



ԻՆՉՊՈՏԵՍ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼ ՀԱՆՁՆԱԴՅՆՈՂ ԱՆՈՐԹ

ԱՆՀՐԱՄՏԵՆՑ ԻՐԵՐ

- Մաքուր պլաստիկ շիշ
- Ձագար փայլերն ու առարկաները ներս լցնելու համար:
- Մեկ ճաշի գդալ փայլերի սոսիևձ: Այն խտացնում է ջուրը, այնպես որ փայլը շարժվում է ավելի երկար:
- Տարբեր գույների և չափերի փայլեր:
- Որոշ ավելի մեծ փայլուն առարկաներ, ինչպիսիք են խուրճ մետաղական ձևերը (օրինակ՝ ծաղիկներ և թիթեռներ), փոքր պլաստիկ խաղալիքներ:
- Մևնդամթերքի գուևաներկ, եթե ցանկանում եք, որ ջուրը գուևն ուևենա:
- Սոսիևձ
- Սկոչ

ՔԱՅԼԵՐԻ ՀԱՊՈՐՊԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Լցրե՛ք ջրով անոթի կամ շի երեք քառորդը:
2. Ավելացրե՛ք մեկ ճաշի գդալ փայլերի սոսիևձ: Եթե ցանկանում եք, որ հեղուկն ավելի մածուցիկ լինի: Ավելացրե՛ք այնքան սոսիևձ, որքան կցանկանաք:
3. Ավելացրե՛ք փոքր փայլերի կտորները: Ավելի գվարճալի է, եթե օգտագործում եք տարբեր գուևներ: Մի՛ բարկացե՛ք, եթե ամբողջ աշխատասեղանը փայլ լինի: Դրանք հեշտուղյամբ մաքրվում են թաց անձեռոցիկով:
4. Ավելացրե՛ք ավելի մեծ առարկաները անոթի մեջ:
5. Ավելացրե՛ք գուևաներկ, եթե ցանկանում եք:
6. Երբ գոհ կլինեք արդյունքից սոսևձով փակեք անոթի կափարիչը և սկոչեք:

7. Ուևեցե՛ք հաստատուն վայր անոթի համար, որտեղից հեշտուղյամբ կկարողանաք վերցևել:

ԻՆՉՊՈՏԵՍ ԿԻՐԱՌԵԼ ԱՆՈՐԹ

1. Հանգստանալու պահը սկսելու համար կիրառե՛ք հատուկ բառ, օրինակ «անոթ» կամ «սառել»
2. Ասե՛ք զգացողության անուևը: դուք բարկացած եք, տխուր, վախեցած:
3. Մի պահ դադար վերցրեք հուզը մշակելու համար: Վերցրե՛ք անոթը, թափահարեք և նայե՛ք դրան: .
4. Աևցևել խևդիրների լուծման ռեժիմին: Դիտարկե՛ք ձեր տարբերակները:
5. Կազմե՛ք գործողուևներուևների պլան: Ի՞նչ քայլեր են պետք խևդիրը լուծելու կամ հաջորդ անգամ հաջողելու համար :

ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ:



Այս նյութը ստեղծվել է Եվրոպական միության և ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատուություն է կրում մանկական և կրթության հոգեբանների հայկական ասոցիացիան, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության կամ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի տեսակետները:





ՆՊՈՒՐՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

