



Ձեռնարկը պատրաստել է «Լիարժեք կյանք» հասարակական կազմակերպության հոգեբան Նունե Մելիքյանը «Սեյվ դը Չիլդրեն» կազմակերպության՝ «Համայնքահեն ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար» ծրագրի շրջանակներում:

Ծրագիրն ունի տարածաշրջանային բնույթ և իրականացվում է «Սեյվ դը Չիլդրեն» կազմակերպության կողմից միաժամանակ հինգ երկրներում՝ Ալբանիայում, Հայաստանում, Բոսնիա և Հերցեգովինայում (հյուսիսարևմտյան Բալկաններ), Վրաստանում և Կոսովոյում: Ծրագրի նպատակն է նպաստել հաշմանդամություն ունեցող երեխաների կարողությունների, ինքնուրույնության հմտությունների զարգացմանն ու հասարակության մեջ ներառելուն: Այն նաև նպատակ ունի աջակցելու ծնողներին և համախմբելու համայնքները՝ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար որակյալ ծառայությունների մատուցումը խթանելու գործում:

Հայաստանում ծրագրի գործընկերներն են «Լիարժեք կյանք» և «Արմավիրի զարգացման կենտրոն» հասարակական կազմակերպությունները: Ծրագիրն իրականացվում է 2016-2018 թթ. երևանում, Արմավիրի և Արարատի մարզերում:

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկական վախերը, հույզերը ուղեկցում են երեխային նրա կյանքի բոլոր փուլերում, և շատ հաճախ դրանց հաղթահարման համար ծնողների մոտ որոշակի անհանգստություններ են առաջանում: Այդ վախերը հիմնականում երեխայի տարիքի հետ անցնում են, երբ երեխայի ճանաչողական գործընթացը սկսում է զարգանալ, և նա կարողանում է տարբերակել և ընկալել շրջապատի իրերը, մարդկանց, զգացմունքները և այլն:

Հոգեբաններ Ա. Ս. Սպիվակովսկայայի և Ա. Ի. Զախարովի տեսակետի համաձայն՝ վախը յուրահատուկ սուր հուզական վիճակ է, հատուկ զգայական ռեակցիա, որն արտահայտվում է վտանգավոր իրավիճակում՝ հիմնվելով ինքնապաշտպանական բնազդի վրա, ունի պաշտպանական բնույթ և ուղեկցվում է բարձրագույն նյարդային գործունեության որոշակի ֆիզիոլոգիական փոփոխություններով:

«Վախերի տեսակները մանկական հասակում» ձեռնարկը օգտակար կլինի այն մարդկանց համար, ովքեր անտարբեր չեն երեխայի հոգեկան առողջության նկատմամբ, այն կօգնի առավել լավ ճանաչելու երեխայի հուզական աշխարհը, ճանաչելու երեխայի վախերը, ժամանակին և գրագետ արձագանքելու և անհրաժեշտության դեպքում դիմելու մասնագետի օգնությանը: Ներկայացված են ինչպես վախերի տեսակներն ու դրսևորումները, այնպես էլ դրանց հաղթահարման համար մասնագիտական խորհուրդներ:

## ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՎԱԽԵՐ

Անհանգստությունը, տագնապը, վախը մարդկային անբաժանելի զգացումներ են, ինչպես ուրախությունը, զայրույթը, տխրությունը, զարմանքը: Ցուրաքանչյուր երեխայի բնորոշ է ինչ-որ բանից վախենալը: Թեև շատ վախեր տարիքի հետ անհետ կորչում են, նրանցից մի քանիսը (հիմնականում մեծահասակների սխալ վարքի պատճառով) կարող են պահպանվել չափահաս տարիքում՝ առաջացնելով խնդիրներ:

Երեխայի վրա հմտորեն ազդել կարողանալու, օգնելու համար նրան ազատվելու վախերից ծնողներին անհրաժեշտ է իմանալ, թե ինչ է վախը, ինչ գործառույթ է այն կատարում, ինչպես է առաջանում և զարգանում, ինչից է ավելի շատ վախենում երեխան և ինչու:

Ա. Ս. Սպիվակովսկայայի կարծիքով՝ վախը յուրահատուկ սուր հուզական վիճակ է, հատուկ զգայական ռեակցիա է, որն արտահայտվում է վտանգավոր իրավիճակում:

Ա. Ի. Զախարովը կարծում է, որ վախը հիմնված է ինքնապաշտպանական բնազդի վրա, ունի պաշտպանական բնույթ և ուղեկցվում է բարձրագույն նյարդային գործունեության որոշակի ֆիզիոլոգիական փոփոխություններով:

Քանի որ վախը ինքնապաշտպանական բնազդ է, ցանկություն է առաջանում պաշտպանվելու վտանգներից, և այս համատեքստում այն դրական դեր է խաղում: Վախը ընկնելուց, հանկարծակի աղմուկից, բարձրությունից, անհայտությունից, կենդանիներից կամ մահից դրդում է՝ հոգ տանելու անվտանգության մասին և զգուշություն ցուցաբերելու:

Վախը արտահայտվում է տհաճ հուզական և ֆիզիկական զգացողություններով՝ ի պատասխան որևէ սպառնալիքի, որը գոյություն ունի իրականության մեջ, մտքերում կամ երևակայության մեջ (Լայտման):

Երևակայական վախերը մթությունից, հրեշներից կամ փուկներից բնական տարրեր են համարվում երեխայի զարգացման համար: Դրսևորվելով որոշակի տարիքային խմբում՝ դրանք վկայում են երեխայի զարգացման առաջընթացի մասին և անհրաժեշտ են

աճի համար, օրինակ՝ վախը օտարներից, որ սովորաբար բնորոշ է 6-9 ամսական երեխաներին, վկայում է այն մասին, որ երեխան արդեն ճանաչում է իր մայրիկին և տարբերում է նրան մյուսներից:

3-6 տարեկան երեխաների՝ հրեշներից վախի հաղթահարման կարողությունը վկայում է նրա մասին, որ նրանց մեջ արդեն ամրապնդվել են այն հնտությունները, որոնք թույլ են տալիս տարբերակելու իրականությունը երևակայությունից և հաղթահարելու ներքին ագրեսիան, որն ուժեղանում է այս ժամանակահատվածում:

Վախերի ճնշող մեծամասնությունը այս կամ այն չափով պայմանավորված է տարիքային առանձնահատկություններով: Մանկական վախերը, եթե դրանց ճիշտ վերաբերվեն, հասկանան դրանց առաջացման պատճառները, հաճախ անհետ կորչում են:

Դրա հետ մեկտեղ, երբ վախը գերազանցում է այն ժամկետը, որը վերապահված է երեխայի զարգացման համար, կամ երբ վախի ուժը չափազանց մեծ է, դա երեխային տառապանքներ է պատճառում և կարող է խանգարել նրա բնականոն կենսագործունեությանը:

Այդ ամենը կարող է խոսել երեխայի նյարդային թուլության մասին, ծնողների ոչ ճիշտ վարքի, երեխայի հոգեկան և տարիքային առանձնահատկությունների չիմացության մասին, ծնողների մոտ առկա վախերի, ընտանիքում կոնֆլիկտային հարաբերությունների մասին:

Եվ այն բանից, թե կարո՞ղ են արդյոք ծնողները հասկանալ տեղի ունեցող փոփոխությունները որդու կամ դստեր հետ և, ըստ այդմ, փոխել իրենց հարաբերությունները, կախված կլինի այն դրական հուզական կապը, որը երեխայի նյարդահոգեկան առողջության հիմքն է:

Շատ տարածված են, այսպես կոչված, ներշնչված վախերը: Նրանց աղթյուրը երեխային շրջապատող մեծահասակներն են (ծնողները, տատիկները, մանկական հաստատությունների դաստիարակները և այլն), նրանք ականա վարակում են երեխային վախերով՝ համառորեն, ընդգծված և զգացմունքային կերպով մատնանշելով վտանգի առկայությունը: Արդյունքում երեխան իրականում ընկալում է միայն արտահայտությունների երկրորդ մասը:

- Չմոտենաս. կրնկնես:
- Չվերցնես. կայրվես:
- Չշոյես. կկծի:
- Չբացես դուռը. այնտեղ օտար մարդ է...

Փոքրիկ երեխայի համար դեռ պարզ չէ, թե ինչ սպառնալիք է դա, բայց նա արդեն ճանաչում է տագնապի ահագանգը, և, բնականաբար, նրա մոտ առաջանում է վախի արձագանք՝ որպես վարքագծի կարգավորիչ: Բայց եթե վախեցնում են առանց անհրաժեշտության, համենայն դեպս, ապա երեխան ամբողջովին կորցնում է ինքնաբերականությունը և ինքնավստահությունը: Այդ ժամանակ վախերը սկսում են բազմանալ առանց որևէ սահմանափակումների, իսկ երեխան դառնում է ավելի լարված, ինքնամփոփ և զգուշավոր:

Ներշնչված վախերի թվին կարելի է նաև դասել այն վախերը, որոնք առաջանում են չափազանց անհանգիստ ծնողների մոտ: Երեխայի ներկայությամբ խոսակցությունները մահվան, դժբախտությունների և հիվանդությունների, հրդեհների և սպանությունների մասին տպավորվում են երեխայի հոգեկանում:

Որպես կանոն, մեծահասակների արձագանքը երեխաների վախերին շատ տարբեր է լինում: Որոշ ծնողներ որևէ ուշադրություն չեն դարձնում երեխայի ապրումներին՝ համարելով, որ ժամանակի ընթացքում դրանք ինքնին կանցնեն: Այլ ծնողներ սկսում են բարկանալ և նույնիսկ պատժել մեղավորություն չունեցող երեխային՝ մտածելով, որ բոլոր վախերը նա հորինել է: Այդ պատճառով շատ կարևոր է ուշադիր լինել, թե ինչպես է վախը արտահայտվում:

Երբեմն վախի արտահայտությունները այնքան ակնհայտ են, որ պետք չեն մեկնաբանություններ, օրինակ՝ սարսափը, ապշածությունը, շփոթվածությունը, լացը, փախուստը: Այլ վախերի մասին կարելի է դատել միայն մի շարք անուղղակի նշաններից, ինչպիսիք են մի շարք վայրեր այցելելուց խուսափելը, որոշակի թեմայի շուրջ խոսելը, հաղորդակցվելիս շփոթվածությունը և ամոթխածությունը:

Հոգեբանության մեջ առանձնացվում են 29 տիպի վախեր, որոնք երեխաները կարող են ունենալ ծննդյան օրից մինչև 16-18 տարեկան: Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հետևյալ «ճգնաժամային» տարիքների՝ 3-4 տարեկան (վախերի ընդհանուր

քանակը տղաների մոտ նվազում է, իսկ աղջիկների մոտ՝ աճում) , 6-7 տարեկան, 11-12 տարեկան:

Շատ կարևոր է տարբերակել վախի սովորական, բնական կամ տարիքային և պաթոլոգիական մակարդակները: Սովորաբար վախը կարճաժամկետ է, վերանում է տարիքի հետ, էականորեն չի ազդում երեխայի բնավորության, վարքի և շրջապատող մարդկանց հետ հարաբերությունների վրա: Ավելին, վախի որոշ ձևեր (ինչպես վերը նշվել էր) ունեն պաշտպանական նշանակություն, քանի որ թույլ են տալիս խուսափելու վախի օբյեկտի հետ շփվելուց:

Պաթոլոգիական վախի մասին վկայում են վախի ծայրահեղ, դրամատիկ արտահայտման ձևերը (սարսափը, զգացմունքային շոկը, ցնցումը, գիտակցության կողմից վերահսկողության լիակատար բացակայությունը, ինչպես նաև բնավորության և միջանձնային հարաբերությունների վրա անբարենպաստ ազդեցությունը):

## Մանկական վախերի առաջացման պատճառները

1. Կոնկրետ իրավիճակ, որ վախեցրել է երեխային (կենդանին կծել է, հիվանդանոց է տեղափոխվել և այլն): Իհարկե, յուրաքանչյուր երեխայի մոտ չէ, որ շան կծելուց կայուն վախ է առաջանում: Հետևանքները բնորոշ են տագնապային, կասկածամիտ, իր ուժերի նկատմամբ անվստահ երեխաներին:
2. Մանկական երևակայություն: Դրա պատճառով երեխան հրեշներ և ուրվականներ է հորինում մթության մեջ, մահճակալի տակ: Որոշ երեխաներ անմիջապես մոռանում են սարսափելի երևակայությունների մասին, մյուսները սկսում են լաց լինել և կտրականապես հրաժարվում են դատարկ բնակարանում մենակ մնալուց:
3. Խաղերի, ֆիզիկական ակտիվության պակասը ևս կարող է առաջացնել վախեր երեխաների մոտ:
4. Հասակակիցների հետ փոխհարաբերությունները կարող են նույնպես դառնալ սոցիալական վախերի պատճառ: Հաճախ երեխաները կտրականապես հրաժարվում են դպրոց գնալուց,

- քանի որ ենթարկվում են համադասարանցիների կողմից վիրավորանքների, նվաստացումների և ծաղրանքների:
5. Փոխհարաբերությունները ծնողների և հարազատների հետ:
 

Բացասական ընտանեկան իրավիճակը, ծնողների կոնֆլիկտային հարաբերությունները, երբ երեխան իր մեղքն է զգում այդ հարցում կամ վախենում է լինել դրանց պատճառը: Հոգեբանական աջակցության և փոխըմբռնման բացակայությունը երեխայի մոտ առաջացնում է քրոնիկ տագնապային վիճակ, որը ժամանակի ընթացքում վախի է վերածվում: Հաճախ դաստիարակության բնապետական ոճը, հուզական խաղերին մասնակցելու արգելքը:
  6. Չափից ավելի հոգատարությունը, գերխնամքը, երբ ծնողները չափազանց զգացմունքային են նախազգուշացնում երեխային սպասվող վտանգի մասին՝ «Չվերցնես. մատդ կկտրես», կամ փորձում են վախեցնել նրան. « Եթե վատ պահես քեզ, մանկատուն կհանձնեն , ուրիշ մայրիկի կտամ»:
 

Երեխային փոխանցվում են հուզմունքը և մայրիկի ձայնի տագնապային երանգները:
  7. Հուզական հնչերանգով մերժումը կամ երեխայի հետ շփման բացակայությունը. համակարգչային խաղերը, հեռուստացույցը և թանկ խաղալիքները չեն կարող փոխարինել երեխայի համար կենդանի մարդկային շփումը: Ծնողների հետ սերտ զգացմունքային շփման բացակայությունը հաճախ մանկական վախերի առաջացման պատճառ է դառնում: Շատ հաճախ դրանց լիակատար վերացման համար ուղղակի բավական է երեխայի հետ ավելի շատ ժամանակ անցկացնել: Ոչ միայն լինել երեխայի կողքին, այլև շփվել, միասին զբոսնել, խաղալ, կարդալ:
  8. Սկզբունքայնությունը և շատ արգելքները նույն սեռի ծնողի կողմից կամ երեխային լիակատար ազատություն տրամադրելը հակառակ սեռի ծնողի կողմից, ինչպես նաև մեծահասակների բազմաթիվ չիրականացվող սպառնալիքները ընտանիքում:
  9. Ծնողների մոտ վախերի և տագնապի առկայությունը, հիմնականում մայրիկի մոտ:



10. Ընտանիքի կազմը. ոչ լիարժեք ընտանիքում, որտեղ մի ծնողը բացակայում է, երեխայի մոտ կարող են առաջանալ վախեր: 5-7 տարեկան երեխաները ձգտում են նույնացնել իրենց նույն սեռի ծնողի հետ: Տղաները ձգտում են ամեն ինչում նմանվել այդ տարիքում իրենց համար հեղինակավոր հորը՝ որպես արական սեռի ներկայացուցչի, իսկ աղջիկները ուզում են նմանվել մայրիկին, ինչը վստահություն է ներշնչում իրենց սեռի հասակակիցների հետ շփվելիս:
11. Մայրիկի՝ աշխատանքի վաղ դուրս գալը, հարկադրված կամ միտումնավոր ընտանեկան դերերի փոխարինման (Նախ և առաջ հոր դերի) հետևանքով մայրիկի մշտապես ֆիզիկական, նյարդահոգեկան գերծանրաբեռնվածությունը: Երեխաները վախենում են ավելի հաճախ, եթե համարում են, որ ընտանիքում գլխավորը մայրն է, ոչ թե հայրը: Միայնակ մայրերը շուտ են տալիս երեխաներին նախադպրոցական մանկական հաստատություններ, թողնում տատիկների, պապիկների, այլ հարազատների, դայակների խնամքին և բավարար չափով հաշվի չեն առնում երեխաների հուզական պահանջները:

## ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՎԱԽԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

### Գերկարևոր վախեր



Դրանք առավել տարածված վախերն են: Նախադպրոցականների և կրտսեր դպրոցականների մոտ գերակշռում են մթությունից, մենակ մնալուց, ինչպես նաև կենդանիներից ու հեքիաթային կերպարներից վախերը: Երեխաները համոզված են, որ

հիմնավորված են այդ վախերը, նրանք իսկապես կարծում են, որ

մթության մեջ նրանց սպասում են սարսափելի հրեշներ, իսկ ծնողների բացակայության ժամանակ, նրանց դարանակալում են բազմաթիվ վտանգներ:

## Երեխաների գիշերային վախերը

Վախեր, որոնք առաջանում են քնի ժամանակ:

Գիշերային վախերը հանդիպում են նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ 2-3%-ի և դպրոցականների շրջանում: Երեխան քնած ժամանակ սկսում է շուռումուռ գալ, գոռալ, լաց լինել, առանձին արտահայտություններ է ասում. «Հեռացրո՛ւ նրան», «Թո՛ղ ինձ» և այլն: Հաճախ երեխան կանչում է մայրիկին, սակայն նրան չի ճանաչում, մի քանի րոպե հետո հանդարտվում է, իսկ առավոտյան ոչինչ չի կարողանում պատմել մղձավանջի մասին:

## «Համր» վախեր



Դրանք այն վախերն են, երբ երեխան ինքն է հերքում խնդրի առկայությունը, սակայն այն բացարձակապես ակնհայտ է ծնողների համար: Հաճախ դրանք կենդանիներից, բարձր ձայներից, օտար և անսովոր իրավիճակներից առաջացած վախեր են:

## Անտեսանելի վախերը

Երեխան գիտակցում է իր վախերը, իսկ ահա մեծահասակները, ընդհակառակը, չեն նկատում վախի ոչ մի նշանի առկայություն երեխայի մոտ:

## Երեխայի որևէ սխալ արարքի համար պատժվելու վախը

Ընդ որում, սխալը կարող է լինել այնքան աննշան, որ մեծահասակները պարզապես ոչ մի ուշադրություն չեն դարձնում դրան: Նման վախերի առկայությունը վկայում է երեխայի ծնողների հետ փոխհարաբերություններում լուրջ խնդիրների մասին, երբեմն նույնիսկ կարող է երեխայի նկատմամբ ավելորդ խիստ վերաբերմունքի հետևանք լինել:

## Վախ արյունից

Շատ երեխաներ, տեսնելով արյան փոքրիկ կաթիլներ վնասված ծնկի վրա, սկսում են ուժեղ բղավել: Իրականում երեխան բղավում է ոչ թե ցավից, այլ խուճապարար վախից: Դա բացարձակապես երեխային չենթարկվող զգացողություն է, ուստի դրա վրա ծիծաղել պետք չէ: Վախը արյունից հաճախ պայմանավորված է ֆիզիոլոգիայի չիմացությամբ, երեխային թվում է, որ ամբողջ արյունը դուրս կհոսի, և ինքը կմահանա:

## Ծնողների մահը

Հաճախ դա մանկական վախերի տարատեսակ է, որն առաջացնում են մեծահասակները:

## Կաչուն վախեր

Սրանք առաջանում են խիստ որոշակի իրավիճակներում: Երեխան վախենում է այն հանգամանքներից, որոնք կարող են հանգեցնել դրանց առաջացմանը: Օրինակ՝ կաչուն վիճակներին են վերաբերում վախը բարձրությունից (ակրոֆոբիա), բաց և փակ տարածությունից և այլն:

## Զառանգանքային վախեր

Սա խանգարող վախ է, որի պատճառը գտնելը և բացատրելը երբեմն շատ դժվար է: Օրինակ՝ երեխաները կարող են վախենալ պատուհանից նայելուց, որոշակի հագուստ հագնելուց, կոնկրետ խաղալիքով խաղալուց: Սակայն պետք չէ անհանգստանալ, եթե երեխան նման վախեր ունի: Վախի պատճառը երբեմն գտնվում է մակերեսին: Երեխան, տեսնելով մի խաղալիք, կարող է խուճապի մատնվել միայն այն պատճառով, որ ինչ-որ ժամանակ սայթաքել է, հարված է ստացել, երբ խաղում էր այդ խաղալիքով:

Եթե մանկական վախը չի համապատասխանում տարիքային վախին, դա կարող է ազդանշան լինել ծնողների համար, որ նրանք դիտարկեն երեխայի վարքը և հոգեկան վիճակը:

## ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՎԱԽԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

### Ծննդյան օրից մինչև 6 ամիս

Նորածինը վախենում է բարձր ձայներից, ընկնող առարկաներից, արագ, կտրուկ շարժումներից, մայրիկի բացակայությունից, իր տրամադրության կտրուկ փոփոխություններից և աջակցության կորստից: Երեխաների կյանքի առաջին ամիսներին մեծ անհանգստություն է առաջանում, երբ չեն բավարարվում կարևոր ֆիզիոլոգիական պահանջմունքները, ինչպիսիք են՝ սննդի, քնի, ակտիվության, ջերմության կարիքը, այսինքն՝ այն, ինչ որոշում է մանկան ֆիզիկական և հուզական հարմարավետությունը:

## 7 ամսից մինչև 1 տարի

Վախ են առաջացնում տարբեր ձայներ ( փոշեկուլի ձայնը, բարձր երաժշտությունը), անձանոթ մարդիկ, անսպասելի իրավիճակները, շրջակա միջավայրի փոփոխությունը, բարձրությունը, մայրիկի բացակայությունը կամ հեռանալը:

## 1-2 տարեկան երեխաների վախերը



Նախորդ վախերին գումարվում են վնասվածք ստանալու վախը, որը պայմանավորված է նոր շարժողական հմտություններով, զգացմունքային և ֆիզիկական գործառնությունների վրա հսկողության կորուստը, քնելը և արթնանալը: Այս տա-

րիքում չափազանց ուժեղ է մայրիկից և հայրիկից բաժանվելու վախը, վախը անձանոթ մարդկանցից, ուստի խորհուրդ չի տրվում ուղարկել երեխաներին մանկապարտեզ:

## 2-3 տարեկան երեխաների վախերը

Երեխան վախենում է շրջակա միջավայրում փոփոխություններից, անսպասելի իրադարձություններից, կյանքի կարգի փոփոխությունից (ընտանիքի նոր անդամների հայտնվելուց, ամուսնալուծությունից, մերձավոր ազգականի մահից): Մտերիմ մարդկանցից բաժանվելու վախը պահպանվում է, ավելանում է նրանց հուզական մերժման վախը: Երեխան կարող է վախենալ բնության երևույթներից (ամպրոպից, կայծակից): Կարող են ի հայտ գալ գիշերային վախերը՝ վախ բացասական հեքիաթային հերոսներից, վախ անսպասելի ձայներից, վախ մենակությունից, անձանոթ հասակակիցներից, ցավի վախ և սրսկումներից վախ:

### 3-5 տարեկան երեխաների վախերը



Նախորդ վախերին ավելանում են մենակությունից, մթությունից և փակ տարածությունից վախերը: Հետո երեխաները սկսում են վախենալ մահից (սեփական և ծնողների), որի արդյունքում առաջանում է վախ հիվանդություններից, վիրահատություններից, հրդեհներից, ավազակներից, օձի և սարդերի խայթոցներից: Վախ հեքիաթային բացասական կերպարներից:

### 5-6 տարեկան երեխաների վախերը

Երեխաները վախենում են մենակ մնալուց: Առաջանում են վախեր հրեշներից, հաճախ վախենում են սարսափելի երազներից և քնի ժամանակ մահանալուց:

### 6-7 տարեկան երեխաների վախերը

Վախը մահանալուց հասնում է գագաթնակետին, հենց այս տարիքում է երեխայի մոտ ձևավորվում ժամանակի և տարածության զգացողությունը, նա հասկանում է, որ կյանքը անվերջ չէ, որ մարդիկ ծնվում են և մահանում, և վախենում է իր ընտանիքի անդամներին կորցնելուց և սեփական մահից: Սկսում են ի հայտ գալ, այսպես կոչված, «դպրոցական» վախերը, որոնք կապված են առաջին դասարան ընդունվելու հետ:

## 7-8 տարեկան երեխաների վախերը

«Դպրոցական» վախեր. վախ սխալվելուց, վատ գնահատականներից և ուսուցիչների նկատողություններից, դասից ուշանալուց, դպրոցական առաջադրանքները չկատարելուց, հասակակիցների հետ կոնֆլիկտներից, նրանց կողմից ֆիզիկական ագրեսիայի դրսևորումներից: Նկատվում են կասկածամտության, կաշունության տարիքային դրսևորումներ, անհանգստություն. «Իսկ մենք չե՞նք ուշանում», «Իսկ մենք կգնա՞նք», «Իսկ դու կառնե՞ս»: Երեխան վախենում է շրջապատի սերը կորցնելուց, ծնողների դժգոհությունը առաջացնելուց, նրանց սպասելիքները չարդարացնելուց, մերձավոր շրջապատի սոցիալական պահանջներին չհամապատասխանելուց, լինի դա դպրոց, հասակակիցներ կամ ընտանիք: Երեխաները սկսում են վախենալ մութ տեղերից (նկուղներից, ձեղնահարկերից) և բնության տարբեր աղետներից (փոթորիկ, ջրհեղեղ, երկրաշարժ):

## 8-11 տարեկան երեխաների վախերը



Հատկանշական է սոցիալ և բնագրաբար միջնորդավորված վախերի համադրությունը. համընդհանուր նորմերին սեփական արարքների անհամապատասխանության վախը, ծնողների մահվան վախը և ձևավորվող պատասխանատվության զգացումի: Առաջանում են վախեր՝ ուսման մեջ կամ մարզական մրցումներում անհաջողություններից, «վատ» մարդկանցից (թմրա-

մուլներից, ավազակներից, գողերից և այլն): Երեխաները վախենում են բարձրությունից, կարուսելներից (կողմնորոշման կորստից), ծանր հիվանդություններից, ֆիզիկական բռնությունից, որոշ կենդանիներից (առնետներ, վայրի գազաններ և այլն):

## 11-13 տարեկան դեռահասաների վախերը

Դեռահասային տարիքը բնութագրվում է սոցիալական վախերով: Առաջանում են հատկապես ընկերության շրջապատում ձախողակ երևալու (հատկապես ընկերության շրջապատում), հիմար, «անձոռնի» լինելու վախեր: Վախ՝ կատարելու տարօրինակ արարքներ, կորցնելու անձնական իրերը, լուրջ հիվանդանալու կամ մեռնելու: Առաջանում են սեփական գրավչության և սեռական բռնության վախեր: Դժգոհությունն սեփական արտաքինից:

Վախը փոփոխությունների նկատմամբ (մարմնի քաջի ավելացումը կամ նվազումը, չափազանց արագ աճը և մարմնի տարբեր մասերում ցավոտ զգացողությունները, աղջիկների մոտ դաշտանի սկսվելը, տղաների մոտ երազախաբության հայտնվելը և այլն), հարձակման, հրդեհի, տարերային աղետի, հիվանդանալու և փակ տարածության (հիմքում ընկած է մահանալու վախը) վախերը: Դեռահասաների վախերը հազվադեպ երևոյթներ չեն, բայց նրանք, որպես կանոն, խնամքով թաքցվում են: Կայուն վախերի առկայությունը դեռահասային տարիքում միշտ վկայում է իրենց անվստահության և մեծահասակների կողմից չհասկացված լինելու մասին, երբ չկա անվտանգության և մտերիմ սոցիալական միջավայրում վստահության զգացում:



## ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՎԱԽԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՀԱՐՑՈՒՄ

Երեխայի հոգեբանական առողջության մասին պետք է սկսել հոգ տանել դեռևս մինչև նրա ծնվելը: Որքան հանգիստ է անցել հղիությունը, այնքան քիչ են երեխայի մոտ հետագայում առաջանում ինչ-որ մանկական վախեր: Այնպես որ, փորձեք հղիության ժամանակ ավելի քիչ նյարդայնանալ: Հղիության ընթացքը լավագույն ժամանակը չէ քննությունների, դիպլոմային աշխատանքների պաշտպանության և այլ սթրեսային իրավիճակների համար:



**Խորհուրդ մայրիկներին.** Ինչպիսի բարձր պաշտոն էլ որ դուք զբաղեցնեք, հիշե՛ք, որ երեխան ձեր ենթական չէ, նրան պետք է ոչ թե խիստ ղեկավար, այլ քնքուշ և սիրող մայր: Իշխող, խիստ մայրերի երեխաների մոտ ավելի հաճախ են հանդիպում վախեր և շատ ավելի ծանր տեսակի: Ոչ մի դեպքում չի կարելի թույլ տալ, որ երեխան իրեն լքված և ավելորդ զգա:

Նույնիսկ եթե դուք գրեթե ամբողջ ժամանակը անց եք կացնում աշխատանքի վայրում, ծնվել է կրտսեր երեխան, կամ ինչ-ինչ այլ պատճառներով դուք բոլորովին ուժ չունեք, անհրաժեշտ է երեխային ուշադրություն հատկացնել:

Սակայն ցանկալի չէ երեխայի մոտ ձևավորել սեփական բացառիկության զգացողությունը:

Փորձե՛ք չսահմանափակել երեխայի շփումը հասակակիցների հետ. դա կհանգեցնի դպրոցական կյանքի նկատմամբ վախերի առաջացմանը:

Երբեք չհամեմատե՛ք երեխային ուրիշ երեխաների հետ:

Չի կարելի օրինակ բերել երեխային այն հաջողությունները, որոնց հասել են նրա հասակակիցները: Դա մեծ հավանականությամբ կհանգեցնի երեխայի ինքնագնահատականի իջեցմանը:

Ոչ մի դեպքում պետք չէ վախեցնել երեխային շներով, բժիշկներով կամ ոստիկաններով: Երեխան նման սպառնալիքները շատ լուրջ է ընկալում: Ավելի շատ ժամանակ հատկացրե՛ք նկարելուն, խաղացե՛ք ամբողջ ընտանիքով: Ընդունե՛ք երեխային այնպիսին, ինչպիսին որ նա կա:

## Սիրե՛ք ձեր երեխային

Երեխաների վախերը (եթե դրանք ժամանակավոր բնույթ չեն կրում) շտկելի են: Սակայն դրա համար անհրաժեշտ է, որ ծնողները ամենայն լրջությամբ վերաբերվեն այս հարցին: Եթե ձեզ մոտ չի ստացվում ինքնուրույն հաղթահարել մանկական վախերը, և դուք չգիտեք, թե ինչպես է պետք պայքարել դրանց հետևանքների դեմ, դուք միշտ կարող եք դիմել հոգեբանի օգնությանը: Որպես կանոն, կարելի է լուծել ցանկացած, նույնիսկ շատ ծանր և բաժիթող վիճակում գտնվող խնդիրը, սակայն ցանկալի է ժամանակ չկորցնել՝ երեխային չվնասելու համար:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. В. Голутвина, *Как победить детские страхи*, 2008г. М, Гелеос – 256 с.
2. А.И. Захаров, *Ночные и дневные страхи у детей*, “Издательство “СОЮЗ” 2000г. – 155 с.
3. И. Е. Кулинцова, *Коррекция детских страхов с помощью сказок*, 2008г. “Издательство “Речь” – 158с.
4. М Лайтман, *Детские страхи*, М.НФ Институт перспективных исследований, 2011г.-120с.
5. Ф. Ритман, *Основные формы страха*, М.Алетейа, 1999г. – 336с.
6. Т. Шишова, *Страхи – это серьезно*, М., “Издательский дом “Искатель” 1997г.-94с.

Երևան  
2017թ.

