
**ՄՈՄԻ ԼՈՒՅՍԸ ՌԻՇՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԱՑՄԱՆԸ
ՆՊԱՍՏՈՂ ԳՈՐԾՈՆ**

ՄԻՐԱՆՈՒՇ ԱՆՏՈՆՑԱՆ

Հայաստանում ներդրվել է և հաջողությամբ իրականացվում է ներառական կրթությունը՝ հաշվի առնելով հատուկ կարիքներով և սահմանափակ հնարավորություններով երեխաների կրթությունն ստանալու իրավունքը: Հետզհետե ավելի են կարևորվում կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների ներառումն ու ինտեգրումը կրթական և սոցիալական միջավայրերում: Տարբեր հասարակական կազմակերպություններ ձեռնամուխ են լինում նման երեխաների այս կամ այն ընդունակությունների զարգացմանն ուղղված քայլերի մշակմանը՝ կարևորելով յուրաքանչյուր անձի կրթության, ապրելու և հանրության մեջ կենսագործունեություն ծավալելու իրավունքը: Վերջինս նպատակ դարձնելով՝ մասնագետների համար արդիական և հրատապ է դառնում մշակել ու ներդնել այդօրինակ երեխաների հետ հոգեբանամանկավարժական աշխատանքի առավել արդյունավետ մեթոդներ և տեխնիկաներ: Դասական տեխնիկաներին զուգահեռ՝ ավելի նոր, ոչ ստանդարտ հնարներ են կիրառվում, ինչն էապես կարող է նպաստել ուսուցման աշխատանքների բարելավմանը:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս հաճախ առնչվում ենք ուշադրությունը կենտրոնացնելու խնդրին: Հայտնի է, որ ուշադրության գործընթացը միավորող և առանցքային դեր ունի իմացության զարգացման համար, հետևաբար՝ եթե ուշադրության կենտրոնացման դժվարությունները խոչընդոտում են ընկալման, մտածողության, հիշողության և երևակայության բնականոն զարգացումը, ապա ուշադրության կենտրոնացումը նպաստում է իմացական գործընթացների զարգացմանը, ճանաչողական գիտելիքների յուրացմանը և այլն:

Ուշադրության կենտրոնացման և զգայարանների զգայունակության բարձրացման նպատակով երեխաների հետ զարգացնող աշխատանքներ իրականացնելիս մենք փորձեցինք կիրառել սենսիբիլիզացիայի երևույթը:

Սենսիբիլիզացիան զգայարանների փոխազդեցության և վարժանքների շնորհիվ զգայունակությունը խթանելու երևույթն է: Զգայունությունների փոխազդեցության ֆիզիոլոգիական հիմքը գլխուղեղում տեղի ունեցող ճառագայթման և կենտրոնացման գործընթացներն են: Ըստ

Ի. Պ. Պավլովի՝ թույլ ազդակը գլխուղեղի մեծ կիսագնդերում առաջացնում է գրգռման գործընթաց, ինչը շատ արագ տարածվում է: Ճառագայթման հետևանքով գրգիռը, տարածվելով գլխուղեղի ողջ կեղևով, բարձրացնում է մյուս զգայարանների զգայունակությունը: Ուժեղ գրգիռը նպաստում է գլխուղեղի կեղևում կենտրոնացման գործընթացների ակտիվացմանը: Փոխադարձ ինդուկցիայի օրենքով այն նպաստում է մյուս զգայարանների արգելակմանը, հետևապես՝ զգայունակության նվազմանը¹:

Գիտնականներն ապացուցել են, որ «...կողմնակի թույլ գրգիռները սովորաբար բարձրացնում են, իսկ ուժեղները նվազեցնում են զուգահեռաբար աշխատող զգայարանների զգայունակությունը»²: «Թույլ լուսային ազդակները նպաստում են լսողական զգայունակության աճին, իսկ ինտենսիվ լուսային գրգիռները թուլացնում են լսողական զգայունակությունը»³: Պարզվել է նաև, որ ցածրաձայն երաժշտությունը ոչ միայն չի խոչընդոտում, այլև նպաստում է ուշադրության կենտրոնացմանը⁴:

Հիմք ընդունելով գրականության մեջ առկա տեսությունները՝ մենք իրականացրել ենք ուշադրության կենտրոնացման դժվարություններ ունեցող երեխաների հետ մոմի լույսի ներքո (թույլ լուսավորված տարածքում) աշխատանքի փորձարկում՝ ենթադրելով, որ մոմի թույլ լույսը նպաստելու է զգայարանների զգայունակության աճին՝ ակտիվացնելով նաև ուշադրության կենտրոնացման գործընթացը: Որպես անկախ փոփոխական ընտրվել է տարածքի լուսավորությունը: Իրականացվել է համեմատական վերլուծություն լուսավորված տարածքում իրականացվող աշխատանքների և մոմի լույսով թույլ լուսավորված տարածքում ծավալված աշխատանքների միջև: Ընտրվել է հենց մոմի լույսը, քանզի տարածքի համաչափ լուսավորվածությունը նպաստում է ուշադրության համաչափ բաշխմանը, իսկ մոմի լույսի դեպքում ստեղծվում է լուսավորության անհամաչափություն, և ուշադրությունը կենտրոնանում է առավելապես մոմի տեղակայության հատվածի վրա, ավելի թույլ լուսավորված հատվածը ծառայում է որպես ֆոն:

Տեխնիկան փորձարկվել է 13 երեխայի հետ, որոնցից 4-ը՝ աուտիստիկ ախտանշաններով, 7-ը՝ հոգեխոսքային զարգացման հապաղումով, 2-ը՝ գերակտիվ վարքով:

Հնարը կիրառվել է ըստ երեխաների հուզական առանձնահատկությունների, ինչը նշանակում է, որ նրանց մեջ տազնապի նախանշաններ նկատելիս հարկավոր է ընդհատել գործընթացը: Հաշվի է առնվել նաև տևողությունը (ցանկալի է առաջին մի քանի օրը մոմի

¹ Տե՛ս **Петровский А. В.** Введение в психологию. М., 1996, էջ 133-134:

² **Немов Р. С.** Психология. Кн. 1. М., 2003, с. 180.

³ **Петровский А. В.**, նշվ. աշխ., էջ 133:

⁴ Տե՛ս **Гомбоева И. Б.** Обучающие игры для развития внимания и памяти у младших школьников. Хохорск, 2013, էջ 33-35:

լույսի ներքո աշխատանքի տևողությունը սահմանել 5 րոպե և աստիճանաբար ավելացնել՝ հասցնելով 30 րոպեի)։

Սահմանվել է նաև աշխատանքի հստակ ժամանակակարգ։ Տեսողության գերլարվածությունից և նրա հետևանքներից, օրինակ՝ գլխացավերից խուսափելու համար մոմի լույսի ներքո աշխատանքները ցանկալի է իրականացնել շաբաթը 2-3 անգամ։ Բացի դրանից, պետք է հստակ սահմանել զարգացնող աշխատանքների բնույթը, հետևապես խորհուրդ չի տրվում իրականացնել գրավոր խոսքի և ընթերցանության զարգացմանն ուղղված աշխատանքներ, քանզի գրելիս և կարդալիս երեխան մոմի լույսի ներքո լարում է տեսողությունը, և կարող է աճել ներակնային ճնշումն ու առաջ բերել տարբեր անցանկալի երևույթներ։ Ցանկալի է, որ զարգացնող վարժություններն ու խաղերը իրենց բնույթով երեխայից չչափանջեն տեսողության գերլարում, օրինակ՝ այդպիսիք են նկարչական, ապլիկացիոն աշխատանքները, հեքիաթի վերարտադրումը, խճանկարները, շարժողական վարժությունները և այլն։

Մոմի լույսի ներքո թույլ լուսավորված տարածքում զարգացնող աշխատանքներ իրականացնելիս բացահայտեցինք մի քանի կարևոր առանձնահատկություններ։

1. Տարածքի թույլ լուսավորվածությունը նպաստում է լսողական զգայունակության աճին։ Երեխան դառնում է առավել ուշադիր, ավելի դյուրին է ընկալում տեղեկույթը և վերարտադրում նյութը։ Օրինակ՝ հոգեխոսքային զարգացման հապաղումով 4 տարեկան երեխան, ի տարբերություն լուսավորված սենյակում անցկացվող պարապմունքների, մոմի լույսի ներքո կրկնում էր առարկաների անվանումները, իսկ 7 տարեկան երեխան հեքիաթի ընթերցումից հետո առավել մանրամասն էր վերարտադրում հեքիաթը, քան լուսավորված սենյակում նույն գործողությունը կատարելիս։

2. Մոմի լույսը նպաստում է նաև տեսողական դաշտից կողմնակի ազդակների մեկուսացմանը։ Երեխայի ընկալման դաշտը սահմանափակվում է, ըստ այդմ՝ նա կենտրոնանում է միայն տվյալ հատվածի վրա, ինչը նպաստում է ուշադրության կենտրոնացմանը։ Օրինակ՝ աուտիստիկ ախտանշաններով 4 տարեկան 2 ամսական երեխայի հետ լուսավորված սենյակում աշխատելիս նկատվում էին նստունակության դժվարություններ, նա չէր կարողանում կենտրոնանալ առաջադրանքի վրա, անդադար տեղափոխում էր ուշադրությունը մի առարկայից մյուսը։ Մոմի լույսի տակ նկատվում էր ուշադրության կենտրոնացում, երեխան անմիջապես մոտենում էր մոմին և ուշադիր նայում նրան, որից հետո հոգեբանի օգնությամբ ուշադրությունը կենտրոնացնում էր առաջադրանքի վրա։ Հետևողական պարապմունքներից հետո երեխան տարբերում էր կենդանիներին, կատարում էր համադրումներ և նշում համապատասխան անվանումները։

3. Հաջորդ առանձնահատկությունը մոմի լույսի հանգստացնող

(ռելաքսացիոն) գործառույթն է: Փորձարկման ընթացքում նկատվեց, որ գերակտիվ վարքով երեխաները, ովքեր մինչ այդ շատ շարժուն էին և անդադար պտտվում էին սենյակում ու խոսում, դառնում են ավելի հանգիստ, տազնապայնությունը նվազում է և սկսում են քիչ խոսել:

4. Մոմի լույսն ունի ևս մեկ ցանկալի առանձնահատկություն. այն շարժում է երեխաների հետաքրքրությունը, հետևապես նաև հետաքրքրությունը այն աշխատանքի նկատմամբ, որը իրականացվում է մոմի լույսի տակ: Լինում են դեպքեր, երբ երեխան ուշադրությունը կենտրոնացնում է հենց մոմի վրա և ցանկանում է խաղալ այդ լույսի հետ՝ փչելով հանգցնում է, պահանջում է նորից վառել և այլն: Նման դեպքերում հարկ է սպասել մինչև երեխայի հետաքրքրությունը մարի մոմի նկատմամբ, հակառակ դեպքում՝ մոմը տեղակայել երեխայի տեսադաշտից հեռու:

Աշխատանքը մոմի լույսի տակ արդյունավետ է նաև ծնողների մասնակցությամբ: Ուստի փորձարկման գործընթացի մեջ ներգրավվել են նաև ծնողները: Նրանք նշում էին, որ աուտիստիկ ախտանշաններով երեխաները, որոնց մոտ թույլ էր հուզական կապը ծնողների հետ, ինչպես նաև նկատվում էր շփման ցանկության բացակայություն, հետևողական աշխատանքներից հետո ավելի մտերմացել էին ծնողների հետ: Բնականաբար հարկ է առանձնացնել, որ մոմի լույսը ինչ-որ չափով կատարում է նաև մարդկանց միավորող գործառույթ՝ նպաստելով շփման որակի բարելավմանը:

Որպես ամփոփում նշենք, որ ուշադրության կենտրոնացման դժվարություններ ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս այս հնարի կիրառումը արդյունավետ պայման է զգայարաններում զգայունակության աճի, ուշադրության կենտրոնացման և իմացական գործընթացների զարգացման համար: Այն կիրառելի է նաև բոլոր այն երեխաների համար, ովքեր դժվարանում են ուշադրությունը կենտրոնացնել դասապատրաստման ընթացքում: Այն կարող է ծառայել որպես նոր, այլընտրանքային հնար և զուգակցվել դասական հնարների ու տեխնիկաների հետ:

«Աշխատանք մոմի լույսի տակ» տեխնիկան արդյունավետ է կիրառել ոչ միայն հոգեբանական, այլ նաև լոգոպեդական և մանկավարժական աշխատանքների դեպքում:

Այն առանձնանում է նաև աշխատանքների մեջ ծնողների ներգրավվածությամբ՝ ապահովելով եռակողմ՝ մասնագետ-երեխա-ծնող փոխհամագործակցությունը:

Բանալի բառեր – ուշադրության կենտրոնացում, զգայունակություն, սենսիբիլիզացիա, «աշխատանք մոմի լույսի տակ», հատուկ կարիքներով երեխաների ներառում

СИРАНУШ АНТОНЯН – Свеча как фактор, способствующий концентрации внимания. – Шагая в ногу со временем, психологи Армении уделяют всё больше внимания интеграции детей со специальными потребностями в социальную и образовательную среду. При этом нередко приходится, помимо прочего, применять методы, которые относятся к категории нестандартных. В их числе и работа с детьми при свече в слабоосвещённом помещении. Эта техника очень эффективна в отношении детей с трудностями концентрации внимания, поскольку повышает чувствительность анализаторов и тем самым концентрирует внимание. Кроме того, работа при свече развивает познавательные процессы.

Ключевые слова: *концентрация внимания, чувствительность, сенсбилизация, работа при свече, интеграция детей со специальными потребностями*

SIRANUSH ANTONYAN – The Problem of Concentration of Attention by the Light of a Candle. – Nowadays the integration of children with special needs in the social and educational environment becomes very necessary in Armenia. It's very important to choose non-standard techniques at the same time with classic methods during the developing works with these children. One of these techniques is the “work with children by the light of a candle”. This technique is very successfully used in work with children having difficulties in concentration because it leads to an increase in the sensitivity of analyzers and as a result – increase in concentration. At the same time the technique of “work by candlelight,” leads to the development of cognitive processes.

Key words: *concentration of attention, sensitivity, sensibilization, “work by the light of a candle”, integration of children with special needs*