

Դասընթաց

Հոգեբանական առաջին օգնություն

Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների համար



Մոդուլ 3

ՀԱՕ երեխաներին



Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՅԻ ԵՎ ԿԱՐՄԻՐ ՄԱՀԻԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՏ՝ ՄՈԴՈՒԼ 3՝ ՀԱՕ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ

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

Բլեդդամսվեյ փողոց 27
ԴԿ-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, Չիգա Ֆրիբերգ, Ֆերդինանդ Գարոֆ, Լուիզ Ջուլ Հանսեն, Սառա Հարիսոն, Սառա Հեդրենիուս, 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՝ Մարինե Ռոնգի/Մոնակոյի Կարմիր Խաչ

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 3. PFA for Children") 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



Ներածություն 4

Ներածություն..... 4

Աշխատանք երեխաների հետ..... 6

Ինչպե՞ս օգտագործել այս ձեռնարկը 7

Դասընթացի նախապատրաստման փուլ 7

 Դասընթացի վայրի ընտրություն 8

 Դասընթացի սենյակի կահավորում 8

 Անհրաժեշտ նյութեր 8

 Այլ 8

 Դասընթացի ծրագիր 8



Դասընթացի ծրագիր 10

Դասընթացի օրակարգ 11

Դասընթացի սեսիաներ 12

1. Ներածություն 12

2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող ՅԱՕ-ն 14

3. Ճգնաժամային իրավիճակներ 16

4. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ 17

5. Օգնության կարիք ունեցող երեխաների և խնամակալների դուրսբերում 19

6. Նայել, լսել, ուղղորդել 20

7. Շփում երեխաների հետ 21

8. Ցուցադրել «Նայել, լսել, ուղղորդել» 22

9. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում 23

10. ՅԱՕ դերային խաղեր 24

11. Բարդեցված հակազդումներ 25

12. Ինքնօգնություն..... 27

13. Դասընթացի ավարտ..... 29



Հավելվածներ 30

Հավելված Ա: Ակտիվացնող վարժություններ..... 31

Հավելված Բ: Նշումների ցուցատախտակ..... 32

Հավելված Գ: Վերապատրաստման ռեսուրսներ..... 34

 1. ՅԱՕ պնդումներ..... 34

 2. Երեխաների կոգնիտիվ, հուզական և սոցիալական զարգացում..... 35

 3. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ..... 37

 4. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր..... 38

 5. Ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման յոթ տեխնիկա..... 39

 6. Դեպքի մշակում..... 44

 7. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում..... 45

 8. Հարցերով երկու սցենար..... 46

Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում..... 47

Ներածություն



Ներածություն

Այս դասընթացը մասնակիցներին է ներկայացնում երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը: Դասընթացի տևողությունն ութից ինը ժամ է, որը կարելի է դասավանդել մեկ երկար օրվա կամ մեկուկես օրվա ընթացքում: Դասընթացը նախատեսված է երեխաներին սոցիալ-հոգեբանական աջակցություն տրամադրող աշխատակիցների և կամավորների, ինչպես նաև՝ դիսթրեսի մեջ գտնվող անմիջական խնամակալների՝ բուժքույրերի, ուսուցիչների, սոցիալական աշխատողների, շտապ օգնության աշխատակիցների համար: Այս դասընթացը նպատակաուղղված է մասնակիցներին հնարավորություն ընձեռել՝

- իմանալ ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումների մասին,
- իմանալ, թե ինչ է իրենից ենթադրում երեխաների համար հոգեբանական առաջին օգնությունը և ինչ չի ենթադրում,
- հասկանալ «Նայել, լսել և ուղղորդել» երեք գործողությունների սկզբունքների կապը երեխաների հետ,
- վարժվել դիսթրեսի մեջ գտնվող երեխաներին և նրանց խնամակալներին ՀԱՕ ցուցաբերման մեջ,
- դիտարկել բարդացված հակազդումները և իրավիճակները,
- չմոռանալ ուրիշներին օգնելու ժամանակ ինքնօգնության կարևորության մասին:

Այս ուսումնական մոդուլը հոգեբանական առաջին օգնության չորս ձեռնարկներից մեկն է, որը կապված է ՀԱՕ-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՝

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐ

	Մոդուլ 1 ՀԱՕ ներածություն	Մոդուլ 2 ՀԱՕ հիմնական	Մոդուլ 3 ՀԱՕ երեխաներին	Մոդուլ 4 ՀԱՕ խմբերում՝ 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՝ «ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին», որը կապված է Մոդուլ 2-ի՝ «Հիմնական ՀԱՕ»-ի հետ:

Վերապատրաստման այս մոդուլը վերամշակված է «Սեյվ դը չիլդրեն»-ի Երեխաների հետ աշխատողների համար *Հոգեբանական առաջին օգնության ուսուցողական ձեռնարկից*, Դանիա, 2013թ.: Այն հասանելի է <https://resourcecentre.savethechildren.net> կայքում:



Աշխատանք երեխաների հետ

Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ երեխաներին ՀԱՕ տրամադրողները լինեն վերապատրաստված և վստահ, որ հետևում են իրենց երկրի և Ազգային Շնչեղության՝ երեխաների պաշտպանության սկզբունքներին և արձանագրություններին: Լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի երեխաների պաշտպանության ծրագրերի ուսուցման հարթակ՝ www.ifrc.org:

Ստորև ներկայացված աղյուսակը գործնական խորհուրդներ է տալիս երեխաների հետ աշխատելու վերաբերյալ:

Ինչ է կարելի և ինչ չի կարելի անել երեխաների հետ աշխատելիս Կարելի է

- Հարգանքով վերաբերվեք երեխաներին և ընդունեք նրանց որպես անհատներ:
- Լսեք երեխաներին, գնահատեք նրանց տեսակետները:
- Երեխաներից, նրանց ծնողներից, խնամակալներից և դպրոցի տնօրինությունից թույլտվություն խնդրեք նախքան երեխաներին լուսանկարելը կամ տեսանյութ պատրաստելը: Եթե թույլտվություն տրվի, երաշխավորեք, որ երեխայի բոլոր լուսանկարները պատշաճ վիճակում են:
- Ուշադիր եղեք, որ երեխայի նկատմամբ վերաբերմունքը սխալ պատկերացումներ չառաջացնի խնամակալների կամ երեխայի մոտ:
- Պահպանեք երկու չափահասի կանոնը՝ համոզվեք, որ երեխաների հետ աշխատելիս միշտ ներկա են երկու մեծահասակ:
- Նպաստեք երեխաների իրավունքների և իրազեկվածության բարձրացմանը:
- Երեխաների հետ զրուցեք իրենց մտահոգությունների շուրջ, բացատրեք՝ ինչպես բարձրաձայնել սեփական անհանգստությունների մասին:
- Երեխաների և մեծահասակների հետ կազմակերպեք իրազեկման սեմինարներ այն մասին, թե որն է ընդունելի և անընդունելի վարքագիծը:
- Դուրս բերեք և խուսափեք վարկաբեկող կամ խոցելի իրավիճակներից, որոնք կարող են հանգեցնել մեղադրանքների:
- Տեղյակ պահեք, եթե չեք վստահում երեխայի հետ առնչվող այլ մարդկանց գործողություններին կամ վարքային դրսևորումներին:
- Տեղյակ եղեք, թե աշխատավայրում ում հետ կարող եք խոսել կամ զեկուցել կասկածելի կամ փաստացի չարաշահումների մասին:

Չի կարելի







- Երեխաներին հանձնարարել քննարկելու մեկ այլ թեմա, եթե նրանք արդեն ինչ-որ բան քննարկում են:
- Աշխատել երեխաների հետ, եթե այն ռիսկի տակ է դնում երեխաների անվտանգությունը:
- Ստիպել երեխաներին մասնակից լինել քննարկումներին կամ գործողություններին. մասնակցությունը պետք է լինի ըստ ցանկության: Զաջալերեք այն երեխաներին, ովքեր չեն մասնակցում և այնպես արեք, որ նրանք ավելի հաճախ մասնակցեն:
- Ուղղորդել երեխաներին՝ թույլ տվեք նրանց խոսել ազատ և մի պարտադրեք նրանց Ձեր սեփական տեսակետները:
- Ստեղծել իրավիճակներ, երբ երեխաների նկատմամբ ձեր գործողությունները կամ մտադրությունները կասկածի տակ կարող են դրվել:
- Օգտագործել ֆիզիկական պատժի ցանկացած ձև, ներառյալ հարվածելը կամ ֆիզիկական բռնությունը:
- Ամոթանք տալ, նվաստացնել կամ /հուզականորեն չարաշահել/:

Վերամշակված է Թերրես դեա Հոմեսի (2008) Երեխաների պաշտպանության սոցիալ-հոգեբանական ուսուցանման ձեռնարկից և Սեյվ դը Չիլդրենի (2007) Երեխաների գլխավորությամբ աղետների ռիսկի նվազեցում. գործնական ուղեցույցից:

Ինչպե՞ս օգտագործել այս ձեռնարկը

Այս մոդուլը ներկայացնում է երեխաներին տրամադրվող 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 նյութեր

- Ուսումնական նյութերի 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 կաշակցի Ձեզ ժամանակի կառավարման, կազմակերպման, խմբային աշխատանքների առանցքային կետերը գրառելու, գրատախտակին կամ ֆլիպչարթի վրա նշումներ կատարելու համար:
- Դասընթացավարի հմտությունները դասընթացավարի և օգնականի հաղորդակցման լավ հմտությունների հետ միասին օգնում են դասընթացի մասնակիցներին իրենց ուսման մեջ:

Դասընթացի ծրագիր

Այս մոդուլի վերապատրաստման ծրագիրն ապահովում է գործողությունների ցանկ՝ անհրաժեշտ նյութերով և բոլոր գործողությունների համար նախատեսված ժամանակացույցով: Այն ընդգրկում է ընդմիջումներ, սնունդ կամ ակտիվացնող վարժություններ և այլն: Պլանավորեք Ձեր ժամանակը: Տես հավելված Ա՝ ակտիվացնող վարժություններ և հավելված Բ՝ օրակարգի 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 ռեսուրսների 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 բնական 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



Գործողություն	Ժամանակ (րոպե)	Նյութեր
1. Ներածություն	45	
1.1 Դասընթացի ներածություն	10	Գնդակ
1.2 Ներածական խաղ	25	Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները
1.3 Դասընթացի ծրագիր	5	յուրաքանչյուր մասնակցի համար
1.4 Հիմնական կանոններ	5	Թղթեր և գրիչներ Ֆլիպչարթ և մարկերներ, կպչուն ժապավեն և գնդասեղներ
2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ն	20	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ. 1. ՀԱՕ պնդումներ (կտրատել մեկական պնդում) Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում Ֆլիպչարթի թուղթ և մարկերներ
3. Ճգնաժամային իրավիճակներ	15	Ֆլիպչարթի թուղթ, նշումների թղթեր և մարկերներ
4. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ	60	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ. 2. Երեխաների զարգացումը տարիքային տարբեր խմբերում Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 3. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ
5. Օգնության կարիք ունեցող երեխաների և խնամակալների դուրսբերում	30	Ֆլիպչարթի թուղթ և մարկերներ
6. Նայել, լսել, ուղղորդել	20	Հավելված Գ. 4. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր (պատրաստել քարտերի երեք հավաքածու)
7. Հաղորդակցում երեխաների հետ	60	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 5. Ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման յոթ տեխնիկա (կտրել ըստ բաժինների)
8. Ցուցադրել «Նայել, լսել, ուղղորդել»	30	Ոչինչ
9. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում	15	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 6. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում Թղթեր և գրիչներ
10. ՀԱՕ դերային խաղ	60	9-րդ սեսիայում խմբի կողմից մշակված իրավիճակների պատճենված օրինակներ Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 7. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում
11. Բարդեցված հակազդումներ	60	Ֆլիպչարթ և մարկերներ Հավելված Գ 8 Հարցերով երկու սցենար, և եթե հասանելի է, տեղական ուղղորդման համակարգերի մասին տեղեկատվություն
12. Ինքնօգնություն	45	Գնդակ
12.1 Ինքնօգնություն ՀԱՕ տրամադրելուց առաջ և հետո	35	Ֆլիպչարթ և մարկերներ
12.2 Ընչառական վարժություն	10	
13. Դասընթացի ավարտ	15	Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում

Դասընթացի սեսիաներ

1. Ներածություն



ՍԼԱՅԴ 1



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



Գնդակ
Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ յուրաքանչյուր մասնակցի համար պատճենված օրինակներ
Թուղթ և գրիչներ
Ֆլիպչարթ և մարկերներ



1.1. Դասընթացի ներածություն

1. Ողջունեք դասընթացի մասնակիցներին և ներկայացրեք դասընթացավարներին: Բացատրեք, որ մասնակիցները կներկայանան մի փոքր ուշ:
2. Հրավիրեք մասնակիցներին զույգեր կազմել և երկու ընկերակցությամբ, որպեսզի քննարկեն, թե ինչ գիտեն հոգեբանական առաջին օգնության մասին: Ինչ է իրենից ներկայացնում հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀԱՕ):
3. Երկու ընկերակցությամբ մասնակիցներին զույգեր կազմել և քննարկել, թե ինչ է իրենից ներկայացնում երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը: Ինչու՞ պետք է ՀԱՕ, որը հատուկ ուշադրություն է դարձնում երեխաներին:
4. Այժմ բոլորին համախմբեք: Խնդրեք կամավորներին ասել, թե ինչ են կարծում, ինչ է ՀԱՕ-ն:
5. Մի քանի պատասխան լսելուց հետո ամփոփեք և ասեք:



- 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. Այժմ խնդրեք կամավորներին ասել, ինչ գիտեն երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ի մասին: Հարցրեք նրանց, թե ինչու պետք է տրամադրել ՀԱՕ, որը հատուկ ուշադրություն է դարձնում երեխաներին:

7. Մի քանի պատասխան լսելուց հետո ամփոփեք և ասեք:



- Երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ն նույնն է, ինչ մեծահասակներինը: Այնուամենայնիվ, երեխաները փոքր մեծահասակներ չեն: Երբ նրանք հայտնվում են ճգնաժամային իրավիճակներում, նրանք ունենում են տարբեր փորձառություններ և հակազդումներ, և հետևաբար, նրանց պետք է այլ օգնություն և պաշտպանություն: Այսօր դուք կտեղեկանաք հոգեբանական առաջին օգնության երեք գործողությունների՝ «Նայել, լսել և ուղղորդել» սկզբունքների մասին, ինչպես նաև, թե ինչպես պետք է կիրառել այս երեք գործողությունների սկզբունքները հատկապես ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների համար:



1.2. Ներածական խաղ

1. Խնդրեք մասնակիցներին շրջան կազմել և բացատրեք, որ նրանք միմյանց ճանաչելու համար խաղ են խաղալու: Ասացեք նրանց ուշադրություն դարձնել այն ամենին, ինչ տեսնում և լսում են:
2. Մասնակիցներից մեկին տվեք գնդակ և խնդրեք նրան ասել իր անունը և իր մասին այնպիսի մի բան, որի մասին մասնակիցները չգիտեն: Օրինակ, ինչ հոբբի ունի, կամ ինչ երաժշտական գործիքի վրա է նվագում, կամ ինչ անսովոր սնունդ է սիրում, և այլն:
3. Այդ մասնակցի ներկայանալուց հետո խնդրեք նրան գնդակը տալ մեկ այլ մասնակցի: Շարունակեք մինչև յուրաքանչյուր ոք չունենա ներկայանալու իր հնարավորությունը:

4. Այժմ բացատրեք, երբ գնդակը նետեն ինչ-որ մեկին, ապա գնդակ բռնողը պետք է ասի այն անձի անունը, ով նետել է այն, ինչպես նաև պետք է ասի, թե ինչ է այդ մարդն իր մասին պատմել: Հիմա գնդակ բռնողն է գնդակը նետում այլ մասնակցի, ով պետք է ասի երկրորդ մասնակցի անունը, ով նետել է գնդակը և այն, թե ինչ է նա պատմել իր մասին: Խաղը շարունակվում է այնքան, մինչև դուք հստակ չիմանաք, որ բոլորն էլ ունեցել են խաղալու հնարավորություն:

5. Մի քանի րոպե անց մասնակիցներին խնդրեք գտնել սենյակում որևէ մասնակցի, ում հետ ինչ-որ ընդհանուր բան ունի և այդ մասնակցի հետ ձեռքերը կապի: Հիմա խնդրեք զույգերին գտնել ևս մեկ զույգ, որի հետ նրանք ընդհանուր բան ունեն: Բազմապատկեք զույգերը (4-ը 4, 8-ը 8), մինչև որ բոլորը իրար կապված չլինեն: Եթե նրանք չեն կարողանում որևէ ընդհանուր բան գտնել, դուք կարող եք հուշել, որ նրանք բոլորն էլ մասնակցում են այս դասընթացին:

6. Ավարտեք խաղը, խնդրելով բոլոր մասնակիցներին կանգնել շրջանաձև և ներկայացնել իրենց կարծիքը վարժության մասին: Ընդգծեք, որ նրանք օգտագործել են ՀԱՕ-ի «Նայել, լսել և ուղղորդել» գործողությունների հիմնական սկզբունքները: Խաղը ցույց է տալիս տեղեկություններ տրամադրելու ժամանակ ուշադիր լսելու կարևորությունը:

1.3. Դասընթացի ծրագիր



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

2. Բացատրեք, որ այս դասընթացը երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ի մասին է: Այն ներառում է, թե ինչպես պետք է ճանաչել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների և խնամակալների հակազդումները և ինչպես հաղորդակցվել երեխաների հետ: Այն նաև ներառում է բարդ իրավիճակների կամ հակազդումների կառավարումն ու ՀԱՕ տրամադրողների ինգնօգնության ռազմավարությունները:

3. Բացատրեք մասնակիցներին, որ կան ՀԱՕ դասընթացների այլ մոդուլներ, ներառյալ՝ կեսօրյա դասընթաց՝ ՀԱՕ ներածություն, մեկօրյա դասընթաց՝ հիմնական ՀԱՕ և ևս մեկը՝ ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին: Բացատրեք, թե ինչպիսի պատրաստվածություններ 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:

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 ասացեք նրանց գրել այն կանոնները, որոնք այս ուսուցման համար համարում են կարևոր:

3. Մի որոշ ժամանակ անց ասացեք խմբերին ներկայացնել իրենց հինգ կանոնները: Խմբերի ելույթ ունենալու ժամանակ խնդրեք նրանց չկրկնել արդեն ներկայացված կանոնները: 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 խոսելու համար չպետք է ճնշում գործադրել:
- Միմյանց ուշադրությամբ լսել:
- Երբ մասնակիցները պատմում են իրենց փորձառությունների մասին, չցուցաբերել քննադատական վերաբերմունք:



ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԾՐԱԳԻՐ


- Դասընթացավարներին տեղյակ պահել դժվարությունների մասին:
- Հարցեր տալը խրախուսվում է:
- Պահել խմբում քննարկված նյութերի գաղտնիությունը:

4. 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:


5. 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:


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

2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ն  **ՍԼԱՅԴԵՐ 2-4** 

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

Ստեղծել ուսուցման դրական և անվտանգ միջավայր:

 Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ. 1. ՀԱՕ պնդումներ (կտրատել մեկական պնդում) Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է իրենից ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում կամ օգտագործել էջ 2-ից 3-րդ էջերը: Ֆլիպչարթի թուղթ և մարկերներ

 **Այս սեսիայի սկզբում փորձեք ոչինչ չասել, որպեսզի օգնեք մասնակիցներին հասկանալ, թե ինչպես կարող են պնդումները բաժանել երկու հիմնական կատեգորիայի: Թողեք, որպեսզի նրանք միմյանց հետ խոսելով աշխատեն: Կատեգորիաներն իրականում ՀԱՕ-ի վերաբերյալ ճիշտ և սխալ պնդումների խառնուրդ են:**

1. Պատահականության սկզբունքով բաժանեք ՀԱՕ պնդումները:
2. Բացատրեք, որ դուք բաժանել եք երկու կատեգորիայի պատկանող տարբեր պնդումներ: Առանց որևէ հետագա հրահանգներ տալու մասնակիցներին խնդրեք ձևավորել երկու խումբ՝ հիմնվելով այն բանի վրա, թե ինչպես են պնդումները համապատասխանում կատեգորիաներից որևէ մեկին:
3. Երբ նրանք ձևավորեն երկու խումբ, հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչ տարբերություն կա խմբերի միջև: Նրանք պետք է պատասխանեն, որ որոշ պնդումներ ճիշտ են, իսկ ոմանք՝ սխալ:
4. Խնդրեք յուրաքանչյուր խմբին կիսել իրենց պնդումները:
5. Ստուգեք, որ մասնակիցները հասկացել են, թե ինչ են նշանակում այդ պնդումները: Օրինակ՝ խնդրեք ինչ-որ մեկին բացատրել, թե ինչու ՀԱՕ-ն պրոֆեսիոնալ խորհրդատվություն կամ թերապիա չէ, և համոզվեք, որ նրանք հասկանում են, թե ինչու դա այդպես չէ:
6. Ցույց տալ նախապես պատրաստված Ֆլիպչարթը կամ PPT սլայդերը, որոնք նշում են, թե ինչ է ենթադրում երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում:
7. Այժմ երկու խմբերի մասնակիցներին մի քանի րոպե տվեք՝ քննարկելու, թե ինչու են նրանք կարծում, որ վերապատրաստումը պետք է կենտրոնացած լինի հատկապես երեխաներին ՀԱՕ տրամադրելու վրա: Խնդրեք նրանց բերել տարբեր պատճառներ:



ՀԱՕ-ն դա

(ճիշտ)

- ճգնաժամի մեջ գտնվող երեխաներին և խնամակալներին հանգստացնելն է՝ օգնելով վերջիններիս զգալ իրենց անվտանգ և հանգիստ,
- կարիքների և խնդիրների գնահատումն է,
- երեխաներին վնասից պաշտպանելն է,
- հուզական աջակցության ցուցաբերումն է,
- անմիջական, հիմնական կարիքների դուրսբերումն է /սնունդ, հագուստ, ժամանակավոր ապաստարան և այլն/,
- առանց ճնշում գործադրելու երեխաներին լսելն է,
- տեղեկատվությունը, սոցիալական աջակցությունը, ծառայությունները երեխաներին և խնամակալներին հասանելի դարձնելն է:

ՀԱՕ-ն չի ենթադրում

(սխալ)

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

8. Մի քանի ռուպե անց երկու խմբերին խնդրեք իրենց պատճառներն ասել և գրել դրանք ֆլիպչարթի վրա:

**Համոզվեք, որ ներառում են հետևյալը՝
Երեխաները**

- խնամքի և պաշտպանության համար կախվածություն ունեն մեծահասակներից կամ տարիքով մեծ երեխաներից,
- իրավիճակները մեծահասակներից տարբեր կերպ են հասկանում և հակազդում,
- կախված իրենց տարիքից և սեռից ունեն տարբեր կարիքներ,
- մեծահասակներից այլ խնամքի և աջակցության կարիք ունեն:

9. Ամփոփել պատասխանները և ասել.



- Երեխաները չափահասների նման չեն հակազդում և մտածում: Նրանք ունեն իրենց տարիքին և հասունությանը համապատասխան հակազդումներ և իրավիճակը հասկանալու կարողություններ: Նրանք խոցելի են իրենց ֆիզիկական չափերի, իրենց մասին հոգ տանող անձանց նկատմամբ սոցիալական կախվածության և զգացմունքային կապվածության պատճառով: Հետևաբար, մենք մշակել ենք երեխաների համար հոգեբանական առաջին օգնության դասընթաց: Այն կենտրոնանում է, թե ինչպես են երեխաները հակազդում և ինչպես լավագույնս օգնել նրանց՝ հաշվի առնելով նրանց հատուկ կարիքները:

10. Նշեք, որ կան միջազգային և տեղական օրենքներ և ուղեցույցներ, որոնք պաշտպանում են երեխաների անվտանգությունը: Մասնակիցները պետք է ունենան արդիական տեղեկություններ երեխաների պաշտպանության իրենց կազմակերպության քաղաքականության և ուղեցույցների մասին և թե ինչպես պետք է արձագանքեն բռնություններին և չարաշահումներին իրենց համայնքներում:

11. Մասնակիցներին ուղղորդեք Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի երեխաների պաշտպանության առցանց ճեպագրույցին և խրախուսեք նրանց ծանոթանալ, եթե դեռ տեղյակ չեն այդ մասին:

12. Ընդգծեք, որ ՀԱՕ տրամադրելիս պետք է դրսևորել հարգանք մարդկանց անվտանգության, արժանապատվության և իրավունքների նկատմամբ: Խնդրեք մասնակիցներին բերել օրինակներ, թե ինչպես կարող են դա անել:

13. Համոզվեք, որ ներթոնշյալ 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 տրականության: Գործեք միայն ի օգուտ մարդկանց, ովքեր Ձեր օգնության կարիքն ունեն:

3. Ճգնաժամային իրավիճակներ



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



Ֆլիպչարթի թուղթ, նշումների թղթեր և մարկերներ



Նշումների թղթերը կօգտագործվեն ավելի ուշ դերային խաղի ժամանակ:

1. Խնդրեք մասնակիցներին ինչ-որ մեկի հետ զույգ կազմել: Տվեք նրանց մի քանի ռուպե՝ քննարկելու, թե ինչպիսի իրավիճակների ժամանակ երեխաները կարող են ունենալ ՀԱՕ-ի կարիք:

2. Մի քանի ռուպե հետո անդրադարձեք նրանց պատասխաններին: Նրանց պատասխանելու ժամանակ, ինդրեք երկու կամավոր գրի առնեն բոլոր առաջարկությունները նշումների թղթերի վրա: Մեկ օրինակի վրա մեկ առաջարկություն նշել և փակցնել դրանք ֆլիպչարթի վրա: Ասացեք կամավորներին ամփոփել մասնակիցների առաջարկները մեկ բառով կամ արտահայտությամբ: Բացատրեք, որ նրանք կօգտագործեն այս իրավիճակներն ավելի ուշ դերային խաղի ժամանակ:

Ահա մի քանի օրինակներ՝

- կոնֆլիկտ ընկերոջ հետ,
- ահաբեկչություն կամ բռնության այլ ձևեր,
- լուրջ հիվանդություն,
- փոխհարաբերությունների դժվարություններ (դեռահասներ),
- ընտանի կենդանու կորուստ,
- ծնողների ամուսնալուծություն,
- ավտովթար,
- մահ ընտանիքում,
- բնական աղետներ,
- մարդկային լայնամասշտաբ աղետներ կամ վթարներ,
- ականատես լինել, թե ինչպես է ինչ-որ մեկը վիրավորվել կամ հիվանդացել,
- բաժանվել ընտանիքից կամ մնալ առանց ուղեկցության:

3. 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 մարդածին աղետների դեպքում:

4. Հարցրեք մասնակիցներին, թե արդյոք ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող բոլոր երեխաներն ունեն ՅԱՕ-ի կարիք:

5. Ընդգծեք, որ մեծահասակների նման, որոշ երեխաներ շատ լավ են հաղթահարում բարդ իրավիճակները: Ոչ բոլոր երեխաներն ունեն ՅԱՕ-ի կարիք: Բացատրեք, որ հաջորդ վարժությունը վերաբերում է ճգնաժամային իրավիճակների երեխաների կողմից տրվող հակազդումներին և թե ինչպես ճանաչել այն երեխաներին, ովքեր ունեն ՅԱՕ-ի կարիք:

4. Գնահատման իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ



ՍԼԱՅԴ 5



Քննարկել ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող տարբեր տարիքային խմբերի երեխաների հակազդումները:



Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ. 2. Երեխաների կոգնիտիվ, հուզական և սոցիալական զարգացման առանձնահատկությունները: Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 3. Գնահատման իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ:

1. Բաժանեք մասնակիցներին չորս խմբի և տվեք նրանց Ֆլիպչարթի թղթեր և մարկերներ: Յուրաքանչյուր խմբին տվեք տարբեր տարիքային խմբեր՝ 0 - 2 տարեկան, 3 - 6 տարեկան, 7 - 12 տարեկան, 13-18 տարեկան: Խնդրեք նրանց իրենց տրված տարիքային խմբերը որպես վերնագիր գրել Ֆլիպչարթի վրա:
2. Նախքան վարժությունը սկսելը խմբերին մի քանի րոպե տվեք միմյանց ավելի լավ ծանոթանալու համար: Հարցրեք նրանց, թե նրանք ունեն երեխաներ կամ ունեն երեխաների հետ աշխատելու փորձ:
3. Այժմ խմբերին բաժանեք երեխաների կոգնիտիվ, հուզական և սոցիալական զարգացման թերթիկները:
4. Բացատրեք, որ նրանք լսելու են երկու պատմություն, որից հետո պետք է քննարկեն մի քանի հարց, թե դրանք տարիքային որ խմբերի հետ են կապված: Բացատրեք, որ նրանք քննարկելու ժամանակ կարող են օգտվել թերթիկներից: Նրանք կարող են ավելացնել որևէ կարևոր կետ, որը կարող է բաց թողնված լինել թերթիկում:



Երեխաների հակազդումների վերաբերյալ հարցեր՝

Ի՞նչ էք ակնկալում, ինչպես են երեխաներն այս իրավիճակում հակազդելու: Նկարագրեք ինչպես ներքին, այնպես էլ արտաքին հակազդումները:
Արդյո՞ք հակազդումները նույնն են տղաների և աղջիկների մոտ:

1. Ընդգծեք, որ ներքին հակազդումները զգացմունքներն են, մտքերը և ֆիզիկական զգացողությունները և այն հակազդումները, որոնք կարող են թաքնված լինել: Արտաքինը տեսանելի է ուրիշների համար, օրինակ՝ լաց կամ ագրեսիվ պահվածք:
2. Այժմ կարդացեք առաջին իրավիճակը:

Ձեր Կարմիր Խաչի կամ Կարմիր Մահիկի մանկական ակումբից մի երեխա մի քանի շաբաթ իրեն լավ չի զգում: Այսօր դուք լսեցիք, որ նրան ախտորոշել են անբուժելի քաղցկեղ:

7. Քննարկման համար խմբերին տրամադրեք հինգ թույլ, ինչ են նրանք մտածում, ինչպես կարձագանքեն իրենց նշանակված տարիքային խմբի երեխաներն անբուժելի քաղցկեղի ախտորոշման դեպքում: Հարցրեք նրանց, թե ինչ տարբերություններ կլինեն աղջիկների և տղաների միջև:

8. Այժմ կարդացեք երկրորդ իրավիճակը: Նրանք պետք է քննարկեն նույն հարցերը, ինչպես առաջինի ժամանակ, բայց այս անգամ նրանք պետք է ստեղծեն արագ մեկ թույլանոց դերային խաղ՝ ցույց տալու, թե ինչպիսի արտաքին և ներքին հակազդումներ կարող են ունենալ իրենց տարիքային խմբի երեխաները:

Տեղի ունեցավ երկրաշարժ, և ձեր քաղաքը ունեցավ մեծ կորուստներ: Երբ դուք անցնում էիք քաղաք տանող ճանապարհով, դուք հանդիպեցիք մի երեխայի (ձեր խմբին տրված տարիքային խմբից), ով փողոցով միայնակ և հուսահատ քայլում էր: Նա ընտանիքից բաժանվել էր: Նա տեսել էր մահացած մարմիններ և շատ ավերածություններ:

9. Հինգ թույլ անց, խնդրեք խմբերին ներկայացնել իրենց դերային խաղերը: Քննարկեք բերված սեռային տարբերությունները:

10. Բաժանեք հավելված Գ-ի պատճենված օրինակները՝ 3 ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ: Խնդրեք խմբերին վերանայել այս օրինակները և համեմատել այն իրենց ցուցակի հետ: Կա ինչ-որ բան, որ չկա իրենց ցուցակում կամ հակառակը:

11. Շարունակեք բացատրել, որ որոշ երեխաներ ճգնաժամային իրավիճակներում, ի տարբերություն այլ երեխաների, ունենում են բարդեցված հակազդումներ:

12. Բացատրեք, որ առանձնացնում են գործոնների չորս հիմնական խումբ, որոնք ազդում են երեխաների հակազդումների վրա: Դրանք են միջավայրային, կենսաբանական/ֆիզիկական, սոցիալական, խնամակալի և ընտանիքի գործոնները:

13. Այս դասակարգումներից մեկական բաժանեք յուրաքանչյուր խմբին, և մի որոշ ժամանակ տվեք մտածելու համար, թե ինչպես այդ գործոնները կարող են ազդել երեխաների հակազդումների վրա:

14. Ֆլիպչարթը բաժանեք չորս մասի և ըստ դասակարգման յուրաքանչյուրին տվեք վերնագիր: Խնդրեք չորս խմբերին տալ հետադարձ կապ և հրավիրեք կամավոր մասնակցի խմբերի օրինակները ֆլիպչարթի համապատասխան բաժիններում գրելու համար: Պատասխանների օրինակները ներկայացված են ֆլիպչարթի աղյուսակում:

15. Ավարտեք վարժությունը՝ ընդգծելով, թե որքան կարևոր է երեխաների և նրանց խնամակալների օգնության ժամանակ հիշել այդ գործոնների ազդեցության մասին:

<p>Միջավայրային</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ի՞նչ են վերապրել: ● Ո՞րքան վտանգավոր էր իրավիճակը: ● Ի՞նչի են նրանք ականատես եղել: 	<p>Կենսաբանական</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ֆիզիկական ● Չարագցում և դիմացկունություն ● Ֆիզիկական վնասվածքներ
<p>Սոցիալական</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Սոցիալ-տնտեսական գործոններ ● Սոցիալական աջակցություն 	<p>Խնամակալի և ընտանեկան գործոններ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Խնամակալների հակազդումներ ● Խնամակալի և ընտանիքի մոտ դիսթրեսի մակարդակը ● Բաժանում ընտանեկան խնամքից

5. Օգնության կարիք ունեցող երեխաների և խնամակալների դուրսբերում



Դուրս բերել այն երեխաներին և խնամակալներին, ովքեր ունեն ԶԱՕ-ի կարիք:



Ֆլիպչարթ և մարկերներ

1. Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող ոչ բոլոր երեխաներն ունեն ԶԱՕ-ի կարիք:

2. Մասնակիցներին խնդրեք քննարկում իրականացնել այն նշանների և ախտանիշների շուրջ, որոնք մատնանշում են, որ իրենց տարիքային խմբի երեխան գտնվում է դիսթրեսի մեջ: Հիշեք, որ ճգնաժամի արտահայտումը հաճախ կապված է մշակույթի հետ, խրախուսեք մասնակիցներին քննարկումն իրականացնել նաև տարբեր մշակութային համատեքստերում երեխաների սթրեսային հակազդումների շուրջ:

3. Հինգ րոպե հետո խնդրեք հետադարձ կապ տալ: Գրեք պատասխանները ֆլիպչարթի վրա:

4. Վերադարձեք գործոնների նախորդ քննարկմանը, որոնք ազդում են երեխաների հակազդումների վրա և որոնք կարևոր են նաև խնամակալների բարօրության և նրանց ճգնաժամային իրադարձություններին տրվող հակազդումների համար: Կարևոր է նաև հաշվի առնել, թե ինչպես է ծնողը կամ խնամակալը հակազդում, արդյոք նրան օգնություն պետք է, որպեսզի կարողանա երեխային խնամել:

5. Հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչ նշաններ և ախտանիշներ կարող են վկայել այն մասին, որ խնամակալը ճգնաժամի մեջ է և ԶԱՕ-ի կարիք ունի:

Ծնողի կամ խնամակալի ճգնաժամի նշաններն են՝

- ապակողմնորոշված են կամ շփոթված,
- ի վիճակի չեն հոգ տանել իրենց կամ երեխաների մասին, օրինակ՝ հաց չեն ուտում, չեն հետևում մաքրությանը՝ չնայած սննդի և վճարարանի հասանելիությանը,
- կորցնում են սեփական վարքի նկատմամբ վերահսկողությունը՝ դրսևորելով անկանխատեսելի կամ կործանարար վարքագիծ,
- ինքնավնասման կամ ուրիշին վնասելու սպառնալիքներ են ներկայացնում:



6. Հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչպես օգնել խնամքի տակ գտնվողներին ճգնաժամային իրավիճակում: Բացատրեք, որ «Նայել, լսել և ուղղորդել» սկզբունքները կիրառվում են նաև մեծահասակների դեպքում: Ավելի շատ կենտրոնացեք մեծահասակների վրա, այն կօգնի նրանց հոգ տանել իրենց երեխաների մասին:


7. Ուղղորդեք մասնակիցներին կարողալ ներածական գիրքը՝ «Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց», որտեղ կգտնեն ծնողների և խնամակալների համար նախատեսված խորհուրդներ այն մասին՝ ինչպես օգնել դիսթրեսի մեջ գտնվող երեխաներին: Ասացեք, որ նրանք կարող են նաև կարողալ այս մասին «Սեյվ դը Չիլդրեն»-ի՝ «Երեխաների ԶԱՕ» դասընթացներում:


8. Նշեք, որ եթե ծնողը կամ խնամակալը երեխայի հետ է, կարևոր է երեխայի հետ կոնտակտի մեջ մտնելու թույլտվություն վերցնել նրանցից:

Երեխաների ճգնաժամի նշաններն են՝

- ֆիզիկական նշաններ՝ լավ չեն զգում՝ տենդ, գլխացավ, ախորժակի կորուստ, ցավեր,
- շատ է լացում,
- անհանգիստ է և խուճապի է մատնվել,
- ագրեսիվ է և փորձում է վիրավորել ուրիշներին (հարվածել, կծել և այլն),
- դրսևորում է կաչուն վարքագիծ,
- շփոթված կամ չկողմնորոշված է թվում,
- կարծես թե շատ հանգիստ է կամ չի շարժվում,
- թաքնվում է այլ մարդկանցից,
- վարքագծի կտրուկ փոփոխություններ,
- անպարկեշտ սեռական ակնարկներով վարքագիծ,
- չի արձագանքում և չի խոսում,
- շատ վախեցած է:


6. «Նայել, լսել, ուղղորդել»  **ՍԼԱՅԴԵՐ 6-8** 

 Ներկայացնել «Նայել, լսել, ուղղորդել» սկզբունքները:

 «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտերի հավաքածու
Ֆլիպչարթ և մարկերներ

1. Մասնակիցներին բաժանեք երեք խմբի:
2. Բացատրեք, որ կան գործողության երեք սկզբունքներ, որոնք կարևոր են երեխաներին ՀԱՕ տրամադրման ժամանակ: Դրանք են՝ «Նայել, լսել և ուղղորդել»:
3. Յուրաքանչյուր խմբին սվեք «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր: Նախքան բաժանելը, խառնեք քարտերը, որպեսզի դրանք լինեն պատահական կարգով դասավորված:
4. Խնդրեք խմբերին քննարկել քարտերում նկարագրված գործողությունները: Քննարկեք, թե ինչ նշանակություն ունեն այն իմաստով, թե ինչպես է օգնականը իրեն պահելու ՀԱՕ տրամադրման ժամանակ: Ասացեք խմբերին քարտերը բաժանել երեք խմբի՝ «Նայել, լսել, ուղղորդել» և որոշել՝ արդյոք գործողությունները պետք է կատարվեն որոշակի կարգով:
5. Տվեք նրանց մոտ հինգ դրոպ, որպեսզի քարտերը ճիշտ խմբերի բաժանեն և անհրաժեշտության դեպքում դասավորեն ըստ հերթականության:

Այդ գործողություններն են՝



ՆԱՅԵԼ ենթադրում է

- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին, թե երեխան միայնակ էր, թե ոչ,
- ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հուզական հակազդումների վերաբերյալ:

ԼՍԵԼ վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը

- մոտենում օգնության կարիք ունեցող երեխային, ներկայացնում իրեն,
- հանգստացնում երեխային կամ ծնողին,
- ուշադրություն դարձնում և ակտիվ լսում իրականացում,
- ընդունում երեխաների զգացմունքները,
- հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին, տալիս է տարիքին համապատասխան պատասխաններ,
- օգնում ճգնաժամի մեջ գտնվող երեխային իր անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծումները գտնել:

ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ ենթադրում է


- լուծել երեխայի կարիքները, եթե հնարավոր է երեխայի հետ,
- հասանելի դարձնում ծառայությունները և նման այլ օգնության տրամադրում,
- տալ տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն,
- օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն:


6. Հինգ րոպե հետո խնդրեք խմբերից մեկին ասել այնպիսի գործողություններ, որոնք նրանք ընտրել են որպես «Նայել» խումբ: Խնդրեք մյուս խմբին՝ ասել այն գործողությունները, որոնք նրանք ընտրել են որպես «Լսել» խումբ, և վերջին խումբը՝ որպես «Ուղղորդել» խումբ: Խնդրեք յուրաքանչյուր խմբին ասել, թե արդյոք կարծում են, որ գործողությունները պետք է կատարվեն հստակ կարգով:

7. Ընդգծեք, որ թեև թվում է, թե կա գործողությունների տրամաբանական կարգ, այն միշտ պետք է կախված լինի համատեքստից և երեխայի կամ երեխաների կարիքներից: Օրինակ, եթե երեխան ճգնաժամի մեջ է, քանի որ կորցրել է իր ծնողներին, ՀԱՕ տրամադրողը պետք է առաջին հերթին ուղղորդող գործողություններ իրականացնի՝ երեխային ծնողների հետ վերամիավորելու համար՝ նախքան Նայել կամ Լսել գործողությունները ձեռնարկելը:


8. Հարցրեք ցանկացած գործողության մասին ցանկացած հարց: Ստուգեք մի քանի տարբեր մասնակիցների՝ տեսնելու, թե արդյոք նրանք հասկացել են, թե ինչ են նշանակում այս գործողությունները երեխաներին ՀԱՕ տրամադրելու տեսանկյունից:

7. Հաղորդակցում երեխաների հետ





Չարգացնել երեխաների հետ հաղորդակցման տեխնիկաները:



Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 5. Ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաների հետ օգտակար հաղորդակցման յոթ տեխնիկա՝ կտրել ըստ բաժինների:

1. Բացատրեք, որ երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ի ամենակարևոր կետերից մեկն այն է, թե ինչպես պետք է հաղորդակցվել տարբեր տարիքի և սեռի երեխաների հետ:

2. Բաժանեք մասնակիցներին յոթ խմբի: Բացատրեք, որ այս բաժինը կենտրոնացած է հաղորդակցման յոթ տեխնիկաների վրա, որոնք ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների հետ հաղորդակցվելու օգտակար միջոցներ են:

Այդ յոթ տեխնիկաները հետևյալն են՝

- նախնական կոնտակտ,
- տեղեկատվության հավաքագրում,
- ակտիվ լսում,
- նորմալացում /կարգավորում/,
- ընդհանրացում,
- եռանկյունավորում,
- հանգստացնել:

3. Կարճ բացատրեք, թե ինչ են նշանակում այս յոթ տեխնիկաները:

4. Բացատրեք, որ յուրաքանչյուր խմբին այդ տեխնիկաներից կտրվի մեկական գրավոր տեղեկատվություն: Նրանք ունեն 10 րոպե, որպեսզի քննարկեն տեխնիկան և դերային խաղ պատրաստեն և որպեսզի ներկայացնեն այդ տեխնիկան խմբին: Նրանք պետք է օգտագործեն այդ տեխնիկաները՝ շեշտադրում կատարելով այն բանի վրա, թե հատկապես ինչն է պետք հիշել այս տեխնիկայի կիրառման ժամանակ:

5. Բաժանեք խմբերին տեխնիկաների պատճենները՝ յուրաքանչյուր խմբի համար տարբեր տեխնիկա: Բացատրեք, որ դերային խաղը պետք է տևի երկու րոպե, ցանկալի է՝ ավելի կարճ: Դերային խաղերը պետք է ունենան ներածական մաս, որը ներառում է երեխայի տարիքի և սեռի հետ կապված մանրամասները:

6. Տաս րոպե անց իրավիճակ խմբերին ըստ հերթականության ցուցադրելու դերային խաղերը:

7. Յուրաքանչյուր դերային խաղից հետո իրականացրեք քննարկումներ՝ խրախուսելով մասնակիցներին հարցեր տալ և մեկնաբանություններ կատարել:

8. Ցուցադրել «Նայել, լսել, ուղղորդել»

30



Ցուցադրել «Նայել, լսել, ուղղորդել» գործողությունները՝ օգտագործելով երկու տարբեր սցենար:



Ոչինչ



Այս բաժինը հիմնված է «Ֆորումի թատրոն» կոչվող տեխնիկայի վրա, որտեղ լսարանն է որոշում գործողությունները: Այն ուսուցման հզոր գործիք է, որը կարող է խթանել վարքագծի մեջ փոփոխությունների առաջացմանը:

Այս բաժնում ներառված է երկու սցենար: Դուք կարող եք օգտագործել դրանք կամ գրել ձեր սեփականը: Նախազգուշացրեք, որ սցենարները կարող են սթրեսային լինել մասնակիցների համար:

1. Խնդրեք մասնակիցներին նստել կիսաշրջանաձև և բացատրեք, որ «Նայել, լսել, ուղղորդել» ցուցադրման գործընթացը կկատարվի մասնակիցների օգնությամբ, ովքեր, հանդես գալով որպես «հանդիսատես», կուղղորդեն ՅԱՕ օգնողին իր դերային խաղում: Բացատրեք, որ ցուցադրվելու են երկու կարճ սցենար, և անհրաժեշտ են կամավորներ, որպեսզի խաղան երեխաների և ծնողների դերերը:

2. Սա նշանակում է, որ հանդիսատեսը ուղղորդում է ՅԱՕ տրամադրողին գործողության ցանկացած կետում: Հանդիսատեսի ցանկացած անդամ (այսինքն՝ որևէ մասնակից) կարող է ցանկացած պահի դադարեցնել ՅԱՕ տրամադրողին և խնդրել նրան այլ կերպ գործել: Այս դեպքում հանդիսատեսը պետք է բացատրի, թե երեք սկզբունքների կիրառման որ մասով են ուղղորդում ՅԱՕ տրամադրողին՝ պատճառաբանելով, թե ինչպես դա կօգնի ՅԱՕ տրամադրողի քայլերին: Համոզված եղեք, որ մասնակիցները հասկանում են, որ նրանք առաջնորդում են ՅԱՕ տրամադրողին և ոչ թե երեխաներին:

3. Սկսեք գործընթացը՝ ելնելով առաջին սցենարից: Բացատրեք, որ առաջինում դուք կխաղաք ՅԱՕ տրամադրողի դերը: Խնդրեք կամավոր մասնակցի խաղալ երեխայի դերը:

4. Այժմ բարձրաձայն կարդացեք սցենարը.



- Դուք (ՅԱՕ տրամադրող) ճանապարհով իջնում եք, երբ տեսնում եք մի երեխայի, ով փոթորկից հետո բաժանվել է ծնողներից: Գետը ողողված է, և աղջիկը չի կարողանում տուն վերադառնալ: Նա կորել է, վախենում է և Նյարդային է:

5. Նախքան ցուցադրումը կամավորին մի քանի րոպե տվեք մտածելու տարբեր հակազդումների մասին, որոնք նման իրավիճակներում ունենում են փոքր երեխաները: Կամավորը պետք է որոշի, թե այդ իրավիճակում որ հիմնական հակազդումներն է նա պատրաստվում օգտագործել երեխայի դերը խաղալիս: Չքննարկեք այդ թեման կամավորի հետ այդ պահին:

6. Դրանից հետո սկսեք ցուցադրությունը և լսարանին հարցրեք, թե ինչ պետք է անեք առաջին հերթին որպես ՅԱՕ տրամադրող: Կատարեք գործողություններն ըստ հանդիսատեսի հանձնարարության: Եթե մասնակիցները համաձայն չեն, թե ինչ պետք է անեք, քննարկեք մինչև համաձայնության կգաք: Երեխան արձագանքում է կատարված գործողություններից յուրաքանչյուրին՝ հիմնված այն հակազդումների վրա, որոնք կամավորը գտնում է ճիշտ այդ իրավիճակի համար:

Որևէ գործողություն կատարելուց հետո կարող եք դադարեցնել և հարցնել.

- Ի՞նչ պետք է անեմ հիմա:
- Ի՞նչ պետք է ես ասեմ: Եվ ինչպե՞ս պետք է ասեմ:

7. Շարունակեք մինչև երեխան անվտանգ կերպով չվերամիավորվի իր ծնողների կամ այնպիսի ծառայությունների հետ, որոնք պատասխանատու կլինեն երեխայի համար:

8. Կրկնեք գործընթացը ստորև ներկայացված երկրորդ սցենարի համար: Նախքան ցուցադրությունը սկսելը, խնդրեք երեք կամավորի իրականացնել հետևյալ դերերը՝ մեծ երեխայի, ծնողի և ՀԱՕ տրամադրողի: Կարդացեք երկրորդ սցենարը.



- Մայրը և որդին ավտովթարի են ենթարկվել, որտեղ ամուսինը և հայրը մահացել են: Մայրը և որդին քնած էին, երբ վթարը տեղի է ունեցել:

9. Ցուցադրությունը սկսեք նույն ձևով, ինչպես նախկինում: Այս անգամ ՀԱՕ տրամադրող կամավորը հանդիսատեսին հարցնում է, թե առաջին հերթին ինչպես պետք է վարվեն այս իրավիճակում: Գործողություններն ուղղորդվում են լսարանով, որոնց արձագանքում են մոր և որդու դերերը խաղացող կամավորները:

10. Այս ցուցադրություններից հետո խնդրեք մասնակիցներին խորհել իրենց դիտարկումների և ապրումների շուրջ: Քննարկեք այն մարտահրավերները, որոնք կարող են առաջանալ այս փորձառության մեջ և հրավիրեք խմբին գտնել լուծումներ:

9. Դեպքի ուսումնասիրության մշակում

PP

ՍԼԱՅԴ 9

15

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

Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 6. Դեպքերի օրինակների մշակում: Թղթեր և գրիչներ

1. Նորից բաժանել մասնակիցներին չորս խմբի:
2. Յուրաքանչյուր խմբին բաժանեք իրավիճակի մշակման նմուշի պատճեններ: Բացատրեք, որ նրանք տասը րոպե ունեն դեպքերի օրինակների մշակման համար, որոնք մյուս խումբը կօգտագործի դերային խաղի սեսիայի ժամանակ:
3. Անցեք նմուշի վրայով և բացատրեք դեպքերի օրինակների մշակման քայլերը:



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 խնամակալը: 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. Որոշ ժամանակ անց 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՝ խնամակալի, 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:

4. Երբ խմբերը վերջացնեն առաջադրանքը, հավաքեք նրանց մշակված դեպքերի օրինակները և պահեք ավելի ուշ դերային խաղ կազմակերպելու համար: Ստուգեք՝ արդյոք նրանք գրել են իրենց խմբերի համարները թղթերի վրա:

10. ՀԱՕ դերային խաղ



ՍԼԱՅԴ 10



ՀԱՕ դերային խաղ փոքր խմբերում:
Արդյունավետ հետադարձ կապի տրամադրման մարզում:



Սեսիա 9-ում խմբերի կողմից մշակված դեպքերի օրինակների պատճեններ
Հավելված Գ-7 Դերային խաղի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում



Մասնակիցներն իրենց ՀԱՕ հմտությունները կմարզեն 4 հոգուց բաղկացած խմբերում՝ օգտագործելով նախորդ սեսիայում մշակված դեպքերի օրինակները: Եթե խմբերը կազմվեն ավելի քան 4 մասնակցից, նրանք պետք է ժամանակը կառավարեն այնպես, որ բոլորն էլ հնարավորություն ստանան հանդես գալ ՀԱՕ տրամադրողի դերում:

Տեղյակ եղեք, որ դերային խաղերը կարող են հուզականորեն ազդել մասնակիցների վրա, եթե վերջիններս երբևէ 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 աջակցության տրամադրումը՝ 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 կրկին միավորվել իրենց չորս հոգանոց խմբերի մեջ: Բացատրեք, որ խմբերը կմարզեն ՀԱՕ հմտությունները դերային խաղերի ընթացքում, որոնցում խմբի մասնակիցները հանդես կգան հետևյալ դերերում.
1. դիսթրեսի մեջ գտնվող երեխայի, 2. դիսթրեսի մեջ գտնվող խնամակալի, 3. ՀԱՕ տրամադրողի, 4. դիտորդի:
2. Բացատրեք, որ նրանք կօգտագործեն ավելի վաղ մշակված դեպքերի օրինակները: Օրինակները տվեք յուրաքանչյուր խմբին: Եթե խմբին ընկնում է իր գրածը, ապա նրանք պետք է փոխանակեն այլ խմբի հետ:
3. Բացատրեք, որ Դուք երեք դերային խաղերի երեք փուլերի սկզբի ազդանշանը կտաք: Յուրաքանչյուր հաջորդ դերային խաղի ժամանակ խմբերը պետք է փոխանակվեն իրենց դեպքերի օրինակներով: Ասացեք մասնակիցներին, որ նույն դեպքը պետք է օգտագործեն միայն մեկ անգամ և նրանք չպետք է օգտագործեն իրենց մշակածը:
4. Նախքան վարժությունը սկսելը ծանոթացրեք մասնակիցներին հետադարձ կապ տալու քայլերի հետ: Շեշտեք, որ դիտորդների համար կարևոր է օգտագործել այն, քանի որ այն դրական, հաստատուն հետադարձ կապ տալու հնարավորություն է տալիս: Սա ուսուցման խթանման կարևոր գործոն է, որը կարող է կիրառվել աշխատանքային տարբեր պայմաններում:
5. Հիմա խնդրեք մասնակիցներին ներկայացնել իրենց առաջին դերային խաղը: Նրանք պետք է որոշեն, թե ով է դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդը, ՀԱՕ տրամադրողը և դիտորդը: Մի քանի րոպե տվեք, որպեսզի մասնակիցները որոշեն և պատրաստվեն: Դերային խաղին տրվում է 5 րոպե և 3 հավելյալ րոպե՝ հետադարձ կապի համար:
6. 5 րոպե անց ավարտի նշանը ցույց տվեք, որպեսզի նրանք իրենց հետադարձ կապը սկսեն: Հետո մեկ րոպեով կատարեք կարճ ակտիվացնող վարժություն: (Տե՛ս հավելված Ա՝ ակտիվացնող վարժությունների մասին):



ՔԱՅԼ 1

Դիտորդը հարցնում է ՅԱՕ տրամադրողին մտածել.

- Ի՞նչը լավ ստացվեց:
- Ի՞նչ նա կանխ 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 դիսպրեսի մեջ գտնվողին՝ երեխային կամ խնամակալին, խնդրում է տալ լրացուցիչ հետադարձ կապ.


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


7. Կրկնեք երկրորդ, երրորդ և չորրորդ դերային խաղի հրահանգները, մինչև բոլորը չխաղան 4 դերային խաղ՝ ճգնաժամում գտնվող երեխա, ճգնաժամում գտնվող խնամակալ, ՅԱՕ տրամադրող և դիտորդ:


8. Դերային խաղի 4-րդ փուլից հետո շնորհակալություն հայտնեք մասնակիցներին իրենց ջանքերի համար: Համոզվեք, որ բոլորն իրենց լավ են զգում և դուրս են եկել իրենց դերերից: Նախաքան այս սեսիայի ավարտը ևս մեկ կարճ ակտիվացնող վարժություն կատարեք:

9. Վերջին մի քանի րոպեները տրամադրեք մասնակիցների հետ իրենց զգացածը քննարկելուն: Հարցրեք նրանց, թե ինչն էր հեշտ և ինչն էր դժվար: Խրախուսեք բոլորին օրինակներ բերել, թե ինչպես պետք է հաղթահարել դժվարությունները, ապա տվեք ձեր սեփական օրինակը:

11. Բարդեցված հակազդումներ 

 Զննարկել բարդեցված հակազդումները և այն գործոնները, որոնք կարող են ավելի սուր դիսպրեսի պատճառ դառնալ: Զննարկել մասնագիտացված օգնության համար նախատեսված ուղղորդման համակարգերը:

 Ֆլիպչարթ և մարկերներ
Հավելված Գ/8 Հարցերով երկու սցենար, և եթե հասանելի է, ապա ուղղորդման տեղական ընթացիկ համակարգերի մասին տեղեկատվություն:

 **Պատրաստվեք այս սեսիային՝ ծանոթանալով երեխայի պաշտպանության տեղական ուղղորդման ուղեցույցներին: Փորձեք ներկայացնել նախապես պատրաստված ուղղորդման տեղական ընթացիկ համակարգերի մասին ճշգրիտ ցանկ:**

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԾՐԱԳԻՐ

1. Բացատրեք, որ երեխաներին օգնելու ժամանակ հակազդումները և իրավիճակները կարող են ավելի բարդ լինել, քան մյուսները: Այս իրավիճակներում սովորաբար անհրաժեշտ է երեխաներին ուղղորդել հավելյալ օգնություն ստանալու նպատակով:

2. Խնդրեք մասնակիցներին ձևավորել երեք խումբ և սովեք նրանց մոտ հինգ թույլ՝ մտածելու երեք բարդեցված հակազդումների մասին, որոնք երեխաները կարող են ունենալ, երբ նրանք սուր դիսթրեսի մեջ են:

3. Խնդրեք խմբերին հերթով ներկայացնել իրենց օրինակները: Այդ ամենը գրեք ֆլիպչարթի վրա, բայց միևնույն օրինակները չկրկնեք:

4. Երբ բոլոր խմբերը ներկայացնեն իրենց օրինակները, խնդրեք ստուգել ևս մեկ անգամ, թե արդյոք որևէ բան կցանկանային ավելացնել, թե ոչ: Համոզված եղեք, որ ստորև ներկայացված բոլոր օրինակները ներառված են:

Օրինակներ են, երբ երեխան՝

- իրեն կամ ուրիշներին վնասելու վտանգի մեջ է,
- արտահայտում է ինքնասպանության մտքեր կամ փորձում է ինքնասպանություն գործել,
- ցուցաբերում է ծայրահեղ օտարացվածություն, հույզերի բացակայություն,
- անընդհատ նվնվում է և լաց լինում,
- հեռու է պահում իրեն միջավայրից և սովորականի նման չի ոգևորվում,
- հայուցինացիաներ է ունենում (լսողական կամ տեսողական),
- ունենում է շարունակական տազնապային նոպաներ,
- դրսևորում է սեռական բաց վարքագիծ,
- ցույց է տալիս մտավոր անաշխատունակության նշաններ, ինչպիսիք են՝ լեզուն հասկանալու և սոցիալական հաղորդակցման հետ կապված դժվարությունները:

5. Այժմ անցում կատարեք այն գործոնների քննարկմանը, որոնք կարող են երեխաների և խնամակալների մոտ առավել սուր հակազդումների պատճառ դառնալ: Սկսեք՝ ասելով.



- Երբեմն մարդիկ սթրեսային իրավիճակներին հակազդում են ավելի սուր կերպով, քան ավելի վաղ նկարագրված դեպքերում: Կան որոշ գործոններ, որոնք մեծացնում են ուժեղ և ավելի բարդեցված հակազդումների զարգացման ռիսկը: Կարո՞ղ եք մտածել, թե որ գործոնների մասին է խոսքը:

Օրինակներ.

- եթե երեխան հեռու է իր ծնողներից կամ խնամակալներից,
- եթե երեխան բռնության է ենթարկվել, և կարիք կա պաշտպանել նրան հետագա վնասներից,
- եթե մեկից ավելի երեխա (կամ ծնողը, կամ խնամակալը) օգնության կարիք ունի:

6. Ընդգծեք, որ այս հանգամանքներում կամ երբ ինչ-որ մեկը ցուցաբերում է այստեղ ներկայացված բարդեցված հակազդումներից որևէ մեկը, ՀԱՕ տրամադրողը միշտ պետք է ուղղորդի երեխային մասնագիտական օգնության:

7. Այժմ խմբերին բաժանեք Հավելված Գ-8-ի պատճենված օրինակները. 8. Սցենար հարցերով: Տվեք նրանց 10 թույլ սցենարը կարդալու և հարցերին պատասխանելու համար:

8. Տաս թույլ անց դիմեք մեծ խմբին: Հարցրեք նրանց, թե ինչպիսին են այն մարտահրավերները, որոնց կարող են բախվել նման իրավիճակի արձագանքելիս: Քննարկեք յուրաքանչյուր մարտահրավեր՝ խնդրելով մասնակիցներին լուծումներ գտնել այդ մարտահրավերներին, նախքան ձեր սեփական տեսակետը հայտնելը:

Օգտվեք հետևյալ նշումներից, որպեսզի համոզվեք, որ մասնակիցները ճիշտ են պատասխանել ներկայացված հարցադրումներին:



Սցենարի հարցերի և պատասխանների օրինակներ.

1. Ի՞նչ հակազդում էք ակնկալում տեսնել ավտովթարի վայրում:

Մենք ակնկալում ենք տեսնել շատ տարբեր հակազդումներ: Որոշ երեխաներ և մեծահասակներ կարող են խուճապի մեջ հայտնվել, շփոթված, ապակողմնորոշված, շոկային, ագրեսիվ հակազդումներ ունենալ կամ ընդհանրապես ոչինչ չզգալ: Մյուսները կարող են հանգիստ լինել և կարող են օգնել և աջակցել իրենց ընկերներին:

2. Ու՞մ օգնել առաջինը: Ինչու՞:

Առաջին հերթին մենք կաշխատենք միասին, որպեսզի բացահայտենք նրանց, ովքեր ամենաշատը մեր օգնության կարիքն ունեն: Արտակարգ իրավիճակներում դա այնքան էլ հեշտ գործ չէ, բայց կան մի շարք ցուցանիշներ, որոնք մատնանշում են, որ մարդն օգնության կարիք ունի: Այդ ցուցանիշներից են, երբ մարդը խուճապի մեջ է և ունի այնպիսի ֆիզիոլոգիական դժվարություններ, ինչպիսին է՝ դժվարացած շնչառությունը:

Մենք նաև ուշադիր կլինենք այն երեխաներին, ովքեր դիտարկում ենք մեջ են և առանց ուղեկցության են:

3. Հավելյալ օգնության անհրաժեշտության դեպքում ու՞մ կարող էք դիմել:

Կա լավ տեղական մանկական հիվանդանոց, և մենք կարող ենք բուժօգնության կարիք ունեցող ցանկացած երեխայի ուղղորդել այնտեղ: Շոկի և վշտի մեջ գտնվող ծնողների և այլ հարազատների համար հասանելի է տեղի աջակցող խումբը, որն աջակցություն է առաջարկում տուժած ընտանիքներին:

9. Հարցրեք մասնակիցներին, թե ուղղորդման ինչպիսի ծառայություններ կան իրենց համայնքներում, և որտեղ են դիմելու երեխաներին լրացուցիչ օգնության կամ այլ ծառայությունների մատուցման համար:

10. Հնարավորության դեպքում տրամադրեք մասնակիցներին տեղական ուղղորդման համակարգերի թարմացված ցանկը:

12. Ինքնօգնություն

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

Ֆլիպչարթ և մարկերներ

12.1. Ինքնօգնություն ՀԱՕ տրամադրելուց առաջ և հետո

1. Սկսեք վարժությունը՝ մասնակիցներին խնդրելով զույգեր կազմել: Խնդրեք նրանց քննարկել, թե ինչպիսի անձնական մարտահրավերների նրանք կբախվեն դիտարկելի մեջ գտնվող մարդկանց ՀԱՕ ցուցաբերման ժամանակ:

Մարտահրավերների օրինակներ են՝

- հուզականորեն ազդվել 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. Այժմ հարցրեք խմբերին, թե ինչպես են նրանք սովորաբար հակազդում իրենց աշխատավայրի կամ կյանքի այլ ոլորտների մարտահրավերներին:

3. 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:

4. Ամփոփեք նրանց պատասխանները՝ ասելով. «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: ՀԱՕ 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»:

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

6. Մի քանի թույլ անց, երբ նկատեք, որ նրանք տարբեր զրույցներ են ունեցել, բոլորին հրավիրեք շրջան կազմել: Խնդրեք նրանց կիսվել որոշ գաղափարներով: 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 որտեղ դիմել, եթե դուք հանդիպեք ընտանիքից բաժանված երեխայի կամ ինչ անել, եթե որևէ մեկը ենթարկվել է սեռական կամ գենդերային բռնության):

7. Երբ բոլորը կիսվեն 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 թույլ անց, երբ նկատեք, որ նրանք մի քանի զրույց են ունեցել, բոլորին վերադարձրեք շրջան: Խնդրեք նրանց կիսվել որոշ գաղափարներով այն մասին, թե ինչ կարող եք 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 եք 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 ուտելը և քնելը, ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելը և այլն:

10. Բացատրեք, որ հիմա դուք շնչառական մի փոքր վարժություն կանեք, որն օգտակար է սթրեսային ռեակցիաների կառավարման համար:

12.2. 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 չհպվեն 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:

13. Դասընթացի ավարտ



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 բարձրաձայն ասում եք «Չիզ!» (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՝ բարձրաձայն ասելով առանցքային բառը: Կատարեք այս վարժությունն այնքան, մինչև որ չզգաք, որ բոլորն աշխուժացել են:

Հիմար գբոսանքների 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	Դասընթացի ծրագիր	Նյութեր
08:30 - 09:15	1. Ներածություն	Չիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները յուրաքանչյուր մասնակցի համար Թղթեր և գրիչներ Ֆիլպչարթ և մարկերներ, կաշուն ժապավեն և գնդասեղներ
09:15 - 09:35	2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ն	Հավելված Գ-1-ի պատճենված օրինակներ. ՀԱՕ պնդումներ (կտրատել մեկական պնդումների) Ֆիլպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ է ենթադրում Ֆիլպչարթի թուղթ և մարկերներ
09:35 - 09:50	3. Ծգնաժամային իրավիճակներ	Ֆիլպչարթի թուղթ, նշումների թղթեր և մարկերներ
09:50 - 10:50	4. Ծգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ. 2. Երեխաների զարգացումը տարիքային տարբեր խմբերում Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 3. Ծգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ
10:50 - 11:05	ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ	
11:05 - 11:35	5. Օգնության կարիք ունեցող երեխաների և խնամակալների դուրսբերում	Ֆիլպչարթ և մարկերներ
11:35 - 11:55	6. Նայել, լսել և ուղղորդել	Հավելված Գ. 4. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր (պատրաստել քարտերի երեք հավաքածու)
11:55 - 12:55	7. Երեխաների հետ հաղորդակցում	Հավելված Գ. 5. Ծգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման յոթ տեխնիկա (կտրատել ըստ բաժինների)
12:55 - 13:55	ՃԱՇ	
13:55 - 14:25	8. «Նայել, լսել, ուղղորդել» սկզբունքների ցուցադրում	Ոչինչ
14:25 - 14:40	9. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 6. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում Թղթեր և գրիչներ Սեսիա 9-ում խմբի կողմից մշակված դեպքերի օրինակների պատճենված օրինակներ Հավելված Գ. 7-ի պատճենված օրինակներ: Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում
14:40 - 14:55	ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ	
14:55 - 15:55	10. ՀԱՕ դերային խաղ	Սեսիա 9-ում խմբի կողմից մշակված իրավիճակների օրինակների պատճենված օրինակներ Հավելված Գ. 7-ի պատճենված օրինակներ: Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում
15:55 - 16:10	ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ	
16:10 - 17:10	11. Բարդեցված հակազդումներ	Ֆիլպչարթ և մարկերներ Հավելված Գ/8: Հարցերով երկու սցենար, և եթե հասանելի է, ապա ուղղորդման տեղական համակարգերի մասին տեղեկատվություն
17:10 - 17:55	12. Ինքնօգնություն	Ֆիլպչարթ և մարկերներ
17:55 - 18:10	13. Դասընթացի ավարտ	Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում

Օրակարգ 2: Մեկ ու կեսօրյա դասընթաց

Ժամանակ	Ուսումնական ծրագիր	Նյութեր
Օր առաջին		
09:00 - 09:45	1. Ներածություն	Գնդակ Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է դասընթացի ծրագիրը կամ պատճենված օրինակները յուրաքանչյուր մասնակցի համար Թղթեր և գրիչներ Ֆլիպչարթ և մարկերներ, կպչուն ժապավեն և գնդասեղներ
09:45 - 10:05	2. Ի՞նչ է երեխաներին տրամադրվող ՀԱՕ-ն	Հավելված Գ-1-ի պատճենված օրինակներ. ՀԱՕ պնդումներ (կտրատել մեկական պնդումների) Ֆլիպչարթ, որի վրա գրված է, թե ինչ է ենթադրում ՀԱՕ-ն և ինչ չի ենթադրում Ֆլիպչարթի թուղթ և մարկերներ
10:05 - 10:20	3. Ճգնաժամային իրավիճակներ	Ֆլիպչարթի թուղթ, նշումների թղթեր և մարկերներ
10:20 - 10:35	ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ	15
10:35 - 11:35	4. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ. 2. Երեխաների զարգացումը տարիքային տարբեր խմբերում Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 3. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ
11:35 - 12:05	5. Օգնության կարիք ունեցող երեխաների և ինամակալների դուրսբերում	Ֆլիպչարթ և մարկերներ
12:05 - 13:05	ՃԱՇ	60
13:05 - 13:25	6. Նայել, լսել և ուղղորդել	Հավելված Գ. 4. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտեր (պատրաստել քարտերի երեք հավաքածու)
13:25 - 14:25	7. Երեխաների հետ հաղորդակցում	Հավելված Գ. 5. Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման յոթ տեխնիկա (կտրատել ըստ բաժինների)
14:25 - 14:40	ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ	15
14:40 - 15:10	8. «Նայել, լսել, ուղղորդել» սկզբունքների ցուցադրում	Ոչինչ
15:10 - 15:25	9. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում	Հավելված Գ-ի պատճենված օրինակներ 6. Դեպքի ուսումնասիրման մշակում Թղթեր և գրիչներ
15:25 - 15:40	Առաջին օրվա ամփոփում	Կախված է ամփոփման մեթոդներից
Օր երկրորդ		
09:00 - 09:15	Առաջին օրվա համառոտ կրկնողություն և երկրորդ օրվա օրակարգի ներկայացում	Կախված է ամփոփման և ներծույան մեթոդներից
09:15 - 10:15	10. ՀԱՕ դերային խաղ	Սեսիա 9-ում խմբի կողմից մշակված իրավիճակների օրինակների պատճենված օրինակներ Հավելված Գ. 7-ի պատճենված օրինակներ: Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում
10:15 - 10:30	ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ	15
10:30 - 11:30	11. Բարդեցված հակազդումներ	Ֆլիպչարթ և մարկերներ Հավելված Գ/8: Հարցերով սցենար, և եթե հասանելի է, ապա ուղղորդման տեղական համակարգերի մասին տեղեկատվություն
11:30 - 11:45	12. Ինքնօգնություն	Ֆլիպչարթ և մարկերներ
11:45 - 12:00	13. Դասընթացի ավարտ	Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի լրացում

Հավելված Գ: Վերապատրաստման ռեսուրսներ

1. ՀԱՕ պնդումներ



Տպեք և կտրեք մեկական պնդում, որպեսզի օգտագործեք 2-րդ սեսիայում: Դասընթացի բոլոր մասնակիցների համար բավականաչափ օրինակներ պատրաստեք: Կարող եք կրկնել մի քանի պնդումներ:

ՀԱՕ նշանակում է միայն մասնագետների կողմից տրամադրվող օգնություն:

ՀԱՕ նշանակում է պատահածի վերաբերյալ մանրամասների դուրս բերում:

ՀԱՕ նշանակում է երեխաների և խնամակալների հետ պատահածի խորթային վերլուծություն:

ՀԱՕ նշանակում է պաշտպանել երեխաներին վնասից:

ՀԱՕ նշանակում է երեխաների կամ խնամակալների վրա ճնշման կիրառում, որպեսզի վերջիններս կիսվեն, պատմեն իրավիճակի հետ կապված իրենց զգացմունքների և հակազդումների մասին:

ՀԱՕ նշանակում է ճգնաժամամային իրավիճակում գտնվող երեխաներին և խնամակալներին հանգստացնել:

ՀԱՕ-ն երեխաների և խնամակալների անմիջական, բազային կարիքների դուրսբերումն է /սնունդ, հագուստ, ժամանակավոր ապաստարան և այլն/:

ՀԱՕ նշանակում է լսել երեխաներին և խնամակալներին առանց ճնշման կիրառման:

ՀԱՕ նշանակում է ճգնաժամային իրավիճակի պատճառ դարձած իրադարձության մանրակրկիտ քննարկում:

ՀԱՕ նշանակում է հուզական աջակցության տրամադրում:

ՀԱՕ նշանակում է կարիքների և խնդիրների գնահատում:

ՀԱՕ նշանակում է երեխաներին և խնամակալներին օգնել զգալ հանգիստ և անվտանգ:

ՀԱՕ նշանակում է միայն մասնագետների կողմից տրամադրվող օգնություն:

ՀԱՕ նշանակում է տեղեկատվությունը, սոցիալական աջակցությունը, ծառայությունները երեխաներին և խնամակալներին հասանելի դարձնել:



2. Երեխաների կոգնիտիվ, հուզական և սոցիալական զարգացում

Կոգնիտիվ զարգացում	Հուզական զարգացում	Սոցիալական զարգացում
Մանկահասակ երեխաներ (0-2 տարեկան)		
<ul style="list-style-type: none"> - Ուշադիր նայում են դեմքերին և հետևում շարժվող օբյեկտներին: - Ճանաչում են ծանոթ առարկաները և մարդկանց հեռավորության վրա: - Ճանաչում են առարկաները, երբ տալիս են դրանց անունները: - 2 տարեկանում ճանաչում են ծանոթ մարդկանց, առարկաների և մարմնի մասերի անունները: - Կարող են ասել մի քանի բառ (15 - 18-րդ ամիսներին): 2 տարեկանում սկսում են նմանակող խաղեր խաղալ: - Օգտագործում են պարզ արտահայտություններ (18-24-րդ ամիսներին): Կրկնում են խոսակցության մեջ լսած բառերը: 	<ul style="list-style-type: none"> - Երեխան և խնամակալը հուզականորեն կապված են: - 8 ամսականում անհանգստանում են այն ժամանակ, երբ հիմնական խնամակալից բաժանվում են: - Երկրորդ տարում երեխան տատանվում է անկախության և կախվածության միջև: - Քնալով ավելի անկախ են դառնում: 	<ul style="list-style-type: none"> - Սկսում են զարգացնել սոցիալական ժպիտը: - Սիրում են այլ մարդկանց հետ խաղալ և կարող են լաց լինել, երբ խաղը դադարում է: - Դառնում են ավելի շփվող և արտահայտիչ դեմքով ու մարմնով: - Նմանակում են ուրիշներին, հատկապես մեծահասակների և ավելի մեծ երեխաների վարքագիծը: - Մեծանում է իրազեկվածությունը որպես առանձին անհատ լինելու վերաբերյալ: - Ավելի շատ են դառնում ոգևորված այլ երեխաների հետ ընկերակցությունից:
Նախադպրոցական (3-6 տարեկան)		
<ul style="list-style-type: none"> - 3-4 տարեկանում լրացնում են 3-4 կտոր փաղ: - Հասկանում են երկու տարբեր օբյեկտների գաղափարն ըստ ձևի և գույնի: - Հասկանում են «նույն» և «տարբեր» հասկացությունները, քերականության հիմնական կանոնները: - Խոսում են հիևզից վեց բառից բաղկացած նախադասություններով: - Պատմություններ են պատմում: - Սկսում են ունենալ ժամանակի ճշգրիտ գզացողություն: Հիշում են պատմության տարբեր մասեր: - Հասկանում են նույն/ տարբեր հասկացությունները: Տարվում են երևակայական խաղերով: - 5-6. Կարող են հաշվել տասը և ավել օբյեկտներ: Ծճգրիտ անվանում են նվազագույնը 4 գույն: Ավելի լավ են հասկանում ժամանակի գաղափարը: - Գիտեն ամեն օր տան մեջ օգտագործվող առարկաների մասին (փող, սնունդ, տեխնիկա): 	<ul style="list-style-type: none"> - Կապվածություն են ցուցաբերում խաղընկերների նկատմամբ: - Հետաքրքրված են նոր փորձառություններով: - Ավելի ստեղծագործաբար են դրսևորվում երևակայական խաղերի մեջ: Ավելի անկախ են: Երևակայում են, որ շատ անծանոթ պատկերներ կարող են լինել «իրեշներ»: - Իրենց համարում են այնպիսի անձնավորություն, ով ունի մարմին, մտքեր և զգացմունքներ: - Ավելի անկախ են, և կարող է նույնիսկ միայնակ այցելել հարևանի տուն: 	<ul style="list-style-type: none"> - Ընդօրինակում են մեծահասակներին և խաղընկերներին: - Խաղերի ժամանակ պահում են իրենց հերթը: - Հասկանում են «իմ ու քո» գաղափարը: - 5-6 տարեկան: Ցանկանում են ընկերներին գոհացնել: - Համագործակցում են ուրիշների հետ և բանակցում են կոնֆլիկտների լուծման վերաբերյալ: - Ավելի հավանական է, որ համաձայնվեն կանոններին: - Սիրում են երգել, պարել և գործել: - Ավելի ունակ են տարբերել ֆանտազիան իրականությունից:

Կոգնիտիվ զարգացում	Հուզական զարգացում	Սոցիալական զարգացում
Պատանեկություն (7-12 տարեկան)		
<ul style="list-style-type: none"> - Հետաքրքրված են փաստերով: - Սկսում են հասկանալ այլընտրանքային հեռանկարները և սկսում են օգտագործել տրամաբանությունը խնդիրների լուծման մեջ: - Այս փուլում սկսում է զարգանալ ինդուկտիվ մտածողությունը: Երեխան կարող է լինել արկածախնդիր և ստեղծարար, սակայն առավել շահում է կառուցվածքայնությունից: - Մեծանում է ուշադրության ծավալը: 	<ul style="list-style-type: none"> - Ունեն բարձր կամ ցածր ինքնագնահատական: - Կարողանում են կառավարել հույզերը: 	<ul style="list-style-type: none"> - Խմբի հետ նույնականացումն աստիճանաբար ավելի է կարևորվում: - Կարող են ունենալ սոցիալական մեկուսացման հետ կապված վախեր: - Հասկանում են մշակութային և սոցիալական նորմերը:
Դեռահասություն (13-18 տարեկան)		
<ul style="list-style-type: none"> - Բնորոշ է արստրակտ և տրամաբանական մտածողությունը: Երիտասարդների մոտ ձևավորվում է դեդուկտիվ մտածողությունը: 	<ul style="list-style-type: none"> - Սկսում են տեսնել և պատկերացնել իրենց ապագան և դրանից կամ ոգևորվում են կամ անհանգստանում: - Ծնողների հետ ուժեղ հակասությունները սովորաբար նվազում են հասունության շրջանում, սակայն տրամադրության տատանումները և վարքային փոփոխությունները այս շրջանի մասն են կազմում: 	<ul style="list-style-type: none"> - Բնորոշ է հերոսների, տարբեր դերային մոդելների հետ նույնականացումը: - Երիտասարդ դեռահասներին բնորոշ է կարծել, որ իրենք պաշտպանված են ամեն տեսակ վատից: Մեծանում է հավանականությունը, որ նրանք ներգրավվեն ռիսկային վարքի մեջ:

3. Ճգնաժամային իրավիճակներին երեխաների կողմից տրվող հակազդումներ

Բոլոր տարիքային խմբերին բնորոշ սոցիալ-հոգեբանական դիսթրեսի ընդհանուր նշանները

- վախ, որ ճգնաժամային իրավիճակը կրկին կկրկնվի,
- անհանգստություն, որ հարազատները կվիրավորվեն և վախ նրանց հետ բաժանումից,
- քնի հետ կապված խնդիրներ,
- տրամադրության տատանումներ,
- ավերածություններին տրվող հակազդումներ:

Դիսթրեսի ընդհանուր նշաններ՝ 0-2 տարեկաններ

- կաչուն վարքագիծ խնամակալների նկատմամբ,
- ավելի փոքր տարիքին բնորոշ վարքագիծ,
- քնի և սնվելու փոփոխություններ,
- լաց և դյուրագրգիռ դրսևորումներ,
- վախ այն ամենից, ինչից նախկինում չէն վախեցել,
- գերակտիվ վարքագիծ,
- փոփոխություններ խաղային գործունեության/խաղային ձևերի մեջ,
- նախկինից ավելի հակառակվող և պահանջող կամ չափազանց կոպտերատիվ վարքագիծ,
- զգայուն են ուրիշների հակազդումների նկատմամբ:

Դիսթրեսի ընդհանուր նշաններ՝ 3-6 տարեկաններ

- ծնողների կամ այլ մեծահասակների նկատմամբ կաչուն վարքագիծ,
- ավելի փոքր տարիքին բնորոշ վարքագիծ, որպիսին կարող է լինել բուք մատը բերանը տանելը,
- դադարում են խոսել,
- դառնում են պասիվ կամ գերակտիվ,
- չեն խաղում կամ անընդհատ կրկնում են միևնույն խաղը,
- դառնում են մտահոգ և անհանգստանում, որ վատ բաներ են տեղի ունենալու,
- քնի հետ կապված խանգարումներ, ներառյալ մղձավանջները,
- սնվելու փոփոխություններ,
- շատ հեշտ են շփոթվում,
- ուշադրության կենտրոնացման խնդիրներ,
- չափահասների դերեր են ստանձնում,
- դրսևորում են դյուրագրգիռ պահվածք:

Դիսթրեսի ընդհանուր նշաններ՝ 7-12 տարեկաններ

- ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի փոփոխություն,
- շփոթվածության զգացումներ և վարքագիծ,
- հասարակական կապերից հեռացում,
- կրկնողաբար խոսում է իրավիճակի մասին,
- դպրոց գնալու հետ կապված դիմադրության ցուցաբերում,
- զգում է և արտահայտում է վախ,
- կա բացասական ազդեցություն հիշողության, կենտրոնացման և ուշադրության վրա,
- քնի և արտաթորանքային խնդիրներ,
- ցույց է տալիս ագրեսիա, զայրույթ կամ անհանգստություն:

Դիսթրեսի ընդհանուր նշաններ՝ 13-18 տարեկաններ

- երկարաձգված վիշտ,
- մեղքի կամ ամոթի զգացումներ, որ չեն կարողացել օգնել նրանց, ովքեր տուժել են,
- այլ տուժած մարդկանց հետ կապված չափազանց մտահոգվածություն,
- ցույց է տալիս ինքնամիտի վարքագիծ կամ խղճում է ինքն իրեն,
- փոփոխություններ միջանձնային հարաբերություններում,
- դրսևորում է ռիսկային, ինքնակործանարար և խուսափողական վարքագիծ կամ դրսևորում է ագրեսիա,
- խոշոր տեղաշարժեր աշխարհայացքում,
- ներկայի և ապագայի հանդեպ հուսահատության զգացողություն,
- դրսևորում է հանդուգն վերաբերմունք հեղինակությունների և խնամակալների նկատմամբ,
- սկսել է ավելի շատ ապավինել հասակակիցների ընկերակցությանը:

4. «Նայել, լսել, ուղղորդել» քարտերը

Դասընթացավարի գրառումը՝ տպեք քարտերի երեք հավաքածու, յուրաքանչյուր խմբի համար մեկ հատ

Պարզել տեղեկությունները, թե ինչ է տեղի ունեցել և տեղի է ունենում	Մոտենալ երեխային կամ ծնողին	Օգնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց ստանալ տեղեկատվություն
Պարզել, թե ում է օգնություն պետք	Ներկայանալ	Կապ հաստատել սիրելիների և սոցիալական աջակցության հետ
Գնահատել ապահովության և անվտանգության ռիսկերը	Ուշադրություն դարձնել և ակտիվ լսում իրականացնել	Օգնել լուծել գործնական խնդիրները
Գնահատել ֆիզիկական վնասվածքները	Ընդունել և հաստատել երեխայի հակազդումներն ու զգացմունքները	Օգնել օգտվել ծառայություններից և այլ օգնությունից
Գնահատել անմիջական, գործնական և պաշտպանական կարիքները	Հանգստացնել երեխային կամ ծնողին	Պարզել՝ երեխան ուղեցկվում էր, թե առանց ուղեկցության էր
Գնահատել հուզական հակազդումները	Հարցնել կարիքների և մտահոգությունների մասին՝ տալով տարիքին համապատասխան հարցեր	Օգնել լուծումներ գտնել կարիքների և խնդիրների համար

5. Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման յոթ տեխնիկա



Դասընթացավարի գրառումը. պատճենեք թերթիկը և կտրեք յոթ տեխնիկաներից յուրաքանչյուրը, որպեսզի յուրաքանչյուր խմբին կարողանաք տալ մեկական հաղորդակցման տեխնիկա:



Երեխաների հետ հաղորդակցվելու համար անհրաժեշտ հմտություններ՝

1. Նախնական կոնտակտ՝ ներկայացում

Միշտ սկսեք բացատրելով, թե ով եք դուք և ինչ եք անում այնտեղ: Օրինակ, ասեք.

- Ի՞նչ է Ձեր անունը:
- Ի՞նչ եք աշխատում:
- Ինչու՞ եք եկել այստեղ:

Խոսեք մեղմ, դանդաղ և հանգիստ: Փորձեք նստել մարդու կողքին կամ ծնկի գալ ծնողի կամ երեխայի հետ խոսելու համար, այնպես, որ դուք լինեք նույն մակարդակի վրա: Եթե դա համապատասխանում է ձեր մշակույթին, պահեք տեսողական կամ ֆիզիկական կոնտակտ, ինչպես օրինակ՝ ծնողի կամ երեխայի ձեռքը բռնել կամ ձեր ձեռքը ուսին դնել:

Նույնիսկ եթե երեխան գիտի, թե ով եք դուք, դա չի նշանակում, որ տվյալ իրավիճակում նա գիտի ձեր դերը կամ պատասխանատվությունը: Ուստի կարևոր է պարզաբանել երեխայի համար, թե որն է ձեր դերը, օրինակ. «Երբ նման դժվար փորձառություն է տեղի ունեցել, իմ դերն է զրուցել ճամբարում գտնվող երեխաների հետ, տեսնել, թե արդյոք կա որևէ մեկը, ում կարող եմ օգնել այս դժվար իրավիճակում»:



Երեխաների հետ հաղորդակցվելու համար անհրաժեշտ հմտություններ

2. Տեղեկատվության հավաքագրում /տալ պարզաբանող հարցեր/

Իրավիճակն ավելի լավ հասկանալու համար օգտագործեք բաց հարցեր: Բաց հարցերը այն հարցերն են, որոնց սովորաբար չեն տրվում «այո» կամ «ոչ» պատասխաններ: Նրանք հաճախ սկսվում են «երբ», «որտեղ», «ինչ» և «ով» բառերով:

Երեխաներին խրախուսեք պատմել իրենց պատմությունն իրենց բառերով և իրենց տեսանկյունից: Օրինակ, ասեք. «Ո՞րտեղ ես եղել, երբ դա տեղի ունեցավ» կամ «Ի՞նչպես է, որ այսօր ոչինչ չես կերել»: Պարզաբանող հարցերի օրինակներ են՝ «Ինձ հետաքրքրում է քո մտքերը լսելը...», և «Դու ասում ես, որ ...»: «Ի՞նչ ի նկատի ունես ...»: Նման հարցերն օգտակար են այն հանգամանքներում, երբ երեխայի պատմությունը կարծես անհամապատասխան է թվում: Նրանք կարող են հստակեցնել, թե ինչ է տեղի ունեցել և ձեզ տեղեկացնել իրենց զգացմունքների և մտքերի մասին:

Ուշադիր եղեք, որ հարցեր տալու ժամանակ չհարցաքննեք: Հիշեք, որ դուք այնտեղ եք, որ օգնեք թուլացնել դիսթրեսը, ոչ թե խնդրել մանրամասնել, թե ինչ է տեղի ունեցել երեխայի կամ չափահասի հետ: Հարցաքննումը, որն ավելի շատ մանրամասներ է պահանջում, կարող է վնաս հասցնել անձին սթրեսային իրադարձության սկզբնական փուլում: Փոխարենը, կիրառեք ձեր լսողական հմտությունները և ուշադրություն դարձրեք այնպիսի հիմնական կարիքների վրա, որոնք երեխան կամ մեծահասակն արտահայտում են նման հանգամանքներում:



3. Ակտիվ լսում

Ակտիվ լսելն ավելին է, քան պարզապես լսելը: Այն ներառում է վերբալ և ոչ վերբալ հմտություններ:

Ոչ վերբալ հմտություններ

Ոչ վերբալ լսելն արտահայտվում է մարմնի լեզվի, տեսողական կոնտակտի, միջանձնային տարածության, մարմնի դիրքի, խոսակցի վրա կենտրոնանալու, և, անհրաժեշտության դեպքում, հպման միջոցով: Ոչ վերբալ հմտություններով դուք ցույց եք տալիս տալիս, որ լսում և կենտրոնանում եք երեխայի ասածի վրա: Արգելափակեք ցանկացած շեղում: Ստեղծեք հնարավորինս ապահով միջավայր և անջատեք ձեր քջջային հեռախոսը կամ դրեք մի կողմ: Մի խոսեք, պարզապես լսեք: Մտացեք հանգիստ և թույլ տվեք, որ երեխան խոսի առանց ընդհատումների:

Ուշադրությունն դարձրեք ձեր սեփական մարմնի և մշակութային համատեքստում համապատասխան մարմնի լեզվին: Պահեք տեսողական կոնտակտ, եթե դա համապատասխանում է ձեր մշակույթին: Նստեք կամ կանգնեք այնպես, որ դուք երեխայի հետ լինեք նույն մակարդակի վրա: Տեղեկացեք երեխայի անձնական տարածքի մասին՝ կախված տարիքից, սեռից և իրավիճակի առանձնահատկություններից: Հնարավոր է, դուք պետք է նստեք անկյունում, որպեսզի խուսափեք երեխայի հետ երես առ երես խոսելուց, քանի որ դա երբեմն կարող է վախեցնել: Եթե դուք աշխատում եք թարգմանչի հետ, համոզվեք, որ թարգմանիչը նույնպես տեղյակ է ոչ վերբալ հմտությունների մասին:

Վերբալ հմտություններ

Ակտիվ լսման վերբալ բաղադրիչներն ուղղված են իրավիճակի հասկացման բարելավմանը, մարդու ասածների վերաձևակերպմանը և ամփոփմանը ձեր սեփական բառերով, ինչպես նաև՝ մարդուն խրախուսելուն և աջակցելուն: Իրավիճակը հստակեցնելու համար հարցեր տալը ակտիվ լսելու առանցքային մասն է, քանի որ այն օգնում է ՀԱՕ տրամադրողին ավելի լավ հասկանալ այն, թե ինչ տեղի է ունեցել և ինչի կարիք ունի երեխան կամ խնամակալը: Կարևոր է, որ հարցեր տալու ժամանակ չլինեք քննադատող երեխայի կամ խնամակալների ապրումների նկատմամբ:

Պարաֆրազը ենթադրում է երեխայի կամ խնամակալի առանցքային բառերի կրկնություն: Գործեք որպես հայելի և ոչ թե մեխանիկորեն կամ թուփակի նման՝ օգտագործելով երեխայի հետ նույն լեզուն: Պարաֆրազ նշանակում է նաև կրկնել այն, ինչ երեխան կամ խնամակալն ասել է, բայց այլ բառերով: Կարևոր է նկարագրել կամ արտացոլել, այլ ոչ թե մեկնաբանել այն, ինչ դուք լսել եք: Չգացմունքներն արտացոլելու համար կարող եք ասել. «Ինձ թվում է, որ այս փորձառությունը քեզ բարկացրել է: Դա այդպես է»: Միշտ հնարավորություն տվեք երեխային անհրաժեշտության դեպքում ուղղումներ կատարել: Օրինակ, կարող եք ասել. «Ինչպես ես հասկացա ...» և «Արդյոք ես ճիշտ հասկացա»:

Ամեն անգամ արտացոլեք և ամփոփեք այն, ինչ երեխան պատմել է զրույցի ընթացքում: Սա ցույց է տալիս, որ դուք լսել եք և փորձում եք հասկանալ: Բացի այդ, դուք ստուգում եք, արդյոք ճիշտ եք հասկացել տրամադրված տեղեկատվությունը: Օրինակ, կարող եք ասել. «Ես կցանկանայի վերապատմել քո պատմածը, որպեսզի համոզվեմ, որ ճիշտ եմ հասկացել այն ամենը, ինչ ասել ես»:



Ակտիվ լսումը ներառում է նաև խրախուսում: Փոխանցեք ջերմություն և դրական տրամադրություն ինչպես վերբալ, այնպես էլ ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցով: Սա օգնում է ստեղծել բաց և անվտանգ միջավայր, ինչը շատ կարևոր է վստահության ստեղծման համար: Որոշ պայմաններում ֆիզիկական հպումը կարող է նպաստել քաջալերանքի զգացողությանը: Այնուամենայնիվ, շատ մշակույթներում կամ իրավիճակներում անհնար է երեխային գրկել (հիշեք, որ դուք չգիտեք երեխայի պատմությունը): Փոխարենը, դուք կարող եք ապրումակցել երեխային՝ ասելով. «Ես շատ ցավում եմ՝ լսելով քո պատմությունը ...» կամ «Ես կմնամ քեզ հետ մինչև լրացուցիչ օգնություն կգտնես»:

Երեխաների հետ հաղորդակցվելու համար անհրաժեշտ հմտություններ

4. Նորմալացում/կարգավորում/

Նորմալացումը և ընդհանրացումը հաղորդակցման այնպիսի մեթոդներ են, որոնք սովորաբար լավ են աշխատում և՛ երեխաների, և՛ մեծահասակների հետ: Ճգնաժամի մեջ գտնվող երեխաները կարող են շփոթվել իրենց սեփական հակազդումներից և զգացմունքներից և չկարողանալ պատմել դրանց մասին որևէ մեկին: Նորմալացում նշանակում է երեխային բացատրել, որ իր հակազդումները նորմալ են: Երեխան պետք է իմանա, որ իր հակազդումները հասկանալի են և չեն վկայում այն մասին, որ ինչ-որ բան այնպես չէ իր հետ:

Նորմալացումը կարող է օգնել երեխային նվազեցնել այն զգացողությունը, որ աշխարհը կործանվում է և հույս տալ, որ ամեն ինչ կարող է նորմալ ընթացքի վերադառնալ: Ընդունեք և աջակցեք այն բոլոր զգացմունքները, որ երեխան կարող է արտահայտել կամ ցույց տալ: Օրինակ, կարող եք ասել. «Ես տեսնում եմ, որ դու վախենում ես: Շատ երեխաներ վախենում են: Սա շատ հաճախ է լինում նման դեպքերից հետո»:

Որոշ երեխաներ ֆիզիկապես են հակազդում ճգնաժամային իրավիճակներին: Եթե դա տեղի ունենա, կարող եք բացատրել. «Երբ նմանատիպ վախենալու իրադարձության միջով ես անցնում, նորմալ է, որ մարմինս այսպես է հակազդում: Օրինակ, սիրտդ կարող է ավելի արագ բաբախել, բերանը կարող է չորանալ կամ ձեռքերն ու ոտքերը կարող են թմրել: Դու կարող ես ցավեր ունենալ, հոգնածության զգացում կամ բարկություն զգալ»: Երեխան կարող է ավելի քիչ մտահոգվել, եթե նա հասկանում է, որ իր մարմնի հակազդումները նորմալ են:



Երեխաների հետ հաղորդակցվելու համար անհրաժեշտ հմտություններ

5. Ընդհանրացում

Ընդհանրացումը կապված է կարգավորման հետ: Ընդհանրացման նպատակը երեխաներին օգնելն է հասկանալ, որ շատ այլ երեխաներ ունենում են նույն զգացմունքները և հակազդումները: Սա օգնում է նվազեցնել մեկուսացման զգացումը և հույս է ներշնչում: Դուք կարող եք օրինակ ասել. «Ես գիտեմ շատ տղաների և աղջիկների, ովքեր նույնն են զգում, ինչ դու: Նրանցից ոմանք քո տարիքին են, իսկ ոմանք ավելի մեծ են: Ես նաև գիտեմ որոշ երեխաների, ովքեր այժմ շատ ավելի լավ են զգում, քանի որ զգացմունքները հաճախ են փոխվում ժամանակի ընթացքում»:

Կամ կարող եք ասել. «Ես ճանաչում եմ մի աղջկա, ով այժմ շատ ավելի լավ է, երբ իր մայրիկի հետ զրուցում է այն մասին, թե ինչն էր անհանգստացնում իրեն» կամ «Շատ տղաներ ու աղջիկներ զգում են այն, ինչ դու, երբ նրանք այն իրավիճակում են, որում դու ես: Զո հակազդումները շատ նման են նույն իրավիճակում գտնվողների հակազդումներին»:

Երեխաների հետ հաղորդակցվելու համար անհրաժեշտ հմտություններ 6. Եռանկյունավորում

Երբեմն երեխաները, հատկապես կրտսեր երեխաները շատ են վախենում օտարների հետ խոսելուց: Եթե երեխան չի ցանկանում ուղղակիորեն խոսել ձեզ հետ, երեխայի հետ խոսեք մեկ այլ անձի միջոցով կամ օգտագործեք խաղալիք կամ այլ առարկաներ, որոնք դուք հարմար եք գտնում (օրինակ՝ լուսանկար, ծառ կամ գրքի հերոս): Այն անվանում են եռանկյունավորում, որովհետև երրորդ անձը կամ առարկան դառնում է գրույցի մի մասը, և երեքը միասին կազմում են եռանկյուն: Սա ձեզ դեռ չվստահող երեխաների հետ հաղորդակցվելու անվտանգ մեթոդ է:

Այս մեթոդը կիրառելիս ձեր ուշադրությունն առաջնահերթ պետք է երեխայի վրա կենտրոնացած լինի: Օրինակ, եթե երեխային հարցնում եք, թե քանի տարեկան է և նա լուռ է մնում, կարող եք ասել. «Կարո՞ղ եմ փոխարենը քո մայրիկին հարցնել»: Եթե երեխան գլխով է անում, հարցրեք ուղեցող մեծահասակին: Երեխային շարունակեք պահել ձեր ուշադրության կենտրոնում՝ ասելով. «Ահա, դու հինգ տարեկան ես»: Ի վերջո, նույնիսկ ամենամաքալուտ երեխան սովորաբար սկսում է խոսել, եթե նա զգում է իրեն անվտանգ և ապահով, և մի քիչ շեղվում է իր զգացմունքներից:

Եթե երեխան իր ծնողների կամ խնամակալների հետ չէ, ապա կարող եք օգտագործել խաղալիք՝ տիկնիկ կամ փափուկ խաղալիք եռանկյունավորման համար: Կարող եք ասել. «Քո արջուկը հոգևած է, նա այսօր պետք է երկար ճանապարհ գնա: Գուցե նա ուզում է ջուր խմել: Դու էլ կցանկանան ջուր»:



Երեխաների հետ հաղորդակցվելու համար անհրաժեշտ հմտություններ 7. Հանգստացնել

Հանգստացնելը ՀԱՕ-ի հիմնական նպատակներից մեկն է: Երբ երեխաները և նրանց ծնողները կամ խնամակալները դիտարկում են, նրանց հանգստացնելն առաջին քայլերից մեկն է: Հանգստացնելու տարբեր եղանակներ կան, որոնք ներառում են ԻՆՉ ԵԶ դուք ասում և թե ԻՆՉՊԵՍ ԵԶ ասում:

Օգտագործեք հանգիստ, ցածր, մխիթարող ձայն և ոչ սպառնացող մարմնի լեզու: Եթե երեխան կամ ծնողը խուճապի մեջ են կամ կարծես թե ապակողմորոշված են, փորձեք խրախուսել նրանց ուշադրություն դարձնել իրենց անմիջական միջավայրի ոչ սթրեսային երևույթներին, առարկաներին: Օրինակ, փորձեք նրանց ուշադրությունը տեղափոխել այնպիսի մի բանի վրա, որը կարող եք տեսնել կամ լսել՝ ծնողի հետ կարող եք ուշադրությունը բևեռել մոտակա շրջապատի ինչ-որ առարկայի կամ ձայնի վրա: Օգնեք ծնողին կամ երեխային նվազեցնել խուճապի կամ անհանգստության զգացումը՝ խնդրելով կենտրոնանալ շնչառության վրա և խրախուսեք նրանց շնչել խորը և դանդաղ: Եթե երեխան բացասաբար է վերաբերվում, օրինակ՝ ագրեսիայի դեպքում, կարող եք փորձել հանգստացնել իրավիճակը և անդրադառնալ երեխայի զգացմունքներին՝ խրախուսելով նրան գտնել իր զգացմունքների արտահայտման այլ ուղիներ: Բացատրեք երեխային, որ հասկանում եք նրա զայրույթը, բայց նաև բացատրեք, որ դա չի օգնի հաղթահարել այդ զգացմունքները: Օրինակ, կարող եք խուսափել պոտենցիալ կոնֆլիկտից՝ ասելով. «Նորմալ է, որ դու բարկացած ես, բայց խնդրում եմ չխփել ուրիշներին, երբ դու զայրացած ես: Ես այստեղ եմ քո մասին հոգ տանելու համար, ինչպես նաև որպեսզի ապահովեմ քո և ընկերներիդ անվտանգությունը»: Հանգստացնելու այլ միջոց է լռության պահպանումը, երբ երեխային կամ խնամակալին հնարավորություն է տրվում մնալու լռության, հանգստության մեջ: Կարևոր է ճզևաժամային իրավիճակից հետո մարդուն որոշակի ժամանակ տրամադրել պարզապես հանգիստ ու լուռ մնալու համար:

6. Դեպքի մշակում

Ստեղծված է խումբ N- ի կողմից-----

Համառոտ նկարագրեք ճգնաժամային իրավիճակը _____

Մտածեք ճգնաժամային իրավիճակից տուժած երեխայի անունը _____

Մտածեք ճգնաժամային իրավիճակից տուժած ինամակալի անունը _____

Երեխայի և ինամակալի մասին որոշ անձնական տեղեկություններ տրամադրեք (օրինակ՝ սեռ, տարիք, ընտանեկան կարգավիճակ և այլն) _____

Երեխա _____

Ինամակալ _____

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

Թվարկեք երկու հակազդում, որ երեխան կարող է ունենալ.

1. _____

2. _____

Թվարկեք երկու հակազդում, որ ինամակալը կարող է ունենալ.

1. _____

2. _____

7. Դերային խաղերի հետադարձ կապի հարցաթերթիկի լրացում

Մասնակցի անունը. _____

Հետադարձ կապի հարցաթերթիկ		
Գործողության սկզբունքը և գործողությունները	Կատարվածի գնահատում*	Մեկնաբանություններ և օրինակներ Ի՞նչն է լավ անցել: Ի՞նչը կարելի է բարելավվել:
Նայել ենթադրում է՝		
տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում		
երեխան միայնակ էր, թե ոչ		
ապահովության և անվտանգության ռիսկերի գնահատում		
տեղեկատվության ձեռքբերում ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ		
տեղեկատվության ձեռքբերում հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ		
տեղեկատվության ձեռքբերում հուզական հակազդումների վերաբերյալ		
Լսել վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը՝		
մոտենում օգնության կարիք ունեցող երեխային և ներկայանում		
հանգստացնում երեխային (և խնամակալին)		
ուշադրություն դարձնում և ակտիվ լսում իրականացնում		
ընդունում երեխայի և խնամակալի զգացմունքները		
հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին՝ տարիքային առանձնահատկությունները հաշվի առնելով		
օգնում ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդուն բավարարել իր առաջնային կարիքները և լուծել հրատապ խնդիրները		
Ուղղորդել ենթադրում է՝		
գնահատել երեխայի կարիքները (հնարավորության դեպքում երեխայի հետ միասին)		
օգնել երեխաներին ստանալ պաշտպանություն և օգտվել ծառայություններից հիմնական կարիքների բավարարման համար		
օգնել լուծել հիմնական և անմիջական խնդիրները		
օգնել լուծել գործնական խնդիրները		
օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն		
հասանելի դարձնել ծառայությունները և նման այլ օգնության տրամադրում		

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

**6. Հարցերով սցենար
Սցենար**

Երեխաներին և ուսուցիչներին դպրոցական ուղևորությունից տեղափոխող ավտոբուսը լուրջ վթարի է ենթարկվել դպրոցի մոտակայքում, որտեղ ծնողները և ընտանիքները սպասում էին: Ավտոբուսում գտնվող ուսուցիչներից մեկը կապ հաստատեց տնօրենի հետ պատահարի մասին պատմելու համար: Երեխաներից երկուսը և ուսուցիչներից մեկը մահացել էին, իսկ մյուսները լուրջ վնասվածքներ ունեին: Երբ տնօրենը լուրը պատմում է սպասող ծնողներին, նրանք խուճապի մեջ են ընկնում և նստում են իրենց ավտոմեքենաները՝ վթարի վայր հասնելու համար: Ձեզ ասել են թիմ հավաքել և վթարի վայր գնալ՝ երեխաներին, նրանց ծնողներին և այլ խնամակալներին ՀԱՕ տրամադրելու համար:

Հարցեր

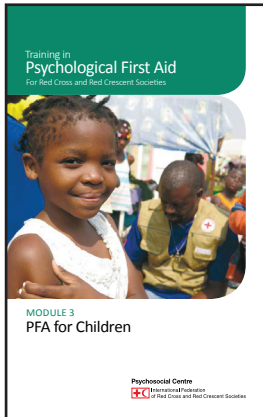
1. Ի՞նչ հակազդումներ եք ակնկալում տեսնել վթարի վայրում:

2. Ու՞մ եք օգնելու առաջինը: Ինչու՞:

3. Անհրաժեշտության դեպքում ի՞նչ լրացուցիչ օգնության եք դիմելու:

Հավելված Դ: Դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկ

ՀԱՕ Երեխաներին դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկ					
	Շատ վատ	Վատ	Բավարար	Լավ	Գերազանց
1. Ընդհանուր առմամբ, ինչպես եք գնահատում դասընթացի բովանդակությունը:					
Մեկնաբանություններ					
2. Ընդհանուր մեկնաբանություններ 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. Խնդրում ենք նշել, թե որքանով եք համաձայն հետևյալ պնդումների հետ:					
3.1 Ես ավելի շատ գիտեմ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող երեխաների հակազդումների մասին:					
3.2 Ես գիտեմ, թե ինչ է երեխաներին տրամադրվող հոգեբանական առաջին օգնությունը և ինչ չէ դա:					
3.3 Ես հասկանում եմ երեխաների հետ կապված «Նայել, լսել, ուղղորդել» գործողությունների սկզբունքները:					
3.4 Դասընթացի ընթացքում ես հնարավորություն ունեցա մարզել ՀԱՕ հմտությունները՝ տրամադրելով ՀԱՕ դիսթրեսի մեջ գտնվող երեխային կամ խնամակալին:					
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 երեխաներին տրամադրվող 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:					



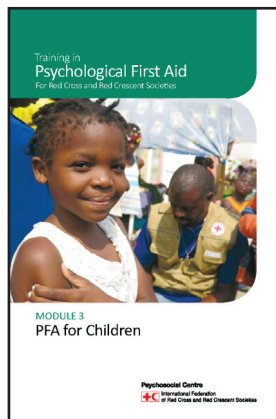
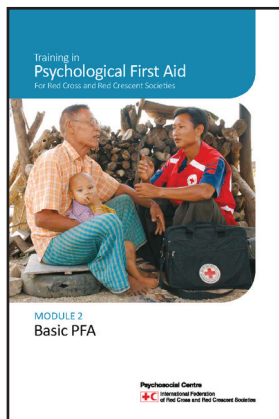
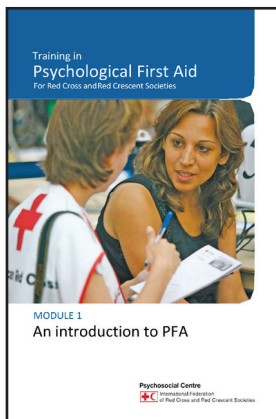
ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՉԻ և ԿԱՐՄԻՐ ՄԱՀԻԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

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