

**«Շիրակի ուսուցիչների միություն» գիտական կենտրոն ՀԿ
վերապատրաստող կազմակերպություն**

Ավարտական հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Գերակտիվ երեխաների բնութագիրը և նրանց հետ աշխատանքի
հիմնական դժվարությունները

Կատարող՝ Անահիտ Փարկիթյան

Դպրոց՝ Գյումրու թիվ 7 հիմնական դպրոց

Ղեկավար՝ Նաիրա Ասլանյան

Գյումրի 2023

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1.Գերակտիվ երեխաների ընդհանուր բնութագիրը, գերակտիվության առաջացման պատճառները.....	4
2.Գերակտիվության հիմնական դրսևորումները և գերակտիվ երեխաների հետ աշխատանքի դժվարությունները.....	10
3. Մանկավարժական տարբեր մոտեցումների մշակում գերակտիվ երեխաների հետ աշխատելու համար.....	18
Եզրակացություն.....	24
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	25

Ներածություն

ԹԵՄԱՅԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ: Բոլոր երեխաները միանման չեն, որովհետև մեծանում են տարբեր ընտանիքներում: Նրանք շփվում են տարբեր մեծահասակների և հասակակիցների հետ, վերջիններս էլ նպաստում են նրանց անձի ձևավորմանը:

Գերակտիվ երեխաները դեռևս վաղ տարիքից տարբերվում են իրենց տարիքային խմբին պատկանող մյուս երեխաներից: Այս երեխաների մոտ նկատվում են քնի խանգարումներ, նրանք ավելի հաճախ են լաց լինում, կարող են նկատվել խոսքի բնականոն զարգացման խանգարումներ: Վերջինս պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ հիպերակտիվությունն արտահայտվում է ուշադրության դեֆիցիտով, իսկ ուշադրության դեֆիցիտը խանգարում է խոսքի յուրացման գործընթացին: Այսինքն՝ երեխան խոսքը յուրացնելու և իրեն շրջապատող միջավայրը ընկալելու ավելի քիչ հնարավորություններ ունի իր տարեկիցների համեմատ:

Գերակտիվ երեխաները համընդհանուր ուշադրության առարկա են դառնում իրենց անտքնաշանության, իմպուլսիվության, որևէ կոնկրետ բանի վրա կենտրոնանալ չկարողանալու պատճառով: Այս երեխաներին հատուկ օգնություն է անհրաժեշտ: Ուսումնական գործընթացում պետք է ուշադրություն դարձնել հույզերին, երեխաների փոխհարաբերություններին: Այս երեխաներին անհրաժեշտ է զբաղվածության և շփման զգացողությունը: Քանի դեռ նրանք զբաղված են, նրանց մոտ կան դրդապատճառներ, և քիչ հնարավորություն, որ նրանք «անջատվեն»: Այս ամենը արդիական են դարձնում թեմայի ուսումնասիրությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ Է՝ բացահայտել գերակտիվ երեխաների հետ աշխատելու ընթացքում առաջացած դժվարությունների հաղթահարման մանկավարժական պայմանները:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝

- Հոգեբանական և մանկավարժական գրականության միջոցով անցկացնել ուսումնասիրություն գերակտիվ երեխաների վերաբերյալ և բնութագրել նրանց:
- Ուսումնասիրել աշխատանքային պայմանները գերակտիվ երեխաների հետ աշխատելու ընթացքում:
- Պարզել գերակտիվ երեխաների հետ աշխատանքի դժվարությունների հաղթահարման մանկավարժական ուղիները:

1. Գերակտիվ երեխաների ընդհանուր բնութագիրը, գերակտիվության առաջացման պատճառները

Մեզանից գրեթե բոլորը կյանքում գոնե մեկ անգամ հանդիպել ենք երեխաների, որոնց անվանում են «գերակտիվ»:

Շատ հետազոտողներ նշում են, որ տարեցտարի ավելանում է գերակտիվ երեխաների թիվը: Երեխան գերակտիվ է, թե ոչ, պետք է որոշի համապատասխան մասնագետը՝ բժիշկը: Երեխաները կարող են լինել ակտիվ և գերակտիվ: Տարբերելու համար ակտիվ երեխային գերակտիվ երեխայից, հարկավոր է տալ նրանց բնութագրերը:¹

«Ակտիվ» բառն առաջացել է լատինական «activus»-ից և նշանակում է գործունյա: Ակտիվ երեխան, սովորաբար օրվա մեծ մասը «չի նստում տեղում», նախընտրում է շարժական խաղեր, բայց եթե նրա մեջ հետաքրքրություն առաջացնենք, նա կարող է զբաղվել դրանով: Նա արագ և շատ է խոսում, տալիս է անվերջանալի հարցեր: Նրա համար քնի և աղեստամոքսային ուղու խանգարումները գրեթե բացակայում են: Սովորաբար նա ակտիվ է, բայց ոչ ամենուր: Ագրեսիվ չէ, հազվադեպ է կռիվներ հրահրում:

«Հիպեր» բառն առաջացել է հունական «hipper» բառից, որը նշանակում է չափից ավելի, ցույց է տալիս նորմայից բարձրացում:

Այս կարգի երեխաներն անմիջապես աչքի են ընկնում ամենուր՝ փողոցում, տրանսպորտում, խանութում և դպրոցում: Հիպերակտիվ երեխաները համընդհանուր ուշադրության առարկա են դառնում իրենց անտքնաջանության, ինպուլսիվության, որևէ կոնկրետ բանի վրա կենտրոնանալ չկարողանալու պատճառով: Նրանք «անհարմար են», մարդուն գրգռում և հունից հանում են: Շրջապատողների մեկնաբանությունները նման դեպքերում խիստ ավանդական են: «Ո՞ր են նայում ծնողները, այ եթե իմ երեխան լիներ, ես նրան մի լավ դաս կտայի»; «Ահա և Ձեզ ծնողների անուշադրության արդյունքը», «Մայրն ազատություն է տվել», «Հայրը ոչ մի անգամ անկյուն չի կանգնեցրել»: Մինչդեռ միայն ծնողներին է հայտնի, թե որքան դժվար է նման երեխայի հետ, և թե որքան ջանքեր ու մեթոդներ են

¹ Մեդրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 29:

գործադրել իրենք, որպեսզի երեխան գոնե մի փոքր սովորի ինքն իրեն վերահսկել:²

Գերակտիվ երեխան հեշտ փորձություն չէ ո՛չ ընտանիքի, և ո՛չ էլ շրջապատողների համար: Հենց այսպիսի երեխաներն են ընկնում բարուրասեղանից, ընկնում մեքենաների անիվների տակ, մատները մտցնում վարդակների մեջ, շուտ են տալիս եռացրած ջրով կաթսաները, քաշում թափառական շների պոչից, ընկնում կոյուղու հորերի մեջ... Դպրոցում նման երեխաները բարդացնում են իրենց համադասարացիների և ուսուցիչների կյանքը. չեն կարողանում կենտրոնանալ, ամբողջ ժամանակ պտտվում են, խոսում, չարություն անում, կարող են դասի ժամանակ ձեռնարկ սարքել կամ պարզապես սկսում են քայլել դասարանում:

Գերակտիվությունն ասելով՝ հասկանում ենք երեխաների մոտ տեղի ունեցող այն չափազանց անհանգիստ ֆիզիկական և մտավոր ակտիվությունը, երբ զրգովածությունը գերիշխում է արգելակմանը: Որոշ գերակտիվ երեխաների մոտ կենտրոնական նյարդային համակարգի տարբեր բաժինների ձևավորումը տեղի է ունենում անհամաչափ: Որպես կանոն՝ գերակտիվ երեխաների ծնողներից մեկը լինում է գերակտիվ, դրա համար գերակտիվության առաջացման առաջին պատճառներից մեկը համարվում է ժառանգականությունը: Բայց մինչ օրս գերակտիվության որևէ հատուկ գեն հայտնաբերված չէ:³

Գերակտիվ երեխաները դեռևս վաղ տարիքից տարբերվում են իրենց տարիքային խմբին պատկանող մյուս երեխաներից. այս երեխաների մոտ նկատվում են քնի խանգարումներ, նրանք ավելի հաճախ են լաց լինում, կարող են նկատվել խոսքի բնականոն զարգացման խանգարումներ: Վերջինս պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ հիպերակտիվությունն արտահայտվում է ուշադրության դեֆիցիտով, իսկ ուշադրության դեֆիցիտը խանգարում է խոսքի յուրացման գործընթացին: Այսինքն՝ երեխան խոսքը յուրացնելու և իրեն շրջապատող միջավայրը ընկալելու ավելի քիչ հնարավորություններ ունի՝ իր տարեկիցների համեմատ:⁴

Հաճախ մարդիկ չափից շատ ակտիվ երեխաներին անդաստիարակ են անվանում, հատկապես այն դեպքում, երբ տվյալ երեխան դպրոցում, փողոցում, այգում, խանութում, բարեկամի կամ իրենց տանը՝ աչքի է ընկնում իմպուլսիվությամբ

² <https://www.doctors.am/hiperaktiv-erekha>

³ Մեդրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 29:

⁴ <http://boon.am/hiperactive/>

եւ որեւէ բանի վրա չկենտրոնանալով: Խոսքը ոչ թե անդաստիարակ, այլ հիպերակտիվ երեխաների մասին է, որոնք միշտ անցանկալի հյուր են լինում հարազատների տանը, հասակակիցների հետ խաղալիս, ինչպես նաև շրջապատի, հասարակության կողմից ճիշտ չեն ընկալվում:

Գերակտիվ երեխային կողքից նայողները միշտ սկսում են վատաբանել նրան ու մեղադրում ծնողներին, ասելով, որ չափից շատ ազատություն են տվել, բացարձակ չեն դաստիարակել, եւ եթե այդ երեխան իրենցը լիներ՝ գլուխը կկոտրեին ու մի լավ դաս կտային... Իրականում՝ հիպերակտիվ երեխա ունեցող ծնողների համար շատ դժվար է, նրանք չափից շատ ուշադիր պետք է լինեն երեխայի նկատմամբ, որովհետեւ հենց այսպիսի երեխաներն են, որ անկանխատեսելի վտանգավոր բաների են ընդունակ, ինչի հետեւանքով վնասում են ոչ միայն իրենց, այլեւ շրջապատին: Այս երեխաները անընդհատ խոսելու, շարժվելու ցանկություն են ունենում. դպրոցում դասերի ժամանակ խանգարում են ուսուցիչներին, համադասարանցիներին, կռիվներ են սարքում եւ այլն:⁵

Գերակտիվության առաջացման պատճառները տարբեր են: Դրանցից են ժառանգականությունը, հղիության հետ կապված խնդիրները /սթրես, ալերգիա/, բարդ ծննդաբերությունը, կենտրոնների ոչ լիարժեք հասունությունը, որոնք պատասխանում են հոյզերի և սեփական գործողությունների վերահսկողության համար, էկոլոգիական անբարենպաստ պայմանները, սննդային հավելումների չարաշահումը, «խոցելի խմբեր»-ի երեխաները:⁶

Գերակտիվ երեխաները գտնվում են անընդհատ շարժման մեջ և պարզապես չի կարող իրեն վերահսկել: Այսինքն՝ եթե նա հոգնել է, շարունակում է շարժվել, իսկ երբ ուժերը վերջնականապես սպառվում են, լաց է լինում և հիստերիայի մեջ ընկնում: Արագ և շատ է խոսում, կուլ է տալիս բռռերը, ընդհատում է, չի լսում: Տալիս է շատ հարցեր, բայց հազվադեպ է լսում դրանց պատասխանները: Նրանց հնարավոր չէ պառկեցնել քնելու, իսկ երբ քնում են, ապա ընդհատումներով, անհանգիստ:

Երեխան անկառավարելի է ցանկացած պայմաններում, իրեն դրսևորում է միևնույն ձևով՝ չափազանց ակտիվ: Հաճախ անտեղի ընդհարումներ է ունենում, չի

⁵ <https://www.aravot.am/2011/03/11/339296/>

⁶ Մեղրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 29:

վերահսկում իր ագրեսիան՝ կռվում է, կծում, հրում, ընդ որում օգտագործում է ձեռքի տակ ընկածը: Նրանց մոտ ցածր է վտանգի զգացողությունը, նրանք կարող են ծնողների մոտից փախչել, թռչել անանցանելի տեղեր, բարձրանալ բարձր ծառի վրա և ցատկել ներքև: Նրանք հաճախ են ստանում վնասվածքներ քանի որ չեն կարողանում գնահատել իրենց հնարավորությունները: Այսպիսի հանդուգն արարքների շնորհիվ նրանք հաճախ դառնում են առաջնորդ իրենց կռիվակիցներին, և սա շատ է բարդացնում ուսուցչի աշխատանքը: Այս երեխաները հաճախ ծանրաբեռնված են իրենց մտքերով ու զբաղմունքով:

Գերակտիվ երեխան շատ անկազմակերպ է: Երեխայի հուզական անկայունությունն ու ագրեսիվությունը հաճախ հանգեցնում են կոնֆլիկտների դպրոցում և տանը: Գերակտիվ երեխան մի վայրկյան չի կարող նստել միևնույն տեղում, նրա զրգովածությունը ներգործում է դասարանի վրա, ինչը դժվարացնում է դպրոցական պարապմունքների անցկացումը: Նրանք ցանկացած շրջապատում միշտ խախտում են վարքի կանոնները: Այսպիսի երեխաները հաճախ են ընդհարվում և իրենց վարքով հետ են մղում կամ վախեցնում մյուս երեխաներին:⁷

Գերակտիվ երեխաները չեն վախենում գրատախտակի մոտ դաս պատասխանելուց, նրանց չեն վախեցնում նոր մարդիկ: Եթե նրանք վստահ չեն հաջողության մեջ, ապա նախընտրում են ընդհանրապես չկատարել առաջադրանքը դժվարությամբ են կատարում միաժամանակ հանձնարարված երկու առաջադրանք. Օրինակ «բացեք պայուսակները, տետրերը դրեք թղթապանակում, իսկ մատիտները ու գրիչները՝ գրչատուփում»: Այս և նմանատիպ առաջադրանքները այսպիսի երեխաների համար հնարավոր է կրկնել յուրաքանչյուր փուլի կատարումից հետո:⁸

Գերակտիվության առաջին նշանները ի հայտ են գալիս դեռևս փոքր հասակից՝ մինչև 7 տարեկանը: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ նախադպրոցական տարիքում ևս այսօրվա գերակտիվ դպրոցական երեխաները եղել են ոչ նստակյաց և աղմկոտ, ցերեկը վատ են քնել կամ քնել են հազվադեպ: Ավելի շատ գերակտիվ երեխաները ձախլիկներ են, որը հաստատվում է գիտական տվյալներով: Այս ակտիվությունը կապված է այն բանի հետ, որ հենց աջ կիսագունդն է պատասխանում

⁷ „Гиперактивный ребенок” автор статьи: Елена Черномазова. Источник [http://www](http://www.Google.ru//)

⁸ Մեդրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 31:

հույզերի և վարքի վերահսկողությանը, և այն հանդիսանում է ձախլիկներին ղեկավարողը: Նրանք ունենում են նաև մի շարք շարժողական խնդիրներ: Ֆիզկուլտուրայի ժամանակ նրանք ճիշտ չեն քայլում, չեն կարողանում յուրացնել հասարակ վարժությունները: Երբեմն դա պայմանավորված է նրանով, որ իրենք ուշադիր չեն լսում ուսուցչի առաջադրանքը և բացատրությունը:

Գերակտիվ երեխան հենց դասի սկզբից հետապնդում է իր ընկերներին, իսկ երբ նրան նստեցնում են հետևի նստարանին, միննույն է, շարունակում է հետապնդումը՝ չլսելով ուսուցչի բացատրություններն ու հարցերը: Արդյունքում նրա մոտ կարող են առաջանալ վարքի խանգարումներ, որը հանգեցնում է դպրոցական անհարմարմանը: Դրա ձևերից է ագրեսիվ վարքը: Այն հանդես է գալիս որպես գերակտիվության ծայրահեղ դրսևորում: Ագրեսիան գործողություն է, որը բերում է նրա իրավունքի խախտմանը, ում ուղղված է ագրեսիան: Այսպիսի վարքը երբեմն գրավում է շրջապատողների ուշադրությունը: Մեծահասակները քննադատում են երեխայի վարքը, իսկ հետո հենց իրեն՝ երեխային: Երեխան սկսում է գայրանալ շրջապատողների վրա, ագրեսիան դառնում է սովորական վիճակ: Հաճախ ագրեսիվ վարքը ունենում է որոշակի նպատակ՝ հասնել ինչ-որ բանի, ստանալ հոգեբանական լիցքաթափում, ինքնահաստատում:

Գերակտիվ երեխաները հաճախ են շարժվում, շրջվում նստարանի վրա: Կատարում է մի շարք ոչ պետքական շարժումներ՝ շարժողական ստերեոտոպերից /մազերի ոլորում և դաստակի թափահարում/ մինչև անհանգիստ մանիպուլյացիաների պայուսակով: Այսպիսի երեխան կարող է ողջ ընդմիջման ընթացքում տետրն ու քանոնը հավաքել ու տեղավորել պայուսակում, բայց այդպես էլ չի հասցնի մի դասամիջոցի ընթացքում նույնիսկ փակել պայուսակը: Կարող է կանգնել, դասի կեսից դուրս գալ դասարանից, մոտենալ գրատախտակին: Երկար ժամանակ չի կարող յուրացնել կանոնների ամբողջությունը՝ պատասխանից առաջ բարձրացնել ձեռքը, դասի ժամանակ դուրս գնալուց առաջ թույլտվություն խնդրել: Նա դժվարությամբ է գտնում ընկերներ, իսկ եթե գտնում է, ապա պետք է կատարի միայն առաջնորդի դեր: Դասի ժամանակ չի կարող սպասել իր հերթին, նստատեղից բղավում է պատասխանը: Ֆիզկուլտուրայի դասի ժամանակ գնդակը կարող է գցել այն ժամանակ, երբ ինքն ուզենա և հասնել նրան, ով որ սկսել է շարժումը

կարգուկանոնով: Շատ է խոսում, բայց ոչ գործից: Հաճախ կարող է հիմնավորել հարցի պատասխանը որն ամենևին էլ ըստ հարցի էության չէ: Նույնիսկ, ըստ թեստերի, ունենալով ոչ վատ ուշադրություն, նա դասի ժամանակ չի կարող նստել 10-15 րոպեից ավել: Որպեսզի երեխան կարողանա հետևել ուսուցչի պահանջներին, պետք է հասկանա, որ կարգուկանոնը հնարավորություն է, որը նրան առաջարկում է դպրոցը: Դպրոցում աշակերտը պետք է կարողանա դասերի ընթացքում կատարել ուսուցիչների բոլոր ցուցումները: Պետք է լինի բավականին հանգիստ և դասամիջոցին կարողանա շփվել իր հասակակիցների հետ: Թվում է, թե այս ամենը շատ հեշտ է, բայց հաճախ ուսուցիչները բողոքում են երեխաների վատ վարքից: Ահա այստեղ է խոսվում այն փաստի մասին, որ ուսուցչի պահանջին հետևելը կախված է ոչ միայն հմտությունից, այլ երեխայի հնարավորություններից: Սովորաբար 6-7 տարեկանում նա կարող է հանգիստ նստել և կենտրոնացած աշխատել 10-15 րոպե: Շատ ուսուցիչներ այսօր երեխաներին թույլ են տալիս շփվել դասի ժամանակ, թեև դա չի խանգարում դասարանի աշխատանքին, շարժվել դասարանում և նույնիսկ դուրս գալ, եթե կա դրա անհրաժեշտությունը՝ առանց լրացուցիչ թույլտվություն խնդրելու: Դա օգնում է երեխային տիրապետելու այնպիսի կարևոր որակներ, ինչպիսիք են ինքնավերահսկումն ու ինքնակարգավորումը:⁹

Գերակտիվությունը հանդես է գալիս երեխաների տվյալ տարիքին ոչ հատուկ, բարձր գրգռվածությամբ, իմպուլսիվությամբ և շարժողական ակտիվությամբ: Ամենից հաճախ դրանք այն երեխաներն են, որոնց նյարդային համակարգը դեռ չի հասել հասունության այն մակարդակին, որ նրանք կարողանան կենտրոնանալ որևէ կոնկրետ գործի վրա: Պետք է խուսափել գերգրգռվածությունից: Ամենահարմար միջոցը ոչ թե անկարգությունը հաղթահարելն է, այլ առաջին հերթին դա կանխելը: Հարկավոր է նրանց հասկանալ, չվիճել, զուր չպատժել: Այսպիսի երեխաների հետ չարժե պայքարել, քանզի արդյունքն ավելի վատ կլինի: Հարկավոր է հաշվի առնել նրանց յուրահաստկությունները, զինվել համբերությամբ և բարությամբ, որովհետև բղավոցով կամ պատժամիջոցներով հնարավոր չէ հասնել կարգուկանոնի:

Մեծահասակների անհետաձգելի խնդիրն է ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որոնցում երեխային հեշտ կլինի պահպանել ծնողների և ուսուցիչների պահանջները:

⁹ Մեդրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 31:

Ցավոք, կան շատ երեխաներ, որոնց մոտ գերակտիվությունը առաջ է գալիս զարգացման խախտումներով: Դրա առաջացման հիմնական պատճառներից է հանդիսանում հղիության պաթոլոգիան, ինֆեկցիան ու թունավորումը, այն կարող է նաև գենետիկորեն պայմանավորված լինել:¹⁰

Շատ գերակտիվ երեխաների մոտ կարող են առաջանալ ուշադրության խանգարումներ: Վերջին ժամանակներում նյարդաբանները հաճախ ախտորոշում են՝ «ուշադրության պակասի ախտանիշ» հիպերակտիվությամբ (ՌԻՊԱՀ), որի հետ են կապում վարքագծի խանգարումները և նախադպրոցական ու դպրոցական տարիքում ուսման մեջ դժվարությունները, շրջապատողների հետ փոխհարաբերությունների խնդիրները: ՌԻՊԱՀ-ի հիմնական դրսևորումների մեջ են մտնում ուշադրության փոփոխությունները (նրա պակասը), իմպուլսիվության և հիպերակտիվության ախտանիշները: Եթե հիպերակտիվության ախտանիշները երեխայի մեծանալուն զուգընթաց վերանում են, ապա ցրվածությունն ու իմպուլսիվությունը կարող են ուղեկցել մարդուն երկար տարիներ՝ հիմք ծառայելով ներոզի և սոցիալական անհարմարվածության համար:

2. Գերակտիվության հիմնական դրսևորումները և գերակտիվ երեխաների հետ աշխատանքի դժվարությունները

Գերակտիվ երեխաները լի են էներգիայով: Նրանք սիրում են խաղալ: Կարելի է օգտվել տարբեր խաղային մեթոդներից, քանի որ դրդապատճառները նպաստում են ուշադրության պակասության ախտանիշի լավացմանը: Կարելի է առանձնացնել գույներ և եռյակներ, նույնսիկ ամբողջական խմբեր, եթե միասին նրանք չեն հասնում լավ արդյունքի: Գերակտիվ երեխաների վրա ներգործելու լավագույն հնարներից մեկը ֆիզիկուլտվարժություններն են, ցանկալի է՝ եռանդուն: Դրանք օգնում են դուրս մղելու էներգիայի ավելցուկը, կենտրոնացնել ուշադրությունը, խթանում են որոշակի հորմոնների և քիմիական ռեակցիաների առաջացմանը, որոնք միանգամայն

¹⁰ Հիվանդությունների միջազգային դասակարգում, 10 հոգեկան և վարքային խանգարումների դասակարգում, կլինիկական նկարագրություն և ախտորոշման ցուցումներ, Երևան, 2001:

օգտակար են: Այս բոլորից բացի դա նաև բավարարվածություն է և հաճույք: Երբ ֆիզկուլտ վարժությունները երեխային հաճույք պատճառեն, այդ ժամանակ երեխան դա կանի իր հետագա ողջ կյանքի ընթացքում:

Հիպերակտիվության դրսևորումները: Երեխայի մոտ գերակտիվության հիմնական դրսևորումներից է ուշադրության բացակայությունը, դյուրագրգռությունը և ակտիվ շարժունակությունը: Ըստ մանկական կենտրոններում, մանկապարտեզներում և դպրոցներում կատարված հարցումների և հետազոտությունների՝ այս երևույթը հանդիպում է նախադպրոցականների և կրտսեր դպրոցականների 4-9%-ի մոտ: Դա նշանակում է, որ միջին թվաքանակով դասարաններում՝ 25-27 աշակերտներից առնվազն 2-ը գերակտիվ երեխաներ են:

Այս երևույթին ծնողները կարող են հանդիպել երեխայի կյանքի առաջին օրերից սկսած: Որպես կանոն, նման երեխաների քունը լինում է անհանգիստ, շատ են լաց լինում, արթուն ժամանակ գերակտիվ են, դյուրագրգիռ, զգայուն արտաքին ցանկացած ազդակի նկատմամբ (լույս, ձայն): Նախադպրոցական տարիքում (4-5տ.) չեն կարողանում կենտրոնանալ հստակ մեկ զբաղմունքի վրա, նրանց ուշադրությունը ցրված է: Օրինակ. Հիպերակտիվ երեխաների համբերությունը չի բավականացնում, որպեսզի հեքիաթը մինչև վերջ լսեն կամ խաղան անաղմուկ խաղեր, որոնք պահանջում են կենտրոնացում ինչ-որ կառուցողական առաջադրանքի շուրջ: Նրանք չեն կարող մեկ բոպեից ավելի լուռ մնալ, միշտ աղմկում են, գոռում, վազում, ակտիվ շարժվում: Սակայն մտածել, որ այս շարժունակությունն օրգանիզմի էներգիայի ավելորդ կուտակումից է, սխալ է, քանի որ հիպերակտիվությունը դա լիցքաթափում է, ինչն անհրաժեշտ է գերակտիվ երեխաների առանձնահատուկ օրգանիզմին:¹¹

Ամբողջացնելով գերակտիվության դրսևորումները, ներկայացնենք այն ավելի հակիրճ՝

- Կայուն բնույթ կրող գերակտիվություն
- Տեղում նստելու անկարողություն

¹¹ <https://shabat.am/am/article/117193/Geraktiv-kam-hiperaktiv-erekhaner>

- Անուշադրություն, ցրվածություն, կենտրոնանալու անկարողություն (կամ կարճատև կենտրոնացում), մոռացկոտություն (հաճախակի կորցնում են իրերը)
- Կարդալու դժվարություններ
- Սկսած աշխատանքն ավարտելու անկարողություն, անհամբերություն
- Իմպուլսիվ գործելակերպ
- Շարժողական բարձր ակտիվություն
- Շատախոսություն, բարձրախոսություն (աղմկոտ են)
- Ընդունված վարքային նորմերի և հեղինակությունների արհամարհում
- Ուսումնական հաջողությունների և դրանց իրական ներուժի անհամապատասխանություն
- ագրեսիա
- վարքագծային այլ խանգարումներ (ստախոսություն, մանկայնություն և այլն):¹²

Իրավիճակն առավել բարդանում է, երբ երեխան սկսում է հաճախել մանկապարտեզ կամ դպրոց: Պարապմունքները պահանջում են նստակյացություն, իսկ նման երեխաներն անընդհատ շարժման, աղմուկի մեջ են, շեղում են հասակակիցների ուշադրությունը, խանգարում դասընթացին: Ունենալով բարձր մտավոր զարգացածություն՝ նրանք սովորում են «երեքներով», իսկ դասերը նրանց ձանձրալի են թվում: Իր իմպուլսիվության պատճառով երեխան շատ հաճախ բազմաթիվ միջադեպերի մասնակից է լինում, վարվում է առանց մտածելու, ինչը բազմաթիվ փոխհարաբերությունների փլուզման առիթ է հանդիսանում թե՛ ուսուցիչների, թե՛ հասակակիցների հետ:

Հիպերակտիվության ախտանիշը՝ ուշադրության խանգարմամբ, հենց այնպես չի դրսևորվում: Դրա սերմերն ի հայտ են գալիս դեռ երեխայի ներարգանդային կյանքից, և, որպես կանոն, դրանց համար հիմք են հանդիսանում հղիության կամ ծննդաբերության ժամանակ առաջացած խնդիրները: Դա կարող է լինել ներարգանդային թթվածնաքաղցր, կամ ծննդաբերության ժամանակ արհեստական միջամտություններով՝ աքցանով, երեխային օգնել լույս աշխարհ գալը, հղիության

¹² Горячева Л., Кругляк Л., Гиперактивный ребенок - Это навсегда? Альтернативный взгляд на проблему, ИГ, «ВЕСЬ», 2014.

ընթացքում ծխելը, կամ երկարաձգվող տրավմատիկ ծննդաբերությունը: Առիթ կարող են հանդիսանալ նաև երեխայի կյանքի առաջին տարվա ընթացքում թունավորումները և վարակային հիվանդությունները: Հիպերակտիվությունը կարող է ունենալ նաև ժառանգական նախապայմաններ:

Ծնողները հաճախ են երեխայի հետ փոխհարաբերություններում ունենում խնդիրներ և դժվարություններ: Ումանք փորձում են պայքարել՝ օգտագործելով կանոնակարգության մեխանիզմներ: Որպեսզի հաղթեն երեխայի վարքային անկանոնությանը՝ ավելացնում են ճնշվածությունը և պատժելիությունը: Այլոք, ընդհակառակը, կիրառում են ամենաթողության մեխանիզմներ՝ առանց սահմանափակելու, հնարավորություն են տալիս երեխային անել ամեն ինչ, սպառել էներգիան ամեն կերպ: Նման երեխաների հետ վարքային մինիմալիզացված ոսկե միջինին հասնելիս ծնողներն իրենք են խճճվում, քանի որ անհնար է հիպերակտիվ երեխայի հետ որոշակիություն գտնել: Այդ իսկ պատճառով ծնողներն առաջնային պետք է գիտակցեն, որ իրենց փոքրիկը գերակտիվ է ոչ թե՛ ի հակառակ իրենց, այլ նրա պահվածքը չնտածված է: Եվ իրենց սպառնալիքները, սաստումները, բղավոցները երեխային կարող են ավելի շատ վնասել, քան օգնել:

Հիպերակտիվ երեխաների հետ շփման մեջ կարևոր դրույթ է խնդրի կամ հարցադրման հստակ արտահայտումը: Եթե ցանկանում եք, որպեսզի երեխան կատարի ձեր խնդրանքը, ապա ձևակերպեք այն հնարավորինս հստակ և հակիրճ՝ օգտագործելով ամենաշատը տասը բառ: Խորհուրդ չի տրվում երեխային տալ միանգամից մի քանի հարցադրում կամ հրահանգ. Օրինակ՝ «Գնա քո սենյակ, հավաքիր խաղալիքներդ, հետո լվա ձեռքերդ և արի ճաշելու»: Երեխան դժվար թե կընկալի այդ ամենը միանգամից: Նրա համար ավելի գերադասելի կլինի ուշադրությունը միանգամից տեղափոխել մեկ այլ գործողության վրա: Անհրաժեշտ է աստիճանաբար տալ նույն հրահանգները, սպասելով մեկի ավարտին՝ անցնել մյուսին:¹³

Յուրաքանչյուր գործողության կատարման հիմքում պետք է որոշակի ժամանակ դրված լինի՝ մաքսիմում 10-15 րոպե: Ավարտը գերադասելի է ազդարարի զարթուցիչը կամ վայրկենաչափը: Երեխային ինչ-որ բան արգելելուց առավել

¹³ <https://shabat.am/am/article/117193/Geraktiv-kam-hiperaktiv-erekhaner>

գերադասելի է, որպեսզի այն արտահայտվի ոչ թե «չի կարելի» արտահայտությամբ, այլ քննարկելով և բացատրելով: Յուրաքանչյուր իրավիճակի մասին հանգիստ պետք է գրուցել երեխայի հետ՝ առանց բարձր տոնայնության:

Կարևոր է նկատի ունենալ այն հանգամանքը, որ գերակտիվությունը չի կարելի և հնարավոր չէ բուժել դաստիարակչական մեթոդներով, ինչպես նաև խորհուրդ է տրվում խոսափել մեծ տարածում ունեցող մի շարք թյուր և ոչ մասնագիտական մոտեցումներից: Օրինակ՝ հաճախ խորհուրդ է տրվում հիպերակտիվություն ունեցող երեխաներին ներգրավվել տարբեր ակտիվ խմբակներում՝ «...տարեք տարբեր խմբակներ, թող էներգիան սպառվի», սակայն հիպերակտիվ երեխան ավելի ակտիվ է լինում, երբ հոգնած է: Ստացվում է, որ այս ակտիվ խմբակները ավելի են շեղում երեխայի ուշադրությունը և նպաստում են նրա գերակտիվությանը: Նման ակտիվ միջավայրը երեխայի մոտ գերհոգնածություն է առաջացնում, իսկ գերհոգնածությունը մեծացնում է հիպերակտիվ երեխայի ակտիվությունը, թուլացնում է ուշադրության կենտրոնացումը և մեծացնում է իմպուլսիվությունը:¹⁴

Հայկուշ Պապանյանը «Գերակտիվ երեխա. Ինչպես եմ աշխատում նրա հետ» հոդվածում նշում է, «Դժվար է, երբ մնացած երեխաները զգում են գերակտիվ երեխայի հանդեպ այլ, ավելի «փափուկ» մոտեցումը, բայց հաճախ ստիպված նվազեցնում է կարգապահության պահանջները՝ հաջողության, զգացողության, պատրանք ձևավորելու համար: Մի գեղեցիկ տառ, մի ճիշտ նախադասություն գրելու համար շոյում եմ: Կարծում եմ, իհարկե, որ պատիժ էլ պետք է լինի, եթե դա պետք է, բայց զգուշորեն, որպեսզի, ինչպես վերը նշվեց, ավելի պայթյունավտանգ իրավիճակ չստեղծվի: Հաճախ և՛ ուսուցիչները, և՛ ծնողները, և՛ դասարանի մյուս աշակերտների ծնողները երեխայի հետ շփվելիս կորցնում են համբերությունը: Բայց ձեռքերը բացասաբար թափ տալը, հոգոց հանելը, առավել ևս՝ ֆիզիկական ամենաթույլ պատիժը, ոչ մի լավ բանի չեն բերի: Չի կարելի սկզբում երես տալ նրան, հետո, անհաջողության դեպքում՝ կտրուկ գրավել խիստ դիրքորոշում: Ճնշել չի կարելի նաև գերակտիվ երեխայի՝ ակտիվություն ցուցաբերելու ցանկությունը: Նրան հաճախ պետք է կանչել գրատախտակի մոտ: Գերակտիվ երեխաներից շատերի մոտ նաև ձախլիկություն է նկատվում: Հավանաբար, սպորտով զբաղվելն ամենամեծ

¹⁴ <http://boon.am/hiperactive/>

օգնականը կլինի այս տիպի երեխայի համար, ինչպես նաև երաժշտությամբ, տեխնոլոգիայով զբաղվելը: Դասաժամի 45 րոպեն շատ ձանձրացնում է նրան: Արագ փոխել է պետք գործունեության տեսակը, դասը շարունակվում է, իսկ նա զբաղվում է սիրած գործով: Հույս ունենալ, թե կարճ ժամանակում այս երեխան կդառնա լսող, հանգիստ ու հավասարակշռված, դժվար է, սակայն համագործակցությունը ծնողի հետ, դպրոցի հոգեբանի ու նյարդաբանի հետ կրերի ցանկալի արդյունքի: Երբեք չի կարելի «կորցնել» ծնողի ակտիվությունը: Նրա երեխայի գերակտիվության խնդիրները մյուս ծնողների ներկայությամբ, ծնողական ժողովների ժամանակ չպետք է քննարկել, այլ առանձին խոսել է պետք բացթողումների ու նաև փոքր ձեռքբերումների մասին: Խորհուրդներ եմ տալիս ծնողներին այնպես որ չհուսալքվեն, որ հասկանան, որ դա անդաստիարակություն չէ, այլ էներգիայի կուտակում, որ ժայթքում է ինչպես հրաբուխ և տարիների հետ այն կմարի: Գերակտիվությունը, կարծում եմ, թեկուզ և լուրջ հիվանդություն չէ, սակայն առանձնահատուկ լինելու պատճառով կարելի է այդպիսի երեխաներին ևս ընդգրկել դպրոցի ներառական կրթության համակարգում»:¹⁵

Խորհուրդներ գերակտիվ երեխաների ծնողներին.

Մի՛ դիմեք ֆիզիկական պատժին: Երեխայի հետ Ձեր հարաբերությունները պետք է հիմնվեն վստահության, այլ ոչ թե վախի վրա: Նա միշտ պետք է զգա Ձեր օգնությունն ու աջակցությունը: Միասին լուծեք ծագող դժվարությունները:

2.. Հաճախ ասեք «այո», խուսափեք «ոչ» և «չի կարելի» բառերից:

3. Նրան հանձնարարեք այն տնային գործերի մի մասը, որոնք անհրաժեշտ է կատարել ամեն օր և ոչ մի դեպքում դրանք իր փոխարեն մի՛ կատարեք:

4. Ինքնահսկողության օրագիր պահեք և երեխայի հետ միասին նշեք դրանում իր հաջողությունները՝ տանն ու դպրոցում: Մոտավոր սյունյակները՝ տնային պարտականությունների կատարում, ուսուցում դպրոցում, տնային աշխատանքների կատարում և այլն:

5. Ներդրեք պարզևատրման բալային կամ նշանային համակարգ. յուրաքանչյուր լավ արարք նշեք աստղիկով, իսկ դրանց որոշակի քանակի համար պարգևատրեք

¹⁵ <https://www.vsu.am/grqer/2015/aprak/papanyanhaykush.pdf>

խաղալիքով, քաղցրավենիքով, ճամփորդությամբ կամ նրա համար հաճելի որևէ այլ քանով:

6. Տանը երեխայի համար պետք է ստեղծել հանգիստ մթնոլորտ: Իդեալական կլիմեր նրան առանձին սենյակ տրամադրելը: Այնտեղ պետք է լինի ուշադրությունը շեղող իրերի նվազագույն քանակ: Ընտրեք ոչ վառ գույնի պաստառներ, նախընտրելի է՝ երկնագույն:

7. Եթե երեխայի համար դժվար է սովորելը, ապա նրանից մի պահանջեք բարձր գնահատականներ բոլոր առարկաներից: Բավական է լավ գնահատականներ ունենալ 2-3 առարկաներից:

8. Երեխայի մոտ ինչ-որ զբաղմունքի հանդեպ հետաքրքրություն ձևավորեք: Նրա համար կարևոր է ինչ-որ բնագավառում իրեն կարող և ունակ զգալը: Խնդիրը՝ գտնել այն զբաղմունքները, որոնք «կհաջողվեն» երեխային և կբարձրացնեն նրա ինքնավստահությունը: Սակայն պետք չէ նրան գերծանրաբեռնել այնպիսի զբաղմունքներով, որոնք ազդում են հատկապես հիշողության և ուշադրության վրա:¹⁶

4 զբաղմունք հիպերակտիվ երեխաների հետ՝

- Փազլներ հավաքեք
- Գծագրություններ արեք
- Տիզիկական վարժություններ արեք
- Ներգրավեք տնային գործերում¹⁷

Հատուկ խորհրդատվություն գերակտիվ երեխաների մանկավարժական գործընթացի կամակերպման համար

1. Երեխաներին հաղորդվող նյութը, տեղեկատվությունը, լրատվությունը մասնատել: Հաջորդ հանձնարարությունը տալ այն դեպքում, երբ նախորդը կատարել վերջացրել են:
2. Նրանց կատարած աշխատանքներն անմիջապես ստուգել, չթողնել հաջորդ շաբաթվան կամ օրվան:

¹⁶ <https://www.med-practic.com/arm>

¹⁷ <https://www.facebook.com/parentingarmenia/posts/472782263608679/>

3. Կիրառել ժամանակացույցներ. երեխաները պետք է ակնառու տեսնեն ժամանակի ընթացքը. օրինակ՝ կիրառել ավագի ժամացույցներ և այնպիսի ժամացույցներ, որոնք լավ ցույց կտան ժամանակի շարժը. այդպես նրանք «կենդանի կտեսնեն», թե ինչպես է հոսում, անցնում ժամանակը:
4. Մշակել տրված հանձնարարությունները, առաջադրանքներն ամրագրելու մեխանիզմներ: Հետևել, որ երեխան անպայման նշի դրանք:
5. Պարապմունքների, դասերի ընթացքում խոսել հակիրճ և կոնկրետ նախադասություններով:
6. Գերակտիվ երեխաներին նոր բան սովորեցնելիս առավել արդյունավետ են անհատական պարապմունքները:
7. Հոգեբանական աջակցության և մանկավարժական գործընթացի բոլոր փուլերում համագործակցել ծնողների հետ:
8. Գերակտիվ երեխաներին հաճախակի ուղղորդել ֆիզկուլտ-դահլիճ կամ ֆիզիկական որևէ գործունեության: Գերակտիվ դպրոցականների հետ աշխատանքը պետք է փորձել անհատականացնել:
9. Դասի ժամանակ պետք է նվազագույնի հասցնել շեղող գործոնները: Դրան կնպաստի մասնավորապես տեղի լավագույն ընտրությունը:
10. Գերակտիվ աշակերտի տեղը պետք է լինի նստարանի առջև՝ դասասենյակի մեջտեղում՝ գրատախտակի դիմաց:
11. Հարկավոր են լիցքաթափման համար անհրաժեշտ կարճատև ընդմիջումներ, աշխատանքում՝ ֆիզկուլտ վարժություններ:
12. Կարևոր է հաճախ գովել, քաջալերել նրա լավը դառնալու ցանկությունը: Այս երեխաները հաճախ են ունենում անհաջողություն, և նրանց համար կարևոր է ցանկացած դրական ռեակցիա:
13. Ուսումնական գործընթացում պետք է ուշադրություն դարձնել հույզերին և երեխաների փոխհարաբերություններին:
14. Երեխայի վրա պետք է դնել պատասխանատվություն, երբ որ դա հնարավոր է:¹⁸

¹⁸ Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования : методич. рекоменд. – М., 2017., с 33.

3. Մանկավարժական տարրեր մոտեցումների մշակում գերակտիվ երեխաների հետ աշխատելու համար

Հասարակական կյանքի փոփոխություններով պայմանավորված՝ փոխվել է դաստիարակության նպատակը: Դաստիարակության նոր մոդելի և մանկավարժի դիրքորոշման վերակառուցման ճանապարհին այսօր անցնում է մանկավարժի մասնագիտության էության, նպատակի, ուսուցչի դերի վերաստեղծման և գործառույթների իրատեսական վերաիմաստավորման միջոցով:¹⁹

Այսօրվա 21-րդ դարի նաև հայկական՝ ազգային դպրոցներում սկսել են մշակել ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների նոր տեխնոլոգիաներ՝ պայմանավորված դարձյալ արժեքային համակարգերի փոփոխման նոր փուլի առկայությամբ: Հասարակական կյանքի նոր ցնցումները նոր տեսակի շեղումների են բերում՝ ինչպես վարքի, ագրեսիվության, այնպես էլ գերակտիվության, ինչը ևս դարձել է հատուկ հետազոտության առարկա: Հաճելի է այն փաստը, որ ժամանակակից մանկավարժներն ու հոգեբանները, երիտասարդ գիտնականները ուսուցիչների և ուսանողների համար տեսական նոր վերլուծություններ ու հետազոտության նոր մեթոդներ են առաջարկում: Մանկավարժները շփվում են երեխայի հետ կյանքի ամենակարևոր հատվածի՝ մանկության ժամանակահատվածում: Այդ կարևոր հատվածով են պայմանավորված անձի ձևավորումը, հասուն կյանքում ունեցած բոլոր ձեռքբերումներն ու, ցավոք, անհաջողությունները, որոնք խմորվել, կարծրացել են մեծերի ու փոքրերի բախումներից, սխալ հասկացված լինելուց, անազատությունից, սոցիալական վիճակից, բարդույթներից:

Այսօր, 21-րդ (այս հեշտ ու դժվարին) դարում մեզ հնարավորություն է տրված ազատ աշխատել, ուսումնասիրել ու ճանաչել երեխային, յուրաքանչյուր օր բացահայտել նրան նորովի, թույլ տալ ինքնադրսևորվել, սովորեցնել մտածել, եզրահանգումներ անել, բանավիճել:²⁰

Այսօր գերակտիվ երեխան դպրոցում խնդիր է առաջացնում մանկավարժի համար, նա աչքի է ընկնում ամենուր՝ բակում, տրանսպորտում, փողոցում,

¹⁹ <https://www.vsu.am/grqer/2015/aprak/papanyanhaykush.pdf>

²⁰ Василькова Ю. В., Социальная педагогика, 2008г., 211:

խանութում, դասարանում ուշադրություն է գրավում չկենտրոնանալու, անտքնաջանության, իմպուլսիվության պատճառով: Ծնողը ևս տառապում է նրա աննպաստակ քմահաճույքներից, համառությունից, դյուրագրգռությունից, շարժողական ակտիվությունից: Քնի խանգարումները և ձանձրույթը հոգնածության են բերում, որի հետևանքով էլ պատասխանները թերի են, երբեմն էլ անասանձ (երբ մի օր նյարդերս տեղի տվեցին ու դիտողությունս կոպիտ ստացվեց, նա նույն բառով պատասխանեց ինձ):

Գերակտիվ երեխայի դիրքորոշումն ազդում է վարքի վրա՝ ենթագիտակցորեն: Հաճախ էլ նա չի գործում իր դիրքորոշմանը համապատասխան, առաջանում է պարադոքս. Դժվար է, երբ մնացած երեխաները զգում են գերակտիվ երեխայի հանդեպ այլ, ավելի «փափուկ» մոտեցումը, բայց հաճախ ստիպված նվազեցնում է կարգապահության պահանջները՝ հաջողության, զգացողության, պատրանք ձևավորելու համար: Հաճախ և՛ ուսուցիչները, և՛ ծնողները, և՛ դասարանի մյուս աշակերտների ծնողները երեխայի հետ շփվելիս կորցնում են համբերությունը: Բայց ձեռքերը բացասաբար թափ տալը, հոգոց հանելը, առավել ևս՝ ֆիզիկական ամենաթույլ պատիժը, ոչ մի լավ բանի չեն բերի: Չի կարելի սկզբում երես տալ նրան, հետո, անհաջողության դեպքում՝ կտրուկ գրավել խիստ դիրքորոշում: Ճնշել չի կարելի նաև գերակտիվ երեխայի՝ ակտիվություն ցուցաբերելու ցանկությունը: Նրան հաճախ պետք է կանչել գրատախտակի մոտ: Գերակտիվ երեխաներից շատերի մոտ նաև ձախլիկություն է նկատվում: Հավանաբար, սպորտով զբաղվելն ամենամեծ օգնականը կլինի այս տիպի երեխայի համար, ինչպես նաև երաժշտությամբ, տեխնոլոգիայով զբաղվելը: ²¹

Գերակտիվության ախտանիշները մեծանալու հետ պակասում են, սակայն ցրվածությունն ու իմպուլսիվությունը ուղեկցում են մարդուն երկար ժամանակ: Այսպիսով, գերակտիվ երեխաների հետ տարվող դաստիարակչական աշխատանքը պետք է իրականացնել համալիր ձևով, տարբեր մասնագետների մասնակցությամբ՝ սոցիալական մանկավարժ, սոցիալական հոգեբան, բժիշկ, ծնող: Այս համագործակցության արդյունքում, ոչ կարճ ժամանակաընթացքում, բայց կշտկվի

²¹ Պապանյան Հ., Գերակտիվ աշակերտ. Ինչպես եմ աշխատում նրա հետ, Նախաշավիղ, գիտամեթոդական հանդես, 2.2015, էջ 57;

վարքագիծը: Միայն անհատական մոտեցմամբ և երեխայի դրական հատկանիշների վրա հենվելով կարելի է հասնել ցանկալի արդյունքի:²²

Հայտնի է, որ գերակտիվ երեխային օգնելը շատ բարդ գործընթաց է, որի ճանապարհին շատ դժվարություններ են հանդիպում նրանց վիճակը լիովին վերականգնելու համար, սակայն մեծահասակների կողմից այսպիսի երեխաներին սրտանց օգնելու ցանկությունը, համբերատար ու հետևողական վերաբերմունքը կարող է հանգեցնել դրական արդյունքի՝ ապահովելով առողջ սոցիալականացման գործընթաց:²³

Այսպիսով կարևոր է, որպեսզի և՛ ուսուցիչները, և՛ ծնողները հաճախ գովեն երեխային, քաջալերեն նրա լավը դառնալու ցանկությունը: Այս երեխաները հաճախ են ունենում անհաջողություն, և նրանց համար կարևոր է ցանկացած դրական ռեակցիա: Գովելը երբեք ավելորդ չի լինի, երեխաները զգում են դրա կարիքը և շահում են դրանից: Նրանց դուր է գալիս, երբ իրենց գովաբանում են: Այս երեխաներին հատուկ օգնություն է անհրաժեշտ: Նրանք պետք է դասերից բավարարվածություն ստանան, անհաջողությանը և հուսահատվածությանը պետք է փոխարինի ինքնավերահսկումը իսկ թախծին և վախին՝ աշխատելու ցանկությունը: Ուսումնական գործընթացում պետք է ուշադրություն դարձնել հույզերին, երեխաների փոխհարաբերություններին: Այս երեխաներին անհրաժեշտ է զբաղվածության և շփման զգացողությունը: Քանի դեռ նրանք զբաղված են, նրանց մոտ կան դրդապատճառներ, և քիչ հնարավորություն, որ նրանք «անջատվեն»: Երեխայի վրա պետք է դնել պատասխանատվություն, երբ որ դա հնարավոր է:

Հոգեբանը մանկավարժն ու դասվարը, ուսուցչի աշխատանքի առանձնահատկություններից ելնելով, համագործակցության արդյունքում կարող են օգնել գերակտիվ երեխաների դաստիարակությանը, ըստ այս մոտեցման՝

Գերակտիվ երեխաների մոտ մկանային բարձր լարվածություն կա, հատկապես ձեռքերի, պարանոցի, դեմքի, ուսերի, կրծքավանդակի և որովայնի հատվածում: Առաջարկում ենք մի քանի վարժություններ և խաղեր մկանային լարվածությունը

²² Мудрак А. В., Социальная педагогика, М., 2007, с 43;

²³ Մեդրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 28:

թուլացնելու համար: Դրանք կօգնեն կարգավորելու երեխայի հավասարակշռությունն ու կնպաստեն նրա ինքնակարգավորման զարգացմանը: Դրանից հետո կարելի է նաև ուշադրության կենտրոնացմանը նպաստող վարժություններ կատարել: Այս խաղերը հետաքրքիր ժամանցի տարբերակ են, որի կիրառման դեպքում հաճելին ու օգտակարն ապահովված են ձեր փոքրիկի համար:²⁴

Գերակտիվ երեխաների հոգեբանական աջակցության գործիքակազմում ուրոյն տեղ են զբաղեցնում խաղերը, խաղային վարժություններն ու խաղային թերապիան:

Խաղեր (հատկապես բջջային) ընտրելիս պետք է հաշվի առնել գերակտիվ երեխաների այնպիսի անհատական առանձնահատկություններ, ինչպիսիք են խմբի կանոններին երկար ժամանակ ենթարկվելը, հոգնածություն, ունկնդրելու և հրահանգներին հետեւելու անկարողություն (կենտրոնանալ մանրամասների վրա): Խաղում նրանք դժվարանում են սպասել իրենց հերթին և հաշվի առնել ուրիշների շահերը: Հետեւաբար, ցանկալի է, որ այդպիսի երեխաները փուլ առ փուլ ներգրավվեն հավաքական աշխատանքի մեջ: Դուք կարող եք սկսել * անհատական աշխատանքով, այնուհետև երեխային ներգրավել խաղերի մեջ փոքր ենթախմբերում և միայն դրանից հետո անցնել կոլեկտիվ խաղերի: Որպես անհատական աշխատանք, մենք կարող ենք առաջարկել, օրինակ, հոգեբան Ի.Վ.Շևցովայիի կողմից մշակված «Ձեռքերով խոսելը» խաղը, Թ. Չերեպանովայի խաղերը, «Հնագիտություն» խաղը (հեղինակային): Իսկ հիպերակտիվ երեխաների մասնակցությամբ կոլեկտիվ խաղերը կարող են լինել հետևյալը. «Կրիա», «Հպում» և այլն: Մարզիչը ընտրում է դրանցից որևէ մեկը, իսկ մնացած խաղերի նկարագրությունը մասնակիցներին կարող է ներկայացվել բաժանված նյութում:

Լարվածությունը թուլացնող խաղեր

Վարժություն «Ձենմարդ» (մինչև 8 տարեկան երեխաների համար)

Այս վարժությունը կարելի է փոքրիկ խաղի վերածել, որտեղ երեխան ձենմարդու դեր կկատարի.

²⁴ <http://parents.disabilityinfo.am>

- Ձմեռ է: Երեխաները բակում ձնեմարդ են պատրաստել: Շատ գեղեցիկ ձնեմարդ է ստացվել (պետք է երեխային խնդրել, որ նկարագրի ձնեմարդուն):
- Նա գլուխ ունի, մարմին, երկու ձեռք, կանգնած է երկու ամուր ոտքերի վրա...
- Գիշերը սառը-սառը քամի է փչել, ու մեր ձնեմարդը սկսել է մրսել:
- Սկզբում սառել է նրա գլուխը (երեխային խնդրեք ծածկել ձնեմարդու գլուխն ու պարանոցը), հետո՝ ուսերը (երեխան կլարի ուսերը), հետո՝ մարմինը (երեխան կլարի մարմինը):
- Իսկ քամին շարունակում է ավելի ուժեղ փչել, ցանկանում է քանդել ձնեմարդուն: Ձնեմարդը հենվում է իր ոտքերի վրա (երեխան ուժեղ ձգում է ոտքերը), և քամին չի կարողանում քանդել ձնեմարդը:
- Քամին հանդարտվել է, արդեն առավոտ է, ծագել արևը է, որը տեսնում է ձնեմարդուն և սկսում հալեցնել նրան:
- Առաջինը սկսում է գլուխը հալչել (երեխան ազատ է թողնում գլուխը), հետո՝ ուսերը (երեխան թուլանում է, ազատ թողնում ուսերը): Հետո հալչում են ձեռքերը (հանգիստ ցած են իջնում ձեռքերը), մարմինը (երեխան սկսում է կառավարել մարմինն ու առաջ գնալ), ոտքերը (նրբորեն ծալում է ծնկներն ու թուլացնում ոտքերը):
- Արևը ջերմացնում է, ձնեմարդը հալչում է ու վերածվում գետնին տարածվող ջրափոսի:

Հետո, եթե երեխան ցանկանա, կարելի է խաղը կրկնել:

«Նարնջի» վարժություն

Երեխան պառկած է մեջքի վրա կամ հարմար նստած է:

Նրան խնդրեք պատկերացնել, որ աջ ձեռքում նարինջ է պահել: Թող նա փորձի հնարավորինս շատ օգտակար հյութ ստանալ այդ առողջարար մրգից (երեխան պետք է բռունցք անի և 8-10 վայրկյան շատ ամուր սեղմի):

Հետո բռունցքը բացվում է, ու ձեռքը հանգստանում է: Այնուհետև նարինջը հայտնվում է ձախ ձեռքում, և նույնը կրկնվում է:

Ցանկալի է, որ երեխան վարժությունը կրկնի երկու անգամ անընդմեջ: Նարնջի հյութը քամելուց հետո այն կարելի է կիտրոնով փոխարինել:

«Իմ եռանկյուն գլխարկը»

Նպատակը. Խաղը օգնում է սովորել կենտրոնանալ, նպաստում է երեխայի մարմնի տեղեկացվածությանը, սովորեցնում է վերահսկել շարժումները և վերահսկել նրանց վարքը:

Բովանդակություն. Խաղացողները շրջան են նստում: Իր հերթին, սկսած հաղորդավարից, արտասանեք մեկ բառ արտահայտությունից. «Իմ եռանկյուն գլխարկ, իմ եռանկյուն գլխարկ: Եվ եթե ոչ եռանկյուն, ապա սա իմ գլխարկը չէ »: 2-րդ շրջանում արտահայտությունը կրկին կրկնվում է, բայց երեխաները, ովքեր սկսում են ասել «գլխարկ» բառը, փոխարինում են այն ժեստով (օրինակ՝ 2 թեթև ապտակ՝ ափի գլուխը): Հաջորդ անգամ արդեն փոխարինվել է 2 բառ. «Գլխարկ» բառը և «ական» բառը (ձեռքով ցույց տալու ինքդ քեզ): Յուրաքանչյուր հաջորդ շրջանում խաղացողները արտասանում են մեկ բառ պակաս, և «ցույց տալիս» մեկ ավելին: Վերջնական շրջանում երեխաները պատկերում են ամբողջ արտահայտությունը միայն ժեստերով:

Եթե այդքան երկար արտահայտությունը դժվար է վերարտադրել, կարող եք կրճատել այն:²⁵

²⁵ Валерьевна Л. И., Рекомендации родителям и педагогам гиперактивного ребенка, 2013/
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/08/31/rekomendatsii-roditeleyam-i-pedagogam-giperaktivnogo>

Եզրակացություն

Գերակտիվությունը երեխաների մոտ տեղի ունեցող չափազանց անհանգիստ ֆիզիկական և մտավոր ակտիվությունն է, երբ գրգռվածությունը գերիշխում է արգելակմանը: Գերակտիվ երեխաների մոտ կենտրոնական նյարդային համակարգի տարբեր բաժինների ձևավորումը տեղի է ունենում անհամաչափ: Գերակտիվության առաջացման առաջին պատճառներից մեկը համարվում է ժառանգականությունը, և հիմնականում գերակտիվ երեխաների ծնողներից մեկն ևս գերակտիվ է եղել:

Գերակտիվ երեխաների հետ տարվող դաստիարակչական աշխատանքը պետք է իրականացնել համալիր ձևով, տարբեր մասնագետների մասնակցությամբ՝ սոցիալական մանկավարժ, սոցիալական հոգեբան, բժիշկ, ծնող: Միայն անհատական մոտեցմամբ և երեխայի դրական հատկանիշների վրա հենվելով՝ կարելի է հասնել ցանկալի արդյունքի:

21-րդ դարում մշակվել են բազմաթիվ մոտեցումներ մասնագետների կողմից, ինչպիսիք են լարվածությունը թուլացնող խաղերն, ուշադրությունը զարգացնող խաղերը, որոնց կիրառումը դրական ազդեցություն է թողնում և ավելի է հեշտացնում գերակտիվ երեխաների հետ աշխատանքը:

Կան բազմաթիվ խաղեր և վարժություններ, որոնք դրական ազդեցություն են ունենում գերակտիվ երեխաների դասավանդման ժամանակ և օգնում են հաղթահարել առաջացած դժվարությունները:

Այսպիսով, գերակտիվ երեխաների հետ տարվող դաստիարակչական աշխատանքը պետք է իրականացնել համալիր ձևով, տարբեր մասնագետների մասնակցությամբ՝ սոցիալական մանկավարժ, սոցիալական հոգեբան, բժիշկ, ծնող: Այս համագործակցության արդյունքում, ոչ կարճ ժամանակաընթացքում, բայց կշտկվի վարքագիծը: Միայն անհատական մոտեցմամբ և երեխայի դրական հատկանիշների վրա հենվելով կարելի է հասնել ցանկալի արդյունքի:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Հիվանդությունների միջազգային դասակարգում, 10 հոգեկան և վարքային խանգարումների դասակարգում, կլինիկական նկարագրություն և ախտորոշման ցուցումներ, Երևան, 2001, 264 էջ:
2. Պապանյան Հ., Գերակտիվ աշակերտ. Ինչպես եմ աշխատում նրա հետ, Նախաշավիղ, գիտամեթոդական հանդես, 2.2015, էջ 55-59;
3. Սարատիկյան Լ., Հարությունյան Մ., Հոգեֆիզիկական զարգացման խանգարումներ ունեցող երեխաների հոգեբանական աջակցություն: Հատուկ հոգեբանների, հոգեբանների և երգոթերապիստների համար նախատեսված վերապատրաստման գործնական դասընթացի փաթեթ, - Եր.: Հեղ. հրատ., 2017.- 70 էջ:
4. Սեդրակյան Լ., Ավանեսյան Ա., Գերակտիվ երեխաներ, Մանկավարժություն, ամսագիր, 2013.2, էջ 28-35;
5. Валерьевна Л. И., Рекомендации родителям и педагогам гиперактивного ребенка, 2013:
6. Василькова Ю. В., Социальная педагогика, М., 2008., 448 с.
7. Горячева Л., кругляк Л., Гиперактивный ребенок - Это навсегда? Альтернативный взгляд на проблему, ИГ, «ВЕСЬ», 2014, 256 с.
8. Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. Рекоменд, М., 2017. – 86 с.
9. Черномазова Е., Гиперактивный ребенок, Источник <http://www.Google.ru/>:
10. <https://shabat.am/am/article/117193/Geraktiv-kam-hiperaktiv-erekhaner>
11. <https://komobr-eao.ru/>
12. <https://www.med-practic.com/arm>
13. <http://boon.am/hiperactive/>
14. <https://www.facebook.com/parentingarmenia/posts/472782263608679/>
15. <https://www.aravot.am/2011/03/11/339296/>