



# Ինչպես օգնենք ինքս ինձ արտակարգ իրավիճակում Ձերնարկ դեռահասների համար



# ՎԱՅՈՑ ՁՈՐԻ, ԳԵՂԱՐՔՈՒՆԻՔԻ ԵՎ ՍՅՈՒՆԻՔԻ ՄԱՐԶԵՐԻ ՍԱՀՄԱՆԱՄԵՐՁ ՀԱՄԱՅՆՔՆԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԶՈՐԱՅՈՒՄ

Ծրագիրը ֆինանսավորվում է Միացյալ Թագավորության կառավարության  
Հակամարտությունների, կայունության և անվտանգության հիմնադրամի կողմից:

Սույն կյուրը ստեղծվել է Միացյալ Թագավորության  
կառավարության Հակամարտությունների,  
կայունության և անվտանգության հիմնադրամի  
ֆինանսական աջակցության շնորհիվ:

Բովանդակության համար պատասխանատու է  
«Օնոլի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և  
հոգեբանական աջակցության կենտրոն»  
հասարակական կազմակերպությունը և  
պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Միացյալ  
Թագավորության կառավարության, ինչպես նաև  
իրականացնող գործընկերների տեսակետները:



Ձեռնարկը ստեղծվել է արտակարգ իրավիճակներում դեռահասների (10-16 տարեկան) աջակցելու համար: Ձեռնարկում ներկայացված տեսական նյութը, գործնական առաջադրանքները և դեռահասների պատմությունները կօգնեն երիտասարդ ընթերցողին ճանաչելու և հասկանալու իրավիճակի հետ կապված իր հույզերը, մտքերը, վարքը և հոգ տանելու սեփական անձի մասին:

Ձեռնարկը կարող է օգտակար լինել նաև դեռահասների հետ աջխառող մասնագետների (հոգեբաններ, սոցիալական աջխառուներ, մանկավարժներ և այլն) և դեռահասների ծնողների համար:

Հեղինակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան  
Խորհրդատու՝ Մարինե Պետրոսյան  
Ձևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի  
Նկարազարդումը՝ Ջուլիա Թանգամյանի

# Բովանդակություն

	Նախաբան .....	5
<b>1</b>	<b>Արտակարգ իրավիճակը և դեռահասը</b> .....	6
	<b>Գործնական առաջադրանքներ ինքնօգնության համար</b> .....	8
	Ընդունի՜ր նոր իրավիճակի հետ կապված նոր պայմանները .....	9
	Խոսի՜ր այն մարդկանց հետ, որոնց վստահում ես .....	10
	Շփվի՜ր քեզ համար կարևոր մարդկանց հետ .....	11
	Կենտրոնացի՜ր այն ամենի վրա, ինչ կարող ես փոխել .....	12
<b>2</b>	Գտի՜ր նոր իրականության մեջ ինքնարտահայտվելու, ինքնաբացահայտվելու և ինքնազարգանալու հնարավորություններ .....	13
	Ճանաչի՜ր և արտահայտի՜ր հույզերդ ու մտքերդ .....	14
	Ունեցի՜ր առաջին անհրաժեշտության քո արկղիկը .....	16
	«Տեղեկատվական հիգիենա» .....	17
	Առողջ ապրելակերպ վարի՜ր .....	18
	Ընկերացի՜ր քո ուժեղ կողմերի հետ .....	20
	<b>Դեռահասների պատմություններ</b> .....	22
	Լեա, 14 տարեկան .....	23
	Սարգիս, 15 տարեկան .....	23
	Էմմա, 11 տարեկան .....	24
	Միլա, 15 տարեկան .....	24
	Դանիել, 16 տարեկան .....	25
	Վերջաբան .....	27
	Օգտագործված գրականության ցանկ .....	28

# Նախաբան

Սիրելի՛ դեռահաս,

Վրտակարգ իրավիճակներում փոփոխություններ են տեղի ունենում ոչ միայն մեր շրջապատում, այլև մեր ներսում՝ մեր հույզերում, զգացողություններում, մտքերում և վարքում: Այս ձեռնարկում քեզ ներկայացնում ենք ներքին փոփոխություններ, որոնք հաճախ են հանդիպում դեռահասների մոտ արտակարգ իրավիճակներում: Դրանց ուսումնասիրումը կօգնի, որ ինքդ քեզ ավելի լավ ճանաչես ու հասկանաս:

Ձեռնարկում դու կգտնես նաև տարբեր գործնական վարժություններ, որոնց կատարումը կօգնի քեզ մի փոքր ավելի լավ ճանաչելու ինքդ քեզ ու ավելի կառուցողաբար հաղթահարելու նոր ու անսովոր իրավիճակի հետ կապված դժվարությունները: Ձեռնարկի վերջին հատվածում հնարավորություն կունենաս ծանոթանալու կորոնավիրուսով (COVID -19) պայմանավորված արտակարգ իրավիճակում դեռահասների ապրումների մասին մի քանի պատմությունների:

Մաղթում ենք հետաքրքիր բացահայտումներով լի ընթերցում:

# Արտակարգ իրավիճակը և դեռահասը

Արտակարգ իրավիճակը որևէ տարածքում վթարի, աղետի, համաճարակի, պատերազմի հետևանքով առաջացած իրավիճակն է: Նման իրավիճակներում ստեղծվում է նոր իրականություն, որը փոխում է մեր կյանքը, առօրյան, հոգսերը, մտահոգությունները, զգացողությունները և այլն: Այս ամենին հարմարվելու համար ժամանակ է պետք:

Կարևոր է իմանալ, որ արտակարգ իրավիճակներում բնական ու նորմալ են՝

- անորոշության զգացումը,
- անհանգստանալը, տագնապելն ու վախենալը,
- տխրելը, տրամադրության տատանումներ ունենալը,
- շփոթվածության զգացումը,
- բարկանալն ու զայրույթի պոռթկումները,
- մեղավոր զգալը,
- հարազատներին ու ընկերներին կարոտելը,
- հոգևածության, հյուժվածության զգացումը,
- հիասթափության, հուսահատության զգացումը,
- խառը մտքեր ունենալը,
- մենակության զգացումը,
- ներամփոփությունը,
- քնի ռեժիմի փոփոխությունը,
- ախորժակի և սննդի ընդունման հետ կապված խնդիրները,
- կենտրոնանալու և սովորելու դժվարությունները և այլն:

Նման դրսևորումներ կարող ենք ունենալ բոլորս. ենթադրաբար դրանք կխանգարեն մեզ բնականոն կյանք վարել: Լիովին հասկանալի է, որ նման իրավիճակներում մենք կարող ենք դժգոհել, ըմբոստանալ, քանի որ ստիպված ենք հրաժարվել մեզ համար նշանակալի և կարևոր զբաղմունքներից, իրադարձություններից ու ծրագրերից (օրինակ՝ շփվել ընկերների հետ, դպրոց գնալ, գվարձանքի վայրեր այցելել, ճամփորդել և այլն): Այնուամենայնիվ, կարևոր է հիշել, որ արտակարգ իրավիճակներում նման դրսևորումները լիովին նորմալ ու բնական են և սովորաբար հաղթահարվում են ժամանակի ընթացքում:

Բացի դրանից, կան նաև տարբեր մեթոդներ, որոնք կարող են օգնել արտակարգ իրավիճակներում հնարավորինս կարճ ժամանակահատվածում ընդունել նոր իրականությունն ու հարմարվել դրան: Հաջորդ բաժնում կներկայացնենք նմանատիպ տարբեր գործնական առաջադրանքներ:

# Գործնական առաջադրանքներ ինքնօգնության համար

Ներկայացվող գործնական առաջադրանքներն օգտակար կլինեն, եթե դրանց իրականացման համար բավարար ժամանակ հատկացնեք:

## Ընդունի՛ր նոր իրավիճակի հետ կապված նոր պայմանները:

Արտակարգ իրավիճակներում, օրինակ՝ կորոնավիրուսով (COVID - 19) պայմանավորված իրավիճակում, երբ փոխվում են մեր կյանքի տարբեր կողմեր, անխուսափելիորեն կարող են առաջանալ նաև նոր սովորություններ, ընտանիքի ներսում կարող են վերափոխվել անդամների ունեցած դերերն ու պարտականությունները, կարող է անհրաժեշտ լինել պահպանել նոր, անսովոր կանոններ: Կարող է նաև այնպես լինել, որ մեզ համար հասկանալի չլինեն այս կանոնների իմաստն ու նպատակահարմարությունը: Այնուամենայնիվ, դրանց պահպանումը կարող է պաշտպանել մեզ ու մեր հարազատներին և օգնել արագ հաղթահարելու իրավիճակը: Փոփոխված իրավիճակն ընդունելը շատ կարևոր է: Այն դեպքերում, երբ դու ընդունել ես իրավիճակն ու պատկերացում ես, թե ինչ գործողություններ են անհրաժեշտ, դու կարող ես օգնել նախ ինքդ քեզ, ապա՝ քո շրջապատին՝ ընկերներիդ ու ծանոթներիդ՝ կիսելով նրանց հետ քո ունեցած տեղեկությունները:

Ի՞նչ է այս նոր իրավիճակը քեզ համար:



Ի՞նչ է քեզ դեռևս իրավիճակից հարձարվելու համար:



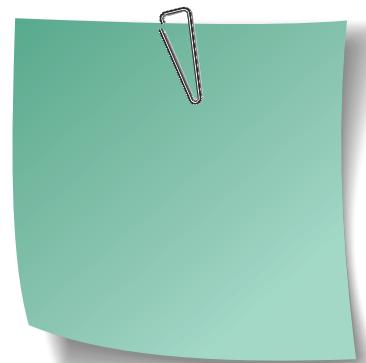
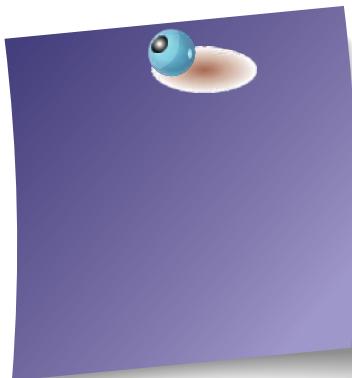
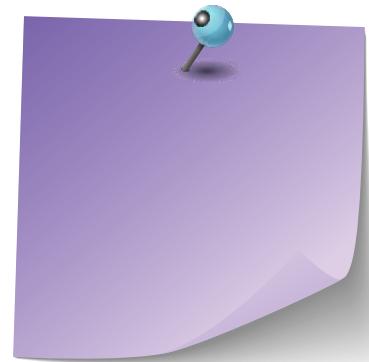
Որքա՞ն ժամանակ է քեզ դեռևս հարձարվելու համար:



## Խոսիր այն մարդկանց հետ, որոնց վստահում ես:

Երբ մենք ունենք խառը մտքեր, բուռն զգացմունքներ և մտահոգություններ, դրանց մասին վստահելի մարդկանց հետ խոսելն ու անկեղծանալը կարող է օգտակար լինել: Խոսելը թույլ է տալիս ավելի լավ հասկանալ ինքներս մեզ, դուրս հանել մեր մեջ կուտակվածը և թեթևության զգացում ունենալ: Երբեմն էլ խոսելու օգնությամբ մենք գտնում ենք մեզ մտահոգող հարցի լուծումները, դժվարությունները հաղթահարելու ուղիները:

**Նշիր այն մարդկանց, որոնց վստահում ես և որոնց հետ կցանկանայիր խոսել:**



## Շփվի՞ր քեզ համար կարևոր մարդկանց հետ:

Ընտանիքի անդամների, ընկերների ու հարազատների հետ շփումը մեզ լիցքավորում է դրական հույզերով և էներգիայով: Թեև արտակարգ իրավիճակներում, ինչպիսին կորոնավիրուսով (COVID-19) պայմանավորված իրավիճակն է, երբեմն լինում են շփման սահմանափակումներ, կարևոր է պահպանել այդ շփումները հնարավորինս անվտանգ ձևով (օրինակ՝ համացանցով, հեռախոսով և այլն): Ընտանեկան խաղերը, ընկերների հետ համատեղ անվտանգ գործունեությունը կարող են էականորեն բարելավել մեր ինքնազգացողությունը:

**Որո՞նք են կարևոր մարդկանց հետ ներկա իրավիճակում շփվելու ֆեզ համար նախընտրելի ձևերը:**

<u>Ընտանիքի անդամներ</u>	<u>Ընկերներ</u>	<u>Հարազատներ</u>

## Կենտրոնացիր այն ամենի վրա, ինչ կարող ես փոխել:

Կյանքում լինում են իրավիճակներ, որոնցում ամեն ինչ չէ, որ մենք կարող ենք վերահսկել: Նման անվերահսկելի գործոնների վրա ժամանակ ծախսելն անօգուտ է և հյուժում է մեզ: Ուստի կարևոր է տարբերակել մեր ազդեցության ներքո և դրանից դուրս գտնվող գործոնները:

Վրաջին՝ մեծ շրջանում գրի իրավիճակի հետ կապված բոլոր այն գործոնները, որոնք մտահոգում են քեզ, բայց որոնք փոխել չեն կարող, քանի որ դրանք կախված չեն քեզանից: Իսկ երկրորդ՝ փոքր շրջանում նշիր միայն այն գործոնները, որոնք վրա դու կարող ես ազդել և դրանք փոխել:

**Նիժա, երբ դու նշեցիր բոլոր գործոնները, փորձի՛ր ոլանավորել ազդեցության գոտում նշածդ անելիքները:**



## **Գտիր՝ նոր իրականության մեջ ինքնարտահայտվելու, ինքնաբացահայտվելու և ինքնագարգանալու հնարավորություններ:**

Ցանկացած արտասովոր իրավիճակ նաև ծնում է մարտահրավեր, որի ջնորհիվ մենք կարող ենք ավելի լավ ճանաչել մեզ, բացահայտել մեր ուժերը ու թույլ կողմերը, վերհանել այն թաքնված ներքին ուժերն ու ռեսուրսները, որոնց մասին տեղյակ չէինք: Ուստի մենք կարող ենք այս իրավիճակն օգտագործել նաև մեր ինքնաճանաչման և ինքնագարգացման համար: Հնարավոր է՝ վաղուց ցանկանում էինք զբաղվել մի բանով, որի համար ժամանակ չէինք գտնում (օրինակ՝ կիթար նվագել սովորել, մարզվել և այլն): Միգուցե այս իրավիճակը լավ առիթ է այդքան սպասված նոր զբաղմունքին ժամանակ տրամադրելու համար: Նաև օգտակար կլինի ավելացնել մեր սիրած զբաղմունքներին ու հետաքրքրություններին հատկացվող ժամանակը և պարզապես զբաղվել մեզ համար հաճելի մի բանով:

**Որո՞նք են այն զբաղմունքները, որոնք քեզ կօգնեն ինձնաբացահայտվելու և ինձնագարգանալու:**



---

---

---

---

## Ճանաչիր և արտահայտիր հույզերդ ու մտքերդ:

Արտակարգ իրավիճակներում շատ օգտակար է հասկանալ, թե ինչ ենք մենք զգում տվյալ պահին, ինչ կարիքներ ու պահանջմունքներ ունենք: Մեփական հույզերի ճանաչումը հնարավորություն է տալիս կարգավորելու մտքերը, հասկանալու մտավախությունները և այլն:

**Ներկայացվող նկարում գրիչ սլյալ իրավիճակում ունեցածդ հույզերն ու զգացմունքները:**



Հույզերի կուտակումը, ճնշումը կամ զսպումը ժամանակի ընթացքում կարող է հանգեցնել հուզական պորթկումների, ֆիզիկական գանգատների և այլն: Հետևաբար, կարևոր է ապրել այդ հույզերը, անգամ երբ դրանք դրական ու հաճելի չեն: Բացի դրանից, օգտակար է գտնել սեփական հույզերն ու զգացմունքները կարուցողաբար արտահայտելու եղանակներ, օրինակ՝ խոսել, ստեղծագործել, լաց լինել, գրել և այլն:

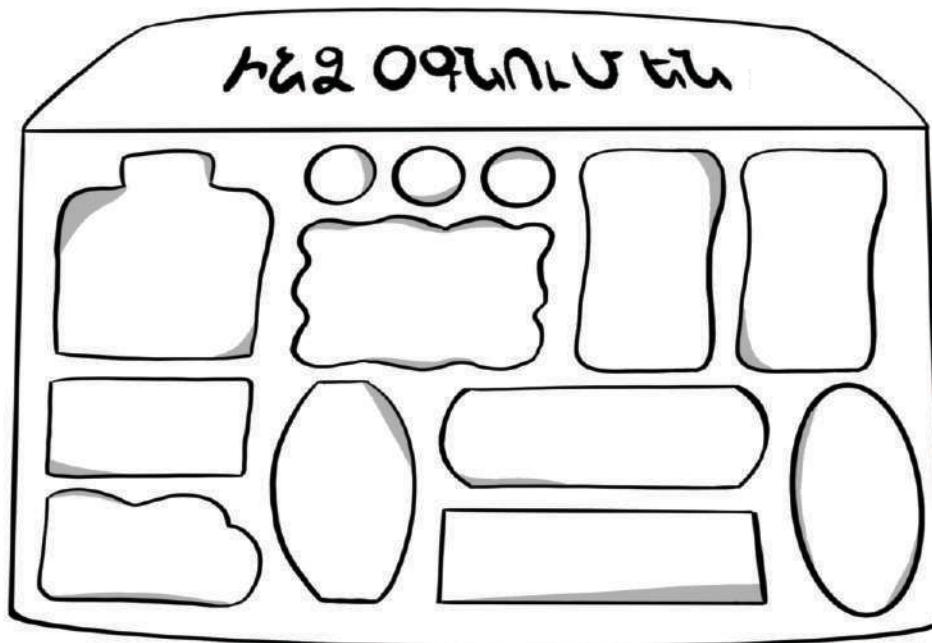
**Որո՞՞նք են հույզեր կարուցողաբար արտահայտելու ֆո եղանակներ:**

 <hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
			
 <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

## Ունեցի՞ր առաջին անհրաժեշտության քո արկղիկը:

Մենք բոլորս ունենք «ներքին օգնականներ», ռազմավարություններ ու մեթոդներ, որոնք աջակցում են մեզ դժվար պահերին: Կարևոր է ճանաչել դրանք, որպեսզի հնարավոր լինի դրանք օգտագործել տարբեր իրավիճակներում:

1. Նիշի՞ր, թե ճախկինում ինչ էիր անում բարդ իրավիճակներում, որ քեզ ավելի լավ զգաս:
2. Առաջին անհրաժեշտության այս արկղիկում նշիր այն բոլոր գործողությունները, ճեփերը, զգացողությունները և ծաղկանց, որոնք օգնել են քեզ նճան դեղմբերում:



3. Կիրառի՞ր անցյալում փորձված այս մեթոդները ներկայիս իրավիճակը հաղթահարելու համար:
4. Խոսի՞ր քեզ համար կարևոր ու հարազատ ծաղկանց հետ այն ճասին, թե ինչն է իրենց օգնում նճան իրավիճակների հաղթահարման հարցում:

## «Տեղեկատվական հիգիենա»

2 1-րդ դարում բոլորս շատ ժամանակ ենք անցկացնում համացանցում, որտեղից անսահմանափակ քանակությամբ տարաբնույթ տեղեկություններ ենք ստանում: Այդ տեղեկությունները երբեմն մեզ համար անտեսանելի կերպով բացասական ազդեցություն են ունենում մեր զգացողությունների, մտքերի ու վարքի վրա:

Որո՞նք են տեղեկություն ստանալու ձեզ համար հավաստի և օգտակար ուղիները:



Որքա՞ն ժամանակ արժե տրամադրել տեղեկություններ ստանալուն:



## Առողջ ապրելակերպ վարիր:

Հատկապես նման իրավիճակներում կարևոր է, որ մենք հետևենք մեր առողջությանը՝ քնենք բավարար չափով, պահպանենք օրվա ռեժիմ, որտեղ ժամանակ կա և ուսման, և հանգստի համար, սնվենք առողջ և այլն: Սպորտն ու ֆիզիկական ակտիվությունը ևս հիանալի միջոց են բացասական հույզերը թրթափելու համար:

**Լրացրո՛ւ նկարը՝ նշելով այն ֆայլերը, որոնք կաճարում ես առողջ ապրելակերպ վարելու համար:**



## Ի՞նչ ֆիզիկական ակտիվությունք



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ի՞նչ առողջ սնունդք



---

---

---

---

---

---

---

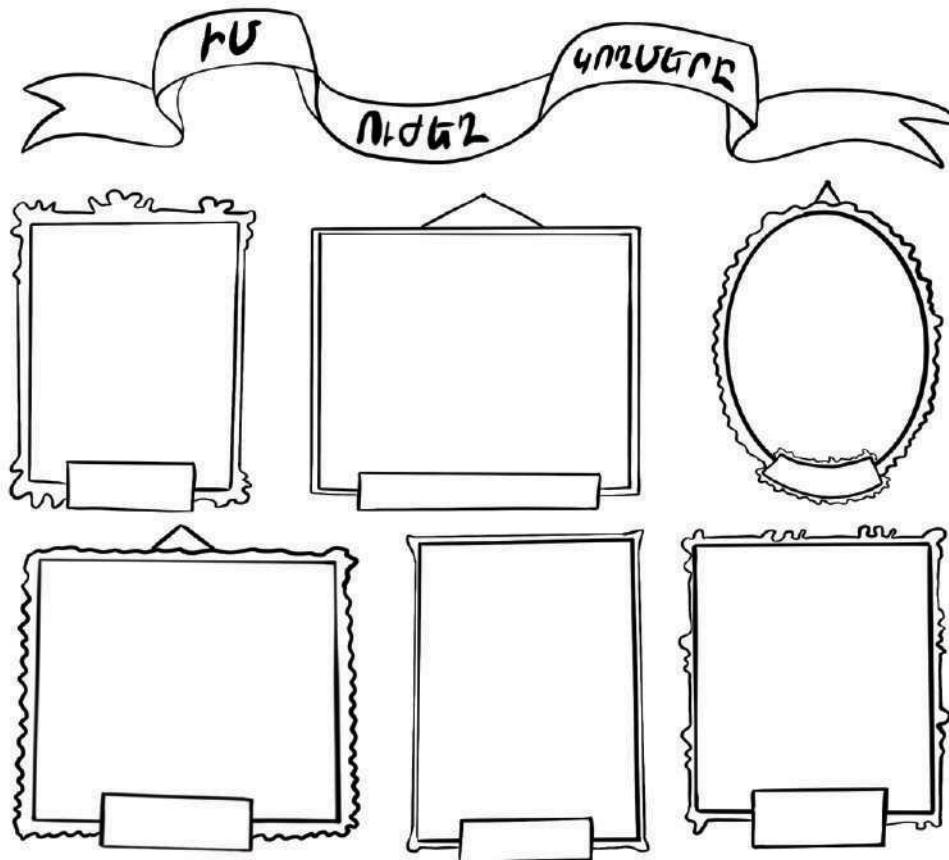
---

Կարող ես նաև ընկերներիդ հետ միասին առողջ ապրելակերպի մարտահրավեր (challenge) սկսել, որի շրջանակում դուք իրար կուղարկեք ձեր առողջ ափսեների նկարները կամ մարզվելու տեսահոլովակները: Նման ծնով դու ոչ միայն հոգ կտանես քո և ընկերներիդ առողջության մասին, այլև կշփվես նրանց հետ:

## Ընկերացիր քո ուժեղ կողմերի հետ:

Մենք բոլորս ունենք տարբեր ուժեղ կողմեր, ձեռքբերումներ, ինքներս մեզանով հպարտանալու ջատ արժիքներ: Դրանց մասին մտածելն ու հիշելը օգնում է մեզ ավելի ինքնավստահ լինելու և ավելի արդյունավետ դիմակայելու դժվարություններին:

Ստու՛նք ներկայացվող նկարի շրջանակներում գրի՛ր կամ նկարի՛ր այն ամենը, ինչը քեզ իսկապես դուր է գալիս քո ծեց և ինչով հպարտանում ես:



Հիշիր, որ այս ամենը քո ուժեղ, ռեսուրսային կողմերն են, որոնք էլ կարող են օգնել քեզ դժվար, մարտահրավերային իրավիճակներում:

Արտակարգ իրավիճակներում մեր մտքերը, հույզերն ու զգացողություններն արտահայտելու, ինչպես նաև առօրյան պատմելու համար օգտակար և հետաքրքիր կարող է լինել օրագիր պահելը: Այն կարող է լինել թե՛ թղթին հանձնված՝ միայն քեզ համար, թե՛ առցանց՝ տեսահոլովակների ալիքի կամ բլոգի տեսքով, որը, ցանկության դեպքում, հնարավոր է կիսել այլ մարդկանց հետ: Թղթային կամ առցանց այս օրագիրը կօգնի քեզ ինքնարտահայտվելու, ազատ ժամանակդ օգտակար կերպով անցկացնելու և այլն: Առցանց օրագիր պահելու դեպքում կարևոր է հիշել համացանցային անվտանգության կանոնների մասին (սահմանափակել էկրանի հետ ջիզումը, չհրապարակել այնպիսի տեղեկություն, որը կարող է անձնական գաղտնիք լինել կամ վնասել քեզ կամ ընտանիքիդ և այլն):

Անգամ երբ մենք բարկացած ու նեղացած ենք մեզ հարազատ մարդկանցից, երբ մեզ համար անհասկանալի կամ անընդունելի են սեր ու աջակցություն արտահայտելու նրանց եղանակները, կարևոր է հիշել, որ մեր շրջապատում հաստատ կան մարդիկ, ովքեր պատրաստ են լսելու և օգնելու մեզ: Միաժամանակ շատ բնական է, որ որքան էլ մենք ինքնուրույն փորձենք հաղթահարել դժվար իրավիճակները, կարող են լինել պահեր, երբ մասնագիտական աջակցությունը կօգնի առավել արագ և արդյունավետ լուծում գտնելու: Նման դեպքերում կարևոր է ունենալ բժշկի ու հոգեբանի հետ կապի տվյալներ՝ անհրաժեշտության դեպքում նրանց դիմելու համար:

# Դեռահասների պատմություններ

## **Լեա, 14 տարեկան**

Կորոնավիրուսը կարծես ուղերձ լիներ մարդկությանը: Մոլորակի Էկոլոգիան վատ վիճակում է: Տանը նստելով՝ մարդիկ ավելի քիչ սկսեցին փչացնել բնությունը, ծառեր հատել, կենդանիներ սպանել, աղտոտել միջավայրը: Մի տեսակ կարծես հավասարակշռության բերելու իրավիճակ էր:

Ինձ համար դժվար էր. ես շատ էի ուզում տնից դուրս գալ ու միաժամանակ գիտեի, որ դա անելը սխալ է: Անհարմար էր, որ ընկերներիս ու ուսուցիչներիս չէի կարող տեսնել: Առցանց դասերը սկզբում շատ հարմար էին, բայց հետո հասկացա, որ առանց համացանցի ավելի հավես է: Նաև հասկացա, որ փաստորեն դրսում զբոսնելն ինձ համար շատ ավելի կարևոր է, քան ես մտածում էի:

Այս իրավիճակում ինձ օգնում էին հույսը, որ որոշ ժամանակ անց այս ամենը կավարտվի, ինչպես նաև ընկերներիցս ոմանց զանգելը, նրանց հետ խոսելը, ընտանիքիս անդամների հետ շփվելը:

## **Սարգիս, 15 տարեկան**

Երբ սկսվեց կորոնավիրուսով պայմանավորված արտակարգ իրավիճակը, իմ կյանքը լիովին փոխվեց: Ես այլևս դպրոց չէի գնում, ընկերներիս չէի տեսնում, չէի հաճախում երաժշտական դպրոց, ոչ էլ լողավազան: Տնից դուրս գալը մի մեծ պատմություն էր դարձել, պետք էր հստակ հիմնավորել, թե ուր եմ գնում և ինչու, այն էլ այդ սարսափելի դնչկալներով, ԷԷ՛, դիմակներով: Այս ամենն ինձ տխրեցնում ու բարկացնում էր, ես վիճում էի ընտանիքիս անդամների հետ:

Դա մինչև այն պահն էր, երբ ես պատահականորեն գտա անիմացիաներ պատրաստելու առցանց մի դասընթաց: Այդ օրվանից ամեն ինչ փոխվեց. իմ առօրյան լցվեց հետաքրքրությամբ, ես անընդհատ փնտրում էի, կարդում հետաքրքիր նյութեր, սովորում նոր տեխնիկաներ ավելի հետաքրքիր անիմացիաներ պատրաստելու համար: Այս որոնողական ու ձեռքբերումներով հագեցած կյանքը ինձ շատ դուր եկավ, ես սկսեցի հաճույք ստանալ այն ամենից, ինչով զբաղվում էի: Անիմացիաներիցս մեկն էլ դասընկերներիս համար պատրաստեցի՝ մեր դասարա-

Նի ու մինչև արտակարգ իրավիճակը մեր ունեցած առօրյայի մասին: Ընկերներս այն շատ հավանեցին, ես երջանիկ էի:

## **Էմմա, 11 տարեկան**

Կորոնավիրուսն իսկական աղետ էր ինձ համար: Կորոնավիրուսի պատճառով մենք սկսեցինք դպրոց չգնալ, քիչ այցելել տատիկ-պապիկներին, դնել դիմակներ, հեռու մնալ մտերիմներից և այլն:

Ես սկսեցի անհանգստանալ իմ տատիկների ու պապիկների համար, մտածում էի, որ նրանք նույնպես կարող են վարակվել ու հենց է՛ս կարող եմ նրանց վարակել: Բայց կարճ ժամանակ հետո հասկացա, որ եթե խստորեն պահպանեմ կանոնները, ապա ամեն ինչ այդքան էլ վախենալու չէ:

Դասերն անելու առցանց տարբերակը շատ առավելություններ ունի. մենք տանն ենք, դպրոց գնալու ու հետո տուն վերադառնալու համար ժամանակ չենք ծախսում, կարելի է դասի ժամանակ անջատել դասը խանգարող աշակերտների ձայները և այլն:

Հիմա, երբ արդեն կարող ենք սահմանափակ ժամանակով ու խիստ կանոններով իրար տեսնել, բարդ է դիմակների տակից իրար ճանաչելը: Ու մի մեծ թերություն էլ կա. դասարանցիներով իրար հետ նախկինի պես չենք շփվում, չենք խաղում, միասին չենք վազվզում:

Ինձ համար դժվար է տատիկիս ու պապիկիս չգրկելը, ընկերներին հետ բակում չխաղալը, բայց ես հասկանում եմ, որ միայն կանոններին հետևելով՝ հնարավոր կլինի այս իրավիճակը հաղթահարել:

## **Միլա, 15 տարեկան**

Այս իրավիճակն ինձ համար իսկական տանջանք էր. այն խլեց ինձնից իմ ուժերի մի մեծ պաշար: Մի կողմից ես շատ էի անհանգստանում իմ ընտանիքի մեծահասակների՝ ծնողներիս, տատիկիս, պապիկիս համար, մյուս կողմից՝ այդ ձանձրալի

սահմանափակումները... Ժամանակի հետ, իհարկե, դրանք էլ սովորական էին դարձել, գտնում էի տարբեր զբաղմունքներ, զբաղվում համակարգչով, ֆիլմեր դիտում և անգամ կարոտում դպրոցին:

Աստիճանաբար իրավիճակը բարելավվեց, մենք սկսեցինք դուրս գալ, բակում զբոսնել, երբ հանկարծ ողջ ընտանիքով վարակվեցինք ու հիվանդացանք: Ես ու եղբայրս հիվանդությունը հեշտ տարանք, կարծես սովորական հարբուխ լիներ, բայց մայրիկիս ու պապիկիս համար շատ էի անհանգստանում, նրանց համար հիվանդությունն իսկական փորձություն էր:

Այդ փուլում ինձ շատ էր օգնում ընկերներիս աջակցությունը, ովքեր միշտ զանգում էին, զբաղեցնում, բերում ու մեր դռան մոտ թողնում մեզ անհրաժեշտ պարագաները:

Այս իրավիճակն ինձ ավելի հասուն դարձրեց:

## **Դանիել, 16 տարեկան**

Սկզբում այս իրավիճակն իսկական երանություն էր ինձ համար, ես կարող էի միանալ դասին, բայց անջատած պահել տեսախցիկս ու պառկած մնալ անկողնում: Երբ դաս էին հարցնում, ասում էի, որ կապի խնդիր ունեմ ու չեմ կարող տեսախցիկս միացնել: Այդպես մոտ երկու ամիս անցկացրի շատ հանգիստ վիճակում, կարծես ծնողներիս համար էլ էր նորմալ, որ անընդհատ հեռախոսը ձեռքիս է կամ համակարգչի առաջ եմ. դե ես ծանրակշիռ պատճառաբանություն ունեի՝ «դաս էի անում»:

Եվ ահա մի օր, երբ երկար դադարից հետո տնից պետք էր դուրս գալ, տհաճ անակնկալի հանդիպեցի. իմ ամենասիրելի շապիկներն ու տաբատները մի կերպ կարողացա հագնել, շատ անդուր տեսք ունեի: Դա իսկական մղձավանջ էր: Սկզբում նեղվեցի, բարկացա մամայի վրա, որ ամբողջ ընթացքում ինձ տեղը տեղին կերակրել է, չի խոսել վրաս, որ պասիվ եմ, քիչ եմ շարժվում: Մի լավ կռիվ արեցի ու մտա իմ սենյակ: Այնքան կատաղած էի, որ որոշեցի՝ կարգավորելու եմ ռեժիմս ու առօրյայիս մեջ ֆիզիկական ակտիվություն եմ ավելացնելու: Շատ գրեցի ու ջնջեցի, տարբեր ռեժիմներ փորձարկեցի ու ի վերջո ստացա օրվա իմ ուզած ռե-

Ժիմը, որտեղ ամեն ինչ հավասարակշռված էր՝ առողջ սնվելը, ժամանակին քնելն ու արթնանալը, դասերին մասնակցելու ու դաս անելու ժամերը, ֆիզիկական ակտիվությանը հատկացվող ժամանակը: Ու որոշ ժամանակ անց իմ սիրելի շապիկները, շորտերն ու տաբատները նորից կարող էի հագնել:

Նախկինում ես երբեք չէի մտածել իմ առօրյան տնօրինելու մասին, կարծես ամեն ինչ իր հունով գնում էր: Սակայն այս նոր իրավիճակում ես լավ հնարավորություն ունեցա սեփական փորձով զգալու ինքնակարգավորվելու, սեփական առօրյան կառավարելու կարևորությունը, ինչպես նաև այս հարցում ինքնուրույն հաջողության հասնելու: **Այսինքն՝ ես կարող եմ ավելին, քան կարծում եմ:**

## Վերջաբան

Սիրելի՛ դեռահաս,

Հուսով եմք՝ ընթերցեցիք ձեր նարկը, գործնականորեն փորձարկեցիք առաջարկված վարժությունները և կարողացար վերլուծել արտակարգ իրավիճակում լինելու և առաջացած հոյզերը, մտքերը, զգացողությունները, պլանավորեցիք հետագա անելիքներդ, ավելի լավ ճանաչեցիք քեզ ու լավ ուժեղ կողմերը: Վստահ եմք, որ ներդրված ջանքերն ու ժամանակը կտան իրենց ցանկալի արդյունքը:

Կյանքի ընթացքում դժվարություններն ու բարդ իրավիճակներն անխուսափելի են, սակայն մեր «ներքին օգնականներին» և ուժեղ կողմերը ճանաչելու միջոցով մենք կարող ենք կշռադատված մոտեցում ցուցաբերել և կառուցողաբար հաղթահարել խնդիրները:

Մաղթում եմք քեզ հաջողություն:

## Օգտագործված գրականություն

1. Кондратьев, М. Ю. Подросток в замкнутом круге общения. Москва, МОДЭК, 2013.
2. Малкина-Пых И.Г., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Эксмо, 2010.
3. Психология подростка. Полное руководство / Под редакцией А.А. Реана. Москва, Прайм-Еврознак, 2013.
4. [Рекомендации ВОЗ для населения в связи с распространением нового коронавируса \(2019-nCoV\): мифы и ложные представления](#)
5. [Тревожность у детей и подростков во время эпидемии Коронавируса](#)
6. [Таджикские подростки снимают короткометражные фильмы, показывающие их жизнь в период COVID-19](#)
7. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. Москва: Речь, 2015.
8. [Bruce D. Perry. Helping Traumatized Children: A Brief Overview for Caregivers. Caregiver Education Series, 2002.](#)
9. [Harold S. Koplewicz, Marylene Cloitre. Caring for Kids After Trauma, Disaster and Death: A Guide for Parents and Professionals; Second Edition. New York University Child Study Center, 2006.](#)
10. [Key messages and actions for COVID 19 prevention and control in schools, March 2020](#)
11. Sunderland M., Engleheart P. Draw on Your Emotions, Creative Ways to Explore, Express & Understand Important Feelings. Winslow, 1993.

