

ՀԱՅՐԻԿՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԻ ՁԵՌՆԱՐԿ



This programme is funded
by the European Union



**TOGETHER AGAINST
GENDER STEREOTYPES AND
GENDER-BASED VIOLENCE**

#eu4genderequality



ՀԱՅՐԻԿՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

ՄԱԲԶ Հայաստան

Հունիս, 2021 թ.



This programme is funded
by the European Union



**TOGETHER AGAINST
GENDER STEREOTYPES AND
GENDER-BASED VIOLENCE**
#eu4genderequality



ԽՄԲԱԳԻՐ`

Կարին Լեպիլլեզ, Ավագ գենդերային խորհրդատու, Լեռնական հասարակություններ (Inclusive Societies)

ՅԵՂԻՆԱԿՆԵՐ`

Կլարա Ալեման, ծրագրերի տնօրեն, Պրոմոնդո ԱՄՆ
ՉԷ Նեմփարդ, ծրագրի ղեկավարի տեղակալ, Պրոմոնդո ԱՄՆ

ԳՐԱԽՈՍՆԵՐ`

Զիովաննա Լաուրո` Ծրագրերի և հետազոտությունների գծով փոխնախագահ, Պրոմոնդո ԱՄՆ

Նուրգուլ Կինդերբաևա` Գենդերային ծրագրի մասնագետ, ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի (ՄԱԲՀ) Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի (ԱԵԿԱ) տարածաշրջանային գրասենյակ

Թեյմուր Սեյիդով` Ծրագրի մասնագետ, ՄԱԲՀ ԱԵԿԱ տարածաշրջանային գրասենյակ
Յենս-Յագեն Էշենբեխյա` հաղորդակցության հարցերով տարածաշրջանային խորհրդատու, ՄԱԲՀ ԱԵԿԱ տարածաշրջանային գրասենյակ

Օլգա Օսաուլենկո` «ԵՄ-ն հանուն տղամարդկանց և կանանց իրավահավասարության» (EU4GE) համատեղ ծրագրի ղեկավար, ՄԱԿ Կանայք/ ՄԱԲՀ

Նարինե Բեգլարյան` Ծրագրի համակարգող, ՄԱԲՀ Հայաստան

Վահե Գյուլխասյան Վերարտադրողական առողջության ծրագրի վերլուծաբան, ՄԱԲՀ Հայաստան

Խալիսա Շահվերդիևա` Ծրագրի համակարգող, ՄԱԲՀ Ադրբեջան

Ռամիզ Հուսեյնով, Ծրագրի օգնական, ՄԱԲՀ Ադրբեջան

Օլգա Լուկաշովա` Գենդերային ծրագրի վերլուծաբան, ՄԱԲՀ Բելառուս

Ալիաքսանդր Դևիձենկա` Սեռական և վերարտադրողական և երիտասարդական ծրագրերի վերլուծաբան, ՄԱԲՀ Բելառուս

Մարինկա Կուրդաձե` Ծրագրի պատասխանատու, ՄԱԲՀ Վրաստան

Զորջ Մատարաձե` Ծրագրի վերլուծաբան, ՄԱԲՀ Վրաստան

Վիոլետա Տերգուտա` Ծրագրի համակարգող, ՄԱԲՀ Մոլդովա

Եվգենյա Բեռզան` Վերարտադրողական առողջության ծրագրի վերլուծաբան, ՄԱԲՀ Մոլդովա

Վիկտորյա Դոչիցուլ` Ծրագրի համակարգող, ՄԱԲՀ Մոլդովա

Նատալիա Կոշովսկա` Գենդերային և կանանց հզորացման ծրագրի վերլուծաբան, ՄԱԲՀ Ուկրաինա

Վալերիա Տարան-Գաիդուկ` Ծրագրի համակարգող, ՄԱԲՀ Ուկրաինա

Շապիկի Նկարը` Դիանա Օգանովայի (ՄԱԲՀ Վրաստան)

Սույն Ձեռնարկը հրատարակվել է Եվրոպական միության կողմից ֆինանսավորվող և «ՄԱԿ Կանայք»-ի ու ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի կողմից իրականացվող «ԵՄ-ն հանուն գենդերային իրավահավասարության. Միասին ընդդեմ գենդերային կարծրատիպերի և բռնության» ծրագրի շրջանակներում: Հրատարակումը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն են կրում «ՄԱԿ Կանայք»-ը և ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամը, և պարտադիր չէ, որ այն արտացոլի Եվրոպական միության տեսակետները:

Ձեռնարկի հայերեն տարբերակը թարգմանվել և հրատարակվել է «ԵՄ-ն հանուն գենդերային իրավահավասարության. Միասին ընդդեմ գենդերային կարծրատիպերի և բռնության» ծրագրի շրջանակներում: Այն համապատասխանեցվել է ազգային համատեքստին՝ հաշվի առնելով ՀՀ օրենսդրությունը, հանրության մշակութային և սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Ազգային ձեռնարկի ադապտացիան և թարգմանությունն իրականացրել է ԵՊԲՀ Հանրային առողջության ամբիոնի դոցենտ, ք.գ.թ. Կարինե Սարիբեկյանը:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐ

ԾՐԱԳԻՐ Պ-ի ՍՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԾՐԱԳԻՐ Պ-ի ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ԾՐԱԳԻՐ Պ-ի ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՈՒՄ ՀԱՄԱՐ Է ԱՅՍ ՁԵՌՆԱՐԿԸ?

ՏԱՐԱԾՈՒՇՐՁԱՆԱՅԻՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ: ԽՆԱՄՔԻ

ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ

ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ ԿՈՎԻԴ-19-ի ՃԳՆԱԺԱՄԻ ԸՆԹԱՔՈՒՄ

ՆԵՐԴՐՄԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

ՀԱՅՐԵՐԻ ՆԵՐԳՐԱՎՈՒՄ ԵՎ ՆԵՐԳՐԱՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԱՎԱՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՎԱՐԺԱՆՔ/

ՍՏԵՂԾԵՔ ԱՊԱՀՈՎ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

ԾՐԱԳՐԻ ԼՈԳՈՍՏԻԿԱ

ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ՓՈԻԼՆ

ԱՆՅԿԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ԱՌՅԱՆՑ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ ԱՆՅԿԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ՆԱԽԱՏԵՍՎԱԾ ՈՒՂԵՆԻՇՆԵՐ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍՈՂՈՒԼՆԵՐԸ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԿԱՐԱԳԻՐՆ ՈՒ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՏՎԵԼ ԱՅՍ ՁԵՌՆԱՐԿԻՑ

ՓՈԻԼ 1. ԱԿՆԿԱԼՔՆԵՐԸ

ՓՈԻԼ 2. ՍԵՌ, ԳԵՆԴԵՐ ԵՎ ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՓՈԻԼ 3. ՀԱՅՐԵՐԻ ԱՋԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՓՈԻԼ 4. ԸՆՏԱՆՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՓՈԻԼ 5. ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

ՓՈԻԼ 6. ԾՆՈՒՆԴ

ՓՈԻԼ 7. ԵՐԵԽԱՅԻ ԽՆԱՄՔԸ ԵՎ ԽՆԱՄՔԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

ՓՈԻԼ 8. ԳԵՆԴԵՐԸ՝ ԽԱՂԻ ՇՐՁԱՆԱԿՆԵՐԻՄ

ՓՈԻԼ 9. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՓՈԻԼ 10. ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ՀԻՄՔՈՎ ՊՏՂԻ ՍԵՌԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՈՉ ՊԱՏՇԱՃ ԳՈՐԾԵԼԱԿԵՐՊ

ՓՈԻԼ 11. ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔՆԵՐԸ ԵՎ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՓՈԻԼ 12. ՋՈՒՅԳԵՐԻ ՀԱՂՈՐԴԱԿՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՓՈԻԼ 13. ԵՋՐԱՓՈՒԿԻՉ ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1. ՍԱՌՈՒՅՑԿՈՏՐՈՒԿՆԵՐ / ԱԿԻՎԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺԱՆՔՆԵՐ (ԷՆԵՐՁԱՅՁԵՐՆԵՐ)

1. ՍԱՌՈՒՅՑԿՈՏՐՈՒԿՆԵՐ
2. ԱԿԻՎԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺԱՆՔՆԵՐ (ԷՆԵՐՁԱՅՁԵՐՆԵՐ)

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2. ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ (ՓՈՒԼԵՐԻ) ՕԺԱՆԴԱԿ ԳՈՐԾԻՔԱԿԱԶՄԸ

1. ՆԵՐԳՐԱՎՎԱԾ ՀԱՅՐԵՐԻ ՕԳՈՒՏՆԵՐԸ
2. ՀԱԿԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՍԱՆԴՂԱԿ
3. ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՅՔՈՒՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՄԱՍԻՆ
4. ՓԱՍՏԵՐ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄՈՏ ՀԵՏՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ՄԱՍԻՆ
5. ՀԵՏՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԷԴԻՆԲՈՒՐԳՅԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ
6. ՆԵՐԳՐԱՎՎԱԾ ՀԱՅՐԻԿՆԵՐԻ ՀԵՏ ՇԱՀՈՒՄ ԵՆ ԲՈԼՈՐԸ
7. ՀԱՅՐԵՐԻ ՈՒՍԱՊԱՐԿԸ, Ի՞ՆՉ ՊԵՏՔ Է ԱՅՆ ՊԱՐՈՒՆԱԿԻ
8. ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ
9. ՑԱՎԸ ՄԵՂՄԱՑՆՈՂ ԱՅԼ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐ
10. ԵՐԵԽԱՅԻ ԽՆԱՄՔ... ՕԳՏԱԿԱՐ «ԻՆՉՊԵՍ ԱՆԵԼ»-ՆԵՐ
11. ՀԱՅՐԵՐԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՐԵՆ ՈՒՆԱԿ ԵՆ ԽՆԱՄԵԼ ԻՐԵՆՑ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ
12. ՀԱՅՐԵՐԸ ԿԱՐԵՎՈՐ ԴԵՐԱԿԱՏԱՐՈՒՄ ՈՒՆԵՆ ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՄԱՆ ԳՈՐԾՆԸՆԹԱՅՈՒՄ
13. ՔՆԻ ՎԱՐԺԵՑՄԱՆ ՄԻ ՔԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ
14. ՀԱՐՑԵՐ ՄԱՍՏՈՒՐԲԱՅԻԱՅԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ
15. ԽԱՂԵՐ ԵՎ ԶՎԱՐՃԱՆՔ ՄԱՆԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏԱՐՈՒՄ
16. ԶԱՅՐՈՒՅԹԸ ՎԵՐԱՀՄԿԵԼՈՒ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐ
17. ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՈՃԵՐ
18. ԵՐԵԽԱՅԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ
19. ԼԱՎ ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ
20. ԼԱՎ ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԸ
21. ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՃԱՆԱՉՈՒՄԸ
22. ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՎԱԽԵՐԻ ԸՆԿԱԼՈՒՄԸ
23. ԲՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՔՄԱՀԱՃՈՒՅՔՆԵՐԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼԸ
24. ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՍՏՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ
25. ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՏՆԱՅԻՆ ԳՈՐԾԵՐՈՒՄ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԵԾԱՅՆԵԼՈՒ 4 ՁԵՎ
26. ԻՄ ԱՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՓՈՐՁԻ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄԸ

Հապավումներ

ԱՅԿ	Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն
ԱՆ	Առողջապահության նախարարություն
ՀՀ	Հայաստանի Հանրապետություն
ՀԿ	Հասարակական կազմակերպություն
ԵՄ	Եվրոմիություն
ԵԽ	Եվրոխորհուրդ
ՄԱԿ	Միացյալ ազգերի կազմակերպություն
ՄԱԲՀ	ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամ
ՔՀԿ	Քաղաքացիական հասարակական կազմակերպություններ
ՍՃՓՀ	Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ
ՄԱԲՀ	ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ
ՄԱԿ Կանայք	ՄԱԿ-ի Գենդերային հավասարության և կանանց հզորացման կառույց



ՆԵՐՎՃՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխաների խնամքի գործընթացում հայրերի ներգրավվածության օգուտները ավելի քան ակնհայտ են. երբ հայրերն ավելի շատ են ներգրավված իրենց որդիների և դուստրերի կյանքում: Նրանց երեխաները, ավելի հավանական է, որ կյանքում կունենան այնպիսի դրական արդյունքներ, ինչպիսիք են՝ ավելի լավ ֆիզիկական և մտավոր առողջությունը, գիտական նվաճումները, ավելի լավ ճանաչողական և սոցիալական հմտությունները, ավելի բարձր ինքնագնահատականը, ավելի քիչ վարքային խնդիրները և սթրեսի նկատմամբ ավելի բարձր հանդուրժողականությունը¹:

Այն երեխաները, ում հայրերը ներգրավված են նրանց դաստիարակության մեջ, 39% ավելի հավանական է, որ դպրոցում լավ գնահատականներ կստանան², 45% ավելի քիչ հավանական է, որ մնան նույն դասարանում³, 60% ավելի քիչ հավանական է, որ ժամանակավորապես կամ մշտապես դուրս կմնան դպրոցից⁴, երկու անգամ ավելի հավանական է, որ դիմեն համալսարան և/կամ գտնեն կայուն աշխատանք ավագ դպրոցից հետո⁵ և 75% -ով ավելի քիչ հավանական է, որ դեռահաս աղջիկը հղիանա մինչև 18 տարեկան դառնալը⁶: Այն դեռահասները, ովքեր ունեն ներգրավված հայրեր, ավելի հավանական է, որ կունենան ավելի լավ հոգեկան առողջություն և ավելի անվտանգ սեռական վարքագիծ և ավելի քիչ հավանական է, որ չարաշահեն թմրամիջոցները⁷:

Ընդլայնելով տղամարդկանց համար հայրության ավանդական սահմանումը, այն է՝ «ընտանիքի միակ ֆինանսական մատակարարը և պաշտպանը», նրանց համար հնարավորություն է ստեղծվում այլոց հետ ավելի ջերմ հուզական, ազնիվ և կարեկից հարաբերություններ ունենալ⁸:

1 Allen, S. and Daly, K. (2007). The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence. Guelph, Canada: Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph. and Barker, G. (Ed.). (2003). Men's Participation as Fathers in the Latin American and Caribbean Region: A Critical Literature Review with Policy Considerations. Washington, DC: The World Bank. and Nock, S. and Einolf, C.j. (2008). The One Hundred Billion Dollar Man: The Annual Costs of father absence. National Fatherhood Initiative.

2 Nord, C. & West, J. (2001) Fathers' and Mothers' Involvement in Their Children's Schools by Family Type and Resident Status. (NCES 2001-032). Washington, D.C.: U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics

3 & 4. Նույնը.,

5. Furstenberg, F.F. & Harris, K.M. (1993). When and why fathers matter: Impacts of father involvement on the children of adolescent mothers. Pp. 117-38 in Young Unwed Fathers: Changing Roles and Emerging Policies. Edited by R.I. Lerman and T.J. Ooms. Philadelphia, PA: Temple University Press.

6. & 7 Նույնը.

8. Barker, G., Greene, M.E., Nascimento, M., Segundo, M., Ricardo, C., Taylor, A., Aguayo, F., Sadler, M., Das, A., Singh, S., Figueroa, J.G., Franzoni, J., Flores, N., Jewkes, R., Morrell, R., Kato, J. Men Who Care: A Multi-Country Qualitative Study of Men in Non-Traditional Caregiving Roles. Washington, D.C., International Center for Research on Women (ICRW); Rio de Janeiro, Promundo, 2012.

Չետագոտությունները ցույց են տվել, որ այն տղամարդիկ, ովքեր ունեցել են ջերմ, ոչ բռնի հարաբերություն իրենց երեխաների հետ, ավելի երկար են ապրում, ունենում են ավելի քիչ մտավոր և ֆիզիկական խնդիրներ, ավելի քիչ հավանական է, որ կչարաշահեն թմրանյութերը, ավելի արդյունավետ են աշխատում աշխատավայրում և հայտնում են, որ ավելի երջանիկ են, քան այն հայրերը, ովքեր չունեն նման հարաբերություն իրենց երեխաների հետ⁹:

Տղամարդկանց մոտ տեղի է ունենում կենսաբանական և հոգեբանական փոփոխություններ, երբ նրանք ստանձնում են խնամողի դերը: Արդյունքում այս հայրերը ազդում են իրենց երեխաների զարգացման վրա, միևնույն ժամանակ երեխաներն էլ դրական են ազդում իրենց հայրերի վրա: Հայրերը, ովքեր ավելի շատ ներգրավված են եղել երեխայի խնամքի գործընթացում, նշել են, որ իրենց զուգընկերների հետ հարաբերություններում ունեցել են ավելի մեծ բավարարվածության և ավելի ուժեղ աջակցության զգացում:

Եվ, այնուամենայնիվ, հետազոտությունները ցույց է տալիս, որ չնայած տղամարդկանց մեծամասնությունը ցանկանում է լավ հայր լինել, սակայն ավանդույթային գենդերային նորմերը («ինչ է նշանակում տղամարդ կամ կին լինելը») և կառավարության ու առողջապահական համակարգերի կողմից իրենց զուգընկերների և երեխաների կյանքում տղամարդկանց դերակատարության հստակ սահմանման բացակայությունը դժվար է դարձնում վերոնշյալ նպատակի իրագործումը:

Սույն ձեռնարկի նպատակն է տղամարդկանց համար ստեղծել անվտանգ միջավայր՝ սահմանափակող գենդերային նորմերը ուսումնասիրելու և մարտահրավեր նետելու համար, ինչպես նաև ձեռք բերել նոր հմտություններ ու իրականացնել գործողություններ, որոնք կօգնեն նրանց դառնալ ավելի ներգրավված հայրեր և աջակցող զուգընկերներ, այն թվում՝ նպաստել գենդերային վերափոխմանը և կանանց ու երեխաների նկատմամբ բռնության կանխարգելմանը:

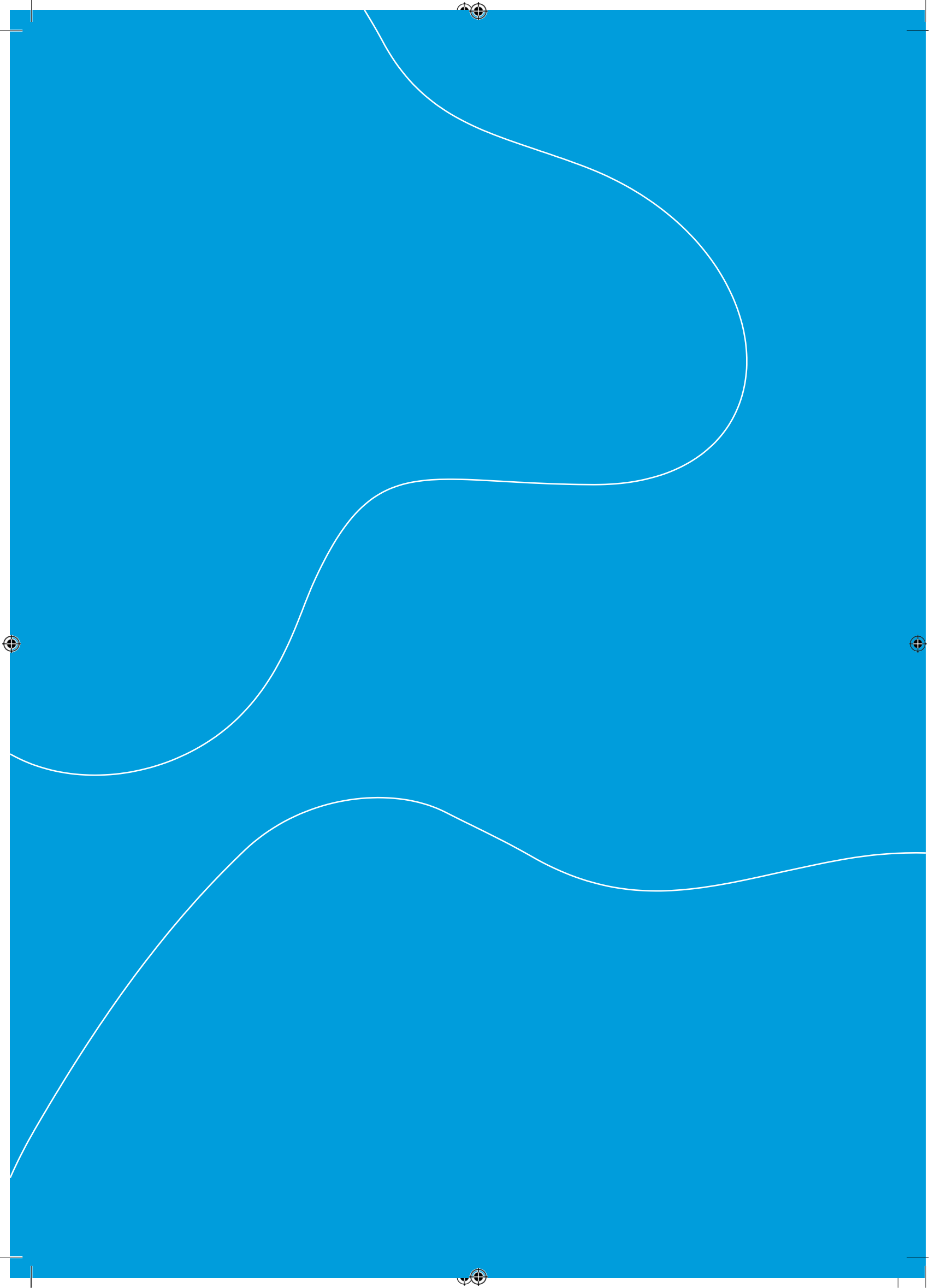
9. DeGarmo, D.S., et al. "Patterns and Predictors of Growth in Divorced Fathers' Health Status and Substance Use". American Journal of Men's Health. 2010; 4(1): pp. 60–70. and Schindler, H.S. "The Importance of Parenting Contributions in Promoting Fathers' Psychological Health". Journal of Marriage and Family. 2010; 72(2): pp. 318-332. and Eisenberg, M.L., et al. "Fatherhood and the Risk of Cardiovascular Mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study". Human Reproduction. 2011; 26(12): pp. 3479-85.

ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ

Սույն ձեռնարկը մշակվել է «ԵՄ հանուն գենդերային հավասարության. Միասին ընդդեմ գենդերային կարծրատիպերի և գենդերային բռնության» ծրագրի շրջանակներում, որը ֆինանսավորվում է Եվրամիության կողմից, և համատեղ իրականացվում ՄԱԿ-ի կանանց և ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի կողմից՝ Հայաստանում, Ադրբեջանում, Բելառուսում, Վրաստանում, Մոլդովայում և Ուկրաինայում: Ծրագիրն ունի հետևյալ ուղղությունները՝

- Հասարակական ընկալումների ձևափոխում գենդերային կարծրատիպերի և նահապետական նորմերի շուրջ, որոնք սահմանափակում են կանանց իրավունքները
- Տղամարդկանց ներգրավվածության բարձրացում իրենց երեխաների խնամքի և հայրական ծրագրերին մասնակցելու գործում
- Սոցիալական աշխատողների (միջնորդների) և ԶՀԿ-ների գիտելիքների և հմտությունների ավելացում առ այն, թե ինչպես իրականացնել ապացուցողական գրականության վրա հիմնված բռնության կանխարգելման ծրագրեր՝ ուղղված ընտանեկան բռնություն իրականացնողներին:

Ծրագրի հետ համագործակցության արդյունքում, Պրոմուևդոն վերամշակել և հարմարացրել է Պ ծրագրի սկզբունքները և մեթոդաբանությունը (որտեղ Պ տառը նշանակում է «pai»՝ պորտուգալերեն՝ «հայր»), ապահովելու համար, որ այն իր մեջ ներառի եվրոպական լավագույն փորձը և հիմնված լինի Պրոմուևդոյի ամբողջ աշխարհում «տղամարդկության» ընկալումը փոխակերպելու քսաներեք տարվա լավագույն փորձի հիման վրա:



«ԾՐԱԳԻՐ Պ»-Ի ՄՈՏԵՑՈՒՄԸ

Սույն ձեռնարկում օգտագործված է բրազիլացի սոցիոլոգ Պաուլո Ֆրեյրի մոտեցումը, որը հայրերին առաջնորդում է «խղճի կարգավորման» սկզբունքով, այն է խրախուսել նրանց քննադատորեն անդրադառնալ գենդերային անհավասարությանը աջակցող և մշակութային ավանդույթներին՝ նպաստելով նրանց անձնական ընկալումների զարգացմանը: Մոտեցումը նպատակ ունի հայրերի համար ստեղծել պայմաններ, որպեսզի նրանք դերակատարում ստանան՝ ներգրավված հայրության գործընթացը սահմանափակող գենդերային կարծրատիպերը վիճարկելու և փոխելու համար:

Այս մոտեցումը հետևում է սոցիոլոգիական մոդելին, որի նպատակն է հայրերի վրա ազդել մի շարք թիրախների միջոցով, ներառյալ՝ անհատական ընկալումները և վերաբերմունքը, զուգընկերների, երեխաների, գործատուների և առողջապահական ծառայություններ մատուցողների հետ հարաբերությունները, լրատվամիջոցները և տեղական, տարածաշրջանային և ազգային քաղաքականությունները՝ ուղղված անհատական վերաբերմունքի և վարքագծի, ինչպես նաև հասարակության մեջ արմատավորված կարծրատիպային նորմերի փոփոխությանը: Ապացույցները ոչ միայն վկայում են այն մասին, որ բազմաթիրախային մոտեցումը անբաժանելի է գենդերային նորմերի վերափոխման և գենդերային հավասարության հասնելուն, այլ նաև օգնում է կազմակերպությունների ինստիտուցիոնալ զարգացմանը՝ դրականորեն փոխելով համապատասխան ինստիտուտների (օրինակ, առողջապահական համակարգի) դերը գենդերային հավասարության խթանման հարցերում:

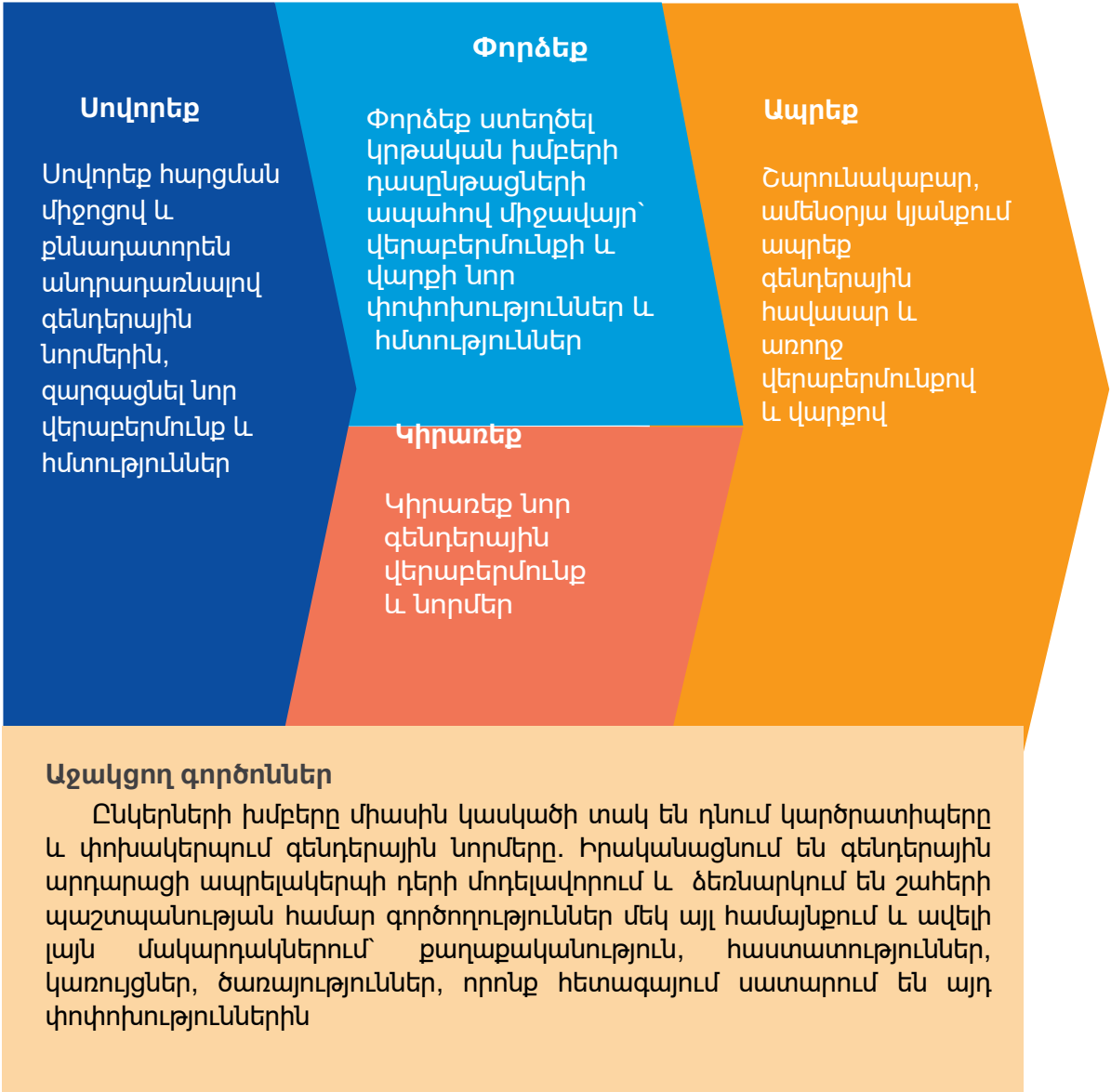


ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Ըստ Ծրագիր-Պ մոդելի, տղամարդիկ՝

- սովորում են գենդերային նորմերի վերաբերյալ նոր ընկալման՝ քննադատական և կրիտիկական վերաբերմունքի միջոցով ,
- փորձում են արդար և ոչ բռնի վերաբերմունք ու վարք դրսևորել համապատասխան իրավիճակներում,
- յուրացնում են նոր գենդերային վերաբերմունքն ու նորմերը՝ կիրառելով դրանք անձնական հարաբերություններում և կյանքում:

Աջակցող հաստատությունները և կառույցները, երբ իրականացնում են թեմատիկ կամ այս ամբողջական կրթական գործընթացը, հնարավորություն են տալիս ներգրավված անհատներին և կազմակերպություններին ունենալ գործիքակազմ՝ գենդերային արդարադատության և սոցիալական արդարության փոփոխման առաջատարներ դառնալու համար: Ի վերջո, այս գործընթացը նպաստում է գենդերային արդարության և վերաբերմունքի ու վարքի փոփոխության հասնելուն:



«ԾՐԱԳԻՐ Պ»-Ի ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Խթանել գենդերային հավասարությունը զույգերի հարաբերությունների շրջանակներում, որը սահմանվում է խնամքի և տնային աշխատանքի արդարացի բաշխումով:

- Բարելավել տղամարդկանց ինքնավստահությունն ու արդյունավետությունը երեխայի խնամքի հարցերում և երեխայի զարգացման ու բարգավաճման գործում

- Երեխաների ֆիզիկական պատժի և երեխաների նկատմամբ բռնության այլ ձևերի մերժման միջոցով, դրական մեթոդաբանությամբ խթանել ճիշտ դաստիարակությունը և երեխաների հետ առողջ հարաբերությունները:

- Կանխել կանանց նկատմամբ բռնությունը և խթանել առողջ ու երջանիկ հարաբերությունները

- Խրախուսել զույգերին իրենց երեխաներին սովորեցնել գենդերային հավասարության արժեքները և այդ արժեքները կիրառել իրենց հարաբերություններում

«ԾՐԱԳԻՐ Պ»-Ի ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

Ճագիրն աջարկցում է հայրերին և այն տղամարդկանց, ովքեր.

- Ակտիվ խնամողներ և դաստիարակներ են՝ երեխայի պլանավորումից սկսած, հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ և երեխայի ծնվելուց հետո:

- Ստանձնում են հավասար և համատեղ պատասխանատվություն՝ տնային գործերում և իրենց զուգընկերոջ հետ երջանիկ, առողջ և հոգատար հարաբերությունների զարգացման գործընթացում:

- Աջակցում են գենդերային հավասարությանը և գնահատում են կանանց և երեխաների իրավունքները

- Ընդդիմանում են կանանց և երեխաների նկատմամբ բռնության ցանկացած դրսևորմանը:

Ո՞ՒՄ ՀԱՄԱՐ Է ԱՅՍ ԶԵՌՆԱՐԿԸ

Այս ձեռնարկը ստեղծվել է այն համակարգողների համար, ովքեր ջանքեր են գործադրում Հայրիկների դպրոցների ներդրման գործում և նպատակ ունեն տղամարդկանց ներգրավել ակտիվ հայրության և խնամքի, գենդերային արդարության և բռնության կանխարգելման հարցերում: Հայրիկների դպրոց ձեռնարկը ներառում է մի շարք թեմատիկ դասընթացներ, որոնք կնպաստեն տղամարդկանց մոտ ձևավորել և դրսևորել աջակից և մասնակցային ծնողավարական վարքագիծ, ինչը հնարավորություն կտա իրենց կյանքում և ընտանիքում իրականացնել դրական և առողջ փոփոխություններ:





ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ՀԱՄԱՏԵՔԱՏԸ. ԽՆԱՄՔԻ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿԻՍԵԼԸ

Տարածաշրջանում խնամքի և տնային տնտեսությունում աշխատանքի բաժանումները խորապես սեռային դերակատարում ունեն: Կանայք իրենց վրա են վերցնում երեխաների ամենօրյա խնամքը, ինչպես նաև կատարում են օրական երեք ժամ ավելի շատ տնային գործեր, քան իրենց տղամարդ գուզընկերները¹⁰: Եթե տղամարդիկ ներգրավված են երեխաների խնամքի գործընթացում, ապա դա բացառապես կրում է մասնակցություն երեխաների կրթության գործընթացում՝ տնային առաջադրանքներին օգնություն և զրուցներ երեխաների հետ: Տղամարդիկ իրենց տեսնում են որպես մատակարար, չնայած այն հանգամանքին, որ դերը անիրագործելի է, երբ պարզապես խոսքը վերաբերվում է գումար վաստակելուն, և շատերը կցանկանային ունենալ հնարավորություն ավելի քիչ ժամանակ անցկացնել աշխատավայրում և ավելի շատ ժամանակ իրենց երեխաների հետ: Կան տվյալներ, որ հայրության կերպարը տարածաշրջանում փոխվում է. երիտասարդները սկսում են աջակցել նախաձեռնողյան խնամքի գործընթացին և ավելի խնամող դեր ստանձնել, չնայած զույգերի մեծամասնության համար աշխատանքի անհավասար բաժանումը շարունակում է մնալ արդի խնդիր:

Հայաստանում, իրականացրած վերջին ուսումնասիրությունը¹¹ ցույց է տվել, որ հայրության վերաբերյալ պատկերացումները վերջին տարիներին փոփոխվել են և ենթադրում են դաստիարակության և խնամքի գործընթացում ավելի լայն ներգրավվածություն: Հայրերն ավելի ու ավելի են մասնակցում երեխաների խնամքի և կրթության մեջ՝ որպես «դաստիարակող հայր»: Տղամարդկանց մեծամասնությունը (55%) կարծում է, որ իրենց աշխատանքը խանգարում է նրանց բավարար ժամանակ անցկացնել իրենց երեխաների հետ և 51% հնարավորության դեպքում պատրաստ է ավելի քիչ աշխատել երեխաների խնամքում ավելի մեծ ընդգրկվածություն ունենալու համար: Այնուամենայնիվ, առօրյա կյանքում տղամարդկանց 85% խոստովանում է, որ նրանք երկրորդական դեր են խաղում երեխաների խնամքի գործընթացում: Կանայք աշխատանքի մեծ մասն իրենց վրա են վերցնում, մասնավորապես, երեխաներին ցերեկային խնամքի կենտրոններ տանել-բերելը, տակդիները փոխելը, երեխաների լոգանքը, տնային առաջադրանքների կատարման օժանդակությունը, ինչպես նաև պատժելը՝ ինչպես խոսքով, այնպես էլ ֆիզիկապես: Տղամարդիկ իրենց գուզընկերների հետ կիսում են հետևյալ պարտականությունները. երեխաների հետ խաղալը (43%), բանավոր կարգապահություն ապահովելը (34%) և երեխայի հետ զրուցելը (34%): Աշխատանքի նմանատիպ գեներային բաժանում գոյություն ունի նաև տնային գործերում: Կանայք տնային աշխատանքի վրա հինգ անգամ ավելի ժամանակ են ծախսում, քան տղամարդիկ: Տղամարդիկ հիմնականում իրենց պատասխանատու են համարում տան վերանորոգման աշխատանքների համար (68%):

10. UNFPA and Promundo. “Engaging Men in Unpaid Care Work: an Advocacy Brief for Eastern Europe and Central Asia”

11. Osipov, V., & Sargizova, J. (2016). Men and Gender Equality in Armenia. Report on Sociological Survey Findings Yerevan, Armenia.



Աղբբեջանում նմանատիպ ուսումնասիրությունը¹² ցույց է տվել, որ տղամարդիկ հիմնականում զբաղվում են երեխաների կրթությամբ (21%) և կարգապահությամբ (13%) ու նրանց հետ հաճախ խոսում են անձնական գործերի մասին (14%): Ինչպես Հայաստանում, այստեղ ևս, կանայք առաջին հերթին պատասխանատու են երեխաների ֆիզիկական կարգապահության (իսիելու կամ ծեծի) համար (76%), ի լրումն ամենօրյա խնամքին (62%) և հիվանդ երեխաներին խնամելուն (85%): Թե՛ տղամարդիկ, թե՛ կանայք նշել են, որ իրենք համատեղ փոխում են տակդիրները (82%) և ապահովում են երեխայի լոգանքը (84%), ինչպես նաև խաղում են (56%) և զրուցում են իրենց երեխաների հետ (52%): Տղամարդկանց մեծամասնությունը իրենց դերը տեսնում է որպես «մատակարար», բայց շատերն նշել են, որ չեն զգում բավարարվածություն զուտ տնտեսական դերակատարման մեջ: Եթե հնարավոր լիներ, ապա 29%-ը ավելի քիչ կաշխատեին, որպեսզի ավելի շատ ժամանակ անցկացնեին իրենց երեխաների հետ: Որպես «մատակարար» տղամարդիկ տանը իրենց պարտականությունների շրջանակ են համարում տան նորոգումը (64%) և վճարումների կատարումը (60%): Կանայք պատասխանատու են տան պահպանման մնացած բոլոր գործերի համար՝ ներառյալ մաքրումը (96%), խոհարարությունը (94%) և լվացքը (98%):

Բելառուսում, ինչպես ցույց է տվել վերջերս կատարված ուսումնասիրությունը¹³, աշխատանքի բաժանումը ինչպես երեխաների խնամքի, այնպես էլ տնային գործերի համար հիմնականում սեռականացված է: Կանայք պատասխանատու են տնային գործերի մեծ մասի համար, մինչդեռ տղամարդիկ իրենց համարում են պատասխանատու տան փոքր ծավալի վերանորոգման և բացօթյա աշխատանքի համար: Կանայք միջինում երկու անգամ ավելի շատ ժամանակ են ծախսում, քան տղամարդիկ տնային գործերի վրա, ներառյալ խոհարարություն (90% ընդդեմ 44%), սպասքի լվացում (83% ընդդեմ 31%) և մաքրություն (82% ընդդեմ 44%): Մինչև 10 տարեկան երեխաներ ունեցող տնային տնտեսություններում երեխաների ամենօրյա խնամքի համար հիմնականում պատասխանատու են կանայք՝ 78% տղամարդկանց 59%-ի դիմաց: Թեև Բելառուսում աշխատանքային օրենսգիրքը նախատեսում է հայրության արձակուրդ, տղամարդկանց միայն 1%-ն է օգտվում այդ արտոնությունից: Տնային տնտեսություններում աշխատանքի անհավասար բաժանման հարցի դեպքում թե՛ տղամարդիկ, թե՛ կանայք նշել են, որ ընդհանուր առմամբ գոհ են իրավիճակից հղում անելով կարծրացած նորմերին:

Վրաստանում վերջերս կատարված ուսումնասիրությունը¹⁴ հայտնաբերել է, որ տնային տնտեսություններում աշխատանքային բաժանման առումով գործում են ավանդական և հայրապետական նորմեր. տղամարդիկ հիմնականում զբաղվում են կենցաղային իրերի նորոգմամբ և կոմունալ վճարումների կատարմամբ (84%), իսկ կանայք իրենց վրա են վերցնում մաքրման, լվացք անելու, ընտանեկան հիգիենայի պահպանման, երեխաների խնամքի գործերը: Երեխաների դաստիարակությունը դիտվում է որպես կնոջ «բնական» պատասխանատվություն, ուստի կանայք են հիմնականում փոխում տակդիրները, լողացնում երեխաներին, պատրաստում են դասերը և տանում նրանց դպրոց: Տղամարդկանց ներգրավվածությունը ենթադրում է՝ երեխաների հետ խաղեր և զրույցներ կամ ընթերցանություն: Ինչպես Բելառուսում, այստեղ նույնպես կանանց (72%) և տղամարդկանց (86%) մեծ մասը հայտնել է, որ բավարարված են պարտականությունների այս անհավասար բաշխմամբ:

Սուդովայում, ինչպես տարածաշրջանի այլ երկրներում, իրենց երեխաների ամենօրյա խնամք իրականացնող տղամարդկանց տոկոսը փոքր է: Տղամարդկանց կարծիքով, կանայք իրականացնում են ամենօրյա խնամք (57%), մնում են տանը, երբ երեխան հիվանդ է (66%), և պատասխանատու են երեխային դպրոց տանելու և բերելու համար (33%): Տղամարդիկ ավելի հաճախ են խաղում իրենց երեխաների հետ տանը (61%) և օգնում իրենց երեխաներին կատարել տնային առաջադրանքներ (35%): Տղամարդիկ իրենց առաջնային դերը համարում են աջակցությունը և ֆինանսական կայունություն ապահովումը, բայց 59% պատրաստ է ավելի քիչ աշխատել, եթե դա հնարավորություն կտա ավելի շատ ժամանակ անցկացնել իրենց երեխաների հետ: Հայրապետական նորմերով են առաջնորդվում նաև տնային տնտեսության աշխատանքի բաժանման գործում: Տղամարդիկ հիմնականում պատասխանատու են տան փոքր վերանորոգումների, իսկ կանայք՝ հագուստի մաքրման, պատրաստման և լվացման համար:



-
12. UNFPA (2018) Gender Equality and Gender Relations in Azerbaijan: Current Trends and Opportunities. Findings from the Men and Gender Equality Survey (IMAGES). Baku, Azerbaijan.
 13. UN Women (2019) Belarus Country Gender Equality Brief. Istanbul, Turkey.
 14. UNFPA (2014) Men and Gender Relations in Georgia. Tbilisi, Georgia.

Ուկրաինայում վերջերս անցկացված հետազոտության համաձայն¹⁵ կանանց գրեթե 57% -ը նշել է, որ իրենց տղամարդ զուգընկերները շաբաթական հինգ ժամից էլ քիչ ժամանակ են տրամադրում ընտանիքի անդամների՝ երեխաներին, տարեցների կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց խնամքի համար: Ուկրաինայի արևելքում շարունակվող հակամարտությունը ամրապնդեց գենդերային կարծրատիպերը, որոնք նպաստում են տղամարդկանց՝ որպես պաշտպանների և հերոսների, իսկ կանանց՝ որպես հոգատար աջակիցների կերպարին¹⁶: Երեխաների խնամքի ծառայությունների մատչելիության բացակայությունը նույնպես ամրապնդեց կանանց դերը, որպես խնամող տնային տնտեսության մեջ:

Չնայած ներկայիս իրողություններին, որոնք խանգարում են տղամարդկանց ներգրավվել որպես լիարժեք և հավասար զուգընկերներ և հայրեր, խոստումնալից հնարավորություններ կան գենդերային հավասարությունը խթանելու համար ինչպես տանը, այնպես էլ աշխատավայրում: Կանայք ցանկանում են, որ տղամարդիկ ավելի շատ մասնակցեն երեխաների խնամքին և տնային գործերին, և տղամարդկանց մեծամասնությունը հնարավորության դեպքում պատրաստակամ է ավելի շատ ներգրավված լինեն: Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի այն երկրներում, որտեղ տվյալները հասանելի են¹⁷, յուրաքանչյուր երեք հայրերից գոնե մեկը նշել է, որ զբաղվում է առնվազն մեկ գործունեությամբ, որը սատարում է իրենց երեխայի կրթմանը: Նմանատիպ տվյալները կարող են դիտարկվել որպես ելակետային դրական կետեր, որոնք միտված են խթանելու վաղ հայրությունը և երեխաների խնամքի գործում տղամարդկանց ավելի լայն ներգրավվածությունը, ինչի դա երեխաների վաղ զարգացման կենտրոնների, նախադպրոցական հաստատությունների կամ ծնողներ-ուսուցիչների միությունների միջոցով:

15. UNFPA and Promundo. “Engaging Men in Unpaid Care Work: an Advocacy Brief for Eastern Europe and Central Asia”

16. UN Women. “Ukraine”. Available at: <https://eca.unwomen.org/en/where-we-are/ukraine>

17. UNFPA and Promundo. “Engaging Men in Unpaid Care Work: an Advocacy Brief for Eastern Europe and Central Asia”. UNFPA and Promundo, Istanbul and Washington, D.C., 2018.





ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ COVID-19 -ի ՃԳՆԱԺԱՄԻ ԸՆԹԱՔՈՒՄ¹⁸

2020 թվականի ապրիլին և մայիսին ՄԱԿ-ի գենդերային հավասարության և կանանց հզորացման կառույցը իրականացրել է գենդերային արագ հետազոտություն, որի նպատակն է գնահատել COVID-19-ի ազդեցությունը գենդերային հավասարության վրա Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի 16 երկրներում և տարածաշրջանում: Տարածաշրջանում COVID-19 բռնկումը ազդել է տնային տնտեսության և խնամքի հարցերում աշխատանքների գենդերային բաշխման վրա: Ստորև բերված են որոշ վերլուծություններ, որոնք ներկայացվում են Հայաստանի, Բելառուսի և Ուկրաինայի¹⁹ վերաբերյալ առանձին վերլուծություններով:

COVID-19-ի համավարակի պայմաններում, կանայք նշել են, որ իրականացնում են ավելի շատ տնային գործեր քան տղամարդիկ: Միջին հաշվով, կանանց 70% ավելի շատ ժամանակ է ծախսել գոնե մեկ չվճարված տնային գործի վրա²⁰, ինչը զգալիորեն ավելի բարձր է, քան տղամարդկանց մոտ (59%): Տարածաշրջանում դիտարկվել է նմանատիպ իրավիճակ, սակայն որոշ երկրներում բռնկումը հսկայական բեռ է դրել կանանց վրա: Մոլդովան և Ուկրաինան, օրինակ, գրանցել են ժամանակի ամենաբարձր աճը, որը նվիրված է չվճարվող տնային աշխատանքին. Մոլդովայում հինգից չորս կանայք և Ուկրաինայում յուրաքանչյուր երկրորդ կին զգացել առնվազն մեկ տնային աշխատանքի աճ: Ադրբեջանում կանաց մոտավորապես 46%-ը և Վրաստանում 45%-ը ավելի շատ ժամանակ է ծախսում առնվազն մեկ չվճարված տնային աշխատանքի վրա, համեմատության համար այդ ցուցանիշը երկու երկրներում էլ կազմում է տղամարդկանց 35% դեպքում:

Հայաստանում կանայք ավելի շատ ժամանակ են ծախսում կերակուր պատրաստելու և մաքրելու վրա համապատասխանաբար՝ 31% և 44%, իսկ տղամարդիկ՝ 7% և 16%: Մինչ Բելառուսում տղամարդկանց և կանանց միջև տարբերությունն ավելի փոքր է: Տղամարդկանց 11%-ը և կանանց 17%-ը ավելի շատ են պատրաստում, իսկ տղամարդկանց 23%-ը և կանանց 29%-ը ավելի շատ են մաքրում: Կանայք ավելի մեծ ծավալի խնամքի հետ կապված գործողություններ են իրականացնում, մինչդեռ տղամարդիկ ավելի շատ են ներգրավված երեխաների հետ խաղալու և դաստիարակելու գործընթացում:

18. Modified slightly from UN Women (2020) The Impact of COVID-19 on Women’s and Men’s Lives and Livelihoods in Europe and Central Asia: Preliminary Results from a Rapid Gender Assessment. To note, this section is based on data covering 16 countries and territories across the region: Albania, Bosnia and Herzegovina, Kosovo, North Macedonia, Azerbaijan, Georgia, the Republic of Moldova, Kazakhstan, Kyrgyzstan and Turkey.

19. UN Women (2020) Rapid gender assessment of the situation and needs of women in the context of COVID-19 in Ukraine. and UNFPA (2020) How COVID-19 pandemic changed lives in Belarus. and UNFPA (forthcoming) Rapid Gender Assessment – COVID-19 Impact Assessment for Armenia.

20. Defined as cooking, cleaning, household management, shopping, collecting water or firewood, and caring for domestic animals.





Աղբբեջանում, Վրաստանում և Մոլդովայում կանայք անհամաչափ ժամանակ են ծախսել երեխաների խնամքի վրա (Աղբբեջան՝ 61% կանայք և 46% տղամարդիկ, Վրաստան՝ 62% կանայք և 43% տղամարդիկ, Մոլդովա՝ 56% կանայք և 45% տղամարդիկ): Միևնույն ժամանակ Աղբբեջանում ու Վրաստանում, և՛ կանայք, և՛ տղամարդիկ գրեթե հավասարապես են ավելացրել երեխաներին խրատելու և ուսուցանելու համար ծախսված ժամանակը՝ համապատասխանաբար մոտ 60% և 63%: Մոլդովայում կանայք և տղամարդիկ անհավասարաչափ են վերցրել երեխաների կրթման և դաստիարակման բեռը, համապատասխանաբար՝ 56% և 45%: Հայաստանում, Բելառուսում և Ուկրաինայում կանայք նաև անհամամասնորեն են ավելացրել երեխաների կրթության և խնամքի գործնթացին տրամադրվող ժամկետը, ընդ որում երեք երկրներում էլ կանանց և տղամարդկանց միջև 6-ից 13 տոկոս տարբերություն կա:

Կանայք շատ ավելի հաճախ են օգնում իրենց ամուսիններին/զուգընկերներին ամենօրյա կրկնվող գործողություններ իրականացնելիս, քան տղամարդիկ: Տարածաշրջանի կանայք ավելի մեծ ներգրավվածություն են ունեցել իրենց զուգընկերներին տնային գործերում օգնելու և ընտանիքի անդամների մասին հոգ տանելու գործում, քան տղամարդիկ: Կանանց և տղամարդկանց միջև ամենաբարձր տարբերություններից մեկը հայտնաբերվել է Աղբբեջանում, որտեղ տղամարդկանց ավելի քան 80% նշել է, որ իրենց զուգընկերները մեծացրել են իրենց ցուցաբերվող օգնությունը, իսկ կանանց ընդամենը 50%-ն է նշել նույնը իրենց ամուսինների մասին: Վրաստանում, Մոլդովայում և Հայաստանում տարբերությունները ավելի փոքր էին: Վրաստանում և Մոլդովայում կանանց մոտ 10%-ն էր ավելի շատ օգնել իրենց զուգընկերներին, իսկ Հայաստանում՝ 8%: Բելառուսում և՛ կանանց, և՛ տղամարդկանց 36% նշել է, որ իր զուգընկերը ավելի շատ է օգնում առօրյա գործերի և երեխաների խնամքի հարցերում, իսկ Ուկրաինայում, կանանց 74% հայտնել է, որ երեխաների խնամքը հիմնականում ինքնուրույն են իրականացնում: Այս արդյունքները խոսում են արմատավորված գենդերային կարծրատիպերի և ակնկալիքների մասին, և որ, տնտեսություններում խնամքի և տնային գործերի չվճարվող աշխատանքների հիմնական կատարողները կանայք են: Կանանց 66 տոկոսը հայտնել է, որ ընտանիքի մյուս անդամները, ինչպիսիք են ծնողները և/կամ խնամիները, նույնպես օգնում են իրենց տնային և խնամքի գործերում: Սովորաբար, նման օգնություն ցուցաբերում են քույրերը, մայրերն ու սկեսուրները: Համաձայն բոլորի, COVID-19 համաշխարհային ճգնաժամը խիստ տեսանելի է դարձրել այն փաստը, որ աշխարհի ֆորմալ տնտեսությունները և մեր առօրյա կյանքի պահպանումը հիմնված են կանանց և աղջիկների անտեսանելի և չվճարվող աշխատանքի վրա:





ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

ՀԱՅՐԵՐԻ ՆԵՐԳՐԱՎՈՒՄ ԵՎ ՆԵՐԳՐԱՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ²¹

Բազմաթիվ ծրագրեր են իրականացվել տղամարդ մասնակիցների ներգրավման և ներգրավածության ձեռք բերումների հետ կապված խնդիրների շուրջ: Որոշ համայնքներում հայրության շուրջ գենդերային նորմերը տղամարդկանց թույլ են տալիս զգալ, որ իրենք արդեն արդարացնում են «լավ հայրերի» սպասելիքները, և արդյունքում կարիք չկա մասնակցելու հայրության ներգրավածությունը խթանող ծրագրերին, որտեղ հայրերը խաղում են մեծ, մտերիմ, մշտական դեր իրենց երեխաների խնամքի և դաստիարակության հարցերում: Այլ համայնքներում հայրության դասերը կարող են ակնհայտորեն օգուտ բերել կանանց և երեխաներին, սակայն տղամարդկանց օգուտները լայնորեն չեն խրախուսվում: Տնտեսական սահմանափակումները երբեմն կարող են ազդել ծրագրերում հայրերի մասնակցության վրա, ինչպես նաև սահմանափակումներ են առաջացնում դասընթացների ժամի և վայրի առումով:

Ստորև ներկայացված առաջարկությունները բխում են Պրոմունդոյի անձնակազմի կողմից իրականացված «Հայրերի ակումբների» զարգացման համար մասնակիցների ներգրավման ծրագրից քաղված դասերից:

Սպասվող երեխան և նոր հայրությունը դիտարկեք որպես սկզբնաղբյուր:

Սպասվող երեխան և նոր հայրությունը հատկապես արդյունավետ սկզբնական կետ է գենդերային հավասարության մեջ տղամարդկանց ավելի լայն ներգրավելու համար, քանի որ դա ծնողների և հայրերի կյանքում փոփոխության կարևոր պահ է, որտեղ նոր հանգամանքների պարագայում առաջնորդությունը, գիտելիքները և հմտությունները կարող են ընդունելի լինել: Զանի որ դասընթացները ներառում են հղիությունից մինչև վաղ մանկությանն առնչվող թեմաներ, հետևաբար իդեալական կլինի, որ ծրագիրը սկսվի հայրերի խմբի/ կամ զույգերի հետ, ովքեր երեխա են սպասում: Որոշ դասընթացներ կարող են անցկացվել մինչև երեխայի ծնվելը, իսկ որոշները՝ նրա ծնվելուց հետո:

Այնուամենայնիվ, դասընթացների կարգի և կազմի հերթականությունը կախված է դասընթացավարից: Որոշ խմբեր կարող են բաց լինել, ինչը նշանակում է, որ հայրերը կարող են միանալ նստաշրջանի ցիկլի ցանկացած պահի: Այս դեպքում խումբը կունենա մի քանի մասնակիցներ, ովքեր երեխա են սպասում և այլոք, օր. ում երեխաները նորածին են: Եթե դա այդպես է, ապա արդեն երեխաներ ունեցող տղամարդկանց ներգրավեք, խնդրելով իրենց ներկայացնել, թե ինչպես են լուծում խնդիրները և նրանց հնարավորություն տվեք կիսվելու իրենց փորձով:

21. Modified slightly from Promundo-US and Plan International Canada. (2020). Recruitment and Retention of Male Participants in Gender-Transformative Programs. Washington, DC: Promundo.



Հայրերի բացակայության դեպքում մտածեք այլ տղամարդ խնամողներ ներգրավելու մասին:

Այն համայնքներում, որտեղ շատ տնային տնտեսություններում հայրերը բացակայում են, օրինակ՝ արտագնա աշխատանք, պատերազմ և այլն, կարելի է ներգրավել քեռիներին, պապիկներին կամ այլ տղամարդ խնամողների: Ընտանեկան օժանդակ հարաբերությունները կարևոր են բոլոր տարիքի երեխաներին ավելի լավ ադապտացնելու համար: Վերջերս կատարված ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ դեռահասների շրջանում տատիկի և պապիկի հետ ժամանակ անցկացնելը բարձրացնում է դեռահասի սոցիալական հմտությունները և վարքը, հատկապես այն տնտեսություններում, որտեղ միայնակ ծնող կա²²:

Օգտագործեք տղամարդկանց ցանկությունները որպես հայրեր և գործընկերներ: Իրենց հանդեպ և իրենց երեխաների ու զուգընկերների հետ հարաբերություններում տղամարդկանց ներգրավվածության առավելությունը հասկանալը կարող է օգնել, որպեսզի իրենք գտնեն նաև իրենց անձնական շահը: Տղամարդկանց արդյունավետ ներգրավում իրականացնելու համար այդ ծրագրերը պետք է հաշվի առնեն նաև տղամարդկանց ցանկությունները:

Հանդիպեք տղամարդկանց իրենց միջավայրում: Դասընթացների վայրերը պետք է լինեն հասանելի մասնակիցների համար: Հարկ է նաև հաշվի առնել աշխատանքի ժամերը և սեզոնայնությունը: Նույնիսկ այն տղամարդիկ, ովքեր չեն աշխատում, կարող են և չցանկանալ հաճախել ծրագրի հանդիպումներին սովորական աշխատանքային ժամերին: Երեկոյան կամ հանգստյան օրերին հանդիպումների կազմակերպումը ավելի հարմար է թե տղամարդկանց և թե զույգերի համար:

Ներգրավեք օգտագործելով հաղորդակցության տարատեսակ մեթոդներ և վայրեր, որոնք հայրերին ծանոթ և հասանելի են: Կախված թիրախային լսարանից, ներգրավման ուղիները իրարից մեծապես տարբերվում են. օրինակ՝ թռուցիկներ և պաստառներ ծննդատում կամ կլինիկայում, գործընկերություն մասնավոր ընկերությունների հետ, որոնց առաջարկում եք հայրական ակումբների ստեղծում կամ էլ հանդիպումներ համայնքային կենտրոնների կամ եկեղեցիների միջոցով: Հաղորդակցությունը կարող է ամենահեշտը լինել հեռախոսով, Viber-ի, WhatsApp-ի, կամ նման այլ հարթակների միջոցով կամ էլ բանավոր խոսքի միջոցով համայնքի անդամների և/կամ ղեկավարների օգնությամբ:

Սկզբից շատ կարևոր է հասկանալ լսարանը: Ինչ տեսակի լսարան եք թիրախավորում՝ ընտանիքի տղամարդ անդամներ, ովքեր օգնում են դաստիարակել երեխաներին, միգրանտ հայրեր, պատերազմում կամ այլ բախումների մեջ եղած հայրեր, այլ հնարավոր թիրախ խմբերի ներկայացուցիչներ և այլն: Լսարանի նույնականացումը և բովանդակության

22. Attar-Schwartz, S., Tan, J., Buchanan, A., Griggs, J., & Flouri, E. (2009). Grandparenting and adolescent adjustment in two-parent biological, lone-parent, and step-families. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 67-75.





համապատասխանեցումը առկա հանգամանքներին և առանձնահատուկ փորձին կարող են օգնել, որպեսզի մասնակիցները ակտիվ մասնակցեն դասընթացին:

Օգտագործեք ուժի վրա հիմնված մոտեցում: Հիմնվեք այն բանի վրա, ինչն արդեն գիտեն տղամարդիկ և հայրերը: Ուշադրություն դարձրեք գործնական, ակտիվ դասերին և ուսուցման ոճերին, որոնք ընդունվում են տղամարդկանց մեծամասնության կողմից և ավելի արդյունավետ են խրախուսում ծրագրին տղամարդկանց մասնակցության շարունակությանը:

Աստիճանաբար ներկայացրեք ուժը և սեռը: Սկսելով ընդհանրապես տղամարդկանց և կանանց կյանքի ու հարաբերությունների մասին խոսելուց՝ նախքան ուժի և սեռի ավելի բարդ և վիճելի թեմաներին անցնելը անհրաժեշտ է խոսել ընդհանուր թեմաներից, ինչը հնարավորություն կտա կանխել անհետաքրքրությունը և մասնակիցներին մոտիվացնել շարունակել մասնակցել դասընթացին: Ուժի և գենդերային անհավասարության խնդիրները բարդ են և կարող են բորբոքել բանավեճեր կամ ստիպել տղամարդկանց պաշտպանվել: Սկզբից այն թեմաները ներկայացնելը, որոնց մասնակից տղամարդիկ կարող են առնչվել իրենց կյանքում առանց քննադատության, կարող է ավելի արդյունավետ լինել ողջ դասընթացի համար:

Ծրագիր «ընտանեկան» օրերի համար. Շատ տղամարդիկ և կանայք գերադասում են միասին կամ ընտանիքներով դասընթացներին մասնակցելու հնարավորությունը: Ծրագրում ընտանիքներով մասնակցության հնարավորություն ստեղծելով, հետագայում ընտանիքի անդամները կարող են դրսևորել դրական վարքագիծ, միասին պատկերացնել հավասար հնարավորությունները, պլանավորել ապագա անելիքները կամ կազմել բյուջե: Սա կարող է լինել ամբողջ ընտանիքը ներգրավելու հզոր միջոց և նպաստել, որպեսզի մասնակիցը կապի ծրագրի հաղորդագրությունները սեփական կյանքի փորձի հետ:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԱՎԱՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՎԱՐՇԱԼԸ²³

Գենդերային տրանսֆորմացիոն ծրագրերի հաջողության գրավականը հմուտ դասընթացավարներն են: Սակայն հարկ է հիշել, որ բացի մասնակիցների կողմից նոր հմտություններ ձեռք բերելուց և արդար վարվելակերպից, անգամ ամենաարդյունավետ գենդերային տրանսֆորմացիոն ծրագրերը սկսում են քննադատական անդրադարձի գործընթացից, և հետևաբար, փոփոխությանն ուղղված ջանքերը մոբիլիզացնելու համար համերաշխություն է անհրաժեշտ խմբի անդամների միջև:

Հմուտ դասընթացավարները կարող են գործարկել և աջակցել քննադատական գիտակցության զարգացման այս գործընթացին: Հետևյալ առաջարկությունները ներկայացնում են Պրոմոնդոյի անձնակազմի քաղած դասերը, որոնք աշխատում են համախոհների հետ՝ հայրերի ակումբները կյանքի կոչելու համար:





Փնտրեք դասընթացավարներ, ովքեր ունենալու են մասնակցության ապահովման մեթոդների հետ աշխատելու փորձ ունեն: Հաշվի առեք Ձեր դասընթացում ներգրավված դասընթացավարների նախկին փորձը: Օրինակ՝ նախկինում որպես ուսուցիչ վերապատրաստված դասընթացավարները կարող է դժվարությամբ ընդունեն դասընթացի վարման և մասնակցության ապահովման նոր մեթոդները: Որոշ դասընթացավարներ կարող են հմուտ և մեծ վստահություն ունենալ համայնքում, բայց պաշտոնական ուսուցման իրենց փորձի ֆոնի վրա կարող են վերադառնալ դասախոսությունների ավանդական ոճին, որը չի նպաստում դասընթացի ինտերակտիվ վարմանը և քննադատական գիտակցության զարգացմանը:

Դասընթացավարների ընտրության հարցազրույցի ժամանակ օգտագործեք դերային խաղը: Դասընթացավարների հաջող ընտրության ռազմավարությունը կարող է ներառել տարատեսակ հարցեր և փորձարկում: Ակտիվ աշխատեք համայնքի հետ և կարևորեք ու ընդգծեք միջանձնային ուժեղ հմտությունները՝ որպես գլխավոր պահանջ:

Հարցազրույցները, որոնք ներառում են դերախաղեր, կարող են լինել արդյունավետ միջոց՝ ստուգելու համար անհրաժեշտ «նուրբ հմտությունները», որոնք պահանջվում են դասընթացավարից:

Դասընթացը իրականացրեք այնպես, որ այն թիրախավորի դասավանդողի հատուկ հմտությունները և հատկանիշները:

Ստորև ներկայացված է դասընթացավարներին անհրաժեշտ միջանձնային հմտությունների և որակների ցանկը.

- ✓ Հավատարիմ ու անկեղծ
- ✓ Համբերատար
- ✓ Ունի հուզական հասունություն
- ✓ Կարողանում է արագ արձագանքել
- ✓ Բաց է այլ մարդկանց և նոր գաղափարների համար
- ✓ Ակտիվորեն լսում է
- ✓ Մյուսներին օգնում է իրենց ապահով գգալ
- ✓ Ուղղորդում է քննարկումները
- ✓ Խթանում է հետադարձ կապը
- ✓ Կառուցողականորեն արձագանքում է քննադատությանը

Գտեք առաջադեմ սոցիալական արդարության կազմակերպություններ, որպես լավ հնարավորություն հմուտ դասընթացավարներ փնտրելու հարցում:

Որպես կանոն, համայնքային կազմակերպությունները և առաջադեմ հասարակական կազմակերպությունները, որոնք արդեն համագործակցության մեծ փորձ ունեն կարող են օգնել դասընթացավարների թեկնածուներ գտնելու հարցում: Նմանատիպ կազմակերպությունները պատկերացնում են գենդերային տրանսֆորմացիոն ծրագրերի արժեքները, ինչպիսիք են՝ մասկակցային մոտեցումը, կանանց, երեխաների



և խոցելի խմբերի փորձի վրա կենտրոնացումը, վնասը նվազագույնի հասցնելը,:

Դասընթացավարների ընտրության ժամանակ հաշվի առեք Ձեր ծրագրի նպատակները, որպեսզի գտնենք դրան համապատասխան բնութագրով անձ, քանի որ բնութագիրը կարող է ազդել աշխատանքի արդյունքի վրա:

Դասընթացավարի իդեալական տարիքային խումբը կախված կլինի ծրագրի նպատակներից: Կախված տարածաշրջանից և մշակութային նորմերից տարբեր տարիքային խմբերի միջև փոխգործակցության հնարավորությունը կարող է ազդել ծրագրի արդյունքների վրա: Որոշ համատեքստերում ամուսնացած մասնակիցները կարող են դժվարանալ տեղեկատվություն ստանալ սեռական և վերարտադրողական առողջության և գենդերային հավասարության մասին չամուսնացած մեծահասակ տղամարդ դասընթացավարից: Խմբի դինամիկայի վրա նմանատիպ ազդեցություններ կարող են առաջանալ նաև համայնքի անդամների հիերարխիկ հարաբերությունների արդյունքում. եթե որպես դասընթացավար ընտրվի հարգված տեղական առաջնորդ ապա կարող է մասնակիցների համար անհարմար լինի բաց կամ հակասական կարծիքներ հայտնելը:

Դասընթացավարների համար կարևոր է ուսուցման բավարար ժամանակը և ինտենսիվությունը: Կան տարբեր կարծիքներ այն մասին, թե որն է ամենաարդյունավետ տարբերակը: Ուսումնասիրություններից մեկով²⁴ ենթադրվում է, այն կախված է դասընթացավարների փորձից և հմտություններից և որ տասօրյա դասընթացներն անբավարար են, մինչդեռ 25 օրյա դասընթացները, որոնք ներառում են սիմուլյացիոն, և/կամ դերային կատարումներ, կարող են ավելի արդյունավետ լինել:

Պրոմոնդո դասավանդողների դասընթացները սովորաբար տևում են հինգ օր: Եթե ծրագիրը իրականացվում է ամիսների ընթացքում, այն կարող է տևել տաս օր: Խորհուրդ չեն տրվում դասընթացի «կասկադային մոդելը»:

Նախընտրելի է, որ դասընթացավարները, ովքեր կառաջնորդեն խմբերը, ուսուցանվեն հնարավորինս շատ: Ծագրերը պետք է ներառեն շարունակական և թարմացվող դասընթացներ և աջակցություն, ինչպիսիք են խմբային դիտարկումները, պարբերական վերհիշման դասընթացները, ծագող խնդիրների քննարկումը և լուծումը:

Համակարգման տեսական հիմքերի քննարկումը կարող է օգնել հստակեցնել նպատակները: Դասընթացավարները կարող են վերադառնալ ուսուցման դասախոսական ոճի եղանակներին, եթե նրանք լիովին չեն ընկալում և գնահատում մասնակցային մոտեցումը: Տվյալ մեթոդի ընտրության դրդապատճառի և տեսական հիմքի ներկայացումը ստորև:

Դասընթացների անհրաժեշտ տարրերն են՝

- Բովանդակություն, որը ներառում է՝ «Գենդերը որպես սոցիալական կառուցվածք», «Կանանց նկատմամբ ուժը և բռնությունը» թեմաները
- Բավարար ժամանակ՝ վարժվելու դասընթացավարի հմտությունների հետ
- Սովորել արձագանքել բռնության և վնասվածքների բացահայտմանը
- Խմբում համախմբվածություն ստեղծելը
- Սոցիալական փոփոխությունների մոբիլիզացման ռազմավարությունը
- Գտնել և անդրադառնալ դասընթացավարի սեփական կողմնակալությաններին



Ամենասկզբում միասին հստակեցրեք երկարաժամկետ նպատակները

Ծրագրի նպատակներն են՝ քննարկել հասարակությունում առկա կարծրատիպերը և կասկածի տակ դնել ավանդական գենդերային նորմերը, այդ ուղղությամբ դիտարկել և զարգացնել հանրային կարծիքի փոփոխության հնարավորությունները՝ սովորելու հմտությունների և միջոցառումների կազմակերպման ու իրականացման համար ցանցերի ստեղծման միջոցով, որոնք պետք է հստակեցվեն և համաձայնեցվեն բոլոր համակարգողների և գործընկերների հետ: Վերջինիս չկատարելը կարող է գործնականում կորցնել կամ շեղել ուշադրությունը առաջադրված նպատակից:

Համակազողների և ներգրավված ուսումնական պլանի ձևավորման գործընթացում: Ծրագրի ուսումնական պլանի մշակման փուլում դասընթացավարների մասնակցությունը կարող է նպաստել նրանց կողմից համաձայնության և մասնակցային մոտեցման կարևորության գնահատմանը:

Օգտակար ռազմավարություն. այն դեպքերում, երբ նախագծման փուլում հնարավոր չէ ներգրավել համակարգողներին, կարող է լինել հիմնական ուսումնական ծրագրի մշակումը, որն այնուհետև կիսվում են տեղական գործընկերների և վարողների հետ՝ հետագա ադապտացման և ներկայացման համար:

ՍՏԵՂԵՔ ԱՊԱՅՈՎ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՄԻՋԱՎԱՅՐ²⁵

Գենդերային փոփոխություններին ուղղված ծրագրերը անդրադառնում են բարդ և նուրբ թեմաների: Հնարավոր է դասընթացավարները դժվարանան բացատրել այդ հասկացությունները մասնակիցների համար ավելի պարզ բառերով կամ անհարմար զգան խոսել որոշակի թեմաների շուրջ: Որոշ դասընթացավարներ կարող են շտապել առաջընթացի համար և ակամայից մասնակիցներին մղել դեպի «ճիշտ» պատասխաններ, այլ ոչ թե կենտրոնանալ քննադատական մտորումների և երկխոսությունների վրա:

Դասընթացավարները նաև կարող են քննարկումները վարելու և խմբերը ղեկավարելու դժվարություններ ունենալ տարբեր պատճառներով, ինչպիսիք են օրինակ խմբում գերակտիվ մասնակիցների առկայությունը, ովքեր խանգարում են զուսպ մասնակիցներին կիսվելու իրենց անձնական փորձով: Սույն ուղեցույցը նախատեսված է գենդերային տրանսֆորմացիոն ծրագրերի բարդություններում դասընթացավարներին օգնել կողմնորոշվելու և հասկանալու համար, որ նորմերի փոփոխությունը դանդաղ և դժվար գործընթաց է:

25. Modified slightly from Promundo-US and University of Pittsburgh Medical Center (2018). Manhood 2.0: A Curriculum a Gender-Equitable Future of Manhood. Washington, DC and Pittsburgh: Promundo and University of



ՍՏԱՆՁՆԵՔ ՈՉ ԹԵ ՈՒՍՈՒՑՉԻ, ԱՅԼ ՎԱՐՈՂԻ ԴԵՐԸ²⁶

Ավանդաբար, ուսուցիչը փորձագետ է և ակնկալվում է, որ պիտի ունենա բոլոր հարցերի պատասխանները, սակայն դասընթացավարը կարող է չունենալ այդ հմտությունները և փոխարենը պետք է կարողանա ստեղծել բաց և անվտանգ միջավայր՝ մասնակիցների երկխոսությանը նպաստելու ու քննադատական մտորումները հեշտացնելու համար:

Հարցեր տվեք. ավելի լավ հասկանալու համար, Ձեր մասնակիցներին, և ուղղորդեք նրանց խմբային մտորումների՝ քննարկելու համար տղամարդկության և/կամ առնականության և ինսամքի հարցերի շուրջ վնասակար նորմերը: Պարտադիր չէ, որ դասընթացավարը գենդերային հավասարության, ծնողավարության կամ երեխաների դաստիարակության փորձագետ լինի և բոլոր հարցերի պատասխաններն ունենալու կարիք չունի: Փոխարենը, դասընթացավարի դերը բաց և հարգալից միջավայր ստեղծելն է, որտեղ տղամարդիկ կկարողանան անկաշկանդ կիսվել միմյանց հետ և սովորել միմյանցից:

- Դասընթացավարի դերն է խրախուսել արձագանքը/հետադարձ կապն ու մասնակցային ուսուցումը, տեղեկատվությունը ներկայացնել չեզոք տարբերակով և ստեղծել հորիզոնական ուսուցման փորձ, որտեղ տղամարդիկ կարող են ակտիվ մասնակցել գործընթացին և սովորել միմյանցից: Չմոռանալ, որ անհրաժեշտ է խուսափել դատողական և ավտորիտար վերաբերմունքից: Երբեք Ձեր խմբին մի պարտադրեք Ձեր զգացմունքներն ու կարծիքները: Միշտ զգուշացեք Ձեր օգտագործած լեզվից և Ձեր ներկայացրած հաղորդագրություններից:

- Վերանայեք Ձեր սեփական տեսակետները, ենթադրությունները և նախապաշարմունքները և խուսափեք դրանք խուսմբ բերելուց: Տեղյակ եղեք, որ կարող են լինել դեպքեր, երբ սոցիալական, մշակութային կամ կրոնական տարբեր խմբերի պատկանող տղամարդիկ որոշակի հույզեր առաջացնեն Ձեր մեջ՝ լինեն դրանք դրական, թե բացասական, որոնք կարող են ազդել խմբում Ձեր աշխատանքի վրա:

- Ներառեք ֆիզիկական շարժումների տեխնիկան, որպեսզի դասընթացի մասնակիցները շարունակաբար մնան ակտիվ, զգոն և հետաքրքրված:

- Եղեք բարյացակամ և բարի-դրացիական հարաբերություններ ստեղծեք դասընթացին մասնակից անձանց հետ:

ՏՎԵՔ ՀԱՐՑԵՐ, ՈՐՈՆՔ ԽԹԱՆՈՒՄ ԵՆ ԵՐԿԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դիտեք աշխատանքը Ձեր խմբում որպես գործընթաց: Տվեք «գործընթացային հարցեր», որոնք մասնակիցների մոտ ավելի շատ կառաջացնեն անկողմանակալ արձագանքելու ցանկություն և հնարավոր չի լինի տալ «այո» կամ «ոչ» պատասխան:

- Տվեք «Ե՞րբ» «Ո՞ր» «Ի՞նչ» «Ինչպե՞ս» «Ո՞վ» «Ինչո՞ւ» հարցեր: Օրինակ՝ «Ի՞նչ էիք մտածում, երբ դա պատահեց: Ինչո՞ւ էք այդպես մտածում»:
- Հարցերի մեջ բացառեք Ձեր սեփական զգացմունքներն ու արժեքները, փոխարենը՝ մասնակիցներին ուղղեք հարցեր, որոնք կօգնեն նրանց բացահայտել իրենց խնդիրները և տալ լուծումներ:

26. From Promundo-US and University of Pittsburgh Medical Center (2018). Manhood 2.0: A Curriculum Promoting, Gender-Equitable Future of Manhood. Washington, DC and Pittsburgh: Promundo and University of Pittsburgh.

ՀԻՇԵՔ ԽՄԲԻ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Խնդրեք մասնակիցներին որոշում կայացնել մի շարք պայմանավորվածությունների վերաբերյալ և ամբողջ նստաշրջանի ընթացքում հիշեցրեք նրանց դրանց վերաբերյալ: **Խմբային կարևոր պայմանավորվածությունները վերաբերում են ուրիշներին ունկնդրելուն և հարգանք ցուցաբերելուն (օրինակ՝ չխոսել, երբ ուրիշները խոսում են, կոպիտ մեկնաբանություններ չանել կամ հեռախոսով չխոսել), գաղտնիության պահպանմանը և մասնակցայնությանը:**

ՄԻ ԴԱՏԵՔ. հիշե՛ք, դուք այստեղ եք քննարկումը և մտորումները հեշտացնելու համար: Ձեր դերը մասնակիցներին ուսուցանելը կամ պատժելը չի: Եղեք բարյացակամ և Ձեր մասնակիցների հետ ստեղծեք դրական և վստահության վրա հիմնված փոխհարաբերություններ: Տեղյակ եղեք Ձեր սեփական դերի ուժի մասին, և խուսափեք դատապարտող և ավտորիտար վերաբերմունքից: Ձեր խմբին երբեք մի՛ պարտադրեք Ձեր զգացմունքներն ու կարծիքները:

ԽՁԱՆԵՔ ՆԵՐԳՐԱՎՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ. Համոզվեք, որ բոլոր մասնակիցները ունեն խոսելու հնարավորություն: Ուշադիր եղեք, որպեսզի թույլ չտաք, որ մեկ մասնակից դառնա «վարող» և իր ակտիվությամբ խանգարի այլ մարդկանց արտահայտել իրենց մտքերը և կարծիքները: Խրախուսեք մարդկանց կիսվել իրենց փորձով և կողմնորոշվեք, թե երբ են մարդիկ ուզում խոսել, բայց չափազանց ամաչկոտ են և չեն խոսում մինչև իրենց չի տրամադրվում հնարավորություն: Եթե մեկ մասնակից սկսում է երկար պատմել իր պատմությունը, գտեք հնարավորություն և սիրով ասեք. «Կարծես թե շատ արժեքավոր փորձառություն ունեք խմբի հետ կիսելու: Դա հիանալի է: Արդյոք կա՞ն Էլի մարդիկ, որոնք ունեն նմանատիպ կամ այլ պատմություններ, որ նույնպես կցանկանային մեզ հետ կիսվել իրենց փորձով»:

ԳՆԱՀԱՏԵՔ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԴԵՐԻ ԲԱԶՄԱԶԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԽՆԱՄՔԻ ԳՈՐԾՈՒՄ

Այս ծրագիրը տեղեկատվական է և նախատեսված է կենսաբանական երեխաներ ունեցող և չունեցող զույգերի համար: Երեխաների հետ հորեղբայրները, եղբայրները, ուսուցիչները, մարզիչները և խորթ հայրերը ևս կարող են խորապես դրական հարաբերություններ ունենալ: Հայրությունը ավելին է, քան պարզ կենսաբանությունը: Այն արտահայտվում է երեխաների հետ խնամողի կապվածության որակով և խորությամբ:

ԱՆՐԱԴԱՐՁԵՔ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ ՄՏԱՀԹԳՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ



Մասնակիցների համար խմբային հանդիպումները կարող են ծառայել որպես օգնություն և խորհուրդներ ստանալու կարևոր հնարավորություն: Որպես դասընթացավար, կարևոր է, որ դուք հաստատեք մարդկանց մտահոգությունները, բայց կարող եք նաև ներգրավել մեծ խմբին լուծումներ առաջարկելու համար: Հարցրեք խմբին. «Ձեր կարծիքով, ինչպե՞ս կարելի է լուծել այս խնդիրը» կամ. «Որևէ մեկը բախվե՞լ է նման իրավիճակի հետ: Ինչպե՞ս վարվեցիք»:

ԻՄԱՑԵՔ ԵՎ ԿԻՐԱՌԵՔ ՈՒՂՈՐԴՄԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Որոշ խնդիրներ, որոնց մասնակիցները բախվում են, կարող են պահանջել արտաքին աջակցություն: Բացի այդ, որոշ մասնակիցներ կարող են նախընտրել քննարկել որոշակի թեմաներ, տեղեկատվություն ստանալ, կամ աջակցություն փնտրել խմբային միջավայրից դուրս, կամ նրանց կարող է անհրաժեշտ լինել մասնագիտական օգնություն տրամադրող անձի ուշադրությունը: Որպես համակարգող, դուք պետք է տեղյակ լինեք այն վայրերից, որտեղ անհրաժեշտության դեպքում կարող եք ուղղորդել մասնակիցներին:

Օրինակ, երբ մասնակիցը բացահայտում կամ կիսվում է տեղեկատվությամբ այն մասին, որ նա է առնչվում է զուգընկերոջ կողմից բռնություն հետ կամ ունի հոգեկան առողջության խնդիրներ, ինչպիսիք են օրինակ դեպրեսիան կամ տագնապը, պետք է կապվեք ձեր թիմի համակարգողի հետ:

Եթե ինքներդ վստահ չեք, թե ինչպես լուծել այդ խնդիրը և մասնակցին ուղղորդեք գեղերային բռնության և/կամ առողջության հետ կապված համապատասխան ծառայություններ մատուցող մասնագետի մոտ (առողջապահական, հոգեբանական, իրավաբանական խորհրդատվություն կամ երեխաների պաշտպանության ծառայություններ) կամ էլ, առկայության դեպքում հոգեկան առողջության մասնագետի հետ կապվելու հնարավորություն ստեղծեք:

Ճշտեք ձեր շրջանի գեղերային բռնության և հոգեկան առողջության հետ կապված ծառայություններ մատուցողների կոնտակտային տվյալները և առաջարկեք դրանք ոչ պարտադրող ձևով, ցանկալի է մեկուսի պայմաններում, որպեսզի խուսափեք մարդուն վտանգի տակ դնելուց: Օրինակ. ուղղորդող տեղեկատվության կարիք ունեցող մասնակցին հանձնել ծառայություն մատուցողի անունն ու կոնտակտային տվյալները՝ ոչ հրապարակավ:

ՀԱՎԱՍՏԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿԱՌԱՎԱՐԵՔ ՀԱՐԳԱՆՔՈՎ

Եթե խմբի մեջ կոնֆլիկտ է առաջացել, կամ եթե մասնակիցը խտրական տեսակետ ունի, մասնակիցներին հիշեցրեք խմբի պայմանագրի մասին: Խրախուսեք այլ անդամների միջնորդությամբ իրավիճակը կարգավորելու գործընթացից: Հարցրեք խմբին, թե ինչ են նրանք մտածում բարձրացված հարցի շուրջ կամ խնդիրը լուծելու ինչ տարբերակ նրանք կառաջարկեն: Անհրաժեշտության դեպքում կարող եք առաջարկել հարցերին տալ կարճ պատասխաններ և հստակեցնել ապատեղեկատվությունը:

ԳՆԱՀԱՏԵՔ ԱՉՆԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆԿԵՂԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խրախուսեք մասնակիցներին լինել անկեղծ և բաց: Նրանք չպետք է վախենան զգայուն հարցեր քննարկելուց՝ վախենալով այլոց ծաղրանքից: Շնորհակալություն հայտնեք խմբի անդամներին՝ իրենց անձնական պատմություններով կիսվելու համար: Երբեք ոչ մեկին մի պարտադրեք մասնակցել գործողություններին: Փոխարենը փորձեք ստեղծել այնպիսի միջավայր, որում մասնակիցներն իրենց կզգան հարմարավետ և կցանկանան

ներգրավվել գործընթացում:

ԽԹԱՆԵՔ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՓՈԽԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Կիրառեք հնարավորինս շատ ֆիզիկական ակտիվությունը խթանող հնարքներ, որպեսզի մասնակիցները մասն ակտիվ, զգոն և հետաքրքրված: Խրախուսվում են հատկապես ակտիվացնող կարճ գործողությունները, որպեսզի մասնակիցները մասն Ձեր կողմից քննարկվող թեմաների մեջ: Ակտիվացնող գործողությունների մի քանի օրինակներ կարող եք գտնել ուսումնական ծրագրի հավելվածում:

ԽՆԴՐԵՔ ՀԵՏԱԴԱՐՁ ԿԱՊ/ԱՐՁԱԳԱՆՔ

Մասնակիցներից պարբերաբար արձագանքներ ստանալու համար օգտագործեք «դուրս գրում» հնարքը: Ի՞նչ են նրանք սիրում կամ չեն հավանում միջոցառումներից: Ի՞նչն է աշխատում կամ չի աշխատում: Հաշվի առեք հետադարձ կապի միջոցով ստացված կարծիքները՝ դասի ընթացքը բարելավելու համար, սակայն շատ մի շեղվեք պլանավորված գործողություններից:

ԵՂԵՔ ՀԱՐԳԱԼԻՑ

Փորձեք հնարավորինս հարգալից լինել ոչ վերբալ և բանավոր ներկայացման մեջ: Հետևեք Ձեր արտաքին տեսքին և վարքագծին: Այն ներառում է Ձեր հագնվելը (խուսափել շեղող հագուստից) և մասնակիցներին դիմելու ոճը: Աշխատեք հիշել նրանց անունները: «Անունների խաղը» կարող է օգնել միջանձնային արդյունավետ շփումներին:

ՇԵՇՏԵՔ ԳԱՂՏՆԻՈՒԹՅԱՆ ՊԱՐՊԱՆՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Եթե ինչ-որ մեկը կիսվում է իր անձնական տեղեկատվությամբ, ապա այն պետք է մնա խմբում, քանի դեռ չի առաջացել անվտանգության ապահովման և/կամ շարունակական վերահսկողության անհրաժեշտություն: Չրույցը սկսելուց առաջ համոզվեք, որ հասկանում եք և կարող եք բացատրել գաղտնիության պահպանման անհրաժեշտությունը, և որ դեպքերում միայն կարող են լինել բացառություններ:

Շատ կարևոր է, որ վերահսկողություն իրականացնող իրավասու մարմինները «Հայրերի դպրոց» ծրագրի համակարգողների հետ մշակված պլան ունենան, ինչը հնարավորություն կտա բացահայտել և արագ արձագանքել բռնության դեպքերին, որոնք կարող են տեղ գտնել միջամտության ընթացքում:

ԿԻՍՎԵԼԸ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ Է

Մասնակիցները պարտադրված չեն կիսվել իրենց անձնական իրավիճակով, եթե չեն ցանկանում դա անել: Չնայած բոլոր քննարկումները գաղտնի են, սակայն ոչ բոլոր դեպքերը պետք է բարձրաձայնվեն, քանզի այն կարող է տղամարդկանց մոտ խնդիրներ առաջացնել՝ իրենց զուգընկերների հետ հարաբերություններում:

ԶԳՈՒՇԱՑԵՔ ԹԵՄԱՆԵՐԻՑ, ՈՐՈՆՔ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՆՈՐԻՑ ՍՏՐԵՍ ԱՌԱՋԱՑՆԵԼ

Հաշվի առնելով որոշ հարցերի զգայունությունը, հնարավոր է, որ մասնակիցները կիսվեն սեռական բռնության կամ բռնության այլ տեսակի անձնական փորձով: Կարևոր է, որ յուրաքանչյուր հանդիպման սկզբում մասնակիցներին հիշեցնեք, որ նրանք կարող են լքել սենյակը, եթե իրենք անհարմար են զգում կիսվել շոշափվող թեմայով: Նրանք պարտավորված չեն որևէ զգայուն տեղեկատվությամբ հաղորդակից լինել այլոց հետ: Սա պետք է կրկնել հատկապես զգայուն գործողությունների սկզբում:

Հարկ է ամեն անգամ հիշեցնել խմբի կանոններում գաղտնիությունը հարգելու վերաբերյալ



(խմբային համաձայնագրեր) հիմնական սկզբունքների պահպանման պայմանը, և որ մասնակիցները չպետք է կիսվեն այլոց անձնական տեղեկությամբ, որոնք չեն ցանկանում, որ այն բացահայտվի խմբից դուրս:

ՆԱԽԱՊԵՏ ՊԱՏՐԱՍՏՎԵԸ ԶԳԱՅՈՒՆ ԵՎ ԴԺՎԱՐ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԸՆՆԱՐԿՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Կարևոր է, որ Ձեզ հարմար լինի զգայուն և անձնական խնդիրների մասին խոսելը: Այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում, որ յուրաքանչյուր գործողությունից առաջ մասնակցեք ինքնորոշման արտացոլման վարժություններին՝ համոզվելու համար, որ պատրաստ եք և Ձեզ համար հարմարավետ է քննարկել հիմնական թեմաները: Տիպիկ առաջացնելուց բացի, որոշ գործողություններ կարող են լուրջ հուզական ազդեցություն ունենալ մասնակիցների և վարողների վրա, քանի որ նրանք կարող են վերհիշել բռնության փորձը կամ կյանքի այլ ստրեսային իրադարձություններ, ինչպիսին է օրինակ լքված լինելը: Ուստի կարևոր է այս գործընթացի ընթացքում մասնակիցներին տրամադրել հուզական աջակցություն: Ընդհանրապես, դրան կարելի է հասնել մասնակիցներին հարգալից ունկնդրելով՝ առանց նրանց դատելու կամ ճնշելու: Նրանց համար, ովքեր կիսվում են անձնական ստրեսային փորձառություններով, կարևորեք այն փաստը, որ չնայած նման դժվարությունների հետ բախվելուն, նրանք կարողացել են հաղթահարել այն և շարունակել իրենց կյանքը:

Եթե մասնակիցը սկսում է հուզվել և լաց լինել խմբի առջև, ապա կառավարեք իրավիճակը, հնարավորություն տալով, որ նրանք արտահայտեն իրենց հույզերը: Օրինակ ասեք. «Շնորհակալություն քաջ լինելու համար և մեզ այդ պատմությանը վստահելու համար: Համոզված եմ, որ այս սենյակում գտնվողներից շատերն ունեցել են Ձեզ նման փորձ»: Խմբի մյուս անդամները նույնպես կարող են աջակցել այդ մարդուն և խրախուսել շարունակել պատմությունը, եթե դա հարմար լինի այդ իրավիճակում: Հաճախ այս պահերը խմբի անդամներին կապում են միմյանց:

Բացի այդ, բացատրեք, որ դուք հասանելի եք և պատրաստ եք առանձին զրուցել ցանկացած մասնակիցի հետ, ով ցանկանում է դա, առաջարկելով ավելի անհատականացված աջակցություն բոլոր այն մասնակիցներին, ովքեր կարող են դրա կարիքը ունենալ, ըստ իրավիճակի ուղղորդելով նրանց մասնագիտական խորհրդատվության կամ բուժման: Խորհուրդ տվեք, որ նրանք հոգ տանեն իրենց մասին (հատկապես նիստերից անմիջապես հետո), ժամանակ հատկացնեն հանգստանալու համար և բավարար քանակությամբ ջուր/հեղուկներ խմեն: Համաձայնեցված գաղտնիության պարտավորությունը նույնպես պետք է կրկնել մասնակիցներին հիշեցնելու համար, որ դասընթացի ընթացքում լսվածը չպետք է մեկնաբանել կամ քննարկել խմբից դուրս գտնվող այլ անձանց հետ:

ՊԱՅՊԱՆԵԼ ԽՄԲԻ ՈՉ ԲԱՆԱԿՑԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԸ

Չնայած կլինեն բազմաթիվ թեմաներ, որոնց շուրջ խմբի մասնակիցները չեն համաձայնի, որոնցից շատերը չեն ունենա ճիշտ կամ սխալ պատասխան, կան որոշ հարցեր, որոնք «չեն քննարկվում» և քննարկման ենթակա չեն: Դրանք հետևյալներն են.

- ✓ Տղամարդիկ պետք է մշտապես լինեն ակտիվ խնամող և դաստիարակ՝ երեխա ունենալու պլանավորման ժամանակ, հղիության, ծննդաբերության ընթացքում և երեխայի ծնվելուց հետո:
- ✓ Տղամարդիկ պետք է ստանձնեն տևային գործերի հավասար և համատեղ պատասխանատվություն:
- ✓ Տղամարդիկ աջակցում են գենդերային հավասարությունը և գնահատում կանանց և



երեխաների իրավունքները:

✓ Տղամարդիկ ընդդիմանանում են կանանց և երեխաների նկատմամբ բռնության ցանկացած ձևի:

ԾՐԱԳՐԻ ԼՈԳԻՍՏԻԿԱՆ

Տղամա՛րդ, թե՛ կին դասընթացավար

Ցանկալի՞ Է տղամարդկանց խմբերի հետ աշխատելիս ունենալ տղամարդ դասընթացավարներ: Սովորաբար, տղամարդիկ նախընտրում են շփվել տղամարդ դասընթացավարի հետ, որը կլսի և միևնույն ժամանակ կծառայի որպես մոդել: Այնուամենայնիվ, այլ փաստեր վկայում են, որ դասընթացավարի որակը ` խումբը մոբիլիզացնելու, նրանց լսելու և նրանց ոգևշնչելու ունակությունը, ավելի կարևոր գործոն է քան սեռը:

Առաջարկվող հնարավորություններից մեկն այն է, պարապմունքները վարեն երկու դասընթացավար՝ կին և տղամարդ: Սա նաև խմբի համար մոդել է հանդիսանում, որ կանայք և տղամարդիկ կարող են հարգալից կերպով համագործակցել: Հաճախ հնարավոր է ունենալ մեկից ավելի դասախոս և վարել համատեղ, ուստի խորհուրդ է տրվում նախապես վերապատրաստել դասընթացներում ընդգրկել հնարավորինս շատ որակավորված անձանց, ովքեր պատրաստակամ են, հասանելի ու ոգևշնչված են խմբային գործընթացը ղեկավարելու համար:

«ՀԱՅՐԵՐԻ ԴՊՐՈՑ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խմբային ուսուցման ծրագրի տևողությունը կարող է բաղկացած լինել մեկ պարապմունքից մինչև մի քանի շաբաթ տևող դասաշարքից: Մի քանի պարապմունք անցկացնելու պրակտիկան, որոնց միջև ընկած է մի քանի օր կամ մեկ շաբաթ տևող հանգստի ժամանակահատված, թվում է ամենաարդյունավետը:

Դա մասնակիցներին հնարավորություն է տալիս մտածել և իրական կյանքում կիրառել քննարկված թեմաները, այնուհետև վերադառնալ խումբ և շարունակել երկխոսությունը:

Ուսումնասիրությամբ փաստված է, որ շաբաթական երկու-երկուսուկես ժամ տևողությամբ խմբակային դասընթացները՝ 10-16 շաբաթ ժամանակահատվածով, ամենաարդյունավետն են կայուն վերաբերմունքի և վարքի փոփոխության տեսանկյունից: Մեկ այլ ուսումնասիրություն ցույց է տվել ընդամենը 2-6 պարապմունքի ազդեցությունը վերաբերմունքի փոփոխման վրա: Դասընթացների ավելի մեծ քանակը թույլ է տալիս առավել արդյունավետ ընկալել և ընդունել խնդիրները, և ավելի շատ ժամանակ է տրամադրում շաբաթվա ընթացքում ու հանդիպումների միջակայքում տեղ գտած խնդիրներին անդրադառնալու և դրանք զուգընկերների հետ քննարկելու համար, ինչը մեծացնում է ցանկալի արդյունքի հավանականությունը:

ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ ԻՂԵԱԼԱԿԱՆ ԹԻՎԸ ԽՄԲՈՒՄ

Խորհուրդ է տրվում խմբում ունենալ 10–15 մասնակից: Եթե խմբում ներառված են զույգեր, ապա առնվազն 4 և առավելագույնը 10 զույգ պետք է իրավիրվի մասնակցելու: Խմբերի ստեղծումը պետք է իրականացվի ելնելով այն միջավայրի իրավիճակից և կարիքների համատեքստից, որում ծրագիրը պետք է իրականացվի, ինչպես նաև՝ մասնակիցների առանձնահատկություններից: Խորհուրդ չի տրվում աշխատել մեծ խմբերի հետ, քանի որ մասնակիցների չափավոր թվի պարագայում դյուրին է



դասընթացների իրականացումը և ծրագրային արդյունքների հասանելիությունը գաղտնի, մտերիմ և փոխադարձ աջակցության մթնոլորտում

ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԽՄԲԵՐ՝ ԽԱՌԸ ԽՄԲԵՐԻՆ ԸՆԴԴԵՄ

Չնայած այս ձեռնարկը հիմնականում ուղղված է աշխատելու տղամարդկանց խմբերի հետ, սակայն բոլոր վարժությունները կարող են լինել ճկուն և հարմարեցված խառը խմբերի հետ աշխատելու համար: Կանայք և տղամարդիկ ապրում և աշխատում են միասին, ոմանք զույգեր են, իսկ մյուսները ապրում են տարբեր կառուցվածքներով և պայմանավորվածություններով ընտանիքներում: Որպես մանկավարժներ, ուսուցիչներ և մասնագետներ, ովքեր աշխատում են տղամարդկանց հետ, կարևոր է խրախուսել հարգանքի և հավասարության խթանող փոխհարաբերությունները՝ տղամարդկանց, կանանց կամ խառը խմբերում:

Խառը խմբերը կանանց և տղամարդկանց թույլ է տալիս լսել մյուս սեռի խնդիրները և հեռանկարները, ինչը կարող է կամուրջ ծառայել տղամարդկանց և կանանց հաղորդակցական բացը լրացնելու համար և հնարավորություն ընձեռել երկուսին համատեղ ուսումնասիրելու և հասկանալու իրենց հարաբերություններն ու գենդերային վերաբերմունքը:

Չնայած խառը խմբերի առավելություններին, որոշ դեպքերում նպատակահարմար է կանանց և տղամարդկանց հետ աշխատել առանձին: Որոշ տղամարդիկ ավելի հանգիստ կամ ապահով կարող են զգալ, սեռականության և բռնության թեմաները առանց կանանց ներկայության քննարկելիս կամ ավելի ազատ արտահայտել իրենց զգացմունքները: Մյուս կողմից, կան նաև առանձին երիտասարդ տղամարդիկ, որոնք կարող են որոշ թեմաների շուրջ կանանց ներկայությամբ ավելի ազատ խոսել և քննարկել:

Ամփոփելով, փորձը ցույց է տվել, որ և՛ խառը, և՛ առանձին խմբերը կարող են դրական ազդեցություն ունենալ: Այդ պատճառով մոդելը պետք է ընտրվի ելնելով այն համատեքստի կարիքներից, որում ծրագիրը պետք է իրականացվի:

ԴԱՍԱՐԱՆԻ ՆԱԽՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Գործողությունները պետք է իրականացնել ընդարձակ և հաճելի միջավայրում, որը քիչ շեղող է, որտեղ մասնակիցները կարող են ազատ տեղաշարժվել, բայց նաև ունենալ գաղտնիության պայմաններում հաղորդակցվելու հնարավորություն: Կազմակերպություններ ընտրելիս, համոզվեք, որ դասասենյակը մարդաշատ չէ: Դասընթացի իրականացման վայրերը նախապատրաստելիս ստեղծեք ջերմ մթնոլորտ պատերից կախված պաստառների միջոցով, որոնք պարունակում են երեխաների խնամքին տղամարդկանց մասնակցության պատկերներ:

Բազմաթիվ պաստառներ կարող եք ներբեռնել MenCare-ի կայքում՝ www.men-care.org: Խորհուրդ է տրվում, որ դասընթացների ընթացքում մասնակիցներին տրամադրվի սնունդ և խթանվի ֆիզիկական ակտիվությանը: Սնունդը և ըմպելիքները սովորաբար բարձր են գնահատվում մասնակիցների կողմից և օգնում են ակտիվ մասնակցությանը:

ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԽՄԲԱՎԱՐՆԵՐԻՆ՝ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ՓՈՒԸ (ԹԵՄԱՏԻԿ ԴԱՍԸՆԹԱՑԸ) ԱՆՑԿԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ստորև ներկայացված է այն հիմնական օգտակար խորհուրդների ընդհանուր նկարագիրը, որոնք նախատեսում են, թե ինչպե՞ս պետք է խմբավարն անցկացնի





յուրաքանչյուր փուլը: Նախքան յուրաքանչյուր փուլը սկսելն անհրաժեշտ է վերընթերցել այս բաժինն՝ առանցքային դրույթները հիշելու համար:

➤ Դասընթացը սկսել ժամանակին. Սովորաբար ծնողների զբաղվածությունը մեծ է, հետևաբար կարևոր է ըմբռնումով մոտենալ այն հանգամանքին, որ հնարավոր է հայրերը չկարողանան հատկացնել ավելի շատ ժամանակ, քան նախատեսված է համապատասխան փուլն անցկացնելու համար:

➤ Յուրաքանչյուր դասընթաց սկսել մասնակիցների ներկայությունը ստուգելով. Կարելի է արագ կարգով մասնակիցներին ուղղել հետևյալ ընդհանուր հարցերը. «Ինչպե՞ս եք Ձեզ զգում այս շաբաթ», «Ինչպե՞ս է իրեն զգում Ձեր երեխան» և այլն: Խմբավարը նույնպես պետք է ներգրավվի այդ երկխոսության մեջ՝ ներկայացնելով թափանցիկ ու անկեղծ պատասխաններ»: Որոշ մասնակիցների ներկայությունը ստուգվում է՝ անդրադառնալով նրանց մտահոգություններին, և կարևոր է հնարավորություն տալ, որպեսզի նրանք արտահայտվեն առանց ամբողջ խմբի նկատմամբ գերիշխող դիրք գրավելու:

➤ Անդրադառնալ նախորդ հանդիպմանը. Մասնակիցներին ուղղել հետևյալ հարցը. «Կա՞ն լրացուցիչ մտքեր մեր նախորդ շաբաթվա թեմայի վերաբերյալ»:

➤ Ներկայացնել համապատասխան փուլի թեման ու նպատակները:

➤ Օգտագործել «Սառույցկոտրուկ» և «Ակտիվացնող» միջոցներ (տես Հավելված 1): «Սառույցկոտրուկ» միջոցները ենթադրում են համառոտ գործողություններ, որոնք օգնում են մասնակիցներին վստահություն ձևավորել խմբում, որպես կանոն՝ անմիջական շփմամբ: Դրանք համապատասխան փուլը մեկնարկելու համար նախատեսված պատշաճ միջոցներ են, որոնք հնարավորություն են տալիս մասնակիցներին շրջել տարածքում, կիսվել միմյանց հետ, ինչպես նաև առավել հարմարավետ զգալ մեկը մյուսի հետ հաղորդակցման մեջ:

➤ Մթնոլորտն ակտիվացնող միջոցները ենթադրում են համառոտ գործողություններ, որոնք ամենից օգտակար են այն ժամանակ, երբ խմբի մոտ սպառվում է էներգիան, խումբը կորցնում է իր հետաքրքրությունը կամ չի արձագանքում անցկացվող գործողությանը: Դրանք օգնում են փոխել տվյալ փուլի բնականոն ընթացքը, ակտիվացնել մարդկանց, դրանց շնորհիվ վերանում է հոգևածությունն ու ձանձրույթը: Դրանք պահանջում են ընդամենը մի քանի րոպե ժամանակ:

➤ Հետևել, որպեսզի քննարկումները շատ չշեղվեն գլխավոր թեմայից: Խմբավարի համար նախատեսված այն հիմնական գործիքներից մեկը, որից կարելի է օգտվել, ընդունված է անվանել «ափ», կամ այլ կերպ ասած՝ «կայանատեղի»: Թեև ողջունելի են մասնակիցների բոլոր քննարկումներն, այնուամենայնիվ, այն դեպքում, երբ մասնակիցը շոշափում է այնպիսի թեմա, որին հնարավոր չէ անդրադառնալ հատկացված ժամանակում, անհրաժեշտ է այն գրի առնել ֆլիպչարթի թղթի վրա, որն անվանում են «ափ», կամ այլ կերպ ասած՝ «կայանատեղի»: Կարևոր է, որպեսզի այս թեմաներին անդրադարձ կատարվի մեկ այլ անգամ:



Այնուամենայնիվ, եթե տվյալ թեման բացարձակապես չի առնչվում հայրության կամ ծնողական պարտականությունների իրականացման հետ, անհրաժեշտ է ի պատասխան ասել հետևյալը. «Դա շատ տեղին դիտարկում է: Թեև մենք շատ ժամանակ չունենք այժմ դրան անդրադառնալու համար, այնուամենայնիվ կարող ենք այն մանրամասն քննարկել փուլի ավարտից հետո»:

- Կառավարել ժամանակը. Անհրաժեշտ է հետևել ժամանակին և տվյալ փուլի վրա չծախսել ավելի շատ, քան մոտավորապես երկու ժամ: Չպետք է մոռանալ մասնակիցների ուշադրության կենտրոնացման և ժամանակացույցի մասին:
- Փուլի ավարտից հետո մասնակիցներին հիշեցնել, առկայության դեպքում՝ տնային հանձնարարության մասին:
- Եզրափակել տվյալ փուլը. Քննարկվող թեմայից արագ անցում կատարել հաջորդ փուլի թեմային՝ խմբին ուղղելով նմանատիպ հարց. «Կոնկրտ ի՞նչ եք պատրաստվում անել այս շաբաթ կամ այս հանգստյան օրերին»:

ՈՒՂԵՆԻՇՆԵՐ ԱՌՑԱՆՑ ՎԵՐԱԴԱՏՐԱՍՏՈՒՄ ԱՆՑԿԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՍԱՐ

«Հայրիկների դպրոց» վերտառությամբ վերապատրաստումը ԶՈՎԻԴ-19-ի համաճարակի ընթացքում իրականացնելու համար անհրաժեշտ է փուլերն անցկացնել առցանց ձևաչափով՝ մասնակիցների ու վերապատրաստողների առողջությունն ու անվտանգությունն ապահովելու համար: Այդ պարագայում ստորև նշված ուղենիշները կարող են Ձեզ օգնել ձևափոխելու փուլի անցկացման եղանակը՝ մասնակիցներին ավելի պատշաճ կերպով ներգրավելու համար:

1. Նախապես ուղարկել նյութերը. Անհրաժեշտ է մասնակիցներին նախապես ուղարկել տվյալ փուլի համար նախատեսված լուսապատկերների (սլայդերի) ու բաշխվող նյութերի պատճենները, որպեսզի նրանք հնարավորություն ունենան փուլի անցկացման ընթացքում զուգահեռաբար կարդալ նյութն առանց Էկրանին նայելու և իրենց ընտրությամբ թղթի օգնությամբ իրականացնել համապատասխան գործողության կատարումը: Դա կարող է օգտակար լինել նաև ցածր ընդունակություններով անձանց համար, որոնք հնարավոր է տեխնիկական դժվարությունների հանդիպեն տվյալ փուլի ընթացքում:

2. Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը («սառույցը տեղից շարժող միջոցներ»): Դժվար է առցանց կռահել, թե որտե՞ր են տվյալ պահին մասնակիցները գտնվում մտքերով: Արդյո՞ք նրանք հոգևած են, մտազբաղ, վրդովված, թե՞ անհանգիստ:

Յուրաքանչյուր փուլի սկզբում մասնակիցների ներկայությունը ստուգելու միջոցների օգտագործումը պատշաճ եղանակ է մասնակիցների որպիսիությունը պարզելու համար և թույլ տալու, որպեսզի նրանք կիսվեն սեփական հույզերով: Ի սկզբանե հույզերի ու սեփական վիճակի մասին տեղեկացնելը մասնակիցներին հնարավորություն կտա ավելի հեշտությամբ կենտրոնանալ տվյալ փուլի ընթացքում: Ստորև նշված են մասնակիցների ներկայությունը ստուգելու պարզ վարժություններ, որոնք նույնպես կարող են օգտագործվել որպես «սառույցը տեղից շարժող միջոցներ».

- ✓ Օգտագործել երկու բառ Ձեր որպիսիությունը նկարագրելու համար (օրինակ՝ «հոգևած



ու անհանգիստ» կամ «կյարդայնացած ու հուզված»)

✓ Եթե կարողանայիք որևէ գույնով նկարագրել Ձեր օրը, ո՞ր գույնը կընտրեիք (օրինակ՝ «վառ դեղին» կամ «մուգ կապույտ»)

✓ Ո՞ր չափով եք այսօր հասանելի (օրինակ՝ երեխայի պատճառով ամբողջ գիշեր չենք քնել, ուստի այսօր հասանելի եմ 60%-ի չափով», որպիսի նպատակը նախատեսված է ոչ թե մասնակիցներին մինչև 100%-ի չափով հասանելի դարձնելու համար, այլ տվյալ պահի դրույթամբ սեփական վիճակի մասին տեղեկացնելու համար):

Հավանական է, որ մասնակիցներն ավելի ծավալվեն զուտ հարցին պատասխանելու փոխարեն՝ տվյալ պահի դրույթամբ իրենց վիճակի մասին ավելի շատ տեղեկություններ հաղորդելու համար: Դա հիանալի է, և անհրաժեշտ է թույլ տալ նրանց արտահայտվել:

3. Կատարել ընդմիջում. Եթե անցկացնում եք 1,5 կամ 2 ժամ տևողությամբ փուլ, ապա անհրաժեշտ է տվյալ փուլի կեսին կատարել ընդմիջում՝ 15 րոպե տևողությամբ, որպեսզի մասնակիցները հնարավորություն ունենան անջատել իրենց Էկրանները, աչքերը հանգստացնել ու կատարել ոտքերի շարժումներ:

4. Օգտվել հանգստի սենյակներից. Հանգստի սենյակները նախատեսված են այնպիսի վարժությունների համար, որոնք կատարվում են փոքր խմբերով՝ ստացիոնար անցկացվող փուլերի դեպքում: Դրանք հնարավորություն են տալիս մասնակիցներին միմյանց ավելի լավ ճանաչել և հաղորդակցվել առավել անձնական բնույթի ձևաչափով: Տեսաժողովի հնարավորություն նախատեսող հավելվածների մեծ մասը հնարավորություն է տալիս մասնակիցներին խմբավորել կամ պատահական, կամ նախապես որոշված խմբերում. անհրաժեշտ է նախօրոք վարժվել այս հնարքից օգտվելու համար:



5. Օգտվել քվեարկությունից. Քվեարկությունը պատշաճ միջոց է մասնակիցներին ներգրավելու և խմբային փորձառության ու խմբային կարծիքի ձևավորման մթնոլորտ ստեղծելու համար: Տեսաժողովի հնարավորություն նախատեսող որոշ հավելվածներ նախատեսում են նաև քվեարկության հնարավորություն: Եթե դա Ձեզ համար հասանելի չէ, ապա կարելի է օգտվել մեկ այլ հաջողված անվճար աղբյուրից՝ «Քվեարկել ամենուր» վերտառությամբ ծրագրից, որով պահանջվում է նախապես ստեղծել Ձեր քվեարկության հարթակը և ապահովել, որ մասնակիցների համար այն հասանելի լինի համապատասխան հղումով, որի էլեկտրոնային հասցեն անհրաժեշտ է տեղադրել մասնակիցների հետ անմիջական հաղորդակցման պատուհանի մեջ:

6. Օգտվել սպիտակ գրատախտակներից. Սպիտակ գրատախտակները հնարավորություն են տալիս մասնակիցներին հաղորդակցվել միմյանց հետ գործող իրական ժամանակում՝ ազատ էջի վրա կամ փաստաթղթի մեջ պատասխաններ տպելու, պատկերներ կամ գծագրություններ ավելացնելու միջոցով: Տեսաժողովի հնարավորություն նախատեսող որոշ հավելվածներ նախատեսում են նաև սպիտակ գրատախտակից օգտվելու հնարավորություն: Եթե դա Ձեզ համար հասանելի չէ, ապա





կարելի է օգտվել մեկ այլ հաջողված անվճար աղբյուրից՝ «Ջամբորդ» վերտառությամբ ծրագրից, որը հնարավորություն է տալիս նախապես կազմել վարժություն՝ մասնակիցներին ներգրավելու համար: «Քվեարկել ամենուր» ծրագրից օգտվելու դեպքում Ձեզանից կպահանջվի մասնակիցներին տրամադրել «Ջամբորդ» ծրագրի շրջանակներում կազմած վարժության հղումը, որի էլեկտրոնային հասցեն անհրաժեշտ է տեղադրել մասնակիցների հետ անմիջական հաղորդակցման պատուհանի մեջ:

7. Օգտվել անմիջական հաղորդակցման պատուհանից. Խրախուսել, որպեսզի մասնակիցները կիսվեն իրենց մտքերով, գաղափարներով և հարցերով՝ անմիջական հաղորդակցման հանարավորության շրջանակներում, եթե նրանց անհարմարություն է պատճառում ձեռք բարձրացնելն ու խոսելը: Պետք է նաև ապահովել, որ անմիջական հաղորդակցման պատուհանը վերահսկվի Ձեր կամ մեկ այլ խմբավարի կողմից այնպես, որ Դուք հնարավորություն ունենաք մասնակիցների հետ շփվել հավասարապես՝ ինչպես բանավոր, այնպես էլ գրավոր հաղորդակցման ձևով:



ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԸ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԿԱՐԱԳԻՐՆ ՈՒ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾԸ. ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՏՎԵԼ ՁԵՌՆԱՐԿԻՑ

Այս ձեռնարկի շրջանակներում յուրաքանչյուր փուլ(մոդուլ) ներառում է հետևյալ հարցերը.

Վերնագիրը. Համապատասխան վերնագրով սահմանվում է տվյալ դասընթացի (մոդուլի) հիմնական թեման: Որոշակի արտահայտության կամ նախադասության տեսքով շարադրված վերնագրում ամփոփված են դասընթացի շրջանակները և այն հիմնական թեմաները, որոնց պետք է անդրադարձ կատարվի:

Նպատակները. Ներկայացված նպատակներով սահմանվում է որոշակի տեղեկատվություն, գաղափարներ ու հմտություններ, որոնց պետք է անդրադարձ կատարվի, ուրվագծվում են յուրաքանչյուր փուլի ուսուցման նպատակները: Յուրաքանչյուր հանդիպման սկզբում խմբավարը պետք է մասնակիցներին ներկայացնի տվյալ փուլի նպատակները, եթե տվյալ փուլի ցուցումներով այլ բան նախատեսված չէ:

Տրամադրվող ժամանակը. Դա ենթադրում է տվյալ փուլն անցկացնելու համար առաջարկվող ժամաքանակ: Մասնակիցների թվից ու այլ գործոններից կախված՝ յուրաքանչյուր փուլի համար առաջարկվող ժամանակի տևողությունը կարող է տարբեր լինել: Կարևոր է յուրաքանչյուր փուլի տևողությունը համապատասխանեցնել մասնակիցների աշխատանքային ակտիվության հետ:

Լսարանը. Դա ենթադրում է տվյալ փուլի համար առաջարկվող լսարան: Թեև փուլերի մեծ մասը նախատեսված է միայն հայրերի համար, այնուամենայնիվ առկա են այնպիսի փուլեր, որոնց շրջանակներում զուգընկերոջ ներկայությունը կարող է օգտակար լինել՝ հետագայում նրանց հարաբերություններում գեղեցիկ առաջադեմ նորմերի փոփոխությունները խրախուսելու համար:

Պահանջվող նյութերը. Դա ենթադրում է համապատասխան գործողությունը կամ գործողությունները կատարելու համար պահանջվող նյութեր: Պետք է հասանելի լինեն այնպիսի հիմնական նյութեր, ինչպիսիք են՝ թուղթը և մարկեր-գրիչները, եթե այլ բան նախատեսված չէ: Այն դեպքում, երբ թվարկված նյութերը հնարավոր չէ հեշտությամբ ձեռք բերել, խմբավարի հայեցողությանն է թողնված այլընտրանքային տարբերակներ գտնելը: Օրինակ՝ ֆլիպչարթը կարելի է փոխարինել սովորաբար թերթով կամ գրատախտակով:

Առանցքային գաղափարները. Ենթադրում է այն հիմնական ուսուցողական ցուցումների ամփոփ նկարագիրը, որոնք պետք է հաղորդել փուլի ընթացքում ու վերահաստատել ավարտին: Դրանք օգնում են, որպեսզի խմբավարը յուրաքանչյուր հանդիպման համար հստակ տիրապետի այն գլխավոր հարցերին, որոնք պետք է հաղորդել մասնակիցներին:

Փուլի/դասընթացի կառուցվածքը. Ենթադրում է տվյալ փուլի ընթացքում համապատասխան գործողությունը կամ դրանց կատարելուն ուղղված քայլեր: Որպես կանոն, փուլի գործողությունները նախատեսված են այնպես, որ հեշտությամբ հարմարեցվեն ընթերցելու ու գրելու տարբեր հմտություններ ունեցող մասնակիցներին: Խմբավարը պետք է գնահատի, թե արդյոք տվյալ քայլերը մասնակիցների կողմից իրագործելի են ու պատշաճ: Յուրաքանչյուր փուլում ներկայացված են մեկ կամ մի քանի գործողություններ՝ «Գործողություն 1», «Գործողություն 2» և այլն:

Եզրափակիչ նկատառումներ ու տնային հանձնարարություն. Դա ենթադրում է փուլն ամփոփելու համար նախատեսված լրացուցիչ ուղենիշներ: Յուրաքանչյուր հանդիպման ավարտին մասնակիցներին տրվում է որոշակի առաջադրանք. հաջորդ հանդիպմանը նրանք պետք է կիսվեն այդ առաջադրանքից բխող փորձառությամբ: Տնային հանձնարարությունն օգնում է գործողության մեջ դնել ու ամրապնդել այնպիսի նոր գործելակերպեր, որոնք քննարկվում են դասի ընթացքում: Ոչ բոլոր փուլերի ավարտին է տրվում տնային հանձնարարություն:

Խմբավարին ուղղված նկատառումներ. Դա ենթադրում է խմբավարին ուղղված այնպիսի օժանդակ դիտարկումներ, որոնք ներառում են հիմնական թեմաների ու հայեցակարգային առանձնահատկությունների վերաբերյալ տեղեկատվություն կամ հիմնավորումներ: Դրանք հնարավորություն են տալիս խմբավարին տվյալ թեմայի հետ առնչվելիս առավել ազատ զգալ, հատկապես եթե թեման անծանոթ է: Պետք է նկատի ունենալ, որ ոչ բոլոր փուլերն են ներառում խմբավարին ուղղված նկատառումներ:

Փուլի շրջանակներում բաշխվող նյութեր. Դա ենթադրում է այնպիսի լրացուցիչ տեղեկատվություն ու գործիքակազմ, որոնք անհրաժեշտ են և լրացնում են առանձին փուլերում առաջարկվող գործողությունների ընթացքում:

Փուլերը կազմակերպվում են նյութի ամբողջական ըմբռնումն ու կիրարկումը հեշտացնելու համար: Որոշ փուլեր ներառում են մեկից ավելի գործողություններ: Մեկից ավելի գործողություն ներառելու նպատակն է խմբի համար հեշտացնել քննարկվող թեմայի խորը ըմբռնումն ու դրան կատարվող անդրադարձը: Առանձին փուլերում ներկայացվում է մի քանի գործողություն՝ այլընտրանքային ընտրության հնարավորությամբ:

ՓՈՒՆԹԵՄԱ 1. ԱԿՆԿԱԼԻՔՆԵՐԸ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- . Ստանալ պատասխան արձագանք՝ մասնակիցների կարիքների, ակնկալիքների ու շարժառիթների վերաբերյալ
- . Օգտագործել տղամարդկանց արտահայտած կարիքներն ու շահերը՝ նրանց



մասնակցությունը խրախուսելու և նրանց՝ ամենից կաշկանդող հարցերին պատասխանելու համար

. Մասնակիցներից ստանալ հետագա փուլերի ծրագրման ու լրամշակման վերաբերյալ նախնական տվյալներ՝ խմբի հատուկ կարիքները հաշվի առնելու համար

ՏՐԱՄԱՐԿՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ՝ 2.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ՝ Միայն տղամարդիկ

ՊԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- . Ֆլիպչարթ կամ սպիտակ գրատախտակ
- . Մարկերներ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- ✓ Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- ✓ Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութի կրկնօրինակները. «Ներգրավված հոր առավելությունները» / **Տես հավելված 2-ի, առաջին էջում:**

ՈՐՋՈՒՄԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ



ԱՌԱՆՋԱՅԻՆ ԳԱՐԱՓԱՐԸ

Այլ ծնողների հետ փորձառությամբ կիսվելն այս փուլերում մասնակցող տղամարդկանց տրամադրում է արժեքավոր ուսուցողական հնարավորություն. նրանք դառնում են միմյանց մտահոգությունների մասին առավել իրազեկված ու առավել արձագանքող, ինչպես նաև այդպիսի օժանդակող միջավայրից ստանում են էմոցիոնալ աջակցություն:

• Առաջին փուլն անհրաժեշտ է մեկնարկել՝ նախևառաջ ներկայանալով խմբին, բացատրելով հանդիպումների նպատակը և հեշտացնելով համապատասխան գործողության կամ խաղի ընթացքը, ինչը կօգնի մասնակիցներին վստահություն ձևավորել խմբում («Սառույցկտորուկների և ակտիվացնող միջոցների համար» տե՛ս Հավելված 1-ը):

- Տրամադրել տվյալ օրվա նպատակների ընդհանուր նկարագիրը



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. «ՈՐԵՎԷ ՄԵՎՆ, ՈՎ ԻՄ ՊԵՍ...» ՎԵՐՏԱՌՈՒԹՅԱՄԲ «ՍԱՌՈՒՅՑԿՈՏՐՈՒԿ»

- Կազմել շրջան ու խնդրել, որպեսզի բոլոր մասնակիցները ոտքի կանգնեն:
- Բացատրել մասնակիցներին, որ նրանք պետք է ինքնաբուխ կերպով, մեկ առ մեկ մոտենան շրջանի կենտրոնին՝ մյուսներին ուղղելով հետևյալ հարցը. «Ո՞վ է իմ պես...»: Մյուսներն, իրենց հերթին, պետք է ավարտին հասցնեն տվյալ հարցն՝ իրենց ընտանեկան իրավիճակի կամ հայրության փորձառության մասին մանրամասներ շարադրելով, օրինակ՝ «Ո՞վ է իմ պես զույգերի ծնող» կամ «Ո՞վ է իմ պես առաջին անգամ հայր դարձել»: Այս օրինակներում բոլոր այն տղամարդիկ, որոնք ունեն զույգեր կամ առաջին անգամ են հայր դարձել, պետք է միանան կազմած շրջանի կենտրոնում կանգնած մասնակցին:
- Խմբավարը պետք է համապատասխան գործողությունը մեկնարկի կազմած շրջանի կենտրոնից՝ խմբին ուղղելով հետևյալ հարցը. «Ո՞վ է իմ պես...» Այնուհետև նա պետք է խրախուսի, որպեսզի մյուսները մոտենան շրջանի կենտրոնին և մասնակիցներին ուղղեն իրենց սեփական հարցը. «Ո՞վ է իմ պես...»:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԶԵՎԱՎՈՐԵԼ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

- Առաջին դասի ժամանակահատվածն օգտագործել որպես հնարավորություն՝ համատեղ կերպով խմբի համար ուղեկիշներ մշակելու համար (*տե՛ս «Ձևավորել հիմնական կանոնները» վերտառությամբ բաժինը վերը՝ Ներածությունում*)

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ԻՄ՝ ՈՐՊԵՍ ԻՈՐ ԿԱՐԻՋՆԵՐՆ ՈՒ ՄՈՏԱԻՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

- Մասնակիցներին բաժանել 3-4 հոգուց կազմված խմբերի ու նրանց ուղղել հետևյալ հարցը. «Այս բոլոր փուլերի շրջանակներում ո՞ր հարցին կցանկանայիք անդրադառնալ, սովորել կամ կիսվել»: Տեղեկացնել մասնակիցներին, որ նրանք ունեն հինգից տաս րոպե ժամանակ՝ իրենց խմբերում դա քննարկելու համար:
- Դասը զույգերով անցկացնելու դեպքում խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր զույգ կազմած անձ դիմի իր զուգընկերոջը ու նրա հետ առանձին քննարկի տվյալ հարցն, այնուհետև՝ խմբին հայտնի իր եզրահանգումները:
- Հինգից տասը րոպե անց խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր խմբից մեկ կամավոր խմբի անունից ներկայացնի երկուսից երեք հարց կամ դիտարկում:
- Դիտարկումներն ու հարցերը գրի առնել գրատախտակի կամ ֆլիպչարթի վրա:
- Բոլոր խմբերին զեկուցելու հնարավորություն տալուց հետո անհրաժեշտ է կարդալ առաջին հարցն ու պատասխանել դրան՝ խմբին մատուցելով որոշակի վարքագծային մոդել (օգտագործելով «Իմ պատկերացմամբ...» պնդումները, ինչպես նաև հաստատելով, որ դա պատշաճ հարց է):
- Մյուս հարցերի դեպքում, դիմել կամավորներին, որպեսզի նրանք, ելնելով սեփական փորձառությունից ու ակնկալիքներից, պատասխանեն հետևյալ հարցին.
«Ո՞վ կցանկանար կիսվել սեփական փորձառությամբ այն մասին, թե ինչպե՞ս է իրեն հաջողվել լուծել այս խնդիրը» կամ «Ի՞նչ են կարծում մարդիկ այս դիտարկման վերաբերյալ»:
- Երբ խմբի անդամներն ավարտեն պատասխանել համապատասխան հարցերին, կարող եք ամփոփել թեման ու ընդգծել առանցքային գաղափարները, ինչպես նաև այն դրույթները, որոնք օրինակի միջոցով հաստատում են

գենդերային հավասարության ու կիսված պարտականությունների մասին պնդումները:

- Այս գործողության ամենակարևոր մասն այն է, որ հարցերն ուղղվում են խմբին, որպեսզի մասնակիցները կիսվեն իրենց անձնական փորձառությամբ: Բավարար ժամանակի առկայության դեպքում անհրաժեշտ է անդրադառնալ ու հավասար ուշադրություն հատկացնել ներկայացված բոլոր փորձառություններին՝ փորձելով պատասխանել մասնակիցների բոլոր հարցերին:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ՀԱՐՑԵՐ

- Ի՞նչ կարծիք ունեք Ձեր խմբակիցների ներկայացրած փորձառության մասին: Արդյո՞ք Ձեզ հաջողվել է որևէ նոր բան սովորել:
- Արդյո՞ք խմբում Ձեզ հայտնի է դարձել որևէ այնպիսի նոր դիտարկում, որը զարմացրել է Ձեզ:
- Ինչո՞ւ են տղամարդիկ այդքան քիչ խոսում հայրության վերաբերյալ իրենց մտահոգությունների մասին:
- Կա՞ն արդյոք լրացուցիչ հարցեր:
- Օգտագործելով մեծ ցուցապաստառ, սպիտակ գրատախտակ կամ ֆլիպչարթ՝ ներկայացնել մնացած փուլերն ու հիմնական թեմաները:

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

- Շնորհակալություն հայտնել բոլոր մասնակիցներին՝ իրենց հարցերով, մտահոգություններով ու փորձառությամբ կիսվելու համար:
- Մեծ գնահատանք արտահայտել հարգանքի ու վստահության այն մթնոլորտի համար, որը նրանց շնորհիվ ձևավորվել է ամբողջ դասի ընթացքում, ինչպես նաև խրախուսել, որպեսզի մասնակիցները հանդիպումներ ունենան նաև հետագայում:
- Բացատրել մասնակիցներին, որ տվյալ գործողությունների շրջանակներում բարձրացված բոլոր հարցերը պատրաստվում են օգտագործել՝ լրացուցիչ տեղեկություն հաղորդելու և նախատեսվող փուլերը մշակելու նպատակով:
- Հիշեցնել մասնակիցներին, որ նրանք պետք է պահպանեն քննարկումների գաղտնիությունը և չհրապարակեն այն ամենն, ինչը շոշափվել է խմբի շրջանակներում անցկացվող հանդիպումների ընթացքում:
- Ի վերջո, նշել, որ բոլոր դասերին պետք է քննադատական անդրադարձ կատարվի գենդերային սոցիալականացմանը, այսինքն՝ այն հարցին, թե ինչպե՞ս են տղաներին ու աղջիկներին դաստիարակում ու կրթում:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր փուլի ավարտին բացատրել մասնակիցներին, որ նրանց կտրվի այնպիսի հանձնարարություն, որը կստուգվի հաջորդ փուլի ընթացքում: Այս շաբաթվա առաջադրանքը հետևյալն է՝

- Չրույց ունենալ Ձեր զուգընկերոջ կամ Ձեր երեխայի մոր հետ՝ կիսվելով հայրության կապակցությամբ Ձեր մտահոգություններով կամ վախերով: Խնդրել, որպեսզի նա նույնպես կիսվի Ձեզ հետ (եթե դա արդեն իսկ չի կատարվել խմբի շրջանակներում):
- Հարցնել Ձեր զուգընկերոջը կամ Ձեր երեխայի մորը, թե ի՞նչ է նա ակնկալում Ձեզանից՝ որպես հայր: Ունկնդրել նրա կարծիքը:
- Հաջորդ դասին (կիրառելի լինելու դեպքում) մասնակիցները պետք է



Ներկայանան պատրաստված, որպեսզի կամավոր հիմունքներով կիսվեն տվյալ գրույցի վերաբերյալ իրենց ձեռք բերած փորձառությանը:



Ցանկացած խմբում, առաջին խնդիրն այնպիսի ապահով խմբային մթնոլորտ ստեղծելն է, որ մասնակիցները պատրաստ լինեն վստահությամբ կիսվելու իրենց զգացմունքներով ու փորձառությամբ: Այն դեպքում, երբ այս վստահության մթնոլորտը ձևավորվում է ամենասկզբում, շատ ավելի հեշտ է լինում պահպանել այդ մթնոլորտը, քանի որ խումբը վերածվում է ինքնակարգավորվող միավորի: Խմբավարը հանդես է գալիս նաև որպես տվյալ մթնոլորտի կարգավորող. այն դեպքում, երբ մասնակիցները շեղվում են պայմանավորված կանոններից, նա պետք է խմբում վերականգնի կարգը: Խմբի գործունեությանը միջամտելու կամ խմբի նկատմամբ հսկողություն իրականացնելու հատկանշական օրինակներից կարելի է առանձնացնել այն դեպքը, երբ մասնակիցներից մեկը մյուսին բանավոր վիրավորանք է հասցնում՝ որևէ մասնակցի փորձառությունը մեկնաբանելու ընթացքում, կամ այն դեպքը, երբ որևէ մեկը «հափշտակում է բարձրախոսն» ու խլում մյուսների ժամանակը: Անհրաժեշտ է միջամտել նաև այն դեպքերում, երբ մասնակիցներն արտահայտում են հակասական տեսակետներ կամ երբ անցկացվող թեմաների ներքո որոշակի արժեքներ մերժվում են (ՏԵՍ «Խմբի արժեքները»): Այս դեպքում անհրաժեշտ է հարցնել խմբի մյուս անդամներին, թե ի՞նչ տեսակետ ունեն նրանք այդ անձի դիտարկումների վերաբերյալ ու անդրադառնալ այն հարցին, թե ի՞նչ է կարծում իրենց զուգընկերն այդ տեսակետների վերաբերյալ: Կոչ անել, որպեսզի մյուսներն օժանդակող եղանակով հարցեր ուղղեն համապատասխան մասնակցին այդ տեսակետների առնչությամբ՝ առանց այդ տեսակետն արտահայտող անձին հակադրվելու: Մասնակիցների փորձառությունը ցանկացած խմբի ուսումնական գործընթացի հիմքն է:



ՓՈՒՆԹԵՄԱ 2. ՍԵՌ, ԳԵՆԴԵՐ ԵՎ ԾՆՈՂԱԿԱՆ ԴԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Քննարկել «սեռ» և «գենդեր» հասկացությունների միջև առկա տարբերությունները, ինչպես նաև անդրադառնալ այն հարցին, թե ինչպե՞ս են հասարակության ակնկալիքներն ազդում տղամարդու ու կնոջ կյանքի ու փոխհարաբերությունների, ինչպես նաև այն մեթոդների վրա, որոնցով նրանք փոխգործակցում են ու դաստիարակում իրենց երեխաներին:

ՏՐԱՄԱՐԿՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ՝ 2.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ՝ Տղամարդիկ և նրանց զուգընկերները

ԴԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Ֆիլպչարթ կամ սպիտակ գրատախտակ
- Մարկերներ

ՆԱԽԱԴԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Այս փուլում որևէ նյութ չի բաշխվում մասնակիցներին



ԱՌԱՆՋՁԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐԸ

- Սեռը ենթադրում է կենսաբանական ասպեկտ, այսինքն՝ մենք ծնվում ենք տղամարդու կամ կնոջ վերարտադրողական օրգաններով ու հորմոններով: Դա արական ու իգական սեռի ներկայացուցիչների միջև առկա կենսաբանական տարբերությունն է:
- Գենդերը ենթադրում է սոցիալական, քաղաքական, կրոնական ու մշակութային ասպեկտ: Գենդերն արտահայտվում է՝ հասարակության մեջ տղամարդու ու կնոջ խաղացած դերակատարմամբ:

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել Փուլ 1-ի թիվ 1 առաջադրանքի մասով տրված տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա նպատակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ՏՐԱՄԱՐԴ/ ԿԻՆ. ԱՐԿԴԻԿ

- Բացատրել խմբին, որ տվյալ գործողության նպատակն է քննարկել այն հարցը, թե ի՞նչ է



նշանակում խոսել «գեղեր» հասկացության մասին, և ինչպե՞ս են հասարակության ակնկալիքներն ազդում տղամարդկանց, կանանց ու նրանց հարաբերությունների վրա:

- Մասնակիցներին բաժանել 4-5 հոգուց բաղկացած փոքր խմբերի: Խմբերի կարող են կազմված լինել և՛ տղամարդկանցից, և՛ կանանցից:

- Յուրաքանչյուր խմբին տրամադրել երկու կտոր ֆլիպչարթի թուղթ ու մարկեր:

- Խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր խումբ թղթի առաջին կտորի վերևում գրի «տղամարդ» բառը:

- Խնդրել, որպեսզի խմբերը պատասխանեն հետևյալ հարցին. «Ի՞նչ է նշանակում տղամարդ լինելը»:

- Բացատրել մասնակիցներին, որ նրանք կարող են նկարագրել տղամարդու հատկանիշները. ի՞նչ տեսք ունի նա, ինչպե՞ս է նա գործում, ի՞նչ վարքագիծ է նա դրսևորում և այլն: Որպես օգտակար հուշում կարելի է խնդրել, որպեսզի խումբը բացատրի, թե ինչո՞վ է տղամարդը տարբերվում կնոջից:

- Խնդրել, որպեսզի խմբերն իրենց պատասխանները գրի առնեն ֆլիպչարթի վրա՝ «տղամարդ» վերնագրի ներքո:

- Երբ մասնակիցներն ավարտեն նկարագրել, թե ի՞նչ է նշանակում տղամարդ լինելը, խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր խումբ թղթի երկրորդ կտորի վերևում գրի «կին» բառը:

- Խնդրել, որպեսզի խմբերը պատասխանեն հետևյալ հարցին. «Ի՞նչ է նշանակում կին լինելը»:

- Բացատրել մասնակիցներին, որ նրանք կարող են նկարագրել կնոջ հատկանիշները. ի՞նչ տեսք ունի նա, ինչպե՞ս է նա գործում, ի՞նչ վարքագիծ է նա դրսևորում և այլն: Որպես օգտակար հուշում կարելի է խնդրել, որպեսզի խումբը բացատրի, թե ինչո՞վ է կինը տարբերվում տղամարդուց:

- Խնդրել, որպեսզի խմբերն իրենց պատասխանները գրի առնեն ֆլիպչարթի վրա՝ «կին» վերնագրի ներքո:

- Երբ խմբերն ավարտեն տվյալ առաջադրանքը, խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուրը վերադառնա կազմած շրջանի մեջ: Խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր խումբ ավելի մեծ խմբին ներկայացնի իր պատասխաններն այն հարցին, թե ի՞նչ է նշանակում «տղամարդ» լինելը: Խմբավարը պետք է պատասխանները գրի առնի ֆլիպչարթի վրա՝ «տղամարդ» վերնագրի ներքո:

- Տղամարդու բոլոր հատկանիշները ներկայացնելուց հետո խնդրել, որպեսզի խումբը հայտնի, թե ի՞նչ է քննարկել կնոջ հատկանիշների առնչությամբ: Նրանց պատասխաններն անհրաժեշտ է գրի առնել առանձին ֆլիպչարթի վրա՝ «կին» վերնագրի ներքո:

- Բոլոր պատասխանները գրի առնելուց հետո առաջին ֆլիպչարթից ջնջել «տղամարդ» բառն ու փոխարենը գրել «կին» բառը:

- **Խմբին ուղղել հետևյալ հարցը.** «Կարո՞ղ է արդյոք տղամարդու համար մատնանշված հատկանիշներից որևէ մեկը կիրառելի լինել նաև կնոջ նկատմամբ»:

- Անդրադառնալ յուրաքանչյուր հատկանիշին ու հարցնել խմբին, թե ո՞ր հատկանիշը բացարձակապես կիրառելի չէ կնոջ նկատմամբ: Ջնջել ցանկացած այնպիսի հատկանիշ, որը կիրառելի չէ կնոջ նկատմամբ

- Այնուհետև նույն քայլերը կրկնել տղամարդկանց մասով: Ֆլիպչարթի երկրորդ թղթի վրա ջնջել «կին» բառն ու փոխարենը գրել «տղամարդ» բառը:

- **Խմբին ուղղել հետևյալ հարցը.** «Կարո՞ղ է արդյոք կնոջ համար մատնանշված հատկանիշներից որևէ մեկը կիրառելի լինել նաև տղամարդու նկատմամբ»:

- Անդրադառնալ յուրաքանչյուր հատկանիշին ու հարցնել խմբին, թե ո՞ր հատկանիշը բացարձակապես կիրառելի չէ տղամարդու նկատմամբ: Ջնջել ցանկացած այնպիսի հատկանիշ, որը կիրառելի չէ տղամարդկանց նկատմամբ:

Նշում խմբավարի համար. Բոլոր հատկանիշները պետք է կիրառվեն ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց նկատմամբ՝ բացառությամբ այնպիսի կենսաբանական տարբերությունների, ինչպիսիք են՝ հղիանալու և ծննդաբերելու ունակությունը կամ էլ տղամարդու կամ կնոջ վերարտադրողական օրգանների տարբերությունը և այլն:

- Խմբի համար պարզաբանել, որ «սեռ» հասկացությունը ենթադրում է այն հատկանիշները,





որոնք կիրառելի են միայն կանանց նկատմամբ ու չեն կարող վերագրվել տղամարդկանց, ինչպես նաև այն հատկանիշները, որոնք կիրառելի են միայն տղամարդկանց նկատմամբ: Սեռը ենթադրում է տղամարդու ու կնոջ միջև կենսաբանական տարբերությունները, այլ կերպ ասած՝ մենք ծնվում ենք կամ արական, կամ իգական սեռի վերարտադրողական օրգաններով ու հորմոններով:

- Բացատրել մասնակիցներին, որ այն սոցիալական առանձնահատկությունները, վերաբերումները, վարքագիծն ու դերերը, որոնք մենք սովորաբար վերագրում ենք տղամարդուն կամ կնոջը, կազմում են «գենդեր» հասկացությունը: Գենդերը չի ենթադրում միայն «կին»: Ինչպես տղամարդիկ, այնպես էլ կանայք ունեն գենդերային հատկանիշներ (արական կամ իգական): Գենդերով վկայակոչվում են հասարակության այն ակնկալիքները, որոնք մենք ասացանում ենք կին կամ տղամարդ լինելու հանգամանքի հետ: Թեև մենք չենք ծնվում այս հատկանիշներով, այնուամենայնիվ, մենք դրանք սովորում ենք կյանքի չափահասության շրջանում:

- Այնուհետև անցկացնել խմբակային քննարկում՝ օգտագործելով ստորև նշված հարցերը.

ԳՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Որտեղի՞ց ենք մենք սովորում այն հատկանիշները, որոնք ասացանում ենք «տղամարդ» կամ «կին» լինելու հետ:
 - Ինչպե՞ս են տղամարդու կամ կնոջ վերաբերյալ հասարակության ակնկալիքները տարբեր ազդեցություն ունենում մեզ վրա:
 - Ինչպե՞ս է մեր գենդերն ազդում զբաղվածության կամ աշխատանքի այն ձևերի վրա, որոնք ակնկալվում է կատարել տղամարդու կամ կնոջ կողմից:
 - Ինչպե՞ս է այդ ակնկալիքների մի մասը բացասաբար անդրադառնում կնոջ կյանքի վրա: Ինչպե՞ս կարող են դրանք բացասաբար անդրադառնալ տղամարդու կյանքի վրա:
 - Արդյո՞ք դժվար է ապրել տղամարդ լինելու ակնկալիքներին համապատասխան: Արդյո՞ք դժվար է ապրել կին լինելու ակնկալիքներին համապատասխան:
 - Ի՞նչ ապագա եք պատկերացնում Ձեր դուստրերի համար: Ի՞նչ ապագա եք պատկերացնում Ձեր որդիների համար:
 - Արդյո՞ք այս վարժությունը փոխում է Ձեր կարծիքն այն մեթոդների վերաբերյալ, որոնցով Դուք տանը հարաբերվում եք Ձեր դուստրերի ու որդիների հետ՝ ապագայի շուրջ կողմնորոշվելու հարցում օժանդակելու համար:
 - Ի՞նչ եք սովորել այս գործողության շրջանակներում: Արդյո՞ք սովորել եք այնպիսի մի բան, որը կարող եք կիրառել Ձեր սեփական կյանքում կամ հարաբերություններում:

ԳՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. «ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ԱՎՎԱՐԻՈՒՄ»

- Բացատրել խմբին, որ մասնակիցներն այժմ պետք է կատարեն լսողական վարժության տեսքով գործողություն, որի շրջանակներում տղամարդկանցից ու կանանցից յուրաքանչյուրը հնարավորություն կունենա խոսել իր փորձառության մասին, համապատասխանաբար՝ և՛ որպես տղամարդ, և՛ որպես կին:

- Բացատրել խմբին, որ այս գործողության ընթացքում մասնակիցներին կտրվեն որոշ հարցեր իրենց մանկության, ինչպես նաև տղամարդ ու կին լինելով պայմանավորված իրենց կյանքի, այն թվում դժվար պահերի վերաբերյալ: Խմբին պետք է տեղեկացնել, որ երբեմն մասնակիցները նախընտրում են, որ այս գործողությունն անցկացվի միևնույն սեռի անձանցից (օրինակ՝ միայն տղամարդկանցից կամ միայն կանանցից) կազմված խմբերով:

- Արական և իգական սեռի մասնակիցներին բաժանել երկու առանձին խմբի: Խնդրել, որպեսզի կանայք շրջան կազմած նստեն սեկյակի մեջտեղում՝ դեմքով դեպի իրար, իսկ տղամարդիկ նստեն շրջանից դուրս՝ դեմքով դեպի շրջանը:

- Բացատրել մասնակիցներին, որ պատրաստվում եք մի շարք հարցեր ուղղել կանանց: Մինչդեռ այդ ընթացքում տղամարդիկ պարտավորվում են դիտել և ունկնդրել այն ամենն, ինչ քննարկվում է: Վերջիններիս չի թույլատրվում խոսել: Հիշեցնել տղամարդկանց, որ նրանք պետք է հարգալից ձևով ունկնդրեն կանանց: Տվյալ խմբում յուրաքանչյուր ոք



իրավունք ունի բարձրաձայնել իր կարծիքն ու փորձառությունը: Կարևոր է նաև, որ մասնակիցներն ըմբռնումով մոտենան մյուսներին ու չդատեն նրանց վերջիններիս արտահայտած կարծիքի կամ փորձառության համար:

ԿԱՆԱՆՑ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀԱՐՑԵՐ

• Ե՞րբ եք առաջին անգամ գիտակցել Ձեր՝ աղջիկ լինելու հանգամանքը: Ի՞նչ զգացողություններ եք ունեցել:

- Ո՞րն է կին լինելու հանգամանքի լավագույն կողմը:
- Ո՞րն է կին լինելու հանգամանքի ամենադժվար կողմը:
- Տղամարդկանց վերաբերյալ ի՞նչն է Ձեզ համար դժվար հասկանալ:
- Ի՞նչ կցանկանայիք հայտնել տղամարդկանց, որպեսզի նրանք ավելի լավ հասկանային կանանց:

• Մեկնարկից 20 րոպե անց եզրափակել քննարկումն ու խնդրել, որ տղամարդիկ ու կանայք միմյանց հետ փոխվեն տեղերով: Տղամարդկանց հետ անցկացնել քննարկում, որի ընթացքում կանայք պետք է ունկնդրեն նրանց: Հիշեցնել կանանց, որ նրանք պետք է հարգալից ձևով ունկնդրեն տղամարդկանց: Տվյալ խմբում յուրաքանչյուր ոք իրավունք ունի բարձրաձայնել իր կարծիքն ու փորձառությունը: Կարևոր է նաև, որ մասնակիցներն ըմբռնումով մոտենան մյուսներին ու չդատեն նրանց վերջիններիս արտահայտած կարծիքի կամ փորձառության համար:

ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀԱՐՑԵՐ

• Ե՞րբ եք առաջին անգամ գիտակցել Ձեր՝ տղա լինելու հանգամանքը: Ի՞նչ զգացողություններ եք ունեցել:

- Ո՞րն է տղամարդ լինելու հանգամանքի լավագույն կողմը:
- Ո՞րն է տղամարդ լինելու հանգամանքի ամենադժվար կողմը:
- Կանանց վերաբերյալ ի՞նչն է Ձեզ համար դժվար հասկանալ:
- Ի՞նչ կցանկանայիք հայտնել կանանց, որպեսզի նրանք ավելի լավ հասկանային տղամարդկանց:

• Մեկնարկից 20 րոպե անց խնդրել, որպեսզի ամբողջ խումբը միավորվի ու շրջան կազմի: Խմբին ասել հետևյալը. «Ամենավաղ տարիքից սկսած մեզանից յուրաքանչյուրին ցուցումներ են տրվում այն մասին, թե ինչպե՞ս պետք է գործել, ի՞նչ տեսք պետք է ունենալ՝ կախված այն հանգամանքից մենք պատկանում ենք արական, թե՛ իգական սեռին (մեր կենսաբանական սեռը): Մենք սոցիալականացվում ենք կամ մեզ մեր հասարակությունը սովորեցնում է, որ առկա են որոշակի դերեր ու գործողություններ, որոնք ընդունելի են տղամարդկանց դեպքում և որոշակի դերեր ու գործողություններ, որոնք ընդունելի են կանանց դեպքում:»

• Այնուհետև տվյալ գործողության շուրջ սկսել քննարկում՝ օգտագործելով ստորև նշված հարցերը.

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Արդյո՞ք այս գործողության շրջանակներում որևէ բան զարմացրել է Ձեզ:
- Ի՞նչ զգացողություն եք ունեցել այդ փորձառության շուրջ զրուցելիս:
- Արդյո՞ք որևէ բան հասկացել եք այն մասին, թե ինչպես ենք մենք սոցիալականացվում, կամ ինչպե՞ս է մեզ հասարակությունը սովորեցնում դառնալ տղամարդ կամ կին:
- Ինչո՞վ կարող են մեր որդիների կամ դուստրերի համար վնասակար լինել ցուցումներն այն մասին, թե ի՞նչ տեսք պետք է մենք ունենանք կամ ինչպե՞ս պետք է գործենք և այլն:
- Ի՞նչ կարող ենք մենք ասել կամ անել մեր դուստրերի համար, որպեսզի օգնենք նրանց պայքարել կարծրատիպերի դեմ ու վերահաստատել իրենց արժեքն ու հավասարությունը:
- Ի՞նչ կարող ենք մենք ասել կամ անել մեր որդիների համար, որպեսզի օգնենք նրանց պայքարել կարծրատիպերի դեմ ու ընդլայնել իրենց հուզական ու խնամքի հմտությունները:

ԵԶՐԱՓՈՎԱԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

• Շատ հեշտ է գենդերը շփոթել սեռի հետ: Գենդերը ձևավորվում է մեր հասարակության կողմից: Հասարակությունը որոշակի վերաբերմունք ու վարքագիծ է վերագրում անհատներին՝ նրանց սեռի հիմքով (օրինակ՝ կանայք խնամում են երեխաներին), և հասարակության այդ ակնկալիքներն ազդեցություն են ունենում յուրաքանչյուր անհատի

վրա: Այդ ակնկալիքները փոխվում են ժամանակի ընթացքում ու տարածության մեջ:

• Հակառակ սեռի վերաբերյալ մեր կարծիքն ու ակնկալիքները հաճախ պայմանավորված են այնպիսի կարծրատիպերով ու սոցիալական նորմերով, որոնք ժամանակի ընթացքում կարծրանում են տարբեր աղբյուրներից ստացվող տվյալների հիման վրա: Հաճախ մեզ համար դժվար է հասկանալ հակառակ սեռին, նրա կարիքներն ու մտահոգությունները: Հակառակ սեռի, նրա կարիքների ու փորձառության վերաբերյալ լավ պատկերացում ունենալու դեպքում մենք կարող ենք ըմբռնումով մոտենալ այն հանգամանքին, թե ինչպե՞ս են նրանք ընկալում գենդերը, և ի՞նչ ազդեցություն է դա ունենում նրանց վրա:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

• Հաջորդ փուլին բերել այնպիսի առարկա, որը Դուք ասոցացնում եք Ձեր հոր կամ տղամարդու հիմնական դերը կատարած արական սեռի ներկայացուցչի հետ: Դա կարող է լինել որևէ գործիք, գիրք, ավտոմեքենայի բանալիների տրցակ կամ պատժի համար օգտագործվող մտրակ և այլն: Հաջորդ փուլին անհրաժեշտ է ներկայանալ պատրաստված՝ տվյալ առարկայի ու Ձեր հոր մասին որոշակի պատմություն ներկայացնելու համար:

ԹԵՄԱ 3. ՀՈՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Ներկայացնել հոր կամ հեղինակություն վայելող որևէ այլ տղամարդու ունեցած ազդեցությունը մասնակիցների վրա՝ վերջիններիս հասունացման ժամանակահատվածում:
- Զննարկել այն հարցը, թե ինչպե՞ս են մասնակիցներն ընկալում իրենց հոր ազդեցության դրական կողմերը և ինչպե՞ս են արձագանքում այդ ազդեցության բացասական կողմերին այնպես, որ իրենք չկրկնեն ցավոտ օրինակները:

ՏՐԱՄԱԴՐԿՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ՝ 2.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ՝ Միայն տղամարդիկ

ՊԱՀԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Ֆլիպչարթ կամ սպիտակ գրատախտակ
- Գրիչ մարկերներ
- ✓ **Գնդակ / Սառույցկոտրուկի համար**

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Այս փուլում որևէ նյութ չի բաշխվում մասնակիցներին



ԱՌԱՆՔՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

Կարևոր է, որ տղամարդիկ խոսեն իրենց հոր հետ ունեցած հարաբերությունների մասին, որպեսզի դասեր քաղեն իրենց հանդիպած փորձառությունից, և որպեսզի այս նոր իմացությունն օգտագործեն իրենց սեփական՝ արդեն որպես հոր դերակատարման շրջանակներում: Այս անդրադարձը հնարավորություն կտա տղամարդկանց վեր հանել իրենց կյանքի պատմության այն դրական կողմերը, որոնք նրանք կցանկանան կրկնօրինակել իրենց երեխաների հետ հարաբերություններում, ինչպես նաև այն բացասական կողմերը, որոնք նրանք չեն ցանկանա կրկնել:

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ԱՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին
- Անդրադառնալ նախորդ դասընթացին





- Հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա նպատակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. «Իմ հոր թողած հետքը»

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ այս վարժությունը պահանջում է հուզական անմիջականություն և կենտրոնացվածություն՝ առաջարկվում է տվյալ փուլը մեկնարկելու համար օգտագործել «սառույցկտորուկ միջոցառումներ» այնպես, որ մասնակիցները կարողանան ֆիզիկապես շարժվել, ձգվել, խորը շունչ առնել և հանգստանալ: Այն իրագործելուն ուղղված օրինակներ կարող եք գտնել **Հավելված 1-ում**:

- Այնուհետև խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր մասնակից ներկայացնի/պատմի այնպիսի առարկայի մասին, որն ինքն ասոցացնում է իր հոր հետ: Մտածելու համար մասնակիցներին տրամադրել մի քանի րոպե ժամանակ՝ թե ի՞նչ առարկա դա կարող է լինել: Այդպիսի առարկա կարող է լինել աշխատանքային գործիքը, գիրքը, ավտոմեքենայի բանալիների տրցակը, պատժի համար օգտագործվող մտրակը և այլն:

- Շրջանագծով անցում կատարելով՝ խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր մասնակից ներկայացնի տվյալ առարկայի վերաբերյալ որևէ պատմություն ու նշի, թե ի՞նչ առնչություն ունի այն իր հոր հետ, կամ էլ ներկայացնի վաղ տարիքում իր կյանքում գլխավոր դերակատարում ունեցած տղամարդու մոդելը:

- Հենց որ բոլորն ավարտեն ներկայացնել վերը նշվածը, ֆիլաչարթի թղթի վրա գրել հետևյալ պնդումները.

- «Իմ երեխաների հետ հարաբերություններում ես կցանկանայի ընդօրինակել իմ հորն առնչվող այնպիսի հանգամանք, որպիսին է՝...»

- «Իմ երեխաների հետ հարաբերություններում ես չեի ցանկանա կրկնել իմ հորն առնչվող այնպիսի հանգամանք, որպիսին է՝...»

- Բարձրաձայն ընթերցել պնդումները: Այնուհետև խնդրել, որպեսզի զույգ կազմած մասնակիցները սեփական մտքերով կիսվեն իրենց կողքինի հետ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ՀԱՐՑԵՐ

- Որո՞նք են Ձեր հոր հետ ունեցած հարաբերությունների այն դրական կողմերը, որոնք Դուք կցանկանայիք վերարտադրել գործնականում կամ սովորեցնել Ձեր դուստրերին: Ի՞նչ կնշեք Ձեր որդիների պարագայում:

- Ո՞ր հանգամանքներին Դուք չեիք անդրադառնա:

- Ի՞նչ ազդեցություն են ունենում տղամարդկության/առնականության վերաբերյալ ավանդական պատկերացումները հոր կամ տղամարդու դերը կատարող այլ անձի կողմից սեփական որդու ինամքի իրականացման ձևի վրա: Ինչպիսի՞ն է այդ ազդեցությունն իրենց դուստրերի պարագայում: Որպես այդպիսի օրինակներ են՝ *«տղամարդը չպետք է լաց լինի, տղամարդը չպետք է դրսևորի ֆիզիկական կապվածություն որդու հանդեպ՝ համբուրելու կամ գրկախառնվելու տեսքով, վեճը լուծելու համար տղամարդը գործադրում է բռնություն»:*

- Ի՞նչ ազդեցություն են ունենում տղամարդկության վերաբերյալ ավանդական պատկերացումներն աղջիկների դաստիարակման ու ինամքի իրականացման ձևի վրա: Որպես այդպիսի օրինակներ են՝ *«աղջիկը պետք է օգնի իր մորը տնային գործերում: Աղջիկը պետք է հոգ տանի այլ երեխաների մասին այնպես, որ սովորի մայր լինել: Աղջիկը չպետք է դրսևում խաղա կամ իր հագուստն աղտոտի: Կարիք չկա, որ աղջիկն առաջադիմություն ցուցաբերի դպրոցում, քանի որ ամուսնանալուց հետո կարող է և չաշխատել»:*

- Ինչպե՞ս կարող ենք «շրջանցել» հանդիպած փորձառության ցավոտ օրինակներն՝ առավել ներգրավված ու գենդերային առումով արդար զուգընկեր լինելու համար: Ինչպե՞ս կարող ենք լինել առավել ներգրավված ու գենդերային առումով արդար ծնողներ մեր երեխաների համար:

ԱՍՓՈՓԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Այս փուլը պետք է եզրափակել դրական կոչով՝ օգնելու համար հանդիպած փորձառության





ցավոտ օրինակները հաղթահարելուն դրական նշանակություն հաղորդել՝ դրանք ընդունելով որպես անձնային զարգացման հնարավորություն: Կարևոր է նաև հարգանքի ու արդարության վերաբերյալ բացասական վերաբերմունքն ու համոզմունքները փոխարինել դրական վերաբերմունքով ու համոզմունքներով:

Թեմատիկ տեսաֆիլմի ցուցադրում՝ «Հայրերի դերը երեխայի խնամքի հարցում»

<https://www.youtube.com/watch?v=PzLZYKqK94g&t=779s>

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Խնդրել, որպեսզի մասնակիցներն իրենց համար վստահելի որևէ մեկի հետ մտքերով կիսվեն այն հարցի շուրջ, թե ինչպե՞ս են նրանք պատրաստվում ընդօրինակել իրենց հոր դրական գործողությունները և ինչպե՞ս են նրանք ցանկանում սովորել ու վերափոխել կյանքի բացասական փորձի օրինակները՝ դրանք չկրկնելու համար:

Եթե մասնակիցը ցանկություն է հայտնում տվյալ փուլում ձևավորված իր պատկերացումները քննարկել սեփական հոր հետ, ապա պետք է նրան ասել, որ դա իր անձնական որոշումն է, ինչպես նաև հավելել, որ կարիքը զգալու դեպքում նա պետք է այդպես վարվի, հատկապես եթե նրա մոտ առկա է վիրավորանքի զգացում իր հոր հանդեպ:



ԽՄԲԱՎԱՐԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Այս գործողությունը կարող է լուրջ հուզական ազդեցություն ունենալ մասնակիցների և խմբավարի վրա, քանի որ նրանք կարող են վերհիշել իրենց հանդիպած փորձառությունից բնության օրինակներ կամ կյանքի այլ ցավոտ դեպքեր, ինչպես օրինակ՝ լքված լինելը: Հետևաբար, կարևոր է այս գործընթացում մասնակիցներին ցուցաբերել բնօրինակ աջակցություն: Որպես կանոն, դա կարելի է իրագործել մասնակիցներին ուշադիր լսելու միջոցով՝ առանց նրանց քննադատելու կամ նրանց վրա ճնշում գործադրելու:

Ընդհանուր առմամբ, պետք է ստեղծել այնպիսի մթնոլորտ, որում կողջունվեն մասնակիցների ներկայացրած անձնական հուզական կամ խիստ անձնական մանրամասները: Անհրաժեշտ է նաև վերահաստատել զաղտնիության ապահովման հանձնառությունը՝ հիշեցնելով մասնակիցներին, որ վերջիններս տվյալ վայրը լքելուց հետո չքննարկեն այն ամենն, ինչ շոշափվել է այս դասի ընթացքում: Բոլոր նրանց, ովքեր կիսվել են իրենց հանդիպած փորձառության տրավմատիկ դեպքերով, պետք է հայտնել, որ նրանք կարող են շարժվել առաջ ու շարունակել իրենց կյանքը՝ չնայած նման անհաջողության հանդիպած լինելու հանգամանքին:

Եթե մասնակիցը հուզվում է ու սկսում է լաց լինել խմբի ներկայությամբ, պետք է հարթել տվյալ փորձառության մասին վատ հիշողությունը՝ հնարավորություն տալով նրան արտահայտելու իր հույզերը: Նրան պետք է ասել հետևյալը. «Շնորհակալություն քաջություն ցուցաբերելու ու այդ պատմության մանրամասները մեզ վստահելու համար: Համոզված եմ, որ այս սենյակում գտնվող անձանցից շատերը նույնպես հանդիպել են Ձեր ունեցած փորձառության համանման դեպքի:» Խմբի մյուս անդամները նույնպես կարող են տվյալ անձին աջակցություն ցուցաբերելու կարիք զգալ, ուստի, անհրաժեշտության դեպքում, պետք է նրանց խրախուսել դա անել: Հաճախ դրանք այն պահերն են, որոնք միավորում են խմբին: Ի հավելումս, անհրաժեշտ է բացատրել, որ Դուք կարող եք և պատրաստ եք մեկուսի պայմաններում առանձին զրույց ունենալ ցանկացած այն մասնակցի հետ, ով նման ցանկություն կհայտնի, ինչպես նաև պետք է առաջարկել առավել անհատականացված աջակցություն նրանց, ովքեր հնարավոր է մասնագիտական խորհրդատվության և/կամ բուժման կարիք ունենան:

Եթե մասնակիցը սկսում է գերակա դիրք գրավել խմբում՝ չափից ավելի շատ ժամանակ ծախսելով իր պատմությունը ներկայացնելու վրա, ապա պետք է ճիշտ պահը գտնել ու բարեկրթորեն ասել հետևյալը. «Իրապես Ձեր կյանքի մեծ փորձը շատ արժեքավոր է խմբի հետ կիսվելու համար: Դա հիանալի է: Կա՞ն այստեղ մարդիկ, որոնք ունեն այնպիսի համանման կամ տարբերվող պատմություն, որով նույնպես կցանկանային կիսվել:» Այս հնարքը կարող է օգտագործվել ցանկացած փուլում: Պետք է առաջարկել, որ բոլորը հոգան իրենց մասին (հատկապես դասի ավարտից հետո), ընդմիջեն, խմբի բավարար քանակությամբ ջուր/հեղուկներ: Պետք է նաև նրանց տեղեկացնել, որ հնարավոր է տվյալ փուլի ավարտից հետո ոմանք իրենց զգան ստրեսային հոգեվիճակում, ինչը նորմալ արձագանք է բացասական փորձառնը վերհիշելուց հետո: Որևէ ճնշվածության բացակայության պարագայում,







ՓՈՒԼ/ԹԵՄԱ 4. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Անդրադառնալ ընտանիքի պլանավորման առավելություններին և այդ գործընթացում գույգերի հաղորդակցման նշանակությանը. խոսել պահպանակների օգտագործման, ինչպես նաև ծնելիության վերահսկման մեթոդների մասին:
- Հիշեցնել գույգին, ծնելիության վերահսկման մեթոդների օգտագործմամբ նրանք կարող են որոշել, թե ե՞րբ և քանի երեխա են ցանկանում ունենալ: Տեղեկացնել, որ ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանված է, դրույթ առ այն, որ հակաբեղմնավորիչ միջոցների օգտագործումը նպատակ ունի խուսափել անցանկալի հղիությունից.
- Տվյալ փուլում այս առնչությամբ զրուցելու համար հրավիրել առողջապահական ոլորտի մասնագետ՝ ծնելիության վերահսկման առկա մեթոդների վերաբերյալ մասնակիցների իրազեկվածության մակարդակը բարձրացնելու համար:

ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2.5 ժամ

ԼԱՄՐԱՆԸ. Տղամարդիկ, իսկ 5-րդ գործողության համար նաև զուգընկերները

ՊԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Բեղմնականիման միջոցների նմուշօրինակներ և/կամ համապատասխան մեթոդների նկարագարողումներ
- Թուղթ և մատիտ կամ գրիչ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութի կրկնօրինակները.

Հակաբեղմնավորիչ միջոցների արյունասկ (տես Հավելված 2. կետ 2)

- **ՆՇՈՒՄ.** Առաջարկվում է, որ այս փուլը վարի առողջապահական ոլորտի մասնագետը:
- **ՆՇՈՒՄ.** Այս փուլում առկա են մի շարք հիմնական գործողություններ, որոնցից կարելի է ընտրել այն տարբերակները, որոնք առավելագույնս կհամապատասխանեն խմբի կարիքներին:

ԱՌԱՆՑՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

Յուրաքանչյուր անհատ և զույգ պատասխանատու է բեղմնականիման վերաբերյալ տեղեկատվություն որոնելու, ինչպես նաև անցանկալի հղիությունից խուսափելու եղանակների վերաբերյալ տեղեկացված լինելու հարցում: Հատկապես կարևոր է այս զրույցը վարել նախքան ծնողաբերությունը, երբ կինն ունի վերարտադրողական հնարավորություն, և զույգը հնարավոր է՝ չի մտածում ընտանիքի պլանավորման մասին:

Բեղմնականիման միջոցների օգտագործումը շարունակում է գտնվել կանանց պարտականությունների տիրույթում: Կարևոր է քննարկել այն հարցը, թե ի՞նչ ազդեցություն են ունենում տղամարդկության ու սեռականության վերաբերյալ համոզմունքները տղամարդու կողմից բեղմնականիման միջոցների օգտագործմանը մասնակցություն ունենալու՝ վերջինիս պատրաստակամության վրա:

Ծնողի կարգավիճակի ամենամուր հիմքերը դրվում են այն ժամանակ, երբ զույգը գիտակցաբար է որոշում երեխա ունենալ և պատրաստվում է ստանձնել այդ որոշումից բխող պարտականությունները: Վաղ տարիքում ծնող դառնալը և չպլանավորված հղիությունը այն ռիսկային գործոններն են, որոնք զույգերի միջև կարող են հանգեցնել խնդիրներով լի հարաբերությունների, այն թվում երեխայի խնամքի հարցերում, իսկ երբեմն էլ ոյուրագրգիռ վիճակի և ծանր սթրեսի:

Այն տղամարդը, որը չի պլանավորել երեխա ունենալ ու չի սպասել նրա ծնվելուն, կարող է հնարավորություններից զրկված լինելու զգացողություն ունենալ հետագա կրթության,



ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ԱՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել նաև հիմնական կանոնները:
- Ներկայացնել տվյալ փուլի նպատակները

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԳԵՆԴԵՐԸ ԵՎ ԲԵՂՄԱԿԱՆԽՄԱՆ ՀԱՐՑՈՒՄ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ²⁸

Մասնակիցներին բաժանել վեց թիմի: Յուրաքանչյուր թիմին տրամադրել համապատասխան մեթոդի նմուշօրինակը, ինչպես նաև յուրաքանչյուր մեթոդի վերաբերյալ որոշակի այլ տեղեկություններ:

- Խումբ 1. Բեղմնականիման հորմոնալ մեթոդներ
- Խումբ 2. Ներարգանդային պարույր (ՆԱՊ)
- Խումբ 3. Բեղմնականիման պատնեշային մեթոդներ
- Խումբ 4. Բեղմնականիման օրացուցային մեթոդներ
- Խումբ 5. Արգանդափողերի կապում և վազէկտոմիա (թույլատրված է ՀՀ օրենսդրությամբ)
- Խումբ 6. Անհետաձգելի բեղմնականիմում («վաղորդյան հաբեր»)

Խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր խումբ պատասխանի իրեն տրամադրված մեթոդների վերաբերյալ հետևյալ հարցերին.

- Ինչպե՞ս է այս մեթոդով կանխվում հղիությունը:
- Ինչպե՞ս է օգտագործվում այս մեթոդը:
- Որո՞նք են այս մեթոդի վերաբերյալ առկա երևակայական պատկերացումներն ու փաստերը:
- Որո՞նք են այս մեթոդի առավելությունները:
- Ի՞նչն է բարդացնում այս մեթոդի օգտագործումը:
- Ի՞նչ կարծիք ունի խումբն այս մեթոդի վերաբերյալ:
- Ավարտելուն պես խմբերից յուրաքանչյուրին բաժանել Բեղմնականիման միջոցների տեղեկատվական թերթիկը, որպեսզի նրանց մոտ կասկածելի հարցերը պարզվեն, և որպեսզի նրանք լրացուցիչ տեղեկատվություն ձեռք բերեն այդ մեթոդների վերաբերյալ:
- Խնդրել, որպեսզի թիմերն օգտագործեն իրենց ստեղծագործական ունակությունն՝ իրենց տրամադրված մեթոդի վերաբերյալ պրեզենտացիա պատրաստելու համար: Այդ առնչությամբ նրանք կարող են պատրաստել բեմադրություն, կազմել պաստառներ, երգիծական սյունակներ, հեռուստատեսային գովազդ և այլն:
- Այնուհետև յուրաքանչյուր խումբ պետք է ներկայացնի իր մեթոդը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ԽՄԲԻՆ ՈՒՂՂԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ.

- Ո՞վ պետք է մտածի բեղմնականիման մասին ու հետևի դրան՝ տղամարդը, թե՞ կինը: Ինչո՞ւ:
- Ո՞վ պետք է խոսի դրա մասին՝ տղամարդը, թե՞ կինը: Ինչո՞ւ:
- Ձեր կարծիքով ինչպե՞ս պետք է վարել այդ խոսակցությունը:
- Որո՞նք են բեղմնականիման ամենատարածված մեթոդներն այն զույգերի համար, որոնք վերջերս երեխա են ունեցել:
- Ինչպե՞ս պետք է զույգերն ընտրեն բեղմնականիման այն մեթոդը, որը նրանք պատրաստվում են օգտագործել:
- Ինչպե՞ս կարող ենք մենք հարաբերություններում կանոնավորել բեղմնականիման

ԳՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ԲԵՂՄԱԿԱՆԽՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՊՐԵՉԵՆՏԱՑԻԱ

Հրավիրել վերարտադրողական առողջության ոլորտի մասնագետ՝ ծնելիության վերահսկման մեթոդների վերաբերյալ 30 րոպեանոց պրեզենտացիա ներկայացնելու համար: Հնարավորության դեպքում, խնդրել, որպեսզի պրեզենտացիա ներկայացնողը բերի ծնելիության վերահսկման օրինակներ: Պրեզենտացիան պետք է ներառի տեղեկատվություն հետևյալի մասին՝

- Բեղմնականիման հորմոնալ մեթոդներ
- Ներարգանդային պարոկյո
- Բեղմնականիման պատնեշային մեթոդներ
- Բեղմնականիման բնական մեթոդներ, այդ թվում՝ սեռական ժուժկալություն
- Արգանդափողերի կապում և վազեկտոմիա

Խնդրել, որպեսզի առողջապահական ոլորտի մասնագետը պատրաստ լինի զրուցել մասնակիցների հետ՝ նախաձեռնության, հետձեռնության և ընտանիքի պլանավորման խորհրդատվություններին իրենց զուգընկերոջ հետ հաճախելու կարևորության մասին: Անհրաժեշտ է ներգրավել համապատասխան մասնակիցների՝ նրանց ուղղելով հետևյալ հարցերը՝

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչու՞ տղամարդիկ իրենց զուգընկերոջ հետ չեն մասնակցում նախաձեռնության, հետձեռնության և ընտանիքի պլանավորման այցելություններին: Որո՞նք են դրա հիմնական պատճառները կամ խոչընդոտները:

- Որտեղի՞ց եք տեղեկանում, թե ինչպե՞ս կընդունեն տղամարդիկ իրենց կողմից նախաձեռնության, հետձեռնության և ընտանիքի պլանավորման այցելություններին ներգրավվելու փաստը: Ձեր կարծիքով ինչի՞ց է բխում այդ ընկալումը:

- Ի՞նչ քայլեր կարող են տղամարդիկ ձեռնարկել՝ հավաստիացնելու համար, որ իրենք կարող են իրենց զուգընկերոջ հետ միասին մասնակցել այդ այցելություններին:

- Կա՞ որևէ այնպիսի հարց, որ կցանկանայիք, որ առողջապահական ոլորտի մասնագետն առհասարակ իմանար՝ նախաձեռնության, հետձեռնության և ընտանիքի պլանավորման այցելությունների մասով Ձեր հանդիպած փորձառության մասին, և ինչպե՞ս կարելի է այն Ձեզ համար դարձնել առավել ընդունելի ու օգտակար փորձառություն:

- Բեղմնականիման վերաբերյալ գործողությունների մոդելային նմուշօրինակի համար կարող եք օգտվել «Էյչ ծրագրի շրջանակներում սեռականության և վերարտադրողական առողջության» խորագրով ձեռնարկից, որը հասանելի է պորտուգալերենով, անգլերենով և իսպաներենով՝ հետևյալ հասցեով էլեկտրոնային կայքէջում՝

<http://www.promundo.org.br/en/activities/activities-posts/program-h-manuals-download/>

Առաջարկվում է օգտվել նաև մեկ այլ շատ հաջողված աղբյուրից, այն է՝ «Ինգենդերհեթլթ» հրատարակության՝ «Տղամարդկանց վերարտադրողական առողջապահական ծառայությունների ներածություն» խորագրով ձեռնարկին կից «Վերապատրաստողների տեղեկատու գրքի» վերանայված խմբագրությունից: Ձեռնարկով ներկայացվում է բազային տեղեկատվություն՝ վերարտադրողական առողջության բազմատեսակ այնպիսի հարցերի մասին, որոնք վերաբերում են տղամարդկանց վերարտադրողական առողջապահական ծառայություններին՝ ներառելով սեռականությունը, գենդերը, անատոմիան և ֆիզիոլոգիան, բեղմնականիմումը, ինչպես նաև սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները: Այն կարելի է ներբեռնել հետևյալ հասցեով էլեկտրոնային կայքէջից՝

http://www.engenderhealth.org/files/pubs/gender/mrhc-1/mrh_trainers_manual.pdf

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. Պատահաբար կամ սեփական ընտրությամբ հայր դառնալը (զույգեր)

- Տվյալ գործողությունը սկսելու համար ժապավենի օգտագործմամբ գետնի վրա գծել երկու քառանկյուն՝ ներկայացնելու համար այնպիսի տուն, որը բավականաչափ մեծ է ուղղաձիգ գծով կանգնած 4 անձ ընդգրկելու համար:
- Մասնակիցներին բացատրել, որ նրանք պետք է պատմեն մի պատմություն երկու զույգերի մասին (**օրինակ՝ Գևորգ և Մարիամ, Արամ և Նարե**): Յուրաքանչյուր զույգի մեջ անձանցից մեկը պետք է լինի մայրը, իսկ մյուսը՝ հայրը: Այս դերերը ստանձնելու համար ընտրել 4 կամավոր անձ:
- Տեղեկացնել, որ «երեք» հաշվին դերակատարները պետք է սկսեն տեսարանի ցուցադրումը: «Մեկ, երկու, երեք»:
- Համապատասխան պատմությունը սկսել հետևյալ նախաբանով. «Գևորգն ու Արամը եղբայրներ են, և նրանք որոշել են ամուսնանալ նույն օրը. Գևորգն ամուսնացել է Մարիամի հետ, իսկ Արամը՝ Նարեի»: Խնդրել, որպեսզի կամավորները ներս մտնեն իրենց «տուն» (ժապավենով քառանկյան մեջ) և այնտեղ կանգնած՝ պարեն: Պետք է նպաստել, որ մասնակիցները ծափահարեն՝ երաժշտություն ստեղծելու համար:
- Այնուհետև ասել, որ «Ամուսնության առաջին տարում զույգերից յուրաքանչյուրն ունեցել է իր առաջնեկին»: Այս երեխաների դերը խաղալու համար խմբից ընտրել երկու կամավոր՝ տներից յուրաքանչյուրը համալրելով մեկական մասնակցով:
- Այնուհետև պատմությունը շարունակել հետևյալ արտահայտությամբ. «Արամը և Նարեն որոշել են դիմել ընտանիքի պլանավորմանը: Գևորգը և Մարիամը չեն օգտվել բեղմնականիչ միջոցներից: Գևորգն անգամ հրաժարվել է խոսել այդ հարցի շուրջ: Ամուսնության երկրորդ տարում Գևորգն ու Մարիամը ունեցել են իրենց երկրորդ երեխային» (նրանց տունը համալրվում է ևս մեկ մասնակցով):
- «Ամուսնության երրորդ տարում Գևորգն ու Մարիամը ունեցել են իրենց երրորդ երեխային» (նրանց տունը համալրվում է ևս մեկ մասնակցով): «Ամուսնության չորրորդ տարում երկու զույգերն էլ ունեցել են մեկական երեխա: Եվ դա շարունակվել է այնքան ժամանակ, մինչև Գևորգն ու Մարիամը ունեցել են յոթ երեխա, մինչդեռ Արամը և Նարեն՝ երեք երեխա:
- Վերջապես յուրաքանչյուր ընտանիքի մորը և հորը տալ մեկական կտոր հաց կամ ընտանիքի ռեսուրսները նկարագրող որևէ այլ առարկա, օրինակ դրամ ու ասել, որ նրանք այն բաշխեն ընտանիքի անդամների միջև:
- Այնուհետև խնդրել, որպեսզի դերակատարները այդ ստացած կտորները/գումարի չափը ցույց տան խմբի մնացած անդամներին այնպես, որ նրանք կարողանան գնահատել քանակների տարբերությունը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 5. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Եթե այս փուլն անցկացվում է զույգերով, ապա պետք է առանձնացնել զույգերի համար նախատեսված տարածք, որպեսզի վերջիններս միմյանց հետ քննարկեն երեխա ունենալու իրենց ակնկալիքները (օրինակ՝ արդյո՞ք նրանց բավարարում է ծնելիության վերահսկման իրենց ընտրած մեթոդը, ծնվելիք երեխաների՝ իրենց նախընտրած թիվը և այլն):
- Մի քանի րոպե անց խնդրել, որպեսզի զույգերը կիսվեն զուգընկերոջ հետ ունեցած քննարկումից բխող որևէ եզրահանգմամբ:
- Այնուհետև խնդրել, որպեսզի մասնակիցները «դուրս գան» իրենց դերից և քննարկեն իրենց խաղացած դերը:

ԸՆՏԱՆԻՔԻՆ ՈՒՂԴԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ.

- Ի՞նչ կարծիք ունեք այս գործողությանը Ձեր ունեցած մասնակցության վերաբերյալ:
- Ի՞նչ եք նկատել այս գործողության ընթացքում Ձեր դրսևորած վարքագծի մասով:



ԽՄԲԻՆ ՈՒՂՂԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ.

- Ի՞նչ է նկատվել Ձեր կողմից կամ Ձեզ վրա ի՞նչն է ազդեցություն ունեցել այս դերակատարումը դիտելու ընթացքում:
- Ի՞նչ հետևանք կարող է առաջացնել ընտանիքի պլանավորման բացակայությունն ընտանիքի համար:
 - Արդյո՞ք մեծ ընտանիք ունենալն ինչ-որ առումով սխալ է:
 - Արդյո՞ք մարդիկ պետք է պլանավորեն, թե քանի երեխա են ցանկանում ունենալ և արդյո՞ք պետք է նրանց ապահովեն կացարանային տարածքով, այսինքն՝ ինչ-որ ժամանակահատված (երկու կամ երեք տարի) սպասեն նախքան ևս մեկ երեխա ունենալը:
 - Ի՞նչ եղանակով կարող են տղամարդիկ նպաստել ընտանիքի պլանավորմանը:
 - Ինչու՞ են որոշ տղամարդիկ (և որոշ կանայք) անտեսում ընտանիքի պլանավորման հարցը:
 - Ի՞նչ համոզմունքներ ունի շրջապատը բեղմնականիման այնպիսի միջոցների վերաբերյալ, ինչպիսիք են՝ վազէկտոմիան կամ պահպանակները: Ի՞նչ առնչություն ունի այդ հարցը գործող նորմերի հետ, և ի՞նչ է նշանակում լինել տղամարդ:
 - Ի՞նչ համոզմունքներ ունի շրջապատը կանանց բեղմնականիման հարցի վերաբերյալ:
 - Ինչու՞ է անհրաժեշտ ապահովել կնոջ ու նրա զուգընկերոջ՝ սեռական ու վերարտադրողական առողջապահական այնպիսի որակյալ ծառայություններից օգտվելու իրավունքը, ինչպիսին, օրինակ՝ ընտանիքի պլանավորումն է:
 - Տվյալ պահին միակ բանը ի՞նչն է, որ կարող էք անել՝ Ձեր զուգընկերոջ հետ ընտանիք պլանավորելու և անցանկալի հղիությունից խուսափելու համար:

ԵՉՐԱՓՈՒՄԻՆԻ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Խոսել բեղմնականիման վերաբերյալ տեղեկատվության որոնման պարտականություն ստանձնելու կարևորության մասին և ընդգծել, որ անցանկալի հղիությունից խուսափելը ինչպես կնոջ, ԱՅՆՊԵՍ ԵԼ տղամարդու պարտականությունն է:

Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները զրուցեն իրենց զուգընկերոջ հետ՝ հղիության ռիսկի մասին: Այս հարցում հաղորդակցությունն առանցքային նշանակություն ունի: Չույգերի համար ծնող դառնալուն պատրաստվելու լավագույն միջոցն այն հարցը որոշելն է, թե ե՞րբ են նրանք ցանկանում երեխա ունենալ և ե՞րբ են նրանք պատրաստ ստանձնել այդ պարտականությունը:

Հայր դառնալը, մինչ դրան նրա պատրաստ լինելը կամ շատ վաղ տարիքում հայրանալը ռիսկային գործոններ են ծնողի դերակատարման չընկալման և/կամ չիմացության, երեխայի խնամքի թերացումների ու ծանր սթրեսի առումով: Այն տղամարդիկ և կանայք, որոնք երեխա են ունենում մինչ դրան պատրաստ լինելը, կարող են ունենալ կյանքի այլ հնարավորություններից զրկված լինելու զգացողություն (կրթության, աշխատանքի, հանգստի կազմակերպման հարցում և այլ ոլորտներում):

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Որևէ տնային հանձնարարություն չի տրվում.



Տվյալ փուլից առաջ անհրաժեշտ է կատարել ընտանիքի պլանավորման վերաբերյալ որոշակի ուսումնասիրություն և խորհրդակցել շրջապատում գործող համապատասխան մասնագետների հետ: Եթե չի հաջողվում հանդիպման շրջանակներում զրուցել առողջապահական ոլորտի որևէ մասնագետի հետ, ապա անհրաժեշտ է բերել կյուբեր՝ խմբին բաժանելու համար: Պարտադիր չէ լինել ընտանիքի պլանավորման հարցերով փորձագետ, սակայն չափազանց կարևոր է իմանալ, թե որտեղի՞ց կարող են մասնակիցներն ավելի մեծ տեղեկատվություն ձեռք բերել տվյալ թեմայի վերաբերյալ, ինչպես նաև խրախուսել նրանց՝ սեփական ուժերով տեղեկատվություն որոնելու հարցում: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել հետևյալ հասցեով կայքէջը՝ www.ippf.org, http://www.who.int/topics/family_planning/en/, ինչպես նաև անդրադարձ կատարել «Տղամարդ որպես զուգընկեր» խորագրով ուսումնական ձեռնարկին՝ հետևյալ հասցեով կայքէջում՝

<http://www.engenderhealth.org/files/pubs/gender/ppasamanual.pdf>





ՓՈՒԼ/ԹԵՄԱ 5. ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Կանոնավորել տղամարդկանց ներգրավվածությունը մայրական առողջության պահպանման ու նախածննդյան ժամանակահատվածում:
- Անդրադառնալ տղամարդկանց մեծ մասի մոտ նկատվող այն մտահոգություններին, որոնք առնչվում են կնոջ հղիության փորձառությանը, և որոնք շարքում առանձնանում են՝ զույգերի միջև առկա վեճն ու սթրեսը, ինչպես նաև սեռական ցանկության անհետացումը:

ՏՐԱՄԱԴՐԿՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Միայն տղամարդիկ

ՊԱՅՄԱՆՉԿՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Ֆլիպչարթ կամ սպիտակ գրատախտակ
- Գրիչ մարկերներ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները.
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութերի կրկնօրինակները.
 - ✓ Սեռական կյանքը հղիության ժամանակ (**Հավելված 2, կետ 3.**)
 - ✓ Տղամարդու հետծննդյան դեպրեսիայի մասին (**Հավելված 2, կետ 4 և 5**)

ՆՇՈՒՄ. Այս փուլի շրջանակներում նախատեսվում են բազմաթիվ հիմնական գործողություններ, որոնցից կարելի է ընտրել այն գործողությունը, որն առավելագույնս կհամապատասխանի խմբի



ԱՌԱՆՋԱՅԻՆ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ

Հղիության ընթացքում մոր համար պետք է ապահովվեն ֆիզիկական, ինչպես նաև միջավայրի, սննդակարգի և հուզական ու սոցիալական առողջ պայմաններ: Հղիության ընթացքում պտղի օպտիմալ զարգացման նպատակով մայրը պետք է իրեն զգա հանգիստ, հարմարավետ և ստանա Էմոցիոնալ աջակցություն:

Հղիությունը զույգի համար կարող է լինել ինչպես հաճելի, այնպես էլ սթրեսային փորձառություն՝ հատկապես առաջին անգամ ծնող դարձող անձանց պարագայում: Այն կարող է ինչպես խորացնել Էմոցիոնալ կապը զուգընկերների միջև, այնպես էլ ստեղծել Նոր լարվածություն՝ ծնողական պարտականությունների վերաբերյալ առկա անճշտությունների, տնտեսական պայմաններից բխող սրացած սթրեսի և այլնի պատճառով: Կարևոր է լինել համբերատար և անկաշկանդ գրուցել այն հարցերի շուրջ, որոնք կարող են հանգեցնել վեճի: Հետագա փուլերի ընթացքում մասնակիցները հնարավորություն կունենան առավել խորությամբ ուսումնասիրելու բռնությանն առնչվող հարցերը:

Տղամարդիկ իրենց՝ որպես զուգընկերոջ և/կամ հոր դերի շրջանակներում, կարող են կարևոր դեր խաղալ՝ հղիության ընթացքում մոր և մանկան ֆիզիկական ու հուզական առողջության ապահովման հստոսում:



կարիքներին:



Կարևոր է, որ կնոջ հղիության ընթացքում տղամարդիկ ցուցաբերեն ակտիվ մասնակցություն այնպես, որ իրենց զուգընկերն իր նկատմամբ զգա հոգատարություն և ստանա էմոցիոնալ աջակցություն, որ նրանք գրուցեն իրենց ապագա երեխայի մասին, կատարեն մերսումներ, որ մորը ուղեկցեն նախածննդյան բժշկական ստուգումների ժամանակ, և որ պլանավորեն իրենց երեխայի ծնունդն ու ողջունեն վերջինիս հայտնությունն իրենց տանը:

Ինչպես կանայք, այնպես էլ տղամարդիկ նոր երեխայի ծնունդից հետո հայտնվում են հետծննդյան դեպրեսիայի ռիսկի ազդեցության տակ: Դեպրեսիան կարող է սրվել քնի բացակայության ու ֆինանսական հարցերով պայմանավորված սթրեսի հետևանքով և հանգեցնել տխրության, դյուրագրգիռության, գայրույթի, հետաքրքրության բացակայության ու աշխատանքի վրա առավել մեծ կենտրոնացվածության: Այդ հարցում կարող է օգտակար լինել աջակցության խմբերի ծրագրերի շրջանակներում այլոց, ինչպես նաև Ձեր զուգընկերոջ հետ դրա մասին գրուցելը:

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ԱՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել նաև հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա նպատակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. «ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ՊԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ»

Ներկայացնել՝ տվյալ օրվա փուլին հրավիրված հյուրերին, մասնավորապես՝ շրջապատից ներգրավված երկու կամ երեք հայրերի:

Նշում. Այդ հայրերը Ձեր խմբի անդամների համար կդիտարկվեն որպես համապատասխան դերակատարման մոդելներ: Այդ հայրերին ընտրելիս պետք է հավաստիանալ, որ նրանցից յուրաքանչյուրը ծնող է, և որ ներգրավված հայրությունը շարունակական բնույթ է կրել կնոջ հղիությունից ի վեր: Օրինակ՝ ցանկալի է, որ հայրերը մասնակցած լինեն կնոջ նախածննդյան բժշկական ստուգումներին, ներկա գտնված լինեն ծնարանում (իրենց հիվանդանոցի կողմից թույլատրելի լինելու դեպքում), բաշխեն տնային գործերը, իրենց երեխաների նկատմամբ չկիրառեն մարմնական պատիժներ և ընդունեն գենդերային հավասարությունը:

Ներգրավված հայրերին խումբ հրավիրելու անհնարինության դեպքում, անհրաժեշտ է մշակել իրական պատմություն որևէ ներգրավված հոր մասին, որին ընտրել էք շրջապատից: Այդ պատմությունը պետք է ընթերցել խմբի համար և անցնել խմբակային քննարկմանը:

- Յուրաքանչյուր հրավիրված հայր պետք է պատրաստ լինի պատմելու՝ իր զուգընկերոջ հղիության մեջ իր ներգրավվածության մասին սեփական պատմությունը: Ո՞ր հարցերում է ինքն օժանդակել իր զուգընկերոջը: Արդյո՞ք հղիությունը սթրեսային է եղել իրենց հարաբերությունների համար: Ինչպե՞ս է ինքը տեղեկատվություն ձեռք բերել հղիության մասին: Ինչպե՞ս են շրջապատի մյուս տղամարդիկ ականատես եղել իր ներգրավվածությանը:

- Այնուհետև, մասնակիցներին բաժանել երեք կամ չորս խմբի և յուրաքանչյուր խմբում ընտրել մեկ հայր:

- Բոլոր խմբերը ձևավորվելուն պես հրավիրված հայրերը պետք է կրկին ներկայանան ու պատմեն սեփական պատմությունը:

• Խմբերը պետք է լինեն դինամիկ, և մասնակիցները պետք է ազատ լինեն հրավիրված հայրերին հարցեր տալու համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄ

Երբ հրավիրված հայրերն ավարտում են ներկայացնել սեփական պատմությունը, իսկ խմբի մասնակիցներն արդեն իսկ ուղղած են լինում իրենց հարցերը, անհրաժեշտ է կոչ անել բոլորին վերադառնալ նախկին ավելի մեծ խումբ:

ՀԱՐՑԵՐԸ.

- Ի՞նչ ազդեցություն են թողել ընտանիքային մասնակիցների պատասխանները Ձեզ վրա:
- Արդյո՞ք որևէ նոր բան սովորել եք, թե ոչ:
- Արդյո՞ք լսել եք որևէ այնպիսի բան, որը Ձեզ ընկճել է:
- Ի՞նչ տարբերություններ կան Ձեր լսածի և Ձեր զուգընկերոջ հղիության ընթացքում հանդիպած փորձառության միջև, կամ ի՞նչ փորձառություն է ունեցել Ձեր սեփական հայրը: Ինչո՞վ է դա տարբերվում:
- Ի՞նչ ազդեցություն է թողնում հղիությունը զույգի հարաբերությունների որակի վրա:
- Արդյո՞ք Դուք լսեցիք որևէ այնպիսի բան, ինչն այժմ կարող եք իրագործել:
- Արդյո՞ք կա որևէ այնպիսի բան, ինչը Դուք չեք կարող իրագործել:
- Կարո՞ղ եք արդյոք տուն գնալ և գրուցել Ձեր զուգընկերոջ հետ՝ Ձեր այսօրվա լսածի շուրջ:
- Եզրափակել տվյալ գործողությունը՝ շնորհակալություն հայտնելով հյուրընկալված հայրերին և խմբի մասնակիցներին իրենց մասնակցության համար և ամփոփելով առանցքային գաղափարները:
- Այնուհետև հայտնել, որ հաջորդ գործողության շրջանակներում մասնակիցները հնարավորություն կունենան առավել խորությամբ մտածելու այն հարցի շուրջ, թե կոնկրետ ի՞նչ կարող են անել՝ հղիության ընթացքում իրենց զուգընկերոջն աջակցելու համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. (ԱՅԼԸՆՏՐԱՆՔ). ԱՌՈՂՋԱՊԱՅՐՈՒԹՅԱՆ ՈՒՈՐՏԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏԻՆ ՀԱՐՑԵՐ ՈՒՂԵԼԸ

▪ Նախաձննդյան հսկողության գործընթացում չներգրաված տղամարդկանց համար կարող է անհրաժեշտություն առաջանալ խումբ հրավիրել մայրական առողջության պահպանման ոլորտի այնպիսի մասնագետի, որին հնարավոր կլինի ուղղել հարցեր: Որպես այդպիսին կարող է լինել բժիշկը, մանկաբարձուհին կամ բուժքույրը, որը հնարավորություն կունենա տեղեկություններ հաղորդել հղիության ինը ամիսների ընթացքի մասին:

▪ Պետք է փորձել հրավիրել այնպիսի մասնագետ, որը համոզված է, որ հայրը պետք է առավել ակտիվ դեր խաղա կնոջ հղիության ընթացքում և դրանից հետո:

▪ Խնդրել, որպեսզի առողջապահական ոլորտի մասնագետն անդրադառնա հետևյալ թեմաներին.

- ✓ Նախաձննդյան այցելությունների կարևորությունը: Հայրերը ներկայանում են իրենց գրավոր հարցերով:
- ✓ Մոր և մանկան համար ամենակարևոր կենսաբանական ու հորմոնալ փոփոխություններն այդ ինն ամիսների ընթացքում:
- ✓ Ինչպե՞ս կարող է հայրն աջակցել մոր առողջության պահպանմանը վերջինիս հղիության ընթացքում:
- ✓ Սեռական հարաբերություններ և հղիություն՝ ներառելով մշակութային նորմերի վերաբերյալ ընտանիքային, ինչպես նաև ապակառուցողական երևակայական պատկերացումներ:
- ✓ Հետձննդյան դեպրեսիայի վերաբերյալ փաստեր:

Հանդիպմանը բուժաշխառը հրավիրելու անհնարինության դեպքում՝ հավաքել առցանց նյութեր կամ տեղեկատվական բրոշյուրներ՝ մասնակիցների հետ կիսվելու համար:



Պետք է խրախուսել մասնակիցներին՝ սեփական ուժերով ավելի շատ տեղեկատվություն որոնելու հարցում, ինչպես նաև նրանց հիշեցնել հղիության ընթացքում կնոջը ցուցաբերվող աջակցության կարևորության մասին:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԻՄ ՀԱՅՐԸ ԿԱՐՈՂ Ե ԱՆԵԼ ԱՄԵՆ ԻՆՉ ²⁹

- Նշել այն հատուկ եղանակները, որոնցով տղամարդիկ կարող են աջակցություն ցուցաբերել իրենց զուգընկերոջը վերջինիս հղիության ընթացքում:

- Կազմել երկու սյունակից բաղկացած ֆլիպչարթ՝ դրա մի կողմում գրելով «մայր», իսկ մյուս կողմում՝ «հայր»:

- Բացատրել, որ հղիության ընթացքում կինը պետք է կատարի բազմաթիվ առաջադրանքներ ու պարտականություններ. դրանցից մի քանիսը պայմանավորված են այն հանգամանքով, որ կենսաբանորեն միայն ինքը կարող է դրանք կատարել, իսկ մյուսները՝ այն հանգամանքով, որ դրանք սոցիալապես վերապահված են նրան՝ իր սեռի հիմքով:

- Մասնակիցներին հարցնել հետևյալը՝ «Ի՞նչ կարող են անել կանայք առողջ հղիություն ապահովելու համար», այնուհետև գրի առնել նրանց պատասխանները:

Ներառել կարելի է ստորև նշված որոշ թեմաներ.

- Հաճախել նախաձեռնության դասընթացների
- Ապրել ֆիզիկական, բանավոր կամ հոգեբանական բռնությունից զերծ տանը
- Մնվել առողջ և սննդարար մթերքներով
- Ձեռնպահ մնալ ալկոհոլի օգտագործումից
- Ապահովված լինել շատ հանգստով
- Խմել մեծ քանակությամբ ջուր
- Ձեռնպահ մնալ ծխախոտի օգտագործումից
- Կատարել ֆիզիկական թեթև վարժություններ

- Հեռու մնալ այն անձանցից, որոնց մոտ կարող է լինել մրսածություն կամ այլ վարակիչ հիվանդություններ, ինչպես նաև հաճախակի վանալ ձեռքերը օճառով ու ջրով

- Ձեռնպահ մնալ այնպիսի մաքրող միջոցների օգտագործումից, որոնք արտազատում են վնասակար գոլորշիներ, ինչպես նաև աշխատել լավ օդափոխված տարածքում ու օգործել անվտանգությունն ապահովող անհատական միջոցներ (օրինակ՝ ձեռնոցներ և դիմակ)

- Ընդունել վիտամիններ
- Սահմանափակել կոֆեինի օգտագործումը (օրինակ՝ սուրճը, թեյը)
- Խուսափել թերի եփված մսի կամ հում ձկան օգտագործումից

Համապատասխան ցանկը կազմելուց հետո հայրերին հարցնել, թե ի՞նչ դեր կարող են նրանք խաղալ՝ այս առաջադրանքներից յուրաքանչյուրի մասով մորն օգնելու ու աջակցելու համար:

- Համեմատել այս երկու ցանկերը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 5. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ՀԱՐՑԵՐԸ.

- Ի՞նչն է Ձեզ վրա տպավորություն գործել, երբ դիտարկել եք երկու ցանկերը:
- Ինչպե՞ս կարող է կնոջ հղիությանն ունեցած հոր մասնակցությունը նպաստել հոր ներգրավվածությանը երեխայի կյանքին՝ վերջինիս ծնվելուց հետո:

- Ի՞նչ ազդեցություն կարող է ունենալ, օրինակ՝ ֆիզիկական բռնության տեսքով զույգերի միջև վեճը մոր և մանկան առողջության վրա:

- Ինչպե՞ս կարող է մոր վրա անդրադառնալ այն փաստը, որ հայրը տնային գործերի կատարման և երեխաների խնամքի իրականացման հարցում ավելի շատ





պարտականություններ ստանձնի:

- Ելնելով քննարկումներից, ի՞նչ կարող եք անել՝ մորն աջակցություն ցուցաբերելու համար (օրինակ, կերակուր պատրաստել, երեխաներին դպրոց տանել, մաքրություն անել, Էմոցիոնալ աջակցություն ցուցաբերել և մասնակցել նախաձեռնության ինսամբի այցելություններին):

29. Inspired by Father School: Step by Step.

ԵԶՐԱՓՈՒԿ ԵՎ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Տվյալ փուլն անհրաժեշտ է եզրափակել՝ ընդգծելով այն փաստը, որ հղիությունը կարող է լինել սթրեսային և հուզական ժամանակահատված մոր համար, քանի որ կարճ ժամանակահատվածում նրա մոտ նկատվում են և՛ ֆիզիկական, և՛ հորմոնալ փոփոխություններ:

Շատ կանանց մոտ նկատվում են տրամադրության փոփոխություններ երեխայի ծնունդին հաջորդող առաջին երկու շաբաթվա ընթացքում. դա նորմալ է: Այնուամենայնիվ, դեպքերի 12.5%-ի պարագայում, նոր մայրացած անձանց մոտ զարգանում է հետձեռնության դեպրեսիա, որն ավելի ինտենսիվ է ու երկարատև: Այն կարող է ներառել հետևյալ ախտանիշներից մի քանիսը.

- Սովորականից ավելի հաճախակի լաց լինելը
- Երեխայի հետ կապվածության մասով անհանգստությունը
- Հարազատ անձանցից հեռու մնալը
- Չայրույթի զգացումը
- Տագնապի զգացումը
- Դյուրագրգիռ վիճակը
- Երեխայի ինսամբի մասով սեփական ունակությունները կասկածի տակ առնելը

ՆՇՈՒՄ. Եթե Ձեր զուգընկերը հայտնում է, որ երեխան իրեն ֆիզիկական ցավ է պատճառում, ապա նրան պետք է ասել, որ անմիջապես դիմի առողջապահական ոլորտի մասնագետի կամ հոգեբանի:

Տղամարդիկ կարող են լինել աջակցող զուգընկերներ այնպիսի տնային գործերի կատարման հարցում, ինչպիսիք են՝ կերակուր պատրաստելը, մաքրություն անելը, տանն ապրող երեխաների ինսամբն իրականացնելը (օրինակ՝ նրանց դպրոց տանելը, նրանց համար ընթերցանություն իրականացնելը), ինչպես նաև նախաձեռնության ինսամբի այցելություններին մորն ուղեկցելը: Անհրաժեշտ է լսել Ձեր զուգընկերոջն առանց նրան քննադատելու և քաջալերել նրան: Եթե նրա մոտ նկատվում է հետձեռնության դեպրեսիա, ապա պետք է նրան տեղեկացնել, որ դա ոչ թե իր մեղքն է, այլ այն հարցն է, որը կարող է լուծվել առողջապահական ոլորտի մասնագետի օգնությամբ:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Որպես տնային հանձնարարություն առաջարկել հետևյալ տարբերակներից մեկը.

ՏԱՐԲԵՐԱԿ 1

Պարզել, թե ինչպիսի՞ն է եղել դեռևս չծնված երեխայի պարագայում հղիության ընթացքն ու հանդիպած փորձառությունը, ինչպես նաև՝ ի՞նչ հատուկ կարիքներ է ունեցել հղի կինը՝ հարցեր ուղղելով սեփական երեխայի մորը, առողջապահական ոլորտի մասնագետին, կամ նշված տեղեկատվությունը որոնելով այլ աղբյուրներում (ամսագիր, համացանց, գրքեր և այլն):

ՏԱՐԲԵՐԱԿ 2

Այն տղամարդկանց պարագայում, որոնց զուգընկերը ներկա պահին հղի է, որպես տնային հանձնարարություն պետք է որոնեն կնոջն ուղղված աջակցության տրամադրման, հոգատար ինսամբի ու անվտանգության ապահովման նոր ուղիներ՝ հիմք ընդունելով օրվա դասընթացի կյուբերը: Հաջորդ փուլին պետք է ներկայանալ պատրաստված՝ այս փորձառության շուրջ զրուցելու համար:





ԽՄԲԱՎԱՐԻՆ ՈՒՂԿԱԾ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Խմբավարից չի պահանջվում լինել այս հարցերով փորձագետ: Այնուամենայնիվ, խմբի մասնակիցների համար օգտակար է իմանալ, թե որտեղի՞ց նրանք կարող են սեփական ուժերով տեղեկատվություն ձեռք բերել վերարտադրողական և մայրական առողջության վերաբերյալ: Եթե ժամանակն ու ռեսուրսները բավարարում են, նախքան համապատասխան փուլը մեկնարկելը անհրաժեշտ է տեղեկատվություն հայցել վերարտադրողական առողջության հարցերով փորձագետից՝ խմբի հետ կիսվելու համար:

ՓՈՒԼ 6. ԵՐԵԽԱՅԻ ԾՆՈՒՆԴԸ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Կիսվել այն գաղափարներով ու փորձառությամբ, որոնք վերաբերում են ծննդաբերության ժամանակ հոր ունեցած դերակատարմանը, ինչպես նաև նախապատրաստել հորը, որպեսզի նա կատարի իր՝ որպես մոր զուգընկերոջ դերը:
 - Անդրադառնալ երեխայի ծնունդի կապակցությամբ տղամարդկանց մոտ նկատվող մտահոգություններին:
 - Ընդգծել այն ֆիզիկական ու Էմոցիոնալ կապվածության կարևորությունը, որն անձինք ունեն իրենց որդիների ու դուստրերի նկատմամբ՝ սկսած երեխայի ծնունդից ու դրանից ի վեր:

ՏՐԱՄԱԴԻՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Տղամարդիկ և նրանց զուգընկերները

ՊԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Բարձ
- Ծնկադիր համակարգիչ/Էկրան և բարձրախոսներ, եթե ծննդաբերության գործընթացի վերաբերյալ ցուցադրվելու է տեսաֆիլմ:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութերի կրկնօրինակները.
- ✓ Ներգրավված հայրիկի հետ բոլորը շահում են **(Չավելված 2, կետ 6)**
- ✓ Հայրիկի «Ուսապարկը», ի՞նչ պետք է վերցնել ծննդատուն գնալիս **(Չավելված 2, կետ 7)**
- ✓ Ծնչառական վարժություններ եվ ծննդաբերության ժամանակ ցավը մեղմացնող այլ հնարքներ **(Չավելված 2, կետ 8)**

Այս փուլը կարելի է լավագույնս անցկացնել երեխայի սպասող զուգընկերոջ մասնակցությամբ, քանի որ նա կարող է մոտավորապես նմանակել ծննդաբերության գործընթացը: Այնուամենայնիվ, այն կարող է առաջացնել ծիծաղի պոռթկումներ, անմտության զգացողություն, ինչը լիովին նորմալ է: Եթե, այնուամենայնիվ, կարծում եք, որ տեղին չէ այս գործողությունն անցկացնել ամբողջությամբ տղամարդկանցից բաղկացած խմբի մասնակցությամբ (քանի որ այն կարող է առաջացնել անհարմարության զգացողություն), ապա փոխարենը պետք է դիտարկել՝ ծննդաբերության գործընթացի վերաբերյալ շարժանկար ցուցադրելու տարբերակը: Անհրաժեշտ է շարունակել առաջադրված հարցերի շուրջ խմբակային քննարկումները:

Ողջունել խմբում բոլոր ներկայացուցիչներին:

- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա փուլի նպատակները:



ԱՌԱՆՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

Որպես կանոն հղիության ու ծննդաբերության գործընթացը ֆիզիկական առումով չափազանց աշխատատար է մոր համար: Տվյալ գործընթացի ամենակարևոր խնդիրը մորն այնպիսի ֆիզիկական ու էմոցիոնալ աջակցություն ցուցաբերելն է, որի կարիքը նա զգում է:

Ծննդաբերությունը սթրեսային է նաև երեխայի համար: Ուստի, մասնակիցների մոտ պետք է շեշտել այն հանգամանքը, որ ծնողներից երկուսի հետ էլ ֆիզիկական կոնտակտը ոչ միայն էական է ծնողների համար՝ երեխայի նկատմամբ ֆիզիկական կապվածություն ապահովելու տեսանկյունից, այլև ունի առողջական ու զարգացման առավելություններ նաև երեխայի համար: Այս առումով պետք է դիտարկել այն հանգամանքը, որ եթե հնարավոր չէ երեխայի հետ ֆիզիկական կոնտակտ ապահովել ծննդատանը, ապա այն ապահովել տանը:

Տղամարդկանց ներկայությունը ծնարանում օգնում է ստեղծել էմոցիոնալ կապվածություն հոր և երեխայի միջև: Տղամարդը պետք է զրուցի իր զուգընկերոջ հետ՝ ծնարանում ներկա գտնվելու վերաբերյալ և ստանա վերջինիս համաձայնությունը: Կարևոր է նաև, որ առողջապահական ոլորտի մասնագետը նույնպես խրախուսի և ողջունի հոր ներկայությունը ծննդաբերության ժամանակ: Դա իրագործելու համար անհրաժեշտ է այդ մասին զրուցել նախքան ծննդաբերությունը:

Նշում՝ ՀՀ օրենսդրությամբ / ՀՀ ԱՆ 2020թ. N13-Ն նորմատիվ հրամանով թույլատրվում է հոր մասնակցությունը ծննդաբերությանը, սակայն ցանկացող հայրերը շատ քիչ են, կամ բավարար իրազեկված չեն: Թերևս ավելի մեծ տեղ ունի նրանց պատրաստ չլինելու հանգամանքը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԴԵՐԱԽԱՂ ԾՆԱՐԱՆՈՒՄ

(ԿԱՐՈՂ Է ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՓՈԽԱՐԻՆՎԵԼ ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ՏԵՍԱՆՅՈՒԹՈՎ)

Բացատրել մասնակիցներին, որ այսօր նրանք ստանձնելու են տարբեր անձանց դերեր, ինչպես օրինակ՝ մոր, հոր, մանկաբարձի և առողջապահական ոլորտի այլ մասնագետների դերը, ինչպես նաև նմանակելու են ծնարանում կատարվելիքն այն պահին, երբ կինը պատրաստվում է ծննդաբերել:

- Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները կազմեն երեք հոգուց բաղկացած խմբեր: Երեք հոգուց պակաս մասնակիցների կազմով խմբերի առկայության դեպքում, նրանց միավորել մյուս խմբերի հետ՝ չորս և ավելի մասնակիցներից բաղկացած խմբեր ձևավորելու համար:
- Խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր խումբ իր անդամների միջև բաշխի հետևյալ դերերը.
 - ✓ Ծննդաբերող մայրը և երեխայի հայրը
 - ✓ Մանկաբարձ-գինեկոլոգը, մանկաբարձուհին կամ բուժքույրը



Խմբում երեքից ավելի անձանց առկայության դեպքում, ավելացած անձանց միջև բաշխել առողջապահական ոլորտի այլ մասնագետների դերը:

- Շեշտել, որ մասնակիցների միջև դերերը բաշխելուն պես, նրանք պետք է հանդես գան ինքնին դերակատարի այլ ոչ թե իրենց անունից: Դերը կատարելու համար նրանք պետք է «մտնեն» իրենց հատկացված կերպարի մեջ:

- Այնուհետև նկարագրել տեսարանը. «Երեկոյան ժամը 22:00 է: 3 գտնվում է ծնարանում և որոշ ցավեր ունի, քանի որ նա արդեն ծննդաբերում է: Բժիշկը և մանկաբարձը պատրաստվում են ընդունել երեխայի ծնունդը: Ներկա է գտնվում նաև երեխայի հայրը»:

- Տեղեկացնել, որ «երեք» հաշվին մասնակիցները պետք է սկսեն տեսարանի ցուցադրումն իրենց խմբում: «Մե՛կ, երկո՛ւ, երե՛ք»:

Խմբերին հատկացնել 5 րոպե ժամանակ՝ տեսարանը ցուցադրելու համար:

- 5 րոպե անց խնդրել, որպեսզի մասնակիցները վերադառնան կազմած շրջանի մեջ:
- Խնդրել, որպեսզի բոլոր մասնակիցները «դուրս գան» իրենց դերից:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄ, ՄԱՍ 1

ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻՆ ՈՒՂԴԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ.

- Ի՞նչ կարծիք ունեք այս վարժության շրջանակներում Ձեր խաղացած դերի վերաբերյալ:
- Ի՞նչ կարծիք ունեն հոր դերը խաղացած անձինք իրենց՝ որպես աջակցող զուգընկերոջ դերակատարման վերաբերյալ:

- Ի՞նչ զգացողություն են ունեցել մայրերը ծննդաբերելիս:

- Ի՞նչ կարելի է ասել առողջապահության ոլորտի մասնագետների մասին:

- Կա՞ որևէ այնպիսի հարց, որի կապակցությամբ Դուք այլ կերպ կվարվեիք, եթե Ձեզ կրկին տրվեր նման հնարավորություն:

- Այնուհետև մասնակիցներին բաժանել՝ շնչառական վարժությունների մասով «Խմբի համար օժանդակ տեղեկատվություն» վերնագրով ուղեցույցի բազմացրած կրկնօրինակները:

- Խմբի համար ընթերցել համապատասխան տեղեկատվությունը և փորձարկել որոշ խորհուրդների գործնական իրագործումը:

- Ընդգծել «Խմբավարի համար օժանդակ տեղեկատվություն» վերնագրով ուղեցույցի հիմնական դրույթներից մի քանիսը, **օրինակ՝ Ներգրավված հայրիկի հետ բոլորը շահում են (Հավելված 2, կետ 6)**

- Ի վերջո, հուսադրել հայրերին այն հարցում, որ մոր կողմից երեխայի նկատմամբ ֆիզիկական կապվածության ձևավորմանը զուգահեռ, նրանք ևս կունենան նման հնարավորություն՝ երեխայի հետ ֆիզիկական շփման, երեխայի համար երգելու, նրան օրորելու կամ այլ միջոցներով:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ԾՆԱՐԱՆԻ ԴԵՐԱԿԱՏԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խնդրել, որպեսզի երեք կամավոր կրկին վերաբեմադրեն ծննդաբերության տեսարանը՝ օգտագործելով իրենց ձեռք բերած տեղեկատվությունը: Նպաստել, որպեսզի բոլորը ծափողջյուններով ոգևորեն նրանց:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄ, ՄԱՍ 2

ՀԱՐՑԵՐԸ

- Որպես հայր ի՞նչ անհանգստություններ ունեք Ձեր զուգընկերոջ ծննդաբերության կապակցությամբ: Կամ էլ՝ ի՞նչ անհանգստություններ եք ունեցել նախկինում: *Օրինակ, որոշ տղամարդիկ ու կանայք համոզված են, որ եթե տեսնեն իրենց զուգընկերոջը ծննդաբերելիս, ապա դա կանդրադառնա զույգի՝ միմյանց հանդեպ ունեցած սեռական վարքագծի վրա:*

- Արդյո՞ք կարծում եք, որ կարևոր է (երեխայի, մոր և հոր համար), որպեսզի հայրը ներկա գտնվի իր երեխայի ծնվելու ժամանակ: Եթե այո, ապա ինչու: Եթե ոչ, ապա ինչու:

- Խնդրել, որպեսզի այն տղամարդիկ, որոնք ներկա են գտնվել, և այն տղամարդիկ, որոնք





ներկա չեն գտնվել իրենց երեխայի ծնվելու ժամանակ, պատմեն իրենց փորձառության մասին:

- Ի՞նչ տեսակի աջակցության կարիք ունի մայրը ծննդաբերության ժամանակ, և ի՞նչ տեսակի աջակցություն կարող է նրան տրամադրել հայրը:

ԵԶՐԱՓՈՒԿ ԵՎ ԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

Ամփոփել այս փուլի ընթացքում արված գործնական առաջարկություններն այն մասին, թե ինչպե՞ս կարող է տղամարդը մասնակցել կնոջ հղիության և ծննդաբերության գործընթացին:

Չիշել, որ Հայաստանի օրենսդրությամբ թույլատրվում է հոր մասնակցությունը ծննդաբերությանը

Այն հայրերը, ում զուգընկերոջ ծննդաբերության օրը մոտենում է, պետք է պատրաստեն անհրաժեշտ իրերով պայուսակ՝ հիվանդանոց կամ կլինիկա տանելու համար, այն է՝ Հայրիկի «Ուսապարկը», ի՞նչ պետք է վերցնել ծննդատուն գնալիս (**Հավելված 2, կետ 7**)



ԽՄԲՎԱՐԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ԵՎ ԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

Հայրերը հաճախ անհանգստության ապրումներ է ունենում կնոջ ծննդաբերության ժամանակ, սակայն դրանք կարելի է մեղմել՝ հնարավորություն տալով նրան ապահով վայրում իր զգացմունքները քննարկել այնպիսի բանիմաց տղամարդկանց հետ, որոնք համանման փորձառության են հանդիպել: Կարևոր է, որպեսզի յուրաքանչյուր հայր այս վարժության ընթացքում (երեխայի հետ ֆիզիկական կոնտակտ հաստատելու դերակատարման և այլն) կիսվի իր Էմոցիոնալ փորձառությամբ: Մասնակիցների կողմից արվող կատակները պետք է հեռացնել ու խմբին հիշեցնել, որ պետք է մշտապես հարգել նրան, ով կիսվում է իր Էմոցիոնալ փորձառությամբ:



ՓՈՒԼ/ԹԵՄԱ 7. ԵՐԵՒԱՅԻ ԽՆԱՄՔԸ ԵՎ ԽՆԱՄՔԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Տեղեկանալ երեխայի խնամքի կարիքների մասին և անդրադառնալ տղամարդու՝ այդ կարիքները բավարարելու կարողությանը:
- Հարցականի տակ առնել այն կարծրատիպը, որ, կինը բնականից օժտված է երեխային խնամելու ու դաստիարակելու ավելի լավ ունակություններով, քան տղամարդը:
- Անդրադառնալ այն ժամանակին, որը տղամարդիկ հատկացնում են իրենց երեխայի խնամքին և ուշադրությանը, ինչպես նաև համեմատել այն կանանց հատկացրած ժամանակի հետ: Խրախուսել, որպեսզի նման գործողություններն առավել արդարացի բաշխվեն:

ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2.5-3 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Տղամարդիկ ու նրանց գույգերը

ՊԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Մի քանի երեխա-տիկնիկներ (հնարավորության դեպքում՝ տղաների ու աղջիկների տեսքով), որոնց հագին կլինեն իրական տակդիրներ
- Երաժշտություն ապահովող սարքավորում (սվագարկիչ, հեռախոս, համակարգիչ)
- Մատիտներ
- Թուղթ՝ A4 ձևաչափի

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութերի կրկնօրինակները.
- ✓ Երեխայի խնամք... օգտակար «Ինչպես անել»-ներ (**Հավելված 2, կետ 9**)
- ✓ Տղամարդիկ կենսաբանորեն ունակ են խնամել իրենց երեխաներին (**Հավելված 2, կետ 10**)
- ✓ Հայրիկները կարևոր դեր ունեն կրծքով կերակրման գործընթացում (**Հավելված 2, կետ 11**)
- ✓ Ծնողական պարտականությունների ու տնային գործերի իրականացմանը մասնակցության աստիճանը բարձրացնելու չորս եղանակ (**Հավելված 2, կետ 24**)

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ՍՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ներկայացնել տվյալ փուլի նպատակները:



ԱՌԱՆՑՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ / ԵՐԵՒԱՅԻ ԽՆԱՄՔԸ

Մի շարք գույգերի համար ծնողական պարտականությունների կատարումը կարող է շատ սթրեսային ժամանակահատված լինել: Երեխան լաց է լինում, պահանջում է մշտական ուշադրություն ու սեր ինչպես մորից, այնպես էլ հորից: Կարևոր է հիշել, որ լավագույն միջոցը երեխային կապվածությամբ արձագանքելն է, և որ պետք է փորձել պարզել, թե ինչի՞ կարիք է զգում երեխան:

Աշխարհը փոփոխական է: Նախկինում այն դերը, որը կատարել են ծնողները, ճկուն չի եղել. տղամարդիկ գնացել են աշխատանքի, իսկ կանայք կատարել են տնային գործերը, մինչդեռ այժմ միակ բանը, որ տղամարդիկ չեն կարող անել, դա կրծքով կերակրելն է: Աստիճանաբար տղամարդուն սկսում են ընկալել որպես երեխայի ինամբ իրականացնող անձի:

Գենդերային հավասարությունն ընդգրկում է նաև տնային գործերի մասով համատեղ պարտականությունները: Եթե հայրը և մայրն իրենց աշխատանքը կատարում են տնից դուրս, ապա նրանք պետք է հավասարապես բաշխեն երեխայի ինամբն ու տնային գործերը:

Նույնիսկ այն հայրերը, որոնք իրենց աշխատանքը կատարում են տնից դուրս, նրանք պետք է օրական առնվազն 30 րոպե ժամանակ հատկացնեն իրենց երեխային (ներառելով այնպիսի գործեր, ինչպիսիք են՝ կերակրելը, լողացնելը, երգելը, օրորելը և հագուստ հագցնելը)՝ այնպիսի էմոցիոնալ կապ հաստատելու նպատակով, որն անհրաժեշտ է երեխայի հետ հատուկ հարաբերությունն ձևավորելու համար:

Եթե նախատեսված է երեխայի ինամբի ընտանեկան արձակուրդ*, ապա պետք խրախուսել, որ հայրերը այդ օրերը տրամադրեն՝ կնոջ ու երեխայի ինամբի և նրանց հետ ժամանակ անցկացնելու համար: Ամեն օր հայրիկի և երեխայի համատեղ շփումը նպաստում է նրանց ֆիզիկական և էմոցիոնալ կապվածությանը:

Ամեն օր հայրը և երեխան պետք է միասին ժամանակ անցկացնեն՝ ուղղված ֆիզիկական կապվածությունն ապահովելուն:

Հայրը կարող է իրեն երկրորդական դերում տեսնող անձանց բարեկրթորեն հիշեցնել, որ իր երեխայի նկատմամբ ինամբն իրականացնելն ու նրա հետ հաղորդակցվելն իր պարտականությունն է:

*** Ծանոթություն՝ ՀՀ Աշխատանքային օրենսգրքով նախատեսված է հայրության արձակուրդ (Հոդված 176.1. Երեխայի ծնվելու օրվանից հետո՝ 30 օրվա ընթացքում, նորածնի հոր ցանկությամբ տրամադրվում է հինգ աշխատանքային օր տևողությամբ վճարովի արձակուրդ, որի յուրաքանչյուր օրվա համար գործատունն վճարում է աշխատողի միջին օրական աշխատավարձի չափով: Լրացումը կատարվել է 16.09.20թ.):**



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԻՄ ԵՐԵՒԱՅԻ ԽՆԱՄՔԸ. ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՉՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՁԵՎԱՎՈՐՎՈՒՄ ԵՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆՈՒՄ

- Միացնել մեղմ և հանգստացնող երաժշտություն:
- Մասնակիցներին բաժանել 2-3 հոգուց կազմված խմբերի ու յուրաքանչյուր խմբին տրամադրել տակդիր կրող երեխա-տիկնիկներ:
 - Բացատրել, որ կատարելու եք երկու վարժություն. առաջինը՝ ինչպե՞ս փոխել տակդիրը, և երկրորդը՝ ինչպե՞ս պատշաճ գրկել երեխային: Հնարավորության դեպքում՝ փորձել յուրաքանչյուր խմբում ապահովել փորձառություն ունեցող հայրիկի ներկայություն:
 - Նախ բացատրել, թե ինչպե՞ս պետք է փոխել տակդիրը: Պետք է ցուցադրել «**Երեխայի ինամք... օգտակար «Ինչպես անելներ»» (Հավելված 2, կետ 9)** խորագրով բաժնում թվարկված քայլերից յուրաքանչյուրը, կամ էլ խնդրել, որ դրանք ցուցադրի փորձառություն ունեցող հայրիկներից մեկը:
 - Կատարել երկրորդ վարժությունը. հայտնել, որ մասնակիցները տիկնիկի օգտագործմամբ գործնականում կփորձարկեն, թե ինչպես ճիշտ պահել ու գրկել երեխային: Պետք է ցուցադրել նույն խորագրով բաժնում թվարկված քայլերը կամ խնդրել, որ դրանք ցուցադրի համապատասխան փորձառություն ունեցող հայրը:

Նույն վարժությունները անելու համար հերթ տալ խմբի բոլոր մասնակից տղամարդկանց

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ՔՆՆԱՐԿՎՈՂ ՀԱՐՑԵՐ՝ ՈՒՂԿԱԾ ՀԱՅՐԵՐԻՆ

- Կա՞ որևէ մեկը, ով ինչ-որ նոր բան է սովորել, կամ ցանկանում է դիտողություններ անել ցանկացած այնպիսի հարցի կապակցությամբ, որը նկատել է այս գործողությունն իրականացնելիս:
 - Ինչու՞ հայրերն ավելի շատ չեն մասնակցում մանկահասակ երեխաների, մասնավորապես՝ նորածիններին տրամադրվող խնամքին: Ի՞նչն է հայրերի համար բարդ՝ խնամքի գործընթացին մասնակցելու հարցում:
 - Որքանո՞վ է շրջապատը և որքանո՞վ ենք մենք սոցիալականացված՝ այս հարցում դերակատարում ունենալու համար:
 - Ինչպե՞ս է ընտանիքում նոր երեխա ունենալն ազդում զույգի հարաբերությունների վրա: *Օրինակ՝ երեխան անընդմեջ լաց է լինում և պահանջում մշտական ուշադրություն, իսկ ծնողները շատ են հոգնում:*
 - Պատկերացնե՞ք հետևյալը. Գիշերվա ժամը 02:00 է: Ձեր երեխան լաց է լինում, և Դուք չգիտեք, թե ինչու՞: Ձեր կնոջ ուժերը սպառվել են, քանի որ նա երեխային գիշեր-ցերեկ կրծքով կերակրել է: Մի քանի ժամից Դուք պետք է վեր կենաք, որպեսզի գնաք աշխատանքի: Ի՞նչ կարող եք անել Դուք՝ որպես հայր.
 - Ի՞նչով է մոր համար երեխային խնամելը դժվար: Ի՞նչ կարելի է ասել հոր վերաբերյալ:
 - Հնարավո՞ր է բարկանաք երեխայի վրա: Արդյո՞ք Ձեր հուզականությունը տարբեր կլինի՝ կախված այն հանգամանքից՝ Ձեր երեխան տղա է, թե՞ աղջիկ: Ինչու՞ այդ կամ ինչու՞ ոչ:
 - Ի՞նչ եք անում այն ժամանակ, երբ բարկացած եք: Նշե՞ք տարբերակներ:
 - Ի՞նչ կարող եք անել՝ Ձեր նորածնի խնամքի գործընթացում ավելի շատ ներգրավված լինելու համար: Ի՞նչ ազդեցություն դա կարող է ունենալ մոր վրա:
 - Նշե՞ք մեկ-երկու բան, որով կարող եք զբաղեցնել Ձեր երեխային:
 - Ի՞նչ եղանակներով կարող ենք մանկահասակ երեխայի կարիքներին ավելի արձագանքող լինել:



ՄԱՅՐԵՐԻՆ ՈՒՂԴԵԼ ՀԵՏԵԿՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ

- Ի՞նչ զգացողություն եք ունեցել այն ժամանակ, երբ տեսել եք, թե ինչպե՞ս է Ձեր երեխայի հայրը փոխում երեխայի տակդիրը և գրկած պահում երեխային:
- Կա՞ն դեպքեր, երբ կինը խոչընդոտում է տղամարդու հավասար մասնակցությանը իրենց երեխայի խնամքում կամ տնային գործերում:
- Ինչու՞:

ԵԶՐԱՓՈՒԿՆԵՐ ԼԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

- Եզրափակել տվյալ փուլը՝ նշելով, որ նորածնի խնամքը կարող է լինել հրաշալի, բայց նաև ուժասպառ ու սթրեսային ժամանակահատված, և՛ մոր և՛ հոր կյանքում:
- Երեխան չի կարող արտահայտվել բառերով, հետևաբար նա լաց է լինում: Որոշ երեխաներ շատ են լաց լինում, մինչդեռ մյուսները՝ քիչ: Շատ անգամ երեխան ինքն էլ չգիտի, թե ինչու՞ է լաց լալիս:
- Ամենակարևոր բանը, որ ծնողը կարող է անել դա այն ջերմությունն է, որը նա տալիս է երեխային ֆիզիկական կոնտակտի (օրինակ՝ երեխային գրկելու, քնեցնելու կամ օրորելու) միջոցով, և անում է ամեն ինչ՝ երեխայի կարիքները հասկանալու համար:
- Տղամարդիկ պետք է ամեն օր արդյունավետ ժամանակ անցկացնեն իրենց երեխայի հետ:
- Տղամարդիկ ի վիճակի են հոգ տանել իրենց երեխայի մասին և կարող են բավարարել իրենց երեխայի բոլոր կարիքները (բացառությամբ կրծքով կերակրելու):
- Մայրության և հայրության դերերը սոցիալական երևույթներ են, դրանք ձևավորվում են հասարակության կողմից և բավականաչափ փորձառության դեպքում ցանկացած տղամարդ կարող է դառնալ երեխայի պատշաճ խնամք իրականացնող:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Բաժանել **«Հայրիկները կարևոր դեր ունեն կրծքով կերակրման գործում» (Հավելված 2, կետ 11)** խորագրով բաժնի վերաբերյալ նյութը՝ տանը ծանոթանալու և մայրերին աջակցելու համար:
- ✓ Փորձել գործնականում կիրառել մանկահասակ երեխային խնամելու ձեռք բերված նոր հմտությունները: Օրինակ, եթե Դուք պատասխանատու եք երեխային լողացնելու համար, ապա պետք է փորձել նոր գործողություններ կատարել: Հաջորդ փուլին պետք է ներկայանալ պատրաստված՝ այդ փորձառության շուրջ զրուցելու համար:



ԱՌԱՆՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ / ԽՆԱՄՔԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

Եական նշանակություն ունի այն հանգամանքը, որ տղամարդը զգալի ժամանակ հատկացնի ծնողական պարտականությունների կատարմանը, դաստիարակության հարցերին ու տնային գործերին: Կատարյալ կհամարվեր այն տարբերակը, եթե տղամարդն ու կինը հավասար քանակությամբ ժամանակ հատկացնեին, սակայն միշտ չէ, որ դա հնարավոր է իրագործել՝ ելնելով նրանց աշխատանքային պայմաններից ու վարձատրության տարբերություններից: Կանայք նույնպես պետք է հավանություն տան ու իրենց զուգընկերոջը հնարավորություն տան մասնակցելու տնային գործերին:

Հավասարությունը՝ որպես ընտանիքում արդարության ցուցանիշ, միշտ չէ, որ ենթադրում է հավասար քանակությամբ ծախսված ժամանակ. երբեմն պետք է հաշվի առնել ընտանիքի դրությունը: Այդ հարցում կարևոր են բանակցելը, հաղորդակցվելը, արդար լինելը, յուրաքանչյուր անձի՝ տանը ու տնից դուրս ունեցած պարտականությունները հաշվի առնելը:

Շատ տղամարդիկ չեն կրում նույն պարտականություններն, ինչ կանայք, քանի որ շատ զույգեր ապրում են այնպիսի անհավասար ու գենդերային հասարակությունում, որում տղամարդուն վերապահված է ընտանիքի կերակրողի դերը: Դրան հակառակ՝ կնոջից սովորաբար ակնկալվում է իրականացնել ընտանիքի մոր ու տնային տնտեսուհու դերը:

Փոխելով այն առաջնահերթությունը, որը տղամարդիկ տալիս են իրենց ժամանակին՝ սովորաբար նրանց ընձեռում է իրենց երեխայի հետ ժամանակ անցկացնելու ավելի մեծ հնարավորություններ:

Եթե աշխատանքը խոչընդոտում է, որ տղամարդիկ ավելի շատ ներգրավվեն ընտանիքի մեջ, ապա անհրաժեշտ է հիշել, որ երեխայի հետ անցկացրած «արժեքավոր ժամանակն» իրականում անգնահատելի է, ինչը ենթադրում է, օրինակ՝ երեխայի ներկայությամբ հեռախոսազանգերին չպատասխանել կամ հեռուստացույց չդիտել և այլն:

Երեխայի ի հայտ գալուն պես զույգերի հարաբերություններում բավարարվածության աստիճանը կարող է փոխվել՝ երբեմն բարելավվելով, իսկ երբեմն էլ՝ վատթարանալով: Լինում են այնպիսի տղամարդիկ, որոնք խանդոմ



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԺԱՄԱՔԱՆԱԿՆ ՕՐԿԱ ԿՏՐՎԱԾՔՈՎ

- Յուրաքանչյուր մասնակցին տրամադրել դատարկ թերթ ու խնդրել, որ նա մեծ շրջան նկարի դրա վրա: Անհրաժեշտ է պատկերացնել, որ շրջանը թխվածք է, որը համապատասխանում է օրվա 24 ժամին և որը բաժանված է ժամանակն արտահայտող առանձին մասերի:
 - Խնդրել, որ մասնակիցները թխվածքի մեջ նկարելով առանձնացնեն կտորներ՝ արտահայտելու համար այն ժամաքանակը, որը նրանք օրական կտրվածքով ծախսում են կատարվող գործերի, այն է՝ աշխատանքի, քնելու, սնվելու, հանգստի, ժամանցի, տնային գործերի և այլնի վրա: Խնդրել, որ մասնակիցներն առանձնացնեն նաև այն ժամաքանակը, որը նրանք ծախսում են երեխայի խնամքի ու նրա հետ խաղալու վրա: Խմբին ցույց տալ Ձեր նկարած թխվածքի օրինակը:
 - Այնուհետև խնդրել, որպեսզի մասնակիցները նկարեն մեկ այլ թխվածք, սակայն այս անգամ արդեն իրենց երեխայի մոր տեսանկյունից: Պարզել, թե իր կարծիքով ինչպե՞ս է երեխայի մայրը բաշխում իր օրը՝ 24-ժամվա կտրվածքով:
 - Այս փուլը զույգերով (երկու ծնողի մասնակցությամբ) անցկացնելու դեպքում, նրանցից յուրաքանչյուրին խնդրել, որպեսզի իր ժամանակը նկարագրող թխվածքը նկարի առանձին, այնուհետև դրանով կիսվի իր հետ զույգ կազմած մյուս անձի հետ՝ իրենց նկարներում պատկերված թխվածքների միջև տարբերությունները քննարկելու համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԲՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Յուրաքանչյուր մասնակցին տրամադրել ժամանակ՝ սեփական տպավորություններով կիսվելու համար: Տվյալ գործողությունը զույգերով անցկացնելու դեպքում խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր զույգ կիսվի այն դիտարկումներով, որոնք կատարվել են զուգընկերոջ նկարում պատկերված թխվածքի հետ համեմատություններ անցկացնելիս:
 - Այնուհետև մասնակիցներին ուղղել հետևյալ հարցերը.
 - Այս վարժության ընթացքում ի՞նչ հասկացաք, թե ի՞նչ տարբերություններ կան տղամարդկանց ու կանանց միջև՝ ժամանակն օգտագործելու տեսանկյունից:
 - Ի՞նչ եք մտածում ժամանակը ծախսելու եղանակների հարցում տղամարդու և կնոջ միջև եղած տարբերությունների մասին: Ձեր կարծիքով արդյո՞ք այդ տարբերություններն արդարացի են: Ինչո՞ւ այդ և ինչո՞ւ ոչ:
 - Ի՞նչ է կարծում Ձեր զուգընկերը տնային գործերի մասով ժամանակի առկա բաշխվածության մասին (Եթե զուգընկերը ներկա է, ապա անհրաժեշտ է հարցն անմիջականորեն ուղղել նրան):
 - Ինչո՞ւ ենք մենք հակված թերարժևորելու տնային այնպիսի գործեր, ինչպիսիք են կերակուր պատրաստելը կամ մաքրություն անելը, ինչպես նաև՝ երեխայի խնամքի վրա ժամանակ ծախսելը: Ինչո՞ւ է վճարվող աշխատանքն ընկալվում որպես ավելի արժեքավոր:
 - Ի՞նչ կանեիք՝ Ձեր ժամանակի ներկա բաշխվածությունը փոխելու համար:
 - Ի՞նչ կարող են շահել տղամարդիկ, եթե ավելի ներգրավված լինեն այնպիսի տնային գործերում, ինչպիսիք են կերակուր պատրաստելը և մաքրություն անելը: Ինչու կշահեն կանայք:
 - Ի՞նչ կարծիք ունեք այս գործողությանը Ձեր ունեցած մասնակցության վերաբերյալ:





Օգտագործելով առանցքային գաղափարներն՝ անհրաժեշտ է շնորհակալություն հայտնել մասնակիցներին իրենց մասնակցության համար և ընդգծել, որ կարևոր է, որ տղամարդիկ ժամանակ հատկացնել ոչ միայն երեխայի խնամքին ուղղված աշխատանքների, այլ նաև՝ տնային գործերի կատարման համար: Թեև կարող է հավասար քանակությամբ ժամանակ հատկացնելը հնարավոր չլինել, այնուամենայնիվ, խիստ կարևոր է ընտանիքում գործերի արդարացի բաշխման հարցի շուրջ բանակցելն ու արդարացի համաձայնության գալը:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Որպես տնային հանձնարարություն առաջադրանք,՝ խնդրել, որպեսզի մասնակիցները անդրադառնան այն հարցին, թե ինչպե՞ս են տանն աշխատանքները բաշխվում իրենց ու իրենց զուգընկերների միջև: Այնուհետև, նրանք պետք է կատարեն առնվազն մեկ այնպիսի տնային գործ, որը սովորաբար իրենք ընդհանրապես չեն կատարում: Ինչպիսի՞ն կլինի զուգընկերոջ արձագանքը:

Նշում. Եթե հաջորդ շաբաթ նախատեսում է անցնել 8-րդ փուլին/թեմային, խնդրել մասնակիցներից յուրաքանչյուրին բերել մի խաղալիք, որի հետ խաղում է իրենց երեխան, օրինակ՝ տիկնիկ, գնդակ և այլն:



ԽՄԲԱՎԱՐԻՆ ՈՒՂԴՎԱԾ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄԵՐ

Իրական գործողության ժամանակ անհրաժեշտ է անպայման մասնակիցներից պահանջել, որպեսզի նրանք երեխային մաքուր սրբեն՝ առջևից հետև ուղղությամբ, և ամբողջ ժամանակ ֆիքսված պահեն երեխայի գլուխը: Այդ առնչությամբ համացանցում կան բազմաթիվ տեսանյութեր, որոնք կարելի է գտնել՝ «www.youtube.com» հասցեով կայքէջում, և որոնցով այս թեման ներկայացվում է տեսողական ցուցադրմամբ առ այն, թե ինչպե՞ս և՛ փոխել տակդիրը, և՛ ճիշտ պահել երեխայի գլուխը: Հորը խրախուսել, որ տրամադրվող 5-օրյա հայրական արձակուրդը օգտագործել հետծննդյան շրջանում մայրիկին աջակցելու և երեխայի խնամքի համար:

Տվյալ փուլը եզրափակելուց հետո տղամարդիկ և կանայք կարող են հարցեր տալ առ այն, թե ինչպե՞ս կարելի է առավել պատշաճ արձագանքել իրենց մանկահասակ երեխայի կարիքներին:

ՓՈՒԼ/ԹԵՄԱ 8. ԳԵՆԴԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՄԵՆԸ ԽԱՂԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐԻՄ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Անդրադառնալ գենդերային սոցիալականացման նորմերին, այսինքն՝ մեր երեխաներին վերաբերվելու ու նրանց կրթելու տարբեր ձևերին՝ հիմք ընդունելով գենդերային տարբերությունը:
- Անդրադառնալ ծնողների և նրանց որդիների ու դուստրերի միջև հաղորդակցությանն ու կապվածությանը:

ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Միայն տղամարդիկ



ՊԱՅԱՆՁՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Ավանդաբար՝ արական և իգական սեռի համար նախատեսված խաղալիքներ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութի կրկնօրինակները.

Խաղը և զվարճանքն առաջին տարում (Հավելված 2, կետ 14)

• Նախորդ փուլում Դուք խնդրել եք, որպեսզի մասնակիցներն իրենց հետ բերեն այնպիսի խաղալիք, որով խաղում է իրենց երեխան (ըստ ցանկության): Խմբավարները նույնպես կարող են խաղալիքներ բերել տվյալ փուլում: Անհրաժեշտ է մասնակիցների համար ապահովել խաղալիքների բազմազանություն, այսինքն՝ բերել այնպիսի խաղալիքներ, որոնք ընդհանուր տարածում ունեն և համապատասխան են՝ մի գենդերից մյուսի տարբերությունն ընդգծելու համար: Օրինակ, ավանդաբար տղաների համար նախատեսվում են այնպիսի խաղալիքներ, ինչպիսիք են՝ խաղալիք ատրճանակը, գնդակը և վիդեո-խաղը, մինչդեռ աղջկա համար՝ խաղալիք արդուկը, խաղալիք սպասքը և տիկնիկը: Դուք կարող եք նաև տպել խաղալիքների առցանց նկարներ կամ ամսագրերից կտրել խաղալիքների նկարներ:

Այն եղանակը, որով մենք խաղում ենք տղաների ու աղջիկների հետ, ենթադրում է սոցիալականացման գործընթաց, և խաղի մեջ դերերի՝ սեռով պայմանավորված խիստ տարբերակումը հետագայում կարող է հանգեցնել անհավասար ու ոչ արդարացի հարաբերությունների տղամարդկանց ու կանանց միջև: Այնուամենայնիվ, երեխայի տարիքում բոլորս էլ խաղում ենք, և միայն հասուն տարիքում ենք մոռանում ինչպե՞ս խաղալ: Խաղերը մեր կյանքի ամենակարևոր մասն են կազմում. Դրանք որոշիչ նշանակություն ունեն մեր սեփական բարօրության համար և մեզ՝ որպես չափահաս անձանց, օգնում են առավել պատշաճ կապ հաստատել մեր երեխաների հետ: Խաղը/խաղի համար նախատեսված ժամանակը հատուկ կամուրջ է երեխայի հետ հաղորդակցվելու համար: Որպես ծնող կարևոր է ողջախոհություն ցուցաբերել խաղի եղանակի ընտրության մեջ, որպեսզի անհավասարության վերաբերյալ ուղերձը երեխային չհաղորդվի:

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ՍՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ներկայացնել տվյալ փուլի նպատակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԳԵՆԴԵՐԸ ԵՎ ԽԱՂԱԼԻՔՆԵՐԸ

Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները ցույց տան իրենց բերած խաղալիքները (նախորդ հանդիպման ժամանակ տրած տնային հանձնարարությունը) և բոլոր խաղալիքները դնել մեկտեղ՝ սենյակի մեջտեղում:

- Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները մտաբերեն այնպիսի խաղ, որով սիրում են խաղալ երեխաների հետ: Դրա համար նրանց հատկացնել մի քանի թույլ ժամանակ: Այնուհետև



առաջարկել, որ մասնակիցներն ընտրեն այդ խաղը խաղալու համար անհրաժեշտ խաղալիք:

- Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները զույգեր կազմեն և ձևավորված զույգերում մեկին ընտրեն հոր դերում, իսկ մյուսին՝ երեխայի: Ցուցում տալ ծնողին, որպեսզի վերջինս խնդրի «երեխային» խաղալ իր հետ՝ օգտագործելով ընտրված խաղալիքը:

- Նախքան մասնակիցներին կիրահանվի սկսել դերակատարումը, տեղեկացնել, որ «երեք» հաշվին նրանք պետք է սկսեն տեսարանի ցուցադրումը: «Մեկ, երկու՛, ԵՐԵ՛ք»:
Մասնակիցներին հատկացնել 5 րոպե ժամանակ՝ իրենց հատկացված դերը խաղալու համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Կազմել շրջան և խնդրել, որպեսզի զույգերից յուրաքանչյուրը ցույց տա կամ նկարագրի այն խաղալիքը, որով խաղացել է խմբի ներկայությամբ: Անդրադառնալ այն խաղալիքների նմանություններին ու տարբերություններին, որոնք օգտագործվել են տղաների ու աղջիկների հետ խաղալու համար՝ խմբին ուղղելով հետևյալ հարցերը.

«ԵՐԵՒԱՅԻ» ԴԵՐԸ ԽԱՂԱՑԱԾ ԱՆՁԱՆՑ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀԱՐՑԵՐ

- Ի՞նչ կարծիք ունեք այս գործողությանը Ձեր ունեցած մասնակցության վերաբերյալ:
- Դուք խաղացել եք տղայի, թե՞ աղջկա դերը: Ինչո՞ւ եք ընտրել տվյալ սեռը: Ինչպե՞ս է Ձեր ընտրած խաղալիքն անդրադարձել այդ հանգամանքի վրա:

«ՀՈՐ» ԴԵՐԸ ԽԱՂԱՑԱԾ ԱՆՁԱՆՑ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀԱՐՑԵՐ

- Ի՞նչ կարծիք ունեք այս գործողությանը Ձեր ունեցած մասնակցության վերաբերյալ:
- Երբ Դուք եղել եք տղայի փոքրահասակ տարիքում, երբևէ խաղացե՞լ եք տիկնիկներով: Արդյո՞ք նորմալ է, որ փոքրահասակ տղան խաղա տիկնիկներով: Ինչո՞ւ այո և ինչո՞ւ ոչ:
- Արդյո՞ք նորմալ է, որ աղջիկը խաղալիք ատրճանակով կամ ֆուտբոլի գնդակով խաղա: Ինչո՞ւ այո և ինչո՞ւ ոչ:
 - Ի՞նչ եք կարծում Ձեր երեխան ի՞նչ սովորեց աղջկա կամ տղայի դերը խաղալու ժամանակ:
 - Ի՞նչ կարող են այս խաղալիքները վկայել՝ արական կամ իգական սեռի երեխա լինելու, ինչպես նաև չափահաս տղամարդ կամ կին լինելու սոցիալական ակնկալիքների մասին:
 - Ինչո՞վ կարող են այս սոցիալական ակնկալիքները վնաս հասցնել աղջիկներին: Իսկ ինչո՞վ կարող են դրանք վնաս հասցնել տղաներին:
 - Որպես հայր ի՞նչ դրական կոչքեր կարող են արվել մեր երեխաների նկատմամբ ցուցաբերվող հավասար վերաբերմունքի առումով: Հավասարությունն ասելով՝ ենթադրվում է, որ հաջողված ապագայի համար մեր դուստրերն ունեն նույն հնարավորություններն, ինչ մեր որդիները (օրինակ՝ որակյալ առողջապահական ծառայությունների, կրթության, պատշաճ զբաղվածության, բռնությունից զերծ միջավայրի հասանելիությունը և այլն), և որ որդիներին թույլատրված է արտահայտել իրենց զգացմունքներն, այդ թվում՝ ցավը և խոցելիությունը:

ՏՎՅԱԼ ՓՈՒԼԸ ՉՈՒՅԳԵՐՈՎ ԱՆՑԿԱՑՆԵԼՈՒ ԴԵՊՁՈՒՄ ՈՒՂՂԵԼ ՀԵՏԵԿՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ

- Կա՞ արդյոք որևէ տարբերություն Ձեր որդու ու Ձեր դստեր հետ խաղալու եղանակի միջև՝ հիմք ընդունելով երեխայի սեռը:
 - Ինչպե՞ս են երեխաները խաղում իրենց հոր ու իրենց մոր հետ:
 - Ինչպե՞ս կարող են ծնողներն ու երեխաներն աշխատել միասին՝ ավանդական դերերի կարծրատիպը կոտրելու համար: *Օրինակ՝ կարելի է դիտարկել շաքարեղևի կտրվածքով ընտանեկան հանդիպումներ կազմակերպելու հնարավորությունը:*
 - Խնդրել, որպեսզի յուրաքանչյուր զույգ կիսվի իր ծրագրերով:

ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ



Ընդգծել առանցքային գաղափարները:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Որևէ տնային հանձնարարություն չի տրվում:

ՓՈՒԼ/ԹԵՄԱ 9. ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԵՌԱԿԱՆ ՉՈՒԳԸՆԿԵՐՈՋ ԿՈՂՄԻՑ, ԱՅՆ ԹՎՈՒՄ ԵՐԵԽԱՅԻ ՆԿԱՏՄԱՍԲ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Անդրադառնալ բռնության այն տեսակին, որը դրսևորվում է ընտանիքում՝ զույգերի միջև (մեծամասամբ՝ տղամարդու կողմից կնոջ նկատմամբ), ինչպես նաև դիտարկել երեխայի նկատմամբ բռնությունը:
- Առաջարկվում է, որ այս գործողությանը մասնակցեն տղամարդիկ՝ առանց մոր ներկայության այնպես, որ տղամարդիկ կարողանան իրենց դրսևորել ավելի անկաշկանդ ու անկեղծ ձևով:

ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 1.5 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Միայն տղամարդիկ

ՊԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Իրեր փակցնելու համար նախատեսված պարան
- Որևէ առարկա՝ պարանի վրա թուղթ փակցնելու համար, օրինակ՝ ամրակներ
- Մատիտներ, գունավոր մարկերներ
- Թղթի թերթեր

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութերի կրկնօրինակները՝
- ✓ Չայրույթը կառավարելու համար գործնական մեթոդներ (**Հավելված 2, կետ 15**)
- ✓ Հաղորդակցման ձևեր (**Հավելված 2, կետ 16**)

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ՍՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ներկայացնել տվյալ փուլի նպատակները:



ԱՌԱՆՑՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

Չկա ներում բռնության համար: Ոչ մի պարագայում այն արդարացված չէ: Մենք պարտավոր ենք կառավարել մեզ, երբ զայրացած ենք: Մենք կարող ենք սովորել հաղորդակցման ու վեճերի լուծման առավել արդյունավետ ձևեր:

Առավել հաստատակամորեն հաղորդակցվելը շատ ավելի ազդեցիկ է, քան պասիվ կամ ագրեսիվ լինելը: Յուրաքանչյուր ոք՝ մեծ, թե փոքր, արժանի է հարգանքի ու պաշտպանության ցանկացած տեսակի ագրեսիայից՝ լինի դա ֆիզիկական, բանավոր, հոգեբանական, սեռական, թե՛ այլ տեսակի: Բռնությունից գերծ կյանքով ապրելը մարդու այն իրավունքն է, որից նա երբեք չպիտի զրկվի, անգամ եթե նա սխալներ է գործում:

Տղամարդկանց մեծամասնությունը բռնության է ենթարկվում իր մանկության տարիներին, ուստի սովորել է վեճն ի սկզբանե լուծել բռնության միջոցով, այնուամենայնիվ, նրանք պարտավոր են չվերարտադրել այդ վարքագիծը:

Հնարավոր է բռնությունը դադարեցնել և սերունդների միջև կոտրել բռնության շղթան: Մեր որդիներն ու դուստրերը մեղավոր չեն իրենց ծնողների անցյալի կամ ներկայի խնդիրների համար, հետևաբար մենք չպիտի մեր անցյալի ունեցած փորձառությունը տարածենք նրանց վրա:

Սովորաբար երեխայի նկատմամբ բռնությունը դրսևորվում է մարմնական պատժի ձևով և արդարացվում որպես կարգապահական դաստիարակման միջոց: Բռնության այս տեսակը դեռևս տեղ ունի երկրների մեծամասնությունում և ընկալվում է որպես ընդունելի վարքագիծ: Բռնության տվյալ շղթան ստեղծում է պայմաններ՝ կնոջ նկատմամբ բռնություն գործադրելու համար, քանի որ ֆիզիկապես պատժված երեխաների մոտ տպավորվում է այն փաստը, որ ավելի ուժեղ ու ազդեցիկ մարդը կարող է պատժել ավելի թույլ մարդու: Այնուամենայնիվ, բռնությունը կարող է լինել նաև հոգեբանական, օրինակ՝ երբ ծնողները ծաղրում, ստորացնում կամ մեկուսացնում են իրենց երեխաներին՝ որպես պատժի դրսևորման միջոց:

Մարդը վեճերի լուծման այս մոտեցումը սովորում է իր մանկության տարիներին, ինչը չափափաս տարիքում կարող է տարածվել ընտանեկան հարաբերությունների վրա:

Այն վարքագիծը, որին վիճաբանող չափահասներն ականատես են եղել դեռևս մանկության տարիներին, հայտնել են, որ զայրույթը կամ ցասումն ասոցացնում են բռնության հետ: Սովորաբար այն բռնությունը, որին երեխաները հանդիպում են կամ ականատես են լինում, ուղեկցվում է զայրույթով: Այնուամենայնիվ, հնարավոր է զայրույթի զգացողությունն առանձնացնել բռնի վարքագծից. Դրանցից որևէ մեկը չպետք է հանգեցնի մյուսի առաջացմանը: Մենք կարող ենք նաև սովորել կառավարել մեր զայրույթը, հանգստանալ և այն ուղղորդել ավելի օգտակար ու կառուցողական ձևով՝ առանց մյուսներին սպառնալու կամ վիրավորելու: Հաճախ հաջողվում է կառավարել զայրույթը այնպիսի անձանց հետ հարաբերություններում, որոնք ազդեցիկ են, իշխանություն ունեն (օրինակ, մեր վերադասը, պետական պաշտոնյան և այլն), սակայն հեշտությամբ մեր զայրույթը տարածում ենք մեր ընտանիքի ամենամտերիմ անդամների վրա:

Ծնողների լավագույն գործելակերպի վերաբերյալ ծրագրերի իրականացմամբ մենք կարող ենք օգնել ծնողներից երկուսին էլ, որպեսզի նրանք վերացնեն ծնողական վերաբերմունքի այնպիսի նորմեր ու գործելակերպեր, ինչպիսիք են՝ ֆիզիկական պատժամիջոցները, ինչպես նաև դրական ազդեցություն ունենան ընտանիքի գործունեության ու բարօրության վրա:

Ամենաարդյունավետն են համարվում այն ծրագրերը, որոնք ներառում են ինչպես մորը, այնպես էլ հորը, որպեսզի խթանեն հոգատարությունը, բռնությունից գերծ ընտանեկան միջավայրը, ինչպես նաև ամուսնունեն ևնոթ՝ բռնության ռեպրեսիվ ուսուցումը ու ռոսնգ



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ՝ ՆԿԱՐԱԶԱՐԴՈՒՄՆԵՐՈՎ ՊԱՐԱՆ

• Բացատրել, որ տրված է երկու պարան, և մասնակիցներից պահանջվում է թղթի վրա նկարել պատկերներ, այնուհետև դրանք փակցնել այդ պարաններին: Ցանկության դեպքում նրանք կարող են փոխարենը գրել որոշակի բառեր:

• Յուրաքանչյուր մասնակցին տրամադրել թղթի թերթեր ու մարկերներ, գրիչներ կամ մատիտներ և բացատրել, որ այս վարժությունը կենտրոնանալու է ընտանեկան բնության դեպքերի վրա:

• Խնդրել, որպեսզի մասնակիցներն առաջին թերթի վրա նկարագրեն իրենց մանկության տարիներին հանդիպած՝ ընտանեկան բնության առաջին դեպքը: Պարտադիր չէ, որ դա ձևակերպվի գրավոր կամ որևէ այնպիսի պատկերի տեսքով, որն արտահայտում է բնությունը: Նրանք դա կարող են ձևակերպել հույզեր ու զգացմունքներ արտահայտող երկրաչափական պատկերների կամ գույների տեսքով: Դա կարող է լինել բնության ցանկացած տեսակ՝ ֆիզիկական, բանավոր, հոգեբանական, սեռական և այլն: Անհրաժեշտություն չկա, որպեսզի նրանք իրենց անունները գրեն այդ թերթերի վրա:

• Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները թղթի մյուս թերթի վրա գրելով, նկարելով կամ ներկելով նկարագրեն, թե ի՞նչ են զգացել այդ բնությանը ենթարկվելու պահին:

• Այնուհետև, խնդրել, որպեսզի մասնակիցները թղթի երրորդ թերթի վրա գրեն կամ նկարեն ընտանեկան բնության այնպիսի դեպք, որում նրանք հանդես են եկել որպես չափահաս անձինք (դա կարող է լինել զուգընկերոջ, որդու կամ դստեր նկատմամբ բնությունը):

• Յուրաքանչյուր առաջադրանքի համար տրամադրել մոտավորապես 10 րոպե ժամանակ:

• Ձևավորել երկու պարան և դրանցից յուրաքանչյուրի վրա փակցնել հետևյալ վերնագրերը՝

➤ *Բնություն, որին ես ականատես եմ եղել կամ որին ես ենթարկվել եմ:*

➤ *Բնություն, որը ես ինքս եմ գործադրել:*

Խնդրել, որպեսզի մասնակիցներն իրենց պատասխանները փակցնեն համապատասխան պարանին, և բոլորի կողմից դրանք տեղադրելուց հետո խնդրել, որպեսզի մասնակիցները նկարագրեն, թե ի՞նչ են նկարել, կամ պարզապես դիմել մասնակիցներին, որպեսզի վերջիններս դիտեն պարանին փակցված բոլոր պատասխանները:

Շրջան կազմած՝ դիմել մասնակիցներին, որպեսզի վերջիններս հայտնեն, թե

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

տվյալ պահին ի՞նչ կարդացին ու հետևաբար՝ ի՞նչ վերհիշեցին իրենց անձնական փորձառությունից: Դուք կարող եք հարցնել.

• Ինչպե՞ս կարողացաք պատմել այն բնության մասին, որը գործադրվել է Ձեր նկատմամբ, կամ որին Դուք ականատես եք եղել, կամ որը Դուք ինքներդ եք գործադրել:

• Ի՞նչ զգացողություն եք ունենում որևէ բնարարք կատարելիս:

• Որո՞նք են այն ընդհանուր գործոնները, որոնք դրդում են բնությունը գործադրել կանանց նկատմամբ՝ սեռական հարաբերություններում, ինչպես նաև՝ երեխաների նկատմամբ:





- Որքանով է մեր շրջապատում ընդունելի տղամարդու կողմից բռնության գործադրումը կնոջ նկատմամբ: Ի՞նչ կարելի է ասել երեխաների նկատմամբ բռնության մասին:
- Արդյո՞ք առկա է որևէ կապ Ձեր գործադրած բռնության և Ձեր նկատմամբ գործադրված բռնության միջև:
- Որոշ հետազոտություններ վկայում են այն մասին, որ բռնությունը շղթայական բնույթ է կրում, այսինքն՝ մեծ է այն հավանականությունը, որ բռնության զոհերը նույնպես բռնարարքներ կկատարեն իրենց հետագա կյանքում: Եթե այս պնդումը ճշմարիտ է, ապա ինչպե՞ս կարող ենք վստահվել բռնության այդ շղթան:
- Ինչպե՞ս կարող ենք վարվել այն բռնության դեպքում, որին մենք ակնատես ենք լինում:
- Դերախաղի միջոցով փորձարկել՝ դիմացինին այն պահին արձագանքելու ոչ բռնի եղանակները, երբ մենք զայրանում ենք (*Այս գործողության համար տե՛ս վերևում՝ «Խմբավարի համար օժանդակ տեղեկատվություն» վերնագրով ուղեցույցը*):

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ՎԵՃԵՐԻ ԼՈՒԾՈՒՄԸ. ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ԴԵՐԵՐԻ ԿԱՏԱՐՈՒՄԸ

- Այս գործողության համար մասնակիցներին բաժանել՝ «Խմբավարի համար օժանդակ տեղեկատվություն», «Չայրույթը կառավարելու գործնական մեթոդներ» (**Հավելված 2, կետ 15**) և «Հաղորդակցման ձևեր» (**Հավելված 2, կետ 16**) վերնագրերով ուղեցույցների բազմացրած կրկնօրինակները: Խմբի համար ընթերցել համապատասխան տեղեկատվությունը:
- Այնուհետև, մասնակիցներին բացատրել, որ այն գործողությունը, որը տվյալ պահին պատրաստվում են իրականացնել, ենթադրում է դերախաղ երկու կամավորների մասնակցությամբ:
- Ներկայացնել մոտավորապես այսպիսի տեսարան. «Ալեքսը և Ալինան համաձայնության չեն գալիս այն հարցի շուրջ, թե այսօր երեկոյան ո՞վ է պարտավոր լողացնել երեխաներին»:
- Խնդրել, որպեսզի նախ երկու կամավորները դրսևորեն դյուրագրգիռ վարքագիծ, օրինակ՝ իրենց զայրույթը տարածեն իրենց զուգընկերոջ վրա՝ առանց համաձայնության գալու այն հարցի շուրջ, թե ո՞վ է լողացնելու երեխաներին:
- Այնուհետև խնդրել, որպեսզի մասնակիցները կազմեն երկու կամ երեք հոգուց բաղկացած խմբեր, ինչպես նաև նախապատրաստեն ու խաղան այնպիսի տեսարան, որում զույգը գալիս է փոխհամաձայնության՝ հաշվի առնելով, «Խմբի համար օժանդակ տեղեկատվություն» վերնագրով ուղեցույցում ընդգրկված մեթոդները կամ վեճերի լուծման այլ՝ ոչ բռնի եղանակները:
- Բավարար ժամանակի առկայության դեպքում, անցկացնել անհամաձայնության տարբեր իրավիճակների մասին ևս երկու կամ ավելի դերախաղ՝ տևալին գործերի կամ երեխաների խնամքի վերաբերյալ՝ ներառելով հոր կողմից երեխայի խնամքը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ԴԵՐԱԿԱՏԱՐՆԵՐԻՆ ՈՒՂՂԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ

- Ինչպե՞ս կարելի է առաջին սցենարը համեմատել երկրորդ իրավիճակի հետ:
- Ինչպե՞ս կգնահատեք առաջին սցենարը երկրորդի հետ համեմատությամբ:

ԽՄԲԻՆ ՈՒՂՂԵԼ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ

- Ընդհանուր առմամբ, արդյո՞ք տղամարդկանց համար դժվար է արտահայտել իրենց հիաստատվությունը կամ զայրույթն առանց բռնության գործադրման: Ինչու՞ այդ կամ ինչու՞ ոչ:
- Հաճախ է պատահում, որ մենք գիտենք, թե ինչպե՞ս խուսափել վեճից առանց բռնության գործադրման, սակայն երբեմն այդպես չենք վարվում: Ինչու՞:
- Որո՞նք են Ձեր տանն առաջացող անհամաձայնության կամ վեճի հիմնական պատճառները:
- Արդյո՞ք վեճերի սրացման կանխմանն ուղղված այդ մեթոդներն իրատեսական են:





Ինչու՞ այդ կամ ինչու՞ ոչ:

- Որո՞նք են հաստատակամորեն հաղորդակցվելու առավելություններն՝ ի տարբերություն պասիվ կամ ագրեսիվ եղանակով հաղորդակցման:
- Կարո՞ղ է որևէ մեկը բերել այնպիսի օրինակ, երբ ինքն ինչ-որ հարցում կտրականապես համաձայն չի եղել իր երեխայի կամ զուգընկերոջ հետ, սակայն լուծել է այդ հարցն առանց բռնավելու կամ բռնություն գործադրելու:
- Ի՞նչ եղանակ կարելի է նշել, որով տղամարդիկ կարող են վերահսկել այնպիսի բարդ հույզեր, ինչպիսիք են՝ հիասթափությունը կամ գայրույթն իրենց զուգընկերոջ հանդեպ:
- Ի՞նչ կարելի է ասել այն դեպքերի համար, երբ դա դրսևորվում է իրենց երեխայի նկատմամբ:

ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Շնորհակալություն հայտնել մասնակիցներին իրենց փորձառությամբ կիսվելու համար: Ողջունել մասնակիցների ջանքերը, ինչպես նաև իրենց փորձառության ու այն եղանակների վերաբերյալ ձեռք բերած իմացությունը, որը նրանց հնարավորություն կտա սթրեսային իրավիճակներին արձագանքել առանց բռնության ու փոխարենը կիրառել երկխոսություն՝ իրենց ընտանիքներում առաջացող խնդիրները լուծելու համար: Օգտագործել առանցքային գաղափարներն՝ այս փուլի հիմնական կետերն ընդգծելու համար:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Որպես տնային հանձնարարություն՝ կոչ անել տղամարդկանց զրուցել իրենց զուգընկերների կամ նախկին զուգընկերների ու իրենց որդիների ու դուստրերի հետ: Զրույցի ընթացքում նրանք կարող են կիսվել իրենց փորձառությամբ այն մասին, թե ի՞նչ են զգացել այն ժամանակ, երբ վերհիշել են իրենց նկատմամբ գործադրված հոգեբանական կամ ֆիզիկական բռնության որևէ դեպք: Դա կարող է լինել ընտանիքում պայմանավորվածություն ձեռք բերելու գերազանց հնարավորություն առ այն, որ անհամաձայնությունները մշտապես կլուծվեն առանց բռնություն գործադրելու և հարգելով այլ անձանց՝ անհամաձայնություն հայտնելու իրավունքը: Ի հավելումն դրան, առաջարկել, որ տղամարդիկ տվյալ շաբաթվա ընթացքում իրենց զուգընկերոջ հետ փորձարկեն այս փուլում ուսումնասիրված՝ «Խմբի համար օժանդակ տեղեկատվություն» վերնագրով ուղեցույցից մեկ կամ երկու հնարք: Նրանց ասել, որպեսզի խորհուրդներ տան իրենց զուգընկերոջն այն ժամանակ, երբ գործնականում կփորձարկեն այն: Պատրաստ լինել նրանց բացատրելու իրենց փորձառությունը:





ԽՄԲՎԱՐԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Այս փուլում ցավոտ փորձառությունը վերհիշելու ընթացքում կարող են առաջացնալ ծանր էմոցիոնալ արձագանքներ: Ուստի, կարևոր է ստեղծել հարգանքի ու գաղտնիության ապահովման մթնոլորտ:

Եթե որոշ մասնակիցներ կարող են թեթևություն զգալ, որ արտահայտվեցին ու կիսվեցին իրենց անցյալի փորձառությամբ, ապա մյուսները, ճիշտ է, կարող են նախընտրել լռել կամ հայտնել իրենց դիտարկումները, սակայն չկիսվել մանրամասներով: Ոչ մի պարագայում չպետք է մասնակիցներին հարկադրել կիսվելու իրենց փորձառության ավելի մեծ մասով, քան իրենք ցանկանում են: Բռնության մասին խոսելը կարող է նրանց համար շատ դժվար լինել:

Տղամարդիկ կարող են փորձել արդարացնել իրենց բռնի վարքագիծը կամ մեղադրել ուրիշներին՝ վեճ հրահրելու մեջ: Այնուամենայնիվ, էական է մասնակիցներին հիշեցնել, որ նրանք պետք է տիրապետեն իրենց հույզերին ու խուսափեն այն իրավիճակներից, որոնք որևէ կերպ կարող են իրենց հրահրել օգտագործելու վիրավորական խոսքեր կամ ֆիզիկական բռնություն: Կարևոր է ձեռքի տակ ունենալ այնպիսի ռեսուրսներ, որոնցից հնարավոր կլինի օգտվել լրացուցիչ խորհրդատվության կամ բուժման կարիք զգալու դեպքում:

Լրացուցիչ խորհրդի համար կարելի է օգտվել Փուլ 2-ով նախատեսված՝ «Խմբավարին ուղղված նկատառումներ» վերնագրով ուղեցույցից:

ՓՈՒԼ/ ԹԵՄԱ 10. ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ՝ ՊՏՂԻ ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԸՆԴՀԱՏՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՈՉ ՊԱՏՇԱԾ ՊՐԱԿՏԻԿԱ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Գտնել և ի կատար ածել այնպիսի իրատեսական ու գործուն լուծումներ, որոնք կխթանեն գեղեցիկ հավասարությունը և կկանխեն տղայի նախընտրության դեպքերն ու գեղեցիկ պայմանավորված սեռի ընտրության պրակտիկան:

ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Միայն տղամարդիկ





ՊԱՅԱՆՁՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Ֆլիպչարթ կամ սպիտակ գրատախտակ
- Մարկերներ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Այս փուլում որևէ նյութ չի բաշխվում մասնակիցներին
- Վերանայել՝ պտղի սեռի խտրական ընտրության պրակտիկային վերաբերող՝ ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի (ՄԱԲՀ) կատարած ուսումնասիրություններից բխող առանցքային հետազոտական եզրահանգումներն՝ ուղղված այն երկրներին, որոնցում իրականացվում է «Չայրիկների դպրոց» ծրագիրը, մասնավորապես՝

Չայաստան. <https://eeca.unfpa.org/en/publications/sex-imbbalances-birth-armenia>

Ադրբեջան. <https://eeca.unfpa.org/en/publications/mechanisms-behind-skewed-sexratio-birth-azerbaijan>

Վրաստան. <https://eeca.unfpa.org/en/publications/gender-biased-sex-selection-georgia>

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ԱՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել խմբի հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա թեմայի նպատակները:





ԱՌԱՆՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ՄԱԿԲՅ-Ի ԿԱՅՔԷԶ. ԳԵՆԴԵՐՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ՍԵՌԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՊՐԱԿՏԻԿԱՅԻՆ ՎԵՐՋ ԴՆԵԼԸ

Ծնունդների պարագայում սեռերի բնականոն հարաբերակցությունը յուրաքանչյուր 100 աղջկա հաշվով կազմում է 102-106 տղա: Այնուամենայնիվ, երբեմն գրանցվում է բարձր, երբեմն էլ՝ շատ բարձր ցուցանիշ, այն է՝ 130 տղայի ծնունդ, հատկապես այն երկրներում, որտեղ արմատավորված է և տարածում ունի գենդերային անհավասարությունը և հայրիշխանական արժեքները:

Գենդերով պայմանավորված պտղի սեռի ընտրությունը՝ ի օգուտ տղաների, ձևավորում է գենդերային անհավասարության մշակույթ և կարող է հանգեցնել լուրջ, երկարատև սոցիալ-տնտեսական, ինչպես նաև ժողովրդագրական հետևանքների: Արևելյան Եվրոպայի ու Կենտրոնական Ասիայի տարածաշրջանում ծնունդների գրանցման ռեգիստրում ներկայացված են այնպիսի վիճակագրական տվյալներ, որոնք փաստում են գենդերով պայմանավորված սեռի ընտրությունը՝ ի օգուտ տղաների, այնպիսի երկրներում, ինչպիսիք են՝ Ադրբեջանը (116.8 տղա՝ 100 աղջկա դիմաց), Հայաստանը (114.8), Վրաստանը (113.6) և Ալբանիան (111.7):

Գենդերով պայմանավորված սեռի ընտրությունը խաթարում է սեռերի բնականոն հարաբերակցությունը, ինչը հանգեցնում է բնակչության հավասարակշռության երկարաժամկետ խախտման և ամրապնդում կանանց վերաբերյալ գենդերային կարծրատիպերը: Այս անհավասարակշռությունը կարող է տղամարդկանց համար դժվարեցնել զուգընկեր գտնելը, ինչն էլ երիտասարդների շրջանում կարող է նպաստել արտագաղթի մեծ ծավալների: Այն կարող է բերել նաև կանանց նկատմամբ բռնության ու խտրական վերաբերմունքի դեպքերի աճի՝ ներառյալ թրաֆիքինգը, մարմնավաճառությունը, վաղ տարիքում ամուսնությունները, ինչպես նաև հարկադրված կամ կազմակերպված ամուսնության դեպքերի շատացումը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՄՏԱԳՐՈՂ

- Բացատրել մասնակիցներին, որ գենդերով պայմանավորված սեռի ընտրությունը կանանց ու աղջիկների նկատմամբ ոչ պատշաճ պրակտիկա է: Ներկայացնել այս պրակտիկային առնչվող առանցքային փաստերը (ՏԵՍ «Նախապատրաստումը» վերնագրով բաժնում ներկայացված՝ ՄԱԿԲՅ-ի հետազոտական եզրահանգումները) և այն հանգմանքը, թե ի՞նչ խնդիր է դա առաջացնում հասարակության համար:
- Ֆլիպչարթի թղթի վրա գծել 4 (նվազագույնը) քառանկյուն, որոնցից յուրաքանչյուրը կունենա հետևյալ վերնագրերից մեկը.
 - Ընդունված մշակութային գործելակերպեր ու համոզմունքներ
 - Ընտանիքում որոշումներ կայացնելը-գրանցվող առաջընթաց
 - Տնտեսական հնարավորություններ
 - Օրենքներ ու մշակված քաղաքականություն

Դա պետք է ունենա մոտավորապես հետևյալ տեսքը՝

<p>ԸՆԴՈՒՆՎԱԾ ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԳՈՐԾԵԼԱՎԵՐՊԵՐ ՈՒ ՀԱՄՈՁՄՈՒՆՔՆԵՐ</p>	<p>ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐ ԿԱՅԱՑՆԵԼԸ</p>
--	---





<p>ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</p>	<p>ՕՐԵՆՔՆԵՐ ՈՒ ՄՇԱԿՎԱԾ ԶԱՂԱՔԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</p>
--	--

Այլ քառակուսիներում, նպատակահարմարության դեպքում, կարելի է ավելացնել նաև լրացուցիչ վերնագրեր, օրինակ՝ «Հայտնի լրատվամիջոցներ»:

- Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները մտաբերեն իրենց շրջապատն ու նշեն, թե ինչ գենդերային նորմեր և ուժերի հարաբերակցությունն է անհրաժեշտ փոխել՝ գենդերով պայմանավորված պտղի ընտրության պրակտիկան վերացնելու համար: Այս մտազրոհը կարող է անցկացվել փոքր խմբերով կամ միասին: Անդրադառնալ յուրաքանչյուր քառակուսյան մեջ նշված թեմային և քննարկումը սկսելու համար օգտագործել ստորև նշված օրինակները:

- **Ընդունված մշակութային գործելակերպեր ու համոզմունքներ**- Համապատասխան օրինակները կարող են ներառել համոզմունքներ այն մասին, որ միայն տղամարդիկ են ապահովում սերնդի շարունակությունն ու տոհմածառի անունը. ավանդաբար առավել ընդունելի է այն փաստը, որ ժառանգությունն անցնում է տղամարդուն, օրինակ՝ «Տղա չունեցավ, ծուխը մարեց», «Տղան ազգի շարունակողն է» և այլն., ինչպես նաև այն հանգամանքը, որ երեխաների ու տան մասին հոգ տանելը կնոջ առաջնային պարտականությունն է:

- **Ընտանիքում որոշումներ կայացնելը** - Որպես օրինակ կարող է ծառայել այն հանգամանքը, որ հաճախ կինը հնազանդ է ինչպես իր ամուսնուն, այնպես էլ իր սկեսուրին, և որ տղամարդիկ գերիշխում են ընտանիքի պլանավորման ու որոշումների կայացման գործընթացում:

- **Տնտեսական հնարավորություններ** – Որպես օրինակ կարող է ծառայել այն հանգամանքը, որ երեխա ունենալուց հետո կանանց ստիպում են թողնել իրենց աշխատանքը՝ սահմանափակելով նրանց ապրուստ վաստակելու ներուժը, իսկ աշխատաշուկայում կանայք չեն դիտարկվում տղամարդկանց չափ մրցունակ կամ կոմպետենտ:

- **Օրենքներ և մշակված քաղաքականություն** - Որպես օրինակ կարող է ծառայել այնպիսի մշակված ընտանեկան ջերմ քաղաքականության բացակայությունը, որով կխրախուսվի, հոր կողմից երեխայի խնամքի արձակուրդ վերցնելը կամ այնպիսի քաղաքականության բացակայությունը, որով կխրախուսվի աշխատանքի ընդունման հավասար հնարավորությունները:

- Հնարավոր է, որ որոշ մասնակիցներ հակադրվեն առանձին վիճարկվող նորմերի՝ հայտնելով, որ դրանք իրենց մշակույթի մի մասն են կազմում, ուստի չեն կարող փոխվել: Այս դեպքերում հարցրեք, թե արդյո՞ք որևէ մեկն ունի այլ տեսակետ: Որոշ դիտողություններ ունկնդրելուց հետո անհրաժեշտ է հաստատել, որ մշակույթն ու ավանդույթները հասարակության ինքնության անբաժանելի մասն են կազմում: Միևնույն ժամանակ, դրանք ոչ թե կրում են ստատիկ բնույթ, այլ փոփոխվում են ժամանակի ընթացքում: Այս վարժության նպատակն է պնդել, որ ավանդույթն ու մշակույթը ոչ թե բացասական երևույթներ են, այլ բավարար են այնպիսի համոզմունքներ վեր հանելու համար, որոնք իրականում վնասաբեր են տղամարդու ու կնոջ համար, ինչպես նաև՝ վիճարկել դրանք:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԴԵՐԱԿԱՏԱՐՈՒՄՆԵՐԸ

Մասնակիցներին բաժանել 3-5 հոգանոց խմբերի ու խնդրել, որպեսզի նրանք պատրաստեն ու ցուցադրեն այնպիսի կարճ դերախաղ, որով կհասցեագրվեն որոշակի կատեգորիայի մշակութային գործելակերպեր ու համոզմունքներ, ինչպես նաև նրանց ուղղել հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ փոփոխություններ կարող են անել տղամարդիկ իրենց ընտանիքում՝ ապահովելու համար, որ իրենց դուստրերը դաստիարակվեն այն գաղափարով, որ իրենք նույնչափ արժեքավոր են, որչափ իրենց եղբայրները, և կյանքում ի վիճակի են հասնել նույնպիսի առաջընթացի ու անել նույն բաները, ինչ իրենց եղբայրները:

- Ինչպե՞ս կարող է այս փոփոխությունն իրականացվել: Ո՞րն է դրա լուծումը:
- Ֆիլպչարթի թղթի վրա գրի առնել յուրաքանչյուր դերակատարումից բխող առանցքային հաղորդվելիք գաղափարները (ինչպե՞ս կարող է փոփոխությունն իրականացվել):

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

ՅԱՐՑ

Ի՞նչ մեկ (կամ մի քանի) լուծում (լուծումներ) կարող եք իրագործել առաջիկա շաբաթվա ընթացքում:

ԵԶՐԱՓՈՒԿ ԵՎ ԼԿԱՏԱՐՈՒՄՆԵՐ

Այս փուլում առաջադրվել են այնպիսի լուծումներ, որոնցով անդրադարձ է կատարվել գենդերային անհավասարությանն ու անհավասար ուժի հնարավորություններին՝ գենդերով պայմանավորված պտղի ընտրության պրակտիկան կանխելու համար: Հատկապես կարևոր է, որ տղամարդիկ ու կանայք օգտագործեն իրենց ուժն ու առավելություններն՝ այս լուծումներն այլ տղամարդկանց հետ քննարկելու համար:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Որևէ տնային հանձնարարություն չի տրվում:

ՓՈՒԼ/ԹԵՄԱ 11. ԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔՆԵՐՆ ՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Այն երկարաժամկետ նպատակները, որոնք հայրերն ու մայրերը հետապնդում են իրենց երեխաների (0-4 տարեկան) առևտրային, անհրաժեշտ է կապակցել այդ նպատակների վրա անդրադարձող կարգապահական միջոցների հետ:

ՏՐԱՄԱԴՐԿՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 1-2 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Միայն տղամարդիկ

ՊԱՀԱՆՁՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Գրիչներ, մարկերներ կամ մատիտներ
- Թուղթ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ



- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութերի կրկնօրինակները.
 - ✓ • Երեխայի զարգացման փուլերը **(Չավելված 2, կետ 17)**
 - ✓ • Դրական կարգապահական սկզբունքները **(Չավելված 2, կետ 18)**
 - ✓ • Դրական կարգապահական գործիքակազմը **(Չավելված 2, կետ 19)**
 - ✓ • Յուրաքանչյուրի ճանաչումը **(Չավելված 2, կետ 20)**
 - ✓ • Երեխայի վախերը հասկանալը **(Չավելված 2, կետ 21)**
 - ✓ • Խառնվածքի բնոցիոնալ պոռթկումները կառավարելը **(Չավելված 2, կետ 22)**
 - ✓ • Երեխաների մոտ նկատվող սթրեսը կառավարելը **(Չավելված 2, կետ 23)**

ՆՇՈՒՄ. Այս փուլում առկա են մի շարք հիմնական գործողություններ. դրանցից ընտրել այն մեկը, որն առավելագույնս կհամապատասխանի խմբի կարիքներին:

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ԵՎ ԱՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ներկայացնել տվյալ փուլի նպատակները:

ԱՌԱՆՔԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ



Երեխաներն ունեն բնության բոլոր ձևերից պաշտպանված լինելու իրավունք: Բնությունը ներառում է արժանապատվությունը նվաստացնող կամ ֆիզիկական այնպիսի պատժամիջոցներ, ինչպիսիք են՝ ապտակելը, հարվածելը կամ բղավելը:

Երեխային մեծացնելու գործընթացի էական մասն է կազմում նրան այնպիսի շեղումներ հաղորդելը, որի դրսևորումներից է՝ անշահախնդիր սերը, հոգևոր և ֆիզիկական կապվածությունը, կարեկցանքը և երեխայի կարիքների հանդեպ զգայունությունը, ինչը խրախուսում է երեխային համագործակցել Ձեզ հետ ու հաղորդակից է դարձնում երկարաժամկետ արժեքներին:

Ճնողական պարտականությունները ենթադրում են երկարաժամկետ հանձնառություն: Հայրերից ու մայրերից չի պահանջվում մեկ օրում փոխել իրենց վարքագիծը, սակայն անհրաժեշտ է կիրառել Նոր հմտություններ՝ աստիճանաբար վարժվելու համար:

Ձեր երեխայի հետ հաղորդակցվելու պահից անհրաժեշտ է մտապահել Ձեր կյանքի երկարաժամկետ նպատակները, մասնավորապես՝ երեխայի մասին Ձեր պատկերացումները՝ նրա 20 տարեկան հասակում և դրանից հետո:

Հաճախ ծնողները կարծում են, թե պատիժը միակ միջոցն է, որը կսովորեցնի երեխային պատշաճ վարքագիծ դրսևորել: Իրականում, պատժի ցանկացած տեսակ՝ լինի բանավոր, թե ֆիզիկական, խոչընդոտում է սովորելուն: Անհրաժեշտ է վերհիշել սեփական մանկությունը և Ձեր արձագանքն այն դեպքերում, երբ Ձեզ պատժել են: Հաճախ Ձեր երեխաների մոտ պատիժն առաջացնում է հետևյալ արձագանքները.

- ✓ Կրողվումը («Սա անարդար է: Ես չեմ կարող վստահել մեծերին»):
- ✓ Կրեժխնդրություն («Թեև նրանք այժմ շահեցին, բայց ես դեռ նրանցից վրեժ կլուծեմ»):
- ✓ Դիմադրություն («Ես դեռ նրանց ցույց կտամ, որ կարող եմ անել այն, ինչ կկամենամ»):
- ✓ Նահանջ (Ստորության տեսքով՝ «Մյուս անգամ ես պարգապես չեմ բռնվի», կամ՝ ցածր ինքնազնահատականի տեսքով՝ «Ես վատ մարդ եմ»):

Դրական կարգապահությունը, որը կենտրոնանում է սովորելու հանգամանքի վրա, շատ ավելի արդյունավետ է երկարաժամկետ առումով և երեխաներին սովորեցնում է առնչվել խնդիրների, հիասթափությունների ու սեփական զգացմունքների հետ այնպիսի եղանակով, որը նրանց մոտ ձևավորում է կենսունակություն և ամրապնդում նրանց հարաբերությունները երեխայի խնամքն իրականացնող անձի հետ³⁰:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. «ԻՄ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ 20 ՏԱՐԵԿԱՆՈՒՄ»

Երկայացնել տվյալ գործողությունը՝ խոսքը շարադրելով հետևյալ նախաբանով.

- «Նոր մայրացած, հայրացած անձանց և ընտանիքի մյուս անդամների համար, մանկահասակ երեխա ունենալն ուրախություն է, ինչպես նաև՝ ոգևորիչ, ուժասպառ ու ահռելի մեծ մարտահրավեր: Ծնողների կարծիքով դա ենթադրում է իրենց երեխայի առողջությունն ու երջանկությունն ապահովելուն ուղղված բացառիկ պարտականություն: Սակայն մեզանից (եթե այդպիսիք կան) շատ քչերին է երբևէ տրամադրվել երեխային մեծացնելու վերաբերյալ «Ինչպե՞ս անել»-ու ուղեցույցը: Շատերը դա սովորում են բնագրաբար կամ վերհիշում են, թե ինչպե՞ս են մեր ծնողները մեծացրել ու դաստիարակել մեզ:»:

- «Այնուամենայնիվ, ծնողական պարտականություններին առնչվող մի շարք բնագրներ զուտ էմոցիոնալ արձագանքներ են, որոնք ոչ մտածված են: Ինչպես պարզել ենք «Իմ հոր թողած հետքը» և «Բռնության մասին նկարագրողումներով պարան» վերնագրերով բաժինների ուսումնասիրությունից, ծնողները գտնվում են այն ոչ պատշաճ վարքագիծը կրկնելու ռիսկի տակ, որը դրսևորվել է իրենց նկատմամբ իրենց մանկության տարիներին: Այս փուլում մենք կպարզենք, թե ինչպե՞ս կարելի է առավել դրական ծնողական պարտականությունների իրականացման հնարքներով փոխարինել այնպիսի վնասակար կարգապահական միջոցներ, որպիսիք են՝ ապտակելը, բղավելը կամ մեկուսացնելը, որը կարող է բացասաբար անդրադառնալ մանկահասակ երեխայի վրա:»:

- «Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները՝ առանձին կամ զույգերով, փակեն իրենց աչքերն ու պատկերացնեն հետևյալը. «Ձեր երեխան մեծանում է: Դուք պատրաստվում եք նշել Ձեր երեխայի 20-ամյակին նվիրված ծննդյան տարեդարձը: Անհրաժեշտ է պատկերացնել, թե ի՞նչ տեսք կունենա նա այդ տարիքում: Ձեր կարծիքով ինչպիսի՞ն կլինի Ձեր երեխան՝ որպես չափահաս մարդ: Ի՞նչ տեսակի հարաբերություններ եք ուզում ունենալ Ձեր երեխայի հետ:»:

- Այնուհետև խնդրել, որպեսզի մասնակիցներն՝ առանձին վերցրած կամ զույգերով, նշեն այնպիսի 5 հատկանիշներ (երկարաժամկետ նպատակներ), որոնք նրանք կցանկանային, որ իրենց երեխան ունենար 20 տարեկանում: Որպես մի քանի այդպիսի օրինակներ կարող են լինել հետևյալները՝

- Բարեհամբյուր և օգտակար
- Ազնիվ և վստահելի
- Պատշաճ որոշումներ կայացնող
- Ձեր նկատմամբ հոգատար

Մասնակիցներին հատկացնել մի քանի թույլ ժամանակ, որպեսզի նրանք իրենց կողքին կամ մեկ այլ զույգի հետ քննարկեն այն հատկանիշները, որոնք նրանք կցանկանային, որ իրենց երեխան ունենար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԲՆԱՐԿՈՒՄ

ԽՄԲԻՆ ՈՒՂԵԼ ԲՆԱՐԿՄԱՆ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՀԱՐՑԵՐԸ

- Ո՞ր մի քանի հատկանիշները կցանկանայիք, որ Ձեր երեխան ունենար մինչև իր 20 տարին լրանալը:

- Ինչպե՞ս է բղավելը կամ հարվածելն ազդում երեխաների վրա: Ինչպե՞ս այն կարող է անդրադառնալ Ձեր երկարաժամկետ նպատակների վրա:

- Ի՞նչ է բղավելը կամ հարվածելը սովորեցնում երեխային վեճը լուծելու փոխարեն:

- Ի՞նչ է տեղի ունենում, երբ Դուք էմոցիոնալ առումով մեկուսանում եք, օտարանում Ձեր երեխայից կամ կորցնում կապը նրա հետ՝ նրան պատժելու համար: Ինչպե՞ս են նրանք



արձագանքում: Ի՞նչ են նրանք սովորում: Ինչպե՞ս է դա անդրադառնում նրանց հետ Ձեր ունեցած հարաբերությունների վրա:

- Արդյո՞ք հնարավոր է կանխել երեխաների ոչ պատշաճ վարքագծի բոլոր դրսևորումները:

Եզրափակել տվյալ գործողությունը՝ մատնանշելով մի քանի առանցքային հարցեր: Առաջին առանցքային հարցը դիտարկելիս մասնակիցներին անպայմանորեն բաժանել՝ «Խմբի համար օժանդակ տեղեկատվություն՝ «Երեխայի զարգացման փուլերի վերաբերյալ» վերնագրով ուղեցույցի բազմացրած կրկնօրինակները.

- Մեծանալու ընթացքում երեխաները մշտապես փոխվում են ու զարգանում: Կարևոր է հասկանալ, թե ի՞նչ է ի վիճակի անել Ձեր երեխան իր զարգացման տվյալ փուլում:

Նշում. անհրաժեշտ է կարդալ «Խմբի համար օժանդակ տեղեկատվություն՝ Երեխայի զարգացման փուլերի վերաբերյալ» վերնագրով ուղեցույցը:

- Ծնողական պարտականությունները կարող են հատկապես բարդ լինել վաղ շրջանում, քանի որ մանկահասակ երեխաները չեն կարողանում բանավոր արտահայտել (անգամ հասկանալ), թե ի՞նչ են նրանք ուզում:

- Արդյունավետ կարգապահության ապահովման բանալին ենթադրում է՝ կարճաժամկետ մարտահրավերները, որպեսզի են՝ երեխային ուսուցնելը, երեխայի խաղալիքները հավաքելը և այլն, դիտարկել որպես երկարաժամկետ նպատակներին հասնելուն ուղղված հնարավորություն:

- Ձեր դյուրագգաց լինելը տալիս է՝ Ձեր երեխային նոր հմտություններ սովորեցնելու և տվյալ պահից հաշված քսան տարի առաջ նայելու տեսլական:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆՈՒԽ ՓՈՐՁԱՐԿԵԼ ԴՐԱԿԱՆ ԾՆՈՂԱԿԱՆ ԴԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ³¹

- Բացատրել խմբին, որ այժմ պատրաստվում եք քննարկել ու գործնականում փորձարկել դրական ծնողական պարտականությունների իրականացման տարբեր հնարքներ: Այնուամենայնիվ, նախքան որևէ գործողություն ձեռնարկելը կարևոր է ինքներդ Ձեզ ուղղել ստորև նշված հարցերը: Այդ հարցերն անհրաժեշտ է գրի առնել Ֆլիպչարթի թղթի վրա ու բարձրաձայն ընթերցել խմբի մոտ.

- Արդյո՞ք երեխան իսկապես ինչ-որ սխալ բան է անում: Արդյո՞ք դրանում ինչ-որ խնդիր եք տեսնում, թե՞ պարզապես Ձեր համբերությունը սպառվել է: Անհրաժեշտ է խմբին ասել հետևյալը. *«Եթե կոնկրետ խնդիր չկա, ապա երեխային պետք է ազատել սթրեսից: Եթե կա կոնկրետ խնդիր, ապա պետք է անցնել հաջորդ հարցին»:*

- Անհրաժեշտ է մի պահ կանգ առնել (կրկին անդրադառնալ «Խմբի համար օժանդակ տեղեկատվություն՝ Երեխայի զարգացման փուլերի վերաբերյալ» վերնագրով ուղեցույցին): Արդյո՞ք Ձեր երեխան իսկապես ի վիճակի է անել այն, ինչ ակնկալում եք նրանից: Խմբին ասել հետևյալը. *«Եթե ազնիվ չեք վարվում, ապա պետք է վերագնահատեք Ձեր ակնկալիքները: Եթե ազնիվ եք վարվում, ապա պետք է անցնեք հաջորդ հարցին»:*

- Արդյո՞ք Ձեր երեխան գործելու պահին գիտակցել է, որ սխալ բան է անում: Անհրաժեշտ է խմբին ասել հետևյալը. *«Եթե Ձեր երեխան չի գիտակցել, որ սխալ բան է անում, ապա պետք է օգնեք նրան հասկանալ Ձեր ակնկալիքները, ինչպես նաև այն, թե ինչու՞ է իր արածը համարվում սխալ, և թե ինչպե՞ս նա կարող է դա ճիշտ ձևով անել: Պետք է նրանք առաջարկեք Ձեր օգնությունը: Եթե Ձեր երեխան գիտակցել է, որ իր արածը սխալ է ու անտեսել է Ձեր ողջամիտ ակնկալիքները, ապա Ձեր երեխան դրսևորել է ոչ պատշաճ վարքագիծ»:*

- Հարցնել, թե արդյո՞ք կան հարցեր:

Այնուհետև խնդրել, որպեսզի մասնակիցները կազմեն զույգեր ու նրանց բաժանել՝ «Դրական կարգապահության հնարքները» վերնագրով ուղեցույցի բազմացրած կրկնօրինակները:

- Բացատրել, որ 3 կամ 4 հոգուց կազմված խմբերում մասնակիցները պետք է պատրաստեն ու բեմադրեն իրական տեսարան՝ երեխայի ու ծնողի միջև: Տվյալ տեսարանում երեխան դրսևորում է ոչ պատշաճ վարքագիծ, իսկ ծնողը պետք է օգտագործի դրական կարգապահության ապահովման միջոց՝ անցանկալի վարքագիծը վկայակոչելու համար: Խնդրել, որպեսզի մի քանի խումբ կամավորության սկզբունքով իրենց սցենարը բեմադրեն ավելի մեծ խմբով:

- Մասնակիցներին տրամադրել 10-15 րոպե ժամանակ՝ համապատասխան տեսարանը պատրաստելու համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄ

Դերախաղին ընթացք տալու համար խմբին ուղղել հետևյալ հարցերը.

- Ներկայացված դերակատարումներից յուրաքանչյուրի մասով դրական կարգապահության դրսևորման ի՞նչ այլ ձևեր կարող են կիրառվել երեխայի նկատմամբ:

- Ձեր կարծիքով ո՞րն է Ձեր երեխայի նկատմամբ ամենահեշտ կիրառելի հնարքը: Ինչո՞ւ:

- Ձեր կարծիքով ո՞րն է ամենադժվար կիրառելի հնարքը: Ինչո՞ւ: Ի՞նչ կարող եք անել դրա կիրառությունը հեշտացնելու համար:

- Որո՞նք են երեխային այլ՝ ոչ բռնի ու հարգալից ձևով դաստիարակելու կարգապահական միջոցները:

- Ի՞նչ եղանակներով կարելի է ճանաչել երեխայի դրական վարքագիծը:

- Արդյո՞ք Ձեր երեխային «ջերմություն հաղորդել»՝ ֆիզիկական կապվածության կամ «ես քեզ սիրում եմ» արտահայտության տեսքով, համարվում է պատշաճ վարքագծի դրական դրսևորում:

- Դրական կարգապահական հնարքները չեն ենթադրում այնպիսի հնարքներ, որոնք մենք սովոր ենք կիրառել. դրանք կարող են դժվարությամբ յուրացվել և երբեմն չաշխատել՝ երեխային նույնչափ արագ հանգստացնելու համար, որքան արագ հնարավոր է դա անել հարվածելու, ապտակելու կամ բղավելու միջոցով: Այնուամենայնիվ, վերջիններս առաջացնում են վախ և խոսքն ընկալելու բացակայություն: Մյուս կողմից, դրական կարգապահությունն օգնում է երեխային դառնալ այնպիսի անհատ, որպիսին Դուք եք ցանկանում: Ծնողները պետք է լինեն համբերատար, քանի որ դրական կարգապահության օգուտները կարող են որոշակի ժամանակ պահանջել: Թեև այն կարող է լինել նոր մարտավարություն, այնուամենայնիվ, դրական կարգապահությունն այն հնարքն է, որը կարող են գործածել ընտանիքի բոլորը՝ անդամները՝ տատիկը, պապիկը, եղբոր, քրոջ զավակները, ինչպես նաև ուսուցիչները և այլն:

- Ու՞մ կարող եք «համոզել» Ձեր տանն ու շրջապատում՝ դրական կարգապահության միջոցներ գործածելու համար: Ինչպե՞ս կարող եք դա իրագործել:

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Օգտվելով «Առանցքային գաղափարները» վերնագրով բաժնից (հաջորդ էջում)՝ շնորհակալություն հայտնել մասնակիցներին ակտիվ մասնակցություն ունենալու և այնպիսի զգայուն հարցի շուրջ անմիջականություն ցուցաբերելու համար, ինչպիսին երեխայի կարգապահության հարցն է, որը հազվադեպ է քննարկվում նմանատիպ խմբերում:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Խնդրել, որպեսզի մասնակիցներն իրենց զույգերի հետ միասին կազմեն ծնողական պարտականությունների վերաբերյալ անհատական պլան, որը կսահմանի՝

- 1) որպես ծնող ի՞նչն են նրանք անում պատշաճ ձևով,

- 2) դրական կարգապահության այն հնարքները, որոնք նրանք կօգտագործեն իրենց երեխայի նկատմամբ:

Հայրերը կամ զույգերը պետք է ներկայանան հաջորդ փուլին՝ ծնողական պարտականությունների վերաբերյալ իրենց անհատական պլանով կիսվելու համար:



ԽՄԲԱՎԱՐԻՆ ՈՒՂՎԱԾ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Այս գործողություններով նախատեսվում է դրական կարգապահության գույտներածությունը: Տվյալ փուլի ընթացքում ու վերջում մասնակիցների մոտ կարող են ավելի շատ հարցեր առաջանալ, քան հնարավոր է դրանց պատասխանել այս ձեռնարկի միջոցով: Ուստի, անհրաժեշտ է ժամանակ հատկացնել՝ Ձեր երկրում դրական կարգապահության կամ դրական ծնողական պարտականությունների վերաբերյալ աղբյուրներ որոնելուն: Դրանց բացակայության դեպքում, կարող եք օգտվել անգլերենով հասանելի՝ հետևյալ որոշ աղբյուրներից՝

«Դրական կարգապահություն. ի՞նչ է դա, և ինչպե՞ս օգտվել դրանից»՝ դոկտոր Ջոան Դուրանտի հեղինակությամբ: Այն պարզ և հեշտ գործածելի ձեռնարկ է ինչպես ծնողներից երկուսի, այնպես էլ ոլորտի մասնագետների համար, որով մեկնաբանվում են դրական կարգապահության սկզբունքները և այն հանգամանքը, թե ինչպե՞ս պետք է այն պատշաճ ձևով գործածել երեխաների նկատմամբ, և որը հասանելի է հետևյալ հասցեով կայքէջում՝ http://seap.savethechildren.se/South_East_Asia/Misc/Puffs/Positive-Discipline-What-it-is-and-how-to-do-it/.

«Երեխաների մարմնական պատիժներին վերջ դնելու համաշխարհային նախաձեռնություն», որը հասանելի է հետևյալ հասցեով կայքէջում՝ <http://www.endcorporalpunishment.org/>. Այդ կայքէջում ծնողների համար նախատեսվում են՝ դրական կարգապահությունից գործնականում օգտվելու տեղեկատվական թերթիկներ ու գործիքակազմ:

ՓՈՒՆԹԵՄԱ 12. ՉՈՒՅԳԵՐԻ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

• Նկարագրել և հնարավորություն ունենալ օգտագործելու պատշաճ հաղորդակցման այնպիսի հմտություններ, որոնցով ձևավորվում է թափանցիկ ու վստահելի հարաբերությունների հիմքը:

• Զննարկել զույգերի հաղորդակցման կարևորությունն ու անդրադառնալ հաղորդակցման այնպիսի ստեղծագործական եղանակների, որոնք ուղղված են վեճերի հաջող ելքերին:

ՏՐԱՄԱԴՐԿՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 2 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Տղամարդիկ ու նրանց զուգընկերը

ՊԱՅՄԱՆՁԿՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Մարկերներ
- Ֆլիպչարթ
- Ժապավեն
- Աչքերի կապ կամ գործվածքի կտոր



• Նկարագրողումներ, որոնցում պատկերված են զույգերի՝ դրական, ոչ բռնի եղանակով հաղորդակցման ձևերը՝ ընդդեմ հաղորդակցման այնպիսի ձևերի, ինչպիսիք են զույգերի գոռալը կամ ամուսնու կողմից կնոջ վրա բռնավելը և այլն:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները:
- Բազմացնել մասնակիցներին բաշխվող հետևյալ նյութի կրկնօրինակները:
«Իմ զուգընկերը» վարժության շուրջ հարցեր ուղղելը (տես ստորև՝ Գործողություն 2)

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈԼՈՐԻՆ ՈՒ ՍՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել նաև հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա փուլի նպատակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԱՉՔԵՐԻ ԿԱՊՈՎ ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆԸ

• Ամուսիններից ու նրանց կանանցից կազմել զույգեր: Չուզընկերներից մեկին նշանակել որպես ուղեվար (**Նշում.** Յուրաքանչյուր զույգին տրամադրել աչքերի կապ կամ շարֆ):

• Ուղեվարը պետք է իր զուգընկերոջ աչքերին կապի տրամադրված կապը: Ստուգել, որ այն կապած լինի այնպես, որ զուգընկերն ընդհանրապես ոչինչ չկարողանա տեսնել:

• Ուղեվարները պետք է իրենց աչքերը փակած զուգընկերոջ հետ շրջեն «Երկխոսության ակումբի» շրջակայքում: Այնուամենայնիվ, տվյալ տարածքից չպետք է շատ հեռանալ:

• Անհրաժեշտ է մասնակիցներին հայտնել, որ «Դադար» հայտարարելուց հետո նրանք պետք է փոխվեն իրենց դերերով: Այն անձը, որի աչքերը կապած են եղել, այժմ պետք է հանդես գա ուղեվարի դերում, իսկ ուղեվարը պետք է կրի աչքերի կապը:

• Նոր ուղեվարը պետք է շրջի իր՝ աչքերը փակած զուգընկերոջ հետ: Անհրաժեշտ է բացահայտել նոր վայրեր, սակայն շատ չհեռանալ հանդիպման տարածքից:

• Անհրաժեշտ է մասնակիցներին հայտնել, որ «Դադար» հայտարարելուց հետո նրանք պետք է դադարեցնեն վարժության կատարումն ու վերադառնան հանդիպման տարածք:

ՈՒՂԴԵԼ ՍՏՈՐԵՎ ՆՇՎԱԾ ՀԱՐՑԵՐԸ՝ ԱՉՔԵՐԸ ՓԱԿ ԶԳԱՑՈՂՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

- Ի՞նչ կարծիք ունեք Ձեր կողմից աչքերը փակ շրջելու վերաբերյալ:
- Արդյո՞ք վստահել եք այն անձին, ով առաջնորդում էր Ձեզ: Ինչո՞ւ: Ինչո՞ւ ոչ:
- Ի՞նչ է ուղեվարն արել, որպեսզի Դուք Ձեզ զգաք առավել հարմարավետ ու ապահով:
- Ի՞նչ է ուղեվարն արել, որպեսզի Դուք Ձեզ զգաք ոչ ապահով ու ոչ հարմարավետ:
- Որպես ուղեվար հանդես գալու վերաբերյալ ուղղել ստորև նշված հարցերը կամ այլ հարցեր.

• Ի՞նչ կարծիք ունեք աչքերը փակած անձի հետ մոտակայքում շրջելիս նրան առաջնորդելու վերաբերյալ:

- Արդյո՞ք Դուք նրան տվել եք որևէ ցուցում: Ինչո՞ւ՞ այո կամ ինչո՞ւ ոչ:
- Ի՞նչ ցուցումներ եք Դուք նրան տվել:
- Արդյո՞ք ցուցումները ծառայել են իրենց նպատակին: Եթե ոչ, ապա ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ եք Դուք արել/ասել, որպեսզի աչքերը փակած անձն իրեն առավել հարմարավետ զգա:
- Հարցնել խմբին, թե ի՞նչ սովորեցին նրանք այս ամենից:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ԻՄ ՉՈՒԳԸՆԿԵՐՈՋԸ ՀԱՐՑԵՐ ՈՒՂԴԵԼԸ

- Մատնանշել, որ բաց հարցերը լավագույն միջոցն են պատշաճ հաղորդակցություն ապահովելու համար: Դրա պատճառն այն է, որ՝





- Դրանցով տրամադրվում են ավելի շատ տեղեկություններ:
- Մարդիկ իրենց պատասխաններում կարող են տրամադրել տեղեկություններ, արտահայտել զգացմունքային վերաբերմունք ու պատկերացումներ տվյալ թեմայի վերաբերյալ:
- Նշել, որ բաց հարցերը սովորաբար ձևակերպվում են այսպես.
- Ինչո՞ւ
- Ի՞նչ, Ե՞րբ, Ինչպե՞ս:

Խնդրել, որպեսզի խումբը ներկայացնի բաց հարցերի օրինակներ:

Անհրաժեշտության դեպքում՝ դիտարկել բաց հարցերի այլ օրինակներ, ինչպես օրինակ՝

- Ի՞նչ եք կարծում դրա մասին:
- Ինչո՞ւ եք այդպես վարվում:
- Ինչպե՞ս եք ծրագրում դա իրագործել:
- Ձեր կարծիքով ի՞նչ կարող է տեղի ունենալ այժմ:
- Ինչպե՞ս կփոխեիք իրերի դասավորությունը:
- Ի՞նչ կցանկանայիք, որ տեղի ունենար:
- Ո՞րն է խնդրի պատճառը:
- Խնդրում եմ մանրամասնել...

Մասնակիցներին բացատրել, որ փակ հարցերը պահանջում են միայն «Այո» կամ «Ոչ» պատասխան և շատ տեղեկություններ չեն տրամադրում Ձեզ:

- Հարցնել, թե ինչպե՞ս կարելի է փակ հարցերը վերածել բաց հարցերի:
- Արդյո՞ք դու պատրաստել ես երկրորդ նախաճաշը: (Օրինակ՝ Ի՞նչ եսք նախատեսում պատրաստել երկրորդ նախաճաշին:)
- Արդյո՞ք դու բարկացած ես ինձ վրա: (Օրինակ՝ Ինչո՞ւ ես բարկացած ինձ վրա:)
- Մտաբերել այնպիսի մի բան, ինչը վերջերս անչափ ուրախացրել է Ձեզ:
- Ասել հետևյալը. «Ես մտածում եմ այնպիսի մի բանի մասին, ինչն անչափ ուրախացրել է ինձ: Կարող եք հերթով ինձ ուղղել բաց հարցեր այն մասին, թե ի՞նչն է ուրախացրել ինձ:»:

- Հարցնել, թե որքա՞ն դժվար է եղել պարզել այն, թե ի՞նչն է ինձ ուրախացրել:
- Հարցնել խմբին, թե ինչո՞ւ ենք մենք քննարկում հարցերի տարբեր տեսակներ: Մատնանշել, որ հարցեր տալը կարող է լինել որոշակի հարաբերություններ կառուցելու ու խորացնելու հնարավորություն: Դա կծնավորի ամուր հիմքեր այն դեպքերի համար, երբ Դուք համաձայն չեք լինի որևէ հարցում:

- Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները կրկին կազմեն իրենց (ամուսնուց ու նրա կնոջից բաղկացած) զույգերը: Խնդրել նրանց, որպեսզի սենյակում գտնեն այնպիսի անկյուն, որտեղ նրանք կկարողանան զրուցել այնպես, որ ոչ ոք չի լսի իրենց: **Նշում.** դուրս գալու ցանկություն հայտնելու դեպքում, նախ նրանց բացատրել վարժության էությունն, այնուհետև թույլ տալ վերջիններիս դուրս գալ:

- Բացատրել, որ այս վարժության շրջանակներում միակ բանը, որը նրանցից պահանջվում է, դա բաց հարցեր տալն է ու դրանց ազնվորեն պատասխանելը: Նրանք պետք է հերթով միմյանց ուղղեն ստորև նշված բաց հարցերը.

- Ո՞րն է Ձեր մանկության ամենասիրելի հիշողությունը:
- Ո՞վ է այն անձը, որը ոգեշնչում է Ձեզ: Ինչո՞ւ է նա ոգեշնչում Ձեզ:
- Եթե կարողանայիք լինել աշխարհի որևէ վայրում, որտե՞ղ կցանկանայիք լինել և ինչո՞ւ:
- Ձեզ հարցեր տվող անձը պետք է Ձեզ ունկնդրի ու չընդհատի: Այնուամենայնիվ, նրանք կարող են տալ ստուգիչ բաց հարցեր՝ իրենց զուգընկերոջ պատասխանի վերաբերյալ ավելի շատ մանրամասներ իմանալու համար:
- Այս վարժության համար նրանց հատկացնել 15-ից 20 րոպե ժամանակ, որից հետո նրանք պետք է վերադառնան կազմած շրջանի մեջ:
- Խնդրել, որպեսզի այս վարժությունը կատարելուց հետո զույգերը կամավոր կիսվեն իրենց տպավորություններով:





• Տեղեկացնել խմբին, որ բաց հաղորդակցությունը վեճի լուծման շատ կարևոր միջոց է և անգամ կարող է օգնել մեզ ամենից առաջ խուսափել վեճից: Այժմ մենք կքննարկենք ու կանդրադառնանք հաղորդակցման այնպիսի ստեղծագործական եղանակների, որոնք ուղղված են վեճի լուծմանը և որոնք կարող են օգտագործվել ոչ միայն մեր ամուսինների/զուգընկերների, այլ նաև մեր ընկերների, ընտանիքի անդամների ու այլ անձանց հետ հարաբերություններում:

• Խմբին ուղղել հետևյալ հարցը. «Երբ Դուք բարկացած եք կամ որևէ հարցում համաձայն չեք Ձեր զուգընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ, արդյո՞ք Դուք սովորաբար հայտնում եք, թե ինչու՞ եք բարկացած: Ինչպե՞ս»:

• Խմբի կողմից քննարկումն ավարտելուց հետո Դուք կարող եք մասնակիցներին ներկայացնել մի քանի այնպիսի նմուշօրինակ արտահայտություններ, որոնք կարող են օգտակար լինել սեփական զգացմունքներն արտահայտելու հարցում՝ օգտագործելով ստորև նշված տեղեկատվությունը:

• Հարցնել հետևյալը. «Առանց բռնության գործադրման վեճը լուծելու համար ի՞նչ այլ եղանակներով կարող ենք մենք հաղորդակցվել»:

• Մասնակիցներին բաժանել 3 կամ 4 հոգուց բաղկացած փոքր խմբերի: Այս խմբերը կարող են բաղկացած լինել ինչպես տղամարդկանցից, այնպես էլ կանանցից: Բացատրել, որ յուրաքանչյուր խմբին հատկացվելու է 10 րոպե ժամանակ՝ առողջ հարաբերությունների դերախաղն իրականացնելու համար, որի շրջանակներում նրանք վեճը լուծելու նպատակով պետք է հաղորդակցվեն, այլ ոչ թե գործադրեն բռնություն կամ ագրեսիա:

• Բացատրել, որ յուրաքանչյուր խումբ պետք է պատկերացնի այնպիսի տեսարան, որտեղ ամուսինն ու նրա կինը վիճաբանում են այն հարցի շուրջ, թե ինչպե՞ս պետք է գումարը ծախսվի ընտանիքում, և երկուսն էլ զայրանում են: Դերախաղը պետք է իրականացվի հաղորդակցվելու միջոցով՝ առանց բռնության գործադրման վեճը լուծելու համար: Հաղորդակցման շրջանակներում կարելի է օգտագործել չորս արտահայտություններից մի քանիսը (**Հավելված 2, կետ 24**): Մտովի պատկերացնել, թե ինչպե՞ս կվարվեր համապատասխան զույգը և ի՞նչ կասեր: Խրախուսել տղամարդկանց, որպեսզի նրանք օգտվեն նաև որոշ ռազմավարական հնարքներից՝ զայրույթը կառավարելու համար, ինչը նրանց կողմից քննարկվել է նախորդ փուլում:

• Խմբերին տրամադրել 20 րոպե ժամանակ՝ քննարկումների ու հաղորդակցման միջոցով վեճի լուծման առաջադրանքը գործնականում փորձարկելու համար:

• 20 րոպե անց խնդրել, որպեսզի բոլորը վերադառնան կազմած շրջանի մեջ: Հիշեցնել խմբին, որ վեճերն առկա են մշտապես, սակայն դրանք կարող են ծառայել որպես անհատական աճի ու զարգացման հնարավորություն, այլ ոչ թե որպես բռնության գործադրման միջոց:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄ

ՀԱՐՑԵՐԸ

- Արդյո՞ք բացահայտել եք որևէ բան այս վարժության կատարման ընթացքում:
- Որո՞նք են որևէ հարցում անհամաձայնության կամ վեճի հիմնական պատճառներն ամուսինների/զուգընկերների միջև: Ի՞նչ կարող եք նշել հարաբերությունների այլ տեսակների մասին:
- Հաճախ մենք գիտենք, թե ինչպե՞ս խուսափել վեճից առանց բռնության գործադրման, սակայն երբեմն այդպես չենք վարվում: Ինչու՞:
- Արդյո՞ք վեճերի վատթարացման կանխմանն ուղղված այդ մեթոդներն իրատեսական են: Ինչու՞ այդ կամ ինչու՞ ոչ:
- Որո՞նք են վեճի ընթացքում Ձեր զգացմունքներն արտահայտելու առավելությունները:
- Ձեր կարծիքով կկարողանաք արդյո՞ք հաղորդակցման այս հմտություններն օգտագործել իրական կյանքում: Ինչու՞ այդ կամ ինչու՞ ոչ:

ԵԶՐԱՓՈՎԱԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

- Առողջ, թափանցիկ հարաբերությունների պահպանման համար մեզ անհրաժեշտ է



օգտագործել բանավոր, պատշաճ հաղորդակցման հմտություններ, որպեսզի բացատրենք, թե ի՞նչ ենք ցանկանում ու հայտնենք մեր դիրքորոշումը:

. Պատշաճ հաղորդակցությունը ներառում է նաև մեկը մյուսի հանդեպ ունեցած վստահությունը:

. Ինչպես և առաջին վարժության շրջանակներում, այս դեպքում ևս կարևոր է ցուցաբերել համբերություն, փոխըմբռնում ու հարգանք զուգընկերոջ հանդեպ, անգամ այն դեպքում, երբ մենք ինչ-որ հարցում համաձայն չենք նրա հետ:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Մասնակիցներին բացատրել, որ այս փուլի շրջանակներում տվյալ շաբաթվա հանձնառությունը ենթադրում է՝ իրենց զուգընկերոջ հետ ավելի ամուղջ հարաբերություններ կառուցելուն ուղղված քայլերի նախաձեռնում: Վեճի մեջ հայտնվելու դեպքում պետք է փորձել արտահայտել սեփական զգացմունքները մեկը մյուսի հանդեպ, այլ ոչ թե բղավել կամ գործադրել բռնություն: Պետք է հասկանալ դրա արդյունավետությունը: Արդյո՞ք դա աշխատող միջոց է: Հաջորդ փուլին պետք է ներկայանալ պատրաստված՝ ավելի ամուղջ հարաբերություններ կառուցելուն ուղղված որոշ կատարված քայլերով կիսվելու համար:



ԽՄԲԱՎԱՐԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Այս փուլում անհրաժեշտ է խնդրել, որպեսզի տղամարդիկ ու կանայք միմյանց հետ կիսվեն իրենց անձի վերաբերյալ սեփական պատմությամբ: Հնարավոր է՝ որոշ զույգեր պատրաստ լինեն ներգրավվելու այս շատ անձնական բնույթ կրող քննարկումներում, մինչդեռ մյուսների համար կարող է ավելի շատ ժամանակ պահանջվել դրա համար: Անհրաժեշտ է տեղեկացված լինել խմբում և, հնարավորության սահմաններում նաև զույգերի միջև գրանցվող առաջընթացի մասին: Անայայնանորեն պետք է ապահովել, որ մասնակիցներն անկաշկանդ զգան իրենց պատմությամբ կիսվելու համար, և ոչ ոքի չպետք է պարտադրել դա անել:

Ստորև նշված արտահայտությունները կարելի է օգտագործել՝ վեճի ընթացքում ցանկացած անձի կողմից սեփական զգացմունքներն արտահայտելու համար: Այդ արտահայտություններով կարելի է կիսվել խմբի հետ, որոնք կծառայեն որպես ուղեցույց՝ տվյալ քննարկումը հեշտացնելու համար: Մասնակիցներին պետք է խրախուսել, որպեսզի նրանք մտաբերեն սեփական այնպիսի արտահայտություններ, որոնք կարող են օգտակար լինել վեճը լուծելու ընթացքում: *Վեճի ընթացքում հաղորդակցվելու չորս արտահայտություններն են.*

1. «Իմ ընկալմամբ»... Այս արտահայտությամբ մենք կարող ենք մատնանշել այն վարքագիծը, որը նկատել ենք դիմացինի մոտ: Օրինակ՝ «Իմ ընկալմամբ, երբ դու եկար, ինձ չողջունեցիր»:
2. «Իմ պատկերացմամբ»... Այս արտահայտությամբ մենք կարող ենք նշել, թե ինչ պատկերացում ենք կազմել դիմացինի վարքագիծը դիտարկելիս: Օրինակ՝ «Իմ պատկերացմամբ դու ձանձրացել ես»:
3. «Ապրում ունենալ»... Այս արտահայտությամբ մենք կարող ենք հայտնել, թե ինչ ենք զգում դիմացինի հանդեպ այն ամենի հետ կապված, որ տեսնում ու պատկերացնում ենք: «Օրինակ՝ Ես ցավ եմ ապրում, և կատարվածն իսկապես խոցել է ինձ, քանի որ ես կարևորում եմ մեր հարաբերությունները»:
4. «Ես ցանկանում եմ»... Այս արտահայտությամբ մենք կարող ենք առաջարկել հարթելու ստեղծված իրադրությունը: «Օրինակ՝ Ես ցանկանում եմ, որ ինձ ասես, թե ի՞նչն է անհանգստացնում քեզ»:

ՓՈՒԼ / ԹԵՄԱ 13. ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

- Անդրադառնալ այն փորձառությանը, որը մասնակիցները ձեռք են բերել տվյալ փուլերի



ընթացքում:

- Ստանձնել առավել ներգրավված հայր լինելու հանձնառությունը:
- Խրախուսել, որպեսզի մասնակիցները շարունակեն հանդիպել փուլի ավարտից հետո:

ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԸ. 1-2 ժամ

ԼՍԱՐԱՆԸ. Միայն տղամարդիկ

ՊԱՅԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԸ

- Թելերի կծիկ, ժապավեն, գունավոր պարան

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

- Այս փուլի համար նախապես վերանայել խմբավարին ուղղված նկատառումները
- Այս փուլում մասնակիցներին որևէ նյութ չի բաշխվում

ՈՂՋՈՒՆԵԼ ԲՈՒՆՈՒՆ ՈՒ ՍՏՈՒԳԵԼ ՆՐԱՆՑ ՆԵՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Ողջունել խմբում բոլոր ներկաներին:
- Ստուգել մասնակիցների ներկայությունը:
- Անդրադառնալ նախորդ շաբաթվա փուլին և ստուգել տնային հանձնարարությունը:
- Կրկին հիշեցնել հիմնական կանոնները:
- Ամփոփ ներկայացնել տվյալ օրվա եզրափակիչ փուլի նպատակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1. ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Խնդրել, որպեսզի մասնակիցները շրջան կազմեն, և դիմել նրանցից յուրաքանչյուրին՝ ստորև շարադրված կիսատ արտահայտություններն ավարտին հասցնելու համար.
- «Այս խմբում իմ ամենասիրած պահն այն էր, երբ...»:
- «Խմբում անսպասելի տեղի ունեցած դեպքերից մեկն այն էր, երբ...»:
- «Ես կարող եմ դառնալ ավելի լավ ու առավել ներգրավված հայր, եթե...»:
- «Այն բանը, որով ես հպարտանում եմ, համարվում է...»:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2. ՀԱՅՐԵՐԻՑ ԿԱԶՄԱԾ ԾՂԹԱ

- Այսպիսով, բռնած պահելով պարանի կծիկը՝ հայտնել, որ սա լինելու է այն վերջին գործողությունը, որը մասնակիցները կատարելու են միասին՝ որպես թեմատիկ խումբ, բայց միևնույն ժամանակ հույս հայտնել, որ խումբը կշարունակի հանդիպել տվյալ փուլերի ավարտից հետո:
- Տեղեկացնել, որ այս գործողության առնչությամբ բոլորը պետք է մատնանշեն այնպիսի մի բան, որը նրանք սովորել են այս խմբի շրջանակներում և պատրաստվում են կիրառել իրենց ընտանիքում: Այնուհետև մասնակիցները, պահելով պարանի մի ծայրից, պետք է կծիկը փոխանցեն խմբի մյուս անդամին: Դա պետք է շարունակվի այնքան ժամանակ, մինչև յուրաքանչյուրը կհայտնի իր ասելիքը:
- Գործողությունն անհրաժեշտ է սկսել հետևյալ արտահայտությամբ. «Այնպիսի մի բան, ինչը սովորել եմ այս խմբի շրջանակներում և պատրաստվում եմ կիրառել իմ ընտանիքում, համարվում է... »:
- Հենց որ բոլորն ավարտեն ներկայացնել այն, ինչը սովորել են, անհրաժեշտ է կազմել շղթա: Բացատրել մասնակիցներին, որ այս շղթայով ներկայացվում են այս խմբում իրենց ձեռք բերած փորձառության ամբողջությունը, ինչպես նաև այն եղանակը, որով նրանք այժմ փոխկապակցված են միմյանց, քանի որ նրանք ստացել են նոր բնորոշում այն մասին, թե ի՞նչ է ենթադրում հայր լինելը:

- Այլընտրանք. «Շղթան կտրտել առանձին կտորների և յուրաքանչյուր մասնակցի համար առաջացած կտորներից ստեղծել թևնոց:»

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3. ՀԵՏԱԴԱՐՁ ԿԱՊԻ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՓՈԽԱՆԱԿՈՒՄ

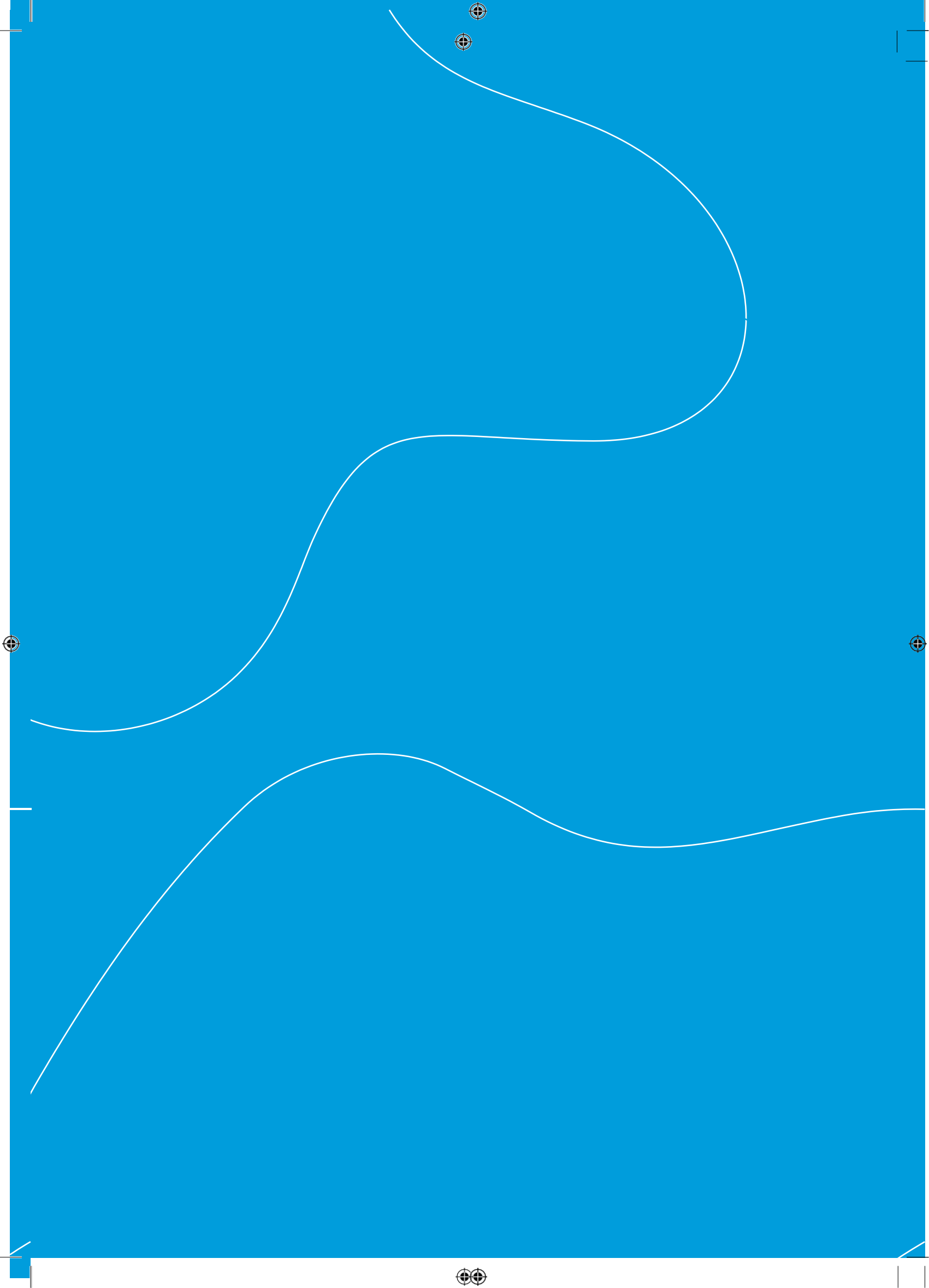
- Խրախուսել, որպեսզի մասնակիցները շարունակեն հանդիպել ու միմյանց աջակցություն ցուցաբերել: Սա կօգնի նրանց կատարելու խմբի հանդեպ ունեցած իրենց հանձնառությունը և դժվար պահերին միմյանց ծառայել որպես Էմոցիոնալ աջակցության աղբյուր:

- Մասնակիցներին ժամանակ տրամադրել՝ հետադարձ կապի այնպիսի տվյալներ փոխանակելու համար, ինչպիսիք են՝ բջջային հեռախոսահամարը, Ֆեյսբուքյան Էջի տվյալներն ու կապն ապահովող այլ տեղեկատվություն: Նման տեղեկատվությունը նախապես կազմելու հնարավորության դեպքում, կարելի է հետադարձ կապի տեղեկատվական թերթի վրա նշել սեփական անունը, բջջային հեռախոսահամարը, տան համարը և հետադարձ կապն ապահովող այլ այնպիսի տեղեկատվություն, որը հետագայում հնարավոր կլինի բաժանել ամբողջ խմբին (բոլոր մասնակիցների թույլտվությամբ):

ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ

Կարող է ստեղծվել այնպիսի հնարավորություն, որ մասնակիցները ցանկանան կիսվել իրենց ձեռք բերած իմացությամբ անձանց ավելի լայն շրջանակներում: Դա կարող է լինել հիանալի միջոց՝ տղամարդկության ու տղամարդու կողմից խնամք իրականացնելու վերաբերյալ առկա հասարակական նորմերը փոխելու համար:

Ամենից կարևոր է շնորհակալություն հայտնել մասնակիցներին իրենց անմիջականության ու մասնակցության համար: Մեծ ուժ է պահանջվում խոցելի դառնալու ու խմբում սեփական փորձառությամբ կիսվելու համար: Անգամ եթե հայրության ու ծնողական պարտականությունների առնչությամբ մասնակիցների մոտ փոխվի վերաբերմունքի միայն մեկ դրսևորում, կամ մասնակիցներից միայն մեկը դառնա ավելի իրազեկված, այնուամենայնիվ կնշանակի, որ ծրագիրը հաջողությամբ է իրականացվել:



ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1. ՍԱՌՈՒՅՑԿՈՏՐՈՒԿՆԵՐ ԵՎ ԱԿՏԻՎԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺԱՆՔՆԵՐ

1. ՍԱՌՈՒՅՑԿՈՏՐՈՒԿՆԵՐ

ԱՆՎԱՆԱԿՆԵՐ

Ժամանակը` 15-20 րոպե

Նպատակը: Այս խաղի նպատակը յուրաքանչյուրի անունը գվարնալի ձևով ներկայացնելն է: Այս խաղն օգնում է սովորել մասնակիցների անունները:

Նկարագիրը: Լինելու է երկու փուլ (շրջան), որոնց ընթացքում խումբը 'Բռնիք գնդակն' է խաղալու, որի ընթացքում բոլորը հնարավորություն կունենան ասել իրենց անունները: Առաջին փուլում յուրաքանչյուրն իր անունը ասում է նախքան գնդակը նետելը: Այսպիսով, մասնակիցները հերթով ասում են իրենց անուններն ու գնդակը նետում մեկ այլ մասնակցի: Իսպառն ավելի լավ ներկայացնելու համար կարող է սկսել խաղավարը: Այս փուլն ավարտվում է, երբ յուրաքանչյուրն արդեն ասել է իր անունը և գնդակը հետ է փոխանցել վարողին: Երկրորդ փուլը կրկնվում է, սակայն մասնակիցն իր անունը տալուց հետո ձեռքը պետք է տանի գլխին` որպեսզի ցույց տա, որ նա արդեն մասնակցել է: Երկրորդ փուլը շարունակվում է անքան, մինչև բոլորին հերթ հասնի:

ՉԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՎՏՈՐՈՒՄԸ

Ժամանակը` 10-15 րոպե

Նպատակը: Այս խաղն օգնում է մասնակիցներին բացատրել կամ արտահայտել տարբեր գազացմունքներ և օգնում է միմյանց նույնն անել:

Նկարագիրը: Իսնդրեք չորս մասնակցի 'ավտոբուս բարձրացող' մարդկանց դեր խաղալ:

Յուրաքանչյուրը պետք է մոտենա ավտորուսին՝ արտահայտելով տարբեր գզացմունքներ: Երբ վարորդն ու ուղևորները տեսնում են այս գզացմունքը, նրանք վարակվում են դրանով և սկսում են արտահայտել նույն էմոցիան: Նույնը կրկնեք յուրաքանչյուր լրացուցիչ ցանկացողի համար: Վերջում, ամփոփելով այս խաղը, հարցրեք մասնակիցներին, թե նրանք ինչ դիտարկեցին և հետո հարցրեք նրանց, թե ինչպես էին իրենց զգում այս վարժության ժամանակ:

ՓՈՍՏԱՏԱՐԸ

Ժամանակը՝ 10-15 րոպե

Նպատակը: Այս խաղի նպատակը մասնակիցների՝ գվարնայի ձևով անձնական տեղեկատվությամբ կիսվելն ու իրար մի փոքր ավելի շատ ճանաչելն է:

Նկարագիրը: Մասնակիցները շրջանաձև նստում են իրենց աթոռներին: Կանգնում է միայն վարորդը: Իտաղավարը բացատրում է, որ նա պատրաստվում է խաղալ փոստատարի դեր, և որ փոստատարը տարբեր մարդկանց նամակ է բերելու: Փոստատարի կանչած մարդիկ պետք է փոխեն իրենց տեղերը: Օրինակ՝ եթե փոստատարն ասում է.- ‘Բերեք նամակներ բոլոր այն մարդկանց, ովքեր սիրում են պաղպաղակ’, բոլոր մարդիկ, ովքեր սիրում են պաղպաղակ, կփոխեն իրենց տեղերը: Երբ մարդիկ վեր կկենան և կտեղափոխվեն, փոստատարը կհանի մեկ նստատեղ այնպես, որ մեկ այլ անձ մնա կանգնած: Կանգնած մնացած անձը դառնում է փոստատար, և խաղը շարունակվում է:

ԻՄ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՄԱՍԻՆ

Ժամանակը՝ 15-20 րոպե

Նպատակը: Խմբում այլ մարդկանց մասին իմանալն է:

Նկարագիրը: Խնդրեք մասնակիցներին գույգեր կազմել, հետո պտտվեք նրանց կողքին նստած անձի կողմն ու տվեք նրանց անունները, երեխաների թիվն ու ևս երեք փաստ նրանց մասին, որ մյուսները հնարավոր է՝ չիմանան: Մրան հատկացրեք 3-5 րոպե: Հետո թող յուրաքանչյուր գույգ մեկը մյուսին ներկայացնի խմբին: Սա օգնում է անձանոթներին ծանոթանալ և մարդկանց ապահով գգալ: Նրանք արդեն ճանաչում են առնվազն մեկ այլ անձի և ստիպված չէին կիսվել տեղեկատվությամբ մի մեծ խմբի առջև հենց հանդիպման սկզբին:

ԵՐԿՈՒ ԾՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԿ ՍՈՒՏ

Ժամանակը՝ 15-20 րոպե

Նպատակը: Խմբի անդամների՝ միմյանց ավելի լավ ճանաչելն է:

Նկարագիրը: Մեծ խմբում բոլորը պետք է գրեն երկու ճիշտ և մեկ սուտ դրույթ իրենց մասին: Հետո յուրաքանչյուրը կարդում է իր դրույթները, և ողջ խումբը պետք է գուշակի, թե որն է սխալ: Սա օգնում է մասնակիցներին ծանոթանալ և հանգստանալ:

ՔՎԵԱՐԿԻՐ ՔՈ ՈՏՔԵՐՈՎ

Ժամանակը՝ 15-20 րոպե

Նպատակը: Հայրությանը վերաբերող արժեքների հստակեցում:

Նկարագիրը: Մեծ խմբում բոլորը պետք է կանգնեն մեկ երկար շարքով: Նրանք կլսեն մեկ պնդում: Նրանք, ովքեր համաձայն են այդ պնդման հետ, շարքից մեկ քայլ առաջ կգան: Պնդման հետ չհամաձայնվողները շարքից մեկ քայլ հետ կգնան: Թող մասնակիցները բացատրեն, թե ինչու են համաձայնում կամ ժխտում: Օրինակ՝

- Տղամարդիկ ավելի քիչ զգացմունքային են, քան կանայք:
- Տղամարդիկ ավելի անկարող են երեխաների խնամքի հարցում, քան կանայք:
- Տղամարդկանց մոտ ավելի լավ է ստացվում մեծացնել տղաներին, քան աղջիկներին:
- Երեխային ապտակելը կարգապահության (պատժի) անհրաժեշտ ձև է:
- Կանանց մոտ տնային գործերը, ինչպիսին մաքրությունն է, ավելի լավ է ստացվում, քան տղամարդկանց մոտ:

2. ԱԿԻՎԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺԱՆՔՆԵՐ

ՄՊԱԳԵՏՏԻ-1

5-10 հոգանոց մարդկանց խմբեր

- Խումբը նեղ շրջան է կազմում: Բոլորը պարզում են իրենց ձեռքերը դեպի կենտրոն: Մի ձեռքով բռնում են իրենց կողքինի ձեռքը, մյուսով՝ մեկ ուրիշի:
- Խաղի նպատակն առանց միմյանցից հեռանալու իրար բաց թողնելն է: Թռչկոտելով, սողալով կամ գալարվելով մասնակիցները կարող են կազմել մեկ բաց կամ երբեմն երկու անջատ շրջաններ:
- Եթե նրանք ամբողջությամբ խճճված են, ապա դուք կարող եք նրանց ասել, որ նրանք կարող են ընտրել մեկ օղակ և արձակել, իսկ հետո մեկ անգամ նորից վերամիավորել այն անձին, ով պտտվել էր, և տեսնել, թե արդյոք դա աշխատում է:
- Այս վարժանքը զվարճալի է և մասնակիցների միջև ստեղծում է գեղեցիկ ֆիզիկական կապ: Այն նաև նրբանկատորեն համախմբում է հանձնարարությունն ավարտելու համար թիմային աշխատանքների գաղափարները:

ՄՊԱԳԵՏՏԻ-2

5-8 հոգանոց մարդկանց խմբեր

- Հատակին փռեք սավան կամ մի քանի թերթ: Խմբին խնդրեք կանգնել դրա վրա: Հետո բացատրեք, որ դա սառցալեռ է (այսբերգ), որը հալվում է՝ ամեն ամիս կիսով չափ փոքրանալով: Նրանց նպատակն այն է, որ տեսնեն, թե ինչքան երկար նրանք կարող են մնալ այսբերգի վրա:
- Դուք պետք է խնդրեք նրանց իջնել դրա վրայից և կիսով ծավեք սավանը կամ հանեք թղթերի կեսը: Ամեն անգամ կիսով փոքրացրեք տարածքը և տեսեք, թե ինչպես են նրանք կարողանում գտնել ուղիներ միմյանց աջակցելու և բոլորով դրա վրա մնալու համար:

ՍՈՒՐ ՃԻՉԸ

Կիրառելի է միայն այն դեպքում, եթե տվյալ տարածքում այլոց չի խանգարի.

- Խմբի անդամներին խնդրեք կանգնել: Ասացեք նրանց, որ փակեն աչքերը: Դանդաղ և խորը շնչեք: Խնդրեք, որ բոլորը միահամուռ շնչեն: Խնդրեք նրանց, որ շարունակեն միասին շնչելը, այդ ընթացքում ձգելով իրենց թևերն այնքան բարձր, որքան հնարավոր է: Խնդրեք նրանց ցատկոտել միասին և, վերջապես, գոռալ այնքան բարձր, որքան կարող են:

ԿԾՈՒ ՊՂՊԵՂ

- Մասնակիցներին շրջանաձև հավաքեք: Չգուշորեն նետեք գնդակը (կամ մեկ այլ շոշափելի առարկա) մասնակիցներից մեկին: Մասնակիցները պետք է շարունակեն զգուշորեն նետել գնդակը, ասելով «կծու» է, երբ նրանք բռնում են այն:
- Քանի գնդակը նետում են, պատահական բացականչեք «պղպեղ»... Անձը, ով բռնել է գնդակը «պղպեղ» ասելու ժամանակ, դուրս է գալիս շրջանից:
- Գնդակ նետելը շարունակվում է այնքան, մինչև շրջանում մնում է միայն մեկ մարդ:

ԵՄ ԳՆՈՒՄ ԵՄ ԽԱՆՈՒԹ

- Մենյակի կենտրոնում այթոռներով շրջան կազմեք: Ունեցեք այնքան այթոռ, որ միայն մեկ մարդ մնա առանց այթոռի:
- Մեկ հոգու կանգնեցրեք շրջանի կենտրոնում: Նրանք պետք է սկսեն խաղը՝ ասելով. «Ես պատրաստվում եմ գնալ խանութ և տանում եմ իմ ըկերոջը, որը...» և ընտրում մի հատկանիշ, որն ունեն նստած մարդկանցից ոմանք: Օրինակ՝ «Ես պատրաստվում եմ գնալ խանութ և տանում եմ իմ ըկերոջը, ով հագել է կարմիր վերնաշապիկ»: Կարմիր վերնաշապիկ հագած բոլոր մասնակիցներն ու կենտրոնում կանգնած մարդը վեր կկենան և կնստեն մեկ այլ այթոռի վրա՝ թողնելով առանց այթոռ մնացած անձնավորությանը շրջանի կենտրոնում:
- Կենտրոնում կանգնած հաջորդ անձը կրկնում է արտահայտությունը նոր հատկանիշով: Կանոնն այն է, որ մասնակիցները ՊԵՏՔ Է վեր կենան և փոխեն իրենց այթոռները, եթե նշված հատկանիշը վերաբերում է իրենց: Նրանք չեն կարող նստել իրենց կողքի այթոռին:
- Կրկնեք մի քանի անգամ

ՈՏՔԵՐՈՎ ՀԱՐՎԱԾԵԼՈՒ ՕՐԻՆԱԿ

- Սովորեցրեք մասնակիցներին երեք հաշվով ոտքերով հարվածելու օրինակն ու միասին կատարեք դա: (Օրինակ՝ քայլ-քայլ-ծափ, քայլ-քայլ-ծափ)
- Հետո մասնակիցներին սովորեցրեք չորս հաշվով ոտքերով հարվածելը (Օրինակ՝ քայլ-քայլ-քայլ-ծափ, քայլ-քայլ-քայլ-ծափ)
- Մասնակիցներին երկու մասի բաժանեք: Թող առաջին խումբն անի առաջին օրինակը, իսկ երկրորդ խումբը՝ երկրորդ օրինակը միևնույն ժամանակ:
- Եթե մի փոքր ավելի շատ ժամանակ կա, առանձին մասնակիցներ կարող են ստեղծել իրենց սեփական օրինակը, և խումբը կրկնի այն:

ՀԱՎԵԼՎԱԾ II.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ (ՓՈՒԼԵՐԻ)

ՕԺԱՆԴԱԿ

ԳՈՐԾԻՔԱԿԱԶՄԸ

1. ՆԵՐԳՐԱՎՎԱԾ ՀԱՅՐԵՐԻ ՕԳՈՒՏՆԵՐԸ

- Ներգրավված և սիրող հայրերի տղաներն ու աղջիկները տեսականորեն ավելի ներկայանելի են և ունենում են ավելի լավ սոցիալական և էմոցիոնալ զարգացում:
- Ոչ բռնի, բարեկիրթ հայր ունենալն օգնում է տղաներին նվազեցնել ագրեսիվ վարքագիծն ու սեռական խտրականության հարցը:
- Աղջիկների դեպքում իրենց հայրիկների կամ տղամարդկային ազդեցիկ կերպարների հետ մտերիմ և դրական հարաբերություններ ունենալն ասոցացվում է իրենց չափահաս կյանքում առողջ և ոչ բռնի հարաբերություններ ունենալու հետ և նրանց տալիս է անձնական զարգացման(կայացման) ուժեղ զգացում:
- Չույգերն ավելի երջանիկ են, երբ նրանք կիսում են երեխայի խնամքի պատասխանատվությունը:
- Ներգրավված հայրիկներն ավելի երկար են ապրում և ունենում են ավելի քիչ առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են սիրտ-անոթային հիվանդությունները և ակոհոլի չարաշահումը:

2. ՀԱԿԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿ³²

	Պարբերական սահմանափակում	Մեխանիկական	Պատնեշային	Քիմիական	Հորմոնալ	Վիրաբուժական միջամտություն
Հակաբեղմնավորիչ մեթոդներ	Մրանք հմտություններ են, որոնք հիմնականում կախված են կնոջ կամ տղամարդու վարքագծից:	Ծայրին նեյրոնե թելու նեցող փոքրիկ պլաստմասե կամ պղնձե սարք, որը դրվում է արգանդի խոռոչում:	Մեթոդներ, որոնք արգելք են ստեղծում սպերմատազոիդի և ձվաբջջի միավորման համար:	Նյութեր, որոնք, տեղադրվելով հեշտոցի մեջ, սպանում կամ անշարժացնում են սպերմատազոիդները:	Դեղահաբեր կամ ներարկումներ, որոնք պարունակում են սինթետիկ հորմոններ:	Սա հակաբեղմնավորիչ մեթոդ չէ, այլ վիրաբուժական միջամտություն, որը կատարվում է կնոջ կամ տղամարդու մոտ բեղմնավորումը մշտապես կանխելու նպատակով: Կնոջ ստերիլիզացումն ավելի հայտնի է, որպես արգանդի փողերի կապում, իսկ տղամարդկանց ստերիլիզացումը հայտնի է որպես վազէկտոմիա:
Տեսակներ	Օրացույցային մեթոդ, ընդհատված սեռական հարաբերություն	ՆԱՊ (ներարգանդային պարույր)	Խտրոց/դիաֆրագմա/տղամարդկանց և կանանց պահպանակ	Քսուք, դոնդող, փրփուր	Դեղահաբեր, ներարկումներ	Վազէկտոմիա Արգանդի փողերի կապում
Գործողություններ	Ենթադրյալ պտղաբերության շրջանում կանխել բեղմնավորումը սեռական զսպվածության միջոցով: Պետք է օգտագործել միայն պահպանակի համադրությամբ:	Խոչընդոտում է սպերմատազոիդի հասանելիությունը ձվաբջջին: Պահանջում է բժշկական հետազոտում ամեն 6 ամիսը մեկ:	Խոչընդոտում է սպերմատազոիդի հանդիպումը ձվաբջջի հետ:	Սպանում կամ անշարժացնում է սպերմատազոիդը : Պետք է օգտագործել պահպանակի համադրությամբ:	Կանխում է ձվազատումը Կիրառվում է բժշկական ուղեցույցներին համապատասխան՝ բժշկի խորհրդատվության համաձայն:	Վազէկտոմիան ընդհատում է սերմնաժայթքումը: Արգանդի փողերի կապում է սպերմատազոիդի միացումը ձվաբջջի հետ:

32. From: Promundo (2002) Project H Working with Young Men Series.

Առավելությունները	Ավելի շատ իրազեկվածություն սեփական մարմնի մասին:	Հարմարավետ և արդյունավետ մեթոդ է կանանց համար	Պահպանակր տղամարդկանց և կանանց պաշտպանում է սեռավարակների, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի ռիսկերից: Պահպանակի օգտագործումը բժշկական հետազոտություն և դեղատոմսի առկայություն չի պահանջում: Այն նաև մատչելի է:	Արդյունավետ է, երբ օգտագործվում է պահպանակի համադրությամբ:	Հակաբեղմնավորիչ հարերն ամենաարդյունավետ մեթոդներից են, երբ ճիշտ են օգտագործվում	Արդյունավետությունը շատ բարձր է
Թերությունները	Չի պաշտպանում սեռավարակներից, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ից	Մեծացնում է դաշտանի տևողությունը և հոսքը: Խորհուրդ չի տրվում այն կանանց, ովքեր երեխա չունեն:	Խտրոցը չի պաշտպանում սեռավարակներից, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ից	Մերմնասպանի առանձին օգտագործումը ձախողման մեծ հավանականություն ունի, ինչպես նաև չի կանխում սեռավարակները, ՄԻԱՎ-ը	Պահանջում է դեղն ամեն օր նույն ժամին ընդունելու կարգապահություն: Կանայք, ովքեր ծխում են, ունեն արյան բարձր ճնշում կամ երակների վարիկոզ լայնացում, չպետք է օգտագործեն այս մեթոդը: Առանձին օգտագործումը չի պաշտպանում սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից	Հստակ մեթոդ՝ վերականգնվելու քիչ հավանականությամբ

3. ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՄԱՍԻՆ³³

• Ծատ կանայք կարող են սեռական հարաբերություններ ունենալ հղիության ընթացքում: Առողջ հղիության և ռիսկերի բացակայության դեպքում սեռական ակտիվությունը երեխային չի վնասի: Երեխան պաշտպանված է պտղաթաղանթի, արգանդի վզիկի և արգանդի մկանների միջոցով: Գոյություն ունի նաև հաստ լորձաթաղանթ, որը փակում է արգանդի վզիկը և պաշտպանում երեխային վարակներից:

• Այնուամենայնիվ, առանձին դեպքերում, մասնավորապես հղիության ընդհատման ռիսկերի պարագայում սեռական հարաբերությունները սահմանափակելու կամ դադարեցնելու կարիք կարող է առաջանալ: Յուրաքանչյուր գույգի համար այս դեպքերի վերաբերյալ որոշումը կայացնում է հղիությունը վարող մանկաբարձ-գինեկոլոգը: Օրինակ եթե կինը հղիության բարդություններին բախվելու վտանգի տակ է (արնահոսություն, պտղաջրերի արտահոսք և այլն), բժիշկը խորհուրդ կտա դադարեցնել սեռական հարաբերությունները: Անկեղծ եղեք ձեր բժշկի հետ և դիմեք նրա խորհրդատվությանը:

33. Jonathan R. Scarff (2019) Postpartum Depression in Men. Innovations in Clinical Neuroscience. 2019 May 1; 16(5-6): 11-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/>

4. ՓԱՍՏԵՐ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄՈՏ ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ՄԱՍԻՆ³⁴

• Աշխարհում հայրիկների մոտ 10%-ը ունենում է հետծննդյան դեպրեսիայի նշաններ իր գուգրնկերուհու հղիության առաջին եռամսյակից սկսած մինչև երեխայի վեց ամսականը դառնալը:³⁵

• Տղամարդկանց մոտ հետծննդյան դեպրեսիան առավել տարածված է (26%) երեխայի ծնվելուց 3-6 ամիս հետո:³⁶

ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ՆՇԱՆՆԵՐԸ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄՈՏ

Հետծննդյան դեպրեսիայի նախանշանները կարող են տղամարդկանց և կանանց մոտ տարբեր լինել

- Բարկություն, դյուրագրգռություն, ագրեսիա
- Սեքսի, աշխատանքի կամ սիրելի զբաղմունքի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ
- Տևական աշխատելը
- Ընտանիքից կամ ընկերներից հեռու մնալը կամ կտրվելը
- Ցինիզմի, հիասթափության և հուսալքության զգացողությունը
- Տխրության, հուսալքության կամ ծանրաբեռնվածության զգացումը
- Անարժեքության զգացումը
- Վտանգավոր երևույթների մեջ ներգրավվելը, ինչպիսիք են ավտոհոլի կամ թմրանյութերի չարաշահումը, խաղամոլությունը կամ արտամուսնական կապերը

Ռիսկի գործոններ

- Հետծննդյան դեպրեսիայով տառապող գուգրնկեր ունենալը
- Դեպրեսիայի պատմություն ունենալը
- Անքնությունը
- Հորմոնալ փոփոխությունները
- Կնոջ, նրա ծնողների հետ հարաբերություններում սթրեսը
- Ֆինանսական սթրեսը

Ինչպես հոգ տանեք ինքներդ ձեր մասին

- Քնեք. փորձեք ննջել, երբ երեխան քնում է
- Մարզվեք, նույնիսկ, եթե դա պարզապես դրսում զբոսնելն է
- Լավ սնվեք, լավ սննդակարգ սահմանեք
- Շատ ջուր խմեք
- Ընտանիքի կամ ընկերների հետ (կամ մեկ այլ անձի հետ, ով կլսի առանց դատելու) խոսեք ձեր զգացմունքների մասին
- Դիմեք հոգեբանի կամ բուժաշխատողի օգնությանը

Հայրությունը մեծ աշխատանք է, և շատ հանրություններ տղամարդկանց այս դերում լավ չեն աջակցում: Սթրեսն ու անհանգստությունն այս ընթացքում նորմալ են, և օգնություն խնդրելու մեջ որևէ վատ բան չկա- դա նշանակում է, որ դուք փորձում եք լինել ամենալավ հայրիկը:

34. Paulson JF, Bazemore SD. Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression: A Meta-analysis. JAMA. 2010;303(19):1961–1969. doi:10.1001/jama.2010.605

35. Նույնը

36.

5. ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԷԴԻՆԲՈՒՐԳՅԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ³⁷

Հետևյալ հարցաթերթիկը սրբինինգային գործիք է: Այն չի ախտորոշում հետծննդյան դեպրեսիա կամ անհանգստություն:

1. Վերջին շաբաթում ես ի վիճակի էի ծիծաղել և տեսնել իրերի ծիծաղելի կողմը	
<ul style="list-style-type: none"> • Այնքան շատ, որքան միշտ կարող էի • Հիմա ոչ այնքան • Հիմա հաստատ ոչ այնքան • Ոչ ընդհանրապես 	(0) (1) (2) (3)
2. Վերջին շաբաթում ես անհամբերությամբ և հաճույքով սպասում էի իրադարձություններին	
<ul style="list-style-type: none"> • Այնքան շատ, որքան երբևէ սպասում էի • Համեմատաբար ավելի քիչ, քան ես սովոր էի • Ակնհայտորեն ավելի քիչ, քան ես սովոր էի • Ոչ, ընդհանրապես 	(0) (1) (2) (3)
3. Վերջին շաբաթում ես անհարկի մեղադրում էի ինձ, երբ որևէ բան այնպես չէր	
<ul style="list-style-type: none"> • Այո, շատ ժամանակ • Այո, որոշ ժամանակ • Ոչ շատ հաճախ • Ոչ, երբեք 	(0) (1) (2) (3)
4. Վերջին շաբաթում ես առանց պատճառի մտահոգ էի կամ անհանգիստ	
<ul style="list-style-type: none"> • Այդքան էլ չէ • Հազիվ թե • Այո, երբեմն • Որ, ընդհանրապես 	(0) (1) (2) (3)
5. Վերջին շաբաթում ես առանց պատճառի վախեցած էի կամ խուճապահար	
<ul style="list-style-type: none"> • Այո, բավական հաճախ • Այո, երբեմն • Ոչ, ոչ հաճախ • Ոչ, ընդհանրապես 	(3) (2) (1) (0)
6. Վերջին շաբաթում ինձ հետ ինչ-որ բաներ էին կատարվում	
<ul style="list-style-type: none"> • Այո, շատ հաճախ ի վիճակի չէի հաղթահարել • Այո, երբեմն այնքան էլ լավ չէի հաղթահարում, որքան սովորաբար • Ոչ, հիմնականում ես շատ լավ հաղթահարել եմ • Ոչ, ես հաղթահարել եմ ինչպես միշտ 	(3) (2) (1) (0)

Ընդհանուր միավորը _____

37. Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Adapted from the British Journal of Psychiatry, June, 1987, vol. 150 by J.L. Cox, J.M. Holden, R. Segovsky.

Արդյունքների ամփոփում.

- Եթե Ձեր ընդհանուր միավորը 11 և ավել է, հնարավոր է՝ Դուք հետձննդյան դեպրեսիայի կամ անհանգստության մեջ եք: Խնդրում ենք դիմել Ձեր ընտանեկան բժշկին, բուժքրոջը, մանկաբարձուհուն, հոգեբանին, հոգեբույժին Ձեր և Ձեր երեխայի անվտանգության համար:
- Եթե Ձեր ընդհանուր միավորը 9-10 է, առաջարկում ենք մեկ շաբաթից կրկնել այս թեստը կամ դիմել Ձեր ընտանեկան բժշկին, բուժքրոջը, մանկաբարձուհուն, հոգեբանին, հոգեբույժին:
- Եթե Ձեր ընդհանուր միավորը 1-8 է, Ձեր զգացմունքները նորմալ են. նորաթուխ հայրիկները հաճախ տրամադրության տատանումներ են ունենում: Ինչևէ, եթե դրանք ավելի վատթարանան կամ տևեն մեկից երկու շաբաթ, դիմեք Ձեր ընտանեկան բժշկին, բուժքրոջը, մանկաբարձուհուն, հոգեբանին, հոգեբույժին:
- Անկախ Ձեր միավորից, եթե Դուք ունեք դեպրեսիայի կամ անհանգստության վերաբերյալ մտահոգություններ, դիմեք Ձեր ընտանեկան բժշկին, բուժքրոջը, մանկաբարձուհուն, հոգեբանին, հոգեբույժին:

6. ՆԵՐԳՐԱՎՎԱԾ ՀԱՅՐԻԿԻ ՀԵՏ ԲՈՒՈՐԸ ՇԱՀՈՒՄ ԵՆ

Երբ հայրիկները ներգրավված են և մասնակից են ողջ նախաձննդյան ընթացքին և ներկա են ծննդաբերությանը, օգուտները հսկայական են: Դրանք են.

ՄԱՅՐԻԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

- Ներգրավված հայրիկները նպաստում են հղիության ընթացքում մայրական սթրեսի նվազեցմանը:
- Մայրիկները, որոնց ուղեկցում են կողակիցները նախաձննդյան այցելությունների ժամանակ, ավելի հաճախ են գնում այդ այցելություններին, քան այն մայրիկները, որոնք մենակ են:
- Երբ հայրիկները ներկա են ծնարանում, որպեսզի օգնեն մայրիկներին, մայրիկներն ավելի դրական են տրամադրվում և ավելի քիչ ցավ են զգում ծննդաբերության ժամանակ, քան երբ նրանք միայնակ են:

ԵՐԵՆԱԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

- Ներգրավված հայրիկների երեխաների ճանաչողական գործառնություններն ավելի լավ են զարգանում:
- Ներգրավված հայրիկների երեխաները հաճախ մեծանում են բարձր ինքնագնահատականով, նրանք կարողանում են լուծել կոնֆլիկտներն առանց բռնության:
- Ներգրավված հայրիկների երեխաները սովորաբար ավելի քիչ վարքագծային խնդիրներ են ունենում:

ՀԱՅՐԻԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Իրենց երեխաների կյանքում ներգրավված հայրիկներն ավելի գոհ են և շատ հավանական է, որ ներգրավված էլ կմնան:

- Ներգրավված հայրիկներն ավելի առողջ են- նրանք ավելի քիչ դեղահաբեր են ընդունում, ավելի քիչ այլոհոլ են օգտագործում, ավելի երկար են ապրում և հոգեպես ու ֆիզիկապես ավելի առողջ են:
- Որոշ հետազոտություններ ցույց են տալիս, որ երեխայի խնամքի հարցում ներգրավված հայրիկներն ավելի գոհացուցիչ հարաբերություններ և սեռական կյանք ունեն իրենց գուզընկերուհիների հետ, ավելի կապված են իրենց ընտանիքներին:

7. ՀԱՅՐԻԿԻ «ՈՒՍԱՊԱՐԿԸ», ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ՎԵՐՑՆԵԼ ԾՆՆՊԱՏՈՒՆ ԳՆԱԼԻՍ³⁸

➤ Չույգերը պետք է պատրաստեն իրենց իրերը/«**Ուսապարկը**» նախքան ծննդատուն գնալը: Բժիշկը մայրիկին պետք է տա այն իրերի ցանկը, որոնք նա իր հետ պետք է տանի հիվանդանոց: Հայրիկները, որոնք ուղեկցելու են իրենց զուգընկերուհուն, նույնպես պետք է պատրաստ լինեն: Ստորև ներկայացված են այն իրերը, որոնք հայրիկները, պետք է ունենան հիվանդանոցում մնալու ժամանակ:

➤ **Ուտելու կամ խմելու ինչ-որ բան:** Հիշեք, որ ծննդաբերությունը կարող է տևել մի քանի ժամ: Ծննդաբերությանը ներկա լինելու Ձեր և Ձեր զուգընկերուհու որոշումից հետո համոզվեք, որ Դուք պատրաստել կամ գնել եք այն, ինչ անհրաժեշտ է: Հիշեք, որ ծննդաբերին այդ ընթացքում ուտել չի թույլատրվում (եթե նա կեսարյան հատումով է ծննդաբերելու կամ մեծ է ռիսկը կեսարյան հատումով ծննդաբերելու), հետևաբար ծնարանից դուրս գտեք մի տեղ, որտեղ կարող եք ուտել:

➤ **Բջջային հեռախոս:** Մինչ որոշ մարդիկ կապասեն Ձեր զանգին, մյուսները հավանաբար կգանգեն Ձեզ: Դուք չեք կարող օգտագործել Ձեր բջջային հեռախոսը ծնարանում: Եթե Դուք ստիպված եք այն օգտագործել, խնդրում ենք դա արեք ծնարանից դուրս, որպեսզի Ձեր խոսակցությունը չանհանգստացնի մյուս այցելուներին կամ չխանգարի բուժանձնակազմի աշխատանքին:

➤ **Լուսանկարահանող կամ տեսանկարահանող սարք:** Եթե Դուք ուզում եք լուսանկարել այս հիշարժան պահերը, ապա լավ կլինի դա անել ծննդաբերությունից առաջ կամ դրանից հետո, իհարկե Ձեր զուգընկերուհու թույլտվությամբ: Խնդրում ենք նախքան երեխային նկարելը անջատել լուսարձակը, երեխայի լույս աշխարհ գալը բավական սթրեսային է:

➤ **Հագուստները:** Սովորաբար հնարավոր է հիվանդանոցում կամ կլինիկայում մնաք երկու կամ 3 օր: Դուք պետք է Ձեր ուսապարկում լրացուցիչ հագուստներ ունենաք, որպեսզի դրանց համար ստիպված չլինեք տուն գնալ:

8. ԾՆՉԱՌԱՎԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ԾՆՆՊԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ՑԱՎԸ ՄԵՂՄԱՑՆՈՂ ԱՅԼ ՀՆԱՐՔՆԵՐ³⁹

Շնչառական վարժություններն օպտիմալացնում են մոր օրգանիզմին անհրաժեշտ թթվածնի մուտքը ու օգնում են մեղմացնել ծննդաբերության կծկումների ցավը: Կծկումների ժամանակ հղին պետք է խորը և դանդաղ շնչի: Շատ դժվար է պահել շնչառության կայուն ռիթմը, այնպես որ Դուք պետք է օգնեք նրան հանգստանալ, մինչ նա կծկանքներ ունի:

ԶՈՒԳԸՆԿԵՐՈՒՀՈՒ ՀԱՄԱՐ

- Ձեր զուգընկերուհին պետք է պահի շնչառական ռիթմը և կրկնի ամեն չորս վայրկյանը մեկ:
- Առաջին վայրկյանում պետք է շնչել քթով:
- Երկրորդ, երրորդ և չորրորդ վայրկյաններում կարճ ինտերվալներով պետք է արտաշնչել բերանով:
- Չորրորդ վայրկյանի ընթացքում պետք է ավելի երկար արտաշնչել:
- Կրկնել նույն հաջորդականությամբ:

38. Adapted from “Father School: Step by Step”

39. From “Father School: Step by Step”

ՄԻԵՎՆՈՒՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ՀԱՅՐԻԿԸ ՊԵՏՔ Է

- Շնչի իր գուգրնկերուհու հետ:
- Համոզվի, որ իր գուգրնկերուհին մեղմ արտաշնչում է:
- Օգնի նրան հանգստանալ կծկումների միջակայքում:

Դուք պետք է հետևեք Ձեր կնոջը, բռնեք նրա ձեռքերը կամ գգուշորեն դնեք դրանք Ձեր ուսերին: Նա կարող է շարունակել շնչել քթով և մեղմ արտաշնչել Ձեր դեմքին: Սկզբում սա տարօրինակ կթվա, և երկուսդ էլ անհարմարության զգացում կունենաք: Այնուամենայնիվ, Ձեր գուգրնկերուհու հետ համատեղ շնչելը ծննդաբերության ժամանակ օգտագործվող հրաշալի տեխնիկա է: Հատկապես այն ժամանակ, երբ նա զգում է, որ այլևս ուժասպառ է:

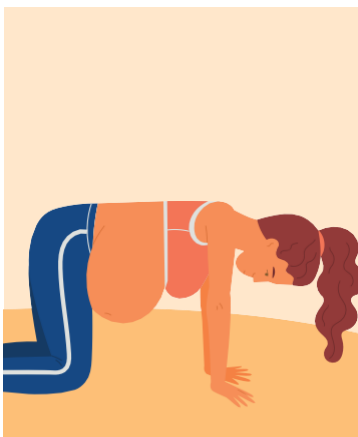
ԴԻՐՔԸ

Եթե Ձեր գուգրնկերուհին մեջքի վրա է պառկած և կծկումներից ցավեր ունի, նա իր դիրքը հարմարեցնելու կարիք կունենա, որը կօգնի մեղմացնել ցավը: Դա կարող է լինել առաջ թեքվելը, ձեռքերի և ոտքերի վրա հենվելը, սեղանի կամ աթոռի վրա թեքվելը կամ արմունկներն առաջ պարզած Ձեր ուսերին հենվելը: Կծկումների ժամանակ նա կարող է նաև փորձել նստել վարժանքների գնդակի վրա:

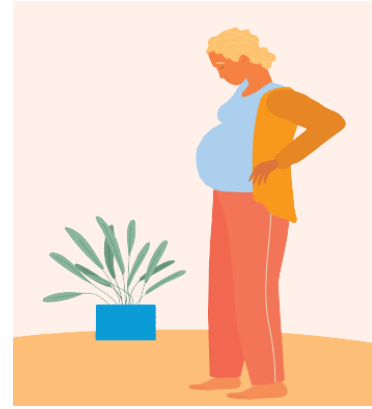
ՄԵՐՍՈՒՄՆԵՐ

- Հղին կարող է օգտագործել իր երկու ձեռքերը մերսելու համար իր փորը՝ կոնքերից սկսելով և ձեռքերն աջ ու ձախ տանելով:
- Դուք կարող եք մերսել Ձեր գուգրնկերուհու մեջքը անկյունագծով փակ բռունցքով կամ ափերի օգնությամբ:
- Հղին կարող է գոլ ցնցուղ ընդունել կամ տաք ջրով լցված շիշ (կամ գոլ ջրով թրջած սրբիչ) դնել իր մեջքի տակ:
- Դուք կարող եք շոյել նրա որովայնը՝ Ձեր համատեղ շնչելու ժամանակ:
- Դուք կարող եք նաև շրջանաձև շարժումներով մերսել նրա ազդրերը:
- Փակ բռունցքով մերսեք նաև նրա գլուխը: Այս մերսումը կարող է լինել մեղմ կամ կոշտ՝ կախված նրանից, թե ինչպես է հղին իրեն զգում:

ՄԻ ԶԱՆԻ ԾՆՆԴԱԲԵՐԱԿԱՆ ԴԻՐՔԵՐ⁴⁰



40. Images from <https://www.thebump.com/a/birthing-positions>



9. ԵՐԵԽԱՅԻ ԽՆԱՄՔ... ՕԳՏԱԿԱՐ «ԻՆՉՊԵՍ ԱՆԵԼՆԵՐ»

ԻՆՉՊԵՍ ՓՈԽԵԼ ՏԱԿԴԻՐԸ

- Լվացեք Ձեր ձեռքերը գոլ ջրով և օճառով: Օգտագործեք մաքուր սրբիչ ձեռքերը չորացնելու համար: Միշտ օգտագործեք թղթյա անձեռոցիկ ծորակը փակելու համար:
- Նախապատրաստեք տակդիրը փոխելու սենյակը/վայրը: Համոզվեք, որ բոլոր անհրաժեշտ իրերը Ձեր ձեռքի տակ են, իսկ աղբամանը կամ աղբի տոպրակը մոտ է Ձեզ:
- Երեխային դրեք նախապես պատրաստված տեղում: Միշտ ֆիզիկական շփում պահեք երեխայի հետ:
- Հանեք տակդիրը: Օգտագործեք թաց անձեռոցիկներ երեխային առջևից դեպի հետև մաքրելու համար: Չորացնելիս օգտագործեք մաքուր անձեռոցիկ: Ցանկացած կեղտոտ իր նետեք աղբամանի կամ աղբի տոպրակի մեջ:
- Լվացեք Ձեր ձեռքերը օճառով և ծորակի գոլ ջրով, միայն եթե Դուք կարող եք պահել ֆիզիկական կոնտակտը երեխայի հետ: Հակառակ դեպքում օգտագործեք մեկանգամյա թաց անձեռոցիկներ:
- Տեղադրեք մաքուր տակդիրը և հագցրեք երեխային:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՀԵԼ ԵՎ ԳՐԿԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ⁴¹

- Միշտ պահեք երեխայի մեջքն ու գլուխը, երբ գրկում եք նրան: Մոտավորապես առաջին երեք ամիսներին երեխայի վիզը դեռ թույլ է և չի կարող պահել երեխայի գլուխը:
- Մի ձեռքով պահեք նրա մեջքը, իսկ մյուս ձեռքով՝ նրա գլուխն այնպես, որ այն չշարժվի:
- Երբ երեխան Ձեզ մոտ է, Ձեր մի ձեռքը դրեք նրա մարմնի տակ՝ գլուխը դնելով Ձեր նախաբազկի ծալքին, մյուս ձեռքով նույնպես բռնելով նրա մեջքը: Երբ բավականաչափ վարժվեք, կարող եք երեխային մի ձեռքով պահել: ⁴²

⁴¹ Images from <https://raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/holding-newborns/how-to-hold-your-newborn>

⁴² From Bebes y Más (www.bebesymas.com)



10. ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՐԵՆ Ի ԵՆ ԽՆԱՄԵԼՈՒ ԻՐԵՆՑ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ⁴³

- Կանայք միակը չեն, ովքեր կենսաբանորեն կարող են հոգ տանել իրենց երեխաների մասին, երբ մայր են դառնում: Նոր ուսումնասիրությունը փաստում է, որ հայրությունը տղամարդկանց մեջ հորմոնալ փոփոխություններ է առաջացնում, ինչպիսին է տեստոստերոնի նվազումը, որն օգնում է նրանց դառնալ ավելի լավ հայրիկներ: Տեստոստերոնի մակարդակի որոշակի նվազումը նպաստում է հայր-երեխա ավելի ուժեղ կապին և ավելի հաղորդակից է դարձնում հոր և երեխայի մարմինը՝ ուժեղ կենսաբանական, զգայական և հոգեբանական կապվածություն զարգացնելու համար:

- Ըստ Միացյալ Նահանգների Հյուսիս-արևմտյան համալսարանի գիտնականների՝ տեստոստերոնի մակարդակը տղամարդկանց մոտ նվազում է՝ իրենց երեխաների խնամքում շատ ներգրավվելու ժամանակ: Հորմոնի այս «նվազումը» հայրիկներին հակված է դարձնում իրենց ընտանիքների հետ տանը ավելի տևական մնալուն:

- Երեխա մեծացնելը դժվար աշխատանք է, հետևաբար, դա պետք է արվի համատեղ: Ուսումնասիրությունները փաստում են, որ տղամարդիկ կենսաբանորեն կարող են խնամել երեխային և օգնել նրան մեծացնելու հարցում: Շատ տղամարդիկ նշում են, որ ունեն դրական փորձ և մեծ բավականություն են զգում այդ գործընթացից: Ինականները նկարագրում են նաև, որ այն տղամարդկանց մոտ, ովքեր խնամում են նորածինների կամ փոքր երեխաների և սերտ ֆիզիկական շփում ունեն նրանց հետ, նկատվում է նաև այլ հորմոնի՝ վազոպրեսինի ավելացում, որը նպաստում է հայր-երեխա էմոցիոնալ կապին:

43. BBC Mundo (BBC Health), "La paternidad reduce la testosterona," Tuesday, September 13, 2011. http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2011/09/110913_paternidad_testosterona_men.shtml.

11. ՀԱՅՐԻԿՆԵՐԸ ԿԱՐԵՎՈՐ ԴԵՐ ՈՒՆԵՆ ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ⁴⁴

Ընտանիքի առողջության պահպանումը մեծ պատասխանատվություն է Ձեր համար: Եթե ուզում եք, որ Ձեր բալիկը առողջ մեծանա, պետք է խրախուսեք և աջակցեք մայրիկին կրծքով կերակրելու հարցում: Որոշ հայրիկներ կարող են իրենց ոչ օգտակար զգալ այդ առումով, բայց կան շատ ուրիշ միջոցներ, որոնցով Դուք կարող եք օգնել երեխայի խնամքի և կրծքով կերակրելու հարցում՝ ներառյալ հետևյալը.

- Օգնեք տան գործերում և կերակուր պատրաստելու ժամանակ
- Կրճատել այցելուների քանակն ու այցելության ժամերը: Նորաթուխ մայրիկները հանգստի կարիք ունեն:

• Լողացրեք և հագցրեք Ձեր երեխային: Փոխեք տակդիրները: Երգեք և խոսեք Ձեր փոքրիկի հետ:

• Տարեք երեխային իր մայրիկի մոտ, երբ նա պատրաստ է կերակրելու՝ եթե տեսնում եք, որ երեխան փնտրում է մոր կուրծքը, ծծում է իր թաթիկը կամ կլման ձայներ է հանում, ուրեմն քաղցած է:

• Շատ նորաթուխ մայրիկներ սկզբում օգնության կարիք ունեն: Անփորձ մայրիկից ժամանակ է պահանջվում, որպեսզի նա սովորի, թե ինչպես է պետք երեխային կրծքով կերակրել: Երբեմն նա կարող է կրծքում ցավի զգացում ունենալ այն պատճառով, որ երեխան ճիշտ չի բռնում կուրծքը կամ այն շատ է լցված: Կապվեք բուժաշխատողի հետ, ով կօգնի մայրիկին ճիշտ դիրքով կերակրել փոքրիկին:

• Նայեք Ձեր երեխայի փոքրիկ բռունցքին և հիշեք, որ այն համարյա նույն չափան ունի, ինչ նրա ստամոքսը: Երեխային պետք է կերակրել ըստ պահանջի, միջինում՝ 1-3 ժամը մեկ:

• Մոր սկզբնական կայքը, որը խեղ է կոչվում և արտադրվում է հենց սկզբից, երեխային անհրաժեշտ միակ սնունդն է: Խեղն ունի հատուկ դեր. այն օգնում է Ձեր նորածնին առողջ մնալ: Այն հագեցված է կարևոր վիտամիններով, հանքանյութերով, սպիտակուցներով և պաշտպանիչ նյութերով: Ծննդաբերությունից 3-ից 5 օր հետո մայրիկն իր կրծքերում սկսում է լցվածություն զգալ, որը նշանակում է՝ կաթնարտադրությունը կայանում է:

• Կրծքի կայքը երեխաների համար ամենաառողջարարն է: Եթե երեխան հիանդ չէ, մի սվեք նրան ջուր կամ կաթնախառնուրդ առաջին վեց ամիսների ընթացքում: Խուսափեք ծծակի օգտագործումից առաջին ամսվա ընթացքում մինչև կրծքով կերակրումն ու կաթնարտադրությունը կարգավորվեն:

• Երեխային կրծքի կաթից բացի մեկ այլ բանով կերակրելը նազեցնում է կաթի քանակը և խանգարում մայրիկին բավականաչափ կաթ արտադրել:

• Մի անհանգստացեք, եթե Ձեր երեխան առաջին օրերին մի փոքր քաշ կորցնի: Մոտավորապես 5-րդ օրվանից հետո երեխան կհավաքի կորցրած քաշը և միջինում ամսական կավելացնի 500-600 գրամ, ինչը կայում է, որ մայրիկի կաթը բավարար է երեխայի աճի համար: Թող Ձեր գուգրնկերուհին իմանա, որ կրծքով կերակրումը հանելի պարտականություն է, և թե Դուք ինչքան հպարտ եք դրա համար:

44. United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Special Supplemental Program for Women, Infants and Children (WIC). (2002). [http://www.fns.usda.gov/wic/fathers/ MakingtheDecision-brochure.pdf](http://www.fns.usda.gov/wic/fathers/MakingtheDecision-brochure.pdf).

• Երեխաները սիրում են «մաշկը մաշկին» շփումը իրենց հայրիկների հետ: Խոսեք նրա հետ, երգեք, օրորեք նրան, տակդիրը փոխեք: Օրվա մեջ որոշ ժամանակ հատկացրեք Ձեզ և Ձեր երեխային: Երեխաներն իրենց հայրիկների գուրգուրանքի կարիքը նույնպես ունեն:

Կրծքի կաթը և կրծքով կերակրումը բազում առավելություններ ունի թե՛ մոր և թե՛ երեխայի համար: Այն է.

• Կրծքի կաթն ավելի հեշտ է մարսվում, քան կաթնախառնուրդը: Կրծքի կաթով կերակրվող երեխաներն ավելի քիչ են ունենում փորլուծություն, փորկապություն և կոլիկաներ, քան նրանք, ովքեր կաթնախառնուրդով են սնվում:

• Կրծքի կաթը պարունակում է հակամարմիններ վարակների դեմ պայքարելու համար

• Երեխաների մոտ գիրանալու, շաքարախտ կամ այլ հիվանդություններ ձեռքբերելու վտանգն ավելի քիչ է:

• Կրծքով կերակրվող երեխաների մոտ ասթմայով, ալերգիաներով և որոշ տեսակի քաղցկեղներով հիվանդանալու ռիսկն ավելի փոքր է:

• Կրծքի կաթը պարունակում է հատուկ բաղադրիչներ, որոնք խթանում են գլխուղեղի զարգացմանը և մանկան աճին:

• Կրծքով կերակրելը առողջարար է նաև մոր համար: Այն օգնում է մոր արգանդի կրճատմանը, կարող է օգնել մայրիկին ավելի արագ նիհարել:

• Այն մոր մոտ կրճատում է կրծքի և ձվարանների քաղցկեղով և/կամ օստեոպորոզով հիվանդանալու ռիսկը:

• Կրծքով կերակրելը ձեռնառու է տնտեսապես, այն խնայում է կաթնախառնուրդների, շշերի, կոմունալ և բժշկական ծառայությունների հետ կապած ծախսերը:

• Այն կրճատում է աշխատող մայրիկների անաշխատունակության օրերը:

• Կրծքով կերակրումը բարենպաստ է նաև շրջակա միջավայրի համար, աղբն ու պլաստիկ թափոններն ավելի պակասում են:

12. ԶՆԻ ՎԱՐԺԵՑՄԱՆ ՄԻ ԶԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ⁴⁵

5 կամ 6 ամսեկանում Ձեր երեխան նյարդաբանորեն բավական հասուն է, որպեսզի ինքնուրույն քնի: Վաղ տարիքում քնի լավ սովորություններ սահմանելը վճռորոշ է Ձեր երեխայի վարքագծի և գործողությունների համար: Եվ եթե Ձեր երեխան լավ է քնում, Դուք և Ձեր զուգընկերը կարող եք ավելի լավ քնել՝ կրճատելով հետծննդյան դեպրեսիայի հավանականությունը, անհանգստությունը և սթրեսը հարաբերություններում: Հետևյալ մեթոդը վերցված է Հարվարդի մանկական հիվանդանոցի քնի լաբորատորիայից:

Նշում՝ այս մեթոդը հարմար է 4 ամսեկանից մեծ երեխաների համար:

45. From Brown, A., & Fields, D. (2003). Baby 411: Clear answers & smart advice for your baby's first year. Windsor Peak Press.

ՊՐՈԳՐԵՍԻՎ ՍՊԱՍՄԱՆ ՄԵԹՈԴ

- Ապահովեք քնի ճիշտ նույն ծիսակարգը (գրքեր, երգ, օրորոց) ցերեկային և գիշերային քնի ժամին:
- Ցերեկային և գիշերային քնի ժամին թող Ձեր երեխան քնի նույն տեղում:
- Խուսափեք այլ պարագաներից (օր. ծծակներից):
- Դրեք Ձեր երեխային, որ հանգստանա, բայց չքնի:

ՊՐՈԳՐԵՍԻՎ ՍՊԱՍՈՒՄ

- Եթե Ձեր երեխան ընդդիմանում է, Դուք կարճ ժամանակով երևում եք նրան, ավելացնելով ինտերվալները (ամեն անգամ ավելացնելով 5 րոպե), որպեսզի վստահեցնեք Ձեր երեխային, որ Դուք չեք լքել նրան: Սա երեխային մխիթարելու համար չէ: Իրականում նրանք ավելի բարձր կճչան: Վերջապես Ձեր երեխան ինքնուրույն կքնի:
 - Այս գործընթացը քնելու համար երեխայից ջանքեր է պահանջում: Նրանք ունակ են դա անելու: Բայց առաջին գիշերը դժվար կլինի. պետք է համբերել:
 - Մի նահանջեք, եթե հակվել եք այս պլանին: Երկրորդ գիշերն ավելի հեշտ կլինի: Գիշերվա իրադարձությունները կտևեն կիսով չափ ավելի քիչ, քան առաջին գիշերը: Երրորդ գիշերը կարող է տևել ընդամենը տաս րոպե: Չորրորդ գիշերից Ձեր երեխան պետք է արդեն սովորած լինի իր քնի նոր գրաֆիկին:
 - Այն ծնողների համար, որոնք գտնում են, որ չափազանց դժվար է թողնել իրենց երեխային լացելով, այլ մեթոդները նախատեսում են ավելի ճկունություն և խորհուրդ են տալիս ծնողներին ստուգել իրենց երեխային այնքան հաճախականությամբ, որքան կարող են համբերել ծնողներն ու երեխան, մինչև երեխան կսովորի իրեն հանգստացնել: Նպատակը քնի կարգ սահմանելն ու դրան հետևողական լինելն է:

13. ՀԱՐՑԵՐ ՄԱՍՏՈՒՐԲԱՑԻԱՅԻ (ՁԵՌՆԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ) ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ⁴⁶

Մաստուրբացիան վաղ տարիքի տարիքի երեխաների համար դիտարկվում է որպես իրենց սեփական մարմինը բացահայտելու գործընթացի մասն: Այն կարող է սկսվել կյանքի առաջին տարում՝ իրենց հանգստացնելու համար: Փոքր երեխաների մոտ դա գրեթե նույնն է, ինչ մատը ծծելը: Շատ ծնողների համար այս թեմային անդրադառնալը խնդիր է, նրանք հաճախ չգիտեն ինչպես արձագանքել, երբեմն էլ փորձում են պայքարել դրա դեմ:

Պետք է հիշել, որ. .

- Մաստուրբացիան երեխաների մոտ առողջ և զարգացման նորմալ վարքագիծ է:
- Մինչև 2 տարեկանը ծնողը դրան ի պատասխան որևէ բան չպետք է անի և չի էլ կարող շատ բան անել:

46. From Brown, A., & Fields, D. (2003). Baby 411: Clear answers & smart advice for your baby's first year. Windsor Peak Press.

• Սկսած 2 տարեկանից ծնողը կարող է խոսել երեխայի հետ և փորձել բացատրել անհատական վարքագծի կանոնները և սովորեցնել նրան, որ բժշկից, իր ծնողներից կամ դայակից բացի ոչ ոք չպետք է տեսնի երեխայի սեռական օրգանները: Ավելի ուշ երեխաները կհասունանան և կդադարեն մաստուրբացիան անել հանրության մեջ, սակայն, մենակ մնալով, նրանք կշարունակեն դա անել: Սրա համար երեխային չպետք է պատժել. սա նույնպես զարգացման տարիքին համապատասխան վարքագիծ է:

14. ԽԱՂԵՐ ԵՎ ՉՎԱՐՃԱՆՔ ՄԱՆԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏԱՐՈՒՄ⁴⁷

Հիշեք, որ յուրաքանչյուր երեխա ինքն է իր համար որոշում, թե ինչ է ուզում սովորել, երբ և ինչպես: Նրանք կընտրեն այն, ինչն ամենագրավիչն են համարում: Ոմանք կփորձեն սովորել մի քանի նոր հատկություններ՝ օգտագործելով իրենց մեկ կամ ավել զգայարանները: Ոմանց կհետաքրքրի իրենց աչուկներով այս նոր աշխարհը հետազոտելը: Որոշները կգերադասեն փորձել իրենց լսելու և խոսելու հատկությունները: Մյուսները կփորձեն ավելի շատ ճանաչել իրենց մարմինը: Այն ինչ երեխան սիրում է կամ չի սիրում, որոշվում է նրա ինքնատիպությամբ՝ կառուցվածքով, քաշով, խառնվածքով, հակումներով և հետաքրքրություններով: Կարևոր է հիշել, որ Ձեր երեխան ընտրություն կկատարի և, ամեն ինչ չէ, որ ճիշտ կանի:

ՇԱՐՁՈՆԵՐ	ԻՆՉ Է ՍՈՎՈՐՈՒՄ ՁԵՐ ԵՐԵՒՄԸ	ԽԱՂԵՐ և ՉՎԱՐՃԱՆՔ
<p>8 շաբաթ (մոտավորապես)</p>	<p>Օրինակներ՝</p> <p>Ձեր երեխան կարող է</p> <ul style="list-style-type: none"> • Նայել բարդ ձևերին և գույներին • Գլուխն ուղիղ պահել • Ձգել գլուխը հետաքրքիր որևէ բանի • Փորիկի վրա պառկած վիճակում կարող է փորձել բարձրացնել գլուխն ու մարմինը • Կարճ ձայներ արձակել • Կփորձի իրեն հասանելի առարկաները բռնել (բայց չի հաջողվի) 	<ul style="list-style-type: none"> • Պահեք խաղալիքները տարբեր հեռավորության վրա. այս կերպ Դուք կմարզեք Ձեր երեխայի աչքի մկանները: • Ձեր երեխային ցույց տվեք ‘իրական’ առարկաներ: Ձեր երեխան սիրու՞մ է մասնավորապես որևէ բան: Բարձրացրեք երեխային այնպես, որ նա կարողանա պարզորոշ տեսնել դա: • Ձեր երեխային ցույց տվեք տարբեր բաներ: Հյուրասենյակը հիմա դառնում է ձանձրալի: Բազմազանության ժամանակն է: • Արձագանքեք ձեր երեխային, եթե նա ‘խոսում է’: • Ձեր երեխային ցույց տվեք շատ առարկաներ, որոնց վրա կան պատկերներ:

47. From Plas-Plooij, X., Plooij, F. X., & van de Rijt, H. (2019). The Wonder Weeks: A Stress-free Guide to Your Baby’s Behavior. The Countryman Press.

<p>12 շաբաթ (մոտավորապես)</p>	<p>Անցումներ (փոփոխություններ) Ձեր երեխան կարող է՝</p> <ul style="list-style-type: none"> • Սահուն շարժել գլուխը՝ թեքելով ցանկացած կողմ • Շարժվող առարկայի հետ պահել տեսողական կոնտակտ • Ազատ պտտվել մեջքից փորիկի վրա կամ հակառակը • Դիտելիս զվարճանք արտահայտել • Տարբեր մարդկանց հետ տարբեր վարքագիծ դրսևորել • Մեկ կամ երկու անգամ թափահարել խաղալիքը • Բացահայտել ճշայն ու գեղգեղալը, հեշտությամբ տարբերակել բարձր և մեղմ տոները, բարձր և ցածր նոտաները • Զբոլ փուչիկներ անել 	<ul style="list-style-type: none"> • Ձեր գրկում սահեցրեք (շատ զգուշորեն) • Օրորեք • Իսաղալիքը թափահարեք • Կտորներ լցրեք • ‘Ինքնաթիռ’ խաղացեք • Փորձեք երեխային հրահրել հայտնաբերելու նոր հատկություններ <ul style="list-style-type: none"> • Ձեր երեխայի գեղգեղոցին պատասխանեք (այս գոգոցը երեխայի ձայնալարերը մարզելու միջոց է) • Երեխային կառչել սովորեցրեք, խաղալիքը նրա դիմաց պահելով, գրավեք նրա ուշադրությունը և դրեք այն Ձեր ձեռքի մեջ, որ երեխան սովորի հասնել դրան: • Սիրաշահեք Ձեր երեխային, երբ նա ինչ-որ բան է փորձում և խրախուսեք, որ շարունակի այն անել: • Օգնեք Ձեր երեխային պտտվել մեջքի վրայից փորիկի վրա
<p>19 շաբաթ (մոտավորապես)</p>	<p>Իրադարձություններ, որ Ձեր երեխան կարող է</p> <ul style="list-style-type: none"> • Փնտրել Ձեզ և դա անելու համար շրջվել • Ըստ էության սկսել շարժել մարմնի բոլոր հատվածները, հենց որ նա հայտնվում է հատակին • Վերցնել առարկաները ցանկացած ձեռքով • Տանել Ձեր ձեռքն իր բերանը • Առարկաներն իր բերանը տանել դրանք զգալու և կծելու համար • Փորձել խաղալ գործունեության կենտրոնի հետ • Արձագանքել իր սեփական անվանը • Անհամբերության դեպքում սկսել նվնվալ • Օգտագործել ‘դ’ տառը 	<ul style="list-style-type: none"> • Խրախուսեք Ձեր երեխային, որ պտտվի՝ դարձնելով այն խաղ • Թույլ տվեք Ձեր երեխային մերկ խաղալ (իր մարմինն ավելի լավ զգալու համար, որը կօգնի նրան զարգացնել ֆիզիկական հատկությունները) • Տվեք Ձեր երեխային գործունեության կենտրոն, այնպես որ նա կարողանա անել շատ տարբեր բաներ և զգալ շատ տարբեր նյութեր <ul style="list-style-type: none"> • Ձեր երեխային աշխարհը հայտնագործելու համար ժամանակ տվեք: Թույլ տվեք նրան ուսումնասիրել որևէ փոքր և աննշան իր այնքան երկար, որքան նա ցանկանում է • Իսաղացեք այն առարկաների հետ, որոնք ամենաշատն են գրավում Ձեր երեխայի ուշադրությունը: Նա երաժշտասե՞ր է: Շատ երգեք և տարբեր տեսակի երաժշտություններ նվագեք <ul style="list-style-type: none"> • Իսաղացեք խաղեր, ինչպիսին ‘ծիկ’-ն է. երգեր երգեք և հայելու մեջ ծիծաղելի դեմքեր արեք
<p>26 շաբաթ (մոտավորապես)</p>	<p>Հարաբերություններ, որ Ձեր երեխան կարող է</p> <ul style="list-style-type: none"> • Շատ ուշադրություն դարձնել խաղալիքների կամ այլ 	<ul style="list-style-type: none"> • Իսաղացեք ‘ծիկ’ • Իսաղացեք պահմտոցի առարկաներով

	<p>առարկաների ավելի փոքր դետալներին կամ մասերին</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գորգը բարձրացնել դրանց տակը նայելու համար • Քանդել ձեր կոշակապերը • Դատարկել պահարաններն ու դարակները • Ներս քաշել և փչել բերանի օդը 	<p>(համոզվեք, որ թաքցրած առարկան մի փոքր երևում է)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ‘Կարդացեք’ պատկերազարդ գրքեր • Երգեք երգեր դրանց համապատասխան շարժումներով • Խաղալիքներով լցված տուփ տվեք նրան (զվարճանքը բոլոր խաղալիքները տուփից հանելն է) • Խաղացեք կանգնած և նստած
<p>37 շաբաթ (մոտավորապես)</p>	<p>Գործողություններ, որ Ձեր երեխան կարող է</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ցույց տալ, որ ինչ-որ բան կեղտոտ է • Նմանակել ուրիշներին ավելի հաճախ՝ ընդօրինակելով այն, ինչ նրանք անում են • Հայելու մեջ նայելիս դեմքը ծամածռել և ծիծաղել • Ընդգծել իր տրամադրությունը, որպեսզի բոլորն իմանան, թե ինչպես է նա իրեն զգում • Խաղալ ‘ծիկ’ իրենից ավելի փոքր երեխայի հետ • ‘Խնդրել’ մայրիկին կամ հայրիկին երգ երգել 	<ul style="list-style-type: none"> • Շատ խոսեք ձեր երեխայի հետ: Անվանեք առարկաները, որը տեսնում եք կամ որոնք իրեն հետաքրքիր են թվում, բայց ուշադիր եղեք և հիշեք Ձեր ասած բառերը: Անվանեք առարկաները, որոնք նա կարող է տեսնել միայն այդ պահին կամ որոնցով նա զբաղված է <ul style="list-style-type: none"> • Հետազոտեք բազմազանությունը կատեգորիայի մեջ: Օրինակ՝ տարեք և ցույց տվեք Ձեր երեխային իսկական կով, ցույց տվեք նրան կովի նկար և արստրակտ նկարած կով • Սովորեցրեք Ձեր երեխային կոպիտ և նուրբ հասկացողությունները • Կարդացեք շատ պատկերազարդ գրքեր, որոնք իրենց մեջ ունեն տարբեր նյութեր, որպեսզի երեխան ձեռք տա • Նրա հետ բացահայտեք դրսի աշխարհը

15. ԶԱՅՐՈՒՅԹԸ ՎԵՐԱՀՍԿԵԼՈՒ ՊՐԱԿՏԻԿ ՄԵԹՈԴՆԵՐ⁴⁸

- **Իրադրությունից կտրվեք, դուրս եկեք կամ զբոսնեք:** Հանգստանալու համար քայլեք և հաշվեք մինչև 10-ը, խորը շնչեք, շրջեք կամ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվեք: Սա ‘կսառեցնի’ Ձեր գլուխը և կհստակեցնի Ձեր միտքը: Կարևոր է նաև, որ բարկացած մարդիկ կիսեն իրենց զգացմունքները մեկ այլ ներգրավված անձի հետ:

48. From “Preventing youth violence: Workshops with gender and masculinities” – CulturaSalud

Օրինակ՝ նրանք կարող են ասել. «Ես հենց հիմա շատ բարկացած եմ և դուրս գալու կարիք ունեմ: Ես պետք է որևէ բան անեմ, օրինակ, գնամ զբոսնելու, անպես որ կարողանամ նվազեցնել զայրույթս: Երբ հանգստանամ և խաղաղվեմ, կցանկանայի խոսել այս հարցը լուծելու համար»:

• **Ձեր զգացմունքներն արտահայտելու համար օգտագործեք բառեր՝ առանց հարձակվելու**

Արտահայտեք Ձեր բարկությունն առանց 'հարձակվելու': Օրինակ՝ Դուք կարող եք ասել, - «Ես բարկացած եմ, որովհետև...» կամ «Կցանկանայի, որ դու իմանաս...» Մեկ այլ օրինակ՝ եթե Ձեր գուզքներն ուշանում է ժամադրությունից, Դուք կարող եք բղավել այսպիսի մի բան,- «Դու հիմար ես, դու միշտ ուշանում ես, և ես ստիպված ողջ ընթացքում սպասում եմ քեզ»: Կամ Դուք կարող եք օգտագործել բառեր առանց հարձակման: Օրինակ՝ ասեք. «Ես տխուր եմ որովհետև դու ուշացել ես: Կցանկանայի, որ դու գայիր նշանակված ժամին, կամ զգուշացնեիր ինձ, որ պատրաստվում ես ուշանալ»:

16. ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՈՃԵՐ

Արդյունավետ հաղորդակցման ոճը ցանկացած հաջողված հարաբերությունների, ինչպես նաև ծնող-երեխա հարաբերությունների բանալին է: Տղամարդիկ կարող են օգնել իրենց գուզքներուհիներին՝ հստակեցնելով իրենց սեփական ցանկությունները ոչ բռնի ճանապարհով և խրախուսել նրանց լինել ավելի հաստատակամ:

- Հաստատակամ հաղորդակցություն: Խնդրեք այն, ինչ ուզում եք և ասեք այն, ինչ զգում եք ազնիվ և հարգալից ձևով, այնպես որ դա չխախտի մեկ ուրիշի իրավունքները կամ չնվաստացնի նրան:
- Պասիվ հաղորդակցություն: Ձեր սեփական կարիքներն ու զգացմունքներն այնքան թույլ են արտահայտվում, որ դրանք լսելի չեն:
- Ագրեսիվ հաղորդակցություն: Սպառնալից, հեզմանքով, հրահրող կամ նվաստացուցիչ ձևով Ձեր ուզածը կամ զգացածն արտահայտելն է:

17. ԵՐԵԽԱՅԻ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ

Երեխայի տարիքը	Չարգացման փուլ	Իմ վարքագիծը
0-6 ամսեկան	<ul style="list-style-type: none"> • Ես հեշտությամբ վախենում եմ, այսպիսով ապահով և պաշտպանված զգալու կարիք ունեմ: • Ես դեռ չեմ կարող հասկանալ կանոններն ու բացատրությունները: • Ես անշահախնդիր սիրո և քնքշության կարիք ունեմ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ես լալիս եմ, երբ ուզում եմ քեզ ինչ-որ բան տեղեկացնել: • Շատ լացելը նորմալ է: Երբեմն ես էլ չգիտեմ, թե ինչու եմ լաց լինում: • Ես սիրում եմ բերանս ինչ-որ բան տանել: Այդպես ես բացահայտում եմ աշխարհը:
6-12 ամսեկան	<ul style="list-style-type: none"> • Ես սկսում եմ արձակել ձայներ, ինչպիսին են «բա»-ն և «մա»-ն: • Ինձ պետք է իմանալ, որ դու մոտ ես: Այսպես ես սկսում եմ վստահել քեզ: • Ես սկսում եմ ատամ հանել: Սա ինձ շատ ցավ է պատճառում, այսպիսով հնարավոր է, որ ես շատ լաց կլինեմ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ինձ դուր է գալիս, երբ դու արձագանքում ես իմ ձայներին: Դա խրախուսում է ինձ հաղորդակցվել քեզ հետ: • Ես ավելի քիչ եմ լացում և ավելի շատ եմ ժպտում: Երբեմն ես կարող եմ լացել ամեն օր նույն ժամին: Իմ ուղեղն ինքնակազմակերպվում է:
1-2 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> • Ես հետագոտող եմ: Ես սկսում եմ խոսել և քայլել: • Ես շատ արագ սովորում եմ շատ նոր բառեր: • Ես սիրում եմ իմ նոր անկախությունը, բայց ես պետք է այսպես վարվեմ ապահով միջավայրում: • Ես չեմ հասկանում, որ դու փորձում ես ինձ պաշտպանել՝ ասելով ինձ 'ոչ': 	<ul style="list-style-type: none"> • Ես ուզում եմ դիպչել ամեն ինչին և տեսնել ամեն ինչ: Ես սովորում եմ «ոչ» բառը: Այսպես ես ասում եմ քեզ, թե ինչպես եմ զգում: • Ես պոռթկում եմ, որովհետև ինձ մոտ հիասթափություն է առաջանում, և ես չեմ կարող հաղորդակցվել բառերով և ասել, թե ինչ եմ զգում:
2-3 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> • Ես սկսում եմ հասկանալ իմ զգացմունքները: • Հանկարծ ես կարող եմ վախենալ այնպիսի երևույթներից, ինչպիսին մթնոլորտն է: Սա այն պատճառով է, որ ես հասկանում եմ վտանգը: • Հնարավոր է ես հանկարծ սկսեմ ամաչել այն մարդկանց մոտ, ում ես չեմ ճանաչում: Սա ցույց է տալիս, որ ես հասկանում եմ ծանոթների և անծանոթների տարբերությունը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Եթե դու ստիպված ես լքել սենյակը, ես կարող եմ լաց լինել, որովհետև չգիտեմ՝ արդյոք դու կվերադառնաս: • Եթե դու ինձ խնդրում ես բարևել ինչ-որ մեկին, ում ես չեմ ճանաչում, հնարավոր է ես հրաժարվեմ, որովհետև չգիտեմ, որ այդ մարդը փորձում է սիրալիր լինել:
3-5 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> • Ես ուզում եմ սովորել ամեն ինչ: Սա 	<ul style="list-style-type: none"> • Ես շատ հարցեր եմ տալիս: Իմ

	<p>կարող է վտանգավոր լինել, այնպես որ կանոնները կարևոր են:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Խաղայն իմ ուղեղի զարգացման հիմնական մասն է: Այսպես եմ ես տեսնում այլ մարդկանց տեսակետը և զարգացնում կարեկցանք: 	<p>սիրելի բառերից մեկն «ինչո՞ւ»-ն է:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ես սիրում եմ խաղալ երևակայական խաղեր: Ես ինձ կորցնում եմ, որովհետև դա իրական է թվում: • Ես ուզում եմ քեզ օգնել ամենօրյա գործերում, այսպիսով ես կարող եմ սովորել կարևոր կենսական հմտություններ:
--	---	--

18. ԼԱՎ ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՍԿՉԲՈՒՆՔՆԵՐԸ⁴⁹

Իրենց վաղ տարիքից սկսած փոքր երեխաներն ունեն չորս հիմնական պահանջ՝

- Պատկանելության զգացողություն (կապ)
- Անձնական իշխանության և ինքնուրույնության զգացողություն (կարողություն)
- Հասարակական և կենսական հմտություններ (աջակցություն)
- Բարի և հաստատուն կարգապահություն, որը սովորեցնում է արժանապատվություն և հարգանք: Այս սկզբունքները լավ կարգապահության հիմնաքարերն են, որոնք առաջնահերթությունը տալիս են Ձեր երեխայի կապի, կարողության, աջակցության, արժանապատվության և հարգանքի պահանջին:
- Փոխադարձ հարգանք: Ծնողները ձևավորում են կայունություն՝ հարգելով միմյանց և իրադրության պահանջները, և բարություն՝ հարգելով երեխայի անհատականությունն ու պահանջները:
- Հասկանալ վարքագծի հիմքում ընկած հավատը: Մարդկային ցանկացած վարքագիծ իր պատճառն ունի, իսկ երեխաները ծնված օրվանից սկսում են կերտել իրենց հավատը, որը ձևավորում է նրանց անհատականությունը: Դուք ավելի արդյունավետ կազդեք Ձեր երեխայի վարքագծի վրա, երբ հասկանաք դրա հիմքում ընկած հավատը: Եթե Ձեր երեխան երեք տարեկանից փոքր է, Ձեզ անհրաժեշտ կլինի նաև հասկանալ նրա զարգացման ունակություններն ու պահանջները:
- Հասկանալ երեխայի զարգացումն ու տարիքային համապատասխանությունը: Սա անհրաժեշտ է, որ ծնողներն իրենց երեխայից չսկսեցին այնպիսի վարքագիծ, որը վեր է նրա կարողություններից և հասկացողությունից: (Օրինակ՝ «Ոչ» բառը արատրակտ հասկացություն է, որ մանկահասակ երեխաները չեն կարող հասկանալ, մինչդեռ ծնողները կարծում են, թե նրանք հասկանում են):
- Արդյունավետ հաղորդակցություն: Ծնողներն ու երեխաները (նույնիսկ շատ փոքրերը) կարող են սովորել լավ լսել և օգտագործել հարգալից բառեր խնդրելու այն, ինչ իրենց պետք է:
- Կարգապահություն, որը սովորեցնում է: Արդյունավետ կարգապահությունը սովորեցնում է արժեքավոր հմտություններ և վերաբերմունք և դա ոչ ամենաթողությունն է, ոչ էլ պատժելիությունը:
- Ուշադրությունը պատժի փոխարեն լուծումների վրա կենտրոնացնելը: Բողոքելը երբեք խնդիրներ չի լուծում: Սկզբում Դուք պետք է որոշեք՝ ինչպես մոտենալ մարտահրավերներին ու խնդիրներին: Քանի որ Ձեր փոքրիկը մեծանում և զարգանում է, Դուք միասին կգտնեք հարգալից, օժանդակող լուծումներ Ձեր առջև ընկած մարտահրավերների համար՝ թափված կաթից մինչև գիշերային քնի դժվարություններ:

49. Nelson, J., Erwin, C., & Duffy, R. (2015). Positive discipline: The first three years. Harmony.

- Խրախուսում: Խրախուսումը ներառում է ոչ միայն հաջողություն, այլև ջանք և կատարելագործում, և առաջացնում է ինքնագնահատականի և վստահության երկարատև զգացում:
- Երեխաներն ավելի լավ են գործում, երբ ավելի լավ են իրենց զգում: Որտեղի՞ց է եկել այս գաղափարը, որպեսզի երեխաներն իրենց լավ պահեն, մենք պետք է ստիպենք նրանց ամաչել, նվաստանալ կամ նույնիսկ ցավ զգալ: Երեխաներն ավելի հակված են համագործակցելուն, նոր հմտություններ սովորելուն, և առաջարկում են քնքշություն և հարգանք, երբ իրենց խրախուսված, կապված և սիրված են զգում:

19. ԼԱՎ ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐ⁵⁰

Ստորև կան լավ կարգապահության գործիքների մի քանի օրինակներ, որ բացառում են պատժի միջոցով սովորելն ու նախապատվությունը տալիս են Ձեր երեխայի կապի, կարողության, աջակցության, արժանապատվության և հարգանքի պահանջներին:

ԿԱՊ ՈՒՂՂՈՒՄԻՑ ԱՌԱՋ

Թշնամության և հեռավորության փոխարեն ստեղծեք մտերմություն և վստահություն՝ շփվելով սիրո միջոցով:

- «Ես սիրում եմ քեզ, իսկ պատասխանն է՝ ոչ»:
- «Դու ավելի կարևոր ես ինձ համար, քան քո գնահատականները: Քո գնահատականները քեզ համար ի՞նչ նշանակություն ունեն»:
- «Ես քեզ սիրում եմ և հավատում եմ, որ մենք կարող ենք գտնել հարգալից լուծում»:

ԺԱՄԱՆԱԿ ԳՏԵՔ ԵՐԵՆԱՅԻ ՀԵՏ ՊԱՐԱՊԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Թրեյնինգը Ձեր երեխային կյանքի հմտությունները սովորեցնելու կարևոր մաս է: Մի ակնկալեք, որ նրանք գիտեն ինչ անել առանց քայլ առ քայլ սովորելու:

- Մինչ Ձեր երեխան դիտում է, ներկայացրեք առաջադրանքը և բարյացակամորեն բացատրեք այն:
- Միասին կատարեք առաջադրանքը:
- Թույլ տվեք Ձեր երեխային ինքնուրույն գործել՝ վերահսկելով նրան:
- Երբ նա պատրաստ լինի, թույլ տվեք ինքնուրույն կատարել առաջադրանքը:

ԲԱՐԻ ԵՎ ԿԱՅՈՒՆ

Կայունությունն ու բարությունը միշտ պետք է զուգահեռ լինեն, որպեսզի խուսափենք նշվածներից մեկի ծայրահեղությունից: Սկսեք զգացմունքների վավերացումից և/կամ փոխըմբռնման ցուցաբերումից: Հնարավորության դեպքում ընտրություն առաջարկեք:

- «Ես գիտեմ, որ դու չես ուզում ատամներդ լվանալ, իսկ մենք կարող ենք դա միասին անել»:
- «Դու ուզում ես շարունակել խաղալ, իսկ քնելու ժամն է: Դու մե՞կ, թե՞ երկու պատմություն ես ուզում»:

50. Nelsen, J., Tamborski, M. N., & Ainge, B. (2016). Positive Discipline Parenting Tools: The 45 Most Effective Methods to Stop Power Struggles, Build Communication, and Raise Empowered, Capable Kids. Random House USA Incorporated.

ՀԱՂԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխաներն իրենց խրախուսված են զգում, երբ Դուք հասկանում և հարգում եք նրանց տեսակետը:

- Ըմբռնումով մոտեցեք Ձեր երեխայի մտքերին և զգացմունքներին:
- Ցուցաբերեք կարեկցանք առանց նրա ոչ ադեկվատ վարքն արդարացնելու:
- Պատմեք նրանց այն ժամանակի մասին, երբ Դուք էլ եք Ձեզ նույն կերպ պահել կամ զգացել:
- Կիսվեք ձեր մտքերով և զգացմունքներով: Երեխաները լսում են Ձեզ այն բանից հետո, երբ զգում են, որ իրենց էլ են լսում:
- Կենտրոնացեք միասին լուծումներ գտնելու վրա:

ՀԱՍՏԱՏԵԼ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ (ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ)

- Թույլ տվեք երեխաներին ունենալ իրենց զգացմունքները, այսպիսով նրանք կարողանում են դրանց հետ վարվել սովորել:
- Մի սևեռվեք, մի փրկեք կամ մի փորձեք խոսել երեխաների հետ նրանց զգացմունքներից դուրս:
- Հաստատեք նրանց զգացմունքները. «Ես տեսնում եմ, որ դու իրոք բարկացած ես (կամ վրդովված կամ տխուր)»:
- Հետո մի շարունակեք ու հավատացեք, որ Ձեր երեխան կարող է դրանցից գլուխ հանել:

20. ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՃԱՆԱԶՈՒՄ⁵¹

Քանի երեխաները մեծանում են, նրանք սովորում են ինչպես ինքնաարտահայտվել և հետևում են Ձեզ՝ իրենց ծնողներին, սովորելու համար, թե ինչպես է դա արվում: Մանկահասակ երեխաները դժվար են հստակեցնում իրենց զգացմունքները և հաճախ նյարդային ձևով՝ խփելով կամ կծելով են արձագանքում: Ինչևէ, այս պահերը նույնպես սովորելու հնարավորություն են:

6 ամսականից սկսած երեխաները զգում են, թե ինչպես են իրենց ծնողներն արձագանքում իրադարձություններին, և սա էլ իր հերթին ազդում է նրա վրա, թե ինչպես են արձագանքում իրենք:

ԻՆՉՈՒՒՄ ԳԵՏԵՔ Ե ԽՈՍԵՆՔ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

- Դա օգնում է երեխաներին փոխանցել իրենց սեփական զգացմունքները: Դա օգնում է երեխաներին հասկանալ էմոցիաները (օր.՝ ի՞նչ է մարդ անում, երբ նա տխուր է), ինչպես գործ ունենալ հատուկ զգացմունքների հետ և ինչպես օգտագործել զգացմունքների ընկալումն իրենց վարքագիծը փոխելու համար:
- Դա օգնում է երեխաներին կապել իրենց զգացմունքները գործողությունների հետ և հասկանալ իրենց մարմնի լեզուն:
- Երեխաները սովորում են, որ բոլոր զգացմունքները նորմալ են և կարևոր:
- Դա օգնում է մեզ հասկանալու մեր երեխայի զգացմունքները:
- Երեխաների համար ավելի հեշտ է դառնում կարեկցող լինելն ու մեր զգացմունքներին հաղորդակից դառնալը:
- Դա օգնում է երեխաներին ճանաչել այլ մարդկանց զգացմունքները:
- Դա ցույց է տալիս, որ երեխաներն ունեն ընտրության հնարավորություն, թե ինչպես իրենց պահեն:

51. Promundo (2020) Program P - Early Childhood Development: Engaging Men as Equal Partners in Early Childhood Development, Violence, Prevention, and Gender Equality. Facilitator Guide.

• Անվանեք զգացմունքը: Օգնեք երեխաներին անվանել իրենց զգացմունքները՝ պիտակավորելով դրանք: «Հայրիկը պետք է գնար աշխատանքի, դու տխուր ես: Դու ասում էիր, որ հայրիկիդ ես ուզում»: Զգացմունքներն անվանելը թույլ է տալիս մանկահասակ երեխաներին ստեղծել զգացմունքային բառարան, որն ապահովում է նրանց իրենց զգացմունքների մասին խոսելու հնարավորությունը:

• Ճանաչել իրենց և մյուսների զգացմունքները: Խոսեք նրանց ունեցած զգացմունքների մասին, որոնք Դուք տեսնում եք մյուսների մեջ: Օրինակ՝ «Լսեցի ծիծաղում ես, երջանի՞կ ես՝ կամ Դու ընկել է, ի՞նչ ես կարծում, ինչպե՞ս է նա իրեն գգում»:

• Խոսեք այն մասին, թե ինչպես կարելի է զգացմունքներն արտահայտել: Առաջնորդվեք օրինակով: Խոսեք Ձեր սեփական զգացմունքների մասին և այն մասին, թե ինչպես եք Դուք դրանք արտահայտում: Ի՞նչ եք անում, երբ բարկանում եք: Ինչպես են մարդիկ իմանում, որ Դուք ուրախ եք: Խոսեք այն ձևերի մասին, թե ինչպես Ձեր երեխան կարող է արտահայտել իր զգացմունքները:

ԶԳԱՑՄՈՒՆԴՆԵՐԸ ՄԵԿՆԱԲԱՆԵԼՈՒ ՈՒՂԻՆԵՐ

- Դու շատ հպարտ տեսք ունես, երբ ինքնուրույն հագնում ես կոշիկներդ:
- Մա նյարդայինացնող խաղ է, իսկ դու հանգիստ ես մնում:
- Ես երջանիկ եմ զգում, երբ դու ինձ ժպիտով ես ողջունում:
- Դու հուզված ես, երբ մենք միասին գնում ենք զբոսանքի:
- Ես իսկապես հաճույք ստացա քեզ հետ խաղալուց:
- Խաղալիքները հետ դնելը կարող է տխուր լինել:
- Ես ինձ լավ եմ զգում, երբ դու օգնում ես քո եղբորը:

Դրական և առողջ ձևով զգացմունքները որոշել և արտահայտել սովորելը օգնում է մանկահասակ երեխաներին ավելի ուշ կյանքում լավ լինելու համար ուժեղ հիմք ստեղծել:

21. ԵՐԵԽԱՅԻ ՎԱԽԵՐԸ ՀԱՍԿԱՆԱԼԸ⁵²

ԲԱԺԱՆՄԱՆ ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Մոտավորապես 6 ամսեկանում Ձեր երեխան կսկսի զգալ իրերի միջև հեռավորությունը, այդ թվում նաև Ձեր և նրա միջև ընկած հեռավորությունը: Մա կարող է վախ առաջացնել, քանի որ նրանք գիտակցում են, որ չեն կարող կառավարել Ձեր շարժումները և չեն կարող կանխել իրենց լքելը: Երեխաները սկսում են սովորել «օբյեկտների մշտականությունը» 6-ից 12 ամսեկանում: Մինչ այդ, եթե Դուք լքում եք սենյակը, նրանց համար Դուք այլևս գոյություն չունեք: Այս ընթացքում Ձեր երեխան կարող է ավելի շատ կառչել Ձեզնից, և եթե նա կարողանում է չոչ անել, սենյակից սենյակ կհետևի ձեզ:

52. From Brown, A., & Fields, D. (2020). Toddler 411 6th edition: Clear Answers & Smart Advice for Your Toddler. Windsor Peak Press. and Plas-Plooi, X., Plooi, F. X., & van de Rijt, H. (2019). The Wonder Weeks: A Stress-free Guide to Your Baby's Behavior. The Countryman Press.

Այս ընթացքում Դուք կարող եք օգնել Ձեր երեխային նրան ավելի հաճախ գրկելով, սովորականից ավելի շատ նրան մոտ լինելով և նրա տեսադաշտում լինելով (նրան՝ Ձեզ հետևել թույլ տալով): Դուք կարող եք նրան սովորեցնել հեռավորությանը՝ զգուշացնելով նախքան նրանից հեռանալը և խոսելով նրա հետ, մինչ Դուք այլ սենյակում եք: Դուք կարող եք նրան օգնել նաև «ծիկ» խաղի միջոցով, օրինակ՝ ձեռքերով դեմքը փակելով և ապա հետո բացելով կամ պատերի, դռների, կահույքի հետևում թաքնվելով և հետո հայտնվելով:

ՎԱԽ ԱՆԾԱՆՈՒԹՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ

Անձանոթների նկատմամբ անհանգստությունն իր գագաթնակետին է հասնում 12-18 ամսեկանում. Ձեր երեխան կարող է լաց լինել կամ կառչել Ձեզնից, երբ անձանոթը նայում է նրան կամ փորձում է խոսել, դիպչել կամ գրկել նրան: Սա նորմալ է, առողջ և ժամանակավոր: Դուք կարող եք օգնել Ձեր երեխային հաղթահարել զարգացման այս փուլը ժամանակ տալով նրան գնահատել նոր մարդկանց նախքան նրանց հետ շփվելը, մտերմիկ գրուցելով, որպեսզի ցույց տաք, որ Դուք գիտեք և հավանում եք նոր անձնավորությանը և զգուշացնելով ընտանիքի անդամներին, ովքեր նրան հաճախ չեն տեսնում, որ Ձեր երեխայից կարող է մի քանի օր պահանջվել նրանց ընտելանալու համար:

ԵՐԵՎԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Մինչև 6 կամ 7 տարեկանը երեխաներն ունակ չեն տարբերակելու իրականությունը և երևակայականը, և սա կարող է երեխայի մոտ առաջացնել ծնողներ համար անհասկանալի անհանգստություն և վախ, ինչպիսին օրինակ մահճակալի տակ կամ պահարանում թաքնված հրեշների նկատմամբ վախն է: Ասել Ձեր երեխային, որ նրա վախն անտրամաբանական է կամ, որ նա չպետք է վախենա, նրան չի օգնի. բարի եղեք, ընդունեք նրա վախը (ըստ նրա դա իրական է) և փորձեք միասին լուծում գտնել:

ՄԴՁԱՎԱՆՁՆԵՐ

Երեխաների մոտ մղձավանջները նորմալ են և դրանք չեն նշանակում, որ որևէ բան այնպես չէ կամ Դուք որևէ բան սխալ եք արել: Դրանք կարող են պատահել 4 ամսականում կամ ավելանալ սթրեսների ժամանակ, այդ թվում այն դեպքերում, երբ Ձեր երեխան գտնվում է բաժանման անհանգստության փուլում: Չնայած բժիշկների շրջանում կարծիքները տարբեր են, շատերը խորհուրդ են տալիս թույլ տալ Ձեր երեխային շարունակել քնելը, երբ նրանք մղձավանջներ են տեսնում, որոշ ծնողներ կփորձեն հանգստացնել իրենց երեխային՝ մեղմորեն արթնացնելով նրան կամ ձեռքն ամուր դնելով երեխայի ճակատին կամ ստամոքսին առանց նրան արթնացնելու:

ԳԻՇԵՐԱՅԻՆ ՍԱՐՍԱՓՆԵՐ

Գիշերային սարսափները տարբերվում են կանոնավոր մղձավանջներից և սովորաբար հայտնվում են 2-ից 3 տարեկանում: Քնի ընթացքում Ձեր երեխան կարող է ենթարկվել խուճապի նուպայի, լաց լինել և աղեկտուր ճչալ:

Գիշերային սարսափները պատահում են գիշերվա առաջին կեսին խորը քնի ժամանակ և կարող են առաջանալ սթրեսի կամ գերհոգնածության հետևանքով: Դրանք կարող են տեղի ունենալ կանոնավոր կերպով ամեն գիշեր նույն ժամին: Երբ այսպես է, լուծումը գիշերային սարսափի սովորական ժամից 15 կամ 30 րոպե շուտ երեխային արթնացնելն է:

Այս մասնակի արթնացումը կնպաստի շրջանցել քնի առաջին շրջանի ավարտը, երբ սկսվում է

գիշերային սարսափը, և սկսել քնի հաջորդ շրջանը: Ինչևէ, երկար տևելու դեպքում փորձեք պարզել դրա հիմքում ընկած խնդիրը: Եթե նրանք գերհոգնած են, համոզվեք, որ շուտ են պառկում քնելու: Տանը սթրեսը նվազեցնելու ուղիներ մտածեք:

22. ԲՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՔՄԱՀԱՃՈՒՅՔՆԵՐԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼԸ⁵³

Բոլոր երեխաների մոտ իրենց զարգացման որոշ փուլերում դրսևորվում են բնավորության քմահաճույքներ. սա նորմալ է և նրանց էմոցիոնալ արձագանքի պատճառները հասկանալը (որը կարող է մեծահասակներին անբնական թվալ) կարող է օգնել ծնողներին հաղթահարել դրանք այն ճանապարհով, որ հետագայում երեխաներին սովորեցնում է ճանաչել իրենց սեփական զգացմունքները և հաղթահարել հիասթափությունները կյանքում:

Փոքր երեխաները զգում են մեծ էմոցիաներ, այնպես, ինչպես մեծահասակները, բայց նրանց մոտ բացակայում են բառերը՝ այդ զգացմունքներն անվանելու և հասկանալու, ինչպես նաև հմտությունները՝ դրանք հաղթահարելու համար: Երբեմն այդ զգացմունքները կարող են անհաղթահարելի (ճնշող) լինել և քմահաճույթյուն առաջացնել:

ԻՆՉ ԱՆԵԼ ԲՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՔՄԱՀԱՃՈՒԹՅԱՆ/ԿԱՊՐԻՉԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

- Առաջինը. հանգստացրեք ինքներդ Ձեզ: Խորը շունչ քաշեք: Երբ Դուք հանգիստ եք, ավելի լավ կկարողանաք արձագանքել Ձեր երեխայի հույզերին և նրա համար լավ օրինակ կձառայեք: Մնացեք կայուն, բայց բարի:

- Ապահովեք Ձեր երեխայի ֆիզիկական անվտանգությունը: Առանց Ձեր երեխայի վրա բղավելու կամ նրան դաս տալու Ձեր երեխայից հեռու տեղափոխեք վնասակար առարկաները կամ նրանք, որոնք կարելի է նետել կամ կոտրել: Եթե հասարակական վայրում եք երեխային տեղափոխեք ավելի ապահով տեղ կամ ավելի մեկուսի տարածք,:

- Մի «ամրացրեք» այդ արքագիծը, երեխայի պահանջներին տեղի տալով կամ պարզևներ առաջարկելով: Դա կսովորեցնի երեխային, որ քմահաճույթյան միջոցով նա ստանա այն ինչ ուզում է: Երեխաները սովորում են լավ վարքագիծը կրկնելով:

- Մնացեք հանգիստ, բարի և կայուն և թույլ տվեք Ձեր երեխային ավարտել իր քմահաճույթյունը, ինչքան էլ որ այն երկար տևի: Ձեր երեխան չի փորձում լինել բարդ կամ վատ, նրանք պարզապես չունեն բառեր կամ հմտություններ այդ տարիքում իրենց զգացմունքները արահայելու և/կամ հաղթահարելու համար:

53. From Nelson, J., Erwin, C., & Duffy, R. (2015). Positive discipline: The first three years. Harmony.

ԻՆՉ ԱՆԵԼ ԲՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ԶՄԱՀԱՃՈՒՅՔԻՑ ՀԵՏՈ

- **Թույլ տվեք Ձեր երեխային հանգստանալ:** Նրան շունչ քաշելու ժամանակ տվեք:
- **Առաջինը շփվեք:** Հանգիստ տոնով խոսեք նրա հետ կատարվածի մասին: Ասացեք նրան, որ նրա պահվածքը սխալ էր, բայց Դուք նրան շատ եք սիրում: Այսքան ուժեղ զգամունքներից հետո նա նաև գրկախառնության կարիք կունենա: Առանց խոսքերի, հարմարավետ գրկախառնությունը կարող է երեխային օգնել ավելի լավ զգալ: Երբ Դուք առաջինն եք շփվում, Ձեր երեխան, հնարավոր է, լինի էմոցիաների ազդեցության տակ և այդ փորձը սովորի:
- **Օգնեք Ձեր երեխային «շտկել իրերը»:** Հենց որ բոլորը հանգստանում են, առաջարկեք Ձեր երեխային օգնել նրան հավաքել խառնաշփոթը կամ կպցնել այն, ինչը կտարվել է: Համոզվեք, որ այն, ինչ նրանից խնդրում եք, զարգացմանը համապատասխան է: Օրինակ՝ հավաքել նետված իրերը, բարձերը հետ դնել բազմոցի վրա կամ կպցնել պատառոտված գիրքը: Սա կարող է օգնել Ձեր երեխային ինքնակառավարվել և սովորել, թե ինչ է նշանակում ‘շտկել իրերը’:
- **Ներքեք և մոռացեք, բայց նախապես ծրագրեք:** Կենտրոնացեք Ձեր երեխայի հետ հարաբերությունները վերականգնելու և բռնկման պատճառը հասկանալու վրա: Քմահանությունները երբեմն կարող են առաջանալ առօրյայում փոփոխությունների պատճառով, կամ երբ երեխան քաղցած է, հոգնած կամ գտնվում է անձանոթ միջավայրում:

ՉԱՅՐՈՒՅԹԸ ՃԱՆԱԶԵԼՈՒ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ԾՐԱԳԻՐ՝ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՕԳՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- **Օգտագործեք բառեր Ձեր երեխայի զգացմունքները պիտակավորելու համար:** ‘Դու շատ բարկացած տեսք ունես: Ես տեսնում եմ, որ բռունցքների սեղմած են, հոնքերդ՝ կիտած, և դու էլ ոտքերով հարվածում ես’: Պիտակավորելն ու նկարագրելը կարող են օգնել երեխային կապ ստեղծել իր մարմնի գործողությունների և իր զգացմունքների միջև:
 - Վավերացրեք նրանց զգացմունքները: «Բարկանալը նորմալ է: Ես նույնպես կբարկանայի, եթե ինչ-որ մեկը վերցնեի իմ խաղալիքը: Ինձ կամ քո քույրիկին խփելը նորմալ չէ: Ես վախենում եմ, երբ մարդիկ իրեր են նետում»: Յուրջ տվեք, որ զգացմունքները միշտ նորմալ են, իսկ որոշ գործողություններ՝ ոչ: Խուսափեք օգտագործել մեղադրական լեզուն և փոխարինեք «դու» բառն այն ձևակերպմամբ, ինչ Դուք եք զգում, երբ նրանք քմահանություններ են անում:
 - Նրանց համար իրենց զգացմունքներն արտահայտելու համապատասխան ձևեր առաջարկեք: «Ի՞նչը քեզ կստիպի ավելի լավ զգալ հենց հիմա: Ուզո՞ւմ ես նկարել, թե ինչքան ես դու բարկացած: Ուզո՞ւմ ես դուրս վազել այնքան արագ, որքան դու կարող ես»: Ֆիզիկական ելքերը կարող են օգտակար լինել հաղթահարելու զգացմունքները նախքան նրանք կվերածվեն քմահանույթների:

23. ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՈՏ⁵⁴

Ամենօրյա սթրեսները կարգավորել սովորելը երեխայի զարգացման կարևոր ասպեկտներից է: Երբ փորձը սիրո և աջակցման հարաբերությունների կոնտեքստում է, դրական սթրեսն օգնում է երեխաներին զարգացնել առողջ սթրեսի արձագանքման համակարգ: Նոր մարդկանց հանդիպելը, մանկապարտեզ գնալը և բժշկի մոտ պատվաստումներ ստանալն ամենօրյա սթրեսի օրինակներ են, որ կարող են լինել դրական, եթե Ձեր երեխան ստանում է իրեն անհրաժեշտ աջակցությունը իրեն սիրող խնամողներից (ծնողներից):

Տանելի սթրեսը կարող է բացասականորեն ազդել ուղեղի վրա, բայց այն սովորաբար կարճատև է. երեխաները կարող են վերականգնվել և հակադարձել վնասակար ազդեցություններին: Սա կարող է պատահել, երբ ընտանի կենդանին կամ սիրելի մեկը մահանում է, լուրջ պատահարից հետո, բաժանման ժամանակ և այլն: Դրական սթրեսի նման տանելի սթրեսը կարող է օգնել երեխաներին հաղթահարել անբարենպաստ փորձերը, եթե նրանց աջակցում են հոգատար մեծահասակները:

Ինչևէ, երբ երեխան չի գտնվում աջակցող հարաբերությունների միջավայրում, և երբ նրա սթրեսի արձագանքը տևական է ու ծայրահեղ, նա կարող է ենթարկվել տոքսիկ սթրեսի: Դրա օրինակները կարող են ներառել խիստ անտեսումը, ֆիզիկական և սեռական բռնությունը, ինչպես նաև տնային դիսֆունկցիան (ընտանեկան բռնություն, հոգեկան հիվանդություն): Թունավոր սթրեսը թուլացնում է ուղեղի՝ սովորելու համար պատասխանատու գործառույթը, հիշողությունը և գործադիր գործառույթները: Ժամանակի ընթացքում դա կարող է առաջացնել սովորելու և վարքագծային խնդիրներ, ակադեմիական դժվարություններ, խնդիրներ կապված սոցիալական ադապտացիայի հետ, դեպրեսիա և խրոնիկ ֆիզիկական հիվանդություն, ինչպիսին դիաբետն է:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԴՈՒՔ ՕԳՆԵԼ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՅԻՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ԾԱՅՐԱՀԵՂ ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐԻՑ ԱՌԱՋԱՑԱԾ ՍԹՐԵՍԸ, ՕՐԻՆԱԿ՝ COVID-19 ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԸ ԵՎ ՉԻՆՎԱԾ ԿՈՆՖԼԻԿՏԸ

Հետազոտությունները ցույց է տալիս, որ երեխաները կարող են բուժվել և դառնալ դիմացկուն թունավոր սթրեսին դիմակայելիս, երբ նրանք ունեն առողջ հարաբերություններ հոգատար, անվտանգ, կարեկցող և վստահելի մեծերի հետ, ովքեր օգնում են նրանց իրադրության մեջ: Ձեր երեխայի հետ աջակցող կապեր ստեղծելու մի քանի օրինակներ՝

- Ժամանակ անցկացրեք Ձեր երեխայի հետ խաղալով և նրան գրկելով
- Ժամանակ անցկացրեք Ձեր երեխայի հետ խոսելով և նրան լսելով
- Չբռնեք Ձեր երեխայի հետ և դրսում միասին ժամանակ անցկացրեք
- Օգտագործեք վստահության աղբյուրները կամ մշակութային ավանդույթները Ձեր երեխայի մեջ հույս և կայունություն ապահովելու համար:

54. From Harvard University (no date) Center on the Developing Child. "Toxic Stress." Available at: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/> and Texas Children's Hospital (2019) "The impact of toxic stress in children." Available at: <https://www.texaschildrens.org/blog/impact-toxic-stress-children>



24. ԾՆՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՏՆԱՅԻՆ ԳՈՐԾԵՐՈՒՄ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԵԾԱՑՆԵԼՈՒ ԶՈՐՍ ՁԵՎ ⁵⁵

1. Կատարեք պատահական և սպորադիկ հանձնարարություններ և ժամանակի հետ ավելացրեք հաճախականությունը:
2. Ներկայացրեք որոշ առաջադրանքներ ավելի հավասարաչափ կամ կատարեք առօրյա առաջադրանքներ, որոնք սովորաբար կատարում են կանայք:
3. Պլանավորման, կազմակերպման, կառավարման անհրաժեշտություն ունեցող և մի խումբ փոխկապակցված առաջադրանքների պատասխանատվությունը հավասարապես կիսեք (կամ հնարավորինս արդարացիորեն) կանանց և տղամարդկանց միջև:
4. Ձեր գույքընկերոջ հետ բաց հաղորդակցումը առաջադրանքների վերակազմավորման և քննարկման բանալին է:

⁵⁵ Jorge Ruiz, Yolanda Sánchez Utazú y Josefa Valero Picazo. (no date). Trabajo doméstico. Román Reyes (Dir): Diccionario Crítico de Ciencias Sociales. Madrid, Spain. http://www.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/T/ trabajo_domestico.htm

ԻՄ ԱՄՈՒՄՆԱԿԱՆ ՓՈՐՁԻ ԶՆՆԱՐԿՈՒՄԸ

Բաց հարցերն օգտակար են լավ հաղորդակցման համար

- Դրանք Ձեզ ավելի շատ տեղեկատվություն են տալիս
- Իրենց պատասխաններում մարդիկ կարող են տրամադրել զգացմունքներ, վերաբերմունք և թեմայի ընկալում

Բաց հարցերը սովորաբար սկսվում են հետևյալ բառերով`

- Ինչո՞ւ, Ի՞նչ, Ե՞րբ, Ինչպե՞ս

Օրինակ`

- Ի՞նչ եք կարծում այդ մասին:
- Ինչպե՞ս եք պլանավորում ձեռք բերել դա:
- Ձեր կարծիքով ի՞նչ կկատարվի հիմա:
- Ինչպե՞ս կփոխեիք իրադարձությունները:
- Ի՞նչ եք ցանկանում, որ կատարվի:
- Ի՞նչն է խնդիր առաջացնում:
- Ինձ ավելի շատ պատմեք....

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ. 15 րոպե

Այս վարժության մեջ այն ամենն, ինչ Ձեզնից պահանջվում է, բաց հարցեր տալն է և դրանց ազնվորեն պատասխանելը: Հերթով միմյանց տվեք հետևյալ բաց հարցերը`

- Ի՞նչ մանկության հիշողություն ունեք, որ մոտ է Ձեր սրտին:
- Ո՞վ է այն մեկը, ով ոգեշնչում է Ձեզ: Ինչո՞ւ են նրանք ոգեշնչում Ձեզ:
- Եթե Դուք աշխարհում կարողանայիք որևէ տեղ լինել, որտե՞ղ Դուք կլինեիք և ինչո՞ւ:

Հարց տվող անձնավորությունը պետք է լսի և չընդհատի: Ինչևէ, Դուք կարող եք տալ հետևողական բաց հարցեր Ձեր գուզընկերոջ պատասխանի մասին ավելի շատ բան պարզելու համար: Հարցեր տալը կարող է հարաբերություններ կառուցելու և դրանք խորացնելու հնարավորություն լինել: Մա կարող է ամուրի հիմք ձևավորել այն դեպքերում, երբ Դուք միմյանց հետ համաձայն չեք:



