

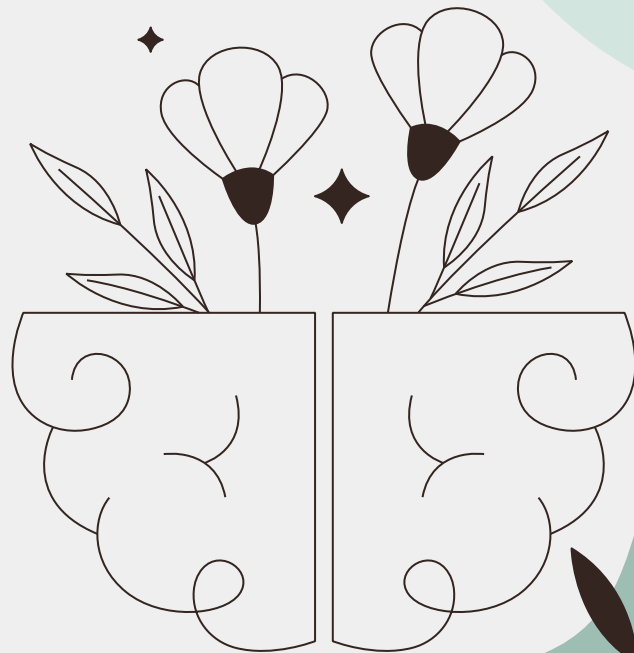


Սիրտ և Յոգի.

Մեր երեխաների սոցիալ
հուզական զարգացման
խթանում

Բրբենքի Դպրոցների Միացյալ Շրջան

Հատուկ ուսուցման շրջանային
խորհրդատու կոմիտեի ժողով (DAC)
ձևողների համար
Սեպտեմբերի 16, 2025



Ծանոթացեք ժողովի ընթացքում ելույթ ունեցողների հետ

Ադրիանա Լատրովալիս, MA, BCBA

Հատուկ ուսուցման կազմակերպիչ

- Այլընտրանքային կրթություն
- Միլլեր/Յուերտա,
- Ոչ հանրային (պետական) դպրոցներ (NPS) + հոգեկան առողջություն
- Մասնավոր դպրոց
- Լոգոպեդներ (SLP), Մասնագիտական թերապիա (OT), ֆիզիկական թերապիա (PT)

Դոկտոր Աննա Փեյջ, հոգեբան, BCBA, LEP

Ծրագրի մասնագետ

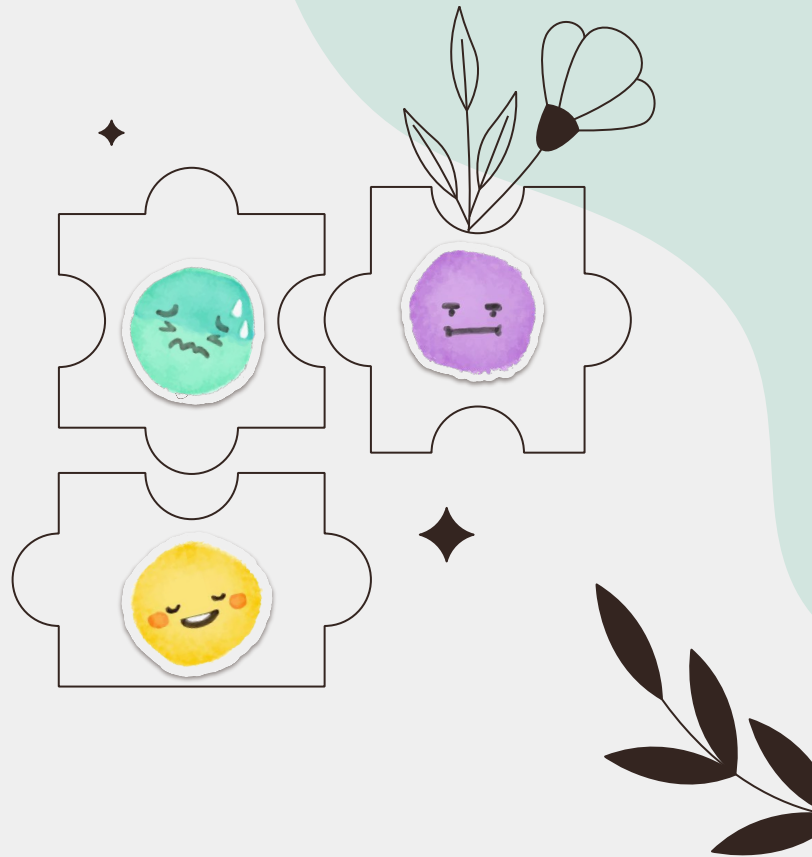
- Համագործակցային կրթական համայնքի (CLC) դպրոցներ
- Մյուլիո միջանկյալ դպրոց
- Բրբենք միջնակարգ դպրոց

Օրակարգ

Այսօրվա նպատակները

1. Ջուլզական զարգացում	Ինչպե՞ս են երեխաները զարգացնում իրենց հուլզական կողմը:
2. Ընդհատված ուսուլցում	Ինչպե՞ս է հարատև սթրեսը և տրավման ընդհատում ուսուլցումը:
3. Սոցիալ հուլզական կրթուլթյուն (SEL)	Ի՞նչ է SEL-ը:
4. SEL-ը տանը	Ի՞նչ կարող եմ անել տանը իմ երեխայի համար:

ՅոՒգական գարգացում



Յուզական պատասխաններ

Յոգերանական

Ներքին զգացմունքներ

- Ուրախ, տխուր, զայրացած և այլ

Վարքագծային

Այն ինչ մենք տեսնում ենք

- Մարմնի դիրք
- Դիմային արտահայտություններ

Ֆիզիոլոգիական

Մարմնի ֆիզիկական փոփոխություններ

- Սրտի արագ ռիթմ
- Շնչառական փոփոխություններ

Ճանաչողական

Մտքեր, որոնք առաջանում են զգացմունքներից

Չգացմունքային գրագիտությունը որպես ընդունակության զարգացման միջոց

Չգացմունքային ընդունակությունները զարգանում են հետևյալ կերպ.

- Չգացմունքային իրազեկում
- Չգացմունքային կարգավորում
- Միջանձնային հմտություններ

Չգացմունքային գրագիտություն

- Ճանաչելու, հասկանալու և զգացմունքներն առողջ ձևով արտահայտելու կարողությունը:
- Ինքներդ և ուրիշների զգացմունքները ճանաչելու, անվանելու և հասկանալու կարողությունը:

Առողջ միտք. Չարգացման կարևորագույն փուլեր

Չգացմունքային զարգացման փուլերը տարիքին բնորոշ նշաններ են, որոնք վկայում են երեխայի զգացմունքները հասկանալու, կառավարելու և արտահայտելու, ինչպես նաև հարաբերություններ կառուցելու աճող ունակության մասին:

- Մանկություն (4-7 տարեկաններ)
- Միջին մանկություն (8-11 տարեկաններ)
- Երիտասարդ դեռահասներ (12-14 տարեկաններ)
- Դեռահասներ (15-17 տարեկաններ)

Զգացմունքային և սոցիալական փոփոխություններ. Մանկություն (4-7 տարեկան)

- Ավելի շատ ինքնուրույնություն են ցուցաբերում ծնողների և ընտանիքի հանդեպ:
- Սկսում են մտածել ապագայի մասին:
- Ավելի լավ են հասկանում իրենց տեղն աշխարհում:
- Ավելի շատ ուշադրություն են դարձնում ընկերության և թիմային աշխատանքի վրա:
- Ցանկանում են լինել սիրված և ընդունված ընկերների կողմից:
- Հաճույք են ստանում մյուսների հետ խաղալիս:
- Ավելի զրուցակից են և ինքնուրույն:
- Փորձարկում են սահմանները, բայց դեռ ցանկանում են հաճոյանալ և օգնել:
- Սկսում են հասկանալ, թե ինչ է նշանակում ամաչել:
- Ավելի շատ են գիտակցում մյուսների ընկալումները:
- Փորձում են արտահայտել զգացմունքները բառերի միջոցով, բայց զայրացած պահին կարող են ագրեսիվ լինել:
- Կարող են բողոքել ընկերությունից կամ մյուս երեխաների արձագանքից:
- Ցանկանում են իրենց լավ պահել, բայց հրահանգներին ուշադիր չեն լսում:

Ձգացմունքային և սոցիալական փոփոխություններ. Միջին մանկություն (8-11 տարեկան)

- Ավելի ամուր, բարդ ընկերություն և հասակակիցների հետ հարաբերություններ են ստեղծում:
- Ձգում են, որ ընկերությունն ավելի կարևոր է, հատկապես նույն սեռի երեխաների հետ:
- Ավելի շատ ճնշում են զգում հասակակիցների կողմից:
- Ավելի զգայուն են դարձնում իրենց մարմնի հանդեպ, երբ հասնում է արբունքի շրջանը:
- Այս տարիքում ավելի են զարգանում մարմնի կերպարն ու սնվելու խնդիրները:
- Ընկերների հետ կիսվում են գաղտնիքներով և կատակում:
- Չարգացնում են իրենց ինքնությունը հեռանալով ընտանեկան միջոցառումներից և զրույցներից:
- Կարող են լինել սիրալիր, հիմար և հետաքրքրասեր, բայց նաև եսասեր, կոպիտ և վիճաբանող:

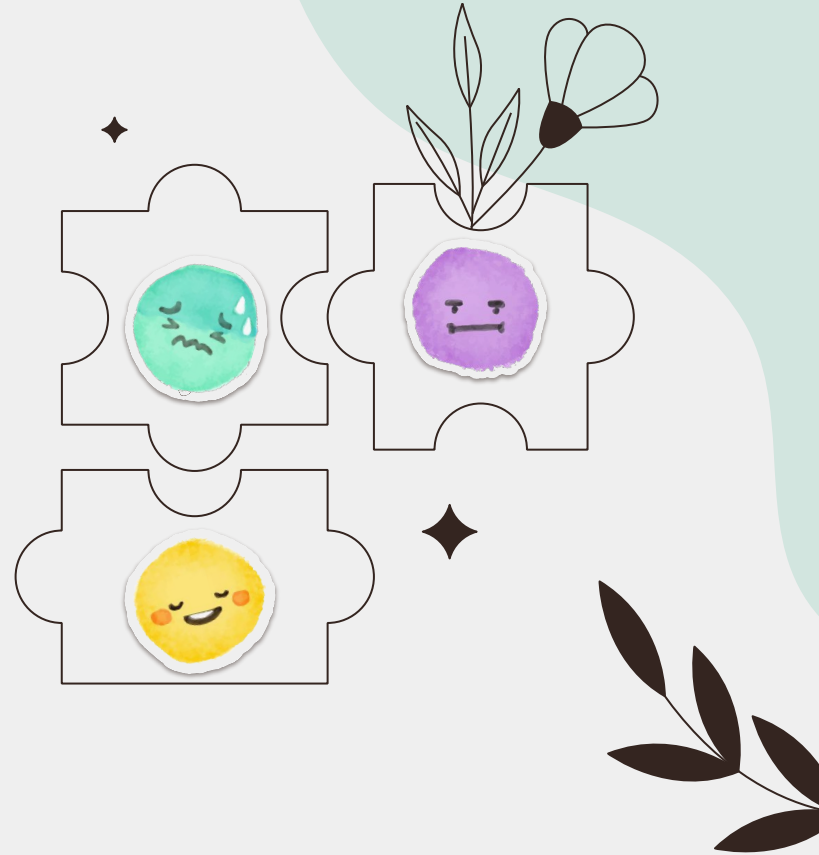
Չգացմունքային և սոցիալական փոփոխություններ. Երիտասարդ դեռահասներ (12-14 տարեկան)

- Ավելի շատ են մտահոգվում մարմնի ձևի, տեսքի և հագուստի հանդեպ:
- Պայքարում են բարձր սպասելիքների և վստահության պակասության միջև:
- Ավելի շատ են ունենում վատ տրամադրություն:
- Շատ հավանական է, որ կենթարկվեն հասակակիցներ ազդեցությանը:
- Ավելի քիչ զգացմունքներ են ցուցադրում, հաճախ նաև լինում կոպիտ կամ դյուրագրգիռ:
- Ավելի շատ են անհանգստանում դպրոցական դժվար աշխատանքներ կատարելուց:
- Սկսում են ունենալ սննդային խնդիրներ, անհանգստություն և սթրես:
- Կարող են զգալ տխրություն, որը կհանգեցնի ցածր գնահատականների, ակտիվության կամ թմրադեղերի օգտագործման, անապահով սեռական կապի կամ այլ խնդիրների:
- Կարող իքներն իրենց դատել, վատ տրամադրություն ունենալ և ավելի շատ անհատական ժամ պահանջել:
- Փորձում են հասկանալ, թե ինչպես և որտեղ են տեղավորվում աշխարհում:
- Կարող են փորձարկել նոր մտքեր, հագուստի ոճ և վարվելակերպ:

Ձգացմունքային և սոցիալական փոփոխություններ. Դեռահասներ (15-17 տարեկան)

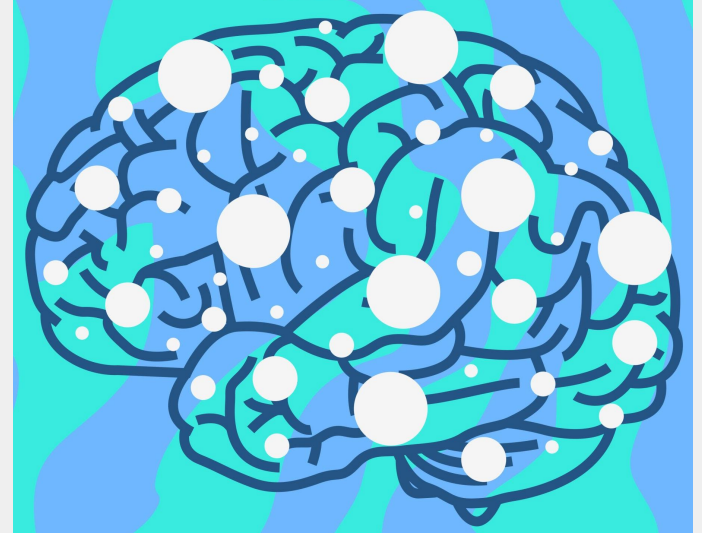
- Ավելի շատ են կարողանում հոգ տանել, կիսվել և ավելի լավ հարաբերություններ են ստեղծում:
- Ավելի շատ են հետաքրքրվում սիրային և սեռական կապերով:
- Ավելի քիչ ընդհարումներ են ունենում ծնողների/պահապանների հետ:
- Ավելի շատ անկախություն են ցուցադրում ծնողների/պահապանների հանդեպ:
- Ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում ընկերների հետ և հետաքրքրվում ժամադրության գնալով:
- Կարող են զգալ տխրություն, որը կհանգեցնի ցածր գնահատականների, ալկոհոլի կամ թմրադեղերի օգտագործման, անապահով սեռական կապ, կամ այլ խնդիրների:

Ընդհատված ժողովուրդ



Սովորելը ճանաչողական գործընթաց է, որը ներառում է հետևյալը.

- Կարճատև հիշողության համախմբումը երկարաժամկետ հիշողության մեջ
- Ուշադրության պահպանում
- Տեսողական ընկալում և/կամ լսողական մշակում
- Դատողություն, խնդիրների լուծում
- Չմտությունների կիրառում



Ինչպե՞ս է տրավման կամ հարատև սթրեսն ազդում ուսուցման վրա:



- «Պայքարի կամ փախուստի» ռեակցիա
- Տրավմատիկ իրադարձություններ
- Երեխաների համար տրավմատիկ սթրես
- Սովորող և գոյատևող ուղեղ
- Սովորելու և հոգեբանական մշակման ոլորտներ



- Ինքնաբերաբար ֆիզիոլոգիական արձանգանքը խթանի կամ իրադարձության հանդեպ, որը վախ է հարուցում կամ սթրեսային է:
- Գործի է դնում կարեկցայկան նյարդային համակարգը և սուր անհանգստություն է առաջացնում մարմինը փախուստի դիմելու կամ պայքարելու համար:
- Էվոլյուցիոն հարմարվողականություններ՝ սպառնալից իրավիճակներում գոյատևման հնարավորությունները մեծացնելու համար:
- «Պայքար կամ փախուստի» արձագանքի չափազանց հաճախակի, լարված կամ անտեղի ակտիվացումը կարող է զգալի հետևանքներ ունենալ ուսման և առօրյա/հոգևորական ցարգացման վրա:



Ո՞րն է տրավմայի հանգեցնող իրադարձությունը :



- Սարսափեցնող, վտանգավոր կամ բռնի իրադարձություն, որը սպառնալիք է ներկայացնում երեխայի կյանքին կամ մարմնին:
- Սպառնում է սեփական կյանքին կամ ֆիզիկական անվտանգությանը կամ էլ սիրելիի կյանքին:
- Ուժեղ հույզեր և ֆիզիկական ռեակցիաներ է առաջացնում, որոնք կարող են շարունակվել իրադարձությունից երկար ժամանակ անց:
- Երեխաները կարող են զգալ սարսափ, անօգնականություն կամ վախ, ինչպես նաև ֆիզիոլոգիական փոխազդեցություններ:
- Այն կարող է առաջանալ ընտանիքի ներսում կամ ընտանիքից դուրս, որոնցից են ընտանեկան բռնությունը, ֆիզիկական կամ սեռական ոտնձգությունը կամ սիրելի անձի մահը:
- Երեխաները կարող են չկարողանալ պաշտպանել իրենք իրենց կամ չունենալ ուրիշների պաշտպանությունը: Նրանք կարող են ճնշված զգալ ֆիզիկական և հուզական պոռնագրության ուժգնությունից:

Ի՞նչ է մանկական տրավմատիկ սթրեսը:



Տրավմատիկ սթրեսից տառապող երեխաները նրանք են, ովքեր իրենց կյանքի ընթացքում ենթարկվել են մեկ կամ մի քանի տրավմաների և ձեռք են բերում արձագանքներ, որոնք շարունակվում են և ազդում նրանց առօրյա կյանքի վրա իրադարձությունների ավարտից հետո:

Տրավմատիկ արձագանքներ

- Լարված և շարունակական հուզական խանգարում
- ճնշող ախտանշաններ կամ անհանգստություն
- Վարքագծային փոփոխություններ
- Ինքնակառավարման դժվարություններ
- Ուրիշների հետ կապված խնդիրներ և կապվածության ձևավորում
- Նախկինում ձեռք բերած հմտությունների հետընթաց կամ կորուստ
- Ուշադրության և կրթական դժվարություններ
- Մղձավանջներ, քնի դժվարություն
- Սննդի ընդունման դժվարություն
- Ֆիզիկական ախտանիշներ, որոնցից են ցավերը
- Ավելի մեծ երեխաները կարող են ավելի վտանգավոր վարքագիծ ցուցաբերել



Սովորող ուղեղ և գոյատևման ուղեղ



- Երբ երեխաները տրավմատիկ սթրես են ապրում, նրանք գործում են գոյատևման ուղեղում:
- Շատ հավանական է, որ նրանց մոտ չափազանց հաճախակի ակտիվանա ինտենսիվ կամ անտեղի «կռվի կամ փախի» արձագանքը:
- Նրանք կարող են չկարողանան սովորել նոր տեղեկատվություն, հիշել նախկինում սովորած տեղեկատվությունը կամ հաստատել կապեր:
- Քանի որ նրանք այդքան կենտրոնացած են ենթադրյալ սպառնալիքների վրա, նրանք կարող են իրենց ապահով չզգալ սովորելու հարցում:

- Երբ երեխաները իրենց հանգիստ և անվտանգ են զգում, նրանք ավելի պատրաստ են սովորել և ուսումնասիրել:
- Նրանք հարմարավետ են զգում անորոշության հանդեպ և ընդունում են երկիմաստությունն ու անորոշությունը: Նրանք կարող են հետաքրքրասեր լինել ապագայի նկատմամբ:
- Երեխաները իրենց անվտանգ են զգում ուսումնասիրելու հարցում և չեն վախենում սխալների թույլ տալ ուսումնական գործընթացի շրջանակներում:

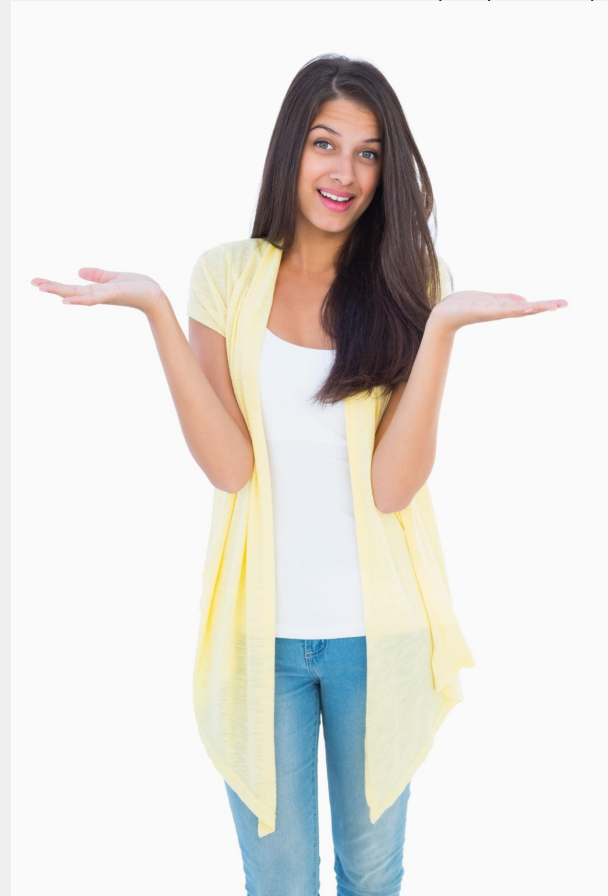
Սովորող ուղեղ և գոյատևման ուղեղ



Ի՞նչ կարող ենք անել:

Անվտանգ ու ապահով միջավայր ստեղծել, որպեսզի.

- Ուսումնասիրել և զգալ անվտանգ հաշվարկված ռիսկի դիմելու համար
- Ստեղծագործել և հետաքրքրվել աշխարհով
Մխալվել սովորելու գործընթացի ժամանակ





Սոցիալ հոգաբան ուսուցում



Ի՞նչ է սոցիալ հոլգական կրթությունը

(SEL): Այն երեխաների կողմից **կրթական, սոցիալական և անձնական** առումով զարգանալու համար անհրաժեշտ հմտությունների և կարողությունների ձեռքբերման գործընթացն է:

- SEL-ը ներառում է ունակություններ հետևյալն անելու համար.
 - Ջասկանալ և կառավարել զգացմունքները
 - Սահմանել և հասնել դրական նպատակների
 - Կարեկցանք զգալ և ցուցադրել ուրիշների հանդեպ
 - Ջաստատել և պահպանել դրական հարաբերություններ
 - Պատասխանատու որոշումներ կայացնել

- Պահպանել համագործակցային հարաբերություններ
- Պատասխանատու որոշումներ կայացնել
- Կառավարել ուժեղ հույզերը
- Չաղորդակցվել վճռականորեն և պարզորեն
- Արդյունավետությամբ լուծել խնդիրները
- Ճանաչել իրեն և մյուսների հույզերը
- Կարեկցել ուրիշներին

SEL-ի առավելությունները տանը

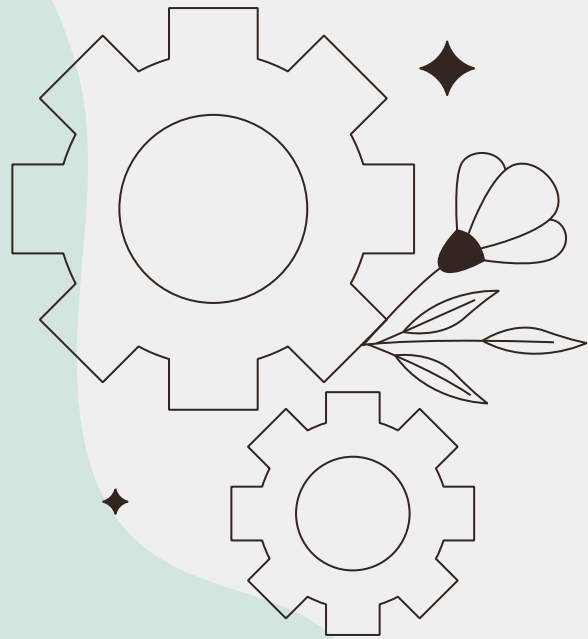
Այն երեխաները, որոնց ծնողները տանը ընդունում են սոցիալ հուզական զարգացման մեթոդներն, ավելի հավանական է, որ անեն կամ ունենան հետևյալը.

- Ունենան բարձր ինքնագնահատական
- Չարգացնել հաղթահարման դրական հմտություններ
- Ստանալ բարձր գնահատականներ
- Ուրիշներին դրականորեն ընդունեն



CASEL SEL կառուցվածք





Սոցիալ հոգաբան ուսուցումը տանը





Ընտանիքները/խնամակալները և SEL-ը

- Համագործակցություն ընտանիքի և համայնքի միջև
 - Ստեղծվում է, երբ դպրոցական նորմերը, արժեքները և մշակութային ներկայացումները արտացոլում են ընտանիքների փորձը:
- Ընտանիքները/խնամակալները մոդելավորում են հմտություններ, վերաբերմունք և վարքագիծ
- պրոցները ներգրավում են ընտանիքներին իրենց երեխաների սոցիալ-հուզական զարգացումը հասկանալու, փորձառելու, տեղեկացնելու և աջակցելու համար:
 - երկկողմանի հաղորդակցություն ընտանիքների հետ
 - օգնել խնամակալներին հասկանալ երեխայի զարգացումը
 - օգնել ուսուցիչներին հասկանալ ընտանիքի ծագումնաբանությունը և մշակույթը
 - հնարավորություններ ընձեռել ընտանիքներին կամավոր աշխատանք կատարել դպրոցում
 - ընդլայնել ուսումնական գործունեությունն ու քննարկումները տանը
 - համակարգել ընտանեկան ծառայությունները համայնքային գործընկերների հետ



SEL-ի հիմնական 5 կարողությունները

- 1. Ինքնաճանաչում**
 - 2. Ինքնակառավարում**
 - 3. Սոցիալական գիտակցություն**
 - 4. Հարաբերությունների հմտություններ**
 - 5. Որոշումների պատասխանատու
կայացում**
- 
- 

1. Ինքնաճանաչում

Սեփական հույզերը, մտքերն ու արժեքները և դրանց ազդեցությունը տարբեր համատեքստերում հասկանալու ունակությունը, ինչպես նաև վարքագծի վրա թողած ազդեցությունը հասկանալու ունակությունը:













Ներառում է ուժեղ և թույլ կողմերը ճանաչելու ունակությունը, որը հիմնված է վստահության և նպատակասլացության զգացումով:

- **Հույզերի ճանաչում**
- **Ինքնաճանաչում**
- **Ուժեղ կողմերի ճանաչում**
- **Ինքնավստահության զարգացում**
- **Ինքնաարդյունավետության զարգացում**

Ի՞նչն է լցնում և դատարկում ձեր դուլը



Ինչպե՞ս եմ զգում այսօր:

Happy 	Sad 	Worried 	Angry 
Surprised 	Tired 	Frustrated 	Sick 
Silly 	Scared 	Disappointed 	Annoyed 

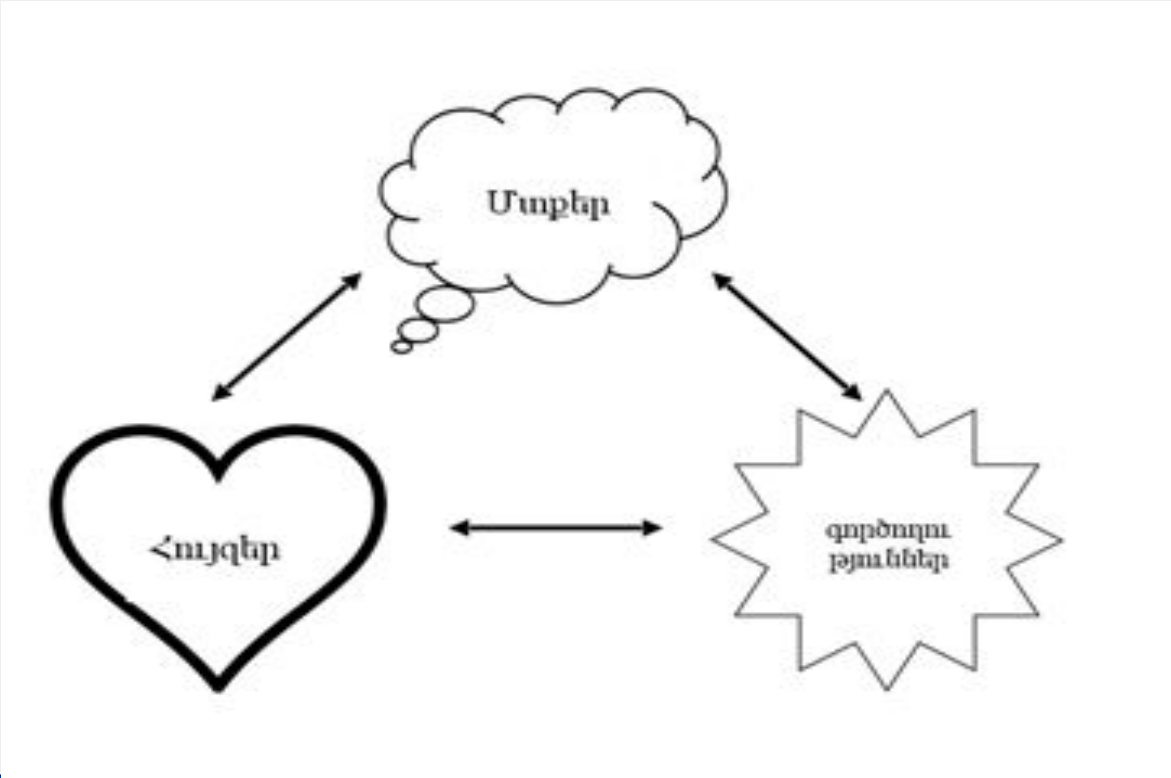
2. Ինքնակառավարում

Սեփական հույզերը, մտքերը և վարքագիծն արդյունավետորեն կառավարելու ունակությունը տարբեր իրավիճակներում:

Ներառում է նպատակների և ձգտումների պլանավորում և իրագործում՝ հետաձգված բավարարման, սթրեսի կառավարման, ներքին մոտիվացիայի և գործունեության միջոցով:

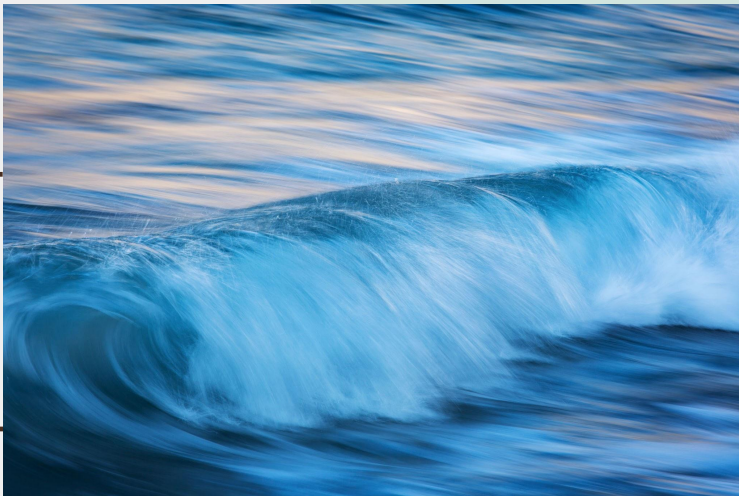
- **Դրդապատճառների կառավարում**
- **Սթրեսի կառավարում**
- **Ինքնակարգապահություն**
- **Ինքնամոտիվացիա**
- **Նպատակների սահմանում**
- **Կազմակերպչական հմտություններ**

Հասկանալ թե ինչ ենք ՉԳՈՒՄ, ՄՏԱԾՈՒՄ և ԱՆՈՒՄ



Ձեր զգացմունքների ընկալում

1. Կանգ առնել և նկատել
2. Չգացեք ձեր հույզերը ձեր մարմնով
3. Անվանեք զգացմունքը
4. Կառավարեք զգացողությունը
5. Հարց տվեք. Ի՞նչ է մատնանշում ա
զգացմունքը:



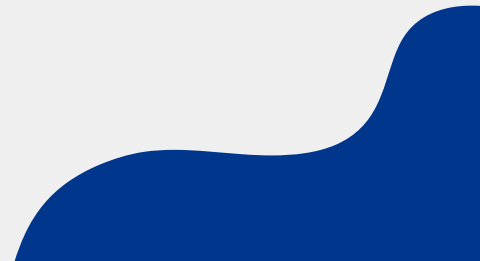
3. Սոցիալական գիտակցութիւն

Ուրիշների տեսակետը հասկանալու ունակութիւնը:

Ներառում է կարեկցանք իրենից տարբեր ծագում, մշակույթ և համատեքստ ունեցող մարդկանց նկատմամբ:

Ունի ուրիշների նկատմամբ կարեկցանք զգալու, տարբեր միջավայրերում վարքագծի ավելի լայն սոցիալական նորմերը հասկանալու և ընտանիքի, դպրոցի և համայնքի դինամիկան ճանաչելու կարողութիւն:

- **Յեռանկարային մոտեցում**
- **Կարեկցանք**
- **Բազմազանութեան գնահատում**
- **Յարգանք ուրիշների հանդէպ**



«Ես» ուղերձ
Երբեմն մենք շփոթված ենք զգամ: Արտահայտեք ձեր շփոթմանը «Ես» ուղերձի միջոցով և
ասե՛ղով. «Ես զգամ եմ, օրհնակ՝ երբ ինչ-որ մեկը ինչ-որ մի բան է վերցնում ինձնից աստեղ
հարցնելու, դուք կարող եք ասել. «Ես ինձ շփոթված եմ զգամ, երբ դու վերցնում ես իմ խաղաղֆրդ,
դրամիտն ես այն շատ եմ սիրում և ես ցանկանում եմ, որ վերցնելուց աստեղ հարցնես ինձ»:

Ես զգամ եմ...

Երբ դա...

Որովհետև

Ես ցանկանում եմ, որ դա

4. Հարաբերությունների հմտություններ

Առողջ և աջակցող հարաբերություններ ստեղծելու և պահպանելու կարողությունը:

Ներառում է տարբեր անհատների և խմբերի հետ արդյունավետորեն կողմնորոշվելու, հստակ շփվելու, ակտիվորեն լսելու, համագործակցաբար աշխատելու ունակություն՝ ուրիշների հետ խնդիրները լուծելու համար, կառուցողականորեն բանակցել հակամարտությունների շուրջ, անհրաժեշտության դեպքում օգնություն խնդրել կամ առաջարկել:

- **Կապ (հաղորդակցություն)**
- **Սոցիալական ներգրավվածություն**
- **Հարաբերությունների կառուցում**
- **Թիմային աշխատանք**

Ակտիվորեն Լսեք

Լսեք, միացեք և
աջակցեք առանց
դատելու կամ
քարոզի:



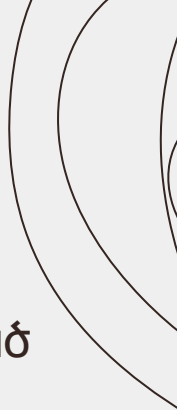
ԿԱՅԱԳՈՒՄ

Անձնական վարքագծի և իրավիճակներում սոցիալական շփման վերաբերյալ հոգատար և կառուցողական ընտրություններ կատարելու ունակություն:

Ներառում է եթիկական չափանիշները և անվտանգության հետ կապված հարցերը հաշվի առնելու կարողությունը:

Անձնական, սոցիալական և կոլեկտիվ բարեկեցության համար սեփական գործողությունների առավելություններն ու հետևանքները գնահատելու ունակություն:

- **Խնդիրների բացահայտում**
- **Իրավիճակների վերլուծություն**
- **Խնդիրների լուծում**
- **Մտորում**



Իմ ընտրությունների մասին մտածելու



Ե՞րբ եմ կատարել իմ ընտրությունը:
Ո՞վ կար պետել:
Ի՞նչ ընտրություն եմ ես կատարել:
Ի՞նչ խոստանեց, երբ ես կայացրի այս ընտրությունը:
Ի՞նչ կարող է անել սրա փոխարեն: Ո՞րք կլինեք ավելի լավ ընտրություն:
Ի՞նչ կլինեք, եթե ես ավելի լավ ընտրություն կատարեի իմ խնդիրը բաժնու համար:

Իմ ընտրությունների հետևանքները



Ինչպե՞ն է իմ ընտրությունն ազդում իմ վրա: Ես զգում եմ...
Ինչպե՞ն է իմ ընտրությունն ազդում ուրիշների վրա: Նրանք զգում եմ... <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ընկերները. <input type="checkbox"/> Ուսուցիչները. <input type="checkbox"/> Ծնողները.
Որո՞նք են այս ընտրությունը կատարելու տրամադրանակահատիցը և ողջամիտ հետևանքները: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ես չհետևեցի դպրոցի ուղեցույցներիս և ցանկացա օգնել դպրոցի ավելի անդ դարձնել: Ահա այսպես... <input type="checkbox"/> Ես հարգալից չեղա <i>մեծահասակի</i> համոզել և ցանկանում եմ ներողություն խնայել: Ահա այսպես... <input type="checkbox"/> Ես հարգալից չեղա <i>հասակակցի</i> համոզել և ցանկանում եմ ներողություն խնայել: Ահա այսպես...

Դրական փորձն ու
հարաբերությունները
պաշտպանիչ գործոններ են
ծառայում, որոնք կարող են
մեղմել դժվարությունների և
սթրեսի հետևանքները:





ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

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

Committee for Children (2019). *What is Social-Emotional Learning?*

<https://www.cfchildren.org/wp-content/uploads/policy-advocacy/what-and-why-one-pager.pdf>



National Child Traumatic Stress Network. About Child Trauma.

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

Ristuccia, J. (2018, August). The Impact of Trauma on Learning. Trauma and Learning. Policy Initiative, Massachusetts Advocates for Children and Harvard Law School. <https://traumasensitiveschools.org/>

Ham, Jacob. <https://drjacobham.com/> Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KogaUANGvpA>





ՇՆՈՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ

