



«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱԾԽԱՏԱՆՔ**

*Հետազոտության թեման՝ «Ընտանիքի հոգեբանություն.
դեռահասի կոնֆլիկտները»*

Առարկան՝ հոգեբանություն

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Աթոյան Փառանձեմ

*Ուսումնական հաստատություն՝ Չարենցապանի Ս. Ավանյանի
անվան համար 4 հիմնական դպրոց*

Երևան 2022

Ընտանիքի հոգեբանության ուսումնասիրությունը ու դեռահասի կոնֆլիկտների դուրս բերումը և լուծումների առաջարկումը իր կարևորությունն ունի դասավանդման գործընթացում: Այն արդյունավետ կազմակերպելու համար կարևոր է տեղյակ լինել դեռահասի ապրումներից:

Չետագոտության թեմայի արդիականությունը: Տարեցտարի դեռահասների մոտ էլ ավելի են սրվում ու ցայտուն դառնում հոգեբանական կոնֆլիկտները սեփական անձի, ընտանիքի, ընկերների շրջանում: 21-րդ դարում մեծ է ազդեցությունը նրանց հուզական աշխարհի վրա, քանի որ դեռահասը ինքնաարտահայտվում ու ինքնադրսևորվում է ոչ միայն առերես շփման ընթացքում, այլ նաև վիրտուալ աշխարհում, ուստի խնդիրները ավելի ցայտուն են դառնում հենց ընտանիքում:

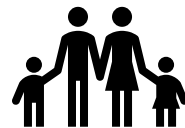
Չետագոտության նպատակը: Չետագոտության նպատակն է ընդգծել ընտանիքի կարևորությունը դեռահասի զարգացման տարբեր փուլերում, դուրս բերել այդ ճանապարհի ընթացքում ծագող նմանատիպ խնդիրներն ու խոչընդոտները և տալ դրանց խելամիտ լուծման տարբերակները:

Չետագոտության խնդիրը: Չետագոտության խնդիրն է կարողանալ դեռահասի հետ աշխատելու ընթացքում հասկանալ նրան, օգնել և աջակցել: Կարևոր է ուղղորդումը դեպի ընտանիքի աջակցություն, քանի որ դեռահասի կոնֆլիկտների ու խնդիրների աղբյուրը սկսում է այնտեղից:



Բովանդակություն

Ընտանիքն ու դրա արժևորումը	3-4
Ընտանիքի դերը դեռահասի կյանքում	4-6
Դեռահասի կոնֆլիկտը ընտանիքի անդամների հետ. Ինչու՞ ինձ չեն հասկանում	7-13
Լուծման տարբերակներ	14-15
Եզրակացություն	16
Օգտագործված աղբյուրներ	17



Ընտանիքն ու դրա արժևորումը

Ընտանիքը կարևոր է յուրաքանչյուրի կյանքում՝ մի քանի կարևոր պատճառներից ելնելով: Ընտանիք հասկացությունը ժամանակին զուգընթաց ենթարկվում է տարատեսակ փոփոխությունների, սակայն հիմնականում այն ընդգրկում է մարդկանց, որոնք ունեն արյունակցական կապեր կամ ապրում են միասին: Ինչպես տարատեսակ առողջ սոցիալական փոխհարաբերություններ, այնպես էլ ամուր կապը ընտանիքի հետ կարող է ունենալ դրական ազդեցություն անհատի կյանքում:

Ընտանիքի աջակցությունը կարևոր է տարբեր պատճառներով, և դրանցից շատերը վերաբերում են անհատի անձնական դրական զգացողությանը: Այն վճռորոշ է, քանի որ ազդում է մարդու հոգեբանական, էմոցիոնալ և մենթալ առողջության վրա: Ընտանիքին մոտ լինելը ազդում է մարդու առողջական վիճակի վրա ևս: Հարվարդի համալսարանը ուսումնասիրել է մարդկային փոխհարաբերությունները՝ ներառյալ ընտանիքի հետ նրանց կապը և բացահայտել է, որ անհատները, որոնք գնահատում են ընտանիքն ու ընկերներին և զարգացնում այդ հարաբերություններն ու ամուր կապերը, ունեն լավ առողջական վիճակ և զգացողություն: Մեկուսացված լինելը կարող է մեծացնել շանսերը միջին տարիքում առողջական խնդիրների:

Ընտանիքը հասարակության կառուցողական միավորն է: Այն հանդիսանում է որպես ինսամակալություն ապագա քաղաքացիների համար, որոնք դառնալու են հասարակության գործող խավը: Այլ կերպ ասած, ընտանիքը պատասխանատու է երեխայի զարգացման համար, ով ապագայում որոշումներ է կայացնելու որպես հասարակության մի մասնիկ:

Ինչու՞ է ընտանիքը կարևոր: Ծնվել ընտանիքում դեռևս չի նշանակում ծնվել լիարժեք և սիրված: Ամուր և սիրով լի ընտանիքների պակասը հանգեցնում է ներկայիս հասարակության որակի նվազեցմանը և տարատեսակ խնդիրների: Այն ազդում է անհատների որոշումների և արարքների վրա: Ընտանիքում բավարար սեր և ջերմություն չստացած անհատները առավել կոնֆլիկտային են և բռնկվող, ուստի սոցիալական հարթակում նրանց հետ լեզու գտնելը առավել բարդ է: Նրանց սխալ ընտրությունները իրենց ազդեցությունն են թողնում ոչ միայն սեփական անձի վրա, այլ նաև այն շրջապատում, որտեղ նա ապրում և աշխատում է:

Ընտանիքի կարևորությունը ազդում է նաև հետագա սերունդների ձևավորման վրա, քանի որ յուրաքանչյուրը վերցնում է իր ընտանիքի սկզբունքները և դրանց հիման վրա ստեղծում ընտանիքի իր մոդելը: Այսինքն՝ ծնողների ներդրումը կայանում է ոչ միայն իրենց երեխայի դաստիարակության մեջ, այլ նաև հետագայում նոր սերունդների կրթման գործում: Ուստի կարևոր է լիարժեք ընտանիքի ներկայացումը անհատի ողջ կյանքում, քանի որ հիմնական դաստիարակությունը նա ստանում է հենց իր ընտանիքում:

Այսպիսով՝ անհատների սոցիալական, ընտանեկան, ընկերական փոխհարաբերությունները ոչ միայն կարևոր են սեփական անձի ինքնակրթման և ինքնադաստիարակման համար, այլ նաև հասարակության ձևավորման և ապագա սերունդների որակի հարցում: Ընտանեկան լիարժեքությունը ոչ միայն անձնական բավարարվածություն է, այլ նաև սոցիալական կարևոր դրսևորում:

Ընտանիքի դերը դեռահասի կյանքում



Դեռահասի փոխհարաբերությունը նրա ծնողների և ընտանիքի հետ անընդհատ փոփոխություն է կրում: Այդ փոփոխությունները բնորոշ են տարբեր տարիքային ժամանակահատվածների, սակայն առավել լավ են արտացոլված հենց դեռահասության

Ժամանակ: Դեռահասության ընթացքում նրանք առավել շատ ունեն ընտանիքի սիրո ու աջակցության կարիքը:

Երբ երեխան փոքր է և դեռևս գտնվում է ծնողի լիարժեք վերահսկողության տակ, ծնողի դերն ու գործառույթը նրան պաշտպանելն ու ճիշտ ճանապարհի ուղղորդելն է: Երեխայի մեծանալուն զուգընթաց փոխվում են նաև ընտանիք- երեխա կապի սկզբունքներն ու պաշտոնները: Դեռահասի հետ փոխհարաբերությունում պետք է լինել առավել հավասար ու որոշումներ կայացնելու դաշտը փոխանցել իրենց ձեռքը:

Ծնողը երեխայի համար հոգատարության, Էմոցիոնալ աջակցության, անվտանգության և ապահովության աղբյուր է, ինչպես նաև ֆինանսական աջակից ու խորհրդատու: Ծնողը պիտի հասկանա, որ երեխան շարունակում է սիրել ու հարգել նրան, ցանկանում է տեսնել ծնողի ներկայությունը իր կյանքում, չնայած որ նրանց պահվածքն ու արարքները շատ դեպքերում մեկ այլ ազդակ են ուղարկում:

Շատ երիտասարդներ ու ընտանիքներ իրենց կյանքում ունենում են վերելքներ ու վայրէջքներ այս տարիներին, սակայն ընտանիքի կապը առավել ամուր է դառնում, երբ դեռահասն, անցնելով բազմաթիվ փորձությունների միջով, դառնում է ավելի հասուն ու գիտակից:

Ընտանիքն այն լաբարատորիան է, որտեղ ձևավորվում է անձը: Ընտանիքում տեղի ունեցող ցանկացած իրադարձություն մեծապես նպաստում է երեխայի զարգացման և աշխարհայացքի ձևավորման վրա: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ընտանեկան փոփոխությունները (ընթացիկ տարածայնություն, ամուսնալուծություն կամ նոր ամուսնություն) էապես փոխում է երեխայի վարքը՝ երբեմն դարձնում ագրեսիվ, երբեմն՝ ինքնամփոփ ու ինքնուրույն:

Չարգացած տեսությունները ներկայացնում են դեռահասությունը որպես ժամանակաշրջան, որի ընթացքում երեխան ձեռք է բերում ինքնուրույնություն և յուրահատկություն: Սա նշանակում է, որ տվյալ պահին երեխայի կյանքում նվազում է ընտանիքի դերը կամ ընտանիքը ունենում է սահմանափակ դեր դեռահասի կյանքում: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ շարունակական դրական հարաբերությունները ընտանիքի հետ պաշտպանական գործոն են երեխայի սխալ քայլերի դեմ: Գիշտ է, փոխհարաբերությունների տեսակը փոխվում է, բայց ընտանեկան կապերի շարունակականությունն ու Էմոցիոնալ վերելքներից ու վայրէջքներից ապահովվածությունը որոշիչ դեր է խաղում դեռահասի համար:

Դեռահասների առանձնահատկությունները նշելիս՝ առանձնահատուկ անդրադարձ է կատարվում նրանց որոշումներում և արարքներում ձգտմանը ծնողներից լիիրավ ազատության ձեռքբերմանը: Սակայն Փենսիլվանիայի համալսարանի ուսումնասիրության արդյունքում կոտրվում է այդ կարծրատիպը՝ հիմնվելով կատարված ուսումնասիրությունների վրա, որին մասնակից են եղել հենց դեռահասները: Ստորև ներկայացնում ենք այդ ուսումնասիրության ընթացքն ու համեմատությունը հայ դեռահասի մտածելակերպի հետ:

Ուսումնասիրողները կատարել են բազմաթիվ հարցումներ ընտանիքի հետ ապրող կամ ընտանիքից հեռու գտնվող երեխաների հետ: Այն երեխաները, որոնք քիչ ժամանակ են անցկացնում ընտանիքի հետ՝ ելնելով հեռավորությունից կամ ստեղծված պայմաններից, մշտապես կապի մեջ են իրենց ծնողների հետ և կարևորում են նրանց կարծիքը որոշումներ կայացնելիս: Իսկ ծնողների հետ ապրող երեխաների պարագայում ուսումնասիրություններն ավելի երկար են եղել և անցկացվել են ոչ միայն երեխայի հետ, այլ նաև նրանց ծնողների: Այդ երեխաները օրվա ընթացքում մշտապես կապի մեջ են եղել ուսումնասիրողների հետ և ժամանակ առ ժամանակ ներկայացրել են իրենց ակտիվությունը և զբաղվածությունը օրվա ընթացքում: Քանի որ 21-րդ դարում երեխաները ձգում են լինել բազմակողմանիորեն զարգացած, նրանց առօրյա պարապմունքներն ու դասերը բավականին շատ են: Եվ պարզվում է, որ զբաղվածության տոկոսային հարաբերությամբ երեխաները կարողանում են այնպես կազմակերպել իրենց առօրյան, որ ժամանակ տրամադրեն նաև ընտանիքին: Խնդիրը նման կարծրատիպի կայանում է նրանում, որ ընտանիքը, ի տարբերություն դեռահասի վաղ տարիքի, ավելի քիչ է սկսում տեսնել նրան ու ժամանակ անցկացնել նրա հետ: Սակայն դա չի նշանակում, որ ծնողի դերը երեխայի կյանքում որևէ կերպ փոխվել է:

Նույն ուսումնասիրությունը կատարվել է նաև Հայաստանի դպրոցներից մեկում: Երեխաներին տրվել են հարցաշարեր, որտեղ գրված են եղել հարցեր դեռահասի ու նրա ընտանիքի հետ ունեցած վստահության ու փոխհարաբերությունների մասին: Միավորային համակարգով ներկայացված արդյունքները փաստեցին Ամերիկայում կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքները:

Այսպիսով՝ կան բազմաթիվ կարծրատիպեր դեռահասի զարգացմանը զուգընթաց կատարվող փոփոխությունների մասին: Սակայն այդ կարծրատիպերը շատ դեպքերում չեն համապատասխանում իրականությանը և ներկայացված են սուբեկտիվորեն: Կան տարբեր շարժառիթներ դեռահասի նման վարքագծի, սակայն դա չի նշանակում, որ ընտանիքը կորցնում է իր նշանակությունն ու դերը: Ընդհակառակը՝ նման բարդ և դժվար փուլում դեռահասը ունի ընտանիքի աջակցության ու ուղղորդման կարիքը:



Դեռահասի կոնֆլիկտը ընտանիքի անդամների հետ.

Ինչու՞ ինձ չեն հասկանում

Կյանքի յուրաքանչյուր շրջան մարդու առջև դնում է զագագման բարդ խնդիրներ, որոնց լուծման համար պահանջվում են նոր հմտություններ և մոտեցումներ: Շատ հոգեբաններ համաձայն են այն մտքին, որ աճող սերունդն անայայնսորեն բախվում է հետևյալ երկու հիմնական խնդիրներին՝

1. Ծնողներից որոշակի ինքնավարություն և անկախության ձեռքբերում
2. Ծնողի և ընտանիքի անդամների հետ նույնացման, ամբողջական «ես»-ի ստեղծում, որը ներդաշնակորեն իր մեջ է ներառում անձի տաբեր կողմերը:

Այսպիսով՝ դեռահասության տարիքը ճգնաժամային է և կապված է երեխայի գիտակցության, գործունեության և փոփոխարարելիությունների համակարգի հիմնովին փոփոխման հետ: Այս ճգնաժամի հաղթահարման արդյունքում դեռահասի մոտ ձևավորվում է ինքնագիտակցությունը, ինքնագնահատականը, արժեքային համակարգը, առաջ է գալի սիտաքթորություն սեփական անձի կարողությունների և ընդունակությունների նկատմամբ: Այդ պատճառով է, որ այս տարիքում անչափ կարևորվում է հոգեբանական առողջության և ներհոգեկան ներդաշնակության խնդիրը, քանի որ այս ժամանակահատվածում են ձևավորվում մարդու անձնային հուզական և վարքային առանձնահատկությունները:

Տարիքային այս շրջանում դեռահասները ձեռք են բերում իրենց և աշխարհի նոր, առավել խորքային ընկալում:

Այս ժամանակաշրջանում դեռահասը ձեռք է բերում մեծահասակների մտածողությանը հատուկ տրամաբանություն: Նոր խնդիրներ հետ առնչվելով՝ նա փորձում է լուծման բազմազան մոտեցումներ փնտրել՝ ստուգելով լուծման յուրաքանչյուր տարբերակի տրամաբանական աղյուսավետությունը:

Դեռահասության տարիքը լի է անձնական սուր խնդիրներով, հետևաբար երևակայությունն օգնում է հուզականորեն հագեցված բուռն կյանքի խնդիրների լուծման հարցում:

Ծնողների երազանքներն ու իրականությունը

Հայտնի փաստ է, որ դեռահասության տարիները մարդու կյանքի ամենասթաբիլ սթամանակն են: Ֆիզիկական և էմոցիոնալ փոփոխությունների արդյունքում փոխվում է երեխայի պահվածքը, բնավորությունն ու հարաբերություններն արտաքին աշխարհի հետ, ու այդ փոփոխություններն ամենից առաջ նկատվում են ընտանիքում: Ծնողները հաճախ շարունակում են վերաբերվել դեռահասի հետ ինչպես երեխայի և արտաքին աշխարհից նրան պաշտպանելու նպատակով արգելքներ ու պահանջներ են դնում նրա առջև:


Բոլոր ծնողներն էլ ունեն երազանքներ կապված իրենց երեխայի հետ. ցանկանում են տալ նրան լավագույն ուսուցիչն ու հագուստը, լավագույն կրթությունն ու օգնել ընտրել լավագույն մասնագիտությունը: Սակայն երեխաները շատ հաճախ չեն կարողանում իրականացնել ծնողների բոլոր ցանկությունները, ինչից ծնողները կարող են հիասթափություն ապրել և սկսել այլ կերպ վերաբերվել դեռահասին: Մյուս կողմից էլ ծնողներն արդեն ի վիճակի չեն լինում օգնել իրենց երեխային շատ հարցերում, ու դեռահասի պատկերացումներն ու սպասումները ծնողներից նույնպես կոտրվում են: Օրինակ՝ բարձր դասարաններում ծնողները կարող են այլևս ի վիճակի չլինել օգնել երեխային դասերը սովորելիս կամ չկարողանան ճիշտ լուծում տալ բազում ծագած ինչ-որ վիճաբանության: Արտաքին աշխարհի ազդեցության և ներքին հակվածությունների միախառնումից ձևավորվում են դեռահասի նախասիրություններն ու բնավորությունը, որոնք կարող են նոր և անծանոթ լինել ծնողի համար: Երաժշտական ճաշակը, ընկերների կամ մասնագիտության ընտրությունը կարող են տարօրինակ և սխալ թվալ ծնողներին ու կոնֆլիկտների պատճառ դառնալ: Ծնողները պետք է փորձեն հասկանալ, որ աշխարհը շատ արագ է փոխվում, և այն ամենն, ինչ ճիշտ էր և բարեկեցության չափանիշ էր իրենց երիտասարդության տարիներին, կարող է այլևս այդպիսինը չլինել:

Մանկության տարիներից ի վեր մարդիկ սովոր են իդեալ ու ամուր հենարան տեսնել իրենց ծնողների մեջ, այդ պատճառով էլ դժվար է ընդունել, որ նրանք նույնպես կարող են սխալվել: Կարելի է ասել, որ դեռահասության տարիները բնորոշվում են հենց այս դառը ճշմարտության գիտակցությամբ: Դեռահասները սկսում են ավելի ու ավելի շատ վստահել սեփական զգացողություններին ու դատողություններին և պատասխանատվություն են վերցնում սեփական կյանքը կառուցելու համար: Այս ամենի հետ կարգավորվում են հարաբերություններն ընտանիքի հետ, և ամրանում է կապվածությունը:

Չնայած անցանկալի և տհաճ իրավիճակներին՝ ծնողները մնում են դեռահասի ամենավստահելի անձինք, մարդիկ, ում նա կարող է դիմել ցանկացած անհասկանալի իրավիճակում: Համբերատար ու հարգալից հարաբերություններ ձևավորելով՝ ծնողները կարող են լավագույնս պաշտպանել երեխային այն վտանգներից, որոնց նա հանդիպում է այս տարիքում: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ այնպիսի վատ սովորությունները, ինչպիսին են ակահովի, ծխախոտի կամ թմրամոլի օգտագործումը, շատ ավելի քիչ են հանդիպում այն դեռահասների մոտ, ում հետ ծնողները խոսել են այդ թեմայով:

Կյանքի հանդեպ պոզիտիվ վերաբերմունքը, պատասխանատվությունն ու երջանկությունը կարող են փոխանցվել ծնողից դեռահասին, եթե վերջինս տեսնի այդ ամենը ծնողի օրինակով:

Ամենակարևորը պետք է հիշել, որ դեռահասները ունեն ոչ թե խորհուրդների և ուղղություն ցույց տալու կարիք, այլ ընկերոջ, ով Էմոցիոնալ աջակցություն կցուցաբերի իրենց և կօգնի զարգացնել սեփական արժեքներն ու բնավորությունը:

Ինչու՞ չես խոսում 

Կարծես մեր օրերում դեռահասների շրջանում կարծրացել է այն մտածելակերպը, որ սեփական մտահոգություններն ու անհանգստություններն ընկերների հետ քննարկելը կամ ինքնուրույն լուծումներ գտնելը ավելի նախընտրելի է: Բայց արդյո՞ք այս շրջանում ավելի օգտակար չէ լսել խորհուրդներ այն մարդկանցից, որոնք արդեն վաղուց անցել են այդ շրջանը:

Ինչպես հասկացանք՝ դեռահասության շրջանում սրվում են մեր Էմոցիոնալ ապրումները, որոնք ուղիղ ազդեցություն են ունենում նաև ծնող-երեխա հարաբերությունների վրա: Այդ ամենի ֆոնին շատ ինտենսիվ են դառնում խոսակցությունները, որոնք վեճերի հիմք են դառնում: Եվ ի՞նչ արդյունք: Դեռահասը զգում է իրեն չսված և անտեսված: Բայց չէ՞ որ ցանկացած իրավիճակում կարելի է գտնել այնպիսի տարբերակ, որը կօգնի դառնալ լսելի նույնիսկ եթե ընտանիքում թվում է անիրատեսական այդ սցենարը: Գալիս է ժամանակ, երբ տանը անտեսված լինելու և միաժամանակ կողքից անթիվ քննադատություններ լսելու պատճառով նա զգում է իրեն մենակ: Այս համատեքստում դեռահասը նույնիսկ չի ցանկանում նկատել իր ընտանիքը, որը չի փորձում ստանձնել դատավորի դիրք և քննադատությունների տարափով ամեն ինչ ավելի շփոթեցնել: Մի՞թե կան միջոցներ այդ ամենը ավելի լավ հասկանալու և ընտանիքում մեկ այլ դեր հոժարելու համար:

Դեռահասության շրջանը շատերս համարում ենք արդեն կայացած և մեծ լինելու փուլ, մինչդեռ ծնողներն այլ կարծիքի են: Կա չէ՞ վարկած, որ բոլորը բողոքում են, թե ինչու ծնողները չեն ցանկանում ընդունել, որ դեռահասն արդեն մեծ է և կարող է ինքնուրույն անել շատ բաներ: Իսկ այս ճանապարհին կատարելագործվելու ի՞նչ ուղիներ կան: Միգուցե նրանցից խորհուրդներ ստանալն ու դրանք գործնականում իրագործե՞լը: Վստահ եմ՝ բոլորս էլ լսել ենք, թե ինչպիսի մանկություն և պատանեկություն են ունեցել մեծերը, և այդ ամենը մտածելու առիթ է տվել, թե ինչ կարելի է փոխել ներկայումս ավելի լավ և ավելի հետաքրքիր հիշողություններ ունենալու համար:

Ժամանակային սահմանափակումները ծնողի կողմից

Շատ ծնողներ ուզում են, որ իրենց երեխաները տուն վերադառնան ճիշտ ժամանակին: Դրան հակառակ՝ դեռահասները ցանկանում են շատ ժամանակ անցկացնել իենց հասակակիցների հետ:

Ծնողները դնում են սահմանափակումներ, ինչը իրենց երեխաներին պահում է գծված սահմանների մեջ: Նրանք նույնիսկ ուզում են, որ իրենց երեխան ճաշի կամ քնի իրենց սահմանած ժամանակին, ինչը կխախտվի, եթե դեռահասը դրսից ուշ գա տուն:

Երբ ծնողը դնում է նման սահմանափակումներ, երեխան ստիպված է լինում գալ տուն ճիշտ ժամանակին: Սակայն այս պարագայում ծնողներին հասկանալ նույնպես կարելի է, քանի որ նրանք նման կերպ խուսափում են հնարավոր վտանգներից, որոնք կարող են հանդիպել դեռահասին ուշ ժամին:

Մյուս կողմից էլ երեխաները շատ դեպքերում տեղեկացված չեն լինում հնարավոր վտանգներից, որոնց կարող են հանդիպել, երբ երկար ժամանակ մնում են դրսում: Շատերը նույնիսկ կարող են ընկնել վատ ազդեցության տակ և էլ ավելի գերադասեն մնալ դրսում ուշ ժամերին:

Խնդիրն էլ ավելի է սաստկանում, երբ դեռահասը անտեսում է ծնողի կողմից սահմանված ժամանակը: Եվ նման իրավիճակում սրվում են փոխհարաբերությունները ընտանիքում: Երեխան փաստում է, որ չի նկատում, թե ինչպես է անցնում ժամանակը, քանի որ այդ տարիքում սկսվում է դեռահասի ինքնաարտահայտման ու ինքնադրսևորման շրջանը: Ընկերական շրջապատից նույնիսկ մի փոքր շուտ հեռանալը դեռահասի համար շատ ծանր ու դժվար է, քանի որ այդ տարիքում յուրաքանչյուր դեռահաս փորձում է հաստատել իր գերադասությունը և թելադրել իր պայմանները:



Ես ունեմ լուրջ խնդիրներ. հասկացի՞ր ինձ

Դեռահասության ժամանակ երեխան անցնում է բազմաթիվ հոգեբանական ու էմոցիոնալ փոփոխությունների միջով: Այդ ժամանակահատվածում նա դառնում է առավել զգայուն: Նույնիսկ փոքր միջադեպերը կարող են իրենց ազդեցությունը թողնել դեռահասի մենթալ առողջության վրա:

Ոմանք դառնում են խոցելի, մինչդեռ մյուսները դառնում են առավել ագրեսիվ: Մեկ այլ դեռահաս փորձում է ամեն կերպ զսպել իր զգացմունքները, մինչդեռ իր ընկերը դառնում է հանդուգն և անկառավարելի: Եվ նման պարագայում դեռահասները ոչ միայն կռիվ են տալիս իրենց ներքին հուզական դաշտի հետ, այլ նաև արտաքին աշխարհի, որն իր հետ միասին անցնում է զարգացման երկար ու դժվար ճանապարհով: Ուստի դեռահասի ուներին մի մեծ պատասխանատվության պարկ է, որը շատ դեպքերում դեռահասը տանում է միայնակ, առանց ծնողների աջակցության:

Տեղի են ունենում նաև ֆիզիկական փոփոխություններ: Փոփոխվում է դեռահասի հորմոնալ դաշտը, ինչի հետևանքով առաջանում են կոմպլեքսներ ու բարդույթներ: Եվ քանի որ տեղի է ունենում ֆիզիկական և արտաքին փոփոխություններ, նրանք դառնում են խոցելի նաև արտաքին տեսքի նկատմամբ: Իջնում է ինքնագնահատականը, և դեռահասը իրեն զգում է ընկճված:

Այդ տարիքում դեռահասը ստանձնում է նոր պատասխանատվություններ, որոնց չիրականացման դեպքում զգում է իրեն ճնշված և կորցնում ներքին մոտիվացիան: Շատ դեպքերում, նույնիսկ, ծնողները անտեղյակ են լինում երեխայի դպրոցի առօրյայից, մինչդեռ երեխան դպրոցում հասակակիցների կողմից բուլինգի զոհ է դառնում:

Եվ հիմնական խնդիրը դառնում է այն, որ ծնողը չի պատկերացնում, որ երեխան արդեն իսկ այդ տարիքում կարող է անցնել նման դժվար ճանապարհով, քանի որ իր երիտասարդության ու դեռահասության ժամանակ խնդիրներն այլ են եղել: Եվ շատ դեպքերում, երբ երեխան փորձում է կիսվել ծնողի հետ, ծնողները լուրջ չեն ընդունում իր ներքին հուզմունքն ու ապրումները՝ Էլ ավելի կոտրելով երեխային:

Շատ կարող ենք լսել, որ ծնողը թերագնահատի խնդրի լրջությունը՝ ասելով, որ կյանքում կան բազմաթիվ այլ խնդիրներ, որոնց հետ դեռևս առնչվելու է դեռահասը: Բայց չէ՞ որ դեռահասությունը այդ երկար ճանապարհի առաջին փուլն է, որի ընթացքում կոտրվելու դեպքում դեռահասի հետագա կյանքը կառուցվելու է սկզբում ունեցած ձախողումների վրա:

Հաճախակի ստեղծ ծնողներին

Դեռահասները հաճախ խաբում են իրենց տնային աշխատանքների, հարաբերությունների կամ նոր դաջվածքների մասին:

Նրանք չեն ասում ճշմարտությունը ու հանդես են գալիս տարբեր արդարացումներով: Շատ հաճախ մեկ սուտը կոծկելու համար նրանք մտածում 100 ուրիշը: Նրանք խաբում են, որպեսզի թաքցնեն խնդիրները, որոնց հետ առնչվել են, խուսափում են ոտնահարել ուրիշի զգացմունքները, պահել գաղտնիությունը, թաքցնել ոչ ցանկալի արաքների հետևանքները և այլն: Շատերը հարկադրաբար ստում են պահի ազդեցության տակ իրենց ստացած ցածր գնահատականի կամ ունեցած առաջադիմության մասին:

Ինչպես նաև, դեռահասը կարող է ընկնել որևէ բացասական ազդեցության տակ: Եվ եթե անգամ ծնողները զգուշացնում են վտանգի և վատ շրջապատի մասին, նրանք փորձում են թաքցնել ու պաշտպանել իրենց ընկերներին և սկսվում են մտածված խաբել նրանց մասին:

Շատ դեպքերում դեռահասները խաբում են իրենց գտնվելու վայրի մասին: Եվ երբ ծնողը տեսնում է իրենց նկարները կամ հրապարակումները այդ վայրերից, սրվում են հարաբերությունները, և կորում է վստահությունը:

Սուտն ու խաբեությունը ընտանիքից դուրս է գալիս և մուտք գործում դպրոց, որտեղ դեռահասը ինքնահաստատվելու համար խաբում է ուսուցչին և փորձում լավը երևալ դասընկերների մոտ:

Այս տարիքում երեխաները դեմ են բոլոր կանոններին՝ նույնիսկ չիմանալով ու չհասկանալով դրանց եղությունը: Խոցելի ու զգայուն լինելը երևում է նրանց սուր արձագանքից, երբ իրենց առաջ դրվում են որևէ սահմանափակումներ: Դեռահասի առանձնահատկություններից է մշտապես դեմ գնալը և հակառակվելը: Շատ դեպքերում նրանք ոչ թե դեմ են լինում այս կամ այն կանոնին, այլև փորձում են ցույց տալ, որ որոշում կայացնելու իրավունքը իրենց ձեռքում է և ոչ թե ծնողի, դպրոցի կամ էլ ընկերների:

Ստելով՝ դեռահասը փորձում է դուրս գալ ծնողի հետ հնարավոր կոնֆլիկտից կամ էլ ցույց տալ, որ ծնողի կանխորոշած վտանգը որևէ ազդեցություն չի թողել իր վրա, այն դեպքում երբ տուժել է չլսելու պատճառով:

Դեռահասն ու համացանցը

Համացանցը դարձել է դեռահասների կյանքի անբաժան մասը, քանի որ Նրանք իրենց ժամանակի գրեթե կեսը անց են կացնում համակարգչի կամ հեռախոսի դիմաց:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ է դարձել, որ դեռահասը միջինում օրական անցկացնում է համացանցում 7 ժամ և ավելի: Նրանք կիսում են իրենց կյանքի ամեն վայրկյանը Snapchat, Instagram, Facebook սոցիալական հարթակներում և բացահայտում թաքնված տաղանդները TikTok, Youtube հարթակներում:

Համացանցն ունի իր դրական ու բացասական կողմերը՝ դեռահասի տեսանկյունից այն դիտարկելիս: Եթե դեռահասը կարողանա դրական կողմով բացահայտել համացանցի տարատեսակ հարթակները, դա կարող է օգնել իրեն ապագայում: Նրանք կարող են նույնիսկ գտնել իրենց ապագա մասնագիտությունը և աշխատել օնլայն հարթակում:

Բայց շատ դեպքերում դեռահասը չի կարողանում վերցնել համացանցի առավելությունները և բախվում է դրա բացասական ազդեցությանը: Օրինակ՝ դեռահասները օգտագործում են սոցիալական հարթակը և բուլինգի են ենթարկում իրենց հասակակիցներին: Նրանք սկսում են ստեղծել բացասական մի կերպար, որը ներքաշում է իրենց մեծ խնդրի մեջ:

Մյուս տարածված խնդիրը, որը կարող ենք նկատել համացանցն օգտագործող և իր կյանքը մյուսների հետ կիսել սիրող դեռահասի մոտ, ընկճախտն ու տագնապն է: Նրանք առավել կենտրոնացած են իրենց լուսանկարների հավանումների և մեկնաբանությունների վրա, քան իրենց առաջադիմության ու գնահատականների: Նրանք ձգտում են ունենալ ավելի շատ հավանումներ, քան իրենց ընկերները:

Դեռահասները կարող են գնալ տարատեսակ քայլերի, որպեսզի առաջինը լինեն իրենց ընկերների շարքում, և դա վերջում կստիպի դիմել վատագույնին ու կառաջացնի խնդիրներ:

Եվ երբ ծնողը փորձում է կանգնեցնել դեռահասին, ծագում են ընտանեկան խնդիրներ, որովհետև հավանումների ու մեկնաբանությունների «թեժ մրցավազքը» հանգիստ չի տալիս երեխային: Ամեն կեա ծնողներից նա վաստակում է թույլտվությունը համացանցում ժամանակ անցկացնելու և էլ ավելի խրվում խնդրի մեջ:

Լուծման տարբերակներ

Իրականում առօրյա գործերն ու հանդիպումները ընտանիքի հետ ամուր հիմք են ստեղծում երեխայի հոգեկան զարգացման համար:

Սեր և գնահատում

Ցույց տվեք, որ սիրում ու գնահատում եք Ձեր երեխային: Դա կարող է լինել ուղղակի քննելուց առաջ նրան մեկ համբույր տալը ու ասելը, որ սիրում եք իրեն:

Ընտանեկան ընթրիքներ

Ամենօրյա ընտանեկան ընթրիքները լավագույն տարբերակն են կիսելու օրվա իրադարձությունները ընտանիքի անդամների հետ կամ զրուցելու ապագա պլանների մասին: Երբ դեռահասը տեսնի, որ դուք էլ եք խոսում Ձեր առօրյայից, նա իրեն պարտավորված և ճնշված չի զգա խոսելիս: Շատ ընտանիքներ նույնիսկ նախընտրում են ճաշել առանց հեռախոսի կամ հեռուստացույցի առկայության:

Ընտանեկան զբոսանքներ

Փորձեք ժամանակ հատկացնել ընտանեկան զվարճալի զբոսանքներին՝ պլանավորելով և ներառելով տարատեսակ ակտիվություններ: Հանգստյան օրերը միասին անցկացնելով՝ ընտանիքն էլ ավել է ամրանում:

Նշել երեխայի հաջողությունները

Դեռահասի հաջողությունները նշելը կամ ցույց տալը հիասթափությունն ու հպարտությունը, ազդակ է երեխայի համար, որ դուք հետաքրքրված եք իրենով ու իր առաջադիմությամբ: Դա իրենից որևէ մեծ իրադարձություն չի ներկայացնում: Պարզապես ցույց տվեք Ձեր էմոցիաները և հաջողությունների դեպքում թույլ տվեք դեռահասին անել իր սիրելի ակտիվություններից որևէ մեկը:

Ընտանեկան ավանդույթներ

Ընտանեկան ավանդույթները և սովորույթները կարող են օգնել քեզ ու քո երեխային

պլանավորել և ունենալ կարևոր օրեր և ամսաթվեր: Օրինակ՝ դուք կարող եք միասին ունենալ ֆիլմ դիտելու երեկո, որևէ սիրելի ճաշատեսակի պատրաստում կամ երեկոյան զբոսանք:

Տնային գործերի պարտականություններ

Պլանավորած տնային աշխատանքները տալիս են դեռահասին այնպիսի զգացողություն, կարծես նա որևէ կարևոր ներդրում է անում ընտանեկան կյանքում: Դա կարող է լինել տունը մաքրելը, գնումներ անելը, օգնելը ընտանիքի որևէ անդամի: Դա հետագայում կօգնի իրեն լինել ավելի պատասխանատու:

Ընտանեկան կանոններ

Ընտանեկան կանոնները ստիպում են դեռահասին լինել ավելի կենտրոնացած, պատասխանատու և ուշադիր: Երբ Ձեր երեխան Ձեզ հետ միասին սահմանում է այդ կանոնները, լինում է ավելի զգույշ, որպեսզի չխախտի դրանք:

Ընտանեկան հանդիպումներ

Ընտանեկան հանդիպումները կօգնեն Ձեզ արագ լուծել առաջացած կոնֆլիկտը: Այդ հանդիպումների ժամանակ բոլորն ունենում են հնարավորություն խոսելու և լսում են միմյանց: Նման տարբերակի շնորհիվ կոնֆլիկտը ստանում է հեշտ և արագ լուծում:

Եզրակացություն

Վերլուծելով աշխատանքի բովանդակությունը՝ կարելի է գալ այն եզրակացությանը, որ

- *հնարավորին չափ հարկավոր է խուսափել դեռահասի հետ կոնֆլիկտային իրավիճակից*
- *անխուսափելի կոնֆլիկտների դեպքում առավել ուշադիր լինել դեռահասի հոլգական ներաշխարհի կայունության պահպանմանը*
- *աշխատանքային լարվածության պարագայում հարկավոր է միշտ և հնարավորության դեպքում շատ ժամանակ հատկացնել երեխային*
- *լինել դեռահասի համար լավագույն ընկեր ու բարեկամ*
- *անմիջապես արձագանքել դեռահասի մոտ նկատվող թեկուզ չնչին բացասական վարքագծի դրսևորմանը*
- *մշակել ներընտանեկան խնդիրները հմտորեն շրջանցելու տարբերակներ և հնարավորության դեպքում երեխային աննկատ կերպով ներգրավել այդ գործընթացում*
- *եթե կա կոնֆլիկտ, անպայման երեխային ասել ճշմարտությունը և լուծումներ փնտրել նրա հետ միասին*
- *միշտ հարկավոր է երեխային զբաղեցնել հետաքրքիր ժամանցով և ակտիվություններով*

Օգտագործված աղբյուրներ

<https://www.apa.org/topics/parenting/teens>

https://www.medicinenet.com/what_are_teenager_problems_with_parents/article.htm

https://teens.lovetoknow.com/Parent_Teenager_Problems

<https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya-podrostkovogo-vozrasta>

<https://www.psychologies.ru/articles/psihologiya-podrostka-pochemu-on-vas-ne-slyishit/>

"Նախաշավիղ» 2007

