

Երիտասարդական աշխատանք
հակամարտությունների պայմաններում

Երիտասարդների հզորացման և վերականգնման համապարփակ ուղեցույց



Սույն ուղեցույցը մշակվել է «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» ծրագրի շրջանակներում

ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾ ՀԱՄԱՅՆՔՆԵՐ ԻՐԱՎԱԿԱՆ ԱԿՏ

Վերագրում 4:0 Միջազգային

Դուք ազատ եք՝

• **Կիսվել** — պատճենել և վերաբաշխել նյութը ցանկացած միջոցով կամ ձևաչափով:

• **Հարմարեցնել** — վերամշակել, փոխակերպել և հիմնվել նյութի վրա ցանկացած նպատակով, նույնիսկ առևտրային:

Լիցենզավորողը չի կարող չեղարկել այս ազատությունները, քանի դեռ դուք հետևում եք լիցենզիայի պայմաններին:

Հետևյալ պայմաններով՝

• **Վերագրում** — Դուք պետք է տաք համապատասխան հղում, տրամադրեք լիցենզիայի հղում և նշեք, եթե փոփոխություններ են արվել: Դուք կարող եք անել դա ցանկացած ողջամիտ եղանակով, բայց ոչ այնպես, որ թվա, թե լիցենզավորողը հավանություն է տալիս ձեզ կամ ձեր օգտագործմանը:

• **Ոչ մի լրացուցիչ սահմանափակում** — Դուք չեք կարող կիրառել իրավական պայմաններ կամ տեխնոլոգիական միջոցներ, որոնք իրավականորեն սահմանափակում են ուրիշներին անել այն, ինչ լիցենզիան թույլ է տալիս:

Ծանոթություններ՝

• Դուք չպետք է հետևեք լիցենզիային հանրային սեփականություն հանդիսացող կամ թույլատրելի օգտագործման տարրերի համար:

• Երաշխիքներ չեն տրվում: Լիցենզիան կարող է չտրամադրել բոլոր անհրաժեշտ թույլտվությունները ձեր նախատեսված օգտագործման համար: Օրինակ՝ այլ իրավունքներ, ինչպիսիք են հրապարակայնության, գաղտնիության կամ բարոյական իրավունքները, կարող են սահմանափակել, թե ինչպես եք դուք օգտագործում նյութը:



Co-funded by
the European Union

**Ծրագիրը
համաֆինանսավորվում է
Եվրոպական միության կողմից**

համագործակցությամբ՝



**Երիտասարդների հզորացման և վերականգման
համապարփակ ուղեցույց**

ՈՇԳԼՆԿ

Ներածություն	6-9
Գործընկեր կառույցներ	10-15
Ծրագրի ուղին	16-17
Հետազոտություն	16-209
Ներածություն	18-33
Երիտասարդական աշխատանքի իրավական շրջանակ պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար	34-43
Հոգեբանական և հուզական աջակցություն երիտասարդական աշխատողների համար	44-63
Միջմշակութային զգայուն մոտեցում բազմադերային երկխոսություններում	64-89
Ներառական երիտասարդական աշխատանք	89-112
Ապահով տարածքից համարձակ տարածք	113-116
Սոցիալ-հուզական ուսուցում (SEL) երիտասարդական աշխատողների համար	117-122
Հաղորդակցման հմտություններ	123-125
ՈՉ ԲՈՆԻ հաղորդակցում և ակտիվ լսում	126-130
Արվեստի դերը երիտասարդական աշխատանքում՝ որպես պատերազմից տուժած երիտասարդների վերականգնման միջոց	131-147
Մեդիագրագիտության ուսուցում	148-151
Գնահատման գործընթաց և ռիսկի մատրիցա	152-159
Պատերազմից տուժած համատեքստում երիտասարդների շահերի պաշտպանություն պատերազմից տուժած երիտասարդների մասնակցությամբ	160-183
Ոչ բռնի բանավեճը որպես երիտասարդների մասնակցության գործիք և երիտասարդների բևեռացման ու ծայրահեղականացման դեմ պայքարի միջոց	184-191
Տեղական գործողություններ ծրագրի համատեքստում	192-212

Բարի գալուստ երիտասարդների հոգրացմանն ու վերականգնմանն ուղղված համապարփակ ուղեցույց, որտեղ կծանոթանաք հակամարտությունների ժամանակ իրականացվող երիտասարդական աշխատանքի հետ, որը մշակվել է «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» ծրագրի արդյունքում:

«Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» ծրագիրը նախագծվել է 2022 թվականի փետրվարից մարտ ընկած ժամանակահատվածում ուկրաինական գործընկեր «Եվրոպական նախաձեռնությունների կենտրոն» հասարակական կազմակերպության առաջարկով, որը, գտնվելով պատերազմի սրման պայմաններում, անկայունության և տեղահանման իրավիճակում, բախվել էր մինչ այդ իրականացված երիտասարդական աշխատանքի մոդելի անբավարարության հետ: Ինչպե՞ս իրականացնել երիտասարդական աշխատանք պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ: Ինչպե՞ս միահյուսել երիտասարդական աշխատանքը արտակարգ իրավիճակների պայմաններում: Ինչպե՞ս շարունակել զբաղվել խաղաղության կրթությամբ պատերազմի ժամանակ: Ինչպե՞ս վարվել սթրեսի և առաջացած վիճակի հետ, որը կրել են իրենք՝ մանկավարժները, երբ իրենք ևս կիսում են պատերազմի վնասվածքն ու ազդեցությունը երիտասարդների հետ, ում հետ նրանք աշխատում են: Ինչպե՞ս կարող է երիտասարդների աշխատանքը մնալ համայնքի կառուցման եւ տեղական համայնքների ճկունությանն աջակցելու գործիք: Սրանք ընդամենը մի քանի հարցեր են, որոնցից առաջացել է այս նախագիծը, հարցեր, որոնք զարգացել են երիտասարդական աշխատանքի եւ պատերազմի պայմաններում:

Մենք առաջնահերթություն ենք տալիս զինված հակամարտությունների համատեքստից երիտասարդների հետ երիտասարդական աշխատանքային գործիքների ու մոտեցումների մշակման վրա աշխատելը, որի պատճառը հիմնականում ժողովրդագրական է: Ենթադրվում է, որ 408 միլիոն երիտասարդներ (կամ 15-29 տարեկան աշխարհի բնակչության 23%-ը) ապրում են զինված հակամարտությունների կամ կազմակերպված բռնության ազդեցության տակ գտնվող համատեքստում, ինչը նշանակում է, որ 4 երիտասարդներից 1-ը ամեն օր ինչ-որ կերպ ենթարկվում է պատերազմների կամ զինված հակամարտությունների ազդեցությանը: Այս երիտասարդներից 11 միլիոնը տեղահանված են հարևան մեծ երկրներ, որտեղ նրանք մնում են խոցելի: Համաշխարհային մասշտաբով վերջին երկու տասնամյակներում ավելի քան 900 խաղաղության համաձայնագիր է ստորագրվել բանակցությունների միջոցով, որոնցում երիտասարդ սերունդների ձայները հիմնականում բացակայում են[1]:

Համագործակցային նախագիծը համաֆինանսավորվում է Եվրոպական միության կողմից Էրազմուս+ ծրագրի շրջանակներում, որի նպատակն է խթանել երիտասարդական աշխատանքի ոլորտում ակտիվ կազմակերպությունների միջև համագործակցության զարգացումը, ինչի արդյունքում ստեղծվեց 9 կազմակերպություններից բաղկացած կոնսորցիում՝ նպատակ ունենալով կառուցել փոխլրացնող տարրերի հետ համագործակցություն:

Ծրագրի որոշ տվյալներ.

90 ներգրավված երիտասարդական աշխատող

180 փորձարարական տեղական դասընթացների երիտասարդ մասնակիցներ

1-շաբաթյա սեմինար, 1-շաբաթյա վերապատրաստում, 1 աշխատարան և 1

ուղեցույց

1 միջազգային առցանց և առերես համաժողով՝ մոտավորապես 75 մասնակիցներով

9 տեղական դասընթացներ՝ ընդհանուր 180 շահառուների մասնակցությամբ:

Նախագիծը սկսել ենք հետազոտությամբ, որի միջոցով, հավանաբար, կարողացել ենք քերծել միայն այսբերգի գագաթը. իրականացնելով տարբեր փորձառությունների և մոդուլների ուսումնասիրություն՝ սկսեցինք համեմատել երիտասարդական աշխատանքի պատմություններն ու ավանդույթները, մոտեցումներն ու փորձառությունները տարբեր համատեքստերում՝ ոչ թե վերջնական բաղադրատոմսի և գործիքների, այլ որոշ աշխատանքային ուղիների որոնման և կիրառման նպատակով: Արդյունքում ավելի քան 20 մանկավարժներ և դասընթացավարներ միավորվեցին սույն ուղեցույցի մշակման աշխատանքներում, որը կազմված է դասական երիտասարդական աշխատանքի մոդելների և մոտեցումների վերանայումից ու հիմնված է կոնկրետ համատեքստի և թիրախի վրա, որի հետ մենք աշխատում ենք. մտորումներ եւ խորհուրդներ պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ կրթական գործունեություն իրականացնողներից, առաջարկներ և պատմվածքներ, և սեփական փորձառության պատմություններ:

Դիտարկել պատերազմից տուժած երիտասարդներին մեկ ընդհանուր խմբում սխալ կլիներ, քանի որ տարբեր են նրանցից յուրաքանչյուրի անցած ճանապարհը: Մենք ունենք ուկրաինական համատեքստը, որտեղ տեսնում ենք մեծ մաշտաբով կազմակերպված բռնություն, որն ազդում է ողջ կրթական համակարգի վրա՝ ֆորմալ, ոչ ֆորմալ եւ ինֆորմալ, որտեղ գործ ունենք բռնության հետևանքով առաջացած հոգեբանական տրավմաների հետ: Մենք ունենք այնպիսի համատեքստ, ինչպիսին Լեհաստանն է, որտեղ արտակարգ իրավիճակների լայնածավալ ընկալումը առաջին հերթին հանգեցրել է հիմնական կարիքներին ստանդարտացված արձագանքի՝ անտեսելով անհատի զարգացման առաջնահերթություններից բխող որակյալ կրթության և անձնային զարգացման չափորոշիչները, մարդիկ, գտնվելով ոչ վտանգավոր պայմաններում, հակասական հույզեր են ունենում իրենց թողած երկրի նկատմամբ և մեծ դժվարությունների են բախվում իրենց կյանքում ընտրություններ անելիս: Ֆրանսիայի, Իտալիայի, Գերմանիայի և Իսպանիայի պարագայում՝ հիմնականում կազմված է երիտասարդ չափահասներից և առանց ուղեկցության անչափահասներից, ովքեր անցել են բարդ միգրացիոն ճանապարհ՝ խիստ խոցելի պայմաններում: Այս երիտասարդները պետք է կառուցեն ինտեգրման ուղիներ՝ հաճախ ունենալով կրթական ցածր մակարդակ և առանց որևէ սոցիոմի աջակցության, և որոնց տրավմաները կրկնվելու հավանականությունը շարունակական է: Հետո մենք ունենք Հայաստանի ու Ադրբեջանի համատեքստը, որտեղ ընթանում է պատերազմ երկու երկրների միջև. այս դեպքում երիտասարդական աշխատանքի առաջնահերթությունը ատելության արմատականացման կանխումն է: Սրանք համատեքստեր են, որտեղ երիտասարդական աշխատանքը դառնում է փոխադարձ գիտելիքների և երկխոսության կամուրջ: Եվ վերջապես, այսպես կոչված հետկոնֆլիկտային հասարակությունների համատեքստերը, ինչպիսին է Կոսովոն, որտեղ հասարակությունը խիստ բաժանված և բևեռացված է եթնիկական գծերով, իսկ երիտասարդական աշխատանքը կենտրոնանում է հանդիպումների և փոխադարձ գիտելիքների տարածքներ կառուցելու վրա:

Այս համատեքստերից յուրաքանչյուրը տարբեր տեսակետ է ներկայացնում բռնի հակամարտություններից տուժած երիտասարդների մասին, որոնցից դասեր են քաղվել, և հուսով ենք, որ վերջինիս հարուստ փորձով կկարողանանք կիսվել համաժողովի շրջանակներում:

վերականգման

Երիտասարդների դերի ուժեղացում հակամարտությունների կանխարգելման և լուծման գործում, Չեկույց 1, Եվրոպայի խորհրդի մշակույթի, գիտության, կրթության և լրատվամիջոցների խորհրդարանական վեհաժողովի հանձնաժողով, զեկուցող՝ տիկին Ինկա

Ծրագրի շրջանակներում 9 գործընկերների կողմից իրականացվել է հետազոտություն՝ երիտասարդների այս թիրախային խմբերի հետ աշխատող երիտասարդական աշխատողների կարիքների վերլուծության նպատակով: Հետազոտության առաջին փուլից հետո մշակվել են վերապատրաստման մոդուլներ, տեղական փորձարարական գործողություններ:

և

հզորացման

Նախագծի ամենակարևոր ուսուցումն արդյունքն երիտասարդների տեսլականի ձևավորումն է, որը մենք փորձում ենք զարգացնել: Երիտասարդական աշխատանքն իր բուն էության մեջ նեռառում է երիտասարդների տեսլականը.

-Երիտասարդներին որպես խոցելի դիտարկելը կարող է հանգեցնել պաշտպանողական մոտեցման՝ կենտրոնանալով նրանց թերությունների վրա:

-Երիտասարդներին որպես շեղված կամ պոտենցիալ վտանգավոր դիտարկելը կարող է հանգեցնել անվտանգության մոտեցման՝ նպատակ ունենալով կանխել հակասոցիալական վարքագիծը:

-Երիտասարդներին սպառող համարելը կարող է առաջնահերթություն տալ իմիջի վրա հիմնված նախաձեռնություններին, քան երկարաժամկետ զարգացմանը:

-Ի վերջո, երիտասարդներին ընդունելը որպես ընդունակ անհատներ և հավատալ նրանց ճկունությանն և հասարակության մեջ ունեցած ներդրմանը՝ առաջնային է:

Երիտասարդների համապարփակ ուղեցույց

Ծրագրից քաղած հիմնական դասերն են.

-Ճանաչելով երիտասարդների տրավմաներն ու փորձառությունների բարդությունը՝ չդիտարկել նրանց որպես լոկ գոհեր:

- Ընդունելով այն, որ երիտասարդները կարող են բերել հասարակության պառակտմանը՝ միաժամանակ գնահատել իրենց ներուժը որպես խաղաղարարներ:

-Բալանսավորելով կարճաժամկետ ազդեցությամբ ծրագրերը՝ ձևավորել վստահելի հարաբերություններ երիտասարդների հետ:

Երիտասարդական աշխատանքի մոտեցումը պետք է լինի դրական և նպատակաուղղված ճանաչելու երիտասարդի էությունն ու ներուժը:

Առաջ բերենք երկու գաղափարներ՝ Ուբունտուն և Խոցելիությունը:

Ուբունտուն Հարավային Աֆրիկայի տարածքի լեզուներում հայտնաբերված ու տարածված գաղափար է, որը վերաբերում է ողջույնի ծեսին, որի փոխանակումն այսպես է գործում. Ես ՏԵՍՆՈՒՄ ԵՄ ԶԵՉ, որին դիմացինը պատասխանում է՝ ԵՄ ԱՅՍԵՂ ԵՄ: Քանի դեռ Ուրիշը չի տեսնում ինձ, ես այստեղ չեմ, կամ «Ես այն եմ, ինչ կամ՝ շնորհիվ ինձ շրջապատող մարդկանց»: Այս գաղափարը խոսում է իրավունքների, միևնույն ժամանակ նաև պարտականությունների, անհատի, նաև համայնքի, բոլոր կենդանի էակների փոխհարաբերությունների մասին:

Մենք գտնում ենք, որ այս գաղափարը կարևոր և գեներացնող է հատկապես պատերազմի հետևանքով տուժված երիտասարդների հետ աշխատանք իրականացնելիս. նախ և առաջ ՏԵՍՆԵԼ նրանց, հասկանալ և ճանաչել նրանց՝ առանց հատուկ մեթոդներ կիրառելու և նրանց կողմից ճանաչվելու որպես չափահաս, նույնիսկ ստիպել ամբողջ համայնքին ճանաչել երիտասարդներին որպես առաջնահերթ սոցիալական խումբ, որտեղ ներդրումներ կատարելն անգամ պատերազմական օրերին կարևոր է, իսկ երիտասարդական աշխատանքը՝ խիստ անհրաժեշտ:

Երկրորդ գաղափարը փոխառված է հետազոտող Բրենե Բրաունի աշխատանքից, որը վերաբերվում է «**խոցելիության**» հասկացությանը: Մենք մեր խոցելիությամբ և զգայունությամբ ենք տարբերվում մյուս կենդանի էակներից և, հետեւաբար, խիզախ, կարեկցող, սխալներ թույլ տալու, պլանավորելու, գործելու և զարգանալու ունակությամբ: Մենք չենք կարող, երբ նայում ենք պատերազմից տուժած երիտասարդներին, պարզապես կենտրոնանալ նրանց խոցելիության վրա, այլ փոխարենը պետք է օգնել նրանց՝ իրենց իսկ խոցելիության մեջ ճանաչելու սեփական կարողություններն ու ներուժը:

Մի քանի հիմնարար թեմաների անդրադարձ պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ երիտասարդական աշխատանք իրականացնելիս.

- Երիտասարդական աշխատողների ինքնախնամք (self-care) և հուզական այրման կանխարգելում
- Երիտասարդների հետ աշխատանքում սալոտոգեն մոտեցման կիրառում
- Անդրադառնալ արմատականացմանը և պատերազմի հետևանքներին
- Խաղաղության և ոչ բռնության խթանում և բռնության դեմ պայքարում երիտասարդների հզորացում
- Գեղարվեստական մեթոդների կիրառում երիտասարդների աշխատանքում
- Միջմշակութային իրավասությունների զարգացում ժամանած երիտասարդների և տեղական համայնքի միջև բացերը կամրջելու համար
- Երիտասարդների շուրջ կառուցողական սոցիալական ցանցերի ստեղծում
- Այս թեմաները միասին ապահովում են պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ ներգրավվելու և աջակցելու համապարփակ շրջանակ:

Մաղթում ենք ձեզ լավ ընթերցանություն և խնդրում ենք ուղարկել մեզ հետադարձ կապ՝ կիսվելով ձեր փորձառությամբ, որպեսզի հետազոտությունը կարողանա առաջընթաց ունենալ, և պատերազմից տուժած համատեքստերում երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկան հարստանա և զարգանա:

Ասոցիացիան հիմնադրվել է 1982 թվականին: Մեր առաքելությունն է տարածել խաղաղության և ոչ բռնության մշակույթը: Մեր նպատակն է անդրադառնալ բռնության բոլոր ձևերին՝ ուղղակի, կառուցվածքային և մշակութային, և մենք մեր ջանքերը կազմակերպում ենք երեք սյուների շուրջ՝ հետազոտություն, կրթություն և վերջապես ոչ բռնի գործողությանը: Ոչ բռնություն նշանակում է հասկանալ և ընդունել, որ մենք բոլորս փոխկապակցված ենք, և որ մեր գործողությունները միշտ պետք է հակադարձելի լինեն:

Մենք ունենք ներգրավվածություն տեղական, ազգային և միջազգային 6 ոլորտների մեջ.

- Պատերազմի այլընտրանքներ. մենք ուսումնասիրում ենք ոչ բռնի պայքարների պատմությունը և աջակցում ենք բռնությունից հետո հաշտեցման գործընթացներին: Մենք ուսումնասիրում ենք պատերազմի հետևանքները և ռազմական արդյունաբերության հնարավոր վերափոխումը, աջակցում ենք քաղաքացիական միջամտություններին պատերազմական գոտիներում.

- Խաղաղության կրթություն. մենք աջակցում ենք երիտասարդների բնածին կարողություններին՝ բռնության հետ վարվելու ոչ բռնի կերպով, խթանում ենք ներառական, մասնակցային, ոչ ֆորմալ կրթական մեթոդոլոգիաները և ոչ բռնի մոտեցումը թե՛ ուսուցման, թե՛ սովորելու նկատմամբ:

- Գրադարան. մենք խնամում ենք Իտալիայի ամենամեծ գրադարանը խաղաղության և ոչ բռնության հարցերով, և մենք պահպանում ենք ոչ բռնի շարժումների պատմական արխիվները:

- «Ժողովրդական իշխանություն». մենք աջակցում ենք տեղական համայնքներում և քաղաքացիական հասարակության ասոցիացիաներում մասնակցային ժողովրդավարության գործընթացներին, խթանում ենք ոչ բռնության կարևորության գիտակցումը, զանգվածային լրատվության միջոցների դերի մասին իրազեկվածությունը բռնությանն աջակցելու գործում, լրատվամիջոցների ակտիվությունն ու տարածում խաղաղության լրագրության գաղափարը:

- Շրջակա միջավայր. աջակցել «Գաիա Պարադիզմի» տարածմանը և կենտրոնանալ արտադրության ձևերի կայունության և սոցիալական վերահսկողության վրա, մենք նաև ջանքեր ենք գործադրում շրջակա միջավայրի վրա պատերազմի թողած ազդեցությունները վերհանելու համար:

- Արվեստ և ոչ բռնություն. մենք խորացնում ենք գեղարվեստական մոտեցումը՝ որպես կարողությունների և հաշտեցման, իրազեկման և հաշտեցման գործիք:

Հասարակական շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որի նպատակն է աջակցել Ուկրաինայի բարեփոխմանը եվրոպական չափանիշներին համապատասխան, ներդնել ժողովրդավարական արժեքներ և զարգացնել քաղաքացիական հասարակությունը Ուկրաինայում՝ օգտագործելով կրթական և տեղեկատվական մեթոդաբանություններ: Մեր կազմակերպությունը, որը հիմնադրվել է 2008 թվականին, համալրված է միջազգային փորձ ունեցող երիտասարդական աշխատանքի ոլորտի փորձագետներով, երիտասարդ առաջնորդներով, Էստուճիաստներով և կամավորներով:

Մենք մեծ ջանքեր ենք դնում հետևյալ նպատակներին հասնելու համար.

- Ուկրաինայի քաղաքացիների համար եվրաինտեգրման խնդրին ուղղված կրթական և տեղեկատվական ծրագրերի մշակում,
- Մշակել կրթական ծրագրեր երիտասարդների համար՝ ուղղված առաջնորդությանը, հանդուրժողականությանը, մարդու իրավունքների հարգմանը և ժողովրդավարական արժեքների գիտակցմանը,
- Մշակել երիտասարդների փոխանակման ծրագրեր Ուկրաինայի և այլ երկրների երիտասարդների միջև՝ ուղղակի նպատակ ունենալով վերացնել կարծրատիպերը և զարգացնել բազմամշակութային երկխոսությունն ու համագործակցությունը,
- Մշակել միջազգային փոխանակման ծրագրեր մասնագիտական ներկայացուցիչների համար:

Երիտասարդների համապարփակ ուղեցույց և վերականգնման

- Մշակել ծրագիր՝ ուղղված երիտասարդական եվրոակումբների տեղական և ազգային ցանցի զարգացմանը,
 - Մշակել ծրագրեր՝ ուղղված տեղական, տարածաշրջանային, ազգային և միջազգային մակարդակներում կամավորական շարժման խթանմանը,
 - Մշակել երիտասարդների մոտ ակտիվ սոցիալական դիրքի ձևավորմանն ուղղված ծրագրեր,
 - Աջակցել խաղաղության մշակույթի ձևավորմանը՝ ոչ ֆորմալ կրթության և մարդու իրավունքների կրթության միջոցով,
 - Ուկրաինայի հասարակությունում խաղաղության, ազգային միասնության, մարդու իրավունքների, գենդերային հավասարության, ժողովրդավարական արժեքների գաղափարների խթանում,
 - Մշակել Էկոլոգիական գիտակցության և շրջակա միջավայրի նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունքի բարձրացմանն ուղղված ծրագրեր,
- Նպատակները կյանքի են կոչվում մեր քաղաքի և տարածաշրջանի տեղական համայնքի հետ մեր շարունակական աշխատանքի և ամբողջ Եվրոպայում մեր գործընկերների օգնությամբ միջազգային նախաձեռնությունների իրականացման միջոցով:
- 2017 թվականից կազմակերպությունը Ուկրաինայում ղեկավարում է պաշտոնական Երազմուս+ երիտասարդական տեղեկատվական կենտրոնը: Կենտրոնը Երազմուս+ ծրագրի շրջանակներում տեղեկատվություն է տրամադրում երիտասարդներին և երիտասարդական կազմակերպություններին հնարավորությունների մասին և աջակցում է շահագրգիռ կողմերին իրենց նախագծերի իրականացման հարցում::

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ԽԱՂԱՂՈՒԹՅԱՆ ԴԵՍԴԱՆՆԵՐԻ ՑԱՆՑ ՖՐԱՆՍԻԱՅՈՒՄ



<https://ypa.network/>

Ստեղծվել է Եվրոպայի խորհրդի 3,5-ամյա ծրագրի արդյունքում, որը մեկնարկել է 2011թ-ին: Առաքելությունն է զարգացնել խաղաղության մշակույթը՝ հզորացնելով երիտասարդներին, խթանելով մարդու իրավունքները, արժանապատվությունը, հավասարությունը և հարգանքը կրթության բազմազանության, շահերի պաշտպանության և այլ գործողությունների միջոցով: Կազմակերպության հիմնական նպատակներից է ակտիվ ներգրավվածությունը մարդու իրավունքներին ուղղված գործողություններում: Կազմակերպության գործունեությունը կենտրոնացած է 3 հիմնական ուղղությունների վրա՝ մարդու իրավունքներ, գենդերային հավասարություն և մարդու իրավունքների կրթություն: Մեր գործունեության նպատակն է բարձրացնել մարդկանց իրազեկությունը մարդու իրավունքների, հանդուրժողականության, հավասարության, ռասիզմի, խտրականության, խաղաղության մշակույթի, ազգայնականության և միջմշակութային երկխոսության վերաբերյալ, խաղաղության աշխատանքին և հակամարտությունների վերափոխմանը զուգահեռ: YPAN France-ը նոր կազմակերպություն է Երազմուս+ ոլորտում, սակայն YPAN France-ը հավաքում է անդամների և գործընկերների, ովքեր փորձառու են Երազմուս+ Էկոհամակարգում նախագծերի մշակման և իրականացման գործում:

ԽԱՂԱՂՈՒԹՅՈՒՆ

Verein für Friedenspädagogik und gewaltfreier Konflikttransformation



Հասարակական կազմակերպություն է, որը հիմնադրվել է 2020թ-ի: Երիտասարդական կազմակերպություն է, որը հավաքում է 18-35 տարեկան երիտասարդների: Կազմակերպությունը ղեկավարվում է երիտասարդների կողմից, և բոլոր միջոցառումներն իրականացվում և կազմակերպվում են երիտասարդների համար և նրանց կողմից: Մենք համագործակցում ենք երիտասարդների, երիտասարդական աշխատողների, արվեստագետների և ընդհանրապես երիտասարդների հետ, ովքեր հետաքրքրված են խաղաղության կառուցման, հակամարտությունների վերափոխման, տրավմայի բուժման, անցյալի և մարդու իրավունքների թեմաներով:

Կազմակերպության նպատակն է.

Երիտասարդների համապարփակ ուղեցույց և վերականգնման հոդոցման կերպականգման

1. Խթանել խաղաղության կրթության տեսությունն ու պրակտիկան ոչ բռնի հակամարտությունների վերափոխման և հաշտեցման համատեքստում տեղական, ազգային և միջազգային մակարդակներում:
2. Բարձրացնել հանրային իրազեկվածությունը խաղաղարար աշխատանքի և բռնության դեմ պայքարի գաղափարների վերաբերյալ: Կանոնադրության նպատակը մասնավորապես իրականացվում է.
 - խաղաղության կրթության տեսության և պրակտիկայի ոչ բռնի հակամարտությունների վերափոխման և հաշտեցմանը նվիրված սեմինարների, վերապատրաստումների, դասընթացների կազմակերպման և անցկացման ու լրացուցիչ կրթական աշխատանքների միջոցով:
 - խաղաղության կրթության ոչ բռնի հակամարտությունների վերափոխման և հաշտեցման աշխատանքների վերաբերյալ նյութեր, գիտական աշխատություններ և մշակութային արտադրանքների պատրաստման և տարածման միջոցով:
3. Միջոցառումների կազմակերպում և հասարակայնության հետ կապերի աշխատանք խաղաղության, մարդու իրավունքների, խաղաղաշինության, շրջակա միջավայրի, պառակտված հասարակություններում հաշտեցման, փոքրամասնությունների իրավունքների, միջմշակութային փոխանակման և գեներային արդարության ոլորտներում, որոնք ծառայում են հանրակրթության խթանմանը:
4. Երիտասարդական աշխատանք և մասնակցություն երիտասարդների կրթությանը վերը նշված ոլորտներում: Մշակութային միջոցառումների, գիտաժողովների, ուսումնական ճամփորդությունների, միջազգային հանդիպումների կազմակերպում, խորհրդատվություն (արտադպրոցական) ուսումնական հաստատությունների համար և վերապատրաստումներ:

ՍԻԵՐԱՅԻ ԱՉԱՏ ՄՏԱԾՈՂՆԵՐԻ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱ (LPS)



Մշակութային կազմակերպություն է, որը ղեկավարվում է Մադրիդի շրջանի երիտասարդների կողմից: Այն ստեղծվել է 2013 թվականին ընկերական խմբի կողմից, որոնք արվեստի, կրթության և սպորտի միջոցով սոցիալական վերափոխման ոլորտում համապատասխան հաստատությունների հետ համագործակցություն սկսելու կարիք ունեին: Կազմակերպության նպատակն է նպաստել երիտասարդների ակտիվ մասնակցային գործընթացներին և մշակույթի, մարդու իրավունքների պաշտպանության և ժողովրդավարական արժեքների տարածմանը: Կազմակերպության գործունեությունը սկսվել է 2013 թվականին՝ մասնակցելով ավելի քան 30 միջոցառումների, աշխատաժողովների և ակցիաների Իսպանիայում և եվրոպական այլ երկրներում (Նիդեռլանդներ, Բելգիա, Ֆրանսիա, Պորտուգալիա և Մեծ Բրիտանիա): LPS-ը Երիտասարդական խաղաղության դեսպանների ցանցի անդամ է և միացել է խաղաղության ամիսակոմիտեի և ոչ բռնի հաղորդակցության գործողություններին: Կազմակերպությունը կայուն համագործակցություն է հաստատել Մադրիդի հյուսիս-արևմտյան շրջանի տեղական ինքնակառավարման մարմինների հետ՝ նպաստելով երիտասարդների մասնակցությանը որոշումների կայացման տարբեր գործընթացներին, սեմինարների, վերապատրաստման և մշակութային միջոցառումների կազմակերպմանը:

ՏԵՂԱԿԱՆ ԽԱՂԱՂՈՒԹՅՈՒՆ

Հասարակական կազմակերպություն է, որը հիմնված է Կոսովոյի Լեպոսավիչ



քաղաքում: Հիմնական նպատակն է աշխատել Կոսովոյում խաղաղության կառուցման գործընթացի վրա՝ միաժամանակ կենտրոնանալով ներքևից վերև մոտեցմամբ Կոսովոյի քաղաքացիների հետ խաղաղության կառուցման և հաշտեցման աշխատանքներ տանելու ուղղությամբ: «Local Peace» ՀԿ-ն աշխատում է հիմնականում երիտասարդների հետ և նպատակ ունի նրանց հմտացնել մարդու իրավունքների և խաղաղության կրթության ոլորտում:

Երիտասարդական կազմակերպությունը հիմնադրվել է մի խումբ երիտասարդների կողմից՝ որպես ոչ քաղաքական, շահույթ չհետապնդող, հասարակական կազմակերպություն Սոււմգայիթ քաղաքում 2006 թվականին:

Ունի ոչ ֆորմալ կրթութան համակարգում աշխատելու 15 տարվա փորձ՝ կենտրոնանալով երիտասարդական աշխատանքի, կամավորության, խաղաղության կառուցման, սոցիալական տնտեսության, ակտիվ քաղաքացիության և մասնակցության մեջ: Մենք ունենք ավելի քան 90 անդամ, ովքեր աջակցում և օգնում են մեզ մեր գործունեության մեջ:

Կազմակերպության կարևոր նպատակն է.

- ներկայացնել ոչ ֆորմալ կրթության կարևորությունը անընդմեջ ուսուցման գործընթացում,
- բարձրացնել երիտասարդների քաղաքացիական պատասխանատվությունը և ակտիվ քաղաքացիությունը,
- խթանել առողջ ապրելակերպը և ցույց տալ վատ սովորությունների հետևանքները,
- երիտասարդության շրջանում բարձրացնել բնապահպանական իրազեկությունը և շրջակա միջավայրի պահպանության նշանակությունը,
- պաշտպանել մարդու իրավունքները և հավասարությունը,
- աջակցել խաղաղության կառուցմանը և հակամարտությունների կանխմանը,
- խթանել սոցիալական ձեռներեցության հայեցակարգը,
- աջակցել տեղի դպրոցականներին և ուսանողներին իրենց ինքնագարգացման գործընթացում:

CSYO-ն աշխատում է տարբեր սոցիալական, կրթական և մշակութային ոլորտներում տարբեր թիրախային խմբերի հետ՝ երիտասարդներ, ուսանողներ, փախստականներ, ներքին տեղահանված անձինք և այլն: Կազմակերպությունը համագործակցում է Եվրոպայի տարբեր ՀԿ-ների հետ և ակտիվորեն ներգրավված է Երազմուս+ (նախկինում՝ Youth in Action) ծրագրում՝ որպես խթանող/ գործընկեր և հյուրընկալող նախագծեր Ադրբեջանում:

Կազմակերպությունը Եվրոպայում 2 խոշոր ցանցերի՝ «Երիտասարդական էքսպրես ցանց» ու «Երիտասարդությունը և Շրջակա Միջավայրը Եվրոպայում», լիիրավ անդամ է: Ընդհանուր առմամբ, CSYO-ն հաջողությամբ կազմակերպել և հյուրընկալել է միջազգային թեյնինգներ և երիտասարդական փոխանակումներ՝ մարդու իրավունքների, միգրացիայի, մշակութային բազմազանության, հանդուրժողականության, շրջակա միջավայրի և հարակից թեմաների շուրջ՝ Երիտասարդները գործելիս Երազմուս+ ծրագրի շրջանակներում: Մենք բազմաթիվ տեղական ծրագրեր ենք իրականացրել մեր առաջնահերթությունների ուղղությամբ և մեր նախագծերի շրջանակներում աշխատել ենք բազմաթիվ միջազգային կազմակերպությունների և կառավարական մարմինների հետ:

2019 թվականի հունվարից CSYO-ն ՍԱԼՏՈ Հարավային Կովկաս Ռեսուրս Կենտրոնի կողմից ընտրվել է որպես Երազմուս+ երիտասարդություն և Եվրոպական Համերաշխության Կորպուսի Տեղեկատվական Կենտրոն Ադրբեջանի համար: Որպես Տեղեկատվական Կենտրոն՝ CSYO-ն խորհրդատվություն է տրամադրում երիտասարդներին և կազմակերպություններին, որոնք հետաքրքրված են Երազմուս+ Երիտասարդություն և Եվրոպական Համերաշխության Կորպուսի (ESC) հնարավորություններով, կազմակերպում է գովազդային/տեղեկատվական արշավներ Երազմուս+ երիտասարդության և Եվրոպական Համերաշխության Կորպուսի հնարավորությունների վերաբերյալ:

Երիտասարդական կազմակերպությունն ունի ավելի քան 90 մշտական ակտիվ անդամներ, որոնք հիմնականում տարբեր բուհերի ուսանողներ են: Նրանք բարձր հմտություն ունեն ծրագրերի կառավարման և յուրաքանչյուրը տիրապետում է առնվազն 2 լեզվի: Սկզբնական փուլում դուք կապ եք հաստատելու միջազգային հարցերի թիմի հետ, որը բաղկացած է 8 անդամից: Պարբերաբար մասնակցելով երիտասարդական փոխանակումներին կամ թեյնինգներին՝ թիմի այս անդամները քաճատեղյակ են Երազմուս+ և Եվրոպական Համերաշխության Կորպուսի կամավորական ծրագրերին, ինչպես նաև հմուտ են տեղական և միջազգային նախագծերի մշակման և իրականացման մեջ:

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ՆԱԽԱՁԵՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԵՆՏՐՈՆ

www.yic.am



Հասարակական կազմակերպություն է, որը ստեղծվել է երիտասարդական աշխատանքի ոլորտում փորձառու և լավ ճանաչված մի խումբ ակտիվ երիտասարդների կողմից:

ԵՆԿ-ի առաքելությունն է նպաստել երիտասարդների կյանքի որակի բարձրացմանը երիտասարդակենտրոն մոտեցման միջոցով:

ԵՆԿ-ն ունի հետևյալ ռազմավարական նպատակներն ու խնդիրները.

- ՆՊԱՏԱԿ 1.** նպաստել երիտասարդների սոցիալ-տնտեսական վիճակի բարելավմանը՝
- ներգրավելով երիտասարդներին շարունակական ոչ ֆորմալ ուսուցման գործընթացներում,
 - ձևավորելով երիտասարդների շրջանում առողջ ապրելակերպի մշակույթ,
 - բարձրացնելով երիտասարդների մասնակցությունը մշակութային կյանքում,
 - բարձրացնելով երիտասարդների մրցունակությունը աշխատաշուկայում:

- ՆՊԱՏԱԿ 2.** խթանել երիտասարդների նախաձեռնողականությունը՝
- բարձրացնելով սոցիալական խնդիրների լուծման գործում երիտասարդների դերը,
 - աջակցելով երիտասարդների կողմից նորարարական գաղափարների իրականացմանը,
 - աջակցելով երիտասարդների ձեռներեցությանը,
 - Չարգացնելով երիտասարդների շրջանում կամավորական մշակույթը:

- ՆՊԱՏԱԿ 3.** նպաստել հասարակության մեջ երիտասարդների դերի բարձրացմանը՝
- բարձրացնելով երիտասարդության իրավագիտակցության մակարդակը,
 - ամրապնդելով երիտասարդության և որոշում կայացնողների միջև երկխոսություն,
 - բարձրացնելով հասարակության մեջ երիտասարդության խնդիրների վերաբերյալ իրազեկվածությունը,,
 - պաշտպանելով երիտասարդների իրավունքներն և շահերը:

ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ. ԼԵՅԱԿԱՆ ՀԿ



Միջազգային ոչ պետական կազմակերպություն է (ՀԿ), որը մասնագիտացված է արտակարգ իրավիճակների արձագանքման, պատրաստվածության, ռիսկերի նվազեցման և կանխարգելման հարցերում: Օգտագործում է աշխարհում արտակարգ իրավիճակներից առաջ, ընթացքում և հետո կիրառվող առաջադեմ տեխնոլոգիական լուծումներ և առարկայական փորձաքննություն ազգային և միջազգային աղետների արձագանքման մեխանիզմների համար: Կենտրոնանալով մասշտաբային համալիր լուծումների իրականացման վրա՝ Help.NGO-ն աշխատում է խրախուսելու կարողությունների օգտագործմանը և տեղայնացմանը հետազոտության և զարգացման, վերապատրաստման և լուծումների նախադրյալների միջոցով: Help.NGO-ն ներկայումս ՄԱԿ-ի 29 ՀԿ-ների աջակից գործընկերներից մեկն է, որն ընդգրկում է մարդասիրական և զարգացման աշխատանքների գործառնական, ռազմավարական և վարչական ոլորտները:

Help.NGO-ն հաջողությամբ տրամադրել է իր օգնությունը, համաձայնեցնելով ՄԱԿ-ի, կառավարությունների և խմբերի հետ, տասնյակ այնպիսի առաքելություններ կյանքի կոչելիս, ինչպիսին են Հայիթիի երկրաշարժը (2010թ., 2021թ.), Ճապոնիայի երկրաշարժը և միջուկային արտակարգ իրավիճակը (2011թ.), Նյու Յորք քաղաքի «Սենդի» փոթորիկը (2012թ.), Միջերկրական ծովով փրկող փախստականները (2016թ.), Պուերտո Ռիկո և ԱՄՆ-ի Վիրջինյան նահանգի փոթորիկները (2017-18թթ.), Մոզամբիկում Իդայի և Զենեթ (2019թ.) փոթորիկներից հետո (2019թ.), Բահամյան կղզիները՝ «Դորիան» փոթորիկից հետո (2019-20թթ.), Լուիզիանայում 2 փոթորիկից հետո (20թ.) և մյուսները:

Գրանցված լինելով 2020 թվականի նոյեմբերին Լեհաստանում Help.NGO-ն Եվրոպական միության մասնաճյուղներից մեկն է:

Որպես ԱՄՆ հիմնադրամի դուստր ձեռնարկություն՝ Help.NGO-ն գործում և աջակցում է ՀԿ-ների գլոբալ կառավարման և կրթական ծրագրերին, տարածում է մարդասիրական օգնության մասին գիտելիքներ՝ (i) կամավորների և աղետների արձագանքման խմբերի վերապատրաստման միջոցով, (ii) հետազոտական աշխատանք կատարելով և օգնության կարիքների, պետությունների, հակամարտությունների, ենթակառուցվածքների վերաբերյալ տեղեկատվություն ստանալով, (iii) տարածելով գիտելիքները ոլորտում՝ մարդասիրական և զարգացման օգնություն, միջազգային հարաբերություններ և գլոբալ կրթություն (ներառյալ վերապատրաստումներ և դասընթացներ մասնագետների և գիտնականների համար): Help.NGO-ն նաև աջակցում է տեղական համայնքին՝ կազմակերպելով կրթական միջոցառումներ, որոնք խթանում են մարդասիրական օգնությունը՝ աջակցելով հաշմանդամություն ունեցող երեխաներին դպրոցներում:

Մեր գործունեությունն ուղղված է.

- Մարդասիրական աղետներից տուժած տեղական համայնքներ,
- Ակադեմիական. ինչպես ուսանողներ, այնպես էլ ավագ գիտաշխատողներ,
- Քաղաքականություն մշակողներ,
- Հասարակության անդամներ, որոնք հետաքրքրված են կամավորական և հումանիտար հարցերով,
- Գղանակի տեղական համայնք:

ՊԱՏԵՐԱԶՄԻՑ ՏՈՒԺԱԾ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔ. Ծրագրի անցած ուղին

Երիտասարդական աշխատանքը կրիտիկական աջակցություն է տրամադրում պատերազմից տուժած երիտասարդների անհատական հզորացմանը՝ առաջարկելով ապահով տարածք և նոր հասարակության մեջ արագ ինտեգրվելու հնարավորություններ: Այն խթանում է երիտասարդի վստահությունը և դրաձևում է նրանց ավելի ճկուն՝ օգնելով կառուցել դրական հարաբերություններ, այդ թվում իրենց հասակակիցների հետ: Երիտասարդական աշխատանքը պահանջում է ճկունություն, հանդուրժողականություն երկիմաստության նկատմամբ և կենտրոնացում երիտասարդներին հասարակության մեջ ինտեգրելու համար: Այն երիտասարդներին առաջարկում է ինքնադրսևորման, հասարակական գործունեությանը մասնակցելու և իր սեփական արժեքավոր ներդրումը կարևորելու հարթակ: Երիտասարդական աշխատանքը նաև կարևոր դեր է խաղում միջոլորտային համագործակցության մեջ՝ լրացնելով այլ ծառայություններ, օրինակ՝ իրավաբանական օգնությունը, կրթությունը, կեցության խնդիրը և զբաղվածությունը:

Երազմուս+ K2 «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» ծրագիրն անդրադարձել է 9 կազմակերպությունների և երիտասարդական աշխատողների կարիքներին, որոնք զբաղվում են պատերազմից տուժած երիտասարդներին աջակցելով: Այս նախաձեռնության նպատակը երիտասարդական աշխատանքի կարողությունների, որակի և ազդեցության բարձրացումն էր՝ խթանելով պատերազմից տուժած երիտասարդների ինտեգրումն ու ճկունությունը: Ծրագիրն ընդգծեց երիտասարդական աշխատանքի կարևորությունը, որն ընձեռում է ապահով տարածք՝ անձնական զարգացման և հասարակության մասնակցության բարձրացման համար՝ արժևորելով երիտասարդական աշխատողների կենսական դերը այս գործընթացում:

Բացի այդ, ծրագիրը նպատակ ուներ ինը գործընկեր կազմակերպությունների 30 ներկայացուցիչների համալրել երիտասարդների վերականգնման համար նախատեսված գործիքներով և մեթոդներով, աջակցել երիտասարդների վերականգնմանը ինը համայնքներում կարողությունների զարգացման և տեղական նախաձեռնությունների միջոցով և խրախուսել խաղաղության աշխատանքը երիտասարդական գործունեության միջոցով տուժածների համար: պատերազմով և զինված հակամարտությամբ:

Ծրագրի նպատակները բազմաբնույթ էին. այդ թվում՝ երիտասարդական աշխատողների փորձի փոխանակման հարթակի ստեղծումը, յուրաքանչյուր մասնակից կազմակերպության համատեքստին հարմարեցված փոփոխությունների և բարելավումների խթանումը և ինը կազմակերպությունների կարողությունների հզորացումը: Ծրագիրը նպատակ ուներ նաև ինը գործընկեր կազմակերպությունների 30 ներկայացուցիչներին զինել երիտասարդների վերականգնման մեթոդներով, աջակցել երիտասարդների վերականգնմանը կարողությունների զարգացմանը տեղական նախաձեռնությունների միջոցով և խրախուսել խաղաղության աշխատանքների իրականացմանը երիտասարդական աշխատանքի միջոցով պատերազմից տուժածների համար:

Ծրագրի ընթացքում մասնակիցները ընդլայնեցին իրենց գիտելիքները եվրոպական փորձի մասին և համապատասխանաբար հարմարեցրին դրանք իրենց առօրյա աշխատանքի մեջ: Ինը երկրներում իրականացվել է երիտասարդական աշխատողների կարիքների վերաբերյալ հետազոտություն, և գործընկեր կազմակերպությունների 30 ներկայացուցիչներ մշակել են Էական իրավասություններ պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու համար:

Ծրագիրը նաև խթանեց ինը մասնակից կազմակերպությունների կարողությունները. առնվազն 135 երիտասարդներ ստացել են աջակցություն՝ ներգրավվելով սոցիալական և համայնքային կյանք երիտասարդական աշխատանքի միջոցով, ինը երկրներում իրականացվել է երիտասարդական աշխատանք, մշակվել և փորձարկվել են վերականգնողական աշխատանքի մեթոդներ, իսկ երիտասարդական աշխատանքի գործունեությունը վերափոխվել է՝ ելնելով տեղական համատեքստից: Ծրագիրը պատրաստեց ինը լեզուներով ուղեցույց՝ բարձրացնելով պատերազմից տուժածների երիտասարդական աշխատանքի որակը: Բացի այդ, խաղաղության աշխատանք է քարոզվել տեղական, եվրոպական և միջազգային մակարդակներում:

Ծրագիրը նպաստեց պատերազմից տուժած երիտասարդների սոցիալական ներառմանը և նպատակ ուներ աջակցել երիտասարդների հնարավորինս հեշտ ինտեգրմանը հյուրընկալող համայնքներում: Այն խրախուսեց համերաշխությունը և քաղաքացիական ներգրավվածությունը՝ տրամադրելով գործիքներ, մեթոդներ և պրակտիկա երիտասարդների վերականգնման համար և բարձրացնելով եվրոպական համատեքստի իրազեկությունը:

Անդրադառնալով և՛ կազմակերպչական կարիքներին, և՛ երիտասարդական աշխատողների կարիքներին՝ ծրագիրը կենտրոնացած էր ռեսուրսների մոբիլիզացմամբ կարողությունների ձևավորման վրա, արտակարգ իրավիճակներին արձագանքելու գործողությունները փոխելու, ճգնաժամերին արձագանքելու հստակ գործողությունների պլանի մշակման և պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու անձնակազմի վերապատրաստման վրա: Երիտասարդական աշխատողների համար ծրագիրը նպատակ ուներ տրամադրել փորձ, գործիքներ և մեթոդաբանական պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու համար, ինչպես նաև ստեղծել պրակտիկ հարթակ՝ փոխադարձ ուսուցման և ռազմավարությունների փոխանակման համար:

Եզրափակելով կարելի է ասել, որ [«Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ»](#) նախագիծը արձագանք էր այն մարտահրավերներին, որոնց բախվում են հակամարտությունից տուժած երիտասարդները: Չարգացնելով կարողությունները, փոխանակելով լավագույն փորձը և կիրառելով գործնական գործիքներ՝ ծրագիրը ձգտել է ստեղծել աջակցող միջավայր, որտեղ երիտասարդները կկարողանան հաղթահարել իրենց դժվարությունները և հեշտությամբ ինտեգրվել իրենց համայնքներում: Միջազգային համագործակցության և նորարարական մոտեցումների միջոցով այս նախագիծը ձգտում էր ստեղծել կայուն դրական փոփոխություններ պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների համար:

Ներածություն

Երիտասարդների համապարփակ ուղեցույց
և վերականգման հզորացման

Մշտապես զարգացող գլոբալ լանդշաֆտում պատերազմի և հակամարտությունների հետևանքները խորը հետք են թողնում հասարակությունների ներսում՝ հատկապես ազդելով երիտասարդների կյանքի վրա: «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ» նախագիծը հուլիսի և համագործակցության փարոս է այս մարտահրավերների ֆոնին, որը միավորում է կազմակերպությունների ամբողջ Եվրոպայից, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի ընդհանուր ձգտում՝ հզորացնել և վերականգնել այն երիտասարդներին, ովքեր տուժել են պատերազմից և հակամարտություններից:

Centro Studi Sereno Regis-ի ղեկավարությամբ և Իտալիայում Էրազմուս+ ազգային գործակալության աջակցությամբ հաստատված այս նախագիծը ներառում է համատեղ ջանքեր, որոնք ձգվում են սահմաններից դուրս: «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» երկարաժամկետ Էրազմուս+ համագործակցային ծրագիրն «Երիտասարդական նախաձեռնությունների կենտրոն» ՀԿ-ն իրականացնում է միջազգային գործընկեր կառույցների՝ Centro Studi Sereno Regis (Իտալիա), Center for Euroinitiatives (Ուկրաինա), Youth Peace Ambassadors Network (Ֆրանսիա), Peace Up (Գերմանիա), Help.NGO Polska (Լեհաստան), Sağlam Düşünce Gençler Teshkilati • SDGT (Ադրբեջան), Local Peace (Կոսովո), Libre-pensadores de la Sierra de Madrid - LPSM (Իսպանիա) հետ համագործակցությամբ:

Ծրագրի նպատակները ամուր արմատավորված են երիտասարդների արդյունավետ աշխատանքային պրակտիկայի փոխանակման համար անվտանգ տարածքներ ստեղծելու ցանկության մեջ: Այս նախագիծը նպատակ ունի նախաձեռնել փոխակերպող գործընթացներ, որոնք տալիս են նոր մոտեցումներ՝ հարմարեցված յուրաքանչյուր մասնակից կազմակերպության համատեքստին: Ընդլայնելով այս կազմակերպությունների կարողությունները՝ նախագիծը ձգտում է երիտասարդներին զինել անհրաժեշտ գործիքներով և մեթոդաբանությամբ՝ պատերազմի եւ բռնության վնասվածքներից սպիացած երիտասարդների վերականգնման համար: Ավելին, այս ձեռնարկումը ձգտում է խթանել խաղաղությունն ու վերականգնումը տեղական նախաձեռնությունների միջոցով՝ դրանով իսկ խթանելով տուժած երիտասարդների հզորացման եւ ճկունության զգացումը:

Ի վերջո, այս նախագիծը ձգտում է շոշափել երիտասարդ անհատների կյանքը՝ առաջարկելով նրանց ոչ միայն աջակցություն, այլ միջոցներ՝ հաղթահարելու իրենց տրավմատիկ փորձառություններն և վերաինտեգրվելու հասարակությանը՝ երիտասարդական աշխատանքի մնուցման համատեքստի միջոցով: Ծրագրի շրջանակը դուրս է գալիս պարզապես նախաձեռնությունների հավաքածուից. այն նպատակ ունի խթանել շոշափելի փոփոխություններ և ստեղծել ռեսուրսներ, որոնք հզորացնում են կազմակերպություններին գործընկերության ողջ ընթացքում, նպաստել բռնության, զինված հակամարտությունների և դրա հետևանքների համատեքստում երիտասարդների աշխատանքի բարելավմանը՝ ոչ միայն տեղական մակարդակներում, այլև ավելի լայն՝ եվրոպական և միջազգային մասշտաբով:

1.1. Հետազոտության մեթոդներ, հարցեր և էթիկա

Ներառելով բազմակողմանի մոտեցում՝ «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ» նախագիծը ներառում է նաև հետազոտական նշանակալի փուլ: Այս առանցքային բաղադրիչը նպատակ ունի խորապես ուսումնասիրել այն կարիքներն և մարտահրավերները, որոնց բախվում են երիտասարդական աշխատողները և կազմակերպությունները պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին աջակցելիս: Խորը հետազոտության միջոցով ինը գործընկեր երկրներում (Իտալիա, Գերմանիա, Հայաստան, Ադրբեյջան, Իսպանիա, Լեհաստան, Ֆրանսիա, Կոսովո և Ուկրաինա) նախագիծը փորձում է մատնանշել երիտասարդական աշխատողների և կազմակերպությունների բարդ կարիքները, որոնք գործում են ոլորտում բացահայտելով մարտահրավերները, բացերը և հնարավորությունները, որոնք առաջանում են յուրաքանչյուր գործընկեր համայնքի եզակի համատեքստում: Հետազոտության այս գործընթացը ընդգրկում է ինը տարբեր շրջաններ՝ ստեղծելով կոնֆլիկտներից հետո երիտասարդների աշխատանքի բազմակողմ հարթությունների համապարփակ պատկերացում:

Հետազոտության ընթացքում ինը գործընկեր երկրներում իրականացվել են տեղական հետազոտություններ՝ ուղղված

Կարիքների բացահայտմանը. համապարփակ հետազոտական ջանքերի միջոցով մանրակրկիտ կերպով բացահայտվում են երիտասարդական աշխատողների և երիտասարդական աշխատանքի գործունեության եզակի կարիքներն ու մարտահրավերները յուրաքանչյուր համայնքում:

Չարգացման ուղղությունների որոնմանը. հետազոտության արդյունքները ճանապարհային քարտեզ են տրամադրում երիտասարդական աշխատանքի գործունեության առաջընթացի և կատարելագործման համար:

Վերապատրաստման ծրագրի թեմաների ընտրությանը. հետազոտության արդյունքներն ուղղակիորեն ազդեցին վերապատրաստման ծրագրի մշակման վրա՝ թելադրելով կոնկրետ թեմաներ, մոդուլներ և մեթոդաբանություններ, որոնք կկիրառվեն բացահայտված կարիքներն ու մարտահրավերները լուծելու համար:

Ավելին, այս հետազոտությունը նպատակ ունի պատասխանել հետևյալ 3 հիմնական հարցադրումներին.

Կարիքների բացահայտում և պատասխանների որոնում.

-Որո՞նք են հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հստակ կարիքները, և ինչպե՞ս են կազմակերպությունները արձագանքում այդ կարիքներին երիտասարդական աշխատանքի միջոցով:

-Ինչպե՞ս են երիտասարդական աշխատողներն անձամբ արձագանքում պատերազմից տուժած երիտասարդների բացահայտված կարիքներին, և ի՞նչ մարտահրավերների են հանդիպում նրանք աջակցություն ցուցաբերելիս:

Կարողությունների զարգացում և ուսուցում.

-Ի՞նչ մարտահրավերների են հանդիպում կազմակերպությունները կոնֆլիկտներից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու իրենց ջանքերում, և ինչպիսի՞ աջակցության կարիք ունեն նրանք՝ զարգացնելու իրենց կարողությունները:

-Ի՞նչ կոնկրետ գիտելիքների ոլորտներ, հմտություններ, գործիքներ և մեթոդներ են ձգտում ձեռք բերել երիտասարդ աշխատողները՝ հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ արդյունավետ աշխատանք իրականացնելու համար:

Արդյունավետ մոտեցումների կիրառում և երիտասարդական աշխատողի դերի կարևորություն.

-Ի՞նչ դրական օրինակներ կարելի է ընդգծել երիտասարդական աշխատանքի փորձից՝ պատերազմից տուժած երիտասարդների կարիքները ճիշտ գնահատելու և աջակցելու հարցում:

Ինչպե՞ս են երիտասարդական աշխատողներն ընկալում երիտասարդական աշխատանքի դերը հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման գործում, և ո՞ր գործողությունները, գործիքները, մեթոդները կամ մոտեցումներն են առավել արդյունավետ:

Հետազոտության հիմքում ընկած էր մեթոդների և էթիկական նկատառումների խառնուրդը: Այս մոտեցման առանցքային նշանակությունը խորը հարցազրույցներն էին, որոնք ծառայում էին որպես երիտասարդական աշխատողների, տեղական կազմակերպությունների և կոնֆլիկտներից տուժած երիտասարդ անհատների նրբերանգ փորձառությունները և պատկերացումները հավաքելու համար: Հարցազրույցներն անցկացվել են տարբեր լեզուներով, ներառյալ անգլերենը և գործընկեր համայնքների մայրենի լեզուները, որոնք արտացոլում են բաց հաղորդակցության և փոխըմբռնման ապահովման պարտավորությունը:

Յուրաքանչյուր հարցազրույցից առաջ մասնակիցներին տրվել է հետազոտության նպատակի, հետազոտողների դերի և ակնկալվող արդյունքների հստակ բացատրություն: Մասնակիցների գաղտնիությունն ու արժանապատվությունը պահպանելու համար հարցազրույցներն անցկացվել են անանուն: Առկա ձայնագրությունը, մասնակիցների համաձայնությամբ, օգտագործվել է տվյալների հավաքագրման գործընթացում ճշգրտությունն ու հավատարմությունն ապահովելու համար՝ միաժամանակ հարգելով անհատական նախասիրություններն և հարմարավետության մակարդակը:

Այս գործընթացի ընթացքում հետազոտողները պահպանում էին հարգանքի և կարեկցանքի սկզբունքները՝ ընդունելով պատերազմից տուժած անձանց փորձառությունների շուրջ զգայունությունը, հնարավոր մշակութային և լեզվական նրբությունները՝ հարմարեցնելով իրենց մոտեցումը տարբեր ծագում ունեցող մասնակիցների հետ բովանդակային ներգրավվածություն ապահովմանը: Հետազոտության ընտրված մեթոդներն և էթիկայի այս մանրակրկիտ մոտեցումը ոչ միայն ապահովեցին հավաքագրված տվյալների հավաստիությանն ու իսկությանը, այլև ևս մեկ անգամ ընդգծեցին սույն ծրագրի մեջ ներգրավված անձանց զորակցման և աջակցության առաջնահերթությունը:

Հավելյալ տեղեկատվություն

Հետազոտությունը ծավալվում է տարբեր փորձառությունների և փորձի հիման վրա՝ ընդգրկելով համատեքստերի և մարտահրավերների լայն սպեկտր: Յուրաքանչյուր տարածաշրջան առաջարկում է յուրահատուկ պատմություն՝ բացահայտելով հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին աջակցելու մեջ ներգրավված մարդկանց ճկունությունն ու հնարամտությունը: Այս գլուխը խորանում է մասնակիցների անցյալի և փորձառության մեջ՝ ցուցադրելով նրանց ներդրումը ոլորտում:

Լեհաստան. Սահմանների համերաշխությունն աճող լարվածության պայմաններում

Լեհաստանում 2021 թվականի անկանոն միջսահմանային խառը միգրացիայի աճը շրջադարձային հանգուցալուծում ունեցավ: Զանի որ Լուկաշենկոն կազմակերպում էր ԵՄ արևելյան սահմանները քայքայելու փորձերը, լեհական պետության ներսում հակափախստական տրամադրվածությունն աճեց: Սա խթանեց «Գրուպա Գրանսիայի» առաջացումը, որը սահմանային համերաշխության ենթակառուցվածքի օրինակ է: Նրանք խիզախորեն հակազդեցին միգրացիայի քրեականացմանը՝ շրջելով իրավական բարդություններով և քաղաքական ճնշումներով լեցուն բարդ լանդշաֆտը: Այս ակտիվիստների պատմությունը ոչ միայն արտացոլում է նրանց անսասան նվիրվածությունը, այլև լույս է սփռում այն սուր մարտահրավերների վրա, որոնց նրանք բախվում են փոփոխվող սահմաններում:

Ուկրաինա. Զարգացող դինամիկան և աննախադեպ արձագանքը պատերազմին

Ուկրաինական լանդշաֆտը կտրուկ փոխվեց 2022 թվականին Ռուսաստանի ներխուժումից հետո՝ փոխելով հակամարտությունների ներգրավման ուղվագծերը: «Երկրորդ սահմանի» ի հայտ գալը առաջացրեց միջազգային ուշադրության և ռեսուրսների աննախադեպ աճ: Ուկրաինայի դեպքի ուսումնասիրությունն ընդգծում է զարգացող հակամարտությունների և առաջացող հնարավորությունների նավարկելու նրբությունները՝ բացահայտելով պետական արձագանքների, մարդասիրական օգնության և երիտասարդության ներգրավվածության բարդ խաչմերուկները:

Ադրբեջան. Երիտասարդների հզորացում կոնֆլիկտների լուծման գործում

Ադրբեջանի երիտասարդական աշխատանքի սցենարը ներառում է երիտասարդության կենտրոնական դերը հակամարտությունների վերափոխման գործում: Ղարաբաղյան Երկրորդ պատերազմն ընդգծեց երիտասարդության հզորացման կարևորությունը խաղաղության կառուցման համար: Ակտիվ քաղաքացիությունը և ներգրավվածությունը խթանելու ջանքերը, զուգորդված գյուղական շրջաններում մասնակցության բացերի վերացման հետ մեկտեղ, ցույց են տալիս երիտասարդների աշխատանքի հարմարվողական բնույթը կոնֆլիկտների համատեքստում: Ադրբեջանական փորձն ընդգծում է, թե ինչպես են երիտասարդական աշխատողները հետկոնֆլիկտային մարտահրավերների ֆոնին ծառայում որպես վերականգնման, հաշտեցման և հզորացման կատալիզատորներ:

Հայաստան. Նավիգացիոն բուժում և վերաինտեգրում

Հայաստանի փորձը ողողված է պատմական հակամարտություններով՝ ներառյալ Լեռնային Ղարաբաղի պատերազմը, հատկապես Երկրորդ Ղարաբաղյան պատերազմը: Այս տարածաշրջանի երիտասարդական աշխատողները վճռորոշ դեր են խաղացել զինված հակամարտություններից ուղղակի և անուղղակի ազդեցության ենթարկված երիտասարդներին աջակցելու գործում: Այս ջանքերն ընդգրկում են պատերազմի մասնակիցներին և հաշմանդամներին օգնելուց մինչև ընտանիքի անդամների և տեղահանվածների կարիքները հոգալը: Հայկական դեպքն ընդգծում է բուժման, վերակառուցման և վերաինտեգրման նուրբ ճանապարհը, որը ձեռնարկել են ինչպես երիտասարդները, այնպես էլ նրանց աջակցողները:

Իսպանիա : Համաշխարհային ներգրավվածություն և լայնամասշտաբ կայունություն

Իսպանիայի երիտասարդական աշխատողները լույս են սփռում իրենց ներգրավվածության աստիճանով. Պաղեստինից, Աֆղանստանից, Սերբիայից մինչև Մեքսիկա, նրանց նախաձեռնությունները ներառում են հոգեբանական և առողջապահական աջակցություն, մարդասիրական օգնություն և սահմանային վայրագությունների մասին իրազեկության բարձրացում: Այս պատմությունները ռեզոնանսավորում են որպես ժողովրդական նախաձեռնությունների ճկունության և հարմարվողականության վկայություն՝ ցույց տալով, թե ինչպես է տեղական ներգրավվածությունն արձագանքում սահմաններից այն կողմ՝ միսթարություն տալով նրանց, ովքեր տուժել են տնից հեռու հակամարտություններից:

Ֆրանսիա: Ամբողջական ինտեգրման մնուցում

Ֆրանսիայի երիտասարդական աշխատողները մարմնավորում են այն ամբողջական մոտեցումը, որն անհրաժեշտ է ապաստան հայցողներին և փախստականներին աջակցելու համար: Տրամադրելով ծառայությունների համապարփակ զանգված՝ հոգեբանական օգնությունից մինչև սպորտային գործունեություն և կրթական պարապմունքներ, նրանք ուղիներ են ստեղծում ամբողջական ինտեգրման համար: Նրանց կողմից կարիքների գնահատման, որակական մեթոդների և քանակական տվյալների հավաքագրման օգտագործումը ապահովում է հատուկ աջակցություն հակամարտությունների հետևանքով կողմնորոշվող երիտասարդներին: Նրանց նախաձեռնությունները երիտասարդներին հնարավորություն են տալիս հաղթահարելու մարտահրավերները և խթանելու ամբողջական ինտեգրումը իրենց որդեգրած համայնքներում:

Իտալիա. Առաջնային կարիքներից երկարաժամկետ ինտեգրում

Իտալիայում երիտասարդական աշխատողները առանցքային դեր ունեն առաջնային հումանիտար կարիքները երկարաժամկետ ինտեգրման ջանքերին կամիջելու հարցում: Կազմակերպությունները, ինչպիսիք են Casa dei Popoli-ն, Fondazione Comunità Solidale-ը և CISV ONG-ը, կառուցվածքային ծրագրերի օրինակ են հանդիսանում, որոնք վերաբերում են ինտեգրման բազմակողմանի ասպեկտներին՝ աշխատանքի կողմնորոշումից մինչև հոգեբանական բուժում: Իտալական Կարմիր Խաչը ավելի հեռու է գնում՝ առաջարկելով համապարփակ օգնություն՝ ներառելով կացարանը, կրթությունը, հոգեկան առողջությունը և իրավական ուղեցույցը: Իտալական գործը բացահայտում է, թե ինչպես է երիտասարդ փախստականներին ցուցաբերվող աջակցությունը անցնում հրատապ օգնությունից մինչև կայուն հզորացում:

Կոսովո: Երիտասարդության հզորացում և տրավմայի վերացում

Կոսովոյում այնպիսի կազմակերպություններ, ինչպիսիք են Մարդու իրավունքների երիտասարդական նախաձեռնությունը (YiHR) և Կոսովոյի Խոշտանգումների գոհերի վերականգնողական կենտրոնը (KRCT) առանցքային դեր են խաղում անցյալի հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հզորացման և վերականգնման գործում: Կենտրոնանալով հոգեբանական աջակցության, իրավական օգնության և աճի հնարավորությունների վրա՝ այս կազմակերպությունները ճանաչում են Կոսովոյում 1998-1999թթ. պատերազմի մայրուն ազդեցությունը և ձգտում են ստեղծել բուժման և ինտեգրման հարթակներ:

Գերմանիա. Տրավմայի հաղթահարում և ինտեգրում

Գերմանիայում հարցմանը մասնակցած երիտասարդական աշխատողները գործում են տարբեր ճակատներում. ուկրաինացի պատերազմի փախստականներին օգնելուց մինչև առանց ուղեկցության անչափահասների և նոր չափահասների աջակցությունը, այս երիտասարդական աշխատողները լուծում են պատերազմից տուժած անձանց հուզական և գործնական մարտահրավերները: Նրանք օգտագործում են տրավմայի վերաբերյալ իրազեկ մոտեցումներ և տրամադրում են լեզվական, հոգեբանական և իրավական աջակցություն՝ ինտեգրմանը և ապաքինմանը նպաստելու համար:

Այս հետազոտությունն առաջարկում է տարբեր մոտեցումներ և փորձառություններ պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանք իրականացնելիս, որոնք արտացոլված են նվիրվածության, հարմարվողականության և համագործակցության մեջ: Իրենց պատմությունների միջոցով հետազոտությունը լուսաբանում է երիտասարդական աշխատանքի բարդ լանդշաֆտը կոնֆլիկտային գոտիներում և այն վայրերում, որտեղ տեղափոխվել են պատերազմից տուժած մարդիկ՝ բացահայտելով ընդհանուր մարտահրավերները և եզակի լուծումները, որոնք անցնում են տարբեր աշխարհագրական համատեքստերում:

3. Հակամարտություններից տուժած երիտասարդների կարիքները

Այս ենթագլխում կխորանանք հակամարտություններից տուժած երիտասարդների բազմակողմանի կարիքների վերհանման մեջ՝ ներառելով ասպեկտների լայն շրջանակ, ինչպիսիք են հոգեբանական աջակցությունը, մշակութային զգայունությունը, կրթությունը, հաղորդակցությունը և ինտեգրումը: Այս կարիքները, ինչպես նշվեց նախկինում, ձևավորվել են Եվրոպայի տարբեր տարածաշրջաններում առկա հակամարտությունների տարբեր համատեքստերով և հավաքագրվել են հետազոտության ընթացքում:

Երիտասարդական աշխատողների ամենակարևոր կարիքներից մեկը հոգեբանական աջակցությունն էր: Հակամարտություններից տուժած երիտասարդները հաճախ պահանջում են Էմոցիոնալ և հոգեբանական աջակցություն: Տրավմայի բուժումը, խորհրդատվությունը և հոգեբանական օգնությունը կարևոր են՝ օգնելու նրանց հաղթահարել իրենց փորձառությունների զգացմունքային ծանրությունը: Նկատի ունենալով, որ երիտասարդ աշխատողները հոգեբաններ չեն, որպես այս աջակցության հիմնական գործիք առաջարկվել է օգտագործել ստեղծագործական երևակայությունը, որն օգնում է անհատներին արտահայտել իրենց հույզերը և բուժել իրենց հոգեբանական վերքերը: Հարցազրույցների մասնակիցներն ընդգծել են այս ոլորտում ռեսուրսների և գիտելիքների կարևորությունը: Արտթերապիան և ստեղծագործական երևակայությունը ապացուցվել են որպես տրավմայի և սթրեսի դեմ պայքարի հզոր մեթոդներ:

Բացի այդ, մշակութային զգայունությունը ի հայտ եկավ որպես հիմնական անհրաժեշտություն՝ հարգելով մշակութային տարբերությունները: Տարբեր ծագումն ու ավանդույթները ճանաչելն ու հարգելը հակամարտությունից տուժած երիտասարդների հետ վստահության և փոխհարաբերությունների ձևավորման էական բաղադրիչներն են: Ավելի լավ աջակցելու և իրազեկվածությունն ստեղծելու համար կարևոր է ըմբռնել այն ամբողջ գործընթացը, որով անցնում են անհատները, երբ հեռանում են իրենց երկրներից հակամարտությունների պատճառով: Սա ներառում է հասկանալ տարբեր քայլերի և ժամանակացույցի ներգրավվածությունը: Նման գիտելիքներն օգնում են երիտասարդական աշխատողներին տրամադրել ավելի տեղեկացված և մշակութային առումով զգայուն և գիտակից աջակցություն:

Մեկ այլ կարևոր կարիք է երիտասարդների համար հասանելի օգնության, պետական ծրագրերի, ֆոնդերի և դրամահավաքի հնարավորությունների մասին տեղեկատվության հասանելիությունը: Բարդ բյուրոկրատիաներում և իրավական համակարգերում նավարկելը կարող է դժվար լինել, հատկապես այն իրավիճակում, երբ երիտասարդները տեղափոխվում են այլ երկիր կամ ունեն լեզվական խոչընդոտներ, ինչը այս գիտելիքը դարձնում է անգնահատելի և կարևոր:

Բացի այդ, մեկ այլ անհրաժեշտություն է արտահայտչական միջոցների կիրառումը, որոնք հեշտացնում են անհատների հետ շփումը, նույնիսկ այն դեպքերում, երբ չկա ընդհանուր լեզու: Առաջարկվող լուծումներն են՝ նկարչությունը, թարգմանչական գործիքները և արվեստը՝ որպես հաղորդակցման միջոց՝ ընդգծելով լեզվական խոչընդոտների հաղթահարման կարևորությունը: Կրկին երևաց, որ արվեստը վճռորոշ դեր է խաղում պատերազմից տուժած երիտասարդների կարիքները հոգալու համար՝ հոգեբանական կամ այնպիսի խոչընդոտների հաղթահարման հարցում, ինչպիսին է լեզուն:

Հակամարտություններից տուժած երիտասարդների կարիքները զգալիորեն տարբերվում են՝ ելնելով տարբեր գործոններից: Նոր միջավայրին ինտեգրվելը հիմնարար նշանակություն ունի, որը պահանջում է աջակցություն կրթություն ստանալու կամ մասնագիտական հնարավորություններ ձեռք բերելու և ընդունող երկրի ծառայությունների ու համակարգերի նկատմամբ վստահության վերականգնման համար: Ավելին, երիտասարդների շրջանում արմատականացման հետ կապված խնդիրները և փախստականների նկատմամբ ռասիզմի և այլատյացության դեմ պայքարը կարևորվել են որպես կարևոր թեմաներ, որտեղ լրացուցիչ ուղեցույցը և գիտելիքները օգտակար կլինեն:

Ի հավելումս դրան, հրատապ անհրաժեշտություն է մասնագիտացված աջակցությունը փախստականներին. LQFSQ+ անհատների, հաշմանդամություն ունեցող փախստականների, գնչու փախստականների և այլոց, ովքեր կարող են բախվել խտրականության և ծառայությունների սահմանափակ հասանելիության եզակի մարտահրավերներին: Հաշմանդամություն ունեցող փախստականների ընդունարանի աշխատակիցներից մեկը լավ է նկարագրում այս անհրաժեշտությունը՝ ընդգծելով, որ փախստականների միջև տարբերություններ դնել հնարավոր չէ: «Նրանք անտեսանելի են: Փախստականը փախստական է, ինչը նշանակում է, որ նա պետք է ունենա որոշակի հատուկ կարիքներ: Եվ նրանք պարզում են, որ, օրինակ՝ Լեհաստանի պետությունը պահանջում է իրենցից վճարել կացարանի համար: Ինչպե՞ս, մարզային իշխանությունները բացատրում են. Դե, քանի որ վիճակագրությունը ցույց է տալիս, որ դա 18-30 հոգանոց խումբ է, առաջին կամ երկրորդ կարգի հաշմանդամություն, ամեն ինչ հիանալի է (...): Իսկ գործնականում Լեհաստանում ոչ մի փախստական կամ հաշմանդամ չի աշխատի, չկան աջակցության ծրագրեր: Այս անտարբերությունը շատ իրական է» (2023 թվականի մայիս):

Երիտասարդների կողմից մատնանշված մեկ այլ կարևոր կարիք են երիտասարդական կենտրոնների և ընդհանուր հավաքատեղիների ստեղծումը, որոնք պետք է լինեն ներառական և բարենպաստ կանանց համար: Երիտասարդների համար սոցիալական շփման և արտադասարանական գործունեություն ծավալելու համար ապահով տարածքների ստեղծումը կենսական նշանակություն ունի նրանց բարեկեցության և զարգացման համար, կարևոր է ստեղծել անվտանգ տարածք, որը ծառայելու է նաև նրանց հետագա զարգացմանը:

Ֆինանսական ասպեկտը նույնպես մեծ դեր է խաղում երիտասարդների կարիքները բավարարելու գործում: Հակամարտություններից տուժած երիտասարդները հաճախ բախվում են ֆինանսական մարտահրավերների: Մասնագիտական ուսուցման ծրագրերը համարվում են կարևոր՝ նրանց աշխատանքային հնարավորությունները ընդլայնելու և ֆինանսական անկախությունն ձեռք բերելու համար անհրաժեշտ հմտություններով հագեցնելու համար:

Վերջապես, հակամարտությունից տուժած երիտասարդներին անհրաժեշտ են տարածքներ, մարդիկ և գործընթացներ, որոնք կճանաչեն և կվավերացնեն նրանց անցյալի փորձը, հմտություններն և ձգտումները: Այս ճանաչումը կարող է օգտակար լինել նրանց ինտեգրման և ապաքինման գործընթացներում: Ավելին, երիտասարդների ներգրավումը համայնքային կյանքում՝ որոշումների կայացման, կամավորության և փոխանակման ծրագրերում, կարող է օգնել նրանց ձեռք բերել անկախություն, զարգացնել քննադատական հմտություններ և դրականորեն նպաստել իրենց համայնքների զարգացմանը:

Հարկ է նշել, որ հակամարտություններից տուժած երիտասարդների կարիքները բազմազան են և բարդ՝ ձևավորված տարբեր գործոններով: Այս կարիքների լուծումը պահանջում է համապարփակ և ամբողջական մոտեցում, որը ներառում է կրթական, հոգեբանական, սոցիալական և մշակութային բաղադրիչներ: Շատ կարևոր է տեղյակ լինել այս մարտահրավերի մասին և լուծել այն տարբեր տեսանկյուններից, ոչ միայն մեկ բաղադրիչի միջոցով: Այս կարիքների բազմակողմ բնույթի գիտակցումը կարևոր է արդյունավետ և կայուն աջակցության համակարգեր ստեղծելու համար, որոնք իսկապես կարող են փոփոխություն մտցնել հակամարտությունից տուժած երիտասարդների կյանքում:

4. Երիտասարդական աշխատողների ուսումնական կարիքները հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանքում

Հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ երիտասարդական աշխատանքի ոլորտում գիտելիքի և հմտությունների ձգտումը ոչ միայն ընտրություն է, այլ անհրաժեշտություն: Երիտասարդների կյանքը վտանգված է, և այս միջավայրի եզակի մարտահրավերները պահանջում են սովորելու և աճի մշտական ձգտում: Այս ենթազիխում խորանալու ենք երիտասարդական աշխատողների ուսուցման հիմնական կարիքների մեջ՝ ընդգրկելով թեմաների բազմազան սպեկտր՝ հուզական բարեկեցությունից մինչև իրավական բարդություններ:

Երիտասարդական աշխատողները բախվում են բազմաթիվ այլ խնդիրների հետ, որոնք խանգարում են նրանց, դրանց մեծ մասը կապված է հոգեբանական խնդիրների և հուզական այրման հետ: Ավելին, ինչպես շեշտվեց հարցազրույցներից մեկում, ուսուցման վրա կենտրոնանալու ժամանակի կառավարումը նույնպես մարտահրավեր է, որը կապված է բոլոր մյուս խնդիրների հետ: «[Մենք ուզում ենք սովորել. Բայց ե՞րբ, ինչպե՞ս, մենք աշխատում ենք օրական 10-14 ժամ՝ մշտական ճգնաժամային ռեժիմով: Հիմա ավելի լավ է, մենք սովորում ենք մեր սխալների հիման վրա \(...\) Շատ բան չես սովորի, երբ մարդը հյուճկված է և ընկճված»:](#)

Երիտասարդական աշխատողները, որոնք աջակցության հենասյուներն են հակամարտությունից տուժած երիտասարդների համար, ունեն վերապատրաստման խիստ անհրաժեշտություն: Այս թրեյնինգը ներառում է տրավմայի ենթարկված անձանց հոգեբանության ըմբռնումը, արդյունավետ հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելը և իրենց սեփական հուզական բարեկեցությունը կառավարելու սարքավորումը սարսափելի պատմությունների և փորձառությունների դեպքում: Ավելի կոնկրետ, հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ մեծ կարիք կա կենտրոնանալու տրավմայի մասին տեղեկացված աշխատանքի, հոգեբանական աջակցության, սոցիալական աշխատանքի իրավասությունների, ինչպես նաև ինքնախնամքի և բարեկեցության վրա:

Տրավմա իրազեկ երիտասարդական աշխատանք

Երիտասարդական աշխատողները հաճախ գործ են ունենում հոգեբանական տրավմայի ենթարկված երիտասարդների հետ: Այս անհատներին արդյունավետորեն աջակցելու համար երիտասարդական աշխատողներին անհրաժեշտ է տրավմայի իրազեկման և խնամքի մասին վերապատրաստում: Սա ներառում է տրավմայի հոգեբանական ազդեցության հասկանալը, դրա ախտանիշները ճանաչելը և անվտանգ ու բուժիչ միջավայրեր ստեղծելու ռազմավարությունների կիրառումը: Ինչպես նշեց գրուցակիցներից մեկը, ակադեմիան երիտասարդական աշխատողներին չի նախապատրաստում այնպիսի սցենարների, ինչպիսին է ռուսական ներխուժումը՝ ընդգծելով տրավմայի հետ կապված խնդիրների գործնական ուսուցման անհրաժեշտությունը:

Հոգեբանական աջակցություն

Հոգեբանական սթրեսի ենթարկված երիտասարդների հետ աշխատելու պահանջները կարող են ազդել երիտասարդական աշխատողների մտավոր առողջության և բարեկեցության վրա: Հետևաբար, նրանք իրենք են պահանջում հոգեբանական աջակցություն՝ սեփական հուզական արձագանքները կառավարել սովորելու և ճկունություն զարգացնելու համար, ինչպես նշել են մի քանի հարցվածներ, ովքեր մտահոգություն են հայտնել հուզական այրման և նույնիսկ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման (PTSD) վերաբերյալ:

Բարեկեցություն և ինքնախնամք

Այս ցանկին պետք է ավելացնել նաև բարեկեցության ու ինքնախնամքի կարիքները: Ուրիշներին աջակցելը կարող է Էմոցիոնալորեն սպառել, և երիտասարդական աշխատողները պետք է առաջնահերթություն տան իրենց բարեկեցությանը: Վերապատրաստման ծրագրերը պետք է կենտրոնանան ինքնախնամքի տեխնիկայի, սթրեսի կառավարման և աշխատանք-կյանք առողջ հավասարակշռության պահպանման վրա: Հարցազրուցավարներից մեկի մեկնաբանությունը այն մասին էր, որ չես կարողանա հոգ տանել ուրիշների մասին, առանց նախապես հոգալու քո մասին:

Սոցիալական աշխատանքի իրավասություն

Նրանք, ովքեր զբաղվում են երիտասարդական աշխատանքով, հաճախ համագործակցում են խոցելի խմբերի հետ, այդ թվում՝ մարզինալացվածների և փախստականների: Սոցիալական աշխատանքի մասնագիտացված ուսուցումը կենսական նշանակություն ունի այս անհատների առջև ծառայած եզակի մարտահրավերները հասկանալու և արդյունավետ աջակցություն ցուցաբերելու համար: Այն ներառում է փողոցային աշխատանքի հմտությունները, ընտանիքին աջակցելը, մշակութային զգայունությունը, մասնագիտական խորհրդատվությունը և կրթական ուղղորդումը, որոնք բոլորն էլ կարևոր են՝ երիտասարդներին օգնել հարմարվելու իրենց նոր միջավայրին և հաղթահարելու դժվարությունները:

Իրավական իրավասություններ

Բացի հոգեբանական աջակցությունից, իրավական լաբիրինթոսում, ինչպես նաև միգրացիայի մարդու իրավունքների համատեքստում, հայտնվեց օրենսդրության, մարդու իրավունքների և մի շարք իրավական կարգապահությունների ոլորտում ուսուցման հրատապ կարիք: Սոցիալական աշխատանքի մասնագիտացված ուսուցումը կենսական նշանակություն ունի այս անհատների առջև ծառայած եզակի մարտահրավերները հասկանալու և արդյունավետ աջակցություն ցուցաբերելու համար: Այն ներառում է փողոցային աշխատանքի հմտությունները, ընտանիքին աջակցելը, մշակութային զգայունությունը, մասնագիտական տուժած երիտասարդների իրավունքների համար:

Ազգային փոքրամասնությունների հետ աշխատանք

Ավելին, երիտասարդական աշխատողները հաճախ հայտնվում են այնպիսի իրավիճակներում, որոնք պահանջում են բարձր մասնագիտացված գիտելիքներ և հմտություններ: Դրանք կարող են ներառել մարզինալացված խմբերի հետ աշխատանքը, հասկանալ մշակութային նրբությունները և օգնություն առաջարկել ընտանեկան բռնության կանխարգելման համար: Որոշ դեպքերում երիտասարդական աշխատողները գործում են հատկապես խոցելի բնակչության հետ, ինչպիսիք են LQFSQ+ երիտասարդները, գեյուների փոքրամասնությունը կամ խոշտանգումների զոհերը: Այս եզակի մարտահրավերները պահանջում են մասնագիտացված ուսուցում, որը հարմարեցված է այս խմբերի հատուկ կարիքներին:

Մասնագիտական զարգացում

Ավելին, երիտասարդական աշխատողները հաճախ հայտնվում են այնպիսի իրավիճակներում, որոնք պահանջում են բարձր մասնագիտացված գիտելիքներ և հմտություններ: Դրանք կարող են ներառել մարզինալացված խմբերի հետ աշխատանքը, հասկանալ մշակութային նրբությունները և օգնություն առաջարկել ընտանեկան բռնության կանխարգելման համար: Որոշ դեպքերում երիտասարդական աշխատողները գործում են հատկապես խոցելի բնակչության հետ, ինչպիսիք են LQFSQ+ երիտասարդները, գեյուների փոքրամասնությունը կամ խոշտանգումների զոհերը: Այս եզակի մարտահրավերները պահանջում են մասնագիտացված ուսուցում, որը հարմարեցված է այս խմբերի հատուկ կարիքներին:

Խաղաղության կառուցման իրավասություններ

Վերջապես, ուսուցումը պետք է տարածվի միջանձնային, մշակութային և խաղաղության կառուցման կարողությունների տիրույթում: Արդյունավետ խաղաղության կառուցման, հակամարտությունների վերափոխման, երկխոսության և միջնորդության հմտությունները կարևոր են երիտասարդների, նրանց ընտանիքների, դպրոցների և պետական հաստատությունների հետ վստահության և փոխհարաբերությունների ձևավորման համար: Այս հմտությունները կենսական նշանակություն ունեն երիտասարդական աշխատողների համար. յուրաքանչյուր անհատի կարիքների համապատասխան աջակցությունը նպաստում է պատերազմից տուժած երիտասարդներին գտնել իրենց տեղը սոցիալական տարբեր ոլորտներում: Բացի այդ, երիտասարդական աշխատողներն ընդգծեցին միմյանցից սովորելու կարևորությունը. հասակակիցների ուսուցումը, փորձի փոխանակումը և համագործակցային նախաձեռնությունները գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու արժեքավոր միջոցներ են: Մի ոլորտում, որտեղ մարտահրավերները անընդհատ զարգանում են, երիտասարդական աշխատողները հնարավորություններ են փնտրում ռազմավարություններ և պատկերացումներ փոխանակելու համար՝ խթանելով երիտասարդների կարիքներին խմբակային արձագանքը:

Շարունակական ուսուցում

Կարևոր է նշել շարունակական ուսուցման մշակույթը՝ որպես երիտասարդական աշխատանքի հիմունքներ: Երիտասարդական աշխատողները ընդունում են, որ ուսումնական ճամփորդությունը վերջնական կետ չունի: Փոխարենը, դա աճի և հարմարվողականության մշտական գործընթաց է: Այս մշակույթը ոչ միայն օգուտ է բերում երիտասարդներին, որոնց նրանք ծառայում են, այլ նաև օգնում է պահպանել իրենց սեփական մոտիվացիան և ճկունությունը, ինչը կարևոր է այս պահանջկոտ ոլորտում երկարաժամկետ հաջողության համար: Կարևոր է ընդգծել, որ հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ զբաղվող երիտասարդական աշխատողների կրթական կարիքները բազմազան են և համապարփակ: Հոգեբանական աջակցությունից մինչև իրավական հմտություններ, մասնագիտացված վերապատրաստում մինչև միջանձնային և խաղաղաշինական իրավասություններ, գիտելիքի և հմտությունների զարգացման ձգտումը նրանց առաքելության հիմնական դրույթն է: Փոփոխություններով և դժբախտություններով նշանավորվող աշխարհում երիտասարդական աշխատողները հավատարիմ են շարունակական ուսուցմանը, թեև այն կարող է լինել դժվար և շատ անզամ դժվար կառավարելի և հասանելի:

5. Բախվել մարտահրավերներին թե երիտասարդական աշխատանքի այլ անուն

Ցավոք, երիտասարդական աշխատանքը կարևոր նշանակություն ունենալով հանդերձ բախվում է բազմաթիվ խնդիրների և մարտահրավերների: Ավելին, այս մարտահրավերները ձևավորում են նրանց կարողությունը՝ Էական աջակցություն ցուցաբերելու երիտասարդ անհատներին, որոնց կյանքը խորապես տուժել է տևական հակամարտություններից: Այս ենթազուկը խորանում է այս մարտահրավերների մեջ՝ լույս սփռելով այն բարդությունների և խոչընդոտների վրա, որոնց հանդիպում են երիտասարդական աշխատողներն իրենց կարևոր առաքելության ընթացքում:

Հոգեբանական աջակցությունը փոխկապակցված է ամբողջ հետազոտության ընթացքում: Թվում է, որ դա նույնպես մարտահրավերներից մեկն է: Երիտասարդական աշխատողները, ովքեր իրենց նվիրում են հակամարտությունից տուժած երիտասարդներին աջակցելուն, բախվում են զգալի հուզական բեռի: Ականատես լինելը նրանց տառապանքին, վախին և տրավմատիկ փորձառություններին, ում աջակցում են, ազդում է նրանց հոգեկան բարեկեցության վրա: Ցավոք սրտի, շատ երիտասարդական աշխատողներ չունեն համապատասխան հուզական աջակցության համակարգեր՝ իրենց աշխատանքի հոգեբանական մարտահրավերներին դիմակայելու համար: Սա հաճախ հանգեցնում է աշխատողների հուզական այրման և անհանգստության՝ ընդգծելով մասնագիտության ներսում հոգեբանական աջակցության ամուր մեխանիզմների տիրապետելու անհրաժեշտությունը: Այս առումով նշված մարտահրավերներից է նաև պատերազմից տուժած բնակչության հետ աշխատանք տանող տեղացի թերապևտների պակասը և միջազգայնորեն հարմարեցված մեթոդների անբավարարությունը, որոնք չեն համապատասխանում տեղական համատեքստին: Այս մարտահրավերն ընդգծում է երիտասարդական աշխատողների համար հարմարեցված հոգեբանական աջակցության անհրաժեշտությունը:

Բացի հոգեբանական աջակցությունից, երիտասարդական աշխատողների առաջնային մարտահրավերներից մեկը ռեսուրսների սակավությունն է և կառավարական շրջափակումները: Արդյունավետ օգնություն տրամադրելու կարողությունը հաճախ խոչընդոտվում է սահմանափակ ֆինանսավորման և բյուրոկրատական խոչընդոտների պատճառով: Ավելին, բյուրոկրատական խոչընդոտները Էական մարտահրավերներ են ստեղծում հակամարտող շրջաններում երիտասարդական աշխատանքի համար: Այս խոչընդոտները հաճախ հանգեցնում են ծրագրի իրականացման հետաձգումների և բարդությունների: Կայուն և հետևողական ֆինանսավորումը զգալիորեն կիշտացնի երիտասարդական աշխատողների աշխատանքը՝ մեղմելով այս բյուրոկրատական մարտահրավերների ազդեցությունը:

Երիտասարդական աշխատողներն ընդգծում են դրամաշնորհների, կարեկցանքի և տեսանելիության բարձրացումը՝ որպես այս մարտահրավերներին դիմակայելու հնարավոր լուծումներ:

Հետազոտության մեջ բացահայտված մեկ այլ մարտահրավեր է երիտասարդական աշխատանքի հանդեպ դժկամությունը: Ինստիտուցիոնալացված կազմակերպությունների բացակայությունը բարդացնում է ռեսուրսների մոբիլիզացման և երիտասարդական աշխատանքային նախաձեռնություններին աջակցելու ջանքերը: Բացի ՀԿ-ների բացակայությունից, հակամարտություններից տուժած շրջաններում երիտասարդության կարիքների գնահատումը խոչընդոտվում է նաև հավաստի տվյալների և որակյալ հետազոտողների բացակայությամբ: Քանակական և որակական տվյալների հավաքագրման բացակայությունը, ինչպես նաև տվյալների հավաքագրման մասնագիտական մոտեցման բացակայությունը հանգեցնում են երիտասարդների կարիքներին արձագանքելու անարդյունավետության և ձգձգումների: Խնդիրներից մեկը, որին բախվում են շատ շրջաններ և երիտասարդական աշխատողներ, երիտասարդների ներգրավվածության պակասն է:

Ներգրավվածության այս բացակայությունը դժվար է դարձնում հակամարտությունից տուժած երիտասարդների էմոցիոնալ և սոցիալական կարիքների արդյունավետ լուծումը: Այս առումով, որոշ երիտասարդական աշխատողներ մատնանշեցին ևս մեկ մարտահրավեր իրենց ոլորտում՝ համապատասխան ուսուցման բացակայությունը: Գիտելիքների այս բացը, հատկապես այնպիսի ոլորտներում, ինչպիսիք են իրավական փոփոխությունները, գենդերային բռնությունը և LQFSՔ+ անձանց աջակցությունը, խոչընդոտում է նրանց ունակությանը լուծելու երիտասարդների բազմազան և զարգացող կարիքները, որոնց նրանք ծառայում են:

Ի վերջո, երիտասարդական աշխատանքը մեծապես հիմնված է կառավարության և միջազգային դոնորների ֆինանսավորման վրա: Այնուամենայնիվ, ինստիտուցիոնալացված կազմակերպությունների բացակայությունը և ռեսուրսների սխալ բաշխումը վտանգում են միջոցների կայունությունը: Այս մարտահրավերը դժվարացնում է երիտասարդական աշխատանքի նախաձեռնություններին երկարաժամկետ աջակցություն ապահովելը: Նույնիսկ բազմաթիվ հաստատություններ աջակցություն են տրամադրում երիտասարդներին և կազմակերպություններին, սակայն այն միշտ չէ, որ երիտասարդության համար հարմար և բաց է փորձի պակաս ունեցողների համար:

Անկախ բազմաթիվ մարտահրավերներից և խոչընդոտներից, երիտասարդական աշխատողները հաստատակամ են հակամարտություններից տուժած երիտասարդների բազմակողմանի կարիքները լուծելու իրենց հանձնառության մեջ: Ելնելով նրանց առջև ծառայած մարտահրավերներից՝ այս խոչընդոտները հաղթահարելու ռազմավարությունները ներառում են ֆինանսավորման ճկունության բարձրացում, ընդլայնված վերապատրաստման ծրագրեր, հուզական աջակցության համակարգեր և խմբային պարտավորություն՝ լուծելու պատերազմից տուժած երիտասարդների զարգացող կարիքները:

6. Դրական օրինակներ երիտասարդական աշխատանքում

Թեև կան բազմաթիվ մարտահրավերներ և գիտելիքների պակաս հակամարտությունից տուժած երիտասարդների հետ երիտասարդական աշխատանք իրականացնելիս, այնուամենայնիվ կան տարբեր դրական օրինակներ: Այս ենթազխում մենք կուսումնասիրենք նվիրված երիտասարդական աշխատողների կողմից կիրառվող արդյունավետ պրակտիկաները՝ աջակցելու և հզորացնելու հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին: Այս պրակտիկաները շեշտում են համագործակցությունը, կարիքների գնահատումը, նպատակային աջակցությունը, երկարաժամկետ օգնությունը և շահերի պաշտպանությունը: Իրենց անդադար ջանքերի շնորհիվ երիտասարդական աշխատողները հաջողությամբ նպաստել են այդ երիտասարդների ինտեգրմանը, վերականգնմանը և բարեկեցությանը: Նրանք նաև գիտակցում են համագործակցության և ամբողջական մտածողության ուժը: Նրանք կամրջում են ֆորմալ և ոչ ֆորմալ հատվածները, կառավարական և ոչ կառավարական կազմակերպությունները՝ ստեղծելով միասնական ճակատ՝ հակամարտությունից տուժած երիտասարդների բազմաբնույթ մարտահրավերներին դիմակայելու համար:

Օրինակ 1. «Դուդեկ», միջմշակութային օգնական

Օրինակ է բերվում այս մոտեցումը՝ նշելով. «Նախ՝ մենք ստուգում ենք, թե ինչ չի անում պետությունը: Երկրորդ՝ այն, ինչ պետությունը լավ չի անում, և երրորդ՝ այն, ինչ դա երկարաժամկետ հեռանկարում չի անում»: Այս ռազմավարությունը օգնում է բացահայտել աջակցության համակարգերում առկա բացերը և ստեղծել համակարգային, երկարաժամկետ լուծումներ:

Բացի այդ, երիտասարդական աշխատողները հավաքագրել են փախստականների փորձ ունեցող երիտասարդների՝ յուրացնելով նրանց յուրահատուկ հմտություններն ու հեռանկարները: Այս մոտեցումը ոչ միայն նպաստում է ինտեգրմանը, այլև այդ անհատներին հնարավորություն է տալիս դրականորեն նպաստել իրենց ընդունող երկրների վրա: Ավելին, նրանք առաջնահերթություն են տալիս կարիքների գնահատման անցկացմանը, որպեսզի իրենց աջակցությունը հարմարեցնեն հակամարտությունից տուժած երիտասարդների հատուկ անհրաժեշտ պահանջներին: Նրանք կենտրոնանում են աջակցություն չտրամադրվող գործողությունների, հատուկ կարիքներ ունեցող խմբերի և հոգեբանական աջակցության բացահայտման վրա՝ միաժամանակ ուշադիր հետևելով խախտումներին և կարիքներին:

Օրինակ 2. Թիրախավորված աջակցություն միգրացիոն կենտրոններում

Երիտասարդական աշխատողները ակտիվ են եղել աջակցող կենտրոններում, հատկապես հեռավոր շրջաններում մեկուսացված երիտասարդներին հասնելու հարցում: Նրանք ստեղծում են այլընտրանքային հոգեբանական, կրթական և իրավական աջակցության համակարգեր՝ միջամտելով այնպիսի հարցերի, ինչպիսիք են ընտանիքների բաժանումը, ընտանեկան բռնությունը և գենդերային բռնությունը:

Կայուն դրական արդյունքներ ապահովելու համար երիտասարդական աշխատողներն ընդգծում են երկարաժամկետ աջակցության կարևորությունը: Սա ներառում է այնպիսի խնդիրների լուծում, ինչպիսիք են աստիության խոսքը և մարզինալացումը, որոնց կարող են հանդիպել երիտասարդները ընդունարաններից և կալանավայրերից դուրս գալուց հետո: Բացի այդ, շահերի պաշտպանությունը կենսական դեր է խաղում շարունակական ինտեգրման և բարեկեցության ապահովման գործում:

Օրինակ 3. Հոգեբանական աջակցություն և հուզական այրման կանխարգելում

Գիտակցելով մտավոր և էմոցիոնալ լարվածությունը, որն ապրում են ինչպես կոնֆլիկտներից տուժած երիտասարդները, այնպես էլ երիտասարդական աշխատողները՝ կազմակերպությունները ներդրել են հուզական այրման դեմ պայքարելու պրակտիկա: Անվճար հոգեբանական գնահատում և աջակցություն առաջարկելը դարձել է երիտասարդական աշխատողների կողմից բարձր գնահատված Նոր պրակտիկա: Նրանք սկսեցին կիսվել իրենց հաջողված պատմություններով, ինչը ինքնաարտահայտման և փորձի փոխանակման, միմյանց աջակցելու մոտեցում է, ինչպես շեշտեց գրուցակիցներից մեկը՝ «լսելու, զգուշության, կարեկցանքի, փոխադարձ վստահության և երիտասարդների հետ համագործակցության կարողություն է»:

Երիտասարդական աշխատողների ջանքերը տվել են դրական արդյունքներ՝ ցույց տալով նրանց մոտեցումների արդյունավետությունը: Այս հաջողված պատմությունները ընդգծում են գործունեության մեջ հետևողականության պահպանման և մասնակիցներին՝ համայնքի խթանման կարևորությունը:

Օրինակ 4. Վենետուլացի բեյբոլիստի ընդունումը և ինտեգրումը

Մի դեպքում կազմակերպությունը նպաստել է երիտասարդ վենետուլացի բեյբոլիստի ընդունելությանն ու ինտեգրմանը: Միջնորդելով տեղի մարզական հասարակության հետ՝ նրանք ոչ միայն հնարավորություն տվեցին նրան միանալ թիմին, այլև խրախուսեցին նրա մասնակցությունը տարբեր սոցիալական գործունեություններին: Այս մոտեցումը արագացրեց նրա լեզվի յուրացումը, դպրոցի ինտեգրումը և համայնքի ներգրավվածությունը:

Օրինակ 5. Աֆղան աղջկա հաջողությունը ուսման մեջ

Մեկ այլ հաջողության պատմություն վերաբերում է վճռական 16-ամյա աֆղան աղջկան, ով ձգտում էր սովորել գիտական դպրոցում: Չնայած դպրոցի սկզբնական դիմադրությանը, կազմակերպության միջնորդությամբ ապահովվեց նրա գրանցումը: Շարունակական աջակցության միջոցով աղջիկը առաջադիմեց ակադեմիական առումով՝ ցույց տալով հարմարեցված կրթական աջակցության դրական ազդեցությունը: «Սա շատ օրինակելի դեպք էր մեզ համար, նպատակ էր, բայց ամենադժվարը դպրոցի հետ համաձայնեցնելն էր, ուսուցիչների հետ միջնորդական գործընթացի մեջ մտնելը՝ պնդելով, որ նրանք ավելի ըմբռնող և գիտակից լինեն, որ միասին ժամանակի հետ մենք կարող ենք հասնել արդյունքների»

Օրինակ 6. Երաժշտությունը որպես արտահայտման և ինտեգրման միջոց

Երիտասարդական աշխատողները նաև օգտագործել են երաժշտությունը որպես արտահայտման և պատմելու միջոց: Տարբեր երկրների երիտասարդների հետ երաժշտություն ստեղծելու նման նախագծերը նպաստել են մշակութային փոխանակմանը և զգացմունքային արտահայտմանը, ինչը, ի վերջո, նպաստել է նրանց ինտեգրմանը:

«Երաժշտությունը ֆանտաստիկ բան է, յուրաքանչյուրը զգում է, որ ներգրավված է ճիշտ ռիթմի համար: Երաժշտությունը ստիպում է զգացմունքները կապել մշակույթների ու ռիթմերի բազմազանության հետ»:

Օրինակ 7. Իտալական Կարմիր Խաչի ազդեցիկ աշխատանքը

Իտալական Կարմիր Խաչը զեկուցել է մի քանի հաջողված պատմությունների մասին: Բացի այդ, կազմակերպությունը հպարտանում է ընտանիքներին վերամիավորելով և երիտասարդների առաջընթացին ականատես լինելով, երբ նրանք անցնում են ինքնաբավության:

Վերջապես, կարևոր է ընդգծել, որ երիտասարդական աշխատողների արդյունավետ գործելակերպը հիմնված է համագործակցության, ամբողջական մտածողության, նպատակային աջակցության և երկարաժամկետ օգնության վրա: Այս գործելակերպը հանգեցրել է բազմաթիվ հաջողված պատմությունների՝ ընդգծելով երիտասարդական աշխատանքի կենսական դերը զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման և ինտեգրման գործում: Այս ջանքերի միջոցով երիտասարդական աշխատողներին հաջողվեց ապահովել կարևոր աջակցության համակարգեր, որոնք հնարավորություն կտան երիտասարդներին վերականգնել իրենց կյանքը և դառնալ իրենց համայնքների ակտիվ անդամներ:

7. Եզրակացություն

Կատարված լայնածավալ հետազոտությունը, որը հիմնված է հակամարտությունից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանք տանող երիտասարդական աշխատողների փորձից և տեսադաշտից, վառ և համոզիչ պատկեր է ներկայացնում այն մարտահրավերների և հաղթանակների մասին, որոնք հանդիպում են երիտասարդ անհատներին աջակցելու համար, և որոնց կյանքի վրա խորապես ազդել են երկարատև հակամարտությունները:

Ժամանակի ընթացքում հակամարտությունների շրջաններից եկած երիտասարդների կարիքները զգալի վերափոխումների են ենթարկվել: Չինված հակամարտությունների մշտական առկայությունը նրանց մեջ մեծ հետաքրքրություն է ներշնչել տարբեր ոլորտների նկատմամբ՝ դուրս գալով ավանդական կրթության սահմաններից: Գոյություն ունի ոչ ֆորմալ կրթության, ավելի մեծ քաղաքական ներգրավվածության, տնտեսական հնարավորությունների հասանելիության և համայնքաշեն կառույցների ստեղծման աճող ախորժակը: Հատկանշական է, որ կա նաև գենդերային և սեռական կրթության, կոնֆլիկտների լուծման հմտությունների և կարիերայի ուղղորդման պահանջարկ:

Ֆիզիկական փոխազդեցության և հաղորդակցության սահմանափակ ուղիների ֆոնին երիտասարդական կենտրոնները և երիտասարդական ՀԿ-ների կողմից կազմակերպված միջոցառումները ստանձնել են առանցքային դերեր՝ որպես երիտասարդների համար ապահով տարածքներ՝ բավարարելու այս զարգացող կարիքները: Այս կենտրոնները, սակայն, ունեն մշտական հսկողության կարիք. մասնակիցների ֆիզիկական անվտանգությունը միշտ առկա մտահոգություն է: Այստեղ երիտասարդներին հասանելի են դառնում ինտելեկտուալ ժամանցի ծառայությունները, տիրապետում են առաջնորդության հիմնական հմտություններին և խրախուսում են հանդուրժողականությունը, ինչը հիմնաքար է նրանց վերականգնման համար:

Ավելին, երիտասարդական աշխատողները՝ այս պատմվածքի հերոսները, շրջում են մարտահրավերների բարդ լաբիրինթոսում: Անբավարար ֆինանսավորումը, ընդհատվող էլեկտրաէներգիայի մատակարարումը (ինչպես ցույց տվեց Ուկրաինայի դեպքը) և բյուրոկրատական ժապավենը ստվեր են գցում նրանց ջանքերի վրա: Չգացմունքային ծանրությունը, որին գումարվում է երկարատև կոնֆլիկտի հետ կապված անողորմ սթրեսը, բարդության ևս մեկ շերտ է ավելացնում նրանց առաքելությանը: Այդուհանդերձ, չնայած բազմաթիվ խոչընդոտներին, երիտասարդական աշխատողների աննկուն ոգին փայլում է. նրանք անսասան են մնում իրենց հանձնառության մեջ՝ լուծելու երիտասարդների բազմակողմանի կարիքները, որոնց ծառայում են:

Բացի երիտասարդների կարիքների վրա կենտրոնանալուց, այս հետազոտությունում կգտնեք մի քանի առաջարկություններ երիտասարդների հետագա գործողությունների վերաբերյալ: Այս գործողությունները ուղղված են.

- **Վերապատրաստում և հզորացում.** Նախաձեռնությունները պետք է առաջնահերթություն տան երիտասարդական աշխատողների վերապատրաստմանը և հզորացմանը: Սա ներառում է նրանց զինել հուզական ճկունությամբ, հոգեբանական առաջին օգնության հնարավորություններով և տրավմայի իրազեկմամբ:

- **Հոգեկան առողջություն և հոգեւոցիալական աջակցություն.** պետք է ամրապնդվեն ուժեղ հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության համակարգերը, որոնք հարմարեցված են պատերազմից տուժած երիտասարդների յուրահատուկ կարիքներին:

Կարողությունների զարգացում. Նախաձեռնությունները և ՀԿ-ները պետք է ուժեղացնեն ծրագրերի գնահատման կարողությունները, պատրաստեն երիտասարդների համար մենթորներ և հաստատեն երկարաժամկետ զարգացման ծրագրեր:

- **Համագործակցություն և ցանցեր.** Համագործակցության ուժը չի կարող չգնահատվել: Խթանելով համագործակցությունը, ցանցային կապը և գործընկերությունը՝ կազմակերպությունները կարող են մեծացնել երիտասարդության վրա նախաձեռնությունների ազդեցությունը:

- **Շահերի պաշտպանություն հանուն ճկունության.** շահերի պաշտպանությունը կարևոր է ֆինանսավորման մեխանիզմների և քաղաքականությունների ճկուն համակարգ ունենալու համար, որն անհրաժեշտ է պատերազմից տուժած երիտասարդների անընդհատ փոփոխվող կարիքներին հարմարվելու համար:

- **Իրազեկում և շահերի պաշտպանություն.** բազմաթիվ մակարդակներում՝ քաղաքականություն մշակողների, տեղական համայնքների և հանրության շրջանում, երիտասարդական աշխատանքի առանցքային դերի վերաբերյալ իրազեկության բարձրացումը այս համատեքստերում մշտական անհրաժեշտություն է:

Վերջապես, կարևոր է ասել, որ այս հետազոտությունն ընդգծում է երիտասարդական աշխատանքի անփոխարինելի դերը հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման և ինտեգրման ճանապարհին: Այն ծառայում է որպես ցնցող հիշեցում, որ նվիրվածությունը, հավերժական ուսումը և միջազգային համագործակցությունը այս տոկոսն երիտասարդ հոգիների համար ավելի պայծառ ապագա ապահովելու հիմնաքարերն են:

Երիտասարդական աշխատանքի իրավական շրջանակ պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար

Հետազոտողներ՝ Մանիշ Դուտայ, Ջուդիթ Գեշվինդեր և Լուիզա Գիզա Դոմինայ

Միգրացիոն ընթացակարգի բարդությունը Եական խոչընդոտներ է ստեղծում բազմաթիվ միջավայրերում, որտեղ աշխատում են երիտասարդական աշխատողները, որոնք ընդգրկում են բազմաթիվ ազգեր և նույնիսկ զգալիորեն տարբերվում են դաշնային համակարգերում: Թեև իրավական դաշտի բարդությունների պատճառով մանրամասն մանրամասնելն անիրագործելի է, մենք խստորեն խորհուրդ ենք տալիս երիտասարդական աշխատողներին և նրանց կազմակերպություններին ծանոթանալ միգրացիոն մեխանիզմներին, որոնք գոյություն ունեն իրենց առանձին տարածաշրջաններում: Մեր բացահայտումները ընդգծում են բարդ իրավական լաբիրինթոսում նավարկելու հիմնական անհրաժեշտությունը, հատկապես միգրացիայի և մարդու իրավունքների ոլորտներում որպես երիտասարդական աշխատողների համար հրատապ ուսուցման առաջնահերթություն: Փախստականների բնակարանային պայմանները և կրթությունը կարգավորող օրենսդրական դաշտերը հաճախ շփոթեցնում են երիտասարդական աշխատողներին՝ թողնելով նրանց անորոշության մեջ: Ընդունելով այս ոլորտներում իրենց գիտելիքների կարևոր անհրաժեշտությունը՝ նրանք ակտիվորեն հետամուտ են լինում միգրացիոն իրավունքի, մարդու իրավունքների և մի շարք այլ իրավական ոլորտների ուսմանը: Նրանց մոտիվացիան բխում է այն խորը գիտակցումից, որ պատերազմից տուժած երիտասարդների իրավունքների պաշտպանությունը պահանջում է իրավական դաշտի փորձագիտական իրազեկում:

Հետևաբար, անհնար է շատ մանրամասնել, բայց մենք խրախուսում ենք երիտասարդական աշխատողներին և նրանց կազմակերպություններին տեղեկացված լինել միգրացիոն գործընթացի մասին հետևյալ պատճառներով:

-երիտասարդության ակնկալիքների կառավարում, ապագայում հիասթափության մեղմացում
-որոշ երկրներ մեծապես կենտրոնանում են փաստաթղթերի վրա (օրինակ՝ ծննդյան վկայականներ, աստիճաններ...), որոնք զինված հակամարտությունների դեպքում դժվար է ձեռք բերել: Տեղեկացված լինելը, թե ինչ փաստաթղթեր կպահանջվեն և որքան հնարավոր է շուտ դրանք ձեռք բերելը, կարող է ազդել իրավական գործընթացների արդյունքների վրա
-երիտասարդները և հատկապես անչափահասները կարող են օգտվել են հատուկ իրավական պաշտպանությունից:

Շատ կարևոր է ընդգծել, որ թեև երիտասարդական աշխատողները կարևոր դեր են խաղում, նրանք իրավաբաններ կամ իրավախորհրդատուներ չեն: Նրանց ուշադրությունը պետք է ընկած լինի այն անհատներին ուսուցանելը, նրանց վրա ազդող գործընթացները հասկանալը և պահանջվող աջակցության տեսակները: Միևնույն ժամանակ, մեր հետազոտությունը բացահայտել է ևս մեկ հրատապ պահանջ՝ պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում երիտասարդներին տրամադրել իրենց կարիքներին համապատասխան աջակցություն:

Այս ենթագլխում մենք կուսումնասիրենք միջազգային իրավունքի հիմունքները միգրացիայի և երիտասարդական աշխատանքի ճանաչման վերաբերյալ, որն օգտակար է երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում՝ պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար:

Ո՞ր միջազգային և ԵՄ կանոնադրություններն են համապատասխանում:

Անհնար է համապարփակ ակնարկ տալ կիրառվող օրենքին այն երիտասարդների համար, ովքեր փախչում են պատերազմից իրենց երկրների սահմաններում կամ փախչում այն կողմ: Կան վերաբերմունքի և օրենքների տարբերություններ՝ կախված ծագման երկրից (ԵՄ/ոչ ԵՄ), կոնֆլիկտի բնույթից, որից նրանք փախչում են և կառավարությունների հրահանգներից, թե ինչպես մեկնաբանել գոյություն ունեցող օրենքներն ու կանոնակարգերը գործնականում (սա կարող է տարբեր լինել): Այդուհանդերձ, երիտասարդական աշխատողներին հիմնական իրավական շրջանակների վերաբերյալ մի քանի շատ ընդհանուր տեղեկատվություն տրամադրելու համար մենք ամփոփեցինք երեք կարևորագույն միջազգային և ներպետական իրավունքի հարաբերակցություն՝

Փախստականների կարգավիճակի մասին. Ժնևի կոնվենցիաները, մասնավորապես Չորրորդ կոնվենցիան, պաշտպանում են փախստականներին, ովքեր հայտնվում են զինված հակամարտությունների իրավիճակներում: Այս դրույթները կիրառվում են փախստականների նկատմամբ՝ անկախ նրանց ազգությունից: 1951 թվականի Կոնվենցիայի 1-ին հոդվածը որպես փախստական անձ սահմանում է՝ ռասայական, կրոնական, ազգային պատկանելության, որոշակի սոցիալական խմբի պատկանելության պատճառով հալածվելու հիմնավոր վախի պատճառով. քաղաքական կարծիքը, գտնվում է իր երկրից դուրս և չի կարողանում կամ, նման վախի պատճառով, չի ցանկանում օգտվել այդ երկրի պաշտպանությունից կամ ովքեր, չունենալով ազգություն և լինելով նախկինում սովորական բնակության երկրից դուրս, չեն կարողանում կամ նման վախի պատճառով չեն ցանկանում վերադառնալ այնտեղ:

Չվերադարձելիության սկզբունք. Ժնևի կոնվենցիաներում և 1967 թվականի Արձանագրությունում ամրագրված չվերադարձման սկզբունքը արգելում է փախստականների արտաքսումը կամ վերադարձը այն տարածքներ, որտեղ նրանց կյանքը կամ ազատությունը կարող է լրջորեն վտանգված լինել զինված հակամարտության պատճառով:

Քաղաքացիական կարգավիճակ. համաձայն Ժնևի կոնվենցիաների, փախստականները, ովքեր չեն մասնակցում ռազմական գործողություններին և չեն հանդիսանում զինված ուժերի անդամ, համարվում են քաղաքացիներ և որպես այդպիսին պաշտպանվելու իրավունք ունեն:

Փախստականների նկատմամբ վերաբերմունք. Մարդասիրական օգնության հասանելիության սկզբունքով մարդասիրական կազմակերպություններին և գործակալություններին, ներառյալ Կարմիր Խաչի միջազգային կոմիտեին (ԿԽՄԿ), թույլատրվում է մարդասիրական օգնություն տրամադրել փախստականներին հակամարտության գոտիներում՝ ապահովելով հիմնական ռեսուրսների հասանելիությունը:

Պաշտպանություն բռնությունից. փախստականները պետք է պաշտպանված լինեն բռնությունից, ներառյալ բռնության գործողություններից, որոնք կատարվել են նրանց նկատմամբ փախստականի կարգավիճակի պատճառով: Սա ներառում է պաշտպանություն կամայական կալանքից, խոշտանգումներից կամ վատ վերաբերմունքի այլ ձևերից:

Կարմիր Խաչ/Կարմիր Մահիկի զինանշան. Փախստականներն և մարդասիրական աշխատողներն իրավունք ունեն օգտվելու Կարմիր Խաչի կամ Կարմիր Մահիկի տարբերանշաններով՝ որպես օգնության և պաշտպանության ճանաչված խորհրդանիշներ:

Անվտանգ անցում. Ժնևի կոնվենցիաները և 1967թ. Արձանագրությունը ընդգծում են փախստականների անվտանգ անցման և հումանիտար միջանցքների տրամադրման անհրաժեշտությունը՝ ապահովելու նրանց անվտանգ տեղաշարժը հակամարտության գոտիներից:

Ապաստանի հասանելիություն. Փախստականներն իրավունք ունեն ապաստան և պաշտպանություն փնտրել այլ երկրներում, երբ փախչում են զինված հակամարտություններից: Պետություններին խրախուսվում է ապաստան տրամադրել և պաշտպանել փախստականների իրավունքները իրենց տարածքում:

Խմբային վտարման արգելք. Ժնևի կոնվենցիաները և 1967 թվականի Արձանագրությունն արգելում են փախստականների խմբային վտարումը զինված պատերազմի ժամանակ:

Երիտասարդական աշխատանքի իրավական շրջանակ պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար

Միջազգային պատասխանատվություն. Ժնևի կոնվենցիաների և 1967թ. Արձանագրության մասնակից պետությունները միջազգային պարտավորություններ ունեն՝ ապահովելու փախստականների պաշտպանությունն ու բարեկեցությունը զինված հակամարտությունների ժամանակ: Այս դրույթները վճռորոշ են փախստականների բարեկեցությունը պաշտպանելու և ճգնաժամի ժամանակ նրանց իրավունքների պաշտպանության ապահովման համար:

1951 թվականի կոնվենցիայի և 1967 թվականի Արձանագրության հիմնական հիմնական բովանդակությունն է՝

- ով է համարվում փախստական
- դրույթներ, որոնք սահմանում են փախստականների իրավական կարգավիճակը
- որոշում, թե ինչպես են պետությունները աշխատելու ՄԱԿ ՓԳՀ-ի հետ:

Չալածանքը որպես արմատացած վախի պատճառ

«Չալածանքը որպես արմատացած վախի պատճառ» տերմինը փախստականի սահմանման կարևոր մասն է, որն իր հերթին որոշում է նրանց կարգավիճակը այս միջազգային իրավունքի համաձայն:

Մատնանշում է սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ վախի առկայությունը, քանի որ վախենալը կամ չվախենալը սուբյեկտիվ է, այն առաջացել է հիմնավորված լինելու օբյեկտիվությամբ:

Արդյունքում, դիմումատուի անձնական գնահատումն է իրականացվում՝ որոշելու նրանց անդամակցությունը որոշակի սոցիալական համայնքին և նրանց ընտանեկան կամ քաղաքական պատմությունը:

Ազգային անձնագիր ունենալը չի ապացուցում, որ անձը պաշտպանության կարիք չունի:

Այնուամենայնիվ, եթե անձը պատրաստակամություն դրսևորի պահպանել իր ծագման երկրի անձնագիրը, դա կարող է բավարար կասկածների առիթ հանդիսանալ՝ «մեզ մոտ արմատացած վախի» չափանիշները որոշելու համար: Այնուամենայնիվ, միշտ կարող են լինել բացառիկ իրավիճակներ, որոնք պետք է դիտարկվեն անհատապես:

Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում հալածանքը:

1951թ. կոնվենցիայի 33-րդ հոդվածից կարելի է եզրակացնել, որ ռասայի, կրոնի, ազգության, քաղաքական կարծիքի կամ որոշակի սոցիալական խմբի անդամակցության պատճառով կյանքին կամ ազատությանը սպառնում է հետապնդում: Մարդու իրավունքների այլ լուրջ խախտումները, նույն պատճառներով, նույնպես կհամարվեն հետապնդում:

Ավելին, երբեմն դիմորդները բախվում են մի շարք իրավիճակների, որոնք չեն կարող ուղղակիորեն պիտակավորվել որպես հալածանք, բայց նման իրավիճակները միասին կարող են դառնալ հետապնդման զգացում և, հետևաբար, առաջ է գալիս գնահատման անհրաժեշտությունը:

խորականության դերը հալածանքների մեջ.

Ոչ բոլոր տեսակի խորական վարքագիծն է համարվում հետապնդում: Միայն որոշ դեպքերում այն կարող է պիտակավորվել որպես հետապնդում, ինչպիսին է.

Երբ խորականության հետևանքով մարդու ապրուստ վաստակելու իրավունքի սահմանափակում կա:

• խորականության պատճառով սահմանափակում կա իրենց կրոնի կամ սովորաբար մատչելի կրթական հաստատություններ հաճախելու նրանց իրավունքը:

Չալածանքը պատժից տարբերել.

Իրական կատարված հանցագործությունների պատժի և հալածանքի միջև տարբերությունը հեշտ է զանազանել, պետք է նայել արդյոք խախտվել են համապատասխան անձի հիմնարար իրավունքները, թե պատիժը հիմնված է քաղաքական, կրոնական կամ ռասայական հիմքերի վրա:

Սեփական երկրից դուրս.

Փախստականի կարգավիճակ ստացող անձը պետք է լինի այն երկրի տարածքից դուրս, որի քաղաքացիությունը ունի: Այս բացառության կանոն չկա, քանի որ շատ դեպքերում փախստականի կարգավիճակ ստանալու համար դիմող անձը ունի իր ազգային անձնագիրը:

Այն անձը, ով փախստական չի եղել, երբ լքել է իր երկիրը, բայց հետագայում փախստական է դառնում, կոչվում է փախստական «sur place»:

<https://euaa.europa.eu/sites/default/files/publications/easo-flowchart-for-practicioners-qualification-for-international-protection-2018.pdf>

Քաղաքացիություն չունեցող փախստականների սահմանումը

Քաղաքացիություն չունեցող փախստականներն այն անձինք են, ովքեր չեն համարվում որևէ երկրի քաղաքացի: Նրանք կարող են բռնի տեղահանվել իրենց հայրենի երկրներից այնպիսի գործոնների պատճառով, ինչպիսիք են զինված բախումները, հետապնդումները կամ մարդու իրավունքների խախտումը:

Երիտասարդական աշխատանքի իրավական շրջանակ պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար

Տեղեկատու. Դուբլինի կանոնակարգ

Դուբլինի կանոնակարգը, որը նաև կոչվում է Դուբլին III, համաձայնագիր է ԵՄ անդամ երկրների՝ Իսլանդիայի, Շվեյցարիայի, Լիխտենշտեյնի և Նորվեգիայի միջև: Այն որոշում է, թե որ երկիրն է պատասխանատու ապաստանի դիմումի քննարկման համար: Սովորաբար դա այն պետությունն է, որտեղ ապաստան հայցողը առաջին անգամ մուտք է գործել ԵՄ:

Եթե ապաստան հայցողը պաշտպանության համար դիմի Դուբլինի մեկ այլ երկրում, նա հետ կուղարկվի այն երկիր, որն արդեն քննարկել է իր դիմումը կամ որը պատասխանատու է դիմումը քննարկելու համար: Պաշտպանության միջազգային գրասենյակը (IPO) կարող է այդ հիմքով ապաստան հայցողին հետ տեղափոխել այն երկիր, որի համար նա առաջին անգամ դիմել է, կամ նաև որոշել, որ այլ երկիր պետք է պատասխանատու լինի ապաստանի դիմումի համար այլ պատճառներով:

Պատճառները, թե ինչու մեկ այլ երկիր կարող է պատասխանատվություն կրել ապաստանի դիմումի համար, հետևյալն են.

- ձեր ամուսինը կամ կինը, կամ ձեր խնամակալության տակ գտնվող երեխաները միջազգային պաշտպանություն ունեն կամ ապաստան հայցողներ են Դուբլինի մեկ այլ երկրում
- դուք ունեք (կամ նախկինում ունեցել եք) վիզա կամ կացության թույլտվություն Դուբլինի մեկ այլ երկրում
- ձեր մատնահետքերը վերցվել են Դուբլինի մեկ այլ երկրում
- Կան ապացույցներ, որ դուք եղել եք Դուբլինի մեկ այլ երկրում, նույնիսկ եթե ձեր մատնահետքերը չեն վերցվել:

Փոխանցման որոշումը հնարավոր է բողոքարկել Միջազգային պաշտպանության բողոքարկման տրիբունալ (IPAT): Ձեր բողոքարկումը պետք է ստացվի փոխանցման որոշումից հետո 10 օրվա ընթացքում: Զանի որ միգրացիայի և ապաստանի մասին ԵՄ օրենքը շատ բարդ է և կարող է անընդհատ փոփոխվել, խորհուրդ ենք տալիս պարբերաբար հետևել ընթացքին: Կարևոր տեղեկություններ կարող եք գտնել այստեղ՝

- Եվրոպական իրավունքի վերաբերյալ Ձեռնարկ
- ԵՄ ապաստանի գործակալություն՝ գործնական գործիքներ և ուղեցույցներ
- Ապաստանի ընդհանուր եվրոպական համակարգ

Աղբյուրներ.

<https://www.unhcr.org/media/dublin-regulation>

<https://www.udi.no/en/word-definitions/cooperation-under-the-dublin-regulation/>

<https://www.citizensinformation.ie/en/moving-country/asylum-seekers-and-refugees/the-asylum-process-in-ireland/dublin-convention/>

Հատուկ պետական պաշտպանություն անչափահասների համար

Ինչ վերաբերվում է անչափահասներին, ՄԱԿ-ի Երեխաների իրավունքների կոնվենցիան (ՄԿԿ) և ԵՄ կանոնները առանց ուղեկցության անչափահասների իրավունքների պաշտպանության և նրանց իրավունքների իրականացման ապահովման մի մասն են:

Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիան (վավերացված ՄԱԿ-ի բոլոր անդամ պետությունների կողմից, բացառությամբ Ամերիկայի Միացյալ Նահանգների) բավականին երկար է, անդրադառնանք դրա որոշ կետերին.

- պետությունները պետք է պաշտպանեն երեխաներին ցանկացած խտրականությունից՝ անկախ նրանց կամ նրանց ծնողների/խնամակալների ինքնությունից
- ամրագրում է յուրաքանչյուր երեխայի կյանքի ներհատուկ իրավունքը
- Երեխաներն ունեն ամբողջական ինքնության իրավունք (անուն, ազգություն, ծնողներին ճանաչելու և նրանց կողմից խնամված լինելու իրավունք)
- անհրաժեշտության դեպքում պետությունները պետք է տեղեկացնեն երեխաներին և նրանց խնամակալներին ծնողների գտնվելու վայրի մասին
- Երբ երեխայի ծնողներն ապրում են տարբեր նահանգներում, նրանք իրավունք ունեն կանոնավոր կապ պահպանել
- պետությունները պետք է պայքարեն երեխաներին ապօրինի արտասահման տեղափոխելու և չվերադարձնելու դեմ
- Երեխաներն ունեն արտահայտվելու, մտքի, խղճի, կրոնի և անձնական կյանքի ազատություն
- կոնվենցիայի ամբողջական տեքստը կարող եք գտնել այստեղ՝ <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Երբ 18 տարեկանից ցածր անձը ԵՄ է մտնում առանց ուղեկցության, սովորաբար կիրառվում են տարբեր կանոններ.

- Պետությունները պարտավոր են հոգ տանել առանց ուղեկցության երեխաների և չպետք է լքեն նրանց, երբ նրանք ազատվեն սահմանային կալանքից:
- Երեխային վերաբերող ցանկացած որոշում պետք է հիմնված լինի երեխայի գրանցման վկայականի վրա՝ անկախ ներգաղթի կարգավիճակից
- «Երեխայի լավագույն շահի» հիմնարար սկզբունքը առաջնային է:
- Երեխաներին պետք է տրամադրվի ուղղկցող անձ (կամ պետության կողմից պատասխանատու ընտանիքի անդամ, կամ պետության կողմից նշանակված որևէ մեկը):
- Ներկայացուցիչները պետք է տիրապետեն այդ խմբի հատուկ կարիքներին և անցնեն հատուկ վերապատրաստում:
- Երեխաներին չի թույլատրվում պահել կալանավայրում:
- «ՄԻԵԴ-ի համաձայն, երեխայի ծայրահեղ խոցելի վիճակը որոշիչ գործոն է (ՄԻԵԴ ձեռնարկ, Էջ 287):
- ԵՄ օրենսդրությունը թույլ է տալիս անդամ երկրներին օգտագործել բժշկական գնում առանց ուղեկցող երեխայի տարիքը որոշելու համար: Դրանք սովորաբար ներառում են խորը հարցազրույցներ հոգեբանի կամ սոցիալական աշխատողների հետ և ռենտգենյան ճառագայթներ, որոնք վերլուծվում են դպրոցական մանկաբույժի կողմից: Եթե արդյունքներն անորոշ են, անհատը սովորաբար կհամարվի երեխա (Կասկածի օգուտ):
- Այս մասին լրացուցիչ տեղեկություններ, ներառյալ որոշ համապատասխան նախադեպային իրավունք, կարելի է գտնել վերը նշված ՄԻԵԴ ձեռնարկում:

Երիտասարդական աշխատանքի ճանաչում

• Եվրոպայում երիտասարդական աշխատողները բազմաբնույթ աշխատանք են իրականացնում, ինչպես նաև երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկան է տարբեր: Երիտասարդական աշխատանքները կարող են կազմակերպվել տարբեր հաստատությունների և կազմակերպությունների կողմից՝ անհատապես և թիմերով: Յուրաքանչյուր եվրոպական երկրում երիտասարդական աշխատանքի պատմությունն ու ավանդույթները տարբերվում են միմյանցից՝ սկսած վաղուց հաստատված մասնագիտական երիտասարդական աշխատանքի դրույթներից մինչև կամավոր երիտասարդական աշխատանք իրականացնող կառույցներից և երիտասարդական կազմակերպություններից:

• «Եվրոպայի խորհրդի երիտասարդական աշխատանքի պորտֆոլիո» փաստաթղթում Եվրոպայի խորհուրդը սահմանում է երիտասարդական աշխատողներին որպես ակտիվ դեր ունեցող անձանց երիտասարդական աշխատանքի իրականացման գործում, որպես որակյալ անձնակազմ կամ կամավոր երիտասարդության ղեկավարներ կազմակերպություններում, որպես անհատներ կամ թիմեր»:

• Եվրոպայի խորհրդի երիտասարդական աշխատանքի պորտֆոլիոն նախատեսված է երիտասարդական աշխատանք կատարող ցանկացած անձի կամ կազմակերպության համար՝ անկախ նրանց կարգավիճակից՝ կամավոր թե մասնագիտական, և հաստատությունից՝ անհատական, թիմային կամ կազմակերպչական գործընկերություն: Այն մշակվել է Եվրոպայում երիտասարդների աշխատանքի իրողությունների բազմազանությունը դիտարկելու համար:

• [Կարող եք գտնել այստեղ. https://rm.coe.int/council-of-europe-youth-work-portfolio/16809eaa04](https://rm.coe.int/council-of-europe-youth-work-portfolio/16809eaa04)

Եվրոպայի խորհուրդը իր կայքում նաև տեղեկատվություն է տրամադրում երիտասարդական աշխատանքի ճանաչման մասին. [ազգային իրավիճակների և գոյություն ունեցող Եվրոպական քաղաքականության փաստաթղթերի մասին https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/visible-value-recognition-of-youth-work](https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/visible-value-recognition-of-youth-work)

Ճանաչման 4 տեսակներ.

Ճանաչման չորս տեսակներն առաջին անգամ սահմանվել են Եվրոպայի խորհրդի կողմից «Ոչ ֆորմալ ուսուցման/կրթության և երիտասարդական աշխատանքի ճանաչման ուղիներ 2.0» աշխատանքային փաստաթղթում, իսկ ավելի ուշ ընդլայնվել և հարմարեցվել են այլ հրապարակումներում:

Ինքնաճանաչում. Ճանաչումը սկսվում է մեզանից: Խոսքը վերաբերում է ճանաչելու, թե ով ենք մենք, ինչ ենք անում և իմանալու, թե ինչ արժեք ունի մեր աշխատանքը: Ինքնաճանաչումը քո անձի մասին ապացույցներ հավաքելն է, նշանակում է կարողանալ տեսնել այն զարգացումները, որոնք անհրաժեշտ են երիտասարդական աշխատանքի որակը բարելավելու համար:

Սոցիալական ճանաչում. այն է, երբ ուրիշները ավելի լավ են հասկանում, թե ինչ ենք անում: Խոսքը սոցիալական խաղացողների մասին է, որոնք ընդունում և գնահատում են երիտասարդական աշխատանքի և ոչ ֆորմալ ուսուցման/կրթության դրական ազդեցությունը երիտասարդների և, հետևաբար, նրանց համայնքների վրա որպես ամբողջություն: Գործնականում դա նշանակում է, որ և՛ համայնքը (հասարակությունը), և՛ մյուս հատվածները (ՅԿ-ներ, մասնավոր, համայնքային, լրատվամիջոցներ, հաստատություններ, կրթություն...) ոչ միայն գիտեն, թե ինչ է երիտասարդական աշխատանքը, այլև դրական են վերաբերվում դրան: Ըստ Էուլթյան խոսքը երիտասարդների, երիտասարդական աշխատանքի և այդ աշխատանքն ապահովող կազմակերպությունների համար տեսանելիություն ձեռք բերելու մասին է:

Քաղաքական ճանաչում. այն է, երբ երիտասարդական աշխատանքը ներառված 1 երիտասարդների վերաբերյալ քաղաքականության մեջ և/կամ գտնվում են քաղաքականության կենտրոնում: Սա կարող է լինել տեղական, տարածաշրջանային, ազգային և միջազգային մակարդակներում: Խոսքը վերաբերում է երիտասարդական աշխատանքը քաղաքական օրակարգ մտնելու, օրենսդրության մեջ մտնելու և քաղաքական ռազմավարությունների մաս դառնալու և այդ ռազմավարություններում երիտասարդների և երիտասարդական աշխատանքի ներգրավմանը աջակցելու մասին: Դա քաղաքական մակարդակն է, որը ճանաչում է երիտասարդական աշխատանքը և երիտասարդական աշխատանքի արժեքը:

Պաշտոնական ճանաչում. ունի ուշադրության երկու ուղղություն: Այն վերաբերում է ուսուցման արդյունքների «վավերացմանը» և երիտասարդական աշխատանքում ուսուցման գործընթացների «հավաստագրմանը», երիտասարդական աշխատողների վերապատրաստմանը և կրթությանը, կամ երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում, կամ ֆորմալ կրթական համակարգի միջոցով: Սա ներառում է ֆորմալ կրթություն ստանալու ժամանակ ձեռք բերված իրավասությունների ճանաչումը՝ պաշտոնական հավատարմագրման մարմինների կողմից ոչ ֆորմալ կրթության/ուսուցման ծրագրերի պաշտոնական հավատարմագրում. երիտասարդական աշխատողների և երիտասարդական աշխատանքի դասընթացավարների լիցենզավորում:

Որո՞նք են այն գործնական քայլերը, որ երիտասարդական աշխատողները կարող են իրականացնել երիտասարդական աշխատանք իրականացնող կազմակերպությունում:

Միգրացիոն օրենքի նավիգատոր.

Կազմակերպությունում ոչ բոլորին է պետք տեղեկացված լինեն իրավական համատեքստին: Անձնակազմի և ժամանակի ռեսուրսները խնայելու համար կարող է օգտակար լինել անձնակազմի մեկ անդամի նշանակումը, որպեսզի ծանոթանա այն հիմունքներին, որոնք վերաբերում են այն համատեքստին, որում աշխատում է կազմակերպությունը: Այս նավիգատորը կարող է լինել կազմակերպության ներսում իրավական հարցերի շփման կետը: Քանի որ օրենքներն ու պրակտիկան կարող են փոխվել, նրանց պատասխանատվության մի մասը կարող է լինել փոփոխությունների մասին տեղեկացված լինելը: Ակնհայտ է, որ նրանք իրավական փորձագետ չեն լինի, բայց թիմում որոշակի հասկացողությամբ մեկ անձ ունենալը կարող է վերացնել նախնական որոշ շփոթություններ և օգնել որոշումներ կայացնելիս:

Պարզեք, թե ում հարցնել և որտեղ փնտրել հարցաքննության փորձագետների.

Սովորաբար երիտասարդական կազմակերպությունները միգրացիոն իրավաբաններ աշխատակազմում չեն ունենում: Բայց հատկապես քաղաքներում կարելի է գտնել փորձագետներ, ովքեր ցանկանում են օգնել և կիսվել իրենց գիտելիքներով.

- համալսարանների իրավաբանական բաժնի ուսանողներ
- խորհրդատուներ, որոնք աշխատում են միջազգային կազմակերպությունների հետ, օրինակ՝ Կարիտասը, Մայթթերը, Կարմիր Խաչ
- սոցիալապես ակտիվ իրավաբաններ, ովքեր աշխատում են միգրացիոն օրենսդրության վրա և կարող են ժամանակ առ ժամանակ պատասխանել հարցերին:

Կիսեք ռեսուրսները և տվյալների բազաները կազմակերպությունների միջև.

Այո, իրավական ակտերը կարող են արագ փոխվել զարգացող հակամարտություններում, սակայն արդեն հավաքված տեղեկատվության փոխանակումը և համախոհ կազմակերպություններին հասանելի դարձնելը կարող է հեշտացնել բոլորի կյանքը:

-Ստեղծեք տվյալների բազա՝ օգտակար հղումներով, միգրացիոն օրենսդրությամբ աշխատող իրավաբանների թվով, խորհրդատուներով, որոնց կարող եք դիմել, եթե հարց առաջանա:

-Իրականացնել այս ընդհանուր տվյալների բազաների կանոնավոր թարմացումներ:

Ո՞րն է լավագույն փորձը և փոքր առաջադրանքներ, որոնք կարելի է անել: Խրախուսել/օգնել փաստաթղթերի կազմակերպման հարցում:

Չատկապես այն երկրներում, որոնք հիմնականում աշխատում են փաստաթղթերով, օգնել հաճախորդներին դրանք կազմակերպել և պատրաստել, այսպիսով ավելի հեշտացնել նրանց կյանքը:

Գործնական նախապատմություն. սեմինարի մասնակիցներից մեկը, ով նախկինում աշխատել է Գերմանիայում փախստականների հետ, կիսվել է իր փորձով, երբ ստիպված է եղել անցնել բուրոյովին անկազմակերպ պետական նամակների և այլ փաստաթղթերի կարգավորման գործընթացի միջով: Հովանավոր ընկերության կողմից ֆայլերի թղթապանակների նվիրատվության շնորհիվ նրա կազմակերպությունը կարողացավ իրենց հաճախորդներին հնարավորություն տալ կարգի բերելու իրենց ֆայլերը և հեշտացնել խորհրդատուների և պետական պաշտոնյաների աշխատանքը:

Պարզեք, թե ո՞ր մասնավոր ընկերությունները և պետական գրասենյակներն են առաջարկում թարգմանչական ծառայություններ և արդյո՞ք կարող են վավերացնել նոտարական փաստաթղթերը և ի՞նչ գնով: Սա մեկանգամյա ներդրում է բյուրոկրատական գործընթացներին օգնելու համար, որոնք հաճախ պահանջում են թարգմանված և/կամ նոտարական փաստաթղթեր:

Ստուգեք առկա պետական ռեսուրսները և դրանց թարգմանությունները:

Շատ կառավարություններ և նրանց ներգաղթի գերատեսչություններ ունեն տարբեր լեզուներով ուղեցույցներ գործընթացների հիմունքների վերաբերյալ, որոնք հասանելի են իրենց կայքերում: Դրանք գտնելը, պահպանելը և որոշ օրինակներ բաժանելը կարող է խնայել շատ ժամանակ ու գումար, և հաճախորդներին որոշակի ժամանակ տալ՝ ծանոթանալու համակարգին::

Եթե նկատում եք թեմաներ, որոնք անընդհատ հայտնվում են, և կարծում եք, որ դրանք պետք է կիսվեն, և դուք ժամանակ ունեք, ստեղծեք թռուցիկներ կամ տեղեկատվական էջեր՝ բացը լրացնելու համար: Օրինակ՝

- Ի՞նչ իրավունքներ ունեք հարցազրույց վերցնելիս:
- Ինչպիսի՞ սոցիալական ծառայություններ են հասանելի որոշակի խմբերին:
- Ո՞ր կազմակերպություններն են ծառայություններ/օգնություն առաջարկում կանանց, LQFS+, հաշմանդամություն ունեցող անձանց:
- Տեղական լանդշաֆտի ուղեցույցներ. որտե՞ղ են գտնվում համապատասխան պետական գրասենյակները, երիտասարդական կենտրոնները, սուպերմարկետները, հիվանդանոցները:

Եթե ունեք երիտասարդների մոտիվացված խումբ, որը պատրաստ է աջակցել դրան, ապա այս տեղեկատվական կյուբերի ստեղծումը կարող է հիմք հանդիսանալ գործունեության համար և ծանոթացնել նրանց շրջապատին:

Մարդու իրավունքների և միգրացիայի խաչմերուկում առկա է խնդիրների բարդ ցանց, որը զգալի ազդեցություն ունի պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վրա:

Չնայած մարդու իրավունքների միջազգային համաձայնագրերի համընդհանուր աջակցությանը, դրանց իրականացումը մնում է անհետևողական, քանի որ շատ երկրներ, այդ թվում որոշ ԵՄ անդամներ, չեն կարողանում պահպանել իրենց արժեքները: Ապաստան հայցողների վիճակը ծառայում է որպես այս իրականության վառ օրինակ, քանի որ նրանք հաճախ բախվում են բռնության, հակառակության և տարրական պահանջների և ազատությունների սահմանափակմանը, երբ ապաստան են փնտրում այլ երկրներում: Այս փորձառությունները ավելի են խորացնում պատերազմի և հակամարտությունների հետևանքով արդեն իսկ պատճառված տրավման՝ երիտասարդներին դարձնելով կրկնակի խոցելի ֆիզիկական և հոգեբանական վնասների նկատմամբ:

Ավելին, մարդու իրավունքների ներկայիս միջազգային շրջանակը, թեև թվում է կատարյալ, կարիք ունի թարմացման: Փախստականների նեղ սահմանմանում անտեսում է բազմաթիվ հանգամանքներ, որոնց դեպքում մարդիկ ստիպված են լինում փախչել իրենց տներից՝ ներառյալ բնական աղետների հետևանքով առաջացածները և կլիմայի փոփոխության բացասական հետևանքները, ինչպիսիք են երկարատև երաշտը և դրա հետևանքով առաջացած հակամարտությունները: Այս անբավարարությունը հատկապես ակնհայտ է այն հանգամանքներում, երբ երկրները (օրինակ՝ Յունաստանը) միակողմանիորեն գնահատում են դիմողների ծագման վայրերի «անվտանգությունը»՝ անտեսելով իրավապաշտպանների բողոքները և մերժելով ապաստան տալ բազմաթիվ արժանի անձանց:

Այս դժվարություններին դիմակայելիս շատ կարևոր է ճանաչել մարդու իրավունքները և միգրացիան կարգավորող իրավական շրջանակների բարեփոխման և վերակենդանացման հրատապ անհրաժեշտությունը: Միայն հռետորաբանության և իրականության միջև անջրպետը կարող ենք կամրջել միասին աշխատելով, ինչի արդյունքում բոլոր մարդիկ՝ հատկապես ամենախոցելիների իրավունքներն ու արժանապատվությունն իսկապես կպահպանվեն և պաշտպանված կլինեն:

Քանի դեռ այս բարեփոխումները չեն իրականանում, երիտասարդական աշխատանքի հրամայականը երկուսն է. նախ՝ ընդունել և անդրադառնալ այն դաժան իրողություններին, որոնց բախվում են այն երիտասարդները, որոնց հետ մենք համագործակցում ենք, և երկրորդ՝ հաստատել ուղղորդման ամուր համակարգ, որը կհեշտացնի նրանց մասնագիտական աջակցության հասանելիությունը:

Ճամփորդություն. Այս առաքելության առանցքային նշանակությունը «խիզախ տարածքի» ստեղծումն է, որտեղ այս երիտասարդները կարող են ազատորեն սովորել, կիսվել և արտահայտվել՝ չկաշկանդվելով իրենց տրավմատիկ անցյալի ծանրությունից կամ ապաստան հայցող կարգավիճակի անորոշությունից:

Չնայած այն խորը մարտահրավերներին, որոնց նրանք բախվում են, Եական է, որ այս երիտասարդները գորանան իրենց սեփական ճանապարհները գծելու և իրենց համար ավելի պայծառ ապագա պատկերացնելու համար: Աճը, ճկունությունը և ինքնադրսևորումը խրախուսող միջավայր ստեղծելով՝ երիտասարդական աշխատողները առանցքային դեր են խաղում պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժածների ներուժը զարգացնելու գործում: Կրթության, մենթորության և ամբողջական աջակցության միջոցով մենք կարող ենք զինել նրանց այն գործիքներով և վստահությամբ, որոնք նրանց անհրաժեշտ են դժվարությունները հաղթահարելու և իրենց երազանքները լավատեսությամբ ու վճռականությամբ իրականացնելու համար:

Ըստ Եուլթյան, պատերազմի և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համատեքստում երիտասարդական աշխատանքի Եուլթյունը ոչ միայն տրավմայի և տեղահանման անմիջական ազդեցությունը մեղմելն է, այլ նրանց մեջ ապագայ նկատմամբ ազատության, նպատակի և հույսի զգացում սերմանելը: Միայն նման ճկունության և հզորացման միջոցով մենք կարող ենք իսկապես բացել այս նշանավոր երիտասարդների փոխակերպման ներուժը և ճանապարհի հարթել դեպի ավելի արդար և կարեկցող հասարակություն:

Հոգեբանական և հուզական աջակցություն Երիտասարդական աշխատողների համար

Հետազոտող՝ Աստղիկ Հովհաննիսյան

Երիտասարդական աշխատանքը մշտապես զարգանում է և ստանում նոր դերեր և գործառույթներ, օրինակ՝ քաղաքացիական հասարակության ձևավորումը, սոցիալական ներառման բարելավումը, առողջական ռիսկերի կանխարգելումը և այլն:

Որակյալ երիտասարդական աշխատանքի հայեցակարգը, սակայն, չի կարող կենտրոնանալ միայն չափորոշիչների, ցուցիչների, մեթոդների և ձեռնարկների մշակման վրա: Երիտասարդ աշխատողները բախվում են բազմաթիվ մարտահրավերների, ինչպիսիք են հուզական այրումը և գործատուների կողմից աջակցության բացակայությունը: Բացի այդ, նրանք կրել են համաշխարհային առողջապահական ճգնաժամի ծանրությունը:

Պատերազմը և զինված հակամարտությունները խորը և բազմազան ազդեցություն են թողնում երիտասարդների վրա: Նրանց առջև ծառայած բազմաթիվ մարտահրավերների թվում մեր հետազոտությունը բացահայտել է ամենահրատապ կարիքներից մեկը՝ հոգեբանական աջակցությունը: Մեր նախագիծը ուսումնասիրել է կոնֆլիկտներից տուժած երիտասարդների փորձը՝ ցույց տալով, որ երիտասարդների ամենակարևոր կարիքներից մեկը կենտրոնացած է հոգեբանական աջակցության վրա:

Կարևոր է ճանաչել երիտասարդական աշխատողների և հոգեբանների միջև տարբերությունը հետկոնֆլիկտային վերականգնման համատեքստում: Թեև երիտասարդական աշխատողները կարող են չունենալ հոգեբանության ֆորմալ ուսուցում, նրանք, այնուամենայնիվ, առանցքային դեր են խաղում պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հոգեբանական աջակցման ճանապարհին: Երիտասարդական աշխատողները հաճախ ծառայում են որպես վստահելի դաստիարակներ, փաստաբաններ և դաշնակիցներ՝ տրամադրելով անզնահատելի աջակցություն և առաջնորդություն երիտասարդներին, ովքեր նավարկելու են տրավմայի և հուզական անհանգստության բարդություններով:

Մեր հետազոտությունն ընդգծել է երիտասարդական աշխատանքի շրջանակներում հոգեբանական աջակցության ռեսուրսների և գիտելիքների կարևոր անհրաժեշտությունը: Ի տարբերություն հոգեբանների, ովքեր մասնագիտացված վերապատրաստում են անցնում հոգեկան առողջության գնահատման և թերապիայի տեխնիկայի վերաբերյալ, երիտասարդական աշխատողները սեղանի շուրջ են բերում հմտությունների և հեռանկարների եզակի շարք: Նրանք գերազանցում են փոխհարաբերությունների ձևավորմանը, վստահության խթանմանը և բաց երկխոսության և ինքնարտահայտման համար ապահով տարածքներ ստեղծելուն: Ակտիվ լսելու, կարեկցանքի և վավերացման միջոցով երիտասարդ աշխատողները կարող են օգնել երիտասարդներին մշակել իրենց փորձը, մշակել հաղթահարման ռազմավարություններ և վերականգնել ազատության և ճկունության զգացումը:

Այնուամենայնիվ, կարևոր է ընդունել երիտասարդական աշխատողների սահմանափակումները հոգեկան առողջության բարդ խնդիրների լուծման գործում: Թեև նրանք կարող են տրամադրել անզնահատելի էմոցիոնալ աջակցություն և առաջնորդություն, նրանք պատրաստ չեն բժշկական ախտորոշում կամ թերապևտիկ միջամտություններ առաջարկել: Մեր հետազոտությունը ընդգծեց ուղղորդման համակարգի հրատապ անհրաժեշտությունը, որը կհեշտացնի երիտասարդական աշխատողների և հոգեկան առողջության մասնագետների միջև համագործակցությունը:

Ճիշտ ուղղորդման պարագայում հավանականությունը մեծ է, որ երիտասարդները կստանան մասնագիտական օգնություն և աջակցություն, որը հարմարեցված կլինի նրանց յուրահատուկ կարիքներին և հանգամանքներին:

Ի լրումն երիտասարդական աշխատողների և հոգեբանների միջև համագործակցության խթանմանը, մեր հետազոտությունը շեշտել է հզոր ուղղորդման ցանցի կառուցման կարևորությունը տարբեր անհատների և կազմակերպությունների միջև, ովքեր աշխատում են պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ: Այս ցանցը ներառում է սոցիալական աշխատողներին, խորհրդատուներին, համայնքի ղեկավարներին, մարդասիրական կազմակերպություններին և այլոց: Հաստատելով ամուր կապեր և հաղորդակցման ուղիներ՝ մենք կարող ենք ապահովել, որ երիտասարդներին հասանելի լինի խնամքի և աջակցության ծառայությունները՝ սկսած ոչ ֆորմալ երիտասարդական աշխատանքի միջամտություններից մինչև հոգեկան առողջության մասնագիտացված բուժում:

Այս գլխում մենք կանդրադառնանք այն ռազմավարություններին, որոնք կարող են օգտագործել երիտասարդական աշխատողները՝ հոգեբանական-Էմոցիոնալ օգնություն տրամադրելու պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին իրենց փորձաքննության ոլորտներում: Մեր բացահայտումները ընդգծում են նման օգնության կարևոր անհրաժեշտությունը՝ գիտակցելով, որ երիտասարդական աշխատողները հաճախ ծառայում են որպես ճկունության կարևոր սյուներ այս խոցելի բնակչության համար:

Վերջերս, մոտակայքում եղել են COVID-19-ի և պատերազմի կործանարար հետևանքները, և այս բոլորը բացահայտում են հրատապ անհրաժեշտություն՝ լուծելու երիտասարդական աշխատողների Էմոցիոնալ և մտավոր բարեկեցության հետ կապված բոլոր խնդիրները և նրանց զինել հոգեբանական առաջին օգնության գիտելիքներով:

Ի՞նչ է հոգեբանական առաջին օգնությունը:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը (ՀԱՕ) ապացույցների վրա հիմնված մոտեցում է, որը հիմնված է մարդկային ճկունության հայեցակարգի վրա: ՀԱՕ-ն նպատակ ունի նվազեցնել սթրեսի ախտանիշները և օգնել առողջ վերականգնմանը տրավմատիկ իրադարձությունից, բնական աղետից, հանրային առողջության արտակարգ իրավիճակներից կամ նույնիսկ անձնական ճգնաժամից հետո:

Թեև ֆիզիկական առաջին օգնությունն օգտագործվում է մարմնական վնասվածքի հետևանքով առաջացած ֆիզիկական անհանգստությունը նվազեցնելու համար, հոգեբանական առաջին օգնությունը ռազմավարություն է՝ նվազեցնելու հույզերի և արձագանքների ցավոտ շրջանակը, որոնց ենթարկվում են բարձր սթրեսի ենթարկված մարդիկ:

Ինչու՞ օգտագործել ՀԱՕ-ն:

Զգացմունքային անհանգստությունը միշտ չէ, որ տեսանելի է, ինչպես ֆիզիկական վնասվածքը, բայց նույնքան ցավոտ և թուլացնող է: Կյանքը փոխող փորձառության միջով անցնելուց հետո սովորական է Էմոցիոնալ ազդեցության ենթարկվելը:

Յուրաքանչյուր ոք, ով ապրում է աղետ, հուզված է դրանից:

Միջադեպի ընթացքում և դրանից հետո տարբեր ժամանակահատվածներում ռեակցիաները տարբեր կերպ են դրսևորվում:

Որոշ ընդհանուր սթրեսային ռեակցիաներ ներառում են.

- Շփոթություն (իրարանցում)
- Վախ
- Հուսահատության և անօգնականության զգացում
- Քնի հետ կապված խնդիրներ
- Ֆիզիկական ցավ
- Անհանգստություն
- Չայրույթ
- Վիշտ
- Շոկ
- Ագրեսիվություն
- Մեղքի զգացում
- Կրոնական հավատքի ճգնաժամ
- Վստահության կորուստ սեփական անձի կամ ուրիշների նկատմամբ:

Հոգեբանական առաջին օգնության նպատակը.

Հոգեբանական առաջին օգնության նպատակն է ստեղծել և պահպանել անվտանգության, հանգստության, հարմարավետության, կապվածության, ինքնահզորացման և հույսի միջավայր:

Ավելի շատ տեղեկություն ՋԱՕ-ի մասին կարող եք գտնել. . .

- Մինեսոտայի համալսարանի ՋԱՕ-ի հեռախոսային հավելվածի և բջջային կայքի միջոցով:
- «Հոգեբանական առաջին օգնության ձեռնարկ» iPhone-ի և Android-ի համար:
- Հոգեբանական առաջին օգնության ձեռնարկ Մինեսոտայի համալսարանի խորհրդի կողմից:

ՋԱՕ-ի լրացուցիչ ռեսուրսները հասանելի են առցանց՝ Աղետների առողջության կառավարման (MDH) «Վարքագծային առողջություն և արտակարգ իրավիճակների պատրաստություն» կայքում: Հոգեբանական առաջին օգնությունը գործիք է, որը մեզանից յուրաքանչյուրը կարող է օգտագործել մեր հույզերը հաղթահարելու և սթրեսի մակարդակը նվազեցնելու համար: Հասկանալով ձեր սթրեսային ռեակցիաները և օգտագործելով հոգեբանական Առաջին օգնության սկզբունքները՝ դուք կարող եք բարձրացնել ձեր, ձեր ընտանիքի, աշխատավայրի և ձեր համայնքի հուզական բարեկեցությունը:

«Էմոցիոնալ ցավն այն չէ, ինչի մասին պետք է թաքցնել և երբեք չխոսել: Ձեր ցավի մեջ կա ճշմարտություն, ձեր ցավի մեջ կա անձ, բայց միայն այն դեպքում, եթե այն առաջին անգամ բացահայտվի և բարձրաձայնվի»:

Սթիվեն Այչինսոն (@StevenAitchinson (Twitter), 6.06.2018)

Ի՞նչ է սթրեսը, անհանգստությունը, դեպրեսիան. . .

Սթրեսն այն է, ինչ ապրում է մեր մարմինն ու միտքը, երբ մենք հարմարվում ենք անընդհատ փոփոխվող միջավայրին, կյանքին: «Ես այնքան ճնշված եմ...» Քանի՞ անգամ եք լսել, մտածել կամ ասել: Այն, որ դուք անկարող եք զգում կառավարելու այն ամենը, ինչ պետք է անեք՝ չափազանց մեծ ծանրաբեռնվածություն, չափազանց քիչ ժամանակ և անհրաժեշտության դեպքում ավելի քիչ ռեսուրսներ... դա անհանգստությունն է: Երբ դուք հասկանում եք, որ իրավիճակը, իրադարձությունը կամ խնդիրը գերազանցում է ձեր ռեսուրսները կամ կարողությունները, ձեր մարմինը ինքնաբերաբար արձագանքում է «կռվել կամ փախչել» պատասխանին: Երբ ժամանակի ընթացքում անհանգստությունները կուտակվում են, դուք կարող եք զգալ ոչլրագրգռություն, ցավեր, քնի հետ կապված խնդիրներ կամ կատարողականի անկում: Եթե սթրեսը չվերահսկվի, ախտանիշները կվատթարանան՝ առաջացնելով մոռացկոտություն, ֆիզիկական բողոքներ, հիվանդություն, անհանգստության զգացում, խուճապ և/կամ դեպրեսիա: Սթրեսը, անհանգստությունը և դեպրեսիան դրվում են շարունակականության վրա, ուստի որքան շուտ սկսենք ինչ-որ բան անել դրա դեմ, այնքան լավ:

Ինչպե՞ս են գործում հույզերը և զգացողությունները:

Դրանք ներքին էներգիա են, որոնք մեզ առաջնորդում են անելու և գործելու: Զգացողությունները կարող են լինել հաճելի և տհաճ, բայց դրանք հարմարվողական են և տեղեկատվություն են տալիս մեր կարիքների մասին: Օրինակ՝ սրտխառնոցը խանգարում է մեզ փչացած կամ թունավոր կերակուր ընդունելուց, կամ վախը ակտիվացնում է կռվի կամ փախուստի պատասխանը, և սերը, որը մեզ անհրաժեշտ է ծնունդից ի վեր ստեղծելու մեր աֆեկտիվ կապերը, անհրաժեշտ է առողջ աճի և զարգացում համար:

Մենք զգում և տեղավորում ենք հույզերն ու զգացողությունները մեր մարմնում՝ մեր ստամոքսում, կոկորդում կամ մեջքի վրա: Այս զգացմունքները պետք է լսել, որպեսզի պարզենք, թե ինչ է մեզ իրականում անհրաժեշտ: Մենք պետք է տարածություն տանք, որպեսզի զգացմունքներն ու զգացողություններն արտահայտվեն, նույնիսկ եթե դրանք հաճելի են կամ տհաճ: Ճիշտ հուզական ինտելեկտը ձեռք է բերվում այն ժամանակ, երբ մենք ճանաչում ենք մեր հույզերը և ուրիշների զգացմունքները, և մենք կարողանում ենք դրանք կառավարել: Դա անելու համար հետաքրքիր է իմանալ, որ մեր մտածելակերպն ազդում է մեր զգացածի վրա: Օրինակ, եթե կարծում եք և հավատում եք, որ մեծ հավանականություն կա, որ ձեր սիրելիները մահանալու են COVID-19-ից կամ չեն վերադառնալու պատերազմից, դուք կարող եք անհանգստություն զգալ, և արդյունքում դուք կարող եք նույնիսկ ձեր տնից դուրս չգալ և մեկուսանալ հասարակությունից: Եթե կարողանաք փոխել ձեր մտածելակերպը կոնկրետ իրավիճակի վերաբերյալ, որին դուք բախվում եք և մնաք դրական, ձեր անհանգստությունը կնվազի, և ավելի հավանական է, որ չեք մեկուսանա: Գնալով երիտասարդական աշխատանքը ներառում է հատուկ ծրագրեր և ընդհանուր գործողություններ՝ զարգացնելու հուզական ինտելեկտը:

Որո՞նք են պաշտպանական մեխանիզմները:

Պաշտպանական մեխանիզմները հոգեբանական ռազմավարություններ են, որոնք մարդիկ օգտագործում են տհաճ իրադարձություններից, գործողություններից կամ մտքերից ազատվելու համար: Դրանք կարող են օգնել մարդկանց հեռավորություն դնել իրենց և անցանկալի (կամ անկառավարելի) հույզերի միջև: Որոշ պաշտպանական մեխանիզմներ են ժխտումը, ռեպրեսիան, պրոյեկցիան, ռացիոնալացումը և այլն: Այս մեխանիզմներն ունեն մարդկանց բարեկեցությունը պաշտպանելու գործառույթ: Եթե ինչ-որ մեկը պատրաստ չէ դիմակայել տրավմատիկ իրադարձությանը, այդ մեխանիզմները գործի են դրվում: Պաշտպանական մեխանիզմը կարող է դառնալ պաթոլոգիական, երբ դրա մշտական օգտագործումը հանգեցնում է ոչ հարմարվողական վարքագծի, ինչը հանգեցնում է անհատի սոցիալական գործունեության և ֆիզիկական կամ հոգեկան առողջության վրա բացասական ազդեցության:

Երիտասարդական աշխատողները և ինքնախանամքը

«Ինքնախանամքը քո սեփական ուժերը հետ բերելն է»

Լալա Դելիահ (@LalahDelia (Twitter), 31.03.2021թ.)

Դա Սիլվան և Նետոն (2021) նշում են, որ առողջապահության և ինքնախանամքի մասնագետները զգում են անհանգստության ավելի բարձր մակարդակ (13% ընդդեմ 8.5%) և դեպրեսիայի (12.2% ընդդեմ 9.5%), քան այլ ոլորտների մասնագետները: Բլանկո-Դոնոտո (2020թ.) մանրամասնում է այն հոգեոգիստական ռիսկերը, որոնց հետ բախվում են առողջապահության ոլորտի մասնագետները COVID-19-ի ժամանակ՝ աշխատանքային սթրես, երկրորդական տրավմատիկ սթրես, հոգնածություն, աշխատանք-ընտանեկան կոնֆլիկտ կամ բռնություն աշխատավայրում: Մենք պետք է տեղյակ լինենք և գործենք համապատասխանաբար: Մենք պետք է կանխենք հոլգական այրումը:

Երիտասարդական աշխատողները բախվում են եզակի մարտահրավերների հետ՝ աջակցելու երիտասարդներին, ովքեր զգացել են տրավմա կամ կոնֆլիկտների հետ կապված սթրես: Մեր հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ այս աշխատանքի պահանջները կարող են ազդել սեփական մտավոր բարեկեցության վրա: Հոլգական այրման և նույնիսկ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման (PTSD) վերաբերյալ մտահոգություններն արտահայտվել են մի քանի հարցվածների կողմից՝ ընդգծելով երիտասարդական աշխատողների համար ինքնախանամքի և բարեկեցության ռազմավարությունների կարևորությունը:

Ինքնախանամքն ու բարեկեցությունը հակամարտություններից տուժած տարածքներում երիտասարդական աշխատանքի կարևորագույն կողմերն են: Երիտասարդական աշխատողները պետք է առաջնահերթություն տան իրենց հոգեկան առողջությանը՝ մյուսներին արդյունավետորեն աջակցելու համար: Վերապատրաստման ծրագրերը պետք է ներառեն ինքնախանամքի տեխնիկա, սթրեսի կառավարման ռազմավարություններ և աշխատանքային և կյանք առողջ հավասարակշռություն պահպանելու ուղեցույց: Ինչպես մի հարցազրուցավար տեղին ասաց. «Մենք չենք մտածում մեր մասին: Ինչպե՞ս պետք է մենք հոգ տանենք ուրիշների մասին»: Այս տրամադրությունն ընդգծում է այն հիմնարար ճշմարտությունը, որ երիտասարդական աշխատողները պետք է հոգեպես լավ պատրաստված լինեն մյուսներին արդյունավետ աջակցություն ցուցաբերելու համար:

Հետևյալ բաժիններում մենք կուսումնասիրենք երիտասարդական աշխատողների գործնական ռազմավարությունները՝ բարձրացնելու իրենց սեփական բարեկեցությունը՝ միաժամանակ արդյունավետ կերպով աջակցելով պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին: Առաջնահերթություն տալով ինքնախանամքի և զարգացնելով ճկունություն՝ երիտասարդական աշխատողները կարող են ավելի լավ կատարել իրենց դերը՝ որպես խոցելի երիտասարդների կյանքում դրական փոփոխությունների գործակալներ:

Ինչպե՞ս դա կարող եմ անել՝ լինելով երիտասարդական աշխատող:

Ընդլայնեք ձեր ռեսուրսները՝

- վերապատրաստվեք այնպիսի թեմաներով, ինչպիսիք են ճգնաժամային միջամտությունը, հոլգական ինտելեկտը և այլն, որոնք կարող են օգնել ձեզ ավելի իրագրել և վստահ զգալ:

•Մասնակցեք վերահսկողության հանդիպումների. սա այն գործընթացն է, երբ թիմը պարբերաբար քննարկում է իր աշխատանքը փորձառու մեկի հետ: Հետևաբար, խորհուրդ է տրվում ստեղծել միջառարկայական կապեր, կիսվել ձեր մտահոգություններով և խնդիրներով գործընկերների, վերահսկողների և ղեկավարների հետ և լուծումներ գտնել ձեր թիմում:

Ինքներդ կարող եք օգնել ձեզ՝

- մարզվելով և ակտիվ լինել
- առողջ սնվելով
- ժամանակ տրամադրելով առողջ քնին
- ստեղծելով և/կամ միանալով աջակցության ցանցին
- սովորելով և կիրառելով մեդիտացիայի տեխնիկան:

Հոգեկան առողջությունը և երիտասարդական աշխատանքը քայլում են ձեռք ձեռքի բռնած

Ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը և հուզական բարեկեցությունը: Ինչպե՞ս մենք պետք է հոգ տանենք մեր մասին, պաշտպանենք մեզ և կանխենք հուզական այրումը: Այս բոլոր հարցերին կանդիդատանք այս ենթագլխում:

Հոգեկան առողջությունը ներառում է մեր հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցությունը: Այն ազդում է այն բանի վրա, թե ինչպես ենք մենք մտածում, զգում և գործում: Այն նաև օգնում է որոշել, թե ինչպես ենք մենք վարվում սթրեսի հետ, առնչվում ենք ուրիշների հետ և առողջ ընտրություն ենք կատարում:

Առաջին քայլը ինքնախնամքն է, որը նշանակում է ցանկացած գործունեություն, որը մենք անում ենք միտումնավոր՝ հոգալու մեր մտավոր, էմոցիոնալ և ֆիզիկական առողջության մասին: Սովորելը, թե ինչպես ճիշտ սնվել, նվազեցնել սթրեսը, կանոնավոր մարզվել և անհրաժեշտության դեպքում ընդմիջումներ անել՝ ինքնասպասարկման փորձաքարեր են և կարող են օգնել ձեզ մնալ առողջ, երջանիկ և տոկուն:

Իր հերթին առողջ, երջանիկ և տոկուն մնալը նշանակում է, որ դուք.

- ավելի վստահ,
- ավելի եռանդուն,
- ավելի արդյունավետ,
- ավելի ստեղծագործ,
- ավելի օգտակար,
- ավելի ներողամիտ,
- ավելի ճանաչված,
- ավելի բարի եք ուրիշների նկատմամբ:

«Մեզ պետք է ողջախոհություն և մարդկային շփում, այլ ոչ թե զուտ մարդ»:

- Երիտասարդը, Հենց Ասյտեղ

Նոր Տնտեսագիտության Հիմնադրամը (NEF) ընդգծում է հիևգ գործողություն, որոնց հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կարող են բարելավել մեր մտավոր բարեկեցությունը:

Ստորև ներկայացված են մի քանի ուղիներ, որոնցում երիտասարդական կազմակերպությունները կարող են ներդնել այս մոտեցումները իրենց աշխատանքում:

Բարեկեցության հինգ ճանապարհ

Ստեղծեք կապեր.

Երիտասարդական կազմակերպությունները հաճախ հնարավորություն են ընձեռում երիտասարդներին միասին հավաքվել, կապեր և ընկերական հարաբերություններ հաստատել և միմյանց աջակցել: Սա կարող է նպաստել երիտասարդների միջև հանդուրժողականության և կարեկցանքի ձևավորմանը և կարող է հատկապես հզոր լինել այն երիտասարդների խմբերի համար, որոնք գտնվում են հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրների զարգացման ավելի բարձր ռիսկի տակ:

Հենց Այստեղ (Right Here)-ի միջոցով մշակված մեկը մյուսին աջակցող խմբերն են.

- Երիտասարդ մայրերի խումբ, որոնց նպատակն է խթանել սեփական անկախությունը և հիշեցնել մոկը մյուսին իրենց ձգտումների և ուժեղ կողմերի մասին (Ֆերմանադ):
- Երիտասարդների խմբեր (Նյուհեմ և Ֆերմանադ):
- Երիտասարդ կամավորների խմբեր, ովքեր նախագծել և իրականացրել են բարեկեցության բարելավման գործողություններ իրենց հասակակիցների համար (բոլոր կայքերը):

«Ես սովորել եմ՝ ինչպես հարգել մարդկանց: Մեզ տրվել են գործողություններ՝ օգնելու մեզ հասկանալ՝ ինչ անել, եթե խմբում եք և ցանկանում եք ծանոթանալ նրանց հետ՝ թիմ կառուցելու հմտություններ և գործունեություն: Երբ ես առաջին անգամ միացա, դա իսկապես օգտակար էր: Շրջապատի մարդիկ ասում են, որ ես հիմա սկսել եմ խոսել ու կարող եմ խոսել անվերջ»:

- Երիտասարդը, Հենց Այստեղ

Շարունակեք սովորել.

Սովորելու հնարավորությունները կարող են առաջանալ կառուցվածքային կրթական դասընթացների և վերապատրաստման, բայց նաև գործնական գիտելիքների և կյանքի հմտությունների զարգացման միջոցով: Այս ամենը հնարավորություն է տալիս երիտասարդներին զարգացնել իրենց վստահությունն ու ինքնագնահատականը:

«Հենց Այստեղ» (Right Here) հոգեկան առողջության արշավի առաջ քաշած շարունակական ուսուցման օրինակներ են.

- բարեկեցության չեմպիոններ. տասնամյակային հավատարմագրված վերապատրաստման ծրագիր, որն աշխատում է շաբաթական երկու ժամ տևողությամբ՝ խրախուսելով երիտասարդներին պաշտպանել հուզական բարեկեցության բարելավման միջոցառումները (Նյուհեմ):

- Կհամարձակվե՞ս կիսվել. սեղանի խաղ, որը նախագծված է երիտասարդների կողմից՝ բարձրացնելու մտավոր առողջության խնդիրների և երիտասարդների կողմից կրած խարանի ու խտրականության ազդեցության վերաբերյալ պատկերացումները (Շեֆիլդ):

Գիվենեֆն ասում է, որ ինքը քեզ և քո երջանկությունը ավելի լայն համայնքի մեջ տեսնելը կարող է աներևակայելի արդյունավետ լինել և կապեր ստեղծել քեզ շրջապատող մարդկանց հետ: 12 երիտասարդներին իրենց համայնքներում փոփոխություն մտցնելու հնարավորությունների զարգացումը կարող է զգալի արժեք ունենալ մտավոր բարեկեցության բարելավման և սոցիալական ցանց ստեղծելու համար:

«Յենց Այստեղ» (Right Here) աջակցել է կամավորությանը և համայնքային գործունեությանը մի քանի ուղղություններով՝

- Երիտասարդական բանկ, երիտասարդների կողմից ղեկավարվող համայնքային դրամաշնորհների ծրագիր (Ֆերմանա),
- հոգեկան առողջության դեսպաններ (Շեֆիլդ)
- Երիտասարդական վահանակներ և կամավորների խմբեր, որոնք աշխատում են անձնակազմի հետ ծրագրեր մշակելու և հասանելի դարձնելու վրա (բոլոր կայքերը):

Գրառումներ արեք.

Գրառումներ անելը կարող է նշանակել նայել ձեզ շրջապատող աշխարհին, բայց դա կարող է ներառել նաև արտացոլել այն, ինչ զգում եք և գնահատել այն, ինչ ձեզ համար կարևոր է:

Յենց այստեղ մի քանի դասընթացներ կենտրոնացած են բացասական հույզերի ճանաչման և դրանց հետ վարվելու վրա, օրինակ՝ գայրույթը կառավարել

- Վանդակիր, սանձիր գայրույթը մեթոդ (Շեֆիլդ)
- Յանգստացիր և շարունակիր (Բրայթոն և Յոուկ):

«Դա ինձ սովորեցրեց, թե ինչպես վարվել իմ գայրույթի հետ: Երբեմն ես մոռանում եմ, բայց երբ ինքս ինձ ժամանակ եմ տալիս մտածելու, ես պարզապես չեմ գայրանում: Դա ուղղակի զարմանալի է: Ես ինքս երբեք դա չեի իմանա, եթե այստեղ չգայի»:

– Երիտասարդը, Յենց Այստեղ, Բրայթոն և Յոուկ

Եղիր ակտիվ.

Երիտասարդական խմբերը կամ ժամանցային կենտրոնները կարող են խթանել հատում խմբերի ֆիզիկական ակտիվությունը զորավարժությունների, ակումբների և միջոցառումների միջոցով: Ի լրումն ֆիզիկական առողջության օգուտների, այս գործողությունները կարող են նպաստել մի շարք մտավոր բարեկեցության օգուտների, ներառյալ տրամադրության բարձրացմանը և սոցիալական փոխհամագործակցության և բարեկամության խթանմանը: Այն կարող է նաև օգնել երիտասարդներին հասկանալ հոգեկան առողջության և ֆիզիկական առողջության միջև կապը:

Յենց այստեղ մշակված ֆիզիկական ակտիվության խմբերի օրինակներն են.

- Ժայռամագլցման սենյակ (Բրայթոն և Յոուկ)
- Բռնցքամարտի ոչ կոնտակտային պարապմունքներ (Նյուլհեմ)
- Ձկնորսություն (Ֆերմանա)
- Զայլել և խոսել (Շեֆիլդ և Բրայթոն և Յոուկ):

Սուբյեկտիվ բարեկեցության ոլորտը (SWB) հիմնականում վերաբերում է մարդկանց կյանքի գնահատմանը. այնուամենայնիվ, այն ներառում է հասկացությունների լայն շրջանակ՝ ակնթարթային տրամադրություններից մինչև կյանքից բավարարվածության գլոբալ դատողություններ:

Սուբյեկտիվ բարեկեցության տարրեր.

- Երջանկություն. ինչպե՞ս եք զգում ձեզ և ձեզ շրջապատող աշխարհը:
- Կյանքից բավարարվածություն. ավելի գլոբալ դատողություն ձեր կյանքի ընդունման վերաբերյալ, ավելի շատ ճանաչողական գնահատական:

Երիտասարդական աշխատանքը կարող է օգնել երիտասարդներին ավելի լավ հասկանալ և կառավարել իրենց զգացմունքները, ավելի հուսադրող և լավատես, ավելի ուժեղ և դիմացկուն, ավելի ուրախ լինել:

Յոգեբանական և հուզական աջակցություն երիտասարդական աշխատողների համար

Եվս մեկ անգամ ամփոփենք բարեկեցության հինգ ուղիները.

- Տալ
- Լինել ակտիվ
- Շարունակել սովորել
- Գրառումներ անել
- Կապեր ստեղծել

Յուզական ճկունության մասին կառուցողական տեսակետը կենտրոնանում է երիտասարդական աշխատանքի վրա և նպատակ ունի ապահովել որակի համակարգեր և շրջանակներ, որոնք կերպարավորեն դրա բարելավումը և ցույց կտան դրա ազդեցությունն ու արժեքը:

Յուզական ճկունությունը անհաջողություններից վերականգնվելու և դժվարին հանգամանքներին հարմարվելու կարողությունն է: Դա հիմնարար հոգեբանական գործիք է, որը մեզ հնարավորություն է տալիս զգալ կարողունակ և ունակ հաղթահարելու անորոշությունը:

Յուզական ճկունությունը շատ կարևոր է պատերազմից տուժած համատեքստում: Իսկ թե ինչո՞ւ է ճկունությունը կարևոր այս համատեքստերում, կներկայացնենք ստորև.

Յոգեբանական տրավմայի դեմ պայքար. պատերազմը և զինված հակամարտությունները անհատներին ենթարկում են ծայրահեղ բռնության, կորստի, տեղահանման և այլ տրավմատիկ փորձառությունների: Յուզական ճկունությունն անհատներին հնարավորություն է տալիս հաղթահարել այդ տրավմաները, հարմարվել անբարենպաստ հանգամանքներին և ղեկավարել հույզերը:

Վերակառուցում կյանքեր. հուզական ճկունությունն անհատներին հնարավորություն է տալիս վերականգնելու իրենց կյանքը պատերազմի հետևանքով առաջացած ավերածությունների և ցնցումների հետևանքով: Այն զարգացնում է հույսի զգացում, ազատ կամք և վճռականություն՝ հաղթահարելու խոչընդոտներն և նպատակաուղղված առաջ շարժվելու՝ չնայած հսկայական մարտահրավերներին:

Յոգեկան առողջության պաշտպանություն. հուզական ճկունությունը պաշտպանիչ դեր է խաղում հոգեկան առողջության պահպանման գործում պատերազմից տուժած միջավայրերի քաոսի և անկայունության պայմաններում: Այն օգնում է անհատներին պահպանել հուզական հավասարակշռությունը, դիմակայել այնպիսի հոգեկան առողջության խանգարումների զարգացմանը, ինչպիսիք են դեպրեսիան և անհանգստությունը:

Յամայնքի հզորության խթանում. հուզական ճկունությունը ոչ միայն անհատական հատկանիշ է, այլ նաև հավաքական երևույթ: Պատերազմից տուժած համայնքներում հուզական ճկունությունն ամրապնդում է սոցիալական կապերը և խթանում է փոխադարձ աջակցության ցանցերը: Այն հնարավորություն է տալիս համայնքներին համախմբվել, մոբիլիզացնել ռեսուրսները և համագործակցել:

Վերականգնման և վերակառուցման խթանում. Հուլիսյան ճկունությունը Եական նշանակություն ունի պատերազմից տուժած տարածքների վերականգնման և վերակառուցման երկարաժամկետ պայմաններում: Այն խթանում է նորարարությունը, հնարամտությունը և հարմարվողականությունը՝ հեշտացնելով կայուն լուծումների մշակումը այնպիսի բարդ մարտահրավերների առաջ կանգնելիս, ինչպիսիք են ենթակառուցվածքների վերակառուցումը, տնտեսությունների աշխուժացումը և հաշտեցման խթանումը:

Ընդհանուր առմամբ, հուլիսյան ճկունությունը ծառայում է որպես կենսական ռեսուրս անհատների և համայնքների համար՝ դիմակայելու պատերազմի և զինված հակամարտությունների հետևանքով առաջացած խորը խափանումներին և դժվարություններին: Այն գոյատևման, վերականգնման և նորացման անկյունաքարն է դժբախտության մեջ, որն առաջարկում է հույսի և ուժի փարոս ամենամուլթ ժամանակներում:

Զինվիր հուլիսյան ճկունության գործիքակազմով.

Հանգուցյալ դոկտոր Ալ Չիբերտը, ով հիմնադրել է Հուլիսյան ճկունության Կենտրոն Պորտլենդում (Օրեգոն), մշակել է հուլիսյան ճկունության թեստ, որը հարմարեցված է Հուլիսյան ճկունության առավելությունների բացահայտմանը (2015թ.):



Գնահատեք ինքներդ ձեզ 1-5 սանդղակով (1 = խիստ համաձայն չեմ, 5 = խիստ համաձայն եմ):

Ես սովորաբար լավատես եմ. դժվարությունները համարում եմ ժամանակավոր և ակնկալում եմ հաղթահարել դրանք:

- Չայրույթի, կորստի և հուսահատության զգացումները երկար չեն տևում:
- Ես կարող եմ հանդուրժել բարձր մակարդակի երկիմաստությունը և իրավիճակների վերաբերյալ անորոշությունը:
- Ես արագ հարմարվում եմ նոր զարգացումներին, հետաքրքրված եմ, զուտ հարցեր եմ տալիս:
- Ես ժիր եմ. հուժկու եմ վերածում տհաճ իրավիճակներում և կարող եմ ծիծաղել ինքս ինձ վրա:
- Ես արժեքավոր դասեր եմ քաղում իմ և ուրիշների փորձառություններից:
- Ես լավ եմ լուծել խնդիրները. լավ եմ անում, որ ամեն ինչ լավ աշխատի:
- Ես ուժեղ և դիմացկուն եմ. լավ եմ դիմանում ծանր պահերին:
- Ես դժբախտությունը կարողանում եմ վերածել հաջողության և օգուտներ գտնել վատ փորձառությունների մեջ:

Հոգեբանական և հուզական աջակցություն երիտասարդական աշխատողների համար

Փոխակերպեք ձեր միավորները և գտեք արդյունքները:

20 միավորից քիչ - ունեք ցածր հուզական ճկունություն:

Դուք կարող եք դժվարություններ ունենալ ճնշումների կամ անհաջողությունների պատճառով և կարող եք խորապես վիրավորված լինել ցանկացած քննադատությունից: Երբ ամեն ինչ լավ չի ընթանում, դուք կարող եք ձեզ անօգնական և հուսալքված զգալ: Մտածեք ինչ-որ մասնագիտական խորհրդատվություն կամ աջակցություն գտնելու մասին՝ ձեր հուզական ճկունության հմտությունները զարգացնելու համար: Կապվեք ուրիշների հետ, ովքեր կիսում են ձեր զարգացման նպատակները:

10-30 – ունեք որոշակի հուզական ճկունություն: Դուք կարող եք դժվարություններ ունենալ ճնշումների կամ անհաջողությունների պատճառով և կարող եք խորապես վիրավորված լինել ցանկացած քննադատությունից: Երբ ամեն ինչ լավ չի ընթանում, դուք կարող եք ձեզ անօգնական և հուսալքված զգալ: Մտածեք ինչ-որ մասնագիտական խորհրդատվություն կամ աջակցություն գտնելու մասին՝ ձեր հուզական ճկունության հմտությունները զարգացնելու համար: Կապվեք ուրիշների հետ, ովքեր կիսում են ձեր զարգացման նպատակները:

30-35 – դուք ունեք հուզական ճկունություն: Դուք ինքնամոտիվացված սովորող եք, ով շատերից արագ է վերականգնվում դժվարություններից: Հուզական ճկունության մասին ավելին իմանալը և ձեր ճկունության հմտությունները գիտակցաբար ձևավորելը ձեզ հնարավորություն կտա ավելի շատ ուրախություն գտնել կյանքում, նույնիսկ դժվարությունների դեպքում:

35-45 – ունեք բարձր հուզական ճկունություն:

Դուք լավ եք ցատկում կյանքի անհաջողություններից և կարող եք բարգավաճել նույնիսկ ճնշման ներքո: Դուք կարող եք աջակցել նաև ուրիշներին, ովքեր փորձում են ավելի լավ հաղթահարել դժվարությունները:

Հոգեկաբանական ամրություն, որին կարելի է հասնել 2 թուպեանոց վարժանքի միջոցով, ինչի շնորհիվ կարող եք զարգացնել ձեր հոգեբանական ամրությունը:

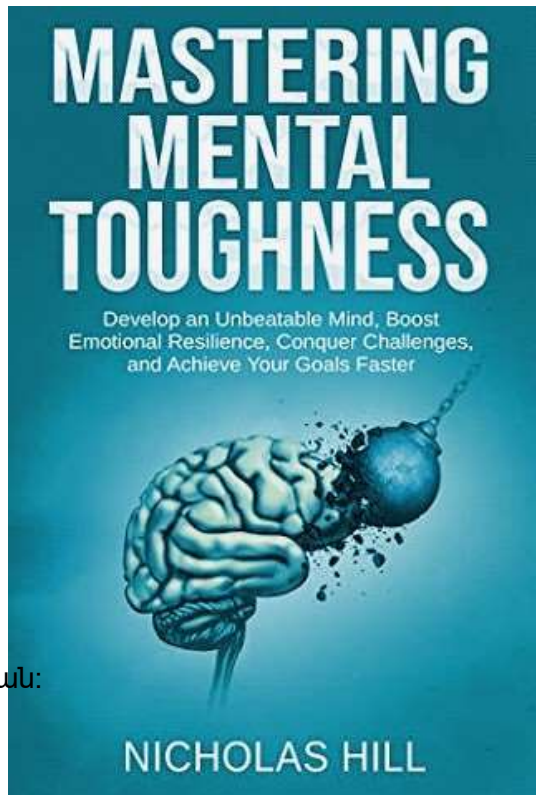
Ջեյսոն Սեյթը, կատարողական մարզիչ, ով մարզել է մի շարք օլիմպիական և պրոֆեսիոնալ մարզիկների, օգտագործում է այս վարժությունը:

Փորձեք այս 2 թուպեանոց կենտրոնացումը.

Սկսեք կենտրոնացված շնչել: Շնչեք վեց վայրկյան: Պահեք այն երկու վայրկյան: Արտաշնչեք յոթ վայրկյան:

Արտաբերեք անհատականացված ինքնության խոսքեր, որոնք ընդգծում են ձեր դրական որակը և նշեք այն, ինչ կցանկանայիք դառնալ հինգ վայրկյանում, օրինակ՝ Ես վստահ եմ և կրքոտ եմ կամ Ես ամեն օր մշտապես գերազանց եմ որպես առաջնորդ, ընկեր և մայր:

Պատկերացրեք ձեր ընդգծված պտույտը 60 վայրկյանում: Մտածեք երեք բաների մասին, որոնք լավ եք արել անցյալ օրվա ընթացքում: Ասեք երեք կարևոր բան, որ դուք պետք է անեք այսօր. Կրկնեք ձեր ինքնության հայտարարությունը հինգ վայրկյանի ընթացքում: Ավարտեք մեկ այլ կենտրոնացված շնչառական ցիկլով՝ շնչեք վեց վայրկյան, պահեք երկու վայրկյան և հետո արտաշնչեք յոթ:



Վաղ հայտնաբերում, վաղ արձագանք

Հոգեկան առողջության խթանումով փորձում ենք խրախուսել և ավելացնել պաշտպանիչ գործոնները և առողջ վարքագիծը, որոնք կարող են օգնել ձեզ կանխել ախտորոշելի հոգեկան խանգարման առաջացումը և նվազեցնել ռիսկի գործոնները, որոնք կարող են հանգեցնել հոգեկան խանգարման զարգացմանը:

Ինչո՞ւ են կարևոր կանխարգելումը և հոգեկան առողջությունը:

Հոգեկան առողջությունը կարևոր է, քանի որ այն կարող է օգնել ձեզ՝

- հաղթահարել կյանքի սթրեսները
- լինել ֆիզիկապես առողջ
- առողջ հարաբերություններ կառուցել
- իմաստալից ներդրումներ կատարել ձեր համայնքում.
- կաշխատել արդյունավետ;
- կբացահայտել ձեր ամբողջ ներուժը:

Այսպիսով, հոգեկան առողջությունը ներառում է մեր հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցության վրա: Այն ազդում է այն բանի վրա, թե ինչպես ենք մենք մտածում, զգում և գործում: Այն նաև օգնում է որոշել, թե ինչպես վարվել սթրեսի հետ, այլոց հետ և առողջ ընտրություն կատարել::

Սկրինինգի ռազմավարությունները և վաղ հայտնաբերման միջամտությունները կարող են թույլ տալ ավելի արդյունավետ առողջապահական ուղիներ՝ գործողություններ ձեռնարկելով առողջական խնդիրների վատթարացումից շատ առաջ կամ կանխելով դրանց առաջացումը:

Կանխարգելումը միշտ ավելի լավ և հեշտ է, քանի որ ավելի հեշտ է կանգնեցնել խնդրի, հիվանդության և այլնի առաջացումը, քան դադարեցնել կամ ուղղել այն սկսվելուց հետո:

Այսպիսով, ինչպե՞ս ճանաչել այդ մարդուն, երիտասարդական աշխատողին, ով մասնագիտական հոգեբանական աջակցության կարիք ունի::

Բոլորին անհրաժեշտ է այս ինքնասնդրադարձը. պարզապես նստել մի հանգիստ տեղում և մտածել, թե ինչ է կատարվում իր կյանքում: Ինչպե՞ս է իրեն զգում այս պահին: Արդյո՞ք ամեն ինչ կարգին է: Թեև մենք կարող ենք զգալ հոգևածության և գերհոգևածության վիճակ, դա դեռ հուզական այրում չէ, այն շատ ավելի բարդ է

Հուզական այրումը սկսվում է անվստահ թվացող ձևով՝ ձեր աշխատանքի հանդեպ ավելի քիչ ոգևորությամբ: Եթե դուք «այո» ասեք ավելի շատ հանձնարարությունների և առաջադրանքների, ապա կհասկանաք, որ չեք կարող ամեն ինչ տեղավորել սովորական աշխատանքային ժամերի մեջ: Արդյունքում, աշխատանքը սկսում է ազդել ձեր անձնական առօրյայի և ձեր կյանքի վրա:

Որո՞նք են այս վաղ նշանները: Դուք կարող եք խնդիրներ ունենալ կենտրոնանալու կամ սովորելու հետ: Երբեմն նույնիսկ դյուրագրգռություն կամ զայրույթ: Երբեմն նույնիսկ չափազանց անհանգստություն, վախ կամ տխրություն: Դուք բավականաչափ քուն ունե՞ք: Երբ բավականաչափ չեք քնում, կարող եք սկսել ավելի շատ բացասական մտքեր ունենալ կամ ավելի էմոցիոնալ դառնալ: Ավելի հաճախ եք զգում անհույս: Հուսահատության զգացումը կարող է բացասական մտածողության պարույր ստեղծել: Այն կարող է ստիպել մեզ տեսնել լույսը թունելի վերջում: Եթե հանկարծ սկսեք ուտել ավել կամ պակաս, քան սովորական է ձեզ համար, դա նույնպես կարող է նշան լինել: Երիտասարդների հետ աշխատելիս մեղավոր կամ անարժեք եք զգում, ձեզ համար ավելի դժվար է դառնում հասկանալ նրանց խնդիրները, և դուք զգում եք, որ չեք կարող որևէ մեկին օգնել: Դա ևս մեկ նշան է: Ու դեռ զարմանում եք, որ ձեզ պե՞տք է խորհրդատվություն կամ հոգեբանական աջակցություն:

Առաջին քայլը պարզելն է, թե արդյո՞ք ունեք ստորև ներկայացված ախտանիշներից որևէ մեկը.

1. Հույզերի կառավարում. դուք անկարող եք կառավարել ձեր էմոցիաները, երբ աշխատում եք և/կամ նույնիսկ ընկերներին հանդիպելիս:
2. Խիստ մտազբաղ եք. կարծում եք, որ ունեք չափազանց շատ անելիքներ կամ շատ խնդիրներ, որոնք հոգնեցնում են ձեզ:
3. Հուսահատություն. Ժամանակ առ ժամանակ դուք կարող եք զգացել դեմոտիվացված՝ դուք չեզ ուզում աշխատանքի գնալ կամ անգամ հանդիպել ընկերների հետ անգամ հաճելի իրադարձությունները միասին նշելու համար:
4. Քնի խանգարում. դուք քիչ եք քնում կամ համառակը՝ ուզում եք անընդհատ քնել:
5. Տրամադրության անընդմեջ տատանումներ. Նորմալ է երբեմն-երբեմն ընկճված կամ անհանգիստ զգալը, բայց եթե դուք անընդհատ կասկածի տակ եք դնում ձեր կյանքի իմաստը և դժվարանում եք կատարել ամենօրյա առաջադրանքները աշխատավայրում կամ տանը, թերապիա փնտրելը լավ գաղափար է:
6. Սննդի խանգարումներ. ցանկանում եք ավելի շատ ուտել կամ փոքր չունեք նույնիսկ ձեր նախընտրած ուտեստները համոտեսել:
7. Սոցիումից առանձնանալ. կան բազմաթիվ ինտրովերտներ, ովքեր նախընտրում են մենակ ժամանակ անցկացնել, բայց եթե դուք ձեզ շրջապատում անհանգիստ եք զգում կամ վախենում եք մարդկանցից, դա նույնպես կարող է վաղ նշան լինել:

Այսպիսով, այս նշաններն ասում են, որ ժամանակն է դիմել հոգեբանի և բարելավել ձեր կյանքը:

Հուզական այրման կանխում.

Հուզական, ֆիզիկական և մտավոր հյուճվածության վիճակ է, որն առաջանում է ավելորդ և երկարատև սթրեսից: Դա տեղի է ունենում, երբ դուք զգում եք ծանրաբեռնվածություն, էմոցիոնալ սպառվածություն և անկարող եք բավարարել մշտական պահանջները: Քանի որ սթրեսը շարունակվում է, դուք սկսում եք կորցնել հետաքրքրությունը և մոտիվացիան, որը ձեզ ստիպել է ի սկզբանե որոշակի դեր ստանձնել:

Հուզական այրումը նվազեցնում է արտադրողականությունը և խլում ձեր էներգիան՝ թողնելով ձեզ ավելի ու ավելի անօգնական, անհույս, ցինիկ և վրդովված վիճակում: Այրման բացասական հետևանքները տարածվում են կյանքի բոլոր ոլորտներում՝ ներառյալ տուն, աշխատանք և սոցիալական կյանք: Երկարատև հուզական այրումը կարող է նաև փոփոխություններ առաջացնել ձեր մարմնում, որոնք ձեզ խոցելի են դարձնում այնպիսի հիվանդությունների նկատմամբ, ինչպիսիք են մրսածությունը և գրիպը՝ իր բազմաթիվ հետևանքներով:

Դուք գտնվում եք հուզական այրման ճանապարհին, եթե.

- Ամեն նոր սկսվող օրը վատն է:
- Ընտանեկան կամ աշխատանքային կյանքի մասին մտածելը էներգիայի կորուստ եք համարում:
- Դուք անընդհատ ձեզ սպառված եք զգում:
- Օրվա մեծ մասը ծախսում եք այնպիսի հանձնարարությունների կատարելու վրա, որոնք թվում են ճնշող կամ անհանգստացնող:
- Դուք զգում եք, որ ձեր ջանքերը ապարդյուն են, որևէ փոփոխություն երբևիցե չեք գրանցելու:

Հուզական այրման ֆիզիկական նշաններ և հուզական այրման ախտանիշներ

- Ժամանակի մեծ մասը հոգնածության զգացում և Էներգիայի արտահոսք
- Թույլ իմունիտետ և հաճախակի հիվանդանալու հավանականություն
- Հաճախակի գլխացավեր կամ մկանային ցավեր
- Ախորժակի կամ քնի սովորությունների խանգարում:

Հուզական այրման ֆիզիկական նշաններ և ախտանիշներ.

- Անհաջողության և անինքնավստահության զգացում
- Անօգնական, թակարդում և պարտված լինելու զգացում
- Ամբոխի մեջ մենակ մնալու զգացում
- Մոտիվացիայի կորուստ. Գնալով ավելի ցնիկ և բացասական հայացքներ
- Բավարարվածության և ձգտման իրականացման նվազում:

Հուզական այրման արքագծային փոփոխություններ և ախտանիշներ.

- Պատասխանատվությունից հրաժարվել
- Մարդկանցից մեկուսանալ
- Հետաձգել, ինչի պատճառով ավելի երկար ժամանակ է պահանջվում գործերն ավարտին հասցնելու համար:

Սննդի, թմրանյութերի, ալկոհոլի չարաշահում հուզական այրումը հաղթահարելու համար.

- Մարդկանցից արագ հիասթափվելը:
- Աշխատանքը բաց թողնելը կամ ուշ գալը և շուտ հեռանալը:

Սթրեսի և հուզական այրման տարբերությունը.

Հուզական այրումը կարող է լինել չդադարող սթրեսի հետևանք, բայց դա նույնը չէ, ինչ չափից շատ սթրեսը: Սթրեսը, մեծ հաշվով, չափազանց շատ է ներառում չափազանց շատ ճնշումներ, որոնք ձեզանից ֆիզիկապես և հոգեպես շատ Էներգիա են պահանջում: Այնուամենայնիվ, սթրեսի ենթարկված մարդիկ դեռ կարող են պատկերացնել, որ եթե կարողանան ամեն ինչ վերահսկել, նրանք ավելի լավ կզգան:

Սթրես թե՛ հուզական այրում

Սթրես	Հուզական այրում
Բնութագրվում է չափից ավելի ներգրավվածությամբ. հույզերը չափազանց ակտիվ են, դրսևորվում է շտապողականությամբ և հիպերակտիվությամբ, անընդհատ Էներգիա է կորցնում: Առաջնային վնասը ֆիզիկական է: Կարող է ձեռք վաղաժամ սպանել:	Բնութագրվում է անտարբերությամբ. զգացմունքները բթանում են, առաջանում է անօգնականության և հուսահատության, մոտիվացիայի, իդեալների և հույսի կորուստի զգացում: Առաջնային վնասը զգացմունքային է: Կարող է կյանքը անհանգիստ դարձնել:

Ինչպես վարվել հուզական այրման դեպքում.

Դիմեք այլ մարդկանց օգնությանը.

Սոցիալական շփումը սթրեսի դեմ բնական ամենաուժեղ հակաթույնն է, իսկ լավ ունկնդրի հետ դեմ առ դեմ խոսելը ձեր նյարդային համակարգը հանգստացնելու և սթրեսից ազատվելու ամենաարագ միջոցներից մեկն է: Մարդը, ում հետ խոսում եք, պարտադիր չէ, որ կարողանա «շտկել» ձեր սթրեսային գործոնները: Նրանք պարզապես պետք է լինեն լավ ունկնդիր, մեկը, ով ուշադրությամբ կլսի՝ առանց շեղվելու կամ դատողություններ անելու:

Վերագնահատեք ձեր առաջնահերթությունները.

Ժամանակ հատկացրեք մտածելու ձեր նպատակների և երազանքների մասին: Միգուցե դուք անտեսում եք ձեզ համար իսկապես կարևոր բան: Սա կարող է հնարավորություն լինել նորից բացահայտելու, թե ինչն է ձեզ ուրախացնում և ձեզ ժամանակ տրամադրելու հանգստանալու, մտածելու և բուժվելու համար:

Սահմաններ դրեք. իմացեք, թե ինչպես ասել «ոչ» ձեր ժամանակի հարցումներին: Եթե ձեզ դա դժվար է, հիշեցրեք ինքներդ ձեզ, որ «ոչ» ասելը թույլ է տալիս «այո» ասել այն պարտավորություններին, որոնք ցանկանում եք կատարել:

Վերահսկեք թվային տիրույթում ձեր անցկացրած ժամանակը.

Ամեն օր սահմանեք ժամանակ, երբ դուք ամբողջովին կանջատեք կապի բոլոր միջոցները: Մի կողմ դրեք ձեր համակարգիչը, անջատեք հեռախոսը և դադարեք ստուգել էլեկտրոնային նամակները կամ սոցիալական ցանցերը:

Սնուցեք ձեր ստեղծագործական կողմը: Ստեղծագործությունը հզոր հակաթույն է հուզական այրման դեմ: Փորձեք ինչ-որ նոր բան, սկսեք զվարճալի նախագիծ կամ վերսկսեք սիրելի զբաղմունքը: Ընտրեք այնպիսի գործողություններ, որոնք կապ չունեն աշխատանքի հետ կամ ինչ-որ բանի, որը ձեզ սթրեսի է ենթարկում: Գտեք հանգստի ժամանակ. հանգստացնող մեթոդները, ինչպիսիք են յոգան, մեդիտացիան և խորը շնչառությունը, ակտիվացնում են մարմնի թուլացման արձագանքը՝ խաղաղ ու հանգիստ վիճակը:

Շատ քնեք: Հոգևածության զգացումը կարող է սրել հուզական այրումը՝ ստիպելով ձեզ ոչ արդյունավետ մտածել: Պահպանեք ձեր սառնությունը սթրեսային իրավիճակներում՝ լավ քնելով:

Չարգացրեք առաջադրանքի վրա կենտրոնանալու ձեր ունակությունը.

- Սովորեք, թե ինչպես նվազեցնել սթրեսը տվյալ պահին:
- Կառավարեք անհանգիստ մտքերն ու զգացմունքները:
- Մոտիվացրեք ինքներդ ձեզ այնպիսի քայլեր ձեռնարկելու, որոնք կարող են թեթևացնել սթրեսը և հուզական այրումը:
- Բարելավեք ձեր հարաբերությունները աշխատավայրում և տանը:
- Վերագտեք ուրախությունն ու իմաստը, որոնք արժեքավոր են դարձնում աշխատանքն ու կյանքը:
- Բարձրացրեք ձեր ընդհանուր առողջական վիճակն ու երջանկությունը:

Առաջնահերթություն տվեք վարժանքներ անելուն.

Նպատակ դրեք օրական 30 րոպե տրամադրել մարզումներին: Անգամ 10 րոպեանոց զբոսանքը կարող է երկու ժամով բարելավել ձեր տրամադրությունը: Ռիթմիկ վարժությունները, որտեղ դուք շարժում եք և՛ ձեռքերով, և՛ ոտքերով, չափազանց արդյունավետ միջոց են տրամադրությունը բարձրացնելու, էներգիան բարձրացնելու, կենտրոնացումը սրելու և թե՛ միտքը, և թե՛ մարմինը հանգստացնելու համար:

Փորձեք քայլել, վազել, ծանր քաշով մարզվել, լողալ, մարտարվեստով զբաղվել կամ նույնիսկ պարել: Սթրեսի դեմ պայքարելու համար,, փոխանակ շարունակեք կենտրոնանալ ձեր մտքերի վրա, կենտրոնացեք ձեր մարմնի վրա և այն զգացողությունների վրա, թե ինչպես եք այն զգում, երբ դուք շարժվում եք, օրինակ՝ ձեր ոտքերը գետնին դիպչելիս կամ քամին ձեր մաշկի վրա խաղալիս:

Երիտասարդական աշխատողներին աջակցություն.

Ընդունման և պարտավորման թերապիան (ACT) իդեալական է այն երիտասարդական աշխատողների մոտ հոգեբանական ճկունությունը զարգացնելու համար, ովքեր աշխատում են խոցելի երիտասարդների հետ, քանի որ այն ուղղորդում է մեզ դեպի արժեքներ և պարտավորված քայլեր՝ միաժամանակ սովորեցնելով մեզ ընդունել այն, ինչ մենք չենք կարող փոխել: Սա հնարավորություն կտա երիտասարդական աշխատողներին ավելի լավ վարվել իրենց դերերում ի հայտ եկող հույզերի հետ, հեռանալ իրենց աշխատանքից և խուսափել հոգևածությունից: Նույնպես, եթե երիտասարդական աշխատողները ոչ միայն զարգացնեն հոգեբանական ճկունությունը, այլ նաև ձեռք բերեն այն գործիքները, որոնցով նրանք իրենց հերթին կարող են օգնել երիտասարդներին հաստատել իրենց հոգեբանական ճկունությունը, նրանց քրտնաջան աշխատանքը կաջակցվի էլ ավելի բովանդակալից ձևով:

ACT-ի վեց հիմնական սկզբունքները փոխկապակցված են մեկը մյուսի հետ: Այս սկզբունքների մասին սովորելը և դրանց հետևելը կօգնի երիտասարդական աշխատողներին թիրախավորել ոչ օգտակար վերահսկումն և վարքագիծը՝ միաժամանակ հզորացնելով հոգեբանական ճկունությունը.

- **Ճանաչողական դիֆուզիա.** սովորել մեթոդներ, որոնք կշտկեն մտքերը, պատկերները, զգացմունքները և հիշողությունները:
- **Ընդունում.** թույլ տալ, որ անցանկալի անձնական փորձառությունները (մտքերը, զգացմունքները և մղումները) գան և գնան՝ առանց դրանց դեմ պայքարելու:
- **Կապը ներկա պահի հետ.** լինել այստեղ և հիմա, բաց և հետաքրքրված (օրինակ՝ ուշադրությամբ):
- **Դիտորդական ԵՍ.** մոռոք գործել տրանսցենդենտալ իրականության ես-ի զգացում, մնալ շարունակական գիտակից վիճակում:
- **Արժեքներ.** բացահայտել, թե ինչն է ամենակարևորը ձեզ համար:
- **Գործողությունների սահմանում.** արժեքների համաձայն նպատակներ դնելը և դրանք ամենայն պատասխանատվությամբ իրականացնելը՝ ծառայեցնելով իմաստալից կյանքի կառուցմանը:

Ավանդական դեմ առ դեմ հոգեթերապիան, ինչպիսին ACT-ն է, կարող է հասանելի չլինել շատ երիտասարդական աշխատողների համար, ովքեր աջակցում են երիտասարդներին դժվարին հանգամանքներում, հատկապես նրանց, ովքեր ապրում են գյուղական կամ ռեսուրսների պակաս ունեցող վայրերում: Այնուամենայնիվ, համակարգչային ճանաչողական վարքագծային թերապեվտիկ բուժումները խոստումնալից արդյունքներ են ցույց տալիս անհանգստության և դեպրեսիայի խանգարումների բուժման, ինչպես նաև սթրեսի դեմ պայքարի առողջ ուղիների ստեղծման գործում: Այս տեսակի զարգացումները, հուսով ենք, կդառնան ապագայի մի մասը, որտեղ երիտասարդական աշխատողները կարող են ավելի լավ պաշտպանվել իրենց սթրեսից և հոգևածությունից, իրենց աշխատանքում ավելի լիարժեք զգալ և իրենց դրական հոգեկան առողջության գիտելիքներն ու հմտությունները փոխանցել երիտասարդներին, ում հետ աշխատում են:

Անձնական, սեփական սահմանների գծում.

Առաջին հերթին, դա այն մասին է, թե ինչու է կարևոր երիտասարդական աշխատանքում առողջ սահմաններ դնելը ոչ միայն երիտասարդական աշխատողի, այլ նաև երիտասարդների և կազմակերպության համար: Ներկայացնենք երկու մեթոդ, որոնք կարող են օգտագործվել անձնական սահմանները արտացոլելու և բացահայտելու համար:

Հաջողակ երիտասարդական աշխատանքը հիմնված է վստահելի հարաբերությունների վրա, որոնք աջակցում են բաց հաղորդակցությանը և տեղեկատվության փոխանակմանը: Սահմանները նախատեսված են աջակցելու այս արդյունավետ և մասնագիտական հարաբերություններին՝ միաժամանակ սահմանելով հարաբերություններում համապատասխան վարքագծի շուրջ սահմանները: Հաջողակ երիտասարդական աշխատանք իրականացնելու համար անհրաժեշտ է առաջնահերթություն տալ առողջ սահմաններին: Սահմանները պաշտպանում են ոչ միայն երիտասարդներին, որոնց հետ աշխատում են, այլ նաև երիտասարդական աշխատողներին և երիտասարդական կազմակերպություններին:

Երիտասարդների հետ առողջ սահմանները ենթադրում են.

- Ապահովել անվտանգ տարածք բոլորի համար,
- Ձեռք բերել երիտասարդների, երիտասարդական աշխատողների, կազմակերպությունների և ավելի լայն համայնքի վստահությունը,
- Նպաստել հզորացմանն ու զարգացմանը՝ խուսափելով անառողջ հարաբերություններից:

Այսպիսով՝

- Խթանել երիտասարդական աշխատողի հոգեկան բարեկեցությունը և խուսափել հոլզական այրումից:
- Առողջ սահմանների դերային մոդելավորումն այնպես կառուցել, որ նպաստի հզորացմանն ու անկախությանը՝ խուսափելով կախվածություն ենթադրող հարաբերություններից
- Խթանել մասնագիտական միջավայր՝ ազդեցիկ ծառայություններ մատուցելու և անհարկի ռիսկերը նվազեցնելու համար՝ խթանելով ֆիզիկական և էմոցիոնալ անվտանգությունը կազմակերպությունում բոլորի համար:

Անձնական սահմանների բացահայտման ռազմավարություններ.

Սահմաններ. սահմանները ձեր արժեքների արտաքին ներկայացումն են: Դուք կունենաք տարբեր սահմաններ տարբեր իրավիճակներում՝ հիմնված ձեր արժեքների և հասարակության նորմերի վրա:

Եթե դուք բազմիցս հայտնվում եք այնպիսի մարդկանց միջավայրում, ովքեր ձեզ ստիպում են զգալ անհարմար, անհանգիստ, ընկճված, խելագար կամ հիասթափված, դուք պետք է ավելի խիստ սահմաններ դնեք: Երբ մարդիկ անում կամ ասում են այնպիսի բաներ, որոնք մեր ներսում բուռն զգացմունքային ռեակցիա են առաջացնում, դա ազդանշան է, որ նրանք հատել են սահմանը:

Անձնական սահմանների մասին լրացուցիչ տեղեկություններ գտեք այս տեղեկատվական թերթիկում.

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/boundaries-psychoeducation-printout>

- Կա՞ն մարդիկ, որոնց հետ ժամանակ անցկացնելուց հետո վիրավորված, հիասթափված, տխուր կամ զայրացած եք զգում:
- Ինչպիսի՞ն են ձեր սովորական փոխհարաբերությունները այս մարդկանց հետ:
- Ի՞նչ եք արել նախկինում իրավիճակը վերահսկելու համար:
- Ի՞նչն է աշխատել և ինչը՝ ոչ:
- Ի՞նչ վարքագծեր կամ պահվածք չէիք ցանկանա թույլատրել ձեզ հետ շփվելիս:
- Ի՞նչի մասին կուզենայիք, որ մարդիկ այլևս չասեն ձեզ:
- Ի՞նչ են ասում մարդիկ ձեզ, որից հետո խաթարվում է ձեր վստահությունը կամ ինքնագնահատականը:
- Արդյո՞ք մարդիկ գիտեն՝ ինչ թեմաներով եք հետաքրքրված և ինչի շուրջ կցանկանայիք ծավալվել:
- Երբ որոշ մարդիկ օգնություն են խնդրում, դա ձեզ մոտ ճշվածության զգացում առաջացնում է թե՞ ոչ:
- Ի՞նչ են ասում մարդիկ ուրիշների մասին, որոնք ստիպում են ձեզ անհարմար զգալ:
- Կա՞ն բաներ, որոնց մասին անհարմար եք զգում ուրիշների հետ կիսվել:
- Չգո՞ւմ եք տարբեր սոցիալական խմբերի հետ այլ կերպ վարվելու անհրաժեշտություն:
- Դուք ձեզ ճշված եք զգում, երբ ստիպված եք անել այն, ինչ չէք ուզում:
- Ո՞ր իրավիճակներն են ստիպում ձեզ հարձակման կամ պաշտպանվելու անցնել:
- Ո՞վ եք կարծում, որ չի հարգում ձեր անձնական տարածքն ու արժեքները:
- Ո՞ր իրավիճակներում կարող եք առավել ճկուն լինել:
- Ի՞նչ է տեղի ունեցել անցյալում, որ ստիպել է ձեզ անհարմար զգալ այդ մարդկանց, վարքագծին ու իրավիճակին:
- Ի՞նչ եք ուզում կանխել, որ ապագայում տեղի չունենա:

Օգտագործելով այս հարցերը որպես ուղեցույց՝ դուք կկարողանաք բացահայտել ձեր կյանքի այն դեպքերը, երբ ինչ-որ մեկը ստիպել է ձեզ անհարմար զգալ: Երբ դուք հայտնաբերում եք անհարմարությունը, դուք պետք է դնեք սահման՝ նախքան անհարմար զգալու իրավիճակին հասնելը: Այս հարցերին պատասխանելով կբացահայտեք անցյալում ձեր չբացահայտված սահմանները ովքեր և ինչպես են հատել, կարող եք ձևակերպել նախադասություններ, որոնք օգտակար կլինեն ձեր սահմանները գծելու ապագայում:

Դուք կարող եք լրացնել այս նախադասությունները որպես վարժություն.

[Մարդիկ իրավունք չունեն. . .](#)

[Ես իրավունք ունեմ խնդրելու. . .](#)

[Ինքս ինձ պաշտպանելու համար լավ է, որ. . .](#)

[Անհանգստությունը կամ դեպրեսիան կանխելու համար ինձ անհրաժեշտ է. . .](#)

Վերցրեք ձեր հարցերի պատասխանները և վերը նշված օրինակները՝ որպես ձեր սեփական սահմանները գծելու ուղեցույց: Օգտագործեք ձեր աշխատանքում անցյալ իրավիճակների վերաբերյալ պատասխանները՝ հասկանալու համար, թե որ բառերը, գործողությունները, թեմաները, մարդիկ, վայրերը, իրադարձությունները և իրավիճակները չէք ցանկանում կրկնվեն նորից ու խաթարեն ձեր հոգեկան բարեկեցությունը:

Սահմանները ուսումնասիրման աշխատանքային թերթիկ.

Մտածեք մարդու կամ մարդկանց խմբի մասին, որոնց հետ դուք պայքարում եք առողջ սահմաններ դնելու համար: Սա կարող է նշանակել, որ ձեր սահմանները չափազանց կոշտ են (դուք այս մարդուն հեռու եք պահում), չափազանց փափուկ (դուք շատ եք բացվում) կամ կա որևէ խնդիր, որը հեշտ չէ նկարագրելի:

Ո՞ւմ հետ եք պայքարում առողջ սահմաններ հաստատելու համար: Վերը թվարկած անձի հետ ձեր հարաբերություններում որո՞նք են ձեր սահմանները հետևյալ կատեգորիաներից յուրաքանչյուրում: Յուրաքանչյուր սահմանային կատեգորիայի համար նշում արեք համապատասխան սյունակում:

Boundary Category	Porous	Rigid	Healthy	Other
Physical Boundaries				
Intellectual Boundaries				
Emotional Boundaries				
Sexual Boundaries				
Material Boundaries				
Time Boundaries				

Մի պահ պատկերացրեք, թե ինչպիսին կլինին ձեր հարաբերությունները, երբ սկսեք առողջ սահմաններ հաստատել այս մարդու հետ: Եթե ձեր սահմանները չափազանց կոշտ են, դա կարող է նշանակել, որ մեղմացնելու կարիք ունեք: Եթե դրանք չափազանց փափուկ են, դա նշանակում է, որ պետք է սահմաններ դնել և ասել «ոչ»:

Աղյուսակը լրացնելուց հետո որպես վարժություն կարող եք պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- **Որո՞նք են այն կոնկրետ մի քանի գործողությունները, որ կարող եք ձեռնարկել ձեր սահմանները բարելավելու համար:**
- **Ի՞նչ եք կարծում, դիմացինն ինչպե՞ս կարձագանքի այս փոփոխություններին:**
- **Ինչպե՞ս կլինի ձեր կյանքը, երբ հաստատեք այդ առողջ սահմանները:**

Երիտասարդների կյանքի վրա կայուն ազդեցություն ունենալու համար անհրաժեշտ է որակյալ աջակցություն, որին հնարավոր է հասնել հենց երիտասարդական աշխատողների հոգեկան բարեկեցության և առողջության շնորհիվ:

Երիտասարդական աշխատողների մտավոր և հուզական բարեկեցությունն ուղղակիորեն ազդում է աշխատանքի արտադրողականության և մոտիվացիայի վրա: Երիտասարդական աշխատողների համար մտավոր և էմոցիոնալ առողջություն ունենալը հիմնարար է հուզական ճկունությունը, ինքնագիտակցությունը և ընդհանուր գոհունակությունը խթանելու համար: Եվ դա համատեղվում է իրենց աշխատանքային ժամերին ավելի արդյունավետ ու մոտիվացված լինելու, խնդիրների լուծման իրենց հմտությունները բարձրացնելու և ավելի արագ կողմնորոշվելու կարողության հետ:

«Չոզեկան առողջության խնդիրները չեն սահմանում, թե ով ես դու: Նրանք ինչոր բան են, որ դուք զգում եք: Քայլում ես անձրևի տակ և զգում ես անձրևը, բայց, կարևորը, ԴՈՒ ԱՆՁՐԵՎ ԶԵՍ»:

Մեյթ Յեյզ (Հարմար Գիրքը, 2021թ.):

Չոզեկան առողջությունը ազդում է բոլորի վրա՝ սկսած երիտասարդներից, քաղաքականություն մշակողներից մինչև երիտասարդական աշխատողները: Որպես երիտասարդական աշխատողներ՝ մեր միջամտությունը հաճախ գտնվում է թերապևտիկ աշխատանքի սահմաններում: Չոզեկան առողջության խնդիրների հետ կապված որակյալ աշխատանք զարգացնելու համար, որոնք, հավանաբար, հետագայում ավելի ու ավելի շատ կհայտնվեն COVID-19-ի և պատերազմների պատճառով, երիտասարդական աշխատողները պետք է ձեռք բերեն հատուկ կարողություններ և հմտություններ, ընդլայնեն միջառարկայական թիմերում աշխատելու և տարբեր մասնագետների ու ռեսուրսների միջև համագործակցությունը, ինչի արդյունքում կկարողանան օգնել պայքարող երիտասարդներին կամ կանխել նրանց հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրների զարգացումը, ինչպես նաև կկարողանան հոգ տանել իրենց մասին:

Չի՞եք երիտասարդական աշխատողներ, դուք առաջին գծում եք, և ձեր աշխատանքը կարող է փոխել շատ երիտասարդների կյանքեր:

Աղբյուրներ՝

- <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>
- <https://www.nya.org.uk/wp-content/uploads/guidance-on-personal-professional-and-environmental-boundaries.pdf>
- <https://www.phf.org.uk/reader/right-promote-mental-wellbeing-youth-work-practice/youth-work-mental-wellbeing-go-hand-hand/> www.forbes.com/sites/melodywilding/2023/02/21/am-i-burned-out-how-to-recognize-the-12-stages-of-burnout/
- [https://www.talkspace.com/blog/do-i-need-therapy/10 Signs You Need a Psychologist- When to see a psychologist \(drnehamehta.com\)](https://www.talkspace.com/blog/do-i-need-therapy/10-Signs-You-Need-a-Psychologist-When-to-see-a-psychologist-(drnehamehta.com))
- <https://www.health.state.mn.us/communities/ep/behavioral/pfa.html#:~:text=What%20is%20Psychological%20First%20Aid,or%20even%20a%20personal%20crisis.>
- Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? | International Journal of Mental Health Systems | Full Text (biomedcentral.com)
- <https://inside.ewu.edu/calearning/psychological-skills/preventing-burnout/>
- <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- <https://www.thecenterforgrowth.com/tips/identifying-your-boundaries>
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/boundaries-exploration-activity>
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/boundaries-psychoeducation-printout>
- <https://www.nya.org.uk/wp-content/uploads/guidance-on-personal-professional-and-environmental-boundaries.pdf>
- <https://www.thecenterforgrowth.com/tips/identifying-your-boundaries>
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/boundaries-exploration-activity>
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/boundaries-psychoeducation-printout>
- <https://www.stpatricks.ie/media-centre/blogs-articles/2021/october/youth-worker-mental-health>

Միջմշակութային զգայուն մոտեցում բազմադերային երկխոսություններում

Հետազոտողներ՝ Կարլոս Էդուարդո Կուբիլոս Պերեզ, Անտոնիոս Հագիմ, Ամեր Կաթեհ և Էրիոն Կրասնիցի

Այս գլուխը ներկայացնում է միջմշակութային զգայունության և բազմակողմանի երկխոսության մոտեցումը որպես երիտասարդական աշխատանքի երկու գործիքներ պատերազմի համատեքստում կամ զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանք իրականացնելիս: Ենթագլուխը նախ ներկայացնում է միջմշակութային և բազմակողմանի երկխոսության տեսական մոտեցումը, այնուհետև ներկայացվում են գործնական մեթոդներ՝ ակտիվացնելու միջմշակութային հարաբերությունները և երկխոսությունը երիտասարդական աշխատանքի տարբեր դերակատարների միջև: Վերջապես, ծրագրում իրականացված երկու տեղական գործողություններ ցուցադրվում են այս երկու մոտեցումներով, որոնք ընդգծում են միջմշակութային զգայունության և երկխոսության մոտեցման առաջարկը՝ որպես զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնման համար օգտակար գործիքներ:

Միջմշակութային սկզբունքը ներառում է սոցիալականացման բոլոր ձևերն ու գործընթացները՝ տնտեսական, քաղաքական, էթիկական, իրավական, աշխատանքային, առողջապահական, սպորտային և այլն: Որպես սկզբունք՝ այն նպաստում է փոխանակմանը և միջանձնային ու խմբային հարաբերություններին՝ վերացնելով բոլոր տեսակի անհավասարությունները՝ չճշտելով տարբերությունները կամ մշակութային ինքնությունները: Այս համատեքստում միջմշակութայինությունն ունի շատ հստակ նպատակային սոցիալ-քաղաքական ուղղվածություն, որն արտահայտվում է մեր բազմազանության հնարավորությունների և հարստությունների ճանաչման, մեր ինքնության պահպանման և հասարակության մեջ ներդրված անհավասարությունների դեմ պայքարի գործողություններում, որոնք ուղղված են մշակույթների միջև հակամարտությունների վերափոխում և կառուցվածքային շրջանակ, որն առաջացնում է քաղաքական, սոցիալ-տնտեսական և մշակութային անհավասարություն:

Երիտասարդական աշխատողները պետք է օգտագործեն այնպիսի գործիքներ, որոնք թույլ կտան աշխատել զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ, ովքեր ունեն վստահության և հարաբերություններ կառուցելու դժվարություններ, սոցիալական մարզիման, դպրոցի և աշխատանքի անհասանելիություն և շատ այլ խնդիրներ: Բացի սրանից, երիտասարդական աշխատողները պետք է մշտապես երկխոսության տարածք ստեղծեն իրենց աշխատանքում սերտաճող բազմաթիվ դերակատարների միջև՝ սկսած երիտասարդ շահառուներից՝ անցնելով առաջնային խնամքի ծառայություններից, սոցիալական ծառայություններից, իրավաբանական հաստատություններից, դպրոցներից, ընտանիքներից և որոշում կայացնողների դիրքորոշումից:

Այս վերլուծությունից բխում է միջմշակութային և բազմաբնույթ դերակատարների երկխոսության մոտեցում ներառելու անհրաժեշտությունը, որը թույլ է տալիս երիտասարդական աշխատողներին հարգել տարբեր մշակութային նախադրյալները, խթանել վստահությունն ու փոխհարաբերությունները, կարեկցել երիտասարդների առջև ծառայած եզակի մարտահրավերներին և վնասվածքներին, հարմարեցնել միջամտությունները՝ մշակութային առումով զգայուն ու արդյունավետ համատեքստին, ստեղծել անվտանգ և աջակցող միջավայրեր, որտեղ երիտասարդներն իրենց հասկացված և գնահատված են զգում՝ զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին համապարփակ աջակցություն ցուցաբերելու համար:

Բազմամշակութայինությունից մինչև միջմշակութայինություն. “
«Այնուհետև միջմշակութայինությունը ձևավորվում է որպես առաջարկական հասկացություն, որը մատնանշում է տարբերությունների արտահայտումը և փոխլրացման որոնումը մշակութապես տարբեր ժողովուրդների միջև, բայց ոչ տարբերությունների վերացումը» (Լոպեզ, 2004թ.):

Մինչ դեռ բազմամշակութայինությունը խոսում է տարբեր մշակույթների առկայության մասին՝ հատուկ բովանդակությամբ, միջմշակութայինությունը շեշտը դնում է շփման կետերի վրա և հետևաբար մշակույթների միջև անհրաժեշտ երկխոսության վրա: Առաջին դիրքորոշումը հարգում է առանձնահատկությունները, իսկ երկրորդը առաջարկում է դրանց միջև կապեր ստեղծելու հնարավորությունը: Այստեղից էլ առաջանում է բարելավման կամ առաջընթացի այս դիրքորոշումը, այն իմաստով, որ բավական չէ ճանաչել տարբերությունները, այլ պետք է տեսնել, թե ինչպես կարող է լինել հարստացում մշակույթների փոխհարաբերություններից:

Բազմամշակութային դիրքորոշումները ճանաչում են տարբեր մշակույթների առկայությունը, բայց չեն նպաստում դրանց փոխանակմանը կամ փոխկապակցմանը: Որոշ հեղինակների համար, ինչպիսին է Բաումանը (2001), սա ավելի շատ բացասական էֆեկտ է, քան դրական: «Ակնհայտ է, որ բազմամշակութայինությունն առաջնորդվում է լիբերալ հանդուրժողականության պոստուլատով և համայնքների ինքնահաստատման իրավունքի և իրենց ընտրած (կամ ժառանգած) ինքնության հանրային ճանաչման իրավունքի վրա ուշադրություն դարձնելով: Այնուամենայնիվ, այն գործում է որպես էապես պահպանողական ուժ. դրա հետևանքը անհավասարությունների վերածնակերպումն է, որոնք դժվար թե հանրային հավանության արժանանան:

Սրանից մենք մի կողմից հանգում ենք բազմամշակութային մոտեցման վտանգին, որը, հարգելով տարբերությունը, առանց որևէ միջամտության հնարավորության, ընկնում է անհավասարությունների ընդունման մեջ: Մյուս կողմից, տարբերվողների միջև կապի անհնարինությունը ինչ-որ կերպ մեկուսացնում է նրանց և խանգարում փոխադարձ հարստացումից:

Մյուս կողմից, միջմշակութայինությունը ճանաչում է մշակույթների միջև եղած տարբերությունները, բայց նաև ձգտում է փոխադարձ երկխոսության՝ խուսափելով նաև միակողմանի ձուլումից: Այն ենթադրում է տարբերության իրավունքի հստակ ճանաչում, տարբեր մշակույթների ճանաչում, սակայն տարբեր մշակույթների անհատների, խմբերի և հաստատությունների միջև հարաբերությունների և փոխանակումների զարգացում: Փոխանակումն այս դիրքորոշման հիմքն է:

«Բազմամշակութայինությունը, բացի մշակույթների համադրում արտահայտելուց, առանց որևէ կապի կամ ընդհանուր նպատակ ունենալու, հաճախ ենթադրում է ինքնավար մշակույթի և մեկ այլ կամ հավելյալ մշակույթների առկայություն, որոնց վրա լավագույն դեպքում կարող են կիրառվել ինտեգրացիոն քաղաքականություններ. . . Միջմշակութայինությունը, ընդհակառակը, ենթադրում է հավասարազոր դիրքորոշում բոլոր մշակույթների միջև և ավելի քիչ միակողմանի և ավելի ակտիվ հայեցակարգային մոտեցման որդեգրում. մինչդեռ բազմամշակութայինը առաջացնում է իրավիճակ, միջմշակութայինը առաջացնում է գործողություն – հարաբերություն՝ առաջացնելով փոխադարձ հարստացման փոխհարաբերություն»

(Վիդալը 2003թ. -ին Գարին Սալլանում, 2004):

Միջմշակութայինը կապված է մշակութային պրակտիկաների և մարդկանց կյանքի հատուկ ձևերի հետ, ովքեր փոխադրում են՝ հասկանալով, որ միջմշակութային դաշտը մեզնից դուրս չէ, այլ ավելի շուտ մենք ներգրավված ենք դրանում, և սա այն տարածությունն է կամ քայլերու հնարավորությունը, որը ստեղծվում է մշակույթների երկխոսության և հաղորդակցության միջոցով: Միջմշակութայինությունը գործի դնելու մեխանիզմը, որը համարվում է մշակույթների և քաղաքակրթությունների միջև երկխոսության ամենազարգացած ձևը, միջմշակութային երկխոսությունն է:

Միջմշակութային հաղորդակցումը բխում է ընդհանուր հաղորդակցական հմտությունից, որը թույլ է տալիս մեզ բոլորիս լինել ճկուն, ոչ դոգմատիկ և բաց՝ հարմարվելու միջմշակութային փոխազդեցությունների մարտահրավերներին: Այս հաղորդակցությունը պետք է խրախուսի մեր արժեքների, մշակույթի և վերաբերմունքի քննադատական արտացոլումը՝ առանց տարբերությունների նկատմամբ նախապաշարումների, ինչի համար կարևոր է տեղեկատվություն ստանալ այլ հասարակության կամ հասարակությունների պատմության, արժեքների, ինստիտուտների և վարքագծային համակարգերի մասին: «Ուրիշի» վերաբերյալ մշակութային իրավասության ձեռքբերմամբ հնարավոր է դառնում միջմշակութային լինելը, և ոչնչացվում են բացասական կարծրատիպերն ու նախապաշարմունքները, որոնք սովորաբար արդյունք են մյուսների ապրելակերպի մասին թերի կամ տեղեկատվության բացակայության պատճառով (Բարաբաս, 2014թ.):

Միջմշակութային երկխոսություն.

Միջմշակութային երկխոսությունը հաղորդակցության և փոխանակման գործընթաց է, որը կարող է առաջանալ տարբեր ծագումների կամ մշակույթների պատկանող երկու կամ ավելի անհատների և/կամ խմբերի փոխազդեցության պարագայում, որտեղ նրանցից յուրաքանչյուրն արտահայտում է իր գաղափարները, կարծիքները, տրամադրում է տեղեկատվություն և/կամ հղումներ: Համաձայնությունների կամ տարաձայնությունների ընդունում մշակութային տարբերությունների հարգման և ճանաչման միջավայրում սիմետրիկ և փոխադարձ հարաբերությունների միջոցով: Դա գործընթաց է, որը ներառում է կարծիքների բաց և հարգալից փոխանակում տարբեր էթնիկ, մշակութային, կրոնական և լեզվական ավանդույթներ և ծագում ունեցող մարդկանց և խմբերի միջև՝ փոխըմբռնման և հարգանքի ոգով (Անեշ և Յոլմս, 2011թ.):

Համեմատական մշակութային հետազոտությունների եվրոպական ինստիտուտը ձևակերպել է տերմինի աշխատանքային սահմանումը: Միջմշակութային երկխոսությունը գործընթաց է, որը ներառում է բաց և հարգալից փոխանակում կամ փոխազդեցություն տարբեր մշակութային ծագում կամ աշխարհայացք ունեցող անհատների, խմբերի և կազմակերպությունների միջև: Դրա նպատակներից են. զարգացնել տարբեր տեսակետների և գործելակերպերի ավելի խորը պատկերացում, բարձրացնել մասնակցությունը և ընտրություն կատարելու ազատությունն ու կարողությունը, խթանել հավասարությունը և զարգացնել ստեղծագործական գործընթացները (Եվրոպայի խորհուրդ, էջ 10):

Միջմշակութային գործընթացները որպես երկխոսության բաղկացուցիչ ըմբռնում հատկապես ակնհայտ են այն ուսումնասիրություններում, որոնք տարբերությունը դիրքավորում են երկխոսության գործընթացներում բանակցային առանցքային կետերի կամ պահերի շրջանակում: Նման գիտությունը, ամենայն հավանականությամբ, բոլոր երկխոսական հանդիպումները կդիտարկի որպես էապես միջմշակութային՝ ներկառուցված ազգային, քաղաքական, տնտեսական, կրոնական և պատմական շահերի ու ինքնությունների ու համատեքստերի մեջ. նրանք ընդունում են մշակույթը որպես շարունակաբար (վեր)կառուցման և (վեր)բանակցման ենթակա, բարդ և բազմազան հարաբերությունների ցանցեր, որոնք մենք ստեղծում ենք ինչպես խմբերի ներսում, այնպես էլ խմբերի միջև (Վորեն, 2008թ.):

Միջմշակութային երկխոսություններ վարելու խորհուրդներ (Պերուի մշակույթի նախարարություն, 2015).

- Ճանաչել միջմշակութային երկխոսության մեջ ընկղմված դերակատարներին. բացահայտել բնակչության տարբեր խմբերը, իմանալ նրանց մշակույթը և սոցիալ-մշակութային համատեքստը, բնակչության նախկին փորձառությունները և նրանց ակնկալիքները:

- Ուսումնասիրել միջմշակութային երկխոսության մեջ ընկղմված բնակչության սոցիալ-մշակութային համատեքստը. բնակչության պատմությունը և աշխարհագրական շրջանակը, տեղական սոցիալ-մշակութային դինամիկան և կառուցվածքները, արտահայտման ձևերը և գերակշռող լեզուն, ամենօրյա հաղորդակցության ձևերը և տեղեկատվության աղբյուրները:
- Չարգացնել կարողություններն ու հմտություններն օժանդակող թիմում. ողջ անձնակազմը պետք է զգայուն լինի մշակութային բազմազանության և խտրականության խնդիրների նկատմամբ. ներառեք թարգմանիչների, թարգմանիչների և միջմշակութային միջնորդների, ովքեր քաջատեղյակ են գործող կարգավորող շրջանակների մասին:
- Մշակել հաղորդակցության ռազմավարություններ, որոնք ուղեկցում են միջմշակութային հանդիպմանը. հարմարեցնել հաղորդակցման ռեսուրսները՝ տեսանյութեր, պաստառներ, ռադիոտեղադրումներ, գրքույկներ կամ այլ բաներ առօրյա կյանքին, խոսակցական լեզվին և, անհրաժեշտության դեպքում, էթնիկ-մշակութային խմբի լեզվին: Ապահովել, որ հաղորդակցման ռեսուրսները գերծ լինեն կարծրատիպերից և նախապաշարումներից, ստեղծել կապի ցանցեր՝ դիմելով փոխկապակցման այլընտրանքային ձևերի, որոնք սկսված գործընթացը ժամանակի ընթացքում կայուն կդարձնեն և կամրապնդեն երկխոսության ինստիտուցիոնալացումը, մշակել համաձայնեցված օրակարգ՝ երկխոսության գործընթացում ներգրավված բոլոր դերակատարների կամ խմբերի հետ:
- Երկխոսության արդյունքների համար պատասխանատվություն ստանձնել. երկխոսության գործընթացը չպետք է ավարտվի բնակչության խմբերի հանդիպումով, գործընթացը պետք է ավարտվի բնակչության հետադարձ կապով, վավերացմամբ և օրինականությամբ:
- Ճանաչեք տարածքների կարևորությունը, ապահովեք տարածքների հոսուն հաղորդակցություն՝ դեմ առ դեմ, առանց ընդհատումների, և որտեղ երկխոսության գործընկերները երկխոսության համար հավասար պայմաններ կուենան:

Բազմաթիվ դերակատարներով երկխոսություն

Բազմաթիվ դերակատարների մասնակցությամբ երկխոսությունները կարող են օգտակար գործիք լինել պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ սոցիալական աշխատանքին աջակցելու համար: Նման երկխոսությունները համախմբում են տարբեր դերակատարների՝ երիտասարդներ, երիտասարդական աշխատողներ և համայնքի ղեկավարներ, որպեսզի ստեղծվի բաց և հարգալից հաղորդակցման դաշտ: Ապացուցված է, որ դրանք արդյունավետ միջոց են՝ օգնելու պատերազմից տուժած երիտասարդներին վերամշակել իրենց տրավմաները, սկսել ապաքինվել և ուժ տալ նրանց ակտիվորեն վերցնել կյանքն իրենց ձեռքը:

Այս ասպեկտները մանրամասնելու համար ահա մի քանի եղանակներ, որոնցով բազմաթիվ դերակատարներով երկխոսությունը կարող է աջակցել պատերազմից տուժած երիտասարդներին.

- Խթանել բուժումը. բազմաթիվ դերակատարներով երկխոսությունները կարող են ապահով տարածք ստեղծել երիտասարդների համար՝ կիսվելու իրենց փորձառություններով և զգացմունքներով, ինչը կարող է օգնել նրանց վերամշակել իրենց տրավման և սկսել ապաքինվել:
- Կարաբերությունների կառուցում. տարբեր դերակատարների համախմբմամբ՝ բազմաթիվ դերակատարներով երկխոսությունները կարող են օգնել, որ ստեղծվեն կապեր և վստահություն երիտասարդների և իրենց համայնքի այլ անդամների միջև:
- Իզոլացնել երիտասարդներին. բազմաթիվ դերակատարներով երկխոսությունները կարող են ձայն տալ երիտասարդներին և օգնել նրանց զգալ իրենց ուժը՝ դրական փոփոխություններ կատարելու իրենց կյանքում և համայնքներում:
- Խաղաղության խթանում. տարբեր դերակատարների միջև բաց հաղորդակցության և փոխըմբռնման խթանման միջոցով երկխոսությունը կարող է նպաստել խաղաղությանը և նվազեցնել հակամարտությունները:

Այս ենթագլուխը բացատրում է, թե ինչպես բազմաթիվ դերակատարներով երկխոսությունները կարող են արժեքավոր գործիք լինել երիտասարդական աշխատողների համար՝ օգնելու պատերազմից տուժած երիտասարդներին վերամշակել իրենց վնասվածքները, մշակել հաղթահարման ռազմավարություններ և նպաստել ապաքինմանը, հզորացմանը և խաղաղությանը: Մինչ առաջին մասում կներկայացվեն այն հիմնական սկզբունքները, որոնք վրա կառուցվում են երկխոսությունները, երկրորդում կներկայացվեն մի քանի երկխոսության մեթոդներ, որոնք ներառում են երկխոսության ամենակարևոր օգտակար հմտությունները: Վերջապես, մենք կեզրափակենք երկխոսության միջնորդների հնարավոր մարտահրավերների հակիրճ քննարկմամբ:

Հիմնական սկզբունքներ

Պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանքի մեջ արմատականացման կանխարգելումը ընդհանուր մոտեցումներից մեկն է, որը հաճախ հիմնված է կառավարությունների, դոնորների և կազմակերպությունների կարիքների և շահերի վրա՝ պատերազմից տուժած երիտասարդների անվտանգության ապահովման միջոցով՝ առանց հաշվի առնելու նրանց կարիքները և շահերը: Այս մոտեցման փոխարեն մենք առաջարկում ենք հետևել մի մոտեցման, որը խթանում է ավելի իրական նպատակը՝ ուժեղացնել մասնակցությունը պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս: Այս տեսլականը հիմնված է մի քանի վերջին մոտեցումների և հայեցակարգերի վրա քաղաքացիական կրթության համատեքստում, մասնավորապես.

-Կողմնորոշում ըստ կարիքների. հոգեբանական զգայուն և մասնակցային մոտեցումներ, որոնք կենտրոնանում են անհատի վրա՝ անդրադառնալով ինքնության, խտրականության և բազմազանության բարդ խնդիրներին:

-Համատեքստայինացում (ոչ թե մշակութայինացում). մշակութայինացումը ներառում է մշակույթի դերի շեշտադրումը՝ որպես ստատիկ աղբյուր և փաստարկ կոնկրետ անհատների հետ աշխատելիս հատուկ մոտեցում օգտագործելու համար: Սա կարող է թվալ տրամաբանական և զգայուն մոտեցում, բայց ապացուցված է, որ այն փխրուն է, քանի որ մշակույթները ստատիկ չեն, ինչը հանգեցնում է «այլի»՝ զուգորդված կարծրատիպերի վերարտադրությանը: Համատեքստայինացումը, մյուս կողմից, փորձում է հստակ պատկերացում կազմել անհատի իրականության մասին: Դրան կարելի է հասնել՝ հաշվի առնելով անհատի բազմաբնույթ ինքնությունը, ներկա վիճակը/իրավիճակը և ներգրավելով հարակից դերակատարներին:

-Հարաբերություններ (ավելի քան հրահանգներ). Սա էական ասպեկտ է, որի վրա կառուցվում է մասնակցությունը: Այս մոտեցման կիրառման կենտրոնական միջոցը հարաբերությունների հիերարխիկ տեսակներից խուսափելն է. այդ անհատներին, ում հետ մենք աշխատում ենք, որպես լիովին անկախ անհատներ տեսնելն է: **Արժեքային դիսկուրս (արժեքային միջնորդության փոխարեն).** Երկխոսական սոցիալական աշխատանքը պետք է ուղղված լինի արժեքների քննարկմանը, այլ ոչ թե արժեքների միակողմանի միջնորդությանը: Սա առավել ճիշտ է, երբ թիրախային խումբը ունեցել է փորձառություններ, որոնք մենք չենք կարող լիովին հասկանալ, օրինակ՝ պատերազմը:

Բացի այդ, մեր աշխատանքը հիմնված է քաղաքացիական կրթության չափանիշների հայեցակարգային շրջանակի վրա, որը հայտնի է որպես «Ֆրանկֆուրտի հռչակագիր», որը ներկայացվել է 2015 թվականին:

Beutelsbach Consensus 1976	Frankfurt Declaration 2015	
Overwhelming prohibition		It is not permissible to catch the learner unprepared or unawares - by whatever means - in order to impart desired opinions and prevent them from "forming an independent judgment".
	Critique of power	Self-determined thought and action is limited by dependencies and overlapping social inequalities. These relations of power and domination must be perceived and analyzed.
	Reflexivity	Civic education is itself part of the political, learning relationships are not free of domination, civic education reveals this involvement.
Controversy	Controversy	Make conflicts and disagreements visible and discuss alternatives.
	Crises	Consider the upheavals and multiple crises of our time.
Interests-oriented		Learners must be able to analyze a political situation and assess how their personal interests are affected, as well as seek ways and means to influence the political situation they have identified according to their personal interests.
	Encouragement	Civic education creates an empowering learning environment where experiences of power and powerlessness are addressed and challenged.
	Change	The goal is to create opportunities for social change through individual and collective action.

Ամփոփելով այս ներածությունը՝ մենք առանձնացրել ենք պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ սոցիալական աշխատանքում երկխոսության ինտեգրման հնարավոր գործառնությունները, ներկայացրել և պարզաբանել առողջ երկխոսության հաստատման հիմնական մոտեցումները և պարզաբանել նման քննադատական մոտեցման հիմնական սկզբունքները: Հաջորդ քայլում մենք կքննարկենք տարբեր հավելվածները և դրանց մեթոդական իրականացումը:

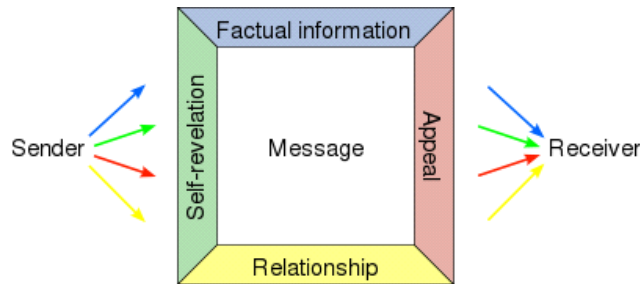
Տեսակետից արդյունավետ երկխոսությունը որպես սոցիալական աշխատանքի ձևաչափ հաջողությամբ իրականացնելու համար անհրաժեշտ է հասկանալ, թե ինչպես է գործում հաղորդակցությունը և ինչպես ստեղծել միջավայր, որտեղ դերակատարները կարող են ազատ շփվել:

Ինչպես նշում է վարքագծային գիտնական Կառլ Լորենցը՝

*«Ասել միշտ չէ, որ նշանակում է ասել, ասել՝
միշտ չէ, որ լսել է,
լսելը միշտ չէ, որ նշանակում է հասկանալ,
հասկանալը միշտ չէ, որ նշանակում է
համաձայնվել, համաձայնվելը միշտ չէ, որ
նշանակում է կիրառել, կիրառելը միշտ չէ, որ
նշանակում է մտապահել»:*

Մենք անընդհատ շփվում ենք տարբեր ձևերով՝ մարմնի լեզվով, դեմքի արտահայտություններով, խոսքի կամ գրավորի միջոցով: Բացի այդ, կան հաղորդակցության տարբեր տեսակներ՝ բանավոր, գրավոր և թվային: Ավելի լավ հասկանալու համար, թե ինչպես է աշխատում հաղորդակցությունը, մենք օգտագործում ենք Շուլցի և Թունի «հաղորդակցման քառակուսի» մոդելը, որը նաև հայտնի է որպես «չորս ականջի մոդել», որն առանձնացնում է հաղորդագրությունների չորս տարբեր չափումներ:

- **Փաստացի տեղեկատվություն (ԻՆՆ)**. սա վերաբերում է հաղորդագրության փաստացի բովանդակությանը, ինչպիսիք են տեղեկատվություն, տվյալներ կամ փաստերի հայտարարություններ:



• **Ինքնաբացահայտում (ՈՎ)**. սա վերաբերում է անձնական տեղեկատվությանը, որը ուղարկողը բացահայտում է իր մասին հաղորդագրության միջոցով:

• **Հարաբերություն (Ինչպես)**. սա վերաբերում է ուղարկողի և ստացողի հարաբերություններին և թե ինչպես է հաղորդագրությունն ազդում այդ հարաբերությունների վրա:

• **Բողոքարկում (Ինչու)**. սա վերաբերում է այն գործողությանը, որը ուղարկողը ցանկանում է, որ ստացողը կատարի հաղորդագրության արդյունքում:

Պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ շփվելիս մենք՝ որպես երիտասարդական աշխատողներ, պետք է շատ զգույշ լինենք հաղորդակցության փոխհարաբերությունների հարցում: Ինչպես արդեն բացատրվեց, մենք պետք է փորձենք հարաբերություններ հաստատել երիտասարդների հետ՝ նրանց խրատելու փոխարեն (Հարաբերություններ՝ հրահանգելու փոխարեն), ուստի շատ կարևոր է, որ խուսափենք որևէ հիերարխիկ հարաբերություններ ակնարկելուց, բայց շփվենք անկախ անհատ դիտարկելով: Ավելին, ինչ վերաբերում է գրավչության մակարդակին, մենք կարող ենք նաև փորձել ավելի զգայուն լինել հնարավոր թյուրիմացությունների նկատմամբ՝ հիմնված տարբեր համատեքստերի և փորձի վրա (համատեքստայինացում մշակութայինացման փոխարեն):

Չզայուն համատեքստերում, ինչպիսին է պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելը, հեշտ է անգիտակցաբար և ականա մտնել արգելված տարածքներ և շոշափել վիճելի թեմաներ, որոնք կարող են կամ բարդացնել ապաքինման գործընթացը կամ վնասել ցանկացած տեսակի հարաբերություն, որը հաստատվել է: Այդ իսկ պատճառով, կարող է շատ օգտակար լինել հետևել որոշակի ուղեցույցներին (6,7,8)՝ ավելի լավ հեշտացնելու նման զգայուն երկխոսությունները:

- Միշտ լրացուցիչ ժամանակ տրամադրեք այս ձևաչափերին:
- Ժամանակ տվեք միմյանց ճանաչելու համար:
- Սահմանեք և հստակեցրեք, թե որն է երկխոսության հանդիպման նպատակը:
- Ներկայացրեք որոշ գիտական փաստեր/հետազոտություններ/սահմանումներ՝ քննարկվող թեմայի շուրջ թյուրիմացություններից խուսափելու համար:
- Մշակել կոնկրետ հարցեր և պատրաստել հստակ (գրավոր) հարցեր և առաջադրանքներ՝ թյուրիմացություններից խուսափելու համար:
- Համոզվեք, որ բոլորն ունեն քննարկմանը մասնակցելու հնարավորություն (օրինակ՝ անհատական և խմբային մասնակցության այլընտրանքային տարբերակ):
- Քննարկեք և բարձրաձայնեք խնդիրները՝ առանց որևէ մեկին ամաչեցնելու կամ բացառելու:
- Ընդգծեք հարգանքն ու գաղտնիությունը՝ չանձնավորելով թեման և խուսափելով ուղիղ, անձնական հարցեր տալուց:

- Ընդգծեք լսելու և կարծիքներով կիսվելու կարևորությունը:
- Ներկայացրե՛ք բազմաթիվ հեռանկարներ:
- Եղե՛ք ճկուն և հնարավորինս համբերատար:
- Ժամանակ տրամադրե՛ք քննարկման համար, բայց անհրաժեշտության դեպքում վերադարձրե՛ք երկխոսությունը՝ կենտրոնանալու համար:
- Չետևե՛ք ժամանակին և մասնակիցներին ևս ժամանակ առ ժամանակ հիշեցրե՛ք :
- Անհրաժեշտության դեպքում հաստատուն եղե՛ք (օրինակ՝ անհրաժեշտության դեպքում ընդմիջե՛ք):
- Պատրաստ եղե՛ք անսպասելի իրավիճակներին:

Եվ հատկապես կառուցվածքային երկխոսությունների համար.

- Յստակեցրե՛ք ձեր դերը որպես միջնորդ և հաստատե՛ք հաղորդակցության հիմնական կանոնները:
- Ուշադիր եղե՛ք ուժերի հարաբերակցությանը:
- Ընդգծե՛ք կանոնները և ըստ անհրաժեշտության ստեղծե՛ք նորերը, եթե հնարավոր է, մասնակիցներին ևս ներգրավվելով ընթացքի մեջ:

Երկխոսությունները կառավարելու և մեկ քայլ առաջ գնալու համար կարևոր է հասկանալ քննարկումների/բանավեճերի և երկխոսությունների միջև եղած տարբերությունը, որոնք հաճախ օգտագործվում են փոխադարձաբար, բայց ունեն որոշ հիմնարար տարբերություններ (6,7,8,9):

	Երկխոսություն	Քննարկում
Նպատակ	<ul style="list-style-type: none"> • Փնտրել ընդհանուր կապ և խմբային հեռանկար • Առաջնային նպատակն է ընդլայնել գաղափարները, ոչ թե նվազեցնել դրանք: • Ստեղծել նոր ըմբռնում • Չմտահոգվել հաղթելու կամ պարտվելու մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Հարցի քննարկում բաց և սովորաբար ոչ պաշտոնական քննարկման ժամանակ • Ուսումնասիրվում են տարբեր տեսակետներ • Սեփական տեսակետներն առաջ տանելու հետաքրքրություն և ուրիշների տեսակետներին մարտահրավեր նետելու փորձեր • Էզոն, վերահսկողությունը և ուրիշների նկատմամբ իշխանությունը հաճախ այս ոճի զրույցի առաջնագծում են • Քննարկումների մեծ մասը հիմնված է որոշում կայացնելուն • Հաղթող գաղափարի առաջ տանում:
Մասնակիցներ	<ul style="list-style-type: none"> • Մասնակիցները ուշադիր լսում են և փորձում են հասկանալ միմյանց տեսակետները: • Տալիս են բաց հարցեր և կիսվում են իրենց սեփական փորձով և զգացմունքներով: • Ուշադրության կենտրոնում են գտնվում հարցերը, տարբերակները և գաղափարները ազատ և ստեղծագործաբար ուսումնասիրելով: • Դադարեցնում են իրենց սեփական հայացքները՝ նոր բան փնտրելով: • Սա իմաստային հոսք է ստեղծում բոլոր մասնակիցների համար: • Ապահովում է գիտելիքների ավելի մեծ պաշարի հասանելիություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մասնակիցները կիսվում են տեղեկություններով, փորձով և համոզմունքներով և մարտահրավեր նետում միմյանց տեսակետներին: • Նրանք փակ հարցեր են տալիս և փորձում են ուրիշներին համոզել իրենց տեսակետի մեջ: • Ուշադրության կենտրոնում են լուծումներ գտնելը կամ որոշում կայացնելը: • Գաղափարների հոսքը հաճախ խաթարվում է, քանի որ մարդիկ փորձում են ապացուցել իրենց գաղափարի վավերականությունը: • Առողջ քննարկման ժամանակ մարդիկ բաց են ուրիշների գաղափարների համար:
Հույզեր	<ul style="list-style-type: none"> • Մասնակիցները ուշադիր լսում են միմյանց տեսակետները: • Տալիս են բաց հարցեր և կիսվում են իրենց սեփական փորձով և զգացմունքներով: • Ուշադրության կենտրոնում են գտնվում հարցերը, տարբերակները, գաղափարները. . . • Դադարեցնում են իրենց սեփական հայացքները՝ նոր բան փնտրելով: • Սա իմաստային հոսք է ստեղծում բոլոր մասնակիցների համար: • Ապահովում է ավելի մեծ պաշարի հասանելիություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Քննարկումը կենտրոնանում է «ճիշտն» ասելու նպատակի վրա, և մասնակիցները կարող են ճշում զգալ ելույթ ունենալու և ուրիշներին տպավորելու համար: • Քննարկման ընթացքում կարող են լինել սոցիալական անհավասարություններ և ինդրահարույց ուժային հարաբերություններ:

Ամփոփելով վերևում ասվածը, մենք՝ որպես երիտասարդական աշխատողներ, կարևոր է հասկանանք, որ հաղորդակցությունը տեղի է ունենում մի քանի մակարդակներով, և որ ուղարկված հաղորդագրությունը ներառում է շատ ավելին, քան փաստացի բովանդակությունը: Մասնավորապես, մենք պետք է տեղյակ լինենք փոխհարաբերությունների և կոչերի մասին, որոնք հաղորդվում են, որոնք կարող են տարբեր հետևանքներ ունենալ պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ մեր աշխատանքի վրա:

Բացի այդ, զգայուն երկխոսության պահպանումը օգնում է մեզ լավ հիմք ստեղծել անհատական և խմբային երկխոսություններում: Այս համատեքստում մենք պետք է հստակ հասկանանք, թե ինչն է տարբերում երկխոսությունը ոչ պաշտոնական քննարկումներից, և որ մեր դերն այս համատեքստում պետք է կենտրոնանա այն բանի վրա, որ օգնենք պատերազմից տուժած երիտասարդներին կիսվել իրենց գաղափարներով և զգացմունքներով, ազատ զգալ հարցերը բարձրաձայնելիս (10):

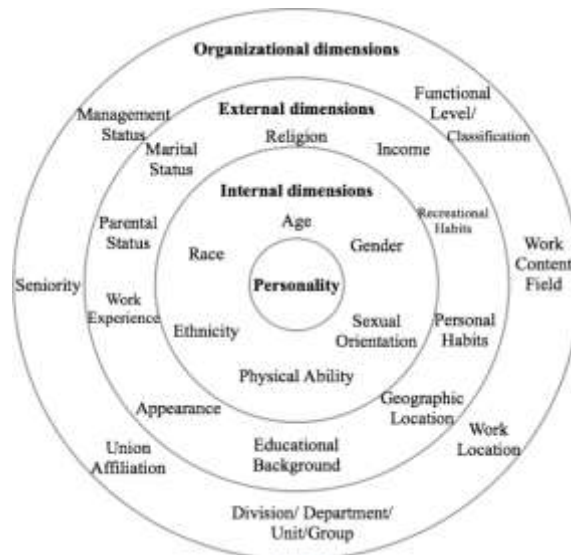
Մեթոդներ

Գործիքներ/ գործողություններ

Ինքնության Ծաղիկ

Հիմնվելով Գարդենսվարցի և Ռոուլի ինքնության մոդելի վրա (13)՝ կան ինքնության տարբեր շերտեր, որոնց հիման վրա կարելի է բացահայտել բազմազանության տարբեր բնութագրերը: Այս տարբերակումը մեզ թույլ է տալիս կիրառել տարբեր կարգավորումներ ինքնաճանաչման գործունեության համար:

Մեկը, որը մենք կցանկանայինք ներկայացնել՝ «Ինքնության ծաղիկն» է: Այն նպատակ ունի բարձրացնելու իրազեկությունը ինքնության տարբեր կողմերի, սոցիալական խտրականության և հզորացման ներուժի մասին:

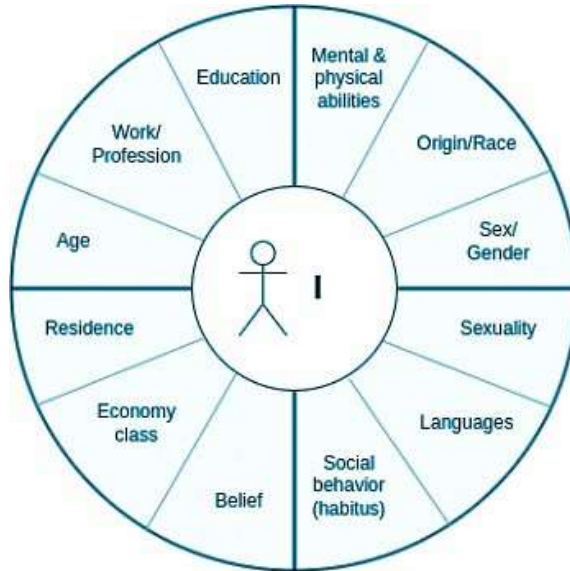


Քանի որ մեր թիրախային խումբը երիտասարդներն են, տրամաբանական է նվազեցնել վերը նշված մոդելի բարդությունը, ուստի մենք կրճատել ենք բարդությունը և չափերի քանակը՝ մինչև 12, ինչը մարդկանց մեծ մասի համար ավելի նկարագրական և հասկանալի է:

Մեր վարժության ընդհանուր քայլերը.

-Ներկայացնել նպատակը և բացատրել գործընթացը՝ շեշտելով, որ սա մի միջոց է խորհելու, թե ովքեր ենք մենք և ինչ ինքնություններ ենք օգտագործում կյանքում առաջ շարժվելու համար: Սրանք հիմնականում ճկուն են և ժամանակի ընթացքում փոփոխվող:

-Կախված մասնակիցների տարիքից, ցանկալի խորությունից և մեր աշխատանքի ուղղվածությունից, ներկայացված մոդելը կարող է ներառել 6-ից 12 ինքնություններ: Խնդրեք յուրաքանչյուր մասնակցին մեկնաբանել միայն իր սեփական ինքնությունները:



-Այժմ խնդրեք յուրաքանչյուր անձի նկարել մի քանի մեծ թերթիկներ, որոնցից յուրաքանչյուրը ներկայացնում են այս ինքնություններից մեկը:

-Երբ մասնակիցները նկարել են իրենց ինքնության ծաղիկները, նրանք կարող են լրացնել այն թերթիկները, որոնք համարվում են դրական համայնքում: Այս առաջին քայլը պետք է օգնի յուրաքանչյուր մասնակցի՝ ուսումնասիրել մարդկանց ինքնությունների բարդությունները և փոփոխատումները:

Երկրորդ քայլում մասնակիցները բաժանվում են երկու հոգանոց խմբերի, առաջարկեք քննարկել կոնկրետ նախընտրելի ինքնությունները: Կախված գործողության համար հատկացված ժամանակից և ինքնությունների քանակից՝ 2-ից 5 փուլ, յուրաքանչյուրը մոտ 5-10 րոպե:

Հնարավոր կոնկրետ ինքնություններ քննարկման համար.

- Ձեր մեկ ինքնությունը, որը հասարակության մեջ ընկալվում է որպես ամենադրականը: -Ձեր մեկ ինքնությունը, որը հասարակության մեջ ընկալվում է որպես ամենաբացասականը: -Ձեր մեկ ինքնությունը, որի սեփական ընկալման և հասարակության ընկալման միջև կա ամենամեծ անհամապատասխանությունը (օրինակ՝ հասարակությունն այն ընկալում է որպես բացասական, բայց դուք այն ընկալում եք որպես դրական):
- Այն ինքնությունը, որն ամենաշատն է նշանակում ձեզ համար:
- Այն մեկ ինքնությունը, որը կցանկանայիք փոխել:

Այս երկրորդ քայլը նախատեսված է օգնելու մասնակիցներին տեսնել, թե ինչպես կարող են իրենց տարբերություններն ու նմանությունները ծառայել դաշինքների ամրապնդմանը և ինչպես պետք է խուսափել հասարակության մեջ որոշակի նորմերից կամ տեսակետներից:

Հնարավոր են այլ տարբերակներ՝ ավելի մեծ խմբերով և երկար քննարկման ժամանակով, սակայն դրանք կարող են փոխել վարժության գործառույթը՝ ինքնությունների բացահայտումից դեպի դիսկուրսիվ քննարկում անհատների և հասարակության փոխազդեցությունների մասին: Սա, անշուշտ, օգտակար է շարժման կառուցման համար (14), բայց շատ չի նպաստում մեր հիմնական նպատակին՝ երիտասարդների ինքնագիտակցության հզորացմանը:

Սիմուլյացիոն խաղեր

Հաճախ սիմուլյացիոն խաղերն օգտագործվում են որպես մեթոդ՝ որոշ հարցեր ինտերակտիվ և անուղղակի կերպով քննարկելու համար՝ ստեղծելով տարածք հարցերն ավելի օբյեկտիվորեն ուսումնասիրելու համար: Բացի այդ, և ավելի կարևոր է, այն թույլ է տալիս մասնակիցներին փոխել տեսակետները և խուսափել սև-սպիտակ երկկողմանի կարծիքներից: Սա բարձրացնում է ժողովրդավարական արժեքների մասին իրազեկվածությունը: Կախված քննարկվող թեմայի բարդությունից և մասնակիցների թվից՝ սիմուլյացիոն խաղերը կարող են տևել մի քանի ժամ:

Այնուամենայնիվ, հաշվի առնելով երիտասարդների հետ սովորաբար ունեցած սահմանափակ ժամանակը, նրանց հետաքրքրությունն ու դիմացկունությունը դերախաղերի մեջ՝ մասնակցելով ավելի երկար քննարկումների, մենք կարող ենք սկսել 45 րոպեից: Սիմուլյացիոն խաղը կարող է տեղի ունենալ նաև մի քանի հաջորդական սեսիաներում: Բարեբախտաբար, սիմուլյացիոն խաղը պլանավորելիս մենք կարող ենք ընտրել բազմաթիվ սցենարներից մեկը, որոնք ազատորեն տրամադրվում են տարբեր քաղաքացիական կրթության կազմակերպությունների կողմից, ինչպիսիք են CRISP-ը («Ճգնաժամի սիմուլյացիան հանուն խաղաղության» կազմակերպություն) կամ planopolitik-ը («Ծրագրային քաղաքականություն» ընկերություն) (15,16): Սիմուլյացիոն խաղի ամենահայտնի տարբերակներից մեկը «Անապատ կղզու սիմուլյացիան» է, որտեղ մասնակիցները ստանձնում են անմարդաբնակ կղզում խրված խմբի դերը, որտեղ նրանք պետք է կարգավորեն իրենց կյանքը և միասին հասարակություն կառուցեն: Կան հսկայական թվով տարբերակներ, որոնցից յուրաքանչյուրը տարբեր բարդության և նպատակի են (17,18,19,20):

Կենդանի Գրադարան.

Գրադարան, որտեղ ընթերցողները կարող են ծանոթանալ այն մարդկանց պատմություններին, ովքեր պատկանում են ավելի կամ պակաս մարզինալացված կատեգորիաների կամ տառապում են որևէ տեսակի խտրականությունից՝ հաղթահարելու իրենց հնարավոր նախապաշարմունքները դրանց հանդեպ: Այս Կենդանի Գրադարանը բաց տարածք է, որտեղ յուրաքանչյուր ընթերցող հրավիրվում է բաց երկխոսություն հաստատելու մարդ-գրքերի հետ, այսինքն՝ մարդու հետ, ով կամավոր հիմունքներով պատրաստ է պատմել իր պատմությունը և պատասխանել լսողների հարցերին:

Համաձայն «Մարդկային Գրադարան» կազմակերպության փորձառության՝ Մարդկային Գրադարանը ստեղծում է դրական շրջանակ երկխոսությունների համար, որոնք կարող են մարտահրավեր նետել կարծրատիպերին և նախապաշարմունքներին երկխոսության միջոցով: Մարդկային Գրադարանը մի վայր է, որտեղ իրական մարդիկ փոխառության են տրվում ընթերցողներին: Մի վայր, որտեղ դժվար հարցերը ակնկալվում են, գնահատվում և պատասխանվում» (Մարդկային գրադարան կազմակերպություն):

Կենդանի Գրադարանը արժեքավոր գործիք է պատերազմից տուժած երիտասարդների մեջ կարեկցանք և փոխըմբռնում խթանելու համար: Այն թույլ է տալիս նրանց մտնել իմաստալից զրույցների մեջ տարբեր միջավայրերից եկած անհատների հետ՝ խրախուսելով երկխոսությունը և քննդելով կարծրատիպերը: Այնուամենայնիվ, կան վերատրավմատիզացիայի, կարծրատիպավորման և սահմանների խախտման ռիսկեր: Անհրաժեշտ են այնպիսի երաշխիքներ, ինչպիսիք են իրազեկված համաձայնությունը, վերապատրաստումը և հստակ ուղեցույցները՝ այս ռիսկերը մեղմելու և բոլոր ներգրավվածների համար դրական փորձառությունն ապահովելու համար:

(Կենդանի Գրադարան,
Երիտասարդական
աշխատանք պատերազմից
և հակամարտություններից
տուժած երիտասարդների
հետ, Թորինո, Իտալիա–
06/04/2023)



Կենդանի Գրադարանը բազմազանության, հավասարության և ներառման տարածք է, որը ներառում է սոցիալական ըմբռնումը, ինչպես նաև մշակութային իրազեկության աճը: Կենդանի գրադարանը աշխատում է անձնական զրույցների համար անվտանգ շրջանակ ստեղծելու համար, որը կարող է օգնել մարտահրավեր նետել նախապաշարմունքներին՝ նպատակ ունենալով օգնել ազատվելու խտրականությունից, կանխել հակամարտությունները և նպաստել սոցիալական, կրոնական և էթնիկական բաժանումների միջև մարդկային ավելի մեծ համախմբմանը:

Պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ կապված այս մեթոդի վերաբերյալ որոշ հնարավորություններ.

- Զգորացում. Պատերազմից տուժած երիտասարդներին հնարավորություն տալ կիսավել իրենց սեփական պատմություններով, ինչի արդյունքում նրանք կարող են իրենց ավելի ուժեղ և վստահ զգալ:
- Ուսուցում. Կենդանի Գրադարանը պատերազմից տուժած վայրում կազմակերպելը կարող է օգնել ներկաներին ավելի լավ հասկանալ, թե պատերազմն ինչ է անում երիտասարդների հետ:
- Բուժում. Կենդանի Գրադարանի մաս լինելը կարող է օգնել երիտասարդներին ավելի լավ և ուժեղ զգալ՝ թույլ տալով նրանց խոսել իրենց զգացմունքների մասին և կապ հաստատել միմյանց հետ:

Մյուս կողմից, կան որոշ մարտահրավերներ.

- Զգացմունքներ. Կարևոր է զգույշ լինել պատերազմից տուժած երիտասարդների զգացմունքների նկատմամբ: Նրանք կարող են վիրավորվել, ուստի մենք պետք է մեղմ լինենք:
- Անվտանգություն. Եթե մենք դա անում ենք պատերազմից տուժած վայրում, կարող է վտանգ լինել: Մենք պետք է համոզվենք, որ բոլորն ապահով են և խոսենք այն մարդկանց հետ, ովքեր տեղյակ են տարածքի մասին:
- Զարգալից լինել. մենք պետք է զգույշ լինենք, որպեսզի հարգանքով վերաբերվենք երիտասարդների պատմություններին և նրանց համար խնդիրներ չառաջացնենք՝ չափազանց շատ կիսվելով:
- Պարզ ասած՝ պատերազմից տուժած երիտասարդներով մարդկային գրադարան կազմակերպելը կարող է օգնել նրանց զգալ ավելի ուժեղ և սովորեցնել ուրիշներին իրենց փորձառությունների մասին, բայց մենք պետք է զգույշ լինենք, որպեսզի նրանց չվնասենք կամ որևէ մեկին վտանգի տակ չդնենք:

Միջմշակութային փոխանակումներ

Ստեղծել մշակութային և այլ տարբերությունների միջև իմաստալից և կառուցողական առօրյա հանդիպումների համար: Նախապաշարմունքներն ու խտրականությունը կարող են զարգանալ այնտեղ, որտեղ կա տարանջատում կամ մարդկանց միջև շփման և երկխոսության բացակայություն, նույնիսկ այնտեղ, որտեղ կան պաշտպանիչ օրենքներ:

Միջմշակութային փոխանակումները օգնում են հասկանալ, որ բազմազանությունը և դրական փոխազդեցությունը տարբեր մշակույթների միջև կարող են առավելություն լինել: Տարբեր մշակույթներն ընդունելուց այն կողմ՝ թե՛ տարբերությունները, թե՛ նմանությունները, համայնքներն ավելի ուժեղ կարող են դառնալ: Սա, իհարկե, չի նշանակում, որ խոսքը միայն նոր կամ օտար մշակույթները գովաբանելու մասին է, այլ նաև մշակույթի ավանդական և տեղական կողմերը պատվելու և դրանց միջև հարաբերությունները գնահատելու մասին: Խոսքը համայնքը կազմող բազմաթիվ ասպեկտները հասկանալու մասին է, օրինակ՝ ազգությունը, էթնիկ ծագումը, լեզուն, գենդերային ինքնությունն ու սեռական կողմնորոշումը, կրոնական հավատալիքները (Եվրոպայի Խորհուրդ, Միջմշակութային քաղաքների ծրագիր):

Միջմշակութային փոխանակումները հնարավորություններ են տալիս սովորելու և ընկերներ ձեռք բերելու, բայց դրանք կարող են նաև ներառել թյուրըմբռնումներ և միմյանց նկատմամբ հարգանքի պահպանման անհրաժեշտություն: Հնարավորություններ, որոնք կստեղծվեն այս գործողությունները իրականացնելու դեպքում.

-Միասին սովորելը. տարբեր մշակույթների մարդկանց հետ շփումը կարող է օգնել բոլորին նոր բաներ սովորել և միմյանց ավելի լավ հասկանալ:

-Ընկերներ ձեռք բերելը. միջմշակութային փոխանակումները մեզ հնարավորություն են տալիս հանդիպել նոր մարդկանց և ընկերներ ձեռք բերել աշխարհի տարբեր ծայրերից: -Գաղափարներ կիսելը. մենք կարող ենք փոխանակել գաղափարներ և ավանդույթներ, ինչը օգնում է մեզ գնահատել և հարգել տարբեր մշակույթները:

Մյուս կողմից, որոշ մարտահրավերներ, որոնք կարող են առաջանալ միջմշակութային փոխանակումների իրականացման ժամանակ՝

-Թյուրըմբռնումներ. երբեմն մենք կարող ենք միմյանց չհասկանալ լեզվական կամ մշակութային տարբերությունների պատճառով: Մենք պետք է համբերատար և հստակ լինենք մեր հաղորդակցության մեջ:

-Կարծրատիպեր. մենք պետք է զգույշ լինենք մարդկանց չդատելու համար՝ հիմնվելով նրանց մշակույթի մասին կարծրատիպերի կամ ենթադրությունների վրա:

-Հարգանք. կարևոր է հարգել միմյանց սովորույթները և հավատալիքները, նույնիսկ եթե դրանք տարբերվում են մեր սեփականից: Մենք պետք է խուսափենք անելուց կամ ասելուց որևէ բան, որը կարող է վիրավորել մեկ այլ մշակույթից եկած մարդուն:

Միջմշակութային ստուգաթերթ – Եվրոպայի Խորհուրդ:

Եվրոպայի Խորհրդի Միջմշակութային քաղաքների ծրագիրն առաջարկում է երեք հեշտ օգտագործվող միջմշակութային ստուգաթերթեր և ամբողջական ուղեցույց՝ ստուգելու համար, թե արդյոք իրենց պլանավորված կամ առաջարկվող նախագիծը, քաղաքականությունները կամ գործողությունները միջմշակութային են՝ համեմատած միջմշակութային ինտեգրման երեք սկզբունքների՝ իրական հավասարություն, բազմազանության առավելություն և իմաստալից փոխազդեցություն. [https://www.coe.int/en/w eb/interculturalcities/intercultural-heck- klist#\(%22123377040%22:\[0\]\)](https://www.coe.int/en/w eb/interculturalcities/intercultural-heck- klist#(%22123377040%22:[0]))

Այլընտրանքային պատումներ

Միջմշակութային մոտեցումը նպատակ ունի փոխակերպել պատումի և գործողությունների վերաբերյալ ընկալումը՝ թե՛ հանրային ոլորտում, թե՛ հենց հաստատություններում: Հետևաբար, միջմշակութային ռազմավարությունը պետք է ձգտի փոխել իշխանությունների, հաստատությունների, անհատների և խմբերի միջև հարաբերությունները:

Այլընտրանքային պատումները նպատակ ունեն ուղղակիորեն քանդել և ապաստինականացնել բացասական պատումները կամ աստելության խոսքը: Այլընտրանքային պատումներն առաջարկում են այլընտրանքային ուղերձներ և գաղափարներ՝ կառուցողական և առաջարկվող տեսանկյունից: Խնդիրն այն է, որ փորձենք ապահովել, որ բացասական և նախապաշարմունքների վրա հիմնված դիսկուրսները չընդլայնվեն, և փոխարենը ստեղծենք և հաղորդակցենք ավելի ներառական և առաջարկվող շրջանակ, որը կարող է կապվել լայն սոցիալական մեծամասնության մտահոգությունների և կարիքների հետ: Դրանք դրական, բազմակարծիք կամ առաջադեմ պատումներ են, որոնք հիմնված են միջմշակութային սկզբունքների և մարդու իրավունքների նկատմամբ հարգանքի վրա: Դրանք սահմանվում են ի հակադրություն մեդիայի և քաղաքականության (հաճախ) գերիշխող պատումների, որոնք հակված են մեղադրել կամ վարկաբեկել միգրանտներին և փախստականներին՝ նկարագրելով նրանց որպես սպառնալիք կամ բեռ (Եվրոպայի Խորհուրդ, 2021):

Պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս՝ հատկապես փոքրամասնությունների կամ ապամարդկայնացնող պատումների ենթարկված անձանց հետ, այլընտրանքային պատումների օգտագործումը դառնում է կարևոր: Ահա տարբերությունն և գործունեության օրինակը:

Տարբերությունը.

--Ապամարդկայնացնող պատում. պատերազմից տուժած անհատները կարող են ներկայացվել միայն որպես զոհեր կամ հանցագործներ՝ զրկելով նրանց իրենց գործունակությունից, արժանապատվությունից և անհատականությունից: Այս պատումը կարող է հավերժացնել կարծրատիպերը, ամրապնդել ուժերի անհավասարակշռությունը և խոչընդոտել երիտասարդների բուժմանն ու հզորացմանը:

--Այլընտրանքային պատում. ձգտում է հակազդել ապամարդկայնացմանը՝ ընդգծելով պատերազմից տուժած երիտասարդների բազմազան փորձառությունները, ուժեղ կողմերը և դիմացկունությունը: Այն ընդունում է նրանց գործունակությունը, բարդությունները և ներդրումը իրենց համայնքներում՝ առաջարկելով ավելի նրբերանգ և հզորացնող հեռանկար:

Գործունեության օրինակ.

--Ֆոտո-Ձայն նախագիծ. հզորացնում է երիտասարդներին՝ վերատիրելու իրենց պատումներին լուսանկարչության և պատմություններ պատմելու միջոցով: Երիտասարդական աշխատողները տրամադրում են տեսախցիկներ մասնակիցներին և խրախուսում են նրանց լուսանկարել պատկերներ, որոնք ներկայացնում են իրենց փորձառությունները, զգացմունքները և ձգտումները՝ կապված պատերազմի և զինված հակամարտության հետ:

-Օրինակ՝ երիտասարդը կարող է լուսանկարել հույսի խորհրդանիշներ ավերածությունների մեջ, դիմացկունության պահեր իրենց համայնքում կամ մշակութային ինքնության արտահայտություններ: Այնուհետև մասնակիցները կիսվում են իրենց լուսանկարներով խմբի հետ և պատմում դրանց հետևում թաքնված պատմությունները՝ քննարկելով, թե ինչպես են այս պատկերները մարտահրավեր նետում կարծրատիպերին և ուժեղացնում իրենց ձայները:

-Այս գործունեության միջոցով երիտասարդները ձեռք են բերում իրենց պատումները ձևակերպելու հնարավորություն, խթանում են հզորացման զգացումը և նպաստում են հասակակիցների և համայնքի անդամների միջև փոխըմբռնումը: Այն նաև ծառայում է որպես հարթակ խմբային բուժման և պաշտպանության համար՝ ուժեղացնելով նրանց ձայները, ովքեր հաճախ մարգինալացված են հիմնական դիսկուրսում:

Սթորիթելինգ

Վերջապես, մենք ցանկանում ենք ուշադրությունը կենտրոնացնել երիտասարդների արտահայտչականության աջակցման վրա՝ ներկայացնելով ստորիթելինգը, որը հայտնի է նաև որպես պատմողականություն: Ստորիթելինգի հիմնական օգտակար հատկանիշները ներառում են ընդհանուր ընկալման բարձրացումը և պատմությունների հետ մարդկային, անձնական հարաբերությունների ստեղծումը:

Ստորիթելինգը հետզհետե ավելի շատ է օգտագործվում մարկետինգում և լրագրության մեջ՝ իր ներգրավելու ուժի շնորհիվ: Եվ հենց դրա համար էլ այն սկսել է դառնալ քաղաքացիական կրթության և սոցիալական աշխատանքի ոլորտում կիրառվող մեթոդներից մեկը:

Ստորիթելինգը կարող է և օգտագործում է տարբեր միջոցներ և ձևաչափեր (օրինակ՝ կարճ տեսանյութեր, փողքասթներ): Ստորիթելինգի հիմնական կառուցվածքային տարրերը ներառում են (21).

-Մեկ կամ մի քանի գլխավոր հերոսներ

-Խնդիր կամ իրադարձություն

-Խնդրի լուծում՝ հաջողված կամ անհաջող:

Դրան ավելացվում է պատմողական օրինաչափությունների մի հավաքածու, հայտնի որպես «Յոթ հիմնական սյուժե», որը ընդգրկում է գրողների կողմից օգտագործվող օրինաչափությունների մեծ մասը (22): Դրանք են.

-**Յոթ հաղթահարում.** գլխավոր հերոսը պետք է հաղթի հակառակորդին, որը սպառնում է իրեն և ավելի լայն աշխարհին, օրինակ՝ «Օտարը», «Բերքմենը»:

-**Աղքատից հարուստ.** գլխավոր հերոսը ձեռք է բերում մի բան, որի պակասը նա ուներ, կորցնում է ձեռք բերածը, այնուհետև նորից հետ է ստանում այն, օրինակ՝ «Մոխրոտը», «Ալադինը»:

-**Որոնում.** գլխավոր հերոսը ճանապարհ է ընկնում ինչ-որ բան գտնելու կամ ձեռք բերելու համար՝ ճանապարհին հանդիպելով խոչընդոտների և մարտահրավերների, օրինակ՝ «Մատանիների տիրակալը», «Ինդիանա Ջոնս»:

-**Ճանապարհորդություն և վերադարձ.** գլխավոր հերոսը գնում է մի տարօրինակ երկիր, ապրում է մի շարք արկածներ, այնուհետև վերադառնում է տուն, օրինակ՝ «Ալիսը հրաշքների աշխարհում», «Օզի կախարդը»:

-**Կատակերգություն.** պատմությունը հումորային է և հաճախ ներառում է սխալ ինքնությունների, թյուրըմբռնումների և այլ կատակերգական տարրեր, օրինակ՝ «Ընկերները», «Յենգովերը»:

-**Ուրբերգություն.** գլխավոր հերոսը շարժվում է ընդհանուր առմամբ դրական կամ հաջողված կետից դեպի ճախողման կամ կորստի կետ՝ տառապելով աճող դժվարություններից իր ընտրությունների պատճառով և հասնելով մինչև վերջնական կործանման, օրինակ՝ «Ռոմեո և Ջուլիետ», «Մեր աստղերի մեղքը»:

-**Վերածնունդ.** պատմությունը կենտրոնանում է կերպարի զարգացման և հետագա փոխակերպման վրա, օրինակ՝ «Առյուծ արքան», «Ջոկերը»:

Բացի այդ, արդյունավետ պատմությունները ունեն մի շարք ընդհանուր բնութագրեր (21).

Խթանում. խրախուսում են ստացողին լսել և ներգրավվել թեմայի հետ:

Զգացմունքայնություն. փոխանցում են հուզական արձագանք ստացողից:

Ոգեշնչում. գաղափարի, գործընթացի, պատճառի կամ արտադրանքի հանդեպ ոգևորություն առաջացնելը կամ նույնիսկ լինել այնքան մոտիվացնող, որ ստացողը շարունակում է իր կամքով տարածել պատմությունը:

Գրավում. ստեղծում է ավելի երկարաժամկետ կապ ստացողի հետ:

Որպես առաջին քայլ՝ մենք ներկայացնում ենք հեշտությամբ ընկալվող և լավ կառուցվածք ունեցող պատմություններ՝ խրախուսելու մասնակիցներին ստեղծել և պատմել իրենց սեփական պատմությունները: Կարևոր է նշել, որ թեև մենք ազատ ենք ցանկացած թեմայով պատմություններ ստեղծելու հարցում, թեմա ընտրելիս պետք է հաշվի առնենք երիտասարդների պատրաստակամությունը բացվելու և գործընթացին մասնակցելու համար:

Այսպիսով, պատմվածքի սեմինարը կարող է ունենալ տարբեր ձևաչափ՝ կախված առկա ժամանակից, մասնակիցների թվից և նրանք բաց լինելուց (23): «Story-Comp»-ը (24) ապահովում է մի շարք ուղեցույցներ, որոնք օգնում են պատմություններ պատմելու համար անհրաժեշտ հմտություններ ձեռք բերել՝ սկսած պատմությունների համար տարածքի բացահայտումից մինչև ունկնդիրներ ներգրավելը:

Հնարավոր է նաև համատեղել պատմությունը սիմուլյացիոն խաղի հետ, որը նման է Քաղաքացիական Հայելուն (20)՝ ավելի երկար սեսիաների միջոցով մասնակիցները ստեղծում են նոր կերպարներ, շփվում են մասնակիցների հետ և պատմում իրենց պատմությունները: Միջմշակութային մոտեցմամբ տեղական գործունեության երկու օրինակ, որը կգտնեք ստորև:

Միջմշակութային փոխանակում ՍիվիկոՉերոյի առանց ուղեկցության անչափահասների համար

ՍիվիկոՉերոն (CivicoZero) «Փրկենք երեխաներին» ծրագրի կենտրոնակայանն է, որը գտնվում է Թուրինի պատմական և հանրաճանաչ Բորգո Դորա թաղամասում: CivicoZero-ն հավաքատեղի էմիգրանտ անչափահասների և երիտասարդների համար, որն առաջարկում է առաջին ընդունելության հիմնական ծառայություններ, առողջապահական և իրավաբանական խորհրդատվություն, սոցիալական ներառման և ինտեգրման միջոցառումներ ու լեզվի ուսուցում, աշխատանքային կողմնորոշում և ուղեկցում՝ նպատակ ունենալով կանխել փողոցային կյանքի վտանգներից:

Այս առաջարկը կարող է օգտագործվել որպես տարբեր համատեքստերում պոտենցիալ կրկնվող գործողությունների նախատիպ: Դրա պատրաստման ժամանակ միշտ հաշվի է առնվել «Վնաս մի պատճառի» մոտեցումը: Նախ, տեղի ունեցավ հանդիպում Սենտրո Ստուդիո և ՍիվիկոՉերոյի անձնակազմերի միջև՝ համատեքստը վերլուծելու և շահառուների մասին անհրաժեշտ տեղեկությունները հավաքելու համար: Իրականում, ներգրավված մասնակիցներն արդեն ընդգրկված էին ՍիվիկոՉերոյի կրթական շափոյի մեջ (լեզվի ուսուցում և դպրոցական ու աշխատանքային կողմնորոշում): Խումբը բաղկացած էր չուղեկցվող անչափահասներից և երիտասարդներից (14-19 տարեկան), ովքեր ունեին միգրացիոն պատմություն, գտնվում էին խոցելի վիճակում և մարզինալացման վտանգի տակ, վերջերս էին ժամանել նոր երկիր ու սովորում էին հյուրընկալ երկրի լեզուն: Բացի այդ, գործողությունների ծրագիրը համատեղ կառուցվել է բոլոր ներգրավված դերակատարների հետ՝ դաստիարակներ, լեզվական միջնորդներ և շահառուներ: Մասնակիցները առաջարկությամբ ներկայացվեցին ավանդական բաղադրատոմսեր և խոհարարի օգնությամբ մասնակցեցին ճաշի պատրաստմանը: Ներգրավված դերակատարների թվում էին նաև տեղի բնակիչները, որոնց խումբը հանդիպեց միջոցառումների ընթացքում՝ քաղաքի կենտրոնական շուկայի վաճառողները, սրճարանի աշխատակիցները: Գործողությունները անցկացվեցին Թուրինի տարածքի տարբեր վայրերում՝ նպատակ ունենալով մասնակիցներին հաղորդել հանրային տարածքի բնակեցման և օգտագործման իրենց իրավունքի մասին: Հանրային տարածքը հասանելի է ողջ բնակչությանը, բայց միայն տեսականորեն: Գործնականում այն հաճախ տարբեր կերպ է օգտագործվում՝ հիմնվելով ֆիզիկական, տնտեսական, մշակութային և սոցիալական գործոնների վրա: Արդյունքում՝ առավել խոցելի և մարզինալացված մարդիկ հաճախ ընկալում են, որ իրենք «իրենց տեղում չեն» որոշակի տարածքներում և, միևնույն ժամանակ՝ մեկուսացված և պոտենցիալ գետտոյացված են քաղաքի այլ վայրերում: Սա հատկապես ակնհայտ է Թուրինում այլ երկրներից տեղահանված երիտասարդների նկատմամբ, քանի որ ստեղծվել են գոտիներ, թաղամասեր հատկապես կառուցվածքային առումով մարզինալացված մարդկանց համար: Այս վայրերը առանձին են, կարծրատիպային և համակարգային կերպով բացառված:

ՍիվիկոՉերոյի աշխատակիցների հետ նախնական հանդիպումը նվիրված էր պլանավորված թիրախային խմբի վրա գործողությունների ազդեցությունը սահմանելուն՝ ըստ բացահայտված կարիքների: Գործողությունը պլանավորվել և իրականացվել է հետևյալ նպատակներով:

- Մասնակիցներին հնարավորություն տալ իրենց զգալ կարևոր ապահով վայրում և ամրապնդել վստահության զգացումը;
- Վերականգնել խաղի և զվարճանքի նկատմամբ հետաքրքրությունը վաղաժամ հասունացած դեռահասների և երիտասարդների մոտ:
- Հնարավորություն տալ ճանաչելու և տեսնելու գեղագիտորեն հուզիչ տարածքներ՝ գեղեցկությունը զգալու համար:
- Աջակցել պատկանելիության և ինքնության զգացումի վերականգնման գործընթացին, որը կորել է ծագման երկրից բաժանման պատճառով՝ բարձրացնելով նրանց ծագման մշակույթը (օրինակ՝ իրենց տիպիկ խաղերի և սննդի բաղադրատոմսերի միջոցով): Այս դեռահասներին հնարավորություն տալով ազատորեն ներկայացնել իրենց մշակույթը՝ մի կողմից թույլ է տալիս նրանց թեթևացնել կողմնորոշման կորստի զգացումը, մյուս կողմից թույլ է տալիս նրանց ինքնության և պատկանելիության կարիքը ուղղորդել դեպի կիսման զգացում՝ փակվածության, անվստահության և այլույթի նկատմամբ թշնամանքի փոխարեն:

Գործողությունների նկարագրություն

Օր 1-ին. Մասնակիցների ծանոթացում

Վարժություն 1. Անուններով Պար

Ժամանակ՝ 10 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր /

Նպատակ. Սովորեք և հիշեք մասնակիցների անունները՝ բարձրացնելով միմյանց զննելու ունակությունն և օգնեք ինքնարտահայտվել զվարճալի շարժումների միջոցով:

Ջրահանգներ. Մասնակիցները կազմում են շրջանակ: Յուրաքանչյուր մարդ ասում է իր անունը և այն կապում շարժման հետ: Յուրաքանչյուր մասնակից կրկնում է իրենից առաջ գտնվող անձի անունը և շարժումը և իր հերթին ասում է իր անունը՝ հորինելով շարժում: Ի վերջո, ամբողջ խումբը միաժամանակ կրկնում է բոլորի անունն ու շարժումը՝ ստեղծելով «պար»:

Վարժություն 2. Դիմանկարներ

Ժամանակ՝ 40 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր՝ թղթեր և գունավոր մարկերներ

Նպատակ. Բարձրացնել միմյանց զննելու ունակությունը. թողեք որ ձեզ զննեն, ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես եք զգում, երբ դուք եք ուշադիր նայում եմ ինչ-որ մեկին և ինչպես եք զգում, երբ ինչ-որ մեկն է զննում ձեզ:

Ջրահանգներ. Մասնակիցները ստեղծում են երկու շրջանակներ՝ արտաքին ու ներքին: Արտաքին շրջանը շարժվում է ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ, մինչդեռ ներքին շրջանը անշարժ է: Նրանք, ովքեր նստած են արտաքին շրջանակում, նկարում են իրենց դիմացի մարդուն: Յուրաքանչյուր 20 վայրկյանը մեկ արտաքին շրջանը պտտվում է մեկ քայլ ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ: Երբ արտաքին շրջանը շարժվում է, նկարը մնում է անշարժ և շարունակվում է հաջորդ անձի կողմից: Այսպիսով, դիմանկարն ամբողջացվում է մի քանի ձեռքերով: Երբ ամբողջ շրջանն ավարտվում է, դիմանկարները պահվում են, շրջանակները շրջվում են: Այն մարդը, ով նախկինում մողել էր, այժմ նկարում է և հակառակը: Նոր թերթիկներ են բաժանվում և գործողությունը կրկնվում է:

Բացահայտող հարցեր. Ինչպիսի՞ն էր մողել լինելը: Ինչպե՞ս էիք զգում՝ պատկերելով ձեր առջև գտնվող մարդուն: Չգացի՞ք արդյոք դիմանկարի ուժը: Գո՞հ եք Ձեր դիմանկարից:

Երբ յուրաքանչյուր մասնակից ունի իր դիմանկարը, խնդրեք արտահայտել իր գնահատականը: Այնուհետև առաջարկեք թղթի վրա գրել ածականները, որոնք հետագայում կկարողանան կիրառել իրենց բառապաշարում: Հնարավորություն է միմյանց նմանությունների մասին ևս խոսելու համար:

Վարժություն 3. Մոլեկուլներ

Ժամանակ՝ 10 րոպե,

Անհրաժեշտ նյութեր՝ մարմնի մասերով ֆլիպչարտ

Նպատակ. Խմբի նկատմամբ վստահության ձևավորում, փոխադարձ հարգանքով կապ հաստատելը (սերառյալ ֆիզիկական շփումը) միմյանց հետ, բարձրացնել նոր մարդկանց վստահելու կարողությունը՝ միաժամանակ համատեղելով լավ ժամանցը: Այս նպատակը հատկապես կարևոր է գինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների համար: Պատերազմի հետևանքներից մեկը սոցիալական հյուսվածքի, մարդկային հարաբերությունների, տեսլականի խզումն է: Հետևաբար, հարաբերությունների վերականգնման, վստահության և նոր աջակցության ցանցեր ստեղծելը շատ կարևոր է: Սույն համատեքստում երկրորդական նպատակը նաև մարմնի մասերի բառապաշարի ավելացումն է բառապաշարում. փոխազդել և շփվել մյուսների հետ:

Հրահանգներ. մասնակիցները ատոմներ են և ազատ տեղաշարժվում են տիեզերքում: Խաղավարն ասում է մարմնի մի մասի անուն (ձեռք, ոտք, արմուկ, ուս) և թիվ: Մարմնի մասի անունը ցույց է տալիս, որ մարդիկ պետք է խմբավորվեն միասին՝ ստեղծելով մոլեկուլ՝ բոլորը միավորվելով մարմնի նշված մասի միջոցով: Թիվը ցույց է տալիս, թե քանի հոգուց պետք է բաղկացած լինի մոլեկուլը: Դրանից հետո մոլեկուլները լուծվում են և նորից սկսում:

Վարժություն 4. Փուչիկ

Ժամանակ՝ 20 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Կտոր՝ աչքերը կապելու համար

Նպատակ Բարձրացնել վստահությունը մարդկանց նկատմամբ և հաղորդակցության հմտությունները: Խնամք տանել նախ ինքդ քո մասին, բայց նաև ուրիշների մասին հոգալ, վստահել, նոր խնամակալների և նոր մարդկանց վրա հույս դնել:

Հրահանգներ. Բաժանել խմբերի, ձեռքերը բռնած կանգնեն շրջանաձև, յուրաքանչյուր խմբի կենտրոնում մեկական աչք կապած մարդ է կանգնում և ազատ շարժվում: Խմբի մնացած մասը պետք է «պաշտպանի» միջուկը՝ հետևելով դրան և թույլ չտալով, որ այն ինչ-որ տեղի բախվի:

Տեղեկատվական հարցեր. Մտածեք վստահության մասին: Հաջողվե՞լ է վստահել ուրիշներին: Ի՞նչ էի զգում ես, երբ աչքերս կապված էին և ստիպված էի ամբողջովին ապավինել ինձ շրջապատող մարդկանց: Որքանո՞վ եմ ես ինձ ապահով զգում, երբ վստահում եմ ուրիշներին:

Փակում.

Ժամանակ՝ 10 րոպե

Ստեղծվում է շրջան: Յուրաքանչյուր մասնակից իր հերթին մեկ բառով նկարագրում է, թե ինչ է զգում: Կատարվում է օրվա ձեռքբերումների համառոտ ամփոփում և բացատրվում է, թե ինչ կլինի հաջորդ հանդիպմանը

Օր 2-րդ. Փորձի փոխանակում, նմանությունների որոնում

Վարժություն 1. Կազմեք շարք

Ժամանակ՝ 5 րոպե
Անհրաժեշտ պարագաներ/

Նպատակ. ոչ բանավոր հաղորդակցության փորձ, նպատակին հասնելու համար գտնել ստեղծագործ լուծումներ:

Ջրահանգներ. մասնակիցները պետք է շարվեն իրար կողքի՝ ըստ իրենց ծննդյան օրվա և ամսվա հերթականության՝ առանց խոսելու:

Վարժություն 2. Քամին փչում է.

Ժամանակ՝ 20 րոպե
Անհրաժեշտ պայմաններ՝ աթոռներ (մասնակիցների թվով հասած 1):

Նպատակ. ընդհանրապես խոսքը միմյանց ճանաչելու և ընդհանուր տարրեր գտնելու միջոցով խումբ ստեղծելու մասին է: Մասնավորապես, այս գործունեության միջոցով մասնակիցները կարող են գիտակցել, որ կարելի է ընդհանուր բաներ ունենալ, չնայած տարբեր ծագման և փորձի, բացահայտել այն ամենը, ինչը միավորում է, այլ ոչ թե բաժանում:

Ջրահանգներ. մասնակիցները շրջանի մեջ են՝ նստած աթոռների վրա: Մեկը կանգնած է կենտրոնում և արտասանում «Քամին փչում է բոլոր նրանց համար, ովքեր...» արտահայտությունը, ինչպես ինքն է նախընտրում՝ լրացնելով իր մասին ինչ-որ բան (այն ինչ անում է, մտածում, ունի, փորձ ունի...): Երբ նախադասությունն ավարտվում է, բոլորը, ովքեր համաձայն են ասվածի հետ, այլ աթոռ են փնտրում, իսկ նրանք, ովքեր կանգնած են, փորձում են նստել: Առանց աթոռի մնացածները գնում են կենտրոն: Նպատակն է բացահայտել այն ամենը, ինչը միավորում է, այլ ոչ թե բաժանում է:

Տեղեկատվական հարցեր. կա՞ մեկը, ով երբեք ոտքի չի կանգնել: Գտե՞լ եք ընդհանուր բաներ: Շրջանակի ներսում կանգնելիս շփոթվե՞լ էիք:

Վարժություն 3. Ականադաշտ

Ժամանակ՝ 30 րոպե
Անհրաժեշտ պարագաներ՝ ծաղիկներ նկարած թղթեր; աչքերը կապելու կտորներ

Նպատակ. առաջարկելով մասնակիցներին ապահով տարածքում սպասված զգալու և ուրիշների հանդեպ նրանց վստահության զգացումն ամրապնդելու հնարավորություն: Կառուցել հաղորդակցություն ըստ կարիքի: Չգալ հոգատարությունը և խնամված լինելը:

Ջրահանգներ. հատակի վրա շարք բազմաթիվ թղթեր, որոնց վրա նկարված են ծաղիկներ, որը կկազմի «ականադաշտ»: Մասնակիցները աշխատում են զույգերով, որոնցում մեկ անդամի աչքերը կապում են, և նրա գործընկերը տարածքից դուրս ուղղորդում է նրան ընթացքի մի ծայրից մյուսը՝ օգնելով, որ «կույրը» չդիպչի ծաղիկներից որևէ մեկին:

Ուղեկցողը կարող է խոսել, բայց չի կարող դիպչել գործընկերոջը: Այնուհետև զույգի դերերը փոխվում են:

Տեղեկատվական հարցեր. այս գործողությունը կարող է արտացոլել այն դերը, որը մենք հավանաբար ստանձնել ուրիշների հետ մեր հարաբերություններում:

Ձեզ համար ավելի գերադասելի էր լինել ուղեկցողի թե՛ առաջնորդի դերում: Դժվա՞ր էր վստահել զուգընկերոջը, երբ ձեր աչքերը կապված էին:

Վարժություն 4. Սեփական մշակույթին բնորոշ խաղեր

Ժամանակ՝ 45 րոպե

Անհրաժեշտ նյութեր՝ թղթեր և գրիչներ

Նպատակ. վերականգնել խաղի և զվարճանքի չափերը դեռահասների և վաղաժամ հասունացած երիտասարդների մոտ, կիսվել ծագման երկրի մասին փորձով և հիշողություններով, գտնել նմանություններ մշակույթների միջև՝ հարստացնելով նոր լեզվի բառապաշարը:

Ջրահանգներ. մասնակիցները բաժանվում են լեզվական խմբերի. Յուրաքանչյուր խմբում կա խաղավար: Մասնակիցները կիսվում են իրենց հայրենիքին բնորոշ մանկության որոշ խաղերի կանոններով: Հետո ընտրում են մեկը, թղթի վրա գրում կանոնները՝ հյուրընկալող երկրի լեզվով: Հաջորդ հանդիպմանը նրանք կիսում են դրանք խմբի մնացած անդամների հետ և միասին խաղում իրենց խաղերը:

Օր 3-րդ. Եկեք խաղաղանք միջմշակութային

Ժամանակ՝ հանդիպման ամբողջ ընթացքում

Անհրաժեշտ նյութեր՝ *The materials that participants require to play their games.*

Նպատակ. ինքնաարտահայտվել՝ կիսվելով յուրաքանչյուր մասնակցի մանկության տարբեր խաղերով. հարգալից ողջունել մյուս մասնակիցներին, ներգրավվել և զվարճանալ, անմիջականորեն զգալ վարողի դերի դժվարությունները (արդյունքում, երբ հերթը հասնի մյուսներին, դուք ավելի հավանական է, որ լսեք առանց նրանց խոչընդոտելու): Ուսումնական հղման մեթոդը Լուդո-մանկավարժությունն է (ավելին՝

<https://docs.google.com/document/d/1ZndXVtG0qP-t7Tg4zR01fOqXNnR9IssqqdCISeiAgAzo/edit#heading=h.2is7lpm1dgcr>):

Ջրահանգներ. կազմել շրջան: Իր հերթին, յուրաքանչյուր խումբ իր խաղի կանոնները կիսում է խմբի մնացած անդամների հետ հյուրընկալող երկրի լեզվով վարողների օգնությամբ: Դուք փորձում եք խաղալ խաղը:

Օր 4-րդ. Եկեք ուստեք միջմշակութային

Ժամանակ՝ հանդիպման ամբողջ ընթացքում

Նպատակ. մտուցել ու սնվելով միջոցով սեփական մշակույթով կիսվել, օգտագործել սննդի փոխանակումը որպես ուրիշների հետ շփման և հարաբերությունների ուղի, իրականացնել համեմատություն, հետաքրքրասիրություն ցուցաբերել այլ մշակույթների նկատմամբ, վերստեղծել ծանոթ միջավայր հյուրընկալող երկրում:

Պատրաստություն. մասնակիցները բաժանվեցին միևնույն երկրի խմբերի և ընտրեցին բաղադրատոմս՝ խմբի մնացած անդամներին առաջարկելու համար, այնուհետև թղթի վրա գրեցին պատրաստման եղանակը և բաղադրիչների ցանկը հյուրընկալող երկրի լեզվով:

Բաղադրատոմսերի հավաքածուն նախատեսված կլինեք երրորդ հանդիպման համար, սակայն մեր դեպքում ժամանակի սղության պատճառով մասնակիցները մտածեցին և ուսուցչի օգնությամբ դասարանում գրեցին բաղադրատոմսերը:



(Տեղական դասընթաց, Սենտրո Սիդդիկ Սերեն
Ռեջիս և ՍիվիկոՉերո – 11/28/08/2023):

Օրվա կառուցվածքը.

- Յուրաքանչյուր խումբ, վարողի ուղեցույթամբ, գևեց իրեց անիրաժեշտ բաղադրիչները քաղաքի ամենամեծ շուկայում՝ օգտագործելով հյուրընկալող երկրի լեզուն:
- Յուրաքանչյուր խումբ պատրաստեց իր սեփական բաղադրատոմսերը՝ կիսելով տարածքը և խոհանոցը:
- Բոլորս միասին կերանք նույն սեղանի շուրջ, և բոլորը փորձեցին միմյանց բաղադրատոմսերը:
- Բոլորս միասին գնացինք քաղաքի պատմական բար, որտեղ յուրաքանչյուր մարդ պատվիրեց այն, ինչ ուզում է՝ օգտագործելով հյուրընկալող երկրի լեզուն:

Միջմշակութային ճանաչման գործընթաց առանց ուղեցույթային անչափահասների հետ իտալական Կարմիր խաչի Սենտրո Տեոբալդո Ֆենոջիոյում

Սենտրո Տեոբալդո Ֆենոջիոն ընդունելության կենտրոն է Սետտիմո Տորինեզում, որը ղեկավարվում է իտալական Կարմիր խաչի կողմից: 2008թ.-ից կենտրոնը իրականացնում է ապաստան հայցողների ընդունելության ծրագրեր, ինչպես նաև այլ համերաշխության ծրագրեր, օրինակ՝ սոցիալական ճաշարանը, չվաճառված թարմ արտադրանքի հավաքումը սուպերմարկետներից և բնակարանային արտակարգ իրավիճակներից:

2023 թվականի նոյեմբերին Սենտրո Ֆենոջիոն ընդունեց 16 առանց ուղեցույթային անչափահասների Բենինից, ԿամբուՆից, Գամբիայից, Նիգերից և Նիգերիայից:

Կարմիր խաչի օպերատորների և անչափահասների հետ տարբեր հանդիպումներից հետո նրանց կարիքներն ու ակնկալիքները պարզելուց հետո, փետրվարին մենք նախագծեցինք ոչ ֆորմալ կրթության գործընթաց՝ ներառելով անչափահասներին կենտրոնի կյանքի և քաղաքի կյանքի մեջ, լրացնելով իտալերեն լեզվի ուսուցման բացերը, որը նրանք արդեն սովորում էին դպրոցում:

Սկզբում աշխատեք թիրախային խմբի ինքնաճանաչման, սեփական որակների, կարողությունների և հետաքրքրությունների բացահայտման վրա: Այնուհետև, անչափահասների միջև փոխհարաբերություններն ամրապնդելու և վստահություն առաջացնող գործողությունների միջոցով անդրադարձեք մեկը մյուսի ճանաչմանը: Այս միջավայրային ճանաչմանը՝ ծագման երկրի ավանդույթների, ուսելիքի, հուշերի ու խաղերի արժևորմամբ: Վերջապես, ներկա համատեքստի ճանաչմանը՝ քայլելով Սետտիմո Տորինեզե քաղաքով, յուրացնելով հանրային տարածքը և առաջարկներ գրելով տեղական վարչակազմի համար, թե ինչպես հասնել քաղաք:

Գործողությունների նկարագրություն.

Օր 1-ին. Ինքնաճանաչում

Վարժություն 1. Անունների ծիածան

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակ. բացահայտել և սովորել հիմնական խմբի անդամների անունները, բարձրացնել միմյանց զննելու ունակությունը:

Ջրահանգներ. շրջանում մասնակիցները հերթով տալիս են իրենց անունները: Այնուհետև կենտրոնում գտնվող անձը պետք է պատահականության սկզբունքով մատնանշի մասնակիցներին, որպեսզի նրանք կարողանան իմանալ իրենց դասընկերների անունները, հետևյալ կերպ.

- Դեղին՝ անուն ազգանուն
- Կապույտ՝ աջ կողմում գտնվող անձի անունը
- Կարմիր՝ ձախ կողմում գտնվող անձի անունը:

Վարժություն 2. Խմբային դիմանկար

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակ. ճանաչել անդամներից յուրաքանչյուրին և ստեղծել հարաբերություններ միմյանց միջև, բարձրացնել միմյանց զննելու ունակությունը:

Ջրահանգներ. Երկու սահմանափակ շրջաններում մասնակիցները միասին կնկարեն դիմացի մարդու դիմանկարը: Ներքին շրջանի մարդիկ մնում են անշարժ, մինչդեռ արտաքին շրջանում գտնվողները շարժվելու են յուրաքանչյուր 30 վայրկյանը մեկ մինչև դիմանկարները ավարտվեն բոլորի մասնակցությամբ:

Վարժություն 3. Ինքնության դիմանկարը

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակ. ճանաչել սեփական ուժերը, հետաքրքրությունները և ներդրումը:

Ջրահանգներ. Յուրաքանչյուր մասնակից լրացնում է նախորդ գործունեության ընթացքում հավաքականորեն պատրաստված դիմանկարը՝ ճանաչելով խաղարկության իրենց սեփական ուժերը, կրթերը, հետաքրքրությունները, մշակութային կողմերը և իրենց ներդրումը խմբում:

Օր 2-րդ. Ուրիշների ճանաչում և սոցիալական կապերի ամրապնդում

Վարժություն 1. Խոչընդոտների մրցավազ

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակ. Ստեղծել վստահելի հարաբերություններ սոցիալական խմբի անդամների միջև՝ առաջարկելով մասնակիցներին ապահով վայրում զգալ ողջունելի և ուրիշների հանդեպ նրանց վստահության զգացումն ամրապնդելու հնարավորություն:

Կառուցել հաղորդակցություն ըստ կարիքների:

Չգալ հոգատարություն և ինսամբ:

Յրահանգներ. մոտավորապես 4-5 հոգուց բաղկացած խմբերում առաջնորդը կանգնած է խոչընդոտներով լի ճանապարհի վերջնագծին: Փոքր խմբերի մյուս անդամները կապած կլինեն ճանապարհի մյուս կողմում:
Առաջնորդը պետք է մեկ առ մեկ հրահանգներ տա իր ուղեկիցներին՝ անցնելու ճանապարհը՝ առանց խոչընդոտներին դիպչելու: Իտալերեն գրված բառերը բաշխված կլինի ճանապարհի երկայնքով, որոնք յուրաքանչյուր անդամ պետք է հավաքի առաջնորդի հրահանգներով:

Վարժություն 2. Գործող բառը

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակ. ստեղծել վստահելի հարաբերություններ սոցիալական խմբի անդամների միջև և խթանել լեզուների ուսուցումը համագործակցային վարժությունների միջոցով:

Յրահանգներ. բառերը հավաքելուց և խոչընդոտներով ճանապարհն անցնելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ հերթով կարտացույցի իր խոսքերը, որպեսզի մյուս խմբերը կարողանան գուշակել դրանք:

Անչափահասների սոցիալական ներառման գործընթացի համար կարևոր են այնպիսի բառերի յուրացումը, ինչպիսիք են՝ դպրոց, աշխատանք, բազմազանություն, աղոթել, ընկերություն, օգնություն:

Վարժություն 3. Խմբի կարգախոսը

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակներ. Ամրապնդել կապերը մասնակիցների միջև և ստեղծել սոցիալական խմբին պատկանելու զգացում:

Յրահանգներ. Նախորդ գործունեության մեջ գտնված բառերով նրանք կստեղծեն իրենց ներկայացնող կարգախոս: Սա գրված կլինի մեծ պաստառի վրա՝ զարդարված բոլոր այն նյութերով, որոնք կցանկան մասնակիցները:

Օր 3-րդ. Միջմշակութային ճանաչում

Վարժություն 1. Մարմարներ աշխարհով մեկ

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակը. ճանաչել և արժևորել սեփական մշակույթը:

Յրահանգներ. աշխարհի քարտեզի վրա մասնակիցները մարմարը կնետեն իրենց ծագման երկրում: Երբ գտնվեն իրենց ծագման երկրներում, նրանք կպատմեն իրենց երկրի ավանդույթների, սնունդի և փառատոների մասին:

Վարժություն 2. Խաղալ միջմշակութայնություն

Ժամանակ՝ 1 ժամ

Նպատակ. արտահայտվել յուրաքանչյուր մասնակցի մանկության տարբեր խաղերի միջոցով, հարգալից ողջունել այլ մասնակիցներին, փոխհարաբերվել և զվարճանալ, անմիջականորեն զգալ վարողի դերի դժվարությունները (արդյունքում, երբ մյուսների հերթն է, դուք ավելի հավանական է, որ լսեք առանց նրանց խոչընդոտելու). գտնել նմանություններ մշակույթների միջև:

Յրահանգներ. մասնակիցները խմբեր են կազմում՝ ելնելով իրենց ծագման երկրներից: Նրանք միասին խոսում են իրենց մանկության ավանդական խաղերի մասին: Այնուհետև նրանք կհեշտացնեն ավանդական խաղը, որն ընտրվում է մասնակիցների ողջ խմբի կողմից:

Վարժություն 1. Վերադարձ ներկայիս համատեքստ

Ժամանակ՝ 10 րոպե

Նպատակ. Ճանաչել ներկայիս համատեքստը, որում նրանք գտնվում են, արժևորել մինչ այժմ ստացած ուսումնառության և կառուցած հարաբերությունները, բարձրացնել ներկա համատեքստի ընկալումը:

Ջրահանգներ. Քարտեզի վրա նրանք մարմար են նետում այն քաղաքի վրա, որտեղ գտնվում են՝ Սետտիմո Տորինեզե, Իտալիա: Այս պահին նրանք կիսվում են այն ամենով, ինչ գիտեն, սովորել, վայելել են, ինչ հարաբերություններ են ստեղծել Սետտիմո քաղաքում:

Վարժություն 2. Բնակեցում Սետտիմո Տորինեզեյում

Ժամանակ՝ 2 ժամ

Նպատակ. Ճանաչել ներկայիս համատեքստը, որում նրանք հայտնվել են, ակտիվացնել ներկա համատեքստի ընկալումը, տիրապետել ընթացիկ համատեքստին, ծանոթանալ ասոցիացիաներին, տարածքի կողմից առաջարկվող խմբերին, հնարավորություններին և ծառայություններին:

Ջրահանգներ.

Ջրահանգներ. նախորդ երկխոսությունից հետո մենք մեկնում ենք շրջելու քաղաքով: Նրանց տանում են այցելելու իրենց համար հետաքրքիր վայրեր՝ քաղաքի կենտրոն, քաղաքային գրադարան, քաղաքապետարան, սպորտային վայրեր և այլ այն:

Յուրաքանչյուր վայրում մենք գտանք պատասխանատու մարդկանց, ովքեր մեզ պատմեցին այն ծառայությունների և հնարավորությունների մասին, որոնք առաջարկում են և որոնք հասանելի են անչափահասներին:

Այս զբոսանքը պետք է կազմակերպել փոքր խմբերով, մասնակիցները պետք է լուսանկարեն յուրաքանչյուր վայր և խոսեն ակտիվացնող հարցերի մասին՝ ի՞նչ չգիտեի, ի՞նչ տեսա, որ հավանեցի:

Օր 5-իդ. Ներկայիս համատեքստը փոխակերպված

Վարժություն 1. Սետտիմոյի բացահայտման պաստառ

Ժամանակ՝ 20 րոպե

Նպատակ. ճանաչել և գնահատել այն իրական համատեքստը, որում գտնվում են, փորձարկել երիտասարդների մասնակցության մեխանիզմները՝ հնարավորություն տալով քաղաքը վերափոխելու առաջարկություններով հանդես գալ:

Ջրահանգներ. մասնակիցների կողմից արված լուսանկարները կտպվեն և կբերվեն այս հանդիպմանը: Մասնակիցները կտեղադրեն լուսանկարներ Սետտիմոյի քարտեզի վրա և կպատմեն, թե ինչն է իրենց զարմացրել, ինչ հնարավորություններ է տալիս իրենց այդ վայրը և ինչպես կարող են օգտվել/ լինել այդ վայրից/վայրում:

Վարժություն 2. Վերափոխենք Սետտիմո Տորինեզեն իմ առաջարկներով

Ժամանակ՝ 30 րոպե

Նպատակ. փորձել երիտասարդների մասնակցության մեխանիզմները՝ որոշում կայացնողների համար առաջարկություններ ձևակերպելու միջոցով; փորձել ակտիվ մասնակցության և քաղաքական շահերի պաշտպանության մեխանիզմները:

Ջրահանգներ. Երբ բոլոր այցելած վայրերը ճանաչվել և հիշվել են, մասնակիցներն հրավիրվում են առաջարկություններ գրելու՝ Սետտիմոն իրենց համար անվտանգ վայր դարձնելու համար, կառուցելու Սետտիմո, որը ներառական է և հարգում է բազմազանությունը, այն փոփոխությունները, որոնք նրանք ցանկանում են տեսնել քաղաքում, ինչի շնորհիվ այն կզգան իրենցը: Այս առաջարկությունները կներկայացվեն տեղական կառավարման որոշում կայացնողներին:

Երիտասարդական աշխատանքում միջմշակութային գործունեության վերլուծումը հակամարտությունների զգայուն տեսանկյունից

Հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին աջակցելու մեր հավաքական ջանքերում միջմշակութային գործունեությունն նախագծելիս կարևոր է որդեգրել հակամարտությունների նկատմամբ զգայուն մոտեցում: Այս ենթագլուխը խորանում է այս կարևոր ասպեկտի վրա՝ օգտվելով տարբեր աղբյուրներից և լավագույն փորձից:

Հնարավոր թակարդների բացահայտում.

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ որոշ գործողություններ, ինչպիսին է «Մեկ քայլ առաջ»-ը, կարող են անզգուշորեն հուզական սթրես առաջացնել կամ սրել մասնակիցների միջև առկա տարաձայնությունները (Սթիվենսոն և Բրուսարդ, 2019թ.): Ուժային դինամիկայի նրբությունները և հակամարտությունների հետևանքները ճանաչելը կարևոր է այս ռիսկերը մեղմելու համար:

Շտկող միջոցառումներ.

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի միջազգային ֆեդերացիայի կողմից երիտասարդական աշխատողների համար նախատեսված գործիքակազմում նշված լավագույն փորձը շեշտադրում է գործողությունների կատարելագործման կարևորությունը՝ բոլոր մասնակիցների բարեկեցությունն ու արժանապատվությունն ապահովելու համար (ԿԻԿՄՄՖ, 2020թ.): Սա կարող է ներառել արտահայտությունների վերաձևակերպում՝ չեզոքություն ապահովելու նպատակով, և գործողությանը հաջորդող քննարկումների անցկացում՝ ցանկացած անհարմարություն կամ թյուրըմբռնում հասցեագրելու համար:

Հակամարտությունները վերափոխել կառուցողական դիսկուսի.

ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի միջմշակութային կոմպետենցիայի վերաբերյալ ուղեցույցները ընդգծում են գործողությունները որպես ավելի խորը ուսումնասիրության և ըմբռնման հարթակներ օգտագործելու կարևորությունը (ՅՈՒՆԵՍԿՕ, 2018թ.): Խրախուսելով արտահայտությունների հուզական ազդեցության շուրջ երկխոսությունը և փնտրելով ընդհանուր հիմք՝ մենք խթանում ենք փոխադարձ հարգանքն ու համագործակցությունը բազմազանության պայմաններում:

Միջմշակութային զգայունություն, հակամարտության մասին իրազեկություն և «Մի՛ վնասիր» սկզբունքներ.

Ինտեգրելով Սմիթի հակամարտության պայմաններում երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկայի ուսումնասիրության մեջ առկա գաղափարները՝ մենք ընդունում ենք երիտասարդ մասնակիցների տարբեր ծագումները հարգելու անհրաժեշտությունը՝ միաժամանակ ընդունելով անցյալում հակամարտությունների ազդեցությունը նրանց կենսափորձի վրա (Սմիթ, 2018թ.): Հետևելով ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի հակամարտությունից տուժած տարածաշրջաններում երիտասարդների ներգրավման վերաբերյալ ուղեցույցում նշված ոչ վնասակար միջամտության սկզբունքներին՝ մենք պարտավորվում ենք ստեղծել անվտանգ և ներառական տարածքներ մեր երիտասարդների համար (ՅՈՒՆԵՍԿՕ, 2017թ.):

Ըստ Էռնայան, հակամարտության նկատմամբ զգայուն տեսանկյունից միջմշակութային գործողությունները մանրակրկիտ ուսումնասիրելով և հիմնվելով հաստատված լավագույն փորձի վրա՝ մենք ստեղծում ենք միջավայրեր, որոնք նպաստում են հակամարտությունից տուժած երիտասարդ անհատների աճին և հզորացմանը:



(Տեղական դասընթաց, Սենտրո Ադուդիո Սերենո Ռեջիս և ՍիվիկոՉերո – 11/28/08/2023):

Քղումներ.

- Anesh, S., & Holmes, P. (2011). Positioning intercultural dialoguetheories, pragmatics, and an agenda. *Journal of international and intercultural communication.*, 4 (2). pp. 81-86.
- Barabas, A. M. (2014). *Multiculturalism, Cultural Pluralism and Interculturalism in the context of Latin America: the presence of Indigenous Peoples.*
- Council of Europe. (2021). *MIGRATION AND INTEGRATION Which alternative narratives work and why.* Obtenido de <https://rm.coe.int/policy-brief-migration-and-integration-which-narratives-work-and-why-o/1680a20cfc>
- Hans-Georg Wehling (1977): *Konsens à la Beutelsbach? Nachlese zu einem Expertengespräch.* In: Siegfried Schiele / Herbert Schneider (Hrsg.): *Das Konsensproblem in der politischen Bildung.* Stuttgart, S. 173 - 184, hier S. 179f. or - <https://www.lpb-bw.de/beutelsbacher-konsens>
- Human Library Organisation. (s.f.).
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2020). "Toolkit for Youth Workers: Promoting Conflict Sensitivity in Intercultural Activities."
- International Youth Foundation. (2016). "Youth Work in Conflict-Affected Settings: A Handbook for Practitioners."
- Levy et al. (2022). "Dialogue intervention for youth amidst intractable conflict attenuates neural prejudice response and promotes adults' peacemaking". *PNAS Nexus*, Volume 1, Issue 5. <https://academic.oup.com/pnasnexus/article/1/5/pgac236/6761418>
- Ministry of Culture of Peru. (2015). *Diálogo Intercultural. Pautas para un mejor diálogo en contextos de diversidad intercultural.* Obtenido de <https://centroderecursos.cultura.pe/sites/default/files/rb/pdf/DIALOGO%20INTERCULTURAL%20-%20A5.pdf>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2017). "Youth Engagement in Conflict-Affected Regions: Best Practices and Considerations."
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2018). "Intercultural Competence in Youth Work: Guidelines for Practitioners."
- Smith, L. (2018). "Youth Work Practice in the Time of War: A Conflict-Sensitive Approach." *Journal of Youth Studies*, 21(3), 325-340.
- Stevenson, A., & Broussard, M. (2019). "Understanding Conflict Sensitivity in Youth Work: A Practical Guide for Practitioners." *Peacebuilding & Development*, 14(2), 169-185.

ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՐԱԿԱՆ ԱՃԻԱՏԱՆՔ

Սոցիալական ներառման և առանց խոչընդոտների միջավայրն և դրանց առնչությունը պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանքում:

1.1. Սոցիալական ներառման հայեցակարգ

Խոսելով սոցիալական կյանքի բոլոր ոլորտներում բնակչության տարբեր սոցիալական խմբերի ընդգրկվածության կամ բացառման մակարդակի մասին՝ հաճախ օգտագործվում է 4 մոտեցումների սխեման, որն արտացոլում է տարբեր գործընթացներ, որոնք կարելի է դիտարկել հասարակության մեջ սոցիալական տարբեր խմբերի առնչությամբ՝ տարանջատում, ինտեգրում, ընդգրկում:

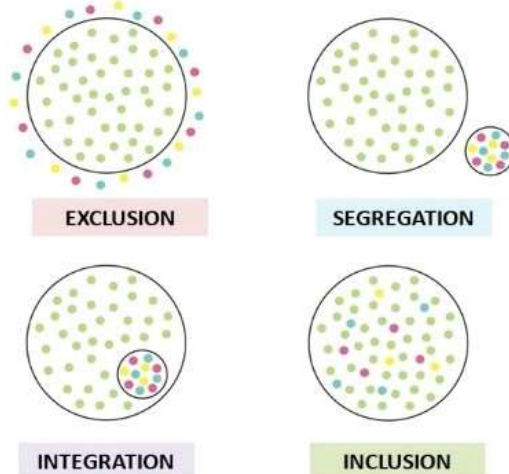
Բացառումը (կամ Սոցիալական Բացառումը) գործընթաց է, որը թույլ չի տալիս անհատներին, խմբերին կամ համայնքներին օգտվել այն իրավունքներից, հնարավորություններից և ռեսուրսներից, որոնք սովորաբար հասանելի են հասարակության անդամներին և որոնք առանցքային են սոցիալական ինտեգրման համար: Նույնիսկ եթե բացառումը սովորաբար կապված է աղքատության և ֆինանսական ռեսուրսների բացակայության հետ, այն նաև պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով՝ սեռ, հաշմանդամություն, սեռական կողմնորոշում, Էթնիկ պատկանելություն, կրոն և այլն:

Տարանջատումը խտրականության տեսակ է, որը բաղկացած է մեկ հասարակության մեջ այն սոցիալական խմբերի փաստացի կամ օրինական տարանջատումից, որոնք տարբերվում են ռասայական, սեռային, սոցիալական, կրոնական, լեզվական կամ այլ հատկանիշներով, որն առավել հաճախ տեղի է ունենում միտումնավոր:

Ինտեգրումը հասարակության նախկինում բացառված մասի կամ սոցիալական խմբի ներգրավման առաջնային գործընթացն է, որը դեռ չի ավարտվել, բայց ունի հավասար պայմաններով և իրավունքների համակեցության հեռանկարներ:

Ներառումը (սոցիալական ներառումը) սոցիալական և կրթական քաղաքականության մեջ լայնորեն օգտագործվող տերմին է՝ արտահայտելու այն գաղափարը, որ տվյալ հասարակությունում ապրող բոլոր մարդիկ պետք է ունենան հասանելիության և մասնակցության իրավունքների հավասար պայմաններ: Սա նշանակում է, որ մի կողմից, հաստատությունները, կառույցները և գործունեությունը պետք է նախագծված լինեն հանգամանքների, ինքնությունների և կենսակերպի բազմազանությանը դրականորեն համապատասխանեցնելու համար: Մյուս կողմից, դա նշանակում է, որ հնարավորություններն ու ռեսուրսները պետք է բաշխվեն այնպես, որ նվազագույնի հասցվի անբարենպաստությունն ու մարգինալացումը:

Երիտասարդության տեսանկյունից սոցիալական ներառումը հասարակության ներսում անհատի ինքնիրացման գործընթացն է, սոցիալական ինստիտուտների կողմից սեփական ներուժի ընդունումն ու ճանաչումը, համայնքի սոցիալական հարաբերությունների ցանցում ինտեգրումը (կրթության, աշխատանքի, կամավորական աշխատանքի կամ մասնակցության այլ ճևերի միջոցով):



Նկար. 4 Մոտեցումների սխեման

Ներկայիս եվրոպական հասարակություններում հայեցակարգը վերաբերում է բոլոր երիտասարդներին, քանի որ երիտասարդությունը կյանքի այն փուլն է, երբ երիտասարդներն արագ զարգացող հանգամանքներում անցնում են ընտանեկան կախվածությունից դեպի ինքնավարություն ավելի մեծ հասարակության ներսում: Այն առանձնահատուկ նշանակություն ունի այն երիտասարդների համար, ովքեր գալիս են անբարենպաստ միջավայրից և ապրում են անապահով պայմաններում, սա կարող է վերաբերել նաև փախստականների և տեղահանվածների ծագում ունեցող երիտասարդներին, ինչպես նաև պատերազմի և զինված հակամարտությունների հետևանքների միջով անցնող երիտասարդներին: Նրանց համար սոցիալական ներառումը նշանակում է տարբեր արգելքների հաղթահարում նախքան իրենց սոցիալական իրավունքները որպես հասարակության լիարժեք անդամներ ձեռք բերելը:

Եվրոպական երիտասարդական աշխատանքի և ոչ ֆորմալ կրթության ոլորտում ներառումը դիտվում է որպես համապարփակ ռազմավարություն և պրակտիկա՝ ապահովելու ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող երիտասարդներին հասանելի դառնան առաջարկվող կառույցներն ու ծրագրերը, ինչպես նաև հավասար իրավունքներ և հնարավորություններ համայնքային կյանքի տարբեր ոլորտներում:

Երիտասարդների իրավունքների հասանելիությունը ժամանակակից Եվրոպայում և նրա սահմաններից դուրս մարդու իրավունքների, ժողովրդավարության և օրենքի գերակայության մշակույթի ձևավորման կարևոր բաղադրիչ է: Երիտասարդական կազմակերպությունները և երիտասարդական աշխատանքը կարևոր դեր են խաղում երիտասարդների իրավունքների հասանելիության ապահովման և երիտասարդների ակտիվ քաղաքացիությանն աջակցելու գործում: Իրավունքների հասանելիությունը պահանջում է, որ երիտասարդները, երիտասարդական կազմակերպությունները և երիտասարդական աշխատողները տեղեկացված լինեն և կրթվեն այն իրավունքների մասին, որոնք երիտասարդները պետք է օգտագործեն և ինչպես վարվեն, եթե այդ իրավունքները խախտվեն:

Պատերազմի և հետպատերազմյան պայմաններում երիտասարդների սոցիալական ներառման խնդիրը հատուկ ուշադրություն է պահանջում, քանի որ երիտասարդների հսկայական զանգված զգում է պատերազմի և ռազմական գործողությունների բացասական հետևանքները: Ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող երիտասարդների թիվը արագորեն աճում է: Պատերազմի հետևանքների պատճառով խոցելի սոցիալական խմբերը դառնում են ավելի խոցելի անբարենպաստ պայմանների նկատմամբ և պահանջում են արձագանք ինչպես պետության, այնպես էլ նրա ներկայացուցիչների, ինչպես նաև ոչ կառավարական հաստատությունների և քաղաքացիական հասարակության ներկայացուցիչների կողմից՝ նվազեցնելու անհավասարության դրսևորումները և ապահովելու իրավունքների հասանելիությունը: Հետևաբար, այս ռիսկերը նվազագույնի հասցնելու և պատերազմի բացասական հետևանքները նվազեցնելու համար ներառական երիտասարդական աշխատանքը պետք է դառնա երիտասարդական հատվածի գործունեության առանցքային ոլորտ ինչպես պատերազմից տուժած տարածքներում, այնպես էլ այն շրջաններում, որտեղ կան պատերազմից տուժած երիտասարդներ:

1.2. Սակավ հնարավորություններով երիտասարդներ

Պատերազմի և զինված հակամարտությունների ժամանակ ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող երիտասարդները դառնում են ավելի խոցելի, նրանց իրավունքների հասանելիությունն էլ ավելի սահմանափակ է, և նույնիսկ այն երիտասարդները, ովքեր լիարժեք օգտվել են իրենց իրավունքներից, կարող են բախվել տարբեր խոչընդոտների պատերազմի կամ զինված բախումների ժամանակ:

2014 և 2023 թվականների լայնամասշտաբ պատերազմների սկսվելուց հետո Ուկրաինայում ի հայտ են եկել ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող երիտասարդական համայնքներ, ինչպիսիք են՝ տեղահանված երիտասարդները, երիտասարդ կին և տղամարդ վետերանները, հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդների անընդհատ աճող թիվը զինվորականների և քաղաքացիական անձանց շրջանում, արդյունքում մեծ թվով երիտասարդներ, որոնց կարիքները պետք է հոգալ և երիտասարդների այլ համայնքներ (Էթնիկ փոքրամասնություններ, ԼԳԲՏԲ+ երիտասարդներ), որոնց ընդգրկումը դառնում է ոչ արդիական մի շարք խնդիրների պատճառով:

Ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող երիտասարդներ. մշակութային, աշխարհագրական կամ սոցիալ-տնտեսական ծագումից ելնելով ավելի քիչ արտոնություն ունեցող երիտասարդներ կամ հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդներ:

Պատճառները կարող են լինել տարբեր.

Սոցիալական խոչընդոտներ. սեռի, տարիքի, էթնիկական պատկանելության, կրոնի, սեռական կողմնորոշման, հաշմանդամության և այլնի պատճառով խտրականության ենթարկված մարդիկ, սահմանափակ սոցիալական հմտություններ կամ հակասոցիալական կամ ռիսկային սեռական վարք ունեցող մարդիկ, անորոշ իրավիճակում գտնվող մարդիկ (նախկին) իրավախախտներ, (նախկին) թմրամիջոցներ կամ ալկոհոլ օգտագործողներ, երիտասարդ և/կամ միայնակ ծնողներ, որբեր, ոչ լիարժեք ընտանիքների երիտասարդներ և այլն:

Մշակութային տարբերություններ. ներգաղթյալներ կամ փախստականներ կամ ներգաղթյալ կամ փախստական ընտանիքների ժառանգներ, ազգային կամ էթնիկ փոքրամասնության պատկանող մարդիկ, լեզվական հարմարվողականության և մշակութային ներառման խնդիրներ ունեցող մարդիկ և այլն:

Տնտեսական խոչընդոտներ. ցածր կենսամակարդակ ունեցող մարդիկ, ցածր եկամուտներ, սոցիալական ապահովության համակարգից կախվածություն, երկարաժամկետ գործազրկության կամ աղքատության մեջ գտնվող մարդիկ, պարտքերի տակ կամ ֆինանսական խնդիրներ ունեցող մարդիկ և այլն:

Կրթական դժվարություններ. սովորելու դժվարություններ ունեցող մարդիկ, դպրոցը վաղաժամ թողած, ցածր որակավորում ունեցող անձինք, դպրոցում վատ արդյունքներ ունեցող մարդիկ և այլն:

Հաշմանդամություն. մտավոր (ինտելեկտուալ, ճանաչողական, ուսումնական), ֆիզիկական, զգայական կամ այլ հաշմանդամություն ունեցող անձինք:

Առողջական խնդիրներ. քրոնիկական առողջական խնդիրներ ունեցող մարդիկ, ծանր հիվանդություններ կամ հոգեբուժական խնդիրներ, հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող երիտասարդներ և այլն:

Աշխարհագրական խոչընդոտներ. մարդիկ հեռավոր կամ գյուղական վայրերից, փոքր կղզիներում կամ ծայրամասային շրջաններում ապրող մարդիկ, քաղաքային խնդրահարույց գոտիներում բնակվող մարդիկ, քիչ սպասարկվող տարածքների մարդիկ (սահմանափակ հասարակական տրանսպորտ, վատ հարմարություններ, լքված գյուղեր...) և այլն:

1.3. Առանց խոչընդոտների միջավայր՝ որպես երիտասարդների ընդգրկման գործիք, Ուկրաինայում առանց խոչընդոտների շրջակա միջավայրի ազգային ռազմավարություն մինչև 2030թ.

Առանց խոչընդոտների միջավայրի պետական քաղաքականությունն նշանակում է մշակել այնպիսի մոտեցում, որը մեր երկրում յուրաքանչյուր մարդու հնարավորությունն կտա ազատ մուտք ունենալ կյանքի բոլոր ոլորտներ՝ կրթություն, կարիերայի աճ, անխոչընդոտ ճանապարհորդություն և այլն: 2021 թվականի ապրիլին Ուկրաինան հավանություն է տվել «Առանց խոչընդոտների շրջակա միջավայրի» ազգային ռազմավարությանը, որը մշակվել է որպես Ուկրաինայի առաջին տիկին Օլենա Չելենսկայի «Առանց խոչընդոտների» նախաձեռնության մաս և համաձայն Ուկրաինայի նախագահի հրամանագրի: Ռազմավարությունը երկարաժամկետ գործողությունների ծրագիր է, որը կիրականացվի մինչև 2030 թվականը, և դրա նպատակն է ստեղծել 6 հիմնական ուղղություններով առանց խոչընդոտների հասարակություն:

Առաջին ասպեկտը վերաբերում է ֆիզիկական խոչընդոտներին, որոնք կհաղթահարվեն նոր, ներառական ճարտարապետական չափանիշների օգնությամբ: Սա նշանակում է, որ մեզ շրջապատող ամեն ինչ (շենքերը, մայթերը, փողոցները և հասարակական տրանսպորտը) հեշտությամբ հասանելի կդառնա շարժունակություն ունեցող մարդկանց համար (սա ներառում է հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ, տարեցներ, երեխաներ և փոքր երեխաների խնամակալներ և այլն): Երկրորդ ասպեկտը վերաբերում է քաղաքացիական հասարակության հավասար հնարավորություններին, որպեսզի բոլոր մարդիկ կարողանան մասնակցել քաղաքական և հասարակական կյանքին: Այս մոտեցումը նշանակում է, որ յուրաքանչյուր մարդ ազատ է զգում արտահայտելու իր մտքերը և չի վախենում, որ իրեն դատեն որոշակի տարբերությունների պատճառով: Ընդհակառակը, մեր տարբերությունները կօգնեն ստեղծել ավելի բազմազան և կենսունակ հասարակություն:

Երրորդ կողմը տնտեսական է. մեր նպատակն է ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որոնք թույլ կտան հավասար մուտք գործել աշխատաշուկա և պաշտպանել մարդկանց աշխատավայրում ցանկացած տեսակի խտրականությունից: Այս ուղղությամբ մեր աշխատանքը կներառի նաև տարբեր ծագում ունեցող մարդկանց համար ֆինանսական օգնություն և այլ աջակցություն ստանալու հավելյալ հնարավորությունների ստեղծում, որը կօգնի նրանց սկսել իրենց սեփական բիզնեսը:

Չորրորդ ասպեկտը վերաբերում է կրթությանը. թեև մենք այն կարող էինք նշել որպես մեր աշխատանքի առաջին ուղղություն: Ի վերջո, ամեն ինչ սկսվում է մեր կրթությունից: Եվ բոլորը պետք է ունենան կրթություն ստանալու հավասար հնարավորություն՝ իրենց ողջ կյանքի ընթացքում, ինչպես նաև մանկության տարիներին: Եվ սա այն է, ինչ ապահովելու է մեր պետությունը:

Հինգերորդ ասպեկտը վերաբերում է թվային աշխարհին. մի բան, առանց որի մենք չենք կարող պատկերացնել մեր կյանքը XXI դարում: Առանց խոչընդոտների թվային տարածքը նշանակում է, որ բոլոր սոցիալական խմբերը հասանելի կլինեն բոլոր տեսակի առցանց ծառայություններին և ռեսուրսներին, ինչպես նաև հենց ինտերնետին:

Վեցերորդ ասպեկտը վերաբերում է տեղեկատվությանը. սա նշանակում է պայմանների ստեղծում, որոնց դեպքում մարդիկ, անկախ իրենց շարժումակությունից, ֆունկցիոնալ հաշմանդամությունից կամ հաղորդակցման հնարավորություններից, կկարողանան օգտվել տեղեկատվությունից և օգտագործել բոլոր անհրաժեշտ տեխնոլոգիաները:

Խոչընդոտներից զերծ հասարակության ստեղծումը նաև պահանջում է աշխատել տարբեր սոցիալական խմբերի վերաբերյալ թյուր պատկերացումների և կարծրատիպերի կոտրման ու դրությամբ:

2. Առաջարկություններ, թե ինչպես խթանել սոցիալական ներառումը և ստեղծել առանց խոչընդոտների միջավայր պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս:

1. Ընդհանուր առաջարկություններ՝ երիտասարդական աշխատանքում առանց խոչընդոտների միջավայր ստեղծելու համար.

Առանց խոչընդոտների միջավայրի ստեղծումը պատերազմից տուժած երիտասարդների սոցիալական ներառման խթանման հիմնական գործիքներից մեկն է, հետևաբար կարևոր է, որ երիտասարդական աշխատողներն իրենց աշխատանքում հաշվի առնեն մատչելիության տարբեր ոլորտները և պայմաններ ստեղծեն երիտասարդների իրավունքների և իրավունքների հասանելիության համար, ներառյալ՝ երիտասարդական աշխատանքի և ոչ ֆորմալ կրթության հնարավորությունները:

Ֆիզիկական հասանելիություն.

Առաջին հերթին ֆիզիկական մատչելիությունը ներառում է ֆիզիկական միջավայրի բոլոր օբյեկտների հասանելիությունը սոցիալական բոլոր խմբերի համար՝ անկախ առողջությունից, հաշմանդամությունից, գույքային կարգավիճակից, սեռից, բնակության վայրից և այլ բնութագրերից: Երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում մատչելիության այս ուղղությունը ներառում է երիտասարդների ֆիզիկական հասանելիությունը երիտասարդական աշխատանքին, ոչ ֆորմալ կրթությանը և խորհրդատվական ծառայություններին, նախագծերին և միջոցառումներին, որոնք իրականացվում են երիտասարդների հետ և նրանց համար: Սա նշանակում է ոչ միայն հարմարեցնել ֆիզիկական տարածքները տարբեր երիտասարդների կարիքներին, այլ նաև երիտասարդական աշխատանքը հասանելի դարձնել այն երիտասարդներին, ովքեր այս կամ այն պատճառով չեն այցելում կամ չեն կարող այցելել երիտասարդական կենտրոններ կամ տարածքներ: Ֆիզիկական մատչելիության առումով խորհուրդ է տրվում հաշվի առնել հետևյալ ասպեկտները.

- Երիտասարդական ենթակառուցվածքների հասանելի լինելը, ներառյալ՝ երիտասարդական կենտրոնները, երիտասարդական տարածքները կամ երիտասարդական ակումբները, որտեղ սովորաբար իրականացվում է երիտասարդական աշխատանք և մատչելի տրանսպորտային հանգույց, որը հնարավորություն է տալիս հեշտությամբ հասնել երիտասարդական ենթակառուցվածքների վայրեր:

- Շենքերի և ֆիզիկական առարկաների հարմարեցում տարբեր երիտասարդների, այդ թվում՝ հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդների կարիքներին (թեքահարթակների, վերելակների, զուգարանների և այլնի առկայություն):
- Երիտասարդական աշխատանքի տարբեր տեսակների կիրառումը (փողոցային երիտասարդական աշխատանք, շարժական, արտագնա և առանձին երիտասարդական աշխատանք, առցանց երիտասարդական աշխատանք) այն երիտասարդների հետ, ովքեր տարբեր խոչընդոտների պատճառով հնարավորություն չունեն այցելելու երիտասարդական կենտրոններ, երիտասարդական տարածքներ կամ երիտասարդական ակումբներ, օրինակ՝ անբարենպաստ վայրերից կամ հեռավոր շրջաններից, գյուղական վայրերից, տարբեր մշակութային ծագում ունեցող երիտասարդներից և այլն:

Տեղեկատվական հասանելիություն

Տեղեկատվական հասանելիություն նշանակում է, որ մարդուն, անկախ իր գտնվելու վայրից կամ հաղորդակցման ունակություններից, հասանելի են տեղեկատվության տարբեր ձևաչափերը և տեխնոլոգիաները, այդ թվում՝ Բրայլյան, աուդիո նկարագրություն, ժեստերի լեզվով թարգմանություն, ենթագրեր, Էկրանին ընթեռնելի ձևաչափեր, այլընտրանքային հաղորդակցության միջոցներ, լեզու (հատկապես հաշվի առնելով փախստական երիտասարդները, լեզվական փոքրամասնությունների խմբերը): Երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում մատչելիության այս ուղղությունը նշանակում է տարբեր երիտասարդների, այդ թվում՝ ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող և պատերազմից տուժած երիտասարդների հասանելիություն երիտասարդական աշխատանքին և ոչ ֆորմալ կրթությանը վերաբերող բոլոր տեսակի տեղեկատվությանը, ինչպես նաև տարբեր խորհրդատվություններ և սոցիալական ծառայություններ:

Համայնքի բոլոր երիտասարդների համար տեղեկատվական հասանելիությունն ապահովելու համար պետք է հաշվի առնել հետևյալ ասպեկտները.

- Տարբեր ձևաչափերով տեղեկատվության առկայություն, ներառյալ տեսողական նյութերում համապատասխան տառատեսակներ և գույներ, երիտասարդական ենթակառուցվածքի օբյեկտներում և շենքերում Բրայլի տառատեսակը և այլն:

- Երիտասարդության համար հարմար լեզվի և բովանդակության (ներառյալ տեսողական և տեսանյութերի) օգտագործումը, որը կարող է հեշտ հասկանալի լինել տարբեր երիտասարդների համար:

- Տարբեր հաղորդակցման ուղիների օգտագործումը երիտասարդության հնարավորությունների և ծառայությունների մասին տեղեկատվության տարածման համար, որոնք երիտասարդներն օգտագործում են և հասանելի են նրանց, ներառյալ ոչ միայն ինտերնետային էջերը և սոցիալական ցանցերը, այլ նաև տեղեկատվության տարածման օֆլայն միջոցներն ու ուղիները, այդ թվում՝ փողոցային, շարժական, արտագնա երիտասարդական աշխատանք:

Երիտասարդների համար երիտասարդական աշխատողներից մասնագիտացված ծառայությունների մասին տեղեկատվություն ստանալու հնարավորություն՝ հոգեբանական, սոցիալական և այլն՝ անհրաժեշտության դեպքում անհրաժեշտ մասնագետներին ուղղորդելու հնարավորությամբ:

Թվային հասանելիություն

Թվային հասանելիությունը նշանակում է, որ բոլոր սոցիալական խմբերն ունեն մուտք դեպի գերարագ ինտերնետ, հանրային ծառայություններ և հանրային թվային տեղեկատվություն: Երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում այս հասանելիության ոլորտն ապահովելու համար պետք է հաշվի առնել հետևյալ ասպեկտները.

- Երիտասարդների համար ինտերնետից և համապատասխան տեխնիկական սարքավորումներից (համակարգիչներ, դյուրակիր համակարգիչներ և այլն) օգտագործելու հնարավորությունը երիտասարդական կենտրոններում և երիտասարդական տարածքներում՝ հաղորդակցության, հանգստի և կրթության նպատակով:

- Երիտասարդների համար ծառայությունների վերաբերյալ տեղեկատվության առկայություն տարբեր վեբ ռեսուրսներում՝ հաշվի առնելով նրանց հնարավորություններն ու կարիքները:

- Թվային կրթության հասանելիության ապահովում տարբեր մարդկանց համար երիտասարդական աշխատանքի և ոչ ֆորմալ կրթության միջոցով թվային կարողությունները զարգացնելու հնարավորություններ ստեղծելով:

Սոցիալական և քաղաքացիական հասանելիություն

Սոցիալական և քաղաքացիական հասանելիությունը նշանակում է հավասար հնարավորություններ բոլոր մարդկանց, նրանց ասոցիացիաների և որոշակի սոցիալական խմբերի մասնակցության համար համայնքների և պետության կյանքում, հավասար հասանելիություն հասարակական-քաղաքական և մշակութային կյանքին, ֆիզիկական զարգացման համար բարենպաստ միջավայր և ինքնաիրացում, ինչպես նաև ներառական միջավայր՝ որպես սոցիալական կյանքի և հասարակական գործունեության բոլոր ձևերին մասնակցելու նախապայման: Երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում սա նշանակում է հավասար հասանելիություն բոլոր երիտասարդների համար.

- համայնքային կյանքի տարբեր ոլորտներին մասնակցելու հնարավորություններ,
- քաղաքացիական մասնակցության և երիտասարդների վրա ազդող որոշումների կայացման գործընթացների վրա ազդեցության հնարավորություններ,
- մասնակցություն համայնքի զարգացմանն ուղղված տարբեր նախագծերին և միջոցառումներին,
- համայնքի զարգացման գործում սեփական ներդրումն ունենալու հնարավորություններ,
- Կրթության և կրթությունն հանուն ժողովրդավարական քաղաքացիության իրավունք: Երիտասարդական աշխատանքում հասանելիության այս ոլորտն ապահովելու համար խորհուրդ ենք տալիս հաշվի առնել հետևյալ ասպեկտները.
 - Երիտասարդների կարիքների մշտական մոնիտորինգ և դրանց արձագանքում,
 - տարբեր երիտասարդների կարիքների հիման վրա գործողությունների պլանավորում,
 - Երիտասարդների մասնակցության համար ապահով տարածքի ստեղծում, որը ներառում է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հուզական անվտանգություն, որտեղ երիտասարդները կարող են իրենց ազատ զգալ և որտեղ նրանց ձայնը լսելի կլինի և որտեղ նրանց աջակցություն կտրվի,
 - գործունեության մեջ մասնակիցը մասնակցին մոտեցման կիրառում ինչպես երիտասարդները միմյանց հետ շփվելու, այնպես էլ երիտասարդական աշխատողների հետ շփվելու ընթացքում,
 - Երիտասարդների ներգրավումը տարբեր մակարդակներում երիտասարդական աշխատանքի վերաբերյալ որոշումների կայացման գործընթացներում՝ ըստ նրանց կարողությունների և պատրաստակամության, օրինակ՝ երիտասարդական կենտրոնների և տարածքների կազմակերպման, համատեղ գործունեության պլանավորման և այլն,
 - հաշվի առնելով երիտասարդների՝ առերես և առցանց երիտասարդական աշխատանքին մասնակցելու տարբեր հնարավորությունները (օրինակ՝ ինտերնետ հասանելիություն, գաջեթների առկայությունը կամ բացակայությունը, թվային կարողությունների մակարդակը, ֆիզիկական հնարավորությունները և այլն),
 - նպաստել երիտասարդների տարբեր խմբերի ներկայացվածությանը երիտասարդական խորհուրդներում, խորհրդարաններում և այլ խորհրդատվական մարմիններում՝ պաշտպանելու նրանց կարիքներն ու մտահոգությունները տեղական, տարածաշրջանային, ազգային և եվրոպական մակարդակներում,
 - կամավոր մասնակցության սկզբունքի դիտարկում,
 - կրթության մատչելիություն:

Մատչելիության այս ոլորտը նշանակում է կրթության հավասար հնարավորություններ և ազատ հասանելիություն, ներառյալ ցմահ կրթությունը, ինչպես նաև այլ մասնագիտության ձեռքբերում, որակավորումների բարձրացում և լրացուցիչ իրավասությունների ձեռքբերում: Պատերազմից տուժած երիտասարդների համար դա նշանակում է կրթության բոլոր տեսակներն ու ձևերն օգտագործելու հնարավորություն՝ բավարարելով նրանց հատուկ կրթական կարիքները և ստեղծելով ներառական կրթական միջավայր՝ նվազագույնի հասցնելով հնարավոր ռիսկերն ու մարտահրավերները: Երիտասարդական աշխատանքի դերն այս գործընթացում չափազանց կարևոր է, քանի որ այն ապահովում է երիտասարդների մուտքը հիմնականում ոչ ֆորմալ և ինֆորմալ կրթության, ինչպես նաև համագործակցում է ֆորմալ կրթության ոլորտի հետ:

Երիտասարդական աշխատանքում կրթական հասանելիությունն ապահովելու համար խորհուրդ ենք տալիս հաշվի առնել հետևյալ ասպեկտները.

- Կրթական գործունեության հիմքում տարբեր երիտասարդների կարիքներն ու մտահոգությունները,
- Երիտասարդներին հասանելի ոչ ֆորմալ կրթության տարբեր ձևերի և մեթոդների կիրառում՝ ըստ նրանց հնարավորությունների՝ հաշվի առնելով առերես և առցանց ձևաչափերը,
- Տարբեր երիտասարդների իրազեկում ոչ ֆորմալ կրթության հնարավորությունների մասին օգտագործելով տարբեր տեղեկատվական ուղիները և երիտասարդական աշխատանքի տարբեր տեսակները, ներառյալ՝ իրազեկման, առանձին և շարժական երիտասարդական աշխատանքը,
- Հաշվի առնել երիտասարդների ֆիզիկական տարբեր հնարավորություններն և առողջական պայմանները կրթական գործունեությունն պլանավորելիս,
- Օգտագործել տրավմայի վերաբերյալ տեղեկացված երիտասարդական աշխատանքի սկզբունքներն ու մոտեցումները՝ ներառյալ «Մի վնասիր» սկզբունքը՝ հաշվի առնելով երիտասարդների համատեքստը, նախապատմությունը և փորձը.
- Ուսումնական գործունեության ընթացքում հանդուրժողականության, տարբերությունների հարգման և բազմազանության գնահատման մթնոլորտի ձևավորում:

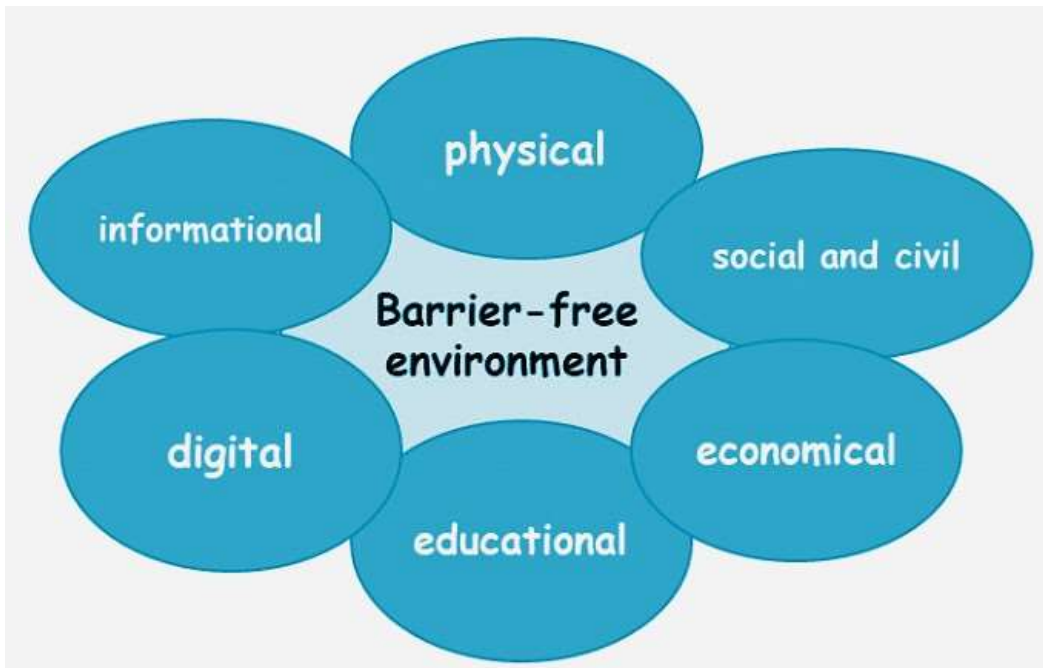
Տնտեսական հասանելիություն

Ընդհանուր իմաստով դա նշանակում է, որ բոլոր մարդիկ՝ անկախ տարիքից, սեռից, ամուսնական կարգավիճակից կամ առողջական վիճակից, ունեն աշխատանքի պայմաններ և հնարավորություններ՝ ձեռք բերելու ֆինանսական և այլ ռեսուրսներ ձեռնարկատիրության կամ ինքնազբաղվածության համար: Պատերազմից տուժած երիտասարդների համար դա արտահայտվում է երիտասարդների զբաղվածության պայմանների ապահովմամբ, ձեռնարկատիրական գործունեության և ինքնազբաղվածության հասանելիության և աշխատաշուկայում առավել խոցելի խմբերի զբաղվածության մակարդակի բարձրացմամբ: Թեև երիտասարդական աշխատանքը հաճախ ուղղակիորեն չի ապահովում երիտասարդներին աշխատանքով, այն կարող է Էապես նպաստել դրան՝ շնորհիվ այն կարողությունների ողջ շրջանակի, որը ձևավորում և զարգացնում է երիտասարդների մոտ, և այն փորձը, որը նրանք ձեռք են բերում՝ մասնակցելով երիտասարդական աշխատողների կողմից առաջարկվող տարբեր ծրագրերին:

Տնտեսական մատչելիության ապահովման գործում երիտասարդական աշխատանքի դերն ուժեղացնելու համար խորհուրդ ենք տալիս հաշվի առնել հետևյալ ասպեկտները.

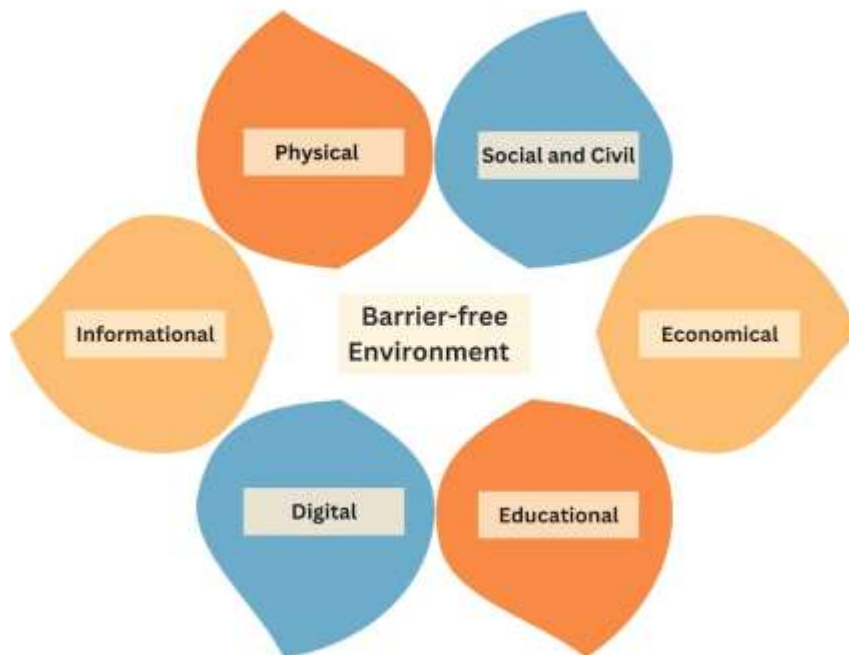
Տարբեր երիտասարդների կարիքներին և մտահոգություններին համապատասխան կարիերայի ուղղորդման միջոցառումների և նախագծերի անցկացում, Գործատուների և երիտասարդների միջև միջնորդություն, որը կարող է լինել երիտասարդական կենտրոնների/տարածքների կամ անհատ երիտասարդական աշխատողների գործունեության ուղղություններից մեկը, Համագործակցություն բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների և մասնագիտական տեխնիկական կրթության և զբաղվածության կենտրոնների հետ, Երիտասարդների փափուկ հմտությունների և տարբեր կարողությունների զարգացում՝ ըստ նրանց կարիքների և մտահոգությունների՝ բարձրացնելու նրանց մրցունակությունը աշխատաշուկայում:

Թեև մենք դիտարկել ենք մատչելիության ոլորտները միմյանցից առանձին, այնուամենայնիվ հարկ է նշել, որ դրանք բոլորն իրար փոխկապակցված ու փոխլրացնող են, և հնարավոր է հասնել երիտասարդների իրական և համապարփակ ներառմանը միայն մատչելիության բոլոր ոլորտների ապահովման դեպքում:



Նկար. արգելքներից զերծ միջավայրեր

Picture. Areas of barrier-free environment



2.2. Առաջարկներ պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատող երիտասարդական աշխատողների համար

Երիտասարդական աշխատանքը մեծ դեր ունի պատերազմից տուժած երիտասարդների վերականգնման, հոգեբանական ճկունության և վերամիավորման հարցում: Կարևոր է նշել, որ տրավմայից տուժածների զգալի մեծամասնությունը (75-80%) կարող է հասնել ինքնավերականգնման, որը ներառում է՝ ֆունկցիոնալության աստիճանական վերականգնում և հարմարվողական կարողությունների բարձրացում:

Երիտասարդներն ավելի դիմակայուն են դառնում երիտասարդական աշխատանքում ներգրավվելու շնորհիվ: Այս հմտությունը զարգացնելու համար կարևոր են երիտասարդական աշխատողներին աջակցող հարաբերությունները: Անվտանգ և հյուրընկալ տարածքը, որը ապահովում է երիտասարդական աշխատանքը, հնարավորություն է տալիս երիտասարդներին դուրս գալ իրենց հարմարավետության գոտուց, փորձել նոր հնարավորություններ, սխալներ թույլ տալ և սովորել դրանցից՝ առանց քննադատվելու վախի: Երիտասարդական աշխատանքի միջոցով երիտասարդներին խրախուսվում է մշակել ծրագրեր և նպատակներ, որոնք կօգնեն նրանց կառավարել կամ հաղթահարել իրենց առջև ծառայած մարտահրավերները:

Տրավմատիկ իրադարձությունը ժամանակավորապես բաժանում է մարդու կյանքը «նախքան» և «հետո»-ի, ինչն առաջացնում է ընդհատված կյանքի զգացողություն: Վերամիավորման ավելի ուժեղ զգացումը պահպանվում է սովորական ապրելակերպի վերսկսմամբ, և երիտասարդական աշխատանքը կարող է մեծապես աջակցել ճանաչողական, ֆունկցիոնալ, սոցիալական, էմոցիոնալ և հոգեֆիզիոլոգիական վերամիավորման այս գործընթացին՝ առողջ միջոցառումների, ոչ ֆորմալ կրթական գործունեության տրամադրման միջոցով, ներգրավվելով կամավորական ծրագրերում և այլն:

Պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս երիտասարդական աշխատողների համար շատ կարևոր է հաշվի առնել համատեքստը: Նույնիսկ եթե երիտասարդական աշխատողները ավելի քիչ հնարավորություններ ունեցող երիտասարդների հետ աշխատելու մեծ փորձ ունեն, նրանք պետք է ուշադրություն դարձնեն և օգտագործեն տրավմայի մասին տեղեկացված մոտեցում:

Երիտասարդական աշխատանքում տրավմայի վերաբերյալ իրազեկ մոտեցումները հիմնված են տրավմայի ճանաչման և կանխարգելման միջոցների վրա, որոնք չորսն են՝ գիտակցել տրավմայի խորությունը, հասկանալ վերականգնման հնարավոր ուղիները և դրական արդյունքների հասնելու հնարավոր խոչընդոտները՝ գիտակցելով, թե ինչպես է տրավման ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն ազդում անհատների, ընտանիքների, համայնքների, ծառայությունների, համակարգերի և աշխատակիցների վրա, արձագանքել՝ ներդնելով գիտելիքները գործնականում:

Ահա այն հիմնական կետերը տրավմայի մասին տեղեկացված մոտեցման վերաբերյալ, որ երիտասարդական աշխատողը պետք է ունենա.

- Զասկանալ կրթական նպատակների սահմանման և ինքնասնդրադարձի մեթոդները
- Գիտելիքներ տրավմայի մասին տեղեկացված երիտասարդական աշխատանքի սկզբունքների մասին
- Զասկանալ, թե ինչ է սթրեսը, տրավմատիկ դեպքը և տրավմատիկ սթրեսը
- Գիտելիքներ տրավմա ապրած անձանց հետ փոխազդեցության սալուտոռոգեն (ուժերի վրա հիմնված) մոտեցման մասին
- Զասկանալ սթրեսի արձագանքները և դրանց ծագումը
- Ճանաչել տրավմայի դրսևորումները ժամանակի ընթացքում մարդու վարքագծում
- Գիտելիքներ տրավմա ապրած անձանց հետ հաղորդակցության լեզվաբանական և նորմալացման սկզբունքների մասին
- Զասկանալ ինքնաշխատանքի և ինքնավերականգման տեխնիկաները սթրեսային իրավիճակներում
- Գիտելիքներ հոգեբանական առաջին օգնության և դրա տրամադրման չափանիշների մասին
- Գիտելիքներ հուզական այրման ու հոգնածության և դրանց կանխարգելման ուղիների մասին
- Իրազեկ լինել ապրումակցման և "պատկերացնելու" երկրորդային տրավմատիկ սթրեսի գործոնների մասին
- Գիտելիքներ փոխարկման ռազմավարությունների և ռեսուրսային այլքների, դրանց կիրառման մասին ճզնաժամային իրավիճակներում
- Զասկանալ "չվնասել" սկզբունքը երիտասարդների հետ աշխատելիս, ովքեր տրավմա են ապրել
- Գիտելիքներ երիտասարդական աշխատողի և հոգեբանի տարբեր աշխատանքային գործառույթների մասին
- Տրամադրել կանոնավոր աջակցություն՝ առանց կախվածություն ստեղծելու
- Ձգտել դառնալ "ավելորդ" երիտասարդների անկախությունը խթանելու միջոցով
- Առաջարկել տարբեր հնարավորություններ՝ երիտասարդների զորացումը և մասնակցությունը խթանելու համար
- Զաշվի առնել մատչելի, երիտասարդներին հարմարեցված լեզուն (օրինակ՝ Կոմպասի բառարանը օգտագործելով):

Արդյունավետ երիտասարդական աշխատանքի բանային ունենալն է տրավմայի մասին տեղեկացված գործելակերպերի և զորացման, ոչ թե կախվածություն ստեղծելու վրա ուղղված մոտեցման համապարփակ իմացություն:

2.3. Ինչպե՞ս ապահովել անապահով տարածք և պահպանել Մի Վնասիր սկզբունքը պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ երիտասարդական աշխատանք իրականացնելիս

Երիտասարդների հետ մեր ցանկացած գործունեություն կարող է ազդել նրանց կյանքի վրա: Զումանիտար և երկարատև ճզնաժամերում երիտասարդների հետ և նրանց համար աշխատելու վերաբերյալ միջգերատեսչական մշտական հանձնաժողովի (IASC) ուղեցույցը բացատրում է «մի վնասիր» սկզբունքը հետևյալ կերպ. երիտասարդներին անհրաժեշտ է ֆիզիկապես, սոցիալապես և էմոցիոնալ անվտանգ և աջակցող միջավայր: Պատասխանատու անձիք պետք է զգայուն լինեն երիտասարդների և նրանց համայնքների ու նրանց միջև տարաձայնությունների և անհավասարությունների նկատմամբ, որպեսզի խուսափեն դրանց վատթարացումից: Շատերը կարող են տրավմա ապրած լինել, հետևաբար երիտասարդական աշխատողները պետք է ունենան որոշակի գիտելիքներ՝ նրանց մասնագիտացված ծառայությունների ուղղորդելու համար, և պետք է առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնեն խոցելի խմբերի հետ աշխատանք իրականացնելիս, որպեսզի ավելի չվնասեն:

Մոտեցում նշանակում է երիտասարդներին լրացուցիչ ռիսկի տակ չդնել, գործել երիտասարդների շահերից ելնելով և խուսափել ֆիզիկական, հոգեբանական կամ էմոցիոնալ սթրեսներից և տրավմաներից:

Պետք է կենտրոնանալ երիտասարդների, նրանց բարեկեցության և նրանց հետ որակյալ հարաբերությունների զարգացման վրա՝ հիմնված հարգանքի, խտրականության, վատահոլության, գաղտնիության և գաղտնիության, երիտասարդների բարեկեցության վրա:

Գործնականում «Մի վնասիրը» նշանակում է, որ երիտասարդ աշխատողները չեն փորձում ստանձնել հոգեբանի/ուրիշի դերը, այլ պետք է պատրաստ լինեն նման երիտասարդներին ուղղորդել մասնագիտացված ծառայություններ և պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնեն նրանց վնասելու հավանականությունից խուսափելու վրա:

«Մի վնասիր» մոտեցումը պետք է կիրառվի գործունեության բոլոր փուլերում՝ սկսած կարիքների բացահայտումից մինչև գործողությունների իրականացում, մոնիտորինգ և գնահատում: Դրա կիրառման յուրաքանչյուր փուլում պետք է հաշվի առնել հետևյալ պարզ քայլերը.

- Զասկանալ այն համատեքստը, որտեղ մենք գործում ենք՝ ներառյալ քաղաքական դինամիկան, ինստիտուտները, վերաբերմունքը, արժեքները, համայնքների կողմից պահպանվող սոցիալական նորմերը, համայնքում հասանելի ծառայությունները, երիտասարդների կարիքները

- Զասկանալ մեր գործողությունների և համատեքստի փոխազդեցությունը

- Օգտագործել այս հասկացողությունը՝ խուսափելու բացասական ազդեցությունից և ուժեղացնելու մեր գործողությունների դրական ազդեցությունը երիտասարդների և ընդհանուր առմամբ համայնքի վրա:

- Երբ մենք միջամտում ենք մեր գործունեությամբ որոշակի համատեքստում, այն դառնում է համատեքստի մի մասը

- Ցանկացած համատեքստում, որտեղ մենք միջամտում ենք, կա երկու գործոն՝ բաժանող և միավորող: Հասարակության մեջ լարվածությունն առաջացնող գործոններն են պառակտող գործոնները: Միավորող գործոններն այն գործոններն են, որոնք միավորում են մարդկանց և/կամ նվազեցնում լարվածությունը: Երկուսն էլ ներառում են կառույցներ, ինստիտուտներ, վերաբերմունք և գործողություն, արժեքներ և շահեր, խորհրդանիշներ և այլն

- Համատեքստում ցանկացած միջամտություն փոխազդում է այլ գործոնների վրա և կարող է նվազեցնել կամ ուժեղացնել հասարակությունը բաժանող գործոնները կամ նվազեցնել կամ ուժեղացնել այն միավորող գործոնները

- Գործողությունները և վարքագիծն ունեն հետևանքներ, որոնք ազդեցություն են թողնում մեր գործունեության և մեր օգտագործած արժեքներն ու էթիկական սկզբունքների վրա (բարելավում կամ վատթարացնում են իրավիճակը)

- Մեր գործունեության մանրամասները կարևոր են՝ ինչ, ինչու, ով, երբ, որտեղ և ինչպես

- Բացասական ազդեցությունները վերացնելու կամ դրական փոփոխություններն ուժեղացնելու համար գործունեությունը փոխելու ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐ միշտ կան.

- Երիտասարդների հետ հարաբերությունների ստեղծում՝ հիմնված հարգանքի, խտրականության բացառության, վատահոլության, գաղտնիության և երիտասարդների բարեկեցության վրա:

- Ստեղծել ապահով տարածքի՝ երիտասարդների մասնակցությունը խթանելու համար:

Բացասական ազդեցությունները կանխելու համար մենք պետք է ապահով տարածք ստեղծենք երիտասարդների մասնակցության համար:

Ի՞նչ է ապահով տարածքը:

- Տարածք է, որտեղ երիտասարդները կարող են հավաքվել, զբաղվել իրենց բազմազան կարիքներին և հետաքրքրություններին վերաբերող գործունեությամբ, մասնակցել որոշումների կայացման գործընթացներին և ազատորեն արտահայտվել:
- Տարածք է, որն ապահովում է երիտասարդների անվտանգությունը (ֆիզիկական, հոգեբանական, հուզական), նպաստում է երիտասարդների ընդհանուր բարեկեցությանը ծառայող ունակությունների զարգացմանը:
- Տարածք է, որը բավարարում է տարբեր երիտասարդների կարիքները, հատկապես նրանց, ովքեր խոցելի են մարգինալացման կամ բռնության նկատմամբ:

Անվտանգ տարածքների ներառական լինելու համար տարբեր միջավայրերից եկած երիտասարդները, հատկապես տեղական համայնքից դուրս գտնվողները, պետք է իրենց հարգված զգան: Օրինակ, մարդասիրական կամ հակամարտության իրավիճակներում երիտասարդները կարող են չունենալ տարածք՝ իրենց լիարժեք արտահայտելու համար՝ առանց անհարմարություն կամ թշնամանք զգալու: Նմանապես, եթե անվտանգ տարածք չկա, տարբեր ռասայի/էթնիկ պատկանելության, սեռի, կրոնական պատկանելության կամ մշակութային միջավայրի երիտասարդները կարող են վախենալ ներդրում ունենալ համայնքում: Երբ երիտասարդներն ունեն անվտանգ տարածք հաղորդակցվելու համար, նրանք կարող են արդյունավետորեն նպաստել զարգացմանը՝ ներառյալ խաղաղաշինությանը և սոցիալական համերաշխության խթանմանը:

Ի՞նչ պայմաններ են նպաստում անվտանգության զգացողության ստեղծմանը:

- Բոլորը զգում են ընդունված և ներառված;
- Բոլորի հետ վարվում են հարգանքով և առանց դատողությունների;
- Բոլորը կարող են զգալ հավասարապես արժեքավոր;
- Բոլորը կարող են լինել ազատ և իրական;
- Բոլորը պաշտպանված են ֆիզիկական, սեռական և հուզական ոտնձգություններից ու բռնությունից;
- Բոլորն ունեն տարածք՝ իրենց կարիքներն արտահայտելու համար;
- Բոլորը կարող են ձեռք բերել սոր գիտելիքներ և հմտություններ;
- Ոչ ոք չի վախենում սխալ թույլ տալուց:

Այս ցանկին կարելի է ավելացնել բազմաթիվ այլ չափանիշներ, քանի որ յուրաքանչյուր անձ, ինչպես նաև յուրաքանչյուր առանձին համայնք ունեն տարբեր կարիքներ և ակնկալիքներ: Կարևոր է, որ երիտասարդները ներգրավված լինեն այս չափանիշների մշակման գործում:

3. Երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկա պատերազմից տուժած երիտասարդների և պատերազմի ժամանակաշրջանում իրականացվող աշխատանքի վերաբերյալ

Սեղանի խաղերի ակումբ (Ուկրաինա, 2021 – շարունակելի. . .)

«Իգորբում» սեղանի խաղերի ակումբը ստեղծվել է 2021թ.-ին Ուկրաինայի Սումի քաղաքում գործող «Սումիի երիտասարդական կազմակերպություն» «Լիցեյ» քաղաքացիական կազմակերպության նախաձեռնությամբ: Ակումբի ստեղծման գաղափարը ծագել է Սումիի երեխաների և երիտասարդների պալատի մեթոդիստների և Սումի քաղաքի ավագ դպրոցականների շրջանում: 2015-2021թթ. այս նախաձեռնությունն իրականացվում էր տարվա ընթացքում մի քանի անգամ՝ արձակուրդների ժամանակ: Կարևոր է նշել, որ 2015 թվականին սեղանի խաղերն այդքան էլ տարածված չէին մեր տարածաշրջանում, և ակումբն ուներ զարգացման և երիտասարդներին միավորելու մեծ ներուժ:

Նախաձեռնության նպատակներն են՝

- Մտավոր ժամանցի խթանում,
 - Ռազմավարական մտածողության և հաղորդակցական փոխազդեցության հմտությունների զարգացման հարթակի ստեղծում,
 - Թիրախային լսարանի կողմից թիրախային լսարանի համար ստեղծագործական նախաձեռնությունների որոնում,
 - Առողջ ապրելակերպի խթանում՝ ակումբում ընկերական և բաց մթնոլորտ ստեղծելու միջոցով,
 - Հասարակության մեջ սեղանի խաղերի մշակույթի քարոզում և նոր խաղերի հանրաճանաչում,
 - Ակումբի մասնակիցների ստեղծագործական ներուժի արտահայտում և խթանում՝ սեփական սեղանի և մոդելավորման խաղերի մշակման միջոցով:
- Մեր թիրախային լսարանը ներառում է տարածաշրջանի ավագ դպրոցականներին, համալսարանի ուսանողներին և արդեն աշխատող երիտասարդներին:
- Ակումբի գործունեությունն օգնում է երիտասարդներին ձեռք բերել նոր հմտություններ՝ ակումբում միջոցառումների կազմակերպման և անցկացման հետ կապված տարբեր խնդիրներ լուծելու համար: Կարևոր է, որ տարածաշրջանում համայնքային մակարդակով ցանցային աշխատանքի աջակցությունը նպաստում է նոր նախաձեռնությունների առաջացմանը և դրանց համատեղ իրականացմանը: Այսպիսով, մենք նպաստում ենք երիտասարդների համախմբմանը տարածաշրջանում և երկրում կարևոր սոցիալական հարցերի շուրջ:
- 2022թ. ամռանը ակումբը վերսկսեց իր կանոնավոր գործունեությունը: Ներկայումս մասնակիցները շաբաթը երկու անգամ հավաքվում են՝ սեղանի խաղերից օգտվելու ստանալու համար: Էլեկտրաէներգիայի անջատումների ժամանակ կազմակերպությունն ու Սուևիի պետական համալսարանը, որտեղ տեղակայված է ակումբը, ապահովում են լուսավորության առկայությունը և սովորելու հնարավորությունը, ինչպես նաև սարքերը լիցքավորելու հնարավորություն՝ շնորհիվ առկա էներգիայի պահուստային աղբյուրների, ինչպիսիք են լիցքավորման համակարգերը և գեներատորները:

Ուսուցման ծրագիր «Յեշտ տարբերակ զբաղվածների համար. ինչի մասին չեն խոսի դպրոցում» (Ուկրաինա, 2022թ.)

Երիտասարդների համար նախատեսված «Յեշտ տարբերակ զբաղվածների համար. ինչի մասին չեն խոսի դպրոցում» ուսուցման ծրագիրը մաս էր կազմում «Կրթություն ճգնաժամային իրավիճակներում» խոշորամասշտաբ նախագծի, որն իրականացվել է «Ռոնեցկի երիտասարդական բանավեճի կենտրոն» հասարակական կազմակերպության կողմից Ուկրաինայի տարբեր մարզերում՝ համագործակցելով հետևյալ կազմակերպությունների հետ.

- Կոմունալ հաստատություն Երիտասարդական կենտրոն «Ռոմանտիկա» (Սուևի, Սուևիի մարզ)
- «Նոր թևեր երիտասարդական ռեսուրս կենտրոն» հասարակական կազմակերպություն (Նովոպոլիսկ, Վոլինի մարզ)
- «Կրեմենչուկի տեղեկատվական և կրթական կենտրոն» հասարակական կազմակերպություն (Կրեմենչուկ, Պոլտավայի մարզ)
- Կիևի մարզային հետբուհական մանկավարժական կրթության ինստիտուտ (Բիլա Ցերկվա, Կիևի մարզ)
- «Մշակույթի և ժամանցի կենտրոն» կոմունալ հաստատություն (Կլևան, Ռովնոյի մարզ)

Ծրագիրն իրականացվել է «Փողոցային երեխաների միավորում, Մեծ Բրիտանիա» միազգային հասարակական կազմակերպության աջակցությամբ (Street Child, UK):

Սուսմիում ութ ամսվա ընթացքում 13-17 տարեկան երիտասարդները հնարավորություն ունեցան մասնակցելու կրթական և հոգեբանական հանդիպումների՝ ինտերակտիվ վերապատրաստման ձևաչափով, որի ընթացքում նրանք ձեռք բերեցին այսօրվա համար կարևոր գիտելիքներ և հմտություններ, ինչպես նաև հնարավորություն ունեցան զվարճանալու և օգտակար ժամանակ անցկացնելու հասակակիցների և իրազեկ մարզիչների շրջապատում: Ծրագրի շրջանակներում անցկացվել է 40 կրթական ինտերակտիվ հանդիպում և 5 հոգեբանական հանդիպում, որոնց մասնակցել է շուրջ 150 դեռահաս, այդ թվում՝ Սուսմի քաղաքի տեղաբնակներ և ներքին տեղահանված երիտասարդներ:

Կրթական հանդիպումները նվիրված էին թիմային աշխատանքի, հուզական բանականության, կոնֆլիկտների լուծման, սեռական կրթության, հանդուրժողականության և բազմազանության, սթրեսակայունության, մեդիագրագիտության, անորոշության պայմաններում ապագայի պլանավորման թեմաներին: Հոգեբանական հանդիպումների ընթացքում բացահայտվել են սթրեսակայունության և ինքնավերականգնման թեմաները, կիրառվել են արտթերապիայի տեխնիկաներ: Ծրագրի կարևոր ձեռքբերումն էր երեխաների և երիտասարդների համար անվտանգ, ապահով և հարազատ տարածքի ստեղծումը, որտեղ նրանք իրենց ազատ և հանգիստ էին զգում, շփվում էին իրենց հասակակիցների հետ, կիսվում իրենց մտքերով ու զգացմունքներով, չէին ամաչում լինել իրական և բաց խոսում էին իրենց հուզող տարբեր հարցերի մասին: Կարևոր է նաև, որ ծրագրի ընթացքում երեխաներն ու երիտասարդները հնարավորություն ունեցան ավելին իմանալու քաղաքում գոյություն ունեցող ոչ ֆորմալ կրթության այլ հնարավորությունների մասին և ակտիվորեն մասնակցեցին ու շարունակում են մասնակցել տարբեր միջոցառումների և ծրագրերի, որոնք օգնում են երեխաներին և երիտասարդներին բացահայտել իրենց ներուժը, ձեռք բերել կենսական հմտություններ և մեծացնել իրենց մասնակցությունը համայնքային կյանքում:

«Պարզ՝ բարդ բաների մասին. . . Նախագիծը «ճիշտ ժամանակին» իրականացվող ծրագիր է: Խոսել հակամարտությունների, հարաբերությունների, զգացմունքների, մտերիմ հարաբերությունների, արժանապատվության, հավասարության և ապագայի մասին միշտ անհրաժեշտ է և նույնիսկ ավելի անհրաժեշտ է այս անկայուն ժամանակաշրջանում: Մեր մասնակիցներն ապրում են իրենց թանկարժեք պատանեկությունը կորոնավիրուսային հիվանդությունների և պատերազմի ժամանակ: Նման նախագծերը օգնում են երիտասարդներին չդառնալ «կորած սերունդ», ինչպես եղավ Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Էլեկտրաէներգիայի անջատումներ, օդային տագնապի մշտական ազդանշաններ, որոնք զգուշացնում են հնարավոր ռմբակոծությունների մասին, և չնայած ամեն ինչի, նրանք հնարավորություն ունեն հաղորդակցվելու, կատակելու, կիսվելու իրենց մտքերով և զգալու միմյանց ջերմությունը»:

(Աննա, երիտասարդական աշխատող, ծրագրի դասընթացավար):

«Երիտասարդների ձայները Ուկրաինայում» (Ուկրաինա, 2022թ.)

«Երիտասարդների ձայները Ուկրաինայում» նախագիծն իրականացվել է Դոնեցկի երիտասարդական բանավեճի կենտրոնի կողմից՝ Եվրոպայի խորհրդի Եվրոպական երիտասարդական հիմնադրամի աջակցությամբ՝ «Ժողովրդավարությունն այստեղ՝ հիմա» երիտասարդական արշավի շրջանակներում՝ համագործակցելով մի շարք կազմակերպության հետ:

Ծրագրի նպատակն էր տարածել Ուկրաինայի 5 մարզերի երիտասարդների ձայնը Ուկրաինայի երիտասարդության վրա պատերազմի ազդեցության վերաբերյալ:

Նախագիծը ներառում էր.

- երիտասարդների վրա պատերազմի ազդեցության հետ կապված փորձի քննարկում,
- 5 մարզերի երիտասարդների հմտությունների զարգացում՝ պատերազմի ժամանակ երիտասարդների մտահոգությունները պաշտպանելու և լուծելու համար,
- պատերազմից տուժած երիտասարդների մտահոգությունների պաշտպանությանն ու խնդիրների լուծմանն ուղղված տեսահոլովակների ստեղծում և տարածում սոցիալական ցանցերում,
- պատերազմի ժամանակ երիտասարդների կարիքների վերհանում տեղական, ազգային և միջազգային մակարդակներում հիմնական շահագրգիռ կողմերին:

Ծրագրի շրջանակներում անցկացվել է նաև առցանց դասընթաց Ուկրաինայի 5 քաղաքների (Կրեմենչուկ, Նովոփոլինսկ, Օխտիրկա, Նիժին, Կրամատորսկ) երիտասարդների համար, որի ընթացքում երիտասարդները սովորել են պատմություններ հավաքել և տեսանյութեր նկարահանել, կազմակերպել և իրականացնել շահերի պաշտպանության քարոզարշավ սոցիալական ցանցերում, միավորվել են իրենց համայնքների երիտասարդների պատմությունները հավաքելու գործընթացին, ստացել են մենթորական աջակցություն իրենց համայնքների երիտասարդների պատմությունները հավաքելու և նկարահանելու հարցում, միացել են երիտասարդության ոլորտում տեղական իշխանությունների հետ երկխոսությանը՝ Ուկրաինայում երիտասարդների կարիքների և մտահոգությունների խթանման վերաբերյալ:

«Ես կցանկանայի ավելի շատ դասընթացների մասնակցել: Ես կցանկանայի կազմակերպել դրանք: Ես ուզում եմ օգնել մարդկանց հաղթահարել հուզական սթրեսը, որի միջով մենք անցնում ենք հենց հիմա: Դա ինչ-որ տեղ պետք է արվի... Ես բավականին հեշտությամբ համաձայնեցի հարցազրույցին: Որովհետև ես փնտրում էի, թե ինչ պետք է անեմ: Հաստատ ուզում եմ, որ իմ կարծիքը լսվի: Ես չէի ուզում դա ասել, բայց ինձ համար դա ինքնաբուժություն է, քանի որ այս կերպ ես առաջին հերթին օգնում եմ ինձ հաղթահարել այս սթրեսը»: (Մաշա, 18 տարեկան, երկու անգամ Ներքին տեղահանված անձ, «Երիտասարդների ձայները Ուկրաինայում») Նախագծի մասնակից, որի պատմությունը հրապարակվել է Նախագծի շրջանակներում նկարահանված տեսանյութերից մեկում)

[Ծրագրի մասին ավելին իմանալու համար անցեք հղումով՝
https://www.instagram.com/voices_of_young ppl_inukraine/?hl=en](https://www.instagram.com/voices_of_young ppl_inukraine/?hl=en)

«Կրթական ծրագիր տրավմայի մասին տեղեկացված երիտասարդական աշխատանքի վերաբերյալ» (Ուկրաինա, 2022թ.)

2022 թվականին Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդությունը հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ II» նախագիծը «Ներքին տեղահանումը Ուկրաինայում. լուծումների կառուցում. Փուլ II» ծրագրի հետ համատեղ մշակել է Տրավմային իրազեկ երիտասարդական աշխատանքի ուսումնական դասընթացի ուղեցույց:

Ուղեցույցի գաղափարը՝ որպես մեթոդական հիմք տրավմայի մասին տեղեկացված երիտասարդական աշխատանքի վերաբերյալ ուսուցման համար առաջացել է 2022 թվականի ապրիլին ուկրաինացի երիտասարդական աշխատողների մի շարք հանդիպումների ժամանակ: Հանդիպումները նվիրված էին 2022 թվականի փետրվարի 24-ից հետո Ուկրաինայի դեմ Ռուսաստանի Դաշնության զինված ագրեսիայի ժամանակ երիտասարդական աշխատանքի արդի մարտահրավերների և առաջնահերթությունների քննարկմանը և 2022 թվականի մարտին՝ կապված Ուկրաինայում երիտասարդական աշխատողների էական խնդիրներին և կարիքներին:

Ծրագիրը ներառում էր վերապատրաստման սեմինարներ երիտասարդական աշխատողների համար և ուսումնական ծրագրերի իրականացում նրանց համայնքներում՝

ուղեցույցի բովանդակությամբ համապատասխան:

2022 թվականին Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդությունը հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ II» ծրագիրը՝ համագործակցելով Եվրոպայի խորհրդի «Ներքին տեղահանություն Ուկրաինայում. Լուծումների կառուցում. Փուլ II» ծրագրի հետ, մշակեց Տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանքի կրթական դասընթացի ուղեցույցը:

Ուղեցույցի գաղափարը՝ որպես տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանքի վերապատրաստման մեթոդաբանական հիմք, ծագեց 2022 թվականի ապրիլին՝ ուկրաինացի երիտասարդական աշխատողների հանդիպումների շարքի ընթացքում: Հանդիպումները նվիրված էին Ռուսաստանի Դաշնության կողմից Ուկրաինայի դեմ 2022 թվականի փետրվարի 24-ից հետո գինված ագրեսիայի ընթացքում երիտասարդական աշխատանքի ընթացիկ մարտահրավերների և առաջնահերթությունների քննարկմանը: Իր հերթին, հանդիպումների շարքն անցկացվեց ի պատասխան 2022 թվականի մարտի վերջին անցկացված հարցման արդյունքների՝ կապված Ուկրաինայի երիտասարդական աշխատողների Էական հարցերի և կարիքների հետ:

Տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանքի ծրագիրն իրականացվել է 2022 թվականին չորս ամսվա ընթացքում Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդությունը հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ II» ծրագրի կողմից՝ համագործակցելով Եվրոպայի խորհրդի «Ներքին տեղահանություն Ուկրաինայում. լուծումների կառուցում. Փուլ II» ծրագրի և Ուկրաինայի երիտասարդության և սպորտի նախարարության հետ:

2023 թվականին Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդությունը հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ III» ծրագիրը՝ համագործակցելով Ուկրաինայի երիտասարդության և սպորտի նախարարության և Համաուկրաինական երիտասարդական կենտրոնի հետ, անցկացրեց եռօրյա (խորացված) վերապատրաստում ծրագրի դասընթացավարների համար, մշակեց և անցկացրեց «Տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանք» մասնագիտացված դասընթացը «Երիտասարդական աշխատող Ուկրաինա» պետական ծրագրի շրջանակներում և համաուկրաինական շաբաթ՝ համայնքներում երիտասարդների համար հոգեբանական ծառայությունների քարտեզագրման նպատակով՝ երիտասարդական կենտրոնների և երիտասարդական աշխատողների աշխատանքում ուղղորդման համար:

«Երիտասարդությունը հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ III» ծրագիրն իրականացվում է Եվրոպայի խորհրդի՝ Ուկրաինայի համար 2023-2026 թվականների գործողությունների ծրագրի շրջանակներում: Ծրագիրը հիմնված է 2020-2022 թվականների «Երիտասարդությունը հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում» ծրագրերի արդյունքների և փորձի վրա և կընդլայնի համակարգային ազդեցությունը՝ ամրապնդելով երիտասարդության մասնակցային քաղաքականությունը և ուժեղացնելով երիտասարդական աշխատանքը պատերազմի և հետպատերազմյան համատեքստում՝ հաշվի առնելով երիտասարդների հատուկ կարիքները:



Ուղեցույցը թարգմանվել է անգլերեն և հասանելի է առցանց: Տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանքի կրթական դասընթացի ուղեցույցի մասին ավելին իմանալու համար կարող եք օգտագործել այս QR կոդը կամ հետևել ստորև նշված հղմանը.

:[https:// www.coe.int/en/web/kyiv/-/guide-on-trauma-informed-youth-work-is-translated-in-the-english-language](https://www.coe.int/en/web/kyiv/-/guide-on-trauma-informed-youth-work-is-translated-in-the-english-language)

«Երիտասարդական աշխատանքի փորձի հավաքածու՝ հիմնված Եվրոպայի խորհրդի մոտեցումների և ստանդարտների վրա, Ուկրաինայի դեմ Ռուսաստանի Դաշնության զինված ագրեսիայի համատեքստում» (Ուկրաինա, 2022թ.)

Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդները հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ II» ծրագիրը 2022 թվականի նոյեմբերին հավաքել և նկարագրել է երիտասարդական աշխատանքի փորձն ու պրակտիկան Ուկրաինայի դեմ Ռուսաստանի Դաշնության զինված ագրեսիայի համատեքստում՝ 2022 թվականի փետրվարի 24-ից հետո ընկած ժամանակահատվածում: Հավաքածուն ներառում է փորձի և խորհրդածությունների քսան պատմություն՝ և՛ թիմային նախագծեր, երիտասարդական կենտրոնների և հասարակական կազմակերպությունների նախաձեռնություններ և այլն, և՛ անհատական փորձ՝ ուղղված սոցիալական, մշակութային, կրթական, բնապահպանական վերափոխումներին, որոնք իրականացվել են երիտասարդների կողմից, նրանց հետ և նրանց համար: 2022 թվականի հոկտեմբերի 12-ին Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդները հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում. Փուլ II» ծրագիրը Ուկրաինայի երիտասարդության և սպորտի նախարարության հետ համատեղ հրապարակեց բաց հրավեր՝ կիսվելու պատերազմի ժամանակ երիտասարդական աշխատանքի փորձով և պրակտիկայով:

Պատերազմի ժամանակ երիտասարդական աշխատանքի փորձի և պրակտիկայի հավաքածուն ստեղծելու և տարածելու նպատակով՝ հիմնված Եվրոպայի խորհրդի մոտեցումների և ստանդարտների վրա, Ուկրաինայում և Եվրոպայի խորհրդի այլ անդամ պետություններում երիտասարդական աշխատողների գրանցման, վերապատրաստման և ոգեշնչման նպատակներով, համաձայն մեթոդաբանության, փորձի հավաքածուի ստեղծմանը մասնակցելու հրավեր ստացան հետևյալ անձինք՝ Եվրոպայի խորհրդի երիտասարդական դեպարտամենտի կողմից անցկացված միջոցառումների ու դասընթացների մասնակիցները և Եվրոպայի խորհրդի «Երիտասարդները հանուն ժողովրդավարության Ուկրաինայում» ծրագրի գործընկեր կազմակերպությունները (2020-2022 թվականների I և II փուլեր): Փորձն ու խորհրդածությունները հավաքածույում ներկայացված են ազատ հերթականությամբ: Հավաքածուի յուրաքանչյուր պատմություն նախ ներկայացվում է համառոտ ակնարկով, որին հաջորդում է փորձի մասին ամբողջական հարցազրույցը, որը մանրամասն նկարագրում է պրակտիկան, նկատառումները, ռեսուրսներն և Եվրոպայի խորհրդի մոտեցումները, որոնք նպաստել են երիտասարդական աշխատանքին՝ հիմնված մարդու իրավունքների և երիտասարդների մասնակցության սկզբունքների վրա:



Երիտասարդական աշխատանքի փորձի հավաքածուի մասին ավելին իմանալու համար կարող եք օգտագործել QR կոդը կամ հետևել ստորև նշված հղմանը.
<https://rm.coe.int/collection-of-experiences-of-youth-work/1680abad35>

«Ժամանակն Է ողջունելու» (ՅուՆԱՍՏԱՆ, Ֆրանսիա, 2016թ.)

«Ժամանակն Է ողջունելու» համագործակցային ծրագիր Է 10 երիտասարդական կազմակերպությունների միջև՝ Եվրոպական սկաուտական գրասենյակ ASBL (WOSM), Յեյլենական սկաուտների կորպուս (ՅուՆԱՍՏԱՆԻ սկաուտներ), Սկաուտական Իռլանդիա - IE, Մակեդոնիայի սկաուտական ասոցիացիա, Երիտասարդությունը փոխանակման և փոխըմբռման համար (YEU), Միջմշակութային ուսուցման եվրոպական ֆեդերացիա (EFIL), Բրիտանական Կարմիր Խաչ, Սկատա-Մոտ Էֆի (Իսլանդիայի սկաուտական ասոցիացիա), Ֆրանսիայի միութենական սկաուտներ և ՍԻՆԳԱ Ֆրանսիա:

Ծրագիրը համաֆինանսավորվել է Եվրոպական միության Երազմուս+ ծրագրի կողմից:

Ծրագրի նպատակն Էր խրախուսել երիտասարդ կամավորներին և երիտասարդական կազմակերպություններին ամբողջ Եվրոպայում՝ ողջունելու երիտասարդ փախստականներին և միգրանտներին և աջակցելու նրանց ինտեգրման գործընթացին՝ ոչ ֆորմալ կրթության և երիտասարդական աշխատանքի միջոցով:

Նպատակներն Էին՝

- Երիտասարդ եվրոպացիներին հնարավորություն տալ գործողություններ ձեռնարկել՝ ողջունելու Եվրոպա նոր ժամանած երիտասարդ միգրանտներին;
- Երիտասարդ միգրանտներին տրամադրել կրթության և ժամանցի հնարավորություններ՝ զարգացնելով նրանց հմտություններն ու կարողությունները ոչ ֆորմալ գործունեությունների միջոցով՝ կրթության և բարեկեցության խթանման համար;
- Մեծացնել համայնքների միջև փոխըմբռնումն ու հարգանքը և հաղթահարել մշակութային և կրոնական նախապաշարմունքներն ու անհամապատասխանությունները՝ Եվրոպական հասարակություններում ինտեգրումը դյուրացնելու համար;
- Միգրանտներին, փախստականներին և ապաստան հայցողներին տրամադրել գիտելիքներ և աջակցություն, որը կօգնի նրանց իրենց ինտեգրված զգալ հյուրընկալող երկրում՝ հնարավորություն տալով նրանց փոխանցել այս գիտելիքները ՅուՆԱՍՏԱՆ և Ֆրանսիա (մասնավորապես՝ Աթենք և Փարիզ) ժամանող այլ միգրանտներին;
- Օրեցօր օգնել ապաստան հայցողներին և միգրանտներին՝ հոգեբանական և առողջապահական աջակցության հասանելիությամբ;
- Բարձրացնել իրազեկությունը ապաստան հայցողների իրավիճակի մասին և խրախուսել տեղական համայնքներին ողջունել տարբեր ծագում և մշակույթներ ունեցող նորեկներին;
- Չարգացնել երիտասարդական կազմակերպությունների կարողությունները և աջակցել նրանց զարգացնելու իրենց երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկան՝ միգրանտների երկարաժամկետ ինտեգրումն ապահովելու համար;
- Հզորացնել կամավորներին՝ իրականացնելու գործողություններ, որոնք ուղղված են երիտասարդ փախստականներին և նոր ժամանած միգրանտներին իրենց հյուրընկալող համայնքներում ողջունելուն;
- Դյուրացնել փոխգործակցությունը փախստականների և տեղական համայնքների միջև՝ այդպիսով ամուր հիմք ստեղծելով նրանց ապագա համագործակցության և փոխըմբռնման համար:

ՅուՆԱՍՏԱՆում և Ֆրանսիայում փախստականների հետ աշխատող ավելի քան 40 երիտասարդ կամավորներ մասնակցել են երկօրյա դասընթացի «Հոգեբանական առաջին օգնության ներածություն» թեմայով: Այս դասընթացը նրանց հնարավորություն տվեց սովորել կոնկրետ գործիքներ՝ տրավման բացահայտելու և սթրեսային իրավիճակին արձագանքելու համար՝ հանգստացնելու ինչպես ուրիշներին, այնպես էլ իրենք իրենց: Դասընթացը անցկացվել է Միջմշակութային համակարգային կարողությունների ինստիտուտի (IICoS) կողմից:

«Ինտեգրման սերմեր» (10 Եվրոպական երկրներ, 2016 - 2019թթ.)

«Ինտեգրման սերմեր»-ը Եվրոպական դպրոցների ուսանողական միությունների կազմակերպչական բյուրոյի (OBESSU) նախագիծ էր, որը ֆինանսավորվում էր Բաց հասարակության հիմնադրամների կողմից: OBESSU-ն սերմնային ֆինանսավորում էր տրամադրում միջնակարգ դպրոցի աշակերտներին, որպեսզի նրանք կարողանային իրականացնել իրենց սեփական նախաձեռնությունները միգրանտների և փախստականների ներառման վերաբերյալ միջնակարգ կրթական միջավայրում: Միգրացիոն ծագում ունեցող և չունեցող աշակերտները և նրանց համայնքները նախաձեռնությունների հիմնական շահառուներն էին:

Ընդհանուր նպատակն էր տեղական, տարածաշրջանային կամ ազգային մակարդակում գործող միջնակարգ դպրոցների ուսանողական միություններին կամ, եթե դպրոցում ուսանողական խորհուրդ չկար, աշակերտներին տրամադրել փոքր, միջին և խոշոր մասշտաբի սերմնային ֆինանսավորում՝ նրանց հնարավորություն տալով իրականացնել նախաձեռնություններ, որոնք ուղղված են փախստական աշակերտների և միգրացիոն ծագում ունեցող աշակերտների ինտեգրմանը: Նախագիծը մշակվել է այն հիմնական գաղափարի շուրջ, որ դպրոցի աշակերտները՝ անկախ նրանից, թե որտեղից են, ունեն կամք և կարողություն՝ մշակելու թիրախային նախաձեռնություններ՝ կրթության ոլորտում միգրանտ աշակերտների ինտեգրման հետ կապված խնդիրները լուծելու համար: «Ինտեգրման սերմեր» ծրագրի իրականացման ընթացքում եղել են երեք դիմումների ժամանակաշրջաններ, երբ միջնակարգ դպրոցի աշակերտները կարող էին ներկայացնել իրենց նախաձեռնությունների առաջարկները:

Ավելի քան 10 երկրներում կար 30-ից ավելի ընթացիկ ուսանողական նախաձեռնություն՝ տարբեր ազդեցության մակարդակներով և արդյունքներով: Եվրոպայում նոր նախաձեռնությունների զարգացմանն աջակցելու համար OBESSU-ն և 15 ծրագրի ղեկավարներ համատեղ աշխատում էին ուղեցույցներ մշակելու համար այն մասին, թե ինչպես հաջողությամբ մշակել և իրականացնել նախագծեր, որոնք անդրադառնում են միգրանտների և փախստականների ներառմանը միջնակարգ դպրոցական միջավայրում տեղական, տարածաշրջանային և ազգային մակարդակներում, և թե ինչ տեսակի գործողությունները կարող են կայուն ազդեցություն ունենալ ազգային, տարածաշրջանային և տեղական մակարդակներում: Այս ուղեցույցների նպատակն է աջակցել միջնակարգ դպրոցների ուսանողական միություններին կամ աշակերտների և երիտասարդական կազմակերպությունների խմբերին ողջ Եվրոպայում՝ լավ պատկերացում կազմելու հնարավոր գործողությունների և հնարավոր քայլերի մասին՝ միգրանտների և փախստականների ներառման վերաբերյալ հիմնավոր նախագծեր իրականացնելու համար:

«Բարձրաձայնի՛ր» (Շվեյցարիա, 2010)

«Բարձրաձայնի՛ր»-ը Շվեյցարիայի Ազգային երիտասարդական խորհրդի նախաձեռնությունն էր՝ համագործակցելով ապաստան հայցողների կանտոնային կենտրոնների և Անլաուֆշտելլե ֆյուր Սանս-Պապիերս (Բազել) հետ:

Նպատակն էր Շվեյցարիայում տեղաշարժվող երեխաներին տալ իրենց ձայնը լսելի դարձնելու և նրանց մասնակցությունը բարելավելու հնարավորություն: «Բարձրաձայնի՛ր»-ը թիրախավորում էր ապաստան հայցող առանց ուղեցույցի անչափահաս միգրանտներին (UMM) և առանց փաստաթղթի անչափահասներին:

Այս նախագիծն ընդգրկում էր քաղաքականության մշակման և երիտասարդական աշխատանքի չափումներ: Մասնակիցները կիսվեցին իրենց կյանքի դրական և բացասական կողմերով Շվեյցարիայում, ներկայացրեցին իրենց գաղափարներն ու ուղերձները և սահմանեցին առաջնահերթություններ որոշված խնդիրների հետ կապված: Իրավունքների վրա հիմնված մոտեցումը վճռորոշ էր նախագծի համար:

Դա նշանակում էր, որ ապաստան հայցող առանց ուղեկցության անչափահաս միգրանտները (UMM) ոչ միայն ներառված էին ծրագրի բովանդակության և արտաքին հյուրերի հետ որոշումներ կայացնելու գործընթացում, այլև տեղեկացված էին իրենց անհատական իրավունքների, պարտականությունների և շվեյցարական հասարակության մեջ իրենց դերի մասին: Նրանք սովորեցին երեխաների իրավունքների, շվեյցարական հաստատությունների և շվեյցարական քաղաքականության գործունեության մասին, որպեսզի կարողանային իրենց պահանջները տեղադրել շվեյցարական և միջազգային հաստատությունների համատեքստում: Նրանք նաև ակտիվ դեր ունեին ծրագրի կառավարման մեջ (օրինակ՝ հավասարը հավասարին մոտեցման միջոցով): Գործողությունները մեծապես տարբերվում էին՝ տեղականից մինչև ազգային միջոցառումներ, խմբի ձևավորում, հանրային տարածքների նախաձեռնություններ տարածաշրջանային իշխանությունների հետ, ամառային ճամբարներ և աշխատաժողովներ՝ գործընկերների հետ համագործակցությամբ: Կազմակերպվել էին նաև ազգային կոնֆերանսներ կամ հանդիպումներ դաշնային իշխանությունների հետ: Երիտասարդ կանայք նույնպես մասնակցում էին ծրագրին, նույնիսկ եթե նրանք ավելի քիչ էին ներկայացված մասնակիցների շրջանում: Կանանց և տղամարդկանց հատուկ թեմաները քննարկելու համար յուրաքանչյուր տարի կազմակերպվում էին երկու առանձին աշխատաժողովներ:

«Բարձրաձայնի՛ր» ծրագրի միջոցով ապահովվեց, որ ապաստան հայցող առանց ուղեկցության անչափահաս միգրանտները և անփաստաթուղթ անչափահասները ավելի լավ դիրքում լինեն՝ գործ ունենալու այն խնդիրների և ռիսկերի հետ, որոնց նրանք կարող են հանդիպել Շվեյցարիայում իրենց գտնվելու ընթացքում: Ավելին, նրանք իրենք կարողացան բարձրացնել պատասխանատու քաղաքականություն մշակողների և Շվեյցարիայում ապրող երիտասարդների իրազեկությունը, նաև առաջարկել համապատասխան լուծումներ: UMM-ների (առանց ուղեկցության անչափահաս միգրանտների) կողմից ծրագրի ընթացքում գրված MNA-ի (Միգրանտ և փախստական անչափահաս) Խարտի արդեն դիտարկվել էր Շվեյցարիայի սոցիալական հարցերով կանտոնային տնօրենների կոնֆերանսի կողմից՝ դպրոց հաճախելու, կացարանի, առողջության, աջակցության և չափահասության անցման վերաբերյալ իրենց առաջարկությունների մասին (www.sajv.ch/wp-content/uploads/2016/01/MNA-Charta-A4_D.pdf): Բացի այդ, պատրաստվել և ցուցադրվել էին ֆիլմեր՝ մասնակիցների ձգտումներին արձագանքելու համար: Աշխատանքը շարունակվում էր 2018 թվականին՝ UMM-ների և նրանց մարտահրավերների վերաբերյալ ավելի շատ աշխատաժողովներով և նրանց պահանջները բարձրացնելու ջատագովության գործողություններով: «Բարձրաձայնի՛ր» ծրագրի մասնակցային մեթոդաբանությունը կարող էր նաև օգտագործվել այլ երկրներում, ինչպես նաև տեղական և տարածաշրջանային մակարդակում երիտասարդ միգրանտներին ձայն տալու համար:

Եվրոպական երկրներում երիտասարդ փախստականների հետ աշխատանքի պրակտիկաների մասին ավելի շատ տեղեկություններ գտնելու համար կարող եք օգտագործել QR կոդը կամ հետևել ստորև նշված հղմանը.
https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261953/FINAL+step+by+step+together_reduced_size.pdf/8103c431-afc3-f978-9117-20776950bedf



Աշխատանք երիտասարդ ապաստան հայցողների հետ

«Ժամանել-Առաջ գնալ» (Ankommen_Weiterkommen) ծրագիրը ստեղծվել է ի պատասխան այն կարիքների, որոնք ի հայտ էին եկել Գերմանիայի Բադեն-Վյուրտեմբերգ երկրամասի Կարլսրուե քաղաքի Պարցիվալ դպրոցական կենտրոնում և Պարցիվալ երիտասարդական աջակցության կենտրոնում (Parzival Jugendhilfe) առանց ուղեկցության անչափահաս ապաստան հայցողների հետ գործնական աշխատանքի ընթացքում: Բացի մի քանի մանկապարտեզներից և դպրոցներից, կենտրոնն ուներ նաև ճգնաժամային բաժանմունք, որը հոգ էր տանում դժվարություններ տեսած և սթրեսից տառապող երեխաների կարիքների մասին: Կենտրոնանալով վերականգնման և ինքնաբուժման գործընթացների ոլորտներում վրա՝ Պարցիվալ դպրոցական կենտրոնը նկատեց, որ առանց ուղեկցության անչափահաս ապաստան հայցողների շրջանում հոգեբանական սթրեսը հատկապես բարձր էր: Կար ընդհանուր զգացողություն, որ սթրեսի այդպիսի մակարդակները բացասական ազդեցություն էին ունենում երիտասարդ սովորողների դպրոցական առաջադիմության, սոցիալական հմտությունների և անձնական զարգացման վրա: Պարցիվալ երիտասարդական աջակցության կենտրոնը (Parzival Jugendhilfe) նաև նկատեց, որ դպրոցի և երիտասարդական կացարաններում ազատ ժամանակի միջև կային էական բացեր տարիքին համապատասխան մասնագիտական, սոցիալական և ինքնավերլուծական ուսուցման և փորձի ոլորտներում:

Համապատասխանաբար, «Ժամանել-Առաջ գնալ» ծրագիրը սկսվեց այս կարիքին արձագանքել՝ դպրոցի անձնակազմի ու սոցիալական աշխատողների կողմից առաջարկվող աջակցության միջև բացերը լրացնելու նպատակով: «Ժամանել-Առաջ գնալ» ծրագիրը կենտրոնացած էր տարիքին համապատասխան և անհատական զարգացման խնդիրների վրա՝ կապված ինքնավերլուծության, սոցիալական հմտությունների և մասնագիտական կողմնորոշման հետ: Ծրագրի շրջանակներում տարբեր փորձառություն և կարողություններ ունեցող չորս մասնագետներից բաղկացած թիմն աշխատում էր մոտ 50-80 առանց ուղեկցության անչափահաս ապաստան հայցողների հետ, որոնց մեծ մասը 16-ից 20 տարեկան տղամարդիկ էին: Ընտրված հիմնական թերապևտիկ և կրթական մեթոդներն էին անհատական խորհրդատվությունը՝ ի լրումն բացօթյա, թատերական և արվեստի միջոցառումների: Գործունեությունը ներառում էր նաև սպորտ, արվեստ, խաղեր, ինչպես նաև կապեր գերմանացի երիտասարդների հետ և կարճ էքսկուրսիաներ դեպի Կարլսրուե և այլ քաղաքներ՝ տարբեր սոցիալական միջավայրեր ուսումնասիրելու հնարավորություն տալու համար: Կային նաև խմբային պարապմունքներ դպրոցում, իրական դպրոցական դասեր Պարցիվալ դպրոցական կենտրոնի տարածքում, ինչպես նաև աշխատաժողովներ երիտասարդական կացարաններում, օրինակ՝ քաղաքացիական կողմնորոշմանն օժանդակելու, խաղաղության և հակամարտության վերաբերյալ մտորումների և գեղարվեստական ինքնարտահայտման անհատական միջոցներ բացահայտելու հնարավորությունների համար:

Որպես գործնական օրինակներ՝ ամառային էքսկուրսիայի ժամանակ երիտասարդ տղաներից մեկի փորձած գործողություններից էր կանտոն նավարկությունը: Մարմնի կառավարումը և կոորդինացիան, անձնական հմտությունները և թիմային աշխատանքը միայն մի քանիսն են այն կարողություններից, որոնք անհրաժեշտ են կանտեն անվտանգ կառավարելու համար: Նման գործունեությունը հնարավորություն էր տալիս նաև հանգստանալու և զվարճանալու: Թատրոնը մեկ այլ կարևոր կրթական պրակտիկա էր: Երիտասարդ տղաներին սովորեցնում էին թատերական մեթոդներ, և նրանք գրում ու բեմադրում էին իրենց սեփական պիեսը բեմի վրա: Որպես այս գործունեության մաս, նրանք կարող էին փորձել և մարզել իրենց ունակությունը՝ գիտակցաբար օգտագործելու պանտոմիմա, մարմնի լեզու և ձայն: Նրանք կարող էին անդրադառնալ իրենց ուժեղ կողմերին և վախերին խաղային փոխազդեցությունների և կատարման մեջ: Նրանք կարող էին իրենց և իրենց հասակակիցներին տեսնել անձանոթ իրավիճակներում և դերերում: Եվ իհարկե, նրանք կարող էին փորձել ավարտել բարդ ստեղծագործական գործընթաց (և արդյունք) և ստանալ դրա համար ճանաչում:

Երիտասարդ տղամարդկանցից ուսուցանված և խրախուսված ռազմավարություններից մեկը ստեղծագործական մեթոդներն էին, որոնց շնորհիվ նրանցից մի քանիսն արդեն լավ գիտեին, թե ինչպես օգտագործել դրանք իրենց օգտին: Ստեղծագործական գործընթացները, կախված նրանից, թե ինչպես են օգտագործվում, կարող են մեծ թերապևտիկ արժեք ունենալ: Առնվազն մի քանի երիտասարդ տղամարդիկ օգտագործում էին ինքնարտահայտման տարբեր ստեղծագործական ձևեր՝ որպես հանգստանալու, խորհրդածելու կամ իրենք իրենց խաղաղեցնելու միջոց, գտնելու ինքնարտահայտման նոր ձևեր կամ որպես մի տեսակ փական՝ սթրեսի կամ այլ մարտահրավերները հաղթահարելու համար:

Երիտասարդական աշխատանքի վերափոխումը երիտասարդ փախստականների համար՝ առաջին օգնությունից մինչև ինտեգրման նախաձեռնություններ (Թուրքիա)

Սիրիական քաղաքացիական պատերազմի բռնկումից հետո միգրացիոն հոսքերի արդյունքում Թուրքիան վերածվել է աշխարհում փախստականներ ընդունող առաջատար երկրներից մեկը՝ շուրջ 3,2 միլիոն սիրիացիներով: Հակառակ սկզբնական սպասումների, մի քանի տարի անց պարզ դարձավ, որ սիրիացիները կլինեն թուրքական հասարակության մշտական անդամներ, այլ ոչ թե ժամանակավոր հյուրեր: Թուրքիան պետական մակարդակով մշակեց անհապաղ արձագանքներ և իրավական գործիքներ՝ թե՛ ճամբարների ներսում, թե՛ դրանցից դուրս սիրիացիներին անհրաժեշտ ծառայություններ մատուցելու համար: Այնուամենայնիվ, Թուրքիայում սիրիացիների բնակչության քանակը և նրանց իրավիճակի մշտականությունը պահանջում են այլ դերակատարների ներգրավվածություն և ներդրում: Թուրքիայում սիրիացիների ինտեգրման քաղաքականությունը կարող էր պատշաճ կերպով մշակվել և իրականացվել միայն այս դերակատարների լրացուցիչ ներդրումների շնորհիվ: Այս պատկերի շրջանակներում Թուրքիայում երիտասարդական աշխատանքը կազմում է հիմնական լրացուցիչ տարրերից մեկը, և այս գործընթացում երիտասարդների ներգրավվածությունը հասարակական կազմակերպությունների գործունեության միջոցով կարող է նպաստել սիրիացիների ինտեգրմանը:

Փախստականների և միգրանտների համար երիտասարդական աշխատանքի նախաձեռնությունների կարևոր ընդհանուր բնութագրերից մեկն այն է, որ դրանք հիմնականում մշակվել են ՀԿ-ների և համալսարանների կառուցվածքում, այլ ոչ թե երիտասարդական կազմակերպությունների կամ երիտասարդների կողմից հիմնված այլ հատուկ հաստատությունների շրջանակներում: Այնուամենայնիվ, սա շատ համահունչ է Թուրքիայում երիտասարդական աշխատանքի զարգացմանը, որը տարիներ շարունակ հիմնվել է ՀԿ-ների ջանքերի վրա: Կարելի է ակնկալել երիտասարդական նախաձեռնությունների թվի աճ կարճաժամկետ հեռանկարում, մասնավորապես ԵՄ ծրագրերի օգնությամբ և համալսարանական ուսանողների հետագա ներգրավվածությամբ այս գործընթացում: Փախստականների հետ երիտասարդական աշխատանքի վերաբերյալ մեկ այլ կարևոր նշում վերաբերում է նախաձեռնությունների աշխարհագրական զարգացմանը: Թուրքիայի բոլոր 81 քաղաքները (2017 թվականի դրությամբ) ընդունել են տարբեր թվով փախստականների: Ինչպես և սպասվում էր, փախստականների համար երիտասարդական աշխատանքի սկզբնական ջանքերը նկատվեցին սահմանամերձ քաղաքներում և Թուրքիայի երեք խոշոր քաղաքներում (Ստամբուլ, Անկարա և Իզմիր)՝ այդ տարածքներում հաստատված փախստականների մեծ թվի պատճառով: Այնուամենայնիվ, քանի որ փախստականները դարձել են Թուրքիայի գրեթե յուրաքանչյուր քաղաքի սոցիալական կառուցվածքի մաս, ավելի ու ավելի անհրաժեշտ են դառնում համապետական քաղաքականություններն ու գործելակերպերը: Կա նաև Թուրքիայում երիտասարդության և փախստականների միջև կապին անդրադարձող պետական մակարդակի քաղաքականությունների անհրաժեշտություն, մասնավորապես կրթության, սոցիալական քաղաքականության, ինտեգրման և փոխադարձ փոխազդեցության ոլորտներում:

Իմաստալից ժամանցի դերը երիտասարդ փախստականների կյանքում (Ֆինլանդիա, 2015 - շարունակվող)

Գնահատվում է, որ 2015 թվականին Եվրոպական Միությունն է ժամանել մոտ 95 000 առանց ուղեկցության անչափահաս, որոնցից շուրջ 3 000-ը՝ Ֆինլանդիա: Այս երեխաներից և դեռահասներից շատերը իրենց ճանապարհորդության ընթացքում բախվել էին անմարդկային վերաբերմունքի, լրատվամիջոցները ևս հաղորդում էին Եվրոպայում ապաստարանների կենտրոններին հարձակումների մասին (Kuusisto-Arponen 2016): Առանց ուղեկցության անչափահասները խոցելի վիճակում են իրենց տարիքի և ապաստանի կարգավիճակի պատճառով: ՄԱԿ-ի Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիան սահմանում է, որ ապաստանի գործընթացներում պետք է հաշվի առնվի երեխաների հատուկ կարգավիճակը: Չնայած այն հանգամանքին, որ Ֆինլանդիայի Իմիգրացիոն ծառայության (MIGRI) քաղաքականությունն է արագացնել անչափահասների բնակության թույլտվության մշակումը (MIGRI մշակման ժամկետներ 2016, բաժին 5, «Միջազգային պաշտպանություն փնտրող անձանց ընդունելության մասին» օրենք), գործնականում դա հազվադեպ էր տեղի ունենում: Ֆինլանդիայում առանց ուղեկցության երիտասարդ ապաստան հայցողների կյանքում ամենադժվար հանգամանքն այն էր, որ ոչ մի պաշտոնական մարմին միայնակ պատասխանատու չէր այս երիտասարդների համար, փոխարենը՝ պատասխանատվությունը բաշխված էր տարբեր պաշտոնական հաստատությունների միջև (տե՛ս, օրինակ՝ Յոնկասալո 2017): Համակարգման և պատասխանատվության այս բացակայությունը հաճախ երիտասարդ ապաստան հայցողների կյանքը դարձնում էր անկանխատեսելի և քաոսային: Բացի այդ, ինտրահարույց էր այն փաստը, որ շատ երիտասարդներ, երբ ստանում էին բնակության թույլտվություն, տեղափոխվում էին ընդունման կենտրոնից մեկ այլ հաստատություն կամ գրանցվում էին Ֆինլանդիայի մեկ այլ համայնքում: Տեղափոխման ընթացքում հաճախ խախտվում էր այն փխրուն սոցիալական ցանցը, որը երիտասարդը կարողացել էր կառուցել: Այս անցումները նաև վախեցնող էին և հսկայական սթրես էին առաջացնում:

Երիտասարդները հաղորդում էին, որ բնակության թույլտվության սպասելն ամենադժվար բանն էր, որի հետ պետք է գլուխ հանել իրենց առօրյա կյանքում. այն խանգարում էր նրանց կենտրոնացմանը, տազնապ էր առաջացնում և դժվարացնում էր գիշերը քնելը: Առանց ուղեկցության անչափահասներն ասում էին, որ սպասման հետևանքներին դիմակայելու լավագույն միջոցը դպրոցական և ժամանցային միջոցառումներին ակտիվ մասնակցությունն էր: Դպրոց գնալը ռիթմ և իմաստ էր տալիս առօրյա կյանքին և ֆին երիտասարդների հետ շփվելու հնարավորություն էր տալիս: Ընդունման կենտրոնը, որտեղ անցկացվել է ուսումնասիրություններից մեկը, ինտենսիվ կերպով կենտրոնացել էր բոլոր երիտասարդների համար հարմար նախասիրություններ գտնելու վրա: Կրթության նախարարությունը նույնպես 2015 թվականի վերջին ֆինանսական աջակցություն է տրամադրել ՀԿ-ներին՝ հատկապես փախստական երեխաների և երիտասարդների ժամանցային միջոցառումների համար: Այս կազմակերպությունների ներկայացուցիչներից ոմանք պատմեցին, որ զարմացած էին, թե որքան համակարգում էին պահանջում երիտասարդ փախստականների ժամանցային միջոցառումները: Ըստ տեղեկատուների, հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել, օրինակ՝ երիտասարդներին ժամանցային գործունեություն ուղղորդելուն և այս միջավայրում այլ երիտասարդների հետ վստահելի հարաբերություններ զարգացնելու ուղիներին:

Իմաստալից ժամանցը, դպրոցը և ընկերական ցանցերը լցնում են երիտասարդ փախստականների առօրյա կյանքը: Այնուամենայնիվ, այս կապերն ու պրակտիկաները ինքնըստիկանյան չեն զարգանում. երիտասարդներին անհրաժեշտ է հատուկ աջակցություն և ըմբռնում: Երիտասարդ փախստականների հետ երիտասարդական աշխատանքի վերաբերյալ ավելի շատ պրակտիկաներ և մտորումներ գտնելու [համար կարող եք օգտագործել QR կոդը կամ հետևել ստորև բերված հղմանը՝](https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/be-tween-insecurity-and-hope)
[ht-tps://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/be-tween-insecurity-and-hope](https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/be-tween-insecurity-and-hope)



Ապահով տարածքից համարձակ տարածք

Հետազոտողներ՝ Ռամինտա Բագդոնայտ և Վերոնիկա Նոուկայ

Ի՞նչ է ապահով տարածքը:

Ըստ Քոլ Քոնշեյի, ապահով տարածքները ֆիզիկական, հուզական, սոցիալական և երևակայական տարածքներ են, որոնք խթանում են երիտասարդների՝ առողջ կենսակերպի ընտրություններ կատարելու ունակությունները, որոնք նպաստում են նրանց ընդհանուր բարեկեցությանը (Քոուլ, 2013թ.):

Հնարավոր է գտնել ապահով տարածքի բազմաթիվ տարբեր սահմանումներ: Երբեմն տերմինը վերաբերում է հիմնականում խոսքի ազատությանը քննարկումների ժամանակ, մեկ այլ անգամ այն օգտագործվում է նկարագրելու բուժիչ միջավայրը, հատկապես թերապիայի ընթացքում: Այնուամենայնիվ, մեզ համար անվտանգ և ապահով տարածքը շատ ավելի լայն հասկացություն է: Մենք այն սահմանում ենք որպես մարդկանց համայնք, որոնք փոխազդում են միմյանց հետ՝ հիմնվելով ոչ դատողական, հոգատարության և փոխըմբռնման սկզբունքների վրա:

Կարևոր է նշել, որ անվտանգ տարածքը պարտադիր չէ, որ լինի ֆիզիկական վայր, այն ավելի շուտ աջակցող և ոչ խտրական միջավայր է: Անվտանգ տարածքը հատկապես կարևոր է երիտասարդների համար՝ ինքնաբացահայտման և նպատակ սահմանելու, քանի որ ապահով տարածքում յուրաքանչյուրը կարող է ազատ զգալ ինքն իրեն և փորձել նոր բաներ, նույնիսկ եթե դա նշանակում է սխալներ թույլ տալ:

Որո՞նք են այս ապահովությունը ստեղծելու նպաստավոր պայմանները:

- Յուրաքանչյուրը զգում է ընդունված և ներառված:
- Յուրաքանչյուրի հետ վերաբերվում են հարգանքով և առանց դատողության:
- Յուրաքանչյուրը պարտավորվում է միմյանց հուզական աջակցություն տրամադրել:
- Յուրաքանչյուրը կարող է զգալ հավասարապես արժեքավոր:
- Յուրաքանչյուրը կարող է լինել այնպիսին, ինչպիսին որ է:
- Յուրաքանչյուրը զգում է խրախուսված՝ հետազոտելու իր ստեղծագործական արտահայտությունը:
- Յուրաքանչյուրն անվտանգ է ֆիզիկական, սեռական և հուզական ոտնձգություններից, չարաշահումներից և բռնությունից:
- Յուրաքանչյուրը զգում է սպասված արտահայտելու իր կարիքները:
- Յուրաքանչյուրը կարող է ձեռք բերել նոր գիտելիքներ և հմտություններ:
- Յուրաքանչյուրն իրեն անվտանգ է զգում սխալներ թույլ տալու համար:
- Յուրաքանչյուրը կարող է ընդլայնել իր սոցիալական կապիտալը՝ ընկերություններ կառուցելով:

Շատ այլ տարրեր կարող են նպաստել ապահով տարածք ստեղծելուն: Անհնար է նշել դրանք բոլորը, քանի որ յուրաքանչյուր անձ, և հետևաբար յուրաքանչյուր համայնք ունի տարբեր կարիքներ և ակնկալիքներ: Կարևոր է նաև ընդգծել, որ նույնիսկ անվտանգ տարածքի վերոնշյալ հատկանիշները կարող են յուրահատուկ կերպով ընկալվել յուրաքանչյուր խմբի կողմից: Կան նաև անվտանգ տարածքի որոշակի տարրերի հասնելու բազմազան մեթոդներ: Հետևաբար, ամենակարևոր բանն է ներգրավել համայնքի յուրաքանչյուր անդամի համատեղ ապրելու/աշխատելու/գոյակցության համաձայնագրի ստեղծման մեջ և համոզվել, որ բոլորը բավարարված են դրանով:

Հիշեք, որ պետք է բաց լինեք ժամանակի ընթացքում համաձայնագիրը հարմարեցնելու համար, քանի որ անվտանգ տարածքի անդամները մշտապես նոր իրավիճակներ են փորձում, որոնք ազդեցություն են ունենում նրանց վրա: Համաձայնագիրը ստեղծվում է իր անդամներին հարմարեցնելու համար, ոչ թե հակառակը:

Այժմ ձեր հերթն է մտորելու: Օգտագործեք այս հնարավորությունը՝ ինքներդ ձեզ հետազոտելու և խորությամբ մտածելու ձեր կարիքների մասին: Վերոնշյալ տարրերից որո՞նք հետ եք դուք նույնականանում, երբ ստեղծում եք անվտանգ տարածքներ ձեզ կամ ուրիշների համար: Ի՞նչ այլ տարրերի մասին կմտածեիք: Չկան վատ կամ լավ պատասխաններ, պարզապես մտածեք, թե ինչպիսի համայնք է ձեզ անհրաժեշտ, որպեսզի զգաք ապահով և հզորացած՝ աճելու համար:

Ինչու՞ Է կարևոր ունենալ ապահով տարածք:

Ապահով տարածքները հնարավորություն են տալիս զգացմունքները հետազոտելու, փորձառություններով կիսվելու, ստեղծագործաբար ներգրավվելու և կարևոր ու հզորացնող կենսական հմտություններ կառուցելու համար: Ապահով տարածքները հնարավորություններ են ստեղծում երիտասարդների համար՝ խոցելի լինելու և առանց դատողության կամ վնասի վախի կիսվելու ուրիշների հետ: Սա ինքնավստահություն և դիմակայունություն կառուցելու կարևոր մասն է, որը թույլ է տալիս երիտասարդներին լինել ուժեղ և հասուն կերպով շփվել արտաքին աշխարհի հետ՝ միաժամանակ մնալով իրենց ամենախսկական տեսակի մեջ: Ապահով տարածքները հնարավորություն են տալիս գործնականում կիրառել ինքնախնամքը և համայնքի խնամքը: Վերջին հմտությունն անգնահատելի է սոցիալական կյանքի համար, սակայն հաճախ մոռացվում է երիտասարդների կրթության մեջ: Ուրիշների հետ ապահով տարածքով կիսվելը մոտիվացնում է երիտասարդ փոփոխություններ բերողներին դառնալու ավելի ուշադիր և մտածող իրենց և ուրիշների հանդեպ: Սա հանգեցնում է հոգեկան առողջության բարելավմանը:

Ավելին իմացեք ապահով տարածքի մասին այստեղ՝

[ԱՅԿ - Միջազգային երիտասարդության օր. ապահով տարածքներ առողջ դեռահասների համար \(հղումը բացվում է նոր պատուհանում\)](#) Փոփոխությունների նախաձեռնություններ Շվեյցարիա - Անվտանգ տարածք ստեղծելու 10 խորհուրդ (հղումը բացվում է նոր պատուհանում):

Ապահով տարածքի ստեղծում պատերազմից կամ զինված հակամարտությունից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս. անվտանգ տարածքից դեպի համարձակ տարածք

Պատերազմից կամ զինված հակամարտությունից տուժած երիտասարդների համար ավելի անվտանգ տարածքների ստեղծումը պարզապես հարմարավետության հարց չէ. դա նրանց վերականգնման և զարգացման կարևոր անկյունաքարն է: Նման տրավմատիկ փորձառությունների հետևանքները կարող են խորապես վնասել երիտասարդներին՝ նրանց խոցելի դարձնելով հոգեկան առողջության խնդիրների և հուզական սթրեսի մի շարք հարցերում: Այս տարածքները ապահովում են սնուցող միջավայր, որտեղ այս երիտասարդները կարող են մխիթարություն գտնել, վերականգնել անվտանգության զգացումը և վերագտնել իրենց հենարանն աշխարհում: Չնայած պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու համատեքստում շատ երիտասարդական աշխատողներ պնդում են, որ անվտանգ տարածքի ստեղծումն անհնար է, քանի որ ապահով տարածքը սովորաբար կարող է մեկնաբանվել որպես հարմարավետության գոտի և ներքին խաղաղություն, որն իրականում հնարավոր չէ զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների համատեքստում, հատկապես երբ աշխատում են պատերազմի գոտիներում կամ փախստականների ընդունման կենտրոններում, որտեղ հիմնական կարիքները բավարարված չեն, և ընդհանրապես պատերազմի և զինված հակամարտությունների պատճառած տրավմայի հետ գործ ունեցող մարդկանց հետ: Ահա թե՛ ինչու ավելի ու ավելի հաճախ ապահով տարածքի հասկացությունը փոխարինվում է քաջ տարածքի հասկացությամբ: Այս ըմբռնմամբ քաջ տարածքը մի տարածք է, որտեղ դուք զգում եք համեմատաբար անվտանգ և ողջունելի, և ունեք ինքնարտահայտման և զարգացման տարածք, սակայն ի տարբերություն վերջնական ապահով տարածքի, այն պահանջում է քաջ վերաբերմունք՝ ինքնարտահայտվելու և ձեր հարմարավետության գոտուց դուրս գալու համար՝ նոր բաներ սովորելու և ապագային նայելու համար:

Պատերազմից կամ զինված հակամարտությունից տուժած երիտասարդների համար քաջ/անվտանգ տարածքի ստեղծումը ներառում է բազմակողմանի մոտեցում, որը առաջնահերթություն է տալիս ֆիզիկական անվտանգությանը, հուզական բարեկեցությանը և աջակցող միջավայրին: Ահա ռազմավարություններ նման տարածքներ հաստատելու համար:

- Ֆիզիկական անվտանգության միջոցառումներ. փորձեք ապահովել, որ ֆիզիկական վայրն անվտանգ լինի և զերծ հնարավոր սպառնալիքներից: Ներդրեք անվտանգության արձանագրություններ և ընթացակարգեր՝ ցանկացած արտակարգ իրավիճակի լուծման համար: Սա ներառում է անվտանգ մուտքի կետեր ունենալը, անվտանգ տրանսպորտ դեպի տարածք և տարածքից դուրս, և վերապատրաստված անձնակազմ՝ անվտանգության խնդիրները լուծելու համար:

-Տրավմայի մասին իրազեկված խնամք. վերապատրաստեք անձնակազմին և կամավորներին տրավմայի մասին իրազեկված մոտեցումներով՝ տրավմայի ենթարկված երիտասարդների կարիքները հասկանալու և արձագանքելու համար: Ներառեք խորհրդատվության և հոգեկան առողջության աջակցության ծառայություններ՝ ղեկավարվող տրավմայի վերականգնման մասնագետների կողմից:

-Հաստատեք վստահություն և գաղտնիություն. կառուցեք վստահություն՝ ստեղծելով ոչ դատողական և ապահով միջավայր: Հակամարտությունից տուժած երիտասարդները կարող են տատանվել կիսվելու հարցում՝ վախի կամ անցյալի փորձառությունների պատճառով: Գաղտնիության ապահովումը կարող է խրախուսել նրանց կիսվել իրենց մտքերով և զգացմունքներով՝ առանց հետևանքների մասին վախի:

-Մշակութային զգայունություն և ներառականություն. ճանաչեք և հարգեք մշակութային տարբերությունները երիտասարդների միջև: Ստեղծեք ներառական միջավայր, որը տոնում է բազմազանությունը և խթանում փոխըմբռնումը տարբեր էթնիկ, կրոնական և մշակութային ծագում ունեցողների միջև:

-Տրամադրեք կրթական և ժամանցային գործունեություն. առաջարկեք կրթական ծրագրեր, հմտությունների զարգացման սեմինարներ և ժամանցային միջոցառումներ՝ հարմարեցված երիտասարդների կարիքներին և հետաքրքրություններին: Այս գործողությունները ոչ միայն նպաստում են նրանց անձնական զարգացմանը, այլ նաև ծառայում են որպես շեղում տրավմատիկ փորձառություններից:

-Հասակակիցների աջակցություն և համայնքի կառուցում. խրախուսեք հասակակիցների աջակցության ցանցերը, որտեղ երիտասարդները կարող են կապ հաստատել, կիսվել փորձառություններով և փոխադարձ աջակցություն տրամադրել: Խթանեք համայնքի և պատկանելության զգացումը՝ մեկուսացման զգացումները հաղթահարելու համար:

-Ներգրավեք ընտանիքներին և համայնքներին. ներգրավեք ընտանիքներին և ավելի լայն համայնքին անվտանգ տարածքի նախաձեռնություններում: Սա նպաստում է աջակցող ցանցի ստեղծմանը՝ ֆիզիկական տարածքից դուրս՝ ապահովելով խնամքի և աջակցության շարունակականությունը երիտասարդների համար:

-Կանոնավոր գնահատում և հարմարեցում. շարունակաբար գնահատեք անվտանգ տարածքի արդյունավետությունը երիտասարդների և անձնակազմի հետադարձ կապի մեխանիզմների միջոցով: Հարմարեցրեք ծրագրերը և ծառայությունները՝ հիմնվելով այս գնահատումների վրա՝ մասնակիցների զարգացող կարիքներին ավելի լավ համապատասխանելու համար:

Այս ռազմավարությունների ինտեգրմամբ անվտանգ տարածքները կարող են ծառայել որպես ապաստարաններ, որոնք նպաստում են պատերազմից կամ զինված հակամարտությունից տուժած երիտասարդների բուժմանը, ուսուցմանը և դիմակայունության կառուցմանը:

Յղումներ.

- Թոլ, Վ. Ա. (2011թ.). ընտանիքի և համայնքի մերժումը և կոնգոյական առաջնորդվող միջնորդության միջամտությունը՝ սեռական բռնության մերժված վերապրողներին վերաինտեգրելու համար Կոնգոյի Դեմոկրատական Հանրապետության արևելքում: Կանադացի միջազգային առողջապահություն, 32(9), 841-856:
- Միջգերատեսչական մշտական հանձնաժողով. (2007). IASC ուղեցույցներ հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության վերաբերյալ արտակարգ իրավիճակներում:
- Վեսելս, Մ . Գ. (2009թ.). Հետկոնֆլիկտային համայնքներում երիտասարդների հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական բարեկեցության աջակցություն: Մանկական և դեռահասային հոգեբուժական կլինիկաներ, 18(3), 519-532:

Գործողությունների օրինակներ.

Երիտասարդներին ապահով տարածքների և համարձակ տարածքների հասկացությունների ներկայացում.

- Անվտանգ տարածքների սահմանում

Լիազուժար նիստի ընթացքում տեղեկացրեք երիտասարդ մասնակիցներին, որ առաջիկա վարժությունը կներառի անհատական մտորում: Հատկացրեք 15 րոպե, որպեսզի նրանք խորհեն և օրագրում գրեն այն մասին, թե ինչ է նշանակում ապահով տարածքի հասկացությունն իրենց համար անձնապես: Ընդգծեք, որ այս մտորումը լիովին անձնական է, և նրանք պարտավորված չեն կիսվել իրենց մտքերով կամ գրվածքով ուրիշների հետ: Այս վարժության նպատակն է խրախուսել նրանց կենտրոնանալ իրենց սեփական մտքերի և կարիքների վրա, որը կարող է արժեքավոր լինել:

Ինքնամտորման ժամանակահատվածից հետո հրավիրեք մասնակիցներին կրկին հավաքվել լիազուժար նիստում: Տեղադրեք ֆլիպչարտ և խրախուսեք նրանց համագործակցել՝ թվարկելով այն տարրերը, որոնք, ըստ իրենց, նպաստում են ապահով տարածքի ստեղծմանը: Հեշտացրեք քննարկումը նրանց ներդրումների շուրջ՝ թույլ տալով կիսվել տարբեր տեսակետներով և փորձառություններով:

Երբ ցուցակը լրացված է, ներգրավեք մասնակիցներին երկխոսության մեջ՝ ձեր խմբային աշխատանքի համատեքստում անվտանգ տարածք ստեղծելու հնարավորության մասին: Խրախուսեք նրանց մտածել ցանկացած մարտահրավերների կամ խոչընդոտների մասին, որոնք նրանք կանխատեսում են, և մտքեր առաջարկեք դրանք հաղթահարելու հնարավոր ռազմավարությունների վերաբերյալ: Այս քննարկումը կխթանի ավելի խորը ըմբռնում այն գործնական քայլերի մասին, որոնք անհրաժեշտ են բոլոր ներգրավվածների համար անվտանգ և աջակցող միջավայր ստեղծելու և պահպանելու համար: Այս պահին մասնակիցներին ներկայացրեք «համարձակ տարածքների» հասկացությունը: Բացատրեք, որ մինչև ապահով տարածքները նպատակ ունեն ապահովության և հարմարավետության զգացողություն տալ, համարձակ տարածքները մեկ քայլ առաջ են գնում՝ խրախուսելով բաց երկխոսություն, խոցելիություն և անհարմարավետության ու դժվար թեմաների հետ առնչվելու պատրաստակամություն: Ընդգծեք, որ համարձակ տարածքները բնութագրվում են հարգալից հաղորդակցությամբ, ակտիվ լսելով և ենթադրությունները մարտահրավերի ենթարկելու և կանխակալությունները հաղթահարելու պարտավորվածությամբ: Խրախուսեք մասնակիցներին մտածել, թե ինչպես են համարձակ տարածքները լրացնում ապահով տարածքները և նպաստում ավելի խորը ըմբռնմանը, անձնական աճին և իմաստալից երկխոսությանը: Հրավիրեք նրանց մտածել այն դեպքերի մասին, երբ նրանք անցյալում փորձել կամ դյուրացրել են ապահով տարածքները, և քննարկեք այս հասկացությունը ձեր խմբային աշխատանքում ինտեգրելու հնարավոր օգուտներն ու մարտահրավերները: Այս ներածությունը հիմք կդնի ձեր գործունեության ընթացքում համարձակ տարածքի սկզբունքների հետագա ուսումնասիրության և իրականացման համար:

- Ներդրում համարձակ տարածքում - սոցիալական համաձայնագիր:

Համարձակ տարածքների կարևորության մասին զրույցից հետո, նախքան ձեր մյուս գործողություններ սկսելը, խրախուսեք մասնակիցներին ստեղծել «սոցիալական համաձայնագիր»՝ համայնքի կանոններով ֆլիպչարտ, որը կնպաստի համարձակ տարածք ստեղծելուն: Խնդրեք մասնակիցներին միասին մտքեր առաջարկել և կիսվել գաղափարներով, թե ինչ պետք է լինի այնտեղ: Եթե մասնակիցները տատանվում են մասնակցել, դուք կարող եք առաջարկել որոշակի գաղափարներ կամ ուղղորդել նրանց դեպի հնարավոր պատասխաններ՝ տալով այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են.

- ունե՞ք արդյոք որևէ կարիք այն տարածքի վերաբերյալ, որտեղ մենք աշխատում ենք: (լուսավորություն, շերմաստիճան և այլն)

- Ի՞նչն է կարևոր ձեզ համար, երբ աշխատում եք խմբում:

- պատկերացրեք խմբային աշխատանքի կատարյալ միջավայր. ի՞նչ կարող ենք անել դրան ավելի մոտենալու համար:

Նիստի վերջում քննարկեք մասնակիցների հետ, թե ինչպես էին իրենց զգում այդ սոցիալական համաձայնագիրը ստեղծելիս: Արդյո՞ք նրանք զգացին, որ իրենց լսեցին: Արդյո՞ք նրանք զգում են, որ ինչ-որ բան պակասում է:

Ընդգծեք, որ դուք բոլորը կապված եք այս համաձայնագրով (ներառյալ դասընթացավարները և այլն), և եթե հետագայում միասին աշխատելիս նրանք զգան, որ ինչ-որ բան պակասում է կամ կանոնները չեն պահպանվում, մենք կարող ենք վերադառնալ դրան: Ֆլիպչարտը տեղադրեք տեսանելի տեղում, որպեսզի բոլորը հասանելիություն ունենան դրան:

Սոցիալ-հոլզական ուսուցում (ՍՀՈՒ) երիտասարդական աշխատողների համար

Յետազոտող՝ Լեյլա Ջաբարզադե

Այս հոդվածն ուսումնասիրում է Սոցիալական ու Հոլզական Ուսուցման (ՍՀՈՒ) և երիտասարդական աշխատանքի միջև սիներգիան: Մինչդեռ հետազոտությունները ընդգծում են ՍՀՈՒ-ի արժեքը երիտասարդների հոգեկան առողջության համար, գոյություն ունի անջրպետ դրա հաստատված օգուտների և երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկաների մեջ դրա ինտեգրման միջև (Ֆիշ, 2014): Այս հոդվածը պնդում է, որ երիտասարդական աշխատանքը բնածին կերպով զարգացնում է ՍՀՈՒ կարողությունները՝ դարձնելով այն երիտասարդների զարգացման հզոր գործիչ:

ՍՀՈՒ-ի և երիտասարդական աշխատանքի սկզբունքների միջև համապատասխանություն

Սոցիալական և Հոլզական Ուսուցումը (ՍՀՈՒ) գործընթաց է, որը սահմանվում է ակադեմիական, սոցիալական և հոլզական ուսուցման համագործակցության (ԱՍՀՈՒՀ) կողմից որպես գործընթաց, որում երեխաներն և մեծահասակները ձեռք են բերում և արդյունավետորեն կիրառում են գիտելիքները, վերաբերմունքը և հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ են հույզերը հասկանալու և կառավարելու, դրական նպատակներ սահմանելու և ձեռք բերելու, ուրիշների նկատմամբ կարեկցանք զգալու և ցուցաբերելու, դրական հարաբերություններ հաստատելու և պահպանելու, և պատասխանատու որոշումներ կայացնելու համար (ԱՍՀՈՒՀ ուղեցույց, 2013, էջ 4):

Սակայն, հնարավոր անջրպետ գոյություն ունի ՍՀՈՒ-ի հաստատված արժեքի և երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկայում դրանց ինտեգրման միջև: Մեթյու Ֆիշը (2014) ընդգծում է երիտասարդական աշխատանքի մասնագիտության մեջ երիտասարդների հոգեկան առողջության խթանման գործում ՍՀՈՒ-ի կարևորության գնահատման պակասը: Ֆիշը հետազայում շեշտադրում է, թե որքան սահմանափակ է ընկալումը, թե ինչպես են երիտասարդական ծառայությունները նպաստում սոցիալական և հոլզական ուսուցմանը (Ֆիշ, «Երիտասարդական ծառայությունների արժեքը երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջության համար»): Նա եզրափակում է՝ նշելով, որ ցավալի է, քանի որ սոցիալական և հոլզական ուսուցման տեսությունից ստացված ապացույցները անուղղակիորեն զգալի հավաստիություն են տալիս ՍՀՈՒ-ի խթանման գործում երիտասարդական աշխատանքի հնարավոր դերին (Ֆիշ, «Երիտասարդական ծառայությունների արժեքը երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջության համար»):

Հաջորդ պարբերությունում մենք կուսումնասիրենք սոցիալական և հոլզական ուսուցման (ՍՀՈՒ) կարողությունների և երիտասարդական աշխատանքի հիմնական սկզբունքների միջև համապատասխանությունը: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ երիտասարդների մոտ սոցիալական և հոլզական կարողությունների զարգացումը ուղղակիորեն նպաստում է նրանց սոցիալական և հոլզական ուսուցմանը (ԱՍՀՈՒՀ ուղեցույց, 2013): ԱՍՀՈՒՀ շրջանակը ընդգծում է աջակցող հարաբերությունների, ներգրավող ուսումնական փորձառությունների և երիտասարդների դրական զարգացման համար կարևոր կենսական հմտությունների զարգացման կարևորությունը (ԱՍՀՈՒՀ ուղեցույց, 2013): Ավելին, բազմամյա, ինտեգրված մոտեցումները կարևոր են ռիսկային վարքագծերը կանխելու կամ նվազեցնելու համար (ԱՍՀՈՒՀ ուղեցույց, 2013):

Երիտասարդական աշխատանքի և ՍՀՈՒ-ի միջև սերտ կապը ակնհայտ է դառնում երիտասարդական գործունեությունը ուսումնասիրելիս: Երիտասարդական աշխատանքի հիմնական արժեքները, ինչպես նշված է Գերազանց Երիտասարդական Ծառայությունների Ռեսուրսավորման մեջ (DfES, 2002), ակնհայտորեն ամրապնդում են ՍՀՈՒ կարողությունների զարգացումը: Այս արժեքները շեշտադրում են երիտասարդների մասնակցությունը, երիտասարդներին հանդիպելը նրանց գտնվելու վայրում, քննադատական մտածողության և հետազոտման խթանումը, և տարբեր համայնքների ու մշակույթների նկատմամբ հարգանքը (DfES, 2002): Երիտասարդական աշխատանքը նաև առաջնահերթություն է տալիս ամուր հարաբերությունների, խմբային ինքնությունների և երիտասարդների հոլզական բարեկեցության կառուցմանը (DfES, 2002): Բացի այդ, երիտասարդական աշխատանքը հզորացնում է երիտասարդներին՝ հարգելով անհատական տարբերությունները (DfES, 2002):

Երիտասարդական աշխատանքի միջոցով ՍՅՈՒ կարողությունների զարգացում

Չիմսվելով ակադեմիական, սոցիալական և հուզական ուսուցման համագործակցության (ԱՍՅՈՒ) կողմից սահմանված սոցիալ-հուզական ուսուցման (ՍՅՈՒ) կարողությունների հաստատված շրջանակի վրա՝ այս բաժինը ուսումնասիրում է այս կարողությունների և երիտասարդական աշխատանքի հիմնական նպատակների միջև եղած սիներգիան: Ըստ Էուլթյան, ԱՍՅՈՒ-ի հինգ կարողությունները՝ ինքնաճանաչում, ինքնակառավարում, սոցիալական իրազեկություն, հարաբերությունների հմտություններ և պատասխանատու որոշումների կայացում, ծառայում են որպես հիմնական հենասյուներ երիտասարդական աշխատանքի համատեքստում արդյունավետ ՍՅՈՒ ծրագրերի մշակման և իրականացման համար: Մենք ուսումնասիրելու ենք, թե ինչպես են երիտասարդական աշխատանքի պրակտիկաները արդյունավետորեն զարգացնում այս կարողություններից յուրաքանչյուրը:



Երիտասարդների համար հինգ կարողությունների խմբերի սահմանումներն են.

- **Ինքնաճանաչում.** սեփական հույզերն ու մտքերը և դրանց ազդեցությունը վարքի վրա ճշգրտորեն ճանաչելու ունակություն: Սա ներառում է սեփական ուժեղ և թույլ կողմերի ճշգրիտ գնահատումը և վստահության ու լավատեսության հիմնավորված զգացողության առկայությունը:

Երիտասարդական աշխատանքի տեսանկյունից, երիտասարդները համարժեք դեր են խաղում այս ամենին հասնելու գործում, կարճ ասած՝ այն օգնում է երիտասարդներին «տեսնել իրենց» (Երիտասարդ, 2006:75), և որ այն խրախուսում է երիտասարդներին քննել իրենց արժեքներն ու բարոյականությունը, ինչպես նաև ինքնագիտակցությունը: Բացի ինքնակերպարը բացահայտելուց, երիտասարդական աշխատանքի հիմնական նպատակներից մեկը դրական ինքնագիտակցման զարգացմանն աջակցելն է՝ մարտահրավեր նետելով բացասական ինքնաընկալումներին և հնարավորություններ տրամադրելով դրական ուժեղ կողմեր գտնելու համար: Միևնույն ժամանակ, Բամֆիլդը նշում է, որ երիտասարդական աշխատանքը կարող է փոխակերպել երիտասարդների տեսլականն ու տրամադրությունները (Բամֆիլդ, 2007: 20):

- **Ինքնակառավարում.** տարբեր իրավիճակներում սեփական հույզերը, մտքերը և վարքը արդյունավետ կերպով կարգավորելու ունակություն: Սա ներառում է սթրեսի կառավարումը, իմպուլսների վերահսկումը, ինքնամոտիվացիան և անձնական ու ակադեմիական նպատակներ սահմանելն ու դրանց հասնելու ուղղությամբ աշխատելը:

Լարսոնը (2000) ուսումնասիրում է, թե ինչպես կարող են երիտասարդների դրական գործունեությունները բարձրացնել մոտիվացիան, ինքնավարությունը և նախաձեռնողականությունը, իսկ Բամֆիլդը (2007) նշում է, թե ինչպես կարող է ոչ ֆորմալ կրթությունը աջակցել երիտասարդներին՝ զարգացնելու մոտիվացիայի, ձգտումների, ինքնորոշման և ինքնավերահսկման հմտությունները: Երիտասարդական աշխատանքով առաջնորդվող խմբային աշխատանքի գործունեությունները փորձարկում և մարտահրավեր են նետում երիտասարդների ինքնավերահսկմանը, ինչպես նաև այս ուսուցումը խթանվում է կանոններով և սահմաններով կառավարվող միջավայրում (Ֆիշ, 2014):

-Սոցիալական իրազեկություն. տարբեր միջավայրերից և մշակույթներից եկող մարդկանց տեսանկյունը, վարքի սոցիալական և էթիկական նորմերը հասկանալու, և ընտանիքի, դպրոցի ու համայնքի ռեսուրսներն ու աջակցությունը ճանաչելու կարողություն:

-Հարաբերություններ կառուցելու հմտություններ. տարբեր անհատների և խմբերի հետ առողջ և պարզևատրոդ հարաբերություններ հաստատելու և պահպանելու ունակություն: Սա ներառում է հստակ հաղորդակցվելը, ակտիվ լսելը, համագործակցելը, անհամապատասխան սոցիալական ճնշմանը դիմադրելը, կոնֆլիկտները կառուցողական կերպով լուծելը և անհրաժեշտության դեպքում օգնություն խնդրելն ու առաջարկելը:

Ջեֆսը և Սմիթը (1999թ.) պնդում են, որ հարաբերությունների կառուցումը կենտրոնական է երիտասարդական աշխատանքի համար՝ ընդգծելով երիտասարդական աշխատողների և երիտասարդների միջև հարաբերությունների կարևորությունը երիտասարդներին հետագա հարաբերություններ ստեղծելու գործում, մինչդեռ Մերթոնը և ուրիշները (2004թ.) ցույց են տալիս, թե ինչպես է երիտասարդական աշխատանքն օգնում տրամադրել հարաբերությունների կառուցման հիմնական հմտություններ: Երիտասարդական աշխատանքում հարաբերությունների հմտությունները հաճախ ձեռք են բերվում խմբային աշխատանքի պայմաններում՝ երիտասարդներին տրամադրելով անվտանգ վայր գործնական փորձից սովորելու և խորհրդածելու համար: Երիտասարդական աշխատողները նաև հաճախ աշխատում են երիտասարդների հետ անհատական հիմունքներով, ինչը տարածություն և անվտանգություն է տալիս երիտասարդներին իրենց հույզերի մասին խոսելու համար (Ֆիշ, 2014թ.): Երիտասարդական աշխատողի և երիտասարդի միջև այս թվացյալ պարզ գրույցը որոշ մարդկանց կողմից դիտվում է որպես ինքնին թերապևտիկ (Ջեֆս և Սմիթ, 2005թ.):

-Պատասխանատու որոշումների կայացում. անձնական վարքի և սոցիալական փոխազդեցությունների վերաբերյալ կառուցողական և հարգալից ընտրություններ կատարելու ունակություն՝ հիմնված էթիկական չափանիշների, անվտանգության նկատառումների, սոցիալական նորմերի, տարբեր գործողությունների հետևանքների իրատեսական գնահատման և սեփական անձի ու ուրիշների բարեկեցության նկատառումների վրա:

Մենք ուսումնասիրել ենք, թե ինչպես են երիտասարդական աշխատանքի փորձնակները բնականորեն զարգացնում ԱՅՌԻ-ի հինգ կարողությունները, որոնք կարևոր են երիտասարդների ՍՅՈւ զարգացման համար: Այնուամենայնիվ, երիտասարդական աշխատանքի ծրագրերում ՍՅՈւ սկզբունքներն ավելի նպատակաուղղված ինտեգրելու համար անհրաժեշտ է ընդունել որոշ հնարավոր մարտահրավերներ:

Ֆիշը (2014) նաև ընդգծում է այս մոտեցման մարտահրավերները՝ կենտրոնանալով մասնագիտական ինքնության վրա: Նա ավելացնում է, որ որոշ երիտասարդական աշխատողներ կարող են հոգեկան առողջության վրա ավելի մեծ շեշտադրումը ընկալել որպես սպառնալիք իրենց մասնագիտական ինքնությանը, կամ կարող է ավելի մեծ աշխատանքային ծանրաբեռնվածության կամ պարտավորությունների ակնկալիք լինել: Այնուամենայնիվ, ՍՅՈւ կարողությունների զարգացումը հանգեցնում է ոչ միայն երիտասարդական աշխատողների հմտությունների փոփոխության, այլ նաև այն երիտասարդական գործունեությունների, որոնք նրանք կազմակերպում են երիտասարդների բազմազան խմբի համար:

Ներկայիս գլոբալ իրավիճակը՝ աճող հակամարտություններով և բնական աղետներով, ընդգծում է ՍՀՈՒ կարողությունների կարևորությունը ոչ միայն երիտասարդական աշխատողների, այլ նաև նրանց սպասարկող երիտասարդների համար: Լիբանանում վերջերս հրապարակված մի ուսումնասիրություն, որն իրականացվել է Նյու Յորքի համալսարանի Համաշխարհային Կապեր Երեխաների համար և Միջազգային փրկարար կոմիտեի (IRC) հետազոտողների կողմից, խոստովանալից ապացույցներ է տրամադրում, որ նման ՍՀՈՒ ծրագրերը կարող են մեծ մասշտաբով բարելավել երեխաների սոցիալական և հուզական հմտությունները՝ առանց խոցելի երեխաներին ավելի մեծ վնաս պատճառելու: Վիճակագրությունը նաև ապացուցում է, որ երեխաները, ովքեր ունեցել են հակամարտությունների բարձր մակարդակի փորձ, հատկապես պատերազմական բռնության և ահաբեկման, ունեին ավելի վատ հոգեկան առողջություն, ինչպես նաև ճանաչողական և հուզական կարգավորման ավելի վատ հմտություններ: Ամփոփելով, եթե երիտասարդական աշխատողները ձեռք բերեն ՍՀՈՒ կարողությունները, նրանք կարող են նաև երիտասարդներին կամ երեխաներին առաջնորդել այս կարողությունները զարգացնելու և երիտասարդական գործունեության արդյունավետությունն ու անվտանգությունը բարելավելու ուղղությամբ:

Արդյունավետ ՍՀՈՒ ծրագրերի կառուցում

Արդյունավետ սոցիալ-հուզական ուսուցման (ՍՀՈՒ) ծրագրերը կառուցված են ամուր հիմքի վրա: Այս հիմքը բաղկացած է մի քանի հիմնական սյուներից, որոնք ուղղորդում են ծրագրի մշակումն ու իրականացումը: Այս սյուները ներառում են.

-Համապատասխանություն ակադեմիական, սոցիալական և հուզական ուսուցման համագործակցության (ԱՍՀՈՒ) կարողություններին. ինչպես նախկինում նշվել է, ԱՍՀՈՒ-ը սահմանում է հինգ հիմնական կարողություններ, որոնք ծառայում են որպես ՍՀՈՒ զարգացման անկյունաքար: Ցանկացած արդյունավետ ծրագիր պետք է նպատակաուղղված թիրախավորի այս կարողությունները իր գործունեության և դասերի միջոցով:

-Զարգացման համար համապատասխան գործողություններ. գործողությունների նախագծումը պետք է հաշվի առնի մասնակիցների տարիքը և զարգացման փուլը: Ավելի փոքր երեխաների համար կպահանջվեն տարբեր մոտեցումներ՝ ի տարբերություն ավելի մեծ երիտասարդների:

-Փորձառական ուսուցում. ՍՀՈՒ ծրագրերը մեծապես օգտվում են փորձառական ուսուցման ռազմավարությունների ներառումից: Սա ներառում է գործողություններ, խաղեր, դերային խաղեր և քննարկումներ, որոնք թույլ են տալիս մասնակիցներին ակտիվորեն ներգրավվել նյութի մեջ:

-Գնահատում և վերլուծություն. կանոնավոր գնահատումը թույլ է տալիս ծրագրի դասընթացավարներին չափել ծրագրի արդյունավետությունը և ըստ անհրաժեշտության ճշգրտել այն: Սա կարող է ներառել նախնական և հետծրագրային գնահատումներ, ինչպես նաև մասնակիցների վարքի և ներգրավվածության շարունակական դիտարկումներ:

Հիմնական տարբերությունները ոչ ֆորմալ կրթության և ՍՀՈՒ ծրագրերի միջև.

Թեև ոչ ֆորմալ կրթությունը և ՍՀՈՒ ծրագրերը նպատակ ունեն երիտասարդներին տալ արժեքավոր հմտություններ և գիտելիքներ, նրանց հիմնական շեշտադրումը և մոտեցումը տարբերվում են:

Կենտրոնացում

-Ոչ ֆորմալ կրթություն. փոխանցում է կոնկրետ հմտություններ կամ գիտելիքներ, օրինակ՝ համակարգչային գրագիտությունը, արվեստը կամ մասնագիտական ուսուցումը:

-ՍՀՈՒ ծրագրեր. առաջնահերթություն են տալիս սոցիալական և հուզական ինտելեկտի զարգացմանը՝ ներառյալ ինքնաճանաչմանը, ինքնակառավարմանը, սոցիալական իրազեկությանը, հարաբերությունների կառուցման հմտություններին և պատասխանատու որոշումների կայացմանը:

Ուսուցման մոտեցում.

-Ոչ ֆորմալ կրթություն. հաճախ կիրառվում է կառուցվածքային ուսումնական գործողություններ՝ սահմանված ուսումնական ծրագրով և հնարավոր գնահատումներով:

-ՍՅՈՒ ծրագրեր. շեշտադրել այնպիսի փորձարարական ուսուցման ռազմավարություններ, ինչպիսիք են գործողությունները, խաղերը, դերախաղերը և քննարկումները՝ ստեղծելով ավելի հետաքրքիր միջավայր շարունակական հմտությունների զարգացման համար:

Հիմնական տարբերությունները կարող եք գտնել աղյուսակում.

Հատկանիշ	Ոչ ֆորմալ կրթություն	ՍՅՈՒ ծրագրեր
Կենտրոնացում	Հատուկ հմտություններ կամ գիտելիք	Սոցիալական և հոլզական ինտելեկտ
Ուսուցման մոտեցում	Կառուցվածքային, ուսումնական պլանի վրա հիմնված	Փորձարարական, ներառական վարժություններ
Գիտելիք փոխանցել	Մեկանգամյա գիտելիքի փոխանցում	Շարունակական հմտությունների զարգացում

Այս հոդվածը ուսումնասիրեց, թե ինչպես ՍՅՈՒ-ն (սոցիալ-հոլզական ուսուցումը) կարող է խաղի կանոնները փոխել երիտասարդական աշխատանքում: Չնայած երիտասարդների մասնակցած միջոցառումներն արդեն իսկ թույլ են տալիս զարգացնել այս հմտությունները, ՍՅՈՒ-ի վրա ավելի նպատակային կենտրոնացումը կարող է մեծ տարբերություն ստեղծել: Պատկերացրեք երիտասարդական աշխատողներին, որոնք պատրաստված են ուղղորդելու երիտասարդներին ինքնաճանաչման, հույզերի կառավարման և հարաբերությունների կարգավորման հարցերում. սա է ՍՅՈՒ-ի ուժը: Թեև երիտասարդական աշխատողների համար կարող են լինել որոշ սկզբնական մտահոգություններ, ինչպիսիք են իրենց դերի փոփոխության զգացողությունը կամ ավելի շատ պարտականությունների ստանձնումը, սակայն երիտասարդների համար օգուտները, հատկապես այսօրվա աշխարհում, անհերքելի են: Հետազոտությունները ապացուցում են լայնածավալ ՍՅՈՒ ծրագրերի արդյունավետությունը, և ՍՅՈՒ-ն, կիրառելով երիտասարդական աշխատանքի մեջ, կարող է դառնալ էլ ավելի արդյունավետ գործիք՝ օգնելու երիտասարդներին ծաղկել էմոցիոնալ և սոցիալական առումներով, ի հավելումն արդեն իսկ ձեռք բերված արժեքավոր հմտությունների:

Հղումներ.

Bamfield , A. (2007) The contribution of Non Formal learning to young people’s life chances. Leicester: NYA.
 CASEL Guide, (2013), Effective Social and Emotional Learning Programs, [վերցված ` ht tps://drive.google.com/file/d/1WO8uod6FhAINFYIXzvfZ-VOtfuCDuMsd/view]
 Fish, M. (2014), The Value of Youth Services towards Child and Adolescent mental health, Youth Policy
 Jeffs, T. and smith, M. k. (2005) Informal education: conversation, democracy and learning. (Third ed.) Nottingham: educational Heretics Press.
 Larson, r. N. (2000) ‘Towards a psychology of positive youth development. American Psychologist (Jan.) University of Illinois at Urbana-Champaign.
 Merton, B. (2004) An evaluation of the impact of youth work in England. London: dfes
 Young, L. (1999) The Art of Youth Work. London: russell House Publishing

Հաղորդակցման հմտություններ

Հետազոտող՝ Ռամիտա Բագդոնայտյու

Պատերազմից կամ զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ հաղորդակցվելիս արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների առաջնահերթությունը դառնում է առանցքային: Այս հմտությունները ոչ միայն նպաստում են փոխըմբռնմանը, այլև խթանում են վստահությունը, ապրումակցումը և բուժումը: Ոչ բռնի հաղորդակցման (ՌԲՀ) տեխնիկայի կիրառումը կարող է հատկապես ազդեցիկ լինել այս սցենարներում, քանի որ դրանք շեշտադրում են ապրումակցումը, ակտիվ լսելը և հասկանալը՝ առանց դատողությունների կամ ագրեսիայի:

Կոսովոյում երիտասարդ խաղաղության դեսպանների ցանցի կողմից կազմակերպված երիտասարդական միջոցառումների տարիների փորձից ակնհայտ է, որ համարձակ տարածության ստեղծումը և անկողմնակալ մթնոլորտի խթանումը կարևոր տարրեր են պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ շփման մեջ, հատկապես պատմություններով կիսվելու համատեքստում: Այս մոտեցման կենտրոնում է ակտիվ լսելը և ոչ բռնի հաղորդակցման տեխնիկայի կիրառումը: Ապահով միջավայր ստեղծելով, որտեղ անհատները զգում են, որ լսված և հարգված են, մենք կարող ենք մշակել փոխըմբռնում և էմպատիա հակամարտող խմբերի միջև: Պատմությունների վերաձևակերպումը ոչ բռնի հաղորդակցման տեսանկյունից ոչ միայն նպաստում է երկխոսությանը, այլև օգնում է քանդել համայնքները բաժանող պատկերները: Այս գործընթացի միջոցով երիտասարդները հզորացվում են՝ կիսվելով իրենց փորձով, մարտահրավեր են նետում կարծրատիպերին և կառուցում են փոխըմբռնման կամուրջներ, այսպիսով նպաստելով հետկոնֆլիկտային միջավայրերում, ինչպիսին է Կոսովոն, հաշտեցման և խաղաղաշինության ջանքերին: Մեր փորձից ելնելով՝ սրանք են ոչ բռնի հաղորդակցման հիմնական ասպեկտները պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս:

Ակտիվ լսում և ապրումակցում. ակտիվ լսելը ներառում է ոչ միայն լսելը, այլ նաև հասկանալը երիտասարդների կողմից փոխանցված զգացմունքները և հիմքում ընկած ուղերձները: Էմպատիան կամ ապրումակցումը կարևոր է. այն թույլ է տալիս կապվել նրանց փորձառությունների հետ՝ արժևորելով նրանց զգացմունքները առանց անձնական կողմնակալության պարտադրման: ՌԲՀ-ն խրախուսում է մասնագետներին լսել լիարժեք ուշադրությամբ՝ առաջարկելով ապահով տարածք երիտասարդներին՝ արտահայտվելու առանց դատապարտման վախի:

Դատողություններից և ենթադրություններից խուսափում. ՌԲՀ-ն շեշտադրում է ենթադրություններ չանելու և դատողություններ չանելու կարևորությունը: Տրավմայի ենթարկված երիտասարդների հետ աշխատելիս կարևոր է մոտենալ զրույցներին բաց մտքով՝ թույլ տալով նրանց կիսվել իրենց փորձառություններով իրենց սեփական տեմպով՝ առանց սխալ հասկացված կամ դատապարտված զգալու:

Գոտեպնդող խոսքեր և ընտրություն. հզորացնող և ընտրություն առաջարկող լեզվի օգտագործումը առանցքային է: ՌԲՀ-ն խրախուսում է մասնագետներին ձևակերպել զրույցներն այնպես, որ ճանաչվի երիտասարդների ինքնավարությունը և գործունեությունը: Այս մոտեցումը խթանում է վերահսկողության և ինքնարտահայտման զգացողությունը, որոնք կարևոր տարրեր են հակամարտություն ապրելուց հետո անձնական հզորացման զգացողության վերականգնման համար:

Հակամարտությունների խաղաղ կառավարում. հակամարտությունների լուծումը անբաժանելի է այս համատեքստերում աշխատելիս: ՌԲՀ-ն տրամադրում է գործիքներ հակամարտությունները խաղաղ կերպով նավարկելու համար՝ շեշտադրելով բոլոր ներգրավված կողմերի կարիքները բավարարող լուծումներ գտնելը՝ առանց ագրեսիայի կամ բռնության դիմելու: Սա հատկապես կարևոր է այն միջավայրերում, որտեղ լարվածությունը դեռ կարող է բարձր լինել:

Մշակութային զգայունություն և հարմարվողականություն. մշակութային նրբերանգների հասկացողությունը և հաղորդակցման ոճերի համապատասխան հարմարեցումը կարևոր է: ՌԲՀ սկզբունքները կարող են կիրառվել համընդհանուր, բայց մշակութային զգայունությունն ապահովում է, որ հաղորդակցման մոտեցումները հարգալից լինեն և հաշվի առնեն մշակութային տարբերությունները:

Վստահության և փոխըմբռնման կառուցում. վստահության հաստատումը արդյունավետ հաղորդակցման հիմնաքարն է: ՈԲՀ տեխնիկան խրախուսում է փոխըմբռնման կառուցումը՝ լինելով անկեղծ, թափանցիկ և հետևողական փոխազդեցություններում: Վստահությունը թույլ է տալիս ավելի խորը կապ և ավելի նպաստավոր միջավայր բուժման գործընթացի համար:

ՈԲՀ տեխնիկան հաղորդակցման ռազմավարությունների մեջ ինտեգրելով՝ մասնագետները կարող են ստեղծել մի տարածք, որտեղ հակամարտություններից տուժած երիտասարդները զգում են, որ լաված են, հասկացված և հարգված՝ խթանելով բուժմանն ու աճին նպաստող միջավայր:

**Ոչ բռնի հաղորդակցում և ակտիվ լսում
Կոնֆլիկտների հետ աշխատանք**

Հետազոտողներ՝ Ռամինտա Բագդոնայտե, Վերոնիկա Կուվսկա և Իլարիա Չոմեր

Ի՞նչ է կոնֆլիկտը:

Կոնֆլիկտը տարածայնություն է երկու կողմերի միջև (կարող են լինել երկու անձ, երկու խումբ, երկու երկիր և այլն) կամ ավելի, կամ «ընկալվող կամ փաստացի հակասություն նպատակներում»:

Կոնֆլիկտն ինքնին, ըստ էության, դրական կամ բացասական չէ: Այն, թե ինչպես ենք մենք վարվում կոնֆլիկտի հետ, դա է, որ տարբերություն է ստեղծում. մենք կարող ենք այն կամ վերափոխել դրականի, կամ թողնել այդպես: Կարևոր է, որ երիտասարդները հասկանան, որ որոշակի հարցերի շուրջ տարբեր կարծիքներ ունենալը բացասական չէ և իրականում կարող է փոխակերպող և օգտակար լինել երկու կողմերի համար:

Կոնֆլիկտը մարդկային փորձառության բնական մասն է և տեղի է ունենում մեր առօրյա կյանքում. դուք կարող է տարածայնություն ունեցած լինեք ձեր ծնողների, զուգընկերոջ հետ, դպրոցում, աշխատավայրում... բայց դա չի նշանակում, որ դուք բռնություն եք օգտագործում դրա հետ վարվելու համար: Պատերազմից կամ զինված հակամարտությունից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելիս կոնֆլիկտների կառավարումը պահանջում է Եմպատիայի, ըմբռնման և կոնֆլիկտների փոխակերպման կառուցվածքային մոտեցումների նուրբ հավասարակշռություն: Կոնֆլիկտների փոխակերպումը՝ գործընթաց է, որը ձգտում է անդրադառնալ կոնֆլիկտի արմատական պատճառներին և փոխակերպել հարաբերությունները, գործիք է տուժած երիտասարդների շրջանում հաշտեցման և խաղաղաշինության խթանման համար:

•Կոնֆլիկտի բնույթի ըմբռնում. կոնֆլիկտը կարող է դրսևորվել տարբեր ձևերով՝ սկսած միջանձնային վեճերից մինչև ավելի լայն համայնքային լարվածություններ: Կարևոր է ընդունել այս կոնֆլիկտների բարդությունը և հիմքում ընկած պատճառները: Հաճախ պատերազմի տրավման կարող է սրել միջանձնային կոնֆլիկտները, ինչը Էական է դարձնում կոնֆլիկտների լուծմանը մոտենալ զգայունությամբ և Եմպատիայով:

•Կոնֆլիկտների փոխակերպման մոտեցումների օգտագործում. կոնֆլիկտների փոխակերպման ռազմավարությունները շեշտադրում են հիմնական խնդիրներին անդրադառնալը՝ պարզապես մակերեսային տարածայնությունները կառավարելու փոխարեն: Այն ներառում է երկխոսության, Եմպատիայի և ըմբռնման խթանումը հակամարտող կողմերի միջև: Այս մոտեցումը խրախուսում է երիտասարդներին ուսումնասիրել իրենց կոնֆլիկտների արմատական պատճառները՝ հզորացնելով նրանց զսնել կայուն լուծումներ, որոնք խթանում են խաղաղություն և հաշտեցում:

•Երկխոսության համար ապահով տարածքների ստեղծում. Էական է հաստատել ապահով տարածքներ, որտեղ հակամարտող կողմերը կարող են մասնակցել բաց և հարգալից երկխոսության: Այս տարածքները պետք է խրախուսեն ակտիվ լսումը, Եմպատիան և ըմբռնումը: Կոնֆլիկտի փոխակերպումը ներառում է այս քննարկումների դյուրացումը՝ ապահովելով, որ յուրաքանչյուր կողմ զգա, որ լաված է և հասկացված:

•Վերականգնողական արդարադատության խթանում. վերականգնողական արդարադատության սկզբունքները կարող են վճռորոշ լինել կոնֆլիկտների փոխակերպման գործում: Այն կենտրոնանում է կոնֆլիկտներից առաջացած վնասի վերականգնման վրա՝ շեշտադրելով հաշվետվողականությունը, բուժումը և հաշտեցումը: Այս գործընթացում կարևոր է խրախուսել տուժած երիտասարդներին պատասխանատվություն ստանձնել իրենց գործողությունների համար՝ միաժամանակ տրամադրելով բուժման հնարավորություններ:

•Վստահության կառուցում և հաշտեցում. կոնֆլիկտների փոխակերպումը նպատակ ունի վերակառուցել վստահությունը և խթանել հաշտեցումը հակամարտող կողմերի միջև: Սա ներառում է փոխըմբռնման, ներման խթանումը և ընդհանուր հիմքի գտնելը՝ չնայած տարբերություններին: Սա աստիճանական գործընթաց է, որը պահանջում է համբերություն, հետևողականություն և երկարաժամկետ խաղաղաշինության հանձնառություն:

•Մշակութային զգայունություն և համատեքստային ըմբռնում. մշակութային նրբերանգները և համատեքստային ըմբռնումը էական են կոնֆլիկտների փոխակերպման գործում: Ներգրավվածների մշակութային ծագումը և յուրահատուկ փորձառությունները հաշվի առնելը օգնում է մշակել կոնֆլիկտների լուծման մոտեցումներ, որոնք հարգալից են և համապատասխան:

•Շահագրգիռ կողմերի ներգրավում և համայնքի մասնակցություն. կոնֆլիկտների լուծման նախաձեռնություններում հիմնական շահագրգիռ կողմերի և ավելի լայն համայնքի ներգրավումը ապահովում է կայուն և համայնքի կողմից առաջնորդվող լուծումներ: Տեղական առաջնորդների, ընտանիքների և համայնքի անդամների հետ համագործակցությունը կարող է ուժեղացնել կոնֆլիկտների փոխակերպման ջանքերի ազդեցությունը:

Կոնֆլիկտների փոխակերպման մոտեցումները ինտեգրելով՝ մասնագետները կարող են օգնել կոնֆլիկտից տուժած երիտասարդներին նավարկել և փոխակերպել իրենց կոնֆլիկտները բուժման, փոխըմբռնման և, ի վերջո, խաղաղաշինության հնարավորությունների:

Յղումներ.

- Lederach, J. P. (2003). *The Little Book of Conflict Transformation*. Good Books.
- Fisher, S. (2001). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
- Galtung, J. (2000). *Conflict Transformation by Peaceful Means (the Transcend Method)*. United Nations University Press.

Ի՞նչ է ոչ բռնի հաղորդակցումը (ՈԲՀ):

Ոչ բռնի հաղորդակցումը (ՈԲՀ) հաղորդակցման մեթոդ է, որը մշակվել է Մարշալ Ռոզենբերգի կողմից և խրախուսում է ավելի մեծ կարեկցանք և հստակություն մեր հաղորդակցման մեջ: Ըստ նրա. «ՈԲՀ-ն մեզ ցույց է տալիս շատ անկեղծ լինելու ուղի, բայց առանց որևէ քննադատության, վիրավորանքի կամ նվաստացման, և առանց որևէ մտավոր ախտորոշման, որը ենթադրում է սխալ լինելը»: Հաղորդակցման այս եղանակը կենտրոնանում է երկու բանի վրա. **1) անկեղծ ինքնարտահայտում**՝ բացահայտելով, թե ինչն է կարևոր քեզ համար, որը հավանական է, որ կարեկցանք կառաջացնի ուրիշների մոտ, և **2) Եմպատիա**՝ լսել խորը կարեկցանքով:

ՈԲՀ-ի հիմնական մոդելը բավականին ուղիղ և պարզ է: Այն գործընթաց է, որը համադրում է ստորև թվարկված չորս բաղադրիչները: Դրանք Մարշալի՝ սրտից տալու և ստանալու գաղափարների հիմքն են: ՈԲՀ-ի նպատակն է օգնել բոլոր ներգրավվածներին զարգացնել իրենց լեզվի իմացությունը, որպեսզի նրանք կարողանան արտահայտել այն, ինչն իսկապես կարևոր է իրենց համար, և նաև լսել այն, ինչն իսկապես կարևոր է ուրիշների համար: Դուք կարող եք գտնել ՈԲՀ գործընթացը նկարագրված այստեղ. ՈԲՀ գործընթաց (հղումը բացվում է նոր պատուհանում):

Չորս բաղադրիչները.

- **Դիտարկում.** առանց գնահատականի կայանում է մեր շուրջը գտնվող կոնկրետ բաների և գործողությունների նկատելու մեջ: Մենք սովորում ենք տարբերակել դատողությունը և այն, ինչ զգում ենք ներկա պահին, և պարզապես դիտարկել այն, ինչ կա:
- **Զգացում.** երբ մենք նկատում ենք մեր շրջապատի բաները, մենք անխուսափելիորեն տարբեր հույզեր և ֆիզիկական զգացողություններ ենք ապրում յուրաքանչյուր կոնկրետ պահի համար: Այստեղ զգացմունքները մտքերից տարբերակելը ՈԲՀ գործընթացի կարևոր քայլ է:
- **Կարիքներ.** բոլոր անհատներն ունեն կարիքներ և արժեքներ, որոնք պահպանում և հարստացնում են իրենց կյանքը: Երբ այդ կարիքները բավարարվում են, մենք հարմարավետ զգացողություններ ենք ապրում, ինչպիսիք են երջանկությունը կամ խաղաղությունը: Երբ դրանք չեն բավարարվում, մենք անհարմար զգացողություններ ենք ապրում, ինչպես օրինակ՝ հիասթափությունը: Հասկանալով, որ մենք, ինչպես նաև մեր շրջապատի մարդիկ, ունենք այս կարիքները, թերևս ամենակարևոր քայլն է ՈԲՀ-ն սովորելու և ապրումակցելով ապրելու գործում:
- **Խնդրանք.** հստակ և ներկա խնդրանքներ ներկայացնելը վճռորոշ է ՈԲՀ-ի փոխակերպող առաքելության համար: Երբ մենք սովորում ենք խնդրել կոնկրետ գործողություններ, որոնք կարող են իրականացվել ներկա պահին, մենք սկսում ենք գտնել ուղիներ համագործակցաբար և ստեղծագործաբար ապահովելու, որ բոլորի կարիքները բավարարվեն:

Այս չորս բաղադրիչներից Մարշալը ստեղծել է կյանքը հարստացնող հաղորդակցման մոդել, որը կարող է խիստ արդյունավետ լինել մեր ընտանիքի անդամների, ընկերների, գործընկերների և մեր իսկ հետ կոնֆլիկտները լուծելու գործում: Մոդելի հիմնական ուրվագիծը հետևյալն է.

**Երբ ես (տեսնում եմ, լսում եմ) __, ես (զգում եմ) __,
Որովհետև ես (կարիք ունեմ, ուզում եմ) __:
Կուզենայի՞ք __:**

Հիշեք, որ սա պարզապես մոդել է, և այս ձևն ու այս լեզուն օգտագործելը ՈԲՀ-ի ամենակարևոր ասպեկտը չէ: Նաև կարևոր է ընդգծել, որ ՈԲՀ-ն օգնում է վարժվել և դյուրացնել ակտիվ լսելը:

Ավելին ՈԲՅ-ն մասին՝

- Ոչ բռնի հաղորդակցում. Կյանքի լեզուն՝ Մարշալ Բ. Ռոզենբերգի հեղինակությամբ (հղումը բացվում է նոր պատուհանում)
- Որքա՞ն ընդարձակ է ձեր հուզական բառապաշարը (հղումը բացվում է նոր պատուհանում):

ԱԿՏԻՎ ԼՍՈՒՄ

Ակտիվ լսումը հաղորդակցման տեխնիկա է, որը պահանջում է, որ լսողը տրամադրի հետադարձ կապ խոսողին այն մասին, ինչ լսում է՝ վերաձևակերպելով այն, ինչ լսել է իր սեփական բառերով: Այս կրկնության նպատակն է հաստատել այն, ինչ լսողը լսել է և հաստատել երկու կողմերի ըմբռնումը: Ակտիվ լսելու ունակությունը կարող է բարելավել անձնական հարաբերությունները՝ խթանելով փոխըմբռնումը և ուժեղացնելով համագործակցությունը, այսպիսով՝ նվազեցնելով կոնֆլիկտները:

Փոխազդեցության ժամանակ մարդիկ հաճախ ուշադիր չեն լսում: Նրանք կարող է կենտրոնացած չլինեն, մտածեն այլ բաների մասին կամ մտածեն այն մասին, թե ինչ են պատրաստվում ասել հաջորդիվ: Վերջին դեպքը հատկապես ճշմարիտ է կոնֆլիկտային իրավիճակներում կամ տարաձայնությունների դեպքում: Ակտիվ լսումը ուրիշներին լսելու և արձագանքելու կառուցվածքային եղանակ է՝ ուշադրությունը կենտրոնացնելով խոսողի վրա: Սեփական հղման շրջանակը կասեցնելը, դատողությունը կասեցնելը և այլ ներքին մտավոր գործողություններից խուսափելը կարևոր են խոսողին լիովին ուշադրություն դարձնելու համար:



Ակտիվ լսումը հիմնարար հաղորդակցման տեխնիկա է, որն ունի նշանակալի ներուժ զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու համատեքստում: Ակտիվորեն լսելով այս երիտասարդ անհատների փորձառությունները, հույզերն և կարիքները՝ երիտասարդական աշխատողները կարող են ստեղծել աջակցող միջավայր, որտեղ նրանց ձայները զգում են, որ լսված և վավերացված են: Այս պրակտիկան գնում է պարզ ընդունումից այն կողմ. այն նշանակում է իսկական հանձնառություն՝ հասկանալու այն յուրահատուկ մարտահրավերները և տրավմաները, որոնց բախվում են այս երիտասարդները:

Ակտիվ լսելու միջոցով երիտասարդական աշխատողները կարող են մշակել վստահություն և փոխըմբռնում, որոնք էական բաղադրիչներ են արդյունավետ միջամտության և վերականգնման համար: Ավելին, հաստատելով նրանց տեսակետները և հույզերը՝ ակտիվ լսումը հզորացնում է երիտասարդներին արտահայտվելու՝ խթանելով գործելու և վերահսկողության զգացումը վերականգնելու հակամարտության քաոսի և անորոշության մեջ: Այս կերպ, ակտիվ լսումը դառնում է ոչ միայն հաղորդակցման գործիք, այլև կատալիզատոր բուժման, դիմակայունության և դրական աճի համար զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների կյանքում:

Երիտասարդական աշխատողների համար սեմինարներ

Մենք առաջարկում ենք երիտասարդական աշխատողների համար սեմինարի նկարագրությունն՝ զգուշացնելով, որ գործունեությունը կարող է խթանիչ լինել, ուստի այն հարմար չէ անմիջապես առաջարկել երիտասարդների խմբին, եթե կազմակերպիչը խորապես չի ճանաչում խումբը և նրանց հետ վստահության ամուր հարաբերություններ չունի:

Սեմինարի նպատակն է մասնագետների մոտ ձևավորել պատկերացում այն մասին, թե ինչ է ակտիվ լսումը:

Խմբին հարցնում են՝ ով է սիրում, որ իրեն լսում են և ով է սիրում ակտիվ լսել: Խոսնակներին խնդրում են մտածել մի թեմայի/դիլեմայի/խնդրի/հարցի մասին, որի վերաբերյալ նրանք զգում են հստակություն ձեռք բերելու անհրաժեշտություն և որի մասին պատրաստ են պատմել և լսել: Այս խմբին բացատրվում է, որ դասընթացավարը կգնա ունկնդիրների խմբի հետ՝ բացատրելու ակտիվ լսելու որոշ տեխնիկաներ, որոնք այնուհետև կօգտագործվեն սեմինարի ընթացքում:

Խմբերի բաժանելուց հետո դասընթացավարը բացատրում է ունկնդիրների դեր կատարող դասընթացավարներին, որ նրանք պետք է ակտիվ լսելու փոխարեն կիրառեն չլսելու 3 տարբեր ձևեր: Վարժության վերջում մենք կփորձենք հարցնել խոսող մասնակիցների խմբին՝ արդյոք նրանք իրենց լսված են զգացել, թե ոչ: Դասընթացավարը ժեստերի միջոցով (սովորաբար ցույց տալով թվեր) կօգնի ունկնդիրներին անցնել «չլսելու» մի տեսակից մյուսին:

Առաջին քայլը «ոչ խոսքային» չլսելն է, ունկնդիրը շեղվում է, նրա հայացքը փախչում է լսողի դեմքից, և նրա անուշադրությունը նկատելի է նրա ոչ խոսքային լեզվից:

Երկրորդ քայլը «դատողական» չլսելն է, ունկնդիրը միշտ կապում է այն, ինչ մյուսն ասում է, իր փորձի հետ. «Ես հասկանում եմ քեզ, ես էլ եմ լքված, ես գայրացած էի»: Ունկնդիրը կարեկցում է իրավիճակին, ոչ թե խոսողի հույզերին՝ արտահայտելով իր սեփական հույզերը և, ի վերջո, առաջարկելով իր սեփական լուծումները (խորհուրդները): Ունկնդիրը սկսում է խոսել իր մասին, նա մասնակից է և ակտիվ է զրույցում, նա հետաքրքրված է թվում, բայց նրա լսելը դատողական է, որովհետև նա մյուսի փորձը հանգեցնում է իր սեփականին կամ հարցեր է տալիս՝ ուղղված իր անձնական հետաքրքրասիրությանը բավարարելուն կամ իրավիճակի մեկնաբանություն անելուն, որը կառուցվում է իր գլխում:

Երրորդ քայլը մանիպուլյատիվ չլսելն է: Ունկնդիրը փորձում է զրուցակցին տանել դեպի խնդրի իր սեփական լուծումը, առաջարկում է իրավիճակի մեկնաբանություններ (իմ կարծիքով... եթե ես քո տեղը լինեի, ես կանեի... և այլն) և խորհուրդներ է տալիս:

Վարժանքն ավարտվում է քննարկմամբ, որի ընթացքում մարդկանց հարցնում են, թե արդյոք նրանք իրենց լսված են զգացել: Գրեթե միշտ մարդիկ կարողանում են ճանաչել չլսված լինելու առաջին մակարդակը, բայց հազվադեպ են կարողանում ճանաչել, որ իրենց հետ կատարված լսելու տեսակը ակտիվ լսելը չէր: Գործողությունների և դիմամիկայի բացահայտմանը հաջորդում է զույգերով քննարկումը և բացատրվում են ակտիվ լսելու տեխնիկաները:

Ինչպե՞ս կարող ենք պատերազմից տուժած երիտասարդներին ծանոթացնել ակտիվ լսելու մեթոդների հետ:

Ակտիվ լսելու վերաբերյալ սեմինար.

1. Երիտասարդներին ծանոթացնել ակտիվ լսելու տեխնիկայի հետ.

- **Շղեք ուշադիր.** շեշտադրեք պահի մեջ ամբողջությամբ ներկա լինելուն՝ և՛ մտավոր, և՛ ֆիզիկական առումով: Խրախուսեք մասնակիցներին կենտրոնացնել իրենց ուշադրությունը խոսողի վրա՝ առանց շեղումների (Էլեկտրոնային սարքեր կամ ներքին մտքեր), և ուշադրություն դարձրեք նրանց մարմնի լեզվին:

- **Չերձ մնացեք դատողություններից.** շեշտադրեք խոսողի փորձառությունների կամ տեսակետների վերաբերյալ անձնական դատողությունները կամ եկթադրությունները կասեցնելու անհրաժեշտությունը: Խրախուսեք լսելու բաց և ոչ քննադատական մոտեցում: Ընդգծեք, որ դա դժվար բան է անել, քանի որ մեր լսած բաների հանդեպ հուզական արձագանքները մարդկային բնույթի մեջ են, բայց ակտիվ լսելը խոսողին ինքնարտահայտվելու տարածք տալու մասին է՝ վստահության և հարգանքի չեզոք, անկողմնակալ մթնոլորտում:

- **Հարցրեք պարզաբանման համար.** բացատրեք հասկանալու համար պարզաբանում փնտրելու անհրաժեշտությունը: Խրախուսեք մասնակիցներին հարցեր տալ կամ պարզաբանում փնտրել ցանկացած կետերի վերաբերյալ, որոնք անհասկանալի կամ երկիմաստ են:

- **Ամփոփեք խոսողի ասածը.** սովորեցրեք մասնակիցներին խոսողի հիմնական կետերը կամ զգացմունքները ամփոփելու հմտությունը՝ ակտիվ ներգրավվածություն և ընկալում ցուցադրելու, ինչպես նաև մեզ ասվածի ըմբռնում փնտրելու միջոցով:

- **Հուզական արտացոլում.** ունկնդիրը կարող է ուժեղ հուզական բաղադրիչ ընկալել, մինչև մյուսը խոսում է: Նա կարող է այնուհետև որոշել «արտացոլել» իր զգացած հույզերը՝ այդպիսով օգնելով խոսող անձին ճանաչել դրանք: Թույլ չտանք, որ մեզ «արգելափակի» այն փաստը, որ մենք կարող ենք վստահ չլինել մյուսի զգացած հույզի վերաբերյալ, նույնիսկ եթե մեր արտացոլումը սխալ է, մենք տարածք ենք ստեղծում մյուսի համար՝ մեզ «ուղղելու» և այդպիսով մեծացնելու իր սեփական հուզական իրազեկությունը. «Ես զայրացած չեմ, ես հիասթափված եմ»:

- **Բառային արտացոլում.** զրույցի ընթացքում մենք կարող ենք մեր զրուցակցի խոսքում ընկալել «դադարներ», օրինակ՝ «Ես շատ կուզեմայի անել դա, բայց...». կրկին մենք կարող ենք տարածք ստեղծել մեր զրուցակցի համար՝ հետազոտելու այդ ԲԱՅՑ-ը և ավելի խորը գնալու իր մտորումների մեջ՝ պարզապես բռնելով այդ կասկածը կամ դադարը՝ վերածելով այն հարցի. «ԲԱՅՑ»:

2. Քննարկեք յուրաքանչյուր տարրը.

- Դյուրացրեք խմբային քննարկում յուրաքանչյուր տարրի վերաբերյալ՝ ուսումնասիրելով դրա նշանակությունը և գործնական կիրառումը հաղորդակցության մեջ: Օգտագործեք օրինակներ՝ ցուցադրելու համար, թե ինչպես յուրաքանչյուր տարր կարող է բարելավել ըմբռնումը և ապրումակցումը մյուսների հետ փոխազդեցություններում:

3. Մասնակիցներին բաժանեք զույգերի.

- Բաժանեք մասնակիցներին զույգերի՝ ապահովելով, որ յուրաքանչյուր զույգ բաղկացած լինի անհատներից, ովքեր նախկինում շատ հնարավորություն չեն ունեցել փոխազդելու: Սա խրախուսում է մասնակիցներին ներգրավվել նոր հեռանկարների և փորձառությունների մեջ:

4. Խնդրեք մասնակիցներին խոսել մի թեմայի մասին, որի մասին նրանք կցանկանային, որ լսեին, և որի մասին զգում են, որ իրենց պետք է պարզաբանում: Նրանք կարող են ընտրել թեման և անկեղծանալու աստիճանը (կարևոր է նախապես խմբի ներսում ստեղծել «համարձակ տարածք»):

Ունկնդիրը կիրառում է ակտիվ լսելու կանոնները:

5. Ստորեք և քննարկեք.

Ակտիվ լսելու վարժությունից հետո վերահավաքեք խումբը և նրանց փորձառությունների վերաբերյալ քննարկում նախաձեռնեք: Խրախուսեք մասնակիցներին մտորել այն մարտահրավերների շուրջ, որոնց հետ նրանք բախվել են և՛ որպես խոսողներ, և՛ որպես ունկնդիրներ: Ուսումնասիրեք, թե ինչպես էր իրեն զգում որպես ակտիվ խոսող և ինչ ազդեցություն ունեցավ իր զգացողության և մյուսների հետ շփման ընթացքում :

Հետևելով այս քայլերին՝ սեմինարը կարող է արդյունավետորեն ծանոթացնել պատերազմից տուժած երիտասարդներին ակտիվ լսելու սկզբունքներին և պրակտիկային՝ խթանելով ավելի մեծ ըմբռնում, ապրումակցում և հաղորդակցման հմտություններ:

Սակայն կարևոր է ընդգծել, որ թեև Ոչ բռնի հաղորդակցումը (ՈԲՀ) և հաղորդակցման հմտությունները ընդհանրապես արժեքավոր գործիքներ են ըմբռնումը և ապրումակցումը խթանելու համար: Կարևոր է ճանաչել դրանց սահմանափակումները, հատկապես՝ երբ աշխատում ենք հաճախ տրավմայի ենթարկված, պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ: Տրավման կարող է զգալիորեն ազդել անհատի՝ բաց հաղորդակցության մեջ ներգրավվելու կարողության վրա և նույնիսկ կարող է բացասական ռեակցիաներ առաջացնել հաղորդակցության որոշակի տեխնիկաների նկատմամբ: Օրինակ՝ անհատներին ստիպելը արտահայտել իրենց հույզերը կառուցվածքային ձևով, ինչը կարող է պոտենցիալ կերպով վերատրավմայի ենթարկել նրանց կամ սրել խոցելիության և վշտի զգացողությունները: Նման դեպքերում կարևոր է ցուցաբերել զգայունություն և ճկունություն հաղորդակցման մոտեցումներում՝ առաջնահերթություն տալով անվտանգությանը և վստահության կառուցմանը՝ կոնկրետ շրջանակներին կոշտ հետևելու փոխարեն: Բացի այդ, կարող են լինել դեպքեր, երբ հաղորդակցության ոչ խոսքային ձևերը, ինչպիսիք են արվեստի կամ շարժման վրա հիմնված գործողությունները, ավելի արդյունավետ լինեն պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների արտահայտման և բուժման ընթացքը դյուրացնելու համար: Հետևաբար, թեև հաղորդակցման հմտությունները մտում են արժեքավոր, կարևոր է մտածված և հարգալից կերպով հարմարեցնել դրանց կիրառումը պատերազմի հետ կապված տրավմայից տուժած երիտասարդներին աջակցելու համատեքստում:

Հղումներ.

- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. PuddleDancer Press.
- Wood, L. A., & Kroger, R. O. (2000). *Doing discourse analysis: Methods for studying action in talk and text*. Sage Publications.
- Pupavac, V. (2004). Therapeutic governance: Psycho-social intervention and trauma risk management. *Disasters*, 28(4), 406-420.

Արվեստի դերը երիտասարդական աշխատանքում՝ որպես պատերազմից տուժած երիտասարդների վերականգնման միջոց

Հետազոտող՝ Այնուր Չարիկյան

Հակամարտության իրավիճակները կարող են հատկապես ավերիչ հետևանքներ ունենալ երիտասարդների և երեխաների վրա, ովքեր դառնում են պատերազմի, ցեղասպանության, հարկադիր աշխատանքի, բանակ զորակոչվելու, զինյալ խմբավորումներում հավաքագրման և մանկական մարմնավաճառության զոհեր: Այս երիտասարդ անհատները հաճախ բախվում են ոչ միայն իրենց փորձառությունների ֆիզիկական և հոգեբանական տրավմային, այլև պատերազմից հետո իրենց կյանքը վերակառուցելու մարտահրավերներին: Ահա մի քանի կարևոր կետեր, որոնք պետք է հաշվի առնել:

- **Հարկադիր աշխատանք.** հակամարտության գոտիներում կամ տեղահանման հետևանքով հարկադիր աշխատանքի ենթարկված երիտասարդները հաճախ տառապում են ֆիզիկական և հուզական բռնությունից: Նրանք կարող են զրկված լինել կրթությունից և անձնական զարգացման հնարավորություններից, որը խոչընդոտում է նրանց ապագա հեռանկարների կյանքի կոչվելուն:

- **Հավաքագրում զինյալ խմբավորումներում.** զինված խմբավորումներում հավաքագրված երեխաները և երիտասարդ չափահասները հաճախ ենթարկվում են ծայրահեղ բռնության և ստիպված են մասնակցել մարտական գործողությունների: Սա ոչ միայն տրավմայի է ենթարկում նրանց, այլև զրկում է նրանց մանկությունից և կրթությունից:

- **Մանկական մարմնավաճառություն.** հակամարտությունը կարող է ստեղծել միջավայր, որտեղ մանկական մարմնավաճառությունը դառնում է տարածված՝ օրենքի կիրառման բացակայության և տնտեսական հուսահատության պատճառով: Սա շատ երիտասարդների խոցելի է դարձնում շահագործման և ընդմիջտ հոգեբանական սպիներ է թողնում նրանց հետագա կյանքի վրա:

- **Տեղահանում և բաժանում.** շատ երիտասարդներ հակամարտության հետևանքով տեղահանվում են իրենց տներից, բաժանվում են իրենց ընտանիքներից կամ որբանում են: Սա ոչ միայն խաթարում է նրանց սոցիալական և ընտանեկան կապերը, այլև նրանց թողնում է անկայուն իրավիճակներում՝ հիմնական կենսական պայմանների սահմանափակ հասանելիությամբ:

- **Կյանքի վերակառուցում.** այս երիտասարդ զոհերի վերաինտեգրումը և վերականգնումը բարդ և երկարատև գործընթաց է: Նրանք հաճախ կարիք ունեն հոգեբանական աջակցության, կրթության հասանելիության, մասնագիտական վերապատրաստման և սոցիալական վերաինտեգրման հնարավորությունների: Հնարավորության դեպքում նրանց ընտանիքների հետ վերամիավորումը նույնպես կարևոր է:

Արվեստը արտահայտչական միջոց է հաղորդակցության համար, որը նշանակալի դեր է խաղում պատերազմից տուժած երիտասարդների վերականգնման գործում: Ստեղծագործական և թերապևտիկ ելք տրամադրելը կարող է օգնել երիտասարդներին բուժվել, վերափոխել կամ վերակառուցել իրենց կյանքը, վերականգնվել բռնության բոլոր ձևերին առերեսվելուց հետո և հակամարտության բոլոր փուլերում: Ահա մի քանի հիմնական ուղիներ, որոնցով արվեստները նպաստում են խաղաղաշինությանը և վերականգնման գործընթացին:

- **Տրավմայի բուժում.** արվեստ ստեղծելը, լինի դա նկարչության, գծանկարչության, քանդակագործության կամ այլ ձևերի միջոցով, թույլ է տալիս երիտասարդներին արտահայտել իրենց հույզերն ու փորձառությունները ոչ խոսքային ձևով: Սա կարող է հատկապես օգտակար լինել նրանց համար, ովքեր տրավմատիկ իրադարձություններ են ապրել, քանի որ այն առաջարկում է այլընտրանք խոսքային հաղորդակցությանը և կարող է տալ իրենց զգացմունքների վերահսկման զգացողություն:

- **Դիմացկունության կառուցում.** գեղարվեստական գործունեության մեջ ներգրավվելը կարող է օգնել երիտասարդներին զարգացնել դիմացկունություն և հաղթահարման հմտություններ: Այն թույլ է տալիս նրանց հետազոտել իրենց ստեղծարարությունը, խնդիրների լուծման ունակությունները և հարմարվողականությունը, որոնք արժեքավոր կենսական հմտություններ են իրենց առջև ծառայած մարտահրավերները հաղթահարելու համար:

- **Հզորացում.** արվեստը կարող է հզորացնել երիտասարդներին՝ տալով նրանց գործակալության և ինքնարժեքի զգացում: Գեղեցիկ կամ իմաստալից բան ստեղծելը կարող է բարձրացնել նրանց ինքնագնահատականը և տալ ձեռքբերման զգացողություն, ինչը հատկապես կարևոր է նրանց համար, ովքեր տառապել են անօգնականության զգացումից:

- **Հաղորդակցություն և կապ.** արվեստը կարող է լինել հաղորդակցության և կապի միջոց ոչ միայն ուրիշների, այլև սեփական ներքին աշխարհի հետ: Այն կարող է ծառայել որպես կամուրջ՝ հասակակիցների, թերապևտների և ինսամոդների հետ փորձառություններն ու հույզերը կիսելու համար՝ խթանելով պատկանելիության և ըմբռնման զգացումը:
- **Մշակութային արտահայտչամիջոց.** արվեստը կարող է հզոր միջոց լինել երիտասարդների համար՝ վերակապելու իրենց մշակութային ժառանգությունն և ավանդույթները: Այն կարող է օգնել նրանց պահպանել ինքնության և հպարտության զգացումը՝ նույնիսկ տեղահանման և կորստի պայմաններում:
- **Կրթություն և հմտությունների զարգացում.** արվեստը կարող է լինել արժեքավոր կրթական գործիք՝ երիտասարդներին տրամադրելով նոր հմտություններ սովորելու և իրենց հորիզոնները ընդլայնելու հնարավորություններ: Սա կարող է ներառել տարբեր արվեստի ձևերի, տեխնիկաների և նույնիսկ արվեստի պատմության ուսումնասիրություն:
- **Վերաինտեգրում հասարակության մեջ.** արվեստին անդրադարձող ծրագրերի և ցուցահանդեսների միջոցով երիտասարդները կարող են ցուցադրել իրենց տաղանդներն և ստեղծագործական արտահայտությունները, ինչը կարող է օգնել նրանց վերաինտեգրվել հասարակության մեջ և ճանաչում ստանալ իրենց ունակությունների համար:
- **Պաշտպանություն և իրազեկության բարձրացում.** արվեստը կարող է նաև ծառայել որպես երիտասարդների վրա պատերազմի ազդեցության մասին պաշտպանության և իրազեկության բարձրացման միջոց: Արվեստի ցուցահանդեսները և նախագծերը կարող են հզոր ուղերձներ հաղորդել հանրությանը և քաղաքականություն մշակողներին՝ խրախուսելով նրանց աջակցել այս երիտասարդներին օգնող ծրագրերին:
Արվեստը ներառում է նաև տարբեր ստեղծագործական գործողություններ, ինչպիսիք են նկարչությունը, կոլաժ պատրաստելը կամ կավով քանդակելը, որոնք կարող են օգնել անհատներին անվտանգ և արտահայտիչ ձևով փոխանցել իրենց հույզերը: Օգտակար կլինի ծանոթանալ դրանցից մի քանիսին:
- **Արտահայտիչ արվեստը** ներառում է տարբեր արվեստի ձևերի օգտագործում, ինչպիսիք են նկարչությունը, գծանկարչությունը, քանդակագործությունը և կոլաժը՝ խրախուսելու ինքնարտահայտումը և տրավմայի ու վախի հետ կապված ճնշված հույզերի արտազատումը:
- **Պատմողական արվեստ.** օգնում է անհատներին ստեղծել տեսողական պատմություններ կամ պատմվածքներ արվեստի միջոցով և արտաքին աշխարհ բերել իրենց տրավմատիկ փորձառությունները՝ հեշտացնելով դրանց մշակումը և հասկանալը:
- **Քանդակագործական արվեստ.** եռաչափ արվեստի ստեղծումը, ինչպիսիք են կավե քանդակները, կարող է հզոր միջոց լինել տրավմատիկ փորձառությունները հետազոտելու և արտազատելու համար: Քանդակագործության շոշափելի բնույթը կարող է տալ վերահսկողության և մաքրագործման զգացողություն:
- **Ավազախաղի արվեստ.** արվեստի այս տեսակն օգտագործում է մանրակերտ ֆիգուրներ և ավազե սկուտեղ՝ տեսարաններ կամ պատմություններ ստեղծելու համար: Այն հատկապես արդյունավետ է այն անհատների համար, ովքեր դժվարանում են բառերով արտահայտել իրենց տրավման:
- **Շարժման վրա հիմնված արվեստ.** օգտագործելով պարը, շարժումը և մարմնական արտահայտչականությունը՝ այս մոտեցումը թույլ է տալիս անհատներին մշակել և ազատվել տրավմայից ֆիզիկական շարժումների և ստեղծագործական արտահայտության միջոցով:
- **Երաժշտություն և արվեստ.** արվեստի և երաժշտության համադրումը կարող է օգնել անհատներին արտահայտել և մշակել տրավման: Նրանք կարող են ստեղծել տեսողական արվեստ՝ ի պատասխան երաժշտության, կամ օգտագործել երաժշտությունը որպես ֆոն իրենց արվեստի ստեղծման համար:
- **Մտածողության վրա հիմնված արվեստ.** այս մոտեցումը ներառում է մտածողության տեխնիկաները արվեստի ստեղծման հետ: Այն օգնում է անհատներին մտալ ներկայում և կենտրոնանալ ստեղծագործական գործընթացի վրա՝ միաժամանակ մշակելով տրավմայի հետ կապված հույզերը:
- **Թվային արվեստ.** այսօրվա թվային դարաշրջանում տեխնոլոգիան և թվային գործիքները կարող են ինտեգրվել արվեստի թերապիայի մեջ: Այն թույլ է տալիս անհատներին ստեղծել և մանիպուլյացիայի ենթարկել թվային արվեստը՝ որպես տրավմայի մշակման միջոց:
- **Լուսանկարչական թերապիա.** լուսանկարների օգտագործումը՝ լինի դրանք անելը կամ գոյություն ունեցող պատկերների հետ աշխատելը, կարող է լինել տրավմատիկ փորձառությունները հետազոտելու և քննարկելու միջոց:

- **Բիբլիոթեռապիա.** թեև խստորեն արվեստի թերապիա չէ, կարդալը և գրքերի հետ շփվելը գրականության և պատմությունների հետ կարող է նույնպես թերապևտիկ լինել տրավմայի բուժման համար: Արվեստի թերապևտները կարող են նաև ներառել այս մոտեցումը:

- **Անտեսանելի թատրոն.** հանրային թատրոն է, որը ներգրավում է հանրությանը որպես մասնակիցներ գործողության մեջ՝ առանց նրանց դրա մասին իմացության:

- **Սիմվոլիկ վերամեկնաբանություն.** արվեստ է, որը միտումնավոր կերպով արտացոլում է գոյություն ունեցող խորհրդանշանը (օրինակ՝ դրոշ, լոգո կամ պատկեր), բայց «վերամեկնաբանում» է խորհրդանշանը՝ ավելացնելով նոր տեքստ, նոր գույներ կամ նոր դիզայն:

- **Վավերագրական ֆիլմերի ստեղծում.** արվեստի ձև է, որը փորձում է ֆիլմի կամ թվային ժապավենի վրա փաստագրել այն, ինչը փաստացի է կամ ոչ գեղարվեստական:

- **Յանրային որմնակարներ.** հանրային տարածքներում ցուցադրվող նկարներ են, օրինակ՝ շենքերի չօգտագործվող կողմերը, մայրուղիների բաժանարարները:

- **Ինստալյացիոն արվեստ.** վերցնում է կոնկրետ միջավայր (օրինակ՝ պարկ, կառավարական շենք կամ հրապարակ) և ժամանակավորապես վերածում այն պատկերասրահի:

- **Ստեղծագործական դրամա.** օգտագործում է դերախաղի, իմպրովիզացիայի և կատարողական տեխնիկաներ բուժման, մաքրագործման, խնդիրների լուծման և այլ հոգեթերապևտիկ նպատակների համար:

- **Փլեյբեք թատրոն.** իմպրովիզացիոն թատրոնի ձև է, որում լսարանի կամ խմբի անդամները պատմում են պատմություններ իրենց կյանքից և դիտում, թե ինչպես են դրանք անմիջապես բեմադրվում դերասանների անսամբլի կողմից:

- **Պատկերային թատրոն.** գործընթաց է, որում մասնակիցները ստեղծում են իրենց կյանքի, զգացմունքների և փորձառությունների անշարժ պատկերներ՝ օգտագործելով ոչ խոսքային հաղորդակցությունը՝ հասարակության մասին ճշմարտությունները բացահայտելու համար:

- **Ֆորում թատրոն.** գործընթաց է, որում չլուծված խնդիրը թատերականորեն ցուցադրվում է լսարանին, որից հետո լսարանին հրավիրում են առաջարկել և իրականացնել լուծումներ:

- **Արվեստի կրթություն.** դպրոցական ուսումնական ծրագիր է, որն ակտիվորեն ներառում է տեսողական, գրական, կատարողական և շարժողական արվեստի ձևերը դասարանային միջավայրում:

Ցանկը երկար է, և յուրաքանչյուր երիտասարդական աշխատող կարող է ընտրել, թե արվեստի որ ձևն է առավել համապատասխան իրենց միջավայրի համար: Որոշ արվեստի ձևեր, ոչ համընդհանուր կերպով, ունեն առանց բառերի ուղերձներ փոխանցելու յուրահատուկ ունակություն, ինչը արժեքավոր է խաղաղաշինության ոլորտում: Մինչ անհատները փոխանակում են բանավոր ուղերձներ խոսակցական լեզվի միջոցով, նրանք հաղորդակցվում են ոչ խոսքային ձևով՝ մարմնի լեզվի, աչքերի կոնտակտի, ձայնի տոնայնության և դիմախաղի միջոցով: Կարևոր է դառնում ուշադրություն դարձնել դիմախաղի, մարմնի դիրքերի և աչքերի շարժումների սիմվոլիկ ուղիներին, քանի որ այս ուղիները կրում են կարևոր տեղեկատվություն հույզերի, էներգիայի և մտքերի մասին: Արվեստի ձևերը, ինչպիսիք են երաժշտությունը, պարը, թատրոնը և տեսողական արվեստները, օգտագործում են սիմվոլիկ հղումներ՝ իրական աշխարհի մասին ոչ խոսքային ձևով հաղորդակցվելու համար՝ գերազանցելով բառերի ուղղակի տրամաբանությունը: Արվեստն ունի հույզեր, գաղափարներ կամ զգացմունքներ արտահայտելու կարողություն, որոնք միայն բառերը չեն կարող ընդգրկել:

Բարձր համատեքստային համայնքներում աշխատող երիտասարդական աշխատողները կարող են գտնել, որ մասնակիցներն ավելի արձագանքող են անուղղակի, ոչ ֆորմալ, հարաբերական, դեմքը պահպանող և կոլեկտիվիստական հաղորդակցությանը: Ի հակադրություն դրա, ցածր համատեքստային համայնքներում աշխատող մասնագետները կարող են գտնել, որ մասնակիցներն ավելի արձագանքող են ուղղակի, ֆորմալ, ռացիոնալ, բացահայտ և անհատապաշտական հաղորդակցությանը:

Ռիսկերի ցանկ արվեստն օգտագործելու պարագայում

Երիտասարդական աշխատողները պետք է շատ զգույշ լինեն այս մեթոդները կիրառելիս: Նրանք կարող են փոքր հարցում անցկացնել՝ ստուգելու իրենց թիրախային խմբերի կարիքները, վախերը և նախապատմությունները՝ ծանոթանալու նրանց անցած փորձառություններին: Հիմնական նպատակն այստեղ նրանց տրավման չխթանելն է: Երիտասարդական աշխատողները պետք է համոզվեն, որ չեն օգտագործում բռնության և տրավմայի վրա հիմնված որևէ իրական պատմություն և որևէ գործիք, որը կարող է խորհրդանշել բռնի գործողություններ:

Օգտագործել արվեստը որպես վերականգնման միջոց երիտասարդական աշխատողի կողմից մասնագիտացված արվեստագետի փոխարեն կարող է որոշակի հոգեբանական ռիսկերի առաջ կանգնեցնել թեև ազդեցությունը կարող է տարբեր լինել՝ կախված այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են գործողության բնույթը, ներգրավված մասնակիցները և երիտասարդական աշխատողի հմտություններն ու վերապատրաստումը: Ահա մի քանի պոտենցիալ հոգեբանական ռիսկեր, որոնք պետք է հաշվի առնել.

Փորձագիտության պակաս. ոչ մասնագետը կարող է չունենալ մասնագիտացված գիտելիքներ և հմտություններ արվեստի թերապիայի կամ կոնկրետ արվեստի տեխնիկաների մեջ: Սա կարող է հանգեցնել գործողությունների, որոնք հարմար չեն մասնակիցների հոգեբանական կարիքները բավարարելու համար:

Արվեստի գործի սխալ մեկնաբանություն. առանց պատշաճ վերապատրաստման երիտասարդական աշխատողը կարող է դժվարանալ ճշգրիտ մեկնաբանել մասնակիցների ստեղծած արվեստի գործերը: Սխալ մեկնաբանությունները կարող են հանգեցնել թյուրըմբռումների կամ անհամապատասխան միջամտությունների՝ պոտենցիալ կերպով առաջացնելով ցավ:

Անբավարար հուզական աջակցություն. արվեստի գործողությունները կարող են առաջ բերել խորը հույզեր և անձնական խնդիրներ: Եթե երիտասարդական աշխատողը բավարար չափով վերապատրաստված չէ հուզական աջակցություն տրամադրելու հարցում, մասնակիցները կարող են չստանալ այն օգնությունը, որի կարիքը նրանք ունեն իրենց զգացմունքները մշակելու և կառավարելու հարցում:

Ոչ միտումնավոր խթանում. որոշ գործողություններ կարող են ոչ միտումնավոր կերպով խթանել բացասական հույզեր կամ տրավմատիկ հիշողություններ: Առանց պատշաճ վերապատրաստման երիտասարդական աշխատողը կարող է չճանաչել պոտենցիալ խթանիչները կամ չիմանալ, թե ինչպես պատշաճ կերպով վարվել դրանց հետ:

Գաղտնիության մտահոգություններ. արվեստի գործողությունները հաճախ ներառում են ինքնարտահայտում, և մասնակիցները կարող են բացահայտել անձնական և զգայուն տեղեկատվություն իրենց արվեստի գործերի միջոցով: Առանց գաղտնիության և անձնական կյանքի գաղտնիության հստակ ըմբռնման, կարող են լինել անհամապատասխան բացահայտման կամ վստահության խախտման ռիսկեր:

Միջամտությունների սահմանափակ շրջանակ. արվեստի թերապիայի մեջ վերապատրաստված մասնագիտական արվեստագետները կարող են տրամադրել թերապևտիկ միջամտությունների ավելի լայն շրջանակ: Երիտասարդական աշխատողը կարող է ունենալ սահմանափակ գործիքներ և տեխնիկաներ՝ արվեստի գործողությունների ընթացքում առաջացող տարբեր հոգեբանական կարիքները բավարարելու համար:

Կառուցվածքային շրջանակի բացակայություն. մասնագիտական արվեստագետները հաճախ աշխատում են կառուցվածքային թերապևտիկ շրջանակում: Առանց այս կառուցվածքի, երիտասարդական աշխատողի կողմից ոլորացված արվեստի գործողությունները կարող են չունենալ հստակ թերապևտիկ ուշադրություն՝ պոտենցիալ կերպով նվազեցնելով դրանց արդյունավետությունը:

Կարևոր է, որ երիտասարդական աշխատողները տեղյակ լինեն այս պոտենցիալ ռիսկերին և, եթե նրանք կիրառում են արվեստը որպես վերականգնման միջոց, փնտրեն ուղղորդում, վերապատրաստում կամ համագործակցություն հոգեկան առողջության և արվեստի թերապիայի ոլորտների մասնագետների հետ: Բացի այդ, պետք է սահմանվեն հստակ ուղեցույցներ և արձանագրություններ՝ ապահովելու մասնակիցների բարեկեցությունն ու անվտանգությունը արվեստի վրա հիմնված ցանկացած միջամտությունների ժամանակ:

Կցանկանայի կիսվել մարդկանց հետ իմ աշխատելու փորձով: 2023 թվականի փետրվարի 6-ին 7.8 մագնիտուդով երկրաշարժ տեղի ունեցավ Թուրքիայի հարավային և կենտրոնական, ինչպես նաև Սիրիայի հյուսիսային և արևմտյան հատվածներում: 2023 թվականի օգոստոսին ես պետք է Իսպարտայի Սուլեյման Դեմիրել համալսարանում հատուկ թատերական վերապատրաստում անցկացնեի: Ընթացիկ գործընթացում մեր կերպարի ստեղծման գործընթացը օրգանական կերպով վերածվեց պատմություններ պատմելու: Սկսեցի օգտագործել մեդիտացիայի տեխնիկաներ, որոնք օգնեցին մասնակիցներին ստեղծել իրենց կերպարները իրենց մտքում և փոխակերպել դրանք իրենց մարմիններում: Հաջորդ քայլում սկսեցի մեկ առ մեկ հարցեր տալ մասնակիցներին և հաշվի առնել նրանց պատասխանները՝ թույլ տալով նրանց ընտրել մեկ կոնկրետ նախադասություն և ստեղծել երգչախումբ: Ամբողջ տարածքը վերածվեց մեկ այլ վայրի, որտեղ սկսեցինք լսել մեր կերպարներին և չտեսնել ինքներս մեզ: Հաջորդ մասնակցին, ում հարցրի, թե որտեղ է նա հիմա և ինչ է անում, պատասխանեց, որ իրենց տանն է և փորձում է գտնել փոքր սեղանը, որը հայրը պատրաստել էր իր համար, երբ նա երեխա էր: Մենք սկսեցինք մեր մեդիտացիան, ապա իմ հարցին հետևելով՝ ես առաջնորդեցի նրան փնտրել սեղանը իր երևակայական աշխարհում: Նա գտավ այն, բայց այն շատ հեռու էր իրենից: Մենք սկսեցինք երկխոսություն նրա և սեղանի միջև, որտեղ սեղանի ձայնը ես էի: Եվ ընթացիկ գործընթացում հարցրեցի նրան, թե ինչ է ուզում ասել սեղանին (ինձ): Նա պատմեց որոշ լավ հիշողություններ, և ապա խնդրեցի նրան, որ ժամանակն է հրաժեշտ տալ սեղանին: Նա արեց այնպես, ինչպես ես առաջնորդեցի նրան՝ հրաժեշտ տալով նրան. «Ցտեսություն, փոքրիկ սեղան: Շատ հաճելի էր ժամանակ անցկացնել քեզ հետ իմ մանկության տարիներին»: Վերջում, երբ ավարտեցինք գործողությունը, խնդրեցի բոլորին նստել շրջանով: Մասնակիցը, ով հրաժեշտ տվեց սեղանին, ասաց, որ հիմա իրեն ավելի լավ է զգում:

Կրթական գործունեության և արտ-թերապիայի միջև սահմանը կարող է նրբին լինել և կարող է տարբերվել՝ կախված դասընթացավարի նպատակներից, մեթոդներից և մտադրություններից: Ահա մի քանի հիմնական տարբերություններ.

Նպատակ և խնդիրներ.

- **Կրթական գործունեություն.** կրթական գործունեության հիմնական նպատակն է գիտելիքներ փոխանցել, հմտություններ սովորեցնել կամ խթանել ճանաչողական զարգացումը: Շեշտը դրվում է կոնկրետ բովանդակություն սովորելու կամ առարկային վերաբերող հատուկ հմտություններ ձեռք բերելու վրա:

- **Արտ-թերապիա.** արվեստի թերապիայի հիմնական նպատակը թերապևտիկ է՝ կենտրոնանալով հուզական արտահայտման, ինքնաբացահայտման և հոգեբանական բարեկեցության վրա: Շեշտը դրվում է արվեստ ստեղծելու գործընթացի, այլ ոչ թե վերջնական արդյունքի վրա:

Դասընթացավարի դերը.

- **Կրթական գործունեություն.** կրթական միջավայրում դասընթացավարները, օրինակ՝ ուսուցիչները, նպատակ ունեն տեղեկատվություն փոխանցել, ուղղորդել ուսումնառությունը և գնահատել ընկալումը: Նրանց դերը ուսուցողական է, և շեշտը դրվում է նախապես սահմանված ուսումնական արդյունքների ձեռքբերման վրա:

Կառուցվածք և մոտեցում.

- **Կրթական գործունեություն.** կրթական գործունեությունը հաճախ հետևում է կառուցվածքային ուսումնական ծրագրի՝ հատուկ դասի պլաններով և գնահատումներով: Շեշտը դրվում է հմտությունների ձեռքբերման, գիտելիքների փոխանցման և կրթական չափանիշներին համապատասխանելու վրա:

•**Արտ-թերապիա.** ավելի շատ գործընթացին է ուղղված և պակաս կառուցվածքային է: Շեշտը դրվում է անհատի յուրօրինակ ստեղծագործական արտահայտման վրա, և կարող է չլինել նախապես սահմանված ուսումնական ծրագիր: Թերապևտիկ գործընթացը զարգանում է՝ հիմնվելով հաճախորդի կարիքների վրա:

Արդյունքների ուղղվածություն.

•**Կրթական գործունեություն.** հաջողությունը հաճախ չափվում է գիտելիքների կամ հմտությունների ձեռքբերմամբ, ակադեմիական առաջադիմությամբ կամ առաջադրանքների և գնահատումների ավարտով:

•**Արտ-թերապիա.** հաջողությունն ավելի շատ կենտրոնացած է թերապևտիկ օգուտների վրա, ինչպիսիք են ինքնաճանաչման բարձրացումը, հուզական արտահայտումը և հոգեկան բարեկեցության բարելավումը: Շեշտը դրվում է անձնական աճի, այլ ոչ թե արտաքին չափանիշների վրա:

Իրազեկված համաձայնություն և գաղտնիություն.

•**Կրթական գործունեություն.** շեշտը դրվում է խմբին բովանդակություն մատուցելու վրա, և կարող է պակաս շեշտադրվել իրազեկված համաձայնության կամ անձնական բացահայտումների հետ կապված գաղտնիության անհրաժեշտությունը:

•**Արտ-թերապիա.** գաղտնիությունը կարևոր է, և մասնակիցները տեղեկացվում են գործընթացի թերապևտիկ բնույթի մասին: Թերապևտը ապահովում է անվտանգ տարածք անհատների համար՝ անձնական զգացմունքները և փորձառությունները հետազոտելու համար:

Թեև այս տարբերությունները օգնում են ընդգծել կրթական գործունեության և արտ-թերապիայի միջև տարբերությունները, կարևոր է նշել, որ կարող է լինել վերածածկում, հատկապես ոչ ֆորմալ կրթական միջավայրերում կամ համայնքային ծրագրերում: Որոշ գործողություններ կարող են ունենալ և՛ կրթական, և՛ թերապևտիկ տարրեր: Բացի այդ, տարբեր վերապատրաստման ֆոն ունեցող անհատները կարող են թերապևտիկ սկզբունքներ ներառել կրթական պրակտիկայում: Դասընթացավարի նպատակների և մտադրությունների մասին հստակ հաղորդակցությունը կարևոր է սպասելիքները կառավարելու և մասնակիցների համար դրական փորձառությունն ապահովելու համար:

Չինված հակամարտություններից կամ պատերազմներից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելը պահանջում է մտածված մոտեցում, և կրթական գործունեության ու արտ-թերապիայի միջև սահմանը կարող է հստակ չլինել՝ հաշվի առնելով բնակչության յուրահատուկ կարիքները: Ահա մի քանի նկատառումներ այդպիսի համատեքստերում արվեստի մասնագետների հետ համագործակցող երիտասարդական աշխատողների համար.

Սահմանել նպատակները և մտադրությունները.

•**Հստակ ուրվագծեք ծրագրի կամ միջամտության նպատակները:** Դուք հիմնականում նպատակ ունեք կրթական բովանդակություն տրամադրել, թե՞ կա նաև թերապևտիկ ասպեկտ: Նպատակների ըմբռնումը կուղղորդի ընդհանուր մոտեցմանը:

Գնահատել անհատական կարիքները.

•**Ճանաչեք երիտասարդ մասնակիցների բազմազան կարիքները:** Ոմանք կարող են օգուտ քաղել կրթական աջակցությունից, մինչդեռ մյուսները կարող են թերապևտիկ միջամտությունների կարիք ունենալ: Իրականացրեք գնահատումներ՝ բացահայտելու անհատական ուժեղ կողմերը, մարտահրավերները և նախապատվությունները:

Համագործակցել հոգեկան առողջության մասնագետների հետ

Տրավմայի հետ կապված իրավիճակներում համագործակցեք հոգեկան առողջության մասնագետների հետ, օրինակ՝ հոգեբանների կամ արտ-թերապևտների հետ: Նրանց փորձագիտությունը կարող է օգնել ներառել թերապևտիկ տարբեր ծրագրերում և անհրաժեշտ աջակցություն տրամադրել տրավմայի հետ գործ ունեցող մասնակիցներին:

Ապահով տարածքների ստեղծում. ստեղծել ապահով և աջակցող միջավայր, որտեղ երիտասարդները հարմարավետ կզգան իրենց արտահայտվելիս: Սա ներառում է վստահության ձևավորում, գաղտնիության ապահովում և բաց հաղորդակցության խթանում:

Կրթության և արտահայտման հավասարակշռում. ընդունել, որ կրթության և թերապիայի միջև սահմանը կարող է աղոտ լինել: Կրթական գործողությունները կարող են ներառել արտահայտման տարրեր՝ թույլ տալով երիտասարդներին մշակել զգացմունքները ստեղծագործական ուղիներով: Ճկուն լինել մոտեցումը հարմարեցնելիս՝ հիմնվելով մասնակիցների զարգացող կարիքների վրա:

Տրավմայի նկատմամբ զգայունություն. արվեստի մասնագետները և երիտասարդական աշխատողները պետք է վերապատրաստվեն տրավմայի մասին իրազեկված պրակտիկաների վերաբերյալ: Հասկանալ բռնության և տրավմայի հետ կապված հնարավոր խթանիչները և զգայուն մոտեցում ցուցաբերել այս թեմաներին վերաբերող քննարկումների կամ գործողությունների նկատմամբ:

Կառուցողական ինքնաանդրադարձ և հուզական մշակում. ծրագրում ներառել կառուցողական ինքնաանդրադարձը և հուզական մշակումը: Այս սեսիաները, որոնք անցկացվում են վերապատրաստված դասընթացավարի կողմից, կարող են օգնել մասնակիցներին իմաստավորել իրենց փորձառություններն և զգացմունքները աջակցող միջավայրում:

Իրազեկված համաձայնություն և սահմաններ. հստակ հաղորդակցել ծրագրի նպատակը և ստանալ իրազեկված համաձայնություն մասնակիցներից՝ հատկապես զգայուն թեմաները քննարկելիս: Սահմանել հստակ սահմաններ՝ ապահովելու մասնակիցների բարեկեցությունը և պահպանելու էթիկական չափանիշները:

Շարունակական մասնագիտական զարգացում. թե՛ երիտասարդական աշխատողները, թե՛ արվեստի մասնագետները պետք է զբաղվեն շարունակական մասնագիտական զարգացմամբ՝ տեղեկացված մնալով տրավմայի մասին իրազեկված մոտեցումների, մշակութային զգայունության և գինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատելու լավագույն փորձի մասին:

Մշակութային իրազեկություն. հասկանալ այն համայնքների մշակութային համատեքստը և նրբությունները, որոնց հետ աշխատում եք: Մշակութային իրազեկությունը կարևոր է վստահություն ձևավորելու և միջամտությունների հարգալից ու պատշաճ լինելն ապահովելու համար:

Օգտակար վարժություններ

Մկանները տաքացնող վարժություններ.

Տարիքը՝ 7+ (Կարող է հարմարեցվել բոլոր տարիքների և ֆիզիկական հնարավորությունների համար)
Մասնակիցների թիվ՝ 2-ից ավելի

Աշխատեք ձեր պարանոցի վրա: Պտտեք այն առաջ, թեքեք դեպի աջ ու ձախ, այնուհետև տարեք հետ: Պտտեք այն նախ մեկ ուղղությամբ, ապա մյուսով:

Ուսեր. բարձրացրեք ձեր ուսերը վերև, իջեցրեք ներքև, ապա պտտեք դրանք առաջ-հետ: Շրջանաձև շարժեք ձեր ձեռքերը: Ճոճեք ձեր ձեռքերը շրջանաձև մեկ ուղղությամբ, ապա մյուսով, ապա հակառակ ուղղություններով:

Ձգեք ձեր կողոսկրերը՝ բարձրացնելով ձեր ձեռքերը գլխավերևում, ապա թեքվելով մի կողմի վրա՝ զգացեք լարվածության թուլացումը ձեր կրծքավանդակում: Պահեք մի պահ, ապա վերադարձեք ելման դիրքի և թեքվեք մյուս կողմ:

Շնչառական վարժանք. ընդունեք ուղիղ կեցվածք և խորն ու դանդաղ ներշնչեք ձեր քթով: Դանդաղ և մտադրված արտաշնչեք բերանով: Կրկնեք մի քանի անգամ՝ ձեր սրտի զարկերը դանդաղեցնելու և հանգստանալու համար:

Թեքվեք գոտկատեղից առաջ՝ իջեցնելով ձեր գլուխը, ձեռքերը ձգված ներքև, մնացեք այդ դիրքում 10 վայրկյան: Ապա վերադարձեք ամբողջությամբ ելման դիրք, հետո թեթև հետ թեքում արեք՝ պահելով ևս 10 վայրկյան: Կրկնեք մի քանի անգամ, մինչև զգաք, որ ձեր կեցվածքը բարելավվել է:

Սկսեք թափահարել ձեր ձեռքերը, ապա ձեր բազուկները, ապա ձեր ամբողջ մարմինը՝ ազատվելու համար մնացած լարվածությունից:

Դերասանական խաղեր և տաքացման տեխնիկաներ՝ մասնակիցների հույզերը, զգացմունքները և մարմինը տաքացնելու համար:

Մարմնի տաքացում

Տարիք՝: առանց սահմանափակման
Մասնակիցների թիվ՝ ավելի քան 2 մարդ

Նպատակ. այս խաղը կկենտրոնացնի ձեր էներգիան՝ միաժամանակ ստիպելով ձեզ շարժվել:

Նկարագրություն. Էներգիայի գնդակ: Կանգնեք դեմքով դեպի պատը: Պատկերացրեք, որ երկու ձեռքով պահում եք անտեսանելի գնդակ ձեր առջև: Այժմ պատկերացրեք, որ հավաքում եք էներգիան գնդակի մեջ, փորձեք զգալ, թե ինչպես է այն թրթռում և խփում, երբ էներգիան աճում է: Էներգիան այնքան ինտենսիվ է դառնում, որ ստիպված եք գնդակը նետել պատին: Երբ գնդակը հետ է թռչում, թեքվեք առաջ՝ այն բռնելու համար: Նետեք այն հետ ավելի ուժեղ:

Անհրաժեշտ նյութեր. չկան

Աղբյուր. © MasterClass

Անդրադարձ

Տարիք՝ առանց սահմանափակման
Մասնակիցների թիվ՝ ավելի քան 2 մարդ

Նպատակ. այս խաղը նախատեսված է կենտրոնացումը ուժեղացնելու վրա :

Նկարագրություն. կանգնեք ձեր զուգընկերոջ դիմաց և փորձեք կռահել նրա մտքերը: Ուշադիր հետևեք նրա շարժումներին: Երբ նա շարժվում է, հնարավորինս ճշգրտորեն ու միաժամանակ արտացոլեք նրա շարժումները և կրկնօրինակեք նրա դիմախաղը:

Անհրաժեշտ նյութեր. չկան

Աղբյուր. © *MasterClass*

Թեմատիկ երգ

Տարիք՝ առանց սահմանափակման
Մասնակիցների թիվ՝ 2 մարդ

Նպատակ. կերպարարանափոխվել

Նկարագրություն. Եթե պատրաստվում եք որոշակի կերպարի համար, մտածեք թեմատիկ երգի կամ երաժշտության մասին, որը արտահայտում է նրա էությունը: Միացրեք այն մինչ պատրաստվում եք՝ կրկնելով նույն երգը նորից ու նորից, որպեսզի մտնենք կերպարի հուզական դաշտ:

Անհրաժեշտ նյութեր. չկան

Աղբյուր. © *MasterClass*

Ստացիր և փոխանցիր

Տարիք՝ առանց սահմանափակման
Մասնակիցների թիվ՝ ավելի քան 2 մարդ

Նպատակ. ձայնալարերի տաքացում

Նկարագրություն. բոլորը շարժվում են տարածության մեջ: Դուք հանում եք չիկոցի ձայն կամ արտասանում մեկ բառ՝ ուղղված ձեր գործընկերներից մեկին: Նրանք պետք է «բռնեն» այն, այնուհետև լսելի կերպով փոխանցեն մեկ այլ անձի՝ շարունակելով շարժվել: Ավելացրեք արագությունը, որով չիկոցները անցնում են մեկից մյուսին:

Անհրաժեշտ նյութեր. չկան

Աղբյուր. © *MasterClass*

Շրջանաձև աշխատանք

Տարիք՝ առանց սահմանափակման
Մասնակիցների թիվ՝ թիմային աշխատանք

Նպատակ. իմպրովիզ

Նկարագրություն. այս վարժությունը լավ նախավարժանք է որոշակի ներկայացման վրա աշխատող խմբի համար: Մեկը կանգնում է շրջանի մեջ: Սկսում է բանաստեղծության կամ ինքնաբուխ երկխոսության մեջտեղից, որը պարունակում է ակնարկ ուղղված մասնակիցներից մեկին: Այդ մասնակիցը պետք է շարունակի տեսարանը շրջանի կենտրոնից: Եթե տեսարանը պարունակում է ակնարկ մեկ այլ անձի համար, այդ անձը մտնում է շրջան: Եթե ոչ, մեկ ուրիշ անձ պետք է հորինի նոր տող նոր ակնարկով, և այդպես գործընթացը շարունակվում է:

Անհրաժեշտ նյութեր. չկան

Աղբյուր. © *MasterClass*

Հորինիր պատմություն

Տարիք՝ 10+

Մասնակիցների թիվ՝ ցանկալի է թիմ լինի

Նպատակ. իմպրովիզացիա

Նկարագրություն. Մասնակիցները նստում են շրջանով: Վարորդ նրանց տալիս է պատմության վերնագիր, օրինակ՝ «Իմ երազանքը»: Պատմությունը պատմվում է մեկ բառով: Հիշեցրեք նրանց, որ պատմությունը պետք է իմաստ ունենա: Բոլորը պետք է միասին աշխատեն՝ հիշելով խմբի կողմից ամբողջ ընթացքում արտաբերված բառերը և դրանցով փորձեն ստեղծել միասնական պատմվածք:

Անհրաժեշտ նյութեր. չկան

Աղբյուր. © Theatre Folk

Ընտանեկան դիմանկար

Տարիք՝ 10+

Մասնակիցների թիվ՝ ցանկալի է թիմ լինի

Նպատակ. իմպրովիզացիա

Նկարագրություն. Բաժանեք մասնակիցներին խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ հերթով առաջ է գալիս և ստանում է նկարի վերնագիրը, որը պատմվում է ընտանիքի թեմայի շուրջ՝ ատամնաբույժների ընտանիք, կորած գրադարանավարների ընտանիք: Դուք կարող եք նույնիսկ ավելի կոնկրետ լինել: Խմբերն ունեն տասը վայրկյան՝ վերնագրի հիման վրա դիմանկար կազմելու համար: Հիշեցրեք մասնակիցներին, որ պետք է մտածեն նկարում ներգրավված կերպարների մասին և խոսեն միմյանց հետ, որպեսզի կերպարները չկրկնվեն: Նրանք պետք է պատմություն պատմեն, չնայած որ սառած են լինելու տեղում: Ժամանակ դրեք. ժամանակի սահմանափակումը ստիպում է մասնակիցներին արագ աշխատել: Հաշվեք բարձրաձայն և 10 վայրկյան անց բղավեք՝ ՍԱՌԵԸ: Վերջնական արդյունքը պետք է լինի միասնական նկար:**Անհրաժեշտ նյութեր.** չկան

Աղբյուր. © Theatre Folk

Նույն շրջանը

Տարիք՝ առանց սահմանափակման

Մասնակիցների թիվ՝ ցանկալի է թիմ լինի

Նպատակ. իմպրովիզացիա

Նկարագրություն. Բոլորը շրջանի մեջ են: Ա անձը կատարում է մի փոքր ժեստ: Նրա կողքի անձը կրկնում է ժեստը և այդպես շարունակ: Վարժության նպատակն է ժեստը պահպանել ճիշտ նույնը: Բոլորը պետք է կենտրոնանան և ուշադրություն դարձնեն ժեստին: Այն չպետք է մեծանա, կամ փոխի ձեռքերը, կամ ոլորվի: Այն պետք է կրկնվի ճշգրտորեն: Ավելի դժվար է անել, քան կարծում եք: Կարող եք նույն վարժությունը կատարել ձայներով:**Անհրաժեշտ նյութեր.** չկան

Աղբյուր. © Theatre Folk

Սադակո – 1000 կռունկների պատմությունը

Դասընթացի ծրագիր

Մշակված Այնուր Չարինթացի կողմից

Տարիք՝ 7+

Մասնակիցների թիվ՝ ցանկալի է թիվ լինի

Նկարագրություն. դասընթացը սկսվում է տաքացման վարժություններով: Այնուհետև խումբը լսում է փոքրիկ Սադակոյի՝ ճապոնացի աղջկա կարճ պատմությունը, ով դարձավ 1945 թվականի Հիրոսիմայի և Նագասակիի ատոմային ռմբակոծության զոհ:

«Նա երկու տարեկան էր, երբ ռումբերը զգվեցին և ծանր ճառագայթահարվեց: Նա ապրեց ևս տասը տարի՝ դառնալով ամենահայտնի հիբակուշաներից մեկը՝ ճապոներեն տերմին, որը նշանակում է «ռումբից տուժած անձ»: Նա հիշվում է իր մահից առաջ ծալած ավելի քան մեկ հազար օրիգամի կռունկների պատմության միջոցով: Նա մահացավ 12 տարեկան հասակում 1955 թվականի հոկտեմբերի 25-ին Հիրոսիմայի Կարմիր խաչի հիվանդանոցում»: Ի՞նչ է նշանակում 1000 օրիգամի կռունկ պատրաստել:

Այն խորհրդանշում է պատիվ, բարեբախտություն, հավատարմություն և երկարակյացություն: Այս հզոր բնութագրերը կռունկին տալիս են այնպիսի հատուկ իմաստ, և դրա համար ճապոնացիները հավատում էին, որ ցանկացած մեկը, ով ունի համբերություն և նվիրվածություն՝ ծալելու 1000 օրիգամի կռունկ, կստանա բարեբախտություն և կիրականացնի մեկ ցանկություն:

Այնուհետև սկսվում է խմբային քննարկում երեխաների հետ.

• Ի՞նչ է խաղաղությունը:

• Ինչպե՞ս ենք մենք հասնում դրան:

• Ի՞նչ գույն ունի խաղաղությունը:

• Որտե՞ղ ենք մենք տեսնում այն: Հարցերը կարող են փոխվել և հարմարեցվել հարակից թեմաներին:

Սրանից հետո երիտասարդական աշխատողը կարող է օգտագործել արվեստի տարբեր տեսակներ՝ կապված Սադակոյի և խաղաղության թեմայի շուրջ:

Մեթոդ 1. Պատրաստեք օրիգամի կռունկներ (Տարիք՝ 13)

Խնդրեք երեխաներին ընտրել իրենց ամենահավանած գույնի թուղթը: Օգտագործելով քառակուսի թղթի կտոր, ծալեք թուղթը կիսով չափ՝ եռանկյունի ստանալու համար: Եթե օգտագործում եք միայն մեկ կողմից գունավոր թուղթ, սկսեք գունավոր կողմը վերև դարձրած: Բացեք թուղթը և կրկնեք՝ վերևի պատկերում երևացող ծալքերը ստանալու համար:

Շրջեք թուղթը, որպեսզի գունավոր կողմը դեպի ներքև լինի և ծալեք թուղթը կիսով չափ՝ ձևավորելով ուղղանկյուն: Բացեք թուղթը և կրկնեք՝ վերևի պատկերում երևացող ծալքերը ստանալու համար:

Այժմ ծալեք բոլոր չորս ծալքերի երկայնքով միաժամանակ՝ ձևավորելով քառակուսի, որի բաց ծայրը դեպի ձեզ է նայում:

Ծալեք երկու եզրերը ներս՝ վերևում օղապարուկի ձև ստանալու համար: Կրկնեք մյուս կողմում:

Ծալեք ծայրը ներքև և մյուս երկու ծալքերը՝ վերև: Շրջեք թուղթը և կրկնեք ծալքը: Բացեք 4-րդ և 5-րդ քայլերում արած ծալքերը:

Քաշեք ներքևի անկյունը (միայն վերին շերտը): Ծալեք 4-րդ և 5-րդ քայլերում արած ծալքերի երկայնքով: Կրկնեք մյուս կողմում:

Ծալեք երկու եզրերը ներս՝ օղապարուկի ձև ստանալու համար: Կրկնեք մյուս կողմում:

Ծալեք վերին շերտը (աջ կողմը)՝ ձախ կողմի վրա դնելու համար, ինչպես գրքի էջը շրջելիս: Շրջեք և կրկնեք մյուս կողմում:

Ծալեք վերին շերտը որքան հնարավոր է վեր յուրաքանչյուր կողմում:

Ծալեք վերին շերտը (աջ կողմը)՝ ձախ կողմի վրա դնելու համար, ինչպես գրքի էջը շրջելիս: Շրջեք և կրկնեք մյուս կողմում:

Ծալեք թևերը ներքև:

Ծռեք գլուխը ներքև՝ կռունկին երկար կտուց տալու համար: Քաշեք թևերը մարմնից դուրս, որպեսզի մարմինը փքվի:

1© <https://savingcranes.org/learn/origami-cranes/>

Մեթոդ 2. Պատմասացություն (Storytelling)

Անշուշտ, պատմասացության վարժությունները կարող են հզոր գործիքներ լինել գինված հակամարտություններից կամ տեղահանությունից տուժած երիտասարդների համար: Այս վարժությունները կարող են ապահով և ստեղծագործական միջավայր ապահովել նրանց մտքերն ու զգացմունքները արտահայտելու համար: Ահա պատմասացության վարժություն՝ նախատեսված պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանք իրականացնելու համար:

«Ուժ պատմությունների մեջ»

Նպատակը. խրախուսել ինքնարտահայտումը, դիմացկունությունը և համայնքի կարևորության զգացումը երիտասարդների շրջանում:

Անհրաժեշտ նյութեր.

- թուղթ
- Նկարչական/գունավորման պարագաներ
- գրելու պարագաներ (գրիչներ, մատիտներ)
- այլընտրանք. թվային ձայնագրման սարքեր նրանց համար, ովքեր նախընտրում են ձայնային պատմություններ:

Յրահանգներ.

- Ներածություն (15 րոպե).
- Ստեղծեք ապահով և աջակցող միջավայր: Շեշտեք, որ պատմություն պատմելու ճիշտ կամ սխալ ձև չկա:
- Կիսվեք անձնական կարճ պատմությամբ կամ օրինակով այն մասին, թե ինչպես պատմություն պատմելը կարող է հզոր գործիք լինել բուժման և կապի ստեղծման համար:
 - Բացատրեք, որ վարժությունը հնարավորություն է յուրաքանչյուր անձի համար՝ կիսվելու իրենց յուրահատուկ փորձառություններով և տեսակետներով:
- Պատմասացության նախավարժանք (15 րոպե).
 - Սկսեք պարզ սառույցկոտրուկ վարժությամբ: Խնդրեք յուրաքանչյուր մասնակցին կիսվել դրական կամ չեզոք պատմությամբ իրենց կյանքից՝ մինչև հակամարտությունը կամ տեղահանությունը:
 - Սա օգնում է հեշտությամբ անցնել պատմություն պատմելուն և ստեղծում է դրական տրամադրություն:
- Ուղղորդված խորհրդածություն (20 րոպե).
 - Տրամադրեք հուշումներ խորհրդածության համար: Տվեք այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են՝
 - Որո՞նք են այն ուժեղ կողմերը և հատկանիշները, որոնք օգնել են ձեզ դժվար ժամանակներում:
 - Կա՞ն արդյոք դիմացկունության կամ քաջության պահեր, որոնք առանձնանում են ձեր հիշողության մեջ:
 - Ինչպե՞ս եք դուք կամ ձեր համայնքը աջակցել միմյանց դժվար ժամանակներում:
- Պատմության ստեղծում (30 րոպե).
 - Խրախուսեք մասնակիցներին ստեղծել կարճ պատմություն կամ պատում, որն արտացոլում է իրենց փորձառությունները: Սա կարող է լինել հորինված կամ հիմնված իրական դեպքերի վրա:
 - Մասնակիցները կարող են ընտրել գրել, նկարել կամ օգտագործել երկուսի համադրությունը՝ իրենց պատմությունները պատմելու համար:

- Շեշտեք զգացմունքները արտահայտելու և իրենց պատմություններում ուժ գտնելու կարևորությունը:

- Կիսվելու շրջան (30 րոպե).

-Ստեղծեք ապահով և հարգալից միջավայր մասնակիցների համար՝ իրենց պատմություններով կիսվելու համար: Սա կարող է արվել փոքր խմբերով կամ ամբողջ խմբով՝ կախված մասնակիցների քանակից և հարմարավետության մակարդակից:

- Խրախուսեք ակտիվ լսելը և տրամադրեք դրական արձագանք յուրաքանչյուր պատմության ավարտից հետո:

- Խորհրդածություն և աջակցություն (15 րոպե).

- Նպաստեք քննարկման փորձառության մասին: Հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչպես էին իրենց զգում կիսվելով իրենց պատմություններով և լսելով մյուսներին:

- Առաջարկեք լրացուցիչ աջակցության վերաբերյալ ռեսուրսներ կամ տեղեկատվություն, օրինակ՝ խորհրդատվական ծառայությունների կամ համայնքային ծրագրերի մասին:

Հիշեք, որ այս վարժությանը պետք է մոտենալ զգայունությամբ և ճկունությամբ: Մասնակիցները կարող են ընտրել չկիսվել իրենց պատմություններով, և այդ ընտրությունը պետք է հարգվի: Նպատակն է հզորացնել և տրամադրել արտահայտման հարթակ՝ միաժամանակ խթանելով համայնքի միասնության և աջակցության զգացումը:

Մեթոդ 3. Ստվերային թատրոն

Խումբը սկսում է հետևել երիտասարդական աշխատողին և նկարել այն կերպարի պատկերը, որը նրանք ստեղծել են: Կերպարը կտրելուց հետո բոլոր պատկերները ամրացվում են փայտիկների վրա:

Ստվերային թատրոնի Եկրան պատրաստելու համար դրեք թղթե տուփը ներքևից վերև: Կտրեք մեծ ուղղանկյուն բացվածք: Օգտագործեք բարակ սպիտակ թղթե թերթ կամ մագաղաթ թուղթ Եկրանի համար՝ այն կպցնելով բացվածքի ներսի մասում ժապավենով:

Շրջեք և ամրացրեք կափարիչի անկյունները ժապավենով: Լույսը դրեք տուփի մեջ և ուղղեք այն դեպի Եկրանը:

Բաժանվելով երկու կամ երեք խմբերի՝ նրանք հանդիպում են իրենց կերպարներին և ստեղծում են մեկ կարճ պիես՝ օգտագործելով իմպրովիզացիան: Կարճ փորձից հետո նրանք կանգնում են Եկրանի հետևում և սկսում են կատարել ստվերային ներկայացում:

Անհրաժեշտ իրերի ցանկ.

Տուփ Եկրանի համար՝

- Ստվարաթղթե տուփ

- Բարակ սպիտակ թուղթ կամ մագաղաթյա թուղթ (թխելու թուղթ)

- Մկրատ կամ թղթի կտրիչ

- Լույսի աղբյուր (գլխի լապտեր, սեղանի լամպ, հեռախոսի լապտեր)

- ժապավեն

Ստվերային տիկնիկի համար՝

- Ստվարաթուղթ կամ հաստ թուղթ

- Արհեստական փայտիկներ կամ ծղոտներ

- Մկրատ

- ժապավեն

Չինված հակամարտություններից կամ պատերազմից տուժած երիտասարդների համար ստվերային թատրոնի վարժություն ստեղծելը կարող է ապահովել ինքնարտահայտման յուրահատուկ միջավայր և ստեղծագործական միջոց: Ստվերային թատրոնը կարող է լինել պատմություններ պատմելու հզոր ձև, որը թույլ է տալիս մասնակիցներին կիսվել իրենց փորձառություններով խորհրդանշական և ավելի քիչ ուղղակի ձևով: Ահա մի վարժություն, որը կարող էք փորձել:

«Դիմացկունության ստվերները»

Նպատակը. օգտագործել ստվերային թատրոնը որպես երիտասարդների զգացմունքները, փորձառությունները և հույսերը արտահայտելու միջոց զինված հակամարտության համատեքստում:

Անհրաժեշտ նյութեր.

- Ամուր թղթի կամ սովարաթղթի դատարկ թերթեր
- Մկրատ
- Մատիտներ, մարկերներ կամ այլ նկարչական պարագաներ
- Փոքր ձեռքի լույսեր կամ լապտերներ
- Դատարկ պատ կամ մեծ սավան՝ որպես պրոյեկցիայի մակերես

Հրահանգներ.

- Ներածություն (15 րոպե).

- Սկսեք քննարկումը ստվերային թատրոնի հասկացության շուրջ և դրա օգտագործումը որպես պատմություններ պատմելու միջոց: Բացատրեք, որ մասնակիցները կստեղծեն ստվերային տեսարաններ, որոնք ներկայացնում են իրենց փորձառությունների և դիմացկունության ասպեկտները:

- Խորհրդածություն և մտքերի փոխանակում (20 րոպե).

- Առաջնորդեք ուղղորդված խորհրդածություն դիմացկունության, ուժի և հույսի թեմաների շուրջ: Խնդրեք մասնակիցներին մտածել կոնկրետ պահերի կամ խորհրդանիշների մասին, որոնք իրենց համար ներկայացնում են այս հասկացությունները:

- Խրախուսեք նրանց գրի առնել կամ էսքիզ անել այս գաղափարները թղթի վրա:

- Տեսարանի ստեղծում (40 րոպե).

- Բաժանեք դատարկ թղթի կամ սովարաթղթի թերթերը յուրաքանչյուր մասնակցի:

- Հրահանգեք նրանց ստեղծել կտրված տեսարաններ կամ պատկերներ, որոնք ներկայացնում են իրենց ընտրած թեմաները: Սրանք կարող են ներառել խորհրդանիշներ, կերպարներ կամ բնապատկերներ:

- Շեշտեք, որ պարզությունը կարող է արդյունավետ լինել ստվերային թատրոնում, և մանրամասները կարող են փոխանցվել լույսի և ստվերի խաղի միջոցով:

- Տեսարանների հավաքում (20 րոպե).

- Թող մասնակիցները դասավորեն իրենց կտրված տեսարանները թղթի կամ սովարաթղթի թերթերի վրա:

- Հրահանգեք նրանց հաշվի առնել տեսարանների դիրքավորումը՝ տեսողական առումով գրավիչ ստվերային պատմություն ստեղծելու համար:

- Փորձ (30 րոպե).

- Տրամադրեք մասնակիցներին ձեռքի լույսեր կամ լապտերներ:

- Տվեք նրանց ժամանակ՝ պատի կամ մեծ սավանի վրա ստվերներ զցելու փորձ անելու համար, փորձարկելու լույսերի և տեսարանների տեղադրությունը՝ իրենց պատմությունները արդյունավետ պատմելու համար:

- Ստվերային ներկայացում (45 րոպե).

- Կազմակերպեք ներկայացման տարածքը դատարկ պատով կամ մեծ սավանով՝ որպես պրոյեկտորի էկրան:

- Հրավիրեք մասնակիցներին հերթով ներկայացնել իրենց ստվերային ներկայացումները խմբին:

- Խրախուսեք նրանց համառոտ բացատրել իրենց տեսարանների խորհրդանիշը՝ նախքան ներկայացումը կամ դրանից հետո:

- Խմբային խորհրդածություն (20 րոպե)

- Նպաստեք փորձառության մասին խմբային քննարկման: Հարցրեք մասնակիցներին, թե ինչպես էին իրենց զգում՝ ստեղծելով և կիսվելով իրենց ստվերային տեսարաններով:

- Քննարկեք թեմաները և խորհրդանիշը, որոնք ի հայտ եկան ներկայացումների ընթացքում:

- Այլընտրանքային. փաստագրում և ցուցադրում (30 րոպե).

- Թույլ տվեք մասնակիցներին փաստագրել իրենց ստվերային տեսարանները լուսանկարների կամ տեսանյութերի միջոցով:

- Ստեղծեք ստվերային տեսարանների ցուցադրություն, կամ ֆիզիկապես, կամ թվայնորեն՝ ծառայելու որպես մասնակիցների ստեղծարարության և դիմացկունության մնայուն ներկայացում:

Այս վարժությունը նպատակ ունի մասնակիցներին տրամադրել ստեղծագործական ելք՝ իրենց պատմությունները խորհրդանշական և ոչ հակամարտային ձևով կիսելու համար: Այն թույլ է տալիս ինքնարտահայտվել՝ միաժամանակ խթանելով համայնքի զգացումը ստվերային թատրոնի ընդհանուր փորձառության միջոցով:

Մեթոդ 4. Մեդիտացիա

Մեդիտացիայի ուղեցույցի կարճ կառուցվածքը՝ հետևելով 'ուղղորդված մեդիտացիայի շրջանակին

- Սկսեք կարճ քննարկումով՝ մասնակիցների ուշադրությունը կենտրոնացնելու նպատակով:

- Երբ բոլորը հարմարավետ են զգում իրենց, սկսեք ուղղորդել մասնակիցներին դեպի մեդիտատիվ վիճակ: Առաջարկեք կենտրոնանալ շնչառության վրա: Սկզբում հաստատեք ներշնչման և արտաշնչման ռիթմը մասնակիցների համար՝ լուռ հաշվելով. 4 վայրկյան ներշնչման համար, 2 վայրկյան՝ շունչը պահելու համար, 4 վայրկյան արտաշնչման համար և 2 վայրկյան՝ շունչը պահելու: Այնուհետև օգնեք մասնակիցներին թուլացնել լարվածությունը իրենց մարմնում, հատկապես այն հատվածներում, որտեղ նրանք պահում են սթրեսը և ձեռքագատվեն ավելորդ այլ զգացմունքներից/հույզերից: Փորձեք շարունակել ուղղորդել պարզ եղանակներով:

- Երբ բոլորի միտքն ու մարմինը հանգստացած են, նրանք կարող են սկսել օգտագործել իրենց երևակայությունը: Ուղղորդեք նրանց հետագոտել իրենց մտքերն ու զգացմունքները՝ օգտագործելու մտքի այս բեղմնավոր վիճակը՝ խորհրդածելու և ինքնախորհրդածելու համար:

- Մասնակիցների համար մեդիտացիայի դասի ամենաազդեցիկ պահերը միշտ տեղի կունենան այն պահերին, երբ դուք չեք խոսում, երբ ձեր մասնակիցները կարող են հետագոտել իրենց սեփական մտքերը, զգացմունքները և հույզերը առանց ընդհատման կամ առաջարկության:

- Երևակայությունը ներգրավելուց հետո ոգեշնչեք նրանց մտքեր արթնացնող հարցերով կամ ուղղորդված պատկերներով՝ ժամանակ տալով լուռ ինքնախորհրդածության համար: Նախքան լռելը, ասեք ինչ-որ բան, օրինակ՝ «Իմ ձայնը մի քիչ լուռ կլինի...»: Կարևոր է, որ դուք սա ասեք՝ ձեր մասնակիցներին տեղյակ պահելու համար, որ դուք դիտավորյալ ստեղծում եք տարածություն նրանց համար՝ իրենց երևակայությունը խթանելու համար: Հակառակ դեպքում, նրանք կարող են սպասել ձեր հաջորդ հրահանգին՝ փոխարենը երևակայությունն օգտագործելով խորհրդածելու և հետագոտելու համար:

- Բավարար չափով լուռ խորհրդածության ժամանակ տալուց հետո, մեղմ ձայնով ասեք ինչ-որ բան, օրինակ՝ «Եվ դանդաղ, վերադառնալով իմ ձայնի հնչյունին»: Սա հիանալի ժամանակ է խնդրելու մասնակիցներին իրենց հետ վերցնել ինչ-որ բան փորձառությունից: Դա կարող է լինել գիտակցման կամ զգացմունքի պարզ ճանաչման ձևով:

- Այնուհետև, ձեր մասնակիցներին տարեք աստիճանական վերաներգրավման միջով իրենց մարմնի հետ: Սկսելով ոտքերից՝ խնդրեք նրանց շարժել իրենց ոտնաթաթերը և պտտել կոճերը, դանդաղ ձգելով դեպի վեր՝ իրենց մարմնի և իրանի վրայով՝ հնարավորինս ձգվելով դեպի վերև: Գաղափարն այն է, որ դուք ցանկանում եք դանդաղ վերադարձնել նրանց իրենց մարմնին և անցում կատարել մեդիտատիվ վիճակից դեպի արթուն գիտակցության վիճակ, որպեսզի մեդիտացիայի ավարտը կտրուկ չլինի, ինչը իրականում կարող է վնասակար լինել:

- Վերջապես, խնդրեք մասնակիցներին բացել իրենց աչքերը: Առաջարկեք նրանց ընդունել իրենց ունեցած փորձառությունը և ամրապնդել ցանկացած ներըմբռնում իրենց հիշողության մեջ: Եթե հնարավոր է, թող նրանք մի քանի րոպե գրեն օրագրում ցանկացած բանի մասին:

Ուժի ճանապարհը

Նպատակը. իրականացնել դրամատիկական վարժություն, որը խրախուսում է համագործակցությունը, Էմպատիան և անձնական ու կոլեկտիվ ուժերի հետազոտումը: Անհրաժեշտ կյուբեր.

- Բաց տարածք շարժման համար
- Մարկերներ և մեծ թղթեր
- Փոքր ռեկվիզիտներ կամ հագուստի պարագաներ (ընտրովի)

Չրահանգներ.

- Նախավարժանք (15 րոպե).

- Սկսեք նախավարժանքով՝ օգնելու մասնակիցներին հանգստանալ և կենտրոնանալ: Ներառեք ձգումներ, շնչառական վարժություններ և պարզ շարժողական գործողություններ:

- Խրախուսեք մասնակիցներին արտահայտվել ֆիզիկապես՝ ազատվելով լարվածությունից:

- Թեմայի ներածություն (15 րոպե).

- Քննարկեք անձնական և խմբային ուժի հասկացությունը: Խնդրեք մասնակիցներին խորհել այն ժամանակների մասին, երբ իրենց ուժեղ, դիմացկուն են զգացել կամ աջակցություն են ստացել ուրիշներից:

- Կիսվեք դիմացկունության հետ կապված կարճ ոգեշնչող պատմությամբ՝ դրական տրամադրություն ստեղծելու համար:

- Պատմության շրջան (20 րոպե).

- Ձևավորեք շրջան և հրավիրեք յուրաքանչյուր մասնակցի կիսվել ուժի կամ դիմացկունության անձնական կարճ պատմությամբ: Շեշտեք, որ նրանք կարող են մանրամասնել այնքան, որքան կուզենան:

- Խրախուսեք ակտիվ լսելը և աջակցող արձագանքները խմբից:

- Խմբային պատմության քանդակ (40 րոպե).

- Բացատրեք, որ խումբը միասնական կերպով սպետք է ստեղծի «կենդանի քանդակ», որը ներկայացնում է ուժի ճանապարհը: Յուրաքանչյուր մասնակից կավելացնի սառեցված դիրք կամ շարժում, որը խորհրդանշում է դիմացկունության կամ անձնական ուժի որևէ ասպեկտ:

- Սկսեք մեկ մասնակցով կենտրոնում, ով կներկայացնի ճանապարհորդության սկիզբը: Մյուսները աստիճանաբար միանում են՝ ավելացնելով իրենց դիրքերը՝ ստեղծելով դինամիկ և փոփոկապակցված քանդակ:

- Խրախուսեք մասնակիցներին օգտագործել իրենց մարմինները, դիմային արտահայտությունները և ժեստերը՝ հույզեր և փորձառություններ փոխանցելու համար:

- Իմպրովիզացիոն տեսարաններ (30 րոպե).

- Բաժանեք խումբը ավելի փոքր թիմերի և տրամադրեք յուրաքանչյուր թիմին դիմացկունության կամ ուժի հետ կապված հուշում:

- Թիմերը ունեն կարճ ժամանակ՝ ստեղծելու և կատարելու կարճ իմպրովիզացիոն տեսարան՝ հիմնված իրենց հուշման վրա: Խրախուսեք ստեղծարարությունը և համագործակցությունը:

- Խորհրդածություն և քննարկում (20 րոպե).

- Ներկայացումներից հետո հավաքեք մասնակիցներին փորձառության վերաբերյալ խորհրդածության համար:

- Քննարկեք ի հայտ եկած ընդհանուր թեմաները և թե ինչպես վարժությունը ստիպեց մասնակիցներին զգալ:

- Չարցրեք, թե արդյո՞ք զգացին իրենց սեփական ուժը կամ խմբի ուժը:

- Խորհրդանշական արվեստի ստեղծում (30 րոպե).

- Տրամադրեք մասնակիցներին մարկերներ և մեծ թղթեր:

- Խնդրեք նրանց անհատապես կամ համագործակցաբար ստեղծել խորհրդանշական արվեստի գործեր, որոնք ներկայացնում են դրամատիկական վարժության մեջ պատկերված խմբային ուժը կամ դիմացկունությունը:

- Խմբային ցուցադրություն (15 րոպե). թույլ տվեք մասնակիցներին ցուցադրել իրենց արվեստի գործերը և համառոտ բացատրել խորհուրդը խմբին: Սա կարող է լինել

ընդհանուր ձեռքբերման և խորհրդածության կարևոր պահ:

Մտտեցեք այս գործողություններին զգայունությամբ՝ թույլ տալով մասնակիցներին ընտրել իրենց ներգրավվածության աստիճանը և հարգելով նրանց հուզական արձագանքները: Նպատակն է տրամադրել աջակցող տարածք արտահայտման, համագործակցության և անձնական ու խմբային ուժերի հետազոտման համար:

Մարմնի քարտեզագրման վարժությունը կարող է լինել թերապևտիկ և արտահայտիչ գործունեություն զինված հակամարտություններից և պատերազմից տուժած երիտասարդների համար: Այս վարժությունը թույլ է տալիս մասնակիցներին տեսողականորեն ներկայացնել և հետազոտել իրենց հույզերը, հիշողությունները և փորձառությունները իրենց մարմնի բնական չափի ուրվագծի վրա: Ահա քայլ առ քայլ ուղեցույց.

Դիմացկունության քարտեզագրում

Նպատակը. իրականացնել մարմնի քարտեզագրման վարժություն՝ օգնելու մասնակիցներին արտահայտել և խորհրդածել իրենց փորձառությունների մասին տեսողական և խորհրդանշական ձևով:

Անհրաժեշտ կյուբեր.

- Մեծ թղթեր
- Մարկերներ, գունավոր մատիտներ կամ կավիճներ
- Սկոչ կամ սոսինձ՝ թերթերը պատին ամրացնելու համար
- Մկրատ
- Ամսագրեր կամ տպված պատկերներ (ընտրովի)
- Սոսինձ (ընտրովի)

Յրահանգներ.

- Ներածություն (15 րոպե).

- Ստեղծեք ապահով և աջակցող միջավայր: Շեշտեք, որ այս գործունեությունը անձնական և արտահայտիչ ճանապարհորդություն է, և մասնակիցները կարող են ընտրել այն խորությունը, որով նրանք պատրաստ են կիսվելու իրենց փորձառություններով:

- Նախավարժանք և հանգստացում (15 րոպե).

- Առաջնորդեք կարճ հանգստացման վարժության՝ օգնելու մասնակիցներին ավելի ճանաչել իրենց մարմինները և զգացմունքները: Ներառեք խորը շնչառություն և մեղմ ձգումներ:

- Մարմնի քարտեզագրման բացատրություն (15 րոպե).

- Ըննարկեք մարմնի քարտեզագրման վարժության նպատակը: Բացատրեք, որ մասնակիցները կստեղծեն իրենց փորձառությունների, հույզերի և ուժերի տեսողական ներկայացում՝ նկարելով կամ գրելով իրենց մարմնի բնական չափի ուրվագծի վրա:

- Մարմնի ուրվագծի ստեղծում (40 րոպե).

- Տրամադրեք յուրաքանչյուր մասնակցի մեծ թուղթ:

- Յրահանգեք նրանց պառնել թղթի վրա, մինչև համակարգողը կամ հասակակիցը գծում է նրանց ուրվագիծը:

- Խրախուսեք մասնակիցներին լինել ստեղծագործ այն հարցում, թե ինչպես են նրանք դիրքավորում իրենց մարմինները թղթի վրա, և հավաստիացրեք նրանց, որ կարող են ընտրել միայն որոշակի մասեր կամ ամբողջ մարմինը ներկայացնելու համար:

- Խորհրդանշական ներկայացում (30 րոպե).

- Երբ մարմնի ուրվագծերը ստեղծված են, մասնակիցները կարող են օգտագործել մարկերներ, գունավոր մատիտներ կամ կավիճներ՝ խորհրդանշական կերպով ներկայացնելու իրենց հույզերը, հիշողությունները և փորձառությունները իրենց մարմնի քարտեզների վրա:

- Նրանք կարող են օգտագործել գույներ, ձևեր և խորհրդանիշներ՝ փոխանցելու իրենց ճանապարհորդության տարբեր ասպեկտները, ինչպիսիք են՝ մարտահրավերները, ուժեղ կողմերը, աջակցության համակարգերը և ձգտումները:

- Կոլաժի ընտրովի տարր (20 րոպե).

- Տրամադրեք ամսագրեր կամ տպված պատկերներ՝ կապված դրական թեմաների, դիմացկունության և հույսի հետ:

- Մասնակիցները կարող են կտրել պատկերներ, որոնք արձագանք են գտնում իրենց մեջ և ներառել դրանք իրենց մարմնի քարտեզների մեջ՝ օգտագործելով սոսինձ:
- Խորհել և կիսվել (30 րոպե).
 - Իրենց մարմնի քարտեզները ավարտելուց հետո, մասնակիցներին հնարավորություն տվեք խորհրդածել իրենց ստեղծագործությունների մասին:
 - Խրախուսեք կամավոր կիսվելը, որտեղ մասնակիցները կարող են քննարկել իրենց արվեստի գործերը և իրենց ընտրությունների հետևում եղած խորհուրդը: Սակայն շեշտեք, որ կիսվելը ըստ ցանկության է:

- Ցուցադրություն և փակում (15 րոպե).
 - Սկզբով կամ ամրացրեք ավարտված մարմնի քարտեզները պատին՝ պատկերասրահի ոճով ցուցադրության համար:
 - Անցկացրեք փակման քննարկում փորձառության մասին՝ կենտրոնանալով ձեռք բերված ներըմբռնումների և ստեղծագործական գործընթացի միջոցով ցուցադրված ուժի վրա:

Մարմնի քարտեզագրման այս վարժությունը տրամադրում է ոչ վերբալ և խորհրդանշական ելք մասնակիցների համար՝ արտահայտելու իրենց մտքերն ու հույզերը՝ կապված զինված հակամարտությունների և պատերազմի հետ իրենց փորձառությունների հետ: Այն նաև թույլ է տալիս անհատականացված արտահայտություններ դիմացկունության և ուժի վերաբերյալ՝ խթանելով հզորացման և կապի զգացում խմբի ներսում:

Աղբյուրներ.

Masterclass
<https://www.masterclass.com/articles/7-acting-warmups-games-and-techniques-for-actors#sK89k81XBIKq3zVMINrtn>

Theatre Folk: <https://www.theatrefolk.com/blog/improv-games-for-collaboration/>
 0.<https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2017.00006>

1.<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/home-garden-safety/use-arts-crafts-materials-safely.html>

2.<https://www.shamimasworkshop.com/art-and-craft-safety>

3.Shelley Klammer: 100 Art Therapy Exercises
<https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html>

Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/expressive-arts-therapy/>

Drama games: <https://dramaresource.com/drama-games/>

1.<https://guidedmeditationframework.com/blog/how-to-guide-a-meditation-class>

2.<https://www.michaelshank.tv/strategic-arts-based-peacebuilding/>

ՄԵԴԻԱԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Հետազոտող՝ Վերոնիկա Կնոպսկա

Պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած շրջաններում երիտասարդությունը հաճախ հայտնվում է արմատականացման և բևեռացման ցանցում: Կողմնակալ պատմությունների և քարոզչության փոխկապակցումը, որը տարածվում է ինչպես ներսում գտնվողների մոտ, այնպես էլ մեդիա ալիքների միջոցով, ավելի է բորբոքում ատելությունն և արմատական կողմնակալությունը: Սոցիալական մեդիայի համատարած ազդեցությունը՝ զուգորդված հիբրիդային պատերազմի մեթոդների հետ փոխկապակցված լուրերի հետ, ստեղծում է տեղեկատվության մեծ հոսք, որը երիտասարդությանը բանտարկում է անխուսափելի «մենք ընդդեմ նրանց» պատմությի մեջ: Այսպիսի մարտահրավերային հանգամանքներում ակնհայտ է դառնում մեդիագրագիտության և առցանց քննադատական մտածողության կրթության անհրաժեշտությունը: Երիտասարդ անհատներին աղավաղված պատմությունների միջով նավարկելու, աղբյուրները հարցականի տակ դնելու և տեղեկատվության նրբերանգները զանազանելու հմտություններով զինելը կարևոր է բևեռացման կապանքներից ազատվելու և հակամարտության դեմ հանդիման ավելի տեղեկացված, դիմացկուն երիտասարդությունն ձևավորելու համար: Հետևյալ ենթաբաժինում մենք կուսումնասիրենք պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանքի համատեքստում մեդիագրագիտության ուսուցման տարբեր մասերը:

Ի՞նչ է մեդիագրագիտությունը:

Ամերիկյան ասոցիացիան սահմանում է մեդիագրագիտությունը որպես **հաղորդակցության բոլոր տեսակներով հասանելիությունն ստանալու, վերլուծելու, գնահատելու, ստեղծելու և գործելու կարողություն:**

Ինչպե՞ս կարող ենք բացատրել դա այն երիտասարդներին, որոնց հետ աշխատում ենք:

Պատկերացրեք, որ դուք թերթում եք ձեր սոցիալական մեդիայի լրահոսը և հանդիպում եք ընթացիկ իրադարձության մասին մի հոդվածի կամ գրառման: Մեդիագրագիտությունը, մի խոսքով, նման է գերուժի, որն օգնում է ձեզ հասկանալ այն, ինչ տեսնում և կարդում եք:

Ահա թե ինչ է ասում Մեդիա գրագիտության ամերիկյան ասոցիացիան.

Հասանելիություն. դա վերաբերում է տեղեկատվություն գտնելու և ստանալու կարողությանը:

Վերլուծություն. սա նշանակում է մանրամասն ուսումնասիրել տեղեկատվությունը. արդյո՞ք այն գալիս է վստահելի աղբյուրից: Արդյո՞ք այն հավասարակշռված է թվում, թե՞ կա որոշակի տեսակետ կամ կողմնակալություն:

Գնահատում. տեղեկատվությունը վերլուծելուց հետո դուք որոշում եք՝ արդյոք այն վստահելի է, թե ոչ: Դուք նման եք քննիչի, որը ստուգում է հուշումները՝ տեսնելու, թե արդյոք ամեն բան ճշգրիտ է և արդար:

Ստեղծում. այս մասը ձեր մասին է: Մեդիագրագիտությունը նաև վերաբերում է հաղորդակցության տարբեր ձևերով ինքնարտահայտվելուն: Դա կարող է լինել բլոգ գրելը, տեսանյութեր ստեղծելը կամ նույնիսկ պարզապես առցանց ձեր մտքերով կիսվելը:

Գործողություն. միայն մեդիան հասկանալու մասին չէ, դա այդ գիտելիքն օգտագործելու մասին է՝ տեղեկացված որոշումներ կայացնելու կամ գործողությունն ձեռնարկելու համար: Դա կարող է լինել վստահելի տեղեկատվություն տարածելը, ապատեղեկատվության դեմ պայքարելը կամ նույնիսկ պարզապես ուշադիր լինելը, թե ինչպես է մեդիան ազդում ձեր տեսակետների վրա:

Այսպիսով, մեդիագրագետ լինելը նման է գործիքակազմ ունենալուն՝ տեղեկատվության ընդարձակ աշխարհում նավարկելու, այն հասկանալու և այդ ըմբռնումն օգտագործելու համար՝ այսօրվա մեդիայով առաջնորդվող հասարակության մեջ տեղեկացված և ակտիվ մասնակից լինելու համար:

Արդյո՞ք բոլոր ապակողմնորոշող տեղեկատվությունները նույնն են և պարտադիր վատը:

Մենք առանձնացնում ենք ապակողմնորոշող տեղեկատվության 3 հիմնական տեսակ.

- Սխալ տեղեկատվություն. տեղեկատվություն, որը կեղծ է կամ ապակողմնորոշող, բայց ստեղծված չէ վնաս պատճառելու մտադրությամբ:
- Ապատեղեկատվություն. տեղեկատվություն, որը կեղծ է և դիտավորյալ ստեղծված է անձին, սոցիալական խմբին, կազմակերպությանը կամ երկրին վնաս պատճառելու համար:
- Չարամիտ տեղեկատվություն. տեղեկատվություն, որը հիմնված է իրականության վրա, օգտագործվում է անձին, կազմակերպությանը կամ երկրին վնաս պատճառելու համար:

Ինչպե՞ս կարող ենք բացատրել դա այն երիտասարդներին, որոնց հետ աշխատում ենք:

Օգտագործեք իրական կյանքի օրինակներ.

- Սխալ տեղեկատվությունը կարող է լինել պատահաբար տարածված տեղեկատվություն, կատակ կամ երգիծանք. ստեղծված չէ որևէ վնաս պատճառելու կամ ատելություն հրահրելու համար: Դրա լավ օրինակ կարելի է գտնել երգիծական կայքերում, ինչպիսին է The Onion-ը, կամ հանրային գործիչներին ծաղրող տեսարաններում, ինչպիսիք են SNL-ի պատրաստածները:
- Ապատեղեկատվությունը տեղեկատվություն է, որը կեղծ է և դիտավորյալ ստեղծված է անձին վնասելու համար: Ապատեղեկատվության բազմաթիվ օրինակներ կարելի է գտնել առցանց՝ փաստերի ստուգման կայքերում: Ահա փաստերի ստուգման կայքերի Վիքիպեդիայի ցանկը տարբեր տարածաշրջանների և երկրների համար՝ https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fact-checking_websites

Չարամիտ տեղեկատվությունը, հավանաբար, երեքից ամենաբարդն է բացատրելու, քանի որ դա տեղեկատվություն է, որը հիմնված է իրականության վրա, օգտագործվում է անձին, խմբին կամ ազգին վնասելու համար: Սովորաբար նախկին միջադեպը նկար կամ տեսանյութ է օգտագործվում վնասելու և ատելություն հրահրելու որոշակի համայնքների հանդեպ: Դա կարող է լինել նաև պատմականորեն մանիպուլյացված վիճակագրություն: Այս օրինակները կարելի է գտնել փաստերի ստուգման կայքերում: Պարզապես համոզվեք, որ ուսումնասիրում եք պատկերի կամ թվի բնօրինակ աղբյուրը՝ ցույց տալու համար, թե ինչպես կարող է չարամիտ տեղեկատվության օգտագործումը փոխել նույն տեղեկատվության համատեքստը կամ ընկալումը:

Երիտասարդներին տվեք մանիպուլյացված տեղեկատվության յուրաքանչյուր տեսակի օրինակներ, այնուհետև տվեք ավելի շատ օրինակներ, մինչ նրանք խաղում են «Գուշակիր մանիպուլյացված տեղեկատվության տեսակը» խաղը: Սա թույլ կտա նրանց գործնականում կիրառել իրենց սովորած գիտելիքները՝ օգտագործելով իրական աշխարհի օրինակներ, և դուք կարող եք որոշել, թե արդյոք նրանք հասկանում են մանիպուլյացված տեղեկատվության տարբեր տեսակները:

ԿԱՐԵՎՈՐ ՆՇՈՒՄ ԴԱՍԸՆԹԱՑԱԿԱՐՆԵՐԻ ՀԱՍԱՐ. պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանքում մեդիագրագիտության ուսուցումը ներառելու նպատակը դատելը չէ նրանց տեսակետները կոնկրետ իրավիճակների կամ խմբերի վերաբերյալ, ոչ էլ նպատակ ունի ընդգծել կողմնակալությունը կամ առավել ևս՝ նրանց ենթարկել տրավմատիկ տեղեկատվության իրենց ապրած իրադարձությունների մասին: Փոխարենը, հիմնական նպատակն է նրանց զինել էական գործիքներով՝ մանիպուլյացված տեղեկատվությունը բացահայտելու և քննադատական մտածողության հմտություններ կիրառելու համար՝ տարբեր լրատվական և տեղեկատվական աղբյուրներում նավարկելիս: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ դասընթացավարների համար կարևոր է ուշադիր լինել մեդիագրագիտության հասկացությունները ներկայացնելու համար օգտագործվող օրինակները: Անվտանգ և չեզոք ուսումնական միջավայր ստեղծելու համար օրինակները պետք է խուսափեն կենտրոնանալ զինված հակամարտությունների, միգրանտների կամ փախստականների վրա: Տրամադրված օրինակներում չեզոք դիրքորոշում պահպանելով՝ դասընթացավարները կարող են արդյունավետորեն հզորացնել երիտասարդ անհատներին՝ զարգացնելով անհրաժեշտ հմտությունները՝ տեղեկատվությունը գնահատելու և քննադատաբար վերլուծելու համար՝ առանց հրահրելու հնարավոր ցավալի հիշողություններ կամ զգացմունքներ, որոնք կապված են իրենց անձնական փորձառության հետ:

Ապակողմնորոշող տեղեկատվության հայտնաբերման ESC կանոնը

ESC (Emotions, Source, Claim- Չգացմունքներ, Աղբյուր, Պնդում) կանոնը շատ պարզ, բայց արդյունավետ մեթոդ է, որը հզորացնում է անհատներին՝ կիրառելու իրենց քննադատական մտածողության հմտությունները մանիպուլյացված տեղեկատվությունը գանազանելու համար: ESC կանոնը ծառայում է որպես արժեքավոր ուղեցույց մեդիա բովանդակության բարդ լանդշաֆտում նավարկելիս՝ տրամադրելով գնահատման կառուցվածքային մոտեցում:

Ինչպե՞ս կարող ենք բացատրել դա երիտասարդներին, որոնց հետ աշխատում ենք:

Չգացմունքներ. մտածեք, թե ինչպես եք ձեզ զգում այն, ինչ տեսնում կամ կարդում եք: Արդյո՞ք նրանք փորձում են ձեզ դիտավորյալ շատ ուրախացնել, բարկացնել կամ վախեցնել: Դա մեծ կարմիր դրոշ է: Երբեմն մարդիկ օգտագործում են ուժեղ զգացմունքներ՝ արձագանք ստանալու համար, այնպես որ կարևոր է նկատել, եթե ինչ-որ բան փորձում է խաղալ ձեր զգացմունքների հետ:

Աղբյուր. մտածեք, թե որտեղից է գալիս տեղեկատվությունը: Պատկերացրեք, որ դա նման է ստուգելուն, թե արդյոք ձեր սիրած առցանց խանութը օրինական է, նախքան ինչ-որ բան գնելը: Արդյո՞ք տվյալ աղբյուրը վստահելի է, ինչպես օրինակ՝ վստահելի լրատվական կայք կամ հայտնի կազմակերպություն: Եթե այն անհայտ կամ կասկածելի աղբյուրից է, հնարավոր է՝ վստահելի չլինի:

Պնդում. նայեք հիմնական կետին կամ գաղափարին, որը նրանք հաղորդում են ձեզ: Արդյո՞ք դա իմաստ ունի, թե՞ ինչում է չափազանց խենթ՝ ճշմարիտ լինելու համար: Դա նման է ձեր ընկերոջ խենթ պատմությունը ստուգելուն՝ նախքան դրան հավատալուն: Եթե առանցքային գաղափարը չի համապատասխանում նրան, ինչ դուք գիտեք, հնարավոր է՝ ինչ-որ կասկածելի բան է կատարվում:

Այսպիսով, ESC կանոնը նման է մեր մտքում ստուգաթերթ ունենալուն՝ պարզելու համար, թե արդյոք այն, ինչ տեսնում կամ լսում եք, վստահելի է: Դա ամբողջությամբ վերաբերում է խորամանկ զգացմունքներին հետևելուն, ստուգելուն, թե արդյոք աղբյուրը վստահելի է, և համոզվելուն, որ հիմնական գաղափարն իրականում իմաստ ունի: Այս կերպ դուք կարող եք լինել խելացի մեդիա քննիչ և չխաբվել ապակողմնորոշող տեղեկատվությունից:

Ինչպե՞ս կարող ենք դա գործնականում կիրառել:

Երիտասարդներին տվեք տարբեր լուրերի օրինակներ՝ թե՛ մանիպուլյացված, թե՛ վստահելի, և այնուհետև տվեք ավելի շատ օրինակներ, մինչև նրանք խաղում են «արդյո՞ք կեղծ է» խաղը: Սա թույլ կտա նրանց գործնականում կիրառել իրենց սովորած գիտելիքները՝ օգտագործելով իրական աշխարհի օրինակներ, և դուք կարող եք որոշել, թե արդյոք նրանք կարող են օգտագործել ESC կանոնը:

Ջետազա հարցեր՝ մեդիայի նպատակի և ներկայացման մասին հարցնելու համար

ESC կանոնը շատ օգտակար է լուրերի առաջին գնահատման համար, բայց այն բավականին սահմանափակ է: Ահա մի քանի այլ հարցեր, որոնք պետք է ինքներդ ձեզ տաք՝ ավելի շատ մտածելու համար այն տեղեկատվության նպատակի և ներկայացման մասին, որը ձեզ վրա ազդում է.

- Ո՞րն է հիմնական ուղերձը:
- Ո՞վ է ստեղծել ուղերձը:
- Ինչո՞ւ է ստեղծվել այս ուղերձը: Ո՞վ է վճարել (կամ վճարում) այս ուղերձի համար:
- Ինչպե՞ս է ուղերձը փորձում գրավել ձեր ուշադրությունը:
- Ո՞վ է ներկայացված ուղերձում: Եվ ո՞վ է բացակայում:

Ինչպե՞ս կարող ենք դա գործնականում կիրառել:

Պատրաստեք լրատվական հաղորդագրությունների «գործնական ուսումնասիրության» օրինակներ, գտեք առցանց հոդվածներ (սախընտրելի է մանիպուլյացիայի բովանդակությամբ), բաժանեք երիտասարդներին 3-4 հոգանոց խմբերի, տվեք նրանց մեկ օրինակ՝ աշխատելու համար, և թույլ տվեք նրանց պատասխանել հարցերին՝ հիմնվելով այդ հոդվածի վրա: Այնուհետև թույլ տվեք մասնակիցներին ներկայացնել իրենց աշխատանքի արդյունքները և քննարկել դրանք խմբի հետ պլենար-լիագումարի ընթացքում:

Ինչո՞ւ պետք է խոսենք մեդիագրագիտության մասին հակամարտությունների համատեքստում:

Դուք կարող եք ավարտել մեդիագրագիտության դասընթացները երիտասարդների հետ բաց քննարկումով այն թեմայի շուրջ, թե ինչու պետք է խոսենք մեդիագրագիտության մասին հակամարտությունների համատեքստում:

Ինչո՞ւ պետք է դա անենք:

Հակամարտությունների համատեքստում մեդիագրագիտության մասին խոսելը կարևոր է մի քանի պատճառներով.

-Կողմնորոշվել տեղեկատվական լաբիրինթոսում. հակամարտությունների ժամանակ շրջանառվում է շատ տեղեկատվություն, և ոչ բոլորն են ճշգրիտ: Մեդիագրագիտությունը օգնում է ձեզ դառնալ խելացի հետազոտող այս տեղեկատվական ջունգլիում: Դա նման է գանձերի քարտեզի, որն ուղղորդում է ձեզ դեպի վստահելի աղբյուրներ և հեռու՝ ապակողմնորոշող կամ կողմնակալ տեղեկատվությունից:

-Պաշտպանել ինքներդ ձեզ մանիպուլյացիայից. երբեմն մարդիկ փորձում են մանիպուլյացիայի ենթարկել տեղեկատվությունը՝ ստիպելով ձեզ մտածել որոշակի կերպով կամ զգալ որոշակի էմոցիա: Մեդիագրագիտությունը ձեր սուպերհերոսի ուժն է՝ հասկանալու, երբ ինչ-որ մեկը փորձում է խաղեր խաղալ տեղեկատվության հետ: Այն օգնում է ձեզ տեսնել ծխի և հայելիների միջով:

-Հասկանալ տարբեր տեսակետներ. հակամարտությունները հաճախ ներառում են տարբեր կողմեր՝ իրենց սեփական պատմություններով: Մեդիագրագիտությունը նման է հատուկ ակնոցների, որոնք թույլ են տալիս ձեզ տեսնել առարկաները տարբեր տեսանկյուններից: Այն օգնում է ձեզ հասկանալ տարբեր տեսակետներ՝ խթանելով էմպատիան և կանխելով ձեզ իրավիճակի միակողմանի տեսակետը դիտարկելը:

-Լինել ակտիվ, տեղեկացված քաղաքացի. հակամարտությունների ժամանակ կարևոր է լինել ակտիվ և տեղեկացված քաղաքացի: Մեդիագրագիտությունը հզորացնում է ձեզ՝ քննադատորեն ներգրավվելու աշխարհի հետ: Դուք կարող եք կիսվել ճշգրիտ տեղեկատվությամբ, տալ կարևոր հարցեր և նշանակալի ձևով մասնակցել քննարկումներին: Խոսքը գնում է լուծման մաս լինելու, այլ ոչ թե պասիվ դիտորդ լինելու մասին:

-Պաշտպանել ձեր հոգեկան բարեկեցությունը. հակամարտությունները կարող են էմոցիոնալ լիցքեր պարունակել, և մեդիագրագիտությունը գործում է որպես վահան ձեր հոգեկան բարեկեցության համար: Այն օգնում է ձեզ զտել բովանդակությունը, որը կարող է վշտացնող կամ վնասակար լինել՝ թույլ տալով ձեզ աշխատել տեղեկատվության հետ այնպես, որ բացասաբար չազդի ձեր հոգեկան առողջության վրա:

ԳՆԱՅԱՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅ ԵՎ ՌԻՍԿԵՐԻ ՄԱՏՐԻՑԱՆ

Հետազոտողներ՝ Վերոնիկա Կնոպկա և Ջուլիա Ստեֆանելլի

Չինված հակամարտությունների համատեքստում երիտասարդները, հատկապես անչափահասները, կազմում են խոցելի խումբ, որի համար կազմակերպությունները պետք է իրենց զինեն ռիսկերի գնահատման գործիքներով: Երբ պլանավորվում է կամ պետք է վերանայվի երեխաների պաշտպանության տեսանկյունից որևէ ծրագիր կամ նախագծային գործունեություն, պետք է իրականացվի Ռիսկերի գնահատում՝ կապված երեխաներին չարաշահումից կամ շահագործումից պաշտպանելու հետ, որպեսզի բացահայտվեն ամենահամապատասխան միջոցները՝ մեղմելու և կառավարելու բացահայտված ռիսկերը:

Ստորև բերված է հիմնական Ռիսկերի գնահատման օրինակ: Այն ներառում է նախագծի գործունեության վերլուծություն՝ ըստ մի քանի հիմնական կետերի/հարցերի, որոնք թույլ են տալիս կազմել Ռիսկերի մատրիցա՝ ներառյալ կառավարման գործողությունները և պատասխանատվության ցուցումները՝ բացահայտված ռիսկերը կառավարելու և մոնիթորինգի ենթարկելու համար:

ՌԻՍԿԵՐԻ ԳՆԱՅԱՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԸ

Քայլ 1- Բացահայտել երեխաների պաշտպանության ռիսկերը:

Ռիսկերը բացահայտելու համար սովորաբար օգտագործվող տարբեր մոտեցումներ են՝ ստուգման ենթակա ցուցակները, փորձի, ինտուիցիայի վրա հիմնված գնահատումներն ու դատողությունները, ինչպես նաև համակարգերի և իրավիճակի վերլուծությունը:

Հիմնական հարցերը, որոնց պետք է պատասխանել այս առաջին և ամենաընդհանուր Ռիսկերի գնահատման մեջ մտնելու համար, հետևյալն են.

-Որո՞նք են նախագծի գործնական մանրամասները (օրինակ՝ տարբեր քաղաքներում դիզայնի գործողությունների) հիմնական ռիսկային գործոնների լույսի ներքո:

-Ի՞նչ կարող է սխալ գնալ/սխալ պատահել:

-Որքա՞ն հավանական է դա:

-Ի՞նչ հետևանքներ կարող են լինել:

-Ի՞նչ պետք է արվի ռիսկերը նվազագույնի հասցնելու համար: Ո՞վ պետք է դա անի:

-Ինչպե՞ս ենք մենք վերահսկում այս գործընթացը:

Երբ մենք գնահատում ենք ծրագրերը համոզվելու համար, որ դրանք անվտանգ են թիրախավորված աղջիկների, երեխաների և դեռահասների համար, և որպեսզի երեխաները, որոնց համար մենք աշխատում ենք, պաշտպանված լինեն ցանկացած տեսակի չարաշահումից կամ շահագործումից, ինչպես սահմանված է Երեխաների պաշտպանության քաղաքականությամբ (ԵՊՔ), մենք հաշվի ենք առնում «առնվազն» յոթ հատուկ ռիսկային գործոններ, որոնք ձևակերպված են ըստ որոշակի ասպեկտների, որոնց օրինակները տրված են:

Մոդելը փոխառված է <https://www.keeping-childrensafe.global/international-child-safeguarding-standards/> կայքից առաջարկում: Առաջարկում ենք ձեզ ուսումնասիրել՝ ավելի մանրամասն տեղեկությունների համար:

Երիտասարդների հզորացման և վերականգնման
համապարփակ ուղեցույց

ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐ	ՌԻՍԿԻ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐ, ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ
ԵՐԵՒԱՅԻ ՏԱՐԻՔ/ ԽՈՑԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆ	<ul style="list-style-type: none"> - շատ փոքր երեխաներ - կրթության ցածր մակարդակ - ծնողագուրկ կամ լքված երեխաներ - հաշմանդամություն ունեցող երեխաներ - երեխաներ, ովքեր արդեն ենթարկվել են սեռական բռնության կամ շահագործման - ծնողական հսկողության բացակայություն - երեխաներ, ովքեր տեղահանվել են իրենց համայնքից/միջավայրից
ՎԱՅՐ/ ԸՆԹԱՑԱԿԱՐԳ	<ul style="list-style-type: none"> - մեկուսացված տարածքներ - պատերազմի կամ քաղաքացիական անկարգությունների հետևանքով աղետի ենթարկված տարածքներ - գերբնակեցված տարածքներ - փախստականների ճամբարներ - համայնքից հեռու կամ մեկուսացված վայրերում տեղակայված ծրագրեր - խնամակալներ, ովքեր այցելում են երեխաների տները - շրջակա միջավայրում առկա ֆիզիկական վտանգներ (օրինակ՝ ջրի պակաս, երթևեկություն և այլն)
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	<ul style="list-style-type: none"> - երեխաների հետ անմիջական շփման մեջ աշխատելը, «մեկ առ մեկ» իրականացվող գործողություններ - ակնկալվող ֆիզիկական շփում - անձնական հիգիենայի ապահովման խնդիրներ - կամավորների օգտագործում
ԱՆՁՆԱԿԱԶՄ	<ul style="list-style-type: none"> - արագ հավաքագրում՝ արտակարգ իրավիճակներին արձագանքելու համար - մենեջերի կողմից անբավարար վերահսկողություն - օպերատորները տեղյակ չեն և վերապատրաստված չեն երեխաների պաշտպանության քաղաքականության (ԵՊԶ) վերաբերյալ - վարքագծի կանոնադրքին ծանոթ չեն
ՎԵՐԱՅՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ (ՊԱՏԱՍԽԱՆԱԼԱՏՈՒ ԿՈՂՄԻՑ)	<ul style="list-style-type: none"> - օպերատորներն աշխատում են առանց վերադասի վերահսկողության-կամավորները չեն վերահսկվում օպերատորների (անձնակազմի) կողմից- պաշտոնական վերահսկողության բացակայություն- գործելակերպի մեջ հաշվետվողականության կամ թափանցիկության պակաս-գոյություն չունեցող կամ ոչ պաշտոնական վերահսկողություն (օրինակ՝ այցելուներ, ովքեր կարող են ներկա գտնվել ծրագրում երեխաների հետ գործողությունների ընթացքում, որոնք չեն վերահսկվում անձնակազմի կողմից)
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՉԱԿԱԼ ՄՇԱԿՈՒՅԹ	<ul style="list-style-type: none"> - փակ կազմակերպություն կամ երեխաների պաշտպանության իրավունքների մասին անտեղյակություն - մենեջերների կամ անձնակազմի կողմից երեխաների պաշտպանության հարցերի նկատմամբ հետաքրքրվածության ցածր մակարդակ - պաշտպանության միջոցառումների կամ հիմնական ուղերձների խթանման բացակայություն - «մտահոգություններ չբարձրաձայնելու» կամ «անձնակազմի անպատշաճ վարքագծի մասին չզեկուցելու» մշակույթի առկայություն

ՏԵՂԱԿԱՆ
ՌԻՍԿԻ
ԳՈՐԾՈՆՆԵՐ

- երեխաների պաշտպանության կամ երեխաների նկատմամբ բռնության պատժի օրենքների կիրառման թերություններ
- երեխաների բարեկեցությանն ուղղված ծառայությունների թերություններ
- տարածք, որտեղ կան հանցավոր կազմակերպություններ, որոնք ազդում են երեխաների և համայնքի վրա
- սեռական շահագործման նպատակով թափափոխված

Այս գործոններից մեկի կամ մի քանիսի առկայությունը կամ հայտնաբերումը պետք է հանգեցնի յուրաքանչյուր առանձին նախագծային գործողության ստուգելուն՝ հասկանալու համար, թե որքանով է հավանական, որ երեխաները կարող են չարաշահվել ու ում կողմից, և բացահայտել գործողություններ՝ այդ ռիսկը մեղմելու կամ չեզոքացնելու համար:

Քայլ 2- ԴԻՏԱՐԿԵԼ ՌԻՍԿԻ ԻՐԱԿԱՆԱՆԱԼՈՒ ՀԱՎԱՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Մատրիցայի ներսում թիվ (5-ից 1) կհատկացվի՝ ցույց տալու համար, թե որքանով ենք մենք հավանական համարում, որ բացահայտված ռիսկի ոլորտը կառաջանա՝ ըստ հետևյալ սանդղակի.

- 5- գործնականում հաստատ (ակնկալվում է, որ տեղի կունենա գրեթե բոլոր հանգամանքներում)
 - 4- հավանական (հավանաբար տեղի կունենա շատ հանգամանքներում)
 - 3- հնարավոր (կարող է երբեմն տեղի ունենալ)
 - 2- անհավանական (չի ակնկալվում, որ տեղի կունենա)
 - 1- հազվադեպ (ակնկալվում է, որ տեղի կունենա միայն բացառիկ հանգամանքներում):
- Միավոր հատկացնելը օգտակար է առաջնահերթությունները կամ գործողությունների հրատապությունը սահմանելու համար. ռիսկերը նվազեցնելու/չեզոքացնելու միջոցառումները կազմակերպելիս մենք կսկսենք նրանցից, որոնք ամենայն հավանականությամբ կիրականանան (4 կամ 5), բայց մենք նաև կդիտարկենք նրանք, որոնք հնարավոր հետևանքները ծանր են:

Այնուհետև դիտարկեք ռիսկի հետևանքները:

Դրանք նույնքան կարևոր են, որքան այդ ռիսկային գործոնի առկայության/տեղի ունենալու հավանականությունը: Դրանք սահմանվում են ըստ հետևյալ սանդղակի՝

5-լուրջ, 4-մեծ, 3-չափավոր, 2-փոքր, 1-գրեթե չկա:

Օրինակ՝ քիչ հավանական է, որ կարող է (2) պոտենցիալ օպերատորն ունենա անչափահասների նկատմամբ կասկածելի կամ չարաշահող վարքի պատմություն, այնուամենայնիվ, խոցելի անհատների համայնքում աշխատելու համար անձ վարձելը կօգնի զերծ մնալ տհաճ հետևանքներից:

Քայլ 3- ՌԻՍԿԵՐԸ ՆՎԱԶԱԳՈՒՅՆԻ ՀԱՍՑՆԵԼՈՒ ՈՎԱՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

Այնուհետև մենք կփորձենք ուրվագծել, թե ինչ ռազմավարություններ կամ գործողություններ կարող ենք իրականացնել՝ բացահայտված ռիսկերը նվազագույնի հասցնելու համար: Ռիսկերը մեղմելու հնարավոր միջամտությունների որոշ օրինակներ են.

- Մոնիթորինգ և գնահատում (երբ ռիսկը ցածր է)
- Գործողություններից խուսափում (երբ ռիսկը չափազանց բարձր է)
- Քաղաքականությունների կամ ընթացակարգերի կամ պլանների փոփոխում՝ վնասի հավանականությունը նվազեցնելու համար
- Գործունեության փոխանցում մեկ այլ կազմակերպության կամ գործընկերությունների ձևավորում
- Նախագծի շարունակում և ինչ-որ բան տեղի ունենալու ռիսկի ընդունում
- Եվ այլն. . .

Ռիսկերը մեղմելու ռազմավարություններ սահմանելիս անհրաժեշտ է նաև նշել՝ ինչպես դա կարվի, ով կանի դա, ինչպես կվերահսկվի:

Քայլ 4- ՌԻՍԿԵՐԻ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳ

Երեխաների պաշտպանությանը բնորոշ ռիսկերի գնահատման և կառավարման գործընթացը պետք է լինի շարունակական անընդմեջ գործընթաց: Ռիսկերի մոնիթորինգը նույնպես կարևոր է Պաշտպանության քաղաքականության և ուղեցույցների վերանայման համար: Ստորև բերված Ռիսկերի մատրիցան լրացնելիս անհրաժեշտ է նշել, թե ինչպես, երբ և ինչ պատասխանատվություններ/դերեր կան մոնիթորինգի մեջ:

Գնահատման գործընթաց և ռիսկերի մատրիցան

- Արդյո՞ք նախկինում նույնականացված ռիսկերը դեռ առկա են:
- Արդյո՞ք դրանք նվազել են, վերահսկվել, կառավարվել ներդրված ռազմավարությունների միջոցով:
- Կա՞ն արդյոք ռիսկերի նոր տեսակներ:
- Ի՞նչ նոր ռազմավարություններ են անհրաժեշտ առաջացող ռիսկերը նվազեցնելու, վերացնելու կամ վերահսկելու համար:

ՌԻՍԿԵՐԻ ՄԱՏՐԻՑԱ

Ռիսկերի գնահատման գործընթացը հեշտացնելու համար մենք օգտագործում ենք նկարագրական մատրիցա, որը պետք է կազմվի՝ հաշվի առնելով վերոնշյալ կետերը: Մատրիցան ծառայում է անմիջապես նշելու և ամփոփելու առանձին համատեքստերում/վայրերում հայտնաբերված կոնկրետ ծրագրային ռիսկերը: Մատրիցան կպահանջի, որ այն լրացնող անձը ամփոփի համատեքստը, առանձին ռիսկի վերլուծությունը, դրա տեղի ունենալու հավանականությունը և գործողությունները, որոնք պետք է ներդրվեն այդ ռիսկը մեղմելու համար: Սա վերաբերում է յուրաքանչյուր ծրագրային գործողությանը, որի համար առկա է անչափահասների պաշտպանությանը բնորոշ ռիսկի հավանականություն: Ստորև բերված է ծրագրային գործողությունների տարեկան վերանայման համար կազմված մատրիցայի օրինակ (Save the Children Australia, 2010):

ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ԹԱՐՄԱՑՄԱՆ ԿԱՍ ՆԱԽԱՁԵՆՈՒՄԱՆ ՌԻՍԿԵՐԻ ՄԱՏՐԻՑԱ

Հիմնական գործողություն | Ռիսկի ոլորտներ | Իրականանալու հավանականություն (մակարդակ)

Նախագիծ	Անուն	Միգրացիայի ռիսկ
---------	-------	-----------------

Չինված հակամարտության համատեքստները պատերազմի ժամանակ կարող են բերի լինել մարդկանց թրաֆիքինգի երևույթներով, և թեև երիտասարդական աշխատողները սոցիալական աշխատողներ չեն, կարևոր է ակտիվացնել առնվազն առաջնային սքրինինգի որոշ ձևեր՝ նույնականացնելու ռիսկային իրավիճակները, որոնք այնուհետև պետք է հաղորդվեն մասնագետներին և իրավասու մարմիններին: Ահա մի քանի տարրեր, որոնք կարող են ուղղորդել դիտարկումը:

Թրաֆիքինգի վերաբերյալ լրացուցիչ արձանագրության 3-րդ հոդվածը սահմանում է թրաֆիքինգը հետևյալ կերպ. «**Մարդկանց թրաֆիքինգ**» նշանակում է անձանց հավաքագրում, տեղափոխում, փոխանցում, թաքցնում՝ ուժի կիրառման սպառնալիքի կամ ուժի կամ հարկադրանքի այլ ձևերի՝ առևանգման, խարդախության, խաբեության, իշխանության չարաշահման կամ խոցելի վիճակի չարաշահման միջոցով, կամ գումարներ կամ շահեր տալու կամ ստանալու միջոցով՝ շահագործման ենթարկել: Շահագործումը ներառում է, նվազագույնը, մարմնավաճառության շահագործումը կամ սեռական շահագործման այլ ձևերը՝ հարկադիր աշխատանքը կամ ծառայությունները, ստրկության կամ կախվածության մեջ պահելը կամ օրգանների հեռացումը:

Թրաֆիքինգի ենթարկված անձանց նույնականացումը հիմնված է ընդհանուր տարրերի ըմբռնման վրա, որոնք կարող են ի հայտ գալ սոցիալական աշխատողի հետ հարցազրույցի ընթացքում կամ հետագա հանգամանքներում:

Թրաֆիքինգի ենթարկված անձի նույնականացումը վճռորոշ է՝ գոհին համապատասխան պաշտպանություն և օգնություն ապահովելու համար, քանի որ այն առաջին քայլն է հանդիսանում անձին հնարավորություն տալու դուրս գալ ենթակայության այն դիրքից, որում նա գտնվում է:

Նախնական նույնականացումից հետո, իհարկե, հետևում է պաշտոնական նույնականացում, որն իրականացվում է որակավորված և լիազորված անձանց կողմից՝ սոցիալական կազմակերպության, օպերատորի և այլ անձի ուղղորդումից հետո:

ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԱՔՐԻՆԻՆԳ (ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՆՈՒՅՆԱԿԱՆԱՑՈՒՄ

- Առաջին հանդիպում (անձի պրոֆիլ, սեռ, տարիք, ծագում, ֆիզիկական նշաններ, անձի վերաբերմունք, սեռական կողմնորոշում)
- Նախապատմություն (ընտանիք, սոցիալ-տնտեսական իրավիճակ)
- Միայնակ ճանապարհորդող կին կամ անչափահաս
- Խոցելի անձ, ուղեկցված մեկի կողմից, ում չի ճանաչում կամ ում հետ հստակ հարաբերություններ չունի
- Մեկնման պահին բարերարի առկայություն
- Երթուղի, որն ունի հանցավոր կազմակերպությունների կողմից օգտագործվող երթուղիներին բնորոշ հատկանիշներ
- Ճանապարհորդության վերաբերյալ թույլ գիտելիքներ
- Անցում «հյուրընկալողից» «հյուրընկալվողի»
- Շահագործման փորձառություններ
- Ճանապարհորդության համար չվճարելը
- Ինքնության փաստաթղթերի առգրավում տարանցման ժամանակ կամ նպատակակետ երկրում
- Բազմաթիվ նախկին աբորտներ
- Փակվածություն օպերատորի նկատմամբ
- Անօթևանի կարգավիճակ
- Անվտանգություն և բժշկական օգնությունից հրաժարում
- Մշտական բնակության վայրի բացակայություն, հյուրընկալություն ծանոթների մոտ
- Երկարատև անկանոն ներկայություն հյուրընկալող երկրում
- Տեղական լեզվի չիմացություն
- Ֆիզիկական նշաններ
- Չափազանց հոգնածություն և ֆիզիկական անհարմարություն
- Անսովոր օրվա ռեժիմ (դուրս է գալիս շատ ուշ գիշերը)
- Անհանգիստ վերաբերմունք
- Չայտարարում է, որ իր հեռախոսում քարտ չունի կամ հեռախոս չունի
- Տարածքում տեղաշարժման սահմանափակ ազատություն
- Ցայտուն, նոր հագուստ և արքեսուևարներ՝ չնայած պնդում է, որ չի աշխատում

Երիտասարդական աշխատողի դերը նախնական ենթադրական նույնականացման ընթացքում գործոնների դիտարկումն է. վերը նշվածներից բացի, կան նաև շատ օգտակար մանրամասներ հնարավոր զոհերի ճանաչման համար, օրինակ՝

- Վախ, անհանգստություն, վստահության պակաս, ուստիկանությունից վախ
 - Անհատականություն թե՛ ճանապարհորդության պատմության, թե՛ անձնական տեղեկությունների մեջ
 - Չոհր թույլ է տալիս, որ ուրիշները խոսեն իր փոխարեն
 - Շատ ժամանակ է անցկացնում հեռախոսի մեջ
 - Ունի դաջվածքներ, խարաններ կամ այլ խորհրդանիշներ, որոնք խորքում ունեն «պատկանելության» գաղափար
- Օպերատորի հատուկ ուշադրությունը սկզբնապես պետք է դարձվի ոչ խոսքային հաղորդակցությանը, ֆիզիկական նշաններին և անձի վերաբերմունքին: Թրաֆիքինգի ենթարկված անձը կարող է ֆիզիկապես շատ փակ լինել, հաճախ պահում է հայացքը ցածր, երբեք չի նայում զրուցակցի դեմքին, մեկուսանում է խմբից:

Յուրաքանչյուր իրավիճակ տարբեր է, բայց երիտասարդական աշխատողի դերը երևակայությունը վերահսկելն է, որը «կարող է բազմաթիվ խաբկանքներ ստեղծել»: Երբեմն մենք տեղեկանում ենք, ուսումնասիրում ենք որոշակի խնդիրներ և ռիսկի գործոններ՝ կապված մեր աշխատանքի ոլորտի երևույթների հետ, և այնքան ենք կենտրոնանում դրանց վրա, որ այլևս չենք տեսնում իրավիճակները այնպես, ինչպես դրանք իրականում են:

Երբեմն որոշ մարդիկ, ուրբեր կարող են թվալ զոհեր, իրականում այդպիսին չեն:

Հետևաբար, օպերատորը պետք է գտնի իրավիճակի օբյեկտիվությունը՝ առանց ենթադրյալ զոհին ստիպելու և առանց ռիսկի կամ նույնականացման գործոնների ստեղծելու, որոնք գոյություն ունեն:

Հնարավոր զոհի դեպքում կարևոր է նրան հեռացնել (նույնիսկ պատրվակով), եթե ներկա է ուղեկցող անձից, ով մեծ հավանականությամբ կարող է լինել շահագործողը: (Հաճախ նրանք կարող են ներկայանալ որպես ընտանիքի անդամ, ամուսին, ընտանիքի մտերիմ ընկեր):

ԻՆՉՊԵՄ ՆՈՒՅՆԱԿԱՆԱՑՆԵԼ ՉՈՐՀԻ ԿՈՂՔԻՆ ԳՏՆՎՈՂ «ԱՆՎՍՏԱՅԵԼԻ» ԱՆՁԻՆ:
(Եթե ներկա է)

- խոսում է զոհի փոխարեն
- տիրապետում է զոհի նյութական ունեցվածքին (գումար, հեռախոս, փաստաթղթեր)
- չգիտի զոհի անձնական մանրամասները (ծննդյան թիվ, հետաքրքրություններ, մանկության մանրամասներ, հավակնություններ)
- եթե մոտենում է զոհին, վերջինս ունենում է «վախի» վերաբերմունք, հեռանում է:

Անհրաժեշտ է հեռացնել այս անձին՝ հնարավոր զոհի հետ հարցազրույց անցկացնելու համար համապատասխան և անվտանգ տարածք գտնելու նպատակով:

Համապատասխան տարածքն ապահովում է գաղտնիությունը:

Թրաֆիքինգի որոշ զոհեր՝ հատկապես երիտասարդ կանայք, կարող են չկարողանալ ճանաչել իրենց վրա եկած տրավմատիկ փորձառությունները: Բացի այդ, նրանք կարող են չվստահել զրուցավարին, քանի որ նրան տեսնում են որպես իշխանական ուժ:

Ապահով տարածք ստեղծելու մի եղանակ է կին աշխատող և միջնորդ տրամադրելը կին զոհի դեպքում և հետաքրքրվելը ծագման երկրի մշակույթով, կրոնով:

ՀԱՆԳԻՍ ՄԻՋԱՎԱՅՐ

- հանդուրժող վերաբերմունք
 - չդատել
 - հարգանք անձի տառապանքի և ժամանակի նկատմամբ
 - չկենտրոնացնել ամեն ինչ մեկ հարցազրույցում:
- Ամեն ինչ մեկ հարցազրույցում չկենտրոնացնելը թույլ է տալիս մասնագետին դիտարկել զոհին նույնիսկ առօրյա պահերին:

Շատ կարևոր է գոհին օգտակար տեղեկություններ տալ, նույնիսկ եթե չկա գոհի հաստատում: Տեղեկացնել հնարավոր գոհին այն հնարավորությունների մասին, որոնք նա կարող է ունենալ, ծառայությունների, մասնագետների մասին, ովքեր կարող են միջամտել:

Մենք երկար քննարկել ենք ռիսկերի կանխարգելման և արձագանքման գլխում մեր ծրագրի թիրախային խմբի վերաբերյալ, բայց մենք կարող ենք նաև կառուցել ռիսկերի վերլուծության մատրիցա ծրագրային գործողությունների և օպերատորների համար:

Այստեղ մենք առաջարկում ենք Փրկենք երեխաներին (Save the Children) կողմից մշակված Ռիսկերի գնահատման և կառավարման գործիքը: Մենք ընտրեցինք այս գործիքը, քանի որ գտանք, որ այն ունի երիտասարդական աշխատանքի հետ նմանության տարրեր, և քանի որ Սիվիկո Չերոն՝ Փրկենք երեխաներին ծրագիրը Թուրինում (Իտալիա) այն համատեքստերից մեկն էր, որտեղ մենք մշակեցինք ծրագրի բովանդակության տեղական փորձարկումը:

Անվտանգության և ռիսկերի կառավարման (SRM) գործիքն օգտագործվում է ռիսկերը նույնականացնելու (B-ից J տառերով նշված բաժիններում), մեղմացման միջոցառումները նույնականացնելու (K-ից O տառերով նշված բաժիններում), պատահական միջոցառումները նույնականացնելու համար, այսինքն հասկանալ որ ռազմավարություններն ակտիվացնել, երբ ռիսկային իրավիճակ է տեղի ունենում (P տառով նշված բաժնում):

Ձևանմուշը բաղկացած է 6 դաշտերից և պետք է լրացվի հնարավորության դեպքում թիմային քննարկումների համատեքստում յուրաքանչյուր 3 ամիսը մեկ կամ եթե աշխատանքային միջավայրում էական կան փոփոխություններ:

1) Ռիսկերի գնահատում, որտեղ որակապես նկարագրվում են ռիսկը և համատեքստը:

Ռիսկերի գնահատում

<i>Ռիսկի տեսակ</i>	<i>Իրավիճակի վերլուծություն</i>
<i>Օրինակ՝ Հարձակումներ, սպառնալիք</i>	

2) Առանձին ծրագրերի հատուկ գնահատում՝ ելնելով կոնկրետ ռիսկից: Որո՞նք են առանձին ծրագրի խոցելի կողմերը կոնկրետ ռիսկի նկատմամբ, և որո՞նք են ծրագրի կողմից ներկայացված ռիսկի ուժեղ կողմերը և հնարավոր մեղմացումները:

Խոցելիության վերլուծություն

Խոցելիությունն Ուժեղ կողմեր/մեղմացումներ

<i>Ծրագրի գնահատում</i>	

3) Ռիսկի վերլուծության նպատակն է տալ քանակական և թվային արժեք՝ 1-ից 5 սանդղակով, ռիսկի ազդեցությունը ծրագրի վրա հասկանալու համար, եթե այն իրականանա, և դրա իրականացման հավանականությանը: Ռիսկը տրվում է այս երկու տարրերի հարաբերակցությամբ:

Ռիսկերի վերլուծություն

Ազդեցություն	Հավանականություններ	Ռիսկ
3	3	

4) Ռիսկի մեղմացման ռազմավարությունների սյունակը պահանջում է ռիսկի առաջացումը կանխելու ռազմավարությունների որակական նկարագրություն:

Մեղմացման ծրագրեր

Առաջարկվող
ռազմավարություններ

5) Մնացորդային ռիսկի գնահատումը պահանջվում է կրկին քանակապես գնահատել ռիսկը, այս պահին՝ մնացորդային, մեղմացման ռազմավարությունների կիրառումից հետո:

Մնացորդային ռիսկ

Ազդեցություն	Հավանականություններ	Ռիսկ
3		

6) Արտակարգ իրավիճակների ռազմավարություններն այն ռազմավարություններն են, որոնք կիրառվում են ռիսկի առաջացման դեպքում՝ ծրագրի վրա դրա բացասական ազդեցությունը մեղմելու նպատակով:

Պատահականություն

*Առաջարկվող
ռազմավարություններ*

Չդումներ.

“Identificazione delle vittime di tratta tra i richiedenti protezione internazionale e procedure di referral”

“Manuale formativo sulla tratta di esseri umani per operatori e operatrici di centri di accoglienza per persone migranti, richiedenti asilo e rifugiate”

“Piano nazionale d’azione contro la tratta e il grave sfruttamento 2022-2025”

Security Risk Assessment & Management (SRM) tool, Simona Mortolini, Operations Quality, Innovation and Support Lead, Safety and Security focal point, Save the Children Italia

Պատերազմից տուժած համատեքստում երիտասարդների շահերի պաշտպանությունն պատերազմից տուժած երիտասարդների մասնակցությամբ

Հետազոտող՝ Էրիկոն Կրասնիկի

Ներածություն

Շահերի պաշտպանությունը գործողության մարմնավորումն է, որը բխում է աջակցելու, առաջարկելու կամ իրականացնելու նվիրումից: Դա մեր կյանքի վրա ազդող որոշումներում ձայն ունենալու մեր իրավունքի հաստատումն է՝ անկախ տարիքից կամ կարգավիճակից: Երբ մենք պաշտպանում ենք որևէ գործ, մենք կանգնում ենք որպես մեր իրավունքների զգոն պահպաններ՝ իշխանություն ունեցողներին պատասխանատվության ենթարկելով՝ ապահովելու մեր հիմնարար իրավունքների պահպանումն ու իրականացումը:

Կարևոր է ընդունել, որ շահերի պաշտպանությունը հովանավորություն կամ նվերներ փնտրելու մասին չէ. այն մեր ձայները լսելի դարձնելու մասին է, հատկապես հասարակության առավել խոցելի հատվածների անունից: Շահերի պաշտպանության միջոցով մենք օգտագործում ենք երիտասարդության խմբային ուժը՝ իրավունքները պաշտպանելու, նախաձեռնություններ առաջ մղելու և փոփոխություններ խթանելու համար: Դա հզոր գործիք է, որը կարող է ձևավորել քաղաքականություններ, ծրագրեր, վարքագծեր, հաստատություններ և ներդրումներ՝ հասարակության մեջ առաջացնելով փոխակերպող տեղաշարժեր:

Թեև ուշադրության կենտրոնում հաճախ հայտնվում են լայնամասշտաբ շահերի պաշտպանության շարժումները, ինչպիսիք են #FeesMustFall-ը, #FridaysForFuture-ը և #BlackLivesMatter-ը, կարևոր է հասկանալ, որ շահերի պաշտպանությունն ընդգրկում է գործողությունների մի ամբողջ սպեկտր՝ թե՛ մեծ, թե՛ նուրբ: Համաշխարհային շարժումների ընդգրկուն թափից մինչև անհատական ժեստերի հանգիստ վճռականությունը, շահերի պաշտպանությունը դրսևորվում է բազմաթիվ ձևերով: Այն կարող է լինել այնքան պարզ, որքան բուլինգը կանխելու միջամտությունը, առողջության մասին տեղեկատվության տարածումը բարեկեցությունը խթանելու համար կամ գաղափարների արտահայտումը բլոգների և անձնական պատմությունների միջոցով: Բացի այդ, շահերի պաշտպանությունը տարածվում է նաև օրենսդրական փոփոխությունների վրա՝ կազմակերպված ցույցերի և հանրահավաքների միջոցով՝ ուժեղացնելով ձայները՝ հասարակական առաջընթացը խթանելու համար:

ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի երիտասարդների շահերի պաշտպանության ուղեցույց

Մենք սկսում ենք այն գիտելիքից, որ բոլոր սոցիալական, քաղաքական, մշակութային փոփոխությունները առաջ են մղվել հասարակության մեջ երիտասարդների կողմից: Կոնֆլիկտների վերլուծության իր տեքստերում Լեդերախը խոսում է երիտասարդների մասին որպես խաղաղության պոտենցիալներ: Պոտենցիալ, որովհետև նրանք սոցիալական խումբ են, որը կարող է դրական փոփոխություններ առաջացնել և ունի ավելի մեծ մոտիվացիա՝ դրանք փնտրելու և հետապնդելու համար, նաև որովհետև հենց երիտասարդներն են խաղաղության հիմնական զոհերը: Որովհետև հենց երիտասարդներն են ուղղակի, մշակութային և համակարգային բռնության հիմնական զոհերը: Պոտենցիալ լինելը նշանակում է, որ հասարակությունը և նրանք, ովքեր աշխատում են երիտասարդների հետ, պետք է ակտիվացնեն ուղիներ, որոնք թույլ կտան այս պոտենցիալն արտահայտվել: Հիմնական է չօգտագործել հովանավորչական ոսպնյակ և մեծահասակներին տեսակետ, որը կենտրոնանում է ենթադրյալ թերությունների վրա՝ մեծահասակների տեսանկյունից, երիտասարդների, և ոչ թե նրանց ունակությունների վրա:

2021 թվականին Եվրոպական միության և Եվրոպայի խորհրդի միջև երիտասարդության ոլորտում գործընկերության կողմից հրապարակված ուսումնասիրության մեջ, որը կոչվում է «Երիտասարդների իմաստալից քաղաքական մասնակցություն», վերլուծվել են երիտասարդների քաղաքական մասնակցության նոր միտումները: Մասնավորապես խոսվում է «անհատականացված քաղաքական մասնակցության» մասին. մասնակցության ձև, որը զարգացել է ձեռք ձեռքի տված, ըստ Բենեթի (2012), սոցիալական մասնատման և խմբային անդամակցությունների անկման հետ՝ տեղ տալով մասնակցության ձևի, որը հիմնված է անհատական արտահայտությունների և ընտրությունների վրա, որոնք հանգեցնում են խմբային գործողությունների, որոնք ի վիճակի են նպաստել քաղաքական գործերին: Սա կարելի է սահմանել որպես «անհատական ընտրությունների քաղաքականացում»:

Այսօրվա պատերազմները և զինված հակամարտությունները հասնում են ծայրահեղության. որոշ երիտասարդներ որոշում են միանալ բանակին կամ զինված խմբավորումներին՝ նույնիսկ անկանոն, ոմանք փախչում են երկրի ներս կամ երկրից դուրս, ոմանք ներգրավվում են քաղաքացիական հասարակության մեջ, ոմանք փորձում են գոյատևել և պահպանել իրենց սեփական ստանդարտը և կենցաղը՝ գրեթե անտեսելով պատերազմը, ոմանք ուժեղ դիրքորոշում են ընդունում պատերազմի դեմ կամ դնում են սեփական ինքնությունը հարցականի տակ: Շատերն ապրում են ուժեղ հոգեբանական տրավմաներ, որոնք դրսևորվում են սոցիալական մեկուսացման, անտարբերության, դեպրեսիայի և որոշ դեպքերում՝ իրական հոգեբուժական հիվանդությունների տեսքով: Այս համատեքստում շատ դժվար է խթանել և աջակցել երիտասարդական շարժումների կառուցմանը, որոնք կենտրոնում են դնում երիտասարդների իրավունքներն և որոնք երիտասարդներին տեսնում են որպես կազմակերպված բռնության նկատմամբ դիմակայուն հասարակությունների կառուցման գլխավոր դերակատարներ:

Բայց ինչո՞ւ խթանել երիտասարդների մասնակցությունը:

1. Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիան առաջին հերթին սահմանում է իրենց վրա անմիջականորեն ազդող հարցերին մասնակցելու իրավունքը, քանի որ մասնակցության իրավունքը կարևոր է այլ իրավունքների իրականացման համար:
2. Մասնակցությունը հնարավորություն է տալիս երիտասարդներին խթանել փոփոխություններ իրենց շուրջ, իշխանության բաշխում և երիտասարդների ներգրավում որոշումների կայացման գործընթացներում:
3. Երիտասարդներն ամենափորձառուն են իրենց անձնապես վերաբերող մարտահրավերների առումով, նրանց ներգրավվածությունը հնարավորություն է տալիս կարիքների վերլուծության և ավելի արդյունավետ լուծումների կառուցվածքավորման համար:
4. Քանի որ այն տրամադրում է կոնկրետ փորձառություն, որում կարելի է զարգացնել անձնական և մասնագիտական հմտություններ:

Լանդիի մասնակցության մոդելը նկարագրում է 4 կենտրոնական կարիք երիտասարդների համար՝ մասնակցության գործընթացներում ներգրավվելու համար:

- **Տարածքի կարիք.** երիտասարդներին անհրաժեշտ են ապահով տարածքներ և ներառական հնարավորություններ:
- **Չայնը լսելի դարձնելու կարիք.** աջակցել սեփական կարծիքներն արտահայտելու և դրանք պաշտպանելու կարողությանը, արժևորել երիտասարդների կարծիքները և ապահովել, որ դրանք կարողանան ուղեկցվել կարիքների վերլուծություններով:
- **Լսարանի կարիք.** երիտասարդների կարծիքները պետք է հաղորդվեն արդյունավետ և հորիզոնական ուղիներով նրանց, ովքեր պատասխանատվություն և պարտականություն ունեն դրանք լսելու, բայց նաև հասարակական կարծիքին, որպեսզի երիտասարդները այլևս չհարանվեն որպես սոցիալական խումբ:
- **Ազդեցություն ունենալու կարիք.** նախ սեփական կյանքի վրա, ապա՝ մեզ շրջապատող իրականության վրա՝ անմիջականորեն ազդելով որոշումների կայացման գործընթացների վրա կամ օգնելով կառուցել լուծումներ՝ ի պատասխան այն խնդիրների, որոնք երիտասարդներն իրենք են նույնականացնում:

Երիտասարդների մասնակցության ձևերի միջև հիերարխիա չկա, բոլորը կարող են լինել կառուցողական և նպատակային, քանի դեռ հաշվի են առնվում ա) անհատականացված քաղաքական մասնակցության միտումը, բ) կոնկրետ նպատակը, որի համար այն պետք է խթանվի, գ) քաղաքական մասնակցության միջավայրը, որը մտադիր են զարգացնել, դ) որ երիտասարդներին է նախատեսվում ներգրավել մասնակցային գործընթացներում:

- Երիտասարդների մասնակցությունն ուղիղ համեմատական է գործընթացների մատչելիությանը, կապված պահանջվող պարտավորության մակարդակի և իրականացված գործողությունների ընկալվող արդյունավետության հետ:

Այս տարրերի լույսի ներքո, հետևաբար, առաջին մեծ հարցն է՝ ինչպե՞ս կարելի է մասնակցության գործընթացները մատչելի դարձնել երիտասարդների համար:

Կարո՞ղ ենք ակտիվացնել ուղիներ, որոնք հատվում են՝ հաշվի առնելով տարածքի երիտասարդների բազմակի ինքնությունները, որոնք տալիս են շարժումներ և մասնակցության ուղիներ, որոնք գիտակցում են բնապահպանական արդարության, սոցիալական, գենդերային հավասարության և խտրականության բոլոր ձևերի դեմ պայքարի միջև հատումները և պահպանում են այս թեմաները որպես առաջնահերթություններ նաև ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ԺԱՄԱՆԱԿ և պատերազմի համատեքստերից եկող երիտասարդների համար: Ինտերսեկցիոնալությունը պետք է ուղղորդի մեր գործողությունները՝ սկսած աշխատանքի վայրերի ընտրությունից, օգտագործվող լեզուներից և գործիքներից: Միևնույն ժամանակ, մենք պետք է ձգտենք նոր համերաշխություն ստեղծել՝ հիմնվելով երիտասարդների հավասարության գաղափարի վրա:

Բայց կրկին, ինչո՞ւ խթանել երիտասարդների ակտիվ մասնակցությունը պատերազմի, զինված հակամարտության և հետկոնֆլիկտային համատեքստերում և ինչո՞ւ խթանել այս տիպի համատեքստերից եկող երիտասարդների ակտիվ մասնակցությունը:

ՄԱԿ-ի Գլխավոր քարտուղարը 2012 թվականի «Խաղաղաշինությունը հակամարտությունից հետո» գեկույցում ընդգծել է.

-Յաջողված խաղաղաշինական գործընթացը պետք է լինի փոխակերպող և տարածք ստեղծի ավելի լայն շրջանակի դերակատարների մասնակցության համար: Այս դերակատարները ներառում են կանանց, երիտասարդների, զոհերի և մարզինալացված համայնքների ներկայացուցիչներին, համայնքային և կրոնական առաջնորդներին, քաղաքացիական հասարակության գործիչներին, փախստականներին և ներքին տեղահանված անձանց: Նրանք պետք է հնարավորություն ունենան մասնակցելու հետկոնֆլիկտային կառավարման և վերականգնման բոլոր ասպեկտներին վերաբերող հանրային որոշումների կայացմանը:

Երիտասարդների ներգրավվածությունը, հետևաբար, կենտրոնական տարր է հաջողված խաղաղաշինության գործընթացում: Վերջին 20 տարիների գրականության մեջ կան առնվազն 4 մոտեցումներ քաղաքականությունների առումով, որոնք խթանվել են՝ խաղաղաշինության գործընթացներում երիտասարդների մասնակցությունը խթանելու համար.

1) Մարդու իրավունքների վրա հիմնված մոտեցում, որը հիմնված է ՄԱԿ-ի Երեխայի իրավունքների կոնվենցիայի, Կանանց նկատմամբ խտրականության բոլոր ձևերի վերացման մասին կոնվենցիայի (CEDAW) և Երիտասարդության վերաբերյալ գործողությունների համաշխարհային ծրագրի վրա:

2) Տնտեսական մոտեցում, որը երիտասարդներին նույնականացնում է որպես իրենց երկրի տնտեսական զարգացման կենտրոնական դերակատարներ և խթանում է նրանց մուտքը տնտեսական մրցակցության՝ հնարավորություններ տալով սեփական զարգացմանը:

3) Սոցիալ-քաղաքական մոտեցում, որը երիտասարդներին կապում է քաղաքացիական հասարակության և քաղաքական ասպարեզի հետ և նրանց տրամադրում է հնարավորություններ, վերապատրաստում և աջակցություն հանրային կյանքում իրենց ակտիվ ներգրավվածության և մասնակցության համար:

4) Սոցիալ-մշակութային մոտեցում, որը վերլուծում է երիտասարդների դերերը գոյություն ունեցող կառույցներում և աջակցում է երկխոսությանը, ներառյալ միջսերնդային երկխոսությանը այդ կառույցների միջև:

Բոլոր այս 4 մոտեցումները պետք է փոխկապակցված լինեն և ներկայացվեն փոխլրացնող ձևով և խիստ կապված լինեն տեղական համատեքստի հետ: Հետևաբար, առաջնահերթություն է դառնում այս չորս ոլորտներում քաղաքականություններ մշակելը երիտասարդների հետ միասին, նրա ուժեղ և ակտիվ ներգրավմամբ, որպեսզի առաջարկվող քաղաքականությունները լինեն արդյունավետ և համապատասխանեն տեղական կարիքներին:

Կան մի քանի պատճառներ, թե ինչու պետք է առաջնահերթություն տալ երիտասարդների մասնակցությանը խաղաղաշինական գործընթացներում.

- Առաջինը ժողովրդագրական է. Հաշվարկվում է, որ 408 միլիոն երիտասարդ (կամ 15-29 տարեկան համաշխարհային բնակչության 23%-ը) ապրում է զինված հակամարտությունից կամ կազմակերպված բռնությունից տուժած համատեքստում, ինչը նշանակում է, որ 4 երիտասարդից 1-ը ամեն օր ինչ-որ կերպ ազդվում է պատերազմներից կամ զինված հակամարտություններից: Այս երիտասարդների միլիոնավորները տեղահանված են, նրանցից շատերը՝ հարևան երկրներում, որտեղ նրանք մտնում են խոցելի: Եվ վերջին երկու տասնամյակում համաշխարհային մակարդակով ստորագրվել է ավելի քան 900 խաղաղության համաձայնագիր՝ բնակչությունների միջոցով, որոնցում երիտասարդ սերունդների ձայները մեծապես բացակայել են:

- Երկրորդը կապված է նոր սերունդների շուրջ առկա նախապաշարմունքների հետ, որոնք դիտվում են որպես բռնության իրագործողներ, զոհեր կամ ապագայի քաղաքացիներ, բայց ոչ իսկապես որպես հասարակության ներկայի ակտիվ մասնակիցներ:

- Երրորդը կապված է ներկայացուցչական հաստատություններում երիտասարդների թերներկայացվածության հետ. աշխարհի ընտրված ներկայացուցիչների շուրջ 2%-ը 30 տարեկանից ցածր է, այնպես որ առաջնահերթություն է դառնում քաղաքացիական հասարակության մեջ մասնակցության այլընտրանքային ուղիների կառուցումը, և երիտասարդական աշխատանքը կարող է կենտրոնական դեր խաղալ այս հզորացման գործընթացներում:

Հասկանալ շահերի Պաշտպանությունը

Երիտասարդների մասնակցությունը ծառայում է որպես մեծ հովանոց՝ ընդգրկելով ներգրավման բազմազան ուղիներ: Մինչդեռ երիտասարդների կողմից իրականացվող շահերի պաշտպանության բոլոր ձևերը ընկնում են երիտասարդների մասնակցության հովանու տակ, երիտասարդների մասնակցության ոչ բոլոր դեպքերն են որակավորվում որպես շահերի պաշտպանություն: Այս տարբերությունը պարզաբանելու համար եկեք ավելի խորը ուսումնասիրենք:

Երիտասարդների մասնակցությունը կարող է դրսևորվել երկու հիմնական ձևով՝ ակտիվ և պասիվ ներգրավվածություն: Ակտիվ մասնակցությունը նշանակում է պրոակտիվ դիրքորոշում, որտեղ անհատները ակտիվորեն ներգրավված են կամ պատրաստ են ներգրավվելու: Ի հակադրություն՝ պասիվ մասնակցությունը ենթադրում է հանդիսատեսի դերում մնալու պատրաստակամություն՝ ընդունելով իրադարձությունները առանց միջամտության կամ ազդեցության:

Օրինակ՝ պասիվ մասնակցությունը կարող է ենթադրել պարզապես լսել խոսնակին միջոցառման ժամանակ՝ առանց գործողություն ձեռնարկելու կամ փոփոխություն առաջացնելու մտադրության: Մյուս կողմից, ակտիվ մասնակցությունը ներառում է հետազոտություն անցկացնելը, գործողության ենթակա քայլերի բացահայտելը և իրագրվածություն բարձրացնելը՝ նպատակ ունենալով խթանել վարքագծի փոփոխություն ուրիշների մոտ:

Մասնակցության երկու ռեժիմներն էլ կարևորություն ունեն տարբեր համատեքստերում: Կան դեպքեր, երբ պասիվ ներգրավվածությունը կարող է տեղին լինել, մինչդեռ այլ սցենարներում ակտիվ ներգրավվածությունը դառնում է անհրաժեշտ: Երկուսի միջև տարբերությունը ճանաչելը և դրանց կիրառելիությունը անհատական հանգամանքներին ընկալելը էական է արդյունավետ շահերի պաշտպանության համար: Այն հնարավորություն է տալիս շահերի պաշտպաններին մշակել իրենց մոտեցումը, ներգրավել ուրիշներին և հմտորեն բնակցել որոշում կայացնողների հետ:

ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի երիտասարդների շահերի պաշտպանության ուղեցույց

Այժմ ավելի մանրամասն բացատրենք շահերի պաշտպանություն, լոբբինգ և քարոզարշավ հասկացությունները, որոնք, թեև փոխկապակցված են, ներկայացնում են շահերի պաշտպանության տարբեր կողմեր:

Շահերի պաշտպանությունը ներառում է գործողությունների և նախաձեռնությունների լայն շրջանակ, որոնք իրականացվում են քաղաքացիական հասարակության, բիզնեսի կամ այլ շահագրգիռ կողմերի կողմից՝ ազդելու որոշում կայացնողների վրա քաղաքականությունների մշակման, փոփոխման և իրականացման հարցերում: Այս որոշումները ներառում են քաղաքական, տնտեսական և սոցիալական ոլորտները՝ բյուջեի հատկացումներից մինչև օրենսդրական փոփոխություններ կամ քաղաքականության նախաձեռնություններ:

Լոբբինգը, որը հաճախ օգտագործվում է շահերի պաշտպանության հետ փոխարինաբար, ունի հատուկ իմաստ՝ կապված մասնավոր հատվածի շահագրգիռ կողմերի հետ, օրինակ՝ բիզնեսների կամ առևտրային ասոցիացիաների կողմից իրականացվող գործողությունների հետ: Լոբբինգը ներառում է կոնկրետ շահերի պաշտպանություն, ինչպես նաև քաղաքականության արդյունքների վրա ազդելու նպատակով քաղաքական գործիչների և որոշում կայացնողների հետ ուղղակի շփում:

Քարոզարշավը տարբերվում է շահերի պաշտպանությունից և լոբբինգից: Այն կենտրոնանում է հանրային աջակցության մոբիլիզացման, իրազեկության բարձրացման և փոփոխությունների համար համայնքների կազմակերպման վրա: Այն ներառում է համակարգված գործողություններ՝ ուղղված լայնածավալ մասնակցության խթանմանը և ընդհանուր նպատակի շուրջ հանրային մոբիլիզացմանը:

Այս տերմինների նրբությունները հասկանալը շահերի պաշտպաններին տալիս է անհրաժեշտ գիտելիքներ շահերի պաշտպանության դաշտում արդյունավետ կողմնորոշվելու համար: Այն հնարավորություն է տալիս ռազմավարական պլանավորման, նպաստում է համագործակցությանը տարբեր ոլորտների միջև և հեշտացնում է նշանակալի շփումը որոշում կայացնողների և շահագրգիռ կողմերի հետ:

(Շահերի պաշտպանության ձեռնարկ)

Շահերի պաշտպանության կարևորությունը

Երիտասարդների համար շահերի պաշտպանությունը ոչ միայն փոփոխության գործիք է, այլև ձևափոխող ուժ, որը հնարավորություն է տալիս նրանց ձևավորել իրենց ապագան, ազդել որոշումների կայացման գործընթացների վրա և պաշտպանել իրենց արժեքներին ու ձգտումներին համապատասխանող գաղափարները: Ահա թե ինչու է շահերի պաշտպանությունը հատկապես կարևոր երիտասարդների համար:

- Զգորացում. շահերի պաշտպանությունը հնարավորություն է տալիս երիտասարդներին վերագտնել իրենց գործունակությունը և հաստատել իրենց ձայնը իրենց իսկ կյանքին անմիջականորեն վերաբերող հարցերում: Շահերի պաշտպանության գործում ներգրավվելով՝ երիտասարդները ձեռք են բերում վստահություն, հմտություններ և գիտելիքներ՝ հաղթահարելու հասարակական բարդ մարտահրավերները, ձևավորում են սեփականության և պատասխանատվության զգացում իրենց համայնքների և ապագայի նկատմամբ:

- Կրթություն և իրազեկություն. շահերի պաշտպանության միջոցով երիտասարդները ավելի խորը պատկերացում են կազմում հրատապ սոցիալական, բնապահպանական և քաղաքական խնդիրների մասին, զարգացնում են քննադատական մտածողություն, կարեկցանք և քաղաքացիական ակտիվություն: Բարձրացնելով իրազեկությունը և նախաձեռնելով երկխոսություն այս հարցերի շուրջ՝ երիտասարդ շահերի պաշտպանները դառնում են սոցիալական փոփոխությունների խթան՝ հրահրելով քննարկումներ և մոբիլիզացնելով հասակակիցներին գործողությունների:

- Ներկայացվածություն և ներառում. շահերի պաշտպանությունը ուժեղացնում է երիտասարդների ձայնը՝ ապահովելով, որ նրանց տեսակետները, մտահոգությունները և փորձառությունը լսելի և գնահատելի լինեն որոշումների կայացման գործընթացներում: Պաշտպանելով երիտասարդակենտրոն քաղաքականությունները և նախաձեռնությունները՝ երիտասարդները նպաստում են ավելի ներառական և արդար հասարակությունների կառուցմանը, որտեղ յուրաքանչյուր ձայն ճանաչվում և հարգվում է:

- Առաջնորդության զարգացում. շահերի պաշտպանության մեջ ներգրավվելը զարգացնում է առաջնորդության հմտություններ, ճկունություն և հարմարվողականություն երիտասարդների շրջանում՝ նախապատրաստելով նրանց դառնալու փոփոխության արդյունավետ գործակալներ իրենց համայնքներում և դրանից դուրս:

- Սոցիալական ազդեցություն. երիտասարդների առաջնորդած շահերի պաշտպանության նախաձեռնությունները կարող են նշանակալի սոցիալական փոփոխությունների հանգեցնել և լուծել համակարգային անհավասարությունները՝ սկսած կրթական բարեփոխումներից մինչև կլիմայի փոփոխության և շրջակա միջավայրի դեգրադացիայի դեմ պայքարը: Մոբիլիզացնելով հասակակիցներին, դաշնակիցներին և շահագրգիռ կողմերին՝ երիտասարդ շահերի պաշտպանները կարող են շոշափելի բարելավումներ մտցնել իրենց համայնքներում՝ թողնելով դրական փոփոխությունների տևական ժառանգություն:

- Միջսերնդային երկխոսություն. շահերի պաշտպանությունը ստեղծում է միջսերնդային երկխոսության և համագործակցության հնարավորություններ՝ խթանելով մենթորությունը, փոխադարձ ուսուցումը և համերաշխությունը երիտասարդների և ավագ սերունդների միջև: Հաղթահարելով սերունդների միջև եղած խզումը և օգտագործելով տարեցների իմաստությունն ու փորձը՝ երիտասարդ շահերի պաշտպանները կարող են ստեղծել կոալիցիաներ և դաշինքներ, որոնք ուժեղացնում են իրենց ազդեցությունը և խթանում կայուն փոփոխությունները:

- Ավելի լավ ապագայի կառուցում. ի վերջո, շահերի պաշտպանությունը երիտասարդներին զինում է գործիքներով, ռեսուրսներով և դիմակայունությամբ՝ իրենց և ապագա սերունդների համար ավելի լավ ապագա կառուցելու համար: Պաշտպանելով առաջադեմ քաղաքականություն, սոցիալական արդարություն և կայուն զարգացում՝ երիտասարդները նպաստում են այնպիսի աշխարհի ստեղծմանը, որն ավելի արդար, հավասար և ներառական է բոլորի համար:

Ամփոփելով շահերի պաշտպանությունը՝ խորը կարևորություն ունի երիտասարդների համար՝ առաջարկելով նրանց հզորացման, կրթության, ներկայացվածության և սոցիալական ազդեցության ուղի: Օգտագործելով շահերի պաշտպանության ուժը՝ երիտասարդները կարող են դառնալ դրական փոփոխությունների խթան՝ առաջացնելով փոխակերպող տեղաշարժեր հասարակության մեջ և ձևավորելով ավելի պայծառ ապագա իրենց և գալիք սերունդների համար:

Շահերի պաշտպանության պլանավորման քայլ առ քայլ գործընթաց

Նախքան շահերի պաշտպանության որևէ գործընթաց սկսելը, դուք պետք է սկսեք ինքներդ ձեզնից: Մի փոքր մտածեք, թե ինչ եք ուզում անել և ինչու: Նաև մտածեք, թե ինչ եք բերում քննարկմանը և որտեղ կարող եք տարբերություն մտցնել: Հիշեք, որ շահերի պաշտպանությունը միշտ չէ, որ անմիջական է, և երբեմն ձեր ջանքերը պետք է շարունակվեն երկարաժամկետ հեռանկարում: Կարևոր է նաև բացահայտել այն ոլորտները, որոնք անհրաժեշտ են զարգացնել: Շահերի պաշտպանությունը սովորելու և հասկանալու մշտական գործընթաց է: Այս ոլորտների մասին խորհելը նաև կօգնի ձեզ բացահայտել այլ մարդկանց, որոնց հետ պետք է աշխատեք: Շահերի պաշտպանության գործընթացում ներգրավված մարդկանց հիմնական դերերից են հետազոտողները, բանախոսները, գրողները կամ իրականացնողները:

Հետազոտող. հետազոտությունը վերաբերում է ուսումնասիրությանը, պարզելուն, թե ինչու են բաները որոշակի կերպ, ինչպես են դարձել այդպիսին և ինչպես կարող են փոխվել:

Բանախոս. մարդկանց հետ խոսելը գաղափարներ կիսելու հզոր միջոց է: Լավ բանախոսները կապ են հաստատում իրենց լսարանի հետ և կարող են ոգեշնչել մարդկանց տարբեր ձևերով գործողություններ ձեռնարկել:

Գրող. լավ գրելը կապում է գաղափարները, հասկացությունները, իրականությունը, և օգնում է պատմել մի պատմություն, որին մարդիկ կարող են կապվել:

Իրականացնող. իրականացնողը սիրում է իրագործել, ներգրավված լինել գործունեության մեջ և «ձեռքերը կեղտոտել»: Նրանք կարևոր դեր ունեն շահերի պաշտպանության ողջ գործընթացում՝ օգնելով համակարգված ձևով առաջ տանել գործողությունները:

Շահերի պաշտպանությունը տեղ ունի բոլորի համար: Յուրաքանչյուր անհատ բերում է հմտությունների և կարողությունների յուրահատուկ հավաքածու, որը կարևոր դեր է խաղում այս գործընթացում: Ահա թե ինչու է թիմային աշխատանքն այդքան կարևոր: Դուք կարող եք հավաքել մարդկանց մի խումբ, որոնք միասին ապահովում են բոլոր հմտություններն ու կարողությունները, որոնք անհրաժեշտ են ձեր շահերի պաշտպանության նպատակներին արդյունավետ հասնելու համար: Շահերի պաշտպանության գործընթացը ներառում է փաստերի հավաքում, պլանավորում, քաղաքականության հետ աշխատանք, թափ հավաքելը և անհատական կենսակերպի ընտրություններ կատարելը: Որոշ առումներով այս բաղադրիչները գծային են՝ դուք հավաքում եք տեղեկություններ և գիտելիքներ ձեռք բերում նախքան պլան մշակելը: Մյուս կողմից դրանք շրջանաձև են՝ որքան շատ եք ներգրավվում քաղաքականության մեջ, այնքան ավելի շատ կարող եք բացահայտել գործողություններ, որոնք պետք է ներառել ձեր պլանում կամ հարցեր, որոնք պետք է հետազայում ուսումնասիրել:

Շահերի պաշտպանության պլանավորման քայլ առ քայլ գործընթաց

«Բավական է: Ինչ-որ բան պետք է փոխվի»: Որպես երիտասարդական կազմակերպության ակտիվիստ՝ դուք հավանաբար ամեն օր հանդիպում եք այս զգացողությանը: Դա անհրաժեշտ է: Հենց այդ զգացողությունն է, որ ձեր էներգիան ուղղորդում է դեպի փոփոխություն և վառ է պահում ձեր գործի համար պայքարում: Այս զգացողությունը բոլոր շահերի պաշտպանության գործընթացների հիմքում է: Բայց երբ անցնում է անարդար իրավիճակի կամ խախտված իրավունքի, հարցեր են սկսում առաջանալ:

Ինչպե՞ս ապացուցեմ, որ ներկայիս իրավիճակը վատ է:

Ինչպե՞ս կարող եմ փոխել այս իրավիճակը:

Ինչպիսի՞ն է իդեալական իրավիճակը:

Ո՞րն է ներկայիս իրավիճակը:

Ի՞նչ լուծումներ կարող եմ առաջարկել:

Միայն ե՞ս եմ մտածում, որ խնդիր կա:

Ո՞վ ունի իրավիճակը փոխելու իշխանություն:

Ի՞նչ անեմ նրանց ուշադրությունը գրավելու և համոզելու համար:

Ինչպե՞ս հասնեմ նրան, որ հասարակության մեջ լսեն իմ տեսակետը:

Ինչպե՞ս կարող եմ տեսնել, թե արդյոք իրականում փոփոխություն եմ առաջացրել:

Շահերի պաշտպանության ամբողջական գործընթացը բաղկացած է այս բոլոր հարցերին կառուցվածքային ձևով պատասխանելուց: Դա արվում է, որպեսզի դուք և ձեր կազմակերպությունը կարողանաք պլանավորել և իրականացնել գործողությունների շարք, որոնք կհանգեցնեն դրական փոփոխության երիտասարդների համար քաղաքական և հասարակական մակարդակներում:

1. Սահմանեք ձեր տեսլականն ու նպատակները. ի՞նչ պետք է փոխվի:
2. Խնդիրներից դեպի լուծումներ. մոդելներ, մոդելներ և էլի մոդելներ:
3. Կատարեք ձեր հետազոտությունը. փաստեր և տվյալներ:
4. Զարտեզագրեք ձեր էկոհամակարգը. շահագրգիռ կողմերի ուժերի քարտեզագրում:
5. Կազմեք ձեր ուղերձը. պատմություններ և պատումներ:
6. Տարածեք ձեր ուղերձը. աշխատանք լրատվամիջոցների հետ:
7. Կառուցեք, ներգրավեք և ակտիվացրեք ձեր համայնքը. հզորացրեք մարդկանց:
8. Պլանավորեք ձեր գործողությունները:
9. Մոնիթորինգ և գնահատում. չափեք ձեր ստեղծած փոփոխությունը:
10. Բարելավեք ձեր հմտությունները:

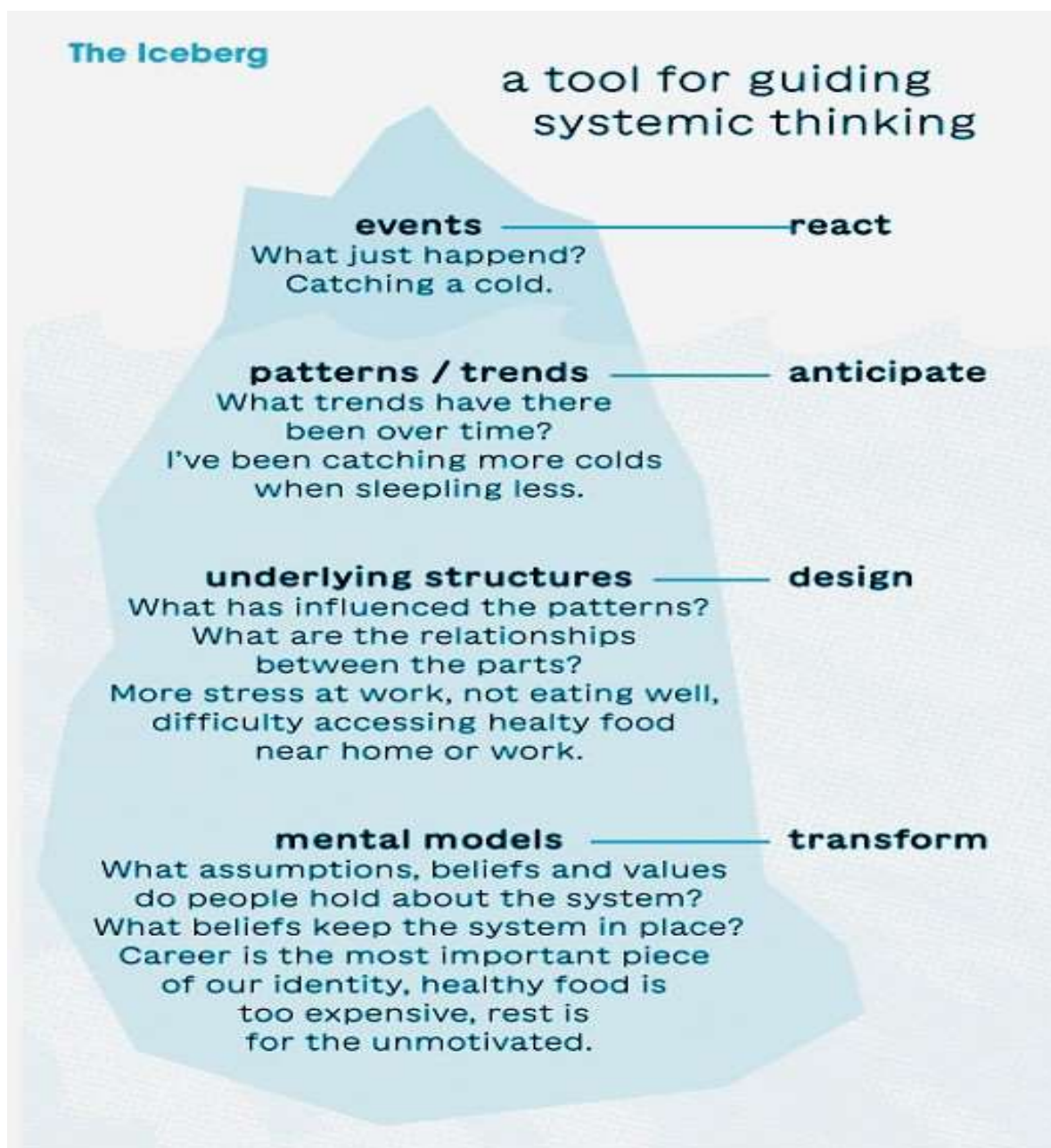
Սահմանեք ձեր տեսլականն ու նպատակները. ի՞նչ պետք է փոխվի:

Ձեր կազմակերպությունը կարող է ունենալ շատ հստակ տեսլական և առաքելություն, գուցե դուք պայքարում եք մի փոփոխության համար, որը շատ կոնկրետ է և հստակ սահմանված: Եթե դա այդպես է, դուք բախտավոր եք և հավանաբար կարող եք բաց թողնել առաջին քայլը: Բայց հաճախ դժվար է ճշգրիտ նշել, թե ինչն է սխալ, ինչը պետք է փոխվի:

Սկզբում դա կարող է լինել անորոշ զգացողություն, որ ինչ-որ բան սխալ է, կամ կարող է լինել անընդունելի անհատական իրավիճակների կուտակում: Այս առաջին քայլը շատ կարևոր է ձեր մտքերը կառուցվածքային ձևով ի մի բերելու համար՝ կապված տվյալ խնդրի հետ: Որոշ ստանդարտ հարցերի պատասխանելը կարող է շատ օգտակար լինել:

- Ո՞րն է այն խնդիրը, որը ցանկանում եք լուծել:
- Ինչո՞ւ է դա խնդիր:
- Արդյո՞ք այն, ինչ ես տեսնում եմ, իրական խնդիրն է, թե՞ մեկ այլ հիմքում ընկած խնդրի ախտանիշ:
- Ի՞նչն է պատճառ հանդիսանում խնդրի համար: Որո՞նք են այն հիմքում ընկած կառուցվածքները և համոզմունքների համակարգերը, որոնք աջակցում են այս դիսֆունկցիոնալ վիճակին:
- Ովքե՞ր են այն անհատները կամ խմբերը, որոնք տուժում են խնդրից:
- Ինչպիսի՞ն կլինեն իդեալական իրավիճակը այս անհատների կամ խմբերի համար: Անդրադարձման այս առաջին շերտից դուք արդեն կարող եք նկարագրել այն փոփոխության մեծ պատկերը, որին ցանկանում եք հասնել: Փորձեք մեկ նախադասությամբ նկարագրել այն փոփոխությունը, որին պետք է հանգեցնեն ձեր շահերի պաշտպանության գործողությունները: Մեծ պատկերի մակարդակում մնալու, բայց նաև ձեր մտքերն ավելի կառուցվածքային դարձնելու համար, կարող եք օգտագործել այսբերգի մոդելը:

Խնդիրներից դեպի լուծումներ՝ մոդելներ, մոդելներ և ավելի շատ մոդելներ:



Պատերազմից տուժած համատեքստում երիտասարդների շահերի պաշտպանություն և պատերազմից տուժած երիտասարդների մասնակցություն

Դուք ինքներդ ձեզ մի շարք լայն հարցեր եք տվել, և դա շատ լավ սկիզբ է: Այնուամենայնիվ, դեռևս ամեն ինչ մի փոքր անորոշ և անհստակ է: ձեր պատասխաններից շատերը հիմնված են լինելու ենթադրությունների վրա, որոնք դուք դեռ չեք պարզաբանել: Սա է այն, ինչի մասին է այս երկրորդ փուլը՝ կառուցել ձեր մտքերը՝ ուղղված տվյալ խնդրի ավելի համակարգված մոտեցմանը: Շահերի պաշտպանության դասագրքերը, ձեռնարկները և գործիքակազմերը լի են մոդելներով, որոնք կարող եք օգտագործել այս քայլում ձեզ օգնելու համար: Ահա երեքը, որոնք մենք կարծում ենք, որ հատկապես տեղին են և հեշտ օգտագործման համար:

PEST վերլուծություն

PEST-ն փաստերի հավաքագրման լայն գործունեություն է՝ ուղղված ձեր խնդրի վրա ազդող արտաքին գործոնները պարզելուն: Հապավումը բացվում է հետևյալ կերպ՝ Քաղաքական (Political), Տնտեսական (Economic), Սոցիոլոգիական (Sociological), Տեխնոլոգիական (Technological): PEST վերլուծության արդյունքները շատ արժեքավոր են խնդրի տարբեր հնարավոր պատճառները բացահայտելու համար:

Political	Economic	Sociological	Technological
Stability of government	Economic growth	Demographic influences	International influences
Potential changes to legislation	Employment rates	Lifestyle factors	Changes in information technology
Global influences		Culture changes	

Problem and Objectives Tree



Խնդրի ծառը

Խնդրի ծառը արդյունավետ անդրադարձման և վիզուալիզացիայի գործիք է՝ վերլուծելու ձեր բացահայտած հիմնական խնդրի (խնդիրների) պատճառներն ու հետևանքները: Ծառի կենտրոնում ներկայացված է ձեր հիմնական խնդիրը, որը դուք պետք է արդեն բացահայտած լինեք: Բնի տակ արմատները ներկայացնում են ձեր խնդրի պատճառները: Իհարկե, կարող են լինել մի քանի պատճառներ, և դրանք կարող են ունենալ մի քանի շերտեր: Դրանք պատասխանում են հարցին՝ ինչո՞ւ է ձեր խնդիրը տեղի ունենում: Բնի վերևում կանգնած են ճյուղերն ու տերևները, դրանք ներկայացնում են ձեր խնդրի հետագա հետևանքները: Դրանք պատասխանում են հարցին՝ ի՞նչ ազդեցություն ունի խնդիրը մարդկանց և խմբերի վրա: Սկսեք գրել խնդիրը բնի վրա: Այնուհետև օգտագործեք քարտեր կամ կաշուն թղթիկներ՝ բացահայտելու և ձևակերպելու այն պատճառները, որոնք կարող են նույնականացնել: Շարունակեք՝ գրի առնելով խնդրի կոնկրետ հետևանքներն ու ազդեցությունները անհատների և թիրախային խմբերի վրա: Այս փուլում ձեր ծառը լի կլինի բացասական հայտարարություններով: Վերջին փուլը բաղկացած է բոլոր բացասական հետևանքներն և ազդեցությունները դրական հայտարարությունների վերածելուց՝ հաճախ օգտագործելով այնպիսի տերմիններ, ինչպիսիք են՝ ավելացնել, բարելավել, նվազեցնել և այլն:

SMART նպատակներ

Այս մեծ պատկերի մտածողությունից կարող եք անցնել կոնկրետ քայլերի և փորձեք սահմանել ճշգրիտ նպատակներ ձեր շահերի պաշտպանության գործընթացի համար: Փորձեք ձևակերպել ցանկալի փոփոխությունը հայտնի SMART նպատակների տեսքով:

- Կոնկրետ (Specific). ի՞նչ պետք է փոխվի և ում համար:
- Չափելի (Measurable). ինչպե՞ս կարելի է չափել փոփոխությունը: Օրինակ՝ քանի՞ մարդու վրա կազդի և ինչպե՞ս:
- Հասանելի (Achievable). արդյո՞ք փոփոխությունը իրատեսական է՝ հաշվի առնելով համատեքստը և ձեր կարողությունները:
- Արդյունքի վրա հիմնված (Result-oriented). որո՞նք են այն կոնկրետ քայլերը, որոնք կարող են և կհանգեցնեն փոփոխության:
- Ժամանակով սահմանափակված (Time-bound). արդյո՞ք դուք արդեն ունեք լայն և իրատեսական ժամանակային շրջանակ, թե երբ պետք է տեղի ունենա փոփոխությունը:

Հետազոտություն և շահակիցների քարտեզագրում շահերի պաշտպանության մեջ

Նախքան շահերի պաշտպանության որևէ գործողություն ձեռնարկելը, հիմնավոր հետազոտությունն էական է՝ շահերի պաշտպաններին զինելու այն գիտելիքներով և ըմբռնմամբ, որոնք անհրաժեշտ են առկա խնդիրները արդյունավետ լուծելու համար: Խորանալով խնդրի և դրա հնարավոր լուծումների բարդությունների մեջ՝ շահերի պաշտպանները կարող են ձևավորել իրենց առաջարկությունները և գործողությունները՝ նպատակաուղղված և տեղին ձևով: Ահա թե ինչու է հետազոտությունը կարևոր շահերի պաշտպանության մեջ:

-Փորձագիտության ձևավորում. հետազոտության մեջ ներգրավվելը ոչ միայն բարելավում է շահերի պաշտպանների պատկերացումը խնդրի մասին, այլ նաև ձևավորում է նրանց փորձագիտությունը, ինչն անգնահատելի է շահերի պաշտպանության հետագա փուլերում: Խնդրի նրբերանգներին քաջատեղյակ լինելով՝ շահերի պաշտպանները կարող են արդյունավետորեն տեղեկատվություն փոխանակել գործընկերների և շահակիցների հետ՝ բարձրացնելով իրենց շահերի պաշտպանության ջանքերի հավաստիությունն ու օրինականությունը:

-Տեղեկատվության հավաքագրում. հետազոտությունը ներառում է տեղեկատվության լայն շրջանակի հավաքագրում՝ ներառյալ գոյություն ունեցող նախաձեռնությունները, հիմնական վիճակագրությունը, փոփոխության կողմ և դեմ փաստարկները, և խնդրի շրջանակավորումը տարբեր շահակիցների կողմից: Այս համապարփակ ըմբռնումը ծառայում է որպես հիմք տեղեկացված շահերի պաշտպանության ռազմավարությունների և գործողությունների համար:

-Ռեսուրսատար տեղեկատվության հավաքագրում. նույնիսկ սահմանափակ ռեսուրսներով, շահերի պաշտպանները կարող են հավաքագրել արժեքավոր տեղեկատվություն տարբեր միջոցներով: Գոյություն ունեցող քաղաքականությունները, գիտական հոդվածները և այլ կազմակերպությունների շահերի պաշտպանության ջանքերը կարող են արժեքավոր պատկերացումներ տալ:

Չետագոտության գործընթացի ամփոփում.

-**Քայլ 1.** մանրակրկիտ հետազոտեք ձեր խնդիրը՝ հավաքելով տեղեկատվություն տարբեր աղբյուրներից՝ պաշտոնական փաստաթղթերից, գիտական հոդվածներից, լրատվամիջոցներից և հասարակական կազմակերպություններից:

-**Քայլ 2.** պատրաստեք փաստաթերթիկ՝ նշելով հիմնական խնդիրները, վիճակագրությունը, վկայությունները և փաստարկները խնդրի երկու կողմերից:

-**Քայլ 3.** ստեղծեք համապարփակ գիտելիքների թղթապանակ՝ անդամների և շահակիցների ներքին օգտագործման համար:

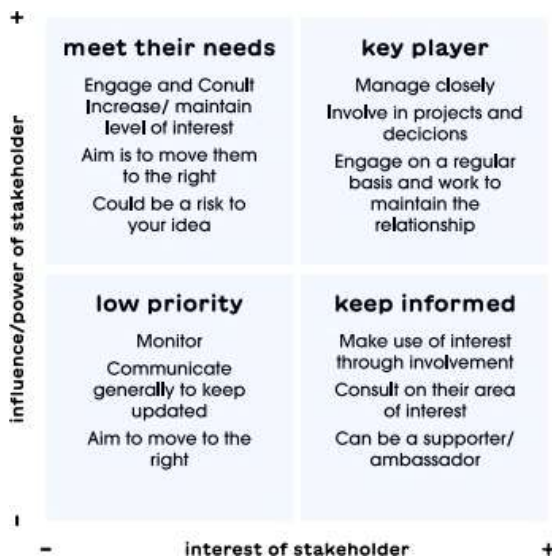
-**Քայլ 4.** կիսվեք այս գիտելիքներով անդամների հետ և կազմակերպեք ուսումնական հանդիպումներ՝ համոզվելու, որ բոլորը տեղեկացված են և պատրաստված:

Բացի հետազոտությունից, շահագրգիռ կողմերի քարտեզագրումը Էական է արդյունավետ շահերի պաշտպանության համար: Խնդրի նկատմամբ հետաքրքրություն կամ շահ ունեցող անհատների և խմբերի բազմազան շրջանակը հասկանալը կարևոր է համագործակցության, հաղորդակցման և հակադրման համար: Ահա թե ինչպես անցկացնել շահակիցների քարտեզագրում.

-**Նույնականացրեք շահակիցներին.** կազմեք խնդրին առնչվող բոլոր շահակիցների համապարփակ ցուցակ՝ ներառյալ երիտասարդական կազմակերպությունները, որոշում կայացնողները, թիրախային խմբերը, շահառուները և այլ համապատասխան դերակատարները:

-**Վերլուծեք շահագրգիռ կողմերին.** վերլուծեք յուրաքանչյուր շահակցի հետաքրքրվածության մակարդակը, ռեսուրսները, ուժը և ձեր շահերի պաշտպանության նպատակների հետ հնարավոր համապատասխանությունը: Այս վերլուծությունը օգնում է որոշել ներգրավման առավել համապատասխան ռազմավարությունները:

-**Սահմանեք հարաբերությունները.** վերլուծության հիման վրա սահմանեք ձեր հարաբերությունների բնույթը յուրաքանչյուր շահակցի հետ՝ բացահայտելով դաշնակիցներին, հակառակորդներին և հնարավոր ազդեցություն ունեցողներին: Այս հստակությունը հնարավորություն է տալիս շահերի պաշտպաններին համապատասխանաբար հարմարեցնել իրենց մոտեցումները և ուղերձները:



Երբ դուք արդեն գծել եք ձեր մատրիցան, հաջորդ քայլը այն լրացնելն է.

- Յուրաքանչյուր շահակցի համար, ով նույնականացվել է որպես բարձր առաջնահերթություն, դուք պետք է փորձեք սահմանել, թե ինչպես կարելի է նրանց վրա ազդել:

- Այն շահակիցների համար, ովքեր նույնականացվել են որպես ցածր ազդեցություն և ցածր հետաքրքրություն ունեցողներ, դուք, իհարկե, պետք է ավելի քիչ ժամանակ և ռեսուրսներ հատկացնեք նրանց ներգրավելու փորձերի վրա:

Ձեր ուղերձի մշակումը շահերի պաշտպանության համատեքստում

Յուրաքանչյուր քարոզչության հիմքում ընկած է հաղորդակցությունը՝ արդյունավետ ուղերձների միջոցով իշխանության մեջ գտնվող անհատներին և խմբերին քաղաքականության փոփոխություն ընդունելու համոզելու արվեստը: Կարևոր շահագրգիռ կողմերին հասնող և նրանց համոզմունքներն ու վարքագիծը փոխող ուղերձների ստեղծումը շատ կարևոր է հաջողված քարոզչության համար: Թեև չկա համոզիչ ուղերձ կազմելու մեկ ունիվերսալ բանաձև, որոշ ռազմավարություններ կարող են բարձրացնել դրա ազդեցությունն ու արձագանքը: Ահա թե ինչպես կարելի է ձևավորել արդիական և ազդեցիկ ուղերձ.

-Ձևակերպեք ձեր հիմնական ուղերձը. ձեր հիմնական ուղերձների կամ կարգախոսների համար խոսքերը զգուշորեն ընտրելը կարևոր է ձեր քարոզարշավի պատմությունը ձևավորելու համար: Ճիշտ բառերի ընտրությունը ստեղծում է ուժեղ հիմք ձեր գործի համար: Օրինակ՝ աբորտի վերաբերյալ քննարկումներում օգտագործվում են «ընտրության կողմնակից» և «կյանքի կողմնակից» արտահայտությունները:

-Խոսեք ի սրտե (սիրտ, գլուխ, ձեռք). հուզականորեն ներգրավեք ձեր լսարանին (սիրտ)՝ առաջացնելով հույսի, գայրույթի կամ վախի նման հույզեր: Դիմեք բանականությանը (գլուխ)՝ ներկայացնելով ցնցող փաստեր և գործնական լուծումներ: Վերջապես, մոտիվացրեք գործողության (ձեռք)՝ ձեր ուղերձում ներառելով գործողության հստակ կոչ:

-Հասկացեք ձեր լսարաններին. հարմարեցրեք ձեր ուղերձները տարբեր լսարանների հատվածներին՝ հիմնվելով նրանց հետաքրքրությունների, գիտելիքների և հասանելիության վրա: Այն ուղերձը, որը արձագանք է գտնում նոր ակտիվիստի մոտ, կարող է չգրավել փորձառու քաղաքական գործչին: Հարմարեցրեք ձեր տոնը, բովանդակությունը և մատուցումը՝ յուրաքանչյուր լսարանի նախապատվություններին և առաջնահերթություններին համապատասխան:

-Փորձարկեք ձեր ուղերձը. իրական աշխարհում փորձարկեք ձեր ուղերձը՝ դրա արդյունավետությունը գնահատելու համար: Հետադարձ կապ հայցեք անդամներից և փորձարկեք տարբեր ուղերձների հանդեպ ռեակցիաները ձեր արշավի շրջանակներում: Բացի այդ, փորձարկեք ձեր ուղերձները ձեր աշխատանքի հետ կապ չունեցող լսարանների առաջ՝ հստակությունն ու արձագանքը ապահովելու համար:

-Տեքստից այն կողմ. հիշեք, որ ձեր ուղերձը ընդգրկում է ավելին, քան պարզապես տեքստը: Մտածեք պատկերներ, տեսանյութեր և ձայներ ներառելու մասին՝ դրա ազդեցությունն ու հիշվելը մեծացնելու համար: Ոչ տեքստային տարրերը կարող են առաջացնել հզոր հույզեր և ավելի արդյունավետ փոխանցել բարդ գաղափարները, քան միայն բառերը:

Ձեր ուղերձը տարածելը. Աշխատանք լրատվամիջոցների հետ.

տեղեկատվության տարածման մշտապես զարգացող լանդշաֆտում ավանդական լրատվամիջոցների հարթակները, ինչպիսիք են հեռուստատեսությունը, մամուլը և ռադիոն, դեռևս զգալի ազդեցություն ունեն հասարակական կարծիքի ձևավորման վրա: Թեև վերջին տարիներին նրանց ուժը կարող է նվազել, նրանք մնում են կենսական ուղիներ՝ ձեր շահերի պաշտպանության ուղերձը ուժեղացնելու և քաղաքականություն մշակողների ուշադրությունը գրավելու համար: Ահա թե ինչպես կարող եք օգտագործել ավանդական լրատվամիջոցները՝ արդյունավետորեն հաղորդելու ձեր շահերի պաշտպանության արշավը:

-ընդունեք նորությունը. լրատվամիջոցների ուշադրությունը գրավելու բանալին ձեր ուղերձի նորությունն է: Լրագրողները գրավվում են այն պատմություններով, որոնք առաջարկում են թարմ տեսանկյուն կամ բացահայտում են գոյություն ունեցող խնդիրների նոր կողմերը: Փնտրեք շոկի, զարմանքի կամ սկանդալի տարրեր, որոնք կարող են ձեր ուղերձը առանձնացնել: Բացի այդ, ձեր թեման ավելի լայն հասարակական միտումների հետ համապատասխանեցնելը մեծացնում է դրա լրատվական արժեքը:

-մատչելիություն և գրավչություն. համոզվեք, որ ձեր ուղերձը մատչելի է և հեշտ հասկանալի տարբեր լսարանների համար: Մշակեք ուղերձներ, որոնք ոչ միայն հեշտ են ընկալման համար, այլև արձագանք են գտնում մարդկանց լայն շրջանակի մոտ՝ մեծացնելով ձեր հնարավորությունները հիմնական լրատվամիջոցների ուշադրությունը գրավելու համար: Օգտագործեք սոցիալական մեդիայի հարթակները, օրինակ՝ Թվիթերը՝ լրագրողների հետ շփվելու և տեսանելիությունը մեծացնելու համար:

- **Օգտագործեք** ավանդական մեթոդներ լրատվամիջոցների հետ աշխատելու համար, գրեք և ուղարկեք մամուլի հաղորդագրություններ, կազմակերպեք հարցազրույցներ թերթերի, ռադիոյի կամ հեռուստատեսության համար, գրեք կարծիքի հոդվածներ հրապարակման համար, մամուլի հաղորդագրությունները պետք է լինեն հակիրճ, դրանք պետք է պարունակեն լրատվական տարրեր, մեջբերումներ, պատկերներ և գրավիչ վերնագրեր: Հետևեք թիրախային լրագրողներին հեռախոսազանգերով:

- **Պատրաստվեք հարցազրույցների.** հարցազրույցները արժեքավոր հնարավորություններ են ձեր ուղերձը ավելի լայն լսարանին հասցնելու համար: Ապահովեք հիմնավոր պատրաստություն, ներառեք կարևոր խոսելու կետերը, տվյալներն և պատմությունները: Լրագրողներին տրամադրեք անհրաժեշտ նախնական տեղեկություններ, ուղեկցեք նրանց միջոցառման ընթացքում:

- **Օգտագործեք** նոր մեդիա հարթակներ. դիտարկեք YouTube-ի, բլոգների և փոդքասթների օգտագործումը, դրանք օգնում են հասնել փոքր, բայց ակտիվ լսարաններին և հնարավորություն են տալիս կապ հաստատել տեղեկացված աջակիցների հետ:

- **Գրեք կարծիքի հոդվածներ.** շատ թերթեր ընդունում են արտաքին հեղինակների կարծիքի հոդվածներ: Ուսումնասիրեք կարծիքի հոդվածներ գրելու հնարավորությունը, դա կօգնի ձեր ուղերձը տարածել ավելի լայն լսարանին և կիսթանի հասարակական քննարկումը:

- **Կառուցեք հարաբերություններ.** լրատվամիջոցների հետ հարաբերությունները դիտարկեք որպես երկարաժամկետ ջանք: Փորձեք կապեր հաստատել լրագրողների հետ, նույնիսկ երբ կարևոր լուր չունեք: Փոխըմբռնման կառուցումը կարող է մեծացնել ապագայում լուսաբանման ձեր հնարավորությունները: Ավանդական և նոր մեդիա հարթակների հետ ռազմավարական աշխատանքի միջոցով դուք կարող եք ուժեղացնել ձեր քարոզչության ուղերձը: Դուք կարող եք հասնել ավելի լայն լսարանի: Դուք կարող եք ազդեցություն ունենալ հասարակական կարծիքի և քաղաքականության մշակման վրա: Արդյունավետ մեդիայի ներգրավումը կարևոր է ձեր քարոզարշավը բարձրացնելու և հասարակության մեջ իմաստալից փոփոխություններ առաջ բերելու համար:

- **Ձեր համայնքի կառուցում, ներգրավում և ակտիվացում.** այսօրվա քարոզչության ոլորտում համայնքի կառավարումը, թվային մոբիլիզացիան և կազմակերպումը կարևորություն են ստանում: Դրանք կարևոր են հաջողված քարոզարշավների համար: Այս մոտեցումները ընդունում են, որ հաղորդակցությունն այլևս միակողմանի չէ: Հասարակ քաղաքացիները մեծ ազդեցություն ունեն և կարևոր դեր են խաղում քարոզչության ջանքերում: Ձեր համայնքի մոբիլիզացումը և ներգրավումը կարող է բերել բազմաթիվ օգուտներ:

Մոբիլիզացրեք ավելի շատ մարդկանց. ակտիվ համայնքները կարող են ուժեղացնել մասնակցությունը բարձր պրոֆիլ գործողություններում: Դա կմեծացնի ձեր ազդեցությունը և տեսանելիությունը:

Բազմապատկեք ռեսուրսները. կամավորների ներգրավումը բազմազանեցնում է ձեր հմտությունները, այն ընդլայնում է ձեր ռեսուրսները և թույլ է տալիս ձեզ զբաղվել ավելի լայն շրջանակի առաջադրանքներով և նախաձեռնություններով:

Հասեք նոր լսարանների. համայնքային ցանցերի օգտագործումը թույլ է տալիս հասնել ավելի հեռու լսարանների: Դա ընդլայնում է ձեր քարոզչության շրջանակը և ազդեցությունը:

Մեծացրեք ճնշումը որոշում կայացնողների վրա. միասնական և ակտիվ համայնքն ավելի մեծ ճնշում է գործադրում որոշում կայացնողների վրա: Դա ուժեղացնում է ձեր քարոզչության ազդեցությունը և արդյունավետությունը:

Համայնքի ներգրավման ամբողջ ներուժն օգտագործելու համար կարևոր է հասկանալ ավանդական ներգրավման աստիճանները: Այս մոդելը ցույց է տալիս, թե ինչպես են մարդիկ ավելի շատ ներգրավվում ձեր համայնքում: Այն օգնում է ձեզ ամրապնդել կապերը, խրախուսել մասնակցությունը և ուժեղացնել ձեր աջակիցներին քարոզչության բոլոր փուլերում: Համայնքի կառուցումը, ներգրավումը և ակտիվացումը կարևորելով՝ դուք մարդկանց օգնում եք դառնալ փոփոխության գործիչներ: Սա նպաստում է համատեղ գործողություններին և օգնում է հասնել ձեր քարոզչության նպատակներին:

Պլանավորեք ձեր գործողությունները

Քարոզչությունը ներառում է գործողությունների բազմազան շարք: Դրանք կարող են լինել հաղորդակցության վրա հիմնված ռազմավարություններ, ինչպես լրատվամիջոցների հետ հարաբերությունները: Դրանք կարող են լինել նաև միջոցառումների վրա հիմնված նախաձեռնություններ, ինչպես բողոքի ցույցերի և հանրահավաքների կազմակերպումը: Հաջողված քարոզարշավ անցկացնելու համար անհրաժեշտ է ուշադիր պլանավորում և ռեսուրսների կառավարում: Ահա թե ինչպես արդյունավետ պլանավորել ձեր գործողությունները:

Որոշեք ձեր գործողությունները. որոշեք, թե որ գործողություններն են լավագույնս համապատասխանում ձեր քարոզչության նպատակներին և ռեսուրսներին, պլանավորեք դրանք նախապես, արդյունավետ կազմակերպեք ֆինանսական և մարդկային ռեսուրսները, կանխատեսեք հնարավոր մարտահրավերները, մշակեք արտակարգ իրավիճակների պլաններ:

Ծրագրերի կառավարման հիմունքներ. քարոզչության պլանավորմանը վերաբերվեք ինչպես ծրագրի կառավարմանը: Ստեղծեք մանրամասն առաջադրանքների ցուցակներ, խելացի օրացույցներ, իրատեսական բյուջեներ: Բաշխեք պարտականությունները, կանխատեսեք ձեր թիմին անհրաժեշտ հմտությունները, որոշեք ռեսուրսների, ժամանակի և ֆինանսական պահանջները:

Ժամանակն առանցքային է. ձեր գործողությունները պլանավորելիս հաշվի առեք և՛ ծրագրի, և՛ ժամանակի կառավարումը, համապատասխանեցրեք քաղաքական օրացույցին, քարոզչության հաջողությունը հաճախ կախված է ժամանակավորումից: Օրինակ՝ քաղաքականության մշակման կարևոր փուլերը կամ նշանակալի քաղաքական իրադարձությունները, ինչպիսիք են ընտրությունները:

Բյուջետավորում և ռիսկերի կառավարում. մշակեք լավ պլանավորված, ռիսկերը ներառող բյուջեներ: Պարբերաբար թարմացրեք և վերահսկեք բյուջեները, պահպանեք հավասարակշռված բյուջեները, հաշվի առեք և՛ լավատեսական, և՛ հոռետեսական սցենարները: Բյուջեի կառավարման պատասխանատվությունը բաշխեք թիմի անդամների միջև, դա արդյունավետորեն կնվազեցնի ռիսկերը:

Ծրագրերի կառավարման սկզբունքների, ռազմավարական ժամանակավորման նկատառումների և ամուր բյուջետավորման պրակտիկայի կիրառմամբ դուք կարող եք օպտիմալացնել ձեր քարոզչության գործողությունների արդյունավետությունը: Դա կմեծացնի ձեր ցանկալի արդյունքների հասնելու հավանականությունը:

Մոնիթորինգ և գնահատում. կարևոր գործընթացներ են ձեր քարոզչության գործողությունների արդյունավետությունը գնահատելու և բարելավումը խթանելու համար: Ահա թե ինչպես են դրանք աշխատում:

Մոնիթորինգ. սա շարունակական գործընթաց է: Այն ներառում է ձեր գործողությունների հետևումը, երբ դուք իրականացնում եք դրանք, ապահովում է, որ դրանք համապատասխանեն որակի և արդյունավետության չափանիշներին: Մոնիթորինգը թույլ է տալիս ճկունություն և ռազմավարությունների ճշգրտում դիտարկել միջավայրերում:

Գնահատում. Սա գնահատում է ձեր գործողությունների վերջնական հաջողությունը: Այն չափում է, թե արդյո՞ք ձեր նպատակներին հասել եք, չափում է, թե արդյո՞ք ցանկալի քաղաքական և հասարակական փոփոխություններ են տեղի ունեցել որպես արդյունք: Չնայած ռեսուրսների սահմանափակումներին, մոնիթորինգը և գնահատումը կարևոր են կազմակերպական ուսուցման համար: Դրանք ապահովում են ազդեցիկ քարոզչություն:

Հիմնական չափումներ. քարոզչության մեջ մոնիթորինգը և գնահատումը կենտրոնանում են հետևյալի վրա՝

- Արդյո՞ք գործողությունները տեղի են ունեցել ըստ պլանի:
- Արդյո՞ք ուղղակի նպատակները ձեռք են բերվել:
- Արդյո՞ք ցանկալի փոփոխությունները տեղի են ունեցել:

Հաջողության ցուցանիշների սահմանումն օգնում է արդյունավետ չափել արդյունքները:

Բարելավեք ձեր հմտությունները. քարոզչության մարտահրավերները հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է շարունակաբար զարգացնել հմտությունները: Դիտարկեք հետևյալ կարողությունները՝

- Հաղորդակցման հմտություններ. մամուլի հաղորդագրություններ գրելը, սոցիալական մեդիայում ներգրավվելը, գրաֆիկական դիզայնը, վիդեո մոնտաժը, հանրային խոսքը, ցանցային աշխատանքը, շրջանակումը և պատմություններ պատմելը:

- Զաղաքական հմտություններ. բանակցություն, վերլուծական և իրավական հմտություններ, քաղաքականության փաստաթղթեր գրելը, հետազոտություն և հաստատությունների ու շահագրգիռ կողմերի իմացություն:

- Ծրագրերի կառավարման հմտություններ. միջոցառումների կառավարում, բյուջեի պլանավորում և ժամանակի կառավարում:

- Առաջնորդության և մարդկային հմտություններ. կամավորների կառավարում, վերապատրաստում և արդյունավետ լսումը::

Այս հմտությունների կանոնավոր գնահատումը և բարելավումը ձեր թիմին հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ իրականացնել քարոզարշավներ և հարմարվել փոփոխվող մարտահրավերներին:

Ընտրեք ձեր գործողությունները. քարոզչության մեջ ճիշտ գործողությունների ընտրությունը կարևոր է առավելագույն ազդեցության և ցանկալի արդյունքների հասնելու համար: Յուրաքանչյուր գործողություն ունի իր առավելությունները, պահանջները, դժվարությունները և ռիսկերը: Այս բաժինը ուսումնասիրում է տարբեր քարոզչական գործողություններ՝ առցանց արշավներից մինչև բողոքի ցույցեր: Դա օգնում է ռազմավարական ընտրություն կատարել իրենց նպատակի համար ամենաարդյունավետ մեթոդների միջև:

Կազմակերպեք առցանց արշավ. թվային դարաշրջանում առցանց արշավները դարձել են քարոզչության անփոխարինելի գործիքներ: Դրանք առաջարկում են աննախադեպ հասանելիություն և ներգրավման հնարավորություններ: Սոցիալական մեդիայի շարժումներից մինչև էլեկտրոնային փոստի խնդրագրեր: Առցանց արշավները հնարավորություն են տալիս մոբիլիզացնել աջակիցներին, բարձրացնել իրազեկությունը և ազդել որոշում կայացնողների վրա:

Առավելությունները՝

- լայն հասանելիություն
- ծախսարդյունավետություն
- հեշտ կիսվելու հնարավորություն
- վիրուսային ազդեցության պոտենցիալ
- ներգրավման տարբեր ռազմավարությունների հնարավորություն (օրինակ՝ խնդրագրեր, սոցիալական մեդիայի հեշթեգեր, էլ. փոստի արշավներ):

Պահանջները՝

- համացանցի և թվային հարթակների հասանելիություն
- հաղորդակցման և թվային մարքեթինգի ուժեղ հմտություններ
- Արշավի հստակ նպատակներ և ուղերձներ:

Դժվարությունը՝ միջին: Պահանջում է թվային գրագիտություն և ռազմավարական պլանավորում, բայց ընդհանուր առմամբ հասանելի է:

Ռիսկերը՝

- սահմանափակ ներգրավվածություն կամ ազդեցություն, եթե լավ չի առաջխաղացվում կամ եթե ուղերձները հստակ չեն
- սոցիալական մեդիա հարթակներում հակազդեցության կամ բացասական ուշադրության հավանականություն:

Բողոքի ցույց կազմակերպել. հզոր միջոց է մարդկանց անհամաձայնությունը և փոփոխության պահանջները արտահայտելու համար: Դրանք գրավում են հանրության ուշադրությունը և ոգևորում շարժումները: Ցույցերը կարող են լինել փողոցներում կամ առցանց:

Առավելություններ. ցույց է տալիս հանրային աջակցությունը, գրավում է լրատվամիջոցների ուշադրությունը, ամրապնդում է համայնքի միասնությունը, ճնշում է գործադրում որոշում կայացնողների վրա:

Պահանջներ. թույլտվություններ, պլանավորում (վայր, պաստառներ, խոսնակներ), ամբոխի վերահսկում, օրենքների իմացություն:

Դժվարություն՝ միջինից բարձր: Պահանջում է կազմակերպում և մասնակիցների անվտանգության ապահովում:

Ռիսկեր. հնարավոր բախումներ իշխանությունների կամ հակառակորդների հետ, օրենքի խախտման հետևանքներ, բացասական լուսաբանում, եթե խաղաղ չանցնի

Համաժողով կամ հանդիպում կազմակերպել. համաժողովները և հանդիպումները հնարավորություն են տալիս քննարկումների, համագործակցության և գիտելիքների փոխանակման համար:

Առավելություններ. նպաստում է երկխոսությանը, հնարավորություն է տալիս կրթել մասնակիցներին, կարող է նոր կապերի հանգեցնել:

Պահանջներ՝ վայր, խոսնակներ, օրակարգ, գովազդ, կազմակերպչական աշխատանք:

Դժվարություն՝ միջին: Պահանջում է պլանավորում, բայց կարող է հարմարեցվել տարբեր բյուջեների:

Ռիսկեր. քիչ մասնակցություն, թիրախային խմբի հետաքրքրության պակաս, կազմակերպչական խնդիրներ:

Խնդրագիր կազմակերպել. օգնում են հավաքել աջակցություն, բարձրացնել ձայները և ճնշում գործադրել որոշում կայացնողների վրա: Դրանք կարող են լինել առցանց կամ թղթային:

Առավելություններ. հեշտ է մասնակցել, ցույց է տալիս հանրային աջակցությունը, կարող է լայն տարածվել:

Պահանջներ. հստակ նպատակ, առցանց հարթակ, գովազդ:

Դժվարություն՝ ցածրից միջին: Պահանջում է հստակ ուղերձներ, բայց համեմատաբար հեշտ է կազմակերպել:

Ռիսկեր. ցածր ազդեցությունը, եթե լավ չխրախուսվի, կեղծ ստորագրությունների հավանականությունը, չի կարող հանգեցնել շոշափելի արդյունքների, եթե չաջակցվի այլ շահերի պաշտպանության ջանքերով:

Կազմակերպել միջոցառում՝ ներգրավելով լրատվամիջոցներին և օգտագործելով առցանց հարթակները

Լրատվամիջոցների և առցանց հարթակների հետ համագործակցությունը պաշտպաններին ուղղակի հնարավորություն են տալիս ուժեղացնել իրենց ուղերձը, հասնել ավելի լայն լսարանի և ձևավորել հանրային խոսույթը: Լինի դա մամուլի ասուլիսներ, հարցազրույցների թե սոցիալական մեդիայի արշավներ, լրատվամիջոցների հետ համագործակցությունը թույլ է տալիս պաշտպաններին ուշադրություն գրավել, վստահություն ձեռք բերել և ազդել հասարակական կարծիքի վրա: Այս բաժինը խորանում է լրատվամիջոցների և առցանց հարթակների հետ համագործակցելու և միջոցառումների կազմակերպման նրբությունների վրա՝ ուսումնասիրելով առավելությունները, պահանջները, դժվարությունները և ռիսկերը, որոնք կապված են այս ուղիները պաշտպանության համար օգտագործելու հետ:

-Առավելություններ. ուղղակի շփում լրագրողների կամ առցանց ազդեցիկ անձանց հետ, լրատվամիջոցների լուսաբանման հնարավորություն, ուղերձի տարածում ավելի լայն լսարանին:

-Պահանջներ. լրատվամիջոցների կոնտակտներ կամ հարաբերություններ, հետաքրքիր պատմություն կամ տեսանկյուն, միջոցառման պլանավորում և կազմակերպում:

-Դժվարություն՝ միջին: Պահանջում է ցանցային հմտություններ, արդյունավետ պատմելու կարողություն և միջոցառման համակարգում:

-Ռիսկեր. լրատվամիջոցների սահմանափակ հետաքրքրություն կամ լուսաբանում, պաշտպանության ուղերձի սխալ ներկայացում լրատվամիջոցների կողմից, բացասական հակազդեցություն կամ քննադատություն:

Պաշտպանի հոգեկան առողջության պահպանում

Փաստաբանական աշխատանքը խորապես պարզևատրոդ է, սակայն այն կարող է նաև հուզականորեն ծանր լինել, հատկապես երիտասարդ ակտիվիստների համար, ովքեր նավարկում են բարդ խնդիրների և մարտահրավերներով լի միջավայրերով: Սկսած սթրեսից և ծանրաբեռնվածությունից մինչև մեղքի զգացում և հուսահատություն, պաշտպանության հուզական ազդեցությունն իրական է և վավեր: Այս մարտահրավերները ճանաչելն ու դրանց անդրադառնալը կարևոր է թե՛ անձնական բարեկեցությունը, թե՛ պաշտպանության արդյունավետ ջանքերը պահպանելու համար:

Որպես երիտասարդ պաշտպաններ՝ դուք հաճախ առաջնորդվում եք կարեկցանքով և աշխարհում տարբերություն մտցնելու անկեղծ ցանկությամբ: Թեև ձեր նվիրումը սոցիալական փոփոխությունների հանդեպ գովելի է, սակայն կարևոր է առաջնահերթություն տալ ինքնախնամքին և հոգեկան առողջությանը՝ հոգնածությունից խուսափելու և դժվարությունների դեմ դիմակայունություն պահպանելու համար: Այս բաժինը ուսումնասիրում է զգացմունքները կառավարելու, աջակցություն փնտրելու և ինքնախնամքը առաջնահերթություն դարձնելու գործնական ռազմավարություններին՝ հնարավորություն տալով երիտասարդ ակտիվիստներին նավարկել պաշտպանության վերելքներն ու վայրէջքները՝ միևնույն ժամանակ պահպանելով հոգեկան առողջությունը և դիմակայունությունը:

Յոգ տանել ձեր զգացմունքների մասին

Յուզական կարգավորումը կարևոր է թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգեկան առողջությունը պահպանելու համար: Ահա մի քանի ռազմավարություններ, որոնք կօգնեն ձեզ ճանաչել և կառավարել ձեր զգացմունքները.

•կանոնավոր կերպով ստուգեք ինքներդ ձեզ: Ամեն օր ժամանակ հատկացրեք ձեր զգացմունքների վերաբերյալ խորհրդածելու համար: Ինքներդ ձեզ հարցեր տվեք, օրինակ՝ ի՞նչ զգացմունքներ եմ ապրել այսօր: Որո՞նք են այս շաբաթ իմ ապրած երեք ամենատարածված զգացմունքները: Ձեր զգացմունքների մեջ օրինաչափություններ բացահայտելը կարող է օգնել ճանաչել դրդապատճառները և ավելի լավ հասկանալ, թե ինչպես եք արձագանքում տարբեր իրավիճակներին:

•հիշեցրեք ինքներդ ձեզ, որ բոլոր զգացմունքներ ունենալը բնական երևույթ է: Կարևոր է հաստատել ձեր զգացմունքները և ընդունել, որ նորմալ է զգացմունքների լայն սպեկտր ապրելը: Խուսափեք ձեր զգացմունքները մերժելուց կամ ճնշելուց, քանի որ դա կարող է հանգեցնել բացասական հետևանքների: Փոխարենը՝ փորձեք ընդունել և ինքնակարեկցանք ցուցաբերել դժվար զգացմունքներ ապրելիս:

•վերաձևակերպեք բացասական մտածողությունը: Բացասական զգացմունքները երբեմն կարող են հանգեցնել բացասական մտքերի՝ ազդելով ձեր վարքի և հաղթահարման մեխանիզմների վրա: Փորձեք վերաձևակերպել այս մտքերը՝ մարտահրավեր նետելով բացասական համոզմունքներին և կենտրոնանալով ավելի դրական տեսանկյունների վրա: Օրինակ՝ «Ես բավականաչափ լավը չեմ» մտքի փոխարեն վերաձևակերպեք այն որպես «Ես ունակ եմ և արժանի եմ հաջողության»:

Կանոնավոր կերպով ինքներդ ձեզ ստուգելով, ձեր զգացմունքները հաստատելով և բացասական մտածողությունը վերաձևակերպելով՝ դուք կարող եք զարգացնել հուզական կարգավորման ավելի առողջ հմտություններ և ավելի լավ կառավարել պաշտպանության աշխատանքի վերելքներն ու վայրէջքները:

Գտեք հաղթահարման դրական եղանակներ

Երբ բացասական կամ դժվար զգացմունքներ եք ապրում, կարևոր է գտնել դրական և անվտանգ եղանակներ դրանք հաղթահարելու համար: Մի քանի գաղափարներ.

- Երաժշտություն լսելը
- Սիրելի ֆիլմը կամ հեռուստաշոուն դիտելը
- Առողջ սնունդ ուտելը
- Ընկերոջ հետ զրուցելը
- Վստահելի մարդուց գրկախառնություն ստանալը
- Վստահելի մեծահասակից խորհուրդ հարցնելը
- Մարմնամարզությամբ զբաղվելը
- Առցանց Էկրանի Ժամանակը կրճատելը:

Մեկ այլ գործողություն. գրի առեք երեք բան, որոնք ձեզ համար զվարճալի և հաճելի են, և երեք մարդ՝ ձեր կյանքում, ովքեր միշտ օգնում են ձեզ լավ զգալ: Պահեք սրանք որպես ձեր դիմելու տարբերակներ, երբ զգաք, որ դժվար պահ եք ապրում:

Չարգալից կերպով հաղորդակցեք ձեր ցանկություններն ու կարիքները

Ամբողջ աշխարհի երիտասարդ փաստաբանների արձագանքներում ի հայտ է գալիս ընդհանուր թեմա: Երբեմն դժվար է լինում ասել «ոչ» կամ խնդրել այն, ինչ ձեզ անհրաժեշտ է: Իրականում, վճռական լինելը ձեռք բերված հմտություն է, և ինչպես ցանկացած հմտություն, դուք ավելի լավ եք դառնում դրանում՝ վարժվելով: Որպես երիտասարդ ակտիվիստ և փաստաբան, դուք զուցե լավ եք հաղորդակցում ձեր մտքերը և պաշտպանում ուրիշներին: Ինչպե՞ս կարող եք կիրառել այդ նույն հմտությունները՝ հաղորդակցվելու և պաշտպանելու ձեր սեփական կարիքները: Ահա մի քանի խորհուրդներ.

- Ժամանակ հատկացրեք մտածելու, թե ինչ եք ուզում և ինչի կարիք ունեք, ի տարբերություն միայն այն բանի, թե ինչ են ուրիշները ուզում և ինչի կարիք ունեն ձեզանից:
- Օգտագործեք «Ես» արտահայտությունները: Խնդրեք այն, ինչ ուզում եք կամ կարիք ունեք՝ սկսելով «Ես» կամ «Իմ» բառերով.
 - Իմ մտահոգությունն այն է, որ...
 - Ես կարծում եմ, որ ես...
 - Ես զգում եմ, որ ես...
 - Երբ ես...
 - Ես պետք է...
 - Ես կցանկանայի...
 - Ես հուսով եմ, որ...

- Ասեք՝ ոչ: Սովորեք երբ և ինչպես ասել ոչ, կարևոր միջոց է ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելու համար: «Ոչ» ասելը կարող է դժվար լինել:

Ահա մի քանի մտքեր և արտահայտություններ, որոնք կարող են օգնել:

- Թույլ տվեք ուրիշներին իմանալ, որ նրանք կարևոր են, բայց դուք՝ ոչ պակաս:
- Ես գնահատում եմ դա, բայց ոչ, շնորհակալություն:
- Ես հոգ եմ տանում ձեր մասին, բայց չեմ կարող:
- Ես հասկանում եմ, թե ինչու դա կարող է ձեզ հարմար լինել, բայց ինձ համար այնքան էլ լավ չի աշխատում:

Առաջարկեք այլընտրանք, բայց համոզվեք, որ այն ձեզ համար հարմար է.

- Այսօր ես ժամանակ չունեմ, բայց գուցե մի քանի շաբաթ անց:
- Սա ինձ համար այնքան էլ իրատեսական չէ, գուցե՞ խնդրեք այլ մարդու:
- Ես չեմ ուզում X-ը անել հիմա, բայց ի՞նչ կասեք, եթե մենք փոխարենը Y-ը անենք:

Այս արտահայտությունները կարող են օգնել ձեզ ավելի վստահ և հարգալից կերպով հաղորդակցել ձեր սահմանները՝ միևնույն ժամանակ հաշվի առնելով ուրիշների զգացմունքները: Հիշեք, որ վարժվելով դուք կդառնաք ավելի հմուտ այս տեսակի հաղորդակցության մեջ:

ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Շատ փորձառություններ կամ իրադարձություններ կարող են առօրյա կյանքում սթրես առաջացնել, իսկ որոշ ավելի մեծ իրադարձություններ կարող են ավելի մեծ լարվածություն պատճառել: Դուք միայնակ չեք: Յուրաքանչյուր ոք իր կյանքի որոշակի պահին սթրես է ապրում, և տարբեր տեխնիկաներ կիրառելով՝ կարող եք օգնել ձեզ դրականորեն հաղթահարել այն: Ինքնեդ ձեզ ստուգելը, ինչպես նշվեց վերևում, լավ սկիզբ է: Պարզապես դադար առեք մտածելու և խորհրդածելու համար: Որո՞նք են այս շաբաթ ձեզ սթրես պատճառած երեք հիմնական բաները: Որո՞նք են այս շաբաթ ձեր սթրեսը նվազեցնելու օգնած երեք հիմնական բաները: Դուք չեք կարող խուսափել սթրեսից, բայց կարող եք ձգտել պահպանել հավասարակշռություն ձեր կյանքում:

Կարող է նաև օգտակար լինել հասկանալ, թե ինչպես է սթրեսն ազդում ձեր մարմնի և մտքի վրա:

- Հուզական ախտանշանները կարող են ներառել տխրություն կամ մեկուսացում զգալը կամ հանկարծակի ճնշող վախ, ուժեղ անհանգստություն կամ խիստ տրամադրության տատանումներ ապրելը:
- Ֆիզիկական ախտանշանները կարող են ներառել սրտի արագ զարկեր, արագ շնչառություն, քրտնել, գլխացավեր, սրտխառնոց կամ փսխում, ախորժակի կորուստ կամ կտրուկ քաշի փոփոխություններ:
- Վարքային ախտանշանները կարող են ներառել վեճերի մեջ ներգրավվելը կամ զայրույթի հանկարծակի պոռթկումները, ինքնավնասումը, թմրանյութերի կամ ալկոհոլի օգտագործման կամ ծխելու ավելացումը կամ անսովոր դառնալը, ընկերներից կամ ընտանիքից հեռանալը, քնի օրինաչափության փոփոխությունները կամ անձի կտրուկ փոփոխությունները:
- Ճանաչողական ախտանշանները կարող են ներառել՝ արագ մտքեր, կենտրոնանալու անկարողություն կամ մշուշոտ մտածողություն:

Հանգստացնող վարժություններ

Դանդաղ, խորը շնչառությունը ամենապարզ և արագ միջոցներից մեկն է մարմինը հանգստացնելու համար, երբ դուք չափազանց սթրեսված եք զգում կամ ուժեղ դժվար զգացմունքներ եք ապրում: Ահա հղում շնչառական վարժության տեսանյութի, որը կուղղորդի ձեզ:

Պահեք այս հնարքը ձեր հետևի գրպանում ճնշող պահերի համար: Այս կարճ տեսանյութը Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունից նույնպես տրամադրում է հիմնավորման տեխնիկա, որը կարող է օգնել.

- Փակեք ձեր աչքերը և հարմար նստեք:
- Նկատեք, թե ինչպես եք զգում և ինչի մասին եք մտածում:
- Դանդաղեցրեք և կապվեք ձեր մարմնի հետ՝ երեք դանդաղ և խորը շունչ քաշելով:
- Վերակենտրոնացեք ձեր շրջապատի վրա՝ ներգրավելով ձեր տարբեր զգայարանները. ի՞նչ եք տեսնում, ի՞նչ եք լսում, ի՞նչ հոտ եք առնում, ի՞նչ եք համտեսում և ի՞նչ եք զգում: (Եթե որևէ պահի անհարմար եք զգում, ազատ եք դադար առնելու կամ կանգ առնելու: Կարող է մի փոքր ճիգ պահանջվել, որպեսզի ճիշտ անեք և լիարժեք օգուտներ ստանաք, բայց շարունակեք):

Սթրեսի հաղթահարման գործնական հմտությունների մասին կարող ես ծանոթանալ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) «Անել այն, ինչ կարևոր է սթրեսի ժամանակ. պատկերազարդ ուղեցույցում»: Օրական մի քանի րոպեն բավարար է ուղեցույցում քննարկված ինքնօգնության տեխնիկաները գործնականում կիրառելու համար, որոնք կարող են օգտագործվել առանձին կամ ուղեկցող աուդիո վարժությունների հետ միասին:

Որոշել, թե երբ եք օգնության կարիք ունենում

Կարող է վախեցնող թվալ ընդունել, որ աջակցության կարիք ունեք, սակայն դա քաջության և ուժի նշան է:



Remember: You don't need to reach a breaking point before you ask for help.

Ահա ութ նշան, որ կարող եմ ցույց տալ, որ ձեզ աջակցություն է հարկավոր ձեր զգացմունքները կառավարելու կամ հոգեկան առողջությունն ու բարեկեցությունը պահպանելու հարցում.

- Անկողնուց դուրս գալու դժվարություն կամ մշտական հոգնածության զգացում
- Հեռանալ և խուսափել ընկերներից կամ անհրաժեշտ առաջադրանքներից
- Սովորական գործողությունների հանդեպ հետաքրքրության կորուստ
- Կենտրոնանալու դժվարություն
- Գրգռվածություն
- Տխրության զգացում օրվա մեծ մասը, գրեթե ամեն օր
- Ինքնավաստման մտքեր կամ զգացումներ, կամ կյանքի իմաստի բացակայության զգացում
- Վերոնշյալներից որևէ մեկի առկայությունն երկու շաբաթից ավելի:

Օգնություն գտնելը

Առողջ միտք և մարմին պահպանելը նշանակում է մշտապես փնտրել տարբեր գործողություններ, որոնք կարող եք ձեռնարկել, և մեթոդներ, որոնք կարող եք օգտագործել ձեր ճանապարհին աջակցելու համար: Հավասարապես կարևոր է իմանալ, թե որտեղից կարող եք տեղեկություններ և աջակցություն ստանալ, երբ դրանց կարիքն ունեք: Դուք երբեք մենակ չեք: Ձեր պաշտպանության ճանապարհի տարբեր փուլերում ձեզ հասանելի են աջակցության տարբեր կառուցվածքներ և մեթոդներ: Աջակցող ռեսուրսներով լի հզոր գործիքակազմի ստեղծումը կարող է օգնել դժվար ժամանակներում: Դուք արդեն ունեք որոշ գործիքներ, որոնք սովորեցրել են ձեզ, թե ինչպես շնչել, խորհել իրավիճակի կամ զգացմունքների մասին և մեղմորեն հաղթահարել դժվարությունները: Եթե որևէ պահի զգում եք, որ իսկական հոգեկան առողջության ճգնաժամ եք ապրում, զանգահարեք ձեր տեղական շտապ օգնության համարին կամ ձեր բժշկական կոնսուլտներին՝ ուղեգրերի համար: Սակայն եթե արտակարգ իրավիճակի առջև չեք կանգնած, կարող եք աջակցություն գտնել ձեր ընկերների և գործընկերների մոտ:

Երբ ձեզ անհրաժեշտ է . . .

- սփոփանք, խոսեք վստահելի ընկերոջ հետ:
- ուղղորդում, դիմեք վստահելի մեծահասակի:
- աջակցություն, խոսեք համայնքի առաջնորդի կամ ձեզ աջակցող համայնքի անդամի հետ:
- հեռանկար, շփվեք և ներգրավվեք նմանատիպ իրավիճակներում գտնվող այլ երիտասարդների հետ:
- թեև օգնություն խնդրելը կարող է վախեցնող թվալ, այլ մարդկանց օգնությունը կարող է դրականորեն փոխել ձեր կյանքը: Եթե դժվարանում եք և չգիտեք, թե ինչ ասել կամ ինչպես արտահայտել, որ օգնության կարիք ունեք, փորձեք այս օրինակներից մի քանիսը.

Պատերազմից տուժած համատեքստում երիտասարդների շահերի պաշտպանություն և պատերազմից տուժած երիտասարդների մասնակցություն

- Երբ չգիտեք, թե ինչի կարիք ունեք. «Ես զգում եմ. . . : Վստահ չեմ, թե ինչ խնդրեմ, բայց կարծում եմ, որ աջակցության կարիք ունեմ: Ազա՞տ եք խոսելու համար (օր/ժամ)»:
- Երբ անելանելի վիճակում եք գգում. «Ես դժվարանում եմ: Կարո՞ղ եմք (հանդիպել և այլն) (ամսաթիվ): Կուզեի ձեր օգնությունը որոշ գաղափարներ մտածելու և ծրագիր կազմելու հարցում»:
- Երբ չեք ուզում խոսել դրա մասին. «Ես վատ վիճակում եմ, բայց դեռ պատրաստ չեմ խոսել դրա մասին: Կուզենայի գրուցել/միասին գործունեություն անել, որ շեղվեմ»:
- Երբ կապի մեջ մնալու զգացողության կարիք ունեք. «Կարո՞ղ եք ստուգել ինձ (ամսաթիվ/ամեն օր)՝ համոզվելու, որ լավ եմ»:
- «Վերջերս լավ չեմ զգացել: Կարո՞ղ եք ամեն առավոտ ինձ հաղորդագրություն ուղարկել՝ բարև ասելու: Դա իսկապես կօգնի ինձ»:
- «Ողջույն, ընկեր: Վերջերս տխուր եմ: Ուզո՞ւմ ես Սնեփչաթով (Snapchat) սելֆիներ ուղարկենք միմյանց քնելուց առաջ ամեն երեկո, պարզապես կապի մեջ մնալու համար»:
- «Ընկճված եմ զգում: Ի՞նչ կասես ինքնախնամքի ընկերներ լինելու մասին: Կարող եմք օրը մեկ հաղորդագրություն ուղարկել միմյանց՝ նշելով, թե ինչ եմք արել մեզ ինամելու համար, և կուզենայի լսել քո գաղափարները»:
- «Վերջերս ինքնամեկուսացել եմ: Ի՞նչ կասես շաբաթը մի քանի անգամ իրար հետ կապ հաստատելու մասին: Կուզենայի ավելի հաճախակի կապի մեջ լինե՞նք»:
- Կարո՞ղ եք կիսվել սիրելի հիշողությամբ կամ հիշեցնել մեր միասին անցկացրած լավ պահերից:

Ձեր անձնական ռեսուրսների ցանկը

Ձեր գործիքակազմը լիարժեք չէ առանց լրացուցիչ ռեսուրսների: Ժամանակ հատկացրեք ձեր համայնքներում աջակցող կազմակերպություններ և խմբեր գտնելու համար (նախքան դրանց կարիքն ունենալը):

Որոշ օրինակներ ներառում են.

- օգնության գծեր. գտեք տեղական, մարզային, ազգային և միջազգային օգնության գծերի հեռախոսահամարները կամ վեբ հասցեները, որոնք աջակցում են հոգեկան և ֆիզիկական առողջությանը:
- աջակցության խմբեր. փնտրեք կոնտակտային տվյալներ տարբեր խմբերի համար, որոնք առաջարկում են հասակակիցների աջակցություն՝ առցանց կամ անձամբ:
- վեբկայքեր. պահպանեք հոգեկան առողջությանն ու բարեկեցությանն ուղղված կազմակերպությունների ցանկը՝ իրենց վեբկայքերի տեղեկատվությամբ:
- սոցիալական մեդիա. հետևեք Էջերի, որոնք ամենօրյա մոտիվացիա են տրամադրում, ինչպես նաև հոգեկան առողջության և բարեկեցության վրա կենտրոնացած կազմակերպությունների Էջերին:
- մասնագիտական խմբեր. միացեք նմանատիպ հետաքրքրություններ ունեցող մարդկանց խմբերին՝ աջակցելու ձեր գործին և ճանապարհորդությանը: Դրանք կարող են նաև օգնել, երբ ճնշված եք զգում:
- մասնագիտական. դիմեք հոգեկան առողջության մասնագետի դժվար ժամանակներում:

Անելանելի զգալը

Պաշտպանության գործընթացի տարբեր փուլերում դուք կարող եք անելանելի, շփոթված կամ դեմոտիվացված զգալ: Մի՛ հուսահատվեք: Սա գործընթացի նորմալ մասն է, և հաճախ այս պահերին դուք կքաղեք լավագույն կյանքի դասը:

Ստացեք աջակցություն

Փորձեք գտնել մեկին, ում հետ կարող եք խոսել և կիսվել գաղափարներով՝ ընկեր, ինսամակալ, ծնող, ուսուցիչ կամ գործընկեր: Անձնական աջակցությունն ու խրախուսանքը կարևոր են, այնպես որ փորձեք գտնել մեկին, ում հետ կապ կհաստատեք:

Յիշեք, որ դուք մենակ չեք:

Երբեմն դուք կլինեք առաջին մարդը, ով ուղի կբացի, որին կարող են հետևել ուրիշները, և սա կարող է միայնակ փորձառություն լինել: Յիշեք, որ աշխարհի տարբեր երկրների երիտասարդներ ձեռնարկել են նմանատիպ առաջադրանքներ և բախվել նմանատիպ մարտահրավերների հետ: Կարդացեք այլ մարդկանց պատմությունները, փնտրեք ձերին նման օրինակներ և տեսեք, թե ինչպես են այլ մարդիկ վարվել իրենց իրավիճակներում: Կապ հաստատեք երիտասարդների հետ տարբեր հարթակներում՝ ձեր տեղական համայնքում կամ առցանց խմբում՝ գաղափարներ փոխանակելու համար: Այս ամենն անելով՝ դուք կսկսեք մշակել ստեղծագործական կամ նորարարական լուծումներ:

Մի փորձեք ամեն ինչ անել ինքնուրույն:

Դուք կարող եք լինել որևէ գործի հիմնական շարժիչ ուժը, բայց դուք գերբնական ուժով օժտված չեք և չեք կարող ամեն ինչ անել միայնակ: Յեշտ է չափից շատ բան վերցնել ձեզ վրա և արագ հոգնել, այնպես որ համոզվեք, որ հոգ եք տանում ինչպես ձեր, այնպես էլ ձեր գործի մասին: Սկսեք ձևավորել մարդկանց թիմ, ովքեր կարող են օգնել ձեզ հասնել ձեր նպատակներին: Յիշեք, յուրաքանչյուր ոք ունի հմտությունների և կարողությունների տարբեր հավաքածու, և թիմի հետ աշխատելով դուք կարող եք սկսել բաշխել աշխատանքային ծանրաբեռնվածությունը և ավելի արդյունավետ ներգրավվել պաշտպանության գործընթացում:

Դիմեք առկա ռեսուրսներին և մարդկանց:

Գոյություն ունեն բազմաթիվ ռեսուրսներ, որոնք կաշակցեն ձեզ ձեր պաշտպանության ճանապարհորդության ընթացքում: Նայեք երիտասարդների ձայները (Voices of Youth), Համացանցը Լավ Բաների համար (Internet of Good Things) և այլ հարթակներ՝ ոգեշնչման և ուղղորդման համար: Փնտրեք կազմակերպություններ, որոնք աշխատում են ձեզ հետաքրքրող ոլորտում՝ աջակցության և այլ երիտասարդների հետ հնարավոր համագործակցության համար: (Յունիսեֆի երիտասարդների պաշտպանության ուղեցույց):

Եթիկական շահերի պաշտպանության. մի վնասիր երիտասարդների շահերի պաշտպանությանը

- Խուսափել երիտասարդների և նրանց նպատակների գործիքայնացումից
- Երիտասարդների պաշտպանության գործում կարևոր է պաշտպանել երիտասարդներին և նրանց նպատակները այլ նպատակներով օգտագործվելուց, հատկապես այն վայրերում, որտեղ ուժերի անհավասարակշռությունը կարող է շահագործել նրանց ոգևորությունն ու իդեալիզմը: Այս վտանգը հատկապես բարձր է հակամարտություններից տուժած տարածքներում, որտեղ տարբեր խմբեր կարող են փորձել օգտագործել երիտասարդական շարժումները քաղաքական նպատակներով կամ բռնությունը շարունակելու համար:
- Այս ռիսկը նվազեցնելու համար պաշտպանները պետք է կենտրոնանան երիտասարդների իսկական հզորացման վրա: Դա նշանակում է՝ համոզվել, որ նրանց կարծիքները ոչ միայն լսվում են, այլև լրջորեն ընդունվում և դրանց հիման վրա գործողություններ են ձեռնարկվում: Դա անելու որոշ եղանակներ են՝ խրախուսել երիտասարդներին ստանձնել առաջնորդի դերեր, սովորեցնել նրանց քննադատաբար մտածել և պաշտպանել իրենց, ինչպես նաև որոշումների կայացման գործընթացները դարձնել ավելի թափանցիկ և հաշվետու:
- Խորապես բաժանված հասարակություններում խաղաղության պաշտպանությունը պահանջում է նավարկել բարդ սոցիալական, քաղաքական և պատմական դիմադրական: Հակամարտության տարածքներում համայնքները կարող են բևեռացված լինել Էթնիկ, կրոնական կամ գաղափարական գծերով, ինչը դժվարացնում է միասնության և հաշտեցման խթանումը:
- Արդյունավետ պաշտպանությունը ենթադրում է կամուրջներ կառուցել բաժանարար գծերի միջև, խթանել երկխոսությունն ու փոխըմբռնումը և անդրադառնալ հակամարտության արմատական պատճառներին: Կարևոր է ներգրավվել տարբեր համայնքների հետ հարգալից և ներառական կերպով՝ ընդունելով նրանց տեսակետներն ու փորձը:

Պատերազմից տուժած համատեքստում երիտասարդների շահերի պաշտպանություն պատերազմից տուժած երիտասարդների մասնակցությամբ

Հակամարտությունների նկատմամբ զգայուն մոտեցումները, ինչպիսիք են հակամարտությունների վերլուծությունն և խաղաղության կրթությունը, կարող են օգնել պաշտպաններին նավարկել զգայուն հարցերը և վստահություն ձևավորել շահագրգիռ կողմերի միջև: Տեղական հասարակական կազմակերպությունների և համայնքի առաջնորդների հետ համագործակցությունը նույնպես կարևոր է պաշտպանության ջանքերի արդիականությունն ու օրինականությունն ապահովելու համար:

Խաղաղության քարոզչությունը հակամարտության տարածքներում

Հակամարտության տարածքներում խաղաղության պաշտպանությունը և քարոզչությունը կրում է ներհատուկ ռիսկեր՝ պայմանավորված անկայուն և հաճախ թշնամական միջավայրով: Չինված խմբավորումների և արմատացած իշխանական կառուցվածքների կողմից դիմադրության բախվելուց բացի, խաղաղության պաշտպանները կարող են նաև հանդիպել դիմադրության բնակչության այն հատվածների կողմից, որոնք օգուտ են քաղում ստեղծված իրավիճակից կամ խաղաղության ջանքերը ընկալում են որպես սպառնալիք իրենց շահերին:

Պաշտպանների ռիսկերը ներառում են անձնական անվտանգության սպառնալիքներ, ահաբեկում, ոտնձգություններ և նույնիսկ բռնություն: Հակամարտությունից տուժած տարածաշրջաններում խաղաղության պաշտպանությունը կարող է ընկալվել որպես գոյություն ունեցող ուժային դինամիկայի և ամրապնդված շահերի մարտահրավեր, ինչը պաշտպաններին խոցելի է դարձնում հակազդեցությունների նկատմամբ:

Չնայած այս ռիսկերին, խաղաղության քարոզչությունը կարևոր է բռնության շրջափուլը կտրելու և կայուն խաղաղություն կառուցելու համար: Պաշտպանները պետք է առաջնահերթություն տան իրենց և իրենց համայնքների անվտանգությանն ու ապահովությանը՝ միաժամանակ փնտրելով տեղական և միջազգային դաշնակիցների աջակցությունը՝ իրենց ձայնը բարձրացնելու և իրենց իրավունքները պաշտպանելու համար:

Ռիսկերի մեղմացումը և դիմակայունության ձևավորումը

Ռիսկերը մեղմելու և դիմակայունություն ձևավորելու համար հակամարտության տարածքներում խաղաղության պաշտպանները պետք է իրականացնեն ռիսկերի մանրակրկիտ գնահատում, բացահայտեն հնարավոր սպառնալիքները և մշակեն արտակարգ իրավիճակների դեպքում գործողությունների ծրագրեր: Սա կարող է ներառել հաղորդակցության ցանցերի, ապահով տարածքների և վտանգի դեպքում տարիանման ուղիների ստեղծում:

Զաղաքացիական հասարակության կազմակերպությունների, մարդու իրավունքների պաշտպանների և խաղաղաշինության միջազգային նախաձեռնությունների հետ դաշինքների ստեղծումը կարող է տրամադրել լրացուցիչ աջակցություն և համերաշխություն: Իրավապաշտպանները պետք է նաև պաշտպանեն մարդու իրավունքների պաշտպանների իրավական պաշտպանությունը և բռնության ու ահաբեկման կատարողների պատասխանատվության մեխանիզմները:

Առաջնահերթություն տալով անվտանգությանն ու բարեկեցությանը՝ միաժամանակ անսասան մնալով խաղաղության հանդեպ իրենց նվիրվածության մեջ, պաշտպանները պետք է նաև պահանջեն օրենքներ, որոնք կպաշտպանեն մարդու իրավունքների պաշտպաններին և կպատժեն նրանց, ովքեր բռնություն կամ ահաբեկում են կիրառում:

:

Եզրակացություն

Շարունակելով ձեր ճանապարհը որպես պաշտպան՝ հիշեք, որ ձեր հուզական բարեկեցության մասին հոգ տանելը նույնքան կարևոր է, որքան ձեր գործի համար պայքարելը: Հուզական կարգավորում կիրառելով՝ պարբերաբար ինքներդ ձեզ ստուգելով և բացասական մտածողությունը վերաձևակերպելով՝ դուք կարող եք մշակել դիմակայունություն և պահպանել ամուր հիմք ձեր պաշտպանության ջանքերի համար:

Կարևոր է ընդունել, որ պաշտպանության աշխատանքը կարող է հուզականորեն մարտահրավեր լինել, և նորմալ է աջակցություն փնտրել, երբ դրա կարիքը կա: Անկախ նրանից, թե դա վստահելի ընկերոջ հետ զրուցելն է, մասնագիտական օգնություն փնտրելը, թե ինքնախնամքով զբաղվելը՝ առաջնահերթություն տվեք ձեր հոգեկան առողջությանը, մինչ աշխատում եք աշխարհում դրական փոփոխություններ ստեղծելու ուղղությամբ:

Թեև պաշտպանության աշխատանքը կարող է չափազանց պարզևատրող լինել, կարևոր է մոտենալ դրան զգուշությամբ և ուշադրությամբ: Չգուշացեք գերհոգնածությունից (burnout)՝ սահմաններ դնելով, ձեր տեմպը պահպանելով և ձեր կյանքում հավասարակշռություն փնտրելով: Հիշեք, որ ձեր բարեկեցությունը առաջնային է, և ինքներդ ձեզ հոգ տանելով՝ դուք կարող եք շարունակել նշանակալի ազդեցություն ունենալ ձեր համայնքում և դրանից դուրս:

Չգուշացում

Պաշտպանության աշխատանքը ներառում է ներհատուկ ռիսկեր, այդ թվում՝ հուզական լարվածություն և գերհոգնածություն: Կարևոր է առաջնահերթություն տալ ինքնախնամքին և աջակցություն փնտրել, երբ դրա կարիքը կա: Բացի այդ, ուշադիր եղեք ձեր սահմանափակումների և սահմանների նկատմամբ և հիշեք, որ նորմալ է ընդմիջումներ վերցնել և օգնություն խնդրել: Ձեր մասին հոգ տանելով՝ դուք կարող եք պահպանել ձեր պաշտպանության ջանքերը և շարունակել փոփոխություններ մտցնել աշխարհում:

Հիշեք, նույնիսկ սուպերհերոսները քնում են: Հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին, որովհետև աշխարհին անհրաժեշտ են ձեր ուժերը, բայց նաև անհրաժեշտ է, որ դուք վերալիցքավորեք ձեր մարտկոցները:

Աղբյուրներ.

“Advocacy handbook.” European Youth Forum, <https://www.youthforum.org/topics/advocacy-handbook>. Accessed 27 April 2024.

“UNICEF youth advocacy guide.” UNICEF, 29 July 2022, <https://www.unicef.org/lac/en/reports/unicef-youth-advocacy-guide>. Accessed 27 April 2024.

Strengthening the role of young people in the prevention and resolution of conflicts, Report1 Committee on Culture, Science, Education and Media Parliamentary Assembly, Council of Europe, Rapporteur: Ms Inka HOPUSU, Finland, Socialists, Democrats and Greens Group GUIDING PRINCIPLES ON YOUNG PEOPLE’S PARTICIPATION IN PEACEBUILDING, Interagency Network on Youth Development, United Nations,

Ոչ բռնի բանավեճը որպես երիտասարդների մասնակցության գործիք և երիտասարդների բևեռացման ու ծայրահեղականացման դեմ պայքարի միջոց
Սեռենո Ռեջիս ուսումնական կենտրոն (Centro Studi Sereno Regis)

Ոչ-բռնի բանավեճի մոտեցումը, որը մշակվել է Սեռենո Ռեջիս ուսումնական կենտրոնի կողմից 2020-2024 թվականների ընթացքում, հիմնված է հիմնական սյուների վրա, որոնք միտված են արդյունավետ և իմաստալից երկխոսություն կառուցելուն:

- Ապահով տարածքի ստեղծում, որտեղ յուրաքանչյուր ձայն կարող է ազատ արտահայտվել և հարգանքով լսվել:
- Ակտիվ ունկնդրման խթանում՝ ըստ Մարիանելլա Սկլավիի մոդելի, որը շեշտադրում է ուրիշների տեսակետները իսկապես լսելու և հասկանալու կարևորությունը:
- Կենտրոնանում է անձնական երկընտրանքների և ներքին ու սոցիալական հակասությունների գիտակցման վրա՝ ներշնչված Բեցավայի մոտեցումից: Սա ներառում է դիրքորոշումների, շահերի և կարիքների տարբերակումը, որը կարևոր է բանավեճի դինամիկան հասկանալու համար:

Մոտեցումն անդրադառնում է բռնության սաստկացմանը և դրա հիմքերի գիտակցմանը՝ հետևելով Պատ Պատֆորթի ուսմունքներին: Այն շեշտադրում է հիմնարար սկզբունքներով հաղորդակցվելու կարևորությունը: Մոտեցումը նաև ուսումնասիրում է տարբեր ֆասիլիտացիոն հմտություններ՝ քննարկումները արդյունավետ ուղղորդելու համար: Դրանք ապահովում են, որ յուրաքանչյուր քննարկում լինի՝

1. Կառուցողական
2. Ներառական
3. Փոխակերպող

Ոչ-բռնի բանավեճը կարող է լինել լավ պրակտիկա և հետաքրքիր մոտեցում՝ զարգացնելու Եական հմտություններ՝ աջակցելու քաղաքացիական մասնակցությանը պատերազմական կամ հետկոնֆլիկտային համատեքստերում, աջակցելու սոցիալական հյուսվածքի դիմացկունությանը և հակազդելու երիտասարդ բնակչության շրջանում բևեռացման և ռադիկալացման երևույթներին:

ՔՆՆԱՐԿՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐ

Մասնակիցները զույգեր են կազմում և քննարկում են իրենց սպասելիքների ու վախերի մասին սկսվող դասընթացի վերաբերյալ, ինչպես նաև ներկայացնում են իրենց առաջարկները: Այնուհետև զույգերը խմբավորվում են ավելի մեծ թիմերի մեջ, և յուրաքանչյուր թիմին հանձնարարվում է ամփոփել իր խմբի ասելիքը:

Ամփոփում ընդհանուր նիստում գործընթացի վերաբերյալ (խոսք, առաջնորդություն, իշխանություն).

- Ինչպե՞ս էր կազմակերպված, որ բոլորը խոսեն:
- Կարծում եք՝ խոսքի հավասար օգտագործում էր:
- Ինչ-որ մեկը ստանձնե՞ց առաջնորդություն: Ինչո՞ւ: Ինչպե՞ս:

Մասնակիցները զույգեր են կազմում և քննարկում ի՞նչ է իրենց հարկավոր խմբից՝ սկսվող դասընթացի համար ապահով տարածք ստեղծելուն: Այնուհետև զույգերը խմբավորվում են ավելի մեծ թիմերի մեջ, և յուրաքանչյուր թիմին հանձնարարվում է միավորել իր կազմի զույգերի կողմից առաջ բերված բովանդակությունը: Հարստացնել այլ մարդկանց բովանդակությամբ և կարիքներով:

Ամփոփում ընդհանուր նիստում գործընթացի վերաբերյալ (խոսք, առաջնորդություն, իշխանություն).

- Ինչպե՞ս էր կազմակերպված, որ բոլորը խոսեն:
- Կարծում եք՝ խոսքի հավասար օգտագործում էր:
- Ինչ-որ մեկը ստանձնե՞ց առաջնորդություն: Ինչո՞ւ: Ինչպե՞ս:
- Արդյո՞ք այս վարժությունը տարբերում էր նախորդից:

ԹԻՄԻ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄ

Ձևավորել խմբեր: Յուրաքանչյուր խմբի առաջադրանքն է կառուցել աշտարակ՝ օգտագործելով միայն թղթի թերթեր: Կառույցը պետք է համապատասխանի կայունության և բարձրության չափանիշներին և պետք է ինքնուրույն կանգնի մեկ րոպե: Թիմերին տրվում է հատուկ ժամանակ՝ քննարկելու և սահմանելու կառուցման ռազմավարությունը. մտածել ստեղծագործաբար, փոխանակել գաղափարներ և մշակել լավ մտածված պլան, որն օգտագործում է իրենց հավաքական ունակությունները և ուժեղ կողմերը: Հստակ պլանով զինված՝ թիմերը սկսում են մարտահրավերի կառուցման փուլը: Դասընթացավարները և մասնակիցները չափում են յուրաքանչյուր աշտարակ՝ հաշվելով ժամանակը:

ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ ԵՎ ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Արդյոք կային մարտահրավերներ կամ խոչընդոտներ, որոնց հանդիպեցիք աշտարակի կառուցման ընթացքում: Ինչպե՞ս հաղթահարեցիք դրանք:
Արդյո՞ք ձեր թիմը տարածայնություններ կամ հակամարտություններ ունեցավ գործընթացի ընթացքում: Ինչպե՞ս լուծվեցին դրանք:
Արդյո՞ք ձեր թիմի սկզբնական պլանը կամ ռազմավարությունը փոխվեց կառույցը կառուցելիս: Եթե այո, ի՞նչը հանգեցրեց այդ փոփոխություններին:
Անդրադառնալով որոշումների կայացման գործընթացին՝ ինչպե՞ս էր ձեր թիմը ընտրություններ կատարում և առաջնահերթություն տալիս որոշակի գաղափարների կամ մոտեցումների:
Արդյո՞ք ձեր թիմը անսպասելի հայտնագործություններ ունեցավ գործընթացի ընթացքում: Եթե այո, ինչպե՞ս հարմարվեցիք:
Հետադարձ հայացք գցելով՝ ի՞նչ կանեիք այլ կերպ, եթե նորից բախվեիք մարտահրավերին:

ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Բաժանվեք զույգերի: Յուրաքանչյուր զույգ ունի միայն մեկ թերթ և մեկ մարկեր: Առաջադրանքն է նկարել «հավասարություն» բառը նույն թերթի վրա՝ առանց խոսելու: Քննարկում և ամփոփում.
արդյո՞ք հավասար էր տրված հնարավորությունը նպատակին հասնելու համար: Ի՞նչ կասեք առօրյա կյանքում հավասարության և արդարության մասին:

ԱԶԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Դասընթացավարը կանգնած է սենյակի կենտրոնում և տալիս է հարցը.
•Որքա՞ն կարևոր է ազատությունը ձեզ համար:
Մասնակիցներին հրավիրում են շարք կազմել (դիրքավորվել դասընթացավարի մոտ կամ հեռու՝ կախված իրենց անձնական պատասխանից):
Մասնակիցները բաժանվում են խմբերի և գրում են ազատության հավաքական սահմանումը:

Համեմատություն լիագումար նիստում

Բավարարվա՞ծ էիք ձեր գրած սահմանումով: Արդյո՞ք ազատ էիք զգում սահմանման գործընթացում:

20 րոպե ընդմիջում, որի ընթացքում մասնակիցները կլինեն թելով կապված իրենց խմբերին: Ամփոփում լիագումար նիստում ընդմիջումից հետո:

ԻՆՉՊԵՍ ԵՔ ՁԵՉ ՉԳՈՒՄ:

Արդյո՞ք սահմանումը դիմացավ սահմանափակման փորձությանը:
Արդյո՞ք պահպանեցիք ազատության սկզբունքները, երբ ազատությունը սահմանափակ
էր:
Ինչպե՞ս են իմ անձնական արժեքները կապվում հասարակական հարաբերությունների
հետ: Որքա՞ն ժողովրդավար եք:
Ինչո՞ւ է այս կարծիքը ձեզ դուր գալիս:

Իմբավարը բարձրաձայն կարդում է հակասական հայտարարություններ:
Մասնակիցները կանգնում են պատկերացրած գծի վրա՝ 0%-ից (չեմ համաձայնում)
մինչև 100% (լիովին համաձայն եմ): Կարելի է նաև մասնակիցներին խնդրել գրել իրենց
կարծիքով հակասական թեմաները: Ամենահակասականները կքննարկվեն զույգերով
զբոսանքի ընթացքում: Նպատակն է խորանալ հետևյալ հարցերում.

Ինչո՞ւ է այս կարծիքը ձեզ դուր գալիս:
Ինչպե՞ս եմ ես հանգել այս կարծիքին:
Ո՞վ կամ ի՞նչն է ազդել իմ կյանքի վրա, որ ձևավորվի այս կարծիքը:

ՈՐՈՇՈՒՄ Ե ՄԵԾԱՄԱՍՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Յուրաքանչյուր մասնակից մտածում է հետևյալ հարցերի մասին՝ գրելով այո կամ ոչ,
հետո քննարկում զույգերով: Մեծամասնությունը պետք է որոշի՝

1. Արդյո՞ք կարելի է ծխել հանրային վայրերում:
2. Արդյո՞ք դպրոցներում կրոնական խորհրդանիշներ թույլատրվեն:
3. Արդյո՞ք օդանավակայան կառուցվի իմ թաղամասում:
4. Արդյո՞ք կրճատել հասարակական կազմակերպությունների ֆինանսավորումը:
5. Արդյո՞ք արգելել պլաստիկ տոպրակները:
6. Արդյո՞ք հղիության ընդհատումը պետք է օրինական լինի:
7. Արդյո՞ք Եվթանազիան պետք է օրինական լինի:
8. Արդյո՞ք թույլատրել ներգաղթյալների մուտքը մեր երկիր:
9. Արդյո՞ք միասեռ զույգերի կողմից երեխա որդեգրելը պետք է օրինական լինի:

ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Ամեն մասնակից պատրաստում է դիմակ: Դիմակը ցույց է տալիս, թե ինչպես են իրենց
պահում քննարկումների ժամանակ: Մտածեք հետևյալի հարցերի շուրջ. .

- Արդյո՞ք դիմակ եմ կրում որոշ թեմաների մասին խոսելիս:
 - Ցանկանո՞ւմ եմ դիմակ կրել, որպեսզի համաձայնվեմ ընդունված կարծիքի հետ:
- Ինչո՞ւ . . .

- Անհարմարությունից խուսափելը՞ն համար:
 - Մերժվելու վախի՞ց:
 - Վեճից խուսափելը՞ն համար:
- Մտածո՞ւմ եմ, որ ունեմ, գաղափար ունեմ թեմայից, բայց իրականում չունեմ:
Հետո բոլորը ցույց են տալիս իրենց դիմակները: Վերջում զույգերով փոխանակում են
իրենց մտքերը:

Լսելու արվեստի 7 կանոնները

1. Մասնակիցներին տրվում են տարբեր առաջադրանքներ:
2. Ամեն առաջադրանք կապված է լսելու արվեստի մի կանոնի հետ:
3. Սկզբում մասնակիցները կատարում են առաջադրանքը:
4. Հետո միայն կարդում են կանոնը:
5. Սա օգնում է, որ մասնակիցները ինքնուրույն հասկանալ կանոնը:
6. Կանոնները վերցված են Մարիանելլա Սկլավիի աշխատանքից:

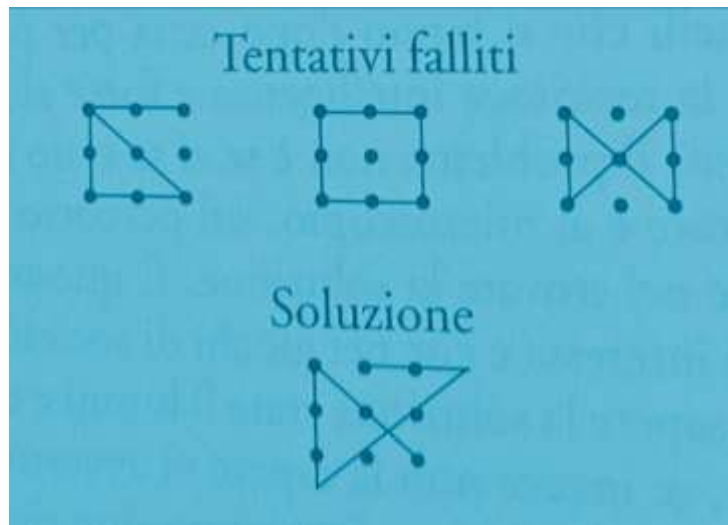


Կետեր

1. Ամեն մասնակցի տրվում է թուղթ:
2. Թղթի վրա պետք է նկարել 9 կետ՝ դասավորված ինչպես նկարում:
3. Նպատակն է միացնել 9 կետերը 4 ուղիղ գծով:

Կանոնները.

- Մատիտը չբարձրացնել թղթից
- Որտեղ վերջանում է մի գիծը, այնտեղից պետք է սկսվի հաջորդը:
- Մասնակիցները պետք է արագ փորձեն 3 անգամ:
- Բոլոր նկարելու փորձերը պետք է ավարտել, նույնիսկ եթե սխալ են:



Ինչպես երևում է նկար 2-ում, շատերը կետերը տեսնելիս պատկերացնում են շրջանակ: Քանի դեռ մտում են այս «երևակայական շրջանակի» մեջ, հնարավոր չէ լուծել խնդիրը:

Քննարկման ամփոփում

Այս վարժության նպատակն է հասցնել մասնակիցներին այն գիտակցման, որ **ինչ տեսնում ես, կախված է քո տեսակետից: Քո տեսակետը ավելիս հստակ տեսնելու համար պետք է փոխես դիրքը: Հաճախորդ/Ադմինիստրատոր.** Խումբը դասավորվում է շրջանով: Մասնակիցներից մեկին ընտրում են որպես ադմինիստրատոր, մյուսին՝ որպես հյուրանոցի հաճախորդ: Կարևոր է, որ երկուսն էլ խոսեն տարբեր լեզուներով, որը մյուսը չի հասկանում: Ադմինիստրատորը դուրս է գալիս սենյակից, մինչ հաճախորդը, մնացած խմբի օգնությամբ, հորինում է մի անհեթեթ իրավիճակ կամ խնդիր ադմինիստրատորին հաղորդելու համար:

Երբ ադմինիստրատորը վերադառնում է սենյակ, քննարկումը սկսվում է հաճախորդը նկարագրում է իրավիճակը, իսկ ադմինիստրատորը փորձում է հասկանալ և օգնել լուծելու խնդիրը: Երկուսն էլ կարող են խոսել միայն այն լեզվով, որը մյուսը չի հասկանում: Մնացած խումբը դիտում է: Մի քանի րոպե անց քննարկումն ընդհատվում է:

Քննարկման ամփոփում

Այս վարժության հետ կապված կանոնն է. **Եթե ուզում ես հասկանալ, թե ինչ է ասում մեկ ուրիշը, պետք է պատրաստ լինես հավատալ, որ նա ճիշտ է, և խնդրես նրան օգնել քեզ հասկանալու, թե ինչու է այդպես մտածում:**

Տեսամարկետինգ (Video Marketing). մասնակիցները բաժանվում են խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ունի մեկ առարկա (ցանկացած առարկա) և պետք է բեմադրի տեսամարկետինգի ներկայացում՝ ներկայացնելով այդ առարկան որպես անհրաժեշտ մի բան անմարդաբնակ կղզում գոյատևելու համար: Նրանց տրվում է 20 րոպե պատրաստվելու համար: Յուրաքանչյուր խումբ պետք է ունենա ելույթ:

Քննարկման ամփոփում

Այս վարժության հետ կապված կանոնն է. **լսելու արվեստում փորձագետ դառնալու համար պետք է օգտագործել հումորային մոտեցում, բայց երբ սովորում ես լսել, հումորն ինքնաբերաբար է գալիս:**

Լոբիներ. մասնակիցները բաժանվում են շրջանաձև խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է հատիկ լոբիներ, որոնք երկուսով ավել են խմբի անդամների թվից: Լոբիները դրվում են շրջանի կենտրոնում: Ամեն մասնակից կարող է վերցնել ցանկացած քանակի լոբի՝ նպատակ ունենալով հասնել նախապես որոշված ընդհանուր թվին (այս թիվը որոշվում է ըստ սկզբնական բաշխման): Խաղն անցկացվում է փուլերով: Ամեն փուլի վերջում վարողը կրկնապատկում է շրջանի կենտրոնում մնացած լոբիները: Խմբի նպատակն է **արդյունավետ ռազմավարություն մշակել**, որպեսզի մեկ անդամ կուտակի հաղթելու համար անհրաժեշտ լոբիների քանակը:

Այս վարժության սկզբունքն է՝ լավ ունկնդիրը հետազոտում է **հնարավորի սահմանները**: Ամենակարևոր ազդանշաններն այն են, որոնք թվում են աննշան և անհանգստացնող, եզրային և գրգռող, հատկապես երբ դրանք մարտահրավեր են նետում հաստատված համոզմունքներին:

10 ՔԱՅԼ

Մասնակիցները պատահականության սկզբունքով դասավորվում են սենյակում: Նրանք սկսում են ազատ քայլել՝ հետևելով վարողի հրահանգներին՝

1. Տասը քայլ անել բաց աչքերով:
2. Ութ քայլ բաց աչքերով, երկու քայլ՝ փակ աչքերով:
3. Վեց քայլ բաց աչքերով, չորս քայլ՝ փակ աչքերով:
4. Չորս քայլ բաց աչքերով, վեց քայլ՝ փակ աչքերով:
5. Երկու քայլ բաց աչքերով, ութ քայլ՝ փակ աչքերով:
6. Տասը քայլ անել փակ աչքերով:

Փակ աչքերով մասնակիցները զույգեր են կազմում: Չույգերն իրար մեջքով են կանգնում և սկսում են պարել երաժշտության տակ:

Խմբային քննարկում.

Կանոն. **զգացմունքները հիմնական ճանաչողական գործիքներն են, եթե կարողանաս հասկանալ դրանց լեզուն: Դրանք քեզ չեն տեղեկացնում, թե ինչ են տեսնում, այլ՝ ինչպես են նայում: Դրանց կողք հարաբերական է և համեմատական»:**

ԱԹՈՒՆԵՐԻ ՊԱՏԵՐԱԶՄ

1. Մասնակիցները շրջան են կազմում:
2. Յուրաքանչյուրին տրվում է գաղտնի առաջադրանք:
3. Կան երեք առաջադրանքներ.
 - Դասավորել աթոռները շրջանով
 - Նստեցնել բոլորին աթոռներին
 - Դասավորել աթոռները սյան շուրջ

Խմբային քննարկում

Կանոնը. **լավ ունկնդիրը չի խուսափում հակասություններից, այլ մոտենում է դրանց որպես հնարավորություն՝ վարժվելու մի ոլորտում, որի հանդեպ նա եռանդ ունի: Սա կոչվում է ստեղծագործական հակամարտությունների կառավարում:**

Մնացած կանոններ

Եթե ուզում ես հասկանալ, թե ինչ է ասում մեկ ուրիշը, պետք է պատրաստ լինես հավատալ, որ նա ճիշտ է, և խնդրես նրան օգնել քեզ հասկանալու, թե ինչու է այդպես մտածում:

Ինչ տեսնում ես, կախված է քո տեսակետից: Քո տեսակետը տեսնելու համար պետք է փոխես քո հեռանկարը:

Տեսական մասեր...

Չիմքեր. դրանք տեսակետների հիմքն են: Դրանք պատճառն են, թե ինչու գոյություն ունի տեսակետը՝ կարիքներ, զգացմունքներ, նպատակներ, հետաքրքրություններ, արժեքներ, սովորույթներ:

Չիմքերն արտահայտելու կանոններ.

- Ամեն հիմք պետք է պատասխանի «ինչո՞ւ» հարցին:
- Ամեն հիմք պետք է սկսվի "ես" բառով:
- Խուսափել հետևյալ արտահայտություններից՝ «Ես ուզում եմ», «Ես գիտեմ», «Ես կարծում եմ, որ դու...»:
- Օգտագործել զգացմունքներ արտահայտող բայեր:

Ուշադրություն.

- Չվերածել մեր հիմքերը դրական փաստարկների:
- Չվերածել մեր հիմքերը բացասական փաստարկների ուրիշի տեսակետի դեմ:
- Չվերածել մեր հիմքերը բացասական փաստարկների ուրիշի դեմ:

Բռնություն. Արմատը և մեխանիզմները

Բռնության հիմնական մոդելը Մեծ (Մ) - փոքր (փ) մոդելն է: Այս մոդելում երկու հակամարտող կողմերը անհավասար դիրքում են, ինչը հանգեցնում է մեկի գերիշխանությանը և մյուսի ենթարկմանը: Ոչ-բռնության մոդելը, մյուս կողմից, հավասարության մոդելն է (Հ - Հ), որտեղ երկու կողմերը հավասար դիրքում են, և նպատակն է լուծել հակամարտությունն այնպես, որ բավարարի երկուսին էլ:

Թե՛ բռնի արձագանքը (ագրեսիա), թե՛ ոչ-բռնի արձագանքը (ոչ-բռնի դիմադրություն) հիմնված են ինքնապահպանման բնագրի վրա: Բռնության մեխանիզմում ագրեսիան կարող է դրսևորվել բռնության էսկալացիայի ձևով (Մ-ն հարձակվում է փ-ի վրա, ով իր հերթին հարձակվում է Մ-ի վրա), բռնության շղթայի ձևով (Մ-ն հարձակվում է փ-ի վրա, ով արձագանքում է՝ երրորդ կողմին դնելով փ-ի դիրքում), և բռնության ներքնայնացման ձևով (Մ-ն հարձակվում է փ-ի վրա, ով չի արձագանքում հարձակվելով Մ-ի վրա կամ երրորդ կողմին փ-ի դիրքում դնելով՝ այլ բռնությունը թափում է իր վրա):

Բեցավտա մեթոդ

Բեցավտան եբրայերեն բառ է, նշանակում է «միասին»: Այս ժողովրդավարություն սովորելու մեթոդը մշակվել է Իսրայելի Ադամ ինստիտուտի կողմից: Բեցավտա մեթոդը նպատակ ունի բացահայտել երկրնտրանքներն ու հակամարտությունները թե՛ հասարակության մեջ, թե՛ անձի ներսում: Հաճախ հակամարտության մեջ յուրաքանչյուր կողմ հավատում է, որ ինքն է «ճիշտ»: Երկրնտրանքը թույլ է տալիս զգալ երկու կողմերին էլ՝ անցնելով ճիշտ լինելու կամ մյուսին սխալ ապացուցելու անհրաժեշտությունից: Երկրնտրանքի բացահայտումը մարդկանց տալիս է իրենց մասին ավելի խորը պատկերացում: Մասնակիցները գիտակցում են բաներ, որոնք կարող էին ակնհայտ լինել ուրիշների համար, բայց թաքնված՝ իրենց տեսադաշտից (օրինակ՝ «Ես հավասարություն եմ ուզում, բայց իրականում հավասարություն չեմ ուզում»):

Խորհուրդներ ոչ-բռնի բանավեճի նախագծման և վարման համար

1. Շեշտադրեք չդատելու կողմը: Ստեղծեք ոչ մրցակցային մթնոլորտ հետազոտման համար:
2. Տարածք տվեք անձնական համոզմունքների և արժեքների վերաբերյալ խորհրդածելու համար:
3. Անցեք խմբայինից միջանձնային հարաբերությունների:
4. Առաջարկեք հարցեր, որոնք խախտում են հաստատունները՝ վերակառուցելու համար երկխոսությունը ուրիշների հետ:
5. Մի՛ միջնորդեք, այլ օգնեք մարդկանց մնալ գործընթացի մեջ:
6. Մի՛ նպատակադրվեք նախապես սահմանված ուսումնական արդյունքը ունենալուն. մի՛ փնտրեք լուծումներ: Կենտրոնացեք գործընթացի վրա:
7. Ողջունեք չիմանալու խոցելիությունը. մի՛ ստիպեք ինքներդ ձեզ կարծիք ունենալ:
8. Դանդաղեցրեք քննարկումը:

Խորհուրդներ խոսելու իշխանության ժողովրդավարական բաշխման համար

1. Վարողները պետք է տեղյակ լինեն համատեքստից, խմբի դինամիկայից: Խուսափեք առանձին քննարկումներից:
2. Օգտագործեք ներառական լեզու:
3. Պահպանեք բարդությունը և չափից ավելի մի պարզեցրեք:

Խորհուրդներ հարցեր պատրաստելու համար. պարզ և հստակ, խթանող, պետք է էներգիա բերեն, հրավիրեն ավելի խորը հետազոտության և ուսումնասիրության, տեսանելի դարձնեն ոչ բացահայտը, և բացեն դատողության նոր հնարավորություններ:

ՏԵՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԾՐԱԳՐԻ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ

Այս գլխում մենք ուսումնասիրելու ենք «Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» նախագծում ներգրավված գործընկեր կազմակերպությունների ազդեցիկ ջանքերը: Այս տեղական գործողությունները տեղի են ունեցել 2023 թվականի հունվարի 5-ից մինչև 2023 թվականի օգոստոսի 31-ը՝ ինը գործընկեր երկրներում: Վերապատրաստված երիտասարդական աշխատողները առաջնորդել են նախաձեռնություններ՝ աջակցելու պատերազմի ազդեցությունը կրած 14-30 տարեկան երիտասարդներին:

Ձգտելով ազդեցության՝ յուրաքանչյուր սեմինար կառուցվել է երեք մոդուլների շուրջ՝ «Ճանաչիր և հասկացիր ինքդ քեզ», «Ճանաչիր և հասկացիր ուրիշներին» և «Ճանաչիր և հասկացիր հասարակությանը»: Միջոցառումներն ընդգրկել են այնպիսի կարևոր թեմաներ, ինչպիսիք են առողջությունը, ինքնախնամքը, ինքնությունը, արժեքները և սոցիալական ներգրավվածությունը:

Բացի այդ, գործընկեր կազմակերպություններն ստանձնել են չափելու նախագծի ազդեցությունն և արդյունքները հետևյալ միջոցներով.

- Յուրաքանչյուր գործընկեր ֆոկուս խմբային քննարկում է անցկացրել երիտասարդական աշխատողների հետ:

- Ուսումնասիրել են նախապատրաստությունը, իրականացումը և ապահով տարածքների ստեղծումը:

- Գնահատել են սոցիալականացմանը և ինտեգրմանն աջակցելու արդյունավետությունը:

- Գնահատել են ազդեցությունը երիտասարդ մասնակիցների վարքի, վերաբերմունքի և մտքերի դիտարկված փոփոխությունների միջոցով:

Մտադրությունն էր գնահատել յուրաքանչյուր կիրառած մեթոդաբանությունը, հասկանալ դրա ներուժն ու թույլ կողմերը, ինչպես նաև բացահայտել դասընթացավարների լավագույն փորձը պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանք իրականացնելիս՝ մեր հմտությունները բարելավելու գործիքակազմ մշակելու նպատակով:

Այս գլուխն ընդգրկում է ինը գործընկեր կազմակերպությունների ջանքերը հետևյալ երկրներում՝

- Եվրոպական նախաձեռնությունների կենտրոն (Ուկրաինա)
- Երիտասարդ խաղաղության դեսպանների ցանց (Ֆրանսիա)
- Խաղաղություն (Գերմանիա)
- Սիերիայի ազատ մտածողների ասոցացիա (Իսպանիա)
- Տեղական խաղաղություն (Կոսովո)
- Առողջ բանականություն 34 (Ադրբեջան)
- Երիտասարդական նախաձեռնությունների կենտրոն (Հայաստան)
- Օգնության հիմնադրամ. լեհական 34 (Լեհաստան)

Յուրաքանչյուր կազմակերպություն վճռորոշ դեր է խաղացել տեղական դասընթացները կյանքի կոչելով՝ շեշտելով երիտասարդների կողմից առաջնորդվող նախաձեռնությունների ներուժը՝ զինված հակամարտություններից տուժած համայնքներում դիմակայունություն, հույս և ապաքինում խթանելու համար:

Կարևոր է նշել, որ երիտասարդական աշխատանքի միջոցառումներն իրականացվել են մասնագիտացված վերապատրաստում անցած երիտասարդական աշխատողների կողմից: Վերապատրաստումների ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքների շնորհիվ՝ այս դասընթացավարները մշակել են ուսումնական ծրագրեր, որոնք բաղկացած են եղել առնվազն հինգ 90-րոպեանոց դասընթացներից՝ հարմարեցված այն համայնքների կոնկրետ կարիքներին, որտեղ իրականացվել են այդ միջոցառումները: Միջոցառումներն ունեին երկու նպատակ՝

1. Օգնել նրանց, ովքեր ստիպված էին տեղափոխվել:
2. Օգնել նրանց, ովքեր մնացել էին իրենց համայնքներում:

ՖՐԱՆՍԻԱ

Գործողության անվանում՝ Պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնմանն ուղղված երիտասարդական աշխատանք՝ պարի միջոցով

Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Երիտասարդ խաղաղության դեսպաններ ցարք. Ֆրանսիա» (YPAN France)

Վայր՝ Թոնոն-լե-Բեն

Ամփոփում

Թոնոն-լե-Բենը՝ Օվերն-Ռոն-Ալպ տարածաշրջանում գտնվող քաղաք է: Ինչպես Ֆրանսիայի շատ քաղաքներ, բախվում է մի շարք սոցիալական այնպիսի խնդիրների հետ, ինչպիսիք են գործազրկության հետ կապված մտահոգություններ, հատկապես երիտասարդների շրջանում, և ներգաղթյալների, օրինակ՝ ուկրաինացի փախստականների ինտեգրումը, ովքեր կարող են դժվարանալ հարմարվել նոր մշակութային և սոցիալական միջավայրին:

YPAN Ֆրանսիայի Նախաձեռնությունն անդրադառնում է պատերազմից տուժած երիտասարդների՝ մասնավորապես ուկրաինացի փախստականների վերականգնմանը՝ նորարարական պարի և շարժման սեմինարների շարքի միջոցով՝ որպես բուժման և ինտեգրման գործիքներ:

Նախաձեռնության հիմնական նպատակն էր պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդներին տրամադրել թերապևտիկ և արտահայտչական ելք պարի և շարժման միջոցով՝ թույլ տալով նրանց ստեղծագործ և ոչ խոսքային եղանակով մշակել իրենց տրավման և զգացմունքները:

Նպատակները ներառում են ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության բարելավումը, հզորացման և ինքնավստահության խթանումը, միջմշակութային փոխըմբռնման խրախուսումը և հուզական ու սոցիալական բարեկեցության վրա վերականգնողական ծրագրերի ազդեցության չափումը:



Անցկացված սեմինարներ

Նախաձեռնությունը մեկնարկեց Վավենկո Նատալիայի ղեկավարությամբ անցկացված սեմինարների շարքով: Յուրաքանչյուր սեմինարը տևել է երեք ժամ և կենտրոնացել է պարային թերապիայի տարբեր ասպեկտների վրա:

-Իմպրովիզացիայի սեմինար (5 հոկտեմբերի, 2023թ.). շեշտը դրվեց զգացմունքների արտահայտման, մարմնի ընկալման և մասնակիցների միջև փոխազդեցության վրա:

-Զգման վարժությունների (stretching) սեմինար (12 հոկտեմբերի, 2023թ.). ձգումն օգտագործվեց որպես թուլացման և ընդհանուր բարեկեցության գործիք:

-Ժամանակակից պարի սեմինար (22 հոկտեմբերի, 2023թ.). թիրախավորվեցին ժամանակակից պարի թերապևտիկ ասպեկտները հետտրավմատիկ ախտանիշների թերթևացման համար:

Ծրագիրն օգտագործեց հասանելի վայրեր՝ ներառյալ կազմակերպության գրասենյակը և հանրային տարածքները: Յուրաքանչյուր հանդիպմանը մասնակցեցին թվով 10 մարդ:

Մասնակիցների նախկին հուզական բեռի հստակ ցուցիչ էր այն, որ որոշ մասնակիցներ տատանվում էին գրանցվել կամ լուսանկարվել, ինչը արտացոլում էր վախի բարձր մակարդակը և համայնքում անվտանգության զգացողության պակասը: Կազմակերպիչները լուծեցին այս հարցը՝ հավաստիացնելով մասնակիցներին, որ նրանք կարող են մասնակցել առանց գրանցման ցուցակում ստորագրելու կամ լուսանկարներում երևալու: Նախաձեռնությունը նաև ցանկություն հայտնեց հասնել ավելի լայն լսարանի՝ շեշտելով թեմայի համընդհանուր կարևորությունը թիրախային խմբից դուրս:

Մասնակիցները ստացած փորձառությունը համարեցին փոխակերպող, որը տրամադրեց թերապևտիկ և ստեղծագործական ելք տրավման և զգացմունքները մշակելու համար: Նախաձեռնությունը հաջողությամբ բարելավեց ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցությունը, բարձրացրեց ինքնավստահությունը և նպաստեց սոցիալական ինտեգրմանն ու միջմշակութային փոխըմբռնմանը: Այս առումով մասնակիցներից մեկը նշեց. .

- Պարի միջոցով մշակութային փոխանակումը աչքերս բացեց: Դա միայն շարժման մասին չէ. դա միմյանց պատմությունները հասկանալու և փոխադարձ հարգանք գտնելու մասին է: Ես այստեղ կյանքի ընկերներ եմ ձեռք բերել, և ես երախտապարտ եմ դրա համար:

Նախաձեռնությունը նպատակ ունի շարունակել ապահով և ներառական միջավայրի ստեղծումը՝ միաժամանակ ներառելով հետադարձ կապը բարելավման համար: Մշակութային զգայունությունը մտնում է առաջնահերթություն, և ծրագրերը ներառում են համայնքի ներգրավումը, ավելի շատ ռեսուրսների ապահովումը և շարունակական հետազոտությունների անցկացումը՝ ավելի լավ արդյունքների հասնելու համար: Վերջնական նպատակն է ավելի մեծ ազդեցություն ունենալ պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժածների վերականգնման և ինտեգրման վրա:

Գործողության անվանում Խաղաղության կամուրջների կառուցում. ձևափոխող ճամփորդություն ՅելենեՔեմփում

Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Խաղաղություն» ՀԿ

Վայր՝ Բրանդենբուրգ, Ֆրանկֆուրտ

Ամփոփում

Ֆրանկֆուրտ (Օդեր) քաղաքում գտնվող Փիվոբ (Pewobe gGmbH) գործընկեր կազմակերպության հետ համագործակցությամբ, «Անցյալ և ապագա. եկեք կառուցենք խաղաղության կամուրջը» նախաձեռնությունն իրականացվեց ՅելենեՔեմփի հանգիստ միջավայրում, որը գտնվում է Բրանդենբուրգ նահանգում՝ Ֆրանկֆուրտ Օդեր քաղաքի մոտակայքում: Այս ծրագիրն անցկացվեց Քույր քաղաքների ամենամյա ամառային ճամբարի շրջանակներում, որը տեղի է ունենում Յելենե լճի մոտ:

Ծրագրի նպատակն էր խթանել միջմշակութային փոխըմբռնումը, հոգեկան առողջության մասին իրազեկվածությունը և խաղաղության ու հաշտեցման գագացումը 60 երիտասարդ մասնակիցների միջև, ովքեր ժամանել էին Լեհաստանից, Գերմանիայից, Բուլղարիայից, Ուկրաինայից, Ֆրանսիայից և Իսրայելից:

Այս հեռավոր վայրը գերազանց միջավայր էր անձնական աճի, թիմային աշխատանքի և ամբողջական փորձառության համար: Մասնակիցների բազմազան խումբը, որոնցից յուրաքանչյուրն ուներ իր սեփական մարտահրավերները, միավորվեց խաղաղության գաղափարը հետազոտելու և իրենց յուրահատուկ ծագումների միջև կապեր հաստատելու նպատակով:

Նախաձեռնությունը բաղկացած էր վեց մոդուլներից, որոնցից յուրաքանչյուրը նախատեսված էր հասցեագրելու կոնկրետ նպատակներ և նպաստելու ծրագրի ընդհանուր նպատակներին:

- **Օր 1/17 հուլիսի, 2023թ.** - Ծանոթություն: Խաղաղության ուղերձ. կենտրոնացած էր համայնքի կառուցման, խաղաղության ընդհանուր ուղերձի ստեղծման և մասնակիցներին խաղաղությանն առնչվող ծրագրեր նախաձեռնելու կամ դրանցում ներգրավվելու ոգևորման վրա:

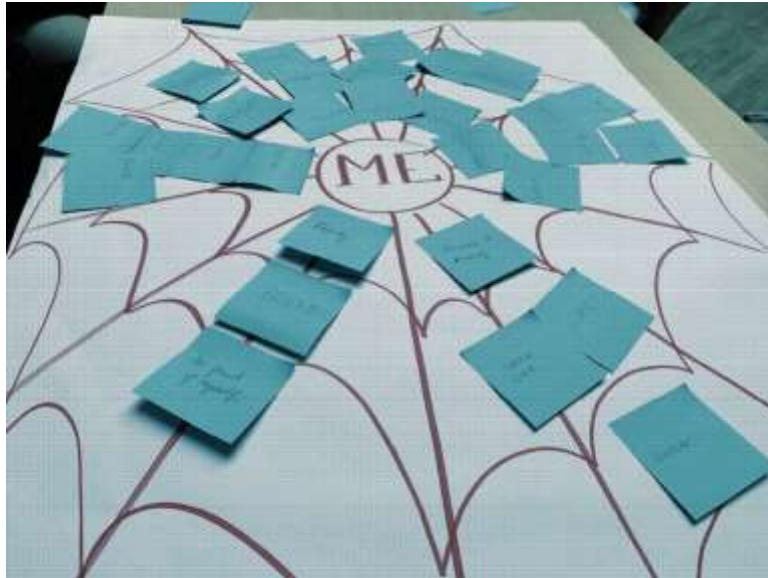
- **Օր 2/30 հուլիսի, 2023թ.** - Ծանոթություն: Անհատական և խմբային ինքնության բացահայտում: Կարծրատիպեր – Նախապաշարմունք – Խտրականություն. խորանալով կարծրատիպերի, նախապաշարմունքների և Խտրականության ազդեցության մեջ՝ խթանել քննադատական մտածողությունը, ինքնաքննադատությունը, ապրումնակցումը և հանդուրժողականությունը:

- **Օր 3/31 հուլիսի, 2023թ.** - Եվրոպական երիտասարդական նպատակներ. ծանոթացրեց մասնակիցներին Եվրոպական երիտասարդական նպատակներին՝ խթանելով քննարկումներ երիտասարդության դերի մասին ավելի լավ ապագա կերտելու գործում և ուսումնասիրելով այս նպատակների և խաղաղության միջև կապը:

- **Օր 4/1 օգոստոսի, 2023թ.** - Իմ ներքին խաղաղությունը: Հոգեկան առողջություն. ի՞նչն է ազդում մեր հոգեկան առողջության վրա: Ուսումնասիրե՞ինք ինքնաճանաչումը, հոգեկան առողջության վրա ազդող գործոնները և հոգեկան բարեկեցության ռազմավարությունները՝ ներառելով մտածողության պրակտիկաներ:

- **Օր 5/2 օգոստոսի, 2023թ.** - Հակամարտություններ: Խաղաղության ընկալումը տարբեր երկրներում. խթանվեց խաղաղության տեսանկյունների ըմբռնումը, քաջալերվեց երկխոսությունը, քննադատական մտածողությունը, ապրումնակցումը և համագործակցությունը գլոբալ մարտահրավերների լուծման գործում:

- **Օր 6/3 օգոստոսի, 2023թ.** - Հիշողություն և հաշտեցում. նպաստեց պատմական հիշողության, հաշտեցման վերաբերյալ քննարկումներին և նախապատրաստեց մասնակիցներին Չաքսենհաուզենի հուշահամալիր և թանգարան այցելության համար:



Խաղաղության հեռանկարների վերաբերյալ քննարկումների ժամանակ անսպասելի մարտահրավեր առաջացավ տարբեր երկրներում մասնավորապես կապված իսրայելցի մասնակիցների՝ անբավարար ներկայացված լինելու զգացողության հետ: Սա հանգեցրեց հատուկ նախագծված սեսիայի և փոքր խմբերով քննարկումների, ինչը նպաստեց ավելի ներառական միջավայրի ստեղծմանը:

Նախաձեռնությունը տվեց շոշափելի արդյունքներ, այդ թվում՝ լուսանկարչական ցուցահանդես, հոդված, փողքաստ, տեսանյութ և նկարներ, որոնք ցուցադրում էին մասնակիցների տեսակետները խաղաղության վերաբերյալ և նրանց այցը Չաքսենհաուզենի հուշահամալիր և թանգարան: Բացի այդ, Ֆրանկֆուրտ Օդերում Երեխաների միջազգային օրվա առթիվ ցուցադրվեցին խաղաղության 49 ուղերձներ:

Նախաձեռնությունը դրական ազդեցություն ունեցավ մասնակիցների վրա՝ խթանելով մշակութային փոխըմբռնումը, նվազեցնելով նախապաշարմունքները, բարձրացնելով հոգեկան առողջության մասին իրազեկվածությունը և ուժեղացնելով երիտասարդների դերը համայնքի դրական ներգրավման գործում: Ակնկալվում է, որ այս փոփոխությունները կտարածվեն նրանց համապատասխան համայնքներում՝ բարելավելով սոցիալական համախմբվածությունը, հոգեկան առողջության աջակցությունը, երիտասարդների ներգրավվածությունը, հակամարտությունների լուծումը և գլոբալ քաղաքացիության խթանումը:

Մասնակցի վկայություն.

-«Ինչո՞ւ եմ մարդիկ դեռևս հակամարտություններ և պատերազմներ ունենում: Գուցե պատճառը միմյանց հետ շփվելու հնարավորություն չունենալն է: Այսպիսով, կիսվեք, բացատրեք, ապացուցեք, քննարկեք և փորձեք հասկանալ» - Լիզա, Գերմանիա, 15 տ.:

Եզրակացություն

«Անցյալ և ապագա. եկեք կառուցենք խաղաղության կամուրջը» նախաձեռնությունը հաջողությամբ կամրջեց տարբեր ծագումներ՝ խթանելով փոխըմբռնումը, ապրումակցումը և խաղաղությունը: Բազմաթիվ մոդերատորների ներգրավումը և մոդուլների մտածված նախագծումն ապահովեցին խմբային դինամիկայի արդյունավետ դյուրացումը՝ այս նախաձեռնությունը դարձնելով միջմշակութային երկխոսության և անձնական աճի մոդել:

Գործողության անվանում՝ Երիտասարդ փախստականների պատկանելության և ինքնության զգացումի սերմանում մշակութային փոխանակման միջոցով (CivicoZero Torino):

Իրականացնող կազմակերպություն՝ Սեռենո Ռեջիս ուսումնական կենտրոն **Վայր՝** Տորինո, Իտալիա

Ամփոփում

Պատկանելության և ինքնության զգացումի վերակառուցում՝ անվտանգ միջավայրի ստեղծման, խաղի և զվարճանքի չափանիշի վերականգնման և գեղագիտորեն հուզիչ տարածքների առաջարկման միջոցով՝ միտված գեղեցկությունը զգալուն և գնահատելուն::

ՍիվիկոՉերոյի (CivicoZero) հետ համագործակցությամբ, Սեռենո Ռեջիս ուսումնական կենտրոնը (Centro Studi Sereno Regis) Տորինոյում նախաձեռնեց փոխակերպող մի ծրագիր, որը կենտրոնացած էր պատերազմից և զինված հակամարտություններից տուժած երիտասարդների վերականգնմանը: Այս երիտասարդական աշխատանքի նախաձեռնության թիրախային խումբը հատկապես առանց ուղեկցության անչափահասներն և 14-19 տարեկան երիտասարդ միգրանտներն էին, ովքեր վերջերս էին ժամանել հյուրընկալող երկիր՝ Իտալիա: Այս անչափահասները բախվում էին լեզվի յուրացման մարտահրավերներին և մարզինալացման վտանգի տակ էին՝ քաղաքական բևեռացման և այս կոնկրետ խմբին թիրախավորող ապատեղեկատվության ու մեդիա արշավների առկայության պայմաններում:

Ծրագիրն իրականացվել է Տորինոյի տարբեր վայրերում, այդ թվում՝ ՍիվիկոՉերոյի կենտրոնական գրասենյակում, Բաց շուկայում, Սեռենո Ռեջիս ուսումնական կենտրոնի գրադարանում և Կաֆֆե Սան Կարլոյում՝ նպատակ ունենալով հասցեագրել այս երիտասարդների կարիքները: Մասնակիցները հավաքագրվել են իտալերենի մասնագիտացված ակադեմիայի միջոցով և իրենց կարիքները բացահայտել են ուսուցչի հետ միասին: Դրանք ներառում էին ապահով տարածքի ստեղծում, վստահության կառուցում, մանկության զգացողության վերականգնում և պատկանելության ու ինքնության զգացումի վերագտնում ու վերակառուցում:

Գլխավոր նպատակն էր վերագտնել պատկանելության և ինքնության զգացումը, որը կորսվել էր ծագման երկրից բաժանման պատճառով՝ ընդգծելով նրանց ծագման մշակույթը այնպիսի միջոցառումների միջոցով, ինչպիսիք են տիպիկ խաղերը և սննդի բաղադրատոմսերը: Կոնկրետ նպատակները ներառում էին անվտանգ միջավայրի ստեղծում, խաղի և զվարճանքի չափանիշի վերականգնում և գեղագիտորեն հուզիչ տարածքների առաջարկում գեղեցկությունը զգալու համար:

Նախաձեռնությունը բաղկացած էր չորս հանդիպումներից, որոնցից յուրաքանչյուրն օգտագործում էր ոչ ֆորմալ կրթությունը՝ ոչ բռնի մեթոդաբանությամբ.

- Cortile del Maglio, 11/08/23 - Ներածական միջոցառումներ՝ ինքնաքննություն և հարաբերությունների կառուցում խթանելու համար (90 րոպե):
- Centro Studi Sereno Regis (CSSR), 18/08 - Միջոցառումներ՝ վստահությունը և պատկանելության զգացումն ամրապնդելու համար՝ բացահայտելով ընդհանուր հետաքրքրությունները (90 րոպե):
- CSSR, 24/08. - Արտահայտում՝ մանկության խաղերի կիսման և հարգալից փոխազդեցության միջոցով (90 րոպե):
- Porta Palazzo Market, CSSR, Caffè San Carlo, 28/08 - Ծանոթ միջավայրի վերստեղծում տիպիկ ուտեստներ պատրաստելով և կիսվելով (ամբողջ օրը):

Յուրաքանչյուր հանդիպմանը մասնակցում էր 15-20 մասնակից, որոնց ղեկավարում էր 1 փորձառու դասընթացավար և 4 օգնականներ, 2-3 լեզվական միջնորդներ և 1 լեզվի ուսուցիչ:

Երիտասարդների հզորացման և վերականգման
համապարփակ ուղեցույց



Հաշվի առնելով, որ մասնակիցները վերջերս էին ժամանել Իտալիա, նրանք բոլորը սովորում էին տեղական լեզուն: Նախաձեռնությունը հաջողությամբ հաղթահարեց լեզվական խոչընդոտները՝ շնորհիվ հմուտ տարբեր լեզուների տիրապետող դասընթացավարների: Լրացուցիչ մարտահրավեր, որը ներառում էր հնարավոր մեկուսացումը տեղական սրճարանի այցելության ժամանակ, նախապես կառավարվեց՝ անձնակազմի հետ հաղորդակցություն հաստատելով:

Սկզբնապես այլ մշակույթների նկատմամբ անվստահ դեռահասները ցուցաբերեցին հետաքրքրասիրություն և աստիճանաբար ձևավորեցին ընկերական կապեր: Հանդիպումները դարձան սպասված պարբերական ժամադրություններ, ինչը հանգեցրեց դրական վերաբերմունքի աճի և մասնակիցների միջև կոնտակտային տվյալների փոխանակման: Մասնակիցների արձագանքը շեշտեց մշակութային փոխանակման պահերի հաճույքը, որոնք ներառում էին խաղեր և ուտեստներ: Ընդգծվեց լեզվական միջնորդների կարևորությունը, իսկ ապագա ծրագրերը ներառում են ուսուցիչներին պլանավորված միջոցառումների մասին տեղեկացնելը և ավելի երկարատև կրթական ուղիներ նախագծելը՝ ավելի նշանակալի ազդեցություն ունենալու համար:

Մշակութային փոխանակման, վստահության կառուցման և հաճելի միջոցառումների միջոցով նախաձեռնությունը դրական ազդեցություն է թողել այս երիտասարդների կյանքի վրա՝ ապահովելով նրանց աջակցող համայնքով, մինչ նրանք հաղթահարում են իրենց նոր իրականության մարտահրավերները:

Գործողության անվանում՝ Տիկնիկային թատրոն հանուն խաղաղության. ուկրաինացի երիտասարդները զորացնում են բռնի տեղահանված երեխաներին
Իրականացնող կազմակերպություն՝ Եվրոպական Նախաձեռնությունների կենտրոն
Վայր՝ Սումի, Ուկրաինա

Ամփոփում

Տիկնիկային թատրոն՝ Սումիում ներքին տեղահանված երեխաներին ստեղծագործական ինքնարտահայտման և խաղաղության պահեր ապահովելու համար;

«Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» վերապատրաստման ծրագրին մասնակցելուց հետո, ուկրաինական «Եվրոպական Նախաձեռնությունների կենտրոն» ՀԼ-ի թիմը Նախաձեռնեց մի Նշանակալի ծրագիր՝ նպատակ ունենալով ներգրավել երիտասարդներին խաղաղությանն առնչվող գործունեության մեջ: Հաշվի առնելով Ուկրաինայում շարունակվող պատերազմի պատճառով երեխաների առջև ծառայած մարտահրավերները՝ ուշադրությունը կենտրոնացվեց Սումիում ներքին տեղահանված երեխաների համար տիկնիկային թատրոն ստեղծելու վրա՝ նրանց ստեղծագործական ինքնարտահայտման և խաղաղության պահեր ապահովելու նպատակով:

Տիկնիկային թատրոնի ընտրությունը միտումնավոր էր՝ հաշվի առնելով դրա կլանող և երևակայական բնույթը, որը թույլ է տալիս երեխաներին փախչել պատերազմի դաժան իրականությունից՝ միաժամանակ խթանելով ստեղծագործակ միտքը, հաղորդակցությունը և ինքնարտահայտումը: Թիրախավորելով 14-19 տարեկան դեռահասներին՝ թիմը սոցիալական մեդիա հարթակների և «Եվրոպական Նախաձեռնության կենտրոնի» միջոցով հավաքագրեց 17 ոգևորված մասնակից:

Ծրագիրն իրականացվեց մի քանի հանդիպումների միջոցով, որոնցից յուրաքանչյուրը նվիրված էր տիկնիկային ներկայացման ստեղծման տարբեր նրբություններին.

- Օր 1 - Ծանոթացում: Խաղաղության և խաղաղաշինության տեսական հիմքեր, (15.06.2023)
- Օր 2 - Ապագա տիկնիկային ներկայացման սցենարի համար պատմությունների գրում, (20.06.2023)
- Օր 3 - Գեղարվեստական աշխատարան՝ ապագա տիկնիկային ներկայացմանը պատրաստվելու համար, (22.06.2023)
- Օր 4 - Աշխատանք Էկրանի հետ, (27.06.2023)
- Օր 5 - Ինչպե՞ս աշխատել տիկնիկների և հանդիսատեսի հետ, (29.06.2023)
- Օր 6 - Դերային խաղ, աշխատանք հանդիսատեսի հետ, բոլոր տարրերի համադրում տիկնիկներ, երաժշտություն, լույս, աշխատանք հանդիսատեսի հետ, (30.06.2023)
- Օր 7 - Գլխավոր փորձ, (06.07.2023):



Բոլոր օրերի միջոցառումներն անցկացվել են առավոտյան ժամից մինչև կեսօր Սումիի տեղական երիտասարդական կենտրոնում:

Ուկրաինական թիմի տիկնիկային թատրոնի ծրագիրը վկայում է երիտասարդների կողմից առաջնորդվող նախաձեռնությունների փոխակերպող ուժի մասին: Ներքին տեղահանված երիտասարդներին ներգրավելով՝ ծրագիրը ոչ միայն խաղաղության պահեր ապահովեց, այլև զորացրեց և մասնակիցներին, և՛ հանդիսատեսին: Նախաձեռնության հաջողությունը ընդգծում է արվեստի և ստեղծագործականության ներուժը՝ մխիթարություն և ուրախություն բերելու հակամարտությունից տուժածներին: Թիմի նվիրվածությունը և մասնակիցների ու հանդիսատեսի վրա դրական ազդեցությունը շեշտում են նման ծրագրերի կարևորությունը՝ դժվարությունների առջև կանգնած համայնքներում դիմակայունություն և հույս խթանելու գործում:

Այս ծրագիրը ցույց է տալիս, թե ինչպես կարող են երիտասարդները նշանակալի դեր խաղալ իրենց համայնքների վերականգնման գործում, նույնիսկ բարդ պայմաններում: Տիկնիկային թատրոնի ընտրությունը հատկապես հաջող էր, քանի որ այն թույլ է տալիս մասնակիցներին արտահայտել իրենց զգացմունքները և մտքերը ոչ սպառնալիչ միջավայրում՝ միաժամանակ ստեղծելով ուրախության և երևակայության տարածք երեխաների համար, ովքեր տեղահանվել են պատերազմի պատճառով:

Ծրագրի կառուցվածքը, որը ներառում էր տեսական հիմքերից մինչև գործնական հմտությունների զարգացում և վերջնական ներկայացում, ապահովեց մասնակիցների համապարփակ ուսուցում և զարգացում: Այս փորձը, հավանաբար, ոչ միայն օգնեց նրանց ստեղծել տիկնիկային ներկայացում, այլև զարգացրեց նրանց թիմային աշխատանքի, հաղորդակցության և ստեղծագործական հմտությունները:

Ընդհանուր առմամբ, այս նախաձեռնությունը ցույց է տալիս, թե ինչպես կարող են փոքր, տեղական ծրագրերը նշանակալի ազդեցություն ունենալ համայնքների վրա՝ հատկապես ճգնաժամային իրավիճակներում: Այն նաև ընդգծում է երիտասարդական աշխատանքի և ստեղծագործական մոտեցումների կարևորությունը հակամարտությունից տուժած բնակչության հետ աշխատելիս:

ԿՈՍՈՎՈ

Գործողության անվանում՝ Արվեստի փառատոն Միտրովիցայում. բուժման, երկխոսության և հմտությունների զարգացման խթանում

Գործողությունների տևողությունը՝ 3 օր

Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Տեղական խաղաղություն» ՀԿ

Վայր՝ Հարավային Միտրովիցա

Ամփոփում

Երկհամայնքային համագործակցություն արվեստի փառատոնում՝ երկխոսության և մարդու իրավունքների համար

«Արվեստի փառատոնը» Կոսովոյի Միտրովիցա քաղաքում, որը կազմակերպել էր «Տեղական խաղաղություն» ՀԿ-ն «Սոցիալական տարածք ապակառուցման համար» (Social Space for Deconstruction) ՀԿ-ի հետ համատեղ, դարձավ փոխակերպող իրադարձություն, որն անդրադարձավ հետպատերազմյան տրավմային, էթնիկ լարվածությանը և երիտասարդների շրջանում հմտությունների զարգացմանը: Միտրովիցայի յուրահատուկ պատմական համատեքստը, որը բնութագրվում է էթնիկ բաժանումներով, հիմք հանդիսացավ եռօրյա իմերսիվ փորձառության համար, որի նպատակն էր ներգրավել և վերականգնել հակամարտությունից տուժած երիտասարդությանը:

Միտրովիցան քաղաք է, որը բաժանված է Իբար գետով. հյուսիսային կողմը բնակեցված է Կոսովոյի սերբերով, իսկ հարավային կողմը՝ Կոսովոյի ալբանացիներով: Երկու համայնքների միջև լարվածությունը տեսանելի է և շատ ակնհայտ, իսկ ամեն տարի տեղի են ունենում մի քանի սրացման դեպքեր: «Արվեստի փառատոն» ծրագրի թիրախային խումբը ներառում էր երիտասարդներ տարբեր համայնքներից, և եռօրյա միջոցառումն անդրադարձավ հետպատերազմյան տրավմայի, էթնիկ լարվածության և հմտությունների զարգացման հետ կապված խնդիրներին՝ արձագանքելով առցանց հետազոտությունների և համայնքի ներգրավման միջոցով նախապես բացահայտված կարիքներին: Օգտագործելով տարածքներ Հարավային Միտրովիցայում՝ ծրագիրն օգտվեց «Սոցիալական տարածք ապակառուցման համար» ՀԿ-ի կողմից տրամադրված բաց այգուց և խուլ ու համերի առցանցիայի փակ տարածքներից:

«Արվեստի փառատոնի» հիմնական նպատակն էր ներգրավել և վերականգնել հակամարտությունից տուժած երիտասարդներին: Նպատակները ներառում էին արվեստի միջոցով ինքնարտահայտման խթանումը, մարդու իրավունքների վերաբերյալ իրազեկվածության բարձրացումը, միջհամայնքային երկխոսության խթանումը և գործնական հմտությունների զարգացման հնարավորությունների տրամադրումը:

Ծրագրի ամփոփում

- Օր 1 / 28.07.2023. սկսվեց խմբային գրելու աշխատարանով, որը խրախուսում էր մասնակիցներին արվեստի միջոցով անանուն կերպով արտահայտել իրենց հիշողություններն ու տրավմաները: Ավարտվեց «Յոգատարության գրառում» ցուցահանդեսով, որը խթանում էր խորհրդածությունն ու երկխոսությունը:

- Օր 2 / 29.07.2023. ներառում էր «Բաց արվեստի կայան», դեմքի նկարչություն և մարդու իրավունքների քննարկումներ: Ավարտվեց ներառական լեզվի և հաղորդակցման աշխատանոցով՝ միջհամայնքային փոխըմբռնումը բարելավելու նպատակով:

- Օր 3 / 30.07.2023. ներառում էր ևս մեկ «Բաց արվեստի կայան», խաղաղության խորության վերաբերյալ սեսիա և խաղաղաշինության աշխատարան՝ ոգեշնչելով մասնակիցներին ակտիվորեն մասնակցել խաղաղության ջանքերին:

Չգայուն խնդիրներին անդրադառնալը և հետպատերազմյան տրավմայի ու էթնիկ լարվածության հետ աշխատելը պահանջում էր զգույշ վարում՝ ապահովելու համար, որ մասնակիցները իրենց ապահով և աջակցված զգան: Միևնույն ժամանակ, լեզվական տարբեր հենքերը մարտահրավերներ էին ստեղծում հաղորդակցության մեջ, ինչը պահանջում էր, որ վարողները գտնեն արդյունավետ միջոցներ՝ հստակ փոխըմբռնում ապահովելու համար: Լոգիստիկ մակարդակում տարբեր վայրերի օգտագործման համակարգումը մարտահրավերներ էր ներկայացնում՝ պահանջելով մանրակրկիտ պլանավորում և համակարգում:

Այս ծրագիրը ցույց է տալիս, թե ինչպես կարելի է արվեստը և ստեղծարար միջոցառումները օգտագործել՝ բարդ սոցիալական և պատմական համատեքստերում երկխոսություն և փոխըմբռնում խթանելու համար: Այն նաև ընդգծում է զգայուն թեմաների շուրջ աշխատելիս ճկուն և համապարփակ մոտեցման կարևորությունը՝ հաշվի առնելով մասնակիցների տարբեր կարիքներն և փորձառությունները:



Ամփոփում

- Գերմանիայից, Ֆրանսիայից և Շվեյցարիայից երիտասարդ աշխատողների ներգրավում
- Տեղական կազմակերպությունների մասնակցություն (օր.՝ Bone Vet Mitrovica՝ անվճար 3D տպագրության դասընթացներով)
- Արվեստի և գրավոր աշխատանքների ցուցահանդեսներ
- Մարդու իրավունքների վերաբերյալ իրազեկվածության բարձրացում
- Համայնքների միջև հարաբերությունների բարելավում
- Գործնական հմտությունների զարգացում (կար և 3D տպագրություն)

Առաջարկություններ

- Տեղական գործընկերների ակտիվ ներգրավում
- Գործողությունների հարմարեցում թիրախային լսարանին
- Ավելի լայն համայնքային ներգրավման հնարավորությունների որոնում
- Լրացուցիչ ֆինանսավորման աղբյուրների հետազոտում:

Ընդհանուր առմամբ, այս նախաձեռնությունը ծառայում է որպես օրինակ, թե ինչպես կարելի է արվեստը, տեխնոլոգիան և մշակութային փոխանակումը օգտագործել՝ հետևյալ փյուփյուտային իրավիճակներում երիտասարդների միջև կամուրջներ կառուցելու և նրանց զարգացմանը նպաստելու համար:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Գործողությունների անվանումը՝

- Անձնական զարգացում. ինքնաճանաչում, ինքնագնահատական և ինքնակրթություն:
- Հասկանալ հակամարտության և բռնության միջև տարբերությունները:
- Կիրառել արդյունավետ հաղորդակցության և հակամարտությունների կառավարման տեխնիկա:
- Սովորել սթրեսի կառավարման ռազմավարություններ և բացահայտել մեր արժեքները:

Գործողությունների տևողությունը՝ 9 օր

Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Երիտասարդական նախաձեռնությունների կենտրոն» ՀԿ (ԵՆԿ)

Վայր՝ Գյումրի, Արմավիր և Գավառ, Հայաստան

Ամփոփում

Երիտասարդների անձնական աճի խթանում՝ ինքնաճանաչման, ինքնագնահատականի, ինքնակրթության, հակամարտությունների լուծման, արդյունավետ հաղորդակցության, սթրեսի կառավարման և արժեքների բացահայտման ուսումնասիրության միջոցով:

«Երիտասարդական աշխատանք պատերազմից և հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» ծրագրի վերապատրաստման դասընթացներին մասնակցելուց հետո, ԵՆԿ ՀԿ-ի երիտասարդական աշխատողները իրականացրեցին 9 (ինը) տարբեր դասընթացներ Գյումրի, Արմավիր և Գավառ համայնքների «Երիտասարդների տուն» բաց երիտասարդական կենտրոններում՝ նպատակ ունենալով խթանել 13-18 տարեկան երիտասարդների անձնական աճը՝ ինքնաճանաչման, ինքնագնահատականի, ինքնակրթության, հակամարտությունների լուծման, արդյունավետ հաղորդակցության, սթրեսի կառավարման և արժեքների բացահայտման ուսումնասիրության միջոցով:

Միջոցառումների ընթացքում երիտասարդները ուսումնասիրեցին անձնական և միջանձնային աճի համար կարևոր հիմնական տարրերը, խորացան ինքնաճանաչման, ինքնագնահատականի և ինքնակրթության կարևորության մեջ՝ ճանաչելով դրանց առանցքային դերը անհատների ձևավորման գործում: Բացի այդ, դասընթացների ընթացքում ուսումնասիրվեց հակամարտության և բռնության միջև տարբերությունները՝ շեշտադրելով կառուցողական հակամարտությունների լուծման կարևորությունը, քննարկվեց արդյունավետ հաղորդակցության և հակամարտությունների կառավարման ռազմավարությունները, որոնք կարևոր հմտություններ են առողջ հարաբերություններ ձևավորելու համար: Ավելին, մենք ուսումնասիրեցինք սթրեսի կառավարման տեխնիկաներ՝ բարեկեցությունը խթանելու համար և բացահայտեցինք մեր արժեքները հայտնաբերելու ու դրանց հետ համապատասխանեցնելու կարևորությունը:

Այս թեմաներին անդրադառնալով՝ մենք նպատակ ունեինք զորացնել երիտասարդներին որպես անհատների՝ կյանքի մարտահրավերները դիմակայունությամբ և որոշակի պատրաստվածությամբ հաղթահարելու համար:



Գործողության անվանում Խորհրդանշական կարիքները հակամարտության փոխակերպման մեջ. ազգային ինքնություն և հավաքական հիշողություն
Գործողությունների տևողություն՝ Երկօրյա դասընթացներ
Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Առողջ բանականություն» ՀԿ
Վայր՝ Սումգայիթ, Ադրբեջան

Ամփոփում

Չինված հակամարտության պայմաններում ներքին տեղահանված երիտասարդների համար ինքնության և ազգայնականության թեմայով երկօրյա դասընթացներ:

Սումգայիթ և Բարդա քաղաքներում, որոնք գտնվում են Բաքվի մոտակայքում, որտեղ Ղարաբաղյան պատերազմի արձագանքները դեռ լսելի են, «Առողջ բանականություն» երիտասարդական կազմակերպությունն իրականացրեց հակամարտության փոխակերպման ձևափոխիչ նախաձեռնություն՝ նպատակ ունենալով ավելի լավ հասկանալ պատերազմի խորհրդանշականությունը՝ կենտրոնանալով ազգային ինքնության և հավաքական հիշողության վրա:

Տարածաշրջանում 90-ականների՝ Հայաստանի հետ պատերազմից ի վեր բնակեցվել է փախստականների զգալի թիվ, այդ պատճառով այն համապատասխան հիմք է տրամադրել այս ուսումնասիրության համար: Այս գործունեության թիրախային խումբը կազմված էր 15-25 տարեկան երիտասարդներից, հիմնականում հակամարտությունից տուժած Աբշերոնի տարածաշրջանից: Շատ մասնակիցներ ունեին պատերազմի ուղղակի կամ անուղղակի փորձառություններ, իսկ նշանակալի մասը նախկինում մասնակցել էր խաղաղաշինական գործունեությանը՝ ցուցաբերելով հակամարտությունների լուծման հանդեպ մեծ հետաքրքրություն:

Մասնակիցների կարիքները հասկանալու համար ընտրվել էր դինամիկ մոտեցում. նախապես սահմանված կարիքների գնահատման սխեմայի փոխարեն, մասնակիցներին հրավիրեցին վերապատրաստման սեսիայի սկզբում կիսվել իրենց տեսակետներով հակամարտությունների, բռնության կանխարգելման, խաղաղաշինության և վերահիստեգրման վերաբերյալ: Կազմակերպությունն ապահովված էր անհրաժեշտ ռեսուրսներով՝ ներառյալ տարածքով, տեխնիկական աջակցությամբ և կամավորներներով, և իրականացրեց ծրագիր, որի նպատակն էր ուսումնասիրել խորհրդանշական կարիքների դերը հակամարտությունների լուծման գործում:



Գործունեության համառոտ ակնարկ

Գործունեություն 1-ը տևեց կես օր (8.8.2023) 11:00-ից 15:00-ն Բարդայում: Մասնակցեց 16 մարդ: Դասընթացավար՝ Վաֆա Ֆարաջի

Գործունեություն 2-ը տևեց կես օր (17.09) 11:00-15:00-ն Սոււզայիթի Երիտասարդական տանը: Ներկա էին 8 մասնակից: Դասընթացավար՝ Նիգար Սուլզաֆֆարովա

- Ներածություն և թեմայի ներկայացում (11:00 - 11:15)
- Գործողություն - «Դա ես եմ» (11:15 - 11:45)
- Հակամարտությունների ծագման մասին կարճ ֆիլմի ցուցադրություն և քննարկում (11:45 - 12:15)
- Ազգային ինքնություն և դրա դերը հակամարտություններում (12:15 - 13:00)
- Ճաշի և թեյի ընդմիջում (13:00 - 13:45)
- Հավաքական հիշողությունը որպես խորհրդանշական կարիք հակամարտության փոխակերպման մեջ (13:45 - 14:15)
- Գործունեություն (14:15 - 14:45)
- Եզրափակիչ դիտողություններ, սեսիայի փակում և անդրադարձ (14:45-15:00):

Հիմնական մարտահրավերը երիտասարդների ցածր ներկայացվածությունն էր՝ պայմանավորված հասարակության կողմից խաղաղաշինության և հակամարտությունների փոխակերպման թեմաների թերագնահատմամբ: Չնայած սոցիալական մեդիայում ակտիվ խթանմանը, ակնկալվող մասնակիցների միայն մեկ երրորդն էր ներկայացել: Մարտահրավերը պահպանվեց մինչև իրականացման վերջին պահը: Այնուամենայնիվ, փոքր խմբի ակտիվ ներգրավվածությունը փոխհատուցեց սահմանափակ թվերը՝ դրական նպաստելով վերապատրաստման որակին:

Գործունեության օրինակ - «Ինքնության շրջանակ՝ ես կամ ոչ ես»

Սենյակում դրեք երկու քարտ, մեկը «ես» բառով, մյուսը՝ «ոչ ես»: Կարդացեք հարցերը և թույլ տվեք մասնակիցներին ընտրել քարտը և զբաղեցնել իրենց դիրքը: Դիրքը զբաղեցնելուց հետո կարճ դադար արեք, և մասնակիցները կարող են նայել շուրջը և հարցնել իրար:

ո՞ւմ հետ եմ ես կանգնած: Ես պատկանո՞ւմ եմ մեծամասնությանը, թե՞ փոքրամասնությանը: Ինչպե՞ս եմ ինձ զգում ընտրված դիրքում: Մեկնաբանություններ չեն թույլատրվում: Յուրաքանչյուր ոք կարող է ինքնուրույն որոշել՝ ցանկանում է բարձրաձայն պատասխանել հարցին, թե ոչ:

Հարցերի օրինակներ

- Ո՞վ դեռ ապրում է այն տարածքում, որտեղ ծնվել է:
- Ձեզանից ո՞վ է աղջիկ/կին:
- Ձեզանից ո՞վ է տղա/տղամարդ:
- Ձեզանից ո՞վ է ծախիլի:
- Ձեզանից ո՞վ է այսօր դպրոց եկել մեքենայով:
- Ձեզանից ո՞վ է մեծացել երեխա ժամանակ հոր և մոր հետ:
- Ձեզանից ո՞վ ունի երկուսից ավելի քույր/եղբայր:
- Ձեզանից ո՞վ կարող է խոսել երկուսից ավելի լեզուներով:
- Ո՞վ է կանոնավոր կերպով սպորտով զբաղվում:
- Ո՞վ է նվագում որևէ գործիք:
- Ձեզանից ո՞վ արդեն ունի սեփական երեխաներ:

Ամփոփիչ հարցեր

- Ինչպե՞ս էիք ձեզ զգում:
- Ի՞նչ նկատեցիք:
- Ո՞ր հարցերն առաջացրին ամենաուժեղ արձագանքները:
- Ամենահաճախ ո՞ր խմբում (մեծամասնություն/փոքրամասնություն) էի ես ինձ գտնում: Ի՞նչ զգացմունքներ էր սա առաջացնում:

Անսպասելի դրական տարր էր դարձնականների մասնակցությունը, որը նոր հեռանկարներ և կենսունակություն ներարկեց քննարկումներին: Այս չնախատեսված ներդրումը բարձրացրեց սեսիաների ընդհանուր որակն ու հետաքրքրությունը: Չնայած սկզբնական ցածր իրազեկվածությանը, ավելի երիտասարդ մասնակիցների ներգրավվածությունը ընդգծեց Սուվգայիթում երիտասարդության շրջանում նման թեմաների քննարկման կարևորությունը:

Սեսիայի վերջում մասնակիցների արձագանքը արտացոլում էր վերապատրաստման համապատասխանությունը իրենց ուսումնական կարիքներին: Բոլոր մասնակիցները ընդունեցին ինքնության հետ կապված պատումների կարևորությունը հակամարտությունների փոխակերպման մեջ: Երկու մասնակից նշեցին իրենց տեսակետների լիարժեք փոփոխություն, մինչդեռ չորսը մասնակիորեն համաձայնեցին, որ վերապատրաստումը դրական ազդեցություն է ունեցել հակամարտության համատեքստում ազգայնականության և ինքնության վերաբերյալ իրենց տեսակետների վրա:

Ազդեցությունն ուժեղացնելու համար կազմակերպությունը գիտակցում է ավելի երկար և համապարփակ վերապատրաստման ծրագրերի անհրաժեշտությունը՝ շեշտադրելով բազմապատկման էֆեկտը: Մեկօրյա սեսիաները, թեև ազդեցիկ են, կարող են բավարար չլինել ավելի մեծ խմբերի շրջանում իրազեկվածություն ստեղծելու համար: Ինքնության ձևավորման տարբեր ասպեկտներին, դրա ազդեցությանը հակամարտության վրա և ավելի լայն սոցիալ-քաղաքական մարտահրավերներին անդրադարձող համապարփակ, երկարաժամկետ ծրագիրը համարվում է Եսկան՝ համայնքում տևական ազդեցություն ստեղծելու համար:

ԼԵՅԱՍԱՆ

Գործողության անվանում՝ Պատերազմից տուժած երիտասարդների և տեղական համայնքի միջև կամուրջների կառուցում

Տեղական համայնք՝ Երիտասարդների հզորացում տեղական գործողությունների միջոցով

Գործողությունների տևողությունը՝ 4 սեմինար

Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Օգնության հիմնադրամ. լեհական ՅԿ»

Վայր՝ Գդանսկ, Գդինիա

Ամփոփում

Գործողություն 1. Տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանք

Համագործակցելով «Լեհաստանի խաղաղության դեսպաններ» (Peace Ambassadors Poland) ՅԿ-ի հետ՝ «Օգնության հիմնադրամ. լեհական ՅԿ»-ն անցկացրեց տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանքի սեմինար՝ «Ուկրաինայում պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանք» վերնագրով: Միջոցառումը տեղի ունեցավ Գդանսկի Սոցիալական գոտում՝ ՅԿ-ների տոնակատարությունների հայտնի վայրում: Այս հավաքը ներգրավեց 150 ՅԿ-ներ, քաղաքացիական շարժումներ և խմբեր ողջ Լեհաստանից:

Թիրախային խումբը ներառում էր Լեհաստանում և Ուկրաինայում երիտասարդների հետ աշխատող ՅԿ-ների ներկայացուցիչներ, երիտասարդական աշխատողներ և պատերազմից տուժած երիտասարդներ: Սեմինարի նպատակն էր անդրադառնալ պատերազմից տուժած երիտասարդների հոգեկան առողջության մարտահրավերներին, կրթական խաթարումներին և տնտեսական դժվարություններին: «Լեհաստանի խաղաղության դեսպաններ» ՅԿ-ի հետ համագործակցությամբ տարածվեց միջոցառման գովազդը սոցիալական մեդիայի ալիքներով:

Սեմինարն անցկացվեց երկվեզու՝ լեհերեն և ուկրաիներեն, և տևեց 90 րոպե: Այն ընդգրկեց տրավմայի վիճակագրություն, տրավմայի մասին իրազեկված երիտասարդական աշխատանքի սկզբունքներ և «4 Ոգիներ» մեթոդը: Չնայած ժամանակի և աղմկոտ վայրի հետ կապված մտահոգություններին, միջոցառումը հաջողությամբ վերապատրաստեց պատերազմից տուժած երիտասարդների հետ աշխատանքով հետաքրքրված 12 անձի: Մասնակիցների խանդավառությունը և սովորելու ցանկությունը նշանակալի դրական արդյունքներ էին:

Ապագա միջոցառումների համար կարևոր քաղած դաս է հանդիսանում ավելի փակ միջավայրի դիտարկումը՝ մասնակիցների ուշադրությունը բարելավելու համար:

Գործողություն 2. Հակամարտությունների վերլուծություն ու լուծում

Համագործակցելով «Լեհաստանի խաղաղության դեսպաններ» (Peace Ambassadors Poland) ՅԿ-ի հետ՝ «Օգնության հիմնադրամ. լեհական ՅԿ»-ն Գդինիայի Լեհական ծովային ակադեմիայում կազմակերպեց երկու սեմինար՝ «Կամուրջների կառուցում հակամարտող համայնքների միջև» վերնագրով: Վայրի սոցիալական դինամիկան, որը պայմանավորված էր ծովային մշակույթով և ազգայնականությամբ, յուրահատուկ ֆոն ապահովեց:

Թիրախային խումբը ներառում էր Լեհական ծովային ակադեմիայի ուսանողներ, ովքեր ուսումնասիրում էին միջազգային հարաբերություններ և մանկավարժություն, պոստենցիալ երիտասարդական աշխատողներ և ապագա որոշում կայացնողներ: Սեմինարի նպատակն էր խթանել հակամարտությունների դինամիկայի համապարփակ ըմբռնումը և անդրադառնալ հակամարտություններին ու ծայրահեղականացմանը:

Միջոցառումը տեղի ունեցավ Լեհական ծովային ակադեմիայի գրադարանի կոնֆերանս դահլիճում, որը հազեցած էր այնպիսի ռեսուրսներով, ինչպիսիք են ֆիլպչարտեր, մարկետներ, նստատեղեր և ջուր: Սեմինարը ներառում էր երկու 90-րոպեանոց սեսիաներ, որոնք ընդգրկում էին խմբային քննարկումներ, կարիքների քարտեզագրում, գործոնների բացահայտում և ամփոփ անդրադարձ:

Չնայած բռնի հաղորդակցության և ժամանակի սահմանափակումների հետ կապված մարտահրավերներին, միջոցառումը հաջողությամբ վերապատրաստեց պատերազմից տուժած մարդկանց հետ աշխատանքով հետաքրքրված 10 անձի:

Մասնակիցների խանդավառությունը և սովորելու հանդեպ մեծ հետաքրքրությունը դրական անակնկալներ էին: Ապագա միջոցառումների համար առաջարկությունները ներառում են ավելի երկար սեսիաների դիտարկումը և հետագա գործողությունների կազմակերպումը:

Գործողություն 3. Ատելության խոսքի դեմ պայքար

Համագործակցելով «Լեհաստանի խաղաղության դեսպաններ» (Peace Ambassadors Poland) ՀԿ-հետ՝ «Օգնության հիմնադրամ. լեհական ՀԿ»-ն անցկացրեց «Ատելության խոսքի դեմ պայքար և փոխգործակցություն պատերազմի և զինված հակամարտությունների փորձ ունեցող մարդկանց հետ» թեմայով սեմինար Գդինիայի Լեհական ծովային ակադեմիայում:

Նախորդ միջոցառման նման, թիրախային խումբը բաղկացած էր Լեհական ծովային ակադեմիայի ուսանողներից, ովքեր ուսումնասիրում էին միջազգային հարաբերություններ և մանկավարժություն, պոստենցիալ երիտասարդական աշխատողներից և ապագա որոշում կայացնողներից: Սեմինարի նպատակն էր մասնակիցներին զինել գիտելիքներով և հմտություններով՝ ատելության խոսքի դեմ պայքարելու և պատերազմ տեսած անհատների հետ զգայուն փոխգործակցության համար:

Միջոցառումը տեղի ունեցավ Լեհական ծովային ակադեմիայի գրադարանի կոնֆերանս դահլիճում, նման ռեսուրսներով և նստատեղերի դասավորությամբ: Երկու 90-րոպեանոց նիստերը ներառում էին ատելության խոսքի սահմանում, հետևանքների վերլուծություն, պատերազմից տուժած անհատների հետ փոխգործակցություն և վերջնական անդրադարձ: Հաղթահարելով բռնի հաղորդակցության և ցածր մասնակցության հետ կապված մարտահրավերները՝ սեմինարը հաջողությամբ վերապատրաստեց պատերազմից տուժած մարդկանց հետ աշխատանքով հետաքրքրված 15 անձի:

Մասնակիցների խանդավառությունը և սովորելու հանդեպ մեծ հետաքրքրությունը դրական անակնկալներ էին: Ապագա միջոցառումների համար առաջարկությունները ներառում են ավելի երկար սեսիաների դիտարկումը և հետագա գործողությունների կազմակերպումը:

ԻՍՊԱՆԻԱ

Գործողության անվանում՝ Տեղական համատեքստի ուսումնասիրությունն բնությունը Սերսեդիլայում և մեր՝ որպես քաղաքացիների հնարավորությունների բացահայտում
Իրականացնող կազմակերպություն՝ «Սիերիայի ազատ մտածողների ասոցացիա»
Վայր՝ Սերսեդիլա, Մադրիդի հյուսիս-արևմտյան մաս

Ամփոփում

Սերսեդիլյան Մադրիդի հյուսիս-արևմտյան մասում գտնվող գյուղական բնակավայր է, ունի մի շարք սոցիալական խնդիրներ, հատկապես զինված հակամարտությունների գոտիներից փախստականների և ինտեգրման ու աջակցության կարիք ունեցող երիտասարդների շրջանում: «Սիերիայի ազատ մտածողների ասոցացիան» համագործակցելով Դիակոնյայի (Diaconia) հետ՝ կազմակերպել է միջոցառումներ՝ ուղղված մշակութային փոխանակման խթանմանը և տեղական հնարավորությունների առաջարկմանը 14-ից 35 տարեկան երիտասարդ անհատներին, ովքեր տուժել են իրենց երկրներում բռնի համատեքստերից:

Նախաձեռնության հիմնական նպատակն էր ստեղծել մի տարածք, որտեղ երիտասարդ փախստականները և տեղացիները կարող էին հանդիպել, փոխանակել մշակութային գիտելիքներ և բացահայտել Իսպանիայում իրենց հասանելի հնարավորությունները: Նպատակները ներառում էին Էրազմուս+-ի և տեղական հնարավորությունների մասին իրազեկության տարածումը, ընկերությունների խթանումը և տեղացիների ու միգրանտների կայուն ցանցի ստեղծումը:

Սեմինարներ

Նախաձեռնությունը սկսվեց 2024 թվականի փետրվարի 2-ին մի շարք սեմինարներով, որոնք վարում էին երկու դասընթացավարներ և որոնց մասնակցում էին 9 մասնակից: Միջոցառումներն անցկացվեցին ողջ օրվա ընթացքում Դիակոնյայի կողմից Սերսեդիլայում ղեկավարվող ապաստարանում:

Ներածություն և Էներգիայի հաղորդում. սկսվեց «Սիերիայի ազատ մտածողների ասոցացիայի» մասին համառոտ ներկայացումից, որին հաջորդեց Էներգիայի հաղորդման սեսիան՝ լարվածությունը թթափելու և հանգիստ մթնոլորտ ստեղծելու համար:

Հնարավորությունների ուսումնասիրություն. Իսպանիայում մասնակիցների համար հասանելի հնարավորությունների բացատրություն՝ հարմարեցված նրանց կոնկրետ իրավիճակներին:

Մտքերի փոխանակման սեսիա. քննարկում այն մասին, թե ինչ էր պակասում մասնակիցների ներկայիս կյանքում, որը հանգեցրեց հնարավոր լուծումների շուրջ մտքերի փոխանակման:

Հետաքրքրությունների բացահայտում. բացահայտվեցին մասնակիցների հետաքրքրությունները նկարչության, երաժշտության և գրելու մեջ, և ստեղծվեց տեղական ռեսուրսների, մարդկանց և ասոցիացիաների ցանկ՝ այս հետաքրքրություններին աջակցելու համար:

Վերապատրաստման հրավերներ. մասնակիցներին տեղեկացրեցին վերապատրաստման դասընթացների մասին և անձամբ հրավիրեցին մասնակցելու:

Հիմնական մարտահրավերը մասնակիցների շրջանում սկզբնական անհարմարությունը և բաց շփվելու դժվարությունն էր, որը հաղթահարվեց սառույցկտորուկ վարժությունների և հանգիստ մթնոլորտի ստեղծման միջոցով: Լեզվական խոչընդոտները հաղթահարվեցին դասընթացավարների թարգմանչական հմտությունների և Գուգլ Թարգմանիչի (Google Translate) օգնությամբ: Բացի այդ, մասնակիցներն, ովքեր տիրապետում էին երկու լեզուներին, ևս օգնեցին թարգմանել նրանց համար, ովքեր խոսում էին միայն իրենց մայրենի լեզվով:

Հետաքրքրասիրությունը նշանակալի դեր խաղաց, երբ վստահություն հաստատվեց: Մասնակիցների գոհունակությունն ու բավականությունը ստանալը հանգեցրեց ավելի ամուր կապերի և ավելի ներգրավող փորձառության՝ մեծացնելով գործողությունների ազդեցությունը: Այս բավականությունը և կապերի ամրապնդումը նպաստեցին համայնքի զգացողության և փոխադարձ աջակցության ձևավորմանը:

Տեղական գործողության արդյունքներ

- Ստեղծվեց աջակցության կայուն խումբ:
- Բարձրացավ տեղական և Եվրոպական հնարավորությունների մասին իրազեկվածությունը:
- Խթանվեցին նոր հարաբերություններ և նոր ծրագրերի մշակում տեղական և միգրանտ համայնքների միջև:
- Մասնակցի մեջբերում, որը ցույց է տալիս ինտեգրման բացակայության դաժան իրականությունը.
- Իմ ժամանումից ի վեր ոչ ոք երբեք ինձ չէր հրավիրել որևէ միջոցառման:



Երիտասարդների հզորացման և վերականգման
համապարփակ ուղեցույց

Երիտասարդական աշխատանք հակամարտությունների պայմաններում

Երիտասարդների հզորացման և վերականգման համապարփակ ուղեցույց

Սույն ուղեցույցը մշակվել է «Երիտասարդական
աշխատանք պատերազմից և
հակամարտություններից տուժած երիտասարդների
հետ» ծրագրի շրջանակներում

Նախագծված և խմբագրված է
Արտուրո Օնգիլ Ռոդրիգեսի կողմից



Co-funded by
the European Union

**Ծրագիրը
համաֆինանսավորվում է
Եվրոպական միության կողմից
համագործակցությամբ՝**



ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ ՀԱԿԱՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ

Ուղեցույցը մշակվել է «Երիտասարդական աշխատանք և սպորտ» ծրագրի հակամարտություններից տուժած երիտասարդների հետ» ծրագրի շրջանակներում



**Երիտասարդների հզորացման և
վերականգնման
համապարփակ ուղեցույց**



Co-funded by
the European Union