

**7-10**  
ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



**ԴՐԱԿԱՆ  
ԵՎ ՀԱՐԳԱԿԻՑ  
ՓՈԽ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**



**ԴՐԱԿԱՆ ԵՎ ՅԱՐԳԱԼԻՑ  
ՓՈԽՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ  
7-10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

Այս ուսումնական նյութերը մշակվել են 2025 թվականին ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի Կրթության ոլորտի տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ինստիտուտի (ԿՈՏՏԻ) և Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի երկրների ՅՈՒՆԷՅՊՍ-ի տարածաշրջանային գրասենյակի համագործակցությամբ՝ հիմնված երիտասարդական կրթական նախագծի՝ դրական առևակախության ձևավորման վերաբերյալ նյութերի հիման վրա:

Նախագիծը իրականացվել է երիտասարդական մեդիա TeensLIVE.am-ի և Եղիր տեղեկացված հասարակական կազմակերպության կողմից 2024-2025 թվականներին՝ Լյուքսեմբուրգի կառավորության ֆինանսական աջակցությամբ:

Ուսումնական նյութերը կարող են օգտագործվել «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի դասերի ընթացքում, 7-10-րդ դասարաններում՝ «Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ» և «Բռնություն, հալածանք և շահագործում» խորագրի տակ ուսումնասիրվող թեմաների շրջանակում, ինչպես նաև այս հարցերի վերաբերյալ սեմինարներ անցկացնելու ժամանակ երիտասարդական կենտրոններում:

## **Ուսումնական նյութերը մշակել է**

**Լուսինե Ալեքսանյանը** Առողջ ապրելակերպ աշխատանքային խմբի ղեկավար, ԿԶՆԱԿ հիմնադրամի գնահատման մեթոդաբանության մշակման և մշտադիտարկման բաժնի պետ, մանկավարժական գիտությունների թեկածու

Այս հրատարակության մեջ օգտագործված անվանումներն ու նյութերի ներկայացումը չեն արտահայտում ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՈՏՏԻ-ի և Արևելյան Եվրոպայի ու Կենտրոնական Ասիայի երկրների ՅՈՒՆԷՅՊՍ-ի տարածաշրջանային գրասենյակի որևէ տեսակետ որևէ երկրի, տարածքի, քաղաքի կամ շրջանային իրավական կարգավիճակի, ինչպես նաև դրանց համապատասխան կառավարման մարմինների կամ սահմանների ու բաժանարար գծերի վերաբերյալ: Այս հրատարակության մեջ արտահայտված տեսակետների և կարծիքների պատասխանատվությունը կրում են հեղինակները: Նրանց տեսակետը կարող է չհամընկնել ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի և ՅՈՒՆԷՅՊՍ-ի պաշտոնական դիրքորոշման հետ և որևէ պարտավորություն չի սահմանում կազմակերպությունների համար:

Ձևավորող՝ Քնար Սարգսյան

Կոմիքսները՝ TeensLIVE.am

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2025

© ՅՈՒՆԷՅՊՍ, 2025

# ՆԱԽԱԲԱՆ

Մենք ապրում ենք մի աշխարհում, որտեղ սեռային դերերի ավանդական պատկերացումները մարտահրավերների են բախվում և վերաիմաստավորվում: Սա հատկապես վերաբերում է տղամարդկանց համար նախատեսված դերերին, որտեղ «տղամարդ լինել» հասկացությունը հաճախ սահմանափակվում է կոշտ և ագրեսիվ վարքագծերի սահմանափակ շրջանակներով, որոնք հանգեցնում են ինչպես անհատական, այնպես էլ հասարակական բազմաթիվ խնդիրների՝ սկսած հուզական արտահայտման դժվարություններից մինչև բռնություն և թյուրընկալումներ: Այս ձեռնարկը ստեղծվել է՝ ի պատասխան այս մարտահրավերների և նպատակ ունի աջակցելու «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը վարող մանկավարժներին և երիտասարդական կենտրոնների մանկավարժներին՝ արդյունավետ դասընթացներ անցկացնելուն և կազմակերպելուն, որոնք կնպաստեն այդ գաղափարների տարածմանն ու դրական, առողջ և հարգալից փոխհարաբերություններ ստեղծելուն: Ներկայացված դասերը լրացուցիչ ուսումնական նյութեր են, որոնք կարող են օգտագործվել «Առողջ ապրելակերպի» 7-10 դասարանների «Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ» և «Բռնություն, հալածանք և շահագործում» խորագրի տակ ուսումնասիրվող թեմաների շրջանակում:

Այս նյութերում շրջանառվում է **«Դրական առնականություն»** հասկացությունը, որը շեղվում է ավանդական, թունավոր պատկերացումներից և առաջարկում է առնականության ավելի առողջ, ճկուն և համապարփակ մոտեցում: Այն շեշտում է ապրումակցումը, հուզական ինտելեկտը, հարգանքը, պատասխանատվությունը և կարեկցանքը: Այն տղամարդկանց տեսնում է որպես դրական փոփոխությունների գործակալներ՝ ոչ միայն իրենց կյանքում, այլև իրենց շրջապատող հասարակության մեջ: Դասընթացի իրականացումը կօգնի ձեզ ուսումնական գործընթացի միջոցով ուղղորդել երիտասարդներին՝ հասկանալու և ընդունելու այս դրական սկզբունքները, որոնք կօգնեն նրանց զարգացնելու անհրաժեշտ հմտություններ և վերաբերմունք՝ դառնալու պատասխանատու և հարգալից անհատներ:

## Նպատակները և ակնկալվող արդյունքները

Այս դասընթացը մշակվել է որոշակի նպատակներով, որոնց հասնելու դեպքում կարող ենք ակնկալել նշանակալի և դրական փոփոխություններ մասնակիցների վերաբերմունքի և վարքագծի մեջ: Դասընթացի վերջնական նպատակներն են՝

- **Վերաիմաստավորել առնականությունը.** Մասնակիցներին խրախուսել քննադատաբար մտածել առնականության ավանդական պատկերացումների մասին և հասկանալ, թե ինչպես են դրանք ազդում իրենց և շրջապատի մարդկանց վրա:
- **Զարգացնել հուզական ինտելեկտը.** Մասնակիցներին օգնել ճանաչել, հասկանալ և կառավարել իրենց սեփական և ուրիշների զգացմունքները՝ նվազեցնելով կոնֆլիկտները և բարելավելով միջանձնային հարաբերությունները:
- **Խթանել հարգանքը և ապրումակցումը.** Մասնակիցներին ուղղորդել ցուցաբերել հարգանք բոլոր մարդկանց, այդ թվում՝ կանանց, աղջիկների և ինքնության տարբեր արտահայտումներ ունեցող անձանց նկատմամբ:
- **Ձևավորել առողջ հարաբերություններ ստեղծելու հմտություններ.** Մասնակիցներին սովորեցնել արդյունավետ հաղորդակցվել, բանակցել և կառավարել կոնֆլիկտները հարգալից և ոչ բռնի եղանակով:
- **Խրախուսել սեփական անձի մասին քննադատական մտածողությունը.** Մասնակիցներին օգնել հասկանալու, թե ինչպես են սոցիալական պատկերացումները և նորմերը ազդում իրենց ինքնության վրա՝ նրանց հնարավորություն տալով կատարել ինքնուրույն և գիտակցված ընտրություններ:

## Ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

Դասընթացի մասնակիցները կկարողանան.

- սահմանել և բացատրել դրական առնականության սկզբունքները,
- զարգացնել առողջ հուզական կարգավորման հմտություններ,
- ցուցաբերել ապրումակցում և հարգանք իրենց շրջապատի մարդկանց հանդեպ,
- կառուցել առողջ, հարգալից և հավասար հարաբերություններ,
- դառնալ դրական փոփոխությունների կրողներ և տարածողներ իրենց հասարակության մեջ՝ մերժելով բռնի և վնասակար վարքագիծը:

## Մեթոդաբանությունը

Դասընթացի հիմքում ընկած է այն համոզմունքը, որ արդյունավետ ուսուցումը, վերաբերմունքի և արժեքների փոփոխության վերաբերյալ, պետք է լինի ինտերակտիվ, մասնակցային և գործնական, հնարավորություն ընձեռի անկեղծ

կարծիքներ հայտնելու, քննարկելու և վերլուծելու ցանկացած վարքագծի պատճառներն ու հետևանքները, քննադատաբար մտածելու և տարբեր տեսակետներ հաշվի առնելու: Ավանդական դասախոսությունները, որոնք հաճախ մեկ ուղղությամբ են տեղեկատվություն փոխանցում, քիչ արդյունք են տալիս այս ոլորտում: Դրա փոխարեն, մենք կիրառում ենք հետևյալ մոտեցումները՝

**Ինտերակտիվ գործունեություն.** Ներկայացված դասերը հիմնված են պրակտիկ գործունեության վրա, որոնք ներառում են՝

- **Խմբային բանավեճեր.** Բանավեճերը թույլ են տալիս մասնակիցներին արտահայտել իրենց կարծիքները և լսել ուրիշների տեսակետները, ինչը նպաստում է ապրումակցման զարգացմանը:
- **Դերախաղեր և սցենարներ.** Մասնակիցներին առաջարկվում է մարմնավորել տարբեր դերեր և լուծել իրական կյանքի իրավիճակներ, ինչը նրանց հնարավորություն է տալիս նոր հմտություններ կիրառել անվտանգ միջավայրում:
- **Անհատական և խմբային աշխատանքներ.** Այս վարժությունները խրախուսում են ինքնաարտահայտումը և թույլ են տալիս մասնակիցներին ուսումնասիրել իրենց սեփական պատկերացումները, վերաբերմունքը և վերաբժնորելու դրանք:

Դասընթացի ընթացքում խրախուսվում է, որ մասնակիցները կիսվեն իրենց անձնական պատմություններով և փորձով: Սա ոչ միայն նրանց հնարավորություն կտա զգալ, որ իրենց ձայնը կարևոր է, այլև ցույց տալ, որ բոլորը բախվում են նմանատիպ խնդիրների:

Կարևորվում է նաև ոչ դատող և ոչ քարոզչական մոտեցումը, ինչն օգնում է խուսափել բարոյախոսությունից և մասնակիցներին ստիպողաբար զգացնել տալուց, որ նրանց վերաբերմունքը «սխալ է» կամ «սխալ» են մտածում: Փոխարենը, դասավանդողը պետք է օգնի նրանց հասկանալու իրենց վարքի հետևանքները՝ թույլ տալով, որ նրանք ինքնուրույն հասնեն նոր եզրակացությունների:

Դասընթացը կտրամադրի գործնական գործիքներ և մանրամասն պլաններ՝ այս մեթոդաբանությունը հաջողությամբ կիրառելու համար: Հուսով ենք, որ այն կդառնա ձեր անփոխարինելի ուղեցույցը՝ դրական առնականության գաղափարը տարածելու կարևոր առաքելության մեջ:



## **ԹԵՄԱ. ԴՐԱԿԱՆ ԱՌՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

ԴԱՍԵՐ. 7-8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

### **ԴԱՍ 1. ԻՆՉ Է ԴՐԱԿԱՆ ԱՌՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ**

#### **Դասի նպատակը**

Աջակցել աշակերտներին հասկանալու, որ դրական առնականությունը չի բնութագրվում ուժով կամ վերահսկողությամբ, այլ ներառում է ապրումակցում, պատասխանատվություն, հարգանք և հոգատարություն:

#### **Տևողությունը**

45-60 րոպե

#### **Անհրաժեշտ պարագաներ**

Իրավիճակային տեքստ՝ խաղարկելու համար (1-ին փուլ): Թեմատիկ լուսանկարներ (2-րդ փուլ), Բարուժան բոտի հղումը. <https://t.me/BarujanBot>, Կոմիքս #1-ը խմբերի քանակով:

#### **Ընթացքը**

#### **ՓՈՒԼ 1**

**(30 րոպե)**

Դասընթացավարը գրատախտակին գրում է հետևյալ արտահայտությունը՝ «**Ի՞նչ ես մտածում, երբ լսում ես «տղամարդ լինել» արտահայտությունը**»:

Խրախուսում է, որպեսզի սովորողներն հնարավորինս ազատ կարողանան արտահայտել իրենց կարծիքը: Դասընթացավարը գրատախտակին փոխանցում է սովորողների արտահայտած մտքերը, որոնք հավանաբար կարտացոլեն նման ընկալումներ՝ ուժ, խիզախություն, հպարտություն, կռվել, հաղթել, բռնանալ, պաշտպանել, թույլ չգտնվել, հաստատուն խոսք ասել, իշխել, զգացմունքները թաքցնել և այլն: Եթե բոլոր ընկալումները նմանօրինակ լինեն, ցանկալի է, որ ուսուցիչն իր կողմից ներկայացնի այլ՝ դրական առնականությունը բնորոշող որոշ հատկանիշներ, օրինակ՝ հոգատարություն, վստահություն, պաշտպանվածություն և այլն:

Այնուհետև սովորողները բաժանվում են 5-6 հոգանոց խմբերի, որոնց տրվում է մեկ իրավիճակ և առաջարկվում է այդ իրավիճակը խաղարկել իրենց պատկերացումով՝

թե իրավիճակում ներկայացված կերպարը ինչպես իրեն կդրսևորի որպես «իսկական տղամարդ»:

### **Իրավիճակ**

«Կարինեն ուրախ դպրոցից տուն եկավ և հայտնեց եղբորը՝ Վահանին, որ իրենց դասարանի Արամը իրեն իրավրել է իր ծննդյան տունին: Դասարանի մեծ մասը գալու է Արամի ծնունդին: Կարինեն շատ ոգևորված էր, որ դասարանով միասին ուրախանալու առիթ է լինելու: Վահանը լսեց Կարինեին և ասաց...»

Խմբերը պետք է դերախաղով ցույց տան, թե ինչպես կարծագանքի «իսկական տղամարդ»<sup>1</sup> Վահանը քոռջ կողմից արված հայտարարությանը:

Դասընթացավարը հավանաբար ականատես կլինի նման դիրքորոշմամբ դերախաղերի ցուցադրության...

### **Հավանական արձագանք 1**

#### **«Իսկական տղամարդ» Վահանի արձագանքը (սպերեոտիպային առնականության ընկալմամբ արձագանք)**

Վահանը վրդովված նայում է Կարինեին և ասում՝

- Չէ, դու չես գնալու էդ ծննդյան օրվան: Ես գիտեմ Արամին, ինչ տղա է՝ գոռոզ, անհարգալից: Կամ ես էլ պիտի գամ, կամ դու չես գնա մենակ: Վահանը նույն բանը հայտարարեց իրենց ծնողներին՝
- Ես չեմ թողնի, որ Կարինեն գնա: Ես եմ մեծ եղբայրը, ես եմ որոշում:

Ծնողները համաձայն էին Վահանի հետ, կարծում են, որ որոշողը պետք է մեծ եղբայրը լինի:

#### **Նման արձագանքից հետո ցանկալի է, որ դասընթացավարը ներկայացնի Վահանի պահվածքի բնորոշիչները.**

Այս արձագանքում Վահանը՝

- վերահսկում է քոռջ վարքագիծը,

<sup>1</sup> Հիշեցում դասավանդողին. Խնդրում ենք ուշադրություն դարձնել դասում գործածված «իսկական տղամարդ» ձևակերպմանը, որը կրկին կարծրատիպային ձևակերպում է, դրա համար էլ բոլոր տեղերում նշված է չակերտների մեջ: Լավ կլինի, որ ուսուցիչը այդ մասին խոսի, որ չկա իսկական տղամարդու որակներ և հաճախ անցանկալի որակները ներկայացվում են որպես ցանկալի և ընդօրինակելի: Դասում հնչող հարցերն ու քննարկումը վստահ ենք, որ կփոխեն այդ կարծրատիպերը:

- Նրա փոխարեն որոշում է կայացնում՝ պաշտպանելու անվան տակ սահմանափակելով նրա ազատությունները,
- Նրա արձագանքը հիմնված է ուժի, վերահսկողության, քրոջը ինքնուրույնությունից զրկելու, բոլոր իրավունքներն իրեն վերապահելու և խիստ հովանավորչական վարքի վրա:

## **Հավանական արձագանք 2**

### **«Իսկական տղամարդը» Վահանի արձագանքը (դրական առնական տղամարդու ընկալմամբ արձագանք)**

Վահանը ուշադիր լսում է Կարինեին, ժպտում ու ասում՝

- Վա՛յ, շատ լավ է: Էնքան լավ է, որ ձեր դասարանով այդքան ընկերացել եք ու միասին եք նշելու: Իսկ ինչ եք պլանավորում անել, որտե՞ղ եք նշելու, խաղալո՞ւ եք, երգելո՞ւ, պարելո՞ւ: Նա Կարինեին հիշեցնում է, որ եթե իրեն անհարմար զգա կամ մի բան իր սրտով չլինի, միշտ կարող է իրեն զանգահարել:
- Կարինե ջան, դու ինքդ կարող ես որոշել՝ գնալ, թե ոչ: Ինձ համար ամենակարևորն այն է, որ դու քեզ լավ ու հարգված զգաս: Ու եթե մի պահ տեսնես, որ քեզ չես զգում ապահով, զանգիր ինձ, միշտ կողքիդ եմ:

### **Նման արձագանքից հետո ևս ցանկալի է, որ դասընթացավարը ներկայացնի Վահանի պահվածքի բնորոշիչները.**

Այս արձագանքում Վահանը՝

- հարգում է քրոջ ինքնուրույնությունը,
- ցուցաբերում է վստահություն նրա կարողությունների հանդեպ,
- աջակցում է առանց վերահսկելու կամ սահմանափակելու:

### **Քննարկման հարցեր.**

- Ի՞նչ կզգա Կարինեն 1-ին տարբերակի դեպքում:
- Ի՞նչ կզգա Կարինեն 2-րդ տարբերակի դեպքում:
- Ինչո՞ւ է առաջինը համարվում «իսկական տղամարդու» արձագանք՝ ըստ կարծրատիպերի, բայց իրականում կարող է վնասել հարաբերությունները:
- Ինչո՞ւ է երկրորդը ավելի առողջ, հասուն և հարգալից մոտեցում:
- Ո՞ր տարբերակի տղան է հարգանքի արժանի և ավելի վստահելի եղբայր, ընկեր, հարազատ:
- Իսկ կարո՞ղ է քեզ չվստահող մարդը համարվել ընկեր, մտերիմ, հարազատ:

- Իսկ արդյոք տղաները կարճի՞ են լինել բարեսիրտ, խոցելի, գթասիրտ, հարգալից:
- Ինչպե՞ս կարող են դրական առնականության հատկանիշները օգնել ն՝ տղաներին, ն՝ աղջիկներին:
- Ո՞ր հատկանիշների դեպքում են հարաբերություններն ավելի ջերմ և փոխաջակցող:

## ՓՈՒԼ 2

(15 րոպե)

### Պատկերների վերլուծություն

Դասընթացավարը ցույց է տալիս տարբեր տղաների / տղամարդկանց պատկերներ՝ տարբեր իրավիճակներում.

Օրինակ՝

- հայրիկը երեխայի հետ խաղում է, կերակրում է և շորերն է հագնում,
- տղան ընկերոջը սփոփում է գրկախառնությամբ, զգացմունքային արձագանք է տալիս,
- տղամարդը հարգանքով և հիացական լսում է կին գործընկերոջը և ծափահարում
- մարզիկը օգնում է պարտված մրցակցին:



Ապա աշակերտները խմբերով քննարկում են.

- Ի՞նչ հատկանիշներ են ցույց տալիս նկարում պատկերված տղամարդիկ:
- Սրանք ուժեղ, թե՛ թույլ վարք են բնորոշում: Ինչո՞ւ:

Այնուհետև խմբերը կիսվում են կարծիքներով:

### **Դասընթացավարը ամփոփում է.**

**Դրական առնականությունը** նշանակում է տղամարդկանց վարքագիծ, որը հիմնված է՝

- հարգանքի,
- հոգատարության,
- պատասխանատվության,
- զգացմունքային առողջության,
- հավասարության վրա:

Ուժը կարող է լինել ոչ թե կոպտության, այլ մարդասիրության, սրտացավության մեջ:

Դասընթացավարը դասարանին է ներկայացնում Telegram հարթակի Բարուժան բոտը (t.me/BarujanBot), որտեղ կարող են հարցեր ուղղել Բարուժանին: Բարուժանը կերպար է, որը բավականին տեղեկացված է, թե ինչ ասել է դրական առնականությունն և թե ինչպես է պետք վարվել տարբեր իրավիճակներում դրական առնականությունն դրսևորելու համար:

*Այստեղ կարելի է սովորողների խմբերին բաժանել Բարուժանի Կոմիքս1#-ը և հանձնարարել ծանոթանալ, միասին քննարկել դասերից հետո և նշել, թե ինչ ընդհանրություն նկատեցին իրենց կատարած աշխատանքի և կոմիքսի բովանդակության և կերպարների միջև:*

ԿՈՄԻՔՍ #1



**Նյութ ուսուցչի կամ ուսուցանողների համար***Հեղինակ՝ հոգեբան Սիրանուշ Դավթյան***1. Առնականություն. հասկանալ և վերաիմաստավորել****Մասկուլիտություն/առնականություն. հասկանալ և վերաիմաստավորել**

Առնականությունը վարքի, դերերի, նորմերի ամբողջական համակարգն է, որն ավանդաբար տվյալ հասարակությունում տրվում է տղամարդուն և ներառում է իր մեջ սպասելիքներ տղամարդուց՝ ֆիզիկական վարքից մինչև անհատական որակներ, օրինակ, ինչպես պետք է հագնվի տղամարդը, ինչ գույնի հագուստ կրի, ինչպես վարվի իր զուգընկերուհու հետ, ինչպես խոսի հանրային վայրերում: Հարկ է նշել, որ առնականության պատկերացումները մի մշակույթից մեկ այլ մշակույթ տարբեր են և փոփոխվել ու փոփոխվում են պատմության ընթացքում: Ժամանակակից աշխարհում տղամարդու առնականության նկատմամբ կան այլ սպասելիքներ, օրինակ՝ տղամարդը պետք է շատ վաստակի, պետք է ագրեսիվ լինի, և այլն:

Փորձենք անդրադառնալ հայաստանյան իրականությանը: Այսպես, Հայաստանում առնականության դրսևորումները հիմնականում կապված են ընտանիքի գլխավորի հետ՝ ընտանիքի տղամարդը դիտվում է որպես ընտանիքը պահող և կերակրող հիմնական անդամ, ով պատասխանատու է նաև ընտանիքի հարգանքի և պատվի համար արտաքին աշխարհում, և որպես հիմնական որոշումներ կայացնող, ինչն իր հերթին բացասաբար է ազդում տղամարդու՝ ընտանիքում երեխաների խնամքն ու տան հոգսերը կիսող դերի վրա: Ստացվում է, թունավոր առնականության<sup>2</sup> համակարգում հայ տղամարդը պիտի լինի խիստ, ագրեսիվ, մրցունակ, ընտանիքի հարգանքը պահող մեկը և միևնույն ժամանակ չկիսի տնային հոգսերն ու երեխայի խնամքը, որ համապատասխանի հասարակության սպասելիքներին:

Հայաստանում թունավոր առնականության մեկ այլ հատկանիշներից ուժեղ լինելն է, կամ ուժ և իշխանություն ունենալն է: Ցավոք, հաճախ մեր հասարակությունում ուժեղն ու խոցելի չլինելը նույնացվում են բռնության, ագրեսիայի, հույզերը չարտահայտելու հետ, ինչն էլ իր հերթին բարդացնում ու դժվարացնում է միջանձնային հարաբերությունները, բացասաբար է ազդում հոգեկան առողջության վրա, ցավոք, թույլատրելի դարձնում նաև բռնությունը: Հաճախ կարելի է լսել ծնողների կողմից արտահայտություններ՝ «մի լացի, դու տղա ես», «քեզ վիրավորել ու հարվածել են, դու էլ հարվածի, քարը տուր գլխին», «տղաները տնային գործեր չեն անում»։ Նկատի, որ նման արտահայտությունները

<sup>2</sup> Անձին և հասարակությանը վնասող առնականության տեսակ, որը հաճախ բնորոշվում է ագրեսիայով, իշխանության և վերահսկողության ձգտումով ու զգացմունքների ճնշմամբ:

իրենց մեջ ներառում են պարտադրանք ու բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ երեխայի վրա՝ հետագայում դառնալով վարքային դրսևորում: Իհարկե, կարևոր է նշել, որ թունավոր առնականությունը հնարավոր է վերաիմաստավորել այսպիսի քայլերով.

- հաճախ խոսիր քո սեփական հույզերի մասին որպես տղա, երբեմն արտահայտիր դրանք,
- կառուցիր առողջ հարաբերություններ, որտեղ հոգատարությունն ու խնամքը մեծ դեր ու նշանակություն ունեն,
- կարևորիր քո սեփական կարծիքը,
- շատ կարգա թունավոր առնականության մասին և հարցրո՛ւ վստահելի մեծահասակներից, ովքեր կարողացել են կոտրել կարծարտիպեր հասարակությունում՝ ինչպես են հաջողել նրանք իրենց հերթին:



## ԴԱՍ 2. ԱՐԴՅՈՔ ՈՒԺԸ ՄԻԱՅՆ ՄԿԱՆՆԵՐՈՒՄ Է

### Դասի նպատակը

Բացահայտել և կասկածի տակ դնել տղաների բարի, հոգատար կամ ֆիզիկապես ոչ ուժեղ, ագրեսիվություն չցուցաբերող վարքագծի հետ կապված կարծրատիպերը: Ներկայացնել դրական առնականության արժեքները՝ պատասխանատվություն, պաշտպանություն, հոգատարություն, արդարություն: Խրախուսել հարգանքը անհատականության նկատմամբ՝ անկախ ֆիզիկական ուժից կամ բնավորությունից:

### Տևողությունը

45-60 րոպե

### Անհրաժեշտ պարագաներ

Թուղթ, գրիչ, Պատմություն՝ սովորողներին ներկայացնելու համար, պիտակներ՝ փոքրիկ թղթիկների վրա գրված. «թույլիկ», «ղզիկ», «քույրիկ», «լացկան», «Սրտից թույլ», <https://t.me/barujanbot>, Կոմիքս #2:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### ՓՈՒԼ 1 - «Ուժի արտահայտման ձևերը»

(10 րոպե)

Դասընթացավարը սովորողներին բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Տալիս է մեկ էջ թուղթ և հանձնարարում է միասին քննարկելով գրել «Ուժի բոլոր հնարավոր տեսակները» (ֆիզիկական, մտավոր, հուզական, բարոյական և այլն):

Լրացնելուց հետո խմբերը բարձրաձայնում են իրենց ցանկը:

Դասընթացավարը հարց է ուղղում բոլորին.

- Եթե մարդն ունի ուժեղ բարոյական արժեքներ կամ հոգատար է բոլորի հանդեպ, հարգալից է կանանց ու աղջիկների հանդեպ, խաղաղ է և ոչ կոնֆլիկտային, կամ սկզբունքային է և միշտ օգնում է թույլերին, կամ ներողամիտ է և փորձում է հասկանալ բոլորին՝ բոլոր իրադրություններում. այս որակները նրա թուլությամբ, թե՛ ուժի մասին են վկայում:

- Ո՞րն է ավելի հարգանքի արժանի՝ բռնկուն, ագրեսիվ և ճնշող պահվածքը, թե՛ հավասարակշռված, բոլորի անձնական տարածքը հարգող, մյուսներին իր կարծիքն ու վարքը չպարտադրող պահվածքը:
- Իսկ ովքե՞ր են վայելում մեր հարգանքը, թվարկեք:

## **ՓՈՒԼ 2 - Կարճ պատմություն**

**(10 րոպե)**

Դասընթացավարը սովորողներին է ներկայացնում է մի պատմություն.

### **Պատմություն**

Դպրոց Նոր տղա էր եկել: Նա բարձրահասակ չէր, սպորտով չէր զբաղվում, սպորտային խաղերում էլ առանձնապես աչքի չէր ընկնում, բայց միշտ օգնում էր մյուսներին, Նույնիսկ անծանոթներին: Մի օր ֆիզկուլտի դաշտում դպրոցի ցածր դասարնի տղաներից մեկն ընկավ ու վնասեց ոտքը: Մեր Նոր տղան անմիջապես վազեց, բարձրացրեց, մխիթարեց ու փորձեց ուղեկցել բուժկետ, բայց երեխան դժվարանում էր քայլել: Ավագ տղան անմիջապես գրկեց նրան ու տարավ բուժկետ: Դաշտում հավաքված տղաների մեծ մասը սկսեցին ծիծաղել նրա հետևից ու անվանարկել. «Էս դժիկի՞ն ինչ եղավ, երևի սիրտը լցվեց... ախր շատ թույլիկն է, լրիվ մանկապարտեզի բան է»:

### **Քննարկում.**

- Ինչո՞ւ են որոշ մարդիկ այդպիսի պիտակներ տալիս նման պահվածք ունեցող տղաներին:
- Ի՞նչ հատկանիշներ ցույց տվել պատմության հերոս տղան: Դրանք ուժե՞ղ, թե՛ թույլ մարդուն են բնորոշ:
- Ո՞րն է իրական ուժը այս պատմության մեջ:
- Իսկ դո՞ւք ինչպես կվարվեիք:

## **ՓՈՒԼ 3 - «Պիտակների փոխակերպում» խաղ**

**(15 րոպե)**

Դասընթացավարը մի փոքրիկ արկղի մեջ է լցնում հետևյալ կարծրատիպային պիտակները, մի քանի օրինակից, այնպես, որ յուրաքանչյուրին մի թղթիկ հասնի՝ «թույլիկ», «դժիկ», «քույրիկ», «լացկան», «սրտից թույլ» և այլն: Ապա արկղիկը մոտեցնում է սովորողներից յուրաքանչյուրին, որպեսզի մեկական թղթիկ քաշեն: Նախապես զգուշացնում է, որ իրենց թղթիկի վրա գրվածը չբարձրաձայնեն, առայժմ թաքցնեն՝

միայն իրենք կարդան: Ապա հրահանգում է բոլորին, որ իրենց թղթիկին գրված պիտակը փոխարինեն դրական որակով, որը տեսնում են հենց այն վարքագծում, որի համար այդ պիտակը տրվել է:

Յուրաքանչյուրը առանձին աշխատում է, փոխարինում է տվյալ պիտակը դրական որակով, նոր դասընթացավարը հրահանգում է կարդալ իրենց բաժին ընկած պիտակը և դրա փոխակերպված որակը: Մինչ այդ սովորողները չգիտեին, որ պիտակները կրկնվում են: Այսպիսի ընթացքը հետաքրքրական կլինի նաև նրանով, որ նույն պիտակը կարող է տարբեր որակներով ներկայացվել, ինչը ավելի կլրացնի կերպարը:

- Փոխակերպումները կարող են լինել այսպիսին (օր. «ղզիկ» → հոգատար, բարեսիրտ, կարեկից, կամ «լացկան» → զգացմունքային, ապրումակցող, հոգատար, սրտառույշ):
- Վերջում բոլոր պիտակները գցում ենք մի «հալոցքի» տուփի մեջ՝ ասելով. «Մենք հալեցնում ենք սխալ պատկերացումները»:

#### **ՓՈՒԼ 4 - «Իմ ուժի պատմությունը»**

**(10-15 րոպե)**

Դասընթացավարը հրահանգում է, որ յուրաքանչյուր մասնակից փորձի մտաբերել մի դեպք, երբ ինքը կամ ուրիշը օգնել է հաղթահարել որևէ դժվար իրավիճակ առանց ֆիզիկական ուժի կիրառման և պատմություն ներկայացնելու հետո փորձեն անվանել, թե ինչ ուժ են կիրառել՝ մտքի, որոշումների, պատրաստակամության, օգնելու, բարության, արդարության և այլն: Կարող են նման օրինակներ բերել՝ հաշտեցրել է ընկերներին, պաշտպանել է մեկին խոսքերով, կասեցրել է որևէ անարդարություն, օգնել է ընկերոջը որևէ աշխատանքում և այլն:

- Մի քանի պատմություն ներկայացվում են բոլորին՝ ըստ ցանկության:

Վերջում դասընթացավարը ներկայացնում է, կամ բաժանում է Բարուժան բոտ-ի Կոմիքս #2-ը և խնդրում է ծանոթանալ, միասին քննարկել, վերհիշել.

- Արդյոք իրենք էլ իրենց երբեմն նույն կերպ չէ՞ն պահել:
- Իսկ հիմա ինչպե՞ս կվարվեն նման դեպքերում:

#### **ԱՍՓՈՓՈՄ**

**(5 րոպե)**

Դասընթացավարը խնդրում է վերադառնալ առաջին վարժության ցուցակին և ընդգծել բոլոր այն ուժերը, որոնք տղաները կարող են ունենալ՝ անկախ արտաքինից կամ ազդեցիկությունից: Ընդգծվում է, որ դրական առնականությունը չի չափվում մկաններով կամ ազդեցիկությամբ, այլ՝ պատասխանատվությամբ, հոգատարությամբ և արժեհամակարգով:

**ԿՈՄԻՔՍ #2**



**ՏԵՆԱ ԹՈՒՅԼԻԿ ՀԱՅՅԿՆԱ**  
ըսկի 10 հատ ժիմ չի կարում անի



**Գնա պարապի,**  
տոր քեզ կբարևենք

Էս ինչ ան  
կատարվում



հերիք էղավ, **դե արի ասեմ է**



տղերք  
**ՀԵԼԸ ՀՈՓ**



**ՀԱՅՅԿ,**  
հասկանում եմ  
ինչի ես ջղայնացել,  
բայց **խփելով հարցը  
չես լուծի**



**ԻԱԿ ԴՊՈՔ**  
Ախպերներ, ուժով չի  
որոշվում տղա լինելը  
Ու վստայե սենց խմբովի մի  
հավաքվեք մեկին ճնշելու

**ՀԻՇԻՐ**

Առնականությունը չի չափվում ֆիզիկական ուժով կամ այլ հատկանիշներով:

Փոխարենը, առնականությունը փոխօգնության և հոգատարության մասին է:

**Մի՛ լուիր,** երբ ականատես ես լինում բուլինգի:

Դիմիր վստահելի մեծահասակի օգնության համար:

[t.me/BarujanBot](https://t.me/BarujanBot)

Իմացիր ավելին դրական առնականության մասին  
**Բարուժան բոտի** միջոցով

**Նյութ ուսուցչի կամ ուսուցանողների համար***Հեղինակ՝ հոգեբան Գրիգոր Բադալյան***Յոգեկան առողջություն**

Հասարակության, քաղաքակրթության զարգացման ու ընդհանուր բարօրության գլխավոր հիմքը ոչ թե տեխնոլոգիական զարգացումն է, այլ հոգեկան առողջությունը: Միայն հոգեկան առողջությունն է բերում առողջ ինքնավերաբերմունքի ու առողջ հարաբերության ուղղված ամբողջ աշխարհին:

Շատերը թյուրիմացաբար պատկերացնում են, որ կոնֆլիկտը, հատկապես պատերազմի տեսքով, տանում է զարգացման: Բայց դա մոլորություն է, քանզի միգրացիոն պատերազմը կամ այլ կոնֆլիկտը տանում է տեխնոլոգիայի զարգացման, բայց այն դադարի մեջ է պահում հոգեկանի էվոլյուցիան ու առողջ զարգացումը: Որքան բարձր է հոգեկան առողջությունը, հատկապես առնականության համատեքստում, այնքան երաշխավորված կերպով ցածր է բռնության աստիճանը հասարակությունում: Յոգեկանի առողջությունն ու անձի հասունության խնդիրը մարդկանց զրկում են ներդաշնակ, փոխաջակցող հարաբերություն հաստատելու հնարավորությունից, իսկ հաշվի առնելով, որ կոնֆլիկտը առավել հաճախ ու ուժգին կերպով տեղի է ունենում տղամարդկանց կողմից, ապա միանշանակ կարող ենք ասել, որ տղամարդկանց անհրաժեշտ է առնականության միայն առողջ աստիճանն ու ոչ ավելորդ բարձր:

Թունավոր առնականությունն ուղիղ համեմատական է այլոց կոնֆլիկտի միջոցով ճնշելու ու կառավարելու: Հատկապես մեր մշակույթը խթանում է տղաների ավելորդ առնականությունն, ինչը վերջիններիս զրկում է հուզական զարգացումից:

Շատերը թյուրիմացաբար կարծում են, որ տղան չպետք է լաց լինի, չպետք է վախենա, միշտ պետք է պատրաստ լինի ցանկացած տեսակի մարտահրավերի, պատրաստ լինի արագ հարձակման և այլն: Բայց այդ տեսակետն ունեցողները հավանաբար չեն նկատել, որ մենք էվոլյուցիայի ակտիվ փուլից (որի ժամանակ անհրաժեշտ էր կռվել ու պաշտպանվել) վաղուց դուրս ենք եկել ու հիմա ընթանում է անձի էվոլյուցիա: Մարդկության էվոլյուցիայի գլխավոր ցուցիչներից մեկն էլ այն է, որ նվազում է մրցակցությունը, կոնֆլիկտը և ավելանում է փոխաջակցությունն, ինչը ենթադրում է, որ անձը ու հատկապես տղամարդը, ունենա ոչ թե բարձր ագրեսիվություն ու համապատասխան ավելորդ առնականություն, այլ հուզական հասունություն:

Հուզական հասունությունը իր հերթին ենթադրում է, որ անձը կարողանում է հասկանալ այլոց հույզերը, ապրումակցել, հոգ տանել, ընդունել ու ներել, լինել զգայուն ու զգալ այլոց հույզերն ու կարիքները: Հուզական հասունությունը անվերապահորեն տանում է առողջ փոխհարաբերության: Հնարավոր չէ հուզական աջակցություն ու առողջ վերաբերմունք ստացած անձը կարիք ունենա բռնության ու հանցագործության: Ցանկացած բռնություն կամ հանցագործություն սկիզբ է առնում հոգեկան անառողջությունից, որն էլ իր հերթին սկիզբ է առել այն վերաբերմունքից, որը ենթադրում էր կոպտություն, քննադատություն, բողոք, ֆիզիկական ու հոգեբանական բռնություն, մեկ խոսքով ասած՝ թունավոր առնականություն: Այդ իսկ պատճառով հասարակության առողջության ու զարգացման համար անհրաժեշտ է արժեք դարձնել ոչ թե ավելորդ թունավոր առնականությունը, այլ առողջ հոգեկանը, որի կարևորագույն ցուցիչները հուզական հասունությունն է ու համապատասխանաբար՝ առողջ փոխհարաբերությունը:

Միգուցե կտրուկ է հնչում, բայց վստահորեն կարող ենք ասել, որ ծնողների հոգեկան առողջությունը ուղիղ համեմատական է երեխաների երջանիկ կյանքին: Որքան ծնողները միմյանց և երեխաների հետ առողջ փոխհարաբերություն ունեն, այնքան երեխաները կունենան կայուն հոգեկան առողջություն ու կլինեն երջանիկ: Այստեղ կարևոր է նշել տղամարդկանց հոգեկան առողջության մասին, քանի որ վերջիններիս հոգեկան անառողջությունը շատ արագ հանգեցնում է խնդիրների, հատկապես կոնֆլիկտի տեսքով: Մենք նույնիսկ չենք նշում այն փաստը, որ մեր հասարակության մեջ կարևոր պաշտոնների ու հաստիքների մեծ մասը զբաղեցնում են տղամարդիկ (այս մասին կխոսենք նաև գենդերային հավասարության հոդվածում), հետևաբար վերջիններիս որոշման կայացումը մեծ հետևանք կարող է թողնել այլոց կյանքում: Իսկ որպեսզի այդ կայացրած որոշումները լինեն ռացիոնալ ու բարենպաստ, պետք է անձը ունենա կայուն հոգեկան առողջություն: Այդ իսկ պատճառով այստեղ մի փոքր ավելի շեշտադրում կկատարենք տղամարդկանց հոգեկան առողջության ու դրա հակառակ կողմի՝ ավելորդ առնականության վրա:

Ցավոք հասարակությունը խրախուսում է թունավոր առնականությունը, որն ուղիղ համեմատական է ագրեսիային, ճնշելուն ու բռնությանը: Տղամարդիկ ավելի դժվարությամբ են դիմում հոգեբանների ու հոգեբույժների, քան կանայք, ինչը անառողջ կարծրատիպի ու ստիգմայի բարդ հետևանք է: Կարծրատիպ է օրինակ այն, որ տղամարդը չի կարող լինել թույլ, չի կարող լաց լինել ու վախենալ, բայց բանն այն է, որ դա ոչ միայն անհնար է, այլ նաև անառողջ է, քանի որ տղան կամ տղամարդը նախ և առաջ անձ է, ով բոլոր տեսակի հույզերի կարիքն ունի: Կարծրատիպերը և ներքին անառողջ համոզմունքները փոխելը բարդ պրոցես է, և հաճախ ենթադրում է մասնագիտական միջամտություն: Այս տեսակետից, կարևոր է, որ անձը ընկալի

խնդիրը և դիմի մասնագետին: Չնայած տղամարդկանց կողմից հոգեբաններին դիմելու թիվը ավելի փոքր է քան կանանց դեպքում, այնուամենայնիվ կա դրական տեղեկաց ու աճ: Հոգեբանի ցանկանում են դիմել այն տղամարդիկ, ովքեր հասկանում ու կարևորում են հոգեկան առողջությունն ու առողջ փոխհարաբերությունը: Այս պրոգրեսը շատ ողջունելի է, քանի որ այն վկայում է, որ նվազում է թունավոր առնականության տեղեկացը և ավելի կարևորվում է անձը, փոխհարաբերությունը, հոգեկան առողջությունը:



## **ԹԵՄԱ. ԴՐԱԿԱՆ ԱՌՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

ԴԱՍԵՐ. 9-10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

### **ԴԱՍ 1. ՍՏԵՐԵՈՏԻՊԵՐԻ ՉԵՂԱՐԿՈՄ**

#### **Դասի նպատակը**

Աջակցել սովորողներին բացահայտելու և կասկածի տակ դնելու տղամարդկանց մասին կարծրատիպերը և խրախուսել դրական առնականության վարքագծերը:

#### **Տևողությունը**

45 րոպե

#### **Անհրաժեշտ պարագաներ**

Բարուժան բոսի Կոմիքս #3-ը

#### **Ընթացքը**

#### **ՓՈՒԼ 1 - Իսկական տղամարդը**

(25 րոպե)

Դասընթացավարը սովորողներին բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է Բարուժան բոսի Կոմիքս #3-ը և առաջարկում է միասին քննարկել և ներկայացնել իրենց տեսակետները: Այդ տեսակետները կարող են շատ տարբեր լինել: Դասընթացավարը պետք է ուշադիր լինի, որ թունավոր առնականության ջատագով տղաները, երբեմն էլ աղջիկները՝ շատ չոգևորվեն և չճնշեն իրենց հետ չհամաձայնողներին:

Իրենց բերած հիմնավորումները դասընթացավարը կարող է շրջել՝ օրինակները հենց իրենց վրա բերելով: Օրինակ՝ արդյոք իրենց դուր կգամ, որ իրենց վերահսկեն, կամ զրկեն որոշումներ կայացնելու իրավունքից, կամ ուղղորդեն անել մի բան, որ իրենք չեն ուզում, կամ գնալ մի տեղ, որտեղ իրենց հաճելի չէ:

Դասընթացավարը պնդումներ է առաջադրում և խնդրում է սովորողներին մեկնաբանել, թե ինչպես են իրենք հասկանում այդ պնդումը, համաձայն են, թե՞ համաձայն չեն և խնդրում է երկու դեպքում էլ՝ մեկնաբանել, հիմնավորել:

- Դրական առնականությունը տղաներին ազատում է նաև անիմաստ ճնշումներից, թույլ

Է տալիս ապրել իրենց արժեհամակարգով:

- Տղամարդ լինելը չի նշանակում փակվել կամ վախենալ լինել բարի:
- Ուժեղ տղամարդը չի ծաղրում, չի ստորացնում, չի ճնշում, տրված այլ աջակցում է:
- Ուժեղ տղամարդը իր ուժն օգտագործում է պաշտպանելու, այլ ոչ թե հարձակվելու համար:
- Իսկական տղամարդը հարգում և իրեն հավասար է դասում կանանց և աղջիկներին, այլ ոչ թե կարծում է, թե ինքն ունի ի վերուստ իշխանություն կանանց իշխելու:
- Տղամարդ լինել չի նշանակում վերահսկել իր կողքը եղած աղջկան կամ կնոջը, պարտադրել նրան քո արժեհամակարգն ու քո շրջապատը, բացառելով իր ընկերներին:

Պնդումների շուրջ քննարկումն ավարտելուց հետո դասընթացավարը գրատախտակին մի անավարտ նախադասություն է գրում և հանձնարարում է յուրաքանչյուրին ավարտ մտածել և լրացնել այդ նախադասությունը յուրովի:

- **«Ես հարգում եմ այն տղաներին/տղամարդկանց, որոնք...»**

Վերջում, ըստ ցանկության, ընթերցում են իրենց նախադասության ավարտի տարբերակները բարձրաձայն:

## **ՓՈՒԼ 2 - «Ո՞վ ես ուզում լինել...»**

**(20 րոպե)**

Դասընթացավարը սովորողներին բաժանում է 3-4 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում է հետևյալ առաջադրանքը.

«Պատկերացրեք, որ պիտի նկարագրեք դրական առնականությամբ օժտված կերպարի: Որո՞նք կլինեն նրա հատկությունները.

- Ինչպես է վերաբերվում իր ընկերներին,
- Ինչպես է լուծում կոնֆլիկտները,
- Ինչպես է վերաբերվում կանանց և աղջիկներին,
- Ինչպես է վերաբերվում երեխաներին,
- Ինչպես է արտահայտում իր ուժն ու արժանապատվությունը:

Յուրաքանչյուր խումբ փորձում է այս հարցերի օգնությամբ նկարագրել, ներկայացնել իրենց պատկերացումներով դրական առնական մի կերպար: Կարող են անուն հորինել, նկարագրել իրենց «դրական առնական կերպարին»:

Վերջում բոլոր խմբերը ներկայացնում են իրենց կերպարին, որից հետո կարող են լավագույն կերպարի ընտրություն կատարել քվեարկությամբ:

**ԿՈՄԻԶՍ #3**

**...դե Ստյոպին էլ հարցնեմ ու ասեմ՝ գալիս եմ, թե՛ չէ**

**Մամր, ինչի պարտադիր ա իրանից հարցնես**

**Հա, բա ո՞նց: Ինքը միշտ պիտի իմանա՞ ուր եմ, ում հետ եմ**

**Մի հատ էլ ասա մեր շատն ա կարդում:**

**ԸԸԸԸ... դե պատուը տվել եմ, որ համոզվի՝ ուրիշ տղերքի հետ չեմ շփվում**

**Իսկ չե՞ս կարծում, որ մեղմ ասած համը հանում ա: Ինքն ինձ դուր չի գալիս**

**ՀԻՇԻՐ**

**Ոչ ոք իրավունք չունի քեզ վերահսկելու:**

Խանդը հաճախ ներկայացվում է որպես սիրո դրսևորում, սակայն այն **արդարացում չէ** անձնական սահմանների խախտելու համար:

[t.me/BarujanBot](https://t.me/BarujanBot)

Իմացի՞ր ավելին դրական առնականության մասին **Բարուժան բոտի** միջոցով



## **Նյութ ուսուցչի կամ ուսուցանողների համար**

*Հեղինակ՝ հոգեբան Սիրանուշ Դավթյան*

### **Գեղերային հավասարություն**

Գեղերային հավասարություն նշանակում է, որ բոլոր մարդիկ, անկախ իրենց սեռից, պետք է ունենան նույն հնարավորությունները, իրավունքներն ու ռեսուրսները:

#### **Ինչ է ենթադրում գեղերային հավասարությունը՝**

- հավասար իրավունքներ և հավասար հնարավորություններ անկախ նրանից աղջիկ ես, թե տղա,
- հարգանք,
- հավասար պատասխանատվություններ, օրինակ՝ արդյո՞ք տղամարդն ու կինը ունեն աշխատանք-կենցաղ բաժանում հարաբերություններում և արդյո՞ք այդ բաժանումը արդարացի է,
- հավասար ռեսուրսների հասանելիություն, օրինակ՝ ընտանիքը պատրամատ է արդյոք նույն գումարը ծախսել դստեր կրթության վրա, ինչ տղայի:

Ցավոք, գեղերային հավասարության մասին խոսելիս պետք է ընդգծել, որ սկսած ամենափոքր տարիքից մեր հասարակությունում ավելի հաճախ կարելի է հանդիպել անհավասարության դրսևորումների: Գեղերային անհավասարության դրսևորումներ կարելի է տեսնել տանը, օրինակ, եթե ընտանիքում կան երկու գեղերի երեխաներ, ապա տղան ունի առավելություններ՝ քույրն է հիմնականում եղբոր կարիքները բավարարողը, ջուր բերողը, նախաճաշ պատրաստողը, իսկ տղան հաճախ «տան տերն» է: Գեղերային անհավասարության դրսևորումներ կարելի է տեսնել դպրոցում, համալսարանում, աշխատավայրում, մասնագիտական ընտրության հարցում:

Դեռևս կան մասնագիտություններ, որոնք համարվում են «տղամարդկային» կամ «կանացի», և հիմնականում կանացի մասնագիտությունները որակավորվում են որպես թեթև և ցածր վարձատրվող մասնագիտություններ: Կանայք ավելի շատ խոչընդոտներ ունեն ընտրելու «տղամարդկային» մասնագիտություններ: Որոշում ընդունողների մեջ ճնշող գերակայություն ունեն տղամարդիկ, չնայած որ համալսարանական կրթության տարիներին ավելի աչքի են ընկնում իրենց լավ սովորելով և հմտություններով, բայց ամուսնությունից հետո, կրկին պայմանավորված գեղերային անհավասարության դրսևորմամբ, կանայք դուրս են մնում մասնագիտական դաշտից ու մասնագիտական աճից: Այսպիսով, գեղերային հավասարությունը հնարավորություն կտա փոխել նման կարծատիպերը, նպաստել երկրի տնտեսական աճին և զարգացնել առողջ հարաբերություններ:

## **Գեղերային կարծրատիպեր**

Գեղերային նորմերը մշակութային և հասարակական սպասումներ են, որոնք սահմանում են, թե ինչպիսի վարքագիծ և հատկանիշներ են ակնկալվում յուրաքանչյուր գեղերի ներկայացուցչից տվյալ հասարակությունում, օրինակ ինչպիսի սպասումներ կան մեր մշակույթում տղայից, աղջկանից, ինչպես է դա դրսևորվում: Նկատելով գեղերային նորմերի սահմանման մեջ «սպասումներով պայմանավորված վարքագիծ» արտահայտությունը՝ կարելի է հասկանալ, որ հաճախ այս նորմերն ունեն բացասական ազդեցություն անձի կյանքում, սահմանափակում են վերջինիս ցանկություններն ու երազանքները, քանի որ ստացվում է՝ լինես տղա թե աղջիկ, քո կյանքում «պետք է»-ները շատ են լինելու ու դրանք պարտադրված են լինելու հասարակության կողմից: Այսպես, գեղերային նորմատիվ վարքը ենթադրում է հստակ նպատակներ, հստակ վարքային դրսևորումներ, որ պետք է անի աղջիկը/տղան, այդ թվում, ինչպես նստի, ինչպես հագնվի, ինչպես սովորի և կառուցի իր կյանքը, ինչն իհարկե սահմանափակում է անձնական ընտրությունները ու ցանկությունները: Ստացվում է, որ գեղերային նորմերի փոփոխությունը հնարավորություն կտա ունենալ ավելի բավարարված և երջանիկ կյանք:

### **Իսկ ի՞նչ է պետք մեզ դրա համար.**

- կրթվել և իրազեկված լինել,
- ունենալ դրական դերակատարում ունեցող մարդիկ (role model),
- հաճախ խոսել հիմնախնդրի մասին և բանավիճել այն մարդկանց հետ, ովքեր փորձում են խախտել անձնական սահմանները՝ պարտադրելով քեզ այս կամ այն վարքը
- հիշել, որ եթե մենք չփոխենք գեղերային նորմերը և կարծրատիպերը, շարունակելու ենք ունենալ հասարակություն, որտեղ կա բռնություն, որտեղ սերն ու հարգանքը փոխարինված են վախով ու սպառնալիքներով:

### **Առողջ հարաբերություններ**

Առողջ հարաբերություններ ձևավորելն ու պահպանելը ամենաառաջին ու հիմնական ցուցիչն է առողջ հոգեկան առողջության: Առողջ հարաբերություն ասելով հասկանում ենք փոխաջակցություն ու միմյանց պահանջմունքների ինքնակամ բավարարելու պատրաստակամությունն ու դրա իրացումը: Առողջ հարաբերությունը սկսում է անձի ներսից, ինքն իր հանդեպ ունեցած առողջ վերաբերմունքից, ուր չկա մեղադրանք, քննադատություն, վատաբանում կամ պատիժ: Ձևավորված առողջ ինքնավերաբերմունքը ուղղվում է դեպի դուրս ու դառնում է աշխարհի հետ ունեցած առողջ հարաբերություն՝ այլ կերպ ասած մենք դուրս ենք ուղղում այն, ինչ կա մեր ներսում:

Որքան առողջ է անձը, այնքան բավարարված են նրա պահանջմունքները, ու ընդհանուր առմամբ անձը ինքնաբավ է: Ինքնաբավության արդյունքում վերջինս այլոց հետ ունի առողջ ու ներդաշնակ, աջակցող ու վստահելի հարաբերություններ, կարողանում է ապրումակցել այլոց, հոգ տանել, զգալ նրանց հույզերը և հասկանալ կարիքները: Իսկ ի՞նչ է լինում, երբ անձը հասուն չէ: Մենք իհարկե կարող ենք տեսնել անառողջ հարաբերության տարբեր դրսևորումներ, որի ամենաուղիղ ցուցիչներից մեկը բռնությունն է ու կոնֆլիկտը: Հարց է առաջանում, ինչո՞ւ է անձը հակված կոնֆլիկտի և բռնության կիրառման (հատկապես հոգեբանական բռնության): Անառողջ միջավայրում (ընտանիքում) ձևավորված անձը հետագայում բախվելով նաև հասարակության անառողջ պատկերացումներին, պատկերացում է կազմում, որ ագրեսիվ վարքը նորմալ է: Մեր հասարակության մեջ, ցավոք, առկա է այսպես ասած թրեմդ, որը վեհացնում է թունավոր առնականությունը: Ճատերը կարծում են, որ տղամարդկային որակները ենթադրում են կոպտություն, ագրեսիա, զիջման բացակայություն, ճնշման հակվածություն, կոշտ կառավարում ու թունավոր առնականության այլ որակներ: Բայց արի ու տես, որ տղամարդու առողջ որակները նախ և առաջ հոգատարությունն է կողակցի, սերնդի ու իր տեսակի ներկայացուցիչների հանդեպ:

Եկեք հասկանանք, թե ինչ է թաքնված տղամարդու առնականության ավելորդ ուժգնացման, դրա կարևորման ու վեհացման քողի ներքո: Բնականաբար դա խորը տագնապն է ու անապահովության զգացումը: Հասարակությունը իրեն զգալով խոցելի ու անապահով, հարկադրված է ստեղծել հավելյալ պաշտպանության միջև՝ կարևորելով տղամարդկանց ագրեսիվ դերը, ինչը կարծես արտաքին վտանգից պաշտպանության երաշխիք է: Խնդիրն այն է, որ այդ ագրեսիվ ու չափից ավելի արտահայտված առնականությունը ոչ միայն չի պաշտպանում արտաքին վտանգից, այլև վնասում է նաև կողակիցներին, այդպիսով դառնալով անառողջ փոխհարաբերության հիմք:

Ինչպես արդեն նշեցինք, հոգեկան առողջության կարևոր չափորոշիչներից է հույզերի հետ ունեցած առողջ փոխհարաբերությունը, ինչը նշանակում է ընդունել, ճանաչել և կարևորել ցանկացած հույզ: Տղամարդկանց դեպքում առանձնահատուկ կարևոր է ընդունումը տխրության հույզի, լացի ու վախի: Ինչ ինչ պատճառներով որոշվել է, որ անհրաժեշտ է արժեզրկել և տաբուացնել տղամարդկանց տվյալ հույզերը, փոխարենը ուժգնացնելով և շեշտադրելով ավելորդ առնականությունը: Տրամաբանությունը այսպիսին է, մեր հասարակությունը լինելով տագնապային, ստիպված է ամենուր որոնել վտանգ, իսկ այդ վտանգից պաշտպանվելու համար կարիք ունի ագրեսիայի, վերահսկողության ու կոպտության: Այդ ամենը կարելի է ստանալ իհարկե ավելորդ ու թունավոր առնականության արժեքով, որի արդյունքում հասարակությունը սկսում է տղամարդկանց տալ այդ անառողջ դերը: Արդյունքում ձևավորվում է ավելորդ առնականության թրեմդ, և տղամարդիկ սկսում են անտեղի ու

չմոտիվացված կոպտությամբ վերաբերվել և՛ կանանց և՛ երեխաներին և՛ շրջապատին: Դա բնականաբար բերում է առողջ հարաբերության անհնարիանության ու անառողջ հարաբերության սերմանման: Վերջինս էլ ենթադրում է հասարակության հոգեկան առողջության որոշակի դեգրադացիա:

Հարկ է նաև նշել, որ թունավոր առնականության հիմքում ընկած է նաև անառողջ ինքնագնահատականը և տագնապը: Տղամարդը, որքան անինքնավստահ է, այնքան կարիք ունի կողակցին վերահսկելու, արգելելու, նրա վարքը սահմանելու ու սահմանափակելու: Ինքն իրեն վստահող անձը գիտի, որ իր կողակիցը իրեն չի փոխարինի, որի արդյունքում նա չունի խանդ, ու կարիք վերջինիս անընդմեջ վերահսկելու: Մենք կարող ենք վստահաբար նշել, որ որքան տղամարդը առողջ է, նա առավել աջակցող, հոգատար ու նրբազգաց վերաբերմունք ունի հատկապես կանանց նկատմամբ, կարողանում է վստահել ու ապահով զգալ իրեն հարաբերության մեջ: Որքան ինքնավստահ ու կայուն ինքնագնահատականով է տղամարդը, այնքան ավելորդ առնականությունը քիչ է, իսկ հուզական ինտելեկտը բարձր: Պետք է ֆիքսել, որ առողջ փոխհարաբերության համար ավելորդ աստիճանի առնականություն պետք չէ, այլ անհրաժեշտ է կայուն ինքնագնահատական ձևավորել: Եզրափակելով թեման, նշենք, որ յուրաքանչյուր անձ գիտակցելով իր վարքային խնդիրները, որոնք ազդում են նաև շրջապատի հետ ունեցած հարաբերությունների վրա, կարող է փոխել իր մոտեցումները և ինքնավերաբերմունքը, արդյունքում առողջացնելով նաև իր շրջապատի և թանկ մարդկանց հետ ունեցած հարաբերությունները:



## **ԴԱՍ 2. ՎՍՏԱՅՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԸ ԵՎ ԱՌՑԱՆՑ ՇԱՆՏԱԺԻ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ**

### **Դասի նպատակը**

Օգնել սովորողներին հասկանալու, թե ինչ է անձնական սահմանը, դրա պահպանումը, ինչ վտանգներ կարող է ունենալ վստահության չարաշահումը ինտերնետում, և ինչպես կարող են դրական առևանգան վարքագծերը պաշտպանել թե՛ իրենց, թե՛ ուրիշներին: Ուժեղացնել տղաների և աղջիկների պատկերացումները, որ իսկական տղամարդկային վարքագիծը ենթադրում է արժանապատվություն, պատասխանատվություն, և ուրիշներին պաշտպանել, այլ ոչ թե հարձակվել, հետապնդել և նվաստացնել:

### **Տևողությունը**

45 րոպե

### **Անհրաժեշտ նյութեր**

Բարուժան բոտի կոմիքսներ #4-ը և #5-ը՝ խմբերի թվով, ինքնագնահատման թերթիկ՝ յուրաքանչյուրին:

### **Ընթացքը**

#### **ՓՈՒԼ 1 - «Ե՞րբ վստահել, վստահե՞լ արդյոք...»**

**(25 րոպե)**

Դասընթացավարը դասն սկսում է հարցով՝

- «Ի՞նչն է ձեզ ստիպում մեկին վստահել: Ինչպե՞ս եք հասկանում՝ արժե՞ արդյոք վստահել տվյալ մարդուն»:

Սովորողները բարձրաձայնում են իրենց ընկալումները:

Ապա դասընթացավարը ներկայացնում է նմանատիպ իրավիճակ՝

**«Անահիտը 14 տարեկան էր: Նա վստահում էր իր ծանոթ տղային, որը խնդրեց անձնական ինտիմ լուսանկար ուղարկել: Սկզբում ամեն ինչ բարեկամական էր, բայց հետո տղան սկսեց սպառնալ՝ եթե Անահիտը չուղարկի նոր լուսանկարներ, կտեղադրի հները համացանցում:»**

Հարցեր քննարկման համար.

- Ինչո՞ւ էր տղան այդպես վարվում:

- Արդյոք սա «տղամարդ» լինե՞լ է:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ նման վարքը:

Այնուհետև սովորողներին է ցուցադրում (պրոյեկտորով, կամ տպած թղթի վրա) Բարուժան բոսի Կոմիքս #4-ը:

- Ինչո՞ւ էր խաբվել աղջիկը, ի՞նչ կերպ են այսպիսի տղաները վստահություն շահում:
- Ինչից կարելի է կռահել, որ տղան այնքան էլ լուրջ չի վերաբերվում աղջկան:
- Ի՞նչն է իսկապես ցույց տալիս տղամարդու ուժը, շանտա՞ժը, թե՞ աջակցությունը:

## **ՓՈՒԼ 2 - «Ուժեղը նա է... »**

**(15 րոպե)**

Աշակերտները բաժանվում են երկու խմբի՝

- 1-ին խումբ. «Ուժեղը նա է, ով չի վիրավորում և չի օգտվում ուրիշի վստահությունից»
- 2-րդ խումբ. «Ուժեղը նա է, ով իր գործով ցույց է տալիս իր վստահության արժանի լինելը»

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր տեսակետը:

Դասընթացավարն ամփոփում է. **«Դրական առնականությունը ներառում է անձի արժանապատվության պահպանումը, ոչ թե շահագործումը»:**

## **ՓՈՒԼ 3 - Օգնելու ճանապարհները**

**(10 րոպե)**

Խմբային աշխատանքի ձևաչափով սովորողները ձևակերպում են.

- Ինչպե՞ս արձագանքել, եթե ինչ-որ մեկը քեզ փորձում է շանտաժի ենթարկել, կամ հետապնդել:
- Ո՞ւմ կարելի է վստահել օգնության համար:
- Ինչպե՞ս կարելի է աջակցել ընկերոջը նման իրավիճակում:

Ներկայացնում են արդյունքները:

Ապա դասավանդողը խմբերին է բաժանում Կոմիքս #5-ը:

Խմբերը ծանոթանում են և ևս մեկ անգամ անդրադառնում տրված հարցերին, հնարավոր է, որ կոմիքսի բովանդակությունից նրանց հարցերի պատասխանները փոփոխվեն:

## **ԱՄՓՈՓՈՒՄ - «Ո՞վ եմ ես իրականում»**

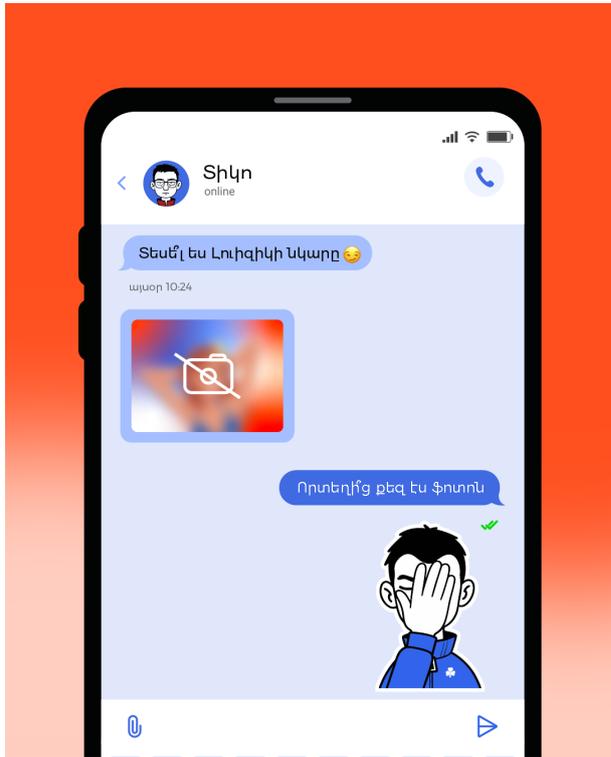
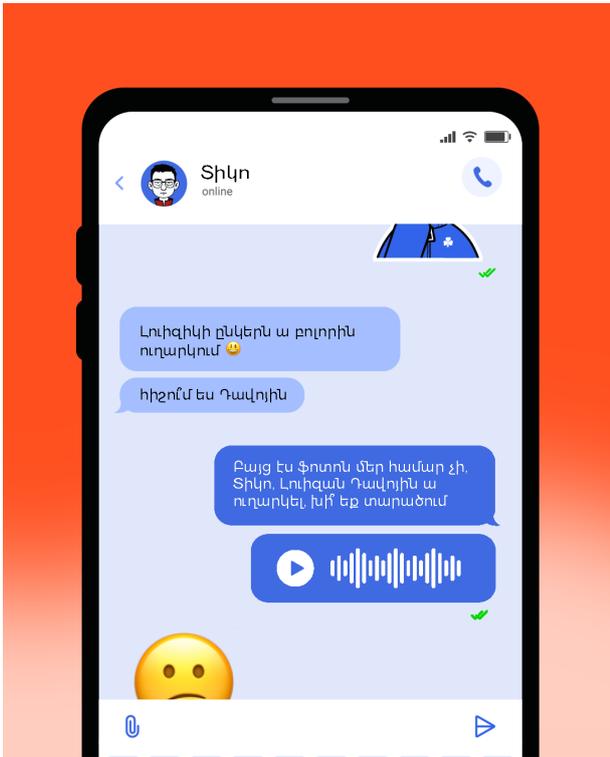
Դասավանդողը ինքնագնահատման թերթիկ է տալիս և խնդրում է սովորողներին + դնել այն որակների դիմաց, որոնք սովորողը կուզի ունենալ, ձեռք բերել, կամ գտնում է, որ ունի.

### **Ինքնագնահատման թերթիկ**

- Ես չեմ օգտվում ուրիշի վստահությունից:
- Ես պաշտպանող եմ, ոչ՝ վիրավորող:
- Ես աջակցող եմ, ոչ՝ հետապնդող ու բռնարար:
- Իմ խոսքն ուժ ունի, ես չեմ սպառնա որևէ մեկին:
- Ես կարող եմ ապրումակցել, չծաղրել ու չպիտակավորել:
- Ես իմ ուժը կարող եմ այլ կերպ դրսևորել, ոչ ֆիզիակական բռնությամբ:
- Ես կարող եմ ասել՝ «Սա սխալ է»:

Կարող եք լրացնել շարքը...

**ԿՈՄԻՔՍ #4**



**ՀԻՇԻՐ**

չի կարելի **սեռական բնույթի** լուսանկարներ ուղարկել կամ **ստանալ ու տարածել**

Եթե քեզ ուղարկել են նման լուսանկարներ, **ջնջիր մտտիցդ**, իսկ ուրիշներին ինքդ նման լուսանկարներ **եղբեք մի ուղարկիր**

[t.me/BarujanBot](https://t.me/BarujanBot)

Իմացի՛ր ավելին դրական առնականության մասին **Բարուժան բոտի** միջոցով

ԿՈՄԻՔՍ #5



## ՀԻՇԻՐ

Հետապնդումը բռնության տեսակ է, իսկ բռնության յուրաքանչյուր դրսևորման մեջ **մեղավոր է միայն բռնարարը**:

Երբեք մի՛ մեղադրի բռնություն վերապրածին, փոխարենը **լսի՛ր նրան և փորձի՛ր աջակցել**:

Հետապնդման կամ բռնության դեպքում դիմի՛ր ոստիկանություն՝ **1-02**

Սեռական ոտնձգության կամ բռնության դեպքում կարող ես դիմել անվճար աջակցության՝ **+374 77 991 280**

[t.me/BarujanBot](https://t.me/BarujanBot)

Իմացի՛ր ավելին դրական առնականության մասին **Բարուժան բոտի** միջոցով



## Նյութ ուսուցչի կամ ուսուցանողների համար

Հեղինակ՝ հոգեբան Սիրանուշ Դավթյան

### Բռնությունը ոչնչացնում է, պատասխանատվությունը՝ ստեղծում

Հայաստանում, ինչպես շատ այլ երկրներում, բռնությունը հաճախ շարունակում է ընկալվել որպես ուժի դրսևորում, բոլոր հարցերի լուծում կամ նույնիսկ «դաստիարակման» միջոց: Բայց, իրականում, բռնությունը երբեք լուծում չի առաջարկում, այլ ընդհակառակը, մեծացնում է բռնության շղթան և դարձնում ավելի տարածուն: Բռնությունը հաճախ ծածկում է խորքային խնդիրները՝ ցավը, անկարողությունը, վախը, իսկ լուծման միակ ճանապարհը պատասխանատվության ընդունումն է՝ անձնականից մինչև հանրային մակարդակ:

**Ի՞նչ է նշանակում պատասխանատվություն:** Եկեք հասկանանք ստորև ներկայացված օրինակների վրա:

- Դու որպես ծնող հասկանում ես, որ երեխայիդ նվաստացնելը կամ դաստիարակության պատրվակով ծեծելը ոչ թե «դաս տալ է», կամ դաստիարակել, այլ բռնություն է: Փոխարենը ընտրում ես խոսել երեխայի հետ հասկանալով նրա վարքի պատճառները:
- Դու որպես ծնող չես տարբերակում աղջիկ-տղա երեխաներին, սովորեցնում տղա երեխայիդ լինել ագրեսիվ, բռնությամբ լուծել իր հարցերը, իսկ աղջիկ երեխային՝ հնազանդ, այլ բացատրում ես, թե ինչ է հավասարությունը և կարևորում դա:
- Երբ մի երեխան մյուսին հարվածում կամ ցավեցնում է, մեծահասակները չեն սովորեցնում, որ պետք է ճնշել կամ ստորացնել այդ երեխային, այլ փորձում են գտնել լուծում քննարկելով, երեխաներին հաշտության եզրեր տալով:
- Ուսուցիչը գիտակցում է, որ ծաղրը, ճնշումն ու բուլինգը կրթության մասին չեն, այլ վախի և աշակերտին ապամոտիվացնելու: Ուսուցիչը ընտրում է պարզելու ճանապարհը՝ հասկանալու ինչու երեխան չի հաջողում:
- Զուգընկերը հասկանում է, որ կնոջ վրա ձեռք բարձրացնելը «տղամարդկություն» չէ, այլ թուլություն ու անպատասխանատվություն: Հասկանում է, որ զուգընկերային հարաբերություններում առանջայինը հարգանքն է միմյանց նկատմամբ:

Այսպիսով՝ պատասխանատվությունը ուժ է՝ խորքային ու կառուցողական, բռնությունը՝ ոչ: Այն ոչնչացնում է, պատասխանատվությունը՝ ստեղծում:

**Եթե ականատես ես լինում բռնության որևէ դրսևորման, անտարբեր մի՛ մնա. ցանկացած խնդիր ունի խաղաղ լուծում, իսկ երկխոսությունը պատասխանատու և հասուն մոտեցման նշան է: Հարկ եղած դեպքում կիսվիր բռնության թեժ գծերով (ընտանեկան բռնության դեպքում՝ 099-88-78-08):**

**Ինչո՞ւ ենք մենք հաճախ մեղադրում բռնություն վերապրողին**

Բռնության ենթարկված անձին մեղադրանքը՝ victim blaming-ը արժեզրկող գործողություն է կամ գործողությունների շարք, որոնց դեպքում կատարված հանցագործության, դժբախտ պատահարի համար պատասխանատվությունը ամբողջությամբ կամ մասնակիորեն «դրվում է» բռնության ենթարկված անձի վրա:

Բռնության ենթարկված անձանց մեղադրելու միտումը հասկանալու համար առանձնացվում են՝ «արդար աշխարհի հանդեպ հավատի», «սխալական վերագրումների» և «սեփական անխոցելիության մոտեցումները»:

**Առաջին մոտեցման հիմքում** ընկած է այն համոզմունքն, որ աշխարհն անվտանգ է, որտեղ մարդիկ ստանում են այն, ինչին արժանի են: Այս անհատները հավատում են, որ իրենց վրա ազդող սոցիալական համակարգը արդար է, օրինական և արդարացված՝ «լավ բաները պատահում են լավ մարդկանց, վատ բաները՝ վատ մարդկանց»: Ստացվում է բռնության ենթարկված անձանց պատմությունները կարող են վիճարկել իրենց համոզմունքը, ինչն էլ իր հերթին բերում է բռնության ենթարկված անձին մեղադրելուն:

Կան արտաքին (միայն արտաքին գործոններն են որոշում անձի գործողություններն ու գործառույթները) և ներքին (միայն անհատական առանձնահատկություններն են որոշում անձի գործողություններն, գործառույթները) **վերագրումներ**, որոնք ազդում են անձի համոզմունքների վրա: Այսպես, ներքին վերագրման համոզմունքներ ունեցող անձիք համոզված են, որ մարդու շուրջը կատարվող ամեն ինչ պայմանավորված է իր անհատական առանձնահատկություններով և միջավայրը, արտաքին գործոնները ազդեցություն չեն կարող ունենալ և ստացվում է, որ սխալ վերագրման տեսությամբ անձը մեղադրում է բռնության ենթարկված անձին, այն գաղափարով, որ դիմացինն է սխալ թույլ տվել, որ ենթարկվել է բռնության:

**Անխոցելիության տեսությամբ՝** մեղադրելով բռնության ենթարկված անձին սեփական անխոցելիությունն ու ապահովությունն է պաշտպանում անձը և առանձնացնում իրեն բռնության ենթարկված անձից: Սովորաբար մտքերը հետևյալ կերպ են արտահայտվում՝ «Նրան բռնաբարել են, քանի որ մթության մեջ մենակ տուն էր գնում: Ես երբեք չեմ անի դա, որպեսզի ինձ չբռնաբարեն»:

Ցավոք, Հայաստանում բռնության ենթարկված անձանց մեղադրելու ամենաակնառու դրսևորումներն ի հայտ են գալիս գենդերային բռնության դեպքերում, առավել հաճախ սեռական բռնության դեպքերում: Սեռական բռնության ենթարկված անձինք՝ հատկապես չափահաս կանայք, հաճախ մեղադրվում են սադրիչ, գայթակղիչ լինելու և բռնությանը նպաստելու համար:

**Ձոհին մեղադրելը վտանգավոր է**, որովհետև այն վնասում է թե՛ կոնկրետ մարդուն, թե՛ ամբողջ հասարակությանը. բռնության ենթարկված անձը չի խոսում կատարվածի մասին, վախենում է, որ իրեն չեն հավատա ու կքննադատեն, իսկ բռնություն գործադրողին նպաստում է կրկնել հանցագործությունը և վստահ լինել, որ կարող է խուսափել արդարադատությունից կամ մեղմ պատիժ ստանալ, իսկ արդյունքը՝ մեծանում է երկրորդային զոհականացումը, իսկ հասարակությունը դառնում է հանդուժող բռնության նկատմամբ ու պակաս զգայուն:

Այս ամենից հետո պետք է հիշել և հիշեցնել, որ ոչ ոք ապահովագրված չէ բռնության ենթարկվելուց և միշտ հիշեք, որ բռնության ենթարկված անձը մեղավոր չէ իր հետ կատարված բռնության համար:

**Երբ լսում ես բռնության մասին պատմություն, նախքան որևէ կարծիք հայտնելը, կանգ առ և մտածիր՝ արդյո՞ք քո խոսքերը չեն մեղադրում տուժածին: Նրա վարքի վրա կենտրոնանալու փոխարեն, ուշադրություն դարձրու բռնություն գործադրողի արարքի անթույլատրելիության և տուժածին աջակցելու կարևորության վրա:**

### **Ի՞նչ է կիբերբռնությունը՝ ենթատեսակներ ու դրսևորումներ**

Կիբերբռնությունը այն բռնությունն է, որը տեղի է ունենում թվային հարթակում՝ ինտերնետի, սոցիալական ցանցերի, հաղորդագրությունների կամ էլեկտրոնային փոստի միջոցով: Հայաստանում, ինչպես շատ այլ հետսովետական երկրներում, ինտերնետի արագ ներթափանցումը տեղի է ունեցել առանց համապատասխան թվային գրագիտության մշակույթի, որն էլ հանգեցրել է նրան, որ սոցիալական մեդիան՝ հատկապես Facebook-ը, TikTok-ը, Telegram-ը դարձել են ոչ միայն հաղորդակցության հարթակներ, այլև բռնության նոր միջավայրեր:

Ըստ Եվրոպայի խորհրդի ՀՀ-ում կանանց նկատմամբ բռնության թվային հարթությունը զեկույցի արդյունքների՝ (2024 թվական) **թվային հարթությունում կանանց նկատմամբ բռնությունը Հայաստանում արագ տեմպերով աճող խնդիր է, որը բավարար չափով ուսումնասիրված կամ հասցեագրված չէ:** Իրավական շրջանակը և քրեական հետապնդման մեխանիզմներն ամբողջությամբ չեն կանոնակարգում թվային հարթությունում կանանց նկատմամբ բռնության տարբեր ձևերն ու տեսակները: Կանայք նույնպես ամբողջությամբ չեն նույնացնում թվային բռնությունը որպես բռնություն, այդ իրավախախտումների մասին հաղորդումներ չեն ներկայացնում կամ չեն դիմում պաշտպանություն ստանալու և քրեական հետապնդում հարուցելու համար:

**Հիմնական ենթատեսակներն ու դրսևորումները.**

- Առցանց հետապնդում և հսկողություն՝ շարունակական հետևում առցանց՝ առանց անձի թույլտվության:
- Առցանց սեռական շահագործում
- Առցանց ժամադրության ժամանակ բռնություն՝ ծանոթությունների համար նախատեսված հավելվածներն ու կայքերը կարող են պարարտ հող ստեղծել կանանց նկատմամբ թվային բռնության, այդ թվում՝ ոտնձգությունների, վիրավորական հաղորդագրությունների և որոշ դեպքերում առցանց ժամադրությունների հետևանքով տեղի ունեցող ֆիզիկական կամ սեռական բռնության համար՝ այն դեպքում, երբ անձինք հանդիպում են:
- Կիբեռշորթում և ֆինանսական շահագործումը
- Անանուն կամ բացահայտ կերպով ուղարկված նվաստացնող կամ վիրավորական հաղորդագրություններ
- Զրպարտություն, սուտ պատմություններ կամ կեղծ նկարներ տարածել՝ հեղինակությունը վնասելու համար:
- Սեռական ոտնձգություն՝
  - ▷ պատկերների կամ տեսանյութերի՝ առանց համաձայնության տարածումը,
  - ▷ ինտիմ պատկերների կամ տեսանյութերի՝ առանց համաձայնության նկարահանումը, արտադրությունը կամ գնումը,
  - ▷ շահագործումը, հարկադրանքն ու սպառնալիքները,
  - ▷ սեռականացված բուլինգը և
  - ▷ կիբեռֆլեշինգը (անգլերեն՝ cyberflashing) թվային միջավայրում անհատին անպատշաճ կամ սեռական բնույթի բովանդակություն (օրինակ՝ մերկ լուսանկարներ կամ սեռական ակնարկներով հաղորդագրություններ) անսպասելի և ոչ ցանկալի կերպով ուղարկելու գործողությունն է:
- Խմբերով մեկ մարդու վրա ուղղված համակարգված ճնշում, զրպարտություն կամ բոյկոտ:
- Ինտիմ պատկերների՝ առանց համաձայնության տարածումը, որը հայտնի է որպես վրեժխնդրության նպատակով պոռնոգրաֆիա:

**Պաշտպանի՞ր քո անձնական տվյալները համացանցում և մի՞ կիսվիր զգայուն տեղեկություններով: Եթե բախվում ես կիբեռբռնության որևէ դրսևորման, անհապաղ արգելափակիր ագրեսորին, պահպանի՞ր ապացույցները (սքրինշոթեր), ռեփորտ արասցիալական ցանցի ադմինիստրացիային և, հարկ եղած դեպքում, դիմիր իրավապահ մարմիններին:**

### **Դրական առնականության ձևավորման կարևորությունը**

Բազմաթիվ հասարակություններում՝ այդ թվում Հայաստանում, առնականությունը հաճախ շփոթվում է իշխելու, ճնշելու կամ «ուժի» ցուցադրության հետ: Այս ազդեցությունները սակայն ոչ մի կապ չունեն առնականության ադեկվատ ընկալման հետ, քանի որ դրական առնականությունը կարող է դառնալ բռնության կանխարգելման հիմք, թունավոր առնականության հետ կապված բոլոր կարծրատիպերի ու բարդույթների «հակաթույն»՝ մասնավորապես ուժի ու իշխելու մշակույթին, ավանդական տղամարդու կերպարի վերաիմաստավորմանը, որտեղ ենթարկեցնող, իշխող, խանդող ու ծեծող տղամարդուն փոխարինելու է գալիս հոգատար, ապրումակցող, վստահող տղամարդու կերպարը: Այսպիսով, դրական առնականության քաջալերումը մեր հասարակությունում հնարավորություն կտա վերանայել ուժի մշակույթը, որպես պաշտպանելու միջոց, այլ ոչ թե իշխելու:

Առնականությունը դրսևորվում է հարգանքի, պատասխանատվության և ապրումակցման ձևով, իսկ առնական մարդը գիտի ցավն ու հույզերը ինչքան կարևոր են մարդու համար ու չի ծաղրում դիմացինին, բաց է արտահայտելու իր ցավն ու հույզերը: Առնականությունը դառնում է ընդունող բոլոր խմբերի համար՝ կանանց, մարգինալացված անձանց:

### **Իսկ ինչպես կկարողանանք ձևավորել դրական առնականություն.**

- Հոգեկրթություն և գենդերային հավասարության թեմաներով դասընթացներ տղաների համար (սկսած վաղ տարիքից)
- Մեդիայում ներկայացնել այն տղամարդկանց, որոնք չեն վախենում արտահայտել զգացմունք.
- Պաշտպանում են հավասարությունը, զբաղվում են խնամքով (օրինակ՝ հայրիկներ, ուսուցիչներ, բուժաշխատողներ):
- Տղամարդկանց ներգրավել բռնության կանխարգելման արշավներում՝ ոչ որպես մեղավոր, այլ որպես դաշնակից.
- Ստեղծել մշակույթ, որտեղ առնական ուժը չի համարվում իշխելու իրավունք, այլ՝ աջակցելու և պաշտպանելու կարողություն:

**Խրախուսիր քո շրջապատի տղաներին բացահայտ խոսել իրենց զգացմունքների մասին և մի՛ ամաչիր ցույց տալ սեփական խոցելիությունը: Հիշիր, որ իսկական ուժը ոչ թե ազդեսիայի, այլ հոգատարության, հարգանքի և ապրումակցման մեջ է:**

