

« Վարդանանք » կրթահամալիր

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ « Մանկական տազնապայնութուն»

Կատարող՝ Լիլիթ Աթոյան
Ղեկավար՝ Կիմա Գևորգյան

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
1.1 Ի՞նչ է սթրեսը: Ինչպե՞ս օգնել երեխային սթրեսային իրավիճակներում:	4
1.2 Տազնապ	6
1.3 Խնդրին նպաստող հանգամանքները	7
1.4 Բաժանման տազնապ	10
1.5 Մանկական տազնապայնություն. Պրակտիկ հոգեբանություն	12
1.6 Մանկական տազնապ	13
Եզրակացություն	15
Օգտագործված գրականություն	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ծանոթանալ և ուսումնասիրել մանկական տազնապայնությունը, զինվել հոգեբանամանկավարժական գիտելիքներով և դրանք կիրառել գործնականում, նախադպրոցականի ուսումնադաստիարակչական գործընթացը կազմակերպելիս:

Հետազոտական աշխատանքը կառուցված է նախադպրոցական կրթության ռազմավարության սկզբունքներով, որոնք հնարավորություն են տալիս կազմակերպել համարժեք մանկավարժական գործունեություն: Հետազոտության մեջ առանձնահատուկ կարևորվել է վախի հետևանքով տազնապայնության զգացողությունը: Ընդունելով երեխայի զարգացման գործընթացում դաստիարակչական առաջնայնությունը փորձել զերծ պահել տազնապ առաջացնող մտքերից և գործողություններից:

Կարևորվել է տարբեր մեթոդներով երեխայի վախի, մենակության զգացողության սթրեսից դուրս գալու խնդիրները:



1.1 Ի՞նչ է սթրեսը: Ինչպե՞ս օգնել երեխային սթրեսային իրավիճակներում:

Ինչպես մեծահասակները, չափահասների, այնպես էլ երեխաները ենթարկվում են սթրեսների: Սթրեսի առաջացման պատճառները կարող են լինել տարբեր՝ անընդհատ փոփոխվող աշխարհը, նոր իրադարձությունները, օրինակ՝ առաջին օրը մանկապարտեզում, ծնողներից մեկի երկարատև բացակայությունը , ֆիզիկական պատիժները և այլն:

Ինչպե՞ս պաշտպանել և օգնել երեխաներին հաղթահարել վախը, սթրեսը և տագնապային վիճակները.

Առաջին հերթին կարևոր է ընդունել , որ երեխաները նույնպես սթրես են ապրում, այնուհետև ճանաչել սթրեսի ազդեցություններն ու հետևանքները նրանց մոտ և փորձել օգնել նրանց հաղթահարել դրանք:

Սթրես բառն առաջացել է անգլերեն « stress » բառից, որը թարգմանաբար նշանակում է լարվածություն, ճնշում : Այն Հոգեֆիզիոլոգիա կամ ռեակցիա է , որը խախտում է օրգանիզմի հոգեկանի հավասարակշռությունը: Սթրեսի ռեակցիան առաջանում է ինչպես հաճելի, այնպես էլ ստիպիչ իրողություններից: Պետք է իմանանք նաև, որ սթրեսային վիճակը մարդու համար նորմալ երևույթ է : Այն կյանքի անբաժանելի մասն է ուստի հարկ չկա դրանից խուսափել : Այլապես պետք է վերականգնել հավասարակշռությունը, այսինքն՝ հարմարվել նոր պայմաններին :

Գոյություն ունեն հարմարման 3 փուլեր

1. Տագնապ
2. Դիմադրություն
3. Սպառման

Առաջին փուլ՝ տագնապ:

Տագնապը որոշակի պատճառ չունեցող անհանգստության , անզգուշաբորության կամ վախի զգացումն է:

Վախը և տագնապը երեխաներն ունենում են տարբեր պատճառներով : Օրինակ՝ երեխաները վախենում են , որ ծնողներն իրենց կթողնեն, կհեռանան, կդադարեն սիրել: Կան ծնողներ, ովքեր երեխային պատժելու նպատակով անտեսում են նրան , դիմում տարբեր սպառնալիքների, որոնք իրենց հերթին երեխայի մոտ տագնապ են

առաջացնում: Տազնապ կարող է առաջացնել նաև նոր քույրիկի կամ եղբոր լույս աշխարհ գալը, մանկապարտեզ գնալը, տեղափոխությունը և այլն :

Առաջնային խնդիրներից են.

- Ճանաչել սթրեսային իրավիճակներին երեխաների պատասխան արձագանքները,
- Երեխաների համար ապահովել ջերմ, հուսալի և անվտանգ միջավայր:
- Ընձեռնվել իրենց մտքերի և զգացմունքների մասին պատմելու հնարավորություն
- Օգնել նրանց հասկանալ կատարվածը և տալ համապատասխան բացատրություններ:

Երեխաների մոտ կարող է տազնապ առաջացնել նաև հարազատների կորուստը (օրինակ 4 տարեկան երեխայի տատիկը մահանում է, դրանից հետո նա անհանգստություն, վախ է ունենում, որ մայրն էլ կարող է մահանալ: Եվ եթե երեխաները չեն խոսում կատարվածի մասին դա չի նշանակում, թե նրանք չեն հասկացել կատարվածը: Պետք է հասկանանք որ նրանց փոքր լինելը չի նվազեցնում զգացումներ ու ապրումներ ունենալու նրանց ունակությունը: Նման դեպքերում պետք է դրսևորենք ճիշտ մոտեցում , որպեսզի երեխաների մոտ հետևանքներ չմնան :

Երեխայի տազնապը մեղմելու համար ծնողներն իրենք պետք է աշխատեն իրենց տազնապների և վախերի վրա: Եթե երեխայի ծնողները տազնապային են անվստահ և ունեն վախեր, ապա այդ վիճակը անպայման փոխանցվում է երեխային ևս :

Պետք է երեխային անընդհատ ասել՝ վա՛յ կընկնես, ձեռք չտաս, չմոտենաս, վա՛յ հեռու, չգնաս և այլ :

Այստեղ կարևորը ոչ թե բովանդակությունն է այլ դրա հուզական ֆոնը:

1.2 Տազնապ

Տազնապը բացասական էմոցիա է, որն արտահայտվում է անզգուշության զգացումով, բացասական իրադարձությունների ակնկալիքով:

Ի տարբերություն վախի պատճառների, տազնապի պատճառները հիմնականում անբացատրելի են, բայց այն կանխում է մարդուն որոշակի վատ վարքագծից կամ հակառակը՝ խրախուսում է նրա այն գործողությունները, որոնք կբարձրացնեն նրա հաջողության հասնելու հավանականությունը:

Տազնապը առաջանում է այն դեպքում, երբ մարդու համար չկա իրական վտանգ, սակայն նա սպասում է դրան, բայց դրա հետ մեկտեղ նա նաև չի էլ պատկերացնում, թե ինչպես պետք է այն հաղթահարի:

Տազնապը իրենից մի քանի՝ վախի, տխրության, ամոթի և մեղքի զգացման համակցություն է: Տազնապին շատ դեպքերում հատուկ է մտքերի հետևյալ շարականը.

Օրինակ՝ օրինակ երբ մարդը հեռվում շուն է տեսնում ականա հիշում է, որ շունը իրեն մեկ անգամ կծել է և նրա մոտ վախ է առաջանում:

Տազնապը երբեմն ուժեղանում է ամոթի զգացումով («Ուրիշները կտեսնեն, որ ես վախենում եմ») : Այն կարող է խանգարել նաև որևէ աշխատանքի վրա կենտրոնանալուն: Տազնապի ախտանիշների առկայության դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի կամ հոգեբանի, որպեսզի կարողանան շուտ ախտորոշել և համապատասխան օգնություն ցանաջին հայացքից տազնապը կարելի է շփոթել վախի հետ : Տազնապի վիճակում գտնվող երեխան բորբոքված է լինում, լալիս է, ճչում: Խանգարվում է նաև երեխայի քունը, սկսում է վատ ուտել, սևեռուն մտքեր է ունենում, սկսվում է քրտնարտադրություն, ունենում է սրտխառնոց, շնչառության դժվարություններ: Սակայն, ավելի հեշտ հաղթահարում են վախերը, քան տազնապները, որովհետև վախն ունի որոշակի հայտնի պատճառ, իսկ տազնապն արտահայտվում է անհանգստության անորոշ զգացողությամբ: Տազնապի դեպքում երեխան դառնում է անկառավարելի և խանգարվում է կենտրոնացումը: Տազնապը նման է շրջապտույտի, հենց որ երեխան անհանգստություն է զգում, այն կարծես սկսում է անել ինքն իրեն և անհանգստանում է: Մի տազնապալից միտքը հաջորդում է մյուսին և երեխան համոզված է, որ չի կարող դուրս գալ այդ վիճակից: Չի հասկանում նաև, թե ինչու են իր հետ անվերջ նման բաներ կատարվում:

1.3 Խնդրին նպաստող հանգամանքները.

Ժամանակ առ ժամանակ երեխայի կյանքում տեղի ունեցող սթրեսային իրավիճակները կարող են միանգամայն բնականոն տազնապ հարուցել: Այն դառնում է խնդիր այն ժամանակ, երբ երեխայի տազնապը զգալիորեն գերազանցում է կյանքի իրական սթրեսներին: Տազնապով տառապող երեխաները դառնում են նվնվան և վախվորած, անվստահ: Տազնապը կարող է մի քանի հանգամանքների արդյունք լինել: Կարևոր է օգնել երեխային, որ հասկանա թե ինչն է իրեն « անհանգստացնում »: Հենց որ երեխան գիտակցի պատճառը, նա կկարողանա զսպել անկառավարելի դարձած անհանգստությունները և հավաքել իրեն:

Երեխայի համար տազնապի պատճառ կարող են հանդիսանալ մի քանի խնդիրներ, ինչպիսիք են՝

1. Կոնֆլիկտ
2. Ճնշում
3. Անհետևողականություն
4. Ուժասպառություն
5. Միայնակություն
6. Սեփական անհրաժեշտության զգացում
7. Կյանքի փոփոխություն
8. Սեփական վարկանիշ

1.Կոնֆլիկտ

Երեխան կարող է կոնֆլիկտներ ունենալ իր հասակակիցների, դաստիարակների կամ ընտանիքի անդամների հետ, ինչը կարող է ստիպել նրան սարսափով սպասել յուրաքանչյուր նոր օրվա հետ բացվող նոր կոնֆլիկտներին:

2.Ճնշում

Հասարակության մեջ մրցակցային բնույթը կարող է ազդել նաև փոքր տարիքի երեխաների վրա: Որոշ երեխաներ փորձում են կատարելության հասնել ծնողների ստիպմամբ, ինչն էլ նոր լարում է առաջացնում երեխայի մոտ:

3.Անհետևողականություն

Այսօր շատ մայրեր աշխատում են և ստիպում երեխաներին, որ « իրենք իրենց գլխի ճարը տեսնեն» այսինքն անհետևողական են գտնվում իրենց կանոնները պարտադրելու հարցում:

4.Ուժասպառություն

Մեծահասակների մտքով չի էլ անցնում, որ երեխաները նույնպես կարող են ուժասպառ լինել: Նրանց բնական թվեն գերլարված աշխատանքից ուժասպառ եղած աշխատողները, բայց ոչ երբեք երեխաները: Սակայն իրականում շատ երեխաների օրը անցնում է գերբեռնված (մանկապարտեզ, դպրոց, երաժշտական դպրոց, մարզադպրոց կամ տարբեր այլ խմբակներ) , որոնք նրանց կարող են հասցնել ուժասպառություն:

5.Միայնակություն

Երեխաները կարող են իրենց միայնակ զգալ ոչ միայն մեծակ մնալու դեպքում, այլ նաև ընտանիքի գրկում, ընկերների կողքին: Միայնակության զգացում կարող է առաջանալ մերժումից, մեկուսացումից: Հիմնականում գերզբաղված ծնողների երեխաներն են «մերժված» և միայնակ լինում

6.Սեփական անլիարժեքության զգացում

Ոչ լիարժեք լինելու զգացումը իրական կամ երևակայական թերությունների հետևանքով մարդու կրած տառապանքների արդյունք է լինում: Մարդը իրեն կարող է ոչ լիարժեք զգալ իր ծագման, արտաքին տեսքի, մտավոր ունակությունների և այլ առումներով:

7.Կյանքի փոփոխություն

Մարդու կյանքում հաճախակի են տեղի ունենում փոփոխություններ. ծնունդը, մահը, ամուսնալուծությունը, ծնողների նոր աշխատանքը, բնակության վայրի փոփոխությունը, ինչն էլ անհանգստության պատճառ է հանդիսանում երեխաների համար :

8.Սեփական վարկանիշ

Սեփական վարկանիշի պաշտպանությունը բնական ձգտում է: Որոշ երեխաներ տագնապ են զգում , քանի որ ծնողները, դաստիարակը, մեծ ակնկալիքներ են սահմանում: Նպատակ է դրվում ամեն օր « բոլորին ցույց տալ, թե ո՞վ ես դու »: Եվ

մի քանի ձախողումից հետո երեխան կարող է կորցնել վստահությունը սեփական ուժերի հանդեպ և լարվածություն զգալ կյանքի նկատմամբ:

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները.

-Աշխատել խնդիրների վրա

- Ծառայել լավատեսության օրինակ

- Խուսափել երեխային վախ ներշնչելու և դրա փոխարեն ծառայել օրինակ խնդրի լուծմամբ

- Նկատի ունենալ այն, որ երեխայի տված շատ հարցեր արտացոլում են նրա թաքնված տազնապները

- Պետք չէ քննադատել և ծիծաղել երեխայի տազնապների վրա, փոխարենը պետք փորձել օգնել նրան հաղթահարել դրանք

- Չկենտրոնանալ խնդրի վրա և անընդհատ երեխային չհիշեցնել այդ մասին::



1.4 Բաժանման տազնապ

Բաժանման տազնապը զարգացման մի փուլ է, որով կյանքի առաջին տարիներին ընթացքում անցնում են գրեթե բոլոր երեխաները: Երեխայի նման վարքագիծը նորմալ է և օրինաչափ: Երեխայի տարիքային աճին զուգահեռ, պետք է բաժանման տազնապը նվաճելու միտում ունենա: Այդ տեսանկյունից ամենադժվար տարիքը 1,5 – 2,5 տարեկանն է, որից հետո սովորաբար իրավիճակը բարելավվում է :

Կան շատ հնարամիտ քայլեր, որոնք սովորաբար բարելավվում են իրավիճակը, մեղմելով բաժանման պահի նկատմամբ երեխայի պատասխան արձագանքը:

Կարելի է օգտվել հետևյալ քայլերից՝

-Երեխայից հեռանալիս նրան ձեռքով ցտեսություն ասեք: Այս պարզ գործողությունը մենք չպետք է թորագնահատենք: Բաժանումից առաջ երեխային ձեռքով անելը շատ կարևոր է, մինչդեռ ծնողները երեխայի լացից խուսափելով, փորձում են աննկատ հեռանալ՝ ընտրելով այն պահը, երբ երեխան զբաղված է լինում: Այս դեպքում իհարկե ծնողը չի տեսնում երեխայի լացը, բայց դրանից ոչ միայն չի նվազում երեխայի տազնապը, այլև ավելի է սաստկանում: Եթե երեխան համոզվի, որ ծնողը ցանկացած պահի առանց զգուշացման կարող է մենակ թողնել, ապա այլևս ոչ մի րոպեով նրան իր տեսադաշտից դուրս չի թողնի:

Մեծահասակը պետք է հանգիստ վերաբերվի իր գնալուն: Շատ հաճախ ծնողն էլ է հուզվում իր գնալու կապակցությամբ, մինչդեռ անհրաժեշտ է հանգիստ ու բարեհամբույր լինել : Նույնիսկ եթե երեխան հիստերիայի պահեր է ապրում, ծնողը պետք է փորձի ժպիտով, հանգիստ և հանդարտ խոսել նրա հետ և հանգստացնել նրան՝ ասելով, որ ինքը շուտով կվերադառնա « Ես կգամ ճաշից հետո » :

Կարևոր է, որ մեծահասակը անվանակոչի իր զգացմունքները: Զգացմունքի իրական հասկացությունը ինչքան էլ ամբողջական հասու չէ երեխային, այնուամենայնիվ ծնողը կարող է նրանմատչելի բառերով արտահայտել իր զգացածը: Երբ երեխան տազնապի է մատնվում, պարզապես պետք է ասել « Ես գիտեմ, որ դու տխրում ես, որովհետև մայրիկը գնում է, և այս պահին ինչ դու զգում ես կոչվում է կարոտել: Երբես գնում եմ, ես էլ նույնն եմ զգում « քանի որ ես էլ եմ քեզ կարոտում » : Անվանելով զգացմունքները՝ հաջողվում է նվազեցնել երեխայի անհանգստությունն ու տազնապը: Բաժանումը ավելի հեշտ է լինում, եթե առաջինը երեխան է դուրս գալիս, հեռանում ծնողից: Եթե երեխան ներգրավված է որևէ գործունեության մեջ և ծնողը ուզում է հեռանալ, նա պետք է արագ հրաժեշտ տա, համբուրի երեխային և արա

դուրս գա: Նման պարագայում երեխան սկզբից կարող է լացել, բայց հեշտությամբ նորից կտրվի իր ընդհատված խաղին:

Ոչ ոք չի ուզում իր երեխան հուզվի, դրա համար պետք է փոքրիկին սովորեցնել հաղթահարել դժվարությունները:

Երբ ծնողին թվում է, թե նա ամեն ինչ փորձել է, սակայն բոլոր ջանքերն ապարդյուն ենանցել, լավագույն միջոցը այլևս ոչինչ չձեռնարկելն է: Երեխան պետք է հասկանա, որ կյանքում լինում, են նաև « դժվար » ժամանակներ:



1.5 Մանկական տագնապայնություն. Պրակտիկ հոգեբանություն

Իրավիճակային տագնապայնությունը առաջանում է, երբ մենք բախվում ենք մեզ համար տագնապային որևէ իրավիճակի: Այս իրավիճակներում մեծ դեր ունի անորոշությունը, քանի որ տագնապը վախից տարբերվում է նրանով, որ տագնապի օբյեկտն անորոշ է:

Երբ մանկական տարիքում տագնապային իրավիճակները բազմաթիվ են և կրկնվող, սա վերածվում է անձնային հատկանիշի: Երեխայի մոտ տագնապայնության ձևավորմանը նպաստող առաջին հանգամանքներից է ծնողներից փոխանցված տագնապայնությունն ու վախերը:

Երեխաների մոտ տագնապայնությունը դրսևորվում է կաշուն, կրկնվող գործողություններով: Տագնապայնությունը կարող է արտահայտվել նաև երեխայի երկչոտությամբ, անինքնավստահությամբ և ամաչկոտությամբ: Տագնապային երեխան կարող է անհանգստանալ և լարվել այնպիսի իրավիճակներում, որոնք մյուս երեխաների համար տագնապային չեն կամ բնականոն են:

Տագնապայնությունը կարող է խորանալ և վերածվել հոգեկան բնույթի տագնապային խանգարման:

Տագնապայնությունը խորքային վստահության բացակայություն է՝ երեխան վստահ և ամուր կանգնած չէ սեփական ոտքերի վրա:

Մենք երեխաների դաստիարակության մեջ հաճախ շատ խստապահանջ ենք, երեխաների հանդեպ բազմաթիվ ավելորդ արգելքներ ենք դնում, որոնք բնականոն են մեծահասակների համար: Այս բոլոր երևույթները նպաստում են մեր երեխաների մոտ տագնապայնության ձևավորմանը:



1.6 Մանկական տազնապ

Մանկական տազնապը զգացում է, որը երեխան կարող է ունենալ անհասկանալի, անորոշ, ինչպես նաև անհանգստություն առաջացնող իրավիճակներում: Երբ իրավիճակը երեխայի համար դառնում է հասկանալի և որոշակի, տազնապը մարում է: Սակայն, երբ երեխայի կյանքում տազնապաբեր իրավիճակները գերակշռում են, ապա հնարավոր է բարձր տազնապայնության և հետագայում տազնապային անձի ձևավորում:

Իհարկե, կարևոր ենք համարում նշել նաև, որ տազնապի չափավոր մակարդակը հանդիսանում է ակտիվ անձի բնական և պարտադիր առանձնահատկություն:

Իսկ հիմա եկե՛ք քննարկենք, թե այդ որ իրադրությունները կարող են տազնապաբեր լինել և առաջացնել բարձր տազնապայնություն երեխաների շրջանում:

- ▲ Հղիության ընթացում երեխային կորցնելու ծնողների տազնապը,
- ▲ Վաղ տարիքում երեխայի համար մայրիկի չափազանց անհանգստությունը, ինչը փոխանցվում է փոքրիկին,
- ▲ Հիվանդությունները և մայրիկից երկարատև բաժանումը,
- ▲ Գերխնամքը կամ թերխնամքը,
- ▲ Ընտանիքում կոնֆլիկտային հարաբերությունները,
- ▲ Ֆիզիկական և հոգեբանական ապահովությանը սպառնացող իրադարձությունները,
- ▲ Երեխայի նկատմամբ անհամապատասխան, ավելի հաճախ չափից մեծ պահանջները,
- ▲ Հակասական պահանջները երեխայի նկատմամբ /մամա-պապա-տատիկ-պապիկ և այլն/ Երբ մայրիկի մոտ երեխայի համար այս կամ այն արարքը սահմանափակվում է, իսկ հայրիկի, կամ տատիկ-պապիկի մոտ երեխան տվյալ արարքի համար ստանում է այլ արձագանք, և հակառակը
- ▲ Այլ մարդկանց հետ համեմատելու /քույր-եղբայր-ընկերներ/ ծնողների սովորությունը,
- ▲ Ղաստիարակության մեջ հետևողականության պակասը կամ ավտորիտար ղաստիարակության ոճը: Ի՞նչ նկատի ունենք ղաստիարակության մեջ հետևողականության պակաս ասելով. մե՛կ երեխայի ոչ այնքան ցանկալի վարքը, կամակորությունները որոշակի ժամանակ տանելի են ծնողների կողմից, մե՛կ տվյալ վարքին ի պատասխան երեխան հանդիպում է բուռն զայրույթի և սահմանափակման
- ▲ Ինչպես նաև ավելացնենք մի ակտուալ կետ, երբ երեխային շրջապատող

մեծահասակներն անընդհատ անհանգիստ են, լարված, հուզականորեն հագեցած քննարկումներ են ունենում տարբեր թեմաների շուրջ՝

Ո՞ր դրսևորումները կարող են հուշել, որ երեխայի մոտ առկա է բարձր տազնապայնություն

▲ Երեխայի բարձր շարժողականությունը, ինչպես օրինակ՝ ձեռքերի մեջ տարբեր իրեր պտտելը, սեղանին թմբկահարելը, հոնքերը պոկոտելը, մազերի հետ խաղալը և այլն,

▲ Կրկնվող գործողություններ կատարելը,

▲ Ինչ-որ բանի վրա կենտրոնանալու դժվարությունը,

▲ Քնի խանգարումները,

▲ Մկանային լարվածությունը, տիկերը դեմքի վրա կամ մարմնի այլ հատվածներում,

▲ Օնանիզմը /ձեռնաշարժություն/,

▲ Կակազությունը,

▲ Որոշակի երևույթներից կամ իրավիճակներից խուսափելը, քանի որ անվստահության զգացումը և երեխայի պատկերացումներն իր մասին կարող է խանգարել՝

Ինչը՞ կարող է օգնել

▲ Դաստիարակության մեջ հետևողականություն պահպանելը,

▲ Ապահով և վստահելի փոխհարաբերություններ ստեղծելը,

▲ Ֆիզիկական շփման միջոցով սեր արտահայտելը,

▲ Սեփական օրինակով ամեն ինչում վստահ պահվածքը, օրինակ ծառայելը,

▲ Ինքնաարտահայտվելու հնարավորություն ստեղծելը՝ խաղալը, նկարելը, ծեփակերտելը,

▲ Օրվա ընթացքում որոշակի ժամանակ հատկացնելը, և երեխային՝ իրեն օգտակար, պիտանի զգալու հնարավորություն ստեղծելը,

▲ Երեխայի արարքներին հուզական արձագանքներ, գնահատականներ չտալը,

▲ Տարբեր աշխատանքներ անելիս՝ երեխայի ունեցած փոքր նվաճումները խրախուսելը՝

Եզրակացություն

Իմ աշխատանքային գործունեության ընթացքում ես նաեւ համզվել եմ մի բանում, որ երեխայի տազնապը կարելի է մեղմել հետևյալ կերպ.

Երեխան վերցնում է մայրիկից որևէ մասնիկ, դա կլինի նկար, թաշկինակ կամ այլ փոքր իր և երբ երեխայի մոտ է իր ծնողից միմասնիկ, նա ծնողի ժամանակավոր բացակայությունը ավելի հեշտ է տանում:

Մենք երեխաների դաստիարակության մեջ հաճախ շատ խստապահանջ ենք, երեխաների հանդեպ բազմաթիվ ավելորդ արգելքներ ենք դնում, որոնք բնականոն են մեծահասակների համար: Այս բոլոր երևույթները նպաստում են մեր երեխաների մոտ տազնապայնության ձևավորմանը:

Պետք է հասկանանք, որ երեխաները չնայած իրենց փոքր տարիքին ունեն շատ փխրուն ներաշկարի և մանուկ հասակում նրանց տազնապներն ու վախերը անուշադրության մատնելը հետագայում կարող են ավելի լուրջ խնդրի առաջ կանգնեցնել ոչ միայն իրենց այլ նաև ծնողներին:

Օգտագործված գրականություն 1.Ծնողական

կրթություն Վերապատրաստողների ուղեցույց

(2005)

2. «Այնքան ծանոթ և այնքան անծանոթ մեր երեխան» ձեռնարկ ծնողների համար 2006

3.10 հարց ու պատասխան 3-6 տարեկան երեխաների համար 2017

4. Фрейд З Торможение, симптом тревога 1925

5. Հոգեբան Անուշ Ալեքսանյան

<https://boon.am/anushaleksanian/>

6. Մանկական հոգեբան` Գոհար Բարխուդարյան

<http://2ov.am/%D5%A2%D5%AC%D5%B8%D5%A3/%D5%A5%D6%80%D5%A5%D5%AD%D5%A1/%D5%AD%D5%B6%D5%A4%D5%AB%D6%80%D5%B6%D5%A5%D6%80/child-anxiety>