

Աղետները և աղետների ռիսկի նվազեցումը

ԱՌՆ ուսումնական վարժանքների կազմակերպման
ուղեցույց

Երևան

«Սեյվ դը չիլդրեն»

2017



ՀՏԴ 355.58:614.8(075.3)
ԳՄԴ 68.9+51.1g72
Ա 483

Կազմողներ՝	Հովհաննես Հովհաննիսյան Էլմիրա Մարտիրոսյան Մերի Գևորգյան Թերեզա Դիլբարյան	ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարություն ՀՀ ԱԻՆ Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա
	Մարիամ Ասոյան	ԱՌՆԱՊ հիմնադրամ
	Քրիստինե Անդրեասյան	«Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպություն
Խմբագիրներ՝	Իռեն Սարգսյան	«Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպություն
	Կարինե Հարությունյան	ՀՀ ԿԳՆ, Կրթության ազգային ինստիտուտ
Խորհրդատուներ՝	Ռոբերտ Ստեփանյան	ՀՀ Կրթության և գիտության նախարարություն
	Համլետ Մաթևոսյան	ՀՀ ԱԻՆ Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա

Ա 483 Աղետները և աղետների ռիսկի նվազեցումը: ԱՌՆ ուսումնական վարժանքների կազմակերպման ուղեցույց. - Եր.: Սեյվ դը չիլդրեն, 2017.- 54 էջ:

Ուղեցույցը նախատեսված է հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների մանկավարժների համար: Այն կարող է կիրառվել աղետների ռիսկերի նվազեցման ուսուցողական վարժանքներ կազմակերպելիս:

Սույն ուղեցույցում ներկայացված են Հայաստանի տարածքում առավել հաճախ հանդիպող բնական վտանգավոր երևույթները, որոնք սպառնալիք են հանդիսանում նաև ուսումնական հաստատություններում սովորողների և մանկավարժների համար: Հատուկ խորհուրդներ են տրված կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներին օգնելու և օժանդակելու համար:

Ուղեցույցում արտահայտված տեսակետները կարող են չհամընկնել Եվրոպական հանձնաժողովի տեսակետների հետ

ՀՏԴ 355.58:614.8(075.3)
ԳՄԴ 68.9+51.1g72

ISBN 978-9939-1-0536-9

© Սեյվ դը չիլդրեն, 2017

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆ	5
2. ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Է ԻՄԱՆԱԼ և ՊԱՏՐԱՍՏ ԼԻՆԵԼ.....	8
Գործողություններ տարբեր վտանգների ծագման և արտակարգ իրավիճակների ժամանակ .	8
3. ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՂԵՏԻ ԺԱՄԱՆԱԿ	10
4. ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՈՅԻԱԼԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ.....	31
Ի՞նչ է հոգեբանասոցիալական առաջին օգնությունը	31
Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ հոգեբանասոցիալական առաջին օգնությունը.....	32
5. ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ԱՐՁԱԳԱՆՔՆ ԱՂԵՏԻ/ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ ԺԱՄԱՆԱԿ	35
6. ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵԼ ԵՐԵՄԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐ ՅՈՒՄԱԿԱՆ ՀԱԿԱԶԳՈՒՄՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ	36
7. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ	43
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1	46
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2.....	48
ԱՄՓՈՓՈՒՄ	52
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	54

«Հայաստանի Հանրապետությունում երաշխավորվում է երեխայի անվտանգությունը»

«Երեխայի իրավունքների մասին» ՀՀ օրենք

Արտակարգ իրավիճակներում երեխաների պաշտպանությունը պետության կարևորագույն խնդիրներից է, իսկ երեխաների անվտանգության ապահովումը՝ ազգային անվտանգության բաղկացուցիչ մասը: Ուստի, երեխաների անվտանգության ապահովումը պետք է մշտապես գտնվի պետության ուշադրության կենտրոնում:

Անվտանգությունը՝ արտաքին և ներքին սպառնալիքներից անձի, հասարակության և պետության կենսականորեն կարևոր շահերի պաշտպանվածության վիճակն է¹:

Հետևաբար, անվտանգությունը ուղղակի վտանգների բացակայությունն է /ոչ բացարձակ/, կամ խոցելիության բացակայությունն է /ոչ բացարձակ/, կամ թույլատրելի ռիսկն է /ոչ գրոյական/¹ որոշակի նորմերի շրջանակներում:

Պատահական չէ, որ մեր երկրում գործող Աղետների ռիսկի նվազեցման (ԱՌՆ) գործընթացների և գործառույթների համակարգը, որպես ԱՌՆ գործընթացի մեկնարկային կետ ընդունվել է կրթության միջոցով հասարակության մեջ անվտանգության և աղետներին դիմակայման մշակույթի ձևավորումը:

Անվտանգության մշակույթի ձևավորումը պահանջում է ԱՌՆ հարցերով շարունակական ուսուցում հասարակության տարբեր խմբերի մասնակցությամբ, այն մեկնարկելով նախադպրոցական կրթական հաստատություններից, շարունակելով դպրոցում, միջին մասնագիտական, բարձրագույն, հետբուհական, լրացուցիչ կրթական ուսումնական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում, և կատարելագործելով ամբողջ կյանքի ընթացքում:

¹ «Անվտանգության մասին» ՀՀ օրենք:

1. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆ

Աղետների ռիսկի նվազեցման կրթությունը աղետների ռիսկի վերլուծության և նվազեցման գործողությունները կրթական ծրագրերում ներառման համակարգված մոտեցում է, որն անհրաժեշտ է կրթության համակարգում խոցելիության գործոնների նվազեցման, պատրաստվածության և դիմակայության բարձրացման համար:

ԱՌՆ կրթությունը կարևորվում է հատկապես մեր երկրում, ելնելով բնակլիմայական պայմաններից, աշխարհագրական դիրքից և այլ գործոններից:

Հիմնվելով մի շարք գործոնների վրա (փոփոխվող ժողովրդագրական, տեխնոլոգիական, սոցիալ-տնտեսական պայմանների, արհեստական ուրբանիզացիայի, բարձր ռիսկային գոտիներում ընթացող զարգացումների, շրջակա միջավայրի դեգրադացիայի, կլիմայի փոփոխության, բնածին, տեխնածին վտանգների և այլն) ապագայում աղետալի հետևանքները կարող են հարաճուն վտանգ ներկայացնել համաշխարհային տնտեսության, ազգաբնակչության և զարգացող երկրների կայուն զարգացման համար:

Մարդը, հիմնականում, անզոր է կանխել բնածին վտանգավոր երևույթները, սակայն նա կարող է կանխորոշել այդ երևույթներից հնարավոր աղետալի հետևանքները և նվազեցնել դրանց բացասական ազդեցությունն իր, հասարակության և պետության վրա:

Ժամանակակից աշխարհում ոչ ոք ապահովագրված չէ տարաբնույթ վտանգների ազդեցությունից, սոցիալական ցնցումներից և մարտահրավերներից, որոնց հետևանքով առաջացած իրավիճակներում առավել խոցելի են երեխաները:

Գնալով աղետների ռիսկի նվազեցման և դրանց դիմագրավելու ունակությունների մեծացման անհրաժեշտության և կարևորության գիտակցումը հետզհետե խորանում է և աղետների ռիսկի կառավարումն ու նվազեցումը մնում է որպես կարևորագույն երաշխիք գլոբալ մարտահրավերներին դիմակայելու գործում:

Հայաստանը գտնվում է բնական վտանգների բարձր ռիսկային գոտում և ենթակա է վերջիններիս ազդեցությանը: Հայաստանի Հանրապետության տարածքին բնորոշ են 110-ից ավելի բնածին վտանգներ և վտանգավոր երևույթներ, որոնցից կարելի է առանձնացնել առավել հաճախակի կրկնվող շուրջ 10 տեսակներ, մասնավորապես՝ երկրաշարժ, սողանք, սելավ, ջրհեղեղ, ուժեղ քամիներ, կարկուտ, կայծակ, քարաթափում, ստորերկրյա ջրերի բարձր մակարդակներ, անտառային հրդեհներ:

Հայաստանում կան 26-ից ավելի կազմակերպություններ, որոնք օգտագործում են ամոնիակ, քլոր, քլորաթթու, ազոտաթթու և այլ քիմիական վտանգավոր

նյութեր: 1500-ից ավել ձեռնարկություններ հատկանշվում են բարձր պայթուցանավտանգությամբ և հրդեհավտանգությամբ:

Հայաստանի Հանրապետությունում առկա է 100-ից ավելի ջրամբար, շուրջ 22 պոչամբար և գործում է Հայկական ատոմային էլեկտրակայանը (Մեծամորի ատոմակայանը):

Հետևաբար կայուն զարգացում ապահովելու համար կարևորագույն գործոն է հանդիսանում երկրում աղետների ռիսկերի նվազեցման արդյունավետ համակարգի ձևավորումը և զարգացումը՝ տնտեսության բոլոր ոլորտների և հասարակության առավել լայն շերտերի ներգրավմամբ:

Աղետների ռիսկի նվազեցման համակարգը գործընթացների և գործառույթների մի շրջանակ է, որի նպատակն է բարձրացնել աղետներին դիմակայելու կարողությունները:

Այն նպատակաուղղված է կանխելու կամ կանխարգելելու վտանգները, նվազեցնելու այդ վտանգների հնարավոր բացասական ազդեցությունը, ինչպես նաև նպաստելու հասարակության կայուն զարգացմանը:

Աղետների ռիսկը հնարավոր է նվազեցնել ունենալով համապատասխան քաղաքականություն, ռազմավարություններ, ինչպես նաև կանխելով առկա վտանգները, նվազեցնելով խոցելիության աստիճանը :

Աղետների ռիսկի նվազեցման գործընթացը չի կարող հանդիսանալ որևէ կառույցի մենաշնորհ: Այն պահանջում է համապարփակ մոտեցում՝ երկրի բոլոր կառույցների ռեսուրսների համախմբման և համակարգման միջոցով:

Աղետների ռիսկի նվազեցման համակարգի ձևավորման և զարգացման գործընթացում իր ուրույն դերն ունի կրթական համակարգը, առանց որի անհնար է ապահովել աղետներին դիմակայելու կարողությունները :

Աղետների ռիսկի նվազեցման ռազմավարության մեջ ներառվել է աղետների ռիսկի նվազեցման կրթությունը, որը հիմնականում պայմանավորված է հասարակության ձևավորման ու հետագա գործունեության մեջ ունեցած դերի առանձնահատկություններով:

ԱՌՆ կրթությունը երկարատև և շարունակական գործընթաց է, որը պետք է նպաստի աղետալի հետևանքները կանխելու, աղետներին դիմակայելու պատրաստվածության բարձրացմանը և կրթության ոլորտում կառավարության քաղաքականության իրականացմանը՝ ներառելով երեխաների կարիքներն ու մտահոգությունները: Այն պետք է նպաստի նաև աղետների դիմակայման և անվտանգության մշակույթի ձևավորմանը՝ համայնքներում իմաստալից մասնակցության, առաջնորդության, ինքնակառավարման և քաղաքացիական ներգրավման միջոցով:

ԱՂԵՏՆԵՐԸ ԵՎ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱԶԵՑՈՒՄԸ

Այս գործընթացում կարևորվում է մանկավարժի դերը, որը պետք է տիրապետի ԱՌՆ բնագավառի համապատասխան գիտելիքների և կարողությունների, որպեսզի կարողանա երեխաների մտագործունեության մեջ միավորել հանրակրթական ուսումնական ծրագրերով նախատեսված տարբեր առարկաների ԱՌՆ թեմաներին առնչվող գիտելիքներն ու կարողությունները:

ԱՌՆ ուսուցում անցած յուրաքանչյուր երեխա պետք է կարողանա ստացած գիտելիքները համադրել, վերլուծել և կիրառել կյանքում, գնահատել ստեղծված իրավիճակը և իրականացնել իրավիճակից թելադրվող անհրաժեշտ գործողություններ:

2. ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Է ԻՄԱՆԱԼ և ՊԱՏՐԱՍ ԼԻՆԵԼ

Գործողություններ տարբեր վտանգների ծագման և արտակարգ իրավիճակների ժամանակ

ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ

Վտանգավոր բնական երևույթներից մեկը, որը սպառնում է Հայաստանին՝ երկրաշարժն է: Երկրաշարժի հետևանքով առաջացած աղետները դասվում են առավել վտանգավոր տարերային աղետների շարքին:

Երկրաշարժը երկրաֆիզիկական վտանգավոր երևույթ է: Երկրաշարժերը տարբեր ծագում ունեն՝ տեկտոնական, հրաբխային, փլուզումային: Առավել հաճախակի տեղի ունեցող և առավել ավերիչ երկրաշարժերը տեկտոնական ծագման երկրաշարժերն են: Հայաստանին առանձնահատուկ են տեկտոնական երկրաշարժերը: Պետք է հիշել, որ երկրակեղևը ամուր է, բայց ամբողջական չէ, այն բաժանված է առանձին մասերի՝ սալերի: Դրանք գտնվում են միմյանց նկատմամբ շարժման մեջ, ինչի հետևանքով կուտակվում են հսկայական լարումներ: Կուտակված լարումների հանկարծակի անջատման ժամանակ տեղի է ունենում ապարների ուղղահայաց և հորիզոնական արագ խառնում, ինչն առաձգական ալիքների տեսքով տարածվում է երկրակեղևով, այդ թվում նաև մակերևույթով, որոնց հետևաքով առաջանում են ցնցումներ: Փաստորեն երկրաշարժն առաջանում է, երբ տեղի է ունենում ապարների տեղաշարժ:

Երկրաշարժի ծագման օջախը, որտեղից սկսվում են սկզբնական ցնցումները կոչվում է հիպոկենտրոն, իսկ երկրի մակերեսի այն կետը, որը գտնվում է երկրաշարժի օջախի կենտրոնի վրա՝ էպիկենտրոն:

Երկրաշարժի ինտենսիվությունը գնահատվում է 12 բալանոց MSK-64 սանդղակով:

1 բալ - մարդիկ այն չեն զգում: Գրանցվում է միայն սեյսմոգրաֆների կողմից:

2 բալ - զգում են շատ քչերը, եթե նրանք գտնվում են բարձրահարկ շենքերում, հանգիստ վիճակում:

3 բալ - զգում են նրանք, ովքեր գտնվում են շինություններում, հատկապես վերին հարկերում: Դրսում գտնվողների մեծամասնության կողմից այն որպես երկրաշարժ չի ընկալվում: Նկատվում է թրթռումներ և առարկաների թույլ ճոճում:

4 բալ - շենքերի ներսում զգում են գրեթե բոլորը, դրսում՝ քչերը: Գիշերը ոմանք արթնանում են, ամանեղենը զոնգում է: Լսվում է պատուհանների և դռների դողոց: Կահույքը ցնցվում է, կախված առարկաները նկատելիորեն ճոճվում են:

5 բալ - զգում են բոլորը, շենքերը ցնցվում են ամբողջությամբ: Գիշերը շատերն արթնանում են, ամանեղենի մի մասը և պատուհանների ապակիները կոտրվում են, պատերի ծեփի մեջ տեղ-տեղ ճաքեր են առաջանում: Կախված առարկաները ուժեղ ճոճվում են:

6 բալ - զգում են բոլորը, ինչպես շենքի ներսում, այնպես էլ դրսում: Շատերը վախից դուրս են վազում: Չամրացված կահույքը տեղաշարժվում է: Որոշ տեղերում պատերի ծեփը թափվում է: Ծխնելույզները թեքվում են: Ավերածությունը քիչ է:

7 բալ - հատուկ նախագծով կառուցված շենքերում վնասվածքները քիչ են, տիպային լավ կառույցներում՝ թույլից-չափավոր, վատ նախագծված կամ վատ կառուցված շինություններում՝ զգալի: Շենքերի ծխնելույզները շարքից դուրս են գալիս:

8 բալ - հատուկ նախագծով կառուցված շենքերում վնասվածքները թեթևակի են, տիպայինում՝ նշանակալի, վատ կառույցներում տեղի են ունենում ավերվածություններ: Թեքվում և ընկնում են վառարանային և գործարանային ծխնելույզները, սյուները և հուշարձանները: Հորատանցքերում և ջրհորներում փոխվում է ջրի մակարդակը: Երկրի մակերեսի վրա երբեմն ճեղքեր են առաջանում:

9 բալ - հատուկ նախագծով կառուցված շենքերում վնասվածքները լուրջ են, մյուսներում նկատվում է զանգվածային փլուզումներ: Երկրի մակերեսին առաջանում են բազմաթիվ ճեղքեր:

10 բալ - երկրի մակերեսին առաջացած ճեղքերի լայնությունը հասնում է մինչև 1 մետրի: Ավերվում է նույնիսկ լավ կառուցված փայտե և քարե տների մեծ մասը: Ծովում են երկաթգծի ռելսերը: Գետերի ափերի և սարալանջերի հողը սկսում է սահել:

11 բալ - կանգուն են մնում շատ քիչ երկաթբետոնե կառույցներ, փլվում են կամուրջները: Երկրի մակերեսին առաջանում են բազմաթիվ ճեղքեր: Փլուզումները համատարած են:

12 բալ - հիմնահատակ կործանում: Երկրի մակերեսին առաջանում են լայն և երկար ճեղքեր: Գետերը փոխում են հուները: Փլուզվում են լեռները, լանջերի վրա առաջանում են բազմաթիվ սողանքներ, որոնց հետևանքով երբեմն առաջանում են արհեստական լճեր:

Երկրաշարժի դեպքում մարդկանց կյանքին սպառնում է **n** թե հենց երկրաշարժը, այլ դրա հետևանքով առաջացած շենքերի մասնակի կամ լրիվ փլուզումները, պատուհանների կոտրված ապակու բեկորները, վատ ամրացված կահույքի շրջվելը, ինչպես նաև երկրորդային երևույթներ: Շատ հաճախ երկրաշարժը առաջացնում է սողանքներ, փլուզումներ, ջրհեղեղներ, սելավներ և այլն:

3. ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՂԵՏԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Զգալով երկրակեղևի տատանումները անմիջապես կազմակերպեք երեխաների տարահանումը դպրոցի շենքից: Վերցրեք դասամատյանը և օգտագործելով բոլոր ելքերը լքեք դպրոցի շենքը:
- Եթե դասարանում ունեք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ, ապա՝
 - Նախապես խաղերի կամ այլ մեթոդների միջոցով սովորեցրեք և մի քանի անգամ կրկնելով ամրապնդեք ճիշտ վարքականոնները, տարհանման ուղիները, տարհանման նշանները, որպեսզի նմանատիպ երեխաների մոտ մեխանիկական վարք ձևավորվի:
 - Այն երեխաները, ովքեր անվասայլակով են, կամ ինքնուրույն դժվարանում են տեղաշարժվել, ապա նախապես դասարանի մյուս երեխաներից ընտրեք որոշներին և նրանց սովորեցրեք, թե ինչպես պետք է երկրաշարժի ժամանակ տարհանվելիս կամ պատսպարվելիս օգնեն այդ երեխաներին: Օրինակ՝ ձեռքը բռնեն և ուղղորդեն դեպի ելք, կամ հաշմանդամության սայլակով աշակերտին օգնեն դուրս գալ դպրոցից:
 - Նրանց ընտելացրեք տարհանման գործընթացին այնպես, որպեսզի նրանք վարժվեն և նման դեպքում խուճապ չառաջացնեն, հետևեն ձեր հրահանգներին ու ճիշտ կատարեն վարքականոնները:
- Երեխաներին կանգնեցրեք անվտանգ տարածքում, կատարեք անվանականչ և դեկավարությանը զեկուցեք ներկաների և բացակաների մասին:
- Եթե չկա շենքը լքելու հնարավորություն, տեղավորեք երեխաներին հիմնական պատի երկայնքով, անկյուններում, դռների բացվածքում՝ գլխավերևում պահելով իրենց պայուսակները կամ այլ առարկաներ՝ առաստաղից հնարավոր բեկորների անջատվելու դեպքում մարմինը պաշտպանելու նպատակով: Նույն նպատակով երեխաները կարող են թաքնվել սեղանների տակ:
- Տարհանվեք շենքից՝ համաձայն տարհանման պլանի:
- Երեխաների տարահանումը դպրոցից պետք է իրականացնի այդ ժամանակ դասը վարող մանկավարժը:
- Աղետի գոտուց տարհանման անհրաժեշտության դեպքում երեխաներին փոխանցեք դասղեկին, իսկ նրա բացակայության դեպքում՝ վերցրեք պատասխանատվությունը Ձեզ վրա:
- Երեխաներին հաշվառելուց հետո՝ շարժման ընթացքում նրանց հետ անցկացրեք հրահանգավորում, և երեխաների հետ տարհանվեք անվտանգ գոտի:
- Հասնելով տարհանման վայր, անցկացրեք երեխաների վերազրանցում և զեկուցեք ժամանողների մասին:

- Ապահովեք երեխաների կեցությունը և հիշեք, որ յուրաքանչյուր մանկավարժ պատասխանատու է երեխաների կյանքի և առողջության համար՝ և վտանգավոր, և անվտանգ գոտիներում:

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Զգալով ցնցումները պահպանեք հանգստություն, և մի արեք ոչինչ, ինչը կարող է խուճապի մատնել ձեր ընկերներին (մի բղավեք):
- Եթե գտնվում եք առաջին և երկրորդ հարկերում անմիջապես վերցրեք անհրաժեշտ իրերը և շատ արագ դասարանից դուրս եկեք նախապես ճշտած ամենամանավտանգ ուղիով: Բոլոր ելքերով շատ արագ լքեք շենքը:
- Եթե ընդմիջման ժամանակ գտնվում եք դպրոցի տարածքում, ապա մոտակա ելքով լքեք շենքը:
- Դպրոցից դուրս գալուց հետո հավաքվեք հատկացված անվտանգ տարածքում և սպասեք ուսուցչի հրահանգին:
- Եթե գտնվում եք շենքի երրորդ և ավելի բարձր հարկերում, դուրս մի եկեք շենքից, այլ պատսպարվեք նրա ապահով մասերում, քանի որ երկրաշարժի տևողությունը փոքր է և չեք հասցնի շենքից դուրս գալ: Բացի այդ, շատ շենքերի թույլ մասերից են սանդուղքները և սանդղահարթակները:
- Եթե դուք գտնվում եք փլատակների տակ, խուճապի մի մատնվեք, փորձեք կողմնորոշվել տարածության մեջ և ազդակներ հաղորդել (խփեք երկաթով երկաթին, քարով թիթեղներին, խողովակներին և այլն): Հիշեք, ձեզ փնտրողներ կան:
- Փլատակում գտնվելու առաջին օրերին չհայտնաբերվելու դեպքում պետք չէ խուճապի մատնվել. անհրաժեշտ է խնայել ուժերը՝ ավելորդ շարժումներ չանել:
- Եթե ծարավ եք, իսկ վնասված ջրատար խողովակներից մոտակայքում հողը թաց է և առաջացել են ջրափոսեր, ձեր հագուստից կտրեք մի կտոր և դրա միջոցով խմեք: Բերանում փոքր և ողորկ քար պահելը նույնպես մեղմացնում է ծարավի զգացումը:
- Եթե փոշի է բարձրացել, ապա թաշկինակով կամ հագուստով ծածկեք շնչառական ուղիները:
- Հիշեք, որ ձեզ որոնում են և կփրկեն:
- Աղետի գոտուց տարահանման անհրաժեշտության դեպքում և կապի միջոցների բացակայության պայմաններում մի գնացեք տուն կամ այլ վայրեր, այլ գրանցվեք և հետևեք երեխաների ընդհանուր տարահանում իրականացնող դպրոցի ղեկավարության հրահանգներին:
- Եթե անհրաժեշտություն կա աղետի գոտուց տարահանման, ապա գրանցվեք տարահանման հանձնաժողովում և հետևեք տարահանման հանձնաժողովի ղեկավարի հրահանգներին:
- Տարահանման կետ հասնելուց հետո գրանցվեք, որպեսզի ձեր ծնողները և բարեկամները կարողանան գտնել ձեզ:

ՋՐՀԵՂԵՂ և ՍԵԼԱՎ

Ջրհեղեղը՝ ցամաքի որոշակի տարածքների ժամանակավոր ջրածածկումն է: Հայաստանը լինելով սակավաջուր երկիր այնուամենայնիվ տուժում է ջրհեղեղներից: Պատճառն այն է, որ մեզ մոտ ջրհեղեղները հիմնականում առաջանում են գետերի վարարումից, որոնք սովորաբար սկսվում են մարտի երկրորդ կեսից և շարունակվում են մինչև հունիս, երբեմն էլ հուլիս: Վարարումների միջին տևողությունը՝ 80-120 օր է, առավելագույնը 150 օր, նվազագույնը՝ 60 օր:

Պետք է նշել, որ Հայաստանը լեռնային երկիր է, հետևաբար տարածքում առկա են սելավային հոսքեր բերող ձորեր, իսկ գետերը լեռնային են, հիմնականում՝ արագահոս, որի պատճառով Հայաստանի տարածքում մեծ մասամբ ծագում են սելավներ: Սելավները բուռն, սրընթաց ցեխաջրային հոսանքներ են, որոնք պարունակում են մեծ քանակությամբ ապարների կոշտ մասնիկներ: Սելավը մի քանի ժամում այնքան նյութ կարող է գետի ավազանից դուրս բերել, որքան էրոզիան տասնյակ տարիների ընթացքում: Հզոր սելավներն իրենց ճանապարհին ավերում են կառուցվածքներն ու արգելքները, քանի որ ունեն իրենց մեջ լողացող, հարվածող մարմիններ, որոնք կոչվում են ջրաբերուկներ: Դրանք վտանգ են ներկայացնում բնակավայրերի, գյուղատնտեսության, հաղորդակցության ուղիների, և այլ կառուցվածքների համար: Սելավային գործընթացը կարելի է բաժանել երեք փուլի՝ սելավային ավազանի վերին հատվածներում ջրացեխաքարային զանգվածների կուտակում, այդ զանգվածների արագ տեղափոխում լեռնային գետի հունով վար և ցածրադիր վայրերում սելավային ջրաբերուկներով պատում: Հայաստանի Հանրապետության տարածքի 30%-ը ենթակա է սելավների ու հեղեղումների:

Ջրհեղեղի և սելավի առաջացման պատճառներն են՝

- երկարատև առատ տեղումներ
- սառցեղաշտերի և ձյան հալոցքի ժամանակ մեծածավալ և կենտրոնացված ջրի հոսք
- ջրամբարների պատվարների փլուզումներ
- ցունամիներ
- ստորգետնյա ջրերի մակարդակների հանկարծակի բարձրացում
- գետերի հունների փոփոխությունները
- ջրոլորտի վրա մարդու գործողությունների ազդեցության ակտիվացում
- հողերի էրոզիան
- հեղեղատարների, սելավատարների ժամանակին չմաքրելը:

Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Դպրոցի հանկարծակի ջրածածկման, կամ սելավի վտանգի մասին ձայնային ազդանշան լսելուց անմիջապես հետո վերցրեք դասամատյանը և երեխաներին տեղափոխեք անվտանգ վայր՝ շենքից դուրս նախօրոք պլանավորված

բարձրադիր վայր, իսկ եթե դա հնարավոր չէ, ապա բարձր հարկեր, դպրոցի տանիք:

- Եթե դասարանում ունեք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ, ապա նախապես դպրոցի ղեկավարության հետ որոշեք նրանց տարհանման մատչելի տարբերակները՝ օրինակ եթե տանիք հնարավոր չէ բարձրացնել անվասայլակով աշակերտին, ապա ով է պատասխանատու այդ երեխային գրկելու և բարձրացնելու համար: Կամ եթե դասարանում կա կույր կամ թույլ տեսողությամբ երեխա, ապա տանիք տանող ճանապարհին պատին ամրացված պետք է լինի դեղին գույնով ուղղորդող ձող:
- Հաշվեք երեխաներին և զեկուցեք ղեկավարությանը:
- Կանխեք երեխաների շրջանում համատարած խուճապը:
- Անվտանգ վայր տարհանման ժամանակ երեխաների հետ միասին պահպանեք ջրագնացների վրա անցնելու անվտանգության կանոնները: Հիշել, սելավի դեպքում, եթե հոսքի բարձրությունը 15սմ-ից անցնում է, ապա չի կարելի մտնել և անցնել հոսքի միջով, քանի որ լողացող կոշտ մարմինները կարող են հարվածել և զցել սելավային հոսքի մեջ: Հիշել՝ եթե սելավային հոսքի խորությունը 50սմ է և ավելին, ապա մեքենայով չի կարելի մտնել այդ հոսքի մեջ:
- Անվտանգ գոտի տեղափոխվելուց հետո անցկացրեք երեխաների գրանցում և հաշվառում, օգնեք նրանց տեղավորվել, և հիշեք, որ քանի դեռ երեխաները գտնվում են ձեր կողքին, դուք պատասխանատու եք երեխաների կյանքի և առողջության համար՝ և վտանգավոր, և անվտանգ գոտիներում:

Ջրհեղեղից կամ սելավից հետո

- Երեխաներին տեղյակ պահել, որ անհրաժեշտ է զգուշանալ կտրտված, կամ կախված էլեկտրալարերից:
- Մինչև շենք մտնելը հավաստիանալ, որ կոնստրուկցիաները չունեն տեսանելի վնասվածքներ:
- Սենյակները զննելիս լուցկի, կամ մոմ չօգտագործել, օգտվել ինքնաբավ լամպերից:
- Զգուշանալ թունավոր օձերից, որոնք կարող են հայտված լինել ջրային հոսանքների հետ:
- Երեխաներին բացատրել, որ խմելու ջուրն օգտագործեն միայն եռացնելուց հետո և չօգտագործեն ջրում հայտնված սննդամթերքը:
- Գազատար, ջրատար, կոյուղու համակարգերի վնասված լինելու մասին անմիջապես տեղեկացնել ղեկավարությանը և այլն:

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Հազնվեք և պատրաստեք անհրաժեշտ իրերը՝ կոշիկ, սնունդ, դեղորայք:
- Անջատեք գազը, էլեկտրականությունը, էլեկտրական սարքավորումները:
- Լքեք վտանգավոր գոտին ոտքով կամ տրանսպորտով՝ վերցնելով ձեզ հետ մթերք, խմելու ջուր, փաստաթղթերը, արժեքավոր և անհրաժեշտ իրերը:

- Եթե չեք կարողացել տարհանվել, ապա ջրի բարձրացման վտանգավոր մակարդակի դեպքում բարձրացեք տանիք և տազնապի ազդանշաններ արձակեք:
- Երբ փրկարարները կմոտենան ձեզ ջրագնացներով, նստեք դրանց մեջ, պահպանելով զգուշության կանոնները և փրկարարների բոլոր պահանջները:
- Եթե հոսքը սելավային է, այսինքն ցեխաջրային է, ապա չփորձեք ոտքով անցնել 15 սմ և ավելի բարձրությամբ հոսքով, որովհետև հարվածող մարմինները ձեզ կարող են գցել ջրացեխի հոսքի մեջ: Հնարավորինս արագ հեռացեք սելավավտանգ վայրից դեպի բարձրադիր վայրեր: Նույն ձևով վարվեք 50սմ և ավելի բարձրության դեպքում, եթե մեքենայի մեջ եք, որովհետև նման բարձրության դեպքում սելավային հոսքը կարող է մեքենային իր հետ տանել:
- Վտանգավոր գոտուց ընդհանուր տարհանման դեպքում գրանցվեք տարհանման հավաքատեղիում:
- Հեռախոսակապի հնարավորության դեպքում զգուշացրեք ծնողներին ձեր գտնվելու վայրի մասին:
- Տարհանման կետ հասնելուց հետո կրկին գրանցվեք, որպեսզի ձեր ծնողները կարողանան գտնել ձեզ:

ՌԻԺԵՂ ՔԱՄԻ (ՓՈԹՈՐԻԿ)

Ինչպես հայտնի է՝ Երկրի մակերևույթի վրա ջերմության անհավասարաչափ բաշխման պատճառով առաջացել են մթնոլորտային բարձր և ցածր ճնշման վայրեր: Մթնոլորտային բարձր ճնշման վայրից օդի զանգվածը տեղափոխվում է ցածր ճնշման վայր և առաջանում է քամի:

Քամու ուժգնությունը կախված է ճնշումների տարբերությունից, իսկ ճնշումների տարբերությունը՝ ջերմաստիճանների տարբերությունից, այսինքն՝ ինչքան մեծ է վերջինս, այնքան ուժեղ է քամին:

Քամին բնութագրվում է օդի շարժման արագությամբ, ուժգնությամբ և ուղղությամբ: Քամու արագության և ուղղության շարունակական փոփոխությունը հանգեցնում է մթնոլորտի մրրկայնության՝ անկանոնության: Մթնոլորտի երկրամերձ շերտերում քամու արագությունը փոխվում է 0-ից (անդորր) մինչև 50 մ/վ և ավելի (փոթորիկ) սահմաններում: Հայաստանի Հանրապետությունում քամու մեծ արագություններ դիտվում են հատկապես լեռնանցքներում: Այդ առումով բնորոշ է Սիսիանի լեռնանցքը, որտեղ քամու տարեկան միջին արագությունը 8,8 մ/վ է, իսկ տարեկան 86 օր ուժեղ քամիներ են լինում: Քամու ուժն արտահայտում են Բոֆորտի 12 բալլանոց սանդղակով (անգլիացի Ֆ.Բոֆորտը 1806 թ-ին առաջին անգամ կիրառել է քամու ուժը չափող սանդղակ): 0 բալլի դեպքում անդորր է. քամու արագությունը նվազագույնն է՝ 0,02 մ/վ, իսկ 12 բալլ ուժգնության դեպքում արագությունը հասնում է 30–40 մ/վ-ի. դա արդեն մրրիկ է: Մրրիկն ունենում է կորձանիչ, ավերիչ ազդեցություն. պոկվում են շենքերի տանիքները, լուսամուտները, շուռ են գալիս տնակները, թույլ սյուները, արմատախիլ են լինում ծառերը, քանդվում են կառուցվածքների պատեր, վնասվում են էլեկրասյուները, տեղաշարժվում են ծանր առարկաներ և այլն:

Փոթորիկը Բոֆորտի սանդղակով 9-11 բալլ ունեցող քամիներն են, որոնց արագությունը հասնում է 178,2-32,7 մ/վ: Փոթորիկները կարող են տեղահանել խախուտ տանիքները, կոտրել չամրացված պատուհանները, շուռ տալ թույլ սյուներն ու ծառերը, վնասել էլեկտրալարերը և այլն:

Բնության մեջ քամին մշտապես փոխում է ուղղությունը և կոչվում է հորիզոնի այն կողմի անունով, որտեղից փչում է: Պատահում է, որ տվյալ բնակավայրում տարբեր ուղղությամբ փչող քամիները հաճախակի են կրկնվում: Եթե հայտնի են քամիների ուղղությունները և դրանց կրկնությունները, կազմում են այսպես կոչված քամու վարդը, որի միջոցով, օրինակ, որոշում են, թե բնակավայրի որ կողմում կառուցեն օդն աղտոտող ձեռնարկությունները, որպեսզի փոշին, ծուխը, թունավոր գազերը բնակավայրի վրա չտարածվեն, ինչպես նաև գյուղատնտեսական և քաղաքաշինական որոշակի հարցերում մասնագետները ճիշտ կողմնորոշվեն:

Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Փոթորիկի ժամանակ ամուր փակեք պատուհանները, երեխաներին հավաքեք անվտանգ վայրում՝ պատուհաններից հեռու, որպեսզի խուսափեն ապակու կտորտանքով վնասվելուց:
- Թույլ մի տվեք, որ երեխաները մենակ լքեն դպրոցը:
- Երեխաների հետ անցկացրեք հրահանգավորում՝ փոթորիկի ժամանակ վարքի կանոնների վերաբերյալ:
- Բարձր դասարանցիներին տուն ուղարկեք միայն խմբերով:
- Միջին և փոքր դասարանցիներին տուն տեղափոխեք մեքենայով՝ մանկավարժի կամ ծնողների ուղեկցությամբ:

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Հեռու մնացեք պատուհաններից, որպեսզի պաշտպանվեք փշրվող ապակիներից, տեղավորվեք պատի կողմի նստարաններին կամ կանգնեք պատերի փորվածքներում: Կարելի է նաև պատսպարվել խուլ միջանցքներում:
- Եթե դասերի վերջում փոթորիկը չի դադարել, ապա բարձր դասարանցիները պետք է տուն գնան խմբերով՝ հեռու մնալով ծառերից, գովազդային վահանակներից, էլեկտրական լարերից, էլեկտրասյուներից: Միջին և փոքր դասարանցիներին հարկավոր է տեղափոխել մեքենաներով՝ ծնողների կամ ուսուցիչների ուղեկցությամբ: Երեխաներին մենակ թողնել չի կարելի:
- Եթե փոթորիկը վերջացել է, ապա հարկավոր է տուն վերադառնալիս պահպանել անվտանգության կանոնները: Չի կարելի դիպչել կտրված էլեկտրական լարերին:

ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ ՀՐԴԵՀՆԵՐ

Անտառում անվտանգության կանոնների պահպանում

Անտառային հրդեհը դա բուսականության անվերահսկելի այրումն է, որը տարերայնորեն տարածվում է անտառային տարածքով: Տարածման բնույթից կախված դրանք լինում են գետնատարած (գետնամերձ), սաղարթային (վերնատարած) և ստորգետնյա:

Գետնատարած հրդեհի դեպքում բոցի բարձրությունը հասնում է 50-150 սմ-ի, իսկ կրակը հարթ տարածքով տարածվում է 0,5-1,5 կմ/ժամ արագությամբ: Սաղարթային հրդեհներն ընդգրկում են անտառի վերնամասը՝ ծառերի պսակը, սաղարթը և տարածվում 8-25 կմ/ժամ, իսկ երբեմն՝ 100 կմ/ժամ արագությամբ: Ստորգետնյա հրդեհներն առաջանում են տորֆահողերում, տարածվում են օրական 2-10 մետր արագությամբ, սակայն շատ վտանգավոր են և բարդ: Անտառային ու տորֆային հրդեհների ազդող (խոցող) գործոններն են կրակը, բարձր ջերմաստիճանը, ծխապատումը և թթվածնի լիայրումը (այրումը):

Անտառային հրդեհների առաջացման պատճառները լինում են բնական ու մարդածին (անթրոպոգեն, այսինքն մարդկային գործոնով պայմանավորված): Ամենատարածված բնական պատճառ են հանդիսանում կայծակները, որոնցից առաջացած հրդեհները կազմում են ընդհանուր անտառային հրդեհների ընդամենը 7-8 տոկոսը, ինչը նշանակում է, որ անտառային հրդեհների առաջացումը հիմնականում կապված է մարդու գործունեության հետ: Երբեմն անտառային հրդեհներ կարող են առաջանալ արհեստականորեն, երբ մարդիկ անտառում հետագա պաշտպանության նպատակով այրում են ինչ-որ նյութեր: Դրանց նպատակն է հրդեհավտանգ այրվող նյութերի ոչնչացումը, անտառահատումների թափոնների վերացումը, տարածքների նախապատրաստումը տնկիների համար, պայքարը կրծողների ու անտառի հիվանդությունների դեմ և այլն: Իհարկե չպետք է մոռանալ նաև անտառի դիտավորյալ հրկիզումները, որոնք կատարվում են զանազան նպատակներով:

Օգտակար խորհուրդներ երեխաների և մանկավարժների համար

- Չի կարելի չոր խոտի մեջ նետել վառվող լուցկի կամ ծխախոտի մնացորդներ:
- Չի կարելի խարույկ վառել չոր խոտային ծածկույթում կամ փշատերև ծառերի հատվածներում:
- Անտառային գոտիներում չի կարելի այրել ծառերի տակ ընկած տերևները:
- Չի կարելի անտառում թողնել շշեր կամ ապակու բեկորներ:
- Չի կարելի անտառում թողնել դյուրավառ յուղային նյութեր:
- Չի կարելի անտառում թողնել դյուրավառ նյութերով ներծծված թղթեր և շորի կտորներ:

- Չի կարելի անտառում գործածել անսարք սնուցման համակարգ ունեցող ավտոմեքենա կամ մոտոցիկլետ, չի կարելի մեքենայի շարժիչի աշխատանքի ժամանակ բաքը լիցքավորել վառելիքով:
- Անտառում խարույկ վառելու անհրաժեշտության դեպքում պետք է պահպանել անվտանգության կանոնները՝ բացառելով կայծի ընկնելու հնարավորությունը չոր խոտի վրա:
- Եթե անտառում փոքրիկ ցածրադիր հրդեհ լինի, կարելի է այն հանգցնել ճյուղերով կամ ծածկել հողով:
- Եթե դուք հայտնվել եք հրդեհի գոտում, դուրս եկեք վտանգավոր գոտուց՝ շարժվելով կրակին ուղղահայաց, հետո շարժվեք քամուն ընդառաջ:
- Ուժեղ ծխապատման դեպքում փակեք աչքերն ու շնչեք թաց թաշկինակի միջով: Հիշեք, գետնին մոտ ծուխն ավելի քիչ է լինում:
- Վառվող շորերով չի կարելի վազել: Ավելի լավ է հանեք այն կամ հանգցրեք կրակը՝ թավալվելով գետնին:

ՀՐԴԵՀՆԵՐ

Հրդեհները ամենատարածված և ամենավտանգավոր տեխնաժին վտանգավոր երևույթներից են, որոնք կարող են ունենալ աղետալի հետևանքներ:

Հրդեհը՝ չվերահսկվող այրում է, որն ուղեկցվում է նյութական արժեքների ոչնչացմամբ և կարող է սպառնալ մարդկանց կյանքին ու առողջությանը:

Հրդեհի հետևանքի չափը կախված է վառվող նյութի քանակից և որակից, բռնկման տարածքից, այրման ժամանակից և պատճառած վնասից:

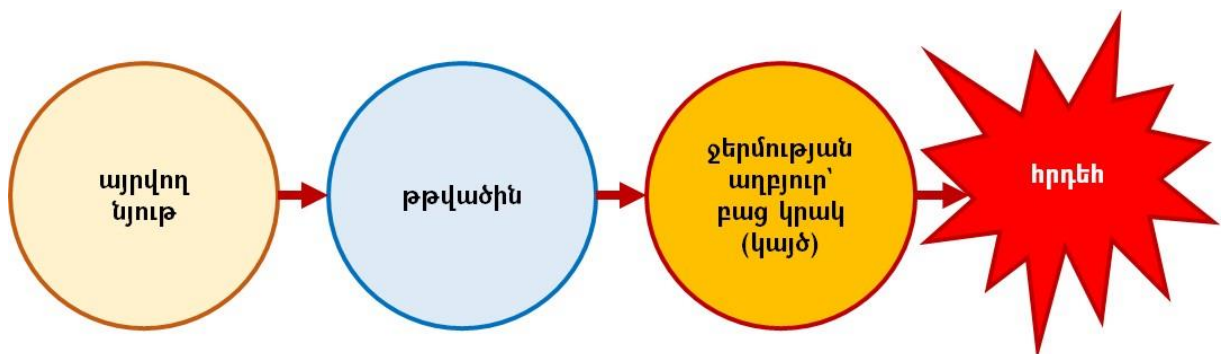
Հրդեհի ժամանակ մուրն ու ծուխը ավելի վտանգավոր են, քան կրակը, քանի որ մարդիկ ավելի շուտ շնչահեղձ են լինում ծխից ու մրից, քան այրվում կրակից: Դա բացատրվում է նրանով, որ սինթետիկ նյութերը, որոնք օգտագործվում են վարագույրերի, գորգերի, կահույքի, շինարարական և այլ իրերի արտադրության մեջ, այրվելիս թունավոր ծուխ են արձակում, որն ընկնելով մարդու շնչառական ուղիներ՝ շնչահեղձության պատճառ է դառնում:

Ամենից հաճախ հանդիպում են կենցաղային հրդեհները, որոնք հիմնականում առաջանում են այն պատճառով, որ մարդիկ չեն պահպանում հակահրդեհային կանոնները:

Հրդեհների առաջացման գործում մեծ է երեխաների դերը, ովքեր սիրում են խաղալ կրակի հետ: Դրա համար չպետք է երեխաների համար հասանելի վայրերում պահել լուցկի, կրակայրիչ և հրդեհավտանգ այլ պարագաներ:

Մեզանից ոչ ոք չի կարող համոզված լինել, որ հրդեհը կշրջանցի մեզ կամ մեր երեխաներին, այդ իսկ պատճառով պետք է տիրապետել վարքականոններին:

Պետք է հիշել, հրդեհ առաջանալու համար անհրաժեշտ է այրվող նյութ, թթվածին և կայծ, կամ կրակ: Եթե այս շղթայի գեթ մի պայմանը չլինի, հրդեհ չի առաջանա:



Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Լսելով հրդեհը ահազանգող ձայնային ազդանշանը՝ հարկավոր է միանգամից կազմակերպել երեխաների տարահանումը դպրոցից:
- Դպրոցից աշակերտների տարահանումը կազմակերպելուց առաջ համոզվել, արդյո՞ք տարահանման ուղիները պատված չեն կրակով, թանձր ծխով կամ այրման հետևանքով արտանետված թունավոր նյութերով:
- Հարկավոր է վերցնել դասամատյանը և երեխաների հետ միասին լքել դպրոցը անվտանգ ուղիներով:
- Եղանակային տաք պայմանների դեպքում կարելի է տարահանվել առանց վերնահագուստի, հավաքվել անվտանգ գոտում և հաշվառել երեխաներին:
- Եղանակային ցուրտ պայմանների դեպքում և ձմռանը հարկավոր է հագնել արտահագուստը, ծխայնացման դեպքում վերցնել հագուստը կամ լքել առանց հագուստ վերցնելու և պատսպարվել մոտակա շենքերի շքամուտքերում և մանկապարտեզներում:
- Շարժման ընթացքում հարկավոր է կանխել կուտակումները և խուճապը:
- Ձմռանը շենքի տարահանումից հետո հարկավոր է գտնել շենքերի շքամուտքում թաքնված երեխաներին և հաշվառել նրանց:
- Չի կարելի վերադառնալ այրվող դպրոցի շենք: Դա շատ վտանգավոր է:
- Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներին նախապես ծանոթացրեք և սովորեցրեք կիրառել այն պարագաները, որոնք տարահանման ժամանակ կարող են անհրաժեշտ լինել, օրինակ՝ շնչադիմակը /ռեսպիրատորը/ կամ հակազազը, պաշտպանիչ արտահագուստը:
- Եթե դասարանում ունեք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ, ապա հիշե՛ք, որ նրանք նախապես պետք է սովորած լինեն ճիշտ վարքականոնները, տարահանման նշանները, ուղիները և կիրառել այն պարագաներին, որոնք տարահանման ժամանակ կարող են անհրաժեշտ լինել, օրինակ՝ շնչադիմակը /ռեսպիրատորը/ կամ հակազազը, պաշտպանիչ արտահագուստը:
- Բացի այդ, պետք է նախապես իմանալ, թե ինչպես կազմակերպել լրացուցիչ օգնության կարիք ունեցող երեխաների տարահանումը: Օրինակը բերված է երկրաշարժի դեպքում: Դա կիրառելի է նաև հրդեհի պարագայում:

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Լսելով հրդեհը ահազանգող ձայնային ազդանշանը՝ հարկավոր է կանոնակարգված կերպով դուրս գալ դպրոցից՝ վերցնելով անհրաժեշտ իրերը և հագուստ:
- Դպրոցում կամ դասարանում մնացած իրերի հետևից առանց մեծերի թույլատվության հետ չվերադառնալ:
- Խուճապի մի մատնվեք և խուսափեք աստիճանների վրա կուտակումներից:

ԱՂԵՏՆԵՐԸ ԵՎ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱԶԵՑՈՒՄԸ

- Տարածքի ծխայնացման դեպքում փակեք շնչուղիները (քիթ, բերան) ամուր փաթաթված հագուստով (շարֆ, գլխարկ և այլն), և խոնարհված վազեք դեպի ելքը:
- Դպրոցից դուրս եկեք միայն ղեկավարության կողմից նշված ապահով ուղիներով:
- Արտահագուստը հանդերձարանից վերցնելու անհնարինության դեպքում, դպրոցը լքեք առանց դրա:
- Դպրոցից դուրս գալուց հետո, տաք եղանակի դեպքում, շարվեք հաշվառման, իսկ ցուրտ եղանակի դեպքում՝ պատասպարվեք մոտակա շենքերի շքամուտքերում:

Հիշե՛ք, եթե հրդեհ է բռնկվել տանը կամ այլ տարածքում

- Հարկավոր չէ զանգել հրդեհի բռնկման տարածքից: Հարկավոր է դուրս գալ անվտանգ գոտի և զանգահարել 911:
- Մի կանգնեք այրվող տարածքում, հարկավոր է կտորով փակել շնչուղիները և կռացած փորձել դուրս գալ տարածքից:
- Լքելով այրվող սենյակը, փակեք դուռը. դա կնվազեցնի հրդեհի տարածման ռիսկը:
- Եթե տարահանման ուղիներ չկան, ապա առանց պատուհանը բացելու կանգնեք դրա մոտ այնպես, որ նկատելի լինեք փողոցից:
- Համբերատար եղեք, խուճապի մի մատնվեք:
- Շենքում հրդեհի ժամանակ մի օգտվեք վերելակից. ամեն պահի այն կարող է անջատվել:

ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԱՐՏԱՀՈՍՔ

Քիմիապես վտանգավոր օբյեկտը՝ որտեղ պահվում, արտադրվում, վերամշակվում, օգտագործվում կամ փոխադրվում են վտանգավոր քիմիական նյութեր, որի վթարը կամ նրա ավերումը կարող է առաջացնել մարդկանց, գյուղատնտեսական կենդանիների և բույսերի կորուստ կամ քիմիական վարակում, ինչպես նաև շրջակա միջավայրի քիմիական վարակում:

Վտանգավոր քիմիական նյութ՝ որի ուղղակի կամ անուղղակի ազդեցությունը մարդու վրա կարող է առաջացնել սուր և քրոնիկ հիվանդություններ կամ մահ:

Քիմիական վթար՝ վթար քիմիապես վտանգավոր օբյեկտում, որն ուղեկցվում է վտանգավոր քիմիական նյութերի արտահոսքով կամ արտանետումով և ընդունակ է հանգեցնել մարդկանց, պարենամթերքի, սննդահումքի ու կերերի, կենդանիների և բույսերի կորստի կամ քիմիական վարակման կամ շրջակա միջավայրի քիմիական վարակման:

Քիմիական վարակ՝ շրջակա միջավայրում քիմիական վտանգավոր նյութերի տարածում այնպիսի խտություններով կամ քանակներով, որոնք որոշակի ժամանակի ընթացքում ստեղծում են սպառնալիք մարդկանց, կենդանիների և բույսերի, շրջակա միջավայրի և շինությունների համար:

Վտանգավոր քիմիական նյութերի մեծ քանակներ կենտրոնացված են քիմիական արդյունաբերության, գունավոր մետալուրգիայի, պարարտանյութերի արտադրության, ագրոարդյունաբերական, կոմունալ տնտեսության ձեռնարկություններում: Բավականին մեծ քանակությամբ վտանգավոր քիմիական նյութերը տեղափոխվում են երկաթուղային և ավտոմոբիլային տրասպորտով:

Հարկ է նշել, որ Հայաստանում վտանգավոր քիմիական նյութերի առավել տարածված տեսակների շարքին կարելի է դասել ամոնիակը և քլորը:

Վտանգավոր քիմիական նյութերից պահեստավորված քանակներ կան Հայաստանի Հանրապետության համարյա բոլոր քաղաքներում: Բանջարեղենի բազաներում և սառնարաններում որպես սառեցնող նյութ օգտագործվում է ամոնիակ, իսկ խմելու ջրերի նախապատրաստման և կենցաղային կեղտաջրերի մաքրման կայաններում օգտագործվում է քլոր: Վերջինս օգտագործվում է նաև որոշ կազմակերպություններում:

Քիմիական վտանգավոր օբյեկտներում վթարների հիմնական պատճառ կարող են հանդիսանալ .

- սարքավորումների կառուցվածքային, մոնտաժման տեխնիկական թերությունները.
- անձնակազմի գործողությունների սխալները կամ շահագործման կանոնների անկանխամտածված խախտումները.
- արտաքին ազդակները՝ տարերային աղետները, ահաբեկչական ակտը, թռչող սարքերի անկումները և այլն:

Քիմիական վտանգավոր օբյեկտներում վթարներ հաճախ են տեղի ունենում, սակայն դրանցից բոլորը չեն, որ բերում են մարդկային դժբախտ դեպքերի ու զոհերի, մեծ մասամբ դրանք սահմանափակվում են վտանգավոր նյութերի արտանետումներով:

Վերջին տարիներին աշխարհում տեղի ունեցած տեխնոլոգիական վթարների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ նկատվում է դրանց թվաքանակի և առաջացրած վնասի աճի միտում: Ընդհանրապես վթարային իրավիճակները, որոնց հետևանքով առաջանում են վտանգավոր քիմիական նյութերի վտանգավոր արտանետումներ և արտահոսքեր, հրդեհներ և այլն, տեղի են ունենում գրեթե ամեն օր: Այդ ամենը խոսում է այն մասին, թե ինչքան կարևոր են վտանգավոր քիմիական նյութերից բնակչության պաշտպանության հիմնախնդիրների ժամանակին լուծումը:

Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Վտանգավոր քիմիական նյութերի արտահոսքով վթարի ահազանգ ստանալուց հետո փակել դպրոցի բոլոր պատուհանները:
- Հիշել, որ քիմիական նյութերի արտահոսքի դեպքում կարելի է կիրառել պաշտպանության բոլոր երեք ձևերը՝ պատսպարում, տարհանում և անհատական միջոցներով պաշտպանություն:
- Երեխաներին նախապես սովորեցրեք տիրապետել անհատական պաշտպանական միջոցներին՝ շնչադիմակ, հակազագ, արտաքին պաշտպանիչ հագուստ, որպեսզի նմանատիպ իրավիճակի դեպքում նրանք ավելորդ խուճապ ու անկառավարելի վարք չցուցաբերեն: Սա կիրառել նաև **ռադիոակտիվ նյութերի արտահոսքով վթարների ժամանակ**:
- Ապահովեք երեխաներին անհատական պաշտպանական միջոցներով՝ շնչադիմակ, հակազագ, հնարավոր պաշտպանիչ արտաքին հագուստ կամ օգտագործեք ձեռքի տակ եղած կտորները, որոնք հարկավոր է թրջել: Հետևեք հետագա հրահանգներին:
- Նախապես ղեկավարության հետ որոշեք, թե ինչպես եք տարհանելու այն երեխաներին, ովքեր ունեն կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք:
- Շարել երեխաներին՝ շենքից դուրս գալու և տարհանման գոտի տեղափոխվելու համար: Վերցնել դասամատյանը:
- Հրահանգավորել՝ վարակված տարածքով անցնելիս, շարժվել քամու ուղղությանն ուղղահայաց:
- Երեխաների հետ տարհանվել անվտանգ գոտի:
- Տարհանման վայր հասնելուն պես հաշվառել երեխաներին:
- Կազմակերպել սանիտարական մշակում և տեղավորել երեխաներին:
- Եթե հայտնի է, որ տեղի է ունեցել ամոնիակի արտահոսք, ապա երեխաներին կարելի է պաշտպանել նրանց պատսպարելով շենքի նկուղային կամ ներքին հարկերում, քանի որ ամոնիակի տեսակարար կշիռը օդի տեսակարար կշռից փոքր է և այն բարձրանում է վերին հարկեր:

- Եթե հայտնի է, որ տեղի է ունեցել քլորի արտահոսք, ապա երեխաներին կարելի է պաշտպանել նրանց պատսպարելով շենքի վերին հարկերում, քանի որ քլորի տեսակարար կշիռը մեծ է օդի տեսակարար կշռից և քլորն իջնում է շենքի նկուղային հարկեր:
- Եթե դասարանում ունեք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ, ապա նախապես նրանց ընտելացրեք և սովորեցրեք անհատական պաշտպանական միջոցներին՝ շնչադիմակ, հակագազ, արտաքին պաշտպանիչ հագուստ, որպեսզի նմանատիպ իրավիճակի դեպքում նրանք ավելորդ խուճապ ու անկառավարելի վարք չցուցաբերեն: Սա կիրառելի նաև **ռադիոակտիվ նյութերի արտահոսքով վթարների ժամանակ:**

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Վտանգավոր քիմիական նյութերի արտահոսքով վթարի ահագանգ ստանալուց հետո մնալ դպրոցում՝ մինչև դպրոցի ղեկավարության հրամանը:
- Հազնել անհատական պաշտպանական միջոցները (շնչադիմակ, հակագազ), դրանց բացակայության դեպքում ձեռքի տակ եղած միջոցները /շարՖ, թաշկինակ/ թրջել և փակել դեմքը:
- Փակել պատուհանները:
- Դպրոցի շենքից դուրս գալուց առաջ հարկավոր է առավելագույնս պաշտպանել մաշկային ծածկույթը (ձեռքեր, դեմք և այլն):
- Հարկավոր է տարհանվել արագ և առանց խուճապի:
- Հարկավոր է լսել մանկավարժի հրահանգները հետագա գործողությունների վերաբերյալ:
- Վարակված տարածքով անցնելիս հարկավոր է պահպանել անվտանգության հետևյալ կանոնները՝
 - ✓ Շարժվել արագ, բայց չվազել. Փորձել շարժվել առանց փոշի բարձրացնելու:
 - ✓ Շրջանցել մառախլապատ գոյացությունները:
 - ✓ Չդիպչել և չհենվել շրջապատի առարկաներին:
 - ✓ Չքայլել ջրի կաթիլների և փոշիանման գոյացությունների վրայով:
 - ✓ Մաշկի, շորերի, կոշիկների վրա քիմիական նյութերի հայտնաբերման դեպքում հեռացնել այն ձեռքի տակ գտնվող միջոցներով (բինտ, թաշկինակ, կտոր) և լվանալ ջրով կամ այլ մաքուր հեղուկով: Եթե դա ինքնուրույն անել չեք կարող, ապա խնդրեք որևէ մեծահասակի, որ ձեզ օգնի:
- Մինչև մեծահասակները չթույլատրեն, չհանեք անհատական պաշտպանական միջոցները՝ շնչադիմակ, հակագազ, կամ թաշկինակը, շարՖը, որը կապել էիք պաշտպանվելու համար:
- Անվտանգ գոտի գալուց հետո հետևեք մեծահասակների բոլոր հրահանգներին:
- Անվտանգ գոտի գալուն պես հարկավոր է գրանցվել և անցնել սանիտարական մշակում:

ԱՀԱՐԵԿԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

Ահաբեկչությունը՝ քաղաքական, կրոնական կամ նմանօրինակ նպատակներից դրդված բռնության կիրառումն է: Հայտնի են ահաբեկչության շատ տեսակներ: Դրանք կապված են նպատակների, ազդեցության մասշտաբների, իրականացման ձևերի և այլ գործոնների հետ: Օրինակ՝ ըստ իրականացման ձևերի ահաբեկչության տեսակներն են՝ սպանություններ, պայթյուններ և հրդեհումներ, պատանդներ վերցնել, միջուկային կամ ճառագայթային ահաբեկչություն, էկոլոգիական ահաբեկչություն, տրանսպորտային ահաբեկչություն, տեղեկատվական ահաբեկչություն, էլեկտրոնային ահաբեկչություն, կենսաբանական ահաբեկչություն և այլն: Ահաբեկչության սուբյեկտները նույնպես բազմաթիվ են: Օրինակ ահաբեկչություն կարող են իրականացնել միայնակ մարդիկ, հանցագործ խմբեր, էթնիկ կլաններ, կրոնական սեկտեր, ծայրահեղական քաղաքական միավորումներ, պետության հատուկ ծառայություններ, միջազգային ահաբեկչական կազմակերպություններ և այլն:

Երբ զինյալ անհատներ կամ խմբավորումներ, թեկուզ և քաղաքական արդարացի նպատակներից ելնելով, բիրտ ուժ են կիրառում անզեն և խաղաղ քաղաքացիների դեմ, նրանց արարքն անհերքելիորեն ահաբեկչական է:

Օգտակար խորհուրդներ երեխաների և մանկավարժների համար

Նկատելով լքված իր, առարկա, որը հնարավոր է պայթյունավտանգ լինի, օրինակ՝ ձգված մետաղալար, լար, պայուսակ, տուփ, խաղալիք, հեռախոս և այլն, մի դիպչեք և մի թույլատրեք, որ այլոք դիպչեն: Անհապաղ դիմեք ոստիկանության աշխատակիցներին: Այդ առարկաները կարող են գցած լինել շքամուտքում, շենքի բակում, աղբամանների կողքին, մեքենայի մեջ և այլն:

ՊԱՏԱՆԴ

Պատանդ, անձ, որին պատանդ վերցնող կողմն առևանգում և պահում է, որպեսզի որևէ պետության, կազմակերպության կամ անհատների ստիպի կատարելու որոշակի պահանջներ կամ պարտավորություններ: Որպես կանոն՝ պատանդ վերցվում է պատերազմական գործողություններին անմիջաբար չմասնակցողներից, քաղաքացիական բնակչությունից, զենքը վայր դրած զինվորական անձնակազմից, հիվանդության, վիրավորվելու կամ այլ պատճառներով ռազմական գործողությունից դուրս մնացած անձանցից:

Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Երեխաների հետ միասին պատանդ լինելու դեպքում հարկավոր է հանգիստ կառավարել իրադրությունը՝ խուճապից խուսափելու համար: Հատկապես այն երեխաների հետ, ովքեր ունեն կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք, օրինակ՝ աուտիզմ ունեցող երեխաները, որոնց վարքը նման իրավիճակում դառնում է անկառավարելի: Փորձեք կառավարել նրանց վարքը: Խնդրեք հանցագործներից վերցնել այն առարկան կամ իրը, որը կհանգստացնի այդ երեխային: Փորձեք հանգիստ, առանց ագրեսիայի, բացատրել հանցագործներին, որ այդ երեխաները հատուկ կարիք ունեն:
- Հանգիստ, առանց սադրանքի, փորձեք բանակցություններ վարել հանցագործների հետ, հիշեք նրանց արտաքինը, հագուստը, խոսքը:
- Երեխաների հետ միասին կատարեք նրանց բոլոր պահանջները:
- Փրկարարական աշխատանքների ժամանակ հանգիստ ղեկավարեք երեխաների գործողությունները:
- Ազատվելու դեպքում երեխաներին դուրս բերեք անվտանգ ուղիներով:

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Սահմանափակեք ամեն տեսակի շփում հանցագործների հետ և ձեր գործողություններով կամ խոսքերով մի առաջացրեք նրանց մոտ ագրեսիա:
- Փորձեք հիշել հանցագործների արտաքին տեսքը՝ աչքերի գույնը, մազերի ձևը, հասակը, հագուստը, կոշիկները, վարքի և խոսքի առանձնահատկություններ:
- Մի արձագանքեք հանցագործների սադրիչ գործողություններին, հարցեր մի տվեք և փորձեք չնայել նրանց աչքերին:
- Կատարեք ահաբեկիչների պահանջները և ամեն տեսակի գործողության համար թույլտվություն հարցրեք:
- Հատուկ նշանակության ստորաբաժանումների գործողությունների ժամանակ հեռու գնացեք պատուհաններից և դռներից, պատասպարվեք սեղանի, աթոռների կամ բազկաթոռների տակ և ձեռքի տակ հասանելի իրերով փակեք ձեր մարմինը փամփուշտներից:
- Փրկարարական գործողությունների ժամանակ մի վերցրեք հանցագործների զենքը, քանի որ ձեզ կարող են շփոթել հանցագործի հետ և կրակել ձեզ վրա:

ԱՂԵՏՆԵՐԸ ԵՎ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱԶԵՑՈՒՄԸ

Եվ հիշե՛ք, փրկարարական աշխատանքների ժամանակ խստիվ հետևեք բոլոր հրահանգներին, ինքնական ոչ մի գործողություն չանեք:

- Ազատվելու դեպքում՝ հարկավոր է փախչել շենքից տարբեր ուղղություններով:

ՌԱԴԻՈԱԿՏԻՎ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԱՐՏԱՀՈՍՔ

Ճառագայթային իրավիճակը - իրադրություն է, որը ստեղծվել է որոշակի տարածքի վրա միջուկային տեխնոլոգիաների օբյեկտների վթարի, ռադիոակտիվ նյութ տեղափոխող տրանսպորտի վթարման, հակառակորդի կողմից միջուկային զենքի կիրառման կամ ահաբեկչական նպատակներով ռադիոակտիվ միջոցների օգտագործման հետևանքով, ինչը հանգեցրել է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, կենդանիների կորուստների, մարդկանց առողջության և շրջակա միջավայրի վնասի, զգալի նյութական կորուստների, որոնց արդյունքում մարդկանց կենսագործունեության բնականոն պայմանները կխախտվեն:

Ռադիոակտիվություն (ճառագայթակտիվություն, ռադիոակտիվ տրոհում), որոշակի քիմիական տարրերի անկայուն իզոտոպների ինքնաբերաբար փոխակերպումը մեկ այլ քիմիական տարրի իզոտոպի, որն ուղեկցվում է էներգիայի և տարրական մասնիկների արձակմամբ: Այդ շարժընթացը կոչվում է ռադիոակտիվ տրոհում, իսկ տրոհվող միջուկները՝ ռադիոակտիվ միջուկներ: Կենսաբանական հյուսվածքները քայքայող և մուտացիաներ առաջացնող անկայուն իզոտոպները կամ դրանք պարունակող նյութերը կոչվում են ռադիոակտիվ նյութեր: Ռադիոակտիվությունը լինում է բնական՝ պայմանավորված միջավայրում (օրինակ՝ հանքահորերում) առկա ռադիոակտիվ տարրերով, և արհեստական՝ առաջացած մարդու տնտեսական գործունեության հետևանքով (օրինակ՝ ԱԷԿ-ների շահագործումից, միջուկային զենքի փորձարկումից և այլն): Ռադիոակտիվությունը քայքայում է բնական էկոհամակարգերը և վտանգավոր է կենդանի օրգանիզմների ու մարդու առողջության համար:

Ճառագայթային իրավիճակը բնութագրվում է ռադիոակտիվ վարակման մասշտաբներով և աստիճանով:

Ճառագայթների ախտահարման մեխանիզմը պատկերացնելու համար պետք է իմանալ գոյություն ունեցող այն երկու ուղիները, որոնցով ճառագայթները թափանցում են հյուսվածքներ և դրանք ախտահարում: Առաջինը՝ արտաքին ճառագայթահարումն է, որի ճառագայթման աղբյուրը գտնվում է օրգանիզմից դուրս: Գամմա ճառագայթները, ինչպես նաև նեյտրոններն օժտված են մեծ թափանցունակությամբ և կարող են անցնել ոչ միայն մարմնով, այլև շատ ավելի հաստ պաշտպանիչ շերտերի միջով: Բետա ճառագայթների թափանցունակությունն ավելի փոքր է և այն կարող է թափանցել մաշկի մակերեսային շերտերը:

Երկրորդ ուղին ներքին ճառագայթահարումն է, երբ ռադիոակտիվ նյութերը թափանցում են օրգանիզմ՝ շնչառության միջոցով, սննդամթերքի հետ, վնասված մաշկի և, իհարկե, նաև անվնաս մաշկի միջով: Գտնվելով օրգանիզմում՝ ալֆա, բետա և գամմա ճառագայթները կարող են լուրջ վտանգ ներկայացնել, իսկ առավել վտանգավորն ալֆա ճառագայթներն են, որոնք, անշուշտ, առողջ մաշկի

միջով չեն կարող թափանցել, դրանից կարելի է պաշտպանվել նույնիսկ բարակ թղթի շերտով, բայց օրգանիզմում ընդունակ են առաջացնելու խոր փոփոխությաններ:

Արտաքին ճառագայթումից պաշտպանվելու համար գոյություն ունեն 3 գործոններ՝ ժամանակը, տարածությունը և պաշտպանիչ էկրանները:

Հարկ չի համարվում երկար խոսել ժամանակի և տարածության մասին, որովհետև պարզ է՝ որքան ճառագայթահարման ժամանակի տևողությունը կարճ է, և տարածությունը՝ մեծ, այնքան ճառագայթման ազդեցությունը փոքր կլինի:

Հայաստանի Հանրապետությունում ամենահավանական ճառագայթային իրավիճակ կարող է ստեղծվել Մեծամորի ատոմակայանի վթարի դեպքում, ինչը կհանգեցնի տարածքի ճառագայթային աղտոտման, տեղական արտադրության սննդամթերքի և ջրի վարակման, մարդկանց բնական կենսագործունեության խախտման:

Ա. Օգտակար խորհուրդներ մանկավարժի համար

- Ռադիոակտիվ նյութերի արտահոսքով վթարի ահազանգ ստանալուց հետո անհրաժեշտ է պաշտպանել ձեր և երեխաների վահանագեղձն ու շնչառական օրգանները: Վահանագեղձի պաշտպանության համար ընդունել կալի յոդի հաբեր, դրանք տալ նաև երեխաներին: Եթե դրանք չկան, ապա փոխարենն օգտագործել յոդի համապատասխան լուծույթ: Բաժանել շնչադիմակներ, առկայության դեպքում նաև հակազագեր:
- Փակել պատուհանները: Երեխաներին պատուհաններից հեռու նստեցնել: Սենյակը դարձնել հնարավորինս հերմետիկ:
- Պատրաստվել կազմակերպված տարհանման՝ վերցնելով դասամատյանը երեխաների հետ անցկացնել հրահանգավորում՝վարակված տարածքներով ապահով տեղաշարժման վերաբերյալ:
- Հասնելով տարհանման վայր հարկավոր է գրանցվել:
- Տարհանվել երեխաների հետ անվտանգ գոտի:
- Տարհանման վայր հասնելուն պես հաշվառել երեխաներին:
- Իրականացնել սանիտարական մշակում և տեղավորել երեխաներին:

Բ. Օգտակար խորհուրդներ երեխաների համար

- Ռադիոակտիվ նյութերի արտահոսքով վթարի ահազանգ ստանալուց հետո անհրաժեշտ է ընդունել կալի յոդի հաբեր, կամ յոդի համապատասխան լուծույթ, որոնք կտան ձեզ մեծահասակները և պաշտպանել շնչառական օրգանները անհատական պաշտպանական միջոցներով՝ հագնել հակազագ, շնչադիմակ կամ կիրառել ձեռքի տակ առկա միջոցները՝ թաշկինակներ, շարֆ, այլ նմանատիպ կտորներ:
- Տեղավորվել պատուհաններից հեռու:
- Փակել բոլոր պատուհանները:

- Պատրաստվել կազմակերպված տարհանման: Խուճապի չմատնվել, լսել մանկավարժի հրահանգները:

Դպրոցից վարակված տարածք գալուց հետո հարկավոր է պահպանել հետևյալ կանոնները՝

- չհանել անհատական պաշտպանական միջոցները,
- շարժվելիս խուսափել փոշի բարձրացնելուց,
- առանց անհրաժեշտության չդիպչել ոչնչի և չնստել,
- ուտել, կամ ջուր խմել միայն այն դեպքում, երբ մեծահասակները ձեզ կբաժանեն սնունդ և ջուր, մնացած պարագայում ինքնակամ ոչ մի տեղից ջուր կամ սնունդ չվերցնել: Ուտել միայն լվացվելուց հետո, որպեսզի խուսափեք ներքին ճառագայթահարումից,
- լվանալ աչքերը մաքուր ջրով, ողողել բերանը և կոկորդը:

4. ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Յուրաքանչյուր աղետ² ինքնին համարվում է սթրես³ մարդու համար: Իսկ սթրեսի առաջացումն ու հաղթահարումը պայմանավորված է ոչ այնքան օբյեկտիվ, որքան սուբյեկտիվ գործոնով՝ անձի առանձնահատկություններով, իրավիճակի գնահատումամբ, առաջադրվող պահանջների հետ իր ուժերի ու կարողությունների համեմատմամբ:

Պետք է նկատել, որ սթրեսային ազդեցությունների նկատմամբ առավել խոցելի են երեխաները, հատկապես այն երեխաները, ովքեր ունեն կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք՝ ֆիզիկական կամ մտավոր սահմանափակումներ, տեսողության, լսողության, խոսքի, վարքային խանգարումներ, հաղորդակցման առանձնահատկություններ՝ օրինակ աուտիզմ ունեցող երեխաները: Որպես կանոն՝ նրանց մոտ առկա է տագնապի և լարվածության բարձր մակարդակ, փոփոխվող պայմաններին ոչ արդյունավետ հարմարում, սթրեսին տևական հուզական հակազդում և ներքին ռեսուրսների արագ հյուծում:

Հետադետային շրջանում հոգեբանական առաջին օգնություն ցուցաբերելու նպատակով պետք է հաշվի առնել կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները, ֆիզիկական և մտավոր կարողությունները:

Ի՞նչ է հոգեբանասոցիալական առաջին օգնությունը

Հոգեբանական առաջին օգնությունը հնարների, մարդասիրական աջակցության և գործնական օգնության կարճատև միջոցառումների համակարգ է, որը թույլ է տալիս արտակարգ իրավիճակում հայտնվելու դեպքում օգնել ինքդ քեզ և շրջապատողներին:

Հոգեբանասոցիալական առաջին օգնությունն ենթադրում է.

- «չպարտադրված» հոգատարության և աջակցության տրամադրում,
- կարիքների և մտահոգությունների գնահատում,
- աջակցություն հիմնական պահանջմունքների բավարարման հարցում (օր.՝ սնունդ, ջուր, անհրաժեշտ հագուստ, դեղորայք, եթե օգնության կարիք ունեցողը հաշմանդամություն ունեցող երեխա է, ապա պետք է բավարարել առաջին հերթին նրա պահանջմունքները, օրինակ՝ անհրաժեշտ է

² Աղետ - պատահար է, որն առաջանում է բնական կամ տեխնաձին արտակարգ իրավիճակների արդյունքում՝ իր հետ բերելով մարդկային կամ նյութական կորուստներ:

³ Սթրես - առաջացել է անգլ. „stress“, բառից, որը նշանակում է «ճնշում», «լարվածություն»: Օրգանիզմի ընդհանուր և առանձնահատուկ հարմարվողական ռեակցիան զանազան արտաքին և ներքին ազդեցությունների (սթրեսորների) նկատմամբ:

անվասայլակ, քայլասայլակ, անթացուպեր, լսողական սարք, կամ այդ լսողական սարքի մարտկոցը, ձեռնափայտ՝ տարածքում կողմնորոշվելու համար և այլն,

- սփոփել և օգնել, որպեսզի իրենց հանգիստ զգան,
- օգնել ստանալ տեղեկատվություն, օգտվել ծառայություններից և սոցիալական աջակցությունից.
- պաշտպանել հետագա վնասներից:

Հոգեբանասոցիալական առաջին օգնությունը.

- չի տրամադրվում բացառապես մասնագետի կողմից,
- մասնագիտական խորհրդատվություն չէ,
- կլինիկական կամ հոգեբուժական միջամտություն չէ,
- հոգեբանական հարցաքննություն չէ,
- չի նշանակում խնդրել ինչ-որ մեկին վերլուծել, թե ի՞նչ է պատահել իր հետ, կամ համադրել իրադարձություններն ու ժամանակը,
- չի ենթադրում մարդկանց ստիպել ձեզ պատմելու իրենց պատմությունը,
- չի նշանակում մարդկանց խնդրել մանրամասնել, թե ինչպե՞ս են իրենց զգում կամ թե ի՞նչ է տեղի ունեցել:

Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ հոգեբանասոցիալական առաջին օգնությունը

Մարդիկ գործում են ավելի արդյունավետ և երկարատև, եթե նրանք.

- զգում են իրենց պաշտպանված, կապի մեջ են այլ մարդկանց հետ, հանգիստ են և հույսով լեցուն,
- ունեն սոցիալական, ֆիզիկական և հուզական աջակցություն ստանալու հնարավորություն,
- վերականգնում են իրենց ինքնակառավարման զգացումը՝ կարողանալով օգնել իրենք իրենց:

Հոգեբանասոցիալական առաջին օգնություն ցուցաբերելու դեպքում անհրաժեշտ է հետևել հետևյալ կանոններին.

- Անհրաժեշտ է հոգալ սեփական անվտանգության մասին: Գտնվելով սթրեսային իրավիճակում և ապրելով տառապանք՝ երեխան հաճախ չի հասկանում ի՞նչ է անում, այդ պատճառով կարող է լինել վտանգավոր, ագրեսիվ: Բացի այդ, եթե երեխան ունի կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք՝ օրինակ աուտիզմ ունեցող երեխա է, նման իրավիճակում նա կարող է ցուցաբերել ագրեսիա՝ գռռալ, կծել, հարվածել, մոտիկ չթողնել, ինքն իրեն վնասել:

- Նման դեպքում հարկավոր է այդ երեխաներին օգնել նեղ մասնագետների հետ համատեղ՝ օրինակ հատուկ մանկավարժի կամ հոգեբանի, ով տիրապետում է որոշակի մեթոդների և կարող է այդպիսի երեխաներին հանգստացնել:
- Հոգացե՛ք ֆիզիկական օգնության մասին: Վստահ եղե՛ք, որ տուժածը չունի ֆիզիկական տրավմաներ, սրտի հետ կապված խնդիրներ: Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք առաջին բժշկական օգնության, կանչեք շտապ բժշկական օգնություն:

Միայն այն դեպքերում, երբ ինչ-ինչ պատճառներով բժշկական օգնությունը չի կարող մոտենալ կամ ուշանում է, ձեր գործողությունը կարող է լինել հետևյալը՝

- խոսեք տուժածի հետ այն մասին, որ արվում է ամեն ինչ նրան արագ օգնության ցուցաբերելու համար,
- հաղորդեք տուժածին տեղեկատվություն այն մասին, որ շրջապատող աշխարհը ձգտում է նրան օգնել և անում է ամեն ինչ արագ օգնության հասնելու համար,
- հուշեք նրան, թե ինչպես է անհրաժեշտ պահել իրեն, որպեսզի նա առավելագույնս խնայի իր ուժերը: Խնդրեք, որ շնչի դանդաղ, ոչ խորը և քթով, ինչը հնարավորություն կտա խնայել խոնավությունը և թթվածինը օրգանիզմում,
- արգելեք տուժածին կատարել ինքնուրույն գործողություններ: Տուժածները չպետք է որևէ ֆիզիկական ջանք գործադրեն ինքնաէվակուացիայի ուղղությամբ, ինչը կարող է վնաս պատճառել իրենց,
- խորհուրդ տվեք փակել աչքերը, որը կօգնի գտնվել նիրհի վիճակում և խնայել ուժերը,
- հեռացրե՛ք նրանից առարկաները, որոնք իրենցից պոտենցիալ վտանգ են ներկայացնում:

Գտնվելով երեխայի կողքին, ով հոգեկան տրավմա է ստացել, կարևոր է չկորցնել ինքնակառավարումը: Երեխայի վարքագիծը չպետք է վախեցնի, նյարդայնացնի կամ զարմացնի ձեզ: Նրա վիճակը, արարքները, հույզերը նորմալ հակազդում են արտակարգ իրավիճակներին: Բացի այդ տուժածը միշտ զգում է իրեն անկեղծ օգնելու դիմացինի ցանկությունը, ձայնի տոնայնությունից և ուժով կամ կեղծ օգնության փորձը ամեն դեպքում անարդյունավետ է:

Եթե զգում եք, որ պատրաստ չեք օգնություն ցույց տալ երեխային, վախենում եք կամ զզվում, ավելի լավ է արագ գտնել նրան, ով կարող է օգնել: Մի՛ խաբեք երեխային և մի՛ տվեք նրան կեղծ հույսեր:

Մանկավարժը պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնի.

- այն երեխաներին և դեռահասներին, ովքեր հեռու են իրենց ծնողներից և/կամ խնամակալներից,

- այն երեխաներին, ովքեր ունեն հատուկ կարիքներ՝ հենաշարժողական խնդիրներ, քրոնիկ հիվանդություններ, լսողության, տեսողության և մտավոր խնդիրներ:

Մանկավարժը պետք է կանխատեսի և պատկերացում ունենա, թե աղետի ժամանակ կամ հետո երեխաների մոտ ինչպիսի հակազդումներ կդրսևորվեն՝

- ֆիզիոլոգիական ախտանշաններ /դող, գլխացավ, ախորժակի բացակայություն, ցավ, հոգնածություն, խոսելու անկարողություն/,
- անհանգստություն, վախ,
- լաց, վիշտ և տխրություն,
- մեղքի, անոթի զգացում,
- ապրածի համար հպարտություն,
- դյուրագրգռություն և զայրույթ,
- շփոթվածության զգացում, զարմանք և այլն:

5. ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱՐՁԱԳԱՆՔՆ ԱՂԵՏԻ/ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Վաղ տարիքում երեխաներն արձագանքում են իրենց անմիջական միջավայրում տեղի ունեցած փոփոխություններին: Նրանք կարող են արձագանքել վարքի կամ խոսքի մանրամասներին կամ որոշ հատվածներին, սակայն ունակ չեն ամբողջացնել և համակարգել իրադարձությունները: Երեխաները կարող են մտապահել ճգնաժամային իրադարձությունը և հետագայում դրսևորել խաղերի կամ իրենց իսկ վարքի միջոցով: Երեխայի համար ամենամեծ սպառնալիքը լքված լինելն է: Փոքրիկները ամբողջովին կախված են մեծերից՝ հիմնական պահանջմունքների բավարարման տեսանկյունից, ինչպիսիք են սնունդը, ջուրը, ջերմությունը և պաշտպանվածությունը: Եթե նրանց ամբողջովին լքում են, ապա նրանց կյանքը հայտնվում է վտանգի տակ, բարձրանում է վնասվելու ռիսկը:

Բոլոր տարիքային խմբերին բնորոշ հետևյալ արձագանքները.

- վախի զգացում, որ աղետը նորից կկրկնվի,
- անհանգստություն, որ իրենց սիրելիները կամ իրենք կվնասվեն կամ կբաժանվեն,
- վախի զգացում, որ իրենց տունը ոչնչացված կտեսնեն,
- վախի զգացում, որ ծնողներից և քույր/եղբայրներից կբաժանվեն,
- քնի խանգարումներ,
- լաց, վիշտ և տխրություն, անհանգստություն,
- ֆիզիկական ախտանշաններ /դող, գլխացավ, ախորժակի բացակայություն, ցավ, հոգնածություն, խոսելու անկարողություն/,
- դյուրագրգռություն և զայրույթ,
- շփոթվածության զգացում, զարմանք:

6. ԻՆՉՊԵՐՍ ՕԳՆԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐ ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՀԱԿԱԶԴՈՒՄՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ ՎԱԽ

Վախը ժամանակ առ ժամանակ յուրաքանչյուր մարդու կողմից ապրվող հույզ է, որը մեզ հետ է պահում դիսկային, վտանգավոր արարքներից: Վախը վտանգավոր է դառնում, երբ այն արդարացված չէ (մարդը վախենում է նրանից, ինչը նրա համար վտանգ չի ներկայացնում) կամ ուժեղ է այնքան, որ զրկում է մարդուն մտածելու և գործելու ունակությունից:

Մի անգամ առաջացած վախը կարող է երկար ժամանակ մնալ երեխայի հոգեկանում: Այդ դեպքում այն կսկսի խանգարել ապրել նրան՝ ստիպելով հրաժարվել որոշակի գործողություններից, արարքներից, հարաբերություններից: Որքան երկար է երեխան ապրում իր վախի հետ, այնքան ավելի դժվար է նրա համար դրա դեմ պայքարելը: Այդ իսկ պատճառով, որքան ավելի շուտ երեխան հաղթահարի իր վախը, այնքան ավելի քիչ հավանական է, որ անսպասելի, վտանգավոր հանգամանքներին ի պատասխան ծագած հույզը կվերածվի երկարատև հոգեբանական խնդրի:

Օգտակար խորհուրդներ

- Մի՛ թողեք երեխային միայնակ, քանի որ վախը դժվար է հաղթահարել միայնակության մեջ:
- Խոսեք երեխայի հետ այն մասին, թե ինչից է նա վախենում: Կան կարծիքներ, որ այդպիսի զրույցները միայն սրում են վախը, սակայն գիտնականները վաղուց ապացուցել են, որ երբ մարդը բարձրաձայնում է իր վախը, այն թուլանում է: Այդ իսկ պատճառով, եթե երեխան խոսում է այն մասին, թե ինչից է վախենում, աջակցեք նրան, խոսեք նրա հետ այդ թեմայի շուրջ, տվեք հնարավորություն արտահայտվելու:
- Նույնիսկ եթե դուք կարծում եք, որ վախը չարդարացված կամ անհեթեթ է, պետք չէ փորձել համոզել երեխային դրանում հետևյալ արտահայտություններով. «Մի՛ մտածիր այդ մասին», «Դա անհեթեթություն է», «Դա հիմարություն է»: Երբ մարդը գտնվում է նման վիճակում, նրա համար վախը լուրջ է և հուզականորեն հիվանդագին:
- Եթե վախն այնքան ուժեղ է, որ ուղղակիորեն կաթվածահար է անում երեխային, ապա կարելի է առաջարկել նրան կատարել մի քանի շնչառական վարժություններ, օրինակ.
 - Դրեք ձեռքը որովայնի վրա, դանդաղ ներշնչեք, զգացեք, թե ինչպես է սկզբից օդով լցվում կրծքավանդակը, հետո՝ որովայնը: Պահեք շնչառությունը 1-2 վայրկյան, հետո արտաշնչեք: Սկզբում իջեցրեք որովայնը, հետո՝ կրծքավանդակը: Դանդաղ կատարեք այս վարժությունը 3-4 անգամ:

- Խորը ներշնչեք: Պահեք շնչառությունը 1-2 վայրկյան, հետո սկսեք արտաշնչել: Արտաշնչեք դանդաղ և մեջտեղի հատվածում պահեք շունչը 1-2 վայրկյան: Փորձեք արտաշնչել ուժեղ: Դանդաղ կրկնեք այս վարժությունը 3-4 անգամ: Եթե երեխային դժվար է շնչել այդպիսի ուղիով, միացեք նրան և շնչեք միասին: Դա կօգնի նրան հանգստանալ, զգալ, որ դուք իր կողքին եք:

Մյուս հնարի հիմքում ընկած է այն, որ վախը հույզ է, իսկ ցանկացած հույզ ավելի թուլանում է, եթե ակտիվանում է մտավոր գործունեությունը, այդ իսկ պատճառով կարելի է առաջարկել երեխային պարզ մտավոր առաջադրանքներ՝ ըստ տարիքային կարողությունների:

- Ասացե՛ք երեխային, որ այդպիսի իրավիճակում վախը նորմալ է: Այդպիսի զրույցները չեն կարող ուժեղացնել վախը, այլ հնարավորություն են տալիս մարդուն կիսվել:
- Երեխայի հետ իր վախերի մասին զրույցից հետո կարելի է խաղալ, նկարել, սոսնձել: Այս հնարները կօգնեն երեխային արտահայտել իր հույզերը:
- Հնարավոր է, որ վախը զրկի մտածելու և գործելու ունակությունից, այդ դեպքում կարելի է փորձել կիրառել մի քանի պարզ հնարներ: Օրինակ, կատարել ֆիզիկական վարժություններ:
- Փորձե՛ք բարձրաձայնել, թե ինչն է առաջ բերում վախ:
- Խորհուրդ տվեք երեխային ապրումներով կիսվել շրջապատող մարդկանց հետ:

Հիշեք, որ վախը կարող է լինել օգտակար, եթե օգնում է խուսափել վրանգավոր իրավիճակներից, այդ պատճառով պայքարել նրա դեմ կարելի է այն ժամանակ, երբ այն խանգարում է ապրել բնականոն կյանքով:

ՏԱԳՆԱՊ

Տազնապի վիճակը տարբերվում է վախի վիճակից նրանով, որ երբ մարդը վախ է զգում, նա վախենում է ինչ-որ կոնկրետ բանից (մետրոյով ուղևորություններից, հիվանդությունից, վթարներից և այլն), իսկ երբ մարդը տազնապի զգացում է ունենում, նա չգիտի, թե ինչից է վախենում: Այդ իսկ պատճառով ինչ-որ իմաստով տազնապի վիճակն ավելի ծանր է, քան վախի վիճակը: Տազնապի աղբյուրը շատ հաճախ հանդիսանում է տեղեկատվության պակասը և անորոշության վիճակը, որը հատուկ է ցանկացած արտակարգ իրավիճակի դեպքում: Տազնապային վիճակն այն վիճակներից է, որը կարող է տևել երկար՝ խլելով մարդուց նրա ուժերն ու էներգիան, զրկելով նրան հանգստի հնարավորությունից, կաթվածահար անելով նրա գործելու ունակությունը:

Օգտակար խորհուրդներ

- Մի՛ թողեք երեխային միայնակ:
- Մի՛ համոզեք նրան, որ անհանգստանալու կարիք չկա, հատկապես, եթե դա այդպես չէ:
- Մի՛ թաքցրեք նրանից իրավիճակի մասին ճշմարտությունը կամ վատ նորությունները, նույնիսկ եթե ձեր կարծիքով դա կարող է նրան վշտացնել, այլ տեղեկացրեք նրբանկատորեն՝ հաշվի առնելով նրա տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները:
- Տազնապային հակազդման դեպքում շատ կարևոր է փորձել խոսել երեխայի հետ և հասկանալ, թե հատկապես ինչն է նրան անհանգստացնում: Այդ դեպքում հնարավոր է, որ երեխան գիտակցի տազնապի աղբյուրը, որպեսզի տազնապայնությունը նվազի:
- Հաճախ երեխան տազնապում է, երբ նրա մոտ պակասում է կատարվող իրադարձությունների մասին տեղեկատվությունը: Այդ դեպքում կարելի է վերլուծել՝ ի՞նչ տեղեկատվություն է անհրաժեշտ, ե՞րբ և որտե՞ղ այն կարելի է ստանալ, այսինքն՝ կազմել գործողությունների ծրագիր:
- Տազնապի դեպքում ամենատանջալից ապրումը թուլանալու անկարողությունն է: Մկանները լարված են, գլխում պտտվում են միևնույն մտքերը, այդ իսկ պատճառով կարելի է առաջարկել երեխային կատարել լարվածությունը հանող մի քանի ակտիվ շարժումներ, ֆիզիկական վարժություններ, իսկ ավելի լավ է ներգրավվել նրան կատարվող իրադարձությունների հետ կապված արդյունավետ գործունեության մեջ՝ ելնելով տարիքային առանձնահատկություններից ու կարողություններից:
- Փորձեք զբաղեցնել երեխային մտավոր աշխատանքով՝ հաշվել, գրել և այլն: Դա ևս կթուլացնի տազնապը:

ԼԱՑ

Լացն այն հակազդումն է, որը թույլ է տալիս բարդ ճգնաժամային իրավիճակում արտահայտել մարդուն համակող հույզերը: Յուրաքանչյուր մարդ կյանքում գոնե մեկ անգամ լաց է եղել և գիտի, որ արցունքները, որպես կանոն, նշանակալի թեթևություն են առաջ բերում: Երբ մարդը հայտնվում է արտակարգ իրավիճակում, նա չի կարող միանգամից առօրյա կյանք վերադառնալ: Նրան պատում են սուր հույզեր, և այդ ժամանակ արցունքները սեփական զգացմունքները դուրս հանելու միջոց են դառնում: Ցանկացած ողբերգություն, ցանկացած կորուստ մարդը պետք է կարողանա ապրել, դիմակայել: Ապրել՝ նշանակում է ընդունել այն, ինչ իր հետ կատարվել է, աշխարհի հետ կառուցել նոր հարաբերություններ: Ապրելու գործընթացը չի կարող կատարվել միանգամից, այն ինչ-որ ժամանակ է պահանջում: Այդ ժամանակը հուզականորեն հեշտ չէ մարդու համար: Արցունքները, թախիծը, տխրությունը, կատարվածի մասին մտորումները վկայում են այն մասին, որ ապրելու գործընթացը սկսվել է: Այդպիսի հակազդումը հանդիսանում է լավագույնը: Եթե մարդը զսպում է արցունքները, ապա հուզական լիցքաթափում տեղի չի ունենում, և դա կարող է վնաս հասցնել մարդու հոգեկան և ֆիզիկական առողջությանը:

Օգտակար խորհուրդներ

- Լացին, դրսևորվելու հնարավորություն պետք է տալ: Պետք չէ փորձել կանգնեցնել լացը, հանգստացնել երեխային և համոզել նրան չլացել: Սակայն գտնվել լացող երեխայի կողքին և չփորձել նրան օգնել, նույնպես սխալ է:
- Պետք չէ կարծել, որ արցունքները թուլության դրսևորում են հանդիսանում:
- Փորձեք աջակցել և ապրումակցել երեխային: Պարտադիր չէ դա անել բառերով, կարելի է ուղղակի նստել երեխայի կողքին, զգացնել տալ նրան, որ դուք նրան հասկանում և ապրումակցում եք, կարեկցում: Կարելի է ուղղակի բռնել նրա ձեռքը, երբեմն օգնության մեկնած ձեռքը կարող է նշանակել շատ ավելին, քան հարյուրավոր ասված խոսքերը:
- Շատ զգույշ եղեք ֆիզիկական շփումից, երբ գործ ունեք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հետ: Կարող է ձեր ֆիզիկական շփման ժամանակ, օրինակ՝ ձեռքը բռնելիս, նա անհարկի ագրեսիա կամ ինքնաագրեսիա ցուցաբերի: Հիշեք նաև հետևյալը, որ ցանկացած օգնություն ցուցաբերելիս, եթե նման երեխաները ունեն սիրելի առարկա, խաղալիք, իր, ապա դրանք դարձրեք այն «մոտիվացնող» և «օգնող» գործիքը, որոնց օգնությամբ կարող եք երեխաներին օգնություն ցույց տալ:
- Կարևոր է երեխային իր զգացմունքների մասին խոսելու հնարավորություն տալ:
- Եթե դուք տեսնում եք, որ լացի հակազդումը ձգձգվում է, և արցունքները երեխային այլևս թեթևություն չեն բերում, կարելի է առաջարկել նրան խմել մի բաժակ ջուր. դա հայտնի և լայնորեն կիրառվող միջոց է:
- Կարելի է առաջարկել երեխային կենտրոնանալ խորը և համաչափ շնչառության վրա, նրա հետ միասին զբաղվել ինչ-որ գործով:

ՀԻՍՏԵՐԻԱ

Հիստերոիդ հակազդումը (հիստերիկա) մարդու ակտիվ էներգաձախս վարքային հակազդումներից է, որով նա բուռն կերպով արտահայտում է իր հույզերը՝ «դուրս հանելով» դրանք շրջապատողների վրա: Նա կարող է գոռալ, թափահարել ձեռքերը, միաժամանակ լաց լինել: Հիստերիկան միշտ կատարվում է «հանդիսատեսների» ներկայությամբ: Հիստերոիդ հակազդումն այն միջոցներից մեկն է, որով մեր հոգեկանը հակազդում է պատահած արտակարգ իրավիճակներին: Այդ հակազդումը շատ էներգաձախս է և շրջապատողներին «վարակելու» հատկություն ունի:

Օգտակար խորհուրդներ

- Փորձե՛ք հեռացնել հանդիսատեսներին. որքան քիչ հանդիսատեսներ, այնքան հիստերոիդ հակազդումն ավելի արագ կդադարի:
- Եթե հանդիսատեսներին հեռացնել հնարավոր չէ, փորձեք դառնալ ամենաուշադիր ունկնդիրը, աջակցություն ցուցաբերել երեխային, լսել, գլխով անել, հավանություն տալ լսածին:
- Կրճատե՛ք ձեր խոսքային ակտիվությունը, այսինքն, ձեր կողմից ասվող բառերի քանակը:
- Եթե խոսում եք, ապա խոսեք կրճատ պարզ արտահայտություններով, բայց բարեհամբույր տոնով՝ դիմելով երեխային անունով:
- Եթե «չանեք» այդ հակազդումը ձեր բառերով, արտահայտություններով, դիտողություններով, ապա 10-ից 15 րոպե անց այն անկում կսկսի ասարել:
- Մի՛ իրականացրեք անսպասելի գործողություններ (ինչպես օրինակ՝ ապտակել, ջուր լցնել, ցնցել երեխային):
- Մի՛ մտեք երեխայի հետ ակտիվ երկխոսության մեջ իր ասածների շուրջ, մի՛ վիճեք այնքան ժամանակ մինչև որ այդ հակազդումը չանցնի:
- Մի՛ կարծեք, որ երեխան դա հատուկ է անում, որպեսզի իր վրա ուշադրություն գրավի:
- Հիշե՛ք, որ հիստերոիդ դրսևորումները բնական հակազդում են արտասովոր հանգամանքներին:
- Կարիք չկա շաբլոն արտահայտություններ ասել. «հանգստացի՛ր», «հավաքի՛ր քեզ», «այդպես չի կարելի»:
- Հիստերիկայից հետո առաջ է գալիս ուժերի անկում, այդ իսկ պատճառով մարդուն հանգստանալու հնարավորություն է պետք տալ:

ԱԳՐԵՍԻԱ

Ագրեսիվ հակազդումը կամ զայրույթը, բարկությունը ևս ակտիվ էներգաձախս հակազդումներից է, որը մի քանի տեսակ է լինում. խոսքային (մարդն արտահայտում է սպառնալիքի բառեր) և ոչ խոսքային (մարդը կատարում է ինչ-որ ագրեսիվ գործողություններ):

Արտակարգ իրավիճակն այնպիսի իրավիճակ է, որի ժամանակ հանկարծակի և էականորեն խախտվում է կյանքի բնականոն ընթացքը, այդ իսկ պատճառով ցանկացած մարդ իրավունք ունի այդ իրավիճակում զգալ զայրույթ, բարկություն և գրգռվածություն: Այդպիսի իրավիճակում դուք կարող եք օգնել մարդուն տիրապետել հույզերի պոռթկմանը, բարկությանը և արժանապատվորեն տանել այն փորձությունները, որոնք նրան բաժին են ընկել: Զայրույթը հուզականորեն ավելի «վարակիչ» հակազդում է, քան հիստերիկան: Եթե ժամանակին այն չկանգնեցվի, ապա ինչ-որ մի պահ այն կարող է դառնալ զանգվածային:

Շատ մարդիկ, ովքեր նմանատիպ հակազդում են ցուցաբերել, հետագայում շփոթվածություն են զգացել, թե ինչպես իրենց հետ նման բան կարող էր կատարվել: Պետք չէ կարծել, որ ագրեսիա արտահայտող մարդն իր էությանը չար է: Զայրույթը բնական հակազդում է արտասովոր հանգամանքներին, որով մարդն արտահայտում է իր հուզական ցավը:

Օգտակար խորհուրդներ

- Հեռացրեք դիտորդներին:
 - Մի՛ փորձեք հակադրվել երեխային կամ համոզել նրան, նույնիսկ եթե կարծում եք, որ նա սխալ է՝ ասելով՝ «Ինչ երեխա ես դու»: Կարելի է ասել՝ «Հասկանում եմ, որ դու ջղայնանում ես, բայց արի միասին ելք գտնենք այս իրավիճակից դուրս գալու»:
 - Մի՛ սպառնացեք և մի՛ վախեցրեք:
 - Տվեք տուժած երեխային հնարավորություն դուրս հանել զայրույթը:
 - Խոսե՛ք երեխայի հետ հանգիստ՝ աստիճանաբար իջեցնելով խոսքի տեմպը և բարձրությունը:
 - Դիմե՛ք երեխային անունով, հարցեր տվեք, որոնք կօգնեն նրան ձևակերպել և հասկանալ նրա պահանջներն այդ իրավիճակին. «Ինչպե՞ս ես կարծում, ո՞րն է ավելի լավ անել. սա՞, թե այս մեկը»:
 - Անհրաժեշտ է խոսել ագրեսիա դրսևորող երեխայի համեմատ ավելի ցածր, դանդաղ և հանգիստ:
 - Որպեսզի երեխային աջակցություն ցուցաբերեք, ընդունեք նրա այդ հակազդման իրավունքը և այն, որ այդ հակազդումն ուղղված է ոչ թե ձեզ և շրջապատողներին, այլ՝ հանգամանքներին:
 - Ծանրաբեռներ նրան ֆիզիկական լարվածություն պահանջող աշխատանքով:
 - Կարելի է իրավիճակը լցնել ծիծաղելի մեկնաբանություններով կամ գործողություններով, բայց միայն այն դեպքում, երբ դա տեղին է:
-

ԱՊԱՏԻԱ

Ապապրիան մարդու հուզական, վարքային և ինտելեկտուալ ընդհանուր ակտիվության թուլացման հակազդումն է:

Հաճախ, երբ մարդը հայտնվում է արտակարգ իրավիճակում, դա նրա համար այնքան ծանր ապրում է լինում, որ նա ի վիճակի չի լինում միանգամից գիտակցել այն, թե ինչ է կատարվել, և այդ դեպքում ապատիան հանդես է գալիս որպես հոգեբանական անզգայացում:

Օգտակար խորհուրդներ

Եթե հնարավոր է, այդ հակազդմանը դրսևորվելու հնարավորություն տվեք, փորձեք ապահովել երեխային այնպիսի պայմաններով, որտեղ նա կարող է հանգստանալ:

- Եթե ինչ-ինչ պատճառներով դա անհնար է, ապա անհրաժեշտ է օգնել երեխային հանգիստ դուրս գալ այդ վիճակից: Այդ նպատակով կարող եք առաջարկել նրան ակտիվ կենսաբանական կետերի՝ ականջի բլթակների և ձեռքերի մատների ինքնամերսում (կամ օգնել նրան դրանում):
- Հանե՛ք կոշիկները, խնդրեք հարմարավետ դիրք ընդունել, թուլանալ:
- Կարելի է քաղցր թունդ թեյ առաջարկել, սակայն պետք չէ չարաշահել կոֆեին պարունակող հեղուկները, քանի որ դա կարող է միայն վատթարացնել վիճակը:
- Առաջարկեք որոշակի չափավոր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն (քայլել, կատարել մի քանի պարզ ֆիզիկական վարժություններ ոչ արագ տեմպով):
- Զրուցե՛ք երեխայի հետ, տվե՛ք նրան մի քանի պարզ հարցեր՝ ելնելով այն բանից՝ ծանոթ է նա ձեզ, թե ոչ. «Ի՞նչ է քո անունը», «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում»:
- Ասե՛ք, որ դատարկություն զգալը նորմալ հակազդում է ստեղծված հանգամանքներին:
- Երբ մենք հակազդմանը դրսևորվելու հնարավորություն ենք տալիս, դա թույլ է տալիս երեխային իր համար հարմարավետ կերպով գիտակցել կատարվածը:
- Մի հանձնարարեք երեխային կատարել մի քանի գործողություններ միաժամանակ, այդպիսի վիճակում ուշադրությունը ցրված է և մի քանի գործերի վրա կենտրոնացումը՝ դժվար:
- Կարիք չկա երեխային կոչ անել կենտրոնանալ, «հավաքվել»՝ վկայակոչելով բարոյական նորմերը, պետք չէ ասել, որ «այդպես չի կարելի», «դու այժմ պետք է...» և այլն:

7. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

Երբեմն արտակարգ իրավիճակի (պայթյուններ, բնական աղետ և այլն) ներգործությամբ պայմանավորված ցնցումն այնքան ուժեղ է լինում, որ մարդը դադարում է հասկանալ, թե ինչ է կատարվում իր շուրջը: Նա ի վիճակի չէ հասկանալ, թե որտեղ են «թշնամիները», որտեղ՝ օգնողները, որտեղ է վտանգը, որտեղ՝ փրկությունը: Մարդը կորցնում է տրամաբանական մտածողության և որոշումներ ընդունելու կարողությունը, նմանվում է վանդակում տառապող կենդանու: Ֆիզիկական գրգռվածության ժամանակ մարդն ակտիվ գործելու պահանջ է զգում, *ինչը չի համապատասխանում իրավիճակի պահանջներին:*

Օգտակար խորհուրդներ

1. Երեխայի ակտիվությունն ուղղորդեք որևէ այլ գործի:
2. Փորձեք դուրս հանել երեխայի ավելորդ լարվածությունն, ինչին հասնելու համար կարելի է առաջարկել շնչել համաչափ և դանդաղ՝ հնարավորինս կենտրոնանալով շնչառության վրա:

ՆՅԱՐԴԱՅԻՆ ԴՈՂ

Արտակարգ իրավիճակից հետո առաջանում է անկառավարելի նյարդային դող (մարդը չի կարող սեփական ցանկությամբ դադարեցնել այդ հակազդումը՝ ռեակցիան): Այդպես օրգանիզմը "դուրս է հանում" լարվածությունը:

Եթե այդ արձագանքը դադարեցնենք, ապա լարումը կմնա ներսում՝ մարմնի մեջ, և կառաջացնի մկանային ցավեր, իսկ հետագայում կարող է բերել այնպիսի լուրջ հիվանդությունների, ինչպիսիք են հիպերտոնիան և խոցը: Դողը սկսվում է հանկարծակի՝ հենց միջադեպից հետո կամ մի որոշ ժամանակ անց: Առաջանում է ամբողջ մարմնի կամ առանձին մասերի ուժեղ ցնցում: Հակազդումը շարունակվում է բավական երկար (մինչև մի քանի ժամ): Հետո մարդը ուժեղ հոգնածություն է զգում և հանգստի կարիք է ունենում:

Օգտակար խորհուրդներ

- Այս դեպքում պետք է ուժեղացնել դողը: Բռնեք երեխայի ուսերից և ուժեղ, կտրուկ ցնցեք նրան 10-ից 15 վայրկյանի ընթացքում: Շարունակեք խոսել նրա հետ, հակառակ դեպքում նա կարող է ընկալել ձեր գործողություններն որպես հարձակում:
- արձագանքի ավարտից հետո անհրաժեշտ է երեխային հանգստանալու հնարավորություն տալ:
- Չի կարելի գրկել երեխային այդ վիճակում:
- Չի կարելի որևէ տաք բանով ծածկել նրան:
- Չի կարելի փորձել հանգստացնել երեխային, ասել, որ նա «հավաքի իրեն»:

ԸՆԴԱՐՄԱՑՈՒՄ, ԱՆԶԳԱՅԱՑՈՒՄ, ՓԱՅՏԱՑՈՒՄ

Սա օրգանիզմի ամենաուժեղ պաշտպանական արձագանքներից մեկն է: Այն առաջանում է նյարդային ուժեղ ցնցումներից հետո (պայթյուն, հարձակում, դաժան բռնություն), երբ մարդն իր գոյատևման համար այնքան էներգիա է ծախսել, որ շրջապատի հետ շփման ուժ այլևս չկա: Ընդարմացումը կարող է տևել մի քանի րոպեից մինչև մի քանի ժամ: Այդ պատճառով, եթե օգնություն ցույց չտանք, և տուժածը այդ վիճակում բավական երկար մնա, դա կբերի ֆիզիկական հյուծվածության:

Օգտակար խորհուրդներ

- Երեխան, գտնվելով ընդարմացման մեջ, կարող է լսել և տեսնել, այդ պատճառով կարելի է նրա ականջին կամաց, դանդաղ և հստակ ասել այն, ինչը կարող է առաջացնել ուժեղ ապրումներ, հույզեր: Անհրաժեշտ է ցանկացած ձևով հասնել տուժածի հակազդմանը:
- Ինչպես և անտարբերության հակազդման դեպքում, այս դեպքում ևս կարելի է իրականացնել ակտիվ կենսաբանական կետերի՝ ականջի բլթակների և ձեռքերի մատների մերսում:
- Տաքացնել երեխայի երկու ձեռքերի մատները և սեղմել ափերում:

ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԵՆԹԱՐԿՎԱԾ ԵՐԵՒԱՆ

Կարճ ժամանակում մարդը բախվում է մահվան սպառնալիքի հետ: Նման իրավիճակների թվին են դասվում նաև ահաբեկիչների կողմից զավթումը, կողոպուտը, ավազակային հարձակումը և այլն: Առաջանում է մի զգացում, որ շրջապատողները չեն կարող հասկանալ նրա զգացմունքները և տառապանքները:

Անհրաժեշտ է հիշել, որ եթե նույնիսկ մարդը չի ենթարկվել ֆիզիկական բռնության, նա միևնույն է ստացել է ուժեղ հոգեկան ցնցում: Երեխան բռնության ենթարկվելով, նույն տիպի ուժեղ զգացմունքներ է ունենում, ինչպես մեծահասակը (վախ, որ կկրկնվի միջադեպը, խախտվում է աշխարհի արդարության վերաբերյալ պատրանքը, առաջանում է անօգնականության զգացում):

Երեխայի նկատմամբ ուղղակի բռնությունը կարող է հոգեբանորեն չափազանց դժվար լինել, նրա համար անտանելի, որը կարող է արտահայտվել լռության և անշարժության ձևով: Երեխայի մոտ հնարավոր է հիշողության մեջ դրոշմվի միջադեպի պատկերը: Նա անընդհատ կվերհիշի ամենաահավոր պահերը (օրինակ՝ այլանդակված, վիրավոր մարդկանց կամ իր վրա հարձակված մարդկանց):

Երեխան կարող է ունենալ մեղքի զգացում (համարի, որ կատարվածի պատճառը իր վարքն է): Երեխան, որը տեսել է հոգետրավմատիկ իրադարձություններ, չի








տեսնում այլևս կենսական հեռանկարներ (չգիտի, թե ինչ է լինելու իր հետ մի օրից, ամսից, տարուց, կորցնում է հետաքրքրությունը նախկինում իրեն հետաքրքրող զբաղմունքների նկատմամբ):

Օգտակար խորհուրդներ

- Օգնել երեխային արտահայտել սեփական հույզերը՝ կապված ապրած իրադարձության հետ: Եթե նա հրաժարվում է զրույցից, առաջարկեք նկարագրել պատահարը, իր ապրումները հեքիաթի, պատմվածքի տեսքով:
- Ցույց տալ երեխային, որ նույնիսկ ամենավատ իրադարձությունից կարելի է օգտակար եզրակացություններ անել ապագա կյանքի համար:
- Հնարավորություն տալ երեխային շփվել մյուս երեխաների հետ, ովքեր նրա հետ ապրել են ողբերգությունը /հնարավորության դեպքում՝ հեռախոսահամարների փոխանակում/:
- Թույլ մի տվեք երեխային խաղալ «զոհ»-ի դեր, այսինքն՝ օգտագործել ողբերգական իրադարձությունն օգուտ ստանալու համար (օրինակ՝ «Ես չեմ կարող ոչինչ անել, քանի որ ես ապրել եմ սարսափելի պահեր»):

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1

Տարհանման պայմանական նշանները

Հ/Հ	Գունավոր գծապատկերը	Իմաստային նշանակությունը	Տեղադրման (փակցման) վայրը, կիրառման կարգը
1.		Ելքը այստեղ է /ձախակողմյան/	Ձախ կողմից բացվող տարհանման ելքերի դռների վերևի մասում, միջանցքների պատերին՝ տարհանման ուղղությունը ցույց տվող ցուցասլաքի հետ միասին:
2.		Ելքը այստեղ է /աջակողմյան/	Աջ կողմից բացվող տարհանման ելքերի դռների վերևի մասում, միջանցքների պատերին՝ տարհանման ուղղությունը ցույց տվող ցուցասլաքի հետ միասին:
3.		Ուղղորդող սլաք	Օգտագործվում է տարհանման այլ նշանների հետ՝ տարհանման ուղղությունը ցույց տալու համար:
4.		Ուղղորդող սլաք (45° անկյան տակ)	Օգտագործվում է տարհանման այլ նշանների հետ՝ տարհանման ուղղությունը ցույց տալու համար
5.		Տարհանման ելքի ուղղությունը /աջ կողմից/	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար:
6.		Տարհանման ելքի ուղղությունը /ձախ կողմից/	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար:
7.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր /աջ կողմից դեպի վեր/	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար / թեք հարթությամբ/:

ԱՂԵՏՆԵՐԸ ԵՎ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱԶԵՑՈՒՄԸ

8.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր /ձախ կողմից դեպի վեր/	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար / թեք հարթությամբ/:
9.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր /աջ կողմից դեպի ներքև/	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար / թեք հարթությամբ/:
10.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր /ձախ կողմից դեպի ներքև/	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար /թեք հարթությամբ/:
11.		Տարհանման ելքի դռան ցուցանշան /աջակողմյան/	Տարհանման ելքերի դռների վերևում:
12.		Տարհանման ելքի դռան ցուցանշան /ձախակողմյան/	Տարհանման ելքերի դռների վերևում:
13.		Տարհանման ելքի ուղղությունը /ուղիղ/	Անցումների, որմնանցքների վերևում կամ դահլիճների, ճաշարանների և մեծ մակերեսով տարածքների պատերի վերին մասում:
14.		Տարհանման ելքի ուղղությունը /ուղիղ/	Անցումների, որմնանցքների վերևում կամ դահլիճների, ճաշարանների և մեծ մակերեսով տարածքների պատերի վերին մասում:
15.		Տարհանման ելքի ուղղությունը աստիճաններով ներքև	Աստիճանահարթակների և աստիճանաբաժնին կից պատերին

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2

Հրդեհաշիջման սկզբնական միջոցները

Հրդեհաշիջման սկզբնական միջոցներ – նախատեսված են հրդեհաշիջման նախնական փուլում և ներառում են՝ հրշեջ ջրանցումներ, ձեռքի կրակմարիչներ, չոր ավազ, ասբեստի ծածկոցներ և այլն:

Ձեռքի հրշեջ գործիքներ - չմեքենայացված – գործիք առանց որևէ կողմնակի ուժի, բացի մարդու մկանային ուժից, նախատեսված հրդեհաշիջման տարբեր աշխատանքների համար (հրշեջ լինզ, կացին, կեռածող, կեռիկ):



Կրակմարիչ – տեղաշարժվող, տեղափոխվող կամ ստացիոնար սարք, որը գործողության մեջ է դրվում ձեռքի միջոցով և նախատեսված է մարդու կողմից հրդեհի օջախը հրդեհաշիջելու համար՝ կրակմարիչ նյութի թողարկման հաշվին

Կախված օգտագործվող կրակմարիչ նյութից, կրակմարիչները տորաբաժանվում են հետևյալ հիմնական տիպերի.

- ջրային (ՕԵ);
- օդափրփրային (ՕԵՊ);
- փոշիային (ՕՊ);
- ածխաթթվային (ՕՄ);
- համակցված:

Ածխաթթվային կրակմարիչներ

Ածխաթթվային կրակմարիչներ (ՕՄ) – նախատեսված են տարբեր նյութերի հրդեհաշիջման համար, որոնց այրումը չի կարող տեղի ունենալ առանց օդի, ինչպես նաև մինչև 1000Վ լարման տակ գտնվող էլեկտրասարքավորումների:

Ածխաթթվային կրակմարիչներից օգտվելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ փաստերը

- ստատիկ հոսանքի լիցքերի կուտակման հնարավորությունը կրակմարիչի դիֆուզորի վրա
- շրջապատող միջավայրի բացասական ջերմաստիճանի դեպքում կրակմարիչի էֆֆեկտիվության անկումը
- ածխաթթվի գոլորշիների թունավոր ազդեցության
- վտանգավորությունը մարդու օրգանիզմի վրա
- շինությունում թթվածնի պարունակության նվազման վտանգավորությունը՝ ածխաթթվային կրակմարիչներ
- կիրառելու արդյունքում (հատկապես շարժական)
- սառեցման վտանգավորություն՝ կրակմարիչի հանգույցների
- ջերմաստիճանի կտրուկ իջեցման տեսքով



Կրակմարիչներ շարժական փոշիային (ԿՓ)

Շարժական փոշիային կրակմարիչներ (ՕՓ), կախված օգտագործվող հրդեհաշիջող փոշու տեսակից, կրակմարիչները նախատեսված են Ա դասի հրդեհաշիջման համար (պինդ այրվող նյութեր), Բ դասի համար (հեղուկ այրվող նյութեր), Գ դասի համար (գազային նյութեր) և մինչև 1000 Վ լարման տակ գտնվող էլեկտրասարքավորումների համար:



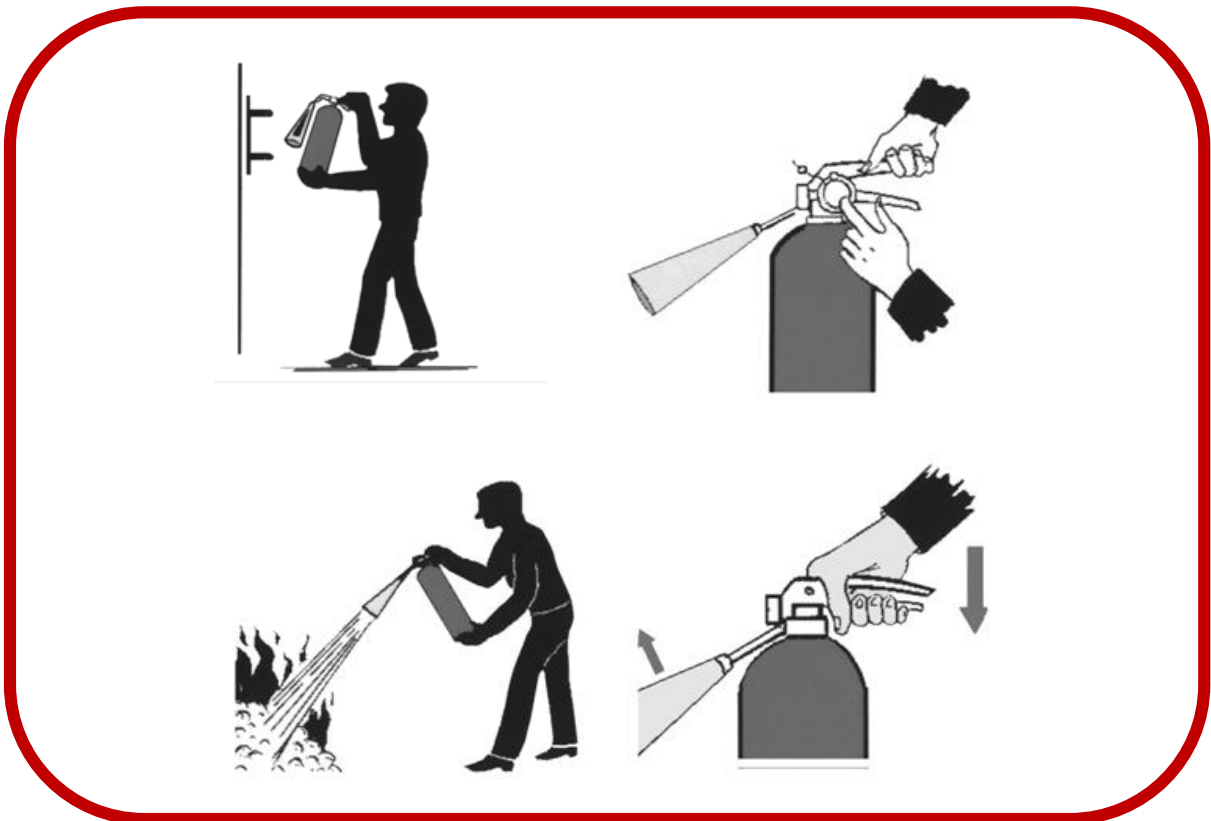
Շարժական օդա-փրփրային կրակմարիչներ (ՕՓԿ)

Օդա-փրփրային շարժական կրակմարիչներ (ՕՓՈ) նախատեսված են Ա դասի հրդեհաշիջման համար (պինդ այրվող նյութեր), Բ դասի հրդեհաշիջման համար (հեղուկ այրվող նյութեր): Պիտանի չեն Գ դասի հրդեհաշիջման համար (գազային նյութեր), Դ դասի հրդեհաշիջման համար (մետաղներ և մետաղաօքսիդացանական նյութեր), ինչպես նաև Ե դասի հրդեհաշիջման համար (լարման տակ գտնվող էլեկտրասարքավորումների համար):



Փոշային կրակմարիչի աշխատանքի սկզբունքը

Աշխատանքային գազը մղվում է անմիջապես իրանի մեջ: Փոշին սեղմվում է գազով և դուրս է մղվում այրվող նյութի վրա՝ մեկուսացնելով այն թթվածնից:



Ածխաթթվային կրակմարիչի աշխատանքի սկզբունքը

Հիմնված է ածխածնի երկօքսիդի սեղմման վրա՝ ավելցուկային ճնշումով: Բացելու դեպքում ածխածնի երկօքսիդը դուրս է մղվում և հեղուկ վիճակից անցնում է պինդ վիճակի (ծյունանման): Ջերմաստիճանը կտրուկ իջնում է մինչև -70°C . Ածխաթթվածինը, ընկնելով այրվող նյութի վրա, մեկուսացնում է նրան թթվածնից և սառեցնում է:

Հրդեհային անվտանգության նշանները

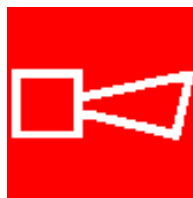
Նշաններ, որոնք ցույց են տալիս ձեռքով միացման սեղմակները և հրշեջ ազդանշանային միջոցները



Հրշեջ ավտոմատ համակարգերի և միջոցների միացման սեղմակներ



Հրդեհի ժամանակ օգտագործվող հեռախոս



Հրշեջ ազդարարման ձայնային ազդանշան

Նշաններ, որոնք ցույց են տալիս հրշեջ տեխնիկական արտադրանքը



Հրշեջ սարքավորումները դնելու տեղեր



Կրակմարիչ



Հրշեջ ծորակ

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Այսպիսով, մանկավարժը, հաշվի առնելով երեխաների զգայունակության բարձր շեմը, անհատական առանձնահատկությունները և ելնելով արտակարգ իրավիճակի առանձնահատկությունից, կարող է ցուցաբերել հետևյալ հոգեբանական առաջին օգնությունը՝

1. Խոսել երեխայի հետ նրա համար հասկանալի լեզվով և լինել անկեղծ՝ չստել: Ցուցաբերել հարգալից վերաբերմունք:
2. Երեխային հնարավորություն տալ հասկանալու, որ դուք լուրջ է վերաբերվում նրա ապրումներին և ճանաչում է նաև ուրիշ երեխաների, ովքեր նույնպես ապրել են այդ իրավիճակը, օրինակ. «Ես ճանաչում եմ մի քաջ տղայի/աղջկա, ում հետ նույնպես պատահել է դա»:
3. Կարևոր է ստեղծել և ապահովել անվտանգության մթնոլորտ: Երեխայի համար շատ կարևոր է իմանալ, որ ինքը միայնակ չէ, հաճախակի ասել նրան այդ մասին:
4. Խոսել երեխայի հետ ձեր զգացմունքների մասին, այդպես նա ավելի հեշտ է արտահայտում իր իրական զգացմունքները:
5. Հաճախակի ցուցաբերել ֆիզիկական կոնտակտ երեխայի հետ (ձեռքը բռնել, գրկել, աչքի կոնտակտ հաստատել և այլն):
6. Զրուցել և խաղալ երեխայի հետ: Լինել համբերատար: Խոսել քիչ, բայց լսել շատ: Խոսելու ընթացքում շարժել գլուխը՝ որպես համաձայնության նշան և խուսափել սեփական կարծիքը հայտնելուց, քննադատելուց:
7. Ստեղծել երեխայի համար պայմաններ, որպեսզի նա կարողանա զբաղվել լարվածությունը հանող գործողություններով. խաղ ջրի, ավազի հետ, նկարչություն:
8. Եթե երեխան հուզված է, հնարավորություն տալ նրան տխրելու կամ լացելու: Կրկնել, որ վախ, վիշտ զգալը նորմալ երևույթ է:
9. Եթե երեխան զգում է իրեն «ոչ իրական»՝ անէացած, օգնել նրան կոնտակտ հաստատել ինքն իր հետ, օրինակ՝ «Զգա՛ ոտքերդ հատակի վրա», «Ձեռքերդ հարվածի՛ր ծնկներիդ», «Նկատի՛ր շուրջդ գտնվող առարկաները», «Կենտրոնացի՛ր շնչառությանդ վրա և շնչի՛ր դանդաղ»:
10. Փորձել հնարավորինս արագ երեխային վերադարձնել իր առօրյա գործունեության մեջ՝ օգնելով նրան առանձնացնել իր առաջնահերթ պահանջմունքները /ո՞րն անել առաջինը/:
11. Չմեկուսացնել երեխային դպրոցից, իր հասակակիցների հետ շփումից:

ՀԻՇԵՔ

Երբ օգնություն եք ցույց տալիս երեխաներին, հաշվի առեք վերը նշված բոլոր նկատառումները:

Աղետներից հետո երեխայի կողմից ապրվող ճգնաժամերը, հոգեկան ցավը և փառապանքները հաղթահարելու և միջանձնային հարաբերությունները վերականգնելու համար՝ մանկավարժը կարող է նաև կապող օղակ հանդիսանալ մասնագիտական օգնություն փրամադրող ծառայությունների, ծնողների և փուժածի միջև:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վիքիպեդիա՝ ազատ հանրագիտարան <https://hy.wikipedia.org/>
2. 2015 թթ. Հյուգոյի գործողությունների ծրագիր:
3. Ճգնաժամային կառավարում և տեխնոլոգիաներ, Գիտական և գիտամանկավարժական հոդվածների ժողովածու, ՃԿՊԱ, Երևան, 2011թ., N 2 /3/:
4. Հ.Մաթևոսյան, Թ.Դիլբարյան, Ռ.Ալավերդյան և ուրիշներ: «Աղետների ռիսկերի նվազեցման կրթություն», ձեռնարկ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների և դպրոցների մանկավարժների համար, Երևան, ՓՐԻՆՏԻՆՖՈ, 2011թ.
5. Աղետների ռիսկերի նվազեցման ազգային ռազմավարություն, 2012թ.
6. «Արտակարգ թերթ», 2011թ. N 25
7. «Ազգերի և համայնքների աղետներին դիմակայելու ունակությունների զարգացման գործողությունների ծրագիր»: 2005թ.
8. Լ. Նազարյան: Քիմիական վտանգավոր ձեռնարկությունները և բնակչության պաշտպանության հիմնահարցերը: Ձեռնարկ, ՃԿՊԱ, 2008թ.
9. Հ. Մաթևոսյան, Կ. Սարաֆյան: Ռազմական և արտակարգ իրավիճակներում վարվելակերպի կանոնների մասին: Ձեռնարկ:2001
10. Psychological First Aid - http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/1/9789241548205_eng.pdf
11. Экстренная допсихологическая помощь /Практическое пособие/, Москва, 2014 /5-46/
12. Шойгу Ю.С. - „Психология экстремальных ситуаций,, /44-46; 60-76/
13. Алгоритмы действий при ЧС, <http://www.ugutschool.ru/>:
14. «Снижение риска стихийных бедствий начинается со школы». 2006-2007гг. Всемирная кампания по снижению риска. ООН. 2006г.