



Los Angeles Unified School District
 Medical Services Division
Student Mental Health and Wellness Services
 School Mental Health

Armenian



Առաջին հոգեբանական օգնություն (Psychological First Aid, PFA)

Ընդհանուր ուղեցույց դպրոցական միջավայրում հոգեկան առողջությանը վերաբերող կարիքների լուծման վերաբերյալ Առաջին հոգեբանական օգնությունը (PFA)* ապացույցների վրա հիմնված մոտեցում է, որը միտված է օգնելու երեխաներին, դեռահասներին, մեծահասակներին և ընտանիքներին սթրեսային իրադարձություններից անմիջապես հետո, ինչպիսիք են աղետը, դպրոցական ճգնաժամը կամ արտակարգ իրավիճակները: PFA-ը նախատեսված է տրավմատիկ դեպքերի հետևանքով առաջացած սկզբնական տագնապը նվազեցնելու և կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հարմարվողականության գործառույթը խթանելու համար:

ԼՍԵՔ, թե ինչ են ասում և ինչպիսի վարք են դրսևորում:

- Հնարավորինս շուտ արձագանքեք զգացմունք(ներ)ին/վարքագծին:
- Եթե աշակերտը ցանկանում է խոսել, ապա պատրաստ եղեք լսել նրան, ուշադրություն դարձրեք, թե ինչ է ասում ու թե ինչպես կարող եք նրան օգնել:
- Հետևեք ոչ վերբալ հաղորդակցությանը: Հիշեք, որ աշակերտ(ներ)ը կարող է (են) արտահայտել զգացմունքները նաև ոչ վերբալ ձևով, ինչպիսիք են ակնհայտ վարքագծային խնդիրները կամ մեկուսացվածությունը:
- Ձեր ձայնով և պահվածքով արտահայտեք կարեկցանք և հանգստություն:

ՊԱՇՏՊԱՆՔ՝ պահպանելով կառուցվածքայինություն, կայունություն և հետևողականություն:

- Պահպանեք առօրյայում կատարվող գործողությունները, գործունեությունը և դրանց կառուցվածքայինությունը՝ սահմանելով հստակ ակնկալիքներ և հետևողականության կանոններ:
- Կիրառեք վերահսկողություն և հետևողականություն՝ արդյունքների բարեհաջող իրականացումը խրախուսելու համար:
- Ուշադրություն դարձրեք աշակերտների լսած կամ նրանց միջև տեղի ունեցող խոսակցություններին:
- Տրամադրեք ճշգրիտ և աշակերտի տարիքին համապատասխան տեղեկություններ:
- Միջավայրը զերծ պահեք ցանկացած բանից, որը կարող է կրկնակի տրավմա հանդիսանալ երեխայի համար:
- Հաստատեք աշակերտի կենսափորձի կարևոր լինելը:
- Անհրաժեշտության դեպքում պահպանեք գաղտնիությունը:



ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵՔ աշակերտի հետ շփման, գործունեության և ռեսուրսների միջոցով:

- Պարբերաբար այցելեք և համոզվեք, որ աշակերտ(ներ)ի հետ ամեն ինչ կարգին է:
- Ծանոթացեք աջակցող ուսումնական գծով անձնակազմի (օրինակ՝ սոցիալական հոգեբույժ ծառայող, դպրոցի հոգեբան, խորհրդատու, բուժքույր) և համայնքային առողջապահության/հոգեկան առողջության ծառայությունների հետ: Առաջարկեք նրանց համապատասխան ռեսուրսներ:
- Խրախուսեք ընկերների և ուսուցիչների հետ շփումը և թիմային նախագծերը:
- Մշտապես կապի մեջ եղեք աշակերտի կյանքում դեր ունեցող մարդկանց հետ(օրինակ՝ ծնողներ, ուսուցիչներ, մարզիչներ):
- **Նշում.** Կապվեք երեխաների պաշտպանության ծառայությունների հետ, եթե երեխայի նկատմամբ բռնության և/կամ անտեսման կասկածներ ունեք:

ՄՈՂԵԼԱՎՈՐԵՔ հանգիստ և լավատեսական վարք:

- Հարցերին պատասխանելիս ցուցաբերեք առողջ դատողություն՝ պահպանելով հանգիստ, հարգալից, կազմակերպված և պատրաստակամ վարքագիծ:
- Ուշադրություն դարձրեք ձեր մտքերին, զգացմունքներին և արձագանքներին, քանի որ դրանք կարող են ազդեցություն ունենալ աշակերտների վարքի և խնդիրների հաղթահարման վրա:
- Անվտանգությունն ապահովելու համար կիրառեք կառուցողական միջոցներ:
- Ընդունեք տվյալ իրավիճակի դժվարին բնույթը և բացատրեք, թե ինչպես կարող են մարդիկ միմյանց աջակցել ճգնաժամային իրավիճակներից հետո:
- Հոգ տարեք ձեր մասին:

ԽՈՍԵՔ բնական փոփոխությունների մասին, որոնք կարող են ի հայտ գալ սթրեսային իրավիճակների արդյունքում:

- Աշակերտ(ներ)ը միևնույն իրադարձությանը կարող է (են) տարբեր կերպ արձագանքել:
- Աշակերտին խրախուսեք գտնել և կիրառել հաղթահարման դրական ռազմավարություն, որը նրանց կօգնի սթրեսային իրադարձությունից հետո:
- Օգնեք աշակերտներին դպրոցում և իրենց համայնքում գտնել այն մեծահասակներին ում նրանք կարող են վստահել:
- Աջակցեք աշակերտներին սահմանել փոքր «իրագործելի» նպատակներ և այս ձեռքբերումներով կիսվել որպես «հաղթանակներ»:

*PFA (Առաջին հոգեբանական օգնություն). Լսեք, պաշտպանեք, կապ հաստատեք մողելը ստեղծվել է UCLA-ի Հանրային առողջապահության և աղետների կենտրոնի, LAUSD-ի Տրավմայի ծառայությունների աղապատացման կենտրոնի և Դպրոցական ճգնաժամի և կորստի ազգային կենտրոնի կողմից: Հեղինակներ Մ. Շրեյբերը, Ռ. Գուրվիչը և Մ. Վոնգը լիազորել են ծրագրի այս հարմարեցումը: