

Ծնողների ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացման սկզբունքներ

Ճգնաժամային իրավիճակներում ծնողների մոտ հաճախ կարող են նկատվել տարբեր բացասական հույզեր: Գոյություն ունի ուղիղ կապ ծնողի և երեխայի հուզական վիճակների միջև: Երբ ծնողը, ճգնաժամային իրավիճակով պայմանավորված, լարված է, տագնապած կամ նյարդային, այդ հույզերն ինքնաբերաբար փոխանցվում են նաև երեխային: Ուստի շատ կարևոր է նախ օգնել ծնողներին կառավարել սեփական հուզական վիճակները, օգնել նրանց զարգացնել ինքնակարգավորման մեխանիզմները: Ինքնաթիռում ընդունված է արտակարգ իրավիճակների պարագայում թթվածնի դիմակը դնել նախ սեփական դեմքին, հետո նոր օգնել երեխային: Նույն կերպ հոգեբանական տեսանկյունից ճգնաժամային իրավիճակում մինչև ծնողը չօգնի ինքն իրեն, չի կարողանա արդյունավետ աջակցել երեխային:

Քննարկենք ծնողների ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացման մի քանի սկզբունքներ:



Եթե ծնողն արտակարգ իրավիճակներում ունենա լարվածությունը, տագնապն ու այլ բացասական հույզերը կառավարելու արդյունավետ, կառուցողական հմտություններ, նա նաև հիմնալի **օրինակ, վարքային մոդել կհանդիսանա երեխայի համար մարտահրավերները հաղթահարելու հարցում**: Ծնողը ցույց է տալիս երեխային, որ իրավիճակը կարգավորելու համար հնարավոր է կիրառել այս կամ այն ռազմավարությունները: Արդյունքում այդ ռազմավարությունները ժամանակի ընթացքում սկսում են կիրառվել նաև երեխայի կողմից:



Ծնողների ինքնակառավարումն ամենևին չի ենթադրում սեփական հույզերի քողարկում: Ծնողները բնավ կարիք չունեն թաքցնելու սեփական հույզերը կամ ձևացնելու, թե ոչինչ չի պատահել: Երեխաները, հատկապես ճգնաժամային իրավիճակներում, որպես կանոն, զգում ու հասկանում են, որ ինչ-որ բան այն չէ, ուստի ծնողի կողմից իրականությունը թաքցնելու պարագայում երեխան իրեն միայնակ ու չհասկացված է զգում: Մյուս կողմից՝ կարևոր է խուսափել նաև հակառակ ծայրահեղությունից, երբ ծնողն իր բացասական ապրումների ողջ բեռը դնում է երեխայի ուսերին՝ նրա մոտ դրսևորելով շատ բուռն հույզեր: Հետևաբար, ծնողների ինքնակարգավորման մեխանիզմների զարգացումը ենթադրում է հավասարակշռություն այս երկու ծայրահեղությունների միջև. **ծնողը անկեղծ ցույց է տալիս երեխային, որ ինքը տխուր, լարված կամ անհանգիստ է, սակայն խուսափում է շատ բուռն հուզական հակազդումներից**:



Ընտանիքի անդամներին կարևոր է փոխանցել այն գիտակցումը, որ **յուրաքանչյուր անձ ունի դժվար իրավիճակների հաղթահարման համար անհրաժեշտ ներքին ուժ, ռեսուրսներ ու հնարավորություններ**: Ստորև ներկայացվող հարցերի միջոցով ճգնաժամային մի- ջամտություն ցուցաբերող անձը կարող է նպաստել գիտակցական պաշտպանական ռազմավարությունների ակտիվացմանը.

- ☞ Ի՞նչն է սովորաբար ձեզ օգնում դժվար իրավիճակներում
- ☞ Հիշե՞ք մեկ իրավիճակ, երբ հաղթահարել եք որևէ դժվարություն: Ի՞նչն օգնեց
- ☞ Ինչպե՞ս եք սովորաբար հոգ տանում ինքներդ ձեր (ձեր մարմնի և ձեր հոգեկանի) մասին
- ☞ Ի՞նչ մտքեր կարող են օգնել
- ☞ Ի՞նչ գործողություններ կարող են օգնել և այլն



Օգտակար է նաև քննարկել ծնողների հետ, թե ինչու է կարևոր **արտահայտել, այլ ոչ թե կուտակել հույզերը**, և որոնք են հույզերի արտահայտման կառուցողական եղանակները: Մտազրոհի միջոցով կարելի է վերհանել այնպիսի եղանակներ, ինչպես խոսելն է, գրելը, ստեղծագործելը, ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելը, լաց լինելը և այլն: