



«Օգնե՛նք օգնողներին» դասընթաց ուսուցիչների համար

Գասընթացավարի Ուղեցույց



ICRC



ՀԱՄԿ **Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն (ՀՄԿ)**

ՀՀ, ք. Երևան, 0070, Քաջագնուհի 12
Հեռ.՝ +374 10 552495, info.hmcentron@gmail.com
www.hmk.am



ICRC

Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի (ԿԻՄԿ)

պատվիրակություն Երևանում

ՀՀ, ք. Երևան, 0014, Նաիրի Չարյան 73/3

Հեռ.՝ +374 10 297415, erevan@icrc.org

www.icrc.org

©ԿԻՄԿ, դեկտեմբեր 2021

Շապիկի լուսանկարը՝ Արեգ Բալայանի, մյուսները՝ Լուսինե Սկրտչյանի

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Շնորհակալական խոսք.....	5
Նախաբան	6
Ներածություն	7
Դասընթացի բովանդակությունը	12
ՄՈԴՈՒԼ 1	15
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 1.....	17
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 2	31
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 3.....	45
ՄՈԴՈՒԼ 2.....	65
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 4	67
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 5.....	83
ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 6.....	97
ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ	101
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1	103
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2	105
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3	107
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 4	108
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 5	109
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 6	110
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 7	111
ՎԵՐՋԱԲԱՆ	134



Շնորհակալական խոսք

Սույն ուղեցույցը մշակվել է Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի (ԿԽՄԿ) հայաստանյան պատվիրակության կողմից ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության (ՀՀ ԿԳՄՄՆ) հետ համատեղ իրականացվող հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում ուսուցիչների կարողությունների զարգացմանն ուղղված «Օգնենք օգնողներին» փորձնական ծրագրի շրջանակներում:

Մեր երախտագիտությունն ենք հայտնում ՀՀ ԿԳՄՄՆ Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնին (ՀՄՀԿ) ծրագրի փորձնական իրականացման ողջ փուլում համատեղ կատարված արդյունավետ աշխատանքի համար. մասնավորապես՝ կենտրոնի անձնակազմից վերապատրաստողների ընտրության, վերապատրաստման դասընթացներին մասնակցելու, Տավուշի ու Սյունիքի մարզերում ուսուցիչների հետ իրականացվող դասընթացները համատեղ իրականացնելու, ինչպես նաև սույն ուղեցույցի լրամշակման և վերջնականացման համար:

Սիրով ուզում ենք նշել Ուղեցույցի ստեղծմանն իրենց նպաստը բերած մեր գործընկերներին

ԿԽՄԿ-ից՝

Լուսինե Մկրտչյան - Ուղեցույցի գաղափարի մշակում և իրականացում, դասընթացների նյութերի հավաքագրում և տեղայնացում

Մանուկ Խաչատրյան - համագործակցության համակարգում

Աննա Թալալյան - Ուղեցույցի թարգմանություն անգլերենից

ՀՄՀԿ-ից՝

Արաքսիա Սվաջյան - աջակցություն ծրագրի փորձնական իրականացմանը

Հայկուհի Ադամյան, Անի Գարեգինյան, Լուսինե Հակոբյան և Գայանե Հարությունյան - Ուղեցույցի բովանդակության տեղայնացում

Հատուկ շնորհակալություն ենք հայտնում

Ներիքնազ Հարությունյանին՝ Ուղեցույցի խմբագրման և սրբագրման համար

Կարինե Չալաբյանին՝ Ուղեցույցի դիզայնի և էջադրման համար

Նախաբան

Քաղաքացիական բնակչության հոգեկան առողջության վրա պատերազմի թողած ազդեցությունը ամենանշանակալի հետևանքների շարքում է: Զինված հակամարտությունները, բռնությունը, վախը և անորոշությունը ստեղծում են քաոս, սպառում համայնքի ռեսուրսները, խափանում սոցիալական աջակցության կառույցները և լարվածության մեջ են պահում քաղաքացիական բնակչությունը: Ուստի, պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակների առաջնահերթություններից մեկն է մշակել ծրագրեր՝ բարելավելու մարդկանց հոգեկան առողջությունն ու հոգեբանական բարեկեցությունը:

ԿԽՄԿ-ն նշանակալի փորձառություն է գրանցել հոգեկան առողջության ու հոգեւոցիալական աջակցության ոլորտում: ԿԽՄԿ-ի բազմաբնույթ ծրագրերն արձագանքում են խոցելի և տուժած բնակչության կարիքներին, որոնք կարող են սրվել կամ սաստկանալ զինված հակամարտության հետևանքով: ԿԽՄԿ-ի ծրագրերը մշակված են զարգացնելու համար տեղական դերակատարների կարողությունները՝ ամրապնդելու մարդկանց դիմակայունությունը և նվազեցնելու հոգեբանական ապրումները: ԿԽՄԿ-ի՝ աշխարհի շատ տարբեր համատեքստերում իրականացվող «Օգնենք օգնողներին»¹ ինստիտուցիոնալ մոտեցումը համայնքահեն աջակցության մոդել է՝ հիմնված այն գաղափարի վրա, որ շատ հաճախ տուժած համայնքի անդամները (օրինակ՝ ուսուցիչներ, համայնքի ղեկավարներ, այլք) միակն են, որոնք ամենամոտն են գտնվում հակամարտության և արտակարգ իրավիճակների միջով անցած մարդկանց: Նրանք են հենց այն «օգնողները», որոնք իրենց պարտականությունների շրջանակներում և դրանցից դուրս հոգ են տանում իրենց սաների ու համայնքի այլ բնակիչների համար: Այս դեպքերում ավելի մեծ ուշադրություն պետք է հատկացնել հենց օգնողներին՝ ոչ միայն նրա համար, որ նրանց սեփական հոգեբանական և հոգեւոցիալական կարիքները կարող են ուժգնանալ, այլև քանի որ նրանց ջանքերն էական են համայնքներին հոգեբանական աջակցություն տրամադրելու հարցում: «Օգնենք օգնողներին» մոտեցում ուշադրության կիզակետում, մասնավորապես, այն անձինք են, որոնք ուղղորդում են իրենց էներգիան, ջանքերն ու գիտելիքը՝ արձագանքելու դժվար կացության մեջ գտնվող համայնքների կարիքներին»:

¹ ICRC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support, 2003, (pp. 60 - 71)/ԿԽՄԿ Հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության ուղեցույց, 2019թ.:

Ներածություն

Կյանքը լի է լարված իրավիճակներով: Մարդկանցից շատերն իրենց կյանքում ինչ-որ պահի կարող են անցնել մեկ կամ մի քանի ճգնաժամային կամ ցնցումային իրավիճակների միջով: Զինված հակամարտության գոտիներում ապրող քաղաքացիական բնակչությունը հատկապես ենթարկվում է մշտական սթրեսի և ցնցումների: Կյանքին սպառնացող իրադարձությունները, սիրելիների կորուստը, վախը, անորոշությունը, անվտանգությանն առնչվող սահմանափակումները և այլն, կարող են հրահրել հոգեբանական խնդիրներ, որոնք հաճախ մնում են որպես «անտեսանելի» վերքեր:

Կասկած չկա, որ պատերազմի և հակամարտության իրավիճակներում հայտնված բնակչությունն ունենում է հոգական առողջության հետ կապված խնդիրներ, որոնց մասին հոգ տանելը մարդկանց ընդհանուր կազդուրման և վերականգնման մաս է կազմում: Սակայն, տուժած համայնքներին մասնագիտական հոգեբանական աջակցության տրամադրումը ճգնաժամային կամ անկայուն ժամանակներում միշտ չէ, որ հասանելի է: Բացի այդ, թեմայի շուրջ խարանումը, կարծրատիպային վերաբերմունքը կամ թերի տեղեկացվածությունը կարող է մարդկանց կաշկանդել օգնություն փնտրելիս:

Հիմնվելով այն կանխադրույթի վրա, որ տուժած համայնքների ներսում գտնվող մարդիկ արժեքավոր աղբյուր են իրենց իսկ համայնքի անդամների կարիքներին արձագանքելիս, պահանջվում են աջակցող համայնքահեն միջամտություններ, որոնք կբարելավեն բնակչության սթրեսի հաղթահարման մեխանիզմներն ու դիմակայունությունը: Այս պարագայում անհրաժեշտ է կարևորել դպրոցների պաշտպանող և կանխարգելող դերը հակամարտության կամ անորոշության և սպառնալիքի ցանկացած իրավիճակի ընթացքում կամ դրանից հետո: Լինելով կայուն և ապահով կառույց, որը բնորոշվում է համակարգված և նպատակային աշխատանքներով, դպրոցն այն վայրն է, որտեղ կարող են ներմուծվել, մշակվել և խթանվել հաղթահարման դրական մեխանիզմները, հաստատվել և պահպանվել հարաբերություններն ու սոցիալական աջակցության ցանցը, վստահելիորեն փոխանցվել անհրաժեշտ տեղեկություններն ու գիտելիքը: Հետևաբար, սահմանային համայնքների դպրոցներում ներգրավված ուսուցիչները կարող են նպաստել իրենց սովորողների և համայնքի այլ անդամների հոգեբանական բարեկեցությանն ու դիմակայունությանը: Աշխատելով և ապրելով միևնույն պայմաններում՝ հաճախ նրանք առաջինն են, որ օգնություն են տրամադրում արտակարգ իրավիճակներում, օգտվելով ի պաշտոնե իրենց շնորհված վստահությունից և հարգանքից: Ի հավելումն, կրթական միջավայրի դերն առաջնային է հոգեբանական հարցերի շուրջ համայնքների զգոնությունը խթանելիս և խարանի դեմ պայքարելիս:

Այնուամենայնիվ, այս ամենը զերծ չէ մարտահրավերներից: Ուսուցիչներն իրենք զգայական առումով խոցելի են ճգնաժամերի ժամանակ և հաճախ ոչ լիարժեք պատրաստ՝ բռնությանը և սպառնալիքին զգայական առումով արձագանքելիս: Ինչպես բոլորը համայնքում, նրանք ևս առօրյայում կարող են իրենց զգալ անպաշտպան, ունենալ տարատեսակ ապրումներ ու վախեր, լինել ծանրաբեռնված կենցաղային և աշխատանքային պարտականություններով և համայնքային խնդիրներով: Երբ խաթարվում է ուսուցիչների բարեկեցությունը աշխատանքին առնչվող

սթրեսներով, աշխատանքի հետևանքով սպառվածությամբ կամ սեփական անձի մասին թերի հոգածությամբ, ընկնում է նրանց աշխատանքի ու կյանքի որակը՝ ազդելով սովորողների և գործընկերների հետ նրանց հարաբերությունների վրա: Այդ ամենի հետ մեկտեղ, հաճախ ոչ պատշաճ պատրաստվածությունը հոգեբանորեն ընկճված սովորողների հետ գործ ունենալիս կարող է մեծացնել ուսուցիչների շրջանում ճնշվածության զգացումը:

Վերոնշյալը հաշվի առնելով՝ շատ կարևոր է, որ ուսուցիչները վերապատրաստվեն և իրենց պարտականությունները կատարեն առանց գերծանրաբեռնվածության: Հոգեբանական աջակցության մասին տարրական հմտություններով և գիտելիքով ուսուցիչներին խրախուսելով և զինելով՝ ներդրում է արվում երկու ուղղությամբ. ամրապնդվում է ուսուցիչների դիմակայունությունն ու բարելավվում են մյուսներին օգնելու նրանց կարողությունները:

Այս նպատակով մշակվել է «Օգնենք օգնողներին» վերապատրաստման դասընթացը, որը ամփոփված է սույն Ուղեցույցում: Դասընթացը ԿԽՄԿ-ի՝ աշխարհի տարբեր համատեքստերում իրականացվող «Օգնենք օգնողներին» ինստիտուցիոնալ մոտեցման տեղական մշակումն է: Բովանդակությունը փորձարկվել է տարբեր թիրախային խմբերի հետ աշխատանքային հանդիպումների միջոցով և հանրագումարի է բերվել՝ օգտագործելով Հայաստանի մի շարք սահմանային համայնքներում գործնական կիրառության փորձն ու քաղված դասերը:

Դասընթացի նպատակն է վերապատրաստել ուսուցիչներին հոգեբանական հմտությունների հիմունքների թեմայով: Դասընթացը ներառում է սթրեսային իրավիճակներում հոգեբանական արձագանքների մասին տարրական գիտելիքներ, առաջնային տեղեկություններ վստահության մթնոլորտ ու միջավայր ստեղծելու, լսելու և հաղորդակցման հմտություններն ամրապնդելու, միմյանց հետ կիսվելը խթանելու, ինչպես նաև հաղթահարման դրական մոտեցումներ և սեփական անձին օգնելու պարզ միջոցներ զարգացնելու և կիրառելու ուղղությամբ: Մյուս կողմից, պետք է ընդգծել, որ այն հոգեկան առողջության բուժական խնամքի կամ հոգեթերապիայի մասով վերապատրաստում չէ, այլ նպատակ ունի ամրապնդել ուսուցիչների ռեսուրսները իրենց պաշտոնի շրջանակում տարրական հոգեբանական աջակցություն տրամադրելիս և ապահովելու, որ լինեն տեղեկացված՝ երբ և որտեղ կարող են դիմել:

Այս մոտեցման գրավչությունն ու արժեքն այն է, որ, մեկնարկային կետից մասնակիցներին շատ զգուշորեն առաջնորդելով՝ նրանց ուղեկցում է դեպի աստիճանական, սակայն շոշափելի փոփոխություններ՝ դեպի ինքնավստահություն և ինքնաճանաչում, մտածելակերպի վերանայում: Ուղեցույցում ներկայացված մոտեցումը մի կողմից բավականին համակարգված է, մյուս կողմից՝ բավական ճկուն՝ ստեղծարարության, փոփոխությունների և համատեքստին համահունչ հնարավորություններ ընձեռելու իմաստով: Այն մի կողմից մասնագիտական է, սակայն նաև հարմար և պարզորոշ՝ ոչ միայն հոգեբանների համար: Դասընթացի ձևաչափն անփոփոխ չէ, այն կարող է շարունակաբար համալրվել համանման կամ նոր բովանդակությամբ՝ ավելի լավ համապատասխանելու առկա մարտահրավերներին, իրավիճակային և համատեքստային պահանջներին ու կարիքներին:

Ո՞ւմ համար է նախատեսված Ուղեցույցը

Ուղեցույցը կոչված է օգնելու դասընթացավարներին, որոնք պատասխանատու են դպրոցի ուսուցիչների՝ որպես թիրախային լսարանի, վերապատրաստումներ անցկացնելու համար: Ուղեցույցի նպատակը գործնական և տեխնիկական ուղղորդում տրամադրելն է՝ պլանավորելու, մշակելու և համակարգելու ուսուցիչների համար վեց հանդիպումներից բաղկացած ամբողջական դասընթացը, որտեղ ուսուցիչները կսովորեն, թե ինչպես լավագույնս հաղթահարել աշխատանքին առնչվող սթրեսը և ինչպես ավելի լավ հոգ տանել սովորողների մասին:

Դասընթացի մասնակիցների թիվը պետք է չգերազանցի 12-ը, և գլխավոր պահանջն ու նախապայմանն է, որ մասնակիցները պետք է պարտադիր մասնակցեն դասընթացի բոլոր հանդիպումներին՝ առանց բացառության:

Յուրաքանչյուր հանդիպմանը նախատեսվում է ունենալ երկու դասընթացավար, որոնց միջև կբաշխվեն պարտականություններն ու դերերը:

Ուղեցույցի կառուցվածքը

Ուղեցույցը ներկայացնում է դասընթացի երկու բաղադրիչները՝ «Օգնիր ինքդ քեզ» և «Օգնիր մյուսներին» մոդուլների միջոցով: Մոդուլ 1-ը բաղկացած է 3 հանդիպումներից և նպատակ ունի նվազեցնել ուսուցիչների շրջանում սթրեսին առնչվող խնդիրների առաջացման հավանականությունը ինքնաճանաչման և սեփական անձին օգնելու մեթոդների միջոցով: Մոդուլ 2-ի ևս երեք հանդիպումների նպատակն է ուղղորդել մանկավարժներին իրենց սաների՝ սովորողների շրջանում հոգեբանական խնդիրները բացահայտելիս ու տրամադրել օգտակար գիտելիքներ ու հնարքներ նրանց աջակցելու համար:

Ուղեցույցում նկարագրված են վերապատրաստման բոլոր առանձին հանդիպումները: Յուրաքանչյուր հանդիպում տևում է մոտ 3 ժամ: Հանդիպումների կառուցվածքն ու օրակարգը ենթադրում է շաբաթական պարբերականություն: Հաշվի առնելով համատեքստի պահանջները և դասընթացավարների ու մասնակիցների աշխատանքային ժամանակացույցը, վերապատրաստման օրակարգը կարող է հարմարեցվել՝ պահպանելով բովանդակության տրամաբանությունը: Թեպետ երկու մոդուլներում ամփոփվում է յուրաքանչյուր հանդիպման հստակ և տրամաբանական կառուցվածքը, դասընթացավարը կարող է հարմարեցնել և փոփոխել օրակարգը՝ կախված մասնակիցների կարիքներից և ներկայությունից, ինչպես նաև իր նախընտրություններից/կարողություններից:

Ինչպես օգտվել Ուղեցույցից

Վերապատրաստման հանդիպումները հիմնված են մասնակցային մեթոդի վրա և ընդգրկում են տեսություն, խմբային քննարկումներ, մտազրոհներ, գործնական առաջադրանքներ, դերախաղեր և այլն: Ուղեցույցի յուրաքանչյուր բաժին պարունակում է տեղեկություններ և նյութեր, թե ինչպես անցկացնել հանդիպումները, դրանց նկարագիրը՝ մանրամասնելով յուրաքանչյուր վարժության նպատակն ու նախատեսված ժամանակը, ինչպես նաև դասընթացավարների անելիքները: Այն ընդգրկում է վարժությունների վերաբերյալ ցուցումներ և թե ինչ հիմնական ուղերձներ պետք է փոխանցեն դասընթացավարները: Որոշ գործնական առաջադրանքների համար կան նաև օժանդակ նյութեր, որոնք կարող են պատճենահանվել և բաժանվել դասընթացի մասնակիցներին:

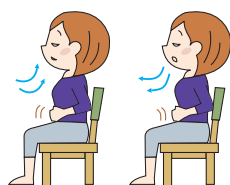
Ստորև ներկայացվող պատկերանշանները կարող են օգնել դասընթացավարներին՝ առանձնացնել հանդիպումների տարբեր բաղադրիչները:



Մատնանշում է այն տեղեկատվությունը, որը դասընթացավարը պետք է հաղորդի մասնակիցներին: Տեքստերը կարող են օգտագործվել ճիշտ նույնությամբ կամ կարող են հարմարեցվել՝ հաշվի առնելով դասընթացավարի նախընտրությունները կամ թիրախային խումբը:



Այս պատկերանշանը նախատեսված է գործնական առաջադրանքները՝ հարցուպատասխանը, մտազրոհը, խմբային քննարկումները տարբերելու համար:



Եվս մեկ պատկերանշան խորհրդանշում է հանգստացնող և ռելաքսացիոն կամ շնչառական վարժությունները:

Գործնական առաջադրանքները համարակալված են և ունեն վարժության նպատակի մասին համառոտ նկարագիր, անցկացման համար նախատեսված ժամանակի ցուցում և անհրաժեշտ նյութեր:



Բացի այդ, այս պատկերանշանը հուշում է դասընթացավարին, թե ինչին պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել (օրինակ՝ նախատեսված ժամանակահատված) և ինչից խուսափել (օրինակ՝ թեմայից շեղվող արծագանքներ և այլն):

Ուղեցույցի որոշ բաժիններ պարունակում են **կարևոր շեշտադրումներ**, որոնք դասընթացավարը կարող է օգտագործել զրույցի բուն թեման ամփոփելու համար, եթե քննարկումները ծավալվեն կամ շեղվեն հիմնական թեմայից:

Որոշ թեմաների կամ գործնական առաջադրանքների համար Ուղեցույցում առաջարկվում են հղումներ առցանց ռեսուրսներին՝ որպես այլընտրանքային տարբերակ, ուսումնառության գործընթացը ավելի դինամիկ դարձնելու համար: Դասընթացավարը կարող է կամ կիրառել առաջարկված ռեսուրսները, կամ ոգեշնչվելով ընտրել այլ տեսանյութեր կամ նյութեր՝ մասնակիցներին դասընթացի թեմաները ներկայացնելիս:

Որպես ընդհանուր հրահանգ՝ առաջարկվում է յուրաքանչյուր հանդիպում սկսել մասնակիցներին ողջունելով և նախորդ հանդիպումը համառոտ ամփոփելով: Կան բաժիններ, որոնք պարունակում են կարճ հարցումներ՝ որպես նյութը վերհիշելու վարժություն, որոնք նույնպես կիրառվում են դասընթացավարի հայեցողությամբ: Հանդիպումները եզրափակելու համար դասընթացավարները կարող են ամփոփել հիմնական ձեռքբերումները մասնակիցների միջոցով և ժամանակ թողնել հարցուպատասխանի համար: Եթե որոշ քննարկումներ կամ ինքնավերլուծական վարժություններ զգայական արձագանքներ առաջացնեն մասնակիցների շրջանում, ցանկալի է, որ նրբանկատություն դրսևորելով՝ հանդիպման ընթացքը հարմարեցվի իրավիճակին՝ նախքան հաջորդ նյութին անցնելը կամ հանդիպումը եզրափակելը:

Բացի այդ, դասընթացավարը կարող է անձամբ ընտրել՝ արդյոք պետք է օգտագործել սահիկաշար՝ դինամիկ քննարկումներն ու գործնական վարժությունները համատեղելով սահիկների վրա ամփոփ ներկայացված հիմնական ուղեբաների հետ: Այս դեպքում դասընթացավարը կարող է սահիկների բովանդակությունը, հերթականությունը և ձևավորումը անել իր ցանկությամբ՝ հիմնվելով դասընթացի թեմայի և լսարանի առանձնահատկությունների վրա:

Վերապատրաստման ակնկալվող արդյունքներն ու ձեռքբերումները

Վերապատրաստման նպատակն է մասնակիցներին գործնական տեղեկություններ տրամադրել սթրեսի և դժվար իրավիճակներում զգայական արձագանքների հաղթահարման մասին, կրթել և նախապատրաստել նրանց՝ ճանաչելու սթրեսային արձագանքները և կիրառելու հաղթահարման մեխանիզմներ: Վերապատրաստման ավարտին մասնակիցները կկարողանան՝

- ձեռք բերել սեփական անձի, երեխաների և չափահասների շրջանում նկատվող որոշակի հոգեբանական արձագանքների և սթրեսի տարբեր դրսևորումների վերաբերյալ գիտելիքներ,
- ճանաչել սթրեսի սեփական աղբյուրները և տարբերակել առօրյայում ու աշխատանքում հանդիպող սթրեսի տեսակները,
- կիրառել սթրեսի հաղթահարման տարբեր մեթոդներ, ինքնավերլուծության և սեփական անձի մասին հոգաժողության մեխանիզմներ,
- կատարելագործել լսելու կամ ունկնդրելու կարողությունը և հաղորդակցման հմտությունը,

- տիրապետել և կիրառել անվտանգ ու ապահով միջավայրի ստեղծման տարբեր մեխանիզմներ,
- խթանել սովորողների հույզերի արտահայտումը,
- նպաստել աջակցման ցանցի ձևավորմանը դարոցական համայնքում:

Դասընթացի բովանդակությունը

Մոդուլ 1՝ «Օգնիր ինքդ քեզ» (1-3 հանդիպում)

Հանդիպում 1. Ներածություն

Մասնակիցներին ներկայացվում է վերապատրաստման բովանդակությունն ու կառուցվածքը և խրախուսվում է հայտնել իրենց ակնկալիքները՝ կապված բովանդակության և արդյունքների հետ: Աշխույժ զրույցի ընթացքում մասնակիցները ներկայանում են, քննարկում են ուսուցիչ դառնալու իրենց շարժառիթները, մասնագիտության հետ կապված ոգևորության աղբյուրները, ինչպես նաև կիսվում աշխատանքին առնչվող դժվարությունների ու դժգոհության պահերի մասին: Հանդիպման երկրորդ մասում մասնակիցներին ներկայացվում է, թե «*Ինչ է սթրեսը*» ընդհանուր առմամբ և մասնավորապես:

Հանդիպում 2. Սթրես, տեսակներ, պատճառներ և սթրեսի դրսևորումներ

Մասնակիցները քննարկում են *Սթրեսի տեսակները* (ամենօրյա, հետտրավմատիկ, կուտակային), ուսումնասիրում սթրեսի հաճախ հանդիպող նշանները և դրսևորումները (ֆիզիկական, վարքային, մտածողության և այլն) և դիտարկում ճգնաժամային իրավիճակներում սթրեսի նկատմամբ անհատական արձագանքները: «Սթրեսի քարտեզագրում» գործնական առաջադրանքը խթանում է մասնակիցներին բնորոշ սթրեսային տարբեր ազդակների վերաբերյալ ինքնավերլուծությունը, օգնում դրանք ծանրութեթև անել, բացահայտել անտեսանելի և վիճարկել սթրեսի սեփական ընկալումները:

Հանդիպում 3. Սթրեսի հաղթահարում

Քննարկվում են սթրեսի հաղթահարման անհատական և մշակութային տարբեր մոտեցումներ, տարբերակվում են սթրեսի հաղթահարման դրական և բացասական եղանակներ: Ճանաչելով սեփական ռեսուրսները և ուժեղ կողմերը և սովորելով նոր հմտություններ և տեխնիկաներ (օրինակ՝ շնչառական, հանգստացնող վարժություն և այլն)՝ մասնակիցները սովորում են դիմակայել ճգնաժամային իրավիճակների, աշխատանքի հետևանքով սպառվածության և այլ դժվարությունների բախվելիս:

Մոդուլ 2՝ «Օգնիր մյուսներին» (4-6 հանդիպում)

Հանդիպում 4. Հոգեբանական խնդիրներ երեխաների և դեռահասների շրջանում

Երկրորդ Մոդուլը անդրադառնում է երեխաների և դեռահասների շրջանում անհանգստության նշաններին: Սովորողների շրջանում սթրեսի, անհանգստության և այլ խնդիրների նշանները կամ նախանշանները քննարկվում են խմբային աշխատանքների միջոցով՝ ներկայացնելով առանձին դեպքեր: Մանրամասն քննարկվում են նմանատիպ իրավիճակներում հայտնված սովորողներին աջակցելու եղանակները: Կարող են քննարկվել դեպքեր և իրական կյանքից իրավիճակներ, որոնց մասնակիցները բախվել են աշխատանքում կամ անձնական կյանքում:

Հանդիպման երկրորդ մասը նվիրված է հաղորդակցման և լսելու հմտությունների քննարկմանը՝ կարևոր գործիքներ օգնողի/ուսուցչի համար: Մասնավորապես, ինչով է պայմանավորված, որ երբեմն ազատ կիսվում ենք անզամ անձանոթ մարդկանց հետ, երբեմն էլ՝ որոշ մարդկանց հետ բավականաչափ հեռավորություն ենք պահում: Դերախաղը հնարավորություն է տալիս մտորել հաղորդակցության անհատական մեթոդների մասին:

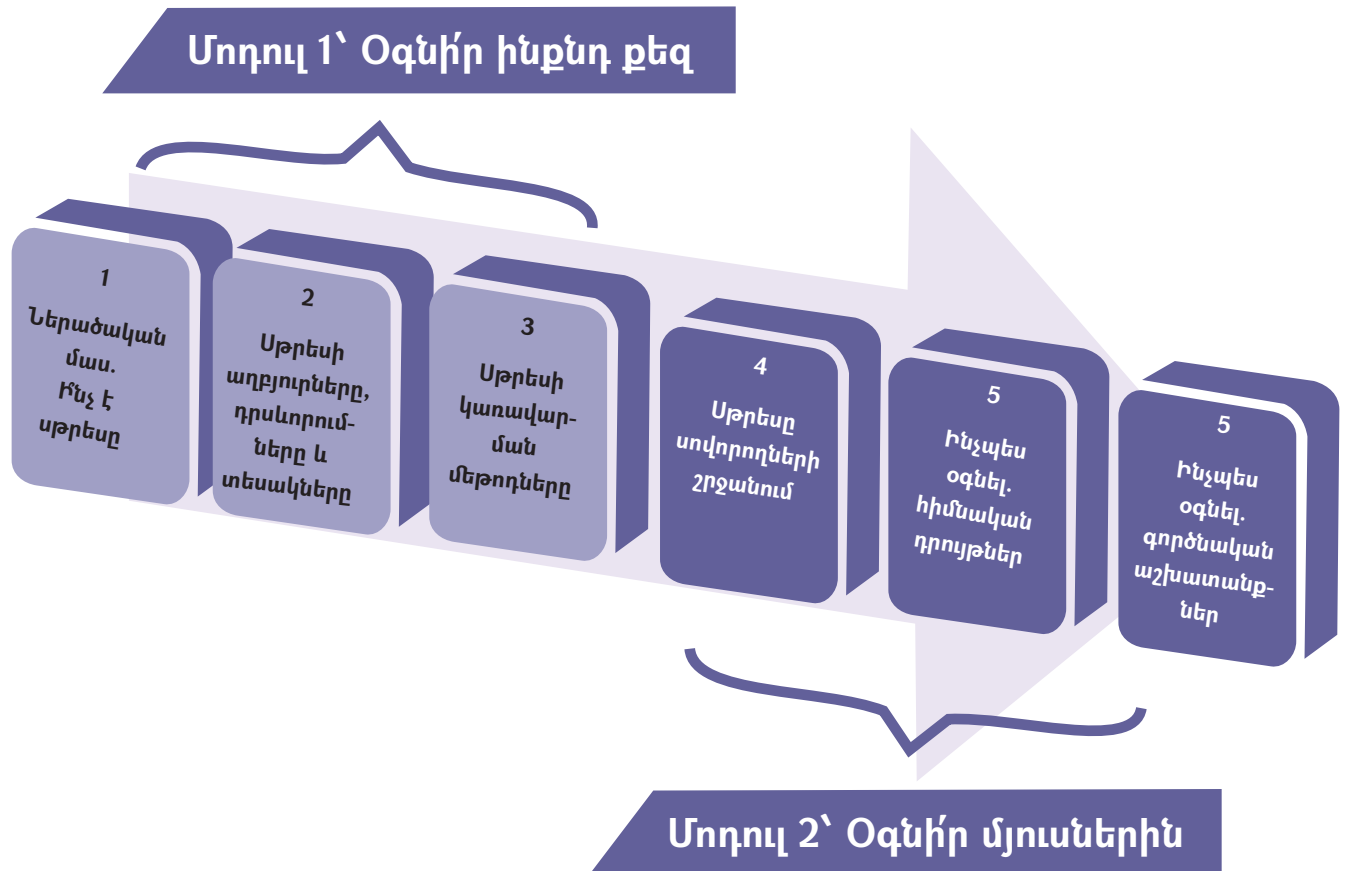
Հանդիպում 5. Հաղորդակցման և լսելու հմտություններ

Հանդիպումն անդրադառնում է վշտի կամ ծանր կորուստի թեմային: Անհանգստության, տխրության (երեխաների և չափահասների մոտ) զգացումները ներկայացվում և քննարկվում են մասնակիցների կողմից՝ առանձին դեպքերի, մասնակիցների սեփական փորձառությունների և դիտարկումների միջոցով:

Ներկայացվում և մասնակիցների հետ քննարկվում է՝ ինչպես կարող են ուսուցիչներն օգնել սովորողներին դպրոցում՝ ինչ մոտեցում ցուցաբերել խնդիրներ ունեցող երեխաներին, ինչ հաշվի առնել կամ ինչից խուսափել:

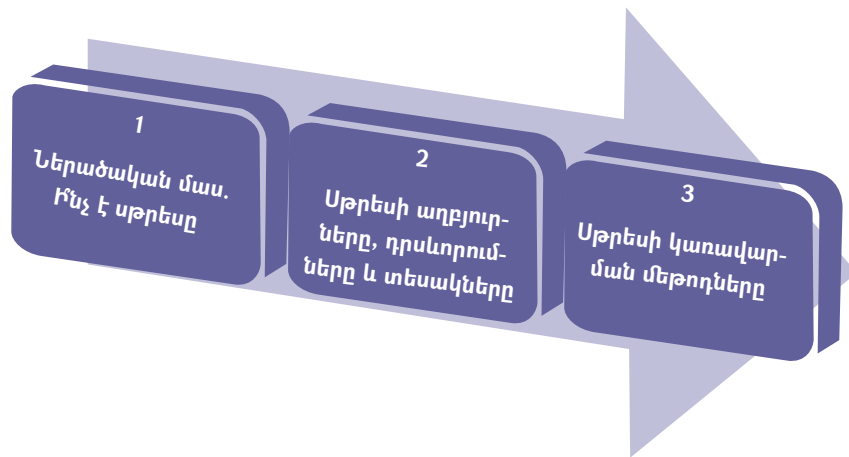
Հանդիպում 6. Ինչպես օգնել արտահայտել ապրումները

Վերջին հանդիպումը ենթադրում է գործնական աշխատանք: Մասնակիցներին փորձարկելու համար տրամադրվում է աշխատանքային տետր, որը մշակվել է դժվարին կամ սթրեսային/տրավմատիկ իրավիճակների միջով անցած կամ ներկայումս անցնող երեխաների և դեռահասների կարիքներին անդրադառնալու համար: Այն պարունակում է օգտակար մեթոդներ տարբեր տարիքի սովորողների համար՝ խթանելով ինքնաճանաչումը և ամրապնդելով ներքին ռեսուրսներն ու դիմակայությունը և կարող է օգտագործվել նաև որպես իրազեկման ու կրթական նյութ՝ կանխարգելիչ և ուսումնական նպատակներով:



ՄՈԴՈՒԼ 1

«ՕԳՆԻՐ ԻՆՔԴ ՔԵԶ»



Մոդուլի նպատակը. Ուսուցիչներին օգտակար տեղեկություն տրամադրել սթրեսի և տրավմատիկ իրավիճակների մասին, նրանց կրթել և պատրաստել բացահայտելու իրենց սեփական սթրեսի աղբյուրները, հուզական ու մարմնական արձագանքները, առաջարկել և գործնականում փորձարկել սթրեսին դիմակայելու և ընդհանուր սթրեսակայունությունը բարձրացնելու արդյունավետ քայլեր ու տեխնիկաներ կամ հնարքներ:

Մոդուլի վերջնարդյունքը. Դասընթացի առաջին մոդուլի ավարտին մասնակիցները կկարողանան.

- հասկանալ ու գիտակցել իրենց սթրեսի պատճառները,
- ճանաչել սեփական սթրեսի մարմնական, մտավոր ու հուզական դրսևորումները,
- ինքնուրույն կիրառել սթրեսի կառավարման տարբեր մեթոդներ:



ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 1

Հանդիպման թեմաներ

- Ներածական մաս
- Ծանոթացում
- Ինչ է սթրեսը կամ սթրեսի սահմանումը
- Շնչառական տեխնիկայի գործնական կիրառում

Անհրաժեշտ նյութեր

- Ամբողջ դասընթացի (Մոդուլ 1 և Մոդուլ 2) օրակարգ՝ տպված տարբերակով (տես *Հավելված 1*)
- Մասնակիցների անվանաքարտերի համար նախատեսված թղթեր (A4 ֆորմատ)
- Պաստառի վրա նկարած «Ակնկալիքների ծառ»
- Մարկեր՝ չորս գույնի
- Կպչուն թուղթ՝ երեք գույնի
- Նոթատետր ու գրիչ կամ մատիտ յուրաքանչյուր մասնակցին տրամադրելու համար
- Տեխնիկական միջոցներ՝ համակարգիչ, պրոյեկտոր և էկրան



Ներածական մաս. Ողջույնի խոսք

Տևողություն. 5 րոպե

Խմբավարը ողջունում է մասնակիցներին և ներկայանում, որից հետո համառոտ ներկայացնում է դասընթացի նպատակը, թեմաները և ընթացքը.

Այս դասընթացն ուղղված է ուսուցիչների սթրեսի դիմակայունության ամրապնդմանը և նրանց կարողությունների հզորացմանը: Մասնավորապես, դասընթացները նախատեսված են սահմանամերձ համայնքներում աշխատող ու ապրող ուսուցիչների համար, քանի որ այդ ուսուցիչները կրկնակի ճնշման տակ են. մի կողմից՝ նրանք առերեսվում են միևնույն դժվարություններին, ինչ և համայնքի մյուս բնակիչները, մյուս կողմից՝ իրենց դերի և պատասխանատվության շրջանակներում, նրանք հոգ են տանում իրենց սովորողների ու համայնքի այլ անդամների համար:

Դասընթացը ներառում է երկու հիմնական բաղադրիչ. Մոդուլ 1՝ «**Օգնիր ինքդ քեզ**», որը միտված է ուսուցիչների շրջանում նվազեցնելու սթրեսածին խնդիրների առաջացման հավանականությունը, և Մոդուլ 2՝ «**Օգնիր մյուսներին**», որը միտված է հզորացնելու գիտակ և արհեստավարժ ուսուցիչների կարողությունները՝ երեխաների և դեռահասների դժվարությունները վաղ

շրջանում որոշարկելու և կանխելու, սովորողներին աջակցելու համար, ինչպես նաև համագործակցելու ծնողների հետ, անհրաժեշտության դեպքում ուղղորդելու և խորհրդատվություն տրամադրելու նրանց:

Ուսուցիչների իրազեկվածությունը և հոգեբանական տարրական աջակցության տրամադրման հարցում նրանց կարողությունների հզորացումը կօգնի, որ նրանք մասնագիտորեն և անձնապես իրենց սպառված չզգան, կնպաստի նրանց սովորողների հոգեբանական և հոգեցոցիալական բարեկեցությանն ու բնականոն գործունեությանը: Սա հատկապես կարևոր է՝ հաշվի առնելով հոգեբանական ծառայությունների հասանելիության պակասը սահմանամերձ համայնքներում, ինչպես նաև բնակչության այս շրջանում թեմայի թյուրընկալման փաստը:

Գործնական առաջադրանք 1 _____

Մասնակիցների ծանոթացում



Նպատակ. Ծանոթանալ միմյանց հետ

Տևողություն. 15 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Գունավոր կպչուն թղթեր, գրիչներ

Փնտ, թե՛ հորինվածք, կամ ճիշտ է, թե՛ սխալ

Մասնակիցները կպչուն թղթի վրա գրում են իրենց բնութագրող ԵՐԵՔԱԿԱՆ հատկանիշներ, որոնք խմբի մյուս անդամներին անհայտ են: Դրանցից երկուսը պետք է լինեն ճշմարիտ, այսինքն՝ համապատասխանեն իրականությանը, իսկ մեկը՝ մտացածին: Օրինակ՝ «Ես զբաղվում եմ յոգայով, ամենաշատը սիրում եմ խոհարարությունը, երազում եմ հացի արտադրամաս հիմնել...»):

Եթե խմբի մասնակիցները ծանոթ են միմյանց, ապա խմբավարը մասնակիցներից հավաքում է անանուն թերթիկները և անկանոն հերթականությամբ՝ մեկը մյուսի հետևից կարդում է մասնակիցների ինքնաբնութագրող երեքական գրառումներն ու խմբի բոլոր անդամներին խնդրում նախ գուշակել, թե իրենցից ո՞վ է իրեն այդպես բնութագրել, և երկրորդը՝ բնութագրումներից ո՞րն է ճիշտ, իսկ ո՞րն է, որ չի համապատասխանում իրականությանը:

Իսկ եթե խմբի մասնակիցներն առաջին անգամ են հանդիպում, ապա յուրաքանչյուրն իր հերթին բարձրաձայն կարդում է իր երեք «փաստերը», իսկ խմբի մյուս անդամները քվեարկում են, թե դրանցից որն է ճշմարիտ, իսկ որը՝ սուտ:

Ծանոթացման հանձնարարության ավարտին մասնակիցներին բաժանվում են թղթեր անվանաքարտերի համար:

Հաջորդ փուլում առաջարկվում է քննարկել այս դասընթացից մասնակիցների **ակնկալիքները** և սահմանել միասին աշխատելու **կանոնները**:

Գործնական առաջադրանք 2 _____

Ակնկալիքների ու կանոնների քննարկում



Նպատակ. Միասին սահմանել դասընթացի կանոնները, իմանալ, թե մասնակիցներն ինչ ակնկալիքներ ունեն դասընթացից

Տևողություն. 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Պաստառ, որի վրա ծառ է պատկերված, մարկեր, գունավոր կաշտիկներ, թղթեր, գրիչներ

«Ակնկալիքների ծառ»



Դասընթացավարը պաստառի վրա նկարում է ծառ: Այնուհետև մասնակիցներից յուրաքանչյուրին տրամադրվում են 3 տարբեր գույների կաշտիկներ թղթեր: Դրանցից մեկ գույնի վրա մասնակիցները գրում են, թե ինչ **սպասումներ ունեն** դասընթացից և փակցնում են պաստառին նկարված ծառի վրա՝ որպես **«Ծառի պտուղներ»**: Մեկ այլ գույնի կաշտիկները թողթ օգտագործվում է մասնակիցների **ռե-սուրսները** գրի առնելու համար. «Ձեր մասնակցությամբ ինչ կտաք դուք այս խմբին», «Ո՞րը կլինի ձեր ներդրումը»: Օրինակ՝ փորձի ու գիտելիքների փոխանակում, ակտիվ մասնակցություն և այլ ռե-սուրսները տեղադրվում են ծառի **«Արմատներում»**: Հաջորդ գույնը **կանոններ սահմանելու** համար է և ամրացվում է ծառի **«Բնի»** վրա:

Խմբավարն ամփոփում է, մասնակիցներին խնդրում է հետևել կանոններին և խոստանում դասընթացի ավարտին կրկին անդրադառնալ ծառի պատկերին:

Խմբավարն ամփոփում է, մասնակիցներին խնդրում է հետևել կանոններին և խոստանում դասընթացի ավարտին կրկին անդրադառնալ ծառի պատկերին:

«Ակնկալիքների ծառը» պահպանվում է մինչև դասընթացի ավարտը՝ ամփոփելու համար, թե որքանով են իրականացել մասնակիցների նախնական ակնկալիքները:



Ովքեր են օգնողները: Ինչու է այս դասընթացը նախատեսված ուսուցիչների համար:

Տևողություն. 15 րոպե

«Օգնողները զինված հակամարտությունից ու բռնությունից տուժած համայնքի այն անդամներն են, այն հարգված մարդիկ, որոնց համայնքի մյուս անդամները ճանաչում են, վստահում և դիմում խորհրդի, սփոփանքի ու աջակցության համար: Նրանք եզակի հնարավորություն ունեն աջակցելու դրա կարիքն ունեցողներին իրենց համայնքում, քանի որ ունեն այն կարևոր մշակութային ընկալումները, որոնցից զուրկ են ոչ տեղացիները:

(ԿԻՄԿ Հոգեկան առողջության ու հոգեւոցախալական աջակցության Ուղեցույց)

Դպրոցը ծանրակշիռ դեր է խաղում մեր անձնական և համայնքային կյանքում: Հատկապես հակամարտության և այլ ճգնաժամային իրադրություններում և դրանից հետո չի կարելի թերազնահատել դպրոցի դերը իրավիճակը կայունացնելու և խնդիրների խորացումը կանխարգելելու գործում: Եկեք քննարկենք:

ԿԱՅՈՒՆԱՑՈՒՄ. Դպրոցը՝ որպես կառույց

- ունի հստակ կառուցվածք և օրակարգ,
- ապահով է,
- առօրյան լցնում է բովանդակալից գործողություններով,
- սահմանում է սոցիալական դերերը (աշակերտի, ուսուցչի և մնացյալի),
- տալիս է պատկանելության զգացում (համայնքին, դասարանին և այլն),
- հասանելի է համայնքի բոլոր երեխաների համար:

ԿԱՆԻԱՐԳԵԼՈՒՄ. Դպրոցը՝ իր գործունեությամբ

- միտված է ապագային,
- տալիս է ուսման հնարավորություն (գիտելիք, կյանքի հմտություններ և այլն),
- ստեղծում է հիմք սոցիալական հարաբերությունների հաստատման համար,
- պարունակում է սոցիալական վարքի մոդելներ (ինչպես երեխաների, այնպես էլ՝ ուսուցիչների համար),
- օգնում է բացահայտել հոգեբանական խնդիրներ ունեցող երեխաներին:

Ուսուցիչները՝ լինելով «օգնողների» դերում, առերեսվում են համայնքի դժվարություններին և իրենց դերի ու պատասխանատվության շրջանակներում՝ հոգ են տանում իրենց սաների, գործընկերների ու համայնքի այլ անդամների համար:

Ուստի կարևոր է, որ ուսուցիչները կարողանան.

- գիտակցել իրենց հուզական վիճակն ու հնարավորությունների սահմանները՝ մարդկային և մասնագիտական,
- տարանջատել անձնական կյանքը մասնագիտականից,
- սովորողների և գործընկերների և իրենց միջև սահմանել «ողջամիտ» հեռավորություն,
- հստակ սահմանել իրենց դերն ու պատասխանատվության շրջանակը,
- իրենց շուրջը համախմբել համախոհների՝ քննարկելու, աջակցություն ցուցաբերելու պարտականությունները կիսելու համար
- սովորել սթրեսը կառավարելու հիմնական հմտությունները՝ խնդիրներն առավել արդյունավետ հաղթահարելու և իրենց մասին հոգ տանելու նպատակով,

Եկեք քննարկենք, թե ինչպես ենք մենք վերաբերվում մեր մասնագիտությանը:

Գործնական առաջադրանք 3 _____

Ուսուցիչ լինելն առաքելություն է, կոչում, թե՛ բեռ



Նպատակ. Ընդգծել ուսուցիչ լինելու հատուկ առաքելությունը, վերհանել մասնակիցների ձեռքբերումներն աշխատանքում ու նրանցից յուրաքանչյուրի մոտիվացիայի անհատական աղբյուրները

Տևողություն. 20 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Դասընթացավարի համար ուղեցույց հանդիսացող հարցերի շարք

Կոչում, առաքելություն, թե՛ բեռ

*Դասընթացավարը մասնակիցներին խնդրում է մի քանի վայրկյան լուռ նստել, հնարավորության դեպքում փակել աչքերը և մտածել **հեղինակ հարցերի շուրջ.***

1) Ինչո՞ւ եք որոշել ուսուցիչ դառնալ: Ինչպե՞ս ընտրեցիք այս մասնագիտությունը: Ո՞րն է եղել ձեր հիմնական շարժառիթը:

Հիշեք ձեր **առաջին աշխատանքային օրը:**

Երբ է դա եղել:

Ինչ էր ձեր հագին:

Ինչպես էիք ձեզ զգում:

Հիշեք առաջին մարդուն, որի հետ այդ օրը խոսել եք:

Էլ ինչ եք հիշում...

2) Մտածեք ձեր գործընկերների, վերադասի հետ ձեր հարաբերությունների մասին:

Հիշեք, թե երբ առաջին անգամ նրանցից որևէ մեկի հետ տարածայնություններ ունեցաք:

Հիշեք ձեր գործընկերներից նրանց, ում ամենաշատն եք սիրում, գործընկերներին, որոնք աջակցում են ձեզ և հոգ են տանում ձեր մասին:

3) Հիշեք աշխատանքում ձեր **նվաճումներն ու ձեռքբերումները**: Դրանցից որով եք առավել հպարտանում:

Մտածեք ձեր այն սովորողների մասին, որոնցով հպարտանում եք:

Հիշեք երախտիքի և գնահատանքի պահերը, աշխատանքային հիշարժան պահերը:

4) Ինչը ձեզ դուր էի գալիս ուսուցչի աշխատանքում: Հիշեք աշխատանքային **դժվարությունները, ձախողումները, հիասթափությունները**:

Ո՞րն է եղել ամենավատը:

5) Որո՞նք են **սահմանամերձ համայնքներում որպես ուսուցիչ աշխատելու առանձնահատկությունները**:

Հիշեք ամենաբարդ օրը:

Ձեր առօրյա աշխատանքում ինչն է ձեզ անհանգստացնում, նյարդայնացնում:

Մտածեք մի բանի մասին, որը ձեզ հպարտության զգացում է հաղորդում՝ այդպիսի բարձր պատասխանատվություն ստանձնելու համար:

Հիմա հիշեք այն ամենը, ինչ նշեցինք և մտովի այդ ամենը զետեղեք մի պատկերում, ուշադիր նայեք այդ պատկերին, շարունակեք նայել և մի բառով վերնագրեք այն: Ո՞ր տարավ ձեզ ձեր միտքը:

Այս բոլոր հարցերի շուրջ խորհելուց հետո դասընթացավարը մասնակիցներին խնդրում է պատասխանել հետևյալ հարցին. «Ուսուցիչ լինելը ձեզ համար «առաքելություն է, կոչում, կամ գուցե բեռ է», ապա հնարավորություն է տալիս մասնակիցներին՝ պատմել իրենց տպավորությունների մասին:



Կարևոր է բոլոր մասնակիցներին հնարավորություն տալ արտահայտվել, պատմել իրենց հիշողությունները. սակայն պետք չէ պարտադրել կամ համոզել խոսել: Տարբեր կարծիքների դեպքում՝ փորձեք, այնուամենայնիվ, շեշտը դնել դրական տպավորությունների ու հիշողությունների վրա:

Մի մոռացեք քննարկման համար սահմանված ժամանակի մասին:

Կարևոր շեշտադրումներ

Շատերիս համար մեր մասնագիտական գործունեությունը և միջավայրը, գործընկերների հետ հարաբերությունները «պարզապես» աշխատանք չեն, այլ նաև գոհունակության ու ոգևորության աղբյուր, կարևոր խթան՝ անձնական և մասնագիտական աճի համար: Մեր մասնագիտության հանդեպ տածած նվիրվածությունն ու մոտիվացիան օգնում են դիմակայել և՛ աշխատանքային դժվարություններն ու սթրեսը, և՛ այլ մարտահրավերներ: Դրան հակառակ՝ մասնագիտական կյանքում անորոշությունը, հիասթափությունները, անբավարարվածությունը ազդում են ոչ միայն մեր արդյունավետության վրա, այլ նաև սթրեսի լրացուցիչ աղբյուր են և բացասաբար են անդրադառնում մեր հոգեկան և ֆիզիկական առողջության վրա:



Ինչ է սթրեսը

Տևողությունը. 15 րոպե

Եկեք սկսենք մի սովորական պատմությունից՝ Փերիի՛ կյանքի պատմությունից:

Փերին երկրորդն էր ծնվել իր համերաշխ ու երջանիկ ընտանիքում: Նրա վեց տարեկան եղբայրն արդեն սկսել էր դպրոց գնալ: Ամբողջ ընտանիքը սիրում էր նրան ու հոգ էր տանում նրա համար: Նրա մայրը շատ ժամանակ էր անցկացնում նրա հետ և հնարավոր ամեն ինչ անում էր նրա առողջ զարգացումն ապահովելու համար: Երբ Փերին մոտ երեք տարեկան էր, նրա մայրը **ևս մեկ տղա ծնեց**: Բոլորը կրկին շատ երջանիկ էին ընտանիքի համալրման կապակցությամբ, սակայն Փերին նկատեց, որ իրեն արդեն ավելի քիչ են ուշադրություն դարձնում, նա խանդում էր իր նորածին եղբորը: Բայց շուտով, ինչպես սովորաբար լինում է, նա սիրեց տան նոր փոքրիկին, անգամ նրա հանդեպ դարձավ շատ հոգատար և պաշտպանող: Եղբոր լույս աշխարհ

¹ Կամ ցանկացած այլ հորինված անուն կամ պատմություն:

գալուց շատ չանցած՝ Փերին **սկսեց հաճախել մանկապարտեզ**: Առաջին օրերին նա շատ նյարդային էր: Նա սովոր չէր մորից հեռու լինել՝ շրջապատված անծանոթ մեծահասակներով և ուրիշ բալիկներով: Սկզբում Փերին լաց էր լինում, բղավում էր և փնտրում էր մանկապարտեզ գնալուց խուսափելու ճանապարհներ, բայց հենց ընկերացավ շատերի հետ, սկսեց սիրել մանկապարտեզի առօրյան և զբաղմունքները: Տարիներ անց Փերին **տարրական դպրոցից** անցում կատարեց **ավագ դպրոց**: Նրա պատանեկությունը համընկավ **երկրում պատերազմի հետ**: Չնայած նրանց գյուղը հեռու էր շփման գծից, հեռվում լսվող հրետակոծությունն ու գնդակոծությունները գյուղացիներին օր ու գիշեր զգոն էին պահում: Նրա **հայրը** պատերազմ գնաց և **վիրավորվեց**, իսկ նրա **քեռին՝ զոհվեց**: Պատերազմի ընթացքում շատ այլ զրկանքներ, ապրումներ ու դժվարություններ էլ եղան: Բարեբախտաբար, դպրոցական դասերը, չնայած բոլոր դժվարություններին, շարունակվում էին: Ամբողջ համայնքն ընտանիքի պես էր, բոլորը միմյանց աջակցում էին: Ի վերջո, եկավ ավագ դպրոցում **ավարտական քննություններ** հանձնելու ժամանակը: Փերին շաբաթներ շարունակ ջանասիրաբար սովորում էր, կարելի է ասել՝ գիշեր-ցերեկ ծանրաբեռնված էր: Բարեբախտաբար, նա բոլոր քննությունները լավ հանձնեց և հետո **ընդունվեց համալսարան**: Նա **տեղափոխվեց մեկ այլ քաղաք**, որտեղ սկսեց իր՝ տնտեսագետի ուսումը և շարունակում էր հաջողություններ ունենալ: Այնուամենայնիվ, սովորելու ընթացքում նա ծանր հիվանդացավ և չէր կարողանում ավարտել իր ուսումնական տարին: Միևնույն ժամանակ, նա գիտեր, թե ինչպիսի բեռ է ծնողների համար իր ուսման վարկի վճարումը: Ապաքինվելուց անմիջապես հետո նա գումար վաստակելու համար տարբեր աշխատանքներ էր կատարում: Որոշ ժամանակ անց Փերին **ավարտեց համալսարանը**, իսկ հետագայում շատ հաջողակ եղավ իր մասնագիտական ասպարեզում և անգամ օրինակելի դարձավ իր համայնքի այլ կանանց համար:

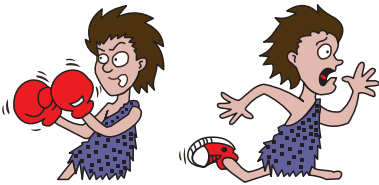
Բոլորիս կյանքը լի է սթրեսային իրադարձություններով:

Կարող է թվալ, թե սթրեսի սահմանումը պետք է որ ակնհայտ լինի: Սակայն դա այդպես չէ: Երբ մենք ասում ենք՝ «*սա սթրեսային է*», կամ «*ես սթրեսի մեջ եմ*», մենք նկատի ենք ունենում կամ ճնշող ու վախեցնող իրավիճակները և իրադարձությունները (օրինակ՝ աշխատանքի ծավալը), կամ ճնշող իրավիճակին մեր արձագանքները (ինչպես, օրինակ, նյարդայնությունը, անքնությունը և այլն): Սթրեսն ի հայտ է գալիս, երբ մենք առճակատվում ենք փոփոխությունների, տարատեսակ մարտահրավերների, սպառնալիքի ու վտանգի հետ և կամ պետք է հարմարվենք նոր իրողությանը: Կյանքի յուրաքանչյուր իրադարձություն կարող է սթրես առաջացնել, լինի դա դրական կամ «լավ սթրես», ինչպիսին է ամուսնությունը, երեխայի լույս աշխարհ գալը, թե բացասական՝ «վատ սթրես», օրինակ պատերազմը, առողջական կամ ֆինանսական խնդիրները և այլն: Սթրեսը մեր մարմնի բնական պաշտպանական արձագանքն է, որը գործի է դրվում ի պատասխան մարտահրավերների՝ դրանց դիմակայելու համար: Այդ բնածին կենսաբանական արձագանքի շնորհիվ է, որ մարդ արարածը գոյատևեց դարերի ընթացքում՝ վտանգի բախվելիս: Դա կոչվում է «**Պայքարի կամ փախիր**» արձագանք (Walter Cannon, 1932):

Պատկերացրեք՝ դուք անցնում եք փողոցով, և հանկարծ մի մեքենա է սլանում ուղիղ ձեզ վրա: Անհավանական արագությամբ, կարծես մի գերուժի օգնությամբ, դուք հասցնում եք ճիշտ ժամանակին ետ թռչել եզրաքարի վրա: Սթրեսային էր, չէ: Հիշում եք, կամ կարող եք պատկերացնել, թե ինչպես էիք ձեզ զգում կամ կզգայիք այդ պահին:

Մասնակիցները կարող են կիսվել սեփական փորձից իրենց օրինակներով:

Պայքարի կամ փախի



Մեր մարմնում ներկառուցված այդ «**Պայքարի կամ փախի**» ավտոմատ համակարգի շնորհիվ սթրեսը կարող է մոբիլիզացնել, էներգիա հաղորդել մեզ՝ խթանելով որոշումներ կայացնելու մեր ունակությունը և լինել անգամ մոտիվացիայի և ստեղծարարության աղբյուր (օրինակ՝ քննությունների կամ այլ արտակարգ

իրավիճակների ժամանակ): Վտանգի դեպքում մեր ուղեղում հնչում է տագնապի ազդանշանը, որն իր հերթին անմիջապես խթանում է կենսաբանական արձագանքի մի ողջ շղթա: Ուղեղը, նյարդային համակարգը, հորմոնները, ներքին օրգանները՝ ամեն ինչ միանում է: Եթե գիտենք, թե ինչպես է գործում արձագանքների այս շղթան, կարող ենք սովորել ինքներս մեզ տիրապետել սթրեսի ժամանակ:

Հիշեք, սթրեսը կյանք է փրկում:

Առավել պատկերավոր դարձնելու համար դասընթացավարը կարող է օգտագործել մի կարճ տեսանյութ:

Գործնական առաջադրանք 4 _____



Սթրեսի ֆիզիոլոգիան

Նպատակ. Մասնակիցներին ներկայացնել սթրեսի ֆիզիոլոգիան. ինչ է տեղի ունենում մարմնում սթրեսային իրավիճակներում

Տևողություն. 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Տեսանյութ (ըստ դասընթացավարի նախընտրության)

Մասնակիցները դիտում են սթրեսի ֆիզիոլոգիայի մասին կարճ տեսանյութ: Տեսանյութին զուգընթաց՝ դասընթացավարը խոսքով ներկայացնում և վերլուծում է այն:

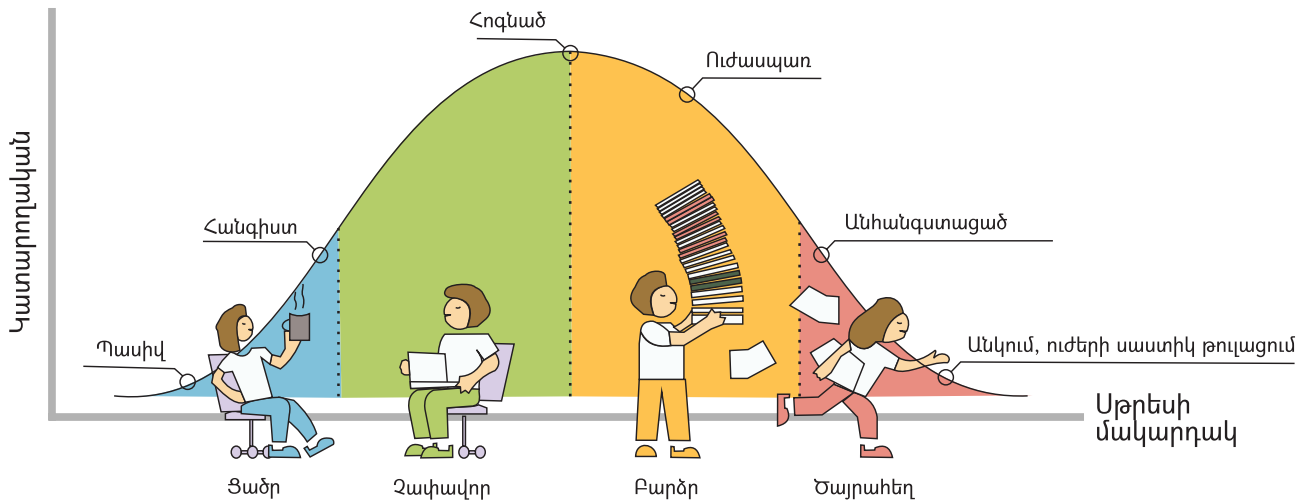
Ուղեղը կարդում է սպառնալիքը և ազդանշան է հաղորդում մակերիկամներին: Մակերիկամները արտադրում են սթրեսի հորմոններ՝ կորտիզոլ և ադրենալին: Ադրենալին և կորտիզոլ հորմոնները հեղեղում են մեր մարմինը՝ օգնելով մկաններին և սրտին աշխատել, թեթևացնել ցավը, խթանել շաքարի արտադրությունը և այլն: Շնչառությունը հաճախանում է՝ խթանելով արյան մեջ թթվածնի հոսքը: Սիրտն ավելի արագ է բաբախում՝ ուղեղին և մկաններին շտապ թթվածին հասցնելու համար (որպեսզի մենք արագ մտածենք, արագ գործենք և այլն): Լսողությունը սրվում է: Բիբերը լայնանում են՝ ավելի լավ տեսնելու համար: Լյարդը արյան մեջ վառելիք է լցնում՝ ճարպ և շաքար, արագ էներգիա ստանալու ու վառելիք ապահովելու համար: Դրան զուգընթաց, մեր բռունցքները սեղմվում են՝ էներգիա խնայելու համար, դանդաղում են մարսողական և իմունային համակարգերը: Մարմինը սառը պահելու համար մենք սկսում եք քրտնել: Մկանները ձգվում են: Մարմինը պատրաստ է արձագանքել սթրեսային իրավիճակին: Սա շատ լավ համակարգված թիմային աշխատանք է: Նման պահերին դադարեցվում են մարմնի բոլոր «լրացուցիչ» գործընթացները, օրինակ՝ մարսողությունը: Այս պատճառով է, որ սթրեսից անմիջապես հետո հաճախ նկատվում է ախորժակի աճ, քանի որ բջիջները պետք է շտապ համալրվեն: Արդյունքում՝ մենք սովորականից շատ ենք ուտում:

Բայց եթե սթրեսը դրական երևույթ է, ինչո՞ւ պետք է վախենանք դրանից:

Վտանգի պահին «Պայքարի կամ փախիր» արձագանքը չափազանց կարևոր է: Մարմինը մոբիլիզացված է, ուշադրությունն ու մարմնի բոլոր ռեսուրսներն ամբողջովին ուղղվում են իրավիճակը հաղթահարելուն: Սակայն մենք ի վիճակի չենք երկար ժամանակ գտնվել նման սթրեսային պայմաններում: Ուժգին սթրեսային լարվածությունից հետո անհրաժեշտ է հնարավորինս արագ վերադառնալ մարմնի բնականոն աշխատանքին: Տևական սթրեսը և դրա հետևանքով սթրեսի հորմոնի՝ կորտիզոլի շարունակական արտազատումը կարող է չափազանց վնասակար լինել: Հետևաբար, պետք է փորձել վերահսկել սթրեսի մեր արձագանքը՝ կառավարել սթրեսը, ինչին կանդրադառնանք հետագայում:

Սթրես և արդյունավետություն կամ կատարողական. Սթրեսի մակարդակն ուղիղ անդրադառնում է նաև մեր ուսման կամ աշխատանքի արդյունավետության վրա (Yerkes-Dodson, 1908):

ՍՅՐԵՍԻ ԿՈՐԸ



Բարձր սյրեսի կամ գերլարվածության դեպքում արդյունավետությունը տուժում է, քանի որ ճնշման ներքո դժվար է կենտրոնանալ և կառավարել հոյզերը: Միևնույն ժամանակ, սյրեսի բացարձակ բացակայությունը կարող է ձանձրույթ առաջացնել և դառնալ մոտիվացիայի անկման պատճառ:

Միջինում, լավագույն կատարողականի կամ արդյունավետության գոտին գտնվում է սյրեսի չափավոր մակարդակում: Օպտիմալ արդյունավետության այս գոտին տարբեր մարդկանց մոտ տարբեր է: Որոշ մարդիկ կարող են ամենարդյունավետ կերպով գործել բարձր մրցակցության պայմաններում՝ կենտրոնացնելով իրենց կարողություններն ու ներուժը: Բոլորիս ծանոթ է մի իրավիճակ, երբ հաջորդ օրվա քննության «ճնշումն» ու սյրեսը անհրաժեշտ են՝ մեծ ծավալի նյութը կարճ ժամկետում յուրացնելու ու աշխատունակ մնալու համար: Սրան հակառակ, մեկ այլ մարդու համար մրցակցությունը կամ սուղ ժամկետների պայմաններն ավելորդ լարվածության ու սյրեսի պատճառ հանդիսանալով, բերում են ցածր արդյունավետության. օրինակ, երբ ընդունակ ու պատրաստված սովորողը քննության ժամանակ ցածր գնահատական է ստանում: Երևի բոլորս գիտենք արդյունավետության մեր սեփական գոտին ճիշտ աշխատեցնելու եղանակները: Իսկ ուսուցիչներն այդ «ձևաչափը» օգտագործում են նաև իրենց դասաժամը կառուցելիս՝ սովորողների արդյունավետությունը խթանելու ու պահպանելու համար:

Կարևոր շեշտադրումներ

Սթրեսն անխուսափելի է: Սթրեսը մեր մարմնի բնական արձագանքն է ֆիզիկական և/կամ էմոցիոնալ մարտահրավերին և օգնում է մեզ դիմակայել դժվարին իրավիճակներին: Այն ամենին էլ թուլության նշան չէ: Ընդհակառակը, սթրեսը համընդհանուր երևույթ է, յուրաքանչյուրը կարող է սթրես ապրել՝ անկախ մշակույթից, սոցիալական կարգավիճակից, տարիքից, սեռից, մասնագիտությունից և այլն: Մի փոքր սթրեսը կյանքը դարձնում է ավելի հետաքրքիր և մարտահրավերներով լի: Դրական և չափավոր սթրեսը օգտակար է մարդու մարմինը, միտքն ու էներգիան ակտիվացնելու գործում, նպաստում է մարմնի առավելագույն արդյունավետության դրսևորմանը և բարձրացնում է զգոնությունը՝ առանց վնասելու օրգանիզմին: Սակայն տևական սթրեսը վնասակար է: Սթրեսի արձագանքը հնարավոր է ու պետք է կառավարել:

Սթրեսի արձագանքը վերահսկելու համար օգտակար է շնչառական տարբեր վարժությունների կիրառումը:



Շնչառությունը՝ սթրեսը հաղթահարելու միջոց

Տևողություն. 10 րոպե

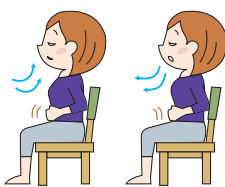
Շնչառությունը մեզ համար այնքան բնական մի գործողություն է, որ հագեցած օրվա ընթացքում այն մեխանիկորեն կատարելիս, մենք անգամ չենք գիտակցում դրա կարևորությունը և ոչ էլ առանձնապես ուշադրություն ենք դարձնում մեր շնչելու պրոցեսին կամ առանձնահատկություններին: Հավանաբար, մեզանից շատերը չեն էլ պատկերացնում, թե շնչառությունն ինչպես կարող է ազդել մեր ինքնազգացողության ու առողջության վրա: Բայց այն ազդում է: Շնչառությունն անհրաժեշտ է մեր մարմինը և ուղեղը թթվածնով ապահովելու համար: Մեր շնչառությունն արտացոլում է մեր մարմնում առկա լարվածության մակարդակը: Միջինում՝ մարդը մեկ րոպեում 12-20 շունչ-արտաշունչ է կատարում: Սթրեսի և լարվածության պայմաններում մեր շնչառությունը, որպես կանոն, մակերեսային է դառնում և արագանում է: Դժվար է միաժամանակ լինել լարված և հանգիստ շնչել, այնպես չէ: Երբ հանգիստ ենք՝ մենք լիարժեք ու խորն ենք շնչում:

Գոյություն ունի շնչառություն երկու հիմնական եղանակ. կրծքավանդակային շնչառություն ու ստոծանու մասնակցությամբ՝ որովայնային շնչառություն: Շնչառության երկրորդ եղանակը նպաստում է թթվածնի և ածխածնի ամենաարդյունավետ փախսանակությանը: Նորածինները

և երեխաները, ինքնաբերաբար, հիմնականում շնչում են՝ աշխատեցնելով որովայնը: Իսկ մեծահասակները հաճախ, որպես կանոն, սթրեսին հարմարվելու հետևանքով, շնչառության այլ սովորություն են ձեռք բերում՝ շնչում են արագ ու մակերեսային:

Խորը որովայնային շնչառությունը հանգստացնում է ու խաղաղեցնում: Այն նաև նվազեցնում է լարվածությունն ու սթրեսի ախտանշանները, օգնում գլխացավի, արյան բարձր ճնշման, անքնության, անհանգստության, վախի ու տագնապի դեպքերում: Խորքային շնչառության կիրառումը նպաստում է նաև կենտրոնացմանը, օգնում է բարձր պահել էներգիայի, աշխատունակության և արդյունավետության մակարդակը: Հանգստացնող կամ թուլացնող շնչառական տեխնիկային կարելի է հեշտությամբ տիրապետել՝ այն հաճախակի կիրառելով: Որպես կանոն, օրական ընդամենը երեքից հինգ րոպե խորքային շնչառական վարժությունների կիրառումն օգնում է տեսանելի դրական փոփոխություններ արձանագրել: Շնչառական այս վարժությունը կարելի է անել օրվա ցանկացած պահի, գրեթե ցանկացած վայրում (օրինակ՝ աշխատավայրում, տանը գործ անելիս, զբոսնելիս, մեքենայի դեկին, քնելուց առաջ և այլն): Այն օգտակար է թե՛ սթրեսային իրավիճակներում, թե՛ լարված իրադրություններից հետո և/կամ դրանից առաջ:

Գործնական առաջադրանք 5 _____



Խորքային շնչառություն

Նպատակ. Տեղեկանալ շնչառության տարբեր եղանակների մասին և գործնականում կիրառել

Տևողություն. 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր կամ պարագաներ. Տեսանյութ՝ (ըստ ցանկության)
RELAX AND BREATHE: Do Nothing for 10 Minutes – YouTube

Մի պահ ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպե՞ս եք շնչում հենց հիմա: Դանդա՞ղ, թե՛ արագ: Խո՞րը, թե՛ մակերեսային: Միշտ նույն կերպ եք շնչում, թե՛ նկատում եք, որ երբեմն ձեր շնչառությունն արագանում է: Շնչենք առանց լարվածության:

- Մի ձեռքը դրեք ձեր կրծքավանդակին, իսկ մյուս ձեռքը՝ որովայնին:
- Քթով դանդաղ և խորը շունչ քաշեք՝ որովայնը հնարավորինս լցնելով օդով:
- Դանդաղ արտաշնչեք:
- Ձեռքի օգնությամբ հետևեք, թե ինչպես է ձեր որովայնը բարձրանում և իջնում, մինչդեռ կրծքավանդակը գրեթե անշարժ է մնում:
- Կրկնեք այս վարժությունը մի քանի անգամ:

Շնչառական տեխնիկաների բազմազանությունը հնարավորություն է տալիս տարբեր շնչառական վարժություններ օգտագործելով գտնել ձեզ համար ամենաարդյունավետ տարբերակը: Փորձարկեք մի քանիսը և զգացեք յուրաքանչյուր տեխնիկայի առավելությունը: Համացանցից կարող եք ծանոթանալ նաև շնչառական մի շարք այլ վարժությունների և, հետևելով ուղղորդումներին, զուգահեռ կատարել դրանք ձեզ հարմար պահին ու վայրում:

Կարևոր շեշտադրումներ

Շնչառությունը կենսական նշանակություն ունի: Մեր շնչառությունն արտացոլում է մեր մարմնում առկա լարվածության մակարդակը: Շնչառության միջոցով կարելի է կառավարել մեր սթրեսի արձագանքը: Շնչառական տեխնիկային կարելի է հեշտությամբ տիրապետել՝ այն հաճախակի կիրառելով:

ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 2

Հանդիպման թեմաներ

- Սթրեսի աղբյուրները, սթրեսի գործոններն ու տեսակները
- Սթրեսի տարբեր դրսևորումները կամ նշանները
- Հանգստացնող տեխնիկա «մարմնի սկանավորում»

Անհրաժեշտ նյութեր

- Անվանաքարտեր (A4 ֆորմատ)
- Տպված «Անձնական կյանքի իրադարձությունները» հարցաթերթիկ յուրաքանչյուր մասնակցի համար (օրինակը տես Հավելված 2)
- Մեծ թղթակալի երեք պաստառ՝ պատին փակցնելու համար
- Սթրեսի տեսակների սահմանումները պաստառի, սահակի կամ առանձին A4 ֆորմատի թերթիկների վրա
- Կաշուն ժապավեն՝ պաստառները պատին փակցնելու համար
- Մարկեր չորս գույնի՝ պաստառի վրա գրելու համար
- Տեխնիկական միջոցներ՝ համակարգիչ, պրոյեկտոր և էկրան



Նախորդ հանդիպման վերհիշում

Տևողություն. 10 րոպե

Եկենք վերհիշենք նախորդ հանդիպմանը մեր քննարկած թեմաները՝ հարցուպատասխանի միջոցով.

Հարցուպատասխանը կարող է գրված լինել պաստառի վրա կամ ցուցադրվել սահիկի վրա:

Մասնակիցները ընտրում են տրված պատասխաններից միայն մի տարբերակ, որը ճիշտ են համարում: Ուղեցույցում առանձնացված են «ճիշտ» պատասխանները, բացառությամբ՝ չորրորդ հարցի դեպքում (Ո՞ր տարբերակն է սխալ):

Հարց 1. Սթրեսը բուլրովին ոչ մի դեր չի կատարում մեր կյանքում.

- Մեր մարմինը պատրաստ չէ սթրեսին ենթարկվելու:
- Սթրեսը պարտադիր հոգեբանական խնդիրներ է առաջացնում:
- **Սթրեսը կարևոր է գոյատևման համար:**
- Սթրեսի դրսևորումները թուլության և խոցելիության նշան են:

Հարց 2. Սթրեսը և արդյունավետությունը.

- Որքան բարձր է սթրեսի մակարդակը, այնքան ավելի արդյունավետ է աշխատանքը:
- Լավագույն արդյունքը միայն սթրեսի ցածր մակարդակի դեպքում է հնարավոր:
- Սթրեսը և կատարողականը կամ արդյունավետությունը փոխկապակցված չեն:
- Սթրեսի չափավոր մակարդակը կարող է խթանել արդյունավետությունը:

Հարց 3. «Պայքարի կամ փախիր» արձագանքը.

- Խոչընդոտ է հանդիսանում սպառնացող կամ վտանգավոր իրադարձությունների ժամանակ:
- Դիտարկվում է միայն որոշ մարդկանց մոտ, ովքեր կարողանում են կառավարել իրենց հույզերը:
- Սթրեսի բնածին կենսաբանական պատասխանն է:
- Կարող է կառավարվել կամքի ուժով:

Հարց 4. Հանգիստ կամ խորը շնչառությունն ունի հետևյալ առավելությունները (Ո՞ր տարբերակն է սխալ).

- Բարելավում է թթվածնի մատակարարումը դեպի գլխուղեղ և մկաններ:
- Օգնում է գլխացավի դեպքում:
- Օգնում է հաղթահարել քնելու դժվարությունները:
- Նպաստում է քաշի նվազեցմանը:
- Կանխում է խուճապն ու անհանգստությունը:

Գործնական առաջադրանք 1 _____

Սթրեսի աղբյուրները

Նպատակ. Ճանաչել սթրեսի աղբյուրները և վերհանել անձնական սթրեսածին գործոններն ու դրանց ազդեցությունը



Տևողություն. 30 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Տպված «Անձնական կյանքի իրադարձությունները» հարցաթերթիկ (Հավելված 2)

Դուք ճանաչում եք ձեր սթրեսի գործոնները:

Ընդունելով, որ սթրեսը մեր կյանքի անխուսափելի մասն է կազմում, կարևոր է իմանալ, թե ինչը կարող է սթրեսի հանգեցնել, որո՞նք են մեր կյանքում սթրեսի աղբյուրները: Սթրեսածին գործոնների **ճանաչումը** սթրեսը նվազեցնելու և սթրեսի դեմ պայքարելու՝ թիվ մեկ բանալին է: Պարզ է, որ որոշակի գործոններ, ինչպիսիք են, օրինակ, պատերազմը կամ անվտանգության մտավա-

խությունները, տնտեսական և քաղաքական ճգնաժամը և այլն, սթրեսաժին են բոլորիս համար: Միաժամանակ, մեզանից յուրաքանչյուրը առանձնանում է իր ուրույն իրավիճակով: Չմոռանանք նաև, որ աշխատանքի հետ կապված սթրեսային գործոնները տարբեր ծավալով ու ուժգնությամբ գրեթե միշտ առկա են բոլորի մոտ, սակայն որոշ մասնագիտություններ, հասկանալի պատճառներով, «առավել սթրեսային» են: Օրինակ՝ ուսուցիչների դեպքում, սթրեսի հարուցիչ կարող է լինել կատարման ենթակա մեծածավալ աշխատանքն ու պատասխանատվության բեռը, ինչպես նաև «աղմկոտ դպրոցական միջավայրը», աշխատանքային փոփոխվող պահանջները, անվտանգության և այլ խնդիրները համայնքում և այլն:

Եկեք փորձենք գործնական մի վերլուծության օգնությամբ յուրաքանչյուրս ինքներս մեզ համար հասկանալ սթրեսի գործոնները: Սթրեսի սեփական աղբյուրները ճանաչելը կօգնի այնուհետ մշակել սթրեսը նվազեցնելու կամ դրան արձագանքելու մեթոդներն ու ճանապարհները:

Անձնական կյանքի իրադարձությունները

Մասնակիցներին տրամադրվում է հարցաթերթիկը՝ հետևյալ հրահանգով.

Ծանոթացեք հարցաթերթիկում նշված իրադարձություններին և մտածեք՝ որոնք են ձեր կյանքի տարբեր սթրեսային իրադարձությունները, և որքանով են դրանք սթրեսային անձամբ ձեզ համար: Շրջանակի մեջ առեք վերջին 12 ամիսների ընթացքում ձեզ հետ պատահած իրադարձությունները (անձամբ ձեզ վերաբերող գործոնները): Եթե ձեզ սթրես պատճառած գործոնները չկան նշվածների մեջ, ավելացրեք դրանք հարցաթերթիկի ներքևի հատվածում դրա համար հատկացված տողերում: Սթրեսային գործոնները կամ իրադարձությունները նշելուց հետո, հաջորդ գործողությամբ գնահատեք սթրեսային գործոնի՝ ձեզ վրա ունեցած ազդեցությունը 1-ից 10-ը սանդղակով (10-ը սթրեսի ամենաբարձր մակարդակն է)՝ միավորը նշելով սթրեսի համապատասխան գործոնի դիմաց: Ավարտելուց հետո մեկ անգամ ևս վերանայեք ձեր նշումները, մտածեք իրադարձության՝ ձեզ համար ունեցած նշանակության մասին. որոշեք ձեր զգացողությունները (տխրություն, վախ, զայրույթ, հիասթափություն):

Աշխատանքը կատարվում է անհատական՝ յուրաքանչյուրին տալով սեփական վերլուծության հնարավորություն:

Սթրեսային իրադարձություն/գործ	Միավոր (1-10)
Կողակցի մահ	
Ընտանեկան բռնություն	
Ապահարզան	
Ամուսնալուծություն	
Ընդհարում կամ բռնություն համայնքում (գնդակոծություն, կրակոցներ)	
Ընտանիքի անդամի մահ	
Սեփական հիվանդություն կամ վնասվածք	
Ամուսնություն	
Աշխատանքից ազատում	
Ամուսնական վերամիավորում	
Թոշակի անցում	
Ընտանիքի անդամի առողջական խնդիր	
Հղիություն	
Ընտանիքի նոր անդամներ (օրինակ՝ նորածին, ձեր տուն տեղափոխված բարեկամներ...)	
Աշխատանքային պարտականությունների զգալի փոփոխություն	
Ֆինանսական կարգավիճակի փոփոխություն	
Մտերիմ ընկերոջ մահ	
Աշխատանքի փոփոխություն	
Ամուսնական վեճ	
Ֆիզիկական տեղափոխություն (տեղափոխություն նոր աշխատանքի՝ այլ բնակավայր)	
Կենսապայմաններ	
Որդու կամ դստեր՝ տնից հեռանալը	
Խնդիրներ ամուսնու/կնոջ հարազատների հետ	
Կողակցի աշխատանքի կորուստ	
Ղեկավարի, գործընկերների հետ խնդիրներ	
Աշխատանքային ոչ պատշաճ պայմաններ	
Արտերկրում ապրող ընտանիքի անդամներ	
Ավելացրեք սթրեսային այլ գործոններ, եթե դրանք նշված չեն վերևում	

«Ո՞վ կցանկանա խոսել»:

Մասնակիցները հերթով պատմում են իրենց կյանքում մեծ կամ փոքր սթրես պատճառած իրադարձությունների մասին: Դասընթացավարը հարցերով ուղղորդում է նրանց:

Որքան շատ են վերջին 12 ամսվա ընթացքում առկա սթեսի գործոնները, այնքան մեծ է հավանականությունը, որ մենք լարված, հոգնած կամ դյուրագրգիռ կլինենք:



Թեև այս վերլուծության հիմնական նպատակն է հնարավորություն տալ մասնակիցներին, կիսվել իրենց փորձառությամբ, վերլուծել իրենց անձնական իրավիճակը, սակայն դա պետք է տեղի ունենա բացառապես խմբի անդամի ցանկությամբ: Մասնակիցների մեծ մասը հիմնականում պատրաստակամությամբ պատմում են իրենց կյանքում տեղի ունեցած ցավալի կամ ճնշող իրադարձությունների մասին: Դրա համար կարևոր նախադրյալ կարող է լինել բարյացակամ, վստահելի մթնոլորտը խմբի ներսում:

Պետք է պատրաստ լինել, որ որոշ պատմություններ կարող են չափազանց տխուր լինել և հուզական անկանխատեսելի արձագանք առաջացնել մասնակիցների ու խմբավարի մոտ:

Հաջորդ առաջադրանքի նպատակն է բացասական ապրումների կողքին ընդգծել նաև դրականները և դրանով մի փոքր հակազդել խմբի մասնակիցների տրամադրության անկմանը:

Գործնական առաջադրանք 2

Մեր կյանքի դրական կողմերն ու իրադարձությունները



Նպատակ. Ճանաչել ու արժևորել կյանքում տեղի ունեցող դրական իրադարձությունները

Տևողությունը. 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր

Կյանքը բաղկացած է ոչ միայն սթրեսային և դժվար պահերից: Յուրաքանչյուրիս կյանքում առկա են նաև դրական իրադարձություններ ու լուսավոր ժամանակներ, որոնք մեզ հույս են ներշնչում և ուժ են տալիս դժվարությունների առջև չընկրկելու համար. մեր ընտանիքը, ընկերները, աշխատանքը և ձեռքբերումները, մեր մեծ ու փոքր նպատակները, ծրագրերը և գաղափարները, մեր սիրած զբաղմունքները և այլն: Հաճախ բացասական, ճնշող իրադարձություններից ընկճ-

ված՝ մենք չենք տեսնում, չենք կարևորում դրականը: Հավատացեք, որ նույնիսկ ամենաբացասական տրամադրված մարդիկ իրենց գոնե մի փոքր ավելի լավ կզգան՝ սովորելով իրենց շուրջ տեսնել ու արժևորել դրականը, ուրախաբերը, հաճելին, դուրեկանը: Եկեք վերհանենք դրանք ու մեկ անգամ ևս ընդգծենք դրանց նշանակությունը:

Արժևորենք դրականը

Հիշեք վերջին **12 ամիսների** ընթացքում տեղի ունեցած իրադարձությունները, օրը, պահը, երբ դուք ձեզ անասելի լավ էիք զգում:

Տարբերակ 1. Նշեք այն երեք լավ բաները, որ տեղի են ունեցել ձեր կյանքում, որի համար շնորհակալ եք, երջանիկ եք կամ որով հպարտ եք (*դասընթացավարը կարող է օգնել մասնակիցներին՝ հարցնելով ընտանիքում ծնված նոր երեխաների մասին, աշխատանքային ձեռքբերումների, նշանակալից հանդիպումների մասին և այլն*):

Տարբերակ 2. Մտածեք ձեր **ուժեղ կողմերի կամ արժանիքների մասին** և գրի առեք առնվազն երեքը: Փորձեք բացատրել՝ ինչու եք դրանք «ուժեղ կողմ» համարում և ձեր կյանքի մի դրվագով ցույց տվեք, թե ինչպես է դա օգնել ձեզ կամ ուրիշներին: Եթե դժվարանում եք ինքներդ ձեր ուժեղ կողմերը ներկայացնել, մտածեք, թե ինչպես ձեզ կբնութագրեին ձեր հարազատներն ու մտերիմ ընկերները:

Տարբերակ 3. Մտածեք ձեր կյանքում երբևիցե հանդիպած մարդու կամ մարդկանց մասին, որոնց երախտապարտ կամ շնորհակալ եք ինչ-որ բանի համար: Արտահայտեք ձեր երախտագիտությունն այդ մարդուն կամ մարդկանց:



Արտաքին ու ներքին սթրեսի աղբյուրները և սթրեսի տեսակները

Տևողությունը. 20 րոպե

Անձնական կյանքի իրադարձությունների վերլուծությունը կարող է օգնել մեզ տարանջատել սթրեսի գործոնների երկու հիմնական տեսակներ՝ **արտաքին** և **ներքին**: Եկեք վերհիշենք քիչ առաջ նույնականացված ձեր սթրեսի աղբյուրները: Անհատական թե հավաքական, սթրեսի այդ նշված աղբյուրները հիմնականում **արտաքին** գործոններ են՝ մեր վերահսկողությունից դուրս (պատերազմ, հիվանդություն, ֆինանսական խնդիրներ և այլն): Սակայն մեր վերաբերմունքը տվյալ իրադարձությանն, այն գնահատականը կամ միավորը, որով որ մենք նկարագրում ենք այդ սթրեսային գործոնի կշիռը մեր կյանքում, մեր անհատական **ներքին** ընկալումն է՝ պայմանավորված մեր մտածողության առանձնահատկություններով, ընդհանուր արժեհամակարգով,

նախորդ փորձառությամբ և այն (օրինակ՝ պահանջկոտ, հավակնոտ և այլն): Արտաքին և ներքին սթրեսի գործոնների տարանջատումն օգնում է հասկանալ, թե արդյո՞ք տվյալ անձն ինքն է «ներսից» «ստեղծում» իր սթրեսը՝ իր մտածողության ու ընկալման արդյունքում, թե՛ ենթարկվում է շրջակա միջավայրի տարբեր ազդեցությունների, որոնք անհատապես կամ հավաքականորեն սթրես են առաջացնում (արտաքին սթրես): Օրինակ, «տեխնո»-երաժշտության երկրպագուն այդ երաժշտությունը հաճելի է համարում, իսկ դասական երաժշտության սիրահարի համար այս տեսակի երաժշտությունը, ամենայն հավանականությամբ, «սթրեսային» է: Մեկ այլ օրինակ ևս. պատկերացնենք մի իրավիճակ, երբ մոտ 40 րոպե ուշացել ենք չափազանց կարևոր մի հանդիպումից կամ միջոցառումից: Մեզանից մի քանիսի համար նման իրավիճակում հայտնվելը ոչ մի սթրես չի առաջացնի. չէ՞ որ կարելի է պարզապես ներս մտնել ու ներողություն խնդրել: Մյուսների համար, սակայն, այդ իրավիճակում հայտնվելը հավասար է մղձավանջի, նրանք ամոթխած, այլայլված կամ անգամ վախեցած՝ կնախընտրեն դրսում մնալ կամ գուցե կես ճամփից ետ դառնալ՝ իրենց մեղադրելով անփութության ու ցրվածության մեջ: Այսինքն, տվյալ իրավիճակի և դրա ընկալվող ազդեցության մեր սեփական գնահատականը որոշում է, թե որքան սթրեսային է ընկալվում տվյալ իրավիճակը մեր կողմից: Ինչպես ներքին, այնպես էլ արտաքին սթրեսային գործոնները կարող են ընկալվել դրական կամ բացասական և չափազանց սուբյեկտիվ ու անհատական են:

Ընդունելով, որ սթրեսը մեր կյանքի անբաժան մասն է կազմում, եկեք համառոտ անդրադառնանք սթրեսի տարբեր տեսակներին: Շատերը գուցե չկարևորեն սթրեսի տարբերակումը, բայց երբ սթրեսի մեջ ենք, կարող է օգտակար լինել իմանալը, թե որ տեսակի հետ գործ ունենք՝ դրա դեմ արդյունավետ պայքարելու համար:

Սթրեսի տեսակները

Առաջարկում եմ միասին ընթերցել սահիկի կամ պաստառի վրա ներկայացված սթրեսի տարբեր տեսակների համառոտ սահմանումները և քննարկել:

- Ինչպե՞ս հասկանալ դրանք:
- Ո՞րն է դրանց տարբերությունը:
- Ի՞նչ հաշվի առնել դրանցից յուրաքանչյուրի դեպքում:
- Դրանցից որի՞ փորձառությունն են ունեցել մասնակիցները կամ որի՞ն են ավելի լավ ծանոթ:

Ամենօրյա սթրես

Անձնական, հուզական, ընտանեկան և սոցիալական մակարդակներում տարբեր տեսակի լարվածությունից և դժվար իրավիճակներից առաջացած սթրես (օրինակ՝ քննություն, ամուսնական վեճ և այլն):

Սուր սթրես կամ ճգնաժամային և Տրավմատիկ սթրես

Տրավմատիկ, կյանքին սպառնացող միջադեպի կամ իրադարձության արձագանք (օրինակ՝ երկրաշարժ, դժբախտ պատահար, ահաբեկչական ակտ և այլն) կամ, անգամ, այդպիսի միջադեպի կամ իրադարձության ականատես լինելը:

Կուտակային սթրես

Մշտական կամ շարունակական սթրեսը որոշակի ժամանակահատվածում (հաճախ աննկատ) կուտակվում է (օրինակ՝ խնդիրներ աշխատավայրում վերադասի հետ, ֆինանսական դժվարություններ, առողջական խնդիրներ, ոչ բարվոք կենսապայմաններ և այլն):

Երկրորդային տրավմատիկ սթրես

Այլ անձանց հետ պատահած դժբախտ կամ վտանգավոր իրավիճակների մասին լսելու կամ համացանցի միջոցով տեղեկանալու հետևանքով առաջացած սթրես (օրինակ՝ պատերազմական իրադարձություններին հետևելու, տուժածների հետ շփվելու կամ նմանատիպ այլ դեպքերում):

Մասնագիտական հյուծվածություն կամ սպառում

Աշխատանքին առնչվող սթրեսի երկարատև ենթարկվելու հետևանքով առաջացած հուզական այրում կամ սպառում, երբ փոխվում է աշխատանքի հանդեպ մեր վերաբերմունքը, կորչում է հետաքրքրությունը և մոտիվացիան, հաճախանում են վեճերն ու տարաձայնությունները գործընկերների ու վերադասի հետ:

«Կարեկցողիկամ ապրումակցման հոգնածություն»

Ապրումակցման հետևանքով առաջացած սթրես՝ համակցված աշխատանքային կուտակային սթրեսի հետ. առավել բնորոշ է «սատարող» մասնագիտություններին, ինչպիսիք են, օրինակ, հոգեբանի և բուժքրոջ աշխատանքը:



Սթրեսի աղբյուրների ներքին ու արտաքին տարանջատումը, ինչպես որ սթրեսի տեսակների վերաբերյալ քննարկումը կարևոր է սթրեսի հաղթահարման տեսանկյունից: Այն, ինչը սթրես, անհանգստություն, վախ է պատճառում մեկին, պարտադիր չէ, որ նույնքան սթրեսային լինի մեկ ուրիշի համար: Իրավիճակի մեր անձնական ընկալումը կամ վերաբերմունքը տվյալ հանգամանքերին՝ ներքին

գործոններն են, որոնք կարող են որոշիչ լինել՝ արտաքին գործոնն իրբև սթրեսային ընկալելու հարցում: Ըստ այդմ՝ սթրեսն արդյունավետ կերպով հաղթահարելու մոտեցումներից մեկը մեր սեփական մտածելակերպը ու կարծրացած սովորությունները վերանայելն է: Ամենօրյա սթրեսին գիտակցորեն վերաբերվելը և դրան հակազդելը կնվազեցնի կուտակային սթրեսի առաջացումը:

Հերագա անդրադարձ այս թեմային՝ սթրեսի հաղթահարման մեթոդների քննարկման ժամանակ:

Կարևոր շեշտադրումներ

Սթրեսի աղբյուրները տարբեր են ու շատ անհատական: Այնուամենայնիվ, առկա սթրեսածին գործոններից ու իրադարձություններից ոչ պակաս կարևոր է նաև, թե ինչպես ենք մենք ընկալում սթրեսը կամ կյանքի տվյալ իրադարձությունը, ինչ կշիռ ենք դրանց տալիս, ինչ վերաբերմունք ցուցաբերում: Յուրաքանչյուրիս կյանքում բացասական, ցավալի սթրեսածին իրադարձությունների հետ կողք-կողքի գրեթե միշտ առկա են նաև դրական, ուրախալի պահերն ու արժանավոր մարդիկ:

Հիմա, երբ գիտենք, որ ոչ մեկս չենք կարող խուսափել մեր կյանքի ընթացքում սթրեսային պահեր ունենալուց, որոնք են **այն նշանները**, որ հուշում են մեզ, որ սթրես ենք ապրում: Ամեն մարդ սթրեսային իրավիճակին առերեսվելիս այլ կերպ է արձագանքում: Դրա համար անհրաժեշտ է սովորել ճանաչել ու հասկանալ սթրեսի մեր սեփական արձագանքները՝ դրանք ժամանակին հայտնաբերելու կամ բացահայտելու ու կառավարել սովորելու համար:

Երբ սթրեսի մեջ ենք, ապա դա հիմնականում դրսևորվում է.

- ✓ մեր մտքի կամ մտածողության և հույզերի,
- ✓ վարքի կամ պահվածքի և գործողությունների,
- ✓ մարմնական կամ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաների միջոցով:

Հաջորդ հանձնարարության ընթացքում մենք կփորձենք հասկանալ, թե ինչպիսի ազդեցություն է թողնում մեզ վրա սթրեսը: Մտածեք վերջերս ձեզ հետ պատահած մեկ կամ մի քանի սթրեսային իրավիճակների մասին:

Գործնական առաջադրանք 3

Սթրեսի նշանները



Նպատակ. Տեղեկանալ սթրեսի դրսևորումների և հիմնական նշանների մասին և վերլուծել սթրեսի սեփական նշանները

Տևողությունը. 20 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. երեք պաստառ, որից ամեն մեկի վրա ամփոփ ներկայացված լինեն սթրեսի դրսևորումները. վարքային, մտածողության և մարմնական

Տարբերակ 1. Շրջայց պատկերասրահում

Վերհիշեք մի քանի սթրեսային պահեր, այնպիսի տարբեր իրավիճակներ, որում հայտնվել եք վերջերս կամ որոշակի ժամանակ առաջ և որոնց դեպքում զգացել եք, որ գերլարված եք, սթրես եք տանում, ճնշման ներքո եք, ափերից դուրս եկած վիճակում եք և այլն: Այժմ մի քանի րոպե տրամադրեք խորհելու համար սթրեսի ձեր սեփական արձագանքների մասին: Գրի առեք, թե ինչպես եք հասկանում, որ սթրես եք տանում, ինչ եք նկատում կամ դիտարկում ձեր մարմնում, ինչ եք մտածում, ինչպես եք ձեզ զգում, ինչ վարքագիծ եք դրսևորում, երբ սթրես եք տանում:

Մինչ մասնակիցները մտածում են ու իրենց գրառումներն են անում, դասընթացավարը լսարանի պատերի վրա իրարից հնարավորինս հեռու փակցնում է երեք պաստառ, որոնց վրա ամփոփված են սթրեսի ամենատարածված դրսևորումները՝ վարքային, մտածողության, մարմնական:

Դասընթացավարը մասնակիցներին խնդրում է իրենց գրառումներն ավարտելուց հետո մտքենալ պաստառներին և, կարդալով պաստառի վրա ամփոփված դրսևորումները, ավելացումներ անել իրենց անհատական ցանկում:

ՄԻՏՔ ԿԱՄ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀՈՒՅՋԵՐ

- ✓ Կենտրոնացման ու մտապահման դժվարություններ
- ✓ Որոշումների կայացման դժվարություններ
- ✓ Ջղայնություն
- ✓ Զայրույթի կամ հուզմունքի պոռթկումներ
- ✓ Դյուրագրգռություն
- ✓ Ընկճվածություն
- ✓ Հիասթափություն
- ✓ Անզորության զգացում

- ✓ Հետաքրքրության կորուստ
- ✓ Անհանգստություն կամ գերզգոնություն
- ✓ Վախ, խուճապ
- ✓ Ապատիա, անտարբերություն, մոտիվացիայի պակաս

ՎԱՐՔԱԳԻԾ ԿԱՄ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ✓ Իմպուլսիվ վարքագիծ
- ✓ Խուսափելու, մեկուսանալու ցանկություն
- ✓ Ագրեսիվ դրսևորումներ
- ✓ Հռիռոց, անկառավարելի ծիծաղ
- ✓ Վեճեր ու կոնֆլիկտներ շրջապատի հետ
- ✓ Շատակերություն կամ ախորժակի կորուստ
- ✓ Ալկոհոլի, կոֆեինի, ծխախոտի չարաշահում
- ✓ Աշխատամոլություն
- ✓ Քրքռոց, անկասելի ծիծաղ
- ✓ Անքնություն և մղձավանջներ

ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԿԱՄ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐ

- ✓ Հոգնածություն
- ✓ Գլխացավ
- ✓ Գլխապտույտ
- ✓ Թուլություն
- ✓ Առատ քրտնարտադրություն
- ✓ Սրտխառնոց
- ✓ Մկանների լարվածություն (վզի, ուսերի, ծնոտի շրջանում)
- ✓ Արագ շնչառություն
- ✓ Սրտխփոց
- ✓ Ատամների սեղմում և կրճտոց
- ✓ Դող
- ✓ Ցավեր վզի կամ մեջքի շրջանում
- ✓ Անքնություն
- ✓ Ախորժակի կորուստ
- ✓ և այլն

Եթե դասընթացի անցկացման լսարանը փոքր է, նույնը կարելի է անել առանց «շրջայցի», օգտագործելով սահիկները:

Տարբերակ 2. Մասնակիցները բաժանվում են 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին հանձնարարվում է քննարկել ու պատահաբար վրա հավաքել իրենց ծանոթ կամ հանդիպած սթրեսի տարրեր դրսևորումներն ու նշանները: Այնուհետև մասնակիցները պետք է փորձեն բոլոր նշված արձագանքները խմբավորել ըստ հոգեբանական, մարմնական կամ վարքային դրսևորումների: Յուրաքանչյուր խմբին հանձնարարվում է հերթով ամփոփել ու մյուսներին ներկայացնել դրսևորումների մի տեսակ, օրինակ՝ մարմնական: Խմբի մյուս անդամները լրացնում են: Խմբավարն ամփոփում է և լրացնում՝ հարկ եղած դեպքում:

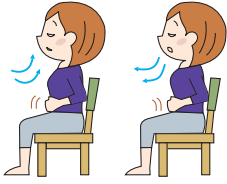
Կարևոր շեշտադրումներ

Մեզանից յուրաքանչյուրն ունի իր սեփական սթրեսային փորձառությունը, և այն, ինչը կարող է ծայրահեղ սթրեսային լինել մեկի համար, կարող է բոլորովին այլ կերպ ընկալվել մեկ ուրիշի կողմից: Մենք բոլորս այնքան տարբեր ենք: Նույնը վերաբերում է նաև սթրեսի նկատմամբ մեր արձագանքներին: Սթրեսի նշանները բազմազան են ու տարատեսակ, բայց, մեծամասամբ, դրանք բնական և նորմալ արձագանքներ են արտաստվոր ու արտառոց իրավիճակներին:

Հանդիպման ավարտին առաջարկում ենք փորձել մեկ այլ տեխնիկա՝ ճնշումը, անհանգստությունը կամ հոգնածությունը նվազեցնելու համար: Դա մեդիտացիայի մի տարբերակ է, որի ընթացքում կարծես մտքում «սկանավորում» ենք սեփական մարմինը՝ ցավը, լարվածությունը կամ անսովոր և անցանկալի զգացողությունները զգալու կամ բացահայտելու համար: Այս տեխնիկան ևս օգնում է նվազեցնել վախը և գերլարվածությունը, օգտակար է քնի հետ կապված խնդիրների, սթրեսի և անհանգստության և այլ դեպքերում: Ինչպես մյուս բոլոր հանգստացնող վարժությունների դեպքում, այս մեդիտացիան էլ հեշտությամբ կարող եք կիրառել ամենուր: Միայն թե հիշենք, որ այն պետք է դարձնել սովորություն՝ հաճախակի կիրառելով և չմտահոգվելով, եթե ձեր կատարումը կատարյալ չէ:

Գործնական առաջադրանք 4 _____

Մարմնի սկանավորման մեդիտացիա



Նպատակ. Սովորել դիտարկել սեփական մարմինը և միտքն ու ուշադրությունն ուղղորդել դեպի մարմնի տարբեր հատվածներ

Տևողությունը. 20 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Դասընթացավարի համար ուղեցույց հանդիսացող տեքստ

Մարմնի սկանավորում

Մասնակիցները շրջանաձև տեղավորվում են և հետևում դասընթացավարի հրահանգներին.

Հարմարավետ նստեք աթոռին, մեջքն ուղիղ պահեք, ոտնաթաթերը՝ հատակին: Ձեռքերը կարող եք հանգիստ դնել ձեր ծնկներին: Փակեք կամ կկոցեք ձեր աչքերը:

Մի քանի անգամ երկար, դանդաղ, խորը շունչ քաշեք: Շնչեք լիաթոք և դանդաղորեն արտաշնչեք: Շնչեք քթով և արտաշնչեք քթով կամ բերանով: Անտեսեք շրջապատող աղմուկը. ձեր ուշադրությունն արտաքին աշխարհից տեղափոխեք դեպի ձեր ներս՝ կենտրոնանալով շնչառության վրա:

Հիմա ուշադրությունը դանդաղորեն տեղափոխեք դեպի ձեր **ոտքերը**: Սկսեք դիտարկել, թե ինչպիսի զգացողություններ ունեք ձեր ոտքերում: Կարող եք շարժել ոտնաթաթերի մատները՝ զգալու ձեր մատների հպումը ձեր գուլպաներին կամ կոշիկներին: Պարզապես արձանագրեք ձեր զգացողությունները: Ուշադրությունը տեղափոխեք ձեր կոճերին, սրունքներին, ծնկներին և ազդրերին: Դիտարկեք ոտքերի ողջ երկայնքով ունենա՞ծ զգացողությունները:

Շնչեք և արտաշնչեք: Հաջորդ շնչի ժամանակ անցում կատարեք ձեր **մեջքի ներքևի հատվածի և կոնքերին**: Երբ դուք շնչում և արտաշնչում եք, դրանք թուլանում: Դանդաղորեն տեղափոխեք ձեր ուշադրությունը ձեր մեջքի միջին և վերին հատվածներին: Ուսումնասիրեք այդ հատվածներում ձեր ունեցած զգացողությունները: Հնարավոր է, որ բացահայտեք որոշակի զգացողություններ՝ կապված մարմնի հետ հպման կետերի հետ, աթոռին հավելիս զգաք ջերմություն կամ այլ զգացողություններ:

Այնուհետև ձեր ուշադրությունը կենտրոնացրեք ձեր **ստամոքսի կամ որովայնի** վրա: Թերևս, կնկատեք հագուստի հետ հավելյալ զգացողությունը, կամ մարսողության գործընթացը, կամ ձեր որովայնի՝ յուրաքանչյուր շնչի և արտաշնչի հետ բարձրանալ-իջնելը:

Շարունակելով շնչել՝ գիտակցությունը տեղափոխեք **կրծքավանդակի և սրտի** հատված և պարզապես հետևեք ձեր սրտի զարկերին: Դիտարկեք, թե ինչպես է կրծքավանդակն առաձգականանում, երբ դուք շունչ եք քաշում, և ինչպես է կծկվում, երբ արտաշնչում եք:

Հաջորդ շնչի ժամանակ ուշադրությունը կենտրոնացրեք ձեր **ձեռքերի ասիերի և մատների** վրա:

Այնուհետև, հաջորդ շնչի հետ ուշադրությունը տեղափոխեք և կենտրոնացրեք ձեր ձեռքերը զգալու վրա: Դիտարկեք այստեղ առկա զգացողությունները կամ դրանց բացակայությունը: Դուք կարող եք նկատել որոշակի տարբերություններ աջ և ձախ ձեռքերի միջև, կարիք չկա որևէ դատողություն անելու: Երբ արտաշնչում եք, կարող եք զգալ, որ ձեռքերը թուլանում են, իսկ ճնշվածությունը լքում է դրանք:

Շարունակեք շնչել և ուշադրությունը տեղափոխեք **պարանոցի, ուսերի և կոկորդի** հատված: Այդ հատվածներում կարող եք զգալ ձգվածություն, կոշտություն կամ պրկվածություն: Շնչելով՝ կարող եք նկատել, թե ինչպես է լարվածությունն իջնում ձեր ուսերից:

Հաջորդ շնչի ժամանակ ձեր ուշադրությունը տեղափոխեք և ուղղեք ձեր **գլխին և դեմքին:**

Իսկ հիմա ուշադրությանը տարածեք ձեր **ողջ մարմնով**՝ գլխավերևից մինչև ոտնաթաթերի ծայրեր: Նկատեք ձեր շնչառության ուղիքը, երբ այն ճամփորդում է ամբողջ մարմնով:

Լիարժեք, խորը շունչ քաշեք: Լիարժեք արտաշնչեք: Եվ երբ պատրաստ լինեք, բացեք ձեր աչքերը և ձեր ուշադրությունը վերադարձրեք ներկա պահի վրա»:

Դուք կարող եք այս վարժությանը հատկացնել այնքան ժամանակ, որքան հնարավորություն որ ունեք՝ ուշադրության տակ առնելով մարմնի ավելի մեծ հատվածներ՝ դրանցում առկա զգացողությունները գիտակցելու համար, կամ մարմնի թվարկված հատվածներից յուրաքանչյուրին հատկացնել ավելի կարճ կամ երկար ժամանակահատված»:

Ավարտելուց հետո մասնակիցները փոխանակվում են իրենց տպավորություններով:



Եթե մասնակիցներից մի քանիսը արդյունք չարձանագրեն նմանատիպ հանգստացնող վարժություններ կատարելիս, ընդունեք նրանց տեսակետը՝ բացատրելով, որ շատ դեպքերում իրական ազդեցությունը տեսանելի է դառնում տեխնիկան հաճախակի կիրառելու դեպքում: Խրախուսեք նրանց այնուամենայնիվ փորձել ևս մեկ կամ երկու անգամ, կամ փորձարկել ռելաքսացիոն կամ հանգստացնող տեխնիկաների մեկ այլ տարբերակ: Հնարավորություն տվեք որոշ մասնակիցներին կատարելու ընթացքում տհաճ զգացողություններ ունենալու դեպքում դուրս գալ շրջանից կամ սենյակից՝ առանց որևէ բացատրությունների:

Դասընթացավարը կարող է ըստ ցանկության կարդալ տեքստը ամբողջությամբ կամ ընտրել որոշ հատվածներ: Հնարավոր է նաև օգտվել նմանատիպ կամ այլ հանգստացնող տեխնիկաներից առցանց տարբերակներով:

ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 3

Հանդիպման թեմաներ

- Նախորդ հանդիպման ամփոփում
- Սթրեսի կառավարում
- Առողջ կենսակերպ
- Ինքնաճանաչում
- Մտածելակերպի վերանայում
- Հանգստացնող տեխնիկա «Ապահով վայր»

Անհրաժեշտ նյութեր

- Սթրեսի կառավարման կառավարման պլանի կամ քայլերի թերթիկը (օրինակը տես Հավելված 3-ում) (A4 տպված տարբերակով)
- «Ինչպես եք հաղթահարում սթրեսը» հարցաթերթիկը դասընթացավարի համար
- «Խորհուրդներ»-ի քարտեր (օրինակը տես Հավելված 4-ում) (A4 ֆորմատ կամ ստվարաթուղթ)
- Պաստառ
- Մարկեր չորս գույնի
- Կպչուն ժապավեն
- Տեխնիկական միջոցներ՝ պրոյեկտոր, էկրան, համակարգիչ



Նախորդ հանդիպման վերհիշում և նոր թեմայի ներածություն

Տևողություն. 10 րոպե

Մասնակիցները հերթով պատմում են, թե որն էր նախորդ հանդիպման ամենաուշագրավ թեման և թե ինչ փորձառություն ստացան:



Սթրեսի կառավարման հիմնական եղանակները

Տևողություն. 10 րոպե

«Երբ մենք այլևս ի վիճակի չենք փոփոխելու իրավիճակը, մարտահրավերը կայանում է ինքներս մեզ փոփոխելու մեջ»:

Վիկտոր Ֆրանկլ

Սրբեսի կառավարումը նախատեսում է տարբեր գործիքների ու մոտեցումների կիրառում, որոնք հատկապես երկարատև սրբեսի դեպքում օգնում են նվազեցնել լարվածության ու անհանգստության մակարդակը, պահպանել ընդհանուր բարօրությունը ու բարելավել ամենօրյա գործունեությունը: Գերլարված ու գերհագեցած մեր ժամանակներում՝ անորոշության, տեղեկատվության անկառավարելի հոսքի և մասնագիտական ու անձնական կյանքում անընդհատ աճող պահանջների ներքո, սրբեսի կառավարումն առողջ և հաջողակ լինելու բանալիներից մեկն է: Իրականում, մենք բոլորս էլ կարողանում ենք հաղթահարել սրբեսը տարբեր ճանապարհներով: Այդ ճանապարհներից որոշները դրական են (օրինակ՝ մարզվելը, ընկերների կամ հարազատների հետ շփվելը), որոշներն էլ կարող են կարճաժամկետ հեռանկարում թեթևացնել իրավիճակը, սակայն վնասակար լինել տևական կիրառման դեպքում (օրինակ՝ ոգելից խմիչք օգտագործելը): Այնուամենայնիվ, ապացուցված է, որ սրբեսի հաղթահարման որոշակի մոտեցումներ մշտապես արդյունավետ են, օրինակ՝ լարվածությունը թուլացնող և շնչառական տարբեր տեխնիկաները (որոնցից մի քանիսին մենք հնարավորություն ունեցանք ծանոթանալ նախորդ հանդիպումների ընթացքում) օգնում են հակազդել սրբեսի անցանկալի մարմնական արձագանքներին, կայունացնել շնչառությունը, նվազեցնել մեր սրտի զարկերի արագությունը, թուլացնել մկանների լարվածությունը և այլն: Ուստի որոշակի «հակա-սրբեսային» մեթոդների գիտակից կիրառումը յուրաքանչյուրիս առօրյա կյանքում անմիջապես արդյունք է տալիս՝ մեզ վերադարձնելով իրավիճակը վերահսկելու զգացողությունը: Այսպես՝ օրինակ, եթե ես չեմ կարող հակազդել բացասական լուրերի հոսքին, ապա միանշանակ ի վիճակի եմ վերահսկել լուրերը և արտաքին ինֆորմացիան ընկալելու կամ ունկնդրելու իմ չափաբաժինը, կամ էլ՝ իմ ռեակցիաներն այդ լուրերին: Այժմ առաջարկում եմ ուսումնասիրել սրբեսին դիմակայելու յուրաքանչյուրիս սեփական մոտեցումները:

Գործնական առաջադրանք 1 _____

Ինչպե՞ս եք հաղթահարում սրբեսը



Նպատակ. Վերհանել ու ընդգծել սրբեսը հաղթահարելու կամ կառավարելու՝ մասնակիցների առկա հմտությունները և սովորությունները

Տևողություն. 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Պաստառ և երկու գույնի մարկերներ

Սրբեսը հաղթահարելու իմ հմտություններն ու սովորությունները

Մտածեք ձեր կյանքում տեղի ունեցած որևէ սրբեսային իրավիճակի մասին: Ինչպե՞ս եք դուք կառավարել տվյալ իրավիճակն անցյալում: Ի՞նչն է ձեզ սովորաբար օգնում սրբեսային իրա-

վիճակներից դուրս գալ: Ինչ հնարքներ, գործողություններ եք կիրառում՝ նշեք և՛ դրականը, և՛ բացասականը:

Մասնակիցները կիսվում են իրենց սեփական մոտեցումներով, և մասնակիցներից մեկը բարձրաձայնած եղանակները գրի է առնում գրափախտակին կամ պաստառին:

Հիմա եկեք մտածենք, թե դրանցից որոնք են օգտակար, իսկ որոնք՝ այդքան էլ չէ:

Կարելի է դրական և բացասական մոտեցումները տարբերակել կամ «+», «-» նշաններով, կամ տարբեր գույնի մարկերներով, կամ գրի առնել տարբեր պաստառների վրա և ավարտելուց հետո ավելացնել վերնագրեր՝ «դրական»/«բացասական»:

Այժմ եկեք մտածենք, կարո՞ղ ենք այս ընդհանուր ցուցակից սթրեսը հաղթահարելու մոտեցումների մի քանի խմբեր առանձնացնել:

Դասընթացավարն անցում է կատարում սթրեսի կառավարման եղանակներին՝ մասնակիցների կողմից թվարկված ռազմավարություններն ու առաջարկությունները խմբավորելով ոչ միայն որպես դրական և բացասական, այլև՝ նկատի ունենալով ստորև ներկայացված երեք խմբերը:



Սթրեսի կառավարման հիմնական եղանակները

Տևողություն. 5 րոպե

Սթրեսի կառավարումը հասանելի է գրեթե բոլորին. այն ենթադրում է սեփական ջանքերի գիտակցված ներդրում և կարող է շատ անհատական լինել: Կառավարել սթրեսը նշանակում է ոչ թե առանց սթրեսի ապրել, այլ՝ վերահսկել սթրեսի ազդեցությունը մեզ վրա: Դրան հասնելու լավագույն ճանապարհը հավասարակշռություն հաստատելն է առկա սթրեսի գործոնների ու սթրեսին հակազդելու մեր հոգեբանական ռեսուրսների միջև: Պատկերացրեք, որ ճամփորդում եք երկու ճամպրուկներով. դրանցից մեկը խորհրդանշում է ձեր սթրեսի գործոնները, մյուս ճամպրուկը խորհրդանշում է ձեր ռեսուրսները՝ որոնց մեջ մտնում են խնդիրները հաղթահարելու ձեր սեփական մոտեցումները և սթրեսի կառավարման հմտությունները: Նույնիսկ ծանր բեռը կարող է կառավարվել, քանի դեռ երկու ճամպրուկները հավասարակշռված են:

Մասնակիցներին բաժանվում է սթրեսի կառավարման պլանի կամ քայլերի թերթիկը հետևյալ հրահանգով (Հավելված 3).

Ընտրեք հաջորդիվ քննարկած գործիքներից այնպիսի երկուսը, որոնք այսուհետ կկիրառեք առօրյա կյանքում: Քննարկման ավարտին ցանկալի կլինի, որ սթրեսին դիմակայելու ձեր «գործիքները» կամ հնարքները հավելվեն նոր կամ այլ առաջարկներով:

Եկեք փորձենք դիտարկել սթրեսը հաղթահարելու մոտեցումները հետևյալ հիմնական խմբերով.

- Հավասարակշռված կամ առողջ ապրելակերպ
- Ինքնաճանաչում կամ ինքնադիտարկում
- Մտածելակերպի փոփոխություն կամ վերանայում

Գործնական առաջադրանք 2

Սթրեսի կառավարում Մաս 1. Առողջ ապրելակերպ



Նպատակ. Վերլուծել սեփական սովորությունները և կենսակերպը

Տևողություն. 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. «Ինչպես եք հաղթահարում սթրեսը» հարցաթերթիկը դասընթացավարի համար

«Ինչպես եք հաղթահարում սթրեսը» հարցաթերթիկ

Նախքան թեմային անդրադառնալը՝ եկեք միասին պատասխանենք հետևյալ հարցմանը. նկատի ունեցեք, որ սա **հոգեբանական թեստ կամ ախտորոշիչ գործիք չէ:** Փոխարենը՝ այն արտացոլում է սթրեսը հաղթահարելու ձեր որոշ սովորությունները: Պարզապես հետևեք հարցաշարի հրահանգներին և վերջում հաշվեք միավորների ընդհանուր քանակը:

Ձեր հաշվին ավելացրեք.

1. **10 միավոր**, եթե ձեր ընտանիքը և/կամ ընկերներն աջակցում են ձեզ:
2. **10 միավոր**, եթե ունեք հոբբի կամ սիրելի զբաղմունք, մի բան, որ անում եք ինքներդ ձեզ համար և ակտիվորեն զբաղվում եք դրանով (արվեստ, այգեգործություն, ընթերցանություն, ձեռագործ աշխատանք և այլն): Ավելացրեք 10-ական միավոր՝ շաբաթվա ընթացքում այդպիսի գործողության կամ զբաղմունքի յուրաքանչյուր անգամվա համար:
3. **10 միավոր**, եթե դուք պարբերական կերպով (օրինակ՝ ամիսը մեկ կամ երկու անգամ) միանում և շփվում եք հասարակական կամ աշխատանքային խմբի շրջանակներում (օրինակ՝ գործընկերների հետ):
4. **15 միավոր**, եթե հաշվի առնելով ձեր հասակը և տարիքը՝ «նորմալ» քաշի սահմաններում եք, կամ այդ շեղումը 5կգ-ից ավելի չէ:
5. **15 միավոր** շաբաթվա ընթացքում ռելաքսացիոն կամ հանգստացնող որևէ վարժության կիրառման յուրաքանչյուր անգամվա համար (շնչառական, մեդիտացիա և այլն):
6. **15 միավոր** շաբաթվա ընթացքում ֆիզիկական վարժություններին առնվազն 30 րոպե հատկացնելու յուրաքանչյուր անգամվա համար (մարզումներ, զբոսանք, լող և այլն):

7. **10 միավոր**, եթե դուք սնվում եք կանոնավոր կերպով և ուտում եք առողջ կամ բալանսավորված սնունդ:
8. **10 միավոր**, եթե դուք ունեք «ձեր սեփական» այնպիսի անկյունը՝ սենյակը, տարածքը, որտեղ կարող եք միառժամանակ մենակ մնալ, առանձնանալ և հանգստանալ:
9. **10 միավոր**, եթե օրվա ընթացքում հաջողությամբ եք կառավարում եք ձեր ժամանակը:

Այժմ հանեք ձեր հաշվից.

10. **10 միավոր**՝ օրվա ընթացքում օգտագործած յուրաքանչյուր ծխախոտի համար:
11. **10 միավոր**՝ օրվա ընթացքում քաղցրավենիք ուտելու յուրաքանչյուր դեպքի համար:
12. **10 միավոր**՝ ցավազրկողներ կամ քնաբեր օգտագործելու համար:
13. **10 միավոր**՝ շաբաթվա ընթացքում աշխատավայրում արտաժամյա աշխատանքի մնալու կամ տանն աշխատանքը շարունակելու յուրաքանչյուր դեպքի համար:
14. **10 միավոր**՝ շաբաթվա ընթացքում 5 ժամից պակաս քնելու յուրաքանչյուր օրվա համար:

ԸՆԴԱՄԵՆԸ միավորներ. _____

Եթե ձեր **արդյունքն ավելին է, քան 50 միավորը**, հավանաբար դուք գիտեք, թե ինչպես պետք է ինքներդ ձեզ համար հոգ տանեք: Եթե ձեր **արդյունքը տատանվում է 30-50 միավորի շրջակայքում**, դա նշանակում է, որ դուք պետք է ավելին անեք ձեր ինքնախնամքի հարցում: Նրանք, ում **արդյունքը 30-ից պակաս է**, ենթադրաբար վատ են հոգ տանում իրենց համար:

Մասնակիցները ցանկության դեպքում կիսվում են իրենց արդյունքներով, և յուրաքանչյուրն իր համար հետևություններ է անում իր սովորությունների վերաբերյալ:

Հարցաշարը մեր ուշադրությունը հրավիրեց սթրեսի կառավարման ու կանխարգելման գործում ինքներս մեր մասին հոգ տանելու, բալանսավորված կենսակերպ վարելու **կարևորության վրա**: Առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտ տարրերն են սննդակարգը, ամենօրյա ֆիզիկական ակտիվությունը, բավարար քունը, սոցիալական շփումները, ժամանակի արդյունավետ կառավարումը և այլն: Առողջ ապրելակերպը կենսական նշանակություն ունի երջանիկ և որակյալ կյանք վարելու համար, քանզի այն մեզ դրական պահեր ու փորձառություններ է պարգևում և կանխարգելում է հիվանդությունները: Որքան էլ որ շատերիս անկարևոր կամ անիրագործելի կարող է թվալ առողջ ապրելակերպը, ընդունենք սակայն, որ մեր կենսաոճը և ինքնախնամքի համար պատասխանատու լինելը ամեն բանի հիմքում է: Մենք ինքներս ենք ձևավորում մեր կենսաոճը՝ հավասարակշռություն մտցնելով սովորությունների, պարտականությունների և հաճելի ու օգտակարի միջև:



Առողջ ապրելակերպը չպետք է դիտարկվի իբրև թելադրանք կամ դեղատոմս և, առավել ևս, վերածվի «ճիշտ» կամ «սխալ»-ի քարոզի: Այս քննարկումը միտված է սեփական կենսակերպին «կողքից հայացք» նետելուն՝ ինքներս մեզ համար որոշ «անցանկալի» երևույթների վրա ուշադրություն դարձնելու համար: Սա իր հերթին կօգնի նախանշել մեկ-երկու փոփոխություն մեր սովորություններում, որը յուրաքանչյուրս կարող ենք ինքներս նախաձեռնել՝ առանց կողմնակի միջամտության կամ պարտադրանքի: Իհարկե, քննարկելիս պետք է նաև հաշվի առնել գյուղական համայնքի բնակիչների առօրյան, որտեղ այգեգործությունն, օրինակ, հաճախ փոխարինում է ֆիզիկական ակտիվությանը, փոխադրամիջոցի կամ տրանսպորտի բացակայության պայմաններում մարդիկ ավելի շատ են քայլում, իսկ բազմանդամ ընտանիքներում գրեթե բացառվում է շփումների պակասը:

Թողնելով, որ յուրաքանչյուրս ինքն իր համար սահմանի իր առողջ ապրելակերպի կանոնները, առաջարկում եմ միասին փորձել վերլուծել **Ժամանակն արդյունավետ տնտեսելու մեր սովորությունը**, քանի որ շատերս ինքնախնամքի անտեսումը հաճախ պատճառաբանում ենք ժամանակի սակավությամբ:

Գործնական առաջադրանք 3

Ինչպես ենք կառավարում մեր ժամանակը



Նպատակ. Վերլուծել մասնակիցների առօրյա գործողությունների առաջնահերթությունները և միասին մշակել օրվա ժամանակացույցը՝ պլանավորման մեջ որոշակի իրատեսական քայլեր փոփոխելով:

Տևողություն. 15 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Երկու պաստառ և չորս գույնի մարկերներ

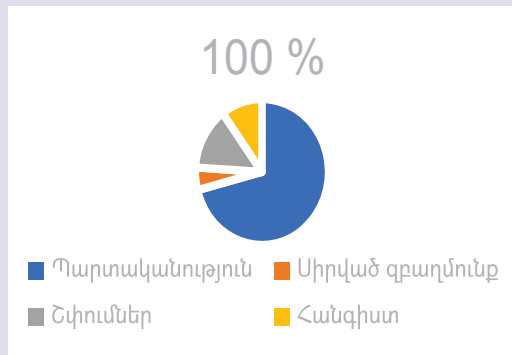
«Իմ օրը». առաջնահերթությունների վերլուծություն

Դասընթացավարը երկու պաստառների վրա շրջան է գծում, որոնք պետք է խորհրդանշեն ամբողջական օրը՝ 100% (օրինակը տես ներքևում): Մասնակիցներին հրահանգ է տրվում մտածել և գրառել իրենց ամենօրյա խնդիրները, անելիքները և գործողությունները և այնուհետ որոշել, թե դրանցից որոնք են.

- պարտականություններ
- հանգիստ
- սոցիալական շփումներ
- հաճելի կամ սիրված զբաղմունքներ/ հոբբիներ

Պատկերավորության համար, պաստառի վրա նկարված շրջանի ներքևում վերոհիշյալ չորս ոլորտները նշել տարբեր գույնի մարկերներով: Այնուհետև յուրաքանչյուր մասնակից թող փորձի իր համար վերարտադրել իր **իրական** օրվա **հանգիստ-պարտականություններ-շփումներ-հաճելի զբաղմունք** բաժինների տոկոսային հարաբերակցությունը. օրինակ՝

«Իմ իրական օրը»



Մասնակիցները միմյանց ներկայացնում են իրենց օրվա «կազմությունը» և վերլուծում դրանք: Տվյալ օրինակում պարտականությունները կազմում են 71%, 1,4% շփումների բաժինն է, հանգստանալու համար նախատեսված ժամանակը՝ 1%, իսկ 0,5% է մնում սիրված զբաղվածություններին: Եթե խմբի մասնակիցներից շատերի մոտ գերակշռում են պարտականությունները, դասընթացավարը մաս-

նակիցների հետ քննարկում է, թե ինչ կարելի է անել դրանց չափաբաժինը նվազեցնելու կամ վերահսկելու համար:

Մի քանի առաջարկ

Գնահատեք պարտականություն ենթադրող **անելիքները՝ ըստ իրենց հրատապության** (1-10 սանդղակով) կամ **խմբավորվեք** դրանք ըստ.

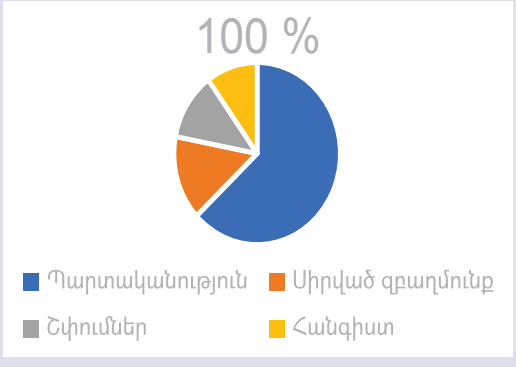
- պարտադիր, անհետաձգելի (օրինակ՝ փոքր երեխաներին կերակրելը),
- կարևոր (օրինակ՝ դասին պատրաստվելը, հաշվետվություն գրելը),
- երկրորդական (օրինակ՝ արդուկը, պատուհան լվանալը):

Այժմ փորձեք առաջին հերթին **հետաձգել** երկրորդական աշխատանքները կամ պարտականությունները:

Ըստ հրատապության (1-10) դասավորեք անհետաձգելի ու կարևոր անելիքները մեկը մյուսի հետևից ու կրկին փորձեք հետաձգել մի քանիսը:

Վերագնահատեք պարտականությունների կարևորությունը կամ հրատապությունը:

Քննարկման արդյունքում գծված երկրորդ շրջանն առաջարկվում է վերակազմակերպել «ցանկալի օրվա» համամասնությամբ, իհարկե՝ իրագործելիության սահմաններում: Օրինակ՝



«Համ ցանկալի օրը»

Անգամ փոքր փոփոխությունները ողջունելի են: Ավելացնելով ձեր օրվա կազմում սիրված կամ հաճելի զբաղմունքները (1%), շփումները (1,5%) ու հանգիստը (1,2%), հաջողվեց մի փոքր պակասեցնել պարտականությունները՝ դրանք 7,1% -ից հասցնելով 6,3 %-ի:

Եթե, այնուամենայնիվ, ձեր օրը մնում է հագեցած անհետաձգելի ու պարտադիր պարտականություններով ու առաջադրանքներով՝ ահա մի քանի առաջարկ ևս. դրանցից հրը կարող եք ընդունել:

Երբեմն-երբեմն.

- ✓ Կես ժամով **երկարաձգեք ընդմիջումը:**
- ✓ Թույլ տվեք ինքներդ ձեզ կարճ ժամանակ **միայնակ մնալ** (օրինակ՝ գիրք կարդալ, ձեռագործություն անել, զբոսնել և այլն):
- ✓ Թույլ տվեք ինքներդ ձեզ կես օր անցկացնել՝ **ոչինչ չձեռնարկելով:**
- ✓ Ձեռնարկեք մի բան, որ **պլանավորել կամ ցանկացել եք վաղուց**, բայց դրա համար երբեք ժամանակ չեք գտել (օրինակ՝ հանդիպել ընկերներին, այցելել թատրոն, ֆիլմ դիտել և այլն):
- ✓ Հանգստյան օրերին մի փոքր **ավելի երկար մնացեք անկողնում:**



Սթրեսի կառավարում. Մաս 2. Ինքնադիտարկում

Տևողություն. 5 րոպե

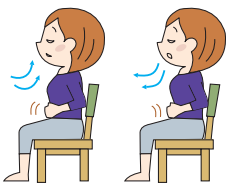
Սթրեսի կառավարման բոլոր հմտություններից **ինքնաճանաչումը** թերևս **հիմնարարն** է, քանի որ մյուս հմտությունները ենթադրում են ինքնագիտակցություն՝ ինչպես ցանկացած հոգեբանական աշխատանքի դեպքում: Ինքնագիտակցության թեմային որոշակի իմաստով անդրադառնում էինք դեռևս առաջին հանդիպումից, տարբեր առաջադրանքների ու վերլուծությունների ընթացքում: Ինքնագիտակցությունը ենթադրում է ինքնավերլուծություն մեր մարմնի արձագանքների՝ այդ թվում զգացմունքների, մտքերի մասին, և այն բանի մասին, թե ինչպես են դրանք իրար հետ առնչվում: Դրանց ճանաչումը նվազեցնում է մեր հակազդումների ուժգնությունը և հաճախականությունը: Նույնը վերաբերում է մեր մարմնի զգացողություններին. եթե սիրտն արագ է բաբախում, դրա պարզ գիտակցումը կբերի նրան, որ ձեր սիրտը կսկսի ավելի դանդաղ բաբախել:

Ինքնադիտարկումը մեր արձագանքների վերահսկման նախապայման է: Ենթադրենք, ձեր դեկավարն անարդար վիրավորել է ձեզ, դուք զգում եք զայրույթ և վիրավորանք և չեք կարողանում հանգստանալ ու մոռանալ դա: Ժամեր կամ նույնիսկ օրեր անց, դուք դեռ երևակայական խոսակցություններ եք վարում ձեր մտքում. ինչ պետք է ասեիք այդ պահին կամ ինչ կուզենայիք դեռ ասել նրան՝ ի պատասխան իր բոլոր սխալների: Այսպիսի տրամադրությունը, սակայն, միայն գլխում պտտվող որոշակի մտքերի խնդիր չէ: Մեր մարմնական արձագանքը նպաստում է դրան. պատկերացրեք, թե ինչ տեսք ունի ձեր բարկացած դեմքը, գուցե սեղմված է ծնոտը, լարված պարանոցը և այլն: Դա գիտակցելը ցանկացած այլ գործողությունից կամ «մոռանալու» հորդորներից ավելի լավ կօգնի բառացիորեն «բաց թողնել» այդ տհաճ միջադեպը, բայց ելակետը գիտակցումն է:

Եկեք **ինքնաճանաչումը** կամ **ինքնադիտարկումը** փորձարկենք գործնականում:

Գործնական առաջադրանք 4 _____

Ինքնադիտարկում



Նպատակ. Սովորել դիտարկել սեփական մարմինը, միտքը, վարքն ու հույզերը

Տևողություն. 20 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Դասընթացավարի համար ուղեցույց հանդիսացող հարցերի շարք

Դիտարկեք ինքներդ ձեզ

Մասնակիցները նստում են հարմարավետ, կարող են փակել աչքերը և հետևել դասընթացավարի հրահանգներին (կարդալ դանդաղ, նախադասությունների միջև կարճ դադարներով):

Մի պահ կենտրոնացեք. դիտարկեք վերջին մի քանի օրերի ձեր **մարմինը կամ զգացողությունները մարմնում:**

- Արդյո՞ք զգում եք լարվածություն ձեր մկաններում:
- Արդյո՞ք ավելի հաճախ եք սկսել ունենալ գլխացավեր:
- Ձեր մեջքին, պարանոցին կամ մարմնի այլ հատվածում ունե՞ք ձգվածություն:
- Բողոքում եք, արդյո՞ք, հոգնածությունից:
- Ինչպե՞ս եք շնչում:
- Քնի հետ կապված որևէ խնդիր ունե՞ք:

Դիտարկեք ձեր **հուզական ու իմացական դրսևորումները:**

- Արդյո՞ք հաճախ եք ունենում տրամադրության տատանումներ:
- Արդյո՞ք ամեն մանրուք գրգռում է ձեզ:
- Կենտրոնանալու հետ կապված դժվարություններ ունե՞ք:
- Արդյո՞ք ձեր մոտիվացիան օրըստօրե նվազում է:

Դիտարկեք ձեր հույզերը: Փորձեք ձեր հույզերին վերաբերվել ինչպես ալիքների, որոնք գալիս և գնում են: Մի փորձեք վանել կամ մերժել ձեր հույզերը, դրանից հույզերն ահագնանում են: Մի քննադատեք ձեզ բացասական հույզերի համար: Գոյություն չունեն վատ հույզեր. զայրույթը, վախը, թախիծը ցավագին հույզեր են, բայց նրանք վատը չեն: Ընդունեք ձեր հույզերը: Դուք ձեր հույզերը չեք: Հույզերը ձեր մի մասն են, դուք ավելին եք, քան ձեր հույզերը:

Ինչպիսի՞ն է **ձեր վարքագիծը**: Ի՞նչ եք դուք հիմա հաճախ անում: Ի՞նչ եք դուք խուսափում անել կամ ի՞նչն եք անտեսում:

- Հաճախ եք նախընտրում մեկուսանալ և մենակ մնալ:
- Արդյո՞ք հիմա սովորականից շատ եք ծխում:
- Սովորականից շատ եք ուտում կամ հակառակը: Գուցե բոլորովին չեք ուտում
- Նկատում եք, որ ալկոհոլն օգնում ձեզ լիցքաթափվել ու խաղաղվել:
- Ավելի հաճախ եք վեճի բռնվում կամ ներգրավվում կոնֆլիկտների մեջ:

Մասնակիցները կիսվում են իրենց «բացահայտումներով»: Ի՞նչ նկատեցին, արդյո՞ք ինչ-որ բան փոխվեց նկատելուց հետո:

Պարտադիր չէ, որ միանգամից մեծ փոփոխություններ նկատվեն, շատ ավելի կարևոր է աստիճանաբար սովորել «ինքներս մեզ կարդալ», ուշադիր լինել մեր մարմնի կողմից ուղարկվող ազդակներին

Տնային առաջադրանք (ըստ ցանկության) մասնակիցների համար (այն դեպքում, եթե դասերն անցկացվում են շաբաթական մեկ անգամ)։

- Շաբաթվա ընթացքում դիտարկել մտքերը, զգացմունքները և մարմնի զգացողությունը:
- Պարբերաբար գրառումներ կատարել:

Կարևոր շեշտադրումներ

Մենք առանձնապես սովոր չենք ուշադրություն դարձնել մեր մարմնի զգացողություններին, նույնիսկ՝ զգացմունքներին: Երբեմն մենք փորձում ենք խուսափել տազնապեցնող հույզերից՝ շեղելով մեր միտքը կամ պայքարելով դրանց դեմ, և այդպիսով պարզապես խորացնում ենք մեր սթրեսը: Պետք չէ վախենալ հույզերից: Հույզերի միջոցով մեր մարմինը մեզ

հուշում է կամ ահազանգում է, որ ինչ-որ բան է կատարվում: Փոխարենը, դիտարկելով, թե ինչ է կատարվում մեր ներսում, ինչ ենք մենք զգում, ինչ մտքեր են պտտվում մեր գլխում, կամ որոշակի փոփոխություններ մեր սովորական վարքագծում, ինչպես է իրեն զգում մեր մարմինը և այլն, մենք արդեն իսկ փոփոխություններ ենք առաջացնում ու խոչընդոտում լարվածության ու անհանգստության խորացումը:

Ինքնադիտարկումը դեպի փոփոխություններ տանող առաջին և ամենակարևոր քայլն է:

Եկեք շարունակենք քննարկել սթրեսը և սթրեսային իրավիճակները հաղթահարելու մեր մոտեցումները՝ այս անգամ անդրադառնալով մեր մտածելակերպին և մեր շուրջը կատարվող իրադարձությունների հանդեպ մեր վերաբերմունքին:



Սթրեսի կառավարում. Մաս 3. Մտածելակերպի վերանայում

«Երբ ինչ-որ բան քեզ դուր չի գալիս, փոփոխ այն: Եթե չես կարող այն փոխել, փոխիր քո վերաբերմունքը»:

Մայա Անջելու

Այն, թե ինչպես ենք մենք տեսնում իրողությունները, մեր մտածելակերպը և աշխարհընկալումը ադրադառնում են մեր տրամադրության, ու ինքնազգացողության վրա: Հոգեբանական բազում տեսություններ ու ուսումնասիրություններ փաստում են լավատեսության կամ դրական մտածելակերպի նպաստավոր ազդեցությունը մարդու արդյունավետության, սթրեսակայունության ու առողջության վրա: Ի տարբերություն բացասական հույզերի, որոնք մեզ վտաքի ու դրա հնարավոր հետևանքների վրա են սևեռում, կլանում մեր էներգիան ու ուժերը, դրական մտածելակերպը խթանում է մարդու մտավոր, սոցիալական և ֆիզիկական զարգացումը, նրան ակտիվ, նախաձեռնող ու մոտիվացված դարձնում, նոր նվաճումների ու ձեռքբերումների դրդում:

Դրական մտածելու մեր ունակությունը կամ սովորությունը հնարավոր է զարգացնել: Դա իմանալը՝ շատ հուսադրող է: Քննարկենք մի քանի գաղափարներ, որոնք կարող են նպաստել **դրական մտածելակերպին**:

Գործնական առաջադրանք 5



Նպատակ. Քննարկել մտածելակերպի ազդեցությունը մեր տրամադրության ու բարեկեցության վրա ու խթանել մտածելակերպի փոփոխությունը

Տևողություն. 20 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Չորս խորհուրդ՝ տպված տարբերակով (A5 ֆորմատով), յուրաքանչյուր խմբի համար (*Հավելված 4*)

Մասնակիցները բաժանվում են 3-4 հոգանոց չորս խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին տրամադրվում է տպված մեկական խորհուրդ (առանց մեկնաբանության):

Խորհուրդ 1. **Եղեք երախտապարտ:**

Խորհուրդ 2. **Բարի եղեք ինքներդ ձեր հանդեպ:**

Խորհուրդ 3. **Ընդունեք ձեր անցյալը:**

Խորհուրդ 4. **Ոչինչ հավերժ չէ:**

Մասնակիցները պետք է կարդան խորհուրդը և քննարկեն այն իրենց խմբում՝ ուղղորդվելով հետևյալ հարցերով.

- Ինչպե՞ս եք այն հասկանում:
- Արդյո՞ք համաձայն եք դրա հետ:
- Կիրառման ի՞նչ եղանակներ եք տեսնում, որքանո՞վ է այն իրագործելի իրականում:

Յուրաքանչյուր խումբ ընտրված մասնակցի միջոցով մյուս խմբերի անդամներին ներկայացնում է տվյալ խորհրդի՝ իր խմբի ընկալումը: Մյուս խմբերը միանում են քննարկմանը:

Դասընթացավարն ամփոփում է յուրաքանչյուր խորհուրդը՝ ուղղորդվելով ներքոհիշյալ շեշտադրումներով:

«Եղեք երախտապարտ»

Երբ ապագան անորոշ է, կամ անհագստացնող շատ ու շատ առիթներ ունենք, դրան հակազդելու լավագույն միջոցն է ներկայումս այն **ամենի համար երախտապարտ լինելը**, որ ունենք այստեղ և այս պահին: Ներկա պահի համար շնորհակալ լինելը գիտակցված որոշում է: Գիտակցաբար ընտրենք, թե ինչի համար կարող ենք շնորհակալ լինել, փոխարենը՝ կառչել այն ամենից, ինչ կորցրել ենք, կամ ափսոսալ, որ կարող էինք ունենալ: Անգամ եթե ցավ, զայրույթ, հիասթափություն կամ վախ ենք ապրում այս պահին, չմոռանանք նաև այն ամենը, ինչի համար կարող ենք երախտապարտ լինել: Փորձենք «շնորհակալ լինելը» սովորություն դարձրել:

«Բարի լինենք ինքներս մեր հանդեպ»

Անորոշություն, սպառնալիք, չեղարկված ծրագրեր, չլուծված խնդիրներ, սահմանափակումներ և արգելքներ՝ կապված պատերազմի, համավարակի, ֆինանսական դժվարությունների հետ... Շատ բաներ լարվածություն ու վախեր են առաջացնում, շատ բան այնպես չէ, ինչպես կուզենայինք, որ լիներ: Գուցե դժվար է ապահովել աշխատանքում 100% արդյունք, դժվար է կենտրոնանալ, մեր արդյունավետությունը և մոտիվացիան կարող են սովորականից ցածր լինել: Ինքներս մեր հանդեպ բարի լինելը միշտ չէ, որ սովորաբար ստացվում է: Սթրեսային իրավիճակներում բոլորս հակված ենք ինքներս մեր մասին վատագույնը մտածելու ու մեզ քննադատելու: Վերաբերվենք մեզ այնպես, ինչպես կվերաբերվեինք մեր սիրելի ընկերոջը, որ հայտնվել է դժվար իրավիճակում կամ ծանր ժամանակահատված է ապրում:

«Ընդունենք մեր անցյալը»

Անցյալն այն է, ինչ արդեն կատարվել է: Մենք չեք կարող փոխել այն: Մնում է միայն ընդունել այն, դասեր քաղել դրանից և առաջ գնալ: Իհարկե, շատ ավելի հեշտ է ասել, քան՝ անել: Փորձենք ազատվել անցյալի բացասական ազդեցությունից, անկախ նրանից, թե որքան վատ փորձառություն ենք ունեցել: Անցյալը չպետք է որոշի, թե ով ենք մենք այսօր: Սկսենք այսօր ու շարունակենք վաղը գրել մեր կյանքի նոր էջը:

«Ոչինչ հավերժ չէ»

Կյանքում հավիտյան ոչինչ չկա: Ամեն օր նոր սկիզբ է և մի նոր հնարավորություն: Անկախ իրավիճակից, որում հայտնվում ենք, այն հավերժ չի տևի: Դա ժամանակավոր բան է: Կենտրոնանանք մեր հետագա կյանքի և անելիքների վրա:

Կարևոր շեշտադրումներ

Դրական մտածելակերպ՝ չի նշանակում աշխարհը միանգամից սկսել «վարդագույն» տեսնել ու անտեսել իրականը կամ բացասականը: Այն պարզապես քաջալերում է՝ այն ամենին, ինչ կատարվում է մեր շուրջը, վերաբերվել մի փոքր ավելի դրական ու կառուցողական ձևով: Բանալին, ինչպես կյանքի բոլոր իրավիճակներում, առաջին քայլն անելն է: Դրան դժվար է համաձայնել, հատկապես, երբ բազմաթիվ խնդիրներ ունենք, անհանգիստ ենք ու դյուրագրգիռ: Շատ շուտով կնկատեք տրամադրության փոփոխություն, և ինչ խնդիրների առջև էլ որ կանգնած լինեք, դրանք ձեզ շատ ավելի փոքր կամ գուցե անգամ աննշան կթվան:

Ինչպես տեսանք, մեր մտածելակերպը, այսինքն մեր աշխարհը, մարդկանց, մեր շուրջը տեղի ունեցող իրադարձություններն ու երևույթների **մեր ուրույն ընկալումն** ու **վերաբերմունքը** կարող է ազդել մեր զգացմունքների և վարվելակերպի վրա: Եկենք ավելի հանգամանալից ուսումնասիրենք մեր մտքերի, ապրումների ու գործողությունների փոխկապվածությունը:



Սթրեսի կառավարում. Մաս 3. Միտք-Հույզեր-Վարքագիծ

Տևողություն. 20 րոպե

Մարդկանց վրա ազդում են ոչ թե այն իրադարձությունները, որ տեղի են ունենում, այլ այն, թե ինչպես են նրանք ընկալում տեղի ունեցածը»:
Էպիկտետոս

Միևնույն իրավիճակին տարբեր մարդիկ տարբեր կերպ են արձագանքում: Մտածեք երեք տարբեր անձանց մասին, որոնք ինքնաթիռով ճամփորդում են դեպի Հռոմ. նրանցից մեկը գործուժման մեկնող գործարար է, մյուսն անհամբեր է՝ վայելելու իր արձակուրդը, իսկ երրորդը թոճիչների ֆոբիա (վախ) ունի: Ըստ ձեզ՝ ինչ են մտածում այս երեք մարդիկ: Ինչ եք կարծում, ինչպես նրանք կարձագանքեն օդանավի թափահարումին:

Մրազորոհի միջոցով մասնակիցները մեկնաբանում են նկարագրված իրավիճակը:

Դա նշանակում է, որ մեր վարվելակերպը կամ գործողությունները և հույզերն առավելապես ներազդվում են մեր մտքերով, կամ ավելի ճիշտ՝ մեր մտքերի, հուզական արձագանքի և դրսևորված վարվելակերպի միջև գոյություն ունի փոխադարձ կապ: Դիտարկենք մեկ օրինակ ևս:

Պատկերացրեք, ձեր վերադասն անցնում է ձեր կողքով՝ առանց բարևելու: Կարող եք մտածել՝ «նա միտումնավոր անտեսեց ինձ», «նա կոպիտ է», «չի սիրում ինձ» և այսպես շարունակ: Սա կարող է դրդել ձեզ հուզվել և, անգամ, անցանկալի գործողություններ կատարել, օրինակ՝ կոպտել: Սակայն, եթե նույն պահվածքը մեկնաբանենք այլ կերպ, օրինակ՝ «շտապում էր», «չտեսավ», «անուշադիր» էր և այլն, ապա վրդովվելու կարիք ամենևին էլ չի լինի:

Ինչպես տեսնում եք, իրավիճակը մեկնաբանելու մեր եղանակը կամ մտածելակերպը կանխորոշում է մեր հուզական արձագանքը և համապատասխանորեն՝ թելադրում վարքագիծը: Իմանալով, թե ինչպես է զարգանում «միտք-մարմին-վարքագիծ» շղթան, մենք կարող ենք վերահսկել մեր արձագանքը: Եկեք դիտարկենք հույզերի, մարմնական զգացողությունների, վարքի և մտքերի միջև կապը մեկ այլ օրինակի վրա:

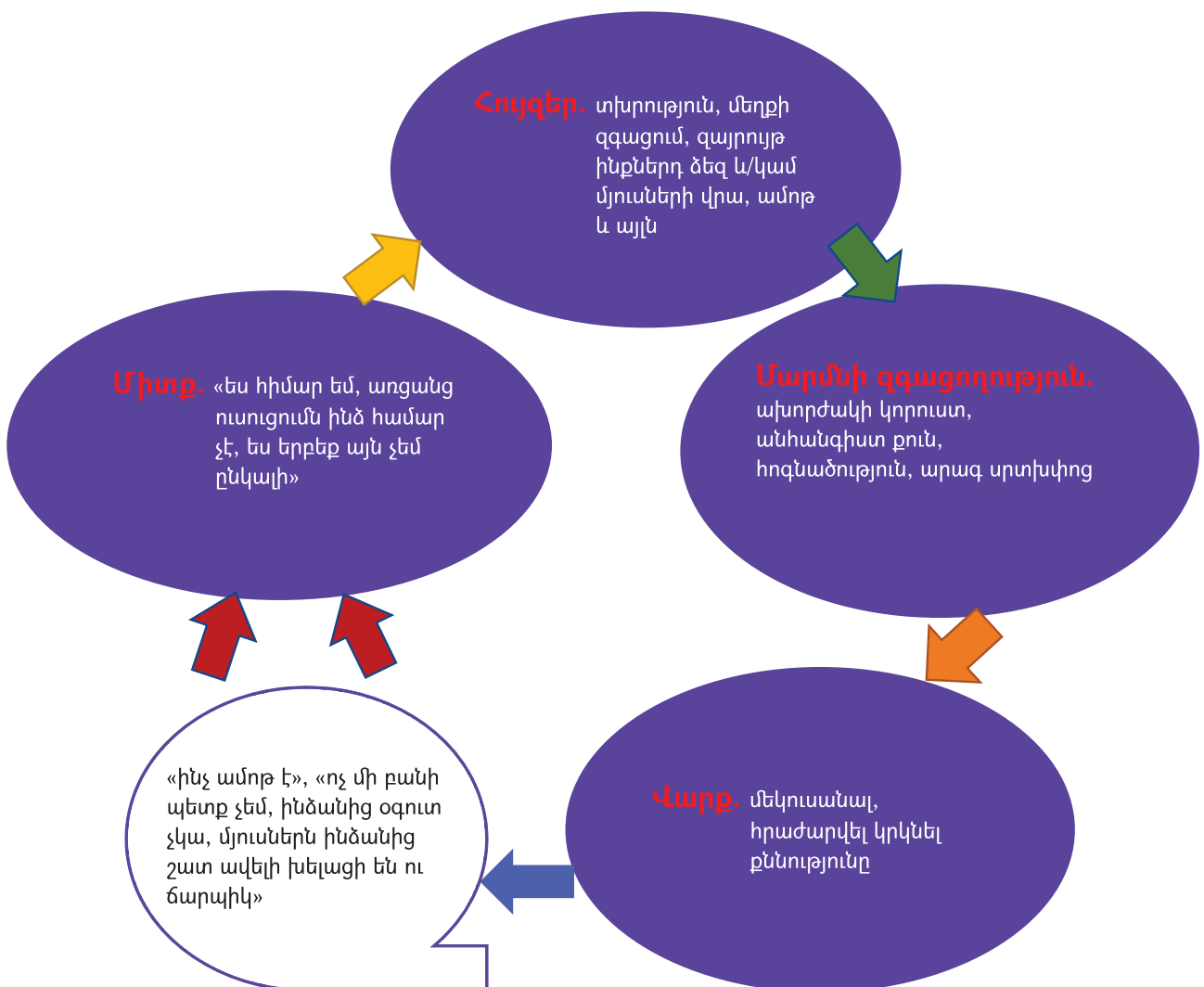
Իրավիճակ՝ հնարավոր է, որ դուք երեկ քննական թեստից վատ գնահատական եք ստացել:

Միտք՝ շատերս ինքներս մեր մասին կմտածենք՝ «Ինչ ամոթ է», «Ես հիմար եմ, այս առարկայից թույլ եմ և այլն...»:

Հույզեր՝ հիշեք կամ պատկերացրեք, թե նման մտքերն ինչ տրամադրություն, զգացողություն կառաջացնեին. տխրություն, մեղքի զգացում, զայրույթ ինքներդ ձեզ և/կամ մյուսների վրա, ամոթ և այլն:

Մարմնի զգացողություն՝ երբ դուք ձեզ վատ, տխուր, զայրացած, անհույս եք զգում, համապատասխանաբար կարող եք ունենալ մարմնական տհաճ զգացողություններ, օրինակ՝ ախորժակի կորուստ, անքնություն կամ անհանգիստ քուն, հոգնածություն:

Վարք՝ հետևաբար, դուք գուցե կմեկուսանաք, չեք ցանկանա հանդիպել ընկերներին և հարազատներին, դիմել օգնության և այլն: Մտածելով՝ «խայտառակվեցի», կամ «ոչ մի բանի պետք չեմ, ինձանից օգուտ չկա, մյուսներն ինձանից շատ ավելի խելացի են ու ճարպիկ» և այլն, կամ-րապնդեք սկզբում ձեր ունեցած բացասական մտքերն ու կնպաստեք «արատավոր շրջանի» հաջորդ պտույտին, ինչը դժվար թե ձեզ մղի դրական կամ կառուցողական քայլերի:



Եկեք փորձենք պատկերացնել նմանատիպ շղթայի վերջնարդյունքը՝ կիրառելով հետևյալ մտքերից որևէ մեկը:

Իրավիճակ՝ Եթե անգամ դուք երեկ թեստից վատ գնահատական եք ստացել, կարող եք այլ մեկնաբանություն տալ այս իրավիճակին:

Միտք՝ օրինակ, «ոչ ոք կատարյալ չէ, ես էլ կարող եմ սխալվել», կամ՝ «եթե մի քիչ պարապեմ, անպայման կստացվի», «շատերի մոտ չի ստացվում, բավականին դժվար է» և այլն:

Հույզեր՝ ինչպե՞ս ձեզ կզգայիք, եթե ձեր մտքերն այդքան բացասական չլինեին: Գուցե չլինեիք այդքան տխուր, չզգայիք մեղավորություն, զայրույթ, ամոթ կամ հուսալքություն և, հետևաբար,

Վարքագիծ՝ դժվար թե մեկուսանալու մեծ ցանկություն ունենայիք, այլ գուցե մտածեիք, թե ում հետ կուզենայիք կիսվել և ում կարող եք խնդրել՝ այդ հարցում ձեզ օգնել:

Մարմնական զգացողություններն էլ, ամենայն հավանականությամբ, նույն տիպի զգացողությունները չէին լինի:

«Ինչ ամոթ է»՝ մտածելու փոխարեն, գուցե ավելի շուտ հակված լինեք մտածելու՝ «ի՞նչ անել» ու «ինչպե՞ս հաղթահարել այս խնդիրը» և կառուցողական մոտեցումներ փնտրել:

Կարո՞ղ եք փորձել ձևակերպել նմանօրինակ մի քանի միտք: Կարո՞ղ եք բերել այդպիսի մտքերի սեփական օրինակներ:

Գուցե մի փոքր պարզունակ ներկայացված այս օրինակը պատկերավոր է դարձնում, թե ինչպես սթրեսային պահերին մենք հակված ենք առաջնորդվելու մեր հույզերով և կարծիքներով, որոնք իրար սնուցելով՝ «արատավոր շրջան» են ստեղծում: Մեր հույզերն ամրապնդում են մեր կարծիքները, որոնք իրենց հերթին ուժգնացնում են մեր հույզերը: Սա հանգեցնում է իմպուլսիվ գործողությունների և երկարաժամկետ հեռանկարում՝ անցանկալի հետևանքների՝ խոչընդոտելով խնդրի լուծմանը (օրինակ, երբ մենք կրճքավանդակի շրջանում մկանային ցավը մեկնաբանում ենք իբրև սիրտ-անոթային խնդիր, ցավն ուժգնանում է, ու ավելանում անհանգստությունը՝ երբեմն տանելով սխալ գործողությունների): «Արատավոր շղթան» կարելի նաև ընդհատել՝ ներգործելով մեր **մարմնական զգացողությունների** վրա, օրինակ՝ **շնչառական կամ այլ ռելաքսացիոն** տեխնիկա կիրառելով, փորձել նվազեցնել անհանգստությունն ու լարվածությունը: Երբեմն էլ գիտակցաբար փոփոխելով մեր **վարքագիծը**՝ կրկին արգելակում ենք բացասական մտքերի ու հույզերի շղթան: Մեզանից ոմանց էլ գուցե օգնության են հասնում մեր շրջապատի հարազատ մարդիկ, ընկերները՝ օգնելով խնդիրը լուծելու կոնկրետ քայլեր անել:

Իբրև ամփոփում՝ եկեք որդեգրենք հետևյալ բանաձևը (*Lao Tzu*).

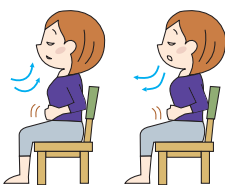
- Հետևեք ձեր մտքերին, դրանք խոսքեր են դառնում:
- Հետևեք ձեր խոսքերին, դրանք գործողություններ են դառնում:
- Հետևեք ձեր գործողություններին, դրանք բնավորություն են դառնում:
- Հետևեք ձեր բնավորությանը, այն ճակատագիր է դառնում:

Ինչպես բոլոր նախոր հանդիպումներին, այսօր էլ ավարտենք մեր աշխատանքը՝ գործնականում սթրեսը հաղթահարելու ևս մեկ հանգստացնող տեխնիկա կիրառելով: Հանգստացնող կամ լարվածությունը թուլացնող վարժությունները նպաստում են երկարաժամկետ ու կայուն դրական փոփոխությունների: Դրանք մարմինը հասցնում են խաղաղված վիճակի՝ ճիշտ այնպես, ինչպես քուն մտնելուց մի ակնթարթ առաջ կամ լավ քնելուց հետո արթնանալու պահին: Ստեղծվում են ամբողջ մարմնի և մտքի վերականգնման նպաստավոր պայմաններ, և զգալիորեն նվազում է կորտիզոլի (սթրեսի հորմոնի) մակարդակը: Արդյունավետության բանալին՝ հետևողականությունն է. փորձեք տարբեր մեթոդներ, փորձեք փոքր քայլերով, անգամ եթե արդյունքները միանգամից չզգաք: Երկար և ծանր աշխատանքային օրվա ավարտին անգամ 5-10 րոպե այդպիսի մեթոդների կիրառումը ձեզ մեծ էներգիա կտա և կօգնի ձերբազատվել սթրեսից և անհանգստությունից:

Եկեք միասին փորձենք:

Գործնական առաջադրանք 6 _____

Հանգստացնող տեխնիկա. «Իմ ապահով վայրը»



Նպատակ. Փորձարկել հանգստացնող տեխնիկայի մեկ այլ տարբերակ
Տևողություն. 10 րոպե
Անհրաժեշտ նյութեր. Դասընթացավարի համար ուղեցույց հանդիսացող տեքստ

Դասընթացավարը խնդրում է մասնակիցներին նստել շրջանով, ընտրել հարմարավետ դիրք և հետևել իր հրահանգներին:

Ձեր ապահով վայրը

Բոլորս էլ երբեմն կարիք ունենք գոնե մի կարճ ժամանակով փախչելու կամ թաքնվելու սթրեսից կամ ամենօրյա հոգսերից: Դրա համար մեզ անհրաժեշտ է մի վայր (իրական կամ էլ երևակայական), որտեղ կարող ենք տեղափոխվել հանգստանալու ու լիցքավորվելու համար:

Փակեք ձեր աչքերը և սկսեք շնչել դանդաղ և խորը՝ յուրաքանչյուր շնչի հետ թուլացնելով ամբողջ մարմինը: Ձեր երևակայությանը ազատություն տվեք՝ փնտրելու հատուկ վայր, որտեղ դուք ձեզ ապահով կզգաք ու կկարողանաք հանգստանալ: Դա կարող է լինել շինություն կամ բացօթյա տարածք, ծանոթ, հարազատ սենյակ կամ ալպյան մարգագետին: Դա կարող է լինել մի վայր, որտեղ բազմիցս եղել եք, կամ որտեղ միշտ երազել եք գնալ, կամ վայր, որն ամբողջությամբ ստեղծվել է ձեր երևակայության մեջ:

Երբ գտնեք ձեր հատուկ վայրը, կենդանացրեք այն: Նկատեք հորիզոնում երևացող տեսարանը: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչ եք տեսնում ձեր առջև, ինչ գույներ, առարկաներ, երևույթներ: Ինչ եք դուք լսում: Ինչ էլ որ լինի՝ ալիքներով հեղեղված ափ, մեղմ հոսող գետակ թե ժամացույցի աշխատանքի ձայնը, վայելեք այդ ձայնի հանգստացնող ազդեցությունը:

Ինչ բույր եք առնում: Կամ արդյոք որևէ բույր. թող դա լինի այնպիսի բույր, որը ձեզ խաղաղեցնում է: Շոշափեք որևէ բան և զգացեք դրա մակերեսը: Ուշադրություն դարձրեք օդի ջերմաստիճանին:

Սա ձեր վայրն է, և այն կարող է լինել ճիշտ այնպիսին, ինչպիսին կկամենաք: Կարող եք կարգավորել լուսավորությունը: Եթե չեք ուզում մեծակ լինել, շրջապատեք ձեզ ընկերներով ու բարեկամներով: Իսկ եթե հակառակը, նախընտրում եք միայնակ լինել, նրանց թողեք հեռվում: Ձեր ապահով վայրը դարձրեք ավելի տաք կամ զով: Եթե ձեզ պաշտպանված զգալու համար պետք են բարձր պատեր կամ պարիսպներ, կամ ձեզ անհրաժեշտ է ամրոց կամ ժայռ, որտեղ ոչ ոք չի կարողանա բարձրանալ, ավելացրեք դրանք ձեր հատուկ վայրում:

Իսկ հիմա պատկերացրեք, որ հարմարավետ նստած կամ պառկած եք ձեր հատուկ վայրում և ձեզ լիովին հանգստացած եք զգում: Դանդաղ ու խորը շունչ քաշեք: Զգացեք, ինչպես է ձեր ամբողջ մարմինը ծանրանում և հանգստանում: Թող այն ամենը, ինչ անհանգստացնում է ձեզ, ջնջվի և մաքրվի ձեր զգայարաններից, քանի դեռ այս ապահով վայրում եք: Մնացեք այստեղ 1-2 րոպե:

Դուք կարող եք այնտեղ վերադառնալ ցանկացած ժամանակ: Այն կարող է լինել ձեր հանգստացնող հանգրվանը՝ երբ էլ որ դրա կարիքն ունենաք: Եթե ցանկանում եք, կարող եք նաև ինչ-որ բան վերցնել ձեզ հետ, ինչ-որ մի բան, որ կհիշեցնի ձեր ապահով վայրի մասին ու կփոխանցի այս վայրի դրական ազդեցությունը:

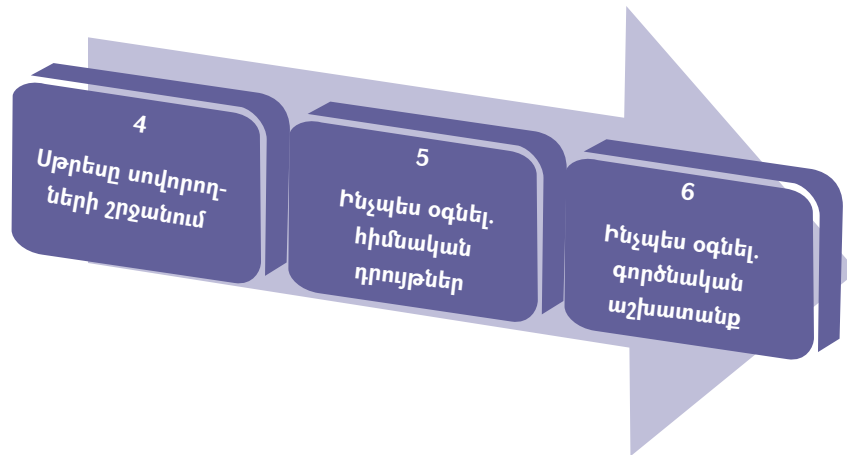
- Այժմ ես կսկսեմ 10-ից հետհաշվարկը, որից հետո, խնդրում եմ, բացեք աչքերը ու վերադարձեք այստեղ ու հիմա:
- Մասնակիցները փոխանակում են իրենց տպավորությունները:
- *Դասընթացավարն ամփոփում է և ավարտում հանդիպումը:*

Դասընթացավարն ամփոփում է և ավարտում հանդիպումը՝ վերհիշելով տեղի ունեցած երեք հանդիպումների նպատակները ու թեմաները ու հայտարարելով հաջորդ Մոդուլի կամ երեք հաջորդ հանդիպումների առարկան:



ՄՈԴՈՒԼ 2

«ՕԳՆԻՐ ՄՅՈՒՍՆԵՐԻՆ»



«**Ինչպես օգնել**» Մոդուլ 2-ի նպատակն է ամրապնդել և հզորացնել ուսուցիչների կարողությունները՝ ճանաչելու երեխաների ու դեռահասների շրջանում սթրեսի/տրավմայի նշանները և կանխելու հնարավոր հոգեբանական խնդիրների խորացումը:

Մոդուլի վերջնարդյունքները. Դասընթացի երկրորդ Մոդուլի ավարտին մասնակիցները կկարողանան.

- ճանաչել երեխաների ու դեռահասների շրջանում սթրեսի առավել տարածված նշանները կամ դրսևորումները,
- սովորողների մոտ սթրեսը նվազացնելու համար գործնականում կիրառել մի քանի հիմնական գործողություններ կամ մոտեցումներ,
- ճանաչել մասնագիտական աջակցության կարիք ունեցող սովորողներին՝ հետազայում ուղղորդելու համար:



ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 4

Հանդիպման թեմաներ

- Ներածական մաս
- Սթրեսը երեխաների և դեռահասաների շրջանում
- Ինչպես օգնել հիմնական դրույթներ
- Արդյունավետ հաղորդակցում

Անհրաժեշտ նյութեր

- Ամբողջ դասընթացի (Մոդուլ 1 և Մոդուլ 2) օրակարգ՝ տպված տարբերակով (օրինակը տես *հավելվածում 1*)
- Մասնակիցների անվանաքարտերի համար նախատեսված թղթեր (A4 ֆորմատով)
- Գործնական առաջադրանքի պաստառ. «0-6 տարեկան», «7-11 տարեկան», «12-16 տարեկան» վերնագրերով
- Մարկեր՝ չորս գույնի
- Կաշուն թուղթ՝ երեք գույնի
- Տեխնիկական միջոցներ՝ համակարգիչ, պրոյեկտոր և էկրան
- Նոթատետր ու գրիչ կամ մատիտ՝ յուրաքանչյուր մասնակցին տրամադրելու համար



Նախորդ հանդիպումների վերիիշում

Տևողություն. 10 րոպե

Մասնակիցները կհսկում են Մոդուլ 1-ից իրենց փպավորություններով, նշում յուրաքանչյուրի համար առավել հատկանշական թեմաները և կիրառման արդյունքները:



Սթրեսը երեխաների և դեռահասաների շրջանում

Տևողություն. 15 րոպե

Սթրեսը չունի տարիքային շեմ, քանի որ այն տարածված է անգամ երեխաների և դեռահասաների շրջանում: Վաղ մանկությունից մենք առնչվում ենք բազմաթիվ իրադարձությունների՝ եղբոր կամ քրոջ ծնունդ, ուսման նկատմամբ պահանջներ ու շրջապատի ակնկալիքներ, վեճեր ընտանիքում կամ ծնողների ամուսնալուծություն, պատերազմ և բռնություն, բնական աղետներ և այլն: Չնայած նրան, որ երեխաները համապատասխան նպաստավոր պայմանների դեպքում հիմնականում ի վիճակի են ինքնուրույն հարմարվելու կամ վերականգնվելու, բայց պետք է նկատի ունենալ, որ երեխաները և դեռահասաները միշտ չէ, որ տիրապետում են հաղթահարման արդյունավետ հնարքների և կարող են աջակցության կարիք ունենալ: Այդպիսի դեպքերում ծնողները և այլ հեղինակություն վայելող մեծահասակները (հատկապես ուսուցիչները) կարևոր դերակատարություն ունեն երեխայի բարեկեցության հարցում, որովհետև նրանք ճանաչում են երեխային, վայելում են երեխայի վստահությունը, անմիջապես նրա կողքին են, նկատում են նրա վարքային անսովոր դրսևորումները և անհրաժեշտության դեպքում կարող են արձագանքել և աջակցություն ցուցաբերել:

Թեմայի էությունն ընկալելու համար եկեք դիտարկենք փոքրիկ Կատարինայի օրինակը:

Դասընթացավարը կարդում է դեպքի նկարագրությունը կամ այն ցուցադրվում է սահիկի վրա:

8-ամյա Կատարինային ձեր գործընկերները մշտապես գովել են որպես խելացի սովորողի և բարի երեխայի: Սեպտեմբերից նա ձեր դասարանում է, և ողջ ընթացքում դուք նկատում եք, որ ինչ-որ բան այն չէ. երեխան դասի ժամանակ անընդհատ ցրված է կամ սևեռված մեկ կետի է նայում, երբ անունն եք տալիս, անսպասելիությունից վեր է թռչում, դասամիջոցին հաճախ մենակ է, միայն իր տիկնիկի հետ է խոսում: Մյուս երեխաները սկսել են նրան ծաղրել՝ ասելով, որ լուսնից է իջել: Երեկ Կատարինան այնքան բարկացավ, որ սկսեց ծեծել իրեն ծաղրող երեխաներին: Նկատվում է հետընթաց նաև նրա ուսումնական գործերում, դասերին պատասխանելիս շատ պասիվ է:

Մասնակիցներին տրվող հարցեր

Ինչ եք կարծում, ինչ է պատահել Կատարինային:

Ինչ կարող եք որպես ուսուցիչ անել Կատարինային օգնելու համար: Թվարկեք աջակցության բոլոր քայլերը:

Կուղղորդե՞ք, արդյոք, Կատարինային մասնագետի մոտ: Եթե այո, ինչո՞ւ: Եթե ոչ, ինչո՞ւ:

Մասնակիցներն արտահայտում են իրենց կարծիքները:

Դուք հարևանից լսել եք, որ Կատարինայի մայրը լուրջ հիվանդություն ունի և արդեն մի քանի ամիս է՝ հիվանդանոցում է: Հիվանդանոց գնալուց առաջ մայրը աղջկան տիկնիկ է նվիրել և խնդրել հոգ տանել նրա մասին, մինչև ինքը վերադառնա: Կատարինան մնացել է տատիկ-պապիկի հոգածության ներքո. ավագ քույրն ու եղբայրը հոր հետ են ապրում:

Ամփոփենք դեպքի վերաբերյալ ձեր կարծիքներն ու առաջարկները: Ինչպես նշեցիք, երեխայի մոտ առկա էին նկատելի վարքային և այլ փոփոխություններ՝ մեկուսացում, կենտրոնանալու խնդիրներ, հասակակիցների հետ շփման ու ուսման առաջադիմության հետ կապված խնդիրներ և այլն: Դեպքի քննարկման ժամանակ կարևորվեց յուրաքանչյուր սովորողի վերաբերյալ հնարավորինս շատ ու համապարփակ տեղեկություն հավաքելը՝ նախքան որևէ եզրակացություն անելը կամ հաջորդ քայլերի դիմելը:

«Սթրեսը երեխաների ու դեռահասների շրջանում» թեմայի վերաբերյալ տարածված են տարատեսակ կարծրացած տեսակետներ, որոնք միշտ չէ, որ ընդունելի են: Եկեք քննարկենք մի քանիսը: *Դասընթացավարը կարդում է հետևյալ պնդումները և հարցնում մասնակիցների կարծիքները:*

Արդյոք առասպել է, թե՛ իրողություն կամ ճիշտ է, թե՛ սխալ, որ.

-
Երեխաները դիմացկուն և ճկուն են. արագ հարմարվում են իրավիճակին, շուտ մոռանում են սթրեսային կամ տրավմատիկ իրադարձությունները, հաճախ չեն էլ հասկանում՝ ինչ է տեղի ունեցել:
-
Սպառնալիքի, սթրեսային կամ տրավմատիկ իրադարձության երեխաների ընկալումը պայմանավորված է ծնողների/խնամատարների ընկալմամբ և մոտեցմամբ:
-
Սթրեսային կամ տրավմատիկ իրադարձություն վերապրած երեխային կարող են օգնել միայն մասնագետները:
-
Ավելի լավ է չհիշեցնել երեխային վերապրածի մասին՝ նրան հավելյալ տրավմայի չենթարկելու համար:
-
Երեխաները և դեռահասները լավ չեն կարողանում արտահայտել իրենց զգացմունքները: Խնդիրները նրանց մոտ հիմնականում դրսևորվում են որոշակի մարմնական ռեակցիաների և/կամ վարքագծի փոփոխության տեսքով:

Սթրեսի ախտանշանները սովորաբար ի հայտ են գալիս սթրեսային/տրավմատիկ իրադարձությունից ոչ թե անմիջապես հետո, այլ՝ ամիսներ անց:



Որո՞նք են այն իրավիճակները, որ կարող են սթրեսային լինել երեխաների կամ դեռահասների

համար: Որպես կանոն, ցանկացած նոր իրավիճակ կամ իրավիճակի փոփոխություն, որ հարմարվելու պահանջ է ենթադրում, սթրեսային է: Սթրեսը կարող է առաջանալ անգամ դրական փոփոխությունների կամ իրավիճակների դեպքում: Սակայն ամենից հաճախ այն լինում է երեխայի կյանքում տեղի ունեցած բացասական միջադեպի կամ իրավիճակի արձագանք: Շատ սթրեսային իրադարձություններ, որոնք մենք՝ մեծահասակներս, կարող ենք կառավարել, երեխայի մոտ սթրես կարող են առաջացնել: Արդյունքում՝ նույնիսկ փոքր փոփոխությունները կարող են ազդել երեխայի անվտանգության և ապահովության զգացողության վրա: Նմանատիպ օրինակները շատ են. այլ դպրոց կամ այլ քաղաք տեղափոխվելը, ծնողների բաժանումը, կոնֆլիկտերն ընկերների հետ, անհանգստությունը դպրոցական քննությունների կամ գնահատականների համար և այլն: Իսկ բռնության կամ անսպասելի բռնի իրավիճակը և իրադարձությունները, որոնք սպառնալիք են ներկայացնում սովորողի կյանքի համար, կամ նրանց՝ դաժանության, սպառնալից իրադրության ականատես դառնալը համարվում են **տրավմատիկ** դեպքեր: Այդպիսիք են, օրինակ.

- ֆիզիկական կամ սեռական բռնությունը՝ ընտանեկանը ներառյալ (ենթարկվելը կամ ականատես լինելը),
- անտեսված լինելը,
- հարազատի մահը,
- ծնողի կամ խնամակալի լուրջ հիվանդությունը,
- դժբախտ պատահարները (ենթարկվելը կամ ականատես լինելը),
- բռնությունը համայնքում (հակամարտության հետևանքով կրակոցները, ռմբակոծությունը),
- բնական աղետները,
- ահաբեկչությունը կամ սպառնալիքները,
- տևական ոչ բարենպաստ կենսապայմանները,
- բուլինգը,
- հաշմանդամությունը,
- այլ իրավիճակներ:

Երեխային կամ դեռահասին օգնելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է իմանալ նրանց սթրեսային արձագանքները և խնդիրները: Կրկին հիշենք Կատարինայի դեպքը, կամ կարող եք մտաբերել մի շարք այլ օրինակներ թե՛ ձեր աշխատանքային և թե՛ անձնական փորձից: Ի՞նչ եք նկատում առավել հաճախ: Եկեք քննարկենք հանգամանորեն:

Գործնական առաջադրանք 1 _____

Երեխաների և դեռահասաների սթրեսի նշանները



Նպատակ. Քննարկել ու ներկայացնել սթրեսի առավել հաճախ դիտարկվող դրսևորումները փոքր ու միջին տարիքի երեխաների ու դեռահասաների շրջանում

Տևողություն. 30 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. 3 պաստառ ու գունավոր մարկերներ

Տարբեր տարիքային խմբի երեխաների սթրեսի ախտանշանները

Մասնակիցները բաժանվում են երեք խմբի:

Մտորավորապես 5-10 րոպե յուրաքանչյուր խումբ քննարկում է սթրեսի դրսևորումներն ըստ տարիքի՝ «0-6», «7-11» և «12-16», և գրառումներ անում նախապես պատրաստված պատրաստների վրա՝ հետևյալ հրահանգով.

Գրի առեք այն նշանները և դրսևորումները, որոնք նկատում եք երեխաների և դեռահասաների մոտ սթրեսային իրավիճակներում (օրինակ՝ չկատարված տնային հանձնարարություն, թեստ կամ քննություն կամ այնպիսի սպառնալից իրավիճակներ, ինչպիսիք են երկրաշարժը կամ ապաստարանում փակվելը, գնդակոծությունը, ծնողի կորուստը և այլն: Տարիքային խմբերի բաժանումը կօգնի առավել լավ հասկանալ երեխաների իրավիճակը և կողմնորոշվել, թե ինչի վրա է պետք կենտրոնանալ կամ ինչը հաշվի առնել:

Յուրաքանչյուր խմբից մեկ անդամ ներկայացնում է իր խմբի դիտարկումները, մյուս խմբերը լրացնում են՝ հարկ եղած դեպքում: Դասընթացավարն ամփոփում է և ստորև բերված օրինակներով ամրապնդում ասվածը:

Եկեք համեմատենք ձեր դիտարկումները ներքոհիշյալ ցանկի հետ: Շատ հնարավոր է, որ մի քանի բան ևս ավելացնեք:

Ի՞նչ կարող եք նկատած լինել նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ:

Տրավմատիկ իրադարձության ենթարկված **փոքր երեխաների մոտ անհանգստությունը, վախը** կարող են տարածվել կյանքի տարբեր ոլորտներ: Նրանք դժվարանում են բառերով արտահայտել, թե ինչն է իրենց անհանգստացնում, կամ ինչ են իրենք զգում: Հաճախ դիտարկվում է արդեն իսկ ձեռքբերված հմտությունների հետընթաց. երեխան չի կարողանում ինքնուրույն քնել կամ չի ուզում բաժանվել ծնողներից մանկապարտեզ գնալիս, բակում խաղալիս և այլն: Դիտարկվում է խոսքի զարգացման հետընթաց կամ դանդաղեցում, գիշերամիզություն կամ բթամատը ծծելու սովորություն, մղձավանջներ և ախորժակի

կորուստ: Շատ դեպքերում նկատվում է, որ երեխաները խաղի մեջ կրկնում են տրավմատիկ/ սթրեսային միջադեպը: Այս տարիքի երեխաները հաճախ հիշում են իրադարձության միայն մի կողմը (և ոչ միշտ ամենակարևորը) և, որպես կանոն, անվերջ կրկնում են տրավմատիկ միջադեպի այդ հատվածն իրենց խաղում կամ նկարներում: Տրավմայի ենթարկված երեխաները հաճախ խաղում են միայնակ, մեկուսանում են կամ խուսափում են աղմկոտ և մարդաշատ միջավայրից: Հաճախ է դրսևորվում ագրեսիվ վարքագիծ: Դեպքերի մեծամասնությունում այսպիսի արձագանքները ժամանակի ընթացքում վերանում են:

Դեպքի նկարագրություն. Երեք տարեկան Ռիկին անդադար լաց էր լինում, երբ առավոտյան մայրն իրեն թողնում էր մանկապարտեզում: Դաստիարակները կարծում էին, որ նա կդադարի լաց լինել, երբ ավելի լավ հարմարվի մանկապարտեզի իր խմբին: Այնուամենայնիվ, Ռիկին շարունակում էր ամենօրյա ռեժիմով լաց լինել և չէր շփվում ուսուցիչների հետ, չէր մասնակցում հասակակիցների խաղերին: Ռիկին ուներ նաև խոսքի հապաղում և շատ էր հուզվում, երբ մյուս երեխաները բարձր խոսում էին կամ միջամտում իր խաղին: Մի օր դաստիարակներից մեկը Ռիկին խնդրեց պատմել իր պատկերած նկարի մասին, և նա ասաց՝ «Հայրիկը ցավեցնում է մայրիկին»: Ավելի ուշ նկատվեց, որ Ռիկիի մայրն աչքի հատվածում ունի կապտուկ և բռնության մասին վկայող այլ վնասվածքներ:

Դպրոցական տարիքի երեխաներ

Տրավմատիկ փորձառությունը կարող է հանգեցնել **ուժգին արտահայտված անհանգստության՝ կապված** իրենց և այլոց անվտանգության հետ: Հաճախ երեխաներն ունենում են մեղքի կամ ամոթի զգացում: Դպրոցական տարիքի երեխաները կարող են կրկին ու կրկին պատմել տրավմատիկ իրադարձություն մասին: Այս տարիքի երեխաների մոտ կարող են դրսևորվել քնի խանգարումներ, ներառյալ՝ քուն մտնելու, միայնակ քնելու կամ հաճախակի մղձավանջներ ունենալու խնդիրները: Ուսուցիչները հաճախ նշում են կենտրոնանալու, հիշողության հետ կապված դժվարությունների մասին: Ուսումնական առաջընթացի գնահատումը օգտակար գործիք է՝ տրավմատիկ կամ սթրեսային միջադեպից հետո երեխայի հոգեվիճակը հասկանալու համար: Այս տարիքի երեխաները գանգատվում են նաև գլխացավերից, ստամոքսի ցավերից, իսկ որոշ երեխաներ անսովոր ագրեսիվ վարքագիծ են դրսևորում: Տրավմայի ենթարկված երեխաները կարող են իրենց դպրոցական ընկերներին ներգրավել իրենց «հետտրավմատիկ խաղում»: Այս տարիքում երեխաները հակված են մտահոգվել իրենց ծնողների համար և չեն ուզում անհանգստացնել նրանց իրենց սեփական վախերով:

Դեպքի նկարագրություն. Ջոյը չորրորդ դասարանցի է և դպրոցում անընդհատ ներգրավվում է ծեծկռտուքների մեջ, ինչպես նաև նկատելի է, որ նա հասկանալու և իր աշխատանքը կատարելու խնդիրներ ունի: Մոտ կես տարի առաջ նա տեղափոխվել է իր տատիկի մոտ:

Ուսուցիչների հետ զրույցում Ջոյի տատիկը բացատրել է, որ նախքան իր մոտ տեղափոխվելը Ջոյը ներգրավված է եղել դեռահասների հանցավոր խմբավորման մեջ և ականատես է եղել երկու այդպիսի խմբավորումների կողմից լուրջ վնասվածքների հանգեցրած բռնության դեպքերի:

Դեռահասներ

Հարցեր մասնակիցներին

- Ինչն է, ըստ ձեզ, դժվար կառավարելի դեռահասների պարագայում:
- Ըստ ձեզ՝ ո՞րն է երեխաների և դեռահասների հետ աշխատանքի հիմնական տարբերությունը:
- Ավելի դժվար է: Եթե այո, ապա ինչո՞ւ:

Ունե՞ք կոնկրետ դեռահասների օրինակներ: Եկեք քննարկենք:

Դեռահասներն ավելի իմպուլսիվ են՝ կտրուկ գործողությունների միտված: Հասակակիցների կարծիքը, «խմբում լինելը» նրանց համար ավելի կարևոր է: Այս տարիքում փոխվում են առաջնահերթությունները, օրինակ՝ արտաքինը կամ ընկերների հետ ժամանցը ավելի է կարևորվում:

Տրավմատիկ կամ սթրեսային ազդեցությունների ենթարկված **դեռահասները** գիտակցում են իրադարձության նկատմամբ իրենց դրսևորած արձագանքները: Հասակակիցների կողմից իբրև «տարօրինակ» պիտակավորվելու կամ «մերժվելու» վախը կարող է դեռահասներին մեկուսացնել: Կարող է նկատվել ագրեսիվություն, անգամ՝ վրեժխնդրություն: Որոշ դեռահասներ ցուցաբերում են ինքնավնասող վարք: Տրավմատիկ իրադարձությունը կարող է լրջորեն վնասել ծնողներից անջատման ու ինքնուրույնացման գործընթացին. սրվում է ծնողներից կախվածությունը: Այսպիսի հետընթացը դեռահասը գուցե դժվարությամբ ընդունի: Դեռահասների մոտ, որպես կանոն, հույզերը չափազանց ուժեղ են արտահայտվում: Երբեմն այդպիսի հույզերը ճնշվում են, որպես հետևանք՝ արտահայտվում են կոնֆլիկտային կամ ագրեսիվ վարքի ձևով: Ծնողների հետ վեճերն ավելի հաճախակի են դառնում: Կարող է նկատվել արտասովոր պահվածք, թմրանյութերի, ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործում: Ինչպես երեխաների դեպքում, դեռահասներն էլ բնազդաբար ցանկանում են վերապրել իրենց տրավմատիկ իրադարձությունն այնպիսի դրսևորմամբ, ինչպիսին «հետտրավմատիկ խաղն» է:

Դեռահասների դեպքում մասնակիցներին առաջարկվում է ներկայացնել օրինակներ իրենց փորձից:



Հիշեք, փոքր տարիքի երեխաները միշտ չէ, որ համապատասխան բառապաշար ունեն մեզ պատմելու, թե ինչ է իրենց հետ կատարվել, և ինչ են իրենք զգացել: Երեխայի վարքագծին հետևելն ավելի լավ գործիք է, և վարվելակերպի հանկարծակի փոփոխությունները կարող են լինել երեխայի՝ տրավմայի կամ սթրեսի ենթարկված լինելու նշան: Նաև, ի տարբերություն մեծահասակների, երեխաներն ավելի հակված են սոմատիզացման, երբ հոգեբանական մտահոգությունները վերածվում են ֆիզիկական հիվանդագին ախտանշանների: Դեռահասների սթրեսային դրսևորումները քննարկելիս հաշվի առեք, որ դեռահասությունը՝ ինքնին, բարդ ժամանակաշրջան է, որն իր հետ նկատելի փոփոխություններ է բերում հասունացող մարդու թե՛ վարքագծում, թե՛ աշխարհընկալման հարցերում, թե՛ հասակակիցների ու մեծահասակների հետ հարաբերվելու առումով: Փորձեք դեռահասության շրջանին բնորոշ առանձնահատկությունները չշփոթել սթրեսի կամ տրավմայի հետևանքով առաջացած փոփոխությունների հետ:



Ինչպե՞ս գնահատել սովորողի վիճակը

Տևողություն. 10 րոպե

Կարող ենք ամփոփել, որ հետևյալ **բնագավառներում** համապատասխան դիտարկումը կարող է օգնել գնահատելու սովորողի հոգեվիճակը և բացահայտելու սթրեսային իրադարձության ազդեցությունը նրա վրա:

Վարքագիծ

- Արդյո՞ք սովորողը ցուցաբերում է այլ վարքագիծ, քան նախկինում:
- Ինչպիսի՞ վարքագիծ է ներկայումս գերակշռում:
- Սովորողն այլևս ի՞նչ գործողություններ չի անում, առավել հազվադեպ կամ հաճախ է անում, քան նախկինում:

Զարգացում

- Արդյո՞ք սովորողի զարգացումը համապատասխանում է իր տարիքին:

Սոմատիկ երևույթներ

- Սովորողի քունը, ախորժակը և աճը փոփոխվել են:
- Կան, արդյո՞ք, բժշկական տեսանկյունից անբացատրելի գանգատներ կամ ցավեր (գլխացավ, ստամոքսի ցավեր):

Հարաբերություններ և շփումներ

- Արդյո՞ք սովորողը հաճույքով շփվում է մյուսների հետ:
- Արդյո՞ք սովորողի մոտ առավել հաճախ են վեճերն ու բախումները:
- Արդյո՞ք սովորողը խուսափում է ընկերներին տեսնելուց, միջոցառումներին մասնակցելուց և այլն:

Դպրոցական հարցեր

- Կան արդյո՞ք փոփոխություններ երեխայի մոտիվացիայի առումով:
- Կան արդյո՞ք կենտրոնացման, հիշողության դժվարություններ և այլն:

Դիմակայելու կամ սթրեսի հաղթահարման աջակցվող համակարգ

- Որո՞նք են սովորողի սթրեսի հաղթահարման մեխանիզմները:
- Ինչպիսի՞ ռեսուրսներ են հասանելի (ընտանիք, դպրոց, հորբի և այլն):



Ինչպե՞ս օգնել հիմնական դրույթներ

Տևողություն. 10 րոպե

Ուսուցիչները հաճախ հարցնում են՝ ինչպե՞ս կարող են օգնել սթրեսային իրավիճակների ենթարկված իրենց սովորողներին: Իհարկե, ձեր հիմնական աշխատանքը պետք է լինի երեխաների կրթության շարունակականությունը և երեխաների բնականոն կյանքին հնարավորինս արագ վերադարձը երաշխավորելը: Այնուամենայնիվ, մանկավարժի հիմնական դերը կայանում է նրանում, որ շարունակի մնալ սովորողների համար վստահելի և հոգատար **կարևոր մեկը**, և դուք, որպես ուսուցիչ, կարող եք նաև նշանակալից դեր ունենալ ձեր սովորողների հոգեկան առողջության խնդիրները ճանաչելու, նրանց ուղղորդելու և անհրաժեշտ ռեսուրսները մոբիլիզացնելու հարցում:

Եկեք թվարկենք այն կարևոր գործողությունները, որ դուք, որպես ուսուցիչ, կարող եք ձեռնարկել սթրեսային կամ տրավմատիկ իրադարձության ենթարկված ձեր սովորողներին օգնելու համար:

- Օգնել սովորողներին և խնամատարներին՝ **վերականգնել անվտանգությունն ու ապահովությունը**:
- Օգնել ծնողներին և սովորողներին՝ վերադառնալ իրենց **առօրյա գործերին**:
- **Հնարավորություն** ստեղծել ապահով և վստահելի միջավայրում տրավմատիկ դեպքերի մասին **խոսելու** և կիսվելու, զգացմունքներն արտահայտելու:
- **Բացատրել՝ ինչ է տրավման**, և պատասխանել հարցերին՝ սովորողի տարիքին համապատասխան կերպով:
- Տեղեկացնել տրավմատիկ կամ սթրեսային իրադարձության հետ կապակցված հնարավոր

Վարքային և այլ դրսևորումների մասին:

- Ուշադիր լինել այն **ազդանշաններին**, որոնք կարող են տրավմայի ենթարկված սովորողին հիշեցնել միջադեպի մասին:
- **Սովորեցնել** անցանկալի հուզական **արձագանքները հաղթահարելու մեթոդներ:**
- Վերականգնման գործընթացում **ներգրավել ծնողներին:**
- **Ուղղորդել** համապատասխան մասնագետի մոտ:



Ծնողները, ուսուցիչները, տատիկ-պապիկները երբեմն հակված են պարտադրել իրավիճակի իրենց սեփական ընկալումը: Պետք է զգույշ լինել երեխայի կամ դեռահասի վարքը սխալ մեկնաբանելու առումով, երեխայի հետ պատահածը ժխտելով կամ դրա նշանակությունը թերագնահատելով, կամ էլ հակառակը՝ չափազանցելով: Երբեմն մեծահասակները կարող են մեղքի զգացում ունենալ, որ չեն կարողանում երեխայի համար ապահով միջավայր ստեղծել: Պատահում է նաև, որ մեծահասակները «նոր» միջադեպի պատճառով իրենց սեփական, տասնյակ տարիներ առաջ պատահած տրավման կամ սթրեսն են վերապրում:

Հաջորդիվ մի փոքր ավելի հանգամանորեն կանդիդատներն վերոհիշյալ «ինչպես օգնել» դրոյթներից մի քանիսին՝ դրանք ուսուցչի գործունեության պարտականությունների շրջանակներում պատկերացնելու համար:

Ինչպես օգնել հաղորդակցման հմտություններ



Տևողություն. 5 րոպե

Սովորողի հետ սթրեսային փորձառության մասին խոսելու և նրան կիսվելու հնարավորություն տալը հիմնական քայլերից է, որը երեխային կամ դեռահասին օգնում է հասկանալ և իմաստավորել իր հետ կատարվածը, և վստահելի միջավայրում նրան ցույց տալ, որ ինքը միայնակ չէ, որ իրեն հասկանում են և ուզում են օգնել:

Հաղորդակցումը մեր ամենօրյա կյանքի և մեր հարաբերությունների հիմնական մասն է կազմում: Մարդկանց հետ արդյունավետորեն հաղորդակցվելը հզոր գործիք է: Ավելին՝ «հնարավոր չէ չհաղորդակցվել» (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967), քանի որ մեր վարքագծի յուրաքանչյուր դրսևորում, անգամ եթե չի ուղեկցվում խոսքով, ինչպես, օրինակ, լռություն պահպանելու դեպքում, ասելիք է պարունակում: Մենք պետք է գիտակցենք, որ երբեմն այն, թե **ինչպես** ենք մենք խոսում, առավել ինֆորմատիվ և նշանակալից է, քան այն, թե **ինչ** ենք մենք ասում:

Ինչպես խոսել երեխաների կամ դեռահասների հետ կամ ինչ անել, որ նրանք խոսեն իրենց

խնդիրների մասին՝ ինքնին առանձին ու տևական զրույցի թեմա կարող է լինել: Մենք կփորձենք մեր դասընթացի շրջանակներում ավելի ընդհանրացված ուսումնասիրել **հաղորդակցման հմտությունները**՝ մեր սեփականը դիտարկելու միջոցով:

Առաջարկում եմ մի կարճ գործնական մտքերի փոխանակում, որը մեզ կուղղորդի թեմայի քննարկմանը:

Գործնական առաջադրանք 2 _____

Արդյունավետ հաղորդակցում



Նպատակ. Մասնակիցներին սովորեցնել ճանաչել իրենց շփման կամ հաղորդակցման սովորությունները

Տևողություն. 20 րոպե

Մասնակիցները բաժանվում են 3 հոգանոց խմբերի (N1, N2, N3)

N 3 – նա է, ով խոսում է.

N 2 – նա է, ով լսում է.

N 1 – նա է, ով դիտարկում է տվյալ զրույցը:

N 3-ը N 2-ին մոտ 3 րոպեի ընթացքում պատմում է **մյուսների հետ իր հաղորդակցման դժվարությունների մասին**: N 2-ը հնարավորինս ուշադիր լսում է:

N 1 դիտարկողը հետևում է երկուսին էլ՝ ուշադիր ուսումնասիրելով ամենը, ինչ տեղի է ունենում այս կարճ զրույցի ընթացքում: Մոտ 3 րոպե անց դասընթացավարը ընդհատում է զրույցը և խնդրում, որ N 3-ը և N 2-ը փոխեն խոսողի և լսողի դերերը և զրույցը շարունակեն ևս 3 րոպե:

Այնուհետև մասնակիցները քննարկում են զրույցից ստացած իրենց տպավորությունները:

- «Լսողի» դրսևորած վարքից կոնկրետ ո՞ր գործոնն օգնեց դիմացինին խոսել և կիսվել, իսկ ի՞նչն էր դրան խանգարում:
- Ի՞նչն էր լսողի համար դիմացինին ունկնդրելու ընթացքում դժվար ընկալելի և ինչու:
- Ի՞նչ քաղեցին մասնակիցներն այս վարժությունից:

Դասընթացավարը կիսվում է նաև իր դիտարկումներով ու մասնակիցների հետ միասին վերլուծում:



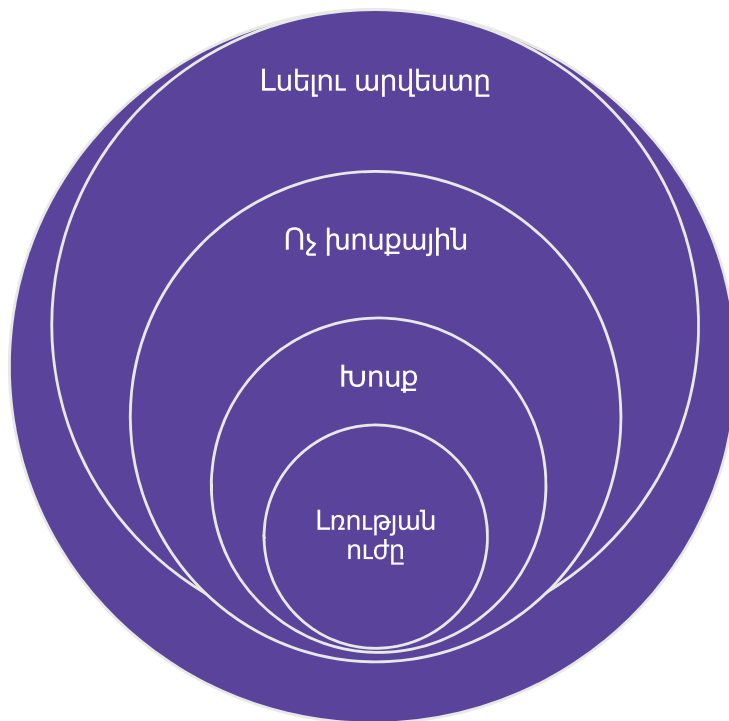
Ցանկալի է խմբում բոլոր մասնակիցներին արտահայտվելու հնարավորություն տալ: Շատ հետաքրքիր են լինում «դիտորդի» դիտարկումները. արդյո՞ք նրանց հաջողվել է պահպանել իրենց դերը՝ չխախտելով նախանշված պարտականությունների շրջանակը, չեզոք մնալ ու չներգրավվել խոսակցության մեջ: Այդ իմաստով կարևոր է ներածական մասում հստակեցնել դիտորդի դերը:

Եկենք վերլուծենք, թե ինչ է անհրաժեշտ արդյունավետ հաղորդակցման համար՝ հիմնվելով նախորդ վարժության ընթացքում արված դիտարկումների վրա:



Արդյունավետ հաղորդակցումը ենթադրում է

Տևողություն. 10 րոպե



Միջավայր կամ մթնոլորտ. Տեղը կամ վայրը, ջերմաստիճանը, եղանակը կամ օրվա ժամը կարող են նշանակություն ունենալ հաղորդակցության որակի վրա և երբեմն անգամ խոչընդոտներ դառնալ արդյունավետ հաղորդակցության համար: Օրինակ, քամոտ օրվա ընթացքում այգու նստարանին դրսում կամ աղմկոտ փողոցում տեղի ունեցող խոսակցությունն այնքան էլ նպաստավոր չէ՝ համեմատած առանձին սենյակում բազմոցին նստած զրուցելու հետ:

Լեզու կամ խոսք. Բառերի ընտրությունը արտահայտման ոճն է: Մենք, ընդհանուր առմամբ, ընտրում ենք մեզ համապատասխան բառապաշար՝ վստահ արտահայտվելու, մեր խոսքը սահուն, պարզ ու հասկանալի ձևակերպելու համար: Նաև կարևոր է մեր խոսքը հարմարեցնել մեր զրուցակցին՝ լինի դա երեխա, օտարերկրացի, մեր գործընկերը և այլն:

Ոչխոսքային հաղորդակցություն. Ոչխոսքային հաղորդակցությունը նույնքան կարևոր է, որքան խոսքը. ասելիքը չի փոխանցվում միայն բառերով: Ձեր կեցվածքը, դեմքի արտահայտությունը, ձեռքերի դիրքը և շարժումները լսարանի կողմից մշտապես ընկալվում են դրական կամ բացասական կերպով: Մեր ասելիքի մեծ մասը շեշտվում է ոչ խոսքային ազդանշանների միջոցով (ամբողջ հաղորդակցության 70%-ից ավելին): Ոչ խոսքային հաղորդակցությունն առավել հուսալի է, քան ասված խոսքերը: Երբ ոչ խոսքային հաղորդակցությունը հակասում է բանավոր խոսքին, մարդիկ ասվածի իրական նշանակությունը մեկնաբանելու համար կհենվեն ոչ խոսքային հաղորդակցության վրա: Ոչ խոսքային հաղորդակցությունը օգտագործվում է զգացմունքները, վերաբերմունքը և ընդհանուր ուղերձը փոխանցելու համար: Մեր մարմնի լեզուն կարող է հաղորդակցվել **4 հիմնական եղանակներով:**

1. Այն կարող է **կրկնել կամ հաստատել ասված** խոսքը. օրինակ, երբ մեր անհամաձայնությունն ենք հայտնում՝ գլուխը թափահարելով:
2. Այն կարող է **հակասել** բանավոր ասված խոսքին. օրինակ՝ «ուրախ եմ ձեզ տեսնել» բառերն արտասանում ենք գլուխը զրուցակցից թեքելով:
3. Այն կարող է **փոխարինել** ձեր բանավոր խոսքին. օրինակ, երբեմն ծնողի բարկացած հայացքը բավարար է՝ երեխային անգամ առանց որևէ խոսքի սաստելու համար:
4. Այն կարող է **լրացնել** ձեր ասածի իմաստը. օրինակ, երբ ասում եք, որ շատ հոգնած եք, և ձեր ձայնը և ոտքերի վրա կանգնել չկարողանալը այլևս կասկածի տեղ չեն թողնում:

Լսելու կամ ունկնդրելու արվեստը. Անգամ ճիշտ ձևակերպած հարցերը միշտ չէ, որ զրուցակցին տրամադրում են դրանց պատասխանել ու անհրաժեշտ տեղեկություն տալ: Կա շատ շոշափելի տարբերություն լսելու և ունկնդրելու միջև: Մենք կարող ենք լսել, երբ ասվածը *«մի ականջով մտնում է և մյուսով դուրս գալիս»:* Ունկնդրելը, սակայն, ենթադրում է ըմբռնել, զգալ, հասկանալ ասվածի բովանդակությունը իր հուզական ու իմաստային բաղադրիչներով, երբեմն՝ քողարկված տողատակերի կամ չասվածի միջոցով: Միայն այդ դեպքում է, որ զրուցակիցը բացվում է ու վստահում: *«Եթե պեղք լիներ ավելի շար խոսել, քան լսել, մենք երկու բերան կունենայինք և մեկ ականջ»* (Մարկ Տվեն):

Ձեր անկեղծ ուշադրությունը զրուցակցին ցույց տալու համար հիշեք հետևյալը:

- Ամբողջությամբ **կենտրոնացեք** դիմացինի ասածների վրա՝ նրա ամբողջական ուղերձը՝ թե՛ բովանդակությունը և թե՛ հուզական ենթատեքստը հասկանալու համար (լսելու ընթացքում այլ բաների մասին մտածելու փոխարեն):
- Ուշադրությամբ և **հետաքրքրությամբ նայեք** խոսակցին, մի անտեսեք նրա մարմնի լեզվի ուղերձները:

- **Ցույց տվեք, որ լսում եք**, ու խոսողին խրախուսեք շարունակել՝ գլխով արեք, ժպտացեք և ասեք՝ «այո/հա» կամ «ըհը»...:
- **Արձագանքեք՝** խոսակցի բառերը կրկնելով և հարցեր տալով՝ ստուգելու համար, որ դուք ճիշտ եք հասկանում, որ իսկապես լսում եք և ընկալում եք, թե նա ինչ է զգում: Օրինակ. «Դուք կարծես շատ նեղսրտած եք»:
- Գիտակցաբար կիրառենք **հարցերի** տարբեր տեսակներ:
 - ✓ **Բաց հարցեր.** զրուցակցին խրախուսելու համար՝ ազատ արտահայտվել և հավելյալ տեղեկություն տրամադրել: Օրինակ. «Ի՞նչ եղավ հետո», «Կարո՞ղ եք ինձ պատմել ավելին»:
 - ✓ **Փակ հարցեր.** փաստերի վրա կենտրոնանալու ու որոշ բաներ հստակեցնելու համար: Շատ դեպքերում ենթադրվում է «այո» կամ «ոչ» պատասխանը: Օրինակ. «Համաձայն եք: Տեսիլ եք ...», «Տեսական ժամանակ ամեն օր նույն ժամին այնպե՞ղ էիք գնում», «Սրանք կարծես ձեր նշած հիմնական գաղափարներն են, այնպես չէ՞ ...»:
 - ✓ **Ուղղորդող հարցեր.** որոնք տրվում են հաստատական եղանակով և պարունակում են պատասխան: Օրինակ. «Դուք ուզում եք ինձ հետ գալ, չէ՞»:
- **Պարբերաբար ամփոփեք լսածը՝** կարևոր գաղափարներն ու փաստերը միավորելու և հետագա քննարկման հիմք ստեղծելու համար:

Լսելու արվեստը, միաժամանակ, չի նշանակում՝

- գնահատական տալ կամ քննադատել,
- հակաճառել (թույլ տվեք ձեր զրուցակցին ավարտել իր միտքը՝ նախքան հակափաստարկ բերելը),
- խրատներ կամ խորհուրդներ տալ ու լուծումներ առաջարկել,
- մեկնաբանություններ անել,
- լռել:

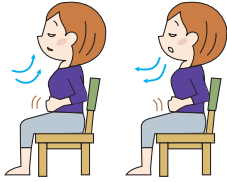
Սակայն

- Մյուսներին լսելու ընթացքում ճիշտ կիրառված լռությունը կարող է խրախուսել խոսակցին շարունակել խոսել, ցույց տալ նրան, որ իրեն լսում են ու փորձում են հասկանալ ու զգալ ասվածը, կամ օգնել լսողին՝ ձեռք բերել կարևոր տեղեկատվություն՝ դիտարկումներ կատարելով:

Եկեք փորձենք հետևյալը:

Գործնական առաջադրանք 3 _____

«Լռության ուժը»



Նպատակ. Փորձարկել լռության կիրառումը

Տևողություն. 10 րոպե

Բոլոր մասնակիցները լուռ նստում են շրջանաձև և կենտրոնանում են լսելու սենյակից դուրս ամենահեռվից եկող ձայնը: Հետո մեկ կամ երկու րոպե ժամանակ են ծախսում լսելու սենյակի ներսի ձայները: Վերջապես, բոլորը լսում են իրենց սեփական մարմնի և մտքի ձայները: Այնուհետև, խմբի յուրաքանչյուր անդամ կհսկում է իր փորձառությանը:

- Լռելիս ինչպե՞ս էր, դժվար էր: Ինչքան հաճախ եք դուք լուռ:
- Ի՞նչ տեղի ունեցավ, երբ դուք փորձեցիք լսել ձեր սեփական մտքերը:
- Ի՞նչ դիտարկումներ արեցիք սեփական ոչ խոսքային հաղորդակցման վերաբերյալ:
- Ինչպե՞ս էին լռության ընթացքում հաղորդակցվում մյուսները: Ի՞նչ հասկացաք նրանց պահվածքից:



ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 5

Հանդիպման թեմաներ

- Ներածական մաս
- Վիշտ կամ կորուստ
- «Ինչպե՞ս օգնել». հիմնական դրույթներ

Անհրաժեշտ նյութեր

- Հոգեկրթման համար հարցեր՝ տպված տարբերակով (A5 ֆորմատով) (տե՛ս Հավելված 5)
- «Կենաց ծառի» համար նկարչական թուղթ (A3 ֆորմատով)
- Տեխնիկական միջոցներ՝ համակարգիչ, պրոյեկտոր և էկրան



Նախորդ հանդիպման վերհիշում

Տևողություն. 10 րոպե

Եկենք վերհիշենք նախորդ հանդիպման հիմնական թեմաներն անավարտ նախադասությունների միջոցով:

Դասընթացավարը կարդում է անավարտ նախադասությունները և պատասխանի տարբերակները (դրանք ներկայացված են պասսիվի կամ սահիլի վրա), իսկ մասնակիցներն ընտրում են ճիշտ տարբերակը:

Շփման ընթացքում ունկնդրողը պետք է կարողանա՝

(տարբերակներից մեկն է ճիշտ)

- պարբերաբար ամփոփել լսածը,
- պարբերաբար ընդհատել,
- չնայել խոսակցի աչքերին:

Արդյունավետ հաղորդակցման ընթացքում կարևոր է՝

(տարբերակներից մեկն է սխալ)

- խրատելն ու խորհուրդներ տալը,
- լսողի պահվածքն ու վերաբերմունքը,
- հարցերի կիրառումը:

Տիպիկ միջադեպի հետևանքով երեխաների մոտ սթրեսի նշաններ են ի հայտ գալիս՝

(տարբերակներից մեկն է ճիշտ)

- միշտ, անմիջապես հետո,
- ամիսների ընթացքում,
- կրկնակի սթրեսի ենթարկվելիս:

Փոքր տարիքի երեխաների մոտ սթրեսի նշանները տեսանելի են՝

(տարբերակներից մեկն է սխալ)

- վարքագծի և խաղի միջոցով,
- հիմնականում՝ խոսքի միջոցով,
- սոմատիկ խնդիրների միջոցով:

Սթրեսային իրադրության մեջ հայտնված սովորողին օգնելու համար ուսուցիչը պետք է՝

(տարբերակներից մեկն է ճիշտ)

- զգուշանա երեխայի զգացմունքներն արթնացնելուց,
- խոսի երեխայի հետ և պատասխանի նրա հարցերին,
- երեխայի ուշադրությունը շեղի անհանգստացնող ազդանշաններից:



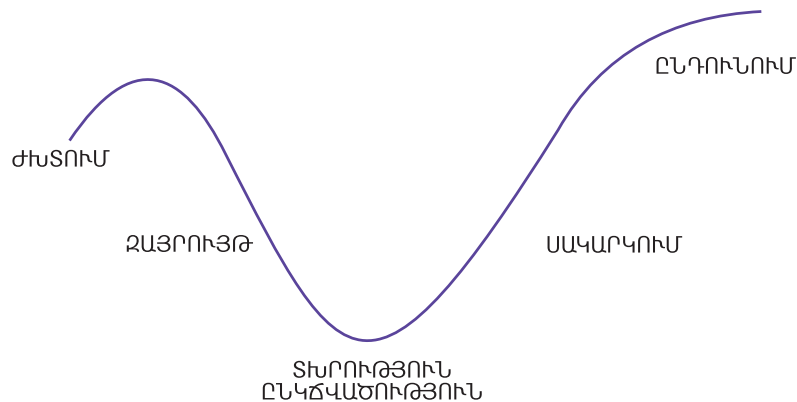
Վիշտ կամ կորուստ

Տևողություն. 30 րոպե

Կորուստը մեր կյանքի անխուսափելի մասն է, որը, հասկանալիորեն, դասվում է ճգնաժամային կամ սթրեսածին իրադարձությունների շարքին: Նախքան երեխաների ու դեռահասների վշտի ապրումներին անդրադառնալը՝ եկենք խոսենք կորստի մեր սեփական փորձառության մասին: Մեզանից յուրաքանչյուրը կյանքի տարբեր փուլերում և իրավիճակներում ունեցել է կորստի փորձառություն: Չկան հստակ կանոններ և խորհուրդներ՝ վիշտն ապրելիս ինչն է ճիշտ կամ սխալ, ինչպես հաղթահարել ցավալի կորուստը, և չկա նաև կորստից խուսափելու որևէ եղանակ: Դժվար է նաև ենթադրելը, որ կարելի է սովորել կորուստները հեշտությամբ հաղթահարել:

Երբ մահանում է սիրելի, հարազատ մեկը, թվում է, թե մեր ամբողջ աշխարհը գլխիվայր շրջվել է: Հարմարվելու համար մեզ որոշ ժամանակ է պետք: Թե որքան ժամանակ՝ կախված է շատ գործոններից, օրինակ՝ սիրելի մահվան հանգամանքներից, հարաբերությունների բնույթից և մեր անձի առանձնահատկություններից: Թեև վիշտը բոլորի համար նույնը չէ, սակայն սգացող մարդկանց միջև կան մի շարք նմանություններ:

Վշտի փուլեր. (Elisabeth Kübler-Ross, 1969)



Սկզբում կորուստն ու վիշտն ամբողջությամբ կլանում են մեզ՝ մենք անվերջ մտածում ենք մահացած մարդու մասին, կարոտում և ամեն տեղ փնտրում նրան: Շատ դեպքերում ուժգին, իրար հաջորդող, երբեմն անգամ իրար հակասող զգացմունքներ ենք ունենում. տխրություն և մենակություն, վախ, անհանգստություն և նույնիսկ՝ վրդովմունք, զայրույթ և այլն: Մենք կարող ենք խուսափել կորստի մասին մտածելուց, կարող ենք և ճիշտ հակառակը՝ ամեն ինչ անել սիրելիին հիշելու ու նրա հիշատակը վառ պահելու համար: Աստիճանաբար, սակայն, վերադառնալով մեր հիմնական պարտականություններին ու գործունեությանը, վշտի ուժգնությունը նահանջում է: Մենք սկսում ենք ընդունել կյանքը առանց սիրելի ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի, մխիթարվում ենք նրա մասին դրական հիշողություններով և սկսում ենք նկատել ու գնահատել մեր շրջապատում կատարվողն ու մեզ շրջապատող այլ մարդկանց: Այնուամենայնիվ, երբեմն լինում է տխրության կարճատև շրջանների վերադարձ, նույնիսկ՝ տևական ժամանակ անց: Երբեմն կարող ենք մեղքի զգացում ունենալ, որ շարունակում ենք մեր բնականոն կյանքը, կարծես դավաճանել եք մահացածին: Մեղքի զգացումը վշտի հոգեվիճակի ընդհանուր մասն է, որը սովորաբար աստիճանաբար նահանջում է:

Երեխան և նրա վիշտը

Այսօր երեխայի հետ մահվան մասին խոսելը, կարելի է ասել, արգելված է, քանի որ մեծ է մեր ցանկությունը՝ երեխաներին հեռու պահել բացասական փորձառությունից: Սակայն մահը նույն-քան բնական է, որքան ծնունդը, մեծանալը և այլն: Մահվան ընկալումը, սակայն, տարբեր է երեխայի զարգացման տարբեր փուլերում: Եկեք քննարկենք տարիքային առանձնահատկությունները:

Նախադպրոցական տարիքի սովորողների համար մահն, ավելի շատ, ժամանակավոր մի բան է: Նրանց մոտ մահվան փոխարեն առկա է բաժանման գաղափարը: Եթե պատշաճ կերպով չբացատրվի, կորուստը կամ մահը կարող է ընկալվել որպես լքված, անտեսված լինելու փաստ, ինչը կարող է հանգեցնել զայրույթի, հիասթափության, մեղքի զգացման, շփոթվածության և այլն: Ավելին, այս տարիքի երեխաները չեն կարողանում հասկանալ և հստակ արտահայտել իրենց թախիժը, անհանգստությունը և այլն, փոխարենը՝ նրանք ավելի հաճախ իրենց

անհանգստությունները ցույց են տալիս վարքագծի որոշակի դրսևորումներով՝ մեկուսացում, ագրեսիվություն, անհանգստություն, անհնազանդություն, սոմատիկ բողոքներ և այլն:

8-9 տարեկան սովորողներն ընդհանուր առմամբ հասկանում են, որ մահը ֆիզիկական գոյության անդառնալի ավարտն է: Նրանք ունակ են հասկանալու, որ մահը կարող է հետևանք լինել ինչպես արտաքին պատճառների (օրինակ՝ սպանության), այնպես էլ՝ ներքին խնդիրների (օրինակ՝ հիվանդության): Սակայն այս տարիքի դպրոցական երեխաները դժվար են պատկերացնում, որ մահը կարող է պատահել նաև իրենց հետ: Այս տարիքի երեխաներն ունակ են հասկանալու այլոց դրությունը և կարեկցանք ցուցաբերելու վիշտ կամ կորուստ ապրող իրենց ընկերների հանդեպ:

Ավելի բարձր տարիքի սովորողները նաև սկսում են ընկալել, որ մահն անխուսափելի է յուրաքանչյուրի համար և անձնապես պատահելու է նաև իրենց հետ: Մահվան նրանց ընկալումը դառնում է ավելի փիլիսոփայական, նրանք կարող են խորհել արդարության, իմաստի, ճակատագրի և այլնի մասին:

Ինչ է պետք հաշվի առնել վիշտ կամ կորուստ ապրող սովորողներին օգնելու համար

- Ապահովեք վստահելի և հոգատար միջավայր:
- Վստահեցրեք, որ մշտապես կլինի մեկը, ով կողքին կլինի ու հոգ կտանի նրա մասին:
- Պահպանեք երեխայի առօրյան:
- Մի բաժանեք երեխային իր քույր-եղբայրներից:
- Եղեք անկեղծ՝ ձեր իսկ հույզերի հարցում: Եթե չգիտեք ինչպես բացատրել, ինչպես կառավարել ձեր սեփական հույզերը, մի թաքցրեք դրանք:
- Կիսվեք դրական հիշողություններով:
- Օգնեք սովորողներին արտահայտել իրենց հույզերը: Խոսեք զգացմունքների մասին. ինչպե՞ս է նա իրեն զգում:
- Բացատրեք, որ մահը յուրաքանչյուրի կյանքի մասն է կազմում: Խոսեք մահվան և կատարվածի մասին երեխայի տարիքին համապատասխան բառապաշարով և ստեղծարար մոտեցմամբ, օրինակ՝ կիրառելով հեքիաթը, պատմությունը:

Առաջարկում ենք վիշտ ապրող երեխային աջակցելու համար հեքիաթի կիրառման մի օրինակ:

Հեքիաթները մահվան փորձառություն ապրող երեխաների համար

Երբ անձը կորցնում է սիրելի մեկին, երջանիկ ավարտով ցանկացած պատմություն դառնում է իմաստագուրկ: Թերապևտիկ պատմությունները միտված են մեղմելու կորստի ցավը և քաջալերելու բնականոն կյանքին վերադարձը: Այսպիսի պատմություններում օգտագործվում են հրեշտակների, իմաստուն, լայնախոհ մարդու, ուսուցչի և այլ կերպարների խորհրդանիշներ և նկարներ: Այս պատմությունները խորհուրդներ չեն տալիս, պարզապես պատմում են՝ փոխանցելով անվերջության գաղափարը: Ինչպես, ահա, հետևյալ օրինակը:

Ամպերը

Մի տղայի բերեցին մի ծեր իմաստուն մարդու մոտ, քանի որ նա իրեն շատ դժբախտ էր զգում: Իր սիրելի տատիկի մահից երկու շաբաթ անց նա դեռևս նորմալ չէր ուտում և քնում, գրեթե դադարել էր ժպտալ և խաղալ այլ երեխաների հետ: Իմաստունը երեխային նստեցրեց իր ծնկներին և մեղմ ու հանգիստ ասաց նրան. «Նայիր երկնքին... Տեսնում ես ամպերը: Մեծ և փոքր: Մարդկանց կյանքը բավականին նման է ամպերի կյանքին: Սկզբում փոքր ամպը ծնվում է մեզանից յուրաքանչյուրում՝ սովորելով ձեռք բերել փորձառություն և դառնալով ավելի ուժեղ: Այնուհետև, այն դառնում է ավելի մեծ ու ծեր: Երբ այն դառնում է արդեն շատ մեծ և ծեր, ընկնում է երկրի վրա անձրևի տեսքով... Որոշ մարդիկ կարող են մտածել, թե անձրևաբեր ամպը հետո անհետանում է, լուծվում է, մեռնում: Բայց փաստացի, անձրևը, որը ծնվել է այդ ամպից, լցվում է գետերը, լճերը և օվկիանոսները: Ավելի ուշ նույն գետերի, լճերի, օվկիանոսների ջուրը, արևի ջերմությունից գոլորշիանալով, կրկին բարձրանում է երկնք: Եվ կրկին երկնքում ծնվում է ու հայտնվում է մի նոր փոքրիկ ամպ:

Դասընթացավարը մասնակիցներին հնարավորություն է տալիս արտահայտվել ու մեկնաբանել պատմությունը: Արդյո՞ք կկիրառեն այն իրենց աշխատանքում կամ անձնական կյանքում: Եթե ոչ՝ ինչ մտավախություններ կամ առաջարկություններ ունեն նման մոտեցման առումով:



Ինչպես օգնել երեխաներին և դեռահասներին

Տևողություն. 40 րոպե

Շարունակենք քննարկել՝ ինչպես կարող են ուսուցիչներն օգնել սթրեսային, տրավմատիկ իրողության մեջ հայտնված կամ այն վերապրած երեխային և դեռահասին: Քննարկումն առավել առարկայական դարձնելու համար եկեք ծանոթանանք հետևյալ իրական դեպքի նկարագրությանը:

Դեպքի նկարագրություն

Մ-ն 9 տարեկան է: Պատերազմի ժամանակ մոր և երկու եղբայրների հետ ստիպված են եղել լքել իրենց հայրենի գյուղը: Արդեն մի քանի շաբաթ է՝ ապրում են երկու հորաքույրերի և նրանց ընտանիքների հետ (երեք կին և 10 երեխա), Հայաստանի գյուղերից մեկում, տեղահանված

ընտանիքներին տրամադրված երկսենյականոց տանը: Մ-ի հորեղբայրը և նրա որդին զոհվել են պատերազմի ժամանակ: Ընտանիքը կորցրել է իր ողջ ունեցվածքն ու այլևս չի կարողանալու վերադառնալ հայրենի գյուղ: Մ-ի հայրը շարունակում է մնալ դիրքերում:

Մ-ի առօրյան որոշակի կառուցվածք չունի. չկան ընկերներ, չկա սիրելի զբաղմունք կամ խաղ: Փոխարենը՝ կա հուսահատություն և վախ ապագայի անորոշությունից, շատ խնդիրներից ու դժվարություններից: Ոչ ոք իրականում չգիտի՝ Մ-ն ինչ է զգում. նա ոչ մեկին չի պատմում իր գլխացավերի ու կրծքավանդակի վերին հատվածում ծակոցների, վերջին շրջանի անքնության, թուլության ու հոգնածության զգացողությունների մասին: Նա կխաղար իր քույրերի և եղբայրների հետ, բայց տրամադրություն չունի ու նաև ավելի է տխրում՝ մորն ու հորաքույրերին մոայլ ու անհանգիստ տեսնելով:

Մ-ն ու նրա քույրերն ու եղբայրները մի քանի ամիս է, ինչ նոր դպրոց են հաճախում: Դեռ հեշտ չէ հարմարվելը. շատ բաներ օտար են կամ տարբերվում են իր իմացածից:

Մ-ն կարոտում է հայրենի գյուղի իր դպրոցը, ուսուցիչներին ու դասընկերներին: Որքան կուզենար վերադառնալ իր հին դպրոց: Իր նախկին դպրոցի ու սիրված ուսուցիչների մասին խոսելիս Մ-ի դեմքին ժպիտ է երևում:

Մասնակիցներին տրվող հարցեր

- Ձեր կարծիքով, ինչ տիպի խնդիրների է Մ.-ն առճակատվել: Որո՞նք են առավել բարդ թվում և ինչու:
- Ձեր կարծիքով, ինչպե՞ս կարող են ընտանիքն ու ուսուցիչներն օգնել նրան:

Ամփոփենք դեպքի նկարագրությունից ձեր եզրակացությունները: Ըստ այդմ՝ նշենք երեխայի խնդիրները. վիշտ հարազատի մահվան կապակցությամբ, տեղափոխություն, նոր պայմաններ, նոր դպրոց, նոր շրջապատ, ունեցվածքի կորուստ, անորոշություն ապագայի վերաբերյալ, անհանգստություն մտերիմ հարազատների համար՝ հայրը դիրքերում, մայրն ու հորաքույրերը՝ տագնապած, վշտի ու անորոշության մեջ, ապրում են ոչ բարենպաստ պայմաններով ժամանակավոր կացարանում, կան տնտեսական խնդիրներ, անհանգստացնող սոմատիկ ու հուզական նշաններ և այլն:

Ինչպե՞ս ուսուցիչները կարող են օգնել դասարանում/դպրոցում նմանօրինակ խնդիրների դեպքում: Այս հարցին համապարփակ պատասխանելու համար եկեք վերհիշենք նախորդ հանդիպմանը ներկայացված ընդհանուր դրույթները, որոնց խոստացանք կրկին անդրադառնալ: Փորձեք յուրաքանչյուր կետը քննարկելիս գնահատել դրա կիրառելիությունը վերոհիշյալ դեպքի առումով:

Ինչպես օգնել ընդհանուր դրույթներ

Երաշխավորել ապահովություն և անվտանգություն. Ա՛ մեծահասակները, Ա՛ սովորողները տիպիկ դեպքից հետո ավելի պակաս սթրեսային կլինեն, երբ իրենց ապահով զգան:

- Անվտանգության նկատառումներից ելնելով՝ ստեղծեք ֆիզիկապես ապահով ու անվտանգ միջավայր: Օրինակ, տեղափոխվեք դպրոցի տարածքում գտնվող պատասպարան կամ ապահով սենյակ կամ համայնքի մոտակա ապաստարան:
- Սովորողներին սովորեցրեք, թե ինչպես իրենց պահեն ականների և չպայթած զինամթերքի հանդիպելիս, քննարկեք՝ գյուղի կամ համայնքի ո՞ր հատվածներն են առավել ապահով և հակառակը՝ որո՞նք են այն վայրերը, որտեղ զգուշանալ է պետք:
- Խոսեք սովորողների հետ՝ հասկանալու համար, թե որտեղ և ում կողքին են նրանք իրենց ապահով զգում (օրինակ՝ իրենց հարազատների, ընկերների...) և ապահովեք, որ տվյալ անձը ներառված լինի երեխային աջակցելու գործողություններում:

Ապահով լինելն ու ապահով զգալը երկու տարբեր բաներ են: Օրինակ, ծնողները նկատում են, որ երեխան հաճախակի թաքնվում է մահճակալի տակ, և կարծում են, որ դա կամ խաղ է, կամ էլ կամակորության նշան: Պարզվում է, սակայն, որ երեխան մի քանի անգամ լսել է կրակոցներ և մահճակալի տակ մտել ապահովության համար: Այսպիսով, այս վարքագիծն ամրապնդվել է որպես արձագանք իրական իրավիճակին: Կան ճիշտ հակառակը մատնանշող օրինակներ, երբ մոտիկից լսվող կրակոցները, ինչպես սահմանամերձ համայնքներում, տարիների ընթացքում այնքան սովորական են դառնում համայնքի բնակիչների համար, որ երեխաներն ու դեռահասները, հաճախ իրենց շրջապատող մեծահասակների օրինակով, կորցնում են զգոնությունը՝ անտեսում ապահովության կանոնները: Անապահով միջավայրում ապրող երեխաների համար բարդ է տարանջատել իրական սպառնալիքը ենթադրվող վտանգից:



Պետք է գիտակցել, որ երեխային կամ դեռահասին օգնելու նպատակը ո՛չ թե նրանց զգոնությունը նվազեցնելն է, այլ ընթացիկ իրավիճակը ճիշտ գնահատելու և ըստ անհրաժեշտության զգոն լինելու՝ սովորողների հմտությունները զարգացնելն է:

Պահպանել ամենօրյա ռեժիմը, զբաղվածությունը, առաջադրանքները

Անօրեականությունն օգնում է պահպանել հետևողականությունն ու կանխատեսելիությունը և բարելավել ապահովության զգացումը: Երեխաների մեծամասնությունը լավ է արձագանքում հստակ նպատակներով, ժամկետներով և գործողություններով կառուցակարգված միջավայրին:

- Վերսկսեք կրթությունը, սպորտային կամ հանգստի միջոցառումները և այլն:
- Խրախուսեք առօրյա ռեժիմին հետևելը (ճիշտ ժամերին դպրոց հաճախել, սնվել և այլն):

- Հատուկ ժամանակ հատկացրեք խաղալու և զվարճանքների համար:
- Երեխաներին և մեծերին ներգրավեք իրենց ընտանեկան և համայնքային կյանքում՝ նրանց հանձնարարական տալով:

Խոսել և լսել

Ստեղծեք այնպիսի միջավայր, որտեղ երեխան կկարողանա արտահայտվել, խոսել որևէ մեկի հետ, ում վստահում է: Սակայն ստիպել խոսել բարդ բաների մասին, իհարկե, պետք չէ: Թյուր է այն կարծիքը, որ տրավմատիկ իրադարձության մասին խոսելը կարող է խնդիրներ առաջացնել երեխայի կամ դեռահասի մոտ: Հավասարապես սխալ է ենթադրելը, որ սովորողների հետ սարսափելի կամ տհաճ փորձառության մասին չխոսելու դեպքում, երեխաները կմոռանան դրանց մասին: Ապահով, վստահելի միջավայրում, հոգատար մեծահասակի հետ կիսվելն օգնում է երեխային կամ դեռահասին ազատվել բազմաթիվ տհաճ մտքերից ու հույզերից, հասկանալ ինչ է կատարվել և վերաիմաստավորել այն:

Այն, թե ինչպես է պետք խոսել սթրեսի ենթարկված սովորողի հետ, շատ կարևոր է (տես նաև «Հաղորդակցման հմտություններ» հատվածը):

- Կիսվեք նաև դուք՝ ձեր սեփական փորձով, ապրումներով:
- Հարգեք գաղտնապահությունը:
- Մի ենթադրեք, թե գիտեք՝ ինչ է երեխան զգում, կամ որ գիտեք նրա խնդիրը:
- Մի համեմատեք երեխայի խնդիրները մեկ այլ երեխայի ապրումների հետ:

Իրազեկել, տեղեկացնել, կրթել և կայունացնել

Սա առանցքային գաղափար է, որը պետք է որդեգրվի տրավմայի կամ սթրեսի ենթարկված երեխաների և դեռահասների հետ աշխատելիս. անհրաժեշտ է սովորողներին և նրանց ծնողներին (համայնքի անդամներին) սթրեսի և դրա հետևանքների վերաբերյալ հստակ, պարզ, մատչելի և հուսադրող բառերով իրազեկել: Թե՛ մեծահասակին և թե՛ երեխային կամ դեռահասին սթրեսային իրավիճակը հաղթահարելու կարևորագույն պայմաններից մեկն իրավիճակի հանդեպ նրա դրսևորած արձագանքներն ու վարքը որպես «**բնական**» ընդունելն է: Սթրեսի վերաբերյալ տեղեկատվության տրամադրումը՝ հոգեկրթումն **օգնում է** սովորողներին հասկանալ, որ դրսևորված արձագանքներն ապրած սթրեսի կամ տրավմայի հետևանքներ են, որ իրենք միակը չեն նման զգացողություններով, որ դրանք թուլության կամ հիվանդության նշաններ չեն: Սա իր հերթին օգնում է երեխաներին ու դեռահասներին վերահաստատել այն զգացումը, որ իրավիճակը վերահսկելի է, և ներգրավվել վերականգնման գործընթացում: Բարձրացնելով տրավմատիկ միջադեպի և դրան կապակցված նշանների վերաբերյալ սովորողների իրազեկվածությունը, ինչպես նաև զինելով նրանց սթրեսը հաղթահարելու վերաբերյալ գիտելիքներով ու կիրառական մոտեցումներով, մենք օգնում ենք սովորողներին ու մեծահասակներին դիմակայել թե՛ ընթացիկ և թե՛ ապագա սթրեսային իրադարձություններին:

Շատ օգտակար կարող է լինել սովորողների հետ զրուցելն այն մասին, թե ինչ է վախը, ինչին է այն ծառայում, ինչպես է վախը «կառավարվում» մարմնի կողմից, և ինչպիսի վախեր ունեն նրանք այդ պահին իրենց մարմնում և մտքում: Տեղեկացված ու պատրաստված լինելը կնվազեցնի երկարատև վախի հավանականությունը երեխաների ու դեռահասների մոտ և կկրճատի նրանց «վախից վախենալու» միտումը, կօգնի ազատվել մեղքի տհաճ զգացումից, ինչպես նաև՝ լուրջ հիվանդ կամ ոչ նորմալ լինելու կասկածներից:

Կարևոր շեշտադրումներ

Հոգեբանական կրթության տրամադրումը միտված չէ երեխայի զգոնությունը նվազեցնելուն ու տագնապայնությունն ամբողջությամբ վերացնելուն: Այդպիսի գիտելիքները սթրեսի դեպքում **կայունացնում** են սովորողների հոգեվիճակը և նրանց զինում զգացմունքներն արդյունավետ ճանապարհով կարգավորելու համար անհրաժեշտ գործիքներով:

Գործնական առաջադրանք 1 _____

Հոգեկրթում. հարցեր ու պատասխաններ



Նպատակ. Մասնակիցներին հնարավորություն տալ հարցերի ու պատասխանների օգնությամբ փորձարկելու աշակերտներին սթրեսի/վախի վերաբերյալ տեղեկացնելու ու կրթելու իրենց պատրաստվածությունը:

Տևողություն. 30 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր. Առանձին թղթերի վրա (A5) տպված տարբերակով 1-5 հարցերը (ամեն մի թերթիկի վրա՝ մեկ հարց) (*հավելված 5*)

Մասնակիցները բաժանվում են զույգերի: Յուրաքանչյուր զույգ թղթի վրա տպված տարբերակով ստանում է մեկական առաջադրանք՝ առաջիկա 5 րոպեների ընթացքում հետևյալ հարցերից մեկի շուրջ պատրաստել բացատրություն սովորողներին ներկայացնելու համար: Ցանկալի է, որ ներկայացնելիս պահպանվի հարցերի հերթականությունը:

1. Ինչ է վախը:
2. Վախը կարճ է օգտակար լինել:
3. Ինչից ենք մենք վախենում:
4. Ինչպե՞ս է դրսևորվում վախը մեր մարմնում:
5. Արդյո՞ք պետք է չվախենալ. վախենալը թուլության նշան է:
6. Օգնելու նպատակն անհանգստությունը վերացնելն է:

Յուրաքանչյուր խմբից մի մասնակից ներկայացնում է իրենց պատասխանը՝ մյուսներին հնարավորություն տալով լրացնել կամ պարզաբանումներ պահանջել: Դասընթացավարն ուղղորդում է ներկայացված ելույթներն ու ամփոփում՝ հիմնվելով ստորև ներկայացված բացատրության օրինակների վրա:

1. Ինչ է վախը:

Վախը ամենահզոր զգացմունքներից մեկն է: Այն շատ մեծ ազդեցություն ունի մեր մտքի և մարմնի վրա: Վախը վտանգի կամ սպառնալիքի բնական արձագանք է: Վախը հզոր «մտավոր մոբիլիզատոր» է և ծառայում է իրավիճակին հարմարվելու, արագ կողմնորոշվելու ու որոշումներ կայացնելու համար: Վախը կարող է անգամ պաշտպանել մեզ: Սակայն երբեմն մենք վախենում ենք նաև ոչ վտանգավոր իրողությունների բախվելիս. օրինակ՝ քննությունների ժամանակ: Բոլորն էլ երբեմն անհանգստանում կամ վախենում են: Դա նորմալ է, սովորական: Սակայն տևական անհանգստության կամ վախի դեպքում, երբ մենք ժամանակի մեծ մասը մտատանջվում ենք, և երբ վախերը խոչընդոտում են մեր առօրյա գործունեությունը, շփումը, արդյունավետությունը, խաթարում մեր առողջությունը, պետք է ընդունել, որ օգնության կարիք ունենք:

2. Վախը կարող է օգտակար լինել:

Անհանգստությունն իրականում կարող է օգտակար լինել, քանի որ այն մարդկանց պաշտպանում է վտանգից: Օրինակ, եթե դուք հատում եք փողոցը և դեպի ձեզ արագ սլանում է որևէ մեքենա, սեփական կյանքի համար վախը ձեզ վտանգի կամ սպառնալիքի ազդանշան կտա, և դուք կկարողանաք հետ քաշվել մեքենայի ուղղությամբ:

3. Ինչից ենք մենք վախենում:

Շատ բաներ մեզ մոտ վախ են առաջացնում: Որոշ բաներից վախենալը, օրինակ՝ կրակից կամ օձից, մեզ զգոն են պահում ու պաշտպանում: Քննությունից վախենալը կարող է ստիպել մեզ լավ պատրաստվել, որ չկտրվենք: Բայց երբ վախի զգացումը չափազանց ուժեղ է, դա կարող է խանգարել մեզ կենտրոնանալ: Այն, թե ինչից ենք մենք վախենում և ինչպես ենք վարվում, երբ վախենում եք ինչ-որ բանից, կարող է տարբեր լինել յուրաքանչյուրիս մոտ: Պարզապես, իմանալը, թե ինչն է ձեզ վախեցնում և ինչու, կարող է առաջին քայլը լինել վախի հետ կապված խնդիրները լուծելու համար:

4. Ինչպես է դրսևորվում վախը մեր մարմնում:

Երբ վախ կամ լուրջ անհանգստություն ենք ապրում, մեր միտքն ու մարմինը շատ արագ են աշխատում: Մենք կարող եք ունենալ ցավեր որովայնում կամ լուծ: Մեր մարմինը կարող է տաքանալ և քրտնել: Կարող ենք գլխապտույտ ունենալ կամ ցնցվել, կամ նույնիսկ այնպիսի

զգացողություն ունենալ, թե ուր որ է կուշաթափվենք: Մեր սիրտը կարող է արագ բաբախել, և կարող ենք շնչառության դժվարություններ ունենալ: Մենք կարող ենք նորմալ քնելու հետ կապված խնդիրներ ունենալ: Մենք կարող ենք սովաճություն չզգալ կամ անընդմեջ ուտել ուզենալ: Մենք գուցե չկարողանանք խոսել կատարվածի մասին՝ անգամ մեր լավագույն ընկերների կամ ընտանիքի անդամների հետ: Այս ամենը տեղի է ունենում, քանի որ վտանգի ներքո մեր մարմինը մեզ պատրաստում է արտակարգ իրավիճակին. այն ստիպում է, որ մեր արյունը հոսի դեպի մկաններ, մեծացնում է արյան մեջ շաքարի պարունակությունը և բարձրացնում է մեր մտավոր կարողությունները: Սպառնալից կամ անհանգստացնող իրավիճակներին բախվելիս՝ մարդկանց արձագանքները շատ տարբեր են: Մեզանից յուրաքանչյուրը կարող է արձագանքել մի փոքր այլ կերպ:

5. Արդյո՞ք վախենալ պետք չէ. ճիշտ է, որ վախենալը թուլության նշան է:

Տրավմատիկ կամ տհաճ միջադեպի ժամանակ կամ դրան հաջորդող հույզերը, մտքերը, վարքը, մի խոսքով՝ դրսևորվող բոլոր արձագանքներն աննորմալ կամ տարօրինակ չեն: Ավելին, դրանք բնական պատասխան են արտակարգ, վտանգավոր իրավիճակներին: Սթրեսի բնական արձագանքն ահազանգ է: Այն առաջանում և գործի է անցնում նույնիսկ ոչ սպառնալից իրավիճակներում՝ մեզ զգոն ու արթուն պահելու համար: Կան որոշակի խորհուրդներ, որոնք կարող են օգնել ձեզ հաղթահարել անհանգստությունը, որպեսզի ձեր մարմինն իրեն այդքան էլ վատ չզգա: Նկատի ունենալով, որ մեզանից յուրաքանչյուրն արձագանքում է մի փոքր տարբեր կերպ, մենք կարող ենք անգամ բացահայտել վախի դեպքում ինքներս մեզ օգնելու անհատական եղանակները:

6. Օգնելու նպատակն անհանգստությունը վերացնելն է:

Հիշե՛ք, որոշակի անհանգստությունը բնական և օգտակար է, հետևաբար, մենք կարիք ունենք անհանգստության որոշակի չափաբաժնի: Մեր նպատակն է օգնել երեխաներին՝ կառավարել իրենց վախերն ու տագնապները, իրենց վարքագիծը և վերաբերմունքը կատարվածի հանդեպ, որպեսզի անհանգստությունը չխաթարի նրանց ուրախությունը կամ չխանգարի նրանց զբաղվել իրենց առօրյա գործերով:

Այս գործնական առաջադրանքը կարելի է զարգացնել՝ խմբերին հանձնարարելով պատրաստել հոգեկրթման որևէ վարժություն փարբեր փարիքի՝ օրինակ, 6-10/11 ու 12-16 փարեկան սովորողների համար:

Կարևոր շեշտադրումներ

Հոգեկրթման համար չկա պարտադիր կամ հստակ ձևաչափ, և յուրաքանչյուր ուսուցիչ կարող է ընտրել իր համար ցանկալի կամ ընդունելի տարբերակը՝ իր սովորողների հետ զրուցելու ու նրանց վախի կամ սթրեսի պատճառների ու դրսևորումների մասին իրազեկելու համար: Միանշանակ է, որ բառապաշարը և մոտեցումը հարմարեցվում է սովորողների տարիքին, ինչպես նաև զրույցի համար ընտրված պահը ու վայրը պետք է հարմար լինեն երեխաների ու դեռահասների համար՝ սեփական փորձառությունները կիսելու ու հարցեր տալու առումով:

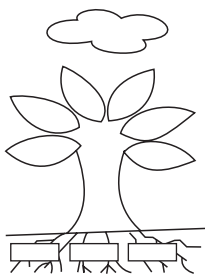
Սթրեսի ենթարկված երեխաներին ու դեռահասներին իրենց տհաճ զգացողություններն ու հետևանքները հաղթահարելու համար նպաստավոր է նաև **հույզերի և մտքերի արտահայտման ցանկացած հնարավորությունը, որը կօգնի** ճանաչել ու բարձրաձայնել իրենց ապրումներն ու հասկանալ, որ դրանք անբնական կամ հիվանդագին երևույթներ չեն:

Ի լրումն, հաճախ կարիք է լինում երեխաների ու դեռահասների հետ միասին աշխատել **սեփական ռեսուրսները բացահայտելու և խնդիրների հաղթահարման հմտությունները զարգացնելու ուղղությամբ**, նկատի ունենալով տրավմատիկ միջադեպի կամ սթրեսի հետևանքով նրանց մոտ նկատվող ինքնագնահատականի անկումը կամ սեփական ուժերի ու կարողությունների նկատմամբ հավատի ու վստահության կորուստը:

Առաջադրանք 2-ը ծառայում է սեփական ռեսուրսները բացահայտելու:

Գործնական առաջադրանք 2 _____

ԿԵՆԱՑ ԾԱՌ



Նպատակ. Իմաստավորել սեփական պատմությունն ու մշակույթը, նշանավոր մարդկանց ու վայրերը, և անգամ բացասական փորձը վերհիշելով՝ շեշտադրել սեփական ուժեղ կողմերը ու առկա ռեսուրսներնը:

Տևողություն. 30-40 րոպե 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր «Կենաց ծառ» առաջադրանքի համար նկարչական թուղթ (A3 Ֆորմատով) ու գունավոր մատիտներ բոլոր մասնակիցների համար

Այս առաջադրանքը մի յուրահատուկ հնարավորություն է յուրաքանչյուրիս համար՝

- պատմել մեր պատմությունը մեր տեսանկյունից,
- մտածել այն մասին, թե որտեղից ենք մենք գալիս, մեր արմատների, նախնիների մասին,

- մտածել այն մասին, թե որն է մեր ուժեղ կողմը,
- մտածել մեր հույսերի, երազանքների և ցանկությունների մասին,
- մտածել այն մարդկանց մասին, ովքեր նշանակալի դեր ունեն մեր կյանքում:

Նախ, մի պահ մտածեք, թե ձեզ համար ինչ է խորհրդանշում ծառը: Ո՞րն է ձեզ համար ծառի իմաստը կամ խորհուրդը: Գրի առեք մի քանի բան ...

Հիմա սկսեք առանձին թղթի վրա (A3 ֆորմատով) նկարել.

Ծառի ԱՐՄԱՏՆԵՐԸ

- Որտեղից եք գալիս կամ որտեղից են ծագումով ձեր նախնիները (վայրերը, մարդիկ, ավան-դույթները, կրոնը, լեզուն և այլն):
- Որտեղ եք ծնվել, որոնք են ձեր արմատները:
- Ձեր սիրելի կամ ամենանշանակալից հիշողությունները:
- Ովքեր են այն մարդիկ, որոնցից ամենաշատն եք սովորել կյանքում:
- Որտեղ եք դպրոց գնացել:

ՀՈՂԸ - ձեր ներկա կյանքը և առօրյա գործերը

- Որտեղ եք ներկայումս ապրում:
- Ո՞ւմ հետ եք ապրում:
- Ինչո՞վ եք զբաղվում ձեր առօրյա կյանքում:
- Որո՞նք են ձեր նախընտրելի վայրերը:

Ծառի ԲՈՒՆԸ

- Ի՞նչն եք դուք արժևորում:
- Ինչպիսի՞ հմտություններ և կարողություններ ունեք: Որո՞նք են ձեր տաղանդներն ու հմտությունները (օրինակ՝ նվագում եք որևէ գործիք, զբաղվում եք սպորտով, պարում եք և այլն):
- Ի՞նչ մարդկային որակներ և բնութագրող գծեր ունեք:
- Ինչ՞ի եք դուք հակված, և ո՞րն է ձեր նպատակը:

ՃՅՈՒՂԵՐԸ

- Որո՞նք են ձեր հույսերը, երազանքները և ցանկությունները:
- Ո՞ր ուղղությամբ կցանկանայիք, որ ձեր կյանքն ընթանար:

ՏԵՐԵՎՆԵՐԸ

- Ովքեր է ձեզ համար կարևոր անձինք (այդ մարդիկ կարող են լինել ողջ կամ մահացած. մարդիկ, ովքեր կարևոր ներդրում են ունեցել ձեր կյանքում՝ գրող, նկարիչ, երաժիշտ կամ պատմական գործիչ):

ՊՏՈՒՂՆԵՐԸ

- Ի՞նչ պարգևներ է ձեզ մատուցել կյանքը (ոչ նյութական):

Եկեք փակցնենք նկարները պատին և մի պահ մտածենք մեր Ծառի մասին կամ տարբերվող ծառերով գեղեցիկ անտառի մասին: Որքան տարբեր և գեղեցիկ են բոլոր ծառերը: Ինչ ընդհանրություն ունեն իրարից տարբերվող ծառերը, և ինչպե՞ս են անտառում ծառերը պաշտպանում և աջակցում միմյանց:

Ուզում եք պատմել ձեր պատմությունը՝ սկսելով արմատներից:

Կարևոր շեշտադրումներ «Կենաց ծառ» վարժության վերաբերյալ

Այս վարժությունը՝ անդրադառնալով երեխայի ռեսուրսներին, աջակցող ցանցին և ուժեղ կողմերին, ամուր պատմական ու ընտանեկան արմատներին, օգնում է, որ երեխան իր համար «ապահով տարածք» ստեղծի: Դասընթացավարը խոսում է այն մասին, թե որքան տարբեր և գեղեցիկ են բոլոր ծառերը, ինչ ամուր արմատներ ունեն, ինչ հզոր ճյուղեր, ինչքան նպատակներ ու անելիքներ են խորհրդանշում վեր սլացող ճյուղերը, որքան շատ մարդիկ են հոգ տարել և դեռևս շարունակում են հոգ տանել ծառի առողջ ու պտղատու լինելու համար՝ ծնողներ, քույրեր, եղբայրներ, տատիկներ, պապիկներ, ընկերներ և այլն: Ցանկալի է շեշտել նաև ընդհանրությունները՝ ինչ ընդհանուր բան ունեն տարբեր ծառերը, ինչպես են անտառում կողք կողքի ապրում միանգամայն տարբեր ծառատեսակները: Նման շեշտադրումը կօգնի ինքնագնահատականի բարձրացմանը ու սեփական կարողությունների ամրապնդմանը: Պաշտպանված ու ջերմությամբ շրջապատված լինելու զգացողությունը կարևոր նախապայման է՝ խոսելու նաև կյանքի տրավմատիկ միջադեպի կամ տհաճ պարունակի մասին, հասկանալու այդ միջադեպի հետևանքները՝ առանց այն նորից վերապրելու մտավախություն ունենալու:

Հաջորդ հանդիպման ընթացքում գործնական մի գործիքակազմի՝ աշխատանքային գրքույկի օգնությամբ կփորձարկենք տարբեր մոտեցումներ՝ սթրեսի ենթարկված կամ սթրեսային միջավայրում ու պայմաններում հայտնված երեխաների ու դեռահասների հետ աշխատելու համար:

ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ 6

Դասընթացի նպատակը.

- Գործնական աշխատանքի միջոցով սովորողներին իրազեկել սթրեսի պատճառների և դրսևորումների մասին:
- Գործնականում կիրառել մի քանի տեխնիկա սթրեսային դրսևորումները մեղմելու համար:
- Տեղի ունեցած սթրեսային կամ տրավմատիկ իրադրությունից հետո սովորողներին տալ վերականգնվելու հնարավորություն:

Անհրաժեշտ նյութեր և պարագաներ.

- Աշխատանքային տետր՝ տպած տարբերակով, յուրաքանչյուր մասնակցի համար (տե՛ս *հավելված 7*)
- «Մարդուկ»-ի ուրվագծով թղթեր (A4 ֆորմատով) սովորողներին բաժանելու համար, կամ մեկ օրինակ պաստառի կամ գրատախտակի վրա՝ խմբով աշխատելու դեպքում (տե՛ս *հավելված 6*)
- «Ջերմաչափ» պաստառի վրա (տե՛ս *հավելված 6, էջ 123*)
- Գունավոր մատիտներ
- Կպչուն ժապավեն

Մասնակցների թիվը.

Առավելագույնը՝ 15 հոգի (ցանկալի է, որ սովորողները և ուսուցիչները նստեն շրջանաձև)

Այս դասընթացն ամբողջությամբ կնվիրենք «Ինչպես հաղթահարել սթրեսային կամ տրավմատիկ իրավիճակները» աշխատանքային տետրին գործնականում ծանոթանալուն: Այս գործիքակազմը մշակվել է այն երեխաների և դեռահասների կարիքներին արձագանքելու համար, ովքեր ենթարկվել են կամ ներկայումս բախվում են ծանր կամ սթրեսային և տրավմատիկ իրավիճակի հետ: Այն կարող է օգտագործվել նաև որպես հոգեկրթման նյութ՝ կանխարգելիչ և իրազեկման նպատակներով: Ինտերակտիվ ձևով այս պարզ առաջադրանքները սովորողին մոտեցնում են իր ներկայիս ներքին և արտաքին իրավիճակին և կարիքներին, հարթակ են տրամադրում նրան իր հույզերն իր իսկ լեզվով արտահայտելու և իր զգացողությունները որպես օրգանիզմի բնական արձագանք ընդունելու համար: Խթանելով ինքնաճանաչումը՝ այս աշխատանքներն օգնում են գիտակցել սեփական սթրեսի նշանները, տարբեր տարիքի սովորողներին զինելով նաև ինքնօգնության տեխնիկաներով և ամրապնդելով սթրեսին դիմակայելու նրանց ներքին ռեսուրսները:

Ներկայացված նյութը կարող է ծառայել որպես երեխաների և դեռահասների աշխատանքային տետր (տպագիր տարբերակով տրամադրվելով յուրաքանչյուր սովորողի), որի յուրաքանչյուր առաջադրանքը հետևում է որոշակի տրամաբանության և հստակ նպատակի, իր մեջ ներառելով նախորդ հանդիպումներին քննարկված՝ «Ինչպես օգնել երեխաներին սթրեսային իրավիճակներում» թեմայի հիմնական դրույթները:

Տետրը պարունակում է առաջադրանքների կատարման պարզ հրահանգներ, որոնք սովորողներին թույլ են տալիս աշխատել ինքնուրույն կամ ուսուցչի հետ միասին, անհատական և խմբային տարբերակներով: Հնարավոր է առաջադրանքների ամբողջ խումբը կիրառել մեկ հանդիպման ժամանակ, ինչպես նաև բաժանելով դրանք մի քանի հանդիպումների: Դասընթացավարը կամ ուսուցիչը կարող է ընտրել, թե որ առաջադրանքներն են տեղին և երբ կամ ինչ առիթով են կատարվում: Որոշ առաջադրանքների դեպքում առաջարկվում է երկու տարբերակ՝ տարիքային տարբեր խմբերի համար: Գործիքակազմն իր կառուցվածքն ունի, բայց կարող է հեշտությամբ համապատասխանեցվել տարատեսակ իրավիճակներին ու պայմաններին՝ ըստ թիրախային խմբի՝ թե՛ տարիքային և թե՛ բովանդակային կարիքների և նրանց համար հասանելի ռեսուրսների:

Առաջադրանքների համար նախատեսվող ժամանակը կախված է սովորողների խմբից ու դասընթացավարի մոտեցումից:

Յուրաքանչյուր առաջադրանքից հետո ցանկալի է մասնակիցների հետ քննարկել իրենց տպավորությունները և հարցերի իրենց պատասխանները: Իհարկե, հիշում ենք, որ չենք պարտադրում սովորողներին արտահայտվել, եթե նրանք չեն ուզում:

Աշխատանքային տետրն ամբողջությամբ ներկայացվելու է *հավելված 7-ում* (pdf ձևաչափով): Դասընթացավարն ընտրում է իր նախընտրած տարբերակը՝ տպել ու մասնակիցներին բաժանել տետրի ամբողջական տարբերակը, թե՛ մի քանի առաջադրանք:





ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ





ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1

Սեմինարի օրակարգ	
ՄՈԴՈՒԼ 1	
ՕՐ 1	
13:00 - 13:15	Ներածություն
13:15 - 13:45	Մասնակիցների ծանոթացում
13:45 - 14:00	Ակնկալիքներ և կանոններ
14:00 - 14:30	Ինչ ասել է՝ լինել ուսուցիչ. դպրոցի դերը
14:30 - 14:45	Սուրճի ընդմիջում
14:45 -15:30	Ինչ է սթրեսը. սթրեսի սահմանում
15:30 - 15:45	Շնչառական վարժություն
15:45 - 16:00	Ամփոփում, հարց ու պատասխան
ՕՐ 2	
13:00 - 13:15	Նախորդ օրվա վերհիշում
13:15 - 14:00	Սթրեսի պատճառներ ու աղբյուրներ
14:00 - 14:30	Սթրեսի տեսակներ
14:30 - 14:45	Սուրճի ընդմիջում
14:45 - 15:30	Սթրեսի նշաններ և սթրեսի դրսևորում
15:30 - 15:45	Ինքնադիտարկման վարժություն
15:45 - 16:00	Ամփոփում, հարց ու պատասխան
ՕՐ 3	
13:00 - 13:15	Նախորդ օրվա վերհիշում
13:15 - 14:15	Սթրեսի կառավարում. հիմնական եղանակները
14:15 -14:30	Ռեկաքսացիայի վարժություն
14:30 -14:45	Սուրճի ընդմիջում
14:45 – 15:45	Սթրեսի կառավարում (շարունակություն)
15:45 -16.00	Ամփոփում, հարց ու պատասխան

Սեմինարի օրակարգ	
ՄՈԴՈՒԼ 2	
ՕՐ 4	
13:00 - 13:15	Մոդուլ 1-ի ամփոփում և Մոդուլ 2-ի ներկայացում
13:15- 13:30	Երեխաների և դեռահասների խնդիրներ. Առասպել, թե՛ իրականություն
13:30 - 14:30	Սթրեսի ախտանշանները երեխաների ու դեռահասների մոտ
14:30 - 14:45	Սուրճի ընդմիջում
14:45 - 15:00	Ինչպես օգնել. Հիմնական դրույթներ
15:00 -15:50	Հաղորդակցման և լսելու հմտություններ
15:50 - 16:00	Ամփոփում, հարց ու պատասխան
ՕՐ 5	
13:00 - 13:15	Նախորդ օրվա վերհիշում
13:15 - 14:30	Վիշտ/կորուստ. Ինչպես օգնել երեխաներին ու դեռահասներին. Ի՞նչ կարող է անել ուսուցիչը
14:30 - 14:45	Սուրճի ընդմիջում
14:45 - 15:45	Պարզաբանել, կրթել, իրազեկել, տեղեկացնել
15:45 - 16:00	Ամփոփում, հարց ու պատասխան
ՕՐ 6	
13:00 - 13:15	Նախորդ օրվա վերհիշում
13:15 – 14:30	Ինչպես հաղթահարել սթրեսային կամ տրավմատիկ իրավիճակները. աշխատանքային գրքույկի ներկայացում ու գործնական աշխատանք
14:30 - 14:45	Սուրճի ընդմիջում
14:45 - 15:00	Ինչպես հաղթահարել սթրեսային կամ տրավմատիկ իրավիճակները. աշխատանքային գրքույկի ներկայացում ու գործնական աշխատանք. շարունակություն
15:00 - 15:30	Երբ ուղղորդել մասնագետի մոտ
15:45 - 16:00	Ամփոփում, հարց ու պատասխան

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2

Խնդրում ենք լրացնել հետևյալ սանդղակը.

Սթրեսային իրադարձություն	Միավոր (1-10)
Կողակցի մահ	
Ընտանեկան բռնություն	
Ապահարզան	
Ամուսնական բաժանություն	
Ընդհարում կամ բռնություն համայնքում (գնդակոծություն, կրակոցներ)	
Ընտանիքի անդամի մահ	
Սեփական հիվանդություն կամ վնասվածք	
Ամուսնություն	
Աշխատանքից ազատում	
Ամուսնական վերամիավորում	
Թոշակի անցում	
Ընտանիքի անդամի առողջական խնդիր	
Հղիություն	
Ընտանիքի նոր անդամներ (օր. նորածին, ձեր տուն տեղափոխված բարեկամներ)	
Աշխատանքային պարտականությունների զգալի փոփոխություն	
Ֆինանսական կարգավիճակի փոփոխություն	
Մտերիմ ընկերոջ մահ	
Աշխատանքի փոփոխություն	
Ամուսնական վեճ	
Ֆիզիկական տեղափոխություն (տեղափոխություն նոր աշխատանքի՝ այլ բնակավայր)	
Կենսապայմաններ	
Որդու կամ դստեր՝ տնից հեռանալը	
Խնդիրներ ամուսնու/կնոջ հարազատների հետ	
Կողակցի աշխատանքի կորուստ	
Ղեկավարի, գործընկերների հետ խնդիրներ	
Աշխատանքային պայմաններ	
Արտերկրում ապրող ընտանիքի անդամներ	

Ավելացրեք սթրեսային այլ գործոններ, եթե դրանք նշված չեն վերևում	Միավոր (1-10)

Շրջանակի մեջ առեք վերջին **12 ամիսների** ընթացքում ձեզ հետ պատահած իրադարձությունները:

Մտածեք՝ որոնք են ձեր կյանքի տարբեր սթրեսային իրադարձությունները, և թե որքանով են դրանք սթրեսային անձամբ ձեզ համար: Գնահատեք սթրեսային գործոնի՝ ձեզ վրա ունեցած սթրեսային ազդեցությունը **1-ից 10-ը** սանդղակով (10-ը սթրեսի ամենաբարձր մակարդակն է)՝ նշելով միավորը սթրեսի համապատասխան գործոնի դիմաց:

Մտածեք իրադարձության՝ ձեզ համար ունեցած նշանակության մասին. որոշարկեք ձեր զգացողությունները (տխրություն, վախ, զայրույթ, հիասթափություն):

Որքան շատ են վերջին 12 ամսվա ընթացքում առկա սթեսի գործոնները, այնքան մեծ է հավանականությունը, որ մենք լարված, հոգնած կամ դյուրագրգիռ կլինենք:

Սակայն հիշենք նաև, որ սթրեսի մակարդակը ուղղակիորեն կախված է անձի ընկալումից, վերաբերմունքից կյանիքին ու կյանքի իրադարձություններին, ինչպես նաև յուրաքանչյուրիս՝ սթրեսին դիմակայելու հմտություններից:

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3

Սթրեսի կառավարման պլան կամ քայլեր

Ընտրեք և գրի առեք առնվազն երկու գործողություն, որոնք կցանկանայիք ընդգրկել ձեր առօրյայում ինքնօգնության և սթրեսի կառավարման նպատակով:

Գործողություն 1: _____

Գործողություն 2: _____

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 4

Դրական մտածելակերպ



Խորհուրդ 1. Եղեք երախտապարտ:



Խորհուրդ 2. Բարի եղեք ինքների ձեր հանդեպ:



Խորհուրդ 3. Ընդունեք ձեր անցյալը:



Խորհուրդ 4. Ոչինչ հավերժ չէ:

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 5

Հոգեկրթում. հարցեր ու պատասխաններ



1. Ի՞նչ է վախը:



2. Վախը կարո՞ղ է օգտակար լինել:



3. Ինչի՞ց ենք մենք վախենում:



4. Ինչպե՞ս է դրսևորվում վախը մեր մարմնում:



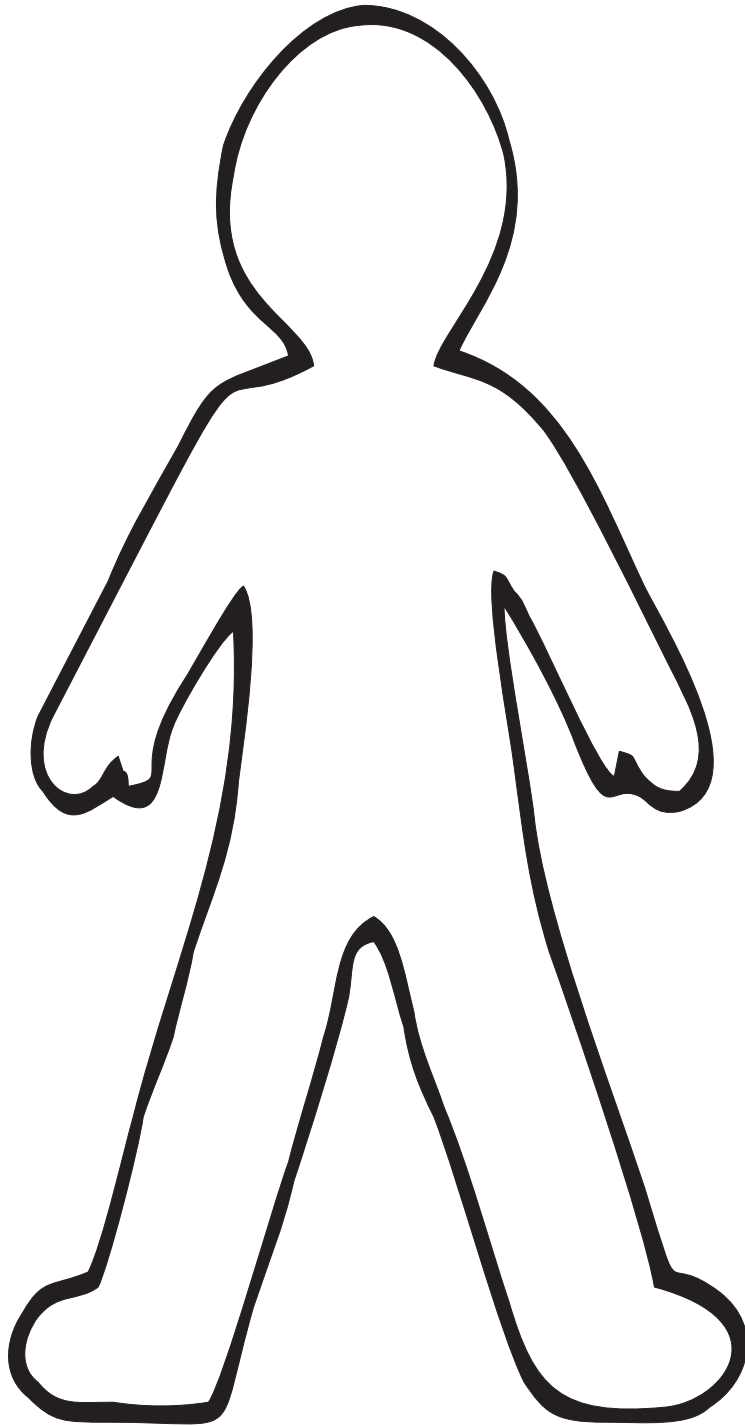
5. Արդյո՞ք պետք է չվախենալ. վախենալը թուլության նշան է:



6. Օգնելու նպատակն անհանգստությունը վերացնելն է:

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 6

«Մարդուկ»-ի ուրվագիծ



ՀԱՎԵԼՎԱԾ 7



ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԱՅԻՆ ԿԱՄ ՏՐԱՎՄԱՏԻԿ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԸ

Աշխատանքային տեսք

Աշխատանքային գրքույկ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԻՆՉԻ ՀԱՄԱՐ Է ԱՅՍ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄԸ. Ո՞ՐՆ Է ՀԱՆԴԻՊՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ

Սիրելի երեխաներ, պատանիներ, ուսուցիչներ և օգնականներ,

Մենք ապրում ենք դժվար ժամանակահատված, և մեզանից շատերը երբեմն անհանգստություն, շփոթմունք, տագնապ են զգում: Այս ամենն ընդհանուր առմամբ բնական է արտառոց, անսովոր փորձառության համար, որով մենք բոլորս անցնում ենք: Միասին կբացահայտենք, թե ինչ է սթրեսը և տրավման, և ինչ կարող ենք ինքներս անել ավելի լավ զգալու համար:

Միասին լինելը, միմյանց աջակցելը շատ կարևոր է սթրեսային և արտակարգ իրավիճակներում: Մեր հանդիպումներին մենք կփորձենք հասկանալ, թե ինչ է նշանակում ապրել դժվար ժամանակահատվածում, կքննարկենք և կփորձարկենք մի քանի օգտակար հնարքներ, որոնք ձեզ պես սովորողներին կօգնեն հաղթահարել իրավիճակները, երբ անհանգստությունը, վախը, թախիծը, բարկությունը և այլն հեղեղում են մեզ: Մենք կխոսենք վախի մասին, ինչպիսի վախեր ունենք մենք հենց հիմա, ինչպես են դրանք դրսևորվում մեր մարմնում և մտքերում: Շատ օգտակար կլինի բացահայտել, թե ինչ նպատակի է ծառայում վախը և ինչպիսի վախեր ունենք մենք հենց հիմա, ինչպես են դրանք դրսևորվում մեր մարմնում և գիտակցության մեջ: Մեր զգացողությունների մասին բաց խոսելը կօգնի նաև հասկանալ վախի բնույթը, և թե ինչու ենք մենք վախենում վախից:

Պարզապես ժամանակ տրամադրեք այս յուրահատուկ «ճամփորդության» համար: Հետևեք յուրաքանչյուր առաջադրանքի հրահանգներին՝ գրառումներ անելով նշված հատվածներում: Կարևոր է, որ լինեք անկեղծ ու անկաշկանդ, քանի որ կարող եք չկիսվել մյուսների հետ ձեր գրառումներով:

Ինչ եք կարծում: Համաձայն եք:

Արդյո՞ք դրա կարիքը կա:

Ինչ հարցեր կամ խնդիրներ ունեք:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔՆԵՐՍ ՄԵՁ ՀԵՏ

Առաջարկում եմ նախ հետևյալ վարժության օգնությամբ մի քիչ ինքներս մեր մասին մտածենք:

Ընտրեք ներքոհիշյալ հարցերից որևէ մեկը՝ ինքներդ ձեր մասին խորհելու համար: Կարող եք, իհարկե, պատասխանել բոլոր հարցերին: Գրի առեք ձեր պատասխանները ձեր նախընտրած ոճով:

- * Ինչպիսի՞ն իրավիճակում եք ներկա պահին:

- * Ո՞րն է ձեր ուժեղ կողմը:

- * Ի՞նչ բաներ կօգտագործեր ձեր լավագույն ընկերը ձեզ նկարագրելու համար:

- * Ովքե՞ր են ձեր կյանքի ամենակարևոր մարդիկ:

Ընտանիքը տարբեր մարդկանց համար կարող է տարբեր սահմանումներ ունենալ: Ընտանիքը կարող է ենթադրել մարդկանց, ում հետ դուք արյունակցական կապ ունեք (ինչպիսիք են ծնողները, եղբայրները, քույրերը, հարազատները և այլն): Ձեր ընտանիքը կարող են լինել այն մարդիկ, ում հետ դուք ապրում եք: Ընտանիք կարող են համարվել ձեզ համար ամենակարևոր մարդիկ (ընկերներ, գործընկերներ և այլն): Մտածեք.

- * Ովքե՞ր են ձեր ընտանիքի անդամները:

- * Հատկապես ինչ՞ի համար եք սիրում ձեր ընտանիքը:

- * Ի՞նչ եք սիրում անել միասին:

ՏՐԱՎՄԱՅԻ ԵՎ ՍԹՐԵՍԻ ՄԱՍԻՆ

Մենք բոլորս հաճախ սթրես ենք ապրում: Դպրոցը և աշխատանքը կարող են լինել սթրեսային: Ընկերների և ընտանիքի հետ վեճերը նույնպես կարող են սթրեսային լինել: Հիմնականում մեզ հաջողվում է հաղթահարել նման իրավիճակներն ու վերադառնալ մեր բնականոն կյանքին: Երբեմն, սակայն, պատահում են դեպքեր, որոնք սովորական սթրեսից շատ ավելի ազդեցիկ են՝ երբ վտանգված է մեր կյանքը (օրինակ՝ պատերազմը, երկրաշարժը, դժբախտ պատահարները և այլն): Ծայրահեղ սթրեսային իրավիճակները հոգեբանական տրավմայի պատճառ կարող են հանդիսանալ: Կարող է նաև լինել մի բան, որը մենք լսել կամ տեսել ենք, և որը վախեցրել է մեզ. վատ լուր, սարսափեցնող տեսարաններ, սիրելի բարեկամներից բաժանումը, հարազատի հիվանդությունը և այլն:

* Ձեզ ծանոթ է նման իրավիճակը: Դրանք կարող են մեկից ավելին լինել: Նշեք ձեզ համար հատկապես արդիականը, կարևորը:

* Ինչպիսի՞ իրավիճակ է դա, կամ ինչպիսի՞ն է այն եղել ձեզ համար: Թվարկեք:

* Ե՞րբ է այն տեղի ունեցել: Արդյո՞ք մի քանի անգամ է եղել, թե՞ եզակի փորձառություն է:

* Արդյո՞ք մյուս սովորողները նույնատիպ իրավիճակ են ապրում:

Պատերազմ, բռնություն, տեղահանություն, երկրաշարժ, ճանապարհային պատահարներ, հարազատի կորուստ, սրանք բոլորն անհանգստացնող, վախեցնող կամ անգամ տրավմատիկ իրադարձություններ են: Մեզանից շատերը ներկա ժամանակահատվածում առճակատվում են մեր երկրում հետպատերազմական և անվտանգության ու անորոշության հետ կապված անհանգստացնող իրավիճակների հետ:

ԴԻՏԱՐԿԵՆՔ՝ ԻՆՉՊԻՍԻ ԶԳԱՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՆՔ ՈՒՆԵՆՈՒՄ ՄԵՐ ՄԱՐՄՆՈՒՄ ՍԹՐԵՍԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Սովորաբար, սթրեսային իրավիճակի ընթացքում ու դրանից հետո, կամ երբ անհանգստացած ենք կամ վախեցած, մեր մարմնում տեղի են ունենում տարաբնույթ երևույթներ:

Ունենում եք, արդյո՞ք, **ծակոցներ ստամոքսում:**

Զգում եք, թե ինչքան **լարված են ձեր մկանները:**

Զգացել եք, որ ձեր **սիրտը չափազանց արագ է բաբախում:**

Շնչառությունը հաճախակի է դառնում:

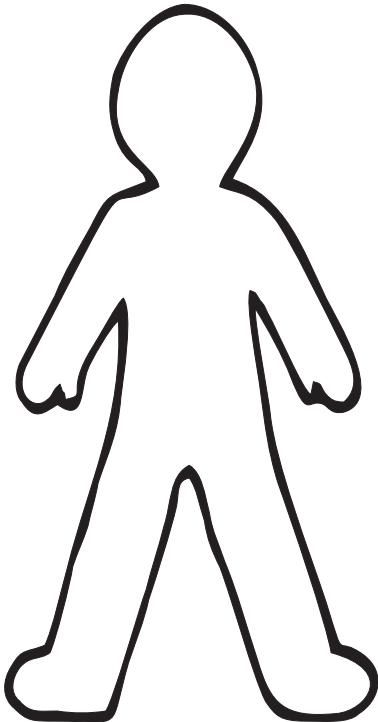
Ուժեղանում է **քրտնարտադրությունը:**

Մարմինը **դողում** է:

Զգում եք **հոգնածություն և թուլություն:**

Անհանգիստ եք քնում կամ չե՞ք կարողանում քնել:

Կարևոր է իմանալ, որ դա նորմալ է: Այսպես ձեր մարմինը ձեզ նշաններ է տալիս:



Մի պահ մտածեք՝ ձեր մարմնի ո՞ր հատվածում է, որ անսովոր զգացողություն ունեք: Կարող եք գունավորել նկարի վրա ձեր մարմնի այն հատվածները, որտեղ զգացել եք որևէ փոփոխություն, կամ էլ գրի առեք, նկարագրեք ձեր զգացողությունները:

Իմացեք, որ դուք մենակ չեք: Մեզանից շատերի մոտ է նման արձագանք լինում:

ՍԹՐԵՍԻ ԱՅԼ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐ

Սթրեսային կամ սպառնալից որևէ իրավիճակ ապրելուց հետո շատ երեխաներ և դեռահասներ (հավասարապես՝ մեծահասակներ) կարող են ունենալ տհաճ հիշողություններ կամ երազներ, մինչև անգամ՝ մղձավանջներ այդ անցանկալի կամ սպառնալից իրադարձության վերաբերյալ: Մենք կարող ենք լինել նյարդային կամ բարկություն ու անհանգստություն զգալ: Շատ պատանիներ և երեխաներ ամենուրեք վտանգ են տեսնում, չափից դուրս զգուշանում ու վատ իրադարձություններ են ակնկալում: Ոմանք դժվարանում են քնել կամ կենտրոնանալ դպրոցում, մյուսների մոտ վատանում է հիշողությունը: Մենք հրաժարվում ենք ուտելուց, մեզ չեն գրավում անգամ մեր սիրելի ճաշատեսակները, կորցնում ենք մեր սիրելի զբաղմունքները վայելելու ցանկությունը:

Սովորաբար, մենք չենք ուզում խոսել կամ մտածել տհաճ իրադարձության մասին, բայց հիշողությունները բոլոր դեպքերում վերադառնում են: Բացասական մտքերը և զգացողությունները (օրինակ՝ «ես ինչ-որ բան սխալ եմ արել», կամ «ինչ կլինի, եթե իրադարձություններն ավելի վատ զարգանան», կամ «դա կարող է կրկին տեղի ունենալ» և այլն) մեղքի զգացում, վախ ու հուսալքություն են առաջացնում:

* Այս արձագանքներից որո՞նք են ձեզ բնորոշ:

* Ձեզ կամ ձեր հարազատների և ընկերների մոտ արդյո՞ք նկատվել են այլ նշաններ:

Եթե անգամ որոշակի արձագանքների մեծ մասը բնորոշ է մեզանից շատերին, յուրաքանչյուրիս պատասխան ռեակցիան սթրեսին շատ անհատական է և կարող է տարբերվել այլոց արձագանքից, քանի որ մենք բոլորս տարբեր ենք:

Ինչ էք կարծում, նման դրսևորումներ ունենալը վնաս է կամ անհանգստացնո՞ղ է:

Դուք պետք է իմանաք, որ սթրեսի ժամանակ դրանք բնական/նորմալ արձագանքներ են: Դուք տարօրինակ կամ «խենթ» չեք: Իրականում, դա զգուշացում է արտառոց կամ սպառնալից իրավիճակներում: Վտանգի կամ ծայրահեղ սթրեսի առճակատվելիս՝ մեր մարմինն արտազատում է սթրեսի հորմոններ, որոնք մոբիլիզացնում են մեզ և օգնում են փրկվել: Դա անհրաժեշտ է մեր մտքերն ու ուժերը կենտրոնացնելու, դժվար իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու համար, փախուստի կամ անգամ՝ ողջ մնալու համար:

Սթրեսը պաշտպանական ռեակցիա է: Այն կյանք է փրկում:

* Իսկ կարո՞ղ եք նշել դրական սթրեսի օրինակներ: Թվարկեք մի քանիսը՝ ներառյալ ձեր հարազատների ու ընկերների շրջանում տեղի ունեցածը:

Հիմա երևի կհարցնեք, եթե սթրեսը դրական երևույթ է, ինչո՞ւ պետք է վախենանք դրանից:

Սթրեսի արձագանքն օգտակար է միայն կարճ, սահմանափակ ժամանակահատվածի համար: Տևական լինելու դեպքում, մարմնում որոշ նյութերի՝ սթրեսի հորմոնների արտազատումը կարող է վնասակար լինել: Այդ պատճառով է, որ պետք փորձել վերահսկել սթրեսի առկայությունը մեր կյանքում և սթրեսային իրավիճակներում կարողանալ կառավարել մեր ռեակցիաները:

Ամփոփենք. սթրեսային իրավիճակներն անխուսափելի են բոլորիս կյանքում:

Հիշեք, որոշակի վախերը, սթրեսն ու անհանգստությունը ոչ միայն նորմալ են, այլ նաև անհրաժեշտություն են մեր մտքերն ու ուժերը կենտրոնացնելու, դժվար իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու համար, փախուստի կամ անգամ՝ ողջ մնալու համար:

Սթրեսը վնասակար է տևական լինելու դեպքում:

Մեր նպատակն է օգնել ձեզ պես երեխաներին և պատանիներին, որպեսզի անհանգստությունը չխոչընդոտի ձեզ ձեր առօրյա գործերով զբաղվելու հարցում:

Սթրեսի դրսևորումները հնարավոր է կառավարել:

ԻՆՉ ԱՆԵԼ, ԻՆՉԸ ԿԱՐՈՂ Է ՕԳՆԵԼ ՄԵՋ ԽԱՂԱՂՎԵԼ

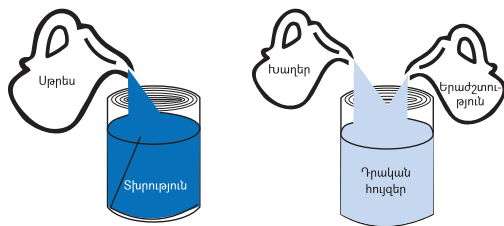
Այն դեպքերում, երբ գործ ունենք սթրեսային իրավիճակի հետ, տազնապի զգացողությունը, անհանգստությունն այնքան էլ հեշտ չէ հաղթահարել: ԲԱՅՑ մենք կարող ենք աշխատել այդ ուղղությամբ, օրինակ՝ զբաղվելով մեզ հաճելի զգացողություններ պարզևող գործերով:

Վստահաբար, բոլորս էլ ունենք մեր սեփական գործիքներն ու ճանապարհները: Նկատի ունենալով, որ մեզանից յուրաքանչյուրն արձագանքում է փոքր-ինչ այլ կերպ, վախ՛ը, անհանգստությունը կամ բարկությունը հաղթահարելու ուղիներն էլ շատ ու շատ անհատական են:

Այստեղ ներկայացված են որոշակի խորհուրդներ, որոնք սովորաբար օգնում են հաղթահարել տազնապի զգացողությունը և բարելավել մեր ինքնազգացողությունը:

Եկեք մի փոքր մտածենք կամ հիշենք, թե ինչ ենք անում, ինչ ենք ձեռնարկում, երբ անտրամադիր ենք, նյարդայնացած կամ տխուր: Ինչ կցանկանայինք անել:

Մեր մարմնի արձագանքները վերահսկելու ու խաղաղվելու համար տարբեր միջոցներ ու հնարքներ կարելի է կիրառել:



Որոշ բաներ կարող են մեզ դուր գալ, մյուսները՝ ոչ: Դա նորմալ է, քանի որ տարբեր մարդիկ տարբեր կերպ են հանգստանում կամ լիցքաթափվում: Մենք կարող եք փորձել դրանցից ցանկացած մեկը կամ մի քանիսը, որը/որոնք շարժեցին մեր հետաքրքրությունը:

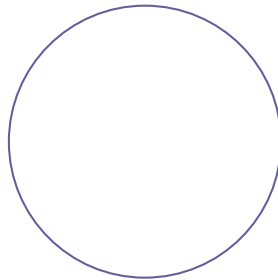
Նշեք, թե գործողություններից/զբաղմունքներից որն է ձեզ ամենահարմարը: Կարող եք նաև ավելացնել այլ զբաղմունքներ, որոնք սովորաբար օգնում են ձեզ կամ ձեր հարազատներին:

- Երաժշտություն լսել, երգել կամ նվագել
- Արվեստ կամ արհեստ
- Նկարչություն
- Ֆիզիկական վարժություններ/սպորտ/պար, քայլք/զբոսանք, լող
- Զրույց ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ
- Խաղեր
- Ընթերցանություն
- Կինոդիտում
- Տնային գործեր (վերակառուցում, այգեգործություն կամ կենդանիների խնամք և այլն)
-

ՄԵՐ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ

Վստահաբար, բոլորիս շրջապատում էլ կան մարդիկ, որոնք հոգ են տանում մեզ և մեր անվտանգության համար: Այդ մարդկանց մենք կարող ենք դիմել, երբ օգնության կարիք ունենք կամ կիսվելու, խոսելու ցանկություն: Այդպիսի մարդկանց շրջանակը կարող է ներառել ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, ուսուցիչներին և այլն: Եկեք միասին, բայց ամենքս մեզ համար ուրվագծենք աջակցության մեր համակարգը. գրեք այն մարդկանց անունները, որոնք աջակցում են և օգնում են ձեզ ապահով զգալ:

Շրջանակի կենտրոնում գրեք ձեր անունը, իսկ շուրջ բոլորը՝ ձեր աջակցող համակարգի կամ ցանցի մաս կազմող մարդկանց, կարող եք նշել անգամ ընտանի կենդանիների անունները:



Տարբեր մարդիկ տարբեր տեսակի աջակցություն են ցուցաբերում: Նայեք ձեր աջակցության համակարգի պատկերին և փորձեք պատասխանել հետևյալ հարցերին:

- * Ովքե՞ր են ձեզ համար **ամենակարևոր** մարդիկ այս պահին:
- * Ո՞ւմ հետ կարող եք **կիսվել** ձեր ապրումներով, խնդիրներով կամ զգացմունքներով:
- * Ո՞ւմ հետ եք ցանկանում և սիրում **ժամանակ անցկացնել** կամ շփվել:
- * Ումի՞ց կարող եք **խորհուրդներ** ստանալ:
- * Ո՞վ կարող է օգնել ձեզ գործնականում **խնդիրներ լուծել**:

Ամեն հարցից հետո շրջանի շուրջ գրի առեք այդ մարդկանց անունները: Հոգ չէ, եթե նույն անձի անունը մի քանի անգամ եք նշում:

- * Այս ամենից հետո մտածեք ու նշեք նաև, թե ձեր շրջապատում ո՞վ է, որ կարող է ձեր օգնության կամ աջակցության կարիքն ունենալ: Նշեք նրա/նրանց անունը/ները ևս:

Հենց ծանր ժամանակահատվածներում, անհանգստացնող հուզական և ֆիզիկական ռեակցիաները կարող են ազդել ընտանիքի անդամների, ընկերների և մտերիմների հետ հարաբերությունների վրա՝ դժվարացնելով հաղորդակցությունը: Այդ պատճառով կարևոր է վերականգնել ու պահպանել սոցիալական կապերը: Ընտանիքի, ընկերների և այլոց հետ ջերմ հարաբերություններ ունենալը շատ օգտակար է սթրեսային իրադարձությունից հետո ապաքինվելու համար:

«ԱԶԱԿՑՈՂ ՁԵՌՔ» փոքր տարիքի երեխաների համար

Ընտանիքի, ընկերների և այլոց հետ հաճելի շփումներն օգտակար են աղետից, սթրեսային իրադարձությունից հետո ապաքինվելու համար:

Ո՛վ կարող է օգնել ձեզ, ո՞ւմ եք դիմում, երբ տխուր եք, վախեցած, նեղացած կամ բարկացած:



Հասարակ կամ գունավոր մատիտով ուրվագծեք ձեր ձեռքը:

Մտածեք առնվազն հինգ մարդկանց մասին, ում հետ կարող եք խոսել կամ կարող եք դիմել օգնության, պաշտպանվելու, լիցքավորվելու, ջերմություն ստանալու համար:

Փորձեք ձեռքի ուրվագծի մատներից յուրաքանչյուրի վրա պատկերել տվյալ անձանց դեմքերը:

Կարող եք յուրաքանչյուր մատին անուններ տալ՝ ասելով, թե ովքեր են նրանք: Յուրաքանչյուր մատը ներկայացնում է ինչ-որ մեկին, որը կարող է օգնել ու պաշտպանել:

Ուզո՞ւմ եք պատմել, թե ում եք պատկերել և ինչու:

Հիշեք, դուք միայնակ չեք:

Դիմեք ձեր աջակցության համակարգին, երբ ունեք խոսելու կարիք կամ ապրում եք դժվար ժամանակաշրջան:

ՄԻ ՔԱՆԻ ԽՈՍՔ ՄԵՐ ՉԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Սթրեսին կամ վտանգավոր իրավիճակին մեր արձագանքը դրսևորվում է նաև մեր զգացմունքներով: Մենք բոլորս բազմաբնույթ զգացմունքներ ենք ապրում: Դրանք կարող են պահից մյուսը փոփոխվել: Երբեմն մենք միաժամանակ կարող ենք ունենալ անգամ երկու կամ ավելի զգացմունքներ: Չկան լավ կամ վատ զգացմունքներ, սակայն կան զգացմունքներն արտահայտելու դրական կամ բացասական ճանապարհներ:

Ինչպե՞ս կնկարագրեք ձեր զգացմունքները ներկա պահին:

Կարո՞ղ եք անուն տալ այն զգացմունքին, որն ապրում եք հենց հիմա:

Որո՞նք են մարդկանց ամենատարածված զգացմունքները:

Մտածեք հինգ ուժեղ զգացմունքների մասին, որ ունեցել եք վերջերս: Գրի առեք դրանք:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Եթե դժվարանաք, փորձեք այս մյուս տարբերակը՝ անավարտ նախադասությունների օգնությամբ:

ՃԱՆԱԶԻՐ ՍԵՓԱԿԱՆ ՀՈՒՅՋԵՐԴ

1. Ես ուրախանում եմ, երբ ...

2. Ես տխրում եմ, երբ ...

3. Ես մտախոհվում եմ, երբ ...

4. Ես ոգևորվում եմ, երբ ...

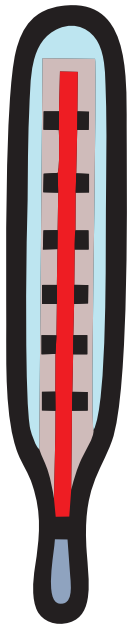
5. Ես զարմանում եմ, երբ ...

6. Ես հանգիստ եմ/անհոգ եմ, երբ ...

7. Ես վախենում եմ, երբ ...

ՈՐՔԱՆ ՈՒԺԳԻՆ ԵՆ ՁԵՐ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Հիմա, երբ ճանաչեցինք ու անվանակոչեցինք մեր հույզերը, եկենք շարունակենք ուսումնասիրել դրանք՝ այս անգամ փորձելով հասկանալ նրանց ուժգնությունը կամ հզորությունը: Դրա համար եկենք դիտարկենք ստորև ներկայացված **ջերմաչափը**:



- 10 Բարձր ուժգնություն
- 9
- 8 Ուժգին
- 7
- 6
- 5 Միջին ուժգնություն
- 4
- 3
- 2 Թեթև ուժգնություն
- 1
- 0 Ցածր ուժգնություն

Երբեմն մեր հույզերը մեղմ կամ թեթև են արտահայտված, իսկ երբեմն էլ կարող ենք ունենալ միևնույն կամ այլ ապրումները, սակայն այս անգամ արդեն շատ ավելի ուժգնորեն կամ առավել մեծ հաճախականությամբ: Ինչպես տեսնում եք, թվերը դասավորված են 0-ից մինչև 10-ը: Թիվ 10-ը նշանակում է, որ մեր զգացմունքները (անհանգստություն, վախ կամ թախիծ) բավականին ուժգին են, և մենք մեզ իսկապես վատ ենք զգում: Իսկ առավել ցածր թիվը ցույց է տալիս, որ մենք հանգիստ ենք և թուլացած: Օգտագործելով այս ջերմաչափը՝ կարող եք գնահատել կամ չափել ձեր զգացմունքներն այնպես, ինչպես ջերմաչափը չափում է ձեր մարմնի ջերմությունը: Զգացմունքների ուժգնությունը գնահատելը օգտակար է հուզականությունը հաղթահարելու հարցում:

* **Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում հիմա:** Ո՞րն է այս պահին գերակշռող կամ ձեզ այս պահին բնութագրող զգացմունքը:

- * **Ինչպես** կգնահատեք վերևում նշված զգացմունքներից յուրաքանչյուրը (1-10 սանդղակով):

Եթե ձեզ լավ, ապահով և հանգիստ եք զգում, գուցե ձեր ընտրած թիվը լինի 1-ը կամ 2-ը: Թիվ 2-ը նշանակում է թեթև ուժգնության սրտխփոց, շատ ավելի արագ՝ միջին ուժգնության սրտխփոցի մասին են վկայում թիվ 5-ը, 6-ը, մինչդեռ թիվ 10-ի դեպքում արդեն գործ ունենք բարձր ուժգնության զգացողության հետ: Որն էլ որ լինի ձեր թիվը, մի՛ անհանգստացեք: Օրինակ, եթե ձեր բարկությունը համաչափ է թիվ 8-ին (ուժգին), կարող եք այնպիսի քայլեր ձեռնարկել, որոնք կօգնեն այն իջեցնել 5-ի կամ 4-ի, մինչև անգամ՝ ավելի ցածր թվի:

Մենք մեր զգացմունքների ուժգնությունը կրկին կչափենք հանգստանալուց հետո և կհասկանանք՝ արդյո՞ք արձանագրել ենք որոշակի փոփոխություններ:

Զգացմունքները կառավարելու հետևյալ չորս քայլերը կօգնեն ձեզ, երբ ուժեղ զգացմունք եք ունենում:

- * **Անվանեք ձեր ապրումները.** իրականում ի՞նչ եք զգում. զայրոյթ, տխրություն, գուցե անհանգիստ եք կամ վախենում եք:
- * **Ընդունեք,** որ ձեզ այդպես եք զգում այս պահին՝ առանց ձեզ քննադատելու, հույզերի համար ամաչելու կամ մեղավոր զգալու:
- * **Ուսումնասիրեք** կամ ինքներդ ձեզ հարցեր տվեք ձեր զգացմունքների վերաբերյալ. արդյո՞ք զգացմունքները համապատասխանում են իրավիճակին: Գուցե ձեր արձագանքը փոքր-ինչ չափազանցված է: Արդյո՞ք զգացմունքներն են վերահսկում ձեզ, թե՞ դուք եք կառավարում դրանց: Արդյո՞ք օգտակար կլինեն, եթե զսպեիք ձեր զգացմունքները, թե՞ ավելի վատ կլինեն:
- * **Բաց թողեք** ձեր հույզերը: Հիշեք, որ ապրումները ժամանակավոր են, և ձեզ միշտ այդպես չեք զգալու: Զգացմունքները նման են ալիքների, որոնք գալիս են ու գնում:

Սակայն, եթե ձեզ խրված կամ ամբողջովին էմոցիաների մեջ կլանված եք զգում, կարող եք փորձել նվազեցնել զգացմունքի ուժգնությունը: Երբևէ փորձել եք հանգստացնող վարժություններ կատարել: Կցանկանայի՞ք դիմել որոշ հնարքների, որոնք կօգնեն ձեզ նվազեցնել տհաճ զգացողությունները:

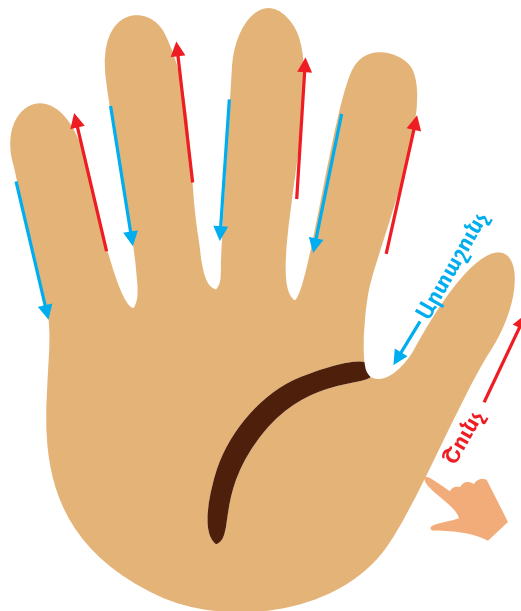
Եկեք փորձենք:

ՀԱՆԳՍԱՑՆՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐ ԵՎ ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շնչառական վարժություն

Եկեք միասին կիրառենք շնչառական այս մեթոդը:

- * Երկար շունչ ենք առնում՝ զուգահեռ հետևելով ցուցամատի շարժմանը, պատկերացնում ենք, որ կարծես սար ենք բարձրանում, երկար, բայց դանդաղ շունչ:
- * Այնուհետև, դանդաղ արտաշնչում ենք՝ միաժամանակ ցուցամատով սարից իջնելու շարժումը վերարտադրելով:
- * Երեք անգամ կրկնենք:
- * Այժմ կատարենք նույնը յուրաքանչյուրս իր իսկ ընտրած արագությամբ, մատով ցույց տալով ինչպես եք բարձրանում սարը և իջնում:
- * Կատարեք դա ևս երեք անգամ:
- * Դանդաղ շնչեք քթով:
- * Իսկ հիմա դանդաղ արտաշնչեք բերանով, այնպես, կարծես արտաշնչում եք ձողիկի միջով:
- * Կրկնեք այս շնչառական վարժությունը ևս մի քանի անգամ:



Շնչառություն «Օվկիանոս»



Փակեք աչքերը և ձեռքերով ծածկեք ականջները: Շնչեք քթով և արտաշնչեք բերանով՝ դանդաղեցնելով շնչառությունը:

Պատկերացրեք խաղաղ, կապույտ օվկիանոս:

Զգացեք ձեզ այնպես, կարծես օվկիանոսի ալիք եք, որը դանդաղ այս ու այն կողմ է գլորվում՝ ձեր շնչառությանը համահունչ:

Լսեք ալիքների ձայնը և զգացեք, թե ինչ հանգստացնող է դա:

Ձեր մարմինը հանգիստ է, թուլացած՝ կապույտ օվկիանոսի մեջ:

Ականջ դրեք օվկիանոսի ձայնին ... նոր ալիք է գալիս՝ գլորվելով առաջ և ետ, կրկին առաջ և ետ ... նորից ու նորից ... մինչև չհասնեն ավին ...

Երևակայության մեջ մի քանի րոպե պահպանեք այդ պատկերը:

Ապա կարող եք բացել աչքերը ...

Մկանների թուլացում

- * Փակեք աչքերը...
- * Այժմ լարեք մարմնի բոլոր մկանները, այնքան, ինչքան որ հնարավոր է անել միանգամից բոլոր՝ ոտքերի, ձեռքերի, ծնոտի, դեմքի, ուսերի, որովայնի և այլ մկանները ...
- * Պահեք ... մի պահ պահեք լարվածությունը ...
- * Այժմ կտրուկ թուլացրեք մկանները և զգացեք, թե ինչպես է լարվածությունը հեռանում մարմնից:
- * Ազատվեք լարվածությունից, դուրս մղեք այն մարմնից ու մտքից:
- * Լարվածությունը փոխարինեք հանդարտությամբ և խաղաղ էներգիայով ...
- * Յուրաքանչյուր շնչով թող մարմինն ավելի ու ավելի հանգստանա և ազատվի սթրեսից ...

«Իմ սեփական այգին»

Փակեք աչքերը ու տեղավորվեք հարմարավետ ...

Սկսեք շնչառությունից. քթով մի քանի դանդաղ խորը շունչ և բերանով արտաշունչ՝ թույլ տալով, որ մարմինը հանգստանա ու թուլանա:

Այժմ օգտագործեք ձեր երևակայությունը՝ պատկերացնելու համար, թե ինչպես եք դանդաղորեն քայլում արահետով: Դա հաճելի ճանապարհ է: Գեղեցիկ օր է, և դուք ձեզ զգում եք հանգիստ և երջանիկ: Արևի շողերը ձեր մաշկին դիպչելով՝ ջերմություն և դրական էներգիա են փոխանցում:

Շուտով հասնում եք մի դարպասի: Դուք գիտեք, որ այդ դարպասը տանում է դեպի հատուկ վայր, որտեղ դուք սպասված եք և ձեզ կզգաք անվտանգ և հարմարավետ: Հրեք դարպասի դուռը, բացեք այն և թույլ տվեք ինքներդ ձեզ՝ մտնել ձեր սեփական անձնական այգին:

Ձեր այգին լի է ձեր սիրելի բաներով: Այն ամենն, ինչ կուրախացնի ձեզ, դուք կարող եք գտնել այս վայրում: Հնարավոր է, որ այնտեղ կան ծաղիկներ, ծառեր, կենդանիներ, թռչուններ, ջուր, մինչև անգամ՝ երաժշտություն: Նայեք ձեր շուրջբոլորը և տեսեք, թե ինչ կա ձեր այգում: Տեսեք այստեղի բոլոր գույները և իրերը, նկատեք, թե ինչ գեղեցիկ են դրանք:

Նայեք տարբեր մակերևույթներին և տեսեք, թե որքան բազմազան են դրանք ... Նայեք գետնին, նայեք երկնքին և տեսեք, թե որտեղ են նրանք հանդիպում: Ձեր այգին խաղաղ և հանգիստ է: Ձեր այգում ամեն ինչ խաղաղ գոյակցում է: Երբ նայում եք, պատկերացրեք, ինչպիսին կարող են լինել իրերը ձեր այս անձնական վայրում: Սկսեք բացահայտել այս վայրը՝ շոշափելով և հավելով: Միգուցե որոշ բաներ փափուկ և տաք են, իսկ մյուսները՝ հարթ և սառը:

Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպիսին է օդը. սառն է, թե՛ տաք: Քամի կամ, թե՛ խաղաղ է ... Մի պահ կանգ առեք՝ զգալու համար այս վայրի խաղաղությունն ու անդորրը ... Շարունակելով ուսումնասիրել ձեր այգին՝ տեսնելով և զգալով, հասկացեք, թե ինչ ծայներ են լսվում ձեր այգում:

Ձեր այգու ձայները ականջ շոյող և շատ մխիթարող են: Գուցե ձեր այգում լուռ է, կամ կան մի շարք հնչյուններ: Հնչյուններից որոշները կարող են լինել շատ մեղմ, մյուսներն ավելի բարձր են: Հանգստացեք և որոշ ժամանակ լսեք, այնուհետ մտածեք՝ կարող եք, արդյո՞ք, նույնականացնել ձեր այգում հնչող տարբեր ձայները:

Մինչ լսում եք ձեր այգում հնչող ձայները, հասկացեք, թե ինչպիսի բույրեր կարող եք զգալ: Խորը շունչ քաշեք և զգացեք, թե ինչպիսի բույրեր են առկա: Դրանցից որոշները կարող են լինել ծանոթ, մինչդեռ մյուսները՝ անծանոթ: Այդ բույրերը հաճելի են և հանգստացնող:

Ժամանակ տրամադրեք և վայելեք այգի ձեր այցելությունը, ձեր ցանկացած ձևով օգտագործեք այգում ձեր գտնվելու ժամանակը: Մնացեք այստեղ այնքան ժամանակ, ինչքան որ անհրաժեշտ է դրական լիցքեր ստանալու համար:

Երբ պատրաստ լինեք հեռանալու, դանդաղորեն վերադարձեք դեպի այգու դարպասները: Դուք վայելեցիք այգի ձեր այցելությունը և ձեզ հանգստացած և բավարարված եք զգում: Այս

լավ զգացողությունը ձեզ հետ կմնա օրվա ընթացքում: Բացեք դարպասը և ետ դարձեք այն արահետով, որը ձեզ բերել էր այգի:

Վերադարձի ճանապարհին մտածեք՝

* Հավանեցի՞ք այս վարժությունը:

* Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում հիմա:

Եկեք դիմենք ջերմաչափի օգնությանը մեր ինքնազգացողությունը գնահատելու համար. հիշում եք ինչպես...

Հիշե՛ք, դուք ունեք ավելի լավ զգալու համար ինքներդ ձեզ օգնելու կարողություն:

Կան այլ մեթոդներ ևս, որոնք կարելի է օգտագործել հանգստանալու կամ խաղաղվելու և ավելի լավ զգալու համար:

ԿԱՅՈՒՆԱՑՆՈՂ ՀՆԱՐՆԵՐ

Եթե երբևէ զգաք, որ կարծես չեք կառավարում կամ վերահսկում սեփական մարմինը, կամ եթե ձեզ փոթորկված, վրդովված եք զգում, օգտակար կլինի հիմնվել ձեր հինգ զգայարանների վրա: Կատարեք այս վարժությունը մտքում, առանց ձեր զգացողությունները բարձրաձայնելու: Թվարկեք կամ գրի առեք.

- * 5 բան, որ տեսնում եք. *փորձեք կենտրոնանալ ձեր տեսածի վրա:*
- * 4 բան, որ շոշափում եք. *ձեր ոտքերի տակ, ձեր մաշկի վրա, այն աթոռը, որի վրա նստած եք և այլն:*
- * 3 բան, որ լսում եք. *մարդկանց ձայներ, մեքենաների, թռչունների, անձրևի ձայներ և այլն:*
- * 2 բան, որ բույրն առնում եք. *օձանելիք, ուտելիք, խոտ և այլն:*
- * 1 բան, որի համն եք զգում:

Այս տեխնիկան օգնում է վերագտնել ինքներս մեզ և վերադառնալ իրականության: Մենք կարող ենք փորձել կայունացման կամ սթափեցման այլ մեթոդներ և մտածել, թե ինչպիսի իրավիճակներում կարելի է դրանք օգտագործել: Փորձեք դրանք ըստ անհրաժեշտության:

Ահա ևս մեկ տարբերակ՝ «**Թիթեռի հպումը**»:

- * Խաչեք ձեռքերը և բացեք ափերը:
- * Ձեռքերը դրեք կրծքավանդակին կամ բազուկներին:
- * Ձեր մատները հերթականությամբ, աջ և ձախ, հպեք ձեր կրծքավանդակին կամ բազուկներին:
- * Միառժամանակ շարունակեք (կարող եք հաշվել մինչև 30-ը), այնքան, մինչև ձեզ ավելի հանգիստ զգաք:
- * Արեք դա այնքան նրբորեն, կարծես թիթեռն իր թևերով հպվում է ձեր կրծքավանդակին/մարմնին:
- * Կրկնեք այնքան ժամանակ, ինչքան հաճելի է թվում:
- * Անհրաժեշտության դեպքում միջանկյալ ընդմիջումներ արեք:

ԼԻՆԵԼ ՈՒ ԶԳԱԼ ԱՊԱՀՈՎ

Ինչպես վերը պարզեցինք, տրավման և սթրեսը կարող են ազդել մեր անվտանգության զգացողության կամ մեր ինքնատիրապետման վրա: Սա կարող է խոչընդոտել մեր առօրյա գործերին, փոխհարաբերություններին, դպրոցում/աշխատավայրում արդյունավետությանը և այլն:

Ֆիզիկապես ապահով և ինքնատիրապետման ներքո ԼԻՆԵԼԸ կարևոր է, բայց կարևոր է նաև ապահովության և վերահսկողության ԶԳԱՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ինչպես մյուսների, այնպես էլ ինքներդ ձեզ հետ:

Եկեք կազմենք ձեր սեփական անվտանգության ծրագիրը.

- * Մարդիկ, վայրեր, իրավիճակներ և զգացողություններ կամ գործողություններ, որոնք անվտանգ են:

- * Մարդիկ, վայրեր, իրավիճակներ, զգացողություններ կամ գործողություններ, որոնք **անվտանգ չեն** կամ սեփական վերահսկողությունից դուրս են:

- * Մարդիկ, վայրեր, իրավիճակներ և զգացողություններ, մտքեր, զգացմունքներ կամ գործողություններ, որոնք ինձ ստիպում են զգալ անապահով:

- * Մարդիկ, վայրեր, իրավիճակներ և զգացողություններ, մտքեր, զգացմունքներ կամ գործողություններ, որոնք ընձեռում են ինձ ապահովության զգացում:

ԱՐՏԱՀԱՅՏԵՔ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Երբեմն հրաշքների կարիք ունենք, որոնք կօգնեն խնդիրների և դժվարությունների անհետացմանը: Հեքիաթները, պատմությունները կարող են դժվար ժամանակաշրջանները հաղթահարելու համար շատ օգտակար լինել: Դա կարող է արդյունավետ լինել ինչպես մեզ՝ մեծահասակներիս համար, այնպես էլ՝ երեխաների և պատանիների համար: Գրելը կամ այն մեթոդները, որոնք որոշակի դեպքերում ներառում են գրելու, պատմություններ պատմելու կամ նկարելու գործողություններ, որպես խնդիրները (տագնապային հիշողությունները) արտացոլելու աշխատանքի մաս, ունեն շատ առավելություններ, քանի որ օգնում են «եղածը գլխից դուրս հանել», իրողությունները այլ տեսանկյունից դիտարկել, խնդիրը նյութականացնել ու հստակեցնել՝ այն բառերի միջոցով թղթին հանձնելով:

Տրամադրեք որոշակի ժամանակ, երբ ձեզ ոչ ոք չի խանգարի, և գրեք այն ամենը, ինչը կկարողանաք հիշել ձեր ապրած դժվար ժամանակահատվածի վերաբերյալ: Ձեր բոլոր հիշողությունները հանձնեք թղթին: Դրանք թղթի վրա հայտնվելուց հետո, ձեր հայեցողությամբ կարող եք վերաշարադրել դրանք, օրինակ՝ ժամանակագրական առումով կամ իրադարձությունների հերթականությունը փոխելով:

Ձեր ընտրությամբ՝ այն կարող եք շարադրել պատմության տեսքով կամ համառոտ նկարագրությամբ, անգամ՝ վերնագրերի կամ որոշակի ամփոփիչ կետերի և ենթակետերի ձևաչափով: Ինչքան շատ կարողանաք գրել, այդքան ավելի լավ: Ժամանակի հետ դուք կարող եք զարգացնել և կուտակել այդպիսի գրառումները:

Ահա մի քանի գաղափարներ.



- * Ձեր սեփական պատմությունը
- * Նամակներ այլոց
- * Լավ ապագայի մասին
- * Օրագրի վարում
- * և այլն ...

ԵՎ ՎԵՐՋՈՒՄ ...

Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում հիմա: Օգտակար էր ներկայացված նյութը: Այժմ ձեզ առաջվանից ավելի լավ եք զգում, թե՛ ավելի վատ:

Մի հուսահատվեք, եթե դեռևս զգում եք որոշակի անհանգստություն: Սա արտասովոր իրավիճակ է, որը վախ ու անհանգստություն է առաջացնում: Օգտագործեք ներկայացված մեթոդներից որոշները կրկին ու կրկին կիրառելու հնարավորությունը:

Կարիք չկա յուրաքանչյուր անգամ կատարել միանգամից բոլոր վարժությունները: Փոխարենը՝ ընտրեք նրանք, որոնք ձեզ ավելի շատ են օգնում կամ դուք ամենաշատն եք հավանում և կիրառեք դրանք այնքան հաճախ, ինչքան կարող եք, ցանկացած ժամանակ, երբ զգում եք լարվածություն ու վախ, կամ ցանկացած սթրեսային ու մարտահրավեր ենթադրող իրավիճակից առաջ:

Գուցե այս մեթոդներից որոշներով կամ ձեր անձնական փորձով կիսվեք այլոց հետ:

Համաձայն եք:

Իսկ եթե ներկայացված առաջարկներն օգտակար չեն, ու դուք տևական ժամանակ է ինչ անհանգստություն ու վախ եք ապրում, խոսեք այնպիսի մեկի հետ, ում վստահում եք:

Վերջաբան

«Օգնենք օգնողներին» դասընթացը հնարավորություն է տալիս առաջնային աջակցություն ցուցաբերել սթրեսային իրավիճակներում գտնվող ուսուցիչներին և սովորողներին՝ կիրառելով սթրեսի կառավարման և հաղթահարման պարզ տեխնիկաներ:

Դասընթացի շրջանակներում ձեռավորված կարողությունները հնարավորություն են տալիս նվազեցնել թե՛ սովորողների, թե՛ մանկավարժների տագնապայնության մակարդակը և հաղթահարել սթրեսային վիճակները, որոնք առաջանում են՝ պայմանավորված արդի ժամանակաշրջանի բազմաթիվ սթրեսածին գործոններով: Մանկավարժների և սովորողների հուզական կայունությունը կարևոր է ոչ միայն հուզական ներդաշնակության, այլ նաև կրթության վրա ունեցած ուղղակի ազդեցության տեսակետից:

Դասընթացի արդյունքում ձևավորվող գիտելիքներն ու կարողությունները օգնում են ուսուցիչներին ոչ միայն հասկանալ սթրեսային վիճակների ազդեցությունը իրենց գործունեության, մասնավորապես ուսումնական գործընթացում սովորողների հետ փոխհարաբերությունների վրա, այլ նաև տիրապետել որոշակի հմտությունների, որոնց շնորհիվ կարողանում են նվազեցնել տագնապայնության մակարդակն ու սթրեսային վիճակի հետևանքով առաջացած լարվածությունը ինչպես իրենց, այնպես էլ սովորողների մոտ:

Դասընթացի պարզ և մատչելի կառուցվածքը հնարավորություն է տալիս այն կիրառել հանրակրթական դպրոցների մեծաթիվ մանկավարժների հետ և, արդյունքում ունենալով առավել հավասարակշիռ և հուզականորեն բարենպաստ պայմաններում գտնվող ուսուցիչներ և սովորողներ, իրականացնել առավել արդյունավետ կրթություն:

