

ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ,
ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՉԱԿԱՆ
ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼԻՐ ՌԱԶՄԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

մանկավարժների և
աջակցող մասնագետների համար

ԵՐԵՎԱՆ 2024

ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ, ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՉԱԿԱՆ
ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐ
ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Ուղեցույց

մանկավարժների և աջակցող մասնագետների համար

ԵՐԵՎԱՆ 2024

Յեղիականներ`

Ալինա Վեհունի, մ.գ.թ.

Մելինե Գրիգորյան, մ.գ.թ.

Նարինե Խմչյան, հ.գ.թ.

Աննա Փեյջ, հ.գ.թ.

Սյուզաննա Պետրոսյան

Մասնագիտական խմբագիրներ`

Ալինա Մանուկյան, հ.գ.թ., դոցենտ

Լիլիթ Մնացականյան

Խմբագիր`

Հասմիկ Օհանյան

Թարգմանիչ`

Եվա Մարտիրոսյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	5
ՆԵՐԱՊԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ, ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԵՎ ՀԱՄԱՅՆՔՈՒՄ	6
ՄԱՆԿԱԿԱՐԺԻ ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔ՝ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀԱՄԱԴԱՐՓԱԿ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒՄ	13
ԱՃԻՆ ՄԻՏԿԱԾ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ	18
ԴԻՄԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՏՐԱՎՄԱՏԵՐԵԿԱՑՎԱԾ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ	23
ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	33
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՑՈՒԹՅԱՆ, ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԻՆՏԵԳՐՈՒՄԸ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	44
ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԵՎ ԴԵՐԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ	50
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԻ ՇՏԵՄԱՐԱՆ	59
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	67

Ուղեցույցը նախատեսված է ուսուցիչների, աջակցող մասնագետների և կրթություն իրականացնող բոլոր մասնագետների համար՝ օգնելու ստեղծել զարգացնող ներառական միջավայր, նպաստել սովորողների սոցիալ-հուզական հմտությունների զարգացմանը, հոգեբանական բարեկեցության և դիմակայունության բարելավմանը:



ՀՏԴ 376:159.922.7
ԳՄԴ 74.5+88.41
Ն 610

ISBN 978-9939-1-1998-4

© «Ներառում Հայաստան» հասարակական կազմակերպություն

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ժամանակակից կրթական միջավայրերում ներառականության, սոցիալ-հուզական ուսումնառության խթանումը և ուսուցիչների կարողությունների արդյունավետ զարգացումն ակնառու կարևորության են արժանանում՝ առանցքային դերակատարություն ստանձնելով ոչ միայն սովորողների ակադեմիական առաջադիմության, այլև նրանց անհատականության, ճկունության և կյանքի մարտահրավերներին դիմակայելու կարողության ձևավորման գործում:

Ներառող, աջակցող և ճկուն կրթական միջավայրեր ստեղծելու ուղին, բնականաբար, ենթադրում է մարտահրավերային, միևնույն ժամանակ՝ հեռանկարային մոտեցում:

Վերոնշյալ ուղեցույցը արտացոլում է 21-րդ դարում կրթության զարգացող էկոհամակարգը, որտեղ ներառականությունը, սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը, հոգեկան առողջությունը և հոգեսոցիալական աջակցությունը, մասնագիտական արդյունավետությունը, ինքնախնամքն ու բարեկեցությունն ուսուցման կարևորագույն բաղադրիչներից են:

Այս ուղեցույցը համապարփակ ռեսուրս է մանկավարժական համայնքի կարողությունները հզորացնելու և պատկերացումների շրջանակը ընդլայնելու նպատակով՝ ապահովելով գիտելիքների և գործիքների ծավալուն հարթակ:

ՆԵՐԱՌԱՎԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ, ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԵՎ ՀԱՄԱՅՆՔՈՒՄ

Կրթական համակարգերի բարեփոխումների շրջափուլում կարելի է նկատել, որ յուրաքանչյուր մոտեցում ու փոփոխություն յուրովի է իրականացվում. որոշները միտված են հիմնարար հմտությունների զարգացմանն ու ամրապնդմանը, մյուսները՝ քննադատական մտածողության խթանմանը, արժեհամակարգերի, բազմազանության ընկալմանը, որոշներն էլ ջանում են նպաստել քաղաքացիական կրթությանն ու քաղաքացու կերտմանը:

Այս ամենը դիտարկելով որպես ամբողջականություն՝ պահանջներ և ակնկալիքներ են դրվում ոչ միայն ուսումնական հաստատությունների, մանկավարժների, ծնողների վրա, այլև շեշտադրվում է համայնքի դերակատարության ու նշանակության կարևորությունը:

Այնուամենայնիվ, յուրաքանչյուր փոփոխության հիմքում կրթական հաստատությունների կարևորության գիտակցումն է՝ պատրաստելով բանիմաց, պատասխանատու, հոգատար, վերլուծող, ճկուն, նորարար, ապրումակցող անհատներ:

Այս ամենին հասնելու և կայուն բարեփոխումներն արմատավորելու համար, անխոս, կարևոր է ունենալ ներառական մշակույթ և միջավայր: Դպրոցում ներառական մշակույթը տարբեր կարիքներ ունեցող աշակերտների պարզապես ֆիզիկական ներկայությունից անդին է. այն այնպիսի միջավայր է, որտեղ յուրաքանչյուրն իրեն զգում է գնահատված, հարգված, ինչպես նաև իսկապես տեսնում է, որ այդ միջավայրը իրեն հնարավորություն է տալիս հաջողություններ ունենալ ու վայելել ջերմ, ապահով իրականությունը: Իսկ ներառական մշակույթի ձևավորման հիմքում ընկած է մի քանի պարզ ու տրամաբանական քայլ՝

- **Բազմազանության գնահատում**

1. Անհատական տարբերությունների ընդունում ու ճանաչում՝ անկախ կարողություններից, ծագումից կամ հատուկ կարիքներից:
2. Սովորողների միջև հանդուրժողականություն, հարգանք և կարեկցանք խթանող ընթացակարգերի կիրառում:
3. Ապահով միջավայրի ստեղծում, որտեղ յուրաքանչյուր ոք իրեն զգում է ապահով և կարող է անկաշկանդ արտահայտվել՝ առանց սխալվելու վախի:

6 Ներառական, սոցիալ-հուզական և հոգեոցիալական համալիր ռազմավարություններ դպրոցական համակարգում

- **Համընդհանուր մատչելիություն**

1. Բոլոր սովորողների համար հասանելի ռեսուրսների և հնարավորությունների ապահովում՝ ելնելով սովորողների կարիքներից:
2. Ուսումնական ծրագրի և գործողությունների հարմարեցում սովորողների կարողությունների և ուսումնառության ոճերին համապատասխան:
3. Աջակցող տեխնոլոգիաների և այլ ռեսուրսների մեջ ներդրումների իրականացում, որոնք ապահովում են բոլորի լիարժեք մասնակցությունը դասապրոցետում:



- **Համագործակցություն և մասնակցություն**

1. Տարատեսակ կարծիքների առկայության դեպքում սովորողների միջև համագործակցության խրախուսում, փոխօգնության խթանում և հարգանքի ձևավորում:
2. Սովորողների համար դպրոցական կյանքին ակտիվորեն մասնակցելու, պարտականություններ ստանձնելու և որոշումներ կայացնելու հնարավորությունների ստեղծում:
3. Ծնողների, ուսուցիչների և դպրոցի թիմի միջև հաղորդակցության և թիմային աշխատանքի ամրապնդում:

- **Սոցիալ-հուզական հմտությունների զարգացում**

1. Սովորողների մոտ փափուկ հմտությունների՝ ապրումակցում, հաստատակամ հաղորդակցություն, կոնֆլիկտների լուծում և թիմային աշխատանքի զարգացում:
2. Դրական և անվտանգ միջավայրի ստեղծում, որտեղ սովորողներն իրենց ապահով են զգում կրթվելու և զարգանալու համար:
3. Փոխադարձ հարգանքի խթանում և բազմազանության կարևորում՝ դիտարկելով դրանք որպես առավել արդար և ներառական հասարակության համար կարևոր տարրեր:



Դպրոցում ներառական մշակույթի առավելությունները՝

1. Ակադեմիական առաջադիմության բարելավում բոլորի համար՝

- **Տարբերակված ուսուցում.** Ուսուցիչները կարող են դասերը հարմարեցնել ուսումնառության տարբեր ոճերին ու կարիքներին՝ ապահովելով յուրաքանչյուր սովորողի ներառումը դասի գործընթացին, հնարավորություն ստեղծելով բացահայտել սովորողի ողջ ներուժը:
- **Համագործակցային ուսուցում.** Ներառող դասարանները խթանում են հասակակիցների աջակցությունը և փոխազդեցությունը՝ թույլ տալով աշակերտներին սովորել միմյանցից և զարգացնել քննադատական մտածողության հմտություններ:
- **Մտփվացիայի և ներգրավվածության բարձրացում.** Ներառող միջավայրում սովորողներն իրենց գնահատված են զգում, ինչը հանգեցնում է մտփվացիայի ավելի բարձր մակարդակների և ուսումնառության գործընթացում ակտիվ մասնակցության:

2. Սոցիալական և հուզական բարեկեցության խթանում

- **Պատկանելության զգացում.** Ներառական դպրոցները պայթարում են մեկուսացման և խտրականության դեմ՝ ստեղծելով ապահով միջավայր, որտեղ սովորողները կզգան ընդունված և արժևորված իրենց յուրահատուկ ինքնության համար:
- **Ապրումակցման և հարգանքի զարգացում.** Դպրոցում յուրաքանչյուրը սովորում է հասկանալ և գնահատել այլոց տեսակետները՝ ցուցաբերելով ապրումակցում, հանդուրժողականություն և դրական սոցիալական փոխազդեցություններ:
- **Ընդլայնված սոցիալական հմտություններ.** Ներառող դասարաններում ամենօրյա փոխազդեցությունների միջոցով հղկվում են համագործակցության, հաղորդակցման և կոնֆլիկտների լուծման հմտությունները:

3. Ուսումնական առաջադիմության անկման նվազեցում

- **Համապատասխանության և ներգրավվածության բարձրացում.** Ուսումնառության գործընթացն ավելի իմաստալից և ներգրավող է, երբ ուսումնական ծրագիրը համապատասխանում է ուսումնառության տարբեր ոճերին և ընդգծում է սովորողների անհատականությունը, որն էլ իր հերթին նվազեցնում է ուսումնառությունից դուրս մնալու վտանգը:

- **Անհատական մարտահրավերների լուծում.** Ուսուցման դժվարությունների վաղ հայտնաբերումը և նպատակային աջակցության տրամադրումը օգնում են սովորողներին հաղթահարել ուսումնական, ներանձնային խոչընդոտները և շարունակել ակադեմիական ուղին:
- **Բարելավված դպրոցական միջավայր.** Դրական և ներառական միջավայրը խթանում է անվտանգության և բարեկեցության զգացումը՝ խրախուսելով սովորողների կապվածությունը դպրոցին:

4. Սովորողների նախապատրաստում ներառական հասարակության համար

- **Համաշխարհային քաղաքացիություն.** Տարբեր նախապատմությունների և հեռանկարների բացահայտումը և գնահատումը սովորողներին զինում է գլոբալացված աշխարհում զարգանալու համար անհրաժեշտ հմտություններով:
- **Ջննդատական մտածողություն և խնդիրների լուծում.** Ներառող դասարանները սովորողներին խրախուսում են դիտարկել տարբեր տեսակետներ և լուծումներ՝ պատրաստելով նրանց որպես արդյունավետ քաղաքացիներ, լինել ժողովրդավարական հասարակության մեջ:
- **Կարծրատիպերի վերացում.** Տարբեր ծագում ունեցող հասակակիցների հետ շփվելով և համագործակցելով՝ սովորողները կարողանում են մարտահրավեր նետել նախապաշարմունքներին և ընդունել բազմազանությունը:

5 Դպրոցական համայնքի հզորացում

- **Համագործակցություն շահագրգիռ կողմերի միջև.** Մանկավարժական և վարչական ներկայացուցիչները, ծնողները համագործակցում են՝ ի օգուտ յուրաքանչյուր սովորողի համար աջակցող և ներառող ուսումնական միջավայր ստեղծելուն::
- **Համատեղ արժեքներ և նպատակներ.** Ներառականության գաղափարախոսության և վերաբերմունքի վրա կենտրոնանալը խթանում է համայնքի զգացումը, որտեղ յուրաքանչյուրն իրեն զգում է պատասխանատու յուրաքանչյուր սովորողի առաջխաղացման ու հաջողության համար:
- **Դպրոցի հեղինակության բարձրացում.** Ներառող դպրոցի մշակույթը նպաստում է կենսունակ ուսումնական միջավայրի ստեղծմանը:

Դպրոցում ներառական մշակույթ ասվածը պարզապես անհատների ներառումը կամ կարիքից բխող աջակցությունը չէ: Դա այն միջավայրի ստեղծումն է, որտեղ յուրաքանչյուր սովորող ունի հասանելի և մատչելի աջակցություն՝ զարգանալու համար: Իրականում ներառական մշակույթի ազդեցության չափաբաժինն ավելին է, քան ակադեմիական ձեռքբերումները կամ օրենքով սահմանված պահանջները: Այն նպաստում է սովորողների սոցիալական, հուզական, ինչպես նաև անձնային աճին՝ պատրաստելով հասարակության հաջողակ և պատասխանատու անդամներ:

Դպրոցական ներառող մշակույթի ձևավորումը բոլորի՝ դպրոցի աշխատակազմի, ծնողների, սովորողների, պարտավորությունն է:

Համագործակցության և բազմազանության նկատմամբ հարգանքի միջոցով յուրաքանչյուրս կարող ենք ստեղծել այնպիսի ուսումնական միջավայր, որտեղ յուրաքանչյուրն իրեն գնահատված կզգա և կունենա հաջողության հասնելու հնարավորություն:¹

Խորհուրդներ ներառող մշակույթի ներդրման համար

- Նպաստել մանկավարժների շարունակական վերապատրաստման գործընթացներին՝ ուղղված ներառականությանը:
- Ստեղծել աշխատանքային հարթակ՝ ներառական քաղաքականություններն ու գործընթացներն ուսումնասիրելու, քննարկելու և իրականացնելու համար:
- Իրականացնել բազմազանությանը նպաստող և փոխադարձ հարգանք սերմանող գործողություններ:
- Խրախուսել սովորողների ծնողների մասնակցությունն իրենց իսկ երեխաների դպրոցական կյանքին:

Վերջին տարիների ընթացքում մեծ տարածում ու գործածություն գտած «ներառականը» միշտ չէ, որ «ներառում» է:

«Ներառական լինելը» ներառում է բոլոր երեխաների կարիքները բավարարող ուսումնական միջավայրերի ստեղծումը և պահպանումը՝ ճանաչելով և նվազագույնի հասցնելով այն խոչընդոտները, որոնց բախվում են շատ երեխաներ իրենց անցյալ և ներկա փորձառության արդյունքում:

Այդ խոչընդոտները կարելի է դասակարգել հետևյալ կերպ.

- սոցիալական, ինչպես օրինակ՝ սեռի, ռասայի, սոցիալ-տնտեսական ծագման և հաշմանդամության վրա հիմնված խտրականությունը,

¹ Samuels, D. R. (2014). The culturally inclusive educator: Preparing for a multicultural world. Teachers College Press.

- **իրավիճակային**, ինչպիսիք են հնարավորությունների բացակայությունը կամ անհասանելի լինելը,
- **վերաբերմունքային**, ինչպիսիք են վստահության պակասը կամ ցածր մակարդակը և ֆորմալ կրթության վերաբերյալ բացասական ընկալումները կամ ակնկալիքները:

Հասարակական խոչընդոտները հաճախ անտեսանելի են նրանց համար, ովքեր չեն բախվում դրանց: Թեև դպրոցական համայնքը, լինելով ազդեցիկ, կարող է օգնել լուծել վերաբերմունքի, զանազան դրդապատճառների, և որոշ չափով իրավիճակային խոչընդոտները՝ մարտահրավեր նետելով կարծրատիպերին և խտրականությանը, ներառական միջավայրի հիմքում հարաբերություններն են, որոնք կառուցված են փոխադարձ վստահության և հարգանքի վրա: Նման հարաբերություններ ստեղծելու, զարգացնելու, արմատավորելու համար ժամանակ, ինչպես նաև ընդունող ու ընկալող մոտեցում է պահանջվում:²

Ներառող, աջակցող կրթական բարեփոխումներն ընդգծում են ժամանակակից կրթության բազմակողմանի և բազմաբովանդակ նպատակները՝ հիմնական հմտությունների զարգացումից մինչև քննադատական մտածողության խթանում, արժեքային համակարգերի ըմբռնում և քաղաքացիական պատասխանատվության խթանում: Այս բարեփոխումները պահանջում են ոչ միայն կրթական հաստատությունների և մանկավարժների, այլև ծնողների և ավելի լայն համայնքի ակտիվ ներգրավվածությունը՝ ընդգծելով համայնքի ազդեցիկ դերը կրթական արդյունքների ձևավորման գործում:

Նշված բարեփոխումների հիմքում ընկած է բանիմաց, պատասխանատու, հոգատար, վերլուծող, ճկուն, նորարար և կարեկից անհատներ ձևավորելու անհրաժեշտությունը և հրամայականը:

Կարծես թե յուրաքանչյուր մանկավարժ և կրթական քաղաքականությամբ մտահոգ ոք հավատացած է, որ այս տեսլականին հասնելը պահանջում է ավելին, քան պարզապես քաղաքականության փոփոխությունները. այն պահանջում է դպրոցում ներառական մշակույթի զարգացում, հետևաբար «ներառական մշակույթը» ուղղակիորեն դուրս է գալիս տարբեր կարիքներ և ծագում ունեցող սովորողների ֆիզիկական ինտեգրումից. այն ստեղծում է միջավայր, որտեղ յուրաքանչյուր սովորող իրեն զգում է գնահատված, հարգված և ի զորու՝ հասնելու հաջողության:

² Մ. Գրիգորյան, «Եթե ուսուցիչ ես, ապա մոտիվացնող ես, ներառող ես, արժևորող ես ու...», Հեղինակային հրատարակություն, Երևան, 2020 թ.

Վերոնշյալ մշակույթ ստեղծելու համար անհրաժեշտ է, որ դպրոցները ընկալեն և ընդունեն բազմազանությունը, ճանաչեն և հարգեն անհատական տարբերությունները, խթանեն հանդուրժողականությունն ու ապրումնակցումը, ապահովեն անվտանգ և անկաշկանդ միջավայր և երաշխավորեն ռեսուրսների և հնարավորությունների համընդհանուր հասանելիություն: Այս քայլերը հիմնարար են ներառական մթնոլորտ ստեղծելու համար, որն աջակցում է բոլոր սովորողների ամբողջական զարգացմանը: Այս ամենն անհրաժեշտ է պահել ուշադրության կենտրոնում և ոչ մի դեպքում չանտեսել, քանի որ կրթական հաստատության զարգացման և բարգավաճման սկզբունքներից է պատասխանատվության ու կարգապահության պահպանումը:

Ի վերջո, կրթական բարեփոխումների հաջողությունը կախված է ներառող միջավայր ստեղծելու և պահպանելու կարողությունից, որն էլ ոչ միայն աջակցում է սովորողների ակադեմիական և անձնային աճին, այլև հիմք է՝ ավելի արդար և կարեկից հասարակության համար: Այս սկզբունքներին հավատարիմ մնալով՝ կրթական հաստատությունները կարող են ապահովել բարեփոխումների միտվածությունը դեպի բովանդակալից և կայուն բարելավումներ՝ նախապատրաստելով սովորողներին շարունակաբար զարգանալ 21-րդ դարում և դրանից հետո:

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔ՝ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀԱՄԱՊԱՐՓԱԿ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒՄ

Ինքնախնամքը սահմանվում է որպես «բազմաչափ, բազմակողմ գործընթաց առողջ գործունեությանը և բարեկեցությանը նպաստելու համար»:

Ըստ էության, այս եզրույթը ներառում է ֆիզիկական, մտավոր և հուզական առողջությունը խթանելու կանխամտածված գործողություններ:



Ըստ Տեխասի համալսարանի խորհրդատու Բերնադետ Չավես Պինյոնի՝ «Սա ապրելակերպ է, որը ներառում է այնպիսի վարքագծեր, որոնք օգնում են անձին լինել կենսունակ, առույգ և հանգիստ»:

Շատ հաճախ ինքնախնամքը որակվում է որպես ճոխություն, քան առաջնահերթություն, ինչը հանգեցնում է գերհոգնածության և կյանքի մարտահրավերներին դիմակայելու անբավարար պատրաստվածության՝ չնայած ինքնախնամքի առավելությունները հիմնավորող և ապացուցող բազմաթիվ գիտական փաստերին:

Ինքնախնամքի բուն էությունն ուսումնասիրելու, լիարժեք բարեկեցությունը խթանելու, առողջ հարաբերություններ զարգացնելու, մասնագիտական արդյունավետության բարձրացման և մանկավարժների այրումը կանխարգելելու գործում կարևոր է՝

- Ընկալել ինքնախնամքի էությունը և դերակատարությունը մանկավարժների ընդհանուր առողջության համար:
- Կարևորել ֆիզիկական, հուզական, մտավոր և սոցիալական առողջության պահպանման գործում ինքնախնամքի առավելությունները:
- Ճանաչել ինքնախնամքին միտված գործունեության և աշխատանքից բավարարվածության միջև հարաբերակցությունը:

Մանկավարժների ինքնախնամքի առավելությունները

Հետևողական և նպատակային ինքնախնամքն առաջնային է կյանքում սթրեսային իրավիճակներում տոկունություն և դիմակայելու կարողություն կարգացնելու համար:

Մտքի և մարմնի խնամքին առաջնահերթություն տալը լիարժեք կյանք վարելու հնարավորություն է ստեղծում ինչպես անձնական, այնպես էլ մասնագիտական ոլորտներում:

Համաձայն Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ)՝ ինքնախնամքն առանցքային դեր է խաղում առողջության պահպանման, հիվանդությունների կանխարգելման և հաղթահարման մեխանիզմների գործում: Կարևորելով ֆիզիկական առողջության առաջնային լինելու հանգամանքը՝ ինքնախնամքը չի սահմանափակվում միայն այդքանով, այլև նպաստում է տազնապայտության և դեպրեսիայի նվազեցմանը, էներգիայի մակարդակի բարձրացմանը և ավելի ամուր սոցիալական կապերի հաստատմանը:

Ինքնախնամքի առաջնահերթությունը հնարավորություն է տալիս վերալիցքավորվել և կենսախնդությամբ լցվել, ինչը հանգեցնում է մասնագիտական գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը, կենտրոնացմանը և խնդիրների լուծման հմտությունների բարելավմանը:

Կանոնավոր ինքնախնամքը ծառայում է որպես կանխարգելիչ միջոց մասնագիտական այրման դեմ: Այրումը բնութագրվում է որպես ֆիզիկական, մտավոր և հուզական գերհոգևած վիճակ, որն էլ առաջանում է երկարատև սթրեսից:

Առանձնակի հատկանշական են մանկավարժների՝ որպես աջակից դերակատարություն ունեցող մասնագետների, այրման բացասական հետևանքները:

ՉԷ որ յուրաքանչյուր օր մեծ թվով սովորողների հուզական, ճանաչողական և ակադեմիական կարիքներին արձագանքելու պատասխանատվությունը կարող է հանգեցնել հյուժման, եթե վերականգնման, հանգստի համարժեք միջոցները նպատակային չկիրառվեն:

Հետևողական ինքնախնամքի արդյունքում ձեռք բերված բարեկեցությունը օգնում է մանկավարժներին մտալ «հանդուրժողականության պատուհանում», ինչն էլ հնարավորություն է տալիս կարգավորել հոյզերը, պահպանել մտավոր հավասարակշիռ վիճակը և արդյունավետորեն աջակցել սովորողներին:

Սա բարձրացնում է ոչ միայն մանկավարժների՝ իրենց մասնագիտական պարտականությունները կատարելու ունակությունը, այլև բարելավում է նրանց հարաբերությունները սովորողների և գործընկերների հետ՝ ստեղծելով հուզականորեն կայուն իրավիճակ:

Մանկավարժի ինքնախնամքի տեսակները

Մանկավարժի ինքնախնամքի ամենակարևոր տեսակները դրսևորվում են **Ֆիզիկական, հուզական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր** և **մասնագիտական** ոլորտներում: Ի հավելումն այս հիմնական ուղղությունների, կան ինքնախնամքի լրացուցիչ ձևեր, ներառյալ՝ ֆինանսական, բնապահպանական և հանգստի գործընթացները, որոնք միասին նպաստում են ամբողջական բարեկեցությանը, հավասարակշռված կյանքի և երջանկության խթանմանը:

Ֆիզիկական ինքնախնամքը ենթադրում է ֆիզիկական առողջության պահպանմանն ուղղված գործողություններ, ինչպիսիք են ֆիզիկական կանոնավոր ակտիվությունը, հավասարակշռված/բալանսավորված սննդակարգը, բավարար քունը՝ 7-8 ժամ:

Հուզական ինքնախնամքը ներառում է գործողություններ, որոնք օգնում են հասկանալ և կառավարել հույզերի լայն շրջանակը, ինչպես օրինակ՝ ստեղծագործելը, որևէ արհեստով զբաղվելը և այլն:

Հոգեկան ինքնախնամքը ներառում է ինտելեկտուալ ունակությունները խթանող գործունեություն, ինչպես օրինակ՝ ընթերցանությունը, գլոբալ կոտրուկներ լուծելը, շախմատ խաղալը, ֆիլմեր դիտելը և այլն:

Սոցիալական ինքնախնամքը ներառում է հարաբերությունների պահպանում և ամրապնդում, այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են ընտանիքի անդամների հետ ժամանակ անցկացնելը, ընկերների, գործընկերների հետ շփվելը: Այս գործողություններն օգնում են ստեղծել և ամրապնդել միջանձնային կապեր, որոնք եական են ընդհանուր բարեկեցության համար:

Հոգևոր ինքնախնամքը ներառում է այնպիսի գործողություններ, որոնք սնուցում են ոգին և օգնում անձին դուրս գալ կաղապարներից և նայել սովորական դարձած շրջանակներից դուրս: Սա կարող է ներառել մեղիտացիա, յոգա, բնության գրկում ժամանակի անցկացում, ինքնադրսևորման այլ միջոցներ:

Պրոֆեսիոնալ ինքնախնամքը պարունակում է համապարփակ ռազմավարություններ, որոնք ուղղված են աշխատանքի և անձնական կյանքի միջև հավասարակշռության ձեռքբերմանը, մասնագիտական դերում արդյունավետության զգացողության խթանմանը, ինչպես օրինակ՝ աշխատանքային

ծանրաբեռնվածության հստակ գնահատում՝ սթրեսը նվազագույնի հասցնելու համար, աշխատանքային օրվա ընթացքում պարբերական ընդմիջումներ, մասնակցություն մասնագիտական աճին ու զարգացմանը նպաստող միջոցառումներին և այլն:

Ուսուցչի ինքնախնամքի արդյունավետ գործընթացներ

Գոյություն ունեն ինքնախնամքի արդյունավետ գործընթացների զանազան համակարգեր, որոն հրականորեն են արձագանքում անհատական նախասիրություններին և նպաստում անհատի կյանքի որակի բարձրացմանը: Նման համակարգերը միանշանակ կարելի է ներառել անձնական և մասնագիտական առօրյայում:

Կարևոր է հիշել, որ ինքնախնամք իրականացնելու գործընթացներում պարտականությունից դրդված գործելակերպով զբաղվելը հաճախ բերում է նվազագույն ցանկալի արդյունքների: Արդյունավետ ինքնախնամքը պետք է բխի շահագրգռվածությունից և ուրախություն ու ներքին գոհունակության զգացում առաջացնի:

Ինքնախնամք իրականացնելու գործընթացների բազմազանության մեջ որպես բարձր արդյունավետություն ապահովող գործընթաց առանձնանում է երկու հիմնարար տեխնիկա, այն է՝ ուշադրության կենտրոնացման և շնչառական վարժությունները, որոնց ներառումը առօրյա կյանքում խթանում են ֆիզիկական, մտավոր և հուզական բարեկեցության զգալի դրական փոփոխությունները՝ ընդլայնելով դրանց արդյունավետությունը կյանքի բոլոր ոլորտներում:

Ինքնախնամքի գործընթացներն առավել արդյունավետ են լինում երբ զուգակցվում են մտարթնության՝ ներկա պահի գիտակցման հետ:

Մտարթնությունը ներկա պահի վրա կենտրոնանալու և ներքին ու արտաքին աշխարհը հետաքրքրասիրությամբ զննելու միտումնավոր գործողությունն է:

Եվ դրա տարածումն ու ազդեցությունը չի ճանաչում ոչ մի սահման ու արգելք. այն պարզապես իր ազդեցությունն է թողնում տարբեր մշակութային, հոգևոր համոզմունքներ ունեցող յուրաքանչյուր անհատի վրա:

Մտարթնությունը, փաստացի, ներկա պահով ապրելն է և ոչ մի կերպ չհայտնվելը անցյալի հետ կապված ավստասանքների կամ ապագա անհանգստությունների մեջ: Այն կարևոր է սեփական մարմնի ու մտքի ներդաշնակությանը ուշադրություն դարձնելու, ինչպես նաև շրջապատում տեղի ունեցող իրադարձություններին արձագանքելու համար:

Ինքնախնամքի օրակարգի ստեղծում

- ✓ Գնահատել կարիքները. առաջնահերթություն տալ և ձևավորել կյանքի տարբեր բնագավառներին, ամենօրյա կշանակալի գործունեությանը վերաբերող ցուցակը: Սա կարող է ներառել աշխատանքը, կրթությունը, հարաբերությունները և ընտանեկան պարտավորությունները:
- ✓ Բացահայտել սթրեսածին գործոնները. առանձնացնել այն տարրերը, որոնք սթրես են հրահրում և դիտարկել հավանական քայլերը՝ այդ սթրեսները մեղմելու համար:
- ✓ Մշակել ինքնախնամքի ռազմավարություններ. այնպիսի գործողություններ, որոնք կհարմարեցվեն կյանքի յուրաքանչյուր ոլորտին՝ նպաստելու բարեկեցությանը և սթրեսի նվազեցմանը: Այս գործողությունները պետք է բարելավեն նաև անհատի ֆիզիկական, հուզական, մտավոր և սոցիալական առողջության տարբեր ոլորտները:
- ✓ Կանխատեսել մարտահրավերները. ճանաչել այն դեպքերն ու իրավիճակները, երբ դուք կարող եք անտեսել ինքնախնամքի որոշ կետեր և մշակել արտակարգ իրավիճակներում գործողությունների պլաններ՝ մարտահրավերներն արդյունավետորեն լուծելու համար: Կատարել գիտակցված քայլեր. գիտակցել, որ պետք չէ միաժամանակ անդրադառնալ բոլոր բնագավառներին, ինքնախնամքի ուղին հարթ սկսելու համար անհրաժեշտ է սկսել փոքր, կառավարելի քայլերից:
- ✓ Առաջնահերթություն տալ ինքնախնամքին և բավարար ժամանակ տրամադրել դրա համար. չնայած զբաղվածությանը՝ կարևոր է հոգ տանել անձնային բարեկեցության համար: Ինքնախնամքին առաջնահերթություն տալը բարելավում է ամենօրյա գործունեության արդյունավետությունը:

ԱՃԻՆ ՄԻՏՎԱԾ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Ուսուցիչներն առանցքային դեր ունեն ուսման նկատմամբ սովորողների վերաբերմունքի ձևավորման հարցում, քանի որ նրանց փոխազդեցությունն ու խրախուսումն ուղղակիորեն ազդում են սովորողի ներգրավվածության և հաստատակամության վրա: Դրական մտածողության ձևավորումը կարող է տարբերակիչ գործոն լինել երկու տիպի սովորողների միջև. նրանց, որոնք հանձնվում են հաստատուն համոզմունքի պատճառով (օրինակ՝ մաթեմատիկայից լավ չեն), ու նրանց, որ մարտահրավերներն ընդունում են որպես աճի հնարավորություն:

Աճին միտված մտածողությունը հնարավորություն է տալիս սովորողներին գիտակցել իրենց ջանքերի խորքային արժեքն՝ անկախ անմիջական արդյունքներից: Այս մտածողությունը խթանում է խոչընդոտները հաղթահարելու դիմակայանությունը, պատրաստակամությունը: Աճին միտված մտածողությունն ունեցող սովորողները մարտահրավերները դիտարկում են որպես առաջընթացի հիմնաքար, ինչը նրանց հնարավորություն է տալիս վճռականորեն և ոգևորությամբ մոտենալ խնդրի լուծմանը:

Ավելին, աճին միտված մտածողությունը սովորողների մեջ սերմանում է հետաքրքրասիրություն՝ խրախուսելով նրանց փնտրել, հետազոտել նոր ուղիներ և վստահորեն լուծել բարդ խնդիրներ:

Ինչ է աճին միտված մտածողությունը

Չոզեֆան Զերոլ Դուեթն իր «Մտածողություն. հաջողության նոր հոգեբանություն» (2006) հիմնորոշ աշխատությունում աճին միտված մտածողությունը սահմանում է որպես համոզմունք, որ անձի ունակությունները կարող են զարգանալ և ընդլայնվել՝ ջանք գործադրելու միջոցով: Դուեթի հետաքրքրությունն այս հայեցակարգի նկատմամբ բխում է այն դիտարկումներից, թե ինչպես են երեխաները արձագանքում ձախողմանը. ոմանք դիմակայունություն են ցուցաբերում, իսկ ոմանք տեղի են տալիս՝ չդիմանալով ճնշմանը:

Դուեթի հետազոտությունն անդրադառնում է մարդու շարժառիթներին՝ վեր հանելով, թե որքան խորքային է մեր հիմնական համոզմունքների ազդեցությունը մեր ձգտումների և ձեռքբերումների վրա: Գիտակցաբար կամ ենթագիտակցաբար այս համոզմունքներն էականորեն ազդում են մեր մղումների և դրանք կենսագործելու հավանականության վրա: Ըստ Դուեթի՝ մտածողությունն է ձևավորում մեր ինքնաընկալումը, և, ի վերջո, մեր ներուժն իրագործելու կարողությունը:

Աշխատությունում ներկայացված են մտածողության երկու հակադիր տեսակներ. կարծրացած մտածողություն և աճին միտված մտածողություն: Մի կողմում «կարծրացած մտածողություն» է. դրա հիմքում այն համոզմունքն է, որ խելքը և կարողություններն ի ճնե կանխորոշված հատկություններ են: Մյուս կողմում էլ «աճին միտված մտածողություն» է, ըստ որի խելքն ու հմտությունները կարելի է զարգացնել ջանասիրության և համառության միջոցով: Կարծրացած մտածողությամբ անհատներն իրենց ընդունակություններն ընկալում են որպես կայուն հատկանիշներ՝ ձգտելով պահպանել դրանց արտաքին դրսևորումներն՝ առանց ձախողման վտանգի: Մինչդեռ աճին միտված մտածողություն ունեցողները մարտահրավերներն ընդունում են որպես աճի հնարավորություն՝ համարելով, որ խելքն ու կարողությունները կարող են առաջադիմել ջանքերի, արդյունավետ ուսուցման և դիմակայունության արդյունքում:

Դուեքի հետազոտությունն ի հայտ է բերում աճին միտված մտածողության կիրառման փոխակերպող ուժը: Չարգացման ներուժի գիտակցումն անհատի համար՝ նոր հնարավորություններ բացահայտելու և անձնային ու մասնագիտական աճն առավելագույնի հասցնելու խթան է դառնում:

Աճին միտված մտածողության առավելությունները

Աճին միտված մտածողության կիրառման առավելություններին անդրադարձ է եղել մի շարք հետազոտություններում: Դուեքը և մի շարք այլ հետազոտողներ փաստել են, որ այն սովորողները, ում մոտ աճին միտված մտածողություն է գործում, գերազանցում են կարծրացած մտածողությամբ իրենց հասակակիցներին: Ավելին, այս սովորողները հակված են գիտելիքներ ձեռք բերելու ավելի արդյունավետ և համապարփակ եղանակին՝ մարտահրավերները դիտարկելով որպես անհատական զարգացման և առաջխաղացման հնարավորություն:

Աճին միտված մտածողություն ունեցող անհատները դասարանում ավելի լավ են կառավարում սթրեսն ու տագնապը՝ հաճախ գործարկելով ինքնամոտիվացման տեխնիկա: Այսպիսով՝ աճին միտված մտածողության զարգացումը ոչ միայն խրախուսում է սովորողներին ուսումնառության արդյունավետությանն ուղղված ռազմավարություններ գործադրել, այլև խթանում է նրանց առավել լայն ներգրավվածությունն ուսումնառության գործընթացում: Ավելին, այն կարող է առանցքային դեր ունենալ կարծրացած մտածողությամբ անհատների փոխակերպման գործում՝ դրանով իսկ նպաստելով դասարանում ներառական միջավայրի ձևավորմանը:

Աճին միտված մտածողության արդյունավետությունն ընդգծված է տարբեր ուսումնասիրություններում որպես սթրեսի հաղթահարման և ընդհանուր բարե-

կեցության օժանդակ միջոց: Այն սովորողները, ովքեր ընդունում են աճին միտված մտածողությունը, պատրաստակամ են հաղթահարել մարտահրավերները, և այս հատկությունը նշանակալի դրական ազդեցություն ունի նրանց ապագա մասնագիտական նկրտումների ճանապարհին: Նրանց դիմակայունությունը զարգանում է, գործողություններում դրսևորում են հաստատակամություն, չեն ընկրկում: Աճին միտված մտածողություն ունեցող անհատներն ընդունում են, որ փոփոխությունները կյանքի անբակտելի մաս են կազմում, և չեն խուսափում իրենց հարմարավետության գոտուց դուրս տրվող հնարավորություններից:

Ուսուցչի դերը սովորողի աճին միտված մտածողության ձևավորման ընթացքում

Ուսուցիչները վճռորոշ դեր ունեն սովորողների շրջանում աճին միտված մտածողություն խթանելու գործում, և այդ դերը շատ ավելին է, քան սոսկ խրախուսումը: Նրանք աճին միտված մտածողության օրինակ են ծառայում և գործում են որպես ուղղորդողներ՝ սովորողներին զինելով խոչընդոտներ հաղթահարելու ռազմավարությունների գործիքակազմով: Ուսուցիչները նաև հասանելի են դարձնում անհրաժեշտության դեպքում ուրիշներից օգնություն խնդրելու գործընթացը:

Ուսուցչի սեփական մտածողությունը խորապես ազդում է սովորողի մտածողության զարգացման վրա: Դուռեք իր հետազոտության մեջ նշում է, որ աճին միտված մտածողություն ունեցող ուսուցիչները դասարանում ստեղծում են միջավայր, որը նպաստում է սովորողների աճին միտված մտածողության ձևավորմանն ու բարելավմանը, դրանով իսկ՝ առաջադիմության բարելավմանը: Թեև աճին միտված մտածողության հայեցակարգը լայնորեն ճանաչված է, որոշ ուսուցիչներ սխալմամբ կարծում են, որ պարզապես սովորողներին հորդորելով ավելի շատ ճիգ գործադրել՝ կարող են արմատավորել այս մտածողությունը: Սակայն մանկավարժներից ուղղորդված և հավաքական ջանքեր են պահանջվում ստեղծելու միջավայր, որտեղ իրապես կարող է զարգանալ աճին միտված մտածողությունը:

Շատ ուսուցիչներ հավկած են չափազանցված կերպով ներկայացնել գիտելիքի առատության կարևորությունը, սակայն սա կարող է խոչընդոտ դառնալ սովորողի ինքնաիրացման ճանապարհին: Ոչ բոլոր սովորողները կարող են դառնալ ականավոր բժիշկներ կամ հայտնի մարզիկներ, սակայն նրանք հասարակության մեջ այլ նշանակալի ներդրում ունենալու ներուժ ունեն: Ուսուցիչը պետք է օգնի սովորողին ճանաչել իր եզակի ներուժը, գիտակցել հետևողական աշխատանքի, հարմարունակության արժեքը. սա է խթանում աճին միտված մտածո-

դուրսը, ինչն էլ իր հերթին բերում է ստեղծարարության և նորարարության:

Սովորողները ներկայացնում են ապագա աշխատուժը, և ուսուցիչների պարտավորությունն է նրանց մեջ սերմանել այն մոտեցումը, որ դժվարությունների հանդիպելը մասնագիտական աճի անխուսափելի մաս է:

Մարտահրավերներից վախը հաճախ խանգարում է անհատական զարգացմանը, մինչդեռ մարտահրավերների ընդունումը և դրանց հաղթահարման ռազմավարությունների մշակումը խթանում է դիմակայունությունը և անհատական աճը: Հետևաբար, աճին միտված մտածողությունը թույլ է տալիս մարտահրավերներն ընդունել որպես անհատական զարգացման հնարավորություն:

Դասարանում աճին միտված մտածողության ուսուցանման ռազմավարություններ

Աճին միտված մտածողություն զարգացնելու համար ուսուցիչները կարող են դասարանում իրականացնել հետևյալ գործնական ռազմավարությունները:

1. Ձեր օրինակով ցույց տվեք աճին միտված մտածողությունը: Սեփական օրինակով ցույց տալ, թե ինչպես կարող է մտածողությունը նպաստել աճին: Ուսուցիչը կարող է դա անել՝ անթաքույց ընդունելով սեփական սխալները: Բացթողումներն անտեսելու, շրջանցելու փոխարեն, ուսուցիչը կարող է կիսել փորձը սովորողների հետ և լսել նրանց արծազանթը: Սա նաև ուսումնառության համագործակցային մշակույթ կձևավորի դասարանում:

2. Ընդգծել, որ ջանք գործադրելը կարևոր է: Չարժեզրկելով սովորողի գործադրած ջանքերը՝ կարևոր է նաև մատնացույց անել այն ոլորտները, որտեղ նրանից ավելի շատ աշխատանք է պահանջվում: Այսպիսի մոտեցումը հավասարակշռում է սովորողի աճի և ուսումնառության գործընթացը:

3. Կարևորել ուսումնառության գործընթացը: Սովորողներին դրական արդյունքների համար պարգապես զովելու փոխարեն անհրաժեշտ է խրախուսել նրանց մտածել, թե ինչպես են հասել այդ արդյունքներին: Դա սովորողներին թույլ կտա ավելի լավ հասկանալ ուսումնառության իրենց փորձառությունը:

4. Խրախուսել ինքնուրույն մտածողությունը կամ քննադատական մտածողությունը: Ցանկալի է կիրառել այնպիսի մեթոդներ, որոնք նպաստում են ինքնուրույն մտածողության ձևավորմանն ու զարգացմանը (օրինակ՝ Մտագրոհ, Պրիզմա, Վենի դիագրամ կամ մտածողությունը խթանող որևէ այլ մեթոդ/հնար): Սովորողներն, արտահայտելով իրենց մտքերը, հուզող հարցերը, այս կամ այն ոլորտով հետաքրքրվածությունը, մտավոր ներգրավվածություն են ցուցաբերում:

5. Տրամադրել կառուցողական արձագանք: Կարևոր է կարծիք արտահայտել ոչ թե վերջնական արդյունքի, այլ ուսուցման գործընթացի վերաբերյալ: Այս նպատակով կարելի է կիրառել օրինակ՝ «դեռ» բառը՝ մատնանշելու այն կետերը, որոնց սովորողը պետք է ուշադրություն դարձնի՝ ավելի լավ արդյունքների հասնելու համար: Միևնույն ժամանակ ուսուցչի կողմից տրվող հետադարձ կապը դրական և խրախուսող պետք է լինի:

6. Խոսել աճի մտածողության լեզվով: Անհրաժեշտ է բացատրել սովորողներին, որ դրական լեզվամտածողությունը կարևոր է և օգնում է դիմակայունություն ու հաստատակամություն ձևավորել: Պակաս կարևոր չէ հիշեցնել նրանց, որ մարտահրավերներն անհրաժեշտ է ընդունել որպես աճի հնարավորություն, այլ ոչ՝ անհաղթահարելի խոչընդոտ: Օրինակ, եթե որևէ բան չի ստացվում, ասել. «Ես դեռ չեմ կարողանում սա անել, բայց կշարունակեմ առաջ գնալ, փորձել սոր եղանակներ, և/կամ օգնություն խնդրել, մինչև կհաջողեմ»:

7. Սովորեցնել սահմանել նպատակներ: Ցանկալի է ուղղորդել սովորողներին իրենց ձգտումներին համապատասխան իմաստալից նպատակներ սահմանել: Երկարաժամկետ նպատակների տրոհումն ավելի փոքր և կառավարելի քայլերի՝ կապահովի փոքրիկ ձեռքբերումներով առաջընթացը, ինչն էլ քաջալերող ազդեցություն կունենա նրանց վրա:

8. Ներկայացնել մարտահրավերները, որպես նպատակին հասնելու ճանապարհի մի մաս: Այս ռազմավարությունը ենթադրում է սովորողներին այնպիսի մարտահրավերների առաջադրումը, որոնք պահանջում են հաստատակամություն և խնդիրներ լուծելու հմտություններ: Անհրաժեշտ է ընդգծել, թե խոչընդոտներ հաղթահարելիս որքան կարևոր է խրախուսել սովորողներին՝ դժվարությունների հետ առերեսվել դրանք հաղթահարելու վճռականությամբ:

9. Ձախողումը ներկայացնել որպես ուսումնառության փորձ: Կարևոր է օգնել սովորողներին ընկալել ձախողումը որպես ուսումնական գործընթացի մի մաս՝ խրախուսելով նրանց վերլուծել անհաջողությունները որպես աճելու, սովորելու և քաղած դասերը հետագայում կիրառելու հնարավորություն:

10. Բացատրել կառուցողական արձագանքն ընդունելու կարևորությունը: Սովորողներին հետ խոսել կառուցողական քննադատության մասին՝ նշելով, որ այն անհատական և ակադեմիական զարգացման գործիք է:

Այս ռազմավարություններն իրականացնելով՝ մանկավարժները կարող են ստեղծել այնպիսի միջավայր, որը զարգացնում է սովորողների աճմանը միտված/իմտածողությունը, սովորեցնում է նրանց ընդունել մարտահրավերները, հաստատակամորեն հաղթահարել անհաջողությունները, բացահայտել և իրացնել իրենց ողջ ներուժը:

ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՅՈՒՄ ՏՐԱՎՄԱՏԵՂԵԿԱՅՎԱԾ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ



Դպրոցների առաջնային առաքելությունն է աջակցել սովորողների ակադեմիական և ընդհանուր զարգացմանը և փոխանցել գիտելիքներ, հմտություններ, վերաբերմունք և արժեքներ, որոնք անհրաժեշտ են արդյունավետ, լիարժեք կյանք վարելու համար: Այս նպատակին հասնելու համար ակադեմիական ուսուցումը բավարար չէ: Մանկավարժները պետք է նաև ընդունեն, որ սովորողների հոգեկան առողջությունն ու բարեկեցությունն անբաժանելիորեն կապված են նրանց առաջադիմության հետ: Սա առավել կարևոր է հատկապես ներկայիս աշխարհում երեխաների տրավմայի ենթարկվածության լայն տարածվածության պատճառով: Աշխարհում 2-17 տարեկան 2 երեխայից 1-ն ամեն տարի ենթարկվում է բռնության: 2020 թվականին Լատինական Ամերիկայի երեխաների 58%-ը և Հյուսիսային Ամերիկայի 61%-ը ենթարկվել են ֆիզիկական, սեռական և/կամ հուզական բռնության: Հայաստանում, մասնավորապես, բոլոր երեխաների շուրջ մեկ երրորդն ապրում է աղքատության մեջ: Բացի այդ, համաձայն ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի զեկույցների, արցախցի հայերի վերջին եթևիկ գտումների պատճառով Արցախից Հայաստան տեղահանված երեխաների շրջանում նկատվում են ծանր հոգեբանական վիճակի մասին վկայող նշաններ:

Սոցիալական աշխատողները հայտնում են, որ ականատես են եղել այս երեխաների տխրության, անհանգստության, վախի և զայրույթի սուր դրսևորումների: Այս հույզերը հաճախ դրսևորվել են մղձավանջների, անմիզապահության և անվերահսկելի լացի միջոցով: Այլ երեխաներ դարձել են ինքնամիտի ու մեկուսացել՝ չկարողանալով արտահայտել հույզերը կամ հաղորդակցվել շրջապատող աշխարհի հետ: Այս հանգամանքները զգալիորեն ազդել են բազմաթիվ երեխաների ֆիզիկական և մտավոր առողջության, հոգեբանական բարեկեցության վրա:

Մանկության տարիներին բռնության և տրավմայի ենթարկվելը կարող է տևական ազդեցություն ունենալ երեխայի առողջության և կյանքի ընդհանուր որակի վրա: Առանց համապատասխան միջամտության, այն կարող է խանգարել ճանաչողական աճին և ի վերջո ակադեմիական, աշխատանքային լուրջ մարտահրավերների հանգեցնել: Տրավման կարող է նաև խաթարել ուղեղի, արյան շրջանառության, նյարդային, Էնդոկրին, հենաշարժական, իմունային համակարգերի զարգացումը, ինչն անդառնալի հետևանքների կարող է հանգեցնել ողջ կյանքի ընթացքում: Ավելին, այն մեծացնում է սրտանոթային հիվանդությունների, քաղցկեղի, շաքարախտի և մի շարք այլ առողջական խնդիրների հավանականությունը: Դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներն ավելի հակված

են տազնապայնության, ընկճախտի (դեպրեսիայի) և հոգեկան առողջության այլ խնդիրների, ներառյալ՝ ինքնասպանությունը կամ դրա փորձերը:

Դպրոցական միջավայրում վերը նշված ախտանիշները և վարքագիծը կարող են խափանել գործունեության կանոնավոր ընթացքը և կրթական գործընթացները: Ակադեմիական հաջողությունը հիմնված է հոգեկան բարձրագույն գործընթացների և դրանց գործառույթների վրա, ինչպիսիք են ուշադրությունը, հուզական կարգավորումը և կազմակերպչական հմտությունները, ինչպես նաև ընկալման, մտապահման, առաջադրանքների կատարման և ուսման գործընթացին ակտիվ մասնակցելու կարողությունները: Թեև դպրոցները առաջնահերթ են համարում ակադեմիական նվաճումները, այնուհանդերձ, նրանք պետք է ընդունեն նաև, որ սովորողների մտավոր բարեկեցությունը անմիջականորեն փոխկապակցված է նրանց առաջադիմության հետ: Հետևաբար, կրթական շրջանակում աջակցության ինտեգրումը երեխաների հոգեկան առողջության և հոգեոցիալական խոչընդոտների դեմ պայքարի արդյունավետ ռազմավարություն է: Այս ռազմավարությունը հնարավորություն է կրթական շրջանակում ներգրավված բոլոր կողմերին ճանաչել երեխաների հոգեկան առողջության համար վտանգ ներկայացնող սթրեսածին և տրավմատիկ գործոններն ու իրավիճակները և համարժեքորեն արձագանքել դրանց՝ տրամադրելով համապատասխան աջակցություն: Այսպիսի «տրավմատոդեկացված» մոտեցումն ավելի համապարփակ կրթական առաքելության անբաժանելի մաս է դառնում:

Տրավմատոդեկացված դպրոցական համակարգի սահմանում

Երեխաների տրավմատիկ սթրեսի ազգային ցանցը տրավմատոդեկացված բոլոր համակարգերը սահմանում է հետևյալ կերպ. «Բոլոր ներգրավված կողմերը ճանաչում և արձագանքում են տրավմատիկ սթրեսի ազդեցությանը նրանց վրա, ովքեր կապ ունեն համակարգի հետ, ներառյալ՝ երեխաները, խնամակալները, աշխատակազմը և ծառայություն մատուցողները: Նման համակարգում ընդգրկված ծրագրերն ու կազմակերպությունները ներդնում և կիրառում են տրավմայի մասին իրազեկվածությունը, գիտելիքն ու հմտություններն իրենց մշակույթների, կազմակերպչական գործելակերպի և քաղաքականության մեջ: Նրանք համագործակցում են բոլոր նրանց հետ, ովքեր աշխատում են երեխաների հետ՝ հնարավոր լավագույն մեթոդները կիրառելով առավելագույնի հասցնելու վերջիններիս ֆիզիկական և հոգեբանական անվտանգությունը, նպաստելու երեխայի և ընտանիքի վերականգնմանը կամ հարմարվողականությանը և աջակցելու նրանց առաջընթացին»:

Ինչպե՞ս կարող են դպրոցները իրականացնել տրավմատեղեկացված փորձառություն

Դպրոցները կարող են իրականացնել տրավմատեղեկացված փորձառություն՝ հետևելով եռաստիճան մոտեցմանը, որի նպատակն է ստեղծել հստակ ակնկալիքներով, բաց հաղորդակցությամբ, ապահով և զարգացնող դպրոցական մշակույթին հավատարիմ կրթական միջավայր: Դպրոցի աշխատակազմը բացառիկ դեր ունի սովորողների կարիքների բացահայտման և դրանց արձագանքման գործում՝ սովորողների առօրյա կյանքում ունեցած իրենց կենտրոնական դերի շնորհիվ: Տրավմատեղեկացված դպրոցները ձևավորում են դիմակայունության մշակույթ՝ դպրոցի անձնակազմին նախապատրաստելով համապատասխանաբար արձագանքել իրենց աշակերտների հուզական և վարքային կարիքներին: Տրավմատեղեկացված դպրոցը պետք է ունենա նաև հակաահաբեկչական և ինքնասպանությունների կանխարգելման ծրագրեր: Հաշվի առնելով հոգեկան առողջության և ակադեմիական նվաճումների միջև երկկողմանի կապը՝ տրավմատեղեկացված դպրոցը խթանում է այս հարաբերությունները՝ միևնույն ժամանակ իր առաջնային ուշադրության կենտրոնում պահելով ակադեմիական նվաճումները: Սովորողների և աշխատակազմի բարեկեցությունն առաջնահերթ համարելով՝ դպրոցն ընդունում է, որ տրավմայի հետ աշխատանքը և հոգեկան առողջության խթանումը չափազանց կարևոր են կրթական նպատակներին հասնելու համար:

ՀԱՄԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆԱԿ



Տրավմատեղեկացված փորձառության շրջանակը ներառում է հիմնական այն ոլորտները, որոնք պետք է հաշվի առնվեն դպրոցներում: Դրանք կարող են կիրառվել երեք մակարդակներում և ուղղված են դպրոցներում տրավմատեղեկացված մթնոլորտի ստեղծմանը: Կարևոր է նշել, որ արդյունավետ տրավմատեղեկացված միջավայր ստեղծելու համար ոչ մի հիմնական տիրույթ չպետք է դիտարկվի առանձին: Որպեսզի շրջանակն արդյունավետ լինի, հիմնական ոլորտներն անհրաժեշտ է դիտարկել հավաքականորեն:

Հիմնական ոլորտները, որոնք պետք է հաշվի առնել տրավմատեղեկացված դպրոցների ստեղծման համար, հետևյալն են.

✓ Տրավմատիկ սթրեսի բացահայտում և գնահատում

Դպրոցը բացահայտում է տրավմայի հետ կապված հոգեկան առողջության

խնդիրներ ունեցող սովորողներին՝ գնահատելով ֆիզիկական/առողջական, ճանաչողական, վարքային և սոցիալական/հուզական գործառույթների էական փոփոխությունները: Բացի այդ, դպրոցը մշտադիտարկում է աշակերտի ակադեմիական առաջադիմության, հաճախելիության կամ դպրոցում ներգրավվածության հետ կապված խնդիրները:

✓ Տրավմատիկ սթրեսի հասցեագրում և հաղթահարում

Ապացուցողական կանխարգելման և միջամտության ռեսուրսների ուղղորդումը և մատչելիությունը հասանելի են և հարմարեցված սովորողների, ընտանիքների, ու-սուցիչների, վարչակազմի և դպրոցի ողջ անձնակազմի կարիքներին:

✓ Տրավմայի վերաբերյալ կրթություն և իրազեկում

Մանկավարժներին և վարչական աշխատակազմին ընծեմվում է մասնագիտական զարգացման հնարավորություն, որը կօգնի հասկանալ տրավմայի ազդեցությունը ուսման վրա և տեղեկանալ, թե ինչպես սովորողներին փոխանցել դժվարություններ հաղթահարելու և պաշտպանական մեխանիզմներ կիրառելու հմտություններ:

✓ Գործընկերություն սովորողների և ընտանիքների հետ

Տրավմատեղեկացվածությունը թույլ է տալիս տեսնել ընտանիքի անբարենպաստ փորձի ազդեցությունը սովորողի վրա և գտնել աջակցության գործնական ուղիներ:

✓ Տրավմատեղեկացված ուսումնական միջավայրի ստեղծում

Դպրոցը ստեղծում է անվտանգ միջավայր՝ խթանելով սովորողների և անձնակազմի միջև առողջ փոխհարաբերությունները և սովորեցնելով սոցիալական, հուզական և ինքնակարգավորման հմտություններ: Դպրոցի անձնակազմն առողջ սոցիալական և հուզական հմտությունների դրսևորման օրինակ: Կազմվում են ահաբեկչության, սպառնալիքների, ոտնձգությունների, մոլեռանդության, անհավասարության և ուսումնական միջավայրի անվտանգությունը վտանգող այլ վարքագծերի դեմ պայքարի տրավմատեղեկացված արձանագրություններ:

✓ Մշակութային զգայունություն

Դպրոցն ընդունում է, որ փորձառությունների, մեկնաբանությունների և տրավմային տրվող արձագանքների միջև մշակութային տարբերություններ կան: Տրավմայից հետո օգնություն փնտրող սովորողների համար դպրոցը երաշխավորում է ուսումնական հաստատության անձնակազմի համարժեք արձագանք՝ համապատասխան մշակութային զգայունությամբ:

✓ Արտակարգ իրավիճակների կառավարում/ճգնաժամային արձագանք

Դպրոցն ունի հստակ ընթացակարգեր՝ արձագանքելու արտակարգ իրավիճակներին նախապես, ընթացքում և հետո: Ուսուցումը և վարժանքները, որոնցում ներգրավված են սովորողները և դպրոցի անձնակազմը, պետք է անցկացվեն տրավմատեղեկացված ձևով՝ առանձնահատուկ ուշադրություն հատկացնելով նրանց, ովքեր նախկինում տրավմայի են ենթարկվել՝ նվազագույնի հասցնելով հնարավոր բացասական ազդեցությունը:

✓ Անձնակազմի ինքնախնամք և երկրորդային տրավմատիկ սթրես

Դպրոցը վերապատրաստում է անձնակազմին՝ նպաստելով բոլոր ուսուցիչների և ողջ անձնակազմի ֆիզիկական, սոցիալական, հուզական բարեկեցությանը: Բացի այդ, դպրոցները հայտնաբերում են ուսուցիչների և անձնակազմի մյուս անդամների երկրորդային տրավմատիկ սթրեսի աղբյուրները և համապատասխան միջամտություն են առաջարկում:

✓ Դպրոցական կարգապահության քաղաքականություն և պրակտիկա

Կարգապահական գործողություններ սահմանելիս ևս դպրոցը հաշվի է առնում տրավմատիկ փորձառության ազդեցությունը սովորողների վարքի և կենցաղի վրա:

✓ Միջհամակարգային և համայնքային համագործակցություն

Դպրոցները համագործակցում են համայնքի գործընկերների հետ՝ ներառյալ հոգեկան առողջության հիմնահարցերով զբաղվող կազմակերպությունները, համայնքային իրավապաշտպան կազմակերպությունները, երիտասարդական խմբերը, իրավապահ մարմինները, երեխաների շահերի պաշտպանության խմբերը և զինվորականների ընտանիքների կազմակերպությունները:

Աջակցության մակարդակները



ՄԱԿԱՐԴԱԿ 1



Անվտանգ միջավայրերի ստեղծում, առողջ և առաջադիմող սովորողներ

Դպրոցները ստեղծում և բարելավում են անվտանգ միջավայրեր, որոնք նպաստում են սովորողների առողջությանն ու առաջադիմությանը:

Առաջարկվող գործողություններ և նկատառումներ

- ✓ Ծրագրերի մշակման և իրականացման վերաբերյալ որոշումներ կայացնելիս դպրոցները համագործակցում են սովորողների, նրանց ընտանիքների և խնամակալների հետ:
- ✓ Դպրոցի մակարդակով գնահատում է իրականացվում սովորողների և անձնակազմի աջակցությանն ուղղված տրավմատեղեկացված քաղաքականությունը, գործելակերպը և/կամ ընթացակարգերը հատկորոշելու համար:

- ✓ Անձնակազմի կողմից միշտ հաշվի է առնվում տրավմայի առկայությունն ու դրա ազդեցությունը սովորողների ակադեմիական և վարքային արդյունքների վրա՝ համապատասխան նշանների և ախտանիշների դիտարկման միջոցով:
- ✓ Սովորողները, դպրոցի անձնակազմը և ծնողները/խնամակալները տեղյակ են համայնքում հասանելի աջակցության ծառայությունների մասին, որոնք գաղտնիություն են ապահովում:
- ✓ Դպրոցն ընդունում է, որ հոգեկան առողջության մարտահրավերներին և տրավմայով պայմանավորված վարքագծին անդրադառնալը և պատշաճ արձագանքելը հիմնարար են ակադեմիական արդյունքների բարելավման համար:
- ✓ Տրավմայի մասին տեղեկացված լինելը, այն ճանաչելն ու երեխայի ակադեմիական նվաճումների վրա դրա ազդեցությունը հասկանալը դպրոցի վարչակազմի, ուսուցիչների և անձնակազմի մասնագիտական զարգացման կարևոր մաս է:
- ✓ Սովորողներին և ծնողներին տրամադրվում է հոգեկրթություն՝ մարմնի վրա սթրեսի և տրավմայի ազդեցության ու հետևանքների վերաբերյալ:
- ✓ Անհրաժեշտ է զարգացնել այդ հետևանքների առողջ հաղթահարման հմտությունները՝ դանդաղ շնչառություն, մտարթնություն, խնդիրների արդյունավետ լուծում և օգնության դիմելու պատրաստակամություն:
- ✓ Դպրոցները ստեղծում են այնպիսի միջավայր, որը ֆիզիկապես և հոգեբանորեն ապահովության զգացում է առաջացնում իր բոլոր անդամների համար:
- ✓ Դպրոցը դաստիարակում է պատկանելության զգացում և միավորում է սովորողներին, ուսուցիչներին, դպրոցական ծրագրերի և դպրոցական համայնքի այլ անդամներին:
- ✓ Անձնակազմը վերապատրաստված է արտակարգ իրավիճակներում համապատասխան վաղ միջամտություն, օրինակ՝ հոգեբանական առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար:
- ✓ Անձնակազմի հոգեկան առողջության պահպանումը կարևոր է: Դպրոցի ղեկավարությունը հաշվի է առնում դպրոցի անձնակազմի պարտավորությունների, ընդհանուր ծանրաբեռնվածության և տրավմատիկ սթրեսային ազդակներ դրսևորող սովորողների ազդեցությունը անձնակազմի հոգեկան առողջության վրա:

- ✓ Դպրոցները վերապատրաստում են անցկացնում անձնակազմի համար՝ երկրորդային տրավմատիկ սթրեսի նշանները հասկանալու և մասնագիտական այրումը կանխելու նպատակով:
- ✓ Կարգապահական ընթացակարգերն իրականացվում են արդար կերպով և հնարավորինս զերծ են մտում սովորողների վարքային դրսևորումներին ի պատասխան պատժիչ միջոցների կիրառումից: Ուսուցիչները պետք է կարողանան տարբերակել, թե արդյո՞ք դրսևորված վարքը աշակերտի կրած տրավմայի հետևանք է: Դպրոցներում պետք է հստակ և հետևողական կերպով արտահայտվեն վարքային ակնկալիքները և կարգապահական գործողություններ:



ՄԱԿԱՐԴԱԿ 2

Վաղ միջամտություն. ռիսկի գոտում գտնվող սովորողների, աշխատակիցների բացահայտում

Դպրոցները բացահայտում են ռիսկի գոտում գտնվող սովորողներին, աշխատակիցներին

Առաջարկվող գործողություններ և նկատառումներ

- ✓ Տրավմայի հայտնաբերմանը հաջորդում է ավելի համապարփակ գնահատում՝ ապագա միջամտություններն ուղղորդելու նպատակով:
- ✓ Կարիքների գնահատման արդյունքների հիման վրա դպրոցը տրամադրում է տրավմատեղեկացված և գիտահեն, դիմակայանություն զարգացնող վաղ միջամտություններ (կոզնիտիվ-վարքաբանական թերապիա կամ մտարթնության տեխնիկաների ուսուցում): Ավելի լուրջ վարքագծային խնդիրների պարագայում (օրինակ՝ ակոհոլի, թմրանյութերի օգտագործում), դեպքն ուղղորդվում է համապատասխան ծառայություններ:
- ✓ Երեխայի կրթական կարիքները, դասասեսյակի կառուցվածքը և աջակցության ձևերը որոշելիս հաշվի է առնվում նրա զարգացման մակարդակը: Ուշադրություն է հատկացվում նաև այն հանգամանքին, որ որոշ սովորողներ կարող են ունենալ զարգացման խնդիրներ, որոնք պահանջում են տարբեր հատուկ միջամտություններ:

- ✓ Դպրոցը հարգում է սովորողի ընտանիքի մշակութային առանձնահատկությունները:
- ✓ Դպրոցը ստեղծում և պահպանում է սպառնալիքների հայտնաբերման համապարփակ կարգ, որի պահպանման համար պատասխանատու է բազմամասնագիտական թիմը՝ հնարավոր բոլորության դրսևորումները հայտնաբերելու և համապատասխանաբար միջամտելու համար:
- ✓ Գործընկերների աջակցություն և սթրեսի կառավարում է տրամադրվում մասնագիտական այրման նշաններ ցուցաբերող մանկավարժներին:
- ✓ Այն սովորողները, որոնց նկատմամբ անհրաժեշտ է կարգապահական միջոցներ կիրառել, գնահատվում են, վարքագծի հիմքում ընկած պատճառները լուծելու համար նրանց տրամադրվում են համապատասխան աջակցության ծառայություններ: Դպրոցի անձնակազմին հասանելի են ռեսուրսներ՝ պոտենցիալ տրավմատիկ իրադարձություններից կամ իրենց մասնագիտական կամ անձնական կյանքում սթրեսի ենթարկվելուց հետո:



ՄԱԿԱՐԴԱԿ 3

Խորացված աջակցություն

Ինտենսիվ միջամտություններ են կիրառվում այն սովորողների նկատմամբ, ում վարքագիծը պահանջում է խորացված աջակցություն, որը համապատասխանում է երեխաների առանձնահատուկ դրսևորումներին, փորձառություններին, զարգացման և անձնական կարիքներին:

Առաջարկվող գործողություններ և նկատառումներ

- ✓ Դպրոցն ամուր գործընկերություններ է ստեղծում համայնքային ծառայություն մատուցողների հետ, որպեսզի միջամտությունների և խնամքի անհրաժեշտության դեպքում կարողանա համապատասխան ուղղորդումներ կատարել:
- ✓ Դպրոցն առաջարկում է շարունակական միջամտություն այն սովորողներին, որոնք շարունակաբար դժվարությունների են բախվում ակադեմիական, վարքային և հոգեկան առողջության ոլորտներում:

- ✓ Վարքային աջակցության ծրագրեր են ստեղծվում առանձին սովորողների համար, վերհանվում է նրանց տրավման և դրա ազդեցությունը զարգացման ոլորտների վրա:
- ✓ Միջամտությունների ընթացքում կարևորվում է ընտանիքների ակտիվ ներգրավվածությունը, նրանց կարիքները և ակնկալիքները հասկանալը: Դպրոցը բացահայտում է դրանց դերը երեխայի բուժման ընթացքում, լուծում անվտանգության խնդիրները, փարատում մտահոգությունները և պարբերաբար տեղեկատվություն տրամադրում առաջընթացի մասին:
- ✓ Դպրոցը մշակում և ձևավորում է անվտանգ տարածքներ դասասենյակի ներսում և դրսում, որտեղ վարքային կամ հուզական խնդիրներ ունեցող սովորողները կարող են հանդարտվել և ինքնակարգավորվել:
- ✓ Եզնաժամից հետո դպրոցը տրամադրում է և՛ կարճաժամկետ աջակցություն՝ սովորողին կայունացնելու համար, և՛ երկարաժամկետ աջակցություն՝ վերականգնման և հարմարվողականության գործընթացը հեշտացնելու նպատակով:
- ✓ Կարգապահական ընթացակարգերը ներառում են սովորողի վարքային դրսևորումների պատճառով ստեղծված իրավիճակների հաղթահարման ու տուժած հարաբերությունների վերականգնման լավագույն փորձը:
- ✓ Տրավմատեղակացված դպրոցահեն անհատական և ընտանեկան միջամտությունները ներառում են խորհրդակցություններ դպրոցի անձնակազմի և գործընկերություններ՝ համայնքի հետ:

Դպրոցներում տրավմատեղեկացված փորձառությունների իրականացումը կարևոր քայլ է սովորողների ամբողջական զարգացմանը նպաստող միջավայրեր ստեղծելու ուղղությամբ: Ծանաչելով սովորողների անբարենպաստ փորձառությունների բազմազանությունը՝ դպրոցները կարող են զարգացնել ապրումակցման, աջակցության և փոխըմբռնման մշակույթ: Նման մոտեցումը ոչ միայն նպաստում է ակադեմիական առաջադիմությանը, այլև հուզական դիմակայունություն և բարեկեցություն է սերմանում սովորողների և անձնակազմի շրջանում: Տրավմատեղեկացված դպրոցներ կառուցելու ձգտումը իրատեսական է դարձնում յուրաքանչյուր սովորողի համար ապահով կրթական միջավայրում առաջադիմելու և դժվարությունները հաղթահարելու հնարավորությունը:

ՍՈՑԻԱԼ-ՅՈՒՉԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԴՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ



Ինչ է սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը (ՍՀՈՒ)

Սոցիալ-հուզական ուսումնառությունն այն գործընթացն է, որի միջոցով անհատները ձեռք են բերում գիտելիքներ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են հույզերը հասկանալու և կառավարելու, սեփական գործողություններն ու վարքագիծը ճանաչելու, նպատակներ սահմանելու և դրանց հասնելու, դրական միջանձնային հարաբերություններ հաստատելու, այլոց հանդեպ ապրումակցում ցուցաբերելու և պատասխանատու որոշումներ կայացնելու համար:

«Ակադեմիական, սոցիալական և հուզական ուսումնառության համագործակցություն» կազմակերպությունը (CASEL) սոցիալ-հուզական ուսումնառության մեջ առանձնացրել է կոմպետենցիայի (կարողունակության) հինգ հիմնական ոլորտ.

1. Ինքնաճանաչում՝ սեփական հույզերը, մտքերը և արժեքները ճանաչելու և հասկանալու կարողություն:
2. Ինքնակառավարում՝ հույզերն արտահայտելու և կարգավորելու, սթրեսը հաղթահարելու և ազդակները վերահսկելու կարողություն:
3. Սոցիալական իրազեկվածություն՝ այլոց հասկանալու և ապրումակցելու, տարբեր տեսակետներ ընդունելու կարողություն:
4. Հաղորդակցման հմտություններ. դրական հարաբերություններ կառուցելու, պահպանելու և արդյունավետ համագործակցելու կարողություն:
5. Պատասխանատու որոշումների կայացում. կառուցողական և էթիկական ընտրությունների կատարում՝ հաշվի առնելով սեփական և այլոց բարեկեցությունը:



Ինչ են փաստում հետազոտությունները

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը բարելավում է ակադեմիական նվաճումները, զարգացնում է պաշտպանական այնպիսի գործոններ, ինչպիսիք են ինքնազնահատականը և հույզերի կարգավորման հմտությունները և կառուցում դրական հարաբերություններ, որոնք ամրապնդում են հոգեկան առողջությունն ու դիմակայունությունը: Ավելի ուժեղ սոցիալական և հուզական հմտություններով օժտված

սովորողներն ավելի մեծ հավանականությամբ են հասնում սահմանված նպատակներին՝ ավարտում են ավագ դպրոցը, ստանում բարձրագույն կամ միջին մասնագիտական կրթություն, ունենում կայուն աշխատանք:

2011 թվականին 12-րդ դասարանի 270,000 աշակերտների շրջանում անցկացված մետավերլուծության արդյունքում պարզվել է, որ ՍՀՈՒ-ը բարելավում է սովորողների վարքը դասասենյակում, նպաստում է սովորողների սթրեսակառավարման կարողությունների զարգացմանը, բարելավում է դրական վերաբերմունքը սեփական անձի և այլոց հանդեպ, ինչպես նաև ավելացնում է սովորողների ակադեմիական միավորները 11 տոկոսային կետով՝ համեմատած այն սովորողների հետ, ովքեր չեն մասնակցել ՍՀՈՒ ծրագրերին: 3,5 տարի անց, այնուհետև մինչև 18 տարվա ընթացքում անցկացված հետագա ուսումնասիրությունները շարունակեցին ցույց տալ սոցիալ-հուզական ուսումնասիրության դրական ակադեմիական և վարքային արդյունքներն ու առավելությունները:

Հետազոտություններն առաջարկում են ժամանակ հատկացնել երեխաների սոցիալ-հուզական կոմպետենցիան զարգացնելու և նրանց սոցիալամետ վարքն ուղղորդելու համար: Հույզերի կարգավորումը և կոնֆլիկտների լուծումը ոչ միայն նպաստում են դասարանում դրական միջավայրի ձևավորման, այլև նվազեցնում են բարդ կամ խնդրահարույց վարքի դրսևորումները: Սոցիալ-հուզական ուսումնասիրությունն, ըստ ելության, կանխարգելիչ միջոց է՝ ուղղված կարգապահական գործողությունների անհրաժեշտության նվազեցմանը և սովորողների դրական առաջադիմությանը:

Հարաբերությունների կառուցման կարևորությունը

Ապահով և վստահելի հարաբերությունների ձևավորումը սոցիալ-հուզական ուսումնասիրության հիմքն է: Անձնակազմի անդամներն առաջնահերթում են սովորողների հետ հարաբերությունների կառուցումն ու զարգացումը, ինչը հանգեցնում է երկարատև ազդեցությունների և ծառայում որպես բուֆերային գոտի այն երեխաների համար, ովքեր բախվել են դժվարությունների կամ տրավմա են ապրել: Անձնակազմի դերը կենսական է սովորողների շրջանում դպրոցին և համայնքին պատկանելության զգացում սերմանելու գործում:

«Երեխաները լավ են սովորում, երբ սիրում են իրենց ուսուցիչն և կարծում են, որ ուսուցիչը սիրում է իրենց»:

Դոկտոր Գորդոն Նոյֆելդ

Խորհուրդներ ուսուցիչներին սոցիալ-հուզական ուսումնառության կիրառման վերաբերյալ

- **Իմաստալից կապեր.** Ժամանակ հատկացրեք սովորողների հետ շփվելու և մտքեր փոխանակելու իրենց հետաքրքրությունների, սիրած զբաղմունքների, նպատակների և ձգտումների մասին:
- **Առավոտյան ողջույններ.** ջերմորեն ողջունեք սովորողներին հատուկ վանկարկումով կամ ձեռքսեղմումով:
- **Ընկերության շրջաններ.** ամեն օր 10 րոպե հատկացրեք «ընկերության շրջանների» անցկացմանը՝ սովորողներին թույլ տալով կիսել իրենց փորձը, ներգրավվել քննարկման մեջ, ցույց տալ կամ պատմել ինչ-որ բան, սովորել ապրումակցել: Հնարավորություն տվեք սովորողներին խոսել հերթով կամ իրար փոխանցելով «խոսող գնդակը» (կամ որևէ այլ իր): Ընկերության շրջաններն օգնում են օրն սկսել դրականորեն, «կոտրում են սառույցը», դրանց համատեքստում սովորողների և ուսուցիչների միջև կապ է հաստատվում, նրանք ավելի լավ են ճանաչում միմյանց: Չարգանում են նաև սովորողների միջանձնային հմտությունները:
- **Սովորողներին դիմեք անունով.** մտապահեք սովորողների անունները, դա կօգնի նրանց զգալ, որ դպրոցական համայնքի տեսանելի, գնահատված և կարևոր անդամներ են:
- **Դրական մթնոլորտ դասարանում.** ստեղծեք աջակցող միջավայր, որը հիմնված է բարության, փոխադարձ հարգանքի և փոխըմբռնման վրա: Ձեր խոսքը դրականորեն կառուցեք, քանի որ բառերը երկարատև ազդեցություն են ունենում երեխայի վրա: Կենտրոնացեք այն բանի վրա, թե ինչ էք ուզում, որ նրանք անեն, այլ ոչ թե ներկա պահին դրսևորվող վարքի վրա օգնելով սովորողներին ավելի ապահով զգալ իրենց: Խուսափեք սովորողներին ամաչեցնելուց կամ պարսավելուց. դա չի փոխում վարքը և չի նպաստում նրանց առաջադիմությանը: Ընդհակառակը, երբ սովորողներին ամաչեցնում կամ պատժում են, նրանք սկսում են մտածել, որ իրենք «վատն» են և սկսում են ապրել այդ պիտակավորմանը համապատասխան:
- **«Ռիսկային» խմբի սովորողներին անձնակազմի որևէ անդամ կցեք.** անձնակազմից նշանակեք կամավորներ, որ ամեն օր կապ հաստատեն իրենց «խնամառու» սովորողի հետ՝ մի քանի թույլ հատկացնելով նրա առօրյայի, հետաքրքրությունների, ձգտումների մասին զրույցին, քաջալերելով ու ոգեշնչելով նրան: Այս սովորողների հանդեպ անհատական ուշադրությունը կարևոր է:
- **«Հատուկ առաջադրանքներ» տվեք.** այն սովորողներին, ում վրա ֆիզիկական ակտիվությունը բարենպաստ ազդեցություն ունի, տվեք «հատուկ առաջադրանքներ», օրինակ՝ տեսրերը տանել ուսուցչանոց, կամ դասամատյանը փոխանցել ուսուցիչներից մեկին: «Անհանգիստ ձեռքեր» ունեցող

սովորողներին կանգնեցրեք շարքի սկզբում կամ վերջում և խնդրեք օգնել ձեզ տեղափոխել, օրինակ, գրքեր, գրեկական պիտույքներ, ջրի շշեր: Սա նվազագույնի կհասցնի նրանց անցանկալի ֆիզիկական շփումն այլոց հետ:

- **Աջակցություն տրամադրեք.** ոչ խոսքային ազդանշանային համակարգ մշակեք այն սովորողների համար, ովքեր անհանգստություն են զգում կամ խուսափում են դասընկերների ներկայությամբ բարձրաձայնել իրենց կարիքները: Օրինակ՝ կարող են խաչաձևել մատները, դիպչել քթին կամ փոքրիկ գրություն փոխանցել ձեզ, երբ ձեր ուշադրության կարիքն ունեն: Բացի այդ, ուշադրություն դարձրեք սովորողների անհատական կարիքներին՝ ըստ անհրաժեշտության թույլ տալով նստել իրենց նախընտրած տեղում, մի փոքր հավելյալ ժամանակ ունենալ և այլն: Չզայական, տեսողական կամ լսողական աջակցություն տրամադրեք, անհրաժեշտության դեպքում հարմարեցրեք առաջադրանքը սովորողի առանձնահատուկ կարիքներին:

- **Ներառեք հետաքրքրությունները.** ինտեգրեք սովորողների հետաքրքրությունները դասերի ընթացքում՝ ուսումնառության գործընթացն ավելի ուշագրավ դարձնելու համար:

- **Կենտրոնացեք ուժեղ կողմերի վրա.** բացահայտեք և շեշտադրեք սովորողների ուժեղ կողմերը: Դա կբարձրացնի նրանց ինքնագնահատականը, նաև դրական լույսի ներքո կներկայացնի դասընկերներին: Նշեք և ընդգծեք մեծ ու փոքր ձեռքբերումները:

Ինչպես սովորեցնել ճանաչել հույզերը

- **Օգտագործեք պատկերներ.** Գտեք պատկերներ համացանցից, գրքերից կամ ամսագրերից: Երեխաներն ավելի լավ են արձագանքում իրական պատկերներին: Քննարկեք դեմքի արտահայտությունները, մարմնի լեզուն և պատկերի հետ կապված զգացողությունը: (Օրինակ. «Ի՞նչ էք կարծում, ի՞նչ է նա զգում: Նայեք, թե ինչպես է ձեռքերը խաչել, հոնքերը կիտել, աչքերը պսպղում են, և կծոտում է շրթունքը: Կարծես թե շատ զայրացած է»): Օգնեք սովորողներին հաղորդակցվել միմյանց հետ և ճանաչել դեմքով ու մարմնով փոխանցվող ազդանշաններով արտահայտված զգացողությունները, հույզերը:

- **Օգտագործեք հայելիներ.** դեմքի արտահայտությունների պատկերներ ցուցադրելիս սովորողների հետ փորձեք հայելու մեջ կրկնօրինակել դրանք: Հանձնարարեք սովորողներին կազմել «ես»-ով սկսվող արտահայտություններ՝ իրենց զգացողություններն արտահայտելու համար, (օրինակ՝ «Ես զարմացած եմ»), և զուգահեռ փորձել նույն հույզն արտահայտել դիմախաղով:

- **Գուշակիր հույզը.** ամեն օր մի պատկեր ցուցադրեք սովորողներին՝ առաջարկելով կռահել, թե ինչ հույզ է դրանում արտահայտված:

- **Գրեք հույզերի մասին.** գրականության դասի ընթացքում սովորողներին խնդրեք համեմատել և հակադրել գրքի կերպարները, նկարագրել, թե ինչ են նրանք զգում այս կամ այն իրավիճակում: Կարելի է նաև հույզերի օրագիր պահել՝ սեփական հույզերն ու զգացողությունները նկարագրելու և հասկանալու համար (օրինակ՝ «Գրեք այն պահի մասին, երբ զգացիք: Ի՞նչ տեղի ունեցավ հետո»):
- **Օգտագործեք զգացողություններ, հույզեր արտահայտող բառեր.** սովորու- թյուն դարձրեք ամեն օր օգտագործել զգացմունքներ, հույզեր արտահայտող բառեր, դա կօգնի հարստացնել սովորողների «հուզական» բառապաշարը: Օրինակ՝ «Այսօր զայրացած էի, երբ համակարգիչս դադարեց աշխատել»: Կամ «Ես այնքան ուրախ եմ քեզ տեսնել»:
- **Ուշադրություն հրավիրեք դեմքի արտահայտություններին:** Երբ սովորող- ները կոնֆլիկտի մեջ են մտնում հասակակիցների հետ, հորդորեք նրանց ուշադրություն դարձնել իրենց ընկերոջ հույզերին և դիմախաղին. «Ի՞նչ ես կարծում, ընկերդ ի՞նչ է զգում հիմա»: Այնուհետև, օգնեք նրանց վերլուծել դեմքի արտահայտությունները և մարմնի լեզուն. սա կոնֆլիկտի լուծման դրական միջամտություն կարող է լինել:
- **Պար երաժշտության ներքո.** միացրեք տարբեր տեսակի երաժշտություն և հարցրեք սովորողներին, թե երաժշտությունն ինչ զգացողություններ է առաջացնում նրանց մոտ: Խնդրեք շարժումներով կամ պարով արտահայտել այդ զգացողությունները:
- **«Մնչախաղի թատրոն» խաղացեք.** խնդրեք սովորողներին հերթով ցուցադրել զգացողություններ, հույզեր, իսկ համադասարանցիներին առաջարկեք կռահել դրանք:
- **Բացատրեք,** որ տարբեր զգացմունքներ և հույզեր ունենալը նորմալ երևույթ է:
- **Ստեղծեք այնպիսի միջավայր, որտեղ բոլոր զգացմունքներն ու հույզերն ընդունելի են:** Խնդրեք զերծ մնալ զգացմունքները որպես «լավ» կամ «վատ» որակելուց:



Հաղթահարման ռազմավարություններ.

- **Շնչառական վարություններ.** Խրախուսեք երեխաներին նկատել իրենց շնչառությունը, դանդաղ ու խորը շունչ քաշել քթով և դանդաղ արտաշնչել բերանով: Շնչառական վարժություններն օգնում են նվազեցնել տագնապը, անհանգստությունը, սթրեսը և բարելավել կենտոնացումը:
- **Անվանեք հույզ.** դա օգնում է երեխաներին նկատել և գիտակցել իրենց ապրած հույզերը: Երբ երեխան ճանաչում է հույզը, նվազում է ֆիզիոլոգիական անհանգստությունը և հուզական հակազդեցությունը: Օգնեք սովորողներին վարժվել հաճախ ասել «ես զգում եմ ____» ասելով, որպեսզի ավելի լավ ճանաչեն ու հասկանան իրենց հույզերը:
- **Ականային վարժություններ.** Խրախուսեք երեխաներին լարել և թուլացնել տարբեր մկանային խմբեր ամբողջ մարմնում: Առաջարկեք հինգ վայրկյան լարել մկանները ներշնչելիս, այնուհետ՝ դանդաղ արտաշնչել և թուլանալ:
- **Ապահով տարածք կամ հանգիստ անկյուն.** Ձեր դասասեսյակում տարածք հատկացրեք, որտեղ սովորողները կարող են դադար առնել՝ կարգավորելու իրենց մարմինն ու հույզերը: Տեղադրեք այնտեղ գրքեր, զգայական խաղալիքներ, մեծ բարձեր, փափուկ խաղալիքներ կամ այլ իրեր, որոնք անհրաժեշտության դեպքում կարող են հանգստացնել սովորողին: Կարևոր է հիշել, որ այս տարածքը երեխաների համար ապահով անկյուն է և երբեք չպետք է օգտագործվի նրանց «պատժելու» համար:
- **«Հողակցման» վարժություններ.** 5-4-3-2-1 տեխնիկան օգնում է սովորողներին մնալ ներկա պահի մեջ՝ իր շուրջ գտնելով և անվանելով հինգ բան, որ կարող են տեսնել, չորս բան, որին կարող են դիպչել, երեք բան, որ կարող են լսել, երկու բան, որ կարող են հոտոտել և մի բան, որ կարող են համտեսել: «Հողակցման» այլ վարժություններից են արտաշունչը հաշվելը, յոթերով գումարում-հանումը կամ տեսանելիության դաշտում գտնվող գույներ հաշվելը:
- **Ֆիզիկական վարժություններ.** համակարգված, կրկնվող, ռիթմիկ շարժումներն օգնում են հանգստացնել նյարդային համակարգը: Այսպիսի շարժումների օրինակներ են պարը, թմբկահարումը, օրորվելը, ձգվելը:
- **Ջրային ընդմիջումներ.** երեխաներին հիշեցրեք օրվա ընթացքում բավարար ջուր խմել, քանի որ ջրազրկումը խիստ բացասական ազդեցություն ունի հիշողության և ընդհանուր ինքնազգացողության վրա:
- **Բնություն.** հնարավորության դեպքում սովորողներին կարող էք թույլ տալ դուրս գալ դպրոցի բակ և զբոսնել դպրոցի տարածքում: Մաքուր օդում, բնության մեջ լինելը ապացուցված շատ առավելություններ ունի, և նույնիսկ բնության պատկերները կամ տեսանյութեր դիտելը հանգստացնող ազդեցություն ունի մարմնի վրա:

- **Օրագիր.** խրախուսեք սովորողներին գրել իրենց հույզերի, սթրեսի և տագնապի հաղթահարման ձևերի, դրանք կառավարելու ուղիների մասին: Սա կօգնի զարգացնել ինքնավերլուծության, ինքնարտահայտման հմտությունները:
- **Գրքաթերապիա.** ապացուցված է, որ գրքերը բարելավում են երեխաների սթրեսի հաղթահարման հմտությունները և հիանալի օժանդակ գործիք են՝ հույզերի և զգացմունքների մասին գիտելիքներ, դժվարություններ հաղթահարելու, խնդիրներ լուծելու, թիմային աշխատանքի հմտություններ ձեռք բերելու, փոխօգնության և ապրումակցման կարողություն և պատկանելության զգացում սերմանելու համար:

Օրակարգում սթրեսի և հուզական դժվարությունների հաղթահարման ռազմավարությունները ներառելու ուղիներ

- ✓ Բացատրեք սովորողներին հաղթահարման հմտությունների կարևորությունը, մանրամասնեք, թե ինչպես են դրանք կիրառվում՝ սթրեսը կառավարելու տեսանկյունից: Ներկայացրեք հաղթահարման տարբեր ռազմավարություններ, տրամադրեք տեսողական պատկերներ և օրինակներ, թե ինչպես կարելի է կիրառել այդ հմտություններն ամեն օր:
- ✓ Ժամանակ առ ժամանակ սովորեցրեք երեխաներին խորը շնչել կամ հաշվել մինչև տասը:
- ✓ Կիրառեք շնչառությամբ արձագանքելու մեթոդը. Բրիթ Դոթթրն անունով մի մանկավարժ փոխարինեց հետհաշվարկի մեթոդը* իր աշակերտների ուշադրությունը գրավելու համար՝ «Եթե լսում ես իմ ձայնը, խորը շունչ քաշիր» բառերով:
- ✓ Դպրոցական օրվա ընթացքում կարճ ընդմիջումներ տվեք: Դա հեշտությամբ կարելի է անել՝ մի թեմայից մյուսին անցնելիս, առաջադրանքների միջև կամ երբ նկատում եք, որ սովորողների ուշադրությունը շեղվում է:
- ✓ Նախքան նոր գործողության անցնելը, մկանների ձգման-թուլացման կամ ցանկացած այլ փոքրիկ ֆիզիկական վարժություն անցկացրեք:
- ✓ Զննություն հանձնելուց առաջ կիրառեք շնչառական կամ «հողակցման» վարժությունները:
- ✓ Օրինակ ծառայեք՝ մի քանի րոպեով «հանգիստ անկյուն» գնալով: Օրինակ, կարող եք ասել՝ «այս պահին մի փոքր զայրացած եմ և ինձ անհրաժեշտ է մի քանի րոպե դադար առնել հանգիստ անկյունում»: Սա երկու նպատակի կարող է ծառայել՝ ինքնակարգավորվել և քաջալերել ձեր աշակերտներին անհրաժեշտության դեպքում նույն կերպ վարվել:

* Հետհաշվարկի մեթոդը դասարաններում կիրառվում է սովորողների ուշադրությունը գրավելու համար: Օրինակ, ուսուցիչը կարող է ասել՝ «5, 4, 3, 2, 1», և ականջավորում է, որ մինչև հաշիվն ավարտվի, սովորողները պատրաստ կլինեն լսելու նրան:

✓ Սեփական օրինակով ցույց տվեք, թե ինչպես կարելի է կիրառել հաղթահարման և հաղորդակցման հմտությունները՝ սթրեսին արձագանքելիս: Առողջ, դրական ձևակերպումներով պատմեք, թե ինչպես եք դիմակայում մարտահրավերներին:

✓ Գրքերի հերոսների հույզերն ու ապրումները քննարկելով՝ խնդրեք սովորողներին վերհիշել, թե արդյոք իրենք ունեցել են նմանատիպ հույզեր, ինչ իրավիճակներում: Սա հիանալի միջոց է հույզերի մասին գիտելիքներ և դրանք կարգավորելու հմտություններ փոխանցելու համար:

Համակարգավորման կարևորությունը

Ամենակարևոր քայլերից մեկը, որ կարող եք ձեռնարկել օգնելու երեխային հաղթահարել հուզական դժվարությունները, տվյալ պահին երեխայի կողմից ապրվող հույզերն անվանելը, վավերացնելը, ընդունելն ու համակարգավորելն է: Համակարգավորումը մեծահասակի կողմից ապահով և աջակցող ներկայություն և ապահովելու գործընթաց է, որի նպատակն է օգնել երեխային կառավարել իր հույզերն ու վարքը:

Երբ երեխան սրտնեղած է, նկատեք, ընդունեք և հաստատեք նրա հույզերը՝ ասելով. «Ես տեսնում եմ, որ դու հիմա զայրացած ես: Զեզ բարկացրեց այն, որ Դավիթն առանց հարցնելու վերցրել է մատիտներդ (նկարագրեք, թե ինչ է տեղի ունեցել): Մենք հաճախ կամ ժխտողաբար ենք արձագանքում երեխայի հույզերին՝ ասելով «Մի զայրացիր», «Անհանգստանալու ոչինչ չկա», «Վերջ», կամ էլ անտեսում/պատժում ենք երեխաներին՝ ուժեղ հույզեր ապրելու համար, ինչը նրանց մղում է ճնշել, թաքցնել զայրույթը, տխրությունն, անհանգստությունը և այլ բացասական հույզեր: Փոխարենը մենք պետք է հենվենք զգացմունքների վրա՝ ասելով. «Ես տեսնում եմ, որ դու վախենում ես: Ես քո կողքին եմ: Ամեն ինչ կանեմ քեզ օգնելու համար, գիտեմ, որ սա իսկապես կարող է վախեցնել»: Երբ երեխային ասում ենք, որ նրա զգացմունքներն իսկական չեն, կամ հրահանգում ենք չզգալ այս կամ այն հույզը, ոչինչ չի փոխի: Իսկ երբ երեխան զգում է, որ իրեն լսում են, հասկանում են, նա կարողանում է շատ ավելի արագ հանդարտվել և վերահսկել իր հույզերը: Կարևոր է նշել, որ անհավասարակշիռ վիճակում գտնվող ուսուցիչը չի կարող կարգավորել երեխայի բացասական հույզերը: Բղավելը, գոռալը, սպառնալը կամ ամոթանք տալը անարդյունավետ միջոցներ են վարքի փոփոխության հարցում և կարող են միայն վատթարացնել իրավիճակը: Համակարգավորումը կարող է տեղի ունենալ միայն այն ժամանակ, երբ մեծահասակը գիտակցում է, թե ինչպես են իր հույզերը, մտքերն ու արձագանքներն ազդում այլոց վրա: Միայն կառավարելով սեփական հուզական վիճակը և հաղորդակցման ոճը՝ կարող ենք ստեղծել բարենպաստ միջավայր:

Թեև հուզական դժվարությունների, սթրեսի հաղթահարման հմտությունների ուսուցումը կարևոր է, այնուհանդերձ ամենաարդյունավետ ճանապարհը, որով երեխաները սովորում են զարգացնել ինքնակարգավորման հմտությունները, կրկնվող և հետևողական գործնական օրինակներն են, և համակարգավորումն իրենց աջակցող մեծահասակների հետ, ում շրջապատում նրանք ապահով են զգում: Երեխաներին իրենց հույզերի կարգավորման հարցում օգնելու համար կարևոր է ներկա լինել և նրա հետ միասին կիրառել հաղթահարման մեթոդները: Օրինակ, դուք կարող եք ասել, «Դու այս պահին իսկապես վախեցած ես: Արի իրար ձեռք բռնե՞ք ու խորը շունչ քաշե՞նք»: Համակարգավորումը խթանում է վստահությունը և ապահովության զգացումը՝ հիմք դնելով երեխայի ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացմանը:

Արձագանք անցանկալի վարքին

Երեխաներն իրենց ներաշխարհը երևան են հանում արտաքին վարքածևի միջոցով, որը կարող է դրսևորվել նվնվոցի, մերժման, պոռթկումների, զայրույթի, հարվածելու, ոտքով խփելու, բղավելու տեսքով: Երբ երեխայի հույզերը կանոնակարգված չեն և նյարդային համակարգը գրգռված է, ինքներդ ձեզ հարց տվե՞ք, թե երեխան իր վարքով ի՞նչ է ուզում փոխանցել: «Ի՞նչ է կատարվում այս երեխայի հետ», «Ի՞նչ է նա ակնկալում ինձանից», «Ի՞նչ է նա փորձում հաղորդել», «Նկատելի է որևէ օրինաչափություն նրա վարքում», «Ի՞նչ հմտությունների կարիք ունի նա», «Ի՞նչ կարող եմ ես անել հենց հիմա՝ նրան օգնելու համար»: Անցանկալի վարքի հետևում կարող է թաքնված լինել վախ, վիրավորանք, ամոթ, ծանրաբեռնվածություն, զգայական կամ հաղորդակցման դժվարություն, սեփական կարիքներն արտահայտելու հմտությունների բացակայություն:

Մենք հաճախ վարքը դասակարգում ենք որպես «վատ պահվածք» և պիտակավորում երեխաներին, օրինակ՝ նվնվան է, մանիպուլյատիվ է, երեսառած է, համառ է: Սրանով իսկ ակնարկում ենք, որ նրանք միտումնավոր փորձում են հասնել իրենց ուզածին: Սակայն, իրականությունն այն է, որ «անվերահսկելի» վարքը հակազդեցություն է սթրեսին, և երեխայի հույզերը նպատակային կամ միտումնավոր չեն: Դուրսորդ Մոնա Դելաիուկը գրում է. «Երբ տեսնում եք, որ երեխան անվերահսկելի վարք է ցուցաբերում, մի մտածե՞ք, թե «երեխան վատ է պահում իրեն», այլ մտածե՞ք՝ «երեխան տանջվում է և հուզական աջակցության կարիք ունի»:

Երբ մենք փոխում ենք վարքի վերաբերյալ մեր տեսակետը, կարողանում ենք ավելի լավ հասկանալ և օգնել այն սովորողներին, ովքեր իրենց մարմնում «սթրեսի հակազդեցություն» են զգում: Երբ որոշակի իրավիճակներում, օրինակ՝ ուսումնական օրվա վերջում կամ կոնկրետ ակադեմիական առաջադրանքների

ժամանակ, նկատում եք, որ երեխան օրինաչափորեն նույն վարքն է դրսևորում տխրում և կամ անհանգստության նշաններ ցուցաբերում, դիտարկեք ինչ-որ բան փոփոխելու հնարավորությունը: Կարելի է վերածնունդի վարքերը ամառադրանքները, նվազեցնել ծանրաբեռնվածությունը կամ հանձնարարությունները տրոհել փոքր մասերի՝ ժամանակի ընթացքում աստիճանաբար ավելացնելով ծանրաբեռնվածությունը: Բացի այդ, սովորողներին կարող են օգնել ֆիզիկական վարժությունները կամ զգայական գործիքների կիրառումը: Եթե նկատում եք, որ սովորողը սննդային վարքի կամ քնի խանգարման նշաններ է դրսևորում, համագործակցեք ծնողների հետ, փորձեք լուծում գտնել այս խնդիրներին: Մտադրանքները լինելով շրջակա միջավայրի գործոնների հանդեպ և անհրաժեշտ միջոցներ ձեռնարկելով, ապրումակցելով սովորողների հույզերին՝ մենք կարող ենք նպաստել նրանց ինքնակարգավորմանը և հաջողության հասնելուն:

Հասակակիցների հետ փոխգործակցության հմտություններ

Երեխաները կարիք ունեն աջակցության՝ առողջ ընկերական հարաբերություններ նախաձեռնելու, կառուցելու և պահպանելու համար: Մի հետազոտության ընթացքում սովորողներին պատահական սկզբունքով հանձնարարվել է երեք բարի գործ անել ամեն շաբաթ: Այն երեխաները, ովքեր բարություն էին դրսևորում, զգալիորեն բարելավեցին հարաբերություններն իրենց հասակակիցների հետ (Layous et al 2012):

Հասակակիցների հետ փոխգործակցության հմտություններին աջակցելու ուղիներ

- Սովորողների համար ստեղծեք բարություն, խրախուսում կամ աջակցություն ցուցաբերելու հնարավորություններ: Օրինակ՝ փոքր խմբեր ստեղծեք, որոնց ներսում սովորողները պետք է օգնեն իրար տարբեր հարցերում:
- Դերեր և պարտականություններ սահմանեք, թույլ տվեք նրանց առաջնորդի դիրքում լինել, խրախուսեք թիմային աշխատանքը և զարգացրեք կազմակերպչական հմտությունները:
- Խրախուսեք սովորողներին վերլուծել իրենց խմբային աշխատանքի փորձը. արդյոք բոլորը հնարավորություն ունեցան արտահայտվելու, իրենց գաղափարները կիսելու: Համագործակցաբար ուսումնասիրեք թիմային աշխատանքը ուժեղացնելու ուղիները և համոզվեք, որ բոլորի տեսակետները լսվում են և արժևորվում:
- Ապրումակցման հմտություններ արմատավորեք՝ հարցնելով. «ԲՆՆ էս կարծում, ինչ է զգում ընկերդ հենց հիմա», «ԲՆՆ է արտահայտում նրա դեմքը, մարմնի լեզուն», «ԲՆՆ կզգայիր, եթե նրա փոխարեն լինեիր»:
- Սովորեցրեք կոնֆլիկտի լուծման եղանակներ՝ «ես» հաղորդումների միջոցով. Խոսքն սկսել «ես»-ով, խնդրի լուծումներ ու փոխզիջումներ գտնել, ինչից շահում են բոլոր կողմերը:

- Գրքերի միջոցով պատմեք ընկերասիրության, ապրումնակցման, հասակակիցների հետ դրական հարաբերությունների կարևորության մասին:
- Սոցիալամետ գործողություններ նախաձեռնեք դասարանում կամ դպրոցում, օրինակ՝ կամավորաբար օգնել միմյանց, խրախուսական ուղերձներ փոխանցել միմյանց, օգնել մաքրել դասասենյակը, ծառատունկ անել, համագործակցային խաղեր խաղալ, թիմային որոշում կայացնել և այլն:
- Դասասենյակում ստեղծեք մի միջավայր, որը հիմնված է միմյանց մասին հոգ տանելու և փոխօգնության սկզբունքների վրա (օրինակներ. «Այս դասարանում մենք հոգ ենք տանում միմյանց մասին՝ օգտագործելով բարի խոսքեր և օգնելով միմյանց», «Այս դասարանում մենք օգնում ենք միմյանց մաքրություն պահպանել», «Այս դասարանում մենք կիսվում ենք նյութերով և խաղալիքներով», «Այս դասարանում մենք կարծես մի ընտանիք լինենք»):
- Ստեղծեք մի համայնք, որտեղ սովորողներն իրենց գնահատված կզգան, հուզական կապեր կունենան միմյանց հետ և կաշխատեն այնպիսի ընդհանուր նպատակների հասնելու համար, ինչպիսիք են ապահով միջավայրում սովորելը, համագործակցելը և այլն:
- Առաջնորդեք ձեր օրինակով, բաց մի թողեք սոցիալամետ հմտություններն ամրապնդելու հարմար պահը:
- Ուշադրություն դարձրեք և բարձրաձայնեք, երբ ինչ-որ մեկը օգնության կարիք ունի (օրինակ՝ «Կարծես թե Սամվելը դժվարանում է բացել լուսամուտը: Որևէ մեկը կարճ է օգնել նրան»):
- Ուղերձներ փնտրեք ձեր օրվա դասի թեմայում, օրինակ՝ կարևորեք թիմային աշխատանքը՝ պատմելով, թե ինչպես են մրջյունների կամ մեղուների թագավորությունները միասին աշխատում, օգնում միմյանց:
- «Մենք օգնում ենք միմյանց և հոգ տանում մեկս մյուսի մասին»։ այս կամ այլ նմանօրինակ ուղերձներով պաստառներ պատրաստեք և փակցրեք դասասենյակի պատին: Խնդրեք սովորողներին նկարել, գունավորել և պատկերել, թե ինչպես է այդ ուղերձը դրսևորվում գործնականում:
- Սովորողներին խրախուսեք հարցեր տալ՝ ընկերների տեսակետներն իմանալու, դրանք ավելի լավ հասկանալու համար:
- Շեշտեք և արժևորեք բազմազանությունը, հիշեցրեք, որ յուրաքանչյուր սովորող անելիք ունի դասարանում: Տարբեր տեսակետներն ավելի մեծ արժեք են հարդրում ամբողջին:

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ, ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒՉԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԻՆՏԵԳՐՈՒՄԸ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ



Ամբողջ աշխարհում մեծապես ավելանում են հումանիտար ճգնաժամերը՝ աճող հակամարտությունների, տեխնածին և բնական աղետների և գլոբալ տաքացումով պայմանավորված կլիմայի փոփոխությունների տեսքով, ինչը հանգեցնում է բնակչության մեծ կամ փոքր խմբերի տեղահանմանը: Այս իրադարձություններից շատերը հաճախ երկարաձգվում են և զգալի հետևանքներ ունենում հատկապես երեխաների բարեկեցության վրա: Հարկադիր կամ բռնի տեղահանումը հանգեցնում է կյանքի բոլոր ոլորտների երկարաժամկետ խաթարմանը՝ իր հետ բերելով բնակարանային, առողջապահական, ասնիտարական, հանգստի և կրթության հետ կապված բազում խնդիրներ:

Արտակարգ իրավիճակները կարող են եսկան հոգեբանական ազդեցություն ունենալ կարճաժամկետ հեռանկարում, կարող են նաև երկար ժամանակով խաթարել տուժած բնակչության հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցիալական բարեկեցությունը: Մանկավարժական տեսանկյունից կարևոր է ուշադրության կենտրոնում պահել և աջակցել արտակարգ իրավիճակներում տուժած երեխաների՝ ներառյալ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների հոգեկան առողջության պահպանմանը՝ հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ սթրեսը և դրա հետևանքները կարող են լրջորեն ազդել ամենօրյա գործունեության, սոցիալական շփման և փոխազդեցության վրա:³

Հատկանշական է, որ ոչ բոլոր երեխաներն են ունենում հոգեւոցիալական աջակցության կարիք՝ պայմանավորված ներքին ռեսուրսներով և դիմակայունությամբ, այնուամենայնիվ, կան երեխաներ, որոնք ի հավելումն հիմնական անվտանգության և ապահովության կարիքների, ունենում են լրացուցիչ աջակցության կարիք: Այս խմբին են պատկանում այն երեխաները, որոնք նախկինում ունեցել են հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ, անցյալում ենթարկվել են բռնությունների, ստացել են ծանր վնասվածքներ, կորցրել են ընտանիքի անդամներին, հարազատներին, կրկնակի են տեղահանվել կամ գտնվում են խոցելի իրավիճակներում:

³ ASC Guidelines on the Inclusion of persons with Disabilities in Humanitarian Action, 2019

44 Ներառական, սոցիալ-հուզական և հոգեւոցիալական համալիր ռազմավարություններ դպրոցական համակարգում

Հոգեկան առողջություն եզրույթը վերաբերում է անձի գործունեության, հուզական և իմացական վիճակներին և երբեմն օգտագործվում է նկարագրելու արտակարգ իրավիճակներին պատրաստվածության և արձագանքման առողջական (ի տարբերություն հոգեւոցհիւլական) տարրերը:

Հոգեւոցհիւլական աջակցությունը սովորաբար օգտագործվում է նկարագրելու հոգեկան առողջութանն ու բարեկեցութանն աջակցելու համար կիրառվող ոչ բժշկական/կլինիկական, հոգեբանական և սոցիալական միջամտությունները:

Բարեկեցությունը⁴ նկարագրվում է որպէս կյանքի բավարարվածության սուբյեկտիվ զգացում: Սովորաբար դա ավելին է, քան պարզապէս երջանկությունը, այն ներառում է կյանքում ավելի մեծ նպատակներին հասնելը և հուզական, ֆիզիկական և սոցիալական զարգացումը/աճը:

Հոգեկան առողջություն և հոգեւոցհիւլական աջակցություն (MHPSS)⁵ եզրույթն օգտագործվում է նկարագրելու ցանկացած տեսակի աջակցություն, որը նպատակ ունի պաշտպանել կամ բարելավել անձանց հոգեւոցհիւլական բարեկեցությունը և/կամ կանխել կամ բուժել հոգեկան առողջութան հետ կապված խնդիրները:

Հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցհիւլական աջակցությունը բազմաոլորտային և համակարգային հոլիստիկ մոտեցում է և չի ենթադրում միայն առողջապահական միջամտություն:⁶

Դիմակայունությունը դժբախտ պատահարները համեմատաբար լավ և արագ հաղթահարելու և վերականգնվելու անձանց կարողությունն է⁷ (Southwick & Charney, 2018; Dweck, 2017):

«Հոգեւոցհիւլական» տերմինը վերաբերում է մեր փորձի հոգեբանական (մտքեր, հույզեր և վարքագիծ) և սոցիալական (հարաբերություններ, ընտանեկան և համայնքային կապեր, սոցիալական արժեքներ և մշակութային հարաբերություններ) կողմերի միջև զարգացող կապին, որտեղ մեկն ազդում է մյուսի վրա⁸: «Հոգեւոցհիւլական աջակցություն» եզրույթի օգտագործումը հիմնված է այն գաղափարի վրա, որ անձի հոգեւոցհիւլական բարեկեցությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, այն է՝ կենսաբանական, հուզական, հոգևոր, մշա-

⁴ UNICEF Interagency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in emergencies, New York, 2011

⁵ IASC Guidelines on MHPSS in Emergency Settings, 2007

⁶ IASC Guidelines on MHPSS in Emergency Settings, 2007

⁷ Southwick, Steven, Charney, Dennis, Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges, DO - 10.1017/9781108349246

⁸ (IFRC Reference Center for Psychosocial Support, 2014; Psychosocial Working Group, 2005

կութային, սոցիալական, մտավոր, կյութական, և որ այս գործոնները հնարավոր չէ տարանջատել իրարից: Հետևաբար, առողջության և բարեկեցության ֆիզիկական և հոգեբանական գործոնները դիտարկելուց գատ, եզրույթն ընդգծում է մարդկանց փորձի ամբողջականությունը և շեշտադրում է խնդիրները ավելի լայն՝ ընտանեկան և համայնքային կյանքի համատեքստում դիտարկելու անհրաժեշտությունը⁹:

Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ներառումը հոգեկան առողջության և հոգեոցիալական աջակցության ծրագրերում

Հումանիտար ճգնաժամերի ժամանակ շատ հաճախ հաշմանդամություն ունեցող երեխաները չեն ստանում իրենց կարիքներին համապատասխան աջակցություն և անհրաժեշտ ծրագրերում լիարժեք ընդգրկվելու ճանապարհին բախվում են բազում խոչընդոտների¹⁰:

Այս հանգամանքը մեծացնում է հաշմանդամություն ունեցող երեխայի մոտ դիսթրեսի առաջացման հավանականությունը՝ ի տարբերություն նույն իրավիճակում գտնվող հաշմանդամություն չունեցող երեխայի:

Արտակարգ իրավիճակներում հաշմանդամություն ունեցող երեխաներն ավելի շատ են եկթարկվում խտրականության, մեկուսացման և շատ հաճախ կարող են զրկվել հումանիտար աջակցություն ստանալու հնարավորությունից՝ ծառայությունների անմատչելիության, մասնակցության խոչընդոտների և հումանիտար կազմակերպությունների շրջանում երեխաների իրավունքները պաշտպանելու կարողությունների բացակայության պատճառով:¹¹ Հատկանշական է, որ երբ հաշմանդամություն ունեցող երեխաները մասնակցում են հոգեկան առողջության և հոգեոցիալական աջակցության ծրագրերին, դրա արդյունքը տարածվում է ընտանիքների, համայնքների և առհասարակ հասարակության վրա:¹²

¹⁰ IASC, IASC Key Messages on Applying IASC Guidelines on Disability in the COVID-19 Response(2020); IDDC, DRI et al., Disability rights during the pandemic, A global report on findings of the COVID-19 disability rights monitor, COVID-19 disability rights monitor (2020); WHO and World Bank, World Report on Disability (2011)

¹¹CBM Disability Inclusive Humanitarian Action Strategy 2020-2024

¹²Community Mental Health Good Practice Guide: Inclusive Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in Humanitarian Emergencies()

Յոգեկան առողջության և հոգեւոյժիական աջակցության ծրագրերը¹³

Յոգեկան առողջության և հոգեւոյժիական աջակցության ծրագրերը կիրառու-վում են ինչպէս ամբողջական, այնպէս էլ առանձին-առանձին: Աջակցութիւնը կարող է տրամադրուիլ ինչպէս անհատներին, այնպէս էլ խմբերին: Աջակցութեան տարբեր տեսակները կիրառուում են՝ հաշվի առնելով իրավիճակը, առկա կարողութիւնները, և որ ամենակարևորն է, համայնքի կարիքները, որի վերաբերյալ տեղեկութիւն է հավաքուիլ կառավարութեան, տարածքային կառավարման, առողջապահական կառուցանքի, հաշմանդամութիւն ունեցող անձանց կազմակերպութիւններին:

Յոգեբանական առաջին օգնութիւնը¹⁴ հմտութիւնների արժեքավոր հավաքածու է, որոնք կիրառելի են հոգեկան առողջության և հոգեւոյժիական աջակցութեան բոլոր ծրագրերում և միջամտութիւններում: Այս միջամտութեան առանցքային տարրը արտակարգ իրավիճակում հայտնված անձանց հետ հարողակցումն է, որն իրականացուիլ է ապրումակցման, կարիքներին արձագանքման և աջակցութեան միջոցով: Այս միջամտութեան ընթացքում կարևորում է մարդկանց աջակցելը ակտիվ լսելու և դէպի աջակցութեան մեխանիզմներ ուղղորդելու միջոցով: Յոգեբանական առաջին օգնութիւնը արտակարգ իրավիճակներում գործող անձնակազմին և կամավորներին հնարավորութիւն է տալիս գործնական, մարդասիրական և աջակցող օգնութիւն ցուցաբերել դիպրտեի* մէջ գտնվող անձանց: Այն հիմնված է «դիտել, լսել և ուղղորդել» սկզբունքների վրա և օգտակար է բոլոր արտակարգ կամ ճգնաժամային իրադարձութիւնների ընթացքում և դրանից հետո:

Յոգեբանական առաջին օգնութիւնը ենթադրում է աջակցել մարդկանց՝ գնահատելով անմիջական կարիքները և տրամադրելով տարիքին, սեռին և անհատական կարիքներին համապատասխան աջակցութիւն: Այս միջամտութեան հիմնարար սկզբունքները կարող են օգտագործուիլ բոլոր մշակութիւններում և համատեքստերում և հիմնված են ճգնաժամից տուժած մարդկանց կարիքների համալիր արձագանքման վրա:

¹³ Inclusive Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in Humanitarian Emergencies

¹⁴ Psychological First Aid: Guide for Fieldworkers (who.int) Psychological First Aid: Guide for Fieldworkers, WHO, War Trauma Foundation. World Vision 2011

* Դիպրտեը սթրեսի տեսակ է, որը կարող է հանգեցնել օրգանիզմի դիմադրողականութեան թուլացմանը և հյուժմանը՝ հանգեցնելով մարդու առողջութեան վատթարացմանը ու ծանր հիվանդութիւններին:

Խորհրդատվություն

Հոգեկան առողջության և հոգեբուժական աջակցության միջամտություններին շատերը ներառում են ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային խորհրդատվություններ: Խորհրդատվությունն անվանվում է նաև զրույցի թերապիա: Խորհրդատվության տեսակը հատկորոշվում է ըստ արտակարգ իրավիճակներում տուժած բնակչության կարիքների և առկա ռեսուրսների: Հոգեբանական խորհրդատվությունը օգտակար միջամտություն է, սակայն այն պետք է իրականացվի մասնագետի կողմից՝ հաշվի առնելով իրավիճակը և մշակութային առանձնահատկությունները:

Ինքնօգնության և փոխօգնության մեխանիզմներ

Ընդհանուր փորձի սկզբունքով պայմանավորված՝ շատ մասնակիցներ օգտվում են փոխաջակցության տարբեր մոտեցումներից: Ընդհանուր փորձը կարող է ներառել տարիքը, սեռը, հաշմանդամությունը կամ այլ ընդհանուր հանգամանքներ, որոնք մասնակիցներն ունենում են: Մասնակիցները կարող են օգնել միմյանց, այդ թվում նաև հուզական աջակցություն ցուցաբերել, կիսվել փորձով և դժվարություններով կամ սովորել նոր հմտություններ: Կարևոր է, որ մասնակիցներն ունենան խմբային պատկանելության զգացում: Միայն այն, որ մասնակիցները նույն վայրում են բնակվում կամ նույն դժվարությունների միջով են անցնում, դեռևս չի նշանակում, որ նրանք կունենան խմբային պատկանելության զգացում: Հատկանշական է, որ փոխաջակցության խումբ կարող են վարել ինչպես խմբի անդամները, այնպես էլ այլ անձինք, ովքեր քաջատեղյակ են խմբի դիսանալիայից և մասնակիցների առջև ծառայած խնդիրներից:

Ինքնօգնության մեթոդներն ու ռազմավարությունները շատ օգտակար են այնպիսի պայմաններում, երբ տարբեր կոնֆլիկտների, համավարակների կամ ապահովության և անվտանգության ռիսկերով պայմանավորված՝ մարդիկ չեն կարող ֆիզիկապես հանդիպել: Այն օգտակար է նաև հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, ովքեր չեն կարող կանոնավոր կերպով օգտվել որոշակի աջակցություններից, ինքնօգնության ռազմավարությունները կարող են օգտակար լինել և հեշտ ինտեգրվել վերջիններիս առօրյայում, ինչպես նաև՝ տրամադրվող աջակցության ծառայություններում:

Երեխաների կարիքները	Չնարավոր հոգեւոցիալական միջամտություններ
Պատկանելության զգացում	<p>Ստեղծել կրթական ձևաչափեր, որտեղ երեխաներն իրենց ներառված կզգան:</p> <p>Չնարավորության դեպքում նպաստել երեխաների համար նշանակալի մշակութային, ավանդական արարողակարգերի վերականգնմանը:</p>
Չարաբերություններ հասակակիցների հետ	<p>Դպրոցի կամ այլ կրթական ձևաչափերի միջոցով ապահովել օրվա ռեժիմ:</p> <p>Կազմակերպել խմբային և թիմային պարապմունքներ (օրինակ՝ սպորտային, թատերական և այլն), որոնք պահանջում են համագործակցություն և փոխկախվածություն:</p>
Անձնական կապվածություններ	<p>Ներգրավել ուսուցիչների, ովքեր կարող են հոգատար վերաբերմունք դրսևորել երեխաների հանդեպ:</p> <p>Ստեղծել սոցիալական ինտեգրման և համախմբման հնարավորություններ՝ ուսուցանելով և ցուցաբերելով հարգանք բոլոր մշակութային արժեքների նկատմամբ՝ անկախ ծագման տարբերություններից:</p>
Մտավոր խթանում	<p>Նպաստել երեխաների զարգացմանը՝ նրանց տրամադրելով կրթական տարբեր հնարավորություններ:</p>
Ֆիզիկական խթանում	<p>Խրախուսել ինչպես ավանդական, այնպես էլ նոր ժամանցային միջոցառումների կազմակերպումը, ստեղծագործական, սպորտային, երաժշտական, պարային և այլ խաղեր:</p>
Գնահատված զգալը	<p>Ստեղծել ինքնարտահայտման հնարավորություններ անհատական կամ խմբային քննարկումների միջոցով, օրինակ՝ նկարչության, գրավոր աշխատանքների, թատերական ներկայացումների, երաժշտության՝ նպաստելով վերջիններիս մոտ հպարտության և ինքնավստահության զգացումի զարգացմանը:</p> <p>Ճանաչել, խրախուսել և զովաբանել երեխաներին:</p>

ՍՈՑԻԱԼ-ՅՈՒՉԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԵՎ ԴԵՐԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

Արտակարգ իրավիճակներում կրթությունը ծառայում է որպես երեխաների պաշտպանության գլխավոր գործոն և հիմնական հոգեբանական միջամտություն: Պատշաճ կերպով կազմակերպելու դեպքում այն կարող է սովորողներին տրամադրել ապահով, կայուն միջավայր և օգնել վերականգնել արժանապատվության և հույսի զգացումը՝ ապահովելով որոշակի կառուցվածք և օժանդակ գործողություններ (IASC, 2007; Talbot, 2013): Երեխաներն ու դեռահասները, որոնք դպրոց չեն հաճախում, ավելի խոցելի են բռնությունների հանդեպ, ինչպես նաև զինված ուժերում, կյանքին սպառնացող և այլ հանցավոր գործողություններում ներգրավվելու հանդեպ: Հակամարտությունների և տեղահանման ժամանակ ֆորմալ կամ ոչ ֆորմալ կրթությունն ստացող երեխաներն ավելի շատ հասանելիություն ունեն անվտանգության վերաբերյալ տեղեկատվությանը, զոյատևման հմտություններին, ներառյալ՝ վտանգների մասին իրազեկմանը, ինչպիսիք են ականներից պաշտպանվելը, ավելի լավ սնունդը, պաշտպանությունը սեռական չարաշահումից և տարբեր վարակներից խուսափելը: Հակամարտության ժամանակ որակյալ կրթության ապահովումը կարող է օգնել դիմակայել բռնության հիմքում ընկած պատճառներին՝ խթանելով այնպիսի արժեքներ, ինչպիսիք են ներառականությունը, հանդուրժողականությունը, մարդու իրավունքները և հակամարտությունների կարգավորումը (Sinclair, 2004a):¹⁵

Սոցիալ-հուզական ուսումնառության և հոգեկան առողջության և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության վրա կազմակերպված կրթությանն ուղղված ներդրումներն ապացուցել են, որ դրանք պաշտպանում են աղետների բացասական հետևանքներից՝ նվազեցնելով սթրեսը, ստեղծելով կայուն առօրյա, խաղալու և ընկերներ ձեռք բերելու հնարավորություններ՝ ներշնչելով հույս, խրախուսելով համագործակցություն և ինքնարտահայտում:¹⁶ Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սոցիալ-հուզական ուսումնառության (ՍՀՈՒ) ծրագրեր իրականացնելու համար պարտադիր չէ ներգրավել այլ մասնագետների (Durlak et al., 2011), դրանք պետք է ներառվեն ընթացիկ կրթական գործընթացների մեջ և իրականացվեն դպրոցի անձնակազմի կողմից, օրինակ՝ ուսուցիչների և աջակցող անձնակազմի (Payton et al., 2008; Varela et al., 2013):

¹⁵Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings, INEE, 2016

¹⁶Action for The Rights of Children, 2002, Alexander, Boothby, & Wessells, 2010, Gewirtz, & Sapienza, 2013

Քլարկը և Բարրին (n.d.) իրականացրել են 317 հերթապարտությունների վերանայում, որոնցում մասնակցել են 5-13 տարեկան 324,303 դպրոցական: Արանձ պարզել են, որ երբ դպրոցի անչնակապմն է իրականացնում միջամտությունը, սովորողների ակադեմիական առաջընթացը զգալիորեն բարելավվում է: Այդ միջամտությունները ներառում են հասակակիցների ազակցություն, համագործակցություն և այլն:

Աջակցող ուսումնական միջավայրի դերը



Այն սովորողները, ովքեր զգում են, որ իրենց մասին հոգ են տանում, աջակցում, և առհասարակ, իրենց ապահով են զգում, ավելի լավ են կարողանում սովորել:

Դրան կարելի է հասնել ստեղծելով այնպիսի դպրոցական միջավայր, որտեղ կա վերահսկողություն և կանխատեսելիություն, սահմանված են և գործում են հստակ և հետևողական կանոններ և դրանք խախտելու դեպքում՝ հետևանքների ընթացակարգեր: Արդյունավետ ուսուցումը հնարավորություն է տալիս ձևավորել սոցիալ-հուզական հմտություններ, ինչը վճռորոշ է ընդհանուր բարեկեցության համար: Կայուն առօրյայի և կառուցվածքի շնորհիվ կրթությունն օգնում է երեխաներին և երիտասարդներին վերականգնվել և ավելի տոկոս դառնալ: Ուսումնական միջավայրը հնարավորություն է ընձեռում երեխաներին շփվել մեծահասակների հետ, ստանալ նրանց աջակցությունը, ձեռք բերել ընկերներ և աջակցել միմյանց: Վերոնշյալ հանգամանքները կարևոր են առողջ սոցիալական միջավայրի, հոգեւոցիալական բարեկեցության և տոկունության համար: Այս տեսանկյունից անհրաժեշտ է, որ դպրոցներն ապահովեն խտրականությունից և խարանից զերծ միջավայր, որտեղ հաշմանդամություն կամ հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ ունեցող սովորողների կրթության կազմակերպումը կնպաստի նրանց բարեկեցությանը:

Համայնք և սոցիալական համախմբվածություն

Ուսումնական միջավայրը ոչ միայն օգնում է առանձին սովորողներին, այլև միավորում է ավելի լայն հանրությանը: Ծնողների, համայնքի ղեկավարների

և կրթական մարմինների ներգրավումը դպրոցական գործունեության մեջ կարող է բարձրացնել սոցիալական համախմբվածությունը և ուժեղացնել խոցելի երեխաներին աջակցող ցանցը: Կազմակերպված խաղային գործունեությունը կրթական միջավայրում և համայնքին պատկանելու զգացողությունն օգնում է երեխաներին սովորել, վերականգնվել և զարգացնել սոցիալական և հուզական հմտություններ:

Սոցիալ-հուզական ուսումնառության և հոգեւոցիալական աջակցության դերը

Սոցիալ-հուզական ուսումնառությունն աջակցում է այնպիսի կարողությունների ձևավորմանը, որոնք նպաստում են սովորողների ակադեմիական առաջընթացին և տարբեր դժվարությունների ժամանակ կողմնորոշման հմտությունների զարգացմանը: Դպրոցները բաց պահելը կամ այլընտրանքային ուսումնական տարածքներ ստեղծելը արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կամ դրանից հետո, հնարավորություն են տալիս ստեղծել ապահով միջավայր երեխաների, երիտասարդների և նրանց ընտանիքների համար: Սովորող-սովորող և սովորող-ուսուցիչ հարաբերություններում գործնական հոգեւոցիալական աջակցության և սոցիալ-հուզական ուսումնառության ներդրումը կարող է էապես բարձրացնել հարաբերությունների որակը: Առհասարակ համապատասխան խաղերը, հույզերի կարգավորման վարժությունները, դերախաղերը և ռեֆլեկտիվ քննարկումները, որպես կանոն, դրական արդյունքներ են ապահովում սովորողների, ուսուցիչների և համայնքի համար (NRC, 2017; UNICEF, 2009): Ի հակադրություն վերոնշյալի՝ այս երկու մոտեցումների բացառումը կարող է խոչընդոտել ակադեմիական առաջընթացին, քանի որ արտակարգ իրավիճակի հոգեբանական ազդեցությունը կարող է զգալիորեն սահմանափակել երեխաների և երիտասարդների սովորելու կարողությունը:

Այս հանգամանքն էլ ավելի է ընդգծում ապահով ուսումնական միջավայր ունենալու անհրաժեշտությունը կրթական և այլ հնարավորությունների ստեղծման տեսանկյունից:

Կրթության քաղաքականության մեջ և կրթական գործընթացներում հոգեսոցիալական աջակցության և սոցիալ-հուզական ուսումնառության ինտեգրման օրինակներ

Լշված երեք նպատակներն ուղղված են կրթական գործընթացներում հոգեսոցիալական աջակցության և սոցիալ-հուզական ուսումնառության ինտեգրմանը:

1. Աջակցել սովորողների հմտությունների և գիտելիքների զարգացմանը կյանքի հմտությունների, մասնագիտական կարողությունների, հուզական դժվարությունների հաղթահարման մեխանիզմների և կոնֆլիկտների կառավարման տեխնիկաների կիրառման միջոցով:
2. Բարելավել ընդհանուր հուզական բարեկեցությունը՝ բարձրացնելով անվտանգության և ինքնավստահության զգացումը, ուրիշների հանդեպ վստահության զգացումը և ապագայի հանդեպ հույսը:
3. Ամրապնդել սովորողների սոցիալական բարեկեցությունը ուսուցիչների, ծնողների և հասակակիցների հետ շփման և հարաբերությունների հաստատման միջոցով, խթանել համայնքին պատկանելու զգացումը:

Այս նպատակները կարող են տարբեր ձևերով արտացոլվել տարբեր մշակույթներում, սակայն դրանք ապահովում են ընդհանուր հիմք, որը կարող է ապահովել հոգեսոցիալական աջակցություն և նպաստել սոցիալ-հուզական ուսումնառությանը (UNICEF, 2011):



ՄԻՖԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՎՆԱՍԵԼ

Երեխաների և երիտասարդների մեծամասնությունը կարող է հաղթահարել կարճաժամկետ դժվարություններն ու ճգնաժամերը և շահել կրթական համակարգում հոգեսոցիալական աջակցության և սոցիալ-հուզական ուսումնառության ինտեգրումից: Մանկավարժական անձնակազմն օգնում է սովորողներին առաջադիմել ինչպես ակադեմիական առումով, այնպես էլ սոցիալապես, այս աշխատանքը կարող է լինել և՛ դժվար, և՛ միաժամանակ գնահատելի: Այնուամենայնիվ, ճգնաժամի ընթացքում և դրանից հետո երեխաների և երիտասարդների հոգեբանության վերաբերյալ մի քանի միջեր արժանի են ուշադրության, իսկ դրանցում արտացոլվող կեղծ պատկերացումները՝ շտկման: Այս միջերին չափազանց խստորեն հետևելը կարող է հանգեցնել հումանիտար արձագանքի չափից ավելի բժշկականացման, ծառայությունների հետաձգման, ինչը կարող է օտարել երեխաներին, երիտասարդներին և նրանց ընտանիքներին:



Միջ 1: Արտակարգ իրավիճակները բուրդին տրավմայի են ենթարկում

Երեխաներն ու երիտասարդներն ունեն տարբեր փորձառություններ, դժվարություններին դիմագրավելու հմտություններ և դրանով պայմանավորված տարբեր կերպ են արձագանքում աղետներին կամ կոնֆլիկտներին: Շատերը տոկուն են և ուշադրություն են պահանջում միայն հիմնական ֆիզիկական և հոգեւոցիալական կարիքները բավարարելու համար: Մյուսները դիսթրեսի մեջ կարող են հայտնվել, հատկապես, եթե նրանք կորցրել են ծնողին կամ ընտանիքի այլ անդամներին: Այնուամենայնիվ, ողջ բնակչության համար տրավման համընդհանուր խնդիր չի կարող դիտարկվել: Սա կարևոր է հիշել, քանի որ այն սխալ ենթադրությունը, թե արտակարգ իրավիճակում գտնվող բուրդ մարդիկ տրավմայի են ենթարկված, կարող է հանգեցնել հոգեկան առողջության մասնագիտացված ծառայությունների մեջ ավելորդ ներդրումների և, ընդհակառակը, նվազ կարևորել համայնքի բուրդ անդամների համար հոգեւոցիալական աջակցության, ինչպես նաև ֆորմալ և ոչ ֆորմալ կրթական համակարգում սոցիալ-հուզական ուսուսման առաջնությունը ներդրմանը: Այսպիսով, այս միջի հանդեպ հավատը կարող է զրկել երիտասարդների մեծ մասին անհրաժեշտ աջակցությունից և խանգարել վերականգնվել և զարգանալ:



Միջ 2: Միայն հոգեբանները կարող են իրականացնել հոգեւոցիալական աջակցություն և սոցիալ-հուզական ուսուսման առաջնություն

Երեխաների և երիտասարդների բարեկեցությունն անմիջականորեն կապված է իրենց համար կարևոր անձանցից՝ ծնողներից, քույր-եղբայրներից, ուսուցիչներից: Այս հարաբերությունները լրջագույնս կարող են պաշտպանել արտակարգ իրավիճակներում: Մյուս կողմից, ճգնաժամերին դիմակայելու կարողության զարգացմանը նպաստում են երեխաների և երիտասարդների տոկունությունն ու ինքնակառավարումը: Կախված համատեքստից՝ հոգեկան առողջության մասնագետները կարևոր ուղղորդող դեր կարող են ունենալ հաշմանդամություն կամ զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող երեխաների և երիտասարդների համար, սակայն կարևոր է հիշել, որ երեխաների և երիտասարդների հոգեւոցիալական բարեկեցությունը կապված է նրանց ամենօրյա փոխհարաբերություններից և դժվարությունների հաղթահարման մեխանիզմներից: Նվազագույն, սակայն, բարձրորակ վերապատրաստման շնորհիվ ուսուցիչները և ծնողները կարող են ապահովել պարզ և արդյունավետ սոցիալ-հուզական ուսուսման առաջնության գործողություններ և պարապմունքներ:

Դպրոցներն աջակցող և անվտանգ վայր դարձնելու ռազմավարություններ



ԶՎՆԱՍԵԼ: Կրթության ոլորտում հումանիտար աշխատանքների ժամանակ «Մի վնասիր» հասկացությունը ընդունվել է, որպեսզի կրթական գործընթացները բացասական ազդեցություն չունենան և չնպաստեն երեխաների և երիտասարդների սթրեսի խորացմանը, չխաթարեն նրանց բարեկեցությունը: Անցյալի փորձի շրջանակներում կատարված վերլուծություններն ընդգծում են արտակարգ իրավիճակների ամենատարածված սխալները, որոնք հետևյալն են.

- (1) ավելի շատ կենտրոնանալը առանձին սովորողների, այլ ոչ թե խմբերի վրա,
- (2) երեխաներին և երիտասարդներին խորհրդատվություն տրամադրելը, այն դեպքում, երբ վերջիններս պահանջում են հոգեկան առողջության մասնագիտացված բուժում,
- (3) կարգապահության սահմանման դեպքերում մարմնական պատժի վրա հենվելը՝ որպես գերակշռող ձև,
- (4) սահմանափակ պատկերացումը, թե ինչպես կարելի է բացահայտել և զարգացնել սովորողների ուժեղ կողմերը (Wessells, 2009):

Խմբային միջամտություններն ընդդեմ անհատականի: Ճգնաժամի վաղ փուլերում երեխաներին և երիտասարդներին անհատական խորհրդատվություն տրամադրելը կարող է ոչ այնքան արդյունավետ լինել: Շրջապատող մարդկանց համար վնասակար է նաև սովորողներին մոտենալը որպես «դեպքերի» կամ նրանց խորհուրդներ տալն առանց համապատասխան վերապատրաստման, հավաստագրման և հսկողության: Սա վտանգավոր է նրանով, որ աշխատանքի ընթացքում կամ արդյունքում սովորողների մոտ կարող են առաջանալ հույզեր, որոնք և՛ սովորողները, և՛ մանկավարժները չեն կարողանա կառավարել, և կարող են սովորողներին թողնել առանց համապատասխան մասնագիտական շարունակական աշխատանքի: Բացի այդ, երեխաներին կամ երիտասարդներին հատուկ միջամտությունների համար խմբից առանձնացնելը կարող է խարանել նրանց և լրացուցիչ վնաս պատճառել: Մանկավարժները պետք է մշակեն սովորողակենտրոն դասի պլաններ, որոնք օգտակար են իրենց սովորողների մեծամասնության համար, ինչպես նաև, նրբանկատորեն առաջարկեն/կազմակերպեն այնպիսի գործողություններ, որոնք բարձրացնում են նրանց հուզական բարեկեցությունը և սթրեսի հարթափարման հմտությունները: Հոգեւոցիա-

լական աջակցության ու սոցիալ-հուզական ուսումնառության ինտեգրումը ուսումնական ծրագրերում հնրավորություն է տալիս կրթությունը ծառայեցնել որպես կանխարգելիչ միջոց՝ խթանելով երեխաների և երիտասարդների հոգեբանական բարեկեցությունը: Դժվարությունների հաղթահարման սոցիալական և հուզական հմտությունների զարգացումը բարելավում է սթրեսակայունությունն ու ընդարձակում սթրեսից առաջացած վնասից խուսափելու նրանց հնարավորությունները:

Մասնագիտացված հոգեկան առողջության միջամտություններ

Ուսուցիչների կողմից կիրառվող հոգեսոցիալական աջակցությունն ու սոցիալ-հուզական ուսումնառությունը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների մեծ մասի վրա և նպաստում ապաքինմանը, վստահության և անվտանգության զգացումի ձեռքբերմանը: Այնուամենայնիվ, երեխաների և երիտասարդների մի փոքր տոկոսը շարունակում է դրսևորել ագրեսիվ, ինքնամիփոփ վարք, ինչը կարող է հուշել ավելի խորը հոգեբանական խնդիրների մասին: Այս վարքագծերը պահանջում են ուղղորդում դեպի հոգեկան առողջության մասնագիտացված ծառայություններ կամ ավանդական աջակցության ծառայություններ: Մանկավարժական անձնակազմի դերն է հայտնաբերել ավելի խորը հոգեբանական խնդիրների նշանները, համապատասխան ուղղորդման մեխանիզմների միջոցով ռիսկային գոտում գտնվող սովորողներին ուղղորդել հոգեկան առողջության մասնագետների մոտ և ապահովել, որ եզրակացություններն ու ուղղորդումները տրամադրվեն պրոֆեսիոնալ և գաղտնի ձևով:

Կարգապահություն առանց բռնության: Ֆիզիկական պատիժը, խոսքի միջոցով բռնությունը և սոցիալական նվաստացումը հազվադեպ են արդյունավետ սովորողի վատ վարքագիծը բարելավելու համար: Եզնաժամային իրավիճակներում այս մոտեցումները կարող են բարդացնել առկա ռիսկերը և հետագա վնաս պատճառել սովորողների հոգեսոցիալական բարեկեցությանը և զարգացմանը: Աղջիկները և տղաները, ովքեր ենթարկվել են բռնության, արտակարգ իրավիճակների ժամանակ, կարող են կրկնակի տրավմայի ենթարկվել՝ ապրելով ֆիզիկական վիրավորվանք կամ ամոթ: Խրախուսանքը և զովասանքը ֆիզիկական պատժի այլընտրանքային տարբերակներ են, սակայն սթրեսային պայմաններում աշխատող մանկավարժներն իրենք կարող են լրացուցիչ աջակցության կարիք ունենալ նման գործողությունների և վարքագծի մոդելավորման համար: Ուստի նախապատրաստվելն առանցքային դեր կարող է ունենալ: Այստեղից հետևում է, որ սովորողների սոցիալական, հուզական և ակադեմիական կարողությունների զարգացման վրա նման փորձառության բացասական ազդեցության մասին ուսուցիչների իրազեկումը, ինչպես նաև դասարանային կառա-

վարման այլընտրանքային եղանակներն էր վերաբերյալ դասընթացների անցկացումը հնարավորություն են տալիս գերծ պահել ուսուցիչներին ֆիզիկական պատիժների կիրառումից:

Ընդգծելով ուժեղ կողմերն ու դիմակայունությունը: Աղետներն ու հակամարտությունները ստեղծում են տուժողներ: Տուժողների ինքնության վրա կենտրոնանալը կարող է խորացնել հուսահատությունը և նվաստացնել մարդկային արժանապատվությունը: Երեխաները և երիտասարդները շահում են այնպիսի միջամտություններից, որոնք բացահայտում և զարգացնում են նրանց ուժեղ կողմերը և, որոնք հիմնված են նրանց անհատական տաղանդների և կարողությունների, ընտանեկան հարաբերությունների և մշակութային գործելակերպի վրա (օրինակ՝ երեխայի հումորի զգացումը, սիրալիր տատկիկն ու պապիկը կամ, աղոթքը): Եզնաժամի ժամանակ երեխաներին և երիտասարդներին առավելագույնս արդյունավետ կերպով աջակցելու համար ծնողների, ուսուցիչների և համայնքների կողմից պետք է խրախուսվեն սովորողների անձնական և սոցիալական կապերը մեծացնելու ջանքերը: Պակաս կարևոր չէ նաև աջակցել սովորողներին՝ վերականգնմանը և զարգացմանն ուղղված կարողությունը վերահսկելու հարցում:

Մանկավարժների և սովորողների միջև աջակցող հարաբերությունները կարող են լինել կրթական միջավայրում տրամադրվող հոգեբանական աջակցության ամենաարդյունավետ ձևը: Մանկավարժները պետք է ձգտեն ստեղծել անվտանգ և աջակցող ուսումնական միջավայրեր, որոնք ամրապնդում են սովորողների ֆիզիկական, մտավոր և հուզական զարգացումը: Դա հնարավոր է իրականացնել, երբ ուսուցիչներն իրենք են հոգեւոցիալական աջակցություն ստանում և համապատասխան վերապատրաստումներ անցնում: Հոգեւոցիալապես աջակցող ուսումնական միջավայրերը կարող են դրական ազդեցություն ունենալ սովորողների ինքնագնահատականի և արդյունավետության վրա, հետևաբար՝ նաև նպաստել ուսումնական՝ մաթեմատիկա, ընթերցանություն, գիտություն և հումանիտար առարկաների հեշտ յուրացմանը: Դա երկուստեք գործընթաց է, քանի որ ուսումնական նյութի յուրացումն օգնում է սովորողներին ավելի շատ վստահություն, բարձր ինքնագնահատական և ինքնարդյունավետություն ձեռք բերել, և նույնիսկ դրական հույս ներշնչել ապագայի հանդեպ: Ուսուցիչները և մանկավարժական անձնակազմը հաճախ ավելի լավ են հասկանում իրենց աշակերտներին, քան այլ մարդիկ, ովքեր դուրս են դպրոցից կամ ուսումնական համատեքստից, հետևաբար, նրանց պետք է աջակցել՝ հարմարեցնելու ուսումնական ծրագրերը իրենց սովորողների կարիքներին կամ ստեղծելու այդ կարիքներին համապատասխանող նոր ծրագրեր:

Սոցիալ-հուզական ուսումնառություն ներառող մանկավարժական մեթոդների կիրառում: Դասարանային այնպիսի առաջադրանքները/գործողությունները, որոնք ներառում են արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ և զարգացնում են սովորողների սոցիալ-հուզական կարողությունները, օգնում են վերջիններիս ավելի լավ հասկանալ և կառավարել իրենց հույզերը, վերահսկել ներքին ազդակները, սեփական վարքը և ապրումակցել այլոց: Կարևոր է, որ մանկավարժները նպաստեն հասակակիցների շփմանը, հատկապես խթանեն փոխաջակցությունը: Հասակակիցների միջև ամուր հարաբերությունները բարելավում են երեխաների և երիտասարդների ինքնավստահությունը, ինքնագնահատականը և նրանց գործունեության արդյունավետությունը: Քննարկումները և սովորողների միջև երկխոսություն ենթադրող դասարանային առաջադրանքները, հատկապես զույգերով աշխատանքը, մենթորությունը, չափազանց կարևոր են և կարող են դառնալ ամենօրյա դասարանային գործունեության մաս: Կարևոր է նշել նաև արվեստի, խաղի և սպորտի ազդեցությունը, որոնք պետք է ներառվեն անհրաժեշտության դեպքում՝ միաժամանակ հաշվի առնելով գենդերային և մշակութային առանձնահատկությունները: Արտակարգ իրավիճակների ժամանակ արտադասարանային գործունեությունը շատ հաճախ կրճատվում կամ ընդհանրապես դադարեցվում է, որպեսզի ուսուցիչները կարողանան ժամանակին կատարել չափորոշչով սահմանված ուսումնական պլանը: Այնուամենայնիվ, կարևոր է հաշվի առնել, որ ինքնարտահայտման և համագործակցության հնարավորություններ պարունակող առաջադրանքները, գործողությունները կարող են էլ ավելի սրել մեկուսացումն ու տխրության զգացումը: Սա իր հերթին կարող է բացասաբար ազդել սովորողների ակադեմիական առաջընթացի վրա: Հետևաբար, կարևոր է ուսումնական պլանում ներառել դրական ինքնարտահայտմանն աջակցող գործողություններ:

ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԻ ՇՏԵՄԱՐԱՆ

Դասարանային առաջադրանքներ, որոնք խթանում են հոգեւոգիական բարեկեցությունը

Ապրումակցող սիրտ¹⁷

Գործնական վարժություն 5-10 տարեկան երեխաների համար

Դասարանի յուրաքանչյուր աշակերտի համար նախապես պատրաստեք թղթ «սրտեր», կամ կարելի է դրանք դասարանում միասին ստեղծել: Դրանք պատրաստում եք՝ թուղթը երկու մասի բաժանելով և կես «սիրտ» կտրելով, այնպես, որ երբ թուղթը բացվի, դառնա ամբողջական «սիրտ»:

Բաժանեք թղթ «սրտերը»՝ միաժամանակ տեղեկացնելով, որ պատմություն են լսելու: Սովորողներին հանձնարարեք ծալել իրենց թղթ «սրտերն» ամեն անգամ, երբ պատմության գլխավոր հերոսն իրեն վատ է զգում, քանի որ նրան չեն կարեկցում: Պատմությունները կարող են լինել մի երեխայի կամ երիտասարդի մասին, որին անընդհատ ծաղրում են կամ նախատում են իր հարազատ մարդիկ (ծնողներ, բույրեր ու եղբայրներ, ուսուցիչներ կամ այլ աշակերտներ):

Պատմությունն ավարտելուց հետո դուք կարող եք վերադառնալ պատմության տարբեր հատվածներին և հարցնել երեխաներին, թե ինչպես կարող էինք ավելի կարեկից արձագանքել: Նրանք կարող են մեկ անգամ ետ ծալել իրենց թղթ «սիրտը», երբ ինչ-որ լավ բան է պատահում:

Քննարկման հարցեր: Երբ պատմությունն ավարտվի, կարող եք քննարկում սկսել՝ օգտագործելով հետևյալ հարցերը.

1. Ինչպիսին են ձեր սրտերը հիմա (նրանք բոլորը կնճռոտ են):
2. Ինչու՞ են սրտերը այդ վիճակում (քանի որ կերպարը տուժել է այն բանից, որ մարդիկ իր նկատմամբ չար են):
3. Ինչպե՞ս կարող ենք վարվել, որ սիրտը չկնճռոտվի (չար բաների փոխարեն լավ բաներ ասելով):

Առանցքային գաղափարը: Խոսքերը և գործողությունները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ ինչ-որ մեկի ինքնազգացողության վրա, ուստի մենք միշտ պետք է զգույշ լինենք, թե ինչ ենք ասում ուրիշների մասին և ինչ ենք անում նրանց հանդեպ:

¹⁷ Աղբյուրը՝ PACER National Bullying Prevention Center, 2017

Տաք կետեր¹⁸

Համագործակցային խաղ 6-9 տարեկան երեխաների համար

Յուրաքանչյուր երեխա կավիճով գծում է իր շուրջը քառակուսի, եռանկյուն կամ ուղղանկյուն: Ուսուցիչը ժամանակ առ ժամանակ «տաք» է հայտարարում որևէ երկրաչափական պատկեր ասելով՝ «եռանկյունները տաք են»: Եռանկյունում մեջ կանգնած բոլոր երեխաները պետք է դուրս գան դրանից և միանան մյուս երեխաներին այլ պատկերի մեջ: Կարևոր պայման է, որ չորսից ավելի երեխա միաժամանակ չլինեն մեկ պատկերում: Երբ դրա մեջ չորս երեխա է կանգնած, ուսուցիչը կարող է ընտրել մեկ այլ երկրաչափական պատկեր՝ «տաք» հայտարարելու համար:

Խաղը նորից սկսելու համար երեխաները պետք է վերադառնան իրենց սկզբնական երկրաչափական պատկերներին: Կարևոր է հետևել՝ արդյո՞ք երեխաներն ակտիվորեն օգնում են միմյանց տեղավորվելու այնպիսի երկրաչափական պատկերներում, որոնք «տաք» չեն: Արդյո՞ք երեխաները կարողանում են միմյանց հետ տարածք կիսել:

Քննարկման հարցեր

Խաղն ավարտելուց հետո ուսուցիչները կարող են քննարկում սկսել՝ օգտագործելով հետևյալ հարցերը:

- ✓ **Ստածեք.** Ի՞նչ զգացիք, երբ իմացաք, որ ձեր տարածքը «տաք» էր, և դուք պետք է նորը գտնեիք: Ի՞նչ զգացողություն ունեիք, երբ մյուսները խնդրում էին միանալ ձեր տարածքին: Դուք օգնե՞լ եք մյուս երեխաներին՝ գտնել այլ տարածք, եթե ձեր տարածքում տեղ չկար: Եթե ոչ, ապա ինչի՞նչ:
- ✓ **Միացեք.** Կարո՞ղ եք մտածել ինչ-որ պահերի մասին, երբ խմբում չէիք ներառվել: Ի՞նչ զգացողություն ամառազարգացե՞ց դա:
- ✓ **Դիմեք.** Ի՞նչ կարող եք անել, որպեսզի համոզվեք, որ մյուսներն իրենց ընդունված զգան խմբում:

Միաբանության պիտակ

Տարիքը՝ 5-11 տարեկան երեխաներ

Երեխաների մի խումբ (երեքից ոչ պակաս, տասից ոչ ավելի) բռնում են ձեռքերը և շրջան կազմում: Մեկ երեխա նշանակվում է որպես «պաշտպանված երեխա» և կանգնում է «պաշտպանների» կողմից ձևավորված շրջանակի ներսում:

¹⁸ Աղբյուրը՝ International Institute for Child Rights and Development, 2017

Երեխաներից մեկին խնդրում են կանգնել շրջանից դուրս: Նա ներկայանում է որպես «վտանգ»: Երբ խաղը սկսվում է, «վտանգը» փորձում է դիպչել «պաշտպանված երեխային»:

«Պաշտպանները» փորձում են «պաշտպանված երեխային» անվտանգ պահել՝ պատնեշ ստեղծելով երկուսի միջև: Շրջանը չպետք է ճեղքվի, այլապես «վտանգը» կհաղթի: Յուրաքանչյուր խաղ տևում է մոտավորապես 30 վայրկյան:

Առանցքային գաղափարը: Այս խաղը զվարճալի միջոց է խմբին միասնականության և միասնության հասկացություններին ծանոթացնելու համար: Այն խորհրդանշում է խմբի հանձնառությունը՝ պաշտպանելու միմյանց ֆիզիկական և հուզական վտանգներից:

Մարդկային հանգույց

Տարիքը՝ 12-18 տարեկան երեխաներ

Երեքից-ութե երեխաներից բաղկացած խմբերին առաջարկվում է կանգնել շրջանագծի մեջ: Յուրաքանչյուր երեխայի առաջարկվում է բռնել երկու տարբեր երեխաների ձեռքը: Երբ յուրաքանչյուր երեխա բռնում է մյուս երկուսի ձեռքը, նրանց ձեռքերը մարդկային հանգույց են կազմում:

Խաղի նպատակն է, որ երեխաներն արձակեն իրենց ձեռքերի հանգույցն այնպես, որ ձեռքերը չխաչեն, բայց առանց որևէ ձեռք բաց թողնելու: Սա նշանակում է, որ նրանք պետք է անցնեն միմյանց թևերի վրայով կամ տակով, որպեսզի լուծեն իրենց առջև դրված խնդիրը:

Երեխաները պարտադիր չէ, որ կանգնած լինեն նույն ուղղությամբ, այնպես, ինչպես սկսելու պահին:

Առանցքային գաղափարը: Այս խաղը հետաքրքիր միջոց է խմբին ծանոթացնելու գնահատման, միասնականության, միասնության և խնդիրների լուծման հասկացություններին: Այն խորհրդանշում է խմբի հանձնառությունը համբերատար և ապահով կերպով համատեղ աշխատելու համար:

Մարդկային հանգույց. դրսից ներս

Տարիքը՝ 12-18 տարեկան երեխաներ

Խումբը ձեռքերը բռնում է և կանգնում շրջանաձև՝ մեջքով միմյանց: Խաղի նպատակն է տեսնել, թե արդյո՞ք խումբը, առանց ձեռքերը բաց թողնելու, կարող է մանևրել այնպես, որ դեմքով կանգնեն շրջանակի մեջ՝ դեմ առ դեմ:

Թիմային ժոնգլ¹⁹

Տարիքը՝ 12-18 տարեկան երեխաներ

Երեխաներին խնդրում են կանգնել շրջանագծի մեջ, այնուհետև մեկին տրվում է գնդակ: Նա գնդակը նետում է խմբի երեխաներից մեկին, որն էլ իր հերթին գնդակը նետում է խմբի մեկ այլ անդամի: Սա շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև խմբի յուրաքանչյուր անդամ խաղի ընթացքում գոնե մեկ անգամ դիպչի գնդակին: Որևէ մեկը չպետք է երկու անգամ դիպչի գնդակին խաղի մեկ շրջանի ընթացքում: Երբ գնդակը հայտնվում է բոլորի մոտ, այն նորից վերադարձվում է առաջինը սկսած երեխային: Խումբը շարունակում է գնդակը փոխանցել շրջանով՝ հետևելով նույն կանոնին: Կարելի է երկրորդ և երրորդ գնդակն ավելացնել՝ մարտահրավերը մեծացնելու և խաղը ավելի հետաքրքիր դարձնելու համար: (Macy, Macy, Gross et al, 2002)

Ամփոփում

Չոգեսոցիալական բարեկեցությունը ուսուցման կարևոր նախադրյալ է և էական՝ ակադեմիական ձեռքբերումների համար: Այն կարևոր ազդեցություն ունի ինչպես անհատների, այնպես էլ հասարակության լայն խմբերի վրա: Չոգեսոցիալական աջակցության և սոցիալ-հուզական ուսումնառության մոտեցումները լավագույնս գործում են, երբ ինտեգրվում են կյանքի տարբեր ոլորտներում: Զանի որ կրթությունը միավորում է երեխաներին, նրանց, ծնողներին, ընտանիքներին և համայնքներին, այն նաև կարող է օգնել ստեղծելու աջակցող միջավայր՝ նպաստելով հոգեսոցիալական բարեկեցության բարելավմանը: Առհասարակ, յուրաքանչյուր երեխայի կրթական հաստատությունը և համայնքը պետք է համագործակցեն և երեխային տրամադրեն լավագույն խնամք և վերահսկողություն, ինչը ենթադրում է հաղորդակցություն և համագործակցություն ուսուցիչների, ծնողների և այլ մասնագետների միջև:

Արտակարգ իրավիճակներում սոցիալական, հուզական և ակադեմիական հմտությունների միջև կապն ավելի է ուժեղանում, քանի որ բոլոր տարիքի սովորողները պայքարում և գոյատևում են անկայուն և հաճախ կյանքին վտանգ սպառնացող միջավայրերում: Սոցիալ-հուզական ուսումնառության հմտությունները կարևոր գործիքներ են ճգնաժամից տուժած երեխաների և երիտասարդների շրջանում դիմակայունություն զարգացնելու համար, ինչը կարող է

¹⁹Աղբյուրը՝ GUIDANCE NOTE PSYCHOSOCIAL SUPPORT facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning

Եապես ազդել աջակցող հարաբերություններ ունենալու կամ սոցիալապես մեկուսացված լինելու, սթրեսը կառավարելու կամ հաղթահարման բացասական մեխանիզմներին դիմելու, դպրոցում առաջադիմություն ցուցաբերելու կամ ուսումը թողնելու վրա (Varela et al., 2013):

Փաստացի, սոցիալ-հուզական հմտությունների զարգացումը դիտարկվում է որպես հակամարտությունից առաջ, ընթացքում և դրանից հետո իրականացվող սոցիալական ծրագրերի հիմնական բաղադրիչ: Բազմաթիվ նախաձեռնություններ են մշակվել, այդ թվում՝ կոնֆլիկտների լուծման, կյանքի հմտությունների, բռնության կանխարգելման, քաղաքացիական կրթության և խաղաղաշինության վերաբերյալ, որպեսզի երեխաներին և երիտասարդներին հնարավորություն ընձեռնվի բարելավել ակադեմիական, սոցիալ-հուզական ուսումնառության արդյունքները (Varela et al., 2013):

Դասարանային խաղեր ներառականության և սոցիալ-հուզական ուսումնառության խթանման համար

ԱՊՐՈՒՄԱԿՑՈՒՄ

Գործունեության նկարագիր. Սովորողները նստում են շրջանաձև և հերթով ներկայացնում իրենց մտքերն ու զգացմունքները տվյալ թեմայի շուրջ (թեման կարող է առաջարկել ուսուցիչը): Շրջանի յուրաքանչյուր մասնակից լսում է, որից հետո անդրադառնում է նախ իր լսածին, հետո՝ ներկայացնում սեփական մտքերը:

Նպատակը

Չարգացնում է ակտիվ լսելու հմտություններ, կարեկցանք և տարբեր տեսակետների ըմբռնում:

ԶԳԱՏՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՐԱՎՅԵՏՈՒՄ

Գործունեության նկարագիր. Փոքր թղթերի վրա ուսուցիչը գրում է տարբեր հույզեր, որից հետո խնդրում յուրաքանչյուր սովորողի արտահայտել հույզերը՝ առանց խոսելու: Իսկ մյուսները կռահում են, թե ինչ հույզ է դրսևորվում: ԿԱՊԿ ունեցող երեխաների համար կարելի է կիրառել նաև հույզերի նկարներ:

Նպատակը

Օգնում է ճանաչել և հասկանալ տարբեր հույզեր, զարգացնել հուզական ընկալումն ու արտահայտչականությունը:

ԲԱՐՈՒԹՅԱՆ ՇՂԹԱ

Գործունեության նկարագիր. Յուրաքանչյուր սովորող թղթի վրա գրում է իր կատարած կամ ստացած բարության դրսևորումը:

Նշված գործողությունից հետո բոլոր թղթերը միացնում են իրար՝ կարծես թե ստեղծելով բարության շղթա:

Նպատակը

Խրախուսում է դրական վարքագիծ, զարգացնում է դիմացինի հանդեպ դրական վերաբերմունք և ամրապնդում է բարության կարևորությունը:

ԴԵՐԱԽԱՂԱՅԻՆ ՍՅԵՆԱՐՆԵՐ

Գործունեության նկարագիր. Նախապես ուսուցիչը մշակում է սոցիալական կոնֆլիկտներ կամ մարտահրավերներ պարունակող սցենարներ, որից հետո սովորողների միջև կատարվում է դերաբաշխում և առաջարկվում է գտնել և խաղարկել իրավիճակների կարգավորման կամ լուծման եղանակներ:

Ավարտին քննարկվում են արդյունքները և այլընտրանքային լուծումները:

Նպատակը

Ձևավորում է խնդիրներ լուծելու հմտություններ, խթանում է կարեկցանք և սովորեցնում է լուծել հակամարտությունները:

ԵՐԱԽՏԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒՄ

Գործունեության նկարագիր. Սովորողները պահում են տետրեր/նոթատետրեր, որտեղ նրանք պարբերաբար գրում են այն ամենի մասին, որոնց համար երախտապարտ են:

Պարբերաբար նրանք կարող են գրառումներով կիսվել համադասարանցիների հետ:

Նպատակը

Խթանում է դրական մտածելակերպ, բարելավում է ինքնագիտակցումը, հուզական ճկունությունը:

ԽՄԲԱՅԻՆ ՆԱԽԱԳԾԵՐ

Գործունեության նկարագիր. Սովորողներին հանձնարարել աշխատել փոքր խմբերով իրենց նախագծերի վրա, որոնք պահանջում են համագործակցություն: Կարևոր է խրախուսել խմբերի բազմազանությունը և ներառական մասնակցությունը:

Նպատակը

Չարգացնում է թիմում աշխատելու, տեսակետների բազմազանությունն ընդունելու կարողություններ, հաղորդակցման հմտություններ:

ԸՆԿԵՐԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գործունեության նկարագիր. Բաժանել երկուական սովորողներից բաղկացած զույգերի, ովքեր կոնկրետ առաջադրանքի, նախագծի վրա պիտի աշխատեն որոշակի ժամանակահատվածում: Կարևոր է սովորողներին պարբերաբար խմբից խումբ տեղափոխել, որպեսզի գրեթե բոլոր սովորողները միմյանց հետ կարողանան աշխատել:

Նպատակը

Խթանում է ընկերական հարաբերությունները, ներառականությունն ու սոցիալական հմտությունները:

ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺԱՆԸ

Գործունեության նկարագիր. Սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնելու, հույզերը հավասարակշռելու նպատակով կարելի է իրականացնել շեշտադրական վարժանքներ օրինակ, « 4-2-4» Գրաունդինգ:

Նպատակը

Նվազեցնում է սթրեսը, բարելավում է կենտրոնացումը և զարգացնում հուզական կարգավորումը:

ԴՐԱԿԱՆ ԽՈՍՔ ՈՒ ԳՈՎԱՍԱՆՔ

Գործունեության նկարագիր. Սովորողները նստում են շրջանաձև և հերթով հաճոյախոսություններ են անում իրենց կողքին գտնվողի վերաբերյալ: Կարևոր է, որ շրջանի յուրաքանչյուր մասնակից և՛ ստանա, և՛ փոխանցի հաճոյախոսություն:

Նպատակը

Չարգացնում է ակտիվ լսելու հմտություններ, տարբեր տեսակետներ ըմբռնելու և կարեկցելու կարողություններ:

ԲԱԶՄԱԶԱՆՈՒԹՅԱՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄ

Գործունեության նկարագիր. Անհրաժեշտ է կազմակերպել այնպիսի միջոցառումներ, դասեր, որտեղ սովորողները ներկայացնում են տարբեր մշակույթներ, ավանդույթներ կամ անձնական փորձառություններ: Նշվածները կարող են լինել պատմություն-ներկայացումներ, մշակութային օրեր կամ հեթաթասացություններ և այլն:

Նպատակը

Խրախուսում է հարգանքը բազմազանության նկատմամբ, մշակութային իրազեկությունը և ձևավորում պատկանելության զգացում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- 1.Ս. Գրիգորյան, «Եթե ուսուցիչ ես, ապա մոտիվացնող ես, ներառող ես, արժևորող ես ու...», Հեղինակային հրատարակություն, Երևան, 2020 թ., 101 էջ
2. Cohen, J. A., Mannarino, A. P. & Deblinger, E. (2016). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. Guilford Publications.
3. Compas, B.E., Jaser, S.S., Dunbar, J.P., Watson, K.H., Bettis, A.H., Gruhn, M.A. & Williams, E.K. (2014). Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence. *Aust J Psychol.*, 66(2), pp.71-81. doi: 10.1111/ajpy.12043. PMID: 24895462; PMCID: PMC4038902.
4. Delahooke, M. (2023). Beyond Behaviors: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioral Challenges. Langara College.
5. Durlak, J.A., et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), pp. 405-432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
6. Grinspan, D., Hemphill, A. & Nowicki, S. Jr. (2003). Improving the ability of elementary school-age children to identify emotion in facial expression. *J Genet Psychol.*, 164(1), pp. 88-100.
7. Izard, C.E., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B. & Youngstrom, E. (2001). Emotions knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, 12, pp. 18-23.
8. Layous, K., Nelson, S.K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A. & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being.
9. Samuels, D.R. (2014). The culturally inclusive educator: Preparing for a multicultural world. Teachers College Press.
10. Schultz, J.H., Marshall, L., Norheim, H. & Al-Shanti, K. (2016). School-based intervention in ongoing crisis: Lessons from a psychosocial and trauma-focused approach in Gaza schools. *Journal on Education in Emergencies*, 2(1), pp. 142-156. doi:10.17609/N80T03.

Էլեկտրոնային գրականություն


1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (n.d.). What is the CASEL framework? Fundamentals of SEL. Retrieved from: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#:~:text=The%20CASEL%20addresses%20five,%2C%20and%20responsible%20decision%2Dmaking>.
2. IASC Guidelines on MHPSS in Emergency Settings, (2007).
3. IASC Guidelines on the Inclusion of Persons with Disabilities in Humanitarian Action, (2019).
4. Mendenhall, M. (2017). Strengthening teacher professional development: Local and global communities of practice in Kakuma Refugee Camp, Kenya. In INEE round table on psychosocial support and social and emotional learning: Case studies (pp. 6-8) (unpublished document). Retrieved from: [https://drive.google.com/file/d/1tMmx9zjkUwWsQ2gwiUJjcELt_elOu-BK/view](https://drive.google.com/file/d/1tMmx9zjkUwWsQ2gwiUJjcELt_elOu-BK/view).
5. Monaghan, C. & King, E. (2015, December). Youth education programming and peacebuilding in Dadaab refugee camp: Results and lessons learned. Nairobi, Kenya: UNICEF. Retrieved from: [https://wp.nyu.edu/e_king/wp-content/uploads/sites/1791/2015/04/Youth-Education-Programming-and-Peacebuilding-in-Dadaab-Refugee-Camp-Results-and-Lessons-Learned.pdf](https://wp.nyu.edu/e_king/wp-content/uploads/sites/1791/2015/04/Youth-Education-Programming-and-Peacebuilding-in-Dadaab-Refugee-Camp-Results-and-Lessons-Learned.pdf).
6. National Child Traumatic Stress Network. (n.d.). Creating, Supporting, & Sustaining Trauma-Informed Schools: A System Framework. Retrieved from: [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf).

- resources//creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf).
7. National Statistical Service of the Republic of Armenia. (2019). Poverty 2019. Retrieved from: [https://www.armstat.am/file/article/poverty_2019_english_2.pdf](https://www.armstat.am/file/article/poverty_2019_english_2.pdf).
 8. NRC. (2017). Better Learning Program 1: Classroom sessions. Learning to calm down and improve concentration in emergencies (internal document). Oslo: Department of Education, University of Tromsø, the Arctic University of Norway & NRC. Retrieved from: <https://www.nrc.no/news/2016/mai/childrens-nightmares-of-war/>.
 9. PACER National Bullying Prevention Center. (2017). A wrinkled heart. Retrieved from: <http://www.pacer.org/bullying/classroom/elementary/activities/wrinkled-heart.asp>.
 10. Pan American Health Organization. (n.d.). Violence against children. Retrieved from: <https://www.paho.org/en/topics/violence-against-children>.
 11. Perezniето, P., Magee, A. & Fyles, N. (2017, October). Mitigating threats to girls' education in conflict-affected contexts: Current practice. UNGEI & ODI. Retrieved from: [http://www.ungei.org/resources/files/Girls_in_Conflict_Review-Final-Web.pdf](http://www.ungei.org/resources/files/Girls_in_Conflict_Review-Final-Web.pdf).
 12. Right To Play. (n.d.). When parents participate in play days, change happens. Retrieved from: <http://www.righttoplay.com/moreinfo/aboutus/Pages/newsitem.aspx?articleID=87>.
 13. UNICEF Interagency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Emergencies, New York, (2013).

14. UNICEF. (n.d.). Refugee children arriving in Armenia showing signs of severe psychological distress – UNICEF. Retrieved from: <https://www.unicef.org/press-releases/refugee-children-arriving-armenia-showing-signs-severe-psychological-distress-unicef>.
15. United Nations International Children’s Emergency Fund (UNICEF). (n.d.). Armenia, Full Spectrum Strengthening of the National Social Protection System. Retrieved from: <https://www.unicef.org/eca/media/14306/file>.
16. World Bank. (n.d.). South-Caucasus-in-Motion. Retrieved from: <http://documents.worldbank.org/curated/en/614351556553124178/>.
17. World Health Organization. (2016). Global prevalence of past-year violence against children: A systematic review and minimum estimates. Hillis, S., Mercy, J., Amobi, A. & Kress, H. *Pediatrics*, 137(3), e20154079. doi: 10.1542/peds.2015-4079.

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ԶԱՄԱՐ

ՆՃՈՒՄՆԵՐԻ ԶԱՄԱՐ



«Նախաձեռնություն հանուն կրթական և սոցիալ-իրավական ներառման» ՀԿ
Հասցե՝ ք. Երևան, Բորյան 6/36 Կայք-էջ: <http://info@inclusionarmenia.com>
Հեռ.՝ 0037491859931, 0037491557721, Էլ. հասցե՝ www.inclusionarmenia.com