

Ա.Ա.Զատիցյան Մ.Ա.ՈՒՂԼԿԱՆ

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ  
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ  
ՅԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

/ Ուսումնական ձեռնարկ /

Հրատարակման է երաշխավորել Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական  
ինստիտուտի գիտական խորհուրդը

Մասնագիտական խմբագիր՝ Էմմա Չաթրջյան

Գրախոսներ՝ Յ.գ.թ., պրոֆեսոր՝ Հարություն Բաբայան

Մ.գ.թ., դոցենտ՝ Ելենա Հակոբյան

ՖԴՏ և մեթոդիկայի ամբիոնի վարիչ՝ Յուրա Գրիգորյան

Չատինյան Ա.Ա., Ուռյան Մ.Ա.

Ընտանեկան դաստիարակության հիմունքները /Ուսումնական ձեռնարկ. - Երևան, Էդիթ  
Պրինտ, 2009. - 104 էջ.

Ուսումնական ձեռնարկում պարզաբանվում են ընտանեկան դաստիարակության առավել հրատապ հարցեր: Ներկայացված է արտասահմանյան և հայ ականավոր մանկավարժների մտքերը ընտանեկան դաստիարակության կարևորության մասին, պարզաբանվում են ընտանեկան դաստիարակության առաջատար գործառույթները, երեխայի վրա ներգործող հիմնական ուղորտները, ինչպես նաև ընտանիքում տարբեր սեռի երեխաների դաստիարակության յուրահատկությունները:

Գրքում հատուկ ուշադրություն է դարձվել ընտանիքում երեխայի առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորմանը:

Ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի բակալավրիատի առկա և հեռակա ուսուցման ուսանողների, մանկավարժ-դաստիարակների, ծնոնդերի և ընտանեկան դաստիարակության հիմնահարցերով հետաքրքրվողների համար:

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան

### Բաժին 1. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ

- 1.1. Հայ մանկավարժները ընտանեկան դաստիարակության մասին
- 1.2. Ընտանիքի հիմնական գործառույթները
- 1.3. Ընտանեկան դաստիարակության խնդիրները և հիմնական պայմանները
- 1.4. Ընտանեկան դաստիարակության հնարավոր սխալները
- 1.5. Տղաների և աղջիկների դաստիարակության առանձնահատկությունները

### Բաժին 2. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

- 2.1. Ընտանիքի դաստիարակչական ներուժը
- 2.2. Ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում
- 2.3. Ընտանեկան դաստիարակության ավանդույթները
- 2.4. Հայ ժողովրդի ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական ձևերը

### Բաժին 3. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԵՎ ԴՊՐՈՑԻ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

- 3.1. Ընտանիքի և դպրոցի կապը
- 3.2. Դպրոցականի մասնագիտական կողմնորոշման հիմնահարցերը  
ընտանիքում

Գրականության ցանկ

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Ընտանեկան դաստիարակության հիմնախնդիրը բոլոր ժամանակներում էլ եղել է հասարակական, քաղաքական գործիչների, լուսավորիչների, մանկավարժների ուշադրության կենտրոնում: Այս առումով Պլատոնը, Թոմազո Կամպանելլան, Ժան Բատիստ Ֆուրիյեն, Ջոն Լոկը, Յոհան Պեստալոցցին, Պյոտր Լեսգաֆտը, Վիսարիոն Բելինսկին, Մեսրոպ Թադևոսյանը, Խաչատուր Աբովյանը, Միքայել Նալբանդյանը արտահայտել են ուսանելի, արժեքավոր մտքեր ու ասույթներ:

«Երեխան քաղցր էր, բայց վատ դաստիարակության հետևանքով դառնացավ», «Կայենը մարդ էր, բայց մարդասպան դարձավ», - ասում էր ժամանակին Հովհաննես Երզնկացին:

Տեսաբանների կողմից մշակվել են որոշ հարցեր, առաջ քաշվել դրույթներ, սակայն ցայսօր հստակորեն մշակված չեն ընտանեկան դաստիարակության տեսության բազմաթիվ հիմնահարցեր: Մեր կարծիքով՝ ընտանեկան դաստիարակությունը դաստիարակության յուրօրինակ կարևոր և բարդ ձև է, որով էլ պայմանավորված է ընտանեկան դաստիարակության անկանխատեսելի լինելը:

Որպես սոցիալական կառույց, սոցիալական ինստիտուտ՝ ընտանիքը մեծ դեր ունի հասարակական կյանքում, քանի որ պայմանավորում է հասարակության ապագան. ընտանիքում է ձևավորվում երեխայի՝ որպես անձի անհատականությունը, նրա բարոյական հատկանիշները, այն ամենը, ինչը բնորոշում է մարդ անհատին:

Ընտանիքը յուրաքանչյուր ազգի դեմքն է, իր ուրույն ազգային հոգեբանությամբ, պատմությամբ, լեզվով, մշակույթով, կրոնով, ավանդույթներով ու ծեսերով:

Ընտանիքը պատմական զարգացման արդյունք է: Այն վաղուց դարձել է փիլիսոփաների ու պատմաբանների, ազգագրագետների, սոցիոլոգների, տնտեսագետների ու իրավաբանների, բարոյագիտության ու գեղագիտության մասնագետների, ֆիզիոլոգների ու բժիշկների, հոգեբանների ու մանկավարժների ուսումնասիրության առարկան:

Ընտանիքը ամուսնության և արյունակից հարազատության վրա հիմնված մարդկանց փոքր խումբ է, մի յուրատիպ աշխատանքային կոլեկտիվ, որի անդամներն ապրում են միասին՝ կապված կենցաղային ընդհանրությամբ, փոխադարձ օգնությամբ, բարոյական պատասխանատվությամբ և վարում են ընդհանուր տնտեսությունը:

Ընտանիքը ստեղծում են երկու մարդ, որոնցից յուրաքանչյուրը ունի իր «եսը», իր անհատականությունը: Ընտանիքը միավորում են «եսը» և «մենքը», «իմը» և

«մերը»: Հենց «մենքի» մեջ «եսի» անցման հետ կապված այդ որակական թռիչքը մարդկանց համար պետք է դառնա երջանկության և բավականության աղբյուր:

Ընտանեկան կյանքը գլխավորապես հիմնվում է ծնողների անհատականության և փոխադարձ հարգանքի, երեխայի հանդեպ ունեցած վերաբերմունքի և ամբողջ ընտանիքի համար պատասխանատվության զգացումի հիման վրա:

Երեխայի անձի նորմալ դաստիարակության համար ամենալավ նախադրյալները ստեղծվում են այն ընտանիքներում, որտեղ բոլոր անդամները միմյանց հանդեպ համակված են փոխադարձ սիրով և հարգանքով: Այսպիսի իրավիճակում ապրող երեխայի անհատականությունը վաղ տարիքից ձևավորվում է առողջ և ներդաշնակ:

Ընտանիքի կարևոր արժեքներից մեկը երեխաներն են: Երեխաների անձի դաստիարակությունը մեր կյանքի ամենակարևոր նպատակն է: Նրանք մեր երկրի ապագա քաղաքացիներն են, վաղվա հայրերն ու մայրերը, որոնք նույնպես պետք է լինեն իրենց երեխաների դաստիարակները՝ լավ հայրեր և մայրեր, մեծանան որպես հիանալի, զարգացած քաղաքացիներ: «Սակայն դա էլ դեռևս բոլորը չէ, երեխաները մեր ծերությունն են, ճիշտ դաստիարակությունը մեր երջանիկ ծերությունն է, իսկ վատ դաստիարակությունը մեր ապագա վիշտը, մեր արցունքները, մեր մեղքը ուրիշ մարդկանց հանդեպ, ամբողջ երկրի հանդեպ», - ասում էր Անտոն Մակարենկոն:

Ընտանիքը հանդես է գալիս որպես առաջնային դաստիարակչական ինստիտուտ, նրա հետ մարդը կապված է լինում իր ողջ կյանքի ընթացքում: Այստեղ է հիմք դրվում մարդու բարոյական հատկանիշների ձևավորմանը, մշակվում վարքագծի նորմերը, դրսևորվում երեխայի ներքնաշխարհը, նրա անհատական առանձնահատկությունները: Ընտանիքը նպաստում է ոչ միայն անձի ձևավորմանն ու նրա կայացմանը, այլ նաև, ինքնահաստատմանը, խթանում է նրա սոցիալական, ստեղծագործական ակտիվությունը:

Ընտանեկան դաստիարակությունը բարդ համակարգ է, քանի որ նրա վրա ներգործում են թե՛ արտաքին և թե՛ ներքին գործոնները /ժառանգականությունը, առողջությունը, սոցիալ-տնտեսական պայմանները, բնակության վայրը, ընտանիքի անդամների քանակը և այլն/:

Ընտանեկան դաստիարակությունն ընտանիքի ապրելակերպի և ծնողների ամենօրյա նպատակասլաց ազդեցությունն է երեխայի վրա: Կամ դա դաստիարակության և կրթության մի համակարգ է, որը իրականացվում է ծնողների և հարազատների կողմից կոնկրետ ընտանիքի պայմաններում:

Ընտանիքի դաստիարակչական դերը անձի համար կարևոր է ոչ միայն վաղ մանկության, այլ նաև հետագայում, հատկապես պատանեկան տարիքում, երբ ընտանիքն ունի նաև կողմնորոշիչ դեր: Ծնողների ազդեցությունը, չնայած

սովորաբար այն լրացվում է մանկական կոլեկտիվի, դպրոցի և միջավայրի ներգործությամբ, այնուամենայնիվ, մարդու ողջ կյանքի ընթացքում մնում է ամենակարևորը:

Այդ ազդեցությունը կարող է լինել և՛ դրական, և՛ բացասական: Իդեալական է, երբ ընտանիքը և դպրոցը միասնական են դաստիարակության գործում:

Երեխան մեծանում է, նա աստիճանաբար հաղորդակցման մեջ է մտնում այլ մարդկանց՝ չափահասների և հասակակիցների հետ, նա դառնում է տարբեր կոլեկտիվների՝ դասարանի, խմբի, ընկերակցության անդամ, որոնք նույնպես ազդում են նրա անձի ձևավորման վրա:

Միևնույն ժամանակ հարկ է նշել, որ արդի ընտանիքներում համադրվում են տարբեր դաստիարակության մեթոդներ՝ /ավագ սերնդի և երիտասարդ ծնողների միջև/ ընտանիքի բաժանում, մեկուսացում ավագ սերնդից, շատ ընտանիքներում առկա է մեկ կամ երկու երեխա ունենալը, որն էլ ունի նաև դրական և բացասական նշանակություն: Երիտասարդ ծնողներն ընտանիքի կառուցման ու երեխաների դաստիարակության գործում չունեն համապատասխան փորձ: Այստեղ մեծ անելիքներ ունի մանկավարժությունը՝ փոքրաթիվ ընտանիքների երեխաների համար մշակելու ընտանեկան դաստիարակության մեթոդներ:

Հայ ընտանիքը մեր ազգի պահպանման առաջնային գործոնն է. դարեր շարունակ՝ դժվարություններով ու դառնություններով լի պատմության ընթացքում, պահպանելով իր ազգային ոգին:

Արդի սոցիալ-տնտեսական ծանր պայմաններում մեր ազգի առջև ծառայել է լուրջ, նրան անհարիր ու բարդ մի խնդիր՝ պահպանել մեր ընտանիքի ազգային նկարագիրը:

Ժամանակակից շուկայական տնտեսական հարաբերությունները և դեմոկրատական զարգացման ուղի որդեգրած Հայաստանի Հանրապետությունն ընդունելով արժեքների նոր համակարգ, ընտանեկան նոր հարաբերություններ, ներդաշնակեցում է պահանջում հայ ընտանիքի ավանդույթների հետ:

Շուկայական հարաբերությունների հետևանքով խորացել է բնակչության շերտավորումը, մեծացել՝ գործազրկության տոկոսը, շատ են սոցիալ-հոգեբանորեն խաթարված ընտանիքները, որոնց գոյությունն էլ մեծապես ազդում է երեխաների անձի ձևավորման վրա (սթրեսներ, ագրեսիվություն, դպրոց չհաճախել, մուրացկան երեխաներ, անհավասարակշռված վարքի դրսևորումներ և այլն):

Հետխորհրդային տարիներին բոլոր երկրներում, կապված սոցիալ-տնտեսական պայմանների փոփոխման հետ, ընտանեկան դաստիարակության արդյունավետության գործառույթը նվազել է:

Որպես օրինակ ներկայացնենք այդ ուղղությամբ Ռուսաստանի Դաշնության «Հասարակական կարծիքի ուսումնասիրման համառուսաստանյան կենտրոն»-ի կողմից կատարված ուսումնասիրությունները [BIUM], որոնք ցույց են տվել, որ այդ երկրում աճել է մինչև 18 տարեկան երեխա ունեցող ընտանիքի տեսակարար կշիռը /23.3 %/, ավելացել է ամուսնալուծությունների քանակը, սոցիալական որբությունը, դեռահաս աղջիկների (մասամբ անչափահասների) հանցագործությունը, ակոհոլիզմը ու թմրամոլությունը: Իսկ 2004 թ. տվյալներով՝ Ռուսաստանում անչափահաս օրինազանցների թիվը կազմում էր հանցագործություն կատարածների ընդհանուր թվաքանակի 12,4%-ը:

Վստահ կարելի է նշել, որ այդ տարածված երևույթների պատճառը երեխաների վատ դաստիարակությունն է, լքվածությունն ու խնամազրկությունը:

Անկասկած, նման երևույթները այսպիսի մասշտաբով բնորոշ չեն մեր ազգին, սակայն երկրի զարգացման հետևանքներն ունեցել են իրենց որոշակի բացասական ազդեցությունը հայ ընտանիքի վրա: Արդի պայմաններում, երբ նկատվում է արժեքային կողմնորոշումների էական փոփոխություն, ակնհայտ է դառնում ընտանիքի կարևոր դերը աճող սերնդի, համամարդկային բարոյական արժեքներով դաստիարակման, և դեռահասների ու պատանիների հասարակությանն ավելի հեշտությամբ ինտեգրվելու առումով:

## Բաժին 1. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՌԹՅՈՒՆԸ

### 1.1. Հայ մանկավարժները ընտանեկան դաստիարակության մասին

Հայաստանում, 4-րդ դարից սկսած, կիրառվել են ընտանիքի, ամուսնության, երեխաների ընտանեկան դաստիարակության մասին ներքին և արտաքին կանոններ: «Հայոց կանոններ»-ը, որոնք պետական հարկադրանքի ուժ չունեին, հազիվ թե էականորեն դրականապես ներգործեին ընտանիքի վրա: Մխիթար Գոշի «Դասագիրք հայոց»-ում ուրվագծվում էր ընտանիքի դարավոր զարգացման այն արդյունքը, երբ կինը հետզհետե դադարում է լուրջ մանկածնության պարտականություն կատարելուց: Գոշը կարծում էր, որ զավակների զանցանքների և հանցանքների համար ամենից առաջ և գլխավորապես ծնողներն են պատասխանատու:

Միջնադարի մեկ այլ հայ մտածող՝ Հովհաննես Երզնկացին հիշեցնում է, որ երեխաների դաստիարակության ցանկալի արդյունքներ կստանան միայն այն դեպքում, երբ ծնողները լավ ճանաչեն իրենց երեխաների բնավորությունն ու հակումները: Այս միտքն է արտահայտում նաև նրա հետևյալ ասույթը. «Երեխան քաղցր է, բայց վատ դաստիարակության հետևանքով դառնացավ»:

Ներսես Շնորհալիկն խորհուրդ էր տալիս երեխաներին դաստիարակել դեռ վաղ մանկությունից, խրատել ու նրանց սրտի մեջ մտցնել «բարություն, ազնվություն և մարդասիրություն»:

Ծեծը՝ որպես դաստիարակության միջոց, բավական տարածված էր միջնադարի հայ ընտանիքներում: 5-րդ դարում ազնվականների երեխաների ներկայությամբ ծեծում էին ծառաներին, իսկ եթե երեխաները չէին խրատվում, ծեծում էին նաև նրանց:

Ըստ Տաթևացու և Առաքել Սյունեցու «Սահմանադրութիւն դաստիարակութեան» աշխատության՝ պահանջվում է «ուսուցանել չորս առաքինութիւն, այսինքն՝ զխոհեմութիւն, զարիութիւն, զողջախոհութիւն և զարդարութիւն»:

Մինչև 19-րդ դարի առաջին տասնամյակները երեխաների ընտանեկան դաստիարակության հարցը մնում էր որպես հայ մանկավարժության առավել քիչ զարգացած և մշակված բաժինը, քանզի հայերը ցրված էին աշխարհով մեկ և ֆիզիկական ոչնչացման եզրին էին: 19-րդ դարի հայ լուսավորիչներն ու գրողները, պայքարելով ժողովրդի ազգային վերածնության համար, աճող սերնդի կրթության և դաստիարակության գործում մեծ տեղ էին տալիս ընտանիքին, հատկապես մորը:

Մեծ է Մեսրոպ Թաղիադյանի դերը 19-րդ դարի առաջին կեսի հայ մանկավարժական մտքի զարգացման գործում:



«Ազգասէր Արարատեան» պարբերականի էջերուն, որի խմբագիրն էր Մեսրոպ Թաղիադյանը, մեծ ուշադրություն էր դարձվում ընտանեկան դաստիարակության դերին և մանկավարժության այլ հարցերին: Այսպես, օրինակ՝ նշվում էր. «Երեխայի դաստիարակությունը պետք է սկսել ոչ թե դպրոց հաճախելուց, այլ ծնվելուց անմիջապես հետո՝ ընտանիքում»: Թաղիադյանը դատապարտում էր այն երևույթը, երբ երեխայի դաստիարակության հարցով մեծավ մասամբ մայրերն էին զբաղվում. հայրերն այդ գործից մի կողմ էին քաշվում: Դեմ լինելով ծեծին, ճիպոտային մեթոդներին՝ նա ասում էր. «Նախ բարի օրինակով խրատել զնրաս, ապա խելացի և անուշ խրատներով»: Այս խոսքերին կարելի է ավելացնել նաև հետևյալը. «Ամեն ինչ պետք է սկսել ոչ թե բացասական երևույթների դեմ պայքարից, այլ դրական հատկանիշների զարգացումից՝ կարծես չնկատելով բացասականը»:

Խաչատուր Աբովյանը, մարտնչելով մանկավարժական հին, հետադիմական հասկացությունների դեմ, մշակեց մանկավարժության տեսության մի ամբողջ համակարգ, որից հետագայում օգտվեցին հայ մանկավարժներն ու դպրոցական գործիչները: Խ. Աբովյանը կարծում էր, որ ամենափոքր տարիքից, երբ երեխան սկսում է հասկանալ և խոսել, նրա մեջ անհրաժեշտ բարոյական հատկանիշներ պետք է դաստիարակել ընտանիքում: Որպես ակնհայտ ճշմարտություն նա նշում էր՝ ընտանիքի կենցաղը և սովորությունները, ինչպես նաև այն, որ մեծահասակների վարքագիծը խոր կնիք է թողնում փոքրիկի վրա, հետևապես նրանք պետք է օրինակ հանդիսանան երեխաների համար:

Արևմտահայ մանկավարժ Նիկողոս Զիրոյանը մեծ թերություն էր համարում ապագա հայ մայրերի կրթության և դաստիարակության վատ դրվածքը՝ այդ հարցը անմիջականորեն կապելով երեխաների դաստիարակության հետ:

Միքայել Նալբանդյանը շեշտը հատկապես դնում էր աղջիկների կրթության վրա, որն ամենից առաջ անհրաժեշտ էր մայրենի լեզվի պահպանման համար: Ըստ Մ. Նալբանդյանի՝ եթե ընտանիքում ծնողները երեխայի մեջ «հոգու վատթար ուղղություն» են զարգացրել, ապա հետագայում ուսուցիչներին դժվար կլինի պայքարել այդ չարիքի դեմ: Խոսելով ծնողի անձնական օրինակի մասին՝ Նալբանդյանն ընդգծում էր, որ «մի անզուշություն, մի անտեղի խոսք, մի անպատշաճ գործողություն, որ կատարվում է երեխայի ներկայությամբ, նման է մի կայծի, որը ընկնելով մի դյուրավառ նյութի մեջ՝ առաջացնում է մեծ հրկեզ և անթիվ ավերվածք»:

Արևմտահայ մանկավարժ-տեսաբան Մաթեոս Մամուրյանը կարծում էր, որ ընտանիքը երեխայի յուրօրինակ դպրոց է, որտեղ դրվում են դաստիարակության և կրթության հիմքերը, իսկ մանկության առաջին դաստիարակները ծնողներն են:

Պազարոս Աղայանն անհատի կրթությունն ու դաստիարակությունը անհնար էր համարում առանց հասարակության հիմնական բջիջի՝ ընտանիքի: Նա ընդգծում էր հայ ընտանիքի ներգործուն դերը երեխայի ապագայի ճիշտ կազմավորման, նրա հակումների անկաշկանդ զարգացման գործում:

Հայ մասնագետ մանկավարժների ավագ սերնդի հրաշալի համաստեղության մեջ իր արժանի տեղն ունի Սեդրակ Մանդինյանը: Նա համոզված էր, որ երեխայի բնավորության հիմնական գծերը ձևավորվում են ընտանեկան հարաբերություններում: Ընտանիքը, սակայն, ավելի ներգործող կարող է լինել, եթե այնտեղ թագավորեն համերաշխությունն ու անշահախնդիր, անկեղծ հարաբերությունները: Երեխաները վեհ ու առաքինի հատկությունները պետք է սովորեն ծնողներից:

Ռաֆայել Պատկանյանը, լավ ծանոթ լինելով հայ ընտանիքի կյանքին, դառնությամբ նշում է, որ ծնողները չեն զբաղվում երեխաների դաստիարակությամբ, որովհետև նրանց մտավոր մակարդակը ցածր է, հայ կինը չունի անհրաժեշտ կրթություն, ընտանեկան սահմանափակվածության մեջ է, կառչած է նահապետական սովորություններից, անկարող է դաստիարակել երեխային:

Րաֆֆին, օրորոցը համարելով մանկան առաջին դպրոցը, իսկ մորը՝ առաջին ուսուցիչ, կարծում էր, որ մայրենի լեզուն ընտանիքում պահպանողը, զավակներին այդ լեզվով մտածել ու խոսել սովորեցնողը կինն է:

Աղջիկների ընտանեկան դաստիարակությունը եղել է ավելի բազմակողմանի. ունեցել է ավելի բարդ ձևեր, որը բացատրվել է աղջիկների նկատմամբ ավելի շատ ավանդական սովորույթների և պահպանողական վերաբերմունքի դրսևորմամբ: Քանի որ աղջիկների տնային-մասնավոր, դպրոցները ավելի քիչ են եղել, ապա ընտանեկան դաստիարակության մյուս բազմաթիվ ձևերը փոխարինում էին այդ դպրոցներին:

Երեխան իր ժամանակի մեծ մասն անցկացնում է ընտանիքում: Նա ծնողների սիրո և գուրգուրանքի օբյեկտն է, և հաճախ շատ ծնողներ չեն պահպանում չափի զգացումը՝ վնասելով երեխային: Որոշ ծնողներ դաստիարակության հարցերը ցանկանում են լուծել պատժի ճանապարհով: Ընտանեկան դաստիարակությունը երեխայի մտավոր ու շարժողական ընդունակությունների զարգացման հիմնական օղակներից է, և պետք է լրջորեն խորհել ու զբաղվել այդ հարցով: Որպեսզի ծնողները կարողանան ճիշտ կազմակերպել իրենց զավակների դաստիարակությունը, անհրաժեշտ է, որ հենց իրենք դաստիարակված լինեն:

«Ինչպես որ ժողովրդի լուսավորությունը, բարոյական և նյութական հարստությունը, զորությունն ու փառքն ընտանիքի ծոցից են բխում, այդպես էլ

ժողովրդի աղքատության և ստրկության, մեռելայնության և կորստյան սկզբնապատճառը ընտանիքն է»:

Այսպիսով, հայ մանկավարժներն ու լուսավորիչները տարբեր ժամանակաշրջաններում հատուկ ուշադրություն են դարձրել ընտանեկան դաստիարակությանը՝ այն համարելով երեխայի զարգացման ու ձևավորման հիմքը, քանի որ ընտանեկան մթնոլորտն ու ռեժիմը նպաստելով երեխայի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, պատրաստում է նրան հասարակական կյանքի զարգացմանն ու կատարելագործմանը:

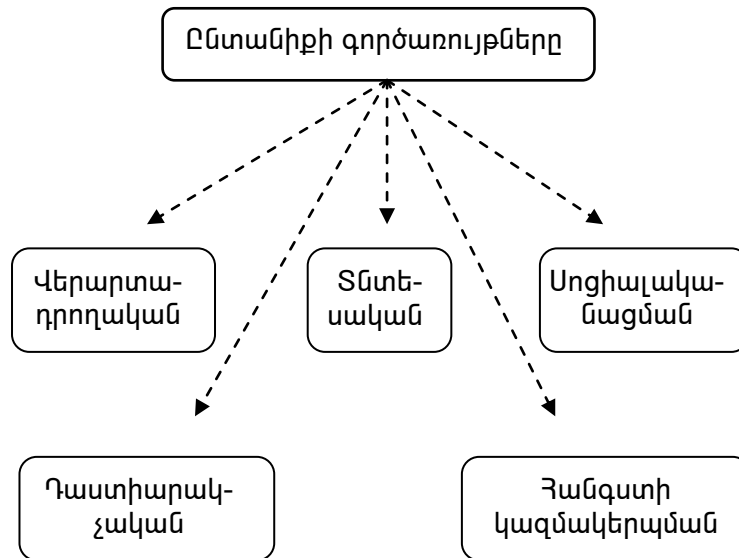
## 1.2. Ընտանիքի հիմնական գործառույթները

Ընտանիքի գործառույթ հասկացողությունը նշանակում է ընտանեկան կոլեկտիվի կամ նրա առանձին անդամների գործունեության ուղղությունները, որոնք արտահայտում են ընտանիքի սոցիալական դերը և նրա էությունը: Ընտանիքի հիմնական գործառույթներին են դասվում վերարտադրողական /ռեպրոդուկտիվ/, տնտեսական, սոցիալականացման, դաստիարակչական, հանգստի կազմակերպման (նկար 1):

Իր հերթին Օ. Կուչմարևան, Ե.Մարիգանովան, Օ.Պետրյակովան [Օ.Кучмарева, Е.Мариганова, О.Петрякова, 2008] նշում են ընտանեկան դաստիարակության հետևյալ գործառույթները.

- ✓ Գնահաչողական գործառույթը կապված է ծնողների կամ ընտանիքի մյուս անդամների կողմից երեխային շրջապատող աշխարհի վերաբերյալ գիտելիքների փոխանցման հետ:
- ✓ Խնամակալական գործառույթ, որը կյանքի տարբեր պայմաններում ապահովում է ընտանիքի բոլոր անդամների խնամքը և միմյանց ծառայություններ մատուցելը.
- ✓ Երեխաների և դեռահասների սոցիալականացման գործառույթ, որի նպատակն է ընտանիքի անդամներին փոխանցել վարքագծի հիմնական նորմերն ու սկզբունքները, որոնք ընդունված են տվյալ հասարակությունում, ինչպես նաև՝ սովորությունները և ավանդույթները, որոնք ձևավորվել են ազգի /ժողովրդի/ պատմական զարգացման ընթացքում.
- ✓ Երեխային ապագա մասնագիտությանն ու ստեղծագործական կյանքին նախապատրաստուման գործառույթ .
- ✓ Երեխայի հետաքրքրությունների, նախասիրությունների և ընդունակությունների զարգացմանը նպաստող գործառույթ.

- ✓ Ընտանիքում և ընտանիքից դուրս երեխայի համար դաստիարակչական իրավիճակները կազմակերպող, նրա անվտանգության, սիրո և ճանաչման պահանջմունքները բավարարող գործառույթ:



Նկ. 1. Ընտանիքի հիմնական գործառույթները

**Վերարտադրողական** / ռեպրոդուկտիվ / գործառույթ. կապված է ընտանիքի տոհմի շարունակության, կենսաբանական վերարտադրման և սերունդը պահպանելու, մարդկային ցեղը շարունակելու հետ: Ժամանակակից մարդկությանը հուզող խնդիրներն են՝ մանկածնելիության կտրուկ նվազումը զարգացած երկրներում և շատ արագ բնակչության աճը զարգացող երկրներում: Նորածինների քանակով առաջին տեղը զբաղեցնում է Հնդկաստանը՝ տարեկան ավելացնելով երկրի բնակչությունը 27,5 միլիոն մանուկներով: Երկրորդ տեղը զբաղեցնում է Չինաստանը՝ 18,4 միլիոն նորածին, անկախ այն փաստից, որ այնտեղ երկար տարիներ իրագործվում է մեկ ընտանիքին՝ մեկ երեխա քարոզարշավը: Հաջորդ տեղում է Ինդոնեզիան 5,7 միլիոն նորածին: Ծնելիության մակարդակի վրա ազդեցություն ունեն մի քանի գործոններ՝

- ✓ սոցիալ-տնտեսական կայունությունը երկրում, ընտանիքի բարեկեցությունը, նրա ապահովվածությունը աշխատանքով, կացարանով,
- ✓ սոցիալ-մշակութային նորմերը,
- ✓ ազգային ավանդույթները,

- ✓ ամուսինների կրթությունն ու առողջությունը, նրանց փոխհարաբերությունները, հարազատների կողմից օգնությունը,
- ✓ մասնագիտական գործունեությունը և կնոջ զբաղվածության բնույթը,
- ✓ բնակության վայրը:

Վերջին տարիներին ավելանում է այն ամուսնական զույգերի քանակը, որոնք գիտակցաբար հրաժարվում են երեխա ունենալուց: Նրանց մեջ կան եսասիրական անհատականություններ, որոնք առավելապես զբաղված են իրենց կարիերայով ու չեն ցանկանում բարդացնել իրենց կյանքը «մանկական» խնդիրներով և այլն: Որոշ ամուսիններ հետաձգում են երեխայի ծնունդը անորոշ ժամկետով՝ դա բացատրելով կենցաղային, նյութական և այլ դժվարություններով:

Յուրաքանչյուր ընտանիք իրավասու է ինքնուրույն պլանավորելու երեխայի ծնունդը՝ քանի՞ երեխա, ե՞րբ և ի՞նչ տարիքային տարբերությամբ: Բայց անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ նրանց քանակը, ինչպես նաև առողջական վիճակը զգալիորեն ազդում է ընտանիքի դաստիարակչական գործառույթի վրա:

**Տնտեսական գործառույթը** ապահովում է ընտանիքի բազմաբնույթ տնտեսական պահանջները: Յուրաքանչյուր ընտանիք զբաղված է տնտեսական գործունեությամբ, որն անհրաժեշտ է ամենօրյա կյանքում՝ սննդամթերքի գնում և պատրաստում, երեխաների, հիվանդների և ընտանիքի մեծահասակների խնամք, բնակարանի (կացարանի) մաքրում և վերանորոգում, հագուստի, տնտեսական ապրանքների պահպանում: Արդի ժամանակներում տնտեսական գործառույթը համալրվել է նոր ձևերով, ինչպիսին կոոպերատիվ և անհատական գործունեությունն է:

Նորմալ ընտանիքի գոյության հիմունքներից է նրա տնտեսական միասնականությունը: Ընտանիքի տնտեսությունը պահանջում է պլանավորում, հաշվառում, խնայողություն և վերահսկում: Այդ իսկ պատճառով, յուրաքանչյուր ընտանիք կազմավորվելուց անմիջապես հետո, ստեղծում է անկախ ընտանեկան բյուջե, որում հաշվի են առնված ընտանիքի եկամուտը և ծախսերը, պահանջներն ու հնարավորությունները: Բյուջեն հանդիսանում է ընտանեկան տնտեսությունը վարելու հիմքը՝ թելադրելով ընտանիքի կյանքի ոճը:

Եիշտ ֆինանսական պլանավորումը էապես ազդում է ընտանիքի հոգեբանական մթնոլորտի վրա՝ հնարավորություն ընձեռելով բավարարել նրա բոլոր անդամների պահանջները: Շնորհիվ դրա բացառվում են բախման, դժգոհության, վիրավորանքի առիթները: Հոգեբանները համարում են, որ համերաշխ ընտանիքի կյանքի համար հավասարակշռված տնտեսությունից շատ ավելի կարևոր է այն, որ տնտեսությունը վարելիս ամուսինների կարծիքները համընկնեն, այսինքն՝ ինչի վրա ծախսեն

գումարները, և երբ խնայեն այն: Շատ կարևոր է, որ տնտեսական գործառույթը ընդհանուր լինի՝ ընտանիքի բոլոր անդամների համար և ոչ թե համարվի միայն կնոջ մենաշնորհը: Ընտանեկան պարտականությունների արդարացի բաշխումն ամուսինների, ավագ և կրտսեր սերունդների միջև բարենպաստ պայման է համարվում երեխաների բարոյական և աշխատանքային դաստիարակության համար:

**Սոցիալականացման գործառույթ.** մարդու սոցիալականացումը կայանում է նրա ողջ կյանքի ընթացքում և տարբեր սոցիալական խմբերում: Ընտանիք, մանկապարտեզ, դպրոցական դասարան, ուսանողական խումբ, աշխատանքային կոլեկտիվ, հասակակիցների ընկերակցություն՝ այս բոլորը սոցիալական խմբեր են, որոնք տվյալ անձի մտերիմ շրջապատն են և հանդես են գալիս որպես տարբեր նորմերի և արժեքների կրողներ: Այդպիսի խմբերը, որոնք համակարգում են անձի պահելաձևի արտաքին կարգավորումը, կոչվում են սոցիալական ինստիտուտներ:

Ընտանիքը հանդիսանում է սոցիալականացման եզակի ինստիտուտ, քանի որ այն հնարավոր չէ փոխարինել մեկ այլ սոցիալական խմբով: Հենց ընտանիքում է իրականանում մարդու սոցիալական կյանքի առաջին հարմարողական ժամանակաշրջանը: Ընտանիքում ծնողների և երեխաների միջև գոյություն ունեցող կենսաբանական և սոցիալական կապերը չափազանց կարևոր դեր են կատարում, քանզի պայմանավորում են երեխայի հոգեկանի զարգացումը և առաջնային սոցիալականացումը: Ընտանիքի հիմնական, գլխավոր դերը կայանում է երեխային հասարակության մեջ ինտեգրելուն, որպեսզի նրա զարգացումը տեղի ունենա երեխայի բնությանը և տվյալ երկրի մշակույթին համապատասխան:

Հանդիսանալով սոցիալական ազդեցության կարևորագույն գործոններից մեկը, սոցիալականացման միկրոգործոն, ընտանիքը այս կամ այն չափով ազդում է երեխայի մտավոր, ֆիզիկական, գեղագիտական և սոցիալական զարգացման վրա՝ պայմանավորում այդ գործընթացի արդյունավետությունը:

Երեխայի սոցիալական զարգացման ընթացքում ընտանիքի ներգործության նշանակությունը և դերը կայանում է նրանում, որ ծնողների հավանությունը, անտարբերությունը կամ դատապարտումը անդրադառնում է մարդու հավակնությունների վրա, օգնում է կամ հակառակը՝ խոչընդոտում կյանքի բարդ իրավիճակներում ելքեր որոնելուն: Այդ ամենը նպաստում է երեխայի հարմարվելուն իր կյանքի փոփոխվող պայմաններին:

Մինչև 6-7 տարեկան երեխայի համար կարևորը ընտանեկան սոցիալական միջավայրն է, որը ձևավորում է նրա սովորությունները, սոցիալական հարաբերությունների հիմունքները, արժեքային համակարգը: Այս ժամանակաշրջանում որոշվում է երեխայի համակարգված վերաբերմունքն ինքն

իրեն, ուրիշներին, վերաբերմունքը մտերիմներին և մարդկանց ընդհանրապես, ընդորում գործողությունների տարբեր ձևերով:

Չենց ընտանիքում են երեխաները ձեռք բերում փոխհարաբերությունների առաջին կարողությունները, ընկալում առաջին սոցիալական դերերը, գիտակցում առաջին նորմերն ու արժեքները: Առաջ են գալիս սուբյեկտիվորեն գնահատվող կարծիքներ, որոնք որոշվում են կարևոր հարաբերություններով, ձևավորվում է բնավորությունը, ընկալվում են նորմերը, զարգանում են սոցիալական հատկությունները: Մխալ դաստիարակության բոլոր դեպքերում էլ խախտվում է սոցիալական հարմարեցումը: Մյուս կողմից, ընտանիքի դրական ազդեցությունը նպաստում է անձի բարեհաջող սոցիալականացմանն ու սոցիալական հարմարողականությանը ոչ միայն մանուկ հասակում, այլև ողջ կյանքի ընթացքում: Այն դիրքորոշումները, որոնք ձևավորում են ծնողները սոցիալական հարաբերությունների համակարգում, հետագայում որոշում են կյանքի ոճն ու ծրագիրը: Անձի զարգացման ընդհանուր համակարգում այդ ամենը ընտանիքը դարձնում է շատ կարևոր և անփոխարինելի օղակ:

Երեխայի սոցիալական արժեք ներկայացնող հատկությունների՝ հումանիզմ, հայրենասիրություն, հասարակական պարտք, ձևավորման ընթացքում ընտանիքը կիրառում է այն անհատական փորձը, որն ապահովում է ոչ միայն վարվելակերպի նորմերի իմացությունը, այլ նաև համոզմունքները, իր առօրյա կյանքում այդ նորմերը կիրառելու ձգտումը:

Ընտանիքի յուրահատուկ միջանձնային հարաբերությունների մտերիմ բնույթը նպաստում է բարոյական զգացմունքների և հուզմունքների համալիրի ձևավորմանը: Դաստիարակության մեջ ընտանիքի յուրահատուկ դերը որոշվում է նաև նրանով, որ նրա ազդեցությունը երեխայի վրա սկսվում է վաղ մանկությունից, երբ նա առավել դյուրընթրող է լինում: Շնորհիվ դրան ընտանեկան դաստիարակությունը բնութագրվում է երկարատև «հետևանքով»: Ընտանիքում ձևավորված անձի դրական կամ բացասական կողմերը ազդում են հետագայում դպրոցում դաստիարակչական ազդեցությունների ընտրության վրա: Այն ինչը կապած է մարդուն մանկուց, այսպես թե այնպես, անդրադառնում է նրա ողջ կյանքի ընթացքում: «Ընտանիքը ոչ միայն դաստիարակում է, այլև սնում կամ էլ հակառակը, հյուժում է հիմքը հետագա հասարակական դաստիարակության համար»: Առավել կայունությամբ առանձնանում են անձնական հատկությունները, որոնք կապված են զգացմունքային ոլորտի և այլ մարդկանց հետ հարաբերություններ ստեղծելիս:

Մանկուց ձևավորվելով ծնողական ընտանիքի փոխհարաբերությունների օրինակով, մարդու մոտ դրանք երկար տարիներ են պահպանվում և արտահայտվում

մարդկանց հետ միջանձնային փոխհարաբերություններում կյանքի տարբեր ոլորտներում և առհասարակ իր կողմից ստեղծված ընտանիքի անդամների հետ փոխհարաբերություններում:

Երեխայի անձի ձևավորման գործում ընտանիքի կարևոր գործառույթ է հանդիսանում բարոյական հիմքի ձևավորումը, բարոյական պարզ նորմերի՝ բարեկամեցողություն, հարմարողականություն, գթասրտություն, զգացմունքների պատկերացումների ընկալում, բարոյական զգացմունքների ձևավորում: Ընտանիքում երեխայի մոտ ձևավորվում են լավի ու վատի, գեղեցիկի ու տգեղի, բարու ու չարի առաջին պատկերացումները, անձի հիմնական պահանջմունքների հետագա զարգացման հիմքն է դրվում: Հենց ընտանիքում է նա ձեռք բերում մտերիմ մարդկանց հետ հաղորդակցվելու կարողություններ, ստանում է դեպի մեծերը սիրո, կարեկցանքի, փոխըմբռնման դասեր, այլ խոսքով՝ անցնում է մարդկանց հետ փոխհարաբերություններում անմիջական գործնական մարդասիրության դպրոցը: Եվ եթե ձևավորման վաղ փուլում ընտանիքը այդ առումով որևիցե բան չի հասցրել անել, ապա բարոյական արժեքների և զգացմունքների թերի ձևավորվածությունը կարող է անդրադառնալ կյանքի ողջ ընթացքի վրա, արտահայտվելով ընկերության, սիրո, կարեկցանքի խորը զգացմունքների դրսևորմամբ:

Պարզ բարոյականության նորմերը, բարության զգացումը և մարդկայնությունը, որոնք ձեռք են բերվել ընտանիքում, հիմք են հանդիսանում բարոյականության և բարոյական զգացմունքների ավելի բարդ հասկացությունների՝ հայրենասիրության, հասարակության առջև պարտքի զգացմունքի ձևավորման համար: Ընտանիքի մեկ այլ կարևոր սոցիալական գործառույթն է աշխատանքին նախապատրաստումը, աշխատասիրության, պատասխանատվության, գործնական համագործակցության, փոխօգնության կարողությունների ձևավորումը:

Ընտանիքում երեխաների աշխատանքային դաստիարակության կարևոր տարրերից են կենցաղային աշխատանքը, հաղորդակցման և աշխատանքի հանդեպ բարոյական խթանների ձևավորման միջոցով նրանց մասնակցությունը ծնողների հասարակական աշխատանքային գործունեությունում: Ընտանիքի տնտեսական գործունեությունից և տան հոգսերից երեխային զերծ պահելն ու չափազանց խնամակալությունը խախտում է ընտանեկան ոլորտում դաստիարակության գործունեության և գիտակցության միասնականության սկզբունքը: Մինչդեռ երեխայի գիտակցության մեջ բարոյական նորմերի ներդրման փորձը՝ խուսափելով երեխայի կողմից այն տիրապետելու համար սեփական գործունեության իրականացմանը, քանդում է երեխայի առողջ, մտավոր և բարոյական զարգացման հիմքերը, նրա անձնական առանձնահատկությունների դաստիարակությունը:



Ընտանիքի ազդեցության նորմալ գործընթացը պահանջում է նրա բոլոր գործառույթների ներդաշնակ զարգացում և օգնում է ներազդել երեխայի անձի ձևավորմանը կյանքի գործունեության բոլոր կողմերով, իր կյանքի ոճով:

Ընտանեկան ոլորտի հիմնական բնութագիրը ընտանիքի անդամների միջև հանդիսացող զգացմունքային փոխհարաբերություններն են, որոնցում առաջատար և կարևոր դերը պատկանում է ծնողների փոխհարաբերություններին, քանի որ հենց նրանք են որոշում ընտանեկան կյանքի ընդհանուր կազմակերպումն ու երեխայի վրա ընտանեկան ազդեցության առանձնահատկությունները:

Ընտանիքի հոգեբանական մթնոլորտը երեխայի մոտ ձևավորում է անձի մարդասիրական հատկություններ և որոշում այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների ոճը, որն արտահայտվում է նրա առօրյա վարքում, ընկերների հետ կապի մեջ և այլն: Ընտանիքի անդամների միջև դրական հարաբերությունները նպաստում են համագործակցության զարգացմանը: Անձի ձևավորման վրա առանձնահատուկ ուժեղ ազդեցություն ունի ճիշտ կազմակերպված հանգիստը:

Քննարկելով գործոնները, որոնք ազդում են ընտանիքի զարգացնող պոտենցիալի վրա, անհրաժեշտ է կարևորել նաև հոր և մոր անձի բնութագրերի կողմը: Մանկավարժական հոգեբանությունում և մանկավարժերի աշխատություններում բազմիցս նշվել է դաստիարակության գործընթացում դաստիարակողի անձի նշանակության մասին: Ծնողների անձնական բնութագրերը և կյանքի առանձնահատկությունները անձի ձևավորման գործընթացի վրա կարող են ազդել հետևյալ կերպ. երեխայի համար օրինակ ծառայելուն, նրանց հեղինակության հիմք հանդիսանալուն, ինչն էլ բարձրացնում է ծնողների ազդեցությունների արդյունավետությունը:

Ընտանիքը հոգ է տանում ոչ միայն ժառանգների լույս աշխարհի բերելու, այլև նրանց բազմակողմանի զարգացման մասին, շեշտը դնելով հիմնականում բարոյականության և տնտեսա - կենցաղային կարողությունների ձևավորման վրա:

Ընտանիքի և նրա բաղադրիչների ազդեցությունը անձի ձևավորման ու զարգացման վրա ունի բարդ, բազմաֆունկցիոնալ բնույթ: Ընտանիքի ձևավորող պոտենցիալը որոշվում է յուրաքանչյուր կոնկրետ ընտանիքի գործառույթների իրականացման հնարավորություններով և պայմաններով:

Ձևավորվող պոտենցիալը կախված է շատ հանգամանքներից՝ ընտանիքի սոցիալ-մշակութային կարգավիճակից, ծնողների կողմից նոր սոցիալական դերերի ձեռքբերումից, ընտանիքի պայմանների և կյանքի ոճից, ընտանիքի կազմից,

ընտանիքում հարաբերությունների ոճից, ընդհանուր հոգևոր մթնոլորտից, ծնողների արժեքային կողմնորոշումից:

Ընտանիքի սոցիալականացման գործառույթի արդյունավետությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, թե որքանով է հաջողվել ծնողներին իրենց երեխաների հետ մեկտեղ ստեղծել ընտանեկան օջախ: Իսկ մարդու կացարանը օջախ է ձևավորում այն դեպքում, երբ ընտանիքի անդամները ձգտում և կարողանում են բավարարել անդամների ընտանեկան պատասպարման, աջակցության, հուզական անվտանգության պահանջները, թաքնվել կյանքի «փոթորիկներից», զգալ անդամների փոխադարձ սերը և հարգանքը:

Կդառնա արդյո՞ք մարդու կացարանը օջախ, կախված է նախ և առաջ ընտանիքի կենցաղի կազմակերպումից՝ տնային պարտականությունների խելամիտ բաշխումից, տնային համատեղ գործերի իրականացումից, սեղանի շուրջը համատեղ զրույցներից և հատկապես ընտանեկան ճաշկերույթներից: Այս գործում մանրուքներ չկան: Նույնիսկ հեռուստահաղորդումների համատեղ դիտումը և դրանց քննարկումը, նույնպես նպաստում են ընտանիքի համախմբմանը և սոցիալականացման խնդիրների արդյունավետ լուծմանը:

Ժամանակակից ընտանիքները միմյանցից էականորեն տարբերվում են, ինչը պայմանավորում է երեխայի անձնական միջոցների յուրովի ընտրությունը և սոցիալականացման բովանդակային տարբերությունը:

**Դաստիարակչական գործառույթ.** ընտանիքի կարևոր գործառույթն է, որն ունի երեք հիմնական կողմ.

1. Երեխայի դաստիարակումը, կարողությունների զարգացումը և անձի ձևավորումը: Ընտանիքը հանդիսանում է միջնորդ երեխայի և հասարակության միջև՝ փոխանցելով երեխային սոցիալական փորձը: Շնորհիվ ներընտանեկան շփման՝ երեխան յուրացնում է տվյալ հասարակության վարքագծի նորմերը, բարոյական արժեքները,
2. Համակարգված դաստիարակչական ընտանիքի ազդեցությունը նրա յուրաքանչյուր անդամի վրա ամբողջ կյանքի ընթացքում: Դաստիարակությունը, սկսվելով մարդու կյանքի առաջին օրերից, շարունակվում է ողջ կյանքի ընթացքում, փոխվում են միայն դաստիարակության ձևերը: Ընտանիքը հանդիսանում է յուրատեսակ դպրոց, որտեղ յուրաքանչյուրը կատարում է բազմաթիվ սոցիալական դերեր,
3. Երեխաների մշտական ազդեցությունը ծնողների, «ընտանիքի մյուս անդամների» վրա, դրդում է նրանց ինքնադաստիարակմանը:

Երեխա ունենալու ցանկությունը թելադրվում է ծնողների կարևոր կենցաղային պահանջով: Սակայն պահանջները և հնարավորությունները միշտ չէ, որ համընկնում են: Այդ իսկ պատճառով, պահանջները բավարարելու համար պետք է աշխատել ընդլայնել աշխարհայացքը, ձեռք բերել երեխային հասկանալու հմտություն, զարգացնել այս կամ այն կարողությունը: Այսպես ասած, դառնալ լավ դաստիարակ սեփական երեխաների համար՝ մշտապես զբաղվելով ինքնադաստիարակությամբ:

Երեխան իր աշխարհի գալու պահից, ընդլայնում է ծնողների սոցիալական աշխարհը: Ի հայտ է գալիս նոր ծանոթների շրջանակ, որոնք ունեն նմանատիպ՝ «մանկական» խնդիրներ: Էական են դառնում հանդիպումները բժիշկների հետ, որոնք իրականացնում են երեխայի առողջական խնամքը, հետազայում ընտանիքի կյանք են մտնում մանկապարտեզի դաստիարակները, դպրոցի ուսուցիչները, երեխաների ընկերները և այլն: Եվ այստեղ առաջանում են բազմաթիվ հարցեր: Նման հարցերի պատասխանների դրսևորումը կապված է ընտանեկան դաստիարակչական համակարգի վերլուծման հետ՝ պարզաբանելու, թե որտեղ և որոնք են եղել թույլ տրված սխալները:

Մեծացող երեխաները «հարստացնում» են ծնողների փորձը դաստիարակչական միջոցներով քանակի և արդյունավետության առումով: Այսպիսով, ստացվում է, որ երեխան ընտանիքում անսպառ կենցաղային հուզական աղբյուր է հանդիսանում ծնողների համար: Իսկ ծնողների ցանկությունը՝ երեխայի մեջ զարգացնել կարողություններ, որոնք կօգնեն նրան ապահով մտնել նոր կյանք, ստիպում են ծնողներին մշտապես աշխատել իրենց վրա:

Այսպիսով, ընտանեկան դաստիարակության նշանակությունը երեխայի անձի ձևավորման մեջ շատ ավելի կարևոր է և էական՝ համեմատած այլ դաստիարակչական հաստատությունների հետ, ինչպիսին են մանկապարտեզը, դպրոցը և այլն:

Գիտնականներն ընդգծում են ընտանեկան դաստիարակության խոր հուզական մտերմիկ բնույթը: Այդ դաստիարակությունը կառուցվում է արյունակցական կապի՝ դեպի երեխաներն ունեցած սիրո և երեխաների պատասխան զգացմունքների վրա: Ժամանակակից գիտության տվյալների համաձայն՝ ընտանիքը առաջին և ամենաէական դաստիարակչական ինստիտուտն է մարդու կյանքում:

**Չանգստի կազմակերպման գործառույթի** մեջ հատուկ տեղ է հատկացվում ոչ աշխատանքային /ազատ/ ժամանակի հմտորեն կազմակերպմանը, որը մարդը տնօրինում է իր ընտրությամբ: Չանգստը կատարում է յուրահատուկ դեր ընտանիքի պահպանման գործում՝ որպես միասնական համակարգ: Չանգստի բովանդակությունը և ձևերը կախված են մշակութային, կրթության, բնակավայրի,

եկամուտների, ազգային ավանդույթների մակարդակից, ընտանիքի անդամների տարիքից, անհատական հակումներից և հետա-քրքրություններից: Լիարժեք հանգիստը գնահատելիս հաշվի է առնվում այն ժամանակը, որ դրան տրամադրում է ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ և բնույթը /կարդալ, քնել, հյուսել, հեռուստացույց դիտել և այլն/:

Հանգստի կազմակերպման գործառույթը հետապնդում է առողջության վերականգնման և պահպանման, տարբեր հոգևոր պահանջների բավարարման նպատակ: «Սոցիալական ինքնազգացողության» մակարդակի ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ժամանակակից ընտանիքի կյանքը բարդացնող հիմնական պատճառներից են առողջական խնդիրները, երեխայի ապագայի հետ կապված անհանգստությունը, հոգնածությունը և հեռանկարների բացակայությունը:

### **1.3. Ընտանեկան դաստիարակության խնդիրները և հիմնական պայմանները**

Ընտանիքի բացառիկ ազդեցությունը աճող սերնդի դաստիարակության գործում պայմանավորված է երեխայի անձի զարգացման մտերմությամբ, անհատականությամբ, անկրկնելիությամբ, ինչպես նաև դաստիարակներից ավելի լավ սեփական երեխային ճանաչմամբ: Ահա թե ինչու առանց ընտանեկան դաստիարակության անհնար է կազմավորել լիարժեք անձ: Դաստիարակության բարենպաստ, հաջող ընթացքի համար ծնողները պետք է իմանան, թե ինչ խնդիրներ են ծառայած իրենց առջև և ինչ սկզբունքներով պետք է ղեկավարվել դաստիարակության գործընթացում:

Դաստիարակության խնդիրների շարքում նշենք հետևյալները՝

- ստեղծել առավելագույն պայմաններ երեխայի անձի զարգացման համար.
- լինել երեխայի անձի սոցիալական, տնտեսական, հոգեբանական պաշտպանը.
- փոխանցել ընտանիքի ստեղծման և պահպանման փորձը.
- սովորեցնել երեխաներին օգտակար, անհրաժեշտ կիրառական կարողություններ և հմտություններ.
- դաստիարակել սեփական արժանապատվության զգացում, սեփական անձի «Ես»-ի արժեքավորում:

Դաստիարակության սկզբունքների առումով առանձնանում են ներքո նշվածները՝

- մարդասիրություն, բարեհոգություն երեխաների նկատմամբ.
- ընտանիքի կյանքին երեխաներին ներգրավվում որպես իրավահավասար մասնակցի.

- հետևողականություն պահանջներում, չպահանջել ոչ անհնարինը.
- ընտանիքում փոխհարաբերությունների օպտիմալացում.
- հնարավորին օգնությունը երեխային, հրաժարում ֆիզիկական պատժից:

Ընտանիքում երեխայի դաստիարակության գործում սովորաբար օգտագործվում է մեթոդների լայն շրջանակ: Սակայն, ինչպես ցույց է տալիս պրակտիկան, առավել հաճախ կիրառվում են դրանցից հետևյալները.

1. Ջրույցներ ու պատմվածքներ, ծնողների անձնական օրինակը.
2. Երեխաների գործունեության կազմակերպման մեթոդները /խաղ, ուսում, աշխատանք, սպորտ/.
3. Դրական վարքի խթանման մեթոդներ /խրախուսանք և պատիժ/:

Հաղորդակցման ձևերն ու մեթոդները ճիշտ կազմակերպելիս երեխան ընդլայնում է իր աշխարհայացքը, ձեռք է բերում կարողություններ, հմտություններ և նույնիսկ կրկնօրինակում է ծնողի վարքագծի ձևերը: Այս բոլորը ամենից առաջ պայմանավորված է ծնողների անձնական օրինակով: Իհարկե, օպտիմալ մեթոդների ընտրությունը, անկասկած, կախված է երեխայի տարիքից և սեռից:

ժամանակակից մանկավարժության տեսության մեջ և գործնականում ընտանեկան դաստիարակությունն ընդգծում է մի շարք պայմաններ, որոնք որոշիչ են ընտանեկան դաստիարակության մեջ հաջողության հասնելու համար: Դրանցից են՝

- ✓ բարենպաստ հուզական մթնոլորտ, որը կարելի է համարել ընտանեկան դաստիարակության առանցքը,
- ✓ ծնողների հեղինակությունը, ընտանիքի ավագ անդամների դրական օրինակը,
- ✓ օրվա ռեժիմի պահպանումը,
- ✓ երեխայի տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը,
- ✓ պահանջների միասնականությունը և հետևողականությունը,
- ✓ ծնողների մանկավարժական կրթվածությունը,
- ✓ ընտանիքի և դպրոցի համագործակցումը:

Ընտանեկան դաստիարակության առանցքի ամրությունը պայմանավորված է լիարժեք, համերաշխ ընտանիքի առկայությամբ, որտեղ առկա են սեր, հարգանք և համաձայնություն միմյանց նկատմամբ: Ընտանիքի անկումը, ծնողների անուսնալուծությունը առաջացնում են մեծ դժվարություններ երեխայի անձի դաստիարակության գործում:

«Դժվար երեխա» -ն՝ ծնողների արատների արդյունքն է, ընտանեկան կյանքի չարիքը: «Երեխան այն ծաղիկն է, որ աճում է անսիրտ, անազնիվ, ստի, մարդկանց

նկատմամբ արհամարհանքի, սեփական արարքների զգացումը անտեսելու մթնոլորտում» /Վ.Սուխոմլինսկի/:

Ընտանիքի դրական հուզական վիճակը բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում երեխայի անձի դաստիարակության և ծնողի անձնական կյանքի համար: Այս ամենի հիմքում ընկած է սեր, նվիրվածություն, ընդհանուր ուրախություններ, տխրություններ և այլն: Երեխային դուր է գալիս լավ, համերաշխ ընտանիքը, նա գնահատում և պարծենում է նրանով և ցանկանում է մասնակից լինել ընտանիքի բոլոր գործերին:

Այսպիսով, ընտանիքը երեխայի համար հանդիսանում է բարության, անկեղծության, մարդասիրության, աշխատասիրության սկզբնական դպրոց: Երեխան չի ընտրում այն ընտանիքը, որտեղ ծնվում է: Նա միայն ամրապնդում է ընտանիքի կապերը, «ցեմենտապատում» և հետո ստուգում ամրությունը: Ընտանեկան աշխարհը ոչ միայն աշխարհ է՝ պարփակված չորս պատերով և տանիքով: Դա առաջին ուրախությունների և վիրավորանքների աշխարհ է, աշխարհ, որտեղ մենք կարդում, մտածում, քնում, զրուցում ենք, որտեղից մենք գնում ենք և որտեղ մենք վերադառնում ենք: Աշխարհ, որտեղ ապրում են հայրը, մայրը և ինքը: «Տունը դա չորս պատ չէ առաստաղով» /«Բարձունք» կինոֆիլմից/:

«Երեխաները երջանիկ են, երբ ծնողը գրկաբաց միշտ իրենց կընդունի, անկախ նրանից՝ արդար են, թե՛ մեղավոր» /Գ.Բեկինսկի/:

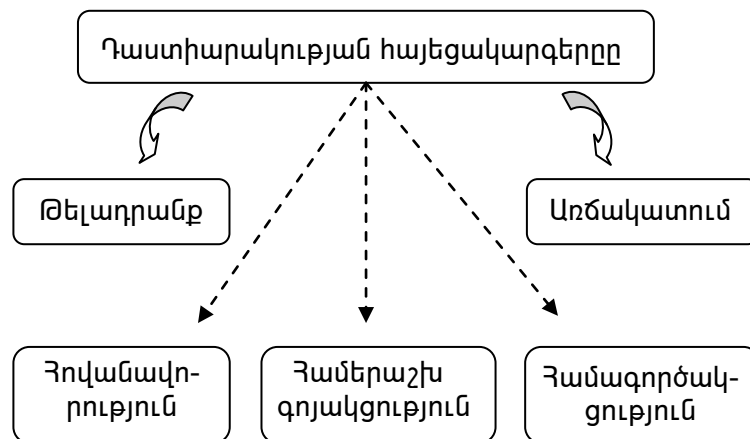
«Տան հրաշքը այն չէ, որ նա մեզ պատսպարում ու տաքացնում է, որ այդ պատերը մերն են, հրաշքն այն է, որ նա մեզ աննկատելի հաղորդում է մեծ քնքշություն, որը գոյանում է մեր սրտի խորքերում /շերտերում/, գոյանում է աղբյուր, ծնում անուրջներ» /Սենթ Էքզյուպերի/: Ընտանիքը փոքրացված հասարակությունն է՝ արտահայտված ընտանեկան աշխարհի միջոցով:

Չեղինակություն ունեցող ծնողների դաստիարակության ազդեցությունը մեծ է: Եթե ծնողները հեղինակություն ունեն երեխաների մոտ, նրանց խոսքը օրենք է, իսկ արարքները օրինակ են ծառայում: Ծնողի հեղինակությունը նշանակում է, որ նրանք ունեն ազդեցություն երեխաների վրա, որոնք կամավոր պատրաստ են կատարելու ծնողների պահանջները: Չեղինակության արմատները ամփոփված են ծնողների ամբողջ կյանքով, աշխատանքով, մտքերով, սովորություններով և զգացումներով: Այն կապված է ծնողի քաղաքացիական դեմքի հետ: Բացառիկ դեր է կատարում հեղինակությունը պահպանելու մեջ. տակտով ղեկավարվել ծնող-երեխա հարաբերություններում /ուշադրություն, արդարություն, պահանջկոտություն և նրբանկատություն/: Չէ՞ որ Ա.Մակարենկոյի խոսքերով «դաստիարակչական տակտի մեջ արտացոլվում է խնամքը և պահանջկոտությունը մարդու նկատմամբ»: Ծնողը պարտավոր է հարգել երեխային, հասկանալ երեխայի ներքնաաշխարհը, իմանալ նրա

ծգտումները, ցանկությունները, հետաքրքրությունները, օգնել նրան արդար վճիռ կայացնելու:

Հեղինակության կարևոր բաղադրիչներից են բարձր կուլտուրան, հետաքրքրությունների լայն և կայուն շրջանակը, ծնողների ներքին և արտաքին հնայքը, ծնողների դաստիարակվածությունը: Առաջին հերթին ինքը ծնողը պետք է դաստիարակված լինի: Իսկական հեղինակությունը պետք է տարբերել կեղծից /ճնշում, կաշառք, գոռոզություն, սնոտիապաշտություն/:

Երեխաների դաստիարակության գործում ծնողներին անհրաժեշտ է հետևել հինգ կարևոր «մարտավարական» հայեցակարգերին: Դրանք «պայքար» վարելու այն միջոցներն են, որոնք օգտագործվում են ոչ թե ինչ-որ մեկի դեմ, այլ հոգուտ որևիցե մեկի կամ ինչ-որ բանի (նկար 2):



Նկ.2. Ընտանեկան դաստիարակության հինգ «մարտավարական» հայեցակարգերը

- ✓ Թելադրանք /մենաշնորհ/ - ընտանեկան հարաբերությունների հաճախ օգտագործվող ձևերից մեկն է.
- ✓ Խնամակալություն - խնամք, քնքշանք, դժվարություններից պատսպարում.
- ✓ Առճակատում- «սառը պատերազմ».
- ✓ Համերաշխ, խաղաղ գոյակցություն - չխառնվել, չմիջամտել սկզբունքով.
- ✓ Համագործակցություն - դաստիարակության ամենաօպտիմալ, առավել արդյունավետ ձև:

#### 1.4. Ընտանեկան դաստիարակության հնարավոր սխալները

Ընտանեկան դաստիարակության գործընթացում կարող են նկատվել որոշակի թերություններ, որոնք կարող են կապված լինել հետևյալ հանգամանքների հետ.

1. Տարածայնություններ երեխաների դաստիարակության նպատակների ու խնդիրների ընկալման և գործնականում դրանց իրականացման միջև.
2. Ընտանեկան դաստիարակության գործընթացի թույլ կառավարում, ոչ բովանդակալից հաղորդակցում «ծնող - երեխա» հարաբերություններում.
3. Ծնողների կողմից երեխայի խաղալու, շարժվելու, ինքնուրույն գործելու չհասկացումը և այլնի պահանջը. Այստեղ կարելի է հիշատակել Ղ.Աղայանի հետևյալ խոսքերը. «Կյանք ունեցող էակի հանգստությունը շարժունակության մեջ է կայանում, անհանգստությունը՝ անշարժության».
4. Երեխայի նկատմամբ ծնողների կողմից ոչ միասնական պահանջ ներկայացնելը.
5. Մարմնական պատիժների կիրառումը.
6. Ծնողական զգացմունքների դրսևորման ցածր կուլտուրան:

Այս ամենը պայմանավորում է որոշակի դժվարություններ ընտանեկան դաստիարակության մեջ, միաժամանակ պատճառ հանդիսանալով երեխայի վարքագծում ի հայտ եկող մի շարք խախտումների: Այսպես, օրինակ՝ ընտանիքում դաստիարակչական ազդեցությունների նկատմամբ երեխային բնորոշ մանկական ռեակցիաները կարող են դրսևորվել հետևյալ կերպ՝

- հրաժարվել հաղորդակցվելուց, սովորելուց, ուստելուց, խաղալուց,
- ընդդիմանալ չսիրված գործին /չի ցանկանում զբաղվել դրանով/,
- ընդօրինակել արարքները, սովորությունները, հագուստը,
- հաղորդակցման փոխհատուցում /ծնողի խնամքից դուրս գալը, տարբեր խմբեր ստեղծելը, նախասիրությունների ձևավորում և այլն/:

Դաստիարակության սխալները լինում են տարբեր բնույթի, օրինակ մարդու՝ որպես հասարակական էակի մոտ, առկա է յուրահատուկ կողմնորոշման ձև, ուղղվածություն այլ անձի հոգեբանական կերպարին: Այլ անձանց հուզական տրամադրության մեջ կողմնացույց ունենալու պահանջը կոչվում է հուզական հաղորդակցման պահանջ: Հաղորդակցումը լինում է երկկողմանի, երբ անձն զգում է, որ ինքը հանդիսանում է հետաքրքրության առարկա: Հնարավոր է, որ երեխայի դաստիարակության նպատակը լինի հենց հուզական հաղորդակցման պահանջի բավարարումը: Երեխան դառնում է պահանջի կենտրոն, նրա բավարարման միակ օբյեկտը: Կան բազմաթիվ օրինակներ, երբ ծնողները այս կամ այն պատճառով



դժվարանում են հաղորդակցվել այլ մարդկանց հետ: Այսպիսի դաստիարակության դեպքում հաճախակի են առաջանում լուրջ խնդիրներ: Ծնողներն անգիտակցաբար պայքարում են իրենց պահանջի օբյեկտը պահպանելու համար՝ արգելք հանդիսանալով ընտանեկան շրջանակներից դուրս երեխայի զգացմունքների և նվիրվածության արտահայտմանը: Լուրջ խնդիրներ են առաջանում այսպիսի երեխայի հետ հաղորդակցվելիս, ծնողների համար դաստիարակությունը դառնում է միակ պահանջ, կյանքի իմաստ: Առանց այդ պահանջը բավարարելու նրանք չեն կարողանում նորմալ գործել, լիարժեքորեն մոբիլիզացնել իրենց բոլոր կարողությունները: Դրանց բավարարումը կապված է անձի կյանքի համար գոյության իմաստը հիմնավորելու պարզ գործնական կիրառում ունեցող և գոհունակության արժանի գործունեությանը:

Երեխայի խնամքը կարող է դառնալ կյանքի իմաստն արտահայտող պահանջի բավարարումը: Ծնողները կարող են համարել, որ իրենց գոյության իմաստը կայանում է երեխայի դաստիարակության և ֆիզիկական վիճակին հետևելու մեջ: Նրանք միշտ չէ, որ գիտակցում են այդ՝ համարելով, որ իրենց կյանքի նպատակը այլ է: Սակայն իրենց երջանիկ են զգում միայն այն ժամանակ, երբ դեռ անհրաժեշտ են երեխաներին: Իսկ, երբ երեխան մեծանում և հեռանում է իրենցից նրանք հասկանում են, որ «կյանքը լիովին կորցրել է իր իմաստը»: Որոշ ծնողների մոտ դաստիարակությունը հիմնավորվում է այսպես կոչված «նվաճման դրդապատճառներով»: Դաստիարակության նպատակը կայանում է նրանում, որ երեխան հասնի այն ամենին, ինչին որոշ անհրաժեշտ պայմանների կամ բավականաչափ կարողությունների բացակայության պատճառով չկարողացան հասնել իր ծնողները: Նման ծնողական դաստիարակությունը անգիտակցաբար հենց իրենց համար է ստանում եսասիրական տարրեր: Այս դեպքում ընդհանրապես հաշվի չեն առնվում երեխաների այն հետաքրքրությունները, կարողությունները և հնարավորությունները, որոնք տարբեր են ծրագրված նպատակներին հասնելու հատկանիշներից: Երեխան կանգնում է ընտրության առջև: Նա կարող է իրեն դնել ծնողների իդեալների շրջանակների մեջ, որոնք օտար են իր համար, միայն ծնողների սերն ու գոհունակությունն ապահովելու համար: Այս դեպքում նա գնում է սխալ ճանապարհով, որը չի համապատասխանում իր կարողություններին և անհատականությանը, և հաճախ անհաջող ավարտ է ունենում:

Լինում են ընտանիքներ, ուր դաստիարակության նպատակը, կարծես թե, հեռացվում է երեխայից և ուղղվում ոչ այնքան երեխային, որքան դառնում է ծնողների կողմից ընդունված դաստիարակության համակարգի կիրառում: Դա հիմնականում գործից շատ լավ տեղյակ, կրթված ծնողներն են, որոնք իրենց երեխաներին

բավականին ժամանակ և խնամք են հատկացնում: Ծանոթանալով որևէ դաստիարակչական համակարգի հետ և տարբեր պատճառներով վստահելով այդ համակարգին՝ ծնողները նպատակասլաց իրագործում են այն: Պետք է նշել, որ այն ծնողները, որոնք հետևում են «դաստիարակության համակարգի իրագործում» մեթոդին ներքուստ նման են. նրանք ունեն մեկ ընդհանուր յուրահատկություն՝ երեխայի հոգեկան աշխարհի նկատմամբ անուշադրության դրսևորում: Ծնողի գիտակցության մեջ առաջանում են այսպես կոչված «բարձրարժեք գաղափարներ», որոնք հիմնված են անցած փորձի և անձի զարգացման պատմության վրա: Այդ գաղափարները կարող են լինել այս կամ այն մարդկային հատկանիշի մասին, որոնք ամենաարժեքավորն են, անհրաժեշտը և օգնում են կյանքում: Նման դեպքերում ծնողները դաստիարակությունը կառուցում են այնպես, որ երեխան պարտադիր օժտված լինի այդ հույժ արժեքավոր հատկություններով: Օրինակ՝ ծնողները կարծում են, որ տղան կամ աղջիկը պետք է լինի բարի, համարձակ և զարգացած:

Մեկ այլ օրինակ, երբ սպորտով տարված ամուսնական զույգը կազմում է ապագա ծրագրեր՝ արշավներ գնալու, դահուկներ քջելու՝ չնկատելով, որ ապագայի մասին իրենց երազանքներում նրանք տեսնում են տղա երեխա: Բայց ծնվում է աղջիկ, իսկ դաստիարակությունը կառուցվում է նախապես ծրագրված օրինակով՝ հագուստի տղամարդկային ոճ, աղջկա համար չափազանց բարդ սպորտային վարժություններ, հեգնական վերաբերմունք տիկնիկների հետ խաղերին և այլն: Այս ամենը կարող է երեխայի հոգեբանական զարգացման համար բացասական հետևանքների հանգեցնի, երեխայի մոտ ձևավորի հակառակ սեռի հատկանիշներ: Այստեղից հետևություն. դաստիարակությունը կարգավորող հույժ արժեքավոր դրդապատճառները սահմանափակում են երեխային բնորոշ հատկանիշների ազատ զարգացումը, բարդացնում են երեխայի զարգացումը և անգամ՝ շեղում նրա ընթացքը:

Դաստիարակության սխալ ռազմավարության արդյունքում կարող են առաջանալ որոշակի միջադեպեր:

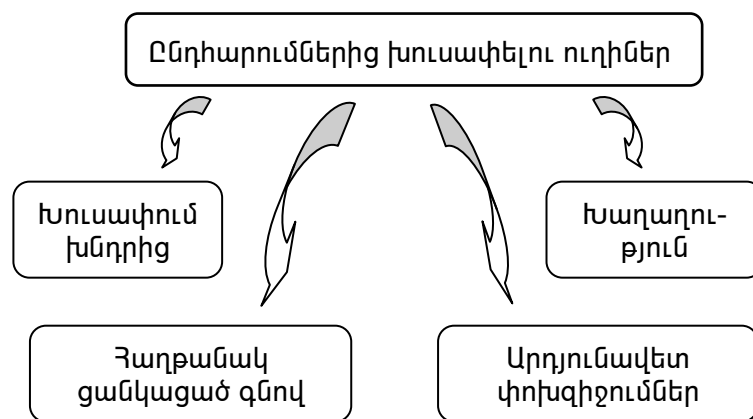
Հաղորդակցման մեջ բարդությունները և ընդհարումները հիմնականում առաջանում են ծնողների կողմից երեխայի վարքագիծը, դեռահասի ուսումը, նրա ընկերների ընտրությունը վերահսկելու պատճառով:

Կանգ առնենք տարածված ընտանեկան դաստիարակության ոճերի վրա, որոնք առաջացնում են ծնող-երեխա կոնֆլիկտային հարաբերություններ: Խիստ ծնողները դեռահասից պահանջում են լիարժեք հնազանդություն, համարելով, որ իրենք պարտավոր չեն բացատրել իրենց կողմից ցույց տրված զգացմունքներն ու հրահանգները: Նրանք խստորեն վերահսկում են երեխայի կյանքը, ի դեպ՝ երբեմն

այդ կատարելով ոչ կոռեկտ: Այդպիսի ընտանիքում երեխաները դառնում են ինքնամոլի, ծնողների հաղորդակցումը երեխաների հետ խախտվում է: Իրավիճակը ավելի է բարդանում, երբ խիստ պահանջկոտության և վերահսկման հետ մեկտեղ ծնողները լինում են սառը, ունենում են մերժողական վերաբերմունք երեխայի նկատմամբ, այստեղ անխուսափելի է շփման լիարժեք կորուստը:

Ընտանեկան հարաբերություններից անբարենպաստ օրինակներից է այն, երբ ծնողները անտարբեր են երեխայի նկատմամբ, և նկատվում է վերահսկողության բացակայություն, որը կոչվում է «թերխնամակալություն»: Դեռահասներին թույլ է տրվում անել ամեն ինչ, նրանց գործերով ոչ մեկը չի հետաքրքրվում, վարքը դառնում է անհսկելի: Սակայն դեռահասները, որքան էլ որ նրանք չապստամբեն, կարիք ունեն ծնողների օգնությանը և պետք է որպես օրինակ տեսնեն հասուն պատասխանատու վարք, որը նրանց համար կհանդիսանա կողմնացույց: «Հիպոպեկան», որը հանդիսանում է երեխայի կյանքի չափազանցեցված խստագույն վերահսկում, հիմնված է սերտ հուզական շփման վրա և բերում է պասսիվության, ոչ ինքնուրույն լինելուն և հասակակիցների հետ շփման մեջ բարդություններ ունենալու: Բարդություններ առաջանում են նաև այն դեպքում, երբ ծնողները ունեն մեծ սպասումներ, որոնք երեխաներն ի վիճակի չեն արդարացնել:

Ընտանիքում ընդհարումների առաջացման դեպքում գոյություն ունեն դրանցից խուսափելու 4 ուղի (նկար 3):



Նկ. 3. Ընտանիքում ընդհարումներից խուսափելու 4 հիմնական ուղիները

1. Խուսափում խնդրից /զուտ գործնական հաղորդակցում/.
2. Խաղաղություն ցանկացած գնով /ծնողի համար երեխայի հետ իր հարաբերությունները ամեն ինչից թանկ են/. փակելով աչքերը արարքների

վրա՝ ծնողը չի օգնում, այլ հակառակը, խրախուսում է երեխայի բացասական վարքը.

3. Հաղթանակ ցանկացած գնով /ծնողը ձգտում է շահել երեխայի սերը՝ փորձելով չտեսնել երեխայի վարքի ոչ պիտանի ձևերը: Եվ եթե նա պարտվում է մեկ բանում, ապա ձգտում է հաղթել մյուսում, այդ իրավիճակը անվերջ է/.
4. Արդյունավետ փոխզիջումների տարբերակ: Այս տարբերակը երկու կողմերի մոտ ենթադրում է մասնակի հաղթանակ: Նման տարբերակին պետք է գնալ միասին, այսինքն՝ այն պետք է լինի ծնողի և երեխայի համատեղ որոշումների արդյունք:

Բավականին հաճախ դաստիարակության սխալները նկատվում են հենց ծնողների հրահանգների ոչ կոռեկտ ձևակերպումներում: Այսպես, երեխաները հաճախ ծնողներից լսում են հետևյալ արտահայտությունները. «Ե՞րբ ես դու խելոքանալու», «խելք հավաքելու», «ի՞նչ ես այդքան տանջվում, մեկ է, քեզ մոտ ոչինչ չի ստացվելու»: Այս ամենը և մի շարք այլ արտահայտություններ, ծրագրավորումներ՝ կոչվում են ծնողական հրահանգներ: Հենց այս հրահանգները պատճառ են հանդիսանում հասուն մարդկանց մոտ ծնողներից որևէ մեկից կախման մեջ լինելու, ծնողների, որոնք ականայից սովորեցրել են երեխային սխալ, ոչ արդյունավետ նյարդային վարվելակերպ:

Այս առումով Ռ. Հուլդինգը [В.К.Лосева, А.И.Луньков, 1995] բացահայտել է ծնողական հրահանգների մի ամբողջական ցանկ.

- ✓ Ինձ հարկավոր չէ այսպիսի վատ աղջիկ,
- ✓ Ժամանակն է, որ դու մտածես քո գլխով, դու արդեն փոքր չես, որ.....,
- ✓ Ինչպես ես համարձակվում բարկանալ ուսուցչիդ վրա, երբ նա քո մոր տարիքին է,
- ✓ Շաքար չես, որ հալչես:

Գործնականում երեխա դաստիարակելը առանց հրահանգների հնարավոր չէ, դրա համար պահանջվում է սկզբունքորեն տարբեր հոգեբանական, մանկավարժական կրթվածության մակարդակ՝ ի տարբերություն այն մակարդակի, որը բնորոշ է միջին խավի ներկայացուցիչներին:

Ծնողներին կարելի է տալ հետևյալ խորհուրդները. 1. երեխային հնարավորություն ընձեռել տեսնելու, որ դուք որպես ծնողներ ձերբազատվում եք հրահանգներից, 2. իրավունք տրամադրել երեխային ազատվելու այդ հրահանգներից ավելի լայն մարդկային հանրության շրջանակներում:

Այսպիսով, ընտանիքի դրական ազդեցությունը ուժեղացնելու և բացասականը նվազագույնի հասցնելու նպատակով անհրաժեշտ է հաշվի առնել ընդհանուր ներընտանեկան հոգեբանական գործոնները, որոնք ունեն դաստիարակչական կարևոր նշանակություն՝ ակտիվորեն մասնակցել ընտանիքի կյանքին, մշտապես ժամանակ գտնել երեխայի հետ զրուցելու, հետաքրքրություն ցուցաբերելու նրա խնդիրների նկատմամբ, փորձելու հասկանալ նրա կյանքում առաջացած բարդությունները, և օգնել զարգացնելու կարողություններն ու տաղանդը: Դրա հետ մեկտեղ, պետք է պատկերացում ունենալ երեխայի զարգացման տարբեր փուլերի մասին, հարգել երեխայի սեփական կարծիքի իրավունքը, զսպել սեփական բնազդները և վերաբերվել երեխային ինչպես հավասարին, հավասարազոր գործընկերոջ, որն առայժմ ունի ավելի պակաս կյանքի փորձ:

### **1.5. Տղաների և աղջիկների դաստիարակության առանձնահատկությունները**

Ծնողները պետք է գիտենան և դաստիարակության ընթացքում հաշվի առնեն երեխաների ֆիզիկական ու հոգեբանական զարգացման առանձնահատկությունները: Ծնողների և երեխաների միջև փոխհարաբերությունները տարբեր տարիքային շրջաններում ունեն որոշակի յուրահատկություններ: Վ.Սուխոմլինսկին նշում էր, որ ցանկացած տարիքում առկա են առաջնային վարքի բնավորության գծեր, որոնց վրա պետք է հենվել դաստիարակության ընթացքում: Ծնողները պետք է հիշեն, որ ընտանիքում մեծանում են ոչ թե երեխաներ, այլև աղջիկներ և տղաներ, որոնց սոցիալական գործառույթները հասարակության մեջ տարբեր են: Շատ կարևոր է աղջկա մեջ զարգացնել ապագա մայր, իսկ տղային՝ ապագա հայր:

Պահանջների միասնականությանը և հետևողականությանը զուգահեռ, երեխայի անձի հարգանքը ծնողի կողմից դնում են նրան այնպիսի պայմանների մեջ, որ նա դառնում է ընտանիքի հավասարազոր անդամ, և նրան արգելվում է չկատարել ավագների պահանջները:

Պ. Լեսոգաֆտը համարում էր, որ ծնողները պետք է ճանաչեն երեխաներին որպես անհատ, և ոչ թե վերաբերվեն նրանց որպես տիկնիկների, սեփականության: Չի կարելի սեփական տրամադրությունը թույլ տալ ազդեցության տակ տարածել ծնող-երեխա հաղորդակցման վրա:

Դաստիարակության ընթացքում ծնողներին անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխաների սեռական առանձնահատկությունները՝ նկատի ունենալով այն, որ տղաները և աղջիկները միմյանցից տարբերվում են ոչ միայն արտաքինով:

Տղամարդկանց և կանանց բնությունը ի հայտ է գալիս շատ վաղ, մինչ սեռական հասունացումը և իր հետքն է թողում նրանց զգացմունքների, գիտակցության և վարքի վրա:

Երեխաների սեռական պատկանելիությամբ պայմանավորված հոգեբանական առանձնահատկությունների իմացությունը և հաշվառումը ծնողներին օգնում են հենվել բոլոր դրական հատկությունների վրա ու, հաշվի առնելով բացասական դրսևորումները, ի վերջո նպաստել ընտանեկան դաստիարակության խնդիրների առավել արդյունավետ իրականացմանը:

Տղաների և աղջիկների միջև առկա առաջին էական տարբերությունները հայտնաբերվում են կյանքի սկզբնական ամիսներին: Այսպես՝ տղաների համեմատ աղջիկները ֆիզիկապես փոքր-ինչ արագ են զարգանում և մոտ 2-4 ամիս ավելի շուտ են սկսում խոսել:

Ծնողների և շրջապատի մարդկանց օգնությամբ, երեխաները միջինում 3 տարեկանում, արդեն պատկերացում ունեն իրենց սեռական պատկանելիության մասին, կարողանում են տարբերակել այլ երեխաների և մեծերի սեռը:

Երեխաների աճին զուգընթաց աստիճանաբար ուժեղանում են նրանց սեռով պայմանավորված հոգեբանական առանձնահատկությունները, որոնք դրսևորվում են հուզական ռեակցիաներում, յուրահատուկ հետաքրքրություններում և հակումներում, մտածողության բնույթում և այլն:

### Աղջիկների դաստիարակությունը ընտանիքում

Աղջիկների դաստիարակության ընթացքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ նրանց մոտ արդեն վաղ հասակում է դրսևորվում մայրության բնագոյը, որն արտահայտվում է հետաքրքրություններով, այլ մանուկների և տիկնիկների նկատմամբ հոգատար վերաբերմունքով, ինչպես նաև զանազան խաղերով:

Որքան մեծանում են աղջիկները, այնքան ավելի է մեծանում նրանց հետաքրքրությունները մարդու ներքնաշխարհի, վարքի և ապրումների նկատմամբ:

Աղջիկներն ավելի շատ են հաղորդակցվում մոր հետ և ավելի են կապված տանը, քան տղաները:

Տղաների համեմատ, նրանք որպես կանոն ավելի ջանասեր են և կատարող, կարգապահ, բարեխիղճ ու խնայող: Աղջիկների բարձր հուզականությունը հաճախ հանդիսանում է նրանց ոչ օբյեկտիվ գնահատականների հիմնական պատճառ: Մինևույն ժամանակ, աղջիկներն ավելի շուտ են վիրավորվում, ինքնասեր են, ավելի ուժեղ են արձագանքում ինչպես խրախուսանքին, այնպես էլ պատժին:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև այն, որ աղջիկներն ավելի արագ են ընտելանում կենսագործունեության նոր պայմաններին, իրենց ավելի վստահ են զգում անսովոր իրավիճակներում: Նրանց իմացական հետաքրքրությունների շրջանակը այնքան էլ բազմազան չի, ինչպես տղաներինը: Աղջիկներն ավելի շատ են սիրում կարդալ, ունկնդրել երաժշտություն: Որպես կանոն՝ դպրոցում ուսուցիչներին ավելի հեշտ է աշխատել աղջիկների հետ և, հավանաբար, այդ պատճառով է նրանցից կազմվում աշակերտական ակտիվի գերակշռող մասը:

Դեռահաս տարիքում աղջիկների մոտ մեծանում է հետաքրքրությունը սեփական արտաքինի նկատմամբ, ակտիվանում է շրջապատին դուր գալու ցանկությունը:

Հաղորդակցումը և ընկերությունը տղաների հետ հաճախ վերածվում է սիրո զգացմունքի: Այս դեպքում կարևորվում է ծնողների և ուսուցիչների դերը, որոնց հիմնական խնդիրը կայանում է հետևյալում՝ արական և իգական սեռի ներկայացուցիչների միջև ճիշտ փոխհարաբերությունների վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդում և համապատասխան վարքի ձևավորում:

Անժխտելի է, որ ընտանիքում աղջիկների և տղաների հիմնական դաստիարակը մայրն է: Մայրը կյանքի է կոչում, կերակրում և խնամում նրանց: Բնականաբար, երեխաների և մոր միջև, հատկապես վաղ հասակում, հաստատվում են ավելի սերտ հարաբերություններ, քան երեխաների և հոր միջև: Այս հանգամանքը չափազանց կարևոր է, ինչը պետք է հաշվի առնել տղաների և աղջիկների դաստիարակության գործընթացում:

Նշելով աղջիկների և մայրերի հարաբերությունների սերտությունը՝ չափազանց կարևոր է, որպեսզի վերջիններս օրինակ ծառայեն աղջիկներին: Աղջիկների ոչ կամածին ուշադրությունը, ենթագիտակցական հետաքրքրությունը, ինչպես նաև նրանց բնական ըմբռնողականությունը տեսածի նկատմամբ, հնարավորություն են ընձեռում յուրացնել այն ամենը, ինչը նրանք տեսնում, լսում և զգում են, երբ հաղորդակցվում են մոր հետ: Իմանալով այդ՝ մայրն իր վարքով, արտաքինով, ապրելակերպով պետք է օրինակ ծառայի աղջկա համար՝ սկսած կյանքի առաջին շաբաթներից: Այս դեպքում մեծ է հավանականությունը, որ օրինակի ազդեցությունը կլինի հաջող:

Աղջկա ընդօրինակման համար կարևոր է նաև մոր վերաբերմունքը այլ մարդկանց աշխատանքի, խոսելաձևերի և հույզերի դրսևորման բնույթի նկատմամբ: Աղջիկները առաջին հերթին ընդօրինակում են ոչ միայն մոր վարքի արտաքին դրսևորման ձևերը, այլ նաև կնոջ բնավորությունը պայմանավորող ներքին գծերը:

Անփոխարինելի է մոր դերը աղջկա ընտելացմանն ընտանեկան գործերին և հոգսերին, տնային տնտեսության վարման աշխատանքին: Անհրաժեշտ է նշել, որ

բացի մոր անձնական օրինակից, այս գործում կարևոր դեր են խաղում համապատասխան խաղալիքները, խաղերը, ինչպես նաև զրույցները և երեխայի ներգրավումը մատչելի տնտեսական գործունեության մեջ:

Ընտանիքում փոքր աղջնակ մեծացնելիս, ավելի լայն հնարավորություններ են ստեղծվում նրանում դաստիարակելու կանացի բազմաթիվ գծեր՝ հոգատարություն երեխաների, թույլերի նկատմամբ, նրբանկատություն, քնքշանք:

Պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ աղջկա դաստիարակության գործում կարևոր դեր է խաղում նաև հայրը: Հաղորդակցվելիս հոր հետ, աղջիկը պատկերացում է ստեղծում տղամարդկանց մասին ընդհանրապես, ինչը հնարավորություն է ընձեռում նրան ավելի հստակ զգալ և գիտակցել իր կանացի էությունը: Ընտանիքում հայրը պետք է ուշադրություն դարձնի աղջկա հետաքրքրությունների դաստիարակմանը, ձգտի ընդլայնել նրա աշխարհայացքը, աղջկան արդեն հայտնի երևույթների շրջանակը: Դրան է նպաստում հեքիաթների ընթերցումը, բանաստեղծությունների սերտումը, նկարչությունը, երաժշտության ունկնդրումը, մանկական հեռուստահաղորդումների դիտումը:

Ծնողների դաստիարակչական ճիգերը նախադպրոցական հասակի աղջկա նկատմամբ պետք է ուղղված լինեն նրան լավագույնս դպրոցում ուսուցմանը նախապատրաստելուն: Դրա համար կարևոր է զարգացնել և խրախուսել նրանց հետաքրքրությունը դպրոցի հանդեպ, ձևավորել հարգալից վերաբերմունք ուսուցչի նկատմամբ:

Միևնույն ժամանակ, անհրաժեշտ է ձգտել դպրոցում աղջիկների և տղաների միջև ձևավորել լավ և բարի հարաբերություններ, կողմնորոշել համատեղ պարապմունքների և փոխօգնությանը: Ընտանիքում եղբոր առկայությունը էականորեն հեշտացնում է այդ խնդրի լուծումը, շոշափելի դարձնում նրա արդյունքը:

Զգալիորեն մեծանում է ծնողների դերը երեխայի դպրոց ընդունվելու պահից:

Դառնալով դպրոցական՝ աղջիկը ակտիվորեն ընդգրկվում է հասարակական հարաբերությունների համակարգի մեջ՝ ընդլայնելով բարեխիղճ սովորելու պարտականությունը և ձեռք բերելով դպրոցական կուլեկտիվի անդամի որոշակի իրավունքներ:

Կրտսեր դպրոցում ուսումը աղջկա համար ոչ միայն մոր զբաղմունք է, այլ նաև լուրջ, պատասխանատու և ոչ դյուրին աշխատանք: Այդ իսկ պատճառով ծնողները պետք է ամենօրյա ուշադրություն դարձնեն նրա ուսուցմանը, հետաքրքրվեն հաջողություններով, բացահայտեն դժվարությունները, իսկ անհրաժեշտության դեպքում՝ օգնեն տարբեր եղանակներով՝ բացատրություններով, խորհուրդներով, լրացուցիչ պարապմունքներով և վարժություններով:



Զգալի օգուտ կարող են տալ ինչպես ձեռքբերովի զննական նյութերը, այնպես էլ երեխայի հետ միասին պատրաստվածները: Դրա հետ մեկտեղ նպատակահարմար է ընդլայնել աղջիկների աշխարհայացքը, զարգացնել ինքնուրույնությունը, խրախուսել իմացական ակտիվությունը: Այդ նպատակով կարելի է կիրառել զրույցներ, գրականության համատեղ ընթերցում, ուսումնական էքսկուրսիաներ և այլն:

Զնոռանալով դաստիարակության դրականի վրա հենվելու սկզբունքի կարևորության մասին՝ ծնողները պետք է ձգտեն իրականացնել աղջկա համակողմանի զարգացումը, ձևավորել կարևորագույն անձնային հատկությունները՝ միաժամանակ բացահայտելով բացասական գծերը և հաղթահարելով դրանք:

Կարևոր է ճիշտ կիրառել խրախուսանքը, ինչը կարող է գրավական լինել լավ վարքի և արարքների ու բարեխիղճ ուսուցման համար: Այս դեպքում կարող են օգտագործվել խրախուսման հետևյալ ձևերը՝ գովասանք, հետաքրքրող գործով զբաղվելու թույլտվություն, որոշակի նվեր և այլն: Որոշ դեպքերում անհրաժեշտ է կիրառել պատժի հայտնի ձևերը՝ զրկում որոշակի հաճույքներից, հետաքրքրող գործերից: Սակայն, հաշվի առնելով աղջիկների զգայունությունը և խռովականությունը՝ պատիժների կիրառումը նրանց նկատմամբ պահանջում է հատուկ զգուշավորություն և տակտ:

Ինչ վերաբերում է ֆիզիկական պատիժներին, ապա դրանք պետք է լիովին բացառվեն, քանզի խոչընդոտում են նորմալ դաստիարակմանը՝ առաջացնելով երեխայի մոտ վախի զգացում, արարքը թաքցնելու ցանկություն: Դա կարող է հանգեցնել ծնողներից նրա օտարացմանը, առաջացնել լուրջ ֆիզիկական կամ հոգեկան տրավմաներ:

Աղջիկների դաստիարակությունը զգալիորեն բարդանում է դեռահաս տարիքում: Նրանց հետաքրքրությունների շրջանակն ընդլայնվում է, մեծանում է սոցիալական ակտիվությունը, ցանկություն առաջանում ավելի շատ հաղորդակցվել, ընդդրում ինչպես հասակակիցների, այնպես էլ ավելի մեծ տարիքի մարդկանց հետ:

Շատ հարցերում նրանք ցանկանում են ունենալ սեփական կարծիք, որը ոչ միշտ է համընկնում մեծերի կարծիքին, և, միաժամանակ, աղջիկները բարձր պահանջներ են ներկայացնում իրենց շրջապատող մարդկանց:

Հաշվի առնելով սեռական հասունացման հետ կապված դժվարությունները, որոնք սկսվում են 12-13 տարեկանում, պետք է նշել, որ ուսուցման առումով առաջանում են որոշակի դժվարություններ: Սակայն, հետագայում աղջիկները դրանք հաղթահարում են և սովորում են ավելի կայուն, քան դեռահաս տղաները: Նույն պատկերն է դիտվում նաև կարգապահության առումով:

Դեռահաս աղջիկները հաճույքով են ընթերցում մարդկանց միջև փոխհարաբերություններին, վարքի կուլտուրային նվիրված հանրամատչելի գրքերը:

Դա դրականորեն է անդրադառնում նրանց բարոյական դաստիարակության և ընդհանուր զարգացման վրա:

Միջին և բարձր դպրոցական տարիքում արդիական է դառնում աղջկա նախապատրաստումը ընտանեկան կյանքին: Ընտանեկան դաստիարակության ընթացքում անհրաժեշտ է մշտապես ներարկել այն միտքը, որ նա որոշ ժամանակ անց կստեղծի սեփական ընտանիքը, կունենա երեխաներ: Նման հոգեբանական կողմնորոշումը ունի չափազանց կարևոր նշանակություն, քանզի հնարավորություն է ընձեռում դրական վերաբերմունք ձևավորել ընտանիքի հանդեպ և խթանում է նպատակաուղղված պատրաստականությունն ապագա ընտանեկան կյանքին: Պետք է հաշվի առնել, որ այդ գործում կարևորվում է սեփական ընտանիքի դրական օրինակը:

Այն դեպքում, երբ աղջիկն օրեցօր տեսնում է ծնողների ջերմ վերաբերմունքը միմյանց նկատմամբ, նրանց պատրաստականությունը իրար օգնելու, ընտանիքում տիրող ջերմ մթնոլորտը, աղջկա մոտ կձևավորվեն ընտանիքի մասին ճիշտ պատկերացումներ: Դրա հետ մեկտեղ, նրա մեջ կամրապնդվի այն կարծիքը, որ ընտանիքն իրոք անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մարդու, քանզի ընտանիքն է ստեղծում մարդու համար երջանկության բոլոր պայմանները:

### Տղաների դաստիարակության առանձնահատկությունները

Ունենալով ընդհանրություններ աղջիկների դաստիարակության հետ՝ տղաների ընտանեկան դաստիարակությունը ունի նաև որոշ առանձնահատկություններ՝ պայմանավորված տղամարդկանց ֆիզիկական և հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Հարկ է նշել, որ հաճախ այդ առանձնահատկությունները տարբեր պատճառներով հաշվի չեն առնվում ո՛չ ընտանիքում, ո՛չ էլ դպրոցում, ինչը անկասկած անթույլատրելի է:

Արական սեռի ներկայացուցիչները ֆիզիկապես ավելի ուժեղ են, սակայն դիմացկունությամբ զիջում են աղջիկներին: Տղաները ավելի շարժուն են, սակայն ավելի պակաս համբերատար, կարգապահ և ջանասեր:

Տղաներին սովորաբար հետաքրքրում են բազմաթիվ հարցեր և խնդիրներ, որոնք հաճախ դուրս են գտնվում մոտակա շրջապատի սահմաններից /հեռավոր երկրներ, առեղծվածային երևույթներ, արտասովոր պատահարներ և այլն/:

Տղաները հետաքրքրվում են տեխնիկայով, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, սիրում են շարժախաղեր, հաճույքով են զբաղվում ֆիզիկական աշխատանքով: Այս ամենի հետ մեկտեղ, նրանք չեն սիրում զբաղվել ինքնասպասարկմամբ, հաճախ դժվարանում են կատարել հասարակ գործեր, ավելի հաճախ են ստանում ֆիզիկական վնասվածքներ:

Անհրաժեշտ է, որ ծնողները մշտապես հիշեն, որ տղաների դաստիարակությունը ավելի բարդ գործընթաց է: Այսպես, աղջիկների համեմատ դպրոցում նրանց առաջադիմությունը և կարգապահությունը ավելի ցածր է, նրանք ավելի քիչ են զբաղվում ինքնաքննադատությամբ: Միջին դպրոցական տարիքում տղաների շրջանում ավելի հաճախ են հանդիպում «դժվար» դեռահասներ, որոնց բնորոշ են բացասական սովորույթները՝ կապված ծխելու, ոգելից խմիչքներ օգտագործելու, թմրամոլության, ինչպես նաև օրինախախտումների հետ:

Մեծերի վատ օրինակի ազդեցության արդյունքում տղաների մոտ ձևավորվում է աղջիկների նկատմամբ սեփական առավելության կեղծ կարծիք, ինչը բացասաբար է անդրադառնում նրանց հետագա ամուսնական կյանքի վրա:

Ինչպես ցանկացած երեխայի, այնպես էլ տղայի նորմալ զարգացման համար անհրաժեշտ է լայն և բովանդակալից հաղորդակցում ծնողների հետ, մոր և հոր բարի վերաբերմունքը: Չնայած այն հանգամանքին, որ մայրն ավելի է մոտ բոլոր երեխաներին էլ, տղայի համար սեռական առումով հայրն ավելի մոտ է կանգնած :

Չենց դա է, հիմնականում, որոշում նրանց հարաբերությունների բնույթը և հոր ազդեցության մեծ հնարավորությունները:

Չայրը որպես ուժեղ սեռի ներկայացուցիչ, օրինակ է ծառայում որդուն, ում շնորհիվ տղան յուրացնում է այն դրույթները, որոնք բնութագրում են իսկական տղամարդուն: Չայրը զավակի մոտ պետք է դաստիարակի արիություն, բարի վերաբերմունք կանանց նկատմամբ, ինչպես նաև փոխանցի տնային տնտեսությունը վարելու փորձը, ձգտում իր վրա վերցնելու ընտանեկան առավել դժվար գործերը:

Ոչ պակաս կարևոր է տղայի դաստիարակության գործում մոր դերը: Տղայի աչքերում մայրը պետք է մարմնավորի այն լավը, որն ընդհանրապես բնորոշ է կնոջը:

Որդու և մոր փոխհարաբերությունները հնարավորություն են տալիս տղային յուրացնել փոխհարաբերությունների փորձը կանանց սեռի ներկայացուցիչների հետ, սովորեցնում են լինել հոգատար, ցուցաբերել անհրաժեշտ օգնություն շրջապատող մարդկանց :

Դաստիարակելով տղային՝ հայրը և մայրը պետք է մշտական ուշադրություն դարձնեն նրա բազմակողմանի զարգացմանը և մանկուց ընտելացնեն աղջիկների հետ ճիշտ, բարի և հարգալից հարաբերություններին:

Հաշվի առնելով տղաների ֆիզիկական և հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ անհրաժեշտ է, պահպանելով ֆիզիկական ակտիվություն դրսևորելու նրա ձգտումը՝ միևնույն ժամանակ ընտելացնել կարգ ու կանոնին, ճշտապահությանը, ձևավորել կարգապահ վարքի հմտություններ: Դրա համար չափազանց կարևոր է տղայի մասնակցությունը տարբեր խաղերի և իհարկե տնային գործերին: Այս ամենը դրականորեն են անդրադառնում կարգապահության, հասակակիցների հետ հաղորդակցման վրա, նպաստում նաև ակտիվության, ինքնուրույնության, նախաձեռնության և այլ օգտակար սովորույթների դաստիարակմանը:

Կարևոր է նաև տղաների մոտ ձևավորել ինքնասպասարկման հմտություններ, քանի որ յուրաքանչյուր տղա՝ դեռահաս կամ պատանեկան հասակում, իր տարիքային հնարավորություններին համապատասխան պետք է կարողանա սպասարկել ինքն և օգնություն ցուցաբերել դրա կարիքն ունեցողին:

Այս առումով, սխալ կլինի տղաների համար առանձնացնել միայն «տղամարդկանց» գործերը: Տղան պետք է կարողանա տանը իրականացնել նաև բազմաբնույթ այլ գործունեություն:

Դաստիարակության գործում խոսքը, իհարկե, ունի կարևոր նշանակություն, սակայն ավելի ազդեցիկ և բացառիկ է ծնողների անձնական օրինակը և ինչպես նաև տղայի ներգրավումը ընտանեկան ամենօրյա մատչելի աշխատանքներում:

Դպրոցական ուսուցման տարիներին, որպես կանոն, տղաների հետ կապված են ավելի մեծ հոգսեր: Հաճախ անհրաժեշտություն է առաջանում ստիպել նրանց սովորել: Տղաները չեն կարող կանխատեսել չսովորելու հետևանքները:

Ծնողները պետք է բացատրեն կրթության անհրաժեշտությունը և կարևորությունը հետագա կյանքի բարեկեցության ապահովման ու բարձրացման տեսանկյունից և դրանով նպաստել պատասխանատու վերաբերմունքի ձևավորմանը սեփական կրթության շարունակման նկատմամբ:

Ինչպես և աղջիկների, այնպես էլ տղաների դեռահաս տարիքը՝ պայմանավորված օրգանիզմի վրա սեռական հասունացման շրջանի ազդեցությամբ (13-14տար.) հանդիսանում է դաստիարակության համար պատասխանատու շրջան՝ ինչը կապված է բազմաթիվ և բազմաբնույթ հիմնախնդիրների առաջացման և հաղթահարման հետ:

Զուր չէ, որ դեռահասության տարիքը մանկավարժական և հոգեբանական գրականության մեջ անվանվում է «դժվար», «կրիտիկական»: Այսպիսին է այն ոչ միայն դեռահասների, այլ նաև ծնողների և ուսուցիչների համար:

Դժվարությունները պայմանավորված են նրանով, որ գտնվելով սեռական հասունացման գործընթացում՝ դեռահասներն արդեն երեխա չեն, սակայն դեռ մեծ էլ չեն: Դեռահասների այդպիսի «անորոշ» վիճակը լուրջ հակասություններ է առաջացնում նրանց հավակնությունների ու իրական հնարավորությունների միջև: Դա հաճախ հանգեցնում է ոչ բացատրելի արարքների, տրամադրության կտրուկ փոփոխմանը և վարքի դրսևորման այլ առանձնահատկություններին:

Այդ կապակցությամբ ծնողները պետք է լինեն առավել համբերատար, իրենցից չհեռացնեն որդուն, չկոպտեն, խելամիտ կերպով համակցեն պահանջկոտությունը և հարգանքը տղայի անձի նկատմամբ:

Կրտսեր դպրոցականի համեմատ դեռահասի մոտ էլ ավելի են զարգանում ֆիզիկական և մտավոր կարողությունները, որոնք մի կողմից նվազեցնում են ծնողների հոգսերը, սակայն մյուս կողմից, բարձրացնում վերջիններիս պատասխանատվությունը այդ կարողությունների ճիշտ իրականացնելու, դեռահասների էներգիան առավել կարևոր նպատակների ուղղորդելու համար:

Դեռահասության տարիքը վտանգ է ներկայացնում տղաների համար նաև այն առումով, որ նրանք հաճախ ընկնում են վատ միջավայրի ազդեցության տակ, սկսում են ծխել, օգտագործել ոգելից խմիչքներ կամ զբաղվում են ոչ պատշաճ գործերով:

Դա կարող է լինել նախկին տարիների դաստիարակության բացթողումների արդյունքը: Սակայն բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ տղայի նոր ընկերները, «փողոցի» դեռահասները: Այդ առումով ծնողները պետք է մշտապես հետաքրքրվեն տղայի գործերով, նրա ընկերներով, ազատ ժամանցի անցկացման առանձնահատկություններով և գրագետ ձևով ուղղորդեն տղային ընկերների ընտրության և ազատ ժամանակի ճիշտ կազմակերպման հարցերում: Դպրոցական պարապմունքներից զատ տղաների մոտ գոյություն ունի արտադպրոցական և արտադասարանական գործունեության բազմազանություն: Հենց այստեղ է կարևոր հնարավոր բոլոր միջոցների օգնությամբ նպաստել տղաների ներգրավմանը հետաքրքիր և օգտակար գործունեության մեջ, ինչը կնպաստի նրանց ընդհանուր զարգացմանը, կակտիվացնի դպրոցականին, կօգնի կողմնորոշվելու ապագա մասնագիտություն ընտրելու հարցում:

Ծնողները պետք է ոչ միայն խրախուսեն տղաների մասնակցությունը պատանեկան տարբեր կազմակերպություններին, այլև աջակցեն դրան կոնկրետ խորհուրդներով և առաջարկություններով:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ծնողների առաքելությունը բավականին դժվար է: Նրանք պետք է ճիշտ հարաբերություններ պահպանեն տղայի հետ, որպեսզի վերջիններս

հնարավորինս զերծ մնան սխալներից, հեռու պահեն նրանց «վատ» հասակակիցներից:

Ծնողների դաստիարակչական ազդեցություններից առավել ազդեցիկը սեփական օրինակն է: Դրա հետ մեկտեղ անհրաժեշտ դեպքերում նպատակահարմար է տղային առաջադրել հստակ պահանջներ, ինչպես նաև գրագետ կիրառել խրախուսանքը և պատիժը:

Դեռահասների համեմատությամբ, բարձր դասարանի տղաների դաստիարակությունը պահանջում է նոր մոտեցումներ:

Ծնողների դաստիարակչական աշխատանքների հիմնական ուղղությունը նախատեսում է արժանի քաղաքացու, բարեխիղճ աշխատողի, ընտանիքի լավ հոր, հայրենիքի հուսալի պաշտպանի պատրաստումը:

Բարձր տարիքի երեխաների հետ ճիշտ հարաբերությունների ստեղծման համար կարևոր է հաշվի նստել նրանց հետ՝ միշտ հիշելով, որ նրանք ընտանիքի լիիրավ անդամներ են: Դա ենթադրում է, որ ընտանիքի հետ առնչվող հարցերի զերակշռող մեծամասնության քննարկմանը պետք է մասնակցեն նաև բարձր դասարանցիները, անհրաժեշտ համարելով, որ ծնողները հաշվի առնեն երիտասարդների կարծիքը:

Դաստիարակչական ազդեցությունների արդյունավետությունը հնարավոր է ապահովել միայն մշտական հաղորդակցման պայմաններում: Այն ենթադրում է ոչ միայն հատուկ զրույցներ, այլ առաջին հերթին համատեղ աշխատանք և ազատ ժամանցի անցկացում, առավել կարևոր ընտանեկան հիմնահարցերի համատեղ քննարկում, փոխօգնություն և այլն:

Կարևոր է, հարաբերությունները տղայի հետ կառուցվեն վստահության, փոխըմբռնման հիման վրա, ինչը առաջ է բերում պատասխան վստահություն:

Անհրաժեշտ է մշտապես հիշել ծնողների և ընտանիքի տարիքով անդամների անձնական օրինակի կարևորության մասին, և այն, որ նրանց վարքը, արարքները, արտահայտությունները, մարդկանց գնահատականների ընդօրինակման առարկա են դառնում: Ուրեմն, ծնողները չպետք է ժամանակ և ջանքեր խնայեն զրույցների և կարևոր հարցերի քննարկման համար: Ինչ վերաբերում է խորհուրդներին, ապա նպատակահարմար է դրանք տալ չպարտադրելով այլ իրավահավասարության հիմքի վրա:

Անհրաժեշտ է հաճախ կիրառել դաստիարակության այնպիսի ձև, ինչպիսին խնդրանքն է: Այդ դեպքում հաշվի են առնվում տղայի իրական հնարավորությունները և եթե այդ խնդրանքները տրվում են համապատասխան ձևով, ապա պատանին, որպես կանոն, արձագանքում և կատարում է այն:



Երեխաների և հատկապես ավագ դպրոցականների դաստիարակության արդյունավետությունը պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով, որոնց շարքում անհրաժեշտ է նշել ծնողների ստեղծագործական մոտեցումը, արագ կողմնորոշվելու, իրական իրավիճակը ճիշտ գնահատելու կարողությունը, ինչպես նաև նախաձեռնությունը, հնարամտությունը:

Դրա հետ մեկտեղ կարևոր է օգտվել այլ ծնողների դաստիարակչական դրական փորձից, համագործակցել դպրոցի հետ, օգտվել ծնողների համար նախատեսված գրականությունից:

Երեխայի ինտելեկտի զարգացման համար կարևոր է, որ նա մեծանա լիարժեք ընտանիքում, քանզի այս դեպքում նա ենթարկվում է մտածողության երկու ձևի՝ տղամարդու և կնոջ ազդեցությանը:

Ընտանիքում հոր բացակայությունը ոչ թե ժողովրդագրական /դեմոգրաֆիկ/, այլ առաջին հերթին հոգեբանական, բարոյական խնդիր է: Այն դեպքում, երբ ընտանիքը զրկված է տղամարդուց՝ դա բացասաբար է ազդում ինչպես տղայի, այնպես էլ աղջկա զարգացման վրա: Աղջկա մոտ կարող է առաջանալ անգիտակից դիրքորոշում, որը ենթադրում է ընտանեկան կյանքն առանց հոր, իսկ դա կարող է բացասաբար անդրադառնալ նրա ընտանեկան սպասումների, ընտանիքի վերաբերյալ ճիշտ պատկերացումների վրա: Տղայի համար, որը դաստիարակվում է միայն մոր կողմից, վերջինս կարող է ծառայել տղամարդու վարքի օրինակ: Իսկ այդպիսի կնոջ մոտ, իրոք, ձևավորվում են տղամարդուն բնորոշ գծեր՝ վճռականություն, ձգվածություն, պարտքի զգացողություն, նախաձեռնություն: Այդ պատճառով նա իշխում է տանը, կարող է իրեն ենթարկել տղային և աղջկան:

Եթե դրան գումարենք չափից ավելի խնամակալությունը, որը դրսևորվում է գերհսկողությամբ, գերհոգատարությամբ, ինչպես նաև բազմաթիվ վերաապահովագրական միջոցառումներով, ապա երեխան չի դրսևորում նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, վախենում է առանց մոր գեթ մեկ քայլ կատարել:

Մոր գերխնամակալությունը առավել բացասաբար կարող է անդրադառնալ տղայի վրա, ում մոտ առաջանում է անվճռականություն, անհանգստություն՝ տղային բնորոշ բնավորության գծերի թերզարգացմամբ:

Դրա հետ մեկտեղ անհրաժեշտ է նշել, որ երեխաների մոտ, որոնց դաստիարակում է միայնակ մայրը, ինտելեկտի զարգացումը որոշ դեպքերում ընթանում է «կանացի ձևով»: Այդ երեխաների մոտ հայտնաբերվում են ավելի լավ

ձևավորված լեզվաբանական ընդունակություններ, սակայն խնդիրներ են առաջանում մաթեմատիկայում:

### Ստուգողական հարցեր

1. Ինչպիսի՞ կարծիքներ են հայտնել հայ մանկավարժները ընտանեկան դաստիարակության վերաբերյալ:
2. Ինչու՞մն է կայանում ընտանիքի վերարտադրողական գործառույթի էությունը:
3. Որո՞նք են ընտանիքի գործառույթների դասակարգման տեսակետները:
4. Ո՞րն է ընտանիքի տնտեսական գործառույթը:
5. Ինչու՞վ է պայմանավորված ընթանիքի սոցիալականացման գործառույթի կարևորությունը:
6. Ինչու՞մն է կայանում ընտանիքի դաստիարակչական և հանգստի կազմակերպման գործառույթների դերը:
7. Որո՞նք են ընտանեկան դաստիարակության խնդիրներն ու հիմնական սկզբունքները:
8. Որո՞նք են ընտանեկան դաստիարակության գործընթացին բնորոշ թերությունները: Նշեք դրանց հնարավոր հետևանքները երեխայի վարքի դրսևորման ու զարգացման վրա:
9. Ինչու՞մն են կայանում տղաների և աղջիկների զարգացման ու ձևավորման տարբերությունները և դրանց հաշվառման կարևորությունը ընտանիքում:
10. Որո՞նք են աղջիկների դաստիարակության առանձնահատկությունները ընտանիքում:
11. Որո՞նք են տղաների դաստիարակության առանձնահատկությունները ընտանիքում:
12. Ինչպիսի՞ բացասական ազդեցության կարող է ունենալ երեխայի դաստիարակության գործում ոչ լիակազմ ընտանիքը:
13. Որո՞նք են ընտանիքում միջադեպերից խուսափելու և դրանք հաղթահարելու հնարավոր ուղիները:



## Բաժին 2. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

### 2.1. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՅԱԿԱՆ ՆԵՐՈՒԺՆԸ

Ընտանիքի բազմաթիվ գործառույթների շարքում, անկասկած, առաջնային նշանակություն ունի աճող սերնդի դաստիարակությունը:

Ընտանեկան դաստիարակության դերը երեխաների անձի ձևավորման գործընթացում՝ մանկավարժության մեջ, դիտարկվում է երեք հիմնական տեսանկյունից.

- ընտանեկան դաստիարակության առաջնային, որոշիչ դերը /Ի. Պեստալոցցի/,
- հասարակական դաստիարակության առաջնային լինելը / Ռ. Օուեն/,
- ընտանեկան, պետական և հասարակական դաստիարակության միասնականությունը / Գ. Չեռնիշևսկի, Ա. Մակարենկո, Վ. Սուխոմլինսկի, Մ. Թադիադյան, Խ. Աբովյան, Մ. Նալբանդյան/:

Անտոն Մակարենկոն ասում էր «Ես գրեթե չեմ լսել, որ ծնողները ասեն «Մենք պետք է դաստիարակենք: Ինչու՞ է դպրոցը խանգարում»:

Սակայն, ընտանեկան դաստիարակության պրակտիկան ցույց է տալիս, որ դաստիարակությունը ոչ միշտ է լինում արդյունավետ: Դրա պատճառները տարբեր են՝ ոմանք չեն կարող մեծացնել և նպաստել սեփական երեխաների զարգացմանը, մյուսները պարզապես չեն ցանկանում, երրորդները չեն կարող տարբեր հանգամանքներից ելնելով /լուրջ հիվանդություն, աշխատանքի կորուստ, անբարոյական վարք/, իսկ չորրորդները այն չեն կարևորում:

Փաստորեն յուրաքանչյուր ընտանիք ունի մեծ թե փոքր դաստիարակչական հնարավորություններ /ներուժ/:

Այդ հնարավորությունների առկայությունից, ինչպես նաև դրանց նպատակաուղղված և հիմնավորված օգտագործումից են կախված ընտանեկան դաստիարակության արդյունքները:

«Դաստիարակչական ներուժ» հասկացությունը պարունակում է բազմաթիվ բնութագրեր, որոնք արտացոլում են ընտանիքի կենսագործունեության տարբեր պայմաններն ու գործոնները և, ի վերջո, որոշում են նրա դաստիարակչական հնարավորությունները:

Ընտանիքի դաստիարակչական ներուժի իրականացման արդյունավետությունը պայմանավորված է մի շարք սոցիալական /քաղաքական, տնտեսական, հոգեբանական/ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոններով: Դրանց թվին են պատկանում

ապրելակերպը և արժեքների համակարգը, ընտանիքում փոխհարաբերությունների բնույթը, ընտանիքի անդամների կրթական մակարդակը, նրանց մանկավարժական հմտությունները, ժամանակի, բյուջեն, սոցիալ-տնտեսական վիճակը /կյանքի մակարդակը, կենցաղային պայմանները, զբաղվածությունը/, ընտանիքի կազմը:

Ընտանիքի դաստիարակչական կարողության զարգացումը և իրականացումը ապահովող գործոնները կարելի է բաժանել 2 խմբի.

1. Օբյեկտիվ գործոն մակրոսոցիալական բնույթի, որոնք ընտանիքի նկատմամբ համարվում են արտաքին:

2. Ներընտանեկան սուբյեկտիվ բնույթի, որոնք կապված են ընտանիքի անդամների կրթական և մշակութային մակարդակի, պահանջումների և նպատակային ուղղվածության, ինչպես նաև ներընտանեկան հարաբերությունների հետ:

Սակայն ոչ մի գործոն առաձին չի կարող երաշխավորել ընտանիքի դաստիարակչական հնարավորությունները. դրանք անհրաժեշտ է դիտարկել համատեղ:

Ընտանեկան դաստիարակության գործոնները, որոնք բնութագրում են ընտանիքի կենսագործունեությունը, պայմանականորեն կարելի է դասել ըստ հետևյալ ձևերի՝ սոցիալ-մշակութային, սոցիալ-տնտեսական, տեխնիկահիգիենիկ և ժողովրդագրական [А.В. Мудрик, 1999; Т.А. Куликова, 2002]:

**Սոցիալ-մշակութային գործոն.** ընտանեկան դաստիարակության արդյունքը պայմանավորված է այն հանգամանքով, թե որչափ գիտակցորեն են վերաբերվում ծնողներն այդ խնդրին: Առավել բարենպաստ պայմանները կապված են ծնողների քաղաքացիական ճիշտ դիրքորոշման հետ: Դա նշանակում է հետևյալը՝ որքանով են հայրն ու մայրը գիտակցում իրենց պատասխանատվությունը երեխայի դաստիարակության գործում:

Ընտանիքի դաստիարակչական ազդեցության արդյունավետությունը պայմանավորված է նրա անդամների՝ ծնողների, երեխաների և այլ հարազատների միջև եղած փոխհարաբերություններով, որոնք էլ ձևավորում են ընտանիքի միկրոկլիման:

Կախված նրանից, թե ինչպես են վարվում ծնողները երեխաների հետ, ինչպիսին են մերձավոր մարդկանց զգացմունքները և հարաբերությունները, երեխան տարբերակված ձևով է ընդունում շրջապատող աշխարհը՝ ձգող կամ վանող, բարյացակամ կամ սպառնացող: Դրա արդյունքում երեխայի մոտ կարող է առաջանալ աշխարհի հանդեպ վստահության կամ անվստահության զգացում:

Ընտանիքում մարդու բարեկեցությունը տեղափոխվում է փոխհարաբերությունների այլ ոլորտներ՝ կապված դպրոցի, ընկերակիցների և այլոց հետ: Հակառակ դեպքում, երբ ընտանիքում առկա են ընդհարումներ /կոնֆլիկտներ/, ապա նրա անդամների միջև բացակայում է հոգեկան մտերմությունը, որն էլ բացասաբար է անդրադառնում դպրոցականի զարգացման և դաստիարակության վրա:

Անհերքելի է, որ երեխաների ընտանեկան դաստիարակության արդյունավետությունը կախված է ծնողների կրթվածության մակարդակից: Կրթվածությունը ազդում է ծնողների, իսկ հետագայում՝ երեխաների արժեքային կողմնորոշումների և հետաքրքրությունների շրջանակի ձևավորման վրա:

Որքան բարձր է կրթվածության մակարդակը, այնքան ավելի է կարևորվում ծնողների համար մասնագիտական գործունեությունը, նրա ստեղծագործական բնույթը, այնքան բարձր են գնահատվում նրանց մասնագիտության հետ կապված գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները:

Հետաքրքիր աշխատանքի համար ծնողները մշտապես ձգտում են բարձրացնել մասնագիտական գիտելիքների մակարդակը, ընդլայնել մտահորիզոնը: Հաճախ հետաքրքիր աշխատանքը և ինքնադրսևորման հնարավորությունները նրանց կողմից ավելի բարձր են գնահատվում, քան աշխատավարձը: Սակայն դա չի ենթադրում նյութական բարեկեցության թերգնահատում, այլ ենթադրում է նույնիսկ հակառակը: Որքան մեծ է ծնողների մշակութային պահանջների մակարդակը, այնքան մեծ են նրանց պահանջները կենցաղի կազմակերպման, ինչպես նաև նյութական բարիքների որակի վերաբերյալ:

Միաժամանակ, ծնողների կրթության և մասնագիտական ակտիվության բարձրացումն ուղեկցվում է ժամանցի ավելի հագեցված անցկացումով, սեփական հոգեկան աշխարհի հարստացումով: Իսկ դա իր հերթին նպաստում է ընտանիքի համախմբմանը, և երեխաներին հաղորդակից է դարձնում մշակութային արժեքներին: Այդ տեսանկյունից մեծանում է ծնողների պատասխանատվությունը երեխաների դաստիարակման, ընտանեկան կյանքի ավելի լավ կազմակերպման համար: Այդ պատասխանատվությունը հորդորում է ծնողներին վերլուծել սեփական դաստիարակչական գործունեությունը՝ կապված անհրաժեշտ գիտելիքների և կարողությունների ձեռքբերման հետ:

Կարելի է նշել, որ ակտիվությունը և հաջողությունը կյանքի մի ոլորտում դրականորեն են անդրադառնում այլ ոլորտների վրա և, ի վերջո նպաստում ծնողների մանկավարժական կուլտուրայի բարձրացմանը:

Ընտանիքի կուլտուրան հանդիսանում է երեխաների լիարժեք դաստիարակության նախադրյալը: Խոսքը այն մշակութային արժեքների մասին է, որոնք ընդունված են ընտանիքի անդամների կողմից՝ ի շահ երեխաների զարգացման: Այստեղ կարևոր է արվեստի ձևերի խելամիտ ընտրությունը և օգտագործումը: Այսպես, միայն երաժշտության ունկնդրումը երաշխիք չէ այդ ուղղությամբ երեխաների ճիշտ զարգացման համար: Կարևոր է ոչ թե առավտից երեկո երաժշտության ունկնդրումը, այլ համերգների, օպերային ներկայացումների հաճախումը, որն էլ կարող է դառնալ ընտանիքի լավ ավանդույթներից մեկը:

Անհրաժեշտ է հավելել, որ այն ծնողները, որոնք մշտապես մտահոգված են իրենց երեխաների ճակատագրով, ավելի լուրջ են մոտենում այնպիսի հարցերի լուծմանը, ինչպիսիք են մանկապարտեզի, դպրոցի և այլ ուսումնադաստիարակչական հիմնարկների ընտրությունը:

**Սոցիալ-տնտեսական գործոն.** այն որոշվում է ընտանիքի գույքային վիճակով և ծնողների աշխատելու փաստով: Ժամանակակից երեխաների դաստիարակումը պահանջում է էական նյութական ծախսեր՝ կապված մշակութային և այլ պահանջմունքների հետ /լրացուցիչ կրթության ֆինանսավորում/:

Վերջին տարիներին, չնայած որոշ դրական փոփոխություններին, բազմաթիվ ընտանիքների նյութական ապահովումը չի գտնվում անհրաժեշտ մակարդակի վրա: Այդ առումով անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև հետևյալը՝ ծնողների աշխատավարձը պետք է ուղղված լինի ոչ միայն իրենց, այլ նաև երեխաների նյութական և հոգևոր պահանջմունքների բավարարմանը: Իսկ կենսամակարդակից ցածր աշխատավարձը տնտեսապես քայքայում է ընտանիքը, թույլ չի տալիս բավարարել ընտանիքի բազմաբնույթ պահանջմունքները:

Այսօրվա իրականության մեջ ավելացել է աշխատող կանանց թիվը, իսկ երեխաների դաստիարակության վրա մոր աշխատանքը ունի ոչ միանշանակ ազդեցություն: Մի կողմից նվազում է նրա հաղորդակցման ժամանակը երեխաների հետ, փոխվում է նաև հաղորդակցման բովանդակությունը: Մայրը մեծ պահանջներ է ներկայացնում երեխաների ինքնուրույնությանը, նպաստում է նրանց նախաձեռնության դաստիարակմանը, ներգրավում է նրանց տնային տարբեր գործերում:

Սակայն, մյուս կողմից, կնոջ հասարակական աշխատանքը բացասաբար է անդրադառնում երեխաների դաստիարակության վրա: Այս պայմաններում նվազում է երեխաների հանդեպ հսկողությունը, քանի որ դրա համար պակաս ժամանակ և ուժեր են մնում: Դրա հետևանքով երեխաների մոտ առաջանում են ոչ ճիշտ պատկերացումներ տղամարդու և կնոջ սոցիալական դերերի մասին:

Այս պարագայում աղջիկները հաճախ հրապուրվում են տղաների խաղերով, տղամարդկանց մարզաձևերով՝ դրսևորելով իշխելու և կարիերա ձևավորելու ձգտում:

**Տեխնիկահիգիենիկ գործոն.** այս գործոնը կախված է ընտանիքի բնակավայրից և բնակարանի բնակվելու պայմաններից, կացարանի սարքավորումներով հագեցվածությունից, ինչպես նաև՝ ընտանիքի կենսագործունեության առանձնահատկություններից:

Թող տարօրինակ չթվա, բայց բնակավայրի հարմարավետությունը և գեղեցկությունը մեծ ազդեցությունն է թողնում երեխայի ընդհանուր զարգացման վրա:

Միևնույն ժամանակ, քաղաքային և գյուղական վայրերում բնակվող ընտանիքները իրենց դաստիարակչական հնարավորություններով տարբերվում են միմյանցից :

Ակնհայտ է, որ քաղաքում երեխաների կրթական խնդիրների լուծման համար ընտանիքը ունի բավականին մեծ հնարավորություններ: Ջարգացման առումով քաղաքի մեծ հնարավորությունները կապված են նաև տարբեր մշակութային հիմնարկների, մարզական հաստատությունների հետ և այլն: Սակայն, միաժամանակ, քաղաքում բնակվող երեխաների դաստիարակության գործում կան որոշ դժվարություններ և բարդություններ: Դա պայմանավորված է առաջին հերթին դաստիարակության մեկուսացված լինելով և շրջապատող մարդկանց հետ ունեցած թույլ կապով:

Այդ առումով գյուղական վայրում կան որոշ առավելություններ: Երեխայի դաստիարակությունը «բաց» է այլ մարդկանց ազդեցության համար: Երեխային շրջապատող մարդիկ կարող են ներգործել նրա վրա՝ գովելով լավ վարքի կամ պարսավելով վատ արարքի համար:

Բնականաբար, գյուղում կան բարենպաստ պայմաններ նաև երեխաների ֆիզիկական զարգացման և աշխատանքում նրանց ներգրավման համար: Ընտանիքի ապահովությունը կացարանով հանդիսանում է նրա կենսագործունեության կարևոր ցուցանիշ: Դժվար է երեխային արդյունավետ դաստիարակել, եթե նա չունի սեփական «անկյուն», ուր գտնվում են խաղալիքները, և որտեղ նա կարող է անհրաժեշտության դեպքում տարվել սեփական մտքերով, խաղերով, գործերով:

Հաշվի առնելով, որ ոչ բոլոր ընտանիքների կացարաններն են համապատասխանում անհրաժեշտ պայմաններին, հարկավոր է այդ պայմաններում դրանք դարձնել հնարավորինս հարմարավետ, և մաքուր, որպեսզի նա ունենա իր անհատականությունը:

ժողովրդագրական գործոն. բնութագրում է ընտանիքի կազմը /միազավակ, բազմազավակ, լիակազմ, թերի/, որը անմիջականորեն անդրադառնում է երեխաների դաստիարակության վրա:

Դժվար է ասել, թե որ ընտանիքում կան դաստիարակության համար ավելի բարենպաստ պայմաններ՝ բազմազավակ թե միազավակ, լիակազմ թե թերի:

Վաղուց ի վեր համարվում էր, որ երեխայի արդյունավետ դաստիարակման երաշխիքն է հանդիսանում լիակազմ ընտանիքը, որտեղ ապագա սերնդի բազմակողմանի դաստիարակությունը իրականացնում են հայրն ու մայրը: Եվ հակառակը, թերի ընտանիքներում երեխայի դաստիարակությունն առնչվում է որոշ լուրջ խնդիրների հետ:

Սակայն ոչ միշտ է այդպես: Ամեն ինչ պայմանավորված է կոնկրետ ընտանիքի առանձնահատկություններով: Այսպես՝ գոյություն ունեն լիակազմ ընտանիքներ, որոնց գործունեության բնույթը ապակառուցողական է: Այդ ընտանիքներում բացակայում է համաձայնությունը, իսկ վեճերը առաջանում են ամեն մի փոքր պատճառով և նույնիսկ առանց պատճառի:

Գոյություն ունեն նաև այնպիսի ընտանիքներ, որոնց միայն պայմանականորեն կարելի է համարել ընտանիք, քանի որ նրանցում ամուսիններն ապրում են առանձին՝ յուրաքանչյուրն իր համար, իսկ հոր դաստիարակչական ազդեցությունը չափազանց փոքր է:

Որոշ դեպքերում ընտանիքն արտաքուստ թվում է ամուր, համախմբված, սակայն ըստ էության նրանում կան պառակտումներ, բացակայում են փոխադարձ հարգանքը և փոխօգնության ցանկությունը:

Հավանաբար այդպիսի ընտանիքում այնքան էլ հարմար չէ ապրել, ինչից տառապում են առաջին հերթին երեխաները, հատկապես՝ դյուրզգայունները:

Ցավոք, այսօրվա պայմաններում մեծանում է վտանգը կապված այն հանգամանքի հետ, որ իրենց կարիերայով մտահոգված ծնողները երեխաների դաստիարակության հարցերին քիչ ժամանակ են տրամադրում:

Այն ընտանիքները, որոնցում գոյություն ունեն դաստիարակության ակնառու թերություններ, կարելի է անվանել «անբարեհաջող»: Թերությունները կարող են կապված լինել ինչպես դաստիարակության բացարձակ բացակայության, այնպես էլ գերխնամակալության հետ:

Ըստ էության, ոչ միշտ է լիակազմ ընտանիքը բարենպաստ պայմաններ ստեղծում երեխայի արդյունավետ դաստիարակության համար:

Ոչ լիակազմ ընտանիքները առաջանում են ընտանիքի քայքայման արդյունքում, որը հաճախ կապված է ամուսնալուծության հանգամանքի հետ:

Սակայն ինչպիսին էլ լինեն ամուսնալուծության պատճառները, դրանցից տառապում են ընտանիքի բոլոր անդամները, հատկապես երեխաները, քանզի դա դժվարացնում է դաստիարակության գործընթացը: Իսկ եթե մայրը խոչընդոտում է հոր մասնակցությանը երեխայի դաստիարակության գործում, ապա դա չափազանց վատ է անդրադառնում վերջինիս վրա՝ բացասաբար ազդելով նրա հոգեկանի վրա: Երեխայի զարգացմանն է՛լ ավելի մեծ վնաս է հասցնում այն իրավիճակը, երբ ծնողների միջև առաջանում են ոչ բարյացակամ հարաբերություններ, երբ նրանք երեխային ներկա են դարձնում իրենց հարաբերությունների պարզաբանմանը:

Այս տեսանկյունից կարևոր է, որ նույնիսկ բաժանումից հետո էլ ամուսինները հնարավորինս պահպանեն նորմալ հարաբերություններ միմյանց հետ, իրար նկատմամբ ցուցաբերեն հարգալից վերաբերմունք:

Ամուսնալուծությունը կտրուկ փոխում է ընտանիքի կենսաձևը, ինչը բարդացնում է դաստիարակության գործընթացը: Առաջին հերթին վատթարանում է ոչ լիակազմ ընտանիքի նյութական վիճակը: Դա անմիջականորեն անդրադառնում է բազմաթիվ երևույթների վրա՝ երաժշտական դպրոցի հաճախում, սպորտային մարզումներ, հրավերք բարեկամներին և ծանոթներին, ծննդյան տոների, թատրոնի, կինոթատրոնի հաճախում, գեղարվեստական գրականության ձեռքբերում և այլն:

Դրա հետ մեկտեղ, վերականուցվում են ընտանիքի սոցիալական կապերը, որոնք ունենում են նվազման միտում, ինչը պայմանավորված է ամուսնու հարազատների հետ կապերի թուլացմամբ և գուցե վերացմամբ:

Անհրաժեշտ է հավելել, որ ամուսնալուծությունը բացասաբար է անդրադառնում նաև կնոջ հոգեկանի վրա, որի արդյունքում, նույնիսկ մեծ ցանկության դեպքում, նա ոչ միշտ է կարող իրականացնել դաստիարակչական ազդեցությունը:

Նյութական և սոցիալական խնդիրները կարող են դառնալ միայնակ մոր հոգեկան ապրումների պատճառ, դարձնելով նրան դյուրագրգիռ: Այս դեպքում նա կարող է երեխայի վրա անտեղի բարկանալ, պատժել նրան նույնիսկ փոքր զանցանքի համար: Նման պայմաններում երեխայի վարքը նույնպես փոխվում է, նա ավելի կոպտորեն է պատասխանում մորը, դառնում ագրեսիվ:

Ոչ պակաս բարդ է իրականացվում երեխայի զարգացումը երկրորդ ամուսնության դեպքում: Այն ընտանիքներում, որտեղ կան խորթ մայր կամ հայր, երեխայի հարաբերությունները մոր / հոր/ հետ կարող են վատանալ, իսկ հուզական ոլորտում նույնիսկ կարող են շեղումներ նկատվել:

Կարելի է նշել, որ ոչ լիակազմ ընտանիքներում դաստիարակչական գործընթացը ուղեկցվում է մի շարք դժվարություններով, բարդություններով: Այդպիսի

ընտանիքներում նկատվում է որոշ մեկուսացում և ամփոփվածություն տնային դժվարությունների մեջ:

Իրականության մեջ հանդիպում են սակավաթիվ ընտանիքներ, որտեղ երեխայի դաստիարակությամբ զբաղվում է միայն հայրը: Բացառիկ դեպքերում ամուսնալուծության պատճառով երեխան վստահվում է հորը:

Միևնույն ժամանակ պետք է հաշվի առնել, որ վաղաժամկետ մահը ավելի է բնորոշ արական սեռի ներկայացուցիչներին: Այդ պատճառով ոչ լիակազմ ընտանիքներում գերակայում են այրի կանայք:

Սակայն, անկախ նրանից, թե ով է կառավարում ոչ լիակազմ ընտանիքը՝ մայրը թե հայրը, անհրաժեշտ է ձգտել, որպեսզի երեխան հնարավորություն ունենա հաղորդակցվել երկու ծնողի հետ, ինչի շնորհիվ կարող է ձեռք բերել ճիշտ փոխհարաբերությունների մեծ փորձ: Դա դրականորեն է անդրադառնում երեխայի ներդաշնակ զարգացման, ինչպես նաև տղամարդու և կանանց վարքի ճիշտ պատկերացումների ձևավորման վրա:

## **2.2. Ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում**

Կյանքի առաջին ամիսներին շատ կարևոր է ընտանիքում բարենպաստ պայմաններ ստեղծել երեխայի շարժումների զարգացման համար:

Ընտանիքում շարժումների միջոցով երեխան ճանաչում է շրջապատող աշխարհը, ձեռք է բերում և կատարելագործում շարժողական հմտությունները, դրանց միջոցով ձևավորվում է նրա հոգեկանը: Ֆիզիկական վարժությունները բացառիկ բարենպաստ ներգործություն են ունենում կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, ինչպես նաև նպաստում են օրգանիզմի զարգացմանն ու ամրապնդմանը. փոքրիկը դառնում է ավելի ակտիվ, ի հայտ են գալիս պայմանական ռեֆլեքսներ, ակտիվանում են մկանները, նկատվում է շարժումների համաձայնեցման ակտիվացում:

Ֆիզիկական վարժությունները զարգացնում և ամրապնդում են հենաշարժողական ապարատը և որքան ակտիվ է մկանների աշխատանքը, այնքան արագ է արյան շրջանառությունը, իսկ օրգանիզմը ստանում է սննդարար նյութեր և թթվածին:

Մկանների զարգացումը և վարժությունների արդյունքները ներգործում են կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա:

Ֆիզիկական վարժություններով չի թուլատրվում զբաղվել ջերմություն ունենալու դեպքում: Դրանք հակացուցված են ի ծնե սրտի արատի, արյան



հիվանդությունների, ակտիվ թոքախտի, երիկամների և լյարդի, ինչպես նաև ծանր ռախիտի դեպքերում:

Մարդու ուժը կախված է մկանի զարգացման աստիճանից: Ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ մկանաթելերը դառնում են ոչ միայն ուժեղ և ամուր, այլև ավելի առաձգական:

Ոսկրամկանային և նյարդային համակարգերի ճիշտ զարգացումը երեխային թույլ է տալիս լավ նստելու, վստահ կանգնելու, քայլելու, տարբեր բարդ շարժումներ կատարելու: Մարմնամարզական վարժությունները շնչառությունը դարձնում են ավելի խորը, ռիթմիկ և նպաստում կրծքավանդակի նորմալ զարգացմանը, միաժամանակ լավացնում սրտամկանային համակարգի գործունեությունը:

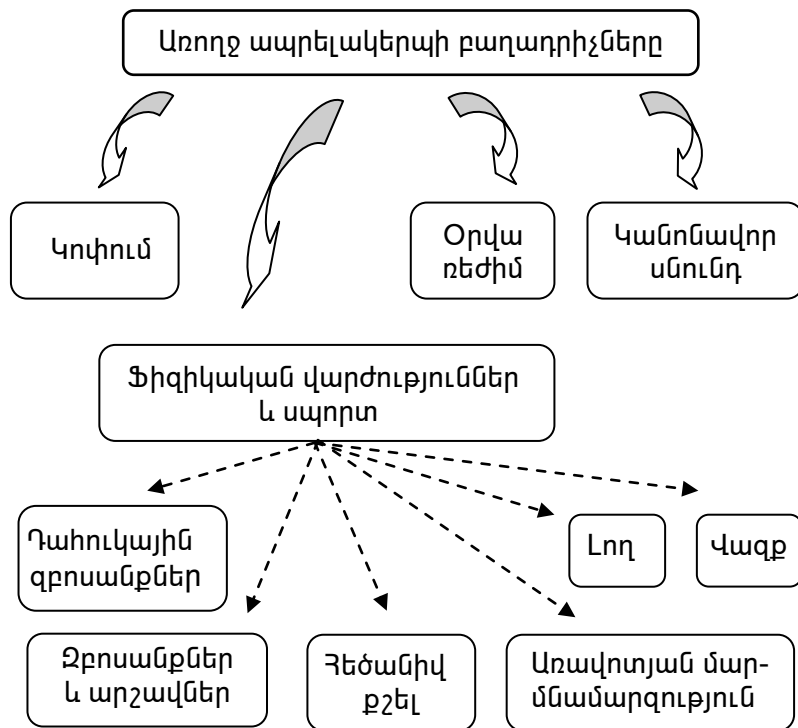
Անհիշելի ժամանակներից մարդիկ երազել են երկարակեցության մասին: Նրանք գտել են, որ հիվանդությունները կանխարգելող և բուժող, կյանքը երկարացնելու, ծերության սահմանները կրճատելու բազմաթիվ միջոցներ կան: Դրանցից կարևոր և ազդեցիկ միջոց է համարվում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, որոնք հզոր «զենք» են առողջության և երկարակեցության պայքարում: Երկար ապրելու արվեստը կայանում է նրանում, որ մանկությունից պետք է սովորել հետևել սեփական առողջությանը: Ցավոք, դա միշտ չէ, որ կատարվում է: Մեզանից շատերը, իրենց կյանքը կարճացնում են օրգանիզմի նկատմամբ անհոգ վերաբերմունքով. օրինակ՝ ապացուցված է, որ երկարատև ֆիզիկական անգործության արդյունքում թուլանում է մարդու օրգանիզմը: Եվ հակառակը, նրան այնքան ուժ, էներգիա, կենսուրախություն չի տալիս, որքան ստեղծագործական աշխատանքը և ակտիվ հանգիստը, որն ասելով՝ առաջին հերթին հասկանում ենք ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելը:

Երեխայի դաստիարակությունն ընտանիքում հանդիսանում է կարևորագույն օղակ: Նրան դպրոցին, կոլեկտիվ կյանքին պատրաստումը, հատուկ պահանջներ է ներկայացնում ծնողների հոգատարությանն ու սիրուն: Միշտ չէ, որ կարելի է հեշտությամբ հասկանալ երեխայի վարքը և այն, թե ինչպիսի միջոցներ են ավելի հարմար կիրառել երեխայի մեջ ֆիզիկական ու հոգևոր հիմքեր դնելու համար: Անհրաժեշտ է լրջորեն մտածել յուրաքանչյուր երեխայի զարգացող անձի մասին: Վերջին տարիներին մեջ ուշադրություն է հատկացվում ընտանիքում երեխայի դաստիարակության հարցերին: Այդ գործում մեծ է գրքերի, թերթերի և ամսագրերի, հոդվածների, դասախոսությունների, կինոյի, ռադիոյի և հեռուստատեսության դերը: Ծնողներին մասնագետները խորհուրդներ ու ցուցումներ են տալիս, տեղեկատվություն հայտնում երեխայի դաստիարակության գործընթացում ավելի դրական հուզականությամբ ֆիզիկական միջոցների կիրառման անհրաժեշտության

մասին: Ապացուցված է, որ շարժախաղերը և ֆիզիկական վարժությունները էապես ազդում են երեխայի նորմալ աճի, բոլոր օրգանների զարգացման վրա, իսկ երբ այդ պարապմունքները անցկացվում են բացօթյա, դրանք նաև կոփում են օրգանիզմը: Գրագետ անցկացված ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են այնպիսի դրական հատկանիշների զարգացմանը, ինչպիսիք են ինքնուրույնությունը և ինքնատիրապետումը, ուշադրությունը և կենտրոնանալու ունակությունը, հնարամտությունն ու արիությունը, դիմացկունությունը և այլն: Երեխայի առողջության համար շատ կարևոր է որոշ շարժողական գործողությունների տիրապետումը, դրանց ճիշտ կատարումը և խաղում կամ առօրյա կյանքում դրանց կիրառումը: Ժամանակակից պայմաններում հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացումը համարյա նույնչափ կարևոր է, որքան երեխայի մտավոր զարգացումը, օրինակ՝ խոսքի զարգացումը:

«Ֆիզիկական դաստիարակություն» հասկացությունը, ինչպես արդեն պարզ է դառնում անվանումից, կազմում է «դաստիարակություն» ընդհանուր հասկացության մի մասը: Դա նշանակում է, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը, նույնպես, իրենից ներկայացնում է դաստիարակչական, կրթական խնդիրների լուծման գործընթաց և բնութագրվում է մանկավարժական գործընթացի բոլոր հատկանիշներով: Ֆիզիկական դաստիարակության յուրահատկությունը այն է, որ այդ գործընթացը ուղղված է շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ֆիզիկական հատկությունների զարգացման և առողջության ամրապնդմանը: Ընտանիքը շատ հարցերում մեծ մասամբ ձևավորում է երեխայի վերաբերմունքը ֆիզիկական վարժությունների, նրա հետաքրքրությունը սպորտի նկատմամբ, ակտիվությունը և նախաձեռնությունը: Այս ամենին նպաստում է սերտ հուզական ծնող-երեխա հաղորդակցումը տարբեր իրավիճակներում և համատեղ գործունեությունը /երկրի սպորտային կյանքի հաջողությունների քննարկումը, ապրումները հեռուստատեսությամբ հաղորդումներ դիտելիս և այլն/:

Երեխաները ընդունակ են ընդօրինակել ծնողների հատկապես դրական վարքագծերը: Ծնողների անձնական օրինակը, համատեղ ֆիզիկական պարապմունքները, առողջ ապրելակերպը հանդիսանում են ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության հաջողության գլխավոր գրավականները: Երեխային առողջ դաստիարակել՝ նշանակում է վաղ մանկությունից նրան սովորեցնել վարել առողջ ապրելակերպ, որի հիմնական բաղադրիչներն են ճիշտ ռեժիմն ու սնունդը, համակարգված ֆիզկուլտուրային պարապմունքները, կոփման արդյունավետ համակարգի կիրառումը, ընտանիքում տիրող բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտը (նկ. 4):



Նկ.4. Ընտանիքում առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները

**Կոփում.** օրգանիզմի կոփումը որպես նրա պաշտպանիչ ուժերի աճի միջոց, ի հայտ է եկել հին ժամանակներից, օրինակ՝ Սպարտայում տղաների կոփումը սկսել են նորածին տարիքից, իսկ 7 տարեկանից նրանք դաստիարակվել են «սպարտական» պայմաններում. ամբողջ տարին քայլել են ոտաբորիկ, հագել թեթև հագուստներ, լողացել սառը ջրում և այլն: Աղջիկների կյանքի պայմանները համարյա նմանատիպ էին:

Ի՞նչ է կատարվում օրգանիզմում կոփվելու ընթացքում: Նախ և առաջ մարզվում են նյարդային վերջույթները, որոնք զգայուն են ջերմության ազդեցության նկատմամբ: Միևնույն ժամանակ բնական գործոնները (արև, ջուր, օդ) ազդում են մաշկի անոթային համակարգի, ենթամաշկային ցանցաշերտի վրա:

Կոփումը կարելի է իրագործել շրջակա օդի միջոցով: Փակ տարածքում երեխաների համար ջերմաստիճանը չպետք է գերազանցի 20°-ը /դա ամենաբարձրն է վաղ տարիքի երեխաների համար/ և 18°-ը՝ նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների համար: Ջերմափոխանակման ապարատի արդյունավետ

մարզման նպատակով փակ տարածքում ջերմաստիճանը պետք է հատուկ փոխել 16-23°-ի հատվածում: Նշենք, որ ջերմության ռեժիմը կախված է երեխայի գործունեության տեսակից՝ ակտիվ մկանային գործողության ժամանակ /շարժախաղեր, ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ/, օդը պետք է լինի հով, հանգիստ գործողության ժամանակ՝ ավելի տաք:

Անհրաժեշտ է երեխային վաղ տարիքից սովորեցնել քնել պատուհանը բաց: Անհիշելի ժամանակներից հայտնի է, որ ոտաբորիկ քայլելը կոփվելու հոյակապ միջոց է: Մանուկների մեծ մասը սիրում է քայլել ոտաբորիկ, և ծնողները պետք է դա խրախուսեն, սակայն սկսելով այդպիսի կոփումը՝ պետք է պահպանել որոշակի հետևողականություն: Առաջին փուլում ճիշտ է քայլել գուլպաներով, հետո ոտաբորիկ՝ գորգի վրայով մի քանի րոպե: Այնուհետև այդ ժամանակը ավելացվում է, երեխան ոտաբորիկ կարող է վազել հատակի վրայով, ամռանը՝ խոտի վրայով կամ ավազի վրայով՝ գետափին:

Անհրաժեշտ պայմանների պահպանման դեպքում կոփման և ընդհանուր ամրապնդման միջոց են հանդիսանում արևային լոգանքները, որոնք բազմակողմանի ազդեցություն են ունենում օրգանիզմի վրա: Նրանց գլխավոր բուժիչ հատկությունը կայանում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը բարձրացնելու մեջ, սակայն պետք է իմանալ, որ արևային ճառագայթների ազդեցությունը օգտակար է միայն չափավոր սահմաններում: Չնայած նրան, որ երեխաները և դեռահասները ավելի պակաս են զգայուն արևի ճառագայթների նկատմամբ, քան մեծահասակները, այնուամենայնիվ, երկար ժամանակ արևի տակ գտնվելիս, հատկապես առանց շարժման, կարող է առաջանալ ջերմա և արևահարում:

Շատ ավելի ուժեղ կոփման միջոց է հանդիսանում ջուրը: Բոլոր ավանդական ջրային կոփման միջոցները բաժանվում են երկու մասի՝ ընդհանուր և տեղային: Առաջինի մեջ մտնում են ցնցուղը, լոգանքը, ջրային շփումները: Երկրորդի մեջ մտնում են լվացվելը, ձեռքեր, ոտքեր լվանալը և ջրի հետ խաղալը: Երեխային կոփելու բավականին արդյունավետ միջոց կարող են հանդիսանալ ոտքերի լվացումը՝ ջրի ջերմաստիճանը աստիճանաբար իջեցնելով, և կոկորդի ողողումները սկզբից գոլ, այնուհետև սառը ջրով: Առողջության ամրապնդման լավ միջոց է ջրով կոփումը: Երեխաները սիրում են խաղալ ջրի հետ, այդ վարժությունները բարձրացնում են տրամադրությունը, առաջացնում են դրական հույզեր: Ջրային պրոցեդուրաները պետք է սկսել տարվա տաք եղանակին: Արդյունավետ կոփման միջոցներից մեկը ոտքերի լվացման հակադրական եղանակն է՝ սկզբում սառը ջրով՝ 24-25°, այնուհետև գոլ՝ 36° և կրկին սառը: Հակադրական ցնցուղի հարմարավետ և քիչ ժամանակ պահանջող ձևերից մեկը հետևյալն է. առավոտյան մարզանքից հետո

երեխան ցնցուղ է ընդունում գոլ ջրով /38/ -30-40 վրկ., այնուհետև ջրի ջերմաստիճանը իջեցնում են 2-3 աստիճանով և ժամանակը կրճատում են 15-20 վրկով: Այդպիսի տաք և գոլ ցնցուղների ընդունումը կրկնում են երկուսից երեք անգամ:

**Օրվա ռեժիմ.** հանճարեղ ֆիզիոլոգ Վ. Պավլովը բազմիցս ասել է, որ ոչինչ այնպես չի հեշտացնում ուղեղի նյարդային բջիջների աշխատանքը, ինչպես կյանքի որոշակի ռիթմը: Այդպիսի որոշակի ռիթմը, օրվա ռեժիմը, անչափ կարևոր է սովորողների համար: Ամեն բան օրվա ընթացքում պետք է ունենա իր ժամանակը, այլապես աշխատանքը լավ չի ստացվի և օգտակար չի լինի: Երբ կարգավորված չէ գործունեության տարբեր ձևերի փոփոխականությունը, երբ գիշերվա քնի տևողությունը բավականաչափ չէ, երբ քիչ ժամանակ է տրամադրվում բացօթյա հանգստին, նյարդային համակարգը արագ հյուժվում է, արդյունքում նվազում է երեխայի աշխատունակությունը: Ահա թե ինչու ընտանիքը, ինչու չէ նաև դպրոցը, պետք է լուրջ ուշադրություն դարձնեն աշակերտի առույգ լինելուն, քնելու ժամանակի կազմակերպմանը: Լավ հանգիստը, օրվա ռեժիմին ճշտորեն հետևելը կազատեն փոքրիկ դպրոցականին գլխացավից, թուլությունից, հոգնածությունից և նա կլինի ուշադիր, ջանասեր և լավ սովորող:

Ռեժիմին հետևելը նշանակում է ճիշտ կազմակերպել դպրոցականի ռեժիմը, ապահովել նրա համար երկարատև քուն, խստորեն նշված ժամին արթնանալը և քնելը, համակարգված, կանոնավոր սնունդ նախատեսելը, դասերը պատրաստելու համար որոշակի ժամանակի պլանավորումը, բացօթյա հանգստին ժամանակ տրամադրելը, ստեղծագործական գործունեությունը, ազատ ժամանցը: Իհարկե, դժվար է վարժեցնել երեխային ռեժիմի բոլոր բաղադրամասերին, բայց հետևողականություն ցուցաբերելու դեպքում հետզհետե ավելի հեշտ կլինի դա անել. սկսում է դեր խաղալ սովորությունը, և երեխան հասկանում է, որ ռեժիմը օգնում է առողջ ապրել: Որքան փոքր է երեխան, այնքան քնելու պահանջը մեծ է, տարիքի հետ քնի պահանջը նվազում է, իսկ արթուն լինելու ժամանակը՝ ավելանում:

Օրվա ռեժիմի մեջ անհրաժեշտ է նախատեսել այն ժամանակը, որը դպրոցականը ծախսում է իր նախասիրությունների և հետաքրքրությունների վրա: Երեխան միշտ պետք է համոզված լինի, որ կունենա ժամեր սիրած գրքերը կարդալու, նկարելու, սպորտով զբաղվելու, կինոթատրոն հաճախելու և հեռուստահաղորդումներ դիտելու համար: Օրվա ռեժիմում պետք է ժամանակ հատկացնել ընտանիքին օգնելու, հանգստին հետևելու, մանր անձնական իրերը կարգի բերելու /անկողին, խաղալիք, աշխատատեղ/ համար և այլն:

Քնի նորմալ տևողությունը ապահովում է երեխայի բարձր աշխատունակությունը զգալի ժամանակի ընթացքում: Դպրոցականը պետք է քնելուց առաջ 20-30 րոպե

գրոսնի, այնուհետև օդափոխի սենյակը, լվացվի, մաքրի ատամները, ոտքերը լվանա տան ջերմաստիճան ունեցող ջրով: Հանգիստ և խորը քունը խանգարվում է, եթե երեխան սնունդ է ընդունում ուշ ժամի, այդ իսկ պատճառով երեխայի ընթրիքը պետք է լինի ոչ ավելի ուշ, քան մեկ ու կես ժամ քնից առաջ: Անկողինը պետք է լինի առանձին, ոչ նեղ, ոչ փափուկ և ոչ էլ կոշտ: Շատ կարևոր է, որ երեխաները մաքուր օդ շնչեն քնելու ընթացքում, իսկ քնելուց առաջ սենյակը պետք է լավ օդափոխել:

**Կանոնավոր սնունդ.** ճիշտ սնվելը առողջ օրգանիզմի կարևորագույն գրավականն է: Կարծես թե դա հայտնի է բոլորին, և ոչ ոք այդ հարցում չի վիճի: Սակայն շատ ծնողներ անհրաժեշտ չեն համարում գոնե նվազագույն գաղափար ունենալ սննդի ռեժիմի և բաղադրության մասին: Եվ եթե, անկախ առկա սննդի հետ կապված բարդությունների, թերսնված երեխաներ քիչ կան, ապա գերսնված այդպիսի երեխաներ կան ցանկացած դպրոցի յուրաքանչյուր դասարանում, մանկապարտեզի ամեն մի խմբում: Մասնագետներին շատ լավ հայտնի են, որ երեխաները, որոնք ունեն ավել քաշ, փոքր տարիքից հաճախակի են ենթակա ալերգիկ և շնչուղիների հիվանդության: Նրանք ընդհանրապես սկսում են ուշ քայլել, հաճախ ունենում են ծուռ ոտքեր և, այսպես կոչված, կոր մեջք: Գնահատելով սնունդը՝ ընտանիքների մեծ մասում կարող են փաստել, որ այն պահանջում է բարելավում: Նախ պետք է ավելացնել բանջարեղենի և մրգերի օգտագործումը, ապա պակասեցնել ռաֆինացված մթերքները: Երեխաների համար նույնպես պետք է փոխել ճաշատեսակների պատրաստման եղանակը:

Երեխաների ճիշտ սնվելու հիմնական սկզբունքները հետևյալներն են՝ սնունդը պետք է լինի բազմազան, բավականաչափ բանջարեղենի, մրգերի քանակ պարունակող: Բոլոր օգտագործվող կենդանական և բուսական ծագում ունեցող սննդամթերքները պետք է լինեն թարմ և որակյալ, պատրաստված այնպիսի տեխնոլոգիաներով, որոնք պահպանում են նրանց կենսաբանական և սննդարար հատկությունները: Ռաֆինացված /զտված/ սննդամթերքները՝ քաղցրավենիք, ծխեցված սննդամթերք, ձկնային և մսային պահածոներ և այլն, չարժեք ընդգրկել հատկապես նախադպրոցականների և կրտսեր դպրոցականների սննդակարգում, իսկ կծու բաղադրիչներով ճաշատեսակները՝ մինչև անգամ պատանեկան տարիքը: Նպատակահարմար է պահպանել սննդի ընդունման չորսանգամյա ռեժիմը:

**Ձրոսանքներ և արշավներ.** զրոսանքները և երկարատև արշավները հանդիսանում են ակտիվ հանգստի լավագույն ձևեր: Նրանք նաև ազատ ժամանակի ռացիոնալ օգտագործում են հանդիսանում առողջության ամրապնդման համար: Արշավները ձևավորում են պատասխանատվության և միմյանց օգնելու զգացումներ: Արշավների բարդությունների հաղթահարումը ձևավորում են համառություն,

դիմացկունություն, իրենց մեջ պարունակում են ճանաչողական և շարժողական ակտիվություն: Երեխաները սովորում են նկատել գեղեցիկն ու հետաքրքիրը բնապատկերներում, ծառերի ճյուղերում, տերևներում, քարերում:

Քայլելու տևողությունը պետք է աստիճանաբար ավելացնել, միաժամանակ աստիճանաբար ավելացնելով արգելքները, որոնք պետք է հաղթահարվեն ճանապարհին: Ծնողները պետք է լավ ծանոթ լինեն շրջակա միջավայրի հնարավորություններին, որոնք ցանկալի է օգտագործել երեխաների տարբեր շարժումներում, վարժությունների կատարման համար: Արգելքներ կարող են համարվել տարբեր կամուրջները, ծառերը, քարերը և այլն: Քայլելը չպետք է միապաղաղ լինի, քանի որ այն ոչ այնքան ֆիզիկապես չի հոգնեցնում երեխային, որքան անբարենպաստ է ազդում նրա նյարդային համակարգի վրա: Եթե մտադրված են գնալ հեռու անտառ կամ սար, պետք է այնպես կազմակերպել երեխաներին, որ նրանք ազատ քայլեն, չորս- հինգ հոգանոց խմբերով: Եթե երթուղին անցնում է գյուղի փողոցով, երկաթուղու կողքով, երեխաները պետք է բաժանվեն զույգերի և անցնեն այդ ճանապարհատվածը: Սակայն դաշտի կամ անտառային ճանապարհին հասնելուն պես, կարելի է կրկին երեխաների ցանկությամբ խմբեր կազմելով քայլել՝ միմյանցից շատ չհեռանալով: Մեծերը առաջարկում են երեխաներին քայլել իրենց առջևից՝ բոլորին իրենց տեսադաշտում պահելու նպատակով: Եթե երեխաների մի մասը անցել է առաջ, տրվում է նախապես պայմանավորված կանգնելու հրահանգը, օրինակ՝ սուլոց:

Սկզբնական շրջանում չպետք է տանից հեռու արշավների գնալ, հատկապես, երբ ծնողները չունեն արշավների մեծ փորձ: Անպայման պետք է հաշվի առնել երեխաների իրական հնարավորությունները, չթերագնահատել նրանց ուժերը և դիմացկունությունը: Հեռու զբոսանքի կամ երկու-երեք օրվա արշավի պատրաստվելիս ծնողները պետք է ուշադրություն դարձնեն երեխայի հանդերձանքին: Դպրոցական հասակի երեխաները պետք է ակտիվորեն մասնակցեն այդ գործընթացին. հավաքեն արշավային գույքը, իրենց ուսապարկերը: Ծնողները երեխաների հետ քննարկում են նշված երթուղին՝ նրանց հնարավորություն տալով իրենց զգալ արշավի լիարժեք մասնակից: Պետք է նշել, որ տաս – տասնմեկ տարեկան երեխաներն ընտանեկան արշավներում օրվա ընթացքում կարող են անցնել 4-7 կիլոմետր, իսկ քայլելու արագությունը պետք է լինի ժամում 2-3 կիլոմետր: Տասներկուսից - տասներեք տարեկան երեխաների համար երթուղու երկարությունը առաջարկվում է ավելացնել՝ հասցնելով 10-12 կիլոմետրի, ժամում 3-4 կմ անցումով: Երեխաներին չարժե շտապեցնել և երթուղու ընթացքում պետք է նախատեսել որոշակի տևողությամբ կանգառներ:

**Լող.** Լողը ունի բարենպաստ և բազմազան ազդեցություն մարդու օրգանիզմի վրա: Լողալիս մարմինն ընդունում է հորիզոնական դիրք՝ ազատելով ողնաշարը մարմնի ծանրությունից: Ստեղծվում են նաև բարենպաստ պայմաններ ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար: Ջրի ազդեցության տակ ակտիվանում է արյան շրջանառությունը մաշկի անոթներում: Շնչառական համակարգը ջրում ակտիվ արտաշնչման և ջրի դիմադրողականության հաղթահարման արդյունքում զգալիորեն ամրապնդվում է, ավելանում է շնչառության խորությունը: Ջրում գտնվելը կոփում է օրգանիզմը, կատարելագործում նրա ջերմափոխանակությունը, ավելացնում է դիմացկունությունը ցրտի և ջերմաստիճանի փոփոխության նկատմամբ: Լողալիս ակտիվանում է նյութափոխանակությունը, ամբողջ նյարդային համակարգի գործունեությունը, մարզվում են մկանների մեծ խմբեր, հոդեր:

Որոշակի շարժումների երկարատև կրկնությունը ավելացնում է օրգանիզմի դիմացկունությունը և նրա դիմադրողականությունը ցրտի նկատմամբ: Պետք է առավելապես ուշադիր և համբերատար լինել նրանց հետ, ովքեր վախենում են ջրում շարժումներից: Խորհուրդ է տրվում չչտապել սովորելու շատ վարժություններ և չպետք է սկսել ինքնուրույն լողալ առանց բավականաչափ պատրաստվածության: Երեխային սովորեցնելու ընթացքում նոր և բարդ վարժությունները պետք է զուգորդել ավելի պարզերով, դրդել երեխային ինքնուրույնության, ակտիվության արտահայտմանը, առաջացնել երեխայի մոտ ջրի երեսին մնալու ցանկություն:

**Դահուկային զբոսանքներ և չմշկասահք.** ձմռանը հոյակապ առողջարար միջոց է հանդիսանում դահուկներով զբոսանքը և չմշկասահքը: Դահուկներով զբոսանքները անտառում ունեն նաև հուզական դրական ազդեցություն՝ հիացում ձմեռային բնապատկերներով, սարից արագ սլանալ և այլն:

Չմշկասահքը և դահուկային զբոսանքները դպրոցականների մոտ առաջացնում են շարժողական ակտիվություն, լավացնում է նրանց առողջությունը և ընդհանուր կոփվածությունը: Բացօթյա համակարգված շարժումների կատարումը նպաստում է շնչառական օրգանների և շնչառական մկանների զարգացմանը: Վարժությունների կատարման ընթացքում բազմիցս կրկնվում են միանման շարժումները, իրար են հաջորդում ոտքերի մկանների լարումը և թուլացումը, որը բարենպաստ ազդեցություն ունի ոտնաթաթի ամրապնդման համար: Զգալիորեն ավելանում է հավասարակշռության զգացումը, ճիշտ է բաշխվում մկանային լարումը, լավանում է վեստիբուլյար ապարատի կայունությունը:

**Ջեօանիվ քշելը.** այն ուժեղ ազդեցություն է գործում սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի վրա, նպաստում է մկանների՝ հատկապես ոտնաթաթերի ամրապնդմանը: Երեխաների մոտ առաջանում է ճարպկություն,



հավասարակշռություն, աչքաչափ, կոորդինացիա, շարժումների ներդաշնակություն, տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակություն, ռիթմի զգացում, ուժ, դիմացկունություն:

**Վազք.** Հին Հունական իմաստունները ասում էին. «Ուզում ես առողջ լինել, վազի՛ր ուզում ես գեղեցիկ լինել, վազի՛ր, ուզում ես խելոք լինել, վազի՛ր»: Այս բառերով նրանք ընդգծում էին վազքի մեծ նշանակությունը առողջության ամրապնդման, գեղեցիկ կազմվածքի, մտավոր կարողությունների համար: Վազքը երեխայի առողջության համար կարևորագույն շարժումներից մեկն է, որը թույլ է տալիս կարգավորել բեռնվածությունը, ամրապնդել սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերը, տարբեր մկանախմբերը և հոդերը:

Վազքը բնական շարժում է, որին երեխաները սովորում են վաղ մանկությունից: Դա կատարվում է մեծամասնությամբ բացօթյա և չի պահանջում հատուկ սարքավորումներ: Երեխայի ազատ վազելու կարողությունը օգնում է նրան մասնակցելու շարժախաղերի, էստաֆետաների, մարզական վարժությունների: Վազքը արդյունավետ է դիմացկունություն դաստիարակելու և ֆիզիկական աշխատունակությունը բարձրացնելու համար: Վազքի բեռնվածությունն ընտրվում է հաշվի առնելով երեխայի անհատական առանձնահատկությունները: Թույլ երեխաների համար դանդաղ վազքը կարճ տարածության վրա հետզհետե ամրապնդում է առողջությունը, իսկ մարզված երեխան կարող է ավելի մեծ տարածություն վազել և ավելի արագ: Մեծ է վազքի ազդեցությունը դիմացկունություն դաստիարակելու իմաստով: Արագ կարճ ճանապարհ հաղթահարելու կարողությունը կամ, հակառակը, երկար ճանապարհ վազելը անհրաժեշտ կլինի ապագա զինվորին, երկրաբանին: Վազելու սովորույթը կօգնի ստանալու օրվա անհրաժեշտ շարժումների չափը, որն անհրաժեշտ է մարդու օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար: Երեխաներին տրված հանձնարարությունները պետք է փոփոխել, որ հետաքրքրությունը վազքի հանդեպ չնվազի:

**Տան մարզական անկյունը.** Երեխայի հետաքրքրությունը ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ ձևավորվում է դաստիարակների և ծնողների ջանքերով: Տանը մարզական անկյունը օգնում է խելամտորեն կազմակերպել երեխայի ազատ ժամանակը, նպաստում է այն շարժողական ընդունակությունների ամրապնդմանը, որոնք ձևավորվել են մանկապարտեզում, ինչպես նաև ճարպկության և ինքնուրույնության զարգացմանը: Այդպիսի անկյուն պատրաստելը այնքան էլ դժվար չէ. կարելի է ձեռք բերել որոշ մարզական գույք խանութում, իսկ որոշն էլ պատրաստել ինքնուրույնաբար: Հետզհետե շարժումների ձևավորման և

երեխայի հետաքրքրությունների ընդլայնման ընթացքում այդ անկյունը պետք է համալրել տարբեր նշանակություն ունեցող ավելի բարդ սարքավորումներով:

Տան մարզական անկյունում պետք է լինեն տարբեր չափերի մանր գնդակներ, կցագնդեր, տարբեր երկարությունների 2,5 սմ շառավիղ ունեցող փայտիկներ, ցատկապարաններ, մարմնամարզական աստիճաններ: Այդ անկյունը պետք է գտնվի հնարավորինս լույսին մոտ ու ապահովի թարմ օդի հոսք: Վարժությունները մարզագործիքների մոտ սկզբում երեխաները կատարում են ծնողների հսկողության ներքո, իսկ հմտություն ձեռք բերելուց հետո՝ ինքնուրույնաբար: Ամենասկզբից երեխան չպետք է բացասական հույզեր ունենա, չափազանց բարձր կամ պարապմունքների չափազանց ցածր բեռնվածություն՝ ոչ ճիշտ մեթոդիկայի և պարբերության պատճառով: Այդ իսկ պատճառով, ծնողները մինչև երեխայի հետ պարապել սկսելը պետք է լավ նախապատրաստված լինեն: Միայն համակարգված ուշադրությունը երեխայի շարժողական զարգացման նկատմամբ կարող է տալ ցանկալի արդյունքներ: Միևնույն վարժությունների համակարգված կրկնությունը և վարժությունների տրամաբանական հաջորդականությունը հանդիսանում են հաջողության հիմնական նախադրյալները:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար նախատեսվում է նպատակահարմար ռեժիմ, կյանքի հիգիենիկ պայմաններ, շարժախաղեր, սպորտային հետաքրքրություններ, ինչպես նաև բնության բնական գործոններ /օդ, արև, ջուր/, որոնք նպաստում են ընդհանուր կոփմանը: Շատ կարևոր է երեխային ընտելացնել ռեժիմի ճիշտ կատարմանն ու պահպանմանը:

Ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունները 3-ից 7 տարեկան երեխաների համար, ճիշտ կազմակերպված առավոտյան մարմնամարզական վարժության տեսքով՝ նախատեսում է 15-30 րոպե տևողությամբ, որի համար շատ կարևոր է նկատի ունենալ յուրաքանչյուր երեխայի անհատականությունը:

Նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության առաջին և կարևոր խնդիրը հիմնական շարժումների՝ քայլք, վազք, մագլցում, նետում կատարումն է, անհրաժեշտ կարողությունների ձևավորումը և հմտությունների կատարելագործում:

Երեք տարեկան երեխայի պարապմունքի տևողությունը պետք է լինի 15-18 րոպե, 4 տարեկանի համար՝ 18-20 րոպե, իսկ 5-6 տարեկանի համար այն՝ 20-25 րոպե է: Շարժումների կատարման տեմպը կարող է լինել դանդաղ, միջին կամ արագ:

Տարիքով ավելի մեծերի վարժությունների տեմպը և քանակը ավելանում է:

## Առավոտյան մարմնամարզություն

Առավոտյան մարմնամարզությունը պարտադիր պետք է մտնի դպրոցականի օրվա ռեժիմի մեջ: Դա շատ կարևոր է նյարդային համակարգի ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման համար: Տանը կիրառվող վարժությունների ցուցադրումը և բացատրումը կատարվում է դպրոցում, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության արդյունքները շատ բանում պայմանավորված են երեխաների վերաբերմունքով սեփական առողջությանը, ինչպես նաև շարժողական պատրաստվածության և ստեղծագործական երկարակեցության անհրաժեշտության գիտակցումով:

Սեփական հետազոտությունները, որոնք անցկացվել են դեռահաս տարիքի դպրոցականների շրջանում /Ա. Ա. Չատինյան, Մ.Ա. Ուռլյան, Է.Ն. Չաթրյան, 2001; Մ.Ա.Ուռլյան Ա. Ա.Չատինյան, Է.Ն.Չաթրյան, 2003/ հնարավորություն տվեցին պարզաբանել, թե արդի պայմաններում հայ դպրոցականը ինչպես է վերաբերվում ֆիզիկական կուլտուրային ընդհանրապես և ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությանը մասնավորապես:

Անկետային հարցման արդյունքում պարզվեց, որ 5-7-րդ դասարանի երկսեռ դպրոցականների գերակշռող մեծամասնությունը /տղաներ 88%, աղջիկներ՝ 81%/ հաճույքով են հաճախում դպրոցի ֆիզկուլտուրայի դասերին:

Միևնույն ժամանակ նրանք այն կարծիքին են, որ դպրոցական ծրագրով նախատեսված ֆիզկուլտուրայի դասաժամերի քանակը՝ ընդամենը 2, բավարար չէ: Ինչ վերաբերում է ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպմանը, մասնավորապես առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ուղղությամբ, ապա պատկերը կտրուկ վատանում է, ընդ որում տարիքին զուգահեռ: Այսպես, եթե 5 և 6-րդ դասարանցիների 30%-ը տանը ինքնուրույնաբար կատարում են առավոտյան մարմնամարզություն, ապա 7-րդ դասարանում նրանց թիվը կտրուկ նվազում է՝ հասնելով միջինը 14-15%: Ընդ որում բերվում են ինքնուրույն պարապմունքներին խոչընդոտող ոչ հիմնավորված պատճառներ, և դա, չնայած այն հանգամանքին, որ նույն հետազոտության արդյունքները պարզաբանեցին, որ աշակերտների վերաբերմունքը ֆիզիկական դաստիարակությանը՝ առողջության ամրապնդման կարևորության, շարժողական պատրաստության անհրաժեշտության վերաբերյալ փոփոխության գրեթե չեն ենթարկվել:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորության և իրականում տան պայմաններում այդ խնդիրների լուծման անհամապատասխանությունը բնութագրում

է ծնողների ներգործության ցածր աստիճանը երեխաների գիտակցության վրա և գործնականում նրանց անձնական մասնակցության ոչ բավարար չափն այդ գործընթացում:

Ընդհանուր առմամբ՝ առավոտյան վարժությունների բնույթը, կատարման կարողությունը և կրկնության քանակը կախված է դպրոցականի տարիքից:

Կրտսեր և միջին դպրոցական տարիքի երեխաների համար վարժությունների համալիրը կարելի է կազմել ղեկավարվելով ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի խորհրդով կամ համապատասխան գրականությունում տրվող առաջարկություններով:

Մարմնամարզական համալիր կազմելիս կարևոր է առաջնորդվել հետևյալ վարժությունների հիմնական պահանջների բնույթով և բովանդակությամբ:

**Առաջին վարժություն.** վերաբերում է ողնաշարի շտկմանը /ուղղմանը/: Այս վարժության ժամանակ ձեռքերը բարձրացնում են վեր, որն օգնում է արյան ազատ հետադարձին, միաժամանակ ողնաշարը ուղղվում է, իսկ ուսերը գնում են հետ: Տվյալ շարժումների շնորհիվ մեծանում է կրծքավանդակի ծավալը, խորը շնչառության ժամանակ՝ կապված ձգումների կատարման հետ, հեշտանում է արյան հոսքը սրտից դեպի անոթները, գլուխը, ձեռքերը, կրծքավանդակի պատը և լյարդը: Սրանով ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ արյան շրջանառության համար: Վարժությունը կատարվում է 3-4 անգամից ոչ ավելի:

**Երկրորդ վարժություն.** ուղղված է ոտքերի մկանների ամրապնդմանը: Ոտքերի մկանների զարգացումը միաժամանակ նպաստում է ոտնաթափի հարթաթափության վերացմանը: Վարժությունը անցկացվում է դանդաղ տեմպով: Կքանիստ ոտնաթափի և ամբողջ մարմնի համար 6-8 անգամ, ծալել և տարածել ոտքի մեկ կամ մի քանի հողերը շրջանաձև շարժումներով՝ յուրաքանչյուր ոտքի համար 6-8 անգամ:

**Երրորդ վարժություն.** նախատեսված է ձեռքի և ուսագոտու զարգացման համար և, ներառում է հետևյալ շարժումները: Ձեռքերը հետ, ձեռքերն առաջ, վեր, ցած, կողք, ձեռքի և ուսահողի տարածած շրջանաձև շարժումներ: Տարրական շարժումները կարելի է կատարել ազատ և լարված, սահուն և կտրուկ, արագ և դանդաղ: Դրանցից յուրաքանչյուրը կրկնել 6-8 անգամից ոչ պակաս :

**Չորրորդ և հինգերորդ վարժություններ.** օգնում են իրանի մկանների ամրապնդմանը: Կիրառվում է իրանի թեքում առաջ և հետ, աջ և ձախ, իրանի շրջադարձ աջ և ձախ: Առավոտյան մարմնամարզության վարժությունների համալիրը կարևոր է և քիչ թե շատ բարդ: Այս վարժությունների կատարմանը մասնակցում են իրանի բոլոր մկանները: Վարժությունները կատարվում են դանդաղ հաճախականությամբ /տեմպով/: Առավոտյան մարմնամարզական համալիրում

սովորաբար միացնում են 2-3 այդպիսի վարժություն, և դրանցից յուրաքանչյուրը կրկնում 4-6 անգամ:

**Վեցերորդ վարժություն.** կարևոր է ներքին օրգանների գործունեության ամրապնդման, հիմնականում հենաշարժողական ապարատի և սիրտ-անոթային համակարգի համար: Նախատեսված են մարմնի խոշոր մկանների աշխատանքի արագ տեմպի համար: Օգտագործվում են հետևյալ վարժությունները՝ վազք, վազք տեղում, ցատկ տեղում, արագ քայլք ձեռքերի արագ շարժումով, ուստյուններ ցատկապարանով: Կարևոր է վարժությունների ճիշտ չափավորումը՝ թույլ չտալով մեծ բեռնվածություն: Հիմնականում դրանք կատարվում են 20-30 վրկ., առանց ընդմիջման:

**Յոթերորդ վարժություն.** լարված վիճակից աստիճանաբար անցումն է որոշակի հանգիստ վիճակի:

Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը հանդիսանում է նաև վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ակտիվության ձևերից մեկը: Կարևոր է դրա ամենօրյա անցկացումը, ընդդրում արթնանալուց մի քանի րոպե անց՝ հետևելով որոշակի մեթոդիկայի: Այսպես Յու. Գրիգորյանը և Հ. Ղուլյանը /2008/ առաջարկում են հիգիենիկ մարմնամարզությունը սկսել դանդաղ քայլքից, աստիճանաբար անցնելով թեթև վազքի, որից հետո՝ դանդաղ քայլքի, իսկ վարժությունները առաջարկում են չափավորել երեխաների տարիքին, շարժողական պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան / տես աղյուսակը/:

Տարիք	Վարժու- թյունների քանակը	Վարժու- թյունների կրկնությունը /անգամ/	Քայլքի տևողու- թյունը /վրկ./	ՀՄ տևողու- թյունը /րոպե/
2	3-4	4-5	15-20	4-5
3	4-5	5-6	20-25	5-6
4	5-6	6-7	30-35	6-8
5	6-7	7-8	40-45	8-10
6	7-8	8-9	45-50	10-12

Պետք է հիշել նաև, որ վազքի և ցատկերի ժամանակ սրտի կծկումների հաճախականությունը կարող է հասնել 160-170 գ/րոպ.:

Ցանկացած դեպքում առավոտյան մարմնամարզություն անցկացնելիս չպետք է ստիպել երեխային պարապել, այլ անհրաժեշտ է ստեղծել այնպիսի մթնոլորտ,

որպեսզի նրա մոտ առաջանա հետաքրքրություն, որը աստիճանաբար ձևավորվի որպես պարապելու ամենօրյա անհրաժեշտություն:

### 2.3. Ընտանեկան դաստիարակության ավանդույթները

Ընտանեկան դաստիարակության արդյունավետության կարևոր պայմաններից են ընտանեկան ավանդույթները և սովորույթները: Սակայն այդ գործընթացում նրանց նշանակությունը և դերը տարբերվում է:

Ավանդույթ ընդունված է անվանել պատմականորեն ձևավորված և սերնդեսերունդ փոխանցվող սովորույթները, վարքի կանոնները:

Ընտանիքի կենսագործունեության զարգացումը անհնարին է առանց ավանդույթները վերարտադրելու, գործունեության որոշակի օրինակներին հետևելու:

Այդ ավանդույթները կարգավորում են ընտանեկան կյանքի տարբեր հարցեր՝ նոր ընտանիքի ստեղծում, հարաբերությունների ծնողների և երեխաների, ամուսինների միջև, ընտանեկան տնտեսության վարում, ազատ ժամանցի անցկացում, կենցաղային հարմարավետության ձևավորում և այլն:

Ավանդույթները չեն մնում անփոփոխ, այլ փոխանցվելով սերնդեսերունդ հարմարեցվում են ժամանակակից կյանքի պայմաններին: Անփոփոխ է մնում միայն նրանց նպատակը՝ ընտանեկան և բարեկամական կապերի ու հարաբերությունների ամրապնդում: Դրանց միջոցով փոխանցվում են մարդու սոցիալական և անձնային արժեքային այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ բարությունը, փոխըմբռնումը, հարգանքը մեծահասակների նկատմամբ, սեր, պատրաստակամություն օգնել մերձավորին:

Ավանդույթների հիմքում միշտ ընկած են ընտանիքի այնպիսի արժեքներ, որոնք որոշում են ավանդական վարքի իմաստը: Այդ իսկ պատճառով ավանդույթում չեն կանոնակարգվում վարքի մանրամասները, և նրանք կապված չեն կոնկրետ իրավիճակի հետ: Այսպես, հյուրընկալության ավանդույթը կարող է տարբեր ընտանիքներում մեկնաբանվել և իրականացվել տարբեր կերպ: Օրինակ՝ որոշ ընտանիքներում շեշտը դրվում է հյուրասիրության վրա, մյուսներում կարևորում են հաղորդակցումը, հետաքրքիր զրույցները՝ չբացառելով նաև հյուրասիրությունը: Սակայն, երկրորդ դեպքում հյուրասիրությունը կարծես թե որոշ չափով լրացնում է միջանձնային հաղորդակցմանը՝ դառնալով դրա պայմաններից մեկը:

Ավանդույթները փաստորեն կողմնորոշում են երեխաների վարքը ոչ միայն հաստատված հարաբերություններում, այլ նաև անսպասելի առաջացող իրավիճակներում, որոնք լիովին նոր են, և որոնց հետ երեխան երբևիցե չի առնչվել:

Եթե օրինակ, երեխային դաստիարակում են շրջապատի նկատմամբ մարդասիրական մոտեցման սկզբունքի հիման վրա, ապա նա դրսևորում է բարյացակամություն, հարգանք, կարեկցանք ոչ միայն ընտանիքի անդամների, այլ նաև այլ մարդկանց նկատմամբ:

Սովորույթները անմիջականորեն նախանշում են որոշակի գործողությունների մանրամասնությունները, որոնք կապված են կոնկրետ իրավիճակների հետ, կայունացնում են ընտանեկան փոխհարաբերությունների որոշակի կողմերը և ի վերջո վերարտադրում են դրանք նոր սերունդների կենսագործունեության մեջ: Դրանք են՝ երեխաների խնամք, հասարակական վայրում վարքի դրսևորում, հյուրերի ընդունում և այլ սովորույթներ:

Սովորույթները սովորաբար մանրամասնորեն նախանշում են այն, ինչը անհրաժեշտ է կատարել կամ տվյալ իրավիճակում ինչը չի կարելի անել և չի մատնանշում վարքը այլ պայմաններում:

Հաշվի առնելով ավանդույթների ու սովորույթների տարբերությունները՝ անհրաժեշտ է նշել երեխայի ընտանեկան դաստիարակության գործում նրանց տարբեր նշանակությունը: Սովորույթները նույնաման կրկնվող գործողություններն են, որոնց բնորոշ է որոշ չափով ինքնաբերաբարությունը: Օրինակ՝ առավոտյան միմյանց բարի օր, իսկ երեկոյան՝ բարի գիշեր ասելու սովորույթ կամ գյուղերում՝ նույնիսկ անծանոթ մարդուն բարևելու սովորույթ և այլն:

Սովորույթները կանոնավորում են հստակ կայացած սոցիալական հարաբերությունները, որոնք փոխանցվում են սերնդե-սերունդ:

Այսպիսով, կարելի է նշել, որ ավանդույթները գործում են սովորույթների հիման վրա, և հանդիսանում են երեխայի դաստիարակման ու հասարակական կյանքին նախապատրաստման երկու կարևոր ճանապարհ:

Ավանդույթներում և սովորույթներում արտացոլվում են ընտանիքի ազգային /էթնիկ/, մշակութային, հոգևոր առանձնահատկությունները:

Կապված ընտանիքի արժեքների և նորմերի հետ՝ ընտանիքի ավանդույթը կարելի է բնութագրել որպես կառուցողական կամ կործանարար, ստերեոտիպ կամ ոչ ստերեոտիպ: Ավանդույթների բովանդակության հարստացումը նպաստում է ընտանիքի կենսագործունեության լիարժեք կազմակերպմանը, նրա անդամների՝ հատկապես ծնողների և երեխաների միջև, օգնում է ընտանեկան դաստիարակության գործընթացի բարելավմանը փոխըմբռնման խորացմանը :

Կյանքի արդի պայմաններում, երբ զգալիորեն նվազել է հաղորդակցման ծավալը, ընտանեկան ավանդույթների պահպանման առումով կարևոր նշանակություն ունի ընտանեկան ճաշկերույթների կազմակերպումը: Դա հնարավորություն է տալիս գոնե այդ եղանակով լրացնել ընտանիքի անդամների միջև առաջացած հաղորդակցման պակասը, երբ նրանք փոխանակում են նորությունները, քննարկում են ընտանեկան տարբեր գործերը, հետաքրքրվում են ընտանիքի այլ անդամների կամ հարազատների խնդիրներով:

Հաշվի առնելով արդի սոցիալ-տնտեսական պայմանների բացասական ազդեցությունը մարդկանց և ընտանեկան կյանքի վրա, հասկանալի է դառնում հետևյալը՝ նախկինում ընդունված ընտանեկան ավանդույթների բովանդակությունները հարստացման և որոշակի փոփոխության կարիք ունեն: Դա կարող է կապված լինել ինչպես ծնունդների, այնպես էլ Ամանորի և այլ ընտանեկան ավանդույթների հետ: Այստեղ կարևորվում է երեխաների գործունեության կազմակերպումը, նրանց ակտիվության և ստեղծագործական մոտեցման խրախուսումը:

### **Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես ժողովրդական ավանդույթ**

Ընտանեկան դաստիարակությունը ծնունդ է առել շատ վաղուց՝ դարեր առաջ և նրա սոցիալական դերը ոչ միշտ է եղել միանշանակ: Հասարակության վերաբերմունքն ընտանիքի դաստիարակչական դերի նկատմամբ եղել է փոփոխական՝ կախված սոցիալ-տնտեսական հարաբերությունների տեսակից: Ժամանակակից մանկավարժությունն ընտանիքը դիտում է որպես հասարակության հիմնական սոցիալական օղակ, որի գլխավոր դերը կայանում է երեխաների դաստիարակության մեջ: Ցավոք, իրական ժամանակակից ընտանեկան դաստիարակության դերը շարունակում է նվազել: Դրա համար կային մի շարք օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներ:

Հասարակության ծանր սոցիալական և հոգեկան պայմանները ծնունդ են ոչ բարենպաստ մթնոլորտ ընտանիքում՝ անտարբերություն, փոխըմբռնման բացակայություն հարազատների միջև: Բացի այդ, առկա են նաև սուբյեկտիվ պատճառներ, որոնք պայմանավորված են ողջ հասարակության մշակութային մակարդակով:

Ընտանեկան դաստիարակության կարևոր կողմերից է նաև ֆիզիկական դաստիարակությունը:



Գիտնականները համարում են, որ 7-12 տարեկան երեխաները պահանջ ունեն 3-4 ժամ ազատ շարժողական ակտիվության կամ կես ժամվա ծանրաբեռնվածության՝ 150 հարված ընդհանուր սրտային կրճատումների հաճախականությամբ: Դեռահասների համար այդ չափանիշներն այլ են: Ազատ շարժողական բեռնվածությունը կարող է լինել ավելի պակաս, մոտավորապես ժամ ու կես, սակայն ինտենսիվ ակտիվությունը պետք է լինի 45 ընդհանուր սրտային կրճատումների հաճախականությունը 150 հարված ընդհանուր:

Չամաձայն երեխաների և դեռահասների ֆիզիոլոգիայի գիտահետազոտական ինստիտուտի՝ յուրաքանչյուր աշակերտ տանը ամեն առավոտ պետք է 10-15 ընդհանուր սրտային կրճատում կատարի: Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար շատ ավելի հաճելի և օգտակար է վարժությունները կատարել ծնողների հետ: Ենթադրվում է, որ ծնողների հետ կատարած վարժությունները հաճելի են նաև ցանկացած տարիքի դպրոցականի համար:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը մեծ մասամբ կախված է ծնողների ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու ակտիվությունից:

Ինչ վերաբերում է ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ժողովրդական ավանդույթներին, դրանք հիմնականում չեն պահպանվել:

Ավանդական հասարակության մեջ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը մեծ մասամբ իրականացվում էր ընտանիքի շրջանակներում: Օրինակ՝ վրացական ընտանիքում ամեն տղամարդ պարտավոր էր մարզվել ինքը և մարզել փոքրերին: Սիբիրում 12 տարեկան երեխան որսի էր գնում հոր և ավագ եղբոր հետ: 14-15 տարեկանում նա արդեն որսի էր գնում ինքնուրույն: Աֆրիկայում 3-4 տարեկան տղաները կարող էին գնալ ծիտ որսալու կամ թիավարելու: Սիջին Ասիայում փոքրիկ տղան կարող էր ձի քշել [B.B. ЯГОДИН, 2004]: Յեղիմայի տվյալներով ժողովրդական ֆիզիկական դաստիարակությունը Յուսիսային Կովկասում իրագործվում էր 5 փուլով՝ 1) մինչև 3 տարեկան, 2) 3-4 տարեկան, 3) 7-12 տարեկան, 4) 12-16 տարեկան, 5) 16-18 տարեկան: Առաջին 2-3 փուլերը կազմակերպվում էին ընտանեկան դաստիարակության շրջանակներում:

Ավանդական հասարակության մեջ ժողովրդական ֆիզիկական դաստիարակությունը իրենից ներկայացնում էր մի կրթական մի համակարգ, որի տարբեր մասերը սերտորեն կապված էին իրար հետ: Ժողովրդական մանկավարժության մեջ ֆիզիկական դաստիարակությունը իրագործվում էր աշխատանքային, հայրենասիրական, բարոյական, էկոլոգիական, գեղագիտական դաստիարակություններին զուգահեռ և ժողովրդական ֆիզիկական դաստիարակությունը էական դեր էր կատարում անձի ձևավորման հարցում:

Ընտանիքը և բարեկամները իրենցից ներկայացնում էին սոցիալական խմբեր, որոնք երեխայի վրա իրականացնում էին առաջնային սոցիալականացում անմիջական ներգործություն կատարելու միջոցով: Օրինակ՝ հայրը, ավագ եղբայրը կամ արական սեռի այլ բարեկամ, դաստիարակում էր փոքրիկ տղային որպես հոգով և մարմնով ուժեղ տղամարդ (ապագա զինվոր, ընտանիքի հայր), իսկ մայրը կամ իգական սեռի ավագ բարեկամը պատասխանատու էր աղջնակի բարոյահոգեբանական դաստիարակության համար (ապագա մայր, տնտեսուհի, կին):

Մեր օրերում չկա դաստիարակության խիստ բաժանում իգական և արական սեռերի միջև: Դա ունի նաև իր բացասական կողմը: Ժամանակակից տղամարդկանց որոշակի մանկամտությունը և գեղեցիկ սեռի ներկայացուցիչների մոտ կանացիության պակասը մեծ մասամբ պայմանավորված է «անսեռ դաստիարակությամբ»: Ժամանակակից հասարակությունում խոսք չի կարող գնալ ժողովրդական ազգային ֆիզիկական դաստիարակության ձևերի զարգացման մասին: Խոսքը գնում է ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության վերածննդի մասին՝ որպես ավանդույթի, միայն ներկայիս պայմաններում: Եվ այս դեպքում ֆիզիկական դաստիարակությունը զուգահեռ կիրագործվի դաստիարակության այլ ձևերի հետ, ինչպես այդ արվում էր ավանդական հասարակությունների ժամանակ:

Ժամանակակից ընտանիքում առկա ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթների բացահայտման նպատակով հարցում է կատարվել 500 աշակերտների և ուսանողների միջև՝ այդ թվում 10-11-րդ դասարանների 255 աշակերտ և I-III կուրսերի 245 ուսանող [B.B. ЯГОДИН, 2004]:

Յոթ հարցերից մեկը ուղղված էր վերոհիշյալ խնդրի պարզաբանմանը: Պարզվեց, որ հարցվողների 5,6 %-ը մանկական հասակում ծնողների հետ կատարել են առավոտյան մարմնամարզություն, 8 %-ը՝ առավոտյան վազք, 10,8 %-ը՝ ջրային և այլ պրոցեդուրաներ, 28,2 %-ը՝ տուրիստական արշավներ, 3,6 %-ը՝ ընտանեկան մրցույթներ կազմակերպել են, 39,6 %-ը՝ հեռուստացույցով դիտել են մարզական ծրագրեր, 17,2 %-ը՝ հաճախել են մարզական մրցումները, 57,4 %-ը գնացել են սահադաշտ, դահուկներով անտառ, ջրավազանում լողալու և այլն:

Մի կողմից ուրախացնում է այն փաստը, որ 141 ընտանիքում երեխաները մասնակցել են ծնողների հետ արշավների: Սակայն նրանցից 88,6 %-ը կազմակերպել են արշավներ ավելի քիչ, քան երկու շաբաթը մեկ անգամ: Այստեղից կարելի է հետևություն անել, որ հետազոտվող ընտանիքում համարյա բացակայում են ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու ակտիվ ձևերը:

Անհրաժեշտ է նշել, որ հարցվողների մեծ մասի ծնողները պատկանում են ինտելիգենցիայի խավին: Ենթադրվում է, որ այն ընտախքներում, որտեղ ծնողներն ունեն թերի կրթություն, պատկերը կլինի ավելի վատ:

Ա.Վ.Ցարիկի հետազոտությունները [տես՝ В.В.ЯГОДИН, 2004] հաստատում են այն ենթադրությունները, որ ինտելեկտուալ աշխատանքով զբաղվողների 92%-ը համոզված է, որ հոգևոր և ֆիզիկական կուլտուրայի միջև սերտ կապ կա: Ընդ որում, ընդհանուր հարցվողներից 62%-ը համարում է, որ որքան բարձր է հոգևոր կուլտուրան, այնքան էլ բարձր է ֆիզիկականը:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը մեր օրերում կարելի է իրագործել հետևյալ ձևերով՝

- համատեղ առավոտյան մարմնամարզության պարապունքներ,
- ընտանեկան ֆիզկուլտ դադարներ, հիմնական և ուժային մարմնամարզության (ճկունության) վարժություններ և այլն,
- երեխաների կոփում՝ անկախ նրանց տարիքից և անհատական առանձնահատկություններից,
- նախնական մարզական հմտությունների ուսուցանում՝ լող, թիավարություն, դահուկ, չմուշկ, մարզախաղեր վոլեյբոլ, բասկետբոլ, թենիս, շախմատ և այլն,
- բնության գրկում հանգստյան օրերի, տարբեր ֆիզկուլտուրային և մարզական միջոցառումների կազմակերպում,
- ծնողների հետ սպորտային մրցումներին այցելություններ,
- հեռուստացույցով սպորտային մրցումների համատեղ դիտում,
- հավաքական թիմերի, խաղերի արդյունքների ընտանեկան քննարկումներ:

Ընտանեկան դաստիարակությունը հնարավոր է միայն ծնող - երեխա ամուր հոգեկան կապի շնորհիվ:

Ծնողների մասնակցությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ու համատեղ մարզումները երեխայի մոտ ձևավորում են ոչ միայն հաստատուն հետաքրքրություն և ձգտում ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու նկատմամբ, այլ նաև ընդլայնում են երեխա-ծնող ընդհանուր հետաքրքրությունները և ամրացնում, ամրապնդում ընտանեկան կապերը, ստեղծում բարիդրացիական հարաբերություններ, նպաստում ընտանեկան բարի ավանդույթների ձևավորմանը և ընտանիքում բարոյահոգեբանական մթնոլորտի բարելավմանը:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ձևերից մեկն էլ ժամանացներն են բնության գրկում, որոնք, հաճելիորեն նպաստում են երեխաների առողջությանը և ֆիզիկական կոփվածությանը, էկոլոգիական դաստիարակությանը: Այդ ժամանցները օգնում են երեխային ճանաչելու սեփական երկիրը, ծանոթանալու կենդանական և

բուսական աշխարհին և իրենց մեջ կրում են գեղագիտական, հուզական, ճանաչողական տարրեր:

Մարզական հաղորդումների համատեղ դիտումները և քննարկումները նպաստում են քաղաքացիական և հայրենասիրական դաստիարակությանը: Ծնողների մասնակցությամբ երեխաները ֆիզիկական դաստիարակության մեջ կարող են արտահայտվել տարբեր ձևերով: Օրինակ՝ մեծահասակների և երեխաների հետ ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ և այլ համատեղ խաղերը: Մի կողմից բարձրանում է երեխայի գնահատականը իր գործունեության նկատմամբ, մյուս կողմից էլ՝ ծնողների հեղինակությունը:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթների վերածննդի համար պահանջվում է, ոչ միայն ծնողների նվազագույն ֆիզիկական կրթվածություն, որն ընդգրկում է գիտելիքներ՝ մանավանդ կապված օրգանիզմի զարգացման յուրահատկությունների և աճող օրգանիզմի վրա ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների ներհործության հետ:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ հեռուստատեսային մարզական հաղորդումների դիտումը առաջացրել է մեծ հետաքրքրություն և դրանց ազդեծության շնորհիվ շատ ընտանիքներ սկսել են զբաղվել այս կամ այն սպորտաձևով:

Ամփոփելով վերը նշվածը՝ կարելի է եզրակացնել, որ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները, որոնք դարերով ապրել են ժողովրդական մշակույթում, այսօր բացակայում են:

Դրանց վերականգնումը ժամանակակից պայմաններում մեծ նշանակություն կունենա ոչ միայն աճող սերնդի ֆիզիկական զարգացման, նրա առողջության ամրապնդման համար, այլ և շատ կարևոր է՝ երեխաներից և դեռահասներից անձ ձևավորելու և ընտանեկան արժեքներն ամրապնդելու համար: Այս խնդրի լուծումը հնարավոր է միայն ամբողջ հասարակության ջանքերի շնորհիվ և համապատասխան ենթակառուցվածքների օգնությամբ:

#### **2.4. Հայ ժողովրդի ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական ձևերը**

Հայ ժողովրդի ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները սկիզբ են առել հին ժամանակներում՝ կապված տնտեսական, աշխարհագրական պայմանների հետ: Հայ ժողովուրդը ստեղծել է ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի բազմաթիվ տեսակներ, որոնց թիվը գերազանցում է 250-ը: Այդ խաղերի և վարժությունների

յուրահատկությունները պայմանավորված են եղել ժողովուրդի սովորություններով, կենցաղով և, ի վերջո, մենթալիտետով:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի մեջ էին մտնում որսորդությունը, ձկնորսությունը, նետաձգությունը, լողը և հատկապես ըմբշամարտի տարբեր ձևերը, ինչպես նաև բազմաթիվ այլ վարժություններ ու խաղեր: Այս բոլորը նպաստել են հայ ժողովրդի գոյատևմանը և զարգացմանը:

Ֆիզիկական վարժությունների համակարգում իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում որսորդությունը: Այն նպաստել է ժողովրդի ֆիզիկական ու հոգևոր դաստիարակությանը: Նետաձգությունը հայերի մոտ կապված էր նյութական բարիքների ստեղծման, ֆիզիկական և ռազմական դաստիարակության հետ:

Մենամարտային բնույթի ֆիզիկական վարժությունները առանձնակի տեղ ունեն հայ ժողովրդի հոգևոր մշակույթի մեջ:

Մ.Խորենացին հիշատակում է Տրդատ Երրորդ թագավորի՝ վայրի ցուլերին գետնելու մասին, որը գազանամարտի և չար ուժերի դեմ պայքարի վկայությունն է:

Ազաթանգեղոսի մեկնաբանմամբ, նույն Տրդատ Երրորդ թագավորը մասնակցել է 281 թ. կայացած 265-րդ օլիմպիական խաղերին և հռչակվել ըմբշամարտի չեմպիոն: Նրանից 104 տարի անց՝ 385թ. 291-րդ օլիմպիական խաղերում հաղթողի կոչումն է նվաճել բռնցքամարտիկ, ապագա հայոց թագավոր Վարազդատ Արշակունին:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը իրենց գործնական տեղն են գտել Նավասարդյան և Վարդավառի տոնախմբություններում:

Հայկական ազգային մարզաձևերը, որոնք խաղարկվում էին Նավասարդի տոնին ունեցել են ինչպես մարզական /ըմբշամարտ, մականախաղ/, այնպես էլ ռազմակիրառական /նիզակախաղ, նետաձգություն, վահանախաղ/ նշանակություն, ամփոփում էին ազգային միասնության, հայրենասիրության մեծ խորհուրդ:

Վարդավառը տոնախմբություն էր՝ նվիրված սիրո և գեղեցկության դիցուհի Աստղիկին: Նավասարդ և Վարդավառ տոները հայ ժողովրդի համար ունեցել են մեծ արժեք՝ մտնելով նյութական և հոգևոր մշակույթի մեջ և նշվում են մեր օրերում նույնպես, որպես Համահայկական խաղեր՝ իրենցում ընդգրկելով Սփյուռքի մեր հայրենակիցներին, հաստատելով մեր ժողովրդի միասնության և հարատևության գաղափարը:

Հայկական խաղաշխարհում կարևոր դեր են ունեցել ռազմամրցակցական խաղերը: Ռազմամրցակցական խաղերը, ի թիվս այլ խաղերի, ժողովուրդներին ուղեկցել են դեռևս հին ժամանակներից: Ժամանակի ընթացքում դրանք կրել են փոփոխություններ, բայց երբեք դուրս չեն եկել ժողովրդի կենցաղից: Դրա

պատճառներն են՝ պատանի և երիտասարդ սերնդի մարմնի կոփումը, առողջ մարմնի դաստիարակությունը և ռազմական նկատառումները:

Այս անբաժանելի հանգամանքների հիմքում ընկած են եղել հայրենի երկրի պաշտպանության գաղափարը և տնտեսական զբաղմունքները:

Ռազմանրցակցական յուրաքանչյուր խաղի հիմքում ընկած են այնպիսի երևույթներ, որոնք հատուկ են ամեն մի երկրի քաղաքական, քաղաքացիական և ռազմական կյանքին ու արվեստին:

Հայերը մշտապես երեխաներին մղել են դեպի խաղերն ու ֆիզիկական վարժությունները՝ գիտակցելով, որ ուժի գործադրումն այն պայմանն է, որով խաղային գործողությունը ներկայանում է իբրև յուրօրինակ աշխատանք: Հայ պատանիներն ու երիտասարդները իրենց խաղերի ու վարժությունների մեջ կիրառում էին բազմապիսի մարզաձևեր: Այդ արվեստին տիրապետելու համար երեխաները տարիքի հետ ավելացող դժվարությունների հաղթահարման գործում ունեին իրենց ուսուցանողը՝ ավագ սերունդը: Հայկական խաղաշխարհում մեծամարտերը հենվում են ուժային վարժությունների բազմապիսի ձևերի վրա: Մենամարտիկներն իրենց մրցումներում ցուցադրում են երիտասարդության ուժի ամբողջ գեղեցկությունը:

Մենամարտերն ունեն տարբեր առումներ. կիրառվելով մանուկ հասակից աստիճանաբար ընդլայնելով իրենց շրջանակները, հասարակ մարզական վիճակից հասնում էին հասարակական առումների, մինչև ռազմական ու պետական կարևորություն ունեցող երևույթները:

Մենամարտերը անձի մոտ ձևավորություն ու ճարակություն են մարզում, իսկ ծանրություն բարձրացնելը, նետումները, ձգումները նրան հզորացնում են: Ուժային վարժությունները հայ ժողովուրդը կիրառում է տակավին մանկական տարիքից, մանկան մարմնի կոփմանն են դիմել դեռևս ծնված ընկերացի՝ լոգանքի, շփումների, գրկախաղերի, քայլելուն նպաստող սայլակների և այլ պարագաների միջոցով, կոփում էին մարմինը և սովորեցնում իրենց կարողության չափով ուժի գործադրում:

Մենամարտերը տղաներին սկսում էին վարժեցնել 5-6 տարեկանից: Այդ տարիքում տղան մասնակցում էր իր հասակային երեխաների խաղերին, իսկ մանուկներին հրահրողներն ու դատավորներն էին ծնողներն ու մանավանդ պապերը:

Համահայկական խաղերը, որոնք առաջին անգամ տեղի ունեցան 1999թ., վերածնեցին և շարունակեցին Նավասարդյան խաղերին ու հայ ժողովրդի ֆիզիկական դաստիարակության բարի ավանդույթները:

Ստուգողական հարցեր

1. Որո՞նք են ընտանեկան դաստիարակության վերաբերյալ պատմականորեն ձևավորված տեսությունները:
2. Ինչպե՞ս կբացատրեք ընտանեկան «դաստիարակչական ներուժ» հասկացությունը:
3. Ինչո՞վ է պայմանավորված ընտանեկան դաստիարակության արդյունավետությունը:
4. Ինչու՞մն է կայանում ընտանեկան դաստիարակության սոցիալ-մշակութային գործոնի դերը:
5. Ինչպիսի՞ ազդեցություն ունի ընտանիքի սոցիալ-տնտեսական գործոնը երեխայի դաստիարակության հարցում:
6. Ո՞րն է ընտանեկան դաստիարակության տեխնիկահիգիենիկ գործոնի դերը:
7. Ո՞րն է ընտանիքի ժողովրդագրական գործոնի դերը երեխայի դաստիարակության հարցում:
8. Ինչպիսի՞ կարևոր նշանակություն ունի ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը երեխայի ապագա կենսագործունեության համար:
9. Որո՞նք են առողջ ապրելակերպը բնութագրող գործոնները: Բացատրեք դրանց բովանդակությունը ընտանիքում:
10. Որո՞նք են երեխայի կոփման հիմնական ձևերն ու բովանդակությունը ընտանիքում:
11. Ի՞նչ բովանդակություն ունի առավոտյան մարմնամարզությունը ընտանիքում:
12. Ինչու՞մն է կայանում ընտանեկան ավանդույթների և սովորույթների դերն ու նշանակությունը երեխայի համակողմանի զարգացման գործում:
13. Որո՞նք են հայ ժողովրդի ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական ձևերը:

### Բաժին 3. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԵՎ ԴՊՐՈՑԻ ՉԱՍԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

#### 3.1. Ընտանիքի և դպրոցի կապը

Ընտանեկան դաստիարակության հարցերը չեն կարող լիարժեք լուծվել առանց դպրոց - ընտանիք միասնական պահանջների: Անհրաժեշտ է, որ ընտանիքի և դպրոցի հեղինակությունը փոխադարձաբար պահպանվի, իսկ պահանջները պետք է լինեն տրամաբանական:

Ընտանիքի և դպրոցի կապը հանդիսանում է ընտանիքում երեխաների ճիշտ դաստիարակության որոշիչ պայման:

Դպրոցը կենտրոնն է, որը կազմակերպում է ընտանիքի և հասարակության միասնական գործունեությունը դաստիարակության ուղղությամբ: Ընտանիք և դպրոց գործունեությունը պետք է լինի համաձայնեցված: Անձի ձևավորման գործընթացում միայն միասնական ջանքերով, համագործակցությամբ կարելի է լուծել այդ բարդ խնդիրը:

Երեխայի մուտքը դպրոց լուրջ փոփոխություններ է մտցնում նրա կյանքում: Առաջանում են նոր պարտականություններ, փոխվում է առօրյա կյանքի ռեժիմը, առաջանում է անձնական պատասխանատվություն սովորելու, տարբեր բացթողումների և վրիպումների համար:

Դպրոցական օրվա ռեժիմը էականորեն տարբերվում է տան կենսագործունեության պայմաններից: Տանը ծնողները զբաղվում են ուսուցման հարցերով իրենց և երեխայի համար հարմար ժամանակ, այն կարելի է ընդհատել ըստ ցանկության, զուգակցելով զբոսանքով կամ որևիցե զվարճանքով:

Տանը ծնողը պարապում է մեկ կամ երկու երեխայի հետ, և աղջիկը կամ տղան հարցերով հաճախ կարող են դիմել նրան: Դպրոցում պարապմունքները կազմակերպվում են լրիվ այլ կերպ: Դպրոցում մեկ դասարանում սովորաբար սովորում են 25-30 և ավելի երեխա, ինչը պայմանավորում է հարցերի սահմանափակությունը և լռության պահպանումը այնքան ժամանակ, մինչև ուսուցիչը չդիմի երեխային:

Իհարկե, սկզբնական շրջանում դժվար է ընտելանալ օրվա նոր ռեժիմին, սակայն ծնողները պետք է լավ հասկանան, որ դպրոցում ուսուցիչը գործ ունի մեծ թվով երեխաների հետ, ինչը դժվարացնում է ուսումնադաստիարակչական հարցերի արդյունավետ իրականացումը: Սակայն դպրոցական կյանքը ունի չափազանց կարևոր մի հանգամանք, որն էլ ընտելացնում է երեխային հասարակական կյանքին և հասարակական պարտականություններին:



Կանոնավոր կյանքի, ռեժիմի սովորույթը ունի կարևոր նշանակություն ինչպես հիգիենայի, այնպես էլ սեփական գործունեության ճիշտ կազմակերպման տեսանկյունից:

Ծնողները պետք է լավ գիտակցեն, որ բոլորի համար սահմանված պարտադիր կանոններն ընտելացնում են երեխաներին այն մտքին, որ հասարակության մեջ գործում են օրենքներ ու կանոններ, որոնք անհրաժեշտ է պահպանել և որոնց պետք է հետևել անկախ սեփական ցանկությունից:

Հաղորդակցումը հասակակիցների հետ, որոնք կապված չեն դպրոցականի հետ բարեկամական կապերով, նույնպես, հանդիսանում է դպրոց հաճախելու դրական կողմերից մեկը: Չէ՞ որ դրա շնորհիվ դաստիարակվում է այն զգացումը, որ երեխան հանդիսանում է հասարակության անդամ, ձևավորվում են հասարակական կյանքում անհրաժեշտ հատկություններ և այլն:

Հաշվի առնելով դա՝ ծնողները պետք է բարձր գնահատեն այն դրականը, որը տալիս է երեխային դպրոցը, և աջակցեն դպրոցին այդ կարևոր գործառույթը իրականացնելու ուղղությամբ:

Սակայն, գործնականում ոչ միշտ է հնարավոր լինում իրականացնել դպրոցի և ընտանիքի համագործակցությունը: Իրական կյանքում պատահում է այնպես, որ դպրոցը և ընտանիքը ներկայացնում են ոչ թե երկու միասնական ուժեր, որոնք գործում են նույն ուղղությամբ, այլ դաստիարակչական առումով՝ երկու ոչ հավասար և միանշանակ ուժեր:

Ուսումնառության առաջին տարին մեծ ազդեցություն է ունենում երեխայի վրա այն պատճառով, որ համադասարանցիները խայտաբղետ երեխաներ են, և որոնք ներկայացնում են սոցիալական տարբեր շերտերին պատկանող ընտանիքներ, որոնք տարբեր դիրք են զբաղեցնում հասարակության մեջ: Այդ երեխաները ունեն դաստիարակության տարբեր աստիճան, հանդիպում են նաև անդաստիարակները և նույնիսկ այնպիսիները, որոնք արդեն առնչվել են ընտանեկան տարբեր բարդ խնդիրների հետ: Այն երեխաները, որոնց խնայում են կյանքի տարբեր բարդ իրավիճակներից, դպրոցում առաջին իսկ օրերից ստանում են բազմաթիվ և ոչ միշտ մանկական տպավորություններ:

Խաբեքայություն, կոպտություն մտքերում և գործողություններում, լկտիություն, որը սովորաբար ավելի շատ բնորոշ է բարձր դասարանցիներին, կարող է ընդօրինակման առարկա դառնալ: Դրա հետևանքով հաճախ համեստ ու հանգիստ երեխաները դպրոցից տուն են վերադառնում «փոխված»՝ իրենց հետ բերելով շինծու կոպտություն, մեծախոսություն՝ ցանկություն ունենալով ցույց տալ սեփական անձի «մեծ լինելը»:

Հազվադեպ չեն դեպքերը, երբ ծնողները, «հանձնելով» երեխային դպրոցին, համարում են իրենց հոգսերը, դաստիարակչական ջանքերը ավարտված ու բոլորովին չեն հետաքրքրվում երեխայի դպրոցական կյանքով :

Այսպիսի ծնողներից զատ, գոյություն ունի հայրերի և մայրերի մեծաքանակ մեկ այլ խումբ, որը անտարբեր չէ երեխայի դպրոցական կյանքի նկատմամբ, հետաքրքրվում է նրա ուսուցման և դաստիարակության հարցերով, և որում երեխաները մշտապես գտնվում են ծնողների ուշադրության կենտրոնում:

Պետք է նշել, որ դպրոցական ուսուցման և դաստիարակության հարցերի քննարկումը, դրանցում մասնակից ծնողներից պահանջում է որոշակի գիտելիքներ, որոնք հնարավորություն են տալիս անաչառ և օբյեկտիվորեն քննարկել դպրոցի հետ կապված տարբեր հարցեր, տալ ճիշտ գնահատականներ և նույնիսկ հանդես գալ սեփական առաջարկություններով:

Հաճախ տղային կամ աղջկան «վստահում են» ուսուցչի հեղինակությանը և վարպետությանը այն պատճառով, որ իրենք ոչ միշտ կարող են արդյունավետորեն լուծել ուսուցման խնդիրները: Դաստիարակության առումով պատկերը փոքր-ինչ այլ է: Դաստիարակության հարցերում ծնողները հաճախ համարում են իրենց կոմպետենտ, իսկ սեփական դատողությունները՝ վերջնական և օբյեկտիվ, ինչը չի ենթադրում առարկություններ և փոխզիջումներ: Ծնողների կարծիքով՝ ուսուցիչները պետք է լինեն արդար, պահանջկոտ և խիստ, սակայն ոչ դաժան, իսկ աշակերտի մեջ նրանք պետք է գնահատեն ջանասիրությունը, այլ ոչ թե միայն ընդունակությունները, որոնց շնորհիվ ամեն ինչ նրանց մոտ ստացվում է հեշտությամբ: Ծնողները միշտ զայրանում են, երբ ուսուցիչը վիրավորում է աշակերտին և չի տարբերում ազնիվ երեխային ոչ ազնիվից:

Դաստիարակության հարցերում ծնողները սովորաբար բավականին զգայուն են, իսկ ուսուցիչների հետ կապված նրանց կարծիքները հաճախ չափազանց խիստ և հակասական են լինում:

Ընտանիքի և դպրոցի կապի ամրապնդման գործում կարևոր նշանակություն ունեն ծնողական ժողովները, որտեղ հնարավոր է լիարժեք տեղեկատվություն ստանալ աղջկա կամ տղայի հետ կապված դպրոցական կյանքի տարբեր հարցերի վերաբերյալ: Սակայն այդպիսի ժողովների դերը և նշանակությունը չի սահմանափակվում միայն վերը նշվածով: Ծնողները, հատկապես եթե քաջատեղյակ են դպրոցին առնչվող տարբեր հարցերին / օրվա ռեժիմ, դպրոցի կառավարում, ուսումնադաստիարակչական գործընթացի իրականացում և այլն/, ապա իրենց կշռադատված և հիմնավորված առաջարկություններով կարող են զգալի ներդրում

ունենալ ինչպես կոնկրետ դասարանի, այնպես էլ դպրոցի մանկավարժական գործընթացի բարելավման մեջ:

Գրագետ անցկացվող այդպիսի ժողովները նպաստում են դպրոցական կյանքի աշխուժացմանը՝ դարձնելով այն հետաքրքիր ու լիարժեք: Հաղորդելով ուսուցչին հետաքրքրող տեղեկատվությունը սեփական երեխաների մասին՝ ծնողը դրանով իսկ օժանդակում է դպրոցին դաստիարակչական ազդեցությունների ճիշտ ուղղություն ընտրելու հարցում, ինչը հնարավորություն է ընձեռում դպրոցին է՛լ ավելի խորը և արդյունավետ իրականացնել իր առջև դրված խնդիրները:

Սակայն, որոշ դեպքերում ծնողների ջանքերը կարող են ուղղված լինել միմիայն մեկ ուղղությամբ՝ հնարավորինս անհատականացնել սեփական երեխայի ուսուցման ու դաստիարակության գործընթացը՝ այն դասելով դասարանի և դպրոցի շահերից վեր:

Այս դեպքում կարևոր է, որ ծնողները լավ պատկերացնեն հետևյալը՝ ցանկացած հանրակրթական դպրոցում ուսուցման և դաստիարակության անհատականացումը կարող է իրականացվել որոշակի սահմաններում՝ կախված դպրոցի և դասարանի հնարավորություններից:

Անկասկած, դպրոցի գործունեության դրական կողմերից է այն, որ աշակերտի անձը դրվում է որոշ սահմանների մեջ՝ պայմանավորված հասարակության պահանջմունքով:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև այն, որ դասարանի երեխաների շրջանում կարող են լինեն այնպիսիները, որոնք պահանջում են առանձին, հատուկ և մշտական խնամք, ինչը դժբախտաբար չի կարող տալ հանրակրթական դպրոցը: Հայտնի է, որ նման երեխաների ուսուցման և դաստիարակության գործընթացը նախատեսված է որոշակի, միջին ընդունակություններ ունեցող երեխաների համար:

Միևնույն ժամանակ հանդիպում են երեխաներ, որոնք անզուսպ են, չեն կարողանում իրենց տիրապետել կամ է՛լ ավելի վատ՝ դրսևորում են որոշ հակասոցիալական գծեր: Այս դեպքում նրանց դժվար է վերադաստիարակել, քանզի այդպիսի երեխաներին անհրաժեշտ է տրամադրել ավելի շատ ժամանակ և նրանց նկատմամբ լինել ավելի ուշադիր:

Այն դեպքում, երբ բարձր դասարաններում վերջապես պարզ է դառնում, որ կոնկրետ երեխայի վարքը չի ենթարկվել փոփոխության և դպրոցի ջանքերը այդ ուղղությամբ ապարդյուն են, իսկ նրա արարքներն ու բացասական գծերը վարակի պես տարածվում են այլ դպրոցականների վրա, ապա ուսումնական հաստատությունը ստիպված է լինում հրաժեշտ տալ այդպիսի աշակերտներին:

Դպրոցում յուրաքանչյուր սովորող ունենում է իր և այլ տարիքի բազմաթիվ ընկերներ:

Դաստիարակությունն ընկերների շրջապատում և նրանց միջոցով հանդիսանում է գործունեության կարևոր կողմ յուրաքանչյուր դպրոցում: Ինչպիսի՞ հարաբերություններ են ձևավորվել երեխայի մոտ իր համադասարանցիների հետ, ինչպե՞ս են երեխաները վերաբերվում միմյանց, ո՞վ է դասարանում առաջատարը, և ինչպե՞ս է նա գործում, այս ամենը պայմանավորում է բազմաթիվ հարցերի՝ ուսումնական և հատկապես, դաստիարակչական գործերի արդյունավետ իրականացումը: Այս հարցին քաջատեղյակ լինելը և մշտական հսկողության տակ պահելը հնարավորություն է տալիս ձևավորել համերաշխ դասարան, որում տիրում է բարյացակամ և ընկերական մթնոլորտ: Սակայն, շատ դեպքերում ծանրաբեռնված լինելով ուսումնական աշխատանքով՝ ուսուցիչները ի գորու չեն լրջորեն ուսումնասիրել և ներգործել դասարանի ներքին կյանքի այս ոլորտի վրա:

Անհրաժեշտ է, որ ծնողները ուշադիր լինեն, որպեսզի իրենց երեխան դպրոցում չլինի մեկուսացված, խույս չտա համադասարանցիներից: Այն դեպքում, երբ երեխան առանձնանում է համադասարանցիներից, նա կորցնում է դպրոցից ստանալու կարևոր հատկություն ու զրկվում է մեծ առավելությունից՝ սովորել ավելի հաճույքով և ուրախ:

Եթե դպրոցում կան խմբակներ, ընկերակցություններ, ապա երեխան իր ընտրությամբ պետք է մասնակցություն ունենա նրանց գործունեության մեջ: Կարևոր է, որպեսզի ցանկացած դպրոցականի հարց, որը հետաքրքրում է իր ընկերներին, հուզի նաև իրեն: Նույնիսկ անհամաձայնության դեպքում անհրաժեշտ է առաջ քաշել սեփական կարծիքը, եթե պետք է վիճել, արտահայտել մտքերը, այսինքն՝ ներդասարանային կյանքում ցուցաբերել որոշակի ակտիվություն:

Եթե դպրոցում երեխան պայքարի իր ճիշտ կարծիքի, դատողությունների համար, ապա, անկասկած, նաև կյանքում նա կլինի այդպիսին:

Այս հարցում չափազանց կարևոր է ծնողների ճիշտ վերաբերմունքը և աջակցությունը: Պետք է թույլ չտալ, որ երեխայի մեջ առաջանա ընկերների, տարբեր խմբավորումների, նրանց կարծիքների և մտքերի նկատմամբ անտարբեր վերաբերմունք: Հասարակության ապագա անդամը ապրելու է հասարակությունում և չի կարող մեկուսանալ հասարակության հետաքրքրություններից և խնդիրներից:

Դպրոցում երեխային շրջապատում են բազմաթիվ և բազմազան համադասարանցիներ, որոնց մեջ կողմնորոշվելը բավականին դժվար է: Ծնողները պետք է չափազանց ուշադիր լինեն իրենց երեխայի կողմից ընկերներ ընտրելու

հարցում, որպեսզի անհրաժեշտության դեպքում ապահովագրեն նրան ընկերոջ կամ ընկերների բացասական ազդեցությունից:

Պետք է հասկանալի լինի, որ դպրոցի գլխավոր դաստիարակչական ուժը կապված է ոչ թե դպրոցի շենքի, դպրոցի տնօրենի և նույնիսկ ուսուցիչների և ուսումնական ծրագրերի, այլ առավելապես հենց երեխաների, նրանց փոխհարաբերությունների հետ:

Երեխաների աշխարհայացքը մեծամասնությամբ ձևավորվում է ոչ միայն ուսուցիչների ազդեցությամբ, այլ նախ և առաջ ընկերներին լսելու արդյունքում, նրանց հետ վիճաբանելու, ինչպես նաև սեփական դիտարկումների շնորհիվ:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դպրոցը հանդիսանում է ընտանիքի դաստիարակչական աշխատանքների շարունակողը և պետք է գործի ընտանիքի հետ համատեղ: Այն հիմնական ուղղությունները, որոնք նախանշված են ընտանեկան դաստիարակության մեջ, պետք է խորացվեն և ընդլայնվեն դպրոցում:

Դպրոցում առկա փոխադարձ ազդեցությունը և փոխադարձ ուսուցումը հանդիսանում են դպրոցի առավել կարևոր դրական պահերից մեկը:

Այսպիսով, դպրոցի և ընտանիքի համատեղ ջանքերը հնարավորություն են ընձեռում, բացի կրթական խնդիրների իրականացումից, ձևավորել երեխաների մոտ այնպիսի գծեր, որոնք անհրաժեշտ են յուրաքանչյուր տղային և աղջկան՝ դառնալու տվյալ հասարակության լիիրավ անդամ:

### **3.2. Դպրոցականի մասնագիտական կողմնորոշման հիմնահարցերը ընտանիքում**

Մասնագիտական կողմնորոշումը համալիր խնդիր է, որտեղ սերտորեն համագործակցում են ընտանիքը, դպրոցը, հասարակությունը:

Ընտանիքի դերը զավակի մասնագիտական կողմնորոշման գործում բազմակողմանի է, որը հանդիսանում է մարդու դաստիարակության արդյունք, իսկ դաստիարակությունը նա ստանում է ինչպես ընտանիքում, այնպես էլ դպրոցում, աշխատանքում և շրջապատում: Ինչպիսի ընտրություն էլ որ կատարվի՝ ճիշտ թե սխալ, համապատասխան թե անհամապատասխան, դրանում շատ կամ քիչ, ուղղակի թե անուղղակի դեր ունի ընտանիքը: Ընտանեկան դաստիարակությունն այն հիմքերից մեկն է, որի վրա ձևավորվում են երեխայի զարգացումը, հետաքրքրությունները, ցանկությունը, այդ թվում մասնագիտական հետաքրքրություններն ու ձգտումները, ինչպես նաև մասնագիտական կողմնորոշման մյուս անհրաժեշտ կողմերը: Այնպիսի ընտանիքում, երբ նույնիսկ խոսք չի լինում մասնագիտության ընտրության մասին, երեխաները դաստիարակվում են ապագա

լավ քաղաքացուն անհրաժեշտ գծերով՝ աշխատասիրություն, հարգանք աշխատանքի և աշխատավոր մարդու նկատմամբ, այդ հարցերում ամեն տեսակ քաղքենիականության դրսևորման բացակայություն:

Ընտանիքը մասնագիտական կողմնորոշման գործում կարևոր դեր է խաղում զավակի աշխատանքային դաստիարակության առումով: Այս դաստիարակության կարևորագույն սկզբունքը բացահայտվել է Ա. Ս. Մակարենկոյի կողմից. աշխատանքն ինքնին, առանց զուգահեռաբար գնացող կրթության, քաղաքական և հասարակական դաստիարակության, ոչ թե դաստիարակչական, այլ չեզոք գործոն է: Որտեղ էլ կատարվի աշխատանքը՝ տանը, դպրոցում, թե արտադրության մեջ, պետք է պահպանի իր դաստիարակչական ուղղվածությունը:

Ընտանիքում աշխատանքային դաստիարակությունը սերտորեն կապված է ապագա մասնագիտական գործունեության հետ: «Այն երեխան, - գրում է Ա. Ս. Մակարենկոն, - որը ճիշտ աշխատանքային դաստիարակություն է ստացել ընտանիքում, նա հետագայում մեծ հաջողությամբ կանցնի իր մասնագիտական պատրաստությունը»:

Մասնագիտական կողմնորոշման հարցում ծնողները պետք է ունենան ճիշտ դիրքորոշում, այսինքն՝ այն դիտեն ապագա լավ քաղաքացու դաստիարակության տեսանկյունից, հաշվի առնեն անձի հետաքրքրությունները, հակումները, ընդունակությունները, պատրաստվածությունը և, որ շատ կարևոր է, կադրերի նկատմամբ ժողովրդական տնտեսության պահանջները:

Մասնագիտական կողմնորոշման հարցերը լուծվում են ոչ թե մեկուսացված, այլ դաստիարակության ընդհանուր համակարգում:

Պատանիներին և աղջիկներին մասնագիտական կողմնորոշման գործում ցույց տրվող օգնությունը կախված է ծնողների գիտելիքներից, կենսափորձից, ճիշտ դիրքորոշումներից: Այդ գիտելիքները կարելի է ձեռք բերել ինքնակրթության ճանապարհով, մամուլի, հեռուստատեսային ու ռադիոհաղորդումների և տեղեկատվական այլ միջոցների օգնությամբ:

Ընտանիքի հիմնական խնդիրներից մեկը զավակին մասնագիտության ընտրության պատրաստելն է, միաժամանակ հնարավորինս շատ մասնագիտությունների ծանոթացնելը: Դա նշանակում է զավակին տալ անհրաժեշտ գիտելիքներ, ստեղծել ճիշտ դիրքորոշում, խթանել որոշակի գործունեություն, օգնել խորհուրդներով, միաժամանակ հաշվի առնելով զավակի տարիքը, սեռը, անհատական հոգեբանական և առողջական առանձնահատկությունները, ընդունակությունները:

Ջավակների մասնագիտական կողմնորոշման գործին ընտանիքների վերաբերմունքը շատ տարբեր է և պայմանավորված հետևյալ հանգամանքներով.

- ✓ ընտանիքի դիրքորոշումը աշխատանքի նկատմամբ և աշխատավոր մարդու գնահատման հարցում,
- ✓ ընտանիքի սոցիալ-հոգեբանական մթնոլորտը, ներքին փոխհարաբերությունները, բարոյական վիճակը,
- ✓ մանկավարժական և հատկապես մասնագիտական կողմնորոշման գծով գրագիտության մակարդակը:

Մասնագիտության ընտրությունը, իբրև գործընթաց, տարբեր մարդկանց մոտ տարբեր բնույթ ունի: Ինչ մասնագիտության տարատեսակով էլ կատարվի ընտրությունը, այն պետք է բավարարի մասնագիտության ընտրության հիմնական պայմաններին:

Դրանք են.

Առաջին պայմանը՝ կադրերի նկատմամբ ժողովրդական տնտեսության պահանջների իմացությունն է.

Երկրորդ պայմանը՝ հնարավորինս շատ մասնագիտությունների հետ ծանոթ լինելը.

Երրորդ պայմանը՝ անձնական տվյալները հաշվի առնելն է՝ ֆիզիկական հնարավորությունները, առողջական վիճակը, ընդունակությունները, հետաքրքրությունները, խառնվածքը, բնավորությունը.

Չորրորդ պայմանը՝ մասնագիտության տիրապետման ճանապարհների իմացումն է:

Ընտանիքի խնդիրների մեջ է մտնում զավակի մասնագիտական մտադրության զարգացմանը հետևելը: Ծնողները մտերմիկ զրույցի միջոցով պետք է տեղեկանան, թե ինչ մասնագիտական մտադրություն ունի զավակը, ինչպիսի գործոնների ազդեցության տակ է այն ձևավորվում և զարգանում: Ելնելով դրանից՝ ծնողները պետք է ճիշտ ուղղություն տան մասնագիտական մտադրության զարգացմանը, նրանց հնարավորինս շատ մասնագիտությունների հետ ծանոթացնեն և, միաժամանակ, ծնողներն ու ընտանիքի ավագ անդամները /քույր, եղբայր/, ազգականները և բարեկամները ծանոթացնեն իրենց մասնագիտություններին, ընդլայնեն մասնագիտությունների շրջանակներն ու այդ աշխարհի հետ տեսական ծանոթացումը:

Ծնողները պետք է իմանան նաև մասնագիտական խորհրդատվության դերի և նշանակության մասին: Այդ խորհրդատվությունն ունի երեք ձև՝ բժշկական, մանկավարժահոգեբանական, տեղեկատվական:

Բժշկական խորհրդատվությունը պարզաբանում է երեխայի /աշակերտի/ առողջական վիճակը և տվյալ մասնագիտության համար նրա պիտանելիությունը:

Մանկավարժահոգեբանական խորհրդատվությունը երեխային /աշակերտին/ օգնում է բացահայտել նրա ընդունակությունները, հետաքրքրությունները, հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական հատկությունները, նրանց համապատասխանեցումը տվյալ մասնագիտությանը, ինչպես նաև՝ մեկից ավելի մասնագիտությունների միջև ընտրություն կատարելուն:

Տեղեկատվական խորհրդատվությունը իրականացնողը, պարզաբանում է, թե ինչ պատրաստություն պետք է ունենա երեխան /աշակերտը/ տվյալ մասնագիտության համար:

Այսպիսով, մասնագիտական խորհրդատվությունը կարևոր օղակ է մասնագիտության ճիշտ ընտրության գործում:

Ջավակի մասնագիտության ընտրության նկատմամբ անտարբեր վերաբերմունք հանդես բերող ընտանիքների թիվը՝ ըստ տարբեր հետազոտողների, տարբեր է. ինչը կապված է մասնագիտական կողմնորոշման գիտելիքների բացակայության, այլ հոգսերով տարված լինելու, ժամանակի սղության հետ: Հասկանալի է, որ՝ «Դաստիարակության համար ոչ թե շատ ժամանակ է հարկավոր, այլ քիչ ժամանակի գրագետ օգտագործումը»:

Ջավակի մասնագիտության ընտրության գործում ծնողների միջամտության ձևերը տարբեր են՝ օգնությունից մինչև կամքի թելադրում: Չպետք է մոռանալ, որ դեռևս գոյություն ունեն, այսպես կոչված «դժվար ծնողներ»: «Դժվար ծնողներից» շատ հեռու չեն կանգնած նաև այն ծնողները, ովքեր հանրօգուտ աշխատանքով չեն զբաղվում, ընկած են հեշտ վաստակի ետևից և իրենց օրինակով վնասում են նաև զավակին:

Ընտանիքի կարևոր խնդիրներից մեկն էլ զավակի մեջ «պահեստային» մասնագիտական մտադրության ստեղծումն ու զարգացումն է: «Պահեստային» մասնագիտական մտադրությունը կանխում է այն հոգեկան տրավման, որը կարող է առաջանալ հիմնական մասնագիտական մտադրությունը չիրագործվելու դեպքում:

### Ստուգողական հարցեր

1. Ինչու՞մն է կայանում դպրոցի դերը երեխայի համակողմանի զարգացման գործում:
2. Ինչպիսի՞ վերաբերմունք պետք է ցուցաբերեն ծնողները երեխայի դպրոցական կյանքի հանդեպ:



3. Ի՞նչ օգնություն կարող է ցուցաբերել ծնողը երեխայի դպրոցական ընկերների ճիշտ ընտրության հարցում:
4. Ինչու՞մն է կայանում ընտանիքի դերը դպրոցականի մասնագիտական կողմնորոշման հարցում:
5. Որո՞նք են ընտանիքում երեխայի մասնագիտական կողմնորոշման արդյունավետությունը պայմանավորող հանգամանքները:
6. Որո՞նք են ընտանիք-դպրոց համագործակցության հնարավոր ուղղությունները:
7. Ինչու՞մն է կայանում մասնագիտական խորհրդատվության էությունը: Նկարագրեք այդ գործընթացի յուրահատկությունները:
8. Ի՞նչ պահանջներով պետք է ուղորդվեն ծնողները երեխայի մասնագիտական կողմնորոշման հարցում:
9. Ի՞նչ է նշանակում կողմնորոշել դպրոցականին մասնագիտության ընտրության մեջ:
10. Որո՞նք են մասնագիտության ընտրության կարևոր պայմանները:

## Գ Ր Ա Կ Ա Ն Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

### Հիմնական

1. Ամիրջանյան Յու.Ա., Սահակյան Ա.Ս. Մանկավարժություն. / Ուսումնական ձեռնարկ. - Երևան, 2004, էջ 389-403:
2. Բաբանսկի Յու.Կ. Մանկավարժություն/ Ղասազիրք, 2-րդ մաս. - Երևան: Լույս, 1987, էջ 377-387:
3. Բդոյան Վ. Հայ ժողովրդական խաղեր. 1, 2 հատոր. - Երևան, Գ.Ա. հրատ., 1980. - 240 էջ:
4. Բդոյան Վ. Հայ ժողովրդական խաղեր. 3 հատոր. - Երևան, Գ.Ա. հրատ., 1983. - 240 էջ:
5. Գրեբեննիկով Ի.Վ. Դուբրովինա Ի.Վ. Ռազմուխինա Գ.Պ. և այլք. Ընտանեկան կյանքի բարոյագիտություն և հոգեբանություն. - Երևան: Լույս, 1986. - 362 էջ:
6. Լալայան Ա.Ա. Դպրոցականի պրոֆեսիոնալ կողմնորոշումն ընտանիքում. - Երևան: Գիտելիք, 1979. - 28 էջ:
7. Մակարենկո Ա.Ս. Ընտանեկան դաստիարակության մասին. - Երևան: Լույս, 1985. - 212 էջ:
8. Մակարենկո Ա.Ս. Գիրք ծնողների համար. - Երևան. - 1958. - 397 էջ:
9. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը ընթանիքում. - Երևան: Լույս, 1968. – 61 էջ:
10. Սանթրոսյան Մ.Հ. Մ.Թաղադյանը մանկավարժ: - Երևան, 1959. -126 էջ:
11. Սիմոնյան Յ.Ռ. Ակնարկներ հայ դպրոցի և մանկավարժական մտքի պատմության. - Երևան, Երևանի համալսարանի հրատարակչություն, 1971. - 264 էջ:
12. Սուխումլինսկի Վ.Ա. Քաղաքացու ծնունդը. - Երևան: Լույս, 1978. - 343 էջ:
13. Սուխումլինսկի Վ.Ա. Ինչպես դաստիարակել իսկական մարդ /Խորհուրդներ դաստիարակներին/. - Երևան: Լույս, 1980. - 387 էջ:
14. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 440с.
15. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.
16. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. - 176 с.

17. Лосева В.К., Луньков А.И. Психосексуальное развитие ребенка. – М.: А.П.О., 1995. – 52 с.
18. Мудрик А.В. Социальная педагогика. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 184 с.
19. Семейное воспитание. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Составитель П.А.Лебедев. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 408 с.

### Լրացուցիչ

1. Բարայան Յ.Ա. Դպրոցականների գեղագիտական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում. - Երևան: Ջանգակ-97, 2000. - 62 էջ:
2. Գրիգորյան Յու. Գ., Ղուլյան Յ. Է. Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն /Մեթոդական ձեռնարկ նախադպրոցականների ծնողների համար. - Երևան, 2008 - 38 էջ:
3. Երանոսյան Յ.Ս., Չատինյան Ա.Ա., Հարությունյան Զ.Ա. - Տուրիզմ /Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ. - Երևան: Հայաստան, 1976. - 391 էջ:
4. Լալայան Ա.Ա. Դպրոցը և պրոֆեսիոնալ կողմնորոշումը. - Երևան: Լույս, 1977. - 140 էջ:
5. Հարությունյան Ն.Կ. Խաթարված ընտանիքները և նրանց հետևանքները. - Երևանի համալսարան, ամսագիր, 1992, N 3:
6. Չատինյան Ա.Ա., Ուռլյան Մ.Ա., Չաթրչյան Է.Ն. Միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ընդունակություններ ինքնագնահատման տվյալները // Հանրապետական 28-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ. - Երևան, 2001, էջ 50:
7. Սարոյան Ա. Ղ. Աղայանը ընտանեկան և նախադպրոցական դաստիարակության մասին // Ղազարոս Աղայանի մանկավարժական ժառանգությունը և նրա այժմեականությունը. Հայ ուսուցիչների միություն. - Երևան: Լույս, 1991, էջ 52-61:
8. Սիմոնյան Յ.Ռ. Հայ մանկավարժության պատմություն, 1-ին հատոր - Երևան, 1998. - 219 էջ:
9. Սիմոնյան Յ.Ռ. Հայ մանկավարժության պատմություն, 2-րդ հատոր. - Երևան, 2000. - 304 էջ:

10. Ուռլյան Մ.Ա., Չատինյան Ա. Ա., Չաթրճյան Է.Ն., Դեռահաս դպրոցականների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ // Հանրապետական 30-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ. - Երևան, 2003, էջ 57:
11. ВЦИОМ. <http://wciom.ru/arkhiv/tematicheskii-arkhiv/item/single/4049.html>
12. Кучмаева О.В., Марыганова Е.А., Петрякова О.Л. Мониторинг воспитательного потенциала семьи. // Педагогика, 2008, N 3, с. 53-59.
13. Попов В.А. Физическая подготовка подростка в семье //Физическая культура в школе. - 2007, N 7, с. 76-78.
14. Ягодин В.В. Семейное физическое воспитание как народная традиция // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, N 3, с. 54-57.

Աշոտ Աղվանի Չատինյան  
Մհերուհի Ավետիսի Ռուլյան

Ը Ն Տ Ա Ն Ե Կ Ա Ն  
Դ Ա Ս Տ Ի Ա Ր Ա Կ Ո Ւ Թ Յ Ա Ն Զ Ի Մ Ո Ւ Ն Ք Ն Ե Ր Ը

/ Ուսուցչական ձեռնարկ /

Ашот Агванович Чанинян  
Мгеруи Аветисовна Урлян

ОСНОВЫ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ  
(учебное пособие)

Համակապագային շարվածք՝  
Սպրազոիչ

Ս. Արզաքանյան  
Ա. Հակոբյան