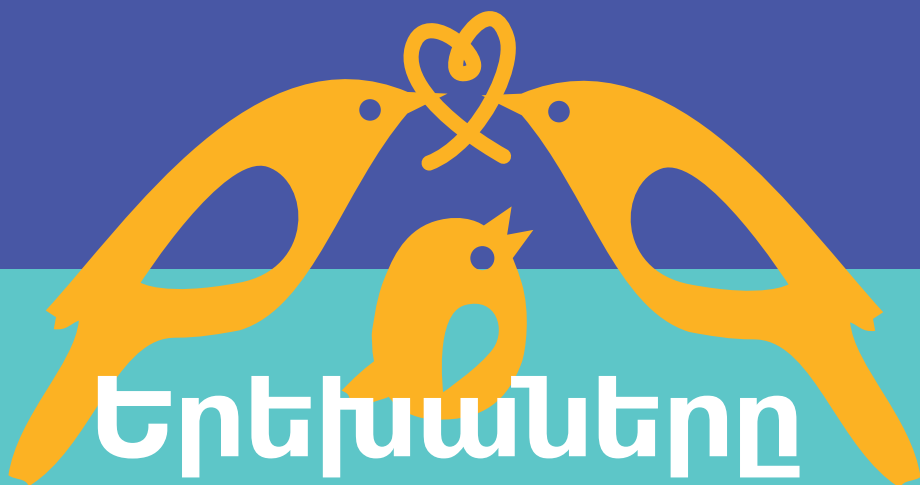




Կանանց  
Աջակցման  
Կենտրոն



# Երեխաները և ընտանեկան բռնությունը



ՁԵՌՆԱՐԿ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ԿԵՐԱՊՐԱԾ ՄԱՅՐԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



# **Երեխաները և ընտանեկան բռնությունը**

2016



Հատուկ շնորհակալություն «Կանանց աջակցման կենտրոն» ՀԿ-ին այս ձեռնարկի տպագրությունն իրականացնելու համար:

Ձեռնարկը պատրաստվել է մասնագիտական գրականության և «Կանանց աջակցման կենտրոն» ՀԿ այցելող մայրերի և երեխաների հետ հոգեբանական աջխատանքի հիման վրա:

Հեղինակ՝ հոգեբան Կարինե Խաչատուրյան

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

<b>Նախաբան</b>	<b>7</b>
<b>Գլուխ 1 Ընտանեկան բռնությունը երեխայի աչքերով</b>	<b>9</b>
Ի՞նչ է զգում և մտածում երեխան	10
Ընտանեկան բռնության հետևանքները երեխաների համար	13
Բռնարարը որպես ծնող	17
Երեխայի հանդեպ դաժան վերաբերմունք	21
Ինչպե՞ս օգնել երեխային	25
<b>Գլուխ 2 Ծնողավարություն</b>	<b>29</b>
Ծնողավարության հիմնական ոճերը	30
Դիսցիպլինա	32
Պատժի մասին	35
Ինչո՞ւ երեխան չի լսում ծնողին	36
Երեխային լսելու կարևորության մասին	38
Ծնողի զգացմունքների մասին	40
<b>Գլուխ 3 Ուղեցույց ծնողների համար</b>	<b>43</b>
Մանկական վախեր	44
Սարսափ երազներ	46
Ազդեցիվ վարք	48
Ծնողների ամուսնալուծությունը և դրա հետևանքները	52
Ինչպե՞ս լուծել կոնֆլիկտները	55
Օգտագործված գրականություն	56

## ՆԱԽԱԲԱՆ

**Ը**նտանեկան բռնությունը բացասական հետք է թողնում ողջ ընտանիքի վրա: Տուժում են ընտանիքի բոլոր անդամները, և թերևս երեխաներն այս իրավիճակում ամենաանպաշտպանը և խոցելին են:

Երեխաները կարող են ֆիզիկապես տուժել, երբ բռնարարը ուղղակիորեն բռնություն է կիրառում երեխայի հանդեպ / ըստ վիճակագրության, այն երեխաները, որոնք ապրում են ընտանեկան բռնության պայմաններում, կրկնակի անգամ ավելի մեծ հավանականությամբ բռնության են ենթարկվում, քան այլ երեխաներ/ կամ երբ երեխան փորձում է օգնել բռնության ենթարկվող մորը և ընկնում է հարվածի տակ: Սակայն նույնիսկ եթե երեխային մարմնական վնաս չի հասցվում, այնուամենայնիվ, նա անընդհատ ականատես է լինում, թե ինչպես են բռնության ենթարկում իր մորը, տեսնում է վնասվածքները, լսում է բղավոցեր և ճիչեր, ապրում է անընդհատ սպառնալիքի, լարվածության, անորոշության և անկայունության մեջ և դա անշուշտ մեծ վնաս է հասցնում երեխայի հոգեկանին:

Ընտանեկան բռնության ենթարկված մայրերը հայտնվում են ծանր հոգեբանական և ֆիզիկական վիճակում՝ կարիք ունենալով բազմակողմանի աջակցության: Բացի նրանից, որ նրանք պետք է վերականգնվեն, նրանք նաև պետք է մեծ ջանքեր գործադրեն երեխաների վրա ընտանեկան բռնության բացասական ազդեցությունը թուլացնելու կամ ի սպառ վերացնելու համար: Սա բարդ և ժամանակատար աշխատանք է՝ ուղղված երեխայի հետ սիրո և հարգանքի վրա հիմնված հարաբերությունների վերականգնմանը և ամրապնդմանը:

Այս ձեռնարկում ներկայացված է երեխաների վրա ընտանեկան բռնության ներգործության նկարագիրը, որը

մայրերին կօգնի հասկանալ այն, թե ինչ է կատարվում երեխայի հետ: Ինչպես նաև, ներկայացված են գործնական խորհուրդներ՝ երեխայի հետ դրական, ոչ կոնֆլիկտային, հարգանքի վրա հիմնված շփում կառուցելու համար:

Ձեռնարկը բաղկացած է երեք գլուխներից: Առաջին գլուխը նվիրված է ընտանեկան բռնության միջավայրում ապրող երեխայի հոգեբանական նկարագրին, ընտանեկան բռնության հետևանքների և երեխաների նկատմամբ դաժան վերաբերմունքի առանձնահատկություններին :

Երկրորդ գլխում ներկայացված են ծնողավարության առանձնահատկությունները և երեխայի հետ դրական շփման հմտությունները:

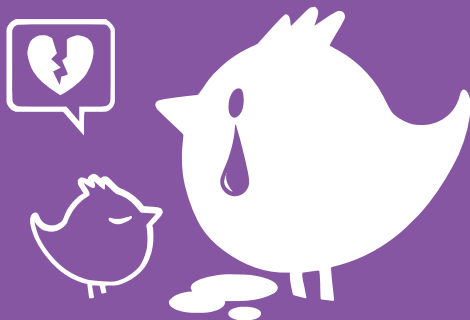
Երրորդ գլխում ներկայացված են երեխաների որոշ խնդիրների /վախեր, ագրեսիվ վարք, կոնֆլիկտներ/ նկարագրությունը և դրանց հաղթահարման քայլերը:



# ԳԼՈՒԽ 1

## ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵԽԱՅԻ ԱԶՔԵՐՈՎ

- Ի՞նչ է զգում և մտածում երեխան
- Ընտանեկան բռնության հետևանքները երեխաների համար
- Բռնարարը որպես ծնող
- Երեխայի հանդեպ դաժան վերաբերմունք
- Ինչպե՞ս օգնել երեխային



## Ինչ է զգում և մտածում երեխան

**Ը**նտանեկան բռնությունը անձի կողմից նպատակաուղղված բռնության կիրառումն է կողակցի նկատմամբ: Ընտանեկան բռնությունը ներառում է ֆիզիկական, խոսքային, հուզական, տնտեսական և սեռական բռնությունը:

Ընտանեկան բռնությունը մեծ ազդեցություն է ունենում երեխաների վրա: Տարեկան 3 միլիոն երեխաներ ականատես են լինում ընտանեկան բռնության: Եվ չնայած ընտանեկան բռնությունը ուղղված է կանանց և մայրերին, այնուամենայնիվ, երեխաները հոգեպես և ֆիզիկապես միշտ տուժում են բռնարար հոր գործողություններից:

**Ընդունված փաստ է, որ երեխայի հանդեպ բռնությունը անընդունելի է, սակայն խնդիրն այն է, որ երեխաները բռնության զրո հեն նաև այն դեպքում, երբ բռնությունը ուղղված է միայն մորը. ամուսնու կողմից բռնությունը կնոջ հանդեպ երեխայի ներկայությամբ հավասարազոր է երեխայի հանդեպ բռնության:**

Այն երեխաները, որոնք ապրում են ընտանեկան բռնության պայմաններում, կրկնակի անգամ ավելի մեծ հավանականությամբ բռնության են ենթարկվում, քան այլ երեխաներ: **Երեխաների հանդեպ բռնության կարևորագույն պատճառներից մեկը ամուսնական բռնությունն է:**

Ընտանեկան բռնության միջավայրը մեծ ազդեցություն է ունենում երեխայի մտքերի, հուզական վիճակի, կյանքի մասին պատկերացումների, հարաբերությունների կառուցման, արժեհամակարգի վրա:

Շատ մայրեր, լինելով սթրեսային և ծանր հոգեվիճակի պայմաններում, չեն պատկերացնում թե երեխան ինչ ապրումներ ունի այդ ամենի հետ կապված: Հատկապես, երբ շատ երեխաներ չեն արտահայտվում և առաջին հայացքից ամեն ինչ կարգին է:

Սակայն կան մի քանի օրինաչափություններ, որոնք վերաբերում են բոլոր երեխաներին, ովքեր գտնվում են ընտանեկան բռնության պայմաններում.

- 1. Երեխաները տեղյակ են բռնության մասին և գիտեն, որ մի բան այն չէ:** Նույնիսկ, եթե երեխան ուղղակիորեն չի տեսել բռնությունը, այնուամենայնիվ, նա վաղ թե ուշ իմանում է դրա մասին. նա կարող է հանկարծակի տեսնել, կարող է լսել բղավոցներ կամ մոր լացը, կարող է տեղեկանալ քույրերից և եղբայրներից, կարող է տեսնել բռնության հետևանքները՝ մոր կապտուկները, տան թափօփված և ջարդված իրերը, կամ ուղղակի զգալ բացասական մթնոլորտը: Այս ամենը տեսնելով կամ լսելով՝ երեխան հայտվում է ծանր կացության մեջ: Այստեղ կարևոր է մոր դերը, ով պետք է անպայման խոսի իր երեխայի հետ կատարվածի մասին: Քանի որ երեխան գիտի, որ մի բան այն չէ և կարիք ունի աջակցման:
- 2. Երեխաները փորձում են հասկանալ կատարվածը, նրանք կարող են տարբեր մեկնաբանություններ և ենթադրություններ անել կատարվածի վերաբերյալ՝ կախված տարիքից և փորձից:** Մայրերի համար կարևոր է իմանալ, թե ինչ պատկերացում ունի երեխան կատարվածի վերաբերյալ: Այդ նպատակով մայրերը կարող են խրախուսել երեխային պատմել այն, ինչ նրանք գիտեն և զգում են: Սա շատ կարևոր է, քանի որ երեխային թույլ կտա հասկանալ, որ նա միայնակ չէ, որ մայրը իրեն հասկանում է և պատրաստ է օգնել: Նաև թույլ կտա երեխային հետ պահել սխալ ենթադրություններից /օրինակ՝ մեղավարության զգացումից/:

**3. Երեխաները ունենում են վախեր ընտանեկան**

**բռնության պայմաններում:** Նրանք մեկ անգամ ականատես լինելով կամ լսելով բռնության մասին, սկսում են ապրել մշտական լարվածության և տագնապի մեջ: Երբեմն վախը ուղղակիորեն չի դրսևորվում. այն կարող է քողարկված ձևով ի հայտ գալ քնի խանգարումների, վախենալու երազների, անորոշակի բացակայության կամ շատակերության ձևով, երևակայության ակտիվացման տեսքով:

**4. Երեխաները հակված են իրենք իրենց մեղադրելու կատարվածի համար:**

Երեխաների մեղքի զգացումը երկու պատճառ կարող է ունենալ.

- Նրանք կարող են մտածել, որ իրենք են բռնության պատճառ հանդիսացել իրենց չարաճճի վարքով:
- Նրանք կարող են մտածել, որ պետք է կանխարգելիչ բռնությունը:

Մեղքի զգացում ունենալով՝ երեխան կարող են ցուցաբերել «կատարյալ» լինելու ձգտում, որպեսզի ապացուցի, որ ինքը վատը չի և դրանով փորձի կանխարգելել հետագա բռնությունը: Մյուս վարքագիծը, որ դրսևորում են երեխաները, մեղքի զգացում ունենալով, «վատ» երեխայի վարքագիծն է: Այդ կերպ երեխան փորձում է ողջ բացասական ուշադրությունը կենտրոնացնել իր վրա՝ մայրիկին պաշտպանելու համար: Այստեղ կարևոր է երեխային բացատրել, որ իր մեղավորությունը չկա և որ բռնությունը միմիայն բռնարարի պատասխանատվությունն է:

**5. Երեխաները ցանկանում են խոսել բռնության մասին, սակայն չեն կարողանում:**

Երեխաների լռության պատճառը կարող է լինել մոր լռությունը, ով չի խոսում կամ խուսափում է բռնության մասին խոսելուց: Կամ երեխան կարող է մտավախություն ունենալ, որ խոսելով ցավ կպատճառի մայրիկին:

Այսպիսով, ընտանեկան բռնությունը մեծ ազդեցություն է ունենում երեխաների վրա: Երեխաները միշտ տեղյակ են լինում դրա մասին և նրանց մոտ ի հայտ են գալիս տարբեր հուզական և վարքային խնդիրներ տան իրավիճակի հետ կապված: Ընտանեկան բռնության պայմաններում գտնվող երեխաները անում են հակասական մեկանբանություններ կատարվածի վերաբերյալ և միշտ կարիք են ունենում, որ մայրը իրենց հետ խոսի և բացատրի՝ ինչ է կատարվում: Հակառակ դեպքում, երեխաները հակված են լինում ինքնամեղադրանքի կամ կատարվածում մորը մեղադրելուն, ինչն էլ ավելի կարող է խորացնել երեխայի հոգեբանական խնդիրները:

## **Ընտանեկան բռնության հետևանքները երեխայի համար**

Ընտանեկան բռնությունը մեծապես ազդում է երեխայի հոգեկան և ֆիզիկական առողջության վրա: Անկախ նրանից երեխայի հանդեպ ուղղակի բռնություն կա, թե ոչ, երեխայի վրա դրա բացասական ներգործությունը մեծ է: Երեխաները հաճախ ունենում են մեղքի զգացում, զայրույթ, ագրեսիա, դեպրեսիա, տագնապայնության բարձր աստիճան և տարբեր վախեր/հատկապես մորը կորցնելու, մենակ մնալու, մթության վախ/, սարսափ երազներ, ցածր ինքնագնահատական, ուսման մեջ խնդիրներ, շփման խնդիրներ, թույլ ինքնակարգավորում, նաև կարող են ունենալ տարբեր առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են գիշերամիզությունը, անքնությունը, ցածր իմունիտետի պատճառով հաճախակի հիվանդացությունը: Հատկանշական է, որ այս սիմպտոմները հիմնականում վերանում են, երբ երեխան ապահով վայրում է հայտնվում: Սիմպտոմները կարող են շարունակվել միայն, եթե երեխան բռնության պայմաններում երկար ժամանակահատված է ապրել :

Երեխաների վրա ընտանեկան բռնությունը բացասական հետևանքներ է թողնում վարքի, հույզերի, ուսման, արժեհամակարգի և պատկերացումների վրա:

Ավելի մանրամասն անդրադառնանք յուրաքանչյուրին.

Երեխաների վարքային դրսևորումները ընտանեկան բռնության ժամանակ.

- Ագրեսիվություն
- Բռնություն քույրերի և եղբայրների նկատմամբ/ հատկապես տղաները՝ աղջիկների, մեծ երեխաները փոքրերի նկատմամբ/
- Կամակորություններ և հակառակվելու ձգտում / հատկապես մոր հանդեպ դրսևորվող/
- Զարգացման հապաղում
- Հիպերակտիվություն
- Սննդավարքի խանգարումներ/շատակերություն կամ անորոշակի բացակայություն/
- Քնի խանգարումներ/ անքնություն, հաճախակի ընդհատվող քուն, սարսափ երազներ/
- Ուսման խնդիրներ
- Բռնարարի պես ուժ ունենալու ձգտում/ նույնականացում բռնարարի հետ , բռնարարի վարքի կրկնօրինակման փորձ/
- Մորը, քույրերին , եղբայրներին պաշտպանելու գործողություններ

Դեռահասության շրջանում կարող են դիտվել հետևյալ վարքային դրսևորումները.

- Ալկոհոլի կամ թմրանյութերի օգտագործում
- Վատ շրջապատ
- Բռնություն մոր նկատմամբ/ բռնարարի վարքի կրկնօրինակում/
- Մորը պաշտպանելու փորձեր

Երեխաների հուզական դրսևորումները  
ընտանեկան բռնության ժամանակ

- Վախեր /հատկապես մորից բաժանման , մորը կորցնելու/
- Տխրություն, դեպրեսիա
- Անապահովության զգացում /նաև անհանգստություն հարազատների ապահովության համար/
- Մեղքի զգացում/ ինքնամեղադրանք/
- Մեղադրանք մոր, քույրի-եղբայրների նկատմամբ
- Բարկություն, ագրեսիվություն

Ընտանեկան բռնության ներգործությունը ուսման վրա  
Ընտանեկան բռնությունը բացասական ներգործություն է ունենում նաև երեխաների ուսման և առաջադիմության վրա: Հաճախ երեխաները կարող են դառնալ դանդաղ կոտ սովորելու ընթացքում, շուտ հոգնել, երբեմն դասի ժամանակ կարծես կտրվել արտաքին աշխարհից: Բացի սրանցից կան նաև այլ դրսևորումներ.

- Ուշադրության պակաս
- Հիպերակտիվություն
- Լեզվի յուրացման դժվարություններ
- Դանդաղ կոտություն
- Հաճախակի բացակայություններ՝ թույլ, վատառողջ լինելու պատճառով
- Դասերի ժամանակ քուն մտնել

Ընտանեկան բռնության ներգործությունը  
երեխայի արժեքային համակարգի վրա

Բռնարարը ծառայում է որպես վարքի օրինակ երեխայի համար, ով ամեն օր տեսնում և շփվում է նրա հետ: Իսկ երեխաների վարքը, դիրքորոշումները, վերաբերմունքը այլ մարդկանց ,ինչպես նաև երևույթների նկատմանը ձևավորվում են նշանակալից մարդկանց հետ հարաբերություններում: Այս առումով բնական է ,որ երեխան կարող է կրկնօրինակել բռնարարի վարքը,

նույնիսկ եթե տեսնում է ,որ այդ վարքը կործանարար է: Սրա պատճառը հետևյալը կարող է լինել.

- Երեխաները դժվարությամբ են տարանջատում լավ և վատ արժեքները : Նրանք կրկնօրինակում են այն, ինչ տեսնում են և մեծահասակի պես ունակ չեն քննադատորեն վերաբերվել երևույթներին:
- Այն երեխաները, ովքեր հուզականորեն ճնշված են, ավելի հակված են կործանարար վարքի
- Երեխաները լիովին չեն պատկերացնում բռնարարի կործանարար վարքը, քանի որ բռնարարները հակված են մանկաույլացիաների և սիրաշահումների `տարբեր խոստումների, նվերների տեսքով:
- Երեխաների կողմից բռնարարի վարքի կրկնօրինակումը կարող է սրվել հեռուստատեսության, մուլտերի, համակարգչային խաղերի բացասական ներգործությամբ:

Տղաների և աղջիկների արժեհամակարգի վրա բռնարարի վարքը փոքր –ինչ տարբեր ազդեցություն է ունենում: Այսպես, տղաների մոտ կարող է գերիշխել այն միտքը ,որ տղամարդու կողմից կնոջը ծեծելը և նվաստացնելը ընդունելի և նորմալ է, որ կինն է մեղավոր, եթե իրեն ծեծում են: Աղջիկների մոտ ձևավորվում է զոհի հոգեբանություն, նրանք կարող են մտածել, որ կնոջը ծեծելը նորմալ է և հետագայում, եթե իրենց հանդեպ բռնություն կիրառվի, սկսեն մեղադրել իրենք իրենց` փորձելով փոխվել, կամ փորձելով ավելի «լավը» դառանալ: Աղջիկները սովորում են, որ տղամարդը պատասխանատու չէ իր գործողությունների համար, որ տղամարդը առավել է կնոջից: Նրանց համար սիրելը և վնասելը փոխկապակցված հասկացություններ են դառնում:

Այս աղճատված պատկերացումները և արժեհամակարգերը հաճախ պատճառ են դառնում հետագա բռնության համար` շարունակելով բռնության փակ շղթան: Այս ամենից խուսափելու համար անհրաժեշտ է ,որ



մայրերը երեխաներին սովորեցնեն այլընտրանքային արժեքներ և քննադատական մտածողություն:

## Բռնարարը որպես ծնող

Ծնող լինելը պահանջում է ամենօրյա աշխատանք և ջանք: Ծնող լինելու համար մենք պետք է հաղթահարենք սեփական բացասական հույզերը, պետք է ունենանք գիտելիքներ երեխաների դաստիարակման վերաբերյալ, պետք է լինենք համբերատար և ճկուն: Ծնողը պետք է ուշադիր լինի երեխայի հույզերի, վարքի, կարիքների նկատմամբ: Պետք է ընդունի, որ երեխան անհատականություն է և հարգավիճակ վերաբերվի նրան: Նաև հաշվի առնի, որ յուրաքանչյուր երեխայի համար պետք է մշակել դաստիարակման առանձնահատուկ մոտեցում:

Հաշվի առնելով այս ամենը, հարց է առաջանում՝ ինչպիսի ծնող կարող է լինել բռնարարը: Հայտնի է, որ բռնարարները ունեն անձնային որոշ առանձնահատկություններ. այսպես, նրանց վարքը ուղղված է վերահսկման, նրանք իրենց կարիքները և պահանջները դասում են բոլորի կարիքներից վեր, նրանք կարծում են, որ ճիշտ են բոլոր հարցերում:

Բռնարար ամուսինները, նույնիսկ եթե ուղղակի բռնություն չեն կիրառում երեխաների հանդեպ, այնուամենայնիվ, ունենում են որոշակի մոտեցումներ նրանց նկատմամբ, որոնք բացասական հետևանքներ են ունենում.

- Ներգրավվածության ցածր աստիճան երեխայի խնամքի և դաստիարակման հարցերում: Բռնարարը կարող է շատ լավ իրեն զգալ հոր կարգավիճակում, ուրախ լինել, որ երեխա ունի, սակայն երբ հարցը վերաբերում է ամենօրյա դաստիարակմանը, ուշադրությանը, որ պահանջում է երեխան, նրանք կարծես կորցնում են հետաքրքրությունը:
- Անպատասխանատվություն, որը կարող է դրսևորվել հետևյալով. հայրը թույլ է տալիս, որ երեխան նայի

բռնության տեսարաններ պարունակող ֆիլմեր կամ խաղա նման բովանդակությամբ համակարգչային խաղեր, արբած վիճակում ավտոմեքենա վարի,երբ երեխան մեքենայի մեջ է, բռնություն կիրառի երեխաների մոր նկատմամբ նրանց աչքի առաջ և այլն:

- Մոր արժեզրկում երեխայի մոտ: Բռնություն կիրառելով մոր հանդեպ երեխայի աչքի առաջ՝ բռնարարը փորձում է ուժեղացնել իր իշխանությունը և վերահսկողությունը ընտանիքում, քանի որ նման գործողությունները ուղղակիորեն թուլացնում են մոր հեղինակությունը երեխայի աչքերում:
- Բռնարարները հաճախ ցանկանում են, որ իրենց երեխաները լինեն իրենց պես: Բռնարարները հաճախ երեխային որպես անհատականություն ընդունելու խնդիր են ունենում: Նրանք փորձում են խստորեն վերահսկել երեխային և ձևավորել նրանց իրենց օրինակով: Իսկ երեխաները որպես հակազդում հաճախ իրենք են փորձում նմանվել հորը, որպեսզի գոհացնեն, սակայն դրա հետ մեկտեղ զգում են խիստ ճնշվածություն:
- Բռնարարները հաճախ մտածում են, որ գիտեն ամեն բան: Տղամարդիկ, որպես կանոն, ավելի քիչ են պատրաստ ծնողավարման, նրանք ավելի քիչ բան գիտեն երեխայի խնամքի և կարիքների մասին: Սակայն բռնարարները կարծում են, որ գիտեն ամեն բան և հաճախ իրենց տեսակետը կարող են պարտադրել մորը և երեխաներին:
- Բռնարարները հաճախ օգտագործում են երեխաներին որպես զենք: Որոշ դեպքերում բռնարարները օգտագործում են երեխաներին որպես զենք մորը վնասելու կամ վերահսկելու նպատակով: Օրինակ՝ երեխաներին մոր դեմ տրամադրել, երեխաներին համոզել, որ բռնությունը մոր մեղավորությունն է, պահանջել երեխաներից, որ նրանք պատմեն իրեն մոր քայլերի մասին, երեխաներին ներգրավել մորը նվաստացնելու համար, երեխաների հանդեպ կոպիտ վերաբերմունք դրսևորել՝ մորը ճնշելու նպատակով:

- Ֆավորիտիզմ: Ֆավորիտիզմը այն է, երբ ծնողը իր երեխաներից մեկին գերադասում է մյուսին: Բռնարարները երբեմն իրենց երեխաներից մեկին դարձնում են ֆավորիտ՝ դրանով իսկ ստեղծելով անառողջ և մրցակցային մթնոլորտ տանը: Սրա պատճառը ուժեղ վերահսկողություն սահմանելն է կամ ուղղակի անհանդուրժողականությունը իզական սեռի հանդեպ, երբ ֆավորիտ է դառնում տղան իր սեռային պատկանելիություն համար:

Այսպիսով, կնոջ հանդեպ բռնություն կիրառող ամուսինը ունի անձնային այնպիսի հատկանիշներ, որոնք բացասական հետք են թողնում նրա ծնողավարման վրա: Այս ամենի հետ մեկտեղ կարևոր է մոր դերը, ով պիտի ջանքեր գործադրի երեխայի վրա բռնարարի բացասական ներգործությունը թուլացնելու կամ չեզոքացնելու համար: Սա աշխատանք է, որը միանգամից արդյունք չի տալիս, սակայն չհանձնվելու պարագայում արդյունքը ակնհայտ կդառնա: Սա աշխատանք է՝ ուղղված մոր ուժեղացմանը և մոր հեղինակության բարձրացմանը երեխայի աչքերում:

Այսպիսով, ինչ կարելի է անել երեխայի վրա բռնարար հոր բացասական ազդեցությունը թուլացնելու և սեփական դերը երեխայի աչքերում բարձրացնելու համար.

- Հավատացեք Ձեր երեխային. եթե ամուսինը վերահսկում, վախեցնում է Ձեզ, ապա մեծ հավանականություն կա, որ նույն կերպ նա կարող է վարվել երեխայի հետ: Երեխաները կարիք ունեն Ձեր աջակցման և ապրումակցման: Հավատացեք նրանց, եթե նրանք հայտնում են, որ հայրը իրենց հանդեպ վատ է վարվել:
- Օգնեք երեխային զգալ, որ Դուք նրա կողքին եք և կարող եք նրան պաշտպանել: Սա կարելի է անել թե՛ հուզական մակարդակում /հաճախակի գրկելով, համբուրելով, խոսքով խրախուսելով/,

թե՛ կոնկրետ քայլերով՝ փնտրելով օգնություն և աջակցություն Ձեր և Ձեր երեխաների համար:

- Եթե բռնություն է կիրառվում երեխայի հանդեպ, ապա տեղեկացրեք ոստիկանությանը և փնտրեք աջակցություն:
- Մի՛ ծեծեք երեխաներին. ծեծը ոչ մի դաստիարակչական և օգտակար իմաստ չունի ո՛չ երեխայի, ո՛չ Ձեր և երեխայի հարաբերությունների համար: Բազմաթիվ հետազոտություններ ցույց են տվել, որ այն երեխաները, ովքեր ծեծվում են տանը, ունենում են շատ ավելի վարքային և հուզական խնդիրներ, քան այն երեխաները, ովքեր նման վերաբերմունքի չեն արժանանում: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ կարևոր է երեխային ցույց տալ և սեփական վարքով ապացուցել, որ ոչ ոք իրավունք չունի բռնանալ՝ նրա վրա՝ հատկապես սիրելի մարդիկ: Պետք է երեխային օգնել սիրո և հարգանքի վրա հիմնված հարաբերություններ կառուցել միմյանց, այլ մեծահասակների և երեխաների հետ:
- Վերականգնեք Ձեր հեղինակությունը երեխայի աչքերում: Հասկանալի է, որ սա կարող է վտանգավոր լինել բացարձակ իշխանության ձգտող ամուսնու կողքին, ով չի հանդուրժի Ձեր դերի բարձրացումը: Սակայն Դուք կարող եք փորձել դա անել այնպես, որ նա դա չիմանա:
- Հավասար վերաբերվեք Ձեր երեխաներին: Բռնարարները հակված են ֆավորիտիզմի, որը թե՛ ընտրված, թե՛ մերժված երեխայի համար վատ հետևանքներ է ունենում: Կարևոր է, որ Դուք ձեր վերաբերմունքով ցույց տաք, որ երեխաներից յուրաքանչյուրն ունի հավասար իրավունքներ և Դուք հավասարաչափ եք սիրում նրանց:
- Օգնեք երեխաներին խնդիրների համար կառուցողական լուծումներ գտնել: Հետևեք, թե ինչպես են նրանք խոսում և քննարկում խնդիրը, խուսափեք լուծումներ և պատասխաններ տալուց: Ավելի նպատակահարմար է օգնել յուրաքանչյուր երեխային արտահայտել իր ցանկությունը և պահանջը՝ համատեղ մշակելով արդար լուծում, որը բոլոր կողմերին կգոհացնի:

- Օգնեք երեխային արտահայտել իր ապրումները բռնության վերաբերյալ. սա թերևս ամենաբարդ խնդիրն է մոր համար: Մայրերը հաճախ խուսափում են նման զրույցներից՝ կարծելով, որ երեխան ոչինչ չի հասկանա: Սակայն շատ կարևոր է երեխայի հետ խոսել բռնության մասին: Երբեմն երեխան չի կարողանում արտահայտել իր հույզերը բռնության վերաբերյալ խոսքի միջոցով, այստեղ կարող եք նրան առաջարկել նկարել, պլաստիլինով կամ խմորով ծեփել իր վախը, ջղայնությունը, անհանգստությունը:
- Սովորեցրեք երեխային քննադատական և վերլուծական մտածողության, որը թույլ կտա երեխային հասկանալ հոր վարքի մանիպուլյացիաները և նպատակները:

## Երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունք

Ընտանեկան բռնությունը երեխայի հանդեպ բռնության և դաժան վերաբերմունքի գործոններից մեկն է: Ըստ հետազոտական տվյալների բռնարարների 40% բռնություն են կիրառում նաև ընտանիքի այլ անդամների, մասնավորապես երեխաների նկատմամբ:

*Երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունքը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական, սեռական, հուզական բռնությունը և ծնողական խնամքի բացակայությունը:*

Երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունքը կարող է տարբեր ձևերով դրսևորվել՝ ֆիզիկական պատժից մինչև խոսքային ստորացում:

Երեխաների հանդեպ այս ներգործությունները առաջին հերթին կրում են բացասական հոգեբանական նշանակություն, քանի որ ընտանիքում ստեղծվում է

երեխայի բնականոն զարգացման համար անբարենպաստ մթնոլորտ: Այդ մթնոլորտը ստեղծվում է այն մարդկանց կողմից, ովքեր պետք է սիրեն, խնամեն և պաշտպանեն երեխային: Այդ պատճառով երեխաները ,որոնց հանդեպ դաժան վերաբերմունք է ցուցաբերվում, ունենում են վախի և կապվածության հակասական զգացմունքներ իրենց ծնողների հանդեպ: Բացի դա, նրանց մոտ բարձր է հոգեկան և մարմնական տարբեր հիվանդություններ ձեռք բերելու ռիսկը:

*Ֆիզիկական բռնությունը ներառում է հետևյալ գործողությունները երեխայի հանդեպ՝ ծեծելը, հարվածելը, կծելը, այրվածքներ պատճառելը, կտրուկ հրումները, ինչպես նաև այլ միջոցներով երեխային ֆիզիկական վնաս հասցնելը:*

Ֆիզիկական վնասը հիմնականում խիստ դիսցիպլինայի և ֆիզիկական պատժի հետևանք է հանդիսանում: Ֆիզիկական բռնության հետևանքով երեխաները ստանում են զանազան մարմնական վնասվածքներ՝ կապտուկներ, վերքեր. այրվածքներ, կտրվածքներ: Այս երեխաները առավել ագրեսիվ և դաժան են լինում, քան իրենց հասակակիցները, նաև հաճախ դիտվում է հոգեբանական զարգացման հապաղում:

*Երեխայի հանդեպ խնամքի բացակայությունը դրսևորվում է երեխայի ֆիզիկական վիճակի հանդեպ խնամքի բացակայությամբ, երեխաների ուսման հարցերի հանդեպ անտարբերությամբ և հուզական մերժման տեսքով: Այս պարագայում երեխաները կարող են ունենալ առողջական խնդիրներ, ֆիզիկական և հոգեբանական զարգացման հապաղում:*

*Սեռական բռնությունը ներառում է այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են երեխայի սեռական օրգանների շոյելը, սեռական ակտը,*

ինցեստը, էկսզիբիցիոնիզմը, երեխաների օգտագործումը մարմնավաճառության կամ պոռնոգրաֆիկ նյութեր պատրաստելու մեջ:

Հուզական բռնությունը ներառում է այնպիսի գործողություններ, որոնք հանգեցնում են երեխայի մոտ լուրջ վարքային, մտավոր, հուզական և հոգեբանական խանգարումների: Այն ներառում է երեխայի հանդեպ պատժի անսովոր մեթոդների կիրառումը, օրինակ՝ մութ սենյակում փակելը, խոսքային վիրավորանքները, սպառնալիքները, ստորացումները: Հուզական բռնությունը առկա է երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունքի բոլոր տեսակներում:

Ըստ Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության /ԱՀԿ/ տվյալների երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունքը ունենում է տևական, երբեմն անուղղելի հետևանքներ նրանց հոգեկան և ֆիզիկական առողջության համար: Այն կարող է հանգեցնել նյարդային և իմունային համակարգի խանգարումների, որոնք հասուն տարիքում դառնում են զանազան վարքային, հոգեկան և առողջական խնդիրների պատճառ.

- Բռնության շղթայի շարունակում՝ բռնություն իրագործելով կամ բռնության զոհ դառնալով հասուն տարիքում
- Դեպրեսիա
- Ազդեսիվ վարք
- Թմրամոլություն
- Ալկոհոլամոլություն
- Ռիսկային սեռական վարք
- Ինքնասպանության փորձ
- Զանազան մարմնական հիվանդություններ

Երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունքի ռիսկի գործոնները, ըստ ԱՀԿ-ի, հետևյալն են.

- Երեխան. հարկ է նշել, որ երեխան բռնության զոհ է և երբեք մեղավոր չի լինում բռնության համար, դրա պատասխանատվությունը միմիայն բռնությունն իրականացնող մեծահասակի վրա է: Սակայն երեխայի հետ կապված որոշ գործոններ կարող են բարձրացնել բռնության հավանականությունը՝ մինչև չորս տարեկան երեխան և դեռահասը, հատուկ խնամքի կարիք ունեցող երեխան, անցանկալի երեխան, երեխան, ով չի արդարացնում ծնողների սպասելիքները:
- Ծնողները. ծնողների համար բռնության ռիսկի գործոն կարող են հանդիսանալ հետևյալ հանգամանքները՝ նորածին երեխայի հետ կապված դժվարությունները, բռնության ենթարկումը փոքր տարիքում, երեխայի խնամքի և զարգացման մասին գիտելիքների պակասը, անհամապատասխան սպասելիքները երեխայից, ակոհիոլի և թմրանյութերի չարաշահումը, հանցավոր վարքը, ֆինանսական դժվարությունները:
- Հարաբերություններ. ընտանիքի անդամներից մեկի ֆիզիկական կամ հոգեկան խանգարումը, բռնությունը ընտանիքի այլ անդամների միջև, մեկուսացումը հասարակությունից, երեխայի խնամքի և դաստիարակման հարցում ընտանիքի այլ անդամների օգնության բացակայությունը:
- Սոցիալական գործոններ. սրա մեջ մտնում են աղքատությունը, գործազրկությունը, գենդերային և սոցիալական անհավասարությունը, սոցիալական և մշակութային նորմերը, որոնք արդարացնում են բռնությունը, ֆիզիկական պատիժները, երեխայի դերի ցածրացումը, երեխաների հանդեպ դաժան վերաբերմունքի կանխարգելման ոչ պատշաճ ծրագրերն ու ռազմավարությունը:



## Ինչպես օգնել երեխային

Ընտանեկան բռնությունը ամենօրյալ բացասական ներգործություն է թե՛ մայրերի, թե՛ երեխաների վրա: Այն ունենում է բացասական հետևանքներ երեխաների վարքի, հույզերի, արժեհամակարգի վրա: Սա բարդ իրավիճակ է, որը պահանջում է համբերատարություն և որոշակի քայլեր, որոնք կարող են օգնել և՛ մայրերին, և՛ երեխաներին:

### **Երեխաների համար ամենամեծ օգնությունը և վերականգնման գործոնը հանդիսանում են մոր հետ հարաբերությունները:**

Ահա մի քանի կարևոր կետեր, որոնք անհրաժեշտ են երեխաների հոգեկան և ֆիզիկական առողջության պահպանման և նրանց երջանիկ մանկության վերականգնման համար.

- **Ստերմիկ հարաբերություններ մոր հետ:** Երեխաներին օգնում և ապաքինում են հարաբերությունները: Այն օրինակը, որ մայրը կարող է ծառայել իր երեխայի համար՝ լսելով, բարեհոգի լինելով, ուշադիր լինելով նրա հույզերին, ապահովության մթնոլորտ ստեղծելով, ամենամեծ պարգևը կարող է լինել երեխայի համար: Այն փոխկապվածությունը և փոխադարձ սերը, որը զգում է երեխան մոր հետ հարաբերություններում ամենամեծ դրական նշանակությունն ունի երեխայի համար. այն սովորեցնում է երեխային սիրո վրա հիմնված հարաբերություններ կառուցել ուրիշների հետ, տալիս է ինքնավստահություն: Մայրերը իրենց օրինակով կարող են ցույց տալ, որ բղավելով և ծեծելով հարցեր չեն լուծվում, և սովորեցնել լսել և քննարկել, խոսել ուրիշների հետ խնդիրները լուծելու համար: Մայրերի ներգրավվածությունը երեխաների կյանքին, հետաքրքրությունը նրանց զբաղմունքներով, մտքերով, զգացումներով ևս կարևոր են և երեխային տալիս են ընդունված և սիրված լինելու զգացում:

- **Ապահովություն:** Սա կարևոր խնդիր է, հատկապես եթե երեխաները շարունակում են ապրել բռնության միջավայրում: Այստեղ կարևոր է մշակել բռնությունը դադարացնելու ռազմավարություն: Դա կարող է լինել ուստիկանություն դիմելը, ընկերների, հարազատների օգնությանը դիմելը, հեռանալը տնից ժամանակավոր կամ ընդմիջտ, ընտանեկան բռնության հարցերով զբաղվող կազմակերպությունների օգնությանը ապավինելը: Եթե շարունակում եք ապրել բռնարարի հետ, ապա անհրաժեշտ է մշակել կոնկրետ քայլեր այն դեպքերի համար, երբ բռնության ուղղակի վտանգ կա, օրինակ փակվել սենյակում, որն ունի հեռախոս, փախչել հարազատների տուն, հեռանալ տնից, երբ տեսնում եք, որ ամուսինն արբած է:
- **Լավ հարաբերություններ քույրերի և եղբայրների հետ:** Եթե տանը կան մեկից ավելի երեխաներ, ապա նրանք կարող են միմյանց մեծ ուժ տալ և աջակցել իրար: Սովորեցրեք նրանց լինել բարի, հոգատար և աջակցող միմյանց նկատմամբ, սովորեցրեք նաև կոնֆլիկտների լուծման կառուցողական տարբերակներ:
- **Ապահովեք կապ հասակակիցների, այլ մեծահասակների, ինքն իր և բնության հետ:** Բռնության միջավայրը երեխայի մոտ կարող է սխալ և բացասական պատկերացում ձևավորել աշխարհի, այլ մարդկանց, առհասարակ հարաբերությունների մասին: Հաճախ երեխաները իրենց առանձին և մեկուսացած են զգում: Երեխաներին կարելի է օգնել կապեր ստեղծել հարազատների, սիրելի մարդկանց հետ՝ ապահովելով հանդիպումներ, հեռախոսազանգեր, ցույց տալով լուսանկարներ: Հնարավորություն ստեղծեք, որպեսզի երեխաները խաղան և շփվեն երկու սեռի այլ երեխաների հետ: Բացի ուրիշների հետ կապից, կարևոր է նաև, որ երեխան կապ ունենա ինքն իր հետ: Արժևորեք երեխայի հետաքրքրությունները, մտքերը, նշեք նրա առանձնահատկությունները: Հարգալից վերաբերվեք

երեխային, սա կսովորեցնի, որ երեխան ինքն իր և ուրիշների հանդեպ ևս լինի հարգալից: Հարգալից վերաբերվեք նաև երեխայի թուլություններին: Խոսեք նրա հետ դրանց մասին/եթե օրինակ երեխան պնդում է, որ վատ է անում այս կամ այն բանը, փորձեք օգնել և քաջալերել նրան/: Ապահովեք նաև կապը արվեստի, մշակույթի, բնության հետ: Սա կսովորեցնի երեխաներին տեսնել և գնահատել գեղեցիկը, մարդկային արժեքները:

- ***Հնարավորություն ստեղծեք, որ երեխան կարողանա արտահայտել իր հույզերը և խոսի իր հետ կատարվածի մասին:*** Երեխաների համար դարձեք ընկեր, ում հետ նրանք կկարողանան խոսել, կհսվել իրենց հույզերով: Կարող եք սկսել զրույցը՝ անդրադառնալով կատարվածին կամ նշելով երեխայի հույզը՝ «երևի վախեցար ,երբ տեսար»: Հաշվի առեք, որ երեխաները հաճախ կարիք են ունենում նույն բանի մասին մի քանի անգամ խոսել. այսպես, նրանք կարող են ամեն գիշեր Ձեզ հարցնել՝ արդյոք իրենց հայրը սիրում է իրենց կամ նման այլ բաներ: Զինվեք համբերատարությամբ և մի անտեսեք երեխայի հարցերը: Խոսեք դրանց մասին, բացատրեք, ապրումակցեք Ձեր երեխային: Երեխաներ բռնության միջավայրում հաճախ ունենում են բացասական հույզեր, որոնք կարող են դրսևորվել բռնարարի, Ձեր, քույրեր–եղբայրների կամ ուրիշների նկատմամբ: Մի ջղայանցեք, եթե երեխան արտահայտում է իր բարկությունը: Փորձեք օգնել երեխային հաղթահարել իր բացասական հույզը՝ ասելով «կարծես թե շատ բարկացած ես եղբորդ վրա, ի՞նչն է ստիպել քեզ այդքան բարկանալ»: Նաև հաշվի առեք ,որ երեխաները միշտ չէ, որ կարողանում են խոսել հույզերի մասին, և երբեմն ավելի նպատակահարմար է երեխային առաջարկել նկարել իր հույզը, օրինակ՝ բարկությունը:
- ***Հնարավորություն ստեղծեք, որպեսզի երեխան կարողանա դուրս հանել իր հույզերը:*** Սա նույնը չէ, ինչ արտահայտել դրանք: Հույզերի դուրս հանումը

կարող է լինել հետևյալ եղանակներով՝ բարկության դուրս հանում անվնաս ձևով . օրինակ՝ խփելով բարձին, ուժեղ լացը, գռռալը, ուժեղ ծիծաղը:

- **Մի մեղադրեք իքներդ Ձեզ, և Ձեր երեխաներին:**  
Իրավիճակը խնդրային է և բնական է, որ Ձեր և երեխայի մոտ կարող են դիտվել տարբեր հուզական և վարքային խնդիրներ: Ասացեք երեխային ,որ ո՛չ նա, ո՛չ էլ դուք մեղավոր չեք բռնության համար: Եվ որ միայն բռնարարն է պատասխանատու իր արարքների համար:
- **Սովորեցրեք երեխային, որ բռնությունը սխալ է:**  
Երեխաների համար դժվար է լսել, որ իրենց հայրը վատն է: Ավելի նպատակահարմար է խոսել նրա գործողության մասին, որ թեթեւը, խոսքով վիրավորելը սխալ է և ոչ ոք իրավունք չունի դա անելու:
- **Ընդունեք սեփական սխալները:** Եթե զգում եք, որ սխալ եք վարվել Ձեր երեխայի հետ, ներողություն խնդրեք: Սա երեխայի մոտ վստահություն կառաջացնի Ձեր հանդեպ:
- **Ուշադիր եղեք, թե ինչ է նայում երեխան հեռուստացույցով, ինչ խաղեր է խաղում համակարգչով:** Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ինչքան երկար են երեխաները նայում զանազան վիդեո խաղեր, այնքան ավելի ագրեսիվ են դառնում: Սրա ազդեցությունը մեծանում է, եթե երեխան ընտանեկան բռնության պայմաններում է մեծանում:

## ԳԼՈՒԽ 2

# ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

- Ծնողավարության հիմնական ոճերը
- Դիսցիպլինա
- Պատժի մասին
- Ինչո՞ւ երեխան չի լսում ծնողին
- Երեխային լսելու կարևորության մասին
- Ծնողի զգացմունքների մասին



## Ծնողավարության հիմնական ոճերը

**Ծ**նողավարությունը ծնողի կողմից երեխային դաստիարակելու, նրա զարգացումը և սոցիալականացումը արդյունավետ վերահսկելու գործընթացն է:

Ծնողավարության ոճը չափազանց կարևոր դեր է խաղում երեխայի զարգացման, նրա բնավորության ձևավորման և ծնող-երեխա հարաբերությունների հարցում:

Ծնողավարության հիմնական չորս ոճերն են.

- Հրամայողական
- Հանդուրժողական
- Անտեսող
- Հեղինակություն վայելող

*Հրամայողական ոճը* բնութագրվում է ծնողների չափազանց պահանջկոտ, հսկող, իշխող կեցվածքով և դրական հույզերի սահմանափակ արտահայտումով: Այս մոտեցումը հիմնված է այն համոզմունքի վրա, որ ծնողը միշտ իրավացի է և երեխան պետք է ենթարկվի իրեն: Այս ոճը ենթադրում է հաճախակի պատիժներ՝ առանց երեխային բացատրելու պատճառները: Նման դաստիարակության դեպքում երեխաները կան դառնում են անկառավարելի, կամակոր և հաճախ ագրեսիվ վարք են ցուցաբերում, կան հակառակը՝ դառնում են ինքնամոխի: Երեխաները ունենում են ցածր ինքնազնահատական և փոխհարաբերություններ ստեղծելու դժվարություններ:

*Հանդուրժողական ոճին* հատուկ է հուզականության չափազանց արտահայտումը և պահանջկոտության ցածր մակարդակը: Երեխաներին տրվում է չափազանց ազատություն, որը նրանց զարգացման մակարդակին չի համապատասխանում: Նման ծնողները ցուցաբերում են սահմանափակ հսկողություն,

հեշտությամբ նահանջում են երեխայի ցանկությունների և կամակորությունների առաջ: Նրանք խուսափում են երեխային հակադրվելուց և պահանջներ սահմանելուց: Արդյունքում երեխաները սկսում են իրենց կամքը թելադրել ծնողներին, ունենում են ինքնավստահության ցածր մակարդակ:

*Անտեսող ոճում* բացակայում են ինչպես պահանջկոտությունը, այնպես էլ հուզականությունը երեխայի հանդեպ: Անտեսող ծնողները կարող են մերժողական վարք ցուցաբերել երեխայի հանդեպ, նրանք հաճախ չեն ունենում երեխայի հիմնական պահանջների, զարգացման օրինաչափությունների մասին պատկերացում: Ծնողավարման այս ոճի դեպքում երեխաները ունենում են ցածր ինքնագնահատական, վարքային խնդիրներ, նաև ուսման մեջ առաջադիմության խնդիր:

*Հեղինակություն վայելող ոճին* հատուկ են հուզական ջերմությունը և չափավոր հսկողությունը: Ծնողները քաջալերում են զրույցները երեխայի հետ և սահմանում են հստակ կանոններ: Ծնողները այս պարագայում ցուցաբերում են ճկունություն՝ հաշվի առնելով երեխաների պահանջները և կարողանալով փոխել կայացրած որոշումները կամ դաստիարակչական մոտեցումները, եթե դրանք արդյունք չեն տալիս: Երեխաներին տրվում է իրենց զարգացմանը համապատասխան ազատություն և ինքնուրույնություն: Դաստիարակչական մոտեցումները ավելի աջակցող են, քան պատժող: Իսկ ծնող-երեխա հարաբերությունները հիմնված են փոխադարձ հարգանքի և անկեղծության վրա: Երեխաները այս պարագայում զգում են իրենց ապահով և դառնում են ինքնավստահ, անկախ և պատասխանատու:

Ամփոփելով՝ անդրադառնանք այն հիմնական հմտություններին, որոնք պետք է իրականացնի յուրաքանչյուր ծնող.

*Հիմնական խնամք:* Սրա մեջ մտնում է երեխայի ֆիզիկական կարիքների՝ սննդի, ջերմության, պաշտպանության, մաքրության, հագուստի, հիգիենայի ապահովում:

*Անվտանգության ապահովում:* Սա ենթադրում է երեխայի պաշտպանվածությունը շրջապատող միջավայրի ռիսկերից և վտանգներից, նաև անվստահելի և անթանոթ մեծահասակներից:

*Զգայական ջերմություն:* Սա ենթադրում է երեխայի հետ ջերմ և հուզական հարաբերությունների կառուցում:

*Խթանում:* Սա ենթադրում է երեխայի մտավոր և ուսուցողական զարգացում՝ խրախուսման և ճանաչողական խթանման միջոցով:

*Ղեկավարում և սահմաններ:* Սա ենթադրում է ծնողի կողմից հստակ կանոնների և արժեքների սահմանում, որը նպաստում է երեխայի սոցիալական վարքագծի ձևավորմանը:

*Կայունություն:* Սա ընտանեկան միջավայրում բավարար կայունության հաստատումն է, որն անհրաժեշտ պայման է երեխայի բնականոն զարգացման համար: Իսկ ծնողական սպասելիքները համապատասխանում են երեխայի զարգացման մակարդակին:

## Դիսցիպլինա

Դրական ծնողավարումը ենթադրում է դիսցիպլինայի և որոշ կանոնների սահմանում: Երեխաների առողջ զարգացման համար հարկավոր են կանոններ և որոշակի կարգավորվածություն, քանի որ դրանք նրա կյանքը դարձնում են հասկանալի



և տալիս են ապահովության զգացում:

Ընտանեկան բռնության պարագայում հաճախ այնպես է ստացվում, որ մայրերը ընտրում են կամ հանդուրժողական սկզբունքը ծնողվարման մեջ, երբ ամեն ինչ երեխայի ուզածով է լինում կամ ավտորիտար ծնողավարման ձևը, երբ երեխայի ցանկությունները հաշվի չեն առնվում: Երկու դեպքում էլ դիսցիպլինայի հետ խնդիր կա՝ առաջին դեպքում այն սահմանելու և որոշակի կանոններ պահպանելու խնդիր է լինում, մյուս դեպքում դիսցիպլինան ի վնաս երեխայի է լինում:

Սակայն հնարավոր է դիսցիպլինան և կանոնները սահմանել և բացատրել երեխային նրա համար հասկանալի և ընդունելի ձևով: Երեխաները հիմնականում ընդվզում են ոչ թե հենց կանոնների, այլ դրանց սահմանման ձևի դեմ. Այն բանի դեմ, թե ինչպես է իրեն դա ասվում: Մանկական հոգեբան Յ.Բ.Գիպենրեյտերը առաջարկում է ոչ կոնֆլիկտային դիսցիպլինայի սահմանման հետևյալ սկզբունքները.

- Յուրաքանչյուր երեխայի կյանքում պետք է լինեն կանոններ, սահմանափակումներ, արգելքներ:
- Կանոնները/ սահմանափակումները, արգելքները / չպետք շատ լինեն և պետք է ճկուն լինեն: Ավտորիտար և հանդուրժողական ծնողավարման ոճերի միջև ոսկե միջինը գտնելու հարցում կարող է օգնել Գունային չորս դաշտերի մեթոդը, որի իմաստն այն է, որ ծնողը չորս տարբեր գույների տակ նշում է թույլատրելի և անթույլատրելի արարքները: Այսպես, կանաչ գույնի տակ նշվում են այն արարքները, որոնք երեխան կարող է ինքնուրույն ընտրել իր ցանկությամբ, օրինակ ընտրել ինչ խաղալիքով խաղալ, ինչ հագնել, ինչ սպորտի գնալ և այլն: Դեղին դաշտի մեջ նշվում են այն արարքները, որոնց հարցում երեխային տրվում է հարաբերական ազատություն, այսինքն երեխան կարող է ինքը որոշում կայացնել, սակայն որոշ կանոնների հետևելով, օրինակ՝ երեխան կարող է անել դասերը, երբ ցանկանա, սակայն պետք է ավարտի մինչև ժամը

ութը, կամ կարող է միայնակ իջնել բակ, բայց այնպես, որ չհեռանա նշված տեղից և այլն: Նարնջագույն դաշտի մեջ նշում ենք այն արարքները, որոնք հիմնականում չեն թույլատրվում, սակայն որոշ դեպքերում հնարավոր է անել բացառություններ, օրինակ՝ երեխան վատ երագ է տեսել, և մայրը նրան վերցնում է իր անկողին մինչև որ նա հանգստանա: Կարմիր դաշտի մեջ նշվում են այն արարքները, որոնք ընդհանրապես չեն թույլատրվում և անընդունելի են, օրինակ խփել, փշացնել իրերը, վատ խոսքեր ասելը և այլն: Գունային չորս դաշտերի մեթոդը հնարավորություն է տալիս ծնողին լինել ճկուն և միևնույն ժամանակ կանոններ սահմանելիս լինել հստակ:

- Ծնողի պահանջները չպետք է հակասեն երեխայի հիմնական պահանջմունքներին-օրինակ, եթե երեխան ակտիվ է և շարժուն, դա հիմք չէ նրա վրա բարկանալու կամ արգելքներ դնելու: Ակտիվ վարքով երեխան արտահայտում է ճանաչողական ակտիվություն: Այս պարագայում ծնողը կարող է ուղղորդել երեխայի ակտիվությունն այնպես, որ այն ավելի կառուցողական և անվնաս լինի:
- Կանոնները պետք է ձևակերպել ձայնի ընկերական, այլ ոչ թե հրամայողական հնչերանգով :Երեխայի համար դժվար է ընդունել արգելքները կամ կանոնները, իսկ եթե դրանք ասվում են խիստ և հրամայողական ձայնով, ապա դրանց հետևելն էլ ավելի բարդ է դառնում երեխայի համար: Դրանք սահմանելիս միշտ բացատրեք երեխային, թե ինչի համար են դրանք, որպեսզի երեխայի համար հասկանալի լինի կանոնների, սահմանափակումների իմաստը և դրանց սահմանելու պատճառը:

Այսպիսով՝ սահմանափակումները և «չի կարելիները» պետք է կիրառել այն ժամանակ, երբ դրանք խիստ անհրաժեշտ են, դրա հետ մեկտեղ դրանք պետք է սահմանել ձայնի հանգիստ հնչերանգով և ուշադիր լինել, որ դրանք չհակասեն երեխայի հիմնական պահանջմունքներին:

## Պատժի մասին

Դիսցիպլինայի մասին խոսելիս անհնար է չանդրադառնալ պատժի հարցին: Ի՞նչ անել, եթե երեխան ոչ մի կերպ չի հետևում սահմանված կանոններին և ցուցաբերում է անընդունելի վարք: Այստեղ կրկին կարևոր է այն, թե ինչպես ենք մենք պատժում երեխային, այն թե որն է մեզ համար պատժի արդյունավետ և երեխային չվնասող, այլ սովորեցնող տարբերակը: Տարածված տեսակետ կա, ըստ որի պատիժը հարկավոր է, որպեսզի երեխայի մոտ բացասական հույզ/ցավ, վախ, վիրավորնաք/ առաջացնի և երեխան հետագայում, հիշելով իր այդ հույզը, գերծ կմնա անցանկալի վարքից: Սակայն նման մոտեցումը չի շտկում երեխայի անցանկալի վարքը և ավելին, երեխան չի հասկանում ՝ ինչու չի կարելի այս կամ այն բանը: Այսպիսով ՝ նախ և առաջ պետք է հստակեցնել պատժի մասին պատկերացումը, այն է՝ **պատիժը կանոնի, սահմանված կարգուկանոնի խախտման ազդակ է: Պատժի նպատակն է ավելի հստակ և կարևոր դարձնել մեծահասակի խոսքը:**

Ահա մի քանի խորհուրդներ պատիժ սահմանելու վերաբերյալ.

- Պատիժը պետք չէ հետաձգել .այն պետք է հաջորդի անցանկալի և կոպիտ վարքին: Պատժի իմաստը երեխային հիշեցնելն է սահմանված կանոնի լրջության մասին: Այդ պատճառով այն չի կարելի բաց թողնել կամ հետաձգել, երբ երեխայի անցանկալի վարքն արդեն մոռացվել է:
- Պատժելիս չի կարելի նվաստացնել, վիրավորել և քննադատել երեխային: Կարևոր է, որ այն սպառնալիքի զգացողություն և ծնողական սերը կորցնելու վախ չառաջացնի: Ինչպես նշվել է, լավագույն տարբերակը ձայնի հանգիստ և ընկերական հնչերանգն է:
- Ֆիզիկական պատիժները ընդունելի չեն: Ֆիզիկական պատիժը չափազանց անցանկալի և վտանգավոր

պատժի ձև է: Այն մի կողմից կործանարար ազդեցություն է ունենում երեխայի և ծնողի հարաբերությունների վրա, քանի որ դրա արդյունքում երեխայի մոտ ձևավորվում է վախ, թշնամանք իր ծնողի հանդեպ: Բացի դա ծեծը երբեք չի կարող լինել արարքի շտկման եղանակ: Ծեծի ենթարկվելով՝ երեխան չի սովորում, թե ինչու է արարքը սխալ, նա չի յուրացնում բարոյական նորմեր, նա պարզապես սկսում է վախենալ:

- Երեխային պետք է հանգիստ, հասկանալի ձևով բացատրել, թե ինչու չի կարելի այս կամ այն արարքը: Երեխային պետք է բացատրվի թե կոնկրետ ինչ էք իրենից սպասում: Դա գիտակցելով՝ երեխան պատասխանատվություն է ստանձնում իր հետագա արարքների համար:
- Միշտ պետք է առաջարկել վարքի այլընտրանք:
- Երեխայի հանդեպ պատիժ սահմանելիս նպատակահարմար է նրան զրկել որևէ լավ բանից, քան նրան վնասել: Այսինքն՝ երեխայի համար պատժի առավել արդյունավետ տեսակը ոչ թե ֆիզիկական պատիժն է կամ վիրավորանքը, այլ նրա համար սիրելի որևէ բանից զրկանքը՝ օրինակ մուլտֆիլմ դիտելուց, համակարգչից, զբոսանքից և այլն:

## Ինչու՞ երեխան չի լսում իր ծնողին

Լինում են դեպքեր, երբ երեխաների վրա կարծես թե ոչինչ չի ազդում: Նրանք շարունակում են չլսել և անցանկալի վարք դրսևորել: Նման դեպքերում ծնողները հաճախ հակված են երեխային մեղադրելու, և մտածելու, որ նա հատուկ է դա անում կամ այդ ամենը «վատ» գեներից է: Սակայն իրականությունն այլ է. նման երեխաները շատ ավելի զգայուն են և կյանքի տարբեր դժվարությունների հաղթահարման խնդիր են ունենում: Եվ այսպես կոչված «բարդ» երեխաները միմիայն օգնության կարիք ունեն և ոչ քննադատական վերաբերմունքի:

Երեխայի չլսելու պատճառը շատ ավելի խորը հիմքեր ունի, քան մեզ թվում է. այն հուզական խնդիր է, որի պատճառները կարող են լինել.

- **Ուշադրության պակաս**–եթե երեխան չի ստանում իր զարգացման համար անհրաժեշտ ուշադրությունը, ապա նա սկսում է ցուցաբերել ծնողի համար անցանկալի վարք՝ դրանով իսկ ստանալով նրա ուշադրությունը: Այս պարագայում ծնողը պետք փորձի ցույց տալ իր դրական ուշադրությունը երեխայի հանդեպ: Դա կարելի է անել համատեղ ժամանց կազմակերպելով՝ գնալով զբոսանքի, խաղալով, միասին նկարելով և ստեղծագործելով: Իսկ բուն վատ վարքը պետք է անուշադրության մատնել: Որոշ ժամանակ անց երեխան կհասակա ,որ վատ վարք դրսևորելով՝ չի ստանում այլևս ուշադրություն, փոխարենը այն ստանում դրական եղանակով:
- **Ինքնահաստատման ձգտում**–սա լինում է եթե երեխայի հանդեպ կա ուժեղ վերահսկողություն և գերխնամք: Այս պարագայում երեխային պետք է տալ որոշումներ կայացնելու ազատություն և ինքնուրույնություն: Երեխայի բնականոն զարգացման համար հարկավոր է սեփական որոշումների և նույնիսկ անհաջողությունների փորձառությունը: Երեխային կարելի է թույլ տալ ինքուրույն կայացնել որոշումներ, իսկ դրա իրականացման քայլերը միասին քննարկել:
- **Վիրավորանք**–երեխաները հաճախ վիրավորվում են ծնողներից: Պատճառները կարող են տարբեր լինել՝ երեխան զգում է ,որ իրեն ավելի քիչ են սիրում ,քան փոքր եղբորը կամ քրոջը, ծնողների միջև հաճախակի խնդիրները, ամուսնալուծությունը և այլն: Երեխայի մոտ երբեմն նման իրավիճակներում ձևավորվում է հետևյալ միտքը՝ «դուք ինձ վատություն եք արել, թող ձեզ էլ վատ լինի»: Այս պարագայում կարևոր է երեխայի հետ անկեղծ խոսել և բացատրել իրավիճակը՝ շեշտելով, որ նրա մեղավորությունը չկա ստեղծված իրավիճակում, որ Դուք սիրում եք իրեն:

- **Հաջողության հասնելու հավատի կորուստ**– այս պարագայում ծնողը պետք է մի կողմ դնի իր սպասելիքները և երեխայի համար սահմանի այնպիսի խնդիրներ, որոնք նա հաստատ կկարողանա իրականացնել: Սա կլինի սկզբնական քայլը, որը թույլ կտա երեխային առաջ շարժվել:

Ամփոփելով՝ նշենք, որ դիսցիպլինա սահմանելը բարդ խնդիր է և հաջողության մի օրում հնարավոր չէ հասնել: Սա ամենօրյա աշխատանք է, որը պահանջում է համբերատարություն, սեփական բացասական հույզերի փոփոխում, կառուցողական գործողությունների ձեռնարկում, նաև դաստիարակման վերաբերյալ սեփական պատկերացումների, սկզբունքների և երեխայից ունեցած սպասելիքների վերանայում: Սա է ճանապարհը, որ տանում է դեպի դրական և ներդաշնակ հարաբերություններ երեխայի հետ:

## Երեխային լսելու կարևորության մասին

Ինչ է նշանակում երեխային ԼՍԵԼ: Մեզ հաճախ թվում է, որ մենք լսում ենք իրար, լսում ենք մեր երեխաներին, սակայն քչերն են գիտակցում լսելու իրական նշանակության և ունակության մասին: Երեխաները հաճախ չեն կարողանում ճշգրիտ արտահայտել իրենց հույզերը և զգացմունքները, նրանց համար դժվար է նկարագրել՝ ինչ է կատարվում իրենց ներսում: Հատկապես ընտանեկան բռնության պարագայում, երբ երեխաների մոտ սրվում է ներամփոփությունը, մեղքի զգացումը, որոնք թույլ չեն տալիս երեխային արտահատվել: Եվ այստեղ մեծ է նրան շրջապատող մեծահասակների դերը, ովքեր, երեխային ԼՍԵԼՈՎ, կարող են օգնել նրան ավելի լավ գիտակցել և հասկանալ ինքն իրեն:

Եվ այսպես, ինչպես կարելի է լսել երեխային:  
Հոգեբանության մեջ հայտնի է ակտիվ լսելու մեթոդը,  
որը կիրառվում է տարբեր ասպարեզներում և մեծ դեր  
է խաղում նաև երեխաների հետ աշխատանքում:

### **Ի՞նչ է նշանակում ակտիվ լսել և ինչպես դա անել:**

#### **Ակտիվ լսել երեխային նշանակում է «վերադարձնել» նրան այն , ինչ նա Ձեզ հայտնեց` մատնանշելով նրա հույզը:**

Ակտիվ լսելը երեխային միայնակ չլինելու զգացում է տալիս,  
որ կա մեկը, ով իր կողքին է և պատրաստ է հասկանալ և  
օգնել: Այն օգնում է հասկանալ, թե ինչ է ուզում երեխան:

### **Ինչպե՞ս են ակտիվ լսում.**

- **Դիրքը**–մարմինը թեքված է դեպի երեխայի կողմը, կա աչքերի կոնտակտ: Պետք է հետևել երեխայի դեմքի շարժումներին և փորձել կրկնել դրանք՝ նրան ավելի լավ հասկանալու համար:
- **Խրախուսում**–խոսքի միջոցով խրախուսում ենք երեխային, որպեսզի նա շարունակի պատմել: Օրինակ՝ «Շատ հետաքրքիր է», «Ես քեզ լսում եմ»...:
- **Պարզաբանում**–երեխային հարցեր ենք տալիս ճշգրտելու նպատակով: Օրինակ՝ «Ինչպե՞ս է եղել», «Ե՞րբ է դա պատահել» ...:
- **Ապրումակցում**–երեխային պետք է ցույց տալ, որ հասկանում և ընդունում եք նրա զգացմունքները: Օրինակ՝ «Ո՛նց որ թե շատ տխուր ես», «Հիմա այնքան ջղայնացած ես, որ ուզում ես մի բան ջարդել», «Այնքան վիրավորված ես, որ քիչ է մնում լացես»...::
- Երեխայի խոսքերի բառացի կամ մասնակի կրկնում: Սա թույլ է տալիս երեխային զգալ, որ ծնողը հետաքրքրված է և ուշադիր լսում է իրեն:

Օրինակ՝

Տղա - Էլ չեմ խաղալու Արմենի ետ:

Մայր - Էլ չե՞ն ուզում նրա հետ ընկերություն անել:

### **Ակտիվ լսելու առավելությունները հետևյալն են.**

- Երեխայի բացասական հույզը զգալիորեն թուլանում է, քանի որ ծնողը ցույց է տալիս ,որ նրա կողքին է և հնարավորություն է տալիս երեխային ազատ խոսել:
- Երեխան նման մթնոլորտում ավելի ապահով է զգում իրեն և ավելի է բացվում:
- Երեխան նման զրույցի արդյունքում հաճախ ինքն է գալիս որոշման և խնդրի լուծման:

## **Ծնողի զգացմունքների մասին**

Մինչ այս պահը մենք անդրադարձանք նրան, թե ինչ է կատարվում երեխայի հոգեկանում, ինչպես կարելի է արձագանքել այս կամ այն իրավիճակին, դիտարկեցինք այն, թե ինչպես լսել և հասկանալ երեխային: Այս ամենը կարևոր հարցեր են, սակայն պակաս կարևոր չեն ծնողի զգացմունքները, հատկապես ուժեղ և բացասական զգացմունքները, որոնք անխուսափելիորեն առաջանում են տարբեր իրավիճակներում:

Ի՞նչ անել սեփական զգացմունքների հետ, ի՞նչ անել, եթե երեխան իր վարքով առաջացնում է նման հոգեվիճակ:

**Եթե երեխան իր վարքով առաջացնում է Ձեզ համար բացասական և ուժեղ հույզեր, ապա դրանք պետք է հայտնել երեխային:** Քանի որ դրանք ճնշելով՝ Դուք միևնույն է չեք թաքցնի բացասական հոգեվիճակը: Եթե այն նույնիսկ այդ իրավիճակում չդրսևորվի, ապա կարտահայտվի այլ իրավիճակում: Եվ այսպես՝ երեխային պետք է հայտնել սեփական բացասական



հույզերի մասին: Ինչպե՞ս դա անել: Այս հարցում  
օգնության են գալիս Ես – արտահայտությունները:

**Ես - արտահայտությունը հնարք է, երբ ծնողը  
առաջին դեմքով դիմում է երեխային, ասում է  
իր հույզի մասին առանց մեղադրելու նրան:**

Օրինակ՝ «Այս ի՞նչ տեսք ունես: Չե՞ս ամաչում:» Այս  
արտահայտության փոխարեն կարելի է ասել՝ «Ինձ  
դուր չի գալիս, երբ երեխաները փնթի տեսք ունեն»:   
Ես արտահայտությունների համար հարկավոր է.

- Նկարագրել իրավիճակը / երբ, ես տեսնում եմ, որ.../
- Մատնանշել զգացմունքը, որն առաջանում  
է տվյալ իրավիճակում / ես զգում եմ.../
- Նշել պատճառը / որովհետև...../

Ես-արտահայտությունները կարելի է սկսել հետևյալ կերպ.

- Ես ուրախանում եմ / տխրում,  
վիրավորվում/, երբ դու.....
- Ես հիասթափված եմ / զարմացած,  
ափսոսում եմ/, որ.....
- Ես անհանգստանում եմ, երբ.....
- Այս իրավիճակում ես կուզեի.....
- Ես ջղայնանում եմ, երբ.....

Նման ձևակերպումները շատ ավելի արդյունավետ  
և ազդեցիկ են երեխաների համար, քան այն  
արտահայտությունները, որոնցում մենք  
շեշտը դնում ենք երեխայի վրա՝ մեղադրելով,  
քննադատելով կամ վիրավորելով նրան:

Այսպիսով, Ես – արտահայտությունների  
առավելությունները հետևյալն են.

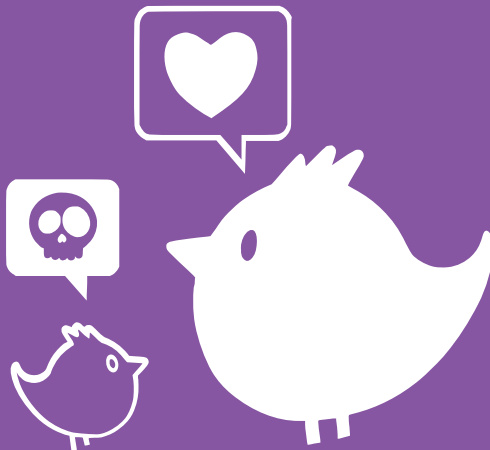
- Դրանք թույլ են տալիս արտահայտել բացասական  
հույզերը առանց վիրավորելու և քննադատելու երեխային:

- Դրանք թույլ են տալիս երեխային ճանաչել ծնողին, ճանաչել այն, թե ինչ է մտածում, սիրում իր ծնողը:
- Ծնողի անկեղծությունը երեխային ևս անկեղծ է դարձնում: Նրանք զգում են, որ ծնողը իրենց վստահում է և նրանք ևս սկսում են վստահել ծնողին:
- Սեփական հույզերը առանց հրամայելու, վիրավորելու արտահայտելով՝ ծնողը որոշման պատասխանատվությունը թողնում է երեխային: Եվ, որպես կանոն, երեխաները աստիճանաբար սկսում են հաշվի առնել նրա հույզերը և ցանկությունները:

## ԳԼՈՒԽ 3

# ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

- Մանկական վախեր
- Սարսափ երազներ
- Ագրեսիվ վարք
- Ծնողների ամուսնալուծությունը և դրա հետևանքները
- Ինչպես լուծել կոնֆլիկտները



## Մանկական վախեր

**Ը**նտանեկան բռնության միջավայրում երեխաները ձեռք են բերում զանազան վախեր: Վախերը հիմնականում կապված են մորը կորցնելու, մորից բաժանվելու հետ: Հաճախ դիտվում է մթության, մենակ մնալու վախը: Երբեմն վախը դրսևորվում է անուղղակի ձևով, օրինակ՝ քնի խանգարումների, վախենալու երազատեսությունների, ախորժակի բացակայության կամ շատակերության տեսքով, երևակայության ակտիվացման տեսքով:

Բացի ձեռքբերովի վախերից, որոնք առաջանում են այս կամ այն արտաքին իրավիճակներից, կատապլեզիայի, կարող են լինել նաև տարիքային վախեր, որոնք բնական են և ժամանակավոր բնույթ են կրում, եթե երեխային շրջապատող միջավայրում սթրեսային իրադրություններ չեն լինում:

- **Մինչև վեց ամսական** երեխային կարող են վախեցնել ցանկացած բարձր ձայնը, անսպասելի աղմուկը, անկումը, ֆիզիկական հենարանի կորուստը:
- **Յոթ ամսականից մինչև մեկ տարեկան** երեխային արդեն սկսում են վախեցնել որոշակի ձայները, անձանոթ մարդիկ, բարձրությունը, հագուստ հագնելու և հանելու գործընթացը:
- **Մեկից երկու տարեկանում** երեխաները սկսում են վախենալ ծնողներից բաժանումից, անձանոթ մարդկանցից, քնից:
- **Մինչև երեք տարեկան** երեխաների համար վախի աղբյուր է կրկին ծնողներից բաժանումը, ծնողների կողմից մերժվածությունը, անձանոթ հասակակիցները, միջավայրի փոփոխությունը, օրակարգի փոփոխությունը:
- **Երեքից չորս տարեկանում** երեխաների մոտ ակտիվանում է մթության, մենակության, փակ տարածությունների վախը:

- **Վեցից յոթ տարեկանում** սկսվում է մահվան վախը:
- **Յոթից ութ տարեկանում** ծնողների սերը կորցնելու, ծնողների սպասելիքները չարդարացնելու վախն է ակտիվանում:
- **Ութ տարեկանից** սկիզբ է առնում ծնողների մահվան, ծնողներին կորցնելու վախը:

Վախերի սրության հարցում մեծ դեր ունեն նաև երեխայի բնավորության առանձնահատկությունները՝ նրա տագնապայնության մակարդակը, զգայունակությունը, երեխայի հանդեպ կիրառվող պատիժները և սպառնալիքները, ինչպես նաև համակարգչային խաղերի և մուլտֆիլմերի զանազան կերպարները:

### **Խորհուրդներ ծնողներին**

- Երեխայի հետ պետք է խոսել բռնության մասին՝ անդրադառնալով նրա զգացմունքներին, առաջացած վախերին և անհանգստություններին: Դրանով Դուք ցույց կտաք երեխային, որ նրա կողքին եք և հասակնում եք նրան և պատրաստ եք օգնել; :
- Պետք է խրախուսել երեխային, քանի որ վախերը ուղղակիորեն ազդում են ինքնագնահատականի վրա: Հաճախակի նշեք երեխայի ուժեղ կողմերը, դրական խոսքեր ուղղեք նրան և քաջալերեք:
- Պետք է ուշադրություն դարձնել ծնող-երեխա հարաբերությունների վրա: Արդյո՞ք ամեն բան կորմալ է, արդյո՞ք Ձեր պահանջները համապատասխանում են երեխայի տարիքային, հոգեբանական, ֆիզիկական հնարավորություններին: Քանի որ երեխայի մոտ կարող է բավականին սրված լինել ծնողների հրամանները, ցանկությունները պատշաճ կերպով չկատարելու և պատժվելու վախը:
- Պետք է հարգանքով վերաբերվել երեխայի վախին՝ չծաղրելով, չկասկածելով, չանտեսելով այն: Մի

Թաղրեք երեխային և նրա վախը: Դա էլ ավելի կսրի նրա զգացումը: Ընդհակառակը, պետք է ստեղծել այնպիսի ապահով, հանգիստ միջավայր, որում երեխան կկարողանա արտահայտվել, նաև հանգստանալ:

- Կարելի է նաև պատմել երեխային սեփական կամ մեկ ուրիշի վախի մասին, դրա դրսևորումների մասին և անպայման պատմել երեխային, թե ինչպես այն հաղթահարվեց:
- Վախերի հաղթահարման գործում կօգնեն նաև հեքիաթները և նկարչությունը: Օրինակ՝ կարելի է խնդրել երեխային նկարել իր վախը կամ վախեցնող կոնկրետ երևույթը: Այնուհետև փորձել վերափոխել այն՝ դարձնելով ոչ վախեցնող կամ ծիծաղելի: Կամ վախեցնող նկարի կողքին ավելացնել որևէ ուժեղ, օգնող մի բան, որը, ըստ երեխայի, կարող է հաղթել վախին : Կարելի է նաև վախի նկարը պատռել, ջնջել կամ վառել:

## Սարսափ երազներ

Երեխաներին հատուկ են սարսափ երազները, հատկապես երեքից յոթ տարեկանում: Երազները թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների հակազդումներն են իրական կյանքում տեղի ունեցող իրավիճակներին: Իսկ սարսափ երազները արտացոլում են երեխայի կյանքում պատահող վախեցնող և բարդ իրավիճակները: Դրանց հիմքում ընկած են վախերը, որոնք հիմնականում առաջանում են երեխայի մոտ ընտանեկան խնդրային իրավիճակների պատճառով: Իսկ եթե երեխային շրջապատող միջավայրում առկա են կայուն սթրեսային իրավիճակներ, ինչպիսին է ընտանեկան բռնությունը, ապա սարսափ երազները կարող են դիտվել տարբեր տարիքներում և ունենալ հաճախակի, կրկնվող բնույթ:

## Խորհուրդներ ծնողներին

- Քնելուց առաջ զրուցեք երեխայի հետ անցած օրվա մասին: Եթե երեխան անհանգիստ է, փորձեք հասկանալ ինչն է դրա պատճառը: Երեխան պետք է քնի խաղաղ և հանգիստ վիճակում: Փորձեք հասկանալ ինչն է նրան հանգստացնում՝ կիրառելով այն քնելուց առաջ, օրինակ՝ հեքիաթ պատմելը, օրորոցային երգելը, լոգանք ընդունելը:
- Եթե երեխան ունենում է կրկնվող սարսափ երազներ, ապա կարելի է նրա հետ հորինել որևէ «պաշտպանող» առարկա: Դա կարող է լինել լուսամփոփ կամ որևէ խաղալիք:
- Եթե երեխան քնի մեջ բղավում է և չի արթնանում, իսկ առավոտյան արթնանալիս չի հիշում երազը, պետք չէ թեման բացել, քանի որ դա երեխայի կողմից կարող է մանիպուլյացիաների առիթ դառնալ:
- Եթե երեխան հիշում է երազի մի մասը միայն, ապա կարելի է հորինել դրական ավարտ:
- Եթե երեխան գիշերն արթնանում է սարսափ երազից, վառեք լույսը, որպեսզի երեխան համոզվի, որ ամեն բան իր տեղում է: Եթե երեխան չափազանց հուզված է և չի կարողանում հանգստանալ, վերցրեք նրան Ձեր անկողին:
- Եթե երեխան չի կարողանում մոռանալ երազը, նրան առաջարկեք նկարել դրա ամենավախենալու մասերը, ապա փոխել նկարը այնպես, որ այն այլևս վախենալու չլինի: Օրինակ, եթե երեխան նկարել է որևէ վախենալու կերպար, առաջարկեք նրան այն դարձնել ծիծաղելի կամ կերպարը վանդակի մեջ առնել:
- Բարձրացրեք երեխայի ինքնավստահությունը և ինքնազնահատականը:
- Սարսափ երազը, ինչպես նշվել է, երեխայի հակազդումն է իր հետ կատարվող սթրեսային իրավիճակին, օրինակ՝ ծնողների վեճերին ակնատես լինելը: Հետևաբար պետք է հնարավորինս թուլացնել

կամ իսպառ վերացնել երեխայի վրա նման

հրավիճակների բացասական ներգործությունները:

- Սահմանափակեք համակարգչային խաղերի, վախենալու մուլտֆիլմերի և ֆիլմերի դիտումները, որոնք կարող են ևս պատճառ հանդիսանալ նման երազների համար:

## Ազրեսիվ վարք

Ազրեսիան բնական վիճակ է, որը հատուկ է բոլորիս:

Երեխայի կյանքում այն կարող է երկու դեր խաղալ՝ դրական և բացասական: Այն դրական առումով կարող է դրսևորվել նախաձեռնողականության և ակտիվության ձևով: Իսկ բացասական առումով՝ չլսելու և հակազդելու եղանակով:

Ազրեսիան դեպի դրական կողմ ուղղորդելու համար նախ և առաջ պետք է հասկանալ ազրեսիայի բնույթը:

*Ազրեսիան առաջին հերթին ներքին անհանգստության արդյունք է: Այդ պատճառով ազրեսիվ երեխաներին հատուկ է տազնապայնության բարձր մակարդակը, մերժվածության զգացումը, արտաքին աշխարհի անարդարության զգացումը, և ցածր ինքնագնահատականը: Ազրեսիվ վարքը կարող է լինել նաև ուշադրություն գրավելու միջոց և սեփական հույզերը արտահայտելու անկարողության հետևանք:*

### Երեխայի ազրեսիվ վարքի հիմնական

#### պատճառները կարող են լինել.

1. Արտաքին աշխարհի հանդեպ անվստահությունը / հատկապես, եթե կան կոնֆլիկտներ ընտանիքում/
2. Երեխայի ցանկությունների, պահանջմունքների չբավարարումը
3. Երեխայի ինքնուրույնության, անկախության ճնշումը



## **Ագրեսիայի արտաքին աղբյուրները.**

1. Ընտանիք: Երբ ընտանիքում անդամներից մեկը, հատկապես ծնողները դրսևորում են ագրեսիա, ապա երեխայի մոտ ևս ամրապնդվում է նման վարքագիծ:
2. Այլ երեխաների վարք :
3. Կերպարներ, որոնց երեխան տեսնում է հեռուստատեսությամբ, համակարգչով:

## **Խորհուրդներ ծնողներին**

- Առաջին հերթին երեխայի հանդեպ պետք է դրսևորել սեր և ուշադրություն: Մի կիրառեք սպառնալիքներ Ձեր անհամաձայնությունը կամ ջղայնությունը արտահայտելու համար, օրինակ՝ «Եթե այսպես պահես, ես կգնամ տնից»: Դրական հետադարձ կապը երեխայի ագրեսիայի կամ ջղայնության դեմ պայքարի համար ամենաարդյունավետ միջոցն է:
- Երեխաները սիրում են նմանակել: Հետևեք ինչպես եք խոսում, վարվում: Եղեք նրա համար լավ օրինակ: Քանի որ երեխաները սովորում են սոցիալական շփման հնարները հենց դիտման արդյունքում: Եվ եթե երեխան տեսնում է ագրեսիվ վարքով ծնողին, ապա կրկնօրինակում և յուրացնում է նման վարքագիծը:
- Զրուցեք երեխայի հետ, սա շատ օգտակար փորձ կարող է լինել նրա համար հետագայում սեփական խնդիրները լուծելու համար: Զրույցն օգնում է երեխային հասկանալ թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները: Զրույցը պետք է սկսել, երբ ջղայնությունը անցել է , երբ իրավիճակը հանդարտվել է: Զրուցելիս եղեք երեխայի հետ նույն մակարդակի վրա՝ աչքի կոնտակտը պահպանելով: Խոսեք պարզ և հստակ սեփական անհամաձայնությունը արտահայտելիս: Ձեր աչքերում չպետք է լինի նյարդայնություն և չարություն:
- Նման իրավիճակներում միշտ նույն կերպ վարվեք և խնդրեք, որ շրջապատը ևս նույն կերպ վարվի:

- Գիշերային ժամերին խուսափեք կռիվներից, երեխան չպետք է ջղայնացած և լարված քնի:
- Երբեք մի խփեք երեխային. դրանից այդ պահին ծնողը կարող է թեթևություն զգալ, բայց հետո ուժեղ մեղքի զգացում կունենա, որը կարող է խորացնել բռնությունը:
- Հազվադեպ ասեք «ոչ», միայն խիստ անհրաժեշտ դեպքերում՝ մատնանշելով, որ շատ բաներ են թույլատրվում, բայց ոչ ամեն բան:
- Երեխայի ագրեսիվության մասին վաղ ենթադրություններ պետք չի անել, դա ընդամենը կարող է լինել ինչ որ իրավիճակի հանդեպ ինքնաբուխ դժկամության հակազդում:
- Երբեմն ավելի հեշտ է չհրահրել երեխայի ջղայնությունը: Օրինակ՝ մի ծաղրեք կամ վիրավորեք երեխային, թեկուզ կատակով: Կամ որպես պատիժ նրան անկյուն մի կանգնեցրեք: Ավելի լավ է նրան ասել, որ գնա իր սենյակը, այնտեղ հանգստանա ու նոր վերադառնա: Ուտելիս մի քննարկեք վտանգավոր թեմաներ, որոնք կարող են վեճ առաջացանել: Ուտելը պետք է երեխայի մոտ հաճելիի հետ ասոցացվի:
- Ագրեսիվ դրսևորումները պետք չէ ճնշել: Քանի որ ճնշված ագրեսիվ իմպուլսները կարող են վնասել երեխայի առողջությանը: Պետք է սովորեցնել երեխային արտահայտել սեփական ագրեսիվ մղումները կառուցողական ձևով: Այստեղ կարող են օգնել նկարչությունը, ծեփը, սպորտը, խաղը: Կարելի է հատուկ ջղայնության բարձ ունենալ, որի հետ կարելի կլինի անել ամեն բան՝ խփել, զգել և այլն:
- Ագրեսիայի հաղթահարման գործում կարող են օգնել նաև հեքիաթները: Կարելի է հորինել հեքիաթ հենց երեխայի մասին, ով ագրեսիվ է և անպայման առաջարկել լուծման եղանակներ:
- Եթե երեխան ջղայնանում է, գոռում, բռունցքներով հարձակվում է Ձեզ վրա, գրկեք նրան և աստիճանաբար հանգստացրեք: Գրկելը նման իրավիճակներում կարևոր

է, քանի որ դրանով երեխային ցույց է տրվում, որ դուք կարող եք վերահսկել նրա ազդեցիկ, և հետևաբար նրա ազդեցիկ մի բան է, որը կարող է հաղթահարվել: Բացի դա երեխան աստիճանաբար յուրացնում է զսպման ունակությունը: Ավելի ուշ, երբ նա կհանգստանա, զրուցեք նրա հետ. երեխան պետք է ունենա այն զգացումը, որ Դուք նրա կողքին եք, և պատրաստ եք լսել նրան:

- Երեխային պետք է ցույց տալ ազդեցիկ վարքի անարդյունավետությունը: Պետք է բացատրել, որ նույնիսկ եթե սկզբում նմանատիպ վարքի միջոցով նա կարող է հասնել իր նպատակին, բայց ի վերջո դա կհանգեցնի հենց երեխայի համար ոչ ցանկալի հետևանքների՝ մենակության, պատժի և այլն:
- Պետք է հստակ սահմանել կանոններ երեխայի համար հասանելի ձևով: Օրինակ՝ «մենք ոչ մեկին չենք խփում», կամ «եթե դու ուզում ես որևէ խաղալիքով խաղալ, բայց հիմա ուրիշ երեխա է խաղում դրանով, պետք է սպասել...» և այլն:
- Մի մոռացեք խրախուսանքի մասին: Խրախուսանքը, ինչպես և կանոնը և սահմանափակումը պետք է լինի հստակ: Այսինքն երեխան պետք է իմանա ինչի համար է խրախուսվում: Ավելի լավ է ասել ոչ թե « Լավ տղա ես, կամ աղջիկ» այլ կոնկրետ մատնանշել վարքը՝ «Ինձ դուր եկավ, թե ինչպես վարվեցիր...», կամ «Ինձ շատ հաճելի էր, երբ այսօր դու խաղալիքներով կիսվեցիր եղբորդ հետ և ոչ թե կռվեցիր»:
- Եթե երեխան ազդեցիկ վարք է դրսևորել ուրիշների ներկայությամբ, պետք է ներողություն խնդրել և առանձնաձև երեխայի հետ: Պետք է ուրիշների ներկայությամբ զրուցել կամ պարզել պատճառները: Եվ զրույցում պետք է հնարավորինս խուսափել հուզական բառերից՝ ամոթ, մեղավոր և այլն...:
- Եվ վերջում հիշեք, որ կան երեք հնարքներ, որոնք իբրև թե կարող են համարվել երեխայի ազդեցիկի նկատմամբ հակազդում, սակայն դրանք երբեք պետք է կիրառել

երեխայի նկատմամբ, եթե չեք ուզում, որ նա սովորի դրանք. Սուտը,Բղավոցը, Վիրավորական բառերը:

Ամփոփելով նշենք, որ ագրեսիան ոչ միայն դեստրուկտիվ վարք է, այլև մեծ ուժ, որը կարող է դառնալ կառուցողական գործողությունների կարևոր աղբյուր: Երեխային շրջապատող մեծահասակների հիմնական խնդիրը երեխային օգնելն է այդ ուժի հետ գործ ունենալ և համագործակցել:

## **Ծնողների ամուսնալուծությունը և դրա հետևանքները**

Ծնողների բաժանությունը, նույնիսկ եթե դա տեղի է ունենում հանգիստ ու հարգալից պայմաններում, ուժեղ հոգեբանական ապրումների պատճառ է դառնում երեխայի համար: Ընտանեկան բռնության պարագայում երեխաները կարող են որոշակի ապահովություն զգալ ծնողների բաժանությունից հետո, սակայն նրանք դեռևս կարիք ունեն մոր օգնության հոր հանդեպ զգացմունքները և վերաբերմունքը հաղթահարելու համար:

Նման իրավիճակում երեխայի վրա բացասաբար ազդում են հետևյալ գործոնները.

1. Ամուսնալուծությանը նախորդող ընտանեկան կոնֆլիկտները, վեճերը, բռնության դեպքերը, լարված մթնոլորտը, որոնք ազդում են երեխայի վրա:
2. Երեխան միշտ զգում է հոր պակասը, նույնիսկ եթե արտաքուստ ոչ մի զգացմունք կամ կարոտ չի արտահայտում: Եվ հոր հեռանալը նա հաճախ ընկալում է որպես հրաժարում իրենից : Նման զգացմունքները երեխան կարող է պահպանել երկար տարիներ :
3. Մայրը, մնալով միայնակ, ստիպված է լինում շատ աշխատել և հետևաբար ավելի քիչ ժամանակ

- հատկացնել երեխային: Եվ հորից մերժված լինելու զգացումին ավելանում է մոր հանդեպ կարոտը:
4. Բաժանությունը ազդում է նաև երեխայի ու իր շրջապատի հետ հարաբերությունների վրա: Բաժանության լուրը դառնում է երեխայի համար ցավոտ խոսակցությունների թեմա, ինչպես նաև հաճախ երեխային են սկսում հարցնել բաժանության մասին, ինչը նույնպես սուր զգացմունքներ կարող է առաջացնել:
  5. Երկու սեռի երեխաների վրա ամուսնալուծությունը բացասական տարբեր հետևանքներ կարող է թողնել: Տղաների դեպքում խնդիր կարող է առաջանալ տղամարդու դերի, ֆունկցիաների յուրացման հետ, իսկ աղջիկների մոտ աղճատվում է արական սեռի նկատմամբ ադեկվատ վերաբերմունքը, որի հիմքում ընկած է վիրավորանքը հոր հանդեպ և մոր անհաջող փորձը: Աղջիկը այդ վիրավորանքը տեղափոխում է մնացած բոլոր տղամարդկանց վրա:
  6. Երեխայի վրա մեծապես ազդում են մոր հոգեվիճակը և ապրումները:

### **Խորհուրդներ ծնողներին.**

- Պետք է բացատրել երեխային՝ ինչ է կատարվում, ընդ որում ոչ մեկին չմեղադրելով: Պետք է ասել, որ նման իրավիճակներ պատահում են նաև ուրիշ ընտանիքներում, որպեսզի երեխան հասկանա, որ նա միայնակ չէ: Բաժանության դեպքում շատ կարևոր է հստակությունը, այսինքն երեխային հստակ ասվում է, որ ծնողները այլևս չեն ապրելու միասին: Սա կարող է սկզբում սուր զգացմունքներ առաջացանել, բայց հակառակ դեպքում էլ, երբ երեխային ոչ մի բացատրություն ու պարզաբանում չի տրվում կատարվածի վերաբերյալ, երեխան հայտնվում է անընդհատ սպասման վիճակում,

որ հայրը անպայման կվերադառնա: Իսկ սա սթրեսը երկարաձգում է անհայտ ժամանակով:

- Երեխաների հետ հոր մասին վատ մի խոսեք, սակայն երեխաներին սովորեցրեք վերլուծել հոր գործողությունները: Ձեր քննադատությունը երեխաների հոր հանդեպ ուժեղացնում է երեխաների սթրեսը: Սովորեցրեք երեխաներին վերլուծել իրենց հոր արարքները, հասկանալ նրա վերահսկող և մանիպուլյատիվ վարքի նշանները: Բացի դա, եթե երեխան բողոքում է հորից կամ արտահայտում է իր վիրավորանքը, մի անտեսեք այն: Զրուցեք երեխայի հետ իր զգացմունքների մասին:
- Պետք է պատրաստ լինել, որ երեխան կունենա որոշ դրսևորումներ՝ հոգեկան տարբեր վիճակներից մինչև վատ ինքնազգացողություն: Շատ կարևոր է խուճապի չմատնվել: Սա երեխայի նորմալ հակազդումն է սթրեսին: Պետք է հանգիստ , համբերատար լինել նման իրավիճակներում:
- Ապահովեք երեխաների շփումը բարի և հարգալից տղամարդկանց հետ՝ ազգականների կամ ընկերների միջոցով: Թե աղջիկները, թե տղաները նման շփման կարիք ունեն: Տղաներին և աղջիկներին անհրաժեշտ է ցույց տալ, որ իրենց հայրը տղամարդու միակ օրինակը չէ:
- Բարելավեք Ձեր հարաբերությունները երեխաների հետ: Երեխաների հետ մտերիմ և անկեղծ հարաբերությունները պետք է դառնան առաջնայնություն: Եղեք ջերմ նրանց հետ, սակայն միևնույն ժամանակ եղեք հստակ կանոնների և արգելքների հարցում:
- Հոգ տարեք ինքներդ Ձեր մասին: Որքան լավ լինեն մայրերը, նույնքան լավ կլինեն նաև երեխաները:

## Ինչպես լուծել կոնֆլիկտները

Կոնֆլիկտների կառուցողական լուծման մի քանի քայլեր կան.

- Կոնֆլիկտային իրավիճակի քննարկում.սա անելու համար հարկավոր կլինեն արդեն քննարկված ակտիվ լսելու և ես –արտահայտությունների հնարքները: Սկզբում ծնողը լսում է երեխային, նրա ցանկությունը, այնուհետև ծնողը հայտնում է իր ցանկության մասին ես-արտահայտությունների միջոցով:
- Առաջարկների հավաքագրում: Երեխան և ծնողը քննարկում են այն, թե ինչ կարելի է անել:Այստեղ երկու կողմերը պարզապես արտահայտում են առաջարկներ: Դրանք կարելի է նաև գրի առնել:
- Առաջարկների գնահատում և առավել ընդունելի տարբերակի ընտրություն: Երեխան և ծնողը միասին քննարկում են յուրաքանչյուր տարբերակի դրական և բացասական կողմերը:
- Ընդունված որոշման մանրակրկիտ քննարկում: Քննարկվում են որոշման իրագործման հետ կապված բոլոր հարցերը՝այն,թե ինչպես է դա արվելու:
- Որոշման իրագործում և ստուգում:

Կոնֆլիկտներից խուսափելու համար նաև փորձեք չպահանջել երեխայից այն, ինչը նրանց համար դժվար իրագործելի է: Փոխեք միջավայրը և սեփական սպասելիքները համապատասխանեցրեք երեխայի հնարավորություններին: Երբեմն ավելի հեշտ է միջավայրում մի բան փոխել, քան պահանջել երեխայից, որ նա այս կամ այն բանը չանի: Օրինակ՝ Ձեզ նյարդայնացնում է այն, որ երեխան Ձեր իրերից մեկը օգտագործում է որպես խաղալիք: Նրա վրա ջղայնանալու փոխարեն ավելի նպատակահարմար կլինի այդ իրը հեռացնել երեխայի տեսադաշտից:

## Օգտագործված Գրականություն

1. Dawn Bradley Berry ,The domestic violence sourcebook, 2000
2. Judith Lewis Herman, Trauma and recovery, 1992
3. L.Bancroft, When dad hurts mom.Helping your children heal the wounds of witnessing abuse, 2004
4. Арефьева Т.А., Галкина Н.И.,Преодоление страхов у детей, 2005
5. Гиппенрейтер Ю.Б.,Общаться с ребенком, Как?, 1995
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Поведение ребенка в руках родителей, 2014
7. Мэш Э., Вольф Д.,Детская патопсихология.Нарушения детской психики, 2003
8. Фромм А.,Азбука для родителей, 2003











24/7 

«Կանանց աջակցման կենտրոն»  
24-ի ընտանեկան բռնության  
թեժ գիծ՝ 099-887-808

wsc.armenia@gmail.com  
www.womensupportcenter.org  
 WomensSupportCenter

