



**Երիտասարդ Պատմագետների Ասոցիացիա ՀԿ -ի  
EduArmenia նախաձեռնություն**

**Ուսուցիչների պետական պարտադիր  
վերապատրաստման  
դասընթաց 2022**

## **Ջետազոտական աշխատանք**

**Թեմա`** Ինչպես բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը՝ կիրառելով դասարանի կառավարման ռազմավարությունները

**Ջետազոտող ուսուցիչ`** Արմինե Գալստյան

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----	3
Դասարանի կառավարման ռազմավարությունները որպես արդյունավետ դասավանդման գրավական -----	4
Խաղ և ուսուցում-----	9
Խաղ-վարժանքներ-----	11
Եզրակացություն-----	18
Օգտագործված գրականության ցանկ-----	19

## Ներածություն

### **Թեմայի արդիականությունը**

Այսօր ժամանակակից աշխարհում ուսուցիչների համար ամենամեծ մարտահրավերներից մեկը դասարանի կառավարումն է: Գրագետ սերունդ կրթելու գործում մեծ դեր ունի ուսուցման արդյունավետ կազմակերպումը, ինչը ենթադրում է ոչ միայն ճիշտ մեթոդների ընտրություն, վարժությունների բազմակողմանի ուղղվածություն ունեցող համակարգի գործադրում, ուսուցման կազմակերպման արդյունավետ ժամանակահատվածի ընտրություն, այդ ուղղությամբ տարվող աշխատանքների հետևողականության ապահովում, այլև դասարանի արդյունավետ կառավարման ռազմավարություններ, որոնք նպաստում են դասարանում դրական վարքագծի ձևավորմանը: Այն խնդիր է նաև առավել փորձառու և հմուտ ուսուցիչների համար: Ուսուցիչը ուսուցումը գրագետ իրականացնելու համար պետք է պլանավորի, թե ինչպես իր սանը օգտագործի իր տարածքը, ժամանակը, առաջարկվող նյութերը: Դասարանի արդյունավետ կառավարումը մանկավարժից պահանջում է ծով համբերություն, բարձր գիտակցություն, հստակ ժամանակացույց, ընդգծված ընթացակարգեր, ամենօրյա հետևողական աշխատանք: Աշխարհահռչակ մանկավարժ Հարի Վոնգը ասում է, որ դասարանում վարքագծի խնդիրների մեծամասնությունը պայմանավորված են աշակերտների կողմից այդ ընթացակարգերին չհետևելով:

Մի հետազոտության շրջանակներում 50 տարվա ընթացքում ուսումնասիրվել է 11 000 դասարան և ապացուցվել, որ սովորողների ուսումնառության վրա ամենաազդողը դասարանի կառավարումն է:

Այն չի սահմանափակվում միայն վարքագծով, այլ նաև ներառում է աջակցող և անվտանգ միջավայր, սոցիալական, հուզական և ֆիզիկական բարեկեցության շարժառիթներ և տարրեր: Սաների պարտականությունները, նրանցից սպասվող ակնկալիքները սահմանելիս ուսուցիչը պետք է ստեղծի դասարանային միջավայր, որտեղ սանը իրեն ապահով կզգա և ուսուցչին դիտարկի որպես վստահելի մեծահասակի իր կյանքում: Սփյուռքահայ ուսուցչուհի Կարինե Արմենը իր` ուսուցիչների հետ հանդիպումներում խորհուրդ է տալիս, որ սանի համար ուսուցիչը պետք է ստեղծի բարի և ապահով միջավայր` նախապես դասարանում սահմանելով հստակ ընթացակարգեր և ձևավորելով դասարանի մշակույթ: Նա իր` «Դիմակայություն և սոցիալական հուզական

ուսումնառություն» գրքում գրում է. «Մենք պարտավոր ենք պահպանել դրական միջավայր, որտեղ բոլոր աշակերտները սովորում են բարձր մակարդակով և պատրաստ են հաջողության հասնել ավագ դպրոցից դուրս» և հորդորում գործընկերներին, որ ամեն օր օգտագործեն հզոր բառեր՝ հզորացնելու իրենց սաներին, քանզի գիտելիքը պարույր է, այլ ոչ մեկօրյա դաս:

### **Ուսումնասիրության նպատակը.**

Ուսումնասիրելով EduArmenia –ի նախաձեռնությամբ Վարդինե Թագակչյանի՝ «Դասարանի կառավարման ռազմավարություններ», Բոստոնի համալսարանի ուսուցիչների ծրագրի պատասխանատու Վիգի Խրլոբեանի «Ուսուցչի մասնագիտական աճի գնահատումը» վեբինարների շարքը, արտերկրի հմուտ մանկավարժների փորձը, EduArmenia –ի կողմից իրականացվող ուսուցիչների պետական պարտադիր վերապատրաստման շրջանակներում դասընթացավար Մ. գ. թ,դոցենտ Թամար Ալեքսանյանի կողմից տրամադրած հոգեբանական խաղվարժանքները՝ հայ ուսուցիչներին առաջադրել դասարանի կառավարման մեթոդների և հետաքրքրաշարժ վարժությունների համալիր:

### **Ուսումնասիրության խնդիրներն են՝**

1. Ուսումնասիրել հմուտ մանկավարժների դասարանի կառավարման սկզբունքներն ու մեթոդները:
2. Ուսումնասիրել հետաքրքրաշարժ և հոգեբանական վարժությունների դերը ուսումնառության գործընթացում:

**Ուսումնասիրության նորույթը:** Դասարանի կառավարման ռազմավարությունների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը, առաջադրումը, հոգեբանական խաղվարժանքների կիրառումը դասապրոցեսում նոր մոտեցում կարող է լինել հայկական կրթական միջավայրում:

**Ուսումնասիրության գործնական նշանակությունը:** Դասարանի կառավարման ռազմավարությունները, հետաքրքիր վարժությունները կնպաստեն ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանն ու կատարելագործմանը:

## Գլուխ 1

### Դասարանի կառավարման ռազմավարությունները որպես արդյունավետ դասավանդման գրավական

Եթե նախկինում ուսուցիչը ջանք քիչ էր գործադրում դասարանի կառավարման գործում, ապա այսօր փոխվել են սովորողները, նրանց հետաքրքրությունները: Չաճախ ենք տեսնում սերունդների բախում, սովորողները դարձել են քիչ վերահսկելի, ցանկացած նյութ հասանելի է նրանց, ուսուցիչը դասի կեսը վատնում է, հատկապես մեծ դասարաններում, կարգ ու կանոն ապահովելով:

Չարց է առաջանում՝ ինչպես բարձրացնել դասավանդման

արդյունավետությունը: Իմ մանկավարժական փորձից կարող եմ փաստել, որ դասարանի կառավարումը առանցքային խնդիր է և այն, հիրավի, անդրադառնում է դասավանդման վրա: Եթե դասարանում չկան նախապես մշակված ռազմավարություններ, ապա դասը կարող ենք ասել չստացված: Դասարանի կառավարում նշանակում է նախապես մշակված քայլաշարերի ստեղծում, կառավարում, հսկում, առավելագույն կերպով արդյունավետ օգտագործում, որոնք մեծապես նպաստում են դասարանի մշակույթի զարգացմանը, արդյունավետ դասավանդմանը:

Նախկինում իմ դասավանդման ընթացքում չեմ մշակել դասարանի կառավարման ընթացակարգեր և դասարանը լուռ եմ պահել իմ լարված նյարդերի հաշվին: Իսկ դասի ավարտին զգացել եմ ծայրահեղ գերհոգնածություն, ջղաձգված նյարդեր: Այսօր այդպես չեմ անում . նախապես ուսումնական տարվա սկզբին մշակում եմ դասարանի կառավարման ընթացակարգեր, հետևում դրանց իրականացմանը: Գործընկերներիս էլ եմ առաջարկում իմ մշակած ռազմավարություններից: Այդպես դասարանը դարձնում ես կառավարելի, սանիդ դարձնում օրինապահ, պահպանում նյարդերդ և մոռանում ձանձրալի, մռայլ դասերից: Արդյունքում դասավանդումը դառնում է արդյունավետ:

Լ. Էլլիսոնը ասում է. «Քանի որ ուղեղը ի վիճակի չէ ուշադրություն դարձնել ամեն ինչին, ոչ հետաքրքիր, ձանձրալի, մռայլ դասերը պարզապես չի հիշում»:

Կրթության ոլորտի հմուտ մասնագետները առաջարկում են՝

Դասարանի կառավարման ռազմավարություններ մշակելիս հաշվի առնել դասարանի կառավարման 5 սկզբունքները.

- ❖ Ստեղծել ընթացակարգեր, կիրառել ըստ անհրաժեշտության
- ❖ Բացահայտել և ուսուցանել սպասումները

Կարելի է պատրաստել պաստառ՝ «ինչպե՞ս ենք աշխատելու մեր դասարանում» և փակցնել դասասենյակի պատին: Օրինակ՝ հարգալից լինել՝մանրամասնելով այն,պատասխանատու լինել միմյանց նկատմամբ,ապահով եղեք՝ բացատրելով այն:

❖ Ակտիվորեն ներգրավել սովորողներին

❖ Ամրապնդել ակնկալիքները

Ուշադրություն դարձրեք այն աշակերտներին ,որոնք ցուցաբերում են համապատասխան վարք և ասեք նրանց՝ինչն են ճիշտ անում:Եվ պարզևատրեք ձեր աշակերտներին լավ վարքի և լավ տնային աշխատանքի համար/կոնֆետից մինչև իրեր/:

❖ Կառավարել սխալ վարքը

Սխալ վարքը քննարկեք միայն այդ աշակերտի և նրա ծնողի հետ:

Կառավարման ռազմավարությունները տարբեր են և յուրաքանչյուր ուսուցիչ պետք է գտնի, թե ինչն է լավ իր դասարանի համար.

➤ Ուսումնական տարվա սկզբում հստակեցնի իր սպասումները, ընթացակարգերը, ինչ է ուզում ինքը, որ երեխաները անեն իր համար,պետք է մանրակրկիտ սովորեցնի և լինի հետևողական գործընթացին:

➤ Ամենակարևոր կանոններն ու գործողությունները փակցնի դասարանի պատին և հաճախ հետադարձ կապ ապահովի:

➤ Սահմանեք ոսկե կանոններ առավելագույնը 4-5 կանոն,օրինակ՝եղեք ազնիվ,եղեք ուշադիր,եղեք հարգալից:Եվ անպայման ազնիվ,ուշադիր,հարգալից բառերի բացատրությունը,նշանակությունը սահմանեք թղթի վրա և փակցրեք դասարանի պատին՝սաների աչքի առաջ:

➤ Սաներին մանրամասն սովորեցնել ինչպես կիրառել գործողությունները դասարան մտնելուց մինչև դասամիջոց:

➤ Անընդունելի վարքագծի մասին նույնպես պետք է խոսի և նույնիսկ օրինակներով ցույց տա սաներին:

Չարրի Վոնգն ասում է. «Որպեսզի հին վարքագիծը փոխարինվի նոր վարքագծով, նոր վարքը պետք է կրկնվի միջինը 28 անգամ»:

Այսպիսով մեր սաները չեն կարող սխալվել,քանի որ արդեն դրական կանոնների մասին խոսել եք:

Արդյունավետ կառավարման համար անհրաժեշտ է նաև.

- **Դրական վերաբերմունքը**

Կան շատ ուսուցիչներ, որոնք օրվա ընթացքում դրական վերաբերմունք չեն ունենում իրենց սաների նկատմամբ: Այն ամենաառաջնայինն է: Չափազանց կարևոր է սկզբից ձեր սաների հետ անհատական հարաբերություններ կառուցելը: Փնտրեք ձեր աշակերտների վստահությունը ձեռք բերելու գործողություններ եւ մեթոդներ:

- **Ակնկալիքների նախապես սահմանումը**

Ձեր աշակերտները նախապես պետք է իմանան ձեր կանոնները եւ ակնկալիքները

- **Չետևանքների հստակ սահմանումը**

Ուսուցիչը սաներին հստակ ներկայացնի դրական և բացասական հետևանքները:

- **Սահմանե՛ք դասարանի կանոններ**

Վարքի վերաբերյալ կանոնները կարող եք մշակել հենց աշակերտների հետ՝ քննարկելով, թե ինչ է կարելի անել, իսկ ինչ՝ ոչ, դրանց պատճառներն ու հետևանքները: Կանոնների հետ մեկտեղ կարևոր է նաև որոշել, թե կանոնին չհետևելու դեպքում ինչ գործողություններ են ձեռնարկվելու, և ինչ եք անելու դուք ու աշակերտները: Կանոններն ու հետևանքները կարող եք գրել մեծ թղթի վրա և այն փակցնել դասարանի պատին՝ այդպիսով ունենալով ձեր դասարանի համար, այսպես ասած, «օրենսգիրք» :)

Ստորև ներկայացնում եմ դասարանի սահմանաձև կանոնները:



VIII<sup>Բ</sup> դասարանի օրենքները

1. Անաչառ, իրատես լինել միմյանց նկատմամբ: **/Դասղեկ/**
2. Ազնվորեն ընդունել սխալները: **/Դասղեկ/**
3. Կարողանալ լսել, հասկանալ, հետևություն անել: **/Դասղեկ/**
4. Չոգատար լինել միմյանց նկատմամբ: **/Պ. Կամո/**

5.Պահպանել ոչ միայն դասարանի մաքրությունը ,այլ նաև անձնական հիգիենան:/**Ու՛րովհաննես**/

6.Հարգալից լինել միմյանց և ուսուցիչների նկատմամբ:/**Չ.Ստեփան**/

7.Նրբանկատ լինել ընկերների և ուսուցիչների նկատմամբ:/**Ղ.Անի**/

8.Բերանբացություն չանել և լինել գաղտնապահ:/ **Ու՛րովհաննես**/

9.Պարտաճանաչ լինել և 8:20 լինել դպրոցում:Ուշանալու դեպքում խնդրել ներողություն և անձայն զբաղեցնել տեղը:

10.Հանդուրժել միմյանց և դասարանում չնեսեմացնել ոչ ոքի:/**Կ.Վալենտինա**/

11.Խտրականություն չդնել ոչ ոքի միջև:Հարգել յուրաքանչյուրին:Ընդունել նրան այնպես, ինչպես կա:/**Յ.Արսեն**/

12.Փողոցային բառապաշար չօգտագործել:Նսեմացնող,վիրավորող խոսքերը արգելվում են դասարանում:/**Դասարանի աղջիկներ**/

13.Դասի ժամին պահպանել լռություն` չխոսել,չերգել,հեռախոսով խաղ չանել:

14.Ուրիշներին իրենց կարծիքների համար չքննադատել:/**Խ.Համլետ**/

• **Ստեղծե՛ք դրական հարաբերություններ աշակերտների հետ:**

Աշակերտների հետ դասից դուրս շփումները կարևոր են ոչ միայն վարքի խնդիրները լուծելու համար, այլ աշակերտների հետ դրական մթնոլորտում աշխատելու համար:

• **Ձեր օրինակով ցույց տվե՛ք ակնկալվող վարքը:**

Երբ ուսուցիչն իր օրինակով ցույց է տալիս ու անում է այն, ինչ ակնկալում է աշակերտից, աշակերտները շատ ավելի պատրաստակամ են լինում համապատասխան վարքագիծ դրսևորելու հարցում: Ձեր օրինակով ցույց տալու հեշտ տարբերակն է պարզապես լինել այնպիսին, ինչպիսին պիտի աշակերտը լինի, օրինակ` հեռախոս չօգտագործել, եթե աշակերտին դա չի թույլատրվում և այլն:

Մեկ այլ տարբերակ է նաև գործընկերներից մեկի հետ դերային խաղ անելը, որի ընթացքում դուք «մոդելավորում եք» անթերի պահվածք: Դա իրենից ենթադրում է քաղաքավարի լեզվի կիրառում, զրուցելիս իրար նայել, թույլ տալ, որ խոսացողն ասելիքը վերջացնի ու խնդիրները հարգալից ձևով ներկայացնելը: Այս գործընթացի արդյունավետությունը կարող եք բարձրացնել դերային խաղից



հետո աշակերտների հետ եղածը քննարկելով ու իրենց կարծիքն ու մտահոգությունները լսելով:

• **Կիրառե՛ք առճակատումից խոսափող խոսք**

Աշակերտների վարքի ու պահվածքի մասին խոսելիս պետք է կիրառել «նրբանկատ» բառապաշար: Այն պետք է դրդի աշակերտին մտածել իր արարքի մասին ու հասկանալ սխալը :

Դասարանի կառավարման ռազմավարություններից է նաև հետևյալ **մուտքի տոմսերը**.

«Արա հիմա» -ն փոքրիկ աշխատանք է,



որն սաները կատարում են դասարան մտնելուց անհմիջապես հետո:

Հնար-**Արա հիմա**.....

Դասի հաջող սկիզբը շատ կարևոր է:

Դասի սկիզբում սովորողների հետաքրքրությունը խթանելու նպատակով նյութի հիմնական կարևոր հասկացությունները թերթիկների վրա եմ գրում, կտրատում առանձին բառերի և պահում եմ դասասենյակում՝ աչքից հեռու տեղերում: Օգտագործում եմ /Արա հիմա.../ հնարը:Դասը սկսելուց առաջ առաջարկում եմ սովորողներին գտնել դրանք/«արդարության պատ» –ով ընտրում եմ մի աշակերտ և ուղղորդում հիմնական հասկացությունը գտնելու:Եթե փնտրողը ճիշտ ուղղությամբ է գնում,ապա նրան դասարանը ուղեկցում է ծափերով,իսկ եթե շեղվում է ուղուց,ապա ուղեկցում ենք բթամատի և միջնամատի հպումով/ և համադրելով ստանալ վերնագիրը կամ գլխավոր միտքը: Առաջարկում եմ նաև ստացածը կարդալով գուշակել՝ ինչի մասին է դասը, կարծիքները լսել և առաջարկել ուսումնասիրել բուն դասանյութը :

Հնար-**Նստելու հրահանգը**.....



«Նստելու հրահանգը» մոտեցում է,որի ժամանակ սաները օգտագործում են ոչ վերբալ ազդանշան, քանի դեռ նստած աշխատում են և որևէ կարիք ունեն, օրինակ մատիտի կամ որևէ խնդրի հստակեցման:

Սաներիս հրահանգում եմ դասի ընթացքում կարիքի դեպքում ցուցամատի շարժումով թույլտվություն խնդրեն: Այդպիսով դասարանում լռությունը ապահոված է:

## Հնար-Կարմիր կամ դեղին. . . .



Նոր նյութի հաղորդման ժամանակ, եթե անհասկանալի հարցեր ունեն, ապա բարձրացնեն դեղին քարտ, եթե դասը հասկացել են ,ապա բարձրացնեն կարմիր քարտ:

**«Արագ անցումը»** մոտեցում է, երբ ուսուցիչները հաստատում են անցման գործընթացները, որ սաները կարող են արագ սովորել և իրականացնել

անգամ առանց ուսուցչի ուղիղ հրահանգի: Օրինակ, ուսուցիչը կարող է ասել “ընթերցանության ժամ է” և սաները կիմանան, որ իրենք պետք է դադարեցնեն տվյալ պահի աշխատանքը, վերցնեն գրքերը և սկսեն լուռ ու մուսշ կարդալ:

**«Ոչ վերբալ / ոչ խոսքային / միջամտություն.»**

Երբ ուսուցիչը հաստատում է տեսողական կոնտակտ կամ իրականացնում է ժեստ, որը հնարավորություն է տալիս սանին հասկանալ, որ հանձնարարությունը ավարտված է, երբ ուշադրություն չեն դարձնում կամ վատ վարք են ցուցաբերում:

**« Տույց տուր ինձ»** արդյունավետ եղանակ է: Մատների միջոցով սանը ցույց է տալիս իր կարիքը՝ նախապես ամեն մի կարիքին համապատասխանեցված:

**«Գովաբանումը»** սանի հանրային ճանաչման գովաբանման գործընթացն է, որը ինչ- որ բան լավ է արել, ինչպես օրինակ բարդ հարցին պատասխանելը կամ ընկերոջը օգնելը: Գովաբանումները կատարվում են ամբողջ դասարանի առջև և սովորաբար կարճ գործընթաց են կամ ասված խոսք: Ուսուցիչը ինքն է ընտրում գովաբանման ձևը:

**«Արա դա կրկին»** հնարը կիրառվում է, երբ սաները չեն կատարում հիմնական անձնարարությունները ճիշտ և ուսուցիչը նրանց խնդրում է կրկին կատարել հանձնարարությունը ճիշտ ձևով: Այս մոտեցումը հաստատում է և ամրապնդում որակյալ աշխատանքի ակնկալիքները :

**«Դասարանը լուռ դարձնելը»** ընտրեք ամենաարդյունավետ ձևը և սովորեցրեք ձեր սաներին:

## Գլուխ 2

### Խաղ և ուսուցում

Դասարանի մշակույթի անփոխարինելի տարրերից է խաղ-վարժանքները, որոնք անհրաժեշտ են արդյունավետ ուսուցում կազմակերպելու համար:

Կլաուս Ֆոպելը իր «Դադարի Էներգիան» գրքում ասում է. «Եթե մենք ցանկանում ենք, որ աշակերտները ստեղծագործական ձեռքբերումներ ունենան կամ խնդրի ստեղծագործական լուծման հանգե՞ն, ապա ուսուցման գործընթացը մենք պետք է կառուցենք չափազանց կոկիկ: Անհրաժեշտ է խուսափել սթրեսային և այնպիսի իրավիճակներից, որոնք հրահրում են վախի զգացում»:

Մարդու իմացական ունակությունները պայմանավորված են վերին և ստորին Էներգետիկ կետերի հետ: Փուլերի աշխատանքի հետ միասին փոփոխվում է նաև արյան շրջանառության արագությունը, շնչառության հաճախականությունը, փոփոխվում է խոսքային ինտելեկտը: Անիմաստ է երեխաներին առաջարկել լուծել որևէ դժվար խնդիր, երբ աշակերտների մեծամասնության ուշադրությունը գտնվում է ստորին մակարդակի վրա: Գլխուղեղի աշխատունակության լրիվ վերականգնման համար հայտնի հետազոտողները առաջարկում են կազմակերպել հատուկ դադարներ: Օրինակ, Ռոզինա առաջարկում է 20-րոպեանոց դադար, որի ընթացքում մարդը հանգստանում է և թեթև քուն մտնում :

Իսկ Կլաուս Ֆոպելը ասում է. «Մանկավարժությունը, որը հիմնվում է ուղեղի գործունեության օրինաչափությունների վրա, ուշադրություն է դարձնում շարժման և ուսուցման սերտ կապին և փորձում է աշխատացնել ոչ միայն ուղեղը, այլ նաև մարմինը»:

Սթրեսային իրավիճակում կատարվում է *կորտիզոնի* արտազատում, որին հաջորդում են ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներ. բարձրանում է արյան ճնշումը, խանգարվում է իմունային համակարգի աշխատանքը, մեծ սրտամկանը փոքրանում է և շնչառությունը դառնում է մակերեսային: Կորտիզոնի մեծ քանակությունը սպանում է հիշողության պահպանման համար կարևոր հիպոկամպուսի բջիջները: Երկարատև հիշողության հետ միասին տուժում է նաև կարճատև հիշողությունը: Կարևոր է իմանալ, որ ուսումնական սթրեսը նաև հանգեցնում է տեսողության վատթարացման: Ինչը նույնպես խանգարում է լավ

սովորելուն: Անընդհատ սթրեսային վիճակները թուլացնում են երեխաների իմունային համակարգը:Դպրոցում, բակում կամ դասարանում իրենց հասակակիցների շփումից չբավարարված , ֆիզիկական կամ խոսքային ագրեսիայի զուտ դարձած երեխաները ենթարկվում են խոր սթրեսի: Այդ պատճառով կարևոր է, որ դասարանում չլինեն առաջադիմողներ կամ հետադիմողներ : Չույզերով ապա խմբային աշխատանքը կարող են նպաստել, որ բոլոր երեխաները խմբի անդամների հետ ունենան կապվածության զգացում, և բարձրանա ինքնագնահատականը: Սթրեսի առաջացման պատճառները կարող են տարբել լինել՝ հիասթափությունները, հաճախակի չիրականացող ակնկալիքները, ցածր գնահատականները, համադասարանցիների սխալ պահվածքը: Նման հիասթափություններին օրգանիզմն արձագանքում է սթրեսային պահերով: Սթրեսը նաև նպաստում է օրգանիզմում *սերոտոնինի* (կառավարում է հույզերը) նվազեցմանը: Երբ պակասում է այդ տարրը, մարդիկ դառնում են ավելի ագրեսիվ և դյուրագրգիռ: Այսպիսի երեխաների համար դասարանում կենտրոնանալը դառնում է դժվար խնդիր: Նրանց հայացքն անհանգիստ է, բնորոշ է պաշտպանողական պահվածքը:

Այս ամենից խուսափելու համար,անհրաժեշտ է՝

1. Նրան ծանոթացնեք սթրեսի հաղթահարման տեխնիկային՝ ժամանակի ճիշտ օգտագործում, լիցքաթափում, դադարների կազմակերպում, շնչառական վարժությունների կատարում :
2. Դասաժամերին կիրառեք խաղային դադարներ, որի ժամանակ աշակերտները կկարողանան շարժվել, կազմել տարբեր խմբեր և տարբեր դերեր ստանձնել:
3. Տեղեկացրե՛ք Ձեր անելիքի մասին և հնարավորություն՝ն տվեք աշակերտներին ընտրելու խաղալու ժամանակը, առաջադրանքը:
4. Ապահովեք նրանց համար բարի և անվտանգ միջավայր:
5. Դասարանում օրենքներ սահմանեք և հետևեք, որ աշակերտները ևս դրանց հետևեն: Խուսափե՛ք երեխաներին նվաստացնելուց: Կանոնների խախտման դեպքում դասարանի հետ քննարկում անցկացրեք:
6. Օգնեք երեխաներին իրենց համար ձևավորելու իրատեսական նպատակներ:
7. Քննարկեք միասին իրենց ուսումնառությանը խանգարող երևույթները:
8. Ուսումնառության գործընթացի մեջ ներմուծեք խաղեր: Մշակեք խաղի մուտքն ու ավարտը, որպեսզի աշակերտները դա ընկալեն որպես դասի մի մաս:

Այն չպետք է օտարության զգացում առաջացնի, այլապես խաղը չի կատարի իր դերը:

9. Յուրաքանչյուր խաղ կապեք համապատասխան թեմային: Խաղի պահանջը կարող եք համատեղել հետաքրքիր մուտքի հետ: Խաղի անցկացման ընթացքում ուսուցչի դերը պետք է հնարավորինս փոքր լինի. կանոններին պիտք է հետևեն աշակերտները: Խաղի ավարտից հետո իրենց հույզերն արտահայտելու հնարավորություն տվեք ձեր սաներին :

10. Մի բան սովորելուն պետք է անմիջապես հաջորդի հանգիստը: Անհրաժեշտ է խաղի տեմպը այնպես հարմարեցնել, որ այն լուծի որևէ ուսումնական խնդիրը:

Ջետազոտությունները ցույց են տվել, որ 5-8 տարեկան երեխաները կարող են անդադար սովորել ոչ ավելի քան 5-7 րոպե, 9-13 տարեկանում՝ 8-10 րոպե, 14-18 տարեկան պատանիներն ու աղջիկները՝ 12-15 րոպե:

Մեծանուն հոգեբան Կլաուս Ֆոպելը իր «Դադարի Էներգիան» հոգեբանական խաղերի և վարժությունների գրքում ներկայացնում է շուրջ 140 խաղի նկարագրություն, որոնք նախատեսված են 8 տարեկանից բարձր դպրոցականի համար: Այն հայ ընթերցողի համար ռուսերենից թարգմանել է հոգեբան Գայանե Մարտիրոսյանը, խմբագրել Մ. գ. թ, դրոցեստ Թամար Ալեքսայանը:

## Խաղ-վարժանքներ



**Չգացմունքներ և ձայներանգներ /10 տարեկանից/**

**Նպատակ:** Մեր ձայնը կարող է պատմել մեր զգացմունքների մասին: Այս խաղում երեխաները հնարավորություն ունեն արտահայտելու իրենց զգացմունքները ձայներանգի օգնությամբ:

**Չրահանգներ:** Պատկերացրե՛ք, որ ժամանակի մեքենայով ամբողջ դասարանը տեղափոխվել է մի ուրիշ աշխարհ, ուր խոսում են միայն երկար ձայնավորներով, օրինակ՝ ԱԱ, ԻԻ, ՕՕ: Այս լեզվով խոսող մարդիկ կարող են իրենց զգացմունքները արտահայտել միայն հնչյուններով:

Ցույց տվեք, թե ինչպես են այդ երկրի մարդիկ ասում, որ նրանք երջանիկ են: Ասե՛ք ինձ բոլոր ուրախ *Աաաա-երը*, ուրախ *Իիիիի-երը*, ուրախ *Էէէէ-երը*, *Ոոոոոո-երը*, *Օօօօ-երը*... Թող երեխաները ձայներանգով արտահայտեն վախը, գայրույթը, տխրությունը, սերը, հուզվածությունը, հպարտությունը, հետքքրվածությունը և այլն: Օգնե՛ք երեխաներին ուշադրություն դարձնելու, թե ինչպես է փոխվում նրանց դիրքը, դիմախաղը և ապրումները տարբեր զգացմունքներ արտահայտելիս:

Փոխվո՞ւմ է ձեր կեցվածքը, երբ դուք նոր զգացմունք եք արտահայտում, իսկ դեմքի արտահայտությունը: Ինչպե՞ս եք դուք շնչում տարբեր զգացմունքների ժամանակ:

### **Վերլուծություն**

-Ո՞ր զգացմունքն ես ավելի հեշտ արտահայտում:

-Կարո՞ղ ես ձեր դասարանցիներից որևէ մեկի մասին ասել, որ դու հասկանում ես նրա զգացմունքները միանգամից:

### **Զգիտեի ,հիմա գիտեմ /8 տարեկանից/**

**Նպատակը:** Զարգացնում է բանավոր խոսքը, հոմանիշ և հականիշ բառերի ուսուցման հրաշալի միջոց է:

**Չրահանգը:** Դասարանը իրար հետևից շարվում է գնացքի նման: Ուսուցիչը առջևում կանգնած սկսում է ասել բառեր, որոնց հոմանիշը պետք է կռահի սանը: Առաջին աշակերտը պատասխանում է և գնում կանգնում է շարքի ամենավերջում: Եվ այսպես շարունակ: Ով չի կռահում իրեն առաջադրած բառի հոմանիշը, նույնպես կանգնում է վերջում՝ սակայն տեղում հոմանիշը սովորելով:

### **Լսի՛ր ուշադիր /10 տարեկանից/**

**Նպատակը:** Այս խաղը նպաստում է դասարանի համախմբվածությանը: Այս խաղը շատ օգտակար է կոնֆլիկտային իրադրություններում, երբ իրար չեն լսում: Վերջապես այն օգնում է երեխային հասկանալու իր ուժեղ զգացմունքները՝ *գայրույթը*, *վախը*: Ինքներդ կարող եք ընտրել թեմաներ, որ կարևոր են Ձեր դասարանի համար:

**Յրահանգներ:** Երբեմն մենք ինչ-որ բան ենք ասում ու զգում, իսկ մեր խոսակիցը մտքով հեռու-հեռու է: Ինչպե՞ս ենք մենք դա իմանում: Ինչպե՞ս ենք մենք նկատում, որ մեզ, ընդհակառակը, ուշադիր լսում են մեր մայրը, լավ ընկերը կամ լավ ընկերուհին:

Բաժանվե՛ք զույգերի, որ մենք կարողանանք վարժվել ուշադիր լսելուն: Որոշե՛ք, թե ձեզանից ով է լինելու Ա-ն, ով՝ Բ-ն: Դուք երկուսով խոսելու եք նույն թեմայի մասին: Սկզբում 2 րոպե խոսում է Ա-ն: Բ-ն նայում է նրան և ուշադիր լսում է: 2 րոպեից Բ-ն պետք է կրկնի ամբողջը, որ լսել է: Ընդ որում Բ-ն պետք է ցույց տա, որ հասկացել է խոսակցին: Թեմա՝ ի՞նչ եմ ես անում, երբ իսկապես զայրացած եմ (2 րոպե):

Խաղի ընթացքում երեխաները փոխում են դերերը: Սա դասարանում շփվելու փորձառություն է: Այլ թեմաներ.

-Ի՞նչ եմ ես անում, երբ շատ ուրախ եմ:

-Ինչպե՞ս եմ ես նոր ընկերներ ձեռք բերում:

-Ի՞նչն է ինձ անհանգստացնում: Ե՞րբ եմ ես մենակ լինում:

### **Վերլուծություն**

-Ո՞վ էր հատկապես ուշադիր լսում քեզ:

-Ինչի՞ց հասկացար: -Ո՞վ է քեզ լավ լսում:

-Դու ինքդ ջանք գործադրո՞ւմ ես ուրիշներին լավ լսելու համար:

### **Գերազանց ունկնդիր/10 տարեկանից/**

**Նպատակը:** Այս խաղը լավ միջոց է ցույց տալու երեխաներին, թե որքան լավ ունկնդիրներ ու ընկերներ կարող են նրանք լինել: Բացի դրանից՝ օգնում է լիցքաթափվելու: Այն զարգացնում է նաև փոխադարձ անկեղծությունը:

**Յրահանգներ:** Ընտրե՛ք ձեզ համար զույգ և նստե՛ք միասին: Ժամանակ առ ժամանակ մենք բաց ենք անելու դասարանի դռներն ու պատուհանները, որ թարմ օդ ներս թողնենք և հին օդը հանենք դուրս: Նման բան կարելի է անել նաև մեր զգացմունքների հետ: Ժամանակի ընթացքում մեզանից յուրաքանչյուրի մեջ կուտակվում է ինչ-որ ծանրացնող բան՝ *հիասթափություն, ջղայնություն, վախ, խանդ*: Այդ ժամանակ մենք ինչ-որ մեկի կարիքն ենք զգում, որ խոսենք հետը : Դուք նկատած կլինեք, որ զգացմունքների մասին պատմելու ընթացքում նրանք փոխվում են, և դուք ձեզ ավելի թեթև եք զգում: Դուք աշխույժ եք դառնում, ուժեր եք հավաքում, և կյանքը պայծառանում է :

-Դուք ունեք 10 րոպե, որի ընթացքում ձեր ընկերոջը պիտի պատմեք ձեզ տանջող որևէ բանի մասին: Ամեն մեկը խոսում է 5 րոպե այն բաների մասին, որից կուզեր ազատվել, իսկ ընկերը լռում է և ուշադիր լսում: Լսողը չպիտի խոսի, բայց պիտի ցույց տա, որ ինքը հասկանում է պատմողին: Նա հարցեր և խորհուրդներ չի տալիս:

### **Վերլուծություն**

- Ինչպե՞ս էիր քեզ զգում արտահայտվելիս:

-Ի՞նչ էիր զգում, երբ լսում էիր: Դու լա՞վ էիր զգում քո ընկերոջ հետ զրուցելիս:

### **Յիշի՛ր ձայները** /8 տարեկանից/

**Նպատակը:** Այս խաղը նպաստում է լսողական հիշողության զարգացմանը, ինչպես նաև կենտրոնացմանը:

**Յրահանգներ:** Չարմար նստե՛ք և փակե՛ք աչքերը: Ես հիմա քայլելու եմ սենյակում և տարբեր ձայներ եմ հանելու: Չնարավոր է՝ ես բաց անեմ կամ փակեմ դուռը, խփեմ մարտկոցին: Ես կուզենայի, որ դուք ուշադիր լսեիք և ասեիք, թե ինչ եմ ես անում: Լսե՛ք ուշադիր, որ հետո կարողանաք նկարագրել այդ ձայները: Փորձե՛ք հիշել նաև այդ ձայների հաջորդականությունը:

**Ուսուցչին:** Սկսե՛ք քիչ ձայներից, օրինակ՝ հինգ-վեց, ձայների մեջ երկու-երեք րոպե դադա՛ր տվեք: Չետո դադարները պակասեցրեք և ձայների քանակն ավելացրեք: Երեխաները կկարողանան նկարագրել այն, ինչ լսել են :Մի քանի անգամ անցկացնելուց հետո , երեխաներն էլ կկարողանան ստանձնել Ձեր դերը:

### **Վերլուծություն**

-Ի՞նչն էր քեզ համար ամենադժվարը այս խաղում:

-Քանի՞ ձայն դու կարողացար հիշել: Ո՞ր ձայները դու չգուշակեցիր:

### **Արև, ջուր, տուն** /8 տարեկանից/

**Նպատակը:** Այս խաղը ձևավորում է երեխաների լեզվական ճկունությունն ու հնարամտությունը:

**Յրահանգներ:** Ընտրել եմ 3 բառ՝ *արև, ջուր, տուն*: Կարո՞ղ եք նախադասություն կազմել, որում երեքն էլ լինեին: Դուք ունեք 5 րոպե: Չետո կբաժանվե՛ք քառյակների և իրար համար կկարդա՛ք ձեր նախադասությունները: Լսե՛ք, թե ինչ են հորինել մյուսները, և որոշե՛ք, թե որ նախադասություններն են ամենածիծաղելիները (5 ր):

### **Քանդակագործ** /8 տարեկանից/



**Նպատակը:** Կարեկցանքը հնարավոր է այն ժամանակ, երբ տարբերում ենք մեր սեփական զգացմունքները: Միայն այդ դեպքում մենք կարող ենք ընկալել ուրիշի զգացմունքը:

Այս խաղը շատ հարմար է կիրառել մտավոր աշխատանքից հետո որպես ստեղծագործական դադար:

**Յրահանգներ:** Տրվե՛ք սենյակով և կանգնե՛ք, որտեղ կուզեք: Ես կտամ զգացմունք նշող որևէ բառ, իսկ դուք պիտի պատկերեք այն մարմնով: Եկե՛ք սկզբում փորձենք պատկերել հետաքրքրությունը: Սկսենք դեմքից: Ինչպիսի՞ն է ձեր դեմքի արտահայտությունը, երբ դուք ինչ-որ բանով հետաքրքրված եք: Նկատե՛լ եք, որ հետաքրքրված մարդը մի քիչ բացում է բերանը: Իսկ ձեր ձեռքերը ի՞նչ դիրք են գրավում : Ինչպե՞ս եք պահում ձեր գլուխը, իսկ ոտքե՞րը : Դուք ունեք մեկ բոլոր, որ դեմքով ու մարմնով պատկերե՛ք հետաքրքրություն: Հիմա անցնենք հաջորդ զգացմունքին: Թուլացրե՛ք ձեռքերն ու ոտքերը: Արտահայտե՛ք ձեր մարմնով հոգնածությունը: Հոգնած տե՛սք տվեք դեմքին, ձեռքերին, ոտքերին:

Դուք կարող եք առաջարկել հետևյալ հիմնական զգացմունքները՝ *ուրախություն, գայրույթ, վախ, քնքշություն*:

### **Բազմատեսակ հույզեր /10 տարեկանից/**

**Նպատակը:** Այս խաղում երեխաները սովորում են նկատել ուրիշի զգացմունքները և այդ դիտարկումները կապել սեփական ապրումների հետ:

**Յրահանգներ:** Գիտեք՝ ինչպես կարելի է արտահայտել հույզերը և զգացմունքները մարմնի և դեմքի միջոցով: Թերթե՛ք գիրքը և գտե՛ք նկար, որում պատկերված մարդը ձեզ կհետաքրքրի: (5 բոլոր):

Հիմա ինքներդ մի զգացմունք ընտրե՛ք, որը ձեզ հետաքրքիր է, նկարե՛ք մարդու, որը զգում է դա: Դուք կարող եք գտնել օրինակը կամ հորինել ինքներդ (5 բոլոր):

Մտածե՛ք, թե ինչ եք դուք զգում, երբ ունենում եք այս զգացմունքը.

-Ինչպե՞ս է փոխվում ձեր դեմքը և ինչպե՞ս եք դուք շնչում:

-Ի՞նչ եք դուք ամենից շատ ուզում անել, երբ ինչ-որ պատճառով հուզվում եք:

### **Վերլուծություն**

-Չե՞շտ էր նկատել ուրիշ մարդու հույզերը:

-Ինչի՞ն ես դու հատուկ ուշադրություն դարձնում՝ ձայնի՞ն, շարժումների՞ն, դեմքի արտահայտությա՞նը:

-Շնե՞րը, կարո՞ղ են հասկանալ մարդու զգացումները:

-Ինչո՞ւ են մարդիկ այդքան հաճախ թաքցնում իրենց հույզերը և զգացմունքները:

### **Ինքնահարգանք** /8 տարեկանից /

**Նպատակը:** Երեխաները ոչ միշտ են կարողանում ճիշտ մեկնաբանել մեծերի արձագանքը, այդ պատճառով մեծերի կատարած շատ քայլեր նրանք համարում են իրենց դեմ կամ իրենց մարդկային արժանապատվության դեմ ուղղված: Մենք՝ մեծահասակներս, հաշվի առնելով այդ հանգամանքը, պետք է նրանց հնարավորություն տանք, որ իրենց զգան արժանիորեն գնահատված:

**Չրահանգներ:** Ինչ՞ից եք իմանում, որ ձեզ ինչ-որ մեկը լավն է համարում: Ինչպե՞ս են մայրիկն ու հայրիկը նշում քո արժանիքները, ինչի՞ց գիտես, որ գնահատում են քեզ: Հիշիր այն օրը, երբ մեկը քեզ անվանեց՝ լավ, հրաշալի : Հիշիր մեկին, որին դու ինքդ ես հրաշալի մարդ համարում: Ի՞նչ ես կարծում, ի՞նչ է զգում այն մարդը, որը մտածում է, որ ինքը ամեն ինչ սխալ է անում և ամեն ինչում ինքն է մեղավոր:

Նստե՛ք հարմար և փակե՛ք աչքերը: Երեք անգամ խոր շնչե՛ք:

Հիմա երևակայությանդ մեջ, մտքով քայլի՛ր և գնա՛ այն տեղը, որը դու ամենալավն ես համարում: Մի լա՛վ նայիր ու գննիր այդ տեղը: Ի՞նչ ես տեսնում այնտեղ, ի՞նչ ես լսում: Ի՞նչ հոտ ունի այդ տեղը: Ինչի՞ն ես ուզում այդտեղ ձեռք տալ (15 վայրկյան) :

Շուտով դու կտեսնես երկու մարդ, որոնք քեզ հարգում և գնահատում են, ուրախանում են, երբ դու նրանց կողքին ես: Նրանք գիտեն, թե ինչքան ուշադիր ու բարի ես դու մարկանց հանդեպ: Նայի՛ր շուրջդ և կտեսնես, որ նրանք մոտենում են քեզ, որ ասեն, թե դու որքան լավն ես (15 վայրկյան):

Լսի՛ր՝ ինչ են քեզ ասում: Եթե այդ պահին քո ճանաչած մարդկանցից ոչ մեկը քեզ չի մոտենում, դու կարող ես պատկերացնել մեկին, որից դու շատ կուզենայիր լսել դա: Հնարավոր է՝ դու չես տեսնի նրան, այլ միայն ձայնը կլսես (15 վայրկյան):

Խոսի՛ր այն մարդու հետ, որը մոտեցել է քեզ: Շնորհակալություն հայտնիր, որ նա այդքան գնահատում է քեզ, հարցրո՛ւ՝ ինչպես է նա քեզ վերաբերվում (15 վայրկյան):

Հիմա ցտեսություն ասա այն մարդկանց, որոնք եկել էին քեզ մոտ, և պատրաստվիր, որ նորից վերադառնաս թարմացած և աշխույժ: Ձգվի՛ր և բա՛ց արա աչքերդ: Հիմա դու կարող ես պատմել մեզ, թե ինչ զգացիր: Ինչպե՞ս ցույց կտաս ուրիշներին, որ նրանք լավն են քեզ համար:

## **Վերլուծություն**

-Կարող եմք մենք մեզ լավ մարդ համարել՝ իմանալով, որ սխալներ եմք թույլ տալիս:

## **Չգացմունքների կղզի / 8 տարեկանից/**

Նպատակը: Քանի որ մեր մշակույթում ընդունված չէ զգացմունքները բացահայտ արտահայտելը, մենք սովորում եմք դրանք թաքցնել: Եվ երեխաներն արդեն դժվարանում են ճանաչել սեփական զգացմունքները: Լավ կլինի՝ ժամանակ առ ժամանակ ստեղծեք «պայծառ հույզերի կամ զգացմունքների կղզի», որտեղ երեխաները կկարողանան զգալ, ապրել և արտահայտել բոլոր հնարավոր զգացմունքները:

**Ջրահանգներ:** Բաժանվե՛ք երկու խմբի: Մի խմբում բոլորը կլինեն պարողներ, մյուսում՝ նկարիչներ: Չետո դերերը կփոխվեն : Պարողներին ես շուկով կասեմ, թե ինչ զգացմունք պետք է ցույց տան: Նկարիչները չպետք է լսեն: Նրանք պետք է ուշադիր նայեն, թե ինչպես են շարժվում պարողները, ընտրեն այնպիսի գույն, որն արտահայտում է այդ շարժումները: Չետո նրանք թղթին նկարելու են գիծ, որը նման է պարողի մարմնի շարժումներին:

Պարողներին ցածր ձայնով հրահանգեք. «Դուք պետք է ցո՛ւյց տաք զայրույթ: Օրինակ, ի՞նչ եք դուք զգում, երբ լսում եք, որ ինչ-որ մեկը բամբասում և վատ բաներ է ասում ձեր մասին»:

Նկարիչները ցույց են տալիս իրենց նկարները և պատմում, թե ինչ զգացմունք են իրենք գուշակել: Չետո խմբերը փոխում են դերերը:

## **Վերլուծություն**

-Քեզ դուր եկա՞վ զգացմունքները և հույզերը պարի շարժումներով արտահայտելը:

-Ո՞ր զգացմունքն էր դժվար ցույց տալ:

-Ո՞ր զգացմունքը ցույց տրվեց ուղիղ կամ ուղոր-մուղոր գծերով:

-Ո՞ր զգացմունքն ունի կլոր ձև:

Այսպիսով՝ բանիմաց ուսուցիչը նախապես ուսումնական տարվա սկզբին մշակում է դասարանի կառավարման ընթացակարգեր, կառավարում, հսկում և գրագետ օգտագործում այն և առավել արդյունավետ դասեր անելու համար դասի փուլային անցումները կատարում է նախապես մշակված և սաներին հայտնի ռազմավարություններով, խաղ-վարժանքներով: Իսկ Կլաուս ֆոպելի

խաղ-վարժանքները հրաշալի միջոցներ են դասարանի արդյունավետ ուսուցումը կազմակերպելու համար:

## Եզրակացություն

Դասարանում դրական վարքագիծ ձևավորելու համար անհրաժեշտ է ստեղծել դասարանի կառավարման ռազմավարություններ, որոնք մեծապես կօգնեն արդյունավետ ուսուցման գործընթացին: Դասարանի կառավարման համար հենց ուստարվա առաջին օրվանից սահմանեք ընթացակարգեր, սկզբունքներ՝ հաշվի առնելով դասարանի առանձնահատկությունները:

Ընտրեք արժեքներ, որոնք ցանկանում եք տեսնել ձեր դասարանում և ներկայացրեք ձեր սաներին:

Սահմանեք միասին դասարանական կանոններ: Շեշտեք, որ այդ կանոնները նրանց դարձնում է ավելի ապահով և աջակցող:

Արդյունավետ դասեր անելու համար դասի փուլային անցումները կատարեք ձեր կողմից մշակված և սաներին հայտնի ռազմավարություններով:

Դասաժամերին կիրառեք խաղային դադարներ: Մշակեք խաղի մուտքն ու ավարտը, որպեսզի աշակերտները դա ընկալեն որպես դասի մի մաս:

Մի ստեղծեք սթրեսային իրավիճակներ :

Վտանգի և սթրեսի առկայության դեպքում ուղեղն արտազատում է վազոպրեզին, կորտիզոն և էնդորֆին: Այդ նյութերը փոփոխում են վարքը: Դասապրոցեսում անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը մշտապես արթուն պահի իր սանի ուշադրությունը և հետաքրքրությունները: Իսկ մարդու ուշադրությունը արթուն պահելու համար անհրաժեշտ են 10րոպեանոց դադարներ, որպեսզի ամրապնդի ստացած փորձը և վերականգնի իր աշխատունակությունը: Գլխուղեղի աշխատունակության լրիվ վերականգնման համար հայտնի հետազոտողները առաջարկում են կազմակերպել հատուկ դադարներ: Իսկ Կլաուս Ֆոպելի առաջարկած խաղ-վարժանքները հիանալի միջոցներ են սաների աշխատունակությունը, ուսուցման արդյունավետությունը ապահովելու համար:

Դասարանի կառավարման ռազմավարությունների մշակումը և առաջադրումը, հոգեբանական խաղ-վարժանքների կիրառումը դասապրոցեսում նոր մշակույթ կձևավորի հայկական կրթական միջավայրում:

## **Գրականություն**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=m-jbMa4190Y>
2. <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/classroom-management-strategies/02.08.2022>
3. [https://www.youtube.com/watch?v=aRzRvjmEY0I&feature=share&fbclid=IwAR2zaM-a7ViDWIUxDXDO8TJUH0ehg2ZvvPrjS1Q8pC8fSpyE\\_6RCb3mCjrM](https://www.youtube.com/watch?v=aRzRvjmEY0I&feature=share&fbclid=IwAR2zaM-a7ViDWIUxDXDO8TJUH0ehg2ZvvPrjS1Q8pC8fSpyE_6RCb3mCjrM)
4. Կլաուս Ֆոպել/Դադարի Էներգիան/հոգեբանական խաղեր և վարժություններ:Գործնական ձեռնարկ:2019
- 5.Կարինե Արմեն-Դիմակայունություն և սոցիալական հուզական ուսումնառություն,-եր.:2022թ.,64 էջ: