



Հանրապետության
Ֆինանսական աջակցություն



Առողջապահության
Նախարարություն
Ministry of Health of the Republic of Armenia

unicef

Երեխաների
և կանանց համար

ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԸ ՎԱՂ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ



ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ ԲԺԻՇԿՆԵՐԻ ԵՎ
ԲՈՒԺՔՈՒՅՐԵՐԻ ՀԱՄԱՐ





Հանրապետության
Ֆինանսական աջակցությամբ



Առողջապահության
Նախարարություն
Ministry of Health of the Republic of Armenia

unicef



յուրաքանչյուր
երեխայի համար

ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԸ. ՎԱՂ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ ԲԺԻՇԿՆԵՐԻ ԵՎ
ԲՈՒԺՔՈՒՅՐԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Երևան, 2022

Երեխայի զարգացումը և զարգացման խանգարումները.
վաղ միջամտության հիմունքները

Ուսումնական ձեռնարկ բժիշկների և բուժքույրերի համար

Մշակել են
Մանուշակ Երիցյանը («ԱրԲԵՍ» ԱԿ տնօրեն)
Գայանե Զաքարյանը («ԱրԲԵՍ» ԱԿ վերականգնողական ծառայության ղեկավար)
Լիանա Աղաջանյանը («Արաբկիր» ԲՀ-ԵԴԱԻ կլինիկական վերականգնողական
ծառայության ղեկավար, ՀՀ ԱՆ մանկական
վերականգնողաբանության գծով խորհրդատու)
Իրինա Թովմասյանը («ԱրԲԵՍ» ԱԿ զարգացման մանկաբույժ)
Գայանե Մանուկյանը (Երևանի թիվ 9 մանկական պոլիկլինիկայի մանկաբույժ)

Մշակման աշխատանքերին ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ից մասնակցել է Մայա Սիմոնյանը (Վաղ մանկական զարգացման
ծրագրերի համակարգող)

Գրախոս Բգթ, դոցենտ Սերգեյ Սարգսյան («Արաբկիր» ԲՀ-ԵԴԱԻ, ԵԴԱԻ ղեկավար,
ՀՀ ԱՆ մանկաբուժության գծով խորհրդատու)

Գիտական
խորհրդատուներ Բգդ, պրոֆեսոր Արա Բաբլոյան («Արաբկիր» ԲՀ-ԵԴԱԻ գիտական ղեկավար)
Նունե Փաշայան (ՀՀ ԱՆ Մոր և մանկան առողջության պահպանման վարչության պետ)

Տեխնիկական
խմբագիր Կարինե Հարությունյան

Սույն տեղեկատվական նյութը ստեղծվել է ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի և «Արաբկիր» միացյալ մանկական բարե-
գործական հիմնադրամի կողմից՝ Ռուսաստանի Դաշնության ֆինանսավորմամբ: Ներկայացված
տեսակետները պատկանում են հեղինակներին և պարտադիր չէ, որ արտահայտեն Ռուսաստանի
Դաշնության տեսակետները և քաղաքականությունը:

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ

Պետրոս Ադամյանի փող. 14, Երևան 0010: Էլ հասցե՝ yerevan@unicef.org

© «Արաբկիր» ՄՄԲՀ

Մամիկոնյանց փողոց 30, Երևան 0014: Էլ հասցե՝ aruccf@arabkirmc.am

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ

Կազմի լուսանկարը՝ ©UNICEF Armenia/2018/Osipova

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- 5 ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ
- 7 ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԴՐՈՒՅԹՆԵՐՆ ՈՒ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
- 19 ԵՐԵԽԱՅԻ ՆՈՐՄԱԼ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ
- 30 ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԹԱՆՄԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ
- 57 ԽԱՂԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՎԱՂ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ
- 64 ՀԱՂՈՐԴԱԿՅՈՒՄ
- 75 ՎԱՐՔԱԳԻԾ
- 121 ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ
- 145 ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԵՎ ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔ
- 149 ՎԱՂ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅՈՒՆ
- 154 ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԲԵՐՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
- 187 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
- 189 ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) երեխայի զարգացումը բնութագրում է որպես դինամիկ գործընթաց, որը ներառում է ֆիզիկական, ճանաչողական, սոցիալական, զգացմունքային բաղադրիչներ և որի ընթացքում երեխան ձեռք է բերում տարբեր հմտություններ, կատարելագործում դրանք, առաջընթաց ունենում ծնողներից լիակատար կախվածությունից դեպի հարաբերական անկախություն մանկության, իսկ հետագայում՝ դեռահասության շրջաններում: Զարգացումը պայմանավորված է կենսաբանական գործոնների (գենետիկա, հղիության ընթացք, ծնոթքերով հիվանդություններ) և շրջակա միջավայրի դինամիկ փոխներգործությամբ: Մանկան զարգացումը կախված է առաջին հերթին ծնողներից և այլ մոտակա խնամողներից, գուցե ինչպես նաև երեխայի ֆիզիկական, հուզական և սոցիալական միջավայրից:

Վաղ մանկության ընթացքում զարգացումը կարևորվում է նրանով, որ կյանքի այդ շրջանում դրա առանձնահատկությունները զգալի չափով կանխորոշում են երեխայի հետագա զարգացումը և կյանքի որակը: Ներարգանդային կյանքում և հետծննդյան ամիսներին և մոտակա տարիներին երեխայի գլխուղեղի ինտենսիվ աճի շնորհիվ տեղի է ունենում օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական, շարժողական, իմացական գործառույթների բուռն զարգացում, որը բացի բուռն առողջական նշանակությունից հետագայում նպաստում է երեխայի կրթական ունակությունների և սոցիալական հմտությունների ձեռքբերմանը:

Յուրաքանչյուր երեխա կյանքի ընթացքում անցնում է որոշակի փուլեր, որոնց ժամանակ նա «լուծում է» զարգացման որոշակի խնդիրներ՝ սկսում է նստել, կանգնել, խոսել և այլն: Զարգացման փուլերի հաջորդականությունը ընդունվում է որպես պայմանականորեն «նորմալ» կամ «նորմատիվային զարգացում»: Զարգացման հաջորդականությունն իմանալը, դրա շարունակական գնահատումը կարևոր են երեխաների զարգացման խանգարումների և հապաղումների վաղ հայտնաբերման համար: Ներկայումս սա խիստ արդիական է, քանզի համաձայն ԱՀԿ տվյալների, միջինում 10 երեխաներից մեկը կյանքի տարբեր փուլերում ունենում է զարգացման խանգարումներ կամ հապաղումներ, իսկ ընդհանրապես աշխարհում ավելի քան 200 մլն երեխա չի կարողանում իրագործել զարգացման պոտենցիալը՝ դրանից բխող բոլոր հետևանքներով: Հայաստանում տարիներ առաջ ՄԱԿ –ի Մանկական հիմնադրամի իրականացրած լայնածավալ հետազոտությունը ցույց տվեց, որ իրավիճակը լիովին համընկնում է համաշխարհային միտումներին և մինչև 8 տարեկան երեխաների շրջանում զարգացման հապաղումների կամ խանգարումների տարածվածությունը կազմում է շուրջ 11%:

Այս թվերն ամենուրեք ունեն աճի միտում: Առաջին հերթին դա մանկամահացության, հատկապես՝ նորածնային մահացության կրճատման արդյունք է, քանի որ արդի բժշկագիտությունը ապահովում է շատ ավելի մեծ թվով ցածր քաշով, ծանր հիվանդություն ունեցող, տարբեր բնածին անոմալիաներով երեխաների կենսունակությունը, իսկ տվյալ խումբը ամենառիսկայինն է նաև զարգացման խանգարումների առումով: Մյուս պատճառներից են կանանց շրջանում տա-

րածված ռեպրոդուկտիվ խանգարումները, չբերության խնդիրները, որոնք պահանջում են շարունակական բուժում կամ արտամարմնային արհեստական բեղմնավորում: Շարունակում են պահպանել իրենց նշանակությունը երեխայի առողջության վրա ազդող որոշ էկոլոգիական գործոններ: Եվ իհարկե, շատ ծնողներ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառների հետևանքով դեռևս չեն կարողանում ապահովել երեխայի զարգացմանն անհրաժեշտ աջակող միջավայր, ընդ որում՝ նման միտումներ կարող են հանդիպել թե՛ անապահով, թե՛ ապահովված ընտանիքներում:

Համապատասխանաբար, կենսականորեն անհրաժեշտ է լիարժեք խթանել երեխայի զարգացումը՝ դեռ ներարգանդային կյանքից, կատարել կանխարգելիչ միջոցառումներ, վաղ հայտնաբերել շեղումները և իրականացնել վաղ միջամտություն ու աբիլիտացիա, իսկ անհրաժեշտության դեպքում՝ ռեաբիլիտացիա: Հաշվի առնելով այն, որ երեխայի զարգացումը կապակցված է նրա կյանքի բոլոր կողմերի հետ, անհրաժեշտ է, որ վաղ միջամտությունն ունենա ինտեգրացված բնույթ և վերաբերի ոչ միայն առողջությանը, այլ նաև կրթությանը և սոցիալական հարցերին: Նշված պայմանների իրագործումը յուրաքանչյուր ընտանիքի, համայնքի, պետության, հասարակության կարևոր խնդիրներից է, որն ունի ոչ միայն զուտ հումանսիտական, այլ նաև կարևոր ֆինանսական նշանակություն. ապացուցված է, որ երեխայի զարգացումն ապահովող կամ զարգացմանն ուղղվող ներդրումները առողջապահական առավել արդյունավետ ներդրումների թվին են պատկանում:

Նկատի ունենալով վերոհիշյալ խնդիրների արդիականությունը, հիմնվելով բազմամյա փորձի վրա՝ հեղինակները լուսաբանում են այնպիսի թեմաներ, ինչպիսիք են երեխայի նորմալ զարգացումը, զարգացման խանգարումները: Ներկայացված են նորմալ զարգացման մի շարք կարևորագույն ասպեկտներ և խթանները՝ հաղորդակցում, վարքագիծ, սնունդ, քուն, խաղ և այլն: Ձեռնարկը լուսաբանում է տվյալ հարցերի թե՛ տեսական հիմքերը (ներառյալ զարգացման տարբեր տեսությունները), թե՛ ուղղակի գործնական նշանակություն ունեցող խորհուրդները: Առանձնակի ներկայացվում են վաղ միջամտության հայեցակարգն ու դրա կարևորությունը:

Դեպքերի բացարձակ մեծամասնությունում երեխայի հետ առաջինը շփվում է առողջապահական համակարգը՝ ի դեմս մանկաբաժնի և նեոնատոլոգի, ընտանեկան բժշկի և բուժքրոջ, մանկաբույժի: Անհրաժեշտության դեպքում երեխայի հետ շփվում են նաև այլ հարբժշկական ոլորտների մասնագետները՝ թերապիստները, լոգոպեդը, հատուկ մանկավարժը և այլն, իսկ այնուհետ՝ կրթության և սոցիալական ոլորտների ներկայացուցիչները: Հենց տվյալ թիրախային խմբերին է ուղղված ներկայացվող ձեռնարկը, նշված մասնագետներից շատ շատերը կարող են իրենց համար օգտավետ տեղեկություն քաղել, հարստացնել իր գիտելիքները և հմտությունները:

*«Առողջապահության նախարարության
մանկաբուժության հարցերով խորհրդակարո*

Սերգեյ Սարգսյան

ԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԴՐՈՒՅԹՆԵՐՆ ՈՒ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Երեխայի ամենազայրացնող վարքագիծն անգամ կարող է հասկանալի դառնալ, եթե բացատրվի, թե ինչն է այդ վարքագծի պատճառը: Այս առումով կարևոր է պատկերացում ունենալ երեխայի հոգեբանական զարգացման մասին: Այս կոնտեքստում հոգեբանությունը ձևակերպվում է որպես զգացմունքները, գիտակցությունը և սոցիալական վարքագիծն ուսումնասիրող գիտություն: Երեխան մեծապես տարբերվում է չափահասից: Մանկաբույժը գործ ունի մշտապես զարգացող ու փոփոխվող անհատականություն ու մտածելակերպ ունեցող երեխայի հետ, որը պահանջում է անընդհատ վերագնահատում և ձեռնարկվող միջոցառումների վերանայում, անկախ նրանից թե երեխան ինչ խնդիր ունի՝ մարմնական, թե մարմնա-զգայական: Սակայն հենց այս փոփոխականությունն ու հարահոսությունը հաճախ հնարավորություն են տալիս շատ ավելի արդյունավետ միջամտություն իրագործել մանուկ հասակում, քան հետագայում: Մանկաբույժը հնարավորություն ունի երեխայի էմոցիոնալ էներգիայի ուղղվածությունը շրջել ցանկալի ուղղությամբ, քանի դեռ անցանկալի սովորույթներն ու վարքագիծը չեն արմատավորվել, և դա երեխայի հետ աշխատելու առավելություններից մեկն է: Առաջնակի կանխարգելումն այս դեպքում իրատեսական նպատակ է: Մյուս կողմից՝ մանկան հարաբերականորեն չձևավորված անձը շատ զգայուն է արտաքին միջավայրի այնպիսի ազդակների նկատմամբ, որոնք կարող են գրեթե անհետևանք անցնել չափահասի համար: Հետևաբար մանկաբույժի պարտքն է գնահատել երեխային շրջապատող միջավայրը՝ պարզաբանելու և չեզոքացնելու այն գործոնները, որոնք կարող են խանգարել մանկան ունեցած ամբողջ ներուժի լիարժեք դրսևորմանը:

Հոգեբանական զարգացման վրա ազդող գործոնները կարելի է բաժանել երկու խմբի՝ *ներածին* կամ *ժառանգական* և *արտաքին* կամ *շրջապատող միջավայրի*: Ժառանգական գործոնների անտարակուսելի ազդեցության վկայություն է այն, որ շրջապատի գործոնների նկատմամբ պատասխան ռեակցիան ծննդից ի վեր տարբեր է տարբեր մանուկների մոտ, և այդ տարբերությունները պահպանվում են մինչև երիտասարդական շրջանը: Այսինքն, շրջապատի գործոնների նկատմամբ պատասխան ռեակցիայի բնույթը վարքագծային ներքին հակվածության արդյունք է, այն հիմքը, որի վրա կերտվում է մարդու հետագա անհատականությունը: Ներքին հատկանիշների այս ամբողջությունը կոչել են տեմպերամենտ (խառնվածք) և տարբերակել այն բաղադրիչները, որոնք այն նկարագրում են: Դրանք են. ակտիվության աստիճանը, ռիթմիկությունը, վերաբերմունքը նոր գրգռիչների նկատմամբ, հարմարվողականությունը, ռեակցիաների ինտենսիվությունը, պատասխան ռեակցիայի ի հայտ գալու շեմը, տրամադրությունը, ուշադրության կայունությունն ու տևողությունը և կենտրոնանալու կարողությունը:

Տեմպերամենտի կամ խառնվածքի այս գծերը պայմանավորում են ծնողների ընկալումը մանկան «հեշտ» կամ «դժվար» երեխա լինելու մասին: Կան լուրջ վկայություններ այն մասին, որ տեմպերամենտը ժառանգական է, սակայն այս դեպքում ժառանգականությունը միայն կի-

սով չափ է պայմանավորում այդ հատկանիշները: Հետևաբար, նույնիսկ ներածին կամ այսպես կոչված՝ կոնստիտուցիոնալ հատկանիշները կարող են զգալիորեն փոփոխվել շրջապատի ազդեցության տակ:

Ժառանգականությամբ պայմանավորված մյուս հատկանիշը մտավոր ընդունակությունն է կամ ինտելեկտը, այսինքն՝ ընկալելու, հասկանալու ու պատճառաբանելու ընդունակությունը: Ինտելեկտը բնորոշվում է որպես որոշակի ընդունակությունների անբողջություն, այդ թվում լեզվական, հաշվողական, տարածական պատկերացման, պատճառական մտածողության, անալիտիկ (վերլուծողական) մտածողության և հասկացությունների յուրացման: Անհատը չի ծնվում այս հմտություններով, այլ ձեռք է բերում դրանք աստիճանաբար՝ ողջ մանկության և անգամ հասունության ընթացքում: Տվյալ երեխայի ինտելեկտը իր հասակակիցների հետ համեմատության միջոցով բնորոշելու համար օգտագործում են այսպես կոչված «ինտելեկտուալ գործակից» (ԻԳ կամ IQ) հասկացությունը:

ԻԳ-ի միջին արժեքը 85-ից 115 է: ԻԳ-ի որոշման լայն տարածում ստացած բոլոր թեստերը մանկան ինտելեկտուալ ընդունակությունները որոշում են երկու տեսանկյունից՝ խոսքային և կատարողական: Ինտելեկտի ժառանգական պայմանավորվածությունը հաստատվում է այն փաստով, որ առկա են մտավոր ընդունակությունների սեռական տարբերություններ. կանանց մոտ սովորաբար ավելի լավ են զարգացած լեզվական ընդունակությունները, տղամարդկանց մոտ՝ տարածական մտածողությունն ու հաշվողական ընդունակությունները:

Սակայն կան անժխտելի տվյալներ այն մասին, որ մտավոր զարգացման բնույթը կախված է նաև շրջակա միջավայրից: Այսպես, միայն մայր ունեցող տղաների մտավոր ընդունակությունները սովորաբար ավելի կանաչի ուղղություն են ունենում, մինչդեռ միայն հայր ունեցող աղջիկները՝ ավելի տղամարդկային:

Այսպիսով, շրջապատն ու ժառանգականությունը համատեղ են կերտում աճող անհատի/մարդու անհատականությունը: Շրջապատի գործոններից կարևորագույնն են ընտանիքը, դպրոցը և հասակակիցները, որոնցից յուրաքանչյուրը լրացնում է ձևավորվող անհատի/մարդու տարբեր պահանջները, հետևաբար՝ ազդում է մանկան հոգեբանության ու բնավորության վրա՝ տարբեր լծակներով: Օրինակ, ինքնուրունության աստիճանի ձևավորում (ընտանիք), մրցակցություն և ձգտում (դպրոց), վարքագծի արժևորում և ներման պահանջ (հասակակիցներ):

Մանկաբույժը պետք է հիշի, որ շատ կարևոր է գնահատել երեխայի խառնվածքը և հնարավորությունների աստիճանը և համեմատել դրանք՝ երեխայից շրջապատի սպասումների հետ: Երեխայից սպասումների և նրա տեմպերամենտի անհամապատասխանությունը ռիսկի գործոն է, քանի որ այն կարող է առաջացնել վարքագծային և էմոցիոնալ խանգարումներ: Սա տեղի է ունենում, երբ սպասումները մշտապես գերազանցում են երեխայի հնարավորությունները զարգացման տվյալ փուլում: Մյուս կողմից, եթե երեխայից սպասելիքները միանգամայն համապատասխանում են կամ ցածր են նրա հնարավորություններից, երեխան կարող է կորցնել նոր նվաճումների ձգտումը:

Ընդհանրացնելով կարելի է ասել, որ հոգեբանական զարգացումը պայմանավորող գործոնները լավագույնս պարզաբանվում են փոխներգործող կենսա-հոգեբանական մոդելի ամբողջական դիտարկման միջոցով: Ընդ որում, բավական չէ անգամ իսկ որոշելը, թե ինչ չափով են զարգացման որոշակի բաղադրիչները պայմանավորված ժառանգական գործոններով և ինչ չափով՝ շրջակա միջավայրով: Հոգեբանական զարգացումը պետք է դիտվի որպես գործընթացների հաջորդականություն, որոնց ընթացքում ժառանգականությամբ պայմանավորված անհատական միտումները փոխներգործում են շրջապատի որոշակի գործոնների հետ՝ արդյունքում կերտելով այն ուղին, որով պետք է ընթանա երեխայի զարգացումը:

Զարգացման տեսություններ: Չկա որևէ համընդհանուր զարգացման տեսություն, որը կբացատրի երեխայի մոտ նկատվող ցանկացած վարքագիծ: Ինչպես անհնար է հասկանալ օրգանիզմի ֆունկցիաներն առանց ուսումնասիրելու նրա տարաբնույթ ասպեկտները (օրինակ՝ անատոմիական, ֆիզիոլոգիական), այնպես էլ հոգեբանությունն ու վարքագիծը հասկանալու համար պետք է դրանք դիտարկել մի քանի տեսանկյունից: Այստեղից էլ բխում է զարգացումը մեկնաբանող տարբեր մոտեցումների և դպրոցների անհրաժեշտությունը, որոնք համատեղ օգնում են հասկանալ ու բացատրել զարգացման յուրաքանչյուր շրջանին բնորոշ առավել տարածված վարքագծերը: Սա հնարավորություն է տալիս երեխայի վարքագիծը մեկնաբանել ծնողներին և առաջարկել այնպիսի տակտիկա, որը կարող է օգնել ընտանիքին և երեխային՝ հաջողությամբ հաղթահարել ավելի հաճախ հանդիպող սթրեսային վիճակները:

Զարգացման տեսություններից առավել մեծ տարածում են գտել երեք հիմնական տեսական ուղղություններ՝ հոգե-շարժական (փսիխո-դինամիկ), որին պատկանում են Ֆրեյդի հոգե-սեռական զարգացման և Էրիքսոնի հոգե-սոցիալական զարգացման տեսությունները, մտավոր զարգացման, որին պատկանում է Պիաժեի գիտակցական զարգացման տեսությունը և Սիլըրսի սոցիալական ուսուցման տեսությունները: Թվարկված ուղղություններից յուրաքանչյուրը մարդու զարգացմանը մոտենում է տարբեր տեսանկյուններից. հոգե-շարժականը՝ փոխհարաբերությունների և առաջադիմելու ձգտման, գիտակցականը՝ մտածողության ընթացքի և բնույթի, ուսուցմանը՝ դիտվող վարքագծի: Յուրաքանչյուր տեսություն ունի իր տերմինաբանությունը և ենթադրությունների ու հիպոթեզների իր համակարգը: Սակայն դրանք բոլորը հենվում են որոշակի պարզունակ, բնագիտական վարքագծի առկայության վրա, որը գործում է ծննդյան պահից և հետագայում ձևափոխվում է շրջապատի ազդեցության տակ: Նկատի ունենալով հոգեբանության բնորոշումը, որպես գիտություն զգացմունքների, գիտակցության և սոցիալական վարքագծի մասին, անմիջապես կարելի է տեսնել, որ յուրաքանչյուր առանձին տեսություն անկատար է:

Հոգե-շարժական տեսություններ: *Ֆրեյդն ու հոգե-սեռական զարգացումը.* Ֆրեյդը գտնում է, որ անձնավորության ձևավորումը ներքին պայքարի այն արդյունքն է, որը մղվում է հակադիր ուժերի միջև անհատի հասունացման ողջ ընթացքում: Սակայն իր տեսությունը ստեղծելիս Ֆրեյդը ոչ թե օբյեկտիվորեն դիտարկել է մարդկանց վարքագիծը, այլ եզրակացություններ է արել իր հիվանդների վերհուշերի հիման վրա: Բացի այդ նա կենտրոնանում է հատկապես մեծահասակի միայն անցանկալի վարքագծերի մեկնաբանման վրա: Չնայած այս թերություններին, Ֆրեյդի ուսմունքը մեծ ազդեցություն է ունեցել հոգեբանների հետագա սերունդների վրա:

Ֆրեյդն ուսումնասիրել է մայր-հայր-երեխա եռյակը և հատկապես վաղ շրջանում մայր-երեխա զույգի փոխհարաբերությունները՝ բացատրելու համար մարդու վարքագիծը հասունության ընթացքում: Նա հենվել է սթրեսներից դուրս գալու պաշտպանական, այսինքն՝ բացասական, մեխանիզմների և ոչ թե հաղթահարման, այսինքն՝ դրական մեխանիզմների վրա: Մինչդեռ ներկայիս մանկական հոգեբանությունը կենտրոնանում է անհատի և լայն սոցիալական միջավայրի փոխհարաբերությունների վրա և որպես հիմք ընդունում է հաղթահարման, ոչ թե պաշտպանական մեխանիզմները: Սակայն Ֆրեյդի դատողությունները գիտակցված և չգիտակցված գործոնների մասին, որոնք ազդում են մարդու վարքագծի վրա, հնարավորություն են տալիս հասկանալ այլ կերպ միանգամայն անբացատրելի վարքագծերը:

Ըստ Ֆրեյդի տեսության կառուցվածքային բաղադրիչի, մարդու ողջ անձը կազմված է երեք մասերից՝ կամ ուժերից՝ իդից, էգոյից և սուպերէգոյից: Իդն անձնավորության հիմքն է և առկա է մարդու ծննդյան պահից ի վեր: Էգոն անձնավորության այն մասն է, որն ավելի տեսանելի է շրջապատի համար: Այն ի հայտ է գալիս այն պահին, երբ անձնավորությունն սկսում է գիտակցել, որ իդի ոչ բոլոր պահանջները կարող են անմիջապես բավարարում ստանալ, որովհետև գոյություն ունեն իրական հանգամանքներ: Դա տեղի է ունենում մոտ 6 ամսականում: Սուպերէգոն

անձնավորության բարոյական մղումն է: Այն ավելի մտահոգված է կատարելության ձգտումով, քան հաճույքով կամ իրականության ընկալմամբ: Սուպերէգոն ի հայտ է գալիս վաղ մանկական տարիքում և մանկության միջին տարիներին դառնում է երեխայի անձնավորության հիմնական ուժը: Այն զարգանում է մի քանի գործոնների ազդեցության տակ՝ ծնողների հետ կոնֆլիկտների լուծման, շրջապատի կողմից էգոյին ներկայացվող պահանջների, երեխայի անձնական փորձառության:

Չնայած վարքագծի դրդապատճառ կարող են լինել տարբեր կարիքներ (սնունդ, քուն), սակայն ըստ հոգե-սեռական տեսության, դրդապատճառներից հիմնականը սեռական ցանկությունն է, որը բխում է տեսակը պահպանելու հզոր բնազդից: Սեռական ցանկության բավարարում կարող է առաջացնել ինչպես սեռական, այնպես էլ ոչ սեռական մարմնամասերի կամ էրոգեն գոտիների գրգռումները, որոնք ըստ Ֆրեյդի տեսության փուլային կամ հաջորդական բաղադրիչի առաջնայնությամբ փոխվում են տարիքի հետ հետևյալ հաջորդականությամբ.

1. բերանն ու ուտելը,
2. հետանցքն ու արտաթորումը,
3. սեռական օրգաններն ու վերարտադրությունը:

Ըստ Ֆրեյդի, սթրեսը հաղթահարելու համար անհատի կողմից էրոգեն գոտիների շրջանում կատարած գործողությունը կարող է և չիրագործել այդ մարմնամասի հետ կապված կենսական կարիքը: Օրինակ՝ և ուտելը, և բուք մատ ծծելը կարող են հաճույքի զգացում առաջացնել բերանի շրջանում: Էրոգեն գոտիների հետ կապված ապրումները կարող են հանգեցնել կոնֆլիկտի երեխայի և ծնողների միջև: Արդյունքում կարող են զարգանալ մի շարք հարմարողական կամ պաշտպանական ռեակցիաներ, ինչպիսիք են ճնշվածությունը, նահանջը, մերժումը, ընդդիմությունը, գոռոզամտությունը: Տվյալ փուլի հետ կապված կոնֆլիկտի լուծումը անհատին հնարավորություն է տալիս առաջադիմել դեպի զարգացման հաջորդ փուլը: Ֆրեյդը տարբերակում է հինգ հոգե-սեռական փուլեր՝ օրալ, անալ, ֆալիկ, լատենտ (գաղտնի) և սեռական:

Մինչև 12-18 ամսական երեխան գտնվում է զարգացման օրալ փուլում, քանի որ նրա հաճույքի և այլ զգացմունքների հիմնական աղբյուրը բերանն է: Քաղցի բավարարումը, ինչպես նաև երեխային հաճույք պատճառելու միջոցները (մատ կամ այլ առարկա ծծել) կենտրոնացած են բերանը գրգռելու շուրջը:

Կյանքի 2-րդ տարվա ընթացքում երեխան օրալ փուլից տեղափոխվում է անալ փուլը, երբ, ըստ այս տեսության, արտաթորումից առաջացած թեթևության զգացումը երեխան կարող է օգտագործել նաև մարմնի տարբեր մասերում առաջացած լարվածությունը թոթափելու համար: Արտաթորումը հանդես է գալիս որպես լիցքաթափող էմոցիոնալ բռնկումների նախատիպ:

3-4 տարեկանից մինչև 5-6 տարեկան երեխան գտնվում է ֆալիկ փուլում, երբ նրա հաճույքի աղբյուր կարող է դառնալ սեռական օրգանների ինքնագրգռումը: Չնայած այստեղ ներգրավված է նույն էրոգեն գոտին, ինչ մեծահասակների մոտ, սա միանգամայն անմեղ վարքագիծ է, որի վրա պետք է հրավիրվի ծնողների ուշադրությունը: Ըստ Ֆրեյդի, այս փուլում երեխան ուժեղ կապվածություն է զգում իր տարասեռ ծնողի նկատմամբ և թշնամանք նույնասեռ ծնողի հանդեպ: Տղան կարող է խանդով վերաբերվել մորը, աղջիկը՝ որոնել հոր ուշադրությունը: Կոնֆլիկտը լուծվում է, երբ երեխան հասկանում է նույն սեռի ծնողի տեղը գրավելու իր ձգտման անիմաստ լինելը, և դրա փոխարեն սկսում է ձգտել՝ նմանվել նրան (նույնացում):

Ֆրեյդի ուսմունք

Շրջան	Փուլ	Էրոգեն գոտի	Հաճույքի աղբյուր	Կոնֆլիկտ	Լուծում
Մինչև 1–1.5 տարեկան	Օրալ	Բերան	Ծծելը, կծելը	Կրճքից կտրում	Անկախություն, էգոյի ծագում
1.5 –3 տարեկան	Անալ	Հետանցք	Կղելը, զսպելը	Ջուգարանի վարժանք	Ինքնահսկում
Վաղ մանկության և նախադպրոցական	Ֆալիկ	Սեռական օրգաններ	Օնանիզմ	Հակում հակառակ սեռի ծնողի, և խանդ՝ նույն սեռի ծնողի նկատմամբ	Նույնացում նույն սեռի ծնողի հետ, սուպերէգոյի ծագում
Դպրոցական	Լատենտ	–	–	–	–
Դեռահասություն, հասունություն	Սեռական	Սեռական օրգաններ	Սեռական գրգռում	Ինքնազսպում	Հակառակ սեռի զույգի ընտրություն

Լատենտ (ցածր և միջին դպրոցական տարիք) փուլում երեխայի սեռական էներգիան ի հայտ է գալիս ձևափոխված՝ ուսուցման ձգտման մեջ: Դրան հաջորդում է սեռական հասունացման շրջանը, երբ երեխան մտնում է սեռական փուլ և սեռական բավարարում է փնտրում հակառակ սեռի իր հասակակիցների շրջանում:

Էրիկսոնը և հոգե-սոցիալական զարգացումը. Եթե Ֆրեյդը կենտրոնանում է անհատի ներքին զարգացման վրա՝ ձևավորված ծնողների հետ նրա փոխհարաբերությունների արդյունքում, ապա Էրիքսոնն անհատի զարգացումը դիտարկում է նրա պատմա-մշակութա-սոցիալական միջավայրի լայն կոնտեքստում: Էրիքսոնն ընդունում է չգիտակցված դրդապատճառի (իդի) գոյությունը, սակայն գտնում է, որ սոցիալական միջավայրի հետ շփումն է զարգացման մղիչ ուժը, որը պայմանավորում է անհատի զարգացման վերջնական արդյունքը: Էրիքսոնն ուսումնասիրում է անհատին ու նրա ընտանիքն առօրյա պայմաններում: Նա լավատեսորեն է վերաբերվում անհատի ընդունակություններին՝ հաջողությամբ հաղթահարելու զարգացման հակասություններն ու ճգնաժամերը:

Այսպիսով, Էրիքսոնը գտնում է որ անհատի հնարավորությունների և շրջապատից նրան ներկայացվող պահանջների միջև գոյություն ունի սերտ և հաջորդական զարգացում ապրող առնչություն/կապ: Անհատը չի կարող զարգանալ սոցիալական առումով իր պատրաստակամությունից անկախ, ճիշտ այնպես ինչպես հասարակությունը չի կարող առաջադիմել անհատներից անկախ:

Էրիքսոնը տարբերում է մարդկային կյանքի ութ փուլ, որոնք իրենցից ներկայացնում են Ֆրեյդի զարգացման հինգ հոգե-սեռական փուլերի վերաձևակերպումն ու ընդարձակումը: Սակայն, եթե ըստ Ֆրեյդի մարդու հասունացումն ավարտվում է նրա սեռական փուլ մտնելով, այսինքն՝ դեռահասության կամ վաղ երիտասարդության շրջանում, ապա հոգե-սոցիալական տեսությունը ենթադրում է զարգացման նշանակալի փոփոխություններ ողջ կյանքի ընթացքում:

Էրիքսոնի ուսմունք

Տարիք	Խնդիր/ճգնաժամ	Արդյունք/Փուլ
< 1 տարեկան	«Կարո՞ղ եմ վստահել աշխարհին»	Հավատ ընդդեմ թերհավատության
2–3 տարեկան	«Կարո՞ղ եմ վերահսկել իմ արարքները»	Ինքնավստահություն ընդդեմ ամոթխածության և կասկածամտության
4–5 տարեկան	«Կարո՞ղ եմ անկախանալ ծնողներիցս և փորձել իմ կարողությունները»	Նախաձեռնություն ընդդեմ մեղավորության
6–11 տարեկան	«Կարո՞ղ եմ ձեռք բերել կյանքի համար անհրաժեշտ հմտություններ»	Ջանասիրություն ընդդեմ անլիարժեքության
12–18 տարեկան	«Ո՞վ եմ ես, ինչի՞ն եմ հավատում, ինչի՞ եմ ձգտում»	Ինքնության զգացում ընդդեմ իր դերի չիմացության
Երիտասարդ	«Կարո՞ղ եմ արդյոք ամբողջապես նվիրվել ուրիշին»	Մտերմություն ընդդեմ մեկուսացման
Հասուն մարդ	«Ի՞նչ կարող եմ առաջարկել գալիք սերունդներին»	Բեղունություն ընդդեմ անգործության
Մեծահասակ	«Գտե՞լ եմ արդյոք բավարարում կյանքիս ու աշխատանքիս մեջ»	Խղճի հանգստություն ընդդեմ հուսահատության

Առաջին փուլում հավատ ձեռք բերելու համար երեխան պետք է ունենա մշտական խնամող՝ փոխադարձ բավարարվածություն պատճառող կայուն, հուսալի և կանխատեսելի վերաբերմունքով: Երեխան պետք է նախ ունենա ֆիզիկական հարմարավետության զգացում, որն էլ կնպաստի հոգեկան բավարարվածությանը: Հավատի նվաճումը երեխային կօգնի վստահություն զգալ նաև նոր իրավիճակներում, ինչպես նաև կօգնի վստահել իր ուժերին:

Երկրորդ փուլում՝ ինքնուրույնություն ընդդեմ ամոթի ու մեղավորության, երեխայի աճող մկանային հնարավորությունները, իր և շրջապատի վրա ունեցած աճող հսկողությունը նրան մղում են փորձերի, որոնք երբեմն հաջող են, երբեմն՝ ոչ: Այս հաջողությունների և անհաջողությունների նկատմամբ խնամողի վերաբերմունքը որոշիչ է դառնում երեխայի մեջ ինքնարտահայտման ազատություն կամ ճնշվածություն դաստիարակելու գործում:

Երրորդ՝ նախաձեռնություն ընդդեմ մեղավորության, փուլում երեխան անցում է կատարում դեպի ավելի մեծ սոցիալական միջավայր, որտեղ առկա են նոր նախաձեռնությունների հնարավորություններ: Նախկին փուլում երեխայի ձեռքբերած ինքնավստահության զգացումը փորձության է ենթարկվում՝ այլոց անկախ գործողությունների արդյունքում: Ծագող կոնֆլիկտը կարող է հանգեցնել մեղավորության զգացումի՝ նախաձեռնության իր ձգտումներում չափազանց հեռու գնալու համար: Մեղքի այս զգացումը հաղթահարվում է, երբ երեխան սովորում է կարգավորել իր վարքագիծը՝ ձևավորելով խղճմտանքի զգացում, որն արտացոլում է ծնողների և սոցիալական միջավայրի արժեքները: Այսինքն, երեխան սովորում է ձևափոխել անձնական կարիքները՝

դրանք սոցիալական կարիքներին համապատասխանեցնելու համար:

Մտավոր զարգացման տեսություն: Պիաժեի իդակցական զարգացման տեսությունը: Գիտակցությունը, ըստ Պիաժեի, բնորոշվում է որպես միջոց, որն անհատին հնարավորություն է տալիս կազմակերպված գիտելիք կուտակել աշխարհի մասին և օգտագործել այդ գիտելիքն իր առջև ծառացող խնդիրները լուծելու և իր վարքագիծը փոխելու նպատակով:

Ըստ Պիաժեի գիտակցական զարգացման տեսության՝ գիտակցության զարգացումը նյարդա-ֆիզիոլոգիական հասունացման, շրջապատի խրախուսանքի, փորձի և գիտակցության ներքին շարունակական վերակազմավորման արդյունք է: Պիաժեի ուսմունքի երկու կարևոր սկզբունքներն են.

1. Բոլոր տեսակները հակված են աստիճանական անցում կատարելու ավելի պարզ գործողություններից դեպի ավելի բարդը:
2. Բոլոր տեսակները սովորում են ասիմիլյացիայի (նոր տեղեկություն աշխարհի մասին կամ անձանոթ օբյեկտի ներառումն՝ իրենց արդեն ունեցած պատկերացման մեջ) և ալոմոդացիայի (աշխարհի մասին իրենց պատկերացումների և իրենց վարքագծի համապատասխան փոփոխումն՝ ի պատասխան նոր գիտելիքի կամ իրավիճակի) միջոցով: Օրինակ, առաջին անգամ խորանարդիկներն իր ձեռքը վերցնող երեխան դրանք թափահարում է կամ բերանը տանում՝ նմանացնելով իրեն արդեն ծանոթ իրերի՝ չխկնդրականի կամ ծծակի (ասիմիլյացիա): Բայց տեսնելով կամ հայտնաբերելով, որ դրանցից կարելի է աշտարակ կառուցել, փորձում է դնել իրար վրա (ալոմոդացիա):

Զարգացման մյուս տեսությունների նման, Պիաժեի տեսությունն էլ է ընդունում, որ ուսուցումը տեղի է ունենում աստիճանաբար և կանխորոշված հաջորդականությամբ՝ ի պատասխան կուտակվող փորձի: Նա տարբերակում է գիտակցական զարգացման չորս փուլ, որոնք մարդն ապրում է ծնունդից մինչև չափահասություն. զգայա-շարժողական, նախագործողության, կոնկրետ գործողության և ձևական գործողության: Այս փուլերի ի հայտ գալու հստակ տարիքային սահմանները տատանվում են՝ կախված անհատի հոգեբանական հնարավորություններից, փորձից և միջավայրից: Զարգացման փուլերի միջև կան անցումային շրջաններ, որոնց ընթացքում երեխան ցուցաբերում է հաջորդ փուլի որոշ, բայց ոչ բոլոր հատկանիշները:

Ըստ Պիաժեի՝ զգայա-շարժողական փուլը (մինչև մոտ 2 տարեկան) բնորոշվում է նրանով, որ երեխան դատում է անմիջական զգացողությունների ազդեցության տակ: Խոսքը դեռևս չի զարգացել: Գործողությունները զարգանում են ռեֆլեկտորից դեպի նպատակային: Աստիճանաբար զարգանում են օբյեկտների մնայունության գաղափարը և տարրական մտածողությունը:

Նախագործողության փուլը (~2-7 տարեկան) նախատրամաբանական է: Երեխան ի վիճակի չէ միաժամանակ մտածել խնդրի մի քանի ասպեկտների մասին: Նա դժվարանում է տարբերել իրական անիրականից: Այս փուլում զարգանում են ներկայացուցչական խոսքը և սիմվոլների օգտագործումը:

Կոնկրետ գործողության փուլում (~7-12 տարեկան) ի հայտ է գալիս պատճառական մտածողությունը, տրամաբանելու կարողությունը: Խնդիրների լուծման կարողությունը սահմանափակ է և տարածվում է միայն ֆիզիկապես ներկա կամ իրական օբյեկտների վրա (հստակ մտածողություն): Զարգանում են տրամաբանական գործողությունները՝ դասակարգումը, մտապահումը: Մտածողությունը թեև կոնկրետ է, բայց ավելի ճկուն, քան նախորդ փուլում: Վերջինիս համեմատությամբ նվազում է էգոցենտրիզմը, ի հայտ է գալիս պատճառական մտածողությունը:

Ձևական գործողության փուլում (մոտ 12 տարեկանից հետո) առկա են վերացական մտածողությունը, լրիվ վերացական կամ սիմվոլիկ բովանդակության ընկալումը: Զարգանում են բարձր

մակարդակի տրամաբանական գործողությունները (օրինակ՝ բարդ նույնացումներ, ինդուկցիա, դեդուկցիա, բարձրագույն մաթեմատիկա):

Պիաժեյի ուսմունք

Զարգացման փուլեր

1. Զգայա-շարժողական (մինչև 2 տարեկան)

- | | |
|---------------|---|
| 0-1 ամսական | - վաղ ռեֆլեկտոր պատասխաններ, |
| 1-4 ամսական | - առաջնային ցիրկուլյար ռեակցիաներ, |
| 4-8 ամսական | - երկրորդային ցիրկուլյար ռեակցիաներ, |
| 8-12 ամսական | - երկրորդային սխեմաների կոորդինացիա, |
| 12-18 ամսական | - երրորդային ցիրկուլյար ռեակցիաներ, |
| 18-24 ամսական | - ներկայացուցչական մտածողության ծագում: |

2. Նախագործողության (~2-7 տարեկան) (նախակոնցեպտուալ ինտուիտիվ)։

- ա) ռիզիկություն,
- բ) էգոցենտրիզմ,
- գ) կիսատրամաբանական պատճառաբանում,
- դ) սահմանափակ սոցիալական գիտակցություն:

3. Կոնկրետ գործողության փուլ (~7-12 տարեկան):

4. Զևական գործողության փուլ (մոտ 12 տարեկանից հետո):

Ուսուցման տեսությունը. Ուսուցման տեսությունը (*Սքինների պայմանականությունների և Սիլբրսի սոցիալական ուսուցման*) խրախուսանք-պատասխան հոգեբանական տեսության զարգացումն է: Այն ընդունում է հետևյալ հիմնական սկզբունքները.

1. վարքագիծը ձեռք է բերվում կյանքի ընթացքում,
2. վարքագծի բոլոր ձևերը կարելի է սովորել,
3. վարքագիծը կարող է պայմանավորված լինել արտաքին գործոններով,
4. վարքագիծը կարելի է ձևավորել,
5. վարքագիծը ձեռք է բերվում հետվարքագծային պատասխանի միջոցով,
6. ուսուցման միջոցներ են նաև դիտումն ու նմանակումը:

Վարքագիծը կարող է դաստիարակվել երկու ձևով՝ դասական (Պավլովյան, երբ բնույթով այլ գրգռիչի հետ կապված ռեֆլեկտոր պատասխանը կարող է ի հայտ գալ տվյալ գրգռիչից) և գործիքային (երբ ոչ ռեֆլեկտոր վարքագիծը յուրացվում է հետվարքագծային դրական պատասխանի շնորհիվ: Օրինակ, եթե ամեն անգամ լծակին պատահաբար դիպչելիս մկնիկը կերակ-

րահատիկ է ստանում, նա սկսում է գիտակցաբար դիպչել լծակին, երբ քաղցած է):

Դաստիարակված վարքագծի մի քանի հատկանիշներ ունեն կլինիկական նշանակություն: Դաստիարակված վարքագիծը կարող է հետ զարգանալ, եթե հետվարքագծային դրական պատասխան չլինի, կարող է ընկճվել, եթե դրան հաջորդի բացասական պատասխան կամ պատիժ: Այն կարող է մասնակիորեն խրախուսվել, եթե հաջորդող դրական պատասխանն անկայուն է կամ հազվադեպ: Այն կարող է ընդհանրացվել այնպես, որ նմանատիպ ազդակներն առաջացնեն նույն պատասխանը, կամ դառնալ ընտրողական այնպես, որ միայն մեկ կամ որոշակի փոքրաթիվ ազդակներն առաջացնեն տվյալ պատասխանը:

Գործողությանը հաջորդող պատասխանն ուսուցման տեսության հանգուցակետն է: Ըստ այս տեսության՝ անհատը կարող է կատարել տվյալ գործողությունն այն պատճառով, որ ակնկալում է դրական արդյունք, կամ չկատարել, քանի որ ակնկալում է բացասական արդյունք կամ գիտի, որ որևէ այլ գործողություն ավելի մեծ օգուտ կբերի: Հետևաբար թե չեզոք պատասխանը (կամ անտեսումը), թե բացասական պատասխանը հանգեցնում են վարքագծի հետզարգացման:

Վարքագծի ձևավորումը գործընթաց է, որի ընթացքում դրական պատասխանով խրախուսվում են գործողություններ՝ ցանկալիին աստիճանաբար ավելի ու ավելի մոտ, մինչև նպատակին հասնելը:

Ըստ էության, զարգացման տեսություն չլինելով (քանի որ չի ենթադրում զարգացման փուլեր), ուսուցման տեսությունն ընկած է սոցիալական ուսուցման տեսությունների հիմքում, համաձայն որոնց, լինելով մշտական փոխներգործության մեջ իր շրջապատի հետ, երեխան իր գործողություններով առաջ է բերում շրջապատի դրական կամ բացասական պատասխանները, որոնք էլ հիմք են հանդիսանում նրա վարքագծի ձևավորմանը: Այսպիսով, երեխայից շրջապատի սպասելիքների աստիճանական փոփոխությունները ձևավորում են նրա վարքագծի աստիճանական զարգացումը մինչև չափահասին բնորոշ վարքագծի ձևավորումը:

Ուսուցումը կարող է տեղի ունենալ ոչ միայն կատարողի վրա ուղղակի ազդեցության արդյունքում (ինչպես արդեն նկարագրված է): Կարելի է սովորել նաև անուղղակիորեն՝ դիտելով և նմանակելով: Դիտելով սովորում են, ելնելով նրանից, թե ուրիշներն ինչպիսի պատասխան են ստանում իրենց տվյալ վարքագծի համար: Նմանակելով սովորում են՝ ընտրելով ցանկալի սուբյեկտ (օրինակ՝ մայրը կամ հայրը) և ընդօրինակելով նրա վարքագիծը՝ արդյունքում ստանալով ներքին (իրենով հպարտության զգացում) կամ արտաքին (խրախուսանք շրջապատից) դրական պատասխան: Սովորելու այս երկու եղանակներն էլ շատ տարածված են սոցիալական խմբերում:

ԻՄԱՑՎԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Երկար ժամանակ մասնագետները տարակարծիք էին երեխայի զարգացման հարցի շուրջ: Մի մասը գտնում էր, որ երեխայի զարգացումը պայմանավորված է բնածին կենսաբանական կարողություններով («բնական» մոտեցում), իսկ մյուսները կարևորում էին շրջապատի առարկաների և երևույթների ներգործությունների խթանիչ դերը («ուսուցողական» մոտեցում): Ներկայումս մասնագետների մեծ մասն ընդունում է այդ երկու տարրերի վճռորոշ նշանակությունը երեխայի լավագույն աճի և զարգացման համար: Հետևաբար կարելի է զգալիորեն ազդել երեխայի, անգամ հատուկ կարիքներ ունեցող, զարգացման տեմպի և որակի վրա:

Իրական կյանքի շատ հմտությունների ձևավորումը կախված է մեկից ավելի ոլորտների զարգացման մակարդակից: «Հետևիր առաջնորդին» խաղալու համար երեխայից պահանջվում է մի

քանի ոլորտների զարգացման բավարար մակարդակ: Դրանք են՝ խոշոր մկաններ, լեզվային և լսելու ունակություններ: Եթե առկա է մեկ կամ մի քանի ոլորտների զարգացման դանդաղում, ամենայն հավանականությամբ տուժում են նաև մյուսները: Օրինակ, մանկական ուղեղային պարալիզի հետևանքով տուժում է շարժողական համակարգի զարգացումը, որն էլ բացասաբար է անդրադառնում երեխայի՝ շրջապատը ֆիզիկապես ուսումնասիրելու կարողության վրա: Նվազում է շփումը և փորձառությունը՝ ազդելով երեխայի իմացական զարգացման վրա: Եթե բռնակը պտտելու կամ կափարիչը բացելու համար երեխան չի կարող օգտագործել ձեռքերը, ապա դժվարանում է պատճառահետևանքային կապի ըմբռնումը:

Տարբերում են երեխայի իմացական զարգացման 4 փուլ՝ *զգայա-շարժողական, ներկայացուցչական* (ռեպրեզենտատիվ), *կոնկրետ գործողությունների* և *ձևական* (ֆորմալ) գործողությունների:

- ▶ Առաջին կամ զգայա-շարժողական փուլն սկսվում է ծննդյան օրից և տևում մինչև 2 տարեկանը, որի ընթացքում երեխան ճանաչում է շրջապատող միջավայրը զգացողությունների միջոցով: Երեխան գաղափար է կազմում շրջապատի առարկաների և երևույթների մասին:
- ▶ Երկրորդ կամ ներկայացուցչական (ռեպրեզենտատիվ) փուլը տևում է 2-ից մինչև 7 տարեկանը: Երեխան կարողանում է որևէ բան պատկերացնել՝ իրականության փոխարեն օգտագործելով խորհրդանիշներ (սիմվոլներ), այսինքն այս փուլը համապատասխանում է լեզվի առավելագույն զարգացմանը:
- ▶ Երրորդ կամ կոնկրետ մտածողական գործընթացների փուլը տևում է 7-ից մինչև 11 տարեկանը: Երեխան կարողանում է մինչև վերջ պատկերացնել իրավիճակն՝ առանց գործողություն կատարելու: Երեխան ի վիճակի է հասկանալ սեփական գործողությունների հետևանքները և խորհել, թե ինչից հետո ինչ կարող է տեղի ունենալ իրականում:
- ▶ Չորրորդ կամ ձևական մտածողական գործընթացների փուլն սկսվում է մոտավորապես 11 տարեկանից: Կարելի է համոզվել, որ երեխան իսկապես ունակ է բարդ խնդիրներ լուծելու և կարող է վերացականորեն դատել իրավիճակի մասին՝ առանց կոնկրետ դիտարկումից որևէ կախվածություն ունենալու:

Ահա մի օրինակ, որը նկարագրում է առաջին երկու փուլերի ընթացքում գնդակով խաղի հնարավոր փոփոխությունները: *Զգայա-շարժողական փուլ*. Դուք ցանկանում եք երեխային պատկերացում տալ այն մասին, որ «գնդակ» կոչվող խաղալիքը կլոր է, երբեմն պինդ և կարող է գլորվել: Սկզբում երեխան կարող է որոշ բառեր չհասկանալ, բայց սովորելու մեծ փորձ է ձեռք բերում: Այս վաղ փորձառության միջոցով երեխան սկսում է հասկանալ «գնդակ» բառի իրական իմաստը, թե ինչ զգացում է այն առաջացնում, ինչպես կարելի է այն բռնել և այլն: Վաղ նախագործողությունների փուլում երեխան նույնիսկ ավելի լավ է պատկերացնում խաղը՝ հենվելով իր զգայա-շարժողական վաղ փորձի վրա: Այժմ Ձեր երեխան սկսում է հասկանալ «Ուզու՛մ ես գնդակ խաղալ» առաջարկության իմաստը: Նա պատկերացնում է, որ դա երկու հոգու միջև տեղի ունեցող խաղ է, որն ուղեկցվում է գնդակ տալով և վերցնելով, հետ ու առաջ նետելով: «Կարո՞ղ ես հարվածել: Կարո՞ղ ես այն նետել»: Յուրաքանչյուր բառ մյուսներից տարբեր ինչ-որ իմաստ է պարունակում և ուղեկցվում իրեն բնորոշ գործողությամբ: Ավելի ուշ երեխան ունենում է բավականաչափ տրամաբանություն, և երբ Դուք գնդակը նետում եք դեպի վեր՝ միաժամանակ տալով «Գլուխներդ վերև» հրահանգը, երեխան կարողանում է վազել գնդակի հետևից՝ ընտրելով այնպիսի ուղի, որպեսզի գնդակն ընկնի ուղիղ իր ձեռքերի մեջ: Վաղ գործունեության ընթացքում կուտակված փորձը նպաստում է հաջորդ փուլերում ավելի բարդ գործողությունների իրականացմանը և հետագա ուսուցմանը:

Միջին ծանրության կամ ծանր արտահայտված անկարողություններով երեխաների մոտ խաղային հմտություններն ավելի դանդաղ են ձևավորվում: Նրանց խաղը զարգանում է նույն փուլերով, սակայն ավելի դանդաղորեն՝ ուշ տարիքում: Եթե երեխայի մոտ առկա է կարողությունների սահմանափակում կամ զարգացման հապաղում, անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր փուլում ապահովել ուսուցման լրացուցիչ հնարավորություններ, քանի որ յուրաքանչյուր հմտության ձևավորման համար ավելի շատ աշխատանք է պահանջվում:

Զգայական փորձը մեծ կարևորություն է ստանում այն ժամանակ, երբ սկսվում է մտավոր զարգացումը: Երեխան շրջապատող միջավայրն ուսումնասիրում և ընկալում է զգայությունների միջոցով: Վաղ տարիքի երեխաներն ավելի լավ են սովորում մեկից ավելի զգայությունների շնորհիվ: Այդ իսկ պատճառով երեխային պետք է ապահովել բազմապիսի խաղալիքներով կամ առարկաներով, որոնք կարելի է համտեսել, հոտոտել, զգալ կամ օգտագործել խաղի մեջ: Այդ ընթացքում պետք է խոսել և երգել երեխայի համար:

«Հասկացություն կազմելը» այնպիսի ունակություն է, որը զարգանում է բազմաթիվ այլ՝ արդեն ձևավորված հմտությունների և կուտակված փորձի հիման վրա, որոնք երեխան կարողանում է կապակցել այս կամ այն անվան հետ: Սկզբում ցանկացած չորքոտանի կենդանու երեխան անվանում է «շնիկ», սակայն տարիքի հետ կենտրոնանում է հասկացություն կազմելու վրա՝ չորքոտանի կենդանիներին համապատասխանաբար անվանելով կատու, շուն, կով, ձի և այլն: Երբ երեխան առաջին կամ երկրորդ անգամ է ճիշտ անվանում կենդանուն, կարելի է ասել, որ դա «նորահայտ հմտություն» է: Երբ երեխան տալիս է կենդանու ճիշտ անվանումն յուրաքանչյուր անգամ, ապա այդ ունակությունն արդեն համարվում է «հաղթահարված»:

Նոր իրավիճակներն անընդհատ մարտահրավեր են նետում երեխաներին՝ ստիպելով նրանց խնդիրներ լուծել սովորել (պատճառ-հետևանք, միջոցներ-նպատակ): Երեխաները սովորաբար իրենք են իրենց խնդիրները լուծում, մինչդեռ հատուկ կարիքներ ունեցող երեխային անհրաժեշտ է լրացուցիչ օգնություն, որպեսզի նա կարողանա սովորել: Օրինակ, իրենից հեռու գտնվող խաղալիքը վերցնելու համար երեխան նախևառաջ պետք է կարողանա շրջվել: Հետևեք երեխային: Արդյո՞ք նա փորձում է խնդիրը լուծել, թե հեշտությամբ հրաժարվում է դրանից: Նախքան երեխային օգնելը մի քիչ սպասեք: Եթե Դուք եք ամեն ինչ անում երեխայի համար, նա չի ցանկանա երբևէ սովորել լուծել սեփական խնդիրները: Երբեմն լուծումները հիմնվում են նախկին փորձառությունների վրա, կամ երեխայի գործադրած ջանքերը՝ փորձի և սխալների վրա: Երբ երեխային թույլ են տալիս ինքնուրույն լուծել խնդիրը, դրանով ավելի մեծ օգուտ են տալիս ուսուցման տեսանկյունից, քան խնդրի լուծումն է: Անհրաժեշտության դեպքում պետք է օգնել երեխային: Պետք է իմանալ, թե երբ է երեխան լինում բավարարված կամ հիասթափված: Լինելով հասանելի և կարեկից՝ երեխային սովորեցնում եք, որ Ձեզ վստահի: Երեխայի մոտ աճում է ինքնավստահությունը, որի շնորհիվ նա փորձում է նոր բաներ՝ իմանալով, որ ինչ-որ մեկը կլինի մոտակայքում, եթե գործերը վատ գնան: Ինչպես և մյուսները, երեխաները նույնպես ունենում են լավ և վատ օրեր: Եթե ինչ-որ բան այսօր չի ստացվել, ապա փորձեք ավելի ուշ: Անպայման երեխային խրախուսեք և պարգևատրեք հաջող փորձի համար՝ գրկելով նրան կամ ժպտալով: Անհաջողության դեպքում երեխային ցույց տվեք, թե ինչպես պետք է խնդիրը լուծել: Հիշեք, որ գործնականը շատ կարևոր է:

Իմացության (ճանաչողության) խանգարում կամ իմացական գործառույթի հապաղում տերմինները բնութագրում են այն երեխաներին, որոնց մտավոր զարգացումը հետ է մնում տարիքային նորմայի մակարդակից: Օրինակ՝ իմացական հապաղումով 4 տարեկան երեխան կարող է ցուցաբերել 2 տարեկան 6 ամսական երեխային բնորոշող մտավոր կարողություններ և դատողական ունակություններ: Այս երեխան կարող է խաղալ և փոխհարաբերություններ հաստատել ոչ միայն 2 տարեկան 6 ամսական երեխայի հետ, այլ նաև իր հասակակիցների հետ և երկու դեպ-

քում էլ շահել: Երբ խաղում է ավելի կրտսերի հետ, զարգացման հապաղում ունեցող երեխայից պահանջվում են նույն հմտությունները, մինչդեռ իր հասակակիցները նետում են ավելի բարդ մարտահրավերներ՝ հնարավորություն տալով ուսումնասիրել այն վարքագիծը, որը բնորոշ է իր ժամանակագրական տարիքին:

Պետք է հաշվի առնել, որ իմացական զարգացման հապաղումով երեխաների համար սկզբնական շրջանում ավելի շատ են պահանջվելու ուսուցչի հիշեցումները, ցուցադրական հուշող հարմարանքները և ակնարկները, քան մյուս դեպքերում: Նման երեխաներն իրենց «սեփական» աշխարհն ստեղծելու համար կազմակերպված կառույցների և առօրյա միջոցառումների կարիք ունեն: Պարզ փոխանցումները (գործունեության մի տեսակից մյուսին անցնելը) կարևոր նշանակություն ունեն բոլորի, հատկապես իմացական կարողությունների սահմանափակումներ ունեցող երեխաների համար: Ստացված տեղեկությունները հաստատելու, կարգի բերելու և գլխուղեղում մշակելու համար երեխային որոշակի ժամանակ է հարկավոր: Կտրուկ փոփոխությունները շփոթեցնում են երեխային, և նա կարող է մերժել այդ տեղեկությունները:

Տարբեր ձևերով ապահովելով վերոհիշյալ «ակնարկները»՝ ստեղծեք ավելի շատ հնարավորություններ, որպեսզի երեխան հասկանա և կարողանա մասնակցել գործողությանը/դասին: Տեղեկությունները պետք է հաղորդել խոսքի, նկարների և ցուցադրական օրինակների միջոցով: Դասասենյակում պետք է լինի «նկարագարդ դասատախտակ», որը նույնպես օգտակար է: Առօրյա գործողությունների լուսանկարների կամ գծագրերի հաջորդակաբար ցուցադրումն օգնում է երեխային կռահել սպասվող հաջորդ նկարը: Բանավոր զգուշացվում է խաղի մոտեցող ավարտի մասին, որից հետո երեխաները հավաքում են խաղալիքները և գնում, օրինակ, նախաճաշի: Երեխաները մտածելու, տվյալները մշակելու և մասնակցություն ցուցաբերելու ժամանակ են ունենում: Հաջորդող գործողության մասին երգի միջոցով ակնարկելով՝ երեխային հնարավորություն ենք տալիս 1-2 րոպեի ընթացքում «պատրաստվել»:

Նոր միջոցառումներ և գործողություններ փորձելու համար երեխային անհրաժեշտ է ժամանակ տրամադրել: Կրկնելու միջոցով նոր սովորած հմտությունը կտարածվի շրջապատող տարբեր միջավայրերի վրա: Երեխային պարզապես անհրաժեշտ է թույլ տալ որոշ ժամանակ դիտել ուրիշներին, իսկ հետո մասնակցել՝ օգտագործելով մեծերի՝ «ձեռքը-ձեռքին» օգնելու մոտեցումը: Ի վերջո երեխան ցանկություն է հայտնում ինքնուրույն կատարել այդ գործողությունը:

Ամփոփում

- ▶ Որոշել երեխայի ժամանակագրական և զարգացման տարիքը:
- ▶ Տարբեր ակնարկների կամ զգուշացումների օգնությամբ նպաստել, որ երեխան հասկանա, թե իրենից ինչ են ակնկալում:
- ▶ Ամենօրյա կազմակերպված գործողությունների/միջոցառումների օգնությամբ նպաստել երեխայի առօրյա կյանքի գործողությունների ինքնուրույն կազմակերպմանը:
- ▶ Անցումները դարձնել սահուն, պարզ և խուսափել կտրուկ ընդհարումներից:
- ▶ Նոր հմտությունների փորձարկման համար տրամադրել ժամանակ և ստեղծել հնարավորություններ:
- ▶ Ներկայացնել ինչպես տարիքային, այնպես էլ՝ զարգացման մակարդակին առնչվող խնդիրները:

ԵՐԵՒԱՅԻ ՆՈՐՄԱԼ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Սույն գլխում ներկայացված Այս գլխում ներկայացվող նյութը տեղեկությունները թույլ կտա հասկանալ, թե ինչ սպասելիքներ պետք է ունենալ տարբեր տարիքների «սովորական/տիպիկ» երեխաներից, նրանց կարողություններից, մտավոր ունակություններից և հետաքրքրություններից: Իրականում գոյություն չունի 'նորմալ' զարգացում, իսկ «նորմալ» ածականը կարող է մոլորեցնել, քանի որ յուրաքանչյուր երեխա ունի կարողությունների և վարքագծերի իրեն բնորոշ յուրահատուկ համակցությունը: Նրանցից յուրաքանչյուրն օժտված է ժառանգական և միջավայրին գործոնների բացառիկ հավաքակազմով, որն էլ ուղղորդում և կառավարում է զարգացումը: Ի լրումն, ամեն երեխա անհատականություն է և ունի սովորելու իր ուրույն ուղին: Այդ իսկ պատճառով՝ անիմաստ է մի երեխային համեմատել մյուսի հետ:

Նորմալ զարգացումը կարելի է համեմատել շարանի հետ, որտեղ շատ հմտություններ, գործողություններ և վարքագծեր միահյուսված են: Կարևոր է հասկանալ երեխայի վաղ զարգացումը և ապագա զարգացման հնարավորությունները: Կրճի տարիքի և քայլող երեխաները չեն կարող ուժերը միևնույն ժամանակ կենտրոնացնել զարգացման բոլոր ոլորտների վրա: Փոխարենը՝ նրանք կարողանում են կենտրոնանալ մի ոլորտի վրա և, կարծես, կորցնում են մյուս ոլորտներում ձեռք բերած ունակությունները: Օրինակ, երեխաները հաճախ մի քանի շաբաթ դադարում են խոսել, երբ սովորում են առաջին քայլերը կատարել կամավելի բարդ շարժողական հմտության հանդիպելիս կամ խախտված հավասարակշռության դեպքում վերադառնում են շարժման ավելի պարզունակ ձևերին:

Ցանկալի է իմանալ, թե զարգացման առումով երեխան որտեղից է գալիս և, ուշադրություն դարձնելով զարգացման ներկա մակարդակի վրա, կռահել, թե ուր է գնում: Աճը շարունակական և աստիճանական գործընթաց է: Երեխան հակված չէ դադարել լինել 2 տարեկան և միանգամից չի դառնում 3 տարեկան, երբ երրորդ անգամ են նշում նրա ծննդյան օրը: Երեխաներն աճում են իրենց ներքին ժամանակացույցի համաձայն: Եթե երեխան պատրաստ չէ, պետք չէ ժամանակից շուտ փորձել սովորեցնել նրան այս կամ այն ունակությունը: Դա նույնն է, թե երեխային փորձենք սովորեցնել դառնալ բարձրահասակ: Պարտադիր չէ, որ հմտությունների զարգացման աստիճանը համապատասխանի երեխայի մտավոր կարողություններին: Թեև զարգացման տեմպերը ամեն երեխայի մոտ տարբեր են, հմտություններ սովորելու և զարգացման ձեռքբերումների հաջորդականությունը խիստ հաստատուն է: Կարևոր է ուշադրությունը կենտրոնացնել երեխայի ամբողջական զարգացման՝ ինչպես զգացմունքային և սոցիալական, այնպես էլ մտավոր և ֆիզիկական ոլորտների վրա:

Կրճքի հասակ՝	ծնվելուց մինչև 12 ամսական
Քայլող երեխա 1՝	12 – 24 ամսական
Քայլող երեխա 2՝	24 – 36 ամսական

Երեխայի զարգացմանը նպաստելու կամ այն գնահատելու համար կարևոր է ճանաչել և տարբերակել «բնական հատկության» (ժառանգականության) և դաստիարակման (ուսուցման) դերը: Նման մոտեցումը հետապնդում է երեք նպատակ.

1. Դաստիարակել երեխայի առաջնային կապվածությունը հիմնական խնամողի հետ և օժանդակել նրա զարգացմանը (ներքին ապահովություն և ինքնակառավարում):
2. Նվազեցնել «ծնող-երեխա» կոնֆլիկտը, բարձրացնել ծնողի իրազեկվածությունը և երեխայի հանդեպ էմպաթիան՝ նրան հասկանալու, ապրումակցելու ունակությունը:
3. Տարբերակել կարողությունների սահմանափակումներն ու խնդիրները:

Տարբերում են երեխայի զարգացման դասական համարվող հետևյալ ուղղությունները.

- ▶ սոցիալական-հուզական
- ▶ զգայական-շարժողական
- ▶ իմացական
- ▶ լեզվի/խոսքի ձեռքբերման
- ▶ ֆիզիկական աճի

Բերվող տեղեկությունները թույլ կտան հասկանալ, թե ինչ ակնկալիքներ պետք է ունենալ տարբեր տարիքի երեխաներից՝ ելնելով նրանց կարողություններից, մտավոր ունակություններից և հետաքրքրություններից: Իրականում գոյություն չունի «նորմալ» զարգացում. «նորմալ» ածականը կարող է մոլորեցնել, քանի որ յուրաքանչյուր երեխա ունի կարողությունների և իրեն բնորոշ վարքագծի յուրահատուկ համակցություն: Նրանցից յուրաքանչյուրն օժտված է ժառանգական և միջավայրային գործոնների բացառիկ հավաքակազմով, որն էլ ուղղորդում և կառավարում է զարգացումը: Որպես լրացում հիշենք, որ ամեն երեխա անհատականություն է և ունի սովորելու իր ուրույն ուղին:

Նորմալ զարգացումը կարելի է համեմատել պարանի հետ, որտեղ շատ հմտություններ, գործողություններ և վարքագծեր միահյուսված են: Կարևոր է վաղ հասկանալ երեխայի զարգացումը և ապագա զարգացման հնարավորությունները: Կրճքի տարիքի և նոր քայլող երեխաները չեն կարող բոլոր ուժերը միաժամանակ կենտրոնացնել զարգացման բոլոր ոլորտների վրա: Փոխարենը՝ երեխան կարողանում է կենտրոնանալ մեկ ոլորտի վրա և, կարծես, կորցնում է մյուս ոլորտում ձեռք բերած ունակությունները. օրինակ՝ երեխաները հաճախ մի քանի շաբաթով, կարծես թե, կորցնում են խոսելու ունակությունը, երբ փորձում են կատարել առաջին քայլերը: Ավելի դժվար առաջադրանքի հանդիպելիս կամ հավասարակշռության խանգարման դեպքում երեխան վերադառնում է ավելի պարզունակ գործողության:

Անհրաժեշտ է իմանալ երեխայի զարգացման պատմությունը և, գնահատելով զարգացման ներկա մակարդակը, կանխորոշել նրա զարգացման հետագա ուղղությունը: Երեխան աճում է աստիճանաբար. երրորդ տարեդարձը նշելիս նա դեռ չի դադարում 2 տարեկան լինել, նա ձեռք է բերում 3 տարեկանի հմտություններն այդ տարվա ընթացքում, քայլ առ քայլ: Յուրաքանչյուր երեխա մեծանում է համաձայն իր ներքին ժամանակացույցի:

Եթե երեխան պատրաստ չէ, հարկավոր չէ փորձել նրան ժամանակից շուտ սովորեցնել այս կամ այն ունակությունը/հմտությունը: Դա նույնն է, թե փորձենք սովորեցնել երեխային դառնալ ավելի բարձրահասակ: Եվ պարտադիր չէ, որ հմտությունների զարգացման աստիճանը համապատասխանի երեխայի մտավոր կարողություններին:

Չնայած զարգացման մակարդակն ամեն երեխայի մոտ տարբեր է, հմտությունների և զարգացման ձեռքբերումների հաջորդականությունը խիստ հաստատուն է բոլորի համար: Կարևոր է ուշադրությունը կենտրոնացնել «ամբողջական երեխայի» (whole child) զարգացման բոլոր ոլորտների վրա՝ ինչպես զգացմունքային/զգայական և սոցիալական, այնպես էլ՝ մտավոր և ֆիզիկական:

Ծննդյան օրից մինչև 6 ամսական

Վերջին տարիների հետազոտությունները պարզել են, որ կյանքի առաջին ամիսներին երեխան օժտված է ավելի մեծ կարողություններով, քան ընդունված էր կարծել նախկինում:

- ▶ **Կախվածություն:** Սա մարդկային էակին, ուրմեն և երեխային բնորոշ բնազդային ուժեղ զգացում է, որ նա տածում է մոր և հոր (կամ որևէ խնամողի) հանդեպ: Սա հատուկ է նորմալ հուզական/զգացմունքային զարգացմանը:
- ▶ **Հիմնական վարքահոսություն:** Երեխան գիտակցում է այն փաստը, որ իր կարիքները հոգալու են: Նա դրան հասնում է կարիքների (զանգատների) ծագման և դրանց բավարարման (թեթևացման) ռիթմիկ հերթականության շնորհիվ: Երեխան լացում է քանի որ սոված է, իսկ մայրը մեղմացնում է քաղցի զգացումը՝ կերակրելով նրան: Հիմնական վստահությունը երեխայի ինքնագնահատման հիմքն է:
- ▶ **Լաց:** Սխալ է կարծել, թե լաց լինելու պահին երեխային գրկելը հետագայում կարող է նրան «երես տալ»: Իրականում՝ այն երեխաները, որոնց այդ պահին անմիջապես գրկում են և կարեկցանքով հոգ տանում, հետագայում՝ մինչև 1 տարեկանը և ավելի ուշ, դառնում են ավելի լսող և արագ բավարարվող:
- ▶ **Սոցիալական:** Երեխան սկսում է նայում է իրենից ~20.3-30.5սմ հեռավորության վրա գտնվող մարդու դեմքին: Նա որոշակիորեն հետաքրքրվում է մարդկանցով:
- ▶ **Կերակրում:** Սա ոչ միայն երեխայի ուտելն է, այլև դաստիարակման և սննդի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորման գործընթաց: Եթե հնարավոր է, գրկեք երեխային կերակրելու ժամանակ՝ հպվելով նրան Ձեր մարմնով: Ձեր տաք գրկում նա իրեն ավելի ապահով կզգա՝ ուշադիր նայելով Ձեր աչքերին: Ուտելը դիտարկվում է որպես վաղ շրջանի սոցիալական ակտիվություն:
- ▶ **Տեսողության զարգացում:** Գնալով մեծանում է երեխայի՝ դեմքեր, գույներ և շարժումներ տեսնելու ունակությունը, ինչն էապես ազդում է նրա սոցիալական զարգացման վրա: Նորածնի տեսողությունը շատ ավելի սուր է, քան կարծում են: Նրա ուշադրությունը գրավում են վառ գույներն ու երանգների կտրուկ փոփոխությունները, շարժվող առարկաներն ու մարդկանց դիմագծերը:
- ▶ **Խոսք/Լեզու:** Երեխան գիտի, որ աղմկելով կարող է ուշադրություն գրավել: Խնամողը շատ արագ կռահում է, որ երեխայի լացի տարբեր ձևերը տարբեր նշանակություն ունեն. օրինակ՝ սոված է, հոգնած է, միայնակ է կամ էլ թրջել է տակը: Երեխան մոտ 2 ամսականից սկսում է զվարճանալ ձայնային խաղով (ղունդունել կամ գզգզալ, ճղճղալ, կշկշալ, աղմկել՝ արտամղելով բերանի թուփը): Երեխան (մինչև 6 ամսականը), անկախ

ազգությունից, նույն հաջողությամբ կարող է արտաբերել ասիական ելևէջող տոնայնություն, գերմաներեն լեզվին բնորոշ կոկորդային կամ աֆրիկյան բարբառներին հատուկ լեզվային հնչյուններ: Երեխան դադարում է «խաղալ» վերոհիշյալ հնչյուններով, քանի որ չի լսում դրանք շրջապատից, և ուշադրությունը կենտրոնացնում է մայրենի լեզվի հնչյունների վրա՝ հետագայում ամրապնդելով այն հիշողության մեջ: Այդպես երեխան աստիճանաբար սկսում է սովորել խոսել մայրենի լեզվով, այսինքն սկիզբ է առնում թոթովախոսությունը: Այդ պատճառով միշտ պետք է խոսել երեխայի հետ: Ուրախ բլբլոցը (շատախոսելը), երգն ու քրքիջը ջերմացնում են տան մթնոլորտը՝ բարձրացնելով մանկան տրամադրությունը: Մոտավորապես 4 ամսականում երեխան պետք է արտաբերի հնչյուններ՝ շրթունքների կամ բերանի խոռոչի այլ կառուցվածքային մասերի, օրինակ՝ լեզվի, միջոցով:

- ▶ Ֆիզիկական: Սա ներառում է գլխի կառավարումը (պահելը)՝ ինչպես փորի վրա պառկած, այնպես էլ ուղղահայաց դիրքում (մոր գրկում), շարժունակությունը, հանկարծակի վախի նկատմամբ պատասխան ռեակցիան, ոտքերով հրելը, սեփական ձեռքերի ու ոտնաթաթերի «հայտնաբերումը», խփելը, ինչ-որ բան «հափշտակելը»:
- ▶ Մանկան սովորելուն (ճանաչողությանը) նպաստող խթաններ: Երեխայի շրջապատող միջավայրում պետք է լինեն հետաքրքիր առարկաներ, որոնց նա կարող է նայել: Արթուն ժամերին պետք է սովորեցնել այս կամ այն գործողությունը կատարել, որպեսզի զարգանան անհրաժեշտ հմտությունները: Խաղալիքները պետք է բաղկացած լինեն շարժական մասերից, լինեն չխկչխկան, մեկը մյուսի մեջ զետեղված: Լցոնած կենդանիները (խրտվիլակներ), հայելիները, գործվածքով պատված խաղալիքները նույնպես կարևոր են զարգացման համար:

6 – 8 ամսական

Այս տարիքում երեխան մեկնում է ձեռքը, պառկած դիրքից նստում է, տեղաշարժվում, ոգևորված արտաբերում հնչյուններ:

- ▶ Սոցիալական-հուզական: Երեխան հեշտությամբ ծիծաղում, հաճույքով և երկար խաղում է մեծահասակների հետ, շատ է քրքջում: Սիրում է խաղալ հատակի վրա՝ խաղալիքները հետ ու առաջ դնելով, ինչպես նաև «գաղտնագողի ծիկրակել»:
- ▶ Ֆիզիկական: Բնորոշ ձեռքբերումներն են գլորվելը, պառկած դիրքից նստելուց հետո այդ տեղում մնալը և տեղաշարժվելը, ոտքերով հրելը, չորեքթաթ անելը և սողալը: Երեխան հաճախ «ճոճվում է» ձեռքերի և ծնկների վրա հենված, ինչից մեծ բավականություն է ստանում: Անհրաժեշտ է հետևել, որ երեխան երկար ժամանակ անցկացնի հատակի վրա, որպեսզի մեծացնի չորեքթաթ քայլելու/չոչ անելու/սողալու փորձառությունը՝ ձեռքերն ու ոտքերը միասին աշխատեցնելու նպատակով:
- ▶ Տեսողական-փարաձայնական կոորդինացիա: Նայելով անմիջական հարևանությամբ գտնվող առարկային՝ երեխան, մինչև դրան հավելը, պարզում է բացված ձեռքը և հափշտակում այն՝ այդ պահին միշտ մատները ծալելով: Սա այլ կերպ անվանում են «տեսողությամբ ուղղորդվող» ձեռքի մեկնում:
- ▶ Առարկաների հեղադրում: Երեխաները զննում են փոքր առարկաներն ու խաղալիքները, սիրում են աղմկոտ և շրխկացող իրեր, կարող են առարկան պահել երկու ձեռքով և մտցնել բերանը, առարկան մի ձեռքից մյուսը փոխանցել և այն պտտել՝ բոլոր կողմերը դիտելու համար:

- ▶ Խոսք/Լեզու: Երեխան փորձում է արտաբերել մայրենի լեզվի հնչյուններն ու հնչերանգները (ծայնի ելևէջները)՝ թոթովախոսելով կամ «իր հնարած բառերով»: Թոթովախոսության ժամանակ երեխան միասին է արտաբերում հնչյունների շարքերը: Այս տարիքում որևէ կոնկրետ բառ կազմող հնչյունների համակցությունը երեխայի մոտ ոչ մի իմաստ չի ստանում: Նա շատ ավելի շուտ սկսում է հասկանալ, քան խոսել:
- ▶ Ինչպես օգնել ձևավորել առարկայի պահպանման հասկացությունը: Համաձայն այս հասկացության, տվյալ առարկան գոյություն ունի, եթե անգամ Դուք չեք կարող այն տեսնել, լսել, շոշափել կամ ընկալել որևէ այլ զգայարանի միջոցով: Եթե երեխան չի գիտակցում առարկայի գոյության պահպանման/առկայության հասկացությունը, ապա նրա համար ամեն ինչ նոր է: Բացակայում է ժամանակի անընդհատության և առարկաների հաջորդականության զգացումը: Առարկայի պահպանման գիտակցումը հանդիսանում է հոգեկան զարգացման կարևորագույն փուլ: Երեխան արդեն մտապահում է տեսադաշտից դուրս գտնվող առարկայի մտային պատկերը: Դա վերացական մտածողության ամենասկզբնական շրջանն է, որը հանդիսանում է երևակայության հիմքը: Երեխան օգտագործում է խորհրդանիշներ (սիմվոլներ) առարկաները ներկայացնելու համար:
- ▶ Ինչպես օգնել երեխային սովորել: Շարունակել հոգատար ֆիզիկական խնամքը, երեխային ապահովել անվտանգ առարկաներով և շարժվելու հնարավորությամբ՝ նրանց զննման և փորձի ձեռքբերման նպատակով: Պետք է շատ խոսել երեխայի հետ: Նկարագրել երեխայի համար այն ամենը, ինչ անում եք նրա հետ: Խոսելով երեխայի հետ՝ Դուք նրան զինում եք լեզվի հնչյունների և հնչերանգների շատ կարևոր նմուշներով, ինչպես նաև անվանում եք առարկաները և գործողությունները:

8 – 14 ամսական

Զարգացման այս փուլում ամենակարևորը ֆիզիկական շարժումներն են:

- ▶ Սոցիալական-հուզական: Այս ոլորտում եղած ձեռքբերումներն են՝ անձանոթի ներկայությամբ տագնապի զգացում, «հպարտություն», սոցիալական խաղեր: Այս տարիքում կարող են սկսվել զայրույթի պոռթկումներ, ուստի կարևոր է չնպաստել որպեսզի երեխան այդ ճանապարհով հասնի իր ուզածին: Պետք է փորձել երեխայի ուշադրությունը գրավել մեկ այլ բանով:
- ▶ Ֆիզիկական: Ֆիզիկական ձեռքբերումները ներառում են աստիճաններով չորեքթաթ բարձրանալը, ձգվելով կանգնելը, կահույքից օգտվելով «երթնեկելը», քայլելը, իրերի վրայով մագլցելը, խաղալիքներ «հեծնելը», քաշելն ու հրելը:
- ▶ Խոսք/Լեզու: Երեխան սկսում է հասկանալ (ռեցեպտիվ խոսք/լեզու) «որտեղ է մայրիկը» հարցը և ցտեսություն արտահայտող ձեռքի թափահարումը: Երեխան սկսում է խաղալ «Ցույց տուր ինձ...» խաղեր: Գնալով շատանում է թոթովախոսությունը, երեխան արտաբերում է անիմաստ վանկերի երկար շարաններ (դադադադա): Մոտ 9 ամսականում կարողանում է ճիշտ արտասանել առաջին բառերը (մամա, պապա): Էլ ավելի է աշխուժանում թոթովախոսությունը: միմյանց հաջորդող բազմաթիվ հնչյուններ կապակցվում են՝ կազմելով արտահայտություններ և նախադասություններ հիշեցնող շարքեր: Թոթովախոսության տոնը և հնչերանգները նմանվում են մեծահասակի «Ժարգոնային» խոսքին: Երեխան օգտագործում է միայն մի քանի պարզ բառ:
- ▶ Ինչպես օգնել երեխային սովորել: Հնարավորություն տալ երեխային ապահով պայմաններում կիրառել նոր սովորած հմտությունները: Ուսումնասիրության համար փոքրիկին

տալ հետաքրքիր առարկաներ, որոնք, սակայն, վտանգավոր չեն, երեխան չի կարող դրանք կոչ տալ: Խաղալ այնպիսի խաղեր, ինչպիսիք են՝ «Բռնիր ինձ», «Թաքնվիր և փնտրիր» (պահմտոցի)՝ հերթով իրար փոխարինելով և որոշակի ձայնարկություններ անելով, երեխայի հետ միասին նայել պատկերազարդ գրքեր և խոսել նկարների մասին: Այս շրջանում երեխային զվարճացնում են միմյանց վրա խորանարդիկներ շարելը, տարբեր չափերի և գույների խաղալիքները, գնդակներն ու գրքերը:

14 – 24 ամսական

Այս տարիքում երեխան հետաքրքրասեր է, խառնվում է ամեն ինչին, եսակենտրոն է (էգոցենտրիկ), պահանջկոտ, աչքի է ընկնում մեծ եռանդով և տրամադրության կտրուկ փոփոխություններով:

- ▶ Սոցիալական- հուզական: Երեխան գտնվում է իր սեփական փոքրիկ աշխարհում և սովորաբար միայնակ է խաղում: Մյուս երեխաներին ուսումնասիրում է՝ մատը մոտեցնելով նրանց աչքերին, քաշելով նրանց մազերը, բայց չի վստասում: Երեխան ինքն իրեն համարում է առանձին անհատ՝ ցանկանալով ամեն ինչ կատարել ինքնուրույն («Ես ինքս կանեմ»): Որքան հնարավոր է ազատություն տվեք: Հնարավորին չափ հաստատուն պահեք առօրյա ակտիվության սահմանված կարգը և եղեք հետևողական: Այս տարիքում երեխան դժվարությամբ է որևէ բան կիսում ուրիշների հետ:

Քանի որ երեխայի իմացածն ընդամենը մի քանի բառ է, նա շատ շուտ զայրանում է իր հույսերի և նպատակների խափանումից: Այս տարիքում սիրում են խաղալ «ծնացնող խաղեր», որոնք հոգեկան զարգացման կարևոր դրսևորումներ են:

- ▶ Ֆիզիկական: Երեխան շարժվում է ձեռքերի, ոտքերի և իրանի մեծ մկանների միջոցով: Նրան հաճույք է պատճառում շարտելը, շարելը, երաժշտության տակ պարելը: Նրան դեռ հետաքրքրում են առարկայի զննումը բոլոր կողմերից և այն օգտագործելու, «աշխատեցնելու» բոլոր հնարավոր տարբերակները:
- ▶ Խոսք/Լեզու: Երեխան շարունակում է փորձել բոլոր հնչյունները, ձայնի ելևէջները (հնչերանգները) և ռիթմերը՝ օգտագործելով մայրենի լեզվով թոթովանքն ու «սեփական բառերը»: Երեխաներից շատերն արտասանում են առաջին բառերը և հասկանում իրենց ուղղված խոսքի մեծ մասը: Սկզբում նշում են սովորական առարկաների անունները, օգտագործում են երկու կամ երեք բառից կազմված արտահայտություններ և նախադասություններ:
- ▶ Իմացական (ճանաչողական): Երեխան պատճառահետևանքային փոխհարաբերությունների ընկալման, խնդիրների լուծման և իմաստավորման (բացատրման) փորձ է ձեռքբերում:
- ▶ Ինչպես օգնել երեխային սովորել: Այդ նպատակին են ծառայում հանելուկային խաղերը (գլուխկոտրուկները), երկրաչափական տարբեր ձև ունեցող տուփերը, պտուտակաձև շարժումով սափորի կափարիչն ամրացնելը, խաղալիքները մեկը մյուսի մեջ դարսելը կամ իրար վրա շարելը, դատարկելն ու լցնելը, ջրով և թանձր զանգվածով (պլաստիլին, խմոր) խաղալը: Անհրաժեշտ է խոսել այն մասին, թե ինչ է տեսնում ու անում երեխան, ինչ էք Դուք անում տվյալ պահին, մեկնաբանել առօրյա իրադարձությունները՝ ավելացնելով երեխայի բառապաշարը մեկ կամ երկու բառով: Խոսել մարմնամասերի մասին, երբ երեխան լոգասենյակում է: Շարունակել զբաղվել գրքերով, երաժշտությամբ, օրո-

րոցային երգել՝ հետագայում ավելացնելով մանկական ոտանավորները և մատնախաղերը: Խաղերը կարող են ներառել հրելու և ձգելու մասեր, անակնկալ տուփեր, լողացող ջրային խաղալիքներ, հեշտ լուծվող գլուխկոտորուկներ, պլաստիկին (ծեփելու թանձր զանգված), ֆերմայի (ագարակի) տարբեր հավաքածուներ:

24 – 36 ամսական

Այս տարվա ընթացքում լեզուն պոռթկուն զարգացում է ապրում, վերջնականապես ձևավորվում է զուգարանից օգտվելու ունակությունը, երեխաներն ավելի իրազեկ են դառնում սեփական և մյուսների զգացումների մասին:

- ▶ Սոցիալական և հուզական: Երեխան դեռ փորձում է հաստատել իր անկախ անհատականությունը՝ երբեմն հակառակվելով և դառնալով կամակոր: Այս տարիքում նա կարող է հարվածել որևէ մեկին, խլել նրանից խաղալիքը, ունենալ զայրույթի պոռթկումներ, վատ տրամադրություն և հաճախակի հրաժարվել (մերժել)՝ պատճառելով անհանգստություն: Պետք է փորձել մեղմել երեխայի զայրույթը կամ հասկանալ, թե ինչ է նա ուզում: Երեխան սիրում է խաղալ մյուսների կողքին (զուգահեռ խաղեր), ընդօրինակել մեկ ուրիշի գործողությունները:
- ▶ Ֆիզիկական: Երեխան մարզվում է տարբեր շարժումներում, սովորում է, օրինակ, թռչել, ցատկոտել, թավալվել (գլորվել), պտտվել, մագլցել: Շատերը սիրում են հեծած նստել խաղալիքների վրա: Կատարելագործվում է ձեռքի կոորդինացիան, նրբանում է շարժումները:
- ▶ Ինքնասպասարկում: Երեխան ինքնուրույն ուտում և հագնվում է. պետք է խրախուսել դա, եթե անգամ երկար է տևում և «ճիշտ» չի լինում:
- ▶ Զուգարանից օգտվել: Զուգարանից օգտվելու կանոնները սովորեցնելը պետք է սովորական, հանգիստ ընթանա՝ առանց ստիպելու կամ պատիժների: Սկզբում պետք է սպասել տարբեր փորձությունների: Սովորեցնել պետք է այն պահերին, երբ երեխան արդեն բավական երկար ժամանակ «չոր» է: Նրա դեմքի արտահայտությունից կարելի է կռահել կարիքները (միզել, կղկղալ): Լեզվի ընկալման մակարդակը ևս թույլ է տալիս հետևել պարզ հրահանգների:
- ▶ Խոսք/Լեզու: Իմանալով մոտ 200 բառ և օգտագործելով հիմնականում մեկ բառից կազմված արտահայտություններ՝ երեխան աստիճանաբար հարստացնում է իր բառապաշարը՝ հասցնելով այն մինչև 1000 բառի: Խոսքում սկսում է օգտագործել երկու, երեք և անգամ չորս բառից կազմված նախադասություններ: Սկսում է հարցեր տալ՝ օգտագործելով «ինչու՞», «որտե՞ղ» և «ի՞նչ» բառերը: Բառերն օգտագործելիս երեխան կարող է շատ սխալներ թույլ տալ, ճիշտ չկազմել նախադասությունները: Սակայն պետք չէ ուղղել նրա սխալ արտասանությունը, այլ պետք է ուղղակի ասել ճիշտ ձևը: Հետագայում երեխան օգտագործելու է հինգ բառից կազմված բառակապակցություններ և նախադասություններ:
- ▶ Ինչպես օգնել երեխային սովորել: Երեխային պետք է ավելի շատ հրապուրել, քան կարգադրել՝ ընձեռելով նրան ազատ ընտրության իրավունք: Ձեռքի նուրբ շարժումներին նպաստում են հանելուկային խաղերը, կտրտելը, խոշոր ուլունքներ շարելը, խաղալիքները միմյանց հարմարեցնելը, անցքեր ունեցող տախտակին փայտամեխիկներ ամրացնելը: Հարկավոր է պարզաբանել տարածական փոխհարաբերությունները՝ դիմաց, վրա, հետևում, տակը, կողքին և այլն: Շարունակել կարդալ երեխայի հետ միասին: Նրանք

այս հասակում սիրում են ոտանավորներ ասել և մատներով տիկնիկներ խաղացնել (մատնախաղ): Պետք է օգնել երեխային հասկանալ ժամանակը, խոսել տվյալ օրվա ընթացքում կատարված և տեղի ունեցող դեպքերի մասին, ինչպես նաև անցած դեպքերի և վաղվա անելիքների մասին: Ցանկալի է հնարավորություն տալ երեխային խզբզել, տրամադրել տարբեր գործվածքներ և գույներ:

Տես հավելված 1-ը **Երեխաների նորմալ զարգացումը**

ԳԼԽԻ ԵՎ ԻՐԱՆԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Քանի որ արգանդի խոռոչում տարածությունը խիստ սահմանափակ է, երեխան ծնվում է պտղին բնորոշ կծկված վիճակում: Ծնվելուց հետո պտղային դիրքը պաշտպանում է երեխային: Արտահայտված կծկված վիճակը, որին անվանում են «ծալում» (ֆլեքսիա), տևում է մոտավորապես 16 օր և թողնում է այնպիսի տպավորություն, կարծես երեխան պահում է գլուխը: Հետագայում երեխան գլուխը պահում է միջին գծով: Ծալած վիճակն անհարմար է և թույլ չի տալիս փոքրիկին երկար ժամանակ մնալ փորի վրա պառկած դիրքում, քանի որ երեխայի ծանրությունն ամբողջովին ընկնում է դեմքի վրա:

Տարածման զարգացումը: Երեխան ինքնաբերաբար սկսում է հաղթահարել պտղային դիրքը: *Տարածումը* երեխայի առաջին ակտիվ շարժումն է. փորի վրա պառկած դիրքում նրա գլուխը, պարանոցը և մեջքը գործում են ծանրության/ձգողության ուժի (գրավիտացիայի) դեմ: Երբ երեխան առաջին անգամ փորձում է բարձրացնել գլուխը, սկզբում այն պտույտ է կատարում (կողքի է թեքվում), իսկ ձեռքերը մնում են մարմնի տակ:

Ուղղող ռեֆլեքսները երեխային օգնում են գլուխը պահել ուղիղ և մարմնի հետ մեկ գծով: Այս ռեֆլեքսները խթանվում են ներքին ականջում, ողնաշարում և տեսողության զգայարանում ծագող գրգիռներից և պահում են գլուխն այնպիսի դիրքում, որ աչքերը գրավեն հորիզոնական, իսկ դեմքը՝ ուղղահայաց դիրք:

Այն, ինչ առաջին հերթին կարող է անել յուրաքանչյուր երեխա, գլխի կարճատև բարձրացումն է և այն կողքից կողք պտտելը: Երկար փորձերից և բազմաթիվ կրկնություններից հետո միայն, հենվելով կիսածաված բազուկների վրա, երեխան գլուխը պահում է որոշակի անկյան տակ: Հետո նա աստիճանաբար գլուխն ավելի վեր է բարձրացնում և ուղղում ձեռքերը:

Ծալման զարգացումը: Սկզբում ի հայտ է գալիս տարածումը, սակայն շատ շուտով դրան հաջորդում է *ծալումը*: Վերջինս երեխայի մոտ զարգանում է մեջքի վրա պառկած դիրքում և առաջ է գալիս մարմնի առաջային մասի/երեսի մկանների կծկումից: Երբ երեխան դուրս է գալիս պտղին բնորոշ դիրքից, սկսվում է ակտիվ ծալումը:

Պարանոցային անհամաչափ տոնիկ ռեֆլեքսի (ATNR - Asymmetric Tonic Neck Reflex) պատճառով երեխայի դիրքը ասիմետրիկ է: Այս ռեֆլեքսն ազդում է գլխի, պարանոցի և վերջույթների դիրքի վրա: Ռեֆլեքսն անհետանում է այն ժամանակ, երբ երեխան ձեռքերով ուսումնասիրում է իր կուրծքը: Ձեռքերը միմյանց մոտեցնելիս երեխան գլուխն ու աչքերն ինքնաբերաբար ուղղում է դեպի միջին գիծ:

Երկար փորձելուց և բազմաթիվ կրկնություններից հետո երեխան կարողանում է ձեռքը դնել մյուս ձեռքին, կրծքին կամ որովայնին: Նա ուշադրությամբ ուսումնասիրում է ձեռքերը: Այդ ընթացքում փոքրիկը տեսողության օգնությամբ գլուխը կայուն պահում է միջին գծով, մարմնի դիրքը

քը սիմետրիկ է լինում: Այնուհետև երեխան սկսում է գլուխը բարձրացնելու փորձեր անել, կարծես ցանկանում է նստել: Ձեռքերը մարմնի միջին գծին մոտեցնելով և հայացքը ոտքերին հառելով՝ նա սկսում է ոտքերը բարձրացնել դեպի մարմինը: Ձեռքերը նախ հասնում են ազդրերին, հետո՝ ծնկներին, այնուհետև՝ ոտնաթաթերին: Վերջապես երեխան կարողանում է բռնել ոտնաթաթերն ու տանել դեպի բերանը:

Կանգնելու և քայլելու զարգացման հաջորդականությունը: Կանգնելը և քայլելը պահանջում են հավասարակշռություն և կոորդինացիա: Երեխան շատ ժամեր է ծախսում, որպեսզի սովորի և կիրառի այն հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ են միաժամանակ ուղիղ կանգնելու և առաջ շարժվելու համար:

Երեխաները զարգանում են տարբեր տեմպերով և նրանց ակտիվության դրսևորումները նույնպես տարբեր են: Կան երեխաներ, որոնք սիրում են նստել և երկար ժամանակ խաղալ: Գերակտիվ երեխաները փորձում են ոտքի կանգնել և շատ քայլել: Այս անհատական հատկանիշները չեն կարող կանխորոշել մյուս ոլորտներում հնարավոր ձեռքբերումների զարգացման աստիճանը/մակարդակը: Մինչույն ժամանակ գոյություն ունեն զարգացման համընդհանուր փուլեր, որոնք կարելի է ակնկալել յուրաքանչյուր երեխայի դեպքում:

Կանգնելը

Նորածիններն ունեն քայլելու ռեֆլեքս: Կանգնեցրած դիրքում թևատակերից բռնելով և քիչ առաջ խոնարհելով՝ երեխային կարելի է մղել մի քանի քայլ կատարելու: Այս ռեֆլեքսը ցայտուն արտահայտվում է 3-4 շաբաթականում և սովորաբար անհետանում է 2 ամսականում: Որոշ ժամանակ երեխաների մեծ մասը չի փորձում հենվել ոտքերի վրա, քանի որ զարգանում է հավասարակշռության համար խիստ անհրաժեշտ մկանային տոնուսի կարգավորումը (հսկողությունը/վերահսկումը): Նախքան կանգնելը երեխան պետք է բարձրացնի գլուխը և տիրապետի մարմնին:

3-4 ամսականում երեխաները նորից սկսում են որոշակիորեն ծանրաբեռել իրենց ստորին վերջույթները, սակայն դժվարանում են ազդրերը, ուսերն ու ոտնաթաթերը պահել նույն գծով և կանգնել: Երեխայի հետույքը շարունակում է օրորվել շարժումների ժամանակ և խանգարում կանգնել, քանի դեռ չի զարգացել իրանի ստորին հատվածի և ազդրերի մկանների նկատմամբ հսկողությանը:

5-6 ամսական երեխաները սիրում են կանգնել ուրիշի օգնությամբ և հետ ու առաջ շարժել մարմինը: Նրանք նախընտրում են ոտքերից մեկով դուփել հատակին՝ մարզելով ավելի ուշ օգտագործվող մկանները:

7-9 ամսականում շատ երեխաներ փորձում են ձգվելով կանգնել: Դա պահանջում է շատ ջանքեր և ուղեկցվում է սխալներով: Երեխան կառչում է մանկական մահճակալի ճաղաշարից կամ մանեթի եզրերից: Երբ փորձում է նստատեղը կտրել մահճակալից, ընկնում է մեջքի վրա: Օրերից մի օր էլ նա կարողանում է մեկ ձեռքը ձգել ու բռնել իր ուսից բարձր հենակից և այդպես մագլցելով վերջապես կանգնել: Այդ պահին նա հաճախ լացում է, քանի որ չգիտի, թե որտեղ է և ինչպես կարող է նորից նստել: Հետո սովորում է հետույքով հենվել որևէ բանի, ծնկները ծալել և նստել:

Հաջորդ մի քանի ամիսների ընթացքում երեխաները կատարելագործում են կանգնած դիրքում հետ ու առաջ շարժվելու ունակությունը: Սողալով մոտենում են որևէ առարկայի, հենվում ծնկների վրա և քաշում այն ձեռքերով: Սկզբում մի ոտքն են բարձրացնում, հետո մյուսը: Հրվելով կանգնում են կքանստած դիրքից: Այս շարժումը կարող են անել նույնիսկ մեկ ձեռքում խաղալիքը բռնած: Փորձում են կքանստել կանգնած դիրքից այնքան ժամանակ, մինչև հեշտությամբ

կարողանում են իջնել հատակին:

Ինքնուրույն կանգնած ժամանակ փոքրիկները սովորաբար երերում են՝ փնտրելով որևէ հենարան: Ոմանք վախենում են և զգուշությամբ են փորձում կանգնել: Մյուսները չափից համարձակ են և մի հենարանից մյուսն են նետվում: Գալիս է մի շրջան, երբ նրանք բարձրանում են ցանկացած առարկայի վրա՝ լինի դա բարձր աթոռ, մանկական քայլակ կամ գնումների համար նախատեսված երկանիվ սայլակ, թե մեկ ուրիշ բան: Պետք է ուշադիր հետևել, քանի որ երեխան կարող է գլխիվայր ընկնել:

Շատ երեխաներ ամիսներ շարունակ կանգնելիս բռնվում են որևէ բանից կամ հենվում կահույքին՝ ուղղաձիգ դիրքում զարգացնելով հավասարակշռությունը: Սկզբում բռնում են երկու ձեռքով, այնուհետև՝ հենվում և բռնում են մեկ ձեռքով: Կարող են հենվել արմունկների վրա և ձեռքերն օգտագործել խաղալու համար: Մարմինն այս ու այն կողմ թեքելով՝ երեխան սովորում է հենվել մեկ ազդրի վրա: Այս շրջանում նա լրիվ պտույտ է գործում իր շուրջը, նստատեղով հենվում բազկաթոռին: Այս բոլորն ի վերջո օգնում է երեխային ինքնուրույն կանգնել և քայլել:

Քայլելը: Քայլելը խիստ տարբերվում է կանգնելուց: Երեխաները 7 կամ 8 ամսականում նորից սկսում են քայլեր անել, երբ մեկը բռնում է նրանց ձեռքերից: Սակայն այդ շարժումներն այնպես չեն համակարգված, ինչպես վաղ շրջանի ականա քայլերը: Այժմ երեխան ստորին վերջույթը բարձրացնում է ավելի վերև և փորձում է գետնին դնել: Երեխան ոտքն ավելի երկար է մեկնում դեպի առաջ և կողմ: Գնալով քայլերը դառնում են ավելի կանոնավոր, իսկ ոտնաթաթերն ավելի մոտ են դրվում, մանավանդ երբ որևէ մեկը բռնում է երեխայի ձեռքից:

Կահույքից բռնելով երեխան կարողանում է մեկ կամ երկու քայլ անել դեպի որևէ կողմ: Այս վաղ «ճանապարհորդելը» իրականացվում է ձիգ ստորին վերջույթներով: Հետո սովորում է թեթևակի պտտել մարմինը և քայլ անել առաջ: Վերջինս դառնում է տեղաշարժվելու ամենաարագ և հարմարավետ ձևը, որի շնորհիվ էլ երեխան մի առարկայից քայլում է դեպի մյուսը:

11 կամ 12 ամսականում որոշ երեխաներ սկսում են հրել առարկաները (օրինակ՝ աթոռը) և միաժամանակ հասկանալ, որ իրենք կարող են առարկաներ տեղաշարժել: Պետք է թույլ տալ երեխային հրել խոհանոցային կոպիտ աթոռը կամ անիմներով խաղալը՝ մարզելով քայլելն ու հավասարակշռությունը:

Երեխայի՝ առաջին անգամ ինքնուրույն քայլելը շատ ծնողների համար անակնկալ է լինում: Երեխան կատարում է մեկ կամ երկու քայլ, փորձում է ըմբռնել կատարվածը և շրմփոցով նստում է հատակին: Կամ էլ երեխան քայլում է մեկ առարկայից դեպի մյուսը, որը գտնվում է մոտակայքում: Կամ որևէ բանի հենվելով՝ պտտում է (շրջում է) մարմնի վերին կեսը և քայլ է անում: Վերին վերջույթները դեպի կողմ տարածելով՝ երեխան ստորին ոտքերը ճոճելով շարժում է դեպի դուրս և մեկ կամ երկու քայլ անելով ընկնում է:

Երեխաների մի մասն ինքնուրույն քայլեր է կատարում նախքան կանգնելը: Մյուսները կայուն կանգնելուց հետո միայն դանդաղորեն մեկ ոտքն առաջ են մեկնում և, կարծես փորձելով զգալ սեփական մարմնի ծանրությունը, անում են հաջորդ քայլը: Մեկ շաբաթվա ընթացքում նրանք արդեն կարողանում են ման գալ սենյակում: Քայլելը խլում է նրանց ողջ ուշադրությունը: Երեխան սկսում է գնալ չորեքթաթ, երբ պետք է տեղաշարժվի ավելի արագ:

14 ամսականում երեխաների մեծ մասը քայլում է ինքնուրույն: Առաջին հերթին փոքրիկը բարձրացնում է ոտքերը որքան հնարավոր է բարձր: Ոտնաթաթերը գտնվում են միմյանցից հեռու, իսկ ձեռքերը տարածված են կողմ: Հավասարակշռության բարելավումից հետո երեխան իջեցնում է ձեռքերը՝ անգամ ի վիճակի լինելով քայլելիս խաղալիք բռնել:

Որոշ երեխաներ առաջ շարժվելիս ոտնաթաթերը դնում են դեպի դուրս կամ ներս՝ հավա-

սարակչությունը պահպանելու նպատակով: Նրանք կարող են քայլել՝ հենվելով ոտնաթաթերի միջին եզրերին կամ մատնածայրերին:

Մանկաբույժը պետք է զննի և գնահատի երեխային՝ *ինքնուրույն քայլելուց մեկ ամիս հետո*: Բժիշկներից շատերը շուտ քայլող երեխաների ծնորդներին խորհուրդ են տալիս նրան ոտաբութիկ պահել կամ հագցնել փափուկ ներբանով կոշիկներ: Սա համարվում է օգտակար մարզում՝ երեխաներին հնարավորություն տալով ոտնաթաթերի ծայրերի օգնությամբ պահպանել հավասարակշռությունը:

Գնալով երեխան ավելի վստահ է քայլում, ոտնաթաթերը միմյանց ավելի մոտ է դնում, իսկ քայլերը դառնում են հավասարաչափ: Կարողանում է կքանստել և հատակից խաղալիք վերցնել, սովորում է իր ցանկությամբ (կամային ձևով) սկսել կամ դադարեցնել շարժումները: Քայլող երեխաները մշտական հսկողության կարիք ունեն, քանի որ նրանց ֆիզիկական կարողությունները էապես գերազանցում են վտանգն ընկալելու ընդունակությունը:

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԹԱՆՄԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

0-3 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՒԱՆՑԻ ՆՈՐՄԱԼ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԹԱՆՆԵՐ (ԻՆՉՊԵՄ ԽԹԱՆԵԼ ԵՐԵՒԱՆՑԻ ՆՈՐՄԱԼ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ)

Իրականում գոյություն չունի «նորմալ» զարգացում, իսկ «նորմալ» ածականը կարող է մոլորեցնել, քանի որ յուրաքանչյուր երեխա ունի կարողությունների և իրեն բնորոշ վարքագծի յուրահատուկ համակցություն: Նրանցից յուրաքանչյուրն օժտված է հատկանիշների ժառանգական և միջավայրային գործոններով պայմանավորված բացառիկ համակարգով, որն ուղղորդում և կառավարում է երեխայի զարգացումը: Ի լրացում, ամեն երեխա անհատականություն է և ունի սովորելու իր ուրույն ուղին: Այդ պատճառով անհմաստ է մեկ երեխային համեմատել մյուսի հետ:

Անհրաժեշտ է իմանալ երեխայի զարգացման պատմությունը և, ուշադրություն դարձնելով զարգացման ներկա մակարդակին, կանխորոշել նրա հետագա զարգացման ուղին: Երեխան աճում է աստիճանաբար. երրորդ տարեդարձը նշելիս նա դեռ չի դադարում 2 տարեկան լինել, այլ քայլ առ քայլ ձեռք է բերում 3 տարեկանի հմտություններն՝ այդ տարվա ընթացքում: Յուրաքանչյուր երեխա աճում է համաձայն իր ներքին ժամանակացույցի:

Եթե երեխան պատրաստ չէ համապատասխան տարիքային հմտություն ձեռք բերելուն, պետք չէ և հնարավոր չէ նրան ժամանակից շուտ փորձել այն սովորեցնել. դա գրեթե նույնն է, եթե Դուք փորձեիք երեխային դարձնել բարձրահասակ: Պարտադիր չէ, որ հմտությունների զարգացման աստիճանը համապատասխանի երեխայի մտավոր կարողություններին: Չնայած ամեն երեխայի զարգացման աստիճանը տարբեր է, սակայն հմտություններ և տարիքին բնորոշ գծերի ձեռքբերումն հաջորդականությունը խիստ հաստատուն է բոլոր երեխաների մոտ:

Կարևոր է ուշադրությունը կենտրոնացնել «ամբողջական երեխայի» բոլոր ոլորտների զարգացման վրա՝ ինչպես զգացմունքային և սոցիալական, այնպես էլ՝ մտավոր և ֆիզիկական:

Հետևյալ տեղեկությունները թույլ կտան հասկանալ, թե ճանաչողությանը նպաստող ինչ խթաններ կան և ինչպես կարելի է երեխային օգնել սովորելու գործընթացում:

ԿՐԾՔԻ ՀԱՍՍԿ՝ ԾՆՎԵԼՈՒՑ ՄԻՆՉԱՆ 12 ԱՄՍԱԿԱՆ

Ծննդյան օրից մինչև 6 ամսական: Երեխային շրջապատող միջավայրում պետք է լինեն հետաքրքիր առարկաներ, որոնց նա կարող է նայել և նրանց հետ գործողություն կատարել (խաղալ) արթուն ժամերին: Խաղալիքները կարող են լինել շարժական, չխկնչական, փափուկ, լցունած խաղալիքներ/կենդանիներ, հայելի: Գործվածքով պատված խաղալիքները նույնպես ոչ պակաս նշանակություն ունեն:

6-8 ամսական: Շարունակել հոգատար ֆիզիկական խնամքը, երեխային տալ շարժվելու

հնարավորություն և անվտանգ առարկաներ, որպեսզի երեխան զննի դրանք և փորձի: Պետք է շատ խոսել երեխայի հետ: Նկարագրել երեխայի համար այն ամենն ինչ անում եք նրա հետ: Խոսելով երեխայի հետ՝ Դուք նրան ապահովում եք լեզվի հնչյունների և հնչերանգների շատ կարևոր մոդելներով, ինչպես նաև անվանում եք առարկաները և գործողությունները:

8-14 ամսական: Երեխային հնարավորություն տալ գործնականում կիրառել նոր սովորած ֆիզիկական հմտությունները, բայց անպայման՝ ապահով պայմաններում: Երեխաներին ուսումնասիրության համար տալ այնպիսի հետաքրքիր և զանազան առարկաներ, որոնց կուլ տալու վտանգը բացառվում է: Խաղալ այնպիսի խաղեր, ինչպիսիք են՝ «Բռնիր ինձ», «Թաքնվիր և փնտրիր» (պահմտոցի), երեխայի հետ փոխառփոխ որոշակի ծայնարկություններ անել, երեխայի հետ միասին նայել պատկերազարդ գրքեր և խոսել նկարների մասին: Երեխաներին զվարճանում են մեկը մյուսի վրա խորանարդիկներ շարելը, տարբեր չափերի և գույների խաղալիքները, գնդակներն ու գրքերը:

14-24 ամսական: Երեխային սովորեցնելու նպատակին են ծառայում գլուխկոտրուկները, երկրաչափական տարբեր ձևեր ունեցող տուփերը, սափորի կափարիչը պտուտակաձև շարժումով փակելը, խաղալիքները մեկը մյուսի մեջ դարսելը կամ իրար վրա շարելը, դատարկելն ու լցնելը, ջրով և թանձր զանգվածով (պլաստիլին, խմոր) խաղալը: Անհրաժեշտ է խոսել այն մասին, թե ինչ է տեսնում և անում երեխան, ինչ եք անում Դուք տվյալ պահին, մեկնաբանել առօրյա իրադարձությունները, երեխայի բառապաշարն ավելացնել մեկ կամ երկու բառով: Խոսել մարմնամասերի մասին, երբ երեխային լողացնում եք:

Շարունակել զբաղվել գրքերով, երաժշտությամբ/օրորոցային երգերով, հետազայում ավելացնելով մանկական ոտանավորները և մատնախաղերը: Խաղերը կարող են ներառել հրելու և ձգելու մասեր, անակնկալով տուփեր, լողացող ջրային խաղալիքներ, հեշտ լուծվող գլուխկոտրուկներ, պլաստիլին/խմոր, ֆերմայի (ագարակի) կենդանիների և թռչունների հավաքածուներ:

24-36 ամսական: Երեխաներին ընձեռելով ընտրություն կատարելու հնարավորություն՝ պետք է նրանց ավելի շատ գայթակղել գործողություններով, քան կարգադրել: Ցանկալի է ունենալ հին հագուստ, որը հագնելով երեխաները կարող են ձևացնել-նմանակել այս կամ այն իրը, ինչպես օրինակ, սեղան, աթոռներ, ափսեներ, խոհանոցային պարագաներ: Ձեռքի նուրբ շարժումներին և կոորդինացիային նպաստում են գլուխկոտրուկները, կտրատելը, խոշոր ուլունքներ շարելը, խաղալիքները միմյանց հարմարեցնելը, անցքեր ունեցող տախտակին փայտյա մեխիկներ ամրացնելը: Պետք է երեխայի հետ պարզաբանել տարածական փոխհարաբերությունները՝ դիմաց, վրա, հետևում, տակը, հետո և այլն:

Շարունակել կարգալ երեխայի հետ միասին. նրանք այս տարիքում սիրում են ոտանավորներ ասել և մատներով տիկնիկներ խաղացնել (մատնախաղ): Երեխային պետք է օգնել հասկանալ ժամանակը, խոսել տվյալ օրվա ընթացքում տեղի ունեցող դեպքերի մասին, անցած դեպքերի և վաղվա անելիքների շուրջը: Հնարավորություն տալ խզբզել, տրամադրել տարբեր գործվածքներ և գույներ՝ աշխատելու համար:

Երեխայի քունը

Ծնունդից մինչև 12 ամսական

Նորածինները սովորաբար քնի հետ կապված խնդիր չունեն և որպես կանոն շատ են քնում՝ 8-16 ժամ, արթնանում են, երբ ինչ-որ բանի կարիք ունեն՝ կաթի կամ տակդիրը փոխելու: Նրանք դեռևս չգիտեն ցերեկվա և գիշերվա տարբերության մասին և յուրաքանչյուր օր քնում են տար-

բեր տևողությամբ: Շատ փոքր երեխաների համար նորմալ է քնի անկանոն գրաֆիկը: Դա դժվարություն է ստեղծում ծնողների համար, քանի որ հնարավոր է գիշերվա ընթացքում փոքրիկն անթնանա մի քանի անգամ:

Երեխաներին կարելի է օգնել գիշերն ավելի շատ քնել՝ խրախուսելով ցերեկվա արթուն վիճակը: Փորձեք ամեն օր որոշ ժամանակ միասին անցկացնել դրսում: Արևի լույսը սովորաբար դրդում է երեխաներին արթուն մնալ: Դրսում լինելը երեխաներին օգնում է սովորել նաև, որ ցերեկն այն է, երբ դրսում լույս է և նրանք ակտիվ ու շփվող են, իսկ գիշերն այն է, երբ մութ է ու հանգիստ /խաղաղ:

Մոտ 3-4 ամսականում երեխաները տարբերում են գիշերն ու ցերեկը: Մոտ 6 ամսականում երեխաներից ոմանք կամ շատերը կարողանում են քնել գիշերը: Նրանք կարողանում են բավականաչափ կաթ կամ այլ սնունդ ընդունել ցերեկը և կարիք չեն ունենում ուտել գիշերվա ընթացքում: Այնուամենայնիվ, շատ երեխաներ շարունակում են արթնանալ, որովհետև նրանք սովոր են քնել ուտելիս, օրորվելով կամ այլ կերպ հանգստանալուց հետո: Երբ նրանք արթնանում են գիշերը մի քանի անգամ, ինչպես մենք բոլորս, չգիտեն, թե ինչպես նորից ինքնուրույն քնել: Երեխաները, որոնք սովորել են ինքնուրույն հանգստանալ, օրինակ՝ ծծակի միջոցով կամ ինքնուրույն հարմար դիրք ընդունելով, սովորաբար ավելի հեշտությամբ են կարողանում նորից ինքնուրույն քնել: Այնպես որ, լավ գաղափար է խրախուսել երեխաներին ինքնուրույն հանգստանալ ցերեկային ակտիվ ժամերից հետո:

12-36 ամսական

Երեխաների մեծ մասն այս տարիքում քնում է մոտ 12-14 ժամ և օրվա ընթացքում նիրհում/ննջում է երկու անգամ: 12-18 ամսականներում շատ երեխաներ հրաժարվում են օրվա առաջին կեսի կարճ քնից և մեկ անգամ, բայց ավելի երկար քնում են կեսօրից հետո: Սակայն, ինչպես զարգացումը բոլոր ոլորտներում, այնպես էլ քնի տևողությունը շատ է տատանվում:

Երեխաները շափ տարբեր են և ճկուն լինելը շափ կարևոր է:

Ահա որոշ խորհուրդներ, գաղափարներ երեխայի քունը խթանելու համար.

Ցերեկային խաղաղություն: Մեծ է հավանականությունը, որ խաղաղ ցերեկը խաղաղ գիշեր կբերի: Որքան ավելի շատ են ծնողները երեխայի մոտ լինում ցերեկվա ընթացքում և որքան ավելի հաճախ են գրկում ու հանգստացնում փոքրիկին ցերեկը, այնքան ավելի հավանական է, որ այս խաղաղությունը կշարունակվի նաև գիշերը:

- ▶ Կազմեք ցերեկային քնի կանխատեսելի և կայուն գրաֆիկներ/ռեժիմներ: Ընտրեք օրվա ընթացքում Ձեր առավել հոգնած լինելու ժամերը, օրինակ՝ ժամը 11:00 և ժամը 16:00: Պառկեք երեխայի հետ այդ ժամերին մոտ մեկ շաբաթ շարունակ, մինչև երեխան կսովորի ցերեկային քնի ռեժիմին: Երեխաները, որոնք ունեն կայուն քնի ռեժիմ ցերեկվա ընթացքում, ավելի հակված են գիշերը երկար քնել:
- ▶ **Կայուն քնի ժամեր և սովորույթներ:** Տաք լոգանքի, օրորելու, փաղաքշելու, օրորոցայինների և այլ գործողությունների հերթականությունը երեխային նախապատրաստում է, որ քնի ժամն է մոտենում: Հիմնվեք երեխայի վաղ զարգացման սկզբունքի վրա. երեխայի զարգացող ուղեղը նման է համակարգչի՝ հիշելով հազարավոր իրար հաջորդող գործողություններ, որոնք դառնում են կաղապարներ, նմուշներ/օրինակներ: Երբ երեխան սովորում է քնի արարողության/ռիտուալի նախնական նմուշներին, նա ծրագրավորվում է ամբողջ կաղապարի համար, ինչն էլ հանգեցնում է քուն մտնելուն:

- ▶ **Հանդարտվելը:** Երեխային լողացրեք և հանգստացնող մերսում արեք՝ թուլացնելու լարված մկանները և զբաղված միտքը: Սակայն զգույշ եղեք, քանի որ դա կարող է աշխուժացնել որոշ երեխաների:
- ▶ **Օրվա ընթացքում կերակրեք երեխային:** Երեխաները պետք է սովորեն, որ ցերեկն ուտելու համար է, իսկ գիշերը՝ հիմնականում քնելու: Ավելի մեծ տարիքի որոշ երեխաներն այնքան տարված են խաղալով օրվա ընթացքում, որ մոռանում են ուտել և գիշերը հաճախակի արթնանում են՝ ուտելու համար: Այս սովորությունը դադարեցնելու համար ցերեկը երեխային կերակրեք առնվազն երեք ժամը մեկ, որպեսզի նա հագենա արթուն ժամանակ:
- ▶ **Երեխային քնեցնելը:** Տեղավորվեք երեխայի կողքին և կերակրեք նրան կրծքով կամ շշով՝ մինչև քնի: Տաք լոգանքից դեպի տաք ձեռքեր, տաք կուրծք/ուտելիք, տաք անկողին հերթականությունը քնեցնելու լավ միջոց է:
- ▶ **Օրորելով կամ քայլելով քնեցնել երեխային:** Փորձեք օրորելով քնեցնել երեխային՝ օրորվող աթոռին նստած կամ քայլել երեխայի հետ՝ շոյելով նրա մեջքն ու երգելով:
- ▶ **Տեղավորվել երեխայի կողքին մինչև քնի:** Որոշ երեխաների համար ստանդարտ քնեցնելու միջոցները բավարար չեն: Երեխան պարզապես չի ցանկանում միայնակ քնել: Օրորելուց կամ կերակրելուց հետո տեղավորվեք նրա կողքին՝ մինչև խորը քնի:

Քնած մնալու միջոցներ: Օգտվեք այց խորհուրդներից՝ օգնելու երեխային գիշերն ավելի երկար քնել:

- ▶ **Հագցնել երեխային՝ փորձելով տարբեր միջոցներ:** Մի քանի ամսական շատ երեխաներ սիրում են քնել՝ ամուր և ապահով փաթաթված բամբակյա վերմակի մեջ: Ավելի մեծ տարիքի երեխաները սիրում են «ազատ» քնել և կարող են երկար քնել ազատ ծածկոցներով, ինչը նրանց շարժվելու ավելի մեծ ազատություն է տալիս: Շատ հաճախ ազատ հագցնելով երեխային ցերեկը և փաթաթելով գիշերը՝ Դուք օգնում եք երեխային հարաբերակցել քունը փաթաթվելու հետ: Շատ շոգոլ կամ մրսկան երեխան կարող է անհանգիստ լինել: Հարմարեցրեք երեխայի հագուստը սենյակի ջերմաստիճանի և փոքրիկի քնի սովորույթների հետ:
- ▶ **Լուծություն ննջասենյակում:**
- ▶ **Մթություն ննջասենյակում:**
- ▶ **Ձայներ, որոնց ներքո կարելի է քնել:** Կրկնվող, գրեթե միապաղաղ հնչյուններ, որոնք ննջեցնում են երեխային, հայտնի են որպես սպիտակ աղմուկ, օրինակ՝ օդափոխիչի կամ լվացքի մեքենայի ձայնը:
- ▶ **Երաժշտություն, որի ներքո կարելի է քնել:** Փորձեք երեխայի սիրելի օրորոցայինների շարունակական մեղեդիները այնպես, որ երբ նա արթնանա, կարողանա հարմարվել քուն բերող ծանոթ հնչյուններին: Կարող եք հորինել օրորոցայինների սեփական տարբերակի միքսեր, որոնք քուն բերող ապացուցված միջոցներ են:
- ▶ **Տաք անկողին:** Տաք երեխային սառն անկողնում պառկեցնելը կարող է նրան տհաճ լինել: Հատկապես ցուրտ եղանակին օգտագործեք բամբակյա սավան կամ տաք սրբիչ տեղադրեք սավանի վրա՝ այն տաքացնելու համար և հանեք այն քիչ անց, երբ ամբողջ անկողնին է արդեն տաքացել:

Հիշեք, որ ամենափոքրիկների քնի ամենամեծ վտանգներից է նորածինների հանկարծամահության սինդրոմը (SIDS): Դա մինչև 1 տարեկան երեխայի հանկարծակի և անբացատրելի մահն

է՝ քնած ժամանակ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ մեջքի վրա քնող երեխաների մոտ SIDS-ի հավանականությունն ավելի ցածր է: Մանկաբույժները խորհուրդ են տալիս երեխաներին քնեցնել.

- ▶ **մեջքի վրա,**
- ▶ **պինդ ներքնակի վրա.** երբեք մի քնեցրեք երեխային բարձի, ոչխարի բրդի, ջրով լի ներքնակների կամ այլ փափուկ մակերեսների վրա,
- ▶ **ծխախոտից հեռու միջավայրում.** ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ երկրորդային ծուխը երեխայի մոտ կրկնապատկում է SIDS-ի վտանգը,
- ▶ **առանց խաղալիքների.** դրանք կարող են խոչընդոտել երեխայի ազատ շնչառությունը:

Նոր քայլող երեխաների և նախադպրոցական տարիքի երեխաների քունը

Նոր քայլող/վաղ կրտսեր տարիքի երեխաների քունը

Որքան քնի կարիք ունի նոր քայլող/վաղ կրտսեր տարիքի երեխան:

Երբ փոքրիկը նոր է սկսում քայլել, նա կարիք է ունենում քնել օրական 10-14 ժամ: Դա ներառում է ցերեկային մեկանգամյա քուն (18 ամսականից հետո ցերեկային քունը նվազում է՝ երկուսից դառնալով մեկ անգամ)՝ մեկից մինչև երեք ժամ տևողությամբ: Մտապահելով այս թվերն՝ ասենք, որ նոր քայլող/վաղ կրտսեր տարիքի երեխան սովորաբար քնում է 10 կամ ավելի ժամ՝ ամեն գիշեր:

Սովորաբար երեխաներն այս տարիքում շարունակում են քնել ցերեկները: Մեկից երկու տարեկանի միջև ընկած ժամանակահատվածում երեխան կարող է անցնել մեկանգամյա երկար քնի: «Եթե նա առավոտյան քնում է 45 րոպեից մեկ ժամ, ապա կեսօրից հետո պետք է քնի երկու ժամ», ասում է Ռեյչ Կոդլիվը «Քնի հետ կապված լուծումներ», «Հանգիստ գիշեր Ձեզ և Ձեր երեխաների համար» աշխատություններում: «Ճիշտ կլինի նրան արթնացնել սովորական արթնացման ժամից մեկ ժամ շուտ և փորձել չքնեցնել նրան մինչև 15:30, քանի որ դա կարող է վտանգել նրա գիշերային քունը»: Սակայն որոշ երեխաներ բնությունից ավելի քիչ են հակված քնելուն քան մյուսները: Երեխայի վարքը սովորաբար ցույց է տալիս՝ արդյոք նա ավելի շատ կամ քիչ քնի կարիք ունի: Եթե երեխան անհանգիստ է և սովորականից ավելի ցրված, հնարավոր է նա ավելի շատ քնի կարիք ունի: Մյուս երեխաների համար ցերեկային քունը դադարում է 12-18 ամսական հասակում՝ առանց վարքային փոփոխության:

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄՇԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ/ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչ է առարկայի մշտականությունը: Գոյություն ունեն շատ իմացական և մտավոր ունակություններ, որոնք երեխան պետք է զարգացնի լեզվական հմտությունների հետ միասին: Առարկայի մշտականության հասկացությունը դասվում է այդ կարևորագույն հմտությունների շարքին: Առարկայի մշտականությունը վերաբերվում է երեխայի այն կարողությանը, որի շնորհիվ նա գիտակցում է, որ անգամ տեսադաշտից դուրս գտնվող կամ ընկնող առարկան շարունակում է գոյություն ունենալ: Սա կարևոր հասկացություն է, որը նպաստում է առարկաների վերաբերյալ տեղեկությունների հաղորդմանը:

Ինչպե՞ս է զարգանում մշտականության հասկացությունը: Առարկայի մշտականության հասկացությունը զարգանում է մի քանի փուլով.

1. Երեխան հետևում է շարժվող առարկաներին՝ մինչև դրանց՝ տեսադաշտից լրիվ անհետանալը:
2. Երեխան *կառավարում է* մկանային շարժումները՝ ելնելով տեսաձից (օրինակ, «հափշտակում» է տեսած առարկան):
3. Եթե երեխան տեսնում է, թե որտեղ է պահված առարկան, ձեռքը մեկնում է դեպի թաքցրած առարկան: Օրինակ, երեխային կարելի է ցույց տալ որևէ խաղալիք և թողնել որ երեխան տեսնի, որ այն փափած է վերմակի, թասի կամ այլ ծածկի տակ:



Հետևել՝ արդյո՞ք երեխան ձեռքը միանգամից է մեկնում դեպի առարկան, որը գտնվում է նրա տեսադաշտից դուրս:

4. Երեխան ձեռքը մեկնում է դեպի թաքցրած առարկան կամ փնտրում է թաքցրած առարկան, որը տեղափոխվել է մեկ այլ թաքստոց: Երեխան պետք է տեսնի, թե ինչպես եք թաքցնում խաղալիքը: Հետո այն տեղափոխեք նոր թաքստոց և հետևեք՝ արդյո՞ք երեխան կփնտրի առարկան, երբ տեսնի, որ այն առաջին ծածկույթի տակ է:



Երեխան խաղում է «պահմտոցի» մանկական խաղը (բառացիորեն՝ «թաքցրեք և փնտրեք»): Օրինակ, երեխային ցույց եք տալիս որևէ խաղալիք, հետո այն թաքցնում եք այնպես, որ երեխան չտեսնի թե որտեղ եք այն դնում: Առաջարկում եք երեխային փնտրել խաղալիքը:

Մոտ 2 տարեկանում երեխան իր համար «ապացուցում» է առարկայի մշտականության փաստը և համոզվում դրանում: Նա արդեն ունենում է մի շարք առարկաների կայուն մտապատկերներ, կարող է մտածել այդ առարկաների մասին՝ առանց դրանք տեսնելու, այսինքն երեխայի մոտ ձևավորված են լինում շրջապատի առարկաները ներկայացնող (պատկերող) մտային խորհրդանիշները (սիմվոլները): Լեզվի/խոսքի ուսուցման հիմքում ընկած է այդ խորհրդանիշների օգտագործումը:

Ինչպե՞ս կարող եք օգնել երեխային: Երեխայի մոտ առարկայի մշտականության գաղափարը/հասկացությունը զարգացնելու համար անհրաժեշտ է իրականացնել հետևյալ զվարճալի գործողությունները.

1. Ուշադրության կենտրոնացման վարժություններ

- ▶ Խաղացեք երեխայի հետ վառ խաղալիքներով և առարկաներով՝ պահելով դրանք փոքրիկ տեսադաշտում և խրախուսելով, որ նա «նայի»: Հետո խաղալիքը թաքցրեք՝ տանելով մի կողմ, հետո նորից ցուցադրեք:



Խրախուսեք երեխային՝ ասելով՝ նայիր, տես, վայ, խաղալիքը չկա, ու՛ր կորավ:

- ▶ Շարժեք երեխայի ձեռքերը՝ ծափ տալով, միացնելով նրա դեմքի առաջ և հետո հեռացնելով իրարից: Երեխան հետևում է այդ շարժումներին: Գործողության ընթացքում խոսեք և «բլբլացեք»/«թթթովել» երեխայի հետ:
- ▶ Երեխայի ձեռքի մեջ դրեք մանկական չրիսկան և չխկչխկացրեք: Հետո խաղալիքը տեղափոխեք մյուս ձեռքը՝ կրկնելով նույնը:
- ▶ Փոքրիկ զանգով զնգզնգացրեք սենյակի տարբեր անկյուններում: Երեխային ցույց տվեք զանգը և ամեն անգամ զնգզնգացնելիս ասեք՝ «Լսի՛ր» կամ «Լսու՛մ ես զանգը»:

2. Ձեռքը մեկնելու գործողություններ/վարժություններ

- ▶ Խաղալիքը դրեք երեխայի ձեռքի մոտ: Հետևեք՝ արդյո՞ք նա նայում է խաղալիքին, նորից ձեռքին և հետո «հափշտակում» այն: Եթե ոչ, ապա նորից փորձեք, բայց այս անգամ խաղալիքը երեխայի ձեռքի մեջ դնելով:
- ▶ Մանկական մահճակալի վրա կախեք պտտվող խաղալիքներ կամ օրորվող օղակներ այնպես, որ երեխան կարողանա առանց օգնության ձեռքը հասցնել դրանց:
- ▶ Չխկչխկանը մոտեցնեք երեխայի ձեռքին, թափահարեք և ասեք՝ «Վերցրու՛ չխկչխկանը»:
- ▶ Խաղացեք երեխայի ոտնաթաթերի հետ՝ դրանք վեր բարձրացնելով և միաժամանակ հետևելով, թե արդյո՞ք երեխան նայում է իր ոտնաթաթերին և փորձում ձեռքերով բռնել դրանք:



3. Պահմտոցի-խաղեր

- ▶ Այնպես արեք, որ խաղալիքներն ու առարկաները հայտվեն ու անհետանան՝ միաժամանակ ձայնարկելով «կու-կու» կամ «ծիկ-ծիկ»: Ծածկեք երեխայի աչքերը հենց իր ձեռքերով և ասեք՝ «կու-կու» կամ «ծիկ-ծիկ»: Հետո նույն կերպ փակեք-բացեք Ձեր աչքերը:
- ▶ Այս գործողությունների համար կարող եք օգտագործել տարբեր ծածկոցներ: Ծածկեք գրավիչ խաղալիքը կամ սնունդը որևէ բանով (թաս, գիրք, հագուստ): Խրախուսեք, որպեսզի երեխան գտնի այն: Եթե երեխան չի նայում առարկայի կողմը և չի փորձում փնտրել, վերցրեք ծածկը և նորից խաղացեք՝ ձայնարկելով «կու-կու»:

Առօրյա գործողություններ

Ինչ կարելի է անել

Լրացուցիչ օգնություն ցուցաբերել երեխային առաջադրանքներ տալիս: Երեխաները կարող են և պարտավոր են ինքնուրույն կատարել հանձնարարությունները, սակայն լրացուցիչ ցուցումների կարիք ունեն: Հաճախակի դադարեցնել երեխայի գործողությունները և խնդրել բացատրել, թե ինչ է նա մտածում տվյալ պահին կատարվածի և հետագայում կատարվելիքի մասին: Նման գործելակերպը նպաստում է այն բանին, որ երեխան կենտրոնացնի ուշադրությունը,

իմաստավորի արածը և ավարտին հասցնի աշխատանքի հաջորդ բաժինը: Ենթադրվում է քնն-
լուց առաջ՝ հանել կեղտոտված շորերը, հագնել գիշերային շապիկը, գնալ լոգասենյակ, լողանալ
և խոզանակով լվանալ ատամները: Երեխային օգնում է հաճախ կրկնվող վերբալ (խոսքային)
հետևյալ հիշեցումը՝ «Ո՞րն է հաջորդը» կամ «Հետո ի՞նչ պետք է անել»: Օրինակ, «Ժամանակն է
գնալ քնելու: Քնելու համար քեզ ի՞նչ է անհրաժեշտ: Հիմա գիշերային շապիկն արդեն հագել ես: Էլ
ի՞նչ ես ուզում մինչև հեքիաթ պատմելը: Այժմ, երբ պատմներդ արդեն խոզանակով լվացված են,
ի՞նչ պետք է անես: Սպասիր և մի թույլ տա՞նք, թե վաղվա դասերի համար ի՞նչ պետք է արած
լինեիր»:

Օգտագործել երեխայի առօրյա գործունեության մասը կազմող առաջադրանքների ստուգ-
ման թերթիկներ: Սովորեցնել երեխային, որ առավոտյան, մինչև տնից դուրս գալը, մի պահ
կանգնի և մտածի՝ արդյո՞ք ամեն ինչ վերցրել է: Օգնել երեխային, որ մինչև անկողին մտնելը
կարգի բերի բոլոր իրերը և կատարի տնային աշխատանքը: Առավոտյան, երբ ժամանակը քիչ է,
գործի մեծ մասն արդեն արված կլինի:

Փորձել տանը պահպանել ամենօրյա ռեժիմ: Լարվածության ժամերը (օրինակ՝ դպրոց
գնալուն նախապատրաստելը, ճաշի ժամերը, քնելու ժամը) կարելի է հեշտ անցկացնել, եթե տա-
նը գոյություն ունի կանոնավոր ռեժիմ:

Տունը երեխայի համար դարձնել ապահով: Ուշադրության խնդիրներով երեխաները ձեռք
են մեկնում ցանկացած բանի և հակված են դեպի վթարներ ու վտագներ: Ապահովության հա-
մար պետք է ուժեղացնել երեխայի նկատմամբ հսկողությունը: Զգոն լինել տան և մերձակայքի
հնարավոր վտանգների նկատմամբ: Օգտագործելուց հետո թաքցնել վտանգավոր առարկանե-
րը (օրինակ՝ մուրճ, մեխ, սղոց, լուցկի, դանակ և այլն): Դեղորայքը պահել փակ, երեխային ան-
հասանելի տեղում:

Սահմանափակել երեխայի ընտրությանը թողած իրերի կամ գործողությունների թիվը:
Պարզեցնել ընտրությունը: Շատ երեխաների ճնշում և նյարդայնացում է անընդհատ կրկնվող
հետևյալ հարցը՝ «Ի՞նչ կուզես ճաշի համար»: Նրանք կարող են ավելի հեշտ ընտրություն կատա-
րել կարագով բուտերբրոդի և խտացված կաթնաշոռի միջև: Որոշ երեխաներ դժվարանում են
ընտրություն կատարել նույնիսկ 2 սննդատեսակների միջև:

Լինել պարզ և անմիջական: «Ճաշը պատրաստ է»: Առանց զգուշացնելու և քննարկելու, որ
հինգշաբթի երեկոները նախատեսված են մազերը լվանալու համար, բերել երեխային լոգասեն-
յակ և լողացնել:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԽԹԱՆՈՂ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՐՎԵՍՏ

Երաժշտությունը կարող է շատ որոշակի դեր խաղալ այնպիսի միջավայրի ստեղծման գոր-
ծում, որտեղ երեխան սովորում է ուրիշներից կամ գործողություններից կամ ներկայացված նյու-
թերից: Երաժշտությունը կարող է կիրառվել ռիթմի ապահովման, լեզվի զարգացման, երեխային
հանգստացնելու կամ խթանման համար: Երգի միաձուլումը դասերի պլանավորմանը հնարավոր-
ություն է տալիս կրկնողության և կանխագուշակման, որի կարիքն ունեն երեխաները: Երգելը
կարող է սովորեցնել խոսքում կիրառվող ռիթմը: Երաժշտության տակ շարժվելը կապահովի հա-

ծույք, վարժություն, կոգնի հասկանալ սեփական մարմինը և տարածության մեջ շարժվելը:

Ներկայացրեք երաժշտության տարբեր տեսակներ երեխաների այն խմբին, որի հետ աշխատում եք՝ սկսած գործիքայինից (դասականից մինչև քայլերգ), մինչև պարզ մանկական երգեր: Նրանք պետք է նաև բավականություն ստանան լսելով որոշ ժողովրդական և տոների վերաբերյալ երգեր: Համարյա յուրաքանչյուր երեխա կարող է որևէ ձևով մասնակցել երաժշտությանը՝ երգի բառերը սովորելով, երաժշտության տակ քայլելով կամ պարզապես տակտով ծափահարելով: Երբ էլ սովորեցնեք երգը, մի մոռացեք անել դա պարզ, արտահայտությունները պետք է լինեն դանդաղ, երգելուն զուգահեռ շարժումները՝ բացատրող: Սա կարող է լինել երեխայի ուշադրությունը գրավելու և պահպանելու լավագույն ձևերից մեկը:

Արվեստը երեխաների ուսուցման գործընթացում 2 կարևոր հարց է լուծում: Դուք պետք է որոշեք, թե արվեստի ժամեր պլանավորելիս Ձեր նպատակը վերջնական արդյունքը տուն տանելն է, թե՛ Դուք ուղղակի կամենում եք, որ երեխան զգայական փորձառություն ունենա: Իհարկե, երկուսի միաձուլումը կլինի լավագույնը: Որոշ ժամանակ կարելի է տրամադրել հայրիկի կամ մայրիկի համար որևէ բան պատրաստելու համար, մինչդեռ որոշ գործողություններ կարող են լինել միայն երեխայի համար՝ հաշվի չառնելով հանձնարարության կատարման «ճիշտը և սխալը»: Նյութեր փորձելու, որևէ բան ստեղծելու գործընթացը հաճելի է բոլոր տարիքներում: Հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաներից շատերն օգուտ են ստանում տարբեր նյութեր զգալով և հոտոտելով, նաև նյութերի և առարկաների զանազան երանգները տեսնելով: Նրանք հետաքրքրությամբ տարբեր նյութեր և առարկաներ իրար են համադրում, ստեղծում աչքի համար հաճելի որևէ այլ բան:

Արվեստի ժամեր կազմակերպելիս նախընտրեք հեշտ մաքրվող նյութեր և առարկաներ: Քանի որ նյութերը հաճախ կարող են թափվել, հարմար է այդ պարապմունքներն անցկացնել հեշտ մաքրվող հատակով սենյակում, որտեղ հոսող ջուր կա և երեխաները կարող են լվացվել, մաքրել թափվածը: Ցանկալի է ունենալ աշխատանքային վերնազգեստ կամ հայրիկի հին վերնաշապիկը՝ շորերը չկեղտոտելու համար: Ձեռքի տակ անհրաժեշտ է ունենալ սոսինձ, ներկ, զանազան չափերի վրձիններ, թուղթ, գունավոր մատիտներ և ժապավեն:

Երաժշտական գործողություններ/պարապմունքներ

1. Տնային պատրաստման գործիքներ

Նպատակ. «Ռիթմի գործիքներ» պատրաստել, որպեսզի օգտագործվեն դասարանում կամ տանը:

Նյութեր. դատարկ փաթեթներ, օրինակ, շիլայի կամ սուրճի պահածոյատուփեր, թղթե խողովակներ, պլաստիկ շշեր, սրված մատիտներ կամ փայտիկներ:

Գործընթաց. *Թմբուկ* պատրաստելու համար կապեք կամ սոսնձեք կոշիկի կամ շիլայի տուփի կափարիչը պահածոյատուփի վրա: *Ծնծղա* պատրաստելու համար, լցրեք լոբին կամ բրինձը ջրի պլաստիկ շշի մեջ և փակեք կապարիչը: Կարելի է *զանգեր* կարել ժապավենին կամ բռնակին, որպեսզի երեխան կարողանա թափահարել դրանք: Որպես երաժշտական *ափսեններ* կարող են ծառայել թավայի մետաղյա կապարիչները:

Թույլ տվեք որպեսզի երեխաները նվագեն իրենց գործիքներով՝ նվագակցելով ձայնարկիչին կամ ռադիոյին: Որպես գործիք կարող են կիրառվել մետաղյա կամ փայտյա գդալները՝ իրար միացրած, շփվելները, խաղալիք փողը, քսիլոֆոնը:

2. Սովերապար

Նպատակ. երաժշտության տակ մարմնի շարժում՝ տեսողության միջոցով ստվերներին ու շաղկապներին դարձնելու համար:

Նյութեր. վառ լույս՝ գցված սպիտակ սավանի հետևից:

Գործընթաց. լույսի և պատին կախված սավանի միջև մի փոքր տարածություն թողնելով՝ երեխաներին ցույց տվեք, թե ինչպես ստվեր գցել սավանին: Սկսեք բազկի կամ ձեռքի պարզ շարժումներից: Ձայնարկիչի կամ ռադիոյի երաժշտության միջոցով խրախուսեք երեխաներին պարել՝ կատարելով մեծ թափահարիչ շարժումներ և նայելով իրենց ստվերներին: Կարող եք նաև երեխային տալ երկար մտրակ կամ նեղ ժապավեն՝ մեկ ծայրից բռնելու և օդում ճոճելու համար:

3. Քայլք

Նպատակ. երաժշտության (քայլերգի) տակ ռիթմիկ քայլել:

Նյութեր. քայլերգ:

Գործընթաց. գծով կանգնած երեխաների հետ ներկայացրեք քայլք: Սկսեք երաժշտությունը և խրախուսեք երեխաներին երաժշտության տակ շարժվել: Երբ երաժշտությունը դադարում է, կանգ առեք: Երաժշտությունն սկսելու հետ միասին տվեք հրահանգ՝ պատրաստ, քայլք: Երեխաները կարող են քայլել իրենց նաև երաժշտական գործիքների ռիթմի տակ (զանգ, թմբուկ, ցիմբալներ, թափահարիչ):

4. Զգացմունքներ:

Նպատակ. երգի միջոցով տարբերել զգացմունքները:

Նյութեր. քարտեր, որոնց վրա նկարված են զանազան արտահայտություններով, զգացմունքներով դեմքեր:

Գործընթաց. ցույց տվեք յուրաքանչյուր նկար և անվանեք զգացմունքը, խրախուսեք երեխային, որ նա ցույց տա, թե ինչպիսի տեսք ունեք, երբ «ուրախ», «տխուր», «բարկացած» կամ «զայրացած» եք: Քննարկեք, թե տարբեր երևույթների ժամանակ մենք ինչ ենք զգում: «Ինչ եք զգում, երբ ցած եք ընկնում և վնասվում»:

Երգեք «Երբ ուրախ եք և գիտեք դա, ծափ տվեք» (կա անգլերեն կամ ռուսերեն տարբերակ):

Երբ ուրախ եք և գիտեք դա, ծափ տվեք, ծափ տվեք,

Երբ ուրախ եք և գիտեք դա, ծափ տվեք,

Երբ ուրախ եք և գիտեք դա, ապա Ձեր դեմքը անպայման ցույց կտա,

Երբ ուրախ եք և գիտեք դա, ծափ տվեք:

Այլ ձևի համար երեխաները կարող են դոփել ոտքերով կամ գոռալ «ոռա՜»: Զանազանության համար կարող եք խմբին խնդրել երգել տարբեր զգացմունքների մասին՝ տարբեր գործողություններ անելով:

Արվեստի գործողություններ/պարապմունքներ

1. Ձկան կոլաժ:

Նպատակ. սովորել կտրել մկրատով, սոսնձել փոքր կտորներ՝ տեսնելու, թե ինչպես մասերից կստեղծվի ամբողջը:

Նյութեր. գունավոր թուղթ, անվտանգ մկրատներ, սոսինձ, սպիտակ թղթի վրա եզրագծված

նկար:

Գործընթաց. Գործողությունը սկսեք երեխաների հետ գունավոր թղթից փոքր կտորներ կտրելով: Ցանկացած ձև և չափ կարելի է, սակայն գերադասելի է փոքր կտորներ: Հաջորդը, ցույց տվեք նրանց, թե ինչպես պետք է լցնել ձկան ուրվագիծը փոքր կտրած կտորներով: Ցույց տվեք, թե ինչպես կարելի է մի փոքր սոսինձ քսել թղթին և ապա գունավոր թղթի կտորը դնել վրան: Շարունակեք այնքան, մինչև ձկան ամբողջ ուրվագիծը կլցվի: Թույլ տվեք, որ երեխաները որքան հնարավոր է ինքնուրույն աշխատեն: Եթե չկարողանան սոսինձը համապատասխանորեն քսել, Դուք արեք դա նրանց փոխարեն, սակայն թույլ տվեք, որ գունավոր թուղթն իրենք դնեն: Կարող եք օգտագործել ցանկացած այլ ուրվագիծ և գունավոր թուղթ:

2. Նկարել ջրով (կատարվում է դրսում):

Նպատակ. թույլ տալ, որպեսզի երեխաները փորձեն օգտագործել ջուր և վիճին: Նյութեր. տարբեր չափերի նկարելու վրձիններ, դույլեր, ջուր:

Գործընթաց. ցույց տվեք երեխաներին, ինչպես փորձել նկարել վրձնով և ջրով: Կարելի է ցանկացած բան նկարել՝ մայթ, շենք, մեքենա: Երբ ջուրը չորանում է, կարող են շարունակել: Ցույց տվեք, թե ինչպես պետք է շրջան, ուղիղ գիծ, կետ կամ դեմք նկարել:

Այլ հաճելի ժամանց է մայթին կավիճով նկարելը: Այն հետո անձրևը լրիվ կմաքրի:

3. Կիսագուլպայից պատրաստված խաղատիկնիկ:

Նպատակ. ստեղծագործել որևէ խաղատիկնիկ, խրախուսել լեզվական շփումը և փոխհարաբերություններ հաստատելը:

Նյութեր. կիսագուլպա, գործվածքի փոքր կտորներ և մանած թել, գրիչներ նշելու համար, սոսինձ, ասեղ և թել:

Գործընթաց. օգնել, որպեսզի երեխան կիսագուլպայի թաթի մասից կարողանա դեմք ստանալ: Մազերի փոխարեն օգտագործել թելը, կարելու և աչքերը սոսնձելու համար՝ գործվածքը, իսկ բերանն ու քիթը կարելի է ուղղակի նկարել գրիչով: Աչքերը կարելի է պատրաստել նաև կոճակներից: Պետք է զգուշանալ փոքր առարկաներից, քանի որ երեխան դրանք կարող է բերանը տանել: Երբ «դեմքն» արդեն պատրաստ է, ցույց տվեք, թե ինչպես եք հագցնում այն Ձեր ձեռքին: Բթամատի և մյուս մատների օգնությամբ «խոսեցրեք» խաղատիկնիկին:

Այնպես անել, որ երեխաները միմյանց հետ հաղորդակցվեն իրենց խաղատիկնիկների միջոցով: Խաղատիկնիկների մասնակցությամբ պատմել բոլորին ծանոթ որևէ հեքիաթ: Որոշ երեխաներ կնախընտրեն խոսել խաղատիկնիկի, քան մեծահասակի հետ: Պատրաստված խաղատիկնիկները կարելի է պահել կենտրոնի աշխատասենյակում կամ տալ երեխային, որ տանի տուն:

Տիկնիկները կարելի է պատրաստել նաև այլ նյութերից և առարկաներից (փայտե գդալներ, փոքր թղթե տոպրակներ): Հետաքրքրությունը մեծացնելու նպատակով օգտագործում են բազմազան գործվածքներ:

4. Մատներով նկարելը:

Նպատակ. զգայական փորձի ծեռքբերում:

Նյութեր. մատնաներկ (ջրային հիմքի վրա), ներկելու մակերես (ողորկ թղթի մեծ կտոր, սեղանի մակերես), լաթ՝ ջուրը չորացնելու և սեղանը լվանալու համար, գոգնոց՝ հագուստը մաքուր պահելու նպատակով:

Գործընթաց. թեթևակի խոնավացնել ներկելու համար նախատեսված մակերեսը, որպեսզի ներկն ավելի հեշտ տարածվի: Երեխաներից յուրաքանչյուրին գոգնոց կապել: Ամեն անգամ երեխաներից մեկը մատներն ընկղմում է ներկի մեջ և խառնում: Յուրյակով, թե ինչպես էք Ձեր ամբողջ ձեռքն աստիճանաբար ընկղմում ներկի մեջ և «զգում» այն: Այնուհետև ձեռքի շարժումներով թղթի մակերեսի վրա «գրում եք» կամ նկարում տարբեր պատկերներ, ուրախ դեմքեր և ցանկացած այլ բան, ինչ կցանկանան երեխաները:

Ավարտելուց հետո երեխաներին օգնեք խնամքով լվանալ ձեռքերը: Նկարը կախեք որևէ տեղ, որպեսզի չորանա:

5. Տարբեր նյութերով պատված տախտակ:

Նպատակ. զգալ և համեմատել տարբեր կազմություն/բաղադրություն ունեցող/նյութերից պատրաստված մակերեսներ:

Նյութեր. ստվարաթուղթ, սոսինձ, մկրատ, տարբեր խտության մակերես ունեցող նյութեր՝ հղկաթուղթ, մորթի, պլաստիկ, բամբակ, բուրդ (որևէ այլ բան, որը կարող է լինել փափուկ, անհարթ, կոպիտ, ողորկ, փայլուն և այլն):

Գործընթաց. նախօրոք կտրել տարբեր նյութերից պատրաստված փոքր մակերեսներ. 5x5 սմ: Թույլ տալ, որ երեխաները շոշափեն և զգան այդ մակերեսները և առանձնացնել այն տեսակները, որ երեխաները կցանկանային սոսնձել իրենց ստվարաթղթի վրա: Այնուհետև նրանց ցուցադրել համապատասխան նյութերի հավաքածուն և խրախուսել, որ նրանք «գտնեն զույգը»: Նույն գործողությունը կարելի է կատարել աչքերը փակած: Քննարկել երեխաների հետ այդ նյութերից առաջացած զգայությունները՝ բնութագրելով դրանք փափուկ, անհարթ, քերծող և այլ բառերով:

Խոշոր մկանների գործողություններ/պարապմունքներ

1. Ուտքով հարվածել:

Նպատակ. զարգացնել հավասարակշռությունը, ինչպես նաև համագործակցությունը խաղընկերոջ հետ:

Նյութեր. մեծ գնդակ, թիթեղյա տուփ, ճմրթված թերթ, կծիկ արած գուլպաներ, փոքր քար:



Գործընթաց. հատակի կամ գետնի վրա նշել հատուկ տեղ, որտեղից պետք է հարվածելով գնդակին՝ դիպչել նպատակակետին: Երեխաները հաճույքով են կանգնում մեկ գծի վրա և հերթով խփում: Ուտքով հարվածելու համար պահանջվում է հավասարակշռության լավ զգացում և շարժումների կոորդինացիա: Այդ պատճառով որոշ երեխաներ սկզբում կայունացնում են իրենց դիրքը՝ հենվելով Ձեր ձեռքին կամ որևէ այլ հենարանի:

«Մի քանի բան եմ այսօր պատրաստել ուտքով հարվածելու համար: Տեսեք, թե ինչպես եմ հարվածում: Վահ, իսկապես ստացվեց: Այժմ դու փորձիր»: Երեխան կարող է խփել ինչպես ձախ, այնպես էլ՝ աջ ուտքով:

Հաջորդը թիթեղյա տուփին է կամ ճմրթված լրագիրը: Երեխայի ուշադրությունն ուղղեք հարվածելու համար նախատեսված առարկաներին, հարցրեք՝ ո՞րն ավելի հեռու կգնա: Հարվածելու կարողության ցուցադրումից հետո այնպես արեք, որ երեխաները զույգեր կազմեն և փորձեն հերթով հարվածել գնդակին:

Հաջորդ վարժանքը վերաբերում է մեկ ոտքի վրա հավասարակշռությունը պահպանելու ունակության զարգացմանը: Հաշվում են, թե երեխան որքան երկար կարող է մեկ ոտքի վրա կանգնած մնալ կամ որքան արագ կբարձրանա աստիճաններով՝ առանց ճաղաշարից բռնելու:

2. Հավասարակշռության/բալանսի տախտակ

Նպատակ. զարգացնել հավասարակշռությունը, հերթով իրար փոխարինելը:

Նյութեր. լայն ժապավեն (2.5-7.5 սմ) կամ պարան, լայն (10-15 սմ) տախտակ՝ մոտավորապես 2 մետր երկարությամբ:

Գործընթաց. ժապավենը դրեք հատակին (կամ գծել կավիճով, ներկով) և ցույց տալ երեխաներին, թե ինչպես եք քայլում «գծով»՝ զգուշությամբ մի ոտքը մյուսի առաջ դնելով: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է փորձի նույնն անել: Կանգնեցրեք երեխաներին շարքով մի գծի վրա և խնդրեք/բացատրեք, որ հերթով կատարեն վարժանքը, որից հետո կանգնեն շարքի վերջում: Որոշ երեխաների համար դա կարող է դժվար առաջադրանք լինել: «Գծի» վրայով դեպի առաջ քայլելը քիչ թե շատ յուրացնելուց հետո փորձեք երեխաներին սովորեցնել նույն գծով քայլել՝ կողմնային քայլքով կամ հետ-հետ:

Այժմ Դուք պատրաստ եք երեխաներին աստիճանաբար սովորեցնելու նեղ և բարձրացող ճանապարհով քայլելը: Սկզբում հատակին դրեք լայն տախտակ, որի վրա հմտանալուց հետո երեխայի առաջադրանքը բարդացրեք՝ հենարաններ դնելով տախտակի երկու ծայրերի տակ, հատակից 2-5 սմ բարձրության վրա: Նորից փորձեք կողմնային քայլքը և հետ-հետ շարժվելը: Որոշ երեխաներ առաջին փորձի ընթացքում օգնության կարիք են զգում: Ցույց տվեք երեխաներին, թե ինչպես են ձեռքերը դեպի կողմ տարածելով պահպանում հավասարակշռությունը: Երեխաներին զվարճացնում է, երբ երևակայում են, որ քայլում են կամրջի վրայով և կարող են թրջվել, եթե ընկնեն տախտակի վրայից: Հետագայում կարելի է էլ ավելի բարդացնել առաջադրանքը, թույլ տալով, որ նա ձեռքին որևէ առարկա ունենա՝ հավասարակշռությունն ավելի հեշտ պահելու համար:

3. Գնդակը ձեռքերով բռնելը և պահելը

Նպատակ. զարգացնել տեսաշարժողական («աչք-ձեռք»)



©UNICEF Armenia/2020/Margaryan

կոորդինացիա, ռեակցիայի զարգացում, ժամանակի հաշվարկ, ընկերովի խաղ:

Նյութեր. տարբեր չափերի գնդակներ, լոբով լցված տոպրակներ (10-15 սմ չափերով քառակուսի տոպրակներ՝ լցված լոբու, բրնձի կամ ավազի հատիկներով), պատի վրայի նշանակետեր:

Գործընթաց. տարբեր չափի փափուկ գնդակներն ավելի անվտանգ են և նախատեսված են նետելու համար: Երեխաները շարք են կանգնում և հերթով գնդակը նետում են դեպի պատը: Ուշադիր հետևեք, թե յուրաքանչյուր երեխա ինչպես է նետում գնդակը: Նետելու ձևը կախված է ինչպես գնդակի չափերից, այնպես էլ երեխայի ձեռքերի մեծությունից:

Առաջին անգամ գնդակ նետողը շատ է հետուառաջ շարժվում և նետում է ոչ շատ հեռու: Փորձ կուտակելու հետ միասին երեխան կատարում է իրանի պտույտ՝ մի քայլ առաջ անելով: Ամեն անգամ, երբ երեխան գնդակով կարողանում է հարվածել պատին, պետք է մի քայլ հետ գնա և փորձի նետել ավելի հեռու տարածությունից: Հետո կանգնել երեխայի դեմ դիմաց՝ առաջարկելով գնդակը նետել դեպի ձեզ: Ամեն հաջող փորձից հետո կրկնել նույնը՝ երեխային կանգնեցնելով մի քանի քայլ հետ:

Ճշգրիտ նետելու հմտությունը զարգացնելու համար երեխային ցույց տալ, թե ինչպես խփեն նշանակետին: Որպես նշանակետ կարող են ծառայել պատին գծված օղակը, լայն զամբյուղը, հատակին դրված կամ պատից կախված շրջանակը և այլն: Վարժանքը կարելի է փոփոխել՝ առաջարկելով երեխային գնդակը նետել սկզբում վերևից, իսկ հետո՝ ներքևից:

Գնդակը «բռնելու» վրա աշխատելիս կարելի է նկատել, որ սկզբնական շրջանում «բռնողը» ձեռքերը տարածում է առաջ՝ ափերը պարզած դեպի գնդակը: Երեխաները ձեռքերով «գրկում» են գնդակը ու ամուր սեղմում կրծքին: Որոշ երեխաների մոտ ռեակցիան ավելի դանդաղ է, որի պատճառով չեն կարողանում բռնել թռչող գնդակը, և վերջինս ուղղակի դիպչում է նրանց մարմնին: Նման երեխաների համար նպատակահարմար է սկսել ավելի դանդաղ շարժվող փուչիկով: Փորձառությանը զուգընթաց երեխան ձեռքերը տարածում է դեպի կողմ՝ ծալելով արմունկները: Յուրաքանչյուր նետումից առաջ հրահանգել. «Պատրաստ, բռնիր»:

Շարունակել այս վարժանքները՝ երեխաներին աշխատացնելով զույգերով: Նետելու և բռնելու շարժումները կատարվում են մեկընդմեջ: Կարելի է կազմակերպել խմբային խաղ՝ երեխաներին լայն շրջանով հավաքելով Ձեր շուրջը և, հիմնական վարժանքի հետ զուգորդված, երեխաների հիշողության մեջ ամրապնդելով տարբեր հասկացություններ (բոլոր «աղջիկներին» խնդրել պատրաստվել բռնելու գնդակը, իսկ հետո՝ տղաներին, դիմել «կարմիր» կամ «դեղին» հագած որևէ մեկին):

4. Հետևել առաջատարին

Նպատակ. զարգացնել շարժումների ընդօրինակումը, հրահանգին հետևելը:

Նյութեր. չկան կամ չեն նախատեսված:

Գործընթաց. նախևառաջ երեխաներին պետք է սովորեցնել «շարք կանգնել» (մեկը մյուսի հետևից), որին հետևելու է շարքով քայլելը: Այս վարժանքը կարող է օգտակար լինել ցանկացած իրավիճակում, երբ երեխաների հետ խմբով ուզում եք որևէ տեղ գնալ՝ միաժամանակ կարգ ու կանոն պահպանելով: Այս վարժանքին կարող են օգնել հատակի վրայի գծերը (ժապավեն, կավիճով կամ ներկով գծված)՝ քայլող երեխաների համար ծառայելով որպես տեսողական ուղեցույց:

Շարքով կանգնած երեխաները, ուսուցչին հետևելու ցուցում ստանալով, սկսում են տարբեր շարժումներ կատարել՝ փորձելով ընդօրինակել ուսուցչին: Յուրաքանչյուր վարժանքին հատկացնել 1 րոպե կամ այնքան, մինչև ամեն մի երեխա կարողանա հաջողությամբ «հետևել առաջա-

տարին»: Դուք կարող եք փորձել սովորեցնել հետևյալ շարժումները՝ քայլելը, դանդաղ վազելը, ցատկոտելը, ձեռքերը վեր պարզելը և կողքից կողք տանել-բերելը, մեկ ձեռքը վեր բարձրացնելը, համաքայլ գնալը, քայլելիս ծափ տալը: Երբ խումբն արդեն հմտանում է խաղի կանոնների մեջ, երեխաներին հնարավորություն է տրվում հերթով լինել «առաջատար»:

Շարք կանգնելու համար որոշ երեխաներ կարող են օգնության կարիք ունենալ: Թեթևակի բռնելով այդ երեխայի ձեռքը և շարքի հետ միասին շարժվելով՝ օգնում եք, որպեսզի երեխան հասկանա խաղի կանոնները: Կարելի է այնպես անել, որ շարքում կանգնած երեխաները մեկը մյուսի հագուստից բռնեն:

5. Վազիր, վազիր այնքան արագ, որքան կարող ես

Նպատակ. հերթին սպասել, վազել դեպի նպատակակետ, վերադառնալ ելման կետ:

Նյութեր. զանգ, զամբյուղ, փոքր գնդակ կամ լոբու պարկ:

Գործընթաց. նախքան խաղը սկսելը երեխաները կողք-կողքի կանգնելով՝ շարք են կազմում: Նրանց ցուցում է տրվում շարժվել միայն հրահանգով, երբ դուք կասեք՝ «Շարժվիր»: Երեխաներին կարելի է օգնել նախապատրաստվելու՝ ակնարկելով. «Պատրաստ: Ուղղվիր: Շարժվիր»: Կանգնեք երեխաների խմբի դիմաց՝ 15-20 ոտնաչափ հեռավորության վրա և հրահանգ տվեք վազել դեպի Ձեզ միայն այն ժամանակ, երբ կասեք՝ «Շարժվիր»: Հրահանգները ճիշտ կատարելու համար հաճախակի պետք է գրկել և խրախուսել երեխային:

Հետո խումբը բաժանել 2 թիմի: Թիմերը դասավորել 2 շարքով: Յուրաքանչյուր շարքի առաջին երեխային ցուցում տալ վազել դեպի Ձեզ, երբ կասեք՝ «Շարժվիր»: Հետո նրանք պետք է վերադառնան և կանգնեն շարքի վերջում: Խաղի նպատակը ոչ թե «հաղթելն է», այլ հնարավորինս արագ վազելը:

Երբ երեխաները լիովին ըմբռնում են վազքը մարզող խաղը, բարդացնել միջոցառումը՝ նրանց առաջարկելով վազել դեպի այն նպատակակետը, որտեղ գտնվում է զանգը: Նրանք պետք է զանգ տան և նորից շարք վերադառնան: Մեկ այլ տարբերակ ևս. յուրաքանչյուր վազող վազքուղու մյուս ծայրին գտնվող զամբյուղի մեջ է գցում փոքր գնդակը կամ լոբու տոպրակը:

Պարզևներն ու քաջալերանքները ոգևորում են երեխային, և նրանք վազում են ավելի արագ՝ հաճույքով շարունակելով խաղը: Այն երեխաները, որոնք «մոլորվելու» հակում ունեն, պետք է ուղղորդվեն, որպեսզի չչեղվեն վազքուղուց և հետ վերադառնան: Վազելը լավ վարժություն է: Շատ երեխաներ պետք է քրտնաջան աշխատեն, որպեսզի տարածության մեջ կարողանան շարժվել սահուն և արագ:

6. Երաժշտական աթոռներ

Նպատակ. ուշադիր ունկնդրելը (լսելը), խաղի կանոններին հետևելը, արագ շարժվելը:

Նյութեր. հատակին շարված աթոռներ կամ նստելու համար այլ հարմարանքներ, երաժշտություն:

Գործընթացը. խաղի սկզբում երեխաներից յուրաքանչյուրին տալ մեկական աթոռ: Աթոռները կողք կողքի և շրջանաձև դասավորել այնպես, որ թիկնատեղերն ուղղված լինեն դեպի կենտրոն, իսկ նստատեղերը՝ դեպի դուրս: Խաղի կանոնները բացատրելու ընթացքում երեխաները պետք է նստած լինեն աթոռների վրա: Երբ սկսվում է երաժշտությունը, բոլորը կանգնում են և դանդաղ քայլում են աթոռների կազմած շրջանագծով՝ մեկը մյուսի հետևից: Երաժշտության հանկարծակի ընդհատման դեպքում երեխաները պետք է անմիջապես նստեն աթոռների վրա: Փորձել այնքան, որքան անհրաժեշտ է կանոնների ըմբռնման համար:

Այժմ Դուք կարող եք սկսել խաղը: Յուրաքանչյուր «սկիզբ/դադար» փուլից հետո հեռացնել աթոռներից մեկը: Այն երեխան, որն երաժշտության ընդհատմանն անմիջապես հաջորդող պահին չի կարողանում նստել աթոռներից որևէ մեկի վրա, խաղից դուրս է մնում՝ տանելով իր հետ մեկ աթոռ: Շարունակել խաղն այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեն մնացել 2 մասնակից և 1 աթոռ: Երաժշտության դադարի պահին երկուսից մեկը, գրավելով մնացած միակ աթոռը, հաղթող է ճանաչվում:

Կարելի է առաջարկել խաղի շատ տարբերակներ, օրինակ, աթոռների փոխարեն հատակին դասավորելով այլ հարմարություններ: Եթե այդ օրերին երեխաները միաժամանակ սովորում են գույներն ու ձևերը, ցանկալի է հատակի վրա դնել թղթից ձևված կարմիր, կապույտ կամ այլ գույնի շրջանակներ կամ քառակուսիներ:

Երաժշտության ընդհատման պահին երեխաները պետք է կանգնեն դրանց վրա: Խաղի կանոնները կարելի է սահմանել այսպես. խաղից դուրս է մնում այն մասնակիցը, որը կանգնել է, օրինակ, ինչ-որ գույնի վրա կամ կանգնել է շրջանակի վրա:

Իմացական (ճանաչողական) գործողություններ/պարապմունքներ

1. Նկարների և առարկաների համապատասխանեցում

Նպատակ. ներկայացուցչության ըմբռնում, ընկալողական տարբերակում:

Նյութեր. տեսակավորել սովորական առարկաները (կոշիկ, գուլպա, գդալ, գնդակ և այլն): Առանձնացնել դրանցից յուրաքանչյուրին համապատասխանող նկարը (կտրելով հանել լուսանկարից, ամսագրից, կատալոգից): Նախընտրելի է նկարը փակցնել սովորաթղթի վրա, որպեսզի երեխան կարողանա հեշտությամբ այն բռնել:

Գործընթաց. առանձին կամ փոքր խմբերով երեխաներին սովորեցնել հետևել այս գաղափարին. երեխային ցույց տալ երկու տարբեր առարկա (կոշիկ և գնդակ) և առաջարկել, որ նա անվանի դրանք: Հետո ներկայացնել միայն մեկ առարկա (կոշիկը) և հարցնել երեխային. «Յու՛րց տուր ինձ կոշիկը: Այո՛, դա կոշիկ է, և ահա կոշիկի նկարը: Տես, դրանք նույնն են, երկուսն էլ կոշիկ են»: Այնուհետև իրական կոշիկը դնել նկարի վրա և անցնել մյուս առարկային: Երբ երեխան կարողանում է միմյանց համապատասխանեցնել մեկ նկարն ու մեկ առարկան, փորձել նույնը 3, 4, 5 առարկայի հետ:

Նախնական վարժանքից հետո փորձել առարկաները տեղադրել սենյակի՝ երեխայի համար տեսանելի, տարբեր մասերում: Յույց տալ նկարը և ասել. «Ի՛նչ է սա»: Կամ առարկաները դնել պայուսակի կամ տուփի մեջ և երեխային ամեն անգամ առաջարկել դուրս քաշել առարկաներից որևէ մեկը և համապատասխանեցնել սեղանի կամ հատակի վրա թափված նկարներին:

Որոշակի հաջողության առկայության դեպքում բարդացնել խնդիրը՝ նկարները փոխարինելով գծագրերով, իսկ հետո՝ միայն ուրվագծերով: Ստեղծվում է անհատական գործունեության և անկախ (ինքնուրույն) աշխատանքի հնարավորություն:

2. Տեսակավորում ըստ խմբերի

Նպատակ. հասկանալ դասերը (կատեգորիաները) և այն, թե ինչպես են առարկաները նմանվում կամ տարբերվում:

Նյութեր. ա) Իրական կամ մանրակերտային առարկաներ կամ նկարներ, որոնք կարելի է տեսակավորել ըստ խմբերի կամ դասերի, ինչպես օրինակ՝ սննդատեսակներ, կենդանիներ, մեքենաներ, խաղալիքներ, ծաղիկներ, հագուստ և այլն:

բ) Փոքրիկ տուփեր կամ արկղիկներ, որտեղ տեղավորում են նկարները:

Գործընթաց. սկսել՝ ամեն անգամ ներկայացնելով առարկաների 2 խումբ/տեսակ, իսկ հետագայում՝ 3 և 4 դասեր (կատեգորիաներ): Անվանել ներկայացված յուրաքանչյուր առարկան և հարցնել երեխաներին, թե որ տուփի մեջ պետք է տեղավորել այն. «Արդյո՞ք սա այն է, ինչ հագնում ենք, թե այն, ինչ ուտում ենք: Շատ լավ: Խնձորն այն է, ինչ ուտում են: Ուրեմն՝ խնձորը պետք է դնել սննդի արկղի մեջ»: Միշտ պետք է ստեղծել զուգորդում, այսինքն պատկերացումների կամ հասկացությունների միջև այնպիսի կապ, որն առնչվում է այդ առարկաների օգտագործման ձևի հետ: Օրինակ՝ ուտել սնունդը, կրել հագուստը, զբոսնել մեքենայով, խաղալ խաղալիքներով:

Ի սկզբանե այս միջոցառումները (պարապմունք, խաղ) կարելի է կազմակերպել երեխաների փոքր խմբերի հետ, որպեսզի մասնակցի յուրաքանչյուր երեխա: Ավելի ուշ, անհատական պարապմունքների ժամերին, այս գործողությունը կարող է ծառայել որպես ինքնուրույն առաջադրանք:

Փոփոխության համար կարելի է ձևացնել, որ կատարում եք գնումներ: Որտեղից կարելի է գնել սննդամթերք, հագուստ, գրքեր, խաղալիքներ: Կառուցել ձևական «խանութներ» սենյակով մեկ և դիմել երեխաներից մեկին. «Ես կաթ եմ ուզում: Որտեղից կարող եմ այն գնել»: Խրախուսել, որ երեխան գնա սենյակի այն անկյունը, որն, իբր, նպարեղենի բաժինն է և գտնել կաթ պատկերող նկարը:

3. Ինչ է պակասում/ինչը չկա

Նպատակ. տեսողական հիշողություն:

Նյութեր. մատուցարան կամ ոչ խոր արկղիկ, տարբեր փոքր առարկաներ, որոնք ծանոթ են երեխային (գդալ, մատիտ, բաժակ, ատամի խոզանակ, խաղալիք մեքենա, օճառ, խնձոր և այլն), ինչպես նաև փոքր սրբիչ կամ վզկապ:

Գործընթաց. սկսել գործողությունը՝ երեխաներին կիսաշրջանաձև նստեցնելով Ձեր շուրջը: Մեկ առ մեկ անվանել այն առարկաները, որոնք պատրաստվում եք օգտագործել (սկսել 4 կամ 5 առարկայով): Հետո առարկաները տեղավորել մատուցարանին և թույլ տալ, որ երեխաները ևս մեկ անգամ նայեն արդեն խմբավորված առարկաներին, ապա ծածկել այն ծածկոցով: Մտքերք Ձեր ձեռքը ծածկոցի տակ և ասեք երեխաներին, որ Դուք հիմա դուրս եք հանելու մի առարկա: Դա կատարելուց հետո առարկան տեղադրեք երեխաների տեսադաշտից դուրս և հարցնեք. «Կարո՞ղ եք ասել, թե ինչն է պակասում»: Եթե չկա պատասխան, մատնացույց արեք այն տեղը, որտեղ գտնվում էր առարկան և հարցնել. «Ինչն էր գտնվում ճիշտ այստեղ»: Եթե նորից չեն պատասխանում, փոխարինել առարկան մեկ ուրիշով: «Այո, դա բանալին էր: Բանալին է պակասում: Փորձե՛ք նորից»: Երեխաներն այժմ արդեն գիտեն խաղի կանոնները և կարող են պատասխանել: Թույլ տալ, որ երեխաները հերթով կարողանան կռահել, թե ինչն է պակասում:

Այնուհետև խնդիրը բարդացնում եք՝ ներկայացնելով գծանկարներ, որոնց մի մասը բացակայում է: Այս անգամ արդեն ստուգում են տեսողական հիշողությունը: Օրինակ, մարդու գծանկարի վրա բացակայում է մեկ ոտքը: Ճիշտ համարել, եթե պատասխանում են «ոտքը» կամ մատնացույց են անում այն հատվածը, որտեղ պետք է նկարված լիներ ոտքը: Ահա մի քանի օրինակներ ևս. վագոնի կողապատկերն առանց մեկ անիվի, զանգն առանց բռնակի, ձեռնոցն առանց բթամատի:

4. Գույների ճանաչողություն

Նպատակ. անվանել գույները, տեսակավորել առարկաներն ըստ գույների, զանազանել

նմանն ու տարբերը:

Նյութեր. մեկ գույնով թանձր ներկված առարկաների բազմություն, միագույն ֆլանելի կտորներ, գունավոր թղթի կտորներ:

Գործընթաց. սկսեք սովորեցնել գույներն՝ ամեն անգամ հատուկ շեշտը դնելով մեկ գույնի վրա: Հավաքել մի քանի առարկաներ, որոնք «կարմիր» գույնի են, և երեխաների մեծ խմբի հետ պարապմունքի ժամանակ դրանք հանել պայուսակից կամ արկղիկից՝ ամեն անգամ ցույց տալով մեկ առարկա («Ի՞նչ է սա: Այո, սա խնձոր է, *այն կարմիր է*»): Յուրաքանչյուր առարկա դնել կարմիր թղթի կամ գործվածքի/կտորի վրա: Երբ Դուք արդեն զննել եք առարկաներով լի պայուսակի պարունակությունն, այնպես անել, որ երեխաները սենյակում իրենց շուրջը փնտրեն այն, ինչ *կարմիր է*: «Կարող եք գտնել որևէ *կարմիր* բան»: Յուրաքանչյուր երեխայի տվեք կարմիր թղթի փոքր կտոր և հանձնարարեք, որ նրանք հերթով շոշափեն *կարմիր* գույնի որևէ բան: «Դա նու՛յնն է»: Եթե ոչ, ապա ցույց տալ երեխային, որ տվյալ առարկան տարբերվում է իր ձեռքում եղած թղթի կտորից: «Ո՛չ, սա *կարմիր* չէ: Շարունակիր փնտրել»:

Կարելի է մեկ օր կենտրոնանալ միայն *կարմիր* գույնի վրա, իսկ մի քանի օր հետո, մեկ անգամ ևս վերանայելով *կարմիրը*, անցնել մյուս գույնին: Գույնի ճանաչմանը նպաստում են նաև հետևյալ պարապմունքները.

- ▶ Տվյալ գույնով նկարել կամ գունավորել եղած գծանկարը:
- ▶ Նկարագարդ ամսագրի մեջ փնտրել այդ գույնի նկարներ, կտրել, հանել և փակցնել «գույների գրքում»:
- ▶ Փոքր նախաճաշի ժամանակ ուտել կարմիր գույնի որևէ ուտելիք:

Գույների հետագա ավելի խորը ճանաչողության զարգացման նպատակով.

- ▶ Խաղալ «Գտիր գույնը» խաղը: Յուրաքանչյուր երեխայի համար պատրաստել խաղաքարտ, որի վրա պատկերված են զանազան գույներով ներկված մի շարք օղակներ: Յուրաքանչյուր երեխայի տալ կոճակներով կամ ուլունքներով լի փոքրիկ թաս: Այնուհետև բարձրաձայն հնչեցնել որևէ պատահական գույն, իսկ երեխան կոճակը պետք է դնի խաղաքարտի այդ գույնի օղակի վրա: Կամ պայուսակից հանեք որևէ գույնի առարկա և անվանեք դրա գույնը: Եթե երեխան կարողանում է գտնել այդ գույնը խաղաքարտի վրա, ապա արդյունքը գնահատվում է բավարար: Բացասական արդյունքի դեպքում նորից ցույց տալ գույնի օրինակը և խրախուսել, որ երեխան խաղաքարտի վրա գտնի դրա նմանը:
- ▶ Ֆլանելով պատված տախտակի վրա «Փոքրիկ մկնիկը» խաղն է: Գունավոր թղթից կամ ֆլանելից կտրելով փոքր տնակներ (7.5x7.5 սմ), նկարել փոքրիկ մկնիկ՝ «թաքցնելով» տնակներից մեկի հետևում: Երեխաներին սովորեցնել երգի պարզ տեքստը, որի օգնությամբ նրանք կարող են գտնել մկնիկին. «Պստիկ մկնիկ, պստիկ մկնիկ, արդյո՞ք դու դեղին տնակում ես»: Ֆլանելապատ տախտակի բոլոր 6 տնակներում հերթով թաքցնել մկնիկին: Կրկնել և քաջալերել երեխաներին, որ միանան Ձեզ: Թույլ տալ, որ երեխաներից մեկն ասի, թե որտեղ է մկնիկը, օրինակ, դեղին տնակի հետևում: «Ո՛չ, մկնիկը դեղին տնակի հետևում չէ: Փորձենք նրան գտնել մյուս տանը»: Կրկնել երգը: Շարունակել խաղը մինչև մկնիկի գտնվելը, իսկ հետո նորից թաքցնել մկնիկին:

5. Ամբողջը և կեսը

Նպատակ. բարձրացնել իմացական տարբերակման մակարդակը և ավելի լավ տեսնել, թե ինչպես են առարկաները լրացնում միմյանց:

Նյութեր. 6 հատ 10 սմ երկրաչափական ձևեր (2 շրջան, 2 քառակուսի, 2 եռանկյունի), որոնք ձևված են գունավոր թղթից կամ ստվարաթղթից: Յուրաքանչյուր ձևից մեկը կտրել՝ բաժանելով երկու կեսի:

Գործընթաց. դուրս հանել 3 ամբողջական ձևերը՝ տալով դրանց անվանումներ: Հետո դուրս բերել արկղիկում գտնվող ափսեի վրա դասավորված կեսերը: «Այս վերջին ձևերը խախտված են: Տեսեք, եթե կարող եք, դրանք միացրեք այնպես, որ նմանվեն սրանց (ցույց տալով ամբողջական ձևերը)»: Օգնության անհրաժեշտության դեպքում ցույց տալ նրանց շրջանի մի մասն, իսկ մյուս կեսի համար նախատեսել 2 տարբերակ: «Հիանալի է, դու վերականգնեցիր այս խախտված շրջանակը: Այժմ մենք ունենք 2 շրջանակ»: Շարունակել այնքան ժամանակ, մինչև երեխան կարողանա դա ինքնուրույն կատարել:

Ձևերի տեսակները կարելի է հասցնել մինչև 6-10՝ ներառյալ տարբեր չափերը: Յուրաքանչյուր չափի համար պարտադիր նախատեսել ինչպես ամբողջական ձևեր, այնպես էլ կեսեր: Կարելի է փորձել նաև տարբեր գույներ և հետևել, թե ինչպես է երեխան համապատասխանեցնում գույնը, չափը և ձևը:

6. Հաշվելը

Նպատակ. ցուցադրել թվային հասկացությունների ըմբռնումը:

Նյութեր. չի նախատեսվում:

Գործընթաց. օրվա ընթացքում գտնել հնարավորություններ քանակի և թվերի գաղափարը երեխային պարզաբանելու համար: Հետևյալ հասկացությունները պետք է առաջնահերթ հաշվի առնեք, որպեսզի վստահ լինեք, որ երեխան հասկացել է :

- ▶ Հենց մեկը/մեկ հատ:
- ▶ Մեկ հատ ավելի:
- ▶ Պատասխանում է հարցերին, որոնք ներառում են մեկ և երկու:
- ▶ Պահանջելիս տալիս է երկու կամ երեք առարկա:
- ▶ Հաշվում է մինչև հինգ առարկա (տրված շարքում):
- ▶ Հաշվում է մինչև տասն առարկա (տրված շարքում):
- ▶ Առարկաների խմբաքանակի համար ընտրում է ճիշտ թիվը:
- ▶ Ասում է իր տարիքը տվյալ պահին, անցած և հաջորդ տարիներում:

Միջոցառումը/գործընթացը ներառում է առարկաներ հաշվելը խմբային պարապմունքների (օրակարգ), խաղի (քանի խորանարդիկ է շարժված) և փոքր նախաճաշի (յուրաքանչյուր երեխայի բաժին է ընկնում 3 թխվածքաբլիթ) ընթացքում: Հագնվելու ժամանակ երեխան պետք է հաշվի իր ձեռքի և ոտքի մատները: Շատ երեխաներ սկսում են հաշվել հիշողությամբ (անգիր)՝ պարզապես արտաբերելով թվերը, բայց ոչ մի պատկերացում չունենալով քանակի մասին: Ամեն անգամ երեխայի հետ հաշվելիս համոզվել, որ իրոք ինչ-որ բան եք հաշվում:

7. Ֆունկցիոնալ կիրառություն

Նպատակ. ցուցադրել, որ երեխան հասկանում է, թե ինչպես են օգտագործում առարկաները:

Նյութեր. տնտեսական սովորական առարկաներ՝ ատամի խոզանակ, բաժակ, մուրճ, մկրատ, վիրակապ, բանալի, ավել, հովանոց, օճառ և այլն:

Գործընթաց. երեխային ներկայացվում է առարկաներից յուրաքանչյուրը և նրա հետ քննարկվում է դրանց օգտագործման ձևը: Հետո, բոլոր առարկաները դնելով սեղանի վրա, հարցնում եք. «Ի՞նչ է ինձ պետք, եթե դրսում անձրև է» կամ «Ի՞նչ պետք է օգտագործեմ, եթե ձեռքերս կեղտոտ են»: Նույն ձևով շարունակել մյուս առարկաների և իրերի հետ: Եթե երեխան չի պատասխանում, թեթևակի ակնարկել և օժանդակել, մինչև նա ընտրի ճիշտ առարկան:

8. Անվան/անվանման ճանաչում

Նպատակ. կարողանալ ճանաչել ինչ-որ մեկի տպագիր անունը:

Նյութեր. կոշտ թուղթ կամ ստվարաթուղթ, սև մատիտ (կրեյոն, մարկեր):

Գործընթաց. առօրյա գործունեության ընթացքում երեխային հնարավորություն տալ տեսնելու իր տպագիր անունը: Պատրաստել 5-7.5 սմ չափերի փոքրիկ գրություններ: Երեխայի անվանական քարտը փակցնել հագուստի կախիչի հարևանությամբ կամ այնտեղ, որտեղ թողնում է դրսի հագուստը: Նույն քարտից փակցնել այն աթոռին, որի վրա նստած նա նախաճաշում կամ աշխատում է: Լեզվի խմբային պարապմունքների ժամանակ մեկ առ մեկ ներկայացվում են անվանական քարտերն՝ ասելով. «Ո՞վ է: Այսօր այստեղ է: Այո, նա Կարինեն է»:

Նման գրությունը կարող է որոշ երեխաների օգնել ճանաչել իրենց տպագիր անունները: Ըմբռնելն ավելի դյուրին դարձնելու համար ընտրում են տարբեր գույների և քիչ ձևափոխված գրություններ: Այն երեխաները, որոնք փորձում են գրել իրենց տպատառ անունն, ավելի հեշտ կսովորեն դա, եթե սկզբում մատով ուրվագծեն տառերը:

Զգայական գործողություններ/պարապմունքներ

1. Ջրով խաղալը

Նպատակ. հանդուրժել ձեռքերի թրջվելը, կարգավորել լցնելու գործողությունը, ձեռքերը վարժ լվանալ:

Նյութեր. լայն տաշտակ, որի շուրջը միաժամանակ կարող է կանգնել 2-4 երեխա, ջուր, փոքր թասեր կամ շերեփներ, գոգնոցներ կամ սրբիչներ:

Գործընթաց. ջուրը կենսական կարևոր նշանակություն ունի և համարյա բոլոր երեխաները հաճույքով են ստանում ջրից և չլմփացնում այն: Այս ընթացքում Դուք որոշ պատկերացումներ կստանաք, եթե ուշադիր հետևեք ջրի մեջ գտնվող երեխայի ռեակցիային:

Սկզբում գոգնոցը կամ սրբիչը կապել երեխայի մարմնին, քանի որ թրջվելու վտանգ կա: Սա «դրսային» հիանալի խաղ է: Թույլ տալ, որ երեխաները ձեռքերը մտցնեն ջրի մեջ և շարժումներ կատարեն: Ցույց տալ, թե ինչպես են ջուրը մի անոթից լցնում մյուսի մեջ: Այստեղ կարելի է օգտագործել թասեր, շերեփներ, փոքր շշեր կամ սափորներ, մեծ գդալներ: Կարելի է ջրի մեջ լցնել ափսեները լվանալու օճառ, որը պղպջակներ է առաջացնում: Քննարկել լիքը և դատարկ հասկացությունները:

Գործողությունը կարելի է բարդացնել՝ երեխային առաջարկելով «լողացնել» տիկնիկին: Օգնել, որպեսզի երեխան կարողանա լվանալ տիկնիկի տարբեր մարմնամասերը: «Կարո՞ղ ես լվանալ տիկնիկի ոտքերը»: Կարելի է ջրի մեջ գցել տարբեր կափարիչներով պլաստիկ շշեր: Երեխաները պետք է պատելով հանեն կափարիչները, խառնեն իրար, որից հետո գտնեն յուրաքանչյուր շշին համապատասխանող կափարիչն, ինչպես նաև շշերը լցնեն ջրով և նորից դատարկեն:

2. Ավազով խաղալը

Նպատակ. խոստովանել փխրություն կամ ծորուն նյութերի առաջացրած զգացողությանը, կարգավորել պինդ նյութեր լցնելու գործողությունը, փխրուն նյութերը մաղելով՝ գտնել այնտեղ թաքնված առարկաները:

Նյութեր. լայն տաշտակ, որի շուրջը միաժամանակ կարող է տեղավորվել մի քանի երեխա, ավագ կամ նմանատիպ նյութ, փոքր թասեր և գդալներ:

Գործընթաց. այնպիսի գործողություն է, որից հաճույք են ստանում ինչպես դրսում, այնպես էլ տանը խաղալիս: Ցանկալի է բաց օդում ունենալ ավագով լցված մի մեծ տարածք, որտեղ երեխաները կարող են խաղալ և միաժամանակ վազվզել ավագի մեջ: Կարելի է նկատել, որ որոշ երեխաներ խուսափում են ձեռք տալ ավագին: Այդ դեպքում երեխային պետք է աստիճանաբար սովորեցնել ավագին հպվելուց առաջացող զգացողությանը:

Թույլ տալ, որպեսզի երեխաները խառնեն ավագն իրենց ձեռքերով և մատների միջև եղած բացվածքներով «մաղեն» այն: Հետո տալ թասեր, սափորներ և գդալներ, որպեսզի անընդմեջ փորձեն լցնելու և դատարկելու գործողությունները: Նրանք հաճույքով են ավագից «ճանապարհներ» սարքում, քշում խաղալիք մարդատար և բեռնատար մեքենաներ:

Երբ երեխան արդեն սովորում է ավագին հպվելու զգացողությանը, ավագի մեջ թաքցնել փոքր առարկաներ (խաղալիքներ, խեցիներ), որպեսզի երեխաները փնտրեն և գտնեն: Ավելի ուշ երեխաները կարող են ջրով թրջել ավագը և հպման ժամանակ ունենալ այլ զգացություն: Խրախուսել, որպեսզի երեխաները խոնավ ավագից կառույցներ պատրաստեն:

3. Ճոճվելը

Նպատակ. դիմանալ այն շարժումներին, որոնց ժամանակ ոտքերը կտրված են գետնից:

Նյութեր. ցանկացած նստատեղով ճոճանակ, որը պարաններով կամ շղթաներով կախվում է որևէ հենակետից:

Գործընթաց. երեխաների մի փոքր մասը վախենում է այն բոլոր շարժումներից, որոնց ժամանակ ոտքերը կտրվում են գետնից: Այդ վախը շատ հաճախ երեխային խանգարում է մասնակցել տարիքին բնորոշ միջոցառումներին: Սիրալիք արված քաջալերանքը և օգնությունը միշտ էլ արդյունավետ են: Օրորվելու շարժումները հանգստացնող ազդեցություն են թողնում մյուսների վրա:

Սկզբում երեխային թույլատրվում է նստել ծնողի ծնկներին: Բավականին անվտանգ է «աթոռանման» նստատեղով և արմնկակալերով ճոճանակը, որի վրա երեխան իրեն «ապահով» է զգում: Սկսել նուրբ և դանդաղ շարժումներով՝ դեպի հետ ու առաջ: Ցանցաճոճի դեպքում ընտրել այն դիրքը (նստած, մեջքի կամ փորի վրա պառկած), որում երեխան ավելի ապահով է իրեն զգում:

Եթե երեխան մերժում է այս վարժանքը, կարելի է նրան պառկեցնել հատակի վրա դրված վերմակի վրա և, վերջինիս մեկ ծայրը բռնելով, պտտել սենյակով մեկ: Սկսել դանդաղ շեղել երեխայի ուշադրությունը՝ միաժամանակ երգելով: Աստիճանաբար բարդացնել վարժանքը: Երկու հոգով բռնելով վերմակի երկու ծայրերից՝ երեխային բարձրացնել հատակից վեր: Եթե երեխան չի բողբոջում, նրբորեն ճոճել: Առաջին օրորումը պետք է լինի առաջ և հետ, իսկ մյուսները՝ կողքից կողք ուղղությամբ:

Երբ երեխան վարժվում է, կարելի է բարդացնել միջոցառումը: Այս անգամ երեխան ոտքերի հրումներով ինքնուրույն շարունակում է ճոճվել: Երեխաներին կարելի է ներգրավել դրսում իրականացվող այլ միջոցառումների մեջ՝ եռանիվ կամ երկանիվ հեծանիվ քշել, մագլցել խաղահրապարակի կառույցների, սահարանի կամ սանդուղքի վրա:

4. Կավ կամ խաղալու որևէ խմոր (կամ պլաստիլին)

Նպատակ. հանդուրժելի դարձնել փափուկ նյութի հպման զգացողությունը, ուժեղացնել ձեռքերն ու մատները, ստեղծել քանդակներ:

Նյութեր. կավ, որը հեշտությամբ ճզմելով կարելի է պատրաստել տարբեր ձևերի մարմիններ, թանձր զանգված (տե՛ս բաղադրատոմսը):

Գործընթաց. ստորև նկարագրված ձևով պատրաստել թանձր զանգված, որը պետք է պահել հերմետիկ անոթի մեջ: Սեղանի շուրջը նստած կամ կանգնած դիրքում երեխաները խաղում են կավով կամ խմորով կամ պլաստիլինով: Երեխային թույլ տալ դիպչել, պոկել, ճմլել, ճզմել, խփել և ձգել զանգվածը: Ամբողջ ժամանակ խաղալ երեխայի հետ և նրան ցույց տալ «խմորի» հետ վարվելու բոլոր հնարավոր ձևերը: Կլորացնել պլաստիլինի զանգվածը երկու ձեռքերով՝ պատրաստելով գնդակ, իսկ գլանաձև տեսք տալով այն կարելի է վերածել օձի կամ պարանի: Պլաստիլինի մակերեսին կարելի է մատներով դրոշմներ անել, պատառաքաղի միջոցով՝ գծել տարբեր պատկերներ, իսկ դանակով՝ ուղղակի կտրատել:

Հետաքրքրվել, թե երեխան ինչ է պատրաստել: Ցույց տալ, թե ինչպես կարելի է պատրաստել «թխվածքաբլիթ» կամ «կենդանի»: Կողքից հետևել, որպեսզի երեխան թանձր զանգվածը բերանը չտանի: Տափակեցված զանգվածից խմորեղենի ձևման համար նախատեսված կաղապարներով ստանալ տարբեր զարդապատկերներ և երկրաչափական ձևեր: Երեխան հաճույքով է նայում Ձեր ստեղծագործությանը: Որոշ երեխաներ տհաճությամբ են ձեռք տալիս զանգվածին կամ կավին: Երեխային աստիճանաբար պետք է վարժեցնել: Սկզբում երեխան կարող է միայն մատով դիպչել:

Բաղադրատոմս.

2 բաժակ ալյուր

1 բաժակ աղ

2 բաժակ ջուր

2 ճաշի գդալ բուսական յուղ

2 թեյի գդալ գինեքար (cream of tartar)

Սալօջախի վրա դրված թավայի մեջ լցված ջուրը հասցնել եռման աստիճանի, որից հետո ավելացնել բուսական յուղը և, հնարավորության դեպքում, սննդաներկի քիչ քանակություն: Այնուհետև ավելացնել մնացած չոր բաղադրամասերը և խառնել: Կարճ ժամակակ անց թավայի պարունակությունը թանձրանում է: Թողնել, որ սառչի: Այնուհետև խմորի նման հունցել ձեռքերով՝ դարձնելով ճկուն և ողորկ: Պահել պլաստիկ տոպրակի կամ կափարիչով ամուր փակվող անոթի մեջ՝ բացառելով օդի հետ շփումը: Կարիք չկա պահել սառնարանում: Դասասենյակում հնարավոր է պահել մի քանի շաբաթ:

5. Սափրվելու քսուք/փրփուր

Նպատակ. հանդուրժելի դարձնել նման նյութի հպման զգացողությունը և հանդուրժել կեղտոտ ձեռքերի առկայությունը, առանձին մատների ճարպկության կատարելագործումը:

Նյութեր. սափրվելու քսուք կամ նման այլ զանգված, որը կարելի է քսել սեղանի կամ մատուցարանի մակերեսին:

Գործընթաց. խառնաշփոթ առաջացնող միջոցառում է, սակայն երեխաների մեծ մասը սիրում է տակտիլ (հպման) զգայություններով ուղեկցվող վարժանքներ: Երեխաներին նստեց-

նել կամ կանգնեցնել սեղանի շուրջը և յուրաքանչյուրի առջև տյուրիկից դուրս մղել սափրվելու քսուկի փոքր քանակություն: Յույց տալ, թե ինչպես պետք է օղակաձև շարժումներով քսուկը տարածել սեղանով մեկ՝ օգտագործելով ձեռքն ամբողջությամբ: Ցուցադրել, թե ինչպես են ցուցամատով պատկերները գծում քսուկով պատված մակերեսին: Փորձել նկարել դեմք և հարցնել. «Մենք ունենք աչքեր և քիթ: Ո՞րն է հաջորդը»:

Շարունակել քսուկը տարածել սեղանի մակերեսին և բազմազան խաղալիքների (մեքենաների) կամ խոհանոցային պարագաների միջոցով հետաքրքիր դրոշմվածքներ անել: Ավելի առաջադիմած երեխաները կարող են տառեր գրել: Հնարավորության դեպքում սափրվելու քսուկը կարելի է քսել հայելու մակերեսին և նույն միջոցառումը կրկնել: Դա նույնպես երեխաներին մեծ ուրախություն կարող է պատճառել:

Փոքր մկանների գործողություններ/պարապմունքներ

Խաղեր և վարժություններ

Մանր շարժումների բոլոր հմտությունների համար երեխայի դիրքը վճռական նշանակություն ունի: Եթե երեխան վատ է դիրքավորված, ապա նա չի կարողանա կատարել մի շարք վարժություններ, որոնք նկարագրված են ստորև:

Պինգետանման շարժումը զարգացնող խաղեր և վարժություններ

Շատ կարևոր է ունենալ ճիշտ և լավ պինգետային ճանկում: Ցանկացած խաղ և վարժություն, որը կխրախուսի երեխաներին, պետք է ներառի պինգետանման շարժումներ, որոնք շատ օգտակար են: Դրանք են.

1. Տարբեր տեսակի գլուխկոտրուկներ (փազլ):
2. Կառուցողական խաղալիքներ, օրինակ՝ լեգո:
3. Կառուցել փայտե խորանարդիկներով, կոճակներով և մետաղադրամներով աշտարակ:
4. Պատրաստել կաշուն նկարներ, քարտեր կամ բացիկներ և փակցնել դրանք կաշուն գրքերում:
5. Պատրաստել կոլաժներ՝ օգտագործելով մանր առարկաներ, ինչպիսիք են ուլունքները, ոսպի և բրնձի հատիկները:
6. Սեղանի խաղերից հաճախ օգտագործում են պտտվող խաղերը և դոմինոն, որոնք ունեն մանր կտորներ և շարժական են:
7. Կատարել ասեղնագործության վարժություններ:
8. Հավաքել սննդի մանր մասնիկներ, օրինակ՝ ոլոռ, չամիչ, լոբի, բրինձ և այլն:
9. Զարդարում փոքր կարկանդակներ և տորթեր:

Ձեռքերը միասին օգտագործելու խաղեր և վարժություններ

Հաճախ երեխաները նախընտրում են օգտագործել ձեռքերից մեկը: Պետք է նրանց խրախուսել, որպեսզի երկու ձեռքերն էլ օգտագործեն, օրինակ, ստորև նշված խաղերի և վարժությունների միջոցով:

1. Պատրաստել կոլաժներ՝ պատռելով թղթերը:
2. Փորձել թելել ասեղը :

3. Խաղալ մեկ կողմ ձգելու կամ միասին հրելու խաղալիքներով, օրինակ՝ լեզոյով խաղը:
4. Նվազել երաժշտական գործիքներ, օրինակ՝ թմբուկ, քսիլոֆոն:
5. Կատարել ջուրը լցնելու վարժություններ, որոնց ժամանակ երեխան պետք է պահի թասը, խառնի, հետո լցնի մեկ այլ թասի մեջ:
6. Մկրատով կտրել տարբեր պատկերներ:
7. Ավազը լցնել մի տեղից մյուսը և խաղալ:
8. Ուտելու համար օգտագործել գդալ և պատառաքաղ կամ դանակ և պատառաքաղ:
9. Կատարել հագուստը ծալելու վարժություններ, օրինակ, ծալել թաշկինակը, գիշերազգեստը և այլն:

1. Ուլունքներ շարելը

Նպատակ. երկու ձեռքով իրականացվող նուրբ գործողությունների կոորդինացիա:

Նյութեր. թել (հաստ, բարակ), կոշիկի քուղ, լար և անցքեր ունեցող առարկաներ, որոնց տրամագիծը համապատասխանում է թելի հաստությանը: Առարկաներն են՝ խոշոր ուլունքներ, կոճակներ, դատարկ թելակոճեր, ձողիկներ կտրատած տարբեր չափսերի և ցանկացած չոր սննդի տեսակներ, որոնց կենտրոնում անցք կա (լապշա, մակորոն, հացահատիկ, քարցրավենիք):

Գործընթաց. երեխան նստած է սեղանի շուրջը կամ հատակի վրա: Նյութերը գտնվում են ձեռքի տակ: Սկզբում գործողությունը կատարելիս ձեռքը ձեռքի վրա օգնության կարիք կա: Թելի մեկ ծայրին հանգույց անել կամ ուլունքը կապել թելի մեկ ծայրին, որպեսզի շարելիս առարկաները չսահեն: Օգնել, որպեսզի երեխան թելի ծայրը մտցնի ուլունքի անցքի մեջ: Դուք կտեսնեք, թե ինչ ուրախություն է ապրում երեխան ամեն անգամ, երբ թելն անցնում է առարկայի միջով: Գործողությունը հեշտացնելու համար թելի ծայրը կարելի է պնդացնել՝ վրան փաթաթելով կաշուն ժապավեն: Սկսել հաստ թելով և խոշոր անցք ունեցող մեծ ուլունքներով՝ հետագայում շարունակելով ավելի փոքր առարկաներով: Պարբերաբար դադար տալ, որպեսզի երեխան կարողանա հաշվել շարածը կամ վզնոցի նման կախել պարանոցից:

Կարելի է հետագայում ավելի բարդացնել գործողությունն՝ առաջարկելով ընդօրինակել առարկաների այն հաջորդականությունը, որ սահմանել եք: Ցույց տալ, թե ինչպես սկսել ձախից, իսկ հաջորդական դեպքում նաև աջից:

Այս գործողությունը հիմնականում անհատական միջոցառում է, սակայն մասնագետի հսկողության տակ կարելի է նույնը կատարել երեխաների փոքր խմբով: Բոլոր ուլունքները (կամ այլ առարկաները) տեղավորել փոքր թասի մեջ, որպեսզի չգլորվեն և չընկնեն հատակին, իսկ երեխաներին մեկ-մեկ շարելու ցուցում տալ:

2. Ձկնորսություն

Նպատակ. տեսա-շարժողական («աչք-ձեռք») կոորդինացիա:

Նյութեր. մոտ 1.25-2.5 սմ հաստությամբ և 60 սմ երկարությամբ կլոր ձող, ձողին կապված թել, մագնիս, որը կարելի է ամրացնել թելի ծայրին, տարբեր գույնի ստվարաթղթի կտորներ, մետաղյա սեղմիչներ:

Գործընթաց. ստվարաթղթից կտրել ձկներ: Մետաղյա սեղմիչներն ամրացնել դրանց և դասավորել հատակի վրա (ենթադրյալ ջրավազան): Երեխաները կարող են սկսել «ձուկ որսալ» կարթածողի մագնիսի օգնությամբ: Կարելի է կազմակերպել որպես անհատական կամ խմբային

միջոցառում: Վերջին դեպքում կպահանջվեն ավելի շատ կարթածողեր: Երեխան զգուշությամբ մագնիսը պետք է իջեցնի մինչև սեղմիչը, որպեսզի կարողանա ձուլը բռնել և դուրս քաշել:

Խաղը բարդացնելու նպատակով սովորաթղթից կտրելով պատրաստում են տարբեր գույների տարբեր երկրաչափական ձևեր: Երբ երեխան ձուլ է բռնում, հարցնել. «Ի՞նչ ես բռնել: Այո՛, ճիշտ է, դու կարմիր շրջան ես գտել»:

Դուք կարող եք ամսագրից նկարներ կտրել և ցույց տալ երեխաներին, որպեսզի նրանք ճանաչեն և նկարագրեն տեսածը (օրինակ՝ ճաշող մարդիկ, քնած երեխա, գիրք կարդացող տղամարդ):

3. Գնդիկները շշի մեջ

Նպատակ. զարգացնել փոքր առարկաները նրբորեն վերցնելու հմտությունը, կատարելագործել մատների արագաշարժությունը:

Նյութեր. տարբեր փոքր առարկաներ (ուլունքներ, փայտե կարճ ձողիկներ կամ խցաններ, փափուկ մատիտի կտորտանք, ուտելու փոքր բաներ՝ չամիչ կամ հացահատիկ), փոքր շշեր կամ փոքր բացվածքով (մինչև 2.5 սմ) անոթներ:

Գործընթաց. երեխաները նստում են հատակին կամ սեղանի շուրջը: Յուրաքանչյուրին տրվում է մեկ շիշ և գնդիկներով լի մեկ թաս: Երեխաներին ցույց տալ, թե ինչպես կարող են բուխ մատով և ցուցամատով փոքր առարկաները վերցնել և մեկ-մեկ մտցնել շշի մեջ: Հետևել, թե ինչպես են երեխաները դատարկում շիշը: Արդյո՞ք նրանք կկռահեն շիշը դատարկելու ճիշտ ձևը: Եթե դժվարանում են, առաջարկել ավելի մեծ բացվածքով շիշ: Ուշադիր լինել, թե որ ձեռքով են նախընտրում գործել: Արդյո՞ք երեխան սկսում է գործել գերակայող ձեռքով: Երեխաների մի մասը զվարճանում է՝ հաշվելով շշի մեջ մտցրած առարկաները կամ էլ թասի մեջ լցված առարկաների միջից ջոկելով միայն ուլունքները: Երեխաներին հաճույք է պատճառում նաև մանրադրամը գցել «գանձարկղի» (մետաղյա տուփի) ճեղքի մեջ:

Միջոցառումն ավելի բարդացնելու համար երեխային առաջարկվում է շշի կափարիչը պտտելով հանել և նորից հագցնել: Կարևոր գործողություն է, քանի որ կատարվում է երկու ձեռքով և նպաստում է դաստակի պտուտածն շարժմանը: Պետք է զգուշանալ. երեխաները կարող են կոլ տալ այդ մանր առարկաները:

4. Նկարելը

Նպատակ. կատարելագործել գրիչը/մատիտը բռնելու և օգտագործելու ձևը, բարձրացնել գրելու նկատմամբ հսկողությունը, զարգացնել գրելն ընդօրինակելու հմտությունները:

Նյութեր. թղթի մեծ կտորներ, մատիտներ, գրիչներ, մարկերներ (թանաքով գրող հաստ մատիտներ):

Գործընթաց. այստեղ ներկայացված տեսա-շարժողական հմտությունները պահանջում են բավարար փորձառություն: Այդ իսկ պատճառով բոլոր անհրաժեշտ նյութերը պետք է երեխաներին մատչելի լինեն: Վաղ տարիքում երեխան կարող է մատիտը բռնել ցանկացած ձևով և խզբզել թղթի վրա: Աստիճանաբար երեխան կատարելագործում է մատիտը բռնելու իր հմտությունը՝ այն պահելով բուխ մատի և առաջին երկու մատների միջև («եռտանու դիրք»):

Երեխային առաջարկում եք ընդօրինակել Ձեր գծած գծերը հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ուղղահայաց գիծ, հորիզոնական գիծ, շրջանագիծ, խաչաձև գծեր, քառակուսի: Եթե երեխան դժվարանում է, կարելի է սովորեցնել՝ նրա ձեռքից բռնելով: Կարելի է սկսել, իսկ երեխան կավարտի (օրինակ՝ Դուք գծում եք քառակուսու 3 կողմերը, իսկ երեխան ավելացնում է չորրորդը): Որպեսզի թուղթը չսահի, կարելի է այն կաշուն երիզով ամրացնել սեղանին: Դա նույնպես օգնում

է երեխային:

Հետո երեխան պետք է հնարավորություն ունենա զվարճանալ իր գծագրած պատկերներով կամ անվան տառերով: Մարկերով կամ հաստ մատիտով գրում են խոշոր տառեր կամ արվում են հաստ գծեր, որոնց երեխան պետք է հետևի: Փորձ ձեռք բերելու ավելի շատ հնարավորություններ ստեղծել: Երեխան պետք է փորձի գրելու տարբեր միջոցները: Սկզբնական շրջանում պետք է օգտագործել մարկերներ կամ հաստ մատիտներ:

Ընդլայնված գործողություններ. թղթի վրա նկարեք մարդու մարմինն և խրախուսեք երեխային, որպեսզի լրացնի մարմնի մասերը: Թղթի մեծ կտորներ դնել հատակին և երեխային պառկեցնել դրանց վրա, իսկ մյուս երեխաների հետ միասին գծել մարմնի շուրջը: Այնուհետև երեխաները լրացնում են դիմագծերը և հագուստը, իսկ հետո նկարը կախում են պատից, որպեսզի տեսնեն, թե որքան մեծ է «Արան»:

5. Մկրատով կտրելը

Նպատակ. մկրատը ճիշտ բռնել և կտրել թուղթը, զարգացնել կտրելու համար անհրաժեշտ մկանային ուժը և կառավարումը, նպաստել երկու ձեռքով աշխատելուն:

Նյութեր. տարբեր կոշտության և չափերի թուղթ, մանկական անվտանգ մկրատ:

Գործընթաց. պարզել, արդյոք երեխան գիտի, թե ինչպես պետք է մկրատը բռնի մեկ ձեռքով: Եթե ոչ, ապա մկրատը դնել երեխայի գերադասելի ձեռքի մեջ՝ բութ մատն ու միջնամատը մկրատի անցքերի մեջ անցկացնելով: Թուղթն ամուր պահել երկու ձեռքերի միջև, որ երեխան կարողանա կտրել: Խրախուսել, որ երեխան թղթի եզրի երկայնքով մկրատով «ձնելով» կտրի:

Հիմնական շարժման տեխնիկան յուրացնելուց հետո երեխային առաջարկել թուղթը պահել մյուս ձեռքով: Կարող եք պարբերաբար հուշելով (օրինակ՝ «բաց, սեղմի՛ր, բաց, սեղմի՛ր») կտրելը դարձնել շարունակական: Երեխային տալ 6 սմ չափով քառակուսի թուղթ և խնդրել, որ նա մկրատով թուղթը բաժանի երկու հավասար մասերի կամ շարունակաբար կտրի:

Թղթին լայն գիծ քաշել՝ երեխային առաջարկելով կտրել գծի վրայով: Կարելի է բարդացնել՝ առաջարկելով կորագիծ կամ շրջան: Հիշել, որ այս ամենը պահանջում է ժամանակ և գործնական աշխատանք:

Ընդլայնված գործողություն. կանաչ թղթից կտրել, ձնել մի երիզ, որ նկարի վրա կարող է ծառայել որպես «խոտային ծածկույթ», ամսագրերից կտրել հանել սիրած նկարներ, կավը գլանելով պատրաստել երկար «պարաններ» և կտրել մկրատով:

6. Կարելը և թել/քուղ անցկացնելը

Նպատակ. զարգացնել տեսա-շարժողական կոորդինացիան, աշխատեցնել երկու ձեռքերը միասին:

Նյութեր. ստվարաթղթի կամ կոշտ թղթի կտորներ, հաստ գործվածք, թիթեղյա տուփերի պլաստիկ կափարիչներ, անցքեր բացելու գործիք, հասարակ կամ մանած թել:

Գործընթաց. նկարել պարզ գծանկար, որի ուրվագծի եզրերով բացել անցքեր՝ մեկը մյուսից 1.25-2.5 սմ հեռավորության վրա: Վերցնել 37.5-50 սմ երկարության թել, որի անցքերի միջով անցկացվող ծայրը պնդացնում են, իսկ մյուս ծայրով խոշոր հանգույց են կապում: Երեխային ցույց տալ, թե ինչպես պետք է թելը մտցնել անցքի մեջ, իսկ հետո մյուս կողմից դուրս քաշել: Երբ երեխան է փորձում կատարել նույն գործողությունը, կարելի է օգնել՝ պահելով ստվարաթղթի կտորը: Շարունակել այնքան ժամանակ, մինչև երեխան գաղափար կազմի իր արածի մասին և գործը հասցնի ավարտին՝ թելը մեկ առ մեկ մտցնելով գծանկարի եզրագծի բոլոր անցքերը:

Այս գործողության ավելի բարդ տեսակը կոշիկի քուղը կապելն է: Կարելի է վարժանքն իրագործել իսկական կարելու ասեղի և որևէ գործվացքի միջոցով: Ասեղը պետք է լինի հաստ, իսկ ծայրը՝ բութ, որպեսզի երեխան չվնասի իրեն կամ մեկ ուրիշին:

7. Խոզանակով բանջարեղեն մաքրելը

Նպատակ. երկու ձեռքերի համատեղ աշխատանք, ձեռքի ուժեղացում, ընտանիքին ինչ-որ բանով օգնել (որևէ ներդրում ունենալ առօրյա գործերում):

Նյութեր. տարբեր տեսակի բանջարեղեն, փոքր խոզանակ, փոքր ամանով ջուր:

Գործընթաց. ջրի հետ խաղալը միշտ էլ հաճույք է պատճառել երեխային, բայց այս անգամ նա հանդես է գալիս նաև որպես «օգնական»: Այս երկու զգացումները զուգակցելու համար երեխային հանձնարարել, որ նա լվանա բանջարեղենը և նախապատրաստի եփելու կամ հում վիճակում (որոշ տեսակները) ուտելու համար: Որպեսզի երեխան ամբողջովին չթրջվի միջոցառման ժամանակ, նրա մարմնի շուրջը կապել գոգնոց կամ սրբիչ: Տալ խոզանակը երեխային և նրա ձեռքից բռնած ցուցադրել, թե ինչպես պետք է մաքրել գազարի վրայի հողի մասնիկները, իսկ հետո ջրով ցայել/լվանալ: Գազարից հետո անցնել կարտոֆիլին: Երեխային բավարար ժամանակ տրամադրել:

Կարելի է քիչ ավելի բարդացնել միջոցառումը: Պահպանելով անվտանգությունը (հսկողություն, ոչ շատ սուր դանակ)՝ երեխային թույլ է տրվում դանակով կտրատել բանջարեղենը (որոշ տեսակներ): Կարելի է սովորեցնել երեխայի ձեռքից բռնելով:

8. Հազնվելը և հանվելը

Նպատակ. զարգացնել ինքնուրույն հազնվելու հմտություններ:

Նյութեր. շորերով տիկնիկ, նմանակման խաղերի համար անհրաժեշտ մեծահասակի շորեր, երեխայի անձնական հագուստը՝ ներառյալ կոշիկները:

Գործընթաց. յուրաքանչյուր երեխա ինքնուրույն հազնվելուց հետո որևէ բան ավարտելու զգացում է ունենում: Սակայն որոշ երեխաների համար հազնվելը հաճախ դժվար խնդիր է: Այդ պատճառով կարևոր է, որպեսզի հանգիստ մթնոլորտում (ոչ շտապ իրավիճակում) երեխային հնարավորություն տրվի փորձարկել այս հմտությունները:

Շորերով տիկնիկը շատ լավ միջոց է այս հմտությանը երեխային վարժեցնելու համար: Երեխաների մեծ մասը սկզբում գերադասում է հանել ինչպես տիկնիկի, այնպես էլ սեփական շորերը: Լողանալու ժամին հանվելը կամ ձմռանը դրսից ներս մտնելիս գլխարկն ու վերարկուն հանելն այս հմտություններին վարժեցնելու ամենահարմար ձևերն են: Երեխային հազնվել սովորեցնելիս նրա հետ անպայման քննարկել, թե որը պետք է լինի առաջինը և որը՝ երկրորդը:

Երեխաներին հնարավորություն տալ «խցկվել» մեծահասակների շորերի մեջ և այդպես «դիմակավորված» խաղալ: Հարմար պահ է «մայրիկ» կամ «հայրիկ» դերակատարումների համար: Լայն շորերը հեշտ է հազնել: Երեխաները հնարավորություն են ունենում հազնվելով փորձել հագուստի մասերը, այդ թվում կոճակներն ու շղթաները: Հիշել, որ անգամ ամենաձանր ֆիզիկական խնդիրներով երեխան իրեն լավ է զգում, երբ կարողանում է ինքնուրույն որևէ բան անել, օրինակ՝ ձգել վզկապը կամ ձեռնոցների փոշին թափ տալ:

ԽԱՂԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՎԱՂ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

Խաղը հսկայական ճանաչողական նշանակություն ունի երեխայի սովորելու գործընթացում: Երեխաներն ի ծնե խիստ հետաքրքրասեր են և սովորելու մեծ ցանկություն ունեն, եթե այն զվարճանք և հաճույք է պատճառում իրենց: Երեխան ընտրում է այն գործողությունները կամ խաղերը, որոնց վրա կարող է ներգործել, ինչպես նաև դրանք կառավարել և հսկել՝ բավարարելով իր սեփական ցանկությունները: Նրա խաղն ինքնուղղորդված է, իսկ շարժառիթները (մոտիվացիան)՝ արտահայտված: Ընտրելով այս կամ այն գործողությունը, երեխան ամրապնդում է վստահությունն իր ուժերի նկատմամբ: Կրտսեր տարիքի երեխան փորձերի և սխալների ճանապարհով բացահայտում և ճանաչում է իրեն շրջապատող աշխարհը: Երեխան ընտրում է այն գործողությունը, որտեղ ամենայն հավանականությամբ հաջողություն կունենա, իսկ խաղային իրավիճակում ձեռք բերած նվաճումները կամրապնդի դրականորեն:

Խաղալիքներ, որոնք խրախուսում են երեխայի ներգրավումը խաղ: Ցանկացած իր կարող է խաղալիք ծառայել, ինչպես օրինակ՝ ստվարաթղթե տուփերը, ժապավենի կտորները, գդալները և այլն: Ամենակարևորն առարկայի ապահով և անվտանգ լինելն է: Որպեսզի երեխան ստանա առավելագույնը խաղից, խաղալիքները պետք է գրավեն և պահեն նրա ուշադրությունը՝ երեխայի մոտ ստեղծելով խաղը կրկնելու ցանկություն և խրախուսելով նոր բաներ հետազոտելու ունակություններ: Խաղալիքները պետք է լինեն վառ գույների, ինչը երեխային կօգնի սովորել գույները, ինչպես նաև տարբեր ձևերի ու չափսերի, որպեսզի երեխան ընկալի այնպիսի հասկացությունները, ինչպիսիք են՝ մեծ, փոքր, միջին, շատ փոքր, շատ մեծ: Ցանկալի է, որ խաղալիքն ունենա տարբեր երկրաչափական ձևեր՝ շրջան, քառակուսի, եռանկյուն: Երեխան պետք է կարողանա ուսումնասիրել խաղալիքներն ըստ իր զարգացման տարիքի, զգալ դրանք, շարժել, դրանցով ձայներ հանել և վերջապես՝ հասկանալ, թե ինչպես են դրանք օգտագործվում խաղի ընթացքում: Խրախուսելի է տան ներսում և շրջապատող իրական նյութերի և առարկաների օգտագործումը խաղի մեջ՝ դատարկ տուփեր, շշեր, հին հագուստ և այլն: Շատ կարևոր է միջավայրի անվտանգ լինելը: Կրծքի տարիքի և նոր քայլող երեխաները, որոնք դեռևս ձեռքն ընկածը տանում են բերանը, պետք է խաղան այնպիսի խաղալիքներով, որոնք անհնար է պահել բերանում կամ կուլ տալ:

Խաղը և հատուկ կարիքներով երեխան: Ինչպես բոլոր, այնպես էլ այս երեխաների համար անհրաժեշտ է ստեղծել խաղի լայն հնարավորություններ՝ հաշվի առնելով նրանց զարգացման մակարդակը և ոչ թե երեխայի ժամանակագրական տարիքը: Շրջապատող միջավայրի հետ երեխայի փոխազդման և նոր հմտություններ սովորելու գործընթացին օգնում են հետևյալ բաղկացուցիչ տարրերը՝ անկախությունը (ինքնուրույնությունը), ուսումնասիրելը (հետազոտելը), փորձառությունը, առաջընթացի հնարավորությունը, փոխազդեցությունը և ստեղծագործական մոտեցումը: Խաղային միջավայրում ապահովելով այս տարրերը՝ երեխային կարելի է տալ խա-

ղի նոր գաղափարներ: Դրանք կգարգացնեն նրա ինքնություն խաղալու կարողությունները, այսինքն՝ խաղալիքների հատկանիշներ ուսումնասիրելը, նոր ձեռք բերած հմտությունները գործնականում կիրառելը, նոր բաներ սովորելու ունակությունը: Երեխայի համար հնարավորություն կստեղծվի շփվել խաղընկերների հետ և ստեղծագործական տարրեր մտցնել խաղի մեջ:

Անկախություն: Շատ հավանական է, որ հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաները Ձեր՝ ծնողների, լրացուցիչ օգնության կարիքը զգան շրջապատող միջավայրն ուսումնասիրելու գործընթացում: Սակայն փորձեք նվազեցնել նրանց կախվածությունը մեծերից: Օգտագործեք այնպիսի նյութեր և պարագաներ, որոնք կօժանդակեն երեխային ընկալել միջավայրի բազմազանությունը: Այդ նպատակին են ծառայում տարբեր ծայներ արձակող մանկական չխկչխկան խաղալիքները, ատամների ձկնամը հեշտացնող հատուկ մակերես ունեցող ռետինե օղակները, որոնք խթանում են առարկան ձեռքերով և բերանով ուսումնասիրելը, ինչպես նաև վառ գույների փափուկ խաղալիք-կենդանիները, սև և սպիտակ նկարների հավաքածուն, անգամ տարբեր հոտեր արձակող առարկաները: Ձեր տված լրացուցիչ տեղեկություններն ու շրջակա միջավայրի և խաղի կանոնների վերաբերյալ համապատասխան հուշումները կօգնեն հատուկ կարիքներով երեխաներին գործնականում փորձել այն բոլոր խաղերը, որոնցով ամեն օր խաղում են մյուս երեխաները:

Ուսումնասիրություն/հետազոտում: Խաղալու հմտությունների սահմանափակումով երեխաների համար կարող է օգտակար լինել այն միջավայրը, որը հարստացնում է նրանց կարողությունները և միաժամանակ լրացուցիչ տեղեկություններ հաղորդում խաղալու ուղիների վերաբերյալ: Տան կամ սենյակի պայմաններում զարգացման խնդիրներով երեխաների տեղաշարժման սահմանափակումը կարող է անհնար դարձնել խաղալիքներ փնտրելը, ուսումնասիրելը և դրանցով խաղալը: Ձեզանից պահանջվում է ավելի շատ աշխատանք և ժամանակ՝ համոզվելու, որ շարժումների սահմանափակումը դեռևս չի նշանակում անկախության սահմանափակում: Մեկ տարին չլրացած երեխաներին պետք է տալ հնարավորինս շատ տեղեկություններ խաղալիքների օգտագործման տարբեր եղանակների վերաբերյալ: Փորձեք երեխայի հասանելիության սահմաններում հատակին աման տեղադրել՝ մեջը որևէ առարկա դնելով: Շարժական խաղալիքները կախեք այնպիսի բարձրության վրա, որ երեխան կարողանա հարվածել դրանց: Երեխայի դաստակին կամ ոտնաթաթին կանոնավոր ամրացրեք (օրինակ՝ բռնիչով, որը չի բացվի խաղալուց) փափուկ խաղալիքներն այնպես, որ նա կարողանա թափահարել, խփել, բերանը տանել, զննել և զվարճանալ դրանցով:

Գործնական կիրառություն: Հատուկ կարիքներով երեխաներին սկզբնական շրջանում պետք է այս կամ այն հմտությունը սովորեցնել մեկ միջավայրում. հետագայում տալով լրացուցիչ ցուցումներ՝ փորձել նույն հմտությունները կիրառել այլ միջավայրերում: Այսինքն պետք է մեծացնել երեխայի փորձառություն ձեռք բերելու հնարավորությունները, նպաստել երեխայի հմտությունների փոխադրմանը կամ տարածմանը մեկ միջավայրից մեկ այլ միջավայր՝ չմոռանալով այն հանգամանքը, որ անհրաժեշտ է ժամանակ տալ երեխային ուրախանալու իր նոր սովորած հմտություններով: Անկախ նրանից, թե երեխան արդեն սկսել է, թե ոչ՝ ուշադրություն դարձնել վառ գույներով խաղալիքներին կամ աչքերով հետևել շարժվող առարկաներին, մեկնել ձեռքը և դիպչել խաղալիքին, փորձում է կատարելագործել առարկաների ճանկումը, Դուք կարող եք օգնել նրան կիրառել նշված հմտությունները: Եթե ուզում եք երեխային հնարավորություն ընձեռնել զբաղվելու խաղալիքները ճանկելու և զցելու/բաց թողնելու խաղով, օգտագործեք նույն չափի, ձևի և նույն հեշտությամբ ճանկվող խորանարդիկներ կամ այլ առարկաներ: Նույն գործողության կրկնողությունը մեծացնում է երեխայի փորձառությունը:

Երեխայի խաղային կարողությունները 1-2 տարեկանում գնալով աճում են՝ պահանջելով առարկաների և գործողությունների ավելի լայն տեսականի: Պետք է ունենալ երեխայի նոր սովորած բառերին համապատասխան նկարներ և առարկաներ. օրինակ, երբ երեխան սովորում

է արտասանել «շուն» բառը, անհրաժեշտ է նրան ցույց տալ շան նկարը կամ խաղալիքը: Ավելի ավագ՝ 2-3 տարեկան երեխաների զարգացման համար լրացուցիչ միջոցներ են պետք, օրինակ, զգացողությունը զարգացնելու համար՝ բրնձով լի աման, կամ լցնող, փորող, հավաքող խաղալիքներ:

Առաջընթացի խթանում: Անհրաժեշտ է ապահովել զարգացման առաջընթացը. կազմակերպել այնպիսի միջոցառումներ, որոնք հիմնվում են երեխայի առկա հմտությունների վրա, և խրախուսել դրանց օգտագործումը նոր գործելակերպով: Իրական առաջընթաց գոյություն ունի միայն այն ժամանակ, երբ երեխան ի վիճակի է կիրառել առկա հմտությունները, ունի դրանք նոր իրավիճակներում օգտագործելու շարժառիթներ և չի հիասթափվում անհաջող փորձերից: Եթե երեխան ոչ մի մասնակցություն չի ցուցաբերում, այսինքն խաղալիքներին չի նայում, չի դիպչում և դրանցով չի խաղում, ամենայն հավանականությամբ առաջարկվող գործունեությունը շատ բարդ է նրա համար:

Մեկ տարեկանից փոքր երեխաները կարողանում են խորանարդիկները տեղադրել դատարկ տուփի մեջ և հանել այնտեղից: Առաջընթացը խթանելու համար երեխային տալիս են մի այլ տուփ, որն ունի կենտրոնում խորանարդիկների համար լայն անցքով կափարիչ: Երեխայի հմտանալուց հետո օգտագործում են ավելի փոքր անցքով մեկ այլ տուփ: Օրինակ, եթե 1-2 տարեկան երեխան նոր է սովորել կահույքին հենվելով բարձրանալ և կանգնել, կարելի է առաջարկել նրան մի խաղային գործողություն. անիմսերով սայլակի մեջ տեղավորել մի քանի փափուկ խաղալիք՝ կենդանիներ կամ տիկնիկներ, որ երեխան դրդված լինի բարձրանալ՝ բռնվելով սայլակից, այնուհետև քաջալերել նրան՝ հրելու սայլակն առաջ: Կարելի է սայլակն ավելի ծանրացնել՝ երեխայի համար այն ավելի կայուն դարձնելով:

Փոխազդեցություն: Հատուկ կարիք ունեցող երեխան սովորաբար շփվում է իր հասակակիցների հետ կառուցվածքային խաղերի ընթացքում կամ մեծերի առաջարկած խաղի միջոցով: Եթե երեխայի զարգացումը համապատասխանում է մինչև մեկ տարեկանի մակարդակին, նրան պետք է դիրքավորել այնպես, որ նա կարողանա տեսնել, թե ինչ է կատարվում շուրջը և մասնակցել՝ օգտագործելով խաղի նույն պարագաներն ու նյութերը:

Եթե փոքրիկն ունի քույր կամ եղբայր, ապա նրանց ևս պետք է տալ նույն խաղալիքներից, քանի որ 1-2 տարեկան երեխաները կրկնօրինակում են մյուսներին, և այդպիսով բոլորը նույն խաղն են խաղում: Իսկ 2-3 տարեկան երեխաներին ցանկալի է ներգրավել պլանավորած խաղային գործունեության մեջ, որը կարող է ընթանալ «խմբային» կամ անհատական ձևով (օրինակ՝ գնդակով խաղ):

Ստեղծագործական մոտեցում: Ստեղծագործությունը խաղին բնորոշ հիանալի հատկանիշներից մեկն է: Այն պետք է արմատավորել և զարգացնել հատկապես հատուկ կարիք ունեցող երեխայի մոտ, որի խաղային կարողությունները սահմանափակ են: Կարելի է երեխային ծանոթ առարկաները յուրօրինակ և անակնկալ ձևով ներկայացնելու ուղիներ փնտրել, օրինակ, հայելու միջոցով, եթե հարկ է՝ այն խաղասենյակից տեղափոխելով կերակրման սենյակ:

ԽԱՂԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ 0–2 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ

Երեխաները գործողությունների միջոցով մշտապես փնտրում և ուսումնասիրում են. օրինակ, ձեռք տալը, դասակարգելը, դասավորելը, համապատասխանեցնելը, չափելը: Դա ազդում է զարգացման տարբեր կողմերի վրա՝ ֆիզիկականից մինչև իմացական (ճանաչողական): Խաղի շնորհիվ երեխան սովորում է քննարկել, հարաբերվել շրջապատի հետ և առաջնորդել իր «եսը»:

Երևակայական խաղը կրտսեր հասակի երեխաներին օգնում է հաղթահարել շատ վախեր և վիրավորանքներ, որոնց նկատմամբ նրանք բավական խոցելի են, ինչպես նաև օգնում է մեղմել սեփական հուզական ապրումները:

Երեխայի կյանքի առաջին 12 ամիսների ընթացքում խաղը կրում է հետազոտական և սոցիալական բնույթ: Այն ներառում է առարկայի կամ խաղալիքի հետ կատարվող կրկնվող շարժումներ, որոնց նպատակը լսողական, տեսողական, շոշափողական, զգայական փորձառություն ստանալն է: Կրծքի տարիքի երեխան խաղալիքը տանում է բերանին, թափահարում է, շոշափում է մակերեսը: Կյանքի երկրորդ տարում երեխան ներգրավվում է ֆունկցիոնալ խաղի մեջ՝ ըմբռնելով առարկայի կամ խաղալիքի ֆունկցիան/գործառույթը: Այս տարիքում են ի հայտ գալիս տարբեր առարկաներով և խաղալիքներով սիմվոլիկ և երևակայական խաղերը:

Շարժողական ոլորտ: Կյանքի առաջին ամիսների ընթացքում երեխան փորի վրա պառկած դիրքից բարձրացնում է գլուխը, շրջվում է կողքի, որպեսզի հետևի սենյակում տեղի ունեցող իրադարձություններին: Երեխան 6 ամսականում ամրապնդում է ձեռք բերած հմտությունները: Սկզբում հենվելով նախաբազուկների, այնուհետև՝ ձեռքերի վրա, մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով աջ կամ ձախ, երեխան ազատ բարձրացնում է ձեռքը և վերցնում խաղալիքը: Այդպիսով զարգանում է տեսողական-շարժողական կոորդինացիան՝ տեսողությամբ ուղղորդվող ձեռքի մեկնումը: Այս տարիքին բնորոշ ձեռքբերումներից է գլորվելը, որը երեխայի համար շարժուն լինելու և շրջապատն ուսումնասիրելու առաջին հնարավորությունն է: Գլորվելը մարմնի ուղղման ավտոմատ ռեակցիան է: Սկզբնական շրջանում երեխան գլորվում է փորից կողքի, իսկ հետո՝ փորից մեջքի: 6-8 ամսական երեխան կարողանում է նաև պառկած դիրքից նստել, այդ դիրքում մնալ, չորեքթաթ շարժվել (չոչ անել) և սողալ: Երեխան հաճախ ճոճվում է ձեռքերի և ծնկների վրա հենված, առանց տեղաշարժվելու, որից մեծ բավականություն է ստանում:

8-14 ամսական երեխայի ձեռքբերումներից են աստիճաններով չորեքթաթ բարձրանալը, ձգվելով կանգնելը, կահույքի օգնությամբ «երթևեկելը»՝ քայլելը:

14-24 ամսական երեխայի հիմնական շարժիչ ձեռքերի, ոտքերի և իրանի խոշոր մկանների աշխատանքն է: Նրան հաճույք են պատճառում շարտելը, շարելը, երաժշտության տակ պարելը:

3-4 ամսական երեխան առարկան սեղմում է ձեռքով՝ չօգտագործելով բուրբ մատը: 4-5 ամսականում ծալած մատներով և առքերված բուրբ մատով կատարում է ափային ճանկում, սեղմում է առարկան ափի մեջ: 6 ամսական երեխան օգտագործում է ճաճանչային ճանկումը՝ օգտագործելով բուրբ և հաջորդ երկու մատները: 6-8 ամսական երեխաները զննում են փոքր առարկաները և խաղալիքները:

Հափշտակելու գործողությունը շարունակում է արագորեն փոփոխվել 7-12 ամսական հասակում: Մոտավորապես 9 ամսականում երեխան ավելի լավ է օգտագործում մատների ծայրերը: Պինգետանման ճանկումը, որի դեպքում երեխան բռնում է առարկան բուրբ մատի և ցուցամատի ծայրերով, զարգանում է 10-11 ամսականում:

Կյանքի երկրորդ տարվա ընթացքում ճանկումն ավելի է կատարելագործվում: Առարկան ինքնակամ բաց թողնելը, դրանից ազատվելը զարգանում է մոտավորապես 8 ամսականից: Սկզբում այս գործողությունը փոքրիկը կատարում է մատները լրիվ տարածելով:



©UNICEF Armenia/2020/Margaryan

10 ամսականում երեխան առարկան նպատակաուղղված գցում է անոթի կամ ամանի մեջ: 15-18 ամսական երեխան ցուցաբերում է նուրբ հմտություններ: Փոքր առարկան, օրինակ, չամիչը գցում է շշի մեջ: Կարողանում է իրար վրա դնել երկու խորանարդիկ:

Իմացական ոլորտ: Կյանքի առաջին վեց ամիսների ընթացքում երեխան սկսում է ճանաչել սեփական մարմինը և կատարած գործողությունների հետևանքները: Երեխայի սովորելու աղբյուրը նրա հիմնական զգայարաններն են՝ *տեսողական, լսողական, հոտառական, համի, հպման և շարժման զգացողության*: Երեխան 12 ամսականում սկսում է ավելի լավ հասկանալ առարկաների գործառության նշանակությունը: Երեխան գիտի, թե ինչ է ցանկանում և ունակ է նպատակին հասնելու համար գործադրել իր կարողությունները:

Երկու տարեկան երեխան կապակցում է միմյանց հաջորդող մի քանի գործողություն, օրինակ, տեղադրում է փոքր մարդուկներ խաղալիք-մեքենայի մեջ և հրելով քշում այն հատակի վրա: Այս գործողությունների հաջորդականությունը խոսում է հիշողության և ուշադրության աճի մասին:

Առարկայի մնայունություն (պահպանման կամ մշտականության հասկացություն). սա ձևավորվում է 8-10 ամսականում: Համաձայն այս հասկացության, երբ առարկան կորում է երեխայի տեսադաշտից, նա պահում է այդ առարկայի մասին հիշողությունը և սկսում է որոնել այն: Սրա հիմքում ընկած է կարճատև հիշողությունը:

Սոցիալական ոլորտ: 6-8 ամսական երեխան հեշտությամբ ծիծաղում է, հաճույքով և երկար խաղում է մեծերի հետ: 8-14 ամսական երեխան անձանոթի ներկայությամբ ապրում է տագնապի զգացում: Այս հասակում կարող են սկսվել զայրույթի պոռթկումները: Կարևոր է, որպեսզի երեխան այդ ճանապարհով չհասնի իր ուզածին. պետք է փորձել երեխայի ուշադրությունը գրավել մեկ այլ բանով:

14-24 ամսական երեխան գտնվում է սեփական փոքրիկ աշխարհում և սովորաբար միայնակ է խաղում: Երեխան ինքն իրեն համարում է առանձին անհատ՝ ցանկանալով ամեն ինչ կատարել ինքնուրույն:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՎԱՂ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ (2-5 ՏԱՐԵԿԱՆ)

Խաղի նշանակությունը նախադպրոցական տարիքում: Այս տարիքի երեխաների խաղն ուղղված է իրենց հասակակիցներին: Ներգրավվում են 1 կամ 2 հասակակից՝ խաղի ընթացքում պարբերաբար փոխելով իրենց դերերը: Երբ երեխան բոլորում է 5 տարին, խաղերը դառնում են ավելի սոցիալական և հիմնականում կազմակերպվում են փոքր խմբերով:

Սկսած 2 տարեկանից և ամբողջ վաղ մանկության շրջանում երեխայի խաղը խորհրդանշական է և երևակայական: Օրինակ՝ երեխան ձևացնում է, որ տիկնիկը կամ փափուկ խաղալիք-կենդանին իրական են: Երեխան կարող է կրկնօրինակել նաև ծնողների, դաստիարակների և հասակակիցների գործողությունները: 3 և 4 տարեկան երեխաների մոտ ձևացնող խաղը դառնում է ավելի վերացական: Առարկաները, օրինակ՝ փայտե խորանարդիկը, նա կարող է



©UNICEF Armenia/2018/Margaryan

օգտագործվել որպես մեկ այլ առարկա:

5 տարեկանում այս երևակայական խաղի մեջ գերիշխում է սոցիալականը, երբ երեխաները 2 կամ 3 հոգանոց փոքր խմբով ներգրավված են համագործակցող խաղի մեջ: Երեխաները հագնվում և զուգվում են խաղում ունեցած իրենց որոշակի դերին համապատասխան, օրինակ՝ բժիշկ, ոստիկան:

Կառուցողական խաղը նույնպես վաղ մանկական տարիքում երեխային սովորեցնում է տարբեր հմտություններ: Դրանք ի հայտ են գալիս, երբ երեխան լրացնում է պարզ գլուխկոտրուկները կամ միացնում է մի քանի կտորից բաղկացած խաղալիքը:

2-5 տարեկան երեխաները չափից ավելի ակտիվ են և համարյա միշտ պատրաստ են ներգրավվել «կոպիտ» ֆիզիկական խաղերի մեջ:

Շարժողական ոլորտ: 2 տարեկան երեխան քայլում է լայն և հաստատուն քայլերով՝ բավական կոորդինացված և հավասարակշռված: Այս տարիքի երեխաները չեն կարող ճիշտ վազել, քանի որ վազքն ավելի շատ ուժ և հավասարակշռություն է պահանջում քան քայլելը: Վազքն ապահովող իրանի պտույտը և վերին վերջույթների՝ ճախրանք հիշեցնող թափահարումը ձևավորվում են 3-4 տարեկանում: Սկսած 4 տարեկանից երեխան քայլում է չափահասի նման:

5-6 տարեկանում զարգանում է չափահասին բնորոշ վազքը: Առանց ծնողների օգնության 2 տարեկան երեխան բարձրանում, իսկ 2.5 տարեկանը՝ նաև իջնում է աստիճաններով: 3.5 տարեկան երեխան, ոտքերը փոխելով, առանց բռնվելու բարձրանում և իջնում է աստիճաններով: 5 տարեկան երեխան կարողանում է մեկ ոտքի վրա մի քանի վայրկյան պահել հավասարակշռությունը:

Երեխան սկսում է ցատկել 2 տարեկանում: 3 տարեկանում հեշտությամբ ցատկում է աստիճանից: Ցատկոտելը զարգանում է 3.5 տարեկանում: 2-4 տարեկան երեխաներն սկսում են վառել եռանիվ հեծանիվ:

Վաղ մանկությունն այն շրջանն է, երբ տեղի է ունենում նուրբ շարժումների և բարդ գործողությունների արագ կատարելագործում: Նախադպրոցական տարիքի երեխան մատիտը բռնում է առաջին 3-4 մատներով՝ շարժելով նախաբազուկը և դաստակը: Արդեն 5 տարեկանում երեխան ցուցաբերում է բռնելու ավելի հասուն տարբերակ՝ օգտագործելով առաջին 3 մատները: Աստիճանաբար բարելավվում է նկարելու հմտությունը: Մատիտին վարժվելուց հետո զարգանում է մկրատն օգտագործելու հմտությունը: 4-6 տարեկան երեխան աչքի է ընկնում շարժումների երկկողմանի կոորդինացիայով և ձեռքի ճարպկությամբ:

Իմացական ոլորտ: Վաղ մանկության շրջանի շարժողական հմտություններն արտացոլում են երեխայի ճանաչողության զարգացման մակարդակը: Օրինակ, եռաչափ կառույց ստեղծելու համար երեխան պետք է կարողանա տարբերակել չափն ու ձևը: Այս հարցում նույնպես կարևոր

են տարածության ընկալումը և խնդրի լուծման հմտությունները: Նկարելու հմտությունը նույնպես արտացոլում է երեխայի իմացական կարողությունները, ինչպես նաև նուրբ շարժողական հմտությունները:

Սոցիալական ոլորտ: Հասակակիցների հետ շփումը և խաղը վաղ մանկության շրջանում մեծ կարևորություն են ձեռք բերում: Երեխաները դառնում են սոցիալական անհատներ և, բաժանվելով ծնողներից, ճանաչում են իրենց որպես առանձին



© UNICEF Armenia/2018/Babajanyan

անձ: 2-4 տարեկան երեխայի հոգե-սոցիալական ոլորտում սկսում է իշխել ինքնավստահությունը: Երեխան իրականացնում է սեփական որոշումները՝ նպաստելով ինքնակառավարման և ինքնավստահության աճին: Ինքնավստահության հակառակ կողմն ամոթխածությունն ու կասկածամտությունն են, որոնք առաջ են գալիս այն ժամանակ, երբ անկախության ձգտելու երեխայի ջանքերն անհաջողության են մատնվում: Վաղ մանկության ավելի ուշ շրջանում երեխաները ձգտում են զարգացնել իրենց նախաձեռնողականությունը:

ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ

■ **Հաղորդակցում. խոսքի (լեզվի) ընկալում, արտահայտչական խոսք (լեզու)**

Լեզուն խորհրդանշների (սիմվոլների) համակարգ է, որը մարդիկ օգտագործում են մեկը մյուսին մտքեր հաղորդելու, տեղեկություններ ստանալու և փոխանցելու համար:

Երեխաները հաղորդակցվում են, որպեսզի բավարարեն իրենց ցանկություններն ու կարիքները, հսկեն մեկ ուրշին, սոցիալական կապեր հաստատեն և պահպանեն, արտահայտեն սեփական զգացումները և, վերջապես, արձագանքեն շրջապատին: Մինչև խոսքային հնչյուններ արտաբերելը նրանք հաղորդակցվում են դեմքի արտահայտություններով, ժեստերով և մարմնի շարժումներով:

Խոսքը կամ խոսելը պահանջում է լեզվի, շրթունքների, ատամների և ծնոտի խիստ ճշգրիտ կոորդինացում՝ շնչառության և ձայնի հետ մեկտեղ: Այդ գործընթացը զարգանում է այն ժամանակ, երբ երեխան սկսում է կառավարել իր շարժումները և փորձարկել տարբեր հնչյունների արտաբերումը:

Երեխան բազմաթիվ անգամներ պետք է լսի բառը, որպեսզի կարողանա այն արտասանել: Երբ խաղում են փոքրիկ երեխայի հետ, այդ կրկնումները կատարվում են ինքնաբերաբար: Կարևոր է, որ խոսելիս մեծահասակը գտնվի երեխայի աչքերի մակարդակին, որպեսզի բառերը լսելիս փոքրիկը միաժամանակ կարողանա լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալ մեծահասակի դեմքի արտահայտությունից:

Պետք է օգտագործել լեզու սովորեցնելու ամեն մի հնարավորություն՝ ամբողջ օրվա ընթացքում: Կարճ և հասկանալի նախադասություններով ուղղակի խոսել երեխայի հետ՝ նրան հետաքրքրող թեմաներով: Օրվա ընթացքում կարելի է գտնել բազմաթիվ պահեր՝ երեխային լեզու սովորեցնելու համար: Հետևյալ մի քանի օրինակները ցույց են տալիս, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա գործողությունները վերածել ուսուցման պարապմունքների (օրինակ, ափսե կամ մեքենա լվանակը, եփելը, փոծեծծիչով մաքրելը):

Հիշել: Խոսքի զարգացմանը (վերբալ շրջան) նախորդում է նախախոսքային կամ պրեվերբալ շրջանը, որն արտահայտվում է այնպիսի շարժումներով և հմտություններով, ինչպիսիք են մատներով բարդ գործողություններ կատարելը, մեկին որևէ բան տալը, մատով ցույց տալը կամ դիպելը, հայացքը շրջելը, մոտենալը, գլխով անելը կամ թափահարելը, դեմքին արտահայտություն տալը, ինքն իրեն վնասելը, ագրեսիան, զայրույթը, լացելը կամ նվաճվալը, անհասկանալի բառեր արտասանելը: Ոչ խոսքային հաղորդակցման հետևյալ ձևերը նպաստում են լեզվային ունակությունների զարգացմանը.

1. Եթե երեխան **վատ է լսում**, խաղալիքը Ձեր բերանին մոտ պահեք այնպես, որ երեխան տեսնի Ձեր շրթունքները, երբ խոսում եք խաղալիքի մասին:
2. Եթե երեխան **վատ է տեսնում**, այնպես արեք, որ Ձեր խոսքը պահին երեխայի հետ միասին բռնեք խաղալիքը:

3. Եթե երեխան **ֆիզիկապես չի կարողանում** ինքնուրույն բռնել խաղալիքը, նրա հետ միասին բռնեք, երբ նկարագրում եք այն։
4. Եթե ֆիզիկական հաշմանդամության պատճառով վնասված են **խոսքն ապահովող մկանները**, երեխային կարելի է սովորեցնել հաղորդակցման տախտակի վրա առարկաներ մատնանշելը կամ փորձել ժեստերի լեզուն։
 - ▶ **խոսքի (լեզվի) ընկալում:** Դա այն է, ինչ տեսնում և լսում ենք, այն տեղեկություններն են, որ ընկալում ենք։ Լեզվի ընկալումը տեղեկություններն ըմբռնելու (հասկանալու) կարողությունն է։ Ինչպես շարժողական ոլորտը, այնպես էլ լեզուն, զարգանում է հաջորդաբար, երբ մի հմտությունը օժանդակում է հաջորդի զարգացմանը։ Լեզվի (խոսքի) ընկալման տարրերը սկսում են զարգանալ ծննդյան օրից և կատարելագործվում են զարգացման յուրաքանչյուր փուլում։ Առաջին շաբաթներին երեխան տարբերակված ձևով է ընկալում ուրախ և զայրացած ձայները։ Ուրախ ձայնին երեխան պատասխանում է գլգղոցով։ Լեզվի ընկալումն ազդում է նաև լեզվի օգտագործման վրա։ Օրինակ, երեխան կարող է դժվարությամբ հասկանալ հարցական ձևերը կամ որոշ ընդհանուր բառեր, որի հետևանքով հարցին պատասխանում է ոչ ճիշտ կամ դժվարությամբ է կենտրոնանում և հետևում խոսակցությունը։
 - ▶ **Արտահայտչական լեզու:** Դա ճշգրիտ, լրիվ և պարզ լինելու կարողությունն է, երբ երեխան արտահայտում է մտքեր և զգացումներ, պատասխանում հարցերին, պատմում դեպքեր ու իրադարձություններ և վարում խոսակցություն։ Երեխաների մեծ մասը սովորում է խոսել կանխորոշված փուլերում։ Դա այդպես է անգամ այն երեխաների մոտ, որոնք ունեն լեզվի զարգացման հապաղում։ Լեզվի զարգացման հապաղման պատճառներից են լսողության կորուստը, ֆիզիկական անկարողությունը և դրանցով պայմանավորված ուսուցման սահմանափակումները, անմիջապես խոսելու հետ կապված խնդիրները (օրինակ, քիմքի փեղեկվածություն), զարգացման և ուսուցման ընդհանուր հապաղումները։ Կյանքի առաջին ամիսներին երեխան արդեն սովորում է օգտագործել այն զգայություններն ու մարմնի մասերը, որոնք անհրաժեշտ են լինելու խոսքի համար։ Երեխան սկսում է զարգացնել ուշադրությունը, հիշողությունը և լսելու (ընկալելու) ունակությունները։

Երեխայի հետ խոսելիս միշտ ուրախ իրավիճակ ստեղծել։ Խոսել և հետո մի քանի վայրկյան սպասել՝ երեխային հնարավորություն տալով հաղորդակցվել (շփվել, հայացքներ փոխանակել) Ձեզ հետ։

- ▶ **Լեզվի օգտագործում:** Հետապնդում է զրուցելու նպատակ։ Կարելի է անվանել նաև լեզվի ֆունկցիաներ, որոնք արտահայտում են.
 - ▶ խնդիր (օրինակ, «Ինձ տուր կաթ»),
 - ▶ գործողության առաջարկություն (օրինակ, «Արի այստեղ, մայրիկ»),
 - ▶ մտքերի և զգացմունքների կիսում կամ փոխանակում (օրինակ, «Ես քեզ սիրում եմ»),
 - ▶ սեփական անձի անհատական հատկանիշները՝ հաստատելով սեփական անձը / ինքնահաստատում (օրինակ, «Ես մեծ տղա եմ»),
 - ▶ տեղեկության պահանջ (օրինակ, «Ի՞նչ է դա»),
 - ▶ երևակայության մարզում (օրինակ, «Դու եղի՞ր պապան, իսկ ես՝ մաման»):

- ▶ **խոսք:** Խոսքը նախկինում լսած բառերի հնչյունային դրսևորումն է: Հաճախ, երբ երեխաները սովորում են խոսել, նրանց խոսքը ավելի հասկանալի է ընտանիքի անդամների, քան որևէ այլ մեկի համար: Երեխայի խոսքը բնութագրվում է որպես անըմբռնելի, երբ մյուսները հաճախ սխալ են հասկանում նրա ասածը:

ՉԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ

Ինչ կարելի է անել

Պարզեցնել հրահանգները: Ուշադրության խնդիրներ ունեցող երեխաները դժվարությամբ են հիշում բարդ հրահանգները: Երեխային հրահանգ տալուց հետո պետք է սպասել, որ նա ավարտի տված հանձնարարությունը և հետո միայն տալ երկրորդ հրահանգը: Հետևելով երեխայի գործողությանը սկզբից մինչև վերջ՝ կարող եք նրան առաջարկել հանձնարարությունը կատարելու ավելի արդյունավետ ճանապարհ: Երեխան պետք է կրկնի խնամողի/մասնագետի այն հրահանգները, որոնք հետագայում պետք է ինքնուրույն կատարի: Պետք է հիշել, որ ուշադրությունը կենտրոնացնելու համար երեխայից հսկայական ջանքեր են պահանջվում: Տվյալ պահին նրանք միայն մեկ հրահանգ կարող են ընկալել և կատարել: Ավելի բարձր տարիքի երեխաներին կարող են օգնել գրավոր ցուցումները:

Հրահանգները հասկանալի դարձնել: Երեխաների մեծ մասը հասկանում է խնամողի/մասնագետի ասածը և հետևում է ընդհանուր ցուցումներին: Ուշադրության և ուսուցման դժվարություններ ունեցող երեխաներին անհրաժեշտ է տալ հասկանալի և առանձնահատուկ ցուցումներ: Ահա անհասկանալի մի հանձնարարության օրինակ. «Հայրիկը քնած է վերևում և նա իսկապես հոգնած է: Խնդրում եմ նրան չարթնացնել»: Նույն ցուցումն ավելի հասկանալի է դառնում, երբ տրվում է հետևյալ ձևով. «Հայրիկը քնած է վերևում և իսկապես հոգնած է: Հեռու մնացեք նրա սենյակից: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է անցնել նրա սենյակի կողքով, խոսեք միայն շշուկով և բարձրաձայն խոսեք միայն, երբ դուք կլինեք ներքևում»: Այժմ երեխան հասկանում է, որ գոյություն ունի որոշակի կապ իր աղմկելու և հոր արթնանալու միջև:

Երեխայի հետ խոսել դրականորեն: Երեխային պետք է ասել այն, թե նա ինչ պետք է անի, ոչ թե այն ինչ պետք չէ անել: Եթե երեխան ճշում կամ գոռում է, պետք է ասել՝ «Հանգիստ խոսիր» և ոչ թե՝ «Դադարեցրո՛ւ՝ ճչալը»: Եթե երեխան շարտում է խաղալիքները, պետք է ասել՝ «Խաղալիքները խաղալու համար են» և ոչ թե՝ «Դադարեցրո՛ւ շարտել խաղալիքները»:

Երեխային որևէ հանձնարարություն տալուց առաջ պետք է համոզված լինել, որ նա ամբողջությամբ լսում է խնամողի/մասնագետին: Ուշադրության խնդիրներով երեխաները հաճախ ուշադրություն չեն դարձնում խնամողի/մասնագետի հանձնարարությանը: Նպատակին հասնելու համար պետք է կանգնել երեխայի դիմաց և համոզվելով, որ կա աչք-աչք կոնտակտը (շփումը), տալ ցուցումներ: Սա ավելի արդյունավետ է, քան գոռալով պահանջելը: Եթե ստիպված լինեք կրկնել ցուցումը, արեք այնպես, իբր առաջին անգամ եք ասում: Դրդեք երեխային կրկնել հրահանգը՝ հետևելով ձեզ:

Երեխայի ուշադրությունը գրավելու համար օգտագործեք ձեռքի ազդանշանը: Երբ ցանկանում եք, որ երեխան ուղղակիորեն նայի ձեզ և ուշադրություն դարձնի ձեր ասածին, մոտեցրեք ձեր ցուցամատը ձեր ճակատին: Բացատրեք երեխային, որ այդպիսով Դուք ուզում եք ասել՝ «Աչքի կոնտակտի (շփման) ժամանակն է», «Ուշադրություն՝ դարձրու», «Սա կարևոր է»:

Ուշադրության խնդիրներով երեխաներն իմպուլսիվ են և շատ ժամանակ են ծախսում՝

սպասելով իրենց հերթին: Երեխան կարող է խոսել առանց իմանալու, որ մեկ ուրիշն էլ է խոսում: Թույլ ուշադրությամբ երեխաներին հիշեցրեք, որ խոսելուց առաջ պետք է լսել դիմացինին: Ասեք նրան, որ այժմ Դուք խոսում եք մեկ ուրիշի հետ և իր հետ կխոսեք այն ժամանակ, երբ կվերջացնեք Ձեր զրույցը: Փորձեք լինել հետևողական և միևնույն ժամանակ հիշեք, որ այդ երեխաների իմպուլսիվությունը (հանկարծակի մղումով գործողություն) պահանջելու է նրանցից հսկայական ջանքեր՝ վերահսկելու/կառավարելու համար սեփական վարքագիծը:

Հաղորդակցում. խոսքի և լեզվի ընկալում, արտահայտչական լեզու, խոսք

Լեզուն սիմվոլների, նշանների կամ ժեստերի համակարգ է, որը մարդիկ օգտագործում են մեկը մյուսին մտքեր և զգացումներ հաղորդելու համար: Այն նաև տեղեկություններ ստանալու և փոխանցելու ուղի է: Երեխաները հաղորդակցվում են, որպեսզի բավարարեն իրենց ցանկություններն ու կարիքները, հսկեն մեկ ուրիշին, հաստատեն և պահպանեն սոցիալական կապեր, արտահայտեն սեփական զգացումները և, վերջապես, արձագանքեն շրջապատին: Մինչև խոսքային հնչյուններ արտաբերելը նրանք հաղորդակցվում են՝ օգտագործելով դեմքի արտահայտություններ/միմիկա, ժեստեր և մարմնի շարժումներ:

Լեզուն առկա է ի ծնե: Երեխան լացում է դեռ չծնված, պտղային փուլում, իսկ 4 ամսականում մայրը կարողանում է տարբերակել նրա լացի երանգները՝ կապված սովածության, անհարմարության, ցավի կամ ուրիշ ազդակների հետ:

Խոսքը բանավոր հաղորդակցման մի ձև է: Այն պահանջում է լեզվի, շրթունքների, ատամների և ծնոտի խիստ ճշգրիտ կոորդինացիա՝ ուղեկցվող ճիշտ շնչառությամբ և ձայնալարերի տատանումներով: Կոորդինացիան զարգանում է այն ժամանակ, երբ երեխան սկսում է կառավարել իր շարժումները և փորձարկել տարբեր հնչյունների արտաբերումը: Խոսքի և լեզվի ոլորտում արագ առաջխաղացում է տեղի ունենում ծննդից մինչև 3 տարեկանը: 3 տարեկան երեխայի ուղեղի չափերը կազմում են հասուն ուղեղի 4/5 մասը, իսկ լեզվի/խոսքի ծեռքերումը դժվարանում է ուղեղի լիարժեք հասունանալուց հետո:

Երեխան հազարավոր անգամ պետք է լսի բառը, որպեսզի կարողանա այն արտասանել: Երբ խաղում եք փոքրիկի հետ, Դուք ինքնաբերաբար եք կրկնում բառերը: Ավելի հաճախ օգտագործեք առարկաների/խաղալիքների հստակ անունները, ոչ թե ընդհանուր դասակարգման բառեր, օրինակ, «մեքենայի» փոխարեն ցանկալի է օգտագործել՝ «բեռնատար», «վագոն», «բեռնասայլ» և այլն: Կարևոր է, որ Դուք գտնվեք երեխայի աչքերի մակարդակին, որպեսզի բառերը լսելիս նա միաժամանակ կարողանա լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալ Ձեր դեմքի արտահայտությունը տեսնելով:

Օգտագործեք լեզու սովորեցնելու՝ օրվա ընթացքում ծագող ցանկացած հնարավորություն: Երեխայի հետ խոսեք նրան հետաքրքրող թեմաների շուրջ՝ կարճ և հասկանալի նախադասություններով: Քննարկեք այն, ինչ անում եք: Հետևյալ օրինակները ցույց են տալիս, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա միջոցառումները վերածել ուսուցման պարապմունքների, օրինակ՝ ափսե կամ մեքենա լվանալը, եփելը, փոշեծծիչով մաքրելը:

Հիշեք: Խոսքի զարգացմանը (վերբալ շրջան) նախորդում է նախախոսքային կամ պրեվերբալ շրջան, որն արտահայտվում է այնպիսի շարժումներով և հմտություններով, ինչպիսիք են մատներով բարդ գործողություններ կատարելը, մեկին որևէ իր տալը, մատնացույց անելը կամ դիպչելը, հայացքը շրջելը, մոտենալը, գլխով անելը կամ թափահարելը, դեմքին արտահայտություն տալը, ինքն իրեն վնասելը, ագրեսիան, զայրույթը, լացելը կամ նվնվալը, անհասկանալի բառեր արտասանելը: Ոչ խոսքային հաղորդակցման ձևերը նպաստում են լեզվային ունակու-

թյունների զարգացմանը:

- ▶ Եթե երեխան վատ է լսում, խաղալիքը Ձեր բերանին մոտ պահեք այնպես, որ երեխան տեսնի Ձեր շրթունքները, երբ խոսում եք խաղալիքի մասին:
- ▶ Եթե երեխան վատ է տեսնում, ապա Ձեր խոսելու և խաղալիքը նկարագրելու պահին երեխայի հետ միասին բռնեք այն:
- ▶ Եթե երեխան *չի կարողանում* ինքնուրույն բռնել խաղալիքը, բռնեք այն նրա հետ միասին, երբ նկարագրում եք:
- ▶ Եթե ֆիզիկական հաշմանդամության պատճառով վնասված են *խոսքն ապահովող մկանները*, երեխային կարելի է սովորեցնել հաղորդակցման տախտակի վրա առարկաներ մատնանշելը կամ փորձել ժեստերի լեզուն:

Խոսքի (լեզվի) ընկալում: Սրանք այն տեղեկություններն են, որոնք ստանում եք տեսնելու և լսելու միջոցով: Լեզվի ընկալումը տեղեկություններն ըմբռնելու (հասկանալու) կարողությունն է: Ինչպես շարժողական ոլորտն, այնպես էլ լեզուն զարգանում է հաջորդաբար, երբ մի հմտությունն օժանդակում է հաջորդի զարգացմանը: Լեզվի (խոսքի) ընկալման տարրերն սկսում են զարգանալ ծննդյան օրվանից և կատարելագործվում են զարգացման յուրաքանչյուր փուլում: Առաջին շաբաթներին երեխան տարբերակված ընկալում է ուրախ և զայրացած ձայները: Ուրախ ձայնին երեխան պատասխանում է գդգդոցով: Լեզվի ընկալումն ազդում է նաև լեզվի օգտագործման վրա: Օրինակ, երեխան կարող է դժվարությամբ հասկանալ հարցական ձևերը կամ որոշ ընդհանուր բառեր, որի հետևանքով հարցին պատասխանում է ոչ ճիշտ կամ դժվարությամբ է կենտրոնանում և հետևում խոսակցությանը:

Արտահայտչական լեզուն: Դա ճշգրիտ, ամբողջական և պարզ լինելու կարողությունն է, երբ արտահայտում ենք մտքեր և զգացումներ, պատասխանում հարցերին, պատմում դեպքեր ու իրադարձություններ և վարում խոսակցություն: Երեխաների մեծ մասը խոսել սովորում է կանխորոշված զարգացման որոշակի փուլերում, անգամ այն երեխաները, որոնք ունեն լեզվի զարգացման դանդաղում/հապաղում: Լեզվի զարգացման հապաղման/դանդաղման պատճառներից են լսողության կորուստը, ֆիզիկական/շարժողական անկարողությունը և դրանցով պայմանավորված ուսուցման սահմանափակումները, անմիջապես խոսելու հետ կապված խնդիրները (օրինակ՝ քիմքի փեղեկվածություն) և զարգացման ու ուսուցման բոլոր հապաղումները: Կյանքի առաջին ամիսներին երեխան արդեն սովորում է օգտագործել այն զգայարաններն ու մարմնի մասերը, որոնք անհրաժեշտ են լինելու խոսքի համար: Երեխան սկսում է զարգացնել ուշադրությունը, հիշողությունը և լսելու (ընկալելու) ունակությունը:

** Երեխայի հետ խոսելիս միշտ ուրախ իրավիճակ ստեղծեք: Խոսեք և հետո մի քանի վայրկյան սպասեք՝ երեխային հնարավորություն տալով շարունակել հաղորդակցվել Ձեզ հետ:*

Լեզվի օգտագործում: Նպատակը զրուցելն է: Կարելի է անվանել նաև լեզվի ֆունկցիաներ/գործառնություններ, օրինակ.

- ▶ Առարկա ուզելը. «Շիշը տու՛ր ինձ»:
- ▶ Գործողության հրահանգ. «Արի՛ այստեղ, մամա»:
- ▶ Մտքերի և զգացմունքների փոխանակում՝ «Ես քեզ սիրում եմ»:
- ▶ Որևէ մեկի անհատական հատկանիշների արտահայտում կամ սեփական իրավունքների պաշտպանում՝ «Ես մեծ տղա եմ»:
- ▶ Տեղեկության հարցում՝ «Ի՞նչ է դա»:

- ▶ Երևակայության մարզում՝ «Դու եղիր պապան, իսկ ես՝ մաման»:

խոսք: Խոսքը նախկինում լսած բառերի հնչյունային դրսևորումն է: Հաճախ, երբ երեխաները սովորում են խոսել, նրանց խոսքն ավելի հասկանալի է ընտանիքի անդամների, քան ուրիշ մեկի համար: Եվ երեխայի խոսքը բնութագրվում է որպես ըմբռնելի այն դեպքում, երբ մյուսները սխալ են հասկանում կամ դժվարանում են հասկանալ նրա ասածը:

Երեխայի նորմալ հաղորդակցման՝ խոսքի և լեզվի ընկալման, արտահայտչական լեզվի (խոսքի) զարգացում

Հաղորդակցման զարգացում. նորածնի կարողությունները

- ▶ Լավագույն տեսողությունը «դեմ առ դեմ» դիրքում է:
- ▶ Կրծքի տարիքի երեխաները նախընտրում են.
 - ▶ այլ դիմային ազդակներից՝ դեմքը,
 - ▶ այլ ձայներից՝ խոսքը,
 - ▶ այլ ձայներից՝ կանանց ձայնը,
 - ▶ այլ կանանց ձայներից՝ մոր ձայնը:
- ▶ Կարող են տարբերել մայրենի լեզվի ձայնային երանգները:

Հաղորդակցման զարգացում. կյանքի առաջին տարվա նախախոսքային ձևերը

- ▶ 0-2 ամսական. կենսաբանորեն հիմնավորվող վեգետատիվ/կոկորդային ձայներ:
- ▶ 2-4 ամսական. ծղրտոց և ծիծաղ:
- ▶ 4-8 ամսական. ձայնային խաղ:
- ▶ 6-10 ամսական. թոթովանք (բլբլոց) (բա~, բա~ 10 ամսականում): Եթե մինչև 10 ամսականը սա բացակայում է, պետք է ենթադրել խոսքի և լեզվի զարգացման լուրջ հապաղում, սակայն անպայման չէ՝ աուտիզմ:

Միասնական ուշադրություն (3 կետանի հայացք 9 ամսականում)՝ երեխան նայում է առարկային, հետո մեծահասակին և նորից վերադառնում է առարկային:

Հաղորդակցման զարգացում. 12-18 ամսական

- ▶ Էքսպրեսիվ/արտահայտչական բառապաշարի զարգացումը դանդաղ է ընթանում.
 - ▶ 12 ամսական՝ 1-3 բառ,
 - ▶ 15 ամսական՝ 10 բառ,
 - ▶ 18 ամսական՝ 50-100 բառ:
- ▶ Առաջին 50 բառերը ներառում են հատուկ և հասարակ գոյականներ, ածականներ, բայեր և սոցիալական տերմիններ/հասկացություններ:
- ▶ Ընկալողական բառապաշարն ավելի է մեծանում 15 ամսականում՝ հասնելով 50 բառի:

Հաղորդակցման զարգացում. 18-24 ամսական

- ▶ Արտահայտչական (էքսպրեսիվ) բառապաշարը 18 ամսական երեխայի մոտ կազմում է մոտավորապես 100 բառ:
- ▶ Ավելի հաճախ է օգտագործում բազմաբառ կապակցություններ:
- ▶ Հաղորդակցման նոր միտումներ են առաջանում՝ կախված խոսակցության վարման ֆունկցիոնալ մակարդակից.
 - ▼ պատասխանել,
 - ▼ ճանաչել/ընդունել,
 - ▼ տեղեկատվություն պահանջել:
- ▶ Ընկալողական լեզուն արտահայտչականից ավելի զարգացած է:
- ▶ Խոսակցական հնչյունների պաշարն ավելացած է:
- ▶ Բազմավանկ բառերի քանակն ավելացած է:
- ▶ Միջին զարգացում ունեցող երեխայի հասկացողությունը կազմում է 50%:

Հաղորդակցման զարգացում. 24-36 ամսական

- ▶ Արտահայտչական (էքսպրեսիվ) միջին բառապաշարը 24 ամսականում կազմում է 300 բառ.
 - ▼ առարկաներ և գործողություններ արտահայտող բառեր,
 - ▼ առարկաների նմանության հասկացություններ/տերմիններ,
 - ▼ տարածության հասկացություններ/տերմիններ,
 - ▼ հարցական բառեր,
 - ▼ գույնի և ձևի բառեր:

Հաղորդակցման զարգացում. 36-48 ամսական

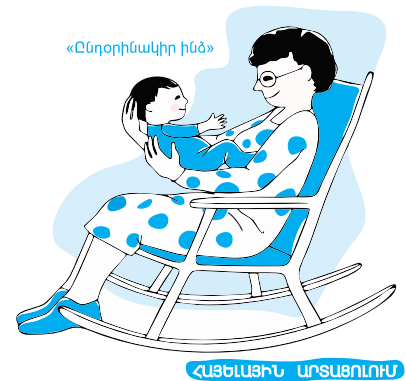
- ▶ Ուղղագրական մորֆեմներ. ի հայտ են գալիս բայական դարձվածքներ:
- ▶ Նախադասության հարցական և ժխտական ձևեր:
- ▶ 3-5 բառանի նախադասություններ:
- ▶ Հասկացողությունը/ըյուրըմբռնումը կազմում է 50-70%:

** Ամեն երեխա հաղորդակցման խնդրի կասկածի դեպքում պետք է անցնի լսողության թեստ:*

ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՔԱՅԼԵՐ

Հայելային արտացոլում

Պատկերացրեք՝ Դուք նայում եք հայելուն և ընդօրինակեք այն ամենը, ինչ անում կամ ասում է երեխան։ Դուք կարող եք արտացոլել այնպիսի շարժումներ, ինչպիսիք են ծափ տալը, սեղանին թեթևակի խփելը կամ խաղալիք-մեքենան հրելը։ Եթե երեխան օգտագործում է հնչյուններ, բառեր կամ նշաններ, Դուք կարող եք կրկնել կամ ընդօրինակել դրանք նույնպես։ Կարևոր է, որ երեխան սկսի գործողությունը կամ բառը։ Այդպիսով Դուք թույլ եք տալիս երեխային նախաձեռնել ինչ-որ բան։



Ջուզահեռ խոսակցություն

Այս ռազմավարությունը կիրառելիս Դուք նկարագրում եք երեխայի գործողությունները՝ նմանվելով սպորտային հաղորդավարի։ Նկարագրեք երեխայի կատարածը և/կամ Ձեր ենթադրությունը երեխայի տեսածի, լսածի կամ զգացածի վերաբերյալ։ Օգտագործեք պարզ և համառոտ արտահայտություններ, որոնք երեխային հասկանալի կլինեն։



Մենախոսություն

Դուք նկարագրում եք այն, ինչ կատարում եք, մտածում կամ զգում։ Ձեր նկարագրությունները պետք է համապատասխանեն երեխայի հետաքրքրության և ըմբռնման մակարդակին։ Դուք երեխային նոր տեղեկություններ եք հաղորդում իր շրջապատի մասին և օրինակ ծառայում, թե ինչպես պետք է խոսել/հաղորդակցվել շրջապատի հետ։

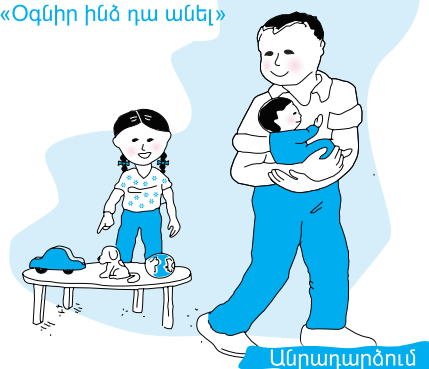
«խոսելով ինքներդ Ձեզ հետ»
«Ձկները սոված են։ Ժամանակն է նրանց կերակրել։ Մոտեցեք և կերեք, ձկներ»:



Անդրադարձում/արտացոլում

Դուք կրկնում եք այն, ինչ երեխան է ասել, սակայն ճիշտ արտասանությամբ և քերականությամբ։ Բառերը կրկնեք հստակ, որ երեխան լսի դրանց ճիշտ արտասանությունը և համոզվի, որ Դուք հասկացել եք իր ասածից առնվազն մի բան։

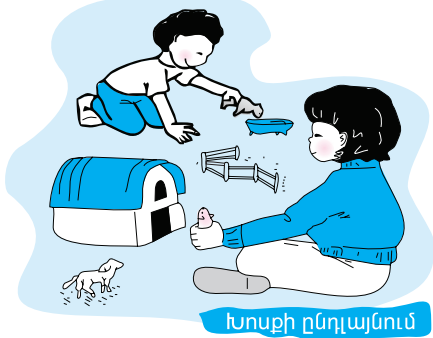
«Օգնիր ինձ դա անել»



Խոսքի ընդլայնում

Խոսքի ընդլայնման նպատակն է կրկնել երեխայի ասածը՝ ավելի բարդ և կատարյալ ձևով: Երեխայի հաղորդակցման ունակությունից ելնելով՝ կարելի է նրա արտասանած նախադասությանն ավելացնել մեկ կամ մի քանի բառ, նաև մեկ ամբողջ արտահայտություն: Ձեր պատասխանը քիչ ավելի մշակված է, քան երեխայի ասածը, և որոշ դեպքերում ավելի շատ տեղեկություն է պարունակում:

«Ավելի շատ ինձ պատմիր»



Խոսքի ընդլայնում

Հերթով իրար փոխարինում

Հերթով իրար փոխարինելը «խոսակցության» մոդել կառուցելու մի ձև է, որն իր մեջ ներառում է խոսակցին լսելը, ուշադիր լինելը և պատասխանելը: Այս խաղ-գործողության մեջ Ձեր նպատակն է ապահովել շարունակականությունը: Ձեր հերթից հետո պետք է դադար տաք՝ տրամադրելով երեխային բավարար ժամանակ, որպեսզի նա պատասխանելու հնարավորություն ունենա՝ ելնելով այն հանգամանքից, որ որոշ երեխաների մոտ պատասխանը կարող է դանդաղել:

«Իմ հերթն է»



Հերթով իրար փոխարինելը

Հնարավորությունների ստեղծում

Օգտագործելով այս ռազմավարությունը Դուք ստեղծում եք մի իրավիճակ, որը դրդում է երեխային կիրառել հաղորդակցման իր կարողությունները: Հնարավորություն տալով երեխային օգտագործելու իր նոր հմտությունները՝ Դուք նրան սովորեցնում եք բառերի և ժեստերի օգտագործման կարևորությունը՝ նպատակին հասնելու համար: Կազմակերպեք այնպիսի գործողություն, որը հնարավոր է իրականացնել՝ երեխայի հաղորդակցման հմտություններն օգտագործելով:

«Թույլ տուր խնդրել այն»



Հնարավորությունների ստեղծում

ԶՎԱՐՃԱՅԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԵՏ

Ինչպե՞ս զարգացնել լեզվական հմտությունները: Խրախուսեք բառապաշարի զարգացումը՝ ճշգրիտ անվանելով առարկաները, օրինակ՝ բեռնատար ավտոմեքենան կարող է լինել բեռնաթափող, հրդեհի, կաթի կամ նավթի: Թռչունը, որին դուք նկատեցիք քայլելիս, շիկահավ է կամ ճնճղուկ և այլն: Երբ Ձեր երեխան փորձարկում է նոր իրավիճակ, նոր կերակրատեսակ, նոր խաղալիք, տվեք յուրաքանչյուր առարկայի ճշգրիտ անվանումը: Ամեն մի փորձառություն դառնում է նաև լեզվական փորձառություն:

- ▶ Ձեր երեխայի հետ միասին թերթեք մանկական պատկերազարդ գրքեր, գրացուցակներ, ամսագրեր, անվանեք իրերը, քննարկեք դրանց օգտագործումը, գույները, արձակած ձայները:

- ▶ Հաճախ կարդացեք Ձեր երեխայի համար, որպեսզի զարգացնեք և պահպանեք նրա կարդալու հետաքրքրությունը: Կարդալու ընթացքում քննարկեք նկարները և այն խոսքերը, որոնք հասկանալի չեն երեխայի համար: Որոշ ժամանակ անց երեխային հարցեր տվեք այդ պատմության վերաբերյալ:
- ▶ Ձեր երեխայի հետ միասին կազմեք պատմություն: Սկսեք այն և մի քանի նախադասությունից հետո կամ պատմության որոշակի կետում կանգ առեք՝ խնդրելով երեխային շարունակել այն: Որոշ ժամանակ անց առաջարկեք երեխային պատմել կարճ պատմվածք, որպեսզի Դուք գրի առնեք այն, իսկ նա պատկերազարդի:
- ▶ Տվեք երեխային մատների խաղատիկնիկներ և խրախուսեք նրան՝ ցուցադրել կամ պատմել ծանոթ պատմվածք: Տիկնիկներ կարելի է պատրաստել հին գուլպաներից, կոճակներից և բրդյա թելերից: Երեխան կարող է ինքնուրույն պատրաստել դրանք փոքր թղթապանակներից: Այս մոտեցումը հատկապես օգտակար է, եթե Ձեր երեխան շատ ամաչկոտ է կամ լուռ:
- ▶ Նպաստեք, որ Ձեր երեխան անվանի համապատասխան կատեգորիայի հնարավորինս շատ առարկաներ: Օրինակ, երբ նա նստած է սեղանի շուրջը, խնդրեք նրան անվանել բանջարեղենները, մրգերը կամ կաթնամթերքը: Համապատասխանաբար՝ ճանապարհորդության ժամանակ երեխան կարողանա անվանել բոլոր կենդանիներին, որոնց տեսնում է ֆերմայում, անտառում, կենդանաբանական այգում, նաև թվարկել պլաստիկից պատրաստված կամ անիվ ունեցող իրերը, ջրային թռչունները: Նպատակային է անվանել այն իրերը, որոնք օգտագործվում են միասին, օրինակ՝ կոշիկ և գուլպա, դանակ և պատառաքաղ, գլխարկ և վերարկու: Քննարկեք նաև հակադիր բառերը, օրինակ՝ մայրիկը մեծ է, երեխան՝ փոքր:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՍԱՅՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐՈՎ ԵՐԵԽԱՅԻ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՕԺԱՆԴԱԿ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Հաղորդակցման օժանդակ միջոցները կամ հնարավորությունները հաղորդակցվելու այլ ուղիներն են, որոնք տարբերվում են հաղորդակցման հիմնական միջոցից՝ խոսքից: Փոքրիկ երեխան հաղորդակցվում է տարբեր ձևերով, որոնք երբեմն շատ դժվար է տեսնել, լսել կամ հասկանալ:

Ընտրություն կատարելու հնարավորությունը, ժեստերը, առարկաների կամ նկարների ցուցադրափեղկերը, էլեկտրոնային համակարգերը և փոխարկիչները կարող են երեխային օգնել ավելի արդյունավետ հաղորդակցմանը:

Դիրքի ընտրություն: Նախքան որևէ բան անելը շատ կարևոր է երեխայի ճիշտ դիրքավորումը: Համեմատեք Ձեր առօրյայի հետ, երբ օրվա ընթացքում անընդհատ փոխում եք դիրքը՝ կախված տվյալ պահին կատարվող գործողությունից, օրինակ՝ մեքենա վարել, ճաշել, կոշիկ հագնել: Ծիշտ դիրքում գտնվելը երեխային օգնում է ավելի արդյունավետ հաղորդակցվել:

Ծիշտ դիրք տալն այնքան էլ հեշտ չէ: Այդ հարցում կարող են օգնել ֆիզիկական և աշխատանքային թերապիստները, խոսքի և լեզվի մասնագետները՝ լոգոպեդները: Աշխատելով այս մասնագետների հետ որպես միասնական թիմ՝ կարելի է երեխայի համար համապատասխան ճիշտ դիրք ընտրել:

Ընտրություն կատարելը: Դա սկսվում է շրջապատող միջավայրում մատչելի առարկաների գնահատմամբ: Երեխան կարող է ի վիճակի չլինել ինքնուրույն ուսումնասիրել շրջապատը կամ

էլ չիմանալ առանց ծնողի օգնության, թե իր համար ինչն է մատչելի: Երբ երեխային տալիս են խնամքով ընտրված առարկաներ, անհրաժեշտ է միաժամանակ օգնել նրան ուսումնասիրել առարկան՝ տեսնել, բերանը տանել և զգալ նոր խաղալիքը:

Ընձեռնելով երեխային ընտրություն կատարելու հնարավորություններ՝ Դուք նրան օգնում եք ձեռք բերել ընտրություն կատարելու ունակություն: Օրինակ.

1. Խաղալիքը պահել այնպես, որ երեխան այն տեսնի: Այնուհետև խաղալիքը փոխանցել երեխային՝ միաժամանակ տալով խաղալիքի անունը:
2. Հաջորդ անգամ ցույց տալ նույն խաղալիքը, որն արդեն ծանոթ է երեխային, և առաջարկել մեկ այլ նոր խաղալիք:
3. Սպասել, որ երեխան հայացքով ընտրի կամ ձեռքի շարժումով ցույց տա առաջարկված խաղալիքներից մեկը:

Այս օրինակից կարելի է տեսնել, որ երեխան ինքնուրույն ընտրություն է կատարում և հաղորդակցվում: Այսպիսով Դուք մարզում եք երեխայի շփվելու/հաղորդակցվելու կարողությունը, որն արտահայտվում է հայացքով կամ հպման միջոցով ընտրություն կատարելով: Ուղղակի ընտրության հնարավորություն է ստեղծվում այն ժամանակ, երբ երեխան արդեն արձագանքում է հայացքով՝ դիպչելով կամ առարկան մատնացույց անելով: Անհրաժեշտ է ընտրություն կատարելու հնարավորություններ ստեղծել ամբողջ օրվա ընթացքում՝ ճաշի և խաղի ժամերին, հագնվելիս, հատկապես՝ ուրախ պահերին:

Ժեստեր: Երեխան հաղորդակցվելու համար կարող է օգտագործել ձեռքերի շարժումների լեզուն՝ ժեստերը: Դրանք լինում են բնական. օրինակ, երբ երեխան խաղալիքը մի կողմ է հրում կամ դրսևորում է վարքագիծ՝ մնջախաղի (պանտոմիմա) կամ աչքերի թարթումների միջոցով, կամ՝ մատնացույց անելով:

Հարկավոր է ուշադիր լինել երեխայի հաղորդակցման ցանկացած դրսևորմանը: Շփում կարելի է հաստատել ամեն անգամ նույն բառով բնութագրելով երեխայի այս կամ այն ժեստը: Օրինակ՝ ձեռքերով թափահարելը կարող է նշանակել «շատ», գլխի թափահարումը՝ «ոչ»: Երեխայի սովորական ժեստին համապատասխանող բառն արտասանելիս խնամողը/մասնագետը կարող է ֆիզիկապես օգնել երեխային: Ժեստերն ամրապնդելու համար անպայման պետք է պարզ-կատրել և քաջալերել երեխային:

Փոքրիկ երեխան ժեստերը սովորում է նաև այնպիսի երգերից ու խաղերից, ինչպիսիք են՝ «Ծափիկ-ծափիկը» և «պահմտոցի՝ ծիկրակելով» խաղը: Բառերի հետ միասին օգտագործվող բնական ժեստերի օրինակ կարող են ծառայել «բայ-բայ», «գիշեր-գիշեր», «համբույր» և «այսքան մեծ» բառերը:

Պլանավորված ժեստերի համակարգ: Ֆիզիկական կարողությունների սահմանափակումներով որոշ երեխաներ հաղորդակցվելու համար ժեստերի պլանավորված համակարգի կարիք ունեն: Հետագայում ժեստերի համակարգի հաջող օգտագործումը պայմանավորված է երեխայի վաղ հասակում խնամողի/մասնագետի գործադրած ջանքերով:

Գոյություն ունի ժեստերի համակարգի մի քանի տեսակ՝ «Վաղ համակարգերը», «Նշանների լեզուն», «Ուսուցողական նշանների համակարգերը» և «Ժեստերի լեզվի ծածկագիրը»: Երեխային սպասարկող թիմի մասնագետները կարող են ծնողին/խնամողին օգնել ընտրելու դրանցից լավագույնը տվյալ երեխայի համար:

Առարկաներով կամ նկարներով ցուցադրափեղկեր: Նման ցուցադրափեղկերի պատրաստումը նպաստում է լեզվի, ընկալման (տեղեկության ստացում) և արտահայտման (տեղեկության հաղորդում) ունակությունների զարգացմանը:

ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Անգամ լավագույն պայմանների առկայության դեպքում երեխային խնամելն ու դաստիարակելը դժվար խնդիր է և մեծ ջանքեր է պահանջում: Ծնողները մեծ ծանրաբեռնվածության տակ են գտնվում հատկապես ծանր խառնվածքով երեխային մեծացնելիս: Կարևոր է որպեսզի ծնողները երեխայի դաստիարակության հարցում լինեն միակարծիք՝ մեկին չգերադասելով մյուսից: Երեխայի վարքագծի նկատմամբ ծնողների սահմանած հսկողությունն ազդեցությունն է թողնում նաև հետագայում: Հիշեք, որ կարևոր է երեխաներին օգնել արտահայտելու իրենց ինչպես դրական, այնպես էլ՝ բացասական զգացմունքները:

Ստորև շարադրված միջոցառումներն առաջին հայացքից թվում են պարզ, իսկ կարդալիս՝ շատ հեշտ: Սակայն գործնականում դրանց կիրառելը պահանջում է ժամանակ, համբերություն և քրտնաջան աշխատանք: Ուշադրությունն ամեն անգամ կենտրոնացրեք մեկ միջոցի վրա և մտածեք, թե այն ինչպես կարող է ազդել բոլոր խնդիրների վրա, որոնք ենթակա են փոփոխության:

Դժվար վարքագիծ դրսևորող բոլոր երեխաներն էլ հետապնդում են 4 հիմնական նպատակ. *ուշադրության գրավում, իշխանություն/ուժ, վրեժխնդրություն և գիտակցված անօգնականություն*:

- ▶ *Ուշադրության գրավում*: Արտահայտվում է հետևյալ նախադասություններով՝ «Մամմ, արի՛ այստեղ», «Օգնիր ինձ, հայրիկ»: Մշտապես ուշադրություն փնտրող երեխան դեռ չի սովորել ինքն իր խաղից կամ ուսուցումից հաճույք ստանալ: Նման երեխայի համար չափահասի ուշադրությունը դառնում է պարտադիր՝ ինչպես պարտքի կատարումը: Այսպիսի վարքագիծ տեսնելիս Դուք, վստահաբար, կբարկանաք:

Ինչ անել: Անտեսել Ձեզ զբաղեցնելու և Ձեր ուշադրությունը գրավելու երեխայի փորձերը: Փոխարենը՝ ուշադրություն դարձնել, երբ երեխան դրան չի սպասում: Պետք է քաջալերել երեխային այն բոլոր իրավիճակներում, երբ նա ուշադրություն չի պահանջում: Փորձել միասին դիտել արվեստի գործերը, խաղալ կամ պարզապես գրկել երեխային:

- ▶ *Իշխանություն/ուժ*: Բացահայտվում է հետևյալ արտահայտությունով՝ «Ո՛հ, ես չեմ անի», «Դուք չեք կարող ստիպել ինձ»: Անընդհատ «պարանն իր կողմը ձգող» և զայրույթի պոռթկումներ ունեցող երեխան չի կարող իշխանություն ձեռք բերել: Վաղ նախադպրոցական տարիքում այս վարքագիծը բնական է և երեխաների մի մասն ավելի հաճախ է ընտրում այս ճանապարհը, քան մյուսները: Նման վարքագիծը կարող է զայրացնել մեծերին, երբեմն այն աստիճան, որ ծնողը գոռա երեխայի վրա, ապտակի կամ կոպիտ և կտրուկ վերաբերմունք ցույց տա: Հիշեք, որ իշխանությունը վարձահատույց է:

Ինչ անել: Երեխային դուրս բերել իշխանության համար մղվող պայքարից՝ առաջարկելով նրան այլընտրանքային մոտեցում/գործողություն: Երեխային ընտրելու հնարավորություն տալ: Ուղարկել նրան ընդմիջման՝ առաջարկելով նստել աթոռին (մեկ տարեկան երեխային աթոռին նստեցրեք 1 րոպեով, երկուսին՝ երկու և այդպես շարունակ, բայց

ոչ ավել քան 5 րոպե): Արգելվում է գոռալ, անընդհատ վրան խոսել, երկար բացատրել, խոչընդոտել կամ անել այն, ինչը կարող է երեխային դրդել շարունակելու ուժային պայքարը:

- ▶ **Վրեժխնդրություն:** Բացահայտվում է հետևյալ արտահայտություններով՝ «Ես ատում եմ քեզ, մայրիկ», «Ես քեզ երբեք չեմ սիրի»: Վրեժխնդրության հակում ունեցող երեխան ուզում է ստիպել չափահասին զգալ նույն տառապանքը կամ ցավը, որն ինքն է զգում: Երեխան գիտակցում է, որ ծնողները շատ են ուզում գրկել իրեն, շոյել, սակայն դիտավորյալ անտեսում է նրանց և գնում է մեկ ուրիշի մոտ: Ծնողի կրած տառապանքն այն վճռական ազդակն է, որից երեխան ինքն է տառապում և փորձում է նորից ցավ պատճառել մեկ ուրիշին:

Ինչ անել: Փորձել խուսափել վիրավորող կամ ցավ պատճառող արտահայտություններից: Տույց մի տվեք Ձեր զգացմունքները, վիրավորող երեխային մի պատժեք: Փոխարենը՝ ստեղծեք այնպիսի պայմաններ, որտեղ երեխան կարող է որոշ հաջողության հասնել և լավ հարաբերություններ հաստատել մյուս երեխաների հետ: Հանգիստ պայմաններում անհրաժեշտ է օգնել ծնողներին, որպեսզի նրանք կարողանան երեխայի հանդեպ իրենց սերն արտահայտելու ուղիներ գտնել, բավարար ժամանակ տրամադրել երեխային և միասին անել այն, ինչը հաճույք է պատճառում նրան:

- ▶ **Գիտակցված անօգնականություն:** Բնորոշ նշանը երեխայի նահանջելն է կամ շրջապատից հետ քաշվելը: Երեխան կորցնում է հետաքրքրությունն իր շուրջը ծավալվող իրադարձությունների նկատմամբ և անգամ չի փորձում գրավել Ձեր ուշադրությունը: Չափահասներն այս վիճակում հուսալքվում են և պասիվ դիրք են գրավում: Նրանց վերաբերմունքն արտահայտվում է հետևյալ մեկնաբանություններով՝ «Նա նույնիսկ չի էլ փորձում», «Ինչ օգուտ», «Ես հրաժարվում եմ», «Ես արդեն ձեռք եմ քաշել»:

Ինչ անել: Տվյալ իրադարձությունը կամ գործողությունը բաժանել մի քանի մասերի, որպեսզի երեխան կարողանա հաջողությամբ կատարել: Խրախուսել խոսքով և այլ հնարավոր միջոցներով: Ժպիտը, լավ կատարումը խորհրդանշող ցցված բուրբ մատը կամ երեխայի հետ միասին նոր բան սովորելը բարձրացնում է երեխայի արժանապատվությունը: Հետագայում երեխան ավելի մեծ ջանասիրությամբ է սովորում:

ԻՆՉ ՆԿԱՏԻ ՈՒՆԵՆՔ, ԵՐԲ ԵՐԵՆԱՅԻՆ ՀԱՄԱՐՈՒՄ ԵՆՔ «ՆՈՐՄԱԼ» (ՈՐՐՆ Է ՆՈՐՄԱԼ ԵՐԵՆԱՅԻ ՎԱՐՔԱԳԻԾԸ)

Եթե ունենք իսկապես «դժվար» երեխա, կարող ենք զարմանալ, թե ինչպես նման վարքագիծ ցուցաբերող երեխան կարող է համարվել «նորմալ»:

Նորմալ կոչվելու համար երեխային բոլորովին էլ պարտադիր չէ լինել ինչ-որ միջին ցուցանիշների սահմաններում: Եվ չի կարելի համարել ոչ նորմալ միայն այն պատճառով, որ նա ցուցաբերում է դժվար (ծանր) վարքագիծ: Ոչ նորմալ կամ ախտաբանական վիճակը պարզորոշ ենթադրում է ախտորոշման ենթակա խանգարման առկայություն: Մարդիկ տարբեր են և նրանց բնութագրող բազմազան հատկանիշներն ու վարքագծերը կարող են գտնվել նորմայի սահմաններում:

Վերցնենք, օրինակ, հավասար մտավոր կարողություններով և բացատրելի վարքագծով ու թամյա երեք երեխաների, որոնք պետք է տնային աշխատանք կատարեն: Մեկն աշխատում է

համահավասար և լավ կենտրոնանալով: Երկրորդն սկսում է դժվարությամբ, սակայն շարունակում է իր գործունեությունը մեծ համառությամբ և շատ դժվար է նրան դրանից կտրել: Երրորդն առանց վարանելու անմիջապես ձեռնամուխ է լինում գործին, սակայն հետագայում նրա ուշադրությունը հեշտությամբ շեղվում է և երեխան աշխատում է ընդհատումներով: Վարքագծի այս 3 ձևերից որևէ մեկը չի կարող մյուսից ավելի «նորմալ» համարվել, նրանք պարզապես տարբեր են:

Անհնար է պատկերացնել, որ կան շատ ավելի դժվար երեխաներ: Նյու-Յորքում կատարված երեխաների համատարած երկարատև ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ «նորմալ» երեխաների 10 տոկոսին կարելի է դժվար համարել: Բացի այդ, հեղինակների կողմից սահմանված «դժվար երեխա» խմբի մեջ չէին ներգրավվել այն երեխաները, որոնք ցուցաբերել էին վարքագծի հետևյալ դրսևորումները՝ բարձր ակտիվություն, ուշադրության շեղում, բացասական համառություն և ցածր զգայական շեմ (բարձր զգացողականություն): Ցուցաբերելով այս դրսևորումների հանդեպ պահպանողական (կոնսերվատիվ) մոտեցում, «դժվար» երեխաների 10 տոկոսին կավելանար երեխաների ևս 10 տոկոսը: Այսպիսով, կոպիտ գնահատման դեպքում մինչև 6 տարեկան բոլոր երեխաների 20 տոկոսին կարելի է համարել դժվար (ծանր) խառնվածք ունեցող և դժվար դաստիարակվող: Եթե մենք ներմուծենք նոր հասկացություն՝ «Որոշ դժվար հատկանիշներով կամ բնորոշ գծերով հանդերձ ընդհանուր առմամբ հեշտ երեխա», ապա խոսքը կգնա ավելի մեծ թվով երեխաների մասին:

Ո՞րն է դժվար խառնվածքի պատճառը: Ոչ ոք հաստատ չգիտի, թե ինչն է դրա պատճառը: Այստեղ կարելի է որոշակիորեն հաստատել *ժառանգական գործոնը*՝ ինչպես աչքերի կամ մազերի գույնի փոխանցումը: Միշտ դժվար երեխաների ծնողներին առաջարկում ենք հարցնել իրենց ծնողներին. «Ինչպիսի՞ն եմ եղել ես երեխա ժամանակ»: Նրանք զարմանում են, երբ իրենց հայրերից ու մայրերից լսում են, որ մանկական հասակում ունեցել են ճիշտ նույն խառնվածքին բնորոշ գծերը, ինչպիսին ունեն իրենց սեփական ժառանգները: Սա կարող է հանգեցնել նրան, որ ժառանգականությանն այստեղ նույնպես վճռորոշ դեր տրվի: Չնայած այն հաստատվում է նույնանման երկվորյակների դիտարկումներով, այնուամենայնիվ չենք կարող ասել, որ ծնողից երեխային ամեն ինչն է փոխանցվում, նույնիսկ վարքագծի առանձին հատկանիշները:

Ներկայումս հայտնի է, որ անհատականությանը (անձին) շատ բնորոշ գծեր կենսաբանական բաղադրիչ ունեն: Մենք սկսում ենք գիտակցել, որ խառնվածքի կամ բնավորության ամեն մի մասնիկ երեխայի համար նույնքան կարևոր է, որքան նրա սնուցումը: Ժառանգական ներգործությունները, գլխուղեղի կենսաքիմիական և նյարդաբանական զարգացման առանձնահատկություններն են հիմնականում պայմանավորում մեր էությունը և երեխա ժամանակ, և չափափաս տարիքում: Օրինակ, կոնստիտուցիոնալ (կառուցվածքային) տեսակետից են դիտարկվում այնպիսի հատկանիշները, ինչպիսիք են արտահայտված տագնապի զգացումը կամ ամաչկոտությունը, առաջատար լինելու միտումը, համարձակությունը, հնազանդությունը հեղինակության հանդեպ:

Հղիության ընթացքում ազդող գործոնների դերը լրիվ պարզաբանված չէ: Ակտիվ, մասնավորապես «ուշադրության դեֆիցիտի և գերակտիվության համախտանիշով» երեխաների դեպքում որոշ հեղինակներ կարևոր նշանակություն են տալիս *հղիության և ծննդաբերության բարդություններին*: Նման երեխաների մեծ մասը տղաներ են: Դժվար վարքագծի մյուս դրսևորումների ժամանակ սեռային մեծ տարբերություններ չեն նկատվում:

Գոյություն չունի հարաբերակցություն (կորելյացիա) խառնվածքի և մտավոր կարողությունների, ընդունակությունների միջև: Դժվար երեխաների մտավոր կարողությունները կարող են լինել ցածր, միջին, փայլուն կամ բարձր: Չկա հարաբերակցություն նաև վարքագծի/խառնվածքի և ծնվելու հաջորդականության (առաջին, երկրորդ, վերջին երեխա) կամ որևէ սոցիալական դասին պատկանելու տեսանկյունից:

Հետաքրքիր կապ է հայտնաբերվել (չնայած գիտականորեն դեռ լրիվ չի ուսումնասիրվել) դժվար խառնվածքի և ալերգիաների, մասնավորապես՝ *սննդային ալերգիայի* միջև: Որոշակի թվով «դժվար» երեխաներ ունեն ալերգիա կաթի հանդեպ: Հետագայում նրանք հաճախ են ունենում ականջի և կոկորդի բորբոքումներ: Որոշ ծնողներ նշում են հարաբերակցություն (կորեկացիա) երեխայի վարքագծի առանձին բացասական դրսևորումների միջադեպի և որոշակի սննդի, մասնավորապես՝ մեծ քանակությամբ շաքար և արհեստական բաղադրամասեր պարունակող սննդամթերքների ընդունման միջև: Չնայած սննդի նկատմամբ հսկողություն իրականացնող անձինք գտնում են, որ բժշկական ոլորտի մասնագետները չափազանցում են այդ հարցում սննդի նշանակությունը, շատ բժիշկներ վստահ են, որ սնուցման և վարքագծի միջև գոյություն ունի իրական կապ: Եվ, անշուշտ, ոչ մեկը չի կարող ժխտել, որ պետք է երեխաներին պաշտպանել քիմիական փաստակար նյութերից, պեստիցիդներից, ինչպես նաև նրանց ապահովել առողջ զարգացմանը նպաստող սննդով:

Նյարդային համակարգի անհամաչափ զարգացումը նույնպես կարող է որոշակի դեր խաղալ: Եթե առողջ երեխաների մեծ մասը հասունանում է այս կամ այն չափով համաչափ, ապա «դժվար» երեխաները սովորաբար զարգանում են անհամաչափ: Նրանք կարող են շատ խոշորամարմին լինել, նույնիսկ շատ զարգացած, սակայն որոշ իրավիճակներում իրենց պահել փոքրիկ երեխաների նման, որն էլ բերում է շրջապատի չափից մեծ արձագանքմանը (հակազդեցությանը): Մղումների նկատմամբ հսկողությունը, որը պայմանավորված է գլխուղեղի որոշակի հատվածների հասունացմամբ, շատ թույլ է արտահայտված հատկապես բարձր ակտիվությամբ «դժվար» երեխաների մոտ: Քնի անկանոն ուղեւոր, միզապարկի նկատմամբ հսկողության ուշ ձևավորումը, խոսքի (լեզվի) և սովորելու հմտությունների անհավասարաչափ զարգացումն անսովոր երևույթներ չեն «դժվար» երեխաների մոտ: Այս երեխաներից շատերը թողնում են «խիստ լարված, պրկված և գրգռվածի», երբեմն էլ՝ «խրտնածի» տպավորություն: Կարծես ծիարշավի համար «լավ վարժեցրած ձիեր» լինեն: Եվ այդ տպավորությունն ստեղծվում է երեխայի վաղ տարիներից, նույնիսկ կրծքի տարիքից: Վերոհիշյալ բնորոշ գծերն անպայման իրենց կնիքը կթողեն երեխայի նյարդային համակարգի վրա:

Բոլոր ծնողներին պետք է վճռականորեն խորհուրդ տալ, որ սևեռուն ձևով պատճառներ չփնտրեն: Ամենակարևորն այն է, որ չկա որևէ ապացույց, որ ծնողի/խնամողի դաստիարակության պատճառով է երեխայի մոտ ձևավորվել այդ դժվար խառնվածքը: Ինչպիսի նպաստող գործոններ էլ լինեն, բոլոր երեխաները, այդ թվում և «դժվարները», համարվում են անհատականություններ ոչ միայն իրենց ֆիզիկական առանձնահատկություններով և կարողություններով, այլև խառնվածքին բնորոշ գծերով:

Արատավոր օղակ: Դժվար երեխաները ձգտում են պարփակվել վարքագծային որոշակի կաղապարներում, որոնք հրահրում են հենց ծնողները՝ ի պատասխան նրանց «դժվար» վարքագծի դրսևորումների: Նման երկկողմանի բացասական փոխազդեցությունների կրկնվելու հետևանքով երեխայի բնավորության բացասական գծերը դառնում են ավելի ցայտուն և ընդգրկուն:

Վերցնենք մեկ այլ օրինակ: Կարենը փոքրիկ տղա է, որին շատ են հետաքրքրում անվաչմուշկները: Նա շատ է ուզում ձեռք բերել դրանցից մեկ գույգ և սովորել սահել: Հայրը, շատ ցանկանալով հաճույք պատճառել ոչնչով չուրախացող և չոգևորվող իր որդուն, «կաշվից դուրս է գալիս» և վերջապես խանութներում շատ պտտվելուց հետո գնում է ամենաթանկ և ամենից աչքի զարնող չմուշկները: Երբ նա նվերը տուն է բերում և հանձնում Կարենին, որդին վերցնում է այն և, ոչ մի բառ չարտաբերելով, գնում է իր սենյակը: Հայրը կատաղությունից մոլեգնում է. «Ինչպե՞ս դու կարող ես ինձ հետ այդպես վարվել: Ես շրջել եմ չորս խանութ և քեզ համար գնել քաղաքի ամենալավ անվավոր չմուշկները»: Ի պատասխան հոր պոթեկումների՝ որդին չմուշկները նետում է հատակին և սկսում աղաղակել ու հեկեկալ: Հայրը հակված է ենթադրելու, որ երեխայի

Նման վերաբերմունքը բացասական տրամադրվածության հետևանք է, և նրա աննշան ուրախության փոխարեն մեկ այլ երեխա կհիանար, կիրճվեր, շնորհակալություն կասեր: Բայց Կարենը դիտավորյալ այդպես չի վարվում, որպեսզի ավելի մեծ անհանգստություն պատճառի հորը, նա պարզապես այդպիսին է: Բայց եթե հայրը շարունակի ցույց տալ իր բարկությունը, Կարենի բացասական տրամադրությունն ի վերջո բռնկվելու է հոր վերաբերմունքից:

Դժվար երեխաներն իրենց վարքագծով «ալեկոծում են» շրջապատը: Ինչպես լճակի մեջ նետված քարը, երեխայի ազդեցությունը տարածվում է անընդհատ լայնացող օղակների ձևով՝ առաջին հերթին ներգործելով մոր, հետո ամբողջ ընտանիքի, իսկ վերջում՝ շրջապատող միջավայրի վրա: Վերջինս ներառում է մյուս հարազատներին, հարևաններին, հասակակիցներին և դպրոցը: Ազդեցությունը թուլանում է ներգործության շառավղի աճին զուգահեռ:

Ինչևիցե, ոչ միայն դժվար երեխաներն են ներագրում իրենց շրջապատի վրա, այլև իրենք էլ իրենց հերթին ենթարկվում են շրջապատի մարդկանց զգալի մասի պատասխան ռեակցիային կամ հակազդմանը: Չհասկանալով/չըմբռնելով իրենց «դժվար» երեխայի վարքագիծը, ծնողները չեն կարող դիմել երեխայի խնամքի և կարգապահության հայտնի մեթոդների օգնությանը: Մայրերը միշտ զայրացած են, բորբոքված և ունեն մեղավորության զգացում: Ծնողները կորցնում են իրենց հեղինակությունը: Անարդյունավետ կարգապահությունն ավելի է շեշտում երեխայի «դժվար» վարքագիծը՝ իր հերթին ուժեղացնելով նրա պայքարը: Վերջին հաշվով արատավոր օղակի մեջ են ներգրավվում ողջ ընտանիքն ու այն մարդիկ, որոնք փոխհարաբերությունների մեջ են գտնվում «դժվար» երեխայի հետ:

Ընտանեկան անախորժություններ: Այստեղ նպատակահարմար է/տեղին է «ընտանեկան անախորժություն կամ զգվուտոց» հասկացության կիրառումը: Անընդհատ շարունակվող բախումների հետևանքով երեխայի մոտ կարող են զարգանալ երկրորդային խնդիրներ: Դժվար երեխան կարող է դառնալ կաչուն և վախկոտ: Հաճախ կարող է ունենալ գիշերային վախեր կամ և իր պահվածքով այնքան խոցելի դառնալ, որ հեշտությամբ նրան կարող են վիրավորել: Նա կարող է գործել զայրացած կամ հաճախ իրեն պահել երես առած երեխայի նման:

Անհանգստացնում է այն, թե ինչպես են այս երեխաները վերաբերվում իրենց սեփական անձին: Նրանք կարծես ատում են իրենց և հաճախ են կրկնում. «Ես վատն եմ»: Վատ ինքնաճանաչումը կարող է արտահայտվել նաև այլ ձևերով: Որոշ երեխաներ ջանքերը կենտրոնացնում են հաղթանակի վրա կամ ցանկանում են լինել ամենաառաջինը, նրանք հաճախ խարդախում են խաղերի ժամանակ: Միշտ ձգտում են կատարելության և շատ շուտ են հուսահատվում: Աննշան սխալների պատճառով շատ են տխրում, իսկ փոքրիկ անհաջողություններից մեծ հիասթափություն են ապրում: Տարօրինակ է, որ տանն իրեն փոքրիկ բռնակալի նման պահող «երես առած» երեխան սովորաբար ունենում է սեփական արժանապատվության թույլ զգացում:

Նման վարքագիծը պայմանավորված չէ խառնվածքով, սակայն հաճախ է հանդիպում «դժվար» երեխաների մոտ: Երբ ծնողներն այս կամ այն չափով մեղմում են երեխայի վարքագծի դրսևորումները և ընտանեկան լարվածությունը թուլանում է, «զգվուտոցային» վարքը նույնպես կարգավորվում է: Այլ կերպ, այս լավացումն արատավոր օղակի հետ փոխազդման արդյունք է և բնորոշ չէ ծանր զգացմունքային խանգարումներին:

Եթե արատավոր օղակը շարունակվում է, երեխան վերջին հաշվով ավելի ծանր ազդեցության է ենթարկվում. նրա մոտ զարգանում են ուշ շրջանի զգացմունքային և վարքագծային խանգարումներ, որոնք պետք է կանխարգելել: Ապագա խնդիրների առաջնային կանխարգելումը, որն անհրաժեշտ է թե՛ երեխաների և թե՛ ընտանիքի մյուս անդամների համար, համարվում է հիմնական նպատակ:

Ինչպես են միմյանց հետ փոխազդում խառնվածքի գծերը: Դժվար երեխաները սովորաբար խնդիրներ են ունենում խառնվածքի մի քանի ոլորտներում, և այդ բնորոշ գծերը միահյուսվում են: Ահա մի օրինակ, թե ինչպես են խառնվածքի երեք ոլորտներ միմյանց հետ փոխազդում, երբ երեխային նոր հագուստ է առաջարկվում:

Մայրը շատ հուզված է, քանի որ գնել է իր դստեր համար բաց մանուշակագույն ջինսե տաբատ: Աղջիկը շատ է սիրում այդ գույնը: Բերում է տուն և նվիրում աղջկան՝ ակնկալելով, որ այդ նվերը հաճելի կլինի նրան: Աղջկա առաջին արձագանքն էր. «Ես այն չեմ սիրում» (սկզբնական հեռացում կամ խուսափում): Մայրը զարմացած էր և շատ ընկճված, սակայն չփորձեց բռնանալ աղջկան և ուժով հագցնել նվերը, այլ թողեց երեխայի սենյակում և գնաց խոհանոց: Մոտավորապես մեկ ժամ անց աղջիկը դուրս թռավ իր սենյակից և ազդարարեց, որ ջինսե տաբատը շատ լավն է: «Մայրիկ, ես իրոք հավանում եմ այս նոր ջինսե տաբատը»: «Ինչու՞ հանեցիր, փորձիր ևս մեկ անգամ», - խորհուրդ տվեց մայրը: «Որովհետև ես ավելի շատ սիրում եմ իմ հին շալվարը: Ինձ համար անսովոր է նորը հագնելը», - պատասխանեց աղջիկը (վատ հարմարվողականություն): Օրվա վերջում փոքրիկ աղջիկը վերջապես հանեց հին տաբատը և նորը հագավ: Մայրը հրճվանքի մեջ էր. երեխային դուր էր գալիս նվերը: Նա օգնում էր աղջկան, որպեսզի հագնի ջինսե տաբատը և վերջում շղթան վեր բարձրացնի: Անսպասելիորեն երեխան «մոռութեամբ» կախեց: «Ես սրա մեջ լավ չեմ զգում: Ես չեմ սիրում սա: Շատ նեղ է: Ուզում եմ հանել» (ցածր զգայական շեմ):

Այս օրինակում փոքրիկ աղջիկը հեռանում է, խուսափում է նոր իրավիճակից: Նա վատ է հարմարվում և ունի ցածր զգայական շեմ: Վերջինիս պատճառով նա շատ զգայուն է իրերի առաջացրած զգայությունների նկատմամբ: Առաջին խնդիրն այն էր, որ ջինսե տաբատը նոր էր: Երբ երեխայի աչքը մի քիչ սովորեց այդ նոր հագուստին, արդեն չկարողացավ հեշտությամբ հարմարվել այն մտքին, որ պետք է փոխի իր հին տաբատը: Երբ փոխեց, ապա զգաց, որ նոր տաբատը շատ նեղ է, սեղմում է և այնքան չոր է, որ կարծես օսլայած լինի, մինչդեռ իր հին տաբատը շատ գեղեցիկ է, փափուկ և հարմար: Նման երեխան նույն վերաբերմունքը ցույց կտա, եթե առաջարկեք նոր ուտելիք կամ նոր տեղ տանեք: Ծայրահեղ դեպքերում խառնվածքային գծերի այս փոխազդեցությունը կարող է առաջացնել շատ լարված վիճակներ, որի հետևանքով երեխան դառնա ավելի տխուր, իսկ ծնողները զայրանան կամ անհարմար վիճակում հայտնվեն: Ամեն անգամ երեխան նույն կերպ է հակաճառում: Օգտակար է իմանալ, որ այս վարքագծերը հիմնավորված են, այսինքն իրենց օբյեկտիվ պատճառներն ունեն:

Ծնողները պետք է իմանան նման իրավիճակներին նպաստող խառնվածքային պատճառները, երբ դիմակայում են երեխայի դժվար վարքագծին: Պետք է հիշել, որ վարքագիծը հաճախ կարող է մոտ լինել բնավորության «դժվար» գծին կամ «դժվար» հատկանիշների փոխազդեցությանը: Այժմ քննարկենք վարքագծի դրսևորումներից մեկը՝ զայրույթի պոռթկումը և փորձենք տեսնել դրա հիմքում ընկած պատճառները:

Մայրը երեխայի համար շատ շոգ եղանակին գնում է պաղպաղակ, որի համը երեխան շատ է սիրում (շոկոլադապատ, անանուխի համով): Վճարում է և երեխայի ձեռքից բռնած գնում է նստելու խանութի դիմացի պարտեզի նստարանին: Երեխան ագահությամբ լիզում է պաղպաղակը և նկատում, որ պաղպաղակն աստիճանաբար հալվում է և կաթում իր ձեռքի վրա: Սուր ճիչ արձակելով երեխան պաղպաղակի մնացորդը նետում է գետնին և սկսում ճչալ ու լաց լինել՝ մոր մոտ մեծ զայրույթ առաջացնելով:

Մեկ ուրիշ երեխա կտրում է մատը և վերքից սկսում է արյուն գալ: Առաջին ռեակցիան հիստերիկ ճիչերն են, որոնք լացի հետ միասին շարունակվում են մոտ 1 ժամ, անգամ եթե վերքը չի ցավում և չի արյունահոսում:

Երրորդ երեխան բացովի դռներով ու տանիքով յուրահատուկ մեքենա էր ցանկանում իր ծննդյան օրվա առիթով: Ծնողների նվիրածը շատ թանկարժեք մեքենա է, սակայն միայն դռներն են բացվում, իսկ տանիքը՝ ոչ: Երեխան փորձում է բացել տանիքը, բայց երբ չի ստացվում, նա բարկանում է:

Այս 3 դեպքերում բոլոր երեխաները զգայուն են և հեշտությամբ են տխրում (բացասական տրամադրվածություն, ցածր զգայական շեմ), սակայն զայրույթի հետ անմիջականորեն առնչվում է խառնվածքի երրորդ առանձնահատկությունը՝ վատ հարմարվողականությունը: Այս երեխաները չեն կարող հարմարվել անսպասելի իրավիճակներին: Հալվող պաղպաղակը, կտրված մատը և մեքենայի այլ տարբերակը նրանց հանում է հավասարակշռությունից: Արդյունքում զայրույթի բռնկումը տևում է երկար, քանի որ անգամ հաճելի միջավայր տեղափոխվելու դեպքում նրանք մնում են պարփակված սեփական տիպի փոխազդումների ոլորտում: Հետևանքը: Զայրույթը կարող անվերջանալի թվալ:

ԽԱՌՆՎԱԾՔՈՎ ԴԺՎԱՐ ԵՐԵՒԱ

Խառնվածքային հատկություն	Չեշտ	Դժվար
Ակտիվության մակարդակ	Ցածր	Բարձր
Ուշադրության շեղում/ցրվածություն (distractability)	Ցածր	Բարձր
Ուժգնություն / ինտենսիվություն (intensity)	Ցածր	Բարձր
Կանոնիկություն (regularity)	Կանոնավոր	Անկանոն
Բացասական համառություն (negative persistence)	Ցածր	Բարձր
Զգայական շեմ (sensory threshold)	Բարձր	Ցածր
Մոտեցում/ հեռացում (approach/withdrawal)	Մոտեցում	Հեռացում
Հարմարվողականություն	Լավ	Վատ
Տրամադրություն	Դրական	Բացասական

Կախված նրանից, թե խառնվածքի քանի ոլորտ է ընկնում սպեկտրի դժվարին հատվածում և որքանով է ծնողի համար խնդրահարույց այդ վարքը, երեխաներին կարելի է բաժանել մի քանի խմբի.

- ▶ Հիմնականում հեշտ, բայց որոշ դժվար հատկանիշներով
- ▶ Դժվար
- ▶ Շատ դժվար
- ▶ «Անհնար» թվացող, «մոր հոգին հանող»:

ԻՆՉՊԻՍԻՆ ԵՆ ԴԺՎԱՐ ԵՐԵՆԱԼՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՔՆԵՐՈՒՄ

Դժվար երեխայի խառնվածքը հաճախ տարբեր ձևով է արտահայտվում տարիքային աճին զուգահեռ: Բնավորության որոշ գծեր չեն արտահայտվում կրծքի տարիքում, իսկ մյուսները գնալով ուժեղանում են: Տարիքին զուգահեռ երեխայի և ընտանիքի վրա ուժեղանում է խնդրածին օղակի ազդեցությունը. դժվար երեխաները ձգտում են պարփակվել որոշակի վարքագծային կաղապարներում/նմուշներում, նույնն անում են ծնողները՝ ի պատասխան երեխաների «դժվար» վարքագծի դրսևորումների: Նման երկկողմանի բացասական փոխազդեցությունների կրկնությունների հետևանքով երեխայի բնավորության բացասական գծերը դառնում են ավելի ցայտուն և ընդգրկված: Զարգանում է վարքագծային «մաշվածություն»: Դժվար երեխան կարող է դառնալ կաշուն և վախկոտ, հաճախ ունենալ գիշերային վախեր կամ իրեն պահել այնպես, կարծես հեշտությամբ կարելի է վիրավորել: Նա կարող է գործել զայրացած կամ հաճախ իրեն պահել երես առած երեխայի նման:

Ստորև բերված են մի քանի օրինակներ, որոնք վերաբերում են բնավորության կամ խառնվածքի դժվար գծերին՝ տարիքային տարբեր շրջաններում: Պետք է հիշել, որ Ձեր երեխան պարտադիր չէ, որ ունենա բոլոր հատկանիշները (գծերը), իսկ ամեն մի հատկանիշն ակնհայտ ձևով չի արտահայտվում ցանկացած իրավիճակում:

Կրծքի տարիքի երեխաներ (մինչև 12 ամսական): Մոր և երեխայի միջև ուժային պայքարի ժամանակը դեռ չի եկել, սակայն այս շրջանին բնորոշ են հոգնածությունը, ամուսնական հարաբերությունների վատացումը և ընտանեկան լարված մթնոլորտը: Խիստ դժվար երեխայի ծնողների մեծ մասը կարծում է, որ երեխայի հետ ինչ-որ վատ բան է պատահել, հատկապես եթե այս վիճակը նկարագրվել է որպես կրծքի տարիքի կոլիկա (երեխայի անսպասելիորեն սկսվող պարբերաբար կրկնվող և որևէ պատճառով չբացատրվող լացը) և չի մեղմացել 4 ամսականին մոտ: Որոշ ծնողներ դիմում են տարբեր մանկաբույժների, որպեսզի պատասխան ստանան:

- ▶ *Ակտիվության բարձր մակարդակ:* Ծայրահեղ անհանգիստ, կայտառ և շարժուն երեխա, կարող է այդպիսին լինել անգամ ներարգանդային ժամանակահատվածում:
- ▶ *Վարչապետականություն:* Առօրյա իրադարձություններին վատ է արձագանքում:
- ▶ *Ի սկզբանե հեռացում:* Բողոքում է երբ ծանոթացնում են նոր սննդի, միջավայրի կամ անձանոթ մարդկանց հետ:
- ▶ *Բարձր լարվածություն:* Սուր ճիչեր է արձակում ցավից կամ հաճույքից, աղմկոտ է, «բարձրաձայն» մանկիկ:
- ▶ *Անկանոնություն:* Դժվար է նրա համար կերակրման և քնի ռեժիմ սահմանել, «անկանխատեսելի» երեխա է:
- ▶ *Զգայական ցածր շեմ:* Հեշտությամբ է հուզվում կամ անհանգստանում աղմուկից, լույսից և հագուստի մակերեսին դիպչելիս: Զգայուն, դյուրագրգիռ, «վեր թռչող» երեխա է:
- ▶ *Բացասական տրամադրվածություն:* Շատ է աղմկում, անհանգստանում, նվսլում կամ լաց լինում: Թողնում է «տխուր» երեխայի տպավորություն:

Ծնողները սովորաբար հիշում են երեխայի մշտական լացն ու իրենց անքուն գիշերները: Մայրերը հաճախ նկարագրում են, որ իրենց երեխային անհնար է եղել հանգստացնել:

12-48 ամսական երեխաներ: Գնալով ավելի է դժվարանում երեխային խնամելը: Ծնող-երեխա զույգը բնութագրվում է որպես «սարսափելի երկուսը»: Այս տարիքում խիստ է արտահայտ-

վում բացասական տրամադրվածությունը (նեգատիվիզմը) և դժվար է կառավարել երեխային: Երեխայի անհատականության զարգացումը մեծ ջանքեր է պահանջում, հատկապես դժվարանում է նրան մորից անջատելու պահը: Իրականում յուրաքանչյուր երեխա անցնում է այս փուլը: Դժվար երեխայի համար սա «պարզապես փուլ» չէ, այլ նաև իր խառնվածքի արտահայտման գործընթաց: Ծնողական բացասական վերաբերմունքը, ամուսնական անախորժությունները և ընտանեկան ընդհանուր լարվածությունն աճում են: Խառնվածքի դժվար գծերը 3 տարեկանում ունեն հետևյալ դրսևորումները.

- ▶ *Ակրիվության բարձր մակարդակ:* Ավելի է արտահայտված, երբ երեխան դառնում է շարժունակ: Ծնողները հակված են ասելու. «Նա արդեն վազում է՝ մինչև քայլել սովորելը»: Խիստ ակտիվ լինելով՝ երեխան անընդհատ շարժման մեջ է, բախվում է մարդկանց և տարբեր առարկաների, անընդհատ պտտվում է: Պետք է այնպես անել, որ շրջապատը անվտանգ և ապահով լինի երեխայի համար: Հեշտությամբ գերգրգռվում է, կարող է «կատաղել» և կորցնել վերահսկողությունը: Գործում է հանկարծակի մղումով (իմպուլսով) և ատում է բոլոր սահմանափակումները: Իր վարքով աչքի է ընկնում մանկապարտեզում, հասակակիցների հետ շփվելիս և հասարակական վայրերում:
- ▶ *Ուշադրության շեղվածություն:* Վատ է կենտրոնացնում ուշադրությունը և կարծես «չի լսում»: Դա սովորական երևույթ է վաղ մանկական հասակում, սակայն որոշակի սահմաններում: Երբեմն երեխան նույնիսկ չի կարող կենտրոնանալ շատ կարճ ժամանակով, մոռացկոտ և անկազմակերպ է:
- ▶ *Բացասական համառություն և վարչ հարմարվողականություն:* Համարվում է կամակոր, ուժեղ կամքով և խիստ որոշակի նախասիրություններով երեխա: Ինչ-որ բանի սովորելով՝ դժվարությամբ է փոխում այն: Թվում է անդդվելի և «իր ներսում պարփակված»: Դժվարությամբ է փոխում գործունեության տեսակը: Օրինակ, նա չի ցանկանում տնից դուրս գալ խաղահրապարակ, իսկ դուրս գալուց հետո չի ուզում տուն վերադառնալ և կարող է մեծ տեսարան սարքել: Երբ մի բան է ցանկանում, սակայն չի կարողանում ձեռքը զցել, սկսում է կռվի առիթ որոնել կամ լացակումած գանգատվում է: Շատ բժախնդիր է, երբ չի գտնում կամ չեն տալիս իր ուզածը:

Նման մերժողական վարքին անձնատուր լինելը և տեղից չշարժվելը ունի նաև իր դրական կողմը: Խիստ համառ երեխան նման դեպքերում ի վիճակի է երկար ժամանակ զբաղվել իր նախասիրած գործունեությամբ/զբաղմունքով, օրինակ՝ «Լեգո», գլուխկոտրուկներ, հեռուստացույցով դիտել սիրած ծրագրեր, հնարավոր է ամեն օր, բազմաթիվ անգամ: Դա իսկական երջանկություն է ծնողների համար: Այս իրավիճակը բացատրում է մեկ կարևոր փաստ, որը միշտ զարմացնում և շփոթեցնում է ծնողներին, այն է՝ ուշադրության արտահայտված շեղվածության (երբ նա չի սիրում որևէ գործողություն) և ուժեղ համառության, որ կարող է լինել դրական կամ բացասական (երբ իսկապես որևէ բան է սիրում կամ ուզում) ծագումը:

- ▶ *Ի սկզբանե հեռացում (նահանջ, խուսափում):* Օտար մարդկանց, նոր միջավայրի, նոր խնամողի նկատմամբ երեխայի առաջին պատասխան ռեակցիան հեռացումը/նահանջելն է: Բնորոշ է ծնողին փաթաթվելը («կպչելը») և չխոսելը: Կարող է վշտանալ և նույնիսկ զայրույթի պոռթկում ունենալ. երբեմն մերժում է նոր շրերը, սնունդը կամ նոր փորձառությունները:
- ▶ *Բարձր լարվածություն:* Տանը երբեք խաղաղ չի լինում. ծիծաղում, լաց է լինում կամ խիստ բարձրաձայն գերգրգռվածություն է ցուցաբերում:
- ▶ *Անկանոն ռեժիմ:* Կրճի տարիքից սկսած շարունակվում են կերակրման և քնելու

դժվարությունները: Ավելի է ընդգծվում քնելուց հրաժարվելը: Ոչ մի ժամի հնարավոր չէ սովորեցնել քնել, քանի որ տվյալ պահին միշտ հոգնած է լինում: Հաճախ է արթնանում գիշերվա ժամերին և հայտնվում ծնողների անկողնում: Ոչ կանոնավոր ախորժակն ավելի շատ նմանվում է կամակորության, այսինքն՝ ինքնակամորեն հրաժարվում է ուտելուց: Աղիների անկանոն գործունեությունը դժվարացնում է զուգարանից օգտվելուն վարժեցնելը: Նրա տրամադրությունը կարող է փոխվել կտրուկ և անկանխատեսելիորեն:

- ▶ *Ցածր զգայական շեմ:* Ուժային պայքարն ու զայրույթը երևան են գալիս ցանկացած պարագայում, ինչպես օրինակ, հագուստը հարմար չի «նստում», կոշիկի քուղը պետք է կապվի մինչև վերջ, հագուստի պիտակը պետք է հեռացված լինի: Գերզգայուն է աղմուկի, ուժեղ լույսերի կամ հոտերի նկատմամբ: Շատ արագ է զգում սննդի համի կամ արտաքին ձևավորման փոփոխությունները: Հրաժարվում է ծնուն կեսին վերարկու հագնել՝ պատճառաբանելով, որ նա շոգում է կամ տանը միշտ ման է գալիս ներքնագգեստով: Աղմկոտ և մարդաշատ վայրերում գերգրգռվում է: Բավական գիտակցող, ստեղծագործող երեխա է. աչքի է ընկնում արտասովոր և հետաքրքիր նախասիրություններով:
- ▶ *Բացասական տրամադրվածություն:* Երեխան հիմնականում լուրջ է, ինքնամփոփ կամ քմահաճ: Բացահայտ ցույց չի տալիս իր ստացած բավականությունը: Արտաքուստ «դժբախտ» կամ տխուր երեխայի տպավորություն է թողնում:

Ընդհանրապես 2-3 տարեկան «դժվար» երեխաների մայրերը նրանց բնութագրում են որպես կամակոր և հակառակվող: Ուժային դիմադրությունը և աղմկոտ, երկարատև զայրույթի պոռթկումները սովորական երևույթ են: Հասարակական վայրերում ծնողները հաճախ նեղվում են և հայտնվում բարդ իրավիճակում:

4-6 տարեկան երեխաներ: Ծնողներն սպասում են, որ 4 տարեկան երեխայի հետ ավելի հեշտ կլինի: Սակայն «դժվար» երեխային կառավարելը/դաստիարակելը ավելի է դժվարանում: Ընտանիքում կարող է ձևավորվել խնդրածին օղակ, իսկ երեխան հաճախ տառապի «մաշվածություն» վարքագծային դրսևորմամբ. անընդհատ շարունակվող տարաձայնությունների/բախումների հետևանքով երեխայի մոտ կարող են զարգանալ երկրորդային խնդիրներ: «Դժվար» երեխան կարող է դառնալ նվսվան, գանգատվող, փնթփնթան ու քմահաճ՝ պահանջելով մեծ ուշադրություն իր նկատմամբ: Աստիճանաբար սկսվում է ինքնաճանաչման գործընթացը:

Մանկապարտեզում երեխան իր հետ բերում է նոր տազնապներ: Բարձր ակտիվության և ուշադրության հեշտ շեղման պատճառով նման երեխան չի կարողանում հանգիստ նստել, ուշադրությամբ հետևել և շարք կանգնել: Նրա մղումնային վարքը և վատ ինքնակառավարումը դժվարացնում են շփումն դաստիարակների և խմբակիցների հետ: Վատ հարմարվող երեխաները դժվարությամբ են կիսվում մյուսների հետ և դժվար են փոխում գործունեության տեսակը, իսկ սկզբնական նահանջի պարագայում կանգնում են սենյակի մի ծայրում և չեն միանում մյուսներին: Ցածր զգայական շեմով երեխան կարող է ամեն օր հագնել նույն շորերը կամ կրել «ծիծաղաշարժ, տարօրինակ», անհամապատասխան հանդերձանք, որն ընդգծում է նրա «տարբեր» լինելը: Այդուհանդերձ, երեխաների մի մասի մոտ մանկապարտեզում նկատվում է որոշակի «լավացում»: Երեխայի վիճակն ավելի հեշտ է կառավարվում մանկապարտեզում քան տանը:

ԵՐԵՒԱՅԻ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ԵՎ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Ուտելու խնդիրներ

Ուտելու խնդիրների առաջացմանը նպաստող գործոններ

1. Շրջակա միջավայրի գործոններ.

- խիստ գրաֆիկով և ոչ թե ըստ պահանջի կերակրում
- բազմաթիվ խնամողներ
- կերակրման անկանոն ժամեր (որևէ գրաֆիկի բացակայություն)
- անհամապատասխան միջավայր, օրինակ, չափազանց բարձր աթոռ
- ուշադրությունը շեղող ազդակներ, օրինակ, հեռուստացույցի բարձր ձայն:

2. Օրգանական գործոններ.

- բերանով կերակրման ուշ սկիզբ՝ ծանր հիվանդության պատճառով
- կլման շարժողական խանգարում
- նյարդաբանական հիվանդություն
- աղեստամոքսային հիվանդություն, օրինակ, ստամոքս-կերակրափողային ռեֆլուքս
- վատ ախորժակ (օրինակ, անհայտ պատճառով ընտրողաբար ուտելը):

Զարգացման առանձնահատկություններ

3. Զարգացման ուշացում.

- զարգացման տարիքային առանձնահատկություններ

4. Ծնողների վարվելակերպը.

- ծնողները չեն ճանաչում երեխայի քաղցածության կամ բավարարման նշանները
- ստիպում են երեխային ուտել, երբ նա քաղցած չէ
- թույլ չեն տալիս երեխային ձեռք տալ սննդին կամ ինքնուրույն ուտել
- շատ խիստ են վերահսկում ուտելու ընթացքը:

Ուտելու դժվարություններ ունեցող երեխայի ծնողների հարցուփորձը

- ▶ **Ինչպես են ծնողները կերակրում երեխային** (ներառյալ սննդի քանակը և տեսականին, ընդունման ժամերն ու միջավայրը): Երեխան ինքնուրույն ուտու՞մ է, ընտրու՞մ է իր սնունդը:
- ▶ **Ինչպես է կերակրվել երեխան անցյալում:**
- ▶ **Ինչպես է երեխայի ընդհանուր առողջական վիճակը:** Պետք է ուշադրություն դարձնել առողջության այլ շեղումներին, որոնք կարող են հանգեցնել ուտելու խնդիրների:

- ▶ **Երեխայի զարգացումը համապատասխանում է տարիքին:** Ուտելու խնդիրները կարող են երեխայի նյարդահոգեկան զարգացման հետ կապված անկարողության վաղ նշաններից լինել:
- ▶ **Ծնողները փորձում են ստիպողաբար կերակրել երեխային: Ինչպե՞ս է երեխան պատասխանում հարկադրմանը: Ծնողները չուտելու համար երեխային պատժում են: Ինչպիսի՞ն են նրանց փոխհարաբերությունները այլ հարցերում:** Ուտելու խնդիրը կարող է ինքնուրույնության համար պայքարի կամ ընտանիքում վարքագծային խնդիրների արտացոլման ձևերից մեկը լինել:
- ▶ **Ուտելու խնդիրների ընտանեկան պարմություն կա, թե՞ ոչ:**

Մինչև 1 տարեկան երեխայի չափազանց շատ ուտելը

- ▶ **Ներկայացվող գանգատները.**

Անընդհատ քաղցած է թվում, հաճախակի փսխում է և լաց է լինում, եթե չեն կերակրում:

- ▶ **Անամնեզ.**

Երեխան ավելի շատ է կալորիաներ է ընդունում, քան անհրաժեշտ է աճի համար (ավելի քան 120 կկալ/կգ օրական):

- ▶ **Նշաններ և ախտանիշներ.**

Քաշի ավելացումը շատ արագ է (քաշ-հասակային կորագծի վրա պերցենտիլները հատվում են դեպի վեր), երեխան հաճախ փսխում է, կղանքը հաճախ է և մեծ քանակությամբ:

- ▶ **ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

- ▶ Ծնողներին պետք է ցույց տալ աճի կորագիծը:
- ▶ Սահմանափակել կերակրումները մինչև համապատասխան քանակությամբ:
- ▶ Հաճույքի համար ծծելը փոխարինել այլընտրանքով, օրինակ՝ երեխային գրկելով, օրորելով, նրա հետ խոսելով կամ երեշտությամբ:

Մինչև 1 տարեկան երեխայի չափազանց քիչ ուտելը

- ▶ **Ներկայացվող գանգատներ.**

Ծնողները նշում են, որ երեխան ուտելու ընթացքում քնում է, ուտելու համար երբեք լաց չի լինում, կարճատև և ոչ հաճախակի կերակրումներ է պահանջում:

- ▶ **Անամնեզ**

Երեխան ավելի քիչ կալորիաներ է ընդունում, քան անհրաժեշտ է աճի համար (ավելի քիչ, քան 80 կկալ/կգ օրական) և ուտում ավելի հազվադեպ, քան չորս ժամը մեկ:

- ▶ **Նշաններ և ախտանիշներ.**

Քաշը վատ է ավելացնում, քնկոտ է:

- ▶ **ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

1. Ծնողներին պետք է ցույց տալ երեխայի աճի կորագիծը և անհրաժեշտության դեպքում կարգավորել սնուցումը:

2. Մանկաբույժը պետք է քննի երեխային՝ օրգանական պատճառները ժխտելու նպատակով /օրինակ, օրալ-մոտոր դիսֆունկցիա/:
3. Ծնողներին պետք է խորհուրդ տալ.
 - ▶ Առնվազն յուրաքանչյուր 4 ժամը մեկ արթնացնել և կերակրել երեխային:
 - ▶ Համոզվել, որ կրծքով (կամ կրծքի կթած կաթով) սնվող երեխան ստանում է իր կաթը:
 - ▶ Ավելացնել կաթնախառնուրդի կալորիականությունը, եթե արհեստակ կաթ ուտող երեխան չի կարող է մեծ քանակության կաթ մարսել:
 - ▶ 6 ամսական հասակից սկսել համապատասխան հավելյալ սնուցումը

Չափազանց շատ ուտող ավելի մեծ տարիքի երեխաներ

▶ Գանգատներ և ախտանշաններ.

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան անընդհատ քաղցած է, շարունակ ուտում է կամ գեր է կամ էլ գանգատներ չունեն:

Երեխան անհագ («գայլի») ախորժակ ունի:

Երեխան հավելյալ քաշ ունի:

▶ ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.

1. Պետք է պարզել՝ ընտանեկան գիրություն կա, թե՞ ոչ:
2. Ծնողներին պետք է խորհուրդ տալ.
 - ▶ Սահմանափակել երեխայի ընդունած կալորիաների քանակը՝ նվազ կալորիականությամբ սնունդ առաջարկելով (մրգեր, բանջարեղեն և այլն):
 - ▶ Ավելի շատ ուշադրություն նվիրել երեխային:
 - ▶ Սահմանել ուտելու ժամերը և թույլ չտալ դրանց միջև որևէ բան ուտել:
 - ▶ Աննկատ նվազեցնել յուրաքանչյուր անգամ տրվող սննդի քանակը:

Չափազանց քիչ ուտող ավելի մեծ տարիքի երեխաներ

▶ Գանգատներ և ախտանշաններ.

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան ուտել չի ուզում, չափազանց նիհար է և վիտամինների կարիք ունի:

Երեխան ուտելու ժամերին շատ քիչ է ուտում, կարող է շատ հեղուկ խմել, չի սիրում սեղանի մոտ նստած ուտել, ավելի քիչ կալորիաներ է ընդունում, քան անհրաժեշտ է աճի համար:

Աճի կորագծի վրա քաշը և/կամ հասակը հետ են մնում:

▶ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ ՏՐՎՈՂ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

1. Ավելացնել երեխայի ընդունած կալորիաների քանակը՝ բարձր կալորիականությամբ սնունդ առաջարկելով:
2. Սահմանափակել հեղուկի քանակը, հատկապես ուտելուն նախորդող մեկ ժամվա ընթացքում:

3. Հիմնական կերակուրների միջև փոքրիկ նախաճաշեր առաջարկել և երեխային ներգրավել կերակուրի պատրաստման մեջ:
4. Ցույց տալ իր գոհունակությունը, երբ երեխան շատ է ուտում, բայց ոչ մի դեպքում չնախատել:
5. Սկզբում քիչ քանակությամբ սնունդ դնել ափսեում, այսինքն, որ երեխան ամբողջն ուտի. Աստիճանաբար սննդի քանակն ավելացնել:
6. Ուտելու ժամանակը երեխայի համար հաճելի դարձնել՝ նրա հետ մտերմիկ զրուցելով:

Ընտրողաբար ուտող երեխա

► Գանգատներ և ախտանշաններ.

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան ուտել չի ուզում, անընդհատ նույն կերակրատեսակն է ուտում:

Երեխան ունի քիչ քանակությամբ սիրելի կերակրատեսակներ և միայն դրանք է ուտում: Կարող է յուրահատուկ վարքագիծ ունենալ և դժվարությամբ հարմարվել նոր իրավիճակներին:

Աճի ցուցանիշները սովորաբար համապատասխանում են տարիքին:

► ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.

1. Ծնողներին պետք է ցույց տալ երեխայի աճի կորագիծը և հանգստացնել, եթե երեխան նորմալ է աճում:
2. Պետք է գնահատել երեխայի օրաբաժինի լիարժեքությունը և անհրաժեշտության դեպքում շտկել այն:
3. Ծնողներին պետք է խորհուրդ տալ հետևյալը.
 - Դադարեցնել սննդի ընդունման վերաբերյալ վիճաբանություններն ու պայքարը
 - Երեխային առաջարկել բազմաթիվ սննդատեսակներ և ընտրելու հնարավորություն տալ:
 - Օգտագործել դրական խրախուսանքի մեթոդը՝ գովել և պարգևատրել երեխային ամեն անգամ, երբ նա նոր սննդատեսակ է փորձում:
 - Նոր սննդատեսակը սկզբում առաջարկել փոքր քանակությամբ այնպես, որ առաջին անգամ երեխան միայն համտեսի: Սկզբում առաջարկել նոր սննդատեսակը, հետո՝ երեխայի սիրած սննդատեսակը:
 - Ավելի հաճախ պատրաստել երեխայի չսիրած սննդատեսակները և ցույց տալ, թե ընտանիքի մյուս անդամները որքան հաճույքով են դա ուտում:

Ուտելիս անընդունելի վարքագիծ ցուցաբերող երեխա

► Գանգատներ և ախտանշաններ.

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան ուտելիքի նկատմամբ անխնամ վերաբերմունք է ցուցաբերում, թափափում է և փչացնում, ուտելիս զայրույթի պոռթկումներ է ունենում:

Երեխան օգտագործում է ուտելու ժամանակը՝ ծնողների համար անընդունելի համարվող վարքագիծ ցուցաբերելու համար:

Երեխան կարող է նաև այլ վարքագծային խնդիրներ ունենալ:

▶ **ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

1. Ծնողները երբեմն կարիք ունեն շտկելու ինչպես երեխայի, այնպես էլ իրենց վարքագիծը: Պետք է պարզել՝ ծնողների սպասելիքները երեխայի վարքագծի վերաբերյալ համապատասխանում են տվյալ տարիքում երեխայի զարգացման աստիճանին:
2. Ծնողներին պետք է խորհուրդ տալ հետևյալը.
 - ▶ Երեխային սովորեցնել ցանկալի վարքագծային կանոններ և չափավորել արգելքները:
 - ▶ Ավելի շատ ուշադրություն տրամադրել երեխային. երբեմն երեխան ծնողների հետ շփվելու առիթ է ունենում միայն ուտելու ժամանակ և այդ ձևով փորձում է ուշադրություն գրավել:
 - ▶ Երեխային չկերակրել քնելուց առաջ կամ շատ հոգնած ժամանակ:
 - ▶ Ուտելու համար որոշակի ժամանակահատված սահմանել (որից հետո ուտելը դադարեցվում է):
 - ▶ Լավ վարքագծի դեպքում գովել և պարգևատրել երեխային:

Ուտելու տարօրինակ սովորույթներ

▶ **Գանգատներ և ախտանշաններ.**

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան տարօրինակ վարքագիծ է դրսևորում, օրինակ, աղբից սննդի մնացորդ է վերցնում և ուտում:

Երեխան սննդամթերքի նկատմամբ նրբաճաշակ է, բայց սիրում է նաև ուտելիքի մնացորդի կամ աղբի մեջ սնունդ փնտրել կամ պահել այն ուտելիքի համար չնախատեսված դարակներում և այլ վայրերում:

Երեխայի աճը կարող է անբավարար լինել. ընտանիքը հաճախ անբարեկեցիկ է:

▶ **ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

1. Պետք է պարզել ընտանիքի հոգեբանական անամնեզը և գնահատել երեխայի վարքագծի առանձնահատկությունները:
2. Ուտելու տարօրինակ սովորույթներ ունեցող երեխաների և ծնողների կամ այլ խնամողների միջև մտերմիկ կապը սովորաբար բացակայում է:
3. Գնահատման և բուժման կազմակերպման նպատակով հաճախ հարկ է լինում դիմել հոգեբույժի:

Սննդատեսակի նկատմամբ կաշուն վախ

▶ **Գանգատներ և ախտանշաններ.**

Սովորաբար ծնողները գանգատվում են, թե «Երեխան բոլորովին հրաժարվում է ուտել այ-

սինչը» կամ «Այսինչի տեսքից զայրանում է կամ ֆիզիկապես վատ է զգում»:

Որոշակի սննդատեսակների նկատմամբ երեխան խիստ բացասական հուզական վերաբերմունք ունի (այն շատ ավելի արտահայտված է, քան ընտրողաբար ուտող կան որոշակի սննդատեսակներին գերապատվություն տվող երեխաների վարքը):

Երեխան կարող է նաև այլ վարքագծային շեղումներ ունենալ, հատկապես կաչուն վախեր և զայրույթի բռնկումներ:

► **ՄԱՆԿԱՐՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

1. Եթե երեխան թերսնուցման վտանգի խմբում չէ, նախընտրելի է խուսափել կաչուն վախ առաջացնող սննդատեսակներից:
2. Եթե կան նաև վարքագծային այլ խանգարումներ կամ վախը վտանգում է երեխայի բարեկեցությունը, ցուցված է ուղեգրել հոգեբույժին:

Այլակերպված ախորժակ

► **Գանգատներ և ախտանշաններ.**

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան ամեն ինչ բերանն է դնում, աղբ է ուտում, սառույց է ուտում:

Անամենզում կարող են առկա լինել թունավոր նյութեր կամ դեղեր կուլ տալու դրվագներ, որոնք հանգեցրել են թունավորման և շտապ օգնության կարիք է զգացվել:

Երեխան կարող է գունատ լինել, դյուրագրգիռ և մտավոր հետամնացության նշաններ ունենալ:

► **ՄԱՆԿԱՐՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

1. Պետք է գնահատել երեխայի մտավոր զարգացումը: Այլակերպված ախորժակը կարող է նորմալ համարվել 2-3 տարեկանից փոքր երեխաների համար: Ավելի մեծ երեխաների այլակերպված ախորժակը կարող է մտավոր հետամնացության նշաններից լինել:
2. Պետք է որոշել կապարի և երկաթի մակարդակները:
3. Ծնողներին պետք է զգուշացնել անվտանգության կանոններին խստորեն հետևելու և թունավոր նյութերն ու դեղերը երեխայի համար անհասանելի տեղում պահելու անհրաժեշտությանը:
4. Պետք է գնահատել նաև ծնողների վարքագիծը և պարզել՝ արդյոք երեխան բավարար ուշադրության արժանանում է, թե՞ ոչ, ծնողների և երեխայի փոխհարաբերությունները նորմալ են, թե՞ ոչ:

Ռումինացիա

► **Գանգատներ և ախտանշաններ.**

Ծնողները գանգատվում են, որ երեխան թքում է և հաճախ փսխում:

Վաղ մանկական տարիքի երեխան հաճախ ռեգուրգիտացիա է ունենում: Նա կարող է քրոնիկական հիվանդություն ունենալ կամ նրա ընտանեկան պայմանները կարող են անկայուն լինել:

Երեխան ործկում է՝ լեզուն կամ ձեռքը կոկորդին տանելով: Հաճախ նա այդպես է վարվում, երբ իրեն չեն բավարարում իր և շրջապատողների փոխհարաբերությունը:

▶ **ՄԱՆԿԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՎԱՐՈՒՄ.**

1. Անհրաժեշտ է գնահատել շրջապատի հոգեսոցիալական գործոնները: Հնարավորության դեպքում պետք է սահմանափակել խնամողների թիվը՝ մինչև մեկը կամ երկուսը:
2. Պետք է խուսապել շատ նոսր կերակրատեսակներից:
3. Պետք է բարելավել երեխայի փոխհարաբերությունները շրջապատողների հետ օրվա ընթացքում և հատկապես ուտելու ժամերին:

▶ **Կարևոր նպատակները**

- Տարիքին համապատասխան ուտելու վարքագծի խրախուսումը
- Երեխայի լավագույն ֆիզիկական աճի և զարգացման ապահովումը
- Ծնողների կերակրելու կարողությունների բարելավումը
- Ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների բարելավումը

Քնի դժվարություններ

Քնի փուլեր

Ակնագնդերի արագ շարժումների փուլ – ԱԱԾ	Ակնագնդերի դանդաղ շարժումների փուլ – ԱԴԾ
• մակերեսային քնի փուլ • ակնագնդերի ընդհատվող արագ շարժումներ • մարմնի շարժումներ • երազներ • հոգոց կամ տևքոց	• խորը քնի փուլ • ակնագնդերը անշարժ են • օրգանիզմը լիցքաթափվում է • շնչառությունը դանդաղ է և համաչափ • միտքն ազատ է խոհերից և երազներից
<i>Այս փուլում երեխաները հաճախ են արթնանում</i>	<i>Երեխային արթնացնելը համեմատաբար դժվար է</i>

ԱԴԾ-ն կազմված է 1-4 ենթափուլերից (չորրորդն ամենախորն է):

Քնի ընթացքում ԱԴԾ և ԱԱԾ փուլերը պարբերաբար հաջորդում են միմյանց:

ԱԴԾ/ԱԱԾ 1 ցիկլը մինչև մեկ տարեկանը տևում է 50-60 րոպե և աստիճանաբար երկարելով՝ դպրոցական տարիքում դառնում 90 րոպե, իսկ չափահասների շրջանում՝ 2 ժամ:

Երեխայի 8-ժամյա քունը կազմված է 5-8 ցիկլերից, որոնցից յուրաքանչյուրի ԱԱԾ փուլի ընթացքում նա կարող է արթնանալ:

Քնի տարիքային ֆիզիոլոգիան

▶ Օրվա ընթացքում քնի տևողությունը.

- ▶ նորածիններ – 16-17 ժամ
- ▶ 6 ամսական երեխաներ – մոտ 14.5 ժամ
- ▶ մեկ տարեկաններ – մոտ 13.5 ժամ

▶ Գիշերային քնի տևողությունը.

- ▶ մոտավորապես 4 ամսականում հաստատուն է դառնում և տևում է 6-8 ժամ
- ▶ 6 ամսականում – 10-12 ժամ
- ▶ 2.5 տարեկանից հետո – 10-15 ժամ
- ▶ 4 տարեկանից հետո – 9-13 ժամ
- ▶ մինչև 1 տարեկան երեխաների 84%-ը գիշերվա ընթացքում առնվազն 1 անգամ արթնանում է
- ▶ առանց արթնանալու քնել սկսելու տարիքը կախված է երեխայի քաշից կամ հավելյալ սննդի ներմուծումից

▶ Ցերեկային քնի հաճախականությունը և տևողությունը.

- ▶ 4-8 ամսականում – 2-3 անգամ, 1-4 ժամ տևողությամբ
- ▶ 9-12 ամսականում – 1-2 անգամ, 1-4 ժամ տևողությամբ
- ▶ 13-30 ամսականում – 1 անգամ, 1-3 ժամ տևողությամբ
- ▶ 2.5 տարեկանից մեծ երեխաների մեծամասնությունը ցերեկը չի քնում
- ▶ 4 տարեկանից մեծ երեխաները շատ հազվադեպ են ցերեկը քնում:

Քնի դժվարություններին նպաստող գործոնները

- ▶ պերինատալ գործոնները (անհասություն, պերինատալ ասֆիքսիա)
- ▶ դժվար բնավորությունը (ցածր զգայական շեմք, նվազ հարմարվողականություն)
- ▶ գիշերային կերակրումները
- ▶ կոլիկան և չափազանց շատ լաց լինելը
- ▶ սուր հիվանդությունները և հոգեսոցիալական զարգացման թոփքները
- ▶ ծնողների անկողնում քնելը
- ▶ ընտանեկան սթրեսները
- ▶ մոր դեպրեսիան կամ գերհոգնածությունը
- ▶ քնելուն ուղեկցող իրադրությունը. գիշերն արթնանալիս երեխան կարող է նորից ինքնուրույն քնել կամ պահանջել ծնողների ներկայությունն ու միջամտությունը՝ կախված քնեցնելու եղանակից
- ▶ առօրյա հարուստ տպավորությունները. Երեխան չի ցանկանում թողնել իր համար հետաքրքիր միջավայրը և գնալ քնելու
- ▶ ծնողների՝ քնի մասին անիրական պատկերացումներն ու սպասելիքները

Ծնողների հարցումներ

Մինչև 1 տարեկան երեխայի ծնողների հետ զրուցելիս.

- ▶ **Ինչպես են վարվում ծնողները, երբ երեխան արթնանում է:** Ծնողները պետք է հնարավորություն ընձեռեն, որ ԱԱՇ փուլի ընթացքում արթնացած երեխան ինքնուրույն վերադառնա քնին:
- ▶ **Ինչպես են ծնողները քնեցնում երեխային:** Եթե երեխան սովոր է քնել կերակրելիս (կրծքով կամ շշով), ծծակ ծծելիս, մոր գրկում կամ օրորվելով, ապա գիշերն արթնանալիս նա դժվարանում է ինքնուրույն քուն մտնել և ծնողի միջամտության կարիքն է զգում: Վաղ տարիքի երեխաների ծնողները պետք է ցերեկը և գիշերը տարբեր կերպ վարվելու միջոցով սովորեցնեն երեխային, որ գիշերը պետք է քնել, իսկ ցերեկը՝ արթուն լինել:
- ▶ **Ծնողները կերակրում են երեխային, երբ նա արթնանում է:** Մոտավորապես 6 ամսականից հետո գիշերային կերակրումներն արդեն անհրաժեշտ չեն երեխայի աճի համար:

Ավելի մեծ երեխաների ծնողների հետ զրուցելիս.

- ▶ **Երեխայի վարքագծի հետ կապված այլ խնդիրներ ծնողներին անհանգստացնում են, թե՛ ոչ:** Առաջին հերթին պետք է ուշադրություն դարձնել ընդհանուր վարքագծային խնդիրներ ունեցող երեխաների ցերեկային և ոչ թե գիշերային ժամերի վարքագծին, երբ բոլորն արդեն հոգնած են և լարված:
- ▶ **Ծնողները զայրացած են, որ չեն կարողանում վերահսկել երեխայի վարքագիծը, նրանք մեղադրում են երեխային կամ նրա հետ պայքարի մեջ մտնում են:** Այս հարցերի միջոցով կարելի է որոշել՝ ծնողները հավանություն տալիս են երեխայի ինքնուրույնության դրսևորումներին, թե՛ քնի հետ կապված դժվարությունները փորձում են լուծել ուժի դիրքերից:
- ▶ **Ծնողները մրավախություն ունեն, թե քնի դժվարությունները ավելի նշանակալի վարքագծային խնդիրների մի մասն են, թե՛ ոչ:** Որոշ ծնողների անհանգստացնում է հատկապես այն ենթադրությունը, թե քնելու խնդիրը ավելի խորը և նշանակալի հոգեբանական և բժշկական խնդիրների նշաններից մեկն է:
- ▶ **Որքանով են ծնողներն անհագստացած այդ խնդրով:** Քնելու դժվարությունները ընտանեկան խնդիրներ են. նրանք հազվադեպ են բացասական ազդեցություն ունենում միայն երեխայի վրա:

Խորհրդատվություն ծնողներին

Բացատրել.

- ▶ **Քնի փուլերը.** ԱԱՇ փուլի ընթացքում երեխան կարող է շարժվել, ձայներ հանել, և արթնանալու հավանականությունն ավելի մեծ է: Ծնողները պետք է այնպիսի պայմաններ ստեղծեն, որ երեխան նորից ինքնուրույն քնի:
- ▶ **Քնելուն պատրաստվելու արարողության կարևորությունը.** հատկապես կյանքի առաջին տարվա ընթացքում:
- ▶ **Երեխային անկողնում պառկեցնելը իրենց պարտականությունն է, բայց երեխան ինքը պետք է քուն մտնի:** Ծնողները կարող են պահանջել, որ երեխան որոշակի ժամի գնա քնելու և պահպանի որոշ կանոններ: Սակայն, եթե երեխային 7-ժամյա քունը բավարարում է, ապա պետք չէ փորձել ավելացնել քնի տևողությունը:

Խորհուրդ տալ.

- ▶ **Երեխային պառկեցնել քնելու, երբ նա դեռ արթուն է:** Քնելուն պատրաստվելու արարողությունը պետք է կիրառելի լինի նաև գիշերային արթնացումների դեպքում:
- ▶ **6 ամսականից հետո երեխային գիշերը չկերակրել,** այդ տարիքում երեխան կարող է գիշերը 8-10 ժամ քնել՝ առանց կերակրվելու: Գիշերային կերակրումները կարող են արթնանալու պայմանական ռեֆլեքս առաջացնել:
- ▶ **Եթե երեխան շատ ուշ է քնում և գիշերը քնկոտ չէ, ապա կարելի է երեխային ամեն օր առավոտյան կես ժամով ավելի վաղ արթնացնել,** այնքան, մինչև հասնեն ցանկալի ժամին քնելուն:
- ▶ **Եթե երեխան դժվարությամբ է համակերպվում ծնողներից առանձին քնելուն, ապա կարելի է լույսը վառ և դուռը բաց թողնել կամ երեխայի անկողնում տրեյնինգ կամ այլ խաղալիք դնել:**
- ▶ **Ծնողները պետք է հերևողական լինեն և խրախուսեն երեխայի քնելու դրական սովորությունը:**
- ▶ **Երեխային որոշ մանրություններ ընտրելու հնարավորություն տալը** (օրինակ, քնին նախորդող գործողությունների կարգն ընտրելու) նույնպես նպաստում է դրական սովորությունների զարգացմանը:

3 տարեկան երեխան հանկարծակի սկսում է վախենալ մթությունից: Նա ցանկանում է լույսը միացրած պահել, և երբ այն անջատում ենք երեխայի քնած ժամանակ, նա արթնանում է գիշերվա կեսին և սկսում ճչալ:

Մթությունից վախը շատ սովորական երևույթ է: Հասկանալու համար թե ինչու է դա տեղի ունենում և ինչ կարող եք անել, հաշվի առեք հետևյալ գործոնները: Նախ մտածեք, թե ինչ փոփոխություններ են եղել նրա ներաշխարհում վերջերս՝ բաժանում սիրելի մարդուց, նոր երեխա, նոր դայակ, տեղափոխություն: Ցանկացած փոփոխություն կարող է պատճառ հանդիսանալ երեխայի մոտ անպաշտպանության և վախի զգացողության առաջացմանը:

Թե որ զարգացման փուլում է գտնվում երեխան, նույնպես կարևոր գործոն է: Սկսած մոտ 2-3 տարեկանից երեխաները ներխուժում են երևակայական աշխարհ, սակայն նրանք այնքան էլ չեն հասկանում երևակայականի և իրականի տարբերությունը: Նրանց մտքում ամեն ինչ կարող է տեղի ունենալ գիշերը. քնի ժամին պատմած հեքիաթի հրեշը կամ խնջույքի ծաղրածուն կարող են հանկարծ հայտնվել ստվերների միջից և վախեցնել իրենց:

Ի վերջո երեխայի խառնվածքը նույնպես կարևոր է: Այն երեխաները, ովքեր ի ծնե ավելի վախկոտ և զգուշավոր են կամ ովքեր հեշտությամբ են գերլարվում, ավելի հակված են վախեր ունենալուն: Որպեսզի օգնեք երեխային հաղթահարելու իր մղձավանջային վախերը, հետևեք այս խորհուրդներին.

- ▶ **Մի ծաղրեք, նույնիսկ դրական հումորով,** մի փորձեք խոսքով համոզել նրան դուրս գալ այդ վիճակից: Դա կարող է ավելի երկարաձգել վախը և խափանել Ձեր հանդեպ ունեցած նրա վստահությունը:
- ▶ **Փորձեք զսպել Ձեր ունեցած ցանկացած բարկությունը:** զայրույթը կարող է ավելացնել Ձեր երեխայի սթրեսը: Այն նաև ավելի է դժվարացնում նրբանկատորեն արձագանքելու Ձեր կարողությունը:
- ▶ **Նրա փափուկ խաղալիքներից մեկը դարձրեք նրա «պաշտպանը»** և ներառեք այն նրա քնի ռեժիմ: Ցերեկվա ընթացքում հորինեք պատմություններ, որտեղ «պաշտպանը»

պաշտպանում է մյուսներին:

- ▶ **Թույլ տվեք նրան քնել գիշերային թեթև լույսի ներքո** կամ միացրած թողեք միջանցքի լույսը՝ բաց պահելով նրա ննջասենյակի դուռը: Թույլ տվեք, որ երեխան ինքը որոշի, թե երբ է պատրաստ քնել մթության մեջ:
- ▶ **Եթե նա արթնանում է գիշերվա կեսին, զսպեք նրան Ձեր սենյակ բերելու ցանկությունը:** Դա կարող է նշանակել, թե նա իրականում այնքան էլ ապահով չէ իր սենյակում միայնակ: Փոխարենը գնացեք նրա մոտ և համոզեք, որ հրեշներն իրական չեն:

Երեխաների մեծ մասի մոտ այս վախերն անցնում են մի քանի շաբաթից կամ ամսից: Ձեր ամենալավ ռազմավարությունը նրբանկատ և համբերատար լինելն է Ձեր երեխայի հետ և իմանալը, որ սա ևս կանցնի:

Քնի խնդիր. *Երեխան շարունակում է դուրս գալ անկողնուց:*

Պատճառ. նա չի ցանկանում քնել:

Լուծում. Եթե երեխայի համար դժվար է անկողնում մնալը, փորձեք մեկժամյա հանգիստ ապահովել մինչև քնելը: Ընթերցանությունը, գրկախառնվելը, հանգստացնող լոգանքը կամ օրորոցայիններ լսելը կարող են օգնել նրան գիշերային լավ քուն մտնել: Եթե նա շարունակում է նույն պահելաձևը, տվեք նրան «գիշերային անցում»: Թույլ տվեք դուրս գալ ննջասենյակից և ասել, թե ինչ է ուզում, բայց գիշերվա մեջ մեկ անգամ: Վարքագիծ ձևավորելու համար ամիսներ կարող են պահանջվել, այնպես որ հիշեք, որ կայունությունը միակ լուծումն է: Այս անցումը մի որևէ ապահով առարկայի հետ, ինչպիսին է բարձը, փափուկ խաղալիքը կամ վերմակը /հետզհետե նա ինքնուրույն կընտրի իրեն դուր եկած առարկան/, կարող է օգտակար լինել երեխայի համար:

Քնի խնդիր. *Հափազանց երկար ժամանակ է պահանջվում, մինչև երեխան քնի:*

Պատճառը կարող են լինել քնի կայուն ռեժիմ չունենալը կամ ցերեկային ուշ քանի հաճախակի դեպքերը:

Լուծում. կանոնավոր քնի հաստատումն իդեալական է՝ զբաղված օրվանից հանգիստ քնի անցնելու համար: Երեխայի ռեժիմի հանկարծակի փոփոխությունը, ինչպիսին է կեսօրվա ուշ քունը կամ ուշացած գիշերային քունը, կարող են ազդել քնի վրա: Իսկ անքնությունը կարող է հանգեցնել նման խնդիրների: Նոր քայլող/վաղ կրտսեր հասակի երեխաների համար, որոնք դեռ երկու անգամ են քնում ցերեկը, մասնագետները խորհուրդ են տալիս մոտ 45 րոպեանոց առավոտյան քուն՝ ժամը 10:00-ին մոտ: Կեսօրվա քունը դարձրեք ժամը 13.00-ին մոտ՝ մինչև 2 ժամ տևողությամբ: Այն երեխաների դեպքում, որոնք սովորել են մեկանգամյա ցերեկային քնին, փորձեք առավոտը լցնել տարբեր զբաղմունքներով և քնի ժամ սահմանեք կեսօրից հետո ժամը 13:30-ի մոտ՝ երկու ժամ և ավել տևողությամբ:

Քնի խնդիր. *Երեխան գիշերը Ձեզ է կանչում:*

Պատճառն այն է, որ նա չի ցանկանում միայնակ մնալ:

Լուծում. Երբ երեխան լալիս է գիշերը կամ կանչում Ձեզ իր սենյակ, փորձեք ռեժիմ սահմանել երեխայի սենյակ այցելելու համար՝ յուրաքանչյուր խնդրանքին պատասխանելու փոխարեն: Ռեժիմ սահմանելով՝ լինի այն հինգ րոպե մեկ կամ այլ հաճախականությամբ, կշարունակեք բավարարել երեխայի խնդրանքը: «Քնի լուծումներ: Հանգիստ գիշերներ Ձեզ և Ձեր երեխայի

համար ծնունդից մինչև հինգ տարեկանը» գրքերում Ռեչլ Վադլիլովը խորհուրդ է տալիս սկսել 5-րդ դասարանից ընդմիջումներից՝ այն երկարացնելով մինչև յոթ րոպե, հետո տասը: Եթե ոչինչ չի խանգարում (հիվանդություն կամ թաց տակդիր), երեխան հետզհետե ինքնուրույն կհանգստանա և կքնի:

Քնի խնդիր. Ձեր երեխան ունի գիշերային վախ և մղձավանջներ:

Պատճառ. քանի որ ձևավորվում է նրա երևակայությունը, նա կարող է դեմքեր հորինել մթության մեջ և հրեշներ՝ մահճակալի տակ: Քանի որ նախադպրոցականի երևակայությունը զարգանում է, նա կարող է սկսել մղձավանջներ կամ գիշերային սարսափներ ունենալ: Գիշերային սարսափները սովորաբար տեղի են ունենում քնի առաջին մի քանի ժամվա ընթացքում, երբ երեխան խորը քնած է: Մղձավանջները սովորաբար լինում են կեսգիշերից մինչև ժամը 4:00-ն ընկած ժամանակահատվածում:

Գիշերային վախ	Գիշերային մղձավանջներ
Արթնանալու խանգարում է, որն առաջանում է ԱՐՇ չորրորդ փուլից կտրուկ ԱՄՇ փուլին անցնելիս:	Քնի ԱՄՇ փուլի ընթացքում առաջացող երեխային վշտացնող և վախեցնող երազներ են:
Հաճախ հանդիպում է նախադպրոցական և դպրոցական վաղ հասակի երեխաների մոտ:	Պատահական (ոչ մշտական) մղձավանջը տարածված երևույթ է:
Երեխան կարող է 5–20 րոպե անմխիթար լաց լինել, շատ շփոթված ու վախեցած թվալ և անկենդան հայացք ունենալ: Հաճախ դա ուղեկցվում է քրտնարտադրությամբ, հաճախասրտությամբ և հաճախաշնչառությամբ:	Հաճախակի կրկնվող գիշերային մղձավանջները կարող են զգալի սթրեսների նշան լինել:
Թվում է, թե երեխան չի ընկալում որևէ մեկի ներկայությունը, քանի որ իրականում նա արթուն չէ, այլ գտնվում է քնի ԱՄՇ փուլում:	Երեխան հանկարծակի կարող է սարսափահար արթնանալ և պատմել երազը:
Այդ պահին երեխայի արթնացնելը կամ հանգստացնելը դժվար է, իսկ առավոտյան նա չի հիշում միջադեպը:	Երեխան հիշում է և կարող է պատմել երազը: Նա կարող է վախենալ նորից քնելուց:
Այս միջադեպը խիստ անհանգստացնում է ծնողներին, բայց երեխան չի հուզվում և չի տառապում:	Այդ դեպքում ահաբեկվում է ինքը երեխան:

Լուծում. խորհրդատվություն և մանկաբուժական վարում

Գիշերային վախ

- Ծնողին պետք է վստահեցնել, որ երեխան չի հուզվում և չի տառապում:
- Պետք է խորհուրդ տալ միջադեպի ժամանակ երեխային պաշտպանել վնասվելուց և զգուշորեն օգնեն, որ նա վերադառնա բնականոն քնին:
- Հաճախակի կրկնվող գիշերային վախերի դեպքում կարելի է խորհուրդ տալ երեխային արթնացնել նախքան այն ժամը, երբ միջադեպը սովորաբար տեղի է ունենում: դա կարող է փոխել քնի ցիկլերը և կանխել անկանոն արթնացումը:
- Պետք է ուսումնասիրել երեխայի կենսապայմանները և խորհուրդ տալ խուսափել երեխայի գերհոգնածությունից:
- Ծայրահեղ դեպքում կարելի է երեխային դիագնոստիկ նշանակել, որը ճշում է քնի ԱՎՇ փուլը:

Գիշերային մղձավանջներ

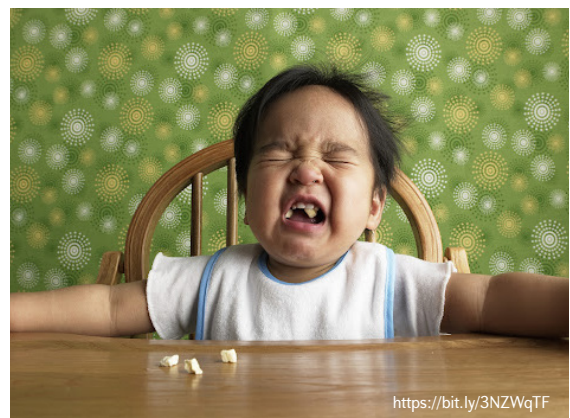
- Մղձավանջից արթնանալուց հետո երեխային պետք է հագստացնել և բացատրել, որ ինքը վատ երազ է տեսել, բայց իրականում ապահով է:
- Առանձին սենյակում քնող երեխային ծնողները պետք է վստահեցնեն, որ կգան, հենց որ կանչի: Երբեմն անհրաժեշտ է, որ ծնողները մնան երեխայի մոտ կամ նրան տանեն իրենց սենյակ և նույնիսկ քնեցնեն իրենց մահճակալում:
- Հաճախ երեխային հանգստացնում է լույսը վառ թողնելը և նրա մահճակալում որևէ սիրած խաղալիք դնելը:
- Ծնողները կարող են երեխային խնդրել, որ պատմի իր երազը և օգնել հաղթահարելու դժվար ապրումները: Անհրաժեշտ է խուսափել երեխային վախեցնելուց կամ ջղային իրավիճակ ստեղծելուց, ինչպես նաև հեռուստացույցով հուզիչ հաղորդումներ դիտելուց:
- Հաճախակի կրկնվող գիշերային մղձավանջները կարող են զգալի սթրեսների նշան լինել և պահանջում են ծնողների ու բժշկի կողմից դրանց բացահայտում և միջամտություն:

Ջայրույթի պոռթկումներ

Կարող է արտայայտվել լացելով, ճչալով, դուփելով, գլխին խփելով, իրեն հատակին նետելով, լացելիս շունչը պահելով, շրջապատի նկատմամբ ագրեսիվ վերաբերմունքով, առարկաները կոտրելով և այլն: Նվազ դրամատիկ վարքագծի դեպքում երեխան անընդհատ դժգոհում, նժմվում և վիրավորվում է:

Տարածվածությունը.

- ▶ 2-3 տարեկան երեխաների 50-80%-ը առնվազն շաբաթը մեկ զայրույթի պոռթկում է ունենում, 20%-ը՝ ամեն օր
- ▶ 2 տարեկանում հաճախակի կրկնվող զայրույթի պոռթկումներ ունեցող երեխաների 60%-ը շարունակում է պոռթկումներ ունենալ նաև 3 տարեկանում, իսկ վերջիններիս 60%-ը՝ նաև 4 տարեկանում:





- ▶ Հետագա տարիների ընթացքում զայրույթի պոռթկումների տարածվածությունը միջինում 5% է:
- ▶ Խիստ արտահայտված զայրույթի պոռթկումներ ունեցող երեխաները հաճախ վարքագծային զգալի խնդիրներ են ունենում, օրինակ, քնի խանգարումներ կամ գերակտիվություն:
- ▶ Զայրույթի պոռթկումների տարածվածությունը կախված չէ սեռից կամ սոցիալական խավից:
- ▶ Գենետիկ կամ ընտանեկան նախատրամադրվածության վերաբերյալ տվյալներ չկան:

Զայրույթի պոռթկմանը նպաստող գործոններ

- ▶ *Զարգացման սահմանափակումներ.* Պոռթկումներն առաջանում են, երբ զայրույթի կամ հիասթափության բացասական հույզերը գերազանցում են դրանք վերահսկելու երեխայի հնարավորությունները: Վաղ տարիքի երեխաների ինքնուրույնության ծգտման և շարունակվող կախվածության զգացումի միջև հակասությունը հիասթափություն և հուզական դիսթրես է առաջացնում: Ավելի մեծ տարիքում զայրույթի պոռթկումը կարող է ձեռքբերովի վարքագիծ դառնալ, որին նպաստում է ծնողների զիջելու պատրաստակամությունը կամ էլ ընդհակառակը՝ պոռթկման նկատմամբ նրանց ծայրահեղ բացասական վերաբերմունքը:
- ▶ *Խառնվածքի առանձնահատկություններ.* Եռանդուն, իմպուլսիվ ու անհամբեր երեխաները հակված են իրենց զգացմունքները դրամատիկորեն արտայատելու: Համառ երեխաները հակված են պոռթկման ավելի երկարատև դրսևորումների:
- ▶ *Շրջակա միջավայրի գործոններ.* Բազմամարդ, աղմկոտ միջավայրը, նեղվածքը և տնից դուրս գալու սահմանափակումները, ընտանեկան այնպիսի գործոնները, ինչպիսիք են ընտանիքում տարաձայնություններն ու վեճերը կամ վիրավորանքներն ու բռնությունները, ամուսնալուծությունը, ծնողների դեպրեսիան, հիվանդությունը կամ մահը, սոցիալ-տնտեսական սթրեսները, ագրեսիվ կամ շրջապատի համար սիրելի քրոջ/եղբոր առկայությունը, հաճախակի մարմնական պատիժները և կայուն արգելքներ սահմանելու ծնողների անկարողությունը:
- ▶ *Օրգանական պատճառներ.* Վերին շնչուղիների հաճախակի կրկնվող ինֆեկցիաները, շնչական ալերգիաները, անհանգիստ քունը, լսողության խանգարումները, բանավոր խոսքի զարգացման ուշացումը, ուշադրության անբավարարության և արտահայտված մտավոր թերզարգացումը:

Ջայրույթի պողոթնում խնդիր համարվում, եթե

- ▶ Ծնողները խիստ անհանգստացած կամ մտահոգված են երեխայի զայրույթի բռնկումներով:
- ▶ Ծնողները չեն ցանկանում երեխայի մասին որևէ դրական բան ասել:
- ▶ Երեխան 4 տարեկանից մեծ կամ 1 տարեկանից փոքր է:
- ▶ Երեխան զայրույթի բռնկումներ է ունենում միջին հաշվով օրական 3 անգամ և ավելի, կամ դրանց միջին տևողությունը 15 րոպեից երկար է:
- ▶ Երեխան պարբերաբար զայրույթի բռնկումներ է ունենում դպրոցում:
- ▶ Ջայրույթի բռնկումներն ուղեկցվում են թանկարժեք առարկաները փչացնելով, շրջապատողների վրա հարձակումներով կամ ինքնավնասումով:
- ▶ Երեխան ունի նաև այլ վարքագծային խնդիրներ, օրինակ, քնի, սովորելու կամ հասակակիցների հետ փոխհարաբերությունների մեջ մտնելու դժվարություններ:

Ծնողների հարցափորձը

1. Երեխայի վերջին զայրույթի պողոթնի ընթացքը. Ի՞նչը հանդիսացավ դրա պատճառ, ի՞նչ էր անում երեխան, ինչպե՞ս վարվեց ծնողը, արդյո՞ք դա պողոթնումների սովորական ընթացքն է: Պետք է հարցնել նաև հետևանքների մասին:
2. Որքա՞ն հաճախ է զայրույթի բռնկումն ավարտվում նրանով, որ երեխան հասնում է իր ցանկության կատարմանը:
3. Արդյո՞ք երեխան զայրույթի բռնկումներ ունենում է նաև դպրոցում:
4. Ջայրույթի բռնկումները խանգարո՞ւ են ընտանիքի նորմալ գործունեությանը:
5. Երեխան ու՞նի այլ վարքագծային դժվարություններ, ինչպիսիք են գերակտիվությունը, գիշերային անմիզապահությունը կամ ընկերների ու քրոջ/եղբոր նկատմամբ ագրեսիվ վերաբերմունքը:
6. Ի՞նչ են զգում ծնողները, երբ երեխան զայրույթի պողոթնում է ունենում:
7. Ե՞րբ է երեխան գնում քնելու:
8. Ինչպե՞ս է երեխան ցույց տալիս իր ուրախությունը:
9. Երեխան ավելի հաճախ զայրույթի պողոթնումներ ունենում է մո՞ր, թե՞ հոր հետ:

Մանկաբուժական միջամտության հիմնական նպատակները.

- ▶ Հայտնաբերել պողոթնումներին նպաստող գործոնները և հնարավորին չափ նվազեցնել կամ վերացնել դրանց ազդեցությունը:
- ▶ Նվազեցնել ծնողների մտահոգությունն ու տագնապը՝ օգնելով նրանց հասկանալ երեխայի վարքագիծը և անիրական սպասելիքներ չունենալ նրանից:
- ▶ Լայնացնել ծնողների հետաքրքրությունների շրջանակը՝ նրանց ուշադրությունը հրավիրելով երեխայի տևական հուզական բարօրության և ընտանեկան փոխհարաբերությունների բարելավման հարցերին:

Խորհուրդատվություն ծնողներին

- ▶ Երեխայի շուրջ ստեղծել հանդարտ և հաստատուն միջավայր՝ կայուն սովորություններ

րով, օրենքներով և տարիքին համապատասխան վարքագծի թույլատրելի սահմաններով:

- ▶ Երեխային սովորեցնել ցանկալի վարքագծային կանոններ և այդպիսի վարքագիծ ցուցաբերելու դեպքում գովել, խրախուսել և պարգևատրել նրան:
- ▶ Չափավորել արգելքները՝ նվազագույնի հասցնելով այն իրավիճակները, երբ ծնողները ստիպված են երեխային ասել «ոչ»:
- ▶ Հնարավորություն տալ երեխային թույլատրելի սահմաններում ընտրություն կատարել:
- ▶ Հնարավորին չափ սահմանափակել երեխային վշտացնող և հիասթափեցնող իրավիճակները. երբ երեխան փորձում է որևէ բան ինքնուրույն անել, բայց չի կարողանում և զայրանում է, պետք է շեղել նրա ուշադրությունը:
- ▶ «Ոչը» և «չի կարելին» պետք է բացարձակ լինեն:
- ▶ Զայրույթի պոռթկումն անտեսելը այն ընդհատելու կամ չխորացնելու արդյունավետ եղանակ է:
- ▶ Չի կարելի տեղի տալ պոռթկման ձևով ներկայացվող երեխայի պահանջներին, այլապես դրանց կրկնվելու հավանականությունը կմեծանա:
- ▶ Զայրույթի պոռթկումից հետո չպետք է պախարակել երեխային, որպեսզի այն բացասաբար չազդի երեխայի ինքնագնահատման վրա:
- ▶ Բարձր տարիքի երեխաները իրենք պետք է դուրս գան տհաճ իրավիճակից:

Ագրեսիա

Ինչու է դա տեղի ունենում

Անհրաժեշտ է նշել, որ ագրեսիվ վարքը վաղ մանկական տարիքի երեխայի նորմալ զարգացման դրսևորում է: Այս տարիքի երեխաներին բնորոշ ֆիզիկական բռնության արտահայտությունները կարելի է բացատրել վաղ մանկական տարիքի երեխայի լեզվական հմտությունների թերի զարգացմամբ և ներքին մղումների (իմպուլսիվության) թույլ վերահսկողությամբ:

«Այն, որ երեխաները խփում և կծում են, ինչ-որ չափով տեղավորվում է նորմերի սահմաններում, քանի որ փոքրիկները կենտրոնացած են «Եսի» և «Իմի» վրա», - ասում է Նադինե Բլոկը՝ Կոլումբիայի Օհայո նահանգի «Արդյունավետ կարգապահության կենտրոնի» գործադիր տնօրենը:



Խորհուրդ է տրվում երեխայի կողքին լինել ագրեսիվ վարքագծի դրսևորման ժամանակ, խուճապի չմատնվել, ձգտել հասկացնել նրան, որ այդ արարքն անընդունելի է, ցույց տալ երեխային, թե ինչպես կարելի է արտահայտել

զգացմունքներն այլ կերպ: Դրանով Դուք կօգնեք փոքրիկին «լույսի աղբյուր» տեսնել իր համար «մութ» և անելանելի պահին:

Նստել երեխայի կողքին՝ հետևելով մյուսների խաղին, միաժամանակ բացատրել, որ նա կրկին կխաղա երեխաների հետ միայն այն ժամանակ, երբ պատրաստ կլինի մյուսների հետ կիսելու խաղի հաճույքը առանց ցավ պատճառելու: Սա ավելի արդյունավետ մոտեցում է քան ծնողի/խնամողի զայրույթը:

Ինչ անել

Հետևել տրամաբանական հաջորդականությանը: Եթե երեխան խաղահրապարակում իրեն ագրեսիվ է պահում՝ գնդակը մյուսներին չի տալիս, հարվածում է երեխաներին, ապա նրան պետք է դուրս հանել խաղից:

Եթե սկսեք բղավել, խփել և ասել երեխային, թե նա ինչքան վատն է, դա չի բերի ցանկալի արդյունքի: Ընդհակառակը, ծնողը/խնամողը երեխային վատ օրինակ կծառայի և ավելի կբարկացնի նրան: Փոքրիկին ցույց տալը, որ Դուք կարող եք զսպել և հսկել Ձեզ, կօգնի նրան կատարել իր առաջին քայլերը վարքագիծն ինքնուրույն կառավարելու գործընթացում:

Դնել հստակ սահմանափակումներ: Տեսնելով երեխայի ագրեսիայի արտահայտություններ՝ աշխատել անմիջապես արձագանքել դրանց: Մի ուշացրեք միջամտությունն սպասելով, որ երեխան խփի իր եղբորը կամ քույրիկին երրորդ անգամ, երբ ծնողի/խնամողի բացականչությունը՝ «բավական է» արդեն որևէ ուժ/ազդեցություն չի ունենա:

Երեխան պետք է անմիջապես հասկանա, որ ինչ-որ բան սխալ է անում: Պետք է դադարեցնել նրա գործողությունները և թույլ տալ 1-2 րոպե մենակ մնալ: Դա երեխային հանգստացնելու լավագույն միջոցն է:

Մի քանի անգամ ցուցաբերելով այս մոտեցումը՝ Դուք կհասնեք նրան, որ երեխան կապ կգտնի իր վարքագծի և հետևանքների միջև: Այսինքն՝ կհասկանա, որ երբ խփի և կծի, ապա ժամանակավոր մեկուսացված կլինի բոլորից և ամեն ինչից:

Լինել հետևողական կարգապահության վարժեցման հարցում: Ըստ հնարավորության արձագանքել ագրեսիայի ամեն հաջորդող արտահայտությանն այնպես, ինչպես արձագանքել էիք նախորդ անգամ: Կանխագուշակելի արձագանքը՝ «Քանի որ դու նորից խփեցիր Կարենին, դա նշանակում է, որ նորից պետք է մեկուսանաս», մշակում է երեխայի մոտ մի մոդել, որը նա արդեն ճանաչում է և իր համար սպասելի է: Այսինքն, եթե նա իրեն վատ կպահի, ապա պետք է մեկուսանա: Անգամ հասարակական վայրում վարքի կրկնման դեպքում, երբ ծնողը/խնամողը կարող է իրեն ճնշված զգալ երեխայի վարքի պատճառով, թույլ չտալ, որպեսզի ծնողի/խնամողի շփոթմունքը դառնա երեխային ապտակելու պատճառ: Տեսնելով շրջապատում գտնվող մարդկանց ուշադրությունը՝ ուղղակի ասեք. «Բավական դժվար է 2 տարեկան փոքրիկ ունենալ»: Այ-



©UNICEF Armenia/2018/Sokhin



©UNICEF Armenia/2018/Osipova

նույնիսկ երեխային կարգի հրավիրեք այնպես, ինչպես Դուք սովորաբար անում եք:

Սովորեցնել երկընտրանքի: Սպասել մինչև երեխան հանգստանա, այնուհետև հանգիստ և մեղմ քննարկել պատահածը: Հարցնել, արդյո՞ք երեխան կարող է ասել/հասկանալ, թե ինչն էր հանդիսացել նրա նման վարքի պատճառը: Համառոտ բացատրել նրան, որ զայրացած լինելը բնական զգացմունք է, բայց չի կարելի արտահայտել գրգռվածությունը՝ խփելով և կծելով ուրիշներին: Խրախուսել նրան՝ գտնելու հակադրման ավելի արդյունավետ միջոց, օրինակ, ասելով. «Կարեն, դու ինձ գովեցնում ես», կամ հարվածելով գնդակին, կամ հայցելով մեծերից որևէ մեկի օգնությունը: Դուք կարող եք նաև երեխայի համար գիրք կարդալ, որտեղ խոսվում է զգացմունքների, վրդովմունքների մասին: Երեխային փորձել հասկացնել, որ նա պետք է ներողություն խնդրի՝ ինչ-որ մեկին ծեծելու համար: Հնարավոր է, որ սկզբում նրա ներողությունն անկեղծ չլինի, բայց դասն անապաման իր հետքը կթողնի: Երեխաները, ըստ էության, կարեկցող են, բայց բուռն զգացմունքները վաղ մանկական տարիքում կարող են երբեմն քողարկել կարեկցանքի զգացումը: Ի վերջո, երեխան ուրիշին ցավ պատճառելիս ներողություն խնդրելու սովորություն է ձեռք բերում:

Խրախուսել երեխայի դրական վարքը:

Երեխային ուշադրություն դարձնել ոչ միայն վատ վարքի դեպքում, այլ նկատել նաև լավ վարքը: Օրինակ, երբ նա խելոք սպասում է ճոճանակով ճոճվելու իր հերթին և չի հրում մյուս երեխային՝ իր տեղը զբաղեցնելու համար:

Գովել երեխային երբ նա մտքերը բառերով է արտահայտում. «Դա շատ լավ է, որ դու հարցրեցիր քո հերթի մասին»: Շուտով երեխան կգիտակցի և կհամոզվի, թե որքան հզոր է խոսքը: Կարելի է նաև խրախուսել նրան «աստղիկներով»՝ որպես պարգևատրում, ամեն անգամ երբ երեխան կարողանում է հսկել/կառավարել իր զգացմունքները:

Սահմանափակել հեռուստացույց դիտելու ժամանակը: Մուլտֆիլմերը և մյուս հաղորդումները կարող են լցված լինել ագրեսիվ կադրերով՝ ճակատամարտեր, սպառնալիքներ, հարվածներ և այլն: Հետևաբար ծնողը/խնամողը պետք է դիտի հաղորդումները երեխայի հետ միասին և փորձի ճիշտ ծրագիր ընտրել նրա համար, հատկապես այն դեպքում երբ երեխան հակում ունի ագրեսիայի հանդեպ: Եթե ծնողը/խնամողը թույլ է տալիս երեխային դիտելու հաղորդում/ֆիլմը, ապա մեկնաբանել էկրանի վրայի իրավիճակը. «Սա ցանկացածին հասնելու լավագույն մեթոդը չէ, այդպես չէ»: Ամերիկայի մանկաբուժականակ ակադեմիան խորհուրդ է տալիս մինչև 2 տարեկան երեխաներին ընդհանրապես թույլ չտալ դիտել հեռուստացույց: Եթե երեխան չափազանց աշխույժ է և շարժուն, թողնել նրան ծախսել իր էներգիան ազատ միջավայրում, գերադասելի է՝ բակում:

Փնտրել աջակցություն (խորհուրդ ծնողին/խնամողին): Երբեմն մանկական ագրեսիան ավելի մեծ միջամտություն է պահանջում, ինչը ծնողները չեն կարող ապահովել առանց կողմնակի օգնության: Եթե Ձեր երեխան շատ ագրեսիվ է, եթե նա վախեցնում կամ նեղացնում է մյուս երեխաներին, եթե նրան սանձելու Ձեր ջանքերն ապարդյուն են, ապա դիմեք Ձեր մանկաբույժին, որն իր հերթին կարող է ուղեգրել Ձեզ երեխայի հետ մանկական հոգեբույժի կամ հոգեբանի խորհրդատվության: Այս մասնագետների հետ Դուք կարող եք գտնել նման վարքի պատճառը և օգնել երեխային: Հիշեք, որ նա դեռ շատ փոքր է: Հետևաբար, եթե Դուք համբերատար աշխատեք նրա հետ և ստեղծագործական մոտեցում ցուցաբերեք, ապա ամենայն հավանականությամբ երեխայի ագրեսիվությունը և կռվելու հակվածությունը շուտով կմնան անցյալում:

ԻՆՔՆԱՎԱՍԱՅՈՒԹՅՈՒՆ/ԻՆՔՆԱՊԼԱՅԱՏՈՒՄ

Ինչ կարելի է անել

1. **Արտահայտել երեխայի հանդեպ Ձեր սերը** բառերով և առնվազն օրը մեկ անգամ գրկել նրան՝ հավաստիացնելով, որ ուրախ եք նրան տեսնել որպես ընտանիքի անդամ: Երբեք պայմաններ չառաջադրել սիրելու համար:
2. **Օգտագործել «նկարագրական» գովասանք:** Նկարագրել այն, ինչ արել է երեխան և Ձեր սեփական զգացումները: «Քո նկարած նկարի վրա աչքի են զարնում վառ կապույտը և կարմիրը, սակայն մյուս երանգները նույնպես հետաքրքիր են: Կարծես ծիածան լինի պատկերված: Վառ գույներն այնպես ուրախացնում են ինձ»:

Աշխատել խուսափել այնպիսի գնահատականներից և մեկնաբանություններից, ինչպիսիք են՝ «Հիանալի նկար է», «Դու այնքան լավ նկարիչ ես»: Երեխաները և չափահասները լավ գիտեն իրենց թերությունները և չեն հավատում նմանօրինակ հաճոյախոսությանը, անգամ եթե դա արվել է բարի մղումով: Ուշադրության և ուսուցման խնդիրներ ունեցող երեխաները շատ զգայուն են իրենց սահմանափակումների նկատմամբ: Գովասանքը, որը չի ընդգծում երեխայի բնավորությունը և չի բնութագրում նրա անհատականությունը, երեխային դարձնում է այնպիսին, որ նա սկսում է չվախենալ սխալներ թույլ տալ և ցուցաբերում է համառություն:

3. Վարքի և ուսուցման խնդիրներով երեխաները խոցելի են և կարելի է հեշտությամբ վիրավորել նրանց զգացմունքները: **Երեխային երբեք չնսեմացնել կամ չսպորտացնել:** Երբեք երեխայի վարքագիծը կամ ձեռք բերած առաջընթացը չհամեմատել մյուս երեխաների հետ: Փոխարենը՝ սովորեցնել երեխային այն, ինչ անհրաժեշտ է նորմալ վարքագծի համար:

Ստեղծել այնպիսի սոցիալական միջավայր, որը կնպաստի երեխայի հաջողություններին: Ուշադրության խանգարում ունեցող երեխաները հաճախ սոցիալապես հասուն չեն և մյուս երեխաների հետ ընդհարվելիս առանց օժանդակության չեն կարող հաջողության հասնել: Կազմակերպել պարզ և կարճատև խաղային իրավիճակներ, որտեղ ուշադրության խանգարումով երեխայից բացի մասնակցում է միայն մեկ խաղընկեր: Երբ երեխան լավ տիրապետի իրավիճակին, կարելի է խաղերը բարդացնել: Պետք է լինել մոտակայքում՝ երեխային հսկելու համար: Նախատեսել այնպիսի միջոցառումներ, որ երկու մասնակիցներն ավելի շատ հաճույք ստանան և զվարճանան, ոչ թե տարաձայնությունների մեջ մտնեն: Դա ավելի հեշտ է իրականացնել կրտսեր հասակի երեխաների հետ: Ձեր օգնությամբ երեխան կարող է սովորել և մյուս երեխաների նման հաջողության հասնել: Պետք է լինել համբերատար: Երեխայի տարիքին զուգահեռ աստիճանաբար սկսել օգտվել կազմակերպված այնպիսի միջոցառումներից, ինչպիսիք են՝ «Տղա հետախույզներ» (բոյսկառուտներ), «Աղջիկ հետախույզներ» (գըրլսկառուտներ) և այլն:

Ընտանիքի յուրաքանչյուր երեխային կանոնավոր «հատուկ» ժամ տրամադրել: Շաբաթական մի քանի անգամ հատկացնել 5-10 րոպե: Երեխան ինքը կարող է ծնողների համաձայնությամբ ընտրել այդ «հատուկ» ժամը: Յուրաքանչյուր երեխային կանոնավոր ժամանակ տրամադրելով՝ խթանում եք երեխաների փոխադարձ շփումը և առաջացնում նրանց մեջ զգացմունքները կիսելու անհրաժեշտություն: Նախատեսեք «հատուկ» ժամ նաև օրվա գիշերային կեսին: Նախքան անկողին մտնելը երեխաները կխոսեն օրվա ընթացքում կատարվածի և կարևոր իրադարձությունների մասին:

Դրական արտահայտվել ամուսնու (կնոջ) և սեփական աշխատանքի մասին: Երեխաներին մեծացնելը ծանր և կարևոր աշխատանք է: Երբ երեխան ականատես է լինում, թե ինչպես

են ծնողները մեկը մյուսին նսեմացնում, կամ լսում է նրանց բացասական արտահայտությունները մեկը մյուսի աշխատանքի հանդեպ, երեխան որդեգրում է նույն վերաբերմունքը՝ չգնահատելով ծնողների թափած ջանքերը: Օրինակ, «Ես չեմ կարող սպասել մինչև շաբաթվա վերջը» և «Ինչո՞ւ այսօր տունը լավ չես մաքրել» նախադասությունները երեխան կարող է հասկանալ հետևյալ կերպ. «Ես իսկապես չեմ սիրում աշխատանքի գնալ և լավ կլինեք չաշխատել», «Տունը մաքուր պահելով այնքան էլ լավ աշխատանք չես կատարում»: Ավելի առողջ տեսքով այն կհնչեր այսպես. «Ես իսկապես սիրում եմ իմ աշխատանքը և աշխատավայրում քրտնաջան աշխատում եմ: Հանգստանալու ոչ մի հարմար առիթ բաց չեմ թողնում և նախապես որոշում եմ իմ անելիքը եկող հանգստյան օրերին», «Դու հավանաբար այսօր շատ գործ ունես: Որոշել ես վաղը տունը կարգի բերել կամ ուզո՞ւմ ես, որ այս երեկո քեզ օգնենք»:

ԻՆՔՆԱՎՆԱՍՄԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Ինչ է ինքնաձևասման վարքագիծը: Ինքնաձևասման վարքագիծը (ԻՎՎ) իրենից ներկայացնում է սեփական մարմնին ուղղված ցանկացած կամային, գիտակցված գործունեություն, որը պատճառում է մաշկի կարմրություն, կապտուկներ կամ վնասում է մարմնի ցանկացած հյուսվածք: Երեխաները երբեմն.

- ▶ Գլուխները հարվածում են ներքնակին, հատակին կամ խաղալիքներին:
- ▶ Պոկում են իրենց մազերը, որի հետևանքով գլխի վրա առաջանում են ճաղատ մասեր:
- ▶ Կծոտում են իրենց ձեռքերը, ոտքերը կամ շրթունքներն՝ ընդհուպ մինչև կարմրելը, կոշտուկներ առաջանալը կամ արյունոտվելը:
- ▶ Մատը կամ որևէ առարկա մտցնում են (խթում են) մարմնի բնական անցքերը, մասնավորապես հետանցքը կամ ճանկոտում և վնասում են այդ հատվածները:
- ▶ Ապտակում են իրենց երեսին կամ ձեռքերն ուժգին իրար են խփում:

ԻՎՎ-ն ավելի հաճախ նկատվում է տղաների, քան աղջիկների մոտ: Այն գնահատվում է «մեղմ», եթե երեխան դադարեցնում է այդ գործողությունները զգուշացման կամ հիշեցման դեպքում: ԻՎՎ-ն համարվում է «ծանր», երբ միայն ֆիզիկական միջամտությամբ է հնարավոր կանգնեցնել երեխային: Անկախ նման վարքագծի դրսևորման ծանրության աստիճանից, ծնողների ճշող մեծամասնությունը ցավով և կսկիծով է տանում երեխայի ինքնաձևասումը:

ԻՎՎ-ի ձևերից է գլխով հարվածելը: Երեխան գլխով տարբեր ուժգնությամբ հարվածում է իր մյուս մարմնամասերին, կողքի մարդկանց կամ առարկաներին: ԻՎՎ-ի այս և այլ ձևերը կարող են նկատվել ցանկացած երեխայի մոտ՝ մինչև 4 տարեկանը, որից հետո նման վարքագծի առկայությունը լուրջ խնդիր է հանդիսանում:

Ինչո՞ւ են երեխաներն իրենց վնասում: Որոշ երեխաներ ծնվում են ֆիզիկական խնդիրներով, որը նպաստում է ինքնաձևասմանը: Պրադեր-Ուիլիի համախտանիշով երեխան հաճախ փնջերով պոկում է մազերը կամ ճանկոտում և մատով փորփորում է ձեռքերի կամ ոտքերի վերքերը: Լեշ-Նիանի համախտանիշի՝ առաջնային հիպերուրիկեմիայի դեպքում երեխան երբեմն դաժանորեն ծամում է սեփական մատները, շրթունքները և լեզուն:

Հաճախ երեխան գիտակցում է նման վարքագիծը: ԻՎՎ-ն կարող է դառնալ ընտանիքի անդամների կամ այլ մարդկանց վրա ազդելու կամ կառավարելու արդյունավետ միջոց:

Ինչպես է երեխան ձեռք բերում նման վարքագիծ: Գոյություն ունեն ինքնաձևասման վարքագծի ձևավորման մի քանի ուղիներ:

Վաղ մանկական տարիքի հիվանդություն: Ականջի կրկնվող վարակների հետևանքով կարող է զարգանալ գլխով հարվածելու կամ ԻՎՎ-ի այլ ձև:

Գլխի և պարանոցի շարժումները համարվում են երեխայի առաջին կամային վարքագծային դրսևորումներից: Ականջի վարակն ուղեկցվում է ցավերով, իսկ գլխով խփելը որոշ չափով մեղմացնում է ցավը: Բուժվելուց հետո գլխի կոմպենսատոր բնույթի այդ շարժումները ոչ միայն չեն դադարում, այլ հակառակը, սաստկանում են՝ անհարմարություն պատճառելով երեխային: Վարքագիծը հետագայում կրկնվելու մեծ հավանականություն ունի:

Սրիպոդական մեկուսացում: Երբ երեխան երկար ժամանակ անկողնում է կամ մնում է մանեթում՝ առանց մարդկային շփման, խաղալիքների կամ այլ խթանող առարկաների, կարող է զարգանալ ԻՎՎ:

Սահմանափակ շարժումներ: ԻՎՎ-ն զարգանում է երբ երեխային որոշակի ժամանակով արգելում են շարժվել՝ ելնելով բժշկական ցուցումներից: Օրինակ՝ վիրաբուժական միջամտումներից հետո վերջույթը պետք է անշարժացնել:

Շրջապատող միջավայրը շատ հաճախ նպաստում է ԻՎՎ-ի շարունակականությանը: Վաղ տարիքի երեխաների համար խիստ կարևոր է, որ ընտանիքը ճիշտ արձագանքի փաստակար փորձերին:

Ինչպես կարելի է դադարեցնել երեխայի ԻՎՎ-ն: Ձեր առաջին գործն է՝ լինել հանգիստ: Խորը ներշնչեք և դանդաղորեն արտաշնչեք այդ պահերին: Եթե վարքագիծն այնքան ծանր չէ, որ հասցնի արյունոտ վերքերի, կարելի է մի քանի օր միայն հետևել: **ՉՓՈԽԵԼ** երեխայի նկատմամբ Ձեր նախկին վերաբերմունքը: **ՉՓՈՐՁԵԼ** ուժով դադարեցնել վարքագիծը՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ անհրաժեշտ է կանխել ծանր փնասվածքների առաջացումը: Երեխան **ՉՊԵՏՔ** է տեսնի Ձեր մտահոգությունը:

Եթե ԻՎՎ-ը շարունակվում է մի քանի օր, պլանավորել երեխայի մանկաբուժական լիարժեք քննությունը: Երեխայի անհանգստության պատճառ կարող է լինել որևէ ֆիզիկական խնդիր:

ՍՏԵՐԵՈՏԻՊԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Ինչ է ստերեոտիպ վարքագիծը: Ստերեոտիպ վարքագիծն այն գործողությունն է, որի մեջ երեխան կրկին ու կրկին ներգրավվում է: Այս վարքագծի տեսակները երեխաների մոտ հավանաբար շատ հաճախ են հանդիպում կամ երկար են տևում և չունեն ֆունկցիոնալ նշանակություն:

Տղաներն ավելի հաճախ են ցուցաբերում նման վարքագիծ քան աղջիկները: Որոշ երեխաներ աչքի են ընկնում մի քանի տեսակի ստերեոտիպ վարքագծերով: Ահա ստերեոտիպ վարքի մի քանի օրինակներ.

- ▶ Նստած վիճակում ճոճվում է հետ ու առաջ կամ մի կողմից դեպի մյուսը:
- ▶ Կտրուկ շարժումներով ձեռքն արագորեն տանում են հետ ու առաջ՝ մատների արանքով նայելով առաստաղի լույսին:
- ▶ Ոտնաթաթի մատների ծայրերի վրա ցատկոտում են, թևերը թափահարում աղաղակող աքլորի նման:

Արդյո՞ք ստերեոտիպ վարքագիծ ունենալը խնդիր է: Ոչ միշտ: Կրճքի տարիքի և քայլող երեխաների մոտավորապես 20 տոկոսի մոտ հայտնաբերվում է ստերեոտիպային վարքագիծ, որն անհետանում է մոտավորապես 4 տարեկանում:

Մանկական տարիքի որոշ փուլերում կրկնվող վարքը նպաստում է երեխայի սոցիալական, զգացմունքային և մտավոր զարգացմանը: Ավելի մեծ երեխաները կարող են առանց հոգնելու կամ ծանձրանալու երկար ժամանակ պահմտոցի խաղալ, իսկ քայլող երեխաները՝ մինչև քնելն անկողնում ճոճվել հետ ու առաջ:

Երբ է ստերեոտիպ վարքագիծը վերածվում խնդրի: Ստերեոտիպ վարքագիծը վերածվում է խնդրի, երբ երեխան.

- ▶ Գերադասում է իր վարքագիծն ամեն ինչից և ամեն մեկից:
- ▶ Կարծես թե ինչ-որ անձնական, առանձին տեղում է, որտեղ Դուք չեք կարող հասնել:
- ▶ Լիովին ներգրավված է այդ վարքի մեջ, նույնիսկ ձեռքի տակ գտնվող խաղալիքները չեն հետաքրքրում:
- ▶ Շարունակում է նույն վարքագիծը 4 տարեկանից հետո:

Ինչ պետք է անել: Կապ հաստատել երեխայի բժշկի հետ, նկարագրել կամ ցույց տալ այդ վարքագիծը: Մանկաբույժին կարող է թվալ, որ վարքագծի նման դրսևորումները նորմալ են և անհանգստանալու պատճառ չեն հանդիսանում:

Սակայն, եթե Դուք կամ բժիշկը մտահոգված եք երեխայի վարքագծով, ապա պետք է ուղեգրել երեխային զարգացման հարցերով զբաղվող մասնագետի խորհրդատվության:

Ինչ կարելի է անել տանը: Որոշակիորեն կարելի է փորձել մի քանի միջոց: Հաճախ երեխան դրսևորում է այս կամ այն տիպի վարքագիծ շատ կարճ ժամանակով և, որպես անօգուտ և ավելորդ զբաղմունք, հրաժարվում է դրանից: Սակայն այդ վարքագծի նկատմամբ ընտանիքի անդամների ոչ ճիշտ վերաբերմունքը կամ արձագանքը երեխային կարող են դրդել պահպանել այդ վարքագիծը:

Եթե Ձեր արձագանքն ամրապնդում է երեխայի վարքագիծն, ամենայն հավանականությամբ նա նորից կօգտագործի այն: Ցավոք, որոշ ողջախոհության ռեակցիաներ իրականում կարող են ամրապնդել կամ ուժեղացնել վարքագիծը:

Ինչպես խուսափել ստերեոտիպ վարքագիծն ամրապնդելուց: Փորձել հասկանալ երեխայի նման վարքագծի պատճառները: Վարքագծից ազատվելուն ուղղված ռազմավարությունը պետք է հետապնդի համանման վերջնական նպատակ: Անհրաժեշտ է հետևել հետևյալ հիմնական կանոններին.

- ▶ Թույլ չտալ, որ ստերեոտիպ վարքագիծ ցուցաբերելով երեխան կառավարի Ձեզ: Պետք է պարզել, արդյո՞ք երեխան սկսեց ստերեոտիպային վարքագիծ դրսևորել այն բանից հետո կամ այն ժամանակ, երբ երեխայից ինչ-որ բան եք պահանջել կամ ստիպել որևէ բան անել: Նահանջեք Ձեր պահանջից, այլապես կնպաստեք, որ երեխան ավելի հաճախ կիրառի այդ վարքագիծը հետագա պահանջներից ազատվելու կամ խուսափելու համար:
- ▶ Չի կարելի գովաբանել վարքագիծը: Փորձել եք երբևէ ավելի շատ ուշադրություն դարձնել երեխային կամ ցույց տալ որևէ գրավիչ խաղալիք, երբ երեխան ցուցաբերում է ստերեոտիպային վարքագիծ: Եթե այո, ապա երեխան կարող է սովորել հաղթահարել ծանձրույթը կամ անգործությունը՝ օգտագործելով այնպիսի վարքագիծ, որն արժանի է Ձեր ուշադրությանը կամ խաղալիքով պարգևատրելուն:

ԿԱՐԳԱՊԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչ կարելի է անել

1. *Դրականորեն մտածել կարգապահության մասին:* Կարգապահությունն ուսուցման գործընթաց է, որի ընթացքում երեխան սովորում է վարքի կանոնները և մյուսների հետ փոխազդեցության հնարավոր հետևանքները: Դա մարդկանց գործունեության սահմանների և իրավունքների աստիճանական ուսուցումն է և ոչ թե պատիժ: Կարգապահությունը մի մասն է այն գործընթացի, որը երեխայի մոտ զարգացնում է կյանքի իմաստի և նպատակի ըմբռնումը: Անհրաժեշտ են առավելագույն հնարավորություններ, որպեսզի երեխայի մոտ զարգանա ինքնավստահություն, սեփական արժանապատվության զգացում և մյուսների նկատմամբ հարգանք: Աճին և զարգացմանը զուգահեռ մենք սովորում ենք պատասխանատու լինել մեր արարքների համար, գնահատել սեփական հնարավորությունները և ապրել ու գործել այնպես, որ չվնասենք ինքներս մեզ և մյուսներին: Երեխաները կարիք ունեն գործունեության որոշակի սահմանների և այն ապահովող կառուցվածքի՝ կախված երեխայի տարիքից, զարգացման մակարդակից և հասունացման աստիճանից: Ի վերջո, ժամանակի ընթացքում երեխաները պետք է զարգացնեն իրենց ներքին վերահսկումը և սովորեն հետաձգել իրենց անհապաղ ցանկությունների կատարումը՝ ի օգուտ երկարաժամկետ գոհունակությունների և ձեռքբերումների: Հիշեք, որ երեխան սովորում է օրինակի միջոցով:
2. *Նկատել և գովաբանել երեխայի լավ վարքագիծը:* Նկարագրեք Ձեզ համար ցանկալի լավ վարքագիծը: Երեխաները, հատկապես դժվար դաստիարակվող, դրական քաջալերանքների կարիք ունեն: Կարինեն սիրալիր հարցնում է. «Մայրիկ, ինձ կօգնե՞ս պատրաստել դպրոցական կեսօրյա նախաճաշիկը»: Հիանալով, որ Կարինեն դա ասել է առանց մոթմոթալու կամ նվնվալու, մայրը պատասխանում է. «Կարինե, դու հարցը տվեցիր հանգիստ ձևով: Ինձ իսկապես շատ է դուր գալիս, երբ դիմում եմ նման հանգիստ ձևով: Ես ուրախությամբ քեզ կօգնեմ»:
3. *Պատժելիս լինել հերևողական:* Զգուշացնել մեկ անգամ և գործել հաստատված հաջորդականությամբ: Ոչ համարժեք վարքագծի դեպքում հետևանքները պետք է լինեն անհապաղ և հակիրճ/կարճ: Չի կարելի երեխային վախեցնել պատժով, եթե գիտեք որ հետևողական չեք լինելու:
4. Եթե երեխան հաճախակի է ունենում զայրույթի պոռթկումներ, առանձնացնել նրան խաղաղ, միապաղաղ և ապահով մի անկյունում (լոգասենյակ, աստիճանահարթակ), որտեղ նա կարող է հանդարտվել՝ առանց իրեն վնասելու կամ եղած կահույքը փչացնելու: Հնարավորության դեպքում խուսափել երեխայի ննջասենյակից: Անկարգություն անելու դեպքում երեխային կարող եք ուղարկել այնտեղ կամ անձամբ տանել և միաժամանակ զգուշացնել, որ նա կարող է հետ վերադառնալ, եթե իրեն զուսպ պահի: Եթե շարունակում է իրեն անկարգ պահել, վերադարձնել նույն տեղը, սակայն «պատժելուց» պետք է գործել արագ: Զգուշացնել մեկ անգամ և մյուս նման վարքի համար «պատժել» նրան (առանձնացնել), որի ընթացքում չպետք է խոսել, գոռալ կամ վիճել/փաստարկել մինչև «պատժի» ավարտը՝ բացառությամբ «պատժի» կանոնները հիշեցնելուց:
5. *Պահպանել հումորի զգացումը:* Բազմաթիվ դժվար իրավիճակներից կարելի է ավելի արագ դուրս գալ հումորի, քան զայրույթի օգնությամբ:
6. *Խոսել ցածրաձայն և չբարկանալ:* Ծնողների համար շատ դժվար է վարվել այդպես, հատկապես հատուկ կարիքներ ունեցող երեխայի դեպքում: Քնելուն պետք է բավարար ժամանակ տրամադրել, քանի որ հոգնած ծնողը սովորաբար դյուրագրգիռ է լինում:

7. *Ուժերից վեր գործ չկատարել:* Չի կարելի գերազնահատել սեփական ուժերը: Տվյալ ժամանակահատվածում աշխատելու համար ընտրել խանգարված վարքագծի մեկ կամ երկու դրսևորում: Դրական փոփոխությունները կնկատվեն աստիճանաբար, և ծնողի/խնամողի, և երեխայի համար ավելի հեշտ է գնալ քայլ առ քայլ: Յուրաքանչյուր փոքր հաջողությանը պետք է հաջորդի լավ տրամադրություն:

ՏԵՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆ. ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐՈՎ ԵՐԵՒԱԼՆԵՐ

Երեխան հիմնականում սովորում է՝ զննելով շրջապատող միջավայրը, կենտրոնացնելով հայացքն առարկաների վրա և խորհելով կատարված գործողության մասին: Մտածելու կարողության ձևավորումից առաջ երեխան տեսողության օգնությամբ է ընկալում և հասկանում շրջապատող աշխարհը: Փորձերը ցույց են տալիս, որ 5 ամսական երեխան ցույց տրվող տարբեր մարդկանց նկարների շարքում ճանաչում է մոր ոչ միայն սև ու սպիտակ լուսանկարը, այլև՝ գծանկարը: Այսպիսով երեխան իրական փորձից անցում է կատարում դեպի վերացական (աբստրակտ) հասկացությունները: Նորմալ տեսողությամբ վաղ տարիքի երեխաներն սկսում են զգուշությամբ ձեռք մեկնել և խաղալ մոտակայքում գտնվող խաղալիքներով, իսկ կույր երեխաները մնում են պասիվ:

Տեսողության խնդիրներով երեխաները հիմնականում միայնակ են խաղում, քանի որ ի վիճակի չեն տեսողության օգնությամբ ընկալել շրջապատը: Սկզբում նրանք օգտագործում են լսողությունը և հպման զգացողությունը, իսկ հետագայում՝ նաև մասնակիորեն պահպանված տեսողությունը: Նման երեխան ուրիշի ձեռքում գտնվող խաղալիքը միանգամից չի ճանաչում, քանի որ չի կարողանում հիշողությամբ վերարտադրել տվյալ խաղալիքի մտապատկերը: Սովորելու համար երկար ժամանակ է պահանջվում: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ այս երեխաներին քիչ են մասնակից դարձնում ընդհանուր խաղերին:

Կույր երեխաներն ավելի հեշտ են լեզու սովորում քան լսողության բացակայությամբ երեխաները: Նրանք լսում են իրենց ծնողների պատահական խոսակցությունները, հրահանգները և խորհուրդները: Չնայած, որ չեն տեսնում, սովորելու ամենօրյա հնարավորությունները կարողանում են լիարժեք օգտագործել:

Ծանր և համառ աշխատանք է պահանջում գործնական կյանքում թույլ տեսողությամբ երեխային սովորելու ունակություններ հաղորդելը, որպեսզի նա կարողանա սովորել իր փորձառության շնորհիվ: Լավ տեսնող երեխան ցանկացած իրավիճակում կարողանում է ինչ-որ բան սովորել, մինչդեռ վատ տեսնող երեխան զրկված է այդ հնարավորությունից: Օրինակ, լավ տեսնող երեխան կարող է շոյել կատվին, զգալ փափուկ մորթին և տեսնել մլավող կատվի բացված բերանը: Տեսողական խանգարման դեպքում փորձ ձեռք բերելը տարբերվում է, քանի որ երեխան չի կարող իմանալ, թե ինչ բան է մլավոցը, մոնչյունը կամ մռլտոցը: Նա կարող է ճշգրիտ նշել, թե որտեղից է գալիս ձայնը, սակայն չի կարող տեսնել, թե ինչ կենդանի է այն արձակում: Երեխան չի տեսնում, որ, օրինակ, կատուն ունի գլուխ, ականջներ, մարմին, չորս վերջույթ, չորս թաթ՝ իրենց ճանկերով և պոչ: Երբ կատուն ճանկոտ է երեխայի ձեռքը, նա չի կարողանում կանխազգալ ճանկերի հայտնվելն ու անհետանալը:

Տեսողության խնդիրներ ունեցող երեխաներն անցնում են նորմատիպայինից տարբերվող զարգացման ուղի: Նման տարբերություններ կլինեն, քանի որ տեսողական խանգարումներն ընդհանուր զարգացման վրա ազդում են այնպես, որ սովորական վարքագծերը յուրացվում են այլ կերպ: Այս երեխաների ձեռքբերածը չի կարելի համեմատել նորմալ զարգացման հետ: Այն, ինչ ուրիշ երեխաների մոտ կհամարվի զարգացման հապաղում, տեսողական խանգարումով երեխայի համար նորմալ կդիտարկվի:

Մասերի և ամբողջի փոխհարաբերության ընկալում: Մարդկանց մեծ մասն ի սկզբանե տեսնում է անբողջական առարկան և հետո նոր ուսումնասիրում մասերը: Տեսողական խնդիրներով երեխաները ցանկացած պահի ունեն տեսողության կամ զգացողության սահմանափակ հնարավորություններ: Նրանք պետք է կառուցեն ինչ-որ բանի ամբողջական պատկերը կամ գաղափարը, որը երբեք չեն տեսել որպես ամբողջություն: Դա նման է այն «գլուխկոտրուկ» պատկերի կառուցմանը, որի լուսանկարը բացակայում է: Դա այնքան էլ մեծ խնդիր չէ երեխային տրված մանկական փոքր չափերի խաղալիքների դեպքում, սակայն աճին զուգահեռ երեխան աստիճանաբար սկսում է ուսումնասիրել այն առարկաներն ու խաղալիքները, որոնք ավելի խոշոր են և ավելի բարդ: Ինչ կարելի է ասել այդ սիրելի փխսիկի մասին: Քանի դեռ երեխան տվյալ պահին կարող է զգալ մարմնի միայն մեկ մասը, նրա ուղեղում փխսիկի մտապատկերն ամբողջովին կտարբերվի Ձեր ունեցած պատկերից: Դա ամենևին էլ չի նշանակում, որ ճանաչել սովորելն անհնար է: Միակ անհրաժեշտ բանը պատկերի աստիճանական կառուցումն է: Իսկ դրա համար երեխան պետք է ստանա բոլոր տեղեկությունները և ճիշտ հաջորդականությամբ:

Պատկերացրեք, որ Դուք ցանկանում եք երեխային ցույց տալ իր եղբոր նոր սայլը (բաց վագոն): Սկզբում նրան պետք է տեղավորել սայլի մեջ, որից հետո երեխան կսկսի ոտքերով և ձեռքերով հավելյով ուսումնասիրել սայլի տակն ու երեսը: Երբ նկատեք, որ երեխան արդեն իրեն հարմար է զգում սայլի ներսում, պետք է օգնեք, որ նա զգա սայլի արտաքին մասերն ու անիվները: Հետո սայլից կարելի է իջեցնել և օգնել, որ ուսումնասիրի շրջապատը: Այդ պահին երեխայի ձեռքը կարելի է դնել սայլի ներսի աթոռակի վրա, որպեսզի երեխային հիշեցնեք, որ նա նստած էր վագոնի ներսում ընդամենը մի քանի րոպե առաջ: Վերջում երեխային ցույց տալ (զգալ տալ) բռնակը և միասին քայլել, որպեսզի նա հասկանա, որ քանի դեռ դուք քայլում եք և բռնակն էլ ձեր ձեռքերում է, սայլակն անպայմանորեն կհետևի ձեզ: Այժմ դուք պատրաստ եք շարժվելու: Երեխայի սիրած խաղալիքը կամ լցոնած խաղալիք-կենդանին տեղավորեք սայլի մեջ և թույլ տվեք, որ երեխան կարճ տարածության վրա հրի սայլը: Այնպես արեք, որ երեխան համոզված լինի, որ խաղալիքը սայլի մեջ է և «հետևում է իրեն»:

Երեխային հաճույք է պատճառում նաև սայլի մեջ նստելը, երբ Դուք այն հրում եք: Հրելով վագոնը՝ խոսեք երեխայի հետ այնպես, որ նա զգա շարժումը և իր դիմաց լսի ծնողի/խնամողի ձայնը: Երբ սկսում եք հրել սայլը, երեխային անպայման զգուշացրեք, որ եզրերից բռնի, քանի որ տեսողության խանգարումը նրան թույլ չի տալիս նախապատրաստվել, իսկ եղբայրն օրինակ, տեսնելով, որ պատրաստվում եք հրել, անմիջապես կառչում է սայլի եզրերից:

Դասակարգում: Մարդկանց և առարկաները դասավորելու և տեսակավորելու միջոց է, որն ակտիվորեն սկսում են օգտագործել 3 տարեկանից բարձր երեխաները: Նրանք առարկաները տեսականների են բաժանում՝ ելնելով ֆիզիկական հատկանիշներից, ինչպես օրինակ՝ գույն, ձև և այլն: Ավելի ուշ տեսակավորում են խմբերով, օրինակ, «սնունդ», գործառնությամբ՝ «բաներ, որոնց օգնությամբ ուտում ենք», և զուգորդումով՝ «բաներ, որոնք անհրաժեշտ են ճանապարհորդության համար»: Դասակարգման միջոցով մտածողությունը կազմակերպվում է այնպես, որ կարող ենք հաջողությամբ նոր բաներ սովորել և հիմնվել գոյություն ունեցող հասկացությունների և գիտելիքների վրա: Տեսողության խնդիրներով երեխաների համար իմացական այս կարողության ձեռքբերումը դժվար է, որովհետև նրանք չեն կարող տեսնել շրջապատող միջավայրի առարկաների միջև գոյություն ունեցող նմանություններն ու տարբերությունները: Դուք կարող եք երեխային սովորեցնել դասակարգել՝ ոչ միայն բառերով նշելով առարկաների նմանություններն ու տարբերությունները, այլև բացահայտելով (ցույց տալով) դրանց շոշափելի (տակտիլ) զգայական հատկությունները: Օրինակ, երեխան առաջին անգամ է տեսնում մոտոցիկլետ: Անհրաժեշտ է ցույց տալ, որ այն ունի 2 անիվ և նստատեղ՝ հիշեցնելով հեծանիվ: Սակայն այս նոր սարքն ունի ընթացքի բանալի և աղմկում է մեքենայի պես:

Առարկայի մնայունության/պահպանման հասկացություն: Կարելի է ասել նաև առարկայի մտապատկեր, որը շարունակում է արտացոլել այն առարկան, որը չեք կարող տեսնել, շոշափել կամ զգալ մյուս զգայարաններով: Օրինակ, փոքրիկ արջուկը շարունակում է ներկա գտնվել, չնայած որ այն թաքցրել էք խաղալիքների արկղի մեջ: Երբ անջատում եք փոշեծծիչը և տեղափոխում մի այլ փակ տեղ, այն շարունակում է գոյություն ունենալ Ձեր երևակայության մեջ: Երբ երեխան չի գիտակցում առարկայի մնայունությունը, ամեն ինչ նորություն է լինում նրա համար ցանկացած պահին: Ընդհատվում է ժամանակահատվածների հաջորդականությունը և առարկաների միջև եղած կապը: Թույլ տեսողության պայմաններում ավելի է դժվարանում երեխայի մոտ առարկայի մնայունության (մտապատկերի) գաղափարի արմատավորումը, որովհետև նման տեսողությունը չի կարող ապահովել բավարար տեղեկություն շրջապատում կատարվող իրադարձությունների մասին: Անգամ խաղալիքները, որոնք երեխան շարտում է, անհետանում են ոչ միայն նրա տեսադաշտից, այլև հիշողությունից: Երբ ինչ-որ բան է ընկնում նման երեխաների ձեռքից, նրանց համար միակ միջոցն իմանալու, որ առարկան դեռ գոյություն ունի, դա ձեռք տալն է կամ լսելը: Եթե մյուս զգայարանների մասնակցության հնարավորություն չստեղծվի, առարկան լրիվ կանհետանա երեխայի մտածելակերպից: Նույնիսկ տեսողության խնդիրներով վաղ տարիքի երեխայի մոտ, կարծես բավական հեշտությամբ է ձևավորվում առարկայի մտապատկերը: Երեխան ճանաչում է մորը կամ հորը և գիտակցում է, որ նրանք անպայման վերադառնալու են, եթե անգամ շատ կարճ ժամանակով «անհետանում են»: Կարելի է օգնել երեխային զարգացնելու առարկայի մնայունության պատկերացումը: Այդ նպատակով պետք է այնպես անել, որ երեխան զգա ձեռքից ընկած առարկայի մոտ լինելը (ներկայությունը) և լսի առարկաների նույն անվանումները և դրանց հետ կատարվող գործողություններն արտահայտող միևնույն բառերը:

Սոցիալական արգելքներ

Սոցիալական զարգացումը կարևոր է բոլոր, այդ թվում և տեսողության խնդիրներով ունեցող, երեխաների համար: Ճիշտն ինչպես առողջ երեխաները, անբավարար տեսողությամբ որոշ երեխաներ երբեմն կարողանում են ավելի հեշտ ձեռքբերել սոցիալական հմտություններ քան մյուսները: Որոշ երեխաներ բնականից ավելի առաջադեմ են և հեշտությամբ կողմնորոշվում են սոցիալական տարբեր իրավիճակներում: Բայց և այնպես, տեսողության խնդիրներով երեխաների համար գոյություն ունեն մի քանի ընդհանուր դժվարություններ: Օրինակ, թույլ տեսնող նախադպրոցական տարիքի երեխաները հաճախ մեծ դժվարությամբ են փոխհարաբերություններ հաստատում մյուս երեխաների հետ, սոցիալական միջոցառումների մասնակցում և խաղում հասակակիցների հետ կողք-կողքի: Դուք կարող եք օգնել երեխային՝ կանոնավոր հնարավորություններ ստեղծելով, որ երեխան խաղա և շփվի մյուս երեխաների հետ:

Կապվածություն: Սա գործընթաց է, որի միջոցով երեխաները և ծնողները սովորում են սիրել միմյանց, մեկը մյուսի նկատմամբ հոգատար լինել, մարդկային կապեր հաստատել: Դա կարևոր է, քանի որ ստեղծում է ապահովության զգացում և նպաստում է զգացմունքների ձևավորմանը: Կապվածությունը դանդաղ է զարգանում թույլ տեսողությամբ փոքր երեխաների մոտ: Դա երևում է այն փաստից, որ երեխան հաճախ չի փաթաթվում ծնողին այնպես, ինչպես մյուսները: գրկելու փորձերի ժամանակ նա ձգում է մարմինը կամ լացում և կարծես փորձում է հասկացնել, որ իրեն հանգիստ թողնեն: Սակայն իրականում նրան պարզապես զարմացնում է հանկարծակի գրկելու Ձեր փորձը, որին նա պատասխանում է վախի ռեակցիայով: Պետք է հիշել, որ թույլ տեսնող փոքր երեխաները միշտ չէ, որ կարող են տեսնել իրենց մոտեցողներին, իսկ Դուք չեք կարող համոզված լինել, որ երեխան կարող է լսել կամ հասկանալ մոտեցող ոտնաձայները:

Թույլ տեսողություն ունեցող փոքր երեխաներն անպայմանորեն կապված են իրենց ծնողների հետ և կարող են փաթաթվել նրանց: Նման երեխաներին պետք է որոշակիորեն նախա-

պատրաստել մինչև որևէ հանկարծակի շարժում կատարելը: Փորձել սկզբում ձեռքով հպվել երեխային և խոսել հետը՝ դրանով իսկ նրան կողմնորոշվելու ժամանակ տալով, և միայն հետո երեխային «-րկել» հարմար ու ապահով՝ վերցնելով նրան մահճակալից կամ մանկական աթոռից: Երեխային պետք է համբերությամբ և ըմբռնումով մոտենալ՝ փորձելով հասկանալ նրա ազդանշանները և համարժեքորեն բավարարելով կարիքները:

ՀԱՐՈՐԴԱԾՄԱՆ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ

Թույլ տեսողությամբ երեխաների համար առանձնակի դժվարություն չի ներկայացնում հնչյունային և բանավոր խոսքի ընդօրինակումը: Նրանք շատ արագ են սովորում, օրինակ, բանավոր խաղերը (բառախաղերը), մանկական ոտանավորները և երգերը, որոնցից հաճույք են ստանում ոչ միայն իրենք, այլ նաև ծնողները: Դրա հետ մեկտեղ գոյություն ունեն հաղորդակցության այլ բնագավառներ, որտեղ թույլ տեսնող երեխան բնորոշ խնդիրներ ունի: Նախևառաջ, տեսողական հետադարձ անբավարար կապի պայմաններում դժվարանում է հաղորդակցվելը (շփվելը): Տեսողության խնդիրներով ունեցող երեխաները վատ են կենտրոնացնում հայացքը, այդ իսկ պատճառով դժվար է ասել, թե ինչ՞ի վրա են նրանք ուշադրություն դարձնում՝ այն գործողության, որ կատարվում է, թե այն բանի, ինչ ասվում է: Երեխայի համար դժվար է կռահել, երբ ինչ-որ մեկն իր վրա ուշադրություն է դարձնում. նա չի կարողանում գուշակել խոսելու իր հերթը, եթե զրուցակիցը որևէ ակնարկով զգացնել չի տալիս: Դուք կարող եք օգնել երեխային՝ փորձելով հերթով փոխարինել իրար, և նմանակել վաղ մանկական հասակի ծայները: Մի քիչ սպասելով՝ երեխային հնարավորություն է տրվում արձագանքել, իսկ հետո նույնը կրկնվում է:

Թույլ տեսնող երեխայի հետ դժվար է հաղորդակցվել նշանների լեզվով (ժեստերով), օրինակ՝ մատնացույց անել, ձեռքով նշան անել կամ թափահարել, գլուխը տարուբերել: Առանց այդ ժեստերը տեսնելու և ընկալելու երեխան ինքնաբերաբար չի կարող դրանք սովորել: Երեխային պետք է սովորեցնել այս պարզ և իմաստալից ժեստերը, որոնք մյուսներին կօգնեն հեշտությամբ հասկանալ նրան: Ավելի արդյունավետ է նրանց վարժեցնել բնական իրավիճակներում: Օրինակ, երբ խաղում եք երեխայի հետ և նա ժպտում է, պետք է ասել, որ նրա ժպիտը Ձեզ շատ դուր է գալիս և որ այն վկայում է երեխայի ուրախության մասին:

ՉԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ

Տեսողության խնդիրներն ընդհանրապես չեն ազդում մկաններն օգտագործելու երեխայի կարողության վրա, սակայն բացասաբար են անդրադառնում այն ուղու վրա, որով երեխան սովորում է օգտագործել այդ մկանները: Մի կողմից երեխայի ձեռք բերած շարժողական հմտությունների մեծ մասը ձևավորվում է մեկ ուրիշի արածները դիտելով, նրանց ընդօրինակելով և անընդհատ կրկնելով այդ գործողությունները: Սակայն դա չի նշանակում, որ երեխան մեկ ուրիշին նայելով ինքնաբերաբար կարող է ձեռք բերել այնպիսի ունակություններ, ինչպիսիք են չորեքթաթ ման գալը, քայլելը, ցատկելը և թռչկոտելը: Մյուս կողմից, տեսողության խանգարումները կարող են ազդել երեխայի շարժողական հմտությունների վրա, քանի որ նա չի կարող տեսնել գրավիչ խաղալիքները և չի ձգտի դիպչել խաղալիքին կամ հափշտակել այն: Եթե երեխան չի տեսնում թե որտեղ է գնում, սովորաբար դժվարությամբ է հետազոտում շրջապատը:

Նուրբ շարժողական հմտություններ: Կարելի է մտածել, որ թույլ տեսնող փոքր երեխաները, բնականաբար, կօգտագործեն իրենց ձեռքերն՝ այդպիսով ստանալով բավարար տեղեկություններ: Սակայն պետք է հաշվի առնել, որ կրտսեր տարիքի երեխաները չունեն նույն տեսողական փորձառությունը. նրանք վատ են տեսնում իրենց ձեռքերը, չեն կարող հետևել իրենց և մյուսների ձեռքերի շարժումներին: Կարող եք երեխային ցույց տալ, թե ինչ անել՝ ձեռքերը երեխայի ձեռքե-

րի վրա դնելով և միաժամանակ օգնելով: Նման միջոցն արդյունավետ է ցանկացած գործողության դեպքում՝ լինի դա ուսելը, խորանարդիկներն իրար վրա շարելը թե մատիտով խզբզելը:

Երեխայի նուրբ շարժողական ունակությունների զարգացումը կարող է դանդաղել նաև այն պատճառով, որ նա չի ուզում պառկել փորի վրա կամ էլ չորեքթաթ ման գալ, ինչպես դա տեղի է ունենում տեսողության խանգարումներ ունեցող որոշ երեխաների հետ: Կարևոր է նաև այն հանգամանքը, որ մանկան ձեռքով հափշտակելու ռեակցիան ավելի է կատարելագործվում այն ժամանակ, երբ երեխան ձեռքերով ծանրություն է կրում կամ էլ այն մեկ ձեռքից մյուսը տեղափոխում: Այս հմտությունների բացակայության դեպքում երեխան դժվարությամբ է մատներով ուտում և առարկաներով խաղում: Այնուհետև պետք է ստուգել մեծ շարժողական ունակությունները, որոնք շատ կարևոր են այս պարագայում: Լայնածավալ շարժողական ակտիվության խթանման համար են ծառայում հետևյալ վարժություններն ու պարապմունքները. ձեռքերի տարբեր շարժումներ պահանջող խաղալիքներ, «ծափիկ-ծափիկ», գնդակով խաղալը, միանիվ ձեռնասայլակ գլորելը, խոչընդոտների օգնությամբ մագլցելուն, ցատկելուն նպաստելը և այլն:

Տեղաշարժում: Ինքնուրույն մեկ տեղից մյուսը տեղափոխվելը թույլ տեսողությամբ երեխաների համար ամենադժվար խնդիրն է: Նորմալ տեսողությամբ երեխայի համար տեղաշարժվելու շարժառիթ կարող է ծառայել, նախևառաջ, մյուսների տեղաշարժման տեսողական ընկալումը, իսկ հետո՝ անմիջական հարևանությամբ գտնվող խիստ ցանկալի առարկան: Տեսողական խանգարումներ ունեցող երեխաները չունեն այս փորձառությունը: Հետևաբար, նրանք զարգացման տեսանկյունից առնվազն մի փոքր հետ են մնում, այսինքն ուշ են սկսում սողալ կամ քայլել: Թույլ տեսող երեխային կարելի է ցույց տալ, թե ինչպես տեղաշարժվել՝ օգտագործելով ձեռքը երեխայի ձեռքի վրա դնելու տեխնիկան: Անհրաժեշտության դեպքում կարելի է նաև նստել հատակին և սովորեցնել երեխային: Կարող եք օգտագործել այլ զգայական միջոցներ, օրինակ, ձայն տալ, երեխայի սիրած խաղալիքով ձայներ հանել, որոնք երեխային կօգնեն հասկանալ, որ «այստեղից այն կողմ» կա ինչ-որ արժեքավոր բան:

ԶԳԱՅԱԿԱՆ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ

Գիտական հետազոտությունները պարզել են, որ վաղ զարգացման ընթացքում երեխայի տեսողությունը 90 տոկոսով մասնակցում է ուսուցման գործընթացին: Միևնույն ժամանակ երեխան շրջապատող աշխարհի մասին գաղափար է կազմում բոլորովին այլ ճանապարհով: Երեխան վստահում է իր հոտառությանը, լսողությանը, հպման (շոշափման) և համի զգացողություններին, երբ ցանկանում է ստանալ անհրաժեշտ տեղեկություններ: Այդպես երեխայի համար դժվար կլինի սովորել, որովհետև չի կարողանա տեսնել և ընդօրինակել ուրիշի արածը: Արդյունքում նվազում են երեխայի ուսուցման շարժառիթները, քանի որ նա իր շրջապատում չի կարող տեսնել գայթակղիչ առարկաներ: Միջզգայական կոորդինացիայի միջոցով անգամ երեխան մեծ դժվարությամբ է սովորում առարկաների և մարդկանց մասին տեղեկություններ ստանալ:

Միջզգայական կոորդինացիա: Տեղեկություններ ձեռք բերելու գործընթաց է, որի ընթացքում զգայական մեկ համակարգի միջոցով մուտք գործած տեղեկությունները փոխանցվում են մեկ այլ համակարգ: Զգայական կոորդինացիայի օգնությամբ հաշվարկվում է, թե ինչպես են մի զգացողությամբ ստացած տեղեկությունները հարաբերվում (կապակցվում) մեկ այլ զգացողությամբ ձեռք բերած տեղեկությունների հետ: Օրինակ, համեմատաբար ավագ տարիքի երեխան կարող է լսել ձայնային ազդանշանը և կռահել աղմուկը, որը կապված է հենց նոր սլացած մեծ կարմիր հրշեջ մեքենայի հետ: Միջզգայական կոորդինացիայի մեջ կարևոր նշանակություն ունի տեսողությունը, քանի որ ինքնաբերաբար կապակցում է մյուս զգայարանները: Մշտապես առկա լինելով՝ տեսողությունը զգայական տեղեկությունների առանձին մասերը միացնում է մեկ ամ-

բողջության մեջ:

Տեսողության բացակայության պայմաններում վերոհիշյալ գործընթացն ավելի է դժվարանում, քանի որ մյուս զգայական տեղեկությունները չեն միավորվում կայուն հիմքի վրա: Խաղալիքները երբեմն ծայներ են արձակում, սակայն դրանց լսելիությունը սենյակի հեռու հատվածներում և ծայնի աղբյուրի անմիջական հարևանությամբ տարբեր է: Ձայնը կարող է հանկարծակի անհետանալ մարտկոցների պարավելու կամ լարովի մեխանիզմի կանգ առնելու հետևանքով: Երեխան կարող է դիպչել առարկաներին և հոտ քաշել դրանցից, եթե դրանք գտնվում են հասանելիության սահմաններում: Տեսողության խանգարումներով երեխաները վերջիվերջո զարգանում են իրենց միջզգայական կոորդինացիան, բայց մինչև այդ ցանկալի է երեխայի զգացողական ոլորտը չծանրաբեռնել և «ոմբակոծության» չենթարկել զանազան գրգիռներով: Տվյալ պահին երեխայի մոտ պետք է առաջացնել միայն մեկ տեսակի զգայական գրգիռ: Օրինակ, սկզբում երեխային թույլ է տրվում միայն ձեռքը հպել խաղալիքին, իսկ հետո նա կարող է ձեռքերով սեղմել այն և միացնել ձայնը: Կամ էլ երեխան շոշափում է ուտելիքը մինչև համտեսելը: Միևնույն ժամանակ նրան ներկայացնում եք նոր առարկա՝ բացատրելով ինչ եք ցույց տալիս և ասում. «Շոշափիր բրդոտ արջուկը: Լսիր նրա արձակած գեղեցիկ հնչյունները...»: Ինչպես նշվել է «Առարկայի մնայունություն» բաժնում, առարկաներն առաջին անգամ նկարագրելիս անպայման օգտագործեք նույն բառերը, որպեսզի երեխան չշփոթվի:

ԻՆՉՊԵՄ ՆՊԱՍՏԵԼ ԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ

Երեխայի զարգացմանն օժանդակելու լավագույն ուղիներից մեկն ինքներդ Ձեզ օգնելն է: Կան օրենքներ, որոնք ընտանիքին իրավունք են տալիս օգտվել վաղ միջամտության և հատուկ կրթական ծառայություններից: Այդ ծառայություններն ուղղված են երեխայի հնարավոր առավելագույն զարգացումն ապահովելուն:

Ծառայությունները չպետք է ծանրաբեռնեն և ծանձրացնեն: Եվ քանի որ թույլ տեսողությամբ երեխաները տարբեր ազդանշաններ են արձակում և շրջապատն ուսումնասիրում են այլ կերպ, ծառայությունները պետք է ներառեն կուրության և տեսողության խանգարումների բնագավառում իրազեկ մասնագետ՝ տեսողությունը «մարզող» ուսուցիչ կամ կողմնորոշման և շարժունակության հրահանգիչ: Այս մասնագետները պետք է վերապատրաստված լինեն, որպեսզի հասկանան թե ինչպես են թույլ տեսնող երեխաները վարվում առարկաների կամ այլ իրերի հետ՝ միաժամանակ սովորեցնելով նրանց: Մասնագետները սովոր են տեսնել ոչ թե սահմանափակումներն ու արգելքները, այլ թույլ տեսնող մարդկանց համար նախատեսված հարմարություններն ու հնարավորությունները: Երբ հետևեք երեխայի աճին և կրթությանը, անպայման կտեսնեք հնարավորությունները:

Երեխայի զարգացման խնդիրների լուծմանն ուղղված մասնագետների գործունեությունից բացի կան նաև այլ ուղիներ, որոնք կօգնեն երեխայի ուսուցմանը: Գոյություն ունեն մի շարք ընդհանուր սկզբունքներ.

- ▶ Հետազոտել աշխարհը երեխայի տեսանկյունից: Դա նշանակում է պառկել հատակին և սովորել նորից սողալ ու չորեքթաթ ման գալ կամ աչքերը փակ վիճակում բռնել բաժակը և խմել: Նպատակ մեկն է՝ գաղափար կազմել երեխայի ընկալման և գործողությունների մասին:
- ▶ Ստեղծել հնարավորություններ, եթե դրանք չկան: Չնայած դեռ քննարկում և ուսումնասիրում ենք թույլ տեսնող երեխաների զարգացման հարցը, պարզ է որ նրանք երբեք չեն սովորի այն, ինչ չեն փորձել: Քանի դեռ չեք կարող հույս դնել պատահական ուսուցման վրա, պետք է ստեղծել ուսուցման հնարավորություններ: Օրինակ երբ ծուն ընկնում-

կոտորվում է, փոքրիկ երեխան կարող է օգնել՝ մաքրելով հատակը, իսկ Դուք այդ պահին խոսեք ձվի մասին և ընկած ձուն համեմատեք նախաճաշի ձվի հետ: Պետք է հարմար ժամ գտնել և օգտվել առիթից:

- ▶ Դարձնել երեխային ակտիվ կատարող և ոչ թե պասիվ ընդօրինակող, օգնել որ նա սովորի իր ձևով, ինքնուրույն և նրա փոխարեն չանել ամեն ինչ: Հնարավորություն տալ երեխային ինքնուրույն կատարել և ավարտել որևէ գործողություն, միաժամանակ նրան պարզորոշ հասկացնելով, որ նրանից սպասվում է ոչ միայն ինքնուրույն գործելու ակտիվություն, այլ նաև վստահեցնել, որ նա ամեն ինչ կհասցնի ավարտին: Ավելի կրտսեր տարիքում կարևոր է, որ երեխան հաճախ հաջողություններ ունենա նոր գործեր ձեռնարկելիս: Երեխայի աճի ընթացքում կարևոր է իմանալ, որ ձեռնարկած գործողությունների մի մասը կարող է դժվար լինել՝ պատճառելով հիասթափություն: Պետք է օգնել երեխային հաղթահարել պլանների խափանման տհաճ ապրումները: Նման հատկանիշի ձևավորումն ավելի արժեքավոր կլինի, երբ երեխան վերաճի անկախ և շնորհալի երիտասարդի:
- ▶ Հատկացնել բավարար ժամանակ՝ նոր հմտություն սովորելու, իսկ հետագայում այն փորձելու և կիրառելու համար: Դուք ստիպված կլինեք օրվա գրաֆիկը փոխել, սակայն դրանով երեխային կդարձնեք «կատարող»:
- ▶ Օգնել որպեսզի երեխան կարողանա կապակցել (կապել): Դժվար է նախկինում սովորած գիտելիքները կապել նոր կուտակված փորձին (ընդհանրացնել), եթե Դուք չեք կարող տեսնել հին ու նոր իրավիճակների միջև եղած նմանությունները: Հատակին ընկած ձուն կապակցելով նախաճաշի հետ՝ երեխային օգնում եք կապեր հաստատել: Նույն նպատակն եք հետապնդում, երբ երեխային մատնացույց եք անում մեքենայի անիվների կլոր լինելը և միևնույն ժամանակ օգնում եք նրան եփած կարտոֆիլը կտրատել երկրաչափական տարբեր պատկերներով:
- ▶ Կատարել համատեղ գործողություններ: Նոր հմտությունների ուսուցման նպատակով կարևոր դեր են խաղում «ձեռքը երեխայի ձեռքի վրա» մեթոդը և համատեղ գործողությունները:
- ▶ Օգտագործել իրական (կոնկրետ) առարկաներ և փորձեր: Երեխայի համար ավելի դյուրին է ընկալել ռեալ՝ իրականում գոյություն ունեցող, առարկայի (նաև շնչավոր) հասկացությունը, քան թե հասկանալ այդ առարկան ներկայացնողին: Օրինակ, իրական կատուն սովորելու ավելի լավ միջոց է, քան կատվի խրտվիլակը կամ խաղալիքը:
- ▶ Չկատարել հրաշագործ կնքամոր դերը: Օգնել որ երեխան հասկանա վերջնական արդյունքի բերող բոլոր գործողությունների ամբողջությունը և ոչ թե միայն վերջին գործողությունը՝ որպես հենց նոր կատարված իրողություն: Երեխան անպայման պետք է հասկանա, որ նախաճաշի ժամանակ իր բաժակի մեջ խնձորի հյութը միանգամից չհայտնվեց: Նա պետք է նկատի և ընկալի բոլոր փուլերը՝ սառնարանի դուռը բացելը, հյութի շիշը վերցնելը, բաժակի մեջ լցնելը և սեղանի վրա դնելը:
- ▶ Օգտագործել հպման զգացողությունը: Ձեր հավելը երեխայի համար մեծ նշանակություն ունի: Անգամ երեխայի ուսին թեթևակի հավելը երբեմն մեծ վստահություն և համոզվածություն է հաղորդում նրան:
- ▶ Օգտվել նկարագրական հարուստ լեզվից: Ոչ անհրաժեշտություն, ոչ էլ հնարավորություն կա ամբողջ օրը խոսել երեխայի հետ, բայց երբ խոսում եք, պետք է փորձեք հնարավորին չափ շատ տեղեկություն տրամադրել: Բացատրեք այն ամենն, ինչ տեղի է ունենում շրջապատում, կամ էլ բացատրեք թե ինչու է, օրինակ, մարդը ծիծաղում: Խոսեք

գույների, տարբեր մակերեսների և եղանակի մասին:

- ▶ Լինել հետևողական՝ անվանումներն օգտագործելիս: Երեխան կարող է շփոթվել, եթե Դուք տվյալ պահին խոսում եք նրա արտահագուստի մասին, իսկ հաջորդ պահին այն անվանում եք տալիս: Առարկաներն ու դեպքերն անհրաժեշտ է անվանել նույն բառերով մինչև այն տարիքը, երբ երեխային հնարավոր կլինի մատնանշել նմանություններն ու տարբերությունները, ինչպես նաև օգնել նրան՝ սովորեցնելով երևույթների կապակցումը:
- ▶ Հաճախ օգտագործել երեխայի անունը: Տեսողության խնդիրներով երեխան չի կարող տեսնել զրուցակցի դեմքի արտահայտությունը կամ մարմնի հուշող շարժումները, որի հետևանքով չի կարողանում կռահել, որ իրեն են դիմում: Այդ նպատակով բազմամարդ միջավայրում երեխայի կամ մեկ ուրիշի հետ խոսելիս պետք է նրանց անունները տալ, դիմել:
- ▶ Մատնանշել տեսանելի հատկանիշները: Երբ երեխայի տեսողությունը որոշ չափով պահպանված է, այն կարող է օգնել նրան նկարագրված առարկայի տեսողական բնութագրիչներից ընտրել իր տեսածը: Երեխայի ուշադրությունը հրավիրել այն փաստին, որ խաղալիքը վառ դեղին գույնի է կամ լաքած կաշվե կոշիկները փայլում են: Եթե անգամ մտածում եք, որ երեխան լրիվ կույր է, պետք է հաճախ օգտագործել «Տես» և «Նայիր» անհրաժեշտ բառերը:
- ▶ Ուշադրություն հրավիրել մարդկանց, առարկաների և իրադարձությունների այն հատկանիշների վրա, որոնք կարելի է զգալ: Երբ անցնում եք հացի խանութի մոտով, ապա նկարագրեք թարմ հացի բուրմունքը: Երեխան նույնպես զգալու է այդ հոտը, սակայն մինչև վերջ չի ըմբռնելու դրա իմաստը քանի դեռ չեք բացատրել: Մատնանշեք, որ հորաքույր Կարինեից միշտ ծաղիկների հոտ է բուրում, իսկ հորեղբայր Արամն ունի մազոտ թևեր: Ցույց տվեք, որ խոտածածկ մակերեսը գորգային ծածկույթի համեմատությամբ այլ հոտ է արձակում:
- ▶ Ենթադրություններ չանել: Երբեք չի կարելի համոզված լինել, որ երեխան, Ձեր առօրյա իրադարձություններին ներկա լինելով, ամեն ինչ հասկացել է ճիշտ նույն կերպ: Չի կարելի ընդունել, որ երեխան արդեն սովորել է այս կամ այն բանը: Պետք է կանոնավոր ստուգել, փորձել և հարցեր տալ: Շարունակական ուսուցման մթնոլորտում գտնվելը դեռ չի նշանակում տեղեկությունների ընկալում և գիտելիքների ձևավորում:
- ▶ Խրախուսել մարդկանց հետ փոխհարաբերությունները և տարբեր միջավայրերում գտնվելը: Անբավարար տեսողությամբ երեխաները սոցիալական իրավիճակներում չեն կարող ռիսկի դիմել, քանի որ չունեն նույն հնարավորությունները: Օրինակ, նման երեխան զրուցակցի մարմնի շարժումներից չի կարող կռահել, թե արդյոք նա ողջունելի կլինի իրենց խմբի մեջ: Անհրաժեշտ է նպաստել, որ երեխան իրեն ազատ զգա մեծերի հետ շփվելիս, ինչպես նաև ցույց տալ, թե ինչպես են խաղում հասակակիցների հետ: Նոր միջավայրում իրեն հարմար զգալու և շրջապատն ուսումնասիրելու համար երեխան օգնության կարիք ունի:
- ▶ Քաջալերել սոցիալական նորմերին համապատասխանող վարքագծեր: Թույլ տեսնող երեխան չի կարող տեսողական շփում հաստատել, բայց կարող է գլուխը շրջել իրեն դիմողի կողմը: Յուրաքանչյուր պատանի գնահատում է «Խնդրում եմ» և «Շնորհակալություն» բառերը: Ավելի մեծ տարիքում երեխային պետք է բացատրել հասարակական վայրերում թույլատրելի և անթույլատրելի վարքագծերը:
- ▶ Հիշել, որ աչքի ֆունկցիան կարող է տարբեր լինել: Տեսողության խնդիրներով երեխայի վրա ազդում են տարբեր լուսավորությունները, օրվա տարբեր ժամերը և անգամ եղա-

նակի փոփոխությունները: Նման երեխայի վարքագիծը, բնականաբար, կայուն չէ: Համբերությամբ պետք է վերաբերվել այն բանին, որ մի օր երեխան հաճույքով է կատարում տեսողական գործառույթին առնչվող առաջադրանքները, իսկ հաջորդ օրը կարող է հիասթափվել և չկատարել դրանք:

- ▶ Հաղորդել որոշակի իմաստ՝ ձայնի օգնությամբ: Ձայնի ուժի և տոնի տատանումներից երեխան կռահում է Ձեր տրամադրությունն ու մտադրությունները՝ արդյո՞ք ուրախ եք, տխուր, բարկացած, համբերությունից դուրս եկած, թե՞ խիստ հոգնած: Սոցիալական տարբեր իրավիճակներում երեխան օգտվում է այս միջոցից:
- ▶ Մարմնամասերին վերաբերող ցուցումներ տալ: Յուրաքանչյուր հնարավորության դեպքում տալ այնպիսի ցուցումներ, որոնք առնչվում են երեխայի մարմնի մասերի գրաված դիրքերի հետ: «Քո չխկչխկան խաղալիքը գցել ես հատակին» նախադասության փոխարեն կարելի է ասել «Քո չխկչխկան խաղալիքը հատակի վրա է՝ քո ոտքի հետևում»:

Անբավարար տեսողությամբ երեխան կարող է սովորել ինքնուրույն շարժվել, սակայն Ձեր օգնության կարիքն ունի որպեսզի զարգացնի ինքնավստահությունը: Տան պայմաններում շատ բան կարելի է անել երեխայի շարժումները խրախուսելու ուղղությամբ: Ձեր երեխան կարող է նախընտրել մեջքի վրա պառկելը, որն ավելի հարմար է և քիչ ջանքեր է պահանջում, քան փորի վրա պառկելը: Նորմալ տեսնող երեխան փորի վրա պառկած վիճակում հաճույքով է ուսումնասիրում անընդհատ փոփոխվող աշխարհը: Տեսողության բացակայության դեպքում երեխան կարիք չունի գլուխը բարձրացնելու և հաճույքով չի անում դա: Շարժողական շատ հմտություններ զարգանում են փորի վրա պառկած դիրքում: Երեխային պետք է հնարավորություն տալ, որ այդ դիրքում խաղալով զվարճանա:

Խրախուսեք փորի վրա պառկել: Ստորև կշարադրվեն մի քանի վարժություններ, որոնք պետք է փորձել կատարել վատ տեսնող երեխայի հետ:

- ▶ Ձեր մարմինն օգտագործեք որպես մակերես՝ երեխայի պառկելու համար: Այս դիրքում երեխան զգում է Ձեր մարմինը, լսում է խոսակցությունը և կարող է գլուխը բարձրացնել խաղալու համար: Երեխան իր դեմքի վրա զգում է Ձեր շնչառությունը և զվարճանում է՝ առանց պատկերացնելու, որ գտնվում է բերանքսիվայր վիճակում:
- ▶ Երեխային տեղավորել մանկական մահճակալի կամ հատակի վրա՝ փորի վրա դիրքով: Եթե նա մինչ այդ մեջքի վրա էր պառկած, դանդաղորեն շրջել փորի վրա: Այս դիրքում խաղալը խթանելու համար ձեռքի տակ պետք է ունենալ աղմուկ հանող խաղալիքներ:
- ▶ Երգեք Ձեր ազդրերի վրա բերանքսիվայր պառկած երեխայի համար:
- ▶ Այս դիրքն օգտագործել անդրավարտիքը կամ գիշերազգեստը հանելու համար:

Այս բոլոր դիրքերում երեխան մարզում է իր գլուխը բարձրացնելու շարժումը և սովորում է զվարճանալ փորի վրա պառկած դիրքում: Երեխան պատրաստվում է փորի վրա պառկելուն և այդ դիրքից գլորվելով դուրս գալուն: Գլխուխը բարձրացնելը խթանելու համար երեխային պետք է գրկում պահել:

Խրախուսեք ձեռքերն առաջ պարզել: Վաղ մանկական հասակում երեխաների մեծ մասը գտնվում է (հանգստանում է) կծկված կամ ծալված դիրքում: Որևէ բան վերցնելու համար երեխան անընդհատ փորձում է դուրս գալ այս դիրքից և նորից վերադառնալ նույն դիրքին:

Տեսողության խանգարումներով վաղ տարիքի երեխաները, որոնք անհաս են, արգանդում ավելի քիչ են գտնվում կծկված վիճակում, իսկ ծնվելիս նրանց ծալիչ մկանների տոնուսը համեմատաբար ավելի ցածր է: Նրանք հաճախ հարթ պառկած են անկողնում և մեծ դժվարությամբ

են բարձրացնում ձեռքերն ու ոտքերը:

Երեխային պետք է շատ հնարավորություններ տալ, որ կծկի իր մարմինը՝ ձեռքերն առաջ պարզելով և ոտքերը վեր բարձրացնելով:

ՁՎԱՐՃԱՑԻՐ ՔՈ ԵՐԵՒԱՅԻ ՅԵՏ

Ինչպես զարգացնել տեսողական հմտություններ

- ▶ Խաղացք «Ես լրտես եմ» խաղը՝ օգտագործելով կարմիր, կլոր, փայտյա, ապակյա և այլ առարկաներ:
- ▶ Նպաստեք, որպեսզի Ձեր երեխան նկարագրի տարբերությունը երկու նմանատիպ առարկաների միջև, օրինակ՝ ձեռնոցների, նկարների, մեքենաների, ափսեների, թռչունների:
- ▶ Խնդրեք երեխային նկարագրել ընտանիքի բացակայող անդամներին կամ ի՞նչ հագուստ են նրանք կրել այսօր:
- ▶ Փոխեք ինչ-որ բան սենյակում և հարցրեք երեխային, թե ի՞նչն է փոխվել:
- ▶ Տեղադրեք սեղանի մակերեսին մի քանի առարկա և հնարավորություն տվեք երեխային ուսումնասիրել այդ իրերը մեկ կամ երկու րոպե: Երբ երեխան փակում է աչքերը, հեռացրեք առարկաներից մեկը, այնուհետև խնդրեք երեխային, որ ստուգի և ասի, թե որն է պակասում: Երեխայի ավելի փորձառու լինելու հետ մեկտեղ աստիճանաբար ավելացրեք առարկաների քանակը:
- ▶ Երեք առարկա շարքով դրեք սեղանի մակերեսին: Երբ երեխան կուսումնասիրի դրանք, հավաքեք և հետո առաջարկեք երեխային տեղադրել այդ առարկաները նույն հերթակա-նությամբ: Աստիճանաբար ավելացրեք առարկաների քանակը:
- ▶ Նամականիշների, շշերի, բաժակների, խխունջների, քարերի, կոճակների և այլ հավաքածուներն օգտակար են տարբերակման հմտություններ սովորելու համար: Այս առարկաները կարող են տեսակավորվել ըստ գույնի, չափսի, ձևի և այլն:
- ▶ Խաղացք «Կենտրոնացում» խաղը: Դրեք խաղաթղթերը սեղանի մակերեսին շրջված: Ձեր հերթը հասնելուն պես շրջեք երկու խաղաթուղթ. եթե դրանք իրար չեն համապատասխանում, նորից շրջեք և փորձեք հիշել, որպեսզի հաջորդ անգամ գտնեք համապատասխան զույգը:

ԼՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Լսողական անբավարարությունը, հատկապես խլությունը, տեսողական լուրջ խանգարումների հետ զուգակցվելիս, ավելի ծանր և խորն է անդրադառնում երեխայի զարգացման վրա: Լսողության կորուստը միշտ բացասաբար է ազդում լեզվի զարգացման վրա, որն էլ իր հերթին արգելակում է իմացական գործունեությունը: Իմացական ունակությունները և լեզվական հմտությունները 18 ամսականից հետո համարվում են գրեթե անբաժանելի: Միջին ծանրության և ծանր լսողական անբավարարությամբ շատ երեխաներ ուսուցման բնագավառում խիստ հետ են մնում՝ մինչև 3-5 տարի: Դեռ ավելին, կարող են ունենալ արտահայտված սոցիալական և վարքագծային խնդիրներ: Խաղային հմտությունները մինչև 2 տարեկանը, կարծես, նորմալ են զարգանում: Երկու տարեկանում լսող երեխաներն սկսում են իմաստալից օգտագործել բառերը, խաղերի ու միջոցառումների պարագաներին «կպցնում են» այս կամ այն բառը: Վատ լսող երե-

խաները սովորաբար առանձին են խաղում և զուրկ են վառ երևակայությունից:

Լսողության կորստի տեսակներ

- ▶ Հաղորդչական (կոնդուկտիվ):
- ▶ Նյարդա-զգայական (նեյրոսենսոր):
- ▶ Խառը:

Հաղորդչական բնույթի լսողության կորուստ: Պայմանավորված է արտաքին կամ միջին ականջի ախտահարմամբ: Կոչվում է «հաղորդչական», քանի որ ականջի ներսում խանգարված է ձայնի հաղորդումը: Պատճառներն են.

- ▶ ականջի լսողական խողովակում մեծ քանակությամբ ականջային ծծմբի (ականջակեղ-տի) կուտակում,
- ▶ թմբկաթաղանթի անցք,
- ▶ կոտրված լսողական ոսկրիկ(ներ),
- ▶ միջին ականջի բորբոքում/վարակ:

Ամենահաճախ հանդիպող պատճառներից է միջին ականջի վարակային ախտահարումը, որի հետևանքով առաջացրած բորբոքային հեղուկը լցվում է ամբողջ միջին ականջը՝ դանդաղեցնելով ձայնային տատանումների հաղորդումը:

Երբեմն երեխան ծնվում է լրիվ չձևավորված ականջով. արտաքին ականջի մի մասը կարող է բացակայել կամ լինել ձևափոխված, իսկ լսողական անցուղին՝ նեղացած կամ փակ:

Հաղորդչական բնույթի լսողական կորստի դեպքերի մեծ մասը կարելի է բուժել, այդ թվում՝ վիրաբուժական եղանակներով: Եթե երեխան ծնվել է ականջի անկանոնությամբ (բնածին արատ), միշտ չէ որ վիրահատությամբ կարելի է շտկել վիճակը: Այդ դեպքերում օժանդակ տեխ-նիկական միջոցները՝ լսողական սարքերը, նպաստում են ավելի լավ լսելուն:

Նյարդա-զգայական բնույթի լսողության կորուստ: Պայմանավորված է ներքին ականջի կամ լսողական նյարդի ախտահարմամբ: Խխունջի ախտահարման դեպքում ձայնն ընկալվում է աղավաղված ձևով: Լսողության կորստի աստիճանը կախված է վնասման տեղակայումից և տարածվածությունից: Խխունջի նյարդային բջիջների ախտահարման պատճառներն են.

- ▶ Հղիության շրջանում մոր տարած հիվանդությունները՝ կարմրախտ, վեներական հիվան-դություններ, այլ վիրուսային վարակներ: Այս հիվանդությունների մի մասը մորից կարող է փոխանցվել երեխային արգանդի խոռոչում կամ ծնվելուց հետո:
- ▶ *Ռեզուս-գործոն:* Մոր և երեխայի արյան խմբերը կարող են չհամապատասխանել՝ լինելով անհամատեղելի:
- ▶ *Դեղամիջոցներ:* Որոշ դեղեր կարող են վնասել կամ քայքայել խխունջի նյարդային բջիջ-ները:

ԼՍՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Օգնեք երեխային ճանաչել ձայները, որպեսզի նա կարողանա տարբերակել անձրևի, ժա-մացույցի, օդափոխիչի և սառնարանի ձայները, նաև՝ ձյան ճռճոցը, ամանների չխչխկոցը, ծո-րակի կաթկթոցը, ծառերի, թռչունների ձայնը, մարդու հառաչանքը և այլն: Խնդրեք, որ երեխան փակի աչքերը և կենտրոնանա առանձին ձայների վրա: Երբ երեխայի աչքերը փակ են, տեսեք

թե՛ լսելով Ձեր ձայնը, արդյո՞ք կկարողանա ասել, թե որտեղ եք Դուք: Խրախուսեք երեխային առանց մարդկանց տեսնելու տարբերակել ձայները. «Ո՞վ է խոսում ճաշասենյակում՝ Արմենը, թե՛ Արսենը»:

Երեխաները սիրում են, երբ իրենց կանչելիս օգտագործվում է որևէ կոդային ձև: Օրինակ, կաթսայի կափարիչին գդալով երեք անգամ խփելը նշանակում է «Ժամանակն է լվանալ ձեռքերը ճաշից առաջ»: Չորս անգամը կարող է նշանակել «Ճաշը սեղանին է, արի և կեր»: Երեխաները սիրում են ստեղծել իրենց սեփական ազդանշանները:

Խրախուսեք Ձեր երեխային երգել կամ կրկնել երգի բառերը, որը նա լսում է ռադիոյով, հեռուստացույցով կամ ձայնասկավառակով: Խնդրեք որպեսզի նա կրկնի հանգերը, հեռուստատեսային գովազդները և շուտասելուկները, օրինակ՝ «Սարի ուսին սիրուն լուսին, սիրուն լուսին սարի ուսին»:

Խաղի ձևով երեխային տվեք հանձնարարություններ՝ սկզբում միայն մեկը կամ երկուսը: Խնդրեք որպեսզի նա կրկնի հանձնարարությունը և հետո կատարի այն: Օրինակ՝ «Գնա՛ քո սենյակ և ինձ բեր քո կապույտ գուլպաները»:

Օգնեք երեխային սովորել և արտասանել այբուբենը, թվերը, շաբաթվա օրերը և տարվա ամիսները ճիշտ հաջորդականությամբ:

Զվարճացե՛ք խաղալով բառերի հետ: Փոխեք բառերի հանգերը: Օրինակ՝ Դուք ասում եք «Տուն», երեխան ասում է «Շուն», Դուք ասում եք «Անուն» և այսպես շարունակ:

Խրախուսեք Ձեր երեխային խոսելու իր փորձառության մասին. ուտելու/ճաշելու ընթացքը լավ է խոսելու և լսելու համար:

Ինչքան հնարավոր է հաճախ բարձրաձայն կարդացեք Ձեր երեխայի համար՝ նրա հետ միասին:

ԵՐԵՒԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Մանկան զարգացման հսկողությունը: Զարգացման հապաղում (դանդաղում) ունեցող երեխաների համար հնարավորին չափ վաղ միջամտության արդյունավետությունը բազմիցս ապացուցված է, սակայն այսպիսի երեխաների վաղ հայտնաբերումը դեռևս մնում է դժվար լուծելի խնդիր: Առաջնային օղակի մանկաբույժին անհրաժեշտ է մանկական զարգացման հապաղումների հայտնաբերման բավականաչափ զգայուն գործիք, որը միաժամանակ պրակտիկ է թե՛ ժամանակի, թե՛ աշխատատարության առումով, և կարող է դառնալ նրա կլինիկական առօրյայի բաղկացուցիչ մասը:

Զարգացման գնահատման տարբեր թեստերի օգտագործումը լայն տարածում չի գտել, քանի որ նրանք պահանջում են երկար ժամանակ և ունեն որոշ թերություններ եզրահանգումների առումով: Սակայն մյուս կողմից միայն կլինիկական գնահատման արդյունքների վրա հիմնվելը հանգեցնում է զարգացման, վարքագծային կամ զգացմունքային/հուզական ոլորտի շեղումներով երեխաների անբավարար հայտնաբերմանը վաղ մանկական հասակում:

Որպես այս խնդրի լուծման ընդունելի այլընտրանքային տարբերակ որոշ հեղինակներ (Dworkin) առաջարկում են զարգացման հսկողությունը, որը բնորոշվում է որպես «շարունակական և ճկուն գործընթաց, որն իր բնույթով ավելի լայն է, քան ընդհատ գնահատումները» քանի որ ենթադրում է մանկաբույժի հմուտ դիտարկում առողջ մանկան բոլոր այցելությունների ժամանակ: Այս մոտեցումը բազմակողմանի է և իր մեջ ներառում է հսկում, հայտնաբերում և գնահատում: Այն լիովին համապատասխանում է առողջ մանկան կանխարգելիչ հսկման սխեմային, որն առաջարկում է ութ այց կյանքի առաջին տարում և հինգ այց մեկից չորս տարեկանում: Բացի այդ, այն հնարավորություն է ընձեռում վերլուծել անամնեզում նշված զգայարանների ֆունկցիայի գննման, զարգացման ու վարքագծի գնահատման ուղեցույցների տվյալները:

Զարգացման հսկողությունը պետք է լինի մանկաբույժի գննման արժանելի մաս, որը ներառում է օբյեկտիվ քննություն, երեխային շրջապատող միջավայրի գործոնների մանրակրկիտ իմացություն, ինչպես նաև գիտելիք նորմալ զարգացման և զարգացումը բնութագրող ցուցիչների հարաբերական կարևորության մասին:

Անամնեզը, որպես զարգացման հսկողության կարևոր մաս, պետք է պարունակի մանրամասն տվյալներ մանկան ազգականների շրջանում զարգացման շեղումների առկայության վերաբերյալ, ինչպես նաև տեղեկություն հղիության, ծննդաբերության և պերինատալ շրջանի վերաբերյալ, որը հնարավորություն է տալիս տարբերակել զարգացման առումով դիսկի խմբի երեխաներին: Կարևոր է նաև հոգեբանական և սոցիալական գործոնների իմացությունը. ծնող-երեխա փոխհարաբերությունը, մանկան զարգացումը խթանող գործոնների առկայությունն ու բնույթը և տվյալները մերձավոր սոցիալական միջավայրի վերաբերյալ (եղբայրներ, քույրեր, հասակակիցներ, այլ խնամողներ):

Հսկողության կարևորությունը հիմնված է այն համոզմունքի վրա, որ զարգացման առանձնահատկությունները կյանքի վաղ շրջանում կանխորոշում են երեխայի հետագա ընթացքը:

Կենսաբանական հասունացման գործոնը շրջապատի հետ փոխներգործության պայմաններում պայմանավորում է փոփոխությունները զարգացման ասպարեզում: Որոշակի տարիքում նվաճվող զարգացման փուլերի հաջորդականությունն ընդունվում է որպես նորմատիվային և կիրառվում է համեմատության միջոցով երեխայի զարգացումը գնահատելու համար: Զարգացման յուրաքանչյուր փուլ ներառում է նվաճումներ որոշակի հիմնական ասպարեզներում / խոսքը, շարժումները (նուրբ և խոշոր), խնդիրների լուծման կարողությունը/ և հոգեբանա-սոցիալական ոլորտներում: Ընդ որում, նվաճումները տարբեր ասպարեզներում ունեն տարբեր կարևորության աստիճաններ՝ մանկան հետագա զարգացումը կանխորոշելու հարցում: Սիմվոլիկ մտածողությունը, խոսքը և նուրբ շարժումների կոորդինացիան, հատկապես վաղ հասակի երեխայի մոտ, ավելի կարևոր ախտորոշիչ նշանակություն ունեն քան ավանդաբար ընդունված զարգացման այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպիսիք են մեծ շարժողական հմտությունները (նստելը, կանգնելը և այլն):

Նվաճումները խոսքի և լեզվական հմտությունների զարգացման ոլորտում ամենաշատ տեղեկություններն են պարունակում հետագա նորմալ զարգացումը կանխորոշելու համար: Կարևորությամբ երկրորդ տեղը զբաղեցնում են խոսքի զարգացման հետ սերտորեն կապված սոցիալական հմտությունները՝ համապատասխան վարքագիծը, կանոնավոր փոխհարաբերություններն ու շփումը շրջապատի մարդկանց հետ: Ուշացած կամ անսովոր խոսքն ու սոցիալական վարքագիծը շատ կարևոր են զարգացման առումով ռիսկի խմբում գտնվող երեխաների հայտնաբերման համար: Այս առումով անհրաժեշտ է բարձր զգոնություն մանկան հուզական և վարքագծային դժվարությունների նկատմամբ: Եթե այսպիսի դժվարությունները հեշտությամբ կարող են հայտնաբերվել դպրոցահասակ երեխայի մոտ, ապա կրճքի տարիքի և վաղ հասակի երեխաների մոտ դա շատ ավելի բարդ է: Մշակված են վաղ հասակի (մինչև երեք տարեկան) երեխաների հուզական ոլորտի և վարքագծի բնույթի որոշման ուղեցույցներ (Medoff-Cooper), որոնք զգալիորեն հեշտացնում են այս խնդիրը:

Զարգացման հսկողության մյուս էական սկզբունքը զարգացման տեմպի կարևորության ընկալումն է: Դիտարկումներն ու գնահատումները պետք է իրականացվեն երկու և ավել անգամ, որպեսզի որոշվի զարգացման տեմպը: Սա հատկապես կարևոր է զարգացման անցողիկ դանդաղումները տարբերակելու համար, որոնք կարող են լինել հիվանդագին վիճակների արդյունք կամ նորմալի տարբերակ: Ընդհանրապես, չնայած որոշ ասպարեզներում զարգացման վիճակը կարող է գնահատվել մեծ ճշտությամբ, պետք է շատ զգույշ լինել հետագա ինտելեկտուալ մակարդակի կանխագուշակման հարցում և խուսափել այդպիսի գնահատականներ տալուց: Պետք է հիշել, որ զարգացման նորմատիվներից անհատական շեղումները կարող են լինել անցողիկ և պարզապես վկայել ավելի խորացված գնահատման անհրաժեշտության մասին:

Ինչու է կարևոր զարգացման գնահատումը

- ▶ Զարգացման խնդիր ունեցող երեխաները հազվադեպ են դիսմորֆիկ:
- ▶ Նրանց մեծամասնության շրջանում չի հաջողվում գտնել ախտահարման տեսանելի պատճառ:
- ▶ Նրանց խնդիրները հաճախ դժվար նշմարելի են և առանց զարգացման մակարդակը չափելու կարող են մնալ աննկատ:
- ▶ Մանկաբույժներն ավելի հակված են երեխայի զարգացումը նորմալ համարել, քանի որ իրենց պրակտիկայում տիպիկ (նորմալ) երեխաներն ավելի հաճախ են հանդիպում կամ տվյալ երեխայի զարգացումը նախկինում նորմալ է եղել:

Խոսքի և լեզվի հսկումը: Զարգացման սկրինինգի կարևորագույն մասն է կազմում խոսքի զարգացման հսկումը, քանի որ **հենց այս ոլորտն է երեխայի հետագա մտավոր զարգացման մակարդակի ամենակարևոր կանխորոշիչը:** Հաճախ խոսքի ուշացումով երեխաները չեն ստանում հատուկ ծառայություններ՝ բուժաշխատողների «Ապասենք, կտեսնենք» մոտեցման պատճառով: Մինչդեռ լեզվի և խոսքի զարգացման կրիտիկական հմտություններն ի հայտ են գալիս բավական հաստատուն ժամանակաշրջանում, և դա հնարավորություն է ընձեռում համեմատելու միջոցով գնահատել երեխայի խոսակցական հմտությունները: Օրինակ, եթե երեխան չի խոսել մինչև երկու տարեկանը և մինչև չորս տարեկանը նրա խոսքը եղել է անհասկանալի, ապա նա դժվարությամբ կհաղթահարի այս խնդիրը տարիքի հետ:

Խոսքի գնահատումը պետք է ենթադրի նախևառաջ երեխայի լսողության հսկողությունը, որը պարտադիր պետք է մտնի առողջ երեխայի հսկման սխեմայի նեշ:

Առաջին բառի հայտնվելը երեխայի խոսքի զարգացման առաջին վկայությունն է, այն պետք է տեղի ունենա մոտավորապես **12 ամսականում:** Ընդհանրապես, եթե երեխան 18 ամսականում դեռևս ոչ մի բառ չի ասում, նրան պետք է ուղարկել հետագա գնահատման: Ընդ որում, պետք է հաշվի առնել, որ «մամա»-ն և «պապա»-ն այս դեպքում չի կարելի համարել իմաստալից բառ, որովհետև այն սովորաբար նշանակում է միայն «ղունղունալու» զարգացած փուլի առկայություն երեխայի մոտ և եթե գնահատվի որպես առաջին բառ, ապա առաջին բառի ի հայտ գալու տարիքը պետք է զգալիորեն իջեցվի՝ մինչև 6-8 ամսականը:

Երկու բառից կազմված արտահայտությունների ի հայտ գալը խոսել սովորելու հաջորդ կարևոր փուլի արտահայտությունն է: Դա նշանակում է երեխայի կողմից նախնական շարահյուսական ընկալում, որովհետև նա սկսում է հասկանալ, թե ինչպես կարող է փոխվել կամ կոնկրետանալ խոսքի իմաստը երկու բառի զուգակցության արդյունքում: Երկբառ արտահայտությունները մեծապես լավացնում են երեխայի հաղորդակցման հնարավորությունները: Դրանք նորմալում ի հայտ են գալիս **18 ամսականում:** Եթե երեխան դեռևս չի տիրապետում այս հմտությանը 24 ամսականում, նա պետք է ուղեգրվի հետագա գնահատման:

Երեք տարեկանում երեխաների մեծ մասը տիրապետում է 500 բառից կազմված բառապաշարի: Բացի այդ, նրանց շարահյուսական ունակությունները զարգանում են այնքան, որ նրանք կարողանում են խոսել 3-4 բառից կազմված նախադասություններով: Այս տարիքում երեխան կարողանում է գործածել հոգնակի թիվը, անցյալ ժամանակը, «ես», «դու», «իմ» դերանունները: Երեք տարեկանը հասկանում է «ինչ՞ու» հարցի նշանակությունը՝ որպես պատճառի և հետևանքի գնահատում: Սովորաբար, երեք տարեկանի խոսքը լավ հասկանալի է անձանոթի համար, և նա ի վիճակի է իմաստալից խոսակցություն վարել մեծահասակների հետ:

Չորս տարեկանի խոսքը քերականական հմտությունների առումով նմանվում է մեծահասակի խոսքին: Ի տարբերություն 2 կամ 3 տարեկանի՝ 4 տարեկան երեխան խոսում է ավարտուն նախադասություններով: Թեև նա սովորաբար չի տիրապետում միևնույն միտքն արտահայտելու մի քանի եղանակի, սակայն տիրապետում է մեկ եղանակի՝ բոլոր մտքերն արտահայտելու համար: Այս տարիքում երեխայի բառապաշարը բավականին մեծ է: Նրանց մեծամասնությունը գիտի մի քանի գույն, կարող է հաշվել մինչև տասը, հասկանում է տեղ արտահայտող կապերը (մեջ, վրա, տակ, կողքին և այլն) և պատասխանում է «Ինչքա՞ն», «Ի՞նչ կլինի, եթե...» և այլ նպանատիպ բարդ հարցերին:

Հինգ տարեկան երեխան տիրապետում է դպրոցի համար անհրաժեշտ խոսքի հմտությունների մեծ մասին: Նա կարող է ընտրել և դասակարգել օբյեկտներն ըստ կատեգորիաների, անվանել բոլոր հիմնական գույները: Նա ընկալում է ժամանակի («Ե՞րբ» հարցի) և քանակի (մինչև 10 միավոր) հասկացողությունները: Խոսքի արտասանությունը ևս հղկված է: Արտասանու-

թյան ցանկացած մնացորդային թերությունն այս տարիքում պետք է դիտվի որպես խոսքի խանգարում և երեխան անհապաղ պետք է ուղեգրվի լոգոպեդի մոտ:

Խոսքի արտաբերման մաքրությունը հմտություն է, որը սովորաբար ժամանակ է պահանջում լիովին հասունանալու համար և այդ ժամանակը կազմում է շուրջ 3-4 տարի: Սակայն խոսքի արտաբերման մաքրությունը գնահատելու համար հարկ չկա սպասելու մինչև 5 տարեկանը, քանի որ այդ տարիքում արդեն կարող է բավական ուշ լինել միջամտելը: Կան նշաններ, որոնք թույլ են տալիս խոսքի արտասանության տարիքին բնորոշ թերությունները տարբերակել հիվանդագին թերություններից մինչև 2-3 տարեկան երեխայի մոտ: Զխորանալով սպեցիֆիկ/առանձնահատուկ նշանների մեջ՝ կարևոր է հիշատակել, որ մանկաբույժի ամենալավ գենքն այս հարցում խոսքի հասկանալիության մասին հարցումն է: Նորմալ տարիքային թոթովախոսության դեպքում երեխաների խոսքը սովորաբար հեշտությամբ հասկացվում է: Դա նշանակում է, որ չնայած իրենց խոսակցական սխալներին, նորմալ/տիպիկ երեխաներն առանձնապես չեն դժվարանում հաղորդակցվելիս մինչև իսկ անծանոթ ունկնդիրների հետ: Մինչդեռ այն երեխաները, որոնց խոսքն անհասկանալի է կամ ծնողները նշում են, որ դժվար են հասկանում նրանց, սովորաբար ունեն արտասանության այնպիսի խանգարումներ, որոնք չեն հանդիսանում նորմալ/տիպիկ զարգացման արտահայտություն և պահանջում են մասնագիտական հետազա գնահատում:

Զարգացման գնահատումը: Զարգացման մակարդակը գնահատելու համար օգտագործվում է զարգացման գործակիցը (ԶԳ): ԶԳ-ը կարող է հաշվարկվել զարգացման տվյալ ոլորտի կամ ընդհանուր զարգացման համար: Այն հավասար է երեխայի զարգացման տարիքի (ՁՏ) և ժամանակագրական տարիքի (ՁՏ) քանորդին՝ բազմապատկած 100-ով:

$$\text{ԶԳ} = \text{ՁՏ} / \text{ԺՏ} \times 100$$

ԶԳ-ն արտահայտում է երեխայի զարգացման տեմպը ժամանակի ընթացքում և մեծ կանխորոշիչ նշանակություն ունի այն երեխաների դեպքում, որոնց զարգացման հապաղումները մնում են կայուն: Զարգացման երկու առանձին գնահատումները (ըստ կատարման ժամկետի) ավելի մեծ կանխորոշիչ ուժ ունեն, քան մեկ գնահատումը: Գնահատումը պետք է ընդգրկի հմտությունների մի քանի ոլորտ: Քանի որ խոսքը հետագա մտավոր կարողությունների լավագույն կանխորոշիչն է, նվաճումները մյուս ոլորտներում պետք է գնահատվեն՝ համեմատվելով խոսքի ոլորտի նվաճումների հետ:

Զարգացման ընթացքի սահմանումը

- ▶ **Զարգացման հապաղում**, երբ ցուցաբերվող կարողությունները զգալիորեն ցածր են միջինից. տվյալ զարգացման ոլորտում 70-ից ցածր ԶԳ-ը նշանակում է զարգացման հապաղում:
- ▶ **Անհամաչափ զարգացում**, երբ զարգացման տեմպի մեծ տարբերություն կա զարգացման երկու ոլորտների միջև: Օրինակները ներառում են գիտակցական և շարժողական ոլորտներում զարգացման տեմպի տարբերություններն ուղեղային պարալիզով երեխաների մոտ:
- ▶ **Ատիպիկ զարգացում**, երբ զարգացման տվյալ ոլորտում հմտությունների ձեռքբերման հաջորդականությունը տարբեր է: Օրինակ, մեկ ձեռքին գերապատվություն տալը 12 ամսականում հմտությունների ձեռքբերման նորմալ հաջորդականության խախտում է և կարող է վկայել մյուս ձեռքի հետ կապված խնդրի առկայության մասին:

Զարգացման ոլորտի հիմնական հիվանդությունները

- ▶ Մտավոր հետամնացություն (ԻԳ-ը 70-75-ից ցածր)
- ▶ Մանկական ուղեղային պարալիզ (ՄՈԻՊ)
- ▶ Ողնուղեղային ճողվածք (մենինգոմիելոցիսալազիա)
- ▶ Հաղորդակցության հիվանդություններ (ընկալման և/կամ արտահայտման)
- ▶ Զարգացման պերվազիվ/ընդհանուր հիվանդություններ
- ▶ Ուշադրության պակասի և գերակտիվության հիվանդություն/համախտանիշ

Զարգացման հսկողության միջոցները

Զարգացման հսկողության համար մանկաբույժը կարող է կիրառել իրար փոխադարձաբար լրացնող առնվազն երեք միջոց՝ կլինիկական դիտարկում, ծնողների ներգրավում և սկրինինգային թեստեր:

Արագ աճ և զարգացում ապրող վաղ հասակի մանկան մոտ կարող են ի հայտ գալ զարգացման որակական ցուցիչներ՝ կլինիկորեն տեսանելի նշանների և ախտանիշների ձևով: Այս նշանների կարևորության աստիճանը կարող է տատանվել կախված ի հայտ գալու տարիքից, արտահայտման հաճախականությունից, տևողությունից և այլն: Դրանք կարող են բնորոշ լինել ընդհանրապես զարգացման հապաղումներին, ինչպես նաև կապված լինել որոշ սպեցիֆիկ/առանձնահատուկ ախտաբանությունների հետ: Ստորև բերվում են զարգացման ուշացման կամ անսովոր բնույթի մասին վկայող հիմնական նշաններն ու ախտանիշները՝ խմբավորված ըստ զարգացման հիմնական ոլորտների.

- ▶ **Շարժողական ոլորտ.** մկանների հիպոտոնուս կամ հիպերտոնուս, սողալու և քայլելու ուշացում, շարժումների վատ կոորդինացիա
- ▶ **Մտավոր ոլորտ.** ուշացած կամ ատիպիկ խաղ, առարկաների ուշացած կամ ատիպիկ գործածություն, սիմվոլիկ պատկերացումների ուշացած զարգացում
- ▶ **Հաղորդակցության և խոսքի ոլորտ.** արտասանության և արտահայտման սխալներ, տհաս խոսք, խոսքի ուշացում կամ բացակայություն
- ▶ **Սոցիալական և էմոցիանալ ոլորտ.** անտարբերություն, հուզվածություն, քնի խանգարումներ, դեպրեսիա, մարդախուսություն, ուշադրության ընտրողական խանգարումներ
- ▶ **Վարքագծային ոլորտ.** սովորության ռիթմիկ գործողություններ, միապաղաղ, կրկնվող վարքագիծ, գրգռականության փոփոխական շեմ, ակտիվության փոփոխական մակարդակ

Մանկական զարգացման հսկողության կարևոր միջոցներից է նաև ծնողների ներգրավումը գնահատման գործընթաց: Կարևոր է ծնողներից իմանալ ոչ միայն մանկան անամնեզի տվյալները, այլև նրանց հիմնական մտահոգությունները զարգացման վերաբերյալ, սպասելիքները գնահատման արդյունքներից և դրանց իրատեսության աստիճանը: Հաստատված է, որ ծնողները կարող են լինել իրենց մանկան զարգացման գնահատման վստահելի և հավաստի աղբյուր, և որ զարգացման սկրինինգի տվյալները մեծապես համապատասխանում են մանկան զարգացման վերաբերյալ ծնողների ունեցած մտահոգություններին:

Զարգացման գնահատման խնդիրն է զարգացման նշանակալի խնդիրներ ունեցող երեխային տարբերակել նրանցից, ովքեր ունեն տատանումներ նորմայի սահմաններում: Բժշկական քննության և գնահատման ընտրված թեստի զուգակցված կիրառումը սովորաբար թույլ է տալիս

բավարար հավաստիությամբ և արդյունավետությամբ գնահատել երեխայի զարգացման աստիճանը: Առաջարկվում են գնահատման մի քանի թեստեր, որոնք ունեն բավարար հավաստիության և վստահելիության աստիճան: Օրինակ՝ Վադ սկրինինգի ուղեցույցը (ESI), Մինեսոտայի նախադարձական սկրինինգի ուղեցույցը (MPSI), Բոթալի (Battelle) զարգացման ուղեցույց-սկրինինգի թեստը, Դենվերի (Denver) զարգացման սկրինինգի թեստը, Այրտոնի (Ireton) մանկան զարգացման ուղեցույցը և այլն:

Առաջնային մանկաբուժական բուժսպասարկման օղակում վերոհիշյալ միջոցների օգնությամբ կարելի է տարբերակել զարգացման ուշացում կամ շեղումներ ունեցող երեխաներին: Զարգացման հապաղումը/ուշացումը բնորոշվում է որպես վիճակ, որի ժամանակ երեխայի ֆունկցիոնալ զարգացումը մեկ կամ մի քանի ոլորտներում երկու և ավել ստանդարտ շեղումով հետ է մնում սպասվող մակարդակից: Եթե զարգացման ուշացումով երեխայի մոտ բացակայում են զարգացման կամ վարքագծային սպեցիֆիկ հիվանդություններին բնորոշ նշանները, ապա «զարգացման ուշացում/հապաղում» տերմինն է օգտագործվում՝ նրան հատուկ միջամտության մեջ ընդգրկելու անհրաժեշտությունը նշելու համար:

Վարքագծային և զգացմունքային ոլորտում խնդիրներ ունեցող երեխաների տարբերակման համար մշակված են գնահատման այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են «Վարքագծի սկրինինգի հարցաշարը» և «Կրթությանը պատրաստվելու մանկաբուժական քննությունը»: Երեխայի մոտ խոսքերի անիմաստ կրկնության (էխոլալիա), կրկնվող, միօրինակ շարժումների, մարդախուսության, անկառավարելիության, ինքնաձնազուրկության կամ մերժողական վարքագծի առկայությունը, ինչպես նաև խոսողին չնայելը կարող են լինել վարքագծային և զգացմունքային ոլորտի խանգարումների նշաններ, որոնք պահանջում են հոգեբույժի կամ հոգեբանի խորհրդատվություն: Միաժամանակ անհրաժեշտ է հիշել, որ երեխայի վարքագիծը պայմանավորված է ոչ միայն ներքին, այլև մեծ չափով արտաքին գործոններով և այդ առումով զգուշանալ առանց երեխայի միջավայրը ուշադիր ուսումնասիրելու հապճեպ եզրակացություններ անելուց:

Որոշ երեխաների զարգացումը խիստ անհամաչափ է: Հաճախ նրանք դժվարանում են մեծ կամ փոքր շարժողական կոորդինացիայի և խոսքի ընկալման կամ արտահայտման մեջ, ինչպես նաև տառերի և թվերի մեկնաբանման կամ կիրառման հարցերում՝ միաժամանակ ցուցաբերելով զարգացման նորմալ մակարդակ այլ ոլորտներում: Վիճակը գնահատվում է որպես ֆունկցիոնալ դեֆիցիտ այն դեպքում, երբ զարգացման տարբեր ոլորտների միջև նկատվում է անհամապատասխանություն ավելի քան մեկ երրորդ չափով: Այսպիսի անհամապատասխանությունը պետք է հիմք հանդիսանա ուղեգրելու երեխային զարգացման մասնագետի մոտ՝ հետագա գնահատման նպատակով: Այն կարող է լինել զգայարանների ախտահարման արդյունք, ընկալման կամ սովորելու անկարողություն:

Զարգացման հապաղումների/շեղումների վարումը: Մանկաբույժի դերը զարգացման հապաղումով երեխայի բուժման գործում տարբերվում է հիվանդությունների մեծ մասի բուժման մոտեցումներից/հայեցակարգից: Այս դեպքում սովորաբար անհնար է լինում գործառույթի լիարժեք վերականգնումը: Երեխայի գնահատման և բուժման գործընթացում ներգրավված մասնագետների մեծ մասը բժշկական բնագավառից չեն: Մանկաբույժը, որը պարտավոր է հայտնել ծնողներին երեխայի կարողությունների սահմանակամանը հանգեցնող խրոնիկական խնդիրների մասին, պետք է նկատի ունենա նրանց ելակետային դիրքորոշումը և զգույշ լինի: Պետք է բավականաչափ ժամանակ տրամադրել թե՛ անհրաժեշտ տեղեկությունների մատուցման, թե՛ ծնողների ապրումները կիսելու համար: Լավագույն մոտեցումն է սկզկանե ծնողների կարծիքը խնդրի վերաբերյալ բացահայտելն է: Հաճախ մանկաբույժը պարզում է, որ իր հայտնաբերածը պարզապես ծնողների վաղուց ի վեր ունեցած կասկածների հաստատումն է: Ծնողները կարող են մինչև անգամ թեթևություն ապրել նրանից, որ ինչ-որ մեկը վերջապես լուրջ է վերաբերվում

իրենց կասկածներին ու մտահոգություններին: Ծնողներին տրվող տեղեկությունը պետք է լինի անկեղծ և լիարժեք, ինչ-որ բան թաքցնելը կարող է միայն խորացնել անվստահությունը մասնագետի հանդեպ: Անհրաժեշտ է անկեղծորեն հայտնել նաև ավստորոշումը, եթե այն կա, քանի որ չհայտնելը հանգեցնում է անպտուղ հույսեր փայփայելու և գործում ի վսաս երեխայի: Հակառակ պարագայում, եթե ծնողը չի ընդունում կամ ժխտում է մանկաբույժի ասածը, պետք չէ փորձել համոզել նրան կամ վիճել նրա հետ:

Զարգացման հապաղումով և որոշակի առանձնահատուկ հիվանդություն չունեցող երեխայի վարումը երեխայի առաջխաղացման հսկումն ու երեխայի և ծնողների նկատմամբ հոգատար վերաբերմունքն են: Առանձնահատուկ հիվանդություն (մանկական ուղեղային պարալիզ, աուտիզմ և այլն) ունեցող երեխայի վարումը, բացի վերոհիշյալից, ներառում է նաև տվյալ դեպքերում ցուցված վերականգնողական բուժումը և միջամտությունները: Քանի որ զարգացման խնդիրներով երեխաների մեծ մասը բարդ ու բազմաբնույթ կարիքներ ունի, շատ ցանկալի է, որ նրանց գնահատումն ու վարումն ինտեգրացված լինի երեխայի խնամքի անհատական և բազմակողմանի պլանի մեջ: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ զարգացման շեղումով երեխայի ընտանիքը կարող է շփման մեջ լինել բժշկական և ոչ բժշկական ասպարեզի բազմաթիվ մասնագետների հետ, կարևոր է որ մանկաբույժը լինի մատուցվող բոլոր ծառայությունների կոորդինատորը/համակարգողը: Երեխային և ընտանիքին սատար լինելը կարևոր է թե՛ բուժական գործընթացի հաջողության, թե՛ երեխայի ներուժի խրախուսման համար:

Ինչ անել վաղ տարիքի երեխաների մտավոր զարգացումը խթանելու և նրանց մեջ սովորելու նկատմամբ դրական մոտեցում դաստիարակելու համար:

- ▶ Խրախուսել հետազոտելը. աջակցել շրջապատն ուսումնասիրելու երեխայի փորձերին:
- ▶ Ուղեցույց լինել հիմնական հմտություններում. երբ երեխան փորձում է գործադրել իր հիմնական մտավոր կարողությունները, անվանել, դասակարգել, տեսակավորել, համեմատել, հաջորդականություն սահմանել այդ գործընթացում:
- ▶ Տոնել երեխայի նվաճումները. խրախուսել երեխայի նոր ձեռքբերումները զարգացման ասպարեզում՝ հատկապես նշելով այն, ինչի վրա նա շատ ժամանակ ու ջանք է գործադրել:
- ▶ Կրկնել և ընդարձակել նոր կարողությունները. մղել երեխային, որ կրկնի ու ընդարձակի իր նոր կարողությունները՝ մեծերի հսկողության ներքո:
- ▶ Պաշտպանել երեխային անտեղի նկատողությունից կամ պատժից. խուսափել նկատողությունից, պատժից կամ դժգոհելուց, երբ երեխայի նոր ձեռքբերած հմտությունների կիրառումը կամ շրջապատն ուսումնասիրելու նրա փորձերը, որոնք անհրաժեշտ են փորձի ու սխալի միջոցով երեխայի ուսուցման նորմալ գործընթացին, անցանկալի ավարտ են ունենում: Սա չի նշանակում, որ չի կարելի քննադատել կամ վարքագծի բացասական հետևանքները բացատրել երեխային՝ հետ պահելու նրան այն արարքներից, որոնց անընդունելի լինելը երեխան ի վիճակի չէ հասկանալ:
- ▶ Ապահովել հարուստ և արձագանքող լեզվական միջավայր. շատ խոսել երեխայի հետ և պատրաստակամորեն արձագանքել նրա բացատրելու փորձերին:

Երեխայի զարգացման գնահատում

Սկրինինգի կատարման կարգը

Զարգացման հսկողության համար մանկաբույժը կարող է կիրառել առնվազն երեք իրար փոխադարձաբար լրացնող միջոց.

- ▶ առողջ երեխայի զննում,
- ▶ ծնողների ներգրավում,
- ▶ սկրինինգ թեստեր (Այրտոնի քարտ):

Առողջ երեխայի զննման միջոցով բժիշկը պարզում է երեխայի զարգացման վերաբերյալ իրեն հետաքրքրող ցանկացած հարց. օրինակ՝ ինչպես է երեխան քայլում/վազում, նկարում, խոսում և այլն:

Մանկան զարգացման հսկողության կարևոր միջոցներից է ծնողների ներգրավումը գնահատման գործընթացին՝ անամնեզ, ծնողների սպասելիքները և մտահոգություններն երեխայի զարգացման վերաբերյալ:

Զարգացման գնահատման նպատակն է զարգացման խնդիրներով երեխային տարբերակել նրանցից, ովքեր ունեն տատանումներ նորմայի սահմաններում:

Զարգացման սկրինինգի մեթոդը

1. Զարգացման հարցազրույց. անց է կացնում տեղամասային մանկաբույժը՝ առողջ երեխայի այցելության ժամանակ:
2. Զննում. կատարում է տեղամասային մանկաբույժը՝ առողջ երեխայի այցելության ժամանակ:
3. Երեխայի զարգացման քարտ (առանձին՝ առաջին 21 ամիսների և առաջին 5 տարիների համար). լրացնում է տեղամասային մանկաբույժը՝ առողջ երեխայի վերոհիշյալ այցելությունների ժամանակ: Այն հնարավորություն է տալիս որոշում կայացնելու երեխային հսկողության երկրորդ փուլ ուղարկելու անհրաժեշտության մասին՝ նրա զարգացումը տարիքային տիպային ցուցանիշների հետ համեմատելու միջոցով:
4. Ծնողական հարցաթերթիկ («Մանկան զարգացման գրանցումը»՝ 6 և 15 ամսական երեխաների համար, և «Երեխայի զարգացման ամփոփումը»՝ 2, 3, 4 և 5 տարեկան երեխաների համար). լրացնում է ծնողը՝ մանկական բուժքրոջ օգնությամբ, մանկաբույժին հանդիպելուց առաջ: Հարցաթերթիկը պարունակում է մանրամասն հարցեր երեխայի զարգացման առաջխաղացման վերաբերյալ: Լրացված հարցաթերթիկի տեղեկություններն օգնում են մանկաբույժին կարճ ժամանակահատվածում ավելի լիակատար պատկերացում կազմել մանկան զարգացման մասին:

Երեխայի զարգացման սկրինինգի երկու փուլերը

Առաջին փուլը կատարում են տեղամասային մանկաբույժը, բուժակը/բուժքույրը առողջ երեխայի այցի ժամանակ: Մեթոդներն են.

1. Առողջ երեխայի զննում:
2. Ծնողական հարցաթերթիկի լրացում: Կիրառվում է 2 հատուկ հարցաթերթիկ.
 - ա) մանկան զարգացման գրանցում (6 և 15 ամսական երեխաների համար),
 - բ) երեխայի զարգացման ամփոփում (2, 3, 4 և 5 տարեկան երեխաների համար):
3. Երեխայի զարգացման քարտի (ըստ Այրտոնի) լրացում՝ զարգացման հարցազրույցի հիման վրա:

Ծնողական հարցաթերթիկների լրացման կարգը

ա) Մանկան զարգացման գրանցում

- «Մանկան զարգացման գրանցումը» (ՄԶԳ) լրացվում է 6 և 15 ամսականում:
- Հարցաթերթիկը լրացնում է երեխայի ծնողը՝ բուժքրոջ օգնությամբ, նախքան երեխային կզննի բժիշկը:
- Մանկաբույժը ծնողների հետ քննարկում է հարցաթերթիկի տվյալները և ստացած տեղեկություններն օգտագործում է «Երեխայի զարգացման քարտը» լրացնելու համար (որպեսզի գնահատվի, արդյո՞ք երեխայի զարգացումն ընթանում է նորմալ, թե՞ կան շեղումներ):

բ) Երեխայի զարգացման ամփոփում.

- «Երեխայի զարգացման ամփոփումը» (ԵԶԱ) լրացվում է 2, 3, 4 և 5 տարեկանում:
- Հարցաթերթիկը լրացնում է երեխայի ծնողը՝ բուժքրոջ օգնությամբ, նախքան երեխային կզննի մանկաբույժը:
- Մանկաբույժը ծնողի/ծնողների հետ քննարկում է ամփոփման տվյալները և ստացած տեղեկություններն օգտագործում է «Երեխայի զարգացման քարտը» լրացնելու համար, որպեսզի գնահատվի, արդյո՞ք երեխայի զարգացումն ընթանում է նորմալ, թե՞ կան շեղումներ:

Երեխայի զարգացման քարտը (ըստ Այրտոնի) լրացնելու կարգը

Երեխայի զարգացման սկրինինգը և մոնիտորինգը կատարվում են մինչև վեց տարեկան առողջ երեխայի հետևյալ այցերի ժամանակ՝ 1.5, 3, 4.5, 6, 9, 12, 15, 18 ամսականում և 2, 3, 4, 5 տարեկանում:

Գնահատվող զարգացման ոլորտները

1. Գիտակցական զարգացում. մտավոր կարողություն, հասկանալու ունակություն և տեղեկատվության մշակում:
2. Արտահայտչական լեզու. մարդկանց հետ բառերով կամ շարժ ու ձևով հաղորդակցվելու կարողություն:
3. Լեզվի ընկալում. բառերը կամ շարժ ու ձևը հասկանալու կարողություն:
4. Սոցիալական (հաղորդակցման ունակությունների) զարգացում. ինչպես է երեխան շփվում ծնողների հետ, ընտանիքի այլ անդամների, մեծահասակների և այլ երեխաների հետ (որոնք ընտանիքի անդամ չեն): Սա ընդգրկում է երեխայի վարքագծի հետ կապված

այնպիսի խնդիրները, ինչպիսիք են բռնկվող բնավորությունը, հասարակական վայրերում պահելու ձևը և կարգապահությունը:

5. Խոշոր/մեծ (ընդհանուր) շարժողական ունակություններ. բազմաթիվ մկանախմբեր օգտագործելու կարողությունը՝ շրջվելու, նստելու, սողալու, կանգնելու, քայլելու և վազելու համար:
6. Նուրբ շարժողական ունակություններ. փոքր մկանախմբեր օգտագործելու կարողությունը (առաջին հերթին՝ ձեռքերի), որը հնարավորություն է տալիս շրջապատի առարկաներով «նուրբ» գործողություններ կատարել (օրինակ՝ գդալ կամ մատիտ օգտագործել):
7. Ինքնասպասարկում. հիմնական ինքնասպասարկման՝ հագնվելու, հանվելու, լվացվելու կամ զուգարանից օգտվելու կարողությունները:

Երեխայի նորմալ զարգացումն ունի նորմատիվային լայն սահմաններ՝ 30% տարիքային տատանումներով:

Աղյուսակ 1.
Տարիքային մակարդակից 30%-ով ցածր և բարձր ցուցանիշները մինչև 12 ամսական երեխաների համար:

Տարիք՝ ամիսներ	30% ցածր	30% բարձր	Տարիք՝ ամիսներ	30% ցածր	30% բարձր
2	1.5	2.5	7	5	9
3	2	4	8	5.5	10.5
4	3	5	9	6	12
5	3.5	6.5	10	7	13
6	4	8	11	8	14

Զարգացման յուրաքանչյուր ոլորտի համար անհրաժեշտ է գնահատել, արդյո՞ք երեխայի վարքագիծը համապատասխանում է իր տարիքային մակարդակին (սահմաններին), թե ցածր կամ բարձր է այդ մակարդակից:

Հարցազրույցն անհրաժեշտ է սկսել վարքագծի մասին այն հարցերով, որոնք վերաբերում են նրանից մոտավորապես 30%-ով կրտսեր երեխայի զարգացմանը:

Աղյուսակ 2.
Տարիքային մակարդակից 30%-ով ցածր և բարձր ցուցանիշները
12 ամսականից 5 տարեկան երեխաների համար:

Տարիք՝ ամիսներ	30% ցածր	30% բարձր	Տարիք՝ տարիներ	30% ցածր	30% բարձր
12	8.5	16.0	3-2	2-2	4-0
13	9.0	17.0	3-3	2-3	4-3
14	10.0	18.0	3-4	2-4	4-4
15	10.5	20.0	3-5	2-4	4-5
16	11.0	21.0	3-6	2-5	4-7
17	12.0	22.0	3-7	2-6	4-8
18	12.5	24.0	3-8	2-6	4-9
19	13.0	2-1	3-9	2-7	4-11
20	14.0	2-2	3-10	2-8	5-0
21	14.5	2-3	3-11	2-9	
22	15.5	2-5	4-0	2-10	
23	16.0	2-6	4-1	2-10	

Երբ երեխային ուղեգրել զագագման սկրինինգի երկրորդ փուլ

Ուղեգրման չափանիշները (ցուցումները)

1. Հսկողության երկրորդ փուլ ուղեգրման ենթակա են բոլոր այն երեխաները, որոնց մոտ ախտորոշվել է նորմալ զարգացմանը խոչընդոտող որևէ համախտանիշ կամ վիճակ, ներառյալ՝
 - զարգացման ծանր արատներ, ինչպես օրինակ՝ spina bifida («փեղեքված ողնաշար»),
 - քրոմոսոմային անկանոնություններ, ինչպես օրինակ՝ Դաունի համախտանիշը,
 - գլխուղեղային պարալիզ, նյարդա-մկանային համակարգի այլ հիվանդություններ,
 - խոր անհասություն (հետաացիոն տարիքը՝ 32 շաբաթականից փոքր),
 - հաստատված ծանր պերինատալ բարդություններ, ինչպես օրինակ՝ ներգանգային արյունազեղում կամ նորածնային ցնցումներ. այս կետը չի ներառում փոքր բարդությունները, ինչպես օրինակ՝ անրակի կոտրվածքը:

2. Այն երեխաները, որոնց մոտ առաջին փուլի սկրինինգի ժամանակ հայտնաբերվել է զարգացման արտահայտված հապաղում՝ «Երեխայի զարգացման քարտի», «Մանկան զարգացման գրանցման» կամ «Երեխայի զարգացման ամփոփման» ձևերի լրացման արդյունքում: Ներառում է երեխաների հետևյալ կատեգորիաները.
- մինչև 18 ամսական երեխաներ, որոնց մոտ առկա է մեծ շարժողական ոլորտի զարգացման դանդաղում իրար հաջորդող վերջին 3 այցելությունների (գնահատումների) ժամանակ,
 - 2-6 տարեկան երեխաներ, որոնց մոտ առկա են խոսքի զարգացման հապաղումներ,
 - 6 ամսականից 6 տարեկան երեխաներ, որոնց մոտ առկա են զարգացման հապաղումներ/դանդաղումներ ցանկացած երկու կամ ավելի ոլորտներում՝ իրար հաջորդող վերջին 2 այցելությունների (գնահատումների) ժամանակ:

Զարգացման հապաղումով երեխաներին սպասարկող վաղ միջամտության ծառայություններ

Անձնակազմ

Ծառայություններն իրականացնում են մասնագետները, որոնք անցել են համապատասխան վերապատրաստում:

Ընտրություն

Ըստ հսկողության երկրորդ փուլի արդյունքների վաղ միջամտության ծառայության համակարգ են ներգրավվում ներքոհիշյալ երեխաները.

- ▶ երեխաներ, որոնք բացի նորմալ զարգացմանը խոչընդոտող որևէ համախտանիշից կամ վիճակից (տես վերևում), ունեն նաև երկու կամ ավելի ստանդարտ շեղումով հապաղում զարգացման ցանկացած մեկ կամ ավելի ոլորտում:
- ▶ մինչև 18 ամսական երեխաներ, որոնք ունեն երկու կամ ավելի ստանդարտ շեղումով հապաղում զարգացման խոշոր շարժողական ոլորտում:
- ▶ 0-6 տարեկան երեխաներ, որոնք ունեն երկու կամ ավելի ստանդարտ շեղումով հապաղում զարգացման ցանկացած երկու կամ ավելի ոլորտում:

Հարցազրույց զարգացման վերաբերյալ

Ծնողական հարցաթերթիկների և կանխարգելիչ այցելության ժամանակ առողջ երեխայի գնման հետ միասին զարգացման վերաբերյալ հարցազրույցը ծառայում է որպես տեղեկությունների աղբյուր՝ երեխայի զարգացման առաջընթացի մասին: Զարգացման վերաբերյալ հարցազրույցը յուրաքանչյուր առողջ երեխայի այցելության բաղկացուցիչ մասն է:

Առողջ երեխայի այցելությունների ժամանակ, երբ ծնողը լրացրել է «Մանկան զարգացման գրանցում» կամ «Երեխայի զարգացման ամփոփման» ձևերը, մինչև ծնողի հետ հարցազրույց սկսելն անհրաժեշտ է ընթերցել հարցաթերթիկը: Ծնողի պատասխանները մեկնաբանելիս պետք է հաշվի առնել, թե դրանք ու՞մ են վերաբերում՝ առողջ երեխային, որի ծնողը որևէ գանգատ չի ունեցել, թե այն երեխային, որի ծնողը նշել է գանգատներ կամ անհանգստացել է առողջության համար ընդհանրապես: Այնուհետև ծնողի հետ միասին պետք է քննարկել պատասխանները՝ հնարավորություն տալով, որ նա պարզաբանի դրանք կամ գրածին որևէ բան ավելացնի: Պետք է պատկերացում կազմել ոչ միայն երեխային վերաբերող ծնողի մտահոգությունների և նշած

գանգատների, այլ նաև երեխայի ուժեղ կողմերի և հատուկ շնորհների մասին:

Եթե առողջ երեխայի այցելության ժամանակ ծնողը չի լրացրել հարցաթերթիկը, պետք է տալ հնարավորություն, որպեսզի նա գրուցի Ձեզ հետ այդ հարցերի շուրջ:

Ծնողական հարցազրույցը կարող է սահմանափակվել ծնողական հարցաթերթիկում ծնողի տված պատասխանների ընթերցմամբ և քննարկմամբ: Կամ էլ հարցազրույց անցկացնողը կարող է շարունակել այն՝ ստանալով լիարժեք պատասխաններ:

Զարգացման վերաբերյալ հարցազրույցի նպատակն է որոշել, թե ինչ է կարողանում անել երեխան զարգացման այն ոլորտներում, որոնք թվարկված են հարցաթերթիկների վերջում: Զարգացման վերաբերյալ լրիվ հարցազրույցն իրականացվում է փուլերով:

Ժամանակ խնայելու նպատակով հարցազրույց անցկացնողը կարող է տեղեկությունների համար դիտել երեխայի զարգացման քարտը և պարզապես հարցնել զարգացման յուրաքանչյուր բնագավառում վարքի առանձնահատկությունների մասին՝ երեխայի տարիքային մակարդակին համապատասխան:

Առաջին փուլ: «Խնդրում եմ պատմե՛ք, թե երեխան ի՞նչ է անում վերջին ժամանակներում»:
Բժիշկը կարող է այս պատասխանին ծանոթանալ ծնողական հարցաթերթիկի ընթերցումից կամ ծնողին տալով այս հարցը՝ որպես զարգացման վերաբերյալ հարցազրույցի առաջին փուլ:

Անկաշկանդ և անմիջական զրույցը նպաստում է, որ ծնողն իր ձևով արտահայտվի իր երեխայի մասին: Այն նաև հարցազրույց վարողին հնարավորություն է տալիս գաղափար կազմել տարիքային այն մակարդակի մասին, որին բնորոշ վարքագծերը պետք է ուսումնասիրվեն երեխայի մոտ: Երեխայի զարգացման քարտում նա պետք է նշի այն վարքագծերը, որոնք նշում է ծնողը:

Ո՞ր մակարդակից սկսել զարգացման վերաբերյալ հարցազրույցը: Դուք կարող եք որպես ուղեցույց օգտագործել երեխայի տարիքը և զրույցն սկսել վարքագծերի մասին այն հարցերով, որոնք վերաբերվում են նրանից մոտ 30%-ով կրտսեր երեխայի զարգացմանը: Օրինակ՝ 18 ամսական երեխայի դեպքում հարցազրույցը կարելի է սկսել 12 ամսականին բնորոշ վարքագծերի մասին հարցումներից: Դա ավելի նվազ տագնապահարույց կլինի ծնողների համար, քանի որ նրանց հնարավորություն է տալիս նախքան «Ո՛չ, իմ երեխան դեռ չի անում...» ասելը, նշել իրենց երեխայի որոշ նվաճումները: Այս առումով ծնողներին կարող է քաջալերել նաև այն, որ վերջացնեք հարցազրույցը՝ երեխայի հաջողությունների համառոտ ամփոփումով:

Ե՞րբ դադարեցնել հարցեր տալը: Զարգացման ցանկացած ոլորտի համար իմաստ չունի հարցնել ավելի բարդ վարքագծերի մասին՝ եթե երեխան չի կարողանում կատարել ավելի պարզը: Դադարեցրեք հարցազրույցը, երբ տրված տարիքային մակարդակին վերաբերող բոլոր հարցերին ծնողը տվել է «ՈՉ» պատասխանը: Դադարեցրեք նաև այն դեպքում, եթե միևնույն հորիզոնական շարքի հաջորդական 3 հարցերին ծնողը նույնպես «ՈՉ» է գրել: Եթե երեխան



ցուցաբերել է առնվազն իր տարիքին բնորոշ հասունություն և եթե Ձեզ չի հետաքրքրում տարիքի համեմատությամբ երեխայի ավելի առաջընթաց զարգացման գնահատումը, հարցազրույցն անհմաստ է շարունակել:

Հարցազրույցի վերջում մանկաբույժը կամ բուժքույրը պետք է լրացնի «Երեխայի զարգացման քարտը» (ԵՀՔ, CDC): Ծնողների մեծ մասը ողջունում է երեխաների և նրանց կարողությունների մասին խոսելու հնարավորության ընձեռումը: Հաճախ ծնողներն անհանգստանում են, թե ինչպես է իրենց երեխան այս կամ այն գործողությունը կատարում կամ առնվազն հարցեր ունեն իրենց երեխաների մասին: Աշխատանքն ավելի արդյունավետ կլինի, եթե ծնողների պատմածին գումարվեն Ձեր սեփական դիտարկումները: Պետք է քաջալերել ծնողներին արտահայտել իրենց սպասումները, խորանալ նրանց հուզող հարցերի և հոգսերի մեջ: Այնուհետև համեմատեք երեխայի վերաբերյալ ծնողի իմացածը և Ձեր դիտարկման արդյունքները՝ ելնելով ծնողի բարձրացրած հարցերից:

Ծնողների հետ աշխատելիս «Երեխայի զարգացման ամփոփումը» օգտագործվում է մի քանի նպատակով: Նախապես կարող եք տալ ծնողին ԵՀՔ-ն՝ նշելով երեխայի զարգացման արդյունքները (նվաճումները): Կարելի է նաև քարտն օգտագործել ծնողի հետ քննարկման ընթացքում: Ամփոփելիս պետք է հիշել, որ ծնողներին ցանկալի կլինեք, որ հաստատվեին իրենց երեխայի նվաճումները զարգացման բնագավառում և գնահատվեին իրենց ծնողական ջանքերը: Դա հատկապես կարևոր է, երբ երեխան զարգացման հապաղումներ ունի, կամ էլ ծնողները հուսահատված են:

Սովորաբար ավելի հեշտ է զրուցել այն ծնողների հետ, որոնք արդեն տեղյակ են իրենց երեխայի խնդիրներին, քան նրանց, ովքեր երեխայի զարգացման հնարավոր դժվարությունների մասին առաջին անգամ լսում են Ձեզանից: Երբ խոսվում է երեխայի խնդիրների և կարիքների մասին, պետք է ցուցաբերել սրտացավություն, նրբանկատություն և տակտ: Անհրաժեշտ է այդ զրույցին տրամադրել բավարար ժամանակ:

Ցուրաքանչյուր ոլորտում երեխայի զարգացման մակարդակը գնահատելու համար կարելի է օգտագործել հետևյալ բնութագրերը.

- ▶ **Ա** - Արագընթաց (առաջ ընկած): Ցուցաբերած վարքագիծը բնորոշ է ավելի բարձր տարիքի երեխային: Վարքագիծն ավելի քան 30%-ով գերազանցում է հասակային նորման: Օրինակ՝ 3 տարեկան երեխա, որի խոսքի գործառույթը բնորոշ է 4 տարեկանին:
- ▶ **ՄՏ** - Մոտավոր տարիքային մակարդակ: Ցուցաբերած վարքագիծը համապատասխանում է տարիքին կամ մոտ է դրան՝ տատանվելով տարիքային ցուցանիշների սահմաններում (տարիքից 30%-ով ավելի կամ պակասի սահմաններում): Օրինակ՝ 3 տարեկան երեխայի վարքագիծը տատանվում է 2-4 տարեկանի սահմաններում
- ▶ **ԿԶ** - Կասկածելի զարգացում: Ցուցաբերած վարքագիծն ավելի ցածր է քան իրենից 30%-ով կրտսեր երեխայինը: Օրինակ՝ 3 տարեկան երեխա, որի վարքագիծն ավելի քիչ է հասուն 2 տարեկան երեխայի վարքագծից:
- ▶ **ԶՀ** - Զարգացման հապաղում: Եթե երեխայի զարգացումը 50%-ով և ավել հետ է իր տարիքային մակարդակից. վարքագիծը համապատասխանում է երեխայի անձնագրային տարիքի կեսից էլ ցածր մակարդակին: Օրինակ՝ 2 տարեկան երեխա, որն ընդհանրապես չի խոսում:

Անհրաժեշտ է հիշել, որ սրանք երեխայի զարգացման միայն մոտավոր գնահատումներն են և ցույց են տալիս հնարավոր խնդրի առկայությունը, այլ ոչ թե վերջնականորեն բնորոշում են երեխայի հնարավորությունները:

Դիտումներն ու գնահատումները պետք է իրականացվեն երկու և ավելի (այցերի ընթացքում) անգամ, որպեսզի որոշվի զարգացման տեմպը՝ Սա հատկապես կարևոր է զարգացման անցողիկ դանդաղումները գնահատելու համար» որոնք կարող են լինել տարբեր հիվանդությունների և հիվանդագին վիճակների հետևանք, անգամ նորմալի տարբերակ:

Եթե զարգացման սկրինինգի երկրորդ փուլի արդյունքում հաստատվում է երեխայի զարգացման որրէ խնդիր, ապա երեխան ուղեգրվում է համապատասխան կենտրոն/ներ՝ վաղ միջամտության ծառայություն ստանալու նպատակով: Այդ կենտրոններում ծառայություններն իրականացում են մասնագետներ (մասնագիտական թիմ), որոնք ունեն համապատասխան կրթություն և անցել են համապատասխան վերապատրաստումներ: Օրինակ, թիմում կարող են ընդգրկված լինել վերականգնողաբան, նյարդաբան, հոգեբույժ, հոգեբան, լոգոպեդ և այլ մասնագետներ՝ կախված նրանից, թե զարգացման որ ոլորտում է հայտնաբերվել խնդիրը:

Զարգացման ուշացման կամ անսովոր զարգացման հիմնական նշանները՝ ըստ զարգացման հիմնական ոլորտների.

- ▶ *Սոցիալական և էմոցիոնալ ոլորտ*՝ անտարբերություն, հուզվածություն, քնի խանգարումներ, դեպրեսիա, մարդախուսություն, ուշադրության ընտրողական խանգարումներ:
- ▶ *Հաղորդակցության և խոսքի ոլորտ*՝ արտահայտչական և/կամ ընկալողական լեզվի խանգարում, արտասանության և արտահայտման սխալներ, տհաս խոսք, խոսքի ուշացում կամ բացակայություն:
- ▶ *Մրավոր ոլորտ*՝ ուշացած կամ ատիպիկ խաղ, առարկաների ուշացած կամ ատիպիկ գործածություն, սիմվոլիկ պատկերացումների ուշացած զարգացում:
- ▶ *Վարքագծային ոլորտ*՝ նմանատիպ կրկնվող շարժումներ, միապաղաղ, կրկնվող վարքագիծ, գրգռականության փոփոխական շեմ, ակտիվության փոփոխական մակարդակ:
- ▶ *Շարժողական ոլորտ*՝ մկանների հիպոտոնուս կամ հիպերտոնուս, սողալու և քայլելու ուշացում, շարժումների վատ կոորդինացիա:
 - ▼ Տես հավելված 2-ը **Զարգացման սկրինինգի ալգորիթմ**
 - ▼ Տես հավելված 2.1-ը **Խաղալիքներ և գնահատում**
 - ▼ Տես հավելված 2.2-ը **Կարմիր դրոշներ**

Ուղեգրման գործընթաց

Վաղ միջամտության ծառայությունների չափանիշները

▶ 0 -18 ամսական

Երեխայի զարգացման գրանցման (ԵԶԳ) ձևաթղթում -2.0 ստանդարտ շեղումների (ՍՇ) չափով շարժողական զարգացման հապաղում/դանդաղում ունեցող յուրաքանչյուր երեխա համարվում է վաղ միջամտության ծառայություններ ստանալու թեկնածու:

▶ 0 - 3 տարեկան

Յուրաքանչյուր երեխա, որն ունի նորմալ զարգացմանը խոչընդոտող ախտորոշված բժշկա-

կան վիճակ և ԵԶԳ ձևաթղթում -2.0 ՍՇ չափով արտահայտված զարգացման հապաղում/դանդաղում՝ մեկ կամ ավելի ոլորտներում, նույնապես ուղեգրվելու է վաղ միջամտության ծառայություններ ստանալու:

Կամ

▶ **0 - 3 տարեկան**

ԵԶԳ ձևի վրա զարգացման երկու ոլորտներում -2.0 ՍՇ հապաղում/դանդաղում ունեցող յուրաքանչյուր երեխա ուղեգրվելու է վաղ միջամտության ծառայություններ ստանալու:

Ծնվելու պահից մինչև 3 տարեկանը տան պայմաններում իրականացվող վաղ միջամտության ծառայությունները

▶ **0 - 1 տարեկան**

2 շաբաթը մեկ անգամ տնային այց երեխային/ընտանիքին: Յուրաքանչյուր տնային այցի տևողությունը՝ 1-1.5 ժամ: Ընտանիքի կարիքները հաշվի առնելով՝ տնային այցեր ըստ ծնողների հայտի:

▶ **1 - 3 տարեկան:**

Շաբաթը մեկ անգամ տնային այց երեխային/ընտանիքին: Յուրաքանչյուր տնային այցի տևողությունը՝ 1-1.5 ժամ: Եթե ծնողները սրանից զատ հայտ ներկայացնեն քիչ թվով տնային այցեր, պետք է հաշվի առնել ընտանիքի կարիքները:

▶ **Քանի երեխայի հետ կարող է աշխատել մեկ մասնագետը**

Ծնվելու պահից մինչև 3 տարեկան 15 երեխա՝ տնային պայմաններում: Տնային և կենտրոնի պայմանների զուգակցման դեպքում՝ տնային պայմաններում՝ 7 երեխա, կենտրոնում՝ 8 երեխա:

Կրտսեր/կրծքի տարիքի երեխաների գնահատման գործընթացը

Մանրակրկիտ և համապատասխան ուղեգրելն ու գնահատումն առողջապահության առաջնային օղակում երեխայի զարգացման մշտադիտարկման գործընթացի ամենակարևոր մասն են: Սկրինինգը և գնահատումն ունեն իրենց առանձնահատկությունները և նպատակները: Սկրինինգը գործունեություն է, որի ընթացքում հայտնաբերվում են հետագա գնահատման կարիք ունեցող երեխաները: Գնահատումը վերաբերում է այն նախնական միջոցառումներին, որոնց օգնությամբ որակավորված մասնագետները բացահայտում են երեխայի հատուկ կարիքները, ընտանիքի մտահոգությունները և փոքրիկի զարգացման հետ կապված առաջնահերթ խնդիրները: Գնահատմամբ արդյունքների ամփոփումով որոշվում են վաղ միջամտության ծառայությունների անհրաժեշտությունը, բնույթն ու ծավալը: Ծնողները պետք է ներկա լինեն սկրինինգի և առաջնային գնահատման փուլերին: Անհրաժեշտության դեպքում երեխային ստուգում են տանը, բնականոն միջավայրում:

Կյանքի առաջին տարում/տարիներին հատուկ կարիքներով երեխաները կարող են չհամապատասխանել վաղ միջամտության ուղեգրման պահանջներին կամ չափանիշներին: Երեխայի զարգացման ցուցանիշները տատանվում են նորմայի սահմաններում (-1 ... -1.5 ՍՇ), որոնք, սակայն, երեխայի ժամանակագրական տարիքին զուգահեռ աստիճանաբար և շարունակա-

կան իջնելու են՝ նորմալ զարգացման մակարդակի համեմատությամբ: Երեխայի զարգացման հապաղումը սովորաբար ակնհայտ է դառնում 3 տարեկանում կամ ավելի բարձր տարիքում: Այդ պատճառով կարևոր նշանակություն են ստանում երեխայի պարբերական ստուգումները/կրկնվող գնահատումները:

Կրճքի տարիքի և արդեն քայլող երեխաների սկրինինգը և գնահատումը պահանջում են, որ մասնագետը տիրապետի տարբեր հմտությունների և միաժամանակ լինի ավելի ճկուն քան ավելի մեծ երեխաների հետ աշխատելիս: Նա պետք է հարմարեցնի իր խոսքն ու վարվելակերպը երեխայի զարգացման մակարդակին: Տարիքին բնորոշ և ոչ բնորոշ զարգացման դրսևորումների մասին գիտելիք ունենալը նույնպես շատ կարևոր է: Մասնագետը պետք է իրազեկված լինի մի քանի ուղենիշերից, որոնք կհեշտացնեն ստուգելը: Եթե օգտագործվելու են չափորոշիչներ, ապա դրանք հաստատող թեստերը պետք է կատարվեն հատուկ եղանակով/ձևով:

- ▶ Վաղ հասակի երեխաներն այնքան էլ հեշտ չեն ակտիվանում օտարի ներկայությամբ: Սկրինինգից կամ գնահատումից առաջերեխային պետք է ժամանակ տրամադրել, որպեսզի նա հարմարվի անձանոթ միջավայրին և իրեն ազատ ու մտերիմ զգա մասնագետի հետ:
- ▶ Մինչև մեկ տարեկան երեխաները իրենց կարողությունների իրական պատկերը ցույց կտան միայն այն դեպքում, եթե ծնողներին թույլ տրվի մասնակցել գնահատման գործընթացին: Օրինակ, եթե մասնագետը խնդրի ծնողին՝ փորձել համոզել երեխային, որ նա խորանարդիկը դնի տուփի մեջ:
- ▶ Անել այնպես, որ գնահատման գործընթացը նմանվի խաղային իրավիճակի, մասնագետը լինի ֆիզիկապես ակտիվ և շփվի երեխայի հետ:
- ▶ Եթե երեխան չի կարողանում մինչև վերջ ուշադիր լինել և լրիվ ընկալել փորձը, ստուգման ընթացքում պետք է պարբերաբար ընդմիջումներ անել՝ գնահատման փաստաթղթային ձևի վրա նշելով ընդմիջումների թիվը:
- ▶ Թեստավորման ընթացքում լինել հարմարվող, վստահ, խրախուսող: Գնահատումն անցկացնել հաճելի, հետաքրքրական և գովեստի բազմաթիվ արտահայտություններ օգտագործելով:
- ▶ Ընտրել այնպիսի խաղալիքներ, որոնք կհետաքրքրեն երեխային:

Ընտանիքն ընդգրկող ծառայությունները

Ընտանիքն ընդգրկող ծառայությունը, որպես նոր հասկացություն, վերջերս է ի հայտ եկել: Նման մոտեցում ցուցաբերելիս ընտանիքները, խորհրդակցելով մասնագետների հետ, իրենք են որոշում անհրաժեշտ ծառայությունների ցանկը և մասնագետների հետ միասին իրենց երեխայի վաղ միջամտության պլանի վերաբերյալ ընդունում են համատեղ որոշում: Մասնագետների դերն այստեղ այն է, որ ապահովեն երեխային և նրա ընտանիքը նախատեսված խնամքի և ծառայությունների հավաստի պլանով և հետևեն դրա կատարմանը, ինչպես նաև օգնեն ծնողներին՝ հասնել երեխայի համար առաջադրված իրենց նպատակներին: Նրանք հաշվետու են ոչ միայն Առողջապահության նախարարությանը և կազմակերպիչներին, այլ նաև ծնողներին:

Ընտանիքն ընդգրկող ծառայություններն իրականացնում են պարզ, փոխադարձ հարգանքի և փոխհամագործակցության մթնոլորտում, որը հաստատվում է ընտանիքի և մասնագետի միջև: Կարևոր է հասկանալ ընտանիքի մտահոգությունները, առաջնահերթ լուծում պահանջող

խնդիրները, ծնողների հույսերն ու երազանքները: Մասնագետը պետք է հաշվի առնի, որ ընտանիքներին անհրաժեշտ է լինել ուժեղ՝ զարգացնելով իրենց ունակությունները: Աջակցություն ստանալով՝ ընտանիքները հնարավորություն են ունենում օգտագործել իրենց ունեցած ունակություններն ու ձիրքերը կամ զարգացնել նոր հմտություններ, որոնք կօգնեն բավարարել իրենց և երեխաների կարիքները: Ընտանիքներին ընձեռելով արտոնություններ և հնարավորություններ (իրավունքներ)՝ նպաստում են, որ նրանք կարողանան վերահսկել իրենց կյանքը և հավատալ, որ հասնելու են դրական արդյունքների:

Ուղեգրումը

Ուղեգրելն սկսվում է մասնագետի իրականացրած զարգացման սկրինինգով: Երկրորդ կարգի սկրինինգի/գնահատման են ուղեգրում այն դեպքում, երբ երեխան չի հավաքում Այրտոնի «Երեխայի զարգացման քարտով» (ԵԶՔ) նախատեսված անհրաժեշտ միավորները: Ուղեգիրն արտացոլում է հիմնական մտահոգության պատճառը՝ կարևորելով երեխայի վերաբերյալ հետագա տեղեկությունների անհրաժեշտությունը: Մասնագետը ծնողներին խնդրում է պատմել իրենց հոգսերի, երեխայի զարգացման վերաբերյալ իրենց անհանգստությունների մասին: Այս ժամանակահատվածում հավաքված հիմնական տեղեկությունները հետագայում կարևոր դեր են խաղում երեխայի գնահատման արդյունքների ամփոփման ընթացքում և երեխայի զարգացմանն ուղղված ծրագրի պլանավորման ժամանակ:

Նախնական ընտանեկան հանդիպումը և առաջնային գնահատումը

Զարգացման առաջնային գնահատման ուղեգրված երեխայի համար նախատեսված է ընդունման ձև, որը լրացվում է (ուժ կողմից է լրացվում և ուր է ուղեգրվում առաջնային գնահատման) գնահատման արդյունքներն ընտանիքի հետ քննարկելուց հետո: Ուղեգրելուց հետո գնահատման գործընթացը պետք է սկսել որքան հնարավոր է շուտ: Գնահատումն ավարտելու համար մասնագետի և ծնողների կամ խնամակալների միջև պետք է լինի փոխադարձ համաձայնություն: Մասնագետն ընտանիքին տեղեկացնում է վաղ միջամտության ծառայությունների, մասնավորապես գնահատման գործընթացի, թիմի հանդիպման, սպասվող ծառայությունների և դրանց հաճախականության մասին: Գնահատումն օգնում է մատնանշել երեխայի զարգացման «ուժեղ» և «թույլ» ոլորտները: Երեխային գնահատում են՝ հիմնվելով Այրտոնի ԵԶՔ-ի փաստաթղթային ձևի վրա, որի միջոցով հաշվելուց և չափանիշները համապատասխանեցնելուց հետո մասնագետն արդեն կարող է որոշել երեխայի զարգացման մակարդակը՝ իմացական, խոսք և լեզու, ֆիզիկական կամ մարմնի շարժումներ, ինքնասպասարկում, սոցիալ-վարքագծային: Այրտոնի փաստաթղթով ծնողների հետ միասին որոշում են նաև երեխայի ուժեղ կողմերն ու կարիքները (թույլ կողմերը):

Այնուհետև Զարգացման ձեռքբերումների քարտի վրա որոշվում է տվյալ երեխային համապատասխան զարգացման մակարդակը՝ վաղ միջամտության ծրագրավորման համար:

Ծնողների կամ խնամակալների հաղորդած տեղեկություններն ու դիտարկումները շատ կարևոր են հաջող գնահատման և ծրագրի պլանավորման ու իրագործման համար: Ծնողների մի քանի անգամ դիտարկած հմտությունները մասնագետը, հնարավոր է, բնութագրի որպես «նոր սկսվող» և գնահատման ժամանակ դրանք հաշվի չառնի: Սակայն նա ամեն դեպքում պետք է նշի, որ երեխան նոր հմտությունների զարգացման սկզբնական փուլում է գտնվում, այսինքն չանտեսի այն:

Ինչու է անհրաժեշտ նախնական գնահատումը

1. Պարզ ասելու համար, թե ինչպես եք արդյունքներն օգտագործելու ընտանիքի հետ միասին:
2. Ընդգծելու երեխայի զարգացման գործընթացի դրական կողմերը:
3. Պարզելու երեխայի ուժեղ կողմերը (առավելությունները և ներուժը) և կարիքները՝ ելնելով ընտանիքի անդամների պատասխաններից:
4. Երաշխավորելու գնահատման արդյունքների գաղտնիությունը:

Թիմի անդամների հանդիպումը

Թիմի և ծնողների հավաքը կազմակերպվում է երեխայի տանը: Հանդիպման ժամանակ մասնագետները և ծնողները տեղեկություններ են փոխանակում գնահատման արդյունքների վերաբերյալ, քննարկում են երեխայի առավելություններն ու թույլ կողմերը (կարիքները), ինչպես նաև բացատրում են, թե ինչպես է երեխան ընտրվել վաղ միջամտության ծառայությունների թեկնածու: Հաջորդ քայլը վերաբերում է ծրագրային նպատակների ձևակերպմանն ու զարգացմանը:

Կարևոր նշանակություն ունի ծրագրային նպատակների պարզաբանումը: Անհրաժեշտ է ծնողներին հավաստիացնել, որ նրանք գործ ունեն երեխայի համընդգրկուն նկարագրի հետ, որը ձեռք է բերվել հետևողական և համատեղ աշխատանքի շնորհիվ, և որ հետագա գործունեությունն այն լիարժեք ավարտված կդարձնի: Եթե մասնագետները կարողանան հստակ բարձրաձայնել, թե ինչ են ակնկալում երեխայից, իրենք իրենցից և ընտանիքից, ծնողները կամ խնամակալներն էլ կկարողանան հասկանալ/տեսնել իրենց դերը վաղ միջամտության գործընթացում: Որքան շատ մասնագետները բացատրեն, թե ինչ են անում և ինչու, այնքան շատ ծնողները հակված կլինեն մասնակցելու այդ կարևոր գործընթացին:

Ծնողներն և մասնագետները միասին լրացնում են վաղ միջամտության ցանկը: Նրանք բնութագրում են երեխային ուժեղ կողմերով՝ ըստ իրենց դիտարկումների: Ծնողները ներկայացնում են իրենց մտահոգությունները, իսկ մասնագետները՝ զարգացման այն ոլորտները, որտեղ տեսնում են հետագա աշխատանքների անհրաժեշտությունը:

Թիմի հանդիպման օրակարգը

1. Հավաքույթի բացում և ողջույնի խոսքեր: Մասնագետները ներկայանում են, ողջունում ծնողների մասնակցությունը և ներածական խոսք են ասում:
2. Հանդիպման նպատակի շարադրում: Մասնագետները ներկայացնում են օրակարգի այն հարցերը, որոնք պետք է լուծվեն հանդիպման շնորհիվ, կարգավորում են ժողովի ընթացակարգը:
3. Գնահատման գործընթացի միջոցով ստացված տվյալների հիման վրա երեխայի ուժեղ կողմերի ամփոփում: Իրենց տեսակետներն են արտահայտում և ծնողները, և մասնագետները:
4. Գնահատման ժամանակ ստացված տվյալների հիման վրա երեխայի կարիքների վերանայում: Սա նույնպես կատարվում է ծնողների և մասնագետների ակտիվ մասնակցությամբ:
5. Նպատակների ներկայացում, որոնց ուղղությամբ աշխատելու է թիմը (ծնողներ և մաս-

նագետներ):

6. Եզրափակում՝ հարցեր, պլանի համառոտ շարադրանք, հետագայում լուծելի խնդիրներ, հաջորդ տնային այցելության օրն ու ժամը:

Վաղ միջամտության փաստաթուղթը

Այս փաստաթուղթն արտացոլում է երեխայի զարգացման ուժեղ կողմերն ու կարիքները, ինչպես նաև նշում է կարիքները բավարարելու լավագույն տարբերակները: Վաղ միջամտության պլանը պարզորոշ հաստատում է երեխայի համարժեք զարգացմանն ուղղված նպատակները և այն քայլերը, որոնց օգնությամբ ընտանիքը և մասնագետները հասնելու են այդ նպատակներին: Պլանը ծնողներին օգնում է այլ կերպ նայել սեփական ընտանիքին և ուշադրությունը կենտրոնացնել ինչպես իրենց համար կարևոր հարցերի, այնպես էլ երեխայից ունեցած ակնկալիքների վրա:

Արձանագրված պլանը, որը համատեղ մշակում են ծնողները և մասնագետները, պետք է ներառի.

1. Երեխայի այդ պահի ուժեղ կողմերի և ընթացիկ կարիքների հաստատումը:
2. Երեխայի զարգացման հիմնական արդյունքների հաստատումը, որոնք արտահայտվում են չափելի բնութագրիչներով:
3. Արդյունքների վերանայումը յուրաքանչյուր 6 ամիսը մեկ:
4. Տարեկան հանդիպումը, որի ընթացքում հաջորդ տարվա համար վերագնահատվում են զարգացման արդյունքները:
5. Վաղ միջամտության պլանի կատարման պատասխանատու անձի՝ տվյալ դեպքի վարողի անունը և հեռախոսի համարը:
6. Ծնողների կամ խնամակալների թույլտվությունը (համաձայնությունը) և պլանը՝ հնարավորին չափ հասկանալի տեքստով:

Վաղ միջամտության պլանի վերանայումը:

Քանի որ միջամտության ցանկացած պլան և ծրագիր մշտապես փոփոխվող համակարգ է, իսկ երեխաները շատ փոքր են և ունեն արագ փոփոխվող կարողություններ ու կարիքներ, վերանայումը և գնահատումը նույնպես պետք է լինեն շարունակական: Պլանը պետք է վերանայվի առնվազն 6 ամիսը մեկ անգամ, իսկ տարին մեկ անգամ գրվի նոր պլան, որը համընկնում է տարեկան վերագնահատման հետ: Ոչ պաշտոնական վերանայումը և տարեկան վերագնահատումը պետք է բարձրացնեն հետևյալ հարցերը.

1. Արդյո՞ք աջընթացը համապատասխանում է հաստատված նպատակներին և խնդիրներին:
2. Արդյո՞ք նպատակներն ու դրանց հասնելու խնդիրները դեռ չեն կորցրել իրենց արդիականությունը:
3. Արդյո՞ք տեղի ունեցող փոփոխություններն այնպիսին են, որ պահանջում են ավելի համարժեք միջամտություն:
4. Կա արդյո՞ք լրացուցիչ նպատակների և խնդիրների անհրաժեշտություն:

Ծնողների և մասնագետների միջոցով զարգացման տարբեր ոլորտներում երեխայի ձեռքբերումների մասին տվյալների շարունակական հավաքագրումը շատ կարևոր նշանակություն ունի վերանայման և վերազնահատման ժամանակ:

Յուրաքանչյուր 2 տարին մեկ ԵԶԳ ձևը պետք է նորից լրացվի: Եթե երեխայի զարգացման հմտություններն արդեն հասել են իրենց ժամանակագրական տարիքին, երեխան դուրս է մնում ծրագրից:

ՎԱՂ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅԱՆ ՏՆԱՅԻՆ ԱՅՅԵՐ

Տունն այն իրական միջավայրն է, որտեղ զարգացման բոլոր հմտությունները նորից ու նորից են փորձարկվում, իսկ ընտանիքի անդամներն իրենց անհատական ներդրումն են ունենում երեխայի զարգացման գործընթացում: Տնային այցելությունը համարվում է երեխաների, ծնողների և աջակցողների ուսուցման շատ ճկուն, մատչելի և արդյունավետ ռազմավարություն: Այս հատուկ օգնությունը հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաներին պետք է ցուցաբերվի որքան հնարավոր է շուտ: Հատուկ կարիքներ ունեցող վաղ հասակի երեխաները *երբեմն աճում և սովորում են ավելի դանդաղ քան մյուս երեխաները: Հմտությունները, որոնք շատ երեխաներ հեշտությամբ են ձեռք բերում, դժվարությամբ են տրվում կարողությունների սահմանափակումներով երեխային:* Պատրաստված մասնագետը ծնողներին կարող է ցույց տալ, թե ինչպես խաղի ժամերը և առօրյա պարզ իրավիճակները վերածել ուսուցման ժամերի, ինչպես նաև ուսուցումն ավելի դյուրին դարձնելու միջոցներ մշակել. օրինակ, ինչպես երեխային արդյունավետորեն սովորեցնել նստել. այդ դիրքում փոքրիկն ավելի հեշտ է խաղում խաղալիքներով և ուսումնասիրում շրջապատը:

Վաղ միջամտության տնային այցերը, որպես ծառայության մի տեսակ, իրականացվում են երեխայի տանը, եթե նրա 3 տարին դեռ չի լրացել: Կրճքի տարիքի և արդեն քայլող երեխաները վաղ միջամտության ծրագրում ընդգրկվում են այն դեպքում, երբ ունեն զարգացման զգալի հապաղում (ըստ նշված չափանիշների): Տնային այցերը պլանավորվում են մոտավորապես յուրաքանչյուր 2 շաբաթը մեկ, ծնողներից (խնամակալներից) մեկի կամ երկուսի մասնակցությամբ: Ծնողներն իրենց երեխաների առաջին ուսուցիչն են: Վաղ միջամտության ծառայություններն առավել արդյունավետ են լինում, երբ ծնողներն իրենց փոքրիկների ուսուցիչն են դառնում: Խիստ կարևոր է, որ ծնողներն իմանան իրենց անելիքը և մասնագետի գնալուց հետո կարողանան կատարել պահանջվածը:

Երբ տնային այցերը կանոնավոր են, մասնագետն իր հետ կարող է բերել ուսուցողական նյութեր կամ օգտագործել հենց տան եղածը: Նա ցուցադրում է դրանց օգտագործման ձևը: Ծնողը հետագայում առաջնորդվում է մասնագետի խորհուրդներով՝ մշտապես հետադարձ կապի մեջ լինելով նրա հետ: Մասնագետը նաև խորհուրդներ է տալիս, թե ինչպես ծնողը կարող է ընդլայնել և զարգացնել գործունեությունը՝ այցելությունների միջև ընկած ժամանակահատվածում: Որոշ տնային այցեր ավելի արդյունավետ են քան մյուսները: Այդ պատճառով մասնագետը պետք է պատրաստ լինի անակնկալների. առաջարկվում է երեխայի հետ փորձել 5 տարբեր գործողություն (ակտիվություն)՝ 5 տարբեր միջոցներով:

Վաղ միջամտության որակյալ ծրագիրը

1. Թույլ է տալիս ունենալ արձանագրված պլան, որն արտացոլում է երեխայի առավելություններն ու կարիքները, նպատակներն ու խնդիրները, ծնողների ներգրավումը, ուսուց-

ման համապատասխան ռազմավարությունը և ծրագրի արդյունավետությունը գնահատելու համար նախատեսված ամփոփիչ միջոցառումները:

2. Հիմնվում է գնահատման տվյալների և ընտանիքի առաջնահերթ խնդիրների վրա:
3. Արտացոլում է ծնողների և մասնագետների տված խորհուրդները:
4. Հաստատում է զարգացմանը համապատասխանող նպատակներ և խնդիրներ, որոնք կարելի է գնահատել քանակապես:
5. Վերանայվում է պարբերաբար, համապատասխան ժամանակացույցով:
6. Ներառում է համառոտ եզրակացություն, ինչպես նաև հանձնարարականներ ընտանիքին՝ հաջորդ մի քանի շաբաթվա համար՝ յուրաքանչյուր հանդիպման վերջում:

Տնային այցի օրակարգը

- ▶ Ողջույն, որպիսության հարցում՝ 5-10 րոպե:
- ▶ Նախորդ այցի կարճ ամփոփում՝ 5-10 րոպե:
- ▶ Ծնողների նշած մտահոգությունների և բարձրացրած հարցերի քննարկում՝ 5-15 րոպե:
- ▶ Զարգացմանը նպաստող միջոցառումների քննարկում երեխայի և ծնողի հետ՝ 15-20 րոպե:
- ▶ Այցի ամփոփում, եզրակացության արձանագրում և մտահղումների առաջարկներ՝ մինչև հաջորդ այցը իրականացնելու համար՝ 5-10 րոպե:

Ուսուցման ընդհանուր ռազմավարությունը

Հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս կարելի է կիրառել ռազմավարական տարբեր մոտեցումներ, որոնք կբարձրացնեն աշխատանքի արդյունավետությունը: Կրճի տարիքի և արդեն քայլող երեխաների համար միջոցառումներ մշակելիս չպետք է մոռանալ ստորև թվարկվող կետերը և դրանք կիսել ծնողների կամ խնամակալների հետ:

- ▶ Լինել հնարավորին չափ հետևողական, դիստիպլինայով: Հետևողականության հասնելը և այն պահպանելը դժվար խնդիր է, սակայն հնարավորության սահմաններում կարելի է լինել հետևողական: Հետևողականությունը օգնում է երեխային հասկանալ, թե իրենից ինչ է սպասվում:
- ▶ Սահմանել հստակ երկարաժամկետ և կարճաժամկետ նպատակներ: Ենթադրենք երեխային սովորեցնում եք առարկաները դնել տուփի մեջ՝ ակնկալելով, որ հաջորդ 3 օրվա ընթացքում երեխան կկարողանա տուփի մեջ դնել 3 փոքր առարկա (օրինակ՝ գնդեր): Դա կօգնի Ձեզ լինել հետևողական, իսկ արդյունքները կլինեն կանխատեսելի և չափման ենթակա: Այսպես նաև հնարավոր կլինի տեսնել նպատակների իրագործումը և երեխայի՝ հաջորդ քայլին պատրաստ լինելը:
- ▶ Բաժանել առաջադրանքը փոքր մասերի: Եթե Դուք երեխային օգնում եք չորեքթաթ ման գալ/չոչ անել, ապա առաջին քայլը կարող է լինել երեխային ձեռքերի և ծնկների վրա պահելը: Հետևեք, թե որքան երկար երեխան կարող է մնալ այդ դիրքում: Հաջորդ քայլը կլինի լինի այդ դիրքում հետ ու առաջ ճոճվելը, հետո՝ նույն դիրքում հենվելով երեք վերջույթների վրա՝ մի ձեռքն առաջ մեկնելը: Նպատակների բաժանումը փոքր քայլերի կամ մասերի կթեթևացնի Ձեր աշխատանքը և թույլ կտա բացահայտել առաջադրանքի՝

երեխայի համար դժվար մասը:

- ▶ Երեխայի ուսուցման գործընթացում շատ կարևոր է կրկնողությունը: Կարող եք մտածել, որ դա ծանծրայի գործ է, սակայն ուշադիր հետևեք և սպասեք երեխայի ռեակցիային: Հաճախ կրկնողությունը ճիշտ այն է, ինչն անհրաժեշտ է դրական արդյունք ստանալու համար:
- ▶ Լինել համբերատար և հաստատակամ: Սկզբնական քայլերը միշտ դժվար է կատարել: Զարգացման ոլորտներից որևէ մեկում առաջընթացը կարող է պահանջել այնքան շատ ժամանակ, որ առաջացնի հուսահատություն մասնագետի, երեխայի և ծնողների մոտ: Չհուսալքվել և չհրաժարվել: Եթե երբևիցե հուսահատվեք, հիշեք, որ այդպես լինում է բոլորի հետ:
- ▶ Անհրաժեշտ է ունենալ դրական մոտեցում, որը Ձեզ շատ կօգնի: Հաճախակի գովասանքն ու պարգևները, դրական և բարյացկամ վերաբերմունք ստեղծելով, խթանում են երեխայի ակտիվությունը: Ընդ որում, եթե երեխան կատարել է հանձնարարությունը, նրան պետք է պարգևատրել անմիջապես:
- ▶ Օգնել երեխային սովորել՝ հուշելով և ակնարկներ անելով: Անհրաժեշտ է ժամանակ տրամադրել երեխայի պատասխանը ստանալու համար: Կան հուշելու բազմաթիվ միջոցներ. ֆիզիկապես օգնելը երեխային հուշելու ամենաօգտավետ ձևն է: Օրինակ, երեխային կարելի է օգնել, որ նա խզբզի թղթի վրա՝ ձեռքը նրա ձեռքի վրա դնելով: Երբեմն էլ անհրաժեշտ է լինում միայն տեսողական ակնարկ անել կամ ժեստ, բանավոր հիշեցում այն մասին, թե ինչ է հաջորդելու այդ պահի գործողությանը:

ՏՆԱՅԻՆ ԱՅՅԻ ՎԱՐՎԵԼԱԿԵՐՊ

1. Համոզված լինել, որ ծնողները հավանություն են տալիս տնային այցին: Ոմանք կարող են դա անբարյացկամորեն ընդունել՝ տնային այցելությունը դիտելով որպես ներխուժում իրենց անձնական կյանք: Պետք է հարգել նրանց ցանկությունները:
2. Այցը պլանավորել ծնողին հարմար ժամերին և լինել հարմարվող: Ցանկալի է այցելել երեկոյան ժամերին, երբ երկու ծնողներն էլ ներկա են: Երբ պատրաստվում եք աշխատել երեխայի հետ, անպայման հաշվի առնել երեխայի օրակարգը և օրվա հարմար ժամերը:
3. Հետևել մշակված ժամանակացույցին և առանց խիստ անհրաժեշտության չփոփոխել այն: Ժամանակացույցն ինքնակամորեն փոխելը նսեմացնում է ծնողների դերը, ինչպես նաև նրանցից ստիպողաբար խլում է շատ ջանքեր, որպեսզի նախապատրաստվեն Ձեր այցին և արժանանան Ձեր ուշադրությանը: Եթե չեք կարող այցելել, ապա որքան հնարավոր է շուտ տեղեկացրեք այդ մասին:
4. Երբեք չհեռանալ անսպասելի ձևով: Ոչ ոք դա լավ չի գնահատում՝ համարելով այն անհարգալից վերաբերմունք:
5. Լինել տեղում ճիշտ ժամին: Դա վկայում է այն մասին, որ հարգում եք ծնողների ժամանակը և նրանց էլօրինակ ծառայում:
6. Երբեք այցելությանը չգալ մեկ այլ անձի հետ՝ առանց ծնողներին զգուշացնելու:
7. Հազնվել հարմարավետ և համապատասխան: Հագուստի ընտրությունը կախված է ընտա-

նիքի մակարդակից և սովորություններից, սակայն ամեն դեպքում պետք չէ չափազանց շքեղ հագնվել, քանզի ծնողները կարող են ճնշվել կամ անհարմար զգալ: Եվ հակառակը, ոչ ոք չի կամենա պատառոտված և թափթփված հագնվելով «շմեցնել» ընտանիքի անդամներին: Պետք է արդարացնել նրանց սպասումները. հաշվի նստել բոլորի կարծիքի հետ, զգալ որ-պես ընդհանրության մի մաս և հագնվել համապատասխանաբար: Հաշվի առնել նաև, որ կարող է պատահել, որ երեխայի հետ զբաղվեք հատակի վրա, ուստի պետք է ընտրել հարմար հագուստ:

8. Այցելել որոշակի նպատակով՝ չխլելով ծնողների ժամանակը: Եթե, օրինակ, պլանավորում եք ծնողներին տալ երեխայի վերաբերյալ նշումների ձևերը կամ նրանց բաժանել տպագրված նյութեր, անպայման դրանք վերցրեք Ձեզ հետ:
9. Իմանալ, որ Ձեզ ուտելու կամ խմելու որևէ բան առաջարկելով՝ ծնողները ցանկանում են որևէ ձևով վարձահատույց լինել Ձեր գործադրած ջանքերի համար և կվիրավորվեն, եթե մերժեք հյուրասիրությունը: Հնարավորության դեպքում կարելի է օգտվել կամ մերժման դեպքում բացատրել՝ ասելով, որ արդեն ճաշել եք:
10. Ակնկալել որոշ շփոթություն և պատրաստ լինել հարմարվելու:
11. Միշտ գաղտնի պահել այն տեղեկությունը, որը ծնողը կիսում է Ձեզ հետ:
12. Ծնողի հետ լինել «իսկական»/»բնական»: Սա նշանակում է՝ լինել ազնիվ և բաց, օգնել ծնողին իրեն զգալ հավասարը հավասարի, այլ ոչ թե միայն ծառայություններ ստացողի դերում:
13. Նկատողություն չանել ծնողին իր տանը գտնվող որևէ բանի վերաբերյալ. մենք բոլորս կարծում ենք, որ մեր տունը յուրահատուկ է:
14. Շնորհակալություն հայտնել ծնողներին, որ թույլ են տալիս Ձեզ գտնվել իրենց տանը: Եթե Դուք պայմանավորվել եք անել ինչ-որ բան (ուղարկել տեղեկատվություն, զանգահարել), ապա հետևեք խոստումի իրագործմանը:

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԵՎ ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐԿՈՂ ԱՇԽԱՏԱԼՔ

Երեխայի ուսուցման գործում ծնողները և արհեստավարժ մասնագետները գործընկերներ են: Ծնողները, ամեն դեպքում, ավագ գործընկերներն են: Երեխայի աճի և զարգացման երկար տարիների ընթացքում ծնողները կրում են առաջնային (հիմնական) և մշտական պատասխանատվություն: Ծնողների մասնակցությունը երկու նպատակ ունի.

1. Շարունակաբար աջակցել վաղ միջամտության ծրագրին:
2. Պահպանել և զարգացնել երեխայի ձեռքբերումները:

Մասնագիտական խումբը ծնողներին պետք է վերաբերվի հարգանքով և ըստ արժանվույն գնահատի նրանց մշակույթը, արժեքները, սովորությունները և ուսուցման ոճը: Երկկողմանի հաղորդակցությունը խնդիրների ըմբռնման կենտրոնական առանցքն է: Արդյունավետ կապի հիմքերը ստեղծվում են, երբ մասնագետները խոսում են ծնողների հետ, ոչ թե միայն ցուցումներ տալիս նրանց:

Ա. Երեխաների վաղ ուսուցման և վաղ միջամտության ծրագրերի մեջ ծնողների մասնակցության խրախուսման փաստարկները

1. Ծնողներն ավելի լավ գիտեն իրենց երեխաներին քան մասնագետները: Նրանք համարվում են տեղեկությունների ամենամատչելի աղբյուրը:
2. Ընտանիքի անդամները կարող են երեխային օգնել ուսումը շարունակել տանը և շրջապատող միջավայրում: Մասնագետը շաբաթական ընդհամենը մի քանի ժամ է անցկացնում երեխայի հետ, իսկ երեխան ամբողջ օրը լինում է ընտանիքի հետ:
3. Պետք է աջակցել չափահասների/մեծահասակների սպասումների (ակնկալիքների) հետևողականության պահպանմանը: Վաղ հասակի երեխաները շատ են զայրանում, երբ «հեղինակավոր» չափահասները չեն արդարացնում իրենց սպասումները: Օրինակ՝ երեխան կարող է շփոթվել կամ նույնիսկ դիմադրել, երբ մասնագետը սպասում է, որ երեխան ինքնուրույն հագնի իր վերարկուն, մինչդեռ նախկինում երեխայի փոխարեն դա միշտ կատարել են ծնողները:
4. Ծնողները երեխաներին բավականություն պատճառող և մշտական աջակցության աղբյուրն են: Նրանք են ապահովում փոքրիկի սնունդը, ջերմությունը, հարմարավետությունը, խաղալիքները, հագուստը, զբաղմունքը և, ընդհանրապես, ամեն ինչ:
5. Կարողությունների սահմանափակումներով երեխաներն ավելի արագ կարող են ձեռք բերել զարգացման հմտություններ, եթե ծնողները սովորեն մասնակցել տնային ուսուցման գործընթացին:

6. Վաղ միջամտության ծրագրին մասնակցելը ծնողներին հնարավորություն է ընձեռում աջակցություն ստանալ մյուս ծնողներից և հույս ունենալ ավելի լավ հեռանկարների՝ ելնելով իրենց երեխաների առավելություններից ու կարիքներից:

Գոյություն ունի վտանգ, որ երեխայի հետ կապ չունեցող լուրջ և ճնշող որոշ խնդիրներ կարող են ծնողների ուշադրությունը շեղել երեխայի կարիքներից՝ մի դեպքում կարճատև, մյուսներում՝ ավելի երկարատև ընթացքով: Ծնողների մասնակցության տեսանկյունից կան երկու կարևոր գործոններ, որոնք կարող են վտանգել վաղ միջամտության արդյունավետությունը: Ընդհանրապես, վաղ միջամտությունն ավելի արդյունավետ է այն դեպքում, երբ ընտանիքի կյանքում երեխան ունի մեծ կարևորություն (բարձր առաջնություն), և ծնողները մտահոգվում են մանկան ներկա և ապագա զարգացմամբ: Զգալի արտաքին և ներքին լարվածության տակ գտնվող որոշ ընտանիքներում, հասկանալի պատճառներով, երեխան գերակշիռ դեր է խաղում ծնողների համար: Նախքան երեխաների մասին մտածելը և նրանց խնամելը, ծնողները պետք է կարողանան հաղթահարել իրենց հիմնական խնդիրները: Վաղ միջամտության ծրագրերի վրա բացասաբար են անդրադառնում նաև մասնագիտական խմբի և ծնողների միջև գոյություն ունեցող վատ փոխըմբռնումը և աններդաշնակ փոխհարաբերությունները:

Բ. Օժանդակելու պարտականությունները և վարքագիծը

1. Ծնողներին հնարավորություն տալ վերահսկելու տնային այցի ժամանակ երեխայի հետ կատարվող գործողությունները:
2. Խուսափել «հեղինակություն - ոչ մասնագետ կամ հասարակ մարդ» փոխհարաբերություններից: Մասնագետը միաժամանակ պետք է լինի ակտիվ ունկնդիր. Կարողացեք լսել ծնողներին և թույլ մի տվեք, որ նրանց մոտ տպավորություն ստեղծվի, թե մասնագետն է այս գործի միակ հեղինակությունն ու նա է, որ ամեն ինչ գիտի:
3. Հարգել ծնողների այն նպատակներն ու առաջնահերթ խնդիրները, որոնք վերաբերում են երեխային և կարող են նույնիսկ անիրական թվալ:
4. Եթե մասնագիտական խորհուրդներից դրական տեղաշարժ չի նկատվում, ծնողները պարտության (ծախողման) զգացում չպետք է ապրեն: Առաջարկությունները ծնողներին պետք է մատուցել այնպես, որ ի՛նչ սարսափեցնեն, ի՛նչ էլ պարտադրեն նրանց, այլ ընտրելու հնարավորություն ընձեռեն:
5. Ստեղծել հնարավորություններ, որպեսզի ծնողները կարողանան կիսել իրենց մտահոգությունները:
6. Հնարավորություն ընձեռել, որպեսզի ընտանիքները ցուցադրեն կամ նկարագրեն այն իրավիճակները, որոնք օժանդակում են երեխայի զարգացմանը և ընդգծում նրա ուժեղ կողմերը:
7. Բացասական հնչող մեկնաբանությունները և արտահայտությունները հնարավորինս շրջափոխել և վերակառուցել՝ դարձնելով դրական:
8. Ընդգծել աջակցող ոչ պաշտոնական կազմակերպությունների անդամների դերը՝ որպես օգնության և աջակցության սկզբնական աղբյուր:
9. Անել համարժեք առաջարկություններ, տալ համապատասխան խորհուրդներ կամ մատնանշել հանդիպման կարիքները բավարարելու միջոցները:
10. Ընտանիքի հետ կայացրեք վերջնական որոշումը. հնարավոր է ընտանիքը ընդունի կամ մերժի այն:

11. Առաջարկել այնպիսի օգնություն, որը կհամապատասխանի ընտանիքի առաջնահերթ կարիքներին (ընտանիքի կողմից գնահատված):
12. Առաջարկել օգնություն և տալ այնպիսի խորհուրդներ, որոնք ընտանիքից չպահանջեն շատ ժամանակ, եռանդ կամ միջոցներ:
13. Ստեղծել հնարավորություններ, որպեսզի ընտանիքը կարողանա ցույց տալ առկա կարողությունները կամ ձեռք բերի այնպիսի նոր կարողություններ, որոնք կբավարարեն երեխայի կարիքները:

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

- ▶ Ընդունել, որ ընտանիքի բոլոր անդամները ցանկացած ժամանակ անում են առավելագույնը և հարգել նրանց անհատականությունը, փորձը և զգացմունքային հասունության աստիճանը: Ձեզ իրավունք չի վերապահվում որևէ մեկին դատապարտել, քննադատել կամ փոխել նրա վարքագիծը:
- ▶ Ձեր պարտականությունն է նպաստել (ճանաչել և օժանդակել) ընտանիքի առավելությունների աճին, խրախուսել երեխայի կարիքները բավարարելու ընտանիքի կարողությունները և արմատավորել ներկայի և ապագայի նկատմամբ վերահսկողության գաղափարը: Աշխատել ընտանիքի հետ՝ հայտնաբերելու համար բոլոր կարիքները, և հավատացնել, որ կան դժվարությունները հաղթահարելու բազմաթիվ ուղիներ: Չափից դուրս կիրթ, բժշկական կամ բյուրոկրատական խոսքը չի օգնի գործին: Այն կարող է հուսալքել ընտանիքին և հետ պահել մարտական որոշումներ ընդունելուց ու մատչելի առաջադրանքներ կատարելուց, ինչպես նաև նվազեցնել երեխայի հետ ծնողների կապվածությունը:
- ▶ Ձեզ վիճակված է աշխատել վշտի (տխրության) տարբեր փուլերում գտնվող մարդկանց հետ: Պետք է հիշել, որ վիշտը երկարատև, դանդաղ ընթացող նորմալ գործընթաց է, որը ժամանակի ընթացքում տարբեր ձևերով է դրսևորվում: Միշտ չէ, որ հնարավոր է հասկանալ մարդկանց վիշտը հաղթահարելու ռազմավարությունը, և դա պարտադիր չէ: Դուք պետք է ընդունեք և գնահատեք նրանց:
- ▶ Լինել հասանելի և արձագանքող (կարեկից), երբ ընտանիքի անդամները ցանկանում են հարցեր տալ կամ զրուցել: Տրամադրել այնքան ժամանակ որքան անհրաժեշտ է: Որոշ հարցեր հարկ է լինում քննարկել շատ անգամ կամ ձևակերպել տարբեր արտահայտություններով, մինչև ստեղծվեն իրական կապեր: Քանի որ գոյություն ունեն սովորելու և ուսուցման բազմաթիվ աշխատառճեր, պահանջվում են որոշակի ջանքեր՝ հասկանալու այս բնագավառներում տվյալ անձի նախապատվությունները:
- ▶ Ունկնդրել և հասկանալ նրանց զգացմունքները: Զայրացած խոսելը երբեմն քողարկում է այնպիսի զգացմունքները, ինչպիսիք են պլանների խորտակումը, ցավը, հուսահատությունը, մեղքի զգացումը: Վիրավորանքը կարող է արտահայտվել լուռ բարկությամբ, հյուծվածությամբ, միայնակությամբ/միայնությամբ: Զսպվածություն ցուցաբերել և ընտանիքի անդամներին չհարցնել, թե ինչպես են զգում, քանի որ դա կարող է վնասել ինքնության զգացումը և լինել ոչ ճշգրիտ: Հետևել, որպեսզի սեփական զգացմունքները չպարտադրեք ընտանիքի անդամներին: Սրանք կազմում են պատասխանատու, վստահության արժանի, կարեկից և արհեստավարժ մասնագետի հատկանիշների մի մասը:

- ▶ Հարգել ընտանիքի սովորությունները, կրոնը, ընտանեկան միասնությունը, դաստիարակությունը, տնտեսություն վարելու ձևը և այլն: Անաչառ լինել սեփական նախապաշարումների, շաբլոնային գործելակերպի և փորձառության պակասի նկատմամբ և դրանց առկայության դեպքում հավելյալ ժամանակ և եռանդ տրամադրել հաղորդակցությունը կայացնելու համար:
- ▶ Ծնողներին սովորաբար վրդովեցնում է այն, որ չեն կարողանում ժամանակին ստանալ շարունակական, լիավարտ, ճշգրիտ տեղեկություններ: Օգնել և քաջալերել ծնողներին, որպեսզի գտնեն հուսալի և ստույգ տեղեկատվական աղբյուրներ, որոնք թույլ են տալիս ստանալ տեղեկություններ մայրենի լեզվով, հարազատ ոճով և իրենց համար լրիվ հասկանալի: Կարելի է փորձել այնպիսի ձևեր, ինչպիսիք են՝ ձեռք բերել և փոխանցել տպագրված կրկնօրինակներ, հակիրճ և մի քանի անգամ կրկնվող գրույցներ/հաղորդումներ, ծայնային փոստի միջոցով մանրակրկիտ լուրեր, համատեղ աշխատանք գործակալությունների և մյուս արհեստավարժ մասնագետների հետ և անհրաժեշտության դեպքում կատարել նախկին տվյալների խմբավորում: Լսել ծնողին անկեղծ:

ՎԱՂ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅՈՒՆ

Վաղ միջամտության ծրագրերի կարևորությունը

Վաղ սովորելն այն հիմքն է, որից սկսվում է երեխայի հետագա զարգացումը: Վաղ մանկական և կրտսեր տարիքի երեխաները ձեռք են բերում բազմաթիվ հմտություններ և կարողություններ: Կյանքի առաջին տարիների ընթացքում երեխան հսկայական առաջընթաց է ապրում ֆիզիկական, մտավոր, զգայական, սոցիալական և զգացմունքային ոլորտներում: Այս շրջանն աննախադեպ աճի մի ժամանակահատված է, որն իր տեմպերով զիջում է միայն պրենատալ շրջանին: Վաղ մանկական հասակում ձևավորվում են սովորելու և վարքագծի այն տիպային հատկանիշները, որոնք պայմանավորում են հետագա զարգացման բնույթը՝ ներազդելով դրա վրա: Սա այն ժամանակն է, երբ ձևավորվում են հետագա ուսուցման բոլոր հիմքերը: Հետևապես այս տարիները դիտվում են այնպիսի մի կատարյալ շրջան, երբ պետք է նպաստել երեխայի զարգացմանը՝ հեշտացնելով այն, և լավագույնս օգտագործել ուսման նկատմամբ երեխայի ունեցած եռանդն ու պատրաստակամությունը:

Ինչ է շահում երեխան վաղ միջամտությունից

Վաղ միջամտությունը խիստ կարևոր է: Այդ կերպ հնարավոր է կանխել զարգացման կուտակային դեֆիցիտների խորացումը, ինչն անհնար է հաղթահարել ավելի ուշ շրջանում: Եթե երեխան հետ մնա իր հասակակիցներից, խնդիրները կարող են բարդանալ դպրոցում. երեխան չի կարողանա հաջողությամբ կատարել ուսումնական հանձնարարությունները: Այս երեխաներն ավելի ռիսկային դիրքում են՝ զարգացման վատթարացման տեսանկյունից: Նրանց այս կամ այն կարողությունների սահմանափակումը սովորելու/ուսուցման գործընթացին խանգարում է ոչ միայն հենց տվյալ սահմանափակման տեսանկյունից, այլ ընդհանուր՝ ընդգրկելով զարգացման մյուս ոլորտները նույնպես:

Օրինակ՝ կուրությունը կամ տեսողության կորուստը. այս խնդիրը փոքրիկին գրկում է շրջապատն ուսումնասիրելու և առարկաներով գործողություններ կատարելու հնարավորությունից՝ զուգահեռաբար դժվարացնելով ուսուցումը սովորական մեթոդներով: Կամ եթե երեխան նյարդային համակարգի ախտահարման պատճառով անշարժ կամ քիչ շարժուն է, նա ավելի քիչ հնարավորություն, հետևաբար և հմտություն կունենա շրջապատն ուսումնասիրելու ու տարիքին համապատասխան փորձ ձեռք բերելու համար: Քանի որ կրճատվում են փորձառության հնարավորությունները, տուժում են նաև երեխայի սովորելու հմտությունները: Նման երեխայի և նորմատիպային զարգացող հասակակիցների զարգացման մակարդակների միջև առկա ճեղքի լայնացման դեպքում մեծ է այն հավանականությունը, որ հետագայում այն գնալով ավելի կաճի:

Հիմնական հաշմանդամության (օրինակ՝ մանկական ուղեղային պարալիզ, խլություն կամ

ծանրախտություն) դեպքում վնասվածքը պարզ է: Բացի այդ, «դոմինոյի» սկզբունքն անխուսափելի է հաշմանդամության հանգեցնող այս ախտաբանական վիճակների առկայության դեպքում: Օրինակ՝ լսողության խանգարումը նվազեցնում է զգայական եղանակով (լսելով) երեխայի սովորելու կարողությունը, ինչն էլ իր հերթին խոչընդոտում է խոսքի և, հնարավոր է, լեզվի զարգացմանը, հատկապես ծանր խանգարման դեպքում: Հիմնական հաշմանդամության ախտորոշման այլ ազդեցությունը կախված է բժշկական, կրթական և թերապիայի միջամտությունների հնարավոր ծավալից: Ամեն դեպքում, *ախտորոշման ենթակա հաշմանդամությունը (կարողության սահմանափակումը) պահանջում է անհետաձգելի միջամտություններ, որովհետև* ռիսկ կա, որ հատուկ օգնություն չցուցաբերելու դեպքում կտուժի երեխայի նորմալ մտավոր զարգացումը ևս:

Երբ երեխայի մոտ առկա են հաշմանդամության բերող վիճակներ, միջամտության ծրագրերը պետք է կենտրոնանան որոշ առանձնահատուկ նպատակների վրա.

- ▶ Ստեղծել այնպիսի կրթական միջավայր կամ հարմարեցնել առկա միջավայրն այնպես, որ երեխան չտուժի դրանից: Ավելի արդյունավետ է փորձի հնարավորությունները մոտեցնել երեխային, քան սպասել այնքան ժամանակ, մինչև երեխան ինքն իր համար կգտնի կամ կստեղծի սովորելու սեփական հնարավորությունները: Այս ռազմավարությունը մասնակիորեն փոխհատուցում է երեխայի՝ կարողությունների սահմանափակման հետևանքով կորցրած սովորելու հնարավորությունը:
- ▶ Սովորեցնել երեխային հատուկ հմտություններ, որոնք կօգնեն փոխհատուցել նրա կարողությունների սահմանափակումը և հաղթահարել ուսուցման ու առօրյա կյանքի դժվարությունները:
- ▶ Ստեղծել սովորելու կամ գործողություններ կատարելու այլընտրանքային ուղիներ, որոնք թույլ կտան շրջանցել ախտաբանական վիճակներից առաջացած սահմանափակումները՝ օգտագործելով հատուկ նյութեր, հարմարողական սարքեր կամ սարքավորումներ, օրթեզներ/պրոթեզներ, ուսուցման տեխնիկական միջոցներ:
- ▶ Սովորեցնել երեխային զարգացմանը բնորոշ հմտություններ, որոնց խոչընդոտում է վաղ տարիքի հաշմանդամությունը:
- ▶ Օգնել երեխային ձեռք բերել հարմարվելու հմտություններ, որոնք կնպաստեն նրա անկախության և ունակությունների աճին այնպես, որ նա կարողանա.
 - գործել հասարակության մեջ իր հասակակիցների հետ հավասար,
 - ձեռք բերել ինքնակառավարման հմտություններ,
 - զարգացնել սեփական դրական կերպար:

Չեռազոտություններ IQ-ի վերաբերյալ

Այս ոլորտում կատարված վաղ աշխատանքներն (Sheels and Dya, 1939) ապացուցել են, որ IQ-ի դրական տեղաշարժերը պայմանավորված են զարգացման տեսանկյունից «ստերիլ» և խթանումից զուրկ միջավայրից երեխային մեկ այլ՝ ավելի բարենպաստ, հագեցած միջավայր տեղափոխելով: Մինչև 3 տարեկան 13 երեխայի մանկատնից տեղափոխել են հատուկ հաստատություններից մեկում գտնվող մտավոր հետամնացություն ունեցող կանանց հիվանդասենյակ: Եթե նախկին կացարանում երեխաները չէին շփվում մեծահասակների հետ՝ չունենալով իրենց զարգացմանը համապատասխան առարկաներ/խաղալիքներ և շփման խթան, ապա գտնվելով կանանց խնամքի տակ և խաղալով նրանց հետ՝ երեխաները զգալի խթան էին ստացել. ապահովված էին խաղալիքներով, ուսուցողական նյութերով ու ձեռնարկներով: Հետո հետազոտվող

(նոր միջավայր տեղափոխված) երեխաների IQ-տվյալները համեմատել են մանկատան «ստերիլ» պայմաններում գտնվող երեխաների համանման հետազոտության արդյունքների հետ: Հետազոտվող խմբի յուրաքանչյուր երեխայի մոտ կար IQ-ի արժեքի անհատական աճ, մինչդեռ կոնտրոլ /մանկատան/ խմբում այն նվազել էր բոլոր երեխաների մոտ, բացի մեկից:

Հետազայում արված մի շարք հետազոտություններ (Heber & Dever, 1970; Dever & Conry, 1972; Garber & Heber, 1977) ապացուցել են, որ վաղ միջամտության ծրագիրը էականորեն նպաստում է IQ-ի արժեքի դրական աճին այն երեխաների մոտ, որոնց համար ամենավաղ հասակից ստեղծվում է առավելագույն չափով խթանող և հազեցած առօրյա միջավայր: Երեխաները, որոնց մայրերն ունեին IQ-ի 80-ից ցածր արժեք և ավելի ցածր սոցիալական, մշակութային ու տնտեսական մակարդակ, բաժանվեցին 2 խմբի՝ հետազոտվող և կոնտրոլ: Այն երեխաները, որոնք ընդգրկվել էին ինտենսիվ միջամտության ծրագրերում, ցուցաբերել են IQ-ի արժեքի ավելի մեծ աճ՝ կոնտրոլ խմբի համեմատությամբ: Հետազոտության սկզբում այս երկու խմբերի արդյունքները գրեթե նման էին, սակայն հետագայում հետազոտվող խմբում 5 տարեկան 6 ամսական երեխաների IQ-ի միջին արժեքը կազմել էր 124, իսկ կոնտրոլ խմբում՝ 94:

Այսպիսով, հետազոտությունները վկայում են, որ IQ ցուցանիշը չի կարելի համարել մարդուն բնութագրող ֆիքսված անփոփոխ հատկանիշ: Չնայած IQ ցուցանիշը ժամանակի ընթացքում դառնում է ավելի կայուն, այն կարող է փոփոխվել՝ հատկապես կյանքի վաղ շրջանում: Ըստ Bloom-ի (Bloom, 1964) մտավոր կարողությունը զարգացող ֆունկցիա է, որն ավելի կայուն է դառնում երեխայի տարիքային աճին զուգահեռ: Հեղինակը նշում է, որ մտավոր կարողության առավելագույն ճկունությունը և մտավոր ֆունկցիաների զարգացման արագ տեմպերը բնորոշ են վաղ մանկական տարիքին: Շրջակա միջավայրի ազդեցությունը (ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական) այդ ժամանակահատվածում կարող է զգալիորեն անդրադառնալ զարգացման մակարդակի վրա: Bloom-ի կարծիքով 8 տարեկանում արդեն միջավայրի բազմաթիվ գործոններ հարաբերականորեն ավելի քիչ են ազդում երեխայի IQ-ի արժեքի վրա:

Ինչ է շահում ընտանիքը՝ վաղ միջամտությունից

Վաղ միջամտության ծրագրերը ծնողական արդյունավետ փորձ ու հմտություններ փոխանցելու հնարավորություն են ստեղծում: Դրանք օգնում են ծնողներին ըմբռնել երեխայի խնդիր էությունը, սովորել և հետագայում սովորեցնել ու աջակցել իրենց առանձնահատուկ երեխային այնպես, որ հաշմանդամության բացասական ազդեցությունները նվազագույնի հասնեն: Ծնողները աջակցության կարիք ունեն հատկապես սկզբնական շրջանում, երբ վշտացած են, շփոթված և հույսերի խորտակման զգացում ունեն: Ծնողներին ցուցաբերվող վաղ օգնությունը հնարավորին չափ կանխում է ընտանիքի քայքայումը՝ դրական հարաբերություններ արմատավորելով ծնողների և երեխաների միջև: Այս նվաճումները կարող են ուղեկցվել այնպիսի ցանկալի արդյունքներով, ինչպիսիք են ընտանեկան համերաշխությունը, երեխայի խնդիրներով պայմանավորված սթրեսների նվազումը, երեխայի հատուկ կարիքները բավարարելիս ծնողների մոտ առաջացող բավականության զգացումը: Շահում են նաև ընտանիքի մյուս երեխաները: Ընտանիքի մյուս անդամների կարիքների նկատմամբ նույնքան ուշադիր լինելու դեպքում ծնողները ստանում են նրանց օգնությունը, որն այնքան անհրաժեշտ է երեխայի հատուկ կարիքները հոգալիս: Բացի այդ, ընտանիքի մյուս երեխաները, մասնակից լինելով իրենց եղբոր կամ քրոջ հատուկ կարիքները բավարարելու գործընթացին և ընտանիքի կառուցողական ջանքերին, հասկանում և գնահատում են իրենց օգտակար դերը: Եթե ծնողները ևս սահմանափակ կարողություններ ունեն, վաղ միջամտության ծրագրերի դրական արդյունքների հավանականությունը մեծանում է ընտանիքի մյուս երեխաների մասնակցության դեպքում միայն: Եվ այդ արդյունքները հաճախ իրենց կնիքն են դնում ընտանիքի մյուս՝ աջակցող երեխաների աճի և զարգացման վրա նույնպես:

Հատուկ կրթության ծախսեր

Մանկատներում կամ հատուկ հաստատություններում իրականացվող խնամքի ծախսերը խիստ մեծ են: Վաղ միջամտությունն այն առաջին քայլն է, որի օգնությամբ կարելի է նվազեցնել մանկատներում հայտնվող փոքրիկների թիվը և միաժամանակ ապահովել աջակցության ոչ ծախսատար ձևեր: Մանկատների կամ հատուկ հաստատությունների հաշմանդամ անձանց խնամքի համար տարեկան ծախսվող գումարների չափը ստիպում է կանխարգելիչ ուղիներ փնտրել: Ծախսերը զգալիորեն կրճատվում են, օրինակ, եթե փոքրանում է շուրջօրյա լրիվ խնամք պահանջող երեխաների թիվը: Դրան հասնելու համար անհրաժեշտ է երեխաներին ինտենսիվորեն սովորեցնել ապրելակերպի տարրական կանոնները, խթանել ընդհանուր զարգացումը՝ այդպիսով նվազեցնելով նրանց կախվածության աստիճանը: Վաղ միջամտությունն ու դպրոցական շրջանում պահանջվող հատուկ կրթությունը կարող են էական խնայողությունների աղբյուր հանդիսանալ:

Ամփոփում

Եթե վաղ տարիքի երեխայի մոտ հաստատվում է զարգացման հապաղում կամ հաշմանդամություն, միջամտությունը պետք է սկսվի որքան հնարավոր է շուտ, որովհետև.

- ▶ Ուսուցման և վարքագծի սկզբնական ձևերը, որոնք հետք են թողնում և ազդում հետագա ողջ զարգացման վրա, ձևավորվում են վաղ մանկական շրջանում:
- ▶ Հետազոտությունները հաստատում են, որ գոյություն ունեն վճռական շրջաններ, մասնավորապես վաղ մանկական տարիքում, երբ երեխան առավել ընկալունակ է ուսուցման նկատմամբ:
- ▶ Մտավոր և մարդկային այլ ունակությունները, որոնք ի ծնե ամրակայված, անփոփոխ կամ կարծրացած հատկանիշներ չեն, այս կամ այն չափով ձևավորվում և զարգանում են շրջապատող միջավայրի ազդեցության տակ և վաղ ուսուցման միջոցով:
- ▶ Հաշմանդամության բերող ախտաբանական վիճակներն ու զարգացման և ուսուցման այլ գործոնները, որոնք երեխային կրկնակի ռիսկի են ենթարկում, երբեմն այնպես են միախառնվում, որ կարողությունների սկզբնական սահմանափակումն ավելի է խորանում՝ ի հայտ բերելով երկրորդային հաշմանդամություն:
- ▶ Երեխայի շրջապատը և վաղ փորձառությունը հսկայական ազդեցություն են թողնում ինչպես հետագա զարգացման և ուսուցման, այնպես էլ նրա ներուժի լրիվ դրսևորման վրա:
- ▶ Վաղ միջամտության ծրագրերը կարող են զգալիորեն խթանել երեխայի զարգացումը, ընդ որում՝ ավելի արագ, քան տարրական դպրոցում սովորելիս:
- ▶ Ծնողները նույնպես աջակցության կարիք ունեն վաղ հասակի հաշմանդամ երեխայի զարգացման գործում. նրանց ստեղծագործական մոտեցման արմատավորումը, համարժեք խնամքի ապահովումը, բավարար խթանումն ու ուսուցումը վճռական են երեխայի վաղ մանկական տարիքում, երբ ձեռք են բերվում զարգացման հիմնական որակները:
- ▶ Վաղ միջամտությունը շահավետ է նաև սոցիալ-տնտեսական տեսանկյունից, քանի որ կանխելով կամ այս կամ այն չափով բուժելով վաղ տարիքի երեխաների զարգացման խանգարումները, հնարավոր է նվազեցնել կամ մեղմացնել այն առավել ծանր բարդությունները, որոնք հետագայում բեռ են դառնալու հասարակության համար՝ պահանջելով հսկայական ծախսեր:

Այս դրույթները հաշմանդամություն ունեցող և ռիսկի խմբի երեխաների խնդիրների շտկմանն ուղղված վաղ միջամտության տրամաբանական հիմքն են կազմում: Դրանք ցույց են տալիս, թե ինչպես է նպաստում վաղ միջամտությունը ֆունկցիոնալ սահմանափակումներ ունեցող երեխաների հնարավորին չափ նորմատիվային զարգացմանը:

Թեև վաղ միջամտությունը չի կարող լիարժեք բուժել կարողությունների սահմանափակումներով յուրաքանչյուր երեխայի, բայց կարող է ավելի մեծ հնարավորություններ ընձեռել նրանց՝ իրենց ներուժը դրսևորելու, իրացնելու համար: Այն, իսկապես, արդյունավետ մոտեցում է և կարող է անգամ խնդրի ամբողջական լուծման ճանապարհ լինել:

ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԲԵՐՈՂ ՀԻՎԱԼԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Առաջիկա

Առաջիկա զարգացման մի շարք ոլորտների ծանր խանգարում է, որի հիմնական նշաններն ի հայտ են գալիս կյանքի առաջին երեք տարիների ընթացքում:

Պատճառները լրիվ պարզաբանված չեն: Առաջիկա համարվում է բազմապատճառային հիվանդություն, որում մեծ տեղ է տրվում գենետիկ տեսությանը: Գոյություն ունի 5 տոկոս հավանականություն, որ առաջիկա ունեցող երեխաների քույրերը կամ եղբայրները նույնպես կունենան առաջիկա: Որոշ ախտաբանական վիճակներ և միջավայրի անբարենպաստ գործոններ նպաստում են առաջիկայի առաջացմանը: Առաջիկան ավելի հաճախ հանդիպում է տղաների, քան աղջիկների մոտ:

Առաջիկայի ժամանակ հիմնականում ախտահարվում են հետևյալ ոլորտները.

- ▶ **Հաղորդակցություն (խոսքային և ոչ խոսքային):** Խոսքը զարգացած չէ կամ քիչ է զարգացած, երեխան ունի էխոլալիա՝ կրկնվող խոսք, իր մասին խոսում է 2-րդ կամ 3-րդ դեմքով, օգտագործում է ոչ իմաստավոր բառեր, ցուցամատով մատնացույց չի անում, չի հասկանում ժեստերը:
- ▶ **Սոցիալական փոխհարաբերություն:** Մեկուսանում է, ապրում է իր «սեփական աշխարհում», քիչ է հետաքրքրվում այլ մարդկանցով, քիչ է արձագանքում սոցիալական ազդակներին՝ չի ժպտում, չի նայում աչքերի մեջ, անտեսում է իրեն ուղղված խոսքը, կանչը:
- ▶ **Զգացողություն:** Կարող է լինել անսովոր զգայուն հատուկ պատկերների, ձայների, համան, հոտի և համի նկատմամբ, օրինակ, բարձր ձայներից փակի ականջները կամ աղմկի: Ընտրողական է ուտելիքի նկատմամբ, հոտոտում է առարկաները, ուտելիքը, ծնողներին:
- ▶ **Վարք:** Կարող է լինել գերակտիվ կամ շատ պասիվ, ունենա կաշուն հետաքրքրություն որևէ մեկ առարկայի, խաղալիքի, ակտիվության կամ անձի նկատմամբ: Վարքագծի հիմքում ընկած է երեխայի նույնություն պահպանելու և փոփոխություններին դիմադրելու ձգտումը, օրինակ, ամեն օր համառորեն ցանկանում է նույն սննդատեսակը, զայրանում է փոփոխություններից, չի սիրում նոր միջավայր: Առաջիկանով երեխան ցուցաբերում է սահմանափակ, կրկնվող և միօրինակ վարքագիծ, օրինակ, առարկաները դասավորում է գծային կամ որոշակի կարգով, վազում է ուղիղ գծով կամ շրջանակով, ճոճվում է, ուսումնասիրում է մատները, լեզվով ձայներ է հանում, զննում է մանրուքները և այլն:

Պետք է հիշել, որ

- ▶ Ախտանիշները շատ բազմազան են և կարող են լինել տարբեր ծանրության:
- ▶ Յուրաքանչյուր երեխայի մոտ կարող է լինել իրեն բնորոշ ախտանիշների խումբ:
- ▶ Նույն ոլորտի խանգարումով երեխաները կարող են գործել շատ տարբեր կերպ և կարող են ունենալ տարբեր ուժեղ կողմեր և հմտություններ:

Բուժում: Գոյություն չունի աուտիզմի սպեցիֆիկ դեղորայքային բուժում, սակայն որոշ դեղերի օգնությամբ կարելի է մեղմել աուտիզմին բնորոշ դրսևորումները (ագրեսիվ վարքագիծ, հիպերակտիվություն): Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ որոշ դեպքերում վարքագծի շտկման և խոսքի զարգացման խթանման համար աուտիզմով երեխային կարող են օգնել շարունակական ջանքերը և բերել նկատելի լավացման: Ավելի մեծ է արդյունքն աուտիզմի վաղ հայտնաբերման և միջամտության վաղ կազմակերպման դեպքում: *Շատ կարևորվում է տեղամասային/ընտանեկան բժշկի դերը՝ երեխայի վարքագծում շեղումների վաղ հայտնաբերման գործում:* Տարիքի հետ երեխաները չեն ազատվում աուտիզմից: Երեխայի անհատական խոսքի և մտավոր զարգացման ընդհանուր մակարդակը կարող են օգնել աուտիզմի հետագա կանխատեսման հարցում:

Տես հավելված 3-ը Մանկական աուտիզմի թեստ (դոկտոր Բարոն- Կոհեն)

Բնածին հիպոթիրեոզ

Բնածին հիպոթիրեոզը վահանաձև գեղձի ֆունկցիայի բնածին խանգարումն է, որը վաղ ախտորոշման և բուժման բացակայության դեպքում հանգեցնում է գլխուղեղի ծանր ու անդառնալի փոփոխությունների, առաջանում են մտավոր և ֆիզիկական զարգացման լուրջ խնդիրներ:

Գրամներ կշռող վահանաձև գեղձը տեղակայված է պարանոցի առաջային հատվածում: Գտնվելով մաշկի տակ՝ այն տեսանելի չէ, սակայն շոշափվում է: Վահանաձև գեղձում արտադրվում է թիրեոիդ կամ թիրոքսին հորմոնը, որը կարևոր դեր է խաղում ֆիզիկական և մտավոր զարգացման գործընթացում:

Պատճառները: Բնածին հիպոթիրեոզի առաջացման պատճառները շատ տարբեր են:

Չորսից երեք դեպքերում պատճառը վահանաձև գեղձի զարգացման արատն է: Գեղձը կամ նորմալ չի զարգանում կամ ճիշտ չի տեղակայվում՝ նորմալում այն ներարգանդային կյանքում տեղափոխվում է լեզվի հիմքից դեպի պարանոցի հիմքը:

Հինգից մեկի դեպքում գեղձի տեղակայումը լինում է ճիշտ, սակայն լիարժեք հորմոն չի արտադրվում: Այս դեպքում խոսքը գնում է թիրեոիդ հորմոնի արտադրման խաթարումների մասին, որոնք երբեմն կրում են ժառանգական և կայուն բնույթ:

Հիվանդությանը բնորոշ վաղ նշաններն են. մեծ լեզու, ցածր, խռպոտ ձայն, մարսողական համակարգի խանգարումներ՝ փորկապություն, կլման ակտի դժվարություն, մկանային լարվածության իջեցում, ձգձգվող դեղնություն: Դիտվում է քաշի և հասակի նորմայից քիչ ավելացում, մաշկի չորություն և թեփոտում, չոր, կոտրատվող մազեր, ծայրանդամների սառնություն: Այս նշանները շատ հազվադեպ են արտահայտվում ծնվելուց անմիջապես հետո, սակայն դրանք կարող են զարգանալ կյանքի առաջին շաբաթների և ամիսների ընթացքում: Եթե հիվանդությունը ժամանակին չի ախտորոշվում և բուժում չի իրականացվում, ապա 5-6 ամսականից նկատելի է

դառնում շարժողական և մտավոր զարգացման հապաղումը:

Հայտնաբերումը/ախտորոշումը: Քանի որ բնածին հիպոթիրեոզի վաղ նշանները յուրահատուկ և արտահայտված չեն, հիվանդությունը սովորաբար ախտորոշվում է 6 ամսականից հետո, երբ ավելի ակնհայտ է դառնում շարժողական և մտավոր զարգացման հապաղումը: Հիվանդության հետևանքները վաղ կանխելու նպատակով շատ երկրներում 40 տարուց ի վեր իրականացվում է նորածնային սկրինինգ: Ծննդատանը, երեխայի ծնվելուց հետո 72-96 ժամվա ընթացքում, կրունկից վերցնում են արյան կաթիլ, տեղադրում ֆիլտրող թղթի վրա և հատուկ քարտի հետ միասին ուղարկում լաբորատորիա, որտեղ և կատարվում է վահանաձև գեղձի հորմոնի հետազոտությունը:

Հայաստանում բնածին հիպոթիրեոզի նորածնային սկրինինգը կատարվում է 2005թ.-ից: Պետք է տեղեկացնել ապագա մայրիներին, որ նրանք ծննդատանը հարցնեն՝ արվել է բնածին հիպոթիրեոզի նորածնային սկրինինգը:

Բուժումը: Բնածին հիպոթիրեոզի բուժումը շատ պարզ է և իր բնույթով փոխարինող է: Երեխային պետք է տալ հաբերի տեսքով արտադրվող թիրեոիդ հորմոն (Levothyroxin): Այս բուժումը նպաստում է երեխայի նորմալ զարգացմանը: Բուժման ճիշտ կազմակերպումը հիմնված է հետևյալ երեք սկզբունքների վրա.

- ▶ Բուժումը պետք է լինի անհատական՝ յուրաքանչյուր երեխայի համար (ըստ երեխայի քաշի և տարիքի):
- ▶ Բուժումը պետք է անցկացնել ամեն օր:
- ▶ Դեղորայքը պետք է օգտագործել ողջ կյանքի ընթացքում:

Կարող է արդյոք բնածին հիպոթիրեոզը վերանալ: Մեծամասամբ՝ ոչ: Զարգացման արատի հետևանքով առաջացած հիպոթիրեոզն, ինչպես նաև հորմոնի սինթեզի խանգարումները, կրում են կայուն բնույթ: Այս դեպքերում բնածին հիպոթիրեոզը պահպանվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում: Հետևաբար՝ բուժումը ևս պետք է կատարվի ցմահ:

Շատ քիչ դեպքերում գոյություն ունի այսպես կոչված անցողիկ (տրանզիտոր) հիպոթիրեոզ: Հղիության ժամանակ մորից երեխային կարող է անցնել նորմալից շատ թիրեոտրոպ հորմոն, որը ժամանակավորապես կխաթարի վահանաձև գեղձի նորմալ գործունեությունը: Ծնվելուց հետո, երբ դադարում է մայրական այդ նյութի ազդեցությունը, երեխայի վահանաձև գեղձն աստիճանաբար սկսում է նորմալ գործել, հետևաբար, բուժումը կարելի է դադարեցնել:

Հիվանդության վերահսկում. Ծնողն անընդհատ կապի մեջ պետք է լինի մանկական էնդոկրինոլոգի հետ, քանի որ նա է գնահատում հորմոնալ բուժման արդյունավետությունը: Ընտանեկան բժիշկը կամ մանկաբույժը կշարունակեն հետևել երեխայի զարգացմանը և կիրականացնեն բուժումը մանկական էնդոկրինոլոգի հետ միասին:

Ֆենիլկետոնուրիա

Ֆենիլկետոնուրիան (ՖԿՈՒ) ժառանգական հիվանդություն է, որը բնորոշվում է մեկ անփոխարինելի ամինաթթու՝ ֆենիլալանինը յուրացնելու անկարողությամբ:

Պատճառները: Օրգանիզմի սպիտակուցները կառուցվում են ամինաթթուներից: Անփոխարինելի ամինաթթուները մենք կարող ենք ստանալ միայն սննդի միջոցով, քանի որ դրանք չեն արտադրվում օրգանիզմում: Ֆենիլկետոնուրիայի դեպքում ֆերմենտը կամ խմորիչը, որը ճեղքում է ֆենիլալանինը, լիովին կամ գրեթե լիովին բացակայում է: Այս ֆերմենտը նորմալում ֆե-

նիլալանինը վերածում է մեկ այլ ամինաթթվի՝ թիրոզինի: Ֆերմենտի բացակայության դեպքում ֆենիլալանինը և նրա միջանկյալ արգասիքները կուտակվում են օրգանիզմի հեղուկներում և կենտրոնական նյարդային համակարգում: Նրանց բարձր մակարդակը վնասում է գլխուղեղը՝ բացասաբար ազդելով վաղ տարիքում բուռն զարգացում ապրող երեխայի վրա:

Ֆենիլկետոնուրիան ժառանգաբար փոխանցվում է, եթե երկու ծնողներն էլ ունենում են ախտածին գենը: Ժառանգականության այդ ձևը կոչվում է աուտոսոմ-ռեցեսիվ: Ծնողը կարող է ունենալ ախտածին գենը, բայց հիվանդ չլինել: Սա կոչվում է ախտածին գենակրություն: Ֆենիլկետոնուրիան փոխանցվում է, երբ ծնողները հանդիսանում են գենի կրողներ, սակայն տեղյակ չեն այդ մասին:

Կլինիկական նշանները: Ծնվելիս երեխաները թվում են նորմալ, հաճախ նրանք ունենում են կապույտ աչքեր և շեկ մազեր, ինչով կարող են տարբերվել ծնողներից: Հիվանդությունը չհայտնաբերելու և չբուժելու դեպքում ի հայտ են գալիս վաղ նշաններ, որոնցից են փսխումը, բարձր գրգռականությունը, էկզեմայի տիպի ցանավորումը և մեզի յուրահատուկ՝ «մկան» հոտը: Հետագայում զարգանում են ծանր մտավոր հետամնացություն, ցնցումներ: Բնորոշ են նաև միկրոցեֆալիան (փոքր գլխուղեղ), իրարից հեռու տեղակայված ատամները, ատամի էմալի թերի զարգացումը և հասակի դանդաղ աճը:

Հայտնաբերումը/ախտորոշումը: Քանի որ ֆենիլկետոնուրիայի վաղ նշանները յուրահատուկ և արտահայտված չեն, ապա հիվանդությունը սովորաբար ախտորոշվում է 6 ամսականից հետո, երբ ավելի ակնհայտ է դառնում մտավոր զարգացման հապաղումը: Հիվանդության հետևանքները վաղ կանխելու նպատակով շատ երկրներում 40 տարուց ի վեր իրականացվում է նորածնային սկրինինգ: Ծննդատանը, երեխայի ծնվելուց հետո 72-96 ժամերի ընթացքում, կրունկից վերցվում է արյան կաթիլ, տեղադրվում ֆիլտրող թղթի վրա և հատուկ քարտի հետ միասին ուղարկվում լաբորատորիա, որտեղ և կատարվում է ֆենիլալանինի մակարդակի որոշումը:

Հայաստանում ֆենիլկետոնուրիայի նորածնային սկրինինգը կատարվում է 2008թ.-ից, Այդ պատճառով, սիրելի՛ ապագա մայրիկներ, երեխայի ծնվելուց հետո ծննդատանը պարտադիր հարցրե՛ք, արդյո՞ք երեխան ֆենիլկետոնուրիայի նորածնային սկրինինգ է անցել, թե՞ ոչ:

Բուժումը: Ֆենիլկետոնուրիայի հիմնական բուժումը խիստ դիետան է ամբողջ կյանքի ընթացքում՝ ֆենիլալանինից զուրկ կամ դրա չնչին քանակություններ պարունակող հատուկ սննդային խառնուրդների օգտագործմամբ: Ընդանուր առմամբ գլխավոր միտքն այն է, որ պետք է օգտագործել ֆենիլալանինի այնպիսի քանակություն, որն անհրաժեշտ է նորմալ աճի և օրգանիզմի պահանջները բավարարելու համար, բայց ոչ ավել: Շատ կարևոր է խուսափել սպիտակուց պարունակող սննդի օգտագործումից, օրինակ՝ կաթը, հավը, միսը, ձուկը, ձուն, ընկուզեղենը, լոբեղենը: Հարկավոր է նաև սահմանափակել մակարոնեղենի, բրնձի, հացի, թխվածքների և նույնիսկ որոշ մրգերի ու բանջարեղենի օգտագործումը:

Այս ամենը կարող է զարմանք առաջացնել, ինչպե՞ս կարելի է զրկել երեխային վերը նշված սննդատեսակներից: Պատասխանն այն է, որ դրանց փոխարեն հատուկ սննդային ըմպելիքներ և հատուկ փոխարինողներ են օգտագործվում, որոնք պարունակում են քիչ քանակի կամ ընդհանրապես չեն պարունակում ֆենիլալանին: Սա հնարավորություն է տալիս երեխային յուրացնել անհրաժեշտ սննդանյութերը: Ինչ վերաբերում է կրծքի կաթին, ապա Ձեր ընտանեկան բժիշկը/մանկաբույժը պետք է մանրամասնորեն հաշվարկի դրա անվտանգ քանակը: Մեծ տարիքի երեխաներին և չափահասներին անհրաժեշտ սնունդը նույնը չէ, ինչ փոքրերինը, սակայն պետք է առաջնորդվել նույն սկզբունքով՝ ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Մտավոր հետամնացություն/ինտելեկտուալ անբավարարություն

Մտավոր հետամնացությունը զարգացման խանգարման տեսակ է, վիճակ, որն ի հայտ է գալիս կյանքի վաղ շրջանում և տևում ողջ կյանքի ընթացքում՝ ազդելով երեխայի անհատական աճի և հմտությունների (ունակությունների) ձեռքբերման, այսինքն զարգացման, վրա:

«Մտավոր հետամնացություն» ախտորոշման համար անհրաժեշտ պայման է ընդհանուր մտավոր միջինից ցածր գործունեությունը (չափանիշ Ա), որը զուգակցվում է հարմարողական գործունեության զգալի սահմանափակումով՝ հետևյալ ոլորտներից առնվազն երկուսում. հաղորդակցում, ինքնահսկում, ինքնասպասարկում, սոցիալական/միջանձնային ունակություններ: Երկրորդ չափանիշը սեփական առողջության և ապահովության մասին հոգ տանելու ունակությունն է (չափանիշ Բ): Այդ սահմանափակումները պետք է ի հայտ գան մինչև 8 տարեկանը (չափանիշ Գ):

Ընդհանուր մտավոր գործունեությունը սահմանվում է մտավոր գործակցի աստիճանով (IQ կամ IQ-էկվիվալենտ), որը գնահատվում է մտավոր ունակությունների մեկ կամ ավելի ստանդարտացված թեստերի օգնությամբ, օրինակ՝ Wechsler Intelligence Scale for Children – Revised, Stanford-Binet, Kaufman Assessment Battery for Children: Թեստը և արդյունքների մեկնաբանության միջոցներն ընտրելիս պետք է հաշվի առնել այն գործոնների առկայությունը, որոնք կարող են սահմանափակել թեստի կատարման գործընթացը, օրինակ, անհատի սոցիալական և մշակութային առանձնահատկությունները, մայրենի լեզուն՝ զուգակցված հաղորդակցման, շարժողականության և զգացողական խանգարումների հետ:

Միջին ինտելեկտուալ գործունեությունը IQ-ի 70%-ի սահմաններում է՝ հաշվի առնելով, որ գնահատման ժամանակ թույլատրվում է (հնարավոր է) IQ-ի արժեքի շեղում մոտավորապես 5 կետի շրջանում, որը կարող է տատանվել մեթոդից մեթոդ: Օրինակ, պետք է հաշվի առնել, որ Wechsler-ի թեստով սահմանված 70%-ոց IQ-ն ենթադրում է, որ IQ-ն կարող է լինել 65-75%-ի սահմաններում:

Հարմարողական գործունեության ախտահարումը մտավոր հետամնացության ավելի ներկայանալի ախտանիշ է քան IQ-ն: Հարմարողական գործունեությունը գնահատվում է հետևյալ չափանիշներով. որքանով է արդյունավետորեն է անհատը հաղթահարում առօրյա կյանքի պահանջները և ինչպես են նրա մոտ դրսևորվում անհատական անկախության ստանդարտները, որոնք բնորոշ են անձի որոշակի տարիքին, սոցիալական և մշակութային միջավայրին և նրան շրջապատող համայնքին: Այսպիսով, հնարավոր է IQ-ն լինի 70-75%-ի սահմաններում, բայց ախտորոշվի մտավոր հետամնացություն, քանի որ տվյալ մարդու մոտ նկատվում է հարմարողական վարքի զգալի պակաս: Եվ հակառակը, մտավոր հետամնացություն չախտորոշվի այն անհատի մոտ, որը, չնայած IQ-ի 70%-ից ավելի ցածր արժեքին, հարմարողական վարքի զգալի դեֆիցիտ չի ցուցաբերում:

Հարմարողական գործունեության վրա կարող են ազդել բազմաթիվ գործոններ, որոնց մեջ մտնում են անձի կրթությունը, շարժառիթները, անհատական բնութագիրը, սոցիալական և մասնագիտական գործունեությունը, կենտրոնական նյարդային համակարգի ախտահարումը և ընդհանուր առողջական վիճակը:

Բժշկական-վերականգնողական միջոցառումներն ավելի մեծ հավանականությամբ դրական փոփոխություն կարող են առաջացնել հարմարողականության խնդիրների լուծման մեջ, քան IQ-ի արժեքի վրա, որը հակում ունի ավելի կայուն մնալու (ավելի կայուն ցուցանիշ է):

Ախտածին գործոնները: Ախտածին գործոնները կարող են լինել առաջնային՝ կենսաբանական, հոգեւոցիալական կամ երկուսը միաժամանակ: Կլինիկական միջավայրում հսկվող անձանց 30-40% տոկոսի մոտ հնարավոր չէ հայտնաբերել մտավոր հետամնացության պատճառը՝ բացառությամբ տարածուն շեղումներից: Ամենահավանական նախատրամադրող/ախտածին գործոններն են.

- ▶ ժառանգականությունը,
- ▶ էմբրիոնալ զարգացման վաղ փոփոխությունները,
- ▶ հղիության և պերինատալ շրջանի խնդիրները,
- ▶ նորածնային և մանկական տարիքում ձեռքբերած ընդհանուր բժշկական վիճակները/առողջական խնդիրները,
- ▶ շրջակա միջավայրի ազդակները,
- ▶ հոգեկան առողջությունը:

Մտավոր հետամնացության ծանրության աստիճանները: Մտավոր կարողությունների սահմանափակումը տարբեր խորության ազդեցություն է ունենում իմացական, խոսքի/լեզվի, ինքնասպասարկման, սոցիալական և երեխայի այլ ոլորտների կարողությունների զարգացման վրա: Սակայն դա չի նշանակում, որ դրանք զարգացնելու և սովորելու ոչ մի հնարավորություն չկա: Կարելի է ասել, որ նման երեխայի զարգացման արագությունն ավելի դանդաղ է: Մտավոր կարողությունների սահմանափակումով երեխաներին անհրաժեշտ է ապահովել տարբեր զգայական ազդակների միջոցով գլխուղեղ ուղարկվող տեղեկությունների մշտական հոսք ու կրկնություն, որպեսզի խթանվեն հետևյալ գործընթացները.

Ուշադրություն. մարդու/անհատի կենտրոնանալու կարողությունն է՝ բավականաչափ տևող տեսողական, լսողական և այլ զգայական ազդակներից:

Հիշողություն. սովորած գիտելիքներն ու տեղեկություններն ամուր պահելու (ֆիքսելու), այն պաշարելու (պահեստավորելու), և վերհանելու կարողությունն է:

Վերացական մտածողություն. հասկացությունները, սկզբունքները և զգայարաններով չպայմանավորված գործընթացներն ըմբռնելու կարողությունը կոչվում է վերացական մտածողություն: Այն մտավոր կարողությունների սահմանափակում ունեցող երեխաների ամենաթույլ զարգացած ոլորտն է. զարգացնելու համար մեծ ջանքեր են պահանջվում:

Խնդիր լուծելու ունակություն. դա երեխայի պատասխանն է, օրինակ, այն հարցին, թե ինչպե՞ս ստանալ խաղալիքը: Իսկ ավելի ուշ՝ ինչպե՞ս մտածել տվյալ խնդրի շուրջը և այն լուծելու ուղիներ փնտրել:

Ընդհանրացում. փորձառության ընթացքում սովորած գիտելիքներն ու հմտությունները նոր իրավիճակներում կիրառելու ունակությունն է: Նախքան ընդհանրացնելը, երեխան պետք է բազմաթիվ անգամ կատարի միևնույն գործողությունները՝ (հմտությունները) միանման իրավիճակներում: Վերացական մտքերի (գաղափարների, հասկացությունների) ընդհանրացումը հատկապես դժվար է մտավոր անկարողությամբ երեխաների համար:

Տարբերում ենք մտավոր հետամնացության ծանրության 4 աստիճան.

Թեթև աստիճանի մտավոր հետամնացություն (IQ-ի մակարդակը 50-55-ից մինչև 70) տերմինը համարվում է «ուսուցման ենթակա» ուսուցման կատեգորիային և կազմում է այս խանգարումների ամենամեծ մասը՝ 85%: Այս խմբի երեխաների մոտ առկա է սոցիալական շփման և հաղորդակցման ունակությունների զարգացում նախադպրոցական հասակում (0-5 տարեկան), զգայական և շարժողական ոլորտների նվազագույն ախտահարում: Հաճախ այս երեխաները

մինչև չափահաս դառնալը չեն տարբերվում նորմալ զարգացող երեխաներից: Ուշ պատանեկան տարիքում նրանք կարող են ունենալ մինչև մոտավորապես վեցերորդ դասարանի մակարդակի ակադեմիական ունակություններ/գիտելիքներ: Չափահաս տարիքում նրանց մոտ հնարավոր է սոցիալական և մասնագիտական ունակությունների որոշ զարգացում, ինչի շնորհիվ նրանք ցուցաբերում են ինքնապահպանման և ինքնասպասարկման համապատասխան հմտություններ: Միևնույն ժամանակ այս երեխաները կարող են ունենալ վերահսկման, ուղղորդման և օգնության կարիք, հատկապես, երբ գտնվում են անսովոր սոցիալական լարվածության պայմաններում: Համապատասխան օգնության դեպքում թեթև աստիճանի մտավոր հետամնացություն ունեցող անձինք սովորաբար հասարակության մեջ ապրում են քիչ թե շատ անկախ կամ էլ՝ վերահսկվող միջավայրում:

Միջին/չափավոր աստիճանի մտավոր հետամնացություն (IQ-ի մակարդակը 35-40-ից մինչև 50-55) տերմինը համարժեք է «վարժեցման ենթակա» ուսուցման կատեգորիային: Այս խումբը կազմում է մտավոր հետամնացություն ունեցող մարդկանց 10%-ը: Միջին/չափավոր աստիճանի մտավոր հետամնացություն ունեցող անհատների մեծամասնությունը ձեռք է բերում հաղորդակցման ունակություններ վաղ մանկության տարիներին: Նրանք կարող են ուսուցման արդյունքում ձեռք բերել որոշակի մասնագիտական և սոցիալական հմտություններ, չափավոր վերահսկման դեպքում՝ հոգալ իրենց մասին: Նրանց առաջընթացը դպրոցական առարկաների ուսուցման ասպարեզում ավելի անհավանական է. այս երեխաները ստանում են մոտավորապես երկրորդ դասարանի մակարդակից ոչ բարձր որակավորում:

Նրանք կարող են սովորել անկախ գնալ դեպի ծանոթ վայրեր: Պատանեկան հասակում սոցիալական հարաբերությունները հասկանալու նրանց ունեցած դժվարությունները կարող են խոչընդոտել հասակակիցների հետ հարաբերությունների հաստատմանը: Մեծահասակ տարիքում մեծամասնությունը կարող է կատարել ոչ մասնագիտական կամ ոչ լրիվ մասնագիտական աշխատանք արտադրամասում, հսկողության ներքո, կամ էլ՝ մեկ այլ անձի հետ համատեղ ջանքեր գործադրելով: Նրանք շատ լավ են հարմարվում համայնքային կյանքին, իսկ ավելի լավ՝ վերահսկվող միջավայրում:

Ծանր աստիճանի մտավոր հետամնացություն (IQ-ի մակարդակը 20-25-ից մինչև 35-40): Այս խումբը կազմում է մտավոր հետամնացություն ունեցող անձանց 3-4%-ը: Վաղ մանկության տարիքում նրանք ձեռք են բերում շատ աղքատ, քիչ բառապաշարով խոսք կամ ընդհանրապես չունեն շփման ունակություն: Դպրոցական տարիներին նրանց հնարավոր է սովորեցնել խոսել (ընդհամենը՝ մի քանի բառ) և ուսուցանել ինքնասպասարկման տարրական հմտություններ: Մեծահասակ տարիքում խիստ հսկվող միջավայրում նրանք ի վիճակի են կատարելու հասարակ առաջադրանքներ: Մեծամասնությունը հարմարվում է համայնքային կյանքին հատուկ հաստատություններում/տներում կամ իրենց ընտանիքներում, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ առկա է հաշմանդամություն, որը պահանջում է մասնագիտացված խնամք:

Խորը մտավոր հետամնացություն (IQ-ի մակարդակը մինչև 20-25) ունեցող անհատները կազմում են մտավոր հետամնացությամբ մարդկանց մոտավորապես 1-2%-ը: Այս խմբի մեծամասնությունն ունի ախտորոշված նյարդաբանական վիճակ, որը վճռորոշ նշանակություն ունի: Վաղ տարիքում նրանց մոտ զգայական-շարժողական գործունեության արտահայտված խանգարում է արձանագրվում: Երեխայի օպտիմալ զարգացումը կարելի է ապահովել խնամողի վերահսկողության ներքո և նրա համար լավ հարմարեցված միջավայրում:

Համապատասխան ուսուցման պայմաններում հնարավոր է այս երեխաների շարժողական ոլորտի և ինքնավերահսկման բարելավում: Ոմանք կարող են կատարել որոշակի (հասարակ) առաջադրանքներ՝ վերահսկող և սպասարկող անձի ներկայությամբ:

Դաունի համախտանիշ

Դաունի համախտանիշով երեխան հայտնի ֆենոտիպով, այսինքն յուրահատուկ արտաքին նշաններով և սահմանափակ մտավոր կարողություններով անձ է, որի քրոմոսոմներից 21-րդ զույգն ունի ավելորդ՝ երրորդ քրոմոսոմ: Այդ իսկ պատճառով համախտանիշը կրում է նաև «Տրիսոմիա 21» անվանումը:

Գոյություն ունի ուղիղ համեմատական կապ մոր տարիքի և Դաունի համախտանիշով երեխա ունենալու հաճախականության միջև: Ռիսկի խումբ են կազմում 35 տարեկանից բարձր կանայք, ինչպես նաև վտանգը մեծ է 16 տարեկանից փոքր մայրերի և 50 տարեկանից բարձր հայրերի պարագայում:

Կլինիկական դրսևորումները: Հիմնական նշաններն են՝ միջկոպային ճեղքի շեղություն, ներքանային ծալք և լայն տարածություն ոտնաթաթի առաջին և երկրորդ մատների միջև, պարանոցի շրջանում հյուսվածքի գերկուտակում, փոքր քիթ, մկանային հիպոտոնիա և թուլություն, արտացցված լեզու, կարճ ձեռքեր և ոտնաթաթեր, կարճ մատներ, աչքի էպիկանթային ծալքեր, ձեռքի ափի եզակի ծալք:

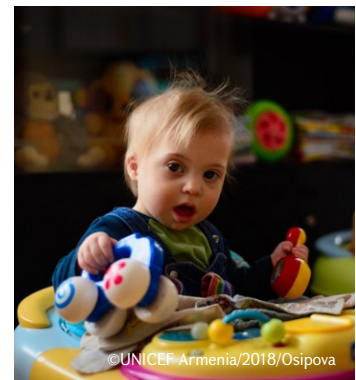
Այդ արտաքին նշանների օրինաչափ զուգակցման հետևանքով երեխաները խիստ նման են մեկը մյուսին:

Ախտորոշումը հնարավոր է ծնվելուց անմիջապես հետո: Հասակը սովորաբար կարճ է, իսկ տարիքի հետ անձն սկսում է գիրանալ: Մկանային ցածր տոնուսի պատճառով երեխան «փխրուն» է թվում: Սրտի բնածին արատներ հանդիպում են դեպքերի 1/3-ում: Մտավոր հետամնացություն հայտնաբերվում է գրեթե բոլորի մոտ: Բանավոր խոսքի զարգացումն ավելի հետ է մնում քան շարժողական և կատարողական հմտությունները:

Կանխարգելումը: Համեմատաբար մեծ տարիքի կանանց շրջանում հղիության դեպքերի կրճատումը մոտ 50%-ով նվազեցնում է հիվանդացությունը: Հետևաբար երեխայի ծննդյան պլանավորումը Դաունի համախտանիշի առաջնային կանխարգելման հիմնական ռազմավարությունն է:

Կանխման հաջորդ արդյունավետ միջոցը կապված է տարիքով մեծ կանանց հղիության ընթացքում պրենատալ(նախածննդյան) ախտորոշման հետ: Դա *ամնիոցենտեզն է (պտղաջրերի բջջաբանական հետազոտումը)*, որն իրականացվում է հղիության 15-16-րդ շաբաթում՝ շարունակական ուլտրաձայնային հսկողության պայմաններում: Բացասական կողմը հղիության հնարավոր ընդհատումն է (*ոչսկը կազմում է 1:240*), սակայն հմուտ մասնագետները գրեթե բացառում են նման վտանգը: Ամնիոցենտեզը թույլ է տալիս 30%-ով բացահայտել քրոմոսոմային շեղումներով ծնունդների հավանականությունը:

Պրենատալ ախտորոշման մյուս եղանակը մոր արյան շիճուկում և ամնիոցենտեզի միջոցով ստացված ամնիոնյան հեղուկում *ալֆա-ֆետոպրոտեինների* որոշումն է: Ամնիոնյան հեղուկում գտնվող պտղային բջիջներում որոշում են քրոմոսոմային կազմը, ֆերմենտները և դեզօքսիդիբոնուկլեինաթթուն (ԴՆԹ): Համախտանիշի առկայության դեպքում նվազում է մոր արյան շիճուկի ալֆա-ֆետոպրոտեինների քանակը:



Մանկական ուղեղային պարալիզ

Մանկական ուղեղային պարալիզը (ՄՈԻՊ)՝ շարժումների և դիրքի խանգարում է, որն անհաս ուղեղի ոչ պրոգրեսիվ/կայուն ախտահարման արդյունք է:

Պատճառները: Տարբերում են ՄՈԻՊ-ի առաջացման հետևյալ հիմնական ռիսկային գործոնները.

1. Նախածննդյան (անտենատալ և պրենատալ) գործոններ.

- հղիության բարդություններ՝ արյունահոսություններ, ծանր տոքսիկոզ և այլն,
- 32 շաբաթից ցածր գեստացիոն հասակ և/կամ 1500գ-ից ցածր քաշ,
- բազմապտուղ հղիություն,
- ներարգանդային վարակներ՝ տոքսոպլազմոզ, կարմրախտ, հեպատիտ, ցիտոմեգալովիրուս,
- բնածին արատներ առաջացնող դեղերի օգտագործում,
- գենետիկ նախատրամադրվածություն:

2. Շուրջծննդաբերական (պերինատալ) ծնվելուց անմիջապես առաջ, ծննդաբերության ընթացքում և անմիջապես հետո, գործոններ.

- դժվարացած և երկարատև ծննդաբերություն,
- պերինատալ/շուրջծննդաբերական հիպօքսիա՝ Ապգարի սանդղակով ցածր ցուցանիշներ:

3. Հետծննդյան (պոստնատալ) գործոններ.

- նորածնի գլխուղեղային տրավմաներ,
- կենտրոնական նյարդային համակարգի (ԿՆՀ) նեոնատալ վարակներ,
- նեոնատալ հիպերբիլիրուբինեմիա,
- համակարգային բարդություններ (շնչառական, անոթային):

ՄՈԻՊ-ի դասակարգումը.

1. Սպաստիկ ձև, որը բնութագրվում է բարձր մկանային տոնուսով: Կախված նրանից, թե մարմնի որ մասն է ախտահարված, տարբերում են հետևյալ ձևերը.

- մոնոպլեգիա՝ ախտահարված է միայն մեկ վերջույթը, սովորաբար վերինը,
- հեմիպլեգիա՝ ախտահարված են աջ կամ ձախ վերին և ստորին վերջույթները,
- դիպլեգիա՝ առավել ախտահարված են ստորին վերջույթները,
- տրիպլեգիա՝ ախտահարված են 3 վերջույթները և իրանը,
- կվադրիպլեգիա՝ ախտահարված են բոլոր վերջույթները և իրանը:

2. Դիսկինետիկ ձև, որը բնութագրվում է անսովոր շարժումներով և/կամ կամայական շարժումների կոորդինացիայի խանգարմամբ:

3. Խառը ձև, որը բնութագրվում է տարբեր ձևերի զուգակցումով, օրինակ՝ սպաստիկը դիսկինետիկով:

Կլինիկական պատկերը: ՄՈՒՊ-ն արտահայտվում է մկանային տոնուսի խանգարումներով, ախտաբանական ռեֆլեքսների առկայությամբ, բարձր ջլային ռեֆլեքսներով և շարժողական զարգացման հապաղումով:

1. ՄՈՒՊ-ի նորածնային շրջանի վաղ նշաններն են.

- երեխան պասիվ է
- խանգարված են ծծելու և կլման ակտերը,
- ապնոէ՝ կարճատև շնչառական կանգ,
- ցածր մկանային տոնուս,
- բարձր մկանային տոնուս,
- մարմնի ջերմաստիճանի տատանումներ,
- ցնցումներ:

2. ՄՈՒՊ-ի կրծքային տարիքի վաղ նշաններն են.

- զարգացման հապաղում,
- արտասովոր մկանային տոնուս և/կամ կեցվացք (դիրք),
- ձգձգվող ախտաբանական ռեֆլեքսներ,
- ձեռքերից մեկի դոմինանտություն (գերիշխում),
- վարքագծային խնդիրներ (դյուրագրգիր, լացկան):

3. ՄՈՒՊ-ի ժամանակ կարող են լինել հետևյալ զուգակցված խնդիրները.

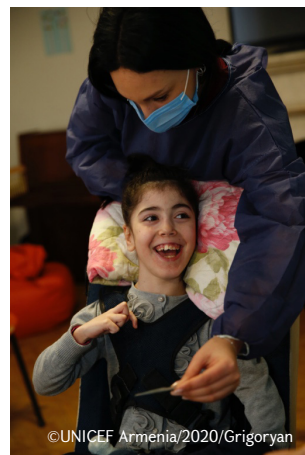
- ցնցումներ,
- ակնագնդի շարժումների և տեսողության խանգարումներ՝ շլություն, կարճատեսություն և այլն,
- մտավոր հետամնացություն,
- լսողության խանգարումներ,
- հաղորդակցման՝ խոսքային և ոչ խոսքային խանգարումներ,



©UNICEF Armenia/2020/Margaryan



©UNICEF Armenia/2020/Margaryan



©UNICEF Armenia/2020/Grigoryan

- բերանի խոռոչի մկանային համակարգի ֆունկցիայի խանգարում՝ ծամելու, կլման ակտի խանգարում,
- ստամոքս-աղիքային համակարգի և սնուցման խնդիրներ,
- վարքի խանգարումներ:

Երեխայի հետազոտումն և գնահատումը:

Երեխայի յուրաքանչյուր պլանավորված այցի ժամանակ տեղամասային մանկաբույժը/ ընտանեկան բժիշկը և բուժքույրը պետք է մանրամասնորեն վեր հանեն երեխայի զարգացման ողջ ընթացքը՝ ըստ նախորդ այցի տվյալների հետ համեմատության: Այս նպատակին են ծառայում մինչև 5 տարեկան երեխաների համար նախատեսված Այրտոնի «Երեխայի զարգացման գնահատման» աղյուսակները: Սկսած 1.5 ամսականից, ըստ Այրտոնի, հոգե-շարժողական զարգացման սկրինինգն օգնում է սահմանել մանկան զարգացման հսկողություն, վաղ հայտնաբերել երեխայի մտավոր, նյարդա-մկանային և հոգե-սոցիալական զարգացման շեղումները:

Երեխայի զարգացման զգալի հապաղման կամ նյարդաբանական խանգարման կասկածի դեպքում նա պետք է անմիջապես ուղեգրվի մասնագիտական գնահատման:

Կլինիկական գնումը:

- ▶ Նյարդաբանական գնում՝ գնահատել մկանային տոնուսը, մկանային ուժը, ռեֆլեքսները, ոչ կամայական շարժումների առկայությունը, հավասարակշռության ռեակցիաները, զգացողությունը:
- ▶ Մկանա-կմախքային գնում՝ գնահատել հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժումների ամպլիտուդը, հոդերի դեֆորմացիաների (ծևախախտերի) և կոնտրակտուրաների (շարժունակության սահմանափակում) առկայությունը, կեցվածքը:
- ▶ Ֆունկցիոնալ գնում՝ գնահատել նստելը, քայլելը, հավասարակշռությունը, ձեռքերի ֆունկցիան, ինքնասպասարկման հմտությունները:
- ▶ Զուգակցված խնդիրների առկայությունը:

ՄՈՒՊ-ի բուժումը:

1. Վաղ միջամտության ծրագիր՝ աշխատանք ընտանիքի հետ. օրինակ, ծնողներին սովորեցնել, թե ինչպես պետք է ճիշտ դիրքով գրկել երեխային, չիշտ դիրք տալ նրան անկողնում, կերակրելիս և այլն:
2. Շարժողական խանգարումների բուժում. դրա նպատակն է զարգացնել դիրքի և շարժումների կառավարում, լավացնել մեծ և փոքր շարժումները և կանխել ոսկրամկանային բարդությունները: Սա կատարվում է թերապևտիկ վարժությունների միջոցով, կիրառվում են Բոբաթի, Վոյտայի և այլ մեթոդներ:
3. Ֆունկցիոնալ վարժեցում, որի նպատակն է պացիենտին դարձնել ավելի ֆունկցիոնալ առօրյա գործողությունների կատարման մեջ:
4. Անհրաժեշտության դեպքում դեղորայքային բուժում՝ մկանային բարձր տոնուսի՝ սպաստիկության, կառավարման նպատակով:
5. Օրթոզների օգտագործում՝ հոդերի շարժման ամպլիտուդը պահպանելու և դեֆորմացիաները կանխելու նպատակով:
6. Օրթոպեդիկ վիրահատություններ ցուցված են, երբ պացիենտն ունի ֆիքսված կոնտրակտուրաներ, ոսկրային դեֆորմացիաներ կամ հոդախախտեր:

ՄՈՒՊ-ով երեխան, գտնվելով տեղամասային նյարդաբանի հսկողության տակ, պետք է գտնվի նաև տեղամասային բժշկի ուշադրության կենտրոնում, որը կաջակցի երեխային և ընտանիքին՝ առօրյա խնամքի և առողջության հետ կապված ցանկացած խնդրի դեպքում:

Տես հավելված 4 Կերակրման խնդիրներ. հարցաշար

Տես հավելված 4.1 Դասակարգման համակարգեր

Առօրյա միջոցառումներ բարձր մկանային տոնուսով երեխայի համար

Մկանային բարձր տոնուս՝ սպաստիկություն, ունեցող երեխաները գտնվում են պրկված, «քարացած» վիճակում և դժվարությամբ են շարժում գլուխը, ձեռքերն ու ոտքերը: Հաճախ այս երեխաների իրանի մկանների տոնուսը ցածր է: Շարժողական այս դժվարությունները բերում են զարգացման հապաղման, որն իր հերթին կանխում է երեխայի արագ զարգացումն ի համեմատ մյուս երեխաների: Զարգացման հապաղում ունեցող երեխային ցուցված են ֆիզիկական թերապիա, էրգոթերապիա (աշխատանքային թերապիա), խոսքի և լեզվի թերապիա:

Բարձր մկանային տոնուսով երեխաների շարժումները մշտապես ախտաբանական նույն ձևերով են լինում: Այդ պատճառով էլ բուժման նպատակն է մշակել բազմազան շարժումների ձևեր և կրկնել դրանք բազմիցս, մինչև երեխան փորձառություն ձեռք կբերի: Անհրաժեշտ է փնտրել ուղիներ և ստեղծել պայմաններ, որպեսզի երեխան փորձի և կրկնի տարբեր բնույթի շարժումներ:

Շատ ընտանիքներ վարում են ակտիվ ապրելակերպ, որի հետևանքով մեծ է զբաղվածությունը և դժվար է առօրյա գործերի հորձանուտում հետևել բուժման ծրագրին: Ստորև կխոսվի այն մասին, թե ինչպես կարելի է ստեղծել հնարավորություններ առօրյա կյանքում երեխայի շարժումները մարզելու համար: Յուրաքանչյուր երեխա ունի իր յուրահատուկ կարիքները, ուստի նախքան այս միջոցառումներն սկսելը պետք է խորհրդակցել մասնագետների՝ երեխայի բժշկի և թերապիստի հետ:

Ցանկացած գործողություն պետք է նպաստի նորմալ շարժումների զարգացմանը և ամրապնդմանը: Պետք է դադարեցնել գործողությունները, եթե դրանք ախտաբանական շարժումների առաջացման կամ արմատավորման պատճառ են դառնում: Մասնագետը կօգնի գտնել Ձեր երեխայի նորմալ շարժումների զարգացմանը նպաստող առավել նպատակահարմար վարժություններն և գործողությունները:

Գործողություններ ճաշի ժամերին: Այս գործողություններն անց են կացվում ուտելուց առաջ, հետո կամ ցանկացած ժամանակ խոհանոցում գտնվելիս:

- ▶ Թույլ տալ, որ երեխան հետևի և օգնի Ձեզ՝ իր սիրելի ուտեստը պատրաստելիս:
- ▶ Ճաշի ժամին երեխային հարմարավետ նստեցնել և դիրքավորել այն աթոռին, որը Դուք կընտրեք մասնագետի (թերապիստի) հետ միասին:
- ▶ Թույլ տալ, որ երեխան խյուսի, շիլայի կամ խմորի մի փոքր մաս, թեկուզ շրմփոցով դնելի ափսեի մեջ կամ սեղանի վրա:
- ▶ Օգնել երեխային նկարել մատներով՝ որպես ներկ օգտագործելով շիլան կամ դոնդողանման ուտելիքը (ժելեն): Ցանկալի է որ այդ գործողության մեջ երեխան երկու ձեռքերն էլ օգտագործի:
- ▶ Որևէ գործողություն կատարելիս անպայման խոսել երեխայի հետ այն մասին, թե ինչ է նա անում և նկարագրել նրա բոլոր գործողությունները:

Կարելի է կատարել որոշ փոփոխություններ.

- ▶ Դոնդողանման ուտելիքը դնել տարբեր մակերեսների վրա՝ մոմած թուղթ, ֆոլգա, վինիլից պատրաստված սկուտեղ:
- ▶ Դոնդողանման ուտելիքը կարելի է փոխարինել շիլայով, պուդինգով:
- ▶ Փորձել չոր ժելատինը խառնել ջրի հետ: Երեխայի հետաքրքրությունը և զգայությունը խթանելու համար կարելի է ավելացնել սառույցի խորանարդիկ և հետևել թե ինչպես է այն աստիճանաբար սկսում հալվել:
- ▶ Օգտագործել ալյուր կամ օսլայի փոշի՝ պատկեր ստանալու համար: Դա երեխային կօգնի ավելի ազատ շարժել ձեռքերը: Երեխան հետաքրքիր զգացողություն է ունենում, երբ ալյուրին ջուր է խառնվում:

Գործողություններ երեխային լողացնելիս: Լոգանքը երեխային տարբեր զգացողություններ ստանալու և ակտիվություն ցուցաբերելու հիմնալի հնարավորություն է ընձեռում: Բացի լողալու և ջրի մակերեսին մնալու զգացողությունից, ջուրը նպաստում է նաև երեխայի ազատ շարժումներին: Լողացնելիս խավոտ թրջոցի կամ սպունգի հպումներից երեխան ունենում է զգում է կոշտ մակերես: Իսկ օճառի պղպջակները առաջացնում են տակտիլ զգացողություն:

Լոգանքը (լողացնելու գործընթացը) իրենից ներկայացնում է ուսուցման բնական իրավիճակ: Այն կարելի է օգտագործել երեխային նոր շարժումներ սովորեցնելու համար: Ահա մի քանի ուղեցույց դրա համար.

- ▶ Երեխային տալ այն դիրքը, որն ընտրել եք թերապիստի հետ միասին: Ստեղծել և պահպանել տաք միջավայր լողացնելու ժամանակ: Սառը օդը կամ ջուրը կարող են բարձրացնել մկանների սպաստիկությունը:
- ▶ Սափրվելու փրփուրի մի փոքր քանակություն տեղադրել լոգարանի եզրին՝ հախճաասալիկի կամ ցնցուղի վրա:
- ▶ Օգնել երեխային սափրվելու փրփուրը մատներով և ձեռքերով չփչկացնել: Քսել այն նաև շրջապատող առարկաների վրա և հետևել երեխայի շարժումներին: Խրախուսել երկու ձեռքերի օգտագործումը:
- ▶ Փնտրել ուղիներ թերապիայի այլ նպատակներին հասնելու համար: Օրինակ, եթե անհրաժեշտ է զարգացնել երեխայի իրանի պտույտները, անել այնպես, որ սափրվելու քսուկին ձեռքը հասցնելու համար երեխան կատարի իրանի պտուտածն շարժում:

Կարելի է տարբեր եղանակներով փոփոխել այս գործողության ընթացքը. օրինակ, սննդային ներկանյութերով տարբեր երանգներ տալ քսուկին:

Առօրյա միջոցառումներ/գործողություններ ցածր մկանային տոնուսով երեխայի համար

Ցածր մկանային տոնուսի դեպքում դժվարանում է երեխայի շարժվելը և խաղալը: Երեխան հաճախ թվում է պասիվ և դժվար դրդվող, իսկ գրկելիս կարծես նա թույլ է և ծանր: Թերապիան կօգնի Ձեր երեխային ձեռք բերել ուժ ու շարժունակություն՝ նպաստելով նրա անկախությանը:

Որպես ծնող Դուք շահում եք՝ ձեռքբերելով դրական փորձ, երբ երեխային տանում եք ֆիզիկական թերապիայի և/կամ էրգոթերապիայի և տեսնում նրա գործադրած լուրջ ջանքերը, թերապիստի աշխատանքը և նոր հմտությունների ձեռքբերումը: Հաճախ թերապիստը տնային առաջադրանքներ է տալիս, որոնք պետք է անպայման կատարել՝ դրանք դարձնելով Ձեր առօր-

յա ռեժիմի մի մասը: Վերջինս նպաստում է նրան, որ գործնական առաջադրանքներն այդ գործունեությունը երեխայի առօրյա կյանքի մի մասն են դարձնում:

Ամենօրյա շատ գործողություններ կարելի է իրականացնել վարժությունների համար նախատեսված ժամերի: Շատ բան կարելի է անել երեխային հազցնելիս կամ հագուստը հանելիս, կերակրելիս, լողացնելիս և անգամ այն դեպքում, երբ պարզապես գրկել եք երեխային:

Ստորև շարադրված խորհուրդները կարող եք քննարկել երեխայի բժշկի և/կամ թերապիստի հետ, որպեսզի համոզվեք դրանց օգտակարության մեջ:

Հազցնելը: Հազցնելիս պետք է հաշվի առնեք երեխայի դիրքը: Նստելով Ձեր ծնկներին՝ նա կարողանում է հետևել կատարվածին, ամրացնում է իրանի մկանները և զարգացնում հավասարակշռությունը: Երեխային կամաց տեղաշարժեք դեպի Ձեր ծնկներն այնպես, որ նա չկարողանա հենվել Ձեզ: Երբ երեխան առանց օգնության կարողանում է նստել, հազցնելիս տեղավորեք նրան հատակի վրա: Նստարանը կամ փոքրիկ աթոռն ավելի լավ է, սակայն նստած դիրքում երեխայի ոտքերը պետք է գետնին դիպչեն անվտանգության և հավասարակշռությունը պահպանելու համար:

Նստարանը հարմար է օգտագործել, քանի որ երեխան կարող է թեքվել դեպի առաջ և վերցնել հագուստը՝ զարգացնելով իրանի ուժն ու կոորդինացիան: Ստորին վերջույթի ուժը մեծանում է, երբ երեխան կանգնում է, որպեսզի բարձացնի կամ իջեցնի վարտիքը: Թույլ տվեք երեխային որքան հնարավոր է շատ կատարել այդ գործողությունները՝ օգնելով նրան միայն անհրաժեշտության դեպքում:

Կերակրելը: Համոզվեք, որ երեխան կերակրման ժամանակ լավ հենված է: Մանկական բարձր աթոռի առկայության դեպքում երեխային տեղավորել ուղիղ դիրքում: Իրանի ստորին մասն աթոռին ամրացնելու նպատակով օգտագործում են ամրագոտի՝ անցկացնելով այն կոնքի առաջային մասի վրայով: Գլանակների կամ սպունգի կտորների միջոցով ստորին վերջույթները կարելի է պահել ուղիղ վիճակում:

Գդալը մոտեցրեք երեխայի բերանին ստորին շուրթից մի փոքր ներքև, որպեսզի երեխան ձգվի առաջ դեպի գդալը. դա օգնում է զարգացնել իրանի ուժը և հավասարակշռությունը:

Գրկելը: Ցածր մկանային տոնուս ունեցող վաղ տարիքի երեխան լրացուցիչ օգնության կարիք ունի: Երեխային գրկելիս հատկապես ուշադիր պետք է լինեք գլխի նկատմամբ: Ավելի ուշ, երբ երեխայի մոտ կզարգանա գլխի և իրանի կառավարումը, անհրաժեշտ է երեխային գրկել այնպես, որ լրացուցիչ օգնության կարիք չունենա: Պետք է թույլ չտալ, որ երեխան «խորասուզվի» Ձեր գրկում. շրջեք նրան մեջքով դեպի Ձեզ և դեմքով հակառակ: Երեխայի իրանի համար հենարան դարձեք միայն անհրաժեշտության դեպքում՝ պահելով նրա ոտքերը միասին:

Երեխային գրկելու այս ձևը նման է ֆուտբոլի գնդակը մի ձեռքով բռնելուն: Երեխան բերան-քսիվայր հենվում է Ձեր ձեռքի առաջային մակերեսին՝ ոտքերը լայն բացած: Անհրաժեշտության դեպքում կարելի է երեխային օգնել. որպեսզի գլուխն ավելի կայուն պահի: Այս դիրքում երեխան սկսում է սովորել գլուխը վեր բարձրացնել՝ հաղթահարելով երկրագնդի ձգողական ուժը (գրավիտացիան):

Առօրյա գործողություններ հեմիպլեգիայով երեխաների համար

Հեմիպլեգիայով երեխայի մոտ առկա է մարմնի ախտահարված կեսի մկանների սպաստիկություն կամ «քարացում»: Հաճախ երեխայի վերին վերջույթը լինում է պիրկ, կաշկանդված վիճակում, իսկ քայլելիս հենվում է ախտահարված ոտքի ոչ թե ներբանի, այլ ոտնաթաթի ծայրի

վրա: Խիստ տուժում են այդ վերջույթների ակտիվ շարժումները: Սովորաբար երեխան խուսափում է օգտագործել պարեզի վիճակում գտնվող վերջույթները՝ չափից ավելի ծանրաբեռնելով առողջ կողմը: Հետագայում կարող է զարգանալ իրանի և այդ վերջույթների կարծրացում՝ արգելակելով նորմալ շարժողական հմտությունների զարգացումը:

Եթե երեխան շարժողական խանգարումներ ունի, ապա ֆիզիկական, աշխատանքային և խոսքի թերապիաներն առանձին կամ զուգակցված նպաստում են երեխայի զարգացմանը: Բուժումը պետք է սկսել որքան հնարավոր է վաղ շրջանում, քանի դեռ շարժման ախտաբանական օրինակները չեն կարծրացել:

Հեմիպլեգիայի դեպքում խիստ կարևոր է զարգացնել շարժումների համաչափություն (սիմետրիա). մարմնի երկու կեսերը պետք է միանման լինեն և կարողանան գործել համատեղ: Այդ տեսանկյունից մարմնի ախտահարված կեսը պետք է կրի մարմնի ծանրությունը և միաժամանակ ազատ շարժումներ կատարելու հնարավորություն ունենա: Մարմնի՝ ամեմատաբար բարվոր վիճակում գտնվող կեսի ակտիվությունը պետք է սահմանափակվի:

Խիստ լարված կենցաղն այսօր ընտանիքներում թույլ չի տալիս կանոնավոր հետևել հատուկ բուժման ամենօրյա ծրագրերին: Ստորև առաջարկվում է երկկողմանի շարժումների խթանման տեխնիկա, որը կարելի է օգտագործել ամեն օր: Յուրաքանչյուր երեխա ունի իրեն հատուկ կարիքներ: Ցանկացած գործողություն/պարապմունք պետք է նպաստի նորմալ շարժումների առաջացմանը. պետք է դադարեցնել պարապմունքը, եթե ախտաբանական շարժողական ակտիվության նշաններ են ի հայտ գալիս: Պետք է մանրամասնորեն վերլուծել իրավիճակը և մշակել երեխայի համար առավել արդյունավետ միջոցառումների պլան:

Գործողություններ/պարապմունքներ երեխային լողացնելիս: Սա շարժման խթանման բարենպաստ ժամ է, քանի որ ջուրը նպաստում է ազատ շարժումներին և միաժամանակ զվարճանք է երեխայի համար: Լողացնելիս պարապմունքներն անցկացնելու տարբեր միջոցներ գոյություն ունեն.

- ▶ Զրցան խաղալիքները նպաստում են երկու ձեռքերի միաժամանակյա շարժումներին: Խաղալիքը դնել երեխայի ախտահարված ձեռքի մեջ և այնպես անել, որ նա համեմատաբար առողջ ձեռքով կարողանա ջուրը խաղալիքի մեջ ներքաշել և հաջորդ պահին դուրս արտամղել: Կամ հակառակը, երեխան խաղալիքը բռնում է առողջ ձեռքով. այդ դեպքում անպայման պետք է օգնել երեխային, որպեսզի կարողանա օգտագործել խաղալիքը:
- ▶ Վառ գույներով սպունգերը նույնպես նպաստում են երկու ձեռքերի օգտագործմանը: Երեխան զվարճանում է՝ ջրի մակերեսին լողացող սպունգերը որսալով և դրանք քամելով:
- ▶ Սափրվելու փրփուրի մի փոքր քանակություն տեղադրել լողարանի, հախճաասալիկի կամ ցնցուղի եզրին և խրախուսել, որպեսզի երեխան երկու ձեռքով այն քսի պատին՝ ստանալով տարբեր պատկերներ: Սննդային ներկանյութերով քսուկին տարբեր գույներ տալով կարելի է նկարել պատկերներ որպեսզի երեխան հետո ջնջի:

Գործողություններ/պարապմունքներ ճաշի ժամանակ: Երեխային տեղավորել այն դիրքում, որը մասնագետների հետ ընտրվել է ճաշի ժամի համար: Ափսե՛ն և բաժակը դնել սեղանին՝ երեխայի մարմնի միջին գծով (կենտրոն): Ճաշի պարագաները (սպասքը) տեղավորել ախտահարված ձեռքի դիմաց: Պետք չէ ակնկալել, որ երեխան ախտահարված ձեռքը կմեկնի և կվերցնի այս կամ այն պարագան, բայց այս դիրքը անպայման կնպաստի, որ առողջ ձեռքը կտրի-անցնի մարմնի միջին գիծը: Այնպես անել, որ երեխան հեշտությամբ ինքնուրույն ուտի: Օգտագործել կաշող տակամասով ափսեներ և բաժակներ:

Անօրյա կյանքի ինքնասպասարկման հմտություններ

Հագուստի և մազերի խնամք: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. լվանալ, չորացնել, սանրել, սանրվածք անել և խնամել ձեռքի և ոտքի մատների եղունգները, խնամել մաշկը, ականջներն ու աչքերը:

Բերանի հիգիենա: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. մաքրել բերանը, խոզանակով և ատամնաթելով մաքրել ատամները:

Լոզանք և ցնցուղ: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. օճառել, լվանալ, չորացնել մարմնի մասերը, պահպանել լողանալու դիրքը, ճիշտ կատարել դիրքի փոփոխությունը՝ լողանալուց առաջ և հետո:

Ջուգարանից օգտվելու հիգիենա: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. հագնվելու կառավարում, զուգարանակոնքին նստած դիրքի պահպանում, դրանից օգտվելուց առաջ և հետո դիրքի պահպանում, մարմնի մաքրում:

Անձնական օգտագործման միջոցներ: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. անձնական օգտագործման միջոցների մաքրում և պահպանում, օրինակ՝ լսողական սարքերի, կոնտակտային ոսպնյակների, ակնոցների, օրթեզների, պրոթեզների, հարմարողական սարքերի:

Հագնվելը: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. եղանակին, առիթին և օրվա ժամին համապատասխան հագուստի և ակսեսուարների հատուկ ընտրություն, հագուստը պահարանից վերցնելը, հագուստը հանելու և հագնելու հաջորդականության պահպանում (հաջորդաբար ամրացնել, կապել հագուստը, մաքրել կոշիկները, կիրառել անձնական հարմարանքները, օրթեզներն ու պրոթեզները):

Կերակրելն ու ուտելը: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. նախապատրաստվել ուտելուն, ընտրել և օգտագործել համապատասխան սպասք, սնունդը և հյուսթը տանել դեպի բերանը, ծծել, ծամել, կուլ տալ: Կերակրման այլընտրանքային եղանակների կիրառման կառավարում:

Առողջության պահպանումը: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. հիվանդությունների կանխարգելումը, ինքնազգացողության բարձրացումը, առողջ ապրելակերպի դրսևորումը:

Սոցիալիզացիան: Գնահատել համապատասխան միջավայրում և մշակութային ասպարեզում մարդկանց հետ շփվելու հնարավորությունը՝ հաշվի առնելով հուզական և ֆիզիկական կարիքները:

Ֆունկցիոնալ շարժունակությունը: Մի տեղից մյուս տեղը շարժվելը՝ անկողնում, անվասայլակում, զուգարանում, լոգասենյակում/լոգարանում, աթոռից, հատակից բարձրանալը և իջնելը: Առարկան տեղաշարժելն (ֆունկցիոնալ ամբուլացիա) ու տեղափոխելը:

Արդյունավետ գործունեություն և աշխատանք: Նպատակասլաց գործունեության դրսևորումներ են, որոնք ուղղված են ինքնասպասարկմանը, սոցիալական օժանդակմանն ու ապրելակերպին:

Տնային կառավարում: Անձնական և ընտանեկան գույքի՝ այդ թվում շրջակա միջավայրի, պահպանում:

Հագուստի խնամք: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. հագուստը տեսակավորել, ծալել՝ դարակում դասավորել:

Մաքրություն: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. ավելի հատակը, հարդարել մահճակալը, հավաքել աղբը և լցնել աղբարկղի մեջ:

Անվտանգության կանոնների պահպանում/գործունեություն: Անհրաժեշտ միջոցառում-

ներ. իմանալ և օգտագործել ապահով միջավայրի պահպանման և վնասվածքների կանխման համար անհրաժեշտ ձևերն ու շտապ օգնության միջոցները:

Մյուսների մասին հոգ տանել: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. ֆիզիկապես խնամել ծնողներին, ընտանի կենդանիներին՝ ապահովելու սննդով եւ հաղորդակցությամբ:

Կրթական գործունեություն: Անհրաժեշտ միջոցառումներ. մասնակցել կրթական հաստատություններում և առօրյա/բնական միջավայրում ուսուցման գործընթացին, բացատրել, բացահայտել, հրահանգներ տալ հետևել հրահանգներին:

Խաղային գործունեություն կամ ժամանց: Ձվարճանքը, հանգիստը կամ ինքնադրսևորումը խաղի և ժամանցի արտահայտություններ են:

Խաղի և ժամանցի հետազոտություն: Բացահայտել հետաքրքրությունները, հմտությունները, հնարավորությունները, հատուկ խաղային ու զվարճանքի գործունեությունը:

Խաղի և ժամանցի իրագործում/կատարում: Խաղալ, մասնակցել խաղերին և զվարճանքի գործունեությանը: Պահպանել հավասարակշռություն խաղի, զվարճանքի և առօրյա ինքնասպասարկման հմտությունների միջև: Օգտագործել և պահպանել միջավայրը և օգնության միջոցները:

Ուտելը/կերակրումը

ուտելը երեխայի մոտ զարգացող առաջին կարողություններից մեկն է: Նույնիսկ նորածինն ունի համապատասխան ռեֆլեքսներ՝ փնտրելու կուրծքը կամ շիշը, երբ կաչում են այտին, ծծելու և կուլ տալու, նաև լացելու, երբ սոված է: Սկզբում լեզվի և շրթունքների օգնությամբ նորածինը ծծում է և կուլ է տալիս հեղուկները: Ավելի ուշ սովորում է կծել, սնունդը ծամել, ձեռքով սնունդը դեպի բերանը տանել: Ծծելու ռեֆլեքսն աստիճանաբար մարում է, իսկ ուտելու շարժումները գնալով ավելի են կատարելագործվում և կառավարվում:

Որոշ երեխաներ ուտելու հմտությունների ձևավորման դժվարություններ են ունենում, իսկ ոմանց մոտ այն նույնիսկ բացակայում է: Դա պայմանավորված է երեխայի ընդհանուր զարգացման դանդաղումով կամ ֆիզիկական սահմանափակումներով, ինչպես օրինակ, բերանի քիմքի փեղեքում («գալի երախ») կամ մանկական ուղեղային պարալիզ (ՄՈՒՊ): Վերջին դեպքում երեխան մեծ դժվարությամբ է ծծում և կուլ տալիս, ունի մարմնի ոչ կառավարվող շարժումներ, ինչպիսիք են լեզուն դուրս մղելու շարժումներ կամ պասիվ, թույլ շրթունքներ:

ՀԻՇԵԼ

- ▶ Պետք է, որ ծնողներն ամեն ինչ անեն երեխայի փոխարեն: Ցանկալի է խթանել երեխային, որպեսզի նա որքան հնարավոր է ինքնուրույն կատարի այս կամ այն շարժումը:
- ▶ Երբ կերակրում եք ՄՈՒՊ-ով երեխային, սնունդը վերևից տալու դեպքում երեխայի գլուխը թեքվում է դեպի հետ, իսկ մարմինը պրկվում է: Դա դժվարացնում է կուլ տալը: Սնունդը դիմացից տալը օգնում է թուլացնել պրկվածությունը՝ հեշտացնելով ուտելն ու կուլ տալը: Անհրաժեշտության դեպքում օգնեն նրան հարմարողական սարքավորումներով:

ԿԱՐԵՎՈՐ Է

Ճաշի ժամերը վերածել ուրախության ժամերի: Հիշել, որ նոր հմտություններ սովորելու համար ցանկացած երեխայից պահանջվում է բավարար ժամանակ: Երեխան ավելի լավ է սովորում, երբ խաղում է: Երբ երեխան առաջին անգամ փորձում է ինքնուրույն ուտել, սովորաբար

թափում է իր վրա և շուրջը: Համբերատարորեն օգնել, որպեսզի երեխան ավելի վարժ ուտի՝ պարզևատրելով նրան հաջողությունների համար: Թույլ տալ, որ ճաշակի իր սնունդը: Պետք է հիշել, որ մինչև 5-6 տարեկանը երեխան ուտելու ընթացքում կարող է թափել շուրջը և դեռևս «քաղաքավարի» չէ: Պլաստիկից կամ անջրանցիկ կտորից պատրաստած «մանկական կրծկալը» կարևոր դեր է խաղում կերակրման ժամանակ: Ներքևի գրպանիկն իր մեջ է հավաքում ուտելու պահին թափված սննդի մնացորդները:

Բերանով ուտելու համար պահանջվող հմտությունները: Բերանով ուտել սովորելն այնքան էլ հեշտ բան չէ, ինչպես կարող է թվալ առաջին հայացքից: Շատ բաներ են անհրաժեշտ, որպեսզի երեխան ձեռք բերի բնածին թվացող այս ունակությունը: Բերանով ուտելու հմտությունների առաջացմանը նպաստում է անհրաժեշտ գործառույթների և ռեֆլեքսների հետևյալ հաջորդականությունը.

1. Երեխան ունի քաղցի և ծարավի զգացում:
2. Ծծելն ու կուլ տալը զուգակցվում է քաղցի հագեցման հետ:
3. Ծծելու շարժումները սահուն են և ռիթմիկ:
4. Հեղուկը կամ սնունդը բերանի խոռոչի առաջնային հատվածից հեշտությամբ տեղափոխում է դեպի հետ՝ կուլ տալու համար:
5. Կարողանում է ակնթարթորեն դադարեցնել շնչելը, որպեսզի հեղուկը չլցվի շնչական ուղիներ:
6. Կարող է պահպանել մկանային տոնուսը ճիշտ այնքան, որքան անհրաժեշտ է ուտելու ընթացքում ծնոտի, շրթունքների և լեզվի շարժումներն ապահովելու համար:
7. Զգում է սննդի կամ հեղուկի ջերմաստիճանի, խտության և մակերեսի փոփոխությունները: Այս զգացողությունն երեխային օգնում է ընտրել ծծելու, ծամելու և բերանի խոռոչի պարունակությունը կուլ տալու համապատասխան շարժումները:
8. Երեխան ավելի լավ է ընկալում համը, հոտը, հպումը և ճնշումը, երբ սկսում է ընդունել կոշտ սնունդ:

Բազմաթիվ երեխաներ, որոնք կերակրվել են խողովակի օգնությամբ, բժշկական խնամքի կարիք են ունեցել և ամիսներ անցկացրել հիվանդանոցում, խնդիրներ են ունենում ուտելու/կերակրման հետ կապված: Արտածծումը, կերակրման խողովակի տեղադրումը և մյուս միջոցառումները երեխային ստիպում են իրենց իսկ բերանն ընկալել որպես տհաճություն պատճառող մարմնամաս: Երեխան սնունդն ընդունելիս բերանով որևէ հաճույք կամ ուրախություն չի զգում և հաճախ չի վստահում նրանց, ովքեր փորձում են նրա բերանը որևէ բան դնել: Երեխային կարելի է սովորեցնել բերանով ուտել՝ թույլ տալով նրան, որ հայտնաբերի և ուսումնասիրի շրջապատը բերանի միջոցով:

Բերանի զգայունությունը սովորաբար բարձրանում է, երբ այն օգտագործվում է ուտելու համար: Երեխայի դեմքին կամ բերանին դիպչելը նրան անհարմարություն կամ նույնիսկ ցավ է պատճառում: Բերանին գդալ կամ ծծակ մոտեցնելիս երեխան կարող է լացել կամ դիմադրել:

Նորածնի բերանի և կոկորդի շրջանի առանձնահատկությունները:

- ▶ Նորածնի ստորին ծնոտը փոքր է և քիչ հետ ընկած:
- ▶ Ծծելու ժամանակ ամրանում են այտերը:
- ▶ Բերանի խոռոչն ավելի փոքր է:

- ▶ Լեզուն գրավում է ամբողջ բերանի խոռոչը:
- ▶ Լեզվի շարժման հնարավորությունները սահմանափակ են՝ միայն դեպի առաջ և դեպի հետ:
- ▶ Նորածինները հիմնականում շնչում են քթով:
- ▶ Ձայնը ռնգային է:
- ▶ Շնչափողն ավելի բարձր է գտնվում՝ այս կերպ պաշտպանելով խեղդվելուց:
- ▶ Մակկոկորդը և փափուկ քիմքը շփվում են միմյանց հետ:
- ▶ Եվստախյան խողովակները հորիզոնական են, որի պատճառով հաճախակի են միջին ականջի բորբոքումները:

3 ամսականից սկսած բերանի և կոկորդի շրջանը կրում են հետևյալ փոփոխությունները.

- ▶ Բերանի խոռոչն ավելի է մեծանում:
- ▶ Լեզուն շարժելու համար ավելի շատ տարածություն կա. հնարավոր է շարժել վերև/ներքև:
- ▶ Ձայնը նվազ ռնգային է:
- ▶ Հնչյունն ավելի տարբերակված է ձևավորվում:
- ▶ Շնչափողն իջնում է:
- ▶ Ծծելը, կուլ տալը և շնչելն ավելի լավ են կոորդինացված:
- ▶ Եվստախյան խողովակներն աստիճանաբար ավելի ուղղաձիգ են դառնում:

Ուտելու (կերակրման) հմտությունների հնարավորինս վաղ զարգացմանն օժանդակելն ունի առանձնահատուկ նշանակություն, քանի որ լավ սնուցումը կենսականորեն կարևոր է առողջության և կյանքի համար: Կարողությունների սահմանափակումներով երեխաների սննդային կարիքները նույնն են, ինչ մյուսներինը: Կերակրման ժամանակ շրթունքների և լեզվի ակտիվ շարժումները կարևոր են խոսքի ապագա զարգացման համար:

1. Կեցվածքը/դիրքը

Ուտելու և խմելու խթանումն սկսվում է մարմնի դիրքը վերահսկելով/ստուգելով.

- ▶ *Իրանը.* ազդերը՝ ուղիղ անկյան տակ, մեջքն՝ ուղիղ, թեթևակի առաջ թեքված
- ▶ *Գլուխը.* գլուխը՝ ողնաշարի շարունակությամբ մի գծի վրա, ծոծրակը՝ թեթևակի ծալված, ծնոտը և շրթունքները՝ փակ
- ▶ *Թևերը.* սիմետրիկ դեպի առաջ
- ▶ *Ուրնաթաթերը.* հենված

Ամբողջ մարմնի ճիշտ դիրքավորումը/կառավարումը ստեղծում է մկանների հավասարակշռված լարվածություն իրանի, ծոծրակի և գլխի շրջանում:

2. Բերանի/օրալ վերահսկումը

Ուտելու և խմելու խթանումն սկսելիս հաճախ անհրաժեշտ է բերանի վերահսկում: Կողմնակի անձի օգնությամբ օրալ վերահսկումն այնքան ժամանակ է հարկավոր անել, մինչև երեխան դա կարողանա ինքնուրույն անել:

- ▶ *Թևը՝ բազուկը*, դնել երեխայի գլխի հետևում:
- ▶ *Միջնամայրը* դնել ծնոտի տակ:
- ▶ *Յուցամայրը* դնել ծնոտի վրա, ստորին շրթունքի տակ և թեթևակի հետ սեղմել:
- ▶ *Բուք մայրն* ավից զատել (աբդուկցիա):
- ▶ *Մայրնեմայրը և ճկույթը* նույնպես ավից զատել, իսկ փոքր երեխայի մոտ կարելի է դնել կրծոսկրի վրա:

Բերանի հսկումը հնարավոր է դարձնում բերանի սահուն/փափուկ փակումն, ինչպես նաև ծնոտի չափավորված բացումն ու փակումը, որն ազդում է լեզվի դիրքի վրա:

3. Ուտելու և խմելու խթանումը

3.1. Գդալով ուտելը.

- ▶ Օգտագործել ոչ շատ մեծ մակերեսով տափակ գդալ:
- ▶ Սնունդը վերցնել տափակ գդալով (առջևի մեկ երրորդ մասի վրա):
- ▶ Գդալով սեղմել լեզվի վրա՝ իջեցնելով վերին շրթունքը:
- ▶ Գդալը դուրս հանել ուղիղ՝ դեպի վեր չտանելով և չդիպչելով վերին ատամնաշարին, սնունդը գդալից պետք է մաքրվի վերին շրթունքով:
- ▶ Փակել բերանը, փակ պահել այնքան ժամանակ, մինչև ավարտվի կուլ տալու գործողությունը:

3.2. Շշով խմելը.

- ▶ Նորածնին պահել հնարավորինս ուղիղ դիրքով:
- ▶ Օգտագործել կլոր ծծակ:
- ▶ Ծծելն օժանդակել օրալ վերահսկմամբ:
- ▶ Միջնամատով սեղմել լեզվի հատակը:
- ▶ Բուք մատով և ցուցամատով շրթունքները շարժել առաջ:

3.3. Բաժակով խմելը.

- ▶ Օգտագործել եզրը կտրած փափուկ պլաստմասե բաժակ:
- ▶ Բաժակը դնել փակ բերանի վրա, եզրը՝ ստորին շրթունքին (ատամների միջև):
- ▶ Բաժակը շրջել դեպի վեր՝ մինչև հեղուկը դիպչի վերին շրթունքին:
- ▶ Թողնել, որ խմի:
- ▶ Բաժակը թողնել շրթունքին հավաճ, սակայն շրջել ներքև: Սպասել մինչև ավարտվի կուլ տալը:
- ▶ Վերև շրջելով հաղորդել ռիթմ, որը հարմարեցված է երեխայի շնչառության և կուլ տալու ռիթմին:

3.4. Ծամելը.

- ▶ Սնունդը դնել սեղանատամների միջև:
- ▶ Ապահովել «օրալ վերահսկում» այնքան ժամանակ, մինչև երեխան կսկսի ծամել:

Կարելի է թեթևակի բացել ու փակել ծնոտը՝ խթանելու համար ծամելու շարժումը:

- ▼ Միջնամատով սեղմել լեզվի արմատը:

4. Ինքնուրույն ուտելու և խմելու խթանումը

- ▶ Երեխային ղեկավարել ուտելիս. ուտելուց առաջ նախապատրաստել:
- ▶ Երեխային առաջարկել ուտել ձեռքից:
- ▶ Ինքնուրույն ուտելն սկսվում է պատառաքաղով. կերակուրը պատառաքաղով վերցնելն ավելի հեշտ է, քան գդալի վրա բարձելը, պատառաքաղով ավելի հեշտ է մոտեցնել բերանին: Պատառաքաղն այնպես պահել, որ ծայրերն ուղղված լինեն ներքև:
- ▶ Ձողիկով խմելը, որպես կանոն, սկսել միայն այն ժամանակ, երբ երեխան արդեն կարող է խմել բաժակից: Դա լավ վարժություն է բերանը փակ պահելու համար և հնարավոր է դարձնում ինքնուրույն խմելը:

5. Լրացումներ

- ▶ Բերանը մաքրել հետևյալ կերպ. ամուր հպելով անձեռոցիկը՝ չորացնել և ոչ թե սրբել:
- ▶ Կերակուրը շնչափողն ընկնելիս չխփել երեխայի մեջքին: Մարմնի վերին մասը և գլուխը «օրալ կառավարմամբ» պահել լավ թեքված վիճակում:
- ▶ Դեղորայքը կարելի է ավելի հեշտ կուլ տալ շիլայանման կերակուրներով (կարտոֆիլի խյուս, մուրաբա և այլն), քան հեղուկով:
- ▶ Փոխել միայն մեկ բան (սննդի բաղադրությունը, նստելու դիրքը, սպասքը, շրջապատը և այլն):

Բերանի գործառույթի (ֆունկցիայի) կարգավորումը:

Անհրաժեշտ է կարգավորել երեխայի ծծելու և կուլ տալու ռեֆլեքսներն, ինչպես նաև օժանդակել ձեռքով կամ գդալով ուտելու և բաժակից խմելու կարողությունը: Այդ բոլորը թույլ կտան իրառել, այսպես կոչված, «ծնոտի հսկողություն»:

Ծնոտի հսկողությունը: Նախքան երեխային կուրծք, շիշ, գդալ կամ բաժակ տալը Ձեր ձեռքը դրեք երեխայի ստորին ծնոտի վրա՝ կզակի շրջանում: Երբ նստած եք երեխայի կողքին՝ բթամատը քունք-ստործնոտային հողի վրա, ցուցամատը՝ ստորին շրթունքի տակ, միջնամատն ամուր սեղմում է կզակի անմիջապես տակ գտնվող հյուսվածքները: Նրբորեն և միաժամանակ հաստատուն ձևով կզակը դեպի վեր հրելով, իրականացվում է ծնոտի նկատմամբ հսկողության կարևորագույն մասը:

Երբ երեխան նստած է դեմ-դիմաձև՝ ցուցամատը՝ քունք-ստործնոտային հողի վրա, բթամատը՝ կզակի և ստորին շրթունքի միջև, միջնամատը ամուր սեղմում է կզակից անմիջապես ներքև (տակը) գտնվող հյուսվածքները (նրբորեն և միաժամանակ հաստատուն ձևով կզակը դեպի վեր հրելով՝ իրականացվում է ծնոտի նկատմամբ հսկողության կարևորագույն մասը):

Սկզբնական շրջանում երեխան կարող է ճնշում գործադրել Ձեր ձեռքի վրա, բայց հետագայում արդեն վարժվում է, և այս միջոցառումն օգնում է երեխային կանոնավորել բերանի և լեզվի շարժումները: Չի կարելի երեխայի գլուխը հրել դեպի հետ, իսկ գլխի թեթևակի առաջնային ծալումն անհրաժեշտ է:

Երբ կերակրում եք երեխային, կզակի վրա գործադրվող ճնշումը պետք է իրականացվի *զգուշությամբ, մաշկին ամուր հպվելով և կայուն ձևով առանց մեծ տատանումների*:

Երեխայի ճիշտ ընտրված դիրքը ծնոտի նկատմամբ հսկողության հետ միասին կօգնի հաղթահարել այն դժվարությունները, որոնք սովորաբար ի հայտ են գալիս ՄՈՒՊ-ի ժամանակ: Այդ դժվարություններից են. լեզվով առաջ հրելու շարժումներն, ուտելու ժամանակ խեղդվելը (հեղձանքի նոպան) և բերանից առատ թքահոսությունը («թուքը վազում է»): *Երբ կարգավորվում է բերանի հսկողությունը, անհրաժեշտ է աստիճանաբար թուլացնել, իսկ վերջում դադարեցնել ստորին ծնոտի կառավարումը (գործադրվող ճնշումը):*

«Լեզվով հրելը»

Երեխան ծծում է լեզուն շարժելով առաջ և հետ: Այդ իսկ պատճառով, երբ երեխան սկսում է գդալով ուտել, նրա լեզուն սկզբնական շրջանում բերանի խոռոչից սննդի մի մասն արտամղում է դուրս: Երեխան պետք է սովորի տարբեր ձևերով օգտագործել իր լեզուն, ինչպես օրինակ՝ սեղմել սնունդը լնդերի միջև, որպեսզի կարողանա ծամել և հրել դեպի հետ, որպեսզի կուլ տա: Զարգացման դանդաղումով կամ ուղեղային պարեզով երեխաները չեն կարողանում սովորել այդ գործողությունները/լեզվի շարժումները և շարունակում են սնունդն արտամղել բերանի խոռոչից կամ պարբերաբար «արտացցում են» լեզուն: Լեզվի նման շարժումները սխալմամբ չընդունել որպես սննդից հրաժարվելու փորձ:

Ծնոտի հսկողությունն, օգտակար դեր խաղալով կերակրելու գործընթացում, դեռևս բավարար չէ կանխելու համար լեզվի դուրս հանելը: Այդ նկատառումով բավական արդյունավետ է լեզվի վրա *գդալի հետին երեսով գործադրված կայուն ճնշումն* այն ժամանակ, երբ կերակրում եք երեխային: Այդ ճնշումը կանխում է լեզվի արտացցումն՝ օգնելով երեխային ավելի լավ օգտագործել շրթունքներն ու լեզուն (կայուն ճնշում գործադրելով լեզվի վրա և կառավարելով ստորին ծնոտի շարժումները կերակրելիս):

ԶԳՈՒՇԱՅՈՒՄ: Ցանկալի է օգտագործել պինդ նյութից (մետաղից) պատրաստված գդալ: Արգելվում է բարակ պլաստիկից գդալի օգտագործումը, քանի որ սեղմելիս այն կարող է կոտրվել:

Չի կարելի գդալով քերելով մաքրել վերին շրթունքի կամ ատամների (լնդերի) վրա մնացած սնունդը: Այնպես անել, որ երեխան փորձի լեզվով վերցնել սնունդը գդալի վրայից: Դա հեշտացնելու համար անհրաժեշտ է գդալի ծայրով տալ սնունդն, այսինքն փոքր բաժիններով: Գդալը երեխայի բերանից դուրս հանելուց հետո բերանը պետք է այնպես փակվի, որ լեզուն կարողանա սնունդը տեղաշարժել բերանի խոռոչում և չարտամղի դուրս:

Խամելը

Ինչպես ուտելը, այնպես էլ ճիշտ ձևով խամելը պահանջում է երեխայի լիարժեք մասնակցությունը: Շատ կարևոր է մարմնի դիրքը: Օրինակ, երբ ուղեղային պարեզով երեխան փորձում է խմել սովորական բաժակից, նրա գլուխը թեքվում է դեպի հետ, որպեսզի խմելիս հարմար լինի: Սակայն դրան կարող է հաջորդել տարածող մկանների տոնուսի ռեֆլեկտոր-տոնիկ բարձրացում, որի հետևանքով երեխան պրկվում է, հետ է ընկնում և կարող է խեղդվել՝ հեղձանքի նոպա ունենալ կերակրման պահին: Ինչևիցե, երբ երեխան օգտագործի *պլաստիկ բաժակ, որից որոշակի ձևով հեռացվել է մի կտոր*, կարող է հեշտությամբ խմել այդ բաժակից՝ առանց գլուխը հետ թեքելու: *Դուք կարող եք պատրաստել հատուկ բաժակ պլաստիկ շշից: Բաժակը պետք է ունենա արտացցված օղակաձև եզր: Կտրել և հանել երեխայի քթի մեծությամբ մի կտոր:*

Նախևառաջ պետք է ապահովել ստորին ծնոտի հսկողությունը, որպեսզի երեխան կարողանա շրթունքները սերտորեն հպել բաժակի եզրին: Բաժակն այնպես թեքել, որ հեղուկը հավի վերին շրթունքին, և թույլ տալ, որ մնացածը երեխան շարունակի խմել ինքնուրույն: Չի կարելի ամեն կլման ակտից հետո բաժակը հեռացնել երեխայի շուրթերից, քանի որ կարող է առաջաց-

նել գլխի կտրուկ հետ թեքում և հրահրել լեզվի արտացոլումը: Նպատակահարմար է սկսել թանձր հեղուկներով՝ եգիպտացորենի շիլա, մածուն և այլն:

Ինքնուրույն ուտելը

Ինքնուրույն ուտել կարողանալու համար ավելի շատ բան է պահանջվում: Բացի բերանի, շրթունքների և լեզվի գործունեության կարգավորումից, երեխայից պահանջվում է նաև *գլուխն ուղիղ պահած նստել*, կարողանալ *առարկաները վերցնել և դրանք բերանին տանել*: Ինքնուրույն ուտելու ունակությունը խթանելու համար ավելի վաղ տարիքից պետք է խրախուսել, որպեսզի երեխան ձեռքերով բռնի խաղալիքը և տանի դեպի բերանը: Պետք է նաև այնպես վարժեցնել, որ նստած դիրքում երկու ձեռքերով որևէ գործողություն կատարելու ընթացքում երեխան կարողանա պահպանել հավասարակշռությունը:

Վատ հավասարակշռություն ունեցող կամ անկառավարելի շարժումներով երեխայի համար առաջին հերթին պետք է ստեղծել հատուկ հարմարեցված նստելատեղ (բարձր աթոռ, փորձել տարբեր ձևերով կապել ամրագոտիները՝ գտնելով լավագույն տարբերակը: Կարելի է նաև օգտագործել սովորաթղթից պատրաստված «արկղ-բազկաթոռ»): Ուղեղային պարեզով որոշ երեխաներ կարիք ունեն միայն ոտքերի ամրակապերի, որպեսզի հարմար դիրքում մնան, ինչը կանխում է մարմնի պրկվածությունը և հետ ընկնելը:

Գլուխն ուղիղ պահելուն կարող է նպաստել երեխայի կրծքավանդակին մեկ ձեռքով քնքշորեն ճնշում գործադրելը: Եթե երեխան վատ է կառավարում իր ձեռքի շարժումները, ապա ուտելու ժամանակ արմունկները պետք է հենված լինեն սեղանին: Որոշ երեխաների համար շատ հարմար է բարձր սեղանը: Եթե սովորություն է հաստակին նստած ուտելը, երեխային կարելի է տրամադրել ցածր սեղան: Պարալիզված վերին վերջույթի ծալման հետևանքով երեխայի մարմինը կարող է թեքվել դեպի աջ կողմը՝ խանգարելով ինքնուրույն ուտելուն: Կարելի է շտկել այդ վիճակը՝ ախտահարված ձեռքը պտտելով ափով դեպի վեր (վերահսկում/կառավարում):

Երբ դժվար է կառավարել գլուխն ու մարմինը, կարող է օգտակար լինել գերանի կամ նստարանի վրա «հեծած» նստելը: Եթե երեխան նստում է կորացած մեջքով, պետք է գոտկատեղի համար հենարան ստեղծել: Եթե երեխան դժվարությամբ է բռնում մի բռնակ ունեցող բաժակը, հաճախ ավելի լավ արդյունքի կարելի է հասնել՝ օգտագործելով երկու բռնակով բաժակ: Դա կարող է պատրաստել կավագործը:

Կրծքի եվ կրտսեր տարիքի երեխաների սնուցման ուղեցույց

Կերակրման հմտություններ

0-6 ամսական

- ▶ Մինչև 6 ամսականը անհրաժեշտ է երեխային կերակրել բացառապես կրծքի կաթով. եթե երեխան չի կարող կերակրվել կրծքով, տալ միայն ադապտացված կաթնախառնուրդներ:
- ▶ Կլման ակտի դժվարության դեպքում փոխել երեխայի դիրքը կամ ծծակը (եթե երեխան չի կերակրվում կրծքով):
- ▶ Կերակրելիս երեխային պահել հարմարավետ և հանգիստ դիրքում:
- ▶ Կերակրման տեմպը (արագությունը) հարմարեցնել երեխայի պահանջներին/կարողություններին:

6-8 ամսական

- ▶ Հավելյալ սնուցում ներմուծելուց հետո աստիճանաբար ծանոթացնել երեխային թանձր սննդի հետ՝ ամեն անգամ սննդակարգում ավելացնելով մեկ այլ կերակրատեսակ՝ շիլաների տարբեր տեսակներ, մրգախյուսեր, սկզբում լավ տրորած վիճակում, այնուհետև մի քիչ ավելի խոշոր մասերով: Այս նպատակով օգտագործել փոքր գդալ՝ սնունդը տեղադրելով երեխայի լեզվի միջին հատվածում:
- ▶ 6.5 ամսականից ավելացնել ծու՝ սկսած 1/4 մասից և միս՝ 2 անգամ մսադաջով աղացած, եփված մսագնդիկներ:
- ▶ 8-րդ ամսականից ներմուծել կաթնաթթվային սնունդ՝ կաթնաշոռ, թթվասեր, մածուն, վերջում տալ սննդի փոքր կտորներ՝ հացի չորուկ, թխվածք՝ ծամելը զարգացնելու, լնդերը խթանելու և «ձեռք-բերան» շարժումները խրախուսելու համար (ծնողի հսկողությամբ):
- ▶ Կերակրելիս օգնել երեխային պահպանելու ուղիղ դիրքը:
- ▶ Օգնել, որ երեխան բռնի շիշը, եթե նա չի կերակրվում կրծքով:

9-12 ամսական

Քանի որ այս տարիքի երեխաները հիմնականում ինքնուրույն են բռնում շիշը, մեծահասակի օգնությամբ խմում են բաժակից և ուտում մատներով՝ վերցնելով սննդի փոքր կտորները, նաև սկսում են բռնել գդալը, խորհուրդ է տրվում.

- ▶ Բարձր աթոռի վրա նստած երեխային մոտեցնել սեղանին և մասնակից դարձնել ընտանեկան ճաշին՝ լրիվ կամ մասնակիորեն:
- ▶ Կերակրման ընթացքում պահել երեխային հարմարավետ պայմաններում. աթոռի մեջքն ու նստատեղը պետք է լինեն հնարավորինս կարծր և աթոռն ունենա իրանի և ոտքերի համար հենարան:
- ▶ Կերակրման ժամանակ խրախուսել երեխայի ինքնուրույնությունը՝ օգնելով նրան ուտել սեղանի վրա դրված իր համար նախատեսված սնունդը:
- ▶ Երեխային տալ գդալ, եթե տեսնում եք, որ այն նրան հետաքրքրում է:
- ▶ Երեխային ընտելացնել իր համար նախատեսված և առանձնացված, քիչ քանակությամբ հեղուկ պարունակող բաժակին:

13-18 ամսական

- ▶ Շարունակել բազմազան կերակրատեսակներ տալ՝ ուտելիս խրախուսելով մատների օգտագործումը:
- ▶ Հետևել, որ երեխայի համար նախատեսված սպասքը լինի տարիքին համապատասխան. ափսեն, գդալը, բաժակը պետք է ունենան հարմարավետ խորություն և բացվածք, եզրերը սուր չլինեն, որպեսզի երեխան հեշտությամբ կարողանա վերցնել սնունդը և խմել հեղուկը:
- ▶ Նախընտրելի է հեղուկներ տալ կերակրումների միջև ընկած ժամանակահատվածում, քանի որ ուտելու ընթացքում խմելով՝ երեխան շատ հաճախ հրաժարվում է սննդից:

19-30 ամսական

Երեխան այս տարիքում խմում է առանց թափելու, եթե չունի զարգացման խնդիր, գդալը ճիշտ է տանում բերանը, խաղում է սննդի հետ: Այս տարիքում խորհուրդ է տրվում.

- ▶ Խրախուսել երեխայի՝ գդալով ինքնուրույն ուտելը:
- ▶ Չշտապեցնել երեխային ուտելիս:
- ▶ Սնունդը մատուցել պարզ, սակայն գրավիչ ձևավորմամբ և փոքր կերակրաբաժիններով:

31-48 ամսական

- ▶ Քաջալերել երեխայի ինքնուրույնությունը:
- ▶ Զարգացնել լցնելու գործողությունը՝ տալով բրինձ՝ սափորի մեջ լցնելու համար:
- ▶ Խրախուսել երեխային դասավորել սեղանը:
- ▶ Սովորեցնել սեղանի շուրջը վարվելակերպի կանոնները:

49-52 ամսական

Քանի որ այս տարիքում երեխան ինքնուրույն լավ է ուտում և սիրում է հաղորդակցվել ուտելու ժամանակ, խորհուրդ է տրվում.

- ▶ Հաղորդակցվել/խոսել երեխայի հետ ուտելու ժամանակ:
- ▶ Երեխային մասնակից դարձնել ճաշի սեղանը դասավորելուն և ճաշը մատուցելուն:
- ▶ Ուտելու ընթացքում երեխային ներգրավել խոսակցության մեջ՝ հարմար պահերին հնարավորություն տալով նրան խոսելու օրվա ընթացքում իր հետ կատարվածի, արվածի և այլ իրադարձությունների մասին:

Թքի վերահսկում

Թքի ֆունկցիան: Թուքը ծառայում է բերանի խոռոչի լորձաթաղանթը խոնավ պահելու, սնունդը թրջելու, դյուրասահ դարձնելու և տեղափոխելու, ինչպես նաև ածխաջրերը նախնական ձևով մարսելու և սննդի համը տարբերակելու համար: Թուքը հեշտությամբ սպանում է շատ մանրէներ: Թքի անբավարար արտադրության դեպքում դժվարանում է սննդի շարժումը բերանում:

Բերանի լորձաթաղանթի բազմաթիվ փոքր գեղձերի հետ միասին թքի կազմավորմանը մասնակցում են երեք զույգ մեծ թքագեղձեր՝ հարականջային (glandula parotis), ստործնոտային (glandula submandibularis) և ենթալեզվային (glandula sublingualis): Օրական արտադրվում է 500-1500 մլ թուք:

Թուքը կուլ տալը: Թուքը կուլ տալը տեղի է ունենում ակամա: Բերանում որոշ քանակությամբ թքի առկայության դեպքում կատարվում է կուլ տալու ռեֆլեքսային գործողություն: Թքի դեպքում այս քանակությունը կազմում է 1-2 մլ, իսկ հեղուկներ խմելիս՝ 10-20 մլ:

Կուլ տալու ռեֆլեքսը սովորաբար գործում է ռոպեն մեկ անգամ: Խոր քնած ժամանակ թքարտադրությունն ու կուլ տալը համարյա դադարում են: Թուքը կուլ տալը կատարվում է նույն կերպ, ինչպես հեղուկներ կուլ տալը՝ խմելիս:

Թքի բավարար վերահսկման նախադրյալներ

1. Զգայունություն բերանի շրջանում:

Եթե վնասված է բերանի զգայունությունը, մենք չենք զգում թքի քանակությունը: Այդ դեպքում կուլ տալը հապաղում է կամ բավարար չափով չի կատարվում: Դրա հետևանքով թուքը դուրս է հոսում բերանից: Եթե զգայունությունը տուժում է «դրսում»՝ բերանի շուրջը, չենք զգում կամ ընկալվում շուրթերի, բերանի վրայի կերակրի մնացորդները, նաև բերանի բաց լինելը:

2. Լեզվի շարժունություն:

Լեզուն թուրք հավաքում է կենտրոնում և տեղափոխում կոկորդ: Սա կատարվում է նույն կերպ, ինչպես կերակուրը կուլ տալը: Երբ սահմանափակվում է լեզվի շարժունությունը, այն չի կարող բավարար կերպով հավաքել թուրք: Մնալով բերանի հատակին՝ թուրքը կուտակվում է, որից հետո դուրս է հոսում: Երբ կուլ տալու համար լեզուն չի կարողանում բարձրանալ դեպի քիմքը, կուլ տալը թերի է կատարվում, և բերանում մնում են թքի մնացորդներ:

3. Բերանը փակելը:

Ֆիզիոլոգիական կուլ տալու ժամանակ բերանը փակվում է: Բաց բերանով կուլ տալը չի կարող լինել արդյունավետ. բերանում մնում են սննդի և թքի մնացորդներ:

Թքի անբավարար վերահսկում

Ուղեղային սպաստիկ պարեզի դեպքում մկանային հիպերտոնուսի պատճառով դժվարանում է շրթունքները փակելը: Լեզվի շարժունությունը սահմանափակ է, զգայունությունը՝ հաճախ խանգարված (գերզգայունություն): Հիպոտոնիայի դեպքում շրթունքները փակելն և լեզուն թույլ են, շարժունակությունը սահմանափակ է, իսկ զգայունությունը՝ նվազած: Ընկալման խանգարում ունեցող երեխաների մոտ նույնպես հաճախ փոխված է բերանի շրջանի զգայունությունը: Այս խանգարումները թքի անբավարար վերահսկման պատճառ են հանդիսանում: Այստեղ տեղին է «գերթքարտադրություն» (հիպերսալիվացիա) հասկացության օգտագործումը, քանի որ ոչ թե չափից ավելի թուք է արտադրվում, այլ թուրքը բավարար կերպով կուլ չի գնում:

Թերապիա: Աշխատում են վերը նշված երեք ոլորտների վրա:

Լեզվի շարժունակություն: Խթանել ծամելը: Լավ ծամելը լավագույն վարժանքն է լեզվի շարժունության համար:

Բերանը փակելը: Բերան փակելը խթանվում է տոնուսը կարգավորելով, կուլ տալը՝ բերանը փակելով (օրալ վերահսկում), խմելը՝ ձողիկով:

Զգայունություն: Ծամելու միջոցով լավանում է նաև զգայունությունը բերանի շրջանում, օրինակ, զգացնել տալ փափուկի և չորի տարբերությունը:

Ուտելը որպես թերապիա. հր գործոններն են դեր խաղում:

- ▶ Ֆիզիկական նախադրյալներ:
- ▶ Սոցիալական պայմաններ:
- ▶ Անձնային նախադրյալներ, անձնավորություն:
- ▶ Հաղորդակցություն, երեխա-խնամող անձ հարաբերություն:
- ▶ Սնունդ:
- ▶ Շրջապատ:

Ֆիզիկական նախադրյալներ. մարմնի դիրք, մկանների տոնուս, դիրքի և շարժման կոորդինացիա, մարսողության խնդիրներ, ալերգիաներ, ատամների հետ կապված խնդիրներ (ատամների վիճակը), նաև՝ հոգնելը, քաղցի և ծարավի զգացումը:

Սոցիալական պայմաններ. ուտելը խմբում բոլորի հետ, տոնական սեղաններին մասնակցելը, սնվելու կուլտուրա, սնվելու դաստիարակություն, լավ և վատ սովորություններ, կանոններ տանը և դպրոցում, արարողություններ, նմանակում մեծերին:

Անձնային նախադրյալներ. երեխայի զարգացման մակարդակը, նախասիրություններ, հա-

կակրանքները, փորձը, հետաքրքրասիրությունը, անկեղծությունը:

Հաղորդակցություն. ինչպե՞ս կարող է երեխան հայտնել իր պահանջները, «երեխա-խնամող անձ» հարաբերությունը:

Սնունդ. կազմությունը, համը, հոտը, ջերմաստիճանը, գույնը, օպտիմալ բաղադրությունն աճի և զարգացման համար:

Շրջապատ. ուտելու համար նախատեսված սենյակը, ժամանակը, աղմուկը, այլ բանով շեղվելը, պատրաստված սեղանը, սնունդն ընդունելուն օգնող միջոցները:

Ատամները մաքրելը

Ատամներ մաքրելն առօրյա գործողություն է, որի միջոցով կարելի է բարենպաստ ազդեցություն գործել բերանի շարժումների վրա: Ատամներ մաքրելը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական հաշմանդամություն ունեցող երեխայի համար հետևյալ պատճառներով.

- ▶ Դժվարացած ծամելու և կուլ տալու պատճառով կերակրի մասնիկները մնում են բերանում:
- ▶ Ատամները մաքրելը կարող է բարենպաստ ազդել խանգարված զգայունության վրա:
- ▶ Բերանային շնչառությունից բերանը չորանում է: Դա փոխում է բերանի թթվայնությունը և մեծացնում հակվածությունը կարիեսի նկատմամբ:
- ▶ Ատամների բուժումը հաճախ կապված է մեծ ծախսերի հետ:

Ատամները մաքրելու նախապատրաստվելը

- ▶ Երեխան պետք է խաղի միջոցով շփվի ատամի խոզանակի հետ. սկզբում այն կարելի է քսել ձեռքերին և թևերին, հետո՝ դեմքին և բերանի շուրջը:
- ▶ Երեխան պետք է սեփական մատների օգնությամբ ծանոթանա բերանի խոռոչին:
- ▶ Ատամներ մաքրելը սկսել վաղ՝ անգամ այն դեպքում, երբ երեխան դեռ լավ չի ուտում կամ ատամներ չունի:
- ▶ Խաղի միջոցով տեղեկանալ, թե ատամներն ինչպես են սեղմվում իրար, օրինակ, խաղացող շնիկի դերում երեխային թույլ տալ ատամներով կտոր պահել:
- ▶ Բերանը ողողելու և թքելու խաղային վարժանք անել:

Օգնող միջոցներ:

- ▶ Մատի վրա փաթաթել բինտ կամ օգտագործել ռետինե մատնոց:
- ▶ Օգտագործել փոքր խոզանակով և հաստ բռնակով ատամի խոզանակ:
- ▶ Փոքր երեխայի ատամները մաքրել միայն ջրով, իսկ ավելի մեծ երեխայի ատամները՝ քիչ քանակությամբ ատամի մածուկով:
- ▶ Շատ հարմար են ատամի էլեկտրական խոզանակները, քանի որ դրանք ավելի քիչ շարժողական հմտություն են պահանջում, շատ լավ են մաքրում և մերսում են լնդերը:

Դիրք

- ▶ Երեխան պետք է լինի հարմար և կայուն դիրքով, ինչպես ուտելիս. օրինակ, նստած մոր գրկում, աթոռի վրա, կայուն կանգնած՝ հենվելով լվացարանին:

- ▶ Կարելի է օգնել՝ բռնելով ուսը կամ գլուխն ու ծնոտը:

Գործողությունների հերթականություն

- ▶ Ատամի խոզանակը հետևի կողմով հպել փակ շրթունքներին – խոզանակը պտտեցնելով «շուռ տալ» դեպի ներս – աշխատել հետևից դեպի առաջ – ծնոտները թեթևակի բացված պահել – մաքրել ատամների դրսի կողմը՝ վերև, ներքև, հետո՝ ներսի կողմը, ատամների մակերեսը – թքել:

Ողողելն ու թքելը

- ▶ Երեխայի գլուխը պետք է թեքված լինի առաջ, որ չխեղդվի: Կարելի է օգտագործել ձողիկով շիշ:
- ▶ Օգնելու համար ցուցամատով և բութ մատով սեղմել այտերին՝ ջուրը բերանից դուրս մղելով:

Հագնվելը

Կարողությունների սահմանափակումներով երեխաներին, մյուսների նման, վաղ տարիքից պետք է քաջալերել ինքնուրույն հագնվել: Չի կարելի երեխային ստիպելով սովորեցնել այն հմտությունները, որոնք դեռևս շատ բարդ են նրա տարիքի համար:

Հագնվելու հմտությունների զարգացման միջին տարիքը նորմատիպային (խնդիր չունեցող) երեխաների համար

Մինչև 1 տարեկան	1 տարեկան	2 տարեկան	3 տարեկան	4 տարեկան	5 տարեկան	6 տարեկան
Փոքրիկն ամենակին չի օգնում	Հագնվելու ընթացքում համագործակցում է	Հանում է վրայից արդեն արձակած շորը	Հագնում է կիսատ հանված շորը	Կոճկում է մեծ կոճակները	Հագնվում է միայնակ, բացի դժվար մասերից	Կապում է կոշիկի քոտերը կամ ամրակապում է սանդալները

Երեխաները հագնվելու հմտությունները կարող են սովորել տարբեր տարիքներում՝ կախված տեղային սովորություններից և ծնողների վերաբերմունքից, նրանց՝ այդ գործողությունը կարևորելուց: Նշանակություն ունի նաև հետևելը շրջապատում գտնվող երեխաների հագնվելու հմտություններին: Երեխան կարող է շորերը վրայից հանել դեռ 2 տարեկանը չլարացած, սակայն չկարողանա ճիշտ հագնվել մինչև 5-6 տարեկանը: Հաճախ տիպիկ/նորմալ զարգացող 6 տարեկան երեխան շապիկը թարս է հագնում կամ ձախ կոշիկը հագնում է աջ ոտքին:

Դանդաղ զարգացող կամ շարժողական խանգարումներ ունեցող երեխաներն ավելի դանդաղ են սովորում (յուրացնում) հագնվելու հմտությունները: Մոր կամ քրոջ համար ավելի արագ և ավելի հեշտ է պարզապես հագցնել փոքր երեխային, քան այդ անել երեխային բացատրելով: Նման վարվելակերպը կարող է միայն ավելի դանդաղեցնել երեխայի զարգացումը:

Կարևոր է՝ *հազնվելն օգտագործել որպես հնարավորություն, որը կօգնի երեխայի զարգացմանը միաժամանակ մի քանի ոլորտներում. իմացություն, հավասարակշռություն, շարժումներ/շարժողականություն, լեզու/խոսք:*

Երեխային հազցնելիս խոսք նրա հետ: Օգնեք սովորել իր մարմնի մասերը, շորերի անունները և համապատասխան արտահայտությունները. «Ձեռքը մտնում է թևքի մեջ», «Ոտքը անցնում է տաբատի միջով» և այլն: Նման մոտեցումն օգնում է երեխային սովորել լեզուն և մարմնամասերը կապել իր կատարված գործողությունների և շրջապատի առարկաների հետ:

Որպեսզի երեխան ձեռք բերի հազնվելու հմտություններ, պահանջվում է համբերություն և շատ ժամանակ: Պետք է խրախուսել և թույլ տալ, որ նա առավելագույնս ինքնուրույն գործի: Դժվար պահերին պատրաստ եղեք օգնության հասնել, սակայն չպետք է շատ միջամտել: Չի կարելի երեխային հիասթափեցնել այնպես, որ նա հրաժարվի փորձել: Ուշադրություն դարձրեք, որ հանձնարարության բարդությունը համապատասխանի տարիքին:

Խորհուրդներ հազնվելու վերաբերյալ

- ▶ Եթե վերին կամ ստորին վերջույթներից մեկն ավելի է ակտիվացված քան մյուսն, ավելի հեշտ է առաջին հերթին հագուստը հազցնել ակտիվացված կողմում:
- ▶ Հագուստն այնպիսի տեղ դնել, որ երեխան կարողանա տեսնել և հեշտությամբ վերցնել այն:
- ▶ Եթե վերին վերջույթը գտնվում է պրկված (կծկված) վիճակում, փորձել սկզբում դանդաղ տարածել վերջույթը, որից հետո հազցնել շորի թևքը (եթե ուժով կամ շատ արագ փորձեք տարածել վերջույթը, ապա պրկվածությունը կաճի):
- ▶ Եթե ստորին վերջույթները «քարացած են» տարածված վիճակում, նրբորեն և դանդաղորեն ծալեք, որպեսզի հեշտ լինի անցկացնելը տաբատի փողքի միջով կամ կոշիկ հազցնելը: Ձեռքի ափը հենելով գոտկատեղին՝ օգնում եք երեխային ազդերեն ու ծնկները պահել ծալված դիրքում: Կամ կարող եք ձեռքով օգնել, որ ծնկային հողում ծալում կատարվի: Սա թուլացնում է ստորին վերջույթների տոնուսը՝ դրանով իսկ կարգավորելով շարժումները:
- ▶ Սկսելով երեխային հազցնելու արարողությունը՝ թույլ տվեք, որ նա ինքնուրույն այն ավարտին հասցնի: Կամաց-կամաց ընդլայնեք երեխայի ակտիվությունը: Որպեսզի նա կկարողանա ինքնուրույն կատարել գործողությունն ամբողջությամբ, տրամադրեք դրա համար բավարար ժամանակ: Մի շտապեք փոխարինել երեխային, եթե նա պայքարում է ինքնուրույն հազնվելն ավարտելու համար: Պարգևատրել նրան, երբ լավ է կատարում կամ շատ ջանքեր է թափում հազնվելու համար:
- ▶ Ընտրեք հնարավորինս լայն (արձակ) և հեշտ հազնվող հագուստ: Ահա դրանցից մի քանիսը.
 - ռետինած եզրով առաձգական (էլաստիկ) գոտկակապ, կտորից արված օղակներ՝ հագուստը բարձրացնելու համար, հագուստ՝ առջևի մասը մասամբ իրար ծածկող երկու կտորով կարած՝ առանց կոճակների կամ շղթայի, կաշուն ժապավենով փակվող
 - լայն թևքեր, շղթա, որը կարելի է հեշտությամբ քաշել ծայրի օղակի կամ ելունդի օգնությամբ
 - «գլանաձև կիսագուլպաներ» (առանց կրունկների կիսագուլպաներ են, որոնք ձգվելիս լավ են նստում ոտքի վրա), որոնք երեխան հեշտությամբ է հազնում:

- կաչուն ժապավենի փոքրիկ հանգույցներ, որոնք փոխարինում են կոճակներին:
- եթե օգտագործելու եք կոճակներ, ընտրեք խոշորները, որոնց համար բացված անցքերն էլ ավելի լայն կլինեն:
- կոճակագամերն ավելի հեշտ են բացվում և փակվում քան սովորական կոճակները:

Ձուգարանից օգտվելու հմտությունների դաստիարակում

Ձուգարանից օգտվելու ունակությունների ձեռքբերումը երեխայի զարգացող ինքնուրույնության կարևորագույն արտահայտություններից է: Ինչպես ինքնուրույն ուտելու, խոսելու և քնելու ունակությունները, այնպես էլ գիշերանոթից/զուգարանից ինքնուրույն օգտվելը նպաստում են երեխայի ինքնահաստատման ու անկախության զգացումի ձևավորմանը:

Ձուգարանային վարժանքի վերջնական նպատակը զուգարանից երեխայի ինքնուրույն օգտվելն է, որին հասնելու համար նրանից պահանջվում է որոշակի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հասունացում, որպեսզի կարողանա ղեկավարել հետանցքի և միզապարկի սեղմանները, ընտրի ժամանակը, հասնի գիշերանոթին և ձեռք բերի շորերը հանելու և արտաթորելու հմտություններ:

Երեխան սովորաբար նման հասունացման հասնում է 18 - 30 ամսականում:

Ջարգացման նշաններ, որոնք վկայում են երեխայի՝ զուգարանային վարժանքին պատրաստ լինելու մասին

- ▶ **Լեզվական հմտություններ.**
 - Ունակ է հետևելու 2 մասից կազմված հրահանգին:
 - Օգտագործում է 2 բառից կազմված արտահայտություններ:
- ▶ **Իմացական հմտություններ.**
 - Նմանակում է խնամողի գործողությունները:
 - Հասկանում է պատճառն ու հետևանքը:
- ▶ **Հուզական /էմոցիոնալ/ հմտություններ.**
 - Ձգտում է դուր գալ ծնողներին (խնամողներին)՝ նրանց պահանջը կատարելով:
 - Փորձում է դիմադրել և պայքարում է նպատակին հասնելու համար:
- ▶ **Ինքնուրույնություն / Անկախություն.**
 - Ձգտում է անկախության և ինքնուրույնության իր ինքնասպասարկման հարցերում:
 - Իր իրերով հպարտանում է և ցույց է տալիս, որ ինքն է դրանց տերը («իմ մեքենան»):
- ▶ **Շարժողական հմտություններ.**
 - Հեշտությամբ տեղաշարժվում է:
 - Կարող է ինքնուրույն 5 հոպե հանգիստ նստել:

- Ինչ-որ չափով վերահսկում է միզապարկի և հատանցքի սեղմանների գործողությունները:
- ▶ **Մարմնի ճանաչում.**
 - Անհանգստանում է, երբ հագուստը կամ տակաշորը թաց են կամ կեղտոտ:
 - Պարզորոշ ցույց է տալիս միզելու կամ արտաթորելու ցանկությունը:

Ինքնագսպման հասնելու ժամկետները

ԱՄՆ-ում երեխաների 26%-ը ցերեկային զսպվածության է հասնում մինչև 24 ամսականը, 85%-ը՝ մինչև 30, և 98%-ը՝ մինչև 36 ամսականը: Գիշերային զսպվածությունը սովորաբար ի հայտ է գալիս ցերեկային ինքնադեկավարման հասնելուց մի քանի ամիս անց: Զուգարանից օգտվելու ունակությունների ձեռքբերման համար պահանջվում է մոտավորապես 3 ամիս: Աղջիկները սովորաբար ավելի արագ են ինքնահսկման հասնում, քան տղաները:

Երբեմն ցերեկային ինքնահսկողության հասնելուց հետո պահանջվում է մի քանի ամիս, մինչև գիշերային ինքնահսկողությունը հաստատվի: Սովորաբար, հատուկ գործողությունների անհրաժեշտություն չի լինում: Պարզապես նախօրոք համաձայնության գալով երեխայի հետ՝ անհրաժեշտ է նրան գիշերներն արթնացնել՝ զուգարան գնալու համար:

Զուգարանային վարժանքի հիմնական սկզբունքները

- ▶ Վաղ զուգարանային վարժանքը որևէ առավելություն չունի և պետք չէ շտապել:
- ▶ Ցանկալի է հնարավորություն ընձեռել, որ երեխան զսպվածության հասնելու պատասխանատվությունը իր վրա վերցնի:
- ▶ Զուգարանային վարժանքի ամենակարևոր արդյունքը երեխայի ինքնագնահատականի բարձրացումն է՝ շնորհիվ հանձնարարությունը կատարած լինելու գիտակցության: Այդ հեռանկարային կարևոր նպատակը չի կարելի զոհել հանուն ավելի արագ զսպվածության հասնելու կարճատև նպատակի:
- ▶ Եթե զուգարանային վարժանքը սկսելու ժամանակը ճիշտ չի ընտրված, այն միշտ կարելի է հատաձգել:
- ▶ Զուգարանային վարժանքը մրցություն չէ, այն հարթ չի ընթանում՝ հաջողություններին հաջորդում են հաճախակի ծախսողումները:
- ▶ Ծնողները չպետք է ցույց տան, թե զգվում են երեխայի արտաթորանքից, այլ պետք է այնպես վարվեն, ասես դա հիացնող նվեր է երեխայից:
- ▶ Զուգարանային վարժանքը պետք է որքան հնարավոր է հաճելի լինի ինչպես երեխայի, այնպես էլ ծնողների համար: Գերադասելի է հանգիստ, առանց ավելորդ լարվածության մոտեցումը, որը հիմնված է դրական խրախուսման և ոչ թե «պատահարների» համար պատժելու վրա:

Բարեհաջող զուգարանային վարժանքի 10 քայլերը

1. Ձեռք բերել գեղեցիկ գիշերանոթ-աթոռակ և դնել այն աչքի ընկնող ու հարմար տեղում: Բացատրել երեխային աթոռակի դերը և գովել այն:

2. Մոտ մեկ շաբաթվա ընթացքում թույլ տալ երեխային օրը մի քանի անգամ 5-10 րոպե հագնված նստել գիշերանոթ-աթոռակին, որպեսզի նա ընտելանա դրան:
3. Հանված վիճակում երեխային գիշերանոթին նստեցնելիս պետք է ընտրել այն ժամանակահատվածը, երբ ավելի հավանական է, որ նրա աղիքները կգործեն: Երբեք չի կարելի ստիպել երեխային նստել գիշերանոթ-աթոռակին, եթե նա հրաժարվում է:
4. Թույլատրել երեխային դիտել ընտանիքի մյուս անդամներին զուգարանից օգտվելիս, եթե ազգային առանձնահատկություններն ու մշակույթը թույլ են տալիս:
5. Նստեցնել երեխային գիշերանոթ-աթոռակին՝ առանց վարտիքի: Պետք չէ ակնկալել, որ երեխան անպայման կանի այն, ինչ պետք է, բայց հաջողության դեպքում հարկավոր է գովել և խրախուսել նրան:
6. Երեխայի ներկայությամբ թափել արտաթորանքը կեղտոտ տակաշորից գիշերանոթի, իսկ հետո զուգարանակոնքի մեջ՝ բացատրելով, որ դա է արտաթորանքի և մեզի տեղը:
7. Օրվա ընթացքում հարցնել երեխային գիշերանոթից օգտվելու կարիքի և ցանկության մասին:
8. Պետք է ամրապնդել երեխայի դրական պատկերացումները զուգարանային վարժանքի վերաբերյալ՝ գովելով և պարգևատրելով նրան հաջողության դեպքում: Սակայն անհաջողության դեպքում չի կարելի փնտել:
9. Երբ երեխան որոշակի հաջողությունների է հասնում և մասամբ գիշերանոթում է միզում և արտաթորում, պետք է հարցնել, թե արդյոք չի ուզում օրվա ընթացքում հրաժարվել տակդիրներից:
10. Գիշերանոթից հաջողությամբ օգտվելու դեպքում կարելի է երեխային սովորեցնել օգտվել զուգարանակոնքին դրվող հատուկ նստատեղից:

Զուգարանային վարժանքին ընդդիմանալը

Ծնողներին կարելի է տալ հետևյալ խորհուրդները.

- ▶ Զպետք է վիճել երեխայի հետ, պատժել, ամաչեցնել կամ վատաբանել:
- ▶ Եթե երեխան շատ բացասաբար է տրամադրված, գերադասելի է մի քանի շաբաթով կամ ամսով դադարեցնել վարժանքը:
- ▶ Պետք է շարունակել զրույցները զուգարանային վարժանքի մասին՝ ընդգծելով, որ նման վարքագիծը հասունության դրսևորում է:
- ▶ Պետք է քաջալերել երեխային նմանակել ընտանիքի նյուս անդամներին:
- ▶ Երեխային պետք է հասկացնել, որ ինքն է պատասխանատու զուգարանային վարժանքի համար, ոչ թե ծնողները:
- ▶ Պետք է քաջալերել, որ երեխան ինքը փոխի իր հագուստը:
- ▶ Եթե երեխայի կղանքը պինդ է և ցավոտ արտաթորման նշաններ կան, պետք է օրաբաժնին սալորաջուր, սալորի հյութ կամ մանրաթել ավելացնել, որպեսզի կղանքը փափկի: Ցանկալի է հետաձգել զուգարանային վարժանքը, մինչև անցնի արտաթորելու վախը:
- ▶ Թարմ արյան բծերով պինդ կղանքը և ցավոտ կղումը կարող են հետանցքի և ուղիղ աղու ճաքի նշան հանդիսանալ:
- ▶ Եթե երեխան համառորեն ըմբոստանում է, սակայն պարզ է, որ ունակ է հանձնարա-

րությունը կատարելու, հոգեկան զարգացման առումով առողջ է, 3 տարեկանից մեծ է և ընտանիքի հիմնական խնդիրը վարժանքի թերացումն է, ապա պետք է ներշնչել երեխային, որ ինքն արդեն մեծ է և թույլ տալ, որ հասուն լինելու ցանկությունը բավարարվի անկախության և ինքնուրույնության ձեռքբերումով:

- ▶ Զուգարանային վարժանքից համառորեն հրաժարվող երեխաների ծնողները կարող են խորհրդատվության կարիք ունենալ՝ ինչպես վարժանքին առնչվող, այնպես էլ ընդհանուր վարքագծային հարցերում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, the fourth Revision (DSM-IV). Washington, DC, APA, 1994.
2. American Psychiatric Association: Changes to Symptom Structure in DSM-V. Support Diagnosis of Toddlers with Autism Spectrum Disorder. Reports new study in Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Washington D.C., August 12, 2013.
3. Нельсен Д., Лотт Л., Гленн Х.С. 1001 совет родителям по воспитанию детей от А до Я/Пер. с англ. КРОН-ПРЕСС, 1997.
4. Педиатрия (руководство). Общие вопросы: развитие, питание, уход за ребенком. Пер. с англ./Под ред. Р.Е. Бермана, В.К. Вогена. М.: Медицина , 1987.
5. Педиатрия (руководство). Болезни иммунной системы, эндокринно-обменные заболевания, детская гинекология. Пер. с англ./Под ред. Р.Е. Бермана, В.К. Вогена. М.: Медицина , 1989.
6. Тейлор Д., Хойт К. Детская офтальмология. М.: Бином, 2002.
7. Ларго Р. Х. Развитие ребенка от 0 до 4 лет. Пер. с нем. М.: Эксмо, 2012.
8. Developmental – Behavioral Pediatrics/(edited by) M.D.Levine, W.B. Carey, A.C. Crocker. 2nd ed. W.B. Saunders Company, 1992.
9. Gabriella E. Molnar, Michael A. Alexander. Pediatric Rehabilitation. 3rd ed. NANLEY & BELFUS, INC./Philadelphia, 1999.
10. Felicie D. Affolter. Perception, Interaction and Language. Interaction of Daily Living: The root of Development. Trans. from the German Edition. Neckar-Verlag, Villingen-Schenningen, 1987.
11. Autism: Effective Biomedical Treatments. Have we done everything we can for this child? by Jon Pangborn and Sidney MacDonald Baker. Aurism Research Institute, San Diego, CA 92116.
12. James C. Harris. Intellectual disability. Understanding its Development, Causes, Classification, Evaluation, and Treatment. OXFORD, University Press, 2006.
13. Carrent Pediatric Diagnosis and Treatment/(edited by) William W. Hay, Jessie R. Groothuis, Anthony R. Hayward, Myran J. Levin. Appleton & Lanoe. A Simon & Shuster Company, 1997.
14. Children with Neurodevelopmental Disabilities: The essential guide to assessment and management/ (edited by) Arnab Seal, Gillian Robinson, Anne M. Kelly, and Jane Williams. Mac Keith Press, 2013.
15. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., and Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1978.
16. Anastasiow N.J. Implications of the neurobiological model for early intervention. In S.J. Meisels

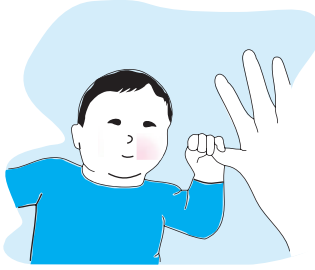
- and J.P. Shonkoff (Eds), Handbook of Early Childhood Intervention. Cambridge: University Press, 1990.
17. Bandura A. Social Learning Theory. Morristown N.J: General Learning Press, 1971.
 18. Beckwith L. Adaptive and maladaptive parenting - Implications for intervention. In S.J. Meisels and J.P. Shonkoff (Eds), Handbook of Early Childhood Intervention. Cambridge: University Press, 1990.
 19. Bowlby J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1. Attachment (2nd 1982). New York: Basic Books.
 20. Brazelton T.B. Importance of Early Intervention. In E. Hibbs (Ed.), Children and Families: Studies in Prevention and Intervention. Madison: International Universities, 1988.
 21. Fernald L, Kariger P, Engle P, Raikes A. Examining Early Child Development in Low-Income Countries: A Toolkit for the Assessment of Children in the First Five Years of Life. The World Bank, 2009.
 22. Kataoka, N, Naudeau S, Neuman M, Valerio A, Kennedy L. An Early Childhood Development Guide for Policy Dialogue and Project Preparation. World Bank, 2011.
 23. Velea R, Tamburlini G. Early Child Development in European Region: needs, trends and policy development. An overview based on five country assessments, WHO, 2014.
 24. WHO. Developmental difficulties in early childhood: prevention, early identification, assessment and intervention in low- and middle-income countries. A Review. 2012.
 25. WHO. Early childhood development and disability: discussion paper. 2012
 26. WHO. The importance of caregiver-child interaction for the survival and healthy development of young children: A review. Department of child and adolescent health and Development, 2004.
 27. WHO. The importance of caregiver-child interaction for the survival and healthy development of young children: A review. Department of child and adolescent health and Development, 2004.
 28. Wirz S. et al. Field testing of the ACCESS materials: a portfolio of materials to assist health workers to identify children with disabilities and offer simple advice to mothers. International Journal of Rehabilitation Research, 2005.
 29. International Classification of Functioning, Disability and Health, WHO, Geneva, 2001.
 30. International Classification of Function, Disability and Health, WHO, Geneva, 2005.
 31. Primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders. WHO, 1998.
 32. UNICEF. PHC MCH Home Visiting System Assessment Report. 2012.
 33. Children with disabilities in transition period in CEE/CIS, UNICEF, 2005.
 34. Survey on early childhood development and services for young children with developmental difficulties CEE/CIS, UNICEF, October 2012.
 35. UNICEF. Education for all now. www.education-equity.org.
 36. The Role of Home-Visitation Programs in Improving Health Outcomes for Children and Families. Pediatrics, March 1998, VOLUME 101/ISSUE 3.
 37. Prue Holzer, Jenny R. Higgins, Leah Bromfield and Daryl Higgins. The effectiveness of parent education and home visiting: effectiveness of child maltreatment prevention programs. NCPC Issues No. 24, April 2006.

38. Language Proficiency, Development, and Behavioral Difficulties in Toddlers. *Clinical Pediatrics*, 2007 July; 46 (6): 530-539.
39. Quality assessment model of services for children with disabilities through use of an anonymous questionnaire. *European Journal of Public Health*. Vol. 16, supp. 1, 2009, p.195 (S.Sargsyan, A. Poghosyan, M. Yeritsyan, G. Zakaryan, A. Babloyan).
40. Զարգացման և վարքագծային մանկաբուժության հիմունքները (դասագիրք): Երևան, 2008թ., 302 էջ (Ա. Բաբլոյան, Հակոբյան Արծրունի, Գ. Զաքարյան, Ի. Թովմասյան և ուրիշներ):
41. Երեխաների զարգացման գնահատման և վերականգնողական ծառայությունների արդիական խնդիրները Հայաստանում: Հայաստանի մանկական բժիշկների կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու: Երևան 2008թ., նոյեմբերի 21-22, էջ 15-17 (Ա. Բաբլոյան, Մ. Երիցյան, Գ. Զաքարյան, Ի. Թովմասյան և ուրիշներ):
42. Assessing Children's Development Using Parents' Reports: The Child Development Inventory H. Ireton, F.P. Glascoe. *Clinical Pediatrics*, 1995, cpj.sagepub.com.
43. Wouter Cools, Kristine De Martelaer, Christiane Samaey and Caroline Andries Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of Sports Science and Medicine* (2009) 8, 154-168.
44. Child Development Inventory Manual by Harold Ireton, PhD.
45. Materials provided by AmeriCares (global health organization) on the WellChild program, 1997.
46. Modified Checklist for Autism in Toddlers, Revised with Follow-Up (M-CHAT-R/F)TM.
47. ZERO TO THREE (National Centre for Infants, Toddlers, and Families). Knowledge and know-how to nurture early development for parents, professionals and policymakers. www.zerotothree.org (Open resources of INTERNET).
48. Australian parenting website. <http://raisingchildren.net.au/> (Open resources of INTERNET).
49. <http://www.actionforblindpeople.org.uk/resources/practical-advice/children-young-people-and-families-resources/education-resources/mobility-and-independence/> Open resources of INTERNET.

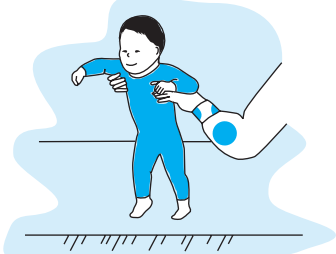
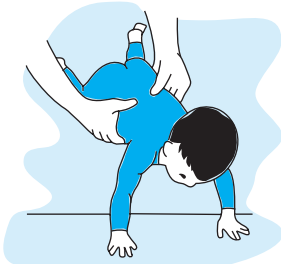
ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

Հավելված 1.

Պարզունակ և պաշտպանական ռեֆլեքսներ

Ռեֆլեքս	Գործողություն	Սկիզբ և ավարտ	
Տեղադրման		Քայլ է անում, երբ նրբորեն գրգռում եք նրա ոտնաթաթի դորզալ մակերեսը սեղանի եզրով կամ մակերեսով:	Ծնունդ-8 շբթ.
Քայլքի		Քայլեր է անում սեղանի մակերեսին, երբ նրան հենում եք ոտնաթաթերին /ներբաններին/:	Ծնունդ-8 շբթ.
Բռնելու		Մատերով բռնում է, երբ ձեռքի ափին սեղմում եք որևէ առարկա:	Ծնունդ-5 ամս.
Մորոյի		Սիմետրիկորեն զատում է ձեռքերը, երբ պահում եք նրա գլուխը՝ թույլ տալով, որ այն հետ ընկնի 1-2 սմ:	Ծնունդ-5 ամս.
Ասիմետրիկ տոնիկ պարանոցային ռեֆլեքս		Մեջքին պառկած երեխան մի կողմի ձեռքն ու ոտքը տարածում է այն ուղղությամբ, որ ուղղությամբ թեքում եք նրա գլուխը: Մյուս ձեռքն ու ոտքը նույն պահին ծալում է /սուսերամարտիկի դիրք/:	1-5 ամս.

Պարզունակ և պաշտպանական ռեֆլեքսներ

Ռեֆլեքս	Գործողություն	Սկիզբ և ավարտ	
Դեպի վար պարաշյուտի		Տարածում և զատում է ոտքերը, երբ նրան պահում եք ուղղաձիգ և արագ իջեցնում ներքև՝ դեպի հարթ մակերես:	5-6 ամս.
Կողմնային պաշտպանության		Տարածում է ձեռքերը, երբ թեքում եք այս կամ այն կողմ:	6 ամս.
Դեպի առաջ պարաշյուտի		Ձեռքերը զատում և տարածում է, երբ կտրուկ առաջ եք թեքում նրան դեպի ներքև:	9 ամս.

Պարզունակ ռեֆլեքսներ

Կարմիր դրոշ

Պարզունակ ողնուղեղային ռեֆլեքսները պետք է անհետանան և փոխարինվեն պաշտպանական ռեֆլեքսներով 6-ից 9 ամսականում: Եթե դա տեղի չի ունենում, ենթադրվում է նյարդաբանական խնդրի առկայություն, ինչպիսին է մանկական ուղեղային պարեզը:

Տեսողական ընկալում և մանր շարժումների զարգացում

Կարմիր դրոշներ

3 ամսական

- Ձեռքերը պահում է բռնցք արած

6 ամսական

- Չի հասնում խաղալիքին երկու ձեռքով
- Չունի կոորդինացված հայացք

9 ամսական

- Հայացքն անընդհանու ձեռքի ուղղությամբ է

12 ամսական

- Չի գնում/ուսումնասիրում ցուցամատով
- Դժվարանում է բռնել և բաց թողնել խաղալիքը/առարկան
- Չի կարողանում կառավարել մարմինը և կատարել գործողություններ մատներով:

Խոշոր շարժումների զարգացում

Կարմիր դրոշներ

Բոլոր տարիքների համար

- Մկանային ոչ նորմալ տոնուս
- Թուլություն

0-ից 4 ամսական

- Դյուրագրգիռ է
- Ունի սնուցման և շնչառության հետ կապված խնդիրներ
- Կա թույլ, «կախ ընկած» վիճակ կամ պրկված, ձգված վիճակ
- Վատ է կառավարում գլուխը

5-ից 8 ամսական

- Համառորեն պահպանված են պարզունակ ռեֆլեքսները
- Ունի ցածրմկանային տոնուս
- Շարժումներն ասիմետրիկ են

9-ից 12 ամսական

- 10 ամսականում դեռ չի նստում
- Վատ է կառավարում իրանը

- Բացակայում կամ թույլ են արտահայտված պաշտպանական ռեֆլեքսները
- Ունի ցածր կամ բարձր մկանային տոնուս
- Մկրատածև խաչում է ոտքերը, երբ գրկում-պահում եք նրան

13 ամսականից 5 տարեկան

- Չի քայլում 18 ամսականում
- Վատ հավասարակշռություն ունի
- Ոտքերի մատների վրա է քայլում
- Վատ կոորդինացիա ունի

Խոսքի և հաղորդակցության զարգացում

Կարմիր դրոշներ

12 ամսական

- Չունի մատնացույց կամ այլ որևէ ժեստ

18 ամսական

- Չունի ոչ մի բառ
- Չունի համակցված ուշադրություն
- Չի խաղում ոչ մի ձևացնող խաղ

2 տարեկան

- Չի կարողանում հետևել պարզ հրահագներին
- Անընդհատ խաղում է նույն ձևով /կրկնվող խաղ/
- Սահմանափակ են երևակայական խաղերը

3 տարեկան

- Ասում է միայն առանձին բառեր և սովորած արտահայտություններ
- Լեզուն անհասկանալի է խնամողների համար
- Չունի ուրիշ երեխաների հետ խաղալու սոցիալական հետաքրքրություն

4 տարեկան

- Խոսքն անհասկանալի է մեծահասակների, օրինակ, դաստիարակի համար
- Սահմանափակ հետաքրքրություն ունի հասակակիցների նկատմամբ

Խաղ

Կարմիր դրոշներ

1 տարեկան

- ▼ Հայացքը համառորեն պահում է ուղված ձեռքին

18 ամսական

- ▼ Խաղալիքները մշտապես տանում է դեպի բերանը
- ▼ Թափահարում է խաղալիքը
- ▼ Բացակայում են վաղ երևակայական խաղերը

2 տարեկան

- ▼ Համառորեն նետում է խաղալիքները

2 տարեկան 6 ամսական

- ▼ Խաղալիքների միջև այս ու այն կողմ է թռչում-անցնում, առարկաներով զբաղվում է խառնաշփոթ ձևով, մշտապես գերակտիվ է

Հավելված 2.

Զարգացման սկրինինգի ալգորիթմ

Առաջին փուլի զարգացման սկրինինգ (Երեխաների բուժհսկողության ձև՝ թիվ 112)

- ▶ Զարգացման հարցազրույց և զննում^a առողջ երեխայի բոլոր այցելությունների ժամանակ
- ▶ 'Երեխայի զարգացման քարտ' (ԵԶՔ) ձևի լրացում առողջ երեխայի որոշակի տարիքում այցելությունների ժամանակ (1.5, 3, 4.5, 6, 9, 12, 15 և 18 ամսականում և 2, 3, 4 և 5 տարեկանում)
- ▶ 'Մանկան զարգացման գրանցում' (ՄԶԳ) հարցաթերթիկի լրացում 6 և 15 ամսականում
- ▶ 'Երեխայի զարգացման ամփոփում' (ԵԶԱ) հարցաթերթիկի լրացում 2, 3, 4 և 5 տարեկանում

Երեխայի զարգացման հապաղման առկայություն

1. Զարգացման տեսանկյունից կարևոր բժշկական վիճակ
2. Նշված չափանիշներով բնութագրվող նշանակալի հապաղում.
 - ▶ Մինչև 18 ամսականը առկա զարգացման հապաղում վերջին 3 իրար հաջորդող այցելությունների ժամանակ
 - ▶ 2-6 տարեկանում առկա խոսքի զարգացման հապաղում
 - ▶ 6 ամսականից-6 տարեկանում առկա զարգացման հապաղում զարգացման ցանկացած երկու կամ ավելի ոլորտներում՝ վերջին երկու հաջորդական այցելությունների ժամանակ

Երեխայի զարգացման հապաղումը հավաստող փաստ չկա

Ուղեգրում դեպի զարգացման հսկողության **երկրորդ փուլ**, որն իրականացնում են վերապատրաստված մասնագետներ



Չի համապատասխանում վաղ միջամտության համար ընտրության չափանիշներին

Համապատասխանում է վաղ միջամտության համար ընտրության չափանիշներին.

1. Առկա է զարգացման տեսանկյունից կարևոր բժշկական վիճակ և որևէ ոլորտում կամ մի քանի ոլորտներում զարգացման առկա է հապաղում^a միջին արժեքից 2 կամ ավելի ստանդարտ շեղումով
2. Մինչև 18 ամսականն առկա է զարգացման հապաղում խոշոր շարժողական ոլորտում^a միջին արժեքից 2 կամ ավելի ստանդարտ շեղումով
3. 0-6 տարեկանում առկա է հապաղում զարգացման ցանկացած 2 կամ ավելի ոլորտում^a միջին արժեքից 2 կամ ավելի ստանդարտ շեղումով:

Վաղ միջամտության ծառայությունների մատուցում

Հավելված 2.1.

Խաղալիքները՝ որպես զարգացման գնահատման գործիք

Ինչպես, երբ և որ խաղը կարելի է կիրառել երեխայի հոգեխոսքային զարգացումը **մանկաբուժական առօրյայում** գնահատելու համար:

Խաղալիքների / նյութերի ցուցակ

Տարիքային ժամանակահատված	2	4	6	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30	33	36	42	48	54	60
Օղակ պարանոլ	•	•	•	•	•	•															
Բռնակով չխկչխկան խաղալիք	•	•	•	•	•	•															
Զանգակ	•	•	•	•	•	•															
Փոքր սրբիչ	•	•	•	•	•	•															
Արկղով գունավոր խորանարդիկներ			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Մանկական գիրք պատկերներով /պինդ էջերով/					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
Բաժակ, գդալ, մանկական հեռախոս, սանր						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Տիկնիկ (հագուստով)							•	•	•	•	•	•	•	•		•	•			•	
Թուղթ					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Գունավոր մատիտ, մարկեր					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Պտուտակով շիշ՝ մեջը փոքր գնդիկներ					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•							
3 -5 երկրաչափական մարմիններով տախտակ							•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Առօրյա պատմություն պատկերող գիրք															•	•	•	•	•	•	•
Պարանոլ ուլունքներ													•	•	•	•	•	•	•	•	•

Տարիքային ժամանակահատված	2	4	6	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30	33	36	42	48	54	60
Երեխայի համար ապահով մկրատ																•	•	•	•	•	•
Գունավորման գիրք																			•	•	•
Մեծ մեքենա, փոքր լարովի մեքենա			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Գնդակ										•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Թելով քաշվող անիվներով խաղալիք							•	•	•	•	•	•	•	•							

Առողջ երեխայի այց

/խաղերի միջոցով զարգացման գնահատման տարբերակներ/

6 ամսական

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Բռնում է խաղալիքը ամբողջ ափով (2 ձեռքն էլ ստուգել), մեկ ձեռքից տանում է մյուսը: Տանում է խաղալիքը դեպի բերանը (օրինակ, բռնակով չխկչխկան, զանգակ)
- ▶ Ձգվում և վերցնում է խաղալիքը, որը դրված է քիչ հեռու (օրինակ, բռնակով չխկչխկան, զանգակ)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Պոտովում է դեպի աղմուկը կամ ձայնը (օրինակ, զանգակի ձայնը)
- ▶ Աշխույժ բլբլում է

9 ամսական

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Ցուցամատով ուսումնասիրում է խաղալիքի դետալները (օրինակ, տիկնիկի)
- ▶ Վերցնում է արկղը և դատարկում պարունակություն (օրինակ, խորանարդիկներով արկղը)
- ▶ Ճանաչում է խաղալիքները՝ սեղանին խփելով, մակերեսի վրայով տանելով, թափահարելով (բոլոր խաղալիքները)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Կրկնում է հնչյուններ, վանկեր

12 ամսական

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Կարողանում է առարկան նպատակաուղղված բաց թողնել կամ գցել (օրինակ, փոքր գնդակը)
- ▶ Գտնում է կտորի տակ պահված խաղալիքը (օրինակ, սանրը)
- ▶ Երբ ժեստով ցույց են տալիս, դնում է առարկան ամանի մեջ (օրինակ, խորանարդիկները՝ արկղի մեջ)
- ▶ Բուք մատով և ցուցամատով կարողանում է պահել փոքր առարկա (օրինակ, մանր գնդիկ)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Հասկանում է պարզ հրահանգները, սակայն դեռ ոչ միշտ է կատարում (օրինակ, տուր գնդակը)
- ▶ Ասում է մամա, պապա (առաջին իմաստալից բառերը)

18 ամսական

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Խզբզում է մատիտով (օրինակ, թղթին)
- ▶ Կառուցում է 3 խորանարդիկներից աշտարակ (օրինակ, փայտե խորանարդիկներով)
- ▶ Սեղանի մակերեսից վերցնում է մանր առարկաներ և լցնում ամանի մեջ (օրինակ, փոքր գնդիկները՝ փոքր շշի մեջ)
- ▶ Տիկնիկի հետ կատարում է առօրյա պարզ գործողություններ (օրինակ, գդալով կերակրում է տիկնիկին, բաժակով ջուր տալիս, սանրում մազերը)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Ցույց է տալիս իր կոշիկները կամ խաղալիքը, երբ հարցնում են (օրինակ, գնդակ, բաժակ, գիրք)
- ▶ Անվանում է նկարների պարզ պատկերները կամ առօրյա առարկաներ (օրինակ, գիրք, գնդակ, մեքենա)

2 տարեկան

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Կառուցում է 5-6 խորանարդիկներից աշտարակ (օրինակ, փայտե խորանարդիկներով)
- ▶ Պտտելով բացում և փակում է շիշը (օրինակ, ջրի փոքր շիշը)
- ▶ Տեղադրում է երկրաչափական մարմիններ (օրինակ, 3 երկրաչափական մարմիններով տախտակին)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Կապում է 2 բառ
- ▶ Անվանում է մարմնի 2-3 մասեր (օրինակ, տիկնիկի)

3 տարեկան

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Կրկնօրինակում է ուղղահայաց և հորիզոնական գծերը (օրինակ, գունավոր մատիտներով)
- ▶ Նկարում է մեծ շրջանակներով (օրինակ, գունավոր մատիտներով)
- ▶ Հավաքում է ապարանջանը (օրինակ, ուլունքներով)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Խոսում է 4-5 բառանոց նախադասություններով
- ▶ Կատարում է որոշ նախդիրներով հրահանգներ օրինակ, (օրինակ, խորանարդիկը դիր բաժակի մեջ, վրա, դիմացը)
- ▶ Օգտագործում է դերանուններ (օրինակ, «ես»)
- ▶ Օգտագործում է հոգնակի թիվ

4-5 տարեկան

Մտավոր զարգացում, նուրբ շարժողական ոլորտ

- ▶ Կրկնօրինակելով նկարում է շրջանակ (4 տարեկան), խաչ (4,5 տարեկան) և քառակուսի (5 տարեկան) (օրինակ, մատիտներով)
- ▶ Երբ խնդրում են մարդ նկարել, նկարում է գլուխոտնուկ (4 տարեկան), իսկ 4.5 տարեկանում մարմնի առնվազն 3 մասով մարդ (օրինակ, մատիտներով)

Խոսքի ընկալում, արտաբերում

- ▶ Պատասխանում է հետևյալ հարցերին
 - ▼ Ի՞նչ ես անում, երբ քաղցած ես
 - ▼ Ի՞նչ ես անում, երբ հոգնած ես
 - ▼ Ի՞նչ ես անում, երբ մրսում ես
- ▶ Անվանում է հիմնական գույները
- ▶ Հասկանում է քանակը (օրինակ, խորանարդիկների)

տմանը	6 ամսական	9 ամսական	12 ամսական	18 ամսական	2 տարեկան	3 տարեկան	4 տարեկան	5 տարեկան	Կարմիր դրոշներ յուրաքան- չյուր տարիքում
նոսիտություն	2ի ժա- տում կամ չի հաղոր- դակցվում մարդ- կանց հետ	Շրջապա- տի հետ չի կիսվում ուրա- խությամբ՝ օգ- տագործելով տեսողական 2փում կամ դեմքի արտա- հայտություն	- Նոր մարդ չի նկատում 2ի խա- ղում վաղ հերթով խաղա- լու խաղեր (օրինակ, «ծիկ», գնդակ գլո- րել)	Բացա- կայում է հետաքրք- րությունը ուրիշների հետ խաղա- լու և 2փվելու նկատմամբ	Հետաքր- քության բացակա- յություն երևակայա- կան խաղե- րի կամ այլ երեխանե- րի հետ 2փ- ման մեջ	- Հետաքրքու- թյան բացակա-յու- թյուն երևակայա- կան խաղերի կամ այլ երեխանների հետ 2փման մեջ - Սեփական և ու- րիշների զգաց- մունքների նկատե- լու և հասկանալու դժվարություններ (օր. ուրախություն, տխրություն)	Չցանկանալ կամ չկաշ- ղանալ խաղե- րում համա- գործակցել	Խաղը ըն- կերներից տարբերվում է	- Ծնողնե- րի արտա- հայտված մտահոգու- թյուն - Ունա- կություն- ների զգա- լի կորուստ - Արձա- գան քի ապակա ծային - Կամ տե- սողական ազդակին - Վատ հաղոր- դակցում մեծերի կամ այլ երեխանե- րի հետ
	2ի սկսում բլբլալ (օ- ր՝ ահիհ, օհիհ)	2ի օգտա- գործում ժես- տեր (օր՝ մատ- նանշել, ցույց տալ, հրաժեշ- տի ժեստ) 2ի օգտա- գործում 2 մա- սանի վանկեր (օր՝ բուբու, դադա)	2ի բլբլում այնպես, կարծես խոսի - Ծանոթ բառերին չի արձա- գանքում (օր՝ պապա, 2ի2)	2ունի հս- տակ բառեր 2ի հաս- կանում կարճ հրա- հանգներ (օր՝ ո՞ր է գնդակը)	- Նոր բա- ռեր չի սո- վորում - Բառերը չի կապում (օրինակ, մեքենան տուր)	- Տան անդամնե- րի համար խոսքը դժվար հասկանա- լի է 2ի խոսում պարզ նախադա- սություններով (օր՝ մեծ մեքենա գնա)	- Խոսքը դժ- վար հասկա- նալի է 2ի հետևում երկաստիճան հրահանգնե- րին (օր՝ պա- յտակո վայր դիր և հետո գնա խաղալու)	2ի կարող ծնողին ասել, թե ինչն է սխալ 2ի կարող պատասխանել պարզ հար- ցերին (օր՝ Քո անունը ի՞նչ է: Ի՞նչ ես սիրում դիտել հեռուս- տացույցով:)	

[illegible]

տմնյ	6	9	12	18	2	3	4	5	Կարմիր դրոշներ յուրաքանչյուր տարիքում
	- Փորի վրա դիրքում չի կարող լավ պահել գլուխը և ուները - Բռնված նստած դիրքում չի կարող պահել գլուխը	- Չի գլորվում - Ինքնուրույն /առանց օգնության չի նստում - Չի տեղաշարժվում (օր՝ սողում) - Կանգնած դիրքում չի կարող պահել գլուխը	- Անկախ տեղաշարժման բացակայություն (օր՝ չոչել, հետույքի վրա չոչել) - Բռնվելով չի բարձրանում ու բռնվելով չի պահում	- Ինքնուրույն չի կանգնում - Չի փորձում առանց բռնվելու քայլել	- Ինքնուրույն չի քայլում - Բռնվելով չի բարձրանում/իջնում աստիճաններով	- Չի կարող ինքնուրույն բարձրանալ/իջնել աստիճաններով - Չի կարող վազել կամ թռնել	- Չի կարող քայլել, վազել, մագլցելն վստահ օգտագործել աստիճանը - Չի կարող թռչկոտել մեկ ոտքի վրա հինգ անգամ և կանգնել մեկ ոտքի վրա հինգ վայրկյան	- Չի կարող քայլել, վազել, մագլցելն վստահ օգտագործել աստիճանը - Չի կարող թռչկոտել մեկ ոտքի վրա հինգ անգամ և կանգնել մեկ ոտքի վրա հինգ վայրկյան	որը զգալի ազդում է զարգացման և շարժողական ֆունկցիոնալ հմտությունների վրա

դոկտոր Զարգար Դանյան

Հավելված 3.

Մանկական աուտիզմի թեստ (դոկտոր Բարոն-Կոհեն)

Պետք է օգտագործել 18 ամսական հասակում երեխայի զարգացումը որոշելու ժամանակ

Ստուգման ամսաթիվ _____

Երեխայի անուն, ազգանուն _____

Տարիք _____

Խնդրում ենք պատասխանել հետևյալ հարցերին Ձեր երեխայի վարքագցի վերաբերյալ: Փորձեք պատասխանել բոլոր հարցերին: Եթե հետևյալ վարքագիծը միայն մեկ կամ երկու անգամ եք տեսել, ապա պատասխանեք, որ երեխան դա չի անում:

1.	Ձեր երեխան սիրում է ճոճվել կամ թռչել խաղալ Ձեր ծնկների վրա:	Այո	Ոչ
2.	Ձեր երեխան հետաքրքրվում է ուրիշ երեխաներով:	Այո	Ոչ
3.	Ձեր երեխան սիրում է մագլցել իրերի վրա, օրինակ, աստիճանների վրա:	Այո	Ոչ
4.	Ձեր երեխան սիրում է պահմտոցի (թաքնվոցի) խաղալ կամ ծիկ անել:	Այո	Ոչ
5.	Ձեր երեխան երբևէ ձևացնում է, օրինակի համար, խոսել հեռախոսով կամ տիկնիկին հոգ տանել կամ ուրիշ բաներ ձևացնել:	Այո	Ոչ
6.	Ձեր երեխան երբևիցե օգտագործում է իր ցուցամատը մատնանշելու այն, ինչը ցանկանում է խնդրել:	Այո	Ոչ
7.	Ձեր երեխան երբևիցե օգտագործում է իր ցուցամատը մատնանշելու այն, ինչով հետաքրքրված է:	Այո	Ոչ
8.	Ձեր երեխան կարող է կանոնավոր ձևով խաղալ փոքր խաղալիքներով (օրինակի համար ավտոմեքենաներ, խորանարդիկներ) առանց բերանը դնելու, առանց ձեռքից զցելու:	Այո	Ոչ
9.	Ձեր երեխան երբևէ բերում է Ձեզ (ծնողին) մի առարկա որևէ բան ցույց տալու համար:	Այո	Ոչ
10.	Ձեր երեխան նայում է Ձեր աչքերի մեջ մեկ կամ երկու վայրկյանից ավել:	Այո	Ոչ
11.	Ձեր երեխան երբևէ ցուցադրում է գերզգայունություն աղմուկի նկատմամբ (օրինակ ականջները փակել):	Այո	Ոչ
12.	Ձեր երեխան ժպտում է, երբ նայում է Ձեր ժպտացող դեմքին:	Այո	Ոչ

13.	Ձեր երեխան կրկնօրինակում է Ձեզ (այսինքն Ձեր երեսի արտահայտությունները կրկնօրինակում է)	Այո	Ոչ
14.	Ձեր երեխան պատասխանում է, երբ կանչում եք իր անունը:	Այո	Ոչ
15.	Երբ Դուք մատնանշում եք խաղալիքը սենյակի մյուս ծայրում, Ձեր երեխան նայում է այդ ուղղությամբ:	Այո	Ոչ
16.	Ձեր երեխան քայլում է:	Այո	Ոչ
17.	Ձեր երեխան նայում է առարկաներին նույն ուղղությամբ, երբ Դուք եք նայում նրանց:	Այո	Ոչ
18.	Ձեր երեխան տարօրինակ ձևով շարժում է իր մատները երեսի մոտ:	Այո	Ոչ
19.	Ձեր երեխան փորձում է Ձեր ուշադրությունը գրավել իր առարկաների վրա:	Այո	Ոչ
20.	Դուք երբևէ կասկածե՞լ եք, որ Ձեր երեխան խուլ է:	Այո	Ոչ
21.	Ձեր երեխան հասկանում է երբ իր հետ խոսքում եք:	Այո	Ոչ
22.	Ձեր երեխան երբեմն սևեռած նայում է կամ մոլորված քայլում:	Այո	Ոչ
23.	Ձեր երեխան նայում է Ձեր դեմքին Ձեր ռեակցիան ստուգելու համար, երբ մի բան անձանոթ է:	Այո	Ոչ

Գնահատելու ձևը և բացատրությունը

Երեխան չի անցնում քննությունը եթե 2 կամ ավելի կարևորագույն հարցերի (ներքևի ցուցակի հետևյալ ընդգծված համարների հարցերին 2, 7, 9, 13, 14, 15) սխալ է պատասխանում, ԿԱՍ էլ եթե որևէ 3 հարցի ճիշտ չի պատասխանում: Ներքևում նշված են M-CHAT հարցաթերթիկի հարցերին չբավարարող պատասխանները:

Քննությունը չանցած ոչ բոլոր երեխաները կհամարվեն Աուտիզմի ախտորոշման բնութագիրը բավարարող երեխաներ: Սակայն այն երեխաները, որոնք չեն կարողացել բավարար ձևով պատասխանել հարցաթերթիկին, պետք է ավելի մանրակրկիտ ձևով ստուգվեն բժշկի կողմից կամ ուղղարկվեն մասնագետի մոտ, երեխայի զարգացման աստիճանը ստուգելու համար:

1. Ոչ	6. Ոչ	11. Այո	16. Ոչ	21. Ոչ
2. Ոչ	7. Ոչ	12. Ոչ	17. Ոչ	22. Այո
3. Ոչ	8. Ոչ	13. Ոչ	18. Այո	23. Ոչ
4. Ոչ	9. Ոչ	14. Ոչ	19. Ոչ	
5. Ոչ	10. Ոչ	15. Ոչ	20. Այո	

Հավելված 4.

Կերակրման վերաբերյալ հարցաշարը

Կօզնի բացահայտել երեխայի՝ ուտելու հետ կապված խնդիրները

1. Հազու՞մ է երեխան ուտելիս և խմելիս և որքա՞ն հաճախ:
2. Կախվա՞ծ է երեխայի հազալը սննդի կազմությունից/բաղադրությունից:
3. Ունի՞ երեխան քաշի կամ աճի որևէ խանգարում:
4. Նկատե՞լ եք մի բան, որը ձեզ ստիպում է կարծել, թե ձեր երեխան կերակրման/ուտելու ժամանակ խնդիրներ ունի:
5. Հաճախ է երեխան ունենում շնչառական վարակներ:
6. Արդյո՞ք երեխայի աղիները գործում են կանոնավոր:
7. Ունենո՞ւմ եք դժվարություններ երեխային կերակրելու հետ կապված:
8. Հաճախ է երեխան ունենում փսխումներ ճաշից հետո:
9. Կարողանո՞ւմ է երեխան ջուր խմել և որքա՞ն է նա խմում օրվա ընթացքում:
10. Ի՞նչ սնունդ է երեխան ավելի շատ սիրում:
11. Երբևէ ճաշից հետո նկատե՞լ եք երեխայի բերանում սննդի մնացորդներ:
12. Ուտելու և խմելու ժամանակ նկատե՞լ եք դժվարացած և աղմկոտ շնչառություն:

Հավելված 4.1.

Դասակարգման համակարգեր



ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՖՈՒՆԿՑԻԱՅԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ (CFCS)՝ ՀՖԴՀ, ուղեղային կաթված ունեցող անձանց համար

I. Խոսքի արդյունավետ ուղղում և ընկալում անձանոթ և ծանոթ զրուցակիցների հետ

Անձն ինքնուրույնաբար **հաջորդում է թե խոսքն ուղղողի, թե ընկալողի** դերերը մարդկանց շրջապատում և տարբեր միջավայրերում: Կարողանում է հեշտորեն հաղորդակցվել իրեն **հարմար տեմպով թե ծանոթ, թե անծանոթ զրուցակիցների** հետ: Հաղորդակցման թյուրլմբոնումները արագ շտկվում են և ընդհանուր խոսակցության արդյունավետության վրա չեն անդրադառնում:

II. Խոսքի արդյունավետ, բայց դանդաղ ուղղում և/կամ ընկալում ծանոթ և/կամ անծանոթ զրուցակիցների հետ

Անձն ինքնուրույնաբար **հաջորդում է թե խոսքն ուղղողի, թե ընկալողի** դերերը մարդկանց շրջապատում և տարբեր միջավայրերում, սակայն **հաղորդակցման տեմպը դանդաղ է**, ինչի պատճառով կարող է էլ ավելի դժվարացնել հաղորդակցման փոխազդեցությունը: Խոսքը հասկանալու, խոսք կազմելու և/կամ թյուրլմբոնումները ուղղելու համար անձը կարող է լրացուցիչ ժամանակի կարիք ունենալ: Հաղորդակցման թյուրլմբոնումը հաճախ շտկվում է և չի խանգարում անձի հաղորդակցման վերջնական արդյունավետությանը ինչպես **անծանոթ, այնպես էլ ծանոթ զրուցակիցների** հետ:

III. Խոսքի արդյունավետ ուղղում և ընկալում ծանոթ զրուցակիցների հետ

Անձը **հաջորդում է թե խոսքն ուղղողի, թե ընկալողի** դերերը ծանոթ (բայց ոչ անծանոթ) զրուցակիցների հետ տարբեր միջավայրերում: Հաղորդակցումը **հետևողականորեն արդյունավետ չէ անծանոթ զրուցակիցների** մեծ մասի հետ, բայց **սովորաբար արդյունավետ է ծանոթ զրուցակիցների** հետ:

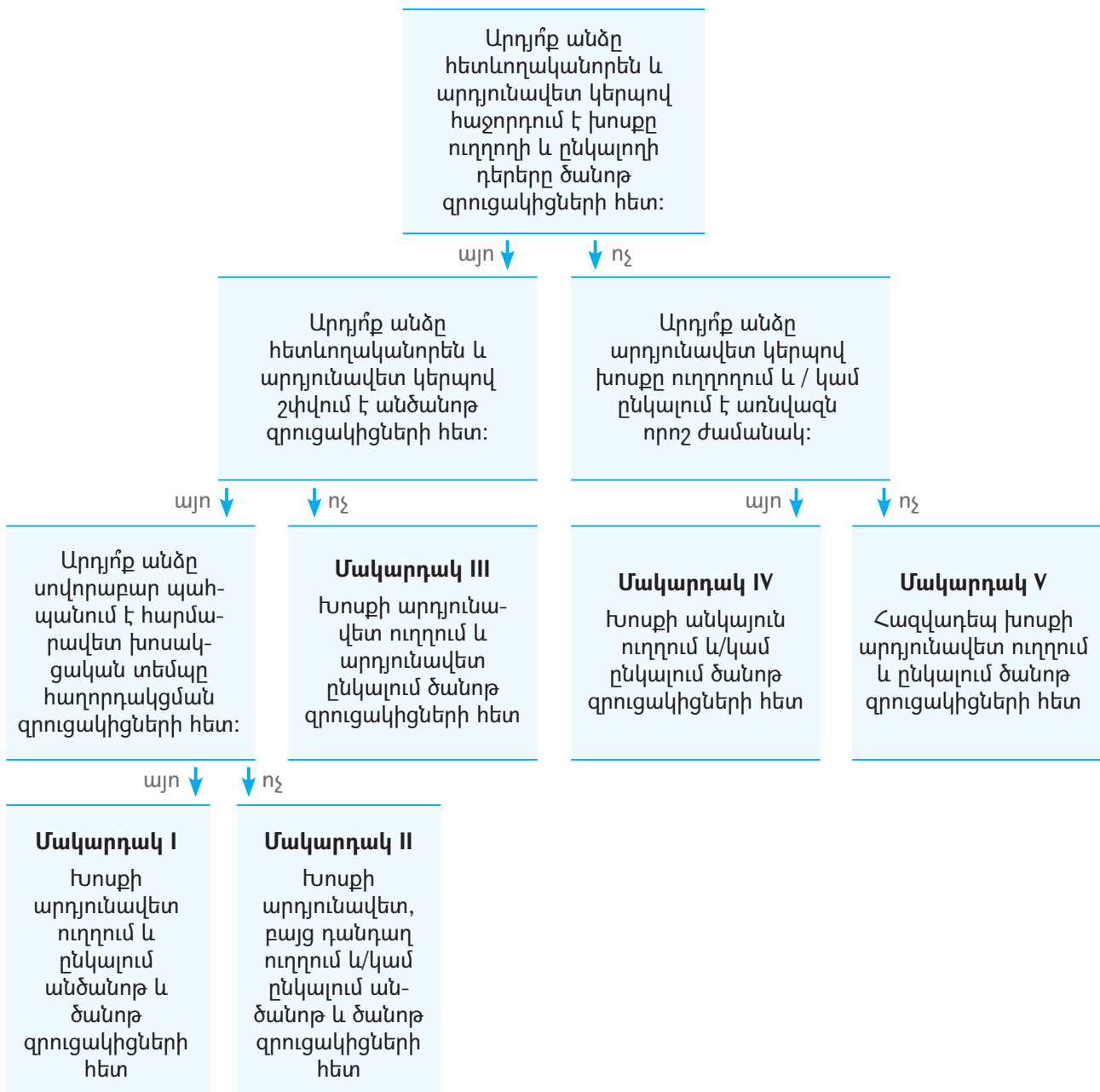
IV. Խոսքի անկայուն ուղղում և/կամ ընկալում ծանոթ զրուցակիցների հետ

Անձը հետևողականորեն **չի** **հաջորդում խոսքը ուղղողի և ընկալողի** դերերը: Այս տեսակ անկայունությունը կարող է դիտվել հաղորդակցման տարբեր ձևերի մեջ, ներառյալ՝ ա) երբեմն արդյունավետ խոսք ուղղող և ընկալող, բ) արդյունավետ ուղղող, բայց սահմանափակ ընկալող, գ) սահմանափակ ուղղող, բայց արդյունավետ ընկալող: Հաղորդակցումը **ծանոթների** հետ **երբեմն** արդյունավետ է:

Վ. Նույնիսկ ծանոթների հետ հազվադեպ արդյունավետ զրուցակից

Անձը սահմանափակ է որպես **խոսք ուղղող և ընկալող**: Անձի հաղորդակցումը դժվար ընկալելի է մարդկանց մեծամասնության համար: Անձը, կարծես, սահմանափակ է ընկալում մարդկանց մեծամասնության կողմից ստացած հաղորդագրությունները: Հաղորդակցումը, նույնիսկ հազվադեպ է արդյունավետ **ծանոթ զրուցակիցների** հետ:

Հաղորդակցման Ֆունկցիայի Դասակարգման Համակարգ





EATING AND DRINKING ABILITY
CLASSIFICATION SYSTEM



ՈՒՏԵԼՈՒ և ԽՄԵԼՈՒ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ (EDACS)՝ ՈւԽԿԸ Տարբեր մակարդակների նկարագրությունը

Մակարդակ I՝ Ուտում և խմում է անվտանգ ու արդյունավետ

- ▶ ուտում է տարիքին համապատասխան տարատեսակ սնունդ
- ▶ կարող է դժվարանալ ուժեղ կծելու և ծամելու գործողություններում
- ▶ տեղափոխում է կերակուրը բերանի մի կողմից՝ մյուսը, կարող է ծամել փակ բերանով
- ▶ կարողանում է խմել տարբեր խտության հեղուկներ՝ հաջորդաբար կուլ տալով տարբեր բաժակներից, այդ թվում՝ ձողիկով
- ▶ կարող է հազալ կամ խեղդվել դժվար կուլ գնացող սննդից
- ▶ ուտում և խմում է հասակակիցներին հավասար արագությամբ
- ▶ պահում է բերանում սննդի կամ հեղուկի մեծ մասը
- ▶ մաքրում է ուտելիքը ատամների վրայից և հեռացնում բերանի կողքերի ուտելիքի մնացորդի մեծ մասը

I և II մակարդակների միջև տարբերությունները՝

I և II մակարդակների համեմատությունը տարաբնույթ բաղադրությամբ սնունդ ընդունելիս որոշ դժվարություններ է առաջացնում: Ուտելը և խմելը ավելի երկար են տևում II մակարդակի դեպքում:

Մակարդակ II՝ ուտելը և խմելը անվտանգ են, սակայն ոչ այնքան արդյունավետ՝

- ▶ ուտում է տարիքին համապատասխան տարատեսակ սնունդ
- ▶ դժվարանում է ուժեղ կծել և ծամել խառն ու կաշուն ուտելիքներ
- ▶ օգտագործելով լեզուն, դանդաղորեն տեղափոխում է սնունդը բերանի մի կողմից մյուսը
- ▶ կարող է ծամել բաց շուրթերով
- ▶ կարողանում է դանդաղ կումերով տարբեր խտության, տարբեր բաժակներից խմել հեղուկներ, այդ թվում՝ ձողիկով

- ▶ հազում կամ խեղդվում է նոր կամ դժվար կուլ գնացող սննդից, ինչպես նորմալ, այնպես էլ՝ հոգնած վիճակում
- ▶ երբեմն հազում է, եթե հեղուկը արագ է կուլ տալիս կամ այն մեծ քանակությամբ է լցվում բերանը
- ▶ կարող է հոգնել ոչ միատարր բաղադրությամբ սննդից, սնունդ ընդունելը տևում է ավելի երկար, քան հասակակիցների մոտ
- ▶ բերանից թափում է ուտելիքի կամ հեղուկի որոշ մասը, հատկապես, եթե վերջիններս ունեն ոչ միատարր բաղադրություն
- ▶ որոշ սննդամթերք հավաքվում է ատամների վրա, այտերի և լնդերի շուրջ:

Մակարդակ III՝ ուտելը և խմելը անվտանգ չեն և ոչ այնքան արդյունավետ

- ▶ ուտում է շիլաներ, կարողանում է կծել և ծամել որոշ փափուկ բաղադրությամբ ուտելիքներ
- ▶ դժվարանում է մեծ կտորներով ուտել, ուժեղ կծել և ծամել, ինչի հետևանքով կարող է խեղդվել և նվազեցնել ուտելու արդյունավետությունը
- ▶ դժվարանում է սնունդը բերանի մի կողմից մյուսը տեղափոխել, պահել սնունդը բերանի մեջ, կծել և ծամել՝ մեծացնելով խեղդվելու վտանգը
- ▶ ուտելն և խմելը փոփոխական է և կախված է ընդանուր ֆիզիկական կարողություններից, դիրքավորումից, օժանդակելուց
- ▶ կարողանում է խմել լայն բաժակով, սակայն հեղուկի չափը կառավարելու համար կարող է անհրաժեշտ լինի կափարիչով և նեղ անցքով բաժակ
- ▶ կարողանում է ավելի հեշտությամբ խմել խիտ, քան նոսր հեղուկներ և խմելու ընթացքում դադարի կարիք է զգում
- ▶ կարող է խմել միայն հատուկ իրավիճակներում, երբ առկա է վստահված խնամակալ կամ չկան շեղող գործոններ
- ▶ խեղդվելու ռիսկերը նվազեցնելու համար անհրաժեշտ է սննդի հատուկ բաղադրություն և սննդի ճիշտ տեղադրում բերանում
- ▶ կարող է հազալ կամ ասպիրացիա առաջանալ, եթե հեղուկը արագ կամ մեծ քանակությամբ է խմում
- ▶ կարող է հոգնել ուտելիս, եթե այն անհրաժեշտ է ծամելուց, որն էլ երկարացնում է ուտելու ժամանակը
- ▶ հավանական է ուտելիքի և հեղուկի կորուստ, ուտելիքը, սննդամթերքը հավաքվում է բերանի խոռոչում, ատամների վրա, այտերի և լնդերի միջև:

Մակարդակ IV՝ ուտելը և խմելը անվտանգության զգալի սահմանափակումներով

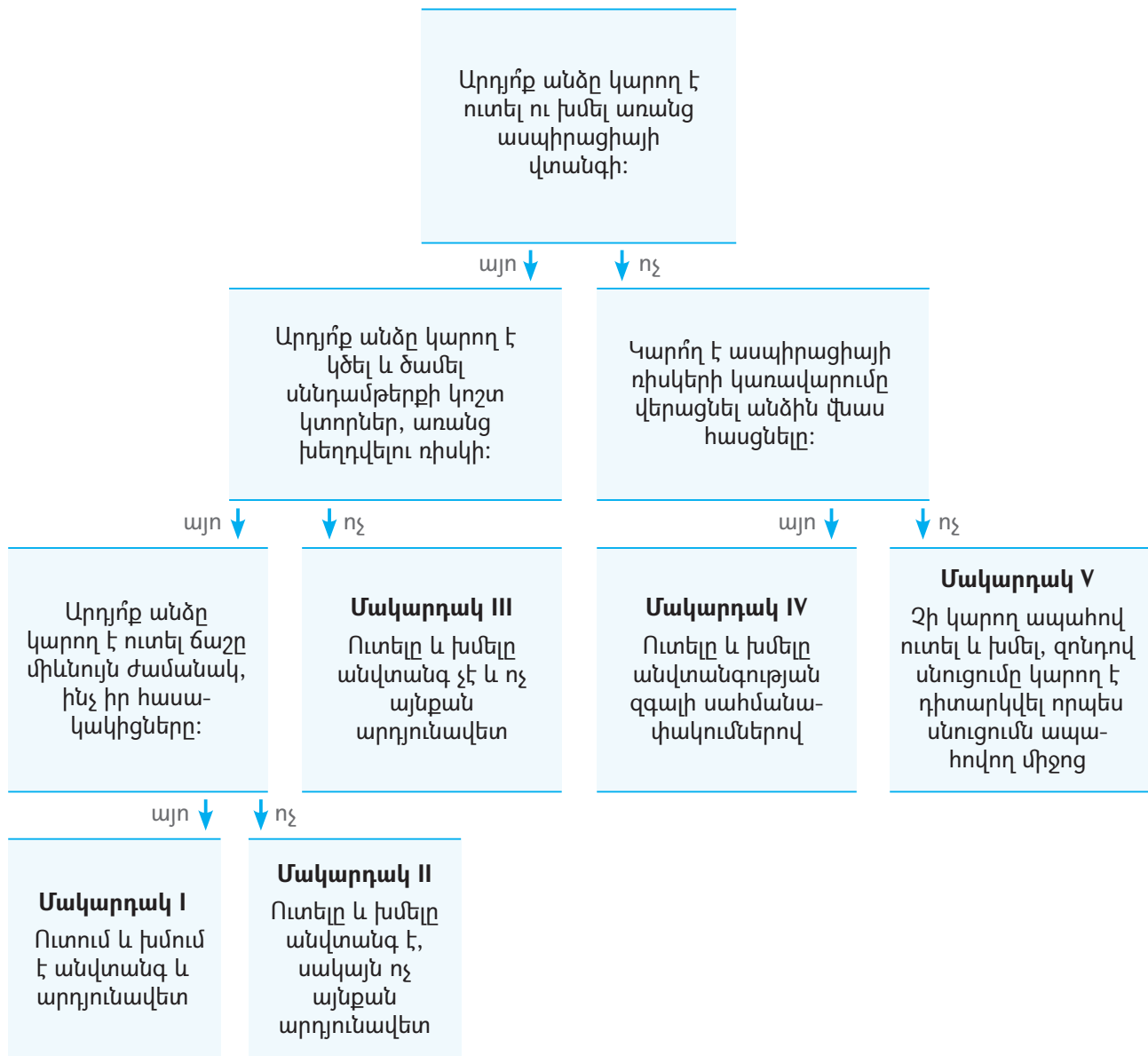
- ▶ ուտում է միատարր սնունդ
- ▶ դժվարանում է ուտել այն ուտելիքը, որը պետք է ծամել: Կարող է խեղդվել ուտելիքի կտորներով

- ▶ երբեմն դժվար է կոորդինացնել կլման և շնչառական ակտերը ուտելիս և խմելիս, ինչը կարող է դրսևորվել ասպիրացիայի նշաններով
- ▶ դժվարանում է կառավարել հեղուկի և սննդի շարժումը բերանում, բերանի բացել/փակելը, կլման ակտը, կծելը և ծամելը
- ▶ կարող է կուլ տալ սննդի մեծ կտորներ
- ▶ ավելի հեշտ է թանձր, քան նոսր հեղուկներ խմելը: Թանձր հեղուկները դանդաղորեն և փոքր բաժիններով բաց բաժակից խմելը կարող է հեշտացնել խմելու գործընթացի կառավարումը
- ▶ կարող է նախընտրել չխմել հեղուկներ, կամ էլ խմել հատուկ իրավիճակներում՝ վստահված խնամակալի ներկայությամբ
- ▶ անհրաժեշտ է ապահովել/պահպանել որոշակի ժամանակ և դադար կլման ակտերի միջև
- ▶ անհրաժեշտ է հատուկ բաղադրությամբ սնունդ, հեղուկի հատուկ բաղադրություն /կազմություն/ կարծրություն, խնամողի հմտություններ և հատուկ տեխնիկա, դիրքավորում, շրջակա միջավայրի հարմարեցում, ինչը նվազեցնում է ասպիրացիայի և խեղդվելու ռիսկերը և բարձրացնում է կերակրման արդյունավետությունը
- ▶ ուտելուց կարող է հոգնել, ինչի պատճառով ուտելը կարող է երկարաձգվել
- ▶ բերանից կարող է թափվել ուտելիքի և հեղուկների զգալի մասը
- ▶ ուտելիքը հավաքվում է բերանի խոռոչում, ատամների վրա, այտերի և լնդերի միջև
- ▶ կարող է դիտարկվել լրացուցիչ խողովակով/զոնդով սնուցման տարբերակը:

Մակարդակ V՝ հնարավոր չէ ապահով ուտել և խմել, զոնդով սնուցումը կարող է դիտարկվել որպես սնուցումն ապահովող միջոց

- ▶ կարող է կառավարել/զգալ քիչ համեր և հոտեր
- ▶ հոտերի և համերի կառավարման հմտությունը կարող է պայմանավորված լինել դիրքով, շրջակա միջավայրով և անհատական գործոններով
- ▶ հնարավոր չէ ապահով ըմպելիքի կամ ուտելիքի կուլ տալը, կլման և շնչառական շարժումների ծավալի և կոորդինացիայի սահմանափակումների պատճառով
- ▶ կարող է դժվարանալ կառավարել բերանի բացումը և լեզվի շարժումները
- ▶ ասպիրացիան և խեղդվելը շատ հավանական են
- ▶ ասպիրացիայի վտանգն ապացուցված է
- ▶ շնչուղիները արտազատումներից մաքրելու համար կարող է պահանջվել արտաձծում կամ դեղորայք
- ▶ կարող են դիտարկվել սննդի ապահովման այլընտրանքային միջոցներ, օրինակ՝ զոնդով կերակրում

Ուտելու և խմելու Կարողության դասակարգման համակարգ - Ալգորիթմ





ՁԵՌՔԻ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ (MACS)՝ (ՁԿԴՀ)

4-18 տարեկան «Մանկական ուղեղային պարեզ (ՄՈՒՊ) ունեցող Երեխաների Համար

*Manual Ability Classification System for
Children with Cerebral Palsy 4 – 18 years*

ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

«Ձեռքի Կարողությունների Դասակարգման Համակարգը (ՁԿԴՀ) (MACS) նկարագրում է, թե ինչպես են ՄՈՒՊ ունեցող երեխաները օգտագործում իրենց ձեռքերը առօրյա կյանքում՝ առարկաներ գործածելու համար: ՁԿԴՀ-ն ընդգրկում է հինգ մակարդակ: Մակարդակները հիմնված են առարկաները գործածելու երեխաների ինքնանախաձեռնող կարողության և աջակցության կամ հարմարանքների կարիքի վրա՝ առօրյա կյանքում ձեռքերով գործողություններ իրականացնելու համար: ՁԿԴՀ (MACS) գրքուկը/բրոշյուրը նկարագրում է նաև նշված հինգ մակարդակների միջև եղած տարբերությունները, որպեսզի հեշտությամբ տարբերակվի, թե ի՞նչ մակարդակն է լավագույնս համապատասխանում առարկաներ գործածելու երեխայի կարողությանը:

Առարկաների տեսակները համապատասխանում են երեխայի տարիքին, օգտագործվում են այնպիսի գործողություններում, ինչպիսիք են՝ ուտելը, հագնվելը, խաղալը, նկարելը կամ գրելը: Սրանք այն առարկաներն են, որոնք գտնվում են երեխաների անձնական տիրույթում, ի հակադրություն այն առարկաների, որոնք նրանց հասանելիությունից դուրս են: Առարկաները, որոնք օգտագործվում են հատուկ հմտություններ պահանջող ավելի բարձր մակարդակի գործողություններում, ինչպիսիք են՝ երաժշտական գործիքներ նվագելը, այստեղ ներառված չեն:

Երեխայի ՁԿԴՀ մակարդակը կազմելիս, պետք է ընտրել այն մակարդակը, որը լավագույնս է նկարագրում երեխայի առօրյա գործողությունների կատարողականությունը՝ տանը, դպրոցում և հասարակական վայրերում: Երեխայի մղումները և ճանաչողական կարողությունները նույնպես կարող են ազդել առարկաներ գործածելու կարողության վրա և համապատասխանաբար ազդել ՁԿԴՀ-ի մակարդակի վրա: Որպեսզի տեղեկություն հավաքվի, թե ինչպես է երեխան գործածում տարբեր առարկաներ առօրյայում անհրաժեշտ է երեխային լավ ճանաչող մեկին հարցնել: ՁԿԴՀ-ը նպատակ ունի դասակարգել, երեխայի առօրյա գործողությունները, այլ ոչ թե առանձնահատուկ թեստային իրավիճակում նրանց հնարավոր լավագույն կատարումը:

ՁԿԴՀ ֆունկցիոնալ նկարագրություն է, որը կարող է օգտագործվել որպես ՄՈՒՊ-ի և ենթատեսակների ախտորոշման լրացում: ՁԿԴՀ-ը գնահատում է երեխաների առօրյա առարկաներ գործածելու ընդհանուր կարողությունները, այլ ոչ թե ամեն մի ձեռքի առանձին վերցրած

ֆունկցիան: ՁԿԴՀ հաշվի չի առնում երկու ձեռքի ֆունկցիաների միջև եղած տարբերությունները և նպատակ չունի բացատրելու ձեռքի սահմանափակ կարողությունների տակ թաքնված պատճառները:

ՁԿԴՀ-ը կարող է օգտագործվել 4-18 տարեկան երեխաների համար, բայց որոշ հասկացություններ պետք է կապված լինեն երեխայի տարիքի հետ: Բնականաբար, տարբերություն կա, թե որ առարկաները պետք է կարողանա գործածել չորս տարեկան երեխան՝ դեռահասի հետ համեմատած: Նույնը վերաբերում է անկախությանը՝ փոքր երեխան ավելի շատ օգնության և վերահսկողության կարիք ունի, քան ավելի մեծ տարիքի երեխան:

ՁԿԴՀ-ն ընդգրկում է ՄՈՒՊ ունեցող երեխաների շրջանում հայտնաբերված/առկա ֆունկցիոնալ սահմանափակումների ամբողջ սպեկտրը և ընդգրկում ամբողջ ենթաախտորոշումները: Որոշ ենթաախտորոշումներ կարելի է գտնել ՁԿԴՀ բոլոր մակարդակներում, օրինակ՝ երկկողմանի ՄՈՒՊ, մինչդեռ մյուսները ներկայացված են մի քանի մակարդակներում, օրինակ՝ միակողմանի ՄՈՒՊ: Առաջին (I) մակարդակը ներառում է այն երեխաներին, ովքեր ունեն ֆունկցիոնալ քիչ սահմանափակումներ, մինչդեռ ֆունկցիոնալ ծանր (չափազանց շատ) սահմանափակումներ ունեցող երեխաները գտնվում են չորրորդ (IV) և հինգերորդ (V) մակարդակներում: Եթե տիպիկ զարգացմամբ երեխաներին կարիք լինի ՁԿԴՀ-ով գնահատել, հավանաբար «Օե մակարդակը ընտրելու կարիք կլինի»:

Ավելին, յուրաքանչյուր մակարդակը ներառում է համեմատաբար տարբեր ֆունկցիաներ ունեցող երեխաների: Քիչ հավանական է, որ ՁԿԴՀ (MACS) զգայուն է միջամտությունից հետո եղած փոփոխություններին, հավանական է, որ ՁԿԴՀ-ի մակարդակները ժամանակի ընթացքում մնում են անփոփոխ:

ՁԿԴՀ-ի հինգ մակարդակները ձևավորում են դասական սանդղակ, որը նշանակում է, որ մակարդակները «կարգավորված են, սակայն դրանց միջև եղած տարբերությունները կարող են հավասար չլինել, և ոչ էլ ՄՈՒՊ ունեցող երեխաներն են հավասարապես բաշխված հինգ մակարդակներում»:



ՁԵՌՔԻ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ (ՁԿԴՀ)՝ 4-18 տարեկան «Մանկական ուղեղային պարեզ (ՄՈՒՊ) ունեցող Երեխաների Համար

*Manual Ability Classification System for
Children with Cerebral Palsy 4 – 18 years*

ՁԿԴՀ-ը դասակարգում է, թե ինչպես են ՄՈՒՊ ունեցող երեխաները առօրյայում առարկաներ գործածելիս օգտագործում ձեռքերը.

- ▶ ՁԿԴՀ-ը նկարագրում է, թե ինչպես են երեխաները իրենց ձեռքերը սովորաբար օգտագործում առարկաները գործածելիս՝ տանը, դպրոցում և հասարակական վայրերում (ինչ են անում), այլ ոչ թե նրանց ձեռքի/ձեռքերի լավագույն կարողությունը
- ▶ տեղեկությունը ճիշտ հավաքելու համար անհրաժեշտ է հարցնել երեխային լավ ճանաչող մեկին, քան հատուկ թեստ օգտագործել երեխայի կողմից գործածվող առարկաները պետք է լինեն տարիքին համապատասխան
- ▶ ՁԿԴՀ-ը չի գնահատում երեխաների ամեն մի ձեռքի առանձին վերցրած ֆունկցիան, այլ գնահատում է առօրյա առարկաներ գործածելու ընդհանուր կարողությունները:

Ինչ պետք է իմանալ ՁԿԴՀ-ը ճիշտ օգտագործելու համար:

Երեխայի կարողությունը, առօրյա կարևոր գործողություններում, առարկաները օգտագործելու (օրինակ՝ խաղի և ժամանցի, ուտելու և հագնվելու) ընթացքում:

Ո՞ր իրավիճակներում է երեխան անկախ և ինչ չափով է նա աջակցության և հարմարանքների կարիք գգում՝

I. Երեխան առարկաները գործածում է հեշտությամբ և հաջողությամբ:

Ձեռքով գործողություններ կատարելիս սահմանափակումները արտահայտվում են արագության և ճշգրտության մեջ: Այնուամենայնիվ, ձեռքի կարողությունների ցանկացած սահմանափակում չի խոչընդոտում առօրյա կյանքի գործողությունների անկախ կատարմանը:

Առաջին (I) և երկրորդ (II) մակարդակների միջև եղած տարբերությունները.

Երեխաները առաջին (I) մակարդակում կարող են շատ քիչ դժվարություններ ունենալ շատ փոքր, ծանր կամ փխրուն առարկաներ գործածելիս, քանի-որ այս դեպքերում պահանջվում է մանրակրկիտ մանր շարժումների կառավարում կամ ձեռքերի արդյունավետ կոորդինացիա: Սահմանափակումները կարող են ներառել նաև կատարումը նոր և անծանոթ իրավիճակներում:

Երկրորդ (II) մակարդակում երեխաները կատարում են համարյա նույն գործողությունները, ինչ առաջին (I) մակարդակում, բայց կատարողականության որակը ցածր է կամ դանդաղեցված: Ձեռքերի մեջն եղած ֆունկցիոնալ տարբերությունները կարող են սահմանափակել կատարողականության արդյունավետությունը: Երկրորդ (II) մակարդակում երեխաները սովորաբար փորձում են պարզեցնել առարկաների գործածումը, օրինակ, օգնության համար օգտագործում են որևէ մակերես՝ առարկաները երկու ձեռքով բռնելու փոխարեն:

II. Առարկաների մեծ մասը գործածում է, սակայն ավելի ցածր որակով և/կամ արագությամբ:

Երեխան կարող է խուսափել կոնկրետ գործողություններից կամ որոշ դժվարությամբ դրանց հասնել, կատարման համար կարող է օգտագործել այլընտրանքային եղանակներ, բայց սովորաբար ձեռքի կարողությունները չեն խոչընդոտում առօրյա գործողությունների մեջ երեխայի անկախությանը:

Երկրորդ (II) և Երրորդ (III) մակարդակների միջև եղած տարբերությունները:

Երկրորդ (II) մակարդակում երեխաները գործածում են առարկաների մեծ մասը, չնայած, որ անում են դանդաղ կամ կատարողականության ավելի ցածր որակով: Երրորդ (III) մակարդակում երեխաները սովորաբար օգնության կարիք են զգում գործողությանը պատրաստվելիս կամ պահանջում են միջավայրային հարմարեցումներ, քանի որ առարկաներին հասնելու և գործածելու նրանց կարողությունները սահմանափակ են: Նրանք չեն կարողանում իրականացնել կոնկրետ գործողություններ և նրանց ինքնուրույնության մակարդակը կախված է միջավայրային համատեքստի աջակցության հետ:

III. Դժվարությամբ է օգտագործում առարկաները: Գործողությունները նախապատրաստելու և/կամ փոփոխելու համար օգնության կարիք է ունենում:

Կատարողականությունը դանդաղ է և իրականացվում է սահմանափակ հաջողությամբ՝ կապված որակի և քանակի հետ: Կարողանում է ինքնուրույն գործողություններ կատարել, եթե դրանք նախապատրաստվել կամ հարմարացվել են իր համար:

Երրորդ (III) և չորրորդ (IV) մակարդակների միջև եղած տարբերությունները:

Երրորդ (III) մակարդակում գտնվող երեխաները կարող են իրականացնել ընտրված գործողությունները, եթե իրավիճակը նախօրոք պլանավորված է, եթե նրանք ստանում են վերահսկողություն և շատ ժամանակ՝ կատարելու համար: Չորրորդ (IV) մակարդակում երեխաները գործողության ընթացքում շարունակական օգնության կարիք ունեն և լավագույն դեպքում կարող են արդյունավետորեն մասնակցել գործողությունների միայն մի մասին:

IV. Հարմարեցված իրավիճակներում օգտագործում են սահմանափակ քանակի հեշտությամբ կառավարվող առարկաներ:

Իրականացնում են մասնակի գործողություններ՝ ջանքեր գործադրելով և սահմանափակ հաջողությամբ: Նույնիսկ գործողության մասնակի կատարման համար պահանջում են շարունակական աջակցություն, օգնություն և/կամ սարքավորումներ:

Չորրորդ (IV) և հինգերորդ (V) մակարդակների միջև եղած տարբերությունները:

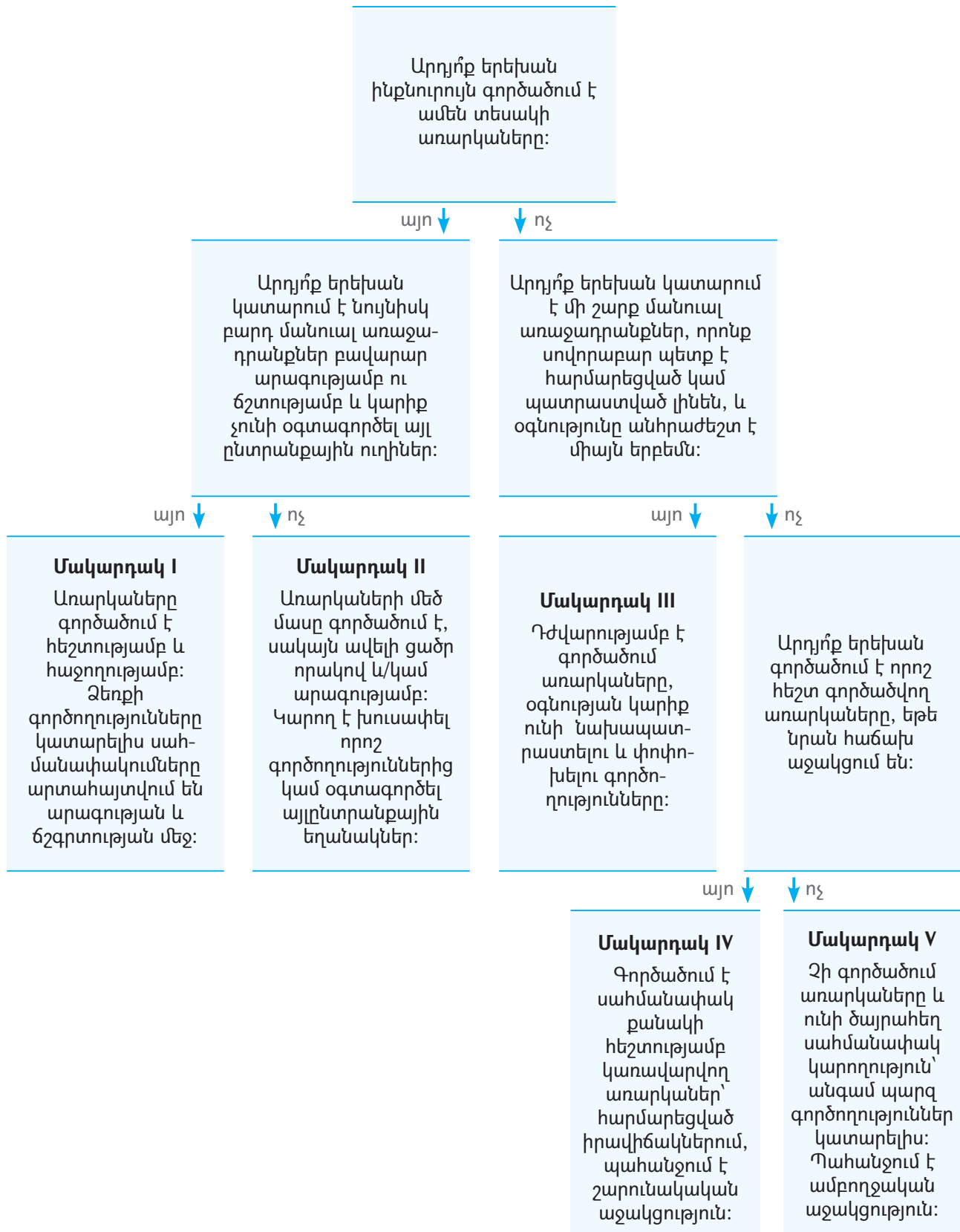
Չորրորդ (IV) մակարդակում երեխաները, շարունակական օգնության պայմաններում, կա-

տարում են գործողության մի մասը: Հինգերորդ (V) մակարդակում երեխաները լավագույն դեպքում կարող են մասնակցել հատուկ իրավիճակներում մեկ պարզ շարժումով՝ օրինակ սեղմել կոճակը կամ երբեմն ձեռքում բռնել /պահել չպահանջվող առարկաները:

V. Երեխան չի գործածում առարկաներ և անգամ պարզ գործողություններ կատարելիս ունի ծայրահեղ սահմանափակ կարողություն:

Պահանջում է ամբողջական աջակցություն:

Լրացուցիչ MACS մակարդակի նույնականացման աղյուսակը



ԽՈՇՈՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ (GMFCS)՝ ԽՇԴՀ՝

0-2 և 4-6 տարեկան երեխաների համար

Gross Motor Function Classification System-GMFCS

Մակարդակ I քայլում է առանց սահմանափակման:

Մակարդակ II քայլում է սահմանափակումով:

Մակարդակ III քայլում է՝ օգտագործելով ձեռքի տեղաշարժման սարք:

Մակարդակ IV ինքնուրույն տեղաշարժումը (տեղափոխումը) սահմանափակ է, կարող է օգտագործել էլեկտրական անվասայլակ:

Մակարդակ V տեղափոխվում է ձեռքով կառավարվող անվասայլակով:

Մինչև 2 տարեկան երեխաներ

Մակարդակ I

Երեխան հատակին շարժվում է, երկու ձեռքերն ազատ են՝ առարկաներով գործողություն կատարելու համար: Կրծքի տարիքի երեխան չոչ է անում, ձգվում է՝ կանգնելու և կահույքից բռնված քայլեր կատարելու համար: 18-24 ամսական հասակում ինքնուրույն քայլում է առանց որևէ օժանդակ սարքի անհրաժեշտության:

Մակարդակ II

Կրծքի տարիքի երեխաները կարողանում են նստել հատակին, հենվելով ձեռքերին կարողանում են պահել հավասարակշռությունը: Սողում են, չոչ են անում: Կարող են ձգվել, կանգնել և կահույքից բռնելով՝ քայլել:

Մակարդակ III

Կրծքի տարիքի երեխաները պահում են հատակին նստած դիրքը, երբ իրանի ստորին հատվածում հենարան են ունենում: Գլորվում են փորի վրա, սողում են առաջ:

Մակարդակ IV

Կրծքի տարիքի երեխաներն ունեն գլխի կառավարում, սակայն հատակին նստելու համար իրանի հենարան է պահանջվում: Կարող են մեջքից գլորվել փորին և հակառակը:

Մակարդակ V

Ֆիզիկական վսասման հետևանքով սահմանափակված է շարժումների կառավարումը: Փորի վրա պառկած և նստած չեն կարողանում պահել գլխի և մարմնի դիրքը: Գլորվելու համար կողմնակի օգնության կարիք ունեն:

4-6 տարեկան երեխաներ

Մակարդակ I

Երեխաներն առանց ձեռքերին հենվելու նստում են աթոռին և վեր են կենում: Կանգնում են հատակին, վեր են կենում աթոռից, առանց առարկաներից բռնվելու: Քայլում են տանը, դրսում, բարձրանում են աստիճաններով: Զարգանում է վազելու ու ցատկելու կարողությունը:

Մակարդակ II

Երեխաները նստում են աթոռին՝ ազատ պահելով ձեռքերը: Կարողանում են կանգնել հատակին, սակայն հաճախ պահանջվում է օժանդակ. կայուն մակերես, որպեսզի ձեռքերով հրեն, բռնեն և ձգվեն: Առանց օժանդակ սարքերի օգնության քայլում են տանը և դրսում կարճ տարածություն՝ հարթ մակերեսների վրա: Բազրիքից բռնված բարձրանում են աստիճաններով, սակայն չեն կարողանում վազել ու ցատկել:

Մակարդակ III

Երեխաները նստում են սովորական աթոռին, բայց ձեռքերն ազատ օգտագործելու համար կարող է պահանջվել կոնքի կամ իրանի հենարան: Նստում և վեր են կենում աթոռից, սակայն հաճախ պահանջվում է օժանդակ, կայուն մակերես, որպեսզի ձեռքերով հրեն, բռնեն և ձգվեն: Քայլում են հարթ մակերեսների վրա՝ օգտագործելով տեղաշարժման ձեռքի սարք և մեծահասակների օգնությամբ բարձրանում աստիճաններով: Հաճախ երեխաներին տեղափոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում՝ երկար տարածություն անցնելու և անհարթ մակերևույթով քայլելու դեպքում:

Մակարդակ IV

Երեխաները նստում են աթոռին, սակայն իրանի ֆիքսման կարիք ունեն: Երեխան նստում և վեր է կենում աթոռից մեծահասակների օգնությամբ կամ օգտագործում է օժանդակ, կայուն մակերես, որպեսզի ձեռքերով հրի, բռնի և ձգվի: Լավագույն դեպքում երեխաները կարող են, մեծահասակների հսկողությամբ, քայլակով քայլել կարճ տարածություն, սակայն դժվարանում են անհարթ մակերեսների վրա շրջադարձ կատարել և պահպանել հավասարակշռությունը: Ինքնուրույն տեղաշարժման համար օգտագործում են էլեկտրական անվասայլակ:

Մակարդակ V

Ֆիզիկական վստաման հետևանքով սահմանափակված է շարժումների կամավոր վերահսկումը, կեցվածքը պահելու կարողությունը: Սահմանափակ են շարժողական բոլոր ոլորտները: Օժանդակ սարքավորումների միջոցով, նստած ու կանգնած դիրքում ֆունկցիոնալ սահմանափակումները ամբողջությամբ չեն կոմպենսացվում: Երեխան չունի ինքնուրույն տեղաշարժվելու ունակություն: Որոշ երեխաներ հասնում են ինքնուրույն տեղաշարժման՝ օգտագործելով լայն հնարավորություններով էլեկտրական անվասայլակ:

Խոշոր Շարժումների Դասակարգման Համակարգ՝ ԽՇԴՄ² GMFCS (Gross Motor Function Classification System)

2-4 տարեկան երեխաների համար



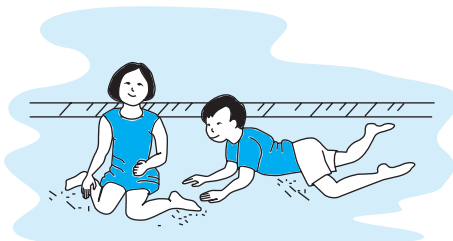
ՄԱԿԱՐԴԱԿ I

Երեխաները նստում են հատակին, ձեռքերն ազատ են առարկաներ բռնելու համար: Նստելը, կանգնելը, դիրքից - դիրք փոխվելը, կատարում են առանց մեծահասակների օգնության: Երեխաները քայլում են առանց որևէ օժանդակության անհրաժեշտության:



ՄԱԿԱՐԴԱԿ II

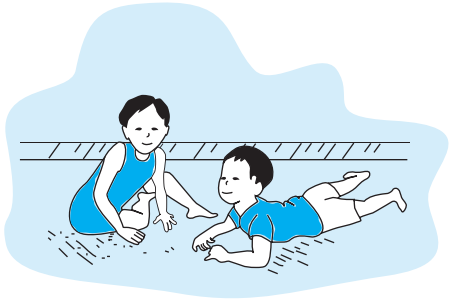
Երեխաները նստում են հատակին, սակայն դժվարությամբ են կարողանում պահել հավասարակշռությունը, երբ ազատելով ձեռքերը ուզում են առարկաներ բռնել: Հատակին նստելը և նստած դիրքից տեղափոխվելը կատարվում է առանց մեծահասակների օգնության: Ձգվում, կանգնում են կայուն մակերեսի վրա: Որպես նախընտրելի տեղաշարժման միջոց երեխաները չոչ են անում, մի տեղից մյուսը տեղափոխվում են կահույքից բռնված և քայլում են, օգտագործելով՝ աջակցող տեղաշարժման սարք:



ՄԱԿԱՐԴԱԿ III

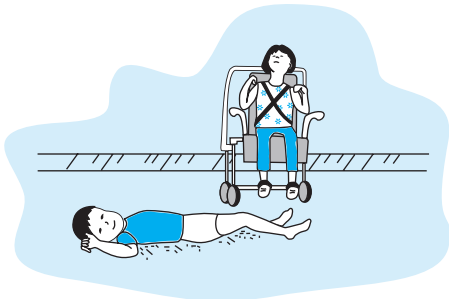
Երեխաները հաճախ պահպանում են հատակին նստած «Վաճն» նստադիրքը: Նստելու համար նրանք կարող են մեծահասակների աջակցության կարիքն ունենալ: Որպես ինքնուրույն տեղաշարժման հիմնական միջոց, երեխաները սողում են փորի վրա կամ չոչ են անում (հաճախ առանց ոտքերի փոխադարձ, օրինաչափ շարժումների): Երեխաները կարող են ձգվել-կանգնել կայուն մակերեսի վրա և կարճ տարածություն տեղափոխվել: Տանը տեղափոխվում են փոքր տարածության վրա՝ պտտվելու համար օգտագործելով օժանդակ սարքավորում կամ կողմնակի օգնություն:

ՄԱԿԱՐԴԱԿ IV



Երեխաները նստելով հատակին, իրենց ճիշտ դիրքն ու հավասարակշռությունը, կարողանում են պահպանել միայն ձեռքերին հենվելով: Երեխաների նստելու ու կանգնելու համար հաճախ պահանջվում են հարմարեցված սարքավորումներ: Երեխաները սենյակում, կարճ տարածություններ ինքնուրույն տեղաշարժվում են գլորվելով, փորի վրա սողալով կամ չոչ անելով՝ առանց ոտքերի փոխադարձ, օրինաչափ շարժումների:

ՄԱԿԱՐԴԱԿ V

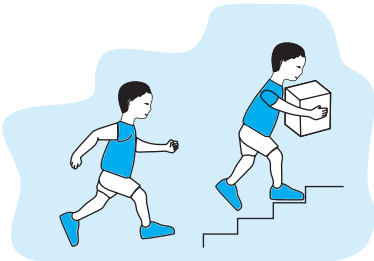


Ֆիզիկական վնասման պատճառով սահմանափակված է շարժումների կամավոր վերահսկումը, կեցվածքը պահելու կարողությունը: Սահմանափակ են շարժողական բոլոր ոլորտները: Նստած ու կանգնած դիրքում ֆունկցիոնալ սահմանափակումները ամբողջությամբ չեն կոմպենսացվում օժանդակ սարքավորումների միջոցով: Երեխան չունի ինքնուրույն տեղափոխվելու ունակություն: Որոշ երեխաներ հասնում են ինքնուրույն տեղաշարժմանը՝ օգտագործելով էլեկտրական անվասայլակ լայն հնարավորություններով:

ԽՈՇՈՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ՝ ԽՇԴՀ³

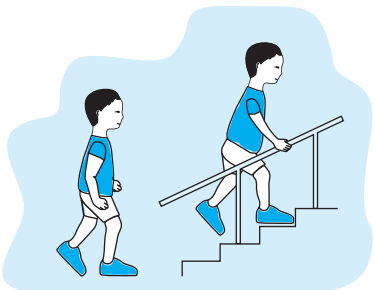
Gross Motor Function Classification System-GMFCS

6-12 տարեկան երեխաներ



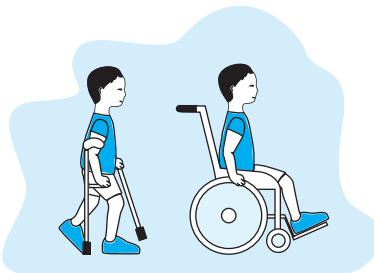
ՄԱԿԱՐԴԱԿ I

Երեխաները տանը և դրսում քայլում են առանց սահմանափակումների, բարձրանում են աստիճաններով: Կատարում են խոշոր շարժումներ՝ ներառյալ վազելն և թռչկոտելը, սակայն ունեն արագության, հավասարակշռության խանգարումներ:



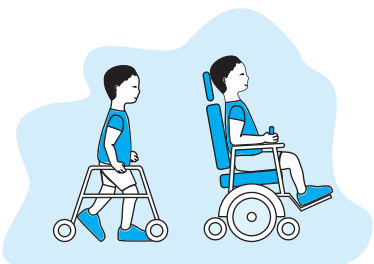
ՄԱԿԱՐԴԱԿ II

Երեխան տանը և դրսում քայլում է, բազրիքից բռնելով բարձրանում է աստիճաններով, սակայն անհարթույթք մակերեսով վայրերում, ինչպես նաև բազմության մեջ և սահմանափակ տարածքում քայլելիս՝ ունի փորձառության սահմանափակում:



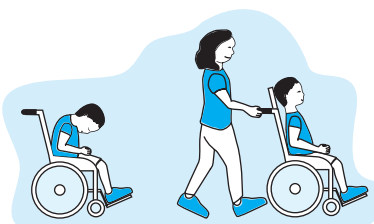
ՄԱԿԱՐԴԱԿ III

Երեխաները տանը և դրսում օժանդակ տեղաշարժման սարքով քայլում են հարթ մակերեսի վրա: Բռնելով բազրիքից կարող են աստիճան բարձրանալ: Երկար տարածությունների համար կամ անհարթ մակերեսի վրա երեխաները կարող են օգտագործել անվասայլակ:



ՄԱԿԱՐԴԱԿ IV

Երեխաները տանը կարճ տարածություն կարող են անցնել քայլակով, սակայն, դպրոցում, համայնքում ավելի շատ անվասայլակ են օգտագործում:



ՄԱԿԱՐԴԱԿ V

Ֆիզիկական վնասումը ամբողջովին սահմանափակում է բնածին շարժունակությունը, դիրքի վերահսկումը, ձգողականությանը հակառակ գլուխն ու իրանի դիրքը պահելու ունակությունը: Երեխաները հնարավորություն չունեն ինքնուրույն շարժվել, տեղաշարժվում են անվասայլակով և մեկ այլ անձի օգնությամբ:

