

ԿՐԹԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՕՂԱԿՆԵՐՈՒՄ ԲԱՐԴ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ՀԱՅՏՆՎԱԾ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԵՏ ԻՐԱԿԱՆԱՅՎՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

ՆԱԽԱԿՐԹԱՐԱՆ

Իրավիճակի խաղարկում

Երեխաների հետ իրավիճակի խաղարկային նկարագրություն, օրինակ՝ բեմադրությունների միջոցով

Ֆիզիկական կոնտակտ

բարդ իրավիճակներում երեխաները կարիք են ունենում գտնվելու մեծահասկանների հետ մշտական ֆիզիկական կապի մեջ

Մնդի ապահովում

Ֆիզիկական պահանջմունքների բավարարումը հիմք է հուզական վիճակի բարելավման համար

Խաղ տիկնիկներով

խաղարկային իրավիճակներն ավելի արդյունավետ են լինում, երբ երեխաները հնարավորություն ունեն այլ կերպարների միջոցով արտահայտելու իրենց հուզականությունը

Պատմությունների կիրառում

պատմություններ, հատկապես թեմատիկ պատմություններ պատմելը երեխաներին հնարավորություն է տալիս, գտնել լուծման տարբերակներ

Երաժշտական պարապմունքներ

սրանք փոքր երեխաների հուզական լարվածությունը նվազեցնելու համար լավագույն միջոցներից են

ՏԱՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

Իրավիճակի խաղարկում

Երեխաների հետ իրավիճակի խաղարկային նկարագրություն, օրինակ՝ բեմադրությունների միջոցով

Խաղ տիկնիկներով

խաղարկային իրավիճակներն ավելի արդյունավետ են լինում, երբ երեխաները հնարավորություն ունեն այլ կերպարների միջոցով արտահայտելու իրենց հուզականությունը

Արվեստի և դեքատ ակումբներ

6-10 տարեկան երեխաները հաճախ ավելի լավ են կարողանում են արտահայտել իրենց հուզականությունը արվեստի միջոցով (նկարել, ծեփել, ավազով նկարչություն), քան խոսքի: Սա երեխաների հուզականության մասին քննարկումներ սկսելու համար առանցքային միջոցներից է

Փորձի փոխանակում

տարրական դպրոցում երեխաները կարող են միմյանց աջակցել՝ կիսելով բարդ իրավիճակներում իրենց ապրած փորձառությունը: Այս ընթացքն անպայման ուղղորդվում է ուսուցչի կամ մեծահասակի կողմից

Ընթերցանություն

սա լարվածությունը նվազեցնող խաղերի հետ միասին ընդհանուր բացասական հուզականության կարգավորման հնարավորություն է տալիս

Խմբային քննարկումներ

փոքրիկ խմբերով քննարկումները ստեղծում են ընդհանրության և պատկանելիության զգացում երեխաների մոտ

ՄԻՋԻՆ ԵՎ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

Խմբային խորքային քննարկումներ

դեռահասներն արդեն կարող են իրականացնել հուզական հոգեվիճակի և իրենց հետ տեղի ունեցածի մասին մանրամասն քննարկումներ՝ իրականացնելով վերլուծություններ և հստակեցնելով իրենց հետագա քայլերը: Անցկացվում են ուսուցչի կամ հոգեբանի հետ

Դերային խաղեր

այս տարիքում երեխաները կարող են խաղարկել բարդ իրավիճակներ, ստանձնել դերեր, հասկանալ տարբեր դերերում իրենց արձագանքման տարբերությունները: Դերային խաղերը, ինչպես և խորքային քննարկումներն անցկացվում են ուսուցչի կամ հոգեբանի հետ միասին

Փորձի փոխանակում

դեռահասները կարող են միմյանց աջակցել՝ կիսելով բարդ իրավիճակներում իրենց ապրած փորձառությունը: Այս ընթացքն անպայման ուղղորդվում է ուսուցչի կամ մեծահասակի կողմից

Լարվածությունը նվազեցնող խաղեր

հուզական կարգավորման համար կիրառվում են շնչառական կամ մկանային լարվածությունը թուլացնող վարժանքներ

Հիշատակման միջոցառումներ

դեռահասների հետ կարելի է իրականացնել հատուկ օրերի հիշատակման արարողություններ, ինչպես մեկ խմբի մակարդակում, այնպես էլ համադպրոցական, եթե բարդ իրավիճակը եղել է համընդհանուր

Դերիֆինգ

իրականացվում է հոգեբանի կողմից: