



ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՑ ԱՐԶԱԳԱՆՋՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ ԵՎ ԶԱՅԼԵՐ ՅՈՒԹԻՑ ՏԱՍԸ ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐ

ՀԱԿԱԶՂՈՒՄ

Անընդհատ տարվածությունն դեպքի ընթացքում սեփական վարքի վերաբերյալ մտքերով, պատասխանատվության և մեղքի զգացում

ԱՐԶԱԳԱՆՋ

Տրավմատիկ հիշողություններից կամ մենակ մնալուց առաջացող հատուկ վախեր

ՀԱԿԱԶՂՈՒՄ

Տրավմատիկ հիշողություններից կամ մենակ մնալուց առաջացող հատուկ վախեր

ԱՐԶԱԳԱՆՋ

Օգնեք խոսել տրավմատիկ հիշողությունների մասին, հասկացրեք, որ պետք չէ ընդհանրացումներ անել:

ՀԱԿԱԶՂՈՒՄ

Դեպքի անընդհատ վերապատմում, տրավմատիկ խաղ, ճանաչողական աղճատումներ և սևեռումն զաղափարներ

ԱՐԶԱԳԱՆՋ

Թույլ տվեք, որ խոսի ու դրա միջոցով կատարվածը դուրս մղի: Ուշադրություն դարձրեք մտքերի աղճատումների վրա, օգնեք, որ ռեակցիաներն ու ապրումներն ընկալի որպես նորմալ իրողություն:

ՀԱԿԱԶՂՈՒՄ

Ուժեղ հուզական վիճակներ (լաց լինելու ցանկություն, ուժեղ բարկություն և այլն)

ԱՐԶԱԳԱՆՋ

Խրախուսեք, որ երեխան արտահայտի իր վախը, բարկությունը, տխրությունը և այլն, ձեր կարեկցությամբ կանխարգելեք հույզերի ճնշումը:

ՀԱԿԱԶՂՈՒՄ

Կենտրոնանալու և սովորելու դժվարություններ

ԱՐԶԱԳԱՆՋ

Համոզեք նրան, որ ուսուցիչներին և ծնողներին տեղյակ պահի, երբ մտքերն ու զգացմունքները խանգարում են սովորել:

ՀԱԿԱԶՂՈՒՄ

Զևի խանգարումներ (վատ երազներ, մենակ քնելու վախ)

ԱՐԶԱԳԱՆՋ

Լսեք, երբ նա իր երազներն է պատմում, բացատրեք, թե ինչու են մարդիկ ընդհանրապես վատ երազներ տեսնում:

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





ՀԱԿԱՁՂՈՒՄ

Անհանգստությունն իր և ուրիշների անվտանգության համար (օրինակ՝ քրոջ կամ եղբոր համար)

ԱՐՁԱՁԱՆՁ

Օգնեք որևէ մեկի հետ կիսել անհանգստությունը, բերեք անվտանգության իրական ապացույցներ ու տեղեկություններ:

ՀԱԿԱՁՂՈՒՄ

Փոխված և անհարիր վարվելակերպ, (ագրեսիվ և անհավասարակշիռ վարք, արգելվածություն և այլն)

ԱՐՁԱՁԱՆՁ

Օգնեք հաղթահարել սեփական մղումները, վերահսկել դժվարությունները:

ՀԱԿԱՁՂՈՒՄ

Մարմնական գանգատներ

ԱՐՁԱՁԱՆՁ

Օգնեք, որ հասկանա և ճանաչի ֆիզիկական զգացումները, բա ցատրեք դրանց հոգեբանական պատճառները:

ՀԱԿԱՁՂՈՒՄ

Ծնողին լրացուցիչ հոգս պատճառելու մտավախություն (արժե, արդյո՞ք, ծնողին անհանգստացնել սեփական ապրումների պատճառով)

ԱՐՁԱՁԱՆՁ

Առաջարկեք հանդիպում կազմակերպել ծնողների հետ, օգնեք երեխային խոսել նրանց հետ իր հույզերից:

ՀԱԿԱՁՂՈՒՄ

Անհանգստություն ընտանիքի անդամների համար

ԱՐՁԱՁԱՆՁ

Խրախուսեք, որ երեխան կիսվի իր տազնապներով, մտքերով, հստակ ապի, թե ինչն է անհանգստացնում: