանը զուգահեռ՝ ինչպես են հանգստանում ձեր միտքն ու և մարմինը: 4. Ավարտելով՝ մասնակիցներին խնդրեք բացել աչքերը և ուշադրությունն այժմ դարձնել սենյակին և միմյանց:
?	Երեխաների հետ քննարկեք շնչառական վարժության ընթացքում նրանց զգացողությունը, նաև այն, թե ինչպես կօգտագործեն այդ փորձն ապագայում: Հարցրեք՝ • Ինչպե՞ս եք հիմա զգում: • Կարողացա՞ք խոր շնչել: • Ի՞նչ իրավիճակներում կարող է ձեր շունչը կտրվել: • Հաջորդ անգամ, երբ դա տեղի ունենա, կարո՞ղ եք կատարել այս վարժությունը, որ խոր շնչառությունը վերականգնվի: • Ե՞րբ և որտե՞ղ կկարողանաք անել այս վարժությունը տանը կատարել: Երեխաներին քաջալերեք այս վարժությունը տանը նույնպես փորձարկել, որպեսզի կարողանան այս հանգստացնող շնչառությունն օգտագործել, երբ դրա կարիքն ունենան: Կարող եք նաև խրախուսել երեխաներին, հատկապես՝ ավելի մեծ տարիքով և դեռահասներին, մեկ այլ մարդու, օրինակ՝ ընկերոջը, քրոջը, եղբորը կամ նույնիսկ խնամակալին նույնպես սովորեցնելու այս շնչառական վարժությունը:
!	Խոսեք դանդաղ և հանգիստ, ձեր սովորական ձայնով: Հիշեք, որ որոշ երեխաներ դժվարանում են անշարժ կանգնել: Լավ կլինի, որ այդ երեխաները ձեր կամ մյուս խմբավարի կողքը նստեն: Այդ երեխաներին կարելի է նաև հանձնարարել ցուցադրել ձեր ասածները՝ այդպես օգնելով նրանց կենտրոնանալ:
↺	Մեկ այլ տարբերակ է հետևյալ պարզ շնչառական վարժությունը: Ստորև՝ ցուցումները. • Պառկեք մեջքի կամ կողքի վրա այնպես, որ զգաք, որ հենված եք հատակին կամ ներքնակին: • Ուշադրությունը կենտրոնացրեք ձեր շնչառության վրա, բերանը թեթև բաց պահեք և թույլ տվեք, որ աչքերի, լեզվի և ծնոտի լարվածությունը թուլանա: Մի քանի վայրկյան սպասեք, որ լարվածությունը որքան հնարավոր է թուլանա և անցնի: Հետհաշվարկ կատարեք՝ ամեն անգամ արտաշնչելիս: Խոր ներշնչեք, և առաջին արտաշնչումն անելու հետ հետհաշվարկ արեք. հինգ, չորս, երեք, երկու, մեկ, զրո: Հաջորդ արտաշնչումն անելու հետ հաշվեք՝ վեց, հինգ, չորս և այսպես շարունակ՝ մինչև զրո: Վարժության ընթացքում, շնչառությունը խորացնելուն և դանդաղեցնելուն զուգահեռ, կարող եք հետհաշվարկը մեծացնել՝ հասնելով մինչև սկզբնական թիվը՝ տասը, եթե երեխաներին հարմար է:

3.6

Մկանները հանգստացնող վարժություն



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորել զգալ մարմնի լարվածության և հանգիստ վիճակի տարբերությունը և կարողանալ ազատվել լարվածությունից:



20 րոպե



Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ



Տարածք՝ հանգիստ տեղ, որտեղ երեխաները կկարողանան հարմարավետ պառկել, եթե կցանկանան
Նյութեր. կարիք չկա



1. Բացատրեք, որ կարևոր է սովորել հանգստանալ և հանդարտվել, հատկապես երբ լարված ենք, բարկացած, վախեցած կամ չափից շատ ոգևորված: Հետևյալ ցուցումները տվեք. «Սա պարզապես փորձ է: Հետևեք ինձ և կրկնեք իմ արածները: Մենք պատրաստվում ենք մեր ուշադրությունը կենտրոնացնելու մեր մարմնի տարբեր մկանների վրա. նախ դրանք լարելու ենք և ամրացնենք, հետո թույլ թողնենք և հանգստացնենք: Ես ձեզ կնկարագրեմ բոլոր մկաններն՝ առանձին-առանձին: Հարմարավետ տեղավորվեք: Պարզապես հանգիստ չնչեք:
 - Նախ ձեր ձեռքերն ու թևերը: Երկու ձեռքերով բռնեցք արեք և, որքան ուժ ունեք, ամուր սեղմեք: Չգացեք լարվածությունը՝ ձեռքերում և բազուկներում: Այդպես պահեք (մկանային ամեն խմբում լարվածությունը պահեք՝ դանդաղ հաշվելով մինչև 5-ը): Այժմ հանգստացեք: Թուլացեք: Շատ լավ: Այժմ ձեր թևերի վերին հատվածը: Ձեռքերը թեքեք արմունկների հատվածում, ասես մի ծանր բան եք բարձրացնում: Լարեք մկանները: Չգացեք թևի վերին հատվածի մկանների լարվածությունը: Չգացեք դրանց ամրությունը: Այժմ հանգստացեք և թուլացեք: Շատ լավ: Այժմ ուղղեք ձեր ձեռքերն ու թևերը և ձեր կողքերին դրեք: Ձեռքերն ուղիղ վիճակում պահած՝ հետ տարեք: Չգացեք լարվածությունը թևերի հետևի մասում (ձեր եռագլուխ մկաններում): Թուլացրեք լարվածությունը:
 - Այսպես շարունակեք մյուս մկանների հիմնական խմբերի հետ աշխատել. վիզ և ուսեր, դեմք, որովայն, ոտք, ոտնաթափ»:
2. Երեխաներին խնդրեք հայտնել տպավորությունները և ասել, թե արդյոք հասկացել են ինչպես լարել իրենց մկանները:
3. Ասեք նրանց, որ այժմ պետք է վարժությունն անել և հետո փորձել հանգստանալ: Նախ երեխաներին խնդրեք ոտքի կանգնել, շարժվել և թափահարել մարմինը:
4. Այնուհետև խնդրեք նրանց սենյակում նստել կամ պառկել, միմյանց միջև որոշակի տարածություն թողնելով, այնպես, որ կողքին չդիպեն:
5. Մկանները հանգստացնելու վարժությունը նորից կատարեք, նույն ընթացքով: Դանդաղ խոսեք՝ հանգիստ և հանդարտ ձայնի տոնայնությամբ: Ուշադրություն դարձրեք հանգստի և լարվածության տարբերությանը: Տարբեր երանգներ առաջարկեք, որ կօգնի նրանց հանգստանալ: Օրինակ՝ կարող եք առաջարկել նրանց զգալ իրենց մարմնի ծանրությունը և ջերմությունը: Կարող եք օգտվել կամ փոփոխել ստորև առաջարկվող տեքստը կամ մշակել ձեր սեփականը, որ երեխաներին ուղղորդեք:
 - Ասացեք. «Հարմարավետ տեղավորվեք: Հանգիստ, խոր և հանդարտ չնչեք: Երբ պատրաստ լինեք, թույլ տվեք, որ աչքերը փակվեն: Ուշադրություն դարձրեք ձեր շնչառությանը՝ հանդարտ և դանդաղ: Յուրաքանչյուր արտաշնչում անելու հետ սկսում եք ավելի հանգիստ զգալ: Հանդարտ շնչառություն և հանգիստ զգացողություն:
 - Այժմ կանցնենք ձեր մկանների խմբերին՝ դրանք լարելով և թուլացնելով: Նախ ձեր ձեռքերը և թևերը: Երկու ձեռքերով ամուր բռնեցք արեք: Որքան ուժ ունեք, սեղմեք ձեռքերը: Չգացեք դրանց ամրությունը: Չգացեք լարվածությունը ձեռքերում և բազուկներում: Այդպես պահեք (կարող եք դանդաղ հաշվել մինչև երեքը) և հանգստացեք: Թուլացրեք: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես է լարվածությունը դուրս գալիս ձեր թևերից:
 - Այժմ ձեր թևերի վերին հատվածը: Ձեռքերը թեքեք արմունկների հատվածում, ինչպես արդեն արել եք: Լարեք դրանք: Չգացեք թևի վերին հատվածի մկանների լարվածությունը: Չգացեք դրանց ամրությունը: Այդպես պահեք... այժմ հանգստացեք և թուլացրեք: Ուշադրություն դարձրեք լարվածության և թուլացման

- տարբերությանը: Հաջորդը ձեր մեջքը և թևերն են: Ձեռքերն ու թևերը ուղիղ իջեցրեք կողքերին, այնուհետև հրեք դրանք դեպի հետ: Լարեք մկանները որքան հնարավոր է ուժեղ: Ուշադրություն դարձրեք ձեր թևի հետևի մասի մկաններին լարվածությանը: Այդպես պահեք: Չգացեք լարվածությունը: Պահեք և թուլացեք:
- Այժմ ձեր թևերը հանգստացել են: Նրանք ծանրանում են ձեր կողքերի վրա: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես է լարվածությունը դուրս գալիս ձեր թևերից: Հանգիստ չնչեք: Դուք հիմա հանգիստ եք: Ամեն արտաշնչում կատարելու հետ ավելի շատ լարվածություն է դուրս գալիս ձեր մարմնից:
- Այժմ ձեր վիզը և ուսերը: Ուսերը լայն բացեք, հետ տարեք: Չգացեք վզի և ուսերի լարվածությունը: Այդպես պահեք և զգացեք լարումը: Այդպես պահեք և թուլացեք: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես է լարվածությունը դուրս գալիս ձեր վզից և ուսերից: Դուք հանգիստ եք:
 - Այժմ լարեք դեմքի բոլոր մկանները՝ քիթը, ճակատը և այտերը: Պահեք լարվածությունը... այժմ թուլացեք դեմքը և ճակատը:
 - Այժմ ձեր որովայնը: Համոզվեք, որ ձեր որովայնը շատ ամուր և լարված է: Պահեք այդպես՝ հնարավորինս ամուր: Չգացեք այդ լարումը: Այդպես պահեք... և թույլ թողեք: Չգացեք, թե ինչպես է լարվածությունը դուրս գալիս ձեր որովայնից:
 - Ձեր որովայնը... և ուսերը... և թևերը հանգստացած են: Լարվածությունը դուրս է գալիս ձեր մարմնից: Դուք հանգստացած եք: Ամեն անգամ արտաշնչելիս՝ ավելի եք հանգստանում: Ձեր մարմինը ծանրացած է: Հանդարտ շնչառություն և հանգստություն:
 - Այժմ ձեր ոտքերը: Ուղից ձգեք դրանք՝ ձեր դիմաց: Լարեք որքան հնարավոր է: Չգացեք ոտքերում լարվածությունը: Այդպես պահեք... և թուլացեք: Ողջ լարվածությունը դուրս է գալիս ձեր ոտքերից: Հանդարտ շնչառություն, և դուք ավելի ծանր և հանգիստ եք զգում... հանգստացած ու ապահով:
 - Այժմ ձեր ոտնաթաթերը: Ձգեք դրանք դեպի դուրս և լարեք ոտնաթաթերը և ոտքերը: Չգացեք լարվածությունը ոտնաթաթերի և սրունքների մկաններում: Պահեք այդպես: Չգացեք լարվածությունը... և թուլացեք: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես է լարվածությունը դուրս գալիս ձեր ոտքերից, ոտնաթաթերից և մատներից: Դուք հանգիստ եք և ապահով:
 - Այժմ ձեր մարմինը հանգստացած է: Հանգիստ չնչեք: Ամեն արտաշնչելու հետ դուք ավելի եք հանգստանում: Լարվածությունը դուրս է գալիս ձեր մարմնից: Դուք ծանրություն եք զգում, հանգստացած եք և տաք: Հանդարտ չնչեք: Շատ լավ: Շանր, տաք, հանգստացած: Մտածեք ձեր թևերի մասին... և թե ինչպես է լարվածությունը դուրս գալիս նրանցից: Եվ ձեր վիզը ... այն հանգստացած է: Ուշադրություն դարձրեք որովայնին, լարվածությունը դուրս է գալիս այնտեղից: Ոտքերը... ծանր և հանգստացած են: Եվ ոտնաթաթերը... նույնպես հանգստացած են:
 - Դուք հանգիստ և հանդարտ եք... հանգստացած: Այսպես մի րոպե մնացեք: Ամեն արտաշնչելու հետ մտովի ձեզ հանգստացնող բառ ասեք: Չգացեք հանգստությունը: Երբ զգաք, որ պատրաստ եք, աչքերը դանդաղ բացեք: Ուշադրություն դարձրեք զգացողություններին: Հանգստացած եք: Շատ լավ:
 - Խմրին ժամանակ տվեք, որ վերադառնան շրջան և քննարկեն վարժությունը և իրենց զգացողությունները:



Երեխաներին հարցրեք, թե ինչ էին զգում, երբ լարում և թուլացնում էին մկանները: Ասացեք, որ լարվածությունը թուլացնելը մի նոր հմտություն է, հարկավոր է պարապել, որ ավելի ու ավելի լավ ստացվի: Որքան շատ պարապեն, այդքան ավելի հեշտ կլինի անել:

Երեխաների հետ քննարկեք, թե ի՞նչ իրավիճակներում օգտակար կլինի այս վարժությունը (օրինակ՝ երբ չեն կարողանում քնել, երբ բարկացած են, երբ զգում են, որ չափազանց շատ էներգիա ունեն կուտակված):

Կարող եք խնդրել նրանց տանը պարապել: Երեխաներին ասացեք, որ այս վարժությունը շատ օգտակար է այն դեպքերում, երբ նրանք չեն կարողանում քնել: Եթե նույնիսկ չկարողանան քնել, այն կօգնի մարմինը հանգստացնել:



Խոսեք դանդաղ և հանգիստ, ձեր սովորական ձայնով:

Կարող եք բարձրաձայն դանդաղ հաշվել մինչև հինգը, երբ երեխաներին ասում եք, որ լարեն մկանները:

Երեխաներից ոմանք՝ աչքերը փակած, իրենց լավ չեն զգում: Դրա փոխարեն նրանք կարող են հայացքը պարզապես ներքև ուղղել՝ դեպի հատակը, և աչքերը չլարել:

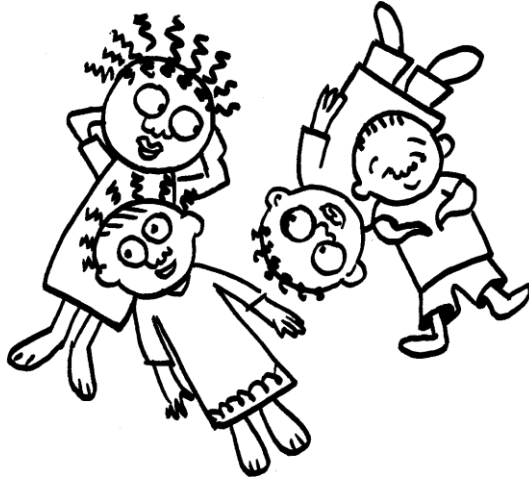


Մկանների մասին խոսելիս բառերը փոխեք՝ դրանք համապատասխանեցնելով երեխաների տարիքին և զարգացման փուլին: Վերը գրված տեքստը ավելի փոքր տարիքի երեխաների համար է նախատեսված: Ավելի մեծերի դեպքում կարող եք կոնկրետ մկանախմբի անունը տալ, օրինակ՝ երկգլուպ մկան (թևի վերևի հատվածը) և եռագլուխ մկան (թևի հետևի հատվածի մկանները):

Երեխաների պարագայում վարժությունը կարող եք ավելի դանդաղ անել: Ավելի փոքր տարիքի երեխաների դեպքում, որոնց ուշադրությունը կենտրոնացնելու ունակությունն ավելի փոքր է, կարելի է վարժությունն անել միայն մի քանի խումբ հիմնական մկանների վրա, կամ թույլ տալ նրանց ավելի կարճատև պահել մկանների լարվածությունը: Խորհուրդ է տրվում նախ երեխաներին ցուցադրել այս վարժությունը:



3.7 Խոր շնչառություն՝ միասին



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ միմյանց լավ ճանաչող և միասին լավ զգացող տարեկիցներին սովորեցնել միասին հանգստանալ:		10 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Տարածք. լուռ տեղ, որտեղ երեխաները կկարողանան հարմարավետ պառկել Նյութեր. կարիք չկա		
	1. Մասնակիցներին բացատրեք, որ հիմա նրանք հանգիստ կվայելեն: 2. Օգնեք նրանց պառկել հատակին՝ մեծ շրջանով, այնպես, որ ամեն երեխայի գլուխը դրված լինի կողքը պառկածի փորին: 3. Խնդրեք նրանց կանոնավոր կերպով և խոր շնչել: Նրանց խնդրեք ուշադրություն դարձնել, թե ինչպես է բարձրանում և իջնում իրենց գլուխը, որ դրված է իրենց կողքը պառկածի փորին: Նույնը տեղի է ունենում այն երեխայի գլխի հետ, որ դրված է իրենց փորին: 4. Երբ բոլորը պատրաստ են, խմբավարն ասում է. • Սկսեք հետևել ձեր շնչառությանը և ուսումնասիրել այն... մի քանի վայրկյան պարզապես լուռ շնչեք... • Միգուցե զգում եք օդը քթի մեջ կամ բերանում, երբ ներշնչում եք... նկատեք, թե ինչպես է օդը լցնում թոքերը, և ինչպես են շարժվում փորը և ձեր փորին դրված գլուխը... վերև... և... ներքև, վերև... և... ներքև... • Խոր շունչ քաշեք՝ այնպես, որ փորը շատ մեծանա ,և գլուխը բարձրանա ... հետո դանդաղ արտաշնչեք, այնպես, որ գլուխը շատ դանդաղ իջնի... շատ լավ... • Մեկ անգամ էլ կրկնեք և պատկերացրեք, որ ձողիկի միջով եք արտաշնչում: • Այժմ սովորականի պես շնչեք, որի ժամանակ նկատելի է փորի շարժումը... վերև... և... ներքև, վերև... և... ներքև, վերջին անգամ... • Եթե ձեր աչքերը բաց են, ապա փակեք և զգացեք այդ շարժումը ներսից... շնորհակալություն: • Վարժությունն ավարտեք և խնդրեք բոլորին նստել: • Հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչ տպավորություններ ստացան:		
	Խմբի հետ կարող եք քննարկում ծավալել՝ տալով հետևյալ հարցերը. • Ինչպիսի՞ն էր այս վարժությունը: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ խմբով շնչում էիք և զգում, թե ինչպես է ձեր գլուխը շարժվում:		
	Շատ կարևոր է առանձնացնել տղաների և աղջիկների խմբերն, այն մշակույթներում, որտեղ նրանց արգելվում է միմյանց հպվել: Այլ մշակույթներում ևս, քանի որ այս խաղի ընթացքում մասնակիցները պառկում են և հպվում միմյանց, ցանկալի է խումբը ավելի փոքր խմբերի բաժանել՝ նույն սեռի երեխաներին հավաքելով առանձին խմբերում, որպեսզի վարժությունը բոլորի համար հաճելի լինի:		



Այս տարբերակն օգտագործեք այն դեպքում, եթե երեխաները ծիծաղելու կարիք ունեն:

- Մասնակիցները կանգնում կամ նստում են շրջանաձև և մինչ պառկելը որոշում են, թե ով է առաջինը, երկրորդը, երրորդը, և այդպես շարունակ:
- Հետո նրանք պառկում են շրջանաձև՝ իրենց գլուխները դրած կողքինի փորին: Առաջին մասնակիցը սկսում է բարձր ասելով մեկ «հա»: Հաջորդը երկու անգամ է ասում «հա՛, հա՛», երրորդը՝ երեք անգամ. «հա՛, հա՛, հա՛», և այսպես շարունակ: Այսպես սենյակը շուտով կլցվի ծիծաղով:

Եթե կարող եք, երեխաներին իրական ձողիկներ տվեք, որը կօգտագործեն շնչառական վարժության ընթացքում արտաշնչելու համար:

Այս տարբերակը կարող եք օգտագործել այն դեպքում, երբ երեխաներին դուր չգա միմյանց ֆիզիկապես այդքան մոտ լինելը (օրինակ՝ երբ խմբում տարբեր սեռերի մասնակիցներ կան): Այս դեպքում փոքր քարի կամ գրքի կարիք կլինի, որը նրանք պետք է փորի վրա դնեն:

Ստորև՝ մանրամասն ցուցումները.

- Պառկեք հատակին, դեմքով դեպի դուրս, ոտքերը՝ ձգված կամ ծավալած, ոտնաթաթերը՝ գետնին դրված. ում ինչպես հարմար է:
- Ձեռքերով ձեր ընտրած իրը (գիրք կամ փոքր քար) դրեք փորի վրա (որպես վարող՝ Դուք նույնպես կարող եք զգուշորեն դնել այդ իրը ամեն երեխայի փորի վրա):
- Հավանաբար զգում եք ձեր քթով կամ բերանով անցնող օդը: Այժմ սկսեք նկատել և ուսումնասիրել ձեր շնչառությունը... մի քանի վայրկյան պարզապես լուռ ուսումնասիրեք ձեր շնչառությունը: Հանգիստ շնչեք... թույլ տվեք՝ շնչառությունը բնականոն լինի:
- Հավանաբար զգում եք ձեր քթով կամ բերանով անցնող օդը, երբ ներշնչում եք... ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես է օդը ցնում թոքերը, և ինչպես է փորը շարժվում, այնպես, որ ձեր ձեռքերը (որ դրված են իրի վրա) փորի վրա շարժվում են. վերև... և... ներքև, վերև... և... ներքև, վերև... և... ներքև ...
- Խոր շունչ քաշեք, այնպես, որ որովայնը շատ մեծանա, իսկ ձեր փորի վրա դրված ծանրությունը բարձրանա... Այնուհետև շատ երկար արտաշնչեք, այնպես, որ որովայնը շատ դանդաղ իջնի:
- Շատ լավ... նույն քանը մեկ անգամ էլ կրկնեք... Ուշադրություն դարձրեք ձեր շնչառությանը, մինչև վերջ...
- Այժմ սկսեք սովորականի պես շնչել և նկատել, թե ինչպես է շարժվում փորը... վերև և ներքև... վերև և ներքև ... և վերջին անգամ...
- Ձեռքերը (կամ իրը) փորի վրայից վերցրեք և ուշադրություն դարձրեք, թե ինչ եք հիմա զգում՝ առանց այս լրացուցիչ բեռի: Դեռ կարողանում եք զգալ փորի շարժումը՝ խոր շնչելիս: Եթե ձեր աչքերը բաց են, ապա փակեք և փորձեք զգալ այդ շարժումը ներսից:
- Այժմ մենք ավարտում են շնչառական վարժությունը: Բացեք աչքերը և դանդաղ վերադարձեք նստած դիրքի:

Այս վարժությունը քննարկելու համար կարող եք հարցնել՝

- Ինչպե՞ս եք զգում այս վարժությունից հետո,
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ խորը շունչ էիք քաշում,
- Ինչու՞ պետք է խոր շնչել,
- Ի՞նչ այլ մեթոդներ եք կիրառում հանգստանալու համար,
- Ե՞րբ եք հանգստանալու կարիք զգում,
- Որտե՞ղ և ե՞րբ կարող եք փորձել շնչառական այս վարժությունը տանը:

3.8 Իմաստավից արվեստի գործ



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին ուշադիր լինել իրենց շրջապատի նկատմամբ:		20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Տարածք՝ ապահով և հաճելի միջավայր զբոսնելու համար (ցանկալի է՝ դրսում) Նյութեր՝ թուղթ և նկարչական կամ ներկելու նյութեր		
	- Մի հաճելի և ապահով վայր գտեք, որտեղ երեխաները կկարողանան զբոսնել: Ցանկալի է՝ այն լինի դրսում, ԵԿՄ-ի շրջակայքում, մոտակա այգում կամ խաղահրապարակում: Եթե եղանակը կամ միջավայրը զբոսնելու հնարավորություն չեն տալիս, կարելի է նաև այս վարժությունը ներսում անել՝ շենքի ներսում, ապահով միջավայրում: - Բացատրեք, որ մենք բոլորս հաճախ շտապում ենք մի գործից մյուսը և երբեմն մոռանում ենք ժամանակ հատկացնել մեր շուրջը նայելուն և մեր շուրջը կատարվողը իսկապես ՏԵՄՆԵԼՈՒՄ: Ասացեք, որ այժմ պետք է փորձեք ուշադրություն դարձնել շրջակա միջավայրին: Մա անելու եք՝ տարածքում լուռ քայլելով և դանդաղ, քայլ առ քայլ նկատելով մեր շուրջը կատարվողը: - Երեխաներին խնդրեք պարզապես նկատել ամեն ինչ իրենց շուրջը, բոլոր փոքր մանրամասնություններով: Դա կարող են լինել գույներ, հարթություններ, հոտեր, արևի շողը և քամին: Բացատրեք, որ երբ նրանք ինչ-որ հետաքրքրական կամ գեղեցիկ բան գտնեն, կանգ առնեն և ուշադիր նայեն դրան: Երեխաներին ասացեք, որ որոշ ժամանակ զբոսնելուց հետո դուք կհրահանգեք նրանց կանգ առնել և մի գեղեցիկ բան նկարել, որ նկատել են զբոսանքի ընթացքում: - Այժմ սկսեք զբոսանքը: Խնդրեք, որ երեխաները դա անեն կատարյալ լռության մեջ՝ իրենց ամբողջ ուշադրությունը կենտրոնացնելով շրջակա միջավայրի վրա: - Շարունակեք զբոսնել 5-10 րոպե՝ կախված տարիքից և երեխաների զարգացման փուլից և այս վարժության վրա ուշադրությունը կենտրոնացնելու՝ նրանց ունակությունից: Օրինակ՝ երբ երեխաները սկսեն ծիծաղել կամ միմյանց հետ խոսել, ապա հավանաբար ժամանակն է դադարեցնել վարժության՝ զբոսնելու հատվածը: - Երբ ժամանակն ավարտվի, խնդրեք նրանց դադարեցնել զբոսնելը, նստել այնտեղ, որտեղ պատրաստվում են նկարելու, և մտածել մի գեղեցիկ բանի մասին, որ նկատել են զբոսանքի ընթացքում: Խնդրեք նրանց նկարել այն, ինչ տեսել են: Դա կարող է լինել ամեն իր՝ անկախ չափից (օրինակ՝ բույս, քար, նրանց վրա շողացող արև): Խնդրեք նրանց հնարավորինս շատ մանրամասներ նկարել, որքան կկարողանան հիշել (օրինակ՝ եթե դա տերև է, ապա նկարել դրա ձևը, երակները, գույնը և որևէ այլ առանձնահատկություն): - Նկարելուց հետո որոշակի ժամանակ հատկացրեք երեխաներին, որ միմյանց ներկայացնեն իրենց նկարները:		
	Իմքի հետ կարող եք քննարկում ծավալել՝ տալով հետևյալ հարցերը. Ի՞նչ էիք գգում, երբ լուռ քայլում էիք և ուշադիր ուսումնասիրում շրջակայքը:		



- Ի՞նչ նկատեցիք, որ նախկինում չէիք նկատել (օրինակ՝ հայացքներ, հոտեր, ձայներ, հարթություններ):

Ուշադրություն կենտրոնացնելը դրական ազդեցություն է ունենում երեխաների և մեծահասակների մտավոր առողջության և բարեկեցության վրա: Ապացուցվել է, որ ուշադրության կենտրոնացման մարզումը բարելավում է այն, ինչպես նաև նվազեցնում է սթրեսը:

Հիշեք, որ պետք է ունենաք նկարչական պարագաներ, որ երեխաները կարողանան զբոսնելուց անմիջապես հետո անցնեն նկարելու:

Եթե դրսում եք զբոսնում, համոզվեք, որ միջավայրն ապահով է, և որ երեխաները չեն հեռանում միմյանցից և խմբավարներից: Հստակ սահմաններ գծեք այն տարածքում, որտեղ երեխաները զբոսնելու են, որ Դուք, որպես խմբավար, կարողանաք տեսնել բոլոր երեխաներին՝ զբոսնելու ընթացքում:



Եթե դրսի միջավայրը բավարար ապահով չէ (վտանգների, անապահովության տեսանկյունից) կամ հաճելի չէ զբոսնելու համար, ապա կարելի է ԵԿՄ-ում կամ մեկ այլ հարմար վայրում նման իմաստավոր արվեստի գործ ստեղծել:

Փոքր երեխաներին դուր կգա, եթե նրանց մի առարկա տաք և հանձնարարեք նկարել այն՝ իր բոլոր մանրամասներով (որևէ իր գտնելու փոխարեն): Ավելի մեծ տարիքի երեխաները կարող են մի իր նկարել հիշողությամբ, սակայն սա փոքրերի համար դժվար վարժություն կարող է լինել:

Հանգստանալու համար կարող եք օգտվել նաև նկարչական տարբեր տեխնիկաներից՝ հետևյալ տարբերակներով.

- Երեխաները կարող են նկարել կամ ներկել հանգստացնող երաժշտության ուղեկցությամբ:
- Երեխաներին խնդրեք մի առարկայի նայել, որը բերել են զբոսանքից, և նկարել այն մեկ գծով, առանց թղթին նայելու: Բաջալերեք երեխաներին այս հանձնարարությունն անել առանց նայելու՝ մատիտը թղթից չկտրելով: Վարժությունը սկսեք՝ երեխաներին բացատրելով, որ նրանք պետք է վստահեն իրենց աչքերին, որոնք կուղղորդեն իրենց ձեռքը՝ հետևելով առարկայի ուրվագծին: Երեխաները չպետք է անհանգստանան ստացած պատկերով, այլ պետք է ուշադրություն դարձնեն, թե արդյո՞ք նկարելուց հետո ավելի հանգստացած են:
- Պատին թղթի մեծ կտորներ փակցրեք և խնդրեք երեխաներին կանգնել թղթի դիմաց: Խնդրեք նրանց նկար նկարել երկու ձեռքով՝ շնչելուն համընթաց արագ և դանդաղ շարժվելով: Բացատրեք, որ նրանք կարող են պարզապես խզբզել, պարզապես շարժել ձեռքերն, ինչպես կցանկանան. որևէ կոնկրետ բան նկարելը պարտադիր չէ: Նրանք կարող են տարբեր ուրվագծեր նկարել և, եթե ցանկանում են, տարբեր գույներ օգտագործել՝ այդ ուրվագծերը ներկելու համար:

Կավը նույնպես կարելի է օգտագործել որպես նկարելու այլընտրանք: Այն շատ հատկանիշներ ունի, ինչը թույլ է տալիս երեխաներին կենտրոնանալ սեփական զգացողությունների վրա: Կարող եք սկսել՝ երեխաներին խնդրելով լարվածությունը թուլացնել կավը սեղմելու միջոցով, թփթփացնելով կամ կավի մի կտոր ընտրված հարթության վրա նետելով: Սրանից հետո կարող եք, կավը ձուլելով, տարբեր ձևեր ստանալ: Երեխաներին խնդրեք ուշադրություն դարձնել, թե ինչ են գգում, երբ կավն իրենց ձեռքերում է: Նրանք պետք է նկատեն, թե ինչպես է կավը փոխում որակն ու ջերմաստիճանը իրենց ձեռքերում:

Սոցիալական աջակցություն : «Իմ ընտանիքն ու ընկերները»



4. Սոցիալական աջակցություն: «Իմ ընտանիքն ու ընկերները»

Տեսակ	Վարժություն	Տևողություն
Ողջույնի խաղ մեր կապվածության մասին	4.1 Թելի կծիկ	10 րոպե
Վարժություն, որն օգնում է երեխաներին ապահով զգալ և հիշել, որ կյանքում նրանց աջակցող մարդիկ կան	4.2 Ընկերներով լի իմ այգին	20 րոպե
Համագործակցության խաղ	4.3 Համատեղ աշխատանք	10 րոպե
	4.4 Ո՞վ եմ ես	30 րոպե
	4.5 Ո՞վ է կարևոր իմ կյանքում	30 րոպե
	4.6 Մի կարևոր մարդու հիշատակ	45 րոպե

Այս թեմայի առանցքում երեխաների հուզական և սոցիալական ռեսուրսներն են: Այն շեշտադրում է նրանց ընտանիքի անդամների և ընկերների կարևորությունը: Սոցիալական աջակցությունը կարևոր է սթրեսային իրավիճակից դուրս գալու համար, այն օգնում է երեխաներին ավելի ապահով զգալ՝ մյուսների հետ ավելի կապված և արժևորված: Այս վարժություններն օգնում են երեխաներին իրենց կյանքում աջակցություն գտնել՝ ընտանիքում, ընկերների, ուսուցիչների և համայնքի այլ անդամների շրջանում: Նրանք նաև սովորում են, թե ինչպես աջակցություն ստանալ և աջակցել ուրիշներին:

«Սոցիալական աջակցություն» թեման երեխաներին առաջարկում է հետևյալը.

- Վարժություններ, որ օգնում են բարձրացնել երեխաների իրազեկվածությունը նրանց կյանքում առկա աջակցության աղբյուրների մասին, ինչպիսիք են, օրինակ, ընտանիքը, ընկերները, ուսուցիչները և այլ մարդիկ:
- Վարժություններ, որ երեխաների մեջ ուժեղացնում են մյուս մարդկանց հետ կապի զգացողությունը:
- Վարժություններ, որ երեխաների մեջ խթանում են ընտանիքում և համայնքում արժևորված և սիրված լինելու զգացողությունը:
- Վարժություններ, որ թույլ են տալիս երեխաներին հասկանալ, որ իրենց կապերը և շրջապատը օգնում են բոլորին մեծանալ առողջ և ապահով:

Այս թեմայի վարժություններն իրականացնելիս հարկավոր է զգուշություն դրսևորել, քանի որ կարող են լինել երեխաներ, որոնք ապահով չեն զգում իրենց ընտանիքներում: Իրենց նկատմամբ կարող է բռնություն լինել ընտանիքի մեկ այլ անդամի կողմից. չափազանց կարևոր է, որ այս երեխաներն աջակցություն ստանան մեկ այլ, վստահելի մեծահասակից, ինչպիսիք են, օրինակ, դայակը, ուսուցիչը, սոցիալական կամ համայնքային աշխատողը: Խմբավարները պետք է իմանան, թե ինչպես ուղղորդել երեխաներին օգնություն ստանալու համար, թե՛ն դրա կարիքը կա:

4.1 Թելի կծիկ



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ ներկայացնել, ինչպես ենք մենք բոլորս շահում միմյանց հետ կապված լինելուց		10 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր, Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ (ավելի մեծ խմբերի համար ստորև բերվում են փոփոխության տարբերակներ)		
	Տարածք. կամայական Նյութեր. թելի մեծ կծիկ		
	- Երեխաներին խնդրեք հատակին շրջանակաձև նստել: - Ասացե՛ք. «Այս թելի կծիկով մենք ցանց ենք պատրաստելու: Դա կարծես մի ցանց է, որ միավորում է մեզ բոլորիս ԵԿՄ-ում: Թելի կծիկը բռնողն ասում է մի բան, որ կարող է տալ մյուսներին և, բռնելով թելի իր ծայրը, կծիկը գլորում է շրջանում նստած այլ մասնակցի: Հետո կծիկը վերցրած երեխան է ասում մի բան, որ կարող է տալ մյուսներին: Խաղը շարունակվում է այնքան, մինչև բոլորս միմյանց հետ կապվենք թելով: - Խաղը սկսում է խմբավարը, խմբին ասելով մի բան, որ կարող է նրանց տալ, օրինակ՝ ժպիտ, ականջ՝ երեխաներին լսելու համար և այլն: Դրանից հետո նա կծիկը գլորում է մասնակիցներից մեկին՝ թելի ծայրը պահելով ձեռքում: Այդ մասնակիցը նույնպես մի բան է ասում, որ կարող է տալ մյուսներին: - Այսպես շարունակեք այնքան, մինչև բոլորը մասնակցեն: - Այժմ խնդրեք մասնակիցներին կանգնել: Խնդրեք նրանց ձեռքում պահել իրենց թելերը: Բոլոր թելերի միահյուսվածքը նման է սարդոստայնի: Բացատրեք, որ այս սարդոստայնը մեզ բոլորիս միավորող խորհրդանիշ է. ցույց է տալիս, թե խումբը որքան կարող է տալ մեզնից յուրաքանչյուրին և թե ինչպիսին պետք է լինենք որպես թիմ՝ միմյանց քաջալերելու համար: - Այժմ երեխաներից մի քանիսին խնդրեք թուլացնել թելի իրենց ծայրը: Խմբին հարցրեք, թե դա ինչ ազդեցություն ունեցավ ցանցի հետ: Երեխաների հետ քննարկեք, թե ինչպես է ցանցը թուլանում, երբ մենք բոլորս միավորված չենք:		
	Խմբին բացատրեք, որ եթե մենք ոչ բոլորին ենք ներգրավում, ցանցն ավելի է թուլանում և չի գործում այնպես, ինչպես կարող էր: Շեշտեք, որ բոլորն էլ դերակատարում ունեն միմյանց օգնելու գործում:		
	Շատ մեծ խմբերի դեպքում մասնակիցներին կարող եք երկու փոքր խմբերի բաժանել և յուրաքանչյուրին տալ իր թելի կծիկը: Երեխաները կարող են նաև ասել մի բան, որ ցանկանում են ստանալ մյուսներից՝ կյանքում երջանիկ լինելու համար, կամ բացահայտել իրենց ուժեղ կողմերը: Կարելի է նաև ամրացնել և հաստացնել ցանցը՝ շատացնելով շրջանների քանակը: Օրինակ՝ առաջին շրջանի ընթացքում երեխաները կարող են ասել մի բան, որ կարող են տալ մյուսներին: Երկրորդ շրջանի ընթացքում ասել իրենց ուժեղ կողմը: Իսկ երրորդ շրջանում նրանք կարող են ասել մի բան, որ ուզում են ստանալ մյուսներից:		

4.2 Ընկերներով լի իմ այգին

	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին իրենց կյանքում մարդկանց գտնել, որին կարող են դիմել օգնության համար:		20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Պայմաններ. կամայական Նյութեր՝ սպիտակ A4 կամ A3 թուղթ կամ ստվարաթուղթ, գունավոր մատիտներ կամ մոմամատիտներ		
	1. Երեխաներին խնդրեք շրջանաձև նստել: 2. Նրանց տվեք թուղթը կամ ստվարաթուղթը և խնդրեք ծառերով այգի նկարել: 3. Երբ երեխաներն ավարտեն նկարելը, ասացե՛ք. «Այժմ, երբ բոլորդ ավարտել եք, խնդրում եմ՝ փակել աչքերը, խոր շունչ քաշել: Մտածեք, թե ում եք ցանկանում տեսնել ձեր այգում: Նրանք կարող են լինել ձեր ընտանիքի անդամները, ընկերները կամ ձեզ մտերիմ մարդիկ: Նրանք կարող են լինել ձեզ համար վստահելի մարդիկ, որոնց հետ ձեզ ապահով եք զգում, որոնց սիրում եք կամ ցանկանում եք նմանվել: 4. Երեխաներին ժամանակ տվեք, որ մարդկանց նկարեն: 5. Երբ ավարտեն նկարչությունը, խնդրեք նրանց պատմել խմբին իրենց այգում պատկերված մարդկանց մասին:		
	Երեխաների հետ քննարկեք այս վարժությունը՝ օգտվելով հետևյալ հարցերից. • Ինչի՞ մասին ձեզ ստիպեց մտածել այս վարժությունը: • Ինչու՞ է կարևոր մտածել ձեր կյանքում կարևոր մարդկանց մասին: • Ի՞նչ լավ բաներ կարելի է անել ձեր այգու մարդկանց համար (օրինակ՝ խաղալ, զրուցել, ապահով զգալ նրանց հետ): • Ո՞ւմ կդիմեք, եթե տանը, դպրոցում կամ մի մեծահասակի հետ խնդիրներ ունենաք: Օգնեք երեխաներին հասկանալ, որ իրենք կարող են դիմել այգում պատկերված մարդկանց, եթե օգնության կարիք ունենան: Խնդրեք նրանց մտածել այն մարդկանց մասին, որոնց կդիմեն, երբ տարբեր խնդիրներ ունենան, կամ երբ որոշ մարդիկ ավելի հասանելի են օգնության համար, քան՝ մյուսները:		
	Երեխաները կարող են իրենց սիրելի մահացած մարդկանց նկարել: Պատրաստ եղե՛ք ճիշտ արձագանքելու, քանի որ երեխաները կարող են տխրել՝ նրանց մասին մտածելիս... Թույլ տվեք, որ նրանք արտահայտեն իրենց տխրությունը, եթե ցանկանում են, և առաջարկեք նրանց ձեր աջակցությունը: Ասացեք, որ լավ է, երբ մարդիկ հիշում են իրենց մահացած սիրելիներին: Սա կօգնի նրանց ավելի լավ զգալ:		
	Երեխաները կարող են նաև այլ վայրեր պատկերել, օրինակ՝ զբոսանք անտառում, լեռներում, գետի կամ ծովի մոտ կամ այլ, նրանց համար դրական վայր: Կարող եք նաև այդ վայրը միասին ընտրել: Եթե ժամանակը և տեխնիկական հնարավորությունները թույլ են տալիս, ապա այս վարժությունը կարելի է անել ավելի շատ նյութերով (օրինակ՝ կտոր, սոսինձ, գունավոր թուղթ և այլն): Այս վարժության բարդության աստիճանը Դուք եք որոշում՝ կախված երեխաների տարիքից և եղած ռեսուրսներից: Եթե այլ նյութերից եք օգտվելու, ապա կարող եք այգի պատրաստել մի մեծ թղթի կտորի վրա:		



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ խրախուսել երեխաներին ճանաչել, հարգել և աշխատել խմբի մյուս անդամների հետ		10 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր տարե		
	Մասնակիցներ՝ կամակայան քանակ Տարածք՝ կամայական		
	Նյութեր. բարակ փայտ՝ գրչի հաստությամբ, հարթ ծայրով, մեկ հատ՝ ամեն մասնակցին: - Երեխաներին զույգերի բաժանել: Բոլորին տվեք փայտեր, ցանկալի է՝ նույն երկարությամբ: Նրանց խնդրեք դեմդիմաց կանգնել, միմյանցից ոչ հեռու: Նրանք պետք է կանգնեն այնպես, որ կարողանան մատների ծայրերով պահել փայտերը: - Վարժության պահանջն է փայտերն այնպես պահել, որ գետնին չընկնեն: Այդ երկու փայտերը կայուն պահելու համար երեխաները պետք է միմյանց ուշադիր նայեն և արագ արձագանքեն: Երեխաները պետք է սովորեն հարմարվել միմյանց շարժումներին: Դա հեշտ չէ: - Երեխաներից կամ մյուս խմբավարներից մեկի հետ ցուցադրեք վարժության պահանջը: Փայտի մի ծայրը դրեք երեխայի աջ, իսկ մյուսը՝ ձեր ձախ ցուցամատի ծայրին, ապա նույն կերպ տեղադրեք նաև մյուս փայտիկը՝ հակառակ ձեռքերի ցուցամատների արանքում: Խմբին բացատրեք, որ փայտերը կայուն պահելու համար երկու մասնակիցն էլ պետք է թեթև սեղմեն: Փորձեք մի քիչ շարժվել, որ ցույց տաք, թե ինչպես պետք է զույգը համատեղ գործի, որպեսզի փայտերը մնան ցուցամատների արանքում: - Այժմ երեխաներին խնդրեք նույնն անել իրենց զույգերով՝ նրանց հնարավորություն տալով երկու փայտերը հավասարակշռված պահելու ցուցամատների արանքում: Այժմ խնդրեք նրանց աջ կամ ձախ շարժվել՝ փայտերն ամուր պահած: 5. Խաղն ավարտեք այն ժամանակ, երբ բոլորը կարողանան փայտերը որոշ ժամանակ կայուն պահել, կամ երբ բավական ժամանակ անցնի: 6. Այս վարժության շուրջ քննարկում ծավալելու համար կարող եք օգտվել ստորև բերվող հարցերից: Այս վարժությունը կարող է սովորեցնել երեխաներին միասին աշխատել: Այն խրախուսում է երեխաներին համբերատար լինել և առաջադրանք անելու համար պայմանավորվել: Հիշեցրեք այս գաղափարները երեխաների հետ այս վարժությունը քննարկելիս. - Դժվար էր փայտերը կայուն պահել, - Ի՞նչ էր պետք իմանալ, որ ձեզ հաջողվեք դա անել, 7. Ինչպե՞ս էիք հաղորդակցվում, համբերատար էիք միմյանց նկատմամբ: Երեխաներից ոմանք փորձում են այս վարժությունը խմբով անել: Նրանց հարցրեք՝ - Հանձնարարությունն ավելի՞ դժվար էր, երբ երեխաների քանակը շատ էր: - Ի՞նչ սովորեցիք հաղորդակցման և համբերատարության մասին: 8. Որոշ մշակույթներում կարևոր է հաշվի առնել, որ տղաներին և աղջիկներին (հատկապես դեռահասներին) չի թույլատրվում միասին լինել: Նրանց հարկավոր է առանձին խմբերում ներգրավել: Քաջալերեք հատկապես փոքր տարիքի երեխաներին: Նրանց համար կարող է ավելի հեշտ լինել փորձերն անել միայն մեկ փայտով: Երբ ավելի վստահ զգան, կարող են փորձել միաժամանակ երկու փայտերը: Մասնակիցների թվից կախված՝ խաղը կարելի է խաղալ երկու շարքով (զույգերով), եռանկյունաձև (երեք երեխա ամեն խմբում) կամ շրջանաձև (երեքից ավել մասնակից): Խաղն ավելի դժվար է, եթե երեխաների քանակը շատ է: Մասնակիցների քանակը		

յուրաքանչյուր խմբում պետք է փոքր լինի (2-3 երեխա), իսկ փոքրահասկաների դեպքում հանձնարարությունը պետք է ավելի պարզ լինի: Անձնաստակ երեխաների դեպքում խմբերը կարող են ավելի մեծ լինել, հանձնարարությունն՝ ավելի բարդ:

4.4 Ռ՞վ եմ ես		
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել մասնակիցներին մտածել, թե ինչպիսին են իրենք և ինչ դերակատարում ունեն կյանքում:	 30 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ. կամայական քանակ	
	Պայմաններ. կամայական Նյութեր. 10 թուղթ, գրիչ կամ մատիտ՝ յուրաքանչյուր մասնակցի համար	
	1. Մասնակիցներից յուրաքանչյուրին 10 թուղթ տվեք և գրիչ կամ մատիտ տվեք: 2. Երեխաներին խնդրեք գրի առնել այն դերերը, որոնք իրենց կարծիքով, իրենք կատարում են կյանքում. մեկական դերակատարում յուրաքանչյուր թղթի վրա: Օրինակ՝ «ես աղջիկ եմ», «ես լավ ընկեր եմ», «ես աշակերտ եմ», և այլն: 3. Երբ բոլորն ավարտեն, խնդրեք նրանց զույգ գտնել: Չույգերին խնդրեք ներկայացնել իրենց դերերը միմյանց և քննարկել: Քննարկման ընթացքում իրենք պետք է հանեն պակաս կարևորները և պահեն միայն երեք ամենակարևոր դերերը: Սրանք կլինեն այն երեք ամենակարևոր դերակատարումները, որ իրենք ունեն այս տարիքում: 4. Մի քանի զույգի խնդրեք ներկայացնել իրենց դերերը:	
	Օգտվեք ստորև ներկայացված հարցերից՝ վարժությունը քննարկելու համար. • Ի՞նչ էիք զգում, երբ «ջնջում» էիք ընտրված տասը դերակատարումներից յոթը: • Դժվա՞ր էր միայն երեքը պահելը: • Դժվա՞ր էր երեք ամենակարևոր դերակատարումներն ընտրելը:	

4.5 Ո՞վ է կարևոր իմ կյանքում



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ խրախուսել երեխաներին հարգելիք լինելու տարբեր աջակցման տեսակների նկատմամբ:



30 րոպե



Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ



Պայմաններ՝ տարածք, որտեղ հնարավոր է շրջանաձև նստել:
Նյութեր՝ «Ո՞վ է կարևոր իմ կյանքում» աշխատանքային թերթիկի օրինակներ, գրիչներ, մատիտներ:
Եթե տպագրված օրինակները տրամադրելը դժվար է, ապա երեխաներին ցույց տվեք, թե ինչպես է պետք շրջաններ նկարել: Ցուցադրելու համար օգտագործեք ֆիլպչարտ կամ մեկ այլ հարթություն: Շրջանակը կարելի է նաև նկարել փայտով՝ հողի վրա: Օգնեք այն երեխաներին, որոնք դժվարանում են շրջանի մեջ մարդկանց անուններ գրել:
Ուշադրություն դարձրեք, որ բոլոր երեխաները կարողանան կատարել այս վարժությունը:



1. Երեխաներին խնդրեք շրջանաձև նստել և սկսեք վարժությունը՝ պատմելով Ձեր և Ձեր կյանքում կարևոր մարդկանց մասին: Ցուցադրեք Ձեր սեփական «Ով է կարևոր» շրջանակը, որ երեխաներին բացատրեք վարժության նպատակը:
2. Մասնակիցներին գրելու պարագաներ տվեք, ինչպես նաև՝ «Ով է կարևոր» աշխատանքային թերթիկի մի օրինակ: Խնդրեք նրանց մտածել իրենց կյանքում կարևոր մարդկանց մասին և 10 րոպե ժամանակ տվեք՝ թերթիկը լրացնելու համար: Խնդրեք, որ նախ սկսեն՝ իրենց կենտրոնում նկարելով: Հաջորդ շրջանում նրանք պետք է գրեն ամենամոտերիմ մարդու կամ մարդկանց անունները և այդպես շարունակ: Բացատրեք, որ յուրաքանչյուր շրջանի մեջ կարող են գրել մեկից ավելի մարդկանց անուններ: Բացատրեք նաև, որ նրանց ընտրած կարևոր մարդիկ պարտադիր չէ, որ իրենց հարազատները լինեն: Կարող են նաև լինել մարդիկ, որոնց նրանք ձգտում են նմանվել, կամ որոնց հետ մտերիմ են եղել նախկինում:
3. Երբ բոլոր մասնակիցներն ավարտեն վարժությունը, խնդրեք գույգերի բաժանվել: Նրանք պետք է հերթով պատմեն միմյանց իրենց թղթի վրա գրված մարդկանց մասին: Խնդրեք բացատրել, թե ովքեր են այդ մարդիկ և ինչու են նրանք կարևոր:
4. Երբ երեխաներն ավարտեն շփվել իրենց գույգրնկերների հետ, խնդրեք նրանց մեկ այլ գույգրնկեր գտնել և կրկնել: Այս գործողությունը մի քանի անգամ կրկնեք:
5. Երբ երեխաները միմյանց հետ շփվելն ավարտեն, խնդրեք բոլորին նորից շրջանաձև նստել և քննարկել վարժությունը:



Այս վարժությունը քննարկելու համար երեխաներին տվեք հետևյալ հարցերը.

- Ձեզ ի՞նչը դուր եկավ այս վարժության մեջ:
- Բոլորի շրջաններում նո՞ւյն մարդիկ էին:
- Ի՞նչ նկատեցիք, երբ տեսաք մյուսների շրջանների անունները:
- Ինչու՞ է կարևոր խոսել այն մասին, թե ով է կարևոր մեզ համար:

4.6 Մի կարևոր մարդու հիշատակ		
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ խրախուսել երեխաներին մտածել մի առանձնահատուկ մարդու մասին և հարգել միմյանց՝ լսելով իրենց պատմությունները:	45 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ	
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ գունավոր գրիչներ, թուղթ	
	1. Երեխաներին խնդրեք գուգընկերոջ գտնել և նկարելու մի տեղ՝ սեղանին կամ հատակին: 2. Բացատրեք, որ ամեն երեխա պետք է ընտրի մի մարդու, որին նշել է «Ո՛վ է կարևոր» շրջանի մեջ: Խնդրեք այդ մարդուն առնչվող մի դրական հիշողություն մտաբերել և այդ հիշողությունը ինչ-որ կերպ պատկերել թղթի վրա: 3. Բացատրեք, որ երբ ավարտեն, կարող են գուգընկերոջը պատմել իրենց պատմությունը: 4. Թույլ տվեք, որ երեխաները 15 րոպե նկարեն: 5. Երբ գույգի երկու երեխաներն էլ վերջացնեն, նրանք պետք է հերթով պատմել միմյանց իրենց նկարների մասին, յուրաքանչյուրը՝ 5 րոպե:	
	Այս վարժությունը քննարկելու համար երեխաներին հարցրեք. • Ի՞նչ էիք զգում այս հիշողությունը նկարելիս • Ի՞նչ էիք զգում, երբ պատմում էիք դրա մասին ձեր գուգընկերոջը: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ լսում էիք ձեր գուգընկերոջ նկարի պատմությունը	
	Պատրաստ եղեք օգնելու այն երեխաներին, որոնք կտխրեն այս վարժության ընթացքում:	

Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»



Copyright 2018 World Vision. Photo by Stefanie Gliniski

5

5. Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»

Տեսակը	Վարժություն	Տևողություն
Ոչ վերբալ (անխոս) շփում	5.1 Գուշակի կենդանին	15 րոպե
Շփում 1. Ժեստերի լեզու	5.2 Ժեստերի/շարժումների լեզու 5.3 Համը կինո	20 րոպե 10 րոպե
Շփում 2. Ուշադիր, ակտիվ լսելու ունակություն	5.4 Լսի՛ր ինձ 5.5 Ուղղակի լսիր 5.6 Լսիր, վերլուծիր, հարց տուր և ամփոփիր 5.7 Ես լավ լսող եմ, երբ...	15 րոպե 40 րոպե 30-40 րոպե 15 րոպե
Շփում 3. խոսակցություն	5.8 «Ես»-ի օգտագործումը	15 րոպե
Վստահելի ընկեր լինելու մասին	5.9 Հենվիր ինձ վրա 5.10 Տաքսիներ և ռադիոմեքենաներ	15 րոպե 20-30 րոպե
Խնդիր լուծելու և գործընկեր լինելու մասին	5.11 Մարդկային կծիկ 5.12 Ստեղծագործ գվարճանք	15 րոպե 30 րոպե

Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունքը ցույց է տալիս, թե ինչպես ենք մենք շփվում՝ վերբալ (խոսքով) և ոչ վերբալ (առանց խոսքի), և ինչպես կարող ենք լինել մեր համայնքի արժանապատիվ քաղաքացի: Երեխաներն այս հատվածում կարող են ձեռք բերել բազմաթիվ հոգեբանական հմտություններ.

- Վարժություններ, որոնք օգնում են ընկալել և հասկանալ վերբալ և ոչ վերբալ շփումը,
- Վարժություններ, որոնք խթանում են լսելու և ընկալելու արվեստը,
- Վարժություններ, որոնք թույլ են տալիս երեխաներին հաղորդակցվել մյուսների հետ,
- Համագործակցությունն ու խնդիրների լուծումը խթանող վարժություններ:

Շփման վարժությունները (5.2 - 5.8) պետք է կատարել նշված հերթականությամբ, թեպետև և կարելի է այդ հանդիպումները կատարել առանձին: Ցանկության դեպքում կարող եք ընտրել մեկ կամ երկու վարժություն՝ ամեն մի հատվածից. «Շփում 1.Ժեստերի լեզու», մեկ կամ երկու՝ «Շփում 2. Ակտիվ լսելու ունակություն»-ից և ավարտել «Շփում 3. Խոսակցություն»-ից:

5.1 Գուշակիր կենդանին



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ Է աշխուժացնել մասնակիցներին և սովորեցնել ընկալել ոչ խոսքային (ոչ վերբալ) շփումը:		ՎՑ Գրուպ
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ): Մասնակիցներ. ցանկացած քանակի, մեծ խումբը բաժանեք 10 հոգանոց խմբերի		
	Տարածք. կամայական Նյութեր. թղթեր, որոնցից յուրաքանչյուրի վրա պատկերված են տարբեր կենդանիներ, գլխարկ կամ ափսե (տե՛ս Հավելված 3-ի նկարները, որոնք կարելի է պարզապես տպել): Խմբավարներ. մինչ հանդիպման սկիզբը թղթերի վրա գրեք կենդանիների անունները, ամեն մի թղթին՝ մեկ կենդանի: Ընտրեք տարբեր կենդանիներ՝ մրջյունից մինչև փիղ: Կարող եք կազմել այդ կենդանիների ցանկը՝ ըստ մեծության:		
	1. Թղթերը տեղադրեք գլխարկի կամ ափսեի մեջ: 2. Բացատրեք երեխաներին, որ նրանք չեն կարող միմյանց հետ խոսել այս խաղի ժամանակ: 3. Առաջարկեք երեխաներին մեկական թուղթ վերցնել գլխարկից/ափսեից: 4. Առանց որևէ խոսքի՝ երեխաները պետք է շարք կազմեն՝ ըստ իրենց կենդանու չափերի, ընդ որում՝ ձախից աջ՝ ամենափոքր կենդանուց դեպի ամենամեծը: Երեխաները կարող են միայն մնջախաղի միջոցով ցուցադրել (նմանակել) իրենց կենդանուն: 5. Երբ շարքը ձևավորվում է, խնդրեք բոլոր երեխաներին հերթականությամբ բարձրաձայն հայտնել, թե ինչ կենդանի էին ներկայացնում: 6. « a place to get to ». 7. Ավարտեք՝ հարցնելով երեխաներին, թե ինչ տպավորություն իրենք ստացան՝ միմյանց հետ առանց խոսքերի կամ ձայների շփվելիս:		
	Քննարկեք երեխաների հետ, թե ինչպես ենք ժեստերի, շարժումների միջոցով շփվում միմյանց հետ: Օրինակ՝ կարող եք ասել՝ • Ինչպե՞ս էին երեխաներն իրենց պահում, երբ իրենք «փոքր կենդանի» էին: • Իսկ ինչպե՞ս էին երեխաներն իրենց պահում, երբ իրենք «մեծ կենդանի» էին: • Արդյո՞ք փոքր և մեծ կենդանիներ ցուցադրող երեխաների վարքագիծը տարբեր էր:		
	Անհրաժեշտ է օգտագործել երեխաներին ծանոթ կենդանիների նկարներ:		
	Ցածր տարիքի երեխաների համար օգտագործեք ոչ թե թղթի վրա գրված կենդանիների անուններ, այլ՝ նկարներ: Դեռահասների համար կարող եք օգտագործել հետևյալ տարբերակը. 1. Թղթի կամ ստվարաթղթի փոքր կտորների վրա գրեք համարներ՝ ըստ մասնակիցների թվի (օրինակ՝ 15 հոգանոց խմբում գրեք թվերը՝ 1-ից մինչև 15): 2. Բացատրեք երեխաներին, որ իրենց տալու եք թղթի կտոր, բայց իրենք դեռևս չպետք է նայեն, թե ինչ է այնտեղ գրված:		



3. Խառնեք թղթերը և բաժանեք երեխաներին՝ մեկական, ընդ որում՝ բացատրեք, որ իրենք պետք է վերցնեն և բռնեն քարտն այնպես, որ իրենք չկարողանան տեսնել գրված թիվը, իսկ այլ մասնակիցների դա երևա: Օրինակ՝ բռնեն ճակատին կպցրած:
4. Որից հետո հրահանգեք շարք կազմել՝ թվերի հերթականությամբ, առանց իրենց սեփական քարտին նայելու և առանց որևէ ձայնի: Կախված երեխաների թվից՝ առաջարկեք շարք կազմել կամ էլ շրջանակ:

Քննարկեք այս վարժությունը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Ի՞նչ էիք զգում այս խաղում մասնակցելիս:
- Ո՞րն էր ամենադժվարը, իսկ ո՞րն էր ամենահեշտը:
- Ի՞նչ հնարքներ գտաք՝ շարք կազմելու համար:
- Ինչպե՞ս էիք շփվում առանց խոսելու: Հե՞շտ էր միմյանց հասկանալ:
- Որո՞նք են մեր խմբում առկա շփման խոչընդոտները:
- Ինչպե՞ս կարող ենք ավելի լավ շփվել՝ կիրառելով ժեստերը (շարժումները):

5.2 Ժեստերի/շարժումների լեզու



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ Երեխաներին սովորեցնել, թե ինչպես կարելի է շփվել շարժումների միջոցով:		10 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակի		
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ կարիք չկա		
	Երեխաներին հրահանգեք նստել շրջանաձև: - Ասացեք. «Երբեմն մենք շփվում ենք՝ խոսելով, իսկ երբեմն՝ շարժումներով և ժեստերով: Դա կոչվում է շարժումների և ժեստերի լեզու»: - Բացատրեք, որ երբեմն մեր գործողությունները կամ մարմնի շարժումները կարող են ավելի շատ բան ասել, քան մեր խոսքերը: Ներկայացրեք և ցուցադրեք հետևյալ օրինակները. - Եթե մեկն ասում է՝ ես ջղայնացած չեմ, բայց նրա դեմքն ու աչքերը մոռայված են, արդյո՞ք կհավատաք նրան: - Եթե մեկն ասում է, որ իրեն դուր է գալիս ձեր սանրվածքը, բայց միաժամանակ աչքերն է ուրուում, դուք կհավատաք նրա խոսքին, թե՞ գործին: - Բացատրեք, որ եթե մեր խոսքն ու շարժումներն իրար չեն համապատասխանում, ապա մարդիկ ընկալում և հավատում են մեր շարժումների և ժեստերի իմաստին, այլ ոչ թե խոսքերին: Դրա պատճառն այն է, որ մեր շփման մեծ մասը տեղի է ունենում ժեստերի և շարժումների միջոցով: Հետևաբար՝ շփման այդ ձևը բավական հզոր է, հատկապես՝ կոնֆլիկտային (բախումնային) իրավիճակում: Մենք կարող ենք ժեստերի, շարժումների միջոցով իրավիճակը բարելավել կամ ավելի վատթարացնել: Այսպիսով՝ ժեստերի և շարժումների միջոցով մենք առանց որևէ խոսքի կարող ենք միտք հաղորդել: - Երեխաներին ուղղեք հետևյալ հարցերը. - Եթե ես ձեռքերս խաչում եմ կրծքիս և առաստաղին նայում, ի՞նչ է դա ձեզ ասում: - Եթե ինձ հետ որևէ մեկը խոսում է, իսկ ես պատուհանից դուրս եմ նայում, ի՞նչ ուղերձ է դա փոխանցում: - Այժմ հարցրեք՝ ինչպե՞ս կարող ենք մեր մարմնի և շարժումների միջոցով ցույց տալ, որ ուշադիր ենք մեզ հետ զրուցողի նկատմամբ: Երեխաներից կարծիքներ հայցեք: - Որից հետո հրահանգեք երկու շարք կազմել, դեմդիմաց կանգնել և անել հետևյալը. - Առաջին շարք՝ ձեր շարժումներով ցույց տվեք, որ լսում եք դիմացիին: - Երկրորդ շարք՝ ձեր շարժումներով ցույց տվեք, որ ՉԵՔ լսում դիմացիին: - Երեխաների հետ քննարկեք. - Ինչպե՞ս էր դիմացինը ցույց տալիս, որ լսում է ձեզ: - Ինչպե՞ս էր դիմացինը ցույց տալիս, որ ՉԻ լսում ձեզ: - Բացատրեք, թե ինչպես կարող ենք ցույց տալ, որ լսում ենք մեր զրուցակցին. - Շրջվեք դեմքով դեպի ձեր զրուցակիցը: - Կանգնեք ոչ չափ մոտ, ոչ էլ շատ հեռու: - Հանգիստ և հանդարտ կեցվածք ու շարժումներ դրսևորեք: - Խուսափեք ուշադրություն չեղող շարժումներից, օր՝ մատերի ճտնոց, ձեռքերի հպումներ: - Զրուցակցին նայեք հանդարտ, բնական հայացքով (հաշվի առեք ստորև գրված հիշարժան խորհուրդները):		

	Կարևոր է հիշել, թե ինչ են մեր մարմնի շարժումներն ու ժեստերը փոխանցում դիմացինին: Եթե մենք ավելի լավ հասկանանք ժեստերի ու շարժումների լեզուն, ապա ավելի լավ կարող ենք հասկանալ նաև, թե ինչ են մարդիկ զգում և մտածում:
	Հիշե՛ք, որ ժեստերի ու շարժումների լեզուն, ներառյալ՝ հայացքի ուղղվածությունը, աչքերի արտահայտությունը և գրուցակիցների ֆիզիկական հեռավորությունը, կարող են տարբերվել տարբեր մշակույթներում՝ կախված շփվող մարդկանց սեռից, տարիքից: Հետևաբար՝ տվյալ վարժության հրահանգները պետք է հարմարեցնեք մասնակիցների մշակութային միջավայրին:
	Դեռահաս և ավելի մեծ երեխաների համար կարող եք օգտագործել «ոչ վերբալ շփում» և «վերբալ շփում» արտահայտությունները՝ տվյալ համապատասխան թեմաներով գրուցելիս:

5.3 Զամր կին



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորեցնել, թե ինչպես է հնարավոր շփվել շարժումների միջոցով:



20 րոպե



Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ) Մասնակիցները ցանկացած քանակի



Տարածք՝ ցանկացած Նյութեր՝ ոչինչ



1. Հիշեցրեք երեխաներին ժեստերի/շարժումների լեզվի քննարկման մասին (եթե կատարել եք 5.2 վարժությունը):
2. Հարցրե՛ք ինչո՞ւ է կարևոր գիտակցել սեփական շարժումներ՝ ուրիշների հետ զրուցելիս:
3. Բացատրեք, որ շարժումների լեզուն կարող է լինել բաց կամ փակ: Առաջարկեք օրինակներ բերել բաց և փակ շարժումներից:
4. Մասնակիցներին բաժանեք չորս խմբի: Բացատրեք, որ յուրաքանչյուր խումբը պետք է ձևավորի երկու «արձանների» խումբ: մեկը ցուցադրում է ժեստերի/շարժումների «բաց» տարբերակը, մյուսը՝ «փակ»:
5. Յուրաքանչյուր խումբ ցուցադրում է իրենց «արձանները», իսկ մյուսները պետք է կռահեն՝ դա ժեստերի բա՞ց, թե՞ փակ տարբերակն է:
6. Որպեսզի երեխաները կարողանան մտածել, թե ինչ է նշանակում բաց և փակ ժեստեր և շարժում, կարող եք ցուցադրել հետևյալ օրինակները.

Բաց

Ժպիտը

Հայացքների փոխանակումը

Ուշադիր լսելը (գլխով նշան անել)

Շրջվել դեպի զրուցակիցը

Չրուցակցին մոտ կանգնել

Փակ

Չզացում չցուցադրել, բացասականը ցույց տալ

Խուսափել զրուցակցին նայելուց

Աչքերը ոլորել կամ անուշադիր լինել

Շրջվել զրուցակցից այլ կողմ

Չրուցակցից հեռու կանգնել կամ հեռանալ

7. Միասին քննարկեք.

- Ի՞նչ սովորեցիք շփման մեջ ժեստերի և շարժումների կարևորության մասին:
- Ի՞նչ ազդեցություն կարող է դա ունենալ ձեր առօրյա կյանքում:
- Ինչպե՞ս կարող եք փոխել ձեր շարժումներ, որ մարդիկ ձեզ ավելի լավ հասկանան:
- Ինչպե՞ս կարող եք ձեր ժեստերով և շարժումներով ցույց տալ զրուցակցին, որ դուք ուշադիր լսում եք իրեն և հոգատար եք:

8. Բացատրեք, որ եթե մենք նույնիսկ մեր շարժումներով ենք ցուցադրում, թե որքան ուշադիր ենք լսում զրուցակցին, ապա նրանք զգում են իրենց հանդեպ մեր հարգանքը: Դա նրանց օգնում է կենտրոնանալ զրույցի թեմայի վրա, երբ նրանք զգում են, որ իրենց լսողի ուշադրությունն այլ ուղղությամբ չի շեղված: Մեր շարժումներ կարևոր է, որովհետև այն օգնում է ցույց տալ մեր ուշադրությունն ու հարգանքը զրուցակցի հանդեպ, որն ի պատասխան, նաև դրդում է նրանց՝ մեր հանդեպ ուշադիր լինել:



Հորդորեք երեխաներին ուշադիր լինել սեփական ժեստերի և շարժումների նկատմամբ՝ ուրիշների հետ զրուցելիս, լինի ընկեր, թե ընտանիքի անդամ, ԵԿՄ-ում կամ ԵԿՄ-ից դուրս: Այլ հանդիպումների ընթացքում կարող եք նորից հարցնել երեխաներին այս թեմայի մասին և միասին քննարկել, թե ինչպես են ժեստերի լեզուն ու շարժումները ազդում շփման վրա:



Հիշեցրեք երեխաներին, որ կարևոր է հարգել միմյանց՝ թե՛ խոսքով, թե՛ շարժումներով: Երբեմն մարդու շարժումները հուշում են. «Ինձ հանգիստ թողեք», կամ «Ես քեզ ուշադիր լսում եմ»: Մենք կարող ենք սովորել նկատել շրջապատող մարդկանց շարժումներ և ինքներս օգտագործենք մերը՝ հարգալից և բարի լինելու համար:



Որպես եզրափակիչ վարժություն, ավելի մեծ երեխաներն ու դեռահասները կարող են մի փոքր մանրապատում պատրաստել իրենց առօրյա կյանքում շփման մասին՝ ներառելով տարբեր ժեստեր և շարժումներ: Օրինակ՝ ինչպես են իրենք արձագանքում, երբ ծնողները հանձնարարում են ինչ-որ գործ անել: Թույլ տվեք երեխաներին ինքնուրույն ընտրել թեման և պատրաստել մանրապատում:

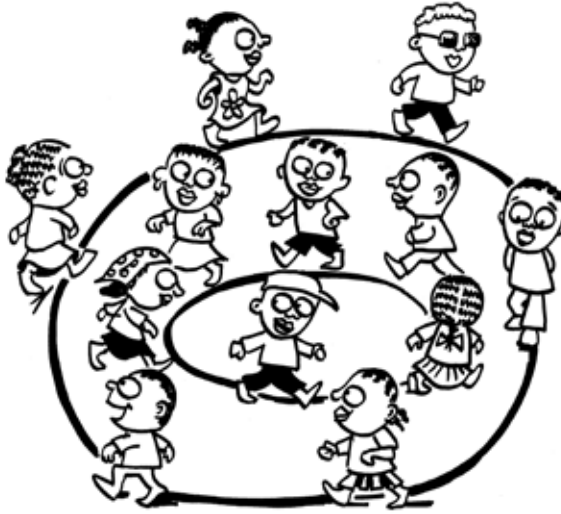
5.4 Լսի՛ր ինձ



h

	ՆՊԱՏԱԿԸ սովորեցնել երեխաներին ուշադրությամբ խոսել և լսել միմյանց		15 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակի		
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ տարբեր ուրվագծերով կտրված (եռանկյունի, շրջանակ, քառակուսի, և այլն) թղթի բազմաթիվ կտորներ: Պատրաստեք մինչև հանդիպման սկիզբը:		
	1. Խնդրեք երեխաներին գույգերի բաժանվել և մեջքմեջքի նստել: Երեխաներին բաժանեք նմանատիպ թղթե ուրվագծերի հավաքածուներ: 2. Բացատրեք, որ գույգից մեկը նկարիչն է. նա պետք է նկարի՝ օգտագործելով տրված ուրվագծերը: Նկարելուց հետո նա պետք է նկարագրի իր նկարը, որպեսզի իր ընկերը նույնպես կարողանա այդ նկարը նկարել՝ առանց շրջվելու և տեսնելու, թե ինչ է նկարված: Ընդ որում, լսողը չի կարող որևէ հարց տալ: 3. Երկու նկարները վերջացնելուց հետո երեխաները կարող են շրջվել և համեմատել, թե ինչպիսին է նկարագրողի նկարը, և ինչպիսին՝ լսողինը: 4. Դրանից հետո նրանք փոխվում են դերերով և կրկնում են նկարագրել-նկարելը:		
	Միասին քննարկեք այս վարժությունը հետևյալ հարցերի միջոցով. • Ի՞նչ էիք գտնում այս խաղի ընթացքում: • Ի՞նչն էր ամենադժվարը՝ նկարի մասին խոսողի համար: Ի՞նչն էր ամենահեշտը: • Ի՞նչն էր ամենադժվարը լսողի համար: Ի՞նչն էր ամենահեշտը: • Ի՞նչը կարող էր հեշտացնել այս առաջադրանքի կատարումը: Բացատրեք երեխաներին, որ լսելը իրականում շատ դժվար է և ջանքեր է պահանջում: Երբեմն մեզ թվում է, որ լսել և հասկացել ենք դիմացինին, բայց պարզում ենք, որ այդքան էլ ուշադիր չենք լսել: Հիշեցրեք, որ արդեն սովորել եք նաև դիմացինին լսելիս ուշադրություն դարձնել ժեստերին և բաց կամ փակ շարժումներին, հայացքին: Երբեմն մենք չենք հասկանում միմյանց, որովհետև նա, ով խոսում է, չի կարողանում հստակ ասել այն, ինչ մտածում է: Մենք, որպես ունկնդիր, կարող ենք օգնել նրանց արտահայտել մտքերն ու զգացումները՝ հարցեր տալով կամ կրկնելով լսածը, որպեսզի խոսողը հաստատի, որ ճիշտ ենք հասկացել:		
	Մեկ այլ տարբերակ. խնդրեք գույգերին նկարագրել միմյանց համար իրենց տունը կամ սենյակը կամ այլ սիրելի վայրը, որից հետո ամեն մեկը նկարում է այդ վայրը, որի մասին իրեն պատմել է ընկերը: Իրենց նկարները երեխաները կարող են տանել տուն կամ կարող են թողնել ԵԿՄ-ում: Այլ տարբերակ՝ «Լեզո» խաղալիքի միջոցով: Բաժանեք 5-8-ական լեզո կտորներ այնպես, որ ամեն մի գույգ ստանա իրեն տրված թղթե ուրվագծերին համապատասխանող լեզուներ: Այս տարբերակում ամեն մեկը պատրաստում է բուրգ, հետո՝ նկարագրում այն, որ մյուսը պատրաստի դրա նմանը՝ առանց շրջվելու և նայելու: Դեռահասներին և տարիքով ավելի մեծ երեխաներին կարելի է առաջադրանք տալ, որ իրենք պատրաստեն սեփական նկարներն ու պատկերները, որոնք կնկարագրեն ընկերոջ համար:		

5.5 Ուղղակի լսիր



	ՆՊԱՏԱԿ՝ երեխաների մոտ զարգացնել լսելու ունակությունը	ur/lives? your/gard40 րոպե - 20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ	
	Տարածք՝ բավարար, որ երեխաները կանգնեն երկու շրջանով՝ մեկը մյուսի մեջ Նյութեր՝ կարիք չկա	
 	1. Բաժանեք երեխաներին երկու փոքր խմբի, խնդրեք կանգնել երկու շրջանով՝ մեկը մյուսի ներսում: Դրսի շրջանն անվանում ենք Ա շրջանակ, ներսինը՝ Բ շրջան: 2. Բացատրեք, որ սա լսելու վարժություն է, և իրենք պետք է ուշադիր լսեն իրենց ընկերոջը/գույգին: 3. Հանձնարարեք երկու շրջաններին քայլել հակառակ ուղղություններով (մեկը՝ սլաքի ուղղությամբ, մյուսը՝ հակառակ), մինչև ասեք «ստոպ»: 4. Երբ հնչում է «ստոպ»-ը, բոլորը դադարում են քայլել և շրջվում են դեմդիմաց: Այժմ հանձնարարեք Ա շրջանից ամեն մի երեխային գտնել Բ շրջանից ընկեր՝ իր դիմաց կանգնածին: Չույգերը պետք է միասին նստեն, պատրաստվեն առաջադրանքին: 5. Բացատրեք, որ ամեն մեկն իր գույգը/ընկերոջը պատմելու է իր մասին, իրեն հետաքրքրող ինչ-որ բանի մասին: Երեխաներին պարզ օրինակներ առաջարկեք՝ սիրելի կենդանի, սիրելի հերոս և այլն: 6. Սկսում է պատմելը Ա շրջանի երեխան, Բ շրջանի իր գույգը/ընկերը լսում է: Շատ կարևոր է ընդգծել, որ լսողը ոչինչ չպետք է անի, որևէ հարց չի կարող տալ կամ խոսել ու մեկնաբանել՝ նա պետք է միայն լուռ լսի: 7. Բացատրեք, որ սկսելուց 2 րոպե անց դուք ասելու եք «ստոպ» և դրանից հետո լսողը պետք է կրկնի այն, ինչ իր գույգը/ընկերն էր պատմում: Այդ պատճառով էլ կարևոր է, որ նրանք ուշադիր լսեն: Մեկ րոպե ունեն՝ վերապատմելու համար: 8. Դրանից հետո Դուք ասում եք «Փոխվե՛ք դերերով», և գույգերը փոխվում են դերերով՝ այժմ իր մասին պատմելու է Բ շրջանակի երեխան, իսկ Ա շրջանակի իր գույգը պետք է ուշադիր լսի, հետո վերադարձնի լսածը: 9. Դրանից հետո կարող եք անցնել քննարկման/մտորման հարցերին: Կամ կարող եք կրկնել առաջադրանքն և այս անգամ երեխաներին ավելի երկար ժամանակ տալ խոսելու համար, օրինակ՝ 3-5 րոպե իրենց մասին պատմելու (ավելի երկար դեռահասներին, ավելի կարճ՝ ավելի փոքր երեխաներին) և 2 րոպե՝ վերապատմելու համար: Կարող եք նաև առաջարկել տարբեր թեմաներ, օրինակ՝ թե ինչով են ուզում զբաղվել ապագայում, ինչ նախասիրություններ ունեն: 10. Հիշեցրեք երեխաներին, որ իրենք պետք է կենտրոնանան և ուշադիր լսեն իրենց գույգը/ընկերոջը, ինչպես դա արել են առաջին վարժության ժամանակ: Նրանք	

- չպետք է հարցեր տան, կամ որևէ բան ասեն, երբ խոսում է իրենց գուգընկերը:
- Նրանք չպետք է հիշեն ամեն ինչ՝ բոլոր մանրամասնություններով, այլ պարզապես պետք է ընդհանուր առմամբ վերապատմեն այն, ինչ լսել էին:
11. Երբ բոլորը վերջացնեն պատմելն ու լսելը, հավաքեք բոլորին և խնդրեք նստել մեծ շրջանով՝ քննարկելու համար:

	Խմբի հետ քննարկեք, թե ինչ էին իրենք զգում այս վարժության ընթացքում: Կարող եք օգտագործել հետևյալ հարցերը. • Ո՞րն էր ձեզ համար ավելի հաճելի՝ երբ դուք խոսում էիք, թե՛ երբ լսում էիք: • Դժվար էր լուռ լսել՝ առանց հարց տալու կամ խոսելու: Եթե այո, ապա՝ ինչո՞ւ: • Թեպետ ձեր ընկերը չէր խոսում, երբ դուք պատմում էիք ձեր մասին, ինչպե՞ս կարող էիք համոզված լինել, որ նա իսկապես լսել էր ձեզ: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեզ այդպես լսում էին: • Բացատրեք, որ մեր ասելիքը կարևոր է: Նույնքան կարևոր են նաև մեր դեմքի արտահայտությունը, ժեստերն ու շարժումները, որ ցույց են տալիս դիմացինին, թե որքան ուշադիր ենք մենք լսում:
	Հիշեք, որ եթե երեխաներից մեկը մնում է առանց զուգընկերոջ, ապա խմբավարը կամ համախմբավարը պետք է միանա նրան:
	Տարիքով ավելի փոքր երեխաներին հնարավոր է օգնել, եթե առաջարկեք որոշակի թեմա կամ հարց, որին իրենք հեշտությամբ կպատասխանեն: Բացի դրանից, փոքրերի դեպքում կրկնելու/վերապատմելու ժամանակը կարող էք ավելի կարճ սահմանել: Դա օգնում է փոքր երեխաներին ավելի ուշադիր լսել և հիշել կարևորը: Ավելի մեծ երեխաների դեպքում կարող եք առաջարկել զրուցել իրենց տարիքին համապատասխանող որևէ թեմայից: Ապահովեք, որ զույգերը լինեն նույն սեռի. դա կարող է թույլ տալ քննարկել ավելի զգայուն թեմաներ (օրինակները՝ ստորև): Այդ նպատակով կարող եք բաժանել երեխաներին ըստ սեռի, որից հետո ձևավորել երկուական շրջաններ՝ տղաների և աղջիկների համար: Եթե երեխաների թիվը մեծ չէ, կարող եք երկրորդ առաջադրանքի համար իրենց պարզապես նույն սեռի զույգերի բաժանել: Հնարավոր թեմաներ են դեռահասների համար. • Ի՞նչն է ինձ դուր է գալիս/դուր չի գալիս աղջիկ/տղա լինելու մեջ: • Ո՞վ կամ ի՞նչն է ինձ ոգեշնչում կյանքում: • Մի դրվագ կյանքից, երբ ես ինչ-որ մեկի կյանքում կարևոր դեր եմ խաղացել:

5.6 Լսիր, վերլուծիր, հարց տուր և ամփոփիր



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ երեխաներին սովորեցնել ուշադիր լսել՝ վերլուծելով, հարց տալով և ամփոփելով դիմացինի պատմածը



30-40 րոպե



Տարիքը՝ 10 տարեկանից բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական քանակի



Տարածք՝ ցանկացած
Նյութեր՝ կարիք չկա



- Հիշեցրեք երեխաներին, որ լսելը կարող է դժվար աշխատանք լինել: Երբեմն մենք կարծում ենք, որ լսել և հասկացել ենք դիմացինին, բայց պարզվում է, որ չէինք հասկացել: Բացատրեք, որ երբեմն մարդկիկ դժվարանում են արտահայտել այն, ինչ իրենք ուզում են ասել:
- Լսողի դերում մենք կարող ենք օգնել մեր զրուցակցին՝ ակտիվ և ուշադիր լսելով:
Նման կերպ լսելը բաղկացած է երեք քայլից.
 - վերլուծել,
 - պարզաբանող հարցեր տալ,
 - ամփոփել:
- Բացատրեք, որ մենք կուսումնասիրենք բոլոր քայլերը՝ հերթականությամբ.



Ա. Վերլուծեք և արտացոլեք՝ հայելու պես

- Հարցրեք մասնակիցներին՝ ի՞նչ է նշանակում վերլուծել և արտացոլել: Մի քանի պատասխաններ լսելուց հետո կարող եք ասել. «Մենք կարող ենք ցույց տալ զրուցակցին, որ լսում ենք նրան, եթե վերլուծենք և արտացոլենք՝ վերարտադրենք նրա ասածը: Դա նշանակում է որոշակիորեն կրկնել նրա ասածը: Կարծես մենք հայելի լինենք և արտացոլենք այն, ինչ լսել ենք: Այդ ժամանակ մենք չպետք է մեր կարծիքը հայտնենք կամ խորհուրդ տանք: Մենք պարզապես մեր բառերով կրկնում ենք այն, ինչ լսել ենք»:
- Կարող եք տալ հետևյալ օրինակները, կամ սեփականները մտածեք.
Օրինակ 1.
 - Պատմող. «Ընկերս չէր կարողացել գալ ինձ հետ խաղալու անցած կիրակի: Դա ինձ դուր չեկավ. ես շատ էի ձանձրացել»:
 - Լսող. «Դու ձանձրացած էիր անցած կիրակի, քանի որ ընկերդ խաղալու չէր եկել»:Օրինակ 2.
 - Պատմող. «Իմ ամենամոտ ընկերն ինձ հետ շատ կոպիտ և տգեղ վարվեց»:
 - Լսող. «Դու նեղվել ես, որովհետև լավագույն ընկերդ քեզ հետ կոպիտ է վարվել»:
- Բացատրեք, որ երբ լսածը վերլուծում և վերարտադրում ենք խոսողին, դա ցույց է տալիս, որ մենք ուշադիր լսում և հասկանում ենք: Խոսողը կարող է զգալ, որ մենք ոչ ամբողջությամբ կամ ճիշտ ենք հասկացել, և ճշտի մեզ: Դա բնական է: Ուղղակի հարցրեք՝ կարո՞ղ է նա պարզաբանել այն, ինչ չեք հասկացել: Շարունակեք վերարտադրել, մինչև լսողը չզգա, որ իրեն հասկանում են:



Բ. Պարզաբանող հարցեր

- Հարցրեք մասնակիցներին՝ ի՞նչ է նշանակում, իրենց կարծիքով, պարզաբանող հարցեր տալ: Մի քանի պատասխաններից հետո բացատրեք. «Կարող ենք պարզաբանող հարցեր տալ, որ համոզվենք, որ մեր զրուցակցին ճիշտ ենք հասկանում: Եթե չենք հասկանում մեր զրուցակցի ասածը, ապա նրան ուղղում ենք պարզաբանող հարցեր: Դա ոչ միայն ցույց է տալիս զրուցակցին ձեր հետաքրքրությունը, այլ նաև օգնում է խուսափել իրար սխալ հասկանալուց»:
- Կարող եք օգտագործել վերլուծելու համար նույն օրինակները և հարցնել երեխաներին, թե ինչպիսի պարզաբանող հարցեր իրենք կտան: Հատուկ նշեք, որ այդ հարցերը չպետք է քննադատող լինեն (օրինակ՝ «Նս կարծում, որ ընկերդ հիվանդ էր, և միգուցե դու ավելի՞ ըմբռնող պետք է լինեիր»): Փոխարենը պարզաբանող հարցերը միայն օգնում են հասկանալ պատմածը և պատմողի տեսակետը:
Օրինակ 1. «Ճի՞շտ հասկացա, որ ընկերդ չէր եկել անցած կիրակի խաղալու: Նա միշտ գալի՞ս է կիրակի օրը»:
 - Օրինակ 2. «Կարո՞ղ ես ավելի՞ն պատմել քո զգացումների մասին: Ընկերդ մինչ այդ քեզ հետ երբևէ եղե՞լ է կոպիտ»:



Գ. Ամփոփեք պատմությունը

- Բացատրեք, որ միայն լսելուց, վերլուծելուց և հարցեր տալուց հետո մենք կարող ենք ամբողջապես հասկանալ, թե ինչ է փորձում ասել մեր գրուցակիցը: Այդ պահից մենք կարող ենք ամփոփել լավածի փաստերն ու զգացումները, և քննարկել այդ ամփոփումը գրուցակցի հետ: Ամփոփելիս՝ մենք փորձում ենք ըմբռնել և՛ ասվածի փաստերը, և՛ գրուցակցի զգացումները: Նորից կարող եք օգտագործել վերլուծելու և պարզաբանման հարցերի օրինակները, խնդրեք երեխաներին կազմել ամփոփիչ նախադասություններ: Օրինակներ՝
 - «Դու սովորել ես, որ ընկերդ կիրակի օրերին գա միասին խաղալու, և երբ մենակ մնացիր, ապա ձանձրացար»:
 - «Ինչպես հասկանում եմ, քո լավագույն ընկերը քեզ նեղացրել է և ինչ-որ կոպիտ բան ասել, և դու մինչև հիմա էլ շատ վատ ես զգում»:
- Այժմ բացատրեք, որ երեխաները պետք է ցուցադրեն, թե ինչպես են իրենց ուշադիր և ակտիվ լսում:
- Բաժանեք երեխաներին երեք հոգանոց խմբերի՝ պատմող, լսող և դիտորդ: Բացատրեք այդ դերերը հետևյալ կերպ.
 - Պատմողը պետք է խոսի, թե ինչպես է նա անցկացրել վերջին կիրակին:
 - Լսողը ցուցադրում է թե՛ խոսքով, թե՛ ժեստերով ու շարժումներով, որ նա լսում է: Նա պետք է կատարի ուշադիր և ակտիվ լսելու բոլոր երեք քայլերը. 1) վերլուծել, 2) պարզաբանող հարցեր տալ 3) ամփոփել:
- Դիտորդը ներկայացնում է իր տպավորությունները, թե ինչը լավ կատարեց լսողը և ինչը կարելի է բարելավել:

Եթե բավարար ժամանակ ունեք, դերերը փոխեք այնքան, մինչև բոլոր երեխաները փորձեն բոլոր երեք դերերը:



Կարող եք քննարկել վարժությունը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Լսողը որքա՞ն լավ էր վերլուծում և վերապատմում իր լսածը:
- Ի՞նչն է ամենադժվարը լսելու մեջ:
- Ըստ դիտորդի՝ ի՞նչը լսողին հաջողվեց լավ անել: Ի՞նչը պետք է բարելավել:

Կարող եք նաև քննարկել երեխաների հետ, որ բախումների մեծ մասը լուծվում է պարզապես միմյանց ուշադիր լսելով, երբ պարզվում է, որ անհամաձայնությունը ծագել է պարզապես միմյանց սխալ հասկանալու պատճառով: Նույնիսկ իրական անհամաձայնության դեպքում եթե անհատները հնարավորություն ունենան արտահայտելու իրենց տեսակետը, ավելի հավանական է դառնում գտնել բոլորին գոհացնող լուծում:



Ավելի փոքր երեխաների դեպքում փորձեք միայն վերլուծելը և պարզաբանող հարցեր տալը. յուրաքանչյուրն՝ առանձին վարժություններով, ըստ ստորև ներկայացվածի.

- Երեխաներին գույգերի բաժանեք: Բացատրեք, որ իրենք հերթով պետք է ցուցադրեն միմյանց, որ լսում են իրար: Դա կարելի է անել՝ հայելու պես կրկնելով ասվածները: Օրինակներ ընտրեք ըստ երեխաների տարիքի, զարգացածության և հանգամանքների:
- Թույլ տվեք երեխաներին փորձել գույգերով, որտեղ մեկը լսող է, մյուսը՝ պատմող, որն, օրինակ, պատմելու է անցած կիրակի օրն իր արածի մասին: Հետո պետք է դերերով փոխվեն: Հիշեցրեք, որ հնարավոր է՝ առաջին անգամ չկարողանան շատ լավ վերլուծել և կրկնել, հորդորեք օգնել միմյանց, եթե գույգը սխալ ուղղությամբ է շարժվում:
- Հարցրեք՝ ի՞նչ կարծիք ունեն վարժության մասին, ի՞նչ էին զգում գույգնակերպը հայելու պես կրկնելիս: Նրանք լավ էին լսում միմյանց:
- Այժմ անցեք պարզաբանող հարցերին: Օգտագործեք մինչ այժմ կիրառված օրինակները: Այժմ երեխաները միմյանց պարզաբանող հարցեր պետք է տան:
- Քննարկեք առաջադրանքը: Կարող եք ասել. «Հարցերն օգնեցի՞ն ձեզ ավելի լավ հասկանալ գրուցակցի պատմածը: Երբ գրուցակիցը ձեզ հարցեր էր տալիս, դուք զգո՞ւմ էիք, որ նա ավելի ուշադիր է ձեր պատմությունը լսում»:

Ավարտեք՝ հատուկ նշելով, թե որքան հաճելի է զգալ, երբ որևէ մեկն իսկապես ուշադիր լսում է մեզ և հետաքրքրված է մեր պատմածով:

5.7 Ես լավ լսող եմ, երբ...



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ հասկանալ, թե երբ ենք մենք ուշադիր լսում դիմացինին:



15 րոպե



Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ):
Մասնակիցներ՝ կամայական քանակի



Տարածք՝ կամայական
Նյութեր՝ ֆլիպչարթ, թուղթ, մատիտներ կամ մարկերներ (մակնիշներ)



- Երեխաներին բաժանեք երեք-չորս փոքր խմբերի: Խմբերին բաժանեք թուղթ և գրիչներ/մարկերներ: Խնդրեք երեխաներին քննարկել այն ամենն, ինչ իրենք սովորել են վերջին երկու վարժության ընթացքում՝ լսելու և ժեստերի ու շարժումների միջոցով շփվելու մասին:
- Հանձնարարեք խմբին գրի առնել իրենց գաղափարները, որոնք սկսվում են հետևյալ կերպ. «Ես լավ լսող եմ, երբ...»: Առաջարկեք մտածել որքան հնարավոր է շատ գաղափարներ: Օրինակ՝ նրանք կարող են գրել. «Ես լավ լսող եմ, երբ ես...»՝
 - չեմ ընդհատում,
 - ուշադիր լսում եմ,
 - կենտրոնանում եմ ասվածի վրա,
 - նայում եմ ինձ հետ խոսող մարդու աչքերին,
 - լուռ եմ, հանդարտ:
- Մոտ 10 րոպե անց խնդրեք խմբերին միմյանց ներկայացնեն իրենց գրածները:
- Եթե ցանկանում եք, կարող եք պարզևատրել այն խմբին, որը ներկայացրել է առավել մեծ թվով հետաքրքրական գաղափարներ:
- Օգտագործեք ներքոհիշյալ հարցերը քննարկումը եզրափակելու համար:



- Կարող եք շարունակել քննարկումը լսելու մասին հետևյալ հարցերի միջոցով.
- Ինչպե՞ս եք սովորաբար լսում այլ մարդկանց:
 - Դուք երբեմն ընդհատո՞ւմ եք: Ե՞րբ է դա ընդունելի:
 - Ի՞նչ բացահայտեցիք այս վարժության ընթացքում լսելու ձեր սեփական կարողությունների մասին:
 - Ի՞նչ եք գգում, երբ ինչ-որ բան պատմում եք այն գրուցակցին, ով իսկապես լսում է ձեզ:



Այս վարժությունը հաջորդում է «Ժեստերի լեզու», «Համր կինո» և «Լսիր ինձ» վարժություններին:



Ավելի փոքր տարիքի երեխաների դեպքում կարող եք այս քննարկումը վարել ամբողջ խմբի հետ՝ ուղղելով հարցերն ամբողջ խմբին: Օգնեք երեխաներին հայտնաբերել լավ լսողի որակական հատկանիշները: Միասին քննարկեք, թե որքան հաճելի է, երբ ձեզ իսկապես ուշադիր լսում են, թե ինչպիսի հրաշալի շնորհ է դա: Կարող եք երեխաներին առաջարկել այդ թեմայով պլակատ/պաստառ նկարել:

5.8 «Ես»-ի օգտագործումը



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ սովորել այնպես արտահայտել սեփական մտքերը, որ լսելի լինի դիմացինի համար, հատկապես՝ կոնֆլիկտային (բախումնային) իրավիճակում:



15 րոպե



Տարիքը՝ 10 տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական թվի



Տարածք՝ կամայական
Նյութեր՝ փիպչարտ և մարկերներ



- Եթե կատարել եք նախորդ առաջադրանքները ժեստերի լեզվի, խոր/ուշադիր լսելու մասին, հիշեցրեք երեխաներին անցած թեմաները՝ ժեստերի և խոսքերի միջոցով լսելու մասին:
- Բացատրեք, որ այսօր մենք սովորելու ենք, թե ինչպես խոսել մարդկանց հետ, որ նրանք լսեն մեզ, հատկապես եթե մենք կոնֆլիկտային վիճակում ենք: Խոսել այնպես, որ դիմացինը նույնպես ներկայացնի իր մտքերն և զգացումները:
- Սկսեք՝ խմբին ներկայացնելով հետևյալ պատմությունը.
 - Անահիտն և Աշխենը քույրեր են, իրենք նույն սենյակում են ապրում: Անահիտը սիրում է, որ սենյակը միշտ լինի մաքուր: Աշխենը՝ հակառակը, կարծում է, որ կյանքում սենյակը մաքրելուց ավելի կարևոր բաներ կան: Երբ Անահիտը տեսնում է սենյակը թափթփված, շատ է վրդովվում: Նա գնում է, որ գտնի Աշխենին և խոսի նրա հետ սենյակի մաքրության մասին: Նա մտածում է, թե ինչ է ասելու քրոջը:
- Հարցրեք երեխաներին՝ ինչպե՞ս Աշխենը կպատասխանի, եթե Անահիտը նրան դիմի հետևյալ կերպ.
 - «Դու այնքան ծույլ ես: Ինչո՞ւ չես կարողանում մեր սենյակը մաքուր պահել»:
 - «Ես շատ եմ ամաչում, երբ մեր սենյակը մաքուր չէ: Երբ ես գալիս եմ տուն և տեսնում եմ այն թափթփված, ես շատ եմ տխրում, որովհետև երկար ժամանակ եմ ծախսել այն մաքրելու համար»:
- Քննարկեք՝ երբ կոնֆլիկտի մեջ ենք, ուզում ենք խոսել միայն ՄԵՐ տեսակետի մասին: Երբեմն այնքան ենք ուզում խոսել, որ մոռանում ենք լսել դիմացիններին:
- Այսպես՝ երբ պատմում ենք, թե ինչն է մեզ վրդովում, ավելի լավ է դա անել այնպես, որ դիմացինը լսի մեզ: Եթե սկսենք՝ դիմացինին մեղադրելով, թե ինչն են իրենք սխալ արել, ապա իրենց համար դժվար կլինի մեզ լսել, քանի որ իրենք միայն ցանկանալու են իրենց պաշտպանել:
- Դիմացինին մեզ լսել դրդելու գաղտնիքը հետևյալն է. խոսել ձեր զգացումների մասին, այլ ոչ թե ասել նրանց, թե, ձեր կարծիքով, իրենք ինչ են արել կամ չեն արել:
- Նշեք, որ առաջին օրինակի դեպքում Անահիտը ասում է, որ Աշխենը ծույլ է, և ասում է այն փաստի մասին, որ նա չի մաքրում սենյակը: Բսկ երկրորդ օրինակում Անահիտն օգտագործում է «Ես...» արտահայտությունը: Նա խոսում է այն մասին, թե ինչ է ինքը զգում, երբ տեսնում է սենյակը թափթփված՝ առանց Աշխենին մեղադրելու: Ինքը խոսում է այն մասին, թե ինչ փոփոխություն է ցանկանում տեսնել:
- Փիպչարտի միջոցով բացատրեք «Ես» արտահայտության չորս բաղադրիչները.
 - Ես զգում եմ ... (նշեք, թե ինչ եք զգում),
 - Երբ... (նշեք, թե ինչն է ձեզ ստիպում այդպես զգալ),
 - Որովհետև... (նշեք, թե ինչու եք այդպես զգում, ինչպես է դա ազդում ձեզ վրա),
 - Ես ուզում եմ, որ... (նշեք, թե ինչ փոփոխություններ եք ուզում տեսնել):
- Հարցրեք երեխաներին՝ ինչպիսի՞ «Ես» արտահայտություն կարող է Անահիտը կիրառել: Կարող եք որպես օրինակ տալ ներքոգրյալ արտահայտությունը՝ բոլոր չորս բաղադրիչներով.
 - «Ես վրդովվում եմ, որովհետև սենյակի մաքրությունը կարևոր է ինձ համար: Ես ուզում եմ, որ մենք մտածենք, թե ինչպես կարող ենք մաքրությունը պահել»:
 - Հետո հարցրեք՝ «Ինչպիսի՞ հնարավոր «Ես» արտահայտություն կարող է Աշխենն ասել»: Մտածելու ժամանակ տվեք և առաջարկեք հետևյալ օրինակը.
 - «Ես վրդովվում եմ, երբ դու միշտ ինձ նախատում ես սենյակի համար: Ինձ դուր է

զալիս սենյակը հենց այդպես, և ես ուզում եմ պահել դա այդպես:»

ՇԱՐՈՒՆԱԿԵԼԻ Է ՀԱՋՈՐԴ ԷՋՈՒՄ ►

	11. Այժմ երեխաներին բաժանեք փոքր խմբերի (4-6 հոգանոց) և առաջարկեք յուրաքանչյուր խմբին ստեղծել «Ես» արտահայտություններ հետևյալ իրավիճակների համար: Որպես այլ տարբերակ՝ կարող եք նաև մատնանշել այլ իրավիճակներ, որ հնարավոր են իրենց կյանքում: • Երեխան խաղում է ձեր կողքին, հրում է ձեզ և ներողություն չի խնդրում: • Ձեզ հետ խաղացող երեխան ջարդում է ձեր խաղալիքը՝ անփութության և շտապելու պատճառով: • Ձեր ծանոթներից մեկը չի հրավիրում ձեզ իր տանը կատարվող խնջույքին, բայց հրավիրում է ձեր թաղամասի մյուս բոլոր երեխաներին: 12. Մեկ այլ երեխա բոլորի ներկայությամբ ձեզ ինչ-որ կոպիտ/անտակտ բան է ասում, և դուք շփոթված եք, ամոթխած:
?	Քննարկեք երեխաների հետ, որ երբեմն «Ես» արտահայտությունների կիրառումը տեղին է և արդարացված: Նրանք հեշտացնում են դիմացինի համար լսելն ու արձագանքելը, քանի որ դուք շատ հստակ եք խոսում ձեր զգացումների և փաստերի մասին: Դա օգնում է արտահայտել ձեր տեսակետը, և դիմացինը կարող է այն տեսնել և իր հերթին արտահայտել իր տեսակետը: Դա թույլ է տալիս կենտրոնանալ խնդրի վրա և խուսափել անձին վիրավորելուց: Նման տիպի արտահայտությունները կարող են օգնել ձեզ ջանք գործադրել և բանակցել փոխադարձ ընդունելի լուծման համար: Հատուկ նշեք, որ արդյունավետ շփումը ենթադրում է լսել և խոսել այնպես, որ բոլորը զգան իրենց ձայնը լսված և ընկալված: «Ես» արտահայտությունները կարող են սկզբից արհեստական թվալ, բայց շարունակ փորձելու դեպքում այն ավելի բնական է դառնում: Այդպես կարող եք օգնել մարդկանց հասկանալ ձեր տեսակետը և գտնել բախման լուծումը:
!	Կարևոր է, որ երբ բախումնային իրավիճակ է, երեխաները պետք է մտածեն՝ ինչին է իրենց պետք հասնել: Դա օգնում է մտածել լուծման մասին:

5.9 Զենվորի ինձ վրա		
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ բացահայտել վստահության և ընկերության նշանակությունը:	 15 րոպե
	Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական թվի Խմբավարներ՝ երկու կամ ավելին	
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ կարիք չկա	
	Մաս 1. Ո՞վ է ընկերը 1. Խնդրեք երեխաներին նստել շրջանաձև: Բացատրեք, որ պետք է քննարկեք, թե ինչ են նշանակում ընկերություն և լավ ընկեր լինելը: Հորդորեք բոլորին մասնակցել՝ հիշեցնելով, որ չկա ճիշտ կամ սխալ պատասխան: 2. Օգտագործեք հետևյալ հարցերը քննարկում սկսելու համար. • Ո՞վ է ընկերը, • Ինչո՞ւ են մեզ ընկերներ պետք, • Ինչպե՞ս կարող է մեկը լինել լավ ընկեր մյուսի համար, • Ինչպե՞ս կարող է ընկերը օգնել, • Ինչպե՞ս է սկսվում ընկերությունը, • Դժվա՞ր է նոր ընկեր գտնել, • Ի՞նչ է լինում, երբ դուք ինչ-որ բան եք անում, որ նեղացնում է ձեր ընկերոջը, • Ինչո՞ւ է որոշ դեպքերում ընկերությունն ընդհատվում/ավարտվում, • Ինչո՞ւ է ընկերությունը երկար տևում, • Կարո՞ղ եք լինել նրա՝ ընկերը, ում բոլոր կարծիքներին ու զգացումներին համաձայն չեք կամ համամիտ • Ինչո՞վ եք սիրում զբաղվել ընկերների հետ: Մաս 2. Հենվելու խաղ 1. Երեխաներին հանձնարարեք գույգերի բաժանվել՝ այնպես, որ միևնույն քաշի և հասակի, ինչպես նաև նույն սեռի երեխաներ լինեն: 2. Երեխաները դեմդիմաց կանգում են, ոտքերն ուսերի լայնությամբ՝ ձեռքերը բարձրացրած և դեպի առաջ պարզած՝ ուսերի բարձրությամբ: 3. Ձույգից մեկը հենվում է իր դիմաց կանգնածին՝ իր մարմնի քաշի շուրջ 10% -ով, և մի քանի վայրկյան հետո նորից ետ է կանգնում: Նրա ընկերը պետք է պահի նրա հավասարակշռությունը՝ հենված ժամանակ, և հետո մեղմորեն հետ մղի՝ կանգնեցնելու համար: Խմբավարները պետք է ցուցադրեն դա երեխաներին՝ դիմացինի վրա հենվելով միայն իրենց քաշի շուրջ 10% -ի մասով և ոչ ավելին: 4. Հետո գույգի երեխաները փոխվում են դերերով՝ հենվելով և պահելով միմյանց, և այդպես մի քանի անգամ: 5. Երբ բոլորը կատարեն երկու դերերը, հավաքեք երեխաներին մեկ շրջանի մեջ և քննարկում սկսեք՝ հետևյալ հարցերով. • Ի՞նչ էիք զգում, երբ հենվում էիք ձեր ընկերոջ ձեռքերին: Դժվա՞ր էր, թե՛ հեշտ: Եթե սկզբից դժվար էր, արդյո՞ք կրկնելիս աստիճանաբար հեշտացավ: • Ի՞նչ էիք զգում՝ ձեր ընկերոջ համար հենարան լինելով և պահելով: Ինչպե՞ս կարող էիք նրան հասկացնել, որ կարող է ձեզ վստահել: 6. Ավարտեք՝ ասելով հետևյալը. «Այս վարժությունը ցույց է տալիս, թե որքան կարևոր է վստահել ընկերոջը: Եթե մեր կյանքում կա վստահելի ընկեր, ապա մենք միշտ կարող ենք հենվել մեր ընկերոջ վրա: Նույն կերպ կարևոր է, որ մենք ինքներս լինենք վստահելի ընկեր, որի վրա կարող են հենվել»:	



Քննարկեք երեխաների հետ ընկերության մեջ վստահության կարևորությունը՝ հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Այս վարժությունը մեզնից պահանջում է վստահել միմյանց՝ վստահել, որ կարող եք հենվել ձեր ընկերոջ վրա: Որքա՞ն կարևոր է մեզ համար վստահել մեր ընկերներին:
- Ինչո՞ւ է ուրիշների համար կարևոր մեզ վստահելը:
Ի՞նչն է ընկերոջը վստահելի դարձնում:



Կարևոր է հսկել, որ երեխաները միմյանց չդիպչեն անթույլատրելի ձևով: Որոշակի տարիքային խմբերի (հատկապես դեռահաս աղջիկների) համար որոշ մշակույթներում անհրաժեշտ է, որ զույգերը լինեն նույն սեռի:

Այս վարժությունը նվիրված է վստահությանը: Համոզվեք, որ երեխաները գիտակցում են, թե որքան կարող են հենվել իրենց ընկերոջ ձեռքերին: Բնական է այդ վստահությունն ու գիտակցումը աստիճանաբար ձևավորել:

Հիշեցրեք երեխաներին, որ նրանք չպետք է ամբողջ քաշով հենվեն իրենց ընկերոջ ձեռքերին, այնպես որ այս վարժությունը պետք է շատ զգույշ և նուրբ կատարել՝ երկու կողմերի համար:

Ավելի փոքր երեխաների համար առաջարկեք, որ երեխաներն ավելի մոտիկ կանգնեն իրար, որպեսզի երկուսի համար էլ դժվար չլինի:

Գիտակցեք, որ որոշ երեխաների համար դժվար կլինի հենվել մեկ այլ անձի ձեռքերին: Բացատրեք, որ դա բնականոն է, երբ վստահությունն աստիճանաբար է ձևավորվում, և ժամանակ է պահանջվում:



Եթե երեխաների թիվը մեծ է, ապա կարող եք քննարկել ընկերության նշանակությունը ավելի փոքր՝ 6-8 հոգանոց խմբերում:

Ավելի մեծ երեխաներին և դեռահասներին կարող եք առաջարկել կատարել այդ վարժությունը փակ աչքերով: Այսպիսով նրանք կարող են հպման միջոցով պարզել և ուսումնասիրել իրենց զույգի վրա հենվելու հնարավորությունը:

Այս վարժության ավելի նուրբ տարբերակը կոչվում է «վերմակ-ճոճանակ»: Դա կարող է ավելի ընդունելի լինել առավել համեստ և խոհեմ երեխաների համար (օրինակ՝ իրար լավ չճանաչող երեխաներ), երբ ժամանակ է պահանջվում վստահություն ձևավորելու: Այս տարբերակը նաև հատկապես հարմար է այն երեխաների համար, որոնք վախենում են ընկնելուց: Ահա ինչ պետք է անել.

1. Մեկ երեխա պետք է պառկի հատակին դրված վերմակի կենտրոնում:
2. Վեցից տաս երեխա կանգնում են վերմակի շուրջ և ամուր բռնում են ծայրերից: Նրանք զգուշորեն բարձրացնում են վերմակը մոտ քսան սանտիմետր և պահում:
3. Որոշ ժամանակ անց կարգադրեք զգուշությամբ իջեցնել վերմակը և երեխային հատակին: Կրկնեք դա բոլոր այն երեխաների համար, որոնք կցանկանան փորձարկել «վերմակ-ճոճանակը»:

5.10 Տաքսիներ և ռադիոմեքենաներ

ՆՊԱՏԱԿԸ՝ պարզել ներխմբային վստահությունը, ինչպես նաև հասկանալ վստահության դերը ընկերության մեջ:



20-30 րոպե՝ կախված քայլերի թվից



Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական թվի



Տարածք՝ մեծ, առանց խոչընդոտի
Նյութեր՝ կարիք չկա



- Խնդրեք երեխաներին նստել շրջանաձև և բացատրեք, որ հիմա քննարկելու եք վստահությունը: Երեխաներին ուղղեք հետևյալ հարցերը և որոշ ժամանակ տվեք պատասխանելու և քննարկելու համար.
 - Ինչպե՞ս կարող եք հասկանալ, որ կարող եք վստահել որևէ մեկին:
 - Ինչպե՞ս կարող եք հասկանալ, որ չեք կարող վստահել որևէ մեկին:
 - Ինչպե՞ս կարող եք ցուցադրել այլոց, որ իրենք կարող են ձեզ վստահել:
- Հինգ րոպե անց հայտնեք, որ անցնում եք վստահության մասին խաղերին: Կարող եք կատարել մեկ կամ երկու խաղ՝ կախված երեխաների տարիքից:

Տաքսիների խաղը

- Բացատրեք, որ գույգերով են խաղալու, մեկը լինելու է վարորդը, մյուսը՝ տաքսին: Հատուկ նշեք, որ չի կարելի միմյանց վնասել՝ մեկմեկու բախվելուց:
- Բացատրեք, որ տաքսու դեր կատարողը պետք է աչքերը փակ պահի: Վարորդը պետք է մեքենան շատ զգույշ ուղղորդի: Եթե վարորդն ուզում է, որ տաքսին իրեն վստահի, ապա պետք է նրան ուղղորդի դանդաղ և առանց անսպասելի շարժումների: Խաղը վարում են՝ առանց միմյանց հետ խոսելու:
- Ձույգերում պետք է որոշեն, թե ով է առաջինը լինելու տաքսու դերում. նա փակում է աչքերը, վարորդն էլ կանգում է նրա հետևից՝ ձեռքերը պահելով տաքսու կոնքերին կամ ուսերին: Վարորդը պետք է նուրբ հրելով ուղղորդի տաքսու ընթացքը և խուսափի այլ տաքսիների հետ բախվելուց:
- Մի քանի րոպե անց խմբավարն ասում է «ստոպ», և «տաքսին» բացում է աչքերը: Որից հետո երեխաներին ուղղեք հետևյալ հարցերը.
 - Ի՞նչ էիք զգում տաքսու դերում, երբ պետք է վստահեք ուրիշին, որ ձեզ ուղղորդի:
 - Ի՞նչ էիք զգում, երբ որպես վարորդ պետք է ուրիշին անվտանգ ուղղորդեք:
- Առաջարկեք երեխաներին փոխվել դերերով և շարունակեք վարժությունը՝ ներառյալ քննարկման հարցերը:

Ռադիոմեքենաների խաղը

- Այս վարժության համար անհրաժեշտ է սահմանված տարածք՝ ռադիոմեքենաների համար: Վարորդները պետք է կանգնեն այդ տարածքից դուրս: Հատուկ նշեք, որ անթույլատրելի է միմյանց ցավեցնել կամ հրելը:
- Բացատրեք՝ ռադիոմեքենան պետք է կանգնի սահմանված տարածքում, վարորդը կանգնում է տարածքից դուրս: Վարորդն ուղղորդում է մեքենան միայն հետևյալ բառերով. «ստոպ», «առաջ», «աջ», «ձախ», «ետ»: «Մեքենաները» չեն կարող խոսել, նրանք կարող են միայն տեղաշարժվել՝ քայլելու արագությամբ:
- Բաժանեք երեխաներին զույգերի, իրենք պետք է որոշեն՝ ո՞րն է լինելու ռադիոմեքենան: Որից հետո «մեքենաները» մտնում են սահմանված «տարածք» և փակում են աչքերը, իսկ վարորդները սկսում են նշված բառերով ուղղորդել «մեքենաների» շարժումը: Մի քանի րոպե անց ասեք «ստոպ», որից հետո «մեքենաները» բացում են աչքերը: Երեխաներին ուղղեք հետևյալ հարցերը.
 - Ի՞նչ եք զգում մեքենայի դերում, երբ պետք է վստահեք մեկ ուրիշին ձեռն տեղաշարժման ուղղորդումը:
 - Ի՞նչ եք զգում, երբ որպես վարորդ պետք է մեկ ուրիշին անվտանգ ուղղորդեք:
- Առաջարկեք փոխվել դերերով և կրկնեք խաղը՝ ներառյալ ավարտական քննարկման հարցերը:

	Երեխաների հետ քննարկեք վերոնշյալ վարժությունները, ինչպես նաև ընկերների միջև վստահությունը՝ հետևյալ հարցերի միջոցով. • Ի՞նչը դուր եկավ/չեկավ այս վարժություններում: Ի՞նչն էր դժվար: • Ի՞նչ էիք զգում, երբ պետք է ձեր զույգին վստահեիք այս վարժությունների ընթացքում: • Ի՞նչն է նպաստում ընկերների միջև վստահության ձևավորմանը: Եթե վստահությունը խախտվել է, ինչպե՞ս կարելի է այն վերականգնել: Ինչպե՞ս կարող ենք նորից վստահելի ընկերներ դառնալ:
	Այն մշակույթներում, որոնցում տղաներին և աղջիկներին չի թույլատրվում միմյանց դիպչել, կարևոր է զույգեր կազմել ըստ սեռի:
	Ավելի մեծ երեխաների դեպքում կարող եք առաջարկել դերային խաղ վստահելու վերաբերյալ: Ստորև ներկայացված են հրահանգները. 1. Բացատրեք, որ այժմ նրանք պետք է դերային խաղ վարեն վստահության մասին, որի նպատակն է ընկերների միջև վստահության ձևավորման, կամ այդ վստահության կորստի ցուցադրումը: 2. Երեխաներին տասը րոպե տվեք նախապատրաստվելու և ցուցադրելու՝ ամբողջ խմբի առաջ: 3. Յուրաքանչյուր ներկայացումից հետո այն դիտող երեխաներին հարցրեք՝ • Ի՞նչը ձեր տեսածի մեջ օգնեց վստահություն կառուցել: • Ի՞նչ պատճառով ընկերների միջև վստահությունը խախտվեց: Ավարտեք վարժությունը՝ ընդհանրացնելով վերոնշյալ քննարկման կարևոր հատվածները:

5.11 Մարդկային կծիկ



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ հորդորել խնդիրների լուծումն ու համագործակցությունը:



15 րոպե



Տարիքը՝ 12 տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական թվի՝ բաժանված 6-8 հոգանոց խմբերի



Տարածք՝ բաց, առանց խոչընդոտի
Նյութեր՝ կարիք չկա



1. Բաժանեք երեխաներին 6-8 հոգանոց խմբերի:
2. Խմբերին հանձնարարեք շատ փոքր շրջաններ կազմել և կողք կողքի կանգնել:
3. Ամեն մեկը պետք է երկարացնի իր աջ ձեռքը և բռնի իր դիմաց կանգնածի ձեռքը: Հետո հանձնարարեք պարզել ձախ ձեռքը և բռնել խմբի մեկ այլ անդամի ձեռքը:
4. Առաջադրանքը. առանց բռնած ձեռքերը բաց թողնելու՝ անհրաժեշտ է քանդել մարդկային կծիկը: Բոլորն ունեն ընդամենը 3 րոպե այդ առաջադրանքը կատարելու համար:



Քննարկեք վարժությունը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Ի՞նչ եք կարծում այդ առաջադրանքի մասին:
- Ի՞նչ պետք է անել խումբը, որ կարողանա «քանդել կծիկը»:
- Ինչպե՞ս էիք շփվում և որոշումներ կայացնում:



Այս վարժությունը կատարելու համար խորհուրդ է տրվում նույնասեռ խմբեր կազմել:

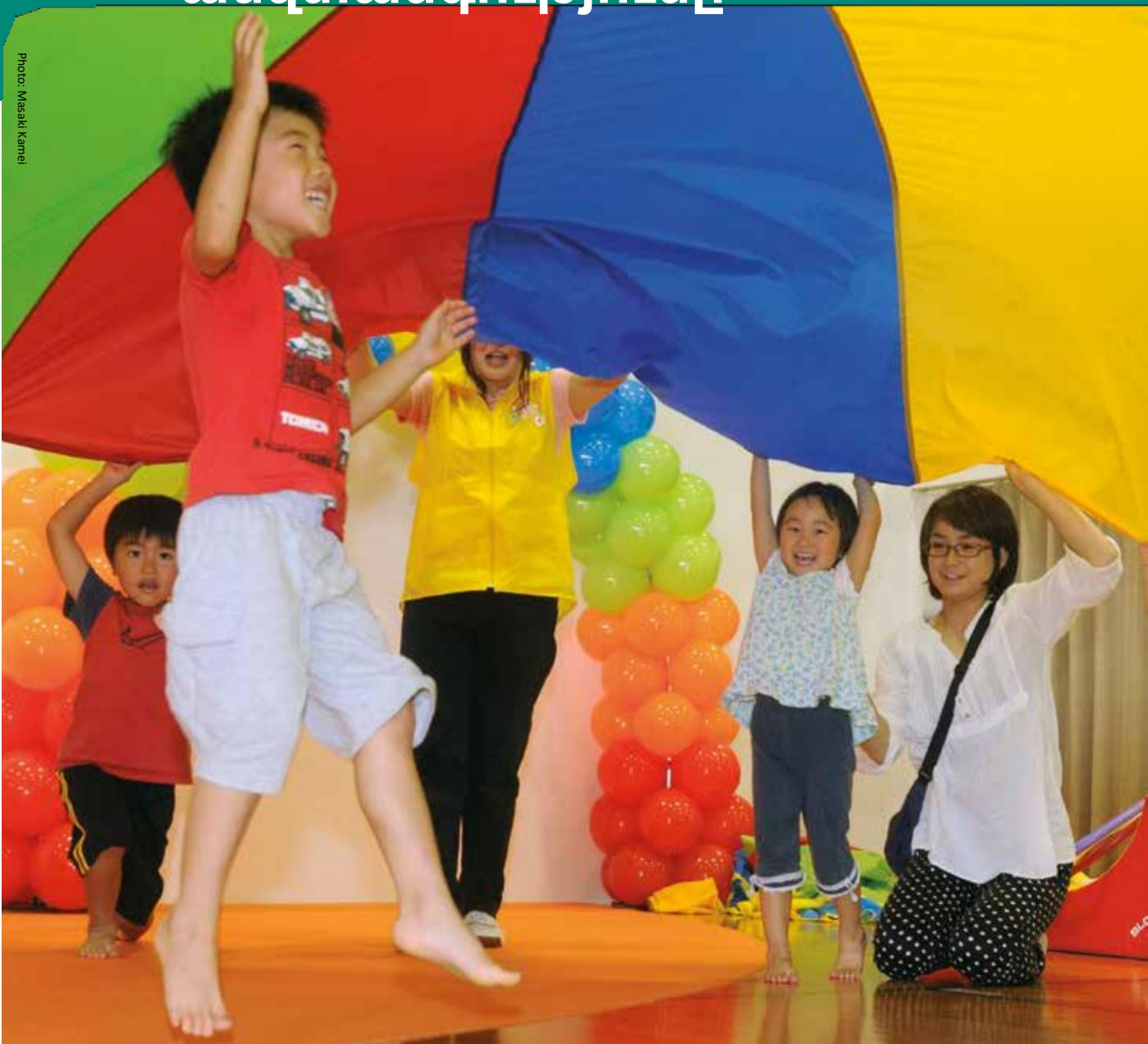


- Ավելի փոքր երեխաներին առաջադրանքը կատարելու համար կարող է պահանջվել լրացուցիչ ժամանակ: Տարիքով ավելի մեծ դեռահասներին կարող է դուր գալ կարճ ժամանակ տրամադրելը. դա ավելի զվարճալի է:

5.12 Ստեղծագործ գվարճանք		
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ խրախուսել թիմային համագործակցությունն ու խնդիրների լուծումը:	 30 րոպե
	Տարիքը՝ 6 – 12 տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական թվի, չորս հոգանոց խմբերով	
	Տարածքը՝ բաց Նյութեր՝ տարբեր նյութեր, օրինակ՝ թելեր, ժապավեններ, թուղթ, ճյուղեր, մատիտներ և մարկերներ, զգեստակախիչներ (vestalika), դատարկ արկղեր, սոսինձ, դատարկ պլաստմասե (նկագանգվածե) շշեր, քարեր, և այլն: Մինչ հանդիպման սկիզբը ֆիաչարթի թղթի վրա կազմեք առաջադրանքների ցուցակը (տե՛ս ստորև):	
	- Երեխաներին բաժանեք չորս հոգանոց խմբերի: - Առաջարկեք խմբերին կատարել ցուցակի առաջադրանքներից երկուսը: Բացատրեք, որ իրենք պետք է միասին աշխատեն՝ օգտագործելով տրված նյութերը: - Առաջադրանքների ցանկը հետևյալն է. - Կառուցել որքան հնարավոր է բարձր աշտարակ տարբեր նյութերից՝ որ կարողանա ինքնուրույն կանգնել: - Կառուցել փոքր տնակ՝ տիկնիկի համար: - Պատրաստել տիկնիկ: - Մեփական խաղը պատրաստել և մշակել այդ խաղի կանոնները: - Պատրաստել մի իր, որով հնարավոր կլինի քարեր տեղափոխել սենյակի մեկ անկյունից մյուսը: - Պատրաստել ինչ-որ մի բան, որ հնարավոր կլինի գլորել հատակին, երեք-չորս մետր հեռավորությամբ՝ օգտագործելով առնվազն երեք տարբեր նյութեր:	
	Քննարկեք հետևյալ հարցերը. - Ի՞նչ եք կարծում այս առաջադրանքի մասին: - Ինչպե՞ս որոշեցիք, թե ինչ եք անելու: - Ինչպե՞ս էիք միասին աշխատում:	
	Խնդրեք օգտագործել առկա նյութերը, փորձեք գտնել տարբեր տեսակի նյութեր, որ երեխաները լայն ընտրություն ունենան: Այս վարժությունը կիրառելի է նաև ավելի մեծ տարիքի երեխաների համար՝ որոշ փոփոխություններով: Օրինակ՝ կարող եք այլ տեսակի նյութեր օգտագործել, առաջադրանքները փոխել:	

Պաշտպանվածություն և սահմաններ. «Իմ անվտանգությունը»

Photo: Masaki Kamei



6. Պաշտպանվածություն և սահմաններ. “Իմ անվտանգությունը”

Տեսակը	Վարժություն	Տևողություն
Աշխարհի բացահայտումն անվտանգության տեսանկյունից	6.1 Հավկիթ	20 րոպե
Անձնական տարածքի սահմանների և մարմնի ընկալում	6.2 Անձնական տարածք	20 րոպե
	6.3 Ինքնապաշտպանություն	20 րոպե
Սեփական անձի կարևորում	6.4 Հայելին արկղի մեջ	10 րոպե
Համայնքի դրական ռեսուրսները և վտանգները	6.5 Մեր համայնքը	60-90 րոպե
	6.6 Օգնություն համայնքին	40-60 րոպե

Այս թեման՝ «Պաշտպանվածություն և սահմաններ», առաջարկում է երեխաներին հետևյալը.

- Վարժություններ, որ օգնում են երեխաներին բացահայտել անվտանգ անկյուն՝ սեփական անձի խորքում,
- Վարժություններ, որ օգնում են երեխաներին ընկալել իրենց մարմինն ու անձնական տարածքը,
- Իրենց միջավայրում վտանգների հայտնաբերմանն ուղղված վարժություններ:

6.1 Հավկիթ



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին երևակայության մեջ ստեղծել մի անկյուն, ուր իրենք անվտանգ կզգան:		20 րոպե
	Տարիք. վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ): Մասնակիցներ. կամայական քանակի		
	Տարածք. լուռ, հանդարտ վայր, որտեղ երեխաները կարող են նստել/պառկել հատակին Նյութեր. ոչինչ		
	- Խնդրեք երեխաներին շրջանով նստել: Հետո հանձնարարեք ծնկները մոտեցնել կրծքին և ձեռքերով գրկել ոտքերը, գլուխն էլ՝ ծնկներին դնել: - Առաջարկեք երեխաների աչքերը փակել և խոր շունչ քաշել: - Խնդրեք պատկերացնել, որ իրենք շատ փոքր են, այնքան փոքր, որ կարող են տեղավորվել շատ ամուր կճեպով հավկիթի մեջ: - Նրանք կարող են նույնիսկ հատակին գլորվել, որպեսզի ստուգեն կճեպի ամրությունը: Հետո առաջարկեք նրանց նորից նստել, սովորականի պես: Ասացեք հետևյալը. - Այժմ փակեք աչքերը և պատկերացրեք, որ նորից ձեր հավկիթի մեջ եք: Դուք շատ փոքր եք հավկիթի մեջ: Դուք այնտեղ պաշտպանված եք: Այնտեղ ձեզ լավ եք զգում: Այտեղ տաք է, դուք կարող եք հանգիստ շնչել: Դուք ներսում եք, ամբողջ աշխարհը՝ դրսում: Դուք ինչ-որ ձայներ եք լսում, բայց ներսում ձայնը մեղմացված է հասնում: - Դուք լավ եք զգում ձեր հավկիթի մեջ, բայց դրսից ինչ-որ ձայներ են գալիս և շարժում ձեր հետաքրքրասիրությունը. դուք ուզում եք դուրս գալ և շրջակա աշխարհին ուսումնասիրել: Կարող եք լսել հեռվից հնչող երաժշտությունն ու քամու ձայնը: Ինչպիսի՞ն է դրսի աշխարհը: Ի՞նչ է այնտեղ կատարվում: - Այսպես դուք սկսում եք ավելի խոր շնչել, պարզում եք ձեռքերը և դանդաղ երկարացնում եք ոտքերը: Դուք կարողանում եք դուրս գալ կաղապարից: - Աչքերը փակ պահեք և պատկերացրեք, թե ինչպես եք բացահայտում դրսի աշխարհը: Նկատե՛ք ինչ կա դրսում, պատկերացրեք խաղաղ վայր: - Ի՞նչ եք լսում: Թռչուններ՝ են երգում, կամ գուցե մոտակա աղբյուր՝ լին է քշչում: - Ի՞նչ եք զգում: Գուցե արևի ճառագայթներ եք զգում ձեր երեսին, կամ թեթև քամու շունչ եք զգում մաշկի վրա: - Ի՞նչ եք տեսնում: Գուցե կանաչ խո՞տ է շուրջը, ծառե՞ր կամ օվկիանո՞ս: - Ներընկալեք բոլոր հաճելի ձայներն ու զգացողությունները, որ գտնում եք ձեր անվտանգ վայրում: - Հիմա ուշադրություն դարձրեք, որ ձեր կաղապարն այնտեղ է, փափուկ և կանաչ խոտի վրա: Դանդաղ նորից տեղավորվեք նրա ներսում: Այն ամբողջությամբ ծածկում է ձեզ, դուք ներսում եք՝ ապահով և պաշտպանված: - Մի քանի անգամ խոր շունչ քաշեք, հետո սկսեք շարժել ձեր մատները, ոտքերը, ձեռքերը: Դանդաղ շրջվեք, հետո հաշվեք ... 1... 2... 3... և բացեք աչքերը: - Աչքերը բացելուց հետո առաջարկեք երեխաներին դանդաղ ընդունել նստելու սովորական դիրքը: - Սպասեք մի քանի վայրկյան, որից հետո հարցրեք երեխաներին, թե ի՞նչ են զգում և ի՞նչ են կարծում այդ վարժության մասին:		

ՇԱՐՈՒՆԱԿԵԼԻ Է ՀԱՏՈՐԴ ԷՋՈՒՄ ►

	Քննարկման ընթացքում երեխաներին հարցրեք. • Ինչպե՞ս էիք ձեզ զգում հավկիթի մեջ, • Ի՞նչ էիք զգում, երբ դրսի ձայները ձեզ հետաքրքրեցին և դրդեցին դուրս գալ կաղապարից, • Ի՞նչ էիք զգում, երբ վերադարձաք կաղապարի մեջ: Այս վարժությունն օգնում է երեխաներին ստեղծել իրենց երևակայական անվտանգ թաքստոցը և դա շրջապատող խաղաղ ու հանդարտ վայրը, ուր իրենք կարող են վերադառնալ երևակայության մեջ:
	Եթե որևէ երեխա անհանգիստ է, նյարդայնացած կամ բացում է աչքերը վարժության ընթացքում, պետք չէ նրան ստիպել հետևել ձեր հրահանգներին: Որոշ երեխաների համար խնդրահարույց է իրենց նեղ և սահմանափակ կաղապարում պատկերացնելը կամ խաղաղ վայրի մասին երևակայելը: Կարող եք նման երեխաներին պարզապես խնդրել հանգիստ և լուռ նստել, մինչև մնացածն ավարտեն վարժությունը: Նրանք կարող են նայել մնացած երեխաներին, կամ առաջարկեք իրենց թուղթ և գունավոր մատիտներ և խնդրեք նկարել մի խաղաղ վայր: Դա կարող է օգնել իրենց կենտրոնացնել ուշադրությունը: Խնդրեք երկրորդ խմբավարին հետևել այդ երեխային/երեխաներին և լինել նրանց կողքին ու աջակցել վարժության ընթացքում: Որոշ երեխաներ կարող են ցանկանալ մնալ իրենց կաղապարում ավելի երկար, քան՝ մնացածը: Թույլ տվեք իրենց այդպես վարվել:
	Հավկիթի մեջ լինելու փոխարեն կարող եք երեխաներին երևակայության մեջ ուղղորդել դեպի մի խաղաղ վայր/տեսարան, որն իրենք պետք է ուսումնասիրեն: Օրինակ՝ կարող եք ասել, որ այդ վայրի կենդանիները, ծառերն ու գետերն իրենց ընկերներն են:

6.2 Անձնական տարածք



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ բացահայտել անձնական տարածքի գաղափարը և ինչպես հարգել թե՛ սեփական, թե՛ դիմացինի անձնական տարածքը:		20 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ որոշ փոփոխությունների առաջարկներ): Մասնակիցներ՝ կամայական քանակի		
	Տարածք՝ բավական լայն, որպեսզի երեխաները ձեռքերը պարզեն և չդիպչեն իրենց կողքին կանգնածին: Նյութեր՝ կարիք չկա:		
	- Երեխաներին հրահանգեք շրջանաձև նստել: Խնդրեք ուշադրություն դարձնել, թե որքան են իրենք միմյանց մոտ նստած: Առաջարկեք քննարկել՝ ինչո՞ւ է հարմար կողք կողքի մոտիկ նստել: Եթե երեխաներն իրենք դա չեն նշում, ապա բացատրեք, որ մենք թույլ ենք տալիս նրանց, ում վստահում ենք, նստել մեր կողքին՝ մեր «անձնական տարածքում»: Կարող եք ասել. «Երբ ինչ-որ մեկը քո լավ ընկերն է, ապա հաճելի է նրա կողքին նստել, նրան գրկել: Երբ տխուր ես, ընկերոջը գրկելը կամ ձեռքը բռնելը կարող է թեթևացնել տխրությունը»: - Առաջարկեք երեխաներին կանգնել շրջանաձև՝ այնպես, որ նրանց միջև լինի բավարար հեռավորություն ձեռքերը բացելու և կողքին չդիպչելու համար: Հիմա ասացեք՝ - Ձեռքերը բացեք և պարզեք՝ թռչնի թևերի պես: Դա սահմանում է անձնական տարածքը աշխարհի մեծ մասի բնակիչների համար: - Այժմ բարձրացրեք երկու ձեռքը ձեր առաջ: Դա նույնպես նշում է ձեր մարմնի անձնական տարածքն ու սահմանները: - Այժմ ոտքերն ամուր գետնին դրեք, ուսերի լայնությամբ, բացեք և պարզեք ձեռքերը, թևերի պես, և մարմնով պտտվեք ձախ և աջ, ձեր շուրջը շրջան սահմանելով: - Դա մեր անձնական տարածքն է, ուր մենք ներս ենք թողնում ընտանիքին, ընկերներին՝ նրանց, ում սիրում ենք: - Կարող եք իջեցնել ձեռքերը: - Կարող եք կրկնել վարժությունը, որ բոլոր երեխաները հասկանան իրենց անձնական տարածքի սահմանները: Որից հետո հարցրեք երեխաներին՝ ի՞նչ է լինում ձեր անձնական տարածքի հետ, երբ դուք մարդաշատ բազմության մեջ եք: Ի՞նչ եք դուք զգում: Տեսնե՞նք՝ կարողանալու՞ ենք մենք պահել մեր անձնական տարածքը բազմության մեջ՝ այս հաջորդ խաղում: - Հարցրեք՝ ինչպիսի՞ մարդաշատ վայրեր իրենք գիտեն: Խնդրեք երևակայել, որ հիմա իրենք նման մարդաշատ վայրում են: - Հրահանգեք երեխաներին այժմ ձեռքերը դնել կոնքերին: Նրանք պետք է քայլեն սենյակով՝ պատահական կարգով, դանդաղ պտտվեն, բայց պետք է խուսափեն խախտել դիմացինի կամ կողքին անձնական տարածքը: Եթե երկու մասնակից բախվում են իրար, նրանք դուրս են գալիս խաղից և նստում հատակին: - Երբ արդեն մի քանի երեխա հատակին են նստած, կարող եք դադարեցնել խաղը:		

4. Որից հետո քննարկեք երեխաների հետ այլ դեպքերը, երբ ինչ-որ մեկը խախտել էր նրանց անձնական տարածքը՝ ոչ մարդաշատ վայրում.
 - Եթե ինչ-որ մեկը ցանկանում է ձեզ բուլինգի ենթարկել (հրել, հարվածել, ցավեցնել, վայր գցել, վիրավորել, ծաղրել), սովորաբար նա մտնում է ձեր անձնական տարածք: Մարդիկ սովորաբար հանգիստ են ընդունում միայն իրենց վստահելի մարդկանց մոտ: Եթե ինչ-որ մեկի կողքին ձեզ հանգիստ չեք զգում, ապա ձգտեք պահպանելու հեռավորությունը և ձեր անձնական տարածքը: Հարցրեք՝ ինչպե՞ս կարող ենք պահպանել հեռավորությունը, եթե ինչ-որ մեկը չափազանց մոտ է կանգնում: Հնարավոր պատասխաններ. նայել այլ կողմ, մի կողմ քայլ անել, ավելի կոշտ դիրք գրավել, կողքով կանգնել, այդ մարդուն ասել, որ հեռու մնա:
 - Ասեք, որ իրենք կարող են ձեռքերը բարձրացնել և ասել. «Ստո՛պ, խնդրում եմ մի քիչ հեռու կանգնիր»: Կամ եթե ինչ-որ մեկը մտնում է իրենց անձնական տարածք և իրենց վատ է վերաբերվում, ապա կարող են ավելի հստակ ասել, թե ինչն է իրենց վրդովում. «Ստո՛պ, ինձ դուր չի գալիս, երբ դու (խփում ես ինձ, վիրավորում ես ինձ, և այլն)»: Կարող եք առաջարկել երեխաներին փորձել դա միմյանց հետ:
5. Հիմա նորից խնդրեք երեխաներին նստել շրջանաձև:
6. Նշեք, որ երեխաների համար կարևոր է, երբ լսում են իրենց անձնական տարածքի մասին, ինչպես նաև՝ այն երևույթների մասին, որոնք երեխաներին անհանգստություն են պատճառում:
7. Քննարկեք այս վարժությունը երեխաների հետ ստորև նշված հարցերի միջոցով:



Երեխաները սովորում են իրենց և դիմացինի անձնական տարածքի մասին՝ այդ թեման քննարկելով: Նման գիտելիքն օգտակար է առօրյա կյանքում, երբ երեխաները պետք է կարողանան գիտակցել, թե երբ են իրենք կամ այլ մարդիկ անընդունելի քայլ անում, խախտում դիմացինի տարածքն ու սահմանները: Քննարկեք վարժությունը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Առօրյա կյանքում լինո՞ւմ են իրավիճակներ, երբ մարդիկ չափազանց մոտ են դիմացինի անձնական տարածքին:
- Դուք երբեմն լինո՞ւմ եք մարդաշատ վայրում: Որտե՞ղ: Ի՞նչ եք զգում նման վայրում ձեր անձնական տարածքի վերաբերյալ:

Ինչպե՞ս կարող ենք հասկանալ, որ թափանցում ենք դիմացինի անձնական տարածք: Ի՞նչ կարող ենք անել դա ուղղելու համար, եթե նման բան ենք արել:



Այս վարժությունն անհրաժեշտ է համապատասխանացնել մշակութային համատեքստին: Որոշ մշակույթներում անձնական տարածքը կարող է տարբերվել ձեռքի երկարությունից: Որոշ երեխաներ կարող են բնակվել մարդաշատ տարածքներում, օրինակ՝ փախստականների ճամբարներում, կամ կարող են հաճախել մեծաթիվ աշակերտներով դպրոցներ: Հարմարեցրեք այս վարժությունն ըստ իրավիճակի, առաջարկեք երեխաներին մտածել, թե ինչպես կարելի է հարգել անձնական տարածքը մարդաշատ վայրերում:



Ավելի մեծ երեխաներին կամ դեռահասներին առաջարկեք վարժության այս տարբերակը.

1. Երեխաներին զույգերի բաժանեք և առաջարկեք դեմ-դիմաց կանգնել, երկու շարքով: Այդ երկու շարքը պետք է իրարից հեռու լինեն՝ երեք քայլի վրա:
2. Առաջին շարքի երեխաները պետք է սկսեն իրենց դիմաց կանգնած զույգին ինչ-որ բան պատմել: Պատմողն իր տեղում է կանգնում՝ խոսելիս, իսկ լսողը մյուս շարքից, սկսում է դանդաղ մոտենալ պատմող զուգընկերոջը:
3. Առաջարկեք տեղում կանգնած երեխաներին կանգնեցնել իրենց մոտեցող ընկերոջը՝ այն պահին, երբ նրանք կմտնեն անձնական տարածք, և նրանց՝ ավելի մոտենալն այլևս ցանկալի չի լինի: Այդ ազդանշանից հետո նրանց զույգը պետք է կանգ առնի:
4. Որից հետո նրանք վերադառնում են իրենց սկզբնական տեղը, և առաջադրանքը կրկնվում է, բայց այս անգամ դերերը փոխվում են:
5. Քննարկեք վարժությունը հետևյալ հարցերի միջոցով.
 - Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեր անձնական տարածք մտան:
 - Ի՞նչ էիք զգում, երբ դուք էիք թափանցում ձեր զուգընկերոջ տարածք: Եթե իմանայիք, որ մոտենում եք սահմանին, ավելի շուտ կկանգնեի՞ք:
 - Որքա՞ն մոտ կգնայիք զուգընկերոջը, մինչև կանգ առնելը:

Ի՞նչը կարող էր այլ կերպ լինել, եթե դուք կողքից մոտենայիք. կկարողանայիք ավելի մոտենալ ձեր ընկերոջը: Ինչո՞ւ և այդ կամ ոչ:

6.3 Ինքնապաշտպանություն



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ երեխաների հանդեպ բռնության ռիսկերի ընկալումն ու նվազեցումը:



20 րոպե



Տարիք՝ փոքր տարիքի (տե՛ս այլընտրանքն ավելի մեծ երեխաների համար)
Մասնակիցներ՝ կամայական թվի



Տարածք՝ կամայական
Նյութեր՝ ֆլիպչարտ, մատիտներ կամ մարկերներ



- Երեխաներին առաջարկեք կանգնել և շրջան կազմել:
- Բացատրեք, որ նրանք կարևոր են և իրենք պետք է անվտանգ միջավայրում լինեն: Ուղղորդ իրենց ներքոգրյալ 3-5 կետերի հարցերը և մտածելու ժամանակ տվեք: Հետո առաջարկեք իրենց համար գործելու տարբերակներ (նույնպես նշված են 3-5-րդ կետերում), որից հետո ժամանակ տվեք այդ տարբերակները փորձարկելու համար:
- Հարցրեք. «Ի՞նչ կարող եք անել, եթե որևէ մեկը փորձում է ձեզ վնասել կամ ստիպում է անել այն, ինչ չեք ցանկանում»:
 - Պատասխան. «Դու կարող ես ասել Ո՛Պ»: Թույլ տվեք երեխաներին փորձել և ասել «Ո՛Պ» ձեռքերն առաջ պարզած, ձեռքերի ամբողջ դեպի դիմացինը, դեմքի լուրջ արտահայտությամբ: Կարող եք երեխաների երկու շարքով կանգնեցնել, դեմ-դիմաց: Նախ մեկ շարքն է բարձր ասում «Ո՛Պ», որ սենյակի մյուս կողմի շարքը լսի, հետո մյուս շարքն է դա կրկնում:
- Հարցրեք. «Է՞լ ինչ կարող եք անել, եթե որևէ մեկը փորձում է ձեզ վնասել»:
 - Պատասխան. «Կարող եք փախչել»: Առաջարկեք երեխաներին դա փորձել (կարող են դա անել, օրինակ, շրջանով, կամ տեղում):
- Հարցրեք. «Է՞լ ինչ կարող եք անել, եթե որևէ մեկը փորձում է ձեզ վնասել»:
 - Պատասխան. «Կարող եք խոսել նրա հետ, ում վստահում եք»: Երեխաներին առաջարկեք փորձարկել վստահելի անձից օգնություն խնդրել՝ ասելով. «Օգնի՛ր ինձ. ես օգնության կարիք ունեմ»: Խմբավարները կանգնում են շրջանի կենտրոնում և հերթականությամբ մոտենում են բոլոր երեխաներին, որոնք պետք է իրենց դիմեն և ասեն. «Կօգնե՛ս ինձ, ես օգնության կարիք ունեմ»: Խմբավարը պատասխանում է. «Այո, ես քեզ կօգնեմ»: Կամ կարող եք առաջարկել երեխաներին փորձել դա գույգերում՝ միմյանց ասելով:
- Բացատրեք, որ երբեմն մարդիկ կարող են մեզ ցավ պատճառել նաև խոսքերով: Ուրիշներին ճնշելու ձգտող մարդիկ օգտագործում են վիրավորական, կոպիտ կամ ցավեցնող խոսքեր: Հարցրեք երեխաներին՝ ի՞նչ կարող են իրենք անել, եթե որևէ մեկն իրենց նման կերպ է ցավ պատճառում: Առաջարկեք հետևյալը.
 - Եթե որևէ մեկը ձեզ ճնշում է, նայեք ուղիղ նրա աչքերին և ասեք բարձր ու հստակ ձայնով, որպեսզի այլ մարդիկ նույնպես կարողանան լսել. «Վերջ տուր, մի՛ արա, ինձ դա դուր չի՝ գալիս»:
 - Երեխաներին առաջարկեք կրկնել այդ արտահայտությունը՝ բարձր և հստակ ձայնով:
- Կարող եք կրկնել վարժությունը մի քանի անգամ:



Վերջացրեք վարժությունը՝ նշելով, որ երեխաները միշտ պետք է պատմեն իրենց վստահելի մեծահասակին, երբ որևէ մեկը փորձում է վնասել իրենց: Հիշեցրեք, որ սեփական անձը պաշտպանելը ուժեղ մարդու հատկանիշ է: Նրանք երբեք չպետք է ամաչեն դրանից, կամ իրենց վատ զգան: Հարցրեք՝

- Նույնիսկ երբ բոլորս ջանքեր ենք գործադրում երեխաներին անվտանգ պահելու համար, երբեմն երեխաներին վնաս են պատճառում: Ձեր կարծիքով՝ դա իրե՞նց մեղքն է (խմբավարը պետք է ընդգծի, որ դա երեխայի մեղավորությունը չէ, եթե որևէ մեկը նրան վնասել է կամ ցավեցրել):
- Ո՞վ է պատասխանատու երեխաների անվտանգության համար (օր՝ մեծահասակները):
- Ո՞վ կա ձեր կյանքում, ում կարող եք օգնության համար դիմել:
- Իսկ եթե այդ անձնավորությունը չօգնի ձեզ, ո՞ւմ կդիմեք: Ո՞վ է համայնքում օգնում մարդկանց, որոնց վնասել են: (Օգնեք երեխաներին մտածել տարբերակների մասին, օրինակներ՝ սոցաշխատող, հոգեբան, բժիշկ և այլն):

ՇԱՐՈՒՆԱԿԵԼԻ Է ՀԱՋՈՐԴ ԷՋՈՒՄ ►



Երեխաների պաշտպանություն. որոշ երեխաներ, հնարավոր է, ենթարկվել են բռնության, բուլինգի կամ ականատես են եղել բռնության: Նրանք անկարող են եղել դադարեցնել, կասեցնել բռնությունը: Եթե գիտեք, որ խմբում կա նման երեխա, ուշադիր հետևեք նրան և օգնեք, եթե նա ընկճվի: Եթե տեղեկանում եք, որ երեխան ներկայումս բռնության է ենթարկվում, ապա պետք է տեղեկացնեք համապատասխան մարմիններին (օր.՝ տեղական երեխաների պաշտպանության կառույց, ՀԿ կամ այլ առկա կառույց): Հաշվի առեք, որ երբեմն երեխաները կարող են բուլինգի ենթարկվել իրենց ընկերների կամ հասակակիցների կողմից կամ ԵԿՄ հաճախող այլ երեխայի կողմից: Կարող եք քննարկում բացել հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Ի՞նչ կարող եք անել, եթե ձեզ վնասել կամ վնասում է ձեր ընկերը կամ այլ երեխա՝ ձեր շրջապատից:

Ինչպե՞ս եք օգնության դիմում այս իրավիճակում:



«ՈՉ» կամ «ՄՏՈՊ» ասելը ոչ միշտ է օգնում: Այդ դեպքերում, երբ օգնություն է պետք, երեխան կարող է բղավել. «Օգնեցե՛ք»: Առաջարկեք երեխաների փորձել մի քանի անգամ դա անել: Երեխաների պաշտպանության մասնագետները խորհուրդ են տալիս, որ նման իրավիճակներում երեխաները ճշան «Վառվո՛ւմ ենք, կրա՛կ, օգնեցե՛ք», ինչն ավելի մեծ հավանականությամբ կգրավի թե՛ մեծահասակների, թե՛ այլ երեխաների ուշադրությունը, որոնք կարող են միջամտել:

Ստորև նշվածը տարբերակ է դեռահասների համար, այն թույլ է տալիս քննարկել այնպիսի իրավիճակ, երբ որևէ մեկը ներթափանցում է երեխայի անձնական տարածք.

1. Առաջարկեք երեխաներին շրջանաձև նստել և մտածել այնպիսի իրավիճակների մասին, երբ որևէ մեկը խախտել է իրենց անձնական տարածքը: Առաջարկեք նախ քննարկել դա զույգերով՝ մոտ հինգ րոպե, որից հետո իրենք կարող են պատմել դա ամբողջ խմբին:
2. Եթե երեխաները դա չեն հիշատակում, բացատրեք, որ անձնական տարածքը կարելի է խախտել նաև խոսքերով: Ճնշող մարդիկ հաճախ օգտագործում են կոպիտ, վիրավորական արտահայտություններ:
3. Առաջարկեք երեխաներին մտածել, թե ինչպես կարող են իրենք պաշտպանել իրենց անձնական տարածքը և ինքնապաշտպանվել: Նշեք պատասխանները ֆլիպչարթի վրա: Եթե ստորև նշված տարբերակները չեն հիշատակվել, ապա ավելացրեք դրանք և բացատրեք.
 - Եթե ինչ-որ մեկը ձեզ ճնշում է կամ փորձում է վնասել, նայեք ուղիղ նրա աչքերին և բարձր ու հստակ ձայնով, որ լսելի լինի շրջապատող մարդկանց համար, ասեք. «Վե՛րջ տուր, ինձ դուր չի գալիս քո արածը»:
 - Եթե որևէ մեկը փորձում է վնասել, կամ ցավեցնել, պետք է հեռանալ վտանգից, փախչել, եթե անհրաժեշտ է:

Հայտնեք ձեզ վստահելի մեծահասակին, որ ինչ-որ մեկը փորձում է ձեզ վնասել և ցավ պատճառել՝ թե՛ ֆիզիկապես, թե՛ խոսքով վիրավորելով:

6.4 Հայելին արկղի մեջ



ՆՊԱՏԱԿԸ՝ խթանել ինքնագնահատականի հաստատումը և սեփական ուժերի հանդեպ վստահությունը:



10 րոպե



Տարիքը՝ վեց տարեկան և բարձր
Մասնակիցներ՝ կամայական թվի



Տարածք՝ կամայական
Նյութեր՝ սովորապես փակվող արկղ, որի հատակին ստանձված է հայելի



1. Առաջարկեք երեխաներին շրջանաձև նստել: Արկղը տեղադրեք կենտրոնում, փակ վիճակում:
2. Բացատրեք, որ երեխաները հերթականությամբ պետք է մոտենան արկղին, նայեն արկղի մեջ, նորից այն փակեն: Նրանք չպետք է ասեն ընկերներին, թե ինչ են տեսել արկղի մեջ. դա պետք է բոլորի համար անակնկալ լինի:
3. Հիմա ասացեք՝ «Այս արկղում պատկերվածը շատ թանկ և կարևոր անձնավորություն է, և դուք պետք է հարգեք և հոգ տանեք նրա մասին»:
4. Դրանից հետո երեխաները հերթականությամբ մոտենում և նայում են արկղի մեջ:
5. Եզրափակեք վարժությունը ստորև ներկայացված հարցերի քննարկմամբ:



Երեխաներին առաջարկեք հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ կարծիքի եք այս վարժության մասին:
- Չարմացա՞՞ծ եք:
- Ո՞րն էր այս վարժության իմաստը:

6.5 Մեր համայնքը



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ նկարել այն համայնքի քարտեզը, որտեղ ապրում են երեխաները, և նշել այնտեղի խնդիրները, ինչպես նաև՝ անվտանգ վայրերն ու օգնության հնարավոր աղբյուրները:		60-90 րոպե (20-30 րոպե հատվածի համար)
	Տարիք՝ փոքր տարիքի (տե՛ս այլընտրանքն ավելի մեծ երեխաների համար) Մասնակիցներ՝ կամայական թվի		
	Տարածք՝ սեղաններ կամ հատակ՝ մեծ խմբակային նկարի համար Նյութեր՝ նկարչական պարագաներ (մատիտներ, գունավոր մատիտներ կամ մարկերներ), շատ մեծ թուղթ (կարող եք միացնել մի քանի ֆլիպչարթի թղթեր)		
	Բացատրեք, որ այս վարժությունը, որին բոլորն են մասնակցելու, բաղկացած է երեք մասից. - Մաս 1. Նկարել այն համայնքի քարտեզը՝ որտեղ հիմա բնակվում եք, - Մաս 2. Քննարկել, թե ո՛ր վայրերն են համայնքում անվտանգ, որոնք՝ ոչ, և նշել այդ վայրերը քարտեզի վրա, - Մաս 3. Քննարկել, թե ինչպես կարելի է բարելավել իրավիճակը համայնքում, և ո՛վ կարող է օգնել այդ հարցում: Մաս 1. Մեր համայնքը (մարդիկ և տարածքներ) - Հավաքեք մասնակիցներին մեծ սեղանի շուրջ կամ հատակին՝ որտեղ հնարավոր կլինի միասին աշխատել նկար-քարտեզի վրա: - Բացատրեք, որ առաջին հանձնարարությունն է նկարել իրենց համայնքի պատկերը՝ քարտեզը: Այն պետք է պարունակի այնպիսի կետեր, որոնք հեշտությամբ կարելի է ճանաչել՝ հիվանդանոցներ, դպրոցներ, ճանապարհներ, գետեր, մարդկանց տներ, կարևոր կառույցներ և այլն: Այս փուլում կարիք չկա շատ մանրամասեր նկարելու: - Բացատրեք, որ, որպես խումբ, իրենք պետք է որոշեն, թե ինչպես առաջադրանքը կատարել: Օրինակ՝ մի քանիսը կարող են նկարել, իսկ մնացածը՝ ցույց տալ, թե ինչը որտեղ նկարել: Կամ կարող են բոլորը հերթականությամբ նկարել կամ միմյանց միջև բաշխել նկարելու որոշ վայրեր: - Խնդրեք քարտեզի վրա ցուցադրել, թե ո՛ր վայրերն են կարևոր երեխաների և նրանց ընտանիքների համար: Կարող են օգնել հետևյալ հարցերը. - Որտե՞ղ են մարդիկ միմյանց հանդիպում: Որտե՞ղ են հավաքատեղիները՝ շուկա, եկեղեցի, դպրոցներ, մարզական տարածքներ և այլն: - Ինչպիսի՞ մարդիկ են ապրում համայնքում և որտե՞ղ: - Ովքե՞ր են համայնքում երեխաներին օգնող մարդիկ և որտե՞ղ են իրենք: - Մինչ հաջորդ մասին անցնելը մի փոքր աշխուժացնող խաղ. էներգայգեր իրականացրեք, որ երեխաները թարմանան:		

Մաս 2. Մեր համայնքը (ապահով և վտանգավոր տարածքներ)

1. Երեխաներին կրկին հավաքեք քարտեզի շուրջ: Առաջարկեք նրանց մտածել, թե որ տարածքներն են համայնքում անվտանգ և ապահով երեխաների համար: Որտե՞ղ իրենք կարող են հավաքվել միասին, խաղալ և զբոսնել: Նրանք կարող են ընտրել որևէ սիմվոլ կամ նշան՝ տվյալ անվտանգ տարածքները քարտեզի վրա նշելու համար (օրինակ՝ կանաչ գույնով): Նրանց ժամանակ տվեք այդ տարածքները քննարկելու և քարտեզի վրա նշելու համար:
2. Այժմ առաջարկեք իրենց մտածել այն վայրերի մասին, որտեղ իրենք անվտանգ չեն զգում: Դա կարող է լինել ֆիզիկական վտանգ միջավայրում (օրինակ՝ քանդված շինություն, վնասված ճանապարհներ), կամ այնպիսի վայրերում, որտեղ իրենք վախենում են մարդկանց հարձակումից: Առաջարկեք նրանց ստեղծել հատուկ նշան այդ վտանգավոր տարածքների համար և նշել քարտեզի վրա:
3. Քննարկեք անվտանգ և վտանգավոր տարածքները հետևյալ հարցերի միջոցով.
 - Որտեղի՞ց գիտեք երեխաների համար վտանգավոր/անվտանգ տարածքների մասին:
 - Արդյո՞ք համայնքում բոլորը գիտեն ապահով և վտանգավոր վայրերի մասին:
 - Ի՞նչ եք անում վտանգավոր վայրերից խուսափելու համար:
4. Եվս մեկ կարճ, աշխուժացնող խաղ վարեք մինչև երրորդ մասին անցնելը:

Մաս 3. Մեր համայնքը (փոփոխության ռեսուրսներ)

1. Երեխաներին նորից հավաքեք քարտեզի շուրջը: Հիշեցրեք, որ արդեն իսկ դիտարկել եք տարբեր կարևոր տարածքներ, որոնք անվտանգ կամ վտանգավոր են ընտանիքների և երեխաների համար:
2. Այժմ հարցրեք՝
 - Ինչպե՞ս կարող ենք բարելավել վիճակը երեխաների համար:
 - Ի՞նչ փոփոխություններ եք ցանկանում տեսնել: Օրինակ՝ դա կարող է ներառել անվտանգ խաղահրապարակներ կամ մեծահասակների, որոնք օգնում են դպրոցի մոտ երեխաներին փողոց անցնել:
3. Թույլ տվեք երեխաներին մտածել տարբեր գաղափարների մասին և նշումներ անել քարտեզի վրա, թե որտեղ և ինչ փոփոխություն կարելի է մտցնել:
4. Այժմ հարցրեք՝
 - Ո՞վ կարող է օգնել մեզ բարելավումներ անել երեխաների համար:
 - Ո՞վ կարող է օգնել երեխաներին և ընտանիքներին: Առաջարկեք նրանց նշել այդ մարդկանց և վայրերը քարտեզի վրա. այդպիսիք կարող են լինել նաև հենց երեխաները:

Ավարտեք գործողությունը՝ երեխաներին շրջանաձև նստեցնելով և քննարկելով ստորև առաջարկված հարցերը: Իսկ համայնքի քարտեզը կարող եք փակցնել ԵԿՄ պատին:



Երեխաներին կարող եք ուղղել հետևյալ հարցերը՝ վարժությունը քննարկելու համար.

- Ի՞նչ կարծիքի եք տվյալ վարժության մասին: Ձեզ դու՞ր եկավ: Ի՞նչը դուր չեկավ:
- Ձեր համայնքի ո՞ր դրական կողմերի մասին դրդեց մտածել այս վարժությունը:
- Ձեր համայնքի ո՞ր խնդիրների մասին դրդեց մտածել այս վարժությունը:

Առաջարկներ հետագայի համար. այս վարժությունը թույլ է տալիս խրախուսել երեխաների մասնակցությունը համայնքի կյանքին: Եթե երեխաները լավ առաջարկներ են անում համայնքում բարեփոխումների վերաբերյալ, ապա պետք է ամեն ջանք գործադրեք այդ գաղափարների իրականացմանը հետամուտ լինելու համար: Օրինակ՝ կարող եք քննարկել երեխաների գաղափարները ծնողական կոմիտեի հետ կամ աջակից կազմակերպությունների ծրագրային ղեկավարների հետ: Կարևոր է, որ երեխաները զգան, որ իրենց առաջարկած գաղափարներին լուրջ են վերաբերվում, այնպես որ մի մոռացեք նաև այդ գաղափարները հավուր պատշաճի քննարկել և ձեր կարծիքն ասել՝ այդ գաղափարները խորացնելու համար: Մյուս վարժությունը նույնպես օգնում է պլանավորել որոշակի համայնքային բարեփոխումներ:

ՇԱՐՈՒՄԱԿԵԼԻ Է ՀԱՅՈՐԴ ԷՑՈՒՄ ►



Փորձեք անել այնպես, որ խումբը կատարի այս վարժությունը որքան հնարավոր է ինքնուրույն, առանց ձեր միջամտության և ձեր առաջարկների: Դա թույլ կտա երեխաներին ստեղծած քարտեզն ընկալել որպես իրենց՝ սեփական աշխատանքի արդյունք, ինչպես նաև թույլ կտա ձեզ դիտարկել խմբի ներսում տիրող դինամիկան և երեխաների տարբեր դերերը խմբի ներսում:

Երեխաների պաշտպանություն. ուշադրություն դարձրեք, թե համայնքի որ հատվածները կամ երևույթներն են երեխաները համարում վտանգավոր: Քննարկեք այդ մտահոգությունները երեխաների խնամակալների և համայնքի այլ պատասխանատու անձանց հետ, հատկապես եթե համագործակցում եք սոցիալական ծառայությունների հետ, ինչպես նաև վերլուծեք դա երեխաների հետ: Երեխաների անվտանգության հետ կապված օրինաչափությունները պետք է քննարկվեն տեղական համապատասխան կառույցների հետ՝ աշխատանքային խմբերի, ՀԿ-ների, երեխաների պաշտպանության կոմիտեների հետ: Անհրաժեշտ է ապահովել երեխաների պաշտպանության փորձառու աշխատակցի մասնակցությունը այս վարժությանը՝ խմբավարներին ուղղորդելու համար:



Այս վարժության մեջ ներառվում է ամբողջ խումբը: Մեծ խմբերը կարելի է բաժանել երեխաներին մի քանի՝ ոչ ավելի, քան 10-հոգանոց խմբերի: Խմբավարները պետք է կարողանան օգնել երեխաներին կենտրոնանալ առաջադրանքի և քննարկման վրա: Եթե երեխաները շատ փոքր են և դեռևս վստահ չեն գրում, ապա օգնեք իրենց գրել կամ նկարել:

Տվյալ վարժությունը կարելի է նաև բաժանել և կատարել ԵԿՄ մի քանի հանդիպումների ընթացքում:

Այս վարժությունը կարող եք նաև կատարել խնամակալների հետ՝ իրենց հանդիպման ժամանակ: Կարող եք նաև առաջարկել երեխաներին, որ պատմեն կամ ներկայացնեն քարտեզն իրենց խնամակալներին, այլ մեծահասակների, քննարկել համայնքում երեխաների պաշտպանության համար անհրաժեշտ բարեփոխումները:

6.6 Օգնություն համայնքին

	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ դեռահասների շրջանում խթանել սեփական ուժերի նկատմամբ վստահությունը՝ հնարավորություն տալով բարեփոխումներ կատարելու համայնքում:		40-60 րոպե
	Տարածք՝ 12 տարեկանից բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական թվի (եթե խումբը մեծ է, կարող եք բաժանել 12-15 հոգանոց փոքր խմբերի)		
	Տարածք՝ կամայական Նյութեր՝ ֆիլպչարթ, թուղթ, մարկերներ և այլ նյութեր՝ կախված մասնակիցների պլաններից		
	- Առաջարկեք խմբի երեխաներին մտածել, թե համայնքում ինչ հարցեր և երևույթներ են կարևոր իրենց համար, կամ ինչեր իրենք ցանկանում են փոխել: Եթե կատարել եք «6.5 Մեր համայնքը» վարժությունը, կարող եք անդրադառնալ այդ վարժության ընթացքում քննարկված՝ համայնքի ցանկալի բարեփոխումներին: - Խմբին ժամանակ տվեք գաղափարներ մշակելու և պլանավորելու համար: Դրանք կարող են լինել բեմականացում, երգ, տեղեկատվական արշավ, շաբաթօրյակ՝ ուղղված համայնքի բարեկարգմանը: Խրախուսեք երեխաներին ուշագրավ գաղափարներ առաջարկել: - Օգնեք իրենց ընտրել համապատասխան թեմա, օրինակ՝ համայնքը մաքուր պահել, ապահովել երեխաների անվտանգ դպրոց-տուն ճանապարհը, անվտանգ խաղահրապարակներ, տեղեկատվական արշավ և այլն: - Համաձայնեցնել տեղ և ժամանակ՝ գաղափարն իրականացնելու համար, աջակիցների խումբ, ապահով կերպով կապ հաստատել համայնքի հետ: Հնարավոր է ԵԿՄ մի այլ հանդիպումն օգտագործել որոշված գաղափարի իրականացման համար: - Գաղափարի իրականացումից հետո քննարկեք երեխաների հետ, թե ի՞նչը լավ անցավ, ինչը՝ ոչ, կամ ինչն էր դժվար:		
	Քննարկեք այս գործողությունը հետևյալ տեսանկյուններից. - Նախապատրաստում. ինչպե՞ս էր խումբը որոշումներ կայացնում: Արդյո՞ք բոլորի ձայնը լսելի էր: - Գործողության մշակում և իրականացում. ինչպե՞ս էին որոշվում դերերը: Ինչպե՞ս էր հնարավոր ապահովել բոլորի մասնակցությունը՝ ըստ յուրաքանչյուրի տաղանդի և կարողությունների: - Քաղված դասեր. ինչպե՞ս անցավ գործողությունը: Ի՞նչը հաջողվեց: Ի՞նչն էր առավել հաճելի: Ինչպիսի՞ն էր համայնքի արձագանքը: Հաջորդ անգամ ի՞նչն այլ կերպ կանեք:		
	Խմբին համապատասխան թեմա առաջարկելիս՝ անհրաժեշտ է հաշվի առնել տվյալ մշակութային միջավայրի և համայնքի յուրահատկությունները: Հիշեք, որ պետք է ստանաք խնամակալների թույլտվությունը տվյալ գործողության մեջ երեխաների մասնակցության համար: Հրավիրեք խնամակալներին ներկա լինել գործողության իրականացմանը: Կարող եք խնամակալներին հրավիրել փորձնական հանդիպմանը և, կախված հանդիպումից, ուղղորդել գործողությունը:		
	Որոշ դեպքերում կարող է հնարավոր լինել ներգրավել 12 տարեկանից փոքր երեխաներին՝ կախված ընտրված գործողությունից, երեխաների տարիքից և զարգացման մակարդակից, իրավիճակի անվտանգությունից: Օրինակ՝ դեռահասները կարող են կազմակերպել մարզական խաղ ավելի փոքր երեխաների համար:		

Իմ ուժեղ կողմերդ. «Այն ամենն ինչ օգնում է ինձ»



7. Իմ ուժեղ կողմերը. «Այն ամենն, ինչ օգնում է ինձ»

Տեսակ	Վարժություն	Տևողություն
Ինքնագնահատականի ամրապնդում	7.1 Ոչ որ չգիտե՞ ես ինչ կարող եմ անել	25 րոպե
Հաջողությունների և նպատակների քննարկում	7.2 Կյանքի գետը	60 րոպե
Ապագայի նպատակների սահմանում և իրականացում	7.3 Եթե ես լինեի	20 րոպե
Ճանաչենք մեր ներսի հերոսին	7.4 Հերոսներ	40 րոպե

Այս թեման՝ «Իմ ուժեղ կողմերը», երեխաներին հնարավորություն է տալիս բացահայտելու իրենց անձի և իրենց կյանքի դրական կողմերը: Այն ներառում է սեփական ուժեղ կողմերի և տաղանդների զարգացում, ինչպես նաև՝ իրենց աջակցող մարդկանց դիտարկում: Սեփական ուժեղ կողմերը կատարելագործելով՝ երեխաները կարող են առաջ նայել և ձգտել իրականացնել ապագայի իրենց հույսերն ու երազանքները և դառնալու իրենց երազած մարդը:

Այս թեման ունի հետևյալ հոգեբանական առավելությունները.

- Այս վարժությունները ամրապնդում են երեխայի ինքնագնահատականը և ինքնավստահությունը:
- Այս վարժությունները ցույց են տալիս օրինակելի կերպար ունենալու կարևորությունը և երեխային սովորեցնում են զարգացնել այն հատկանիշները, որոնցով հիանում են ուրիշների առնչությամբ
- Այս վարժությունները զարգացնում են երեխայի կարողությունը ապագայի նկատմամբ դրական տրամադրվելու
- Այս վարժությունները ամրապնդում են նպատակին հասնելու համար մտածելու և պլանավորելու երեխայի ունակությունները:

Այս վարժությունները ԵԿՄ-ում կարելի է անել ամեն ժամանակ: Սակայն դրանք ամբողջական ծրագրի դրական լավ ավարտ են ծառայում և առավել օգտակար կլինեն այն երեխաների համար, որոնք ԵԿՄ են հաճախում արդեն որոշ ժամանակ:

7.2 Ոչ որ չգիտի ես ինչ կարող եմ անել			
	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ ամրապնդել երեխայի ինքնագնահատականը և վստահությունը՝ մյուսներին ներկայացնելով անձնական հատկանիշներն և հմտությունները:		25 րոպե
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Պայմաններ՝ տարածք երկու շրջանի համար Նյութեր՝ կարիք չկա		
	1. Երեխաներին խնդրեք երկու շրջան կազմել՝ ներքին և արտաքին շրջաններ, յուրաքանչյուրում նույն քանակի մասնակից (եթե մասնակիցների թիվը հավասար չէ, վարողը կարող է միանալ շրջաններից մեկին): Խնդրեք նրանց դեմդիմաց կանգնել: 2. Խնդրեք մասնակիցներին նրանց դիմաց կանգնածին հերթով ասել այն, ինչ, իրենց կարծիքով, այդ մարդը չգիտեր իրենց մասին: Դա պետք է լինի մի դրական հատկանիշ, հմտություն կամ բնավորության գիծ: Օրինակ տվեք երեխաներին. «ոչ որ չգիտի, որ ես կարող եմ... կարելի իմ սեփական հագուստը»: 3. Երբ առաջին զույգը ավարտի, ծափ տվեք, կամ մեկ այլ ձայն արձակեք, որպեսզի ցույց տաք, որ շարժվելու ժամանակն է: Ներքին շրջանը մնում է կանգնած, իսկ արտաքին շրջանից մեկ մարդ շարժվում է դեպի աջ: Այսպես շարունակեք վարժությունն այնքան ժամանակ, մինչև ներքին շրջանի բոլոր մասնակիցները խոսեն արտաքին շրջանի բոլոր մասնակիցների հետ: 4. Այժմ խնդրեք երեխաներին մեկ մեծ շրջանով նստել: Ասացեք, որ խմբին փոխանցեն մի տեղեկություն, որ ստացան մեկ այլ մասնակցի մասին: Կրկնություններ չեն թույլատրվում, պետք է նշել բոլոր երեխաներին: 5. Երբ բոլորի մասին խոսվի, շարունակեք վարժությունը ներքոհիշյալ հարցերով. • Ի՞նչ էիք զգում, երբ խոսում էիք ձեր բնավորության գծի կամ որևէ հմտության մասին • Դուք լսեցի՞ք նոր հատկանիշների կամ հմտությունների մասին, որ կցանկանայիք նույնպես ունենալ, • Իսկ եղա՞ն այնպիսի հատկանիշներ կամ հմտություններ, որ մյուսները նշեցին, և հասկացա՞ք, որ դուք նույնպես ունեք:		
	Երեխաների հետ կարող եք նաև քննարկել, որ բոլորն ունեն ուժեղ կողմեր և հմտություններ: Ոչ որ կատարյալ չէ ԱՄԵՆ ԻՆՉՈՒՄ: Մեզնից յուրաքանչյուրն ունի տարբեր տեսակի հմտություններ և հատկանիշներ: Երբ մենք համախմբում ենք մեր բոլորի դրական կողմերը, ապա կարողանում ենք աջակցել միմյանց: (Եթե ԵԿՄ-ում երեխաներն արդեն մասնակցել են 4.1 վարժությանը՝ «Թելի կծիկ», ապա կարող եք հիշեցնել նրանց այդ մասին, նշելով, որ մեր դրական կողմերը աջակցության ամուր ցանց են ստեղծում): Երբեմն մենք ամաչում ենք մեր դրական կողմերի մասին խոսել, սակայն կարևոր է, որ մենք մեր և մյուսների դրական կողմերն իմանանք:		



Որոշ երեխաներ ամաչում են խոսել իրենց դրական հատկանիշների մասին կամ դժվարանում են դրանք նշել: Որպես վարող՝ կարող եք խրախուսել և օգնել նրանց բացահայտել և ներկայացնել մի դրական հատկանիշ, որը կհամապատասխանի նրանց տարիքին և համատեքստին: Մի քանի օրինակ բերեք. «ոչ ոք չգիտե, որ ես կարողանում եմ սալտո անել», կամ «ոչ ոք չգիտե, որ ես կարողանում եմ իմ փոքրիկ եղբորը երգելով քնեցնել», կամ «ոչ ոք չգիտե, որ ես կարող եմ ծիծաղելի կատակներ անել»:

7.2 Կյանքի գետը



	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ հնարավորություն տալ երեխաներին անդրադարձ կատարելու իրենց կյանքին՝ անցյալին, ներկային և ապագային:		60 րոպե (15 րոպե ամեն բաժնի համար, 15 րոպե քննարկման համար)
	Տարիք՝ վեց տարեկան և բարձր (ստորև՝ փոփոխությունների տարբերակներ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Պայմաններ՝ կամայական Նյութեր՝ գրիչ (կամ մոմամատիտներ և մարկերներ) և A4 թուղթ (3 թուղթ ամեն երեխային)		
	- Վերցրեք երեք թուղթ և դրանք միմյանց փակցրեք կաշուն ժապավենով, այնպես, որ երեխաները կարողանան դա օգտագործել անցյալի, ներկայի և ապագայի համար: - Երեխաներին խնդրեք շրջանաձև նստել և նրանց բաժանեք թղթերը և գրիչները (կամ մոմամատիտները / մարկերները): - Առաջին էջը երեխաները պետք է նշեն որպես իրենց անցյալ, երկրորդը՝ որպես ներկա, իսկ երրորդը՝ որպես ապագա: - Երեխաներին խնդրեք այդ բոլոր երեք թղթերի երկայնքով գետ նկարել, այնպես, որ այն հոսի անցյալից ներկայով դեպի ապագա: Գետը ներկայացնում է ամեն երեխայի կյանքը: - Այժմ յուրաքանչյուր երեխա պետք է ցույց տա իր կյանքի կարևոր փաստերը և հերթով գրի կամ նկարի դրանք յուրաքանչյուր բաժնում (անցյալ, ներկա և ապագա): (Ստորև ներկայացվում են վարժության այլընտրանքային տարբերակներ՝ համապատասխան ցուցումներով): - Նախ սկսեք անցյալից: Նրանց կյանքի կարևոր երևույթներ կարող են լինել դեպքեր, մարդիկ կամ վայրեր, ինչպես նաև՝ տարբեր ձեռքբերումներ, որոնց, ըստ երեխաների, հասել են կյանքում: Խրախուսեք երեխաներին մտածել իրենց կյանքում պատահած դրական բաների մասին և այն մասին, թե ինչով են հպարտանում: Մինչ հաջորդ բաժնին անցնելը՝ նախ երեխաներից մի քանիսի խնդրեք ներկայացնել իրենց մտքերը: - Անցեք ներկային: Երեխաներին խնդրեք գրել կամ նկարել այն երևույթները, որ կարևոր են իրենց կյանքում հիմա. մարդիկ, վայրեր կամ արժեքավոր բաներ: Օրինակ՝ ինչ նրանք սիրում են անել, կամ ինչպես են այլ մարդիկ իրենց օգնում: Մինչ հաջորդ փուլին անցնելը՝ երեխաներից ոմանց հնարավորություն տվեք հաղորդակցվել իրենց նկարներով կամ գրվածքներով: - Անցեք ապագային: Երեխաներին խնդրեք գրել կամ նկարել երևույթները, որ կարևոր են իրենց համար ապագայում, այդ թվում՝ հույսերն ու նպատակները: Երբ նրանք ավարտեն, երեխաներից ոմանց խնդրեք ներկայացնել ապագայի վերաբերյալ իրենց նկարներն և գրվածքները: - Երբ բոլորն ավարտեն իրենց նկարները, երեխաների հետ քննարկեք իրենց նկարները (տե՛ս ներքոհիշյալ քննարկման հարցերը): - Երբ քննարկման ժամանակն ավարտվի, երեխաներին ևս 10 րոպե ժամանակ տվեք իրենց նկարներն ավարտելու համար: Իրենք կարող են որոշ փոփոխություններ անել իրենց ժամանակացույցի մեջ:		
	Կյանքի գետը քննարկելու համար երեխաների կարող եք հետևյալ հարցերը տալ. - Ձեռքբերումները. մինչ օրս որո՞նք են ձեր կյանքի ամենադրական բաները: Ինչո՞վ եք ամենաշատը հպարտանում: - Անցյալից դասեր քաղելը. ի՞նչ կարևոր բան եք սովորել կյանքում մինչ այսօր: Ապագայում ի՞նչը այլ կերպ կանեիք: - Ապագայի նպատակները. ի՞նչ քայլեր կձեռնարկեք հաջորդ տարվա ընթացքում ձեր նպատակներին հասնելու համար: Ի՞նչ քայլեր կձեռնարկեք առաջիկա հինգ տարվա ընթացքում ձեր նպատակներին հասնելու համար:		

ԾԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՋՈՐԴ ԷՋՈՒՄ ►



Երեխաներին պարզ հարցեր տվեք և խրախուսեք նրանց, որ մտածեն իրենց կյանքի իրական բաների մասին: Ապագայի մասին խոսելիս խնդրեք նրանց մոտակա ապագայի մասին մտածել:

Հիշեք նաև, որ այս վարժությունը կարող է ցավալի հիշողություններ արթնացնել այն երեխաների մեջ, որոնք ստիպված են եղել թողնել իրենց տները, կամ նախկինում կորցրել են իրենց սիրելիներին: Այս վարժությունը կարող է նաև դժվար լինել բարդ իրավիճակում ապրող երեխաների համար, ինչպիսիք են ,օրինակ, փախստականների ճամբարները: Չգոն և խրախուսող եղեք և ձեր աջակցությունը տրամադրեք այն երեխաներին, որոնք կունենան դրա կարիքը:

Երբ աշխատում եք անցյալի, ներկայի և ապագայի հետ, հաշվի առեք, որ որոշ մշակույթներում ապագան կարող է լինել աջ կամ ձախ կողմից: Այդ դեպքում երեխաները կարող են նկարել կամ գրել առանձին թղթերի վրա, բայց ներկայացնել իրենց ընդհանուր պատկերը գծի տեսքով, որը աջից ձախ կամ ձախից աջ է ուղղված:



«Գետի» վրա կարելի է նաև փոքր իրեր փակցնել, ինչպիսիք են, օրինակ, քարերը, ծաղիկները, ճյուղերը, փետուրները, թելերը, կոճակները և այլն: Այդ իրերը կարող են տարբեր նշանակություն ունենալ երեխաների համար՝ որպես իրենց կյանքի պատմության մի մաս:

Փոքր տարիքի երեխաների համար բարդ հանձնարարությունները և քննարկումը կարող են դժվար լինել: Սակայն ավելի մեծ տարիքի երեխաների և դեռահասների հետ այս վարժությունը կարելի է ավելի խորացնել: Օգտվեք համապատասխան տարիքային խմբի համար նախատեսված ցուցումներից և հարցերից. պարզ և ավելի կոնկրետ՝ փոքր տարիքի երեխաների համար և ավելի խոր՝ դեռահասների համար: Տարիքով ավելի մեծ երեխաներին ավելի շատ դուր կգա ստեղծագործական աշխատանքը՝ նկարելով կամ գրելով:

Այս վարժությունը կարելի է իրականացնել մի քանի հանդիպումների ընթացքում, այնպես որ անցյալին, ներկային և ապագային մեկական հանդիպում հատկացվի: Սա կարող է լավ լուծում լինել ավելի փոքր տարիքի երեխաների համար, որ ժամանակ մնա նրանց հետ նաև ակտիվացնող և այլ վարժություններ անելու համար: Ավելի մեծ տարիքի երեխաներին ու դեռահասներին կարող է դուր գալ ավելի շատ ժամանակ անցկացնել յուրաքանչյուր բաժնի համար. այսպիսով՝ մի քանի հանդիպումների ընթացքում այս վարժությունն անելը նրանց հնարավորություն կտա ավելի շատ ժամանակ հատկացնելու բաժիններին և ավելի խորությամբ դրանք ներկայացնելու:

7.3 Եթե ես լինեի

	ՆՊԱՏԱԿԸ՝ խրախուսել երեխաներին խոսել իրենց հույսերի և երազանքների մասին և սկսել գործնական ճանապարհներ գտնել իրենց նպատակներին հասնելու համար:		20 րոպե
	Տարիք՝ երեխաներ, որոնք կարողանում են կարդալ և գրել, ընդհանուր առմամբ 6 և բարձր տարեկան (ստորև այլ տարբերակներ) Մասնակիցներ՝ կամայական քանակ		
	Պայմաններ՝ կամայական Նյութեր՝ ֆիլպչարթ, թուղթ, գրիչ կամ մատիտ Ցանկալի է մինչ վարժությունը սկսելը ֆիլպչարթի թղթի վրա գրի առնել «Եթե ես լինեի ...» ցանկը՝ ներկայացված ստորև:		
	1. Վարժությունը ներկայացրեք՝ ասելով. «բոլորն էլ սիրում են երագել և պատկերացնել, որ ունեն կամ անում են այն, ինչ ուզում են: Օրինակ՝ որոշ մարդիկ սիրում են պատկերացնել, որ իրենք նման են իրենց սիրելի հերոսներին: Մյուսներն իրենց պատկերացնում են իրենց սիրած կենդանու տեսքով: Ինձ դուր է գալիս պատկերացնել, որ ես (նշեք մի բան կամ մարդու՝ ըստ ցանկության) եմ»: 2. Երեխաներին հարցրեք, թե ում կամ ինչի են ցանկանում նրանք նմանվել: 3. Այժմ կարդացեք ֆիլպչարթի վրա գրված ցանկը. • Եթե ես թռչուն լինեի, ես ... • Եթե ես ուժեղ լինեի, ես... • Եթե ես հարուստ լինեի, ես ... կգնեի • Եթե ես մեծահասակ լինեի, ես ... • Եթե ես սուպերմեն (գերմարդ) լինեի, ես ... • Եթե ես անտեսանելի մարդ լինեի, ես ... • Եթե իմ երագած մարդը լինեի, ես ... • Եթե իմ մի երագանքը իրականանար, դա կլիներ... 4. Երեխաներին զույգերի բաժանեք և նրանց թուղթ և գրիչ կամ մատիտ տվեք: 5. Խնդրեք նրանց հերթով պատասխանել ֆիլպչարթի վրա նշված հարցերին 6. Երբ բոլորն ավարտեն, նրանց հավաքեք նորից մեծ խմբով՝ քննարկում անելու համար: 7. Յուրաքանչյուր հարցն առաջադրելիս երեխաներին խնդրեք տալ իրենց սեփական կամ իրենց զույգի պատասխանը: Երեխաների հետ կարող եք քննարկում ծավալել՝ օգտվելով ստորև ներկայացված հարցերից՝		
	• Ի՞նչ երագանքներ կամ հույսեր ունեք, • Ի՞նչ կարող եք անել ձեր երագանքներից մի քանիսն իրականացնելու համար, • Ո՞վ կարող է օգնել ձեր հույսերն իրականություն դարձնել:		
	Ավելի մեծ տարիքի երեխաների համար կարելի է կազմել մեկ այլ «Եթե ես ...» ցանկ, որտեղ նշված կլինեն տարբեր հայտնի մարդիկ, մասնագիտություններ կամ ընտանիքի անդամներ: Այս վարժությունը կարելի է փոփոխել՝ բառերի փոխարեն օգտագործելով նկարներ և պատկերներ այն երեխաների համար, որոնք գրել-կարդալ չգիտեն, այդ թվում՝ փոքր տարիքի երեխաները: Հերթականությամբ քննարկեք յուրաքանչյուր նախադասություն և զույգ կազմած երեխաներին խնդրեք պատասխանել միմյանց: Եթե ցանկանան, ապա կարող են նաև նկարել իրենց պատասխանները: Մինչ հաջորդ նախադասության անցնելը՝ կարող եք երեխաներին խնդրել ներկայացնել իրենց պատասխանները մեծ խմբին: Ավելի մեծ տարիքի երեխաները կարող են իրենց երագանքների նկարներից կոլաժ պատրաստել:		



7.4 Զերոսներ

			60 րոպե
		ՆՊԱՏԱԿԸ՝ օգնել երեխաներին հասկանալ, որ նրանք համարձակ և տաղանդավոր հերոսներ են:	
		Տարիք՝ 10 տարեկան և բարձր Մասնակիցներ. կամայական քանակ Վարողներ՝ 20 երեխայի համար մեկ վարող Պայմաններ. ցանկացած Նյութեր. թուղթ և գրիչներ, մոմամատիտներ, մարկերներ կամ ներկեր, «Հերոսի գրքեր» ամեն երեխայի համար: «Հերոսի գիրքը» նախապատրաստելու համար վերցրեք 5 հատ A4 չափի թուղթ և բոլորը ծալեք: Այնուհետև սեղմակով (ստեպլեր) ծալած էջերն իրար միացրեք ծալած մասին մոտ, այնպես, որ ստացվի 20 էջանոց գիրք: Առաջին էջը դատարկ թողեք: Երեխաներն այս էջը վերջում կնկարագրադրեն:	
	Քայլերի հաջորդականությունը 1. Վարժությունը ներկայացրեք՝ երեխաներին բացատրելով, որ երեխաները պետք է «Հերոսի գիրք» պատրաստեն: Նրանց տվեք իրենց գրքերի դատարկ օրինակները՝ մեկ հատ ամեն երեխային: Բացատրեք, որ նրանք մեկական էջի վրա են աշխատելու: Սկսած 1-ին էջից: Վերջում ժամանակ կլինի նաև կազմը նկարագրադրելու: Այժմ սկսեք կարդալ ստորև ներկայացված հուշումները՝ սկսած առաջին էջից. 2. Այդ հուշումներին երեխաները պետք է գրավոր պատասխանեն իրենց «Հերոսի գրքի» էջերում: 3. Դրանից հետո երեխաները նկարագրադրում կամ գարդարում են իրենց պատասխանները: 4. Ամեն էջն ավարտելուց հետո երեխաները ցույց են տալիս իրենց նկարածը խմբի մեկ այլ անդամին: 5. Երեխաները խմբում քննարկում են աշխատանքների ընթացքը: Հուշումներ երեխաների համար Էջ 1: Երեխաներին հարցրեք՝ ի՞նչ է հերոսը: Թույլ տվեք, որ խմբում մի քանի մտքեր հնչեն: Այնուհետև երեխաներին ներկայացրեք հերոսի հետևյալ սահմանումները: • «Հերոս է նա, ով կյանքում խնդիրներ հաղթահարելու հնարքներ և մարտավարություններ գիտե»: • «Հերոսը դիմացկուն մարդ է: Ամենատպալորիչ հերոսները նրանք չեն, ովքեր միշտ հաջողակ են եղել: Լինել դիմացկուն՝ նշանակում է կարողանալ դեն նետել և կյանքի խնդիրները, ինչպես դա անում են, օրինակ, մեքենաների կամ մոտոցիկլետների անվտանգության բարձիկները: Հերոսը մի մարդ է, ով շատ դժվարություններ է ունեցել և հաղթահարել է դրանք»: Երեխաներին խնդրեք հերոսի այս սահմանումները և, ըստ իրենց ցանկության, այլ սահմանումներ գրել իրենց «Հերոսի գրքի» առաջին էջում: Նրանք կարող են ձևավորել այդ էջը, ինչպես ցանկանան: Էջ 2: Իմ անունը... է, ես ապրում եմ ...-ում: Ես ... տարեկան եմ, իմ ժամանակի մեծ մասը ես եմ անում (գրեք և նկարեք): Էջ 3: Ես լավ եմ անում և ... (գրեք և նկարեք, մի՛ մոռացեք այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են նոր ընկերների հետ ծանոթանալը, երգելը, պարելը, մյուսների զգացմունքները հասկանալը և այլն): Էջ 4: Ես ցանկանում եմ, ես հույս ունեմ, իմ պատկերացմամբ՝ ապագայում ես կլինեմ..... (գրեք և նկարեք): Էջ 5: Ես անհանգստանում եմ...ի մասին (գրեք և նկարեք, կարիք չկա ուրիշներին ասելու, եթե չեք ցանկանում): Էջ 6: Ես ունեմ որոշ խնդիրներ, որոնց դեմ չեմ կարողանում պայքարել կամ վերահսկել դրանք: Այդ խնդիրներն են (գրեք և նկարեք, կարիք չկա ուրիշներին ասելու, եթե չեք ցանկանում): Էջ 7: Կյանքում ինձ օգնող մարդիկ են: Ես նույնպես օգնում եմ նրանց հետևյալ կերպ (գրեք և նկարեք):		

	Էջ 8: Իմ մտահոգությունները պակասեցնելու համար ես,, (իմ հնարքներն ու մարտավարությունները) (գրեք և նկարեք): Էջ 9: Փայլուն պահն այն պահն է, երբ ես հաղթահարում եմ իմ խնդիրը, նույնիսկ եթե դա փոքր է: Սա իմ փայլուն պահն է, որի համար ես մոտավոր ամսաթիվ (տարի և ամիս) և ժամ եմ նշանակում (գրեք և նկարեք): Էջ 10: Ես հերոս եմ (մի մարդ եմ, ով դեն է նետում խնդիրները), քանի որ (գրեք և նկարեք) (Կյանքը կարող է դժվար լինել, և ամեն մարդ, ով կյանքում երջանիկ պահեր ունի՝ հերոս է): Կազմ: Վերնագրեք հերոսի ձեր գիրքը՝ նշելով ձեր անունը և «Հերոս» բառը, որպես վերնագիր (գրեք և նկարեք): Իմ «Հերոսի գիրքը» պատրաստելիս ինչ իմացա ինքս իմ մասին (բանավոր ներկայացրեք մեծ խմբին): Հիշեք, որ հերոսի գիրքը հարկավոր է պահպանել (կարող եք երեխաներին խնդրել դրանք պահել) ապահով վայրում:
?	Քննարկման հարցեր • Ի՞նչ էիք զգում, երբ պատրաստում էիք «Հերոսի գիրքը» և ներկայացնում մյուսներին, • Ո՞ր մասն էր ձեզ համար ամենահետաքրքրականը, Միմյանց մասին նոր բա՞ն իմացաք, որ նախկինում չգիտեիք:
!	Հիշեք, որ «Հերոսի գրքի» որոշ էջեր մյուսներին ներկայացնելու համար չեն նախատեսված, եթե մասնակիցները չեն ցանկանում: Սա բառացի նշված է նաև ցուցումներում. «կարիք չկա ուրիշներին ասելու, եթե չեք ցանկանում»: Մի՛ ստիպեք որևէ երեխայի ներկայացնել իր գրքի տեղեկությունները, եթե նա չի ցանկանում:
↺	Վարժության այլ տարբերակ. խնդրել երեխաներին գրառում անել միմյանց գրքերի մեջ, եթե ցանկանան, կարող են գրել մի դրական բան, որ նրանց դուր է գալիս այդ մարդու մեջ: Այս գրառումը կարելի է անել գրքի հետևում կամ որտեղ երեխան ցանկանա:

Հավելվածներ



Copyright 2018 World Vision. Photo by Sarai Villa

Հավելված 1. Աղբյուրներ

Հեղինակները փորձել են որքան հնարավոր է նշել տվյալ ժողովածուում օգտագործված բոլոր վարժությունների աղբյուրները: Այնուամենայնիվ որոշ դեպքերում աղբյուրը չի նշվում: Պատճառն այն է, որ որոշ վարժություններ մշակվել են հատուկ այս ձեռնարկում ներառվելու նպատակով: Բացի դրանից, որոշ վարժություններ լայնորեն կիրառվում են հոգեբանական ծրագրերում, ԵԿՄ-ում կամ խաղահրապարակներում և չունեն հստակ նույնականացվող աղբյուր:

Բացման վարժություններ

1. Բացել պարաշյուտը

UNICEF MENA (2002) Դժվար իրավիճակներում գտնվող երեխաների և դեռահասների համար հոգեբանական խաղերի և վարժությունների ժողովածու (Version 1.01).

2. Ճարքով խաղեր

Հորդանանի Ազգային Կարմիր Մահիկի և Դանիայի Կարմիր Խաչի միություններ. Երեխաների և դեռահասների համար նախատեսված ակտիվ խաղեր, Հարավային Սուդանի Կարմիր Խաչի Կամավորների ձեռնարկ

3. Խառը-մառը

Հորդանանի Ազգային Կարմիր Մահիկի և Դանիայի Կարմիր Խաչի միություններ. Երեխաների և դեռահասների համար նախատեսված ակտիվ խաղեր, Հարավային Սուդանի Կարմիր Խաչի Կամավորների ձեռնարկ

Եզրափակման վարժություններ

1.1. Հատուկ ձեռքսեղմում

Հորդանանի Ազգային Կարմիր Մահիկի և Դանիայի Կարմիր Խաչի միություններ. Երեխաների և դեռահասների համար նախատեսված ակտիվ խաղեր, Հարավային Սուդանի Կարմիր Խաչի Կամավորների ձեռնարկ

1.3. Պարաշյուտի փակում և մաքրում

UNICEF MENA (2002) Դժվար իրավիճակներում գտնվող երեխաների և դեռահասների համար հոգեբանական խաղերի և վարժությունների հավաքածու (Version 1.01).

Այլ զվարճալի խաղեր, վարժություններ

4 հատվածի գործողությունները հարմարեցվել են հետևյալ աղբյուրներից.

1. Վորլդ Վիժն (2017) Վորլդ Վիժն Ինթերնեյշնլ ԾՂ+ Աջակցողի ուսումնական ձեռնարկ՝ Վորլդ Վիժն ներքին հրապակարում (չի հրապարակվել):

2. Գրեհեմ Նոքս «Փոքր խմբերի համար նախատեսված 40 սառցակոտորուկ», արտոնագիր CC BY-NC-ND 3.0. www.insight.typepad.co.uk

3. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ Միջազգային Միություն (2002), Խմբերն աշխուժացնելու 100 տարբերակ

Միջավայրի ձևավորում. «Մեր բոլորի միջավայրը»

1. «Փոխանցի գնդակը» անվանախաղ

Դանիայի Կարմիր Խաչ (2008) «Չինված հակամարտությունների հետևանքներ ապրած երեխաներ» սեմինարի ձեռնարկ

2. Մեր անուններն առանձնահատուկ են

UNICEF Դոմինիկանա (2010) Վերադարձ դեպի երջանկություն

Հոյգերի մասին ուսուցում. Իմ զգացումները

2.4. Ինչ անել, երբ ձեր սրտում մեծ ապրումներ են

ՀԱԿ (2014) Առաջնային հոգեբանական օգնություն Էրբոլա համաճարակի շրջանակներում

Բարեկեցություն և դիմակայում. «Լավ զգացողություն»

3.3 Ծառը քանու տակ

Տրամադրել է Լիդիա Կասյանյուկը, IMC Ուկրաինա, www.worksofliterata.org
Ամրապնդում և կենտրոնացում՝ Կյանքի ծառ www.pharos.nl

Սոցիալական աջակցություն. «Իմ ընկերներն ու ընտանիքը»

4.3 Համատեղ աշխատանք

Կաթոլիկ Օգնության Միություն, Նամիբիա (2003)

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ վարակակիր երեխաների դիմացկունության ձևավորում

4.4 Ո՞վ եմ ես

Երեխաների պաշտպանության ազգային միություն (Հարավային Աֆրիկա) Իրավիճակի փոփոխություն

4.5 Ո՞վ է կարևոր իմ կյանքում

Թերրես դե Հոմմի աշխատանքի ազդեցություն (2008) Երեխաների պաշտպանության հոգեբանական ուսուցման ձեռնարկ

4.6 Մի կարևոր մարդու հիշատակ

Սեյֆ դը Չիդրեն, Դանիա (2008) «Ո՛չ բուլինգին»

Ուրիշների հանդեպ վերաբերմունք. «Լավ ընկեր լինելու արվեստը»

5.4 Լսի՛ր ինձ

Մարդու իրավունքների կրթական միջազգային կենտրոն Էքսլիտաս (2008) Արդա՛ր խաղա. Մարդու իրավունքների կրթական ձեռնարկ երեխաների համար

5.5 Պարզապես լսիր

Դանիայի Կարմիր Խաչ (2008) Չինված կոնֆլիկտների հետևանքներ ապրած երեխաներ՝ սեմինարի ձեռնարկ

5.6 Լսիր, վերլուծիր, հարց տուր և ամփոփիր

Մարդու իրավունքների կրթական միջազգային կենտրոն «Էքսլիտաս» (2008) «Արդա՛ր խաղա», Մարդու իրավունքների կրթական ձեռնարկ երեխաների համար

5.7 Ես լավ լսող եմ, երբ...

Դանիայի Կարմիր Խաչ (2008) «Չինված հակամարտություններ ապրած երեխաներ» սեմինարի ձեռնարկ

5.8 «Ես»-ի օգտագործումը

Մարդու իրավունքների կրթական միջազգային կենտրոն Էքսլիտաս (2008) Արդա՛ր խաղա. Մարդու իրավունքների կրթական ձեռնարկ երեխաների համար

5.9 Հենվիր ինձ վրա

Կաթոլիկ Օգնության Միություն, Նամիբիա (2003)

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ վարակակիր երեխաների դիմացկունության ձևավորում

5.12. Ստեղծագործ գվարճանք

www.encourageplay.com/blog/creative-problem-solving-activities-for-kids

Իմ ուժեղ կողմերը. «Այն ամենն, ինչ օգնում է ինձ»

7.1 Ոչ ոք չգիտի՝ ես ինչ կարող եմ անել

Ադապտացված է Սեյֆ դը Չիդրեն (Դրոգստան) Արժանապատվություն

7.4 Հերոսներ

REPSSI (2017) Հերոսների գիրք (հակիրճ տարբերակ)

Հավելված 2. Այլ ռեսուրսներ երիտասարդների և դեռահասների համար

2-րդ հավելվածը ներառում է ռեսուրսներ, որոնք նախատեսված են դեռահասների և երիտասարդների համար

Դանիայի Կարմիր Խաչ և ԿԻԿՄՄՖ Հոգեբանական աջակցության տեղեկատվական կենտրոն (2015) «Դիմացկունության ծրագիր երիտասարդ տղաների համար» հոգեբանական ձեռնարկ

Երիտասարդ տղամարդկանց դիմացկունության ծրագիրը ռեսուրս է ծրագրային ղեկավարների և դասընթացավարների համար՝ դժվար պայմաններում ապրող երիտասարդ տղամարդկանց հոգեբանական աջակցություն տրամադրելու համար: Այն բաղկացած է երկու մասից:

- Հոգեբանական ձեռնարկ, որն ուղղորդում է հոգեբանական աջակցությունը և նկարագրում է երկօրյա հատուկ մշակված դասընթաց:
- Վարժությունների ժողովածու, որն առաջարկում է երիտասարդ տղամարդկանց համար նախատեսված գործողություններ:

Ժողովածուն կարող է օգտագործվել ձեռնարկի հետ մեկտեղ կամ առանձին, եթե օգտագործողն ունի հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելու փորձ և պարզապես նոր վարժություններ է փնտրում: Հավաքածուն հասանելի է համացանցում՝ անգլերեն և արաբերեն:

www.pscentre.org

ԿԻԿՄՄՖ (2012-2013) ԵՎՓԱ ձեռնարկ «Խաղաղ և ոչ բռնի մշակույթի տարածում»

Երիտասարդները՝ Վարքագծային Փոփոխության Առաջատարներ (ԵՎՓԱ) ձեռնարկը առաջարկում է ռեսուրսներ, որոնք խրախուսում են երիտասարդներին առաջնորդի դեր ստանձնել իրենց համայնքում:

ԵՎՓԱ-ն հիմնվում է Միջազգային Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի սկզբունքներին և միջմարդկային արժեքների վրա: Ձեռնարկն առաջարկում է վեց թեմա, ներառում է տեսական մաս և երիտասարդների համար մշակված գործողություններ: Այն ներառում է՝

- Բազմազանության հարգանք և խտրականության բացառում,
- Միջմշակութային երկխոսություն,
- Սոցիալական ներառում,
- Գենդեր,
- Բռնության կանխում, կառավարում և արձագանք,
- Միջազգային մարդասիրական օրենսդրություն:

Ձեռնարկը ներառում է նաև վարժություններ, որոնք վերաբերվում են հետևյալ թեմաներին. միջանձնային շփման հմտություններ, ապրումակցում, ակտիվ լսել, վերլուծական մտածելակերպ, նախապաշարմունքներ, համագործակցային բանակցություն, միջնորդություն, անձնական դիմացկունության ամրապնդում, ներքին խաղաղություն և այլն:

Կա նաև դասընթացավարի ձեռնարկ. «Ուղղորդում համայնքների ներգրավման և հոգեբանական աջակցության ոլորտում»:

www.ifrc.org/yabc

Սեյվ դը Չիլդրեն (2015) Երիտասարդների դիմացկունության ծրագիր. հոգեբանական աջակցություն դպրոցում և դպրոցից դուրս:

Ձեռնարկն ուղղորդում է ծրագրի մշակման և իրականացման փուլերը, ինչպես նաև ընդհանուր առմամբ անդրադառնում է երիտասարդների ուղղված ծրագրերի շրջանակում դիմացկունության ամրապնդմանը: Այն ներառում է՝

- “Տեսական և ծրագրային ուղեցույց”, որն անդրադառնում է հիմնական տեսական գաղափարներին:
- «Խմբավարի ձեռնարկ 1. Կյանքի հմտությունների ուսուցում երիտասարդների համար»
- «Խմբավարի ձեռնարկ 2. Հանդիպումներ ծնողների և խնամակալների հետ», որը նկարագրում է ծնողների և խնամակալների հետ կազմակերպվող յոթ հանդիպում:

Ծրագիրը կառուցված է 8-16 դասընթացների շուրջ, որոնք տեղի են ունենում շաբաթական մեկ կամ երկու շաբաթ մեկ անգամ՝ խմբավարների ուղղորդմամբ, և նախատեսված են 14 տարեկան և բարձր տարիքային խմբի համար: Դասընթացների նպատակներն են՝

- Ճգնաժամից հետո վերսկսել բնականոն, առօրյա գործողություններ
- Ձևավորել ուժեղ անձնական և սոցիալական հմտություններ՝ դժվարություններին դիմակայելու համար.
- Սեփական ներուժի արժևորում, հավատ սեփական ուժերի նկատմամբ,
- Ճիշտ կենսական որոշումների կայացում,
- Այլ մարդկանց և հատկապես երեխաների համար օրինակելի վարքագծի ձևավորում,
- Վստահություն շրջապատի նկատմամբ՝ մտորումներն ու զգացումները փոխանցելու համար,
- Ինչպես օգնություն հայցել դիմացինից և գիտակցել, թե ով կարող է օգնել:

Երիտասարդների հետ դասընթացները համալրվում են նաև ծնողների և խնամակալների հետ հանդիպումներով: Դա նպաստում է փոխադարձ ըմբռնմանը և սահուն է դարձնում դեռահասների հասունանալու ընթացքը:

www.resourcecentre.savethechildren.net

UNICEF (2015) «Ինքնարտահայտման և նորարարության ձեռնարկ դեռահասների համար»

Դա մի փաթեթ է, որ ներառում է 10-17 տարեկան դեռահասների ուղղորդում, գործիքակազմ, վարժություններ և նյութեր՝ ճգնաժամային իրավիճակի և աղքատության պայմաններում: Այն կարող է ներառվել ԵԿՄ և կրթական ծրագրերում, երիտասարդական և համայնքային կենտրոնների գործունեության շրջանակներում, և այլ բնագավառներում:

Այն հիմնված է UNICEF-ի կողմից մշակված հոգեբանական աջակցության, կյանքի հմտությունների ուսուցման, երեխաների պաշտպանության, ներառման և խաղաղության հաստատման սկզբունքների վրա և ներառում է՝

- Խմբավարի ուղեցույցներ՝ գործիքներ, ուղղորդում և վարժություններ
- Նյութեր՝ անհրաժեշտ նյութերի և սարքավորումների նկարագիր
- Թվային և ուսումնական ռեսուրսներ

Խմբավարի ուղեցույցը նկարագրում է մարդասիրական օգնության պայմաններում համակարգված դասընթացների վարումը՝ շահառուների հետաքրքրությունների և կարիքների համաձայն: Որպես մոտեցումներ՝ կիրառվում են արվեստն ու նորարարությունը:

<http://adolescentkit.org>

ՄԱԿ միջկառուցվածքային ցանց երիտասարդության զարգացման համար (2016) Խաղաղության հաստատման գործում երիտասարդների մասնակցության ուղղորդիչ սկզբունքները

Ուղեցույցը ներկայացնում է կոնֆլիկտային իրավիճակներում մասնակցային, միջսերնդային և ներառական սկզբունքների և ռազմավարությունների կիրառումը: Այդ սկզբունքները ներառում են՝ երիտասարդների մասնակցության խթանում, երիտասարդների բազմազանության և փորձի արժեքներ, ուշադրություն գեղեցիկ դինամիկայի հանդեպ, երիտասարդների ներառում հետբախումային կարգավորման և ծրագրային գործողությունների բոլոր փուլերում, երիտասարդների հմտությունների և կարողությունների հզորացում, միջսերնդային համագործակցության խրախուսում, երիտասարդների կարիքներին համապատասխանող գործընթացների խրախուսում:

<https://www.youth4peace.info>

ՄԱԿ միջկառուցվածքային աշխատանքային խումբ խաղաղության հաստատման մեջ երիտասարդների ներգրավման վերաբերյալ (2016), Երիտասարդների մասնակցությունը խաղաղահաստատմանը՝ գործնական նկատառումներ

Ներառում է հիմնական ծրագրային և ռազմավարական նկատառումներ խաղաղահաստատման մեջ երիտասարդների ներգրավման մասին, ինչպես նաև փաստերի վրա հիմնված մոտեցումներ, խորհրդատվություն քաղաքականության, ծրագրավորման և ֆինանսավորման վերաբերյալ: Հաջողած օրինակները կազմված են մի շարք պետություններում և կառույցներում տեղ գտած փորձարարության հիման վրա:

https://www.youth4peace.info/PracticeNote_YPS

Վորլդ Վիժն (2010) Երեխաների խրախուսումը խաղաղահաստատման գործում

Ձեռնարկի նպատակն է կազմակերպել, նախապատրաստել և խրախուսել երեխաների և երիտասարդների մասնակցությունը խաղաղահաստատման գործում՝ իրենց իսկ համայնքներում: Այն առավել նպաստավոր է կիրառել արդեն իսկ հաստատված և փորձարկված ծրագրերի սահմաններում: Տվյալ ծրագրի բաղադրիչները կարող են նաև ընդգրկվել ընթացիկ ծրագրերում, որտեղ արդեն իսկ առկա են մանկական և երիտասարդական ակումբներ և կառույցներ:

Մոդելի հիմքում է Վորլդ Վիժնի համակարգում ընդունված կանոնակարգը, ներառյալ երեխաների ներգրավումը. կարողությունների հզորացում, կրթություն և հմտությունների ուսուցում, ակումբների համակարգ, համագործակցություն, նորարարություն և ստեղծագործական ոգի:

Այն պարունակում է հզոր գործիքակազմ, որը ներառում է՝

Ուսումնական ծրագիր

- Խաղաղահաստատման ուսումնական ծրագիր
- Դասընթացավարների ուսուցում՝ «Չվնասել երեխաներին և երիտասարդներին»
- Խաղաղահաստատման և դասընթացավարների կրթության մշակույթ՝ սեփական անձի, դժվար ապրումների, նախապաշարմունքների, առասպելների և կարծրատիպերի ուսումնասիրում և այլն
- Կյանքի հմտություններ
- Երեխաների իրավունքների ուսուցում և շահերի պաշտպանություն
- Առաջնորդում, խմբավարում, կազմակերպչական հմտություններ

Ամառային ճամբարներ

- Ուշադրությունը կենտրոնացված է խաղաղության և հանդուրժողականության ուսումնական ծրագրերի վրա
- Ներառում է մշակույթ, արվեստ և սպորտ
- Խրախուսում է երաժշտության, պարի, բեմականացման, արվեստի, խաղերի և սպորտի միջոցով խաղաղահաստատման ամրապնդում
- Մշակույթային փոխանակման ծրագրեր և համայնքային համագործակցություն՝ հանուն խաղաղության

«Աշխատակիցների և մեծահասակ առաջնորդների ուսուցում»

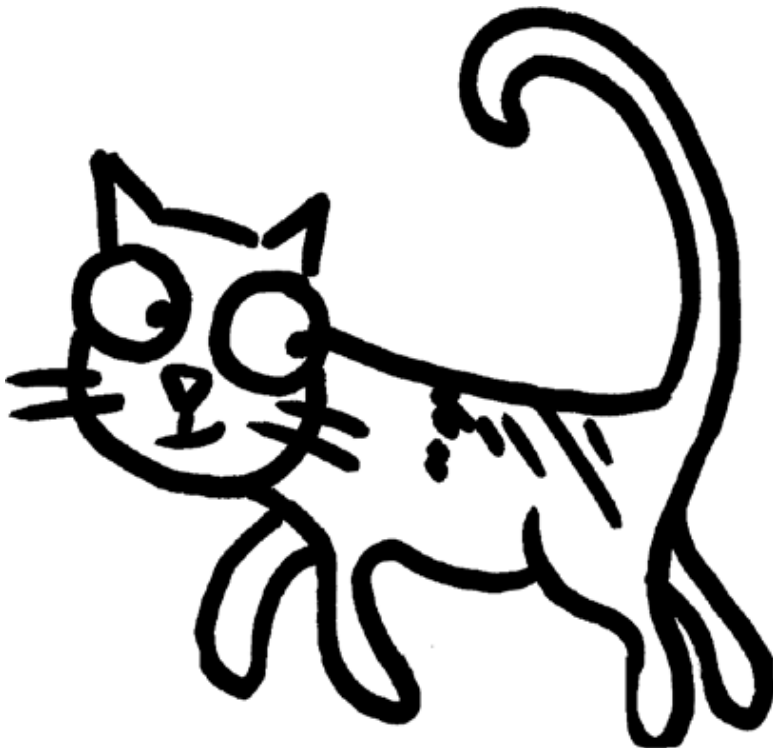
Խաղաղության Հմտություններ՝ Միաված Փոխակերպային Չարգացման (ԽՀՄՏՉ):

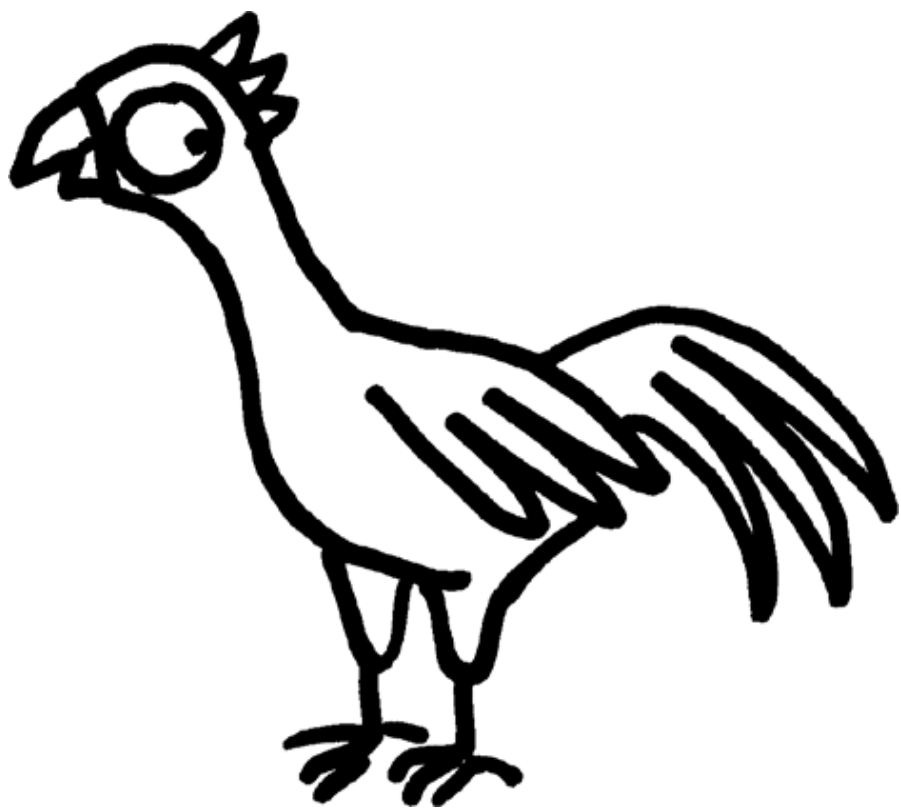
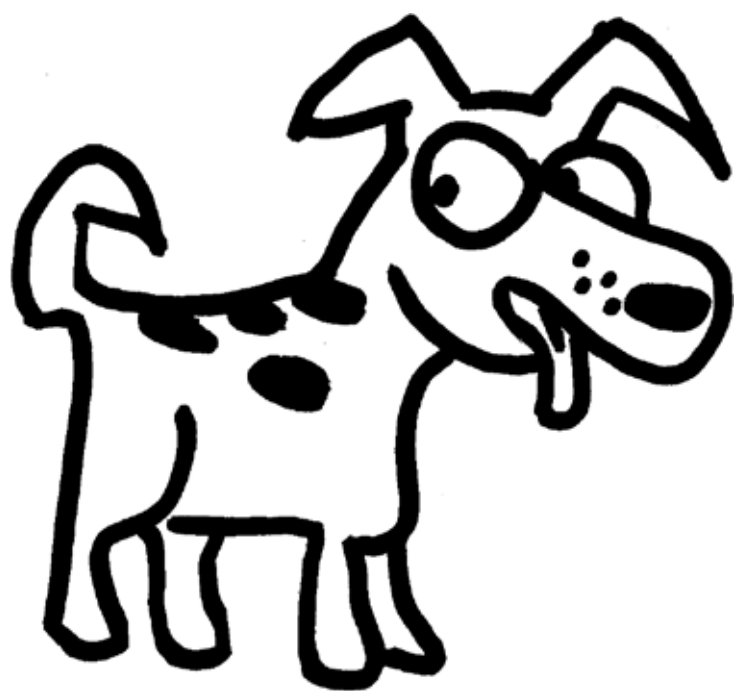
Ներառում է 13 մոդուլներ՝ աշխատակիցների և առաջնորդների ուսուցման:

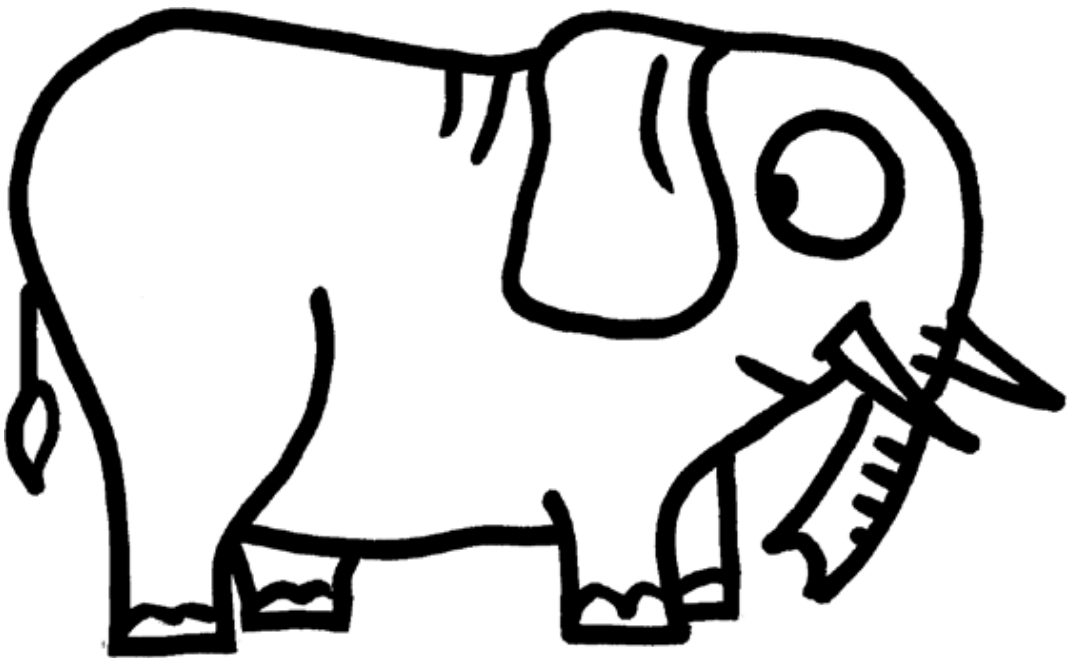
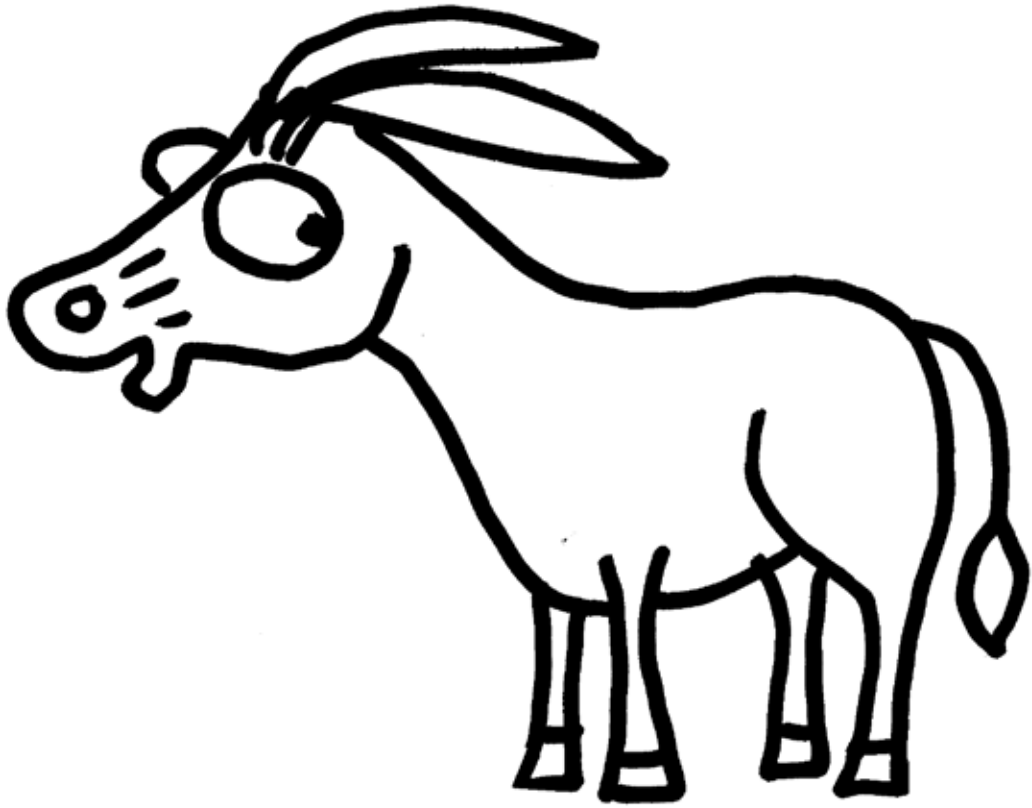
www.wvi.org

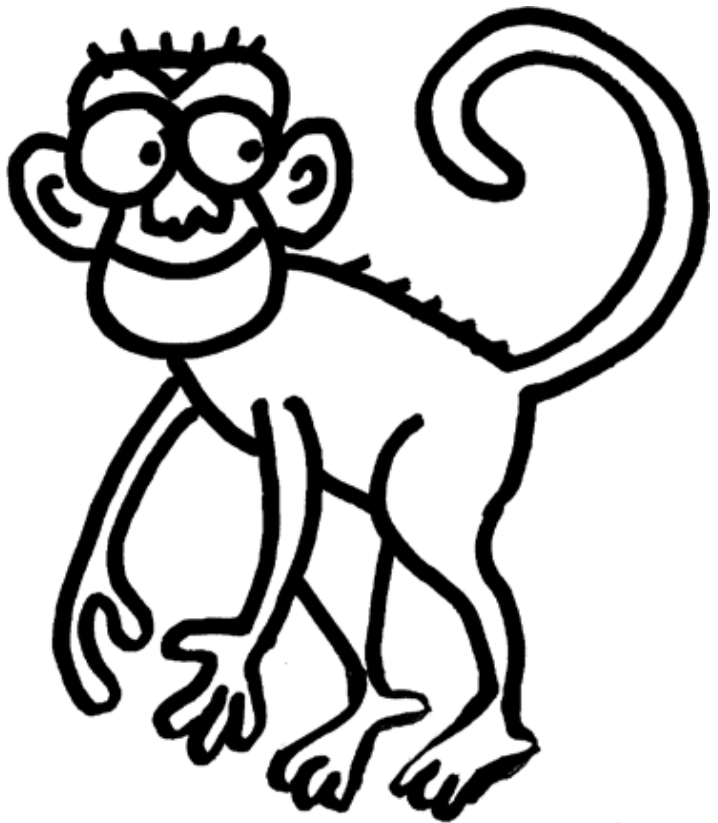
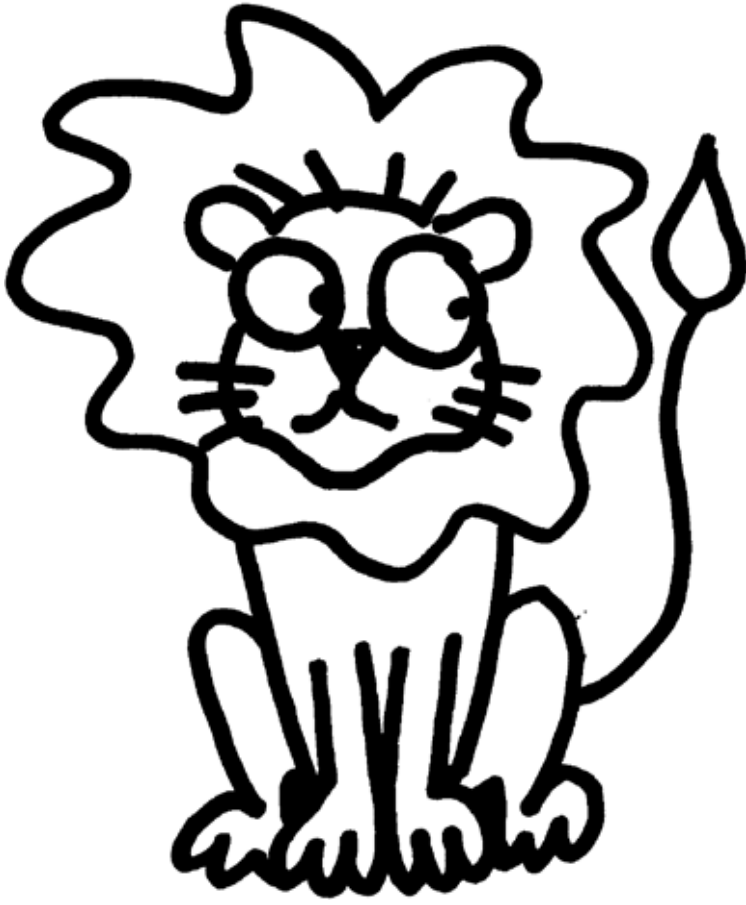
Հավելված 3. Ժողովածուի վարժությունների նյութեր

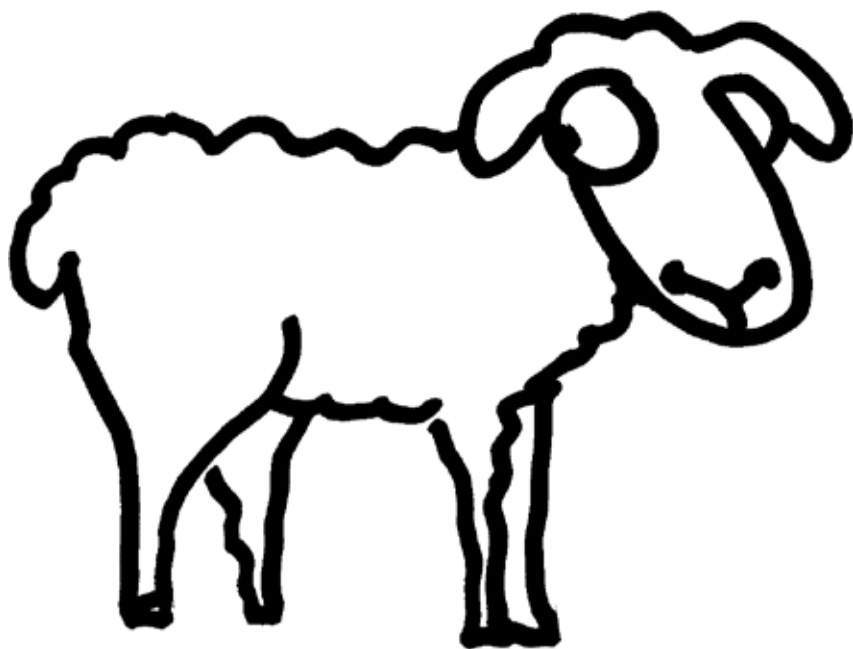
5.1 «Գուշակի կենդանին» նկարներ











4.5 «Ո՞վ է կարևոր իմ կյանքում» աշխատանքային թերթիկ

