

Хүйсийн тэгш эрхийн төв



ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН ГАРЫН АВЛАГА

Олон нийттэй ажилладаг ажилтнуудад зориулав.

09



ӨМНӨХ ҮГ


Бүсгүй хүн гэдэг бурханы урласан хамгийн том, агуу бүтээл гэдэгтэй хэн ч маргахгүй бизээ. Учир нь бүсгүй хүн үгүй бол хүмүүн төрөлхтөн ч бас үгүй байх байсан биз. Нийгмийн өөрчлөлтийг даган олон далд, нууц зүйл ил гарсны нэг нь биеэ үнэлэлт. Зарим нэг нь “эртний мэргэжил” хэмээн нэрийддэг биеэ үнэлэлт, биеэ үнэлэгчдийн талаар олон талаас нь ярьж, хэлж бичдэг. Манай оронд хувьсгалаас өмнө буюу хувьсгалын дараах тав орчим жилийн хугацаанд хүрээнд хэдэн зуугаараа байрлах Хятад дэн буудлууд, зоогийн газрууд хятад, монгол эмэгтэйчүүдийг олноор нь биеэ үнэлэгчид болгож байсныг тэр үеийн ахмадууд дурсан ярьдаг.

Өнөөгийн нийгэмд охид, эмэгтэйчүүд санхүүгийн болон гэр бүлийн амьдралын бэрхшээлт байдлаас шалтгаалж сургууль завсардсан, олон хүүхэдтэй, орон гэргүй, эцэг, эх нь салсан эсвэл дахин гэрлэсэн, гэр бүлийнхнээс нь тодорхой хэмжээгээр дарамт шахалт үзүүлдэг, найзуудтайгаа болон ганцаараа амьдардаг, урьд өмнө нь хэн нэгэнд хүчиндүүлж байсан охид, эмэгтэйчүүдийн хувьд биеэ үнэлэх явдалд орох, уруу татагдах тохиолдол илүүтэй байна. Хорвоо дээр амьдарч буй хүн бүрт л алхам бүрт нь асуудал бэрхшээл тулгардаг. Харин хүмүүсийн асуудалд хандах хандлага, түүнийг даван туулах арга зам өөр өөр байдаг. Бэрхшээлтэй асуудлаа даван туулахын тулд энэхүү хэцүү ажлыг сонгон, нэр төр, сэтгэл санаа, эрүүл мэндээ золиослон амьдарч яваа хэсэг бүлэг хүмүүст туслалцаа үзүүлэх зорилгоор энэхүү гарын авлага боловсруулан гаргалаа. Олон хүнд хэцүү асуудлыг даван туулж, бэрхшээлтэй байсан ч амжилтанд хүрч чадсан олон алдартны амьдралын түүхийг бид уншиж, сонсож, кино дэлгэцээс хардаг. Тэд гагцхүү өөртөө итгэх итгэлээ олж авснаар аливаа бэрхшээлийг даван туулж чаддаг тэрхүү боломжийг та бүхэнд ойртуулахаар хичээн ажиллаж байна.

Өнөөдрийн Монголын хувьд арьс өнгөний өвчин, тэр дундаа заг хүйтэн, тэмбүү, ДОХ-оор өвчилсөн хүмүүсийн тоо ихсэж байгаа нь бэлгэвч хэрэглэж заншаагүй, эрдэлийн талаар бүрэн гүйцэд мэдлэггүйтэй нь холбоотой гэж үздэг. Монголд ХДХВ, ДОХ-ын халдвар 1992 оноос эхлэн өнөөг хүртэл нийтдээ 61 тохиолдол бүртгэгдээд байгаа билээ. Эдгээрээс гурав нь жирэмсэн эмэгтэй, найм нь нас барсан эмгэнэлт мэдээ бүгдэд хамааралтай.

Бид ичиж, айдгаасаа шалтгаалан “клиент”-дээ шууд захирагдан эрүүл мэндээрээ хохироод зогсохгүй, хэн ч чамайг хамгаалахгүй гэсэн шалтгаанаар зарим охид, эмэгтэйчүүдийг худалдан, мөлжиж амьдарч байна. Хэдийгээр мэдсэн ч “надад хэн ч итгэхгүй”, “өөрөө биеэ үнэлэгч байж” гэсэн байдлаар харьцана гэсэн нийгмийн ялгаварлан гадуурхалтаас болоод олон охид, эмэгтэйчүүдээ хүний наймаанд алдаж байгаа нь бодитой. Тиймээс бүгд хүчээ нийлүүлэн энэ гэмт хэрэгтэй тэмцэх цаг нь болжээ.

Дэмжих бүлгийг удирдан ажиллуулах сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан,



дэмжигч та бүхэн энэхүү гарын авлагын дагуу дэмжих бүлгийн цугларалт бүхэнд ач холбогдол өгч, зорилго тавин, үүний хажуугаар хүн нэг бүртэй ганцаарчлан ажиллах стратеги төлөвлөгөө боловсруулж тэвчээртэй, уйгагүй ажилласанаар заавал үр дүнд хүрнэ. Харин та энэ гарын авлагын дагуу ажиллах явцдаа гарсан бэрхшээл, ололттой талуудыг тэмдэглэж дараах хаягаар ирүүлээрэй. Ингэснээр энэхүү гарын авлагыг улам боловсронгуй болгох дараагийн шатны гарын авлагыг гаргахад ач холбогдолтой байх болно.

Хэрэв энэхүү гарын авлагатай холбоотой асуудлаар санал бодлоо илэрхийлэхийг хүсвэл доорхи хаягаар холбоо барина уу?

Таны ажил үйлсэд амжит хүсье. Баярлалаа.

Хүйсийн тэгш эрхийн төв
Г. Ганбаясгах
E-mail: gendereqcen@magnet.mn
bayasaamgec@yahoo.com
Утас: 311 512



Гарчиг:

Өмнөх үг

Дэмжих бүлгийн үйл ажиллагааг эхлүүлэхийн өмнөх бэлтгэл

Дэмжих бүлэг гэж юу вэ?

Дэмжих бүлэг 1: ТАНИЛЦАЦГААЯ

Дэмжих бүлэг 2: ХҮНИЙ ЭРХЭМСЭГ ОРШИХУЙН ДАРХЛАА

Дэмжих бүлэг 3,4: ХӨӨРХИЙ БИДНИЙ БҮСГҮЙЧҮҮД...

Дэмжих бүлэг 5,6 ЭР МУУ Ч ЭМИЙН ДЭЭР...

Дэмжих бүлэг 7,8: “БОД” “ЭРГЭЦҮҮЛ” “ШИЙДВЭР ГАРГА”

Дэмжих бүлэг 9,10: МОНГОЛ УЛСАД ХҮН ХУДАЛДААЛАХ ГЭМТ ХЭРЭГ БАЙДАГ УУ

Дэмжих бүлэг 11,12,13: ХҮН МӨНГӨ ОЛОХ ХЭРЭГСЭЛ ГЭЖ ҮҮ...

Дэмжих бүлэг 14: АЙДАС ...

Дэмжих бүлэг 15: БИ ХАМГИЙН ХӨӨРХӨН, СЭТГЭЛ БУЛААМ БҮСГҮЙ..

Дэмжих бүлэг 16: ГАНЦ МОД ГАЛ БОЛДОГГҮЙ...

Дэмжих бүлэг 17: МИНИЙ ИРЭЭДҮЙ (МАРГААШ)

Дэмжих бүлэг 18: МИНИЙ ТҮҮХ

Дэмжих бүлэг 19: ЭРХ ЧӨЛӨӨНИЙ ТҮЛХҮҮР

Дэмжих бүлэг 20, 21: ЭРҮҮЛ БИЕД САРУУЛ УХААН ОРШИНО

Дэмжих бүлэг 22,: ҮНЭН ХУДЛЫН ХООРОНД ДӨРВӨН ХУРУУ ЗАЙТАЙ..

Дэмжих бүлэг 23,24: ХОРВООГ ХҮЧЭЭР МАРТВАЛ ...

Дэмжих бүлэг 25: БИ ХУВЬТАЙ ХҮН...ХҮССЭНДЭЭ ХҮРЛЭЭ

Ашигласан номын жагсаалт

ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААГ ЭХЛҮҮЛЭХИЙН ӨМНӨХ БЭЛТГЭЛ

Дэмжих бүлгийн ахлагчийн мэдвэл зохих асуудлууд

1. Хүний эрх, эмэгтэйчүүдийн эрх
2. Биеэ үнэлэлтийн талаарх ойлголт, хандлага
3. Бэлгийн хүчирхийлэл
4. Бэлгийн мөлжлөг
5. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг гэж юу вэ?
6. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн тухай
7. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн онцлог
8. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид тэдний сэтгэл зүйн байдал
9. Эмэгтэйчүүдийн эрхийн асуудал
10. Бусад /Бэлгийн хүчирхийллийн улмаас бий болох сэтгэл зүйн хямрал, онцлог шинжүүд г.м/



Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болж бэлгийн мөлжлөгт орсон охид эмэгтэйчүүдтэй ажиллах сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан, дэмжигч та бүхэн нэгэнт мэргэжлийн хүмүүс учир хохирогчдыг:

- аль болох дэмжин ажиллах,
- хөөрхийлөх, өрөвдөх байдлаар хандахгүй байх,
- тэднийг нийгмийн хэвийн амьдралд нь эргүүлэн оруулахад тэдний сайн талыг нь дөвийлгөн сэтгэлийн хүч тэнхээтэй болгох,
- амьдралын зорилго чиглэлээ цоо шинээр тодорхойлон эрч хүчтэй, идэвхтэй иргэн болоход нь нөлөөлөн ажиллана гэдгээ сайн мэдэж байгаа.

Мөн та эелдэг, хүнлэг зан харилцаатай, үйлчлүүлэгчдийнхээ итгэлтэй, дотны хүн нь байж, санаачлагатай ажиллан, мэргэжлийнхээ ёс зүйн зарчмуудыг сайтар дагаж мөрдөхөө мартаж ёсгүй.

Та бүхэн дээрх хүн худалдаалах гэмт хэргийн талаарх мэдлэг мэдээллийг олж авсан бол сайн хэрэг. Харин энэ талын мэдээлэл дутмаг гэж өөрийгөө үзэж байгаа бол монгол хэл дээр гарсан эвхмэл хуудас, багшийн гарын авлага, энэ чиглэлээр монголд хийгдсэн анхны судалгааны материал мөн гадаад улсуудын ном, сурах бичиг, судалгааны материал, интернет сайт зэргээс мэдээлэл олж аваад хангалттай гэж үзсэн үедээ дэмжих бүлгийн цуглаанаа эхлүүлээрэй.

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Өөрсдөд тулгарсан асуудлын ижил төстэй байдлаар нэгдэж бусдыгаа сэтгэл санааны хувьд дэмжин, бэрхшээлийг даван туулах хүч тэнхээтэй, өөртөө итгэх итгэлтэй болж бие даан амьдрахад нөлөөлөх албан бус цуглаан юм.

Дэмжих бүлгийн давуу талууд:

Та уг бүлэгт хамрагдсанаар:

- Ганцаардлаас гарна
- Найз нөхөдтэй болно
- Өөрийн давуу талаа мэдэрч, өөрийгөө хөгжүүлснээр өөртөө итгэлтэй болно
- Бэрхшээлийг даван туулах хүч тэнхээтэй болно
- Бусдаас суралцах боломж бүрдэнэ
- Хүн худалдах гэмт хэрэг, гэр бүлийн хүчирхийлэл талаар ойлголт мэдлэгтэй болсноор өөртөө болон бусдад туслаж чадна

Дэмжих бүлгийн гишүүдийг бүрдүүлэх нь:

Багийн гишүүдийг бүрдүүлэхдээ сургалтын явцад оролцогчдоос, эсвэл үйлчлүүлэгчиддээ санал тавьж бүрдүүлнэ. Гэхдээ гишүүдийн онцлог байдлыг маш сайн бодолцож багаа бүрдүүлэх хэрэгтэй байдаг. Биеэ үнэлэгч охид, эмэгтэйчүүд энэ тухайгаа ихэнхдээ нууцалж ганцаардан, сэтгэлийн хямралд байдгийг бодолцож тэдэнд туслалцаа үзүүлэх нь чухал. Үүний тулд:

- Биеэ үнэлэгч эмэгтэйчүүдтэй холбоо тогтоох, утсаар зөвлөгөө өгөх, тэднийг уулзалтанд урих хэвлэл мэдээллийн хэрэгслүүдээр хийж буй үйл ажиллагаагаа сайн сурталчлах,
- Биеэ үнэлэгчидтэй ажилладаг, эрүүл мэндийн болон бусад чиглэлээр төсөл хэрэгжүүлж байгаа байгууллагуудтай холбоо тогтоох, тэднээр дамжуулан уулзах
- Сургалт зохион байгуулах явцдаа дэмжих бүлгийн талаар мэдээлэл өгөх замаар хүмүүсээ бүрдүүлэх
- Зөвлөгөө авч буй болон та бүхнээс үйлчилгээ авч буй үйлчлүүлэгчдэд санал тавих замаар

Дэмжих бүлгийн гишүүдийн тоо:

Дэмжих бүлэг хэт олон хүнтэй бол хүн бүрт хүрч үр дүнтэй ажиллахад хүндрэлтэй байдаг. Хүний тоо дээд тал нь 12-оос хэтэрч болохгүй. Хэрэв хүний тоо олон бол хэд хэдэн бүлэг болгоод хичээллүүлж болно.

Дэмжих бүлэг нь: нээлттэй болон хаалттай 2 янз байдаг.



Нээлттэй дэмжих бүлэг гэдэг нь: дэмжих бүлгийн гишүүн өөрийгөө тодорхой түвшинд хүрлээ, миний хувьд болсон гэж үзвэл бүлгээс саналаараа гарч болох ба оронд нь шинэ хүмүүс бүлэгт орж болно гэсэн үг.

Хаалттай дэмжих бүлэг нь: бүлгийн гишүүдээсолихгүйгээртогтсонхугацаанд тогтсон тооны хүмүүс хичээллэхийг хэлнэ.



Жич:

1. Дэмжих бүлгийн цугларалтын давтамж нь хэт хол эсвэл хэт ойр биш 7 хоногт нэг удаа байхад болно
2. Нэг удаагийн уулзалт хэр удаан үргэлжлэхийг дэмжих бүлгийн ахлагч та зохицуулах боломжтой ба хүмүүст ижил боломж олгон /тэгш оролцоог хангах, залхаахгүйн үүднээс/ ерөнхийдөө 2 цаг орчим байхаар бодолцох
3. Дэмжих бүлэг нийт хэдэн удаа хичээллэхийг бүлгийн цугларалтын явцад гишүүдийн саналаар зохицуулж, дунджаар 10-12 удаагийн цугларалт байхад болно.

ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН УУЛЗАЛТ 1 ТАНИЛЦАЦГААЯ

Зорилго: Таатай уур амьсгал бүхий цаашид үйл ажиллагаа явуулах бүлэг бүрдүүлэх.

- Таатай орчин бүрдүүлэх
- Бүгд танилцах
- Бүлэг үүсгэх

Шаардагдах хэрэгсэл:

- Хүний тоогоор сандал
- Хүн бүрийн тоогоор дэвтэр, үзэг
- Жижиг самбар
- Самбарын үзэг
- 3 ширхэг том дугтуй
- Цайлах хэрэгсэл



Таатай орчин бүрдүүлэх үйл ажиллагаа

1. Дэмжих бүлэг хичээллэх өрөөг таатай сэтгэгдэл төрүүлэхээр засаж бэлтгэнэ. Албаны биш байдлаар сандлуудыг тойруулж байрлуулах.
2. Жижиг самбар, самбарын үзэг, арчуур зэргээ гарын дор байрлуулж бэлтгэнэ
3. Цайлах хэрэгслийг мөн нэг буландаа бэлтгэх
4. Хананд дараах 3 дүрсийг том дугтуй дээр зурж байрлуулаарай.



5. Ирэх ёстой хүмүүсийн нэрийг урьдаас бичиж бэлтгэсэн жижиг хавтсанд дэвтэр үзгүүдийг хийж тавина. Энэ нь хүмүүст өөрийг нь хүлээж байж гэсэн таатай сэтгэгдэл төрүүлнэ.
6. Ханын цаг байрлуулна.
7. Бусад дасгалуудад хэрэглэгдэх материалыг бэлтгэнэ.

Жич: Утас, компьютер, албан ширээ, ажилтан нарын орж гарах гэх мэт бүлгийн үйл ажиллагааны үр дүнд сөргөөр нөлөөлөх зүйлсийг урьдчилан харж зохицуулах хэрэгтэй.

Танилцах үйл ажиллагаа:

Танилцах дасгалын заавар: /Дэмжих бүлэг эхлэхээр төлөвлөсөн цагаас хойш 30 орчим минут хүлээгээд цуглаанаа эхлүүлээрэй. Цөөн хүн ирсэн байсан ч цуглаанаа

хойшлуулалгүй, хүмүүсийг чилээлгүйгээр ирсэн хүмүүсийг хүндэтгэж танилцах дасгалаа эхлүүлнэ./

1. Хүн бүрт дэвтэр, үзэг тарааж өгнө. Хүүхэд ахуйгаасаа одоог хүртэл гэр бүл, найз нөхөд, багш, бусад хүмүүсээс сонсож байсан магтаалуудаас тус бүр 3-ыг бичихийг санал болгоно. Эдгээр магтаал нь тухайн хүний зан харилцаа, гадаад төрх, авьяас чадвар юутай ч холбоотой байж болно. Үүнд: 3-5 минутийн хугацаа өгөх
2. Хүмүүсийг бичиж дуусангуут бүгд баруун гар талд сууж буй хүндээ дэвтрээ дамжуулахыг хэлж өгнө.
3. Оролцогчдоос хэн нэгийг сонгож дэвтэрт бичсэн зүйлийг уншуулж, бүлгийн ахлагч давтан, бүгдэд дуулдахаар уншиж өгөөд дэвтрийн эзнийг босохыг урина.
4. Ахлагч та түүнд хандаж нэрийг нь асуугаад, алгаа ташаарай. Энэ байдлаар та нар зөв тойрох маягаар бүгдийг танилцуулж ахлагч та ч бас өөрийгөө танилцуулахаа мартуузай.

Танилцах дасгалыг бататгах: Бүлгийн гишүүдийг гурав гурваар нь баг болгон хуваана. Баг тус бүрт бичгийн цаас, пламастер тарааж өгнө. Багийн гишүүд хоорондоо ярилцаад гишүүн бүр бусдынхаа талаар аль болох олон зүйлийг мэдэж авахыг санал болгоно. Гишүүд тус бүрийн талаар илүү олон мэдээлэл олж авсан баг түрүүлнэ. Түрүүлсэн багийг шалгаруулахын тулд баг бүр бусдадаа мэдээлэл хийнэ. Түрүүлсэн багт урамшуулал олгоно. Тухайлбал чихэр, шоколад г.м

Бүлэг бүрдүүлэх үйл ажиллагаа:

Дэмжих бүлгийн ахлагч та дэмжих бүлгийн давуу тал болон хэрэгтэй гэж үзсэн мэдээллүүдийг гишүүддээ хүргэж бүлгээр ажиллахын ач холбогдол болоод өөрт чинь ямар үр дүн үзүүлж буй талаар илэн далангүй, нээлттэй ярилцах санал тавиарай.

Тухайлбал өмнө нь дэмжих бүлэгт хамрагдаж байсан гишүүдийн зарим жишээнээс санаа авч чиглүүлж болох юм.

Гэхдээ оролцогч өөрөө чин сэтгэлээсээ хүсч ярих ёстой гэдгийг мартаж

Би энэ бүлэгт явдаг болсноор намайг сэтгэлээсээ ойлгож тусалдаг найзуудтай болсон. Учир нь би хөдөөнөөс ирсэн тул өвдөж хэвлэх, ойр дотны хүн маань өнгөрөхөд намайг гээд ирэх хамт олон, найз нөхөд байдаггүй байсан. Эмнэлэгт хажуугийн хүн дээр найз нөхөд нь ирэхэд битүүхэндээ атаархдаг байсан. Гэтэл саяхан миний төрсөн өдөр болоход манай бүлгийнхэн хамтдаа тэмдэглэж чин сэтгэлээсээ баяр хүргэсэн. Хүнд сэтгэл л чухал юм байна лээ. Одоо манай бүлэг цугларах бүртээ хүн бүр боломжоороо хандивын хайрцагтаа 20 төгрөг ч болов хийдэг. Түүгээрээ хэн нэгийгээ өвдөх зовоход эргэнэ гэж тохирсон.

Бүлгийн гишүүн О, 33 настай

Манай бүлгийн ахлагч биднийг эмэгтэйчүүдийн үнэ төлбөргүй үзлэгт хамрагдан шинжилгээ өгөх ажил зохион байгуулсан.

Бүлгийн гишүүн Н, 21 настай

Манай бүлгийнхэн сайн дураараа олон нийтэд түшиглэсэн ТББ байгууллага болж албан ёсоор бүртгүүлж тамга тэмдэгээ авлаа. Энэ дэмжих бүлгийн үйл ажиллагааг зохион байгуулсан газраас санаачилж бидний нэг маань тогоочийн курст, нөгөө нь хэлний курст суралцаж байгаа. Одоо төсөлд бичиж мэдлэг мэргэжлээ дээшлүүлэхэд эхлээд анхаарна.

Бүлгийн гишүүн М, 26 настай

болохгүй.

- Дэмжих бүлгийн ахлагч та одоо гишүүддээ цаашид бүлэг болж ажиллахаа хэлээд, гишүүдээс цаашид энэ бүлэгт явах эсэхийг саналыг нь гар өргүүлэн асууж мэдээрэй.
- Одоо өмнө хуваасан баг тус бүрийг бүлэгтээ нэр олохыг санал болгож, олонхийн саналаар нэг нэрийг сонгуулан бүлгийг нэртэй болгоно.
- Дараа нь бүлэг ажиллах өөрийн дотоод журамтай байх талаар товч танилцуулж хүн бүрээс бүлгээ ямар байгаасай гэж хүсч байгааг жижиг цаасан дээр бичүүлж авна.
- Дээрх саналуудыг нэгтгэн самбарт давхардуулалгүй бичээд гишүүдээс нэмэх, хасах зүйл бий эсэхийг асууж, гар өргүүлэн журмаа батална.
- Дотоод журмаа бүгдэд харагдахаар байрлуулна. Энэ журмаа бүлгийн үйл ажиллагаа дуустал дагаж мөрдөнө.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн

бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь:

- баярлуулсан зүйлийг
- асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг
- гомдоохоор зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно.

Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулна. “Нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө”, “Бүгд хамтдаа” гэх мэт уриатай байхыг санал болгож уриагаа тогтоно. Уриагаа бүгд хамтдаа зэрэг хэлнэ. Дараагийн уулзалтын товыг хэлж сануулна. Бүлгийн гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өөрийнхөө хамгийн сайн хийж чаддаг зүйлийн талаар ярихад бэлтгэж ирэх.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? гэдгийг тэмдэглэж, бүлгийн гишүүд тус бүр дээр хувийн тэмдэглэл хөтлөөрэй.

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 2

ХҮНИЙ ЭРХЭМСЭГ ОРШИХУЙН ДАРХЛАА

Зорилго

- Хямралыг багасгаж анхаарлыг төвлөрүүлэх дасгал хийх
- Хүний эрх гэж юу вэ? Хүний эрхийн асуудал яагаад өндөр түвшинд яригдах ёстой талаар ойлголт өгөх
- Хүний жам ёсны эрх болон үүсмэл эрхүүдийн тухай
- Эмэгтэйчүүдийн эрхийн талаар ойлголтыг нэмэгдүүлэх

Дасгал

- Би нүдээ аажмаар анилаа.
- Би сандал дээр маш тайван, бүх биеэрээ сууж байна.
- Би өөрийн биеийг бүрэн мэдэрч байна
- Миний гар, хөл, бүх бие маш тайван байна.
- Би маш тайван сууж байна.
- Би одоо амьсгалдаа бүх анхаарлаа төвлөрүүлнэ
- Би хамраараа удаан амьсгаа авлаа. Одоо амьсгаагаа барилаа
- Амьсгалаа амаараа аажмаар гаргалаа
- Би баруун гараа атгалаа. Миний баруун гарын эрхий хуруу, долоовор хуруу, дунд хуруу, ядам хуруу, чигчий хуруу бүгд маш хатуу, хүчтэй боллоо. Би баруун гарынхаа хүчийг маш сайн мэдэрч байна.
- Би баруун гараа аажим, аажмаар тэнийлгэлээ. Миний баруун гарын бүх хуруунууд минь аажим ажмаар суларсаар, гарын минь хүч багассаар... миний бүх бие аажмаар тайван, маш тайван болсоор.....
- Би зүүн гараа атгалаа. Маш чанга атгаж байна. Миний зүүн гарын эрхийн хуруу, долоовор хуруу, дунд хуруу, ядам хуруу, чигчий хуруу бүгд маш хатуу, хүчтэй боллоо. Бий зүүн гарынхаа хүчийг маш сайн мэдэрч байна.
- Би зүүн гараа аажмаар тэнийлгэлээ. Миний зүүн гарын хуруунууд аажим, аажмаар суларсаар, гарын минь хүч багассаар... миний бүх бие аажмаар тайван, маш тайван болсоор ...
- Миний мөр, хүзүү бүгд хүнд боллоо. Миний өвдөг, хөлийн хуруу, маш хүнд боллоо. Бүх бие маань хүндрэхийг мэдэрч байна.
- Би хамраараа удаан амьсгаа авлаа. Амьсгалаа барьлаа.
- Амьсгалаа амаараа аажим аажимаар гаргалаа.
- Амаараа маш удаанаар гаргах амьсгалтай минь хамт биеийн минь бүх хүчдэл аажим аажимаар надаас гарсаар...
- Биеийн маань бүх хүчдэл амьсгалтай минь хамт надаас холдсоор...
- Биеийг минь дарсан хүчдэл аажим аажмаар намайг орхисоор...Бага багаар орхисоор
- Миний бүх бие маш тайван, миний бүх бие маш тайван миний бүх бие тайвшрахыг мэдрэсээр...

- Би ганцаараа нэгэн арал дээр ирлээ.Бүх юм шинэ,сонин.Арлыг тойрсон их ус, далай тэнгис намуухан.Далайн ус тайван,намуухан давалгаагаар эргийг мөргөнө.
- Би арал дээр алхаж эхэллээ.Миний хөлийн доор дулаахан шаргал зөөлөн элс. Би элсний зөөлөн дулааныг хөлөөрөө мэдэрлээ.Миний хөлийн хуруунууд элсний зөөлөн дулааныг маш сайн мэдэрч байна.
- Миний өмнө жижигхэн тосгон харагдана.Би тосгон руу чиглэн алхлаа. Тэнд маш олон хүмүүс.Таних танихгүй олон хүмүүс байна. Би өөрийн таних хэн нэгэнтэй уулзаж болох нь. Би өөрийн уулзах хүнээ хайна.Түүнийг хараад би дөхөж очлоо. Тэр маш их аз жаргалтай харагдана.
- Би түүнтэй уулзаж ярилаа.Тэр над руу инээмсэглэн,элэгсэг дотно үгээ хэлнэ.Тэр аз жаргалтай харагдана...
- Нар аажмаар моддын цаагуур орж эхэллээ.Нар аажмаар жаргаж,миний арлаас буцах цаг дөхлөө.Энэ бүхэн надаас аажмаар холдсоор...
- Надад маш сайхан байна... Би маш сайхан мэдрэмжтэй байна.
- Би юунд ч санаа зовохгүй маш тайван. Бүх биеэр минь тайвшрал урсана.
- Би хамраараа гүнзгий амьсгал авлаа.Амьсгалаа барилаа.Амьсгалаа гаргалаа...
- Би аажмаар нүдээ нээгээд...би эргэж ирлээ.

Дасгалаа дууссаны дараа бүгд хэвийн байдлаар сууж хүн бүрийн сэтгэгдлийг сонсож, дэмжиж, урамшуулсны дараа хичээлийн сэдвийн дагуу ярилцлагаа зохион байгуулна.


Асуултууд

Доорхи асуултуудыг тавьж ярилцлагаа өрнүүлэн самбарт доорхи мэдээллүүдийг болон гишүүдийн гаргаж хэлсэн оновчтой мэдээллүүдийг бичиж, тэмдэгдээж явна.

- Монгол улсад хүн эрхээ эдэлж чаддаг уу? Хэн эрхээ эдэлж чаддаг болон хэн эрхээ эдэлж чаддаггүй талаар
- Хүний жам ёсны эрх болон үүсмэл эрхүүд ялгаатай юу?
- Хүний эрх хаана хамгаалагдах ёстой вэ?
- Та нарын эрх бүрэн хамгаалагдаж чаддаг уу?
- Та нарын эрхийг хэн, хаана хамгийн их зөрчдөг вэ? Бид яагаад эрхээ хамгаалж чаддаггүй вэ?
- Эрхээ хамгаалахын тулд юу хийх ёстой вэ?

Үйл ажиллагаа

Хүний эрхийг энгийнээр хүнд төрөлхөөс заяагдсан эрхүүд хэмээн ойлгодог. Хүн бүр яс үндэс, арьс өнгө, хүйс, хэл, шашин шүтлэг, улс төрийн болон бусад үзэл бодол, үндэс угсаа, нийгмийн гарал, өмч хөрөнгө, эрүүл мэнд болон бусад аливаа байдлаар ялгаваргүйгээр эрхээ эдлэх нь хүний эрхийн хүлээн зөвшөөрөгдсөн үзэл



баримтлал юм. Хүний эрх нь хувь хүний хувьд төрөлхийн салшгүй шинжтэй бөгөөд хэн нэгэн хувь хүн, аливаа төр, шашнаас олгогддог зүйл биш юм.

Тэгвэл хүний жам ёсны эрх гэж юу вэ?

Амьд явах эрх: Оюун ухаан, нандин чанарын дээд оргил заяасан хүн гэгчид угаас заяамал амьдарлаас нь салгаж болохгүйг хуульчлан баталгаажуулж өгсөн байдаг. Монгол Улсын Үндсэн хуулинд “Монгол улсын Эрүүгийн хуульд заасан онц хүнд гэмт хэрэг үйлдсэний учир шүүхийн хүчин төгөлдөр тогтоолоор ялын дээд хэмжээ оногдуулснаас бусад тохиолдолд хүний амь нас бусниулахыг хатуу хориглоно” гэж заажээ. Амьдрал гэдэг нь: биологийн хувьд оршин тогтнохоос гадна өөрийн чухлыг болон үнэ цэнийг мэдэрч амьдрах явдал юм.

Халдашгүй чөлөөтэй байх эрхтэй: Хуульд заасан үндэслэл журмаас гадуур дур мэдэн хэнийг ч нэгжих, баривчлах, хорих, мөрдөн мөшгөх, эрх чөлөөг нь хязгаарлахыг хориглоно. Хэнд боловч эрүү шүүлт тулгаж, хүнлэг бус хэрцгий хандаж, нэр төрийг нь доромжилж болохгүй. Баривчилсан шалтгаан үндэслэлийг баривчлагдсан хүн, түүний гэр бүлийнхэн, өмгөөлөгчид нь хуульд заасан хугацаанд мэдэгдэнэ. Иргэний хувийн ба гэр бүл, захидал харилцааны нууц, орон байрны халдашгүй байдлыг хуулиар хамгаална” гэж заасан байна.

Эрүүл, аюулгүй орчинд амьдрах эрх: Монгол улсын Үндсэн хуульд “эрүүл аюулгүй орчинд амьдрах, орчны бохирдол, байгалийн тэнцэл алдагдахаас хамгаалуулах эрхтэйг заасан.

Өмч хөрөнгөтэй байх эрхтэй: Хувийн өмч бол хүний маргаашдаа итгэх бодит үнэмшлийг төрүүлж, жинхэнэ ёсоор хэнээс ч хараат биш амьдрах нөхцлийг бүрдүүлдэг үндсийн үндэс, тулгуур чулуу нь юм. Монгол улсын Үндсэн хуулийн 16-р зүйлд хөдлөх, үл хөдлөх хөрөнгө шударгаар олж авах, эзэмших, өмчлөх, өв залгамжлуулах эрхтэй. Хувийн өмчийг хууль бусаар хураах, дайчлан авахыг хориглоно.

ҮҮСМЭЛ ЭРХ

Энэхүү жам ёсны эрхүүдийг хэн нэгэн этгээд буюу байгууллага авах, цуцлах, давхар эзэмших боломжгүйгээрээ онцлогтой. Гагцхүү жам ёсны эрх нь нөгөө хүнийхээ эрхээр хязгаарлагддаг. Бид эрхээ эдлэхдээ өөр хэн нэгний эрхийг зөрчиж болохгүйг алхам бүртээ ойлгож, амьдралдаа хэрэгжүүлэх ёстой.

Хүний эрхийг хангах, хамгаалах асуудал нь төрийн нэн тэргүүний үүрэг бөгөөд үүнийг хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаандаа хүний эрхийн түгээмэл тунхаглалын гол зарчмуудыг удирдлага болгодог. Ийнхүү жам ёсны эрхээс гадна хуулиар тогтоож өгсөн хүний эрхүүдийг ҮҮСМЭЛ ЭРХ гэж нэрлэдэг.

Үүнд:

- сурч боловсрох эрх
- шашин шүтэх, эс шүтэх эрх

- эрхээ шүүхээр хагаалуулах эрх
- чөлөөтэй зорчих эрх
- ажил мэргэжлээ сонгох эрх
- төрийн удирдах хэсэгт оролцох эрх
- эвлэлдэн нэгдэх эрх
- эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн тэгш эрх
- өргөдөл гомдол гаргах эрх
- итгэл үнэмшилтэй байх эрх
- мэдээлэл хайх, хүлээн авах эрх
- эд мөнгөний тусламж авах эрх
- эмнэлгийн тусламж авах эрх
- эхчүүд, хүүхдийн эрх
- соёл урлаг, шинжлэх ухааны үйл ажиллагаа явуулах эрх
- гадаадын иргэний эрх
- харьяалалгүй иргэний эрх
- улс төрийн орогногчийн эрх

Дээрх бүхэнд дүгнэлт хийж үзвэл хүний жам ёсны буюу заяагдмал эрх нь салшгүй, хуваагдашгүй нэгэн цогц ойлголт байдаг бөгөөд тухайн хүний эрх нь нөгөө хүний хамрын үзүүрээр хязгаарлагдана гэдгийг мартаж болохгүй.

Нэгэнт хүний эрхийн талаар ярьж буй нөхцөлд иргэний журамт үүргийг мартаж хэрхэвч болохгүй. Өөрөөр хэлбэл эрх, үүрэг хоёр маань алганы хоёр тал. Нэг нь нөгөөгүйгээрээ оршин тогтнодоггүй бөгөөд эрхийг дагаж үүрэг үүсдэг.

Эмэгтэйчүүдийн эрх гэдэг нь: эмэгтэйчүүдэд шууд болон шууд бусаар хамаарах хүний бүх эрхийг тодорхойлсон нэр томъёог хэлнэ. Жнь: Хүйсээр ялгаварлан гадуурхагдахаас болон хүчирхийллээс эрх чөлөөтэй байх эрх, нөхөн үржихүйн эрх, эдийн засгийн эрх г.м

Ялгаварлан гадуурхалт нь:

Шууд: Илт шударга бус, тэгш бус байдлаар харьцах, Жнь: тухайн хүнийг эмэгтэй хүн учраас ажилд авахаас татгалзах г.м

Шууд бус: Өнгөн дээрээ шударга боловч бусад бүлэг хүмүүстэй харьцуулбал тухайн бүлэгт тэгш бус байдлаар нөлөөлөх Жнь:25 хүртэлх насны 170 см-ээс дээш өндөртэй, царайлаг хүмүүсийг ажилд авна г.м

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь:

- баярлуулсан зүйлийг
- асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг



- гомдоохоор зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно.

Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулна. “Нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө”, “Бүгд хамтдаа” г.м уриагаа бүгд хамтдаа хэлж дараагийн уулзалтын товыг товлон гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Таны эрх хаана, хэрхэн зөрчигдөж буй талаар болон хэрхэн эрхээ хэрэгжүүлэх тал дээр мэдээлэл бэлтгэж ирэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? болон гишүүдийн зүгээс гарч буй хүний эрх хэрхэн, хаана зөрчигддөг талаарх мэдээллийг сайн тэмдэглэн, хэрхэн өөрсдийнхөө эрхийг хамгаалах тал дээр төлөвлөгөө боловсруулах тал дээр ажиллах

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 3, 4

ХӨӨРХИЙ БИДНИЙ БҮСГҮЙЧҮҮД...

Зорилго:

- Хувь хүний дотоод сэтгэлийн зөрчилдөөнийг арилгахад чиглэсэн дасгал ажиллах, ингэснээр хувь хүн өөрөө хэзээ ч хүлээн зөвшөөрдөггүй, өөрөө ч бодохоосоо айдаг болсон тэр сэдвийг хөндөж, гадагшлуулах
- Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн асуудлаар ярилцаж нэгдсэн ойлголтод хүрэх
- Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн төрлүүд
- Хүчирхийллээс хэрхэн өөрийгөө болон ойр дотны хүмүүсээ хамгаалах талаар

Дасгал

Шалан дээр хэвтээд нүдээ аньж биеэ сул тавь. Хотын гудамжаар ийшээ тийшээ харан маш тайван алхаж байна гэж төсөөл. Та юу харж байна. Ямар нэг чимээ анир гарч байна уу? Ямар нэг үнэр гарч байна уу?

- Хажуугийн гудамжнаас юу мэдэрч байна вэ? Тэр зүг рүү эргээрэй.
- Тийшээ явж байтал хуучирч муудаад хаягдсан дэлгүүр харагдана. Шилэн хорго нь бохир, цааш нь сайн ажиглавал дэлгүүрт ямар нэг юм үлдээсэн байна. Чухам юу болохыг мэдэхийг оролдоорой.
- Чи цааш төв гудамж хүртэл цааш явлаа.

Одоо бодит байдалдаа эргэн орцгооё. Дараа нь хаягдсан дэлгүүрийн шилэн хоргон дотор юу үзсэнээ бич. Тэгээд шилэн хоргонд хаягдсан барааны оронд өөрийгөө тавьж өөрийнхөө хаягдсан байхыг мэдрэхийг хичээгээрэй. Яагаад тэнд үлдэх болсон вэ? Та ямар нэг шинэ зүйл олж харав уу? Өөр ямар нэгэн зүйл хэлмээр байна уу? Гэх мэт асуудал дэвшүүлэн хэлэлцүүлэг зохион байгуулна.

Үүний дараа бүрэн дүүрэн сайхан амьдрах боломжууд байгааг, харин үүнд зөвхөн таны өөртөө итгэх итгэлгүй байдал саад болж байгааг ойлгоно. Өөрийнхөө ярих хэв маягт дүн шинжилгээ хийснээр өөрийн мэдрэмж, санаа бодол, үйл хөдлөлөө өөрчлөх чухал алхамыг өнөөдрөөс эхлэн хийцгээе.

Асуултууд:

- Эмэгтэй хүн болж төрснийхөө төлөө ямар нэг төрлийн хүчирхийлэл, дарамтанд өртөж байсан уу?
- Танд эрэгтэй хүн болж төрсөн нь дээр байж гэж бодогдох үе гардаг уу? Ямар үед тийм бодол төрдөг вэ?
- Хэн эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл үйлддэг вэ? Яагаад
- Та хүчирхийлэлд өртсөн хэн нэгэнд туслалцаа үзүүлэх хэрэгцээтэй бол хэрхэн туслалцаа үзүүлэх вэ?
- Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл ихэвчлэн хаана үйлдэгддэг вэ?

Үйл ажиллагаа:

Эмэгтэйчүүдийг хүчирхийлэх, ялгаварлан гадуурхах, дарамтлах нь нийгмийн урт удаан “хөгжлийн” явцад бий болсон жендэрийн тэгш бус харилцаа, хандлагын илрэл юм. Энэ нь эмэгтэйчүүдийн эрх болон хүний язгуур эрх, эрх чөлөөгөө тэгш эрхтэйгээр эдлэхийг хүчирхийлэн сулруулж байгаа явдал юм. Хүйсийн болон жендэрийн ялгаанаас үүдэлтэй хүчирхийлэл нь гол төлөв эмэгтэйчүүдийн эсрэг чиглэсэн байдаг. Энэ нь нийгэм ба хувь хүнээс шалтгаалан янз бүрийн хэлбэрээр илэрч болох боловч мөн чанар нь эмэгтэйчүүдийг дорд үзэх үзэл болон гэр бүл, нийгмийн харилцаан дахь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн тэгш бус харилцаанд оршдог.

Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн хэлбэрүүд:

- ✓ Сэтгэл санааны
- ✓ Бие махбодийн
- ✓ Бэлгийн харилцааны
- ✓ Эдийн засгийн

Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг гэр бүл, зах зээл, улс төр, олон нийт зэрэг нийгмийн бүх хүрээнд хэрхэн гарч байгаагаар нь төрөлжүүлэн ангилж болно.

Сэтгэл санааны хүчирхийлэл:

Эмэгтэйчүүдийн эсрэг сэтгэл санааны хүчирхийлэл нь тэдний хүсэл эрмэлзэл, итгэл найдварыг мохоох зорилгоор нэр хоч өгөх, үгийн муугаар дайрах, доромжлох, гүтгэх, заналхийлэх, ах дүүс, найз нөхөд гэр бүлээс нь хүчээр хөндийрүүлэх, эдийн засгийн хувьд хавчин боох, улмаар амиа хорлоход хүргэх зэргээр илэрхийлэгддэг.

Бие махбодийн хүчирхийлэл:

Эмэгтэйчүүдийг хүчирхийлэх түгээмэл хэлбэрийн нэг нь бөгөөд тэднийг бие махбодийн хувьд өвтгөн зовоох, эрүүл мэндийг нь сарниулах, гэмтэл учруулах, амь насыг нь хөнөөх зэргээр хүний биеийн халдашгүй дархан байдалд нь хүч хэрэглэн халдах явдал юм.


Бэлгийн:

Эмэгтэйчүүд , охид бүсгүйчүүдийг бэлгийн харьцаагаар хүчирхийлэх түгээмэл хэлбэр нь хүчиндэх, садар самуунд уруу татах ,биеэ үнэлэхийг албадах, албан тушаал, эрх мэдлээ ашиглан бэлгийн харьцаанд оруулахаар дарамтлах явдал юм.

Хүчин:

Бэлгийн хүчирхийлэл гэж хэн нэгнийг хүсээгүй,биеэ хамгаалж чадахгүй байдлыг далимдуулан хууран мэхэлж, айлган сүрдүүлж, хүч хэрэглэн өөрийн эрх мэдэл, бэлгийн дур хүслээ тулган хүлээлгэхийг хэлнэ.

Хүчингийн гэмт хэрэг нь эмэгтэй хүнийг хүйсээр нь ялгаварлан гадуурхаж, дорд



үзэн, бэлгийн дур хүслээ хангах хэрэглүүр мэт ойлгодог нийгмийн сэтгэл зүйгээс үүдэлтэй үйлдэгддэг гэмт хэргийн нэг хэлбэр юм. Энэ нь зөвхөн хүчирхийлэлд өртсөн бие махбод болон сэтгэл санааны асуудал төдийгүй хүний эрхийн хэм хэмжээг ноцтой зөрчсөн, эмэгтэйчүүдийн аюулгүй байдал, хувь хүний халдашгүй чөлөөтэй байх эрхийн эсрэг үйлдэж байгаа гэмт үйлдэл юм.

Аливаа хүчирхийлэлд өртсөн хүн бүр бие махбодийн болон сэтгэл санааны хохирлыг давхар амсаж байдаг.

Болзооны хүчин

Энэ төрлийн гэмт хэргийн хохирогч нь ихэвчлэн залуу охид байдаг. Хүчирхийлэгч нь хохирогчтой болзогч байх ба уулзаж, болзож байх үед гэмт хэрэг үйлдэгддэг. Болзооны хүчин нь хүчирхийлэгчийн эсвэл хохирогчийн орон гэр, орц, зугаа цэнгээний газар, эсвэл унаа машинд голчлон үйлдэгддэг.

Зарим тохиолдолд хүчирхийлэгч үйлдлээ урьдчилан төлөвлөсөн байх ба эсвэл болзооны үеэр хэн нэгнийгээ “буруу ойлгосноос” гэх мэт шалтгаанаар үйлдэгдэх явдал гардаг. Гэтэл ихэнхдээ тухайн хохирогч бэлгийн харьцааны талаар бодоогүй, хүсээгүй байдаг. Согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис энэ төрлийн хүчирхийлэл үйлдэхэд нөлөөлөх хүчин зүйл болох нь бий.

Ураг төрлийн холбоотой хүмүүсийн хооронд үйлдэгдэх хүчин (incest)

Ураг төрлийн холбоотой хүмүүсийн хооронд үйлдэгдэх хүчингийн төрөлд өөрийн хамаатан садангийн хүн, гэр бүлийн гишүүн нь хүүхэд, эмэгтэйчүүдийг бэлгийн сонирхолтойгоор оролдох, үнсэж таалах, эсвэл садар самуун зураг, хэрэгслийг өдөөгч болгон ашиглах, хүч хэрэглэх замаар бэлгийн харьцаанд оруулах үйлдлийг хэлнэ. Зарим тохиолдолд хойд болон үрчилсэн эцэг, түүний төрөл садан зэрэг хүмүүс энэ гэмт хэргийг үйлддэг.

Танихгүй хүнд хүчиндүүлсэн тохиолдолд гэрийнхэн болон ойр дотны хүмүүсийн дэмжлэг тусламжийг авах боломжтой байдаг бол ураг төрлийн холбоотой хүндээ хүчиндүүлсэн хохирогч ингэж чаддаггүй, илүү их сэтгэл зүйн дарамт авчирдаг.

Энэ гэмт хэрэг нь хүч хэрэглэн айлган сүрдүүлэх аргаар үйлдэхээсээ илүү сэтгэл санааны дарамт үзүүлэх, ятгах, итгүүлэх, хуурах аргыг ихэвчлэн ашигладаг байна. Хэрэг үйлдсэнийхээ дараа хариуцлага хүлээхгүйн тулд ямар нэгэн зүйл авч өгөхөөр амлах, хохирогчийг чухам юунаас айдгийг нь сайн мэдэх тул айдсыг нь ашиглах, үгүй бол түүнд асар их итгэл хүлээлгэж байгаа хүний дүрээр зөвхөн бидний нууц хэмээн үнэмшүүлдэг байна. Хэргийг ингэж нууцалснаар хэрэгтэнд үйлдлээ олон дахин давтан үйлдэх боломж олгодог байна.

Биеэ үнэлж буй олон охид, эмэгтэйчүүд урьд нь хүчингийн болон ураг төрлийн хүчингийн гэмт хэргийн хохирогч болсон байдаг нь энэ гэмт хэргийн хор уршиг насан туршид нь хэрхэн нөлөө үзүүлдгийн нэг жишээ юм.



Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн бүрт уламжлал ёсоор 3 ширхэг цаас тарааж баярлуулсан, эргэлзээтэй, гомдоохоор зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно. Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулна. “Нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө”, “Бүгд хамтдаа” г.м уриагаа хамтдаа хэлж дараагийн уулзалтын товыг товлон гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Таны эрх хаана, хэрхэн зөрчигдөж буй талаар болон хэрхэн эрхээ хэрэгжүүлэх тал дээр мэдээлэл бэлтгэж ирэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? болон гишүүдийн зүгээс гарч буй эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн талаархи үзэл бодлыг тус бүрт нь тэмдэглэл хөтлөх

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 5, 6 ЭР МУУ Ч ЭМИЙН ДЭЭР...

Зорилго

- Бүлгийн гишүүдийг ойртон дотносуулах, дотоод сэтгэлийг нээн гаргахад чиглэгдэх
- Бэлгийн дарамт (Sexual harassment) гэж юу болох
- Ямар хэлбэрээр үйлдэгддэг
- Хэрхэн урьдчилан сэргийлж болох
- Хохирогчдод хэрхэн тусалцаа үзүүлэх талаар ойлголтоо нэгтгэх

Дасгал

Тасалгаанд сандлыг хагас метрийн зайтай өөд өөдөөс нь харуулан байрлуулна. Оролцогсад нь гараасаа цаг, бөгж зэргийг авч тайлаад, нүдээ дарж боолгоно. Ингээд бүлгийн гишүүдийг сандлуудад хуваарилан суулгах бөгөөд оролцогсад хэн нь хэний эсрэг сууж байгаагаа мэдэх ёсгүй. Үүний дараа бүлгийн удирдагч дараах удирдамжийг өгнө. Оролцогсад нь тус бүрдээ өөрийнхөө бүхий л энергийг гартаа төвлөрүүлэн шилжүүлж, эсрэг суугаа хүн рүүгээ гараа сунгаж, гараараа дамжуулан танилцах ёстой. Энэ үед юу ч ярьж болохгүй.

1. Гарынхаа тусламжтайгаар бие биеийнхээ тухай аль болох ихийг мэдэхийг оролдоцгооно. (3 минут)
2. Гараа сайтар лавшруулан барьцгааж, дотно танилцах зорилго тавина. Бие биенийхээ гарыг атгана. (3 минут)
3. Харилцан бие биендээ талархлаа илэрхийлэн нүднийхээ боолтыг авна. (3 минут)

Үүний дараа хамтрагчтайгаа танилцсан сэтгэгдэл, мэдрэмжээ солилцоно. Энэ үед нүднийхээ боолтыг авахгүйгээр сэтгэгдлийг нь, тухайн хамтрагчийнхаа талаарх төсөөлөл, мэдрэмжийг яриулсны дараа боолтыг нь авах хэлбэрийг сонговол илүү үр дүнтэй.

Үүний дараа дахин дахин нүдээ бооцгоож, хамтрагчийг солин суулгаж, дасгалаа үргэлжлүүлнэ.

Асуулг:

- Таны бодлоор бэлгийн дарамт гэж юу вэ?
- Та ямар нэг байдлаар байдлаар бэлгийн дарамтанд өртөж байсан уу?
- Хэн хамгийн их бэлгийн дарамт үйлддэг вэ?
- Та тэр үед бусдаас туслалцаа авч чадсан уу?
- Бэлгийн дарамтанд орсон бусад хүмүүст хэрхэн туслалцаа үзүүлбэл илүү үр дүнтэй вэ?
- Бэлгийн дарамт үйлдэгчдэд ямар хариуцлага тооцох нь зохимжтой вэ?

Үйл ажиллагаа:

Бэлгийн дарамт нь ажлын байр, олон нийтийн газар бусдыг бэлгийн сэдэлтэйгээр хэл амаар доромжлон тохуурхахаас эхлээд шахалт, дарамт үзүүлэх замаар бэлгийн хүсээгүй харьцаанд оруулах хүртэл үйлдэгддэг гэмт хэрэг юм. Эмзэг байдлыг ашиглан бэлгийн харьцаанд орохыг шаардах нь эмэгтэйчүүдийг ялгаварлан гадуурхах үзлийн үндсэн дээр үйлдэгддэг хүчирхийллийн нэг гэж олон улсад нийтээр хүлээн зөвшөөрдөг. Эдгээр үйлдлүүд нь хүний нэр төрийг гутаах, нөхөрсөг уур амьсгалыг эвдэх “хар секс”, “тэгвэл ингэнэ” гэсэн нөхцлийг бүрдүүлдэг байна.

Бэлгийн дарамтын хэлбэр :

- Аман хэлбэрээр үйлдэгдэх
- Биет байдлаар үйлдэгдэх
- Харагдах, үзэгдэх гэсэн ангилалд хуваагдана

Аман хэлбэрээр үйлдэгдэх хэлбэрт:

Элдэв бусын шалиг онигоо, хүний бие эрхтэнг доромжилсон үг хэллэг, бэлгийн харьцаанд уриалан дуудсан үг хэллэг, дарамталж, шахамдуулсан байдлаар харьцах зэрэг орно .

Биет хэлбэрээр үйлдэгдэх хэлбэрт:

Биеийн нууц, далд хэсгүүдэд илт өдсөн байдлаар хүрэх, бэлгийн харьцаанд шахаж шаардан оруулах, үйл хөдөлгөөн хорих, хүчирхийллийн хэлбэрийг ашиглах хүртэл бүхий л биет үйлдлүүдийг хамардаг.

Харагдах, үзэгдэх хэлбэрээр үйлдэгдэх хэлбэрт:

Олон нийтийн газар, гутаан доромжилсон, садар самуун үг хэлэх, элдэв үгтэй зурвас явуулах, өдөөн хатгах гэх мэт үйлдлүүдийг багтаадаг.

Бэлгийн дарамтанд өртсөн хүн сэтгэл санааны болон, бие махбодийн давхар хохирол амсана. Үүнд:

Бие махбодод учрах зовиур: Бэлгийн дарамтын бай болсноор бие тавгүйтэж, нойр хоолонд муудаж, уур уцаартай, цочромхой, аймхай болж, толгой тархи нь өвдөж, сульдаж ядаргаанд орох зэргээр биеийн зовиур эдэлдэг.

Сэтгэл санааны зовиур: Бэлгийн дарамтанд орсон хүн сэтгэл санааны хямралд орж, тайван байдлаа алдаж, айдас түгшүүрт автан ганцаардаж, гомдсон, өширхсөн, үзэн ядсан сэтгэл зүйд хөтлөгддөг.

Амиа хорлох: Бэлгийн дарамтын улмаас бие, сэтгэлийн гүн хямралд орсон хүн амь насандаа халдах явдал ихээхэн тохиолддог. Учир нь ганцаардаж, бусдаас туслалцаа олж чадаагүйдээ цөхөрч, элдэв нэр хоч зүүхээсээ айж эмээн, бэлгийн доромжлол хүлээсэндээ гутарч дээрх алхам хийхэд хүрдэг.

Хүсээгүй жирэмслэлт, халдварт өвчин: Бэлгийн дарамтын хамгийн хүнд хэлбэр нь хүчин юм. Хүчиндүүлсний улмаас сэтгэл санааны хүнд цохилтонд орохоос гадна, хүсээгүй жирэмслэлт болон бэлгийн замын халдварт өвчнөөр ч өвдөх аюултай.

Нийгэмд тогтсон эмэгтэйчүүдийн тухай хэвшмэл ойлголт, уламжлалт харилцаа нь ийм хэргийг байж л байдаг “жирийн зүйл”, “зүгээр л жаахан маазарсан юм”, “өөрөө л эхэлж хүн өдчихөөд...”, “харах царайны өөрөө явдалтай” мэтээр хохирогчийг буруутгасан сэтгэлзүйгээр хүлээж авахад хүргэдэг юм.

Бэлгийн дарамтанд өртсөн хохирогчид дээрх эмэгтэйчүүдийг буруутгасан хандлагаас шалтгаалан ил гаргаж ярьдаггүй.

- Бэлгийн дарамтлалыг тэр бүр мэддэггүй нь олон эмэгтэйчүүд ийм хандлагыг тоглоом эсвэл найзархаг харьцаа гэж андууран үздэг
 - Хохирогч энэ асуудлыг зогсоох ямар нэг зүйлийг хэн нэг нь хийж чадна гэж мэддэггүй. Ихэнх тохиолдолд хохирогч этгээд энэ талаар хуулийн байгууллага болон бусад мэдэгдэх хэрэггүй гэдэгт бүрэн итгэсэн байдаг
 - Ихэнх эмэгтэйчүүд “эр хүн бол эр хүн шүү дээ” гэсэн үзлээр тэднийг уучилдаг
 - Эмэгтэйчүүд ихэвчлэн хаана, хэнд хандахаа мэддэггүй, дээгүүр байр суурьтай, эрх мэдэлтэй дарамтлагчаас хамгаалах, дүрэм журам байдаг тухай мэддэггүй, сонсоогүй байдаг.
- Эдгээр нь уг хэрэг нийгмийн харилцаанд нуугдмал хэлбэрээр оршсоор байгаагийн нэгэн шалтгаан юм.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн бүрт уламжлал ёсоор 3 ширхэг цаас тарааж баярлуулсан, эргэлзээтэй, гомдоохоор зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно. Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулна. “Нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө”, “Бүгд хамтдаа” г.м уриагаа хамтдаа хэлж дараагийн уулзалтын товыг товлон гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Таны эрх хаана, хэрхэн зөрчигдөж буй талаар болон хэрхэн эрхээ хэрэгжүүлэх тал дээр мэдээлэл бэлтгэж ирэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? болон гишүүдийн зүгээс гарч буй бэлгийн дарамтлалын талаархи үзэл бодлыг тус бүрт нь тэмдэглэл хөтөлж



ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 7, 8 “БОД” “ЭРГЭЦҮҮЛ” “ШИЙДВЭР ГАРГА”

Зорилго:

- Хүн худалдах гэмт хэрэгт өртөх эрсдэлээс өөрийгөө хамгаалах чадварт сургах дасгал ажиллуулах
- Оролцогчдыг хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр гарч буй аливаа зард хэрхэн хандаж буй болон дээрх гэмт хэргийн талаар хир зэрэг ойлглттой байгааг тандах, энэ асуудалд тэдний анхаарлыг хандуулах, элсүүлэлт нь хуурамч зараар дамжин үйлдэгддэг болохыг ойлгуулах.
- Тухайн улсын хэл, соёл, зан заншил, хууль тогтоомж, гэмт хэргийн нөхцөл байдлыг сайн мэдэхгүйгээр сурах, хөдөлмөр эрхлэх зорилгоор зорчсоноос эрх нь зөрчигдөх, улмаар хүн худалдах гэмт хэрэгт өртөх эрсдэлд орох, өөрийгөө худалдагдсан гэдгийг мэдсэн тохиолдолд бусдын тусламжийг авч чадахгүйд хүрэхийг ойлгуулах.

Дасгал

Оролцогчид 2 хоёроороо хуваагдан бие биеийнхээ өөдөөс харан сууж хэн нь “довтлогч”, хэн нь “хамгаалагч” болохоо сонгоно. Дараа нь бие биетэйгээ харилцан ярилцана.

Довтлогчийн дүрд тоглогч нь:

- харилцлагчдаа яаж биеэ авч явах, юу хийх ёстойг нь зааж сургах хэрэгтэй.
- Мөн өөрийнхөө давуу талыг илт дөвийлгөн, харилцагчаа басамжилна.

Харин хамгаалагч нь:

- цаг үргэлж өөрийн зөвийг эрэлхийлж, гомдоллох хэрэгтэй.
- Бүх зүйлийг сайн сайхан болгохыг маш их хүсдэг ч цаг үргэлж ямар нэг саад тохиолддогийг тайлбарлана.

Энэ дасгалыг 5-10 минутын турш үргэлжлүүлнэ. Дараа нь дүрээ солино. Хамгаалагчийн дүрд тоглосон бол одоо довтлогч болох хэрэгтэй.

Түүний бүх ноёрхол, үүргийг бүрэн хэмжээнд мэдэрч, хамгаалагч болсон бол идэвхигүй байдлыг үргэлжлүүлнэ. 5-10 минут үргэлжилнэ. Тэгээд бусадтайгаа санал бодлоо солилцоно. Зарим хүнд хамгаалагч, заримд нь довтлогч байх нь таалагдсан байх жишээтэй. Бодит байдал дээр энэ асуудалд тулгарвал өөрийгөө хэрхэн авч гардагаа дасгалтай харьцуулан тайлбарлана. Энэ дасгалыг хийж байхад юу бодогдож байсныг бусдадаа тайлбарлан ярилцана.

Танд уур уцаар, доромжлол, хамгаалагч байх үед мэдрэгдсэн үү? Хэрэв таныг довтлогчийн дүрд тоглож байх үед чинь хамгаалагчийн бурууг мэдэрч, түүнийг цээрлүүлэх хүсэл төрж байсан уу? Энэ бүгд нь хувь хүний онцлогийг тодорхойлоход дөхөмтэй.

Бүлгийн ахлагч гишүүдээс доорхи асуултыг асууна.

- I. Бээжин, Гон Конгод цөөн тооны хүмүүсийг авч явна. Зардлыг бид дааж очоод ажлын хөлснөөс суутгана. Утас 997.....*
- II. БНСУ-д ажиллуулна, зардал цаанаас нь даана, цөөн хүн шалгаруулна, сарын цалин 1500-2000 \$. Утас : 9601.....*
- III. Сингапурт ажиллуулна, суралцуулна. Зардал 1500 ам.доллар, цалингаасаа нэг сарын дотор төлөх боломжтой. Утас 8811...*
- IV. Европын орнуудад хүүхэд асрагч, гэрийн үйлчлэгчээр явуулна. Утас:9191.....*
- V. Алтны уурхайд ажиллуулна, цалин өндөр, байр хоол цаанаасаа, Утас:*

Эдгээр заруудыг уншиж танилцуулаад оролцогчдод сайн бодож сонголт хийхийг санал болгож өөрсдийн сонгосон зарын өмнө очиж зогсохыг хүснэ
Дараа нь оролцогчдоос яагаад энэ зарыг сонгох болсон шалтгааныг хүн тус бүрээс асууж ярилцана.

Тандах асуулт:

- Урьд өмнө нь энэ улсад очиж байсан уу?
- Хэлний мэдлэг хир зэрэг вэ?
- Энэ улсын талаар /түүх, соёл, зан заншил/ хэр зэрэг мэдэх вэ?
- Танд гадаад паспорт байгаа юу?
- Виз, зам ын зардал г.м тодорхой хэмжээний зардал гарна, тэрнийг төлөх боломжтой юу? Хэн төлөх вэ?
- Хэн нэгэнд хэлэхгүй нууцалж “сюрприз” барьж чадах уу?
- Та тухайн хүнд шууд итгэх үү?

Нэмэлт мэдээлэл:

- Тухайн улсын гадаадын иргэдтэй холбоотой хуулийн талаар мэдэх үү?
Тухайлбал: БНХАУ-д зорчих нэг удаагийн аяллын хугацаа 30 хоног байдаг бөгөөд энэ хугацаа хэтэрвэл 5000-8000 юаний торгууль төлдөг, Гон конгод 14 хоног, Макао 3 сар, Сингапурт 14 хоног г.м/
- Хэн нэг хүн гадаад оронд зорчиход визийн хугацаа хэтрэх, бичиг баримтаа үрэгдүүлэх, бусдад залилуулах, хулгайд юмаа алдах, халдлагад өртөх гэх мэт янз бүрийн асуудал тулгарах тохиолдол гардаг. Ийм тохиолдолд та цагдаад хандах, эрх зүйн туслалцаа авах, том хот дотор өөрт хэрэгцээтэй газраа олж очих зэрэгт шаардлагатай хэлний мэдлэг, тухайн улсын хэлээр ярьж, ойлголцох чадвар хир зэрэг гэж өөрийгөө бодож байна вэ?
- Таны эрх зөрчигдсөн үйлдэл гарвал та шууд цагдаад хандаж туслалцаа авах чадах уу?
- Таны бичиг баримтыг барьцаалан өрийн дарамтанд оруулбал хэрхэн

шийдвэрлэх

- Та өөртөө тохиолдож буй хэцүү асуудлын талаар хамгийн түрүүнд хэнд хэлэх вэ?
- Та бусдаас мөнгө авч зуучилсан бол тухайн хүнээ ямархуу байдалд байгааг мэдэхийг хүсэх үү? Хэрэв хүнд байдалд байгааг мэдвэл туслах уу? Хаана хэнд хандах вэ?

Дүгнэлт:

Энэхүү дасгал нь хүний наймаанд өртөх эрсдлийн талаар зохих хэмжээний анхааруулга өгөх зорилготой. Эдгээр зарууд нь хүний наймаачдын хэрэглэдэг аргуудын зөвхөн нэг хэсэг нь. Хүн худалдах гэмт хэрэгт хэн ч өртөж болно. Ямар ч итгэл найдвар төрүүлэхээр зар, сурталчилгааны цаана далд санаа агуулагдаж байж болно. Гэмт этгээдүүд хүний хүсэл мөрөөдөл, амьдралын аргагүй байдлыг нь ашиглан итгэлийг нь олж авч хууран мэхэлдэг. Та ч санамсаргүйгээр үүнд татагдаж болзошгүй тул анхаараарай.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь:

- баярлуулсан зүйлийг
- асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг
- гомдоохоор зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно.

Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулна. “Нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө”, “Бүгд хамтдаа” гэх мэт уриагаа хамтдаа хэлнэ. Дараагийн уулзалтын товыг хэлж, гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Дараачийн уулзалтанд ирэхдээ өөрийн эргэн тойронд байгаа хүмүүсээс ХХГХ-т өртөх эрсдэлтэй болон өртсөн хүмүүсийг судалж ирэх, боломжтой бол туслалцаа авах талаар санал болгох

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? гэдгийг тэмдэглэж, бүлгийн гишүүд тус бүр дээр хувийн тэмдэглэл дээр тэдний оролцоо болон мэдрэмж, асуудалд хандаж буй хандлагын талаар тэмдэглээрэй.

Тараах материал

Монголын иргэд хилийн чанадад зорчих визийн нөхцөл

Д/д	Орон	Зорчих нөхцөл	Хэлэлцээр
Иргэд визгүй зорчих орнууд			
1.	Белорусь	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	
2.	Гонконг	14 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1998.06.18
3.	Гүрж	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	
4.	Израйль	30 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1996.03.12
5.	Казахстан	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1994.12.02
6.	Киргизстан	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1999.12.04
7.	Куба	30 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	2001.10.08
8.	Лаос	30 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1978.06.08[1]
9.	Макао	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	2004.07.03
10.	Малайз	30 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1994.06.06
11.	Молдав	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	
12.	Сингапур	14 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1990.03.09
13.	БНАСАУ	Д, А, албаны зориулалттай Е паспорттай иргэд 90 хүртэл хоногоор визгүй, хувийн зориулалттай Е паспорттай иргэд визтэй зорчино	1986.11.14
14.	Тайланд	30 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	2007.12.14
15.	Украин	90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	
16.	Филиппин	21 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	1994.05.13
17.	Хятад	Д, А, албаны зориулалттай Е паспорттай иргэд 30 хүртэл хоногоор визгүй, хувийн зориулалттай Е паспорттай иргэд визтэй зорчино[2]	1989.03.30
18.	Турк		
Бусад хөнгөлөлт			
1.	АНУ	Манай иргэдэд 2-10 жилийн хугацаанд олон удаа зорчих виз олгоно, АНУ-ын иргэд 90 хүртэл хоногоор визгүй зорчино	2001.07.06
Бусад оронд визтэй зорчино			

[1] Мөн манай ГХЯ-ны 2007.05.30-ны К/07-699, Лаосын ГХЯ-ны 2007.09.14-ний 942/АЕ.АС ноот

[2] Гэхдээ манай бүх төрлийн паспорттай иргэд БНХАУ-д визгүй зорчиж байгаа

Тараах материал

Гадаадад зорчиход анхаарах зүйлс

Монгол иргэд гадаадад зорчих виз мэдүүлэхдээ дор дурдсан шаардлагыг хангасан байх ёстой. Үүнд:

- ✓ *Иргэний гадаад паспорт нь явж ирснээс хойш 3 сар хүртэл хугацаанд хүчинтэй*
- ✓ *Аяллын зорилго, байх хугацаа тодорхой, хүлээж авах байгууллага, хувь хүний хаягийг (урилга дээрх) нь оршин суугаа газрын захиргаанаас баталгаажуулсан*
- ✓ *Очоод буцаж ирэх тээврийн унааны тийзтэй*
- ✓ *Гадаадад байх хугацаанд хэрэглэж хүрэхүйц зардалтай*
- ✓ *Эрүүл мэндийн даатгалд орсон,*
- ✓ *Тухайн оронд оруулахаас татгалзсан эсвэл тааламжгүй хэмээн зарласан хүмүүсийн нэрсийн жагсаалтад ороогүй,*
- ✓ *Тухайн орны нийгмийн, үндэсний эрх ашигт болон олон улсын аюулгүй байдалд аюул учруулж болзошгүй этгээдийн нэрсийн жагсаалтад ороогүй*
- ✓ *Визний мэдүүлгийг зөв бөглөсөн байх*
- ✓ *Шаардлагатай гэж үзвэл 1903 Итгэлийн утаснаас зөвлөгөө мэдээлэл авах зэрэг болно.*

МОНГОЛ УЛСАД ХҮН ХУДАЛДААЛАХ ГЭМТ ХЭРЭГ БАЙДАГ УУ?

Зорилго

- “Энергийг хуваалцахуй” дасгалын үр нөлөөгөөр бусадтай эерэг харьцаа үүсгэхийг батжуулах
- Хүн худалдах гэмт хэргийн талаар ойлголт, мэдээллийг өгөх
- Хэн, хэрхэн хохирогч болдог талаар ярилцлага хийж нэгдсэн ойлголтод хүрэх
- Хүн худалдах гэмт хэрэгт өртөхгүй байх талаар ярилцлага өрнүүлж, нэгдсэн дүгнэлтэнд хүрэх

Дасгал

Гараа сэгерээд хооронд нь сайн үр. Тэгээд ялгаран гарч буй энергийг эргэн тойрныхонтойгоо, өмнөө байгаа хүмүүстэй хуваалцаарай. Эрүүл, эерэг энергийг бусадтай, хүмүүстэй хуваалцана гэдэг асар их нэр төр хүндэтгэлийн хэрэг. Үүнтэй зэрэгцэн сэтгэл зүрхэнд хүрэх чин сэтгэлийн үг хэлэх гэдэг бол бидний дараачийн хийх алхам юм. Ердөө л “Би чиний төлөө үнэхээр их санаа тавьдаг”, “Чи бол хамгийн дайчин, агуу эмэгтэй”, “Би чамаар их бахархдаг” г.м хэлэхэд л хангалттай. Бид бүх зүйлийг засаж, залруулж чадахгүй байж болно. Гэвч бид бүхний төлөө санаа тавьж чадна шүү дээ.

Тиймээс энэ дасгалыг өдөр бүр, боломжтой цаг мөч бүхэндээ хийж байгаарай. Танаас эерэг сэтгэгдэл хүлээж авсан хүн танд мөн л тийм л хариу барина.

Үйл ажиллагаа:

Доорхи асуултыг бүлэг дунд тавьж хэлэлцүүлнэ. Нээлттэй хэлэлцүүлгийн явцад бүлгийн ахлагч доорхи бодит мэдээллийг өгч ярилцлагыг өрнүүлнэ.

- Монголд хүн худалдах гэмт хэрэг байдаг уу?
- Хэдэн оноос охид, эмэгтэйчүүд худалдагдаж эхэлсэн бэ?
- Манай улсад ямар арга замаар дээрх гэмт хэргийг илүү их үйлддэг вэ?
- Энэ гэмт хэрэгт хэн өртдөг вэ?

Бодит байдал:

Монгол улсад хүн худалдах гэмт хэрэг бодитойгоор бий болсон. 1999 онд анх Югославт худалдагдсан 2 эмэгтэй ар гэр рүүгээ холбоо барьж Гадаад хэргийн яамны тусламжтайгаар эх орондоо ирж байсан бол 2003-2009 оны байдлаар 400 орчим хохирогчид Хүйсийн тэгш эрхийн төвд хандсан бөгөөд эдгээрийн 143-ыг гадаадын 8 орноос (БНХАУ, Гон Конг, Макао, БНСУ, Малайз, Украин, Казакстан, Турк) эх орондоо аюулгүйгээр эгүүлэн авчирчээ. Энэ тоон дээр хууль хяналтын байгууллага, гадаад оронд суугаа ЭСЯ болон Консулын албанд хандсан хүмүүсийн тоог нэмбэл ямархуу тоо мэдээ гарахыг та бүхэн төсөөлж байгаа байх.

Гэвч энэ нь зөвхөн эх орондоо эргэн ирж чадсан, мөн хохирсон эрхээ сэргээлгэхээр хандсан хохирогчдын тоо. Харамсалтай нь одоог хүртэл хэдэн хүн хаана

худалдагдсан, тэдний хэд нь эх орондоо эргэж ирж чадсан, хэд нь хилийн чанадад бусдаас туслалцаа авч чадалгүй хохирсон, амь насаа алдсан талаар тоо баримт байхгүй байна.



Ямар арга замаар үйлдэгддэг вэ?

Манай улсад үйлдэгдэж байгаа хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь ихэвчлэн хуурч мэхлэх, залилах, эмзэг байдлыг нь урвуулан ашиглах аргаар илүү их үйлдэгдэж байна. Үүнээс гадна хүн хулгайлах, хүчээр авч явах, өрийн барьцаанд оруулах гм аргуудыг ашигладаг. Хүн худалдах гэмт хэрэг нь ихэвчлэн зохион байгуулалттай үйлдэгддэг.

Хуурч мэхлэх, залилах нь: “Гадаадад өндөр цалинтай ажилд оруулна, сургуульд суралцуулна”, “Амьдралын илүү сайхан орчинд аваачина”, “Гадаадын иргэнтэй гэр бүл болгоно”, “Гадаад хэл сургана”, “Виз, замын зардлыг нь даана” гэх мэтээр төөрөгдүүлж итгэл үнэмшлийг нь олдог.

Эмзэг байдлыг нь далимдуулах, урвуулан ашиглах: Хохирогчийн амьдралын боломжгүй байдал, мөнгө төгрөгийн гачигдал, ядуурал, ажилгүйдэл, гэр бүлийн таагүй орчин, эцэг эх асран хамгаалагчгүй байх, эрүүл мэнд болон хөгжлийн бэрхшээлтэй байдал зэргийг ашигладаг.



Хүч хэрэглэх: Бичиг баримтыг нь хурааж авах, хоол хүнс, хэрэгцээт зүйлээр гачигдуулах, харанхуй, агааргүй өрөө, хонгилд хорих, зодож нүдэх, эрх чөлөөнд нь халдах, биед нь гэмтэл учруулах, согтууруулах ундаа, хар тамхи, мансууруулах бодис хэрэглүүлэх, хохирогчийн бие сэтгэцэд хүчтэй нөлөөлөх, эм уулгах, тариа хийх, гоо сайхны болон мэс ажилбар хийх, хүсээгүй ажлыг хийхийг хүчээр тулгаж шаардах, хуурамч, хохиролтой гэрээг хүлээн зөвшөөрүүлэх, өрөнд оруулах, зэргээр тухайн ажлыг хийхээс өөр аргагүй байдалд оруулдаг.

Сүрдүүлэх: Их хэмжээний хуурамч өргэй болгох, амь насанд нь халдахаар заналхийлэх, гэрийнхэнд нь ямар нэг муу юм хийнэ гэж сүрдүүлэх, бусдынх нь дэргэд хэн нэгнийг хэрцгийгээр зодож нүдэж анхааруулга сануулга өгөх, байнгын айдас түгшүүрт автуулах зэргээр сэтгэл санааны дарамтанд оруулдаг.

Гэмт хэрэгтнүүд хүч хэрэглэх, сүрдүүлэх аргуудыг ихэнх тохиолдолд хохирогчдыг байнга оршин амьдардаг газраас нь холдуулсан, өөр газарт аваачсан, эцсийн зогсоолд хүрсний дараа голчлон хэрэглэдэг байна.

Хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь элсүүлэх, тээвэрлэх, дамжуулах, нуугдуулах, хүлээж авах үйлдлүүдээр дамжин үйлдэгддэг.

Элсүүлэлт: Хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл, мэдээллийн технологи /интернет, гар утас, ТВ чат гм/ ашиглан зар, сурталчилгаагаар, эсвэл танил, найз нөхөд, хамаатан саднаар нь дамжуулан боломжтой бүх сувгийг ашиглан хийдэг.

Тээвэрлэлт: Худалдаалагдаж буй хүнийг нэг газраас нөгөөд бүх төрлийн тээврийн хэрэгслээр ил болон далд хэлбэрээр зөөвөрлөх үйлдэл. Агент, зуучлагчид нь охид эмэгтэйчүүдийн биеийн байцаалт, паспортыг хураан авснаар тэдний явах эрх чөлөө түүнчлэн бие даасан байдал, гэртээ эргэн ирэх боломжийг нь хязгаарладаг. Элсүүлэлт тээвэрлэлт нь үргэлж хүч хэрэглэсэн хэлбэртэй байдаггүй. Монголд бүртгэгдсэн хэргүүдээс харахад ихэвчлэн элсүүлэгч, тээвэрлэгч нь нэг хүн байдаг. Тээвэрлэгч нь аяллын маршрутыг зохион газраар, агаараар явах эсэхийг шийдэн дагуулан явж захиалагчид хүргэж өгдөг.

Хүлээн авах: Худалдаалагдсан хүнийг өөрийн мэдэлд байлгаж, ашиглахаар шилжүүлэн авах үйлдэл.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд уламжлал ёсоор бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь:

- баярлуулсан зүйлийг
- асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг
- гомдоохоор зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно.

Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулна. “Нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө”, “Бүгд хамтдаа” гэх мэт уриатай байхыг санал болгож уриагаа тогтоно. Уриагаа бүгд хамтдаа зэрэг хэлнэ. Дараагийн уулзалтын товыг хэлж, гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Дараачийн уулзалтанд ирэхдээ ХХГХ-т өртөрхөөс урьдчилан сэргийлэх талаар санал боловсруулж ирэх



Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? гэдгийг тэмдэглэж, бүлгийн гишүүд тус бүр дээр хувийн тэмдэглэл дээр тэдний оролцоо болон мэдрэмж, асуудалд хандаж буй хандлагын талаар тэмдэглээрэй.

ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН УУЛЗАЛТ 11, 12, 13

ХҮН МӨНГӨ ОЛОХ ХЭРЭГСЭЛ ГЭЖ ҮҮ...

Зорилго:

- Өөрийгөө ариусгах дасгал, үүний үр дүнд өөрийн эерэг энергийг бусадтай хуваалцаж сурна.
- Хүн худалдах гэмт хэргийн төрлүүдийн талаар ойлголт өгөх
- Хэн, ямар байдлаар өртөж хохирдог талаар
- ХХГХ-ийн хохирогчдод үзүүлэх туслалцаа, урьдчилан сэргийлэх арга замын талаар нэгэн ойлголтод хүрэх

Дасгал

Таны зүрхний гүнд гэрэлтэн гялалзсан бяцхан гэрэл байгааг ол. Ямар гоёмсог өнгөлөг гэрэл гээч. Энэ бол таны хайр, эрүүлжүүлэх энергийн яг төв нь. Тэр гоёмсог гэрэл хөдлөн цохилж, цохилох тусам томрон томорсоор таны зүрхийг дүүргэж байна. Тэгээд тэр гэрэл таны магнайнаас эхлээд гар хөлийн хурууны үзүүр хүртэл шилжин хөдөлж байна. Тэр гоёмсог бяцхан гэрэл таныг бүрэн нэвчжээ. Энэ бол таны хайр, илч энерги, эрүүлжүүлэх увидас. Та бүх биеэ энэ гэрлийн аясаар үелзэн долгиул. Амьсгаа авах тоолондоо “Би эрүүл чийрэг, улам эрүүл чийрэг, улам эрүүл чийрэг болж байна” гэж өөртөө хэлээрэй. Энэ гэрэл таны биеийг өвчнөөс салган цэвэрлэж, эрүүл саруул, эрч хүчийг авчирч байгааг мэдэр. Энэ гэрэл таны биеэс тал тал тийшээ цацран цацарсаар эргэн тойронд чинь байгаа хүмүүст хүрч, тэднийг ч бас эрүүлжүүлж байна. Яг хэрэгтэй байсан хүмүүстэй энэ их илч гэрэл, хайр ивээлээ хуваалцаж, тэднийг эдгэрч эрүүлжихэд нь тусална гэдэг ямар гайхалтай сайхан хэрэг вэ? Энэ гэрэл хотоор аялж, өвдөж шаналж байсан хүмүүсийн гэрт очиж байна. Таны хайр, анагаагч гэрэл, эрүүлжүүлэх увидас, эрч хүч таны болон бусад гэр бүлийнхэнд аз жаргал авчирч байна. Танаас цацрах гайхамшигт гэрэл айл өрх бүрт очиж, тэнд байгаа хүмүүсийн зүрх сэтгэлийг зөөлөн дулаан болгож, нөхцөл шалтгаан, болзол шалгуургүйгээр өөрсдийгөө хайрладаг болгож байна. Хайраа, халуун дулаан илч гэрлээ сонгож авсан нэгэн цэгт тусгаснаар тэр бүх зүйл нь тэнцвэртэй, зохицолтой болж байгааг бүхэлд нь хар. Тэгээд сонгож авсан энэ газартаа хайр, халуун дулаан илч гэрлээ, эрч хүчээ зориулах цагийг өдөр бүр гарга. Бид ертөнцөд юу өгнө тэр бүхэн хэд дахин өсч үржээд буцаж ирнэ. Тиймээс “та юу тарьсан, түүнийгээ л хурааж авна” гэдэг зүйр үгийг бүү мартаарай.

Асуулт:

- Монголд хүн худалдах гэмт хэрэг ямар хэлбэрээр үйлдэгддэг вэ?
- Хэн хохирогч болдог вэ?
- Хүн худалдах гэмт хэрэгт өртсөн хохирогчид бусад гэмт хэргээс юугаараа ялгаатай вэ?

- Та хохирогч болсон хэн нэгнийг мэдэх үү?
- Энэ гэмт хэрэгт өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх арга зам болон хохирогчдод туслалцаа үзүүлэх

Үйл ажиллагаа:

Монгол улсад хүн худалдах гэмт хэрэг нь бэлгийн мөлжлөг, зуучлалын-захиалгат гэрлэлт, албадан хөдөлмөрлүүлэх төрлүүдээр үйлдэгдэж хүмүүс өртөж хохирч байна.

Дэлхийн зарим орнуудад хууль бус үрчлэлт, өсвөр насны охидыг хүчээр гэрлүүлэх, гуйлга гуйх, гудамжинд юм худалдах зэргээр мөнгө олуулахын тулд хүүхдийг худалдах, зарим тохиолдолд хүүхдүүдийг өрөвдүүлж илүү их мөнгө олуулахын тулд зэрэмдэг болгох, хүүхдийг хөдөлмөрийн мөлжлөгт ашиглах, морь, тэмээ унуулах хожигдсон тохиолдолд мөлжигчид болох эзэд нь дарамталж, цалин, хоол хүнс өгөлгүй бие махбодийн болон сэтгэл зүйн хувьд дарамтанд оруулах, эд эрхтний худалдаа, гм гэмт хэргүүд гардаг байна.

Бэлгийн мөлжлөг:

- Хохирогчдыг ихэнх тохиолдолд гадаад дотоодод “янхны газруудад”, эрүүл мэнд, амь насанд аюултай нөхцөлд ажиллуулдаг. Зочид буудал, саунд “массажист”, караоке бааранд “ширээний үйлчлэгч”, диско клубт “бүжигчин” нэрээр далдлан тэднийг бэлгийн мөлжлөгийн зорилгоор ашигладаг. Мөн тухайн улс дотроо охид, эмэгтэйчүүдийг хөлсний байр, зочид буудалд хорьж хүчээр биеийг нь үнэлүүлдэг.
- МУ-д хүг худалдах гэмт хэргийн хохирогчдын 90-95% нь энэ хэлбэрт ашиглагддаг, дийлэнхи нь 18-25 насны охид, эмэгтэйчүүд байдаг. Дотоодод гол төлөв насанд хүрээгүй охид өртөж хохирдог.

Хохирогчдод юу тохиолддог вэ?

- Бичиг баримтаа хураалгадаг, өр төлөх, хугацаа, өрийн хэмжээ, хүү тодорхойгүй байдаг.
- Хийж буй ажилтай нь холбоотой эрүүл мэндийн асуудал тулгардаг. Тухайлбал ХДХВ/ДОХ/ БЗДХ-ын эрсдэлд өртөх, эрхтэн тогтолцооны өвчлөл, үрэвсэл, шархлаа үүсэх, биедээ бэртэл гэмтэл авах, амь насаа алдах.
- Хохирогчийг хүчээр биеэ үнэлэхээс өөр аргагүй байдалд оруулж, бэлгийн хүчирхийлэлд өртүүлдэг. Мөн хүчээр гоо сайхны болон бусад мэс ажилбарт оруулдаг.
- Согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис, тураах, сарын тэмдгийг зогсоох гэх мэт эрүүл мэндэд хор уршигтай эм бэлдмэл, тариа, механик үйлчилгээ зэргийг хүчээр хэрэглүүлдэг.
- Ар гэртэй нь өөрийг нь ажлаа хүлээн зөвшөөрч хийж эхэлсэнээс хойш холбоо бариулдаг. Гэвч энэ нь маш цөөн тоотой бөгөөд ар гэрийнхэнд нь амьд байгааг мэдүүлэх л зорилготой.

Зуучлалын-Захиалгат гэрлэлт

- Монгол улсаас гадаадын иргэдтэй гэрлэж байгаа иргэдийн 95%-ийг эмэгтэйчүүд эзэлж байгаагаас БНСУ-ын иргэдтэй гэрлэх явдал хамгийн өндөр (65%) хувьтай байна. Зуучлуульж буй эмэгтэйчүүдийн 80% нь 18-25 нас хүртлэх, 20% нь 25-35 насных байдаг. Харин гэрлэж буй гадаад иргэдийн дундаж нас 40 болон түүнээс дээш байна.
- Гэрлэлтийг албан ёсны зөвшөөрөлгүй байгууллага, хувь хүмүүс “зуучилж”, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр боломж амласан зарыг явуулж охид, эмэгтэйчүүдийг олдог. Тэдгээр зуучлагчид зуучилсан хүнийхээ төлөө ямар нэгэн хариуцлага хүлээдэггүй.
- Хүний наймаа эрхлэгчид нь “Гэр бүл зуучлал”-ын Олон улсын компани нэрийдлээр Монгол охид, эмэгтэйчүүдийг гадаадын иргэдтэй гэрлүүлэх үйл ажиллагаа явуулж байна.
- Гэрлэх хугацаа нь зуучлах албанд хандсанаас хойш 1-3 сарын дотор байдаг бөгөөд гэрлэх гэж буй хүнтэйгээ (нөхөр) 1-2 удаа уулздаг ба эсвэл огт уулзахгүйгээр гэрлэдэг.
- Охид эмэгтэйчүүд баян чинээлэг гадаад хүнтэй гэрлэж амьдрах, мөн ажил хийж мөнгө олох хүсэлдээ автан “хуурамч гэрлэлт”-нд итгэж тухайн орныг зорьдог.
- Тэдний олонхи нь тухайн оронд очсоныхоо дараа хотоос алслагдсан хөдөө тосгонд нөхрийнхээ эрхшээл, хяналтан дор хөдөө аж ахуй, газар тариалангийн ажил эрхлэн, бүх эрх чөлөөгөө хязгаарлуулан “боол” мэт нөхцөлд ажиллаж амьдардаг.

Албадан хөдөлмөрлүүлэх

- Эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд, хүүхдийг хилийн чанадад буюу эх орон дотроо хүнд хүчир, хөдөлмөр хамгааллын аюулгүй байдлыг хангаагүй нөхцөлд хэт олон цагаар амралтгүй, цалин хөлсгүй, эсвэл маш бага хөлсөөр ажиллуулдаг.
- Мөн насанд хүрээгүй хүүхдүүд, ялангуяа хараа хяналтгүй, эцэг эхгүй хүүхдийг сонгон хуурамч бичиг баримт бүрдүүлэн харь оронд аваачин хүчээр хулгай хийлгэдэг байна. Тэднийг дарамтлан хүчээр хулгай хийлгэдэг хүмүүс тухайн хүүхдийг баригдвал тухайн газартаа (ихэнх тохиолдолд хилийн чанадад) орхин ор сураггүй алга болдог.
- Энэ төрлийн гэмт хэргийн хохирогчид бусдын эрхшээл дарамтан дор хулгай хийж, хүнд хүчир хөдөлмөр эрхлэн, гэмт хэрэгтнүүдийн санхүүгийн гол эх үүсвэр нь болдог.
- Ихэнх хохирогчид энэ гэмт хэргийг хүн худалдах гэмт хэрэг гэж мэддэггүйгээс барагтай бол хуулийн байгуулагад хандаж очдоггүй.

Эд эрхтний худалдаа

Палермогийн Протоколд тусгайлан зааж тусгасан байдаг. Одоогоор манай улсад цус, эд эрхтнийг авсан тохиолдол албан ёсоор бүртгэгдээгүй байна.

Дасгал ажил

Эдгээр тохиолдлууд хүн худалдах гэмт хэрэг мөн үү? Яагаад гэдгийг дэлгэрэнгүй тайлбарлаж ярилцана уу..

Тохиолдол 1: Од

Од 15 настай, түүний гэр бүл нь ядуу болохоор айлын мал хариулж амьдардаг. Од 2 эгч, 2 эрэгтэй дүүтэй. Эгч нарыг нь сургуульд сургах, шуурганд айлын мал алдсаны улмаас төлөх төлбөр, амь зуух хоол хүнсээ авахын тулд зээлсэн мөнгөний их өртэй. Хэрвээ Одыг өөрийн сэтгэцийн өвчтэй 40 хүрч яваа хүүтэйгээ гэрлэвэл бүх өрийг нь хүчингүй болгох санал тавьсан байна. Ар гэрийнхэн нь өрөө төлөх өөр аргагүй тул зөвшөөрсөн.

Тохиолдол 2: Нар

Нар 16 настай. Эцгээс нь салсныхаа дараа ээж нь дахин гэрлэх болсонд тэр дургүй байсан болохоор хойд эцэгтээ дургүй, гэр орондоо байнгын хэрүүл маргаантай байв. Нэгэн өдөр, ээлжит хэрүүлийн дараа тэр гэрээсээ оргон хот орох галт тэргэнд суув. Хотод ирээд хаашаа явах, юу хийхээ мэдэхгүй байлаа. Галт тэрэгний буудал дээр тэр нэгэн “сайхан сэтгэлтэй” эгчтэй тааралдав. Тэр хүн түүнд, хэрвээ Нар түүний хэлснээр ажиллах юм бол тэр хоол хүнс, орон байр, хувцас хунараар хангана гэж хэлжээ. Тэр зөвшөөрсөн тул түүнийг оройн цагаар биеийг нь үнэлүүлж олсон орлогыг тухайн эмэгтэй авч, хувцас, хоолыг нь дааж байв.

Тохиолдол 3: Сар

Сар 19 настай, оюутан, ээжтэйгээ хамт амьдардаг. Тэрээр аавгүй өссөн бөгөөд дутагдах, гачигдахын зовлонг нэг бус удаа үзэж байсан. Сар загвар өмсөгч болохыг хүсдэг байв. Нэг удаа сургуулийн үдэшлэг дээр түүнтэй танилцсан нэгэн залуу түүнд их ирээдүй байгааг хэлж, туслах санал тавилаа. Түүнд “Насанд хүрэгчдийн кино”-д тоглох, ингэснээрээ олон ивээн тэтгэгчтэй болох боломжтой гэж хэлсэн. Тэр ажилтай, мөнгөтэй олохыг хүсэж байсан тул зөвшөөрч хамтран ажилласан.

Тохиолдол 4: Тэнгэр

Тэнгэр 21 настай. Тэрээр гадаадад гарч ажиллаж их мөнгө цуглуулахыг маш их хүсдэг бөгөөд үүнийгээ ч найз нөхөддөө байнга ярьдаг байсан. Нэг удаа түүний дотны найзын нэг найз эгч нь түүнд тусалж гадаадад гаргаж өгөх болсон, чамтай хамт явна гэхэд зөвшөөрсөн гэж хэллээ. Хоёулаа тэр эгчтэй уулзаж бичиг баримт, зардлыг дааж, очсон хойно нь цалингаас нь бага багаар суутгах замаар төлүүлэхээр тохиролцон авч явлаа. Очоод бичиг баримтыг хураан авч, 5000 юаны өр төлсний дараа бичиг баримтаа авч болно хэмээн хүчээр биеийг нь үнэлүүлэх болсон.

Тoхиолдол 5: Газар

Газар 23 настай, эрэгтэй. Тэрээр хотоос зайдуу газарт гадаадын хөрөнгө оруулалттай тоосгоны үйлдвэрт ажилд орлоо. Эзэн нь сарын 300000 төгрөгний цалинтай бөгөөд өдрийн 3 хоолтой, байр үнэгүй, харин ажлын цаг бага зэрэг урт гэж хэлсэн. Тэрээр зөвшөөрч ажиллаж эхэлсэн бөгөөд өдөр бүр өглөөний 5 цагт босч ажилдаа гаран, оройны 23 цагийн үед буудаг байлаа. Ажил маш хүнд, дээр нь хоол унд маш муутай байлаа. Сар гаруй ажилласан боловч цалин өгөхгүй болохоор эзнээсээ асуухад нэг мөсөн тооцож олгоно, тэр нь та нарт хэрэгтэй гэсэн тул итгэж 3 сар орчим ажилласан. Сүүлдээ хэт их ачаалалтай ажилласнаас ядарч, ажлаасаа гарах тухайгаа хэлэн цалингаа авья гэхэд үйлдвэр дампуурсан учраас цалин өгөх боломжгүй хэмээн хөөж явуулсан.

Тoхиолдол 6: Гариг

Гариг 29 настай. Өмнө нь хүнтэй гэрлэж байсан боловч жил гаруйн дараа салж, сүүлийн 7 жил хүүгийнхээ хамт амьдарч байсан. Тэрээр сонингийн зарын дагуу хандаж Солонгосын иргэнтэй гэр бүл болохоор зуучлуулсан. Тухайн зуучилсан хүн нь нөхрийг нь дундажаас дээш амьдралтай, үйлдвэрийн эзэн, хөрөнгөтэй болохоор чамайг болон хүүхдийг чинь сайхан амьдруулж чадна гэж хэлж байсан. Харин гэрлэлтээ батлуулаад Солонгост очиход өөрийн гэсэн гэр оронгүй, сэтгэцийн өвчтэйн улмаас байнгын хяналтанд байдаг, 56 настай хүн байсан бөгөөд зуучлагч ажлынхаа хөлсөнд багагүй мөнгийг авсан тухай хадмууд нь хэлсэн. Тэрээр амьдрах боломжгүйгээ хэлэхэд өрөө төлөхийг шаардан, бичиг баримтыг хураан авсан.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл:

Дэмжих бүлгийн төгсгөлд гишүүд уламжлал ёсоор бүгд хамтдаа цай ууна. Цай уух зуур нь хүн бүрт 3 ширхэг цаасан дээр баярлуулсан, эргэлзээтэй, гомдоох зүйлийг тус тусад нь бичиж хананд байрлуулсан дугтуйд хийхийг санал болгоно.

Цай ууж дууссаны дараа хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн Дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж, асуулт байвал хариулан, бүлгийн уриагаа хамтдаа зэрэг хэлнэ. Дараагийн уулзалтын товыг хэлж, гишүүдийг хүрэлцэн ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Дараачийн уулзалтанд ирэхдээ ХХГХ-ийн хохирогчдын талаарх мэдээлэл олж ирэх, тэдэнд хэрхэн туслалцаа үзүүлэх боломжийн талаар төлөвлөгөө гаргахад бэлтгэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтөлж, үүндээ эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсан бэ? гэдгийг тэмдэглэж, бүлгийн гишүүд тус бүр дээр хувийн тэмдэглэл дээр тэдний оролцоо болон мэдрэмж, асуудалд хандаж буй хандлагын талаар тэмдэглээрэй.



ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 14 АЙДАС ...



Зорилго: Бүлгийн гишүүдийн айдсыг арилгаж, сарниулах

- Бүлгийн гишүүдийн айдсыг таниж мэдэх
- Хүн нэг бүрийн айдсыг сарниулахад чиглэсэн төлөвлөгөө гаргах

Биеэ үнэлэгчдийн талаар хийгдсэн судалгаануудын үр дүнгээс харахад албадлагаар бэлгийн мөлжлөгт оруулдаг байна. Бэлгийн мөлжлөгт орсны улмаас сэтгэл санааны хүнд, хөнгөн хямралд ордог. Хэдий бэлгийн мөлжлөгөөс азаар мултарч гарсан ч сэтгэлээс гарахгүй таагүй дурсамж үлдэж, байнгын түгшүүрийн байдалтай байх нь элбэг байдаг. Түгшүүрийг бий болгодог мэдрэмж бол айдас юм. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод айдсыг төрүүлдэг дараах шалтгаанууд байж болох талтай. Үүнд:

- Албадлагаар ёс бус бэлгийн харилцаанд орсоноос үүссэн айдас /садист маягийн хүчирхийлэл, анусаар, амаар бэлгийн харилцаанд орсон, бэлэг эрхтэнд эд зүйл хийсэнтэй холбоотой/
- Эрүүл мэнддээ санаа зовсноос үүссэн айдас. /БЗХӨ, ДОХ/ХДХВ зэргээр өвчилсөнтэй холбоотой мөн бэлэг эрхтэн, анусын урагдалт, зодуураас үүссэн бие эрхтэний гэмтэл бэртэлт зэрэгтэй холбоотой/
- Нэр төр нь гутаагдаж, сэвтэх вий гэсэн айдас /ойр дотны хүмүүс, найз нөхөд нь түүний хийдэг ажлыг мэдчихвий гэж эмээсэнтэй холбоотой/
- Өр зээл, мөнгөтэй холбоотой айдас
- Бусдад буруутгагдах вий гэх айдас
- Цагдаад баригдах вий гэсэн айдас
- Клиент нь аюултай хүмүүс таарч эрсдэлд орох вий гэсэн айдас
- Хүүхдүүд энэ талаар мэдчихвий гэсэн айдас
- Хувь хүний амьдралтай холбоотой бусад олон айдас

Айдас бол хувь хүний хөгжил, өөрийн үнэлэмж, эрүүл харилцаа зэрэгт нөлөөлж байдаг учраас бүлгийн гишүүдийн айдсыг таньж мэдэх нь маш чухал. Ингэснээр

хүн бүрийн айдсыг нь сарниулахад чиглэсэн төлөвлөгөө гаргаж, гишүүн нэг бүртэй ганцаарчлан ажиллана.

Цуглааны эхлэл:

1. Бүлгийн гишүүдийг бүртгэнэ
2. Бүлгийн гишүүн бүрт өөрийнхөө хамгийн сайн чаддаг зүйлийн талаар ярихад бэлтгэж ирэх гэрийн даалгавар өгсөн. Тойрог болж суугаад хүн бүр ээлжлэн ярина. Хүн бүрийн ярианы дараа урмын үг хэлэх, алга таших хэрэгтэй.

Бүлгийн гишүүдийн айдсыг таньж мэдэх үйл ажиллагаа:

Дасгал:

- Бүлгийн гишүүд хоёр хоёроороо урд урдаасаа харж сууна. Нэг нэгийнхээ айж, эмээн, сэтгэл зовоосон зүйл бий эсэхийг асууж мэдээд, харилцан ярилцана. Өөр өөрийн дэвтэр дээрээ өөрийнхөө айдсын талаар дэлгэрүүлэн бичээд дэмжих бүлгийн ахлагчид хураалгана.
- Дэмжих бүлгийн ахлагч та айдсын талаар ярьж өгч, байнгын айдастай байх нь эрүүл мэндэд муу байдаг ба сэтгэл зүйн дарамтгүй байхын тулд өөрт мэдрэгдэж буй айдсаас салах хэрэгтэй гэдгийг хэлж ойлгуулаарай. Мөн энэ айдас нь эрүүл мэнд гэх мэт дээр хэлсэнчлэн олон шалтгаанаас болдог гэдгийг ойлгуулж, хүн нэг бүртэй энэ талаар дэлгэрүүлж, ганцаарчлан ярилцаад өөрийн зүгээс хүч хүрэх зүйлээрээ тусална гэдгийг хэлээрэй. Бүлгийн гишүүд таны ярианаас санаа авч, дэвтэртээ нэмж бичих зүйл байвал бичихийг санал болгоод үүнийг зөвхөн ахлагч та уншина, өөр бусдад үзүүлэхгүй гэдгээ хэлнэ үү.

Цайны завсарлага: Цай уух хооронд хөгжөөнт тоглоом, хөгжилтэй яриа өрнүүлэх

Хүн нэг бүрийн айдсыг сарниулахад чиглэсэн төлөвлөгөө гаргахад чиглэсэн үйл ажиллагаа:

Бүлгийн ахлагч та гишүүддээ хүн бүр л ямар нэг айдастай байдаг гэдгийг хэлээд өөрт буй ямар нэг айдсаар жишээ авч, самбар дээр энэхүү айдсаасаа салахад чиглэсэн төлөвлөгөө зохионо. Бүлгийн гишүүн бүр бичгийн цаас авч, өөрийн хамгийн их айж байгаа зүйлээ дор дороо бичээд самбар дээр ахлагчийн зохиож буй төлөвлөгөөнөөс санаа авч өөр өөрийнхөө айдсаас салах төлөвлөгөө гаргана.

Жишээ нь: Хүү маань өөрт нь цаг гаргахгүй байгаа болохоор намайг өөртөө хайргүй гээд ойлгочих вий гэж дандаа айдаг. Энэ айдсаас салахын тулд би:

- *Хүүтэйгээ ойр дотно байж, өдөр бүр ярилцаж, анхаарал халамж тавин, хайртай гэдгээ ойлгуулна.*
- *Ангийн эцэг эхийн хуралд нь цаг зав гарган сууж байна.*
- *Ямар ч завгүй, их ажилтай байсан утсаар өдөрт заавал нэг удаа ярьж амжилт, бэрхиээлийг нь хуваалцаж байна.*
- *Хамтдаа гэрээ цэвэрлэх, хоол хийх, даалгаврыг хамт хийх зэрэг боломж, нөхцөлийг бүрдүүлнэ.*

Эдгээрээс хэрэгжүүлэхэд хамгийн амархан нэгийг нь сонгоод маргаашаас эхлэн хэрэгжүүлнэ.

Би “Ямар ч завгүй, их ажилтай байсан утсаар өдөрт заавал нэг удаа ярьж амжилт, бэрхшээлийг нь хуваалцаж байна.” гэдгийг сонгож байна.

Энэ мэтчилэн дээрх ажлуудаа ажил хэрэг болгож, чадах зүйлээсээ төлөвлөсөн ажлаа хийж, нарийн цагийн хуваарь хүртэл гарган ажилласнаар айдас сарних болно. Ямар нэг үр дүнд хүрэх болно. Та гишүүн бүрийнхээ өнөөдөр зохиосон төлөвлөгөөг цаг хангалттай гэж үзвэл сонсоод, ганцаарчлан уулзахдаа улам баяжуулан хөгжүүлэхэд нь туслаарай.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж сануулна. Бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд бүлгийн ахлагч та бүлгийн гишүүн бүрт онцлогт нь тохирсон магтаал хэлж, цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өнөөдрийн төлөвлөгөөний дагуу өөрийн хийж чадах зүйлээ хийж ярихад бэлтгэх.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Өмнөх уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн дэвтэрээс тэдний айдсын талаар мэдэж аваад, хүн бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөө гаргах.

ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН УУЛЗАЛТ 15

БИ ХАМГИЙН ХӨӨРХӨН, СЭТГЭЛ БУЛААМ БҮСГҮЙ...

Зорилго: Бүлгийн гишүүдийн өөрийн үнэлэмжийг дээшлүүлэх

- Хүн бүрийн сайн талыг өөрт нь мэдрүүлэх
- Гишүүн бүр өөрийгөө илэрхийлэх, бусдад таниулах

Цуглааны эхлэл:

1. Бүлгийн гишүүдийг бүртгэх
2. Өмнөх уулзалтын гэрийн даалгаварт аль нэг айдсаасаа салахын тулд өөрийн хүч хүрэх зүйлээ хийгээд ярина гэсэн. Тойрог үүсгэн суугаад, хүн бүр ээлжлэн хийсэн зүйлээ ярина. Ахлагч та санаачлан хүн бүрт баяр хүргэж урам өгөөрэй. Гарсан бэрхшээл байгаа бол шийдэхийг зорино.

Шаардагдах хэрэгсэл:


- Нүдний боолт
- Хүн бүрт дэвтэр, үзэг
- Хүний тоогоор дугтуй
- Бичгийн цаас

Хүн бүрийн сайн талыг өөрт нь мэдрүүлэх ба гишүүн бүр өөрийгөө илэрхийлэх үйл ажиллагаа:

Дасгалын заавар: Бүгд тойрог үүсгэн сууна. Шил эргүүлэн шилний ам нь чиглэсэн хүн тойргийн голд сууна. Бүлгийн ахлагчаас эхлэн тойроод сууж байгаа гишүүн бүр голд сууж буй хүнд 3 асуулт тавина. Эдгээр асуултууд нь голд сууж буй хүнийг илүү их танихад чиглэсэн, бусад гишүүдийн сонирхсон асуултууд байна. Хэт хувийн чанартай асуулт тавихгүй байвал зохино. Асуух асуултууд, Жишээ нь:

1. Хамгийн их бахархдаг зүйл чинь юу вэ?
2. Чиний арьс их гоё юм, хэрхэн арчилдаг вэ?
3. Ид шидтэн 3 хүслийг чинь биелүүлье гэвэл ямар 3 хүсэл хэлэх вэ?
4. Хобби?
5. Эзэнгүй арал дээр хэнтэй хоёулханаа баймаар байна? гэх мэт.

Энэ хооронд ахлагч голд сууж буй хүний нэр бүхий бичгийн цаас аялуулна. Гишүүн бүр тухайн хүний талаар төрсөн гурваас доошгүй сэтгэгдэл, сайн талыг нь бичнэ. Бүлгийн гишүүд бүгд асуултаа асууж, дуусаад голд сууж буй хүний нүдний боолтыг авна. Ахлагч бүлгийн гишүүдийн бичсэн сэтгэгдлийг уншиж өгөөд дугтуйд хийн гардуулж өгөхөд бүгд алгаа ташина. Энэ маягаар дасгалыг үргэлжлүүлэн, гишүүд бүгд ээлжлэн голд сууна. Энэ дасгал нэлээд хугацаа авдаг ба энэ удаагийн уулзалтын цаг дуусаад байгаа бол түр дуусгаад дараагийн уулзалтаар үргэлжлүүлж болно.



Цайны завсарлага: Энэ үеэр хүмүүсийн уур амьсгалыг эвдэхгүйгээр илүү их хөгжилтэй зүйл ярилцаж, чөлөөт байдлыг хэвээр хадгална.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж сануулна. Ахлагч бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд хүн бүр өөрийн дугтуйг дахин уншиж, цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өмнөх уулзалтын даалгавараа үргэлжлүүлэн, төлөвлөгөөний дагуу өөрийн хийж чадах зүйлээ хийж ярихад бэлтгэх.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Өмнөх уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулах.

Тараах материал

Танд доорхи хүндрэлүүд тохиолддог уу?

	Тийм	Үгүй
Амьсгалын замын асуудал		
Толгой өвдөх		
Ядрах- нойргүйдэх асуудал		
Буруу хооллолт ба ядаргаа		
Гэмтэл\ хуучин гэмтлийн нөлөө		
ХДХВ/ ДОХ болон бусад БЗДХ		
Жирэмслэлт / үр зулбалт		
Архи, хар тамхи болон бусад зуршил		
Өөрийгөө хүндлэх хүндлэл болон өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж бага		
Өөртөө итгэх итгэл буурсан		
Өөрийгөө үзэн ядах/ уур бухимдал/зэвүүцэл		
Өөрийгөө бусдаас өөр мэт санах\ гадуурхагдаж буй мэт санах		
Уналтад орсон мэт санах		
Ирээдүй ямар ч найдвар байхгүй мэт санах/ сэтгэл санааны дарамттай		
Насанд хүрэгчдэд итгэх итгэлээ алдах		
Бусад хүмүүс “өдөөд байгаа” мэт санагдаж, бусдыг дээрэлхэх хандлагатай		
Анхаарал төвлөрдөггүй		
Зохион байгуулалттай байх чадвар хязгаарлагдмал		
Цагийн мэдрэмж муу		
Үргэлж буруутай мэт өөрийгөө санах/ өөрийгөө буруутгах хандлагатай		
Түрэмгий		
Хувирамтгай		
Өөрийгөө гэмтээх санаатай/ эсвэл эрсдэлтэй алхам хийх дуртай байх		
Амиа хорлох оролдлого		
Хөгжлийн удаашралтай/ ойлголт муудах		
Хайр халамж болон бэлгийн хавьтлыг хольж хутгах		
Харилцаагаа удаан хадгалах чадваргүй		
Ялгавартай харьцаж чаддаггүй (“буруу” хүмүүстэй нийлдэг)		
Аальгүй, өдөмтгий		
Өөрийгөө “бараа таваар” мэт үздэг		
Сексийн мэдрэмж өндөртэй		
Хулгай хийдэг		
Бусдыг дээрэлхэж, доромжилдог		
Өөрийгөө эрх мэдэлгүй мэт санадаг, өөрийн санаснаар “эрх мэдэлд хүрэхийг” хичээдэг		

Энэ дасгал нь таны зан төлөвт гарч буй өөрчлөлтүүд буюу таны өөрийгөө үнэлж буй үнэлэмж юм. Эдний нилээд хувь нь “нөлөөтэй толь”-ны тусгал байж болохыг бүү мартаарай.



ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН УУЛЗАЛТ 16

ГАНЦ МОД ГАЛ БОЛДОГГҮЙ...

Зорилго:

Бүлгийн гишүүд гэр бүл болон найз нөхдийн хүрээнд ганцаардахгүй байхад нь туслах

- Бүлгийн гишүүдийн дотны хүнийг нь таниулах
- Дотны хүнтэй нь танилцах

Цуглааны эхлэл:

1. Гишүүдийг бүртгэнэ
2. Тойрон сууж, гишүүн бүр даалгавараа ярилцаад, бие биедээ урам өгнө. Хүндрэл бэрхшээл гарсан бол хамтдаа ярилцаж, шийднэ

Бүлгийн гишүүдийн дотны хүнийг нь таниулах үйл ажиллагаа:

Дасгал: Бичгийн цаасан дээр өөрийн хамгийн дотно 3 хүний нэрийг бичнэ. Ингэхдээ бүлгийн гишүүд одоогийн байдлаар сайн харилцаатай гэж үзэж байгаа хүний нэрийг улаанаар, харилцаа нь одоогийн байдлаар өмнөхөөсөө сэтгэлд хүрэхгүй болсон гэж үзсэн хүний нэрийг ногооноор, харилцаа нь өмнөхөөсөө бүр муу болсон гэж үзсэн хүний нэрийг хараар бичнэ. Одоо эдгээр хүмүүсийнхээ сайн талуудыг болон яагаад дотны хүнээ гэж үзэж байгаа талаар тус тус бичнэ.

Бүлгийн гишүүдийн дотны хүнтэй танилцах үйл ажиллагаа:



Дотны хүмүүсийнхээ тухай бичсэн зүйлсээ хүн бүр уншиж өгнө. Одоо хүн бүр эдгээр 3 хүний хэнээс нь ямар дэмжлэг хүсч байгаагаа өөртөө тэмдэглэнэ.

Жич: Ахлагч дасгалын явцаас хэн хэнтэй ямар харилцаатай байгааг сайн анхаарч, мэдээд ганцаарчилсан уулзалтын явцдаа гишүүдийн хүсэлтээр, өөрийн санаачилгаар харилцааг нь илүү сайжруулахад анхаараарай.

Цайны завсарлага: Хамтдаа цайгаа ууж, чин сэтгэлийн ярилцлагаа үргэлжлүүлнэ.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Хүн бүр баруун талын хүнийхээ сайн талыг хэлж өгнө. Ахлагч бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй



оролцсонд нь баяр хүргээд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж сануулаад цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өмнөх уулзалтын даалгавараа үргэлжлүүлэн, төлөвлөгөөний дагуу өөрийн хийж чадах зүйлээ хийж ярихад бэлтгэх.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулах.



ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН УУЛЗАЛТ 17

МИНИЙ ИРЭЭДҮЙ (МАРГААШ)

Зорилго: Амьдарлын ялгаатай байдал, хүний хэрэгцээ, шаардлагыг тодорхойлох

- Хүн бүхний амьдралд бэрхшээл байдаг. Харин хэрхэн даван туулах нь тухайн хүний хүсэл, сонирхлоос шалтгаалдаг.
- Амьдарлын ялгаатай байдал

Цуглааны эхлэл:

1. Гишүүдийг бүртгэх
2. Тойрон сууж, гишүүн бүр даалгавараа ярилцаад, бие биедээ урам өгнө.
3. Доорхи зургийг харж төрсөн сэтгэгдэл болон ирээдүйн талаар ярилцах



Бүлгийн гишүүд бүлгээсээ юу хүсч буйг мэдэхэд чиглэсэн үйл ажиллагаа:
Бүлгийн гишүүд амьдарлын ялгаатай байдлыг үгүй болгохын тулд юу хийхийг хүсч буйгаа хүн бүр бичнэ.





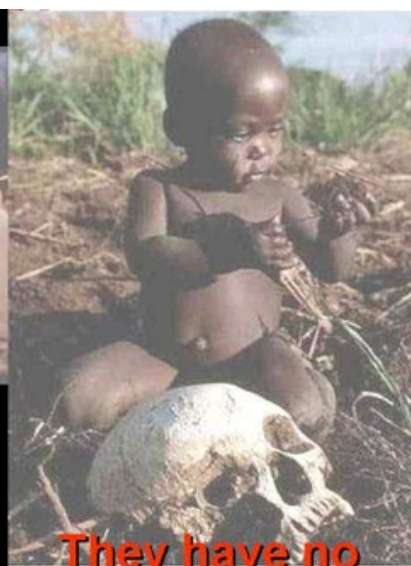
On a diet?



They die from it!



Bored of the same games?



They have no option!



Давхардуулахгүйгээр АЗ цаасан дээр бичнэ. Дараагийн уулзалтуудаар шийдэх боломжтой гэж үзсэн зүйлсийг бүгд хамтдаа сонгож улаанаар тэмдэглэнэ. Тэмдэглэсэн зүйлсээ дахин нэг нэг АЗ цаасан дээр буулгана. Тэдгээрээс олонхийн саналаар нэгийг нь сонгож дараагийн цуглаан дээр хэрэгжүүлэх төлөвлөгөө боловсруулан гишүүдийн оролцоотой хийгдэх зүйл байвал хуваарилан өгнө.



Бүлгийн дараа дараагийн уулзалтын төлөвлөгөө гаргах үйл ажиллагаа:

Бид хорвоо дээр атга будаа шидэхэд зүүний үзүүрт тогтож үлдсэн ганцхан будаатай хүмүүн заяаг олж төрснийгөө зүйрлэн бахархдаг. Та бусдын өмнө бөхөлзөж, бусдын үгээр амьдралаа авч явах гэж энэ хорвоод та төрөөгүй. Та өөрийнхөө амьдарлыг өөрийнхөөрөө туулж, өөрийнхөө замар явах гэж энэ хорвоод ирсэн. Та бусдыг хайрлаж, бусдаар хайрлуулж, бурууг нигүүлсэж, зөвийг түгээх гэж энэ хорвоод амьдарч буй. Та бусдад хайрыг мөнгөөр зардаггүйтэй адил, бусдын хайрыг юугаар ч авч болохгүй. Таны хугацаа дуусч хорвоогоос буцахад таны ертөнцөд бэлэглэж байсан хайр л үр хүүхэд, хань нөхөр, үр хүүхэд, ах дүүсээр тань дамжин таныг дурсаж, хүндүүлж, хайрлуулж явах болно. Харин таны зүтгэн, зүтгэн байж бүтээсэн орон гэр, мөнгө хөрөнгөө та үлдээгээд л явна. Тиймээс энэ богинохон амьдралд өөрийгөө хайрла, өрөөлийг хайрла, аливааг уучилж, эх хүний уужим сэтгэлээр хандаарай. Энэ л бидний хүн болж төрсний утга учир юм шүү.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний сайн талыг нэг нэгээрээ ахлагчаас эхлэн бүгд хэлнэ. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээс сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж, бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өмнөх уулзалтын даалгавараа үргэлжлүүлэн, төлөвлөгөөний дагуу өөрийн хийж чадах зүйлээ хийж ярихад бэлтгэх. Нэмэлт үүрэг даалгавар авсан бол биелүүлнэ.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулж, бүлгийн дараа дараагийн цуглааны хөтөлбөрийг улам боловсронгуй болгож ажил үүргээ хувиарлана.

ДЭМЖИХ БҮЛГИЙН УУЛЗАЛТ 18 МИНИЙ ТҮҮХ

Зорилго:

- Гишүүд өөрийн амьдарлын түүхийг ном болгон бичих
- Амьдарлын түүхээ бичих замаар сэтгэл заслын эмчилгээнд хамрагдаж, сайн сайхан өөд тэмүүлэх боломжийг нээх

Дасгал

Тухайн хүн амьдарлын түүхээр ном бичсэнээрээ өөрийн амьдралд тохиолдсон баяр хөөр, 30 влон гуниг, саад бэрхшээлийг хэрхэн даван туулж байснаа эргэн санах боломжтой болох бөгөөд номын эзэн хэзээ, хэнд үзүүлэхээ зөвхөн өөрөө л шийдэх нандин зүйл юм.

- ✓ Номын нэр:
- ✓ Чиний нэр: Ямар учраас ийм нэрийг хэн өгсөн тухай, өхөөрдсөн болон гэр бүл, найз нөхдийн хүрээнд хэрэглэгддэг байсан нэрнүүдийн тухай, хэн түүнийг хэрэглэдэг г.м
- ✓ Төрсөн нутаг, газар орны нэр
- ✓ Эцэг эх: Овог нэр, урьд нь болон одоогийн ажил эрхлэлт, та хэнийг нь илүү дуурайсан болон та хэнд нь илүү их дотно байсан тухайгаа
- ✓ Ах дүүсийн талаарх мэдээлэл: гадаад төрх, царай зүс, гэрийнхнийхээ хэнийг, юугаараа дуурайсан, адил төстэй болон ялгаатай талууд
- ✓ Зан ааш: та өөрийгөө ямархуу ааш зантай гэж боддог, хэнийг хэрхэн дуурайсан тухайгаа
- ✓ Хүүхэд ахуй насны санан дурсдаг чухал хүмүүс: өвөө, эмээ, хамаатан садан, багш, найз нөхөд, хөрш г.м
- ✓ Хөгжилтэй сайхан үйл явдлууд:
- ✓ Таагүй үйл явдлууд
- ✓ Тайвширч, сэтгэл тааламжтай болгодог зүйлс
- ✓ Уйтгар гуниг төрүүлдэг зүйлс
- ✓ Та юуг хийхдээ хамгийн сайн
- ✓ Яамр зүйлийг хийхдээ хамгийн муу
- ✓ Амьдралдаа санаа зовдог зүйлүүд
- ✓ Таны амьдралд ямар хүмүүс хамгийн их чухал үүрэгтэй байсан, ямар асуудал дээр хэрхэн ханддаг байсан тухай
- ✓ Таны одоогийн амьдралд юу хамгийн ихээр нөлөөлсөн бэ
- ✓ Таны амьдралдаа гаргаж байсан чухал шийдвэрүүд
- ✓ Ирээдүйд болон одоо өөрийн хүүхэддээ хэлэх 5 зөвлөмж
- ✓ Амьдралаас сурсан хамгийн том сургамж

Дээрх номыг бичиж эхлэх даалгавар өгөөд хүн тус бүрт өөрийн түүхээ бичих дэвтэр бэлтгэж өгнө. Дэмжих бүлгийн төгсгөлд хүн бүр энэхүү түүхээ бичиж дуусгасан байна..



Үйл ажиллагаа

Надад юуг мэдэгдэх гэж оролдож байна вэ?

Биеэ авч явах байдал

Боломжит агуулгууд

- Уйлах
- Хашгирах
- Оргох
- Бусдыг дээрэлхэх
- Шаардлагыг дагахгүй байх /
хэлснээр хийхгүй байх
- Түрэмгий, ууртай ширүүн
- Өөрийнхөөрөө байлгахын тулд
дүрсхийн уурлах
- Аальгүйтэх
- Тамхи татах
- Өрөөн дотроосоо цоожлох
- Хулгай хийх
- Бусадтай өрсөлдөх, барьцах
- Аливаа арга хэмжээнд оролцохоос
татгалзах
- Өөрийгөө гэмтээх (бие эрхтэнээ зүсэх /
амиа хорлохыг оролдох г.м)

Дээрх асуулгад өгч буй хариултаараа чухам юу илэрхийлэхийг хүсдэг вэ? Гэдгийг доор тоймлон орууллаа. Гэвч хүн бүрийн хариулт ижил байх албагүй учир энэ талаар чиглүүлэн ярилцаарай.



Биеэ авч явах байдал

*Уйлах

*Хашгирах

*Бусдыг дээрэлхэх

*Шаардлагыг дагахгүй байх /
хэлснээр хийхгүй байх

*Түрэмгий, ууртай ширүүн

*Аальгүйтэх

*Тамхи татах, архи уух

*Бусадтай өрсөлдөх, барьцах

*Аливаа арга хэмжээнд оролцохоос

татгалзах

*Өөрийгөө гэмтээх (бие эрхтэнээ зүсэх, амиа
хорлохыг оролдох г.м)

Илэрхийлсэн санаа

Надад ямар хэцүү байгааг таныг
хараасай гэж хүсэж байна. Хэрвээ
намайг өрөвдөж байвал миний
хүссэнээр хийгээч.

Миний хэлснийг сонсохгүй, надад
ямар байгааг та нар мэдэхгүй
байна.

Би эрх мэдэлтэй, хүч чадалтай
гэдгээ мэдрэхийг хүсэж байна.
Хэн нэгэн надтай адилхан аймаар
байдлыг мэдрээсэй гэж би хүсэж
байна.

Би эрх мэдэлгүй санагдаж байна.
Тиймээс надад үнэхээр сайн
эсэхийг чинь мэдмээр байна.

Би таныг холдуулж болох уу эсвэл
та миний талд байна гэж үнэнээсээ
хэлсэн юм уу?

Би хүч чадал муутайгаа мэдэрч
өөрийнхөөрөө байхыг хүсэж
байна. Гэхдээ би үүнд хүрэх өөр
арга мэдэхгүй.

Би насанд хүрсэн, хэн ч намайг
хүмүүжүүлэх хэрэггүй.

Хэрвээ би л өөрийнхөө ашиг
сонирхолыг хамгаалахгүй юм бол
өөр хэн ч хамгаалахгүй.

Би амьд явахын төлөө тэмцэж
сурсан.

Хүмүүст ойртох нь надад
аюултай

бөгөөд би тэднээс зай барьж байх
ёстой

Өөрийн сэтгэл санааны хямралыг
давахын тулд би өвдөх өвчинд
анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй.

Биеэ авч явах байдлыг удирдах

- Боломжтой тохиолдол бүрт биеэ муухайгаар авч явааг үл хайхран биеэ сайхнаар авч явахад нь анхаарлаа төвлөрүүл
- Шагналаар дамжуулан биеэ авч явах эерэг байдлыг бэхжүүл
- Хүнийг нь биш биеэ авч явах байдлыг шүүмжил
- Сурах боломжийг бий болго
- Нэг хэвээрээ бай – Түүнд итгэлтэй байх хэрэгтэй.
- Нөхцөл байдал хурцдахаас өмнө анхаарлыг нь сарниул
- Зөрчилдөөнөөс зайлсхийх нь түүнийг арилгахаас амар
- Юу хүлээж байгаа болон хэрвээ болохгүй бол юу болох талаар тодорхой бодолтой бай
- Эерэг хэллэг ашигла
- Тэдэнд үгээ хэлэх боломж олгон шудрага гэдгээ харуул
- “Сайн” бөгөөд эерэг илгээмжийг өгч бай
- Бусдын сайн сайхны төлөө хариуцлага хүлээхийг нь зөвшөөр
- Санаа бодлыг нь сонсож ойлго
- Тухайн үүссэн нөхцөл байдлаас холдуул
- Үнэнч бай
- Байдлыг намсгахын тулд хошин шогийн чадвараа ашигла
- Уучлал гуй. Ингэснээр мөн итгэл, хүндлэлийг бий болгоход туслана

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний сайн талыг нэг нэгээрээ ахлагчаас эхлэн бүгд хэлнэ. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээс сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж, бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өмнөх уулзалтын даалгавараа үргэлжлүүлэн, төлөвлөгөөний өөрийгөө удирдах чадвараа хөгжүүлэхэд бэлтгэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулж, бүлгийн дараа дараагийн цуглааны хөтөлбөрийг улам боловсронгуй болгож ажил үүргээ хувиарлана.



ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 19

ЭРХ ЧӨЛӨӨНИЙ ТҮЛХҮҮР

Зорилго: Бүлгийн үйл ажиллагааны үнэлгээ хийх

- Бүлгийн гишүүд өөрийгөө үнэлэх
- Бүлгийн үйл ажиллагааг үнэлэх

Цуглааны эхлэл:

- Гишүүдийг бүртгэх
- Тойрон сууж, гишүүн бүр даалгавараа ярилцаад, бие биедээ урам өгнө. Хүндрэл бэрхшээл гарсан бол хамтдаа ярилцаж, шийднэ.

Бүлгийн гишүүд өөрийгөө үнэлэх үйл ажиллагаа:

Бүлгийн гишүүд тус бүр дэвтэр, үзгээ бэлтгэнэ. Ахлагч өмнө нь бэлтгэсэн хүснэгт бүхий дараах цаасыг хүн бүрт тарааж өгнө.

Би дэмжих бүлэгт хамрагдахаас өмнө сэтгэл санааны хувьд . . .	Би дэмжих бүлэгт хамрагдсанаар сэтгэл санааны хувьд . . .
Бүлэгт хамрагдахаас өмнөх миний найз нөхдийн хүрээ	Бүлэгт хамрагдсаны дараах миний найз нөхдийн хүрээ
Бүлэгт хамрагдахаас өмнө би өөрийгөө дараах байдлаар үнэлдэг байсан	Бүлэгт хамрагдсанаар би өөрийн дараах сайн талуудаа илүү мэдэрч эхэлсэн



Бүлэгт хамрагдахаас өмнөх миний мэдлэгийн хүрээ	Бүлэгт хамрагдсанаар олж авсан мэдээлэл
Бүлэгт хамрагдахын өмнөх миний өөрийнхөө төлөө хийсэн зүйлс	Бүлэгт ахмрагдсанаар би өөрийнхөө төлөө бодитой юу хийв
Бүлэгт хамрагдахын өмнөх бусад байдлаа бүлэгт хамрагдсаны дараах байдалтай харьцуулах зүйл бичнэ үү	Бүлэгт хамрагдсанаар гарсан өөрчлөлт

Цайны завсарлага:

Зорилго 2. Шаардагдах хэрэгсэл:

- АЗ цаас
- Цаасны үзэг
- Хүн бүрийн нэр бүхий дугтуй

Зорилго2. Бүлгийн үйл ажиллагааг үнэлэх нь: Бүлгийн ахлагч самбарт бүлгийн үйл ажиллагааны ололттой талууд ба сул талыг гишүүдээр хэлүүлж, өөрөө баяжуулан 2 өөр цаасан дээр бичнэ. Мөн бүлгийн үйл ажиллагааны цугларалт бүрийн дараа бүлгийн ахлагч та протокол хөтөлж байсан. Түүнд бүлгийн үйл ажиллагааг илүү сайжруулахтай холбоотой санал зөвлөмжүүд байгаа бол үүнийг үнэлгээндээ ашиглана уу. Одоо бүлгийн ахлагч та нэгдсэн дүгнэлтийг хийж бүлгийн үйл ажиллагааг дүгнэх ажлыг дуусгана.



Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт хүний тоогоор цаас тарааж өгнө. Гишүүд бүх хүний нэр дээр тэдний 3-аас доошгүй сайн талыг нь бичиж хүмүүсийн нэр бүхий дугтуйнуудад хийнэ. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний дугтуйг баруун гар талын хүн нь задлан уншиж өгнө. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээс сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж, бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өмнөх уулзалтын даалгавараа үргэлжлүүлэн, төлөвлөгөөний дагуу өөрийн хийж чадах зүйлээ хийж ярихад бэлтгэх. Нэмэлт үүрэг даалгавар авсан бол биелүүлнэ.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг өнөөдрийн үнэлгээний материалаар баяжуулж, бүлгийн дараа дараагийн цуглааны хөтөлбөрийг боловсруулах.

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 20, 21

ЭРҮҮЛ БИЕД САРУУЛ УХААН ОРШИНО

Зорилго

- Өөрийгөө бүх зүйлээс чөлөөлж, эрх чөлөөгөө мэдрэх
- ХДХВ болон ДОХ – Вирусын халдвар – Вирус хэрхэн нэг хүнээс нөгөөд халдварладаг вэ?
- ХДХВ / ДОХ гэж юу вэ?
- ХДХВ / ДОХ-оос хэрхэн хамгаалах тухай

Дасгал

Эрх чөлөөтэй байхын тулд та өөрийгөө зөвтгөх, өрөвдөх зангаасаа татгалзаж байх хэрэгтэй. Хэрэв та өөрийгөө “хэн ч надад туслахгүй, би өнгөрсөн хүн” гэж өрөвдсөөр байвал ямар ч хүч чадалгүй, арчаагүй, сул дорой нэгэн болж хувирдаг. Хүчтэй байхын тулд хөл дээрээ баг зогсож, хариуцлагаа ухамсарлах хэрэгтэй. Нүдээ аньж, хоромхон саатаад, үзэсгэлэнт сайхан горхи өмнө минь ундрэн оргилж, шуугин урсаж байна гэж төсөөлөөрэй. Өмнөх гашуун туршлага, таагүй явдлууд, зовиур шаналал, гомдол тунирхлаа тэр булгийн ус руу хийгээд тэр бүхэн ширүүн урсгалд бутран сарниж, урсан алга болж буйг хараарай. Бүүр алга болтол нь хараарай.

За одоо танаас муу муухай бүх зүйл холдон одсон тул та одооноос эхлэн шинэ эрч хүчээр дахин төрсөн мэт амьдраарай.


Үйл ажиллагаа:

ХДХВ хүнээс хүнд хэдхэн замаар халддаг:

- Халдвар авсан хүний үрийн шингэн болон умайн шингэнээр дамжин өөр хүний биед дамжин эмэгтэйгээс эрэгтэйд, эрэгтэйгээс эмэгтэйд, эрэгтэйгээс эрэгтэйд, эмэгтэйгээс эмэгтэйд халдварлаж болно.
- Халдвар авсан хүний цус, цусан бүтээгдэхүүнээр дамжин халдварлаж болно. Жишээ нь: ариутгаагүй болон дамжуулан хэрэглэсэн тариураар эсвэл шинжилгээ хийгээгүй цус шилжүүлэн юүлэх үед энэхүү халдварыг авч болно
- Жирэмсэн эхээс түүний урагт халдварлана.

ХДХВ/ДОХ нь ХДХВ-ээр халдварласан хүмүүстэй ердийн харьцаанд орох явцад халдварладаггүй. ХДХВ-ын халдвартай хүмүүстэй ойрхон байх, тэдэнд хүрэх, тэднийг тэврэхэд аюулгүй.

ХДХВ/ДОХ гэж юу вэ? ДОХ нь хүний дархлал хомсдолын вирус гэж нэрлэгдсэн вирусээр дамжин халдварладаг. ХДХВ нь биеийн дархлаажилтын системийг гэмтээснээр хүнийг бусад өвчнүүдтэй тэмцэх боломжгүй болгодог.



ДОХ бол ХДХВ-ын халдварын сүүлчийн үе шат юм. ХДХВ-ын халдвар ДОХ болон хөгжих хугацаа нь янз бүр байх бөгөөд ихэвчлэн 7 жил байдаг. Тэгэхдээ үүнээс илүү урт байх тохиолдол олон байдаг. Эмнэлгийн мэдлэг, эм зүйн хөгжил нь ДОХ-той хүмүүсийг илүү илүү удаан хугацаагаар эрүүл байх боломж олгодог эмүүдийг бий болгожээ.

ДОХ-ын вирусийг I, II гэж хуваадаг. ДОХ-ын vvcгэгчийн организмд нөлөөлөх онцлог нь:

- Нууц хугацаа тодорхой бус урттай 1-10 жил, тvvнээс дээш,
- Шинж тэмдэг аажим дамжих онцлогтой, Дархлалын вйл ажиллагааг сулруулна, Вирус нь генийнхээ шинж чанарыг өөрчлөх өндөр идэвхтэй.

ДОХ-д хамгийн өртөмхий бүлгийн хүмүүст: Гомо ба бисексуалист, эмэгтэй ба эрэгтэй биеэ үнэлэгчид, хар тамхичид ялангуяа тариагаар хар тамхи хэрэглэдэг, цус цусан бүтээгдхvvн хэрэглэгчид, бэлгийн замбараагvй хавьталтай хүмүүс ордог. ДОХ-ын халдвар авснаас хойш цусанд ДОХ-ын вирус, тvvний эсрэг биет (антител) илрэх хvртэл ба анхны шинж тэмдэг илрэх хvртэлх вейг ДОХ-ын нууц ve гэнэ.

Нууц вейг:

1. Вируслогийн ve- Халдвар veэс эхлэн цусанд вирус ба тvvний эсрэг биет илрэх хvртэлх ve (2-4 долоо хоног)
2. Серологийн ve- Халдвар авсанаас сероконверсийн шинж тэмдэг (антитель нь эерэг болж байхад антиген нь эерэгээс сөрөгт шилжиж зөрлөг vvcгэхийг сероконверс гэнэ) илрэх хvртэлх ve (8-12 долоо хоног)
3. ДОХ-ын нууц ve - Халдвар авсанаас шинж тэмдэг эхлэх хvртэлх ve (10 ба тvvнээс дээш жил)

Шинж тэмдэг, зовиур:

Шинж тэмдэг нь 5 ve шаттай явагдана.

1. Хурц халдварын ve- халдвар авсанаас хойш 4-8 долоо хоногийн дараа эхлэх ба бага зэрэг халуурч, бие ядран сульдах, хөлрөх, элэг, дэлvv томрох, хоолой өвдөх, улайх, толбон тууралт гарах, булчирхай цочино.
2. Шинж тэмдэггvй ve - 2-10 жил vргэлжлэх ба энэ вед шинж тэмдэг илрэхгvй зөвхөн лабораторийн шинжилгээгээр оношлох боломжтой. Өвчинд их өртөмтгий болно.
3. Булчирхайн эмгэг ve - Бvх лимф булчирхай шалтгаангvй томорно. Лимфийн томролт нь 3 сар ба тvvнээс дээш хугацаанд vргэлжилж байгаа тохиолдолд ДОХ-ын халдварт сэжиглэх хэрэгтэй. Энэ вед шалтгаангvй халуурах(ихэвчлэн оройн цагаар), турах, хөлрөх, өвчин даах чадвар эрс буурах, гvйлгэх, толгой эргэх, арьс загатнах зэрэг шинжvүд тод илрэнэ.
4. ДОХ уялдаат ve - Энэ вед гvйлгэлт ойр ойрхон болж огцом турж эхлэх ба хөлрөх,

сульдах, ядрах, амны салст өнгөртөх, вирусын болон нянгийн гаралтай өвчинд өртөмтхий болно. Биеэн дээгүүр янз бүрийн тууралтууд гарна.

5. ДОХ-ын ve - Янз бүрийн шалтгаант өвчнүүд , хавдрууд илрэх ба өвчтөн их турсан, биеийн эрхтэн системд эргэлтгүй өөрчлөлтүүд орсон, өвчин эсэргүүцэх чадваргүй болсноор ихэнх тохиолдолд үхлээр төгсөнө.

Оношлогоо: ДОХ-ын лабораторийн оношлогоо нь шинж тэмдгээсээ түрүүлж байдаг учир хамгийн чухал ач холбогдолтой. Гол нь иммунно оношлогооны аргыг хэрэглэнэ. Лабораторийн шинжилгээ болон илрэх шинж тэмдгийг уялдуулан эцсийн оношийг тавьна.

ХДХВ ба бэлгийн хавьталт: Хоёулаа халдваргүй бөгөөд өөр бэлгийн хавьтагчгүй гэдэгт итгэлтэй байгаа хүмүүст ДОХ-ын аюул байдаггүй. Аюултай байж болзошгүй гэж эргэлзэж байгаа тохиолдолд “аюулгүй секс” хийх нь зүйтэй.

Аюулгүй секс гэдэг нь: үнсэлцэх, илж таалах болон бэлгийн гүн хавьталд (эр бэлэг эрхтэнг ам, умай эсвэл бөгсөнд оруулахгүй) орохгүй сексийн өөр бусад хэлбэрийг хэрэглэх эсвэл хэрвээ бэлгийн гүн хавьталд орж байгаа бол бэлгэвч хэрэглэхийг хэлнэ. Гэхдээ халдвар авах аюулаас зайлсхийх ганц арга бол бэлгийн хавьтлыг тэвчих юм.

Бэлгэвч хэрэглэсэн ч анальны хавьтал нь умайн болон аман хавьталаас хамаагүй их аюултай байдаг. Бэлэг эрхтний үрэвсэл, шархлаа, идээлэлт болон бусад эмгэгтэй хүмүүс ХДХВирусын халдвар авч бусдад тараах аюул ихтэй байдаг. Иймээс бэлгийн замын аливаа өвчнийг зохих ёсоор эмчлэх нь маш чухал юм.

ХДХВ ба цус: Ариутгаагүй зүү, тариураар тариа хийх нь аюултай. Зүү, тариур нь тариулсан хүнээс цуснаас нь хадгалж үлддэг. Хэрвээ тэр хүний цусанд ХДХВирус байсан бөгөөд хэрэглэсэн зүү, тариураа ариутгалгүйгээр өөр хүнийг тарих юм бол ХДХВирус халдварлана. Санаандгүй тохиолдлоор халдвар тархаахгүйн тулд нэг удаагийн тариурыг устгаж байх шаардлагатай. Халдвар авсан хүний цусыг халдвар аваагүй хүний арьсан дээрх шарх, шархлаанд хүргэхгүй байхад анхаарал тавьж байх шаардлагатай. Энэ нь ХДХВирус хүний цусанд орох замыг нээж өгөх аюултай байдаг.

Эмчилгээ: ДОХ өвчнийг төгс эмчлэх арга өнөөгийн түвшинд хараахан олдоогүй байна. Эмчилгээг хэд хэдэн чиглэлээр явуулдаг.

1. Шалтгааны эсрэг буюу вирусын эсрэг чиглэсэн эмчилгээ,
2. Өвчний жам зүйд чиглэсэн эмчилгээ,
3. Шинж тэмдгийн эмчилгээ.

Гарч болох үр дагаврууд: Шууд үхэлд хүргэнэ. Одоогийн байдлаар энэ өвчнийг эмчлэх арга олдоогүй байна.

Яаж сэргийлэх вэ? Тохиолдлын бэлгийн хавьталд орохгүй байх, бэлгэвч хэрэглэх,



нэг удаагийн багаж хэрэгсэл хэрэглэх, шаардлагагч тохиолдолд болон баталгаагүй цус, цусан бүтээгдхүүн хэрэглэхгүй байх

ХДХВирусын халдвар авсан хүмүүст өвчний ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэлгүй олон жил болдог хэдий ч тэд нар энэ үедээ бусдад халдвар тараах боломжтой байдаг.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний сайн талыг нэг нэгээрээ ахлагчаас эхлэн бүгд хэлнэ. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээ сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж, бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Хэрвээ би ХДХВ\ДОХ-ын халдвар авсан бол ... сэдвээр бэлтгэж ирэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулж, бүлгийн дараа дараагийн цуглааны хөтөлбөрийг улам боловсронгуй болгож ажил үүргээ хувиарлана.

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 22

ҮНЭН ХУДЛЫН ХООРОНД ДӨРВӨН ХУРУУ ЗАЙТАЙ...

Зорилго:

- ХДХВ/ ДОХ гэж юу болохыг мэдээд зогсохгүй тэр нь хувь хүмүүс болон тэдний ойр дотныхонд хэрхэн нөлөөлдгийг мэдэж ойлгох
- ажиллахдаа анхаарвал зохих зүйлсийг судлах, улмаар хэрхэн илүү үр дүнтэй ажиллах арга замыг боловсруулахад чиглэсэн болно.

ХДХВ/ ДОХ-ын мэдлэгийн талаархи тест

Үнэн	Худал
ДОХ нь Хүний Дархлал Хомсдолын Вирус буюу товчоор ХДХВ гэж нэрлэгддэг вирусээс үүсдэг	ДОХ нь бэлгийн замын өвчтэй хүмүүст халдварладаг.
HIV вирусын халдвар авсан хүн ДОХ тусаж үхнэ.	ХДХВ-ээр халдварласан ихэнхи хүмүүс ДОХ болон үгдэрсэнээр үхэх боловч эмчилгээ сувилал хөгжсөний үр дүнд ХДХВ-ийн халдвар авсан боловч тэр нь ДОХ бололгүй олон жил болж байгаа хүмүүсийн тоо нэмэгдсээр байна
ХДХВ эерэг гэсэн бол тухайн хүн ХДХВ-ийн вирустай	ДОХ нь халдварт өвчин бөгөөд ХДХВ-тай хүмүүс нийгэмд аюултай. Вирус халдварладаг замууд нь тодорхойлогдсон бөгөөд цөөхөн тоотой.
Зөвхөн гей залуучуудад ДОХ тусдаг.	Хэнд ч ХДХВ-ийн вирус халдварлаж болно
Онгон хүнтэй хурьцал үйлдэх нь ХДХВ-ийн вирусг анагаадаг.	Онгон хүнтэй хурьцал үйлдэх нь ХДХВ-ийн вирусг анагаахгүй бөгөөд харин онгон хүндээ вирус халдаах аюултай.



<p>Халдвар бүхий хүмүүстэй нийгмийн “ердийн контактад” орсноор ДОХ тусахгүй.</p>	<p>Тэврэлдэх, гар барих, ханиах, найтаах нь вирусыг тараадаггүй. Хэдийгээр ХДХВирусын мөр шүлсэнд олдсон боловч халдвар тараах хэмжээний шүлсний хэмжээ асар их байх шаардлагатай болох тул ийм замаар халдвар авах аюул байхгүй.</p>
<p>Аяга таваг хэрэглэх болон нийтийн жорлонд орохдоо болгоомжтой байх хэрэгтэй, учир нь вирус энэ замаар амархан халддаг.</p>	<p>Хэрвээ тухайн хүн бэлэг эрхтнийхээ орчимд үрэвсэл, шархлаатай бол халдвар авах эрсдэл нэмэгддэг тул болгоомжлох арга хэмжээ авах нь зүйтэй.</p>
<p>Хүн хичнээн олон бэлгийн хавьтагчтай байна, халдвар авах аюул төчнөөн их болно</p>	<p>Ямар ч хавьтал “бүрэн” аюулгүй байдаггүй учраас халдвар авах эрсдэл бага боловч байдаг.</p>
<p>“Аюулгүй секс” үйлдэх нь ХДХВирусээр халдварлах магадлалыг багасгадаг.</p>	<p>“Аюулгүй секс” гэж үнсэлцэх, илж таалах, гүн хавьталгүй секс үйлдэх эсвэл бэлгэвч хэрэглэн хурьцахыг хэлнэ.</p>
<p>Хэн нэгэн анх удаа хурьцаж байгаа бол халдвар авдаггүй.</p>	<p>Хэрэв нөгөө хамтрагч нь урьд нь бэлгийн харьцаанд орж байсан бол эрсдэлтэй.</p>
<p>Хар тамхи хэрэглэгчид өөр нэгний “зүйлийг” (зүү г.м) хэрэглэвэл ХДХВирусын халдвар авах аюултай.</p>	<p>Хар тамхи хэрэглэх үед зүү болон тариурт цус үлддэг бөгөөд энэ нь ХДХВирусыг агуулж байж болно.</p>
<p>Ариутгаагүй зүү, тариурыг хүүхдийн вакинжуулалтанд дахин хэрэглэх нь аюулгүй</p>	<p>Ариутгаагүй ямар ч зүүг дахин хэрэглэж болохгүй.</p>
<p>ХДХВирусын халдвар авсан жирэмсэн эхчүүд төрөөгүй хүүхдээ ХДХВирусээр халдварлуулах аюултай.</p>	<p>Гэхдээ халдвар авсан эх болгоны хүүхэд халдвар авсан байдаггүй.</p>
<p>Хэрвээ ариутгаагүй багаж зэвсэг хэрэглэж чих цоолох, шүд эмчлэх, шивээс хийх, зүү тавих нь аюултай.</p>	<p>Ариутгал хийгээгүй бол хэрэглэж буй багажин дээр нь халдвартай цус үлдэж болно.</p>



<p>Багаж хэрэгслээ (зүү г.м) давстай бүлээн усаар угааж ариутгаж болно.</p>	<p>Энэ бол ариутгал хийх үр дүнтэй арга биш. Багаж хэрэгслээ тодорхой хугацаанд буцалгах ариутгах, эсвэл тусгай химийн бодисуудыг ашиглах хэрэгтэй. Эрсдэлийг багасгахын тулд үргэлж шинэ зүү хэрэглэх хэрэгтэй</p>
<p>Хар тамхи хэрэглэгчтэй хурьцал үйлдэх нь халдвар авах эрсдлийг нэмэгдүүлнэ</p>	<p>Хэрвээ хар тамхи хэрэглэдэг бол ХДХВ-н халдвар авах эрсдэл илүү байдаг учраас түүнтэй хурьцал үйлдэх нь мөн халдвар авах эрсдлийг нэмэгдүүлнэ.</p>
<p>Хэрвээ хэн нэгэн ХДХВ\ДОХ-ын халдвартай бол түүнийг хүн бүр мэдэж байх нь чухал.</p>	<p>Хэдийгээр чи найз, ах дүүс нь боловч хувь хүнтэй холбоотой асуудал учраас өөрийнх нь зөвшөөрөлгүйгээр хэнд ч хэлэх хэрэггүй.</p>
<p>ХДХВ\ДОХ-оос болж хүмүүс үхдэггүй.</p>	<p>ХДХВирус нь хүний дархлалын системд нөлөөлж түүнийг гэмтээдэг. Үүний улмаас хүмүүс өөр бусад өвчинтэй тэмцэх дархлаагүй болсноос амь насаа алддаг.</p>
<p>Хурьцлыг тэвчих нь ДОХ-ын халдвар авахаас зайлсхийх нэг арга.</p>	<p>Хүн аюулгүй бэлгийн харьцааг эрхэмлэвэл зохино.</p>
<p>Эрсдэлтэй нөхцлийн дараа ХДХВ тестийн сөрөг дүн нь тэр хүн ХДХВ\ДОХ-ын халдвар аваагүй гэсэн үг биш.</p>	<p>ХДХВирусанд инкубацийн үе гэж байдаг. Өөрөөр хэлбэл хүн халдвар авсан байсан ч цусанд нь вирус илрэхгүй үе байдаг. Тийм учраас тестийн дүн сөрөг гарсан бол 3-6 сарын дараа дахин шинжилгээ өгч баталгаажуулах хэрэгтэй. Энэ хугацааны туршид ямар нэгэн эрсдэлтэй үйлдэл хийхгүй байх нь чухал. Инкубацийн үе нь ихэвчлэн 3 сар үргэлжилдэг</p>



<p>ХДХВ тест өгч буй хүмүүс тестийн үр дүнгээс үл хамааран шинжилгээ өгөхийн өмнө болон дараа нь зөвлөгөө авах ёстой.</p>	<p>Тэдний амьдралд тэр шинжилгээний үр дүн ямар нөлөө үзүүлэх вэ гэдэг талаар хүмүүс бодож, цаашдын бодлогоо боловсруулах хэрэгтэй байдаг. Үүнд сөрөг дүнтэй гарах ч бас орно. Жишээ нь, нэг гэр бүлд ганцхан хүн халдвар аваагүй бол тэр нь тухайн хүнд яаж нөлөөлөх вэ г.м</p>
---	--

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний сайн талыг нэг нэгээрээ ахлагчаас эхлэн бүгд хэлнэ. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээс сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж, бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: ХДХВ/ДОХ-оос урьдчилан сэргийлэх, бодит байдал болон худал мэдээллүүдийн талаар ойр дотныхондоо мэдээлэл жижиг мэдээлэл бэлтгэж ирэх

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулж, бүлгийн дараа дараагийн цуглааны хөтөлбөрийг улам боловсронгуй болгож ажил үүргээ хувиарлана.

ХОРВООГ ХҮЧЭЭР МАРТВАЛ ...

Зорилго:

- Өөрийгөө өөрчлөх, эерэг мэдрэмжүүдээ хөгжүүлэх
- Мансууруулах бодисын хэрэглээ, донтолтын тухай
- Эм бодисын буруу хэрэглээ

Дасгал

За одоо бүгдээрээ өөрийгөө өөрчлөх дасгалаа үргэлжлүүлье. Та өөрийн бие махбодио хэсэг хугацаанд амьдарч буй гайхамшигт ордон гэж төсөөл дөө. Тэгтэл тэр жаахан замбараагүй болчихжээ. Та тайван сайхан амьдрахын тулд түүнийгээ цэвэрлэж, цэмцийтэл янзлан, хойморт нь тухлан суухыг хүсч байна уу?

- Та архи тамхи хэрэглэж байна уу? Яагаад? “Би буруутай” гэсэн бодлоосоо түр ч атугай ангижрахын тулд сонгож авдаг. Маргааш өглөө нь байдал дээрддэг бил үү? Харин ч эсрэгээрээ байдал улам дордож, зүрх сэтгэлээ шархлуулдаг.
- Та хоолоо сойж, эсвэл огт замбараагүй идэж байна уу? Ходоод бол хогийн сав биш гэдэгтэй та санал нэгдэж байна уу? Тиймээс эм, мэс заслаар бус эрүүл хоол хүнсээр өөрийгөө эрүүлжүүлье. Юу идэхэд танд эрч хүч хайрлаж, юу жин нэмүүлж, юу хямрааж байгааг одооноос эхлэн шүүрдэцгээе.
- Та дасгал хөдөлгөөн хийхдээ хэр дуртай вэ? Та зөвхөн өөртөө тохирох, таалагдах тэр дасгалаа олж аваагүй бол танд хэзээд хэцүү санагдах болно. Хэрэв та өөрчлөгдөхийг хүсч байвал өөрийгөө уучилж, бас өршөөн, уур бухимдлаа биедээ хуримтлуулахыг зогсоогоорой. Өөрийгөө өдөр бүр хайрлаж, гадаад дүр төрхөндөө сэтгэл хангалуун байгаарай.

Үйл ажиллагаа

“Ямар нэгэн зүйлд донтох” гэж юу болохыг мэдээд зогсохгүй тэр нь хувь хүмүүс болон гэдний ойр дотныхонд хэрхэн нөлөөлдгийг, энэ нь яагаад хүнд хэцүү нөхцөлд байгаа хүмүүсийн өнгөлөн далдлах арга болдгийг мэдэж ойлгодог байх хэрэгтэй.


Эм бодисын буруу хэрэглээ

Сэргээш	Тайвшруулах эм бодис
<p>Амфетаминууд, кокаин, никотин, кофеин, амил/ бутил нитратууд г.м</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стресстсэн системийг сэргээнэ. • Сэргэг болгоно. • Ядаргааг багасгана. • Хоол идэх дуршлыг багасгана. • Нойргүйдүүлнэ. • Сэтгэл санааг сэргээнэ • Сэтгэл зүйн хараат байдлыг хөгжүүлнэ. • Бие бялдрын хувьд бол ерөнхийдөө хараат бус • Доз хэтэрвэл амь насанд аюултай. 	<p>Алкоголь, тайвшруулагч эмнүүд, GHB – гамма гидрокс бутиратууд, нойрны эмнүүд г.м</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стресстсэн системийг тайвшруулана. • Айдас түгшүүр, сэтгэл зовнилыг багасгана. • Бүтээмжийг бууруулна. • Хүлцэнгүй байдлыг хөгжүүлнэ. • Хараат байдалд орж болно (биеийн болон сэтгэл санааны) • Комд оруулж эсвэл үхэлд хүргэж болно. • Холиход аюултай.

Өвчин намсгагчид	Ой санамжийн функцийг өөрчилдөг эмнүүд буюу галлюцигенүүд
<p>Опиум, героин, метадон г.м</p> <ul style="list-style-type: none"> • Өвчин, тохь тухгүй байдлыг мэдрэх мэдрэмжийг багасна. • Дулаан зөөлөн байдал, сэтгэл ханамжийн мэдрэмжийг төрүүлнэ. • Таарсан доз хэрэглэсэн үед үйл ажиллагааны бага зэрэг алдагдал байж болно. • Дозыг давтан хэрэглэвэл хүлцэнгүй байдал болон хараат байдалд (биеийн болон сэтгэл санааны) орно • Дозыг хэтрүүлбэл үхэлд хүргэж болно 	<p>Амфетаминууд, кокаин, никотин, кофеин, амил/ бутил нитратууд г.м</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стресстсэн системийг сэргээнэ. • Сэргэг болгоно. • Ядралыг багасгана. • Хоол идэх дуршлыг багасгана. • Нойргүйдүүлнэ. • Сэтгэл санааг сэргээнэ. • Сэтгэл зүйн хараат байдлыг хөгжүүлнэ. • Бие бялдрын хувьд бол ерөнхийдөө хараат бус.

Сэтгэл санаанд нөлөөлөх эм бодисыг хэрэглэхэд:

- туршилтын,
- зугаа цэнгэлийн
- асуудалтай – гэсэн гурван зам байдаг



Ихэнхи хүмүүс сэтгэл санаанд нөлөөлөх ямар нэгэн бодисыг зугаа цэнгэл болгон хэрэглэгчид байдаг боловч үүнийгээ мэддэггүй. Зугаа цэнгэл болгон хэрэглэгчид асуудалтай хэрэглэгч болох нь ховор байдаг. Хэрэглэгч нэг бодисыг хэрэглэхдээ асуудалтай шатандаа орсон боловч өөр бусад зүйлийг зугаа болгон эсвэл туршин хэрэглэдэг байх тохиолдлууд бий

Дасгал: Дүрчилсэн тоглолт

Нэг нь ажилтан, нөгөө нь эм бодис буруугаар хэрэглэдэг хүн болон хос хосоороо тоглоно.

- **“А” хэсэг: Ажилтан**

Эм бодисыг буруугаар хэрэглэх нь түүнд сайн зүйл биш гэдгийг ойлгуулах нь таны үүрэг юм. Түүнд буруутай гэсэн сэтгэгдлийг бүү төрүүл, түүнд утга учир, хор холбогдлыг нь ойлгуулахыг хичээ.

- **“В” хэсэг: Үйлчлүүлэгч**

Та 24 настай. 14 настайгаасаа биеэ үнэлэх болсон. Таны ээжийг нас барсны дараа, авга ахтайгаа амьдрахаар очсоноос хойш тэр үүнийг хүчээр хийлгэсэн. Тэр “Өөрийгөө өөрөө л тэжээх хэрэгтэй” гэж танд хэлсэн. Та өөрийгөө аз жаргалгүй, хэн ч таныг хайрладаггүй, ямар үнэ цэнэгүй гэж боддог бөгөөд заримдаа амиа хорломоор санагддаг. Найз чинь 6 сарын өмнө таныг героин хэрэглэхэд сургасан. Түүнээс хойш та түүнийг улам бүр их хэрэглэх болсон. Хэрэглэснийхээ дараа та сэтгэл хангалуун, амар тайван бөгөөд онцгой байдлыг мэдэрдэг.

Дүрчилсэн тоглолт дууссаны дараа ногдсон дүрээ бүтээх үед ямар сэтгэгдэл төрсөн талаараа өөр хоорондоо ярилц.

Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний сайн талыг нэг нэгээрээ ахлагчаас эхлэн бүгд хэлнэ. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээс сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч дараагийн уулзалтын товыг хэлж, бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд цуглаанаа өндөрлөнө.

Гишүүдийн гэрийн даалгавар: Өмнөх уулзалтын даалгавараа үргэлжлүүлэн, төлөвлөгөөний дагуу өөрийн хийж чадах зүйлээ хийж ярихад бэлтгэх. Нэмэлт үүрэг даалгавар авсан бол биелүүлнэ.

Ахлагчийн даалгавар: Дэмжих бүлгийн протокол хөтлөх. Эхний уулзалтаас ололттой болон сул тал юу байсныг тэмдэглэх. Бүлгийн гишүүд тус бүрийн хувийн тэмдэглэл хөтлөх. Бүлгийн гишүүд тус бүртэй ганцаарчлан ажиллах ажлын төлөвлөгөөг баяжуулж, бүлгийн дараа дараагийн цуглааны хөтөлбөрийг улам боловсронгуй болгож ажил үүргээ хуваарилна.

Тараах материал

Их хэрэглэгддэг зарим эм бодисын талаархи баримтууд

Бодис	Нөлөөлөл	Богино хугацааны хэрэглээ	Урт хугацааны хэрэглээ	Хараат байдал ба зуршил	Анхааруулга
Алкоголь- ууж хэрэглэдэг шингэн бодис	Хэрэглэгч биеэ сул тавьсан, түүний сэтгэл хөдлөл нэмэгдсэн зэргээс болон нийгмийн хорио цээрийн мэдрэмж сулардаг	Хэрэглэснээс хойш 5-10 минутын дотор үйлчилж эхлэн үйлчилгээ нь хэдэн цаг үргэлжилдэг Шингэний алдагдлаас болон толгой өвдөх, бие муудах г.м “шартах” нь ердийн үзэгдэл байдаг	Эрүүл мэндэд хор нөлөө учруулна -элэгний өвчин, зүрхний өвчин, ходоодны шархлаатай болох болон мартамхай болох г.м	Бие болон сэтгэл санааны хараат байдалд орно	Ухаан алдсан үедээ бөөлжсөндөө хахаж үхэх аюултай Бие хаандаа гэмтэл авахуйц үйлдэл хийж болзошгүй
Олсны ургамал – хатаасан өвс, давирхай болон наалдамхай хэлбэртэй байдаг: ихэвчлэн тамхи шиг татаж хэрэглэдэг. Хоол хүнсэнд хольсон байж болно (нөлөөллийг нь урьдчилан хэлэхэд хэцүү)	Хэрэглэгчийн сэтгэл санааны байдал болон хүлээлт, хэрэглэсэн хэмжээ болон байрлалаас хамаарна. Хэрэглэгч амар тайван байдалд орж, өөртөө итгэх итгэл нь нэмэгдэнэ. Туршиж болно	Хэрвээ татах юм бол шууд нөлөөлж болно. Хэрвээ нэг удаад хэт ихийг хэрэглэх юм бол дотор нь муухайрч, бөөлжиж болно. Хэтэртлээ идчихсэн мэт санагдаж, ам хатдаг	Богино хугацаанд ой санамжаа алдах тохиолдол байдаг боловч урт удаан хугацаанд хор нөлөө үзүүлсэн тохиолдол байдаггүй	Хараат байдалд ордоггүй	Дэлхий даяар өвчин намжаахын тулд эмчилгээнд хэрэглэдэг

Бодис	Нөлөөлөл	Богино хугацааны хэрэглээ	Урт хугацааны хэрэглээ	Хараат байдал ба зуршил	Анхааруулга
<p>Кокаин – ихэвчлэн хамраараа сорж хэрэглэдэг цагаан нунтаг.</p> <p>Уусдаг кокаиныг тарьж болно (заримдаа героинтой хольж)</p> <p>Крэк бол татаж болдог илүү цэвэр хэлбэр нь</p>	<p>Сайн сайхан байгаа мэдрэмж, хөгжил баяслыг төрүүлж, хоол идэх дур болон хүч чадлыг бууруулдаг.</p> <p>Нөлөөлөл нь 15-30 минут үргэлжилдэг учраас дахин хэрэглэх хүслийг төрүүлдэг</p>	<p>Дахин давтан хэрэглэх нь сэтгэлийн хэт хөөрөл, түгшүүр, сандрал, уур уцаартай болоход хүргэнэ.</p> <p>Нөлөө нь гарсны дараа ядрал, дотор муухайрал, сэтгэл санааны уналтыг мэдэрнэ</p>	<p>Хэрэглэхээ зогсоосны дараа ч байнгын параноик психозтой болж болно</p> <p>Мансууруулах бодис үнэрлэхтэй холбоотой эрүүл мэндийн асуудал</p>	<p>Сэтгэл санааны хараат байдалд орж болно.</p> <p>Крэк нь бие махбодын хараат байдалд оруулна. Бие махбод чинь дасахын хэрээр улам ихийг хэрэглэх болдог</p>	<p>Зүрх зогсоход хүргэж болно</p>
<p>Экстази – галлюциноген болон амфетаминтай ихэвчлэн хольж хэрэглэдэг МДМА.</p> <p>Дээр нь төрлийг нь хэвлэсэн үрлэн эм (таблетка) хэлбэрээр ихэвчлэн байдаг</p>		<p>Хэдийгээр хэрэглэгчид нь илүү эрч хүчийг мэдэрч байвч хөдөлгөөний зохицол алдагддаг.</p> <p>Зүрх болон цусны даралт ихэсдэг.</p> <p>Сэтгэл санааны уналт болон цухалдуу болно</p>	<p>Менст-руацийн хэмнэлд нөлөөлнө.</p> <p>Урт хугацааны хэрэглээ-ний дагавар үр нөлөөний талаар бага мэдэгдсэн</p>	<p>Бие махбодын хараат байдалд орохгүй боловч сэтгэл санааны хараат байдалд орох нь их байдаг.</p> <p>Хурдан дасал болдог боловч тагталзгал нь үүнийг багасгана</p>	<p>Үхэлд хүргэж болно</p>



<p>ГНВ/ Кетамин Өвчин намдаагч-</p> <p>Шингэн хэлбэртэй тайвшруулагч эм, ихэвчлэн залгиж хэрэглэх боловч заримдаа тарьдаг</p>	<p>Хорио цээрийн мэдрэмж буурч, амгалан тайван байдалд оруулна</p>		<p>Ямар нэгэн мэдээлэл байхгүй – энэ эмийг хэрэглэсэн хугацаа нь бага</p>		
---	--	--	---	--	--

Бодис	Нөлөөлөл	Богино хугацааны хэрэглээ	Урт хугацааны хэрэглээ	Хараат байдал ба зуршил	Анхааруулга
<p>Кетамин – Мал эмнэлэгт хэрэглэдэг өвчин намдаагч Үрэл эсвэл нунтаг хэлбэрээр байдаг</p>	<p>Өвчин намдаана</p>	<p>“Хоёрдмол үйлдэл буюу оюун санаа биеэсээ салсан мэт мэдрэмж төрүүлнэ</p>	<p>Мэдэгдээгүй</p>	<p>Зуршил бий болж болох хэдий ч одоогоор энэ талаар мэдээлэл байхгүй</p>	<p>Хэрэглэгчид гэмтэж бэртсэнээ мэдэхгүй байж болно</p>
<p>Хар тамхи- Намуу цэцгээс гаргаж авдаг Героин / цэврээрээ/ цагаан нунтаг, усанд уусган тарьдаг. Синтетик хар тамхиууд бас байдаг. Нунтаар үнэрлэж эсвэл татдаг</p>	<p>Өвчин намдаана. Нермийн системийн ажиллагааг бууруулна, амьсгаадаж, зүрхний цохилт нэмэгдэнэ Тайвшруулна/ өндөр дозоос болж гүн мансууралд орж болзошгүй</p>	<p>Нойр хүрсэн, дулаан, сэтгэл хангалуун байдал мэдрэгдэнэ Тасалдвал стресс, тухгүйдэлд орно</p>	<p>Гэнэт гарахад бие өвдөнө Амьдарлын хэв маягтай холбоотой (хоол унд муу, ДОХ-той) эрүүл мэндийн асуудал Нийгмийн олон асуудал (ядуурал, гэмт хэрэг) их дагалддаг</p>	<p>Хурдан хугацаанд татагдан ордог Биеийн дасал нь түүнээс гарахыг маш их хүндрүүлдэг Хурдан дасал болж хэрэглээ нэмэгддэг</p>	<p>Доз хэтрүүлэх аюултай Бусад цэвэр биш бодистой холивол үхлийн коктейль болдог</p>



<p>Тамхи – татдаг, зажилдаг</p> <p>Уусгагчид-</p> <p>Үнэрлэвэл алкоголь эсвэл өвчин намдаагчтай адил үйлчилгээтэй.</p> <p>Тамхи – татдаг, зажилдаг цавуу, бензин шатахуун ордог - Пластик уутнаас үнэрлэвэл нөлөөлөл нь нэмэгдэж болно</p>	<p>Сэргээх зөөлөн үйлчилгээтэй</p> <p>Уур нь уушигаар дамжин тархинд нөлөөлж сэтгэхүйн гажиг үүсгэдэг</p>	<p>Уур уцаар, стрессийг багасгана</p> <p>Зүрхний цохилт цөөрч, амьсгал богинос-соноос болон гүн уушиглавал хяналтаа тэр дороо алдаж болно.</p> <p>Нөлөө нь гарахаар толгой өвдөнө.</p>	<p>Тамхи татсаны улмаас зүрхний өвчин, хорт хавдар, цус харвалт, амьсгалын зам болон цусны эргэлтэй холбоотой өвчнүүд үүсдэг</p> <p>Зүрхний мэдрэмтгий чанар нэмэгдсэнээс болон зүрхний ажиллагааны дутагдалд ордог</p>	<p>Амархан зуршил болдог тамхинаас гарахад сэтгэл санааны уналт, цухалдуу байдал мэдрэгдэж магадгүй</p> <p>Зуршил бий болох боловч бие махбодын хараат байдалд орох нь ховор. Сэтгэл санааны хараат байдалд орох нь хааяа байдаг боловч энэ нь ихэвчлэн гэр бүлийн асуудалтай холбоотой байдаг</p>	<p>Үйлчилгээ нь эхэлсэн үед санамсаргүй гэмтэж бэртэх аюултай. Пластик уутандаа боомилгондон үхэж ч болзошгүй</p> <p>Комд орох болон өөрийнхөө бөөлжсөнд хахах эрсдэл өндөртэй</p>
--	---	--	---	--	--



<p>Тайвшруулах эм болон барбитурат-</p> <p>Ихэвчлэн үрлэн эм маягаар хэрэглэдэг боловч хааяа тарьдаг</p>	<p>Уур цухлыг багасган тайвшруулах үйлчилгээтэй бөгөөд нойр нэмэгдүүлж, хэрэглэгчийг гипноздож болно</p>	<p>Бага дозоор хэрэглэвэл хэрэглэгчид чөлөөтэй тайван мэдрэмж төрүүлнэ.</p> <p>Их доз нь тайвшралд хүргэнэ.</p> <p>Сэтгэл хөдлөл нь тогтворгүй, эсрэг тэсрэг байж болно</p>	<p>Ихээр хэрэглэвэл амьсгалын асуудал үүсэж болно</p>	<p>Сэтгэл санааны хараат байдалд маш хурдан ордог</p>	<p>Гэнэт гарвал үхэлд хүргэж магадгүй.</p> <p>Санамсаргүйгээр дозоо хэтрүүлэх нь нилээд их байдаг</p>
--	--	---	---	---	---

ДЭМЖИХ БҮЛЭГ 25

БИ ХУВЬТАЙ ХҮН...ХҮССЭНДЭЭ ХҮРЛЭЭ

Зорилго

- Аюултай нөхцөл байдлаас зайлсхийх арга замуудыг боловсруулах
- Хүмүүсийн зан чанарын ялгаатай байдал
- Амьдарлын идэхитэй байдал, түүнийг удирдах
- Уурласан хүнийг удирдах менежмент

Дасгал: Дүрийн тоглолт

Бүх дүрчилсэн тоглолтууд хосоор хийгдэх бөгөөд дүрүүдийг нэгнээсээ нуу.

1-р баг

Бэлгийн харьцаанд орсны төлөө танд мөнгө өгдөг “найз” танд байдаг. Түүнийг та маш сайн клиентээ гэж үргэлж боддог. Түүний бизнесийн түнш нь хотод ирж байгаа бөгөөд хэрвээ та түүнийг “зугаацуулах” найз олж чадвал танд их мөнгө өгнө гэж танд хэлжээ. Энэ төрлийн ажил хийдэггүй найзыгаа өөртэйгээ цуг явахыг аль чадахаараа ятга – “ҮГҮЙ” гэсэн хариултыг бүү хүлээж ав.

2-р баг

Та өөрийгөө хэрхэн аюулгүй авч явахаа мэддэг боловч хотод дөнгөж орж ирээд байгаа. Одоогоор танд ямар ч найз байхгүй байна....Та хаана, хэнд хандах вэ?

3-р баг

Та одоо биеэ үнэлэхээ огт болисон. Та жижиг бизнес эрхлэн амьдрал дээшилж байна. Нэг удаа таны хүү найз охиноо дагуулж ирсэн нь өмнө нь тантай ажиллаж байсан охин байна. Та түүнтэй яаж харьцах вэ? Та хүүдээ энэ тухай хэлэх үү

4-р баг

Таны нэг үйлчлүүлэгч танд дээрэлхэж, мөнгөөр авсан юм чинь, чамайг яасан ч яахав гэсэн байдлаар үл тоомсорлон харьцаж, түүгээр ч барахгүй танд гар хүрлээ. Та энэ тохиолдолд яах вэ?

Идэвхгүй, түрэмгий болон өөртөө итгэлтэй хариултуудыг ээлжлэн өг.

Өөртөө итгэлтэй байх алхмууд:

1. Өөрийн мэдрэмж болон асуудлаа тайлбарлаж байх – Жишээлбэл, “Надад ийм ийм зүйл таалагдахгүй байна” г.м
2. Хүсэлтээ илэрхийлж байх – Ямар зүйл болоосой гэж хүсэж байгаагаа хэлэх – жишээлбэл, “Би ингэвэл дээр гэж бодож байна”, “Та тэгж болох уу” г.м
3. Таны хүсэлт, саналд бусад хүмүүс хэрхэн хандаж байгааг асууж мэдэж байх
4. Тэдний хариултыг сонсоод хариуг нь эелдгээр өгч байх

Хэрвээ нөгөө хүн тань таны бодлыг өөрчлөх хандлагатай зүйл хэлэх юм уу таныг ятгахыг оролдвол тэднийг зогсоогоод “Би ... гэж хэлсэн” гэх мэтээр эргэн өөрийнхөө хэлсэн рүү орох эсвэл “Би энэ талаар дахин бодоод тань руу эргэж мэдэгдье” гэх мэтээр ярилцаарай.

Өөрчлөлт хэзээ ч тогтмол байдаггүй бөгөөд шулуун шугамаар ч явдаггүй

Уурласан хүнийг удирдах менежмент: Тухайн үйлчлүүлэгч уурласан үед дараахь зүйлсийг хийж болох юм.

- **Уурлаж байх үед нь:**
- Тайван байх
- Хоолойгоо намдуу, нэг хэвийн байлгах
- Уурыг нь хүргэсэн зүйлийг ойлгохыг хичээх
- Түүний хэлж байгаа зүйлийг сонсож, анхаарч байгаагаа харуулах
- Бусдаас тусгаарлах (“хөндлөнгийн” хүмүүс болон тухайн зөрчилд оролцогчдыг холдуул)

- **Уурласных нь дараа**
- Уур хилэн болон түрэмгий энергээ гаргахдаа боломжтой газар сонгож байхыг санал болгох
- “Өөртэйгөө ярихад” сургах – “тайван бай”, “битгий уурла” г.м хэрэгтэй зүйлсийг өөртөө хэлэх
- “Өөрийгөө тайвшруулах техникийг” заах – амьсгалаа тоолох /хянах, холдож явах, тоо тоолох г.м
- “Өөрийгөө тайвшруулах техникийг” медитаци, биеэ суллах, өөртөө итгэлтэй байх, хамгийн холын зүйлийг тогтоож харах г.м
- Боломжтой газруудад орчинг нь сайжруулах – жишээлбэл, “тайван өнгө”, тайвшруулахуйц хөгжим, үнэрийн терапи г.м.



Дүгнэлт

Ийнхүү бид 25 хичээлийн турш таны мөн чанар, өөртөө итгэх итгэлийг сэргээхэд чиглэсэн дасгалуудыг ажиллалаа.

Та энэ хорвоод ямар нэгэн учир шалтгааны улмаас ирсэн. Гэвч энэ нь таван жилийн дараа машинтай, арван жилийн дараа байртай болох г.м өчүүхэн шалтгаан биш байсан байх. Бид хорвоод юу ч үгүй ирээд, цаг нь болохоор бас юу ч үгүй буцдаг. Та өөрийн чин хүслээ олж чадсан гэдэгт бид итгэлтэй байна. Та өөрийн чин хүсэл, мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд бүх зүйлийг өөдрөгөөр төсөөлөн, өршөөн уучилж, энэрэн нигүүлсэж, өөрийгөө дайчлахад бэлэн болсон гэж бодож байна. Танд өдөр бүхэн давтагдашгүй гэдгийг дахин сануулахыг хүсч доорхи асуултанд чин сэтгэлээсээ хариулан өөрийн номондоо хавсаргаарай.



Тараах материал

Та доорхи асуултанд чин сэтгэлээсээ хариулах замар амьдралдаа өөрийгөө бүтээсэн хүчийг нэмэгдүүлж, сайн сайхныг хүлээн авахад бэлэн байж, өөрийнхөө хичнээн гайхалтай болохыг мэдрэх болно.

- Танд байхгүй байгаа зүйлээс юуг байлгамаар байна?
.....
.....
- Аливаа эрхээ эдлэх талаар танай гэр бүлд ямар журам, дүрэм байдаг вэ?
.....
.....
- Та өөрийгөө аливаа зүйлийг хүртэх эрхтэй, хувьтай хүн гэдгээ мэдэрдэг үү?
.....
.....
- Та амьдрах хувьтай хүн мөн үү?
.....
.....
- Та юуны тулд амьдардаг вэ?
.....
.....
- Та юу хүртэх эрхтэй вэ?
.....
.....

Танд баярлалаа. Танд сайн сайхан бүхнийг хүсэн ерөөе.



Бүлгийн уулзалтын төгсгөл: Хүн бүрт 3 ширхэг цаас тарааж өгнө. Гишүүн бүр өнөөдрийн цуглаанаас өөрийг нь баярлуулсан зүйлийг нэг цаасан дээр, асуумаар эргэлзээтэй байсан зүйлийг нөгөө цаасан дээр, мөн гомдоохоор зүйл гарсан бол үлдсэн цаасан дээр бичиж, хананд байрлуулсан дугтуйд хийнэ. Хүмүүсийн анхаарлыг төвлөрүүлэн дугтуйд байгаа зүйлсийг авч уншиж өгнө. Асуулт байгаа бол хариулна. Бүлгийн гишүүд нэгийнхээ нэрийг чангаар хэлэхэд, нэр дуудсан хүний сайн талыг нэг нэгээрээ ахлагчаас эхлэн бүгд хэлнэ. Энэ байдлаар бүх гишүүд бүх хүнээс сайн талаа сонсоно. Бүгд уриагаа хамтдаа хэлнэ. Ахлагч бүлгийн гишүүдийг ирсэнд нь, уулзалтад идэвхтэй оролцсонд нь баяр хүргээд дэмжих бүлэг хаагдаж буйг хэлж дуусгана.

Ахлагчийн даалгавар: Хүн тус бүр дээр гарсан өөрчлөлтийн тэмдэглэлээс танилцуулан, бүлгийн гишүүдтэй санал бодлоо хуваалцан бүгдэд талархал илэрхийлэн амжилт хүснэ.



Ашигласан номын жагсаалт:

1. Эмэгтэйчүүдийн эрх, Хүний эрхийн үндэсний комисс
2. Сэтгэл заслын 48 аргууд, Т.Оюунбилэг, 2008 он
3. “ Бэлгийн мөлжлөгт өртсөн хүүхдүүдийг сэтгэлзүйн хувьд нөхөн сэргээх нь” ЭКПАТ,
4. ХХГХ-ийн хохирогчдод үзүүлэх шууд туслалцаа, 2007 он, ОУШСБ, ХТЭТ