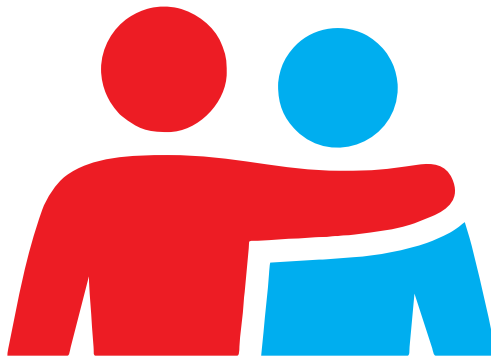




ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ



Սույն նյութը ստեղծվել է Միացյալ Թագավորության կառավարության Հակամարտությունների, կայունության և անվտանգության հիմնադրամի ֆինանսական աջակցությամբ:
Բովանդակության համար պատասխանատու է Հայկական Կարմիր խաչի ընկերությունը
և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Միացյալ Թագավորության կառավարության, ինչպես նաև իրականացնող գործընկերների տեսակետները:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

*Նախատեսված է ուսուցիչների, ծնողների, երեխաների հետ աշխատող
տարբեր ոլորտների մասնագետների համար:*

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ

ՄԱՍ 1

ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1.1 Ճգնաժամային իրավիճակների ներգործությունը մարդկանց վրա: Ճգնաժամերի տեսակները
- 1.2 Ի՞նչ է Հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀԱՕ):
- 1.3 Ո՞վ ունի Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք:
- 1.4 Ո՞րտեղ կարող եմ գտնվել:
- 1.5 Ինչպե՞ս տրամադրել Հոգեբանական առաջին օգնություն: Հոգեբանական առաջին օգնության հիմնարար սկզբունքներ
- 1.6 Մասնագիտական այրում
- 1.7 Մասնագիտական այրման կանխարգելում

ՄԱՍ 2

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

- 2.1 Երեխաների ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների տեսակներն ըստ տարիքային խմբերի
- 2.2 Երեխաների բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ
- 2.3 Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում երեխաներին
- 2.4 Երեխաների հետ վարվելակերպի հիմնարար խորհուրդներ ծնողների և խնամակալների համար
- 2.5 Երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման տեխնիկաներ

ՎԵՐՋԱԲԱՆ

Կովիդ-19 համաճարակի արդյունքում ողջ աշխարհի երեխաները բախվեցին նախադեպը չունեցող փորձառության և մարտահրավերների: Կովիդ-19-ը ներգործեց երեխաների առօրյա կենսագործունեության վրա. նրանցից շատերը երկարատև մնացին տանը մեկուսացման պայմաններում: Որոշ երկրներում դպրոցներն անժամանակ փակվեցին, և շատ երեխաներ շարունակեցին իրենց դասերն առցանց տարբերակով, մինչդեռ մյուսներին կրթությունը հասանելի էր նվազագույն չափով:

Երեխաները, ինչպես և մեծահասակները, սովորեցին պահպանել սոցիալական հեռավորություն, անընդհատ լվանալ ձեռքերը, օգտագործել ախտահանիչ կոլոթեր, սոցիալապես մեկուսացված լինել իրենց ուսուցիչներից, դասընկերներից և ընկերներից: Շատերի համար դպրոց չհաճախելը դրական էր, քանի որ նրանք հնարավորություն ունեին ավելի շատ ժամանակ անցկացնելու ընտանիքի անդամների հետ: Միևնույն ժամանակ նրանք կարոտում էին ընկերներին և նրանց հետ դրսում ժամանակ անցկացնելը: Մյուս երեխաների համար մեկուսացումը հանգեցրեց մի շարք բացասական հետևանքների, քանի որ ոմանց ընտանիքի անդամներ կորցրեցին իրենց աշխատանքը, զգացին իրենց վրա սոցիալ-տնտեսական ճգնաժամի հետևանքները: Ողջ աշխարհում մեծացան ընտանեկան բռնության և երեխաների շահագործման դեպքերը: Ոմանք ականատես եղան ընտանիքի անդամների վարակման դեպքերին, մյուսները՝ ընտանիքի անդամի կորստին՝ հնարավորություն չունենալով հրաժեշտ տալ կամ նույնիսկ մասնակցել թաղման արարողություններին:

Յուրաքանչյուր երեխա ապրեց այս շրջանը յուրովի, նրանցից յուրաքանչյուրն ունեցավ տարբեր ապրումներ և հակազդումներ Կովիդ-19 համաճարակի պայմաններում: Այնուամենայնիվ չպետք է կարծել, որ նրանք բոլորը տուժել են նույն ձևով: Երեխաների փորձառությունը պայմանավորվում է նրանց տարիքով, զարգացման մակարդակով, սոցիալական միջավայրով, ինչպես նաև՝ մեկուսացման օրերին ստացած կայուն և բավարար աջակցությամբ կամ դրա բացակայությամբ:

Սույն ձեռնարկը նպատակ ունի ամբողջական և ամփոփ տեղեկատվություն տրամադրել արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական հետևանքների, արտակարգ իրավիճակներում տրամադրվող Հոգեբանական առաջին օգնության (ՀԱՕ) սկզբունքների, ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող երեխաների հակազդումների տարիքային առանձնահատկությունների, երեխաներին տրամադրվող Հոգեբանական առաջին օգնության առանձնահատկությունների, ինքնախնամքի կարևորության վերաբերյալ: Այն օգտակար կլինի ուսուցիչների, ծնողների, երեխաների հետ աշխատող տարբեր ոլորտների մասնագետների համար:

ՄԱՍ 1

ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ



1.1 Ճգնաժամային իրավիճակների ներգործությունը մարդկանց վրա: Ճգնաժամերի տեսակները

Կյանքի ընթացքում յուրաքանչյուրը կարող է հայտնվել ճգնաժամային իրավիճակում: Դրանք հաճախ առաջանում են արտակարգ իրավիճակների հետևանքով՝ պատերազմներ, բնական և տեխնածին աղետներ, վթարներ, հարկադիր միգրացիա և այլն: Արտակարգ իրավիճակների պատճառով մարդիկ կարող են կորցնել իրենց մտերիմներին, հարազատներին, տունը, կարողությունը, կտրվել ընտանիքից, շրջապատից, դառնալ բռնության, ավերածությունների և մահվան ականատես:

Դրանցից առաջացած ճգնաժամերի հիմնական տեսակներն են՝

- հոգեբանական,
- առողջական,
- սոցիալական,
- տնտեսական,
- ֆինանսական,
- Էկոլոգիական:

Քանի որ յուրաքանչյուր մարդ ունի խնդիրները և մարտահրավերները հաղթահարելու իր ռեսուրսներն ու հնարավորությունները, այս իրադարձությունները տարբեր մարդկանց մոտ կարող են առաջացնել բոլորովին տարբեր հույզեր և հակազդումներ: Դրանցից հիմնականներն են իրականությունից կտրվելը, իրավիճակի չընկալելը կամ դրա ոչ համապատասխան գնահատումը, հակազդեցության բացակայությունը, վախի կամ տագնապի զգացումը:

Մարդկանց հակազդումների բազմազանությունը պայմանավորող գործոններն են՝

- իրավիճակի բնույթն ու ծանրության աստիճանը,
- իրավիճակի տևողությունը,
- Նախկինում ճգնաժամային իրավիճակների հետ կապված փորձի առկայությունը,
- Ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը,
- մշակութային առանձնահատկություններն ու ավանդույթները,
- կենսափորձն ու դիմակայունությունը,
- տարիքը:



1.2 Ի՞նչ է Հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀԱՕ)

Հոգեբանական առաջին օգնությունը մարդասիրական աջակցություն է կյանքի դժվար իրավիճակում հայտնված մարդուն: ՀԱՕ-ի հիմնական նպատակն է հետագա հնարավոր հոգեբանական խնդիրներն ու բարդությունները կանխարգելել կամ նվազեցնելը: ՀԱՕ-ն ճգնաժամի մեջ հայտնված մարդու հիմնարար, կենսական, հուզական և այլ կարիքների բավարարման ուղղված գործողությունների շարք է, որը ներառում է.

1. կարիքների գնահատում,
2. անվտանգության, հանգստի զգացողության ապահովում,
3. հուզական աջակցության տրամադրում, սփոփում,
4. համապատասխան գործնական օգնության և հասանելի ծառայությունների մասին տեղեկատվության տրամադրում,
5. հետագա վնասների կանխարգելում:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը չի ենթադրում՝

- միայն մասնագետների կողմից տրամադրվող օգնություն,
- մասնագիտական խորհրդատվություն,
- պատահածի խորքային վերլուծություն, մանրամասների դուրսբերում, քննարկում,
- ճնշման գործադրում՝ դրդելու մարդուն պատմել իրավիճակի հետ կապված իր զգացողությունների, հակազդումների մասին:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը հիմնվում է որոշ սկզբունքների վրա, որոնք ներկայացված են ստորև:

1. Պաշտպանել մարդու անվտանգությունը, արժանապատվությունը և իրավունքները:
2. Համապատասխանեցնել սեփական գործողությունները մարդկանց մշակութային առանձնահատկություններին:
3. Տեղյակ լինել արտակարգ իրավիճակների դեպքում իրականացվող արձագանքման այլ միջոցառումների մասին:
4. Հոգ տանել սեփական անձի մասին:

Պետք է հիշել՝ յուրաքանչյուր մարդ կարող է տրամադրել Հոգեբանական առաջին օգնություն: Ցանկալի է, որ Հոգեբանական առաջին օգնություն ցուցաբերողը ունենա իրավիճակի գնահատման, դիսօրենսի՝ մեջ գտնվող մարդու հետ հաղորդակցվելու հմտություններ, ճգնաժամային իրավիճակներում հակազդումների մասին գիտելիքներ:



1.3 Ո՞վ ունի Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք:

Ցանկացած մեկը, ով հայտնվել է դիսօրենսի մեջ, կարող է Հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունենալ: Այնուամենայնիվ պետք է հիշել, որ ճգնաժամի ընթացքում և դրանից հետո դիսօրենսի մեջ գտնվող ոչ բոլոր մարդիկ կարիք կան ցանկություն ունեն ստանալու Հոգեբանական առաջին օգնություն. ոմանք չեն ունենում լուրջ խնդիրներ կամ վերականգնման դժվարություններ և կարողանում են դրանք հաղթահարել ինքնուրույն կամ ընտանիքի/ընկերների աջակցությամբ:

ՀԱՕ-ի կարիք կարող են ունենալ նաև առաջին արձագանքողները/օգնողները, աղետի գոտում աշխատող այլ մասնագետներ:

Անհրաժեշտ է առաջնահերթություն տալ նրանց, ում մոտ առկա են՝

- կյանքին սպառնացող ծանր վնասվածքներ,
- հոգեկան անկայուն վիճակ,

՝ Այրենի բացառական տեսակ, որը կարող է հանգեցնել օրգանիզմի դիմադրողականության թուլացմանը և, հյուսմանը՝ հանգեցնելով մարդու առողջության վատթարացմանը և, ծանր հիվանդությունների:

- ինքնավստահության սպառնալիք,
- ուրիշներին վնասելու սպառնալիք:



1.4 Ռիսկային խմբեր

Ճգնաժամային իրավիճակներում մարդկանց որոշ խմբեր ունեն առանձնահատուկ ուշադրության կարիք: Կախված իրավիճակից՝ ռիսկային խմբեր կարող են լինել.

- երեխաները և դեռահասները,
- տարեցները,
- առողջական խնդիրներով, ֆիզիկական կամ հոգեկան սահմանափակ հնարավորություններով մարդիկ,
- հղի կանայք և մանկահասակ երեխաներ ունեցող մայրերը
- խտրականության կամ բռնության ռիսկի ենթարկված մարդիկ,
- առանձին էթնիկ կամ կրոնական խմբերի ներկայացուցիչներ,
- բազմակի տեղափոխությունների և տեղահանումների ենթարկված մարդիկ,
- Նախկինում տրավմատիկ փորձառություն ունեցողները,
- զգալի նյութական կորուստ ունեցողները:



1.5 Ինչպե՞ս տրամադրել Հոգեբանական առաջին օգնություն: Հոգեբանական առաջին օգնության հիմնարար սկզբունքներ

Հոգեբանական առաջին օգնությունը ճիշտ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է գնահատել ճգնաժամային իրավիճակը, ապահովել սեփական անվտանգությունը, գտնել տուժածների նկատմամբ համապատասխան մոտեցում, հասկանալ կարիքները՝ ըստ առաջնահերթության, կատարել համապատասխան ուղղորդումներ, որպեսզի տուժածը ստանա անհրաժեշտ գործնական օգնություն, տեղեկատվություն և ծառայություններ:

Հոգեբանական առաջին օգնություն ցուցաբերելիս անհրաժեշտ է հստակ պատկերացնել սեփական գործառույթներն ու դրանց սահմանները՝ ճիշտ գնահատելով սեփական հնարավորությունները, միևնույն ժամանակ չգերազնահատելով դրանք:

Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու ժամանակ պետք է առաջնորդվել երեք խումբ գործողությունների շարքով՝ **Նայել, լսել, ուղղորդել:**

Նայել

1. Գնահատել վտանգները, ապահովության և անվտանգության ռիսկերը:
2. Ձեռք բերել տեղեկատվություն
 - տեղի ունեցող/կատարված իրադարձության,
 - օգնության կարիք ունեցողների,

- նրանց ֆիզիկական վնասվածքների,
- առաջնային և հիմնական կարիքների,
- հուզական հակազդումների վերաբերյալ:

Լսել

1. Մոտենալ օգնության կարիք ունեցող մարդուն:
2. Ներկայանալ:
3. Ուշադրություն դարձնել և ակտիվ լսել:
4. Ընդունել դիմացինի զգացմունքները:
5. Հանգստացնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն:
6. Հարցնել կարիքների և մտահոգությունների մասին:
7. Օգնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում:

Ուղղորդել

1. Հասանելի դարձնել տեղեկատվությունը, ծառայությունները և օգնության այլ աղբյուրները:
2. Օգնել հարազատների հետ կապ հաստատելուն կամ միավորելուն:
3. Տրամադրել սոցիալական աջակցություն:
4. Գործնականորեն օգնել խնդիրներին լուծմանը:

Հոգեբանական առաջին օգնությունն ցուցաբերելու ընթացքում առաջնորդվեք հետևյալ կանոններով. դրանց իմացությունը հնարավորություն կտա պատշաճ կերպով օգնել տուժողին՝ չվնասելով նրան:

1. Օգնություն տրամադրելուց առաջ նախ դիտարկեք իրավիճակը. մի՛ պարտադրեք ձեր օգնությունը:
2. Հարգալից կերպով պարզ հարցեր տվեք հասկանալու համար, թե ինչպես կարող եք օգնել:
3. Փորձե՛ք կապ հաստատել տուժածի հետ: Հաճախ տուժածի հետ կապ հաստատելու լավագույն միջոցը գործնական օգնության տրամադրումն է (սնունդ, ջուր, հագուստ, ծածկոց):
4. Պատրաստ եղե՛ք, որ տուժածը կարող է խուսափել ձեզանից, ագրեսիվ վարք դրսևորել և մերժել ձեր օգնությունը:
5. Հարգե՛ք մարդու որոշում կայացնելու իրավունքը:
6. Եթե նույնիսկ տուժածն այդ պահին իրաժարվում է ձեր օգնությունից, ցույց տվեք հետաճալում նրան օգնելու ձեր պատրաստակամությունը:
7. Եղե՛ք համբերատար, պատասխանատու, արագ արձագանքող և նրբազգաց:
8. Խոսե՛ք հանգիստ, պարզ լեզվով և հստակ արտահայտություններով: Տրամադրե՛ք ճշգրիտ և տուժածի տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն:
9. Հաշվի՛ առե՛ք նաև մարդու մշակութային առանձնահատկությունները, սեռը, սովորություններն ու կրոնը:
10. Չե՛րձ մնացե՛ք ենթադրություններից, քննադատությունից, գնահատականներ և խոստումներ տալուց:
11. Եթե տուժածը խոսելու ցանկություն ունի, պատրաստ եղե՛ք լսել նրան:
12. Պարտադիր չէ տուժածի հետ շարունակաբար խոսել. հաճախ տուժածի կողքին ֆիզիկապես ներկա գտնվելն օգնում է նրան զգալ առավել ապահով և վստահ:
13. Պահպանե՛ք տուժածից ստացած տեղեկատվության գաղտնիությունը և մի՛ տարածե՛ք անձնական տվյալները:



1.6 Մասնագիտական այրում

Արտակարգ իրավիճակներում օգնություն ցուցաբերող կամ սոցիալական և հոգեբանական ծառայություններ մատուցող անձինք, ովքեր կոչված են օգնելու տուժած մարդկանց, նույնպես կարող են հայտնվել սուր սթրեսային վիճակներում:

Սթրեսը (անգլ. stress - «ծանրաբեռնվածություն, լարվածություն» բառից, բարձր լարվածության վիճակ) մարդու հոմեոստազը խաթարող տարբեր անբարենպաստ (ֆիզիկական կամ հոգեբանական) գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի հարմարվողական (բնականոն) հակազդումների ամբողջությունն է:

Օգնություն ցուցաբերող մարդկանց համար սթրեսի հիմնական աղբյուրն իրենց աշխատանքն է. երկարատև աշխատանքային օրը, չափազանց շատ պարտականությունները, հստակ աշխատանքային գործառնությունների բացակայությունը, ոչ բավականաչափ կազմակերպվածությունը, ինչպես նաև վտանգավոր գոտիներում աշխատելու անհրաժեշտությունը աշխատանքային սթրեսի գործոններ են, որոնց կարող են ենթարկվել ՀԱՕ տրամադրողները: Նրանք կարող են ակնատես լինել ավերածությունների, վիրավորումների, մահվան, բռնության կամ նույնիսկ ուղղակիորեն տուժել նման իրադարձությունների արդյունքում, ինչը չի կարող չազդել նրանց վրա:

Մարդկանց մեծամասնությունն, այնուամենայնիվ, կենսական ուժերի բավականաչափ պաշար ունի տրավմատիկ իրավիճակները հաղթահարելու և սեփական կյանքը շարունակելու համար: Սակայն ոմանց համար սթրեսը չափազանց ուժեղ է լինում և սպառում է նրանց կենսական պաշարները: Դա կարող է պատահել չափազանց բարձր պահանջների ներկայացման դեպքում կամ պահանջների կուտակման պատճառով՝ ինչպես իրենց գործունեության ոլորտում, այնպես էլ դրանից դուրս: Արդյունքում մարդը հայտնվում է մասնագիտական այրման վտանգի տակ:

Մասնագիտական այրումը գործընթաց է, որի դեպքում աշխատանքի սթրեսածին գործոնների ամենօրյա ներգործությունն աստիճանաբար հանգեցնում է աշխատակցի մոտ հոգեբանական, վարքային և ֆիզիկական բնույթի մի շարք խնդիրների, որոնք ազդում են մարդու ոչ միայն աշխատանքային արդյունավետության, այլ ընդհանուր առմամբ նրա կյանքի որակի վրա: Մասնագիտական այրումն ի վերջո հանգեցնում է հյուժման և/կամ սպառվածության վիճակի, աշխատավայրում սեփական անարդյունավետության զգացումի առաջացմանը:

Մասնագիտական այրման ախտանիշները պայմանականորեն կարելի է բաժանել 3 խմբի՝ հոգեֆիզիոլոգիական, սոցիալ-հոգեբանական, վարքային, որոնք ներկայացված են ստորև.

Հոգեֆիզիոլոգիական

- հոգևածության մշտական զգացում,
- ֆիզիկական հյուժվածության զգացում,
- միջավայրի փոփոխությունների նկատմամբ ընկալունակության թուլացում,
- հաճախակի գլխացավեր,
- մեջքի հատվածում ցավեր,
- մշտական ստամոքս-աղիքային խանգարումներ,
- ախորժակի փոփոխություններ,
- քաշի կտրուկ նվազում կամ ավելացում,
- քնի խանգարումներ,
- մշտական քնկոտ վիճակ. ամբողջ օրվա ընթացքում քնելու ցանկություն

Սոցիալ-հոգեբանական

- անտարբերություն, ծանծրույթ, ճնշվածության զգացում,
- դյուրագրգռություն, հաճախակի նյարդային պրոթիկումներ,
- առանց ակնհայտ օբյեկտիվ պատճառների բացասական ապրումների մշտական

- առկայություն /մեղքի և ամոթի զգացում, կասկածամտություն, վիրավորվածություն/,
- անհանգստության և տագնապայնության բարձր մակարդակ,
- կյանքի և մասնագիտական հեռանկարների նկատմամբ բացասական դիրքորոշում

Վարքային

- օրվա աշխատանքային ռեժիմի փոփոխություն. աշխատակիցը վաղ գալիս է աշխատանքի և ուշ գնում, կամ ուշ գալիս և շուտ գնում,
- անկախ օբյեկտիվ անհրաժեշտությունից աշխատակիցը մշտապես ձգտում է տուն գնալ ժամանակից շուտ, սակայն տանն այդպես էլ ոչինչ չի անում,
- անօգտակարության զգացում, աշխատանքի նկատմամբ ոգևորվածության նվազում, արդյունքերի նկատմամբ անտարբերության դրսևորում,
- առաջադրանքների անտեսում, աշխատանքային ժամի մեծ մասի վատնում տարրական, ոչ կարևոր գործողությունների կատարման վրա:



1.7 Մասնագիտական այրման կանխարգելում

Մասնագիտական այրման կանխարգելման համար կարևոր է նախ և առաջ ուշադիր լինել սեփական հոգեկան առողջության նկատմամբ, ուշադրություն դարձնել և վերլուծել սթրեսային հոգեվիճակի հիմքում ընկած պատճառները՝ փորձելով հասկանալ, թե աշխատանքային որ գործոններն են ընկած բացասական հոգեվիճակի հիմքում:

Ստորև ներկայացված են համապատասխան քայլեր, որոնց հետևելը կարող է նպաստել մասնագիտական այրման կանխարգելմանը.

- Փորձեք գիտակցորեն վերաբերել «սահմանների» հարցին. դրեք հստակ սահմաններ անձնական կյանքի և մասնագիտականի միջև. պետք է հիշել, որ աշխատանքը չի կազմում ձեր ամբողջ կյանքը:
- Չստակեցրեք աշխատավայրում ձեր պարտականությունները և հնարավորությունները, ունենալ իրատեսական նպատակներ և սպասելիքներ սեփական աշխատանքի արդյունքներից: Փորձեք բաշխել աշխատանքային առաջադրանքներն ըստ առաջնահերթության՝ հետևելով գործառնական ձեր պարտականություններին:
- Ձեր առջև դրեք կարճաժամկետ և երկարաժամկետ նպատակներ, որը հնարավորություն է տալիս լինել մոտիվացված սեփական աշխատանքի նկատմամբ:
- Սովորեք անհրաժեշտության դեպքում ժամանակին ասել «ոչ»՝ հստակ ուրվագծելով ձեր պարտականությունների և գործառնությունների շրջանակը:
- Փոխեք վերաբերմունքը աշխատանքային անհաջողությունների և սխալների նկատմամբ՝ դիտարկելով վերջիններս որպես սեփական կարողությունները կատարելագործելու հնարավորություն:
- Մշտապես ձգտեք նոր գիտելիքների ձեռքբերմանն ու ինքնակատարելագործմանը, ինչը մարդկային հոգեկանի կարևորագույն պահանջներից է:
- Խորհրդակցեք առավել փորձառու գործընկերների հետ, կիսվեք նրանց հետ ձեր ապրումներով և մտահոգություններով:
- Ժամանակ տրամադրեք ձեր հանգստին, հետաքրքրություններին, ժամանցին, ընտանիքի անդամներին և ընկերներին:
- Ուշադրություն դարձրեք ձեր ֆիզիկական առողջությանը /առողջ քուն, սպորտով զբաղվելը, առողջ սննդակարգը/:

Յիշե՛ք, որ ԴՈՒՔ պարտավոր չեք մարդկանց փոխարեն լուծել իրենց խնդիրները. պարզապես ձեր ուժերի սահմաններում փորձում եք օգնել տուժածներին՝ ինքնուրույն հաղթահարելու դժվարությունները:

ՄԱՍ 2

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՏՐԱՄԱԴՐԿՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



2.1 Երեխաների ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների տեսակներն ըստ տարիքային խմբերի

Երեխաների հակազդումը սթրեսին տարբերվում է մեծահասակների հակազդումից, ինչպես և տարբերվում են վշտի արտահայտման եղանակները: Մեծահասակներն այս տարբերությունը երբեմն մեկնաբանում են, որ երեխաները արագ են մոռանում և հարմարվում են: Դա այդպես չէ, թեև որոշ երեխաներ կարող են ցույց չտալ իրենց զգացմունքները, ոչ էլ արտահայտել իրենց վիշտը բառերով: Երեխաների վիշտը կարճ է տևում, սակայն արտակարգ իրավիճակը կարող է ավելի երկարատև ազդեցություն ունենալ երեխաների վրա, քան մեծահասակների:

Կորստի հետ կապված սթրեսից հետո երեխաների վիշտը հաճախ կտրուկ է, և նրանք կարող են ուժեղ վշտի հակազդումից արագորեն անցնել խաղի և զվարճանքի: Գրեթե բոլոր երեխաները խաղում են, նույնիսկ եթե նրանք անցել են սուր սթրեսային իրավիճակի միջով:

Մանկահասակ երեխաները կարող են իրենց ագրեսիվ պահել խնամակալների կամ այլ երեխաների հանդեպ՝ միևնույն ժամանակ կառչելով իրենց խնամակալներից և բաժանման վախի նշաններ ցույց տալ: Հնարավոր են վարքագծի փոփոխություններ, օրինակ՝ ռեգրեսիա դեպի կրտսեր երեխաների վարքագիծ, ինչպիսիք են գիշերամիզությունը, բուժ մատը ծծելը կամ միայնակ ջքնելը: Սա ազդանշանում է վստահության կորստի մասին: Նման իրավիճակներում շատ կարևոր են կայուն և անվտանգ հարաբերությունները:

Ավելի մեծ երեխաները կարող են սթրեսի նշաններ ցուցաբերել, օրինակ խուսափել ընկերների և մեծահասակների հետ շփումից, ունենալ տրամադրության անկում: Ոմանք վերահսկողության զգացում են դրսևորում՝ դառնալով պերֆեկցիոնիստ, իսկ մյուսներն ուսումնական գործընթացում հետընթաց են ունենում: Դեռահասները կարող են վարվել մեծահասակների նման, օրինակ՝ մեկուսանալ կամ դյուրագրգիռ և ագրեսիվ դառնալ: Կարևոր է հիշել, որ երեխաների արձագանքը սթրեսին նորմալ է: Բացատրեք սա երեխաներին, եթե նրանք չեն հասկանում իրենց սեփական դրսևորումները կամ դժվարանում են այն դեկավարել:

Երեխաները հակազդում են արտակարգ իրավիճակներին իրենց ընկալմանը համապատասխան, ինչն իր հերթին կախված է նրանց զարգացման փուլից:

Չարգացման տարբեր փուլերում սթրեսային իրավիճակի հանդեպ ընդհանուր հակազդման ընկալումը կարող է օգտակար լինել երեխայի մոտ դիսթրեսի հայտնաբերման համար: Կարևոր է գնահատել, թե արդյոք երեխայի մոտ դա սովորական հակազդեցություն է, որը կանցնի ժամանակի ընթացքում, թե՛ ավելի սուր հակազդում է, որը պահանջում է մասնագիտական միջամտություն:

Ստորև ներկայացված են երեխաների՝ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների տեսակներն ըստ տարիքային խմբերի:

0-3 տարեկան երեխաներ

- Ավելի շատ են կառչում ծնողներից:
- Յետընթաց Ե նկատվում դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ:
- Նկատվում են փոփոխություններ քնի և սնվելու գործընթացներում:
- Հաճախակի են լալիս և դրսևորում են ոլորագրգռվածություն:
- Վախենում են այնպիսի բաներից, որոնցից նախկինում չէին վախենում:
- Նկատվում է գերակտիվություն, առաջանում են կենտրոնացման հետ կապված խնդիրներ:
- Փոփոխություններ են նկատվում խաղային գործունեության մեջ. երեխան ցուցաբերում է սակավ հետաքրքրություն խաղի ընթացքում, կամ հետաքրքրությունն ամբողջովին բացակայում է, խաղում է կարճ և հիմնականում կրկնվող խաղեր:
- Նախկինի համեմատ ավելի հակառակվող և պահանջկոտ վարք են դրսևորում:
- Շատ զգայուն են ուրիշների վարքի նկատմամբ:

4-6 տարեկան երեխաներ

- Ավելի շատ են կառչում ծնողներից:
- Յետընթաց Ե նկատվում դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ, օր.¹ մատը ծծելը:
- Դադարում են խոսել:
- Ակտիվ չեն կամ գերակտիվ են:
- Չեն խաղում կամ խաղում են կրկնվող խաղեր:
- Վախենում են, որ իրենց հետ վատ բաներ կպատահեն:
- Դիտվում են քնի խանգարումներ, ներառյալ՝ մղձավանջներ:
- Փոփոխություններ են նկատվում սնվելու գործընթացում:
- Դառնում են ավելի շփոթվող:
- Դժվարությամբ են կենտրոնանում:
- Ընդօրինակում են մեծերին:
- Դառնում են ավելի ոլորագրգիռ:

7-12 տարեկան երեխաներ

- Փոխվում է ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:
- Երեխան շփոթված վարք է ցուցաբերում:
- Խուսափում են սոցիալական շփումներից:
- Իրադարձության մասին խոսում են կրկնվող ձևով:
- Չեն ուզում դպրոց գնալ:
- Ունենում են վախի զգացում:
- Դիտվում են հիշողության, կենտրոնացման և ուշադրության դժվարություններ:
- Նկատելի են քնի և ախորժակի խանգարումներ:
- Դառնում են ագրեսիվ, ոլորագրգիռ և անհանգիստ:
- Երեխան կարող է ունենալ մարմնական գանգատներ՝ հուզական սթրեսի հետ կապված ֆիզիկական ախտանշաններ:
- Կարող են մտահոգվել տուժած այլ մարդկանց մասին:
- Կարող են ունենալ ինքնախարազանման դրսևորումներ և մեղքի զգացում:

13-16 տարեկան երեխաներ

- Կարող են ունենալ մեղքի կամ ամոթի զգացում, որ չեն կարողացել օգնել նրանց, ովքեր տուժել են:
- Կարող են դառնալ առավել ինքնամփոփ և փակ՝ կտրվելով արտաքին շփումներից:
- Կարող են դրսևորել ռիսկային, ինքնակործանարար և խուսափողական վարքագիծ կամ ագրեսիա:
- Աշխարհայացքում դիտվում են խոշոր տեղաշարժեր:
- Կարող են ունենալ հուսահատության զգացում ներկայի և ապագայի հանդեպ:
- Կարող են դրսևորել հանդուգն վարքագիծ հեղինակությունների և խնամակալների նկատմամբ:
- Կարող են ավելի շատ ապավինել հասակակիցների ընկերակցությանը:



2.2 Երեխաների բարոցեցված հակազդումներ և իրավիճակներ

Երեխաներն ունենում են ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող ընդհանուր հակազդումներ: Մի շարք հանգամանքներով պայմանավորված՝ որոշ երեխաներ ունենում են բարոցեցված հակազդումներ կամ հայտնվում են դժվար իրավիճակներում, երբ ՀԱՕ տրամադրողի համար դժվարանում է օգնության ցուցաբերումը: Երեխաները բարոցեցված հակազդումներ են ունենում սովորաբար այն պատճառով, որ նրանց խնամակալները հասանելի չեն կամ չեն կարող հոգ տանել իրենց մասին:

Երեխաների մոտ բարոցեցված հակազդումների բնորոշ նշաններն են՝

- մարդկանցից օտարացումը,
- ուտելու կամ խմելու մերժումը,
- որևէ մեկի կամ որևէ բանի նկատմամբ հետաքրքրության բացակայությունը,
- համառ և շարունակական ագրեսիվ կամ անզուսպ վարքագծի դրսևորումը:

Ավելի մեծ երեխաները կարող են ունենալ այն նույն հակազդումները, ինչ մեծահասակները ճգնաժամային իրավիճակներում: Դրանք են՝

- երկարաձգված վիշտը,
- խուճապային գրոհները,
- դեպրեսիան,
- զայրույթը և ագրեսիվ վարքը,
- ինքնավնասումը կամ ինքնասպանության մասին մտքերը:



2.3 Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում երեխաներին

Երեխաներին տրամադրվող Հոգեբանական առաջին օգնությունը հիմնված է վերոնշյալ թվարկված նույն սկզբունքների վրա՝ «Նայել, լսել և ուղղորդել»: Այնուամենայնիվ կան որոշ կարևոր տարբերություններ, որոնք բացատրվում են ստորև:

Նայել ենթադրում է՝

- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում,
- ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ում հետ է երեխան կամ միգուցե միայնակ է,
- տեղեկատվության ձեռքբերում երեխաների ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում երեխաների հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում երեխաների հուզական հակազդումների վերաբերյալ:

Հավելյալ առաջնային գործողություններից է՝ գնահատել, թե ով է ուղեկցում երեխային, եթե նա առանց ուղեկցողի է, ձեռնարկել անհրաժեշտ համապատասխան քայլեր: Եթե երեխան ունի խնամակալներ, օգնե՞ք նրանց երեխաների խնամքի հարցում:

Երկրորդ լրացուցիչ գործողությունը պաշտպանական կարիքների վրա կենտրոնացումն է. ապահովել երեխայի անվտանգությունը՝ պաշտպանելով ցանկացած տեսակի չարաշահումից կամ շահագործումից:

Լսել վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը՝

- մոտենում օգնության կարիք ունեցող երեխային և ներկայանում,
- հանգստացնում երեխային,
- ուշադրություն դարձնում և ակտիվ լսում իրականացնում,
- ընդունում երեխայի զգացմունքները և ապրումները,
- տարիքին համապատասխան հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին,
- օգնում երեխային իր անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում:

Մեծահասակների և երեխաների «Լսել» սկզբունքի կարևոր տարբերությունը հաղորդակցման առանձնահատկությունների մեջ է: Եթե երեխան իր ծնողների կամ խնամակալների հետ է, նախքան գրույցը սկսելը, ստացե՞ք նրանց համաձայնությունը: Երեխաները տարբեր կերպ են շփվում կախված իրենց տարիքային, հուզական և սոցիալական զարգացման մակարդակից: Նրանք արձագանքում են՝ կախված այն բանից, թե ինչին են իրենք սովոր, ինչպես են հասկանում շրջապատող աշխարհը և ինչպես են կարողանում արտահայտվել:

Հիշե՛ք, որ հաղորդակցությունը դա միայն գրույցը չէ: Այն վերաբերում է նաև մարմնի լեզվին, տեսողական շփմանը և երեխայի կամ ուրիշների հետ փոխհարաբերություններին: Փորձե՛ք երեխայի հետ լինել միևնույն ֆիզիկական մակարդակում, երբ հաղորդակցվում եք նրա հետ: Եթե երեխան շատ փոքր է, ՀԱՕ տրամադրողը կարող է նստել կամ ծնկի իջնել:

Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման խորհուրդներ

- Ճգնաժամային իրավիճակում հայտնված երեխաները տեղեկատվության կարիք ունեն: Նրանք պետք է իմանան, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչու է տեղի ունեցել: Խրախուսե՛ք խնամակալներին երեխաների հետ զրուցել տեղի ունեցածի մասին, եթե երեխաներն ակտիվորեն տեղեկատվություն են փնտրում:
- Երեխաների համար արտահայտվելու հնարավորություններ ստեղծե՛ք: Խրախուսե՛ք երեխաներին հարցեր տալ և թո՛ւյլ տվե՛ք, որ նրանց հարցերը լինեն ձեզ համար ուղեցույց: Տվե՛ք երեխաներին պատշաճ, ազնիվ բացատրություններ և հավաստիացումներ ստեղծված իրավիճակի մասին:

- Երեխաների հետ աջակցող շփումը նշանակում է, որ ընդունում եք իրավիճակի հետ կապված նրանց ապրումները: Ժամանակ տրամադրեք պատմությունն ամբողջովին լսելու և նոր միայն արձագանքելու համար:
- Շփվե՛ք՝ լինելով երեխայի հետ միևնույն մակարդակի վրա և խրախուսե՛ք նրանց խոսել իրենց փորձառության և զգացմունքների մասին:
- Հարգե՛ք երեխային. մի՛ բռնաբարեք կամ վիրավորեք նրան:
- Մի՛ մտածեք, որ դուք գիտեք երեխայի կարծիքը:
- Խրախուսե՛ք և աջակցե՛ք երեխայի ջանքերը, հարգանքով խոսեք նրա հետ՝ կիրառելով «Խնդրում եմ» և «Շնորհակալություն» բառերը:
- Լսե՛ք և նայե՛ք երեխային, երբ նա խոսում է՝ գրույցի ողջ ընթացքում ուշադրության կենտրոնում պահելով նրան:

Խուսափե՛ք բացասական հաղորդակցումից՝ հաշվի առնելով հետևյալը.

Երեխաները, հայտնվելով ճգնաժամային իրավիճակում, կարող են դառնալ ավելի խոցելի, ագրեսիվ և դրսևորել առավել կաշույն վարքագիծ իրենց խնամակալների նկատմամբ: Մեծահասակները կարող են երեխաների հետ շփվել քննադատական, բացասական տոնով: Այս մոտեցումն արդյունավետ չէ: **Դադարե՛ք վերաբերվել երեխաներին այնպես, կարծես թե նրանք կամակոր կամ ագրեսիվ են, փոխարենը՝ օգնե՛ք նրանց կենտրոնանալ դժվարությունները հաղթահարելու, դրական վարքագիծ դրսևորելու վրա:**

Ուղղորդել

- Եթե հնարավոր է, երեխայի հետ միասին գնահատե՛ք նրա կարիքները:
- Ապահովե՛ք երեխայի պաշտպանվածությունը և հասանելի՛ դարձրեք երեխայի հիմնական կարիքները հոգացող ծառայությունները:
- Տրամադրե՛ք տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն:
- Միավորե՛ք երեխային իր սիրելիների, անհրաժեշտության դեպքում՝ սոցիալական ծառայությունների հետ:

Երեխայի կարիքների գնահատում

Մեծահասակներին ՀԱՕ տրամադրելիս օգնողը ձգտում է հնարավորինս ներգրավվել նրանց որոշումների կայացման գործընթացում և ձեռնարկել միջոցառումներ դրանք լուծելու համար: Սակայն երեխաների դեպքում ՀԱՕ տրամադրողը հնարավոր է որոշումներ կայացնի երեխաների անուկից՝ կախված երեխայի տարիքից: Ավելի մեծ երեխաները կարող են մասնակցել իրենց կարիքների բացահայտմանը և միջոցներ ձեռնարկել դրանց լուծումները գտնելու համար, սակայն փոքր երեխաները՝ զուցե չկարողանան հասկանալ կամ արտահայտել այն, ինչի կարիքն ունեն: Եթե երեխաներին ուղեկցում են ծնողներ կամ այլ խնամակալներ, ավագ եղբայրներ կամ քույրեր, ապա նրանք պետք է հնարավորինս ներգրավվեն երեխայի կարիքների բացահայտման և լուծման հարցում: Եթե երեխան առանց ուղեկցողի է, ապա ՀԱՕ տրամադրողը պետք է հետևի երեխաների պաշտպանության և աջակցության արձանագրություններին և ընթացակարգերին:

Պաշտպանական կարիքներ

Երեխաները խնամքի և պաշտպանության հարցերում կախված են մեծահասակներից: Նրանք խոցելի են շահագործման և չարաշահումների հանդեպ իրենց ֆիզիկական չափերի, ավելի թույլ ֆիզիկական կարգավիճակի պատճառով: Նրանց խոցելիությունը բարձրանում է արտակարգ կամ ճգնաժամային իրավիճակներում, քանի որ նրանց բնական ընտանեկան պաշտպանությունը, աջակցության համակարգը կարող է վնասվել կամ նույնիսկ փլուզվել: Երեխաները կարող են նաև բաժանվել իրենց խնամակալներից, ենթարկվել ֆիզիկական, սեռական կամ այլ տեսակի ոտնձգությունների կամ առևանգման: Շատ կարևոր է ճգնաժամային իրավիճակներում գտնվող երեխաներին (հատկապես առանց ուղեկցողի) ուղղորդել նրանց շահերն ու իրավունքները պաշտպանող ծառայություններ:

Տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն

Նկատի՛ր ունեցե՞ք երեխայի տարիքը և զարգացման փուլը՝ գնահատելու համար, թե որքանով են նրանք հասկանում իրավիճակը, և ինչն է նպատակահարմար քննարկել նրանց հետ: Արդյունավետ չէ քննարկել այնպիսի բաներ, որոնք երեխան չի հասկանում: Բացատրե՛ք և հարցե՛ր տվե՛ք երեխային հասկանալի լեզվով՝ խրախուսելով նրանց իրենց հերթին հարցեր տալ, եթե ինչ-որ բան չեն հասկանում:

Հարազատների հետ միավորում

Երեխաներն ընդհանուր առմամբ ավելի լավ են հաղթահարում դժվարությունները, երբ նրանց հետ է հասուն, հանգիստ չափահաս: Եթե նրանք բաժանվել են իրենց ընտանիքներից, առաջին քայլը վերամիավորումն է նրանց ընտանիքների կամ խնամակալների հետ: Եթե դա հնարավոր չէ, ապա ուղղորդե՛ք երեխաներին պաշտպանության ծառայություններ՝ ապահովելու նրանց անվտանգությունը:



2.4 Երեխաների հետ վարվելակերպի հիմնարար խորհուրդներ ծնողների և խնամակալների համար

Ճգնաժամային իրավիճակներում ծնողներն ու խնամակալները նույնպես կարող են հայտնվել բարդ իրավիճակում. դժվար է հոգ տանել երեխաների մասին, եթե խնամակալները նույնպես գտնվում են դիսթրեսի մեջ: Երեխաների համար Հոգեբանական առաջին օգնությունը ներառում է օգնություն նաև ծնողներին և խնամակալներին, որպեսզի նրանք կարողանան ավելի լավ կատարել իրենց պարտականությունները և աջակցեն իրենց երեխաներին:

Ստորև ներկայացված են խորհուրդներ ծնողների և խնամակալների համար:

Նորածիններ

- Ստեղծե՛ք ջերմ և ապահով միջավայր:
- Փաթաթվե՛ք և գրկե՛ք նրանց:
- Հնարավորության դեպքում պահպանե՛ք երեխայի կանոնավոր քունը և սննդակարգը:
- Խոսե՛ք հանգիստ և նուրբ ձայնով:
- Հեռո՛ւ պահե՛ք բարձր աղմուկից և խառնաշփոթ իրավիճակներից:

Մանուկներ

- Փորձե՛ք տրամադրել նրանց ժամանակ և ուշադրություն:
- Հնարավորության դեպքում պահպանե՛ք երեխայի կանոնավոր քունը և սննդակարգը:
- Բացատրե՛ք, որ իրենք մեղավոր չեն կատարվածի մեջ:
- Հնարավորության դեպքում ստեղծե՛ք այնպիսի միջավայր, որտեղ երեխաները կկարողանան խաղալ և հանգստանալ:
- Պարզ պատասխաններ տվե՛ք կատարվածի վերաբերյալ՝ չխոսելով, սակայն, վախեցնող մանրամասների մասին:
- Թո՛ւյլ տվե՛ք նրանց ձեզ մոտիկ մնալ, եթե նրանք վախենում են կամ դրսևորում են կայուն վարքագիծ:
- Հաճախ հիշեցրե՛ք, որ իրենք ապահով վայրում են:
- Համբերատար եղե՛ք այն երեխաների հետ, ովքեր սկսում են դրսևորել փոքր տարիքին բնորոշ վարքագիծ՝ բուլթ մատն են ծծում կամ միգրում են անկողնում:
- Խուսափե՛ք փոքր երեխաներին իրենց ընտանիքներից բաժանելուց:

Պատանիներ և դեռահասներ

- Հատկացրե՛ք նրանց ձեր ժամանակը և ուշադրությունը:
- Օգնե՛ք պահպանել առօրյա սովորական ռեժիմը:
- Ներկայացրե՛ք փաստեր այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է կատարվում:
- Թո՛ղյլ տվե՛ք նրանց ազատ լինել իրենց ապրումներում. մի՛ ափսոսվե՛ք, որ նրանց անկայմանորեն դիմացկունություն են ցուցաբերելու:
- Լսե՛ք նրանց առանց քննադատության:
- Սահմանե՛ք հստակ կանոններ և հստակեցրե՛ք ակնկալիքները:
- Հարցրե՛ք այն վտանգների մասին, որոնց նրանք հանդիպել են, աջակցե՛ք նրանց և քննարկե՛ք, թե ինչպես կարող են խուսափել հետագա վնասներից:



2.5 Երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման տեխնիկաներ

Սփոփում

Երբ երեխաները և նրանց ծնողները կամ խնամակալները դիպրեսիվ մեջ են, ձեր առաջին քայլերից մեկը պետք լինի նրանց հանգստացնելը: Կան տարբեր եղանակներ, որոնցով դուք կարող եք դա անել: Դա ներառում է, թե ԻՆՉ եք ասում և ԻՆՉՊԵՍ եք դա ասում: **Օգտագործե՛ք հանգիստ, ցածր, կարեկցող ձայն և ոչ սպառնացող մարմնի լեզու:** Օգնե՛ք ծնողին կամ երեխային թուլացնել խուճապի կամ անհանգստության զգացումը՝ խնդրելով կենտրոնանալ շնչառության վրա և խրախուսելով շնչել խորը և դանդաղ: Եթե երեխան բացասաբար է հակազդում, օրինակ, ագրեսիայի դեպքում, կարող եք փորձել հանգստացնել իրավիճակը և անդրադառնալ երեխայի զգացմունքներին՝ խրախուսելով նրան այս զգացողությունն այլ կերպ հաղթահարել: Բացատրե՛ք երեխային, որ հասկանում եք նրա զայրույթը, բայց նաև ասե՛ք, որ դա չի օգնի այդ զգացմունքները հաղթահարելուն: Օրինակ, կարող եք ասել. «Նորմալ է, որ դու բարկացած ես, բայց խնդրում եմ չխփել ուրիշներին, երբ դու զայրացած ես: Ես այստեղ եմ, որ ապահովեմ քո և քո ընկերների 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:

Ակտիվ լսում

Ակտիվ լսումն ավելին է, քան պարզապես լսելը: Այն ներառում է վերբալ և ոչ վերբալ հմտություններ: **Ոչ վերբալ լսումն** արտահայտվում է մարմնի լեզվի, տեսողական կոնտակտի, միջանձնային տարածության, մարմնի դիրքի, զրուցակցի վրա կենտրոնացման և, անհրաժեշտության դեպքում, ֆիզիկական կոնտակտի միջոցով: Ոչ վերբալ հմտություններով դուք ցույց եք տալիս, որ լսում եք և կենտրոնանում եք երեխայի պատմության վրա: Պահպանե՛ք հանգստություն և թույլ տվե՛ք, որ երեխան խոսի առանց ընդհատումների: Նստե՛ք կամ կանգնե՛ք այնպիսի դիրքում, որը ձեզ դնում է երեխայի հետ նույն մակարդակի վրա: Տեղեկացե՛ք երեխայի անձնական տարածքի մասին՝ կախված տարիքից, սեռից և համատեքստից: Հնարավոր է, որ կարիք կա երեխայի հանդեպ անկյունով նստել, որպեսզի խուսափե՛ք երեխայի հետ դեմ առ դեմ հայտնվելուց, ինչը երբեմն կարող է վախեցնող թվալ:

Ակտիվ լսելու վերբալ կողմերն են հարցադրումներ անելը, որոնք ուղղված են իրավիճակի ավելի լավ ընկալմանը, ձեր սեփական բառերով մարդու պատմածի վերաձևակերպումը (պարաֆրազ) և ամփոփումը, խրախուսող և աջակցող լինելը: **Պարաֆրազը** ենթադրում է երեխայի կամ խնամակալի առանցքային բառերի կրկնություն: Գործե՛ք որպես հայելի և ոչ թե մեխանիկորեն կամ թուլթակի նման, այլ օգտագործելով երեխայի հետ նույն լեզուն: Պարաֆրազ

Եշանակում է նաև կրկնել այն, ինչ երեխան կամ խնամակալն ասել է, բայց այլ բառերի օգնությամբ: Կարևոր է նկարագրել կամ արտացոլել, այլ ոչ թե մեկնաբանել այն, ինչ դուք լսել եք: **Զգացմունքներն արտացոլելու համար կարող եք ասել.** «Ինձ թվում է, որ այս փորձառությունը քեզ բարկացրել է: Դա այդպե՛ս է»: Միշտ հնարավորություն տվեք երեխային անհրաժեշտության դեպքում ուղղումներ կատարել: Օրինակ, կարող եք ասել «Ինչպես ես հասկացա ...» և «Արդյոք ես ճի՛շտ հասկացա»: **Միշտ արտացոլեք և ամփոփեք այն, ինչ երեխան պատմել է զրույցի ընթացքում:**

Ակտիվ լսումը ներառում է նաև խրախուսում: Ինչպես խոսքային, այնպես էլ ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցով երեխային փոխանցեք ջերմություն և դրական տրամադրություն: Սա օգնում է ստեղծել անվտանգության զգացում, ինչն առանցքային նշանակություն ունի վստահության մթնոլորտի ստեղծման համար: Որոշ հանգամանքներում ֆիզիկական շփումը կարող է նպաստել քաջալերանքի զգացումին: Այնուամենայնիվ, շատ մշակույթներում կամ առանձնակի դեպքերում չի թույլատրվում անձանոթ երեխային գրկել (հիշե՛ք, որ դուք չգիտեք երեխայի պատմությունը): Փոխարենը, դուք կարող եք ապրումակցել՝ ասելով. «Ես շատ ցավում եմ՝ լսելով այդ մասին» կամ «Ես կմնամ քեզ հետ, մինչև մենք ավելի շատ օգնություն գտնենք»:

Կարգավորում /Նորմալացում/

Կարգավորումը և ընդհանրացումը հաղորդակցման մեթոդներ են, որոնք սովորաբար լավ են աշխատում և՛ երեխաների, և՛ մեծահասակների հետ: Դիսթրեսի մեջ գտնվող երեխաները կարող են շփոթվել իրենց սեփական հակազդումների և զգացմունքների մեջ՝ չկիսելով այն որևէ մեկի հետ: **Կարգավորում նշանակում է երեխային հավաստիացնել այն բանում, որ իր հակազդումները նորմալ են:** Երեխան պետք է իմանա, որ իր արձագանքը հասկանալի է և չի նշանակում, որ իր հետ ինչ-որ բան այն չէ: Կարգավորումը կարող է օգնել երեխային մեղմացնել այն զգացումը, որ աշխարհը փոփ է եկել, և հուսադրել, որ ամեն ինչ կարող է վերադառնալ իր բնականոն ընթացքին: Ընդունեք և աջակցեք այն բոլոր հույզերը, 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 սովորական է նման դեպքերից հետո»: **Որոշ երեխաներ ֆիզիկապես են արձագանքում դիսթրեսին:** Այս դեպքում երեխային կարող եք բացատրել. «Սովորական է, որ մարմինը նույնպես հակազդում է, երբ մարդը վախենալու փորձառություն է ունենում: Օրինակ, սիրտը կարող է ավելի արագ աշխատել, բերանդ կարող է չորանալ կամ ձեռքերդ ու ոտքերդ կարող են թմրել: Դու կարող ես ցավեր ունենալ: Կարող ես նաև հոգնածություն կամ գայրույթ զգալ»: Երեխան ավելի քիչ կմտահոգվի, եթե հասկանա, որ իր մարմնի հակազդումները նորմալ են:

Ընդհանրացում

Ընդհանրացումը կապված է կարգավորման հետ: **Ընդհանրացման նպատակն է օգնել երեխաներին հասկանալ, որ շատ այլ երեխաներ ունենում են նույնատիպ զգացմունքներ և հակազդումներ:** Սա օգնում է մեղմացնել մեկուսացման զգացումը և հույս է արթնացնում: Դուք կարող եք, օրինակ, ասել. «Ես գիտեմ շատ տղաների և աղջիկների, ովքեր նույն բանն են զգում, ինչ դու: Նրանցից ոմանք քո տարիքի են, իսկ մյուսներն ավելի մեծ են: Ես նաև գիտեմ որոշ երեխաների, ովքեր այժմ շատ ավելի լավ են զգում, քանի որ զգացմունքները հաճախ փոխվում են ժամանակի ընթացքում»: Կարող եք նաև ասել. «Ես ճանաչում եմ մի աղջկա, ով այժմ շատ ավելի լավ է իրեն զգում իր մայրիկի հետ իրեն անհանգստացնող խնդիրների մասին զրուցելուց հետո» կամ «Շատ տղաներ ու աղջիկներ զգում են նույնը, ինչ դու, երբ գտնվում են այսպիսի իրավիճակում: Քո արձագանքը շատ նման է նույն իրավիճակում գտնվող մյուսներին արձագանքին»:

Յոգեբանական առաջին օգնությունը սոցիալ-հոգեբանական աջակցության տեսակ է: Այն դիսթրեսի մեջ հայտնված մարդկանց օգնելու միջոց է, որպեսզի նրանք հաղթահարեն կյանքի բարդ իրավիճակները և մարտահրավերները, վերականգնեն անվտանգության և ապահովության զգացումը, զգան իրենց հասկացված և սփոփված: Օգնության այս ձևն իր մեջ ներառում է ճգնաժամային իրավիճակներում մարդկային տարբեր հակազդումների մասին գիտելիքների և հմտությունների տիրապետում, ակտիվ լսում, սփոփում, համապատասխան գործնական օգնության ցուցաբերում և ուղղորդում:

Երեխաներին տրամադրվող Յոգեբանական առաջին օգնությունը հիմնված է նույն հիմնարար սկզբունքների վրա՝ «Նայել, Լսել, Ուղղորդել»: Յիմնական տարբերությունը կայանում է նրանում, որ ի տարբերություն մեծահասակների, ովքեր կարող են պաշտպանել իրենց իրավունքները և շահերը, կայացնել ինքնուրույն որոշումներ, երեխաները կախված են մեծահասակներից և արտակարգ իրավիճակների ժամանակ առանձնահատուկ ուշադրության ու պաշտպանության կարիք ունեն: Կարևոր է ճանաչել և հասկանալ երեխաների սթրեսային դրսևորումները՝ ժամանակին անհրաժեշտ օգնություն ցուցաբերելու և հետագա բարդացումներից խուսափելու նպատակով: Եվ չնայած սթրեսային հակազդումները տարբեր են տարիքային խմբերում, այնուամենայնիվ կան մի շարք ընդհանուր դրսևորումներ, որոնք մատնանշում են տարբեր տարիքի երեխաների մոտ սթրեսային հոգեվիճակի մասին.

- քնի հետ կապված խնդիրներ, մղձավանջներ,
- ախորժակի խանգարումներ,
- վախեր, տագնապային, անհանգիստ վիճակ,
- ագրեսիվ դրսևորումներ,
- վարքային կտրուկ փոփոխություններ և այլն:

Որքան կարևոր է երեխայի սթրեսային հակազդումների մասին գիտելիքների առկայությունը, նույնքան կարևոր է երեխաների հետ վստահելի հարաբերությունների կառուցման, արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններին տիրապետելը, ինչը հնարավորություն է ընձեռում ժամանակին արդյունավետ օգնություն և աջակցություն ցուցաբերել՝ պաշտպանելով երեխային հետագա վնասներից:

Յոգեբանական առաջին օգնության հմտությունների ուսուցումը թույլ կտա օգնողին ոչ միայն օգնել ուրիշներին, այլև դրանք կիրառել անձնական ճգնաժամերի դեպքում՝ ցուցաբերելով ինքնօգնություն, ինչը կարևոր է սեփական հոգեկան առողջության պահպանման համար:

Եզրամտեր

Հայկական Կարմիր խաչի ընկերություն
ԶՅ Երևան, 0015, Պարոնյան 21/1
Հեռ.՝ +374 60 625050
Էլ. փոստ՝ redcross@redcross.am
www.redcross.am

ՅՈՒՆԻՍԵՖ
ԶՅ Երևան, 0010 Պ. Աղամյանի 14
Հեռ.՝ +374 10 580174
Էլ. փոստ՝ yerevan@unicef.org
www.unicef.am