

ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՏԻՆԵՐ

ԿՅԱՆԲԸ 10%-ՈՎ ԱՅՆ Է, ԻՆՉ ԿԱՏԱՐՎՈՒՄ Է ՄԵՉ ՀԵՏ ԵՎ 90%-ՈՎ ԱՅՆ՝
ԻՆՉՊԵՍ ԵՆՔ ՄԵՆՔ ԿԱՐՉԱԳԱՆՔԵՆՔ ԴՐԱՆ:

ՉԱՐԼՍ ՄՎԻՆԴՈՒ



ԿԱՊՈՒՅՏ ԳՈՏԻ

ԿԱՆԱՉ ԳՈՏԻ

ԴԵՂԻՆ ԳՈՏԻ

ԿԱՐՄԻՐ ԳՈՏԻ

«Կարգավորումը մի բան է, որի վրա ենթագիտակցորեն աշխատում ենք բոլորս: Մենք բոլորս էլ բախվում ենք այնպիսի հանգամանքների, որոնք ժամանակ առ ժամանակ ստուգում են մեր սահմանները՝ այսինքն թե ինչպես ենք արձագանքում այդ հանգամանքներին: Եթե մենք կարողանանք հասկանալ, թե երբ ենք դառնում ավելի քիչ կանոնակարգված, անհանգիստ և «կարգավորումից դուրս», ապա կարող ենք ինչ-որ բան անել դրա դեմ՝ կառավարելու մեր զգացմունքները և համապատասխան «գոտում» հայտնվելու: Ոմանց համար սա ավելի բնական է, բայց ոմանց համար ավելի շատ ուշադրություն և պրակտիկա պահանջող հմտություն է:

Սա է «Կարգավորման գոտիների» (կամ կարճ ասած՝ գոտիների) նպատակը: - Լիա Կուլյաերս, «Կարգավորման Գոտիներ» հասկացության հեղինակ:

ՈՐՈ՞Ք ԵՆ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՏԻՆԵՐԸ

Կարգավորման գոտիները մշակվել են սովորեցնելու երեխաներին/անհատներին տարբեր սոցիալ-էմոցիոնալ հմտություններ՝ սկսած վաղ հուզական հմտություններից և անցնելով ինքնակարգավորման և սոցիալական իրավիճակներում համապատասխան արձագանք մշակելու հմտությունները: Կարգավորման գոտիները ստեղծում են մի համակարգ, որի շնորհիվ անձը կարող է դասակարգել թե ի՞նչ է զգում մարմինը ու զգացմունքները չորս գունավոր գոտիների միջոցով, որոնց հետ նա հեշտությամբ կարող է նույնականանալ:

Ահա մի քանի հիմնական տերմիններ **ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՏԻՆԵՐԻ** ուսումնական ծրագրից.

Բացահայտել ձեր զգացմունքները – Դասակարգել զգացմունքները չորս գոտիների **Ինքնակարգավորում**–իրավիճակին համապատասխան «գոտում» լինել, ցուցաբերել զգոնության նախընտրելի վիճակ կամ հասնել դրան : Այս ամենը անձի մարմնի և էմոցիոնալ վիճակի կարգավորման մասին է:

Հաղթահարման ռազմավարություններ–Տարբեր տեխնիկաներ և ռազմավարություններ, որոնք օգնում են հասնել հուզական կարգավորմանը և կառավարել ուժեղ զգացմունքները:

Խնդրի չափը . Ներկայացնում է այն գաղափարը, որ ձեր արձագանքի չափը պետք է համապատասխանի ձեր խնդրի չափին, ինչպես բացահայտել ձեր խնդրի չափը և խնդրի լուծման ռազմավարությունը:

Մպասված վարքագիծն ընդդեմ չակնկալվող վարքի.սա նաև ներառում է հեռանկարային վերաբերմունքը և թե ինչպես է ձեր վարքագիծն ազդում ձեր շրջապատի մարդկանց մտքերի և զգացմունքների վրա:

ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՏԻՆԵՐԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Այցելուներին սովորեցնել.

- Բացահայտել իրենց զգացմունքները և զգոնության մակարդակը
- Մշակել արդյունավետ կարգավորման գործիքներ
- Իմանալ, թե ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել գործիքները
- Խնդրի լուծման դրական ուղիներ և միջոցներ սովորել
- Հասկանալ, թե ինչպես է իրենց վարքագիծը ազդում մտքերի և զգացմունքների վրա
- Ի վերջո, ինքնուրույն հույզերն ու մարմինը կարգավորելու հմտություն ձևավորել

4 ԳՈՏԻՆԵՐ

Կապույտ գոտի. Առկա է զրգոման ցածր մակարդակ; պատրաստ չէ սովորել; զգում է տխուր, հիվանդ, հոգնած, ձանձրացած, դանդաղ է շարժվում:

Կանաչ գոտի՝ զգոնության հանգիստ վիճակ; սովորելու օպտիմալ մակարդակ; իրեն երջանիկ է զգում, հանգիստ է, իրեն լավ է զգում, կենտրոնացած է:

Դեղին գոտի՝ զգոնության բարձրացում; գերզգացմունքային է; որոշակի վերահսկողություն ունի; զգում է հիասթափված, անհանգստացած կամ գերհուզված, չափից դուրս երջանիկ/անընդհատ ծիծաղում է և անտեղի, «հիմարություններ» է անում, որոշակի վերահսկողության կորուստ է նկատվում:

Կարմիր գոտի՝ զգոնության բարձրացում և ինտենսիվ հույզեր; ոչ օպտիմալ մակարդակ սովորելու համար. դուրս է եկել վերահսկողությունից; զգում է խելագար/զայրացած, սարսափած, գոռոռում է, հարվածում է, ոգևորված է չափից դուրս, վերահսկողությունից դուրս է:

ՄԻՔԱՆԻ ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՏԻՆԵՐԻ ՀՍՄԱՐ

ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐ

Կապույտ գոտու համար – բարձրացնել գրգռումը, արթնության մակարդակը

- ❖ Մտածել ուրախ բաների մասին
- ❖ Խոսել սեփական զգացմունքների մասին
- ❖ Ձեռքերը շփել իրար
- ❖ Վազել կամ դուրս գալ զբոսանքի
- ❖ Շփել ուսերը



- ❖ Խնդրել գրկել մեկին, ով ձեզ հարազատ է կամ թույլ կտա գրկել
- ❖ Ճոճվել կամ պտտվել
- ❖ Չզվող վարժություններ կատարել կամ ցատկել տեղում
- ❖ Ուժեղ բույրեր, հոտավետ անվնաս նյութեր տրամադրել
- ❖ Ջուր խմել
- ❖ Խրթիւրթան մթերքներ ուտել
- ❖ Պայծառ, վառ լույսեր ապահովել
- ❖ Բարձր երաժշտություն լսել

Կանաչ գոտու համար՝ պահպանելով զգոնության/արթնության մակարդակը



- ❖ Աչքերով հետևի ուսուցչին
- ❖ Հիշել իր ամենօրյա նպատակները
- ❖ Ավարտել իր տնային աշխատանքները
- ❖ Մտածել ուրախ մտքեր
- ❖ Լինել լավ ընկեր
- ❖ Օգնել ուրիշներին
- ❖ Ջանասիրաբար աշխատել
- ❖ Ժպտալ, լինել բարեհամբույր

Դեղինի համար – նվազեցնել զրգռումը.


- ❖ Խոսել ծնողների/ընկերների/ուսուցչի հետ
- ❖ 3 անգամ խորը շունչ քաշել
- ❖ Կատարել պատի հրում դեպի վեր
- ❖ Օգտագործել զգայական խաղալիքներ
- ❖ Գնալ քայլելու
- ❖ Դադար տալ
- ❖ Կարդալ
- ❖ Խորը ճնշում / այսինքն փաթաթվել ծածկոցով, ծանր ծածկոց գցել վրա
- ❖ Դանդաղ շարժումներ անել
- ❖ Մեղմ լուսավորություն ապահովել
- ❖ Լսել երաժշտություն
- ❖ Մաստակ կամ նման բան ծամել կամ ուտել



Կարմիր գոտիների համար – նվազեցնել զրգռումը.

- ❖ 3-5 անգամ խորը շունչ քաշել
- ❖ Որքան է մեծ Ձեր խնդիրը. ձեր արձագանքի չափը պետք է համապատասխանի խնդրի չափին: Որքան է մեծ են մյուսները խնդիրը տեսնում: Որքան է մեծ պետք է լինի ձեր արձագանքը: Պատասխանեք այս հարցերին կամ ձեզ կոզնեն հասկանալու այս հարցերի պատասխանները
- ❖ Ցատկել բատուտի վրա
- ❖ Հանգստացնել մարմնի մկանները



- ❖ Խոսել մեծահասակի հետ
- ❖ Ջգայական ընդմիջում տալ
- ❖ Հրել պատր, հրման կամ ձգման վարժություններ անել, կքանստել
- ❖ Հաշվել մինչև 20-ը
- ❖ Հեռանալ անհանգստացնող միջավայրից
- ❖ STOP! ԱՎԱՐՏԵԼ/ՎԵՐՁԱՅՆԵԼ – օգտագործել  վիզուալ սիմվոլներ
- ❖ Դանդաղ շարժվել, դադարեցնել իմպուլսիվ շարժումները
- ❖ Մեղմ լուսավորություն ապահովել
- ❖ Լսել երաժշտություն
- ❖ Մաստակ ծամել

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՏԱՆԸ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՏԻՆԵՐԸ ԿԻՐԱՌԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- ❖ Բացահայտեք ինքներդ ձեզ և ինչպես եք արձագանքում դժվար իրավիճակներում, նախքան ձեր երեխայի վարքագծի(ների) հետ առնչվելը:
- ❖ Իմացեք ձեր երեխայի զգայական շեմը: Մենք բոլորս տարբեր կերպ ենք մշակում զգայական տեղեկատվությունը և դա ազդում է իրավիճակների նկատմամբ մեր արձագանքի վրա:
- ❖ Իմացեք ձեր երեխային հրահրող գործոնների մասին:
- ❖ Հետևողական եղեք ձեր երեխայի վարքագիծը կառավարելու հարցում և օգտագործեք նույն լեզուն, որը դուք օգտագործում եք տանը:
- ❖ Կարեկցեք ձեր երեխային, հասկացեք նրա զգացմունքները, ապրումակցեք:
- ❖ Ունեցեք հստակ սահմաններ/առօրյա ռեժիմ և միշտ հետևեք դրանց:
- ❖ Մի հակառակվեք, մի ընդվզեք երբ երեխան զայրացած է կամ վրդովված, երբ ինքներդ դեռ հանգիստ չեք:
- ❖ Քննարկեք ռազմավարությունները հաջորդ անգամ, երբ դուք կգտնվեք նմանատիպ իրավիճակում:
- ❖ Հիշեք, որ պետք է ձեր երեխային հարցնեք, թե ինչ զգացումներ են առաջացրել նրա վարքերը ձեզ մոտ (կարեկցանք):
- ❖ Գովաբանեք ձեր երեխային, երբ նա օգտագործում է վերոնշյալ ռազմավարությունները իր զգացմունքները կառավարելու համար: Խրախուսեք, ուղղորդեք ձեր երեխային զգայական ընդմիջում կատարել՝ օգնեք կարգավորել իր մարմինի զգացողությունները և հույզերը:

*Նյութի հեղինակ՝ Բնեսա Հարությունյան
 «Առատիզմ Ազգային Հիմնադրամ». դեռահասների և երիտասարդների ծրագրի
 ուսումնական մասի ղեկավար*