ՓՈԽԸՄԲՌՆՄԱՆ ՀՈՒՇԱԳԻՐ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ

ԵՎ

ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՉԻ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿՈՄԻՏԵԻ

ՄԻՋԵՎ

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆԵԼՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ (ՍԱՀՄԱՆԱՄԵՐՁ ՀԱՄԱՅՆՔՆԵՐԻ ՀԱՏՈՒԿ ՇԵՇՏԱԴՐՄԱՄԲ)

Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարությունը (այսուհետ՝ Նախարարություն),
ի դեմս նախարար Վահրամ Դումանյանի
Իրավաբանական հասցե՝ ՀՀ, ք.Երևան 0010,
Կառավարական տուն N°2
Հեռախոսահամար՝ +374 10 59-96-04,

և

Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեն (այսուհետ՝ Կոմիտե),
ի դեմս Հայաստանում պատվիրակության ղեկավար Թիերի Ռիբոյի,
Իրավաբանական հասցե՝ ՀՀ, ք. Երևան, Զարյան փ. 73/3,
Հեռախոսահամար՝ +374 10-297415,

Այսուհետ առանձին՝ «Կողմ», իսկ միասին՝ «Կողմեր»:

MEMORANDUM OF UNDERSTANDING

BETWEEN

THE MINISTRY OF EDUCATION, SCIENCE, CULTURE AND SPORT OF THE REPUBLIC OF ARMENIA

AND

THE INTERNATIONAL COMMITTEE OF THE RED CROSS

AN INTERNATIONAL PARTNERSHIP ON TEACHER CAPACITY DEVELOPMENT IN BASIC PSYCHOLOGICAL SUPPORT (WITH A SPECIAL FOCUS ON THE BORDER COMMUNITIES OF ARMENIA)

The Ministry of Education, Science, Culture and Sport of the Republic of Armenia (hereinafter referred to as the "Ministry"),
represented by Vahram Dumanyan, Minister,

Legal address: Government building N°2, 0010 Yerevan, RA

Telephone: +374 10 59-96-04,

and

The International Committee of the Red Cross (hereinafter referred to as "the Committee"),
represented by Thierry Ribaux, Head of Delegation in Armenia,
Legal address: 73/3 Zarian str., Yerevan, RA
Telephone: +37410-29-74-15,

Hereinafter individually referred to as the "Party" and collectively as the "Parties"

Նպատակ ունենալով ուսուցիչների կարողությունների զարգացման միջոցով բարելավել հոգեբանական տարրական ծառայությունների հասանելիությունը Հայաստանի սահմանամերձ համայնքներում սույն Փոխըմբռնման հուշագրի շրջանակներում Կողմերը համաձայնում են համագործակցել հետևյալի շուրջ՝

Aiming to increase the accessibility of basic psychological services in Armenia`s bordering communities through developing the capacity of teachers within the framework of this Memorandum of Understanding the Parties agree on the following:

Հոդված 1. Կիրառման ոլորտը

2021 թվականից Կողմերը համատեղ իրականացնում են «Աջակցություն սատարողներին» փորձնական ծրագիրը՝ ուղղված հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում սահմանամերձ համայնքների ուսուցիչների կարողությունների ամրապնդմանը (այսուհետ՝ «Ծրագիր»), ինչպես նկարագրված է սույն Փոխըմբռնման հուշագրի հավելվածում՝ «Հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում ուսուցիչների կարողությունների ամրապնդում» ծրագրի հայեցակարգ:

Article 1: Scope of Application

Starting from 2021 the Parties are jointly implementing the pilot "Help the Helpers" Project (further "the Project") aiming at developing the capacity of teachers in bordering communities in basic psychological skills as described in the Annex of this Memorandum of Understanding - Concept of the program: "Increasing capacity of teachers in basic psychological support".

Հոդված 2. Տևողությունը

2.1 Ծրագրի տևողությունը՝ 2021 թվականի օգոստոսից մինչև դեկտեմբեր:

2.2 Սույն փոխըմբռնման հուշագրի ստորագրման պահից հոդվածում 2-ում նշված ծրագիրն իրականացվում է սույն հուշագրի պայմանների համաձայն:

2.3 Սույն փոխըմբռնման հուշագրի շրջանակներում իրականացվող Ծրագիրը կարող է վերսկսվել կամ երկարաձգվել նշված ժամկետից հետո: Ծրագրի երկարաձգումը կամ վերսկսումը կատարվում է Ծրագրի իրականացման արդյունքների հիման վրա՝ Կողմերի գրավոր փոխհամաձայնությամբ:

Article 2: Duration

2.1 The Project duration: from August to December 2021.

2.2 From the moment of the signature of this Memorandum of Understanding the project mentioned in Article 2 is implemented in accordance with the terms and conditions of this Memorandum

2.3 The Project implemented within the framework of this Memorandum of Understanding can be renewed or extended after the a/m period. This extension or renewal shall be done upon mutual written agreement between the Parties according to the Project implementation results.

ԿՈՂՄԵՐԻ ՆԿԱՐԱԳԻՐԸ

Կոմիտեն անկողմնակալ, չեզոք և անկախ մարդասիրական կազմակերպություն է, որի մանդատը զինված հակամարտությունների և բռնության այլ իրավիճակների զոհերին պաշտպանելն ու աջակցելն է: ԿԽՄԿ մանդատը բխում է 1949-ի Ժնևի կոնվենցիաներից, 1977-ի դրանց լրացուցիչ արձանագրություններից և Կարմիր խաչի ու Կարմիր մահիկի միջազգային շարժման կանոնադրություններից:

Նախարարությունը գործադիր իշխանության հանրապետական մարմին է, որը մշակում և իրականացնում է կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի բնագավառներում Հայաստանի Հանրապետության կառավարության քաղաքականությունը: Նախարարությունն իր գործունեությունն իրականացնում է Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի 2019 թվականի հունիսի 1-ի N661-Լ որոշմամբ հաստատված կանոնադրության համաձայն:

DESCRIPTION OF THE PARTIES

The Committee is a neutral, independent, humanitarian organization whose mandate is to protect and assist victims of armed conflict and other situation of violence. Its mandate stems from the Geneva Conventions of 1949, their additional protocols of 1977 and the Statutes of the International Red Cross and Red Crescent Movement.

The Ministry is a republican body of executive authority, which elaborates and implements the policy of the Government of the Republic of Armenia in the fields of education, science, culture and sport. The Ministry carries out its activities in accordance with the charter approved by N661-L Decree of the Prime Minister of the Republic of Armenia of June 1, 2019.

Հոդված 3. Նախարարության պարտավորություններն են.

1. Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի (այսուհետ՝ պատվիրակված կառույց) օգնությամբ կազմակերպել ՀՀ Սյունիքի, Տավուշի մարզերի և Երևանի համապատասխան մասնաճյուղերի անձնակազմի անդամների ընտրությունը՝ ըստ նախապես սահմանված պահաջների (աշխարհագրական, մասնագիտական փորձառության և այլն)՝ դասընթացավարների վերապատրաստմանը մասնակցելու և այլ ուսուցիչների համար համանման դասընթացներ հետագայում վարելու համար:
2. Ապահովել մասնակիցների պատշաճ ներկայությունը Կոմիտեի մասնագետի կողմից կազմակերպված դասընթացի հանդիպումներին:
3. Կոմիտեի հետ սերտ համագործակցությամբ՝ կատարել վերապատրաստման մասնակիցների վերջնական ընտրությունը՝ համատեղ սահմանված ընտրության չափանիշների հիման վրա:
4. Տրամադրել շարունակական արձագանք՝ անհրաժեշտության դեպքում վերապատրաստման դասընթացի բովանդակության բարելավման և համապատասխանեցման համար:
5. Կոմիտեի մասնագետի աջակցությամբ կազմակերպել համապատասխան փորձնական վերապատրաստումները հինգ սահմանամերձ համայնքների դպրոցներում (6 հանդիպում):
6. Տրամադրել փորձաքննություն պատվիրակված կառույցի ներգրավմամբ մշակվող դասընթացի մեթոդական ուղեցույցի աշխատանքներին:
7. Կոմիտեի հետ համագործակցությամբ մշտադիտարկել և վերլուծել ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացների արդյունքները՝ դասընթացի բարելավման և վերջնականացման նպատակով:
8. Նախաձեռնել հաստատված և վերջնականացված վերապատրաստման դասընթացների բովանդակության և նյութերի ներդնումը ուսուցիչների կարողությունների զարգացման ծրագրերում:
9. Համապատասխան ընթացակարգերի համաձայն իրականացնել վերապատրաստման դասընթացի փորձաքննության և երաշխավորման գործընթաց:

Article 3: The Ministry is responsible for:

1. With the help of Republican Psychological-Pedagogical Centre (hereinafter the delegated body), organize the selection of staff members from respective branches in Syunik, Tavush regions and Yerevan. In accordance with predefined requirements (geographical, professional background, etc.) for attending training for trainers' workshops and for conducting further similar workshops for teachers.
2. Ensuring the participants' proper attendance of the training sessions conducted by a Committee specialist.
3. Final selection of participants for training of trainers workshops in close cooperation with the Committee, based on jointly defined selection criteria.
4. Providing ongoing feedback on training content and materials for improvement and adjustment, if needed.
5. Ensuring the implementation of the test workshops through trained trainers in five selected border communities (6 sessions) with support of the Committee specialist.
6. Provide examination to the methodological guidelines of the training to be developed together with the delegated body
7. Together with the Committee, monitoring and analysing the outcomes of the teacher trainings for improvement and finalization.
8. Initiate the integration of the tested and finalized training content/materials into the teachers` regular capacity building programs.
9. Conduct process of examination and guarantee for the training program based on relevant procedures.

Հոդված 4 . Կոմիտեի պարտավորություններն են.

1. Պատշաճ կերպով իրականացնել նախատեսված վերապատրաստման դասընթացները ընտրված մասնակիցների հետ՝ նախապես սահմանված և փոխհամաձայնեցված ժամանակացույցի համաձայն:
2. Հոգալ ներգրավված մասնակիցների՝ մարզերից Երևան փոխադրման ծախսերը վերապատրաստման դասընթացին նրանց մասնակցությունն ապահովելու

Article 4: The Committee is responsible for:

1. Conducting properly planned training activities for the group of selected participants in accordance with the predefined and agreed time schedule.
2. Covering the transportation expenses of the involved participants from regions to Yerevan to attend the training; and from Yerevan to selected regions to conduct

համար, ինչպես նաև Երևանից ընտրված մարզեր նրանց փոխադրման ծախսերը՝ սահմանամերձ համայնքների դպրոցներում ծրագրի փորձնական փուլում դասընթացներ վարելու նպատակով:

3. Հոգալ պլանավորված դասընթացներին առնչվող բոլոր ծախսերը (գրենական պիտույքներ, սուրճի ընդմիջումներ, գիշերակաց):
4. Պատվիրակված կառույցի և Նախարարության հետ սերտ համագործակցությամբ՝ իրականացնել վերապատրաստման դասընթացի մասնակիցների վերջնական ընտրություն՝ համատեղ սահմանված ընտրության չափանիշների հիման վրա:
5. Լրամշակել և վերջնականացնել դասընթացի բովանդակությունը և նյութերը՝ մասնակիցների արձագանքների և առաջարկների հիման վրա:
6. Առաջնորդել և համակարգել դասընթացավարի մեթոդական ուղեցույցի/ ձեռնարկի մշակումը՝ դասընթացի հաստատված և վերջնականացված բովանդակության և նյութերի հիման վրա:
7. Աջակցել հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում ուսուցիչների կարողությունների զարգացման վերաբերյալ հաստատված ուսումնամեթոդական ձեռնարկի հրատարակմանը:
8. Ուղղորդել և աջակցել հինգ սահմանամերձ համայնքների դպրոցներում ընտրված դասընթացավարների կողմից փորձնական դասընթացների իրականացմանը (6 հանդիպում):
9. Իրականացնել Նախարարության և պատվիրակված կառույցի հետ մշտադիտարկման այցեր համատեղ ընտրված դպրոցներ վերապատրաստման դասընթացների ընթացքում և/կամ հետո:
10. Նախարարության հետ համագործակցությամբ՝ մշտադիտարկել և վերլուծել ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացների արդյունքները՝ դասընթացի հնարավոր բարելավման և հետագա համապատասխանեցման նպատակով:

Հոդված 5. Գաղտնիությունը

5.1 Կողմերը պարտավորվում են պահպանել իրենց փոխանցված կամ սույն փոխըմբռնման հուշագրի շրջանակներում իրենց հայտնի դարձած բոլոր փաստաթղթերի, տվյալների, այդ թվում՝ անձնական տվյալների, և արդյունքների գաղտնիությունը և չտրամադրել դրանք որևէ երրորդ կողմի:

Հոդված 6. Անձնական տվյալների պաշտպանություն

6.1 Անձնական տվյալների մշակումը կատարվում է «Անձնական տվյալների պաշտպանության մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի և անձնական տվյալների պաշտպանության վերաբերյալ Կոմիտեի կանոնակարգի համաձայն: Վերջինս հիմնված է անձնական տվյալների պաշտպանության ամենախիստ չափորոշիչների վրա: Կոմիտեն կարող է

training sessions in schools of border communities, during the pilot phase of the project.

3. Covering all related expenses for planned training sessions (stationery, coffee break, accommodation).
4. In close cooperation with the delegated body and the Ministry, selecting participants for training of trainers (ToT) based on jointly defined selection criteria.
5. Modifying and finalizing the training content and materials based on the feedback and recommendations provided by training participants.
6. Leading and coordinating the development of the trainer's methodological guide/manual based on the tested and finalized training content and materials.
7. Supporting the publication of finalized training manual for trainers on developing teachers' capacities on providing basic psychological support.
8. Guiding and supporting the implementation of pilot training sessions (6 meetings) by selected trainers in schools of five border communities.
9. Carrying out monitoring visits with the Ministry and the delegated body to the jointly selected schools during and/or after teacher training sessions.
10. In collaboration with the Ministry, monitoring and analysing teacher training outcomes for potential improvements and further adjustments.

Article 5: Confidentiality

5.1 Parties undertake to respect the secrecy, and not divulge to any other parties, of all documents, data, including personal data, products, transmitted to them or of which they may become aware in the context of this Memorandum of Understanding.

Article 6: Protection of Personal Data

6.1 Processing of personal data will be carried out as prescribed by the Law of the Republic of Armenia on Protection of Personal Data and in accordance with the Committee Rules on Personal Data Protection, which are based on high standards of personal data protection. The Committee shall provide a copy of the said Rules to the Ministry upon request.

Նախարարության պահանջով տրամադրել նշված կանոնակարգի օրինակը:

Հոդված 7. Տվյալների վերահսկողությունը և մշակումը

7.1 Կողմերը պարտավորվում են ծրագրի առնչությամբ ցանկացած հրապարակման կամ փաստաթղթի մեջ նշել հետևյալը. «Ծրագիրն իրականացվում է Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության և Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի միջև միջազգային համագործակցության շրջանակներում»:

7.2 Ծրագրի շրջանակներում մշակված, օգտագործված և/կամ հրատարակված նյութերը հանդիսանում են Կողմերի մտավոր սեփականությունը և ենթակա չեն տարածման և/կամ հրապարակման առանց վերջիններիս փոխհամաձայնության:

7.3 Ի լրումն վերոհիշյալի՝ որևէ հրապարակում անելուց առաջ Կողմերը պետք է նախապես ծանոթանան դրա բովանդակությանը:

Հոդված 8. Դադարեցումը և երաշխիքները

8.1 Սույն Փոխըմբռնման հուշագիրը կարող է լուծվել հետևյալ դեպքերում.

8.1.1 Վերջինիս գործողության ժամկետի ավարտին, եթե Կողմերը չեն վերսկսում իրենց պարտավորությունները,

8.1.2 Կողմերի փոխհամաձայնությամբ,

8.1.3 Միակողմանիորեն՝ Կողմերից մեկի կողմից, երեսուն (30) օր առաջ հետադարձ ծանուցմամբ պատվիրված նամակով մյուս կողմին այդ մասին ծանուցելու միջոցով, եթե վերջինս չի կատարել իր պարտավորությունները,

8.2 Անհրաժեշտության դեպքում Փոխըմբռնման հուշագիրը կարող է վերանայվել Կողմերի կողմից:

Հոդված 9. Վեճերի կարգավորման նկատմամբ կիրառելի օրենքները և կանոնակարգերը

9.1 Սույն Փոխըմբռնման հուշագրի կատարմանն առնչվող ցանկացած վեճ կամ տարաձայնություն լուծվում է բանակցությունների միջոցով:

9.2 Կողմերի միջև համաձայնություն ձեռք չբերելու դեպքում վեճը ենթակա է վերջնական և բացառիկ կարգավորման՝ վեճն արբիտրաժին փոխանցելու մասին ծանուցումը ներկայացնելու պահին ՄԱՄԱԻՀ-ի (ՄԱԿ-ի Միջազգային առևտրային իրավունքի հարցերի հանձնաժողով) գործող արբիտրաժային կանոնների համաձայն: Արբիտրաժի նստավայրը Ժնևում է (Շվեյցարիա), արբիտրաժային վարույթի լեզուն անգլերենն է:

Article 7: Controllership and processing of Data

7.1 The Parties undertake to indicate the following on any Project-related publication or document, "The program is implemented in the framework of international cooperation between the International Committee of the Red Cross and the Ministry of Education, Science Culture and Sport of the Republic of Armenia".

7.2 The materials developed, used and/or published within the framework of the Project are the intellectual property of the Parties and are not subject to dissemination and/or publication without the consent of the Parties.

7.3 In addition, no publications shall be issued without the two Parties being expressly informed of its contents beforehand.

Article 8: Termination and warranties

8.1 This Memorandum of Understanding can be terminated in one of the following cases:

8.1.1 At the end of its term, if the Parties do not renew their undertakings,

8.1.2 By mutual consent between the Parties,

8.1.3 Unilaterally, by one of the Party because it has observed noncompliance with its obligations by the other Party, with a period of termination notice of thirty (30) days stipulated by a registered letter with acknowledgment of receipt,

8.2 This Memorandum of Understanding can be revised as necessary upon agreement of Parties.

Article 9: Laws and regulations applicable to disputes

9.1 Any dispute linked to execution of this Memorandum of Understanding shall be resolved amicably by the Parties.

9.2 Should the parties fail to reach an agreement; final and exclusive settlement will be done by arbitration in accordance with the UNCITRAL (United Nations Commission on International Trade Law) arbitration rules in force on the date when the Notice of arbitration is submitted in accordance with these Rules. The seat of arbitration shall be Geneva, Switzerland and the language shall be English.

Հոդված 10. Կոմիտեի արտոնությունները և անձեռնմխելիությունը

10.1 Սույն Փոխըմբռնման հուշագրի մեջ ոչ մի դրույթ չի կարող ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն մեկնաբանվել որպես Կոմիտեի կողմից հրաժարում ներպետական կամ միջազգային օրենսդրության ներքո, այդ թվում՝ Կոմիտեի և Հայաստանի Հանրապետության կառավարության միջև 1993թ. նոյեմբերի 5-ին ստորագրված «ՀՀ-ում Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի կարգավիճակի մասին համաձայնագրի» և 2019 թ. հունվարի 30-ի դրա լրացուցիչ արձանագրության հիման վրա կազմակերպությանը և իր անձնակազմին տրված արտոնություններից և անձեռնմխելիությունից:

10.2 Կողմերը համաձայն են, որ սույն Փոխըմբռնման հուշագրի որևէ դրույթ չի կարող ազդեցություն ունենալ Կոմիտեի մարդասիրական գործունեությունը չեզոքության, անկախության և անկողմնակալության սկզբունքներին համահունչ իրականացնելու կազմակերպության կարողության վրա:

Article 10: Privileges and immunities of the Committee

10.1 Nothing in this MoU shall be directly or indirectly interpreted as a waiver on the part of the Committee, of the privileges and immunities the Committee and its staff enjoy under national or international law, including under the Agreement between the Government of the Republic of Armenia and the International Committee of the Red Cross on the Status of the International Committee of the Red Cross in the Republic of Armenia signed on 5 November 1993 and the Protocol thereto signed on 30 January 2019.

10.2 The parties agree that nothing in this Memorandum shall affect the ability of the Committee to carry out its humanitarian activities in a neutral, independent and impartial manner.

Հոդված 11 . Կարմիր խաչի տարբերանշանի կիրառումը

Նախարարությունը չի կարող որևէ կերպ կիրառել Կոմիտեի տարբերանշանները՝ առանց Կոմիտեի նախապես տրված գրավոր համաձայնության:

Article 11: Use of the Red Cross Emblem

The Ministry shall not use the Committee emblems in any way without the prior written approval of the Committee.

Հոդված 12 . Անհաղթահարելի ուժի ազդեցությունը (ֆորս մաժոր)

Անհաղթահարելի ուժի ազդեցության, այսինքն՝ անկառավարելի հանգամանքների (այդ թվում, բայց ոչ միայն՝ բնական աղետների, համավարակային իրավիճակի, կառավարության կողմից սահմանված սահմանափակումների, այդ թվում՝ ներկրման կամ անհրաժեշտ որևէ այլ արտոնագրի մերժման կամ չեղարկման և/կամ ողջամիտ վերահսկողությունից դուրս որևէ այլ պատճառի) կամ Կոմիտեի կամ Նախարարության համար անվտանգային լուրջ խնդրի դեպքում Կողմերը իրավունք են վերապահում լուծելու սույն Փոխըմբռնման հուշագիրը կամ դրա հիման վրա նախաձեռնած ցանկացած ծրագիր կամ հետաձգելու իրենց պարտավորությունների կատարումը կամ ծրագրի իրականացման ժամկետները:

Article 12. Force Majeure

In case of Force Majeure meaning circumstances beyond control (including, but not limited to natural disasters, pandemic situation, Governmental restrictions, including denial or cancellation of import or any other necessary licenses, and/or any other cause beyond the reasonable control) or posing a serious security problem for the Committee and the Ministry staff, the Parties retain the right to terminate this MoU or any project initiated in its basis or delay their commitment or extend the project implementation period.

Հոդված 13. Լեզուները

Սույն Փոխըմբռնման հուշագիրը ստորագրվել է երկու օրինակով, յուրաքանչյուրը՝ հայերեն և անգլերեն լեզուներով, որոնք ունեն հավասար իրավաբանական ուժ: Եթե սույն հուշագրի անգլերեն լեզվով տարբերակի և հայերեն թարգմանության միջև որևէ հակասություն ծագի, ապա անգլերեն տարբերակը դառնում կարգավորող:

Article 13: Languages

This Memorandum of Understanding has been signed in two copies, each copy in Armenian and English languages, both texts are deemed as original. Should any conflict arise between the English language version of this Memorandum and the Armenian translation, the English language version shall be controlling.

Ստորագրվել է ք. Երևանում, 2021թ. օգոստոսի 13 -ին
Signed in Yerevan, on 13, August 2021

Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության կողմից՝
For the Ministry of Education, Science, Culture and Sport of the Republic of Armenia:

Վահրամ Դումանյան
Նախարար

Vahram Dumanyan
Minister

Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի կողմից՝
For the International Committee of the Red Cross:

Թիերի Ռիբո
Պատվիրակության ղեկավար

Thierry Ribaux
Head of Delegation

ՀԱՎԵԼՎԱԾ՝

Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի և ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության միջև «Միջազգային համագործակցություն հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում ուսուցիչների կարողությունների զարգացման ծրագիր իրականացնելու վերաբերյալ» փոխըմբռնման հուշագրի ստորագրված ___,_________, 2021թ-ին:

«Հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում ուսուցիչների կարողությունների ամրապնդում» ծրագրի հայեցակարգ

Ամփոփագիր

Սույն հայեցակարգը նախանշում է «Աջակցություն սատարողներին[1]» Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի ինստիտուցիոնալ ծրագրի շրջանակներում 2021 թ. **Կարմիր խաչի միջազգային կոմիտեի (այսուհետ՝ Կոմիտե) և ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության (այսուհետ՝ Նախարարություն) կողմից համատեղ** իրականացվելիք ծրագիրը **Հոգեբանական տարրական աջակցության ոլորտում[2] ուսուցիչների** կարողությունների ամրապնդման վերաբերյալ (սահմանամերձ համայնքների հատուկ շեշտադրմամբ): Ծրագիրը հիմնվում է այն փորձի վրա, որ զինված հակամարտության և/կամ որևէ այլ արտակարգ իրավիճակի, անորոշության կամ սպառնալիքի դեպքում առաջին հերթին հենց տուժած համայնքների բնակիչներն են միմյանց օգնության հասնում: Ուսուցիչները, մասնավորապես, կրկնակի ճնշման տակ են, մի կողմից՝ նրանք առերեսվում են միևնույն դժվարություններին, ինչ և համայնքի մյուս բնակիչները, մյուս կողմից՝ աջակցություն են տրամադրում այլոց իրենց դերի և պատասխանատվության շրջանակներում: Այդ պատճառով հույժ կարևոր է սատարել նրանց, քանի որ դժվարին իրավիճակներում ու հանգամանքներում ուսուցիչներն իրենց էներգիան, ջանքերն ու գիտելիքները ծառայեցնում են իրենց համայնքների կարիքներին: Մասնավորապես՝ հարկ է հզորացնել նրանց առաքելությանն առնչվող կարողությունները՝ կանխարգելելով մասնագիտական և անձնական հուզական այրումը (սպառումը): Հոգեբանական տարրական աջակցության տրամադրման ոլորտում ուսուցիչներին՝ իրենց դերի շրջանակներում սատարելը հատկապես կարևոր ու շոշափելի է՝ հաշվի առնելով հոգեսոցիալական և հոգեբանական ծառայությունների առկայության և մատչելիության պակասը սահմանամերձ համայնքներում, ինչպես նաև բնակչության շրջանում թեմայի ընկալման ու դրա շուրջ բաց քննարկման պատրաստակամության պակասը (խարան):

Սահմանամերձ համայնքների ուսուցիչների կարողությունների հզորացմամբ՝ մի կողմից, և **սթրեսի կառավարման ոլորտում համակարգի զարգացմամբ**՝ մյուս կողմից, նախագիծը նպատակ ունի ներդնել հոգեբանական և հոգեսոցիալական տարրական գիտելիքներ ուսուցիչների հիմնական և պարբերական վերապատրաստումներում՝ այս կերպ հասանելի դարձնելով արհեստավարժ հոգեբանական ծառայությունները համայնքի անդամներին:

---

[1]Հոգեբանական և հոգեսոցիալական աջակցության ԿԽՄԿ ուղեցույց, 2003: https://shop.icrc.org/guidelines-on-mental-health-and-psychosocial-support-2807.html?_________store=default&_ga=2.262713103.2023806742.1581661017-1652401813.1500979465

[2] Սույն մեթոդաբանության համատեքստում հոգեբանական տարրական աջակցությունը ներառում է սթրեսային/ճգնաժամային իրավիճակներին հոգեբանական արձագանքների վերաբերյալ տարրական իրազեկվածություն, վստահության մթնոլորտ հաստատելու կարողություններ, ապրումակցման, լսելու և հաղորդակցվելու հմտություններ, սթրեսի հաղթահարման և կանխարգելման արդյունավետ տեխնիկաներ/մեխանիզմների զարգացում ու գործնական կիրառում:

Նախագիծը բաղկացած է հետևյալ փուլերից՝

1. Կարողությունների զարգացում համապատասխան պետական մարմինների անձնակազմի համար (ToT), որոնք պատասխանատու են ուսուցիչների վերապատրաստման և կարողությունների զարգացման համար, ինչպես նաև կիրականացնեն մենթորություն և շարունանական վերահսկում,
2. Ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացների համատեղ (Կոմիտե-Նախարարություն) իրականացում մի քանի ընտրված սահմանամերձ համայնքներում,
3. Դասընթացների նյութերի և գործիքների գնահատում, համապատասխանեցում և վերջնականացում. Դասընթացի վարման ձեռնարկներ դասընթացավարների համար,
4. Ուսուցիչների պետական վերապատրաստման ծրագիր և ուսումնական ծրագրում նշված մեթոդաբանության ներդնում:

Ներածություն

Լեռնային Ղարաբաղի շուրջ հակամարտությունը տասնամյակներ շարունակ մնում է չլուծված՝ ուղեկցվելով պարբերական անկանխատեսելի սրացումներով՝ չնայած 1994 թվականին կնված զինադադարի մասին պայմանագրին: Մոտ 30 տարիների ընթացքում զինադադարի կրկնվող խախտումները և տարբեր ուժգնությամբ տեղի ունեցող ռազմական միջադեպերը շարունակաբար անդրադառնում են հակամարտող կողմերի սահմանամերձ բնակավայրերի քաղաքացիական բնակչության կյանքի վրա՝ բացասաբար ազդելով դնելով նրանց հոգեբանական բարեկեցությունը:
2020 թ. հուլիսի 12-16-ի ռազմական գործողությունները ևս մեկ անգամ վեր հանեցին այն ռիսկերը, որոնց մշտապես ենթարկվում է սահմանամերձ համայնքների բնակչությունը շարունակական և կամայական բռնության և պատերազմական գործողությունների ժամանակ: Ակնհայտ էր, որ առկա ծառայությունները և ռեսուրսները բավարար չեն կարիքներին արձագանքելու համար: Բացի այդ, բնակչությունը բավարար մակարդակով պատրաստված և տեղեկացված չէ լուրջ միջադեպերի ընթացքում և հետո հնարավոր հոգեբանական արձագանքների և հաղթահարման արդյունավետ մեխանիզմների վերաբերյալ:
2020թ. սեպտեմբեր – նոյեմբեր ամիսների հակամարտության 44-օրյա լայնածավալ սրացումը հսկայական հոգեբանական հետևանքներ ունեցավ բնակչության բոլոր շերտերում: Տեղահանումը, ունեցվածքի կորուստը, վիշտը, վիրավորումներն և վնասվածքները, չհստակեցված սահմանագծերով նոր համայնքների ավելացումը և անվտանգությանը սպառնացող պարբերաբար տեղի ունեցող միջադեպերը բնակչության շրջանում սթրեսի և ուժգին վախի պատճառ են դարձել՝ առաջացնելով անպաշտպանվածության զգացում: Հակամարտության ակտիվ փուլից ամիսներ անց անգամ բնակչության տարբեր թիրախային խմբերի շրջանում հոգեկան առողջության լուրջ կարիքներ են առկա, որոնք դեռևս մնում են չհասցեավորված:
Նման անկայուն միջավայրում համայնքներին արհեստավարժ հոգեբանական աջակցություն տրամադրելը ոչ միշտ է իրատեսական ռեսուրսների (ոչ բոլոր դպրոցներն ու համայնքներն ունեն արհեստավարժ և պատրաստված հոգեբաններ), ծառայությունների հասանելիության (ֆինանսներ և ֆիզիկական մատչելիություն) և թեմայի վերաբերյալ իրազեկման պակասի և խարանավորման պատճառով:

Կրթական համակարգ/դպրոցներ և սթրես

Այս առումով, հակամարտության ընթացքում և հետո կամ անորոշության ու վտանգի այլ իրավիճակներում **դպրոցի պաշտպանիչ դերը** պետք է շեշտվի, քանի որ դպրոցում.

- Հիմք է ստեղծվում առողջ հոգեսոցիալական գործունեության ու կայունության համար,
- Հնարավոր է դիտարկել և սատարել երեխաների բարեկեցությունը և զարգացումը,

- Սահմանվում են սոցիալական վարքագիծը և դերերը,
- Նպաստավոր միջավայր է հարաբերությունների հաստատման համար,
- Կարող են զարգանալ սթրեսի հաղթահարման դրական մեխանիզմներ:

Հետևաբար, **սահմանամերձ համայնքների դպրոցների ուսուցիչները** կարող են նպաստել իրենց աշակերտների և համայնքի այլ անդամների հոգեբանական և հոգեսոցիալական բարեկեցությանն ու առողջ գործունեությանը: Տուժած համայնքների անմիջական մերձավորությամբ ու նույն միջավայրում աշխատելու և ապրելու փաստով պայմանավորված՝ նրանք հաճախ առաջինն են աջակցություն և սփոփանք տրամադրում արտակարգ կամ կյանքի դժվարին իրավիճակներում՝ շնորհիվ ի պաշտոնե և պարտականության իրենց կողմից վայելած հարգանքի և վստահության: Իրենց աշակերտների համար վստահելի աջակցողի այդ առաջնային դերում ուսուցիչները կարող են նաև որոշարկել իրենց աշակերտների հոգեսոցիալական և հոգեբանական խնդիրները՝ օգնելով նրանց ժամանակին և հոգեբանական ծառայությունների համապատասխան մասնագետների մոտ ուղղորդել, ինչպես նաև ներգրավել անհրաժեշտ ռեսուրսները, հատկապես երբ խոսքը գնում է սթրեսային կամ տրավմատիկ միջադեպից տուժած երեխաների և դեռահասների մասին: Կրթական միջավայրը ոչ միայն նպաստում է հոգեբանական խնդիրների վերաբերյալ համայնքների իրազեկման բարձրացմանը, այլև օգնում է պայքարել թեմայի խարանավորման դեմ:

Երկարատև հակամարտության միջավայրը և դրա վերջին սրացումը դժվարեցնում է այդ հարցը սահմանամերձ համայնքների համար, հոգեսոցիալական առաջնային կարիքները կարող են խորանալ, ուսուցիչները, ովքեր հաճախ իրենք են անտեղյակ բռնությանը կամ սպառնալիքին իրենց հուզական արձագանքների կառավարման վերաբերյալ, կարող են չիմանալ՝ ինչպես աջակցել հոգեբանորեն տուժած անձանց: Այդ պատճառով խիստ կարևոր է ապահովել ուսուցիչների համապատասխան վերապատրաստումը՝ առանց վերջիններիս մոտ գերծանրաբեռնվածություն կամ շփոթմունք առաջ բերելու: Երբ ուսուցիչների բարեկեցությունը տուժում է աշխատանքային սթրեսի, մասնագիտական այրման կամ անբավարար ինքնահոգատարության հետևանքով, դա իջեցնում է իրենց աշխատանքի որակն ու ազդում իրենց աշակերտների ու գործընկերների վրա: Հակամարտության պայմաններում ապրող և աշխատող ուսուցիչներն առերեսվում են նույն վախերին և անորոշությանը, ինչ և իրենց աշակերտներն ու ամբողջ համայնքը, և որոնք կարող են իրենց համար նույնիսկ ավելի սթրեսային ու հուզական առումով դժվար լինել: Հատկանշական է, որ Հայաստանի ուսուցիչների համար դեռևս չի նախատեսվում որևէ մասնագիտացված վերապատրաստում հոգեբանական բարեկեցության, սթրեսի կառավարման կամ հուզական այրման կանխարգելման վերաբերյալ, և ոչ էլ որևէ այլ կոնկրետ միջոց է ձեռնարկվում սահմանամերձ գյուղերի ուսուցիչների համար:

Նոր կորոնավիրուսով պայմանավորված աննախադեպ իրավիճակը ևս մեկ անգամ շեշտեց դպրոցների և ուսուցիչների/խնամատուների դերը իրենց աշակերտների հոգեբանական բարօրության պահպանման և ապահովման հարցում՝ միևնույն ժամանակ բացահայտելով նոր ստեղծված իրավիճակում իրենց աշխատանքային պարտականությունների կատարման հետ մեկտեղ թելադրվող բարձր պահանջներին ու դժվարություններին դիմագրավելու ուսուցիչների մարտահրավերները: Բնական է, որ նման ծայրահեղ և արտառոց իրավիճակում ուսուցիչները մյուսներից ավելի են ենթարկվում սթրեսի և անհանգստության:

Նախագծի նպատակը

Հոգեբանական և հոգեսոցիալական բաղադրիչների ներգրավումը **ուսուցիչների հիմնական վերապատրաստման ծրագրում** կարող է մարտավարություն դառնալ՝ անդրադառնալու սահմանամերձ համայնքներում հոգեբանական ծառայությունների պակասին և զարգացնելու ուսուցիչների դիմակայելու կարողությունները արտակարգ և կյանքի դժվար իրավիճակներում: Այդ

իմաստով, կարևորագույն գիտելիքներով ու հմտություններով ուսուցիչների կարողությունների հզորացումը նպաստում է՝

- **Իրենց սեփական դիմակայության ամրապնդմանը** *(ուղղակի ազդեցություն)* և
- **Իրենց աշակերտների ու համայնքի այլ անդամների** բարօրությանը *(անուղղակի ազդեցություն)*:

Տավուշի մարզպետարանի կողմից համակարգվող ու վերջերս հայտարարված «*Հոգեբանական դիմակայության և աջակցության համակարգի ստեղծում*» նախաձեռնությանը համահունչ (տե՛ս *«Տավուշի մարզում հոգեբանական դիմակայության և աջակցության համակարգի ստեղծման վերաբերյալ հայեցակարգ»*)՝ դպրոցներում հոգեբանական բարեկեցության ապահովումը կարող է համարվել ոլորտում տարբեր դերակատարների միացյալ ջանքերով ներդրվելիք ավելի մեծ ու բարդ համակարգի հիմնասյուներից մեկը (տարածաշրջանային և ազգային մակարդակով):

Հոգեբանական տարրական հմտությունների վերաբերյալ ուսուցիչներին վերապատրաստելը ներառում է սթրեսային իրավիճակներին կոնկրետ հոգեբանական արձագանքների վերաբերյալ տարրական գիտելիքներ, ապահով միջավայր ստեղծելու և վստահություն կառուցելու տարրական տեղեկություններ, լսելու և հաղորդակցվելու հմտությունների, դրական հաղթահարման մեխանիզմների և հնարների զարգացում, փոխանակում, ու գործնականում կիրառում: Ինքնօգնության պարզ հնարները և խորհուրդները նպատակ ունեն պաշտպանելու անձին սթրեսից և մասնագիտական այրումից:
Մյուս կողմից՝ պետք է հաշվի առնել, որ նախագիծը **հոգեկան առողջության բուժիչ թերապիա կամ հոգեթերապիա չէ,** այլ ուսուցիչների ռեսուրսները զարգացնելու միջոց՝ իրենց դերի շրջանակներում հոգեբանական տարրական աջակցություն տրամադրելու ուղղությամբ, ինչպես նաև ժամանակին ու հասցեական մասնագիտական ծառայությունների ուղղորդման վերաբերյալ ուսուցիչների իրազեկում:

Նախագծի ռազմավարություն

Այս առումով, «Աջակցություն սատարողներին» Կոմիտեի ինստիտուցիոնալ ծրագիրը, որը իրականացվում է աշխարհի տարբեր համատեքստներում (օր՝ Ուկրաինայում, Ադրբեջանում, և այլն) և փորձարկվել է Հայաստանի երկու սահմանամերձ համայնքներում, կարող է արդյունավետ հիմք ծառայել նախագծի հետագա զարգացման, տեղայնացման և ընդլայնման համար: Կրթության ոլորտում կառավարական կառույցների (Նախարարության) հետ սերտ համագործակցությունը հատուկ նշանակություն ունի դպրոցներում հոգեբանական բարեկեցությանը նպաստելու և պետական մակարդակով **ավելի երկարաժամկետ արդյունքներ և փոփոխություններ** ապահովելու տեսանկյունից:
Հայաստանի ողջ տարածքում ուսուցիչների և մանկավարժական անձնակազմի վերապատրաստման և կարողությունների զարգացման միջոցառումների համար պատասխանատու <u>Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի</u> և/կամ <u>Կրթության ազգային ինստիտուտի</u> *(որը վերջերս վերանվանվել է «Կրթական զարգացման և նորարարության ազգային կենտրոն»)* հետ համագործակցությամբ (երկուսն էլ գործում են Նախարարության ներքո)՝ Կոմիտեն նախատեսում է վերապատրաստել և պարբերաբար ուղղորդել մի խումբ **դասընթացավարների և մեթոդաբանների** (նրանցից ոմանք՝ հոգեբանության ոլորտում որակավորված) «Աջակցություն սատարողներին» մոտեցման/ռազմավարության վերաբերյալ, որը հետագայում կընդգրկվի սահմանամերձ համայնքներում կիրառվող մեթոդաբանության և երկրի մակարդակով ուսուցիչներիվերապատրաստման շրջանակներում:

Մեթոդաբանություն և բովանդակություն

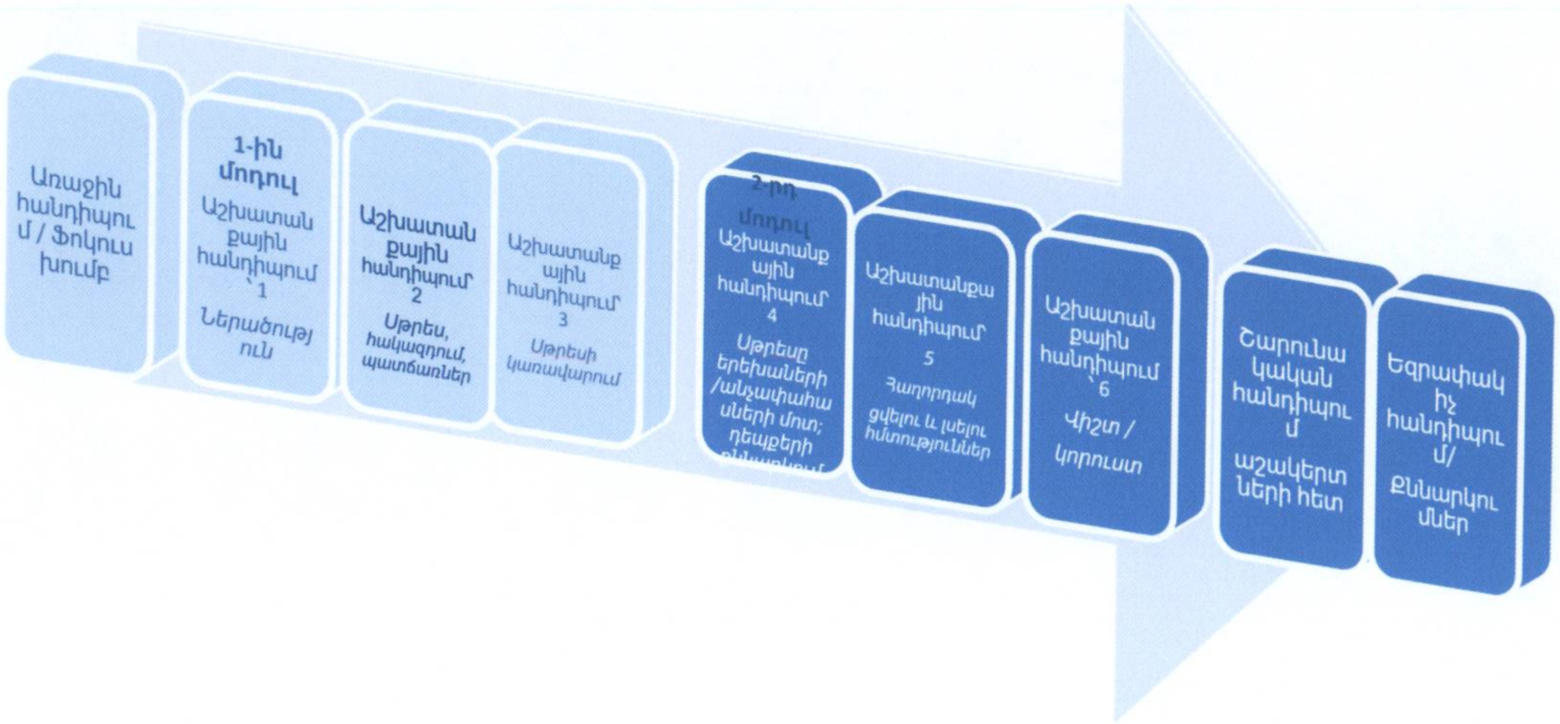
«Աջակցություն սատարողներին» նախագծի կենսաշրջանը բաղկացած է միջինում վեց հանդիպումներից (յուրաքանչյուրը՝ մոտ 1,5- 2 ժամ տևողությամբ), որոնք կազմակերպվելու են շաբաթական մեկ անգամ 10-15 մասնակիցների համար: Խիստ կարևոր է, որպեսզի մասնակիցները հաճախեն դասընթացի բոլոր հանդիպումներին, քանի որ հանդիպումների բովանդակությունը տրամաբանորեն փոխկապակցված է և հաջորդական: Նախագծի կենսաշրջանի ժամանակացույցը կարող է փոփոխվել և համապատասխանեցվել՝ մասնակիցների հարմարության և նախընտրած ժամանակացույցի համաձայն (օրինակ՝ 5-օրյա դասընթաց՝ երկու մոդուլների միջև դադարով, և այլն): Բովանդակությունը և նյութերը ևս կարող են համապատասխանեցվել միջավայրին՝ պահպանելով նախագծի հիմնական թեմաները և նպատակները: Դասընթացը ներառում է երկու հիմնական բաղադրիչ (մոդուլ՝ **«ինքնօգնություն»,** որը միտված է նվազեցնելու ուսուցիչների) խնամատուների մոտ սթրեսածին խնդիրների առաջացման հավանականությունը և **«ինչպես օգնել մյուսներին»,** որը միտված է հզորացնելու գիտակ և արհեստավարժ ուսուցիչների կարողությունները՝ կանխելու երեխաների և դեռահասների դժվարությունները, վաղ շրջանում որոշարկելու և աջակցելու խնդիրներ ունեցող երեխաներին, ինչպես նաև համագործակցելու ծնողների հետ, անհրաժեշտության դեպքում ուղղորդելու և խորհրդատվություն տրամադրելու նրանց:

Կոմիտե-Նախարարություն համատեղ նախագծի համար առաջարկվող քայլեր

Նախագծի փուլեր	Գործողություն	Տևողությունը
Քայլ 0	**Նախապատրաստում** (մասնակիցներ, դասընթացների վայր, և այլն)	1 ամիս
Քայլ 1	**Կոմիտեն նախագծի ամբողջ կենսաշրջանն իրականացնում է մի խումբ դասընթացավարների համար** (առավելագույնը՝ 10 մասնակիցներ), ովքեր աշխատում են Նախարարությանն առընթեր տարբեր կառույցներում (օրինակ՝ Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնում և Կրթության զարգացման և նորարարության ազգային կենտրոնում)	2 շաբաթ
Քայլ 2	**Դասընթացի արդյունքները և գործընթացը գնահատվում և քննարկվում են.** ○ Քաղված դասեր և ձեռքբերումներ ○ Մշակված բովանդակության և ժամանակացույցի համապատասխանեցման կարիք ○ Վերապատրաստման/դասընթացի նյութերի, գործիքների վերջնականացում հայերենով (PowerPoint, օժանդակ նյութեր, այլն)	1 շաբաթ
Քայլ 3	**Ուսուցիչների վերապատրաստում՝** մասնակիցների ավելի փոքր խմբի համար (ամենաշատը 5 անդամների համար) ○ Մասնակիցների/ուսուցիչների ընտրության չափորոշիչներ ○ Կամավոր/անձնական շահ և մոտիվացիա ○ Միջբնագավառային տարածաշրջանային ռեսուրսային կենտրոնների անդամներ (Մանկավարժահոգեբանական հանրապետական կենտրոնի մասնաճյուղ) ○ Երկու համայնքներում «Սատարողների» կենսաշրջանի իրականացման հարմարություն և մատչելիություն + հետագա գործողություններ)	1,5 ամիս
Քայլ 4	**Վեց հանդիպումների (Կոմիտե-Նախարարություն) համատեղ իրականացում** ընտրված 5 համայնքներից յուրաքանչյուրում	1 ամիս

	○ հինգ սահմանամերձ համայնքների ընտրություն (ընտրության չափորոշիչները պետք է սահմանվեն) ○ Համատեղ հանդիպումների ժամանակացույցի և լոգիստիկայի կազմակերպում (6 հանդիպումների երկու ամբողջական կենսաշրջան) հինգ համայնքներում ○ Դասընթացին հաջորդող մեկ-երկու համատեղ հանդիպում յուրաքանչյուր համայնքում մեկ-երկու ամիս հետո ○ Գործընթացի և արդյունքների առաջին գնահատում	
Քայլ 5	Նախագծի **գնահատում, արդյունքների վերլուծություն և ուղեցույցի մշակում** (Կոմիտե, Նախարարություն) • Նախագծի կենսաշրջանի հետագա համատեղ համապատասխանեցում • Դասընթացի նյութերի մշակում մոդուլի/ուղեցույցի ձևաչափով, որը տպվում և տրամադրվում է մասնակիցներին	2,5 ամիս
Քայլ 6	Մոդուլի ներառում ուսուցչի հիմնական/պարբերական դասընթացի մեջ • Գնահատման և քաղված դասերի հիման վրա ռազմավարության ընդունման և իրականացման գործելակարգի վերաբերյալ որոշում պետք է ընդունվի	Ըստ պիլոտի արդյունքների և ընթացակարգերի

«Աջակցություն սատարողներին» նախագծի կենսաշրջանի օրինակ



Դասընթացի բովանդակության օրինակ/ 6 հանդիպումների կենսաշրջան

ՄՈԴՈՒԼՆԵՐ 1 և 2 (Ենթակա է փոփոխման և համաձայնեցման)

Մոդուլ 1 (Հանդիպում 1-3). «Ինչպես հաղթահարել սթրեսը»

Հանդիպում 1. Ներածություն

Մասնակիցներին ներկայացնում են դասընթացի խնդիրներն ու կառուցվածքը և խրախուսում խոսել դասընթացի բովանդակության ու արդյունքների վերաբերյալ իրենց ակնկալիքների մասին: Ակտիվ փոխանակման ձևաչափով մասնակիցները ներկայանում են, ավելին իմանում միմյանց մասին և խոսում ուսուցիչ դառնալու սեփական մոտիվացիայի, մասնագիտության հանդեպ սիրո ու ոգեշնչման աղբյուրների, աշխատանքին առնչվող դժվարությունների և հուսահատության ու դժգոհության պահերի մասին:
Նախնական թեստավորման DASS-21[3] հարցաթերթիկը ելակետային տվյալներ է տրամադրում գիտելիքների նախնական և դասընթացին մասնակցելուց հետո վերջնական գնահատման համար:

Հանդիպում 2. Սթրես, սթրեսի տեսակներ, պատճառներ և դրսևորումներ

«Ի՞նչ է սթրեսը» ընդհանուր և մասնավոր թեմայի շուրջ մտագրոհի շրջանակներում մասնակիցներին խրախուսում են խոսել *սթրեսի տարբեր տեսակների (առօրյա սթրես, հետտրավմատիկ կամ կուտակային սթրես, և այլն)*, ինչպես նաև *սթրեսի տարբեր ընդհանուր նշանների ու դրսևորումների (ֆիզիկական, վարքագծային, ճանաչողական, և այլն)* շուրջ: «Սթրեսային քարտեզագրում» վարժությունը նպաստում է տարբեր սթրեսածին գործոնների շուրջ մասնակցի անդրադարձ, մյուսների հետ դրանց համեմատությանը, չգիտակցված գործոնների բացահայտմանը և սթրեսի վերաբերյալ սեփական ընկալումների վերաիմաստավորմանը:

Հանդիպում 3. Սթրեսի հաղթահարում

Մտագրոհի միջոցով առանձնացվում և քննարկվում են *անհատական և մշակութային տարբեր հաղթահարման մարտավարություններ*, տարբերակվում են սթրեսի հաղթահարման դրական ու բացասական եղանակներ: Սեփական ռեսուրսների և ուժեղ կողմերի գիտակցումը՝ նոր հմտություններ ու հնարներ սովորելու հետ միասին (օրինակ՝ շնչառական և հանգստացնող վարժություններ), մեծացնում են վստահությունը և օգնում հավասարակշռություն պահպանել դժվար իրավիճակներում, հուզական այրման և այլ դեպքերում:

Մոդուլ 2 (Հանդիպում 4-6). «Ինչպես օգնել»

[3] DASS - 21 -ը 21 կետից բաղկացած ինքնալրացման հարցաշար է, որը նախագծված է գնահատելու ընկճախտին, անհանգստությանն ու սթրեսին բնորոշ ընդհանուր ախտանշանները/ հուզական իրավիճակները (գերզգայունության մակարդակը, ֆիզիկական-հոգեբանական պատրաստության մակարդակը): Այն չի հանդիսանում կլինիկական ախտորոշման միջոց: DASS- 21 հարցաշարը հասանելի և ներբեռնելի է հանրային տիրույթում:

Հանդիպում 4. Խնդիրներ երեխաների և դեռահասների շրջանում

Երկրորդ՝ «*Ինչպես օգնել*» մոդուլը վերաբերում է երեխաների և դեռահասների շրջանում առկա ընկճախտի նշաններին, մասնակիցների կողմից բարձրաձայնված և նախորդ հանդիպումների ընթացքում որոշարկված ընդհանուր հետաքրքրության հարցերին, ինչպես նաև իրենց համայնքներում կամ աշխատանքում առավել հաճախ հանդիպող երևույթներին:

Երեխաների և դեռահասների շրջանում ընկճախտի, անհանգստության կամ այլ խնդիրների նշանները/ ախտանշանները քննարկվում են խմբային աշխատանքի ձևաչափով՝ ներկայացված դեպքերի հիման վրա: Միասին քննարկվում են նաև նման իրավիճակներում երեխաներին և դեռահասներին սատարելու եղանակները: Փոքր երեխաների և դեռահասների շրջանում սթրեսի ընդհանուր դրսևորումների մասին խոսելիս կարելի է քննարկել նաև այն իրավիճակները, որոնց առերեսվել են մասնակիցներն իրենց աշխատանքում կամ անձնական կյանքում:

Հանդիպում 5. Հաղորդակցման և լսելու հմտություններ

Հանդիպումը նվիրված է հաղորդակցման և լսելու հմտությունների վերաբերյալ քննարկմանը, որոնք չափազանց օգտակար գործիք են սատարողի/ ուսուցչի համար: Դրա կարևորությունը հասկանալու համար բավական է հիշել, որ մենք՝ ինքներս, որոշ մարդկանց հետ մեր սրտներն ենք բացում՝ շատ անձնական տեղեկություն պատմելով, իսկ մյուսների հետ նախընտրում ենք որոշակի հեռավորություն պահպանել: Ակտիվ լսողության ուժը՝ մյուսներին հասկանալու և օգնելու ցանկությունը, գործնական վարժություններով ստուգվում և գնահատվում է: Դերախաղերի միջոցով հնարավորություն է ընձեռվում մտորել հուզական կամ վարքագծային խնդիր ունեցող երեխայի հետ խոսելիս սեփական հաղորդակցման ոճերի շուրջ, ինչպես նաև բարելավել այլոց հետ հաղորդակցվելու մեր եղանակը:

Հանդիպում 6. Ինչպես օգնել արտահայտել հույզերը

Անհանգստության, տխրության, սգի և կորուստի (երեխաների և դեռահասների շրջանում) վերաբերյալ թեմաները ներկայացվում և քննարկվում են մասնակիցների հետ դեպքերի ուսումնասիրության, մասնակիցների կողմից սեփական փորձառությունների քննարկման և դիտարկումների ձևաչափով: Խմբային աշխատանքների շրջանակներում քննարկվում են անհանգիստ երեխայի կամ ընկճախտ ունեցող դեռահասի հետ վարվելակերպի լավագույն տարբերակները: Ի՞նչ հաշվի առնել և ինչի՞ց խուսափել: Ներկայացվում և գործնականում ցուցադրվում են հատկապես փոքր երեխաների շրջանում հույզերի արտահայտմանը նպաստող հնարներն ու մեթոդները:

Մասնակիցներին խրախուսում են ընտրել աշակերտների մի դասարան և մեկ (համատեղ) հանդիպում անցկացնել երեխաների/դեռահասների հույզերի վերաբերյալ, դասընթացին հաջորդող հանդիպումը պլանավորվում և անցկացվում է համատեղ:

Հանդիպման նպատակը վերջնական թեստավորումն է (DASS 21) :

Դասընթացին հաջորդող հանդիպում

Հանդիպումը կազմակերպվում է տարբեր տարիքի/ դասարանների երեխաների/ աշակերտների հետ՝ կիրառելով դասընթացի ընթացքում ուսուցիչների/ մասնակիցների հետ օգտագործված նյութերը, գործիքները և հնարները: Հանդիպման նպատակն է քննարկում ծավալել երեխաների հետ սթրեսի հանդեպ իրենց արձագանքների, իրենց դասընկերների մոտ նկատած ընկճվածության նշանների, այդ իրավիճակներում օգնելու (և չվնասելու) տարբերակների վերաբերյալ: Հանդիպումը երեխաների համար հնարավորություն կընձեռի խոսելու իրենց հույզերի, վախերի, սթրեսային կամ

տրավմատիկ փորձառությունների և դրանց հաղթահարման եղանակների մասին:

Ամփոփիչ հանդիպում (ըստ ցանկության)

Ամփոփիչ հանդիպումը կարելի է կազմակերպել առանձին, մասնակիցների խնդրանքով՝ դասընթացին հաջորդող հանդիպման արդյունքները գնահատելու և փորձառությունները, դիտարկումները, մտահոգությունները, բարելավման, համապատասխանեցման և այլնի վերաբերյալ գաղափարները և/կամ առաջարկները ներկայացնելու նպատակով:

Օր 1/ Հանդիպում 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Նպատակներ	Բովանդակություն	Տևողություն
Ներկայացնել մասնակիցներին, դասընթացի խնդիրը և բովանդակությունը Քննարկել դասընթացի ակնկալիքները, կանոնները, մեթոդաբանությունը և ընթացքը Քննարկում ծավալել սահմանամերձ համայնքներում աշխատող ուսուցիչների դժվարությունների վերաբերյալ և հնարավորություն ընձեռել նրանց արտահայտելու իրենց մտահոգությունները	**Ողջույնի խոսք** **Դասընթացի խնդիրների և կառուցվածքի ներկայացում**	10 ր
	Մասնակիցների ներկայացում ○ *Աշխուժացնող վարժություն*	20 ր
	Ակնկալիքների, ընդհանուր կանոններիքննարկում, և այլն ○ *Վարժություն «Ակնկալիքներ/ ռեսուրսներ/ կանոններ»*	20 ր
	DASS 21 **Նախնական թեստավորում**	10 ր
	Ուսուցչի աշխատանքի շուրջ քննարկում ○ *Ուսուցչի աշխատանք. «Առաքելություն և/կամ պարտավորություն»*	**20** ր
	Ամփոփում/ Հարց ու պատասխան	5 ր

Օր 2/ Հանդիպում 2. ՍԹՐԵՍԻ ՍԱՀՄԱՆՈՒՄ

Նպատակներ	Բովանդակություն	Տևողություն
Քննարկել սթրեսի տարբեր տեսակները (առօրյա, դրական/բացասական, կումուլյատիվ՝ կուտակային, և այլն) և դրա ազդեցությունը մարդկանց վրա Բացատրել սթրեսի հանդեպ տարածված արձագանքները և ընկճվածության դրսևորումները Քննարկել սթրեսի հանդեպ անհատական արձագանքները/ սթրեսի նշաններ Մտորել սթրեսի անհատական աղբյուրների և դրանց ազդեցության վերաբերյալ	**Նախորդ հանդիպման անդրադարձ**	5 ր
	Մտագրոհ ○ *Ի՞նչ է սթրեսը*	10 ր
	Սթրեսի տարբեր տեսակներ ○ *Վարժություն խմբային աշխատանք*	20 ր
	Սթրեսին արձագանքներ և ներ ○ *Վարժություն*	20 ր
	Սթրեսի պատճառները ○ *Վարժություն «Սթրեսի քարտեզագրում»*	30 ր
	Շնչառական հնարներ ○ *Շնչառական վարժություն*	10 ր

Օր 3/ Հանդիպում 3. ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ		
Նպատակներ	**Բովանդակություն**	**Տևողություն**
Քննարկել սթրեսի հաղթահարման և կանխարգելման տարբեր եղանակները Խրախուսել մասնակիցներին խոսել սեփական հաղթահարման ռազմավարությունների մասին Քննարկել իրավիճակի/ դեպքերի՝ որպես սթրեսային կամ ոչ սթրեսային անհատական ընկալման վրա ազդող գործոնները (օրինակ՝ նախորդող փորձ, անհատականություն, և այլն) Ներկայացնել և գործնականում կիրառել սթրեսի կառավարման տարբեր հնարներ	**Նախորդ հանդիպման անդրադարձ**	5 ր
	Սթրեսի հաղթահարում	10 ր
	Անհատական հաղթահարման ռազմավարություններ ○ *Վարժություն «Դրական/բացասական հաղթահարման ռազմավարություններ»*	15 ր
	Ինքնօգնության և սթրեսի կառավարմանհնարներ ○ *Խմբային աշխատանքի վարժություններ*	40 ր
	Ռելաքսացիայի հնարներ ○ *Տեսողականացման (վիզուալիզացիայի) հնար/ անվտանգ վայր*	20 ր
	Ամփոփում/ Հարց ու պատասխան	5 ր

Մոդուլ 2

Օր 4/ Հանդիպում 4. ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԵՎ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ		
Նպատակներ	**Բովանդակություն**	**Տևողություն**
Քննարկել երեխաների և դեռահասների տարբեր սթրեսային գործոնները Օգնել տարբերակել ընկճվածության հնարավոր նշանները երեխաների և դեռահասների շրջանում (օրինակ՝ վարքային, սոմատիկ, և այլն) Հնարավորություն տալ ուսուցիչներին պատմել երեխաների և դեռահասների	**Նախորդ հանդիպման անդրադարձ**	5 ր
	Ներածություն «Խնդիրներ և երեխաների դեռահասների շրջանում» թեմային ○ *Դեպքերի ներկայացում*	40 ր
	Խմբային աշխատանք ○ *Աջակցություն*	25 ր
	Աջակցություն շնչառական վարժություն ○ *Շնչառական վարժություն երեխաների համար*	20 ր

շրջանում ընկճվածության հետ վարվելակերպի իրենց սեփական փորձը: Քննարկել տարբեր բարդ իրավիճակներում երեխաներին օգնելու համար ուսուցիչների կողմից կիրառվող մեթոդներ	**Ամփոփում/ Հարց ու պատասխան**	5 ր

Օր 5/ Հանդիպում 5. ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ/ ԱԿՏԻՎ ՈՒՆԿՆԴՐՈՒՄ

Խնդիրներ	Բովանդակություն	Տևողություն
Ծանոթացնել հաղորդակցման տարբեր խողովակներին (վերբալ և ոչ վերբալ) Մտածել սեփական հաղորդակցման ոճերի վերաբերյալ Ուսուցիչների/ աջակցողների դերում ակտիվ ունկնդրել գործնականում (դերախաղերի և գործնական վարժությունների միջոցով)	**Նախորդ հանդիպման անդրադարձ**	5 ր
	Հաղորդակցման և ակտիվ ունկնդրման հմտություններ	30 ր
	Գործնական վարժություններ և դերախաղեր ◦ *Դեպք 1. ընկճախտ (դեպրեսիա) ունեցող դեռահասի հետ հաղորդակցում* ◦ *Դեպք 2. Անհանգիստ երեխայի հետ վարվելակերպ*	40 ր
	Ամփոփում/ Հարց ու պատասխան	5 ր

Օր 6/ Հանդիպում 6. ՎԻՇՏ/ԿՈՐՈՒՍՏ, ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՅԼ ՀՆԱՐՆԵՐ

Խնդիրներ	Բովանդակություն	Տևողություն
Բացատրել վշտի և սգալու նորմալ ընթացքի փուլերը, ինչպես նաև Սգացող երեխայի/ դեռահասի հետ հաղորդակցման սկզբունքները Ներկայացնել և քննարկել փոփոխվող իրավիճակներում երեխաներին և դեռահասներին աջակցելու այլ հնարներ Քննարկել աշակերտների հետ	**Նախորդ հանդիպման անդրադարձ**	5 ր
	Ներածություն «Վիշտ/ կորուստ երեխաների շրջանում» թեմային ◦ *Դեպքերի ներկայացում*	15 ր 20 ր
	Երեխաների և դեռահասների աջակցության այլ հնարներ/մեթոդներ ◦ *Պատմվածք գրել* ◦ *Նկարչություն* ◦ *այլ*	30 ր

հաջորդող հանդիպման կազմակերպումը DASS-21 վերջնական թեստի հարցաշարեր	**Դասընթացին հաջորդող հանդիպումներեխաների և դեռահասների համար** ○ *Երբ* ○ *Որտեղ* ○ *Ով* ○ *Ինչպես*	20 ր
	DASS 21 **Վերջնական թեստավորում**	10 ր
	Ամփոփում/ Հարց ու պատասխան	5 ր

Դասընթացին հաջորդող հանդիպում

Խնդիրներ	Բովանդակություն	Տևողություն
Սովորել նկատել և որոշարկել սթրեսի հանդեպ արձագանքները և ընկճվածության նշանները դպրոցականների և նրանց դասընկերների շրջանում: Բացատրել՝ ինչպես արձագանքել նման իրավիճակում, ինչպես օգնել և չվնասել: Ակտիվացնել հույզերն արտահայտելու աշակերտների կարողությունը, խրախուսել նրանց խոսել իրենց վախերի, տրավմատիկ փորձառությունների և դրանք հաղթահարելու մեթոդների մասին:	**Խմբային աշխատանք** (աշակերտների 2 խումբ):	90 ր
	Յուրաքանչյուր խումբ քննարկում է դեպքը նախապես սահմանված հարցերի հիման վրա	
	Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իրենց քննարկման արդյունքը լսարանին	
	Մյուս խմբի մասնակիցները հարցեր են տալիս կամ մեկնաբանում ներկայացված պրեզենտացիայի վերաբերյալ	
	Վերջնական եզրակացություն դասընթացավարի կողմից	
	Հարց ու պատասխան	
	Ամփոփում	

***Annex** to the memorandum of understanding on an international partnership on teacher capacity development in basic psychological support between the Minstry of Education, Scinence, Culture and Sport of RA and the international International Committee of the Red Cross signed on ___________,_____,2021*

Concept note of "Increasing capacity of teachers inbasic psychological support" program

Summary

The following concept note reflects the initial contemplations regarding a **joint International committee of the Red Cross (hereinafter reffered as "the Committee") – Ministry of Education, Science, Culture and Sport of RA (hereinafter reffered as the "Ministry")** project for 2021 aiming on increasing capacity **of teachers** in **basic psychological support**[4] (with special focus on IB communities)using the Committee`s institutional *"Help the Helpers[5]" framework*. The Framework bases on the evidence that during armed conflict and/or any other situation of emergency, uncertainty or threat it is primarily people from within affected communities who support and care. These "helpers" deal with a double burden: as any other members they are facing the same difficulties in their communities yet help others due to their principal role and responsibilities within the community. Therefore, it is of an immense importance to support those who channel their energy, efforts and knowledge into meeting the needs of their communities in most challenging situations and circumstances, empowering them in their mission and preventing professional and personal burnout. The relevance to strengthen teachers in their capacity to provide support becomes particularly tangible bearing in mind the shortage of psychosocial and psychological services available and accessible in IB communities, lack of understanding and apparent resistance of the population toward the subject (stigma).

Striving to **empower teachers in IB communities** on the one hand and to **develop sustainable quality stress management system** on the other hand, the following project objects at embedding basic psychological and psychosocial knowledge into the core/regular training of teachers/educators, allowing creating a "bridge" between the community members and professional mental health services.

The project includes following stages:

1. <u>Capacity building</u> (ToT) for designated state agencies, responsible for ongoing capacity building and training of teachers
2. <u>Joint (Committee-Ministry) implementation</u> of trainings for teachers in a few selected IB communities,
3. Evaluation, adjustment and finalization of training materials – <u>Training Manuals for Trainers</u>
4. <u>Integration</u> of the methodology into core training of teachers

Introduction

The conflict between around Nagorno-Karabakh area remained over decades unresolved and unpredictable despite the cease-fire agreement reached in 1994. Repetitive violations of the ceasefire and fluctuating military incidents and escalations of different severity over almost 30 years were continuously impacting on the lives of civilian population along the International Border of conflicting sites affecting their mental well-being.

The recent escalation in July 12th -16th 2020 made once more known the risks the population of border villages permanently exposed to due to ongoing and random violence and hostilities. While not all psychological consequences of four-day attacks on the residents, and children/adolescents, are detected and analyzed yet, it is apparent that the services and resources in place couldn't cover the needs, the population isn`t properly prepared

4 In the context of the given methodology basic psychological support includes elementary knowledge about specific psychological reactions to stressful/emergency situations, basic information on how to create a safe environment, build trust, enhance listening and communication skills, sharing, developing and practicing positive coping strategies and techniques.

5 ICRC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support, 2003: https://shop.icrc.org/guidelines-on-mental-health-and-psychosocial-support-2807.html?________________store=default&_ga=2.262713103.2023806742.1581661017-1652401813.1500979465

and educated about possible psychological reactions during and after critical incidents and how best to cope with.

Sept.- Nov. 2020 44-days of massive conflict escalation caused enormous psychological suffering in all layers of Armenian population: displacement and loss of property and belongings, grief/bereavement, wounded and injured, increased number of bordering communities with unfinalized border demarcation and recurrent security incidents, cause distress and intense fear in residents, feeling exposed and unprotected. Even several months after the end of the active conflict phase, serious MH concerns are still widely present among different target groups and remain unadressed.

Providing **professional psychological support** to the communities in such unstable environment isnot always feasible due to scarce resources (not all schools and communities have competent and trained psychologists), accessibility of services (finances and logistic), stigma and poor awareness on the subject.

Education system/schools and Stress

In this regard the **protective role of the schools** during and after the conflict or in any other situation of uncertainty or threat has to be emphasized, because school:

- offers a solid ground for psychosocial well-functioning and stability
- is a space, where children`s well-being and development can be observed and supported,
- frames social behavior and roles
- is a fruitful setting for relationships
- helps to developed positive coping mechanisms.

Consequently, **teachers engaged in borderline community schools** might contribute to psychological and psychosocial well-being and functionality of their students and other community members. Working and living in the same situations and in immediate proximity to affected population they are often the first to provide care and comfort in emergencies or difficult life circumstances, making advantage of trust and respect they are entitled by their position and duty. With their primary role as a reliable "significant other" for their students, teachers can and have also to play an important role in identifying psychosocial and mental health concern in their students, helping to make timely and appropriate referrals to respective mental health services, mobilize necessary resources, in particular when it comes to help children and adolescents affected by a stressful or traumatic event. The role of educational environment is merely sensitizing communities regarding mental health and psychological issues, but also to fight against stigma on the subject.

The climate of a protracted conflict and its recent escalation make it for IB communities even more challenging: MHPSS acute needs mayincrease, the teachers are often poorly prepared for their own emotional reactions to the violence and threat as well they may not know how to deal with people who are psychologically affected. It is essential to ensure that teachers are trained to support appropriately without becoming overburdened and overwhelmed. When teachers` well-being is disturbed due to work-related stress, burnout or poor self-care, it will lower the quality of their work and affecttheir students and colleagues. For teachers working in ongoing conflict contexts, where they in many cases live with the same insecurities as their students and the entire community can be even more stressful and emotionally challenging. To be noted, that so far known no special training on psychological well-being or stress managementand burnout prevention is considered for teachers in Armenia, no any distinctive measures meant for educators engaged in country's bordering villages.

The unprecedented situation caused by COVID 19 highlighted once more the role of the school and educators/caregivers to ensure and maintain the psychological well-being of the students, at the same time revealed teachers' fragility due high demands, challenges and responsibilities of their work in face of the "new normal-reality" making them more than others exposed to stress and anxiety in such an extreme and "abnormal" situation.

Objective of the project

Integrating psychological and psychosocial aspects **into the core training of teachers** may be a strategy addressing the problem of limited psychological services in border villages and increasing teachers` capacity to deal with emergencies and difficult life circumstances. Therefore, empowering teachers with critical skills and knowledge is an investment in both:

- **Strengthening their own resilience** (direct impact) and
- Contributing to **the well-being of students and other community members** (indirect impact).

In line with the recently announced initiative "Establishment of Psychological Resilience and Support System" coordinated by Tavush Governor office (see: Concept Note on the Establishment of Psychological Resilience and Support System in Tavush region) promoting the psychological well-being at schools can be considered as one of the several pillars within the bigger and complex structure to be realized with joint efforts of different actors within the field (on the regional and national level).

Training teachers on basic psychological skills includes elementary knowledge about specific psychological reactions to stressful situations, basic information on how to create a safe environment, build trust, enhance listening and communication skills, sharing, developing and practicing positive coping strategies and techniques. Simple self-help techniques and recommendations aim to help to prevent own stress and professional burnout.

On the other hand, it should be well noted, that it is **not training to offer curative Mental Health care or psychotherapy**, but rather building on teacher's resources to provide basic psychological support within the scope of their role and ensuring they know when and where to refer.

Strategy of the project

In this respect the the Committee institutional *"Help the helpers" framewor*k implemented in many different contexts worldwide and tested in two border communities in Armenia can be considered as a resourceful basis for further development, local/contextual adjustments and expansion. The close cooperation with educational governmental structures - **Ministry of Education of RA -** has a special relevance for promotion of psychological well-being inschools and for **more sustainable results and modifications** on the national level.

In collaboration with the *National Institute of Education (recently renamed into National Center for Education Development and Innovation) and/or Republican Psychological-pedagogical center* (both operating under the Ministry) responsible for the trainings and capacity building activities of teachers and other pedagogical staff across Armenia, a group of **trainers and methodologists** (some of them with the background in psychology) can be trained and consistently coached by the Committee on HtH approach/strategies for further application of the methodologyalong the IB, as well as further integration into the training of teachers countrywide.

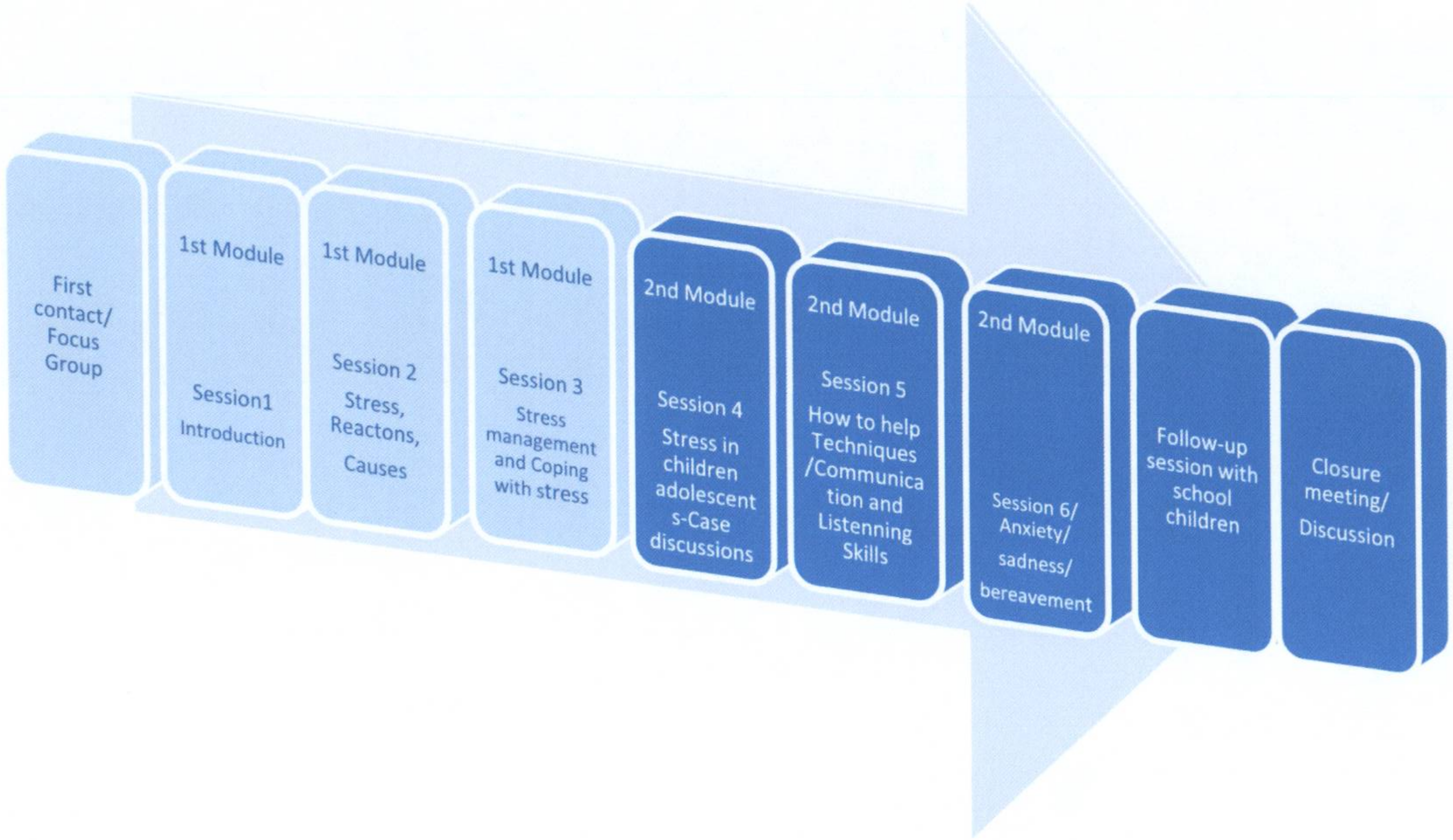
Methodology and content

The "Help the Helpers" project cycle comprises in average of six workshop sessions (duration of about 1,5- 2 hours each), conducted once weekly for 10-15 participants. It is crucial for participants to attend all sessions from the beginning to the end, as the content of each session is logically constructed and consecutive. The schedule of the project cycle can be adjusted and modified depending on availability of participants and preferable time schedule (e.g. 5-day workshop, with break between two Modules, etc.). The content and materials could be also attuned to the needs and chosen setting still preserving the main topics and objectives to be reached in the frame of the project. It includes two main components/Modules: "help yourself", reducing the probability of developing stress-related problems in teachers/caregivers and "how to help others", empowering capable and competent teachers to prevent difficulties in children and adolescents, to early identify and support students with problems, as well as collaborate with parents, advise and guide them if needed.

Proposed steps for a joint Committee-Ministry project:

Stages /Steps of Project	Activity	Duration
Step 0	**Preparation (**MoU, materials, participants, venue for training, etc.)	1 month
Step 1	**The Committee conducts the whole project cycle for the group of trainers** (max. 10 participants) operating in different structures under the Ministry of Education (e.g.Republican Psychological-pedagogical center and National Center for Education Development and Innovation)	3 weeks
Step 2	The **results and process of the workshop are evaluated** and discussed ○ Lessons learnt and achievement ○ Need for adjustment of the content and schedule elaborated ○ Training/workshop materials finalized in Armenian (PowerPoint, handouts, etc.)	1 week
Step 3	**ToT training** for a smaller group (max. 5 members) out of all participants ○ Selection criteria for participants/trainers for ToT: ○ Voluntary/personal interest and motivation ○ Members of multidisciplinary resource centers in the region (branch of Republican Psychological-pedagogical center) ○ Convenience and availability to conduct "Helpers" cycle in one-two communities + follow-up)	1 month
Step 4	**Jointly (Committee-Ministry) facilitation** of in total sessions in each of selected 2-3communities ○ Selection of five IB communities (selection criteria to be defined) ○ Set-up of time schedule and logistic for conducting joint sessions (two full cycles of 6 sessions) in five communities ○ One-two joint Follow-up sessions in each community one/two months after ○ First evaluation of process and results	1,5 month
Step 5	**Evaluation** of the project (Committee, Ministry), and development a guidebook for ToTs • Further jointly adjustments of the project cycle, modification • Compilation of training materials into Module/Guidebook to be printed and handed over to the participants	2.5 month
Step 6	**Integration** of the Module into teacher`s core/regular training • Decision to be taken based on evaluation and lessons learnt regarding adopting the strategy and the modalities of implementation	Based on procedures and outcomes of the pilot

Exemplary "Help the Helpers" Project cycle



Exemplary WORKSHOP CONTENT/Cycle of 6 sessions

MODULE 1 and 2 (to be modified and adjusted)

Module 1 (Session 1-3): "How to cope"

Session 1: Introduction

Participants are briefed about the objectives and structure of the workshop and encouraged to share their expectations regarding the content and the outcomes. In dynamic exchange they introduce themselves, learn more about each other and share their motivation in becoming teacher, the sources of their passion towards their professions, as well as work related difficulties and moments of despair or dissatisfactions.

The pre-test- DASS-21[6] questionnaire serves as a base-line for pre-post assessment prior and after the participation in workshop.

Session 2: Stress, types, causes and manifestations

Brainstorming on *"What is stress"* in general and specifically, participants are encouraged also to talk about different *Types of stress (day-today stress, post-traumatic or cumulative stress, etc.)* and *diverse* common signs and *manifestations of stress (physical, behavioral, cognitive, etc.)* as well to reflect on their *individual reactions* to adverse or challenging situations. "Stress mapping" exercise trigger self-reflection on participant's different stressors, weighing them up in relation to others, helping to revel unrecognized ones and challenging own perceptions of stress.

Session 3: Coping with stress

Different individual and cultural coping strategies are brainstormed and discussed, distinguishing between positive and negative ways of combating stress. Acknowledging available own resources and strengths and learning new skills and techniques (e.g. breathing, relaxation exercise) increase the confidence and help to find a balance when facing challenging situations, burnout, etc.

Module 2 (Session 4-6): "How to help"

Session 4: Problems in children and adolescents

The second Module *"How to help"* tackled signs of distress in children and adolescents as well as considers questions of common interests raised by participants during the preceding sessions, what they more frequently see in their communities and in their work. Typical signs/symptoms of. depression and anxiety or other problems in children and adolescents are discussed in group work based on case presentations. Ways to support a child or an adolescent in similar situations are elaborated together. Talking about common stress manifestations in younger children and adolescences, some real situations the participants face in the work or private life can be discussed.

Session 5: Communication and Listening Skills

The session is dedicated to the discussion on communication and listening skills - an import tool for a helper/teacher. What exactly matters, when in some situations we open up and share even very personal information, while with some other people we stay rather distanced. The "power" of active listening when willing to understand and help others is tested and evaluated in practical exercises. Role play offers an opportunity to reflect on own communication styles when talking to a child with behavioral or emotional problems and consequently to improve the way we interact with others.

---

[6] DASS - 21 is 21 item self-report questionnaire designed to measure the emotional states/of symptoms common to depression, anxiety and stress (level of hyperarousal, psycho-physiological preparedness). It is not a categorial measure of clinical diagnoses. The DASS- 21 questionnaire is in the public domain and may be downloaded.

Session 6: How to help expressing emotions

Anxiety, sadness, Grieving/bereavement (in children and adolescents) is presented and discussed with participants using case presentation, participant`s own experiences and observations. In group work ways are elaborated how best to approach an anxious child, or depressive adolescent. What to consider and what to avoid? Other techniques/methods supporting the expression of emotions particularly in younger children are presented and exercised.
The participants are encouraged to select a class of students to facilitate (jointly) one session on children/adolescent's emotions- follow-up session- planned and conducted jointly.
The session is used for Post-Test assessment (DASS 21).

Follow-up session:

Session is performed with children/students of different ages/grades using materials, tools and techniques discussed and practiced with teachers/trainees in the workshop. The objective of the session is to trigger a discussion with children on their stress reactions or signs of distress they observed by their peers and how to respond in this situation trying to help (and no harm!!!). It is an opportunity to make children express their emotions, to talk about their fears, or stressful, traumatic experiences and how they coped with.

Final closure session (Optional!)

Last session can be organized separately upon the request of participants to evaluate the outcomes of the follow-up session and share experiences, observation, concerns and ideas/suggestions what to improve, adjust, etc

Day 1/Session 1: INTRODUCTION

Objectives	Content	Time
To introduce the participant, the objective and the content of the workshop	**Welcoming and Introduction of the objectives and the structure of the session**	10 Min
	Introduction of participants ○ *"Warm up" Exercise*	20 Min
To discuss the expectations, rules, methodology and the progression of the workshop	**Discussion of expectations, ground rules, etc.** ○ *Exercise: "Expectations/ resources/ rules" -tree*	20 Min
To open discussion about the challenges of teachers working in IB communities and create space where they can share their concerns	*DASS 21* **Pre-test**	10 Min
	Discussion on working as a teacher ○ *Being a teacher: "Mission or/and Burden"*	21 in
	Wrap-up/Q&A	5 Min

Day 2/Session 2: DEFINITION OF STRESS

Objectives	Content	Time
To discuss different type of stress (e.g. day-to day stress, positive/negative stress, cumulative stress, etc.) and how it affects people	**Recollection of the last session**	5 Min
	Brainstorming: ○ *What is stress?*	10 Min
To explain the common reaction to stress and manifestations of distress	**Different types of stress** ○ *Exercise: group work*	20 Min

To elaborate individual stress reactions/signs of stress To reflect on their individual sources of stress and how it affects them	**Stress reactions and different manifestation of stress** o *Exercise*	20 Min
	Causes of stress o *Exercise: "Stress Mapping"*	30 Min
	Breathing techniques: o *Breathing exercise*	10 Min

Day 3/Session 3: STRESS MANAGEMENT

Objectives	Content	Time
To discuss different ways of combatting and preventing stress	**Recollection of the previous session**	5 Min
	Coping with stress	10 min
To encourage the participants to talk about their own coping strategies To discuss the factors that influence individual perception of situation/events as stressful or not (e.g. previous experience, personality, etc.) To present and exercise practically different stress management techniques	**Individual coping strategies** o *Exercise: Positive/Negative coping strategies*	15 Min
	Self-help and stress management techniques o *Group work Exercises*	40 Min
	Relaxation techniques o *Visualization technique/Safe Space*	20 Min
	Wrap-up/Q&A	5 Min

MODULE 2

Day 4/ Session 4: PROBLEMS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS		
Objectives	**Content**	**Time**
To discuss different stress factors in children and adolescents To help to differentiate possible signs of distress in children and in adolescents (e.g. behavioral, somatic, etc.) To share own experiences of dealing with distress in children and adolescents the teachers faced in their work To discuss methods the teacher, use to help children in different challenging situations	**Recollection of the previous session**	5 Min
	Introduction to the subject "Problems in children and adolescents" o *Case presentations*	40 Min
	Group work: o *How to help*	25 Min
	How to help: breathing exercise o *Breathing exercise for children*	20 Min
	Wrap-up/Q&A	5 Min
Day 5/Session 5: COMMUNICATION/ACTIVE LISTENING		
Objectives	**Content**	**Time**
To make aware of different communication channels (verbal and non-verbal) To reflect on own communication styles To practice (in Role-play and practical exercises) how to use active listening in their role as teachers/helpers	**Recollection of the previous session**	5 Min
	Communication and Active Listening skills	30 min
	Practical exercises and Role Plays o *Case 1: talking to an adolescent with Depression* o *Case 2: Dealing with an anxious child*	40 Min
	Wrap-up/Q&A	5 Min
Day 6/Session 6: GRIEF/BEREAVEMENT, OTHER "HOW TO HELP" TECHNIQUES		
Objectives	**Content**	**Time**
To explain the stages of normal grieving process and	**Recollection of the previous session**	5 Min
	Introduction to the subject: Grieving/bereavement in children o *Case presentation*	15 min 20 Min

How to talk to a child/adolescent who is grieving Present and discuss different other techniques: "how to help" children and adolescent in challenging situations Discussion on organization of Follow-up activity with students DASS-21 posttest questionnaires	**Other techniques/methods how to support child and adolescents** o *Writing a narrative* o *drawing,* o *etc.*	30 Min
	Follow-up session for children and adolescent o When? o Where? o Who? o How	20 Min
	DASS 21 **Post-test**	10 Min
	Wrap-up/Q&A	5 Min

Follow up session:

Objectives	Content	Time
To learn to identify their stress reactions in school students or signs of distress they observed by their peers To explain how to respond in this situation trying to help, what to consider doing no harm To activate students` expression of their emotions, encourage them to talk about their fears, or stressful, traumatic experiences and how they coped with.	**Group work** (2 groups of students):	90 Min
	Each group discuss a case, based on predefined questions	
	Each group present the result of their discussion the audience	
	The participants of other group ask questions, or comment on the presentation done	
	Final conclusion by facilitator	
	Q&A	
	Wrap-up	