



# ԻՆՉՊՈՆՍ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՕՉՆԵՆՆԱԽԱՂՊՈՐՈՅԱԿԱՆ ԵՎ ԴՊՐՈՅԱԿԱՆ ՏԱՐԻՋԻ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԱԿԱՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ



Դիմակայունության հմտությունները, որոնք մանկավարժները ուսուցանում են երեխաներին պատերազմի ընթացքում, օգտակար կլինեն նրանց համար նույնիսկ պատերազմից հետո՝ առօրյա կյանքում: Սակայն կարևոր է հաշվի առնել, որ յուրաքանչյուր երեխայի՝ դեպի դիմացկունություն տանող ճանապարհը կարող է տարբեր լինել:

## ԻՆՉՊՈՆՍ ԽՈՍՏԸ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՄԱՍԻՆ

Այո, երեխաների հետ պետք է խոսել պատերազմի մասին, բայց առանց ավելորդ տագնապի, առանց անորոշությունների, ինչպես նաև առանց ընդգծված անտարբերության:

Տեղեկատվություն հաղորդելիս շատ կարևոր է հաշվի առնել երեխայի տարիքը: Վստահ եղեք, որ երեխաները միևնույնն է ստանալու են տարբեր տեղեկություններ ստեղծված իրավիճակի մասին (համացանցից, հեռուստատեսությունից, մեծահասակների խոսակցություններից և այլ տեղերից), ուստի շատ կարևոր է՝ երեխայի հարցերը անպատասխան չթողնել և տալ նրանց ապահովության զգացում: Շեշտեք, որ մեծահասակներն ամեն ինչ անում են այս իրավիճակը հաղթահարելու համար:



## ԽՈՍՏԸ ԵՐԵՒԱՆՑԻ ՀԵՏ

Երբ երեխաների մոտ հարցեր են առաջանում, անպայման պատասխանեք նրանց անկեղծ, պարզ և վստահ: Հարցրեք նրանց, թե ինչ են կարծում, և լսեք նրանց պատասխաններն առանց ընդհատելու: Ընդունեք նրանց զգացմունքները:

Երբ երեխաների մոտ հարցեր են առաջանում, անպայման պատասխանեք նրանց անկեղծ, պարզ և վստահ: Հարցրեք նրանց, թե ինչ են կարծում, և լսեք նրանց պատասխաններն առանց ընդհատելու: Ընդունեք նրանց զգացմունքները:



## ՊԱՐԶՐԻՃ ԶՄԻ ԽՄՈՍՏԵՆՅԱԿԸ/ՊԱՍՏՏԵՆՅԱԿԸ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱՌՈՒՄՈՎ ԱՎԵԼԻ ԱՆՎՏԱՆՁ, ԱՊԱՀՈՎ ԵՎ ՀԱՎԱՍՏԱՐԱԿՈՎԱԾ:

Աշխատեք կառավարել ձեր հույզերն ու զգացմունքները երեխաների հետ կամ նրանց ներկայությամբ խոսելիս: Միաժամանակ ունեցեք այլ վայր՝ ձեր հույզերն ազատ արտահայտելու համար:



## ՄԻՆ ՍՈՊԱՑՈՑ ՀԱՍՏՁՆԱՑՈՒՄՆԻ ԱՆՎՏԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ:

Խոսեք ցանցային անվտանգության, սոցիալական ցանցերում նրանց ակտիվության, կիսվող նյութերի, պաշտոնական կայքերի մասին: Երեխաները պետք է պաշտպանված լինեն նաև նաև սոցցանցերում:



## ՊԱՏԵՐԱԶՄԱԿԱՆ ՄՈՐԵՍԸ ԿԱՐՈՂ Է ՍՐԵԼ ԱՍԵՆՈՐՅԱՆ ՄՈՐԵՍԸ:

Երեխաները կարող են զայրոյթով կամ ոչ ցանկալի վարքով արձագանքել սթրեսին:

Հանգստացրեք նրանց, թույլ տվեք արտահայտել զգացմունքները և խոսել:





### ԿԱԶՄՃԵ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՈՐԱՏԻԿ:

Երեխաները ամենաշատը տաճնապում են, երբ իրենց կյանքի բնականոն ընթացքը շեղվում է: Նրանց պետք է օգնել վերադառնալ իրենց սովորական կյանքի ռիթմին

և դասերին: Ուստի կազմեք գործողությունների հստակ ծրագիր և հավատարիմ մնացեք դրան: Երեխաները հանգստանում են կանոնավոր գրաֆիկով: Ձգտեք չխափանել դասերը՝ միաժամանակ հիշելով երեխաների կարիքների մասին:



### ՎՍՏԱՀՇՈՐՈՄԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ, ՈՐ ՆՐԱՆԵ ԱՊԱՇՏՈՎ ՄԻՋԱՎԱՅՐՈՒՄ ԵՆ:

Կիսվեք երեխաների հետ իրենց դպրոցների արտակարգ իրավիճակների ծրագրերով: Երեխաները պետք է իմանան,

որ նրանք պաշտպանված են իրենց ուսումնական հաստատություններում, նույնիսկ եթե ծնողների հետ չեն:



### ՀՆՏԵՎՈՄԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՎՈՐՁԱԳԾԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ:

Խրախուսեք նրանց գրել պատմություններ կամ նկարել նկարներ, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչպես են նրանք իրենց

զգում, երբ չեն կարողանում արտահայտել իրենց զգացմունքները բառերով:



### ԹՈՒՅԼ ՏՎԵԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ԽԱՂԱԿ

Երեխաները խաղարկում են իրենց շուրջ կատարվող իրադարձությունները: Խաղի միջոցով են երեխաները լիցքաթափվում և արտահայտում իրենց զգացմունքները:



### ԱՄՃԵ ԵՐԵՒԱՅԻՆ, ՈՐ ՊԱՏԵՐԱԿՍ ԱՆՊԱՅՄԱՆ ԱՎԱՐՏՎԵԼՈՒ Է:

Խոսեք երեխայի հետ դրական բաների մասին: Հիշեցրեք երեխային իրեն հանդիպած դժվարությունների մասին, որոնք

նա կարողացել է հաղթահարել: Հետևաբար պատերազմը նույնպես շուտով ավարտվելու է:



### ՀՈՉԱՅՈՒՆ ԶՄԻ ՄԱՍԻՆ:

Սիրելի՛ ուսուցիչներ, համոզվեք, որ հոգ եք տանում ձեր մասին: Հակառակ դեպքում գուցե ավելի քիչ համբերություն և ստեղծագործականություն

ուներնաք այն ժամանակ, երբ դա ամենաշատն է անհրաժեշտ լինելու:

Դուք ինքներդ կարող եք օգնության կարիք ունենալ: Եթե ձեզ ընկճված կամ ծանրաբեռնված եք զգում, և ի վիճակի չեք կիրառել վերը թվարկված խորհուրդները, կարող եք խոսել մեկի հետ, ով կարող է օգնել, օրինակ՝ հոգեբանի կամ հոգեկան առողջության այլ մասնագետի:

### Մանկական և կրթության հոգեբանների հայկական ասոցիացիա

Լիլիթ Գրիգորյան, Սեդա Սեյրանյան, Անի Ստեփանյան

