



FUNDED BY THE EUROPEAN UNION
EU REGIONAL TRUST FUND 'MADAD'
الصندوق الاستئماني الأوروبي 'مدد'



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION



AUSTRIAN RED CROSS



**Հոգեբանական առաջին օգնության դասընթաց
Երեխաների հետ աշխատող մասնագետների համար ձեռնարկ**

**Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին
օգնություն. 2 օր**



ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԿԱՐԻՏԱՍ
ARMENIAN CARITAS



Save the Children

Հոգեբանական առաջին օգնության դասընթաց Երեխաների հետ աշխատող մասնագետների համար ձեռնարկ

This publication has been developed and provided by the Save the Children International Armenian Representative Office.

This publication has been produced within the “Increased Resilience of Syrian Armenians and Host Population” (IRIS) programme. The objective of IRIS is to contribute to the National Integration Policy that intends to guarantee a dignified life for Syrian Armenians in Armenia through full protection and integration, with the specific objective to improve social and economic resilience of Syrian Armenians and host population and to strengthen institutional capacities for economic growth in Armenia.

Implementation period is July 2018 – June 2021

Implementing consortium:

Austrian Red Cross (Lead Partner)
Armenian Red Cross Society
Armenian Caritas Benevolent NGO
Centre for Coordination of Syrian Armenians’ Issues NGO
SME Cooperation Association

Funding

European Union Regional Trust Fund ‘Madad’, Austrian Development Cooperation, Austrian Red Cross

©“Increased Resilience of Syrian Armenians and Host Population” (IRIS) programme, Armenian Red Cross Society, Save the Children International Armenian Representative office, 2019

“This publication has been produced with the financial assistance of the EU Regional Trust Fund ‘Madad’. The contents of this publication are the sole responsibility of Armenian Red Cross Society and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union.”

https://ec.europa.eu/trustfund-syria-region/content/home_en

Սույն հրատարակությունը մշակվել և տրամադրվել է «Մեյվ դը չիլդրեն ինթերնեշնլ» կազմակերպության հայաստանյան ներկայացուցչության կողմից:

Սույն հրատարակությունը տպագրվել է «Միքիահայերի եվ տեղացիների դիմակայունության բարձրացում» (ԻՐԻՍ) ծրագրի շրջանակներում: Իրիս ծրագրի նպատակն է ունենալ ներդրում Բնակավայրային ազգային քաղաքականության մեջ, որն ուղղված է Հայաստանում սիրիահայերի արժանապատիվ կյանքի ապահովմանը՝ ամբողջական պաշտպանության և ինտեգրման միջոցով՝ ունենալով հատուկ նպատակ բարելավել սիրիահայերի և տեղաբնակների սոցիալական և տնտեսական դիմակայունությունը, ինչպես նաև հզորացնել Հայաստանի տնտեսական աճի ինստիտուցիոնալ կարողությունները:

Ծրագրի տևողությունը՝ 2018թ-ի հուլիսից 2021թ-ը հունիսը

Իրականացնող կոնսորցիում

«Ավստրիական Կարմիր խաչ» (ղեկավար գործընկեր)
«Հայկական Կարմիր խաչի ընկերություն»
«Հայկական Կարիտաս» Բարեգործական ՀԿ
«Միքիահայերի հմնախնդիրները համակարգող կենտրոն» ՀԿ
«ՓՄՁ համագործակցության» ասոցիացիա

Ֆինանսավորող

Եվրոպական միություն տարածաշրջանային Թրասթ Ֆոնդ՝ «Մադադ», Ավստրիական զարգացման համագործակցություն, Ավստրիական Կարմիր խաչ

© «Միքիահայերի եվ տեղացիների դիմակայունության բարձրացում», Հայկական Կարմիր խաչի ընկերություն, «Մեյվ դը չիլդրեն ինթերնեշնլ» կազմակերպության հայաստանյան ներկայացուցչություն, 2019թ.

«Սույն հրատարակությունը տպագրվել է Եվրոպական միության տարածաշրջանային Թրասթ Ֆոնդի՝ «Մադադ»-ի ֆինանսական աջակցությամբ: Այս հրատարակության բովանդակության համար պատասխանատու է Հայկական Կարմիր խաչի ընկերությունը, և այն որևէ կերպ չի արտահայտում Եվրոպական միության տեսակետը»:

https://ec.europa.eu/trustfund-syria-region/content/home_en

Երևան 2019



Ներածություն

2
Օր առաջին. Երեխաներին տրամադրվող
հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ

3
Օր երկրորդ. Երեխաներին տրամադրվող
հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ

4
Հավելվածներ և բաժանվող նյութեր



Բովանդակություն

Ներածություն

1. Ներածություն

- 1.1 Նախադրյալներ
- 1.2 Ինչու է երեխաներին անհրաժեշտ հոգեբանական առաջնային օգնության
- 1.3 Ո՞րն է դասընթացի հիմնական շեշտադրումը
- 1.4 Ո՞վ կարող է երեխաներին տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն
- 1.5 Որտե՞ղ կարող է տրամադրվել հոգեբանական առաջին օգնությունը երեխաներին
2. Ներածություն դասընթացի ձեռնարկի վերաբերյալ
- 2.1 Դասընթացի օրակարգ
- 2.2 Դասընթացի նպատակը
- 2.3 Ինչպե՞ս օգտագործել այս ձեռնարկը
- 2.4 Դասընթացի ներածություն
- 2.5 Մասնակիցներ
- 2.6 Դասընթացի նախապատրաստման փուլ
- 2.7 Ժամանակի պլանավորում
- 2.8 Դասընթացի վայրի ընտրություն
- 2.9 Անհրաժեշտ նյութերը
- 2.10 Երեխաների պաշտպանության և ուղղորդման համակարգերի ուսումնասիրություն
- 2.11 Գնահատում և վկայագրերի հանձնում
- 2.12 Դասընթացի վարման մեթոդները
- 2.13 Մեծահասակների կրթություն
- 2.14 Դերային խաղեր
- 2.15 Ենթախմբեր
- 2.16 Լիագումար քննարկումներ և ներկայացում
- 2.17 Ակտիվացնող վարժություններ
- 2.18 PPT սլայդներ
- 2.19 Հարց ու պատասխան
- 2.20 Նշումների ցուցատախտակ
- 2.21 Խմբեր
- 2.22 Դասընթացի համապատասխանեցում առկա համատեքստին
- 2.23 Գաղտնիություն
- 2.24 Հիշեք տրամադրել հետադարձ կապ /արձագանք/
- 2.25 Դասընթացավարի հիմնական հմտությունները
- 2.26 Պատրաստ եղե՞ք անսպասելիին
- 2.27 Ինչպե՞ս հաղթահարել հուզմունքը
- 2.28 Հետևողականություն և վերահսկողություն դասընթացից հետո

Օր առաջին. Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ երկօրյա դասընթաց

ՄԵՄԻԱ 0. Մասնակիցների ողջունում և գրանցում

ՄԵՄԻԱ 1. Ներածություն

- ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.1. Ողջունում և ներկայացում
 - ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.2. Օրվա ծրագրի ներկայացում
 - ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.3. Նպատակներ
 - ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.4. Փոխադարձ ակնկալիքներ
 - ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.5. «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացում (ընտրովի)
- Ակտիվացնող վարժություն — գրիչը 22ի մեջ

ՄԵՄԻԱ 2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը

- ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 2.1. Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն:
- ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2.1. Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն:

ՄԵՄԻԱ 3. Երեխաների արձագանքը ճգնաժամային իրավիճակներում

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3.1. Դեպքի օրինակ՝ հրդեհ դպրոցում: Երեխաների արձագանքը սթրեսային իրավիճակում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3.1. Դեպքի օրինակ՝ հրդեհ դպրոցում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3.2. Երեխաների արձագանքը սթրեսային իրավիճակներում

ՍԵՄԻԱ 4. Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում և համապատասխան աշխատանքային սկզբունքներ

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 4.1. Բացահայտել հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաներին: 4.2. Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման սկզբունքներ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4.1. Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4.2. Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման սկզբունքները

ՍԵՄԻԱ 5. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 5.1. Անիմացիոն ֆիլմ 1-ի դիտում: 5.2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 5.1. Անիմացիոն ֆիլմ 1-ի դիտում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 5.2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում

ՍԵՄԻԱ 6. Դերային խաղ

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 6.1. Դերային խաղեր:
Օր 1. Ամփոփում

Օր երկրորդ. Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ երկօրյա դասընթաց

ՍԵՄԻԱ 7. Հաղորդակցում երեխաների հետ

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.1. Տարբեր տրամադրությունների ներկայացում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.2. Երկրորդ օրվա ծրագրի ներկայացում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.3. Առաջին օրվա վերհիշում և ամրապնդում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.4. Երեխաների հետ հաղորդակցում – 1
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.5. Երեխաների հետ հաղորդակցում – 2
ՍԵՄԻԱ 8. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 8.1. Նորմալացում և ընդհանրացում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 8.2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման այլ առաջարկություններ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 8.3. Երեխաների հետ հաղորդակցման հմտությունների գործնական կիրառում:
Ակտիվացնող վարժություն. Հետ քաշվող ծածկոց

ՍԵՄԻԱ 9. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներ և խնամք իրականացնողներ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 9.1 Անիմացիոն ֆիլմ 2
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 9.2. Ծնողների և խնամք իրականացնողների արձագանքը կյանքի դժվարին իրավիճակներում
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 9.3. Հաղորդակցում ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ

ՍԵՄԻԱ 10. Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման վերաբերյալ գործնական աշխատանք
Ամփոփում և գնահատում

Ներածություն





1. Ներածություն

1.1 Նախադրյալներ

Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀՄՕ)

«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության կողմից մշակված հոգեբանական առաջին օգնության դասընթացի ձեռնարկը հմտությունների և կարողությունների մի ժողովածու է, որն օգնում է անձնակազմին նվազեցնելու այն հուսահատությունը, որ երեխաների մոտ ի հայտ է գալիս դժբախտ պատահարների, բնական աղետների, հակամարտությունների և այլ ճգնաժամային իրավիճակների ժամանակ:

Դասընթացի ձեռնարկը բաղկացած է՝

- Հաղորդակցման, սփռփանքի և հաղթահարման գործիքներից, որոնք կիրառվում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ ուղղակիորեն աշխատող անձնակազմի կողմից.
- Խորհուրդներ և ուղեցույց ծնողների և առաջնային խնամք իրականացնողների հետ աշխատանքի համար.
- Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին աջակցության տրամադրման առաջարկություններ:

Երեխաներին հոգեբանական առաջին օգնություն պետք է տրամադրվի արտակարգ իրավիճակներում կամ ճգնաժամային իրադարձություններից անմիջապես հետո: Երեխաների հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ դասընթացները կարող են իրականացվել որպես անհապաղ արձագանքման մաս, կամ որպես արտակարգ իրավիճակների հակում ունեցող շրջաններում աղետներին դիմակայելու պատրաստվածության կարողությունների զարգացման մաս: Դասընթացը նաև կիրառվում է այն դեպքերում, երբ անձնակազմին պատրաստում են ներգրավվելու արտակարգ իրավիճակների արձագանքող գլոբալ ցանցում:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը իրականացվում է ոչ միայն մեծ աղետների ժամանակ, ինչպիսիք են օրինակ՝ ցունամին կամ երկրաշարժը, այլ նաև ճգնաժամային իրավիճակներում, որոնցից տուժում են անհատների փոքր խմբեր:

«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության անձնակազմը, գործընկեր կազմակերպությունները և այլ մասնագետներ ևս կարող են երեխաներին տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն՝ որպես ոչ աղետային իրավիճակներում խոցելի երեխաների հետ աշխատելու անմիջական միջամտություն: Օրինակ՝ այնպիսի երեխաների, որոնք ենթարկվել են սեռական կամ ֆիզիկական բռնության կամ անտեսման, ինչպես նաև այն երեխաների, որոնք ունեն իրավական խնդիրներ:

1.2 Ինչո՞ւ է պետք դիմել հոգեբանական առաջնային օգնության

Նպաստելով երեխայի հարմարվողական գործունեության և հաղթահարման կարողության զարգացմանը, հոգեբանական առաջին օգնությունը օգնում է կանխել կարճատև և երկարատև հոգեբանական խնդիրները՝ որպես խնդրահարույց և տրավմատիկ պատահարների հետևանք: Այսօր իրականացվող հետազոտությունների գերակշիռ մասը հիմնավորում է, որ ծնողների և համապատասխան մասնագետների կողմից տրամադրվող համարժեք աջակցությունը երեխաների համար հանդիսանում է կարևորագույն գործոն՝ դժվարին իրավիճակների հաղթահարման և հետագա զարգացման համար:

Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների մոտ դրսևորվում են քնի խանգարումներ, անհանգստության և ընկճախտի զգացմունքներ, սոցիալական մեկուսացում, կենտրոնացման հետ կապված դժվարություններ, լաց, հետընթաց ապրող և կպչուն վարքագիծ: Շատ երեխաներ հաղթահարում են կյանքի դժվարին իրավիճակները՝ առանց հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրների զարգացման, և շատերն ինքնուրույն են կարողանում հաղթահարել խնդիրները: Սակայն, վերականգնման գործընթացը ավելի կհեշտանա, եթե երեխան ստանա համապատասխան օգնություն ավելի վաղ փուլում, և դա կարող է նվազեցնել հոգեկան առողջության հետ կապված երկարատև խնդիրների զարգացման վտանգը:

1.3 Ո՞րն է դասընթացի հիմնական շեշտադրումը

Չնայած, որ այս ձեռնարկի հիմնական կենտրոնացումը երեխաների խնդիրների վրա է, այն նաև պարունակում է որոշ գործողություններ՝ գործընկերների և խնամք իրականացնողների հետ հաղորդակցվելու համար, քանի որ կա հավանականություն, որ ճգնաժամային կամ արտակարգ իրավիճակները կանդրադառնան նաև վերջիններին վրա:

1.4 Ո՞վ կարող է երեխաներին տրամադրել հոգեբանական առաջին

Երեխաներին առաջին հոգեբանական օգնություն կարող են տրամադրել «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության անձնակազմը և այն գործընկերները, ովքեր ուղղակիորեն աշխատում են երեխաների հետ, ինչպիսիք են օրինակ՝ գործընկեր կազմակերպությունները, ուսուցիչները, առողջապահության և սոցիալական ոլորտների աշխատողները:

Այլ կազմակերպություններ կամ մասնագետներ, ովքեր աջակցում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին, ներառյալ բոլոր նրանք, ովքեր ժամանելով ճգնաժամային իրավիճակից անմիջապես հետո, կարող են երեխաներին տրամադրել առաջին հոգեբանական օգնություն:

1.5 Որտե՞ղ կարող է տրամադրվել հոգեբանական առաջին օգնությունը

Երեխաներին հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է տրամադրվել ցանկացած անվտանգ և ապահով տարածքում, ինչպիսիք են օրինակ՝ «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության երեխաներին հարմարեցված տարածքները՝ դպրոցները, երեխաների վաղ զարգացման կենտրոնները կամ նախակրթարանները, փախստականների ճամբարները կամ այն տարածքները, որտեղ տեղի է ունեցել արտակարգ իրավիճակը:

Հնարավորության դեպքում օգնություն տրամադրողները պետք է գտնեն հանգիստ տարածքներ, որտեղ երեխաները, ծնողները կամ խնամք իրականացնողները իրենց հարմարավետ և ապահով կզգան՝ զրուցելու և սփոփելու համար:



2. Ներածություն դասընթացի ձեռնարկի վերաբերյալ

Դասընթացի այս ժողովածուն նախատեսված է եռօրյա դասընթացի համար: Ժողովածուն բաղկացած է սույն ձեռնարկից, երկու PPT սլայդներից, բաժանվող նյութերից և հավելվածներից: Բոլորը միասին օգտագործվելու են հետևյալ նպատակով՝

- Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ երկօրյա դասընթացի անցկացում:

Դասընթացի մասնակիցները կսովորեն ամենակարևոր բաները, որոնք հարկավոր է ասել և անել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված անձանց համար: Դասընթացը նաև տեղեկատվություն կտրամադրի, թե ինչպիսի մոտեցում ցուցաբերել նոր իրավիճակում և ինչ անել, որպեսզի մեր գործողություններով չվնասենք ուրիշներին:

2.1. Դասընթացի օրակարգ

ՕՐ 1

Դասընթացի օրակարգ. Երեխաներին տրամադրվող առաջին հոգեբանական օգնություն

8:30-9:00	Մեսիա 0. Նախապատրաստում	Գրանցում
9:00-10:30	Մեսիա 1. Ներածություն	1. Ողջույնի խոսք և ներածություն 2. Օրվա ծրագրի ամփոփ ներկայացում 3. Նպատակներ 4. Փոխադարձ ակնկալիքներ 5. «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացում (ընտրովի)
10:30-10:50	Թեյի/սուրճի ընդմիջում	
10:50-11:00	Ակտիվացնող վարժություն	
11:00-11:15	Մեսիա 2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը	Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն
11:15-13:00	Մեսիա 3. Երեխաների արձագանքը ճգնաժամային իրավիճակներում	1. Դեպքի օրինակ. հրդեհ դպրոցում 2. Երեխաների արձագանքը սթրեսային իրավիճակներում
13:00-14:00	Ճաշի ընդմիջում	
14:00-15:00	Մեսիա 4. Հոգեբանական առաջին օգնության և համապատասխան գործողությունների կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում	1. Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում 2. Հոգեբանական առաջին օգնության գործողությունների սկզբունքներ
15:00-16:00	Մեսիա 5. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում	1. Անիմացիոն ֆիլմ - 1 2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում
16:00-16:30	Թեյի/սուրճի ընդմիջում	
16:30-17:45	Մեսիա 6. Դերային խաղեր	Դերային խաղեր
17:45-18:00	Ամփոփում	

Դասընթացի օրակարգ. Երեխաներին տրամադրվող առաջին հոգեբանական օգնություն

8:30-10:30	Մեսիա 7. Հաղորդակցում երեխաների հետ	Տարբեր տրամադրություններ ներկայացնող վարժություն 2-րդ օրվա ներկայացում 1-ին օրվա վերհիշում և ամրապնդում Հաղորդակցում երեխաների հետ - 1 Հաղորդակցում երեխաների հետ - 2
10:30-10:50	Թեյի/ սուրճի ընդմիջում	
10:50-11:00	Ակտիվացնող վարժություն	
11:00-13:00	Մեսիա 8. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներ	Նորմալացում և ընդհանրացում Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման այլ ձևեր Հաղորդակցում երեխաների հետ (գործնական աշխատանք)
13:00-14:00	Ճաշ	
14:00-14:15	Ակտիվացնող վարժություն	
14:15-15:45	Մեսիա 9. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներ և խնամք իրականացնողներ	Անիմացիոն ֆիլմ - 2 Ծնողների և խնամք իրականացնողների արձագանքը Հաղորդակցում ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ
15:45-16:00	Թեյի/սուրճի ընդմիջում	
16:00-17:15	Մեսիա 10. Գործնական աշխատանք	Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում (գործնական աշխատանք)
17:15-17:30	Ամփոփում և գնահատում	

2.2 Դասընթացի նպատակը

Այս ձեռնարկում ներկայացված դասընթացը նախատեսված է «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության աշխատակազմի, գործընկերների, ուսուցիչների, առողջապահության ոլորտում աշխատող մասնագետների և այլ կամավորների համար, ովքեր աշխատում են արտակարգ իրավիճակներում հայտնված կամ հակամարտությունների, բնական աղետների և ճգնաժամային իրավիճակների արդյունքում տուժած երեխաների հետ:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը չի սահմանափակվում լայնածավալ իրադարձություններով, այլ կարող է նաև տրամադրվել փոքրածավալ ճգնաժամային իրավիճակներում, ինչպիսիք են հրդեհը դպրոցում, կողոպուտը, վթարները, միջանձնային բռնությունը և անձնական կորուստները:

Դասընթացի նպատակն է մասնակիցներին զինել համապատասխան հմտություններով և գիտելիքներով՝ երեխաներին և նրանց ընտանիքներին տրամադրելու հոգեբանական առաջին օգնություն:

2.3 Ինչպե՞ս օգտագործել այս ձեռնարկը

Ներածական մասից հետո ձեռնարկը դասընթացավարին քայլ առ քայլ ուղղորդում է՝ վարելու երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջնային օգնության:

2.4 Դասընթացի ներածություն

Երկօրյա դասընթացի ծրագիրը բաղկացած է 10 թեմաներից: Դասընթացի վեց թեմաները կքննարկվեն առաջին օրվա ընթացքում, չորսը՝ երկրորդ:

Առաջին սեսիայի ընթացքում ներկայացվում է դասընթացի ծրագիրը, մասնակիցներին հնարավորություն է ընձեռվում ավելի լավ ճանաչելու միմյանց, քննարկելու դասընթացի վերաբերյալ փոխադարձ ակնկալիքները և հակիրճ ներկայացվում է «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության գործունեությունը:

Երկրորդ սեսիայի ընթացքում ուսումնասիրվում է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության էությունը, ինչպես նաև այդ գործընթացում առկա հիմնական կանոնները: Երրորդ սեսիայի ընթացքում ուսումնասիրվում է, թե տարբեր տարիքային խմբերի պատկանող երեխաները ինչպե՞ս են արձագանքում ճգնաժամային և այլ սթրեսային իրավիճակներում: Չորրորդ սեսիայի ընթացքում քննարկվում է, թե ինչպե՞ս կարելի է բացահայտել այն երեխաներին և ընտանիքներին, որոնք հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեն: Նաև բացատրվում են այն հիմնական սկզբունքները, որոնք կիրառվում են հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելիս:

Հինգերորդ սեսիայի ընթացքում մասնակիցները մի կարճ ֆիլմ են դիտում և քննարկում, թե ինչպե՞ս պետք է սկզբնական շփում հաստատել տագնապային իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ: Առաջին օրվա վերջին՝ վեցերորդ սեսիայի ընթացքում մասնակիցները պատրաստում և միմյանց համար բեմադրում են դերային խաղ՝ ամփոփելով դասընթացի ընթացքում ստացած գիտելիքները:

Երկրորդ օրը, վերհիշելով և ամրապնդելով նախորդ օրվա դասընթացը, մասնակիցները սկսում են քննարկել, թե ինչպե՞ս պետք է հաղորդակցվել երեխաների հետ: Ութերորդ սեսիան կենտրոնացնում է կյանքի դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխաների վրա: Այս սեսիայի ընթացքում մասնակիցները սովորում են՝ ինչպե՞ս տրամադրել հոգեբանական աջակցություն կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին: Իններորդ սեսիայի ընթացքում հակիրճ անիմացիոն ֆիլմի միջոցով ուսումնասիրելով, թե ինչպե՞ս են ծնողները և խնամք իրականացնողները արձագանքում հայտնվելով կյանքի դժվարին իրավիճակում, մասնակիցները նաև հմտություններ են ձեռք բերում, թե ինչպե՞ս կարելի է օգնել ծնողներին և խնամք իրականացնողներին՝ դրականորեն հաղթահարելու նման իրավիճակները: Երկօրյա դասընթացի տասներորդ և վերջին սեսիայի ընթացքում մասնակիցներին ժամանակ է տրվում գործնականում կիրառելու հաղորդակցման հմտությունները և ամրապնդելու այն ամենը, ինչ սովորել են:



2.5 Մասնակիցներ

Դասընթացի մասնակիցները այն անձինք են, ովքեր հոգեբանական առաջին օգնություն են տրամադրելու երեխաներին և նրանց ընտանիքներին: Ընտրվում են այնպիսի մասնակիցներ, որոնք արդեն աշխատում են կյանքի դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխաների և նրանց ընտանիքների հետ, կամ ապագայում պլանավորում են ներգրավվել նման աշխատանքներում: Մասնակիցների շարքում կարող են ներգրավված լինել «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության երեխաների պաշտպանության հարցերով զբաղվող կամ այլ ոլորտներում (առողջապահություն, կրթություն, սնունդ, ջուր, սանիտարա-հիգիենիկ խնդիրներ) ներգրավված աշխատակիցներ:

Որպես դասընթացավար ձեր գործն է դասընթացի ընթացքում ապավինել մասնակիցների փորձին և հմտություններին: Հարկավոր է ժամանակ տրամադրել և քննարկել, թե ինչպես են կոնկրետ տեղանքին բնորոշ մշակույթը, ավանդույթներն ու կրոնը ազդում սթրեսային վիճակներում դրսևորվող արձագանքների և մանկության համապատասխան ընկալումների վրա:

Դասընթացից առաջ մասնակիցների վերաբերյալ հնարավորինս տեղեկացված լինելու դեպքում կարելի է օգտագործել նրանց փորձառությունը: Մասնակիցների կրթության և մասնագիտացման մասին տեղեկացված լինելը կնպաստի, որպեսզի մասնակիցների կոնկրետ

խմբերի համար ընտրվեն համապատասխան վարժություններ/առաջադրանքներ:

Մինչ դասընթացը հարկավոր է պարզել մի շարք հարցեր, օրինակ՝

1. Ո՞ր կառույցն են ներկայացնում մասնակիցները՝ «Մեյվ դը չիլդրեն», պետական ոլորտ, գործընկեր ՀԿ-ներ, համայնք, թե այլ:
2. Քանի՞ հոգի են մասնակիցները:
3. Ի՞նչ էք ակնկալում մասնակիցների կրթական մակարդակից:
4. Ի՞նչ էք ակնկալում երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ նրանց մոտեցումներից, հմտությունից և գիտելիքների մակարդակից:
5. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների և ընտանիքների հետ աշխատելու ինչպիսի՞նք և որքա՞ն փորձ ունեն մասնակիցները:

Այս տեղեկատվությունը կարող էք հավաքագրել մինչ դասընթացը անցկացվող գիտելիքների և հմտությունների գնահատման, ինչպես նաև դիմում-հայտերի ընդունման ժամանակ:

2.6 Դասընթացի նախապատրաստման փուլ

Դասընթացը կարող է վարել մեկ դասընթացավար, հատկապես եթե նա նախկինում նման թեմաներով դասընթացներ վարելու փորձ ունի: Այնուամենայնիվ, քանի որ դասընթացը բավականին համապարփակ է և քանի որ քննարկվող հարցերը շատ մասնակիցների մոտ կարող են առաջացնել զգացմունքային բուռն արձագանքներ, ցանկալի է, որպեսզի դասընթացը վարեն երկու մասնագետներ:

Դասընթացի որակի ապահովման համար կարևոր նախապայման է հանդիսանում դասընթացի նախապատրաստական փուլը: Դասընթացավարները պետք է նախապես մանրամասնորեն ծանոթանան դասընթացի ձեռնարկին և այլ անհրաժեշտ նյութերին:

Բոլոր մասնակիցներին պետք է տրամադրվի թղթապանակ, որի մեջ կհավաքվեն (կկարվեն) բաժանվող նյութերը: Դասընթացավարը պետք է նախապես պատրաստի թղթապանակները:

2.7 Ժամանակի պլանավորում

Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է հանդիսանալ աղետային իրավիճակներին նախապատրաստվելու մաս, կամ արձագանք՝ լայնածավալ/փոքրածավալ արտակարգ իրավիճակներին կամ ճգնաժամային իրադարձություններին: Այն նաև կարող է կիրառվել վաղեմություն ունեցող իրավիճակների առնչությամբ, որոնք սակայն դեռևս շարունակում են սպառնալիքներ պարունակել երեխաների և նրանց ընտանիքների համար:

Դասընթացի առաջին և երկրորդ օրերը պետք է հաջորդեն միմյանց:

2.8 Դասընթացի վայրի ընտրություն

Դասընթացի անցկացման համար նախատեսված վայրը՝

1. Պետք է հարմարավետ լինի, որպեսզի բոլոր մասնակիցները կարողանան նորմալ նստել՝ շրջանաձև կամ կիսաշրջանաձև, և կարողանան տեսնել միմյանց:
2. Էկրանը կամ ֆլիփչարթը պետք է տեսանելի լինի բոլոր մասնակիցների համար:
3. Պետք է ունենա առանձին սենյակներ խմբային աշխատանքների համար, որպեսզի մասնակիցները կարողանան առանձնանալ և զույգերով զրուցել:
4. Պետք է առանձնացված լինի, որպեսզի ոչինչ չխանգարի դասընթացի նորմալ ընթացքին:
5. Պետք է զինված լինի համապատասխան աուդիո/վիդեո սարքավորումներով՝ անիմացիոն ֆիլմերի և PPT սլայդների ներկայացման համար:



2.9 Անհրաժեշտ նյութերը

Դասընթացի համար անհրաժեշտ նյութերի ցանկը նշված է Հավելված 2-ում, օր 1 և 2: Պետք է նկատի ունենալ, որ գուցե հարկ լինի որոշ նյութեր հարմարեցնել համատեքստին կամ դրանք փոխարինել այլընտրանքային տարբերակներով, որոնք ավելի մատչելի և հարմար են վարժությունների համար: Նյութերը հարկավոր է պատրաստել մինչ դասընթացի սկիզբը:

2.10 Երեխաների պաշտպանության և ուղղորդման համակարգերի ուսումնասիրություն

Երկօրյա դասընթացի ժամանակ մասնակիցներին առաջադրանք է տրվում քննարկել և բացահայտել ճիշտ ուղղորդման գործընթացները, որոնք անհրաժեշտ է կիրառել չարաշահման, բռնության կամ անտեսման զոհ դարձած և մասնագիտական ծառայությունների կամ պաշտպանության կարիք ունեցող երեխաների համար: Հնարավորինս փորձեք պարզել, թե այս գործընթացները որքանով են գործում տեղական համատեքստում, որպեսզի կարողանաք մասնակիցներին ուղղորդել, եթե նրանք ծանոթ չեն բոլոր անհրաժեշտ մանրամասներին:

Որպես դասընթացավարի մենք ձեզ խորհուրդ ենք տալիս դասընթացի սկզբում

մասնակիցներին հիշեցնել, որ նրանք պարտավոր են հետևել «Մեյվ դը չիդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգին և Երեխաների անվտանգությունը ապահովող կանոններին:

Եթե մասնակիցներից որևէ մեկը կոնկրետ երեխայի պաշտպանության խնդիր է հնչեցնում կամ տեղեկատվություն ունի ռիսկային իրավիճակում հայտնված երեխայի վերաբերյալ, ապա դասընթացավարը պետք է վերջինիս հորդորի այդ մասին տեղյակ պահել համապատասխան պատկան մարմիններին: Այլապես դուք պետք է հետևողական լինեք և հետևեք գործի ընթացքին:

Դասընթացավարը նաև պետք է հայտարարի, որ դասընթացի ընթացքում չի կարելի բացահայտել որևէ անձնական տեղեկատվություն: Կարող եք առաջարկել սեսիայից հետո զրուցել մասնակիցների հետ՝ համոզվելու, որ դասընթացի ընթացքում նրանց մոտ չեն մնացել անպատասխան հարցեր կամ խնդիրներ, որոնք լուծման կարիք ունեն:

2.11 Գնահատում և վկայագրերի հանձնում

Գնահատումը միշտ տեղի է ունենում վերջին սեսիայի ընթացքում՝ անկախ դասընթացի տևողությունից (երկու կամ երեք օր): Մենք առաջարկում ենք օգտագործել հավելվածներում առկա գնահատման թերթիկները (Հավելված 3, օր 3) և նախնական հարցաթերթը՝ դիմում-հայտը (Հավելված 1, օր 1 և 2):

Ճիշտ գնահատման շնորհիվ դասընթացավարը կարողանում է որոշել, թե ինչքանով էր դասընթացը արդյունավետ: Գոյություն ունեն գնահատման երկու տեսակ՝ արձագանքման գնահատում և ուսուցման գնահատում: Արձագանքման գնահատումը չափում է մասնակիցների արձագանքը ընդհանուր դասընթացի վերաբերյալ, ինչպիսիք են օրինակ՝ դասընթացի վարման եղանակը, ժամանակի բաշխումը և կառավարումը, վայրը, ընտրված սցենարների հարաբերական համապատասխանությունը իրականությանը և այլն: Ուսուցման գնահատման միջոցով չափվում է, թե որքանով են բարելավվել մասնակիցների հմտությունները, գիտելիքը, մոտեցումները և փորձը:

Դասընթացի վերջում բոլոր մասնակիցներին պետք է տրվեն վկայագրեր, որոնց վրա նշված կլինեն անուն-ազգանունը, դասընթացի անվանումը, վայրը և ամսաթիվը: Վկայագրի ձևանմուշը ներառված է հավելվածներում (Հավելված 3, օր 1 և 2,):

Դասընթացի մասնակիցները նաև ուրախ կլինեն ունենալու խմբային լուսանկար՝ որպես հուշ տվյալ դասընթացից:

2.12 Դասընթացի վարման մեթոդները

Դասընթացավարները պատասխանատու են դասընթացը պլանավորելու և իրականացնելու համար: Մենք հորդորում ենք ունենալ առնվազն երկու դասընթացավար, որոնցից առնվազն մեկը կներկայացնի միևնույն շրջանը կամ համայնքը, որտեղից ներգրավված են մասնակիցները:

Շատ կարևոր է, որ բոլորը լավ պատրաստված լինեն դասընթացին և նախատեսված առաջադրանքները իրականացնելուն:

Լավ դասընթացավարը՝

1. Լավ է պատրաստվում դասընթացից առաջ:
2. Ավելի շուտ լսում և հասկանում է քննարկվող մտքերը, քան փորձում է գնահատել և քննադատել:
3. Խոսում է դանդաղ և հստակ, խուսափում է օգտագործել ժարգոնային արտահայտություններ իր խոսքում:
4. Կառավարում է խմբային աշխատանքները:
5. Պատասխանատու է, որպեսզի մասնակիցների միջև հաստատվի լավ հաղորդակցություն:
6. Ուշադիր և զգայուն է չարտահայտված մտքերի հարցում:
7. Պաշտպանում է փոքրամասնությունների տեսակետները և հաստատում օգտակար դիտարկումները:
8. Ապահովում է քննարկման նորմալ ընթացքը:
9. Մահմանափակում է սեփական կարծիքի արտահայտումը՝ ավելի շատ ժամանակ ընձեռելով մասնակիցներին արտահայտվելու համար:
10. Ուշադիր լսում է և չի ընդհատում մասնակիցներին:
11. Օգտագործում է համապատասխան լեզու, կեցվածք, ժեստեր և դեմքի արտահայտություն:
12. Հարկ եղած դեպքում պատրաստ է մասնակցել բոլոր առաջադրանքներին:
13. Ճկուն է, արձագանքում է խմբի կարիքներին, հարկ եղած դեպքում փոփոխում և հարմարեցնում է առաջադրանքները:
14. Հաճույքով է վարում դասընթացը:

Քանի որ ուսումնական լավ միջավայրը կախված է նաև մասնակիցներից, կարևոր է, որ դասընթացավարը տեղյակ լինի և հասկանա՝

1. Ինչո՞ւ են նրանք մասնակցում այս դասընթացին:
2. Մասնակիցների հույսերը և ակնկալիքները:
3. Մասնակիցների վախերը և մտահոգությունները:
4. Մասնակիցների փորձը, տարիքը, սեռը և կարգավիճակը համայնքում:

Փորձե՛ք բոլոր ջանքերը գործադրել, որպեսզի մասնակիցները հնարավորինս լավ ճանաչեն միմյանց և իրենց լավ զգան միմյանց ներկայությամբ: Երբեք մասնակիցներին մի՛ դրեք ծիծաղելի իրավիճակներում: Եթե անգամ պատահաբար նման իրավիճակ ստեղծվի, ապա հարկավոր է ներողություն խնդրել: Եթե դուք բարեկիրթ լինեք, ձեր մասնակիցները ևս բարեկիրթ կլինեն:

2.13 Մեծահասակների կրթություն

Միշտ հիշեք, որ կախված անհատականությունից և փորձից, մարդիկ տարբեր եղանակներով են սովորում: Չնայած սովորելու և միևնույն ժամանակ սովորածը կիրառելու մեթոդը համարվում է ամենաարդյունավետը՝ նոր հմտություններ ձեռք բերելու գործընթացում, որոշ մարդիկ ավելի հեշտ սովորում են դիտարկման և պատկերման մեթոդով, կամ դիտարկումները տեսականորեն կիրառելով մեթոդով: Ճկուն եղեք և մասնակիցներին քաջալերեք ներկայացնել ուսուցման իրենց նախընտրելի մեթոդները և հնարավորինս շատ սովորել միմյանցից: Գուցե անհրաժեշտություն առաջանա փոքր-ինչ փոփոխել առաջադրանքները՝ դրանք հարմարեցնելով ուսուցման տարբեր տեսակներին:

Նոր հմտությունների և գիտելիքների ձեռք բերման հիմնական պայմանն է կարողանալ հասկանալ և համադրել այդ ամենը իրական կյանքի համատեքստում: Այս դասընթացում ներկայացված օրինակների և դեպքերի ուսումնասիրությունները փոփոխե՛ք և հարմարեցրե՛ք տեղական համատեքստին: Օրինակ, կազմակերպե՛ք դերային խաղեր և դրանց միջոցով ստեղծե՛ք այնպիսի իրավիճակներ, որոնք բնորոշ են իրենց իրականությանը, որպեսզի մասնակիցները հեշտությամբ ընկալեն մատուցվող նյութը:

Եթե դուք միևնույն համայնքից կամ շրջանից չեք, փորձե՛ք ներգրավել տեղական կամ մարզային համադասընթացավարի՝ ապահովելու համար, որ լեզուն, հաղորդակցությունը և դեպքերի ուսումնասիրությունները համապատասխանեն մասնակիցների տվյալ խմբին: Եթե դա հնարավոր չէ, գործադրե՛ք բոլոր հնարավոր ջանքերը հարմարվելու և ներգրավվելու տեղական համատեքստում մինչ դասընթացն սկսելը:

Այս դասընթացը երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության կարողությունների զարգացման մի մասն է կազմում: Քաջալերե՛ք մասնակիցներին կիրառելու հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման հմտությունները և հնարավորության դեպքում ակտիվորեն ներգրավվելու նման գործընթացում:

2.14 Դերային խաղեր

Դերային խաղերի ընթացքում խմբի անդամները ներկայացնում են կյանքից վերցրած համապատասխան իրավիճակ: Դասընթացավարը սովորաբար մասնակիցներին տրամադրում է թեման և որոշակի խորհրդատվություն այն մասին, թե ինչի վրա պետք է կենտրոնանալ դերային խաղի ժամանակ:

Կախված դերային խաղի առաջադրանքի բնույթից՝ մասնակիցներին կամ տրվում են կոնկրետ դերեր, կամ նրանք ազատ են լինում ընտրելու այն դերը, որը կցանկանան խաղալ:

Դերային խաղերը մարդկանց օգնում են ուսումնասիրել իրենց մոտեցումները սեփական անձի և այլոց նկատմամբ և ծառայում են որպես հարթակ՝ զարգացնելու հաղորդակցման հմտությունները: Դրանք մասնակիցներին հնարավորություն են ընձեռում զգալ և հասկանալ ուրիշների դժվարությունները և ապրումակցել նրանց՝ նրանց պատրաստելով բախվել նման իրավիճակների իրական կյանքում:

2.15 Ենթախմբեր

Մասնակիցներին առաջադրանք է տրվում դիտարկել որևէ հասկացություն, գաղափար կամ խնդիր՝ փոքր խմբերով կամ զույգերով: Խմբերը քննարկման արդյունքները ներկայացնում են ընդհանուր լսարանին, կամ առաջադրանքը կիրառվում է՝ կոնկրետ թեմայի շուրջ մտքեր հավաքելու նպատակով, որն առավել խորությամբ կուսումնասիրվի հետագա վարժությունների ընթացքում:

2.16. Լիազումար քննարկումներ և ներկայացում

Լիազումար քննարկման ժամանակ բոլոր մասնակիցները մեծ խմբով կատարում են միևնույն առաջադրանքը/վարժությունը:

2.17 Ակտիվացնող վարժություններ

Սրանք զվարճալի վարժություններ են, որոնք մասնակիցներին օգնում են հարմարվել դասընթացի վայրին և լսարանին, ինչպես նաև ակտիվացնում են մասնակիցներին ընդմիջումներից կամ երկարատև պասիվ առաջադրանքներից հետո:

Սովորաբար սրանք կարճատև վարժություններ են, մոտավորապես 10 րոպե տևողությամբ: Չնայած դասընթացի ծրագրում հատուկ ժամանակ է նախատեսված ակտիվացնող վարժությունների համար, դասընթացավարը անհրաժեշտության դեպքում նաև կարող է լրացուցիչ ակտիվացնող վարժություններ անցկացնել:

Դասընթացավարը կարող է կանխավ պլանավորել ակտիվացնող վարժությունները, կամ մասնակիցներին խնդրել առաջարկել և ցուցադրել նման վարժություններ խմբի համար:

Ակտիվացնող վարժությունների օրինակներ հասանելի են համացանցում կամ տարբեր ձեռնարկներում:

2.18 PPT սլայդներ

Հիմնականում դասընթացի բոլոր սեսիաները ներառում են PPT սլայդներ: PPT սլայդները պատրաստվում են՝ ապահովելու համար դասընթացի որակը և հաջորդականությունը: Նախապես ծանոթացեք սլայդների բովանդակությանը և հաջորդականությանը: Կարդացեք սլայդների տեքստը և տեղեկացված եղեք, որ այս ձեռնարկում ընդգրկված որոշ սլայդներ պարունակում են լրացուցիչ խոսնակի մտքեր:

Ոչ բոլոր սլայդներն են պարունակում լրացուցիչ խոսնակի մտքեր և հարկավոր է պարզապես կարդալ՝ ինչ է գրված սլայդի վրա: Այնուամենայնիվ, դուք ազատ եք ասել ավելին, քան գրված է, կամ ավելացնել մի քանի այլ օրինակներ, որոնք կօգնեն բացատրել սլայդի բովանդակությունը: Որոշ սլայդներ պարունակում են հարցեր մասնակիցների համար: Հարկավոր է ժամանակ հատկացնել և մասնակիցներին հորդորել պատասխանել այդ հարցերին՝ մինչև մյուս սլայդներին անցնելը:

Որոշ սլայդներ պարունակում են վարժություններ մասնակիցների համար: Հետևեք վարժությունների վերաբերյալ նշումներին՝ սլայդը լրացնելու համար:

Առաջարկում ենք սլայդները տպել և բաժանել մասնակիցներին որպես դասընթացի նյութ: Մասնակիցները կարող են լրացուցիչ նշումներ կատարել բաժանվող նյութերի վրա: Սլայդները մասնակիցներին կարող են պետք գալ նաև այն դեպքում, երբ ինչ-ինչ պատճառներով աուդիո-վիդեո սարքավորումները չաշխատեն:

Կարող եք յուրաքանչյուր սեսիայից առաջ բաժանել համապատասխան սլայդները, կամ բոլոր սլայդները բաժանել դասընթացի սկզբում:

2.19 Հարց ու պատասխան

Այն մասնակիցները, ովքեր երբեք չեն լսել հոգեբանական առաջին օգնության մասին, հնարավոր է, որ դասընթացի ընթացքում հանդիպեն բազում նոր գաղափարների և բառերի: Հենց սկզբում հարկավոր է մասնակիցներին հորդորել բարձրաձայնել անհասկանալի հարցերը, ինչպես նաև առաջարկել ձեռքի տակ ունենալ մասնագիտական եզրույթների ցանկը (Բաժանվող նյութեր - 2, օր 1 և 2):

Վերոնշյալ ցանկը նաև ներառված կլինի մասնակիցներին տրամադրվող թղթապանակներում: Հորդորե՛ք դասընթացի մասնակիցներին պատասխանել միմյանց հարցերին մինչև ձեր պատասխանելը խթանելու համար մասնակիցների կարողությունների բարձրացմանը, իսկ այդ ընթացքում դուք ավելի խորապես կհետևեք մասնակիցներին և կգնահատեք նրանց գիտելիքների մակարդակը:

Գուցե հնչեն այնպիսի հարցեր, որոնց պատասխանը դուք չունեք: Հարկ չկա շփոթվելու կամ ամաչելու: Խմբին օգտագործեք որպես ռեսուրս՝ հարցնելով, թե որևէ մեկը կցանկանա՞ մեկնաբանել կամ պատասխանել այդ հարցին: Ձեզանից չի ակնկալվում իմանալ բոլոր հարցերի պատասխանները: Մասնակիցներին ասացեք, որ կփորձեք հարցին պատասխանել հաջորդ օրը կամ ձեր մյուս հանդիպման ընթացքում: Անպատասխան հարցերը և խնդիրները գրեք համապատասխան ցուցատախտակի վրա:

2.20. Նշումների ցուցատախտակ

Ամբողջ դասընթացի ժամանակ հարցերի և նշումների համար ցուցատախտակ կիրառելը շատ լավ գաղափար է: Այն կարող է լինել, օրինակ, պատ կամ նոթատետր, որտեղ մասնակիցները կարող են գրել տարբեր հարցեր, այնպիսի նշումներ կամ մեկնաբանություններ անել, որոնց ցանկանում են անդրադառնալ դասընթացի ժամանակ:

Հնարավորության դեպքում տրամադրել փոքր կաշուն թղթեր, որոնք կփակցվեն պատին և յուրաքանչյուր ոք կկարողանա դրանք տեսնել:

Դասընթացավարի պարտականությունն է հետևել, որպեսզի նշումների ցուցատախտակի վրա առկա մեկնաբանությունները և հարցերը հասցեագրվեն և քննարկվեն կամ ընդհանուր լսարանի ներկայությամբ, կամ հարցի հեղինակի հետ առանձին:

2.21 Խմբեր

Այսպիսի կարճ դասընթացների համար մենք առաջարկում ենք պահպանել միևնույն խմբերը՝ խմբի անդամներին հնարավորություն տալով ավելի լավ ճանաչել միմյանց:

Կան խմբերի ձևավորման տարբեր եղանակներ: Եղանակներից մեկն է մասնակիցներին հնարավորություն տալ ընտրելու իրենց խմբերը ըստ ընդհանուր մասնագիտական ոլորտի, քանի որ այդ դեպքում նրանք կունենան ընդհանուր գիտելիքներ կամ խմբի մյուս անդամներից ինչ-որ նոր բաներ սովորելու հնարավորություն:

Նաև կարելի է խմբերը ձևավորել պատահականության ընտրանքով՝ մասնակիցներին հրահանգելով հաշվել մեկից հինգը՝ կախված այն բանից, թե քանի խումբ է հարկավոր ձևավորել, և խնդրել միևնույն թիվն ունեցող մասնակիցներին հավաքվել մեկ խմբում: Կարող

Եք կամ պահպանել գենդերային հավասարակշռություն խմբերում, կամ, համատեքստից ելնելով, կազմել նույնասեռ խմբեր:



2.22 Դասընթացի համապատասխանեցում առկա համատեքստին

Դասընթացի սեսիաների ընթացքում հնարավորինս շատ անդրադարձ կատարեք տեղական համատեքստին և մշակույթին: Չնայած այս դասընթացի սեսիաները հիմնված են հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման միջազգային ստանդարտ ուղեցույցների վրա, մարդկանց արձագանքը արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակներում, ինչպես նաև դրանց հաղթահարման մեխանիզմները փոխկապակցված են տվյալ երկրի նորմերի, արժեքների, մշակույթի, հավատքի և ռեսուրսների հետ:

2.23 Գաղտնիություն

Գաղտնիության հարցը քննարկվում է առաջին սեսիայի ընթացքում՝ հիմնական կանոնները սահմանելիս: Դասընթացի ընթացքում պետք է պահպանվեն գաղտնիության միևնույն այն կանոնները, որոնք կիրառում են աշխատակազմը և կամավորները երեխաների և նրանց խնամք իրականացնողների հետ աշխատելիս: Անձնական տեղեկատվությունը չպետք է քննարկվի այս խմբից դուրս՝ բացառությամբ տեղական օրենսդրությանը հակասող բռնության, վիրավորանքի և շահագործման վերաբերյալ տեղեկատվության:

Եթե դասընթացի ժամանակ նման հարցեր են բարձրաձայնվում, դուք պարտավոր եք այդ տեղեկատվությունը ներկայացնել համապատասխան անձանց կամ կառույցների ուշադրությանը, որոնք էլ կօգնեն լուծելու նմանօրինակ խնդիրները:

Հարկավոր է հետևել և հղում կատարել «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգին:

Որևէ գործողություն կատարելուց առաջ տեղեկացրեք այն մասնակցին, ով խոսել է այդ խնդրի մասին:

2.24 Հիշեք տրամադրել հետադարձ կապ /արձագանք/

Բոլոր դասընթացների ժամանակ, հատկապես երբ մասնակիցները ակտիվ են, դասընթացավարը պետք է հետադարձ կապ պահպանի մասնակիցների հետ: Հետադարձ կապի պահպանման լավ հմտությունները էական դեր ունեն դասընթացի արդյունավետության և որակի ապահովման գործում: Կախված հետադարձ կապի պահպանման ձեր ընտրած ճանապարհից՝ դուք կարող եք կամ ընդլայնել մասնակցի գիտելիքները, կամ էլ անուշադիր լինելու դեպքում կարող եք նվաստացնել և դեմոտիվացնել մասնակցին: Հետադարձ կապ տրամադրելիս պետք է հետևել ստորև նշված հրահանգներին՝

1. Խոսե՛ք կոնկրետ և հստակ: Խուսափե՛ք ընդհանուր մեկնաբանություններից, ինչպիսիք են օրինակ՝ «գերազանց է» կամ «շատ լավ է»: Փոխարենը կարող եք ասել՝ «Գերազանց է, քանի որ դուք շատ լավ էիք պատրաստվել և խոսում էիք պարզ լեզվով, առանց ժարգոնի»:
2. Փորձե՛ք գերծ մնալ ընդհանրացումներ կատարելուց: Խուսափեք «միշտ», «երբեք» կամ «բոլորը» բառերի օգտագործումից: Ձեր առանձնահատուկ արձագանքը տեղայնացրե՛ք կոնկրետ համատեքստում:
3. Մի՛ կենտրոնացեք մի քանի բաների վրա միաժամանակ: Մարդիկ դժվարանում են միևնույն ժամանակ աշխատել երկուսից ավելի զարգացման ոլորտների վրա: Մի ծանրաբեռնեք նրանց:
4. Առաջարկե՛ք այլընտրանքներ: Երբ ինչ-որ բան եք քննադատում, առաջարկե՛ք նաև այլընտրանքային տարբերակը, որպեսզի մասնակիցը իմանա, թե ինչպես վարվի մյուս անգամ: «Դժվար էր հետևել վերջին սեսիային, քանի որ չէի կարողանում կարդալ, թե ինչ էիք գրել ֆլիփչարթին: Կարող եք գրել ավելի մեծ տառերով և օգտագործել ֆլիփչարթի երկու էջերը»:
5. Եղեք արձագանքող: Փորձե՛ք ավելի շատ նկարագրել, քան քննադատել:
6. Ընտրության հնարավորություն տվեք: Ձեր հմուտ արձագանքից հետո դիմացինը պետք է որոշի՝ մտածե՞լ ձեր ասածի շուրջ, թե՞ ոչ:
7. Կարևոր է արձագանքել միջոցառումից հետո հնարավորինս շուտ, այլապես մեկնաբանությունները գուցե այլևս չվերաբերեն տվյալ մասնակցին:
8. Որոշ դեպքերում ցանկալի է, որ մասնակիցները անձամբ մեկնաբանեն իրենց կատարողականը, որին կհաջորդեն ձեր մեկնաբանությունները: Մա նրանց հնարավորություն է ընձեռում հասկանալ, թե ո՞ր ոլորտներում զարգացման կարիք ունեն: Օրինակ՝ «Կարծում եմ՝ ես վերջում շատախոսեցի և բոլորին շփոթեցրի»:
9. Շատ զգույշ եղեք խորհուրդներ տալիս: Մարդիկ հազվադեպ են պայքարում որևէ խնդրի համար, քանի որ չունեն կոնկրետ տեղեկատվություն: Հաճախ լավագույն օգնությունը մարդկանց օգնելն է ավելի լավ հասկանալու իրենց խնդրի էությունը, հասկանալու՝ ինչպե՞ս է այն առաջացել և ինչպե՞ս կարող են բացահայտել հնարավոր միջամտությունները, որոնք կօգնեն ավելի արդյունավետորեն հասցեագրել խնդիրը:

2.25 Դասընթացավարի հիմնական հմտությունները

Ստորև ներկայացված աղյուսակում թվարկված են այն հիմնական հմտությունները, որոնք դասընթացավարը պետք է կարողանա արդյունավետորեն կիրառել:

Հմտություն	Հմտության հակիրճ նկարագրություն
Համակ ուշադրություն	Ժեստերի և որոշ խոսքային (վերբալ) հաստատումների միջոցով կարող եք ցույց տալ, որ դուք համակ ուշադրությամբ լսում եք խոսողին: Նրանք հաղորդում են «ոչ խոսքային» ուղերձ, երբեմն աջակցում են խոսքային ուղերձով, երբեմն նրանք շփոթվում են, երբեմն էլ հակասում իրենց: Ձեր ժեստերը ճշգրտորեն արտահայտում են ձեր անկեղծ վերաբերմունքը դիմացինի նկատմամբ:
Փոխակերպում	Մի քանի բառով դիմացինի արտահայտած խոսքի բովանդակությունը ներկայացնելու հմտություն: Լավ փոխակերպումը պետք է լինի հակիրճ և համառոտ, պարունակի փաստեր և զգացմունքներ: Այն կենտրոնանում է այլոց փորձի վրա և ձեր բառերով ճշգրիտ նկարագրում է մեկ ուրիշի մտքերն ու զգացմունքները:
Բաց հարցեր	Հարցեր, որոնք քաջալերում են մարդկանց բաց և ազատ խոսել իրենց փորձի մասին: Բաց հարցերի մի քանի օրինակներ՝ «Կարո՞ղ ես ինձ պատմել...», «Ինչպե՞ս դու արձագանքեցիր...», «Գործողությունների ինչպիսի՞ ընթացքի մասին մտածեցիր...»:
Մանրամասնող հարցեր	Հարցեր, որոնք ենթադրում են ավելի կոնկրետ և մանրամասն պատասխաններ՝ պատասխանողին դրդելով բացատրել և հստակեցնել իր ասածը: «Դուք ավելի վաղ ասացիք, որ... Իսկ հիմա ի՞նչ կարծիքի եք», «Կարո՞ղ եք այդ մասին պատմել ավելի մանրամասն»: Օրինակ, մասնակիցը նշում է՝ «Կատարվածը ինձ զայրացնում է»: Մանրամասնող հարց՝ «Կոնկրետ ի՞նչն է ձեզ զայրացնում»:
Ամփոփում	Մասնակիցներից մեկի արտահայտած մտքերի առանցքային կետերի ամփոփում, որի միջոցով ցույց եք տալիս, որ լավ հասկացել եք ամբողջ պատմությունը: Այն տեղեկատվություն է պարունակում ինչ-որ մեկի նախկին փորձի, վարքի և զգացմունքների վերաբերյալ: Լավ ամփոփումը պատմողին օգնում է ավելի լավ հասկանալ, թե ինչ է նա պատմել, և որոշ դեպքերում օգնում է ներըմբռնել այն, ինչի մասին մինչ այդ չէր մտածել:



2.26 Պատրաստ եղեք անսպասելիին

Դասընթացի ժամանակ միշտ էլ կարող են ի հայտ գալ մի շարք չնախատեսված խնդիրներ: Դասընթացավարի համար ամենակարևոր պահանջներից մեկն է իմանալ՝ ի՞նչ անել, եթե ընթացքում ինչ-որ բան գնում է ոչ իր պլանավորածի համաձայն:

Անկանխատեսելի խնդիրները լուծելու ամենաառաջին եղանակներից մեկն է պլանավորած գործողությունները փոխարինել դրանց հակառակ տարբերակներով:

Օրինակ՝

- Եթե լիազումար սեսիան չի ստացվում, ապա խումբը պետք է բաժանել ավելի փոքր աշխատանքային խմբերի:
- Եթե գործնական վարժությունները չեն աշխատում, ապա պետք է դրանք փոխարինել կոնկրետ օրինակներով:
- Եթե տեսական սեսիան լավ չի աշխատում, պետք է անցնել գործնական վարժությունների:
- Եթե դասընթացավարի օրինակը այնքան էլ համապատասխան չէ, մասնակիցները կարող են իրենց օրինակները ներկայացնել:

Նմանօրինակ խնդիրներին պատրաստ լինելու համար կարելի է մշակել մի շարք պարզ վարժություններ և առաջադրանքներ, որոնք կօգնեն լուծել ցանկացած խմբում ի հայտ եկած ընդհանուր խնդիրները: Երբ խնդիր է առաջանում, կարելի է դիմել հետևյալ միջոցներին:

Օրինակ՝

- Եթե մասնակիցները դուրս են մնում քննարկումներից, բաժանե՛ք խումբը ավելի փոքր խմբերի և խնդրե՛ք մասնակիցներին քննարկվող նյութը կիրառել համապատասխան իրավիճակներում՝ ելնելով իրենց փորձից:
- Եթե վստահ չեք, թե ինչ քայլ պետք է ձեռնարկեք հաջորդիվ, հայտարարե՛ք կարճ ընդմիջում (հյուրասիրության համար, եթե իհարկե նախատեսված է), որպեսզի մտածելու ժամանակ ունենաք:
- Եթե մասնակիցների կողմից հանդիպում եք դիմադրության, նրանց հնարավորություն տվե՛ք արտահայտելու իրենց զգացմունքները:
- Եթե ընթացիկ սեսիան չի հաջողվում, անցե՛ք ծրագրի հաջորդ մասին:
- Եթե քննարկվող նյութերը սպառվում են, բայց դեռ ժամանակ կա, ավելի լավ է փոքր-ինչ վաղ ավարտել սեսիան, քան լրացուցիչ նոր առաջադրանքներ տալ:
- Եթե խումբը սկսում է մասնատվել, փորձե՛ք վերամիավորել մասնակիցներին և խնդրեք հստակեցնել միասին աշխատելու նպատակը:

Խնդիրների լուծման այս տարածված միջոցներից շատերը ապավինում են հակառակի կիրառմանը: Դրանք նաև դասընթացավարին հնարավորություն են ընձեռում հաստատել վերահսկողության չափը, կամ մասնակիցներին թույլ են տալիս խոսել իրենց դժվարությունների մասին խմբի շրջանակներում:

2.27 Ինչպե՞ս հաղթահարել հուզմունքը

Նույնիսկ ամենափորձառու դասընթացավարների մոտ մինչև դասընթացը որոշակի հուզմունք է արտահայտվում: Կա հուզմունքի հաղթահարման երկու օգտակար եղանակ և իրականում արժի որոշ ժամանակ տրամադրել՝ հասկանալու համար, թե ո՞ր տարբերակն է ավելի հարմար ձեր անհատականությանը:

Վերլուծե՛ք ձեր հուզմունքը և մտածեք, թե ինչպես կարող եք հաղթահարել այն: Կազմե՛ք այն ամենավատ բաների ցանկը, որոնք կարող են տեղի ունենալ դասընթացի ժամանակ, և ամեն մի հնարավոր վատ իրավիճակի համար նշե՛ք լուծման երկու տարբերակ: Սա ձեզ կօգնի ավելի վստահ զգալ:

Ընդունե՛ք, որ դուք չեք կարող ամեն ինչ անել կատարյալ կերպով: Պետք է չէ կատարյալ լինել: Եթե դուք լարվում եք հնարավոր ճգնաժամի մտքից կամ դասընթացի ժամանակ առաջացող հնարավոր խնդիրներից, ապա «բավականին լավ» դասընթացավարի գաղափարը կարող է օգտակար լինել: Ամեն անգամ դասընթաց վարելիս դուք զարգացնում եք դասընթացավարի ձեր հմտությունները և գիտելիքները:

Եթե մասնակիցները ինչ-որ բան սովորում են, ուրեմն դուք հաստատ լավ եք աշխատել: Դասընթացից անմիջապես հետո նշումներ արե՛ք, թե ըստ ձեզ ինչը այնքան էլ լավ չստացվեց, և մտածե՛ք, թե եթե մյուս անգամ նման խնդիրներ առաջանան, ինչպես կլուծեք դրանք: Այս կերպ դուք կնպաստեք ձեր սեփական ուսուցման գործընթացին:

2.28 Հետևողականություն և վերահսկողություն դասընթացից հետո

Հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունները պետք է կիրառվեն գործնականում: Քանի որ այս հմտությունները հիմնականում մարդկային շփման վրա են հիմնված, հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու կարողության զարգացման և կիրառման հարցում կարևորագույն դեր ունի շփումը երեխաների և խնամք իրականացնողների հետ:

Ինքնավստահությունը առաջանում է փորձառության հետ մեկտեղ: Հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ դասընթացին մասնակցած աշխատակիցները պետք է հնարավորություն ունեն կիրառելու իրենց հմտությունները, և ցանկալի է, որ հնարավորություն ունենան նաև փորձի փոխանակում կատարել իրենց գործընկերների հետ:



Օր առաջին.

Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական
առաջին օգնության վերաբերյալ երկօրյա
դասընթաց

Save the Children

Անձի բազմակողմանի զնահատման՝
Առողջապահության համաշխարհային
կազմակերպության ֆունկցիայի միջազգային
դասակարգման մոդելը և սկզբունքները

«Կրթության կենտրոն»
5 դեկտեմբերի, 2016



Օր առաջին



ՄԵՄԻԱ Օ

Մասնակիցների ողջունում և գրանցում – 30 րոպե



Նպատակը. Ստեղծել հյուրընկալ մթնոլորտ և գրանցել բոլոր մասնակիցներին:



Նշում դասընթացավարի համար. Հարկավոր է՝

- Ժամանել առաջին սեսիայի մեկնարկից առնվազն 30 րոպե առաջ:
- Դասավորել աթոռները շրջանաձև կամ կիսաշրջանաձև:
- Մենյակում ապահովել խմելու ջուր:
- Յուրաքանչյուր մասնակցի տրամադրել կաշուն թղթեր, նոթատետրեր և գրիչներ, սենյակում ապահովել ֆլիփչարթ և մարկերներ:

- Յուրաքանչյուր մասնակցի տրամադրել դասընթացի նյութերը պարունակող թղթապանակ և մասնակցի անունը վրան գրված փոքր ցուցանակ:
- Գրանցել յուրաքանչյուր մասնակցի:
- Ողջունել բոլորին:
- Ապահովել սարքավորումներ PPT սլայդների և անիմացիոն ֆիլմերի ցուցադրման համար:



ՄԵՍԻԱ 1

Ներածություն – 90 րոպե

 **Նպատակը.** Ներկայացնել դասընթացը մասնակիցներին և միասին մշակել դասընթացի հիմնական կանոնները:

 **Գործողություններ.** 1.1. Ողջունում և ներկայացում: 1.2. Օրվա ծրագրի ներկայացում: 1.3. Նպատակներ: 1.4. Փոխադարձ ակնկալիքներ: 1.5. «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացում (ընտրովի):

 **Անհրաժեշտ նյութեր** - PPT սլայդեր 1-9: Բաժանվող նյութի օրինակներ բոլոր մասնակիցների համար (բաժանվող նյութ 3-րդ, 1-ին և 2-րդ օր): Մեյվ դը չիլդրեն կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգ: Ֆլիփչարթ և մարկերներ

 **Նշում դասընթացավարի համար.** Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացման կարիք կա, եթե մասնակիցները ծանոթ չեն կազմակերպությանը և իր գործունեությանը: Մինչև դասընթացն սկսելը լրացրեք PPT 9-րդ սլայդը, որ նկարագրում է, թե ինչ գործունեություն է ծավալում «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպությունը տվյալ երկրում:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.1 Ողջունում և ներկայացում

 **Նպատակը.** Ողջունել մասնակիցներին և հնարավորություն ընձեռել ներկայացնելու իրենց:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Չկան:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Ողջունե՛ք մասնակիցներին: Խնդրե՛ք նրանց շրջան կազմել ձեզ հետ մեկտեղ, որպեսզի բոլորը իրար տեսնեն: Կանգնե՛ք շրջանի մեջ և ներկայացե՛ք, ասացե՛ք ձեր անունը և այն կազմակերպության անունը, որտեղ աշխատում եք կամ կամավոր եք: Այնուհետև դուրս եկե՛ք շրջանից և խնդրե՛ք յուրաքանչյուր մասնակցի մեկ առ մեկ կատարել նույն գործողությունը:

Երբ բոլորը կներկայանան, բացատրե՛ք, որ խաղալու եք մի խաղ, որը հնարավորություն կընձեռի միմյանց մասին ինչ-որ տեղեկություններ պարզել: Խաղը կոչվում է *Արևը միշտ շողում է նրանց, ովքեր...* Կարող եք նախադասությունը փոխարինել մեկ այլ՝ ավելի հարմար տարբերակով:

Խաղը սկսեք մասնակիցներին բացատրելով, որ երբ լսեն որևէ բան իրենց մասին, պետք է կանգնեն շրջանի մեջտեղում: Եթե հաջորդ միտքը ևս իրենց մասին է, ապա շարունակում են մնալ շրջանի ներսում, եթե ոչ՝ դուրս են գալիս շրջանից: Խաղը սկսե՛ք հետևյալ նախադասություններով՝

«Արևը միշտ շողում է նրանց, ովքեր անմիջականորեն աշխատում են երեխաների հետ»:

«Արևը միշտ շողում է նրանց, ովքեր ունեն երեք և ավել տարիների աշխատանքային փորձ»:

«Արևը միշտ շողում է նրանց, ովքեր հանդիպել են կյանքի դժվարին իրավիճակում գտնվող երեխաների»:

Խնդրե՛ք մասնակիցներին հերթով արտահայտել իրենց գաղափարները: Երբ բոլորը կվերջացնեն, ավարտե՛ք խաղը՝ մասնակիցներին խնդրելով զբաղեցնել իրենց տեղերը և պատրաստվել հաջորդ առաջադրանքին:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.2 Օրվա ծրագրի ներկայացում



Նպատակը. Ներկայացնել օրվա ծրագիրը:



Անհրաժեշտ նյութեր. PPT սլայդներ՝ 1 և 3, մասնակիցներին բաժանվող նյութեր՝ 1, օր 1 և 2, դասընթացի օրակարգ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Եվս մեկ անգամ ողջունե՛ք մասնակիցներին և շնորհակալություն հայտնե՛ք երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ այս դասընթացին միանալու համար: Անդրադարձե՛ք նախորդ առաջադրանքին և շեշտադրե՛ք այն փաստը, որ նրանք բոլորն ունեն մեկ ընդհանուր բան՝ այստեղ են երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ գիտելիքներ ձեռք բերելու նպատակով:

Բացատրե՛ք՝ «Երեխաներին հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելը կարող է լրջորեն փոփոխել նրանց վարքը ճգնաժամային իրավիճակներից հետո: Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է երեխաներին օգնել հաղթահարելու և ավելի լավ հարմարվելու իրավիճակներին, երբ նրանք բախվում են լուրջ մարտահրավերների և փոփոխությունների»:

«Այսօր և վաղը մենք կխոսենք այն մասին, թե ի՞նչ է իրենից ներկայացնում երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը, ո՞ւմ համար է և ինչպե՞ս է այն տրամադրվում երեխաներին, նրանց ծնողներին և խնամք իրականացնողներին»:

Մինչ կցուցադրեք 2-րդ և 3-րդ սլայդները, մասնակիցներին բացատրե՛ք՝ «Դուք այստեղ եք՝ մասնակցելու երկօրյա դասընթացի, որի ընթացքում ես կներկայացնեմ որոշ տեղեկատվություն և նյութեր, որոնք նախօրոք են պատրաստվել: Մենք բոլորս միմյանցից ինչ-որ բաներ

կսովորենք խմբային աշխատանքների և ընդհանուր քննարկումների միջոցով»:

«Այս ընթացքում դուք նաև ավելի լավատեղյակ կդառնաք ձեր խնդիրներին և փորձին, դրանք կարող են օգնել ձեզ ձեր աշխատանքում: Դուք չեք կարող անտեսել ձեր խնդիրներն ու փորձը, պետք է ճանաչե՛ք և ընդունե՛ք դրանք: Կարևոր է, որ երեխաներին հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելիս ձեզ ֆիզիկապես և հոգեբանորեն ամուր պահեք»:

«Որպես մասնագետ և պատասխանատու օգնական դուք պետք է բացահայտեք և դեկավարության հետ քննարկեք այն ամենը, ինչ կարող է խոչընդոտել այս աշխատանքը ապահով եղանակով իրականացնելուն»:

Մասնակիցների հետ միասին ծանոթացեք ծրագրին: Յուրաքանչյուր սլայդի համար ներառված են լրացուցիչ խոսնակի նշումներ:

Սլայդ 2. «Այսօր դուք կսովորեք, թե ի՞նչ է իրենից ներկայացնում երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը, և մենք մանրամասն կքննարկենք, թե ո՞ր երեխաները ունեն նման օգնության կարիք և ինչպե՞ս է պետք տրամադրել այդ օգնությունը: Վաղը մենք ավելի շատ ժամանակ կհատկացնենք երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ գործնական աշխատանքների համար»:

«Այսօրվա դասընթացը բաղկացած է վեց սեսիաներից»:

«Առաջին սեսիայի ընթացքում ծանոթանում եք դասընթացի ծրագրի բովանդակությանը: Մենք նաև կքննարկենք մեր փոխադարձ ակնկալիքները: Եթե ձեզանից ոմանք ծանոթ չեն «Մեյլ դը չիլդրեն» կազմակերպությանը, ես հակիրճ կներկայացնեմ նրանց գործունեությունը ամբողջ աշխարհում»:

«Երկրորդ սեսիան կսկսվի սուրճի/թեյի ընդմիջումից հետո: Երկրորդ սեսիայի ընթացքում մենք կուսումնասիրենք, թե ինչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը»:

«Երրորդ սեսիայի ընթացքում մենք կուսումնասիրենք, թե տարբեր տարիքային խմբերի պատկանող երեխաները ինչպե՞ս են արձագանքում ճգնաժամային և այլ սթրեսային իրավիճակներին»:

«Ճաշից հետո կանցնենք չորրորդ սեսիային, որի ընթացքում մենք ավելի մանրամասն կուսումնասիրենք՝ ինչպե՞ս բացահայտել այն երեխաներին և ընտանիքներին, որոնք ունեն հոգեբանական առաջին օգնության կարիք: Մենք նաև կուսումնասիրենք երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության սկզբունքները»:

«Հինգերորդ սեսիայի ընթացքում մենք կդիտենք մի կարճ անիմացիոն ֆիլմ, որի հիման վրա կքննարկենք, թե ինչպես պետք է հաստատել առաջին շփումը կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների, նրանց ծնողների կամ խնամք իրականացնողների հետ»:

«Կարճատև սուրճի ընդմիջումից հետո, վեցերորդ սեսիայով մենք կավարտենք դասընթացի առաջին օրը: Այս սեսիայի ընթացքում փոքր դերային խաղի միջոցով գործնականում կկիրառեք այն, ինչ սովորել եք առաջին օրվա ընթացքում»:

«Վաղը մենք ունենք չորս սեսիա»:

Սլայդ 3. «Յոթերորդ սեսիայի ընթացքում մենք կսովորենք ինչպես հաղորդակցվել երեխաների հետ, և ինչով է տարբերվում երեխաների հետ հաղորդակցումը մեծահասակների հետ հաղորդակցումից»:

«Սուրճի ընդմիջումից հետո սկսվում է ութերորդ սեսիան, որի ընթացքում մենք կանդրադառնանք կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին և կսովորենք՝ ինչպես օգնել նրանց»:

«Ճաշից հետո՝ իններորդ սեսիայի ընթացքում մենք կդիտենք մի կարճ ֆիլմ այն մասին, թե ինչպես են ծնողները և խնամք իրականացնողները հոգեբանորեն արձագանքում կյանքի դժվարին իրավիճակներին և ինչպես է դա անդրադառնում երեխաների վրա»:

«Ընդմիջումից հետո սկսվում է տասներորդ սեսիան, որի ընթացքում ժամանակ կտրվի՝ գործնականում կիրառելու դասընթացի ժամանակ ձեռք բերված հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ հմտությունները»:

Հարցրե՛ք մասնակիցներին՝ ունե՞ն արդյոք հարցեր դասընթացի վերաբերյալ և պատասխանե՛ք այդ հարցերին:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.3 Նպատակներ – 5 բույլ

 **Նպատակը.** Ներկայացնել դասընթացի նպատակները:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** PPT սլայդ 4:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Ցուցադրե՛ք չորրորդ սլայդը և բացատրե՛ք՝ «Այս դասընթացի նպատակն է տրամադրել գիտելիքներ և հմտություններ, որպեսզի դուք կարողանաք հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրել արտակարգ իրավիճակներում կամ կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին»:

«Դուք կսովորեք բացահայտել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին: Նաև կսովորեք՝ ինչպես հաղորդակցվել նման երեխաների, նրանց ծնողների կամ խնամք իրականացնողների հետ»:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.4. Փոխադարձ ակնկալիքներ - 20 րոպե

Նպատակը. Որոշել և ընդունել վարքի կանոններ՝ ապահովելու համար փոխադարձ հարգանք և վստահություն մասնակիցների միջև:

Անհրաժեշտ նյութեր. Ֆլիփչարթ և մարկերներ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրեք, որ կարևոր է, որպեսզի դասընթացի ընթացքում բոլորը՝ որպես խումբ, որոշեն, թե ինչպե՞ս են վերաբերվելու միմյանց, սահմանեն հիմնական կանոններ և ընդունելի վարքագիծ:

Խնդրե՛ք մասնակիցներին մտքերի գրոհի միջոցով բացահայտել այն հիմնական օրենքները, որոնք որ կցանկանային սահմանել: Հնչեցված տարբերակները գրե՛ք ֆլիփչարթի վրա և վերնագրե՛ք «Հիմնական կանոններ»:

Ամբողջ դասընթացի ժամանակ այդ ֆլիփչարթը տեղադրե՛ք երևացող մասում: Եթե ստորև նշված հիմնարար կանոնները ներառված չեն ցանկում, հարցրե՛ք մասնակիցներին՝ կարո՞ղ եք արդյոք ավելացնե՞լ ևս մի քանի կանոն: Երբ կավելացնե՞ք կանոնները՝ բացատրե՛ք, թե ի՞նչ են նշանակում և ինչո՞ւ եք դրանք ներառում ցանկում:

Բացատրե՛ք հետևյալ կերպ՝ «Հարկավոր է ներառել որոշ հիմնարար կանոններ՝ հետաքրքիր, ապահով և ներառական մթնոլորտ ստանալու նպատակով»:

Լսե՛ք միմյանց, մի՛ ընդհատեք, երբ ուրիշները խոսում են:

- Զվարճացե՛ք, բայց մի՛ ծաղրեք միմյանց:
- Յուրաքանչյուր ոք իրավունք ունի արտահայտելու իր կարծիքը, նույնիսկ եթե դուք համաձայն չեք այդ կարծիքի հետ:
- Ոչ ոքի պետք չէ ստիպել արտահայտել կարծիքը կամ զգացմունքները առանց իր ցանկության:
- Ստացե՛ք մարդկանց թույլտվությունը ֆոտոնկարահանման և տեսանկարահանման համար:
- Եթե բարձրաձայնվում է տեղեկատվություն այն մասին, որ որևէ երեխա կամ անձ գտնվում է ռիսկային վիճակում, ապա հարկավոր է արձանագրել դեպքը՝ համաձայն կազմակերպության համապատասխան պահանջների:
- Դասընթացի ժամանակ հնչեցված անձնական տեղեկատվությունը մնում է անանուն:

Ընդգծե՛ք և կարևորե՛ք գաղտնիության կանոնը՝ ասելով.

«Մա ապահով վայր է դասընթացն անցկացնելու համար: Այդ պատճառով մենք միմյանց վերաբերվում ենք բարությանը և հարգանքով և հանդուրժում ենք տարբեր կարծիքներ: Դա նաև նշանակում է, որ դուք կարող եք պատմել այն ամենը, ինչ ցանկանում եք, և ոչ ոք չի տարածի ձեր անձնական խնդիրները այս դասընթացի շրջանակներից դուրս: Կարևոր է, որ բոլորս համաձայնության գանք այս հարցի շուրջ, քանի որ այդ դեպքում մենք բոլորս ապահով և հանգիստ կլինենք մեր կարծիքները արտահայտելիս»:

Հարցրե՛ք և ճշտե՛ք՝ արդյո՞ք բոլորը համաձայն են վերոնշյալին: Եթե որևէ մեկը համաձայն չէ, ապա հարցրե՛ք՝ ինչո՞ւ, և շարունակե՛ք քննարկել այդ հարցը և շեշտադրե՛լ, թե որքան կարևոր է, որ բոլորը համաձայն լինեն, քանի դեռ բոլորը չեն համաձայնվել:

Երբ բոլորը կհամաձայնվեն կիրառել հիմնական կանոնները, մասնակիցներին հարցրե՛ք, թե ի՞նչ հետևանքներ կառաջանան, եթե ինչ-որ մեկը խախտի սահմանված կանոնները: Վստահ եղե՛ք, որ հետևանքները ընդունելի են:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 1.5 «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացում (ընտրովի) - 15 րոպե



Նպատակը. Մասնակիցներին ներկայացնել «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության գործունեությունը:



Անհրաժեշտ նյութեր. PPT սլայդներ՝ 5-9, բաժանվող նյութեր - 3, օր 1 և 2, «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգ:



Նշում դասընթացավարի համար. Եթե դասընթացի բոլոր մասնակիցները ներկայացնում են «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպությունը, ապա կարող եք բաց թողնել այս գործողությունը: Եթե ժամանակ ունեք, կարող եք նկարագրել «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության հաշվետվության կարգը («Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության **Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգ**):

ՀՐԱՇԱՆԳՆԵՐ. Ցուցադրեք 5-9-րդ սլայդները և օգտագործեք լրացուցիչ խոսնակի նշումները:

Սլայդ 5. «Մեյվ դը չիլդրեն» միջազգային կազմակերպությունը երեխաների հարցերով զբաղվող գլոբալ շարժում է: Այն բաղկացած է 30 անդամ կազմակերպություններից, որոնք գործում են աշխարհի 120 երկրներում՝ երեխաների կյանքում դրական փոփոխություններ մտցնելու նպատակով: Մենք փրկում ենք մանկական կյանքեր, պաշտպանում ենք նրանց իրավունքները և ձգտում ենք օգնել նրանց՝ կյանքի կոչելու իրենց ներուժը:

Սլայդ 6. «Մեյվ դը չիլդրեն»-ը երկակի մանդատ ունեցող կազմակերպություն է, որը զբաղվում է երեխաների պաշտպանությամբ և ծառայությունների մատուցմամբ զարգացման և արտակարգ իրավիճակների համատեքստում: Մարդասիրական ճգնաժամերը երեխաներին էլ ավելի խոցելի են դարձնում: Այդ պատճառով մեր աշխատանքը հասցեագրում է երեխաների պաշտպանության անհապաղ կամ երկարաժամկետ լուծում պահանջող խնդիրները, որոնք առաջացել են արտակարգ իրավիճակների արդյունքում: Մենք նաև լուրջ ուշադրություն ենք դարձնում ուրբանիզացիայի արդյունքում ի հայտ եկած խնդիրներին, որոնց հետևանքով երբեմն ապահովության ցանցերը թուլանում են:

Սլայդ 7. «ԵՊՆ-ն Երեխաների պաշտպանության նախաձեռնության հապավումն է: Երեխաների պաշտպանության նախաձեռնությունը «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության չորս գլոբալ նախաձեռնություններից մեկն է, որն աջակցում է անդամ կազմակերպություններին:

Երեխաների պաշտպանության նախաձեռնությունը մեկնարկել է 2009 թվականի մայիս ամսին և նպատակ ունի հզորացնել չարաշահումից, շահագործումից, անտեսումից և բռնությունից պաշտպանված լինելու երեխաների իրավունքը: Մեր նպատակն է մատուցել երեխաների պաշտպանությանն ուղղված կանխարգելիչ և իրավիճակը մեղմացնող ծառայություններ:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀՄՕ) երեխաների պաշտպանության մեթոդ է, որ գործում է ԵՊՆ-ի ներքո: Հոգեբանական առաջին օգնությունը աջակցում է կանխարգելելու տրավմատիկ իրադարձությունների արդյունքում առաջացած հոգեբանական կարճատև և երկարատև խնդիրները՝ խթանելով հարմարվողականության և հաղթահարման կարողությունների զարգացումը:

Սլայդ 8. «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության նպատակն է լինել երեխաների համար ապահով կազմակերպություն: Այդ պատճառով, մենք հնարավոր ամեն ինչ կանենք, որպեսզի մեր կազմակերպության հետ աշխատելիս երեխաները և նրանց ընտանիքները չենթարկվեն չարաշահման և շահագործման որևէ տեսակի: Մեր պարտականությունները ամրագրված են «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգում և Երեխաների անվտանգության ապահովման կանոններում:

«Մենք անում ենք հնարավոր ամեն բան՝ նվազեցնելու համար հնարավոր վնասները և ապահովելու, որ ընտրվեն ճիշտ աշխատակիցներ, և մեր ծրագրի մշակումը և իրականացումը ապահով լինի երեխաների համար»:

«Մեր բոլոր աշխատակիցները հավատարիմ կմնան երեխաների և նրանց ընտանիքների հանդեպ վարքի բարձրագույն չափորոշիչներին: Բոլոր աշխատակիցները ստորագրում են համապատասխան «Վարքագծի կանոններ» փաստաթուղթը»:

«Եթե երբևէ ի հայտ գան կասկածներ մեր աշխատակիցների վերաբերյալ, դրանք անաչառ կհետաքննվեն՝ ներքին կարգապահական և ազգային օրենսդրական ընթացակարգերին համապատասխան: Մենք ունենք հաղորդման գործընթաց և համապատասխան աշխատակիցներ, որոնք պատասխանատու են ամեն տեսակի մտահոգությունները և հայտարարությունները կարգավորելու համար: Նրանց հաճախ անվանում ենք երեխաների պաշտպանության առանցքային աշխատակիցներ: Մենք հորդորում ենք մեր ծառայություններից օգտվող երեխաներին և ծնողներին բարձրաձայնել և հաղորդում տալ իրենց մտահոգությունների մասին»:

«Նաև առկա են ընթացակարգեր՝ պաշտպանելու այն երեխաներին, որոնց իրավունքները ոտնահարվել են»:

«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգի կիրառման համար պատասխանատու է «Մեյվ դը չիլդրեն ինթերնեշնլ» կազմակերպության մարդկային ռեսուրսների կառավարման բաժինը: Սակայն կազմակերպության բոլոր անդամներն են ստանձնում պատասխանատվություն ապահովելու այն սկզբունքը, որ մենք չենք վնասում երեխաներին և որ երեխաների պաշտպանությանն ուղղված մեր ծրագրերը չեն վտանգում երեխաներին»:

Ցույց տվեք **9-րդ սլայդը**՝ ներկայացնելու համար «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության

գործունեությունը տվյալ համատեքստում: Մասնակիցներին հարցրեք՝ ունե՞ն արդյոք լրացումներ կամ հարցեր: Պատասխանեք հարցերին և դասընթացի առաջին սեսիան ավարտեք թեյի/սուրճի ընդմիջումով:

Ակտիվացնող վարժություն. Գրիչ 22ի մեջ (10 րոպե)



Նպատակը. Ակտիվացնել խումբը և բարձրացնել թիմային ոգին:



Անհրաժեշտ նյութեր. Դատարկ շիշ, գրիչ կամ փոքր, ուղիղ ձող, թել:



Նշում դասընթացավարի համար. Վարժությանը պատրաստվեք՝ փաթաթելով չորս թել գրիչի կամ գրիչի չափեր ունեցող փոքր, ուղիղ ձողի վրա: Վարժությունը ավելի հետաքրքիր կլինի, եթե թելերը երկար լինեն: Վարժությունը էլ ավելի կբարդանա, եթե այն իրականացնելիս թիմի առաջնորդը փակի աչքերը կամ մեջքով շրջվի դեպի թիմը:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Վարժությունը սկսեք՝ խումբը բաժանելով չորս թիմերի: Խնդրեք թիմի անդամներին կանգնել խաղի համար ընտրված վայրի չորս անկյուններում:

Բացատրեք՝ «Չորս թիմերը ներկայացնում են հյուսիսը, հարավը, արևելքը և արևմուտքը: Սա մրցույթ չէ, այլ մի վարժություն, որի ընթացքում բոլորը պետք է համագործակցեն՝ հաջողության հասնելու համար»:

Դատարկը շիշը դրեք կենտրոնում: Յուրաքանչյուր թիմին խնդրեք ընտրել թիմի առաջնորդ: Յուրաքանչյուր թիմի առաջնորդին տվեք գրիչի վրա փաթաթած թելի մի ծայրը:

Բացատրեք՝ «Դուք պետք է համագործակցեք՝ չորս անկյուններից հավասարաչափ ձգելով թելը, որպեսզի կարողանաք գրիչը մտցնել 22ի մեջ: Թիմի առաջնորդը բռնում է թելը, բայց չի կարող շարժվել իր կանգնած տեղից: Թիմի անդամները կարող են օգնել թիմի առաջնորդին՝ բանավոր հրահանգների միջոցով»:

Երբ թիմերի առաջնորդները հաջողությամբ գրիչը մտցնեն 22ի մեջ, խնդրեք թիմերին ընտրել նոր առաջնորդներ, և կրկնեք վարժությունը այնքան, որքան ժամանակը կնեքի:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին համագործակցության համար և հիշեցրեք, որ համագործակցությունը վճռական դեր ունի, եթե մենք ցանկանում ենք հաջողության հասնել կյանքում և հաղթահարել մարտահրավերները: Նշեք, որ սա շատ լավ խաղ է մեծ տարիքի երեխաների և երիտասարդների հետ խաղալու համար:



ՄԵՄԻԱ 2

Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը – 15 րոպե

 **Նպատակը.** Մասնակիցներին ներկայացնել երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության էությունը:

 **Գործողություններ.** 2.1. Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն:

 **Պահանջվող նյութեր.** PPT սլայդներ 10-18: Թուղթ և գրիչ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 2.1 Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն:

 **Նպատակը.** Ներկայացնել երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության էությունը:

 **Պահանջվող նյութեր.** PPT սլայդներ 10-18: Թուղթ և գրիչ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Հարցրեք մասնակիցներին, թե ի՞նչ գիտեն հոգեբանական առաջին օգնության մասին: Երբ մասնակիցներից մի քանիսը կպատասխանեն, ցուցադրեք 10-18-րդ սլայդները՝ օգտագործելով լրացուցիչ խոսնակի նշումները:

Սլայդ 11. «Դասընթացը հիմնվում է *Երեխաների տրավմատիկ սթրեսային ազդային ցանցի կողմից մշակված «Հոգեբանական առաջին օգնություն տեղերում»* ուղեցույցի և Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության, «Վոլդ Վիժն» կազմակերպության և Պատերազմական տրավմաների հիմնադրամի համատեղ ուժերով մշակված *«Հոգեբանական առաջին օգնություն. Ուղեցույց ոլորտային աշխատողների համար»* ռեսուրսի վրա:

Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության ուղեցույցը հիմնված է *«Ոլորտային ձեռնարկ. Մարդասիրական խարտիա և մարդասիրական արձագանքման նվազագույն չափորոշիչներ»-ի և Արտակարգ իրավիճակներում հոգեկան առողջության և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ՄԳՄՀ ուղեցույցի վրա:*

Նոր մշակված *Մարդասիրական գործողությունների ընթացքում երեխաների պաշտպանության նվազագույն չափորոշիչներ* ձեռնարկում հոգեբանական առաջին օգնությունը նշվում է որպես մեկ գործողության ցուցիչ, այն է՝ «Մարդասիրական արձագանքման մեջ ընդգրկված ոլորտների աշխատակիցների քանի՞ տոկոսն է մասնակցել հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ դասընթացին»:

Սլայդ 12. Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպությունը, «Վոլդ Վիժն» կազմակերպությունը և Պատերազմական տրավմաների հիմնադրամը հոգեբանական առաջին օգնությունը ներկայացնում են որպես «դժվարին իրավիճակներում հայտնված և օգնության կարիք ունեցող մարդկանց տրամադրվող մարդասիրական և աջակցող արձագանքի նկարագրություն»:

Սլայդ 13. «Հոգեբանական առաջին օգնությունը ներառում է՝

- Հոգատարության և աջակցության տրամադրում (չպարտադրվող).
- Կարիքների և մտահոգությունների գնահատում.
- Աջակցություն հիմնական պահանջմունքների բավարարման հարցում (օր.՝ ջուր, սնունդ և այլն).
- Միոփել մարդկանց և օգնել, որպեսզի իրենց հանգիստ զգան.
- Օգնել մարդկանց ստանալ տեղեկատվություն, օգտվել ծառայություններից և սոցիալական աջակցությունից.
- Մարդկանց պաշտպանել հետագա վնասներից:

«Հոգեբանական առաջին օգնությունը ներառում է որոշ գործոններ, որոնք, ըստ որոշ մասնագետների ընդհանուր կարծիքի, ամենաարդյունավետն են մարդկանց երկարաժամկետ վերականգնման համար: Այդ գործոններն են՝

- Ապահովության և այլոց հետ կապված լինելու զգացում, հանգստություն և լավատեսություն.
- Սոցիալական, ֆիզիկական և հոգեբանական աջակցության մատչելիություն.
- Որպես անհատներ և համայնք իրար աջակցելու կարողություն:

Սլայդ 14. Բացատրեք՝ «Հոգեբանական առաջին օգնությունը

- Չի տրամադրվում բացառապես մասնագետների կողմից:
- Մասնագիտական խորհրդատվություն չէ:
- Կլինիկական կամ հոգեբուժական միջամտություն չէ (թեև այն կարող է հանդիսանալ լավ կլինիկական խնամքի մի մասը):

- Հոգեբանական հարցաքննություն չէ:
- Չի նշանակում խնդրել ինչ-որ մեկին վերլուծել, թե ի՞նչ է պատահել իր հետ, կամ համադրել իրադարձություններն ու ժամանակը:
- Չի ենթադրում մարդկանց ստիպել ձեզ պատմելու իրենց պատմությունը:
- Չի նշանակում մարդկանց խնդրել մանրամասնել, թե ինչպե՞ս են իրենց զգում կամ թե ի՞նչ է տեղի ունեցել:

Սլայդ 15. Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է տրամադրվել երեխաներին արտակարգ իրավիճակի ընթացքում կամ ճգնաժամային իրադարձությունից անմիջապես հետո: Այն իրականացվում է որպես աղետների պատրաստվածության համար կարողությունների զարգացման մի մաս արտակարգ իրավիճակների հակում ունեցող շրջաններում, ինչպես նաև արտակարգ իրավիճակների գլոբալ արձագանքման ցուցակում ընդգրկմանը աշխատակազմի պատրաստման նպատակով:

Սակայն, հոգեբանական առաջին օգնությունը չի կիրառվում միայն այնպիսի արտակարգ իրավիճակներում, ինչպիսիք են ցունամին և երկրաշարժը: Այն նաև կարող է կիրառվել ճգնաժամային իրավիճակներում, որոնցից տուժում են երեխաների փոքր խմբեր, օրինակ՝ հրդեհ դպրոցում, կամ կոդոպուտ:

«Մեյվ դը չիլդրեն կազմակերպության աշխատակիցները, գործընկեր կազմակերպությունները և այլ մասնագետներ ևս կարող են երեխաներին տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն՝ որպես ոչ ճգնաժամային համատեքստում խոցելի երեխաների հետ աշխատելու ընթացքում անհրաժեշտ առաջնային և անմիջական միջամտություն: Օրինակ, երեխաներ, որոնք ենթարկվել են սեռական կամ ֆիզիկական բռնության կամ անտեսման, կամ երեխաներ, որոնք օրենքի հետ կապված խնդիրներ ունեն»:

Մինչ **սլայդ 16-ին** անցնելը, մասնակիցներին հարցրեք՝ «Ձեր կարծիքով ինչո՞ւ ենք մշակել հոգեբանական առաջին օգնության ձեռնարկ մասնավորապես երեխաների համար: Ինչո՞ւ երեխաները չեն կարող օգտվել մեծահասակներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության մեթոդներից»:



Սլայդ 16. Ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաները տարբերվում են մեծահասակներից իրենց մտածելակերպով և դրսևորած վարքագծով: Տարիքային առանձնահատկություններից ելնելով նրանք ունեն հատուկ պահանջմունքներ և խոցելի են բացասական ազդեցությունների տեսանկյունից՝ իրենց ֆիզիկական տվյալների և խնամք իրականացնողների հանդեպ ունեցած սոցիալական և հոգեբանական կապվածության պատճառով: Հետևաբար, երեխաները ունեն հատուկ իրենց համար մշակված հոգեբանական առաջին օգնության կարիք:

Սլայդ 17. «Ոչ բոլոր երեխաները ունեն ՀԱՕ կարիք: Ինչպես մեծահասակները, որոշ երեխաներ ևս շատ լավ են հաղթահարում դժվարությունները: Այսօր մենք կուսումնասիրենք, թե ինչպե՞ս են երեխաները արձագանքում սթրեսային իրավիճակներին և ինչպե՞ս կարելի է բացահայտել կյանքի դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխաներին, որոնք կարող են ՀԱՕ կարիք ունենալ»:

Սլայդ 18. «Հիմնականում բոլոր մեծահասակները, ովքեր անմիջականորեն աշխատում են երեխաների հետ, կարող են տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն: Նրանց շարքին են դասվում «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության երեխաների պաշտպանությամբ զբաղվող մասնագետները, «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության գործընկերները, ովքեր ուղղակիորեն

աշխատում են երեխաների հետ՝ ուսուցիչներ, մանկավարժներ և սոցիալական աշխատողներ, և առհասարակ բոլոր նրանք, ովքեր աջակցում են երեխաներին ճգնաժամային իրավիճակներում»:

Մասնակիցներին հարցրեք՝ ունեն արդյոք դիտարկումներ կամ հարցեր: Որոշ ժամանակ տվեք մասնակիցներին մտորելու համար, այնուհետև պատասխանեք նրանց հարցերին և ամփոփեք:



ՄԵՍԻԱ 3

Երեխաների արձագանքը ճգնաժամային իրավիճակներում – 45 րոպե

 **Նպատակը.** Մասնակիցներին տեղեկացնել, թե ինչպես են երեխաները արձագանքում սթրեսային իրավիճակներում:

 **ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3.1** Դեպքի օրինակ՝ հրդեհի դպրոցում: Երեխաների արձագանքը սթրեսային իրավիճակում:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Ֆլիփչարթ և մարկերներ: Գրիչներ և թղթեր: PPT սլայդներ 19-41:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3.1. Դեպքի օրինակ՝ հրդեհի դպրոցում:

 **Նպատակը.** Քննարկել, թե ինչպես են երեխաները և խնամք իրականացնողները արձագանքում սթրեսային իրավիճակներում:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Ֆլիփչարթ և մարկերներ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Մասնակիցներին բաժանեք հինգ խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին տվեք ֆլիփչարթ և մարկեր, ներկայացրեք սցենարը:

«Դուք հենց նոր լսել եք, որ մոտակա դպրոցում հրդեհ է բռնկվել: Այդ դպրոց հաճախում են բոլոր տարիքային խմբերի երեխաներ՝ նախադպրոցական տարիքից մինչև ավագ դասարաններ: Շատերը վիրավորվել են հրդեհի արդյունքում, որոշ երեխաներ և մեծահասակներ մահացել են: Դուք և ձեր կոլեգաները պատրաստվում եք գնալ հրդեհված դպրոց: Ի՞նչ արձագանք եք սպասում այն մարդկանցից, որոնց կհանդիպեք այնտեղ: Քննարկեք, թե ինչպիսի՞ վարք կցուցաբերեն այնտեղ գտնվող մարդիկ, ինչպիսի՞ հույզեր և զգացմունքներ կունենան»:

Յուրաքանչյուր խմբին խնդրեք կենտրոնանալ մեկ կամ մի քանի առանձնահատուկ խմբերի վրա՝

- Շատ փոքր երեխաներ (6 տարեկան և ցածր)
- Փոքր երեխաներ (7-ից 12 տարեկան)
- Պատանիներ և դեռահասներ (13-ից 18 տարեկան)
- Ծնողներ
- Դպրոցի անձնակազմ և ուսուցիչներ

Որպես մեկնարկային կետ խնդրեք նշել, թե իրենց համայնքում մարդիկ ինչպիսի՞ վարք կցուցաբերեն նման դեպքերում, որպեսզի իրենց կողմից թվարկված արձագանքները և վարքային նմուշները բնորոշ լինեն իրենց մշակույթին:

Մասնակիցներին մոտավորապես տասը րոպե ժամանակ տվեք քննարկելու խմբի ակնկալվող արձագանքը, որից հետո միայն մասնակիցները իրենց տարբերակները կթվարկեն իրենց խմբի ֆլիփչարթի վրա: Տասը րոպե հետո խմբերին խնդրեք բարձրաձայն ընթերցել իրենց ցանկերը ընդհանուր լսարանի ներկայությամբ:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին կարծիքներ արտահայտելու համար և ժամանակ տվեք հարցուպատասխանի և դիտարկումների համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 3.2 Երեխաների արձագանքը սթրեսային իրավիճակներում - 60 րոպե



Նպատակը. Ծանոթանալ, թե ինչպե՞ս են արձագանքում երեխաները սթրեսային իրավիճակներում:



Անհրաժեշտ նյութեր. PPT սլայդներ 19-41:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Պատրաստվեք ներկայացնելու 19-41-րդ սլայդները՝ ասելով. «Խմբային աշխատանքների ընթացքում մենք պարզեցինք, որ երեխաները և մեծահասակները, ինչպես նաև տարիքային տարբեր խմբերի պատկանող երեխաները տարբեր կերպ են արձագանքում ճգնաժամային իրավիճակներում»:

«Հաջորդ սեսիան վերաբերում է երեխայի զարգացման մակարդակներին: Այն, ինչ նկատել են մյուսները, բնորոշ է ճգնաժամային իրավիճակում հայտնված երեխաներին: Դրանցից որոշները համընկնում են ձեր թվարկած տարբերակների հետ: Որոշներն էլ գուցե չհամընկնեն, քանի որ այստեղ մարդիկ ցուցաբերում են այլ վարք և արձագանքներն էլ տարբեր են»:

19-41-րդ սլայդները պարունակում են բավական շատ տեղեկատվություն: Ժամանակ տրամադրեք պատասխանելու մասնակիցների բոլոր հարցերին:

Սլայդ 20. «Կան որոշ մտահոգություններ, որոնք բնորոշ են բոլոր տարիքային խմբերի երեխաներին: Նրանցից շատերը կորստեր են վախի նշաններ, որ ճգնաժամային իրավիճակը կարող է նորից կրկնվել, կանհանգստանան, որ իրենք և իրենց սիրելիները կվնասվեն, կամ որ իրենք կբաժանվեն իրենց սիրելիներից: Երեխաներից շատերը նաև արձագանքում են՝ տեսնելով իրենց քանդված համայնքը: Բոլոր երեխաները արձագանքում են ծնողներից կամ քույր-եղբայրներից բաժանմանը, և բոլոր տարիքային խմբերի մոտ կարող են դրսևորվել քնի խանգարումներ, ինչպես նաև հաճախակի լաց»:

Տեղյակ եղեք, որ, ըստ էության, բոլոր երեխաները ունենում են նման մտքեր, նույնիսկ եթե նրանք ցույց չեն տալիս և չեն արտահայտում իրենց մտքերը և հույզերը: Միշտ չէ, որ երեխաները բարձրաձայնում են իրենց հուզող հարցերը: Թերևս, նրանք պաշտպանում են իրենց խնամքն իրականացնողներին դժվարին իրավիճակում հայտնվելուց: Գուցե նրանք ամաչում են կամ գուցե պարզապես չեն կարողանում արտահայտել մտքերը: Ուշադրություն դարձրեք չինչեցված հարցերին:

Սլայդ 21. «Ճանաչողական զարգացում ասելով հասկանում ենք, թե զարգացման ինչ աստիճանի է հասել երեխան մտածելու, հաղորդակցվելու և շրջապատող աշխարհը ընկալելու տեսանկյունից»:

«Երեխաների ճանաչողական զարգացումը ազդում է ճգնաժամային և դժվարին իրավիճակներում նրանց դրսևորած վարքի վրա: 0-3 տարեկան երեխաները կամ չեն խոսում, կամ ունեն սահմանափակ խոսք, հետևաբար հաղորդակցվում են մարմնի լեզվով: Նրանք գրեթե չեն հասկանում, թե ինչ է ճգնաժամային իրավիճակը: Ֆիզիկական շփումը հանգստացնում է նրանց»:

«Փոքրիկ երեխաները արձագանքում են իրենց անմիջական միջավայրում տեղի ունեցած փոփոխություններին: Նրանք կարող են արձագանքել վարքի կամ խոսքի մանրամասներին կամ որոշ հատվածներին, սակայն ունակ չեն ամբողջացնել և համակարգել իրադարձությունները: Նաև հիշեք, որ փոքրիկ երեխաները կարող են մտապահել ճգնաժամային իրադարձությունը և հետագայում դրսևորել խաղերի կամ իրենց իսկ վարքի միջոցով»:

«Երեխայի համար ամենամեծ սպառնալիքը լքված լինելն է: Գիտե՞ք ինչու»:

Ժամանակ տվեք մտորումների համար, այնուհետև սկսեք քննարկել:

Ամփոփեք քննարկումը՝ «Փոքրիկները ամբողջովին կախված են մեծերից՝ հիմնական պահանջումների բավարարման տեսանկյունից, ինչպիսիք են սնունդը, ջուրը, ջերմությունը և պաշտպանվածությունը: Եթե նրանց ամբողջովին լքում են, ապա նրանց կյանքը հայտնվում է վտանգի տակ, և շատ բարձրանում է վնասվելու ռիսկը»:

«Խնդրում ենք տեղյակ եղեք, որ չնայած ֆիզիկական հանգստությունը վճռական դեր ունի փոքրիկ երեխաների համար, պետք է շատ զգայուն և ուշադիր լինեք, եթե երեխան վատ է արձագանքում կամ մերժում է ձեզ: Երեխան մեխանիկորեն ձեզ չի ընդունում որպես ապահով մարդու միայն այն պատճառով, որ դուք նրա կողքին եք: Այն երեխաները, ովքեր նախկինում իրենց ընտանիքներում ենթարկվել են բռնության կամ շահագործման, կարող են շատ կտրուկ արձագանքել՝ լարված հույզերով, կամ կարող են ամբողջապես «քարացած» լինել»:

«Սակայն բռնության ենթարկված երեխաները հաճախ ողջունում են «օտարների» օգնությունը,

ինչպիսիք են հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրող մարդիկ, այնպես որ մեր պարտականությունն է ապահովել, որ երեխաները ևս մեկ անգամ չհայտնվեն դժվարին իրավիճակում: Այդ պատճառով միշտ հարկավոր է լավ ուսումնասիրել այն մարդկանց, ովքեր երեխաներին տրամադրում են առաջնային հոգեբանական օգնություն»:

Սլայդ 22. Կարդացեք 22-րդ սլայդի վրա նկարագրված դեպքի օրինակը և բացատրեք՝ «Էլինայի օրինակը ցույց է տալիս, որ բոլոր տարիքի երեխաները, նաև ամենափոքրերը, կարող են ունենալ ֆիզիկական արձագանքներ, և նաև արձագանքում են, երբ պատահարը սերտորեն կապվում է տարածքի հետ: Որոշ հանգամանքներում սա կարող է հանգեցնել խուսափողական վարքի»:

Սլայդ 23-24. 0-3 տարեկան երեխաներին բնորոշ են արձագանքման որոշակի նմուշներ:

- Ավելի շատ են կառչում ծնողներից:
- Հետընթաց է նկատվում դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ:
- Փոփոխություններ քնի և սնվելու գործընթացներում:
- Լաց ու դյուրագրգռվածություն:
- Վախենում են այնպիսի բաներից, որոնցից նախկինում չէին վախենում:
- Գերակտիվություն և կենտրոնացման հետ կապված խնդիրներ:
- Փոփոխություններ են նկատվում խաղի գործընթացում: (Երեխան ցուցաբերում է սակավ հետաքրքրություն խաղի ընթացքում, կամ հետաքրքրությունը ամբողջովին բացակայում է, խաղում է կարճ և հիմնականում կրկնվող խաղեր):
- Նախընտրում են խաղի ագրեսիվ և բռնի տեսակները:
- Նախկինի համեմատ ավելի հակառակվող և պահանջկոտ վարք են դրսևորում:
- Շատ զգայուն են ուրիշների վարքի նկատմամբ:

«Հետևաբար կարևոր է եղյակ լինել փոքրիկների վարքում տեղի ունեցող փոփոխություններին»: Խնդրեք մասնակիցներին կազմել ենթախմբեր և քննարկել 0-3 տարեկան երեխաներին բնորոշ արձագանքի նմուշները:

Այնուհետև քննարկման արդյունքները ներկայացրեք ընդհանուր լսարանին (ընդհանուր՝ 10 րոպե):

Սլայդ 25. Խոսքը առկա է, սակայն նկատվում է աշխարհի նեղ ընկալում: Ամեն ինչ կենտրոնացված է անձնական փորձի շուրջ: Երեխան չի հասկանում, թե ինչպիսի հետևանքներ կարող են առաջացնել արտակարգ իրավիճակները: Կենտրոնացած են մահվան գաղափարի վրա, բայց իրականում չեն գիտակցում, որ մահացած անձը երբեք չի կենդանանում:

«Երեխան աշխարհը ընկալում է իր ծնողների արձագանքների միջոցով, բայց միևնույն ժամանակ նա ունի վառ ներաշխարհ: Երբեմն երևակայության և իրականության միջև առկա սահմանները դառնում են աղոտ: Բնորոշ է «կախարդական» կամ երևակայական մտածողությունը: Երեխան կարող է մտածել, թե ինքն է պատճառ հանդիսանում որոշ իրադարձությունների համար, թե ինքն է արտակարգ իրավիճակի մեղավորը: Երեխան փորձում է փնտրել և գտնել, թե ի՞նչ պատճառներով և նպատակներով են տեղի ունենում դեպքերը, և երբեմն հարցերի պատասխանները գտնելու համար տեղի է տալիս երևակայությանը: Սա ոչ մի կապ չունի ստելու հետ: Դա պարզապես ձև է, որի միջոցով 4-6 տարեկան երեխաները ընկալում և բացահայտում են աշխարհը»:

«Այս տարիքում երեխաները կարող են մտաբերել շատ մանրամասներ, բայց ոչ ճիշտ հերթականությամբ: Ակտիվ լսելու գործընթացը կօգնի հասկանալու երեխային»:

Սլայդ 26. Ցույց տվեք սլայդ 26-ը և կարդացեք դեպքի ուսումնասիրությունը:



Յույց տվեք 27 և 28-րդ սլայդները և բացատրեք՝ «Երեխաները արձագանքում են իրենց շրջապատում տեղի ունեցած անսպասելի փոփոխություններին, և հատկապես, թե ինչպե՞ս են իրենց ծնողները կամ խնամք իրականացնողները արձագանքել: Նրանք կարձագանքեն՝ տեսնելով, որ իրենց համայնքը ավերվել է, երբ կորցնեն ընտանիքի անդամներին, ընկերներին կամ բաժանվեն նրանցից: Որոշ երեխաներ ավելի ընդգծված արձագանք են ցուցաբերում, քան մյուսները, քանի որ նրանց նախկին փորձը՝ ներառյալ բռնությունն ու անտեսումը, իրենց ազդեցությունն են թողնում արձագանքի արտահայտման վրա»:

4-6 տարեկան երեխաները՝

- Ավելի շատ են կառչում ծնողներից
- Հետընթաց է նկատվում դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ, օր.՝ մատը ծծելը:
- Դադարում են խոսել:
- Ակտիվ չեն, կամ գերակտիվ են:
- Չեն խաղում, կամ խաղում են կրկնվող խաղեր:
- Վախենում են, որ իրենց հետ վատ բաներ կպատահեն:
- Քնի խանգարումներ, ներառյալ մղձավանջներ:
- Փոփոխություններ սնվելու գործընթացում:
- Դառնում են ավելի շփոթվող:
- Դժվարությամբ են կենտրոնանում:
- Ընդօրինակում են մեծերին:
- Դառնում են ավելի դյուրագրգիռ:

Մասնակիցներին հրավիրեք կազմելու ենթախմբեր՝ քննարկելու 4-6 տարեկան երեխաներին բնորոշ արձագանքման ձևերը: Քննարկման արդյունքները ներկայացրեք ամբողջ լսարանին (ընդհանուր՝ 10 րոպե)

Սլայդ 29 և 30. «7-12 տարեկան երեխաները դեռևս ունեն կոնկրետ մտածողություն, երբեմն նաև նկատվում են վերացական և տրամաբանական մտածողության որոշակի նշաններ: Նրանք ավելի խորն են ըմբռնում, թե ինչպես են երևույթները փոխկապակցված, ինչպես օրինակ՝ պատճառը և հետևանքը, ռիսկերը և խոցելիությունը: Նրանք հետաքրքրված են կոնկրետ փաստերով և ամբողջովին գիտակցում են կորուստի և մահվան գաղափարները: Նրանք պայքարում են ընդդեմ փոփոխության, մինչդեռ աշխարհը տարանջատում են հակադրությունների՝ բարի-չար, ճիշտ-սխալ, խրախուսում-պատիժ և այլն: Նրանք դեռևս ունեն որոշակի «կախարդական» մտածողություն»:

Մասնակիցներին հարցրեք՝ «Դուք բոլորդ տեղա՞կ եք, թե ինչ ենք հասկանում «տրամաբանական մտածողություն» ասելով»:

Քննարկման ժամանակ տվեք և հետո բացատրե՛ք:

Բացատրեք՝ «Մեռական հասունության շրջանում երեխան կարող է մտահոգվել արդարության խնդրով, սկսել հասկանալ և համեմատել ընտանիքների կյանքի պայմանները, ավանդույթները և այլն: Նրա մոտ կարող է նաև զարգանալ մեղքի խիստ զգացում, ինչպես երևում է դեպքի նկարագրության մեջ»:

Ցույց տվեք **31-րդ սլայդը** և կարդացեք դեպքի նկարագրությունը:

Հարցրե՛ք մասնակիցներին, թե արդյոք կարո՞ղ են 7-12 տարեկան երեխաների արձագանքման օրինակներ բերել:

Ցույց տվեք **32 և 33-րդ սլայդները**: Սթրեսային իրավիճակներում 7-12 տարեկան երեխաներին բնորոշ են արձագանքման հետևյալ նմուշները՝

- Փոխվում է ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:
- Երեխան շփոթված վարք է ցուցաբերում:
- Խուսափում է սոցիալական շփումներից:
- Իրադարձության մասին խոսում է կրկնվող ձևով:
- Չի ուզում դպրոց գնալ:
- Ունենում է վախի զգացում:
- Բացասական ազդեցություն հիշողության, կենտրոնացման և ուշադրության վրա:
- Քնի և ախորժակի խանգարումներ:
- Ագրեսիա, դյուրագրգռություն, անհանգստություն:
- Սոմատիկ գանգատներ (հուզական սթրեսի հետ կապված ֆիզիկական ախտանշաններ):
- Մտահոգություն այլ տուժած մարդկանց մասին:
- Ինքնախարազանման դրսևորումներ և մեղքի զգացում:

Մասնակիցներին հրավիրեք կազմելու ենթախմբեր՝ քննարկելու 7-12 տարեկան երեխաներին բնորոշ արձագանքման ձևերը:

Քննարկման արդյունքները ներկայացրեք ընդհանուր լսարանին (ընդհանուր՝ 10 րոպե):

34-րդ սլայդ. «Դեռահասության անցումային տարիներին երեխաները հաճախ ցանկանում են հարաբերություններ հաստատել ուրիշների հետ: Չնայած դեռ առկա է կապվածություն ընտանիքի հետ, հասակակիցները շատ կարևոր դեր են խաղում, քանի որ երեխան աստիճանաբար ներգրավվում է հասարակական կյանքում»:

«Պատանիները սկսում են հասկանալ այլոց տեսակետները, նույնիսկ եթե դրանք տարբերվում են իրենց սեփական տեսակետներից: Նրանք նաև հասկանում են արտակարգ իրավիճակների լրջությունը իրենց և այլոց տեսանկյուններից»:

«Պատանիների մոտ ի հայտ է գալիս պատասխանատվության խիստ զգացում ընտանիքի հանդեպ: Ոմանք այս շրջանում անգամ դառնում են ընտանիքի հիմնական գումար վաստակողը: Ամոթի և մեղքի զգացումը ևս բնորոշ է այս շրջանին»:

Ցույց տվեք **35-րդ սլայդը** և կարդացեք դեպքի ուսումնասիրությունը:

Ցույց տվեք **36 և 37-րդ սլայդները**: «Պատանիները հաճախ ունենում են խորը վշտի զգացում: Նրանց մոտ նաև ի հայտ է գալիս ամոթի և մեղքի զգացում, որ չեն կարողացել օգնել վիրավորներին: Նաև նկատվում է այլ տուժածների հանդեպ ավելորդ անհանգստություն: Նրանք կարող են դառնալ ինքնամփոփ և ունենալ խղճահարության զգացում: Նաև կարող են փոփոխություններ նկատվել այլոց հետ փոխհարաբերություններում:

«Պատանիների մոտ կարող են նաև նկատվել ռիսկային վարքի դրսևորման միտումների աճ, ոչ կառուցողական և խուսափողական վարքի դրսևորում, ագրեսիա: Տեղի են ունենում աշխարհընկալման լուրջ փոփոխություններ, որոնք ուղեկցվում են ներկայի և ապագայի նկատմամբ հուսահատության զգացումով: Նրանք հաճախ արհամարհական վերաբերմունք են սկսում ցուցաբերել ծնողների և ղեկավարների նկատմամբ, իսկ սոցիալիզացիան կատարվում է ավելի շատ հասակակիցների շրջանում»:

Մասնակիցների հրավիրեք կազմելու ենթախմբեր՝ քննարկելու 7-12 տարեկան երեխաներին բնորոշ արձագանքման ձևերը:

Քննարկման արդյունքները ներկայացրեք ընդհանուր լսարանին (ընդհանուր՝ 10 րոպե): Ամփոփե՛ք այս սեսիան՝ ցուցադրելով **38-րդ սլայդը**: Բացատրեք՝ «Երեխաների արձագանքը նաև կախված է այն բանից, թե նախկինում ի՞նչ է տեղի ունեցել երեխայի հետ՝ չարաշահում, ընտանեկան բռնություն և անտեսում»:

«Երկարատև սթրեսի ենթարկված երեխաները կարող են իրենց այլ կերպ դրսևորել՝ համեմատած անվտանգ և հարմարավետ մթնոլորտում գտնվող երեխաների: Ոմանք ավելի զուսպ են, մյուսները դրսևորում են իրենցից կրտսեր կամ ավագ տարիքին բնորոշ վարք: Մինևս ժամանակ հաշմանդամություն ունեցող երեխաները կարող են ունենալ շփման տարբեր ձևեր՝ կախված հաշմանդամության բնույթից: Ուշադրություն դարձրեք ոչ խոսքային հաղորդակցությանը և աշխատեք նկատել, թե երբ է երեխան փորձում շփում նախաձեռնել»:



Ցույց տվեք **39-րդ սլայդը** և հարցրե՛ք մասնակիցներին, թե իրենց կարծիքով ինչպիսի փորձառություններն են ազդում արտակարգ իրավիճակներում երեխաների արձագանքման վրա:

Նախքան 40 և 41-րդ սլայդներին անցնելը ժամանակ հատկացրեք առաջարկությունների և քննարկման համար և ամփոփեք երեխաների արձագանքման վրա ազդող տարածված արձագանքման ձևերը:

Բացատրեք՝ «Սա 3-րդ սեսիայի վերջին գործողությունն էր»:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին ուշադրության համար: Ասացե՛ք, որ ճաշի ընդմիջումից հետո կուտումնասիրեն հոգեբանական առաջին օգնության գործողությունները և կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփման հաստատման սկզբունքները:



ՄԵՄԻԱ 4

Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում և համապատասխան աշխատանքային սկզբունքներ: (60 րոպե)



Նպատակը. Բացահայտել այն երեխաներին, ովքեր գտնվում են սթրեսային իրավիճակներում խիստ արձագանքելու վտանգի տակ և հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեն:



Գործողություններ. 4.1. Բացահայտել հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաներին: **4.2.** Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման սկզբունքներ:



Պահանջվող նյութեր. PPT սլայդներ 42–55, բաժանվող նյութերի պատճեններ բոլոր մասնակիցների համար (4, օր 1 և 2), տեղական ռեսուրսների ցանկ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4.1 Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում



Նպատակը. Բացահայտել երեխաներին և նրանց ընտանիքներին, որոնց համար հոգեբանական առաջին օգնությունը օգտակար կլինի:



Պահանջվող նյութեր. PPT սլայդներ 42–55:



Նշումներ դասընթացավարի համար. Այս գործողության ընթացքում մասնակիցները պետք է քննարկումներ կատարեն իրենց կողքին նստած մասնակցի հետ: Եթե կան անհավասար թվով մասնակիցներ, խմբերից մեկը կարող էք կազմել երեք հոգուց:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Մասնակիցներին խնդրեք նստել շրջանաձև:

Բացատրեք՝ «Նախքան ճաշի ընդմիջումը, մենք քննարկեցինք որոշ ընդհանուր արձագանքներ, որոնք դրսևորում են տարբեր տարիքային խմբերի պատկանող երեխաները սթրեսային իրավիճակներում: Մենք նաև ուսումնասիրեցինք, թե ո՞ր գործոններն են ներգործում երեխաների արձագանքների վրա: Մենք քննարկեցինք, որ ոչ բոլոր երեխաներն են միանման արձագանքում տարբեր իրավիճակներում: Որոշ երեխաներ ավելի ուժգին են արձագանքում տարբեր երևույթների, ինչը նշանակում է, որ բոլոր երեխաները չէ, որ կարիք ունեն միանման աջակցության»:

«Այս սեսիայի ընթացքում մենք կուսումնասիրենք, թե ինչպե՞ս կարող ենք բացահայտել արտակարգ իրավիճակում կամ անմիջապես դրանից հետո հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաներին, որոնք աջակցության կարիք կունենան նաև իրադարձությանը հաջորդող օրերի, շաբաթների և ամիսների ընթացքում»:

«Դուք նաև կծանոթանաք երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության աշխատանքային սկզբունքներին: Մենք նաև կխոսենք ուղղորդման համակարգերի մասին, որոնց կարիքը կզգացվի, եթե հարկ լինի դիմելու առավել մասնագիտական հոգեբանական օգնության, քան տրամադրվում է հոգեբանական առաջին օգնության շրջանակներում»:

«Ավելի վաղ մենք խոսել ենք դպրոցում տեղի ունեցած հրդեհի մասին: Պատկերացրեք, որ դուք հենց նոր ժամանել եք այնտեղ, որտեղ օգնություն են տրամադրում տուժածներին: Դուք մի մեծ վրան եք մտնում, որտեղ կան շուրջ 50 մեծահասակներ և երեխաներ, որոնք այս կամ այն կերպ տուժել են հրդեհից»:

«Ո՞ր երեխաներն են հակված ավելի բացասականորեն արձագանքելու հրդեհին»:

Խնդրե՛ք մասնակիցներին շրջվել դեպի իրենց աջ կողմում նստած մասնակիցը և մի քանի րոպե քննարկել այս հարցը նրա հետ:

Մի քանի րոպե անց ցույց տվեք և կարդացեք **43-րդ սլայդը**:

Խնդրե՛ք մասնակիցներին շրջվել դեպի իրենց ձախ կողմում նստած մասնակիցը և մի քանի րոպե քննարկել հետևյալ հարցը՝ «Ինչպե՞ս կընտրեիք, թե որ երեխային է պետք մոտենալ և տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն սթրեսային դեպքից անմիջապես հետո»:



Մի քանի բույս անց ցույց տվեք և կարդացեք **44 և 45-րդ սլայդները**:

Երբ մասնակիցները կհամեմատեն երկու սլայդների բովանդակությունը իրենց քննարկման հետ՝ հարցրեք, թե արդյո՞ք ինչ-որ բան բաց է թողնված:

Ցույց տվեք **46-րդ սլայդը** և հարցրեք՝ «Իսկ ի՞նչ կասեք կոնկրետ մշակույթին բնորոշ արձագանքների մասին»: Ժամանակ տվեք հակիրճ քննարկման համար:

Սլայդ 47. «Ծնողները և խնամք իրականացնողները ևս արձագանքում են արտակարգ իրավիճակների և ճգնաժամերի ժամանակ: Դուք տեղյա՞կ եք, թե ինչ ակնհայտ նշաններ են բնորոշ կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին»:

Երբ մասնակիցները կպատասխանեն վերոնշյալ հարցին, ցույց տվեք **48-րդ սլայդը**՝ կրկին մասնակիցներին խնդրելով նշել, թե կա՞ արդյոք այնպիսի վարքագիծ, որ վերաբերում է մեծահասակների արձագանքին կյանքի դժվարին իրավիճակներում և բնորոշ է իրենց մշակույթին, սակայն ընդգրկված չէ տվյալ ցանկում:

Բացատրեք՝ «Զգացմունքների արտահայտումը բնորոշ է շատ արևմտյան երկրներին: Սակայն որոշ մշակույթներում զգացմունքներ արտահայտելը համարվում է ամոթալի կամ անընդունելի: Հետևաբար, կարևոր է, որ մենք լավատեղյակ լինենք և պարզապես չկիրառենք «արևմտյան» մոտեցումները՝ խրախուսելով հույզերի, արցունքների, վախի, զայրույթի արտահայտումը»:

Հարցրեք՝ «Կարո՞ղ եք նման մշակութային տարբերությունների օրինակներ բերել»:

Ժամանակ տվեք մտորումների և քննարկման համար:

Հարցրեք՝ «Ինչ վերաբերում է տղաներին և աղջիկներին, տղամարդկանց և կանանց, կա՞ն արդյոք տարբերություններ, թե որ հույզերն են ընդունելի»:

Ժամանակ տվեք մտորումների և քննարկման համար:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 4.2 Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման սկզբունքները

Նպատակը. Մասնակիցներին ծանոթացնել երեք հիմնական սկզբունքներին, որ ներկայացված են ԱՀԿ-ի, «Ուորլդ Վիժնի» և Պատերազմական տրավմաների հիմնադրամի կողմից որպես իրենց հիմնական սկզբունքներ, որոնք հատուկ կենտրոնանում են երեխաների, նրանց ծնողների և խնամք իրականացնողների վրա:

Պահանջվող նյութեր. PPT սլայդ 49-55, բաժանվող նյութերի պատճեններ բոլոր մասնակիցների համար (4 բաժանվող նյութ, օր 1 և 2), տեղական ռեսուրսների ցանկ:

Նշումներ դասընթացավարի համար. Մինչ այս գործողությանը անցնելը դուք պետք է հնարավորինս շատ տեղեկություններ հավաքեք համայնքում առկա ուղղորդման համակարգերի և ընթացակարգերի վերաբերյալ, որպեսզի կարողանաք մասնակիցներին տրամադրել այդ տեղեկատվությունը: Ցանկալի է բոլոր մասնակիցների համար պատրաստել համապատասխան տեղեկատվությունը՝ ներառյալ անհատների, կազմակերպությունների կամ կառավարության բաժինների անունները և կոնտակտային տվյալները:

ՀՐԱՃԱՆԳՆԵՐ. Բացատրել՝ «Սկզբունքները, որոնք ես այսօր կներկայացնեմ, առաջարկվել են ԱՀԿ-ի կողմից՝ «Հոգեբանական առաջին օգնություն. Ուղեցույց ոլորտային աշխատողների համար» ձեռնարկում: Մենք կկենտրոնանանք, թե ինչպե՞ս կարող ենք աջակցել երեխաներին, նրանց ծնողներին և խնամք իրականացնողներին»:

Ցույց տվեք և կարդացեք 49-52-րդ սլայդները: Օգտագործեք լրացուցիչ խոսնակի կետերը:

Սլայդ 49. «Կան երեք հիմնական սկզբունքներ, որոնց պետք է հավատարիմ մնալ երեխաներին և մեծահասակներին հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելիս՝ ԴԻՏԵԼ, ԼՍԵԼ և ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ/ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ:

Սլայդ 50. «ԴԻՏԵԼ սկզբունքը ունի երեք հիմնական բաղադրիչ»:

«Ըստ առաջին բաղադրիչի՝ պետք է միշտ ստուգել անվտանգության խնդիրը: Սա ենթադրում է, որ պետք է լինել ուշադիր և լավատեղյակ հնարավոր վտանգների՝ հակամարտությունների, վնասված ճանապարհների, անկայուն շենքերի, հրդեհի կամ ջրհեղեղների վերաբերյալ»:

«Դուք պետք է նաև ուսումնասիրեք, թե արդյո՞ք ձեր սեփական անվտանգությունը վտանգված չէ: Եթե կարծում եք, որ վտանգ կա ձեզ համար, ապա պետք է գտնեք երեխաներին աջակցելու այլ եղանակներ»:

«Դուք պետք է նաև անեք հնարավոր ամեն ինչ՝ գտնելու ապահով միջավայր երեխաների և խնամք իրականացնողների հետ շփվելու համար»:

«Երկրորդ բաղադրիչն է՝ բացահայտել այն երեխաներին, որոնց հիմնական պահանջմունքները հասցեագրման կարիք ունեն»:

- Կան արդյո՞ք երեխաներ կամ ընտանիքներ, որոնք լրջորեն վիրավորվել են և անհապաղ բժշկական օգնության կարիք ունեն:
- Կան արդյո՞ք երեխաներ կամ ընտանիքներ, որոնց հարկավոր է փրկարարական օգնություն, քանի որ անմիջական վտանգի մեջ են:
- Կան արդյո՞ք երեխաներ կամ ընտանիքներ, որոնց ակնհայտորեն հրատապ

հիմնական պահանջմունքները հասցեագրելու կարիք կա, օրինակ՝ պաշտպանվածություն եղանակից, պատռված հագուստ և այլն:

- Կան արդյո՞ք երեխաներ կամ ընտանիքներ, որոնց օգնություն է հարկավոր հիմնական ծառայություններից օգտվելու ընթացքում և որոնց հատուկ ուշադրություն է անհրաժեշտ ցուցաբերել՝ խտրականությունից և բռնությունից պաշտպանելու համար:

«Տեղեկացված եղեք, թե ձեր շրջապատի մարդկանցից ովքեր կարող են օգնություն ցուցաբերել: Իմացե՛ք ձեր դերը և փորձեք օգնություն տրամադրել այն երեխաներին և նրանց ընտանիքներին, որոնք հատուկ աջակցության կարիք ունեն կամ որոնց հրատապ հիմնական պահանջմունքների բավարարման կարիք կա: Լրջորեն վիրավորված երեխաներին և նրանց ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին ուղղորդեք բժշկական անձնակազմի կամ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման ոլորտում վերապատրաստված այլ մասնագետներին»:

«Երրորդ բաղադրիչն է՝ բացահայտել այն երեխաներին և ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին, ովքեր լուրջ հուսահատության արձագանքներ են դրսևորում»:

«Մենք նախկինում խոսել ենք այն մասին, թե ինչպիսի՞ արձագանքներ են դրսևորում երեխաները կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Հիմնվելով երեխայի արձագանքի վրա, դուք կարող եք ընտրել երեխաներին և ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին, որոնց համար հոգեբանական առաջին օգնությունը օգտակար կլինի»:

Սլայդ 51. «ԼՍԵԼ սկզբունքը ևս ունի երեք հիմնական բաղադրիչ»:

«Առաջին բաղադրիչն է՝ բացահայտել ձեր աջակցության կարիքն ունեցող երեխաների, ծնողների և խնամք իրականացնողների: Մենք հաջորդ սեսիայում ավելի մանրամասն կուսումնասիրենք դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխայի, ծնողի կամ խնամք իրականացնողի հետ սկզբնական շփում հաստատելու առանձնահատկությունները»:

«Կյանքի դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխայի, ծնողի կամ խնամք իրականացնողի հետ սկզբնական շփման մի մասն է կազմում հարցնել, թե ի՞նչ կարիքներ և մտահոգություններ ունեն: Սակայն պետք է տեղյակ լինեք, որ խիստ հուսահատ մարդիկ գուցե դժվարանան հստակ բացատրել, թե ի՞նչ է իրենց հարկավոր»:

«Այս սկզբունքի երկրորդ գործողությունն է լսել երեխային, ծնողին և խնամք իրականացնողին և հանգստացնել նրանց հետևյալ կերպ՝

- Մնա՛լ երեխայի, ծնողի կամ խնամք իրականացնողի կողքին:
- Լսել, եթե նրանք ցանկանում են խոսել այն մասին, ինչ տեղի է ունեցել:
- Չստիպե՛լ որևէ մեկին խոսել, եթե նա չի ցանկանում»:

Սլայդ 52. «ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ/ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ սկզբունքը ունի չորս բաղադրիչ»:

«Առաջին բաղադրիչն է՝ օգնել երեխաներին, ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին հասցեագրելու իրենց հիմնական և հատուկ պահանջմունքները, ինչպիսիք են՝

- Հիմնական պահանջմունքներ՝ սնունդ, ջուր, ապաստան և հիգիենա:
- Հատուկ պահանջմունքներ՝ առողջապահություն, հագուստ, փոքր երեխաների կերակրման համար անհրաժեշտ բաժակներ և շշեր, և այլն»:

«Փորձե՛ք նրանց ուղղորդել այնպիսի մարդկանց կամ կառույցների, որտեղ կբավարարվեն այդ պահանջմունքները»:

«Միշտ հետևողական եղեք, երբ խոստանում եք աջակցել երեխային, նրա ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին»:

«Այս սկզբունքը կօգնի երեխաներին, ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին հաղթահարել իրենց խնդիրները: Կան բազմաթիվ եղանակներ դա անելու, որոնց մասին մենք ավելի մանրամասն կխոսենք վաղը»:

«Դուք նաև պետք է տեղեկատվություն տրամադրեք: Մթերային իրադարձությունների առավել վախճանող կողմը ձեր և ձեր սիրելիների անվտանգության և բարօրության վերաբերյալ անհանգստություններն ու մտահոգություններն են: Երեխաները, նրանց ծնողները և խնամք իրականացնողները, հավանաբար, կցանկանան տեղեկություններ ստանալ հետևյալի մասին՝

- Իրադարձության.
- Միջոցների և այլ տուժածների.
- Իրենց անվտանգության.
- Իրենց իրավունքների.
- Ինչպես օգտվել ծառայություններից և ձեռք բերել անհրաժեշտ իրեր»:

«Հնարավորինս ճշգրիտ տեղեկատվություն տրամադրելու համար հարկավոր է՝

- Պարզել՝ որտեղից ստանալ ճշգրիտ տեղեկատվություն և համապատասխան թարմ տեղեկություններ/նորություններ:
- Փորձել ստանալ հնարավորինս շատ տեղեկատվություն մինչև մարդկանց մոտենալը և աջակցություն առաջարկելը:
- Տեղեկացված լինել ճգնաժամային իրավիճակի, անվտանգության խնդիրների, հասանելի ծառայությունների, անհայտ կորածների կամ վիրավորների վիճակի/գտնվելու վայրի վերաբերյալ:
- Համոզվել, որ մարդիկ տեղեկացված են, թե ի՞նչ է տեղի ունենում, ի՞նչ պլաններ կան կապված տարահանումների, վերաբնակեցման, դպրոցների վերաբացման և այլնի շուրջ:
- Եթե առկա են ծառայություններ (առողջապահական ծառայություններ, ընտանիքի որոնման, ապաստարանի և սննդի տրամադրման), համոզվե՛ք, որ մարդիկ տեղյակ են այդ մասին և որ ծառայությունները հասանելի են: Մարդկանց տվեք հասանելի ծառայությունների կոնտակտային տվյալներ, կամ ուղղակիորեն ուղղորդեք նրանց»:

«Երբ դուք տեղեկատվություն եք տրամադրում երեխաներին և նրանց ընտանիքներին, դուք պետք է՝

- Ներկայացնեք տրամադրվող տեղեկատվության աղբյուրը և դրա հավաստիությունը:
- Հաղորդեք միայն այն, ինչ գիտեք: Հարկավոր չէ կռահումներ անել կամ կեղծ հուսադրող տեղեկատվություն տրամադրել»:

Ձևակերպեք պարզունակ և ճշգրիտ ուղերձներ, և կրկնեք դրանք՝ համոզվելու համար, որ մարդիկ լսել և հասկացել են:

«Օգտակար կլինի տեղեկատվությունը տրամադրել տուժած երեխաների և նրանց ընտանիքների խմբերին, որպեսզի բոլորը լսեն միևնույն ուղերձը»:

«Երեխաներին և նրանց ընտանիքներին տեղեկացրեք, որ դուք պարբերաբար կհայտնեք թարմացվող տեղեկատվությունը նոր զարգացումների վերաբերյալ (ներառյալ՝ որտեղ ինչ է տեղի ունենում)»:

«ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ սկզբունքի վերջին գործողությունն է օգնել կապ հաստատելու երեխաների և նրանց ընտանիքների, ինչպես նաև սոցիալական աջակցություն տրամադրող կառույցների միջև»:

«Սթրեսային իրավիճակները հաղթահարելու հարցում վճռորոշ է այն գործոնը, թե արդյո՞ք երեխան բաժանվել կամ կորցրել է ծնողներին և խնամք իրականացնողներին: Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման գործընթացում կարևորագույն գործողություններից է երեխային օգնել վերամիավորվելու իր ընտանիքի հետ»:

«Եթե երեխան միայնակ է և չի կարող վերամիավորվել իր ընտանիքի հետ, հետևե՛ք բոլոր անհրաժեշտ ընթացակարգերին, որպեսզի համոզվեք, որ երեխան ուղղորդվել է այնպիսի կազմակերպության կամ անհատների, որոնք պատասխանատվություն են ստանձնել հոգ տանելու երեխայի մասին: Հետևե՛ք այն սկզբունքներին, որոնք նկարագրված են «Առանց ուղեկցողի կամ ընտանիքից բաժանված երեխաների վերաբերյալ միջգերատեսչական ուղեցույցի սկզբունքներում»:

Սլայդ 53. «Շատ երեխաներ վերականգնվում են և դրական կերպով են դիմակայում սթրեսային իրադարձությանը կամ դրանից հետո հանդիպած դժվարություններին և մարտահրավերներին, եթե նրանք վերամիավորվում են իրենց ծնողների հետ, եթե բավարարվում են նրանց հիմնական պահանջմունքները, եթե իրենց զգում են անվտանգ և ապահով և եթե նրանց տրամադրվում է հոգեբանական առաջին օգնություն կամ համանման այլ աջակցություն:

Սլայդ 54. «Սակայն միշտ էլ կլինեն երեխաներ, որոնք հեշտ չեն հաղթահարի կյանքի դժվարին իրավիճակները: Այն երեխաները, որոնք հոգեբանական առաջին օգնությունից բացի լրացուցիչ մասնագիտական աջակցության կարիք ունեն, շարունակում են մնալ խիստ հուսահատ վիճակում, դրսևորում են շարունակական դրամատիկ վարքային ձևեր, վտանգ են ներկայացնում և իրենց, և ուրիշների համար»:

Ցույց տվեք և կարդացեք սլայդ 55-ը:

Ժամանակ տրամադրեք քննարկման համար, մինչ կներկայացնեք ուղղորդման համակարգի վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկատվությունը և այս գործողության համար պատրաստած նյութերը:

Հարցրե՛ք մասնակիցներին՝ արդյոք ունե՞ն հարցեր, և պատասխանեք նրանց հարցերին:



ՄԵՄԲԱ 5

Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում

 **Նպատակը.** Ուսումնասիրել և քննարկել, թե ինչպես պետք է հաստատել սկզբնական շփումը կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների և նրանց ընտանիքների հետ:

 **Գործողություններ.** 5.1. Անիմացիոն ֆիլմ 1-ի դիտում: 5.2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Անիմացիոն ֆիլմ 1: PPT սլայդներ 56-65: Գրիչ և թուղթ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 5.1 Անիմացիոն ֆիլմ 1-ի դիտում

 **Նպատակը.** Ֆիլմի դիտումից հետո մասնակիցները կքննարկեն, թե ինչպես է պետք նախնական շփում հաստատել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Անիմացիոն ֆիլմ 1: Գրիչ և թուղթ:

 **Նշումներ դասընթացավարի համար.** Ֆիլմին նախապես ծանոթ լինելու համար մինչ դասընթացը դիտեք այն: Ֆիլմը ընդամենը մեկ րոպե է տևում և բացատրում է ԴԻՏԵԼ, ԼՍԵԼ և ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ/ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ սկզբունքները: Անձնակազմի անդամներից մեկը տեսնում է, թե ինչպես է հենակներով վեցամյա տղային օգնում տասնամյա մի աղջիկ, որը կորցրել է հարազատներին և վախեցած դեմքով կանգնած է տարհանման կենտրոնում (ԴԻՏԵԼ): Անձնակազմի անդամը հանգիստ ներկայանում է: Նա սփռվում է երեխաներին և լսում, թե ինչ կարիքներ և մտահոգություններ ունեն (ԼՍԵԼ): Նա տեղեկացնում է ուղեկցող չունեցող երեխաներին, թե ինչ հնարավոր տարբերակներ կան, և նրանց ուղղորդում է անհապաղ

աջակցություն ստանալու (ՈԻՂՂՈՐԴՈՒՄ):

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրեք՝ «Այժմ դուք կուսումնասիրեք, թե ինչպես պետք է շփվել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ: Մենք մի ֆիլմ կդիտենք, այնուհետև կքննարկենք ֆիլմի բովանդակությունը»:

Մասնակիցներին բաժանե՛ք խմբերի: Բաժանե՛ք թուղթ և գրիչներ: Մասնակիցներին խնդրե՛ք ուշադրություն դարձնել ֆիլմի տարբեր կերպարների վրա, և թե ինչպես են նրանք շփվում միմյանց հետ:

Ցուցադրե՛ք անիմացիոն ֆիլմ 1-ը:

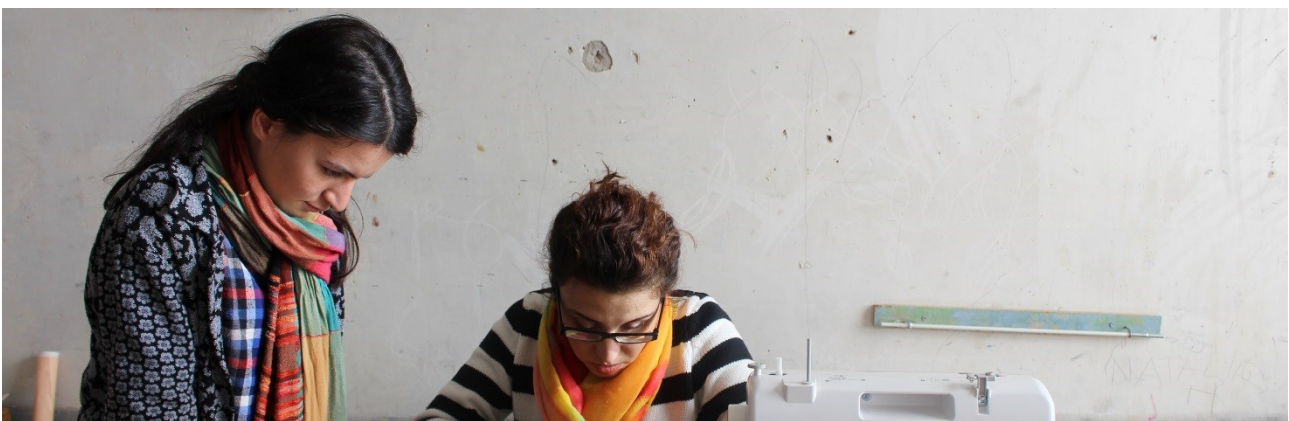
Ֆիլմի ավարտից հետո մասնակիցներին խնդրե՛ք քննարկել, թե ի՞նչ տեսան ֆիլմում՝ հատկապես կերպարների վարքագծի և միմյանց հետ շփման տեսանկյունից:

5-10 րոպե տևող խմբային քննարկումներից հետո մասնակիցներին խնդրեք քննարկման արդյունքները ներկայացնել ընդհանուր լսարանին:

Եթե մասնակիցները չեն անդրադարձել հետևյալ կետերին, անպայման քննարկե՛ք դրանք:

- Ինչպե՞ս է անձնակազմի անդամը ներկայանում և կապ հաստատում:
- Ինչպե՞ս է նա իր ուշադրությունը հաջորդաբար կենտրոնացնում երկու երեխաների վրա:
- Արդյո՞ք երեխային շոյելը ընդունված է տեղական համատեքստում: Եթե այո, ապա ե՞՞րբ և ինչպե՞ս:
- Անձնակազմի անդամի կարողությունը՝ լսելու և քաջալերելու երեխաներին՝ գլխի շարժման միջոցով ցույց տալով, որ լսում է նրանց և թույլ տալով նրանց խոսել:
- Արդյո՞ք անձնակազմի անդամին չի շեղում այն հանգամանքը, որ երեխաներից մեկը հենակներով է:
- Արդյո՞ք ֆիլմը առաջացնում է մշակութային խնդիրներ:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին քննարկման համար:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 5.2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում

Նպատակը. Ներկայացնել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփման արդյունավետ եղանակներ:

Անհրաժեշտ նյութեր. PPT սլայդներ 56 – 65:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրեք՝ «Մենք կքննարկենք, թե ինչպե՞ս է հարկավոր մոտենալ

երեխաներին և նրանց ընտանիքներին առաջին անգամ և ի՞նչ է հարկավոր անել առաջին հանդիպման ընթացքում»:

Ներկայացրեք 56-65-րդ սլայդները՝ օգտագործելով լրացուցիչ խոսնակի նշումները:

Սլայդ 57. «Հիշե՛ք սկզբունքները, որոնք քննարկեցինք նախորդ սեսիայի ընթացքում՝ ԴԻՏԵԼ, ԼՍԵԼ և ՈԻՂՂՈՐԴԵԼ/ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ: Հարկավոր է հետևել այս սկզբունքներին երեխաների և ծնողների հետ շփման հենց առաջին պահից»:

Սլայդ 58. «Երեխաներին և ծնողներին մոտենալը առաջին սկզբունքի մի մասն է կազմում՝ ԴԻՏԵԼ»:

«Շփումը սկսեք ձեզ ներկայացնելով: Բացատրեք, թե ո՞վ եք դուք, ի՞նչ եք անում, որտե՞ղ եք աշխատում և ինչո՞ւ եք այստեղ: Այս ամենը բացատրեք հնարավորինս պարզունակ կերպով և թույլ տվեք, որ նրանք հարցեր տան ձեզ»:

«Երբեմն երեխաներին և նրանց ընտանիքներին մոտենալու լավագույն ձևը նրանց ուղղորդելն է տարբեր օգնություններ ստանալու, օրինակ՝ սնունդ, ջուր, ծածկոցներ»:

Մասնակիցներին խնդրե՛ք շրջվել դեպի իրենց աջ կողմում նստած մասնակիցը: Խնդրե՛ք պատկերացնել, որ գտնվում են հրդեհի վայրում տեղադրված վրանում և հերթով բացատրել, թե ի՞նչ են անում այդտեղ, այնպես, որ երեխաները, ծնողները և խնամք իրականացնողները հասկանան առանց որևէ ճնշվածություն զգալու:

Սլայդ 59. «Երբ մոտենում եք փոքրիկ երեխաների, նստե՛ք նրանց կողքին, որպեսզի լինեք միևնույն հարթության վրա: Մա նպաստում է, որ շփումը ճնշող չլինի»:

«Երբ նստած եք երեխայի կողքին, խոսելիս քնքշորեն շոյե՛ք երեխայի ձեռքը կամ ուսը, եթե դա ընդունված է ձեր մշակույթում: Այս կերպ կսփոփեք երեխային, որ վախեցած է կամ վիրավոր»:

«Շատ կարևոր է դիտարկել երեխայի արձագանքը, քանի որ շատ երեխաներ իրենց հարմարավետ չեն զգում ֆիզիկական շփման ժամանակ: Եթե երեխան դրսևորում է անհանգստության որևէ նշան, ապա հարկավոր է դադարեցնել ֆիզիկական շփումը կամ սահմանափակել այն՝ պարզապես ձեռքը դնելով երեխայի ուսին կամ ձեռքին, եթե դա նրան ավելի դուր կգա»:

Սլայդ 60. «Միշտ լսե՛ք: Զգուշորեն հավաքե՛ք հնարավորինս շատ տեղեկություններ երեխայի, նրա ծնողների և խնամքն իրականացնողների վերաբերյալ: Հիշե՛ք, որ ձեր դերն է օգնել նվազեցնելու հուսահատությունը, օգնել բավարարելու առկա կարիքները և տրամադրելու հոգեբանական օգնություն՝ առանց մանրամասն հարցաքննելու կորստի կամ հուսահատության հանգամանքների մասին»:

Խոսեք դանդաղ և հանգիստ: Որոշ մշակույթներում ընդունված չէ խոսելիս նայել մարդու աչքերի մեջ: Եթե ձեր մշակույթը թույլ է տալիս, ապա խոսելիս նայե՛ք դիմացինի աչքերի մեջ, եթե անգամ դուք հաղորդակցվում եք թարգմանչի միջոցով»:

Սլայդ 61. «Եթե ծնողները կամ խնամք իրականացնողները ներկա են, ստացեք նրանց թույլտվությունը նախքան երեխայի հետ ուղղակիորեն շփվելը՝ հարգելով և կարևորելով նրանց դերը որպես ծնողներ և խնամք իրականացնողներ»:

Հարցրեք՝ «Ե՞րբ այս կանոնը չի գործում»:

Մասնակիցներին ժամանակ տվեք մտորելու և պատասխանելու:

Բացատրեք՝ «Միակ բացառությունը այն դեպքում է, երբ կան կասկածներ կամ ապացույցներ, որ ծնողները կամ խնամք իրականացնողները վնասել կամ չարաշահել են երեխաներին, օրինակ՝ անտեսման, բռնության կամ սեռական շահագործման միջոցով, կամ երբ երեխան չունի ուղեկցող և չկա որևէ մեկը, որից կարող եք թույլտվություն խնդրել»:

Սլայդ 62. «Հարկավոր է լինել համբերատար: Մի՛ ընդհատեք զրույցը: Մի՛ ենթադրեք, որ ձեր առաջարկներին անմիջապես դրականորեն կարձագանքեն: Որոշակի ժամանակ կպահանջվի, մինչ երեխաները, ծնողները և խնամք իրականացնողները իրենց ապահով կզգան և կվստահեն ձեզ: Երեխաները, ովքեր ենթարկվել են բռնության կամ տեսել են, թե ինչպես են իրենց սիրելիները վնասվում ուրիշների կողմից, գուցե ցանկություն չունենան վստահել ձեզ կամ շփվել ձեզ հետ»:

Հարցրեք մասնակիցներին՝ ունե՞ն արդյոք նման օրինակներ: Ժամանակ տվեք քննարկման համար:

Բացատրեք՝ «Ըմբռնումով վերաբերվե՛ք երեխաների կամ մեծահասակների գայրույթի, մեղքի և վշտի զգացմունքներին: Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների և մեծահասակների համար կարևոր է, որ դուք ի վիճակի եք ընկալելու և հասկանալու իրենց հույզերը: Նրանց մի՛ ասացեք, թե ինչպիսին պետք է լինեին իրենց զգացմունքները: Փոխարենը՝ ընդունեք նրանց զգացմունքները որպես այդպիսին և ասացեք, որ հասկանում եք իրենց: Հարցրեք մասնակիցներին՝ ունե՞ն արդյոք նման օրինակներ: Ժամանակ տվեք քննարկման համար:

Բացատրեք՝ «Երեխաներին հուսադրելը չի նշանակում ասել, թե ամեն ինչ նախկինի պես լավ կլինի, քանի որ դա չի համապատասխանում իրականությանը: Պատմե՛ք այլ երեխաների պատմություններ՝ հղելով այն ուղերձը, որ երեխաների մեծամասնությունը վերականգնվում է: «Ես ճանաչում եմ քեզ հասակակից մի տղայի, որ ուներ նման փորձ: Նա երկար ժամանակ վախենում էր, բայց հիմա արդեն իրեն լավ է զգում»: Խոսեք այն մասին, ինչ տեղի է ունենալու ապագայում. «Հաջորդ շաբաթ ես կգամ, որպեսզի տեսնեմ, թե ինչպես ես քեզ զգում»:

Սլայդ 63. «ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ/ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼԸ երրորդ սկզբունքն է: Դուք պետք է բացահայտեք առավել հրատապ կարիքները և հասցեագրեք դրանք: Երեխաների, ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ ճշտեք, թե որոնք են իրենց առավել կարևոր կարիքները այս պահին: Ամենահրատապ կարիքները սովորաբար գործնական բնույթի են լինում՝ բժշկական ուշադրություն, մաքուր ջուր, սնունդ և ապահով տեղ քնելու համար»:

«Երեխաներին, ծնողներին և խնամք իրականացնողներին տրամադրե՛ք ճշգրիտ և ազնիվ տեղեկատվություն: Մի փորձեք ենթադրություն անել կամ կռահել: Եթե դուք չեք կարող պատասխանել նրանց հարցերին, փորձե՛ք տեղեկատվություն հայթայթել նրանց համար, և բացատրե՛ք, որ ամեն ինչ կանեք և հնարավորինս շուտ կտրամադրեք ավելի նոր տեղեկատվություն»:

«Երեխաներին տեղեկատվությունը տրամադրե՛ք կոնկրետ և կարճ նախադասություններով: Եթե վստահ չեք, որ երեխան, նրա ծնողները կամ խնամք իրականացնողները հասկացել են տեղեկատվությունը, խնդրե՛ք նրանց կրկնել ձեր ասածները: Հորդորե՛ք նրանց հարցեր տալ, եթե չեն հասկանում»:

«Եթե երեխաները բաժանվել են իրենց ընտանիքներից, արե՛ք հնարավոր ամեն բան նրանց վերամիավորելու համար՝ համապատասխան «Առանց ուղեկցողի կամ ընտանիքից բաժանված

երեխաների վերաբերյալ միջգերատեսչական ուղեցույցի սկզբունքների»։ Նաև դիտարկեք բաժանվող նյութերը (4, օր 1 և 2), տեղական ռեսուրսների ցանկը։

Սլայդ 64. Եթե դուք արձագանքում եք արտակարգ կամ ճգնաժամային իրավիճակին ձեր տարածքից դուրս, կամ աշխատում եք այլ շրջաններից և երկրներից ժամանած փախստականների հետ, գուցե դուք թարգմանչի կարիք ունենաք։ Հնարավորության դեպքում ընտրե՛ք ձեզ համար վստահելի թարգմանչի։ Նաև ցանկալի կլինի գտնել այնպիսի թարգմանչի, որը կկարողանա բնականոն ձևով աշխատել երեխաների հետ և հասկանալ երեխայի մշակութային առանձնահատկությունները։ Լավագույն տարբերակն է գտնել այնպիսի թարգմանչի, որ վերապատրաստվել է երեխաների պաշտպանության և մասնակցության ոլորտներում։

«Թարգմանչին ասացե՛ք, թե ինչպես եք ցանկանում հաղորդակցվել երեխաների և նրանց ընտանիքների հետ։ Համոզվեք, որ թարգմանիչը հստակ գիտակցում է իր դերը որպես թարգմանիչ՝ ներառյալ աշխատանքի շրջանակները և սահմանափակումները»։ Նախապես կարդացե՛ք հարցերը և փորձեք։ Ձեզ հետ ունեցեք վարքագծի ստորագրված կանոնները և գաղտնիության պահպանման փաստաթուղթը։

«Նախընտրելի է գտնել իգական սեռի թարգմանիչ, երբ պետք է խոսեք կանանց և աղջիկների հետ գենդերային տեսանկյունից զգայուն հարցերի շուրջ»։

«Երբեմն դուք ստիպված կլինեք թարգմանելու խնդրանքով դիմել երեխայի ընտանիքի անդամներին և հարազատներին։ Ուշադիր եղեք, քանի որ նրանք կարող են անկողմնակալ չլինել և դեպքերը մեկնաբանել իրենց կարիքներին համապատասխան։ Դիտարկելով թարգմանչի ժեստերի լեզուն ու դեմքի արտահայտությունը խոսելիս, դուք կարող հասկանալ արդյո՞ք նա իրապես թարգմանում է երեխայի ասածները, թե՞ ոչ։ Դուք կարող եք նաև համեմատել պատասխանի երկարությունը թարգմանված տեքստի երկարության հետ»։

«Մի՛ քննադատեք թարգմանչին, սակայն կրկնակի ստուգեք՝ միննույն հարցը հնչեցնելով տարբեր եղանակներով»։

«Թարգմանչի հետ աշխատելիս երեխային պետք է խնդրեք իր պատմությունը պատմել կարճ նախադասություններով, որպեսզի թարգմանիչը կարողանա բառ առ բառ թարգմանել։ Սա կօգնի ձեզ ավելի լավ հասկանալ, թե երեխան ինչ է ասում։ Թարգմանե՛ք առաջին դեմքով։ Օրինակ, եթե երեխան ասում է՝ «Ես տխուր եմ», թարգմանիչը ևս պետք է ասի՝ «Ես տխուր եմ»։ Եթե մշակութային առանձնահատկությունները թույլ են տալիս, հարցազրույցի ժամանակ նայեք երեխայի աչքերին»։

«Թարգմանիչը ձեր օգնականն է հարցազրույցի ընթացքում, դուք պետք է ստանձնեք առաջնորդի դերը»։

Սլայդ 65. «Ինչպես արդեն խոսել ենք, որոշ երեխաներ, որոնք նախկինում ունեցել են բռնության ենթարկվելու փորձ, կարող են վտանգ զգալ հակառակ սեռի ներկայացուցչի հետ խոսելիս։ Հարցրեք երեխային՝ արդյո՞ք իրեն ապահով է զգում ձեզ հետ խոսելիս։ Գուցե երեխան չհամարձակվի պատասխանել ազնվորեն, բայց նրա ժեստերը և դեմքի արտահայտությունը կբացահայտեն նրա անհանգստությունը։ Նման իրավիճակներում դուք պետք է խնդրեք երեխայի սեռին պատկանող որևէ մեկին շարունակել հարցազրույցը կամ պարզապես ներկա գտնվել»։

Ամփոփեք սեսիան՝ մասնակիցներին շնորհակալություն հայտնելով ուշադրության համար։



ՄԵՄԲԱ 6

Դերային խաղ (60, 15 րոպե)

 **Նպատակը.** Ամփոփել և ամրապնդել օրվա սովորածը դերային խաղի միջոցով:

 **Գործողություններ. 6.1. Դերային խաղեր:**

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Գրիչ և թուղթ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 6.1 Դերային խաղ (60 և 15 րոպե)

 **Նպատակը.** Ամփոփել և ամրապնդել մասնակիցների սովորածը օրվա ընթացքում՝ դերային խաղի միջոցով:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Գրիչ և թուղթ:

 **Նշումներ դասընթացավարի համար.** Որպեսզի բոլոր խմբերը մոտավորապես միևնույն ժամանակը ունենան դերային խաղերի ներկայացման և դիտարկումների համար, հաշվարկեք դերային խաղերի պլանավորման և փորձից հետո մնացած ժամանակը և այն հավասարապես բաժանեք խմբերի թվի վրա:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրեք՝ «Մենք այսօր խոսել ենք մի շարք տարբեր բաների մասին և միմյանցից շատ բան ենք սովորել: Որպեսզի ամփոփենք մեր այսօրվա սովորածը և ամրապնդենք երեխաներին հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու ձեր հմտությունները, մենք հետագա մեկ կամ մի քանի ժամերը կտրամադրենք խմբային դերային խաղերին»:

Բաժանեք մասնակիցներին չորս կամ հինգ հոգանոց խմբերի:

Բացատրեք՝ «Նախ և առաջ բոլոր խմբերը պետք է ընտրեն մեկին, որը նշումներ կկատարի»:

Այնուհետև հինգ թույլ տրամադրեք քննարկելու, թե ի՞նչ կարևոր բաներ են սովորել այդ օրը: Չկան ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ, քանի որ տարբեր մարդիկ կարող են ունենալ տարբեր կարծիքներ: Դուք բոլորդ կարող եք նաև համաձայնության գալ ուսուցման մեկ կամ մի քանի կարևորագույն կետերի շուրջ: Նշումներ կատարողը ևս պետք է մասնակցի քննարկումներին:

Հաջորդ 20 թույլների ընթացքում դուք պետք է քննարկեք, պլանավորեք և փորձեք դերային խաղերը: Խմբի բոլոր անդամները պետք է մասնակցեն: Դուք պետք է ներկայացնեք սցենար՝ ցուցադրելով ուսուցման՝ ձեր խմբի կողմից ընտրված կարևորագույն կետերը:

Յուրաքանչյուր դերային խաղ պետք է ցույց տա մի իրավիճակ, որտեղ անձնակազմի անդամը կամ կամավորը երեխաներին տրամադրում է հոգեբանական առաջին օգնություն: Հարկավոր է նաև ներգրավել ծնողներին և խնամք իրականացնողներին:

«Առանձնացե՛ք խմբով և աշխատեք դերային խաղի վրա: Այնուհետև 20 թույլից վերադարձե՛ք և միացե՛ք ընդհանուր լսարանին»:

Խնդրեք խմբերին ներկայացնել իրենց դերային խաղերը ընդհանուր լսարանի առաջ: Յուրաքանչյուր դերային խաղից հետո հարցրեք լսարանին, թե ո՞րն էր դերային խաղի կարևորագույն ուղերձը: Երբ լսարանը կավարտի դերային խաղի դիտարկումը՝ ներկայացնող խմբին մի քանի թույլ տրամադրեք՝ կատարելու իրենց մեկնաբանությունները:

Կրկնեք այս գործընթացը յուրաքանչյուր խմբի համար:

Երբ բոլոր խմբերը կավարտեն, շնորհակալություն հայտնեք մասնակցության համար:

Օր 1. Ամփոփում (15 թույլ)



Նպատակը. Ամփոփել դասընթացի առաջին օրը և հակիրճ ներկայացնել հաջորդ օրվա համար նախատեսված գործողությունները:



Անհրաժեշտ նյութեր. Գնդակ:

Շնորհակալություն հայտնեք և ասացեք, որ դուք տեղյակ եք, որ իրենք ստացել են բավական շատ տեղեկատվություն:

Բացատրեք, որ վաղը դուք ավելի շատ ժամանակ կտրամադրեք գործնական աշխատանքներին, և մասնակիցներին հնարավորություն կընձեռվի գործնականում կիրառելու երեխաների հետ հաղորդակցման տարբեր հմտություններ և սովորելու, թե ինչպես պետք է սփռվել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին և մեծահասակներին:

Հարցրե՛ք մասնակիցներին՝ ունե՞ն արդյոք հարցեր: Պատասխանեք հարցերին:

Երկու կամ ավելի մասնակիցների խնդրե՛ք պատրաստել ակտիվացնող վարժություններ հաջորդ օրվա համար: Յուրաքանչյուր վարժություն պետք է տևի շուրջ 10 թույլ:

Խնդրե՛ք բոլոր մասնակիցներին կանգնել շրջանաձև: Բացատրե՛ք, որ երբ դուք իրենց նետում եք գնդակը, նրանք պետք է նշեն այն, ինչ տպավորվել է օրվա դասընթացի ժամանակ: Դա կարող է լինել մի բան, որ իրենք սովորել են, կամ որի մասին մտորել են՝ ելնելով իրենց փորձից, հմտություններից և գիտելիքից:

Երբ մասնակիցը վերջացնում է իր ասելիքը, խնդրե՛ք նրան գնդակը նետել մեկ այլ մասնակցի, որը դեռ ոչինչ չի ասել: Համոզվե՛ք, որ շրջանում կանգնած բոլոր մասնակիցներին գնդակը նետվի:

Հրաժեշտ տվեք մասնակիցներին:





Օր երկրորդ.
Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական
առաջին օգնության վերաբերյալ երկօրյա
դասընթաց



Օր երկրորդ



ՄԵՄԻԱ 7

Հաղորդակցում երեխաների հետ (60 րոպե)

 **Նպատակը.** Խթանել մասնակիցներին մտորելու, թե ինչով են տարբերվում երեխաների և մեծահասակների հաղորդակցման ձևերը:

 **Գործողություններ.** 7.1. Տարբեր տրամադրությունների ներկայացում: 7.2. Երկրորդ օրվա ծրագրի ներկայացում: 7.3. Առաջին օրվա վերիշում և ամրապնդում: 7.4. Հաղորդակցում երեխաների հետ – 1: 7.5. Հաղորդակցում երեխաների հետ – 2:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Մեկական փոքրիկ թուղթ յուրաքանչյուր մասնակցի համար, որի վրա նկարված կամ գրված է տրամադրություն արտահայտող դեմք/բառեր, օրինակ՝ ուրախ, տխուր, ջղային, անհանգիստ, մտահոգ: Թուղթ և գրիչներ: Ֆլիփչարթ և մարկերներ:

 **Նշում դասընթացավարի համար.** Նախքան դասընթացը համոզվեք, որ լավատեղյակ եք տվյալ տարածքում առկա ուղղորդման մեխանիզմների, գործակալությունների և ընթացակարգերի վերաբերյալ:



ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.1 Տարբեր տրամադրությունների ներկայացում



Նպատակը. Մասնակիցներին իրազեկել, թե մարդու տրամադրությունը և հուզական վիճակը ինչպե՞ս են անդրադառնում այլ մարդկանց հետ շփման և հաղորդակցման վրա:



Անհրաժեշտ նյութեր. Մեկական փոքրիկ թուղթ յուրաքանչյուր մասնակցի համար, որի վրա նկարված կամ գրված է տրամադրություն արտահայտող դեմք/բառեր, օրինակ՝ ուրախ, տխուր, ջղային, անհանգիստ, մտահոգ:



Նշում դասընթացավարի համար. Նախօրոք պատրաստեք փոքրիկ թղթերը: Համոզվեք, որ բոլոր մասնակիցների համար պատրաստել եք թղթեր՝ տրամադրություն նկարագրող բառերով/նկարներով:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Ողջունե՛ք երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ դասընթացի երկրորդ օրվա մասնակիցներին:

Յուրաքանչյուր մասնակցի տվեք մեկական փոքրիկ թուղթ, որի վրա նկարված է տրամադրություն արտահայտող դեմք: Բացատրեք, որ հաջորդ 5 թուղթերի ընթացքում մասնակիցները պետք է քայլեն սենյակով մեկ և ողջունեն միմյանց՝ ինչպես ընդունված է իրենց մշակույթում՝ պահպանելով իրենց թղթերի վրա պատկերված/գրված տրամադրությունները: Նրանք նաև պետք է մի քանի բառ փոխանակեն իրենց որպիսության վերաբերյալ, ինչպես օրինակ՝ «Ողջույն, ինչպե՞ս ես», «Ողջույն, ես անհանգիստ եմ աղջկաս համար, նա հիվանդ է»: Այս կարճ ողջույնից հետո նրանք նորից պետք է գտնեն ինչ-որ մեկին և կրկնեն նույն խոսքերը: Հինգ թուղթ հետո մասնակիցներին խնդրեք նստել շրջանաձև կամ կիսաշրջանաձև, որպեսզի բոլորը տեսնեն միմյանց:

Հարցրե՛ք մասնակիցներին, թե արդյոք հավանե՞լ են այս վարժությունը և ի՞նչ են նկատել վարժության ընթացքում: Եթե իրենք անձամբ չնշեն, ապա դուք շեշտադրեք, որ մեր տրամադրությունից է կախված, թե ինչպես ենք հաղորդակցվում այլոց հետ և ինչպես են ուրիշները արձագանքում մեզ հանդիպելիս:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.2 Երկրորդ օրվա ծրագրի ներկայացում



Նպատակը. Ներկայացնել օրվա ծրագիրը:



Անհրաժեշտ նյութեր. PPT սլայդներ 66-68:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրեք՝ «Միմյանց ողջունելու վարժությունը, որը մենք հենց նոր կատարեցինք, հստակորեն ցույց է տալիս, թե մեր հոգեբանական վիճակը և տրամադրությունը ինչպես է ազդում ուրիշների հետ մեր հաղորդակցման վրա»:

«Այսօր մենք պատրաստվում ենք բարելավել կյանքի դժվարին վիճակներում հայտնված երեխաների և նրանց ծնողների կամ խնամքն իրականացնողների հետ հաղորդակցման մեր հմտությունները: Ձեզ ժամանակ կտրվի գործնականում կիրառելու հաղորդակցման ձեռնարկները, որպեսզի հոգեբանական աջակցություն տրամադրելիս, մասնավորապես՝ կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ աշխատելիս դուք ձեզ ավելի վստահ զգաք»:

Մասնակիցներին ներկայացրեք օրվա ծրագիրը՝ ցուցադրելով **սլայդ 68-ը** և լրացուցիչ խոսնակի նշումները:

«Այսօր մենք կուսումնասիրենք և գործնականում կկիրառենք կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների և նրանց ծնողների կամ խնամքն իրականացնողների հետ հաղորդակցման հմտությունները: Մա երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության կարևորագույն մասն է հանդիսանում: Օրվա վերջում մենք կկատարենք մի վարժություն՝ ամփոփելու այն ամենը, ինչ սովորեցինք այս երկու օրերի ընթացքում»:

«Երբ վերհիշենք և ամրապնդենք երեկվա դասընթացի ընթացքում մատուցված գիտելիքները և տեղեկատվությունը, մենք կխոսենք նաև այն մասին, թե որոնք են երեխաների և մեծահասակների հետ հաղորդակցման տարբերությունները»:

«Թեյի և սուրճի ընդմիջումից հետո կանցնենք ութերորդ սեսիային, որի ընթացքում կշարունակենք խոսել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման խնդիրների մասին: Դուք բոլորդ գործնական աշխատանքի շնորհիվ կտեսնեք, թե ինչպես է հարկավոր հոգեբանորեն աջակցել նման երեխաներին»:

«Ճաշի ընդմիջումից հետո՝ իններորդ սեսիայի ընթացքում մենք կուսումնասիրենք, թե ինչպես են ծնողները և խնամք իրականացնողները հուզականորեն արձագանքում, երբ հայտնվում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Մենք նաև կսովորենք հմտություններ, որոնց միջոցով նրանց կօգնենք դրականորեն հաղթահարելու դժվարությունները»:

Տասներորդ սեսիայի ընթացքում ավելի շատ ժամանակ կտրամադրվի գործնական աշխատանքներին, և մենք կամփոփենք՝ ինչ ենք սովորել այս երկու օրերի ընթացքում, որպեսզի դասընթացից հետո դուք վստահ լինեք, որ ունեք համապատասխան գիտելիքներ և հմտություններ հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու համար»:

Հարցրեք մասնակիցներին՝ արդյո՞ք չունեն հարցեր և դիտարկումներ: Պատասխանեք հարցերին:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.3 Առաջին օրվա վերհիշում և ամրապնդում (10 րոպե)



Նպատակը. Վերհիշել նախորդ օրվա դասընթացի ժամանակ մատուցված գիտելիքները և հմտությունները:

Ասացե՛ք մասնակիցներին, որ կուզենայիք, որպեսզի ձեզ օգնեն վերհիշելու, թե ի՞նչ սովորեցին նախորդ օրվա դասընթացի ժամանակ: Նշե՛ք սեսիայի հիմնական թեմաները և հարցրեք՝ կա՞ն արդյոք կամավորներ, որոնք կհիշեցնեն, թե ինչ են արել և սովորել նախօրոք օրվա ընթացքում՝

- ՄԵՄԻԱ 1 Ողջունում և ներածություն
- ՄԵՄԻԱ 2 Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը

- ՄԵՄԻԱ 3 Երեխաների արձագանքը ճգնաժամային իրավիճակներում
- ՄԵՄԻԱ 4 Հոգեբանական առաջին օգնության և համապատասխան գործողությունների կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում
- ՄԵՄԻԱ 5 Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում
- ՄԵՄԻԱ 6 Դերային խաղեր

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին և ամփոփեք՝ ասելով՝

«Երեկ մենք ուսումնասիրեցինք, թե ինչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը: Մենք ուսումնասիրեցինք, որ երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը ներառում է աջակցության տարբեր տեսակներ՝ կախված երեխաների և նրանց ընտանիքների կարիքներից: Աջակցության կարևորագույն տեսակը հոգեբանական աջակցությունն է, որի վրա էլ մենք այսօր հիմնականում կկենտրոնանանք»:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.4 Երեխաների հետ հաղորդակցում – 1 (40 րոպե)



Նպատակը. Մտորել, թե որոնք են մեծահասակների և երեխաների հետ հաղորդակցման տարբերությունները:



Անհրաժեշտ նյութեր. Թուղթ և գրիչ: Ֆլիփչարթ և մարկերներ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Մասնակիցներին բաժանեք խմբերի:

Խմբերին խնդրեք քննարկել՝ արդյո՞ք երեխաների հետ հաղորդակցվում են այնպես, ինչպես հաղորդակցվում են մեծահասակների հետ: Մասնակիցներին հիշեցրե՛ք, որ հաղորդակցումը միայն խոսք չէ, այլ նաև ֆիզիկական փոխազդեցություն և վարքագիծ: Խնդրե՛ք նշումներ կատարել քննարկման ժամանակ:

Մոտ 10 րոպեից խմբերին խնդրեք ներկայացնել քննարկման արդյունքները ընդհանուր լսարանին:

Ֆլիփչարթի վրա գրեք պատասխանների հիմնական բովանդակությունը: Օրինակ, եթե որևէ մեկը ասում է՝ «Մենք չենք արտահայտում մեր մտահոգությունները երեխաների մոտ», դուք կարող եք գրել՝ «Զգացմունքների ընտրովի արտահայտում»:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին իրենց կարծիքների համար:



Նշումներ դասընթացավարի համար. Եթե մասնակիցները քննարկման ժամանակ չանդրադառնան սեռի և տարիքի գործոններին, ապա դուք հարցրեք այդ մասին: Ըստ մասնակիցների՝ ո՞ր տարիքում երեխայի համար օգտակար կլինի խոսելը կամ հաղորդակցման այլ ձևերը: Առկա՞ է արդյոք որևէ տարբերություն տղաների և աղջիկների միջև հաղորդակցման տեսանկյունից:

Համոզվե՛ք, որ տեղական համատեքստից ելնելով քննարկումը արտացոլի մանկական և երեխաների հասկանալու և հաղորդակցվելու կարողությունները:

Կարևոր է նշել, որ չնայած որոշ մշակութային տարբերություններին՝ գոյություն ունեն համընդհանուր գիտելիքներ երեխաների զարգացման և արձագանքման վերաբերյալ:

- Փոքր երեխաները ևս արձագանքում են, բայց նրանց արձագանքը տարբերվում է ավելի ավագ երեխաների արձագանքից: Մասնակիցներին հիշեցրեք դասընթացի

առաջին օրվա ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքները:

- Երեխաները ավելի շատ բան են նկատում, քան մենք կարծում ենք: Նրանք որսում են մեծահասակների բառերը, նկատում են տրամադրության փոփոխությունները, ժեստերը:
- Երեխաները ոչ միշտ են հնչեցնում իրենց հարցերը: Նրանք կամ չեն ուզում փչացնել մեծահասակների տրամադրությունը, կամ վախենում են, որ կմերժեն իրենց հարցերին պատասխանել:
- Երբեմն մենք պետք է պատասխանենք այն հարցերին, որոնց շուրջ երեխաները մտածում են, բայց չեն հարցնում:
- Բոլոր տարիքի երեխաները սիրում են մտովի պատկերացնել: Նրանք փորձում են հասկանալ իրավիճակը: Երբեմն երեխաների երևակայությունը ավելի ծանր է, քան իրականությունը:

Պատմեք այս դեպքը՝ «Կոլումբիայում, կեսգիշերին, գողերը մտել էին տասնյոթամյա Չոյենց տուն: Ծնողներին հանել էին անկողնուց և հրացանը պահել նրանց վրա: Ծնողները քնում էին առանձին սենյակում, իսկ Չոյը իր տասներկուամյա եղբոր հետ քնում էր մյուս սենյակում:

Գողերը չէին գտել Չոյին և իր եղբորը, քանի որ նրանք հասցրել էին թաքնվել իրենց մահճակալների տակ: Ոչ ոք չէր վնասվել, սակայն ընտանիքը կորցրել էր իր խնայողությունները և բոլորը սարսափելի շոկի մեջ էին: Քանի որ Չոյը իր սենյակում մահճակալի տակ էր թաքնվել, նա ոչինչ չէր տեսել, միայն ձայներն էր լսել: Ծնողները տղաներին ոչինչ չէին պատմել հարձակման մանրամասների վերաբերյալ՝ նրանց չվախեցնելու նպատակով, սակայն Չոյը մտովի պատկերացնում էր, թե մայրիկին բռնաբարել են, իսկ հայրիկին՝ ծեծել: Նա ոչ մի հարց չէր տալիս»:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ անգամ ավագ երեխաները և մեծահասակներն են հակված երևակայելու, հատկապես երբ ենթարկվում են լուրջ պատահարների: Մասնակիցներին ժամանակ տվեք քննարկելու՝ արդյո՞ք Չոյի ծնողները ճիշտ են վարվել՝ նրանից թաքցնելով դեպքի մանրամասները: Նպատակն է, որպեսզի մասնակիցները քննարկեն, թե տարբեր տարիքի երեխաներին ինչպիսի տեղեկատվություն է պետք տրամադրել:

 **Նշումներ դասընթացավարի համար.** Այս քննարկման արդյունքում մասնակիցները կպարզեն, թե ե՞րբ և որքա՞ն տեղեկատվություն է պետք տրամադրել երեխաներին: Փորձե՛ք հնարավորինս շատ հարցեր տալ, որպեսզի բացահայտեք նաև չբարձրաձայնված տեսակետները: Անպայման նշեք, որ եթե երեխաներին տրամադրվի իրենց տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն, ապա այդ փաստացի տեղեկատվությունը օգտակար կլինի իրենց համար: Երբեմն երեխաների երևակայությունը ավելի դաժան է, քան իրականությունը:





ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 7.5 Երեխաների հետ հաղորդակցում – 2 45 (րոպե)

 **Նպատակը.** Խթանել մասնակիցներին մտորելու այն մասին, թե ինչպես են տարբերվում երեխաների և մեծահասակների հաղորդակցման ձևերը:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Ֆլիփչարթ և մարկերներ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Խնդրեք երեք կամավորների պատրաստել դերային խաղ:

Խմբի մնացած մասնակիցները թող կատարեն ակտիվացնող վարժություն՝ մինչ դուք հրահանգներ կտաք երեք կամավորներին:

«Դերային խաղի կերպարներն են՝ 1) վեցամյա երեխա, 2) տասնչորսամյա երեխա, 3) մեծահասակ, որ ցանկանում է օգնել նրանց: Մեծահասակը մոտենում է երեխաներին, քանի որ նրանք գտնվում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Ամենակրտսեր երեխան շատ տխուր է, անդադար լաց է լինում, ավագ երեխան ջղային է և շփոթված: Մեծահասակը փորձում է խոսել նրանց հետ, բայց նրան չի հաջողվում հաղորդակցվել, քանի որ նա երեխաների հետ խոսում է այնպես, ինչպես կխոսեր մեծահասակների հետ՝ առաջնորդվելով մեծահասակներին բնորոշ փաստարկներով: Կրտսեր երեխայի մոտ նկատվում է տրամադրության անկման աճ, իսկ ավագ երեխան դառնում է ավելի և ավելի ջղային: Մեծահասակին չի հաջողվում հաղորդակցվել երեխաների հետ»:

Երեք կամավորներին հորդորե՛ք իրենց դերային խաղը հնարավորինս համապատասխանեցնել համատեքստին՝ օգտագործելով մասնակիցների խմբին բնորոշ բառեր և վարքային նմուշներ: Ամփոփե՛ք ակտիվացնող վարժությունը և կամավորներին խնդրեք ցուցադրել դերային խաղը: Դիտարկում իրականացնող մասնակիցներին խնդրեք մեկնաբանել, թե ինչ է տեղի ունեցել դերային խաղի ժամանակ:

Կարող եք դիմել հետևյալ հարցերի օգնությանը՝ քննարկումը թեժացնելու նպատակով:

- Ի՞նչ տեղի ունեցավ դերային խաղի ժամանակ: Ինչի՞ ափսոսանք էր դուք:
- Ինչո՞ւ մեծահասակին չհաջողվեց հաղորդակցվել երեխաների հետ:
- Ի՞նչ պետք է աներ մեծահասակը՝ երեխաների վստահությանը արժանանալու համար:

Ֆլիփչարթի վրա գրեք «Ի՞նչ պետք է աներ մեծահասակը՝ երեխաների վստահությանը

արժանանալու համար» հարցի պատասխանները: Հաջորդ վարժության ժամանակ կանդիդատնաք այդ պատասխաններին:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին իրենց կարծիքների համար և տեղեկացրե՛ք, որ սուրճի ընդմիջումից հետո կքննարկեք, թե ինչպե՞ս է պետք հաղորդակցվել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ, որից հետո կանցնեք գործնական աշխատանքին:



ՄԵՍԻԱ 8

Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներ 60 րոպե)

 **Նպատակը.** Քննարկել, թե ինչպես է հարկավոր հաղորդակցվել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ և գործնականում կիրառել համապատասխան հմտությունները:

 **Գործողություններ.** 8.1. Նորմալացում և ընդհանրացում: 8.2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման այլ առաջարկություններ: 8.3. Երեխաների հետ հաղորդակցման հմտությունների գործնական կիրառում:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Ֆլիպչարթ և մարկերներ: Գրիչ և թուղթ: Փափուկ խաղալիքներ կամ վզկապներ (շարֆ), որոնց վրա նկարված են ուրախ դեմքեր: 69-79-րդ սլայդներ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 8.1 Նորմալացում և ընդհանրացում



Նպատակ. Ծանոթանալ նորմալացում և ընդհանրացում գործիքներին՝ որպես կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման միջոց:



Անհրաժեշտ նյութեր. Ֆլիփչարթ և մարկերներ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Գրե՛ք «նորմալացում» և «ընդհանրացում» բառերը ֆլիփչարթի վրա: Բացատրե՛ք, որ նորմալացումը և ընդհանրացումը հաղորդակցման գործիքներ են, որոնք սովորաբար արդյունավետ են նման իրավիճակներում հայտնված երեխաների և չափահասների հետ աշխատելիս:

Բացատրե՛ք, որ այս համատեքստում նորմալացումը չի նշանակում, թե մենք պիտակավորում ենք արձագանքը՝ որպես նորմալ կամ ոչ նորմալ, այլ պարզապես երեխային հավաստիացնում ենք, որ իր արձագանքը բնական է:

«Շատ կարևոր է, որ երեխան իմանա, որ իր արձագանքը հասկանալի է և մարդուն բնորոշ: Երեխաները կարող են շփոթվել իրենց իսկ սեփական արձագանքներից և զգացմունքներից, և գուցե չուզենան որևէ մեկի հետ կիսել իրենց այդ շփոթմունքը»:

«Ասացեք երեխային, որ իր արձագանքը շատ սովորական է, և որ արձագանքը և զգացմունքները չեն նշանակում, որ երեխայի մոտ ինչ-որ բան սխալ է, պարզապես նա արձագանքում է իր համար անսովոր իրավիճակին»:

«Այդ կերպ դուք երեխաներին օգնում եք համադրել իրենց և այլոց զգացմունքներն ու արձագանքները կոնկրետ իրավիճակում և հասկանալ, որ որոշակի պատճառներ կան նման զգացմունքների և արձագանքների առաջացման համար: Սա կօգնի մեղմելու այն զգացումը, թե աշխարհը տակնուվրա է եղել, և երեխայի մոտ հույս արթնացնելու, որ ամեն ինչ նորից լավ կլինի»:

«Այս համատեքստում հաճախ օգտագործվում է «հաստատում» եզրույթը: Հաստատում ասելով հասկանում ենք այն, որ մեկ այլ մարդու մտքերը, զգացմունքները, զգացողությունները և վարքային նմուշները ճանաչվում և ընդունվում են որպես ընկալելի: Ինքնահատատում ասելով հասկանում ենք այն, որ սեփական զգացմունքները, զգացողությունները և վարքային նմուշները ճանաչվում և ընդունվում են որպես ընկալելի: Երեխայի կողքին գտնվելով, մտորելով նրա պատմածների շուրջ, օգնելով երեխային արտահայտել իր զգացմունքները և ցույց տալով, որ դուք անկեղծորեն հասկանում և ընկալում եք այդ զգացմունքները, դուք երեխային օգնում եք հաստատել իր արձագանքը և զգացմունքները»:

Պատմե՛ք հետևյալ դեպքը՝ «Դանիայում ութամյա Մալենան ամբողջ կյանքի ընթացքում ականատես էր եղել, թե ինչպես է հայրը ծեծում մորը: Երկու շաբաթ առաջ հայրը կորցնում է աշխատանքը, և իրավիճակը վատթարանում է: Մի օր հայրը այնքան ուժգին է ծեծում մորը, որ վերջինիս տեղափոխում են հիվանդանոց:

Մալենայի ուսուցիչը սոցիալական ծառայությունների միջոցով տեղեկացել էր դեպքի մասին, սակայն Մալենան այդ մասին չէր խոսում դասարանում: Դասերից հետո Մալենան ասաց իր ուսուցչուհուն՝ «Ես շատ հոգնած եմ»: Ուսուցիչը հարցրեց՝ «Կցանկանա՞ս ինձ պատմել հոգնածության պատճառը»: Մալենան ասաց՝ «Ես լավ չեմ քնում»: Ուսուցիչն ասաց՝ «Այո, ես գիտեմ, որ շատ տղաներ և աղջիկներ դժվարությամբ են քնում, եթե նրանք անհանգստանում են

ինչ-որ բանի համար: Երբ մարդը տխուր է, զայրացած կամ շփոթված ինչ-որ բանից, հատկապես եթե հարցը վերաբերում է իր սիրելիներին, ապա նրան բնորոշ է դժվար քննելու վիճակը»:

Բացատրեք՝ «Ընդհանրացումը կապված է նորմալացման հետ: Ընդհանրացման նպատակն է ընդլայնել իրավիճակը, որպեսզի երեխան գիտակցի, որ շատ ուրիշ երեխաներ ևս ունենում են նույն արձագանքը և զգացմունքները: Սակայն երեխային դեռևս բավարար չէ գիտակցել, որ իր զգացմունքները և արձագանքը նորմալ և բնորոշ են անսովոր իրավիճակների համար: Կարևոր է շեշտադրել, որ շատ ուրիշ տղաներ և աղջիկներ ևս ունենում են նույն արձագանքը և զգացմունքները: Սա կարող է հուսադրել երեխային և նվազեցնել մեկուսացման զգացումը»:

Օրինակ, դուք կարող եք ասել՝ «Ես ճանաչում եմ շատ տղաների և աղջիկների, որոնք նույն զգացմունքներն ունեն: Նրանցից ոմանք քո տարիքին են, ոմանք ավելի մեծ են: Ես նաև ճանաչում եմ որոշ երեխաների, որոնք արդեն իրենց լավ են զգում»:

Կամ՝ «Ես գիտեմ մի աղջկա, որն իր մայրիկի հետ խոսեց և պատմեց, թե ի՞նչն է իրեն անհանգստացնում, ինչի արդյունքում հիմա իրեն ավելի լավ է զգում»:

Ասացեք մասնակիցներին, որ նման պատմությունները կարող են օգտագործվել՝ ներկայացնելու համար, թե ինչպես են երեխաները հաղթահարում խնդիրները, առանց նշելու երեխայի անունը:

Եթե ժամանակը ներում է, կարող եք մասնակիցներին խնդրել ներկայացնել իրենց օրինակները:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 8.2 Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման այլ առաջարկություններ (30 րոպե)

Նպատակը. Մասնակիցներին տրամադրել առաջարկություններ, խորհուրդներ և հմտություններ՝ հաղորդակցվելու կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ:

Անհրաժեշտ նյութեր. Փափուկ խաղալիք կամ վզկապ (շարՖ), որի վրա նկարված են ուրախ դեմքեր: 69-79-րդ սլայդներ:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրեք՝ «Ես հիմա կներկայացնեմ այլ առաջարկություններ և հմտություններ, որոնք կարող եք կիրառել երեխաների հետ աշխատելիս: Այս առաջարկություններից որոշները վերաբերում են նաև խնամք իրականացնողներին: Մենք այդ մասին կխոսենք իններորդ սեսիայի ընթացքում: Ձեզ նաև հնարավորություն կընձեռվի գործնականում կիրառելու հաղորդակցման ձեր հմտությունները»:

Սլայդ 69. «Հիշո՞ւմ եք գործողության երեք սկզբունքները, որոնք մենք սովորեցինք երեկ: Դրանցից առաջինն էր ԴԻՏԵԼ: Այն ենթադրում է բացահայտել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին և ընտանիքներին, որոնք հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեն»:

«Երբ երեխաները և նրանց ծնողները կամ խնամք իրականացնողները գտնվում են կյանքի դժվարին իրավիճակում, առաջին բանը, որ կարող եք անել՝ օգնել, որ իրենց հանգիստ զգան: Գոյություն ունեն դրա մի շարք ձևեր»:

«Նախ և առաջ, խոսեք մեղմ, դանդաղ և հանգիստ ձայնով: Փորձեք նստել մարդու կողքին կամ ծնկել, որպեսզի միևնույն հարթության վրա լինեք: Խոսելիս նայեք աչքերի մեջ, եթե դա ընդունված է ձեր մշակույթում, կամ կիրառեք ֆիզիկական շփման այլ եղանակներ, օրինակ՝ բռնեք ծնողի կամ երեխայի ձեռքը, կամ ձեր ձեռքը դրեք նրա ուսին»:



«Եթե երեխան կամ ծնողը գտնվում են խուճապային և չկողմնորոշված վիճակում, նրանց հորդորեք կենտրոնանալ իրենց անմիջական միջավայրում առկա ոչ սթրեսային երևույթների վրա»:

«Օգնե՛ք ծնողին կամ երեխային նվազեցնել խուճապի կամ անհանգստության զգացումը՝ նրանց խնդրելով կենտրոնանալ իրենց շնչառության վրա: Հորդորեք շնչել խորը և դանդաղ»:

Սլայդ 70. «Գործողության երկրորդ սկզբունքն է՝ ԼՍԵԼ: Եղեք համբերատար և պահպանեք հանգստությունը, երբ խոսում եք կյանքի դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխաների հետ: Երեխաներին որոշ ժամանակ հարկավոր կլինի՝ վստահելու անձանոթներին, հատկապես եթե նրանք վախեցած են»:

«Ակտիվորեն լսեք»:

- Ուշադիր եղեք: Նայե՛ք երեխային և խուսափե՛ք շեղվելուց և խոսքն ընդհատելուց, երբ շփվում եք երեխայի կամ խնամք իրականացնողի հետ:
- Գլխի շարժումների, ժպիտի, դեմքի արտահայտության միջոցով ցույց տվեք, որ լսում եք: Ձեր սեփական բառերով կրկնե՛ք երեխայի ասածը՝ համոզվելու համար, որ ճիշտ եք հասկացել երեխային:
- Հորդորեք երեխային խոսել, եթե նա ցանկություն ունի խոսելու:
- Պատասխանե՛ք երեխային առանց դատողություններ անելու:
- Հետևեք ոչ-խոսքային ակնարկներին և եթե հարմար եք գտնում՝ արձագանքեք դրանց:
- Լուռ մնալն էլ է նորմալ:

Սլայդ 71. «Ակտիվ լսելու հմտությունը օգնում է ընդունելու երեխային որպես կարևոր մեկին, որին արժե լսել: Երբ դուք ուշադրություն եք դարձնում, ուշադիր լսում եք առանց եզրակացություններ անելու, դուք բարձրացնում եք երեխայի ինքնագնահատականը և վստահությունը, և բնականաբար օգնում եք վերականգնելու վստահությունը և նվազեցնելու մեկուսացման ցանկությունը»:

Մասնակիցներին խնդրեք օրինակներ բերել, թե հաղորդակցման մեջ հաստատման ինչպիսի ոճեր են կիրառվում:

Բացատրեք՝ «Ակտիվ լսելու հմտությունը նաև օգնում է, որպեսզի երեխայի և նրա օգնականի միջև ստեղծվի փոխըմբռնում, օգնում է նվազեցնել սխալ ենթադրությունները և ստանալ կարևոր տեղեկատվություն: Ակտիվ լսելու հմտությունը ստեղծում է միասնականության զգացում և մեծացնում է երեխայի համագործակցելու պատրաստակամությունը»:

«Երբ երեխան զգում է, որ իրեն լսում և հասկանում են, նվազում են նաև սթրեսը և լարվածությունը: Ակտիվ լսելու միջոցով երկխոսության և անկեղծության հնարավորություն է ստեղծվում, այն կարող է նաև նպաստել հանգստության զգացումի հաստատմանը»:

«Երբ դուք կարևորում եք երեխայի անձնական ռեսուրսները և երեխային օգնում եք հասկանալու, որ այդ անձնական ռեսուրսները կարևոր են արտակարգ իրավիճակի ընթացքում և դրան հաջորդող առօրյա կյանքում, դուք դրանով իսկ օգնում եք նրան: Երեխային քաջալերեք նախաձեռնող լինել խնդիրների լուծման գործընթացում և քննարկեք, թե ինչպե՞ս է դա արվում»:
Մասնակիցներին խնդրեք օրինակներ բերել:

Ժամանակ տրամադրեք մտորումների և քննարկման համար:

Պատմեք հետևյալ դեպքը՝ «Հայիթիում 2010 թվականին տեղի ունեցած երկրաշարժի ժամանակ տասնհինգամյա Մայիթին փրկվեց, քանի որ թաքնվել էր սեղանի տակ: Մինչ այդ Մայիթին հաճախել էր աղետների վտանգների նվազեցման վերաբերյալ դասընթացների և կարողացել էր գործնականում կիրառել իր գիտելիքները: Երբ արտակարգ իրավիճակների աշխատակիցը խոսում էր նրա հետ, սփոփում և հանգստացնում, նա էլ ավելի էր ամրապնդում իր ուժեղ կողմերը և ռեսուրսները: «Շնորհիվ քո գիտելիքների և արագ գործելու ունակության, դու ճիշտ ես վարվել և փրկել ես քո կյանքը»:

Բացատրեք՝ «Ակտիվ լսողությունը կարող է նաև օգնել բարելավելու երեխայի անվտանգության զգացումը և սարսափն ու հուսահատությունը փոխարինել ապագայի հանդեպ իրատեսական և կառուցողական հույսով»:

Սլայդներ 72 և 73. «Ակտիվ լսողությունը բաղկացած է հինգ տարրերից»:

«Ուշադիր կենտրոնացում» նշանակում է, որ դուք չեք խոսում, այլ միայն լսում եք: Հանգիստ եղեք և թույլ տվեք, որ երեխան խոսի առանց ընդհատումների: Օգտագործեք ժեստերի լեզուն՝ ցույց տալով, որ դուք կենտրոնացած լսում եք, թե ինչ է երեխան պատմում: Կանխարգելեք ուշադրության շեղումները: Երեխայի հետ նստեք հանգիստ մի անկյունում: Անջատե՛ք ձեր բջջային հեռախոսը, կամ անջատեք միայն հեռախոսի ձայնը, սակայն մի օգտագործեք այն: Համակ ուշադրությամբ լսեք երեխային»:

«Խուսափեք երեխային ընդհատելուց: Տեղեկացված եղեք տվյալ մշակույթի համար ընդունելի ժեստերի մասին: Խոսելիս նայեք երեխայի աչքերի մեջ, եթե դա ընդունելի է տվյալ մշակույթում: Նստե՛ք կամ կանգնեք այնպես, որպեսզի երեխայի հետ լինեք միևնույն հարթության վրա: Տեղյակ եղեք երեխայի անձնական տարածքի վերաբերյալ՝ կախված տարիքից, սեռից և մշակույթից»:

«Գուցե հարկ լինի, որ անկյունով նստեք դեպի երեխան՝ խուսափելով ամբողջովին դեմ առ դեմ դիրքից»:

Համոզվեք, որ երեխան վստահ է, որ իրեն լսում եք, օրինակ՝ մի գայթակղվեք և մի օգտագործեք ձեր հեռախոսը երեխայի հետ զրույցի ընթացքում»:

«Եթե աշխատում եք թարգմանչի հետ, համոզվե՛ք, որ թարգմանիչը տեղյակ է, թե որն է ակտիվ լսողության իմաստը, և ճշգրիտ թարգմանի»:

«Ճանաչե՛ք և վերահսկե՛ք լսողության ձեր խոչընդոտները և հուզական պատճառները: Երբեմն

որոշակի խնդիրներ, բառեր և իրավիճակներ կարող են պատճառ հանդիսանալ անձնական հույզերի և լսելու խոչընդոտների: Այս ամենը կարող է հանգեցնել տարբեր եզրահանգումների և դրական կամ բացասական շեղումների, եթե դուք լավատեղյակ չլինեք ձեր դերին»:

Սլայդ 74. «Ակտիվ լսողությունը նաև ենթադրում է բառափոխառում: Երբ դուք կրկնում եք երեխայի արտաբերած առանցքային բառերը, դուք վկայում եք, որ լսում եք և կենտրոնացած եք երեխայի կողմից տրամադրվող տեղեկատվության վրա»:

«Գործէ՛ք հայելու սկզբունքով: Ոչ թե մեխանիկական կամ թուրակին բնորոշ ձևով, այլ երեխայի հետ օգտագործելով լեզվի միևնույն տեսակը: Այդպես դուք ցույց կտաք, որ ուշադիր լսում եք»:
«Փորձե՛ք ոչ թե մեկնաբանել, այլ նկարագրել ձեր լսածը»: Օրինակ, ասացե՛ք՝ «Ես հասկանում եմ՝ ինչ ես դու ասում» և «Ճի՞շտ հասկացա քեզ»: Զգացմունքի նկարագրությունը արտահայտելու համար պետք է ասե՛ք՝ «Թվում է, թե այս դեպքը քեզ զայրացրել է: Այդպե՛ս է»:



«Զգուշացե՛ք ոչ-խոսքային հակասություններից: Եթե զգում եք, որ երեխան ժեստերով այլ բան է պատմում, դուք կարող եք ճշտել երեխայի հետ՝ համոզվելու համար, որ ինչ-որ բան սխալ չեք հասկացել»:

Սլայդ 75. «Ակտիվ լսողությունը նաև ներառում է քաջալերում: Հաղորդե՛ք ջերմ և դրական զգացմունքներ խոսքային և ոչ-խոսքային հաղորդակցման միջոցով»:

«Խոսքային և ոչ-խոսքային հաղորդակցումը օգնում է անկեղծանալ և առաջացնում է անվտանգության զգացում, ինչը վճռական դեր ունի վստահության կառուցման գործում: Օրինակ՝ կրկնե՛ք երեխայի վերջին նախադասության վերջին մասը՝ երեխային քաջալերելով ավելի շատ խոսել: Ձեր սեփական նախադասության վերջում բարձրացրե՛ք ձեր ձայնի տոնայնությունը, որպեսզի այն հարցի հնչերանգ ունենա և երեխային հորդորի շարունակել»:

«Երեխաներին շոյե՛ք, միայն եթե դա ընդունված է իրենց մշակույթում: Շատ մշակույթներում ընդունված չէ գրկել երեխային: Նույնիսկ եթե երեխան լաց է լինում և տխուր է, նրան կարող է դուր չգալ, երբ անձանոթ մարդը դիպչի իրեն: Դուք կարող եք ցույց տալ, որ ապրումակցում եք նրան, ասելով՝ «Ես շատ ցավում եմ»: Տեղեկացե՛ք, թե ինչն է ընդունելի տվյալ մշակույթի համար»:

Մասնակիցներին հարցրեք, թե իրենց մշակույթում ինչպես է ընդունված մոտենալ երեխաներին:

Սլայդ 76. «Օգտագործե՛ք բաց հարցեր: Դրանք սովորաբար սկսվում են «ինչո՞ւ, ե՞րբ, որտե՞ղ, ի՞նչ և ո՞ւմ կողմից» բառերով: Բաց են կոչվում այն հարցերը, որոնց սովորաբար հնարավոր չէ պատասխանել «այո» կամ «ոչ»: Ցանկալի է, որ երեխան պատմի իր պատմությունը իր բառերով և իր տեսանկյունից: Օրինակ, հարցը կարող էք տալ հետևյալ կերպ՝ «Որտե՞ղ էիր դու, երբ դա տեղի ունեցավ»:

«Եթե երեխայի պատմությունը կապակցված չէ, բաց հարցերի միջոցով խնդրեք նրան հստակեցնել, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչպիսի զգացմունքներ և մտքեր է ունեցել ինքը: Թող երեխան իմանա, թե ինչպես էք հասկանում իր պատմությունը, որպեսզի նա զգա, որ լսում եք և փորձում հասկանալ: Խուսափե՛ք երեխային մանրամասն հարցաքննելուց»:

«Ուսումնասիրեք երեխայի մասին կարևոր տեղեկատվություն պարունակող թեմաները՝ հետևյալ հստակեցնող հարցերի միջոցով՝ «Կուզենայի ավելի շատ լսել քո մտքերը այն մասին, թե...», «Դու ասում ես, որ...», «Արդյո՞ք դու նկատի ունես, որ...»:

Սլայդ 77. «Մտորե՛ք և ամփոփե՛ք, թե ինչ է երեխան ձեզ պատմել զրույցի ընթացքում: Դա ցույց է տալիս, որ դուք լսել եք նրան և փորձել եք հասկանալ: Այս կերպ դուք նաև ստուգում եք՝ արդյո՞ք ճիշտ եք հասկացել երեխային»:

«Ժամանակ տրամադրեք բացահայտելու երեխայի կողմից բարձրաձայնված առանցքային կետերը: Ընդգծեք և համադրեք այդ առանցքային կետերը երեխայի կողմից հնչեցված այլ մտքերի հետ՝ հասկանալու համար, թե ինչ է նա նկատի ունեցել, որից հետո ամփոփեք ձեր եզրահանգումները: Եզրահանգումները և փոխըմբռնումը միասին կօգնեն երեխային պատրաստ լինել կազմելու պլաններ ապագայի համար»:

Օրինակ, կարող եք ասել՝ «Ես կուզեի ամփոփել, թե ինչ եմ հասկացել...» կամ «Թույլ տուր ես հակիրճ ներկայացնեմ՝ ինչ լսեցի քեզանից...» և «Խնդրում եմ ուղղիր ինձ, եթե ես ինչ-որ բան եմ բաց թողել...»:

Սլայդ 78. Երբ դուք հաղորդակցվում եք կյանքի դժվար իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ, հիշեք, որ՝

- Հարկավոր չէ հարցաքննել: Դուք պետք է օգնեք նվազեցնելու լարվածությունը և ոչ թե խորանալու երեխայի հետ պատահածի մանրամասների մեջ: Մանրամասն հարցաքննելը կարող է վնասել երեխային ճգնաժամային իրադարձության սկզբնական փուլում: Կիրառեք լսելու ձեր հմտությունները և կենտրոնացեք երեխայի կողմից արտահայտված հիմնական պահանջմունքների վրա:
- Երեխայի հետ հաղորդակցման ժամանակ եղեք զգայուն և կենտրոնացած:

«Հիշե՛ք, որ ձեր առաջնային գործն է կենտրոնանալ երեխայի բարօրության ապահովման վրա: Չնայած սա ենթադրում է նաև օգնել ծնողներին և խնամք իրականացնողներին, բայց դուք պետք է կենտրոնանաք երեխաների կարիքների վրա, որոնք կարող են տարբերվել ծնողների կամ խնամք իրականացնողների կարիքներից»:

«Ընդունե՛ք և աջակցե՛ք բոլոր այն հույզերին, որ երեխան արտահայտում է: Չնայած, որ չեք կարող կանխել երեխայի անհանգստությունն ու հուզմունքը, դուք կարող եք օգնել նրան հասկանալու, որ նորմալ է ունենալ նման հույզեր վատ և անկանխատեսելի իրադարձություններից հետո: Օրինակ, կարող եք ասել՝ «Ես տեսնում եմ, որ դու վախեցած ես: Նման դեպքերում շատ երեխաներ ունենում են վախի զգացում: Վախի զգացումը շատ տարածված է»:

«Եթե երեխան բացասաբար է արձագանքում, օրինակ՝ ագրեսիվ է, ըմբռնումով վերաբերվեք

երեխայի հույզերին և նրան հորդորեք այլ կերպ հաղթահարել այդ զգացմունքը: Երեխային բացատրեք, որ հասկանում եք իր զայրույթի պատճառը, բայց դա չի օգնի հաղթահարել այն: Օրինակ, դուք կարող եք կանխել հնարավոր կոնֆլիկտը՝ ասելով. «Քո զայրույթը բնական է, բայց խնդրում եմ մի՛ խփիր ուրիշներին, երբ դու զայրացած ես: Ես այստեղ եմ, որպեսզի հոգ տանեմ քո մասին և ապահովեմ քո և ընկերներիդ անվտանգությունը»:

«Որոշ երեխաներ տրավմատիկ իրադարձություններին ֆիզիկապես են արձագանքում: Այս դեպքում դուք կարող եք ասել՝ «Բնական է, որ մարմինը արձագանքում է, երբ դու վախեցել ես ինչ-որ բանից: Դրանից, օրինակ, քո սիրտը կարող է ավելի արագ բաբախել, կամ բերանդ կարող է չորանալ, ձեռքերդ և ոտքերդ կարող են թմրել: Դու կարող ես տարբեր ցավեր ունենալ: Կարող ես նաև հոգնածության և զայրույթի զգացում ունենալ»: Երեխան գուցե փոքր-ինչ հանգստանա՝ տեղեկանալով, որ ֆիզիկական խնդիրներ ունենալը բնական է նման իրավիճակում:

«Եթե գիտեք, որ հանդիպելու և աշխատելու եք փոքր երեխաների հետ, կարող եք ձեզ հետ վերցնել թղթեր, մատիտներ և փոքր խաղալիքներ: Դրանք կարող են օգնել, որ երեխան այլ ձևերով արտահայտի իր զգացմունքները»:

«Երբեմն երեխաները, հատկապես շատ փոքրիկները, վախենում են խոսել անձանոթների հետ: Եթե երեխան չի ցանկանում ուղղակիորեն խոսել ձեզ հետ, երեխայի հետ խոսեք մեկ ուրիշի միջոցով, կամ խաղալիքի օգնությամբ: Այս երևույթը կոչվում է տրիանգուլյացիա, քանի որ երրորդ անձը կամ առարկան դառնում է զրույցի մի մասը, և դուք երեքով կազմում եք եռանկյուն: Սա բավականին արդյունավետ և չվախեցնող ձև է հաղորդակցվելու ձեզ դեռևս չվստահող երեխաների հետ»:

Տրիանգուլյացիայի մեթոդով աշխատելիս, միևնույն է, երեխան մնում է առաջնային ձեզ համար: Պետք է նա զգա և հասկանա, որ դուք իր վրա եք կենտրոնացած: Օրինակ, երբ երեխային հարցնում եք՝ քանի տարեկան է, և նա լռում է, կարող եք ասել՝ «Կարո՞ղ եմ մայրիկիդ հարցնել քո փոխարեն»: Եթե երեխան գլխով հաստատում է, ապա հարցրեք մեծահասակին:

Որպեսզի հաստատեք, որ երեխայի վրա եք կենտրոնացած, նորից նայեք երեխային և ասացեք՝ «Օ, դու հինգ տարեկան ե՞ս»: Արդյունքում, նույնիսկ ամենաամոթխած երեխան սկսում է խոսել, եթե նա իրեն ապահով է զգում և կարողանում է փոքր-ինչ շեղվել իր հույզերից: Եթե երեխան իր ծնողի կամ խնամք իրականացնողների հետ չէ, դուք կարող եք օգտագործել խաղալիքը, տիկնիկը կամ պարզապես փափուկ խաղալիք, որը կարող է դառնալ տրիանգուլյացիայի մաս: Ցույց տվեք, թե ինչ նկատի ունեք տրիանգուլյացիա ասելով՝ պահելով փափուկ խաղալիքը կամ վզկապը, որի վրա դեմք է նկարած, և ձևացնելով, թե այն խոսում է երեխայի հետ: Կարող եք ասել՝ «Ողջույն, իմ անունն է... Իսկ ի՞նչ է քո անունը»:

«Շարունակեք օգտագործել խաղալիքը երեխայի հետ խոսելիս: Այն կարող է օգտագործվել հարցեր տալու, մեկնաբանություններ կատարելու կամ ինչ-որ բան բացատրելու նպատակով, ինչպես օրինակ՝ ընդհանրացումը և նորմալացումը: «Շատ տղաներ և աղջիկներ, որոնց հետ պատահել են նույն դեպքերը, որ պատահել են ձեզ հետ, ունենում են միևնույն զգացմունքները, որ դուք ունեք այս պահին: Ձեր արձագանքը շատ նման է միևնույն իրավիճակներին գտնվող այլ երեխաների արձագանքին»: Երեխային համոզեք, որ իր զգացմունքները հասկանալի են»:

«Ավագ երեխաներին և նրանց ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին կարող եք նաև տրամադրել գրավոր տեղեկատվություն, թե որոնք են ոչ նորմալ իրավիճակներին բնորոշ արձագանքները»:

Սլայդ 79. Գործողության վերջին սկզբունքն է՝ ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ/ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ

«Երբ գտնում եք միայնակ երեխայի, ձեր առաջնային գործը պետք է լինի կապ հաստատել նրա ընտանիքի հետ, չնայած որ ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ-ը ներկայացված է որպես գործողության վերջին սկզբունք: Եթե չեք կարողանում կապ հաստատել երեխայի ընտանիքի հետ, ապա պետք է նրան ուղղորդել այն կազմակերպություններին կամ պետական կառույցներին, որոնք կարող են հոգ տանել երեխայի մասին: Դուք պետք է կիրառեք «Առանց ուղեկցողի մնացած կամ ընտանիքից բաժանված երեխաների վերաբերյալ միջգերատեսչական ուղեցույցի» սկզբունքները և Երեխաների այլընտրանքային խնամքի վերաբերյալ ՄԱԿ-ի ուղեցույցը՝ հասկանալու համար, թե ինչպես ճիշտ իրականացնել ուղղորդման գործընթացը»:

«Համոզվե՛ք, որ երեխային տալիս եք ճշգրիտ տեղեկատվություն: Մի՛ փորձեք ենթադրություն անել կամ կռահել: Լեզուն կարող է խոչընդոտ հանդիսանալ միմյանց լավ հասկանալու համար: Եթե դուք լավատեղյակ չեք, թե ինչ է հարկավոր անել նման իրավիճակներում, երեխային և նրա ընտանիքին տեղեկացրեք, որ հնարավորինս շուտ կճշտեք և նրանց կտրամադրեք համապատասխան տեղեկատվություն: Երբեք մի՛ տվեք այնպիսի խոստումներ, որոնք չեք կարող իրականացնել: Երբեք մի՛ ասացեք, որ դուք կվերադառնաք, եթե վստահ չեք դրանում»:
«Մյուս կողմից՝ դուք չեք կարող խոստանալ, որ կպահպանեք Գաղտնիություն, եթե վստահ եք, որ երեխան կվնասի իրեն կամ ուրիշներին»:

«Բոլոր ջանքերը գործադրեք օգնելու երեխաներին և ընտանիքներին օգտվելու ծառայություններից: Ծառայությունները կարող են վերաբերել նրանց հիմնական պահանջմունքներին, կամ մասնագիտացված բժշկական կամ հոգեբանական ծառայություններին»:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 8.3 Երեխաների հետ հաղորդակցման հմտությունների գործնական կիրառում: (60 և 15 րոպե)



Նպատակը. Գործնականում կիրառել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման հմտությունները:



Անհրաժեշտ նյութեր. Տիկնիկներ, փափուկ խաղալիքներ կամ ուրախ դիմապատկերներով վզկապներ (շարժ) յուրաքանչյուր խմբի համար:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Մասնակիցներին խնդրեք նորից միանալ իրենց խմբերին: Բացատրե՛ք, որ ունեն մեկ ժամ՝ գործնականում կիրառելու հաղորդակցման հմտությունները:

Բացատրե՛ք, որ բոլոր մասնակիցները պետք է հերթով ստանան օգնականի, կյանքի դժվարին իրավիճակում հայտնված երեխայի և ռեֆլեկտիվ թիմի դերերը: Տրամադրե՛ք համապատասխան ցուցումներ:

«Երեխայի դերը ստանձնող մասնակիցները կարող են որոշել՝ քանի՞ տարեկան են և ի՞նչ է տեղի ունեցել: Նրանք պետք է սա բացատրեն օգնականին, որպեսզի վերջինս կարողանա հասկանալ իրավիճակը»:

«Օգնականը պետք է սկզբնական շփում հաստատի երեխայի հետ և տրամադրի հոգեբանական աջակցություն՝ կիրառելով մինչ այդ սովորած հաղորդակցման հմտությունները»:

«Մի քանի րոպե անց օգնականը դադար է տալիս, մինչդեռ ռեֆլեկտիվ թիմի անդամները քննարկում են իրենց տեսածը»:

«Ռեֆլեկտիվ թիմի նպատակն է դիտարկել, թե ի՞նչ է տեղի ունենում օգնականի և երեխայի միջև՝ հատուկ կենտրոնականով օգնականի հմտությունների և վարքի վրա: Նրանք այնտեղ են աջակցելու օգնականին բարելավելու հոգեբանական օգնության տրամադրման իր հմտությունները, որպեսզի նրանք բացասական և քննադատական մտորումների փոխարեն ունենան դրական և կառուցողական մտորումներ:

Կրկնե՛ք այս գործընթացը երկու անգամ յուրաքանչյուր մասնակցի համար, որպեսզի բոլորը կարողանան փորձել աջակցություն ցուցաբերել, լսել ռեֆլեկտիվ թիմին, ավելի շատ աջակցել և ծանոթանալ ռեֆլեկտիվ թիմի վերջին դիտարկումներին:

Յուրաքանչյուր խումբ պետք է նշանակի ժամապահ և ժամանակը այնպես բաշխի, որպեսզի խմբում յուրաքանչյուրը ստանա հավասար ժամանակ՝ կիրառելու համար հաղորդակցման իր հմտությունները»:

Մեկժամյա գործնական աշխատանքից հետո դասընթացավարը պետք է պատասխանի հարցերին և որոշակի ժամանակ անցկացնի յուրաքանչյուր խմբի հետ:

Մեկ ժամից հետո միացե՛ք ընդհանուր լսարանին:

Օգտագործե՛ք մնացած 15 րոպեն՝ մասնակիցներին խնդրելով մտորել այս վարժության մասին և նաև այն մասին, թե ի՞նչ սովորեցին հաղորդակցման իրենց հմտությունների վերաբերյալ:

Ակտիվացնող վարժություն. Հետ քաշվող ծածկոց:



Նպատակը. Խրախուսել հաղորդակցումը և համագործակցությունը մասնակիցների միջև: Ցույց տալ, որ միասին աշխատելու դեպքում կարող են հաղթահարել բոլոր մարտահրավերները և նաև աջակցել: Որոշ հանձնարարություններ նախատեսված են մի քանի հոգով կատարելու համար:



Անհրաժեշտ նյութեր. Մեկ կամ երկու մեծ ծածկոցներ, որոնց վրա մարդիկ կարող են կանգնել:

Նշումներ դասընթացավարի համար. Այս վարժությունը ենթադրում է ֆիզիկական սերտ շփում: Եթե հարմար եք գտնում, մասնակիցներին բաժանե՛ք ըստ սեռային պատկանելության:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Լսարանը բաժանե՛ք երկու մեծ խմբերի: Մասնակիցները պետք է ոտաբոբիկ լինեն: Նրանք կարող են կամ հերթով կատարել վարժությունը, կամ միաժամանակ, եթե դուք ունեք երկու ծածկոցներ: Եթե նրանք հերթով կատարեն վարժությունը, ապա դիտարկող խմբին խնդրե՛ք ներկայացնել իրենց դիտարկումները վարժության ընթացքի վերաբերյալ:

Ծածկոցը փռե՛ք հատակին: Հաշվի առե՛ք ծածկոցի չափսերը: Եթե խումբը փոքր է, ծալե՛ք ծածկոցը և այն դարձրե՛ք երկշերտ: Բոլոր մասնակիցներին խնդրե՛ք հանել կոշիկները և կանգնել ծածկոցի վրա: Երբ բոլորը կանգնեն ծածկոցի վրա, շարժվելու տեղ այլևս չի մնա:

Բացատրե՛ք մասնակիցներին, որ պետք է ծածկոցը շրջեն հակառակ կողմի վրա: Նաև տեղեկացրե՛ք, թե հատակը թունավոր է և նրանք չեն կարող կանգնել կամ ձեռք տալ հատակին: Բավականաչափ ժամանակ տրամադրե՛ք, որպեսզի մասնակիցները փորձեն կատարել վարժությունը: Եթե մասնակիցները կանգ առնեն և այլևս չկարողանան շարունակել, քաջալերե՛ք նրանց ասելով, որ եթե համագործակցեն, ամեն ինչ կստացվի: Ասացե՛ք, որ

վարժությունը կարող է պլանավորվածից ավելի երկար տևել, բայց հնարավոր է հաջողության հասնել: Երբ ավարտեք վարժությունը, գովեք մասնակիցներին, խնդրեք նրանց նստել շրջանաձև և հարցրեք՝

- Ինչո՞ւմ էր կայանում այս վարժության դժվարությունը:
- Ինչպե՞ս լուծեցիք ծածկոցը շրջելու հետ կապված խնդիրները: Արդյո՞ք որևէ մեկը ստանձնեց առաջնորդի դեր, թե՞ դուք բոլորդ համագործակցեցիք:
- Ի՞նչ սովորեցիք այս վարժությունից:

Ամփոփեք՝ նշելով, որ այս վարժությունը լավ հիշեցում է այն բանի, որ սկզբից ամեն ինչ կարող է շատ դժվար թվալ, բայց համագործակցության դեպքում ամեն ինչ հնարավոր է հաղթահարել:



ՄԵՄԻԱ 9

Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներ և խնամք իրականացնողներ: (60, 30 րոպե)



Նպատակը – Խթանել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ աշխատանքի վերաբերյալ ուսուցում և քննարկում և մասնակիցներին ուղղություն տալ, թե ինչպես է պետք հաղորդակցվել վերջիններիս հետ:



Գործողություններ. 9.1. Անիմացիոն ֆիլմ - 2: **9.2.** Ծնողների և խնամք իրականացնողների արձագանքները, երբ նրանք հայտնվում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում: **9.3.** Ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ հաղորդակցում:



Անհրաժեշտ նյութեր – Անիմացիոն ֆիլմ 2, Ֆլիպ չարտ, մարկեր, բաժանվող նյութ #5 «Խորհուրդներ ծնողներին», թուղթ, գրիչ:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 9.1 Անիմացիոն ֆիլմ 2: (30 րոպե)

 **Նպատակը.** Ծանոթանալ և քննարկել, թե որոնք են կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ աշխատելու արդյունավետ եղանակները, և մասնակիցներին ներկայացնել առաջարկություններ ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ հաղորդակցման համար:

 **Անհրաժեշտ նյութեր.** Անիմացիոն ֆիլմ – 2: Ֆլիփչարթ և մարկերներ: Թուղթ և գրիչ:

 **Նշումներ դասընթացավարի համար.** Մինչ դասընթացն սկսելը դիտե՛ք կարճ անիմացիոն ֆիլմը՝ բովանդակությանը ծանոթ լինելու նպատակով: Ֆիլմի տևողությունը մեկ րոպե է: Ֆիլմը մի կնոջ մասին է, որ նստած է իր երեխայի հետ: Երկուսն էլ շատ հուսահատ և անհանգիստ տեսք ունեն: «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության աշխատակիցը տեսնում է մորը, մոտենում և նրան ուղեկցում «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ճամբար: Ճամբարում աշխատակազմը նրանց տրամադրում է անհապաղ աջակցություն և կայունացնում նրանց վիճակը՝ սփռփռելով, լսելով, տեղեկացնելով և խորհուրդներ տալով, որպեսզի մայրը կարողանա կրճքով կերակրել երեխային և հոգ տանել նրա մասին:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Բացատրե՛ք, որ մասնակիցները կուսումնասիրեն կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողների հետ հաղորդակցման հմտությունները:

Բացատրեք՝ «Այժմ դուք կդիտեք մի կարճ տեսաֆիլմ, որից հետո կանցնենք խմբային քննարկման: Ֆիլմը դիտելիս պետք է ուշադրություն դարձնել ֆիլմի տարբեր կերպարների վարքային ձևերի վրա և թե ինչպես են նրանք հաղորդակցվում միմյանց հետ»:

Մասնակիցներին հորդորեք նշումներ կատարել:



Ցուցադրեք անիմացիոն ֆիլմը: Մասնակիցներին խնդրեք խմբեր կազմել և քննարկել իրենց դիտարկումները ֆիլմի վերաբերյալ՝ կենտրոնանալով տարբեր կերպարների միմյանց հետ հաղորդակցման և վարքային ձևերի վրա:

Հինգից տասը րոպե քննարկելուց հետո խմբերին խնդրեք իրենց դիտարկումները ներկայացնել ընդհանուր լսարանին:

Արձագանքները գրեք ֆլիփչարթի վրա:

Մասնակիցներին հորդորեք քննարկել, թե ինչով է տարբերվում ֆիլմում ներկայացված հաղորդակցման եղանակը տեղական համատեքստին բնորոշ հաղորդակցման եղանակից: Հնարավոր է, որ որոշ մշակութային տարբերություններ լինեն:

Եթե մասնակիցները չեն նշում, հիշեցրե՛ք ութերորդ սեսիայի ընթացքում ներկայացված ակտիվ լսողության մասին: Նշեք, որ ֆիլմի ընթացքում աշխատակիցը ԴԻՏԵԼ-ԼՍԵԼ-ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼ սկզբունքի լավ օրինակ է ներկայացնում:

Բացատրեք՝ «Իրեն արագ ներկայացնելուց հետո աշխատակիցը նախ համոզվում է՝ արդյո՞ք մայրը վտանգի մեջ չէ: Այնուհետև մորը հարցնում է, թե կարո՞ղ է շփվել երեխայի հետ՝ խոսքային կամ ոչ-խոսքային տարբերակով»:

Եթե ժամանակը ներում է, մասնակիցներին խնդրե՛ք ցուցադրել:

Բացատրեք՝ «Աշխատակիցը փորձում է ֆիզիկապես սփոփել մորը և երեխային: Սա շատ կարևոր է, քանի որ այն միայն ֆիզիկական չէ՝ նա նաև դրսևորում է ապրումակցում և հոգատարություն»:

Հիշեցրեք մասնակիցներին, որ «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության մոտեցումը ծնողների հանդեպ արժանի է հարգանքի:

Բացատրեք՝ «Մենք միշտ չէ, որ համակարծիք ենք ծնողների հետ, բայց ծնողներին միշտ պետք է հաղորդել այն ուղերձը, որ մենք հարգում ենք իրենց և իրենք ամենակարևոր մարդիկ են երեխայի կյանքում: Այս մոտեցումը ոգևորում է ծնողներին: Կարելի է խորհուրդներ տրամադրել այն մասին, թե ինչպե՞ս կարելի է հաղթահարել երեխաների սթրեսային արձագանքները: Հաճախ տեղին են նաև դրական կարգապահության վերաբերյալ քննարկումները: Հիշեք, որ սրված իրավիճակներում ծնողը կամ խնամք իրականացնողը ևս կարող է ճգնաժամ ապրել: Մի ծավալեք երկար քննարկումներ: Խոսեք հակիրճ և հստակ, երկար քննարկումները թողեք ապագայի համար: Սրված իրավիճակը հարմար չէ երկարատև և խորքային փոփոխությունների համար»:

«Սակայն գուցե մեր միջամտության կարիքը առաջանա, եթե երեխային վտանգ է սպառնում»:

«Հիշե՛ք, որ ծնողները և խնամք իրականացնողները պասիվ աջակցություն ստացողներ չեն, այդ պատճառով հաղորդեք վստահություն և ուղղություն ցույց տվեք, ինչը կօգնի ծնողներին և խնամք իրականացնողներին ավելի լավ հաղորդակցվել իրենց երեխաների հետ և օգտակար կլինի նրանց համար»:

«Նաև՝ ծնողներին և խնամք իրականացնողներին, ինչպես նաև երեխաներին պաշտպանեք լրատվամիջոցներից, քանի որ դրանք հաճախ անտեղի ներխուժում են նրանց կյանք: Լրատվամիջոցների հետ ցանկացած շփումը պետք է համակարգվի այս աշխատանքով զբաղվող մարդկանց միջոցով»:

Շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին և ամփոփեք վարժությունը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 9.2 Ծնողների և խնամք իրականացնողների արձագանքը կյանքի դժվարին իրավիճակներում: (20 րոպե)



Նպատակը. Մասնակիցներին խթանել մտորելու այն մասին, թե ի՞նչ են զգում և ինչպիսի՞ վարք են ցուցաբերում կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողները և խնամք

իրականացնողները և ինչպե՞ս կարելի է նրանց օգնել՝ հաղթահարելու ստեղծված իրավիճակը:



Անհրաժեշտ նյութեր. Ֆլիփչարթ և մարկերներ: Բաժանվող նյութեր – 5, օր 1 և 2:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Հարցրեք, թե ով կցանկանա կամավոր լինել և ֆլիփչարթի վրա գրել առանցքային բառերը, որոնք կհնչեցվեն առաջիկա քննարկման ժամանակ: Կարող եք երեք տարբեր թղթերի վրա գրել հետևյալ վերնագրերը՝ «Վարք», «Զգացմունքներ», «Ինչպե՞ս աջակցել»: Սա գրույց սկսելու լավ ձև է և կանխում է միևնույն մտքերի կրկնվելու հավանականությունը: Այն նաև լավ գործիք է ձեզ համար՝ ամփոփելու քննարկման հիմնական կետերը:

Մասնակիցներին խնդրեք նստել շրջանաձև: Խնդրե՛ք մտածել, թե ինչպե՞ս են արձագանքում ծնողները և խնամք իրականացնողները կյանքի դժվարին իրավիճակներում:

Քննարկումը սկսելու համար հարցրեք՝

- Ինչի՞ց կարող եք հասկանալ, որ ծնողները կամ խնամք իրականացնողները գտնվում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Ձեր բնակավայրում ինչպիսի՞ վարքագիծն է բնորոշ կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված մեծահասակներին:
- Ըստ ձեզ ինչպիսի՞ զգացմունքներ և վարքագիծ են ունենում ճգնաժամային իրավիճակներում հայտնված ծնողները և խնամք իրականացնողները: Փորձե՛ք մանրամասնել մասնակիցների պատասխանները՝ այս թեման ավելի խորը քննարկելու նպատակով:
- Ի՞նչ կարող եք անել, որպեսզի օգնեք ծնողներին և խնամք իրականացնողներին հաղթահարելու ճգնաժամային իրավիճակները:

Եթե մասնակիցները չնշեն, դուք ավելացրեք, որ երեխաներին օգնելու լավագույն եղանակը նրանց ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին օգնելն է, որպեսզի վերջիններս հոգ տանեն նրանց մասին: Բաժանե՛ք նյութերը (բաժանվող նյութեր – 5, օր 1 և 2): Աչքի անցկացրեք խորհուրդները: Հիշեցրե՛ք մասնակիցներին, որ գուցե կան իրենց մշակույթին համապատասխան այլ գործողություններ, որոնք ընդգրկված չեն այս ցանկում, սակայն կարող են աջակցել ծնողներին և խնամք իրականացնողներին:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 9.3 Հաղորդակցում ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ: (40 րոպե)



Նպատակ. Գործնականում կիրառել կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ հաղորդակցման հմտությունները:



Անհրաժեշտ նյութեր. Չկան:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Խնդրեք մասնակիցներին գույգեր կազմել իրենց կողքին նստած մարդու հետ: Եթե մասնակիցների թիվը հավասար չէ, խմբերից մեկը կարող է կազմվել երեք հոգուց: Բացատրե՛ք, որ առաջիկա 30 րոպեների ընթացքում նրանք հերթով գործնականում կկիրառեն կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ հաղորդակցման հմտությունները: Նրանցից մեկը կստանձնի ծնողի կամ խնամք իրականացնողի դերը, իսկ մյուսը՝ օգնականի դերը: Ծնողը կամ խնամք իրականացնողը կարող է որոշել, թե ի՞նչ է պատահել ընտանիքին և ինչպե՞ս է ինքը արձագանքում: Սակայն իրավիճակը պետք է ինչ-որ ձևով առնչվի երեխաներին: Մասնակիցները պետք է մի քանի րոպե ժամանակ տրամադրեն՝ միմյանց վերաբերյալ կարծիքներ և արձագանքներ

փոխանակելու նպատակով: Ծնողները պետք է կենտրոնանան այն բանի վրա, թե արդյո՞ք տրամադրված աջակցությունը օգտակար էր, մինչդեռ օգնականը պետք է արտահայտի, թե ի՞նչ էր զգում օգնություն տրամադրելիս:

Խմբերին հորդորեք իրարից փոքր-ինչ հեռավորության վրա նստել, որպեսզի քննարկման ժամանակ կարողանան առանձնացած լինել:

30 րոպե հետո մասնակիցներին խնդրեք վերադառնալ և նորից նստել շրջանաձև: Մնացած 10 րոպեների ընթացքում փորձե՛ք լսել մասնակիցների արձագանքները և կարծիքները այն մասին, թե ինչ սովորեցին այս գործնական սեսիայի ընթացքում:



ՄԵՄԲԱ 10

Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման վերաբերյալ գործնական աշխատանք



Նպատակը. Ամրապնդել երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության երկօրյա դասընթացը:

ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ. Մասնակիցներին խնդրեք միանալ իրենց խմբերին:

Բացատրեք՝ «Մենք այսօր հիմնականում ուսումնասիրեցինք և գործնականում կիրառեցինք հաղորդակցման հմտությունները, որոնք շատ կարևոր են կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին և ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին հոգեբանական օգնություն տրամադրելիս: Սակայն հիշե՛ք, որ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրումը ենթադրում է ավելին, քան ինչ-որ մեկին սփռփելը կամ հոգեբանական

աջակցություն տրամադրելն է»:

«Այն նաև ներառում է հիմնական պահանջմունքների գնահատում և հասցեագրում, երեխաների և նրանց ծնողների ուղղորդում, երեխաների անվտանգության և պաշտպանության ապահովում, և այլն»:

«Այս վերջին առաջադրանքի ընթացքում ձեզ հնարավորություն կընձեռվի ամրապնդելու այն ամենը, ինչ սովորել եք, և քննարկելու ձեր սովորածի ամենակարևոր կետերը»:

Բացատրե՛ք, որ յուրաքանչյուր խումբ պետք է պատրաստի դերային խաղ, որը կամփոփի, թե մասնակիցները ի՞նչ են սովորել երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ:

Խմբերին հորդորե՛ք ընտրել մեկական անդամ իրենց խմբերից, որոնք կստանձնեն պատմությունը պատմողի դերը և կօգնեն շեշտադրել ամենակարևոր քաղված դասերը:

Դերային խաղը պետք է նկարագրի երեխային տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ամբողջ ընթացքը և նկարագրի ճգնաժամային իրավիճակ, որը կարող էր տեղի ունենալ այս շրջանում:

Խմբերին հիշեցրե՛ք, որ չկա «ճիշտ» կամ «սխալ» և որ մենք բոլորս տարբեր դասեր ենք քաղում դասընթացից:

Մասնակիցներին առաջարկե՛ք 10-15 րոպե խորհել, վերանայել իրենց ձեռքի տակ առկա նյութերը և նշումները և ամփոփել սովորածը: Այնուհետև նրանց տրամադրե՛ք 15 րոպե՝ փորձելու իրենց դերային խաղերը և պատմությունները:

30 րոպե անց խմբերին խնդրե՛ք բեմադրել իրենց դերային խաղերը ընդհանուր լսարանի առջև: Հորդորե՛ք դիտարկող մասնակիցներին արտահայտել իրենց կարծիքը յուրաքանչյուր դերային խաղից հետո:

Շնորհակալություն հայտնե՛ք մասնակիցներին և ասացե՛ք, որ արդեն ամփոփման և գնահատման ժամանակն է:

Ամփոփում և գնահատում (15 րոպե)



Նպատակը. Ամփոփել երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ երկօրյա դասընթացը:



Անհրաժեշտ նյութեր. Բոլոր մասնակիցների գնահատման թերթիկների օրինակները (Հավելված 5, օր 3): Դասընթացի մասնակցության վկայագիր բոլոր մասնակիցների համար:



Նշումներ դասընթացավարի համար. Վկայագրերը պատրաստել մինչև դասընթացը: Վկայագրի օրինակը ներկայացված է Հավելված 3-ում, օր 1 և 2:

Շնորհակալություն հայտնե՛ք բոլորին մասնակցության համար և բացատրե՛ք, որ արդեն մոտենում եք երկօրյա դասընթացի ավարտին:

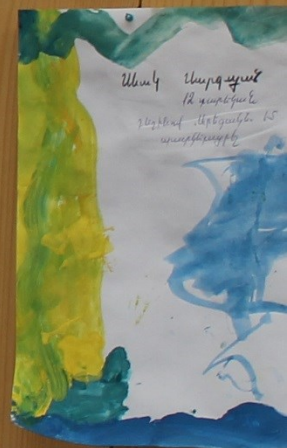
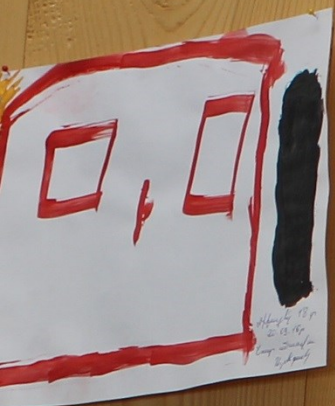
Մասնակիցներին հարցրե՛ք՝ ունե՞ն արդյոք հարցեր և մեկնաբանություններ: Պատասխանե՛ք հնչեցված հարցերին:

Ժամանակ տրամադրե՛ք մտորումների և կարծիքների արտահայտման համար:

Բաժանեք գնահատման թերթիկները և ժամանակ տրամադրեք, որպեսզի մասնակիցները լրացնեն դրանք: Մարդկանց հորդորեք լինել շատ անկեղծ՝ բացատրելով, որ նրանց անկեղծությունը կօգնի հետագայում ավելի բարելավել դասընթացի ծրագիրը:

Կազմակերպեք վկայագրերի հանձնման փոքրիկ արարողություն, որի ընթացքում կսեղմեք մասնակիցների ձեռքը (եթե ընդունված է մշակույթում) և հրաժեշտ կտաք՝ ևս մեկ անգամ շնորհակալություն հայտնելով:





Հավելվածներ և բաժանվող նյութ



Հավելված 1. Օր առաջին և երկրորդ



Նախապատրաստում

Դիմում/հայտ

Խնդրում ենք լրացնել սև մեծատառերով

Անուն			
Ազգանուն			
Հիմնական հեռախոսահամար	Երկրի կոդ	Քաղաքի կոդ	Հեռախոսահամար
Հիմնական էլ.հասցե			
Փոստային հասցե			
Աշխատավայրի երկրի և քաղաքի անվանումը	(քաղաք)		
	(երկիր)		
Ներկայիս պաշտոնը «Մեյլ դը չիլդրեն» կազմակերպությունում			
Լեզուների իմացություն			
Մայրենի լեզուն			
Այլ լեզուներ	Գերազանց	Լավ	Բավարար

Հավելված 1. Օր 1 և 2

Ի՞նչ բնույթի աշխատանք եք իրականացնում:

Խնդրում ենք նշել համապատասխան տարբերակները	
Ես ներկայումս աշխատում եմ ուղղակիորեն ուսուցիչների, մանկական մասնագիտացված կենտրոնների աշխատակիցների կամ այլ մասնագետների հետ, որոնք հոգ են տանում երեխաների մասին:	☐
Ես ներկայումս աշխատում եմ ուղղակիորեն երեխաների հետ:	☐
Ես ներկայումս աշխատում եմ ուղղակիորեն ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ:	☐
Ես ներկայումս աշխատում եմ ուղղակիորեն երեխաների պաշտպանության ղեկավարների/խորհրդատուների/համակարգողների հետ:	☐
Ես ներկայումս աշխատում եմ այլ ոլորտում (առողջապահություն, կրթություն, և այլն)՝ որպես ղեկավար/խորհրդատու/համակարգող:	☐
Ես ներկայումս հանդիսանում եմ «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության գլոբալ ցանցի անդամ:	☐

Ձեր կարիերայի ընթացքում քանի՞ տարի եք աշխատել երեխաների պաշտպանության/սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ոլորտում:

Խնդրում ենք նշել մեկ տարբերակ	
10 և ավելի տարիներ	☐
5-10 տարի	☐
2-5 տարի	☐
6 ամսից 1 տարի	☐
6 ամսից պակաս	☐
Ես երբեք չեմ աշխատել երեխաների պաշտպանության/սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ոլորտում:	☐

Ձեր կարիերայի ընթացքում քանի՞ տարի եք ուղղակիորեն աշխատել երեխաների և ծնողների կամ խնամք իրականացնողների հետ:

Խնդրում ենք նշել մեկ տարբերակ	
10 և ավելի տարիներ	☐
5-10 տարի	☐
2-5 տարի	☐
6 ամսից 1 տարի	☐
6 ամսից պակաս	☐
Ես երբեք ուղղակիորեն չեմ աշխատել երեխաների և ծնողների կամ խնամք իրականացնողների հետ:	☐

Խնդրում ենք նկարագրել ձեր ներկայիս աշխատանքը երեխաների պաշտպանության/սոցիալ-հոգեբանական աջակցության/այլ ոլորտում:

Խնդրում ենք նկարագրել երեխաների պաշտպանության/սոցիալ-հոգեբանական աջակցության/այլ ոլորտում ձեր աշխատանքային նախկին փորձը:

Հավելված 1. Օր 1 և 2

Խնդրում ենք նշել ամենահամապատասխան տարբերակը

Ես բարձրագույն կրթություն եմ ստացել սոցիալական աշխատանքի/հոգեբանության/երեխաների պաշտպանության ոլորտում (նշել կոնկրետ մասնագիտությունը): ☐

Ես հաճախել եմ մեկից ավելի համալսարանական/քոլեջի դասընթացների՝ մանկական հոգեբանության/սոցիալական աշխատանքի վերաբերյալ, սակայն չունեմ գիտական աստիճան: ☐

Ես հաճախել եմ մեկ համալսարանական/քոլեջի դասընթացի սոցիալական աշխատանքի/հոգեբանության/երեխայի զարգացման վերաբերյալ: ☐

Ես չեմ հաճախել համալսարանական/քոլեջի դասընթացի՝ սոցիալական աշխատանքի/հոգեբանության/երեխայի զարգացման վերաբերյալ: ☐

Ես մասնակցել եմ սոցիալական աշխատանքի, հոգեբանության/երեխայի զարգացման դասընթացի՝ աշխատանքի բնույթից ելնելով և մասնագիտական զարգացման համար: ☐

Ես չեմ մասնակցել սոցիալական աշխատանքի/հոգեբանության/երեխայի զարգացման ոլորտի որևէ դասընթացի: ☐

Խնդրում ենք նշել համապատասխան տարբերակները

Ես ամբողջովին համամիտ եմ, որ արտակարգ իրավիճակից անմիջապես հետո երեխաներին պետք է տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն: ☐

Ես ամբողջովին համամիտ եմ, որ հարկավոր է ստեղծել «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության երեխաների պաշտպանության ոլորտում աշխատող վերապատրաստված մասնագետների խումբ, որոնք կկարողանան դասընթացներ վարել տարբեր միջավայրերում և որոնք պատրաստ կլինեն որոշ ժամանակ տրամադրել մասնակցելու այս դասընթացին մեր տարածաշրջանում: ☐

Հարկ եղած դեպքում ես կկարողանամ աջակցել հոգեբանական առաջին օգնության ձեռնարկի թարգմանության աշխատանքներին: ☐

Խնդրում ենք նշել Ձեզ ամենահամապատասխան տարբերակը

Երբ ես վերապատրաստվեմ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման ոլորտում, ես կկարողանամ ճանապարհորդել յուրաքանչյուր երկուսից չորս ամիսը մեկ անգամ՝ տրամադրելու համար հոգեբանական առաջին օգնություն՝ որպես իմ աշխատանքի բաղկացուցիչ մաս մեր տարածաշրջանի երկրներում: ☐

Երբ ես վերապատրաստվեմ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման ոլորտում, ես կկարողանամ ճանապարհորդել տարեկան երկուսից երեք անգամ՝ տրամադրելու համար հոգեբանական առաջին օգնություն՝ որպես իմ աշխատանքի բաղկացուցիչ մաս մեր տարածաշրջանի երկրներում: ☐

Երբ ես վերապատրաստվեմ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման ոլորտում, ես կկարողանամ ճանապարհորդել տարեկան մեկ անգամ՝ տրամադրելու համար հոգեբանական առաջին օգնություն՝ որպես իմ աշխատանքի բաղկացուցիչ մաս մեր տարածաշրջանի երկրներում: ☐

Ես չեմ կարող ճանապարհորդել:

Հավելված 1. Օր 1 և 2



ՎԿԱՅԱԳԻՐ

Տնօրենի/ղեկավարի հաստատմամբ

«Ես հաստատում եմ դիմորդի մասնակցությունը
դասընթացին և ես կաջակցեմ

(name of applicant)

տրամադրելու հոգեբանական առաջին
օգնություն՝ որպես իր աշխատանքի մի մաս:

Տնօրենի/ղեկավարի անունը (ազգանունը վերջում)

(լրացնել սև մեծատառերով)

(Տնօրենի/ղեկավարի ստորագրությունը)

(ամիս/օր/տարի)



Save the Children



Հավելված 2. Օր 1 և 2

Անհրաժեշտ նյութերի ցանկ

Օր 1

Մեսիա 1

- PPT սլայդներ՝ 1-9
- Նախնական հարցաթերթ (դիմում/հայտ)
- Ֆլիփչարթ և մարկերներ
- Բաժանվող նյութեր - 1, օր 1 և 2 (օրինակներ բոլոր մասնակիցների համար, դասընթացի օրակարգ)
- Բաժանվող նյութեր - 3, օր 1 և 2 («Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգ)
- Փոքր թղթապանակ յուրաքանչյուր մասնակցի համար

Ակտիվացնող վարժություն

- Դատարկ շիշ
- Գրիչ կամ գրիչի չափեր և ձև ունեցող փոքր ուղիղ ձող
- Թել

Մեսիա 2

- PPT սլայդներ՝ 10-18
- Թուղթ և գրիչ

Մեսիա 3

- PPT սլայդներ՝ 19-41
- Ֆլիփչարթ և մարկերներ
- Թուղթ և գրիչ

Մեսիա 4

- PPT սլայդներ՝ 42-55
- Բաժանվող նյութեր - 4, օր 1 և 2, «Տեղական ռեսուրսների ցանկ»

Մեսիա 5

- PPT սլայդներ՝ 56-65
- Թուղթ և գրիչ
- Անիմացիոն ֆիլմ

Մեսիա 6

- Թուղթ և գրիչ
- Գնդակ

Օր 2

Մեսիա 7

- PPT սլայդներ՝ 66-68
- Մեկական փոքրիկ թուղթ յուրաքանչյուր մասնակցի համար, որի վրա գրված կամ նկարված կլինի տրամադրություն հուշող արտահայտություն/նկար (օր.՝ ուրախ, տխուր, ջղային, մտահոգ, անհանգիստ) Գրիչ և թուղթ
- Ֆլիփչարթ և մարկերներ

Մեսիա 8

- PPT սլայդներ՝ 69-79
- Ֆլիփչարթ և մարկերներ
- Գրիչ և թուղթ
- Տիկնիկներ, փափուկ խաղալիքներ և ժպիտի պատկերներով վզկապներ (շաբֆեր)

Մեսիա 9

- Անիմացիոն ֆիլմ - 2
- Ֆլիփչարթ և մարկերներ
- Թուղթ և գրիչ

Մեսիա 10

- Ֆլիփչարթ և մարկերներ
- Հավելված 3, օր 3 (օրինակներ բոլոր մասնակիցների համար), «Գնահատման թերթիկ»

Հավելված 3. Օր 1 և 2

			
ՎԿԱՅԱԳԻՐ			
(մասնակցի անունը)			
Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության դասընթացը հաջողությամբ ավարտելու համար			
(դասընթացի ամսաթիվ, վայր)			
Կազմակերպվել է «Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության կողմից			
(երկիրը)			
(դասընթացավարների անունը, պաշտոնը և կազմակերպությունը)			
(ստորագրողի անունը)		(ստորագրողի պաշտոնը)	
			



Save the Children

Հավելված 3. Օր 3

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Հարգելի մասնակից, խնդրում ենք գնահատել <<Հոգեբանական առաջին օգնություն>> դասընթացը: Հարցաթերթն անանուն է, և տվյալները օգտագործվելու են միայն ընդհանրացված կերպով: Ձեր կարծիքը կարևոր է հետազայում դասընթացը կատարելագործելու համար, ուստի ակնկալում ենք Ձեր անկեղծ պատասխանները:

5-ը ամենաբարձր գնահատականն է, 1-ը՝ ամենացածր, Դ/Պ՝ դժվարանում եմ պատասխանել: Ընտրված պատասխանը վերցնել շրջանակի մեջ:

Արդյոք թրեյնինգի բովանդակային մասը կիրառելի^o է Ձեր աշխատանքում.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Արդյոք բերվող օրինակները և դեպքերը առնչություն ունեն^o Ձեր աշխատանքի հետ.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Արդյոք ֆիլմերը և ցուցադրվող այլ նյութերը կիրառելի^o են.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Արդյոք խրախուսվո^oւմ էր ակտիվ մասնակցությունը և քննարկումները.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Արդյոք խմբային աշխատանքներն արդյունավե^oտ էին.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Ինչպե՞ս կգնահատեիք դասընթացի վարումը.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Ինչպե՞ս կգնահատեիք դասընթացի կազմակերպչական մասը.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Որքանո՞վ էին նոր ստացված գիտելիքները.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Արդյոք կկարողանա՞ք կիրառել ստացված հմտությունները Ձեր պրակտիկայում.

5 4 3 2 1 Դ/Պ

Ի՞նչը կառաջարկեիք բարելավել դասընթացում.

Այլ առաջարկներ, կարծիքներ կամ մեկնաբանություններ.



Դասընթացի օրակարգ.

Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնություն



Բաժանվող նյութ 1. Օր 1 և 2

ՕՐ 1

Դասընթացի օրակարգ. Երեխաներին տրամադրվող առաջին հոգեբանական օգնություն

8:30-9:00	Մեսիա 0. Նախապատրաստում	Գրանցում
9:00-10:30	Մեսիա 1. Ներածություն	1. Ողջույնի խոսք և ներածություն 2. Օրվա ծրագրի ամփոփ ներկայացում 3. Նպատակներ 4. Փոխադարձ ակնկալիքներ 5. «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացում (ընտրովի)
10:30-10:50	Թեյի/սուրճի ընդմիջում	
10:50-11:00	Ակտիվացնող վարժություն	
11:00-11:15	Մեսիա 2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը:	1. Երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն
11:15-13:00	Մեսիա 3. Երեխաների արձագանքը ճգնաժամային իրավիճակներում:	1. Դեպքի օրինակ. Հրդեհի դպրոցում 2. Երեխաների արձագանքը սթրեսային իրավիճակներում
13:00-14:00	Ճաշի ընդմիջում	
14:00-15:00	Մեսիա 4. Հոգեբանական առաջին օգնության և համապատասխան գործողությունների կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում	1. Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում: 2. Հոգեբանական առաջին օգնության գործողությունների սկզբունքներ
15:00-16:00	Մեսիա 5. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում	1. Անիմացիոն ֆիլմ - 1 2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ սկզբնական շփում
16:00-16:30	Թեյի/սուրճի ընդմիջում	
16:30-17:45	Մեսիա 6. Դերային խաղեր	1. Դերային խաղեր
17:45-18:00	Ամփոփում	

ՕՐ 2

Դասընթացի օրակարգ. Երեխաներին տրամադրվող առաջին հոգեբանական օգնություն

8:30-10:30	Մենիա 7. Հաղորդակցում երեխաների հետ	1. Տարբեր տրամադրություններ ներկայացնող վարժություն 2. 2-րդ օրվա ներկայացում 3. 1-ին օրվա վերհիշում և ամրապնդում 4. Հաղորդակցում երեխաների հետ - 1 5. Հաղորդակցում երեխաների հետ - 2
10:30-10:50	Թեյի/ սուրճի ընդմիջում	1. Ողջունի խոսք և ներածություն 2. Օրվա ծրագրի ամփոփ ներկայացում 3. Նպատակներ 4. Փոխադարձ ակնկալիքներ 5. «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ներկայացում (ընտրովի)
10:50-11:00	Ակտիվացնող վարժություն	
11:00-13:00	Մենիա 8. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներ	1. Նորմալացում և ընդհանրացում 2. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ հաղորդակցման այլ ձևեր 3. Հաղորդակցում երեխաների հետ (գործնական աշխատանք)
13:00-14:00	Ճաշի ընդմիջում	
14:00-14:15	Ակտիվացնող վարժություն	1. Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող երեխաների բացահայտում: 2. Հոգեբանական առաջին օգնության գործողությունների սկզբունքներ
14:15-15:45	Մենիա 9. Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներ և խնամք իրականացնողներ	1. Անիմացիոն ֆիլմ - 2 2. Ծնողների և խնամք իրականացնողների արձագանքը 3. Հաղորդակցում ծնողների և խնամք իրականացնողների հետ
15:45-16:00	Թեյի/սուրճի ընդմիջում	
16:00-17:15	Մենիա 10. Գործնական աշխատանք	1. Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում (գործնական աշխատանք)
17:15-17:30	Ամփոփում և գնահատում	

Բաժանվող նյութ 2. Օր 1 և 2

Ոչ մասնագետների հետ հաղորդակցվելիս, նախընտրելի է խուսափել կլինիկական իմաստ ունեցող եզրույթների օգտագործումից, ինչպիսիք են օրինակ՝ «տրավմա» և «տրավմավորված» բառերը: Նման բառերը կարող են վախեցնել մարդկանց՝ առաջացնելով բացասականորեն պիտակավորված լինելու զգացում:

«Կյանքի դժվարին» կամ «կյանքի ծանր իրավիճակներում հայտնված» եզրույթները օգտագործվում են՝ նկարագրելու համար համապատասխան իրադարձություններից հետո առաջացած չմասնավորեցվող հոգեբանական ազդեցությունները: Դրանք չեն շաղկապվում կոնկրետ ախտորոշման կամ ախտանիշի հետ, բայց հանգեցնում են այնպիսի զգացողությունների, ինչպիսիք են անհանգստությունը, լացը, քնի խանգարումները, վատ ախորժակը, ցրվածության և կենտրոնացման խնդիրները, որոնք բոլորն էլ պատշաճ խնամքի դեպքում քիչ-քիչ կանհետանան: Նշված բոլոր խնդիրները և արձագանքման ձևերը բնորոշ են երեխաներին և դեռահասներին և ուղղակիորեն կապված են ճգնաժամային իրավիճակի հետ:

«Արտակարգ» է համարվում այն իրավիճակը, երբ «մարդկային կյանքերը, ֆիզիկական և մտավոր բարեկեցությունը կամ երեխաների զարգացման հնարավորությունները վտանգված են՝ զինված հակամարտության, աղետի կամ սոցիալական/իրավական կարգի քաոսի պատճառով, և երբ դրանց հաղթահարման կարողությունները չափից դուրս մեծ են կամ ոչ բավարար:

«Ճգնաժամ» եզրույթը նկարագրում է սթրեսային իրավիճակ, որտեղ մարդու նախկին փորձը և հաղթահարման ռազմավարությունները համարժեք չեն ստեղծված իրավիճակին: Ճգնաժամը կարող է լինել հանկարծակի և դրամատիկ, բայց կարող է նաև զարգանալ աստիճանաբար:

«Տրավմա» եզրույթը օգտագործվում է՝ նկարագրելու համար սթրեսի և անհանգստության հուզական վիճակը: Տրավման պայմանավորված է անսովոր աղետալի փորձով, տրավմատիկ իրադարձության հիշողություններով, որոնք խախտել են մարդու անվտանգության զգացումը և վնասել իր լիարժեքության ընկալումը: Տրավմայի դեպքում մարդու՝ դժվարությունների հաղթահարման ռազմավարությունները բավարար չեն հաղթահարելու նոր փորձը:

«Տրավմավորված» եզրույթը տրավմա բառի ածականն է: «Տրավմավորված» է այն մարդը, որ ենթարկվել է մի շարք տրավմաների: Տրավմատիկ իրադարձությունների ենթարկվելը բավարար պայման չէ տրավմավորված լինելու համար: Բացասական փորձը պետք է լինի ճնշող, հուզական առումով՝ ցավոտ, բազմաչարչար կամ շոկային և պետք է առաջացնի երկարատև մտավոր և ֆիզիկական հետևանքներ:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը (ՀՏՄ) ախտորոշում է, որն օգտագործվում է նկարագրելու համար երկարատև մտավոր և հուզական սթրեսը, որ ի հայտ է գալիս մեկ կամ մի քանի տրավմատիկ իրադարձություններից հետո առաջացած խիստ հոգեբանական շոկի արդյունքում:

Բաժանվող նյութ 2. Օր 1 և 2

Այն բնութագրվում է որոշակի ախտանիշներով: Եզրույթը չպետք է օգտագործվի պատահականորեն, առանց մասնագետի պատշաճ ախտորոշման, կամ շփոթվի տրավմատիկ իրադարձությունների ընդհանուր հոգեբանական արձագանքման ձևերի հետ, ինչպիսիք են օրինակ՝ սուր սթրեսային խանգարումները (ՍՍԽ):

Սուր սթրեսային խանգարումները կարող են ի հայտ գալ տրավմային հաջորդող առաջին ամսվա ընթացքում: ՍՍԽ-ին բնորոշ ախտանիշները համընկնում են ՀՍԽ-ի ախտանիշների հետ և ընդհանուր առմամբ ներառում են այնպիսի զգացումներ, ինչպիսիք են օրինակ՝ երբ մարդը չի գիտակցում, թե որտեղ է գտնվում, կամ այնպիսի տպավորություն ունի, որ իր սեփական մարմնից դուրս է: Որոշ դեպքերում ՍՍԽ-ն վերածվում է ՀՍԽ-ի, բայց ախտանիշները կարող են անհետանալ մեկ ամիս անց:

Տրավմատիկ իրադարձություններից հետո առաջացած խիստ հոգեբանական շոկի արդյունքում ի հայտ եկող երկարատև մտավոր հիվանդության և ծայրահեղ հուզական արձագանքման մեկ այլ օրինակ է կլինիկական ընկճախտը, ինչպես նաև անհանգիստ վիճակները:

Սոցիալական աջակցությունը սոցիալական կապերի շնորհիվ ստացվող օգնությունն է, ինչպես օրինակ՝ սովորական բարությունն ու հոգատարությունը, որ ստանում եք ընտանիքի անդամների, ընկերների, կոլեգաների, ուսուցիչների և այլոց կողմից:

Բաժանվող նյութ 3. Օր 1 և 2

«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության կանոնակարգ

Երեխաների անվտանգությունը ապահովող կանոններ

«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպությունը խոստանում է՝

1. Հավատալ երեխաներին, երբ նրանք խոսում են չարաշահման մասին, և օգնություն տրամադրել նրանց: Եթե չարաշահումը իրականացվել է «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության աշխատակցի կողմից, ապա մենք կդադարեցնենք չարաշահումը:
2. Ապահովել երեխաների անվտանգությունը, երբ նրանց տեղափոխում ենք իրենց համայնքից: Մենք պարտադիր կարգով կստանանք ծնողների գրավոր համաձայնությունը այդ մասին:
3. Երբ երեխաների վերաբերյալ տեսանկարահանում/լուսանկարահանում ենք իրականացնում կամ գրում ենք պատմություններ, հարգալից ենք վերաբերվում երեխաներին: Դրանք չեն կարող լինել սեռական բնույթի, վտանգել երեխաներին կամ ստիպել նրանց ամաչել դրանց պատճառով:
4. Երբ մենք որևէ երեխայի մասին տիրապետում ենք անձնական բնույթի տեղեկատվության ներառյալ երեխայի ինքնությունը և գտնվելու վայրը, մենք այն գաղտնի ենք պահում, որպեսզի անհարիր մարդիկ չբացահայտեն:

«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպությունը խոստանում է, որ իր աշխատակիցները՝

5. Երեխաներին չեն ծեծի, չեն կամթի կամ ենթարկի ֆիզիկական բռնության որևէ այլ տեսակի:
6. Երեխաներին չեն ամաչեցնի կամ նվաստացնի, չեն բղավի և չեն օգտագործի վիրավորական բառեր, չեն ենթարկի հոգեբանական բռնության որևէ այլ տեսակի:
7. Չեն տա այնպիսի խորհուրդներ, որոնց արդյունքում երեխաները իրենց վատ կզգան կամ վատ արարքներ թույլ կտան, կունենան խնդիրներ:
8. Չեն իրականացնի սեռական գործողություններ երեխաների հետ, այդ թվում՝ համապատասխան խոսելաոճ, տեսք կամ շփումներ:
9. Չեն պահանջի որևէ բան՝ որպես փոխհատուցում տրամադրված օգնության դիմաց: Չեն պահանջի դրամ, կամ սեռական հաճույքներ, կամ անվարձաբաժանույց աշխատանք: Այն ամենը, ինչ մենք տրամադրում ենք, ենթակա չէ վճարման:
10. Չեն դրսևորի հովանավորչություն կամ խտրականություն որևէ երեխայի կամ երեխաների խմբի հանդեպ:
11. Մի անկողնում չեն քնի այն երեխայի հետ, որին օգնություն են տրամադրում:
12. Մի սենյակում չեն քնի այն երեխայի հետ, որին օգնություն են տրամադրում, եթե դա հարկավոր չէ երեխայի անվտանգության տեսանկյունից, և այդպես կվարվեն միայն մեր ղեկավարից թույլտվություն ստանալու դեպքում:
13. Երկար ժամանակ չեն անցկացնի երեխայի կամ երեխաների հետ ավտոմեքենայում, սենյակներում և երեխաների տանը: Մենք նաև իրավունք չունենք երեխաներին թույլ տալ գալ և մեզ հետ մնալ մեր տանը:
14. Չեն գա որևէ համաձայնության ծնողների, բռնություն իրականացնողների կամ պաշտոնյաների հետ, երբ երեխան ենթարկվել է բռնության:

Բաժանվող նյութ 4. Օր 1 և 2

Տեղական ռեսուրսների ցանկ

Դասընթացավարը պետք է պատրաստի այս ցանկը:

Այստեղ պետք է ընդգրկվեն բոլոր հնարավոր ենթակառուցվածքները, կազմակերպությունները և անհատները, ուր կարող են օգնականները ուղղորդել երեխաներին և նրանց ծնողներին կամ խնամք իրականացնողներին ծառայություններ և աջակցություն ստանալու նպատակով:

Խնդրում ենք նաև նշել յուրաքանչյուր տեղական ռեսուրսի ուղղորդելու գործընթացը: Նաև նշեք, եթե ծառայությունը բաց է բոլորի համար և իրականացվում է առանց ուղղորդման:



Բաժանվող նյութ 5. Օր 1 և 2

Խորհուրդներ ծնողներին

Եթե ձեր երեխան...	Հասկացեք, որ...	Օգնության ձևերը
Երեխաներ		
Ունի քնի խանգարման խնդիրներ, չի ուզում քնել, միայնակ չի քնում, կամ գիշերը արթնանում է գոռալով:	Երբ երեխաները վախեցած են, նրանք ցանկանում են գտնվել այնպիսի մարդկանց կողքին, որոնց հետ իրենց ապահով են զգում: Նրանք անհանգստանում են, երբ դուք իրենց կողքին չեք: Եթե դուք բաժանվել եք աղետի ժամանակ, միայնակ քնելիս նա կարող է հիշել այդ բաժանման մասին: Մարդիկ երբ պառկում են քնելու, սովորաբար սկսում են ինչ-որ բաներ հիշել, քանի որ այդ ընթացքում չեն զբաղվում որևէ ուրիշ բանով: Երեխաները սովորաբար երազում տեսնում են այն ամենը, ինչից վախենում են, և այդ պատճառով էլ վախենում են մենակ պառկել քնելու: Հասկացե՛ք, որ երեխան դիտավորյալ չէ, որ հայտնվում է դժվարին իրավիճակում:	Հնարավորության դեպքում երեխան թող քնի ձեր կողքին: Մակայն թող նա իմանա, որ դա ժամանակավոր բնույթ է կրելու: Մահմանե՛ք քնելու նախապատրաստվելու նախանշված կարգ (հեքիաթ, աղոթք): Երեխային ասացե՛ք, որ ամեն օր այս ռեժիմով է քնելու, որպեսզի նա իմանա՝ ինչ կարելի է ակնկալել: Գրկե՛ք երեխային և ասացե՛ք, որ նա ապահով է, որ դուք իր կողքին եք և իրեն մենակ չեք թողնի:
Անհանգստանում է, որ ինչ-որ վատ բան է տեղի ունենալու:	Վտանգի մեջ հայտնվելուց հետո այսպիսի վախերի առկայությունը բնական է: Այսպիսի վախերը կարող են ավելի ուժգին լինել, եթե աղետի հետևանքով երեխան բաժանվել է իր սիրելիներից:	Հիշեցրե՛ք երեխային և ինքներդ ձեզ, որ այլևս վտանգ չի սպառնում: Եթե դեռևս ապահով չեք զգում, ապա երեխային ասացե՛ք, որ ամեն ինչ անում եք, որպեսզի երեխայի համար ապահով լինի: Հարկավոր է ունենալ ինչ-որ մեկին, որը հարկ եղած դեպքում հոգ կտանի ձեր երեխայի մասին, եթե ձեզ որևէ բան պատահի: Մա ձեզ կօգնի ավելի քիչ անհանգստանալ: Դրական զբաղմունքի միջոցով երեխային շեղե՛ք, որպեսզի կարողանա այլ բաների մասին մտածել: Միասին գիրք կարդացե՛ք կամ երգե՛ք, կամ զբաղվեք իր համար սիրելի մեկ այլ բանով:

Բաժանվող նյութ 5. Օր 1 և 2

Վախենում է, որ նորից կկրկնվեն աղետալի դեպքերը

Բնական է, որ դեռահասի մոտ առաջանում են վախեր, որ աղետը նորից կկրկնվի, և պետք է որոշ ժամանակ անցնի, որպեսզի երեխան նորից ապահով զգա իրեն:

Օգնե՛ք դեռահասին բացահայտելու վախ առաջացնող հիշողությունները, ինչպիսիք են կոնկրետ մարդիկ, վայրեր, ձայներ, հոտեր, զգացմունքներ, օրվա կոնկրետ ժամեր և այլն: Նաև խոսե՛ք բացասական իրադարձությունների և դրանց մասին առկա հիշողությունների տարբերությունների մասին: Բացատրե՛ք՝ «Երբ հիշողություններ են առաջանում, փորձե՛ք անընդհատ կրկնել, որ տխուր եմ, որովհետև հիշում եմ, բայց ներկայիս տխրությունը տարբերվում է, քանի որ այլևս չկա փոթորիկ, և ես ապահով եմ»: Բացատրե՛ք, որ աղետի լուսաբանումը լրատվամիջոցների կողմից կարող է վախ առաջացնել, թե այն կարող է կրկնվել: Բացատրե՛ք՝ «Լուրերով դեպքերի լուսաբանումը դիտելը կարող է ավելի վատացնել իրավիճակը: Իսկ գուցե անջատե՛ք հեռուստացույցը»:

Անհանգստանում է այլ փրկվածների և ընտանիքների համար:

Դեռահասները հակում ունեն մտահոգվելու այլ մարդկանց մասին և իրենց մեղադրելու, որ չի հաջողվել փրկել ուրիշներին:

Հորդորե՛ք ձեր դեռահասներին, որպեսզի օգնեն այլ մարդկանց, բայց դա անեն առանց իրենց շատ ծանրաբեռնելու: Օգնե՛ք գտնելու իրենց տարիքին համապատասխան և բովանդակալից ծրագրեր, ինչպիսիք են օրինակ՝ դպրոցի որմնաքարերի մաքրումը կամ անապահով մարդկանց համար գումար և այլ պարագաներ հայթայթելը:

Մոռացել և շփոթում է, թե ի՞նչ է տեղի ունեցել:

Չնայած դպրոցահասակ երեխաները ավելի լավ են հասկանում, թե ինչպես են կապակցված իրադարձությունները, այնուամենայնիվ նրանք դեռևս ամբողջովին չունեն վերացական և տրամաբանական մտածողություն:

Երբ ձեր երեխան հարցնում է, թե ի՞նչ է տեղի ունեցել, հստակ բացատրե՛ք և ուղղե՛ք նրան, եթե սխալ է ընկալել իրավիճակը: Խուսափե՛ք մանրամասնությունները ներկայացնելուց, որոնք կարող են վախեցնել ձեր երեխային և փորձե՛ք նրան հանգստացնել՝ ասելով, օր.,

Բաժանվող նյութ 5. Օր 1 և 2

Վախենում է, որ նորից կկրկնվեն աղետալի դեպքերը

Միննույն ժամանակ նրանք պայքարում են փոփոխության դեմ և ժամանակ առ ժամանակ ունենում են «կախարդական» մտքեր: Այդ պատճառով, զուցե նրանք ամբողջովին չհասկանան կատարվածը:

«Ես գիտեմ, ուրիշ երեխաներ ասում են, որ նորից տորնադոներ են լինելու, բայց հիմա մենք գտնվում ենք անվտանգ վայրում»:

Շարունակեք պատասխանել հարցերին, և նորից հաստատեք, որ ընտանիքը ապահով է: Մի՛ նյարդայնացեք:

Թող երեխաները իմանան, թե ինչ կարող է տեղի ունենալ հաջորդիվ: Պատմե՛ք նրանց հետագա ծրագրերի մասին, թե որ դպրոցն են գնալու և որտեղ են ապրելու: Հիշեցրե՛ք ձեր երեխաներին, որ մարդիկ աշխատում են, որպեսզի ապահովեն ընտանիքների անվտանգությունը և հարկ եղած դեպքում ձեր ընտանիքին էլ կաջակցեն:

Ղեռահասներ

Կարող են դժվարություններ ստեղծել ձեզ համար և ցուցաբերել իրենց վնասող վարքագիծ: Օրինակ, օգտագործել ալկոհոլ կամ թմրանյութեր, ցուցաբերել վտանգավոր սեռական վարքագիծ, ներգրավվել տարբեր պատահարներում:

Նույնիսկ լավագույն հանգամանքներում ղեռահասները գտնվում են մանկությունից պատանեկություն անցումային շրջանում: Մա հեշտ գործընթաց չէ, որը նույնիսկ նորմալ վիճակում ենթադրում է որոշակի խնդրահարույց վարքագիծ: Այն կարող է ավելի ուժգնանալ, երբ ղեռահասը հայտնվի ճգնաժամային իրավիճակում:

Ղեռահաս աղջկան կամ տղային հանդիմանելը կարող է ավելի վատթարացնել վիճակը:

Օգնե՛ք ղեռահասներին հասկանալ, որ աշխարհին մարտահրավերներ նետելը վտանգավոր ճանապարհ է արտահայտելու ուժեղ զգացմունքները, ինչպիսին է օրինակ՝ զայրույթը: Բացատրե՛ք՝ «Շատ ղեռահասներ և մեծահասակներ նման աղետներից հետո կորցնում են ինքնատիրապետումը և դառնում շատ ջղային: Նրանք կարծում են, որ հարբեցողությունը կամ թմրամոլությունը ինչ-որ չափով կօգնի իրենց: Նորմալ է այսպես մտածելը, բայց ճիշտ չէ այն կյանքի կոչելը: Այն չի օգնի ազատվել խնդիրներից:

Մի որոշ ժամանակ փորձեք հետևել, թե ո՞ր են գնում նրանք և ինչո՞վ են զբաղվում: Բացատրեք՝ «Ներկա իրավիճակում կարևոր է, որ ես իմանամ, թե որտե՞ղ ես դու և ինչպե՞ս կապ հաստատեմ քեզ հետ»: Վստահեցրե՛ք, որ սա ժամանակավոր է և կդադարի իրավիճակի կայունանալուն պես:

Բաժանվող նյութ 5. Օր 1 և 2

Մահմանափակե՛ք ավելի և թմրանյութերի ձեռք բերման հնարավորությունները: Խոսե՛ք պատահական և չպաշտպանվող սեռական հարաբերությունների վտանգների մասին:

Իր վրա է վերցնում կատարվածի պատասխանատվությունը:

Դպրոցահասակ երեխաները կարող են մտահոգվել, թե իրենք են պատասխանատու աղետի համար, կամ՝ իրենք պետք է կարողանային կանխել այն: Գուցե նրանք չպատմեն իրենց մտահոգությունների մասին:

Երեխաներին հնարավորություն ընձեռե՛ք պատմելու իրենց մտահոգությունների մասին: Եվս մեկ անգամ պնդե՛ք, որ դա իրենց մեղավորությունը չէ, և բացատրե՛ք, թե ինչու: Բացատրե՛ք՝ «Նման աղետներից հետո բազմաթիվ երեխաներ, ինչպես նաև ծնողներ մտածում են, թե ի՞նչ կարող էին անել այլ կերպ: Կամ՝ մտածում են, թե իրենք կարող էին ինչ-որ բան անել: Դա չի նշանակում, որ նրանք մեղավոր են: Հիշո՞ւմ ես, հրշեջը ասաց, որ ոչ ոք չէր կարող փրկել քո կենդանուն և դա քո մեղքը չէր»:

Անընդհատ պատմում են իրադարձության մասին:

Մա ճգնաժամին արձագանքելու նորմալ ձև է: Եթե երեխային թույլ եք տալիս խոսել իրադարձության մասին և կրկնել միևնույն գործողությունները, և եթե դուք խրախուսում եք խնդիրների լուծման դրական ճանապարհները, օրինակ՝ խաղի և նկարելու միջոցով, ապա երեխան աստիճանաբար սկսում է իրեն ավելի լավ զգալ:

Բացատրե՛ք երեխային՝ «Դու շատ ես նկարում տեղի ունեցածը: Դու գիտե՞ս, որ շատ երեխաներ են այդպես անում: «Լավ կլինե՞ր նկարելի, թե ինչպե՞ս կուզենայիր վերակառուցվեր դպրոցը, որպեսզի այն ապահով լինե՞ր»:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաները չեն հասկանում, որ մահը անդառնալի է: Նրանք ունեն «կախարդական մտածողություն» և կարող են մտածել, որ իրենց մտքերի պատճառով է առաջացել մահը, կամ՝ որ մահացած անձը կվերադառնա:

Երեխան կարիք ունի ստանալու իր տարիքին համապատասխան հետևողական բացատրություններ մահվան մասին՝ առանց կեղծ հուսադրման:

Փորձե՛ք գուշակել, թե ի՞նչ է ձեր երեխան ուզում իմանալ: Տվե՛ք պարզ պատասխաններ և թույլ տվե՛ք, որ շատ հարցեր տա: Թույլ տվե՛ք երեխաներին մասնակցել մշակութային և կրոնական սգո ծեսերի: Օգնե՛ք նրանց գտնել հրաժեշտ տալու իրենց ճանապարհը՝ նկարելով երջանիկ հիշողություն, մոմ վառելով կամ աղոթելով հանգուցյալի համար:

Բաժանվող նյութ 5. Օր 1 և 2

Ընտանի կենդանու կամ սիրելի խաղալիքի կորուստը կարող է երեխային մեծ վիշտ պատճառել:

Ընտանի կենդանու կամ սիրելի խաղալիքի կորստով պայմանավորված զգացմունքների մեղմումը չի օգնի ձեր երեխային վերականգնվել:

Եղեք ազնիվ: Օր.՝ «Ոչ, Փեփրըրը այլևս չի վերադառնա, բայց մենք կարող ենք մտածել և խոսել նրա մասին և հիշել, թե ինչ սիրուն ու լավ շնիկ էր նա»:

Եվ՝ «Հրշեջն էլ ասաց, որ ոչ ոք չէր կարող փրկել Փեփրըրին, և որ դա քո մեղքը չէր: Ես գիտեմ, որ դու նրան շատ ես կարոտում»:

Չեն խոսում: Լռում են կամ դժվարանում արտահայտել, թե ինչ է իրենց անհանգստացնում:

Ձեր երեխան ցանկանում է, որ ծնողների, ընկերների և քույր/եղբայրների ապահովության վերաբերյալ դուք էլ արտահայտեք այնպիսի զգացմունքներ, ինչպիսիք են զայրույթը, տխրությունը և անհանգստությունը:

Դուք չեք կարող ստիպել երեխաներին խոսել, բայց նրանք պետք է իմանան, որ կարող են խոսել ձեզ հետ, երբ կամենան:

Նկարեք հասարակ «Ժպիտներ» տարբեր զգացմունքներ արտահայտելու համար: Պատմե՛ք համառոտ պատմություններ դրանցից՝ յուրաքանչյուրի մասին, օրինակ՝ «Հիշո՞ւմ ես՝ երբ ջուրը լցվեց տուն, դու այսպիսի անհանգիստ դեմք ունեիր»: Բացատրե՛ք՝ «Երեխաները կարող են իսկապես տխրել, երբ նրանց տունը վնասվում է»: Խաղալիքները և նկարները երեխաներին կօգնեն արտահայտվել: Այնուհետև օգտագործեք զգացմունքներ նկարագրող բառեր՝ հասկանալու համար, թե ի՞նչ զգացմունքներ են ունեցել իրականում: «Մա իսկապես վախենալու տեսարան է: Դու վախեցա՞ր, երբ տեսար, որ ջուրը տուն է լցվում»:

Դպրոցահասակ երեխաներ

Չի ցանկանում խաղալ կամ զբաղվել ինչ-որ բանով:

Թվում է, թե չունի որևէ զգացմունք՝ ոչ ուրախ է, ոչ էլ տխուր:

Ձեր երեխան զգում է ձեր կարիքը: Տեղի ունեցածից հետո երեխան կարող է տխուր և ճնշված լինել:

Նստե՛ք ձեր երեխայի կողքին և գրկեք նրան: Թող ձեր երեխան իմանա, որ հոգ եք տանում իր մասին: Եթե կարող եք, փորձե՛ք արտահայտել երեխայի զգացմունքները: Թող երեխան իմանա, թե նորմալ է, որ ինքը տխուր է, ջղայնացած և անհանգիստ: «Թվում է, թե չես ուզում որևէ բան անել: Եթե տխուր ես, ոչինչ, ես կմնամ քեզ հետ»:

Երբ երեխաները հայտնվում են կյանքի դժվարին իրավիճակներում, նրանցից ոմանք բղավում են, իսկ մյուսները չեզոքացնում իրենց զգացմունքները:
Անկախ դրսևորած արձագանքներից, երեխան զգում է ձեր սիրո կարիքը:

Զբաղվե՛ք որևէ դրական զբաղմունքով, ինչը կօգնի ձեր երեխային մտածել ուրիշ բանի մասին: Գիրք կարդացե՛ք կամ երգե՛ք միասին, կամ զբաղվե՛ք երեխայի սիրելի զբաղմունքներով:

Հաճախ լացում է:

Եթե ձեր ընտանիքում լուրջ փոփոխություններ են տեղի ունեցել աղետի հետևանքով, ուստի բնական է, որ ձեր երեխան տխուր է:
Թողնելով, որ ձեր երեխան տխրի, բայց սփոփելով նրան, դուք կօգնեք հաղթահարել տխրությունը:
Եթե դուք ինքներդ տխուր եք, փնտրեք աջակցություն: Ձեր երեխայի բարօրությունը պայմանավորված է ձեր իսկ բարօրությամբ:

Թույլ տվե՛ք ձեր երեխային արտահայտելու տխրությունը: Օգնե՛ք ձեր երեխային արտահայտելու իր զգացմունքները և բացատրեք, թե ինչու է այդպես զգում: «Կարծում եմ, որ դու տխուր ես: Վերջերս շատ տխուր բաներ տեղի ունեցան»: Աջակցե՛ք ձեր երեխային՝ լրացուցիչ ժամանակ անցկացնելով նրա հետ և տրամադրելով լրացուցիչ ուշադրություն:
Ապագայի հանդեպ հույս ներշնչե՛ք երեխային: Խոսե՛ք այն մասին, թե ինչպես կշարունակվի ձեր կյանքը, ինչ լավ բաներ կանեք՝ կայցելեք հարազատներին, կխաղաք ընկերների հետ և այլն:
Հոգ տարե՛ք նաև ինքներդ ձեր մասին:

Նախադպրոցական երեխաներ

Վախեր, որ աղետը կկրկնվի:

Բնական է, որ երեխայի մոտ նկատվում են վախեր, որ աղետը կկրկնվի, և պետք է որոշ ժամանակ անցնի, որպեսզի երեխայի մոտ վերականգնվի անվտանգության զգացումը:
Կարևոր է երեխային պաշտպանել հիշողություններից և սփոփել նրան

Բացատրեք իրադարձության և դրա վերաբերյալ հիշողությունների տարբերությունը:
Երեխային ասացեք՝ «Չնայած որ անձրև է գալիս, չի նշանակում, որ նորից փոթորիկ կսկսվի: Անձրևը ուժեղ չէ և չի կարող վնաս պատճառել, ինչպես փոթորիկը դա կաներ»:
Ձեր երեխային հեռու պահեք հեռուստացույցից, ռադիոյից և համակարգչից, քանի որ աղետի վերաբերյալ պատմությունները կարող են նորից վախի զգացում առաջացնել, թե այն կկրկնվի:

Բաժանվող նյութ 6. Օր 1 և 2

Հատկապես փոքր երեխաներ ունեցող ծնողների համար

- Փորձեք պահպանել կամ վերահաստատել առօրյան՝ ճաշ պատրաստել, դպրոց գնալ, ամենօրյա տնային գործեր անել, և այլն: Թույլ տվեք, որ ձեր երեխաները մասնակիցը դառնան ընտանիքի առօրյային:
- Մի ներկայացրեք այնպիսի փոփոխություններ, ինչպիսիք են նոր առօրյա գրաֆիկը կամ վարքի ավելի խիստ չափորոշիչներ: Թողեք դա մեկ ուրիշ անգամվա համար:
- Վարժությունները և այլ ֆիզիկական աշխատանքը օգնում են բոլորին ավելի լավ զգալ իրենց:
- Համոզվեք, որ ձեր երեխաները բավարար հանգստանում և քնում են:
- Ձեր երեխաներին թույլ տվեք զբաղվել այնպիսի բաներով, ինչպիսիք են նկարչությունը և նրանց քաջալերեք խաղալ այլ երեխաների հետ:
- Փորձեք պահպանել կապը ընտանիքի և ընկերների հետ: Այն կարող է օգնել և միխթարել ձեզ և ձեր երեխային:
- Շատ երեխաներ շփման և գրկախառնության ավելի շատ կարիք ունեն:
- Փոքր երեխաներին մի թողեք մենակ կամ այն մարդկանց հետ, ում երեխան լավ չի ճանաչում:
- Ձեր զգացմունքների մասին համապատասխան ձևով խոսեք և թույլ տվեք, որ ձեր երեխաներն էլ խոսեն իրենց զգացմունքների մասին:
- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան իր կյանքի նկատմամբ վերահսկողություն զգացողություն ունենա: Նույնիսկ այնպիսի փոքր որոշումները, ինչպիսիք են երեխային թույլ տալ ընտրություն կատարել երկու տարբեր տեսակի ուտեստների միջև, օգնում են, որ երեխան ավելի շատ զգա այդ վերահսկողությունը:
- Պաշտպանեք անհանգստացնող հիշեցումներից: Միջամտեք, եթե որևէ զբաղմունք ձեր երեխային վշտացնում կամ անհանգստացնում է: Օրինակ, դադարեցրեք հեռուստատեսային այնպիսի հաղորդում դիտելը, որը երեխային հիշեցնում է որևէ տրավմայի մասին կամ խթանում է անհանգստության, տագնապի կամ վախի զգացում:
- Որպես երեխայի ծնող կամ խնամք իրականացնող՝ դուք ամենակարևոր մարդիկ եք երեխայի կյանքում: Համբերատար եղեք ինքներդ ձեզ հետ և համոզվեք, որ երեխաների մեծ մասը որոշ ժամանակ անց վերադառնան իրենց սովորական եսին:

Հատկապես ավելի մեծ տարիքի երեխաներ ունեցող ծնողների համար

- Փորձեք պահպանել կամ վերահաստատել առօրյան՝ ճաշ պատրաստել, դպրոց գնալ, ամենօրյա տնային գործեր անել, և այլն: Թույլ տվեք, որ ձեր երեխաները մասնակիցը դառնան ընտանիքի առօրյային:
- Հնարավորության դեպքում երեխային քաջալերեք շարունակել կրթությունը կամ աշխատել:
- Պահպանեք ընտանեկան դերերը, եթե կարող եք: Օրինակ, մի պնդեք, որ ձեր երեխան ավելի շատ պատասխանատվություն ստանձնի, քան սովորաբար կամ մի ակնկալեք, որ նա բավարարի դժվարին իրավիճակում հայտնված ծնողի զգացմունքային կարիքները:

- Վստահեցրեք ձեր երեխաներին, որ ամեն ինչ վերջացել է և նրանք ապահով են, բայց միայն այն դեպքում, երբ իրականում դա այդպես է: Միգուցե դուք ստիպված լինեք նրանց վստահեցնել դրանում նորից ու նորից:
- Լսեք ձեր երեխային: Նրա մտահոգությունները և զգացմունքները լուրջ ընդունեք:
- Խոսեք: Պատմեք ձեր երեխաներին, թե ինչ է պատահել նրանց ընկալունակության մակարդակին համապատասխան ձևով՝ առանց սարսափեցնող և վախեցնող մանրամասների: Խոսեք իրենց հասկանալի լեզվով: Եթե նրանցից թաքցնում եք ճշգրիտ տեղեկատվությունը, նրանք կարող են <<բացերը լրացնել >> օգտագործելով իրենց փորձը, հասանելի տեղեկատվությունը և իրենց երևակայությունը:
- Խոսեք երեխաների հետ այն մասին, թե ինչպես կարող են մարդիկ արձագանքել դժվարին իրավիճակներում: Ասացեք, որ նրանց զգացմունքները նորմալ են այս հանգամանքներում և վստահեցրեք, որ աստիճանաբար նրանք ավելի լավ կզգան իրենց:
- Վարժությունները կամ այլ ֆիզիկական գործունեությամբ զբաղվելը ստիպում են բոլորին ավելի լավ զգալ իրենց: Ձեր երեխաներին թույլ տվեք զբաղվել այնպիսի բաներով, ինչպիսիք են սպորտը և երիտասարդական ակումբները: Համոզվեք, որ ձեր երեխան գիտի, որ զվարճանալը նորմալ է:
- Համոզվեք, որ ձեր երեխաները բավարար հանգստանում և քնում են:
- Թույլ տվեք ձեր երեխային ժամանակ անցկացնել ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Համայնքի աջակցության և արձագանքի գործընթացում կարող են լինել համապատասխան հանձնարարություններ, որին ձեր երեխան կարող է իր ներդրումն ունենալ: Ուրիշներին օգնելը օգտակար է:
- Ձեր զգացմունքների մասին համապատասխան ձևով խոսեք և թույլ տվեք, որ ձեր երեխաներն էլ խոսեն իրենց զգացմունքների մասին:
- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան իր կյանքի նկատմամբ վերահսկողություն զգացողություն ունենա: Նույնիսկ այնպիսի փոքր որոշումները, ինչպիսիք են երեխային թույլ տալ ընտրություն կատարել երկու տարբեր տեսակի ուտեստների միջև, օգնում են, որ երեխան ավելի շատ զգա այդ վերահսկողությունը:
- Ըմբռնումով մոտեցեք: Հասկացեք, որ վարքի փոփոխությունների, ինչպես օրինակ տրամադրության փոփոխությունների միջոցով ձեր երեխան արձագանքում է դժվարին իրավիճակներին կամ վախեցնող իրադարձություններին:

Բաժանվող նյութ 6. Օր 1 և 2

**ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ
«Տասը ամենաակտիվ ռեսուրսները»**

Ըստ «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության Երեխաների պաշտպանության նախաձեռնության (ԵՊՆ)՝ «Տասը ամենաակտիվ ռեսուրսներ» ցանկը ներկայումս առավելագույնն է համապատասխանում երեխաների պաշտպանության ոլորտին:

Ցանկի նպատակն է մասնագետներին տեղեկացնել, թե որոնք են երեխաների պաշտպանության գործընթացում նոր ներգրավված կառույցները, և աջակցել այն կառույցներին, որոնք արդեն ծանոթ են ոլորտին, խորացնելու իրենց գիտելիքները «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության երեխաների պաշտպանության առաջնահերթ ուղղությունների վերաբերյալ:

Տասը ամենաակտիվ ռեսուրսները ընտրվել են ԵՊՆ կողմից և պարբերաբար թարմացվում են: Ձեր առաջարկությունները և հարցերը կարող եք հղել cpi@rb.se հասցեով:

Տասը ամենաակտիվ ռեսուրսները հասանելի են նաև «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության ռեսուրսային կենտրոնում:



Երեխաների իրավունքների պաշտպանությանն ուղղված գործողությունների ռեսուրսային փաթեթ: Արտակարգ իրավիճակների կամ դրանց հաջորդող ժամանակահատվածում երեխաների պաշտպանության ոլորտում կարողությունների-զարգացման գործիք:

(Միջգերատեսչական համագործակցություն, 2009թ.)

Կարողությունների զարգացման այս գործիքը հասանելի է ինչպես առցանց, այնպես էլ խտասկավառակի վրա: Այն կիրառվում է դասընթացների, ինչպես նաև դասընթացավարների դասընթացների ժամանակ: Այն նպատակաուղղված է մատուցելու գիտելիքներ և հմտություններ՝ բարելավելու երեխաների պաշտպանության ծրագրերը, աշխատանքը և միջգերատեսչական համագործակցությունը՝ հիմնվելով մարդու իրավունքների և փախստականների միջազգային օրենսդրության դրույթների վրա: Այն ներառում է ծրագրային տարբեր մոդուլներ, ուղեցույցներ, դասընթացների ձեռնարկներ և դասընթացավարի համար նախատեսված գործիքներ: Այն հասանելի է արաբերեն, ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:



Արտակարգ իրավիճակներում երեխաների համար անվտանգ միջավայր: Ձեռնարկ «Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության աշխատակազմի համար:

(«Մեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպություն, 2008թ.)

Այս ձեռնարկը ուղեցույց է հանդիսանում արտակարգ իրավիճակներում արձագանքող անձնակազմի և նրանց գործընկերների համար՝ արտակարգ իրավիճակների ընթացքում և դրանցից անմիջապես հետո երեխաների համար արդյունավետ, որակյալ և անվտանգ միջավայր ապահովելու գործում: Նաև

հասանելի է ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով: Այն ներկայումս թարգմանվում է ռուսերեն:



Երեխաների պաշտպանությունը արտակարգ իրավիճակներում՝ առաջնահերթություններ, սկզբունքներ և փորձ:

(«Մեյվ դը չիդրեն» կազմակերպություն, 2007թ.)

Այս հրատարակությունը տեսակետներ է արտահայտում այն մասին, թե արտակարգ իրավիճակներում հայտնված երեխաներին ինչպիսի՞ հիմնական վտանգներ են սպառնում և ինչպե՞ս պետք է դրանք կանխել: Այն ուրվագծում է ընդհանուր սահմանումները և մոտեցումները, ծրագրային առաջնահերթությունները, ծրագրի օրինակներ, իրավական դաշտը և չափորոշիչները: Նաև հասանելի է ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:



ԵՊ նվազագույն չափորոշիչներ

(Երեխաների պաշտպանության աշխատանքային խումբ, 2011 թ.)

Գործիքների այս ժողովածուն մի ուղեցույց է, որը պարունակում է արտակարգ իրավիճակների ընթացքում կամ անմիջապես դրանցից հետո երեխաների պաշտպանության արագ գնահատման, պլանավորման և իրականացման գործընթացի հիմնական քայլերը: Ժողովածուն պարբերաբար թարմացվում է:



Մարդասիրական միջավայրում գենդերային բռնության կանխարգելման համար իրականացվող միջամտությունների ուղեցույց, որը կենտրոնանում է արտակարգ իրավիճակներում հնարավոր սեռական բռնության կանխարգելման և արձագանքման վրա:

(Միջգերատեսչական մշտական հանձնաժողով, 2005 թ.)

Այս գործիքի նպատակն է ստեղծել բազմաոլորտ համակարգված մոտեցում՝ պլանավորելու արտակարգ իրավիճակներում գենդերային բռնության կանխարգելման միջամտությունները: Այն տալիս է գործնական խորհուրդներ, թե ինչպե՞ս ապահովել, որպեսզի տեղահանված մարդկանց համար իրականացվող մարդասիրական պաշտպանության և աջակցության ծրագրերը չմեծացնեն կանանց և աղջիկների հանդեպ սեռական բռնության վտանգի հնարավորությունները: Հասանելի է ինդոնեզերեն, արաբերեն, ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:



Արտակարգ իրավիճակներում հոգեկան առողջության և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ՄԳՄՀ ուղեցույց:

(Միջգերատեսչական մշտական հանձնաժողով, 2007 թ.)

Այս ուղեցույցը ապահովում է բազմաոլորտ շրջանակ և խորհրդատվություն, թե արտակարգ իրավիճակների ժամանակ ինչպե՞ս կիրառել համալիր մոտեցում՝ հասցեագրելու երեխաների և մեծահասակների հոգեբանական և հոգեկան առողջության առավել հրատապ խնդիրները: Հասանելի է արաբերեն, ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:



Առանց ուղեկցողի մնացած կամ ընտանիքից բաժանված երեխաների վերաբերյալ միջգերատեսչական ուղեցույցի սկզբունքները

(Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտե, 2004 թ.)

Այս հրապարակումը մանրամասն ներկայացնում է արտակարգ իրավիճակների

արդյունքում առանց ուղեկցողի մնացած կամ ընտանիքից բաժանված երեխաների հետ աշխատելու սկզբունքները: Այն ներառում է ընտանիքից բաժանվելու կանխարգելումը, տարհանման ընթացակարգերը, ընտանիքի փնտրման, վերամիավորման և խնամքի ապահովմանն ուղղված գործողությունները: Փաստաթուղթը վերանայվել է 2012 թվականին: Նաև հասանելի է ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:



Արտակարգ իրավիճակներում երեխաների պաշտպանության գործընթացի ծանոթություն: Միջգերատեսչական մոդուլային դասընթացի փաթեթ: *(Միջգերատեսչական համագործակցություն, 2008 թ.):*

Այս փաթեթը տրամադրում է արտակարգ իրավիճակների ընթացքում երեխաների պաշտպանությանն ուղղված միջամտությունների ուղեցույց, առաջարկում է համապատասխան քաղաքականությունը գործնականում կիրառելու դեպքերի ուսումնասիրություններ և ներառում է օգտվողների գիտելիքները ստուգող վարժություններ: Այն նաև ներառում է ձեռնարկ դասընթացավարի համար, որպեսզի վերջինս ճիշտ մատուցի բովանդակությունը: Ներկայումս այն թարգմանվում է ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:



Մշտադիտարկման և հաշվետվության մեխանիզմների ձեռնարկ: Զինված հակամարտությունների իրավիճակում երեխաների հանդեպ իրականացված ծանր բռնությունների մշտադիտարկման և հաշվետվության մեխանիզմներ (ՄՀՄ):

(Միացյալ ազգերի Օրենքի գերակայության պահպանման բաժին, 2010 թ.):

Այս ձեռնարկը ուղեցույց է հանդիսանում երեխաների հանդեպ իրականացված ծանր բռնությունների մշտադիտարկման, հաշվետվության և արձագանքման մեխանիզմների կիրառման, ինչպես նաև մշտադիտարկման և հաշվետվության արդյունավետ մեխանիզմների մշակման աջակցության գործընթացում: Սա պետք է հանգեցնի երեխաների պաշտպանության և խնամքի ոլորտում շահերի արդյունավետ պաշտպանության և արձագանքման: Այն նաև պետք է համապատասխանի երեխաների պաշտպանության միջազգային չափորոշիչներին:



Փարիզյան սկզբունքներ: Սկզբունքներ զինված հակամարտությունների կամ զինված խմբավորումների հետ կապված երեխաների վերաբերյալ:

(ՄՄԿ ՄՀ, 2007 թ.):

«Փարիզյան սկզբունքները» նորարարական մի փաստաթուղթ է, որն ստորագրվել է ավելի քան 100 երկրների կողմից և արտացոլում է ամբողջ աշխարհում առկա փորձն ու գիտելիքը, միտված է խթանելու ծրագրային ավելի մեծ կապակցվածություն և աջակցություն, ինչպես նաև խրախուսելու զինված հակամարտությունների կամ զինված խմբավորումների հետ կապված երեխաների հետ աշխատելու լավագույն փորձը: Հասանելի է նաև արաբերեն, ֆրանսերեն և իսպաներեն լեզուներով:

Թարմացվել է 2012թ. մայիս ամսին:

