

Հոգնած, լարված և ոգեւոյնչված

Արձագանքել երեխայի հոգեկան առողջության կարիքներին

Բրբենքի Դպրոցների
Միացյալ Շրջան



Հատուկ ուսուցման
շրջանային
խորհրդատու
կոմիտե (SEDAC)

Դեկտեմբերի 7, 2022

Ծանոթություն

Աննա Փեյջ, M.S., BCBA, LEP
ԲԴՄՇ-ի դպրոցի հոգեբան

Քրիստին Ռամոս, LMFT-AT
FSAB գործադիր վարիչ

Թեյլոր Ֆաֆսեռլ, LMFT
FSAB դեռահասների ծառայությունների
բաժնի վարիչ

Միրա Վարմա
ԲԴՄՇ-ի շրջանավարտ



Երկրի/հողի ճանաչում

Մենք ընդունում ենք, որ այն հողը, որի վրա մենք բնակվում ենք
պատկանում է Տոնգվա ցեղին: Մենք հարգում և հոգատարությամբ
ենք վերաբերվում նրանց համայնքին, մշակույթին և
սովորույթներին:

ՆախագգուՇացում բովանդակության վերաբերյալ

Այս հաղորդման ընթացքում կխոսենք հոգեկան առողջության մասին, որը կարող է
զգայուն թեմա հանդիսանալ որոշ անհատների համար: Խնդրում ենք վարվել այնպես, որ
դուք ձեզ լավ զգաք: 😊

(անջատե՛ք տեսախցիկը, անջատե՛ք համակարգչի ձայնը զգայուն թեմաների շոշափման ընթացքում և այլն)

Օրակարգ

1. Երեխաների և դեռահասների
հոգեկան առողջություն

2. Դպրոցում գործող
ռեսուրսներ

3. Համայնֆային
ռեսուրսներ

4. Ծանոթացե՛ք Միության հետ Հարց ու
պատասխան

Երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջություն

- Մինչև համաճարակը, **5 դեռահասից 1-ը** տառապում էր հոգեկան հիվանդությամբ:
- Վերջին 20 տարիների ընթացքում, ինֆնասպանության հետևանքով անել է երեխաների մահացածության տոկոսը:
- COVID-19 համաճարակի ընթացքում, **3 դեռահասից 1-ը** վատ հոգեկան առողջություն ուներ:

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, March 31). *Mental health, suicidality, and connectedness among high school students during the COVID-19 pandemic - adolescent behaviors and experiences survey, United States, January–June 2021.*



Կրկնվող սթրեսը և ուղեղը

Կրկնվող (հարատև, անդադար) սթրեսը կարող է բացասականորեն ազդել հետևյալի վրա.

- Զգացմունքային կարգավորում
- Աշխատանքային հիշողություն
- Ուռադրության կարգավորում
- Հիասթափության հանդուրժողականություն
- Գործադիր գործունեություն

Ինչպիսի՞ տեսք ունի այն:

- Որոշում կայացնելու դժվարություն
- Հաղթահարման հմտությունների դժվարություն
- Պլանավորման դժվարություն
- Զկարողանալ կենտրոնանալ
- Պայքար մնալու և գնալու միջև



Անհանգստության նախանշաններ



**Անհանգստություն և
նյարդայնություն**

Դող, ցնցումներ,
լարվածություն



Արագացված սրտի աշխատանք

Քրտինք, սառը ձեռքեր և
ոտքեր, մաշկի ծածկում



**Ապաիքականացում և
անհանգստություն**

Ապաիքականացման զգացում,
դժվարությամբ բուն մտնել



Մարտդական խնդիրներ

Լուծ, փորկապություն,
հանախակի միջոց



**Կենտրոնացման
խանգարում**

Ուշադրության խանգարումներ



**Ուժեղ և թեթև
գլխապտուկ**

Շնչառություն, ինքնագնահատական
զգացում

Հնկնվածության նախանշաններ



Անարժեքության գգացում

Ցածր տրամադրություն,
ինքնագնահատման անկում



Ֆիզիկական նախանշաններ

Ախորժակի և քնի խանգարումներ, մարմնի
փաշի խնդիրներ, ավելի վաղ երեխաներն
ունենում են բողբոջներ կապված մարմնի հետ



Հնկնված տրամադրություն

Անցյալում հաճախ պատճառող
միջոցառումների հանդեպ ունեցած
հետաքրքրությունների կորուստ



Դյուրագրգիռ տրամադրություն

Փոքր երեխաները կարող են
ավելի դյուրագրգիռ լինել



Թուլացած կենտրոնացում

Ուշադրության և
տրամաբանության
խնադարում



Ինքնապահանջության գաղափարներ և/կամ վարձագիծ

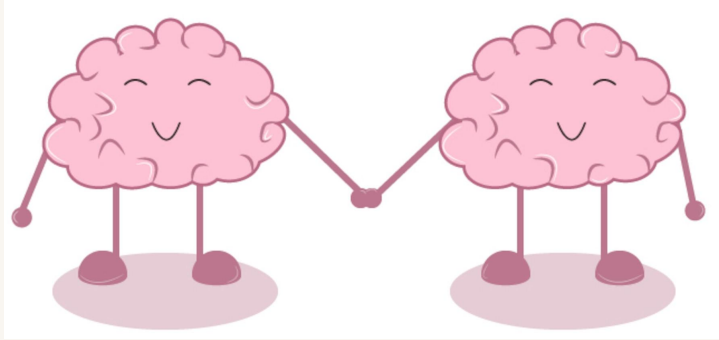
Մտածում կամ փորձում է
վնասել ինքն իրեն

Ինչպե՞ս կարող են օգնել ծնողները:

- «Ճարտարապետ» լինելու փոխարեն մտածե՛ք «այգեպան» լինելու մասին:
- Աջակցությունն ընդդեմ ձեր երեխայի համար ամեն ինչը «շտկելու» կամ «լուծելու» փոխարեն
- Պատասխանելն ընդդեմ արձագանքելու
 - Ուշադիր լսում
 - Եղե՛ք խոհուն՝ հաստատե՛ք զգացմունքները
 - Խնամփով միջամտել
 - Հաշվի առնել ընդհանուր բարեկեցությունը



Ինչպե՞ս կարող են օգնել ծնողները:



- Տեղեկացված եղե՛ք ձեր սեփական կողմնակալության և հոգեկան առողջության հետ կապված մշակութային վատ սովորույթների մասին:
- Ռեսուրսներ փնտրել երեխաների և ձեզ համար:

Դպրոցում գործող ռեսուրսներ

Նախաձեռնող և արձագանքող միջամտություններ

- Սոցիալ հուզական ուսուցում (SEL)
- Աջակցության բազմաշերտ համակարգ (MTSS)
- Ճգնաժամային միջամտություն
- Հարմարությունների 504 պլան
- Անհատական ուսուցման ծրագիր (IEP)





Սոցիալ հուզական ուսուցում

Այն գործընթացը, որը ընթացում առաջնորդում
հմտություններ և կարողություններ է ձեռք բերում
սոցիալապես, անհատականորեն և կրթական
միջավայրում բարգավաճելու համար:

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) <https://casel.org>

40 Developmental Assets by the Search Institute

Մտածելակերպի ան

Կարևոր է պարզեցնել **նչ միայն ջանքը այլև առաջընթացը**:
Ընդգծել **ուսուցման ընթացքը**.

- Խնդիրների լուծում
- Օգնության խնդրել ուրիշներից
- Փորձել կիրառել նոր մեթոդներ,
- Անդրադառնալ անհաջողություններին՝ արդյունավետորեն առաջ խաղալու համար



Համայնֆային ռեսուրսներ



Հնտանեկան ծառայությունների Բրբենքի գործակալություն (Family Service Agency of Burbank)

- Դպրոցում

- Անհատական խորհրդակցություն (ԲԴՄՇ-ի բոլոր դպրոցներում)
- Հատուկ ուսուցման համար խորհրդակցություն դպրոցում
- Խմբակային խորհրդակցություն (տարրական դպրոց)
- CARE կենտրոններ (միջնակարգ դպրոցներ)

- Գործակալությունում

- Անհատական, զույգերի, ընտանեկան խորհրդատվություն
- Ծնողների աջակցություն և կրթություն

Ծնոթացե՛ք Միության հետ

- ԲԴՄԾ-ի շրջանավարտ
- UCLA-ի շրջանավարտ և ավարտական դասարանի ուսանող
- Հոգեկան առողջության ակտիվ գործիչ

Ես հոգում եմ ԲԴՄԾ-ի առաջնությունների հոգեկան առողջության մասին: Ես ցանկանում եմ օգնել նրանց:



Ինչու՞ եմ ես այստեղ:

- Ես ցանկանում եմ պատասխանել ձեր հարցերին:
- Ես ցանկանում եմ կիսվել իմ փորձով և լուսաբանել ձեզ:
- Ազատորեն տվե՛ք ձեր հարցերը:



Շնորհակալություն

Հոգնած → Խարան հոգեկան

հիվանդության մասին

Հարված → հոգեկան առողջություն

Ոգեհանգիստ → Պատրաստ լինել մեր երեխաների

հոգեկան առողջության

կարիքները հոգալու համար

Հարց ու պատասխան