



# ՊՈԶԻՏԻՎ ԾՆՈՂՈՒԹՅՈՒՆ



საგარეო ურთიერთ-  
ობის, დიპლომატიის  
და საერთაშორისო  
კავშირების  
სამსახური



Embassy of the Republic  
of Bulgaria in Georgia

unicef   
for every child

Յրապարակումը պատրաստվել է ՄԱԿ-ի Մանկական հիմնադրամի և Բուլղարիայի կառավարության ֆինանսական աջակցությամբ:

Այս հրապարակման մեջ կարող են լինել տեսակետներ, որոնք հանրավոր է չարտահայտեն ՄԱԿ-ի Մանկական հիմնադրամի և Բուլղարիայի կառավարության պաշտոնական տեսակետը:

ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2021թվական

# ՊՈԶԻՏԻՎ ԾՆՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

## ԻՆՉ Է ՆՇԱՆԱԿՈՒՄ ՊՈԶԻՏԻՎ ԾՆՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Պոզիտիվ ծնողություն նշանակում է՝ ծնողի այնպիսի վարմունք, որով նա իր երեխայի նկատմամբ անվերապահ սեր ու ջերմություն, ինսամբ ու աջակցություն, ճանաչում ու հարգանք է արտահայտում:

Պոզիտիվ ծնողությունը բացառում է երեխայի նկատմամբ ցանկացած տեսակի բռնություն, ինչպիսիք են, օրինակ՝ գոռոց, ծեծ, նվաստացում, ստիպում, սպառնալիք կամ վախ պատճառել:



# ԻՆՉ Է ԱՆՅՐԱԺԵՇՏ ՊՈԶԻՏԻՎ ԾՆՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

## ԽՆԱՄՔ ԵՎ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ծննդյան առաջին օրվանից երեխայի կողքին հոգատար ու սիրող անձնավորություն է պետք, որի հույսն ու վստահությունը երեխան միշտ կարող է ունենալ: Նման պայմաններում նա սովորում է, որ աշխարհը, որի մեջ ինքը ծնվել է, անվտանգ և հուսալի է, իսկ դա նրան խաղաղություն ու երջանկություն է պարգևում:

Ծնողի կողմից այդպիսի հոգատարությունն ու հավատարմությունը ոչ միայն մանկիկին, այլև վաղ մանկության ու պատանեկան տարիքում ևս անհրաժեշտ է երեխային:

Երեխայի ինամք և աջակցություն նշանակում է.

- ուշադրություն դարձնել երեխային, երբ ինչ-որ բան անհանգստացնում է՝ քաղցած է, մրսում է, ցավում է կամ պարզապես, ցանկանում է ծնողի հետ խաղալ կամ գրկախառնվել
- սովորեցնել հոգ տանել սեփական հիգիենայի մասին, որպեսզի չմոռանա ամեն առավոտ ատամները մաքրել, ձեռքերը հաճախ լվանալ, ցնցուղ ընդունել և մաքուր հագուստ կրել

- օգնել, երբ նոր բան է սովորում՝ քայլել, գդալը ինքնուրույն բռնել, առաջին բառերը արտաբերել կամ համակարգչային նոր ծրագիր սովորել
- գովել, երբ փորձում է ինչ-որ լավ բան անել: Օրինակ՝ փորձում է նկարել կամ գեղեցիկ գրել, դասը լավ պատրաստել, քաղաքավարի խոսել շրջապատի մարդկանց հետ, ասել ճշմարտություն, դասավորել սեփական իրերը կամ որևէ գործում օգնել ընտանիքի անդամներին:

Փորձեք ձեր երեխային հաճախ ասել, որ նրան շատ եք սիրում և նա ձեր աջակցության հույսը միշտ կարող է ունենալ:



# ԵՐԵՒԱՅԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

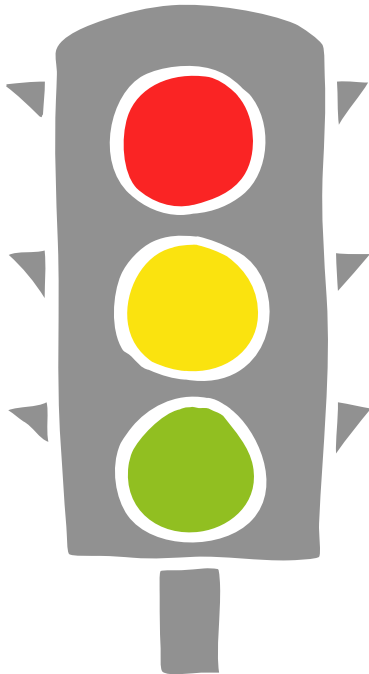
Հիշեք, որ երեխան ունի իրավունքներ, որոնց պաշտպանությունը ոչ միայն ծնողը, այլև պետությունն է հոգում:

Յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի. ապրել այնպիսի միջավայրում, որտեղ պաշտպանված է նրա կյանքը, առողջությունն ու անվտանգությունը, արտահայտել սեփական կարծիքն իր իրավունքների վերաբերյալ, հաճախել դպրոց և կրթություն ստանալ, միաժամանակ, ունենալ ազատ ժամանակ և օգտագործել խաղի ու հանգստի համար:

- Երեխայի իրավունքների խախտում է, երբ ծնողը երեխային պատժում է ֆիզիկապես՝ ծեծում, ցնցում, կամթում է կամ, երբ հոգեբանորեն բռնության է ենթարկում՝ գոռում, նվաստացնում, սպառնում, մեկուսացնում է:
- Երբեմն ծնողները նման վարվելակերպը բացատրում են զայրույթով, որն առաջանում է երեխայի ոչ ցանկալի վարքի պատճառով: Չայրույթի պահին դժվարանում են իրենց զսպել, որպեսզի չբռնանան երեխայի վրա:
- Չայրույթը, իսկապես, ուժեղ հույզ է, որին կարող են տիրապետել բոլոր մարդիկ, սակայն անհրաժեշտ է, որ բոլորը փորձեն կառավարել այս հույզը:



Երբ շատ բարկացած եք, պատկերացրեք լուսակիրը, որի վրա կարմիր լույսն է վառվում և ցույց է տալիս. ԿԱՆԳ ԱՐ, մի գործիր, ոչինչ մի ասա:



### ԿԱՆԳ ԱՐ

### ԽԱՂԱՂՎԻՐ

Չետո վառվում է լուսակիրի դեղին լույսը և կոչ է անում. ԽԱՂԱՂՎԻՐ, մտածիր, թե ինչպե՞ս կարելի է վարվել: Գոռոցի կամ ծեծի փոխարեն արդյո՞ք ավելի լավ չի լինի երեխային խաղաղ, բայց ինքնավստահ տոնով խնդրել այն, ինչ ակնկալում եք, որ նա անի:

### ԳՈՐԾԻՐ

Այն բանից հետո, երբ խաղաղվեք և որոշում կայացնեք, թե ինչպե՞ս վարվել, լուսակիրի վրա կանաչ լույսն է վառվում և հնարավորություն է տալիս ԳՈՐԾԵԼ:

Ձայրույթի պահին փորձեք «լուսակիրի տեխնիկան» կիրառել:  
Դա անպայման կօգնի:

- Երեխայի իրավունքների խախտում է, երբ նա դպրոց չի հաճախում և չի ստանում համապատասխան կրթություն, քանի որ առանց պարտադիր կրթությունն ստանալու և համապատասխան վկայական(ատեստատ) վերցնելու, նա չի կարողանա տիրապետել ցանկալի մասնագիտության և ոչ էլ ապագայում կշարունակի կրթությունն ու կխոչընդոտվի նրա զբաղվածության/աշխատանքի մեջ ներգրավվելը:



Պարտադիր կրթությունը ենթադրում է դպրոցում սովորել առաջինից մինչև իններորդ դասարան: Իններորդ դասարանն ավարտելուց հետո երեխան կարող է ընդունվել մասնագիտական ուսումնարան և դառնալ այն ոլորտի մասնագետը, որը նրան



հետաքրքրում է: Իհարկե, ցանկության դեպքում, երեխան բարձրագույն կրթություն կարող է ստանալ երկու եղանակով.

1. մասնագիտական ուսումնարանն ավարտելուց հետո, որտեղ մասնագիտական կրթությանը զուգահեռ անցնում է դպրոցական կրթության ծրագիր և ստանում է 12-րդ դասարանն ավարտելու վկայական, ինչպես նաև՝ մասնագիտական կրթության դիպլոմ
2. այն բանից հետո, երբ կավարտի դպրոցի 12-րդ դասարանը

Եթե ձեր երեխան ինչ-ինչ պատճառով դպրոցից դուրս է մնացել, հիշեք, որ նա կարող է լրացնել այդ պակասը և ստանալ կրթություն, եթե ներգրավվի կրթություն ստանալու երկրորդ հնարավորության ծրագրում, որը նրան առաջարկում է պետությունը: Այս ծրագրի հետ կապված տեղեկատվություն կարող եք ստանալ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության թեժ գծով: Թեժ գծի համարը նշված է բրոշյուրի վերջին էջում:

- Երեխայի իրավունքների խախտում է, երբ նրան ստիպում են անել այնպիսի գործ, որ չի համապատասխանում նրա տարիքին և ֆիզիկական կամ հոգեբանական վնաս է հասցնում նրան: Օրինակ՝ կատարել ծանր շինարարական կամ գյուղատնտեսական աշխատանքներ, պարտադրել փողոցում ողորմություն խնդրել, ընդգրկել մարմնավաճառության կամ հանցավոր գործունեության մեջ:



Երեխային աշխատասիրություն սովորեցնելը ծնողի պարտականությունն է: Հետևաբար, ծնողը կարող է երեխային ինդրել կատարել իր տարիքին համապատասխան աշխատանք, որը չի խոչընդոտի նրա կրթությանն ու զարգացմանը: Օրինակ՝ երեխան կամ դեռահասը կարող են դասավորել սեփական իրերը, պարբերաբար խաղալ կամ պարապել կրտսեր քոջ-եղբոր հետ, ծնողին օգնել ընտանեկան թեթև կամ գյուղատնտեսական աշխատանքներ կատարելու մեջ:

Չնայած քրտնաջան աշխատանքին, հևարավոր է, երեխան չկարողանա ամեն ինչ այնպես լավ անել, ինչպես որ ինքն է ցանկանում: Հիշեք, որ ավելի կարևոր են նրա կողմից կատարված աշխատանքն ու ջանքերը և դրա համար էլ անպայման գովեք, անկախ նրանից, թե որ տարիքում է: Ասեք, որ հպարտանում եք իրենով և վստահ եք նրա հաջողության մեջ:

# ՊՈԶԻՏԻՎ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՄ

Լսեք ձեր երեխային առանց քննադատության և նկատողությունների: Եթե ձեր երեխային ուշադիր լսեք, չեք քննադատի կամ պատժի նրան, որ ձեզանից տարբեր մտքեր և կարծիքներ ունի: Նա միշտ կկիսվի ձեզ հետ իր կյանքի կարևոր լուրերով և նրանով, թե ինչ եք մտածում դրանց մասին:

Եթե դուք լավ ունկնդիր եք, ձեր երեխան էլ կսովորի ձեզ լսել: Դուք կկարողանաք հանգիստ բացատրել, թե երբ եք համաձայն նրա հետ, երբ համաձայն չեք և ինչու, ինչի մասին պիտի մտածի նա, մինչ կկայացնի որևէ որոշում: Նման հարաբերություններով ավելի լավ կճանաչեք ձեր երեխային և կկարողանաք պաշտպանել նրան հնարավոր տհաճություններից:

Բոլոր մարդիկ թույլ են տալիս սխալներ: Պատմեք ձեր երեխային ձեր սխալների մասին: Ասեք, ինչ սովորեցիք այդ սխալներից և ինչ եք անում, որ դրանք այլևս չկրկնվեն: Ասեք, որ միշտ կարող է հույս ունենալ, որ կօգնեք թույլ տված սխալներն ուղղել:

Ձեր երեխային պատմեք սեփական հաջողությունների մասին: Բացատրեք, թե ինչպես եք կարողացել հասնել նպատակներին, ինչ է պետք եղել դրա համար և ինչ փորձ ձեռք բերեցիք: Հիշեք, որ հաջողություն՝ նշանակում է հասնել ցանկացած մեծ, թե փոքր նպատակների, ուստի, օգնեք ձեր երեխային՝ նպատակներ առաջադրելիս և իրականացնելիս:



# ՕՐԻՆԱԿ ԾԱՌԱՅԵԼ

Փորձեք ինքներդ լինել այնպիսին, ինչպիսին ուզում եք, որ ձեր երեխան լինի: Եթե ուզում եք, որ երեխան չստի, ինքներդ միշտ ասեք ճշմարտություն, եթե ուզում եք, որ երեխան սեփական խոստումները կատարել սովորի, փորձեք միշտ կատարել ձեր խոստումները: Դրա համա էլ, խոստացեք միայն այն, ինչն էլ իսկապես կարող եք կատարել:

Ձեր երեխային ցույց տվեք, թե ինչպես եք հաղթահարում սեփական զայրույթը կամ սթրեսը, ինչպես եք լուծում հիմնախնդիրները, ինչպես եք հետևում առողջ ապրելակերպի կանոններին, ինչպես եք հոգ տանում շրջապատի մարդկանց մասին և ինչպես եք արդար վերաբերվում նրանց:



Փորձեք ցույց տալ ձեր երեխային, թե ինչպես եք ձգտում ձեզանում փոխել այն, ինչ ձեզ դուր չի գալիս: Ցույց տվեք, որ դուք հաճույք եք ստանում նոր բան սովորելուց և երեխային բացատրեք, որ մարդիկ ցանկացած տարիքում փորձում են զարգանալ և ավելին սովորել, որովհետև մեզ շրջապատող աշխարհը մշտապես զարգանում է:

Եվ վերջապես՝ ծնողությունը շատ հաճելի հույզեր ու երջանկության վայրկյաններ է պարգևում, այն մեծ պատասխանատվություն և աշխատանք է պահանջում: Երբեմն կարող եք այնպիսի դժվարության կամ հիմնախնդրի առաջ կանգնել, որ չգիտեք ինչպես հաղթահարել այն:

Ոչինչ: Ձեր շուրջը միշտ կարող եք գտնել այնպիսի մեկին, ով ձեզ կկարողանա օգնել: Օգնության համար կարող եք դիմել.

- այլ ծնողների
- ընտանիքի անդամներին կամ հարազատներին
- ընկերներին
- երեխայի բժշկին կամ դպրոցի բուժքրոջը
- դպրոցի ուսուցչին
- սոցիալական աշխատողին
- հոգեբանին կամ հոգեբույժին
- տեղական ինքնակառավարման մարմնի ներկայացուցչին

Եթե չունեք տեղեկություն, թե ինչպես կապվել տարբեր պետական կառույցների հետ՝ անհրաժեշտ ծառայություն ստանալու համար, զանգահարեք Պետական խնամքի և թրաֆիքինգի գրհերի, տուժածների օգնության գործակալության թեժ գծին՝ **116 006**:

Ցավոք, մարդը մեկ այլ անձի կողմից բռնության զոհ է դառնում: Դա կարող է լինել ինչպես մեծահասակը, այնպես էլ երեխան: Եթե բռնությունից պաշտպանություն է անհրաժեշտ, կրկին ձեզ կարող է օգնել Պետական խնամքի և թրաֆիքինգի գրհերի, տուժածների օգնության գործակալությունը, զանգահարեք թեժ գծին՝ **116 006**:

Երբ երեխան է դառնում բռնության զոհ, նա հաճախ չի կարողանում պաշտպանել սեփական անձը, սակայն ցանկացած անձ, ով բռնության վերաբերյալ տեղեկություն ունի, կարող է պաշտպանել երեխային՝ հաղորդագրություն ուղարկելով թեժ գծին՝ **111** կամ **116 006**:

Ավելին, երեխան ինքը կարող է զանգել նույն համարին և խնդրել օգնություն, որն, անշուշտ, կտրվի:

Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության թեժ գիծ՝ **(+995 32) 2 200 220**:

Երեխաների իրավունքների պաշտպանության թեժ գիծ՝ **111**:

Պետական խնամքի և թրաֆիքինգի գրհերի, տուժածների օգնության գործակալության թեժ գիծ՝ **116 006**:



