

Ե

Կ

Ե՛

Ք

Խ

ԱՂ

ԱՆ

Ք

ԱՌ

ԱԶ

ԱԴ

ՐԱ

ՆՔ

-

Ք

ԱՐ

ՏԵ

ՐՈ

Վ

Խաղային առաջադրանքներ սովորելու և վերականգնվելու համար

## Եկե՛ք խաղանք, եկե՛ք սովորենք, եկե՛ք վերականգնվենք...

«Եկե՛ք խաղանք առաջադրանք-քարտերով» (Խաղային առաջադրանքներ սովորելու և վերականգնվելու համար) գրքուկը (Let's Play! Activity Cards) ստեղծվել է երեխաներին քաջալերելու և աջակցելու նպատակով, որոնց խաղը «տուժել է» Ուկրաինայի պատերազմի հետևանքով: Քարտերը պարունակում են մի շարք խաղային առաջադրանքներ, որոնք նպաստում են տարբեր խաղերի զարգացմանը և կարևորում են խաղի վերականգնողական ուժը՝ որպես խթան երեխաների համար արտահայտելու իրենց կարծիքը և զգացմունքները, միևնույն ժամանակ շարունակելով սովորել և հետազոտել շրջակա աշխարհը:

Քարտերը կարող են օգտագործվել ծնողների և դաստիարակների կողմից որպես սթրեսը մեղմացնելու, խաղերին երեխաների մասնակցությունը խրախուսելու, երեխաների հետ նրանց կապը ամրապնդելու և երեխաներին ապահովության ու հարմարավետության զգացում ապահովելու միջոց: Դրանք նաև կարող են կիրառվել մասնագետների և կամավորների կողմից, ովքեր ընդգրկված են ֆորմալ և ոչ ֆորմալ նախադպրոցական տարիքի երեխաների կրթական և խնամքի ծրագրերում:

*Քարտերը՝ Սլովակիայի խաղային կենտրոններում աշխատող նախադպրոցական ոլորտի մասնագետների և կամավորների, հիմնականում Ուկրաինայից փախստականների, հետ Միջազգային Քայլ Առ Քայլ Ասոցիացիայի (ISSA) կողմից իրականացված վերապատրաստման արդյունքն են հանդիսանում:*

*Այս դասընթացն իրականացվել է Skola Dokoran - Wide Open School-ի աջակցությամբ ՅՈՒՆԻՍԵՖ ծրագրի շրջանակներում:*

# ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ



# Ինչպե՞ս օգտագործել առաջադրանքների քարտերը



**ԴՌՈՔ ԳԻՏԵԻ՞Ք.** այս նշանով քարտերը ներկայացնում են առաջադրանքների հատուկ շարք և բացատրում են, թե ինչպես են տարբեր տեսակի խաղեր կամ գործողություններ նպաստում երեխայի զարգացմանը և ինչու են դրանք կարևորվում համապատասխան հմտություններ և գիտելիքներ զարգացնելու համար:



**ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆ.** յուրաքանչյուր առաջադրանք ունի տեղեկատվական խորհրդանիշ, որը նկարագրում է առաջադրանքը և ներկայացնում է հմտությունների կամ գիտելիքների տեսակը, որոնք երեխաները կզարգացնեն նման առաջադրանք կատարելիս:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ.** այս նշանով քարտերը պարունակում են խորհուրդներ այն մասին, թե ինչպես հարմարեցնել՝ պարզեցնել կամ բարդացնել որոշակի առաջադրանքը: Դրոք նաև կգտնեք մի քանի այլընտրանքային եղանակներ, որոնք բացատրում են, թե ինչպես բարելավել կամ հարմարեցնել առաջադրանքը համատեքստին:



**ՁԵՋ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Է.** այս նշանով քարտերում թվարկված են կոնկրետ առաջադրանքների համար «անհրաժեշտ» հիմնական նյութերն ու առարկաները:



**ԴՌՈՔ ԱՍՈՒՄ ԵՔ/ԱՆՈՒՄ ԵՔ.** այս նշանով քարտը՝ «դու կասես/կանես» նկարագրով ներկայացնում է այն քայլերը, թե ինչպես կարելի է կատարել յուրաքանչյուր առաջադրանք:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ



# Ի՞նչ կա գրքուկում

## Զգայական առաջադրանքներ

1. Բնության հետք - Ֆրոտաժ
2. Զգայական տոպրակ
3. Զգայական փուչիկներ
4. Զրով խաղալու զվարճանքը
5. Հրաշքներ շշի մեջ

## Ստեղծագործական առաջադրանքներ

6. Ստվերային տիկնիկներ և ստվերային խաղ
7. Ուրախ ապակյա գնդիկներ
8. Մի փոքր կապույտ և մի փոքր դեղին
9. Խոսող քարերը
10. Թղթե տիկնիկներ
11. Տիկնիկային թատրոն
12. Իմ իդեալական վայրը
13. Փայտե ձի

## Երաժշտություն, շարժումներ և ուիթ

14. Իմ ոտնահետքի պարը
15. Ուրախ քարեր - հետևեք իմ ուիթին
16. Իմ կախարդական փայտիկները
17. Գունավոր բազմանկյուն

## Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ

18. Թափահարել - թափահարել
19. Կիտրոնի հյութ
20. Ցնցուղ
21. Մոմեր տորթի վրա
22. Հեռացի՛ր իմ թիկունքից
23. Պար անձրևի տակ
24. Երգչախումբ

# ԴՈՒՔ ԳԻՏԵԻ՞Ք:

Զգայական առաջադրանքներ

# Դուք գիտեի՞ք:



Ճնվելու պահից և վաղ մանկության ընթացքում երեխաները օգտագործում են իրենց զգայարանները՝ իրենց շրջապատող աշխարհը ուսումնասիրելու և իմաստավորելու համար: Նրանք շոշափում են, համտեսում, հոտոտում, տեսնում, շարժվում և լսում են:

Զգայական խաղը նպաստում է ուսմանը՝ հետազոտության, հետաքրքրասիրության, խնդիրների լուծման և ստեղծագործելու միջոցով: Այն օգնում է ուղեղում ձևավորելու նյարդային կապեր և նպաստում է լեզվի և շարժողական հմտությունների զարգացմանը: Բացի այդ, զգայական խաղն օգտակար է առողջության համար: Այն նվազեցնում է սթրեսը և անհանգստությունը, որոնք կարող են հանգեցնել վարքային փոփոխությունների և հուզական անկման: Զուրը, հատուկ համերը, հոտերը և ձայները կարող են հանգստացնել և նպաստել երեխայի և դաստիարակի տրամադրության բարելավմանը:

**Զգայական խաղերի ժամանակ երեխաները կարող են կեղտոտվել: Ուստի նախքան սկսելը և խաղալը, Ձեր երեխաներին հարցրեք, թե արդյոք նրանք պատրաստ են մասնակցել այդ խաղին: Որոշ երեխաներ չեն սիրում թրջվել կամ կեղտոտվել:**

# Բնության հետք - Ֆրոտաժ



- Տարբեր ձևերի և չափերի մաքուր թղթեր
- Գունավոր մատիտներ



- Երեխաներին հրավիրեք դուրս գալ բնության գիրկ: Եթե դա հնարավոր չէ, ապա կարող եք բնությունից որոշ առարկաներ (տերևներ, փայտ, քարեր և այլն) ներս բերել:
- Խնդրեք երեխաներին թուղթ դնել ընտրված մակերևույթի վրա և սկսել ներկել թուղթը, մինչև թղթի վրա կհայտնվի ցանկալի հետքը:
- Մեծահասակները կարող են օգնել փոքր տարիքի երեխաներին ձեռքի մեջ պահել թուղթը կամ օգնել նրանց պահել հավասարակշռությունը: Ավելի մեծ տարիքի երեխաները կարող են դա անել ինքնուրույն՝ առանց օգնության:



Ալյոշա Ռուդաս, ISSA



Ֆրոտաժը (Frottage) տեխնիկա է, երբ մատիտը, գրաֆիտը, կավիճը, մոմամատիտը կամ այլ նյութը շփվում է հյուսվածքային (տեքստուրայի) առարկայի կամ մակերևույթի վրա դրված թղթի հետ: Արդյունքում, մակերևույթի ռելիեֆային պատկերը արտատպվում է թղթի վրա:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ.** Ստեղծեք տարբեր մակերևույթների զանազան ֆրոտաժների հավաքածու և պատրաստեք պատկերազարդ գիրք, որի միջոցով կզարգանա երեխայի բանավոր խոսքը, պատմություններ ստեղծելու և պատմելու կարողությունը:



- Սահող փականով պլաստիկ տոպրակ
- Ակրիլային ներկ (կապույտ և դեղին կամ ցանկացած այլ 2 գույնի)
- Մարկեր



- Տոպրակի անկյուններում մի քիչ ներկ լցրեք
- Փակեք տոպրակը սահող փականով, համոզվեք, որ ամբողջ օդը դուրս է եկել:
- Կաշուն ժապավենի միջոցով տոպրակն ամրացրեք սեղանին կամ պատուհանին
- Երեխաները ձեռքերով սեղմում են տոպրակը՝ տարածելով ներկերը և իրար խառնելով գույները:



Ալյոշա Ռուդաս, ISSA



Ներկեր ընտրելիս համոզվեք, որ դրանք բավարար չափով ջրիկ լինեն, որպեսզի հեշտությամբ տարածվեն պլաստիկ տոպրակի մեջ: Եթե տոպրակի մեջ ներկերը հեշտությամբ չեն տարածվում, ապա կարող եք ավելացնել մի քանի կաթիլ յուղ կամ ջուր: Համոզվեք, որ տոպրակը ամուր փակված է: Եթե տոպրակը չունի սահող փական, ապա կարող եք կաշուն ժապավենի միջոցով ամուր փակել այն:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ.** Բացի ներկերից, դուք կարող եք ավելացնել մի քանի պինդ առարկաներ (օրինակ՝ կոճակներ կամ ապակյա գնդիկներ), որոնք առաջադրանքը կտեղափոխեն մեկ այլ մակարդակ: Պինդ առարկաները տոպրակի մեջ տեղափոխելը կարող է բարելավել երեխայի ձեռքերի նուրբ (մանր) շարժողական հմտությունները, ինչպես նաև ամրապնդել սեղմելու և բռնելու հմտությունները: Այս հմտությունների զարգացումը նախապայման է հանդիսանում գրիչ բռնելու, գրելու և նկարելու համար:



- Զույգ թվով փուլիկներ
- Տարբեր մակերևույթներով նյութեր (ավազ, ալյուր, մանր խճաքարեր, եգիպտացորեն, լոբի, աղ և այլն)



- Զույգ փուլիկների մեջ լցրեք ձեր ընտրված նյութերը:
- Պետք է այնպես լցնեք, որ երկու փուլիկներն էլ ունենան միևնույն պարունակությունը/ տեքստուրան:
- Պատրաստ լինելուց հետո խառնեք բոլոր փուլիկները և խնդրեք երեխաներին շոշափելով գտնել նույն պարունակությամբ զույգերը:



Այլոշա Ռուդաս, ISSA



Զգայական փուլիկներ առաջադրանքը ամրապնդում և զարգացնում է երեխայի շոշափելու հմտությունները: Նաև խթանում է տարբեր կառուցվածք ունեցող առարկաների, տարբերակումը և հնարավորություն է տալիս «կոշտ» և «փափուկ» հասկացությունները ուսումնասիրելու և հասկանալու համար: Այս առաջադրանքը կարող է հետաքրքրություն առաջացնել երեխաների մոտ՝ շարունակելու ուսումնասիրել իրենց շրջապատող աշխարհը և գտնելու այլ նմանատիպ կոշտ կամ փափուկ առարկաներ:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Դուք միշտ կարող եք երեխաների հետ միասին քննարկումներ կազմակերպել՝ տալով այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են՝ «Ո՞ր փուլիկն է ավելի փափուկ», «Ո՞րն է ավելի պինդ», «Ո՞րն է ամենածանրը կամ ամենաթեթևը»:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Մակերևութները պարզելու և/կամ նման փուլիկները գտնելու առաջադրանքը կարելի է կատարել աչքերը կապած: Նախքան նման առաջադրանք սկսելը, անպայման հարցրեք երեխային, թե արդյո՞ք կուզենա աչքերը կապած կատարել այդ աշխատանքը:



- Տարբեր տեսակի և ձևի անոթներ (մեծ, փոքր)
- Ջուր
- Յուղ (մանկական յուղ)
- Հեղուկ սննդային ներկ կամ թանաք
- Օճառ, գլիցերին կամ շաքարավազ՝ փուչիկներ պատրաստելու համար
- Ջրում սուզվող և չսուզվող տարբեր առարկաների հավաքածու
- Վրձիներ



- Օգտագործելով թվարկված պարագաները՝ իրականացրեք տարբեր առաջադրանքներ՝ ջրի հատկությունները ուսումնասիրելու և փորձարկումներ կատարելու համար: Օրինակների համար տե՛ս «Խորհուրդներ» բաժինը:



Այլոշա Ռուդաս, ISSA



Համոզվեք, որ երեխաները պաշտպանված են թրջվելուց:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Ջուրը լցրեք խորը ամանի մեջ և օգտագործելով վրձինները «նկարեք ջրով»: Գնացեք բակ և այնտեղ «ներկեք ջրով»: Օգտագործելով հեղուկացիրը՝ ցողեք ջուրը շենքի պատերին կամ գետնին:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Խաղացեք գույնի և ջրի հետ. վերցրեք մի քանի շիշ ջուր և ավելացրեք տարբեր գույներ: Խառնեք գունավոր ջուրը տարբեր շշերից: Դուք կարող եք այլ ձևերով իրականացնել այս գործողությունը՝ ջրի մեջ յուղ ավելացնելով:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 3.** Հետևեք սուզվող և չսուզվող առարկաներին: Համեմատեք դրանք:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 4.** Ջրին օճառ ավելացրեք և խաղացեք պղպջակների հետ: Օրինակ, առաջարկեք երեխաներին ծղոտե ձողիկներով պղպջակեր փչել: Իջեցրեք ծղոտը բաժակի մեջ և փչեք: Կարող եք նաև ներկ ավելացնել ջրին և երեխաները կկարողանան ստանալ գունավոր պղպջակներ:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 5.** Նկարեք պղպջակներով. օճառաջրի վրա դրեք թուղթ և ստացեք պղպջակներ: Թող երեխաները տեսնեն, թե ինչ հետք են դրանք թողնում թղթի վրա:



- Դատարկ բանկա կամ շիշ
- Ջուր
- Յուղ (մանկական յուղ)
- Փայլ
- Սննդային հեղուկ ներկ կամ թանաք
- Գունավոր փայլաթիթեղ



- Դատարկ բանկայի կամ շի մեջ լցրեք 2/3 յուղ և 1/3 ջուր:
- Ավելացրեք սննդային հեղուկ ներկ/թանաք և մի կտոր գունավոր փայլաթիթեղ:
- Ավելացրեք մի քիչ փայլ:





Համոզվեք, որ շիշն ունի կափարիչ և կարող է ամուր փակվել: «Հրաշքներ 22ի մեջ» խաղը հիանալի զբաղմունք է, որին կարող են մասնակցել թե՛ երեխաները, թե՛ ծնողները: Այն օգնում է երեխաներին հանգստանալ և լիցքաթափվել: Լույսի, արտացոլումների և շարժվող/լողացող առարկաների հետ խաղալը միշտ զվարճալի է:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ.** Երբ ձեր «Հրաշքներ 22ի մեջ» խաղը պատրաստ լինի, երեխայի հետ միասին պատմություն ստեղծեք: Անուն տվեք ձեր հրաշքների աշխարհին և խրախուսեք երեխաներին օգտագործել իրենց երևակայությունը՝ հարցերի միջոցով (օրինակ՝ ի՞նչ կարելի է անել այս հրաշքների աշխարհում, էլ ո՞վ է ապրում այնտեղ, ինչպե՞ս կարող ենք հասնել այնտեղ):

# ԴՈՒՔ ԳԻՏԵՐԻՔ:

Ստեղծագործական առաջադրանքներ

# Ստեղծագործական առաջադրանքներ



**Նախադպրոցական տարիքը կարող է լինել շատ ստեղծագործական ժամանակաշրջան:** Ստեղծագործական աշխատանքները, ինչպիսիք են դերախաղը, երաժշտությունը, երգը, պարը և արվեստը հիանալի զբաղմունք են այս տարիների ընթացքում սովորելու և զարգանալու համար:

Երեխաները կարող են.

- Զարգացնել իրենց երևակայությունն ու ստեղծագործական հմտությունները:
- Զևավորել ինքնավստահությունը:
- Հասկանալ և արտահայտել զգացմունքները:
- Տեղեկություն ստանալ աշխարհի և նրանում իրենց դերի մասին:
- Արտահայտել և փոխանցել մտքեր, փորձ կամ գաղափարներ:
- Գործնականում կիրառել և կատարելագործել սոցիալական հմտությունները:
- Գործնականում կիրառել և կատարելագործել նուրբ (մանր) և խոշոր շարժողական հմտությունները, ինչպես նաև աչք-ձեռք կոորդինացիան:
- Զարգացնել բառապաշարը և հիշողությունը:

# Ստվերային տիկնիկներ և ստվերային խաղ



- Գործվածք (սպիտակ)
- Լար (պարան)
- LED լամպեր
- Ստվարաթուղթ
- Բուրդ
- Զարդանախշեր
- Փաթեթավորման նյութեր
- Ձողիկներ/ճյուղեր
- Սոսինձ
- Մկրատ



- Լարով կամ պարանով կախեք սպիտակ գործվածքը
- Տեղադրեք մեկ կամ երկու լույսի աղբյուր (օրինակ՝ LED լամպեր)
- Ստեղծեք տարբեր պատկերներ/տիկնիկներ՝ օգտագործելով թվարկված նյութերը
- Յուրաքանչյուր պատկերը սոսնձեք ձողիկին կամ ճյուղին:



Աղապատացված է՝ «Ստեղծագործական առաջադրանքներով քարտեր» ձեռնարկից,  
Որն մշակվել է Kinderkunst Zentrum Berlin, ՅՈՒՆԻՍԵՖ և ISSA ի համագործակցությամբ, 2016/17թ.թ.



Ստվերային թատրոնը զարգացնում է ինչպես երեխաների, այնպես էլ մեծահասակների երևակայությունը և խրախուսում է համագործակցությունը: Այս աշխատանքը հիանալի միջոց է բանավոր խոսքի զարգացման, ինչպես նաև նոր լեզու սովորելու համար: Ստվերային տիկնիկները երեխաներին հնարավորություն են տալիս խաղալ ստվերների հետ և տարբեր առարկաների միջոցով ստեղծել ստվերային էֆեկտ:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Դուք կարող եք օգտագործել հեշտ կտրվող ստվարաթուղթ (երեխաները կարող են մեծահասակների օգնության կարիք ունենալ): Նախ, ստվարաթղթի վրա նկարեք որևիցե ուրվագիծ, օրինակ, թիթեռ և կտրեք այն: Այնուհետև կտրեք թևերի որոշ մասերը և դրանք փոխարինեք բարակ թափանցիկ թղթով կամ թափանցիկ փայլաթիթեղով, որոնք կարող եք գունավորել: Գունավորելիս համոզվեք, որ մասերը, որոնք ցանկանում եք գունավոր տեսնել սպիտակ էկրանի վրա, բավականաչափ թափանցիկ են լույսի ներթափանցման համար:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Փորձեք պատմություններ պատմել կամ ներկայացնել ոչ միայն բառերով, այլև առանց խոսելու /ոչ-վերբալ/: Խրախուսեք երեխաներին օգտագործել զանազան առօրյա առարկաներ, ինչպիսիք են փայտե գդալը, հարիչը ու կաթսաները և խաղալ «ստվերային թատրոն»: Հանդիսատես երեխաները պետք է փորձեն կռահել, թե ինչ առարկաներ են թաքնված էկրանի հետևում: Խնդրեք երեխաներին և ընտանիքի անդամներին ստեղծել հերոսներ իրենց ծանոթ պատմություններից և հեքիաթներից: Ավելի մեծ տարիքի երեխաները կարող են պատրաստել և կազմակերպել ստվերային խաղ փոքրերի համար:

# Ուրախ ապակյա գնդիկներ

7



- Կոշիկի տուփ կամ տուփի կափարիչ
- Թուղթ
- Ապակյա գնդիկների հավաքածու
- Ակրիլային ներկեր



- Թուղթը դրեք կոշիկի տուփի կամ նրա կափարիչի մեջ
- Ապակյա գնդիկները ընկղմեք ակրիլային ներկերի մեջ (յուրաքանչյուր գնդիկի համար օգտագործեք տարբեր գույներ)
- Տեղադրեք ապակյա գնդիկները թղթի վրա՝ կոշիկի տուփի մեջ
- Տուփը թեքեք այսուայն կողմ այնքան, մինչև նկարը կհամարեք ավարտված:



Եթե ձեռքի տակ չունեք ապակյա գնդիկներ, դուք միշտ կարող եք օգտագործել գնդաձև ցանկացած այլ առարկաներ, որոնք կարող են տեղավորվել կոշիկի տուփի կամ կափարիչի մեջ: Խնդրում ենք չօգտագործել փոքր գնդիկներ, եթե այս աշխատանքը նախատեսում եք կատարել մինչև 3 տարեկան երեխաների հետ: Փոխարենը օգտագործեք ավելի մեծ առարկաներ: Հանգստանալուց բացի, այս աշխատանքը երեխաներին հնարավորություն է տալիս գործնականում կիրառել և կատարելագործել խոշոր շարժողական հմտությունները, ինչպես նաև աչք-ձեռք կոորդինացիան և հավասարակշռությունը:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Բարդացրեք աշխատանքը՝ ավելացնելով պատմություն ապակյա գնդիկների մասին, օրինակ՝ ապակյա գնդիկները (կարող եք նրանց անուններ տալ) պարում են սպիտակ հատակի վրա, նրանք սահում են աջ ու ձախ, սիրում են ցատկել: Նման մոտեցումը կարող է օգնել երեխաներին հմտանալ ուղղություններ որոշելիս, ինչպես նաև իրականացնել գործողություններ առարկաների հետ:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Դուք միշտ կարող եք ավելացնել զգացմունքներ, ինչպիսիք են երջանկությունը, տխրությունը, զայրույթը, վախը կամ բերկրանքը: Դուք կարող եք նաև այս աշխատանքը վերածել պատմության: Օրինակ, երբ ապակյա գնդիկները ուրախ են, նրանք ցատկում են, իսկ երբ տխուր են, դանդաղ շարժվում են դեպի պարահրապարակի վերջը:

# Մի փոքր կապույտ և մի փոքր դեղին



- Կապույտ և դեղին ակրիլային ներկեր
- Վրձին
- Բաժակով ջուր
- Թուղթ (ցանկալի է
- A3 ձևաչափի)
- Պարանի կամ թելի կտորներ



- Մասնակիցներին բաժանեք զույգերի (2 երեխա կամ ծնող և երեխա)
- Յուրաքանչյուր զույգում պետք է թելով կապել մի մասնակցի աջ ձեռքը մյուս մասնակցի ձախ ձեռքին:
- Յուրաքանչյուր զույգում մեկը նկարում է կապույտ գույնով, իսկ մյուսը՝ դեղին:
- Մասնակիցները պետք է որոշեն, թե իրենցից ով է նկարելու և ով է հետևելու նկարողին:



Ջուլգերով նկարելը չափազանց ուրախ աշխատանք է, որը վայելում են թե՛ երեխաները, թե՛ մեծահասակները: Այս աշխատանքն ենթադրում է համագործակցության բարձր աստիճան: Ողջ աշխատանքի ընթացքում թե՛ երեխաները, թե՛ մեծահասակները սովորում են, թե ինչպես է պետք առաջնորդել և հետևել մյուսի նախաձեռնությանը: Այս աշխատանքը հնարավորություն է տալիս մտածելու, թե ինչու է կարևոր բոլորին հնարավորություն տալ նախաձեռնություն և առաջնորդություն դրսևորել, և ինչու է կարևոր բանակցել և համակարգել միմյանց գործողություններն՝ ընդհանուր նպատակին հասնելու համար: Կապույտ և դեղին գույների օգտագործումը նաև հնարավորություն է տալիս խոսելու այն մասին, թե ինչպես են ստեղծվում երկրորդային գույները, երբ կապույտ ներկը խառնվում է դեղինի հետ, հրաշք է տեղի ունենում, և ստեղծվում է նոր կանաչ գույն:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Խրախուսեք մասնակիցներին որոշ ժամանակ անց փոխել իրենց դիրքը, որպեսզի երկուսն էլ կարողանան զգալ, թե ինչ է նշանակում նկարել ոչ գերիշխող ձեռքով, ինչպես նաև ինչ է նշանակում հետևել ուրիշի օրինակին:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Բարձրացրեք ակտիվության մակարդակը՝ խնդրելով գործընկերներին նկարել որևէ առարկա (օրինակ՝ տուն, ծաղիկներ, արև): Սա մասնակիցների համար կլինի լրացուցիչ մարտահրավեր, քանի որ նրանք փորձում են պլանավորել և ռազմավարություն մշակել:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 3.** Համապատասխանեցրեք պատկերները՝ կարդալով Լեո Լիոնիի գրած «Մի փոքր կապույտ և մի փոքր դեղին» պատմությունը: Այս պատմությունը ոգեշնչող է և հնարավորություն է տալիս զրուցելու տարբերությունների, բազմազանության և ներառման մասին:





- Մի քանի տափակ քար
- Փոքր կտորե պարկ կամ տուփ
- Ակրիլային ներկեր
- Տարբեր չափսի վրձիններ
- Սեղանի ծածկ
- Լրացուցիչ՝ կպչուն պիտակներ



- Ընտրեք տափակ քարերից մի քանիսը:
- Քարերի վրա նկարեք տարբեր նշաններ/առարկաներ: Դրանցից մի քանիսը կարելի է ձևավորել կպչուն պիտակներով:
- Քարերը պատրաստ լինելուց հետո ստեղծեք պատմություն՝ քարերը իրար կողքի շարելով:
- Խրախուսեք երեխաներին օգտագործել իրենց երևակայությունը յուրաքանչյուր քարը նկարագրելու համար:
- Խառնեք քարերը և ստեղծեք մեկ այլ պատմություն:



Այս առաջադրանքը կօգնի ձեզ շփվել երեխաների հետ և կխթանի նրանց բանավոր խոսքի զարգացումը, հնարավորություն կտա ծանոթանալ նոր բարբառներին, նոր լեզվին և կնպաստի երեխաների երևակայության ու ստեղծագործական ունակությունների զարգացմանը:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Դուք կարող եք պատմություն ստեղծել ձայների, երգի, շարժման և պարի միջոցով: Օգտագործեք պատմվածքի քարերը՝ ձայներ և/կամ շարժումներ ստեղծելու համար, որոնք հիմնված են քարերի վրա պատկերված նշանների կամ առարկաների վրա:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Բարձրացրեք ակտիվության մակարդակը՝ ավելացնելով տոպրակ կամ տուփ, որտեղ դրված կլինեն պատմվածքի քարերը: Հրավիրեք երեխաներին հերթով ընտրել մեկական քար և շարել մեկը մյուսի կողքին՝ պատմելով իրենց պատմությունը: Այս կերպ պատմությունը ամեն անգամ կունենա տարբեր սյուժե, ծավալ և գաղափար:



- Թուղթ
- Հին թերթեր
- Ֆլումաստերներ կամ գունավորելու համար ցանկացած այլ պարագաներ
- Փայտե ձողիկներ
- Կարիչ



- Խնդրեք մասնակիցներին թղթի վրա նկարել իրենց տիկնիկի ուրվագիծը:
- Կտրեք ըստ պատկերված ուրվագծի (վերցրեք երկու շերտ թուղթ):
- Կարիչով երկու շերտերի ստորին հատվածը ամրացրեք իրար:
- Կաշուն ժապավենով կամ սոսնձով ամրացրեք փայտե ձողիկը այդ երկու շերտերի ներսում:
- Տիկնիկի ներսը լցունք պատառռոտված և/կամ ճմրթված թերթերով:
- Երբ տիկնիկը ստանա ցանկալի ձևը, կարիչի միջոցով իրար մոտ ամրացրեք մնացած մասերը:



Հին թերթերով կարելի է ստեղծել զանազան տիկնիկներ և օգտագործել դրանք տարբեր ձևերով: Օրինակ, կազմակերպել տիկնիկային ներկայացումներ, հեքիաթների բեմականացումներ, օգտագործել տիկնիկները դերախաղի կենտրոնում և այլն: Նման աշխատանքները կարգացնեն երեխաների բանավոր խոսքը և երևակայությունը:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ.** Ուսումնասիրեք առաջադրանք-քարտ 11-ը և փորձեք այն միացնել տվյալ առաջադրանքի հետ:



- Կոշիկի տուփ
- Փայտե ձողիկներ
- Զուգարանի թղթի գլանակներ
- Գունավոր թուղթ
- Գունավոր ֆլումաստերներ
- Սոսինձ
- Մկրատ



- Պատրաստեք կոշիկի դատարկ տուփ, որի միջոցով կստեղծեք թատրոն՝ տուփի կողքից մի կտոր կտրելով: Այստեղից երեխաները/մասնակիցները կցուցադրեն տիկնիկներին:
- Գունավորեք և զարդարեք տուփը (ըստ ձեր ընտրած թեմայի):
- Գունավորեք կամ ներկեք զուգարանի թղթի գլանակները՝ դրանցից տարբեր կերպարներ պատրաստելու համար և վերևի մասին ամրացրեք փայտե ձողիկները: Դուք կարող եք օգտագործել գունավոր թուղթ և ավելացնել ձեր տիկնիկներին անհրաժեշտ բոլոր դետալները, ինչպիսիք են աչքերը, ոտքերը, ձեռքերը և այլն:



Տիկնիկային թատրոնի շուրջ աշխատանքները հնարավորություն են տալիս երեխաներին և մեծահասակներին աշխատել միասին: Գաղափարների փոխանակումը, առաջադրանքների բաշխումը և համատեղ աշխատանքն ամրապնդում են հարաբերությունները և հարստացնում երեխաների և մեծահասակների միջև փոխգործակցությունը:  
Ի հավելումն, մեծ չափսերի առարկաներով աշխատանքը զարգացնում և ամրապնդում է երեխաների տարածական մտածողությունը:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Եթե օգտագործեք առաջադրանք-քարտ 10-ի տիկնիկներին, ապա շատ արագ պատրաստ կլինեք ներկայացնել ձեր պատմությունը կոշիկի տուփի թատրոնում:  
**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Երեխաները նույն գաղափարը կարող են իրականացնել տանը իրենց ընտանիքի անդամների հետ միասին և ներկայացնել տարբեր պատմություններ ընտանեկան հավաքույթների ժամանակ:



- Ստվարաթղթե տուփեր
- Թուղթ
- Մկրատ
- Ներկեր
- Սոսինձ
- Տարբեր տեսակի բնական նյութեր, այդ թվում նաև տարբեր գույնի բրդյա թելեր, լարեր և այլն:



- Դուք կարող եք սկսել որևէ կարճ երևակայական պատմությամբ և հանգստացնող վարժությունից, կամ երեխաները կարող են նստել շրջանաձև և պատմել իրենց ընտանիքների, սիրելի վայրերի և այն տեղերի մասին, որտեղ իրենց ապահով և հանգիստ են զգում: Այնուհետև առաջարկեք երեխաներին ստվարաթղթե տուփերի օգնությամբ կառուցել այն վայրը, որն իրենց համար իղեալական են համարում:
- Հրավիրեք երեխաներին (ներգրավեք նաև իրենց ընտանիքի անդամներին) կառուցել, պատկերել, ծեփել և արկղում տեղադրել իրենց համար թանկ իրերը և այն մարդկանց, ում սիրում են: Պատրաստելիս կարող են նկարել կամ օգտագործել այլ նյութեր՝ պատկերելու մարդկանց, կենդանիներ, բույսեր, կահույք և այլն:

Տեղայնացված է. Creativity Activity Cards developed in cooperation between Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF and ISSA in 2016/17



«Իմ իդեալական վայրը» խաղի միջոցով երեխաները կարող են կիսվել միմյանց հետ՝ պատմելով այն վայրերի, մարդկանց ու իրերի մասին, որոնք սիրում են, ինչը նրանց հանգստացնում է կամ ինչը շատ են կարոտում: Աշխատանքը կարող է իրականացվել ինչպես ծնողների/ընտանիքի անդամների մասնակցությամբ, այնպես էլ անհատապես:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ.** «Իմ իդեալական վայրը» կարող է կազմակերպվել 4-ից 9 տարեկան երեխաների հետ՝ համապատասխանեցնելով առաջադրանքները տարիքին, առավել բարդ կամ հեշտ դարձնելով՝ թույլ տալով երեխաներին աշխատել ինքնուրույն կամ մեծահասակների աջակցությամբ: Այս առաջադրանքը կարող է երկարաժամկետ բնույթ կրել՝ շարունակվել շաբաթներ կամ ամիսներ: Այս առաջադրանքի շուջ քննարկումները կարող են շատ անձնական ու զգայուն լինել, ուստի կարևոր է, որ յուրաքանչյուր երեխա իրեն գնահատված ու հպարտ զգա իր ստեղծած վայրի համար:



- Բրդյա/բամբակյա գուլպա
- 2 կոճակ
- Ասեղ մեծ անցքով
- Բամբակ
- Բամբակյա կամ բրդյա մանվածք
- 1 մ. երկարությամբ փայտե ձող
- Փաթեթավորման ժապավեն
- Սոսինձ
- Ֆետրից գործվածք կամ կաշի
- Տրիկոտաժի թել կամ հաստ մանվածք (օրինակ՝ մակրամե)



- Գուլպայից ձիու գլուխ պատրաստեք: Ցանկալի է բրդյա գուլպա, սակայն կարելի է օգտագործել նաև բամբակյա:
- Գուլպային երկու կոճակ կարեք՝ ձիու աչքերը ստեղծելու համար: Գուլպան լցոնեք բամբակով:
- Ժապավենով ամրացրեք լցված գուլպան փայտե ձողին: Ժապավենի վրա սոսինձ քսեք և դրա շուրջը փաթաթեք հաստ մանվածք (օրինակ՝ մակրամե մանվածք)՝ այն կայուն պահելու համար:
- Ձիու բերանն ու քթանցքները պատրաստեք կարելով:
- Ձիու գլխին ֆետրից կամ կաշվից պատրաստված ականջները կարեք:
- Բրդյա կամ բամբակյա մանվածքից պատրաստեք ձիու բաշը:
- Հեյլունով հյուսեք սանձ ձիու համար տրիկոտաժե թելից կամ հաստ մանվածքից:



*Աղապտացված է՝ Ձեռնարկ. Երեխաների համար արվեստի հետ կապված աշխատանքներ, Էրասմուս + Նախագիծ. Ծանապարհորդություն նկարիչների հետ, Էջեր. 50 - 51*



Այս աշխատանքը սովորեցնում է կարելի և ձեռք բերել համբերություն արհեստագործությամբ զբաղվելիս: Նման աշխատանքը նաև պահանջում է ուսուցչի և հասակակիցների սերտ համագործակցությունը և կիթանի երեխաների ստեղծագործական մտքի ու երևակայության զարգացմանը: Սա օգտակար է խոշոր մոտորիկայի կոորդինացիայի զարգացման համար: Այս աշխատանքը կարող է նաև օգտակար լինել լեզվի ուսուցման հարցում:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Երեխաները պետք է ձիուն անուն տան և գրեն պատմություն դրա մասին:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Հրավիրեք երեխաներին անհատապես, փոքր խմբերով կամ ուսուցիչների/ծնողների հետ միասին գրել, պատկերել կամ ֆիլմ նկարել ձիու արկածների մասին:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 3.** Ֆիզիկական զարգացմանը նպաստելու համար կարող եք ձիարշավ կազմակերպել:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 4.** Դուք կարող եք ձիերին դնել սենյակում, և ինչպես փոքր, այնպես էլ մեծ տարիքի երեխաները կարող են խաղալ նրանց հետ:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 5.** Ն/դ հաստատության և տան միջավայրի միջև կապ ստեղծելու համար երեխաները կարող են իրենց հետ վերցնել ձիերին և վերադառնալ պատմություններով այն մասին, թե ինչպես են ձիերն իրենց հետ անցկացրել հանգստյան օրերը, որտեղ են գնացել և ինչ են տեսել: Սա նաև կօգնի երեխաներին սովորել իրենց բնակության նոր վայրի մասին:

# ԴՈՒՔ ԳԻՏԵՐԻՔ:

Երաժշտություն, շարժումներ և ռիթմ

# Երաժշտություն, շարժումներ և ռիթմ



Երաժշտության, շարժման և ռիթմի միջոցով երեխաները ծանոթանում են իրենց մարմնի գործառույթներին և հնարավորություններին: Սա օգնում է իրենց զարգացնել դրական ինքնագնահատական և ուժեղացնել իրենց ֆիզիկական և մտավոր ունակությունները: Ռիթմի հետ կապված աշխատանքները օգնում են երեխաներին հասկանալ հաջորդականությունը և օրինաչափությունները, ինչպես նաև կրկնության հասկացությունը: Այս ամենը նպաստում է մաթեմատիկական մտածողության հմտությունների զարգացմանը:

Երաժշտությունը, շարժումը և ռիթմը վճռորոշ դեր են խաղում մեր մարմինը հանգստացնելու գործում, ինչպես նաև օգնում են մեզ սթրեսային իրավիճակներում պահպանել հավասարակշռվածությունը և խաղաղությունը: Պարելուց բացի երեխաները և ծնողները/խնամողները կարող են ուղղակի ցատկոտել, ճոճվել, թռչկոտել, կատարել տարբեր ռիթմիկ շարժումներ: Դա երաժշտության հետ իրենց շփումը կդարձնի ավելի ակտիվ և անմիջական, քան ուղղակի լսելը և երգելը:

Նկատի ունեցեք ստեղծագործական շարժումների չորս հիմնական տարրերը և դրանց շուրջ կազմակերպվող վարժությունները՝ մարմնի մասերի շարժումներ (ձեռքերը վեր բարձրացրած ցատկ, ցատկելիս ոտքերը փոխելը), շարժումներ տարածության մեջ (հետ-հետ քայլել, շրջվել, հետևել օրինաչափություններին և այլն), շարժումների տեմպը և արագությունը (դանդաղ շարժվել, վազել, կանգ առնել և այլն), տարբեր էներգիա պահանջող շարժումներ (քայլել ջրի մեջ, քայլել տաք ավազի վրա, գաղտագողի բարձրանալ առանց ձայն հանելու և այլն):

**Թեև երեխաների և մեծահասակների մեծամասնությունը հաճույք է ստանում երաժշտության կամ պարի պարապմունքներին մասնակցելուց, սակայն, ոմանց դա կարող է դուր չգալ: Տվեք նրանց ընտրության հնարավորություն, և եթե երեխան չի ուզում մասնակցել այդ աշխատանքներին, նրան մի ստիպեք: Հնարավոր է, որոշ ժամանակ դիտարկելուց հետո, նա ցանկանա միանալ իր ընկերներին:**



- Մեծ թղթեր (ֆլիպչարտ)
- Կպչուն ժապավեն (սկոշ)
- Գունավոր մատիտներ
- Երաժշտություն



- Հեռացրեք սենյակում առկա բոլոր խոչընդոտները և մեծ թղթերը կպչուն ժապավենով ամրացրեք հատակին՝ ընդգրկելով հնարավորինս մեծ տարածք (որքան մեծ, այնքան լավ):
- Միացրեք երաժշտություն (տարբեր ոճերի և տեմպերի)
- Յուրաքանչյուր երեխայի տվեք գունավոր մատիտ և խնդրեք նրան նկարել իր սեփական պարի կամ շարժման գիծը թղթի վրա:
- Հրավիրեք երեխաներին և դաստիարակներին/ խնամակալներին պարել՝ հետևելով պատկերված պարային գծերին:



Author: Aljosa Rudas, ISSA



«Իմ ոտնահետքերով պարը» յուրահատուկ խաղ է, որն օգնում է երեխաներին բացահայտել և հասկանալ, թե ինչի է ընդունակ իրենց մարմինը: Այն օգնում է նրանց կառավարել սեփական մարմինը և զարգացնել ու ամրապնդել տարածական մտածողությունը: Այս խաղի միջոցով կարելի է հանգստացնել ընկճված վիճակում գտնվող երեխաներին, նպաստել զգայական հավասարակշռության և հանգստության վերականգնմանը:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Երբ երեխաները կպատկերեն իրենց պարային գիծը կամ շարժումը թղթի վրա, միացրեք ֆոնային երաժշտություն (դանդաղ կամ արագ) և խրախուսեք երեխաներին շարժվել/պարել երաժշտության ռիթմին համապատասխան: Երեխաները կարող են քայլել ոնտահետքերի վրայով՝ զույգերով կամ խմբերով՝ ձեռքերը բռնած:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Եթե սենյակում բավականաչափ տեղ չկա, խաղը կարելի է կազմակերպել բակում, իսկ պարային գծերը պատկերել կավիճներով, կամ դուք կարող եք թուղթը փակցնել պատին և գծել պարային շարժումները՝ պատին փակցված թղթի վրա:



- Քարեր
- Փայտե ձողիկներ



- Խաղին մասնակցող յուրաքանչյուր երեխա և մեծահասակ ընտրում է մի զույգ քար կամ փայտե ձողիկ:
- Երեխաներից մեկը կամ մեծահասակը հորինում է ուրիշ, որը մյուսները պետք է կրկնեն:
- Երեխաներից մեկը կամ մեծահասակը կարող է լինել դիրիժոր՝ անհատներին (կամ խմբերին) կարգադրելով կրկնել տարբեր ուրիշներ:





Ուրախ քարեր և փայտիկներ խաղը զվարճալի առաջադրանք է, երբ երեխաները խաղում են ձայնի և ռիթմի հետ: Առաջարկվող ռիթմիկ կամ ձայնային օրինաչափությունների ճանաչումը, ըմբռնումը և վերարտադրումը երեխայի մոտ զարգացնում է լսողական հմտությունները և նպաստում է կենտրոնացմանը: Ռիթմիկ աշխատանքների ժամանակ ձայնի/ռիթմի ինտենսիվության տարբեր մակարդակներ ներմուծելով՝ երեխաները սովորում են տարբերակել բարձր-ցածր ձայները, արագ-դանդաղ ռիթմերը:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Ձևափոխեք խաղը հետևյալ կերպ. նշանակեք մեկ երեխայի կամ մեծահասակի հատուկ դեր՝ երեխայի մոտ արձագանքը խթանելու համար: Նա պետք է հնչեցնի տարբեր ռիթմեր, իսկ խմբի մյուս անդամները պետք է կրկնեն: Դուք նաև կարող եք առաջարկել խմբին հաղորդակցվել միմյանց հետ ռիթմի միջոցով: Օրինակ՝ մի երեխա ռիթմ է նվագում/ արձակում և մատնացույց անում մեկ այլ երեխայի, որին ուղարկում է իր ռիթմը՝ «հարցը»: Ընտրված երեխան «պատասխանում է» իր հորինած ռիթմով:



- Փայտե ձողիկներ
- Գունավոր ժապավեններ
- Կաշող փոքր պատկերներ
- Ակրիլային ներկեր
- Սոսինձ
- Փուչիկներ (կամ ռետինե գնդակներ)



- Ընտրեք մի զույգ փայտե ձողիկներ:
- Փայտե ձողիկները զարդարեք ձեր ձեռքի տակ եղած նյութերով, (օրինակ, գունավոր ժապավեններով) կամ նախշեր նկարեք ակրիլային ներկերով:
- Փչեք փուչիկը կամ վերցրեք ռետինե գնդակ:
- Տեղադրեք փուչիկը կամ ռետինե գնդակը ձեր ծնկների միջև:
- Կախարդական փայտիկներով հարվածեք փուչիկին կամ ռետինե գնդակին, ինչպես կհարվածեիք թմբուկին՝ ստեղծելով ռիթմիկ օրինաչափություններ:



Այլոշա Ռուդաս, ISSA



Ռիթմիկ օրինաչափությունների ստեղծումն օգնում է երեխաներին բացահայտել ձայների աշխարհը՝ միաժամանակ ծանոթանալով հաջորդականության հասկացությանը: Փայտե ձողիկներով խաղը հնարավորություն է տալիս երեխաներին ստեղծել ռիթմ և կրկնել այն, և զարգացնել երաժշտական լսողությունը: Այս խաղը զարգացնում է խոշոր և մանր մոտորիկան, նպաստում է մկանային լարվածության և սթրեսի նվազեցմանը: Այն կարող է նաև օգնել կարգավորել զայրույթը, սովորել համբերել և սպասել իր հերթին:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Կարող եք բարդացնել այս աշխատանքը՝ սովորեցնելով երեխաներին ռիթմի միջոցով արտահայտել իրենց զգացմունքները: Երեխաների հետ խոսեք տարբեր զգացմունքների մասին և խնդրեք նրանց անվանել, ապա ռիթմով արտահայտել որոշակի զգացմունք (օրինակ, «երբ ես երջանիկ եմ զգում, իմ երջանկությունը հնչում է այսպես. ..., ..., ..., ...»): Խմբի մնացած անդամները կարող են կրկնել նրանցից յուրաքանչյուրի ներկայացրած ռիթմը:

**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 2.** Կախարդական փայտիկները կարող են օգտագործվել նաև այլ առարկաներից ստացվող ձայնը ուսումնասիրելու համար: Հետագայում փայտիկները կարելի է նաև օգտագործել դերախաղի կենտրոնում (փերիի կախարդական փայտիկ և այլն) կամ խաղ-զվարճանքների ժամանակ (գնդակներ գլորել և այլն):



- Ստվարաթղթի խողովակներ
- Ակրիլային ներկեր
- Վրձիներ
- Թուղթ
- Գունավոր մարկերներ (ֆլումաստերներ)



- Մասնակիցները պետք է ներկեն ստվարաթղթի խողովակները ակրիլային ներկերով:
- Յուրաքանչյուր երեխային առաջարկեք թղթի վրա պատկերել որևէ բազմանկյուն:
- Գտեք ընդարձակ վայր (ցանկալի է դրսում) և առաջարկեք երեխաներին գետնին/հատակին կառուցել իրենց նկարած բազմանկյունները՝ օգտագործելով գունավորված խողովակները:
- Առաջարկեք երեխաներին քայլել, ցատկել, թռչկոտել, պարել իրենց բազմանկյան ուրվագծով:



Ալյոշա Ռուդաս, ISSA



Այս խաղը հնարավորություն է տալիս զարգացնել երեխաների տարածական մտածողությունը: Այն նպաստում է նաև ֆիզիկական զարգացմանը՝ ծանոթացնելով շարժման տարբեր եղանակներին և խոչընդոտները հաղթահարելու ռազմավարություններին: Երեխաները կառնչվեն ճարտարապետության տարրերին կառուցելու միջոցով: Նրանք թղթի վրա կգծեն պատկերը, այնուհետև կկառուցեն իրենց գծածը ֆիզիկական միջավայրում:



**ԽՈՐՀՈՒՐԴ 1.** Դուք կարող եք փոխարինել ստվարաթղթե խողովակները պարանով կամ տարբեր գույների ջրով լցված պլաստիկ շշերով:

# ԴՈՒՔ ԳԻՏԵ՞ԻՔ:

Սթրեյլ նվազեցնող առաջադրանքներ

# Դուք գիտեի՞ք:



Խաղը և զվարճանքը կարևոր դեր են խաղում բոլոր երեխաների կյանքում: Այն առավել կարևոր է այն երեխաների և ծնողների համար, ովքեր դժվար իրավիճակներում են գտնվում:

Հետևյալ վարժություններն ուղղված են երեխաների սթրեսի և անհանգստության նվազեցմանը, կօգնեն նրանց լինել ավելի հանգիստ և վստահություն ձեռք բերել ուրիշների նկատմամբ: Այս վարժությունները կարող են օգտագործվել, երբ երեխաները վրդովված են, անհանգիստ, լարված կամ ագրեսիվ: Այս վարժությունները կարելի է անցկացնել ինչպես երեխաների և ծնողների հետ համատեղ, այնպես էլ տարբեր տարիքի երեխաների հետ:

*Վարժությունների մեծ մասը ընտրված է՝ Ուղեցույց նախադպրոցական մանկավարժների համար, ովքեր աշխատում են փախստականների ճամբարում, Լեյդեն, Միջազգային Քայլ Առ Քայլ Ասոցիացիա - Կամուրջներ կառուցելով - Լրացնելով բացը, Աջակցելով փախստական և միգրանտ երեխաների բարեկեցությանը, ուսումնառությանը, զարգացմանը և ինտեգրմանը Հունաստանում, Զ.Տրիկիչ և Ն.Ստելլակիս (2020)*

Թափահարել, թափահարել, թափահարել

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



Մասնակիցներին տվեք հետևյալ հրահանգները.

- Երբ լսեք երաժշտությունը՝ թափահարեք ձեր մարմինը (ոտքեր, ձեռքեր, իրան, ոտնաթաթեր, դաստակներ՝ ամեն ինչ):
- Երբ երաժշտությունը դադարի, երեք անգամ բարձր ծափահարեք:
- Երրորդ ծափի ժամանակ երկու ձեռքը միասին մոտեցրեք ձեր սրտին: Փակեք աչքերը: Այնուհետև երեք անգամ խորը շունչ քաշեք և արտաշնչեք:



# Կիտրոնի հյուլթ

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



- Մասնակիցները պետք է պատկերացնեն, որ կանգնած են կիտրոնի ծառի տակ:
- Ուտքի ծայրերի վրա կանգնած նրանք պետք է ձեռքերը վեր բարձրացնեն դեպի կիտրոններով լի ճյուղը և յուրաքանչյուր ձեռքով քաղեն մեկական կիտրոն:
- Այնուհետև մասնակիցները պետք է սեղմեն կիտրոնները ամբողջ ուժով, որքան կարող են, որպեսզի ամբողջ հյութը դուրս գա՝ ճզմել, ճզմել, ճզմել:
- Երբ կիտրոններում այլևս հյութ չմնա, ամբողջ ուժով պետք է գցել հատակին և թուլացնել ձեռքերը:
- Պետք է կրկնել այնքան, մինչև երևակայական բաժակը լցվի կիտրոնի հյութով:
- Վերջին ճզմելուց հետո պետք է թափահարել ձեռքերը հանգստացնելու համար:

# Ցնցուղ

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



Այս վարժությունը կարող եք կատարել անհատական կամ զույգերով:

Առաջարկեք մասնակիցներին պատկերացնել, որ իրենց մատների ծայրերը ջրի կաթիլներ են, և որ նրանք ցնցուղ են ընդունում՝ մատների ծայրերով անցնելով գլխի, դեմքի, թևերի և ոտքերի վրայով: Երբ «ցնցուղը» ավարտվի, խնդրեք նրանց չորացնել ինքները իրենց՝ օգտագործելով ավերը որպես փոքրիկ սրբիչներ: Դուք կարող եք այս վարժությունը կատարել զույգեր կազմելով երեխաներին՝ իրենց ծնողների հետ:

*Ջգուշացում: Այս վարժությունը աշխուժացնում և հանգստացնում է երեխաներին: Սակայն նախքան վարժությունը, ստուգեք երեխայի զգացողությունը/ վերաբերմունքը հպումների նկատմամբ: Երեխան պետք է վստահի ձեզ: Թույլ մի տվեք, որ խմբում այլ մեծահասակներ մասնակցեն այս վարժությանը երեխաների հետ:*



# Մոմեր տորթի վրա

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



Թող երեխաները պատկերացնեն, իբրև իրենք տորթի մոմեր են: Երեխաներին պատմեք հետևյալը.

«Սկզբից մենք կանգնած ենք ուղիղ և ձիգ:

Իսկ հիմա տաք արևը հայտնվեց, և մենք սկսեցինք հալվել:

Սկզբում հալվում է գլուխը (դադար), հետո՝ ուսերը (կրկին դադար), ապա՝ ձեռքերը: Մոմը դանդաղ է հալվում: Ուտքերը ծալվում են դանդաղ, դանդաղ, մինչև մենք ամբողջովին չհալվենք, ինչպես մոմի կտորը հատակին:

Իսկ հիմա սառը քամի է սկսում փչել (քամու ձայն) և մենք բարձրանում ու նորից ոտքի ենք կանգնում»:

# Հեռացի՛ր իմ թիկունքից

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



Մասնակիցները պետք է կանգնեն ոտքերն անջատ, զուգահեռ և լայն բացած և ծնկները թուլացրած:

Ձեռքերը պետք է թույլ կախված լինեն մարմնի երկայնքով: Ծնոտը պետք է լինի հանգիստ վիճակում, իսկ շնչառությունը՝ կանոնավոր:

Խնդրեք, որպեսզի մասնակիցները բարձրացնեն իրենց արմունկները մինչև ուսի բարձրությունը՝ ձեռքերը լայն պարզած: Երբ բոլորը պատրաստ լինեն, ասեք, որ ուժեղ հետ տանեն իրենց արմունկները և միաժամանակ բարձրաձայն բացականչեն.

**«Հեռացի՛ր իմ թիկունքից»:**

Այս վարժությունը/խաղը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:



# Պար անձրևի տակ

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



Խնդրեք մասնակիցներին նմանակել հետևյալը.

- **Քամի** - քամու ձայն ստեղծելու համար ձեռքի ափերը շփեք իրար հետ
- **Թեթև կաթոց** - թեթևակի թփթփացրեք մատներով գլխի վերևում
- **Ուժեղ կաթոց** - շարունակեք թեթևակի թփթփացրել գլխից մինչև ուտերը
- **Թույլ անձրև** - թփթփացրեք ձեր կրծքավանդակին
- **Ուժեղ անձրև** - շարունակեք թփթփացնել որովայնի ուղղությամբ՝ աստիճանաբար արագացնելով ինտենսիվությունը
- **Չափավոր տեղատարափ անձրև** - շատ արագ թփթփացրեք ձեր ազդրերից մինչև ծնկները
- **Ուժեղ տեղատարափ անձրև** - ավելացրեք ինտենսիվությունը և թփթփացրեք դեպի ներքև՝ մինչև ոտքի կոճը
- **Ամպրոպ** - ոտքերով դոփեք հատակին, ամպրոպի ձայն ստեղծեք:

Կրկնեք բոլոր քայլերը հակառակ հերթականությամբ՝ վերջացնելով քամով, որն ի վերջո հանդարտվում է: Խորը շունչ քաշեք և հանգստացեք:

# Երգչախումբ

Սթրեսը նվազեցնող առաջադրանքներ



Խնդրեք մասնակիցներին նմանակել հետևյալը.

- Նստած կամ կանգնած դիրքում ցածր ձայնով երգել որևիցե ձայնավոր հնչյուն:
- Դանդաղորեն ձգել ձեռքերը դեպի վեր և միևնույն ժամանակ աստիճանաբար բարձրացնել ձայնը:
- Երբ մասնակիցները ձեռքերը բարձրացնեն գլխից վեր, նրանց ձայնը պետք է լինի առավելագույն բարձրության վրա:
- Որից հետո բոլորը սկսում են դանդաղորեն նվազնել ձայնի բարձրությունը՝ աստիճանաբար ցածրացնելով իրենց ձայնը, մինչև այլևս ձայն չլսվի:



**Այցելեք մեր կայքը՝**

[www.issa.nl](http://www.issa.nl)

**Հետևեք մեզ սոցիալական ցանցերում:**

Facebook

LinkedIn

Twitter

**Կապ մեզ հետ՝**

[info@issa.nl](mailto:info@issa.nl)

Կիսվեք ձեր նկարներով մեզ հետ:

Սոցիալական ցանցերում փնտրեք մեզ հեշթեգով՝ #LetsPlayISSAECED.

## Հեղինակ՝

Ալյոշա Ռուդաս և Զորիցա Տրիկիչ

## Խմբագիրներ՝

Էմիլի Հենրի և Զենիֆեր Լորիմեր

## Ձևավորումը՝

Էմիլի Հենրիի

Նյութը տեղայնացվել և տպագրվել է ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի աջակցությամբ:



INTERNATIONAL  
**STEP by STEP**  
ASSOCIATION

unicef 

յուրաքանչյուր  
երեխայի համար