



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

ԹԵՄԱ	Դեռահասը ավագ դպրոցում
ԱՌԱՐԿԱ	Ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ	Վարսենիկ Ղահրամանյան
ՄԱՐԶ	Երևան
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	Երևանի թիվ 112 ավագ դպրոց

## *Բովանդակություն*

<i>1. Ներածություն</i>	<i>3</i>
<i>1.1 Ծրագրի նպատակը</i>	
<i>Գլուխ 2. Դեռահասություն</i>	<i>5</i>
<i>2.1 Դեռահասաների տարածված խնդիրները...</i>	
<i>2.2 Դեռահասության ճգնաժամը և պատճառները...</i>	
<i>2.3 Դեռահասի հետ աշխատելու մեթոդներ...</i>	
<i>Գլուխ 3. Ժամանակակից դեռահասի առօրյան</i>	<i>10</i>
<i>3.1 Ինտերնետից կախվածություն...</i>	
<i>3.2 Սերունդների հակամարտություն...</i>	
<i>3.3 Ի՞նչ է պետք դեռահասին մեծահասակից...</i>	
<i>3.4 Ի՞նչ են զգում ծնողները...</i>	
<i>Եզրակացություն...</i>	<i>17</i>
<i>Օգտագործված գրականության ցանկ...</i>	<i>18</i>

## **Ներածություն**

*«Դեռահասարակական ավագ դպրոցում» թեմայով հետազոտական աշխատանքը պատմում է թե ի՞նչ է «դեռահասություն»: Այս աշխատանքը ներկայացնում է ավագ դպրոցում դեռահասների վարքագծի, ինչպես նաև նրանց ծնողների խնդիրների լուծման հնարավոր տարբերակները:*

*Այս հետազոտական աշխատանքով փորձեցի վեր հանել ավագ դպրոցի սոցիալական պատկերը ժամանակակից դպրոցի պայմաններում: Բացի այդ մեզ, ուսուցիչներիս հետաքրքրում են այն խնդիրները, որոնց բխվում են դեռահասները իրենց կյանքում և այն ուղիները, որոնցով նրանք լուծում են ծագած դժվարությունները, հասկանում դեռահասի խնդիրները:*

*Այս աշխատանքը պարունակում է դեռահասների առօրյայի, նրա գործունեության ճգնաժամի և նախասիրությունների մասին: Առանձնակի ուշադրություն է դարձվում սերունդների հակամարտության խնդիրներին:*

*Ծրագրի նպատակը.*

- 1. Պարզել և վեր հանել երիտասարդների հիմնական խնդիրների հիմնական խնդիրները:*
- 2. Պարզել հետազոտության հիմնական մտահոգություններ հաղթահարման ուղիները:*
- 3. Բացահայտել, վերլուծել երիտասարդության հիմնական մարտահրավերները:*

*Եզրակացություն արվի ուսումնասիրված նյութի վերաբերյալ:*

## **Գլուխ 2. Դեռահասություն**

Դեռահասություն հանցակարգը հայտնվել է 20-րդ դարի սկզբին: Արդեն այդ ժամանակ դեռահասությունը համարվում էր խնդիր: Իսկ 21-րդ դարում դեռահասության խնդիրն ավելի է սրվում: Թե ինչն է մտահոգում ժամանակակից երիտասարդներին այսօր, և ինչ է իրենից հետաքրքրում միայն իրենք լավ գիտեն:

<<Դեռահասը աշխարհն այլ կերպ է ընկալում>> , <<այլ կերպ մտածում>>, <<պահանջկոտ և արկածախնդիր է >>, միևնույն ժամանակ ցուցաբերում է ագրեսիվություն և հանգստություն: Երբ ստիպում են ինչ-որ բան անել բացահայտ հակառակվում է, և չի հետևում մեծահասակների ցուցումներին: Սա հենց ժամանակակից պատանու նկարագրությունն է: Դեռ 12-16 տարեկան երեխաների զարգացման շրջանն է, որը համապատասխանում է ավագ դպրոցի տարիքին: Բնութագրվում է կենսական ակտիվությամբ և մարմնի վերակազմավորմամբ: Այս շրջանում բացի ֆիզիկական հասունացումից տեղի ունենում նաև բարոյական և մտավոր ուժի աճ: Դեռահասությունը նաև անցումային տարիք է, քանի որ բնութագրվում է մանկությունից հասունություն, անհասունությունից հասունություն անցումով: Նա էլ երեխա չի, բայց և մեծահասակ էլ չի: Զարգացումը ավարտվում է մոտավորապես 16 տարեկանում դեռահասի տղայի կամ աղջկա փոխակերպմամբ: Այս (տարիքում) շրջանում նրանց մոտ լուրջ փոփոխություններ են լինում: Այն վերաբերվում է կյանքի բոլոր

ուրորտներին, ինչպես նաև փոխվում է վերաբերմունքը շրջակա միջավայրի նկատմամբ:

Այս տարիքը ասոցացվում է նաև եռանդուն շարժումների բավարարման շրջան:

Հոգեբանները նաև անդրադարձ են կատարում այս շրջանին անվանելով «ծանր աղետների» շրջան: Ներկայացնելով նրանց հիստերիան, ազդեսիվությունը և դաժանությունը:

Ա. Այս տարիքը տատնումների և ցնցումների շրջան է:

Բ. Այս փոփոխությունները հիմնված են կենսաբանական պատճառի վրա:

Դեռահասությունը նաև այն ժամանակաշրջանն է, երբ ձեռք են բերում մասնագիտություն և ծնողի ազդեցությունից ազատվելու հնարավորության: Դեռահասությունը չունի հստակ սահմաններ, քանի որ այն կախված է կյանքի և գործունեության հատուկ պայմաններից, որոնք տարբեր են: Դեռահասների մտավոր զարգացումը բավականին առաջ է իր փորձից, նա չի կարող գիտակցել այն հնարավորությունները, որոնք իրեն տրամադրում է իր մտավոր զարգացման մակարդակը: Ստացվում է, որ զարգացումն առաջ է ընկնում սովորումից և փորձից: Ինչ վերաբերում է հոգեբանության տարիքային բնութագրերին, դրանք բնութագրվում են շատ լայն փոփոխությամբ, որը հիմնված է երեխայի կյանքի և գործունեության հատուկ պայմանների, նրա դաստիարակության և կրթության անհատական տարբերակների վրա: Երբ հոգեբանները խոսում են հոգեբանության տարիքային առանձնահատկությունների մասին: Նրանք նկատի ունեն տարիքի ամենատիպիկ, առավել բնորոշ գծերը նշելով զարգացման ընդհանուր ուղղությունը:

## **Դեռահասաների տարածված խնդիրները**

Դեռահասաների կյանքի այս փուլը լի է փորձություններով և նորություններով: Նրանք կարող են զարգացնել վատ սովորություններ, որոնք մեծ հասակում կարող են լուրջ խնդիրներ առաջացնել խնդիր ունենալով վարքի հետ կապված, երբ ծնողները չեն կարողանում որևէ բան անել:

Դեռահասաների ամենատարածված խնդիրներից է՝

1. Ֆիզիկական փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում հորմոնալ մակարդակի փոփոխության պատճառով:
2. Զգացմունքային փոփոխությունները դեռահասաների մոտ՝ հորմոնալ ֆոնը հազեցնում է ոչ միայն ֆիզիկական փոփոխության այլ նաև հուզականության:

Դառնում են չափազանց զգացմունքային: Բիարկե մարմնի գործընթացների տարիքային փոփոխություններն ավելի հստակորեն համապատասխանում են տարիքին: Չնայած պետք է հաշվի առնել ուղեղի ընդունակությունները և ավելի բարձր նյարդային ակտիվությունը: Այնուամենայնիվ կյանքի , գործունեության, դաստիարակության և կրթության առանձնահատկությունները որոշիչ նշանակություն չունեն: Կախված դրանից նույն տարիքի տարբեր երեխաների մոտ մտածող ու զարգացումը տարբերվում է:

## **Դեռահասների ճգնաժամը և պատճառները**

Այն տարիքային ճգնաժամ է, որը առաջացնում է նախադեռահասությունից պատանեկությանն անցում կատարելու ժամանակ: Ըստ հոգեբանների այն տեղի է ունենում 13 տարեկանում, սակայն այն կարող է տարբեր լինել կախված տևողությունից:

Ըստ որոշ հայեցակետերի գոյություն ունի դեռահասների երկու ճգնաժամ.

1. Մեծ՝ կրտսեր դպրոցականից դեպի դեռահասություն:
2. Փոքր՝ կրտսեր դեռահասությունից ավագ դեռահասության անցում կատարելիս:

Դեռահասությունը տարիքային հակասություն է, ըստ որի սեռական զարգացումը, սոցիալ- մշակութային զարգացումը և համաօրգանական աճի ավարտը չեն համընկնում: Մարդկության պատմական և մշակութային շրջանի սահմանները փոքր ինչ ընդլայնվում են, դրա հետևանքով առաջանում է դեռահաս տարիքը՝ որպես մանկությունից անցում չափահասություն: Դեռահասությունը համարվում է ճգնաժամային, քանի որ զարգացման այս փուլում երեխան ունենում է այնպիսի պահանջներ, որոնք նա չի կարող բավարարել իր անբավարար սոցիալական հասունության պատճառով: Այդ պահանջմունքներից դեպրիվացիայի աղբյուր կարող են լինել ոչ միայն արտաքին արգելքները՝ այլ ներքին արգելքները: Ըստ Է.Էրիկսոնի դա այն ժամանակահատվածն է, երբ մարդը փնտրում է աշխարհում իր տեղը, դերը, կոչումը:

Ճգնաժամի ախտանշաններն են՝

- ուսումնական մոտիվացիայի պակաս
- մեծահասակն լինելու ձգտում
- կոնֆլիկտ ծնողների և ուսուցիչների հետ
- բողոքական վարքագիծ
- անլիարժեքության զգացում

- ընկճվածություն
- տազնապներ

## **Ղեռահասաների հետ աշխատելու մեթոդները**

Մեզանից յուրաքանչյուրը որդեգրում է այնպիսի մեթոդներ որոնցով ավելի արդյունավետ է աշխատել ղեռահասաների հետ, հատկապես պետք է ընտրել այնպիսի մեթոդներ, որոնցով չես նեղացնի,չես վիրավորի իր անձը և այլն :

Կարելի է առանձնացնել զրույցի մեթոդը, ընտրելով պարզ ու բարդ, կամ բաց ու փակ հարցեր:Բնչո՞ւ, ինչպե՞ս,ի՞նչ պայմաններում:

1. Բնչո՞ւ չես փորձում հարցին լուծում տալ:
2. Ի՞նչ է պետք անել իրավիճակը փոխելու համար:
3. Ինչպե՞ս կարող ենք պայքարել խնդրի դեմ:
4. Ի՞նչ նկատի ունես,երբ խոսում ես:

Այս պարզ հարցերի մ իջոցով կարող ենք ղեռահասաների հետ սկսել երկխոսությունը և փորձել պարզից գնալ դեպի բարդ: Փակ հարցերը առաջարկել միանշանակ <<այո>> կամ <<ոչ>> պատասխաններով,որոնք վարկածներ են և միայն պետք է հաստատվեն կամ հերքվեն:Ըստ իս ավելի լավ է վարկածներ փոխարինել բաց հարցերով, որոնք թույլ են տալիս զրուցակցին իր տարբերակը առաջարկել:Այլընտրանքային հարցեր զբաղեցնում են միջանկյալ դիրք, բարց ըստ էության դրանք նույնպես վարկածներ են:Եվ ի վերջո բոլոր վարկածները կարող են սխալ լինել:Բայց այս հարցերը տալուց առաջ պետք է ևս մի անգամ ուշադիր զննել, նայել



արդյոք զրուցակցին որևէ հարցով չեք նեղացնի,կամ հարց տալիս սպասենք, որ նա անկեղծ պատասխանի:

*Օրինակ.*

*Թեստ դեռահասներին ճանաչելու համար.*

1. Ո՞րն է քո սիրած զբաղմունքը:
2. Քո ամենամեծ վախը:
3. Ի՞նչ է քեզ համար հայրենիքը:
4. Բնութագրիր քեզ մեկ բառով:
5. Ո՞րն է քո գույնը:
6. Տարվա ո՞ր եղանակին ես քեզ նմանեցնում:
7. Առանց ինչի՞ չես պատկերացնի քո կյանքը:
8. Մարդ առանց որի չես պատկերացնի կյանքդ:
9. Ի՞նչ է քեզ համար երջանկությունը:
- 10.Ի՞նչ խորհուրդ կտաս ինքդ քեզ:
- 11.Եթե հնարավորություն ունենաս ի՞նչ կցանկանայիր փոխել:

### **Գլուխ 3. Ժամանակակից դեռահասների առօրյան**

*Պատանեկության ժամանակ դեռահասների մոտ տեղի է ունենում փոփոխություններ: Սա վերաբերվում է կյանքի բոլոր բնագավառներում: Չնայած, որ մեծ փոփոխություն է կրում կրթական ոլորտը, փոխվում է նաև վերաբերմունքը շրջակայի նկատմամբ: Դեռահասները հետաքրքրող մտքի, գիտելիքների, ազատ ցանկության, փնտրելու եղանակ է՝ հատկապես, եթե այն ունի սոցիալական նշանակություն: Սակայն սա արտահայտվում է անկազմակերպ տեսքով: Սակայն երբեմն դեռահասները հայտարարում են «աղետների շրջան»:*

*ա. Դեռահասները անձի բոլոր բնագավառներում հանկարծակի և կտրուկ փոփոխությունների ժամանակաշրջան է:*

*բ. Այս տարիքը << փոթորիկների և հարձակումների >> ժամանակաշրջան է:*

*գ. Հիմնված է կենսաբանական արժեքների վրա:*

*Դեռահասների մտավոր զարգացումը առաջ է իր փորձից. նա չի գիտակցում հնարավորությունը, որ տրվում է իրեն մտավոր զարգացման փուլում: Մտացվում է, որ զարգացումը առաջ է ընկնում սովորումից և փորձից:*

Որոշ բնածին հատկանիշները՝ ուղեղի ընդունակությունը, բարձր նյարդային ակտիվությունը որոշակի դեր են խաղում անհատական տարբերությունների ձևավորման մեջ:

Պատանեկություն երիտասարդների մետ հազեցած է ցանկություններով, որոնք նրանց ճանաչողական կարծիքները բավարարելու համար է:Նա իր ժամանակի մեծ մասը ծախսում է դպրոցական նյութը յուրացնելու վրա:

Ավագ դպրոցի առօրիայի հետ կապված շատ ուսումնասիրություններ է կատարվել՝ կյանքի որոշակի ասպեկտների միջոցով, ինչպիսիք են ինտերնետային միջավայրը, ասշակերտների փոխազդեցությունը, երջանկության մասին պատկերացումները: Հիմա մեծ ուշադրություն է դարձվում, դպրոցական հոգեկան և ֆիզիոլոգիական առողջության ուսումնասիրությանը:

### *Ինտերնետից կախվածություն*

Սոցիալական ցանցերը, ֆորումները, պորտալը կարողանում են օրեր շարունակ մարդուն պահել մոնիտորի առջև: Վիրտուալությունը հարմար է նրանով, որ կարող ենք շատ բան ասել, մեկնաբանել, քննել և չվախենալ դատողական մտքերից: Տանը ( երաժշտություն գրել) նստած կարող ենք շփվել աշխարհի տարբեր ծայրերում գտնվելով, լսել, երաժշտություն գրել ու կարդալ մեկնաբանություններ և դիտել ֆիլմեր: Ու այս ամենի համար պետք է ընդամենը համացանց և ինտերնետ և կարող ես երևակայությանդ ազատություն տալ:

Բայց սրան զուգահեռ պետք է փաստենք, որ դեռահասները չեն զբաղվում ինքնակրթությամբ՝ այլ այլ ամբողջ ժամանակը անցկացնում են վիրտուալ տիրույթում: Նրանց համար ավելի հետաքրքրիչ է գտնվել մի տիրույթում, որտեղ իրենց ոչ ոք չի ճանաչում ներկայացնում են այնպես ինչպես ուզում են, և ինչպես ուզում են, որ իրենց ընդունի հասարակությունը: Նրանք խուսափում են մարդկային շփումից: Այստեղից մեկ այլ խնդիր է առաջանում.

-Դադարում են պարզ մարդկային շփում ունենալուց, նամակարգվում են սոցցանցերում:

Մպորտ- չնայած տեխնոլոգիական առաջընթացին, արդի աշխարհում սպրտը դեռևս ապրում է: Երիտասարդները օրվա մեծ մասը անցկացնում են մարզադահլիճում:

Հաղորդակցություն- Մա ոչ միայն երիտասարդների համար է ակտուալ այլ նաև մյուս տարիքային խմբերում: Այս տեսակի մարդկանց համար մեծ նշանակություն ունի հաղորդակցությունը:

Սրա մեջ չի մտնում «փողոցային» բառերը:

### **Մերունդների հակամարտություն**

Հակամարտության խնդիրները գալիս են մեծահասակների կողմից չհասկանալուց: Դա բերում է ծնողների հետ կոնֆլիկտի: Այս ամենի հետևանքով դեռահասները գնում են տանից կամ երբեմն ինքնասպանություն են գործում: Ծնողը միշտ աշխատելու է ինքն իր վրա՝ հիշելով իրեն այդ տարիքում: Այս համեմատությունը տարբեր տարիքներում

առանձնահատկություն է եղել: Կան տարբեր պատճառներ, որոնք հրահրում են նման հակամարտություն՝

1. Աշխարհայացքի առանձնահատկություն

2. Հարմարավետության գոտի

Ծնողները միշտ ունեն այն մտավախությունը, որ ազատության մեջ դեռահասները կկորցնի չափի զգացումը: Սա շատ բնական է, երբ ծնողը մտածում, եթե հիմա որևէ բան թույլ տամ, որը նախկինում արգելել եմ գուցե նա չափն անցնի ու (անհրաժեշտ հետևություն անել՝ չնայած, որ ծնողն այդ ամենը բավական երկար) և սահմանները չճանաչի: Բայց մի կողմից կարող է 1-2 անգամ չափն անցնել ու անհրաժեշտ հետևություն անել՝ չնայած, որ ծնողն այդ ամենը բավական երկար բացատրել է ու նա չի հասկացել: Ծնողը պետք է կարողանա գտնել շփման այնպիսի եզրեր, որ ընդհանուր հայտարարի գան ու միևնույն սպասելիքներն ակնկալի դեռահասից: Այն ծնողներն որոնք միշտ ճնշում են դեռահասների մեծանալուն, կայանալու է ձգտումները: Արդյունքում ունենում ենք կամ ինֆանտիլ, կամ սոցիալապես ոչ ցանկալի վարքով մեծահասակներ: Այն դեռահասները, որոնք ունեն պահանջ տանը ինտեգրվելու, հաճախ չբավարարվելով փորձում են այդ պահանջները ուղղել արտաքին աշխարհ:

Կառանձնացնելի մի կարևոր գործոն երեխային հնարավորություն տալ որպեսզի տարբեր իրադրություններում գտնի ինքն իրեն: Եթե մինչև այդ ծնողը եղել է վերահսկող, այժմ նա պետք է այլ մոտեցում ցուցաբերի հավասարը հավասարի: Սա մեծ նշանակություն ունի քանի որ, եթե սահուն հարաբերություն է դեռահասների և ծնողի միջև, ապա դեռահասները նոր բաներ փորձելու քայլեր չի անում: Հաճախ դեռահասների վարքը բողոք է

ծնողների քայլերի նկատմամբ: Այստեղ հարցը պետք է մի քանի կողմով դիտարկել՝

1. Կարող ենք ազրեսիվ գործողությունից հետո վերականգնել ամեն բան:

2. Եթե ազրեսիվ վարք ցուցաբերելուց հետո փոշմանի:

3. Եթե մեր վարքով մարդու հոգուն ենք դիպչում հնարավոր է վերականգնել հարաբերությունները առանց հետք թողնել:

Դեռահասների վրա ծնողական ազդեցությունը կարևոր դեր է, բայց այն սահմանափակ է: Հասակակիցների կարծիքն ավելի կարևոր է նրանց համար: Դեռահասների արժեքային կողմնորոշումները կախված են ծնողի դիրքից:

Բայց սրան զուգահեռ ձգտում է անկախության: Այստեղ օգնության է գալիս ընտանիքում դաստիարակության ոճը: Ծնողի վերահսկողությունը դեռահասների վրա նկատմամբ, բերում է դժվարությունների:

Ի՞նչ է պետք դեռահասներին մեծահասակից.

- Կրթական տեխնոլոգիաներ, որոնք տարբերվում են կրթական և ավագ դպրոցի տեխնոլոգիաներից:

- Դեռահասներին անհրաժեշտ է մեծահասակ որպես փոփոխվող աշխարհում ուղենիշ:

- Դեռահասներին պետք է իրեն սիրող ընտանիք:

Ի՞նչ են զգում ծնողները:

- Գրեթե հաճախ սարսափում են անցումային փուլից:

- Սպասում են այն ցնցումներին, որոնք անխուսափելի են անցումային շրջանում:

- Վախենում են, որ կմեծանա երեխան և կկորցնեն նրան:

- Իրենց հանդես, հնազանդությունը կկորցնեն:

- Այս բոլոր վախերը երբեմն երեխան կրում է իր վրա:

## Եզրակացություն

Հետևելով երիտասարդ սերնդի հեռանկարներին՝ գալիս ենք այն եզրահանգման, որ դեռահասները զգայուն են իրենց ուղղված քննադատությունների նկատմամբ, նրանց համար դժվար է հասարակության հետ շփումը, մասնագիտության ընտրումը, աշխատելը, ընտանիք ստեղծելը: Այս բոլոր դժվարություններին կյանքի ընթացքում բախվում է դեռահասները: Այս ընթացքում ամենափոքր սխալն անգամ կարող է նրանց հանդեպ ճակատագրական լինել: Մարդը պայքարում է իր վատ սովորությունների դեմ իր ամբողջ կյանքում, որը թույլ է տվել պատանեկության տարիներին: Նրանք փորձում են ամեն կերպ ամրապնդել իրենց դիրքերը մեծ աշխարհում ու հաճախ բախվելով խնդիրների՝ շեղվում են ճիշտ ուղղուց, որն էլ մեծ հետք է թողնում ողջ կյանքի ընթացքում: Բոլոր խնդիրները գալիս են երիտասարդության ամենափոքր սխալներից: Այստեղ կարևոր է պահել մտավոր և ֆիզիկական առողջությունը, չհետևել նորաձևությանն անմնացորդ, միշտ ունենալ սեփական՝ հաստատուն կարծիքը, ողջամտորեն նայել խնդիրներին և փորձել լուծումներ գտնել: Ապրել իրական կյանքում, այլ ոչ թե վիրտուալ հարթակում չնայած ավելի հարմար է իրենց:

Ի վերջո դեռահասն իր կողքին պետք է ունենա հուսալի հենարան, ով պատրաստ կլինի մշտական օգնել իրեն, դնել ճիշտ ուղու վրա և չվիրավորել իր անձը:

*Օգտագործված գրականությունից ցանկ*

- 1. К.М Психология подростка (психосексуальное пазвитие) М.1991*
- 2. Кон.И.С. Открытие <<Я>>, М, 1978*
- 3. Эльконин Д.Б Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков /Избр. Тр.М 1989*
- 4. Выготцкий Л.С. Педология подростка /Собр.соч.В6 т.М,1984 Т.ч/*
- 5. Бернс. Р.Развытие Я- концепции и воспитание М. 1986*
- 6. Кулагина- С.Ю.Колуюцкий Б.Н Возрастная психология.Полный жизненный цикл пазвитие человека:*