



ԼԻԲԵՐԱԼ
ՔԱՂԱՔԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ



Embassy of the
Kingdom of the Netherlands



ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆ

ՓԱՓՈՒԿ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԼԻՆԳԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԵՎ
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆ

ՁԵՌՆԱՐԿ

Տանկապարճերի և հոգեբանների համար



- ԵՐԵՎԱՆ 2024 -

ՀՏԴ 159.922.7:373(07)

ԳՄԴ 88.41+74.2g7

Փ 319

Փափուկ հմտությունների զարգացումը՝ որպես բուլիինգի կանխարգելման և հաղթահարման գործոն: Ձեռնարկ մանկավարժների և հոգեբանների համար.- Եր.: Լիբերալ քաղաքականության ինստիտուտ, Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2024.- 97 էջ

Աշխատանքային խմբի ղեկավար՝

Լ. Մնացականյան

Հեղինակներ՝

Հայկուհի Արտաշեսի Ադամյան

Անի Սամվելի Խուդոյան

Թարգմանիչ՝ Զրիստ Մարուքյան

Խմբագիրներ՝ Աշոտ Մկրյան, Հայկանուշ Սարգսյան

Շարվածքը և գեղարվեստական ձևավորումը՝ Նորայր Բաղդասարյանի

Ձեռնարկը պատրաստվել է Հայաստանի Հանրապետությունում Նիդերլանդների Թագավորության դեսպանատան աջակցությամբ իրականացվող «Հանուն բուլիինգից ազատ դպրոցի» ծրագրի և ՀՀ ԿԳՄՍՆ Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի և Լիբերալ քաղաքականության ինստիտուտի միջև կնքված հուշագրի շրջանակում: Այն հիմնված է դպրոցներում երեխաների իրավունքների պաշտպանության տեղական և միջազգային փորձի վրա:

Բովանդակությունն արտահայտում է հեղինակների տեսակետները, որոնք կարող են չհամընկնել Նիդերլանդների Թագավորության դեսպանատան և այլոց մոտեցումներին:

Ձեռնարկը երաշխավորվել է ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարի 12.06.2024թ. N 1070-Ա/2 հրամանով որպես ուսումնական նյութ:

ISBN 978-9939-1-1879-6

ISBN 978-9939-1-1879-6



9 789939 118796

Հեղինակային բոլոր իրավունքները պաշտպանված են

© Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2024

© Լիբերալ քաղաքականության ինստիտուտ ՀԿ, 2024

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	5
<i>Ձեռնարկի նպատակը</i>	6
<i>Ձեռնարկի կառուցվածքը</i>	7
ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՄԱՍ	8
<i>Ի՞նչ է բուլինգը</i>	8
<i>Բուլինգի տեսակները</i>	8
<i>Բուլինգի կանխարգելմանն ու հաղթահարմանն ուղղված աջխատանքներ</i>	10
<i>Փափուկ հմտություններն ու բուլինգը</i>	11
<i>Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը</i>	15
<i>Ինչպե՞ս հաղթահարել բուլինգը</i>	18
ԴԴՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԿԱՆՔԱՐԳԵԼՄԱՆՆ	21
ՈՒ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԸՏԵՄԱՐԱՆ	21
<i>Վարժություն 1. Ի՞նչ է բուլինգը</i>	22
<i>Վարժություն 2. Բուլինգի սցենարներ</i>	24
<i>Վարժություն 3. Բառեր, որ ցավեցնում են</i>	28
<i>Վարժություն 4. Խմբային պատկանելություն</i>	32
<i>Վարժություն 5. Բուլինգի շրջանակ</i>	34
<i>Վարժություն 6. Բռունցքը</i>	36
<i>Վարժություն 7. Թոչող գրիչը</i>	38
<i>Վարժություն 8. Ապրումակցում</i>	40
<i>Վարժություն 9. Դերի փոփոխություն</i>	42
<i>Վարժություն 10. Վարքի հետևանքները</i>	44
<i>Վարժություն 11. Նարնջագույն մեծ հետք</i>	46
<i>Վարժություն 12. Միագույն ծիածան</i>	48
<i>Վարժություն 13. Փորձի՛ր գտնել ինձ</i>	50
<i>Վարժություն 14. Ինչպե՞ս ներգրավվել</i>	52
<i>Վարժություն 15. Օգնություն խնդրելը նորմալ է</i>	54
<i>Վարժություն 16. Հետաքրքրվածությունը կարևոր է</i>	56
<i>Վարժություն 17. Ըատերը վախենում են</i>	58

Վարժություն 18. Ո՛վ եմ ես	60
Վարժություն 19. Խմբային նկարչություն.....	62
Վարժություն 20. Սփորք	63
Վարժություն 21. Նամակ ինքդ քեզ	65
Վարժություն 22. Կոնֆլիկտ.....	67
Վարժություն 23. Կոլաժ	69
Վարժություն 24. Հանդիպում կամրջի վրա.....	71
Վարժություն 25. Հույզերի դրսևորման պատճառները	73
Վարժություն 26. Այլ մարդկանց հույզերի դրսևորման պատճառները	75
Վարժություն 27. Ես	77
ԾՆՈՂԱԿԱՐՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆՆ ՈՒՂՎԱԾ	
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	79
Վարժություն 1. Հարցերի գլխարկ.....	80
Վարժություն 2. Ստագրոհ	81
Վարժություն 3. Ինքնավերլուծություն	83
Հավելվածներ.....	84
Հավելված 1.....	85
Հավելված 2.....	86
Հավելված 3.....	89
Հավելված 4.....	89
Հավելված 5.....	91
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....	92

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բուլինգը լայն տարածում և սոցիալապես ծանր ազդեցություն ունեցող բազմաբարդ երևույթ է (Mohan, Abu Bakar, 2021), բռնության ձև, որ պարբերաբար ուղեկցվում է ագրեսիվ վարքագծով և պայմանավորված է անհավասար ուժային հարաբերակցությամբ (Pigozi, Machado, 2015): Լրջագույն խնդիր է հատկապես դպրոցներում (UNESCO, 2017):

Սովորողի՝ որպես քաղաքացու հիմնարար իրավունքներից են դպրոցում լինել ապահով, պաշտպանված, չշահագործվել և չարժանանալ նվաստացուցիչ վերաբերմունքի: Ոչ մի սովորող չպետք է ենթարկվի բուլինգի, և ոչ մի ծնող չպետք է անհանգստանա, որ իր երեխան դպրոցում կարող է դրա զոհը դառնալ (Olweus, 1991):

Երեխաների իրավունքների պաշտպանությունը կարգավորվում է Հայաստանի մի շարք օրենքներով և ենթաօրենսդրական ակտերով: Անհրաժեշտ է, որ ուսումնական հաստատության բոլոր երեխաները պաշտպանված լինեն, հնարավորություն ունենան լիարժեքորեն զարգացնելու իրենց ողջ ներուժը և հաջողությունների հասնեն կյանքում:

Իհարկե, երեխաներն էլ կարող են վճռորոշ դեր խաղալ իրենց իրավունքների պաշտպանության գործում՝ բավարար չափով իրազեկ լինելու և համապատասխան գիտելիք ունենալու պարագայում: Սակայն, այնուամենայնիվ, անապահով միջավայրում երեխաները խոցելի են: Դպրոցներում բուլինգի կանխարգելման մեխանիզմների բացակայությունը մեծացնում է երեխաներին անտեսելու, շահագործելու, բռնության ենթարկելու և այլ տեսակի ռիսկերը: Ահա թե ինչու են կարևոր բարեկեցության և իրավունքների պաշտպանության վերաբերյալ գիտելիքի հաղորդումը և տոկոսության ու հոգեւոցիալական կայունության ձևավորումը:

Կանխարգելման քաղաքականությունը պետք է լինի բազմաճյուղ և բազմամասնագիտական, ներառի ընտանիքը, դպրոցն ու երեխաների իրավունքների պաշտպանության ցանցերը: Մանկավարժահոգեբանական աջակցություն տրամադրող մասնագետները, հատկապես դպրոցի հոգեբանները կարող են նպաստել ավելի լայն և համակարգված փոխգործակցության՝ օգնելով միավորելու ուժերը խթանելու համար սովորողների միջավայրի անվտանգությունը:

Ձեռնարկի նպատակը

Ներկա ձեռնարկը նպատակ ունի հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում նվազեցնելու բուլինգի դրսևորումները, ուժեղացնելու մանկավարժների կարողությունները բուլինգի կանխարգելման և հաղթահարման գործում, աշակերտներին դարձնելու առավել իրազեկ և պաշտպանված խուսափելու համար նմանատիպ իրավիճակներում հայտնվելուց, նպաստելու առանց բռնության միջավայրի ստեղծմանը:

Մանկավարժների և հոգեբանների համար նախատեսված «Փափուկ հմտությունների զարգացումը՝ որպես բուլինգի կանխարգելման և հաղթահարման գործոն» ձեռնարկի միջոցով փորձել ենք ուսումնական հաստատություններում աշխատողներին տրամադրել մասնագիտական նյութ, որ կօգնի գործնականում արդյունավետ կերպով կանխարգելելու և հաղթահարելու երեխաների հանդեպ բուլինգի ցանկացած դրսևորում, ծանոթանալու երեխաների իրավունքների պաշտպանությանն առնչվող հիմնական հասկացություններին և սկզբունքներին, հասկանալու, թե ինչ է նշանակում համակարգված մոտեցում ցուցաբերել երեխաների իրավունքների պաշտպանության նկատմամբ, և ինչպես ստեղծել անվտանգ միջավայր ուսումնական հաստատությունում սովորող բոլոր երեխաների համար՝ նպաստելով նրանցից յուրաքանչյուրի ներառմանը՝ անկախ էթնիկ, կրոնական, մշակութային պատկանելությունից, սոցիալական վիճակից և հաշմանդամությունից:

Ձեռնարկի կառուցվածքը

Ձեռնարկը բաղկացած է հետևյալ բաժիններից.

1. Մեղեկարգական մաս,
2. *Պարոցներում բուլինգի կանխարգելմանն ու հաղթահարմանը նպաստող վարժությունների շրջանառւմ,*
3. *հավելվածներ:*

Առաջին՝ տեղեկատվական մասում ուսումնասիրվում են բուլինգ երևույթն ու փափուկ հմտությունների դերն այն կառավարելու և հաղթահարելու գործում, գիտելիք է հաղորդվում, որին անհրաժեշտ է տիրապետել վարժություններն արդյունավետորեն կատարելու համար:

Ձեռնարկի երկրորդ մասում վարժություններ են առաջարկվում (նախատեսված ինչպես երեխաների, այնպես էլ ծնողների/խնամակալների համար), որոնք ուսուցչին և հոգեբանին կօգնեն պլանավորված հանդիպումների ընթացքում աշակերտների շրջանում զարգացնելու փափուկ հմտությունները: Թեև դրանք կարելի է կատարել առանձին-առանձին, սակայն առավել արդյունավետ է ամբողջական ծրագրի կիրառումը:

Վարժությունները կարող են դրական ազդեցություն ունենալ սովորողների առօրյայի, միջանձնային հարաբերությունների և առհասարակ սոցիալական համակարգի վրա: Մանկավարժներն ու հոգեբանները դրանք կարող են դիտարկել որպես յուրաքանչյուր հանդիպման, քննարկման ելակետ: Անչափ կարևոր է, որ մասնակիցներին հնարավորություն տրվի մեկնաբանելու թեման, հարցեր ուղղելու, ինչպես նաև անդրադառնալու իրենց սեփական փորձին: Շտեմարանի բովանդակությունը կարելի է քննարկել թե՛ խմբային աշխատանքների, թե՛ դերախաղի միջոցով:

Ձեռնարկի այս բաժնում օգտագործվում են սցենարներ, դերախաղեր, տեսանյութեր, միջանձնային հարաբերությունների մասին զրույցներ, բուլինգի վերաբերյալ քննարկումներ: Դրանց միջոցով արձարծվում են մանկավարժական աշխատանքի ընթացքում հանդիպող այն խնդիրները, որոնք առնչվում են երեխաների իրավունքների պաշտպանության ոլորտին:

Երրորդ մասը՝ ուսումնական ծրագրի **Հավելվածներ** բաժինը ներառում է բոլոր այն ուսումնական նյութերը, որոնք անհրաժեշտ են վարժությունների արդյունավետ կիրառման համար:

Ի՞նչ է բուլինգը

ԱԶԿ-ն բուլինգը բնորոշել է որպես հանրային առողջության հիմնական խնդիր: Մանկության և պատանեկության շրջանում այն բարձրացնում է առողջության, սոցիալական կյանքի և կրթության վրա բացասական ազդեցության ռիսկը (WHO, 2012): Բուլինգի ենթարկվածները կարող են զգալ անհանգստություն, հուսահատություն (Hawker, Boulton, 2000), ունենալ սուիցիդալ մտքեր, քնի որակի և էներգիայի անկում: այդ ամենը բացասաբար է անդրադառնում նրանց տրամադրության, կենտրոնացման և ընդհանուր բարեկեցության վրա (Saldiraner, Gizir, 2021): Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ բռնությունը շարունակում է բացասական հետևանքներ ունենալ նաև հասուն տարիքում (Brunstein et al., 2019; Copeland et al., 2013; Kontak et al., 2019):

Ազդեսիվ գործողությունները բուլինգի դրսևորումներն են համարվում մի-այն այն դեպքում, երբ տեղի են ունենում այն հարաբերություններում, որոնցում ներգրավված երեխաները ընկալում են, որ առկա է ուժերի անհավասարություն (Craig, Peters, Konarski, 1998; Olweus, 1993): Բուլինգի գործողությունները թիրախավորում են գոհին՝ նպատակ ունենալով վնասելու նրան (Olweus, 1993): Նույն վարքագիծը, որ արտահայտվում է որպես իրավիճակի պատահական կամ ռեակտիվ արձագանք, բուլինգի դրսևորում չէ (Atlas, Pepler, 1998; Pellegrini, Long, 2002; Pepler, Craig, 2000; Sudermann, Jaffe, Schieck, 1996):

Մանկավարժները պետք է համակողմանիորեն անդրադառնան երևույթին՝ իմանալով դրա տեսակների, ազդեցության, կանխարգելման մեթոդների մասին, իսկ աշակերտները պետք է ծանոթ լինեն իրենց իրավունքների պաշտպանությանը վերաբերող հիմնական հասկացություններին և սկզբունքներին (Asyah et al., 2023): Այդ ամենը կնպաստի բուլինգի վնասները կանխելուն:

Բուլինգը վարքագծի դրսևորում է, երբ մեկը կամ մի քանիսը, օգտագործելով անձնական կախվածությունը, անօգնականությունը, վիճակի խոցելիությունը, իշխանության կամ ուժի անհավասարությունը, պարբերաբար դիտավորյալ դրսևորում են բացասական (տհաճ կամ վիրավորական) վարքագիծ՝ բանավոր կամ գրավոր արտահայտության, ֆիզիկական կամ հոգեբանական բռնության գործադրմամբ, ներառյալ կիբերբուլինգը (տեղի է ունենում առցանց միջավայրում՝ էլեկտրոնային սարքավորումների օգտագործմամբ):

Բուլինգի տեսակները

Բուլինգն ըստ բուլերի վարքագծի բաժանվում է հետևյալ տեսակների՝ ֆիզիկական բուլինգ, վերբալ (բանավոր) բուլինգ, սոցիալական բուլինգ, տնտեսական բուլինգ, կիբերբուլինգ:

Ֆիզիկական բուլինգ: Բուլերը վախեցնում կամ ֆիզիկապես վնասում է զոհին: Դրսևորումները ներառում, բայց չեն սահմանափակվում

այնպիսի արարքներով, ինչպիսիք են հրելը, հարվածելը, ապտակելը, ծեծելը, խեղդելը, առողջությանը տարբեր աստիճանի վնասվածքներ հասցնելը, ազատությունից ապօրինի զրկելը:



Վերբալ (բանավոր) բուլինգ: Բուլերը վիրավորում կամ ծաղրում է զոհին: Գործողությունները ներառում են երեխային պարբերաբար քննադատելը, նրա վրա բղավելը, նրան ծաղրելը, վիրավորելը, նսեմացնելը (օր.՝ վիրավորական, անպատշաճ խոսքեր ասելը, անհարմար կամ ամոթալի/ծիծաղելի վիճակի մեջ դնելը ևն):

Սոցիալական բուլինգ: Երբեմն անվանում են թաքնված բուլինգ: Հաճախ դժվար ճանաչելի է, քանի որ կարող է տեղի ունենալ զոհի թիկունքում: Բուլերը երեխայի հարաբերություններին կամ կամ հեղինակությանը վնաս է պատճառում կեղծ լուրեր, բամբասանքներ տարածելու, խմբերից, իրադարձություններից դուրս թողնելու, նվաստացուցիչ մականուններ օգտագործելու, խմբի ներկայությամբ նվաստացնելու, հանդիմանելու միջոցով:

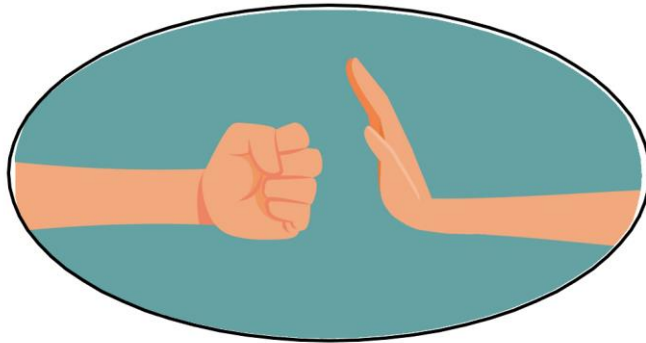
Տեստական բուլինգ կամ շորթում: Բուլերը գումարի պահանջներ է ներկայացնում զոհին, սպառնում (երբ թիրախավորված անձը չի կատարում պահանջը), ստիպում իրեր գողանալ իր համար:

Կիբերբուլինգ: Բուլերը թվային տեխնոլոգիաներ է օգտագործում թիրախավորված անձին էմոցիոնալ, սոցիալական վնաս պատճառելու համար: Կիբերբուլինգը նույնպես ծաղր, վիրավորանք, սպառնալիք է պարունակում, սակայն տեղի է ունենում համացանցային միջավայրում (օր.՝ սոցիալական ցանցերում ատելության խոսքի, բամբասանքի, լուսանկարի տարածման միջոցով (UNESCO, 2020)):

Ի տարբերություն մյուս տեսակների՝ դժվար է վերահսկել, քանի որ կարող է տեղի ունենալ անընդմեջ՝ օրվա ցանկացած ժամի: Բուլերը կարող է անանուն գործել՝ թիրախավորված անձի հանդեպ կատարելով առցանց ոտնձգություն (օր.՝ զոհի օգտահաշիվ մուտք գործի առանց նրա թույլտվության)՝ նպատակ ունենալով նվաստացնելու, հոգեբանական ճնշման ենթարկելու, հետապնդելու և ահաբեկելու նրան: Բացի այդ՝ տվյալների հանրայնացումը կամ կեղծ տեղեկության տարածումը ավելի մեծ լսարան է ունենում:

Բուլինգի մասին որոշակի գիտելիք ունենալով՝ արդեն կարող ենք խոսել դպրոցներում դրա կանխարգելման և հաղթահարման մեխանիզմների մասին:

Բուլինգի կանխարգելմանն ու հաղթահարմանն ուղղված աշխատանքներ



Պետության պարտավորությունները՝ երեխաներին պաշտպանելու բռնության բոլոր ձևերից, բխում են Հայաստանի Հանրապետության վավերացրած մի շարք կոնվենցիաներից՝ Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիայից, Մարդու իրավունքների և հիմնարար ազատությունների պաշտպանության մասին եվրոպական կոնվենցիայից, Եվրոպայի խորհրդի՝ Սեռական շահագործումից և սեռական բռնությունից երեխաներին պաշտպանելու մասին կոնվենցիայից, Վերանայված եվրոպական սոցիալական խարտիայից, ինչպես նաև ՄԱԿ-ի՝ Կայուն զարգացման նպատակներից:

Յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի ապահով զգալու տանը, դպրոցում և համայնքում (ՄԱԿ-ի՝ Երեխաների իրավունքների մասին կոնվենցիա, 1990): Բուլինգն անձի աճի և զարգացման մաս չէ: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ բուլինգի հիմքում ընկած վարքագիծը սովորաբար ինքնին չի անհետանում և ժամանակի ընթացքում կարող է ավելի բարդ հետևանքների բերել: Վնասակար վարքագիծը դադարեցնելու և շտկելու համար կարևոր է, որ մեծահասակները կարողանան աջակցել երեխաներին: Նրանք պետք է անհապաղ արձագանքեն և կանխարգելիչ քայլեր ձեռնարկեն՝ ապագայում նմանատիպ վարքագիծը կանխելու համար:

Սովորողների, նրանց ծնողների, դպրոցի անձնակազմի իրազեկվածության բարձրացումը կարևոր է բուլինգը կանխելու համար: Դպրոցները կարող են կազմակերպել իրազեկման ծրագրեր՝ ընդգծելով բուլինգի տարբեր ձևերը և դրանց հետևանքները: Վերապատրաստումները և սեմինարները կարող են գործիքներ տրամադրել բուլինգի ճանաչման, կանխարգելման և հաղթահարման համար:

Բուլինգը կանխելու համար դպրոցի մանկավարժական անձնակազմը կարող է արդյունավետ ռազմավարություն մշակել: Այդ նպատա-

կով կարևոր է մշտադիտարկել երեխային շրջապատող միջավայրը՝ նրա հանդեպ տեղի ունեցած բուլինգը բացահայտելու, դրան արձագանքելու և հետագա պայքարի համար, քանի որ յուրաքանչյուր երեխա պաշտպանված լինելու իրավունք ունի, արժանի է ապրելու բնությունից գերծ միջավայրում: Անհրաժեշտ է քայլեր ձեռնարկել նաև փոխադարձ հարգանքին նպաստող միջավայր ստեղծելու համար, որտեղ բուլինգը ընդունելի կամ հանդուրժելի վարքագիծ չի լինի:

Փափուկ հմտություններն ու բուլինգը

Բուլինգը սոցիալապես բարդ փոխազդեցություն է, որը հաճախ սովորողների մեջ թողնում է խոր հուզական հետքեր՝ ձևավորելով նրանց ապագան: Այն, վարքային խնդիր լինելուց զատ, բազմաթիվ շերտեր է ներառում:

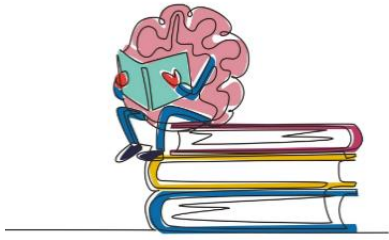
Հիմնական փափուկ հմտությունները, ինչպիսիք են ապրումակցումը, ինքնագիտակցումը և հաղորդակցությունը, առանցքային դեր են խաղում դպրոցական բուլինգի կանխարգելման և հաղթահարման գործում (Salmivalli, 2023):

Եթե փորձենք հակիրճ ներկայացնել, թե ինչ են փափուկ հմտությունները, կարող ենք ասել, որ դրանք մարդկանց՝ միմյանց հետ արդյունավետորեն հաղորդակցվելու և փոխգործակցելու կարողության հիմքում ընկած գործոններ են (Cambridge University Press, 2003): Փափուկ հմտությունները հնարավորություն են տալիս ճկուն կերպով հարմարվելու սոցիալական միջավայրում, հաղթահարելու միջանձնային և ներանձնային տարբեր խնդիրներ, հստակ վերլուծություններ կատարելու կյանքում հանդիպող տարբեր իրավիճակներում, հետևաբար և խնդիրների լուծմանն ուղղված ճիշտ որոշումներ կայացնելու, ինչն իր հերթին կարող է հանդես գալ որպես բուլինգի կանխարգելման կամ հաղթահարման կարևոր գործոն (Wang, 2023):

Փափուկ հմտությունների զարգացումն անհրաժեշտ է ոչ միայն հասուն անձանց՝ մասնագիտական գործունեություն ծավալելու և աշխատանքի որակը բարձրացնել համար, այլև երեխաներին ու դեռահասներին: Փափուկ հմտություններից են քննադատական մտածողությունը, սոցիալական հմտությունները, ինքնակառավարման կարողությունը, դրական ինքնագնահատական ձևավորելու, ապրումակցելու, նպատակին հասնելու, ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու, խնդիրներ լուծելու, թիմային աշխատանք կատարելու, ժամանակն արդյունավետորեն կառավարելու կարողությունները, ստեղծարարությունը, հարմարվողականությունը (Lippman, Ryberg, 2015):

Քննադատական մտածողություն

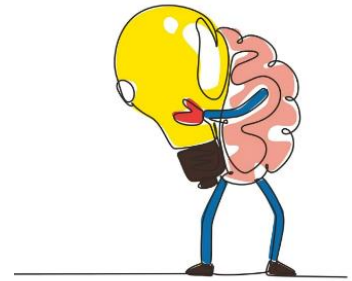
«Մենք չենք վախենում տարբերվելուց»



Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ բուլինգի վերաբերյալ քննադատական մտածողություն զարգացնելը կարող է օգնել ստեղծելու հակաբուլինգային միջավայրեր, որտեղ երեխաները քննադատաբար կմոտենան խնդիրներին՝ տարբեր տեսանկյուններից, և ակտիվորեն կձևավորեն երևույթի մասին իրենց սեփական ըմբռնումը (Wee, Kim & Kim, 2022):

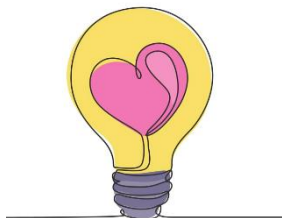
Հաղորդակցման հմտություններ

Շատ կարևոր է մարդու զգացմունքներն ու արձագանքները հասկանալը: Սոցիալական իրազեկումը բուլինգի ենթարկվող երեխային կարող է օգնել ճանաչելու իր զգացմունքները և փնտրելու համապատասխան օգնություն: Դա նպաստում է հասկանալու, թե ինչու որոշակի վարքագիծը կարող է հրահրել բուլերին: Սովորողը ծաղրի ենթարկվելուց հետո վերլուծում է իր վիրավորվածության ու շփոթության պատճառը և իմպուլսիվ արձագանքելու փոխարեն հասկանում է մանկավարժից կամ ծնողից օգնություն խնդրելու անհրաժեշտությունը՝ դժվար իրավիճակում դրսևորելով ինքնագիտակցություն:



Ապրումակցման հմտություններ

Ապրումակցող երեխաները սովորաբար սոցիալապես հմուտ են: Ապրումակցման բաղադրիչներից մեկը ուրիշին զգալու և հասկանալու կարողությունն է: Ապացուցվել է, որ այս հմտությունը օգնում է կանխելու բուլինգը:



Սովորողների հետ քննարկե՛ք բուլինգի սցենարներ և հարցրե՛ք նրանց, թե ինչ կարող է զգալ բուլինգի ենթարկված անձը: Երեխաներին պետք է սովորեցնել, որ բուլորն արժանի են հարգանքի, և որ յուրաքանչյուրն ունի իր արժանիքները: Երբ գիտակցեն այդ ամենը, դիմացինին ոչ միայն չեն ենթարկի բուլինգի, այլև կօգնեն հակազդել: Ավելին՝ երեխաները պետք է հասկանան, որ եթե իրենց ընկերները հարգանքով չեն վերաբերվում իրենց, ապա այդպիսիք կովարար են, և իրենք չպետք է հարաբերություններ պահպանեն նրանց հետ: Կարևոր է սովորողների մեջ ձևավորել այն միտքը, որ բուլորն էլ արժանի են հարգանքի, այդ թվում՝ իրենք:

Դրական ինքնագնահատական

Երեխայի սոցիալական կարողությունների հիմքում կայուն ինքնագնահատականն է: Դա անձի՝ սեփական արժեքի կամ կարևորության գիտակցումն է: Դրական ինքնագնահատականն օգնում է դեռահասներին հավատալու իրենց ուժերին և կարևոր է կայուն սոցիալական հարաբերություններ կառուցելու համար: Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ ցույց են տվել, որ բուլինգի ենթարկվելու և ցածր ինքնագնահատականի միջև ուղիղ կապ կա: Բուլինգի ենթարկվող երեխաները հաճախ ունենում են ցածր ինքնագնահատական (Brito, Oliveira, 2013): Կարևոր է ձևավորել այնպիսի միջավայր, որտեղ սովորողները կարողանան ճանաչել իրենց ուժերը և թույլ կողմերը, լավ զգան իրենց ով լինելուց: Դրական ինքնագնահատականը պաշտպանիչ գործոն է բուլինգի պարագայում: Երեխան պետք է գիտակցի, որ սեփական իրավունքները պաշտպանելն անհրաժեշտություն է, հատկապես երբ խոսքը վերաբերում է բուլինգին, ագրեսիային, կիբեռհարձակմանը, սեռական բռնությանը և վիրավորական վարքագծի այլ դրսևորումների (Centifanti, Fanti, 2015):



Սոցիալական հմտություններ

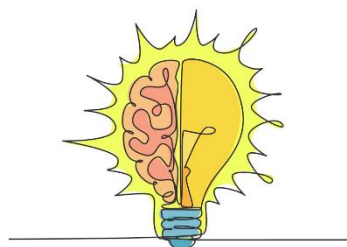
Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ այն սովորողները, որ պաշտպանում են բուլինգի ենթարկվողներին, ունեն սոցիալական հմտությունների ավելի բարձր մակարդակ (Jenkins, Demaray, 2016): Սոցիալական հմտությունների ձևավորումը դրական ազդեցություն է ունենում ինքնագնահատականի բարձրացման (Berry, Hunt, 2009) և բուլինգի վարքի նվազեցման վրա (DeRosier, 2004): Հմտությունները, հատկապես եթե դրանք բարելավվում են սովորողների՝ կոնֆլիկտները խաղաղ ճանապարհով լուծելու կարողությունը, կարող են նվազեցնել բուլինգի հավանականությունը (Champion, Vernberg, 2023):

Ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու կարողություն

Ինքնուրույն որոշում կայացնելու կարողությունը թույլ կտա սովորողներին բուլինգի բախվելիս կատարել ճիշտ և անվտանգ ընտրություն: Ունենալով ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու բարձր մակարդակ՝ երեխան կկարողանա հեշտությամբ օգտակար խորհուրդներ տալ հասակակիցներին խնդիրները լուծելու կամ իրավիճակից դուրս գալու լավագույն ճանապարհի մասին՝ միաժամանակ պահպանելով սեփական բարեկեցությունը:

Ստեղծարարություն և խնդիրները լուծելու հմտություններ

Հավանաբար սոցիալական հմտությունների ձևավորման ամենա-



կարևոր տարրը խնդիրներն առողջ ճանապարհով լուծելու կարողության զարգացումն է: Երեխաներն իրենց ողջ կյանքի ընթացքում կարող են հանդիպել բուլինգի կամ կոնֆլիկտային իրավիճակի: Նրանց սովորեցնելը, թե ինչպես վարվեն խնդիրների և կոնֆլիկտների դեպքում՝ չթողնելով, որ դրանք ազդեն իրենց վրա, արժեքավոր հմտությունն է: Կարևոր է սովորողներին փոխանցել կոնֆլիկտները խաղաղ ճանապարհով լուծելու այնպիսի գործիքներ, ինչպիսիք են համագործակցել սովորելը, հետևանքները կանխատեսելը, նպատակին հասնելու համար այլընտրանքային ուղիներ գտնելը:

Ստեղծարարությունն օգնում է երեխաներին նաև հակազդելու բուլինգին (Jiang, Gu & Tang, 2019), դիմակայելու մարտահրավերներին, սովորեցնում է ավելի լավ հասկանալ իրենց և ուրիշներին, ձևավորում է հուզական տոկունություն: Հատկապես վերջին հատկանիշով օժտված երեխաները կարող են ազնիվ լինել իրենց զգացմունքների վերաբերյալ, ուրիշներին հայտնել, թե ինչ են զգում, ինչպես նաև տոկունություն ցուցաբերել, երբ ենթարկվեն բուլինգի կամ դժվարությունների (Dwiningrum & Wahab, 2020):



Թիմային աշխատանք կատարելու կամ համագործակցելու հմտություններ

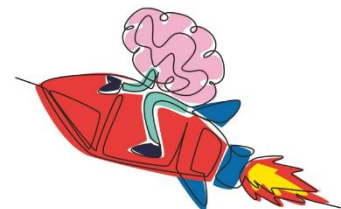


Առողջ ընկերական փոխհարաբերությունները ևս մեկ պաշտպանիչ գործոն են, երբ խոսքը վերաբերում է բուլինգին: Բուլերներն ավելի հազվադեպ են թիրախավորում ընկերներ ունեցող երեխաներին: Ժամանակ հատկացրեք համագործակցային հմտությունների ձևավորման համար, ներգրավե՛ք սովորողներին արտադասարանական

աշխատանքներում, խոսե՛ք այն մասին, թե ինչ է նշանակում ունենալ առողջ ընկերություն (Hinduja S, Patchin, 2017):

Ինքնակառավարում

Երեխաներն ավելի քիչ են թիրախավորում նրանց, ովքեր ինքնավստահ են և ունեն ինքնակառավարման հմտություններ: Բուլերները հակված են ընտրելու զոհերի, որոնք կարճազանքեն վիրավորական խոսքերին: Ահա թե ինչու են այդքան կարևոր ինքնագնահատականի ձևավորումը և ինքնակառավարումը: Ինքնավստահ երեխաներն ավելի լավ են կառավարում իրենց վարքը, կարողանում են շրջանցել այն ամենը, ինչ անում կամ ասում է բուլինգ կիրառողը, քանի որ կարողանում են կարգավորել սեփական հույզերը և գործողությունները, ներառյալ՝ սթրեսը (U.S. Department of Health and Human Services, 2020):



Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը

Աշակերտների ծնողները, դպրոցի վարչական և մանկավարժական աշխատակազմը և աջակցող այլ մասնագետներ/մեծահասակներ ունեն իրենց կարևոր դերը բուլինգի կանխարգելման գործում:

Բուլինգը ճանաչելու ունակությունը առաջին քայլն է այն դադարեցնելու համար:

1. **Ճանաչել բուլինգը:** Կարևոր է սովորողների հետ խոսել բուլինգի, դրա հիմնական տեսակների և բուլինգից անվտանգ պաշտպանվելու եղանակների մասին, ասել, որ բուլինգն անընդունելի է, բացատրել, թե ինչ ազդեցություն կարող է ունենալ մարդկանց վրա, և որոնք են դրա հետևանքները: Պետք է վստահ լինել, որ նրանք գիտեն, թե ինչպես և ումից կարող են աջակցություն ստանալ:

Երբ երեխաները սովորում են ճանաչել բուլինգը, մեծացնում են խնդրի մասին իրենց իրազեկվածությունը, սկսում ապրումակցել բուլինգի ենթարկվածներին: Հստակեցնելով, թե ինչ է բուլինգը, որքանով է այն վնասակար և որքանով է հակասում դպրոցի կանոններին, մենք սովորողներին հնարավորություն ենք տալիս խուսափելու նման վարքագիծ դրսևորելուց, ինչպես նաև նպաստում, որ պատշաճ կերպով արձագանքեն ականատես լինելիս: Սա օգնում է կոտրելու այն կարծրատիպը, թե բուլինգը սովորական երևույթ է, նպաստում, որ բուլինգի ենթարկվածները հասկանան դրա՝ բացասական երևույթ լինելը և այն, որ իրենք արժանի չեն բռնության ենթարկվելու. այդ ամենը կարող է նվազեցնել կրած հուզական վնասը:

Բուլինգը ճանաչելու համար մենք պետք է միասնական ըմբռնում ունենանք երևույթի մասին: Այն բնութագրվում է հետևյալ դրսևորումներով.

- Առկա է բացասական/ազդեցիկ պահվածք:
- Բացասական վարքը սովորաբար կրկնվում է:
- Տեղի է ունենում միջանձնային հարաբերություններում, ինչը բնութագրվում է կողմերի ուժերի անհավասարությամբ, ինչի պատճառով էլ բուլինգի ենթարկվող անձը չի կարողանում դադարեցնել այն (Olweus, 1991, 1999):

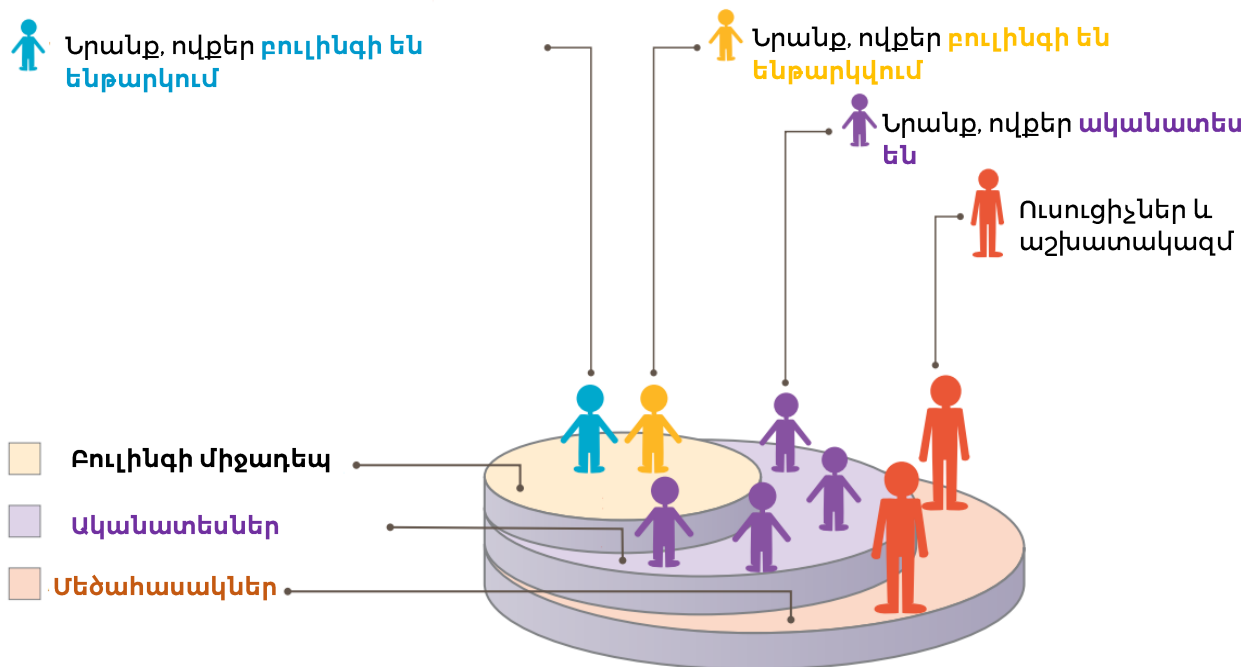
2. **Ստեղծել ապահով, անվտանգ և աջակցող միջավայր:** Բուլինգի կանխարգելումն ու դադարեցումը ներառում են ապահով միջավայր ստեղծելու պարտավորություն, որտեղ սովորողները կարող են զարգանալ սո-

ցիալական և ակադեմիական առումով՝ առանց վախենալու:

Դպրոցում դրական մթնոլորտի առկայության ցուցիչ է, երբ սովորողները.

- ազատորեն շփում են ուսուցիչների և հասակակիցների հետ,
- իրենց գնահատված են չգում,
- փեղյակ են, թե ինչ վարժ են իրենցից սպասում, ինչպես նաև գիտեն կանոններին և նորմերին ջնդարկվելու հերևանձների մասին:

Կրթական գործընթացի յուրաքանչյուր մասնակից պետք է նպաստի դպրոցական մթնոլորտի բարելավմանը



Գծանկար 1.

Մասնավարժները հետևյալ ուղիները կարող են դիտարկել հարգանքը, դրական հարաբերությունները, կարգուկանոնը խթանելու և բուլինգը կանխարգելելու համար.

- **Ստեղծել կանոններ ընդդեմ բուլինգի:** Սովորողների հետ կանոններ մշակելք, որպեսզի նրանք ինքնուրույն հաստատեն հարգանքի և պատասխանատվության իրենց միջավայրը: Օգնե՛ք կանոնների պահպանման գործում: Երեխաները պետք է իրենց ազատ զգան և կարողանան առանց վախի քննարկել հարցերը:
- **Ամրապնդել կանոնները:** Դարձե՛ք օրինակ սովորողների համար և նախ և առաջ ինքնե՛րդ հետևե՛ք կանոններին: Պարզևատրե՛ք սովորողներին լավ վարքի համար, հակառակի համար մի՛ հանդի-

մանեք հրապարակավ: Օգնե՛ք նրանց բարելավելու իրենց վարքագիծը, հասկանալու, որ կանոնները խախտելը հանգեցնում է բացասական հետևանքների. «Ես գիտեմ, որ դուք կարող եք դադարեցնել բացասական գործողությունները և վերադառնալ դրական գործողությունների: Եթե դուք ընտրում եք շարունակելը, ապա կլինեն վատ հետևանքներ»:

- **«Տեսանելի տարածքներ»:** Համոզվե՛ք, որ մեծահասակները տեսանելի են միջանցքների, զուգարանների, ճաշարանի մոտ, բակերում, ավտոբուսների շուրջը դասերի և ընդմիջումների ժամանակ: Դա խոչընդոտ կլինի ագրեսիվ վարք դրսևորելու հակում ունեցողների համար, որոնք ճնշելու «հնարավորություն» են փնտրում:
- **Ուշադրություն դարձնել խմբային աշխատանքներին:** Երբ խմբային աշխատանքներ կամ նախագծեր եք իրականացնում, անընդհա՛տ փոփոխեք խմբերը, որպեսզի սովորողներին հնարավորություն ընձեռվի ճանաչելու իրենց ընկերական շրջանակից դուրս գտնվողներին:
- **Խրախուսել դրական վարքը:** Խոսե՛ք այն աշակերտի արարքի մասին, որն այդ շաբաթ ինչ-որ մեկին օգնել է դպրոցում, տանը կամ համայնքում: Հիշեցրե՛ք դասարանին, որ յուրաքանչյուրի խնդիրն է սովորելու համար բարենպաստ վայր դարձնել դպրոցը (Գծանկար 1.): Խրախուսե՛ք խոսել ուսուցիչների կամ վստահելի այլ մեծահասակների հետ, երբ ականատես լինեն բուլինգի կամ անհանգստանան ինչ-որ մեկի համար:

Ակադեմիական նվաճումների մակարդակը ցածր է բուլինգի մեջ ներգրավված բոլոր սովորողների համար: Այդ շրջանակը ներառում է բուլինգի ենթարկող և ենթարկվող անձանց և նրանց, ովքեր ականատես են լինում դրան:



Ինչպե՞ս հաղթահարել բուլինգը

Բուլինգի հաղթահարման ճիշտ մեխանիզմների մշակման համար անհրաժեշտ է նախ հասկանալ, թե որոնք են բռնության գործադրման մոտիվները, այլ կերպ ասած՝ ինչն է ստիպում անձին բռնություն գործադրել մեկ այլ անձի հանդեպ: Հոգեբանական գրականության մեջ գոյություն ունեն բազմաթիվ մոտեցումներ այս խնդրի վերաբերյալ: Ռոյ Բաումասթերն առանձնացնում է հետևյալ գործոնները.

1. Ինստրումենտալ բռնություն. բռնության դրսևորման հիմքում սեփական նպատակներին հասնելու գործընթացն է:
2. Ուժ – սոցիալական միջավայրում սեփական դերի/դիրքի բարձրացում. հենց սա է պատճառը, որ աղջիկներն ու տղաները տարբեր մեթոդներ են կիրառում:
3. Սեփական անձի նկատմամբ վտանգի զգացողություն. ագրեսիվ վարքի միջոցով հակադարձելու ձգտում է առաջանում:
4. Գաղափարաբանություն. երբ իր գաղափարները, տեսակետները, հայացքները տարբերվում են դիմացինի մոտեցումներից, անձը ձգտում է բռնության միջոցով «կարգավորելու» իրավիճակը:
5. Սադիզմ. անձը ուրիշին վնասելու ընթացքում ուրախության զգացում է ունենում (Baumeister, Finkel, 2010):

Ձ. Տուրանովիչը և Է. Սիեննիքը բուլինգի դրսևորման մոտիվների հիմքում դիտարկում են երկու գործոն՝ անձնային և արտաքին:

Անձնային գործոններն են.

- քրեական գործոններ՝ հակասոցիալական դիրքորոշումներ, դեփիանտ վարք ունեցող հասակակիցներ, ինքնակառավարման ցածր մակարդակ,
- վիկտիմիզացիա՝ ընտանեկան բռնություն, այլ անձանցից բռնության ենթարկելու գործոններ,
- հաղորդակցման խնդիրներ,
- ծնողական գործոն՝ անարդյունավետ ծնողավարում, գերխնամք,
- ակադեմիական գործոններ՝ ուսումնական ցածր կարողություններ,
- դեմոգրաֆիական գործոններ՝ էթնիկ պատկանելություն,
- հիպերակտիվություն և ուշադրության պակաս:

Հետազոտողները խոսում են ևս մեկ կարևոր գործոնի՝ բարոյական օտարացման (morally disengaged) մասին: Այն դասվում է անձնային գործոնների շարքին և հիմնականում դրսևորվում է հետևյալ փուլերով.

- սեփական բացասական վարքի, կամ անգործության արդարացում՝ «Բոլորն էլ այդպես են անում»,
- սեփական դերի նվազեցում՝ «Ուրիշներն են մեղավոր», «Իրավիճակը ստիպեց»,
- սեփական գործողությունների կամ անգործության հետևանքների անտեսում,
- զոհի հանդեպ վերաբերմունքի փոփոխություն – բացասական վերաբերմունքի ձևավորում:

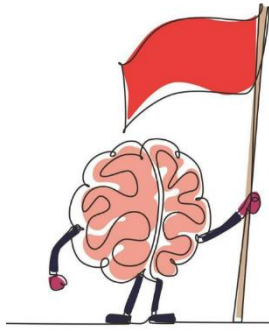
Արտաքին գործոններն են.

- հոգեբանական ծանր մթնոլորտ որոշակի միջավայրում, օրինակ՝ դպրոցում,
- հոգեբանական անվտանգության ցածր մակարդակ,
- ոչսկայնության բարձր մակարդակ (Turanovic, Siennick, 2022):

Զ. Մաքսվելը մեծ նշանակություն է տալիս բռնություն քարոզող մեդիադաշտի և համակարգչային խաղերի ազդեցությանը: Հեղինակը կարևորում է նաև սոցիալապես ցանկալի պատասխանի էֆեկտի (Social Desirability Respons) դերը բուլինգի կիրառման գործընթացում: Սա այն երևույթն է, երբ անձը փորձում է տալ այնպիսի պատասխաններ, հակադարձումներ, որոնց միջոցով, իր կարծիքով, իրեն ավելի լավ կընդունեն շրջապատողները: Վարքային դրսևորման հիմնական պատճառը այլ մարդկանցից հավանության արժանանալն է: Օրինակ՝ դպրոցում բուլլերը, դասընկերոջը ծաղրելով, կարծում է, որ իր այդ արարքի միջոցով կվայելի դասընկերների համակրանքը, ասենք՝ վերջիններս կսկսեն ծիծաղել իր ասածների վրա (Christensen, 2014):

Ի. Ա. Գալկինան, ընդհանրացնելով բուլինգի դրսևորմանը հանգեցնող բոլոր գործոնները, դրանք բաժանում է չորս հիմնական տեսակների.

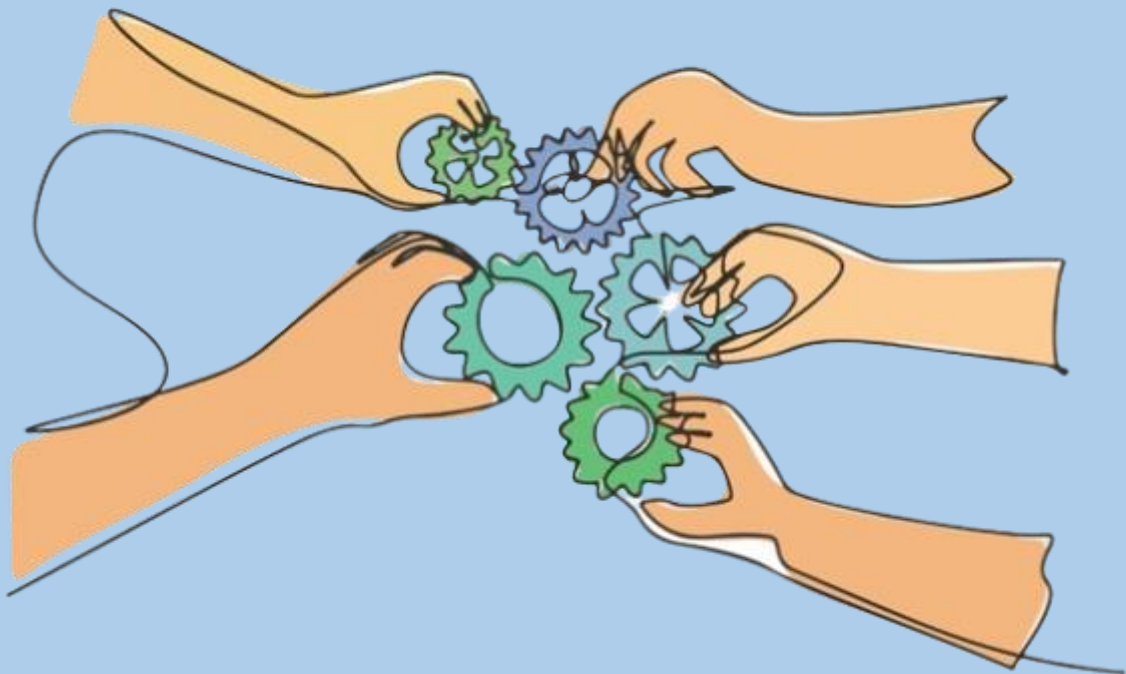
- Հոգեբանական. այս դեպքում կարևորվում են բուլինգի մասնակիցների անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները:
- Մանկավարժական. կոլեկտիվը համախմբված չէ, կանխարգելիչ միջոցներ չի ձեռնարկում:
- Սոցիալական՝ բռնություն քարոզող միջավայր, հոգեբանական անվտանգության ցածր մակարդակ:
- Ընտանեկան՝ բացասական ընտանեկան մոդել (Галкина, 2023):



Այսպիսով, հիմք ընդունելով նկարագրված բոլոր մոտեցումները, կարծում ենք, որ դպրոցում բուլինգի հաղթահարման գործընթացի կատարումը հնարավոր է միայն նրա դրսևորմանը նպաստող պատճառների չեզոքացման միջոցով: Հիմնելով այս հանգամանքի վրա՝ առաջարկում ենք բուլինգի հաղթահարմանն ուղղված վարժությունների համախումբ,

որ միտված կլինի հոգեբանական, մանկավարժական, սոցիալական և ընտանեկան այն բոլոր բացասական գործոնների հաղթահարմանը, որոնք նպաստավոր պայմաններ են ստեղծում բուլինգի դրսևորման համար:

ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ
ԲՈՒԼԻՆԳԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆՆ
ՈՒ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆԸ
ՆՊԱՍՏՈՂ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՇՏԵՄԱՐԱՆ





Վարժություն 1.

Ի՞նչ է բուլինգը

Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքի ժամանակ սովորողները սահմանում են բուլինգ հասկացությունը, ինչպես նաև ծանոթանում բուլինգի տեսակներին և հաղորդման ձևերին:

Մասնակիցներ` 2+	Ժամանակ` 45 ր	Տարիք` 7-18	Նյութեր` «Ի՞նչ է բուլինգը» անիվի պատճենը
--------------------	------------------	----------------	---

Վարժության նպատակը

Կօզնի սովորողներին պատկերացում կազմելու բուլինգի կարևոր ապեկտների և տարբեր ձևերի մասին:

Մեթոդ

- Պաստառի տեսքով ունեցե՛ք «Ի՞նչ է բուլինգը» անիվը:
- Նայելով անիվի օրինակներին՝ խնդրե՛ք սովորողներին ավելացնել իրենց օրինակները: Խրախուսե՛ք նրանց ներառել գործողություններ և խոսքեր, որոնք ասվում են անձամբ (ուղիղ) և մարդկանց հետևից (անուղղակի):
- Ավելացրե՛ք նրանց պատասխանները անիվի համապատասխան տարածքներում:
- Բացատրե՛ք, որ այս բոլոր վարքագծերը չեն հանգեցնում բուլինգի (բայց դա չի նշանակում, որ ընդունելի են):
- Բացատրե՛ք, որ վարքագիծը համարվում է բուլինգ, երբ արվում է միտումնավոր, մեկից ավելի անգամ (կամ կրկնվելու հնարավորություն ունի) ինչ-որ մեկի կամ մի քանիսի կողմից, ովքեր անարդարացիորեն օգտագործում են «իշխանությունը» (ուժի անհավա-

սարություն):

- Բացատրե՛ք, որ, ավելի վաղ ճանաչելով բուլինգին բորոշ վարքագիծը, կարող են օգնել դադարեցնելու այն նախքան բուլինգի վերածվելը:
- Հարցրե՛ք դասարանին, թե ինչու որոշ սովորողներ կարող են չցանկանալ հաղորդել բուլինգի մասին:
- Զննարկե՛ք այն ռազմավարությունները, որոնք մեծահասակները և սովորողները կարող են օգտագործել, որպեսզի հեշտացնեն բուլինգի մասին հաղորդումը: Առաջարկությունները կարող են ներառել օգնությունը սովորողներին և մեծահասակներին՝ լրջորեն վերաբերվելու խնդրին և ապահովելու գաղտնիությունը:

Աղբյուր

Eyes on Bullying (Storey, K., Slaby, R., Adler, M., Minotti, J., Katz, R., 2008, 2013).



Վարժություն 2.

Բուլինգի սցենարներ

Ընդհանուր ակնարկ

Սովորողները քննարկում են բուլինգ հասկացությունը, այնուհետև ներկայացնում, թե ինչպես կարձագանքեն բուլինգի տարբեր սցենարներին:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	60 ր	7-18	<ul style="list-style-type: none">• գունավոր թուղթ• մարկերներ• մկրատ• Հավելված 1.

Վարժության նպատակը

Այս վարժանքը կօգնի սովորողներին.

- ավելի լավ ճանաչելու բուլինգի տարբեր տեսակները,
- բացահայտելու բուլինգի ենթարկվող երեխաներին աջակցող ուղղամարտությունները, անձանց և կազմակերպությունները,
- վերլուծելու բուլինգին աձագանքելու տարբեր ուղիները:

Մեթոդ

- Ամրապնդե՛ք բուլինգի մասին պատկերացումները՝ սովորողների հետ քննարկելով հետևյալ հարցերը.
 1. Ի՞նչ է բուլինգը:
 2. Մարդկանց բուլինգի ենթարկելու ի՞նչ ձևեր կան:
 3. Ինչո՞ւ են մարդիկ բուլինգի ենթարկում ուրիշներին:
 4. Ինչպե՞ս է բուլինգը ազդում.
 - *Նրանց վրա, ովքեր ենթարկվում են բուլինգի,*
 - *Նրանց վրա, ովքեր ենթարկում են բուլինգի,*

• *հասարակության վրա:*

- Խնդրե՛ք սովորողներին ասել, որ դեռ գուճակով թղթի վրա, ուրվագծել և կտրել: Այնուհետև առաջարկե՛ք թղթե ձեռքի յուրաքանչյուր մատի վրա գրել մեկ անձի անուն, որին կդիմեին կամ կարող են դիմել աջակցության համար՝ բուլինգի ենթարկվելու դեպքում:
- Ձևարկե՛ք, թե ովքեր կարող են լինել նրանք (օր.՝ ընկեր, ծնող, ուսուցիչ, դպրոցի վարչական անձնակազմի անդամ, ոստիկան, հոգեբան, քույր կամ եղբայր ևն), և ինչով է պայմանավորված այդ ընտրությունը (օր.՝ վստահություն, ազնվություն ևն): Խնդրե՛ք երեխաներին բացատրել իրենց նշած տարբերակները: Թող սովորողները մտածեն, թե ում հետ կարող են խոսել, եթե նման խնդիր ունենան:
- Միասին անդրադարձե՛ք բուլինգի հետ կապված իրավիճակներին արձագանքելու տարբեր եղանակների:
- Սենյակի յուրաքանչյուր անկյուն համարակալե՛ք 1-4 թվերից որևէ մեկով (վարժության ընթացքում սովորողները պետք է հնարավորություն ունենան ազատ տեղաշարժվելու մի անկյունից մյուսը):
- Կարդացե՛ք բուլինգի հինգ-վեց սցենար: Յուրաքանչյուր իրավիճակի համար առաջարկված է երեք հնարավոր պատասխան: Չորրորդ պատասխանը միշտ բաց է այն դեպքերի համար, երբ սովորողը մտածում է մեկ այլ պատասխանի մասին: Յուրաքանչյուր սցենարից հետո սովորողներին ժամանակ տվե՛ք ընտրելու առաջարկված պատասխաններից մեկը (սցենարները ներկայացված են Հավելված 1-ում):
- Խնդրե՛ք, որ սցենարը լսելուց հետո սովորողները կանգնեն համապատասխան անկյունում (օր.՝ առաջին պատասխանը ընտրողները՝ առաջին անկյունում):
- Երբ երեխաները որոշեն որ անկյունում կանգնել, յուրաքանչյուր անկյունից մի քանիսին հարցրե՛ք, թե ինչու են ընտրել այդ պատասխանը, և որոնք են դրա առավելություններն ու թերությունները: Թո՛ւյլ տվե՛ք արտահայտվել նաև այն երեխաներին, որոնք ընտրել են բաց անկյունը: Խնդրե՛ք մեկնաբանել իրենց պատասխանը:

Ձևարկում և գնահատում

1. Բուլինգին առնչվող հինգ կամ վեց տեսարանի վերաբերյալ պա-

տասխաններ ստանալուց հետո ամփոփե՛ք աշխատանքը՝ սովորողներին ուղղելով հետևյալ հարցերը.

- Ինչպե՞ս եմ վերաբերվում վարժանքին:
- Կա՞յի՞ն փրկարաններ, որոնց դժվար արձագանքեցիք: Որո՞նք են դրանք և ինչո՞ւ:
- Կարո՞ղ եմ առնչվել բուլինգի փրկարաններից որևէ մեկին:
- Ներդրո՞վ բուլինգի ենթարկված անչինք օգնության և ազակցության կարիք ունենե՞մ: Ինչո՞ւ:
- Որտե՞ղ կարող եմ բուլինգի ենթարկված անչինք օգնություն և ազակցություն զգնել:
- Ընդե՞մ մի փաներ պարտառ, որոնց հետևանքով մարդիկ բուլինգի են ենթարկում ուրիշներին: Ներդրո՞վ դրանք արդարացված են:
- Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե չեմ հերասանում, և անչք, որին դիմեմ օգնության և ազակցության համար, ոչինչ չանի կանխելու համար:
- Կա՞ն արդյոք որոշակի Ենչումներ, որ ընդունելի են երեխաների և մեծահասակների համար: Եթե՞ ա՛յո, ինչո՞ւ:
- Ո՞վ է պատասխանատու երեխաներին օգնելու և ազակցելու համար, երբ նրանք ենթարկվում են բուլինգի:
- Մեծահասակները նո՞ւյնպես կարող են ենթարկվել բուլինգի: Դերե՞վ մի փաներ օրինակ:
- Ի՞նչ կարելի է անել օգնելու համար բուլինգի ենթարկող մարդկանց՝ փոխելու իրենց վարքը:
- Ի՞նչ կլինի, եթե ոչ ոք չխանգարի մարդկանց, որոնք բուլինգի են ենթարկում ա՛յլոց:

2. Վարժանքը կապե՛ք մարդու իրավունքների հետ՝ սովորողներին ուղղելով հետևյալ հարցերը.

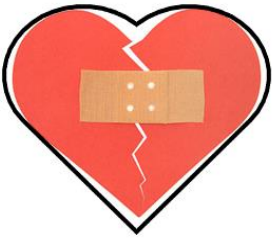
- Որևէ մեկն իրավունք ունի՞ դիմապիսին բուլինգի ենթարկելու: Ինչո՞ւ ոչ, ինչո՞ւ ա՛յո:
- Վարդու ո՞ր իրավունքները կարող են խախտվել, երբ մեկին բուլինգի են ենթարկում:
- Ինչպե՞ս է բուլինգի դադարեցումը բարելավում մարդու իրավունքների

Ֆիզալայր բռնության համար:

3. Ամփոփելով քննարկումը՝ խնդրե՛ք երեխաներին հետևաբար իրենց «աջակցության ձեռքերին» և ավելացնել ցանկացած այլ անձի կամ կազմակերպության անուն, որին կարող են դիմել աջակցության համար: Տեղադրե՛ք «աջակցության ձեռքերը» դասասենյակի որևէ հատվածում, որպեսզի երեխաները հետագայում անդրադառնան դրանց:

Աղբյուր

Eyes on Bullying (Storey, K., Slaby, R., Adler, M., Minotti, J., Katz, R., 2008, 2013).



Վարժություն 3. *Բաներ, որ ցավեցնում են*

Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքի ժամանակ սովորողները նշում են ցավ (վիրավորանք) պատճառող խոսքի օրինակներ և վերլուծում դրանց դրդապատճառներն ու հետևանքները:

Մասնակիցներ՝
5-20

Ժամանակ՝
60 ր

Տարիք՝
10-18

Նյութեր՝

- Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիայի 13-րդ հոդվածի պատճենը
- Ֆլիպչարտի թուղթ կամ գրատախտակ
- մարկեր կամ կավիճ

Վարժության նպատակը

Այս վարժանքը կօգնի սովորողներին.

- մտածելու վիրավորական խոսքի պատճառների և հետևանքների մասին,
- հասկանալու, թե ինչպես մարդիկ կարող են տարբեր կերպ արձագանքել տարբեր եզրույթներին ու ձևակերպումներին,
- հասկանալու արտահայտվելու ազատության սահմանները,
- զարգացնելու վիրավորական խոսքին հակազդելու հմտությունները:

Մեթոդ

1. Դո՛ւրս գրեք կամ բարձրաձայն կարդացե՛ք Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիայի 13-րդ հոդվածը: Նշե՛ք, որ Կոնվենցիայի այս հոդվածը երեխային տալիս է խոսքի ազատության իրավունք

և շեշտադրված կերպով սահմանափակում այլոց իրավունքներն ու հեղինակությունը ոտնահարող արտահայտությունները: Ազատորեն քննարկե՛ք կարծիք արտահայտելու իրավունքը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- *Վի՞շտ պետք է կարողանանք ասել այն, ինչ պանկանում ենք:*
- *Ներդրո՞՞վ պետք է սահմանափակումներ լինեն Տեր Տրֆերի և համոզմունքների մասին Տեր իսկ դիպարկումներում:*
- *Ո՞ր խոսքը կհասարի ուրիշների իրավունքները:*
- *Ո՞ր խոսքը կհասարի ուրիշների հեղինակությունը:*

2. Բացատրե՛ք, որ այս վարժության միջոցով կբացահայտեն այս հարցերից մի քանիսը:
3. Բոլորին տվե՛ք թղթի կտորներ և խնդրե՛ք յուրաքանչյուրին առանձին թղթի վրա գրի առնել վիրավորական մեկնաբանությունները, որոնք մարդիկ ասում են այլ երեխաների մասին կամ վիրավորական բառեր, որոնցով երեխաները միմյանց պիտակավորում են:
4. Պատին փակցրե՛ք ներքևում տեղադրված սանդղակը, որում վիրավորական խոսքերը դասակարգված են «Կատակող / ոչ ցավոտ», «Ծաղրող / քիչ ցավոտ», «Ծաղրող / շատ ցավոտ», «Նվաստացնող / ծայրահեղ ցավոտ» տեսակներով: Խնդրե՛ք երեխաներին իրենց գրած խոսքերը տեղադրել սանդղակի այն շարքում, որտեղ, ըստ նրանց, դրանք պետք է լինեն: Հորդորե՛ք նրանց չխոսել այդ ընթացքում:

Այնուհետև խնդրե՛ք բոլորին լուռ ուսումնասիրել պաստառը: Սովորաբար որոշ արտահայտություններ կամ բառեր կրկնվում են և գրեթե միշտ գնահատվում են տարբեր աստիճանի ծանրությամբ:

«Կատակող / ոչ ցավոտ» խոսք	«Ծաղրող / քիչ ցավոտ» խոսք	«Ծաղրող / շատ ցավոտ» խոսք	«Նվաստացնող / ծայրահեղ ցավոտ» խոսք

Քննարկում և գնահատում

1. Երբ երեխաները նորից նստում են, հարցրե՛ք նրանց, թե ինչ են նկատել՝ նրանց վերլուծությունն ուղղորդելով հետևյալ հարցերով.
 - *Ներդրո՞՞վ կան բառեր, որոնք հայրնեղել են Տեկից ավելի այունակներում:*

- *Ինչո՞ւ էին որոշ ճարդիկ կարծում, որ փոխյալ խումբը վիրավորական չէ, իսկ մյուսները՝ ցավեցնող կամ նվաստացուցիչ:*
 - *Կարևո՞ր է, թե ինչպես է ասվում խումբը, և ով է ասողը:*
 - *Ինչո՞ւ են ճարդիկ օգտագործում նման բառեր:*
 - *Ուրիշներին խումբով վիրավորելը բռնության չե՞ է: Ինչո՞ւ:*
2. Հարցրե՛ք երեխաներին՝ արդյոք տեսնում են որոշակի օրինաչափություն կամ ընդհանրական հասկացություն այս վիրավորական բառերի միջև: Երբ երեխաները սկսում են բացահայտել և նշել այդ հասկացությունները (օր.՝ արտաքինի և ֆիզիկական կարողությունների, մտավոր հատկությունների, սեռականության, ընտանեկան կամ էթնիկական ծագման մասին), գրե՛ք դրանք գրատախտակին: Ուղղորդե՛ք նրանց վերլուծությունը հետևյալ հարցով.
- *Արդյո՞՞ք որոշ բառեր միայն աղգիկների կամ փոքրների համար են:*
3. Դասարանը բաժանե՛ք փոքր խմբերի և յուրաքանչյուր խմբի տվե՛ք ամենացավոտ համարվող բառերից մի քանիսը: Յուրաքանչյուր խմբից մեկին խնդրե՛ք կարդալ առաջին բառը/արտահայտությունը: Խումբը պետք է ընդունի, որ դա վիրավորական մեկնաբանություն է, և քննարկի. 1) արդյո՞ք պետք է մարդկանց թույլ տալ նման բառեր ասել, 2) ի՞նչ անել, երբ դա տեղի ունենա: Կրկնե՛ք գործընթացը յուրաքանչյուր բառի կամ արտահայտության համար:
4. Վիրավորական խոսքը կապե՛ք մարդու իրավունքների պաշտպանության պարտականությունների հետ հետևյալ հարցերի միջոցով.
- *Արդյո՞՞ք մեծահասակները պարտավոր են բացառել վիրավորական խումբը: Եթե՝ այո, ապա ինչո՞ւ:*
 - *Արդյո՞՞ք երեխաները պարտավոր են բացառել վիրավորական խումբի կիրառումն իրենց կյանքում: Եթե՝ այո, ապա ինչո՞ւ:*
 - *Ի՞նչ կարող եմ անել չեմ համայնքում վիրավորական խումբերի օգտագործումը բացառելու համար:*
 - *Ինչո՞ւ է կարևոր դա անել:*
 - *Ինչո՞վ է վիրավորական խումբը խախտում ճարդու իրավունքները:*
5. Զննարկե՛ք, թե ինչպես են սովորողները օգտագործում խոսքը տվյալ դասարանում/խմբում. խումբը համաձայն է, որ կան բառեր, որոնք պետք չէ օգտագործել:

6. Եթե խումբն արդեն մշակել է կանոններ, թող մտածեն վիրավորական խոսքի վերաբերյալ կետ ավելացնելու մասին:

Խորհուրդներ վարողին

- Այս վարժանքը վարողից պահանջում է զգայուն դատողություն: Չնայած երեխաները վաղ տարիքից գիտեն «վատ» բառեր, սակայն հազվադեպ են քննարկում մեծահասակների հետ: 2-ից 4-րդ քայլերն ամենայն հավանականությամբ շփոթություն և նյարդային ծիծաղ կառաջացնեն: Երեխաները կարող են Ձեր ուղղորդման կարիքն ունենալ այն առումով, որ այս համատեքստում ընդունելի է նման խոսքերը հրապարակայնորեն արտահայտելը. «Դուք դրանք չեք օգտագործում, այլ քննարկում եք»:
- Ցանկալի է այդ բառերը չասել բարձրաձայն, թողնել չասված՝ միայն գրավոր ձևով՝ բացառությամբ երրորդ՝ քննարկման փուլի, որտեղ երեխաները որոշում են՝ ընդունելի է բառը, թե ոչ:
- Այս վարժանքի առանցքն այն է, որ միևնույն բառը կարող է շատ տարբեր զգացողություններ առաջացնել, այսինքն՝ բառը մի երեխա համար կարող է կատակ լինել, մյուսի համար՝ շատ վիրավորական: Թույլ մի՛ տվեք, որ քննարկումը խաթարի առավել զգայուն երեխաների զգացմունքները. մյուսները կարծելու են, որ տվյալ խոսքն անմեղ է: Կարող եք շեշտել այն միտքը, որ կան մարդիկ, որոնք որոշակի բառերի նկատմամբ միգուցե զգայուն լինեն, ինչը նորմալ է:
- Զննարկումը կարևոր է այս վարժանքի համար: Երեխաներին շա՛տ ժամանակ տվեք մտքերը համակարգելու և եզրակացություններ անելու համար, այլապես մարդու իրավունքների հետ կապը, լավագույն դեպքում, թույլ կլինի:



Վարժություն 4.

Խմբային պատկանելություն


Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքի ժամանակ սովորողները քննարկում են դասարանի դրական մթնոլորտի ստեղծմանն ու պահպանմանը նպաստող մի քանի սկզբունք:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
45 ր

Տարիք՝
7-18

Նյութեր 
 • [«Իմ մեծ հովանոցը» տեսանյութը](#)

Վարժության նպատակը

Կօզնի սովորողներին պատկերացում կազմելու համախմբվածության, հանդուրժողականության, հոգեբանական բարեկեցության կարևորության մասին, ինչպես նաև ստեղծելու փոխադարձ վստահության և բարյացակամության մթնոլորտ, խրախուսելու միմյանց հանդեպ հարգանքը, խթանելու թիմի ձևավորումը:

Մեթոդ

1. Վարժությունը սկսե՛ք մտազրոհի միջոցով՝ խնդրելով սովորողներին նշել, թե ինչ են հասկանում՝ անվտանգ և ապահով միջավայր ասելով: Ամփոփե՛ք մտազրոհը հետևյալ մտքով. «Կարևոր է, որ բոլոր սովորողները դասարանում իրենց զգան զնահատված, այս փոքր համայնքի մի մասնիկը, որն իրականում ավելի մեծ համայնքի մի մասն է»:
2. Այնուհետև սովորողներին ներկայացրե՛ք Ձ. Բեյթսի «Իմ մեծ հովանոցը» ստեղծագործությունը: Ընթերցելուց հետո միասին քննարկեք պատմությունը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Ի՞նչ մրֆեր կամ զգացողություններ ունեցա՞ք պարմությունն ընթերցելիս:
- Ի՞նչի՞ կամ ո՞ւմ հետ նույնացրի՞ք հովանոցը:
- Ի՞նչ ո՞ւ է կարևոր ներառումը:

- *Ինչպե՞ս կարողացա՞վ հովանոցը օգտակար լինել բոլորին:*
 - *Ինչպե՞ս ե՞նթ մեզ զգում, երբ բոլորը ներառված են:*
 - *Ինչպե՞ս կզգայի՞ք չեղ, երե բոլորի պես հովանոցի փակ ջներառվելիք:*
3. Երբ բոլորը հայտնում են իրենց մտքերն ու կարծիքները, խնդրե՛ք երե-խաներին մտածել, թե ինչ կարող են անել ստեղծելու համար մի մի-ջավայր, որտեղ բոլորն ապահով և պաշտպանված կլինեն (օր.՝ դա-սարանական կանոնների մշակում):
 4. Աշխատանքը կարող եք ամփոփել՝ դասարանում սովորողների հետ ստեղծելով սեփական հովանոցը: Կարևոր է այնպիսի կանոնների մշակումը, ինչպես՝ «Մենք մենակ չենք թողնում այն սովորողներին, որոնք իրենց միայնակ են զգում»:

Ձևարկում և գնահատում

- Ամփոփե՛ք վարժությունը հետևյալ կերպ. «Այսօր մենք ընթերցեցինք մի պատմություն, որում դեղին հագած մի երեխա մեծ, կարմիր և «ըն-կերական» հովանոց է վերցնում անձրևոտ օրերին: Այդ հովանոցն օգ-նում է բոլորին չոր մնալ՝ անկախ նրանից՝ բարձրահասակ են, մա-զոտ, թմբլիկ, թե չորս ոտքով: Հովանոցը սիրում է մարդկանց (և այլ ա-րարածների) մեկտեղ հավաքել և ապաստան տալ: Ի՞նչ սովորեցինք այս պատմությունից. ինչպե՞ս է այս պատմությունն օգնում մեզ ուշա-դրություն դարձնելու մարդկանց զգացողություններին:
- Ասե՛ք խմբին. «Միմյանց նկատմամբ ուշադիր լինելը շատ կարևոր է խմբի համար: Դուք պետք է ուշադիր նայեք և լսեք դիմացիկին, որպե-սզի հասկանաք նրան: Երբեմն մեր զգացմունքները կարող են ազդել ուրիշների տրամադրության վրա, ինչպես որ ուրիշներինը՝ մեր (օր.՝ եթե մեկը տխուր է, ապա մենք նույնպես կարող ենք տխրել)»:

Տեսանյութ



«Իմ մեծ հովանոցը» 
<https://www.youtube.com/watch?v=PjD7t8ellNM&t=27>
[S](#)

Աղբյուր

Amy June Bates, Juniper Bates, 2018. The Big Umbrella. Paula Wiseman Books.



Վարժություն 5.

Բույինգի շրջանակ

Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքի ժամանակ սովորողները քննարկում են դասարանի դրական մթնոլորտի ստեղծմանն ու պահպանմանը նպաստող մի քանի սկզբունք:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
45 ր

Տարիք՝
7-18

Նյութեր՝
• «Մեկը»
տեսանյութը

Վարժության նպատակը

Կօզնի սովորողներին պատկերացում կազմելու համախմբվածության, հանդուրժողականության, հոգեբանական բարեկեցության կարևորության մասին, ինչպես նաև ստեղծելու փոխադարձ վստահության և բայրացակամության մթնոլորտ, խրախուսելու միմյանց հանդեպ հարգանքը, խթանելու թիմի ձևավորումը:

Մեթոդ

1. Նախքան պատմությունն ընթերցելը խնդրե՛ք սովորողներին նկարագրել իրենց սիրելի գույնը և ասել, թե ինչով է պայմանավորված ընտրությունը: Այնուհետև խնդրե՛ք թվարկել այլ սիրելի գույներ, եթե կան:
2. Կարդացե՛ք Զեթրին Օտոշի «Մեկը» ստեղծագործությունը:
3. Զննարկե՛ք պատմությունն աշակերտների հետ հետևյալ հարցերի միջոցով.
 - Ի՞նչ էր մտածում Կապույտն իր մասին:
 - Ինչպե՞ս էին փոխվում նրա զգացմունքները, երբ Կարմիրը նրա կողքին էր:
 - Ինչպե՞ս էին մյուս գույներն արձագանքում Կարմիրի վիրավորական խոսքերին:
 - Ինչպե՞ս Մեկը Կարմիրին դեմ գնաց:
 - Մեկն իր վարքով ի՞նչ ցույց տվեց մյուսներին:

- *Ինչպե՞ս մյուսներն օգնեցին Կապույտին:*
 - *Ե՞րբ Կարմիրը ցանկացավ լինել խմբի մաս:*
4. Այնուհետև խնդրե՛ք սովորողներին խմբերում քննարկել.
- *Երեք կարևոր միտք կամ գաղափար, որ պատմությունը տվեց,*
 - *ամենակարևոր միտքը,*
 - *իրենց ընտրությունը:*
5. Երբ բոլոր խմբերը հայտնում են իրենց մտքերն ու կարծիքները, խնդրե՛ք երեխաներին մտածել, թե ինչ կարող են նրանք անել ստեղծելու համար մի միջավայր, որտեղ բոլորը պաշտպանված կլինեն:
6. Աշխատանքը կարող եք ամփոփել՝ աշակերտների հետ դասարանական կանոններ մշակելով: Կարևոր է այնպիսի կանոնների սահմանումը, ինչպես՝ *«Մենք փորձում ենք օգնել այն սովորողներին, որոնք ենթարկվում են բուլինգի»:*

Ձևնարկում և գնահատում

- Ի՞նչ սովորեցինք այս պատմությունից. ինչպե՞ս է այս պատմությունն օգնում մեզ ուշադրություն դարձնելու մարդկանց զգացողություններին:
- Խմբին դիմե՛ք այս ուղերձով. *«Միմյանց նկատմամբ ուշադիր լինելը շատ կարևոր է խմբի համար: Դուք պետք է ուշադիր նայեք և լսեք դիմացինին, որպեսզի հասկանաք նրան: Երբեմն մեր զգացմունքները կարող են ազդել ուրիշների տրամադրության վրա. ինչպես որ ուրիշներինը՝ մեր (օր.՝ եթե մեկը տխուր է, ապա մենք նույնպես կարող ենք տխրել)»:*

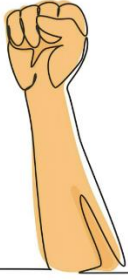
Տեսանյութ



[«Մեկը»](https://www.youtube.com/watch?v=KeSoJ8SE3g0&t=58sh)

[https://www.youtube.com/watch?v=KeSoJ8SE3g0&t=](https://www.youtube.com/watch?v=KeSoJ8SE3g0&t=58sh)

[58sh](https://www.youtube.com/watch?v=KeSoJ8SE3g0&t=58sh)



Վարժություն 6.

Բռունցք

Ընդհանուր ակնարկ

Խմբի անդամներն ուսումնասիրում են գաղափարներ այն մասին, թե ինչպես կարելի է լուծել կոնֆլիկտները ոչ բռնի կերպով, այնուհետև քննարկում համայնքում առկա կոնֆլիկտների վերաբերյալ:

Մասնակիցներ՝ Ժամանակ՝
2+ 15 ր

Տարիք՝
7-18

Նյութեր՝
• A4 կամ A3 ձևաչափի թղթեր՝ խմբերի քանակով

Վարժության նպատակը

- Սովորողներին աշխուժացնել և ստիպել մտածել այն մասին, թե ինչու է բռնությունը լայնորեն ընդունված որպես «նորմալ» երևույթ:
- Հնարավորություն տալ սովորողներին կանխելու, լուծելու և փոխակերպելու բռնությամբ ուղեկցվող հակասությունները՝ արժեքները, վերաբերմունքը, հմտություններն ու գիտելիքը զարգացնելու միջոցով, ինչպես նաև մտածելու խաղաղության հաստատմանն ուղղված գործողությունների այլընտրանքային տարբերակներ:

Մեթոդ

1. Խնդրե՛ք սովորողներին բաժանվել զույգերի: Յուրաքանչյուր զույգից մեկը պետք է ձեռք բարձրացնի և բռունցք անի: Այնուհետև զույգի մյուս անդամը պետք է բռունցքը բացելու ուղիներ փորձի գտնել:
2. Տվե՛ք մեկ րոպե ժամանակ դա անելու համար:
3. Դադարեցրե՛ք գործընթացը և հարցրե՛ք, թե ինչ է արել երկրորդ բռունցքը բացել ցանկացողը: Նրանց մեծ մասը հավանաբար կփորձի ֆիզիկական ուժի միջոցով բացել բռունցքը այն դեպքում, երբ կարող էր պարզապես խնդրել իրենց զուգընկերոջը բացել այն:
4. Այնուհետև խնդրե՛ք սովորողներին նախքան վարժության երկրորդ

մասին անցնելը շրջան կազմել և հետևել ստորև տրված հարցերին.

- *Ինչո՞ւ մեզնից շատերը փորձեցին այս խնդիրը լուծել առաջին հերթին ֆիզիկական միջոցներով:*
 - *Ի՞նչ է ձեզ ասում այս վարժությունը հասարակության մեջ հանդիպող բռնության դեպքերի մասին:*
 - *Ի՞նչ եք կարծում. բռնությունը լայնորեն ընդունվա՞ծ է այս համայնքում:*
5. Խնդրե՛ք սովորողներին կազմել չորս հոգանոց խմբեր և յուրաքանչյուր խմբին տվե՛ք մեկ թերթ: Խնդրե՛ք նրանց նայել թերթերին և գտնել պատմություններ իրենց համայնքում տեղի ունեցող բռնությունների մասին:
6. Ավարտե՛ք վարժանքը՝ սովորողներին հարցնելով, թե ինչ են մտածում այդ մասին:

Քննարկում և գնահատում

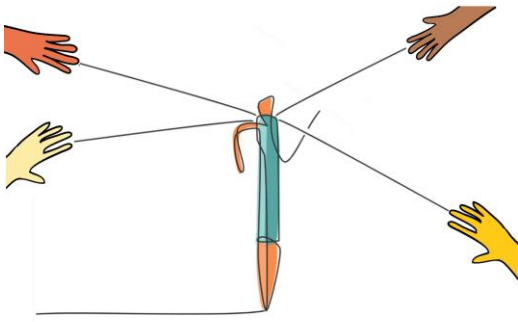
- Ի՞նչ եք կարծում. շա՞տ են պատմությունները խնդիրների լուծման ոչ բռնի ուղիների մասին:
- Ի՞նչ եք կարծում. կարևո՞ր է կոնֆլիկտները լուծել ոչ բռնի ճանապարհով:
- Ի՞նչ կարող եք անել անձնական կոնֆլիկտները ոչ բռնի կերպով լուծելու համար: Ո՞վ կցանկանա խոսել սեփական ուղղվածության մասին:

Խորհուրդներ վարողին

- Նախապես տեղեկացա՛ձ եղեք յուրաքանչյուր կոնֆլիկտի մասին, որ կարող է անհանգստություն առաջացնել սովորողների շրջանում: Նախապե՛ս ընտրեք, թե որ խմբին որ թերթն եք տրամադրելու:
- Ուշադի՛ր եղեք բոլոր այն սովորողների նկատմամբ, որոնք քննարկումների ժամանակ հակված են ագրեսիայի: Եթե խնդիր եք կանխատեսում, այս վարժությունը կարող է տեղին չլինել:

Աղբյուր

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիա, Սեյվ դը Չիլդրեն Դանիա, 2014. Երեխաների ճկունության ծրագիր. հոգեւոցիալական աջակցություն դպրոցներում և դպրոցներից դուրս: Փասիլիթատորի ձեռնարկ, 2:



Վարժություն 7.

Թուշող գրիչը

Ընդհանուր ակնարկ

Այս վարժանքի ժամանակ սովորողները միասին լուծում են հանձնարարված զվարճալի առաջադրանքը՝ գրիչը շփ մեջ դնելը:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
15 ր

Տարիք՝
7-18

- Նյութեր՝
- դատարկ շիշ
 - գրիչ
 - չորս հաստ թել

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել սովորողների ստեղծագործականությունը՝ խրախուսելով համագործակցելու և համատեղ աշխատանքի միջոցով ելքեր փնտրելու կարողությունը:
- Չարգացնել ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունը:

Մեթոդ

1. Վարժանքը սկսե՛ք՝ դասարանին բաժանելով չորս թիմի: Խնդրե՛ք թիմի անդամներին կանգնել խաղի համար ընտրված տարածքի չորս անկյուններում:
2. Բացատրե՛ք աշակերտներին. «Այս չորս թիմերը խորհրդանշում են հյուսիսը, հարավը, արևելքը և արևմուտքը: Սա մրցույթ է, այլ վարժություն, որտեղ բոլորը պետք է համագործակցեն հաջողության հասնելու համար»:
3. Դատարկ շիշը դրե՛ք տարածքի կենտրոնում: Յուրաքանչյուր թիմի խնդրե՛ք ընտրել առաջնորդ:
4. Ցո՛ւյց տվեք խմբին գրիչը, որին ամրացված է չորս թել: Յուրաքանչյուր թիմի առաջնորդ պետք է բռնի թելերից մեկի ծայրից:
5. Բացատրե՛ք նրանց. «Դուք պետք է այնպես համագործակցեք, որ, ամեն անկյունից հավասար քաշելով թելը, կարողանանք գրիչը շփ մեջ զգել: Բայց կա կանոն. տեղից շարժվել չի թույլատրվում»:

Թիմի անդամները կարող են օգնել իրենց թիմի առաջնորդին՝ բանավոր հրահանգներ տալով»:

6. Երբ թիմի առաջնորդներին հաջողվի գրիչը գցել շշի մեջ, խնդրե՛ք թիմերին ընտրել նոր առաջնորդներ և կրկնել նույն գործողությունն այնքան ժամանակ, մինչև թիմի բոլոր անդամները հնարավորություն ունենան մասնակցելու գործընթացին:
7. Շնորհակալություն հայտնեք սովորողներին համագործակցության համար և հիշեցրե՛ք, որ այլոց հետ համագործակցությունը կարևոր է, եթե ցանկանում ենք հաջողության հասնել կյանքում և հաղթահարել մարտահրավերները:

Զննարկում և գնահատում

- *Ի՞նչ տեղի ունեցավ այս խաղի ընթացքում. ի՞նչն էր դժվար, ի՞նչը՝ հեշտ:*
- *Ի՞նչ սովորեցրեց մեզ այս խաղը: Ինչո՞ւ էր արժեքավոր խաղալ այս խաղը: Ինչո՞ւ է կարևոր զբաղվել թիմերի կառուցման, հաղորդակցության կամ ներառող միջավայրի ձևավորման գործունեությամբ:*
- *Ինչպե՞ս կարող ենք դպրոցից դուրս օգտագործել այն, ինչ սովորել ենք այս խաղում: Կա՞ն հմտություններ, որ սովորեցինք և կարող ենք կիրառել այլ միջավայրերում:*

Խորհուրդներ վարողին

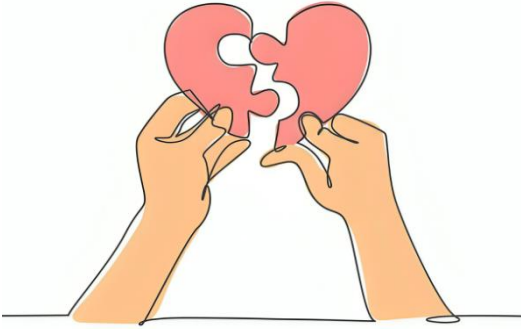
- Նախապատրաստվե՛ք վարժությանը՝ գրչին չորս երկար թելեր կապելով:
- Տարրական դասարանների աշակերտների համար օգտագործե՛ք կարճ թելեր: Վարժանքն ավելի դժվար կլինի, եթե թելերը երկար լինեն: Բարձր դասարանցիների համար կարող եք ավելի բարդացնել վարժությունը. հրահանգե՛ք թիմի առաջնորդներին բուն գործընթացի ժամանակ փակել աչքերը կամ մեջքով շրջվել դեպի թիմը:

Աղբյուր

Save the Children, 2013. Psychological First Aid Training: Manual for Child Practitioners.

Վարժություն 8.

Ապրումակցում



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները պետք է լրացնեն ապրումակցման կարողության զարգացման նպատակով մշակված հարցաթերթ, ինչից հետո մասնագետի հետ քննարկեն պատասխանները՝ արտահայտելով իրենց տեսակետը:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	20 ր	9-18	• հարցաթերթ

Վարժության նպատակը

Բարձրացնել մասնակիցների ապրումակցման մակարդակը:

Մեթոդ

Մասնագետը մասնակիցներին տալիս է հետևյալ հրահանգները.

- Պատկերացրե՛ք այսպիսի իրավիճակ. դասարանի տղաներից մեկը ամեն անգամ դասընկերներից Ռոյին տեսնելիս նրան պիտակավորում է՝ անվանելով «գեր»:
- Փորձե՛ք լրացնել հարցաթերթը՝ արտահայտելով ձեր տեսակետներն իրավիճակի վերաբերյալ:
- Քննարկենք պատասխանները, դրանց միջև առկա տարբերություններն ու նմանությունները:

Հարցաթերթի նմուշ

1. Բուլինգի ո՞ր տեսակն է նկարագրված տվյալ իրավիճակում:
.....
2. Զո կարծիքով՝ ի՞նչ է զգում Ռոյը, երբ նրան պիտակավորում են:
.....
3. Այս իրավիճակն ի՞նչ ազդեցություն կարող է ունենալ Ռոյի վրա:
.....

4. Եթե դու լինեիր Ռոյի փոխարեն, ի՞նչ կանեիր:
.....
5. Պատկերացնենք՝ դու Ռոյի ընկերն ես. ի՞նչ խորհուրդ կտայիր նրան:
.....
6. Պատկերացնենք, որ դու՝ որպես Ռոյի ընկեր, կարող էիր նրան օգնել. ի՞նչ կանեիր:
7. Զո կարծիքով՝ Ռոյը դպրոցում ո՞ւմ հետ կարող է զրուցել նմանօրինակ իրավիճակում:

Ձևնարկում և գնահատում

- Վարժության կատարման ընթացքում ի՞նչ մտքեր ունեցաք:
- Հարցաթերթում նկարագրված հարցերից որի՞ն էր ավելի դժվար պատասխանել:

Խորհուրդներ վարողին

- Հարցերին պատասխանելու դժվարության դեպքում կարելի է մասնակիցներին որոշակիորեն ուղղորդել և հարցերի միջոցով օգնել ձևակերպելու խնդրի վերաբերյալ սեփական պատկերացումները:

Աղբյուր

Anti-bullying Bystander to Upstander

[Antibullying_Upstander_Bystander_booklet_Years_5-8.pdf](https://www.nsw.gov.au/antibullying-upstander-bystander-booklet-years-5-8.pdf)
([nsw.gov.au](https://www.nsw.gov.au))

Վարժություն 9.

Պերի փոփոխություն



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները պետք է լրացնեն հարցաթերթը, վերջում կազմակերպեն քննարկում՝ արտահայտելով իրենց տեսակետը:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	20 ր	7-18	• լրացման թերթիկ

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել մասնակիցների ապրումակցումը, կատարել վարքային ինքնավերլուծություն:

Մեթոդ

Մասնագետը մասնակիցներին տալիս է հետևյալ հրահանգները.

1. Պատկերացրե՛ք՝ հայտնվել եք ստորև նկարագրված իրավիճակներում:
2. Լրացման թերթիկում նկարագրված դերերից ընտրե՛ք այն, որը կստանձնեք տվյալ իրավիճակում:
3. Համառոտ պարզաբանե՛ք, թե ինչու եք ընտրել հենց այդ վարքային մոդելը:

Իրավիճակներ

Մեկը.

- ասում է քեզ, որ անես մի բան, որը չես ցանկանում,
- ծաղրում է խնդիրներ ունեցող անձի,
- քո ներկայությամբ բամբասում է,
- ցանկանում է, որ խաղից հանես ձեր ընկերներից մեկին,
- քո ներկայությամբ ստիպում է, որ մյուսն իրեն գումար տա,
- համացանցում դասընկերներիցդ մեկի վերաբերյալ բացասական նյութեր է տարածում,

- համացանցում դասընկերոջդ վերաբերյալ ծաղրական նկարներ է տարածում,
- քո ներկայությամբ ֆիզիկական բռնություն է կիրառում դասընկերոջդ հանդեպ:

Լրացման թերթիկ

Իրավիճակ	Իմ դերը Ականատես. «Լուռ կիստեսեմ, ոչինչ չեմ ձեռնարկի»:	Պաշտպան. «Ձայլեր կձեռնարկեմ տվյալ անձին պաշտպանելու համար»:	Բուլեր. «Կասեմ այն, ինչ ասում է ինձ տվյալ անձը: Ես էլ կծաղրեմ ու բռնություն կգործադրեմ»:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Ձևնարկում և գնահատում

- Արդյո՞ք իրական կյանքում ձեզ հետ պատահել են նմանօրինակ իրավիճակներ: Եթե՝ այո, ո՞ւմ դերն եք ստանձնել այդ ժամանակ:
- Կա՞ որևէ դեր, որ ստանձնել եք առաջ, սակայն այժմ ձգտում եք խուսափելու այդ դերը ստանձնելուց: Եթե՝ այո, նկարագրեք, թե որ դերն է:

Վարժություն 10.

Վարժի հեքիանեմները



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները սովորում են, որ յուրաքանչյուր անձի վարքային դրսևորումները որոշակի՝ դրական կամ բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ այլ մարդկանց վրա:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
20 ր

Տարիք՝
7-18

Նյութեր՝
• Լրացման թերթիկ

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել մասնակիցների ապրումակցումը, քննադատական մտածողությունը:

Մեթոդ

1. Մասնագետը մասնակիցների հետ նախապես քննարկում է այն հարցը, որ յուրաքանչյուր անձի վարքային դրսևորումներն այլ անձանց վրա կարող են ունենալ որոշակի՝ դրական կամ բացասական ազդեցություն: Այնուհետև առաջարկում է լրացնել աղյուսակը և քննարկում կազմակերպում թեմայի շուրջ:

Լրացման թերթիկ

Իրավիճակ	Դրական ազդեցություն	Բացասական ազդեցություն
Լանան վերցրել է Արմենի գրիչն առանց հարցնելու:		
Լանան իր ունեցած երկու կոնֆետներից մեկը տալիս է Արմենին:		

Լանան արտագրում է Արմենից:		
Լանան օգնում է Արմենին կատարելու տնային առաջադրանքները:		
Լանան ծիծաղում է, երբ Արմենն ընկնում է հեծանվից:		

Ձևարկում և գնահատում

- Երբևէ մտածել էք, թե ձեր վարքագիծն ինչ ազդեցություն կունենա մարդկանց վրա:
- Ձգտո՞ւմ եք այնպիսի վարքագիծ ցուցաբերել առօրյայում, որը թույլ կտա հնարավորինս խուսափել բացասական ազդեցությունից/հետևանքներից:

Խորհուրդներ վարողին

- Ցանկալի է խրախուսել երեխաներին, որ իրենց կյանքից տարբեր դրվագներ ներկայացնեն և փորձեն վերլուծել դրանց հետևանքները, ինչը հնարավորություն կտա զարգացնելու քննադատական մտածողությունը, կատարելու վարքային ինքնավերլուծություն:



Վարժություն

11.

Ընտանիքային Տեժ հետք

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին նախապես ներկայացվում է Դենիել Փինքլորթերի «Նարնջագույն մեծ հետք» ստեղծագործությունը, ինչից հետո աշակերտներին հանձնարարվում է նկարել իրենց երազանքի տունը:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

15 ր

Տարիք՝

6-18

Նյութեր՝

- լրացման թերթիկ
- Հավելված 4.
- տեսանյութ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել մասնակիցների հանդուրժողականության մակարդակը:

Մեթոդ

Մասնագետը մասնակիցներին տալիս է հետևյալ հրահանգները.

1. Պատկերացրե՛ք, որ պատմվածքի հերոս պարոն Փլամբիսի պես դուք ևս կարող եք ձևավորել ձեր տունն այնպես, ինչպես ցանկանում եք:
2. Փորձե՛ք ձևավորել այն, ներկե՛ք այնպես, ինչպես ցանկանում եք:
3. Պատկերացրե՛ք, որ ձեր ընկերներն այն չեն հավանում, որովհետև իրենց ստեղծած տանը նման չէ:
4. Ի՞նչ կանեք. կփոխե՞ք տունը:
5. Պատկերացնենք, որ ձեր ընկերն է ստեղծել մի այնպիսի տուն, որ ձեր տանը նման չէ. կվատաբանե՞ք նրան, կպիտակավորե՞ք:
6. Ինչո՞ւ է կարևոր ընդունել մարդկանց այնպիսին, ինչպիսին նրանք կան:

Ձևնարկում և գնահատում

- Եղե՛լ են դեպքեր, երբ վախեցել եք ձեր կարծիքն արտահայտելուց՝ կարծելով, որ կտարբերվեք ուրիշներից:
- Եթե եղել են նման դեպքեր, ինչպե՛ս եք փորձել հաղթահարել վախը:

Տեսանյութ



[«Նարնջագույն Մեծ հետք»](#)

[youtube.com/watch?v=TJfYljC8xOI&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=TJfYljC8xOI&t=3s)

Աղբյուր

Daniel Manus Pinkwater, The Big Orange Splot
[222704.pdf \(mass.edu\)](#)



Վարժություն 12.

Վիագրույն ծիածան

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է երկու թղթի վրա նկարել ծիածաններ. մի դեպքում ծիածանի բոլոր գույները տարբեր են, մյուս դեպքում՝ նույնը: Այնուհետև քննարկվում է տարբերվելուց չխուսափելու կարևորության գաղափարը:

Մասնակիցներ`	Ժամանակ`	Տարիք`	Նյութեր`
2+	15 ր	6-18	<ul style="list-style-type: none"> • գունավոր թուղթ • մատիտներ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել մասնակիցների հանդուրժողականության մակարդակը:

Մեթոդ

Մասնագետը մասնակիցներին տալիս է հետևյալ հրահանգները.

1. Երկու թղթի վրա փորձի՛ր ծիածանի պատկերներ ստանալ գունավոր թղթերով կամ մատիտներով:
2. Թղթերից մեկի վրա ծիածանը պետք է միագույն լինի, մյուսի վրա՝ գունավոր:
3. Փորձի՛ր նկարագրել, թե որն է քեզ ավելի շատ դուր գալիս:
4. Փորձի՛ր պատկերացնել, որ քեզ շրջապատող մարդիկ նման են ծիածանի գույների. բոլորը տարբեր են, յուրահատուկ:

Քննարկում և գնահատում

- Արդյո՞ք պետք է ստիպել մարդկանց, որ մեզ նման լինեն, մեզ պես խոսեն, մեզ պես հագնվեն:
- Արդյո՞ք պետք է վիրավորել և նեղացնել նրանց, ովքեր միգուցե հասակով կամ արտաքին տեսքով մեզ նման չեն. չէ՞ որ նրանք օգնում

ԵՆ, որ մեր շուրջը գոյություն ունեցող «ծիածանն» ավելի գեղեցիկ լինի:

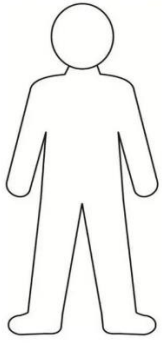
Խորհուրդներ վարողին

- Երբ երեխաները ծիածանները պատկերեն, քննարկեք այն գաղափարը, թե որքան ավելի գեղեցիկ է ծիածանը, երբ գունավոր է, հետևաբար որքան կարևոր և գեղեցիկ է, որ մարդիկ տարբեր են՝ ունեն տարբեր մտածելակերպ, տարբեր ճաշակներ, և եթե մենք փորձում ենք պահանջել նրանցից, որ մեզ պես մտածեն, մեզ նման լինեն, մենք մեր շուրջը ստեղծում ենք միագույն ծիածան:

Աղբյուր

Tillman D. G., 2000–2019. Association for Living Values Education International

[Living-Values-Education-Rainbow-Booklet-Activities-Ages-8-14-Unit-4-Tolerance.pdf](#)



Վարժություն 13.

Վորժի՛ր գտնել ինչ

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները հնարավորություն կունենան կատարելու ինքնավերլուծություն, ներկայացնելու իրենց:

Մասնակիցներ`	Ժամանակ`	Տարիք`	Նյութեր`
2+	15 ր	7-18	<ul style="list-style-type: none">• ամսագրեր• մկրատներ• սոսիսձներ• թերթիկներ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել մասնակիցների ինքնագնահատականը:

Մեթոդ

1. Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու խմբի:
2. Առաջին խմբի մասնակիցները տեղափոխվում են այլ սենյակ կամ տեղավորվում նույն սենյակի տարբեր հատվածներում այնպես, որ միմյանց գործողությունները չտեսնեն:
3. Աշակերտներին բաժանվում են մարդու մարմնի ուրվագծումով թերթիկներ, ինչպես նաև տարբեր ամսագրեր, թերթեր, մկրատներ և սոսիսձ:
4. Հրահանգվում է, առկա նյութերն օգտագործելով, ստեղծել իրենց կերպարներն այնպիսին, ինչպիսին իրենք են պատկերացնում` ամսագրերից և թերթերից տարբեր պատկերներ կտրատելով և ամրացնելով ուրվագծված թերթիկների վրա:
5. Աշխատանքն ավարտելուց հետո երկրորդ խումբը միանում է առաջինին:
6. Երկու խմբերի մասնակիցները պետք է փորձեն գուշակել, թե որ պատկերն ումն է:

Զննարկում և գնահատում

- Արդյո՞ք հեշտ էր բացահայտել, թե որ պատկերն ումն է:

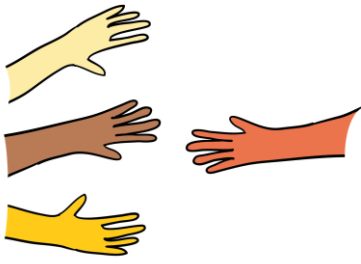
- Արդյո՞ք հեշտ էր սեփական կերպարը ստանանալ:

Խորհուրդներ վարողին

- Հնարավորություն տվեք, որ յուրաքանչյուր աշակերտ աշխատանքն ավարտելուց հետո ներկայացնի իր ստեղծած պատկերը՝ փորձելով ընդգծել յուրահատկությունները:

Աղբյուր

Plummer D.M., 2007. Self-esteem Games for Children. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.



Վարժություն

14.

Ինչպե՞ս ներգրավվել

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցների հետ քննարկվում են սոցիալական նոր խմբերում ներգրավվելու ընթացքում հանդիպող դժվարություններն ու հաղթահարման ուղիները:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	15 ր	6-13	–

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել սոցիալական հմտությունները:

Մեթոդ

Վարժության ընթացքում մասնագետը մասնակիցներին ներկայացնում է, որ մարդիկ իրենց կյանքի տարբեր փուլերում անդամակցում են որոշակի խմբերի: Այնուհետև հարցնում է, թե ինչ խմբերի են անդամակցում իրենք: Ձևարկումից հետո մասնագետն առաջարկում է նայել նկարին և պատասխանել հետևյալ հարցերին.



1. Ի՞նչ կարող է անել տղան խմբի անդամ դառնալու համար:
2. Ի՞նչ ես կարծում, տղան պետք է առաջի՞նը խոսի, թե՞ սպասի, որ մյուս անդամները սկսեն խոսել:
3. Եթե տղան որոշի առաջինը խոսել, ի՞նչ պետք է ասի:
4. Խմբի անդամները պե՞տք է առաջարկեն տղային միանալ

իրենց, թե՛ ոչ: Եթե՝ այո, ինչո՞ւ:

5. Պատմի՛ր այն դեպքերի մասին, երբ դժվարությամբ ես ներգրավվել խմբում. ի՞նչ էիր զգում, ինչո՞ւ:

Ձևնարկում և գնահատում

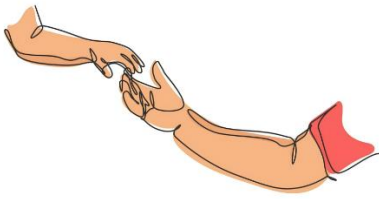
- Եղե՛լ են դեպքեր, երբ դժվարություններ ես ունեցել որևէ խմբի անդամակցելու հարցում: Եթե՝ այո, ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ խորհուրդներ կտաս նրանց, ովքեր նոր են պատրաստվում անդամակցել որևէ խմբի:

Աղբյուր

Грецов А.Г., 2011. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. Питер.

Վարժուրթյուն 15.

Օգնություն խնդրելը նորմալ է



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներն առաջադրանքների կատարման միջոցով սովորում են անհրաժեշտության դեպքում օգնություն խնդրել մեծահասակից:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

20 ր

Տարիք՝

6-12

Նյութեր՝

–

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել մասնակիցների սոցիալական հմտությունները:

Մեթոդ

1. Մասնագետը մասնակիցների հետ նախապես քննարկում է այն հարցը, թե ինչպես են վերաբերվում կյանքում հանդիպող դժվար իրավիճակներում մեծահասակից օգնություն խնդրելուն, արդյոք իրենց կյանքում եղել են դեպքեր, երբ մեծահասակից օգնություն են խնդրել: Այնուհետև յուրաքանչյուր մասնակցի առաջարկվում է լրացնել ստորև ներկայացված նկարի ամպիկների հատվածը, որտեղ երեխան օգնություն է խնդրում, իսկ մեծահասակը՝ կարևոր խորհուրդներ տալիս:
2. Անհրաժեշտ է գրել, թե ինչ խորհրդի կարիք ունի երեխան, և ինչ խորհուրդներ է տալիս մեծահասակը:



Ձևնարկում և գնահատում

- Ինչո՞ւ մարդիկ օգնություն չեն խնդրում միմյանցից:
- Ովքե՞ր են ձեր կյանքում ամենակարևոր խորհրդատուները:
- Ինչո՞ւ է կարևոր մեծահասակից օգնություն խնդրելը / խորհուրդ հարցնելը:

Աղբյուր

Грецов А.Г., 2011. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. Питер.



Վարժություն 16.

Հետազոտողությունը կարևոր է

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները սովորում են, որ անտարբերությունը մարդկանց, վերջիններիս խոսքի նկատմամբ կարող է վնասել և կարևոր է գրուցակցի խոսքի նկատմամբ հետաքրքրություն ցուցաբերելը:

Մասնակիցներ`	Ժամանակ`	Տարիք`	Նյութեր`
2+	20 ր	7-12	–

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել մասնակիցների սոցիալական հմտությունները:

Մեթոդ

1. Մասնագետը մասնակիցների հետ նախապես քննարկում է այլ մարդկանց խոսքի նկատմամբ հետաքրքրություն ցուցաբերելու կարևորությունը, խնդրում վերհիշել դեպքեր, երբ ուրիշներն իրենց անձի կամ խոսքի նկատմամբ անտարբերություն և/կամ հետաքրքրություն են ցուցաբերել, պատմել ունեցած զգացողությունների մասին:
2. Քննարկումից հետո յուրաքանչյուր մասնակցի առաջարկվում է լրացնել ստորև տեղադրված նկարն այնպես, որ գրուցակիցների պատասխաններն արտահայտեն հետաքրքրվածություն միմյանց նկատմամբ:

Քննարկում և գնահատում

- Եղե՞լ են դեպքեր, երբ գրուցակիցն անտարբերություն է ցուցաբերել ձեր խոսքի նկատմամբ: Ի՞նչ զգացողություններ եք ունեցել:
- Ի՞նչ եք զգացել, երբ գրուցակիցը հետաքրքրվածությամբ լսել է ձեզ:

Աղբյուր

Грецов А.Г., 2011. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. Питер.

Այսօր ճաշին
ապուր են կերել:



Ի՞նչ ապուր



Այսօր զբաղված օր
են ունեցել:



Ես չմասնակցեցի
միջոցառմանը:



Փողկապն առիթի
կապակցությամբ են
կապել



Ես ելակ տանձից
շատ են սիրում





Վարժություն 17.

Շատերը վախենում են

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները լրացնում են անավարտ նախադասությունները, այնուհետև իրենց գրածը կարդում մյուս մասնակիցների համար:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
10 ր

Տարիք՝
7-18

Նյութեր՝
• թուղթ
• գրիչ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել մասնակիցների ինքնագնահատականը:

Մեթոդ

1. Մասնագետը մասնակիցներին հրահանգում է թղթերի վրա գրել հետևյալ անավարտ նախադասությունները. «Շատերը վախենում են, բայց ես չեմ վախենում.....», «Ես կարող եմ օգնել, որ չվախենան.....»:
2. Գրելուց հետո յուրաքանչյուր մասնակից լրացնում է անավարտ նախադասությունները, ինչից հետո կարդում գրածը, խոսում իր փորձից:

Ձևարկում և գնահատում

- Սոցիալական միջավայրում ձեզ առավել հաճախ հանդիպող վախերից որո՞նք կարող եք առանձնացնել:
- Եղե՞լ են դեպքեր, երբ օգնել եք մեկին հաղթահարել վախը. ի՞նչ զգացողություններ եք ունեցել:
- Եղե՞լ են դեպքեր, երբ, պաշտպանելով մեկին, հաղթահարել եք սեփական վախերը:

Խորհուրդներ վարողին

- Հնարավորության դեպքում առաջադրա՞նք տվեք երեխաներին՝ դասընկերների հետ քննարկման միջոցով պարզելու նրանց վախե-

ըն և օգնելու հաղթահարելու դրանք:

Աղբյուր

Грецов А.Г., 2011. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. Питер.

Վարժություն 18.

Ո՛վ եմ ես



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին հնարավորություն կտրվի ինքնաներկայանալ, կատարել ինքնավերլուծություն, բարձրացնել ինքնավստահության, ինքնագնահատականի մակարդակը:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝ Տարիք՝
15 ր 8-18

Նյութեր՝
• թուղթ
• գրիչ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել մասնակիցների ինքնագնահատականը:

Մեթոդ

1. Մասնակիցներից յուրաքանչյուրը վերցնում է թուղթ, բաժանում չորս հավասար մասերի:
2. Մասերը բաղկացած են հետևյալ բաժիններից.
 - իմ հատուկ ընդունակությունները,
 - հատուկ մարդիկ իմ կյանքում,
 - իմ ամենասիրելի վայրը,
 - իմ ձեռքբերումները:
3. Լրացնելուց հետո մասնակիցները ծալում են թղթերը և դնում մեկ՝ ընդհանուր տարայի մեջ:
4. Մասնագետի ուղղորդմամբ յուրաքանչյուր մասնակից մեկ թուղթ է վերցնում տարայից, կարդում բովանդակությունը և փորձում գուշակել, թե ով է հեղինակը:

Ձևնարկում և գնահատում

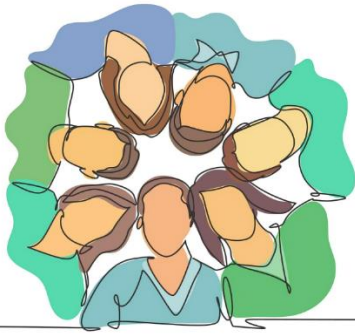
- Ի՞նչ զգացողություններ ունեիք պատասխանները լրացնելու ընթացքում:
- Կայի՞ն մարդիկ, որոնց ինքնությունը գուշակելը դժվար էր:

Խորհուրդներ վարողին

- Աշխատանքի ընթացքում պետք է ամեն կերպ խրախուսեք երեխաների անկեղծությունը: Ընդհանուր վստահության մթնոլորտին նպաստելու համար ցանկալի է, որ Դուք էլ մասնակցեք խաղին:

Աղբյուր

Plummer D.M., 2007. Self-esteem Games for Children. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.



Վարժություն 19.

Խմբային նկարչություն

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցները խմբային նկարչության շնորհիվ սովորում են համագործակցել միմյանց հետ:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

15 ր

Տարիք՝

6-18

Նյութեր՝

- A1 ձևաչափի թուղթ
- մատիտներ

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել մասնակիցների համագործակցային կարողությունները:

Մեթոդ

1. Մասնակիցները բաժանվում են 5-6 հոգանոց խմբերի, նստում մեկ սեղանի շուրջը:
2. Նրանց առջև դրվում է մեկ մեծ թուղթ:
3. Մասնակիցներից յուրաքանչյուրն իր հատվածում պետք է որևէ նկար պատկերի այնպես, որ բովանդակային առումով կապ ունենա իր կողքին նկարածի և ամբողջական պատկերի հետ:
4. Մասնակիցներին թույլատրվում է քննարկում կազմակերպել աշխատանքի ընթացքում՝ համագործակցելով միմյանց հետ:
5. Վերջում քննարկվում է՝ արդյոք դժվար էր համագործակցելը, թե ոչ:

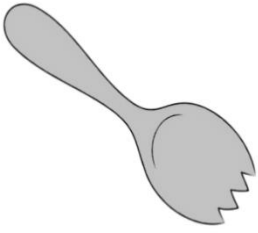
Քննարկում և գնահատում

- Աշխատանքի ընթացքում ի՞նչն էր ամենադժվարը:
- Արդյո՞ք կային խոչընդոտներ, որոնք խանգարում էին փոխըմբռնման մթնոլորտ ստեղծել:
- Եթե՝ այո, ինչպե՞ս հաղթահարեցիք դրանք:

Աղբյուր

Plummer D.M., 2007. Self-esteem Games for Children. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.

Վարժություն 20.



Նևորժ

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին նախապես ներկայացվում է Կիո Մաքլերի «Սիորժ» ստեղծագործությունը: Այնուհետև կազմակերպվում է քննարկում այն հարցի շուրջ, թե որքան կարևոր է սիրել սեփական անձը:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
15 ր

Տարիք՝
7-12

Նյութեր՝

- Հավելված 5.
- տեսանյութ
- գունավոր թղթեր
- մկրատ
- սոսիսձ

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել մասնակիցների համագործակցային կարողությունները:
- Բարձրացնել ինքնագնահատականը:

Մեթոդ

Վարողը երեխաների հետ նախապես դիտում է տեսանյութը կամ կարողում հավելվածում ներկայացված ստեղծագործությունը, այնուհետև քննարկում ստորև առաջարկվող հարցերը:

Քննարկում և գնահատում

1. Բորչիր նկարագրել, թե ինչ էր զգում Նևորժը:
2. Ինչո՞ւ էր դժգոհ իր արտաձևից:
3. Ինչո՞ւ չէր սիրում ինձն իրեն:
4. Ինչո՞ւ է կարևոր սիրել ինձի ձեռք:

Խորհուրդներ վարողին

- Առաջադրանքն ավելի հետաքրքիր դարձնելու համար կարելի է երեխաներին նախապես խնդրել գունավոր թղթերից որևէ սպասք ստեղծել, որը մինչև այսօր դեռ ոչ ոք չի տեսել:
- Խնդրե՛ք, որ քննարկման ընթացքում հիմնավորեն իրենց ստեղծած սպասքի կիրառման արդյունավետությունը:

Տեսանյութ



«Սփորք»

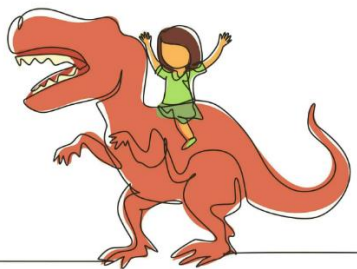
<https://www.youtube.com/watch?v=UDz1gHGDo2M&t=22s>

Աղբյուր

Plummer D.M., 2007. Self-esteem Games for Children. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.

Վարժություն 21.

Նամակ ինքի փեշ



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներից յուրաքանչյուրը նամակ է գրում ինքն իրեն, որտեղ ինքն իրեն խորհուրդներ է տալիս, թե ինչպես կարելի է արդյունավետորեն լուծել կոնֆլիկտային իրավիճակները, այնուհետև նամակները տեղադրվում են նախապես պատրաստված փոստային արկղի մեջ, և կազմակերպվում է քննարկում:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

15 ր

Տարիք՝

9-18

Նյութեր՝

–

Վարժության նպատակը

- Սովորել հաղթահարել կոնֆլիկտային իրավիճակները:

Մեթոդ

Ուսուցիչն աշակերտներին տալիս է հետևյալ հրահանգները.

1. Թղթի վրա գրե՛ք նամակ ինքներդ ձեզ, որտեղ խորհուրդ եք տալիս, թե ինչպես կարելի է արդյունավետորեն հաղթահարել կոնֆլիկտային իրավիճակները:
2. Նամակները գցե՛ք նախապես պատրաստված փոստարկղի մեջ:
3. Յուրաքանչյուր մասնակից կարող է գալ, ընտրել որևէ նամակ, բացել ու բարձրաձայն կարդալ:
4. Կարդալուց հետո ներկայացրե՛ք ձեր տեսակետները գրվածի վերաբերյալ. այն լուծումը, որն առաջարկել է հեղինակը, արդյունավետ է, թե՞ ոչ:

Ձևնարկում և գնահատում

- Եղե՛լ են կոնֆլիկտային իրավիճակներ, որոնց մինչև այսօր չեք կարողացել լուծում տալ:
- Ի՞նչ հմտություններ են անհրաժեշտ կոնֆլիկտային իրավիճակներն ավելի արդյունավետորեն հաղթահարելու համար:

Խորհուրդներ վարողին

- Երեխաների առաջարկած խորհուրդների հիման վրա կարելի է ստեղծել կոնֆլիկտների հաղթահարման վերաբերյալ պաստառ:

Աղբյուր

Scannell Mary. The Big Book of Conflict Resolution Games

[The Big Book of Conflict Resolution Games: Quick, Effective Activities to Improve Communication, Trust and Collaboration \(Big Book Series\) \(wsu.edu\)](http://www.wsu.edu/~scannellm/Conflict%20Resolution%20Games.htm)

Վարժություն 22.

Կոնֆլիկտ



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին նախապես ներկայացվում են կոնֆլիկտների հաղթահարման մոդելներ, այնուհետև առաջարկվում պրոբլեմային իրավիճակներ, որոնց համար պետք է գտնել այնպիսի լուծումներ, որոնք կհամապատասխանեն կոնֆլիկտների լուծման կառուցողական մոդելներին:

Մասնակիցներ`	Ժամանակ`	Տարիք`	Նյութեր`
2+	15 ր	9-18	–

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել կոնֆլիկտային իրավիճակների հաղթահարման կարողությունը:

Մեթոդ

1. Մասնագետը նախապես ներկայացնում է կոնֆլիկտների հաղթահարման հնարավոր մոդելները:
2. Առաջարկում է նմանօրինակ կոնֆլիկտային իրավիճակներ. «Պատկերացրե՛ք, որ եկել եք աշխատանքի, ցանկանում եք կայանել մեքենան, սակայն կա ընդամենը մեկ տեղ. այդտեղ ցանկանում է կայանել մեկ այլ անձ, ով պատրաստվում է գնալ խանութ` գնումների»:
3. Մասնակիցներին առաջարկում է գտնել այնպիսի լուծումներ, որոնց դեպքում կիրառելի կլինի հաղթող-հաղթող մոդելը:



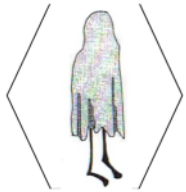
Ես բավարարում եմ իմ պահանջումները քո հաշվին



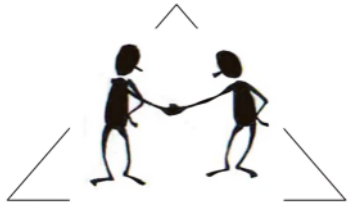
Հանձնվել
Պարտվող- հաղթող

Ես բավարարում եմ քո պահանջումներն իմ հաշվին

Պարտվող- պարտվող

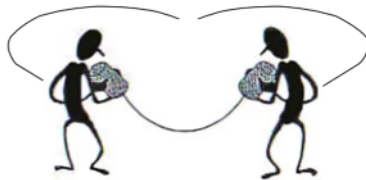


Ոչ ես, ոչ դու չենք բավարարում մեր պահանջումները



Ես որոշ չափով զիջում եմ, դու որոշ չափով զիջում ես

Հաղթող- հաղթող



Մենք գտնում ենք այնպիսի լուծում, որի դեպքում երկուսս էլ կբավարարենք մեր կարևոր պահանջումները

Քննարկում և գնահատում

- Ըստ ձեզ՝ կոնֆլիկտների լուծման տարբերակներից ո՞րն է առավել արդյունավետ:

Խորհուրդներ վարողին

- Այս իրավիճակում կարելի է երեխաների հետ քննարկել կոնֆլիկտի արդյունավետ լուծման այն ուղին, երբ հակամարտող կողմերը քննարկում են, թե ում որքան ժամանակ է անհրաժեշտ իր գործերն ավարտելու համար: Ի վերջո համաձայնության են գալիս, և աշխատանքի գնացող անձը սպասում է, մինչև խանութում գնումներ կատարողը վերջացնի, ինչից հետո մեքենան կայանի:

Աղբյուր

Conflict Management

[FES Youth leadership development Programme \(YLDP\) - Module "Conflict Management"](#)



Վարժություն 23. Կոլաժ

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է բաժանվել 3-5 հոգանոց խմբերի, այնուհետև համատեղ ուժերով ստեղծել կոլաժներ՝ նշված թեմաներով:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	15 ր	9-18	<ul style="list-style-type: none">• ամսագրեր• սոսիսձ• պաստառ

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել կոնֆլիկտային իրավիճակների հաղթահարման կարողությունը:

Մեթոդ

1. Մասնակիցները պատահականության սկզբունքով բաժանվում են 3-5 հոգանոց խմբերի:
2. Մասնագետը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է կոլաժի ստեղծման համար անհրաժեշտ պարագաներ՝ հին ամսագրեր, սոսիսձ, մարկերներ, գունավոր թղթեր:
3. Այնուհետև մասնակիցներն ընտրում են առաջարկվող թեմաներից մեկը և, 15 րոպեի ընթացքում աշխատանքային բաժանում կատարելով, համագործակցային կարողություններ ցուցաբերելով, ստեղծում կոլաժը:
4. Առաջարկվող թեմաներն են՝ «Ապրումակցում», «Հանդուր-ժողականություն», «Ես հասկանում եմ քեզ», «Դու իմ ընկերն ես»:

Քննարկում և գնահատում

- Ի՞նչն էր աշխատանքի ընթացքում առավել դժվար ձեզ հա-

մար:

- Այն, ինչ ներկայացրել եք պաստառում, արդյո՞ք կարևոր է ձեզ համար նաև իրական կյանքում:

Խորհուրդներ վարողին

- Փորձե՛ք այնպես կազմակերպել աշխատանքները, որ կատարման ընթացքում չլինեն չներգրավված անձինք:

Աղբյուր

[Team-building-activities-for-children-and-adults.pdf](https://socialworkerstoolbox.com/Team-building-activities-for-children-and-adults.pdf)
(socialworkerstoolbox.com)



Վարժություն

24.

Իանդիպում կամրջի վրա

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնագետը մասնակիցներին առաջարկում է պատկերացնել, որ քայլում են նեղ կամրջի վրայով՝ դեմ-հանդիման, և պետք է այնպես անեն, որ մասնակիցներից ոչ մեկը չընկնի կամրջից և շարունակի ճանապարհը:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

15 ր

Տարիք՝

9-18

Նյութեր՝

- կպչուն ժապավեն

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել կոնֆլիկտային իրավիճակների հաղթահարման կարողությունը:

Մեթոդ

Մասնագետը հատակին նախապես ամրացնում է ժապավեն, որը խորհրդանշում է նեղ կամուրջը, հրավիրում երկու կամավոր մասնակցի՝ տալով հետևյալ հրահանգները.

- Պատկերացրե՛ք, որ սա նեղ կամուրջ է, և դուք, կանգնելով կամրջի հակառակ կողմերում, պետք է փորձեք անցնել այն:
- Խնդիրն այն է, որ կամուրջը չափազանց նեղ է, և այն անցնելու համար պետք է համաձայնության գաք ձեր դիմացից եկող մասնակցի հետ, որովհետև ընկնելու դեպքում հայտնվելու եք ջրի մեջ:
- Այժմ փորձե՛ք անցնել կամուրջը՝ ցուցաբերելով կոնֆլիկտի կառավարման որոշակի հմտություններ:

- **Ձևնարկում և գնահատում**
- Ի՞նչ զգացողություններ եք ունեցել վարժության կատարման ընթացքում:
- Ի՞նչն էր օգնում, ի՞նչը՝ խանգարում:
- Ինչո՞վ էին տարբերվում ջրի մեջ ընկած և չընկած զույգերը:
- Կարևոր է հասկանալ, որ նման դեպքերում հաղթող դառնում են նրանք, ովքեր կարողանում են արդյունավետորեն համագործակցել:

Աղբյուր

Грецов А.Г., 2011. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. Питер.



Վարժություն 25.

Հույզերի դրսևորման պատճառները

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում առաջարկվում է գրել օրվա ընթացքում ունեցած հույզերի, դրանց դրսևորման պատճառների մասին՝ կատարելով հուզական ինքնավերլուծություն:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	15 ր	11-16	<ul style="list-style-type: none"> • թուղթ • գրիչ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել հուզական ինտելեկտի մակարդակը:

Մեթոդ

Մասնագետը մասնակիցներին տալիս է հետևյալ հրահանգները.

1. Օրվա ընթացքում փորձե՛ք լրացնել ստորև ներկայացված աղյուսակը:
2. Աղյուսակի երեք հատվածներում՝ «Առավոտ», «Կեսօր», «Երեկո», գրե՛ք, թե ինչ հույզեր եք ունեցել, և որոնք են եղել դրանց դրսևորման պատճառները:

Առաջադրանքի կատարման հաջորդ օրը մասնագետը մասնակիցների հետ քննարկում է հույզերի առաջացման պատճառները, դրանց դրսևորման ձևերը: Ձևնարկվում են մասնակիցների պատասխանների միջև նմանություններն ու տարբերությունները:

	Դրական հույզեր/պատճառներ	Բացասական հույզեր/պատճառներ	Չեզոք հույզեր/պատճառներ
Առավոտ			
Կեսօր			
Երեկո			

Ձևնարկում և գնահատում

- Հույզերի ներկայացվող տեսակներից որո՞նք են առավել հաճախ ունեցել:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք այն մարդկանց, որոնց բացասական հույզերն էին գերիշխում:

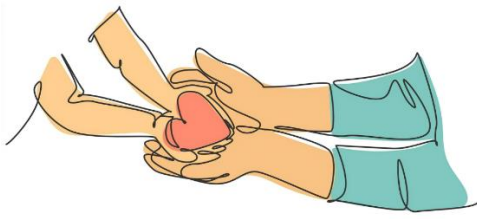
Աղբյուր

Matthew N. O. Sadiku, Olaniyi D. Olaleye, Sarhan M. Musa, Roy G., Emotional Intelligence in Children. Houston International Journal of Trend in Research and Development, 7(2), TX, USA.

Վարժություն

26.

Այլ մարդկանց հույզերի դրսևորման պատճառները



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է լրացնել քարտերը՝ գրելով իրենց կյանքում նշանակալի տեղ զբաղեցնող մարդկանց հույզերի և դրանց դրսևորման պատճառների մասին:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

15 ր

Տարիք՝

9-18

Նյութեր՝

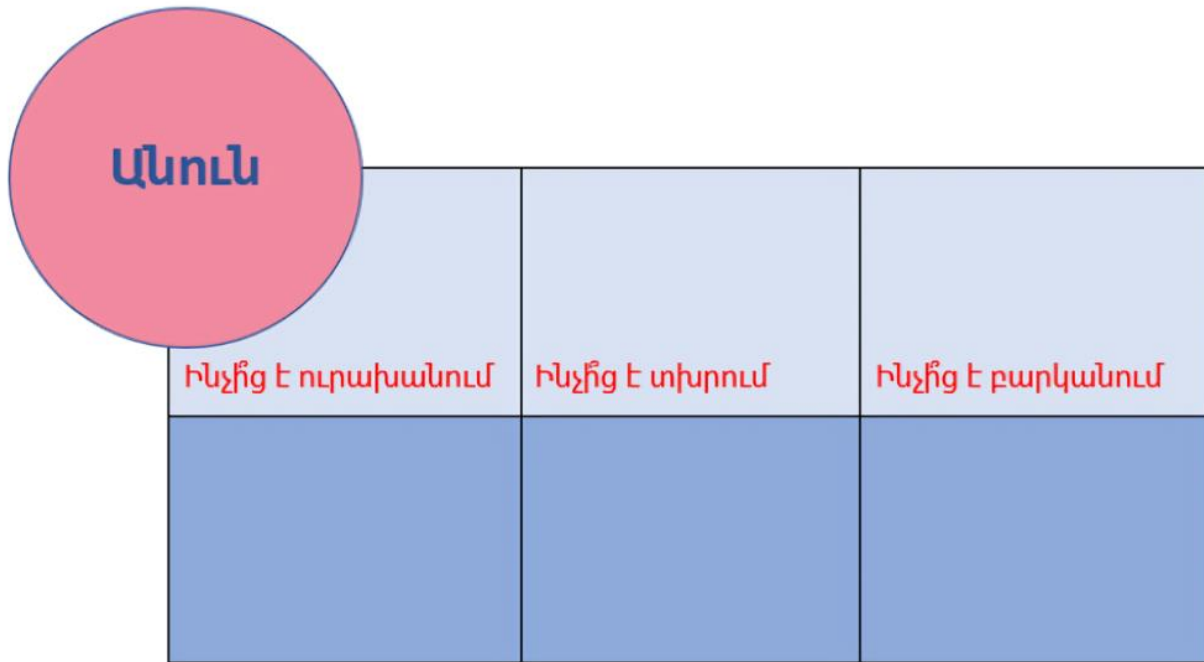
• քարտեր

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել հուզական ինտելեկտի մակարդակը:

Մեթոդ

- Յուրաքանչյուր մասնակից վերցնում է երեքական քարտ ստորև ներկայացվածներից:
- Քարտերի «Անուն» բաժնում գրում է իր կյանքում նշանակալի տեղ զբաղեցնող անձանց անունները:
- Այնուհետև լրացնում է սյունակները:
- Վերջում մասնագետի օգնությամբ քննարկվում է շրջապատող մարդկանց հույզերի դրսևորման պատճառները հասկանալու, զգացմունքները չվնասելու կարևորությունը:



Ձևնարկում և գնահատում

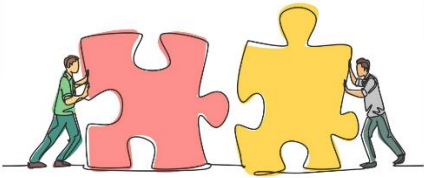
- Ի՞նչ կարող ես անել, որ մեզ համար նշանակալի անձինք ավելի հաճախ դրական հույզեր ապրեն:
- Բացասական հույզերի դեպքում մխիթարանքի ի՞նչ խոսքեր եք հաճախ կիրառում կամ ի՞նչ գործողությունների եք դիմում:

Խորհուրդներ վարողին

- Վարժությունն անհրաժեշտության դեպքում կարող է կիրառվել նաև ներխմբային մակարդակում. երեխաները լրացնում են աղյուսակը՝ քարտերի վրա դասընկերների անունները գրելով:

Վարժություն 27.

Էս



Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է նկարել մարդուկ, ինչպես պատկերված է, այնուհետև լրացնել մարդուկի երկու կողմերում ներկայացված աղյուսակները՝ «Ուժեղ կողմեր», «Կցանկանալի զարգացնել»:

Մասնակիցներ՝

2+

Ժամանակ՝

10 ր

Տարիք՝

10-15

Նյութեր՝

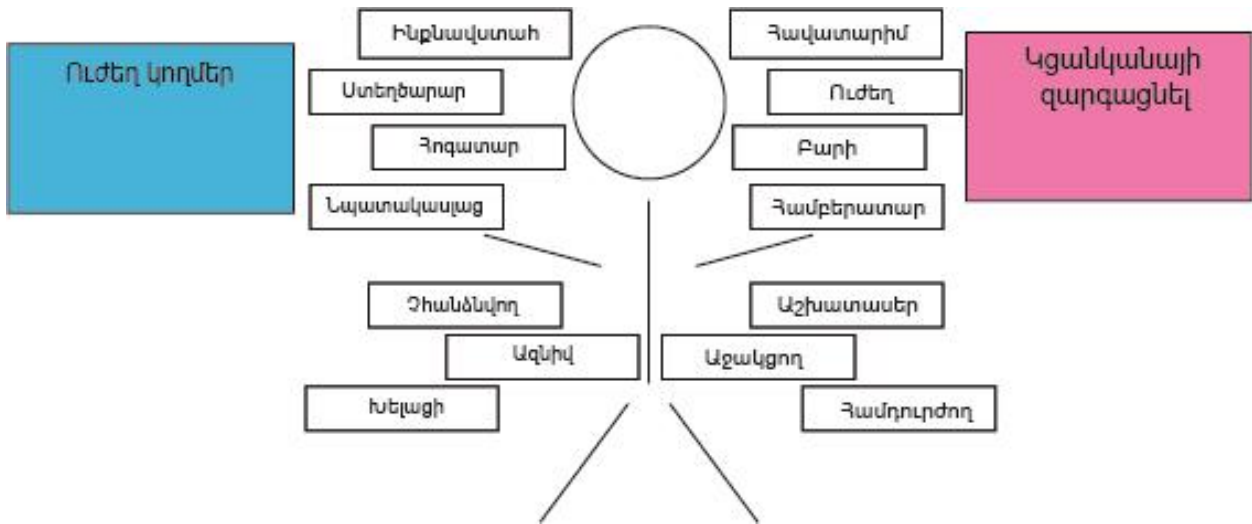
- թուղթ
- գրիչ

Վարժության նպատակը

- Բարձրացնել հուզական ինտելեկտի մակարդակը:

Մեթոդ

1. Ուշադրություն դարձրեք մարդուկի կողքին գրված անձնային առանձնահատկությունների շարքին:
2. Թղթի վրա նկարե՛ք նույն մարդուկից, որի երկու կողմերում ներկայացված են «Ուժեղ կողմեր» և «Կցանկանալի զարգացնել» բաժինները:
3. Լրացրե՛ք այդ բաժինները՝ «Ուժեղ կողմեր» հատվածում գրելով այն բոլոր անձնային որակները, որոնց կրողն եք, մյուս բաժնում՝ նրանք, որոնք կցանկանալիք զարգացնել դառնալու հարմար դրանց կրողը:
4. Առաջադրանքի կատարումից հետո մասնագետի հետ քննարկե՛ք, թե յուրաքանչյուրիդ համար որքան կարևոր է ինքնակատարելագործումը՝ սեփական ուժեղ և թույլ կողմերը տեսնելու կարողությունը:



Քննարկում և գնահատում

- Առաջադրանքի կատարման ընթացքում ի՞նչ դժվարություններ եք ունեցել:
- Բաժիններից ո՞րն էր ավելի հեշտ լրացնել:

Աղբյուր

[Emotional-Intelligence-Handouts.pdf \(fsu.edu\)](https://www.fsu.edu/emotional-intelligence-handouts.pdf)

ԾՆՈՂԱՎԱՐՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆՆ ՈՒՂՂԱԾ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Երեխաների և դեռահասների շրջանում բռնության կանխարգելման և հաղթահարման գործընթացում կարևոր դեր և նշանակություն ունեն ծնողը, նրա դաստիարակության ոճը, ծնողավարման հմտությունների մակարդակը:

Հաջորդիվ ներկայացվող վարժությունների շղթայի միջոցով հնարավոր կդառնա՝ զարգացնել ծնողավարման հմտությունները, նպաստել ծնողների՝ սեփական երեխայի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունների ճանաչելուն, ինչպես նաև երեխայի անձնային դրական որակների ձևավորմանը նպաստելու կարողության ու դժվարին իրավիճակներում երեխային աջակցություն ցուցաբերելու հմտությունների զարգացմանը:



Վարժություն 1.

Խաղերի գլխարկ

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է գլխարկների մեջ գրել երեխաներին վերաբերող տարբեր հարցեր, ինչից հետո պետք է պատասխանեն այդ հարցերին սեփական երեխային ճանաչելու մակարդակը ստուգելու համար:

Մասնակիցներ՝
2+

Ժամանակ՝
15 ր

Տարիք՝
18+

Նյութեր՝

- թուղթ
- գրիչ

Վարժության նպատակը

- Վերլուծել սեփական վարքային դրսևորումները ծնողավարման ընթացքում:

Մեթոդ

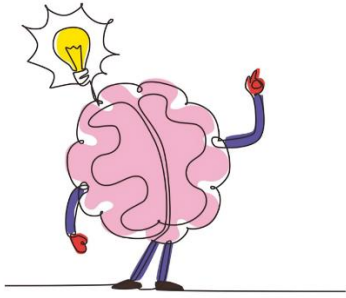
1. Վարողը մասնակից ծնողներին առաջարկում է երեխայի հետ կապված որևէ հարց գրել թղթի վրա, օր.՝ «Ո՞վ է Ձեր երեխայի մտերիմ ընկերը», «Ի՞նչն է դուր գալիս / դուր չի գալիս ձեր երեխային դպրոցում»:
2. Հարցերը գրելուց հետո մասնակից ծնողները թղթերը ծալում և գցում են նախապես պատրաստված գլխարկի մեջ:
3. Այնուհետև յուրաքանչյուր ծնող, պատահականության սկզբունքով, մի թուղթ է վերցնում գլխարկից և պատասխանում հարցին:

Զննարկում և գնահատում

- Ըստ Ձեզ՝ որքա՞ն լավ եք ճանաչում Ձեր երեխային:
- Հե՞շտ էր հարցերին պատասխանելը:
- Կայի՞ն հարցեր, որոնց կդժվարանայիք պատասխանել:

Աղբյուր

Цветкова С.Л., 2020. Умные игры для родителей Тренинговые игры и упражнения для родительских собраний Амга.



Վարժություն 2. Մտազրոհ

Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին հանձնարարվում է մտազրոհի միջոցով բուլիինգի տարբեր դրսևորումներ պարունակող իրավիճակների լուծումներ առաջարկել:

Մասնակիցներ`	Ժամանակ`	Տարիք`	Նյութեր`
2+	15 ր	18+	<ul style="list-style-type: none">• թուղթ• գրիչ

Վարժության նպատակը

- Չարգացնել ծնողավարման հմտությունները:

Մեթոդ

1. Մասնագետը մասնակից ծնողներին թղթեր է բաժանում, որոնց միջև ամասում` շրջանի մեջ, բուլիինգի դրսևորման տարբեր իրավիճակներ են նկարագրված:
2. Մասնակից ծնողներից յուրաքանչյուրի խնդիրն է` կարդալ ներկայացված իրավիճակը, առաջարկել լուծման մեկ տարբերակ, թուղթը փոխանցել իր կողքին նստած անձին, որը պետք է առաջարկի այդ իրավիճակի այլ լուծում:
3. Այդպես թղթերը շարունակաբար փոխանցվում են, և ամեն մասնակից խնդիրներից յուրաքանչյուրի համար առաջարկում է լուծման իր տարբերակը:
4. Վերջում, երբ իրավիճակը նկարագրելու հերթը հասնում է այն անձին, որից սկսվել է խաղը, վարժությունը դադարեցվում է:
5. Յուրաքանչյուր մասնակից բարձրաձայն կարդում է այն իրավիճակի անունը, որը նկարագրված էր իր թղթում, և առաջարկվող լուծումներից ընտրում լավագույնը:
6. Վերջում որոշվում է լավագույն խորհրդատու ծնողը:

Առաջարկվող իրավիճակներ

- Դասընկերներից մեկը պարբերաբար, առանց որևէ հիմնավոր պատճառի, ֆիզիկական բռնություն է գործադրում երեխայի նկատմամբ:
- Դասընկերները ծաղրում են երեխային իր հագուստի ոճի ընտրության համար:
- Դասընկերներից մեկի տարեդարձին հրավիրված է եղել ամբողջ դասարանը՝ բացառությամբ Ձեր երեխայի:

Քննարկում և գնահատում

- Ի՞նչ իրավիճակներ կառաջարկեիք քննարկման համար:
- Եղե՞լ են իրավիճակներ, որոնց դժվարությամբ եք լուծում տվել:



Վարժություն 3.

Ինքնավերլուծություն

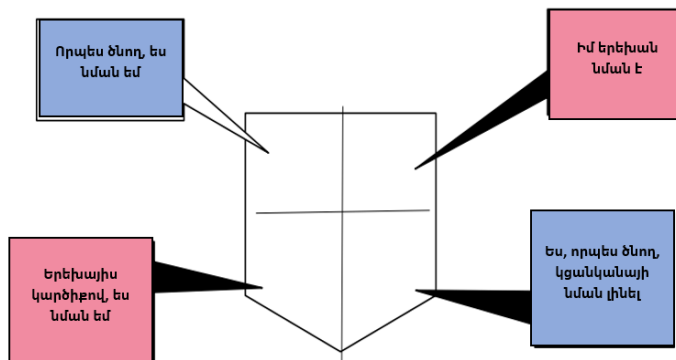
Ընդհանուր ակնարկ

Վարժության ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է ստեղծել իրենց ծնողական կերպարի գերբը՝ կատարելով ինքնավերլուծություն:

Մասնակիցներ՝	Ժամանակ՝	Տարիք՝	Նյութեր՝
2+	15 ր	18+	–

Վարժության նպատակը

- Վերլուծել սեփական վարքը ծնողավարման գործընթացում:



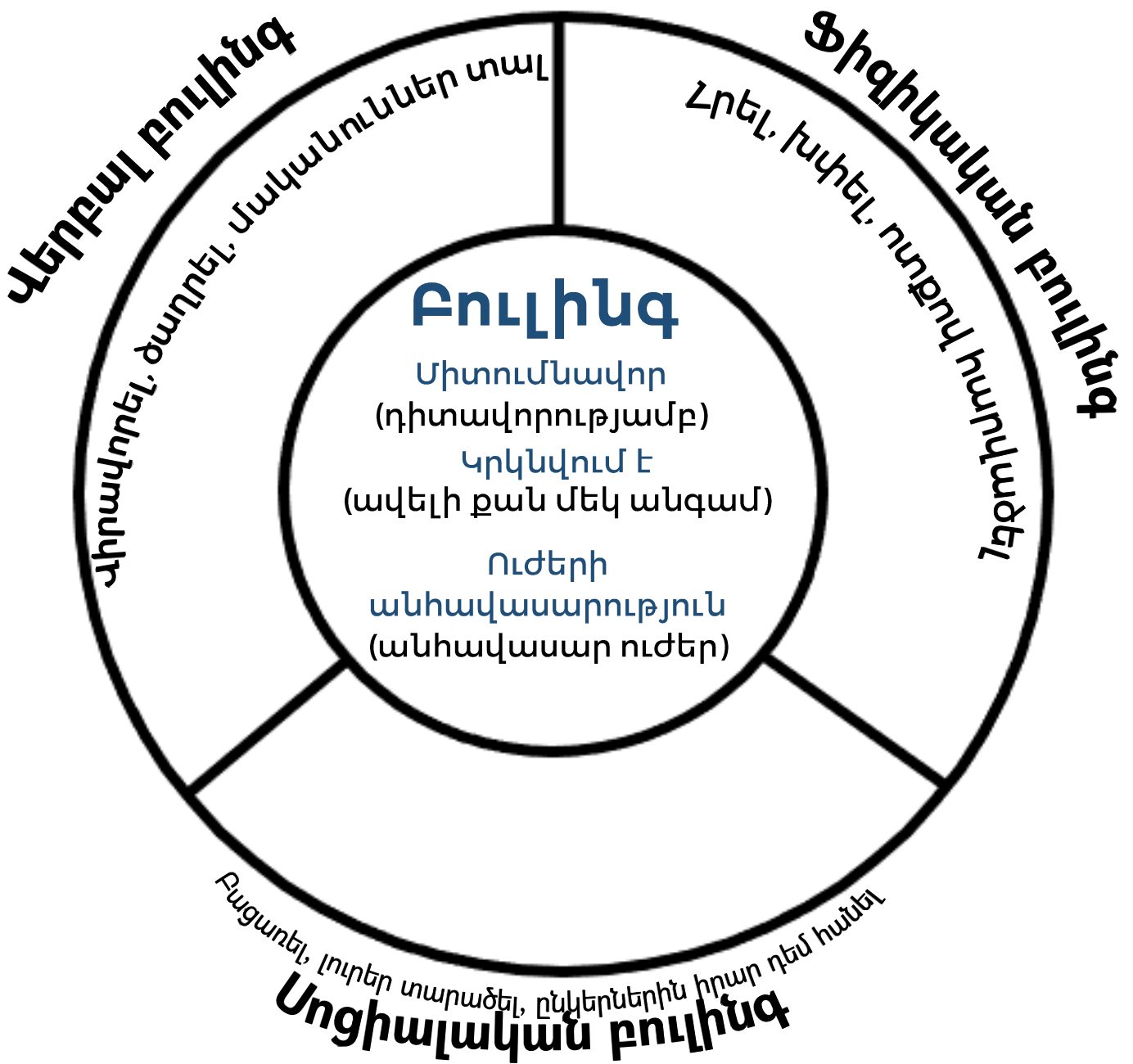
Մեթոդ

- Մասնագետն առաջարկում է մասնակից ծնողներին ստեղծել իրենց գերբը՝ ստորև ներկայացված նկարի օրինակով:
- Աշխատանքն անելուց հետո մասնակիցները փորձի փոխանակում են կատարում:
- Զննարկվում է ծնողավարման հմտությունների կատարելագործմանը նպաստող գործոնների վերհանման հարցը:

Աղբյուր

[The Art of Parenting \(unicef.org\)](http://The Art of Parenting (unicef.org))

Հավելվածներ



ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՏԵՍԱՐԱՆՆԵՐ

Սցենար 1.

Ընկերների սկսում են քեզ պիտակավորել, ուղարկել տհաճ հաղորդագրություններ և ստիպել գումար կամ ինչ-որ իր տալ իրենց: Դու լավ չես զգում քեզ, երբ այդ ամենը տեղի է ունենում: Ի՞նչ պետք է անես:

1. *Ոչինչ: Երևի ինչ-որ սխալ բան եմ արել, որը ստիպել է ընկերներին այդպես վարվել ինձ հետ:*
2. *Կսկսեմ վարվել նրանց նման՝ պիտակավորել և սպառնալ:*
3. *Կխոսեմ ծնողներին կամ ուսուցչին հետ և կպատմեմ, թե ինչ է կատարվում:*
4. *Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):*

Սցենար 2.

Ձեր դասարանի մի խումբ երեխաներ քո մասին վիրավորական լուրեր են տարածում՝ հաղորդագրություններ ուղարկելով բոլորին: Շատ երեխաներ այժմ չեն խաղում և նույնիսկ չեն խոսում քեզ հետ: Անգամ ընկերների են սկսում մտածել, որ այդ լուրերը գուցե ճիշտ են: Ի՞նչ պետք է անես:

1. *Ոչինչ: Ոչ ոք ինձ չի հավատա, եթե բոլորը մտածեն, որ լուրերը ճիշտ են:*
2. *Կսկսեմ ինքս վատ լուրեր տարածել մյուս երեխաների մասին:*
3. *Բոլորին կասեմ, որ ասեկոսեներն անտեղի են:*
4. *Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):*

Սցենար 3.¹

Երբ ոչ ոք չի նայում, ավագ քույրդ/եղբայրդ շարունակում է ձեռքերով և ոտքերով հարվածել քեզ և սպառնալ, որ եթե որևէ մեկին ասես, նա քեզ ավելի շատ կվիրավորի: Ի՞նչ պետք է անես:

1. *Կպատմեմ ծնողներին կամ ուսուցիչներին կատարվածի մասին:*
2. *Կխնդրեմ ընկերներին օգնել ինձ:*
3. *Կասեմ նրան, որ իր հարվածները ցավեցնում են ինձ, և կխնդրեմ դադարեցնել:*
4. *Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):*

¹ Տարրական դպրոցի համար:

Սցենար 4.

Ուսուցիչը ամեն անգամ քեզ «հիմար» է անվանում, երբ դու սխալվում ես, և ասում, որ իմաստ չունի փորձել քեզ սովորեցնել, քանի որ չես կարողանում սովորել: Մյուս երեխաներն էլ են սկսել քեզ վիրավորական անուններով կոչել: Ի՞նչ պետք է անես:

1. *Անմիջապես կգնամ տնօրենի մոտ և կպատմեմ, թե ինչ է կատարվում:*
2. *Կսկսեմ բաց թողնել դասերը, քանի որ չես ցանկանա դպրոց գնալ:*
3. *Կհարցնեմ ծնողներին՝ արդյոք կարող եմ փոխել դասարանս կամ դպրոցս:*
4. *Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):*

Սցենար 5.

Նկատում ես, որ ընկերներից մեկը ամառային ճամբարում ճնշում և ծաղրում է փոքր երեխաներին: Ընկերդ սկսել է նույնիսկ ինչ-որ բան վերցնել նրանցից: Ի՞նչ պետք է անես:

1. *Կասեմ ճամբարի ղեկավարներին, թե ինչ է կատարվում առանց ընկերոջս տեղյակ պահելու:*
2. *Կօգնեմ ընկերոջս փոքր երեխաներից իրեր վերցնել, հակառակ դեպքում նա կսկսի ինչ-որ բաներ վերցնել ինձնից:*
3. *Կասեմ ընկերոջս՝ կարծում եմ, որ այն, ինչ անում է, սխալ է, և որ պետք է հանգիստ թողնի փոքր երեխաներին:*
4. *Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):*

Սցենար 6.²

Մեկ այլ դպրոցի մեծ երեխաներ սիրում են թիրախավորել ձեզ՝ տարրական դասարանի աշակերտներիդ: Սպասում եմ, որ մենակ բռնացնեն դեպի տուն քայլող կամ ավտոբուսի սպասող երեխային, շրջապատեն նրան, պահանջեն ու վերցնեն փող, սնունդ կամ խաղալիք: Նրանք նաև քարեր են նետում և սպառնում ավելի վատ բաներ անել: Ի՞նչ պետք է անեք:

1. *Այտուհետև շատ զգույշ կլինենք և դպրոց կգնանք-կգաք խմբով:*
2. *Կպատմենք մեր դպրոցի մեծահասակներին, թե ինչ է կատարվում, և օգնություն կխնդրենք:*

² Տարրական դպրոցի համար:

3. Մեզ պաշտպանելու համար քարեր կամ դանակ կպահենք մեզ մոտ:
4. Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):

Սցենար 7.

Ձեր դասարանի նորեկ տղան փախստական է: Դասընկերներդ նրան միշտ ուսուցողական բնույթի խոսքեր են ուղղում, ծաղրում նրա հայերենը և ասում՝ լավ կլինի, որ վերադառնա իր երկիր: Ի՞նչ պետք է անես:

1. Կմիանամ նրանց. նա մեր ընկերը չէ, որպեսզի անհանգստանանք նրա համար:
2. Կասեմ ուսուցչիս, որ դասընկերներս նրան ուսուցողական բնույթի խոսքեր են ուղղում:
3. Կառաջարկեմ նրան հայերեն պարապել, երբ ազատ է լինում:
4. Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):

Սցենար 8.

Սկսել ես ծաղրել ընկերներիցդ մեկին, քանի որ նա իսկապես վատ է կարդում և գրում: Վերջերս նկատել ես, որ նա սկսել է մենակ նստել: Աչքերում արցունքներ ես նկատել: Ի՞նչ պետք է անես:

1. Ոչինչ. նա հավանաբար պարզապես վատ օր է ունեցել, և դա ինձ հետ կապ չունի:
2. Կդադարեմ ծաղրել ընկերոջս և կհարցնեմ, թե ինչու էր լաց լինում:
3. Կասեմ ընկերոջս, որ այլևս ոչ ոքի առաջ չեմ ծաղրի նրան, բայց նաև կասեմ, որ իսկապես հիմար է և պետք է լրացուցիչ պարապի:
4. Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):

Սցենար 9.

Ավագ խորթ եղբայր ունես, որը քեզ շատ է սիրում: Նա հաճախ ցանկանում է համբուրել և գրկել քեզ, ինչը քեզ անհարմարություն է պատճառում: Ի՞նչ պետք է անես:

1. Կասեմ ծնողներիցս մեկին կամ եղբորս/քրոջս:
2. Չեմ թողնի, որ այլևս նման բան անի. կհարվածեմ նրան:
3. Կխուսափեմ նրանից և կփորձեմ հեռավորություն պահպանել:
4. Այլ պատասխան (Բաց անկյուն):

ԿՈՆՎԵՆՑԻԱ

ԵՐԵՒԱՅԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Հոդված 13.

1. Երեխան իրավունք ունի ազատորեն արտահայտելու իր կարծիքը, այդ իրավունքը ներառում է ցանկացած բնույթի տեղեկություն և գաղափար որոնելու, ստանալու և հաղորդելու ազատությունը՝ անկախ սահմաններից, գրավոր կամ տպագիր ձևով, ստեղծագործության տեսքով կամ այլ միջոցներով՝ երեխայի ընտրությամբ:

2. Այդ իրավունքի իրացումը կարող է ենթարկվել որոշակի սահմանափակումների, սակայն դրանք կարող են լինել միայն այնպիսիք, որոնք նախատեսված են օրենքով և անհրաժեշտ են.

(ա) այլ անձանց իրավունքները և հեղինակությունը հարգելու կամ.

(բ) պետական անվտանգությունը կամ հասարակական կարգը կամ բնակչության առողջությունը կամ բարոյականությունը պաշտպանելու համար:

ՄԵԾ ՆԱՐՆՋԱԳՈՒՅՆ ՀԵՏՔ

Դ. Փիկրվորներ

Պարոն Փլամբինը ապրում էր մի փողոցում, որտեղ բոլոր տները միանման էին: Պարոն Փլամբինին և փողոցի բոլոր բնակիչներին դա դուր էր գալիս:

Նրանք ասում էին.

— Այս փողոցը կարծես ցանց լինի:

Մի օր պարոն Փլամբինի տան վերևում ճայ էր թռչում, որը կտուցով պահում էր վառ նարնջագույն ներկով լցված դույլ: Հանկարծ ճայը զգեց դույլը հենց պարոն Փլամբինի տան կտուրին: Կտուրի վրա նարնջագույն մեծ հետք մնաց:

— Օ՛հ, ի՛նչ վատ է: Պարոն Փլամբինը ստիպված է նորից ներկել իր տունը,— ասացին բոլորը:

— Կարծում եմ կներկեմ,— ասաց նա, բայց ոչինչ չարեց. հետքին եր-

կար նայելուց հետո գնաց իր գործերով: Հարևանները հոգնեցին նարնջագույն հետքին նայելուց, և նրանցից մեկն ասաց.

— Պարո՛ն Փլամբին, վերջապես ներկե՛ք Ձեր տունը:

— Լավ,— ասաց Փլամբինը: Նա վերցրեց սպիտակ, կապույտ ներկեր և ամբողջ գիշեր ներկեց: Տանիքը կապույտ էր, պատերը՝ սպիտակ, իսկ նարնջագույն հետքն իր տեղում էր, բայց դա դեռ ամենը չէր: Նա վերցրեց կարմիր, դեղին, կանաչ, մանուշակագույն ներկեր և շարունակեց ներկել: Առավոտյան բոլորը դուրս եկան տներից: Բոլոր տները նույնն էին, իսկ պարոն Փլամբինի տունը կարծես ծիածան լիներ: Տան վրա կային նարնջագույն մեծ և փոքր հետքեր, փղեր, առյուծ և այլն:

— Փլամբինը լրիվ գժվել է, կորցրել է գլուխը,— ասացին նրանք և մրմնջալով հեռացան:

Այդ գիշեր Փլամբինը մեծ աշտարակ կառուցեց իր տան կտուրին և վերևում ժամացույց տեղադրեց: Հարևանները նորից մտածեցին, որ նրա հետ մի բան այն չէ, և որոշեցին ձևացնել, թե չեն նկատել փոփոխությունները: Այդ գիշեր Փլամբինը ծառեր տնկեց իր բակում և կոկորդիլոս գնեց: Առավոտյան մարդիկ տեսան այդ ամենը և զայրացած ասացին.

— Փլամբինը շատ է հեռու գնացել: Նախկինում սա ցանցե փողոց էր, իսկ հիմա՛: Փլամբին, ի՞նչ ես արել քո տան հետ:

— Ես իմ տունն եմ, և իմ տունը ես եմ: Իմ տունն այնպիսին է, որտեղ կուզեի ապրել, և այն կարծես իմ երազանքը լինի: Հարևանները գնացին Փլամբինի տան կողքին բնակվող մարդու մոտ և ասացին.

— Ասա՛ Փլամբինին, որ մեզ դուր էր գալիս իր տան նախորդ տեսքը: Փոխանցի՛ր նրան, որ իր տունը պիտի նման լինի մեր տներին, որպեսզի փողոցը ցանցի նմանվի: Մարդը գնաց Փլամբինի մոտ: Ողջ գիշեր նրանք ծառերի տակ հյուսթ էին խմում և զրուցում: Հաջորդ առավոտ, երբ բոլորը դուրս եկան տներից, Փլամբինի տան կողքին տեսան նավի տեսք ունեցող տուն:

— Ի՞նչ ես արել տանդ հետ,— գոռացին բոլորը:

— Ես իմ տունն եմ, և իմ տունը ես եմ: Իմ տունը այնպիսին է, որտեղ ես կուզեի ապրել, և այն կարծես իմ երազանքը լինի,— ասաց մարդը, որը միշտ սիրել է նավեր:

— Նա նույնպես նմանվել է Փլամբինին. գժվել է: Դրանից հետո՝ ամեն օր, նրանցից մեկը գնում և զրուցում էր Փլամբինի հետ: Յուրաքանչյուրը, ով խոսում էր նրա հետ, փոխում էր իր տան ձևը: Երբ անձանոթ մարդ էր գալիս այդ փողոց, ասում էր.

— Այս փողոցը ցանցի նման չէ:

Եվ բոլորը պատասխանում էին նրան.

— Մենք մեր տներն ենք, և մեր տները մենք ենք: Մեր տները այնպիսին են, որտեղ մենք կցանկանայինք ապրել: Դրանք կարծես մեր երազանքները լինեն:

ՍՓՈՐԸ

Կիո Մաքլեր

Սփորքը ո՛չ գդալ էր, ո՛չ պատառաքաղ. երկուսից էր՝ մի քիչ-մի քիչ: Ուներ մայրիկ և հայրիկ, որոնք կարծում էին, որ նա հիասքանչ է այնպիսին, ինչպիսին կա: Բայց Սփորքը տարբերվում էր: Խոհանոցում կային գդալներ և պատառաքաղներ: Կային կտրող գործիքներ, դանակներ, փայտիկներ, բայց Սփորքը շատ էր տարբերվում: Մի օր, երբ նրան արդեն հարյուրերորդ անգամ հարցնում էին. «Վերջապես դու ի՞նչ ես»: Եվ երբ հարյուրերորդ անգամ սեղան զցելիս նրան արհամարհում էին, նա մտածեց, որ ավելի հեշտ է ընտրել և լինել մի բան: Նա որոշեց սկսել իր գլխից. մեծ գլխարկ հագավ, որպեսզի նմանվի գդալի, բայց պատառաքաղներն ասացին, որ նա չափազանց կլոր է: Հետո թղթե թագ դրեց գլխին, որպեսզի նմանվի պատառաքաղի, բայց գդալներն ասացին, որ նա չափազանց սուր է:

Սփորքը մտածեց, թե արդյոք կան իր նման միայնակ պարագաներ, որոնք չունեն իրենց նմանը և երբեք չեն հայտնվում սեղանին: Ճաշի ժամին դարակին նստած՝ հետևում էր, թե ինչպես էին մյուսները ուրոռով, խաշած ձվով և տաք կարտոֆիլով ֆուտբոլ և հոկեյ խաղում: Պատառաքաղները սպազետիով էին խաղում, իսկ գդալները տաք լոգանք էին ընդունում: Հանկարծ առավոտյան մի տարօրինակ ուտեստ հայտնվեց սեղանին. ոչ՝ ջրիկ էր, ոչ՝ պինդ: Դանակները, գդալներն ու պատառաքաղները չգիտեին՝ ինչ անել, որովհետև այն թափվում էր, խառնվում:

— Օգնե՛ք,— գոռացին պատառաքաղներն ու գդալները: Պետք էր մի բան, որը և՛ գդալ է, և՛ պատառաքաղ: Հենց այդ ժամանակ հայտնվեց Սփորքը: Այդ տարօրինակ ուտեստը տեսավ նրան և միանգամից հանդարտվեց: Երբ Սփորքը դիպավ նրան, նա բարձր ձչաց: Ահա թե ինչպես Սփորքը վերջապես իր տեղը գտավ սեղանին: Ուղղակի մի քիչ շրջանաձև, ուղղակի մի քիչ սուր, տարբերվող ու հրաշալի տեսք ունեցող:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Միխայիլիդի Բ., Մանուկյան Ա., 2024. «Երեխաների հանդեպ բռնության կանխարգելում և արձագանքում» ուսումնական հաստատությունների անձնակազմի համար ուղեցույց:
2. Berry K., Hunt C.J., 2009. Evaluation of an Intervention Program for Anxious Adolescent Boys Who Are Bullied at School. *J. Adolesc. Health*.
3. Botelho M., Rudman M., 2009. *Critical Multicultural Analysis of Children's Literature: Mirrors, Windows, and Doors*. New York, NY, Routledge.
4. Brito C.C., Oliveira M.T., 2013. Bullying and Self-esteem in Adolescents from Public Schools. *J. De Pediatr*.
5. Brunstein A.K., Barzilay S., Apter A., Carli V., Hoven C.W., Sarchiapone M., Hadlaczky G., et al., 2019. Bi-directional Longitudinal Associations Between Different Types of Bullying Victimization, Suicide Ideation/Attempts, and Depression Among a Large Sample of European Adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60 (2), 209–215.
6. Cambridge Advanced Learner's Dictionary, 2003. Featured Edition, Cambridge University Press.
7. Centifanti L.C, Fanti K.A, Thomson N.D., Demetriou V., Anastassiou-Hadjicharalambous X., 2015. Types of Relational Aggression in Girls Are Differentiated by Callous-unemotional Traits, Peers and Parental Overcontrol. *Behav Sci (Basel)*, 5(4), 518–536.
8. Chafel J.A., Flint A.S., Hammel J., et al., 2007. Young Children, Social Issues, and Critical Literacy: Stories of Teachers and Researchers. *Young Children*, 62(1), 73–81.
9. Champion K., Vernberg E., Shipman K., 2003. Nonbullying Victims of Bullies: Aggression, Social Skills, and Friendship Characteristics. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24, 535–551.
10. Christensen M. R., 2014. Motivations for Targeted School Violence: Examining the Influence of Social Rejection and Violent Video Games on Aggression.

(https://opencommons.uconn.edu/srhonors_theses/38).

11. Salmivalli C., 2023. Focus on Targeted Interventions Addressing Bullying: What Explains Their Success or Failure?. *European Journal of Developmental Psychology*, 1-17.
12. Copeland W.E., Wolke D., Angold A., Costello E.J., 2013. Adult Psychiatric Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70 (4), 419-426.
13. DeRosier M.E., 2004. Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-based Social Skills Group Intervention. *J. Clin, Child Adolesc, Psychol.*
14. Dwiningrum S.I.A., Wahab N.A., 2020. Creative Teaching Strategy to Reduce Bullying in Schools. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19 (4), 343-355.
15. Wurf G., 2021. A Whole School Approach to Preventing and Managing Bullying. 198-203.
16. Hawker D.S.J., Boulton M.J., 2000. Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-analytic Review of Cross-sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41 (4), 441-455.
17. Hinduja S., Patchin J.W., 2017. Cultivating Youth Resilience to Prevent Bullying and Cyberbullying Victimization. *Child Abuse Negl*, 73, 51-62 (<https://www.stopbullying.gov/blog/2020/03/25/social-emotional-learning-helps-prevent-bullying>).
18. Jenkins, L.N., Demaray M.K., Fredrick S.S., Summers K.H., 2016. Associations among Middle School Students' Bullying Roles and Social Skills. *Journal of School Violence*, 15 (3), 259-278.
19. Jiang W., Gu Q.X., Tang T.L.P., 2019. Do Victims of Supervisor Bullying Suffer from Poor Creativity? Social Cognitive and Social Comparison. *Journal of Business Ethics*, 157 (3), 865-884.
20. Jiaqi W., 2023. The Impacts and Interventions of School Bullying. *SHS Web of Conferences*, 157:04023-04023.

21. Lippman L.H., Ryberg R., Carney R., Moore K.A., 2015. Key “Soft Skills” That Foster Youth Workforce Success: Toward a Consensus across Fields. Washington, DC: USAID, FHI 360, Child Trends.
22. Kontak J.C.H., Kirk S.F.L., Robinson L., Ohinmaa A., Veugelers P.J., 2019. The Relationship between Bullying Behaviours in Childhood and Physician-diagnosed Internalizing Disorders. *Canadian Journal of Public Health*, 110 (4), 497-505.
23. Mohan T., Abu Bakar A.Y., 2021. A Systematic Literature Review on the Effects of Bullying at School. *SCHOULID Indones, J. Sch. Couns.*
24. Turanovic J.J., Siennick S.E., 2022. The Causes and Consequences of School Violence: A Review (ojp.gov). National Institute of Justice the Causes and Consequences of School Violence.
25. Asyah N., Putri R.F., Putri R.F., 2023. Pelaksanaan Teknik Bimbingan dan Konseling Bagi Guru Untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah.
26. Pigozi P.L., Machado A.L., 2015. Bullying during Adolescence in Brazil: An Overview. *Cien Saude Colet.*
27. Saldiraner, M., Gızır, S., 2021. Bullying from the Perspectives of Middle School Principals. *Int. J. Progr. Educ.*, 17, 294-313.
28. . Baumeister R.F., Finkel E.J. (Eds.), 2010. *Advanced social psychology: The state of the science.* Oxford University Press.
29. U.S. Department of Health and Human Services, 2020.
30. UNESCO, 2017. *School Violence and Bullying. Global Status Report.*
31. UNESCO, 2020. *International Day against Violence and Bullying at School Including Cyberbullying.*
32. Webb B.J., Kolander C.A., O’Neal C.S., 2020. Engaging Students in Analyzing Bullying Behavior through the Lens of Critical Thinking. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91 (1), 45-48.
33. Wee S.J., Kim, S.J., Kim, J., 2022. “Don’t Bully! We Are All Different”: Pedagogical Potential of Early Critical Literacy with Bullying-themes. *Journal of Early Childhood Research*, 20 (4), 463-478.
34. World Health Organization, 2012. *Social Determinants of Health and Well-being*

among Young People. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey. Health Policy for Children and Adolescents, 6.

35. Галкина И.А., Школьный буллинг: причины, последствия, помощь (<http://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/425-shkolnyj-bulling-prichiny-posledstviya-pomoshch>).

Ադամյան Հ.Ա., Խուդոյան Ա.Ս.

ՓԱՓՈՒԿ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՉԱՐԳԱՅՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԼԻՆԳԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԵՎ
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆ

ՁԵՌՆԱՐԿ

մանկավարժների և
հոգեբանների համար

