

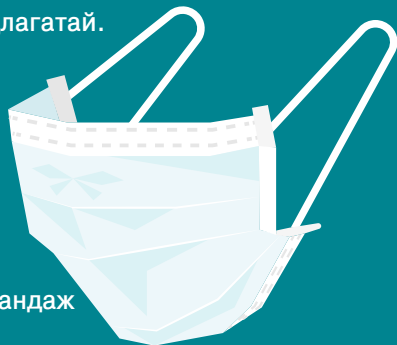
ГАМШГИЙН ҮЕ ДЭХ

ЭТГЭЛЗҮЙН АНХАН ШАТНЫ ТУСЛАМЖ





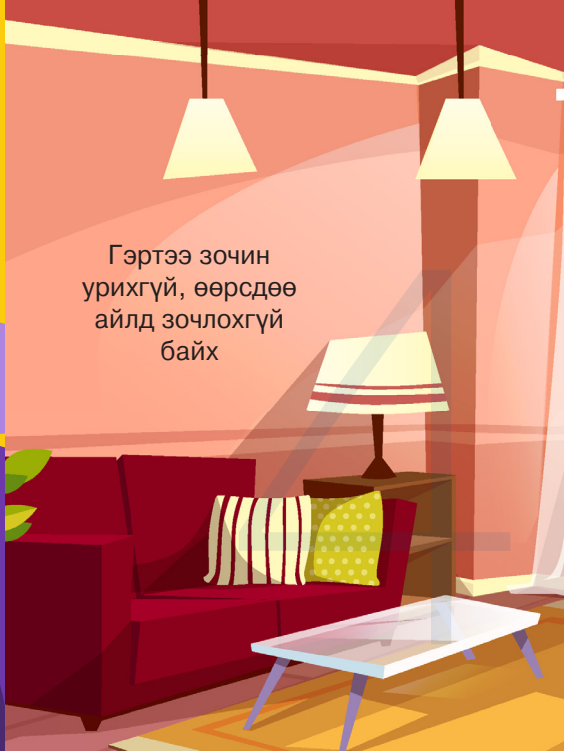
- Нэг удаагийн амны хаалтыг 3-4 цагаас удаан хэрэглэхгүй сольж байх хэрэгтэй.
- Чийгтэй болсон амны хаалтыг сольж зүүх шаардлагатай.
- Амны хаалтыг сольж зүүхийн өмнө болон дараа нь гараа заавал угааж, гар ариутгагч бодис хэрэглэх хэрэгтэй.
- Даавуун амны хаалтыг угааж дахин хэрэглэх боломжтой нь давуу талтай билээ.
- Даавуун амны хаалтыг халуун усаар сайтар савандаж угааж хатаан индүүдэж хэрэглэж хэвшээрэй.



Олон нийтийн
газраар
явахгүй байх



Гэртээ зочин
урихгүй, өөрсдөө
айлд зочлохгүй
байх



Гэр болон ажил дээрээ цэвэрлэгээ
хийхдээ хүний гар их хүрдэг
хэсгүүдийг спирттэй хөвөнгөөр
арчих / хаалганы бариул, гэрлийн
унтраалга, зурагтын удирдлага, гар
утас, түлхүүр /



Чийгтэй цэвэрлэгээг гэр
болон ажил дээрээ өдөр
бүр хийж, агаар оруулж
байх





COVID-19 Test

ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД СЭТГЭЛ ЗҮЙГЭЭ ХЭРХЭН ТАЙВАН БАЙЛГАХ ВЭ?

Корона вирус дэгдэж, дэлхий улс орнуудад аюулын харанга дэгдэж хөл хорио тогтоосон энэ үед хүн амын дунд стресс төдийгүй хүмүүст түгшүүрийг бий болгож байна.

Хорио цээр тогтоосноос хойш хэдэн өдөр, магадгүй хэдэн долоо хоногийн турш танд дараах шинж тэмдгүүд илэрсэн байх.

- 01** Үл итгэх байдал, цочрол
- 02** Ирээдүйн талаарх айдас түгшүүр
- 03** Шийдвэр гаргахад эсвэл төвлөрөхөд будилах, бэрхшээлтэй байх
- 04** Идэвхгүй байдал, сэтгэл хөдлөлийн хөшингө байдал
- 05** Хар дарсан зүүд, үйл явдлын талаарх бодол төсөөлөл бий болох
- 06** Ууртай, уцаартай болох
- 07** Уйтгар гуниг, сэтгэл гутрал бий болох
- 08** Сул дорой, хүчгүй мэдрэмж
- 09** Хоолны дэглэм өөрчлөгдөх
(хоолны дуршил багасах эсвэл хэт их идэх)
- 10** Тодорхой шалтгаангүй уйлах
- 11** Толгой өвдөх, нуруу өвдөх, ходоодны асуудал
- 12** Хэт их унтах эсвэл нойргүйдэх
- 13** Архи, тамхи, мансууруулах бодисын хэрэглээ ихсэх

Нийтээрээ түгшүүртэй байгаа энэ үед сэтгэл мэдрэмжээ удирдахад бэрхшээлтэй байх нь хэвийн үзэгдэл юм. Гэхдээ бидэнд үүсээд байгаа стрессээ арилгахгүй бол энэ нь бидний сэтгэцийн болон бие махбодийн эрүүл мэндэд хортой. Иймд хэцүү цаг үеийг даван туулах сэтгэл зүйн анхан шатны ур чадварыг эзэмших зөвлөмжүүдийг танд хүргэж байна.



Энэ тухай ярилц. Энэхүү үйл явдлын талаар бусадтай ярилцсанаар бусад хүмүүс таны мэдрэмжийг хуваалцаж улмаар таны стресс багасах боломжтой.



Найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ цагийг өнгөрөө. Хүнд хэцүү цаг үед таны ойр дотны хүмүүс танд тусалж чадна. Хэрвээ таны ойр дотны хүмүүс хорионоос гадуур, хөдөө орон нутагт эсвэл хол байгаа бол утсаар холбоо бариарай. Хэрвээ та хүүхэдтэй бол тэднийг хорио цээр болон өвчний тархалтын талаарх санаа зовнил, сэтгэл хөдлөлийн талаар хуваалцахыг уриалаарай.



Өөртөө анхаарал тавиарай. Амарч, дасгал хөдөлгөөн хийж, зөв хоолло. Хэрэв та тамхи татаж, кофе уудаг бол никотин, кофейн зэрэг нь таны стрессийг нэмэгдүүлдэг тул хэрэглээгээ хязгаарлахыг хичээгээрэй.



Халдвар авсан хүмүүсийн зургийг харахаа хязгаарлах. Үйл явдлын мэдээг дахин дахин унших нь таны стрессийг нэмэгдүүлнэ.



Өөрийн дуртай зүйлээ хийх цаг гарга. Ном унших, кино үзэх, зураг зурах зэрэг өөрт таалагддаг зүйлсээ хийгээрэй. Эдгээр эрүүл үйл ажиллагаа нь стрессээ тайлахад тань тусална.



Эерэг зүйл хий. Халдварын голомтонд байгаа, эрсдэл өндөр байгаа хүмүүст “хандив” өгөх, сайн дурын ажил хийх зэргээр бусдад тусалснаар таны хяналтнаас гадуур байгаа нөхцөл байдалд та өөрийн хувь нэмрийг оруулах боломжийг олгоно.



Мансууруулах бодис хэт их хэрэглэхээс зайлсхий. Мансууруулах бодис, согтууруулах ундаа нь стрессийг түр зуур арилгах мэт санагдаж болох ч удаан хугацааны туршид мэдэрч байгаа таны стрессийг нэмэгдүүлж, нэмэлт бэрхшээлүүдийг бий болгодог.



Шаардлагатай тохиолдолд тусламж хүс. Хэрэв танд 4-6 долоо хоногоос дээш хугацаанд хүчтэй мэдрэмжүүд алга болохгүй үргэлжилвэл мэргэжлийн сэтгэл зүйчид хандаарай.

ГЭР БҮЛИЙН ЦОГ ЯАГААД ЧУХАЛ ВЭ?



Хөл хорио тогтоосон, хүүхдүүд гэртээ байгаа, зарим эцэг эхчүүд гэрээр ажиллаж байгаа энэ үеийг сэтгэл түгшин гэртээ өнгөрүүлэх биш гэр бүлийн чанартай цаг гаргаж ашиглахыг уриалж байна.

Эцэг эх бүр хүүхдээ эрүүл саруул, аз жаргалтай, дасан зохицох чадвартай болгон өсгөхийг хүсдэг. Хүүхдийг амжилттай хүмүүжүүлэх талаар мэдээлэл зөвлөгөө өгдөг олон мянган ном байдаг. Эрүүл мэнд, хоол тэжээл, хүүхдийн хөгжил, сэтгэл зүй, боловсролын салбаруудын мэргэжилтнүүд сүүлийн үеийн мэдээ мэдээллийг эцэг эхчүүдэд өгөхийг хичээн ажиллаж байдаг. Гэсэн хэдий ч нэг энгийн үнэнийг ихэнхдээ орхигдуулж байна. Хүүхдэд төрсөн цагаасаа эхлэн насанд хүрэх хүртэл эцэг эхийн анхаарал, цаг зориулалт хэрэгтэй байдаг. Заримдаа эцэг эхчүүд хүүхдээ “амжилттай” өсгөхөд маш их санаа зовдог хэдий ч хүүхэдтэйгээ биечлэн харилцах цагийг өнгөрөөх нь чухал болохыг үл тоодог. Энэ нь хичээл сургуулиас гадуурх бүх үйл ажиллагааг хяналтандаа байлгана гэсэн үг биш юм. Харилцах цаг гэдэг нь хүүхэд аав ээжтэйгээ хамтдаа ямар нэг зүйлийг хийхэд цаг зарцуулахыг хэлнэ. Энэ цагийн ач холбогдол нь олон талтай.

1 Хүүхэд чухал, хайрлагдсан гэдгээ мэдэрдэг.

2 Хүүхэд эцэг эхийнхээ үйлдлээс үлгэр дууриалал авах сайхан боломж.

3 Эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ давуу болон сул талыг ажиглан мэдэж, цаашид илүү сайн чиглүүлэхэд туслана.

4 Хүүхдүүд өөрсдийн бодол санаа, мэдрэмжээ хуваалцах боломж олддог.

5 Эцэг эх хүүхдийн хооронд бат бөх холбоо бий болдог.



Гэр бүлийн цагийг үр дүнтэй өнгөрөөх нь хүүхдээ хайрлагдсан, ойлгогдсон, аз жаргалтай, дасан зохицох чадвартай, нийгэмд хувь нэмрээ оруулах чадвартай нэгэн болоход тусалдаг. Хэрэв эцэг эхийн хүүхэдтэйгээ харилцах харилцаа эрүүл бус байвал яах вэ? Олон судалгаагаар эцэг эхээсээ зохих анхаарал, хайр халамж аваагүй хүүхдүүд, өсвөр насныханд хэд хэдэн

сөрөг үр дагаварууд гарч ирдэг. Судалгааны үр дүнгээс харахад эцэг эхийн хүмүүжлийн арга барил дутагдалтай байх үед хүүхдийн сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эмгэг үүсэх магадлал өндөр байдаг бөгөөд эцэг эхийн амжилттай хүмүүжлийн аргын эхний алхам нь хүүхэдтэйгээ цагийг зөв боловсон өнгөрөөх гэдгийг баталж байдаг.

Хүүхдээ аз жаргалтай, эрүүл дадал хэвшилтэй, зан үйлтэй өсгөхөд заавал үнэтэй, хэцүү зүйлс хийх албагүй. Гол нь хүүхэддээ бүрэн анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Энгийн хэдэн зөвлөмжийг хүргэж байна.



Гэр бүлийн хоолны цаг. Хоолны цэсээ сонгох, ширээгээ бэлтгэх, хамт хооллох, цэвэрлэгээ хийх зэргээр хоолны цагийг гэр бүлээрээ хамтдаа хийх үйл ажиллагааны нэг болгож болно. Мөн хоолны үеэр хүүхдүүдтэйгээ сургууль ажил зэрэг ердийн сэдвийг хөндөлгүй тэдэнд сонирхолтой зүйлсийг ярихыг зөвлөж байна.



Гэрийн даалгавар. Хэрэв эцэг эх нь хүүхдийнхээ хичээлийг давтуулахдаа уурлаж, уцаарлалгүй эерэг харилцаж чаддаг бол хичээл давтах цаг нь хүүхэдтэйгээ дотносоход туслана.



Спорт. Хашаандаа эсвэл спорт зааланд хүүхэдтэйгээ хамт тоглож \сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг, агаарын теннис г.м\, идэвхтэй хөдөлгөөнтэй, оролцоотой байх нь үр дүнтэй байдаг. Хөл хорионы үед гадагшаа гарах боломжгүй тул гэртээ та хүүхдүүдтэйгээ бүжиглэх, видео харж дасгал хийх зэрэг аль болох хөдөлгөөнтэй, идэвхтэй байгаарай.



Хобби. Зураг зурах, гар урлал, цуглуулга зэрэг хобби нь ярилцах сайхан боломж юм.



Тоглоом. Гэр бүлээрээ тоглох боломжтой сонирхолтой картан тоглоомууд нь хамтдаа хөгжилдөх, амрах боломжийг олгодог.



Хамт кино үзэх. Хүүхэддээ таалагддаг кино болон шоу нэвтрүүлгүүдийг үзэхэд та түүний тухай илүү ихийг мэдэж, тухайн сэдвээр илүү сонирхолтой яриа өрнүүлэхдээ ашиглаж болно.



Бага насны хүүхдүүдийн хувьд тэдэнд үлгэр уншиж өгч болно. Өсвөр насныханд ямар ном уншиж байгааг нь асуугаад дараа нь өөрөө уншиж үзээрэй. Энэ тохиолдолд уншсан номынх нь талаар яриа өрнүүлж болно.

Эцэст нь хэлэхэд гэр бүлийн цаг нь хүүхэд эрүүл, аз жаргалтай, хайрлагдсан гэдгээ мэдэрч өсөхөд тусладаг бөгөөд хөгжилтэй, зугаатай байх ёстой.

Дараа нь хүүхэд “асуудал”-тай нүүр тулах үедээ зөв сонголт хийхэд нь таны зааж сургасан зүйлс түүнд тус болох болно.



**ХӨЛ ХОРИОНЫ
ҮЕД ГЭЭР**

**БҮЛЭЭРЭЭ
ЧАНАРТАЙ**


ЦОГ



ӨНГӨРӨӨХ

АРГУУД:

- 1 | Хүүхэддээ танд ямар нэг зүйл заах боломж олго
- 2 | Гэр бүлээрээ өөр өөрсдийн сонирхолтой түүхүүдээ хуваалцах
- 3 | Аав ээжүүд, өвөө эмээ нар сургамжтай сонирхолтой амьдралын түүхүүдээ хуваалцах
- 5 | Гэр бүлээрээ хамтдаа дасгал хөдөлгөөн, бүжиг хийх
- 6 | Гэр бүлээрээ хамтран шинэ төрлийн хоол хийж, бие биенээ дайлах
- 7 | Аав ээжүүд хүүхдүүдтэйгээ хамтдаа гэр орноо цэвэрлэнгээ хөгжилдөх
- 8 | Шагайгаар, хөзрөөр, хөлөгт тоглоомоор гэр бүлээрээ тойрон сууж тоглох
- 9 | Бие биедээ тэврэлт бэлэглэх (судалгаагаар тэврэлт нь аз жаргалтай мэдрэмж төрүүлдэг)
- 10 | Хүүхдүүддээ тус бүрт нь ганцаарчилсан цаг гарган ярилцах
- 11 | Гэр бүлээрээ гэртээ кино үзэх
- 12 | Хамтдаа хооллох, хооллонгоо бие биетэйгээ ярилцах
- 13 | Хамтдаа гар урлал, бүтээл хийх
- 14 | Гэртээ ургамал цэцэг тарих
- 15 | Хүүхэддээ шинэ хоол хийх арга зааж өгөх
- 16 | Гэрээрээ агаарт гарах
- 17 | Зургийн цомгоо хамтдаа сөхөн үзэх
- 18 | Аав ээжүүд өөрийн хүүхэд насны амьдрал, түүхээсээ хүүхдүүддээ ярьж өгөх
- 19 | Гэр бүлдээ хөгжөөнт тэмцээн уралдаан зохиох
- 20 | Гэр бүлийн онцгой үйл явдлын талаар хамтдаа төлөвлөгөө гаргах
- 21 | Гэр бүлдээ зорилго тавих- Гэр бүлийн мөрөөдлийн самбар хийх
- 22 | Хамтдаа эд зүйлсээ эмхлэн цэгцлэх, ангилах
- 23 | Хуучин хувцас, тоглоомоо хандивлахад бэлдэх
- 24 | Ном унших
- 25 | Хамаатан, найз нөхөдтэйгөө видео дуудлага хийн ярилцах
Амттан, бялуу, зайрмаг хамтарч хийх
- 26 | Хөгжим тоглох, дуулах, бүжиглэх
- 27 | Мөрөөдлөө хуваалцан ярилцах
- 28 | Баярлаж талархаж явдаг зүйлсээ ярилцах
- 29 |



**КОВИД-19 ЦАР ТАХЛЫН
ҮЕД АХМАД НАСТАЙ
ХҮМҮҮСИЙНХЭЭ СЭТГЭЛ
ЗҮЙГ ОЙЛГОЖ, ДЭМЖИХ НЬ**

Ковид-19 цар тахлаар 65 наснаас дээш насныхан болон ужиг хууч өвчтэй хүмүүс өвчлөх улмаар амь насаа алдах эрсдэл өндөр байна. Тэгвэл бидний аав ээж, ахмад настангууд маань энэхүү тахлаас үүдэн айж эмээж, түгшиж байгаа энэ үед бид тэднийг илүү ойлгож, сэтгэл санааг нь дэмжиж туслах хэрэгцээ шаардлага байна.

65

-ААС ДЭЭШ НАСНЫХАН БОЛОХ
"АХМАД НАСНЫХАН"-Ы БИЕ
МАХБОДЬ БОЛОН СЭТГЭЛ ЗҮЙН
ОНЦЛОГ:

- ✓ Ахмад насныхны бие бялдрын хувьд булчин шөрмөс суларсны улмаас хурд хүч буурдаг. Бие махбодийн өөрчлөлтөөс болж хүчгүй, сул дорой мэдрэмж төрдөг.
- ✓ Ясны сийрэгжилт, хөдөлгөөний эвсэл алдагдсанаас болж бэртэж гэмтэх магадлал өндөрсдөг.
- ✓ Дархлаа муудсан байдаг тул өвчлөмтгий болдог.
- ✓ Ахмад настнууд тэтгэвэрт гарч хамт олны харилцаанаас хөндийрснөөс үүдэн гансарч, ганцаарддаг.
- ✓ Нийгэмд эзлэх байр суурь нь өмнөх үетэй нь харьцуулахад буурсан мэт мэдрэмж төрүүлдэг.
- ✓ Санхүүгийн боломж багасах болон хараат болдог. Үүнээс үүдэн хэнд ч хэрэггүй болсон мэт мэдрэмж төрж, сэтгэлээр унах, гутрах нь их болдог.
- ✓ Үе тэнгийнхэн, найз нөхөд, ханиа алдах нь их байдаг тул гашуудах, гансрах, ганцаардах мэдрэмж хүчтэй мэдэрдэг.
- ✓ Өнгөрсөн амьдралаа эргэж бодож, харамсах, өөрийгөө буруутгах эсрэгээр өөрөөрөө бахархах, баярлах мэдрэмжүүд төрдөг.
- ✓ Ирээдүйдээ итгэл багатай болох, айдас түгшүүрт автах, сэтгэл гутралд орох нь ихэсдэг.
- ✓ Сэтгэл гутралаас үүдэн хоолны дуршил багасах, нойргүйдэх, байнга ядарч сульдах, өтгөн хатах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг.

Ахмад настнуудад бие физиологийн хувьд сэтгэл санааны хувьд өөрчлөлтүүд бий болж байгаа энэ үед гэр бүл, ойр дотныхны халамж, анхаарал ихээхэн чухал нөлөөлдөг. Тэдний сэтгэл санааг хэрхэн дэмжиж болох вэ?

- 1 Яриаг нь анхааралтай сонсох
- 2 Дурсамжаа ярих боломж олгох
- 3 Талархлаа илэрхийлэх
- 4 Гэр бүлийн чанартай цаг гаргах
- 5 Чухал, үнэ цэнэтэй гэдгийг нь мэдрүүлэх
- 6 Чаддаг зүйлээр нь гэр бүлийн үйл ажиллагаанд туслуулж, оролцуулах
- 7 Урамшуулан, магтах
- 8 Хэрэгцээ шаардлагыг нь мэдэж, хангах
- 9 Цэвэр агаарт гарах
- 10 Амьдрах орчин, гэр орон нь тав тухтай байхад анхаарах
- 11 Тусдаа амьдардаг бол ойр ойрхон уулзах болон холбоо барих



АЙДАС

Айдас нь бидний биеийг өвчинд өртөмтгий болгодог, анхаарал төвлөрөлтийг бууруулж, ажлын гүйцэтгэлд нөлөөлдөг.

Айдас нь бидний ажил амьдралд шууд нөлөөлж юу ч хийж чадахгүй байдал руу аваачдаг тул өөртөө, гэр бүлдээ, ажилдаа санаа тавихгүй байхад хүргэдэг.

Айдастай бид тулгарах үед хэрхэн хариу үйлддэг вэ?

Зугатах: Бидний хэрээс хэтэрсэн нөхцөл байдалд бид асуудлаас зугатаадаг

Тэмцэх: Бидний хүч чадал хүрнэ гэж үзсэн үед аюултай бид тэмцдэг

Гацах: Айснаасаа болж юу ч хийж чадахгүй гацдаг

ГАМШИГИЙН ҮЕД СЭТГЭЛ ЗҮЙН БЭЛЭН БАЙДАЛ ХАМГААС ЧУХАЛ ЮМ

Гамшиг тохиолдох үед хүмүүсийн сэтгэл хөдлөл нэмэгддэг тул сэтгэн бодох чадвар алдагддаг. Тиймээс хүчтэй сэтгэл хөдлөлд автаж айж, түгших, сандрах, уур уцаар, уй гашуу, харуусал гэх мэт мэдрэмжүүд давамгайлж бодлогогүй үйлдэл хийхэд хүргэдэг.

Нийтлэг ажиглагдаж байгаа үйлдлүүд:

1. Сошиаль орчинд хэн нэгэнд уур бухимдлаа илэрхийлэх, дайрч давшлах, доромжлох, хэн нэгнийг буруутгах
2. Дэлгүүрээс их хэмжээний эд зүйлс худалдан авах
3. Машинаа бензинээр дүүргэх
4. Худал хуурмаг мэдээ мэдээлэл тараах

Сэтгэл хөдлөлдөө хэрхэн автахгүй байх вэ?

1. Амьсгалын дасгал тайвширахад хамгийн түрүүнд тусалдаг
2. Төрж байгаа сэтгэл хөдлөлөө таньж мэдэх үүнд: айсан, түгшсэн, сандарсан, санаа зовнисон, гунигтай, гутралтай, уурлаж бухимдсан, итгэл найдвараа алдсан гэх мэт
3. Сэтгэл хөдлөлөө зөвөөр илэрхийлэн гаргах
Ойр дотны хэн нэгэнтэй дээрх мэдрэмжийг хуваалцах юм уу цаасан дээр бичих
4. Уур бухимдал төрж байгаагийн гол үндэс суурь нь гуниг гутрал болон уй гашуу байдаг. Үндсэн мэдрэмж болох гуниг, уй гашуу, айдас зэрэг мэдрэмжийг илэрхийлэхдээ уурлаж бухимддаг.
5. Тайвширсны дараа сэтгэн бодох чадвар эргээд нэмэгдэж зөв шийдвэр гарган зөв үйлдэл хийж чаддаг.
6. Гэр бүлийн гишүүд нэг нэгнээ дэмжих буюу сонсох маш чухал утсаар ярих, санаа тавих
7. Итгэл найдвар төрүүлэх нь чухал байдаг
8. Бусдаас хэт хамаарахгүй байх, би үүнийг давж гарна гэдэгт итгэх

ТҮГШҮҮРЭЭС АНГИЖРАХ НЬ

Айдас түгшүүр хэвийн хэмжээнд байх нь бидэнд тусалдаг. Улмаар маскаа зүүх, гараа угаах, гадуур явахгүй байхад тусалдаг. Харин хэвийн хэмжээнээс их байх нь бидний бие болоод сэтгэл санаанд сөрөг нөлөөтэй байдаг.



Айдас түгшүүрийн нөлөө

- Бид аливаа зүйлээс айж сандрах үед биенд дараах шинж тэмдэг илэрдэг. Үүнд: зүрх түргэн цохилох, цээж давчдах, бачуурах, гар хөлрөх, гэдэс өвдөх гэх мэт
- Айдас түгшүүртэй байнга байх юм бол бид зүрх судасны өвчин, ходоодны шарх гэх мэт өвчинд өртөмтгий болдог. Сэтгэл санааны хувьд түгших эмгэг болон гутрах эмгэг тусна.

Түгшүүр хэвийн хэмжээнээс их байгааг хэрхэн мэдэх вэ?

- Корона вирустэй холбоотой бүх мэдээ мэдээллийг эрж хайн унших ба үүнийг нүүр номон дээрээ хуваалцах
- Гараа 20 сек угаах байтал 2 мин юм уу 20 мин угаах
- Өдөрт гэрээ 1 удаа чийгтэй цэвэрлэгээ хийх байтал 5-10 удаа цэвэрлэх
- Зүрх түргэн цохилох, гар хөлрөх, хоолой дээр юм тээглэх, гэдэс өвдөх, толгой өвдөх
- Маскаа 3 давхарлан зүүх
- Гэр бүл хүүхэд тусчих вий дээ гэдэгт үргэлж санаа зовних
- Ам ихээр цангах
- Давсаг султай болох
- Нойргүйдэх гэх мэт

Түгшүүрээс хэрхэн ангижрах вэ?

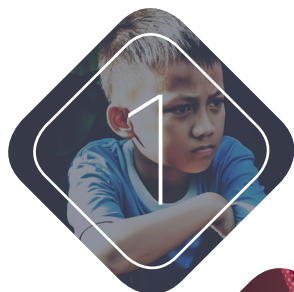
- Юуны түрүүнд гүнзгий амьсгаа авч гаргах
- Танд төрж байгаа мэдрэмжийг бусадтай хуваалцах
- Өдөр тутам дасгал хөдөлгөөн хийх
- Сэтгэл санаа тавгүй үед аль болох архи тамхи, мансууруулах бодис, кофе, чихэрлэг зүйлс, гурил гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах
- Өдөр бүр эргэцүүлэх буюу бясалгах цагийг 2 минут зарцуулах
- Өдөр бүр энэ өдөр үнэхээр сайхан өдөр байх болно гэж хэлж эхлүүлэх
- Дэлгэцийн хэрэглээг багасгах
- Бусдыг буруутгах бус харин өөрөө юу хийж чадах вэ гэдэг дээр төвлөрөх
- Сайн унтаж амрах
- Гэрээсээ ажлаа хийж байгаа хүмүүс өөрийгөө үнэ цэнэтэй хэвээрээ байгаа шүү гэдгийг санах нь чухал юм. Ажил амжуулаад хийсэн бүтээсэн зүйл байхгүй мэт санагдах үед сэтгэлээр унадаг.
- Биднийг айдас түгшүүрт хүргэдэг зүйл мөн гэр бүлийн дарамт, хяналттай харилцаатай байдал.



ХӨЛ ХОРИО ТОГТООСОН ЭНЭ ҮЕД ХҮҮХДИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙ ЯМАР БАЙНА, ЭЦЭГ ЭХЧҮҮД ЯАХ ЁСТОЙ ВЭ?



Гэртээ удаан хөл хорионд байх үед нийгмийн харилцаанаас тусгаарлагдаж байгаа нь ганцаардах, дэлгэцийн хэрэглээ нэмэгдэж байна, айдас түгшүүрт автаж байна. Хүүхдийн сэтгэл хөдлөл, танин мэдэхүй болон зан үйлдэлд ямар нөлөө учирч болохыг сайтар анхаараарай.



Хүүхэд сэтгэл санааны хувьд

Уур уцаартай, айдас түгшүүртэй, гуниг гутралтай байх, уйдаж байгаа эсэх



Танин мэдэхүйн хувьд

Анхаарал төвлөрөхгүй байх, юмаа санахгүй мартах, хичээлээ сайн ойлгохгүй байх,



Зан үйлдлийн хувьд

Унтаж чадахгүй байх, хэт их идэх юм уу хэт бага идэх, хичээлээ хийхгүй байх, өрөөнөөсөө гарахгүй байх, юм ярихаас зайлсхийх, сулбайх, эрч хүчгүй болох аль нэг газар нь өвдөх тухайлбал: толгой, гэдэс, хоолой дээр юм тээглэх, хар дарж зүүдлэх, өмдөндөө шээх, хумсаа мэрэх, нүдээ цавчлах, хоолойгоо байнга засах

- 1 Эцэг эхчүүдийн зүгээс COVID-19 өвчний нөхцөл байдлын талаар ярилцах хэрэгтэй. Хүүхдээ айлгана санаа зовчихно гээд ярьж хэлэхгүй байвал хүүхдэд хэлэхгүй ч гэсэн айдас түгшүүр үүсдэг. Хэлэхгүй ч байсан аав ээж нь байнга л гараа угаан маск зүүж байнга цэвэрлэгээ хийх зэргээс хүүхэд шууд л адилхан айдас түгшүүрт автана.
- 2 Энэ өвчний тал дээр хэн нэгнийг буруутгаж битгий яриарай. Харин бид өөрсдөө юу хийж чадах вэ гэдэг талаар ярих.
- 3 Өөрийгөө хэрхэн хамгаалах вэ гэдгийг зааж өгөх, гараа 20 сек угаах, бусадтай гар хүрч тэврэлдэхгүй байх, гараа ам хамартаа хүргэхгүй байх.
- 4 Хүүхдүүддээ өдөрт хамт ярилцахад дор хаяж 15 мин, тоглох 15 мин, хамтдаа гэрээ цэвэрлэх, хоол хийх гэх мэт цагуудыг гаргах
- 5 Хүүхдүүдээ маш сайн сонсох, үүнд тэдэнд ямар сэтгэл хөдлөл илэрч байна гэдгийг нь сонсоорой. Тухайлбал: хүүхэд хичээлдээ удаан хугацаанд явахгүй байхаар чамд ямар санагдаж байна? Ямар мэдрэмж төрж байна гэдгийг асуугаарай.
- 6 Хүүхэд тань айдас түгшүүртэй байгаа бол энэ нь хэвийн хэмжээнд байх ёстой сэтгэл хөдлөл гэдгийг тайлбарлаад тэднийг тайвшруулж тэврэх, энэ үеийг бид хамтдаа даван туулж чадна гэсэн итгэл үнэмшлийг төрүүлэх нь зүйтэй
- 7 Хэт их чихэрлэг хүнс, газтай ундаа гэх мэт зүйлсийг аль болох идүүлэхгүй байх, эдгээр хүнс нь хэт хөдөлгөөнтэй байх, сэтгэл түгшүүр гутралтай болоход нөлөөлдөг.

КОВИД-19 ЦАР ТАХЛЫН ХАЛДВАРЫН ОНЦГОЙ НӨХЦӨЛД БОЛОН ЗУНЫ АМРАЛТААР ХҮҮХДЭЭ ХӨДӨӨ, ОРОН НУТАГТ ТҮР ХУГАЦААГААР ЯВУУЛЖ БАЙГАА ЭЦЭГ ЭХ, АСРАН ХАМГААЛАГЧДАД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

ТА ХҮҮХЭДДЭЭ ЮУ БЭЛТГЭЖ ӨГӨХ ВЭ?

- Амны хаалт
- Нимгэн бээлий
- Гар ариутгагч
- Эмнэлгийн спирт, иод, бинт, хөвөн
- Гарын тос
- Нарны тос
- Нарны малгай, халхавч
- Усны болон уул хаданд авирахад өмсөхөд тохиромжтой хальтардаггүй гутал
- Цаг агаарын нөхцөлд тохируулан өмсөх ээлжийн хувцас, бусад зүйлс


ТА ХҮҮХЭДДЭЭ ЮУГ АНХААРУУЛАХ ВЭ?

- Аав, ээжийнхээ утасны дугаарыг цээжлэх, гар утсаа цэнэгтэй байлгах;
- Хэн нэгэн биеийн эмзэг хэсгүүдэд хүрэх, шалиг үг хэллэгээр өдөх, эвгүйцэм ширтэх, хүнгүй газар болзох санал тавих зэрэгтэй тулгарвал, хамгийн итгэж болох, хамгаалах хүнд хэлж, тусламж авах талаар нэр зааж, хэлж өгөх;

- Танихгүй хүний машинд суухаас татгалзах, мотоцикл унах, сундлахгүй байх;
- Салхи шуурга ихтэй үед гэрээс гарахгүй, хонь малд явахгүй байх;
- Уул хаданд авирах, гол нуурын усанд орох, наранд хэт халах, хачиганд хазуулахаас болгоомжлох;
- Зэрлэг ан амьтдаас болгоомжлох. Жижиг мэрэгч амьтдаар тоглохгүй, үүр нохойг эвдэхгүй байх;
- Үе тэнгийнхэн болон насанд хүрэгчдийг дагаж ан гөрөөнд явахгүй, ан амьтны мах идэхгүй байх;
- Бие эвгүйрхэх, бөөлжих, суулгах, халуурах, ханиалгах зэрэг өвчний шинж тэмдэг илэрвэл, насанд хүрэгчдэд хандаж тусламж авах;
- Шаардлагатай тохиолдолд 108, 102, 103 утсанд холбогдох;

ТА ХҮҮХДЭЭ ЗАХИЖ ҮЛДЭЭЖ БАЙГАА ТӨРӨЛ САДАН, НАЙЗ НӨХДӨДӨӨ ЮУ АНХААРУУЛАХ ВЭ?

- Хүүхдийн биеийн эрүүл мэнд, сэтгэл санааны байдлыг өдөр бүр ажиглаж, мэдээлж байх, шаардлагатай тохиолдолд эмнэлгийн тусламж үзүүлэх;
- Хүүхдийн хонь мал хариулах үед гэрийн барааны үзэгдэх орчинд бэлчээрлүүлэх, биедээ ус, нарны малгай, халхавч авч явахыг зөвлөх, хянах;
- Хүүхдийг ганцааранг орхих, дэргэд нь архи, тамхи, зохисгүй үг хэллэг хэрэглэхээс татгалзах, зохисгүй үйлдэл үзүүлэхгүй байх;
- Мотоцикл унах, сундлах, мориноос унахаас сэргийлэх;
- Хүүхэдтэй эерэг элэгсэг харилцах, юмс үзэгдлийн учир шалтгааныг тайлбарлаж таниулахад анхаарах;
- Гэр бүлийн харилцааны эерэг уур амьсгалыг бүрдүүлэх;
- Монгол ахуй, ёс заншил, ёс суртахууны талаарх мэдлэгийг нэмэгдүүлэх;
- Ажил хөдөлмөрт сургахад зөвлөх;



ГАМШГИЙН БОЛОН ДАРААХ ҮЕИЙН ХҮҮХДЭД ҮҮСЭХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ХЯМРАЛД АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ

Гамшгийн үед хүүхдийн сэтгэл хөдлөлд нөлөөлөх хүчин зүйлс:

- Гамшгийн онцлог, үргэлжлэх хугацаа,гамшгийн түвшин
- Гамшгийн нөлөөг удирдах байдал
- Гамшгийн эхэн үеийн нөлөө болон саад бэрхшээл
- Асран хамгаалагчаас тусгаарлагдсан байдал
- Эцэг эх, асран хамгаалагчийн нөлөөлөл
- Гэр бүлийн гишүүдтэй харилцах харилцааны онцлог
- Биеийн шарх гэмтэл
- Хүүхдийг олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэлд автуулах байдал
- Ахуй соёл
- Олон нийтийн замбараагүй байдал
- Олон нийтийн хариу үйлдэл

Гамшгийн нөхцөл байдалд байгаа хүүхэдтэй харилцах 7 алхам:

01

ХҮҮХДЭД
ӨӨРӨӨ
АЛХАМ ХИЙХ
БОЛОМЖ
ӨГӨХ:
Хүүхдийг
асуудлаа
ярихыг
хүчлэхээс
зайлсхийх,
хүүхэд өөрөө
түрүүлж ярих
боломжийг
олгох

02

ХҮҮХДЭД
ХАНГАЛТТАЙ
ЦАГ ОЛГОХ:
Нэг уулзалтаар
бүх түүх, үйл
явдлыг нь
яриулах гэж
хүчлэхгүй байх

03

СЭТГЭЛЭЭР
ДЭМЖИХ БА
ЗОРИГЖУУЛАХ:
Хүүхэд ямар
соёл боловсрол,
хөгжлийн
онцлогтойгоос
үл хамааран
боломжит бүх
талаар сэтгэл
санаагаар
дэмжих.

04

ХҮҮХДИЙН
СЭТГЭЛ
ХӨДЛӨЛИЙГ
ХҮЛЭЭН
ЗӨВШӨӨРӨХ:
Бүх л сэтгэл
хөдлөлийг нь
хүлээн зөвшөөрөх,
тухайлбал,
өөрийгөө
буруутгах, уур
бухимдал гэх
мэт хэдий тухайн
гамшигт нөхцөл
байдалтай
авцалдаагүй хариу
үйлдэл үзүүлсэн
ч гэсэн сэтгэл
хөдлөл бүрийг нь
хүлээн зөвшөөрөх.

05

ХУДАЛ
БАТАЛГААГҮЙ
ТАЙВШРУУЛАЛ
ХЭЗЭЭ Ч
БИТГИЙ
ӨГӨӨРЭЙ:
Хүүхдэд бодит
байдлыг
таниулах,
ойлгуулах
нь хамгийн
чухал бөгөөд
ингэснээр бие
биедээ итгэсэн,
дэмжсэн
харилцаа бий
болох юм.

06

БАЙЖ БОЛОХ
ШИЙДЛИЙГ
ЯРИЛЦАХ:
Ялангуяа өсвөр
насны хүүхдүүдэд
нөхцөл байдлын
талаар хамтран
ярилцах нь
хүүхдэд өөрт нь
шийдлийг эрж
хайж олоход
тустай.

07

УХРАЛТ ЗАРИМ ТАЛААР
ШААРДЛАГАТАЙ БАЙЖ БОЛНО:
Ухралт гэдэг нь балчир насны
зан байдалд эргэн орох. Өсвөр
залуучуудад илүү онцгойлсон
анхаарал халамж тавь бага насны
хүүхэдтэй харилцах мэт илүү
дотно, биеэр харилцах байдлаар
хандах хэрэгтэй. Ингэснээр
хүүхдүүд тулгарч байгаа сөрөг
сэтгэл хөдлөл мэдрэмжээ даван
гарах боломжтой болно.

ГАМШГИЙН ДАРААХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЦОЧРОЛД АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ:

Гамшгийн нөхцөл байдлыг туулсан бага насны болон өсвөр насны хүүхдэд удаан хугацааны туршид илрэн харагдаж байгаа сөрөг сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг сургууль, гэр бүл, ойр тойрны хүмүүс олж танихад нь мэргэжлийн зөвлөгчийн тусламж дэмжлэг шаардлагатай байдаг. Нөхцөл байдал намжингуут гэр бүлүүдэд ялангуяа эцэг эхчүүдэд хэрхэн хүүхдээ сэтгэл санаагаар дэмжих талаар чиглүүлэх, зөвлөмж өгөх шаардлагатай болдог. Эцэг эхчүүд нь хүүхдээ эргэн хэвийн байдалдаа ороход чухал үүрэгтэй учир сэтгэл зүйн хувьд өөрсдийгөө бэлтгэх нь чухал. Мэргэжлийн зөвлөгч нь сэтгэл санааны хүнд нөхцөл байдалд хүүхдээ хэрхэн сонсох, сэтгэл хөдлөлд нь хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх талаар эцэг эхчүүдэд зөвлөдөг. Хүүхдийн хариу үйлдэл, бэрхшээлийг таних, үүнд илүү анхаарснаараа эцэг эхчүүдэд илүү дөхөм болж ирдэг. Зөвлөгч нь шаардлага хангасан зөвлөгөө өгөх өрөөтэй байх нь чиглүүлэг тусламж хүсэхэд хүүхэд болон эцэг эхэд аюулгүй чөлөөтэй байх боломжийг олгодог.



Зөвлөгч нь гэр бүлийн гишүүдийн харилцаа, сэтгэл санааг үргэлжлүүлэн дэмжихэд анхааран ажилладаг бөгөөд хүүхдийг аюулгүй тайван болгох, хэвийн байдалдаа эргэн ороход нь туслах юм. Зөвлөгч нь гамшгийн үеийг биеэрээ туулсан хүүхдүүдийн сэтгэл зүйн хэрэгцээ бүрт нь анхаарал хандуулан ажилладаг. Мөн давтан шинж тэмдэгтэй холбоотой сэтгэл зүйн үнэлгээ, оношилгоо авах тохирсон сэтгэл зүйн эмчилгээ арга хэмжээ авч ажилладаг.

Мэргэжлийн сэтгэл зүйч дараах зорилгоор тусламж дэмжлэг үзүүлдэг:



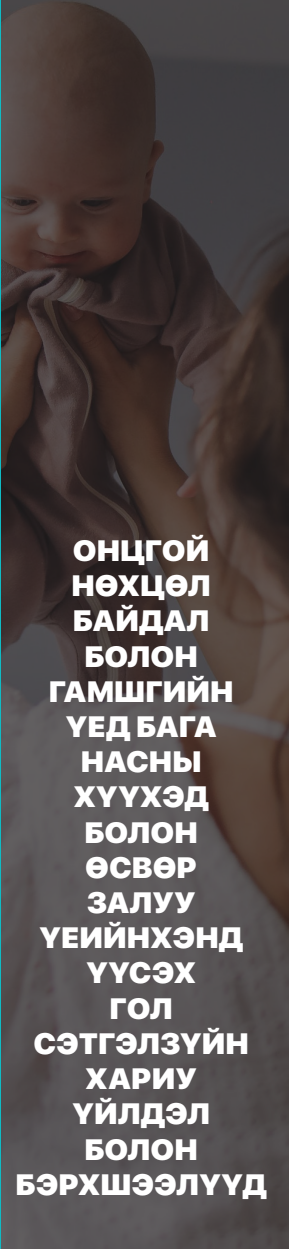
- Хүүхдийн туулсан, мэдэрсэн нөхцөл байдлыг хүндэтгэлтэйгээр сонсох, түүнийг сэтгэл хөдлөл мэдрэмжээ илэрхийлж ярих аюулгүй орчин нөхцлөөр хангах
- Шинж тэмдэг цааш даамжран өдөр тутмын үйл ажиллагаанд саад учруулахаас урьдчилан сэргийлэх
- Хүүхдийн бие хүний хөгжилд нөлөөлөх сөрөг нөлөөллийг багасгах
- Эцэг эхчүүдэд хүүхэдтэйгээ хэрхэн харилцах зөвлөгөө чиглэл өгөх



Гамшгийн дараах хүүхдийн сэтгэл зүйд санаа тавих талбарууд:

- Асуудал 1-3 сар үргэлжлэн өдөр тутмын үйл ажиллагаанд саад болж байгаа эсэх
- Өөрөө өөртөө болон бусдад түрэмгий зан авир гаргаж байгаа эсэх
- Хичээл сургуулийн орчинд зохисгүй зан байдал гаргах Нэгээс дээш сарын хугацаанд бусдаас зайлсхийсэн, харилцаанаас цааргалсан байдал
- Байн байн хар дарж зүүдлэх Байн байн огцом уурлах, дүрсхийх, дургүйцэх
- Нэгээс дээш сарын турш сэтгэл зүйн шалтгаантэй биеийн өвдөлтийн шинж тэмдэгтэй байх
- Өдөр тутам түгшүүртэй зан байдалтай байх Мансууруулах бодис, архины хамааралтай байх
- Сэтгэл зүйн өмнөх асуудал нь цочролын нөхцөл байдалд сэдэрсэн байдал
- Амиа хорлох бодол санаа байгаа эсэх

0-2 НАС



**ОНЦГОЙ
НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛ
БОЛОН
ГАМШГИЙН
ҮЕД БАГА
НАСНЫ
ХҮҮХЭД
БОЛОН
ӨСВӨР
ЗАЛУУ
ҮЕИЙНХЭНД
ҮҮСЭХ
ГОЛ
СЭТГЭЛЗҮЙН
ХАРИУ
ҮЙЛДЭЛ
БОЛОН
БЭРХШЭЭЛҮҮД**

Эхний 72 цагийн дотор үзүүлэх хариу үйлдэл

- Түгшүүр үүсэх
- Байн байн уйлах
- Эцэг эхдээ хэт их наалдах /тусгаар байж чадахгүй болох/
- Унтаж чадахгүй байн байн сэрэх
- Тайтгаруулахад төвөгтэй хэтрүүлэгтэй зан үйлдэл гаргах

Эхний сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Нойрны эмгэг
- Хооллох дуршилгүй болох
- Эцэг эхдээ хэт их наалдах
- Ноомой гөлрөнгө болох
- Сул дорой байдалтай болох

Дараагийн 2 болон 3 дахь сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Нойрны асуудал
- Биеэрээ хэт их хөндийрч эхлэх
- Шалтгаангүй уйлах

3-5 НАС

**ОНЦГОЙ
НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛ
БОЛОН
ГАМШГИЙН
ҮЕД БАГА
НАСНЫ
ХҮҮХЭД
БОЛОН
ӨСВӨР
ЗАЛУУ
ҮЕИЙНХЭНД
ҮҮСЭХ
ГОЛ
СЭТГЭЛЗҮЙН
ХАРИУ
ҮЙЛДЭЛ
БОЛОН
БЭРХШЭЭЛҮҮД**

Эхний 72 цагийн дотор үзүүлэх хариу үйлдэл

- Идэвхгүй, уурлаж цухалдах, тайван бус тэвчээргүй болох зэрэг зан байдлын өөрчлөлт орох
- Хэт их айдастай байх, ялангуяа өмнөх дурсамж сэдрээсэн үйл явдлаас
- Орон зайн баримжаагүй /хаана байгаагаа хэлж мэдэхгүй болох/
- Нойрны асуудал: нойргүйдэл, түгшүүрээс болж байн байн сэрэх гэх мэт

Эхний сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Сул дорой зан байдал: орондоо шээх, хүүхдэрхүү яриатай болох, хуруугаа хөхөх
- Ганцаар байж чадахгүй болох
- Хэт их идэх эсвэл хоолны дуршилгүй болох
- Нойрны эмгэг
- Ярих тэнхэлгүй болж ээрэх бувтнах
- Тодорхой айдас: хүн эсвэл тодорхой орчин нөхцөл /амьтан, харанхуй/ хий юм төсөөлөх /сүнс, чөтгөр гэх мэт/

Дараагийн 2 болон 3 дахь сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Цэцэрлэг эсвэл өдөр өнжүүлэхэд явахаас татгалзах
- Толгой болон бие нь өвдөх хөндүүрлэх
- Хоолноос татгалзах эсвэл хэтрүүлэн хэрэглэх
- Цочроосон үйл явдлыг дахин дахин илэрхийлэх

6-11 НАС

**ОНЦГОЙ
НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛ
БОЛОН
ГАМШГИЙН
ҮЕД БАГА
НАСНЫ
ХҮҮХЭД
БОЛОН
ӨСВӨР
ЗАЛУУ
ҮЕИЙНХЭНД
ҮҮСЭХ
ГОЛ
СЭТГЭЛЗҮЙН
ХАРИУ
ҮЙЛДЭЛ
БОЛОН
БЭРХШЭЭЛҮҮД**

Эхний 72 цагийн дотор үзүүлэх хариу үйлдэл

- Идэвхгүй болох зан байдлын өөрчлөлт орох
- Түрэмгий дээрэнгүй, уур уцаартай болох
- Будилсан самуурсан байдалтай болох
- Баримжаагаа алдах /өдөр цаг, газар орон зайг илэрхийлж чадахгүй болох гэх мэт/
- Байн байн уйлах
- Сул дорой зан байдалтай болох
- Хэл ярианы хөгжил сулрах

Эхний сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Шалтгаангүй айх
- Хэвийн байж чадахгүй байх
- Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд саадтай байх
- Толгой өвдөх болон бусад сэтгэл зүйн шалтгаантай биеийн өвдөлтүүд илрэх
- Цочроосон үйл явдлыг дахин дахин илэрхийлэх

Дараагийн 2 болон 3 дахь сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Хичээл сургуульдаа анхаарахад хүндрэлтэй болох
- Сургууль хичээлээс татгалзах
- Гамшигт нөхцөл байдлыг өөр дээрээ тохох, өөрөө буруутай юм шиг санах
- Зожиг ичимхий болох
- Цочроосон үйл явдлыг дахин дахин илэрхийлэх

12-18 НАС

Эхний 72 цагийн дотор үзүүлэх хариу үйлдэл

- Будилсан эмх замбараагүй болох
- Харилцахаас татгалзах, цааргалах
- Хүүхэд уймарсан эсвэл бодол санаа нь тогтворгүй болох

Эхний сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Хоолонд дургүй болох
- Нойр муудах
- Толгой болон бие хөндүүрлэх
- Энгийн харилцаа үйл ажиллагаанд идэвхгүй болох

Дараагийн 2 болон 3 дахь сард үзүүлэх хариу үйлдэл

- Эцэг эхдээ дуулгаваргүй зөрүүдлэх эсэргүүцэх
- Зан байдлын асуудалтай болж ирэх
- Гэрээсээ дайжиж зугтах
- Хичээл сургуульдаа дургүй болох

**ОНЦГОЙ
НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛ
БОЛОН
ГАМШГИЙН
ҮЕД БАГА
НАСНЫ
ХҮҮХЭД
БОЛОН
ӨСВӨР
ЗАЛУУ
ҮЕИЙНХЭНД
ҮҮСЭХ
ГОЛ
СЭТГЭЛЗҮЙН
ХАРИУ
ҮЙЛДЭЛ
БОЛОН
БЭРХШЭЭЛҮҮД**



ГАРАХ БЭРХШЭЭЛ

**ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД
САНАА ТАВИХ
ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ
ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:**

НОЙРНЫ
ЭМГЭГ

Эцэг эхчүүдэд өгөх зөвлөмж

- Хүүхдийг тайтгаруулах
- Тогтсон унтах цагтай байлгах
- Хамт байх цаг гаргах
- Хагас гэрэлтүүлэгтэй унтуулах
- Хар даран зүүдэлж сэрээд өмнөх айдсаа ярих үед тэврэн тайвшруулах
- Хар дарж дутуу сэрсэн тохиолдолд тэднийг сэрээхгүй байх, ингэснээр өмнөх айдсаа хөндөхгүй байх юм.

Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх зөвлөмж

- Асуудлыг олж тогтоох \жишээ нь, хүүхэд их ядарсан туйлдсан шинжтэй ажиглагдах тохиолдол\
- Анхан шатны сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх



ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД САНАА ТАВИХ ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

ХЭТЭРХИЙ ЗУУРАЛДАХ,
ОЙР БАЙХ

Эцэг эхчүүдэд өгөх зөвлөмж

- Хүүхдийг тайвшруулах
- Тэврэх, хүрэх байдлаар урамшуулах
- Холдох тохиолдолд хаашаа явах гэж байгаа, хэзээ эргэж ирэхээ урьдчилж хэлэх.
- Өөрийнхөө оронд хань болох хүнтэй үлдээх.

Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх зөвлөмж

- Анги танхимд зарим цагаар эцэг эхийг байлгахыг зөвшөөрөх, улмаар бага багаар эцэг эхийн байх цаг, давтамжийг бууруулах



ГАРАХ БЭРХШЭЭЛ

ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД САНАА ТАВИХ ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

ДАВСАГ СУЛТАЙ БАЙДАЛ

Эцэг эхчүүдэд өгөх зөвлөмж

- Шийтгэж тохуурхахгүй байх
- Хувцсыг нь сольж өгөн тайтгаруулах
- Оройн цагаар хэт их шингэн зүйл уулгахаас зайлсхийх
- Орой оронд нь орохоос өмнө бие засуулах
- Орондоо шээхгүй байгаа нь ямар сайн зүйл болохыг илэрхийлж хэлэх /орондоо шээгээгүй амжилттай сайн өдрүүдийг нь календар дээр тэмдэглэн хэлж өгөх гэх мэт/
- Хагас гэрэлтүүлэгтэй унтуулах

Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх зөвлөмж

- Ангийн хүүхдүүдийн зүгээс гадуурхал болон тохуурхал үзүүлэхгүй байлгах
- Хүүхдийг сурах үйл ажиллагаанд нь аль болох хурдан эргэн хэвэнд нь оруулах зорилт тавих



ГАРАХ БЭРХШЭЭЛ

ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД САНАА ТАВИХ ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:


ХЭТ НЯЛХРАХ ЗАН БАЙДАЛ

Эцэг эхчүүдэд өгөх зөвлөмж

- Шийтгэж зэмлэхгүй байх /тэдгээр зан үйлүүдийг нь зүгээр орхих/
- Тэдний анхаарлыг өөр зүйлд хандуулах

Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх зөвлөмж

- Тэдний анхаарлыг өөр зүйлд хандуулах
- Тэдгээр зан үйлүүдийг нь зүгээр орхих



**ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД
САНАА ТАВИХ
ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ
ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:**

**ГАРАХ
БЭРХШЭЭЛ**

**СУРАЛЦАХ
БЭРХШЭЭЛ**

**Эцэг эхчүүдэд өгөх
зөвлөмж**

- Хичээлүүдээ яаралтай нөхөн суралцахад нь анхаарах
- Алдааг нь шүүмжлэлгүй харин ахиц амжилтыг нь урамшуулах
- Гэрийн энгийн дэглэмдээ эргэн ороход нь туслах
- Тогтсон цагтаа суралцахад нь анхаарах

**Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх
зөвлөмж**

- Хичээлүүдээ яаралтай нөхөн суралцахад нь анхаарах
- Аав ээжүүдийг зарим тохиолдолд байлгах /хүүхдийн насны байдлаас нь хамааруулаад/
- Гүйцэтгэл муу байгаа тохиолдолд сайн дэмжин туслах: хүүхдийг урагш нь суулгах, хичээлийн дараа тусгайлан цаг гарган хүүхэдтэй уулзах гэх мэт
- Оролцоонд урамшуулах
- Амжилтыг нь урамшуулах
- Ялгаварлан үзэхээс зайлсхийх, сэргийлэх

**ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД
САНАА ТАВИХ
ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ
ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:**

ТҮГШҮҮР



**ГАРАХ
БЭРХШЭЭЛ**

**Эцэг эхчүүдэд өгөх
зөвлөмж**

- Хүүхдийг тайтгаруулах
- Томчууд түгшүүрээ хүүхдэд халдаахгүй байх
- Өнгөрсөн болоод ойрын нөхцөл байдлыг тодорхой ба үнэнээр тайлбарлаж өгөх /тодорхойгүй таамаглал хийхээс зайлхийгээрэй/
- Хүүхэдтэй хамтран тодорхой арга техникуудийг олж турших /амьсгалын арга техник, дасгал хөдөлгөөн бүжиг гэх мэт../

**Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх
зөвлөмж**

- Тэдний анхаарлыг өөр зүйлд хандуулах
- Зүгээр өнгөрөөж орших байдлаар харилцах



ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД САНАА ТАВИХ ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:


ТҮРЭМГИЙЛЭЛ

Эцэг эхчүүдэд өгөх зөвлөмж

- Айдсаа даван гарахад нь хүүхэдтэй хамт байж, туслах
- Өөрийгөө хянах талаар үлгэрлэн харуулах
- Бие махбодийн болон үг яриагаар шийтгэхгүй байх; зүгээр орхих болон төвийг сахисан хандлагатай байвал зүгээр
- Бусад руу дайрах нь буруу байх болно гэдгийг тодорхой ойлгуулах
- Эвлэрийг илэрхийлэх: өөрийгөө хянах боломжтой болтол нь ганцаараа байх орон зай багахан хугацаа өгөнгөө түрэмгийллийг нь тоолгүй орхих
- Байвал зохих зан үйлийг хүүхдэд ойлгуулах
- Хэт их сэтгэл хөдлөл, түгшүүр, уур бухимдлаа хор хөнөөлгүй байдлаар илэрхийлэхэд нь урамшуулан дэмжиж өгөх
- Өөрийгөө хянаж чадсан амжилтыг нь шагнаж \тэврэлт, зурган карт, талархлын захидал гэх мэт\

Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх зөвлөмж

- Түрэмгийлсэн зан авирыг үл зөвшөөрөх
- Эв зетэй байдлыг дэмжих
- Байвал зохих зан үйлийг хүүхдэд тайлбарлах
- Ололт амжилтыг нь урамшуулах
- Зүгээр өнгөрөөх орхих байдлаар харилцах



**ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД
САНАА ТАВИХ
ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ
ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:**

**ГАРАХ
БЭРХШЭЭЛ**


САХИЛГАГУЙ ТЭРСҮҮ,
ДАЙСАГНАСАН ЗАН
ҮЙЛ ХИЙХ

**Эцэг эхчүүдэд өгөх
зөвлөмж**

- Тэвчээртэй хүлээцтэй байх
- Үл бүтэх зан үйлдэлд тууштай татгалздаг байх
- Гэр бүл доторх дүрэм журмыг тодорхойлох
- Харилцаа холбоог урамшуулан дэмжих

**Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх
зөвлөмж**

- Зан үйлийн үлгэр дууриалал үзүүлэх
- Гэр бүлд нь энгийн дэмжлэг үзүүлэх



**ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ
БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД
САНАА ТАВИХ
ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ
ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:**

**ГАРАХ
БЭРХШЭЭЛ**

СЭТГЭЛ ЗҮЙН
ШАЛТГААНТАЙ
БИЕЙН ӨВДӨЛТ

**Эцэг эхчүүдэд өгөх
зөвлөмж**

- Эмэн эмчилгээнд яаран хандахгүй байх, шаардлагатай тохиолдолд эмнэлгийн тусламж хүсэх
- Амссан үйл явдал болон шинж тэмдэг хоорондын холбоо хамаарлыг тогтоох
- Сэтгэл зүйн өвдөлтийг биеийн өвдөлт болохоос сэргийлэх

**Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх
зөвлөмж**

- Эцэг эхчүүд болон эмнэлгийн тусламж үйлчилгээний ажилтнуудад урьдаас сануулах



ГАРАХ БЭРХШЭЭЛ

ГАМШГИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД ХҮҮХДЭД САНАА ТАВИХ ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨМЖҮҮД:

ҮХЭЛ ХАГАЦАЛ АМСАХ ӨНЧРӨЛ

Эцэг эхчүүдэд өгөх зөвлөмж

- Хүүхдэд гашуудах боломж олгох
- Хүүхдэд өөрийн мэдрэмж, дурсамжаа гэр бүлдээ чөлөөтэй илэрхийлэх боломж олгох /уй гашуу, уур бухимдал, гэмшил харамсал/
- Хань болж анхаарал халамж үзүүлэх
- Бодит байдлыг нууцлахгүй байх
- Эсэргүүцэхгүй байх; уй гашуу хувь хүн харилцааны тал дээр эргэн хэвэндээ орох, цаашдаа хэрхэх талаарх зүйлсийг ярилцах
- Хүүхдийг салах ёс хийх үйл ажиллагаанд орохыг зөвшөөрөх \оршуулга, нас барсантай холбоотой зан үйл гэх мэт\
- Үхэл хагацалтай холбоотой уур бухимдал, зэмлэл буруутгалыг шийдэх
- Ухаарал мэдрэмж өөртөө хүлээн авах хүртэл хүүхдэд гашуудан уйлах боломжийг нь олгох

Багш, нийгмийн ажилтанд өгөх зөвлөмж

- Хүүхэд хичээлд хамрагдаж эхлэхээс өмнө ангийн хүүхдүүдэд урьдчилан мэдэгдэх. Хүүхдээс гарч болох энгийн хариу үйлдлүүдийг ерөнхийд нь тайлбарлан ойлгуулах.
- Сэтгэл хөдлөлийн тал дээр дэмжлэг үзүүлэх
- Хүүхдэд цаг гарган хувьчлан уулзах, гэвч тухайн хүүхдэд бүх анхаарлаа хэт төвлөрүүлэхгүй байхад анхаарах
- Тогтмол дугуйлан, хөгжөөнт үйл ажиллагаанд оролцоход нь зоригжуулах
- Хүүхдийн нөхцөл байдлыг үнэлэх ба аюул өндөртэй байдлыг тогтоох /уй гашуу нэмэгдэх, амиа хорлох талаар бодох гэх мэт/
- Гэр бүлийнхэнтэй нь холбоотой байх

ТА, ТАНЫ ГЭР БҮЛИЙН ГИШҮҮН, ХӨРШ, ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛД
ӨРТСӨН, ӨРТӨЖ БОЛЗОШГУЙ БАЙГАА БОЛ



ДАРААХ ЗӨВЛӨГӨӨ, ТУСЛАМЖ, ҮЙЛЧИЛГЭЭГ АВААРАЙ

ХОХИРОГЧДОД ҮЗҮҮЛЭХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ:

Аюулгүй байдлын
хамгаалалт



Хүүхэд хамгааллын
үйлчилгээ



Эмнэлгийн тусламж,
үйлчилгээ



Эрхзүйн туслалцаа



Сэтгэлзүйн үйлчилгээ




Холбон зуучлах
үйлчилгээ




Нийгмийн халамжийн
үйлчилгээ



 СБД-ийн Эрүүл мэндийн төвийн
дэргэдэх Нэг цэгийн үйлчилгээний төв

350810,350793 24 цаг

 Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв
70119949 24 цаг

 Хөөрхөн зүрх ТББ

70159688
09:00 - 18:00 цаг

 Гэмтэл согог судлалын үндэсний төвийн
дэргэдэх Нэг цэгийн үйлчилгээний төв

7018 0139 24 цаг



ХӨДӨЛМӨР,
НИЙГМИЙН ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC



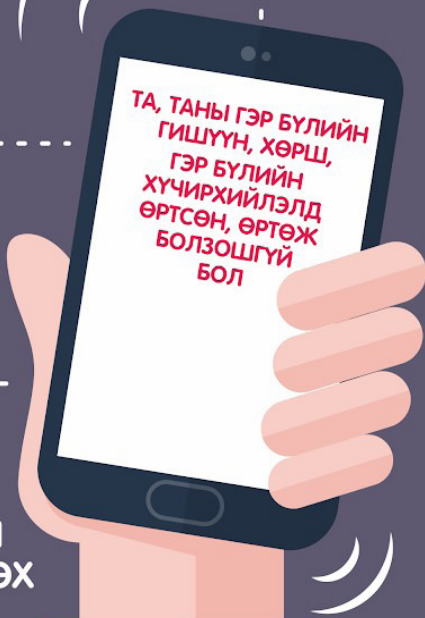


102

ГЭМТ ХЭРЭГ
ЗӨРЧЛИЙН
ДУУДЛАГА
ХҮЛЭЭН АВАХ



108
ХҮҮХДИЙН
ТУСЛАМЖИЙН
УТАС



107

МЭДЭЭЛЭЛ ХҮЛЭЭН
АВАХ ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ



ХОДӨЛМӨР
НИЙГМИЙН ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



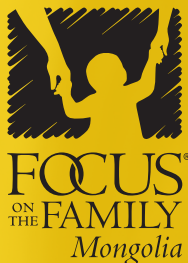
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Швейцариян хөгжлийн агентлаг



info@focusmongolia.com

+ 976 88834343



Сэтгэл Зүй Хүний Хөгжлийн Шинэ Эхлэл Төв ТББ нь 2014 онд байгуулагдаж, 2015 онд Focus on the Family-Mongolia буюу Гэр Бүл Анхаарлын Төвд Байгууллагын Монгол улс дахь албан ёсны төлөөлөгч болсон.

Гэр бүлийг дэмжих зорилгоор гэрлэлт болон хосын харилцааг бэхжүүлэх, хүүхэд хүмүүжил, өсвөр насныханд хандсан дэлхийд туршигдан танигдсан “Аюулгүй сонголт”, “Эцэг эх байх нь галзуу хулганаар давхих мэт” олон улсын хөтөлбөрүүд болон мэргэжлийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө сургалтуудаар дамжуулан гэр бүлийн үнэ цэнийг нийгэмд хүргэдэг.

Сэтгэл Зүй Хүний Хөгжлийн Шинэ Эхлэл Төв
Монгол улс, Улаанбаатар хот, Баянзүрх дүүрэг
14-р хороо, Морнин Стар 2-15



Focus on the Family Mongolia- Гэр Бүл Анхаарлын Төвд