

ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍԻ ՄԻԱՑՅԱԼ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆ



Մոցիալ-հուզական
բարեկեցության եւ
ուսումնական
առաջադիմության
ճանապարհային քարտեզ
ճնողների/խնամակալների
համար



ՕԳՈՍՏՈՍ 2021

SHHS.LAUSD.NET



Այս ուղեցույցը առցանց, ինչպես նաև այլ լեզուներով դիտելու
համար այցելե՛ք shhs.lausd.net:



ՈՒՂԵՐԶ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱՎՈՐ ԿԱՌԱՎԱՐԻՉ ՄԵԳԱՆ Ք. ՌԱՅԼԻՑ

Միրելի ընտանիք,

Մեծ սիրով ներկայացնում եմ ձեզ այս «Սոցիալ-հուզական բարեկեցության և ուսումնական առաջադիմության ճանապարհային քարտեզը»: Այն ներառում է պրակտիկ ռազմավարություններ, որոնց օգնությամբ երեխաները կարող են դիմակայել կյանքի մարտահրավերներին:

Դպրոցները վերաբացվում են, և երեխաները վերադառնում են դասարաններ մեկամյա հոգեկան ցնցումներից և տագնապից հետո: Մեր շահառու ընտանիքների երեք-չորրորդում ճգնաժամի հետևանքով աշխատանքը կորցրած անդամներ կան, հիվանդության և մահացության թվերն ավելի բարձր են, քան այլ համայնքներում, որոշ ընտանիքներ առերեսվել են սնունդը կամ տունը կորցնելու վտանգին, և շատ աշակերտներ պայքարում են միայնության և մեկուսացման դեմ:

Մենք կաշակցենք երեխաների ապաքինմանը և կօգնեն նրանց հաղթահարել անցած տարվա տագնապն ու հոգեկան տրավման՝ դպրոցներում ներգրավելով հոգեկան առողջության մասնագետների: Այս կերպ անհրաժեշտ ուղիղ աջակցությունը կտրամադրվի աշակերտներին:

Այդուհանդերձ, մենք բոլորս պետք է մեր դերն ունենանք այս գործում՝ օգնելու աշակերտներին հաղթահարել տրավման և դառնալ ավելի տոկուն: Այս ճանապարհային քարտեզը ներկայացնում է մի շարք ռազմավարություններ, որոնք կիրառում են մասնագետները՝ աշակերտների հոգեկան առողջությանը նպաստելու համար: Հուսով ենք՝ դրանք կօգնեն ձեզ ապաքինման ճանապարհին:

Շնորհակալ եմ ձեր աջակցության համար:

Մեգան Ք. Ռայլի, դպրոցների ժամանակավոր կառավարիչ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

6 ԱՅՍ ՃԱՆԱՊԱՐՀԱՅԻՆ ՔԱՐՏԵԶԻ ՄԱՍԻՆ

7 ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅԱՆ ԶԳԱՅՈՒՄ

8 | Ինչպե՞ս կարող եմ աջակցել իմ երեխայի՝ դպրոց վերադառնալու
անցումային գործընթացին

9 | Ինչպե՞ս կարող եմ աջակցել իմ երեխային, երբ նա
անհանգստանում է

10 ՓՈԽԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

11 | Կապվածության ստեղծում գրույցների միջոցով

12 | Վերականգնողական պրակտիկաներ և համայնքի կերտում

13 | Վերականգնողական պրակտիկաներ և վարքագծի արձագանքներ

14 ԻՆՔՆԱՎՍՏԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

15 | Ինչպե՞ս օգնեմ իմ երեխային հարմարվել փոփոխություններին

16 | Որո՞նք են բարեկեցության և ինքնախնամքի ութ հարթությունները

17 | Ինքնախնամքի ի՞նչ եղանակներ կարող եմ օգտագործել իմ և իմ
երեխայի համար

18 | Սոցիալ-հուզական ուսուցման կոմպետենցիաներ

19 | Սոցիալ-հուզական հմտություններ

20 | Սոցիալ-հուզական աջակցություն բնակչության հատուկ խմբերի
համար

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

21 ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

22 | Ինչպե՞ս օգնեմ իմ երեխային ներգրավված լինել

23 | հաճախելը կարեվոր է

24 ՀԱՆԳԻՍՏ ԼԻՆԵԼՈՒ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

25 | Դիմակայունության ամենօրյա ծրագիր

26 | Հոգ տանելով մեր ուղեղի մասին

27 | Մտահայեցում և շնչառություն

28 ՀՈՒՅՄ

29 | Հոգ տանելով ձեր երեխայի հոգեկան առողջության ու բարեկեցության
մասին

30 | Երեխաներին և դեռահասներին մահվան մասին ասելը, երբ որևէ մեկը
մահանում է COVID-19-ից

31 | Մուգը և հրաժեշտը, երբ որևէ մեկը մահանում է COVID-19-ից

32 | Ինչպե՞ս օգնեմ իմ երեխային նայել դեպի ապագա

33 | Աշակերտների առողջություն՝ առողջ ընտրություն ողջ կյանքի համար

34 | Ռեսուրսներ. Ավելի պայծառ ապագայի սպասումով 29

35 ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐ

36 Լ.Ա. ՄԻԱՅՅԱԼ ՇՐՋԱՆ՝ ՀԱՄԱՏԵՂ ՋԱՆՔ

ԱՅՍ ՃԱՆԱՊԱՐՀԱՅԻՆ ՔԱՐՏԵԶԻ ՄԱՍԻՆ

Այս ուղեցույցը, որը մշակվել է ծնողների և խնամակալների համար, անդրադառնում է աշակերտների հաջողության համար առանցքային հանդիսացող դիմակայունության գործոններին: Դիմակայունությունը դժվարություններից հետո վերականգնվելու, կյանքի մարտահրավերները հաղթահարելու ունակությունն է: Դա մի հմտություն է, որը կարելի է ժամանակի ընթացքում սովորեցնել և սովորել:

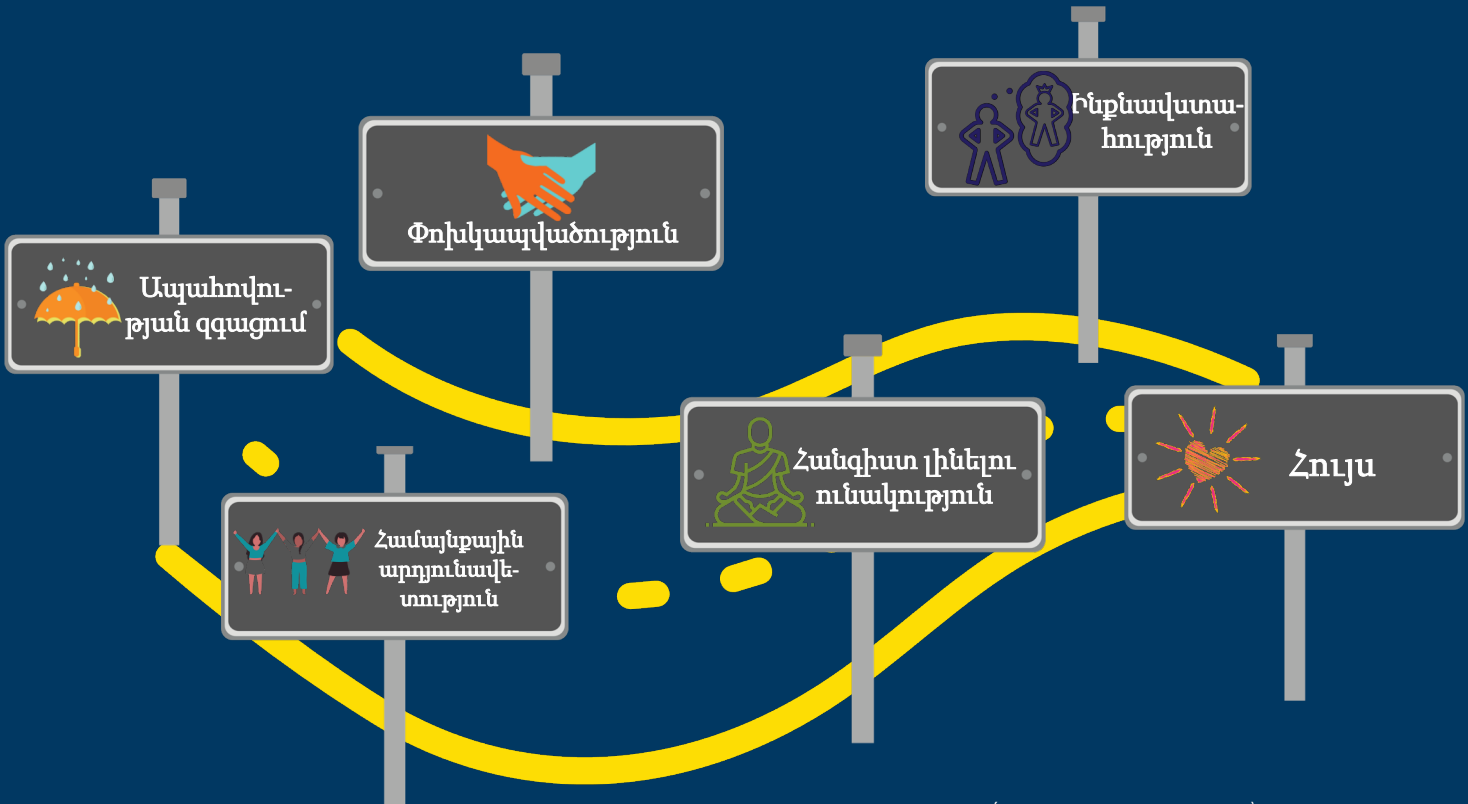
Մեր համընդհանուր իրավունքն է՝

- ապահով զգալ աշխարհում,
- կարողանալ վստահել ուրիշներին,
- իրավասու զգալ:

Երբ մենք այնպիսի սթրեսային իրավիճակներում ենք հայտնվում, ինչպիսիք են համավարակը, շարունակական ռասայական անարդարությունը, սիրելի մարդու մահը կամ ընտանիքի և ընկերների հետ շփվելու անհնարինությունը, դա կարող է փոփոխել մեր պատկերացումները աշխարհի, մյուսների և հենց մեր վերաբերյալ: Մեզ կարող է օգնել դիմակայունության զարգացումը:



Այս ուղեցույցի ուսումնասիրումը կօգնի ձեզ ավելի լավ հասկանալ, թե ինչպես կարող եք բարելավել ձեր երեխայի դիմակայունությունը, ներառյալ՝ ապահովության զգացումը, փոխկապվածությունը, ինքնավստահությունը, համայնքային արդյունավետությունը, հանգիստ լինելու ունակությունը և հույսը: Միասին կարող ենք անցնել այս ճանապարհը, որը տանում է դեպի սոցիալ-հուզական բարեկեցություն և ուսումնական հաջողություն:





Ապահովության զգացում

Ապահովության զգացումը մեր կյանքում ձևավորվում է կանխատեսելիության և ակնկալիքների շնորհիվ: Խոսքը ոչ միայն ֆիզիկական անվտանգության, այլև հուզական, ֆինանսական և մասնագիտական ապահովության մասին է: Վերջերս տեղի ունեցած իրադարձությունները անընդհատ հիշեցնում են մեզ, որ աշխարհը ապահով տեղ չէ, և այս նոր իրականության հետ հաշտ ապրելը կարող է դժվար լինել: Հետևաբար, մեզ համար չափազանց կարևոր է ստեղծել այնպիսի տարածք, որտեղ ապահով կզգանք և շրջապատված կլինենք այն մարդկանցով, ում կարող ենք վստահել:

Անվտանգությունն ու ապահովությունը հենց այնպես չեն լինում, դրանք կոլեկտիվ համաձայնության և հանրային ջանքերի արդյունք են: Մենք բռնությունից և վախից զերծ կյանք ենք պարտական մեր երեխաներին՝ մեր հասարակության ամենախոցելի քաղաքացիներին:

ՆԵԼՍՈՆ ՄԱՆԴԵԼԱ

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԱՋԱԿՑԵԼ ԻՄ ԵՐԵՒԱՅԻ՝ ԴՊՐՈՑ ՎԵՐԱԴԱՌՆԱԼՈՒ ԱՆՑՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻՆ

Դպրոցից հեռու գտնվելը և փոփոխված միջավայր վերադառնալը կարող է անհանգստություն առաջացնել: Ահա ձեր երեխային աջակցելու մի քանի եղանակ.

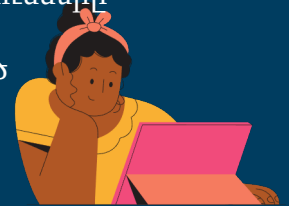
Վերադարձեք առօրյա ռեժիմին

Առօրյա գործերը անվտանգ ու ծանոթ միջավայր են ապահովում, ինչը կարող է օգնել նվազեցնել տագնապը:



Կենտրոնացեք այն բանի վրա, ինչը կարող եք վերահսկել

Երբեմն մեզ անհանգստացնում են անհայտությունը և «իսկ ի նչ, եթե»-ները: Օգնեք ձեր երեխային տարբերակել, թե ինչն է ենթակա իր վերահսկման: Սովորեցրեք նրանց գործնական քայլեր ձեռնարկել, որը կօգնի կենտրոնանալ ներկա պահի վրա: Գործնական ռազմավարությունները ներառում են նպատակներ սահմանելը, կազմակերպված դառնալը, հանգստյան օրերի համար ծրագրեր կազմելը և այլն:



Փնտրեք դրականը

Նույնիսկ եթե նրանք անհանգստանում են, օգնեք ձեր երեխաներին գտնել դրական բաներ, որ կարելի է ակնկալել ապագայում կամ դպրոց վերադառնալիս:



Հանգստացրեք

Երեխաները պետք է իրենց լսված, հասկացված ու սիրված զգան: Չնայած մենք չենք կարող լուծել մեր երեխաների բոլոր խնդիրները, մենք կարող ենք նրանց աջակցություն և սփոփանք առաջարկել:



Անվտանգ գործելակերպ ընտրեք

Վերհիշեք սոցիալական հեռավորության պահպանման և անձնական հիգիենայի կանոնները: Ձեր երեխային համապատասխան միջոցներով ապահովելը (օրինակ՝ դիմակ, ձեռքի մաքրող միջոց, օձառ) և անվտանգ գործելակերպի հիշեցումը կարող են օգնել ձեր երեխային ավելի ապահով զգալ տանը և հանրային վայրերում:





ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԱՋԱԿՑԵԼ ԻՄ ԵՐԵԽԱՅԻՆ, ԵՐԲ ՆԱ ԱՆՀԱՆԳՍՏԱՆՈՒՄ Է

Նորմալ է, եթե երեխաներն ու պատանիները տազնապ են ապրում դպրոցից երկար ժամանակ բացակայելուց հետո: Ահա որոշ բաներ, որ կարող են օգնել:



ԼԱՅՔ

- Հետաքրքրասեր եղեք: Բաց հարցեր տվեք և ակտիվորեն լսեք՝ ձեր երեխայի մտքերն ու ապրումներն ավելի լավ հասկանալու համար:
- Ուշադրություն դարձրեք ձեր երեխայի վարքագծի ցանկացած փոփոխությանը. հաճախ երեխաներն իրենց հույզերը արտահայտում են ոչ վերբալ եղանակով:
- Զգույշ եղեք ձեր հնչերանգների և պատասխանների հարցում, հետաքրքրություն և կարեկցանք արտահայտեք:



ՊԱՇՏՊԱՆՔԵՐ

- Կարգավորեք և բացատրեք նրանց զգացմունքները: Ասեք նրանց, որ այն, ինչ նրանք զգում են, նորմալ է, և որ իրենց զգացմունքների մեջ ոչ մի վատ բան չկա: Օրինակ՝ «Անհանգստանալը նորմալ է, գուցե ինչ-որ հարցե՞ր ունես»:
- Օգնեք նրանց սահմանափակել լրատվամիջոցների ազդեցությունը: Մա կարող է ներառել լուրերի սպառման ծավալի նվազեցում, ինչպես նաև աջակցություն լրատվամիջոցների (օրինակ՝ սոցիալական ցանցերի, նորությունների, ռադիոյի) հաղորդագրությունները քննադատաբար ընկալելու հարցում:
- Կարգավորեք առօրյան և ծրագիր մշակեք անցումային շրջանների, այդ թվում՝ ուսումնառությանը վերադառնալու համար: Պլանավորումը կարող է օգնել նվազագույնի հասցնել անհանգստությունն ու վախը անհայտությունից:



ՀԱՂՈՉ-ԴԱՅԿՆԵՐ

- Պարբերաբար հաղորդակցվեք ձեր երեխայի հետ:
- Ծանոթացեք դպրոցում և համայնքում առկա աջակցության միջոցներին, որոնք կարող են օգնել ձեր երեխային:
- Կապ պահպանեք ձեր երեխայի կյանքում ներգրավված անձանց (օրինակ՝ ուսուցիչների, խորհրդատուների, մարզիչների, ընկերների, ընտանիքի մյուս անդամների) հետ:
- Եթե ձեր երեխան հոգեկան առողջության խնդիրներ ունի (օրինակ՝ թախիծ, զայրույթ կամ տազնապ) կամ մտածում է ինքնասպանության մասին, հնարավորինս շուտ օգնության դիմեք:



ԻՊՐԱԿՑՈՒՄ ԲԱՏՈՒՄԸ

- Հանդես եկեք որպես առողջ վարքագծի/արձագանքի մոդել՝ միշտ մնալով հանգիստ, և աջակցող: Պահպանեք միջին դիրք՝ առանց վայրիվերումնաբաղաբավարիների, որպեսզի օգնեք նրանց հասնել հավասարակշռության:
- Հանգստություն պահպանեք և լավատեսություն արտահայտեք ապագայի նկատմամբ:
- Հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին:



ՄԻՍՈՒՄ ԲԵՏԵՐ

- Հիշեք, որ ամեն երեխա նույն իրավիճակի դեպքում տարբեր արձագանքներ կարող է ունենալ:
- Ռազմավարությունների համատեղ քննարկումը կարող է օգնել ձեր երեխային բարելավել խնդիրները լուծելու իր հմտությունները և իրեն ավելի իրավագոր զգալ:
- Աշակերտներին սովորեցրեք, որ խնդիրները բարձրաձայնելը և օգնություն խնդրելը ուժ է տալիս:



•Փոխկապվածություն•

Ուրիշների հետ առողջ հարաբերությունների հաստատումն ու պահպանումը նպաստում են հույսի և լավատեսության զգացումներին:

Փոխկապվածությունը կարևոր է դժվարություններից վերականգնվելու համար, քանի որ հենց առողջ ու վստահելի հարաբերություններն են օգնում մեզ հիշել, որ միայնակ չենք, որ կհաղթահարենք սա: Կարևոր է հիշել, որ նույնիսկ համավարակի պայմաններում մյուսների հետ հաղորդակցվելու տարբեր եղանակներ կան՝ առանց նույն ֆիզիկական տարածության մեջ լինելու անհրաժեշտության:

Ես կապը սահմանում եմ որպես մարդկանց միջև առկա մի էներգիա, երբ նրանք տեսնում, լսում և գնահատում են իրար, երբ նրանք կարող են տալ և ստանալ՝ առանց իրար դատելու, և երբ նրանք հարաբերությունից լիցքավորվում և ուժ են ստանում:

ԲՐԵՆԵ ԲՐԱՌԻՆ



ԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՍՏԵՂԾՈՒՄ ԶՐՈՒՅՑՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ



«Ինչպե՞ս անցավ օրդ» արտահայտությունից անդին:

Դուք ձեր երեխային հարցնում եք, թե ինչպես է անցել նրա օրը: Մանրամասն պատմության փոխարեն՝ ի պատասխան ստանում եք մեկ բառ (օրինակ՝ «լավ»), դատարկ հայացք կամ թշնամական արձագանք: Ծանո՞թ է: Փորձեք այլ ռազմավարություն կիրառել՝ ձեր երեխայի առօրյայի մասին պատկերացում կազմելու համար: Սոցիալական և հուզական դինամիկայի վրա կենտրոնացած հարցերը հիանալի ելակետ են: Մի տրվեք միայն խնդիրների կամ այո/ոչ հարցերի վրա կենտրոնանալու միտումին: Դրական շփումները երիտասարդներին հույս և նախաձեռնողականություն են տալիս: Եղեք հետաքրքրասեր, ոչ թե ներխուժող: Հետևողական հարցեր տվեք, լսեք առանց դատելու, և երբ հարկ լինի, կիսվեք ձեր սեփական յուրահատուկ փորձով և պատկերացումներով:

Ահա մի քանի հարց զրույցը սկսելու համար.

- Եթե կարողանայիր օրդ ամփոփել մեկ զմայլիկով, ապա ո՞րը կլիներ այն:



- Ո՞ւմ հետ ես ավելի շատ մտերմություն զգացել դպրոցում և ինչու՞ :
- Ինչպե՞ս ես օգնել որևէ մեկին: Ինչպե՞ս է որևէ մեկը քեզ օգնել:
- Ի՞նչն է քեզ դուր գալիս ձեր դասասենյակում: Կա՞ որևէ բան, որը կփոխեիր:
- Այսօր եղե՞լ է այնպիսի պահ, երբ քեզ իսկապես լավ էիր զգում: Պատմիր ինձ:
- Աշակերտները հարգո՞ւմ էին միմյանց, նույնիսկ եթե նրանց միջև տարբերություններ կան: Պատմիր ինձ:
- Այսօրվա ընթացքում ո՞ր դասը կամ շփումը քեզ ստիպեց վերանայել քո պատկերացումները ինչ-որ մեկի կամ որևէ խմբի մասին:
- Որևէ վիրավորական բան տեսե՞լ կամ լսե՞լ ես քո կամ մեկ ուրիշի վերաբերյալ: Ի՞նչ է պատահել: Ինչպիսի՞ ավարտ ունեցավ:

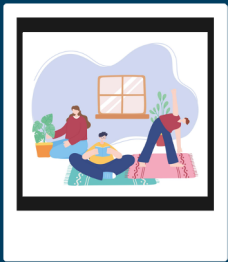
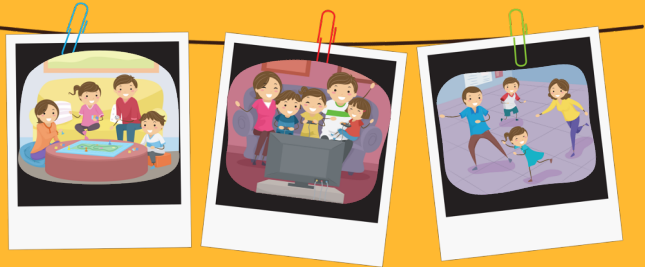
(ադապտացված է ADL-ի «Զրույցներ ճաշի սեղանի շուրջ» նյութից)

Եթե մտահոգություններ ունեք ձեր երեխայի՝ դպրոցի վերաբերյալ պատասխանների հետ կապված, աջակցություն ստանալու համար կապ հաստատեք դպրոցի ադմինիստրատորի հետ կամ զանգահարեք «Աշակերտի և ընտանիքի առողջության թեժ գիծ» 213.241.3840 հեռախոսահամարով (երկուշաբթի-ուրբաթ, 8:00-17:00):

ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ՊՐԱԿՏԻԿԱՆԵՐ ԵՎ ՀԱՄԱՅՆՔԻ ԿԵՐՏՈՒՄ

Տանը առօրյայի ընթացքի հետևողական պահպանումը կարող է բարելավել երեխայի ապահովության, հաղորդակցման և վստահության զգացողությունը: Դրա շնորհիվ տանը ստեղծվում է այնպիսի միջավայր, որտեղ երեխաներն իրենց հարմարավետ են զգում կշռադատված ռիսկի դիմելիս, ինչը կարող է նաև նպաստել ուսումնական գործընթացում նրանց ներգրավմանն ու սոցիալականացմանը: Գործունեության հետևյալ չորս տեսակները կարող են օգնել երեխաների հետ ձեր շփմանը:

Տանը հետաքրքիր բաներով զբաղվել: Շատ կարևոր է տանը կապվածության ուժեղ զգացողություն ստեղծել, որը կօգնի ձեր երեխային իրեն ընդունված զգալ: Որքան ավելի կապված ու ներառված ենք զգում, այնքան քիչ հավանական է, որ անպատեհ վարք կդրսևորենք: Սեղմեք [այստեղ](#) «Փոխկապվածություն» նյութին ծանոթանալու համար:



Տանը ակնկալիքներ սահմանել. Ապահով, հարգալից, պատասխանատու, կայուն և վերականգնող միջավայրը բոլորին օգնում է ակտիվորեն ներգրավվել և մասնակցել: Կենցաղային նորմերի կամ ակնկալիքների համատեղ սահմանումը մի ռազմավարություն է, որն օգնում է խթանել պատասխանատվությունը և ավելացնել ներգրավվածությունը: Տան բոլոր անդամները պետք է տեղյակ լինեն ու հետևեն սահմանված ակնկալիքներին:



Կապի մեջ մտնել ու դուրս գալ. Կանոնավոր հաղորդակցությունը հնարավորություն է տալիս հասկանալ, թե ինչ է զգում ձեր երեխան: Երեխայի հետ կարճատև կապի պետք է դուրս գալ ամեն օր: Նպատակն է գնահատել ձեր երեխայի սոցիալ-հուզական բարեկեցությունը: Սեղմեք [այստեղ](#) տեսնելու «Կապի մեջ մտնելու ծնողների ուղեցույցը», որը կարող է օգտագործվել տանը:



Օգտագործել 4:1 կապ-շտկում հարաբերակցությունը. 4:1-ի սկզբունքի օգտագործումը ձեր երեխային տալիս է էմոցիոնալ ապահովության և կապվածության զգացողություն, որ կարող է լինել այն շարժիչ ուժը, որը մղում է նրան սխալվելուց հետո առաջ գնալ և աճել: Ապրումակցող եղբք, քանի որ հնարավոր է, որ հիմա ձեր երեխայի առջև ծառայած լինեն որոշակի դժվար և անկատարելի հանգամանքներ, որոնք կարող են նրան ստիպել այս կամ այն ձևով վարվել: Հաշվի առնելով այս անորոշ ժամանակներում տագնապի բարձր մակարդակը, մենք բոլորս հիմա ավելի շատ դրական հետադարձ կապի կարիք ունենք, քան երբևէ: Ինչպե՞ս կարող եք օգտագործել «4:1 դատողությունները» ձեր երեխայի հետ ավելի մտերիմ կապ հաստատելու համար: Ձեր երեխայի հետ շփումները ավելի շատ դրական ն են, թե շտկող: Ձեր երեխայի հետ դրական հաղորդակցությունը կարող է ավելացնել փոխվստահությունը և բարելավել ձեր հարաբերությունները:

ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ՊՐԱԿՏԻԿԱՆԵՐ ԵՎ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ԱՐՁԱԳԱՆՔՆԵՐ



Նախ՝ ստուգեք-կապ հաստատեք-հասկացեք

Խնդիրներին արձագանքելուց առաջ **ստուգեք ինքներդ ձեզ**, հուզակա՞ն արձագանք եմ տալիս, թե՛ ռացիոնալ:

Ապա **կապ հաստատեք ձեր երեխայի հետ**. Դու լա՞վ ես: Ապահո՞վ ես: Քեզ որևէ բան պե՞տք է:

Երբ հավաստիանաք, որ նա լավ է, հասկացեք մոտիվացիան: Ի՞նչ է ուզում ձեր երեխան: Ի՞նչը կարող է լինել նրա վարքի դրդապատճառը:

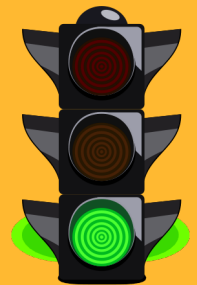
Վարքագծին արձագանքելու ռազմավարություններ



- Բանավոր կամ վիզուալ եղանակով հիշեցրեք ակնկալիքի և կանխորոշված հետևանքի մասին, նորից խոսեք ակնկալիքների ու սահմանված առօրյա գործերի մասին:
- Արձագանքելու համար ողջամիտ ժամանակ տրամադրեք (դա կարող է տևել 5-ից 10 վայրկյան՝ կախված ձեր երեխայի կարիքներից):



- Սահմանեք հստակ ակնկալիքներ (ինչ անել, երբ անել, որքան ժամանակ, ում օգնությամբ)
- Խուսափեք հարցական ձևաչափից (օրինակ՝ «Սենյակդ կմաքրե՞ս խնդրում եմ» ասելու փոխարեն՝ «Սենյակդ մաքրելու ժամանակն է»)
- ՍԿՍԵԼՈՒ հրահանգ տվեք՝ ԴԱԴԱՐԵԼՈՒ հրահանգի փոխարեն (օրինակ՝ «Խնդրում եմ սկսիր աշխատել տնայիններդ վրա», այլ ոչ թե «Դադարեցրու այդ հիմարությունները»)
- Շեղվելու դեպքում՝ հակիրճ և կոնկրետ ուղերձի միջոցով ուշադրությունը կենտրոնացրեք առաջադրանքի վրա, օրինակ. «Եթե չգիտես, թե ինչ է պետք անել, ինձ խնդրիր պարզաբանել, իսկ եթե հասկացել ես՝ բուժ մատդ վեր բարձրացրու»:
- Օգտագործեք հուզական արտահայտություններ՝ արտահայտելու համար, թե ինչպես է նրա վարքը ազդում մեր զգացումների վրա:
- Օգտագործեք վերականգնող հարցեր՝ հետաքրքրվելու, ոչ թե զայրանալու համար, որպեսզի հասկանաք հնարավոր սխալ վարքը:



- «Ի՞նչ է պատահել»
- «Ի՞նչ էիր մտածում դեպքի պահին»
- «Ի՞նչ ես մտածել դրանից հետո»
- «Ո՞ւմ վրա է ազդել կատարվածը և ինչպե՞ս»
- «Այդ իրավիճակում ի՞նչն էր ամենադժվարը քեզ համար»
- «Ի՞նչ ես կարծում, ի՞նչ է պետք անել, որպեսզի ամեն ինչ հնարավորինս ճիշտ տեղն ընկնի»

- Ձեր երեխային վերլուծելու/մտածելու ժամանակ տվեք:



• Ինքնավստահություն •

Ինքնօգնության մեր կարողությունն ամրապնդվում է ինքնավստահության և համայնքային արդյունավետության բարելավման դեպքում: Ինքնավստահությունը անձի համոզմունքն է, որ կարող է իրականացնել ցանկալի առաջադրանքը, գործողությունը կամ արդյունքը: Ինքնավստահության դրսևորումներից են դրական ինքնախոսակցությունը, սեփական ռեսուրսների մասին տեղեկացվածությունը և օգնություն խնդրելու պատրաստակամությունը:

Սրտանց ապրել՝ նշանակում է արժանավորության զգացումով անցկացնել մեր կյանքը: Դա նշանակում է մեր մեջ քաջություն, կարեկցանք և կապվածության զգացում փայփայել, որպեսզի առավոտյան արթնանալիս մտածենք. «Ինչ էլ որ արվի, և որքան էլ անելիք չկատարված մնա, ես ինքնաբավ եմ»: Գիշերը քնելիս մտածել. «Այո, ես անկատար եմ և խոցելի, և երբեմն վախենում եմ, բայց դա չի փոխում այն ճշմարտությունը, որ ես նաև համարձակ եմ և արժանի եմ սիրո և պատկանելության»:

ԲՐԵՆԵ ԲՐԱՌԻՆ

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵՄ ԻՄ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՀԱՐՄԱՐՎԵԼ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ

Մեր ուղեղը առօրյա ու ծանոթ բաներ է սիրում, քանի որ այդ ամենն օգնում է մեզ ապահով զգալ: Լավ նորությունն այն է, որ մեր ուղեղը նաև հիանալիորեն հարմարվում է փոփոխություններին: Եթե դուք կամ ձեր երեխան անհանգստանում եք այն մասին, թե ինչ է կատարվում, դա նորմալ է: Կան բաներ, որ կարող եք անել՝ վերահսկողության զգացում ձեռք բերելու համար:



Ժամանակ և էներգիա ծախսեք միայն նրա վրա, ինչը կարող եք վերահսկել:





ՈՐՈՂՔ ԵՆ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔԻ ՈՒԹ ՀԱՐԹՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

Ֆիզիկական ակտիվության, առողջ սննդակարգի և բավարար քնի կարիքի գիտակցում:

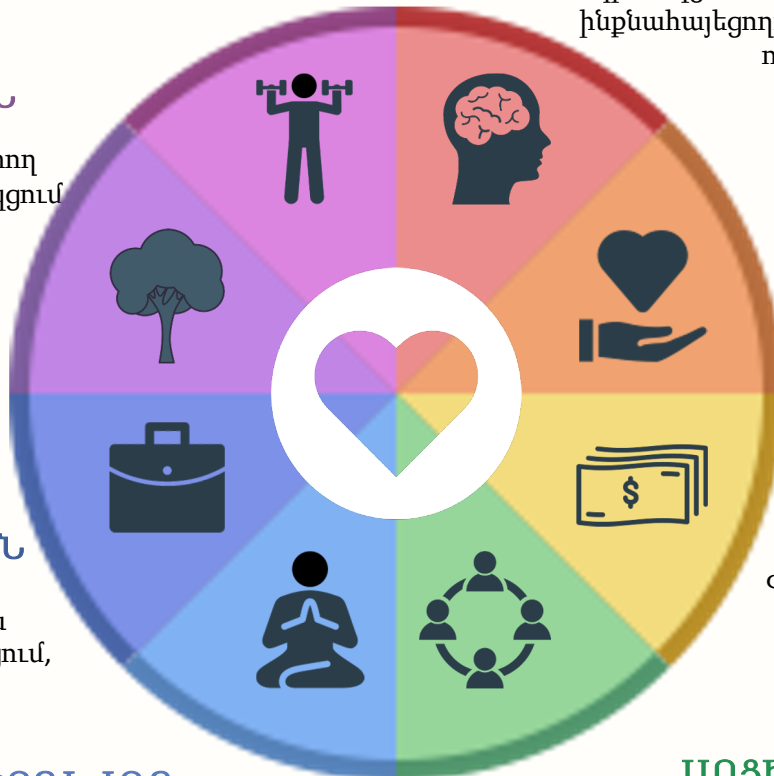
ԿՈԳՆԻՏԻՎ

Մտավոր առողջությանը նպաստող գործունեությանը զբաղվելու կարիքի գիտակցում, օրինակ մեդիտացիա, ինքնահայեցողություն, սահմանների որոշում:

ՄԻԶՍՎԱՅՐԱՅԻՆ
Հաճելի, աջակցող, բարեկեցությանը նպաստող միջավայրի կարիքի գիտակցում

ՀՈՒԶԱԿԱՆ

Մթերքը հաղթահարելու ռազմավարությունների մշակում և հմտությունների զարգացում



ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ

Անձնային բավարարվածության և կատարելագործման զգացում, որը բխում է անձի աշխատանքից

ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ

Գոհունակություն ներկա և ապագա ֆինանսական վիճակից

ՀՈԳԵՎՈՐ

Մարդկության կյանքում իմաստի և նպատակի որոնում

ՄՈՑԻԱԼԱԿԱՆ

Կապվածության զգացողության և աջակցության հզոր համակարգի զարգացում

ՀԱՐՑԵՐ, ՈՐՈՂՔ ԿՕԳՆԵՆ ԶԵՁ ԿԵՆՏՐՈՆԱՆԱԼ ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔԻ ՎՐԱ

- Ֆիզիկական
 - Հոգեբանական
 - Հուզական
 - Ֆինանսական
 - Սոցիալական
 - Հոգևոր
 - Մասնագիտական
 - Միջավայրային
- Ինչպե՞ս եմ ինձ համարում իմ մարմինը:
 Ինչպե՞ս եմ ինձ համարում միտքս:
 Ինչպե՞ս եմ ինքս ինձ հանգստացնում, երբ նեղված եմ:
 Ինչպե՞ս եմ բյուջետավորում իմ միջոցները:
 Ինչպե՞ս եմ կապված ուրիշների հետ:
 Ո՞րն է իմ նպատակը: Ինչո՞վ եմ սիրում զբաղվել:
 Ինչպե՞ս կարող եմ բարելավել իմ աշխատանքային բավարարվածությունը:
 Ի՞նչ մարդկանցով ու ինչո՞վ եմ ինձ շրջապատում:

ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔԻ ԻՆՉ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ ԻՄ ԵՎ ԻՄ ԵՐԵԽԱՅԻ ՀԱՄԱՐ



Ինքդ քո մասին հոգ տանելը չի նշանակում՝ նախ ես,
այլ նշանակում է՝ նաեւ ես:

Լ.Ռ. ԿՆՈՍ

Tiny THE TRAUMA STEWARDSHIP INSTITUTE'S SURVIVAL GUIDE

PROTECT YOUR MORNINGS
[or whenever you wake up]
less cortisol, more intentionality.



GO OUTSIDE
[or look outside]

perspective, context +
something larger than this.



BE ACTIVE
[avoid stagnation]
in body, mind, spirit.

CULTIVATE RELATIONSHIPS
those that are edifying + healthy.

NURTURE GRATITUDE
what is one thing, right now,
that is going well?



DETOX
if navigating addictions,
be wise + safe
limit news + social media.

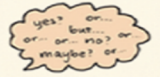
SPEND TIME WITH ANIMALS
↓ stress hormones, ↑ comfort.



METABOLIZE ALL YOU ARE EXPERIENCING
re-regulate your nervous
system.



SIMPLIFY
[less is more]
be aware of decision
fatigue + cognitive overload.



ADMIRE ART
the gift of feeling transported.

LAUGH
pure humor = a sustaining force.



**FOSTER HUMILITY
& EXTEND GRACE**
self-righteousness
+ hubris = unhelpful.

SLEEP
to cleanse + repair brain + body.



CLARIFY INTENTIONS
how can i refrain from causing harm,
how can i contribute meaningfully?

BE REALISTIC + COMPASSIONATE
[with yourself]
be mindful of the quality of your
presence. it means so much
to others.



© The Trauma Stewardship Institute 2020

Ամենամեծ հարստությունն
առողջությունն է: Ինքներդ
ձեզ առաջնահերթություն
դարձրեք:

ՎԻՐԳԻԼԻՈՍ

Խոսեք ինքներդ ձեզ հետ
այնպես, ինչպես կխոսեիք
սիրելի մարդու հետ:

ԲՐԵՆԵ ԲՐԱՈՒՆ

ՄՈՑԻԱԼ-ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐ

Լուս Անջելեսի միացյալ շրջանը գնահատում է սոցիալ-հուզական ուսուցման (ՄՀՈՒ) չորս կոմպետենցիաներ կամ հմտությունների խմբեր: Ամեն տարի աշակերտները հարցաշար են լրացնում, որն օգնում է հասկանալ, թե ինչպես են նրանց հաջողվում այս հմտությունները:

ԱՃԻ ՄՏԱԾԵԼԱԿԵՐՊ

Աճի մտածելակերպ ունեցող երեխաները հակված են մարտահրավերները դիտարկել որպես աճելու հնարավորություններ, քանի որ նրանք հասկանում են, որ եթե շարունակեն փորձել, կբարելավեն իրենց կարողությունները: Եթե ինչ-որ բան դժվար է տրվում, նրանք հասկանում են, որ դա կորդի նրանց ավելի լավը դառնալ:



ԱՃԻ
ՄՏԱԾԵԼԱԿԵՐՊ

ԻՆՔՆԱՎՍՏԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

Ինքնավստահությունն այն համոզմունքն է, որ դու ունակ ես կատարել առաջադրանքը կամ դեկավարել իրավիճակը: Այն օգնում է սովորել համառորեն գնալ առաջ, անգամ երբ միանգամից չես հաջողում:



ԻՆՔՆԱՎՍՏԱ-
ՀՈՒԹՅՈՒՆ

ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Ինքնակառավարումը նաև կոչվում է «ինքնավերահսկում» կամ «ինքնակարգավորում», դա տարբեր իրավիճակներում սեփական հույզերը, մտքերն ու վարքագիծը արդյունավետորեն կարգավորելու ունակություն է: Երեխաները կարողանում են ինքնուրույն սահմանել իրենց նպատակները և նախաձեռնողականություն դրսևորել դրանց իրականացման ուղղությամբ:



ՄՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ



ՄՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Սոցիալական գիտակցությունը ուրիշներին ապրումակցելու և նրանց տեսանկյունը հասկանալու կարողությունն է, անգամ եթե նրանց ծագումն ու մշակույթը կարող են տարբերվել:

Սոցիալ-հուզական ուսումնական ռեսուրսներ ծնողների համար

<https://transformingeducation.org/resources/growth-mindset-toolkit-parents/>

<https://www.healthiergeneration.org/campaigns/covid-19>

<https://www.cfchildren.org/resources/sesame-street-little-children-big-challenges/>

<https://www.secondstep.org/covid19support>

ՄՈՑԻԱԼ-ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Սոցիալ-հուզական հմտություններն օգնում են մեզ կառավարել մեր հույզերը, կողմնորոշվել հարաբերություններում, աշխատել ուրիշների հետ, խնդիրներ լուծել և պատասխանատու որոշումներ կայացնել: Դրանք ճանապարհ են հարթում կյանքի դրական փորձառության ուղղությամբ:

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները

Նայեք ստորև նշված չորս ոլորտներին և ինքներդ ձեզ հարցրեք՝ ես դա անում եմ: Յուրաքանչյուր ոլորտից ընտրեք մեկ կամ երկու գաղափար և փորձեք իրականացնել դրանք:



Աճի մտածելակերպ

Երեխաներն ասում են.

- Ես կարող եմ քրտնաջան աշխատել:
- Ես կարող եմ մարտահրավեր նետել ինքս ինձ:
- Ես կարող եմ ցանկացած բան սովորել:
- Ես ցանկացած հարցում կարող եմ լավ դրսևորել ինձ, անգամ եթե դեռ լավ չեմ հմտացել:

Ծնողները կարող են.

- Գովել և պարզևատրել արդյունքներին ուղղված ջանքերը:
- Ընդունել սխալները՝ որպես սովորելու գործընթացի բաղկացուցիչ մաս:
- Բարձր ակնկալիքներ արտահայտել:
- Երեխաներին սովորելու տարբեր հնարավորություններ ցույց տալ (ֆիզիկական ակտիվություն, երաժշտություն, գիտություն, հոբբի և այլն):

Երեխաներն ասում են.

- Ես կարող եմ բարձր գնահատականներ ստանալ իմ դասերին:
- Ես կարող եմ լավ արդյունքներ ունենալ իմ բոլոր թեստերից, նույնիսկ եթե դրանք դժվար են:
- Ես կարող եմ յուրացնել դասերի ամենադժվար թեմաները:

Ծնողները կարող են.

- Կոնկրետ և դրական հետադարձ կապ տրամադրել իրականացված ջանքերի և բարելավման վերաբերյալ:
- Երեխաներին ուղղորդելու համար օգտագործել ԵԹԵ-ԱՊԱ հուշումները:
- Օրվա անելիքներ մշակել ու դրան հետևելու օրինակ ծառայել, խրախուսել աշակերտներին ինքնավերահսկում իրականացնել՝ անելիքների ցուցակի և պլանավորման գործիքների միջոցով:



Ինքնավստահություն

Ինքնակառավարում



Երեխաներն ասում են.

- Ես հիշեցի և հետևեցի ցուցումներին:
- Ես իմ աշխատանքը / տնային գործերն անմիջապես կատարեցի՝ վերջին բոլորիս թողնելու փոխարեն:
- Ես հանգիստ մնացի նույնիսկ այն ժամանակ, երբ ուրիշներն ինձ անհանգստություն էին պատճառում կամ քննադատում էին:

Ծնողները կարող են.

- Երեխաներին սովորեցնել գիտակցել իրենց զգացմունքները՝ մտահայեցողական պրակտիկաների օգնությամբ:
- Հանգստանալու և կենտրոնանալու համար առօրյա սովորություններ մշակել:
- Խրախուսել ակտիվ ընդմիջումները տնային առաջադրանքները կատարելու ընթացքում:
- Օգնել երեխային արտահայտել և անվանել իրենց հույզերը:
- Կազմակերպչական գործիքներ և ռազմավարություններ օգտագործել (օրինակ՝ տնային առաջադրանքների կատարման պլան, տնային գործերի ցուցակ):

Երեխաներն ասում են.

- Ես հաճոյախոսում եմ ուրիշներին:
- Ես կարողանում եմ ընկերանալ ինձանից տարբեր մարդկանց հետ:
- Ես հարգում եմ ուրիշների տեսակետը:
- Ես ունակ եմ նկարագրել իմ զգացմունքները:
- Ես լսում եմ մյուս մարդկանց:

Ծնողները կարող են.

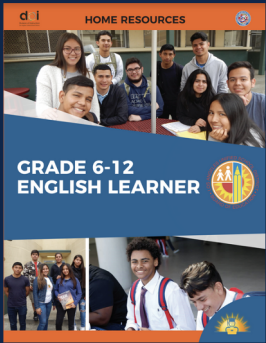
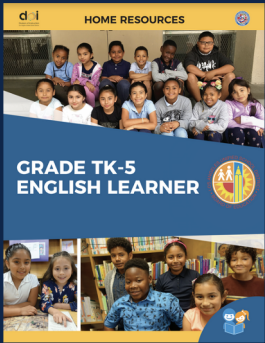
- Համաձայնեցված ակնկալիքներ մշակել:
- Հնարավորություններ ստեղծել ուրիշների հետ շփումների համար:
- Խրախուսել օգնությունը կամ բարի արարքները:
- Մյուսների հետ դրական փոխհարաբերությունների օրինակ ծառայել:
- Օգտագործել հուզական արտահայտություններ՝ օրինակ ծառայելով. «Ես _____ եմ զգում երբ _____»:

Սոցիալական գիտակցություն



ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ԽՄԲԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Աշակերտների մեր հատուկ խմբերը, որոնք ներառում են անզլերեն սովորողներ, խնամատար ընտանիքներում ապրող պատանիներ, հաշմանդամություն ունեցող աշակերտներ, անօթևան վիճակում հայտնված պատանիներ և այլ երկրներից նորեկներ, մեր դպրոցական համայնքում հարուստ և բազմաձևակության միջավայր են ապահովում: Նրանց կյանքի յուրօրինակ ճանապարհին կարող են հանդիպել այնպիսի իրավիճակներ, որոնք մեզնից առանձնահատուկ կարիքների հասցեագրում են պահանջում, օրինակ՝ տեղափոխություն նոր երկիր, նոր դպրոցում հարմարվելու փորձ, այլ լեզու սովորելու անհրաժեշտություն և ուսուցման առանձնահատուկ գործընթաց: Նրանք կարող են նաև ընտանեկան պարտականությունների զգալի բեռ կամ տրավմատիկ ապրումներ ունենալ: Ստորև ներկայացված ռազմավարությունները ընտանիքներին կարող են ուղղորդել, թե ինչպես աջակցել «հուզական ինտելեկտի» կարիքների առողջ զարգացմանը, ինչպես նաև բացահայտել աշակերտի ուժեղ կողմերը և դիմակայունությունը:



Վարելու հարց | Որպես ծնող ես ինչպե՞ս կարող եմ ամուր հարաբերություններ հաստատել ու աջակցել իմ երեխային՝ ուսուցման առցանց միջավայրին հարմարվելու գործում:

Մենք հատուկ քայլեր ենք մշակել, որոնք կարող եք ձեռնարկել ձեր երեխայի հուզական ինտելեկտը բարելավելու և ուսումնառության ապահով միջավայր ունենալու համար: Բազմալեզու բազմամշակութային կրթության վարչությունը (MMED) անզլերեն սովորողների բոլոր ընտանիքների համար հասանելի է դարձրել «Ռեսուրսներ TK-12 մակարդակի անզլերեն սովորողների համար» նյութը: Այս նյութերում մատնանշվել են այն հիմնական քայլերը, որոնք ամրապնդում են լեզվի զարգացումը: Հատուկ կրթության վարչության կայքում առկա են «Մոցիալ-հուզական ռազմավարություններ», որոնք նպատակ ունեն աջակցել առտիզմ և հաշմանդամության այլ տեսակներ ունեցող աշակերտների հատուկ կարիքներին: Ռեսուրսները տեսնելու համար սեղմեք [այստեղ](#):

Ահա մի քանի օրինակ, թե ինչպես կարելի է տանը կառուցողական խոսակցության հմտություններ օգտագործել, որպեսզի ձեր երեխան մասնակցի զգացմունքների կամ սովորելու մասին ապահով, ուսուցանող և դրական խոսակցություններին:

Ստեղծում՝ կիսվել մեր մտքերով

Մա հիմնարար հմտություններից է, որն անհրաժեշտ է միտքը արթնացնելու և ձեր երեխային հուզականորեն աջակցելու համար: Այնուամենայնիվ, առանցքային նշանակություն ունի լսելը: Որպես ծնող, գուցե ցանկանաք մտքերը կամ զգացմունքները փոխանակելու մի մեխանիզմ մշակել: Մեծապես խրախուսվում է մայրենի լեզվի օգտագործումը՝ համոզվելու, որ կարողանում եք արտահայտել և հասկանալ մտքերը:

Հստակեցում՝ պարզաբանել մեր մտքերը

Հաղորդակցման ապահով միջավայր ստեղծելու համար կարևոր է այնպիսի հարցեր տալ, ինչպիսիք են, օրինակ՝ «ինչպե՞ս ես զգում» հարցը, կամ ասել երեխային, որ պատրաստ եք լսել իր զգացմունքների մասին, երբ ցանկանա խոսել այդ մասին: Ժամանակի մեծ մասը դուք՝ որպես ընտանիք, պետք է օրինակ ծառայեք ձեր վարքագծի միջոցով: Դա կարող է լինել ներողություն խնդրելը այն ժամանակ, երբ սխալ եք գործում, կամ մյուսներին հարգանքով ու բարությամբ վերաբերվելը: ցանկացած դեպքում երեխաները հարաբերությունների մասին շատ բան են սովորում՝ դիտարկելով իրենց ընտանիքի և այն մեծահասակների վարքը, ում հետ շփվում են:

Ամրապնդում՝ աջակցություն ստանալ մեր մտքերի համար

Հարգեք տարբերությունները: Յուրաքանչյուր երեխա ունի իր ուրույն տաղանդն ու ունակությունները: Լինի դա կրթության, սպորտի թե միջանձնային հարաբերությունների հարցերում, զսպեք ձեր երեխային ընկերների կամ քույրերի ու եղբայրների հետ համեմատելու ցանկությունը: Փոխարենը հարգեք ձեր երեխայի նվաճումները և աջակցեք ու քաջալերեք նրան՝ անխուսափելի մարտահրավերներին հանդիպելիս:

Բանակցում՝ հզորացնել մեր մտքերը

Օգտվեք աջակցող ծառայություններից: Փորձեք խորհրդատվություն և աջակցություն ստանալ դպրոցական խորհրդատուներից կամ այլ սոցիալական ծառայություններից, որոնք առկա են մեր համայնքում: Աջակցություն փնտրելը թուլության նշան չէ, հակառակը՝ աջակցության առկայությունը հույս է պարգևում: Հիշեք, որ որքան էլ որ մտերիմ լինեք ձեր երեխայի հետ, նրա համար կարող է ավելի հեշտ լինել քննարկել անհանգստացնող իրավիճակը մեկ այլ վտահեղի մեծահասակի հետ:

Կառուցողական խոսակցության հմտություններ

Ստեղծում

- Արտահայտել մեր մտքերը

Հստակեցում

- Պարզաբանել մեր մտքերը

Ամրապնդում

- Աջակցություն ստանալ մեր մտքերի համար

Բանակցում

- Հզորացնել մեր մտքերը

Եթե ձեր երեխան լրացուցիչ կրթական աջակցության կարիք ունի, խնդրում ենք ձեր ուսուցչի հետ խոսեք [Rosetta Stone](#)-ի և [Reading Horizons](#)-ի մասին, քանի որ այս երկու ծրագրերը առցանց ուսուցման գործիքներ են տրամադրում:



Համայնքային արդյունավետություն

Համայնքային արդյունավետությունն այն համոզմունքն է, որ ձեր համայնքը կաջակցի ձեզ ցանկալի առաջադրանքի, գործողության կամ արդյունքի հասնելու հարցում: Համայնքային արդյունավետության օրինակ է այս համավարակի ընթացքում վարակի փոխանցման տեմպը նվազեցնելու համար մեզանից կախված ամենը կատարելու մեր կարողությունը լինի դա տանը մնալով, թե հանրային վայրերում դիմակ կրելով:

Ամենաերջանիկը նրանք են, ովքեր առավելագույնն են անում ուրիշների համար:

ԲՈՒԿԵՐ Թ. ՎԱՇԻՆԳՅՈՆ

ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵՄ ԻՄ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՆԵՐԳՐԱՎՎԱԾ ԼԻՆԵԼ

Ակտիվացե՛ք



Մարզանքը և ֆիզիկական ակտիվությունը օգնում են բարելավել կենտրոնացումը և ուշադրությունը հեռավար ուսուցման ընթացքում: Երեխաները ավելի լավ են կենտրոնանում, երբ նրանք.

- Հնարավորություն ունեն վեր կենալ և տեղաշարժվել
- Կարողանում են դրսում խաղալ
- Տանը մասնակցում են որևէ օգտակար գործի

Ֆիզիկական ակտիվության վարժությունների ուղեցույցի համար սեղմեք [այստեղ](#):

Մասնակցե՛ք ամեն օր

- Յուրաքանչյուր երեխայի համար ամենօրյա գրաֆիկ կազմեք (կամ թող երեխան գրաֆիկ կազմի), որը ներառում է ամեն օր դպրոց հաճախելը, սնվելու ընդմիջումները, մաքուր օդում քայլելը/ մարզանքը, խաղի ժամանակը և քունը:
- Երեխաների համար լավ խթան են հանդիսանում կարճաժամկետ և իրագործելի նպատակները (օրինակ՝ կատարի՛ր ուսուցչի կողմից հանձնարարված երկու առաջադրանք և հետո ընտանեկան խաղ կխաղանք):
 - Աշխատանքը ստուգեք ավարտելուն պես: Մա ձեռքերման զգացում է պարզևում:
- Ճիշտ այնպես, ինչպես դպրոցում բջջային հեռախոսները ուսապարկերում են պահվում, կանոններ սահմանեք հեռավար ուսուցման ընթացքում բջջային հեռախոսներ օգտագործելու վերաբերյալ (օրինակ՝ հանձնարարությունների ավարտից հետո, ընդմիջման ժամանակ, առցանց դասերից հետո)՝ սովորելու և կենտրոնանալու գործընթացը բարելավելու համար:



Դրական եղեք



- Դրական հետադարձ կապ տրամադրեք:
- Պարզևատրման համակարգ մշակեք ցանկալի վարքի համար, օրինակ՝
 - Ստուգանիշ, աստղիկ կամ պիտակ՝ կատարված առաջադրանքի համար:
 - Միրած խաղալիքով խաղալու ժամանակ:
 - Լրացուցիչ 15 րոպե խաղի ժամանակ քնելուց առաջ:
 - Միրված հեռուստահաղորդման կամ կինոնկարի դիտում կամ պլանշետով զբաղվելու լրացուցիչ ժամանակ:

ՀԱՃԱԽԵԼԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է

Կանոնավոր հաճախումը ուսումնական նվաճումների գրավականներից մեկն է: Այն աշակերտները, որոնք բաց չեն թողնում դասերը, ավելի լավ արդյունքներ են գրանցում:



Ուսուցիչները հետևում են անհատական դասերի մասնակցող և LAUSD City of Angels ծրագրով առցանց դասերի մասնակցողներ աշակերտների հաճախումներին:

Ի՞նչ ՊԵՏՔ Է ԱՆԵՔ, ԵԹԵ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆ ԲԱՑԱԿԱՅՈՒՄ Է



1 - Հայտնեք այդ մասին երեխայի ուսուցչին

Հաղորդագրություն ուղարկեք երեխայի ուսուցչին կամ զանգահարեք դպրոց բացակայությունների մասին տեղյակ պահելու համար:



2 - Ստուգեք երեխայի Schoology հաշիվը

Schoology-ով ստուգեք՝ արդյոք որոշակի օրվա համար բաց թողնված առաջադրանքներ կան: Ուսուցիչները երբեմն առաջադրանքներ և աշխատանքներ են տեղադրում:



3 - Հանձնեք բաց թողնված առաջադրանքները

Կատարեք բաց թողնված բոլոր առաջադրանքները:
Դա կօգնի հետ չմնալ ծրագրից:



4 - Նշում ուղարկեք Ծնողական պորտալի միջոցով կամ տեղեկացրեք ձեր երեխայի դպրոցին:

Սեղմեք այստեղ՝ հմանայու, թե ինչպես – Ինչպես Ծնողական պորտալի միջոցով փաստաթղթեր ներկայացնել

LAUSD համայնքը պատրաստ է աջակցել ձեզ: Դիմեք երեխայի ուսուցչին, աշակերտներին տրամադրվող ծառայությունների և հաճախումների գծով խորհրդատուին կամ ադմինիստրատորին, եթե ձեր երեխան դժվարանում է հաճախել դպրոց: Բացի այդ, LAUSD-ի՝ Աշակերտների և նրանց ընտանիքների բարեկեցության թեժ գիծը՝ (213) 241-3840, աշխատում է երկուշաբթիից ուրբաթ, 8:00 – 17:00: սեղմեք 3՝ հաճախումների և ընդունելության վերաբերյալ հարցով դիմելու համար:





Հանգիստ լինելու ունակություն

Ինքնահանգստացումը
ինքնակարգավորման կարևոր մաս է:
«Արագ կապ» հաստատելով և խորը շնչելու
համար «շնչառական ընդմիջումներ»
օգտագործելով՝ մենք կարող ենք օգնել
երեխաներին վերահսկել իրենց
զգացումները և հասկանալ, թե ինչ է պետք
անել իրենց գործը շարունակելու համար:
Երեխաների հետ նպատակաուղղված
հաղորդակցությունն օգնում է
նրանց հասնել հուզական
կարգավորման և
ինքնակազմակերպման:
(Սյուզան Քրեյգ)

Քո ներսում մի խաղաղ
ապաստարան կա, որին կարող ես
վերադառնալ ցանկացած պահի և
լինել այնպիսին, ինչպիսին կաս:

ՀԵՐՄԱՆ ՀԵՍՍԵ

Շնչառությունը ամեն ինչի հիմքում
ընկած ուժն է... Ես շունչ եմ քաշում և
գիտեմ, որ ամեն ինչ լավ կլինի:

ԹԱՈ ՊՈՐՉՈՆ-ԼԻՆՉ

ՓԱՅՓԱՅԻՐ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՇԽԱՐՀԻ ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԱՄԵՆՕՐՅԱ ԾՐԱԳԻՐ

Բարեկեցությանը և վերականգնմանը նպաստող ամենօրյա հաղորդագրություններ



Մտահայեցումը տվյալ պահին լիարժեք ներկայություն ունենալու կարողությունն է: Ըստ հետազոտության, այն կարող է բազմաթիվ օգուտներ տալ՝ սթրեսի և տխրության զգացումի նվազումից մինչև ուշադրության մակարդակի և երջանկության զգացումի աճ: Մտահայեցողական մեդիտացիայի պրակտիկան տվյալ պահը իրապես վերապրելու և այդ գիտակցությունը ձեր առօրյա կյանքում ինտեգրելու միջոցներից է: Սեղմեք [այստեղ](#)՝ շնչառական վարժությունների ուղեցույցի համար:



Երախտագիտությունը բազմաթիվ դրական հույզերից մեկն է: Այն նշանակում է՝ կենտրոնանալ այն ամենի վրա, ինչը լավ է մեր կյանքում և երախտապարտ լինել մեր ունեցածի համար: Երախտագիտությունը նշանակում է դադար տալ և նկատել ու գնահատել այն բաները, որոնք մենք հաճախ համարում ենք սովորական բան, օրինակ՝ ապրելու տեղ, սնունդ, մաքուր ջուր, ընկերներ, ընտանիք և անգամ համակարգիչ ունենալը:



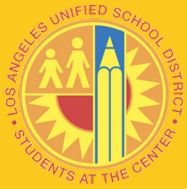
Առողջության ութ ոլորտներ կան՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, հուզական, ֆինանսական, սոցիալական, հոգևոր, մասնագիտական և միջավայրային: Այս բոլոր ոլորտները փոխկապակցված են և հավասարապես կարևոր՝ առողջության օպտիմալ մակարդակին հասնելու գործում: Առողջության այս բոլոր տեսակները պահպանելու և բարելավելու եղանակները հասկանալով՝ կարող ենք ապահովել ընդհանուր առողջության օպտիմալ մակարդակ: Այցելեք [Առողջական ծրագիր](#) տեսաֆիլմերի և ֆիզիկական ու մտավոր լավ մարզավիճակում մնալու մասին խորհուրդների համար:



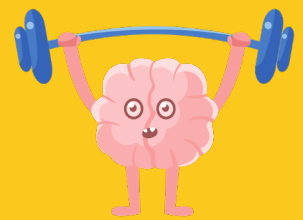
Ուրիշների համար որևէ բան անելը մեծ դեր ունի ձեր բարեկեցության գործում: Իրականում, երբ մենք հոգում ենք մյուսների մասին, մեր ուղեղի հաճույքի և պարզևատրման կենտրոնները լուսավորվում են այնպես, կարծես թե մենք ստացողը լինենք, այլ ոչ թե տվողը: Բացի այդ, մեզ մոտ լավ զգացողություն առաջացնող էնդորֆինների մեծ պտոթկում է տեղի ունենում, և արտադրվում է սոքերս նկատե՞նք օստիոքոնին հորմոնը:



Զվարճալի ուրբաթը մեր երեխաների մասին ավելին իմանալու հնարավորություն է տալիս՝ ընդհանրության զգացումը կերտելով և զարգացնելով ու ամրապնդելով մեր հարաբերությունները: Կրեատիվ եղեք և զվարճացե՛ք:



ՀՈԳ ՏԱՆԵԼՈՎ ՄԵՐ ՈՒՂԵՂԻ ՄԱՍԻՆ



Ճիշտ այնպես, ինչպես ամեն օր մեր ատամներն ենք մաքրում, մենք պետք է համոզվենք, որ հոգ ենք տանում նաև մեր ուղեղի և մարմնի մասին: Ահա որոշ գաղափարներ շաբաթվա համար.

Մտահայեցողական երկուշաբթի

ԶԳԱ՛ ԾԱՂԿԻ ԲՈՒՐՄՈՒՆՔԸ, ՓՉԻ՛Ր ՄՈՍԸ

Ի՞նչ ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ՄՏԱՀԱՅԱՑ ԼԻՆԵԼ:



Երախտապարտ երեքշաբթի

Ո՞ՒՄ ՀԱՄԱՐ ԵՍ ՇՆՈՐՀԱԿԱԼ

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԵՍ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻՆ ՑՈՒՅՑ ՏԱԼԻՄ, ՈՐ ՇՆՈՐՀԱԿԱԼ ԵՍ



Առողջ չորեքշաբթի

ԻՆՔՆԱԽՆԱՍՔԻ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐ

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԵՍ ԱԿՏԻՎ ՄՆՈՒՄ



Հոգատար հինգշաբթի

ՀՈԳ ՏԱՐ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԵՍ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻՆ ՑՈՒՅՑ ՏԱԼԻՄ, ՈՐ ԱՆՏԱՐԲԵՐ ՉԵՍ



Զվարճալի ուրբաթ

ԾԻԾԱՂԻՐ ՈՒ ԶՎԱՐՃԱՑԻՐ

ԶՎԱՐՃԱՆԱԼՈՒ Ի՞ՆՉ ԶԵՎԵՐ ԿԱՆ



ՀԻՇԻՐ, ԴՈՒ ՄԻԱՅՆԱԿ ՉԵՍ: ԵԹԵ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՍ, ԴԻՄԻՐ ՄԵԾԱՀԱՍՏԱԿՆԵՐԻՆ ԼԱՍՊԵՇ Աշակերտի և ընտանիքի առողջության թեժ գիծ | 213-241-3840 (երկուշաբթի-ուրբաթ, 8:00-17:00) Ինքնաապանությունների կանխարգելման ազգային թեժ գիծ | 800-273-8255 (24/7)

ՄՏԱՀԱՅԵՑՈՒՄ ԵՎ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ

Մտահայեցողական գործողություններն օգնում են մեզ կենտրոնանալ և կառավարել մեր հույզերը: Բասկետբոլի չեմպիոն Լեբրոն Ջեյմսը ներկայացնում է մտավոր մարզանքի իր ծրագիրը:

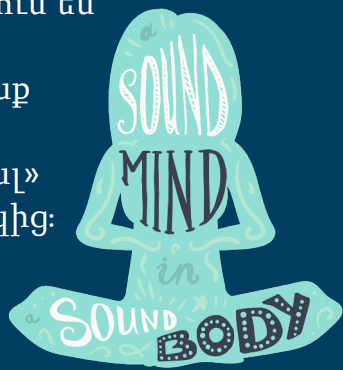


Մտավոր մարզանքը նույնքան կարևոր է, որքան ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

-Լեբրոն Ջեյմս

Մտահայեցումը օգտակար է երիտասարդների և մեծահասակների համար: Հետազոտությունների մի ամբողջ խումբ փաստում է, որ մտահայեցումը կարող է բարելավել ուշադրության կենտրոնացման, հույզերը հանդարտեցնելու և որոշումներ կայացնելու մեր ունակությունները: Կարճ ասած՝ այն օգնում է հույզերի կարգավորմանը և մտքերի կենտրոնացմանը:

Յուրաքանչյուր ոք բախվում է սթրեսների և մարտահրավերների, որոնց հետևանքով կարող են առաջանալ անձնային տրավմաներ՝ առաջ բերելով այնպիսի վարքագիծ, որը բացասաբար է ազդում գործունեության վրա: Առողջական ծրագրի կողմից մշակված մտահայեցողական վարժությունները օգնում են դիմակայունություն ստեղծել, որպեսզի մենք կարողանանք ավելի հեշտությամբ «հետ գալ» սթրեսային իրավիճակից:



Մենք օրական շնչում ենք միջինում 25000 անգամ և կարող ենք իմաստ տալ յուրաքանչյուր շնչին:

Շնչառությունը ամեն ինչի հիմքում ընկած ուժն է... Ես շունչ եմ քաշում և գիտեմ, որ ամեն ինչ լավ կլինի:

-Թաո Պորչոն-Լինչ



Խորը շնչառությունը (որովայնային կամ փորի շնչառություն), ակտիվացնում է պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգը, ինչը նպաստում է հանգստության վիճակին: Ավելի շատ թթվածին է մատակարարվում ուղեղին, սրտի ռիթմը նվազում է, և մենք կարող ենք ավելի լավ մշակել և պահել տեղեկատվությունը: Ցավոք, սթրեսի և հարկադրանքի պայմաններում մենք կարող ենք ականա անցնել մակերեսային շնչառության, ինչը դժվարացնում է ինքներս մեզ հանգստացնելը: Համավարակի ընթացքում բոլորիս համար ներքին և արտաքին սթրեսային գործոններն ավելացել են: Մեր նորմալ շնչառությանը վերադառնալու կարողությունը էական նշանակություն ունի ուսումնական միջավայրին վերահարմարվելու համար:

Բարեբախտաբար, Ներոպլաստիկությունը հիշեցնում է մեզ, որ լավ սովորությունների միջոցով կարող ենք վերագործարկել մեր ուղեղը: Ամենօրյա շնչառական վարժությունները կարող են օգնել մեզ ավելի հարմարվող շնչառական սխեմա յուրացնել: Շունչ քաշելով՝ մենք ինքներս մեզ դադար ենք տալիս, որի ընթացքում ավելի լավ որոշումներ կայացնելու և անհրաժեշտ աջակցություն ստանալու հնարավորություն է ստեղծվում:





Դրական էլք ակնկալելու և հաջողության ձգտումը պահպանելու ունակությունը օգնում է ավելի հեշտ վերապրել ծանր իրավիճակները: Երբ կարողանում ենք ավելի լավ ապագա պատկերացնել, մենք քայլեր ենք ձեռնարկում, որպեսզի դա տեղի ունենա բարելավելով նաև մեր ինքնավստահությունն ու համայնքային արդյունավետությունը: Հույսի սերմանման միջոցներից մեկն է խրախուսել երեխաներին նկատել և ճանաչել իրենց սեփական և միմյանց դրական կողմերը, ինչպես նաև հնարավորություն տալ նրանց բացահայտել իրենց հետաքրքրությունները՝ փորձառությունը հարստացնող և ապագան պատկերացնելու այլընտրանքային ձևեր առաջարկող զարգացնող գործունեության միջոցով: (Սյուզան Քրեյգ)

Հույսը լույս տեսնելու կարողությունն է, երբ շուրջբոլորդ խավար է:

ԴԵՍՄՈՆԴ ՏՈՒՏՈՒ



ՀՈԳ ՏԱՆԵԼՈՎ ՁԵՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՈՒ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ



ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՑԵՔ | ՕԳՆԵՔ

ԳԻՏԵ՞Ք ԱՐԴՅՈՔ



ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԻ, ՄՏՈՐՈՒՄՆԵՐԻ, ՀՈՒՅԶԵՐԻ ԵՎ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ Է:

- Ճիշտ այնպես, ինչպես ամեն օր հոգ ենք տանում մեր հիգիենայի մասին, մենք պետք է նաև մեր ուղեղն ապահովենք այն գործիքներով, որոնք անհրաժեշտ են մեզ երջանիկ և ապահով զգալու համար:
- Մեր զգացմունքների և գործելակերպի վրա շատ բան կարող է ազդել, այդ թվում՝ համավարակը, ընտանիքի և ընկերների հետ մեր հարաբերությունները և ակնկալիքները դպրոցից:

ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ



- Ամենօրյա զգացմունքները գալիս ու անցնում են և սովորական արձագանք են այն ամենի, ինչ կատարվում է մեր կյանքում: Դրանք միշտ փոփոխական են և սովորաբար շատ երկար չեն տևում:
- Գերակա զգացմունքները կարող են երկար տևել, փոխել մեր զգացողություններն ու վարքագիծը և գուցե խանգարեն մեզ կյանքում անել այն, ինչ ցանկանում ենք:

ԴՈՒ ՄԵՆԱ՛Կ ՉԵՍ



- Եթե կարծում եք, որ ձեր երեխան տխուր է կամ անապահով է զգում իրեն, օգնության դիմեք՝ աջակցություն ստանալու համար:
- Օգնեք ձեր երեխային գտնել մեկին, ում նրանք ճանաչում և վստահում են, օրինակ՝ ընտանիքի անդամ, ուսուցիչ կամ մարզիչ, որի հետ կարող են խոսել:
- Հիշեցրեք ձեր երեխային, որ երբեմն նա ստիպված է շարունակել օգնություն փնտրել, մինչև որ մեկը լսի իրեն:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱԼ

ԼԱՄԴՇ Աշակերտի և ընտանիքի առողջության թեժ գիծ
213.241.3840 | Երկուշաբթի-ուրբաթ, ժամը 8-ից 17-ը



• • • • •

Գործում է շուրջօրյա
Ինքնաապանությունների կանխարգելման ազգային թեժ գիծ՝ 800-273-8255
Ճգնաժամային հաղորդագրությունների թեժ գիծ՝ ուղարկեք «LA»
հաղորդագրությունը 741741 համարին
«Թրևոր» թեժ գիծ՝ 866-488-7386
«Թրևոր» SMS հաղորդագրություն՝ ուղարկեք «START»
հաղորդագրությունը 678-678 համարին

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ԵՎ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻՆ ՄԱՀՎԱՆ ՄԱՍԻՆ ԱՍԵԼԸ, ԵՐԲ ՈՐԵՎԷ ՄԵԿԸ ՄԱՀԱՆՈՒՄ Է COVID-19-ԻՑ

Երբ որևէ մեկը մահանում է COVID-19-ից, երեխան կամ դեռահասը կարող են մտքեր և զգացմունքներ ունենալ, որոնք տարբերվում են նրանից, ինչ վերապրում են այլ պատճառներով մահվան դեպքում: Կարևոր է ազնիվ լինել մահվան պատճառի վերաբերյալ և տարիքին համապատասխան բացատրություններ տալ այն հարցերին, որոնք կարող են ծագել երեխաների մոտ:

Երեք կամ չորս տարեկան երեխաները կարող են հետևյալը հարցերը տալ.

Ի՞նչ է COVID-19-ը:

- Բացատրեք, որ դա վիրուս է, ինչպես գրիպի մյուս տեսակները:
- Այն տարբերում է գրիպի մյուս տեսակներից առաջին հերթին նրանով, որ շատ վարակիչ է, այդ պատճառով կարևոր է ձեռքերը հաճախակի լվանալ՝ առնվազն 20 վայրկյան, կամ օգտագործել ձեռքի ախտահանիչ միջոց, տնից դուրս մարդկանց կամ իրերի հետ շփվելիս դիմակ կրել դեմքին և առնվազն 6 ֆուտ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել մյուս մարդկանցից:



Երեխաները, բնականաբար, կցանկանան իմանալ, թե ինչու/ինչպես է իրենց սիրելի մարդը վիրուսով վարակվել:

- Դա իրենց կամ մահացած անձի մեղքով չէր:
- Վիրուսը շատ վարակիչ է, ուստի նույնիսկ եթե նա ֆիզիկական հեռավորություն էր պահպանում և ձեռնոցներ ու դիմակներ օգտագործում, վիրուսը նրան է փոխանցվել COVID-19 ունեցող որևէ մեկից:
- Եթե վարակի աղբյուրն անհայտ է, ասեք երեխային, որ պարզ չէ, թե ինչպես է իրենց սիրելի անձը վարակվել վիրուսով:



Երեխաները կցանկանան իմանալ, թե արդյոք դուք եւս կարող եք COVID-19-ով վարակվել ու մահանալ:

- Թեև վիրուսը շատ վարակիչ է, հիվանդների մեծ մասը լավանում է և չի մահանում:
- Տեղեկացրեք ձեր երեխային, թե ով հոգ կտանի նրանց մասին, եթե դուք ի վիճակի չլինեք նրանց մասին հոգ տանել: Մա նրանց վերահսկողության զգացում կտա մի իրավիճակի նկատմամբ, որը կարող է վախի ու անօգնականության զգացում առաջացնել:

ՍՈՒԳԸ ԵՎ ՀՐԱԺԵՇՏԸ, ԵՐԲ ՈՐԵՎԷ ՄԵԿԸ ՄԱՀԱՆՈՒՄ Է COVID-19-ԻՑ

Ի տարբերություն այլ պատճառներով մահվան, երբ ինչ-որ մեկը մահանում է COVID-19-ից, ընտանիքը կարող է հնարավորություն չունենալ մահից առաջ հրաժեշտ տալ կամ մասնակցել սգո ծեսին: Սգո ծեսերին մասնակցելը նույնիսկ շատ փոքր երեխաներին օգնում է սկսել վերապրել վիշտը՝ այդ հավաքույթների ժամանակ հնարավորություն տալով նրանց օգտվել ընկերների և ընտանիքի աջակցությունից:

Որոշ բաներ, որ կարող եք անել երեխաների և դեռահասաների հետ մինչև հիշատակի արարողությունը կամ եկեղեցական ծեսը՝



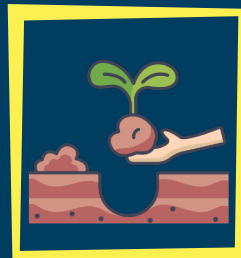
Գրեք մահացած մարդու մասին կամ պատկերեք նրան կարը



Հիշատակի կոլաժ պատրաստեք թղթի, ամսագրերից կտրտած պատկերների կամ լուսանկարների ու



Տանը հիշատակի անկյուն ստեղծեք



Ծառ կամ ծաղկանոց տնկեք



Հիշողության արկղ ստեղծեք՝ հավաքելով հուշեր ու առարկաներ, որոնք ձեզ հիշեցնում են մահացածի մասին



Կազմեք հիշատակի երգացանկ՝ այն երգերից, որոնք ձեզ կհիշեցնեն այդ մարդու մասին

Սգալու ճիշտ կամ սխալ միջոց չկա. վիշտը յուրաքանչյուր մարդու համար յուրահատուկ է: Երեխաների համար օրինակ ծառայեք՝ ցույց տալով, որ նորմալ է խոսել մահացած մարդու մասին և խրախուսելով նրանց աջակցություն խնդրել, երբ նրանք տխուր, գժված, վախեցած, միայնակ, տազնապաճ, մեղավոր կամ անհանգիստ են զգում, քանի որ իրենց սիրելին մահացել է:

ԻՆՉՊԵՐՍ ՕԳՆԵՄ ԻՄ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՆԱՅԵԼ ԴԵՊԻ ԱՊԱԳԱ

Համավարակը «կոլեկտիվ տրավմա» է: Սա նշանակում է, որ բազմաթիվ մարդիկ նույն դժվարին փորձն են վերապրում: Մարդկության պատմության ընթացքում մարդկանց խմբերը համաճարակներ, բնական աղետներ, հալածանքներ, պատերազմներ և այլ կոլեկտիվ տրավմաներ են վերապրել: Ահա թե ինչպես են անհատները «հետ գալիս» և ապաքինվում դժվարությունների ժամանակ.

- Պատմություններ
- Բարություն և կարեկցանք
- Երախտագիտություն
- Համայնքի զգացում
- Դիմակայունություն

Դիմակայունության 5 «Դ»-ն



Որո՞նք են սրանից բխող դրական կողմերը:



Որո՞նք են սա դիտելու տարբեր տեսանկյունները:



Ինչպե՞ս դրդեմ ինձ շարունակել առաջ շարժվել:



Ի՞նչ կարող եմ անել օգնելու համար:



Ինչպե՞ս է սա ինձ ավելի ուժեղ կամ իմաստուն դարձրել:

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ՝ ԱՌՈՂՋ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՂՋ ԿՅԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ

Աշակերտների առողջությունը Լուս Անջելեսի միացյալ շրջանի հիմնարար արժեքներից է: Մենք ձգտում ենք ակտիվորեն խթանել բոլոր աշակերտների առողջությունն ու ֆիզիկական պատրաստվածությունը՝ նրանց առողջ զարգացումը ապահովելու եւ սովորելու պատրաստակամությանը նպաստելու համար: Միասին մենք կարող ենք փոփոխություն բերել մեր աշակերտների ու նրանց ընտանիքների կյանքում՝ նախ եւ առաջ ապահովելով նրանց հիմնարար կարիքների բավարարումը:



Այն ընտանիքները, որոնք սննդամթերքի պակասի, կացարանի, հագուստի, զբաղվածության ու առողջապահության հետ կապված խնդիրներ ունեն, կարող են օգտվել մեր «Աշակերտական եւ ընտանեկան ռեսուրսների» ուղեկցորդների աջակցությունից: Ուղեկցորդները հավաստագրված խորհրդատուներ են, որոնք օգնում են ընտանիքներին հիմնական անհրաժեշտ ռեսուրսները անվճար ստանալ «Աշակերտի ու ընտանիքի բարեկեցության» թեժ գծի միջոցով, երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 213.241.3840 հեռախոսահամարով:

ԱՎԵԼԻ ՊԱՅԾԱՌ ԱՊԱԳԱՅԻ սպասումով

ԿԱՐՈՂ Է ԻՄ ԵՐԵՒԱՆ ՕԳՏՎԵԼ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԿԱՍ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԹԵՐԱՊԻԱՅԻՑ

Համայնքային թեժ գծեր

- Ինքնասպանությունների կանխարգելման ազգային թեժ գիծ (800) 273-8255 (24-ժամյա)
- «Թրևոր» թեժ գիծ (866) 488-7386 (24-ժամյա)
- Դեռահասների թեժ գիծ (800) 852-8336 (ամեն օր ժամը 18-ից 22-ը)

Հաղորդագրության ու չաթի ռեսուրսներ

- Ճգնաժամային հաղորդագրությունների թեժ գիծ (24-ժամյա) ուղարկեք «LA» հաղորդագրությունը 741741 համարին
- Ինքնասպանությունների կանխարգելման չաթ (շուրջօրյա) <https://suicidpreventionlifeline.org/chat/>
- Դեռահասների համար հաղորդագրության թեժ գիծ (ժամը 18-ից 22-ը) ուղարկեք «TEEN» հաղորդագրությունը 839863 համարին

Աշխատանքային ժամերից դուրս արտակարգ պատահարների դեպքում

Եթե Ձեզ ԱՆՀԱՊԱՂ օգնություն է պետք, զանգահարեք 911:

Հոգեբուժական արտակարգ իրավիճակների դեպքում դիմեք

Հոգեկան առողջության վարչություն
24-ժամյա ACCESS կենտրոն
(800) 854-7771 հեռախոսահամարով:

Չնայած երեխաները հաճախ կարողանում են ինքնուրույն աղապատացվել որևէ կենսական պատահարից կամ սթրեսից հետո, մասնագետի օգնությունը կարող է օգտակար լինել: Այս ծառայություններն օգնում են դիմակայունությանը գործիքներ տրամադրելով իրավիճակը հաղթահարելու համար, մեր երեխաներին հիշեցնելով, որ իրենք միայնակ չեն, օգնելով բառեր գտնել իրենց զգացմունքները նկարագրելու և վստահելի մեծահասակների հետ կիսվելու համար: Եթե կա հետևյալ նշաններից որևէ մեկը, դա կարող է վկայել մասնագետի կողմից թերապիայի իրականացման անհրաժեշտության մասին:

- Վարքագծի կամ հետաքրքրությունների կտրուկ և զգալի փոփոխություններ
- Ծայրահեղ շփոթվածություն, անհետևողականություն կամ կենտրոնանալու խնդիր
- Ծայրահեղ տխրություն, հուսահատություն
- Ուռումնական ցուցանիշների անկում
- Ընկերներից և/կամ ընտանիքից մեկուսացում կամ խուսափում
- Տրամադրության կտրուկ կամ արագ փոփոխություններ
- Մննդի կամ քնի ավելացում/նվազում
- Օրվա ռեժիմի կտրուկ փոփոխություն
- Արտաքին տեսքի կամ անձնական խնամքի կտրուկ փոփոխություն
- Տազնապային պահվածք, չափից դուրս անհանգստություն
- Հոգեներգործող նյութերի օգտագործում կամ ինքնավնասող պահվածք
- Վնասակար գործողություններ ինքն իր, այլ երեխաների կամ կենդանիների նկատմամբ
- Ինքնասպանության մտքեր, որոնք արտահայտվում են բանավոր խոսքի, արվեստի ստեղծագործությունների, գրավոր շարադրանքների կամ թանկագին իրերը նվիրելու միջոցով

Կենսական պատահարներից կամ սթրեսային իրավիճակներից հետո երեխաները իրենց ծնողների և խնամողների ուշադրության և հոգատարության կարիքն ունեն: Երբեմն երեխային կարող է օգնել անհատական թերապիայի և խմբային աջակցության համադրությունը, իսկ երբեմն երեխան դրանցից մեկի կարիքն ունի: Աջակցության և ռեսուրսների համար դիմեք ձեր դպրոցի ադմինիստրատորին, հոգեբուժական գծով սոցիալական աշխատողին կամ խորհրդատուին:

ԼԱՄԴԵ-ն աշակերտներին և ընտանիքներին տեղեկություններ է տրամադրում անվճար կամ մատչելի գնով տրամադրվող մի շարք ռեսուրսների և ծառայությունների վերաբերյալ: Եթե ցանկանում եք ավելին իմանալ, այցելե՛ք askshhs.lausd.net և «Աշակերտի ու ընտանիքի բարեկեցության դիմում» ներկայացրեք:

Աշակերտների առողջական և սոցիալական ծառայությունների ներկայացուցիչը կապ կհաստատի ձեզ հետ:

Եթե աջակցության կարիք ունեք և ցանկանում եք որևէ մեկի հետ խոսել աշխատանքային ժամերին, զանգահարեք՝

Լ.Ա. ՄԻԱՑՅԱԼ ՇՐՋԱՆԻ ԱՇԽԱԿԵՐՏԻ ԵՎ ԸՆՏԱՆԻՔԻ

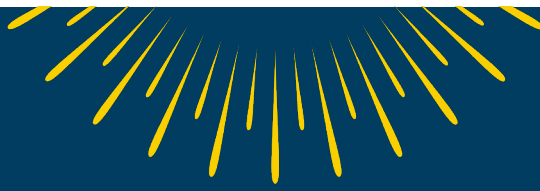
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԹԵՄ ԳԻԾ

213.241.3840

Երկուշաբթի-ուրբաթ, ժամը 8-ից 17-ը

Կայք <https://shhs.lausd.net>





ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐ

«Դպրոց վերադառնալու ուղեցույցը ծնողների/խնամակալների համար» հոգեկան առողջության բարելավման, դասարաններին ողջունելու և նրանց աջակցություն հայտնելու, դրական հարաբերությունների, առողջ ապրելակերպի, սոցիալ-հուզական ուսուցման ու բարեկեցության խթանման հսկայական ջանքերի մի մասն է: Մենք գիտակցում ենք, որ մեր ներկայիս իրականության հիմքում ընկած բազմաթիվ մարտահրավերները կարող են ընդլայնել կրթության ոլորտները: Այնուամենայնիվ, մենք կարող ենք ճիշտ հասցեագրել մեր աշակերտների հրատապ սոցիալ-հուզական կարիքները և աջակցել կայունության հաստատմանը մեր դպրոցական համայնքներում:

Ուղեցույցի մշակման գործին մասնակցել են ԼԱՄԴՇ-ի մի շարք ստորաբաժանումներ՝ վերահաստատելով, որ մեզ համար ծայրահեղ կարևոր է ապահովել մեր համայնքի սոցիալ-հուզական բարեկեցությունը և աջակցել բոլոր աշակերտներին և մեծահասակներին՝ առողջ, լիարժեք կյանք վարելու և առկա ներուժը լիարժեք իրացնելու գործընթացում:

Լիդիա Ակոստա Մթիվենս
Բազմալեզու բազմամշակութային կրթություն

Դենիզ Միրանդա
Աշակերտների աջակցության ծրագրեր

Էնթոնի Ագիլար
Հատուկ կրթություն, հավասարություն և մատչելիություն

Ռանիա Նահլե
Բազմալեզու, բազմամշակութային կրթություն

Վիլյամ Սելեստին
Առողջական ծրագրեր

Նիշա Նարսայ
Աշակերտների առողջական և սոցիալական ծառայություններ

Ջուդի Չիասոն
Մարդկային հարաբերություններ, բազմազանություն և արդարություն

Մարկո Ա. Նավա
Մարդկային ռեսուրսներ

Ժոել Ցիսներոս
Դպրոցական հոգեկան առողջություն

Խոսե Պոսադա
Բազմալեզու, բազմամշակութային կրթություն

Շոն Էդինգթոն
Դասավանդման բաժին

Էլսի Ռոսադո
Աշակերտների ծառայություններ և հաճախում

Պիա Վ. Էսկուդերո
Աշակերտների առողջական և սոցիալական ծառայություններ

Մարկո Տոլջ
Հատուկ կրթության բաժին

Ալիսիա Գարուպա
Աշակերտների առողջական և սոցիալական ծառայություններ

Այլեթ Թոմ Թորիկո
Ճգնաժամային խորհրդատվության և միջամտության ծառայություններ

Պոլ Գոնսալես
Դրական վարքի միջամտության աջակցություն/վերականգնողական պրակտիկա

Սյուզան Վարդ Ռոնքալի
Սոցիալ-հուզական ուսուցում, դասավանդման բաժին

Էլենա Խիմենես
Դպրոցական հոգեկան առողջություն

Ադրիանա Վալենզուելա
Դասավանդման բաժին

Օլգա Յուրադո
Ճգնաժամային խորհրդատվության և հակաճգնաժամային միջոցառումների ծառայություններ

Էլիսոն Յոշիմոտո-Թովերի
Դասավանդման բաժին

Մինդի Լին
Դասավանդման բաժին

Լորա Չեֆֆ
Դրական վարքի միջամտության աջակցություն/վերականգնողական պրակտիկա

Մարիբել Լունա
Հատուկ կրթության բաժին



Լ.Ա. ՄԻԱՑՅԱԼ ՇՐՋԱՆ՝ ՀԱՄԱՏԵՂ ՋԱՆՔ



Այս ուղեցույցը առցանց, ինչպես նաև այլ լեզուներով դիտելու համար այցելե՛ք shhs.lausd.net:

Այս ճանապարհային քարտեզը ներքին և արտաքին ռեսուրսների հավաքածու է: Արտաքին ռեսուրսների հղումները և կազմակերպությունները չեն հանդիսանում Լոս Անջելեսի միացյալ դպրոցական շրջանի կողմից երաշխավորված աղբյուրներ, իսկ այլ կայքերի չներառումը չպետք է դիտվի որպես դիտավորություն: Արտահայտված կարծիքները բացառապես տվյալ կայքերի կարծիքներն են, և պարտադիր չէ, որ արտահայտեն ԼԱՄՂԵ-ի կարծիքները: Ներկայացված ցանկացած գովազդ գտնվում է բացառապես տվյալ կայքի, այլ ոչ թե ԼԱՄՂԵ-ի պատասխանատվության ներքո:

Նշումներ



Նշումներ



Նշումներ



