

Դասընթաց  
Հոգեբանական առաջին օգնություն  
Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի  
ընկերությունների համար



ՄՈԴՈՒԼ 2  
Հիմնական ՀԱՕ



The project is funded by the European Union



**Psychosocial Centre**

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

# ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՅԻ ԵՎ ԿԱՐՄԻՐ ՄԱՀԻԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ՝ ՄՈՂՈՒԼ 2՝ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱՕ

**Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիա**  
**Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոն**

Բլեզգամսվեյ փողոց 27

ԴՎ-2100 Կոպենհագեն, Դանիա

Հեռ.՝ +45 35 25 92 00

Էլ.փոստ՝ psychosocial.centre@ifrc.org

Կայք՝ www.pscentre.org

Ֆեյսբուք՝ www.facebook.com/Psychosocial.Center

Թվիթթեր՝ @IFRC\_PS\_Centre

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնությունը մշակվել է Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնի կողմից:

Այն է՝

- Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց
- Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության հակիրճ ներածություն
- Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուսուցում
  - Մոդուլ 1. ՀԱՕ ներածություն (4-5 ժամ)
  - Մոդուլ 2. ՀԱՕ հիմնական (8-9 ժամ)
  - Մոդուլ 3. ՀԱՕ երեխաներին (8-9 ժամ)
  - Մոդուլ 4. ՀԱՕ խմբերում աջակցություն թիմերին (21 ժամ – 3 օր)

**Գլխավոր խմբագիրներ՝** Լուիս Վինթեր-Լարսեն և Նանա Վայդեման  
**Հեղինակ՝** Պերնիլ Հանսեն

**Լրացուցիչ աջակցություն՝** Վենդի Էյջեր, Լուիզ Ջուլ Հանսեն, Մետտե Մունկ

**Գրախոսներ՝** Վենդի Էյջեր, Էա Սյուզանե Ակաշա, Մեսիլ Ալեսանդրի, Էլիզա Չանգ, Հիլա Ֆրիբերգ, Ֆերդինանդ Գարոֆ, Լուիզ Ջուլ Հանսեն, Սառա Հարիսոն, Սառա Հեդերնիուս, Էլֆա Դոգ Ս. Լեյֆսդոտտիր, Մորեն Մունի, Ստեֆեն Ռեգել, Գուրվինդեր Սինգի

Մենք երախտապարտ ենք Չինաստանի Կարմիր Խաչի ընկերության Հոնկոնգի Կարմիր Խաչի մասնաճյուղին՝ փորձնական դասընթացների կազմակերպման, հետադարձ կապով և գրավոր նյութերով ապահովելու հարցում:

Մենք շնորհակալություն ենք հայտնում «Մոդուլ 4, ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին» փորձնական դասընթացի մասնակիցներին (2018թ., հոկտեմբեր, Կոպենհագեն):

Շնորհակալություն ենք հայտնում նաև Իսլանդական Կարմիր Խաչի ընկերությանը և Դանիայի միջազգային զարգացման գործակալությանը ֆինանսավորման և նյութերի մշակման հարցում աջակցության համար:

**Արտադրություն՝** Պերնիլ Հանսեն

**Նախագիծ՝** Միքայել Մոսսեֆին /Պարամեդիա/ 12007

**Առաջին էջի նկարի հեղինակ՝** Մյանմայի Կարմիր Խաչի ընկերություն/ Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիա

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնը հյուրընկալվում և աջակցվում է Դանիական Կարմիր Խաչի ընկերության կողմից:

© Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոն, 2018թ.:

Այս թարգմանությունը չի հանդիսանում Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնի կողմից հաստատված պաշտոնական թարգմանություն: Սոցիալ-հոգեբանական կենտրոնը, ինչպես նաև Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիան պատասխանատվություն չեն կրում բնօրինակ տեքստից ("Training in Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies. Module 2. Basic PFA") ցանկացած շեղման համար:

Նյութը թարգմանվել է և տպագրվել է ՀԿԽԸ Աղետների կառավարման բաժնի «Պատրաստ լինել արձագանքելուն» ծրագրի շրջանակներում Եվրամիության ֆինանսական աջակցությամբ: Նյութի բովանդակության պատասխանատվությունը կրում են մշակողները, և այն կարող է չհամընկնել Եվրամիության պաշտոնական տեսակետի հետ:



**Psychosocial Centre**  
International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



**MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK**  
Danida



|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| <b>Ներածություն.....</b>              | <b>4</b> |
| Ներածություն.....                     | 6        |
| Ինչպե՞ս օգտագործել այս ձեռնարկը ..... | 6        |
| Դասընթացի նախապատրաստման փուլ .....   | 6        |
| Դասընթացի վայրի ընտրություն .....     | 6        |
| Դասընթացի սենյակի կահավորում .....    | 6        |
| Անհրաժեշտ նյութեր .....               | 7        |
| Այլ .....                             | 7        |
| Դասընթացի ծրագիր .....                | 7        |



|   |          |
|---|----------|
| <b>Դասընթացի ծրագիր .....</b>                         | <b>8</b> |
| Դասընթացի օրակարգ .....                               | 9        |
| Դասընթացի սեսիաներ .....                              | 10       |
| 1. Ներածություն .....                                 | 10       |
| 2. Ի՞նչ է ՀԱՕ-ն.....                                  | 13       |
| 3. Ծգնաժամային իրավիճակներ .....                      | 14       |
| 4. Ծգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ ..... | 15       |
| 5. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում.....               | 17       |
| 6. «Նայել, լսել, ուղղորդել».....                      | 18       |
| 7. ՀԱՕ դերային խաղեր.....                             | 24       |
| 8. Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ.....          | 26       |
| 9. Ինքնօգնություն.....                                | 30       |
| 10. Դասընթացի ավարտ.....                              | 32       |



|  |           |
|--|-----------|
| <b>Հավելվածներ .....</b>   | <b>33</b> |
| Հավելված Ա: Ակտիվացնող վարժություններ.....   | 34        |
| Հավելված Բ: Նշումների ցուցատախտակ.....   | 35        |
| Հավելված Գ: Վերապատրաստման ռեսուրսներ.....   | 37        |
| 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր.....  | 37        |
| 2. Դեպքի մշակում.....  | 39        |
| 3. Հակազդումների բացահայտում: Դեպքի ուսումնասիրության մշակում հարցերի միջոցով..... | 40        |
| 4. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում.....                          | 41        |
| 5. Հարցերով երկու սցենար.....  | 42        |
| Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում.....                          | 44        |

## Ներածություն



## Ներածություն

Այս դասընթացը մասնակիցներին է ներկայացնում հիմնական հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՅԱՕ): Դասընթացի տևողությունն ութից ինը ժամ է, որը կարելի է դասավանդել մեկ երկար օրվա կամ մեկուկես օրվա ընթացքում: Այն ներառում է բարդեցված հակազդումների և իրավիճակների կառավարումը և ուղղորդում է ՅԱՕ տրամադրողներին ինքնօգնության հարցում: Այն հարմար է սոցիալ-հոգեբանական ոլորտում աշխատողների, կամավորների և այն անձանց համար, ովքեր անմիջական խնամք և աջակցություն են տրամադրում ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց: Այս դասընթացը նպատակաուղղված է մասնակիցներին հնարավորություն ընձեռել՝

- իմանալ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների մասին,
- իմանալ, թե ինչ է իրենից ենթադրում հոգեբանական առաջին օգնությունը և ինչ չի ենթադրում,
- հասկանալ «Տեսնել, լսել և ուղղորդել» երեք գործողությունների սկզբունքները,
- վարժվել դիսթրեսի մեջ գտնվողներին ՅԱՕ ցուցաբերման մեջ,
- դիտարկել բարդեցված հակազդումները և իրավիճակները,
- չմոռանալ ուրիշներին օգնելու ժամանակ ինքնօգնության կարևորության մասին:

Այս ուսումնական մոդուլը հոգեբանական առաջին օգնության չորս ձեռնարկներից մեկն է, որը կապված է ՅԱՕ-ի մի շարք նյութերի հետ: Այն ներառում է ներածական գրքույկ, որը կոչվում է «Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց» և «Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության մասին» համառոտ գրքույկ:

Չորս ուսումնական մոդուլներն են՝

| ՈՒՍՈՒՆԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒՆԵՐ |   |   |   |  |
|---------------------|---|---|---|--|
|                     | Մոդուլ 1<br>ՅԱՕ ներածություն  | Մոդուլ 2<br>ՅԱՕ հիմնական  | Մոդուլ 3<br>ՅԱՕ երեխաներին  | Մոդուլ 4<br>ՅԱՕ խմբերում՝<br>աջակցություն թիմերին  |
| Տևողություն         | 4-5 ժամ   | 8.5 ժամ   | 8.5 ժամ   | 21 ժամ (երեք օր)   |
| Ու՞մ է անհրաժեշտ    | Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի միջազգային շարժման բոլոր աշխատակիցներին և կամավորներին: | Նախնական գիտելիքներով և հոգեբանական աջակցություն տրամադրելու փորձով աշխատակիցներին և կամավորներին:  | Երեխաների և նրանց խնամողների հետ փոխգործունեություն ունեցող աշխատակիցներին և կամավորներին:                        | Բոլոր նրանց, ովքեր խնամում և աջակցություն են ցուցաբերում Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցներին և կամավորներին:   |
| Ինչի՞ մասին է       | Տալիս է հիմնարար գիտելիքներ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման վերաբերյալ:     | Տալիս է հիմնարար գիտելիքներ հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու վերաբերյալ: Ներկայացնում է մեծահասակների հակազդումները կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Տալիս է խորհուրդներ, թե ինչպես օգնել նրանց: | Ներկայացնում է երեխաների հակազդումները կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Տալիս է խորհուրդներ, թե ինչպես օգնել նրանց: | Տալիս է հիմնարար գիտելիքներ ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց խմբերին հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու վերաբերյալ, օրինակ՝ Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցներին և կամավորներին: |







Ուսումնական մոդուլներն անկախ են միմյանցից, բացառությամբ Մոդուլ 4-ի՝ «ՅԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին», որը կապված է Մոդուլ 2-ի՝ «Յիմնական ՅԱՕ»-ի հետ:

## Ինչպե՞ս օգտագործել այս ձեռնարկը

Այս մոդուլը ներկայացնում է հոգեբանական առաջին օգնության հիմնական հմտությունների վերաբերյալ վերապատրաստման ծրագիր, որը կարող է ներկայացվել 8.5 ժամվա ընթացքում: Այն օգտագործում է ուսուցման մեթոդների լայն շրջանակ, այդ թվում՝ ցուցադրություններ, ակտիվ քննարկումներ, դերային խաղեր, խմբային և անհատական ուսուցում:

Օգտագործեք դասընթացավարի Ձեր հմտությունները մասնակիցների կարիքներին դասընթացը համապատասխանեցնելու համար: Սա կարող է ենթադրել վերապատրաստման դասընթացի («երբ») կամ առաջարկված մեթոդների («ինչպես») համապատասխանություն: Այնուամենայնիվ, մենք խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել տարբեր մեթոդներ՝ բոլոր սովորողների կարիքների բավարարման և ակտիվ ու հետաքրքիր ուսուցման համար: Հատկապես խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել ավելի ակտիվ մեթոդներ, ինչպիսին է դերային խաղը, քանի որ դրանք նպաստում են ավելի արդյունավետ ուսուցմանը:

Ձեռնարկում օգտագործված են հետևյալ պատկերները՝

| Պատկեր  | Պատկերի նշանակություն                |
|---|--------------------------------------|
|    | Գործողության համար անհրաժեշտ ժամանակ |
|    | Գործողության նպատակ                  |
|  | Անհրաժեշտ նյութեր                    |
|  | Դասընթացավարի խոսք                   |
|  | Դասընթացավարի նշում                  |
|  | PPT սլայդ                            |

## Դասընթացի նախապատրաստման փուլ

Կարևոր է լավ պատրաստված լինել, որպեսզի դասընթացը սահուն անցնի: Ստորև ներկայացվում են անհրաժեշտ նյութերը՝

### Դասընթացի վայրի ընտրություն

- Դասընթացի վայրի հասանելիություն՝ մոտակա ավտոբուսային երթուղի կամ երկաթուղային կայարան, ավտոկայանատեղ, սանհանգույցային հարմարություններ և այլն
- Դասընթացի սենյակի պատշաճ ջերմաստիճան և լուսավորություն՝ պրոյեկտորի կամ էկրանի օգտագործման ժամանակ սենյակը մթնեցնելու հնարավորությամբ

### Դասընթացի սենյակի կահավորում

- Մտածեք, թե ինչպես կարելի է կահավորել սենյակը՝ մասնակցության խրախուսման և հարմարավետության համար:
- Համոզվեք, որ կա բավականաչափ տարածություն միանգամից մի քանի դերային խաղերի անցկացման համար (օրինակ՝ մասնակիցների փոքր խմբերի համար) կամ լրացուցիչ սենյակներ, որոնցից կարելի է օգտվել:
- Տեղադրեք բոլորին տեսանելի ժամացույց:

## Անհրաժեշտ կյուրեր

- Ուսումնական կյուրերի և ձեռնարկների տպագիր օրինակներ
- Գրիչներ կամ մատիտներ
- Գրատախտակ կամ ֆլիպչարթ
- Մարկերներ
- Համակարգիչ և պրոյեկտոր, եթե պետք է օգտագործել PPT սլայդեր և տեսանյութեր:

## Այլ

- Պլանավորեք դասընթացի օրակարգը:
- Նախատեսեք նախուտեստներ, ջուր, թեյ, սուրճ և սնունդ, եթե տրամադրվում են:
- Մտածեք, թե արդյոք Ձեզ պետք է ինչ-որ մեկը, ով կաջակցի Ձեզ ժամանակի կառավարման, կազմակերպման, խմբային աշխատանքների առանցքային կետերը գրառելու, գրատախտակին կամ ֆլիպչարթի վրա նշումներ կատարելու համար:
- Դասընթացավարի հմտությունները, գումարած դասընթացավարի և օգնականի հաղորդակցման լավ հմտություններն օգնում են դասընթացի մասնակիցներին իրենց ուսման մեջ:

## Դասընթացի ծրագիր

Այս մոդուլի վերապատրաստման ծրագիրն ապահովում է գործողությունների ցանկ՝ անհրաժեշտ կյուրերով և բոլոր գործողությունների համար նախատեսված ժամանակացույցով: Այն ընդգրկում է ընդմիջումներ, սնունդ կամ ակտիվացնող վարժություններ և այլն: Պլանավորեք Ձեր ժամանակը: Տե՛ս հավելված Ա՝ ակտիվացնող վարժություններ և հավելված Բ՝ ուսուցման երկու օրինակ:



### «Դերային խաղ» մեթոդի կիրառում

Դերային խաղի երկու տեսակ կա: Առաջինը՝ ցուցադրական դերային խաղ», որտեղ դասընթացավարներն են հանդես գալիս որպես ՀԱՕ տրամադրողներ, որոնք ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն տրամադրում են ՀԱՕ: Երկրորդը՝ «ակտիվ դերային խաղ», որտեղ մասնակիցներն են ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն տրամադրում ՀԱՕ: Փորձեք օգտագործել դերային խաղի այս երկու տեսակը:

**Ցուցադրական դերային խաղ:** Կարող է օգտակար լինել ցուցադրել նույն դերային խաղը երկու անգամ: Առաջին անգամ, դուք կարող եք դերային խաղի ժամանակ օգտագործել ՀԱՕ և ցույց տալ ՀԱՕ տրամադրողների հիմնական սխալները: Սա կարող է օգնել մասնակիցներին սովորել, թե ինչ պետք է անել և ինչից պետք է խուսափել ՀԱՕ տրամադրման ժամանակ:

**Դեպքերի ուսումնասիրություններ:** Կիրառվում են ակտիվ դերային խաղի ժամանակ, որոնք մշակվում են մասնակիցների կողմից՝ կիրառելով թրենինգային մետոդների մեջ ներառված օրինակը: Մանրամասները կարող են տրամադրվել ըստ մշակութային և սոցիալական համատեքստի, որում նրանք աշխատում են:

**Ակտիվ դերային խաղի հրահանգներ:** Խրախուսեք մասնակիցներին պատկերացնել, որ նրանք հայտնվել են և ունեն նույնատիպ ապրումներ, որոնք նկարագրված են դեպքերի օրինակներում, որպեսզի նրանք կարողանան արձագանքել օգնականի հարցերին և քնական խաղան: Հրահանգեք նրանց, ովքեր խաղում են ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց դերը, որ նրանք ձևացնեն, որ ոչինչ չգիտեն ՀԱՕ մասին և ավելորդ չհափազանցնեն և չդժվարացնեն իրենց դերն օգնողների համար, քանի որ դա կարող է խանգարել ուսուցման գործընթացին:

## Դասընթացի ծրագիր





# Դասընթացի ծրագիր

## Մոդուլ 2: Հիմնական ՀԱՕ


| Գործողություն   | Ժամանակ (րոպե) | Նյութեր   |
|---|----------------|---|
| 1. Ներածություն   | 45             | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակները: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր   |
| 1.1 Դասընթացի ներածություն  | 10             | Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները յուրաքանչյուր մասնակցի համար<br>Թղթեր և գրիչներ<br>Ֆլիպչարթ և մարկերներ, կաչուս ժապավեն և գնդասեղներ   |
| 1.2 Ներածական խաղ   | 25             |   |
| 1.3 Դասընթացի ծրագիր  | 5              |   |
| 1.4 Հիմնական կանոններ   | 5              |   |
| 2. Ի՞նչ է ՀԱՕ-ն   | 20             | Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ էի ենթադրում  |
| 3. Ծգնաժամային իրավիճակներ  | 15             | Ֆլիպչարթի թուղթ, նշումների թղթեր և մարկերներ  |
| 4. Ծգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ                               | 20             | Ֆլիպչարթ և մարկերներ<br>Նախապես չորս մասի բաժանված ֆլիպչարթ «վարքային», «հուզական», «ֆիզիկական» և «մտավոր»  |
| 5. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում  | 15             | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր<br>Թղթեր և գրիչներ<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 2. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում   |
| 6. «Նայել, լսել, ուղղորդել»   | 135            |   |
| 6.1 Գործողությունների սկզբունքների քննարկում                                  | 20             | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր<br>Խմբային աշխատանքների համար ունենալ անհրաժեշտ պարագաներ (ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ, գրիչներ և թղթեր և այլն)<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 3. Հակազդումների բացահայտում: Դեպքի ուսումնասիրության մշակում հարցերի միջոցով<br>Նշումների թղթեր երկու տարբեր գույներով և գրիչներ<br>Ֆլիպչարթի թուղթ և մարկերներ |
| 6.2 ՆԱՅԵԼ   | 15             |   |
| 6.3 Օգնության կարիք ունեցողների դուրսբերում և հուզական հակազդումների ճանաչում | 20             |   |
| 6.4 ԼՍԵԼ  | 15             |   |
| 6.5 Դիսթրեսում գտնվողին հանգստացնելու մեթոդներ                                | 10             |   |
| 6.6 Ակտիվ լսում   | 25             |   |
| 6.7 ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ   | 15             |   |
| 6.8 Դիսթրեսում գտնվողին ուղղորդել օգնության և աջակցության                     | 15             |   |
| 7. ՀԱՕ դերային խաղ  | 60             | 5-րդ սեսիայում խմբի կողմից մշակված իրավիճակների պատճենված օրինակներ<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 4. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում  |
| 8. Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ                                       | 120            |   |
| 8.1 Բարդեցված հակազդումների և իրավիճակների օրինակներ                          | 60             | Ֆլիպչարթ և մարկերներ<br>Ներածական գրքույկ՝ «Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց»-ի պատճենված օրինակներ կամ բարդեցված հակազդումների մասին բաժնի լուսապատճեն<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 5. Հարցերով երկու սցենար, և էթե հասանելի է, տեղական ուղղորդման համակարգերի մասին տեղեկատվություն  |
| 8.2 Սոցիալ-հոգեբանական դասակարգում  | 30             |   |
| 8.3 Մասնագիտական օգնության ուղղորդման համակարգեր                              | 5              |   |
| 8.4 ՀԱՕ տրամադրելիս հնարավոր մարտահրավերներ                                   | 25             |   |
| 9. Ինքնօգնություն   | 45             |   |
| 9.1 Ինքնօգնություն ՀԱՕ տրամադրելուց առաջ և հետո                               | 35             | Ֆլիպչարթ և մարկերներ  |
| 9.2 Շնչառական վարժություն   | 10             |   |
| 10. Դասընթացի ավարտ   | 15             | Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում  |


## Դասընթացի սեսիաներ



**Նախքան դասընթացի սկիզբը պատրաստեք «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր: Ժամանելուն պես մասնակիցներին տվեք մեկական քարտ: Բացատրեք, որ մասնակիցները քարտերը կօգտագործեն մի փոքր ուշ:**

### 1. Ներածություն ՍԼԱՅԴ 1

 Ողջունել մասնակիցներին և ներկայացնել դասընթացի նպատակը: Ստեղծել ուսուցման դրական և անվտանգ միջավայր:

 Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները յուրաքանչյուր մասնակցի համար:  
Թղթեր և գրիչներ  
Ֆլիպչարթ և մարկերներ, կաշուն ժապավեն և գնդաստղներ

### 1.1. Դասընթացի ներկայացում


1. Ողջունեք դասընթացի մասնակիցներին և ներկայացրեք դասընթացավարներին: Հրավիրեք մասնակիցներին զույգեր կազմել և ծանոթանալ միմյանց հետ: Հարցրեք, թե ինչ է իրենից ներկայացնում հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀԱՕ):

2. Մի քանի րոպե անց զույգերին խնդրեք կազմել փոքր խմբեր՝ կախված մասնակիցների թվից, այնպես, որ երկու զույգը դառնա չորս անդամից բաղկացած խումբ, կամ երեք զույգը դառնա վեց անդամից բաղկացած խումբ:

3. Տրամադրեք խմբերից յուրաքանչյուրին թղթեր և գրիչներ, խնդրեք նրանց նախ ներկայանալ, ապա քննարկել, թե ինչ է իրենից ենթադրում ՀԱՕ-ն և իրենց կարծիքները ներկայացնել մյուս խմբերին:

4. Մի քանի րոպե անց խնդրեք նրանց ներկայացնել ՀԱՕ-ի մասին իրենց գեկույցները:

5. Ամփոփեք նրանց պատասխաններն՝ ասելով.

 - Հոգեբանական առաջին օգնությունը հմտությունների և կարողությունների ամբողջություն է, որն օգնում է դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդկանց կառավարել իրավիճակն ու հաղթահարել հրատապ լուծում պահանջող մարտահրավերները: Մի անգամ ձեռքբերելով այդ հմտությունները՝ դուք կարող եք կիրառել դրանք ձեր անձնական և գործնական կյանքում:


6. Խնդրեք մասնակիցներին բերել օրինակներ, թե ինչպիսի իրավիճակներում մարդիկ կարող են ունենալ հոգեբանական առաջին օգնության կարիք:

Այդպիսի իրավիճակների օրինակ են, երբ ինչ-ոչ մեկը՝

- պարզում է, որ ունի լուրջ հիվանդություն,
- ենթարկվում է ավտոմեքանիկի,
- ենթարկվում է հարձակման կամ բռնության,
- ականատես է լինում վախ առաջացնող կամ ճգնաժամային իրավիճակի,
- ականատես է լինում աղետի՝ երկրաշարժ կամ ջրհեղեղ,
- կորցնում է սիրելի մարդուն:

7. Ընդգծեք, որ ճգնաժամային իրավիճակները կարող են վերաբերել մեկ մարդու, օրինակ, երբ ինչ-որ մեկն ամուսնալուծվում է կամ կորցնում է սիրելի մարդուն: Սակայն ճգնաժամային իրավիճակները կարող են առընչվել մարդկանց մեծ խմբի, օրինակ՝ բնական կամ տեխնաժին աղետների դեպքում:

8. Շարունակեք բացատրել.

 - Երբ մենք սարսափելի կամ ճգնաժամային իրավիճակների ենք ակնատես լինում, մենք հակազդում ենք մեր մարմնով, մտքերով և զգացմունքներով: Սա բնական է: Կարևոր է գիտակցել այս ամենը: Յուրաքանչյուր ոք հակազդում է, երբ գտնվում է ճգնաժամային և բարդ իրավիճակում: Մարդկանց մեծ մասը վերականգնվում է ինքնուրույն, ընկերների, ընտանիքի կամ ուրիշների օգնությամբ: Հոգեբանական առաջին օգնությունը ենթադրում է ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների իմացություն և դիսթրեսում գտնվողին օգնություն:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է օգնել ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց լուծել հուզական և գործնական կարիքները՝ օգնելով նվազեցնել ճգնաժամային իրադարձությունների բացասական ազդեցությունը: Այսօր դուք կտվորեք ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող ընդհանուր հակազդումների մասին, կտեղեկանաք հոգեբանական առաջին օգնության երեք գործողությունների՝ «Նայել, լսել և ուղղորդել» սկզբունքների մասին, ինչպես նաև՝ այդ սկզբունքների կիրառմանը: Դուք կիմանաք նաև, թե ինչպես և երբ ուղղորդել լրացուցիչ օգնության:

Որոշ մարդիկ կարող են այնպիսի օգնության կարիք ունենալ, որը դուրս է հոգեբանական առաջին օգնության շրջանակներից: Հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունների մի մասը սովորեցնում են, թե ինչպես հասկանալ, որ ինչ-որ մեկը լրացուցիչ օգնության կարիք ունի և որտեղ ուղղորդել նրան: Այս մասին կխոսենք ավելի ուշ:

## 1.2. Ներածական խաղ



1. Բացատրեք, որ հիմա կխաղաք մի խաղ, որը կնպաստի մասնակիցների իրար լավ ճանաչելուն:
2. Խնդրեք բոլորին քայլել սենյակով և ՆԱՅԵԼ երկու մասնակցի, ում հետ ունեն ընդհանրություններ: Օրինակ՝ նրանք հագել են նույն գույնի վերնաշապիկ կամ ունեն նույն գույնի մագեր, աչքեր և այլն:
3. Երբ բոլորը կազմեն երեք (կամ չորս) անդամից բաղկացած խմբեր, տրամադրեք նրանց մի քանի թույլ՝ խոսելու և ծանոթանալու համար: Հիմա նրանք պետք է ընտրեն խմբի ղեկավար: Նրանք պետք է որոշեն, թե թիմի ղեկավարը ինչ է ներկայացնելու իրենց մասին:
4. Հրավիրեք բոլորին շրջան կազմել և խնդրեք խմբի ղեկավարներին ներկայացնել իրենց խմբի անդամներին:
5. Հաջորդ քայլը ընդհանուր հետաքրքրությունների շրջանակ ստեղծելն է: Առաջին մասնակիցը շրջվում է և իր կողքին կանգնած մասնակցին պատմում է իր նախասիրություններից մեկի մասին: Նրանք թվարկում են իրենց նախասիրություններն այնքան, մինչև նրանցից մեկն ասում է. «Մենք ունենք ընդհանուր բան»:
6. Օրինակ՝ Ջոն Բենին ասում է. «Ես սիրում եմ կարդալ»: Բենն ասում է. «Մենք ունենք ընդհանուր բան»: Այնուհետև, Նա դիմում է Ջեյնին և ասում է. «Ես սիրում եմ քայլել»: Ջեյնն ասում է. «Մենք ունենք ընդհանուր բան»:  
Նա դիմում է Սյուզանին և ասում է. «Ինձ դուր է գալիս հեռուստացույց դիտել»: Սյուզանն ասում է. «Ինձ դուր չի գալիս հեռուստացույց դիտել: Ջեյնը նորից է փորձում ու ասում է. «Ես սիրում եմ երաժշտություն լսել»: Սյուզանն ասում է. «Մենք ընդհանուր բան ունենք»: Սյուզանը դիմում է Թոմին, և ասում է. «Ինձ դուր է գալիս .. » և այլն:
7. Երբ ընդհանուր հետաքրքրությունների շրջանակն ավարտվի, բացատրեք, որ նրանք գործում էին հոգեբանական առաջին օգնության երեք հիմնական սկզբունքներով՝ «Նայել, լսել, ուղղորդել»: Սկզբում նրանք ՆԱՅԵՑԻՆ ուրիշներին՝ ընդհանրություններ գտնելու համար: Այնուհետև, նրանք ԼՍԵՑԻՆ թիմերի ղեկավարներին: Եվ վերջում նրանք ստեղծեցին ընդհանուր հետաքրքրությունները ներկայացնող շրջանակ, որն ՈՒՂՂՈՐԴԵՑ բոլորին:

### 1.3. Դասընթացի ծրագիր



1. Ներկայացնել օրվա ուսումնական ծրագիրը և համառոտ բացատրել դասընթացի բաժինները: Տվեք գործնական տեղեկություններ, ինչպիսիք են՝ սկսելու և ավարտելու ժամանակը, ճաշի ընդմիջումները, որտեղ գտնել սանհանգույցը և այլն:

2. Բացատրեք, որ այս դասընթացը հիմնված է հիմնական ՀԱՕ-ի վրա: Այն ներառում է բարդեցված հակազդումների և իրավիճակների կառավարում և ՀԱՕ տրամադրողների ինքնօգնության ռազմավարություններ: Ներկայացրեք մասնակիցներին, որ կան ՀԱՕ դասընթացի այլ մոդուլներ, այդ թվում՝ «ՀԱՕ երեխաներին» և «ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին»: Բացատրեք, թե ինչպիսի կարողություններ են պետք այս մոդուլները սովորելու համար: Ասացեք մասնակիցներին, որ Մոդուլ 4-ը՝ «ՀԱՕ խմբերում՝ Աջակցություն թիմերին» առաջարկվում է միայն նրանց, ովքեր ավարտել են Մոդուլ 2-ը (այս մոդուլը):

### 1.4. Հիմնական կանոններ



1. Բացատրեք, որ կարևոր է, որ խումբը համաձայնվի ուսումնական գործընթացի առաջնային սկզբունքներին՝ ստեղծել ապահով միջավայր, որտեղ բոլորն իրենց կզգան հանգիստ, կմասնակցեն և կփոխանակվեն մտքերով:

2. Բաժանեք մասնակիցներին չորս խմբի և տվեք թղթեր ու գրիչներ: Նրանք ունեն 30 վայրկյան, որպեսզի գրեն այն կանոնները, որոնք այս ուսուցման համար համարում են կարևոր:

3. 30 վայրկյան հետո խնդրեք խմբի բոլոր անդամներին, բացառությամբ երկու անդամի, գնալ և միանալ մեկ այլ խմբի: Հիմնական կանոնների ցանկը պետք է թողնեն սեղանի վրա:

4. Տվեք նոր խմբերին 20 վայրկյան՝ կանոնները վերանայելու և նոր կանոններ ավելացնելու համար:

5. Կրկնեք ընթացքը. թողեք երկու մասնակից յուրաքանչյուր խմբում, մյուսներին տեղափոխեք նոր խումբ և տվեք նրանց 15 վայրկյան՝ ցանկերը վերանայելու և նոր կանոններ ավելացնելու համար:

6. Հիմա վերցրեք պատասխանները: Նրանց պատասխանները պետք է լինեն նույնը, քանի որ բոլոր մասնակիցներն էլ եղել են նույն խմբի անդամ: Միասին մշակել կանոնների վերջնական ցանկը և այն գրել ֆլիպչարթի վրա:

Խմբային կանոնների լավ օրինակները ներկայացված են ստորև:

- Դասընթացի ժամանակ անջատել բջջային հեռախոսները:
- Լինել ճշտապահ: Սկսել և ավարտել ժամանակին, ժամանակին վերադառնալ ընդմիջումներից:
- Չընդհատել:
- Հարգել միմյանց՝ ներառյալ անձնական սահմանները:
- Բոլորը կարող են ներկայացնել իրենց տեսակետները, բայց ոչ մեկը պարտադրված չէ խոսել:
- Միմյանց ուշադրությամբ լսել:
- Երբ մասնակիցները պատմում են իրենց փորձառությունների մասին, չցուցաբերել քննադատական վերաբերմունք:
- Դասընթացավարներին տեղյակ պահել դժվարությունների մասին:
- Հարցեր տալը խրախուսվում է:
- Պահել խմբում քննարկված նյութերի գաղտնիությունը:

7. Համոզվեք, որ գաղտնիությունն ապահովված է: Ընդգծեք, թե որքան կարևոր է խմբի մասնակիցների անձնական տեղեկատվության գաղտնիության պահպանումը: Դա կխրախուսի վստահության բաց մթնոլորտին, և մասնակիցները հարմարավետ և անվտանգ կզգան անձնական պատմություններն ու զգացմունքները պատմելիս: Խնդրեք բոլորին ձեռք բարձրացնել՝ ցույց տալու համար, որ նրանք համաձայն են հիմնական կանոններին:

8. Ասացեք մասնակիցներին, որ պարտադիր չէ մասնակցել բոլոր գործողություններին: Եթե նրանք զգում են, որ չեն ցանկանում մասնակցել որևէ վարժության, ապա կարող են հեռու կանգնել և հետևել:

9. Ցուցադրեք հիմնական կանոնների ցանկն այնպես, որ դասընթացի ընթացքում բոլորը կարողանան այն հստակ տեսնել:

2. Ի՞նչ է ՀԱՕ-ն



ՍԼԱՅՂԵՐ 2-4



Մասնակիցներին բացատրել, թե ինչ է իրենից ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում:



Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է իրենից ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում:

1. Ատեք մասնակիցներին, որ կարդալու եք ՀԱՕ-ի մասին ճիշտ և սխալ պնդումներ: Ճիշտ պնդման ժամանակ պետք է կանգնել, իսկ սխալի դեպքում՝ նստած մնալ:
2. Կարդացեք ներքևում բերված աղյուսակի պնդումներից՝ ամեն անգամ ասելով. «ՀԱՕ դա ...» (այդ թվում՝ սխալ պնդումները): Մասնակիցներն իրենց ընտրությունը կատարելուց հետո պետք է բացատրեն, թե ինչու են համարել տվյալ պնդումը ճիշտ կամ սխալ: Եթե հարցեր չկան և բոլորը հասկացել են՝ ինչու է այդ պնդումը ճիշտ կամ սխալ, կարդացեք հաջորդ պնդումը:
3. Ցույց տալ նախապես պատրաստված ֆլիպչարթը կամ PPT սլայդերը, որոնք նշում են, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում:



ՀԱՕ դա ... (ճիշտ)

- ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդուն հանգստացնելն է՝ օգնելով վերջինիս զգալ իրեն անվտանգ և հանգիստ,
- կարիքների և խնդիրների գնահատումն է,
- մարդկանց հետագա վնասից պաշտպանելն է,
- հուզական աջակցության ցուցաբերումն է,
- մարդկանց անմիջական, հիմնական կարիքների դուրսբերումն է /սնունդ, հագուստ, ժամանակավոր ապաստարան և այլն/,
- տեղեկատվությունը, սոցիալական աջակցությունը, ծառայությունները մարդկանց հասանելի դարձնելն է:

ՀԱՕ չի ենթադրում... (սխալ)

- միայն մասնագետների կողմից տրամադրվող օգնություն,
- մասնագիտական խորհրդատվություն կամ թերապիա,
- ճգնաժամային իրավիճակի պատճառ դարձած իրադարձության մանրակրկիտ քննարկում,
- պատահածի խորքային վերլուծություն,
- պատահածի վերաբերյալ մանրամասների դուրսբերում,
- մարդկանց վրա ճնշման կիրառում, որպեսզի վերջիններս կիսվեն, պատմեն իրավիճակի հետ կապված իրենց զգացմունքների և հակազդումների մասին:

4. Ընդգծեք, որ ՀԱՕ տրամադրելիս պետք է դրսևորել հարգանք մարդկանց անվտանգության, արժանապատվության և իրավունքների նկատմամբ:
5. Խնդրեք մասնակիցներին բերել օրինակներ, թե ինչպես կարող են դա անել: Համոզվեք, որ ներթուշյալ կետերը նշվում են՝



**Անվտանգություն**

Խուսափեք Ձեր գործողությունների արդյունքում մարդկանց ավելորդ ռիսկի ենթարկելուց: Ձեր հնարավորությունների սահմաններում արեք հնարավոր ամեն ինչ, որ ձեր օգնության կարիքն ունեցող մարդիկ պաշտպանված լինեն ֆիզիկական և հոգեբանական ցանկացած վնասից:

**Արժանապատվություն**

Վերաբերվեք մարդկանց հարգանքով՝ նրանց մշակութային և սոցիալական նորմերին համապատասխան:

**Իրավունքներ**

Համոզված եղեք, որ բոլոր մարդկանց հասանելի է ցանկացած տեսակի օգնությունն առանց որևէ խտրականության: Գործեք միայն ի օգուտ մարդկանց, ովքեր Ձեր օգնության կարիքն ունեն:

**3. Ճգնաժամային իրավիճակներ**



Քննարկեք, թե ինչպիսի ճգնաժամային իրավիճակներ կամ իրադարձություններ կարող են առաջացնել ՀԱՕ-ի կարիք:



Ֆլիպչարթի թուղթ, նշումների թղթեր և մարկերներ



**Նշումների թղթերը կօգտագործվեն ավելի ուշ դերային խաղի ժամանակ:**

1. Մասնակիցները պետք է մտածեն այնպիսի արտակարգ կամ բարդ իրավիճակի մասին, որտեղ նրանք ուրիշների օգնության կարիքն են ունեցել կամ որի ժամանակ իրենք են տրամադրել օգնություն:

2. Խնդրեք մասնակիցներին կազմել այնպիսի իրավիճակների ցանկ, որոնք առաջ են բերում սուր զգացողություններ և որոնց ժամանակ մենք ուրիշների օգնության կարիքն ենք ունենում: Խնդրեք կամավոր մասնակիցներին գրի առնել բոլոր առաջարկությունները նշումների թղթերի վրա: Ասացեք կամավորներին ամփոփել մասնակիցների առաջարկները մեկ բառով կամ արտահայտությամբ: Փորձեք ստանալ առնվազն տասը օրինակ:

Ահա մի քանի օրինակներ՝

- ամուսնալուծություն,
- աշխատանքի կորուստ,
- բռնություն,
- մահ ընտանիքում,
- քաղցկեղի ախտորոշում,
- բնական աղետներ,
- ավտովթար:

3. Ֆլիպչարթի կամ պատի մի հատվածի վրա գրեք «Ճգնաժամային իրավիճակներ» վերնագիրը և վերնագրի տակ գրեք բերված օրինակները:

4. Ընդգծեք, որ ճգնաժամային իրավիճակները կարող են վերաբերել մեկ մարդու, օրինակ, երբ ինչ-որ մեկն ամուսնալուծվում է կամ կորցնում է սիրելի մարդուն կամ առընչվել մարդկանց մեծ խմբի, օրինակ՝ բնական կամ տեխնածին աղետների դեպքում:

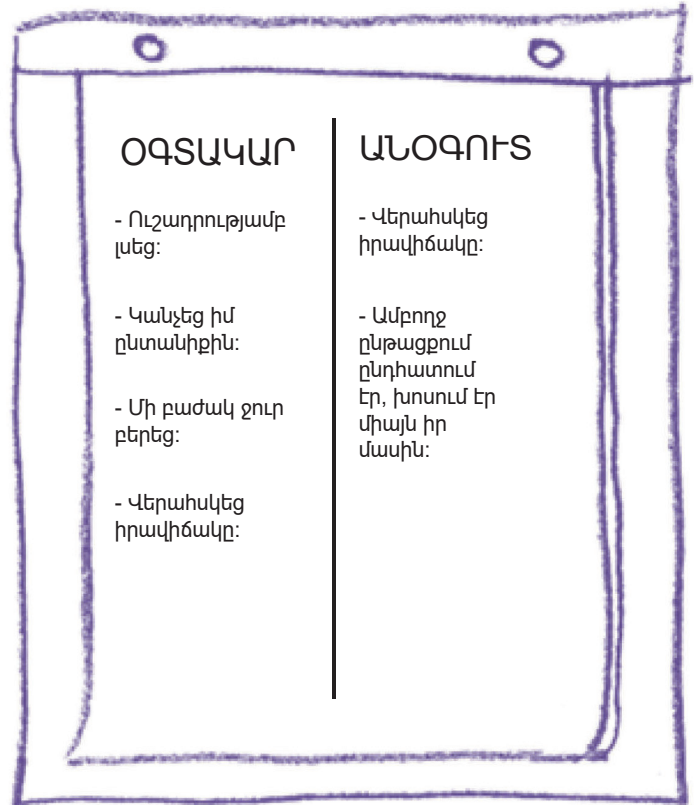
5. Շարունակե՛ք՝ ասելով.



- Ճգնաժամային իրավիճակներին հակազդելու մի շարք ձևեր կան, որոնք ավելի օգտակար են, քան մյուսները: Մտածե՛ք այնպիսի իրավիճակի մասին, երբ ինչ-որ մեկն օգնել է Ձեզ կամ երբ դուք եք օգնել ինչ-որ մեկին: Ինչպիսի՞ վարքագիծ է անհրաժեշտ դրսևորել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդու նկատմամբ:

6. Նրանց պատասխանները գրե՛ք ֆլիպչարթի վրա երկու սյունակով, ինչպես ցույց է տրված այստեղ: Օգտակար վարքագծի օրինակները թվարկելուց հետո մասնակիցներին խնդրե՛ք մտածել անօգուտ վարքագծի մասին:

7. Զննարկե՛ք, թե ինչպես տարբեր գործողություններ կարող են օգտակար լինել տարբեր իրավիճակներում և տարբեր մարդկանց համար: Օրինակ՝ շոկի մեջ գտնվողի համար կարող է օգտակար լինել, երբ իր ընկերը վերահսկում է իրավիճակը և լուծում է գործնական կարիքները: Այնուամենայնիվ, մեկ այլ մարդու համար այս նույն գործողությունը կարող է թվալ անօգուտ, քանի որ այն իրեն դարձնում է անօգնական և անընդունակ ինքնուրույն հաղթահարելու ստեղծված իրավիճակը:



4. Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ



ՍԼԱՅԴ 5



Զննարկել ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող տարբեր հակազդումները:



Ֆլիպչարթ և մարկերներ  
Նախապես չորս մասի բաժանված ֆլիպչարթ՝ «վարքային», «հուզական», «ֆիզիկական» և «մտավոր»:

1. Մասնակիցներին բաժանե՛ք երեք խմբի և ընտրե՛ք յուրաքանչյուր խմբից մեկ կամավոր: Նրանց երեք տարբեր մարդկանց դերեր տվե՛ք: Օրինակ՝ մեկը կարող է լինել հինգ տարեկան աղջիկ (Ֆ), մյուսը՝ 25 տարեկան տղամարդ (Ա) և 70 տարեկան կին (Դ): Նրանց տվե՛ք տեղական համատեքստին համապատասխան անուններ:

2. Մտածե՛ք ճգնաժամային այնպիսի իրավիճակի մասին, որը կարող է առնչվել այդ մարդկանց: Օրինակ՝ տեղի է ունեցել ավտովթար:



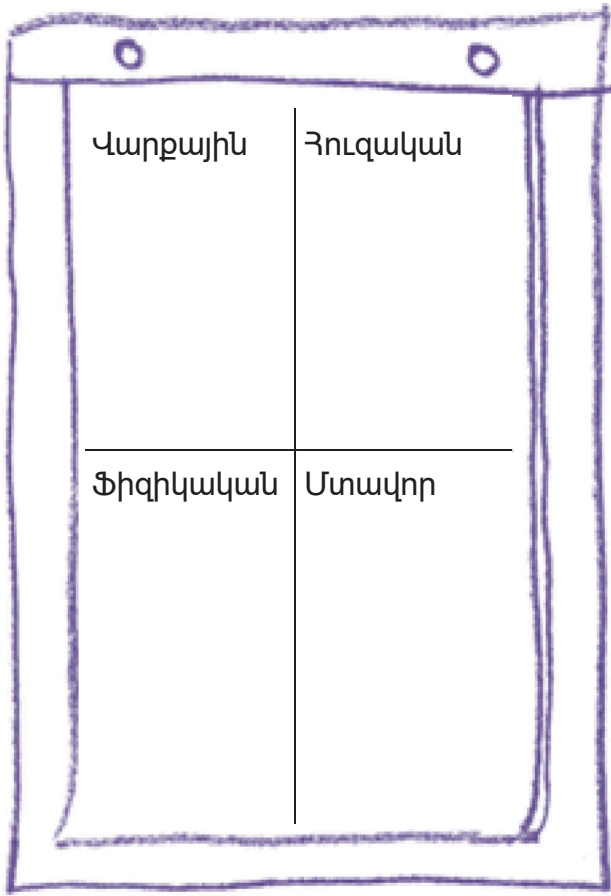
- Դուք տեսնում եք 5 տարեկան Ֆրեդերիկային, նրա 25 տարեկան հայրիկ Անտոնին և նրա 70-ամյա տատիկ Դիանային: Նրանք ավտովթարի են ենթարկվել, և Ֆրեդերիկայի մայրիկը մահացել է:

3. Տեսե՛ք հրահանգները աղյուսակում:



**Խնդրեք խմբերից յուրաքանչյուրին ջննարկել հետևյալ երեք հարցերը, որոնք վերաբերում են այդ երեք մարդկանց՝**

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչպիսի հակազդումներ կունենան այս երեք մարդիկ նման իրավիճակում:
- Ի՞նչ հակազդումներ են սովորաբար մարդիկ ունենում ճգնաժամային իրավիճակներում:
- Արդյո՞ք բոլոր մարդիկ նույն կերպ են հակազդում:
- Ինչպե՞ս կարձագանքի Ֆրեդերիկան, ի տարբերություն Անտոնի կամ Դիանայի:



5. Մի քանի րոպե հետո հարցրեք պատասխանները: Հակազդումների օրինակները գրեք Ֆլիպչարթի նախապես պատրաստված համապատասխան մասում:

Այս պատասխանների հիման վրա բացատրեք, որ մարդկանց հակազդումները ճգնաժամային իրավիճակներում՝

- **տարբերվում են տարբեր մարդկանց մոտ:**  
**Օրինակ՝** նույն փորձառությունն ունեցող երկու տարբեր մարդիկ տարբեր կերպ են հակազդում: Երբ մեկը կոտրվում է և դժվարանում է հաղթահարել ստեղծված իրավիճակը, մյուսը դառնում է շատ գործնական և վերահսկում է իրավիճակը:

- **փոփոխվում են ժամանակի ընթացքում:**  
**Օրինակ՝** որոշ մարդիկ բարդեցված հակազդումներ են ունենում անմիջապես իրավիճակի ավարտից հետո: Որոշ մարդիկ անմիջապես չեն հակազդում իրադարձությանը, և նրանց հակազդումները սկսվում են օրեր կամ նույնիսկ շաբաթներ անց:

- **երբեմն սպասվածից տարբերվում են:** **Օրինակ՝** երբեմն ինչ-որ մեկը ճգնաժամային իրավիճակից հետո շատ հանգիստ է, այն դեպքում, երբ մյուսներն ակնկալում էին, որ նա կունենա սուր հակազդումներ: Մարդը կարող է գայրույթ դրսևորել այն դեպքում, երբ նրանից ակնկալում էին, որ տխուր կլինի:

6. Հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչ են մտածում, ինչն է ազդում մարդկանց հակազդումների վրա: Ֆլիպչարթի վրա գրեք տարբեր գործոններ: Ներառեք հետևյալը՝

- տարիքը,
- էրբ է իրադարձությունը տեղի ունեցել (անմիջական և հետագա հակազդումները),
- ի՞նչ է տեղի ունենցել՝ իրավիճակի բնույթն ու բարդության աստիճանը,
- իրավիճակի տևողությունը,
- նախկինում ճգնաժամային իրավիճակների հետ կապված փորձի առկայությունը,
- աջակցության տեսակները,
- ֆիզիկական առողջությունը,
- անձնական և ընտանեկան հոգեկան առողջության խնդիրների պատմությունը,
- մշակութային հիմունքները և ավանդույթները:

7. Ընդգծեք, որ տրավմատիկ կամ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող նմանօրինակ հակազդումներ չկան:

8. Ավարտեք վարժությունն՝ ասելով.



- *Ճգնաժամային կամ տրավմատիկ իրավիճակներում գտնվող մարդկանց մեծ մասն ունենում են այսպես կոչված «ոչ սովորական իրավիճակներին տրվող ընդհանուր հակազդումներ» և հեշտությամբ վերականգնվում են, երբ կարողանում են լուծել իրենց հիմնական կարիքները և ստանում են շրջապատող մարդկանց աջակցությունը: Մյուսները կարող են ունենալ բարդեցված հակազդումներ և լրացուցիչ օգնության կարիք: Ավելի ուշ կխոսենք այն մասին, թե ինչպես ճանաչել ընդհանուր և բարդեցված հակազդումները:*



## 5. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում



ՍԼԱՅԴ 6



Մշակել դեպքերի օրինակներ, որոնք կօգտագործվեն հաջորդ սեսիայի՝ «ՀԱՕ դերային խաղ»-ի ժամանակ:



Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր Թղթեր և գրիչներ  
Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 2. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում

1. Բացատրեք, որ այս վարժությունը պետք է կատարել փոքր խմբերում: Խնդրեք մասնակիցներին հանել դասընթացի սկզբում իրենց տրված «Նայել, լսել և ուղղորդել» քարտերը: Յուրաքանչյուր քարտի վրա գրված է թիվ: Մասնակիցներին խնդրեք կանգնել և գտնել այդ նույն թվով երկու այլ մասնակցի: Ավելի ուշ այս երեք մասնակիցը կկազմեն խումբ:



2. Խնդրեք մասնակիցներին նստել իրենց խմբերում՝ առաջիններն իրար հետ, երկրորդներն իրար հետ, երրորդներն իրար հետ և այլն: Բացատրեք, որ հետագայում կանդադարառնաք այս խմբերին ըստ թվերի:

3. Նրանք ունեն 10 րոպե դեպքի ուսումնասիրության մշակման համար, որը մյուս խումբը հետագայում կօգտագործի դերային խաղի համար: Նախքան սկսելը խմբերին բաժանեք դեպքի ուսումնասիրության մշակման պատճենված ձևանմուշ:

4. Ներկայացրեք ձևանմուշը և բացատրեք, թե ինչպես լրացնել այն, և թե որոնք են դեպքի ուսումնասիրման մշակման քայլերը:

5. Երբ խմբերը վերջացնեն առաջադրանքը, հավաքեք նրանց օրինակները և պահեք ավելի ուշ դերային խաղ կազմակերպելու համար: Ստուգեք՝ արդյոք նրանք գրել են իրենց թվերը ձևանմուշի վրա:

### Դեպքի ուսումնասիրության մշակման քայլերը

1. Ընտրեք նշումների թղթերից մեկը, որը գրվել էր 3-րդ սեսիայում: Վերադարձրեք այդ նշումների թուղթը ձեր փոքր խմբին:
2. Որոշեք, թե ով է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվողը՝ երեխան, թե ինսամակալը: Նրան անուն տվեք և պատրաստեք մի փոքր տեղեկատվություն, ինչն ըստ ձեզ անհրաժեշտ կլինի ՀԱՕ տրամադրողին՝ սեռը, տարիքը և այլն:
3. Տեղեկատվություն տրամադրեք դերային խաղի սցենարի մասին: Օրինակ, այն գյուղում, թե քաղաքում է եղել, ինչ ժամի է եղել, այլ մարդիկ եղել են շրջակայքում, թե ոչ, տուժողը եղել է միայնակ, թե այլ մարդկանց հետ:
4. Մի քիչ ժամանակ հետո հարցրեք փոքր խմբերին քննարկել, թե ինչ հակազդումներ կարող է ունենալ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդը: Քննարկեք բոլոր հնարավոր հակազդումները և դրանք առանձին-առանձին գրեք փոքր թղթերի վրա: Այնուհետև հակազդումներից երկուսն առանձնացրեք երեխայի համար, երկուսը՝ ինսամակալի, և ավելացրեք դրանք ձևանմուշին:
5. Մի քանի րոպե տրամադրեք վերանայմանը: Համոզվեք, որ դուք տրամադրել եք այն ամբողջ տեղեկությունը, որը թույլ կտա մշակված դեպքերի օրինակների հիման վրա կազմակերպել իրատեսական դերային խաղ:

## 6. «Նայել, լսել, ուղղորդել»



ՍԼԱՅԴԵՐ 7-10



«Նայել, լսել, ուղղորդել» գործողության սկզբունքների մասին:



Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր համալին աշխատանքների համար ունենալ անհրաժեշտ պարագաներ (ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ, գրիչներ և թղթեր և այլն):  
Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 3. Հակազդումների բացահայտում: Դեպքի ուսումնասիրության մշակում հարցերի միջոցով:  
Նշումների թղթեր երկու տարբեր գույներով և գրիչներ  
Ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ



**Կարողալ Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների համար նախատեսված Հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույցը՝ «Նայել, լսել, ուղղորդել» գործողության սկզբունքներին ծանոթանալու համար:**

### 6.1. Գործողության սկզբունքների քննարկում

1. Խնդրեք մասնակիցներին հանել իրենց «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտերը, կազմել երեք խումբ և որոշել, թե որ խումբն է «ՆԱՅԵԼ»-ը, որը՝ «ԼՍԵԼ»-ը և որը՝ «ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ»-ը:
2. Խնդրեք խմբերին նայել իրենց քարտերի հետևում գրված գործողություններին: Քննարկեք, թե ինչ նշանակություն ունեն այն իմաստով, թե ինչպես է օգնականը իրեն պահելու ՀԱՕ տրամադրման ժամանակ և արդյոք գործողությունները պետք է կատարվեն որոշակի կարգով:
3. Հիմա խնդրեք յուրաքանչյուր խմբին պատրաստել կարծ ելույթ: Յուրաքանչյուր խումբ («ՆԱՅԵԼ» խումբը, «ԼՍԵԼ» խումբը և «ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ» խումբը) պետք է՝

- կազմի այնպիսի գործողությունների ցանկ, որոնք առնչվում են իրենց գործողության սկզբունքի հետ,
- բացատրի, թե ինչ կարող են նշանակել այդ գործողություններն այն առումով, թե ՀԱՕ տրամադրողը ինչ կարող է անել,
- կազմի գործողությունների հաջորդականության ցանկ:

4. Ելույթը կարող է լինել դերային խաղ, ցուցադրություն, ֆլիպչարթով ներկայացում կամ ինչպես մասնակիցները կցանկանան:

5. Մասնակիցներն ունեն մոտավորապես 10 րոպե աշխատանքն ավարտելու համար: Բացատրեք, որ «ՆԱՅԵԼ» խումբը կներկայանա առաջինը, որին կհետևի «ՆԱՅԵԼ» սկզբունքի հետ կապված ՀԱՕ հմտությունների մարզման վարժություններ, որից հետո ըստ հաջորդականության կներկայանան «ԼՍԵԼ» և «ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ» խմբերը:

### 6.2. ՆԱՅԵԼ

1. Խնդրեք «ՆԱՅԵԼ» խմբին ներկայանալ:

Ստորև ներկայացված են Նայել գործողության սկզբունքները՝



#### ՆԱՅԵԼ

Ենթադրում է

- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում օգնության կարիք ունեցողների վերաբերյալ,
- ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հուզական հակազդումների վերաբերյալ:

2. Խմբի ներկայանալուց հետո մյուս խմբերի անդամները կարող են հարցեր տալ:

3. Բացատրեք, որ չկա հստակ հաջորդականություն, քանի որ իրավիճակները տարբեր են: Առաջնահերթությունը պետք է տալ անձնական և ուրիշների անվտանգությանը, գնահատել, թե ով օգնության կարիք ունի, ստուգել մարմնական վնասվածքները և հուզական հակազդումները, հետո նոր սկսել հավաքել տեղեկություններ պատահածի վերաբերյալ և գնահատել հիմնական և գործնական կարիքները:

4. Ընդգծեք, որ մասնակիցների համար առավելություն է նաև բժշկական առաջին օգնության մեջ վերապատրաստված լինելը, ինչը հնարավորություն կտա արագ և գրագետ որոշումներ կայացնել տուժածների ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ:


### 6.3. Օգնության կարիք ունեցողների դուրսբերում և հուզական հակազդումների ճանաչում

 Այս վարժության համար մասնակիցները պետք է մնան իրենց «Նայել, լսել, ուղղորդել» խմբերում: Ընտրեք նշումների թերթիկների մեջ երկու գույն՝ 1) ընդհանուր հակազդումներ, 2) բարդեցված հակազդումներ:

1. Ասեք.

 - ՀԱՕ առանցքային հմտություններից է դիսթրեսի նշանների, ինչպես նաև՝ ընդհանուր ու բարդեցված հակազդումների իմացությունն ու ճանաչումը:

2. Խնդրեք մասնակիցներից մեկին բարձրաձայն կարդալ հետևյալ իրավիճակը (նախքան կարդալը որոշեք կնոջ անունը):

 - Ինձ զանգահարեց իմ գործընկերներից մեկը (անուն), ով գտնվում էր ծանր սթրեսային վիճակում: Մոտավորապես երկու շաբաթ առաջ երեք զինված մարդ ներխուժել էին նրա տուն: Նրանք չէին վնասել նրան, սակայն սպառնացել և վերցրել էին բոլոր արժեքավոր իրերը, որոնք գտել էին: Նա այդ պահին շատ էր վախեցել, բայց հետո տիրապետել էր իրեն և հանգստացել: Գողերի հեռանալուց հետո (անուն) զանգահարել է ոստիկանություն և նույնիսկ փականագործներ կանչել, քանի որ գողացել էին նաև բանալիները: Չնայած արդեն երկու շաբաթ էր անցել, նա լավ չէր զգում իրեն: Նա պատմեց, որ չէր քնել և մի քանի գիշեր արթուն էր մնացել, քանի որ վախենում էր, որ գողերը նորից կվերադառնան: Նա չէր կարողանում աշխատել, քանի որ շատ էր հոգնել և ի վիճակի չէր կենտրոնանալ:

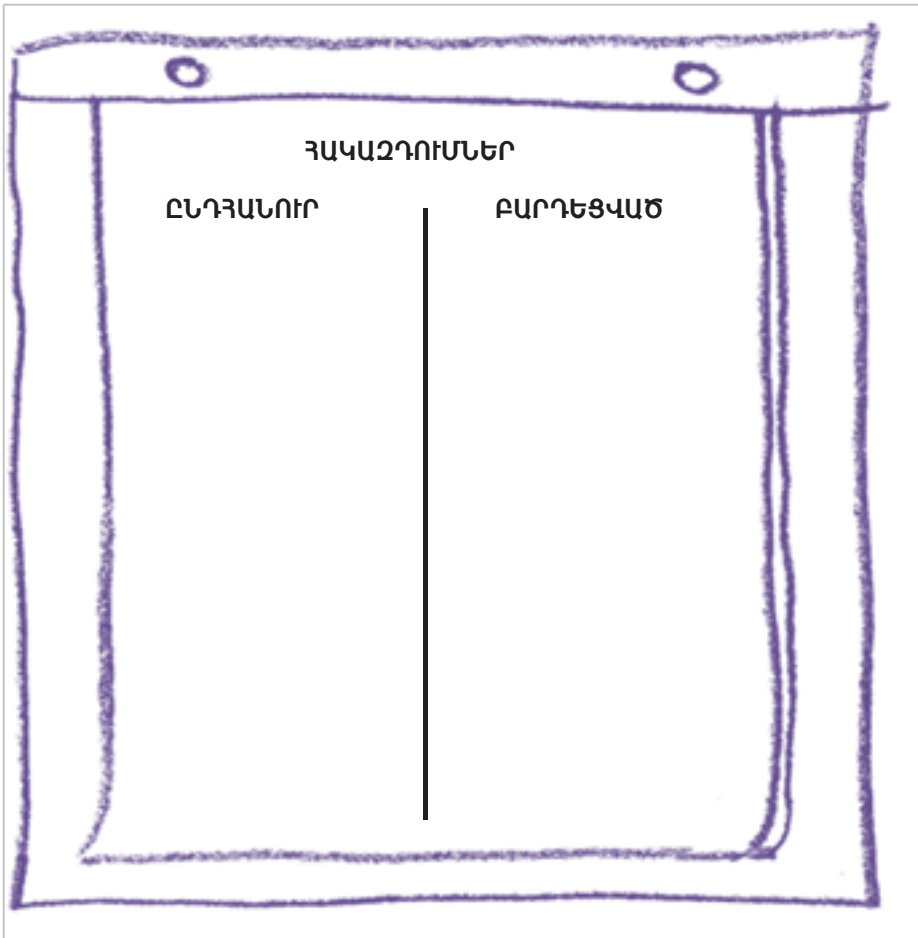
3. Խմբերին բաժանեք դեպքի ուսումնասիրության մեկ օրինակ և տվեք 10 րոպե փոքր խմբերում ներթոնշյալ հարցերը քննարկելու համար: Բաժանեք երկու տարբեր գույներով նշումների թղթեր, որպեսզի գրեն ընդհանուր և բարդեցված հակազդումները:



**Դեպքի ուսումնասիրության հարցեր**

- Ինչպե՞ս կիրառել ՆԱՅԵԼ գործողության սկզբունքներն այս իրավիճակի ժամանակ:
- Այս իրավիճակում ի՞նչ ընդհանուր հակազդումներ կարող է ունենալ կինը:
- Այս իրավիճակում ի՞նչ բարդեցված հակազդումներ կարող է ունենալ կինը:

4. Այժմ քննարկեք հարցերը: Ավարտելուն պես մասնակիցներն իրենց նշումների թղթերը պետք է փակցնեն ֆլիպչարթի վրա ըստ համապատասխան վերնագրի՝ «Ընդհանուր հակազդումներ» և «Բարդեցված հակազդումներ»:



3. Նշեք բարդեցված հակազդումների հետևյալ օրինակները:

Երբ ինչ-որ մեկը՝

- մեկ շաբաթվա ընթացքում չի կարողացել քնել, քանի որ շփոթված և ապակողմնորոշված է
- այնպիսի վիճակում է գտնվում, որ չի կարողանում ցուցաբերել ինքնօգնություն կամ հոգ տանել այլ մարդկանց մասին, չի ուտում, չի խնամում երեխաներին և չի պահպանում մաքրություն՝ չնայած սննդի և հիգիենիկ հարմարությունների առկայությանը
- կորցնում է վարքագծի վերահսկողությունը և դրսևորում է անկանխատեսելի և կործանարար վարքագիծ
- սպառնում է վնասել իրեն կամ ուրիշներին
- սկսել է կիրառել մեծ քանակությամբ դեղորայք կամ ալկոհոլ:

6.4. ԼՍԵԼ



1. Հիմա պետք է ներկայանա «ԼՍԵԼ» խումբը: Բացատրեք, որ «ԼՍԵԼ» խումբը կներկայանա, որին կհետևի ՀԱՕ հմտությունների «ԼՍԵԼ» գործողության սկզբունքներին վերաբերող մի քանի վարժություն, որից հետո կներկայանա «ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ» խումբը:
2. Խմբի ներկայանալուց հետո մյուս խմբերի անդամները կարող են հարցեր տալ:



**ԼՍԵԼ** պայմանավորված է, թե ինչպես է օգնողը

- մոտենում օգնության կարիք ունեցող մարդուն,
- ներկայացնում իրեն,
- ուշադրություն դարձնում և ակտիվ լսում,
- ընդունում դիմացիկի զգացմունքները,
- հանգստացնում ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդուն,
- հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին,
- օգնում ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց գտնել իրենց անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծումները:

6.5. Դիսթրեսում գտնվողին հանգստացնելու մեթոդներ



3. Բացատրեք մասնակիցներին, որ հիմա նրանք կկիրառեն երեք հատուկ հմտություններ, որոնք վերաբերում են «ԼՍԵԼ» գործողության սկզբունքներին: Այդ հմտություններն են՝ դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն հանգստացնելը, ակտիվ լսումը և օգտակար հարցադրումներ կատարելը:



- Երբ մարդիկ գտնվում են շոկի մեջ կամ սուր սթրեսային վիճակում, նրանք հաճախ ունենում են ֆիզիկական և հոգեկան սուր հակազդումներ: Նրանք կարող են լինել շփոթված կամ ճնշված, կարող են ունենալ ֆիզիկական հակազդումներ, ինչպիսիք են՝ ցնցումը կամ դողը, շնչառական խանգարումները կամ սրտի արագ աշխատանքը:

4. Խնդրեք մասնակիցներին նստել շրջանաձև: Նրանք իրենց կողքին նստած մասնակցի հետ պետք է բնարկեն, թե ինչ կարող են անել սուր սթրեսային վիճակում գտնվող մարդուն հանգստացնելու համար:

5. Երբ նրանք պատրաստ լինեն, խնդրեք նրանց իրենց մեթոդները գրել Ֆլիպչարթի վրա:

Օրինակ՝

- խոսել հանգիստ և մեղմ ձայնով,
- մնալ հանգիստ, քանի որ դա հանգստացնող ազդեցություն կունենա դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդու վրա,
- եթե մշակութային առումով ընդունելի է, պահպանել տեսողական կոնտակտ խոսելու ընթացքում (չնայել գնոող հայացքով) կամ ձեռքը դնել ուսին,
- հիշեցնել տուժածին, որ նրան օգնելու մտադրություն ունեք, և եթե իրատեսական է, հիշեցնել նաև ապահովության և անվտանգության մասին.
- խնդրել տուժածին զգալ այն նստարանը կամ աթոռը, որի վրա նստած է, որպեսզի զգա, որ կապված է հողի հետ: Սա կարող է օգնել, որ նա ֆիզիկապես հանգստանա:

6. Հիմա մասնակիցներին տվեք մեկը մյուսին հանգստացնելու հնարավորություն: Խնդրեք նրանց հերթով ձևացնել, որ հենց նոր լսեցին շատ վատ նորություն և հիմա խուճապի կամ շոկի մեջ են: Իրենք են որոշելու, թե ինչպես կհակազդեն: Մյուս մասնակիցը պետք է փորձի հանգստացնել՝ օգնելով դիսթրեսի մեջ գտնվող անձին զգալ իրեն ապահով և անվտանգ: Նրանց դերային խաղի տևողությունը պետք է լինի մեկ րոպե:

Դուք կարող եք տալ հետևյալ ուղղությունները.



- Ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդու հետ խոսեք հանգիստ, պարզ և կարճ նախադասություններով: Եթե նա ունի սուր հակազդումներ կամ խուճապի մեջ է, խրախուսեք նրան շնչել քթով և զգալ, թե ինչպես է օդը դանդաղորեն լցվում որովայնի մեջ, որից հետո դանդաղորեն դուրս գալիս բերանով: Վստահեցրեք մարդուն, որ իր այդ վիճակը շուտով կթուլանա, որ նա ապահով է այժմ, և ոչինչ չի սպառնում իրեն: Բացատրեք, որ այդ դրսևորումները պայմանավորված են ստեղծված իրավիճակով և նորմալ են:

7. Երբ բոլոր մասնակիցները ունեցել են մյուս մասնակցին հանգստացնելու հնարավորություն, խնդրեք նրանց նորից նստել շրջանաձև: Հարցրեք նրանց, թե ինչ զգացին, և կա ինչ-որ մեկը, ով կցանկանա կիսվել կամ մեկնաբանել այս վարժության հետ կապված իր փորձը:

6.6. Ակտիվ լսում




1. Խնդրեք մասնակիցներին բացատրել, թե ինչ է ակտիվ լսումը:

2. Ամփոփեք մասնակիցների ասածները՝ բացատրելով, որ ակտիվ լսումը վերաբերմունք և հմտությունների ամբողջություն է, որը կարող է օգնել դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդկանց: Դուք կարող եք ասել.




- Ակտիվ լսում իրականացնելն ավելին է, քան ուղղակի մարդուն պասիվ լսելը: Այն ենթադրում է, որ դուք լիովին ներգրավվում եք զրույցի մեջ, ինչն օգնում է մարդուն զգալ իրեն լսված և հասկացված: Այն իր մեջ ներառում է անձին լսելը՝ վերբալ և ոչ վերբալ ձևով: Պարաֆրազ անելով՝ դուք ցույց եք տալիս, որ դիմացինը հասկացված է, իսկ համապատասխան հարցադրումներով դուք ստանում եք անհրաժեշտ տեղեկատվություն:

3. Հարցրեք լսելու վերբալ և ոչ վերբալ ձևերի մասին, որոնք հուշում են, որ դուք ակտիվ լսում եք ձեր զրուցակցին:

 - *Լսելու ոչ վերբալ ձևերն են՝ մարմնի լեզուն, տեսողական կոնտակտը, միջանձնային հեռավորությունը, մարմնի դիրքը, խոսակցի վրա ուշադրության կենտրոնացումը: Որոշ մարդիկ ցույց են տալիս, որ լսում են՝ բռնելով մյուս մարդու ձեռքը, զլխով անելով կամ մյուսի ուսին թեթև հպվելով: Ոչ վերբալ լսելը թույլ է տալիս մարդուն մտալ լռության և հանգստության մեջ, եթե դա այն է, ինչի կարիքը մարդն ունի: Վերբալ լսելու օրինակները ներառում են հարցեր տալը, ինչը նպաստում է իրավիճակի ավելի լավ հասկացմանը, պարաֆրազը (վերածևակերպում), ինչը ենթադրում է ձեր սեփական բառերով գրուցակցի ասածների կրկնություն ու ամփոփում, և խրախուսելն ու աջակցելը:*

4. Հիմա հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչու է կարևոր պարաֆրազը:

5. Ամփոփեք նրանց պատասխանները՝ ասելով.

 - *Պարաֆրազ անելով՝ դուք ցույց եք տալիս, որ լսում էիք և հասկացել եք գրուցակցի ասածները: Այն նաև հնարավորություն է տալիս գրուցակցին ճշգրտումներ կատարել այն դեպքերում, եթե լիովին չեք հասկացել նրան:*

6. Հարցրեք մասնակիցներից մեկին վերապատմել այն, ինչ հենց նոր ասացիք, որպեսզի ցուցադրեք պարաֆրազը:

7. Հիմա հարցրեք, թե ինչպես կարող են օգնել հարցերն ակտիվ լսման ժամանակ:

8. Բացատրեք, որ հարցերն օգնում են ՀԱՕ տրամադրողին ստանալ ավելի շատ տեղեկություն այն մասին, թե ինչ է պատահել դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդու հետ, և ինչպիսի օգնության կարիք նա ունի իրավիճակից դուրս գալու համար:

9. Մասնակիցներից մեկի հետ շատ կարճ դերային խաղ կազմակերպեք, որպեսզի ցույց տաք հարցերի քիչ օգտագործումը:

Դրանք քննադատող և կաչուն հարցերն են.

- «Ինչու՞ ավելի շուտ չեիք կանչել ձեր ամուսնուն» կամ
- «Ինչպե՞ս հայտնվեցիք այս խառնաշփոթի մեջ»:
- «Ինչու՞ սկզբից գնացիք այդտեղ»:

10. Մի քանի ընտել հետո դադարեցրեք դերային խաղը, հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչ կզգա կամավորը, երբ այսպիսի հարցեր տան: Խնդրեք կամավորին ասել իր կարծիքը:

11. Հարցրեք մասնակիցներին, թե օգտակար լինելու համար ինչպիսի հարցեր պետք է տալ:

12. Նույն մասնակցի հետ ևս մեկ կարճ դերային խաղ կազմակերպեք, որտեղ կցուցադրեք մասնակիցների կողմից առաջարկված հարցերը: Հարցրեք կամավորին, թե այս հարցերը ինչպես ազդեցին իր վրա:

Ճգնաժամային իրավիճակի ժամանակ տրվող հարցերն են.

- «Կամ ինչ-որ մեկը Ձեր ընտանիքից, ում կարող ենք զանգահարել»:
- «Մրտու՞մ եք: Ծածկոց կցանկանա՞ք»:
- «Ծարա՞վ եք: Ջուր կցանկանա՞ք»:

13. Բացատրեք, թե ինչպես ճգնաժամը կարող է ազդել մարդու որոշումներ կայացնելու կարողության վրա: Սուր դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդիկ կարող են հայտնվել երկընտրանքի առջև, թե ինչպես վարվել՝ արդյունքում անհանգստանալով և շփոթվելով: Հնարավորության դեպքում օգնեք նրանց հետաձգել կարևոր որոշումներ կայացնելը մինչև նրանք չհանգստանան կամ աջակցեք նրանց որոշումների կայացման գործընթացին:

14. Բացատրեք, որ խրախուսող և դրական լինելը նաև ուրիշների զգացմունքներն ընդունելն է: Կարևոր է խուսափել, որ ձեր սեփական բարոյական արժեքները կամ համոզմունքները չազդեն ձեր կողմից տրամադրվող օգնության կամ մարդկանց հանդեպ վերաբերմունքի վրա:

15. Հիմա բացատրեք «ԼՍԵԼ» գործողության ամենավերջին առաջադրանքը: Մասնակիցները զույգերով պետք է քննարկեն ինչ-որ իրավիճակ, որի ընթացքում յուրաքանչյուր զուգընկեր ըստ հերթականության պետք է լինի լսողը: Խնդրեք մասնակիցներին գտնել այնպիսի զուգընկեր, ում հետ դեռ չեն աշխատել:

16. Տվեք նրանց հինգ թույլ ինչ-որ իրավիճակ մտածելու համար: Այն կարող է լինել հորինված կամ իրական: Առաջարկեք, որ իրավիճակը շատ բարդ չլինի, որպեսզի մասնակիցները շատ չխոսեն:

Իրավիճակների օրինակներ են՝

- գործընկերոջ հետ վեճը,
- աշխատանքային և տնային պարտականությունների անհամատեղելիությունը,
- աշխատանքի վայրից հեռու բնակվելը և ամեն օր ստիպված հեռու ճանապարհ գնալը:

17. Բացատրեք, որ նրանք պետք է կենտրոնանան լսելու գործընթացի և վերջինիս վերբալ և ոչ վերբալ ձևերի վրա: Յուրաքանչյուր մասնակից ունի 3 թույլ այս հմտությունները մարզելու համար:

18. Խնդրեք մասնակիցներին սկսել: 3 թույլ հետո զուգընկերները փոխվում են դերերով: Վերջում մեկ թույլ տվեք հետադարձ կապի համար:

19. Հրավիրեք բոլոր մասնակիցներին տալ ընդհանուր հետադարձ կապ: Հարցրեք հետևյալը՝

- Որքա՞ն հեշտ կամ դժվար էր լսել: Նկարագրեք ի՞նչն էր դժվար և ի՞նչը հեշտ:
- Որքա՞ն հեշտ կամ դժվար էր հարցեր տալը: Նկարագրեք ի՞նչն էր դժվար և ի՞նչը հեշտ:

## 6.7. Ուղղորդել



1. Հիմա պետք է ներկայանա «Ուղղորդել» խումբը:

2. Երբ այս խումբը վերջացնի ներկայացնելը, հրավիրեք մյուս խմբերի մասնակիցներին հարցեր տալու:



### ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ

#### Ենթադրում է

- հասանելի դարձնել տեղեկատվությունը,
- օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն,
- օգնել լուծել գործնական խնդիրները,
- հասանելի դարձնել ծառայությունները և նման այլ օգնության տրամադրում:



### 6.8. Դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն ուղղորդել օգնության և աջակցության

1. Հիշեցրեք մասնակիցներին (անուն)-ի պատմությունը, ում կողոպտել էին երկու շաբաթ առաջ: Նա բարդեցված հակազդումներ ուներ, որոնք խոչընդոտում էին իր բարեկեցությանը և ամենօրյա գործունեությանը: Հարցրեք մասնակիցներից մեկին, թե ինչ էր պատահել նրա հետ և ինչպիսին են եղել նրա հակազդումները իրավիճակի պահին և դրանից հետո:

2. Ասացեք «Նայել, լսել, ուղղորդել» խմբերով քննարկել հետևյալը՝

- Ի՞նչ տեղեկություն օգտակար կլինի կիսել (անուն)-ի հետ իր հակազդումների դեպքում:
- Ըստ նրա ախտանշանների, ինչպիսի՞ ծառայությունների ուղղորդել (անուն)-ին:

3. Հիշեցրեք մասնակիցներին, որ ճգնաժամում գտնվող մարդն օգնություն կարող է ստանալ իր շրջապատից՝ ընտանիք, ընկերներ, կամ այդ օգնությունը կտրամադրվի տեղական ուղղորդման ծառայությունների կողմից:

4. Մի քանի րոպե անց քննարկեք պատասխանները: Խնդրեք մասնակիցներից մեկին ֆլիպչարթի վրա գրել ուղղորդման տարբեր ծառայություններ կամ կազմակերպություններ (որոնք կօգտագործվեն ավելի ուշ՝ 8-րդ սեսիայում): Ասացեք նրանց մտածել հասանելի այլ ծառայությունների մասին:

Ուղղորդման ծառայությունների և կազմակերպությունների օրինակներ են՝

- աղետներին արձագանքման դեպքում՝ Ընտանեկան Կապերի Վերականգնումը, ապաստարանի տրամադրումը, կանխիկ գումարի բաշխումը և այլն,
- քրոնիկ հիվանդությունների դեպքում (դիաբետ, արթրիտ և այլն)՝ համապատասխան հաստատությունները,
- այլ դեպքերում՝ երեխաների պաշտպանության գործակալությունները, տարեցների խնամքի կենտրոնները և այլն:

5. Այս վարժության մեջ ընդգծեք, որ եթե օգնողը չգիտի, թե որտեղ պետք է ուղղորդի տուժածին, կարող է կապնվել գործընկերոջ կամ թիմի ղեկավարի հետ խորհրդի և տեղեկատվության ձեռքբերման համար:

**7. ՀԱՕ դերային խաղ**
 **ՍԼԱՅԴ 11**

---

ՀԱՕ դերային խաղ փոքր խմբերում:  
Արդյունավետ հետադարձ կապի տրամադրման մարզում

---

5-րդ սեսիայում խմբերի կողմից մշակված դեպքերի օրինակների պատճեններ և հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 4. Դերային խաղի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում:




Մասնակիցները կկիրառեն իրենց ՀԱՕ հմտությունները երեք փոքր խմբերով՝ օգտագործելով 5-րդ սեսիայում մշակված դեպքերի օրինակները: Տեղյակ եղեք, որ դերային խաղերը կարող են հուզականորեն ազդել մասնակիցների վրա, եթե վերջիններս երբև անցել են նմանատիպ իրավիճակների միջով, որոնք նկարագրված են մշակված դեպքերի օրինակներում: Դերային խաղից հետո կարևոր է ստուգել բոլոր մասնակիցների ինքնազգացողությունը՝ համոզվելու, որ բոլորը լավ են, և հարմար է շարունակել դասընթացը: Եթե խմբի անդամներից որևէ մեկն աջակցության կարիք ունենա, որոշեք, թե ինչպես ավելի արդյունավետ կլինի՝ խմբի ներսում, երբ կխրախուսվի թիմային աջակցությունը, թե՛ անհատապես:

**Դերային խաղերի միջև ընկած ժամանակահատվածում խորհուրդ է տրվում 1-2 րոպե տևողությամբ ակտիվացնող վարժություններ իրականացնել: Տե՛ս Հավելված Ա:**

1. Հրավիրեք մասնակիցներին միանալ իրենց «թվային խմբերին»՝ յուրաքանչյուր խմբում 3 անդամ: Բացատրեք, որ խմբերը կիրականացնեն ՀԱՕ՝ երեք դերային խաղով, յուրաքանչյուր խմբի անդամ ըստ հաջորդականության կլինի՝ 1) դիսթրեսի մեջ գտնվող, 2) ՀԱՕ տրամադրող և 3) դիտորդ:



2. Բացատրեք, որ նրանք կօգտագործեն այն դեպքերը, որոնք նախօրոք մշակել են: Օրինակները բաժանեք խմբերից յուրաքանչյուրին: Եթե խմբին ընկնում է իրենց գրածը, ապա նրանք պետք է փոխանակեն այլ խմբի հետ:
3. Բացատրեք, որ Դուք կտաք երեք դերային խաղերի երեք փուլերի սկզբի ազդանշանը: Երբ գա մյուս դերային խաղի ժամանակը, փոքր խմբերը պետք է փոխեն իրենց գրածն ուրիշ խմբի հետ: Ասացեք մասնակիցներին, որ նույն դեպքերի օրինակները պետք է օգտագործեն միայն մեկ անգամ, և նրանք չպետք է օգտագործեն իրենց գրածը:
4. Նախքան սկսելը, բացատրեք, թե ինչպես լրացնել հետադարձ կապի հարցաթերթիկը, որը ներկայացված է ստորև: Ընդգծեք հետադարձ կապի տրամադրման ներկայացված տարբերակի կիրառման կարևորությունը: Այն ուսուցման խթանման կարևոր գործոն է, որը կիրառելի է տարբեր միջավայրերում: Այն կարելի է կիրառել թե՛ աշխատանքային, թե՛ անձնական կյանքում:



**ՔԱՅԼ 1**

Դիտորդը հարցնում է ՅԱՕ տրամադրողին մտածել.

- Ի՞նչը լավ ստացվեց:
- Ի՞նչ նա կանի այլ կերպ հաջորդ անգամ:

**ՔԱՅԼ 2**

Դիտորդն իր հետադարձ կապն է տալիս ՅԱՕ տրամադրողին.

Դիտորդը սկսում է դրական արձագանքներից՝ շեշտադրում կատարելով այն կողմերի վրա, որոնք լավ են ստացվել:

- Դիտորդը հետադարձ կապ է տալիս այն ոլորտների շուրջ, որոնք կարելի է կատարելագործել (անհրաժեշտության դեպքում):
- Դիտորդն ավարտում է ընդհանուր դրական մեկնաբանությամբ:

**ՔԱՅԼ 3**

Դիտորդը դիսթրեսի մեջ գտնվողին՝ երեխային կամ խնամակալին, խնդրում է տալ լրացուցիչ հետադարձ կապ.

- Դիսթրեսի մեջ գտնվող անձը սկսում է դրական արձագանքներից՝ շեշտադրում կատարելով այն կողմերի վրա, որոնք լավ են ստացվել:
- Դիսթրեսի մեջ գտնվող անձը հետադարձ կապ է տալիս այն ոլորտների շուրջ, որոնք կարելի է կատարելագործել (անհրաժեշտության դեպքում):
- Դիսթրեսի մեջ գտնվող անձն ավարտում է ընդհանուր դրական մեկնաբանությամբ:

5. Հիմա խնդրեք մասնակիցներին ներկայացնել իրենց առաջին դերային խաղը: Նրանք պետք է որոշեն, թե ով է դիսթրեսի մեջ գտնվողը, ով է ՅԱՕ տրամադրողը և ով է դիտորդը: Նրանք ունեն մի քանի թույլ պատրաստվելու համար: Դերային խաղի համար տրվում է 10 թույլ և 4 հավելյալ թույլ՝ հետադարձ կապի համար:
6. 10 թույլ անց ավարտի նշանը ցույց տվեք, որպեսզի նրանք իրենց հետադարձ կապը տան: Հետո մեկ թույլով կատարեք կարճ ակտիվացնող վարժություն: (Տե՛ս հավելված Ա՝ ակտիվացնող վարժությունների մասին):
7. Կրկնեք վերևում նշված երկրորդ, երրորդ և չորրորդ դերային խաղի հրահանգները, մինչև բոլորը չխաղան 3 դերային խաղ՝ դիսթրեսի մեջ գտնվող, ՅԱՕ տրամադրող և դիտորդ:
8. Դերային խաղի 3-րդ փուլից հետո հավաքել մասնակիցներին և շնորհակալություն հայտնել ջանքերի համար: Համոզվեք, որ բոլորն իրենց լավ են զգում և դուրս են եկել իրենց դերերից: Նախքան այս սեսիայի ավարտը ևս մեկ կարճ ակտիվացնող վարժություն կատարեք:
9. Վերջին մի քանի թույլները տրամադրեք մասնակիցների հետ իրենց զգացածը քննարկելուն: Հարցրեք նրանց, թե ինչն էր հեշտ և ինչն էր դժվար: Խորախուսեք բոլորին օրինակներ բերել, թե ինչպես պետք է հաղթահարել դժվարությունները, ապա տվեք ձեր սեփական օրինակը:

## 8. Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ

120



Քննարկել բարդեցված հակազդումները և իրավիճակները: Քննարկել մասնագիտացված օգնության համար նախատեսված ուղղորդման համակարգերը:



Ֆլիպչարթ և մարկերներ  
Ներածական գրքույկ՝ «Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց»-ի պատճենված օրինակներ կամ բարդեցված հակազդումների մասին բաժնի լուսապատճեն  
Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 5. Հարցերով երկու սցենար, և եթե հասանելի է, ապա ուղղորդման տեղական ընթացիկ համակարգերի մասին տեղեկատվություն:



**Այս սեսիայի համար փորձեք ներկայացնել նախապես պատրաստված ուղղորդման տեղական ընթացիկ համակարգերի մասին ճշգրիտ ցանկ:**

### 8.1. Բարդեցված հակազդումների և իրավիճակների օրինակներ

1. Բացատրեք, որ ՀԱՕ տրամադրողները հանդիպում են այնպիսի իրավիճակների, որոնք ավելի բարդ են, քան մյուսները: Դա պայմանավորված է իրավիճակով կամ դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդու սուր հակազդումներով:
2. Խնդրեք մասնակիցներին զույգ կազմել այն մասնակցի հետ, ում հետ դեռ չեն աշխատել:
3. Խնդրեք զույգերին մտածել այն իրավիճակների մասին, որոնց արձագանքելը կարող է բարդ լինել ՀԱՕ տրամադրողի համար: Մի քանի րոպե հետո հարցրեք նրանց պատասխանները և դրանք գրանցեք ֆլիպչարթի վրա:

Բարդ իրավիճակների օրինակ են՝

- մեծամասշտաբ վթարներ կամ աղետներ,
- բռնություն,
- սարսափեցնող իրավիճակներ,
- սեռական և գենդերային բռնություն,
- առանց ուղեկցության երեխաներ կամ ընտանիք,
- ինքնասպանություն,
- լինել մահվան ականատես, այդ թվում՝ երեխաների,
- ունենալ բազմաթիվ կորուստներ:

4. Հիմա քննարկեք բարդեցված իրավիճակները: Շարունակեք ասելով.



*- Երբեմն ճգնաժամային իրավիճակներում գտնվող մարդկանց մոտ բարդեցված հակազդումներ են լինում: Կան մի քանի գործոններ, որոնք ավելի ուժեղ և բարդեցված հակազդումներ կարող են առաջացնել: Կարող եք ասել, որո՞նք են դրանք:*

Օրինակ, երբ ինչ-որ մեկը՝

- նախկինում տրավմատիկ փորձառություն է ունեցել,
- հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ ունի,
- ելթարկվել է այնպիսի իրավիճակների ազդեցության, որոնք պարունակել են սարսափեցնող տարրեր,
- մտածել է, որ մահվան սպառնալիքի տակ է գտնվում,
- ունեցել է ծանր կորուստ կամ տարանջատվել է ընտանիքից:

Շարունակեք ասելով.



- Որոշ բարդեցված հակազդումներ կարող են առաջանալ միանգամից ճզնաժամային իրավիճակի պահին, իսկ մյուսներն առաջանում են ժամանակի ընթացքում: Ի՞նչ էք կարծում, ո՞ր հակազդումներն են առաջանում անմիջապես:

Օրինակ՝

- խուճապի հարձակումներ և անհանգստություն,
- բարկություն և ագրեսիվ պահվածք,
- ինքնավնասում և ինքնասպանություն:

5. Բարդեցված հակազդումների այս երեք տեսակներն ավելի մանրամասն քննարկեք: Անհրաժեշտության դեպքում հավելյալ տեղեկատվության համար օգտագործեք «Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց» ներածական գրքույկի «Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ» բաժնից նշումներ: Ընդգծեք, որ այս հակազդումները կարող են զարգանալ նաև ժամանակի ընթացքում:

6. Շարունակեք ասելով.



- ժամանակի ընթացքում առաջացող բարդեցված հակազդումների այլ տեսակներ ևս կան: Որո՞նք են դրանք:

Օրինակ, երբ ինչ-որ մեկի մոտ նկատվում է՝

- երկարաձգված վիշտ,
- քնի հետ կապված խնդիրներ,
- Ֆլեշբեքեր,
- դեպրեսիա,
- անհանգստություն կամ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում,
- հաղթահարման վնասակար մեթոդների կիրառում:

7. Բաժանեք բարդեցված հակազդումների օրինակները զույգերին: Եթե չկան բավարար զույգեր այս ինը օրինակների համար, ապա ընտրեք ամենահամապատասխանները կամ մեկից ավել օրինակ տվեք: Եթե զույգերն ավելի շատ են, ապա խնդրեք մասնակիցներին միանալ և կազմել չորս անդամից բաղկացած խմբեր: Տրամադրեք ներածական գրքույկը՝ «Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց»-ը, վերջինիս պատճենված օրինակները կամ բարդեցված հակազդումների մասին բաժնի լուսապատճենը:

8. Խնդրեք մասնակիցներին կարդալ բարդեցված հակազդումների մասին, իսկ այնուհետև կազմել պրեզենտացիաներ և ներկայացնել: Յուրաքանչյուր ելույթ պետք է տևի 1-2 րոպե:

Այն պետք է ներառի՝

- բարդեցված հակազդումների նշանները և ախտանշանները,
- ինչ կարող է անել ՀԱՕ տրամադրողն օգնություն տրամադրելու համար,
- տեղական ինչպիսի ուղղորդման համակարգերի կարելի է դիմել:

9. Այս առաջադրանքի համար տվեք 5 րոպե:

10. Հրավիրեք խմբերին ներկայացնել իրենց աշխատանքները:



## 8.2. Սոցիալ-հոգեբանական դասակարգում

1. Բացատրեք սոցիալ-հոգեբանական դասակարգումը՝



*Սոցիալ-հոգեբանական դասակարգումը ճզևաժամային իրավիճակներում աջակցության կամ պաշտպանության կարիք ունեցող մարդկանց հայտնաբերման մեթոդ է: Այն ներառում է տուժած բնակչության կարիքների արագ գնահատում և ռեսուրսների տրամադրում: Սոցիալ-հոգեբանական դասակարգումը սովորաբար հիմնված է սահմանափակ տեղեկությունների վրա: Գործոններն են՝ տուժածի վիճակը, գոյություն ունեցող ռեսուրսները, հարթահարման ունակությունների մասին գիտելիքները և օժանդակելու համար առկա ժամանակը:*

2. Մասնակիցներին երկու խմբի բաժանեք: Չույզերից մեկական մասնակից պետք է կանգնի սենյակի մի կողմում, իսկ մյուս մասնակիցները՝ հակառակ կողմում:

3. Խմբերին տվեք սցենարների օրինակներ (սցենար 1-ը՝ «Ճզևաժամ ընտանիքում» տվեք 1-ին խմբին, իսկ սցենար 2-ը՝ «Ավտովթար»՝ 2-րդ խմբին): Նրանք ունեն 10 րոպե ժամանակ սցենարները կարդալու և հարցերը քննարկելու համար: Խնդրեք նրանց համառոտ ներկայացնեն սցենարը և իրենց պատասխանները:

4. 10 րոպե անց ամփոփեք: Օգտագործեք ստորև բերված նշումները և համոզվեք, որ մասնակիցները ներառել են հետևյալ հարցերը՝

### Հարցերի և պատասխանների օրինակներ

#### Սցենար 1: Ճզևաժամ ընտանիքում

**1. Ո՞վ օգնության կարիք ունի և ի՞նչ օգնության կարիք ունի:**

Մայրիկին անհրաժեշտ է օգնություն հանգստանալու համար: Դուստրը աջակցության և ինչ-որ մեկի հետ խոսելու հնարավորության կարիք ունի: Հայրը նույնպես օգնության կարիք ունի, բայց գուցե ավելի ուշ:

**2. Ու՞մ օգնել առաջինը: Ինչու՞:**

Ես առաջին հերթին կօգնեի աղջկան, քանի որ նա գտնվում է խոցելի վիճակում և կրկին իրեն կվնասի, եթե համապատասխան աջակցություն չստանա: Ես կարող եմ խնդրել հայրիկին, որ խոսի և հանգստացնի իր կնոջը, մինչ ես խոսում եմ իր աղջկա հետ: Գուցե ամուսինը կնոջ հետ դուրս գա զբոսանքի, որպեսզի հանգիստ միջավայր լինի աղջկա հետ խոսելու համար:

**3. Անհրաժեշտության դեպքում ու՞մ հետ կկապվեք լրացուցիչ օգնության համար:**

Եթե դուստրը սպառնում է կրկին իրեն վնաս հասցնել կամ հնարավոր է, որ դա տեղի ունենա, ես լրացուցիչ աջակցության համար կկանչեմ իմ թիմի ղեկավարին, շտապ օգնության կամ սոցիալական ծառայությունների:

#### Սցենար 2: Ավտովթար

**1. Ո՞վ օգնության կարիք ունի և ի՞նչ օգնության կարիք ունի:**

Ավտոմեքենայում գտնվող երկու տղամարդիկ օգնության կարիք ունեն: Անգիտակից վիճակում գտնվող մարդը բժշկական օգնության կարիք ունի: Մյուս մարդը հանգստանալու, մեքենայից դուրս գալու և ֆիզիկական վնասվածքները ստուգելու կարիք ունի: Թռուռուհին նույնպես օգնության կարիք ունի՝ հասկանալ, թե ինչու է նա լաց լինում և արդյոք ունի ֆիզիկական վնասվածքներ:

**2. Ու՞մ օգնել առաջինը: Ինչու՞:**

Ես առաջին հերթին կօգնեմ ֆիզիկական վնասվածքներով մարդուն՝ կկանչեմ շտապ օգնություն: Ես կօգնեմ խուճապի մեջ գտնվող մարդուն՝ փորձելով հանգստացնել նրան և օգնության ձեռք մեկնել, որպեսզի դուրս գա մեքենայից: Թռուռուհին աջակցություն է ստանում տատիկի կողմից, և ես խորհուրդ կտամ բժշկական ստուգում անցնել: Ես առաջնահերթությունը պետք է տամ երկու տղամարդկանց:

**3. Անհրաժեշտության դեպքում ու՞մ հետ կկապվեք լրացուցիչ օգնության համար:**

Ես անմիջապես շտապ օգնություն և ոստիկանություն կկանչեմ: Ես կտեղադրեմ վթարային նշաններ ճանապարհի վրա՝ մեքենաների ընթացքը դադարեցնելու համար: Անհրաժեշտության դեպքում ես այլ մեքենաների վարորդներից օգնություն կխնդրեմ:

5. Ավարտե՛ք՝ նշելով, որ օգնողների համար դժվարություն է ներկայացնում օգնության տրամադրման առաջնահերթության որոշումը: Այս դժվարությունների վրա հետագայում ազդում են օգնականի հմտությունների և ունակությունների շրջանակը: Օրինակ, եթե օգնականը փորձառու է բժշկական առաջին օգնության տրամադրման ոլորտում, ապա կարիք չկա, որ նա բժշկական շտապ օգնություն կանչի (կախված է վնասվածքների տեսակներից), մինչդեռ առաջին օգնության մեջ չվերապատրաստված օգնողները միշտ առաջնահերթությունը պետք է տան բժշկական օգնությանը:

**8.3. Ուղղորդել մասնագիտացված օգնության**



1. Վերադարձե՛ք ուղղորդման տեղական ընթացիկ համակարգերի ցանկին, որոնք խումբը կազմել էր 6-րդ սեսիայում: Շեշտե՛ք, որը բարդ իրավիճակներում կամ երբ ինչ-որ մեկն ունի բարդեցված հակազդումներ, ՀԱՕ տրամադրողը միշտ պետք է ուղղորդի մասնագիտացված օգնության:

2. Ներկայացրե՛ք ուղղորդման տեղական ընթացիկ համակարգերի պատճենները:

**8.4. ՀԱՕ տրամադրելիս հնարավոր մարտահրավերները**

1. Խնդրե՛ք մասնակիցներին կազմել երեք անդամից բաղկացած խմբեր:

2. Որպես ՀԱՕ տրամադրող ինչպիսի՞ մարտահրավերների նրանք կհանդիպեն:

3. Զննարկելու համար տվե՛ք մոտ 3 թույլ:

4. Ֆիլպչարթի վրա երկու աղյուսակ գծե՛ք և ձախ անկյունում գրե՛ք վերնագիր «Մարտահրավերներ»: Մի քանի թույլ անց խմբերը պետք է իրենց պատասխանները գրեն «Մարտահրավերներ» վերնագրով աղյուսակի տակ:

- Մարտահրավերներ են՝
- միևնույն ժամանակ օգնություն տրամադրել մի քանի մարդու,
  - օգնություն տրամադրելու ժամանակ վախի զգացում,
  - ունենալ հուզական ուժեղ հակազդումներ (բարկություն, տխրություն, վիշտ),
  - զգացմունքների անհամապատասխանություն և անօգտակարության զգացում:

5. Երբ նրանք վերջացնեն մարտահրավերների թվարկումը, ասացե՛ք նրանց մտածել դրանց հաղթահարման եղանակների շուրջ: Պատասխանները գրե՛ք աղյուսակի այց հատվածում: Որոշ օրինակներ թվարկված են այստեղ՝

| Մարտահրավերներ                                       | Հաղթահարման եղանակներ   |
|--|---|
| Միևնույն ժամանակ օգնություն տրամադրել մի քանի մարդու | - Իմանալ, թե ինչպես դասակարգել (որոշել, թե ով առաջինն ունի օգնության կարիք):<br>- Հրավիրել նրանց, ովքեր կարող են օգնել:                                 |
| Օգնություն տրամադրելու ժամանակ վախի զգացում:         | - Նախքան ՀԱՕ տրամադրելը ապահովել անվտանգությունն ու ապահովությունը:   |
| Ունենալ հուզական ուժեղ հակազդումներ:                 | - Ընդունել հակազդումները:<br>- Կառավարել հակազդումները բացասական ազդեցությունից խուսափելու համար:<br>- Ընդմիջել:<br>- Կատարել շնչառական վարժություններ: |

## 9. Ինքնօգնություն



Բարձրացնել ինքնօգնության կարևորության մասին իրազեկվածությունը և մարզել հանգստացնող, շնչառական տեխնիկան:



Ֆլիպչարթ և մարկերներ

### 9.1. Ինքնօգնություն ՅԱՕ տրամադրելուց առաջ և հետո



1. Սկսեք գործունեությունը՝ մասնակիցներին խնդրելով հանգիստ արձագանքել այն ամենին, ինչ սովորել և կիրառել են այսօր: Խնդրեք նրանց ասել, թե որպես ՅԱՕ տրամադրող ինչ մարտահրավերների նրանք կհանդիպեն օգնություն տրամադրելիս:

Մարտահրավերների օրինակներ են՝


- հուզական հակազդումներ ունենալ ուրիշների տառապանքներից
- զգալ, որ դուք լավ չեք աշխատել կամ չեք կարողացել լուծել մարդկանց խնդիրները
- վատ զգալ, որ դուք չեք կարողացել օգնել ավելի շատ մարդկանց (մեծամասշտաբ արտակարգ իրավիճակներում)
- վախենալ, որ ճգնաժամային իրավիճակը կարող է պատահել նաև ձեզ հետ:

2. Հարցրեք նրանց օրինակներ բերել, թե ինչպես են նրանք անձամբ հաղթահարել նման մարտահրավերները նախկինում կամ թե արդյոք տեսել են, թե ինչպես են շրջապատի այլ մարդիկ հաղթահարել ճգնաժամերը: Հարցրեք նրանց, թե արդյոք նրանք օգնություն ստացել են ուրիշներից:

Պատասխանների օրինակներ են՝

- զրուցել սեփական զգացմունքների և մարտահրավերների մասին,
- մի քիչ հանգստանալ,
- կատարել վարժություններ:

3. Ամփոփեք նրանց պատասխանները՝

 - *Դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդկանց հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելը կարող է օգնողի համար դժվար լինել թե ֆիզիկապես, թե հոգեպես: Նույնիսկ եթե դու անում ես լավագույնը դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն օգնելու համար, այնուամենայնիվ ձեզ մոտ դեռևս կարող է մնալ այն զգացումը, որ դուք բավականաչափ չարեցիք օգնելու համար: ՅԱՕ երեք հիմնական սկզբունքները կարող են կիրառվել նաև ինքնօգնության դեպքում: Այժմ մենք կկենտրոնանանք այն գործողությունների վրա, որոնք դուք կարող եք անել ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելու համար օգնություն ցուցաբերելուց առաջ և հետո:*

4. Խնդրեք մասնակիցներին քայլել սենյակում և զրուցել միմյանց հետ այն ուղիների շուրջ, որոնք կարող են կիրառվել ինքնօգնության համար, երբ պատրաստվում են դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդկանց ՅԱՕ ցուցաբերելուն: Խնդրեք նրանց խոսել մի քանի տարբեր մարդկանց հետ՝ տարբեր գաղափարներ լսելու համար:

5. Մի քանի թույլ անց, երբ նկատեք, որ նրանք տարբեր զրույցներ են ունեցել, բոլորին հրավիրեք շրջան կազմել: Խնդրեք նրանց կիսվել որոշ գաղափարներով:

6. Գրեք այդ գաղափարները ֆլիպչարթի վրա:

Ավելացրեք հետևյալը, եթե մասնակիցները չեն նշել՝

- ճանաչել սեփական սահմանները, այսինքն ճանաչել ձեր փորձառության և մասնագիտական կարողությունների սահմանները և իմանալ, թե որ դեպքերում ուղղորդել մարդուն մասնագիտացված օգնության,
- հանգստացնել ինքներդ ձեզ՝ լինելով հոգեպես պատրաստված նախքան օգնության մեկնելը,
- իմանալ, թե ում հետ եք աշխատելու՝ գործընկերոջ կամ թիմի հետ, և թե ով ինչ դեր է ունենալու,
- ունենալ ձեր թիմի ղեկավարի կամ որևէ մեկի հեռախոսահամարը՝ զանգահարել, եթե օգնության կարիք ունենաք,
- տեղական ուղղորդման համակարգերի և ընթացակարգերի վերաբերյալ հստակ գիտելիքներ ունենալ (օրինակ, իմանալ, թե ուր դիմել, եթե դուք հանդիպեք ընտանիքից բաժանված երեխայի կամ ինչ անել, եթե որևէ մեկը ենթարկվել է սեռական կամ գենդերային բռնության):

7. Երբ բոլորը կհավեն իրենց գաղափարներով, խնդրեք մասնակիցներին կրկին քայլել, բայց այս անգամ խոսել այն մասին, թե ինչ կարող են անել ինքնօգնության համար՝ ՀԱՕ տրամադրելուց հետո:

8. Կրկին մի քանի րոպե անց, երբ նկատեք, որ Նրանք մի քանի գրույց են ունեցել, բոլորին վերադարձրեք շրջան: Խնդրեք Նրանց կհավել որոշ գաղափարնով այն մասին, թե ինչ կարող են անել ինքնօգնության համար ՀԱՕ տրամադրելուց հետո: Գրեք օրինակները ֆլիպչարթի վրա:

Ներառեք հետևյալ օրինակները, եթե մասնակիցները չեն նշել դրանք՝

- ճանաչել և թույլ տալ սեփական տարբեր հակազդումների առաջացումը, այսինքն, տեղյակ լինել տրամադրության փոփոխությունների կամ այն հոգեբանական վնասների մասին, որոնք ունեցել էք ՀԱՕ տրամադրման արդյունքում և ընդունել դրանք որպես ձեր փորձառության մի մաս,
- սուր սթրեսի և հուզական այրման նշանների և ախտանիշների ճանաչում,
- անհրաժեշտության դեպքում աջակցություն փնտրել, այսինքն, հասկանալ արդյոք դուք ինքներդ աջակցության կարիք ունեք: Երբ քննարկում եք ուրիշներից աջակցություն ստանալու մասին, ընդգծեք ընտանիքի, ընկերների և հասակակիցների աջակցության կարևորությունը:
- գիտենալ և գործնականում կիրառել ինքնօգնության ռազմավարությունները:

9. Մասնակիցների հետ մտքերի գրոհ արեք ինքնօգնության ռազմավարությունների տարբեր օրինակների շուրջ, որպիսիք են՝ վարժություններ կատարելը, լավ սնվելը և քնելը, ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելը և այլն:

10. Ընդգծեք, որ ՀԱՕ գործողությունների «Նայել» և «Լսել» սկզբունքները ևս պետք է կիրառել ինքնօգնության համար, քանի որ ՀԱՕ տրամադրողը սովորում է հասկանալ, թե ինչպիսի իրավիճակներ և փորձառություններ են ազդում իր վրա: Նրանք նայում են, որպեսզի տեսնեն սեփական ախտանիշները: Նրանք լսում են իրենց մտքին և մարմնին, որպեսզի հասկանան, թե ինչպիսի գործողություններ պետք է կատարել ավելի լավ զգալու համար: Եվ Նրանք ուղղորդվում են, երբ այլ մարդկանց օգնության կարիքն ունեն:

11. Բացատրեք, որ հիմա դուք շնչառական մի փոքր վարժություն կանեք, որը կօգնի կարգավորել ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումները:

## 9.2. Շնչառական վարժություն



**Շնչառական վարժություններն երբեմն կարող են առաջացնել սուր հուզական հակազդումներ: Իրազեկված եղեք այս մասին և արձագանքեք հանգիստ ձևով, որպեսզի խուսափեք բացասական հետևանքներից:**

1. Խնդրեք մասնակիցներին նստել կամ կանգնել շրջանաձև, այնպես, որ մասնակիցների մեջ որոշակի հեռավորություն լինի, և Նրանք չհավեն մեկը մյուսին:
2. Խնդրեք Նրանց ուղիղ նստել կամ հանգիստ կանգնել մոտավորապես 30 վայրկյան: Նրանք պետք է կենտրոնանան իրենց ոտքերի և հատակի միջև կապի վրա, կամ եթե նստած են՝ աթոռի և մարմնի: Խնդրեք Նրանց զգալ հատակի հետ կապված լինելը:
3. Հիմա խնդրեք Նրանց մի ձեռքը դնել որովայնի վրա, իսկ մյուսը՝ կրծքավանդակի վրա: Խնդրեք Նրանց հանգիստ կենտրոնանալ իրենց շնչառության վրա: Նրանք պետք է նկատեն, թե արդյոք շնչում են կրծքավանդակով, թե որովայնով:
4. Մասնակիցներին խնդրեք դանդաղ և խորը շնչել որովայնի միջոցով և դանդաղորեն արտաշնչել բերանի միջոցով: Շարունակեք այսպես մի քանի րոպե:
5. Ավարտեք վարժությունը՝ մեկնաբանելով, որ սթրեսային իրավիճակներում շնչառության կարգավորումն ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկն է:

## 10. Դասընթացի ավարտ

15



Ավարտել դասընթացը՝ այն գնահատելով և մասնակիցների սովորածն ամփոփելով:



Հավելված Դ-ի պատճենված օրինակներ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում:

1. Խնդրեք մասնակիցներին շրջանաձև նստել:
2. Բացատրեք, որ Դուք ավարտում եք «ՀԱՕ երեխաներին» դասընթացը և ցանկանում եք մասնակիցներից հետադարձ կապ ստանալ դասընթացի վերաբերյալ, ինչը կօգնի բարելավել այն ապագայում:
3. Տվեք մասնակիցներին դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկները և խնդրեք լրացնել: Երբ բոլորն ավարտեն, հավաքեք լրացված հարցաթերթիկները:
4. Ավարտեք դասընթացը՝ խնդրելով բոլորին կանգնել և մի քանի բառով ամփոփել այն արժեքավոր բաները, ինչ սովորեցին դասընթացի ընթացքում: Ավելացրեք ձեր սեփական մեկնաբանությունները և շնորհակալություն հայտնենք բոլորին մասնակցության համար:
5. Հաջողություն մաղթեք և խմբին ասացեք ՀԱՕ վերապատրաստման հետագա տարբերակների մասին:



## Հավելվածներ



## Հավելված Ա: Ակտիվացնող վարժություններ

### Հնարքային գնդակը

Խնդրեք մասնակիցներին կանգնել շրջանաձև: Խնդրեք կամավոր մասնակցի կանգնել կենտրոնում (առաջնորդ): Հիմա ասեք բոլորին, որ ձեռքերը դնեն իրենց մեջքի հետևում: Առաջնորդը երբեմն գնդակը նետում է որևէ մեկի վրա, իսկ երբեմն էլ ձևացնում է, թե նետում է: Այն ժամանակ, երբ մասնակիցներից մեկը փորձում է բռնել գնդակը, երբ այն չի նետվել, նա պետք է կանգնի կենտրոնում և լինի նոր առաջնորդը:

### Բռնիր իմ մատը

Խնդրեք մասնակիցներին Ձեզ հետ միասին կազմել մի մեծ շրջան: Հիմա բացատրեք, որ դուք պատրաստվում եք մի փոքրիկ վարժություն կատարել՝ խթանելու կենտրոնացումը և արագ հակազդումը: Ասացեք բոլորին, որ բարձրացնեն աջ ձեռքի ցուցամատը: Հիմա խնդրեք բոլորին բարձրացնել ձախ ձեռքի ափը, այնպես, որ ափը լինի հարթ և դեպի վերև բարձրացված: Հիմա ասացեք բոլորին, որ իրենց աջ ձեռքի ցուցամատը դնեն իրենց աջ կողմում կանգնած մասնակցի ձախ ափի վրա: Թողեք, որ այսպես մի քանի վայրկյան կանգնած մնան և ստուգեք՝ արդյոք բոլորը ճիշտ են անում:



Բացատրեք, որ, երբ դուք բարձրածայն ասում եք «Զիզ!» (կամ ընտրեք որևէ պատահական բառ), բոլորը պետք է փորձեն բռնել ձախ կողմում գտնվող մասնակցի ցուցամատը՝ փորձելով թույլ չտալ, որ իրենց աջ կողմում գտնվող մասնակիցը բռնի իրենց ցուցամատը: Փորձեք մի քանի անգամ, որպեսզի համոզվեք, որ բոլորն էլ հմտացել են խաղի մեջ: Մի քանի անգամ վարժությունը կրկնելուց հետո հնարավորություն տվեք մասնակիցներից որևէ մեկին վարժությունն առաջ տանել՝ բարձրածայն ասելով առանցքային բառը: Կատարեք այս վարժությունն այնքան, մինչև որ չզգաք, որ բոլորն աշխուժացել են:

### Հիմար գրասանքների գնացք

Խնդրեք մասնակիցներին կանգնել շրջանաձև: Հիմա ասացեք նրանց բոլորին շրջվել դեպի աջ: Դասընթացավարը խախտում է շրջանն այնպես, որ լինի սկիզբ և վերջ: Հիմա ասացեք շարքի առաջնորդին սկսել քայլել: Գնացքը կարող է շարժվել ցանկացած ուղղությամբ, և առաջնորդը կարող է փոխել ուղղությունը, աղմկել, ձեռքերը բարձրացնել և այլն, իսկ մնացած մասնակիցները պետք է կրկնօրինակեն առաջնորդի շարժումները և ձայները: 30 վայրկյան անց ընտրեք այլ առաջնորդ: Շարունակեք վարժությունը մինչև ժամանակի ավարտը:

### Փուչիկները բարձր են

Եթե դասընթացին շատ մասնակիցներ ունեք, ապա բաժանեք նրանց 5 հոգուց բաղկացած խմբերի: Բացատրեք, որ դուք պատրաստվում եք տալ յուրաքանչյուր խմբին փուչիկ, և նրանց աշխատանքն է օդում պահել փուչիկը: Փուչիկը չպետք է դիպչի հատակին: Տվեք յուրաքանչյուր խմբին փուչիկ և հրահանգեք նրանց սկսել: Մոտ մեկ րոպե անց, նրանց տվեք ևս մեկ փուչիկ և ասեք, որ նրանք այս փուչիկն էլ պետք է պահեն օդում: Կրկնել մի քանի անգամ, մինչև մասնակիցները չաշխուժանան:

## Հավելված Բ: Դասընթացի օրակարգերի օրինակ

Ահա մոդուլ 3-ի թրենինգային օրակարգերի 2 օրինակ, որոնք ընդգրկում են նաև ընդմիջումներ: Առաջինը մեկօրյա ուսուցում է, իսկ երկրորդը մեկ ու կեսօրյա ուսուցում: Ժամանակը և կառուցվածքը կարող են հարմարեցվել դասընթացավարի և մասնակիցների կարիքներին:

| Օրակարգ 1: Մեկօրյա դասընթաց |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| Ժամանակ                     | Ուսումնական ծրագիր                              | Նյութեր  |
| 08:30 - 09:15               | 1. Ներածություն                                 | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր<br>Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները յուրաքանչյուր մասնակցի համար<br>Թղթեր և գրիչներ<br>Ֆլիպչարթ և մարկերներ, կպչուն ժապավեն և գնդասեղներ  |
| 09:15 - 09:35               | 2. Ի՞նչ է ՀԱՕ-ն                                 | Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում   |
| 09:35 - 09:45               | 3. Ճգնաժամային իրավիճակներ                      | Ֆլիպչարթի թուղթ, Նշումների թղթեր և մարկերներ   |
| 09:45 - 10:05               | 4. Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ | Ֆլիպչարթ և մարկերներ<br>Նախապես չորս մասի բաժանած ֆլիպչարթ՝ «Վարքագծային», «Հուզական», «Ֆիզիկական» և «Մտավոր»  |
| 10:05 - 10:20               | ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ                                       |  |
| 10:20 - 10:35               | 5. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում                 | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր<br>Թղթեր և գրիչներ<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 2. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում   |
| 10:35 - 12:50               | 6. «Նայել, լսել, ուղղորդել»                     | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր: Խմբային աշխատանքների համար ունենալ անհրաժեշտ պարագաներ (ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ, գրիչներ և թղթեր և այլն)<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ<br>3. Հակազդումների բացահայտում: Դեպքի ուսումնասիրման մշակում հարցերի միջոցով<br>Նշումների թղթեր երկու տարբեր գույներով և գրիչներ<br>Ֆլիպչարթ և մարկերներ |
| 12:50 - 13:30               | ՃԱՇ   |  |
| 13:30 - 14:30               | 7. ՀԱՕ դերային խաղեր                            | 5-րդ սեսիայում խմբի կողմից մշակված իրավիճակների օրինակների պատճենված օրինակներ և հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 4. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում  |
| 14:30 - 14:45               | ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ                                       |  |
| 14:45 - 16:45               | 8. Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ         | Ֆլիպչարթ և մարկերներ<br>Ներածական գրքույկ՝ «Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց»-ի պատճենված օրինակներ կամ բարդեցված հակազդումների մասին բաժնի լուսապատճեն<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 5. Հարցերով երկու սցենար, և եթե հասանելի է, ապա ուղղորդման տեղական համակարգերի մասին տեղեկատվություն                             |
| 16:45 - 17:30               | 9. Ինքնօգնություն                               | Ֆլիպչարթ և մարկերներ   |
| 17:30 - 17:45               | 10. Դասընթացի ավարտ                             | Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում   |

## Օրակարգ 2: Մեկ ու կեսօրյա դասընթաց

| Ժամանակ           | Ուսումնական ծրագիր  | Նյութեր  |
|-------------------|---|--|
| <b>Օր առաջին</b>  |   |  |
| 09:00 - 09:45     | 1. Ներածություն   | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» բարտեր<br>Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները յուրաքանչյուր մասնակցի համար<br>Թղթեր և գրիչներ<br>Ֆլիպչարթ և մարկերներ, կաշուն ժապավեն և գնդասեղներ  |
| 09:45 - 10:05     | 2. Ի՞նչ է ՀԱՕ--ն  | Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում   |
| 10:05 - 10:15     | 3. Ճգնաժամային իրավիճակներ  | Ֆլիպչարթի թուղթ, Նշումների թղթեր և մարկերներ   |
| 10:15 - 10:35     | 4. Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ                             | Ֆլիպչարթ և մարկերներ<br>Նախապես չորս մասի բաժանած ֆլիպչարթ՝ «Վարքագծային», «Հուզական», «Ֆիզիկական» և «Մտավոր»  |
| 10:35 - 10:50     | ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ   | 15   |
| 10:50 - 11:05     | 5. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում   | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» բարտեր<br>Թղթեր և գրիչներ<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 2. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում   |
| 11:05 - 12:45     | 6. «Նայել, լսել, ուղղորդել» (մաս 1)<br>Ընդմիջում «Ակտիվ լսումից» հետո       | Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 1. «Նայել, լսել, ուղղորդել» բարտեր: Խմբային աշխատանքների համար ունենալ անհրաժեշտ պարագաներ (ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ, գրիչներ և թղթեր և այլն)<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ<br>3. Հակազդումների բացահայտում: Դեպքի ուսումնասիրման մշակում հարցերի միջոցով<br>Նշումների թղթեր երկու տարբեր գույներով և գրիչներ<br>Ֆլիպչարթ և մարկերներ |
| 12:45 - 13:45     | ՃԱՇ   | 60   |
| 13:45 - 14:15     | 6. «Նայել, լսել, ուղղորդել» (մաս 2)<br>Սկսել «Ուղղորդել» խմբային աշխատանքից | Խմբային աշխատանքների համար ունենալ անհրաժեշտ պարագաներ (ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ, գրիչներ և թղթեր և այլն)   |
| 14:15 - 15:15     | 7. ՀԱՕ դերային խաղեր  | 5-րդ սեսիայում խմբի կողմից մշակված իրավիճակների օրինակների պատճենված օրինակներ և հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ:<br>4. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում<br>Թղթեր և գրիչներ  |
| 15:15 - 15:30     | Առաջին օրվա ամփոփում  |  |
| <b>Օր երկրորդ</b> |   |  |
| 09:00 - 09:15     | Առաջին օրվա համառոտ կրկնողություն և երկրորդ օրվա օրակարգի ներկայացում       | Ֆլիպչարթ, թղթեր և մարկերներ  |
| 09:15 - 11:15     | 8. Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ                                     | Ֆլիպչարթ և մարկերներ<br>Ներածական գրքույկ՝ «Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց»-ի պատճենված օրինակներ կամ բարդեցված հակազդումների մասին բաժնի լուսապատճեն<br>Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ: 5. Հարցերով երկու սցենար, և եթե հասանելի է, ապա ուղղորդման տեղական համակարգերի մասին տեղեկատվություն                             |
| 11:15 - 11:30     | ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ   |  |
| 11:30 - 12:15     | 9. Ինքնօգնություն   | Ֆլիպչարթ և մարկերներ   |
| 12:15 - 12:30     | 10. Դասընթացի ավարտ   | Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում   |

## Հավելված Գ: Վերապատրաստման ռեսուրսներ

### 1.«Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր



Տպեք աղյուսակը հաջորդ էջում: Կտրեք երկու քառակուսի այնպես, որ նրանցից ստացվի «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտերի առջևի և հետևի կողմը: Տեսեք ստորև բերված օրինակը:

Երկու կողմերը սոսնձեք իրար՝ քարտ ստանալու համար: Ժամանելուն պես մասնակիցներին տվեք մեկական քարտ: Բացատրեք, որ մասնակիցները քարտերը կօգտագործեն մի փոքր ուշ:

Որոշ մասնակիցներ կարող են ստանալ նույն քարտերը: Եթե դասընթացի մասնակիցների թիվը 21-ից ավելի է, ապա պետք է պատրաստել և տպել ավելի շատ քարտեր:

| Առջև    | Հետև  |
|---------|---|
| ՆԱՅԵԼ 1 | տեղեկատվության<br>ձեռքբերում<br>այն մասին՝ ինչ<br>է կատարվել և<br>կատարվում |

|         |   |        |  |             |   |
|---------|---|--------|--|-------------|---|
| Տայել 1 | տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում     | Լսել 1 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես մտռենալ օգուտության կարիք ունեցող մարդուն   | Ուղղորդել 1 | Ուղղորդել, էնթադորում է հասանելի դարձնել տեղեկատվությունը                                   |
| Տայել 2 | տեղեկատվության ձեռքբերում օգուտության կարիք ունեցողների վերաբերյալ  | Լսել 2 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես ներկայանալ  | Ուղղորդել 2 | Ուղղորդել, էնթադորում է օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն |
| Տայել 3 | ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում                    | Լսել 3 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես ուշադրություն դարձնել և ուշադիր լսել  | Ուղղորդել 3 | Ուղղորդել, էնթադորում է օգնել լուծել գործնական խնդիրները                                    |
| Տայել 4 | տեղեկատվության ձեռքբերում ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ         | Լսել 4 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես ընտրումել դիմացիկի զգացումները  | Ուղղորդել 4 | Ուղղորդել, էնթադորում է հասանելի դարձնել ծառայությունները և նման այլ օգուտության տրամադրում |
| Տայել 5 | տեղեկատվության ձեռքբերում հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ | Լսել 5 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես հանգստացնել ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդուն   | Ուղղորդել 5 | Ուղղորդել, էնթադորում է հասանելի դարձնել տեղեկատվությունը                                   |
| Տայել 6 | տեղեկատվության ձեռքբերում հուզական հակազդումների վերաբերյալ         | Լսել 6 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես հարցնել կարիքների և ստահագույթունների մասին   | Ուղղորդել 6 | Ուղղորդել, էնթադորում է օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն |
| Տայել 7 | տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում     | Լսել 7 | Լսելը վերաբերում է, թե՛ ինչպես օգնել ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց իրենց անսխալական կարիքների և խնդիրների լուծումները գտնել | Ուղղորդել 7 | Ուղղորդել, էնթադորում է օգնել լուծել գործնական խնդիրները                                    |

## 2. Դեպքի մշակում

Ստեղծված է խումբ N- ի կողմից \_\_\_\_\_

Ջամառոտ նկարագրեք ճգնաժամային իրավիճակը \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Մտածեք ճգնաժամային իրավիճակից տուժածի անունը \_\_\_\_\_

Տրամադրեք անձնական տեղեկություն (օրինակ՝ սեռ, տարիք, ընտանեկան կարգավիճակ և այլն):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Մտածեք կոնտեքստի մասին (օրինակ՝ վայր, օրվա ժամ, հասարակական վայր, այլ մարդկանց առկայություն և այլն):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Կազմեք անձի հիմնական հակազդումների ցանկ՝

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### 3. Հակազդումների բացահայտում: Դեպքի ուսումնասիրության զարգացում հարցերի միջոցով



**Տպեք դեպքի ուսումնասիրության զարգացման օրինակը և բաժանեք խմբերին: Չմոռանաք ձեր տեղանքին համապատասխան անուն տալ կնոջը:**

#### Դեպքի ուսումնասիրություն

Ինձ զանգահարեց իմ գործընկերներից մեկը (անուն), ով գտնվում էր ծանր սթրեսային վիճակում: Մոտավորապես երկու շաբաթ առաջ երեք զինված մարդ ներխուժել էին նրա տուն: Նրանք չէին վնասել նրան, սակայն սպառնացել և վերցրել էին բոլոր արժեքավոր իրերը, որոնք գտել էին: Նա այդ պահին շատ էր վախեցել, բայց հետո տիրապետել էր իրեն և հանգստացել: Գողերի հեռանալուց հետո (անուն) զանգահարել է ոստիկանություն և նույնիսկ փականագործներ կանչել, քանի որ գողացել էին նաև բանալիները: Չնայած արդեն երկու շաբաթ էր անցել, նա լավ չէր զգում իրեն: Նա պատմեց, որ չէր քնել և մի քանի գիշեր արթուն էր մնացել, քանի որ վախենում էր, որ գողերը նորից կվերադառնան: Նա չէր կարողանում աշխատել, քանի որ շատ էր հոգնել և ի վիճակի չէր կենտրոնանալ:

#### Հրահանգներ

Քննարկեք ներքևում տրված հարցերը ձեր խմբի անդամների հետ և գրառումներ կատարեք, որպեսզի ներկայացնեք ընդհանուր քննարկման ժամանակ:

Օգտագործեք նշումների թերթիկները, որոնք տրվել են ընդհանուր և բարդեցված հակազդումները գրելու համար, գրեք մեկ հակազդում մեկ թերթիկի վրա:

#### Հարցեր

- Ինչպե՞ս կիրառել ՆԱՅԵԼ գործողության սկզբունքներն այս իրավիճակի ժամանակ:
- Այս իրավիճակում ի՞նչ ընդհանուր հակազդումներ կարող է ունենալ կինը:
- Այս իրավիճակում ի՞նչ բարդեցված հակազդումներ կարող է ունենալ կինը: Ե՞րբ և ինչու՞ դուք կուղղորդեք նրան մասնագիտական օգնության:



## 4. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում

Մասնակցի անունը. \_\_\_\_\_

### Հետադարձ կապի հարցաթերթիկ

| Գործողության սկզբունքը<br>և գործողությունները  | Կատարվածի<br>գնահատում* | Մեկնաբանություններ և օրինակներ<br>Ի՞նչն է լավ անցել:<br>Ի՞նչը կարելի է բարելավվել: |
|--|-------------------------|--|
| <b>Նայել ենթադրում է՝</b>  |                         |  |
| տեղեկատվության ձեռքբերում<br>այն մասին՝ ինչ է կատարվել և<br>կատարվում                                  |                         |  |
| տեղեկատվության ձեռքբերում<br>օգնության կարիք ունեցողների<br>վերաբերյալ                                 |                         |  |
| ապահովության և անվտանգության<br>ոլիսկերի գնահատում   |                         |  |
| տեղեկատվության ձեռքբերում<br>ֆիզիկական վնասվածքների<br>վերաբերյալ                                      |                         |  |
| տեղեկատվության ձեռքբերում<br>հիմնական և անհրաժեշտ<br>կարիքների վերաբերյալ                              |                         |  |
| տեղեկատվության ձեռքբերում<br>հուզական հակազդումների<br>վերաբերյալ                                      |                         |  |
| <b>Լսել վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը՝</b>  |                         |  |
| մոտենում օգնության կարիք<br>ունեցող մարդուն  |                         |  |
| Ներկայացնում իրեն  |                         |  |
| ուշադրություն դարձնում և ակտիվ<br>լսում  |                         |  |
| ընդունում դիմացինի<br>զգացմունքները  |                         |  |
| հանգստացնում ճգնաժամի մեջ<br>գտնվող մարդուն  |                         |  |
| հարցնում կարիքների և<br>մտահոգությունների մասին  |                         |  |
| օգնում ճգնաժամի մեջ գտնվող<br>մարդուն բավարարել իր<br>առաջնային կարիքները և լուծել<br>հրատապ խնդիրները |                         |  |
| <b>Ուղղորդել ենթադրում է՝</b>  |                         |  |
| հասանելի դարձնել<br>տեղեկատվությունը   |                         |  |
| օգնել սիրելիների հետ միավորմանը<br>և տրամադրել սոցիալական<br>աջակցություն                              |                         |  |
| օգնել լուծել գործնական<br>խնդիրները  |                         |  |
| հասանելի դարձնել<br>ծառայությունները և նման այլ<br>օգնության տրամադրում                                |                         |  |

\*) Կատարվածի գնահատում. 2. Լավ է կատարված: 1. Համարժեք է կատարված: 0. Կատարված չէ:

## 5. Զարգերով երկու սցենար

### Սցենար 1: Ճգնաժամ ընտանիքում

Դուք մեկ տարվա ընթացքում շարաթը մեկ անգամ այցելում եք փախստական ընտանիք՝ որպես Կարմիր Խաչի կամավոր: Դուք ընտանիքի բոլոր անդամների հետ շատ լավ հարաբերությունների մեջ եք և կապված եք ամբողջ ընտանիքի հետ: Մի օր դուք գտնում եք ամբողջ ընտանիքին ճգնաժամի մեջ, քանի որ ավագ դուստրը փորձել է իր կյանքին վերջ տալ՝ կտրելով իր երակները: Նա գտնվել է հիվանդանոցում, բայց այժմ տուն է վերադարձել: Երբ ժամանեցիք, գտաք ծնողներին շատ հուսահատ: Դուստրը փակվել է իր սենյակում և հրաժարվում է խոսել որևէ մեկի հետ: Զայրը նստած է պատուհանի մոտ՝ չքված աչքերով և ոչինչ չի ասում: Մայրը անընդհատ խոսում է այն մասին, թե ինչպես են նրանք այդ ամենի միջով անցել, որքան է ինքը զայրացած և որքան անշնորհակալ է դուստրը:

### Զարգեր

#### 1. Ո՞վքեր օգնության կարիք ունեն, և ի՞նչ օգնության կարիք ունեն:

---

---

---

#### 2. Ու՞մ կօգնեք առաջինը: Ինչու՞:

---

---

---

#### 3. Ու՞մ հետ կապ կհաստատեք լրացուցիչ օգնության համար:

---

---

---

**Սցենար 2: Ավտովթար**

Դուք տուն եք գնում աշխատանքից, երբ ականատես եք լինում ավտովթարի: Երկու ավտոմեքենա միմյանց հարվածել և վնասվել են: Դուք կանգնում եք և շտապում եք օգնել: Մի մեքենայում կան տարիքով ամուսիններ, իրենց թոռնիկի հետ, մյուս մեքենայում՝ երկու տղամարդ: Ծեր զույգը և թոռնուհին ունեն որոշակի վնասվածքներ, սակայն նրանց ֆիզիկական վնասվածքները լուրջ չեն: Նրանք դուրս են եկել մեքենայից և կանգնած են միմյանց փաթաթված: Թոռնուհին լաց է լինում: Մյուս մեքենայում երկու տղամարդկանցից մեկը լուրջ վնասվածքներ է ստացել և անգիտակից վիճակում է: Մյուս ուղևորը խուճապի մեջ է՝ գոռում և լաց է լինում:

**Չարցեր**

**1. Ո՞վքեր օգնության կարիք ունեն, և ի՞նչ օգնության կարիք ունեն:**

---



---



---

**2. Ու՞մ կօգնեք առաջինը: Ինչու՞:**

---



---



---

**3. Ու՞մ հետ կապ կհաստատեք լրացուցիչ օգնության համար:**

---



---

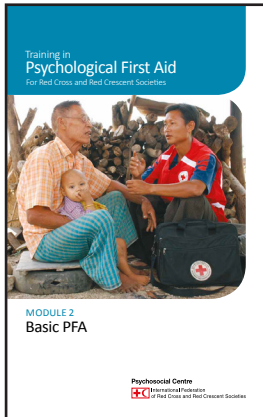


---

**Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկ**

| ՀԱՕ դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկ   |         |     |         |     |          |
|---|---------|-----|---------|-----|----------|
|   | Շատ վատ | Վատ | Բավարար | Լավ | Գերազանց |
| 1. Ընդհանուր առմամբ, ինչպես եք գնահատում դասընթացի բովանդակությունը:                                |         |     |         |     |          |
| Մեկնաբանություններ  |         |     |         |     |          |
|   |         |     |         |     |          |
| 2. Ընդհանուր մեկնաբանություններ<br>Խնդրում ենք նշել, թե որքանով եք համաձայն հետևյալ պնդումների հետ: |         |     |         |     |          |
| 2.1 Բովանդակությունը հետաքրքիր էր և գրավիչ:   |         |     |         |     |          |
| 2.2 Դասընթացը համապատասխանում էր վերապատրաստման նպատակներին:  |         |     |         |     |          |
| 3. Գիտելիք և հմտություններ<br>Խնդրում ենք նշել, թե որքանով եք համաձայն հետևյալ պնդումների հետ:      |         |     |         |     |          |
| 3.1 Ես ավելի շատ գիտեմ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների մասին:                         |         |     |         |     |          |
| 3.2 Ես գիտեմ, թե ինչ է հոգեբանական առաջին օգնությունը և ինչ չէ դա:                                  |         |     |         |     |          |
| 3.3 Ես հասկանում եմ «Նայել, լսել, ուղղորդել» գործողությունների սկզբունքները:                        |         |     |         |     |          |
| 3.4 Դասընթացի ընթացքում ես հնարավորություն ունեցա մարզել ՀԱՕ հմտությունները:                        |         |     |         |     |          |
| 3.5 Ես ուսումնասիրել եմ բարդեցված հակազդումները և իրավիճակները:                                     |         |     |         |     |          |
| 3.6 Ես հասկանում եմ ուրիշներին օգնելու ժամանակ ինքնօգնության կարևորությունը:                        |         |     |         |     |          |
| 4. Կարծում եմ, որ առավել արդյունավետ էին.   |         |     |         |     |          |
| 4.1 Խմբային քննարկումները   |         |     |         |     |          |
| 4.2 Պրեզենտացիաները   |         |     |         |     |          |
| 4.3 Խմբային վարժությունները   |         |     |         |     |          |
| 4.4 Դերային խաղերը  |         |     |         |     |          |
| 5. Դասընթացավար   |         |     |         |     |          |
| 5.1. Դասընթացավարը բանիմաց և տեղյակ էր թեմայից:   |         |     |         |     |          |
| 5.2 Դասընթացավարը ներկայացրեց բովանդակությունը հստակ և տրամաբանական եղանակով:                       |         |     |         |     |          |
| 5.3 Դասընթացավարն ուներ դասընթացավարի լավ հմտություններ:  |         |     |         |     |          |
| 6. Ձեր ընդհանուր կարծիքը դասընթացի մասին  |         |     |         |     |          |
| 6.1 Ես ավելի լավ պատկերացում կազմեցի հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ:                       |         |     |         |     |          |
| 6.2 Ուսուցման միջավայրն անվտանգ էր և ընդգրկող:  |         |     |         |     |          |
| 6.3 Դասընթացի ընդհանուր տևողությունը բավարար էր:  |         |     |         |     |          |
| 7. Ո՞րոնք էին դասընթացի դրական կողմերը:   |         |     |         |     |          |
|   |         |     |         |     |          |
|   |         |     |         |     |          |
| 8. Ո՞րոնք էին դասընթացի բացասական կողմերը:  |         |     |         |     |          |
|   |         |     |         |     |          |





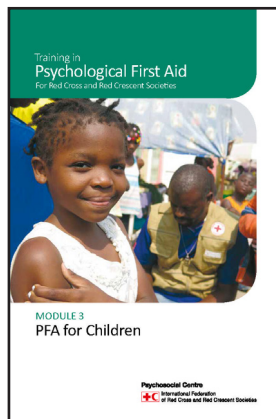
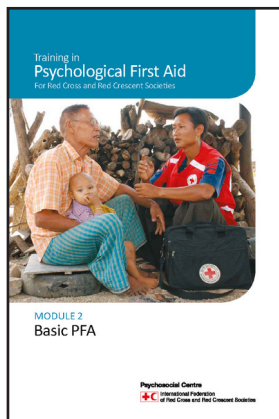
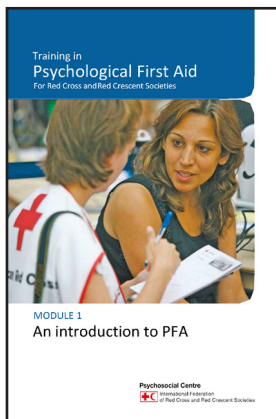
## ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՅԻ և ԿԱՐՄԻՐ ՄԱՀԻԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Հոգեբանական առաջին օգնությունը պարզ, բայց հզոր միջոց է դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն օգնելու համար: Օգնության այս ձևն իր մեջ ներառում է մարդու հակազդումներին ուշադրություն դարձնելը, ուշադիր լսելը և համապատասխան գործնական օգնության ցուցաբերումը՝ ինդիվիդները և հիմնական կարիքները հոգալու համար:

ՀԱՕ-ի հմտությունների ուսուցումը թույլ կտա օգնականին ոչ միայն օգնել ուրիշներին, այլև դրանք կիրառել անձնական ճգնաժամերի դեպքում:

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնությունը բաղկացած է մի քանի մասերից, որոնք կարելի է օգտագործել թե՛ առանձին, թե՛ միասին: Այն ներառում է ներածական գրքույկ և չորս ուսումնական մոդուլ: Առաջին երկու ուսումնական մոդուլը լուսաբանում են հիմնական ՀԱՕ հմտությունները, երրորդը՝ ՀԱՕ երեխաներին, իսկ չորրորդը՝ ՀԱՕ՝ խմբերում և աջակցություն թիմերին:

Հույս ունենք, որ այս կյուբերը կօժանդակեն անձնակազմին և կամավորներին մարդկանց օգնելու իրենց նախնական աշխատանքում: Մեր նպատակն է աջակցել Ազգային ընկերություններին ամենաարդյունավետ սոցիալ-հոգեբանական աջակցության տրամադրման հարցում:



**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies