

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ  
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ ԱՎԱԳ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ՀՈՒՁԱԿԱՆ  
ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ՝ ՀԱՍՐԱԹՅԱՆ ԱՆՆԱ ՀՐԱԶՅԱՅԻ

<<ԲՅՈՒՐԱԿԱՆԻ-ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶ >> ՀՈԱԿ

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ՝ Ի.Գ.Թ ԼԻԼԻԹ ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

**Բովանդակություն**

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....3

**ԳԼՈՒԽ 1. ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ և ՀՈՒՁԱԿԱՆ ՈԼՈՐՏԸ**

1.1 Նախադպրոցական տարիքի երեխաների հոգեբանական առանձնահատկությունները.....4

1.2 Նախադպրոցական տարիքի երեխաների հուզական ոլորտի զարգացման առանձնահատկությունները.....6

1.3 Վախի դրսևորման հոգեբանական առանձնահատկությունները ավագ նախադպրոցական տարիքում.....7

  

**ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

2.1 Մանկական վախերի հաղթահարման միջոցներ և տեխնիկաներ.....11

2.2 Հետազոտական աշխատանքի արդյունքների հոգեբանական վերլուծություն.....15

  

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....16**

  

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....17**

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականություն: Նախադպրոցական տարիքը կարևորագույն շրջան է անձի կայացման և բնականոն զարգացման համար, որը մեծապես կախված է երեխայի շրջապատող միջավայրից: Ընտանիքից բացի նախադպրոցականի անձի զարգացման մյուս կարևոր միջավայրն է նախակրթարանը, որտեղ անհրաժեշտ է ստեղծել այնպիսի հոգեբանամանկավարժական մթնոլորտ, որում կխթանվեն և կզարգանան նախադպրոցականի դեռևս նոր ձեռք բերած անձնային նորագոյացությունները՝ ինքնուրույնություն, հուզական ոլորտի դոմինանտում վարքային և դրդապատճառային ոլորտներում, անձի ինտեգրված և ամբողջական կեցություն և այլն, որոնք էլ պիտի հիմք հանդիսանան երեխայի «Ես»-ի հետագա ամրացմանն ու կայունացմանը: Մա այն տարիքն է, երբ երեխան աստիճանաբար փորձում է դրսևորել սեփական «Ես»-ը և ինքնուրույն դառնալ. նա սկսում է դուրս գալ ծնողների վերահսկողությունից: Մանկական տարիքից երեխաներին ուղեկցում են վախերը: Եվ այդ պատճառով երեխաներին անհապաղ հոգեբանական օգնություն ցուցաբերելու խնդիրն օրեցօր դառնում է ավելի արդիական, քանի որ ժամանակակից աշխարհում տարաբնույթ իրավիճակները ոչ միայն չեն շրջանցում երեխաներին, այլև երբեմն բացասական հետևանք են թողնում նրանց կյանքում:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել նախադպրոցականի հուզական ոլորտի առանձնահատկությունները, վախի դրսևորումն ու հաղթահարում:

Աշխատանքի խնդիրները՝

1. Կատարել նախադպրոցական տարիքի երեխաների հուզական դժվարությունների հիմնահարցին վերաբերող գրականության ուսումնասիրություն:
2. Բացահայտել մեթոդներ նախադպրոցականի վախերի հաղթահարման համար

Գործնական նշանակությունը՝ Աշխատանքի հետազոտական արդյունքները պետք կլինեն հոգեբաններին, կօգնեն մանկավարժներին, դաստիարակներին և խնամատար անձանց՝ ովքեր աշխատում են այս խնդրի հետ, նմանատիպ խնդրի վերաբերյալ տեղեկատվություն ունենալ և հնարավոր միջոցներ կիրառել երեխայի մոտ վախերի բացահայտման և հաղթահարման գործում:

Հետազոտության կառուցվածքն ու ծավալը՝ Հետազոտական աշխատանքը բաղկացած է բովանդակությունից, ներածությունից, երկու գլուխներից՝ մեկ տեսական և մեկ գործնական, եզրակացությունից, գրականության ցանկից և հավելվածից:

# **ԳԼՈՒԽ 1. ՆԱԽԱԴԴՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ և ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՈԼՈՐՏԸ**

## **1.1 Նախադպրոցական տարիքի երեխաների հոգեբանական առանձնահատկությունները**

Նախադպրոցական տարիքն ընդգրկում է երեխայի կյանքի 3-ից մինչև 6-7 տարեկանն ընկած ժամանակահատվածը: Ինչպես նշում է Վ. Ս. Մուխինան, սա մեծ ձեռքբերումների փուլ է, որը նշանավորվում է երեխայի հաղորդակցման ոլորտի ընդլայնման , ինքնագիտակցության ձևավորման, ինքնահաստատման և մի շարք այլ կարևոր փոփոխություններով: Արդեն երեք տարեկանում երեխան սկսում է գիտակցել իր՝ աղջիկ կամ տղա լինելը, կարողանում է տարբերել իր հասակակիցների սեռը: Սկզբնական շրջանում երեխան սկսում է նույնականացնել իրեն նույն սեռի ծնողի հետ՝ փորձելով ընդօրինակել նրա վարքը: Հետագայում արդեն ընդօրինակումը շարունակվում է նաև հասակակիցների հետ շփման ընթացքում: Վաղ մանկության շրջանում գտնվող երեխայի հաղորդակցման դրդապատճառները և միջոցները կտրուկ տարբերվում են կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխայի հաղորդակցման դրդապատճառներից և միջոցներից՝ սկզբում գերիշխում է անձնական շահը արժանանալ ուշադրության, սիրո, այնուհետև՝ ճանաչողականը՝ հաղորդակցման արդյունքում որևէ նոր բան իմանալ և այլն[6, էջ39]:

Նախադպրոցական տարիքը երեխայի զարգացման գործընթացում սոցիալական նոր դերեր է պահանջում: Էական առանձնահատկություններից մեկը հասակակիցների հետ որոշակի փոխհարաբերությունների հաստատումը և մեծերի հետ փոխհարաբերությունների նկատմամբ ցուցաբերվող հետաքրքրությունն է: Նախադպրոցական տարիքի առաջատար գործունեությունը խաղն է, որը երեխայի հոգեկանում առաջացնում է որակական փոփոխություններ: Խաղի միջոցով զարգանում են երեխայի խոսքն ու մտածողությունը: Հոգեբանները խաղերը բաժանում են երկու խմբերի՝ ստեղծագործական և դերային խաղեր: Ստեղծագործական խաղերի շարքից են ավազը, գունավոր խմորները, նկարչությունը և այլն: Դերային խաղերի միջոցով երեխան ընդօրինակում է մեծերի սոցիալական դերերը, օրինակ՝ բժշկի, հիվանդի, ուսուցչի, աշակերտի և այլն: Խաղի միջոցով զարգանում է երեխայի խոսքը, որովհետև նրանից պահանջում է հաղորդակցման ընդունակություն: Այս տարիքում

զարգանում են երեխայի իմացական ոլորտը, մտածողությունը, երևակայությունը: Այս տարիքի երեխաները հետաքրքրասեր են, շատ են սիրում հարցեր տալ, ուզում են անընդհատ նոր բաներ սովորել: Եթե ծնողը կամ դաստիարակը հոգատար և համբերատար ձևով մոտենա երեխայի ցանկացած հարցին և խրախուսի նրան, երեխան նախաձեռնող կդառնա, եթե ոչ՝ ապա երեխայի մոտ կկորի նոր բան սովորելու նկատմամբ հետաքրքրությունը:

Նախադպրոցական տարիքի երեխայի հիմնական պահանջմունքը սիրո պահանջմունքն է: Երեխայի համար չափազանց կարևոր է զգալ, որ իրեն սիրում են այնպիսին, ինչպիսին նա կա իրականում: Այն դեպքում, երբ այս պահանջմունքը չի բավարարվում, տեղի է ունենում ֆրուստրացիա, ինչը կարող է բացասաբար անդրադառնալ երեխայի ընդհանուր զարգացման վրա, քանի որ հենց 3-5 տարեկանն ընկած ժամանակահատվածում էլ մեծերի վերաբերմունքի հիման վրա ձևավորվում է երեխայի ինքնագնահատականը[1, էջ 9]:

Երեխաներն այս տարիքում աշխարհը և իրենց շրջապատը ճանաչելու մեծ պահանջմունք ունեն, ինչով և պայմանավորված է վերջիններիս կողմից ծնողներին պարբերաբար տարբեր բնույթի հարցեր տալը, որոնց միջոցով երեխան փորձում է տարբերակել լավը՝ վատից, բարին՝ չարից: 5-7 տարեկանում երեխան փորձում է հասկանալ տարբեր առարկաների և երևույթների առաջացման սկզբնաղբյուրները՝ հաճախ տալով նմանօրինակ հարցեր. Որտեղի՞ց են առաջանում երեխաները, որտեղի՞ց է առաջացել աշխարհը և այլն: Երեխայի համար որպես վարքի կարգավորիչ հանդես են գալիս մեծահասակի՝ կարելի է, չի կարելի, լավ է, վատ է խոսքերը[5, էջ 186]:

## 1.2 Նախադպրոցական տարիքի երեխաների հուզական ոլորտի զարգացման առանձնահատկությունները

Նախադպրոցական տարիքում երեխաները ակտիվորեն զարգացնում են հուզական ոլորտը, դա պետք է հաշվի առնել հետագա դաստիարակության գործընթացում: Նույնիսկ 3-4 տարեկան հասակում երեխան արդեն անհատականություն է:

Նա ունի իր սեփական համակրանքներն ու հակակրանքները, և ամեն տարի նրա բնավորության գծերը ավելի ու ավելի են զարգանում: Երեխան ավելի լավ է կարողանում արտահայտել իր զգացմունքները բառերի միջոցով:

Երեխայի տրամադրությունը դեռ կարող է կտրուկ փոխվել, բայց այժմ նա հաճախ խոսում է բարկանալու կամ տխրելու մասին, քան ընկնում է հիստերիաների մեջ:

Չնայած երեք տարեկան երեխան արդեն կարողանում է հասկանալ իր իսկ հույզերը, նա դեռ դժվարանում է կառավարել դրանք:

Եթե երեխան զվարճալի բան է տեսնում, նա հիստերիկորեն կծիծաղի: Եթե ինչ-որ բան նրան վրդովեցնի կամ զայրացնի, նա կարող է լաց լինել:

5 տարեկանում երեխաների հուզական զարգացման մեջ թռիչք կա:

Երեխան շատ ավելի լավ է խոսում իր զգացմունքների մասին և վերահսկում է հույզերը:

Նա նաև գիտի, թե ինչպես հաղթահարել ցնցումները և իմպուլսիվ պահվածքը:

Օրինակ՝ նա համբերատար սպասում է իր հերթին և հարցնում ինչ-որ մեկի իրը վերցնելուց առաջ:

Երբ 5 տարեկան երեխան զայրանում է, նա ավելի շուտ արտահայտում է իր զայրույթը բառերով, քան ֆիզիկապես կամ հիստերիայի միջոցով [7]:

### **1.3 Վախի դրսևորման հոգեբանական առանձնահատկությունները ավագ նախադպրոցական տարիքում**

Վախը ներքին հակազդումն է իրական կամ թվացյալ վտանգին, ինչին արձագանքում է արյան մեջ ադրենալինի կտրուկ արտադրությամբ և դրա ազդեցությամբ անմիջապես սկսում է խույս տալ վտանգից: Իրականում վախը ենթագիտակցական մակարդակում ազդանշանային հուշում է կատարում այն մասին, որ վտանգը մոտ է. հարկավոր է օրգանիզմը պատրաստել պաշտպանության կամ փախուստի: Ծայրահեղ դժվար իրավիճակում մարդը համախմբում է իր ուժերն ակտիվ հակազդեցության համար[8, էջ 10]: Դժվար է գտնել մեկին, որ երբևէ չի ունեցել վախի զգացում:

Գոյություն ունեն վախի առաջացման տարբեր պատճառներ , դրանցից են՝

1. Կոնկրետ դեպք , որը տպավորվել է երեխայի հիշողության մեջ:
2. Երեխայի բնավարության առանձնահատկություններ /անհանգստություն, կասկածամտություն, վատատեսություն , անվստահություն սեփական անձի հանդեպ, չափից ավելի կախվածություն այլ մարդկանցից՝ ծնողներ, դաստիարակներ, ուսուցիչներ/:
3. Դաստիարակության սխալ մեթոդ, որն ուղեկցվում է ահաբեկումներով /Ձայնդ կտրիր , թե չէ քեզ կփակեմ մութ սենյակում/:
4. Ծնողական գերհոգածության դրսևորում և ավելորդ զգուշավորություն /Այնտեղ մի գնա , վտանգավոր է /:
5. Խիստ պատիժներ և հեղինակամետ դաստիարակություն:
6. Ընտանեկան տևական վեճեր:
7. Սարսափելի հեքիաթներից, ֆիլմերից, մուլտֆիլմերից, համակարգչային խաղերից:

Շատ դեպքերում մեծերն իրենք են երեխաներին վախ ներշնչում: Պետք է հիշել, որ երբեմն անզգույշ ասված խոսքը կարող է ընդմիջտ մնալ մանկան ենթագիտակցության մեջ և անդառնալի հետք թողնել երեխայի կյանքում:

Հոգեբանները հավաստիացնում են, որ երեխաների վախերի մեծ մասը կախված է նրանց ընտանեկան կյանքով և առավել հաճախ դրանք առաջանում են ընտանեկան խնդիրների ծնողների անուշադրության, կամ էլ ընդհակառակը, գերխնամքի հետևանքով: Գոռոցներով կամ սպառնալիքներով ուղեկցվող ընտանեկան վեճերի պատճառով երեխաները բարդությամբ տառապանք են: Չի ձևավորվում անվտանգության և սիրված լինելու զգացում, որ բացակայությունը պարբերական վախերի պատճառ են դառնում և ամենից հաճախ այդ վտանգին են ենթարկվում նախադպրոցական տարիքի երեխաները:

Մանկական վախերի պատճառներից ամենից տարածված վախը ներշնչանքն է, որի սկզբնաղբյուրը ևս երեխային շրջապատող ծնողներն ու դաստիարակներն են, նրանք երբեմն առանց գիտակցելու երեխային զգուշացնում են վտանգի մասին, ուշադրություն չդարձնելով, թե ինչը կարող է նրան վախեցնել՝ վտանգավոր իրավիճակը, թե իրենց արձագանքները:

Ավելի բարդ է պայքարել երևակայական վտանգներից ծնվող կամ մեծահասակների կողմից ներշնչվող վախերի դեմ: Ծնողները շատ հաճախ արտաբերում են բառեր, կարգի հրավիրելով երեխաներին և դրանցով նպաստում երևակայական վախերին [9]:

Նախադպրոցական տարիքում մենք հաճախ առանձնացնում ենք վախերի հետևյալ տեսակները՝

**Իրական վախեր:** Վախի այս տեսակը առաջ է գալիս որևէ հստակ և իրականում տեղի ունեցած միջադեպից հետո: Երեխան բախվում է իր համար անցանկալի իրավիճակին և ուժեղ վախ է զգում. Սա նպաստում է հետագայում տվյալ իրավիճակներից խուսափելուն: Օրինակ՝ երեխային շուն է կծում, և նա սկսում է վախենալ շներից: Մեկ այլ օրինակ՝ երեխան մնացել է անսարք վերելակում, որից հետո սկսել է վախենալ վերելակներից:

**Կաշուն վախեր:** Վախերի այս տեսակը, սովորաբար, պայմանավորված է երեխայի տազնապային հոգեվիճակով. երեխան վախենում է որոշ երևույթներից՝ խուսափելով դրանց առաջացրած հետևանքներից: Օրինակ՝ երեխան վախենում է բարձրությունից,



քանի որ կարող է ընկնել: Մեկ այլ օրինակ՝ երեխան վախենում է մթությունից, քանի որ սենյակում որևէ բան կարող է հայտնվել: Կամ երեխան վախենում է կայծակից և ուժեղ քամուց, քանի որ դրանք կարող են վնասել իրենց տունը և այլն:

*Տարիքային վախեր:* Որոշ գիտնականներ գտնում են, որ տարբեր տարիքային փուլերում երեխաները կարող են ունենալ տարբեր տեսակի վախեր: Դրանք վերանում են տարիքային տվյալ փուլի անցմանը զուգընթաց, կորցնում են իրենց նշանակությունն ու ինտենսիվությունը: Տարիքային վախերը դրսևորվում են տարիքային հետևյալ փուլերում :

**0-6** ամսեկան Փոքրիկը վախենում է կտրուկ շարժումներից, բարձր ձայներից, մայրիկի բացակայությունից:

**7-12** ամսեկան Վախենալու են անսպասելի ձայները, օտար, անձանոթ մարդիկ, անձանոթ իրավիճակները և միջավայրը:

**1-3** տարեկան Այս տարիքում վախենալու են ծնողներից հեռու լինելը ծնողից բաժանվելը, ինչպես նաև կարող են ի հայտ գալ գիշերային վախեր:

**3-6** տարեկան Երեխան վախենում է մենակ մնալուց, մտերիմների մահանալուց, ինչի արդյունքում կարող են ի հայտ գալ հիվանդանալու, աղետների վախեր:

**6-10** տարեկան Ի հայտ են գալիս դպրոցական, սոցիալական վախեր. երեխաները վախենում են ուշանալ դպրոցից, պատասխանել դաս, ստանալ վատ գնահատական, մերժված լինել հասակակիցների կողմից և այլն:

**10-13** տարեկան Մեփական մահվան հետ կապված վախեր, վախեր հիվանդություններից, աղետներից, կենդանիներից, գողերից: Ինչպես նաև տիպիկ են երևակայական վախերը՝ բացասական հերոսներից, այլմոլորակայիններից, դևերից և այլն [2]:

Գիշերային վախեր: Վախերի այս խումբը բնորոշ է հենց մանկական տարիքին: Երեխաներին հատուկ են բազմապիսի վախեցնող երազներ և մղձավանջներ տեսնելը: Նրանք անհանգիստ են քնում, ծնողին կանչում են իրենց մոտ, երբեմն առավոտյան չեն հիշում իրենց երազները:

Երևակայական վախեր: Նմանատիպ վախերը ծագում են երեխայի բուռն երևակայության, ֆիլմերի, մուլտֆիլմների, համակարգչային խաղերի, մեծահասակների ներշնչանքների արդյունքում: Օրինակ՝ երեխաները կարող են վախենալ այլմոլորակայիններից, ֆիլմի որևէ հերոսից, այն բանից, որ նրանք կարող են հայտնվել իրենց սենյակում: Մեծահասակները դաստիարակչական նպատակով հաճախ են նախընտրում վախեցնել երեխաներին՝ «հեռու չգնաս, քեզ կգողանան», «եթե չքնես, Մեշոկ պապին (ոստիկանը, գողը, թուրքը), կգա ու քեզ կտանի», «եթե լաց լինես, բժիշկը կգա ու կսրսկի և այլ նմանատիպ արտահայտություններ, որոնք երեխայի մոտ ուժեղ տագնապի զգացողություն են առաջացնում և կարող են հանգեցնել վախերի ձևավորմանը [2]:

Վախերի տեսակների վերլուծությունը թույլ է տալիս նկատել, որ մանկական վախերի առաջացման պատճառները հիմնականում կապված են ընտանեկան իրավիճակի և ծնողավարական ոչ արդյունավետ մոտեցման հետ:

## ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

### 2.1 Մանկական վախերի հաղթահարման միջոցներ և տեխնիկաներ

Գրականության ուսումնասիրությունից հետո կազմակերպեցինք նաև հետազոտական մաս: Այն ենթադրում է խմբային աշխատանք նախադպրոցական ուսումնական հաստատության սաների հետ: Հետազոտությունը կիրառվել է Բյուրականի մանկապարտեզի ավագ խմբի սաների հետ:

Նախապես ծնողների հետ անցկացրել ենք հանդիպում, որի ընթացքում նրանց բաժանվել է հարցաթերթիկներ, ըստ որի կարողացել ենք բացահայտել վախեր ունեցող սաների:



Այժմ կներկայացնենք այն միջոցները, որոնք կիրառել ենք երեխաների հետ:

- Առաջինը ընտրել ենք «Դու մենակ չես» տեխնիկան : Նպատակ ունենալով ձևավորել ինքնավստահություն և պաշտպանվածության զգացողություն: Հատակին գորգ ենք զցում, մասնագետը նստում է գորգի ետևում, երեխան նստում է առջևում՝ փակ աչքերով: Այնուհետև երեխային խնդրում ենք ետ



ընկնել: Մասնագետը բռնում է երեխային: Այդպես վարժությունը կրկնում ենք մի քանի անգամ՝ մինչ երեխան կսկսի չվախենալ և կվստահի [1]:

- Երկրորդը՝ վախերի հաղթահարում թելերի միջոցով

Մասնագետը երեխային ներկայացնում է, որ բոլոր մարդիկ էլ ունենում են վախեր և անհանգստություններ: Կան վախեր, որոնք մեզ շատ են անհանգստացնում, կան այնպիսիք, որոնք՝ ավելի քիչ:

Հրահանգ՝ մենք կկապենք գնդակը, դու կասես, թե, օրինակ ինչն է քեզ անհանգստացնում, շատ, թե՛ քիչ, գնդակը կնետես հեռու կամ մոտ: Հետո այն վատվածում, որտեղ կգտնվի քո այդ վախը թուղթ կամրացնենք, որի վրա գրված կլինի վախի անունը: Եւ այդպես նաև մյուս վախերի հետ կանենք: Այնուհետև այդ վախերից դեպի մեր կողմ եկող թելեր կամրացնենք և այս ամենը կնմանվի



սարդոստայնի: Աշխատանքն ավարտելուց հետո մասնագետը սկսում է երեխայի հետ քննարկել այդ վախերը և ամեն քննարկումից հետո երեխան պետք է կտրի այդ վախի թելը: Այսպիսով վախերն իմաստավորվում են, ինչը կարևոր է հաղթահարման համար[1]:

- **Հեքիաթաթերապիա**

Հեքիաթը ոչ միայն կարող է առաջարկել կոնկրետ վարքի ձևեր, այլ նաև ոգեշնչել: Երևակայական հեքիաթի օգտագործման կարգը հետևյալն է՝ նախ հոգեբանը երեխային նախապատրաստում է, ապա «խորը ձայնով պատմում

Է հեքիաթը՝ միառժամանակ առաջարկելով նրան իրեն պատկերացնել հեքիաթում, ապա վերադարձնում է երեխային իրականություն և նրա հետ անհատական խորհրդատվության ձևով վերանայում վախերը:

Գ. Լոմակինան սենյակում մենակ մնալու և մթությունից վախը հաղթահարելու համար առաջարկում է պատմել «Հեքիաթ Նապաստակ Վախկոտիկի մասին, որ դարձավ քաջ»»: Այս հեքիաթում գլխավոր հերոսը «վախկոտիկ» նապաստակն է, որը, հայտնվելով կյանքի դժվարին իրավիճակում, իր մեջ բացահայտում է ներուժ՝ լուծելու առաջացած խնդիրը, այն է՝ զնալ մութ անտառով՝ իր փոքրիկ եղբորը օգնելու [3]:



## **2.2 Հետազոտական աշխատանքի արդյունքների հոգեբանական վերլուծություն**

Հետազոտական արդյունքներից պարզ դարձավ, որ մանկական վախերը, ինչպես երևակայական ճանապարհով հայտնվում են երեխաների կյանքում, այնպես էլ երևակայական ճանապարհով հեռանում են :

Կարևոր համարեցինք նախևառաջ հանդիպել ծնողների հետ՝ փորձելով նրանցից անամենեզ հավաքել իրենց երեխաների հուզական վիճակի, դաստիարակության ոճի և անհանգստացնող վախերի վերաբերյալ: Ծնողներն իրենց պատրաստակամությամբ մեզ օգնեցին՝ իրենց երեխաների վախերի հաղթահարման հաճելի գործում: Հարցաթերթիկի մեթոդով պարզեցինք, որ սաների գերակշիռ մասի մոտ առկա է վախ մենակությունից և մթությունից:

Վախերի հաղթահարման կարևոր փուլերից մեկը եղավ սաների վստահության ու պաշտպանվածության զգացողության ապահովումը <<Դու մենակ չես>> տեխնիկայի միջոցով:

<<Վախերի հաղթահարումը թելերի միջոցով >> տեխնիկան սկսելուց առաջ սաների հետ ունեցանք զրույց, որ բոլոր մարդիկ էլ ունենում են անհանգստություններ, վախեր և դա բնական է: Սակայն եթե կան մեզ անհանգստացնող վախեր, մենք այսօր հաղթահարելու ենք դրանք: Մեծ էր սաների ոգևորությունը և հետաքրքրությունը աշխատանքի հանդեպ: Աշխատանքն ավարտելուց հետո սկսեցինք սաների հետ քննարկել այդ վախերը և կտրել թելը:

Մյուս միջոցը, որ կիրառել ենք սաների հետ հեքիաթաթերապիան է: <<Հեքիաթ Նապաստակ Վախկոտիկի մասին, որ դարձավ քաջ>> հեքիաթը սաների մոտ մեծ ոգևորություն առաջացրեց: Հեքիաթի նպատակը եղել է մեկը ոգեշնչել երեխաներին հաղթահարել իրենց մտավախությունները: Հեքիաթը ընթերցելուց հետո ունեցանք տպավորիչ քննարկում: Հեքիաթի ավարտից հետո երեխաների դրական տրամադրվածությունը վախերի հանդեպ ակնհայտ էր: Նույնիսկ նրանցից մեկը բարձրաձայնեց, որ մինչ այս վախենում էր մթությունից և մայրիկից խնդրել էր իր համար գնել գիշերային լույս, սակայն հիմա չի ցանկանում և քնելու է առանց լույս միացնելու:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով մանկական վախերը՝ մենք հասկացանք, որ մանկական վախը կարող է եական նշանակություն ունենալ երեխայի կյանքում, մի կողմից այն կարող է պաշտպանիչ նշանակություն ունենալ երեխայի համար, մյուս կողմից խոչընդոտել նրան չմտածված ռիսկային արարքներից և ձևավորել երեխայի մոտ բարձր տազնապայնություն:

Այս աշխատանքն անելիս նաև եկանք այն եզրակացության , որ մանկական վախերը որքան էլ բարդ են, բայց ունեն բազմազան հաղթահարման ուղիներ: Օրինակ՝ վախերի հաղթահարման լավագույն տարբերակներից մեկը հեքիաթաթերապիան է, որի ընթացքում երեխան դրսևորում է մեծ ուշադրություն : Մեծ է նաև ծնողների դերը և սաների կողմից վստահությունը դրական արդյունք ունենալու գործում:

Մենք հասկացանք նաև, որ խաղային իրադրություններով ևս հաղթահարելի են վախի տարբեր տեսակները: Եվ որ վախերը մեր կյանքի բնականոն ուղեկիցներն են: Դրանք հատկապես անհանգստացնում են երեխաներին: Իսկ մեծահասակի գլխավոր գործը դա ժամանակին բացահայտելն ու օգնության հասնելն է: Վախերի հաղթահարման ժամանակ երեխային օգնել նշանակում է երջանկություն ապրել, հատկապես, եթե արդյունքը որոշ ժամանակ անց ակնհայտ է լինում: Մեր փորձերի ընթացքում մենք կարողացանք հաղթանակի հասնել. արդյունքը վկայում էին ծնողները:



## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Անի Խուրդյան << Երեխաների հետ հոգեբանական աշխատանքի ուղեցույց >>, Երևան 2018
2. Իրինա Խանամիրյան, Դավիթ Գևորգյան <<Երեխան և հոգետրավման>>, Երևան 2017թ.:
3. Հեքիաթի կիրառումը հոգեբանական աշխատանքում:  
Ուսումնամեթոդաբանական ձեռնարկ/Վարդանյան Լիլիթ.- Եր.: 2022.-148 էջ
4. Вера Голутвина, Как победить детские страхи, 2008
5. Шаповаленко И. Возрастная психология. Гардарики: М.: 2005
6. Мухина В. С. М92 Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Издательский центр <<Академия>>, 1999.
7. <https://www.google.com/amp/s/erexa.am/blog/huzakan-zargacumy-naxadprocakanneri-mot/>
8. Вера Голутвина, Как победить детские страхи, 2008 с.256
9. Ալան Ֆրոմ <<Այբուբեն ճնողների համար>>, Երևան 1999թ.: