



# Сэтгэцийн эрүүл мэнд ба жендэрт суурилсан хүчирхийлэл

Бэлгийн хүчирхийллийн даван  
туулагчдад туслах сургалтын  
цогц гарын авлага



*Mental health*  
AND HUMAN RIGHTS INFO



Хүчирхийллийн эсрэг  
үндэсний төв

Эрүүл мэнд ба хүний эрхийн мэдээлэл (HHRI) нь гамшиг, мөргөлдөөн, дайны нөхцөл байдалд сэтгэцийн эрүүл мэндэд хүний эрхийн зөрчлийн үзүүлэх нөлөөллийн талаар англи, испани хэл дээр үнэгүй мэдээлэл өгдөг мэдээллийн сан юм. Мэдээллийн сан нь хувь хүний болон олон нийтийн түвшинд сэтгэлзүй- нийгмийн оролцооны талаарх нийтлэгдсэн бүтээлүүдийн жагсаалтыг агуулдаг. Мөн энэ чиглэлээр ажилладаг байгууллагуудын талаар мэдээлэл өгдөг.

Энэхүү гарын авлагыг боловсруулахад Норвегийн Гадаад хэргийн яам, Сэтгэцийн эрүүл мэндийн төсөл санхүүжүүлжээ. Энд илэрхийлсэн үзэл санаанууд нь HHRI-ийн үзэл баримтлал бөгөөд Норвегийн Гадаад хэргийн яам эсвэл Сэтгэцийн эрүүл мэнд төслийн бодлогыг илэрхийлэхгүй байна.

Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв нь хүүхэд, эмэгтэйчүүдийн эсрэг үйлдэгдэж буй гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийг арилгах зорилгоор 1995 онд байгуулагдсан үйл ажиллагаагаа 25 жилийн турш тасралтгүй ажиллаж байгаа нийгэмд үйлчилдэг төрийн бус байгууллага юм.

Бид гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийн хохирогчдод цогц үйлчилгээ (хуулийн, сэтгэл зүйн зөвлөгөө, итгэлтэй утасны үйлчилгээ, түр хамгаалан байрлуулах болон хүүхэд хамгааллын үйлчилгээ) -г үзүүлэхийн зэрэгцээ хууль тогтоомжуудын хийдэл цоорхойг илрүүлэх, эрх зүйн орчныг хохирогчид ээлтэй болгоход чиглэсэн олон талт нөлөөллийн ажлыг хийсээр ирсэн.

Энэхүү гарын авлагыг Англи хэлнээс Монгол хэл рүү орчуулах ажлыг Хүчирхийллийн Эсрэг Үндэсний Төв гүйцэтгэв.

© 2014 Эрүүл мэнд ба хүний эрхийн мэдээллийн сан, шинэчлэгдсэн 2016

Зохиогчийн эрхээр хамгаалагдсан болно.

Энэхүү гарын авлагыг боловсруулахад зохиогчид мэдээллийг нягтлах, шинэчлэгдсэн эсэхийг бататгах, үнэн зөв байдлыг шалгах зэргээр ихээхэн хүчин чармайлт гаргасан. Гарын авлагад тусгагдсан зөвлөмжүүд нь бүх зүйлд, бүх хүнд тохирно, стандартыг хангана гэж ойлгож болохгүй. Та бүхэн хувь хүний нөхцөл байдлыг харгалзан үзэж тусламж үйлчилгээг үзүүлэх хэрэгтэй.

Гарын авлагыг хэрэглэгчид өөрийн хүссэн материал, мэдээллийг сонгон хэрэглэж болно. Иймээс бид та бүхэнд гарын авлагын аливаа мэдээллийг хэрэглэхдээ хүндэтгэлтэй хандахыг сануулж байна. Бусдад тусалж чадахгүй бол хор хүргэхгүй байх зарчмыг санаарай.

Энэхүү гарын авлагыг ашиглахаас үүдэн гарсан шууд буюу шууд бус хохирол, хариуцлагыг "Эрүүл мэнд ба хүний эрхийн сан" (HHRI) нь хариуцахгүй болно. "Эрүүл мэнд ба хүний эрхийн сан" (HHRI)-гийн зөвшөөрөлгүйгээр гарын авлагыг хуулбарлан олшруулах, цахимаар тараах, бичлэх хийх, зураг авч хуулбарлахыг хориглоно.

ISBN 978-82-93796-00-8

Дизайныг Женев дэх Plain Sense

Зургийг Robert Anderson

Хавтасны зургийг: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)



### **Mental Health and Human Rights Info**

Mariboegate 13

0183 Oslo

Norway

Email: [post@hhri.org](mailto:post@hhri.org)

Website: [www.hhri.org](http://www.hhri.org)



**Хүчирхийллийн эсрэг  
үндэсний төв**

### **Хүчирхийллийн Эсрэг Үндэсний Төв**

Улаанбаатар хот, Монгол улс

Чингэлтэй дүүрэг

Бага тойруу

40-р байрны 3, 6 тоот.

Утас: 976-70119949

И-мэйл: [mongolcav@gmail.com](mailto:mongolcav@gmail.com)

Вэб сайт: [www.safefuture.mn](http://www.safefuture.mn)

Зөвлөгөө өгөх утас: 96 49 05 05

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг гарын авлагын талаарх дараах вебхуудаснаас үзнэ үү  
<https://www.hhri.org/gbv-training-manual/>

Тус гарын авлагыг авахыг хүсвэл тус хаягаар бидэнд хандана уу [post@hhri.org](mailto:post@hhri.org)

# Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэл

"Бэлгийн хүчирхийллийн асуудал бол дэлхийн сая сая хүмүүст хор уршигтайгаар нөлөөлж буй хамгийн ноцтой асуудал юм. Улс төрийн болон цэрэг армийн удирдагчид улс төр, цэрэг, эдийн засгийн арга хэрэгслээ олж авахын тулд нийгмийн бүхий л байгууламжийг устгаж үгүй хийж байдаг. Өдөр бүр НҮБ бэлгийн хүчирхийллийг дайны нэгэн арга, тактик болгон ашиглаж буй талаарх мэдээг хүлээн авч байна. Бэлгийн хүчирхийлэл бол чимээгүй, хямд өртөгтэйгээр үр дүн авчирдаг, хувь хүнд болон энх тайвныг хадгалах гэсэн боломжийн аль алинд нь нөлөөлж байдаг урт хугацааны хор хөнөөлтэй, хамгийн ноцтой дайны зэвсэг юм. Бэлгийн хүчирхийлэл нь зөвхөн хохирогчийн сэтгэл зүй, сэтгэц, бие махбодийг эрэмдэглээд зогсохгүй тухайн олон нийтийг бүхэлд нь бусниулах үрийг тарьж байдаг. Тухайлбал зарим тохиолдолд эмэгтэй даван туулагч нь жирэмсэн болох, ихэнхи тохиолдолд ДОХ/ХДХВ зэрэг бэлгийн замаар дамжих өвчин авч, өөрсдийн гэр бүлийн зүгээс ялгаварлан гадуурхалт, татгалзалтай нүүр тулж байдаг. Нэгэн улиг болсон зүйл бол дайны үеэр хүчин гарах нь зайлшгүй гэсэн үзэл юм. Хэрэв бэлгийн хүчирхийллийг төлөвлөж болдог юм бол үүнийг шийтгэж, хариуцлага тооцож болно. Хэрэв үүнийг тушааж болдог юм бол бас буруушааж болно."

**Margot Wallstrom**



# Агуулга

Удиртгал	i
Талархал	ii

## Танилцуулга

Үндэслэл ба эхлэл	1
ЖСХ өргөн утгаар	2
Сургалт хэнд зориулагдсан бэ?	3
Та юу сурах вэ?	4
Гарын авлагыг хэрхэн ашиглах	5
Сургалтыг хэн явуулж болох вэ?	5
Гарын авлагын бүтэц	5
Гарын авлагыг хэрхэн унших	6

## Бүлэг I – Хөдлөх цэг

1. Соёлын хүчин зүйлс	9
2. Хүний эрхийг дээдлэх нь	10
3. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл	11
4. Мөргөлдөөн ба дайны үеийн ЖСХ	12
5. “Цочрол”-ын талаар товч танилцуулга	13
6. Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэл болон бэлгийн хүчирхийллээс үүдсэн гэмтэл	14
7. Цочролын үеийн сэтгэл засал, сэтгэл зүй-нийгмийн үйлчилгээ, дэмжлэгийг үзүүлэх хоорондын харилцан холбоо	15
8. Бэлгэ тэмдэг, зүйрлэлийг ашиглах нь	16
9. Эрвээхэй эмэгтэйгээр зүйрлэн хэрэглэх нь	17
10. Газардуулах дасгалууд	18
11. Сургалтын оролцогчид нь хэн бэ?	19
12. Харилцааны ур чадвар	20
13. Тусламж үзүүлэгчийн хувьд өөртөө анхаарал тавих нь	21
14. Үнэлгээ ба суралцахуй	22
15. Үндсэн зарчим, дүгнэлт ба шинэ санаа	23

## **Бүлэг II – Сургалт**

Өдөр 1. Тавтай морилно уу. Сургалт ба сургалтын зорилго.	28
Хүний эрхийн хамааралтай байдал	30
Сургалтын тухай	32
Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч	34
Цочрол гэж юу вэ? Юу туршлагыг цочролт болгодог вэ?	36
Цочролын хариу үйлдэл гэж юу вэ?	38
Эрвээхэй эмэгтэй. Түүний сайхан амьдрал.	40
Өдөр 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал орвонгоороо эргэсэн нь	46
Сэтгэл зүйн хурц цочрол	54
Түүхийг давтаж сургуулилах	56
Цочролыг эргэн санагдуулагч хүчин зүйлс, болсон явдлыг эргэн санах	58
Өдөөгдсөн ой санамжууд	64
Өдөөгдсөн ой санамжуудыг хумих	68
Тогтворжуулах. Аргачлалуудыг танилцуулах.	70
Тэвчээрийн цонх	72
Өдөр 3. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн талаар дахин ярих нь	74
Нөхөн сэргэх ур чадваруудыг танилцуулах нь	76
Цочролын ой санамжуудыг удирдах нь	78
Аюулгүй орчныг бий болгох нь	80
Аргачлал болон дасгалуудыг давтах нь	82
Нөхөн сэргэх ур чадвар 1	84
Нөхөн сэргэх ур чадвар 2	86
Аргачлалуудыг дүгнэх	96
Даван туулагч үйлчилгээ үзүүлэгчид түүхээ ярих үед	98
Хэргийг мэдээллэхийг хүссэн даван туулагчийг тогтворжуулж, хамгаалах нь	100
Хэргийг мэдээлж буй даван туулагчийг хамгаалах	102
Тавгүй нойр, хар дарах үед яах вэ?	108
Олон нийтдээ эргэн очихдоо бэлдэх нь	110
Даван туулагчийг гэр бүл, нийгэмдээ эргэн нэгдэхэд нь бэлдэх	112
Түүхийг төгсгөх нь	114
Өгүүллийг өөрөөр төгсгөх хувилбаруудыг авч үзэх нь	116
Сурсан зүйлсээ цаашдын ажилдаа хэрэгжүүлэх нь	118

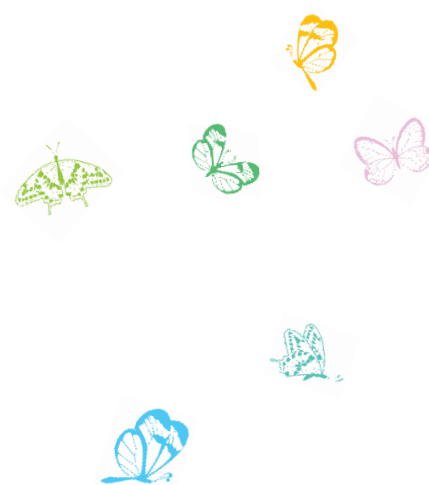


### **Бүлэг III – Онол**

1. Цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэл	123
2. Хүчинигийн үр хөнөөл. Хүчингээс төрсөн хүүхэд.	131
3. Соёл ба цочролын талаарх ойлголт	134
4. Харилцааны ур чадвар	137
5. Үйлчилгээ үзүүлэгчдэд туслах нь	139
6. Олон нийтэд хандах нь	141
7. Олон нийтдээ эргэн очих нь	144
8. Мэдээлэх	145
9. Дүрд орж тоглох жишээнүүд	149
10. Дараачийн алхмууд	153

### **Хавсралтууд**

Хавсралт 1. Зохиогчдын тухай	155
Хавсралт 2. Одоод нь байлгах дасгал	156
Хавсралт 3. Ишлэл ба нэмэлт унших материалууд	161
Хавсралт 4. Зураг	168
Хавсралт 5. Сургалтын дараа оролцогчдод өгөх санал асуулга	174



# Удиртгал

Энэхүү сургалтын гарын авлагыг гамшиг, дайн, улс төрийн зөрчилдөөнт цаг үед жөндөрт суурилсан хүчирхийлэл (ЖСХ) болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүдэд тусламж, дэмжлэг үзүүлэн ажилладаг олон мянган хүнд зориулан гаргалаа. Өөр орчин, нөхцөлд ч ЖСХ-тэй тэмцэх ажлыг хийдэг хүмүүст мөн хэрэг болохуйц гарын авлага болсон гэдэгт итгэлтэй байна.

ЖСХ-ийн чиглэлээр урьдчилан сэргийлэх, хөвгүүд, эрчүүдийн боловсрол, яаралтай үед ЖСХ-ийн чиглэлээр ажиллах зэрэг өөр өөр, чухал талуудыг авч үзсэн олон тооны гарын авлага байдаг. Харин энэхүү салбарын хамгийн чухал чиглэлийн талаарх товч мэдээллийг уг гарын авлагын хоёрдугаар хуудаснаас (ЖСХ-ийг өргөн хүрээнд авч үзсэн) харж болно.

Бидний гарын авлагын гол зорилго нь ЖСХ-ийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд учруулах үр дагаварын талаар мэдээлэл өгч, энэхүү мэдлэгээ хэрхэн ЖСХ-ийн даван туулагчтай ажиллахдаа ашиглах талаар ойлголт өгөхөд оршино. Гарын авлага нь үйлчилгээ үзүүлэгчдийн хийж гүйцэтгэж буй ажилд хөтөч, туслагч нь байна хэмээн бид найдаж байна. Ялангуяа сургагч багш нарыг хүчирхийллээс үүдсэн сэтгэцийн гэмтэл, хямралыг хэрхэн таних, ойлгох, тухайн эмэгтэйчүүдийн богино ба урт хугацаанд өөр өөр хариу үйлдэл гаргахад ямар арга хэмжээ авах талаар мэдлэг, чадвартай болоход туслана.

**Энэхүү сургалтын гарын авлагыг** зөрчилт мөргөлдөөн, дайн байлдааны үед хүний амь нас эндэх, харуусал, хямралын нөхцөл байдалтай нүүр тулах болдог тэр нөхцөлд эрүүл мэндийн үйлчилгээ хязгаарлагдмал эсвэл эрүүл мэндийн тусгай үйлчилгээ үзүүлэх боломжгүй үед ажилладаг үйлчилгээ үзүүлэгч нарт зориулан боловсруулав.

**Уг гарын авлагыг олон аргаар ашиглаж болно.** Тухайлбал, ЖСХ-ийн талаарх ажлын туршлага, мэдлэгтэй хүмүүс ойлголт мэдлэгээ улам бататгах, гүнзгийрүүлэхэд ашиглаж болно. Гэхдээ уг гарын авлагын нэн тэргүүн зорилго бол хямралын ажил гүйцэтгэдэг, цочрол, хямралыг ойлгох зорилготой үйлчилгээ үзүүлэгчдийг сургах явдал юм. Бид энэхүү гарын авлагыг үйлчилгээ үзүүлэгчид бие биенээ сургах, өөрөө бие даан суралцах хэрэгсэл болгон ашиглана гэдэгт итгэл дүүрэн байна. Гарын авлагыг уншиж судлан, сэдвүүд дээр хэлэлцүүлэг зохион байгуулж мөн доторх дасгал ажлуудыг туршиж, бүлгийн ажилд ашиглах боломжтой.

**Гарын авлага нь** сэтгэл судлалын үүднээс цочрол, хямралыг судалж, цочролт тохиолдол, үйл явдал нь хэрхэн сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг болохыг **нээн илрүүлэх юм**. Гүн стрессийн шинж тэмдгүүд нь юу вэ? Үүнийг хэрхэн хэмжиж, ойлгох вэ? Аймшигт, хүчирхийлэлт тохиолдолд өртөөд удаагүй байгаа эмэгтэйтэй үйлчилгээ үзүүлэгч хэрхэн харилцаж, туслах вэ? Дэмжсэн харилцан яриаг өрнүүлэх, асуудлаа даван туулж, буцаж эдгэрэхэд нь туслах аюулгүй орчныг бид хэрхэн бий болгох вэ? гэсэн асуултуудад хариу өгөх юм.

**Хүндлэл бол хамгийн чухал үнэт зүйл.** Даван туулагчдад туслах, сонсох, өөрийн түүхийг эрх мэдэлдээ авах боломжийг тэдэнд олгож, шийдвэрийг нь хүндлэх нь даван туулагчтай харилцах харилцааг тодорхойлох чухал үнэт зүйлс болох учиртай. Түүнчлэн үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагчтай хэр ойр байх эсвэл зайгаа барих талаар мэдлэгтэй байж, эерэг дэмжлэгийг хэрхэн үзүүлэх, чимээгүй байдлыг хэрхэн хүлээн авахаа жолооддог байх нь чухал. Гарын авлагад онолын хэсэг багтсан ч (ялангуяа Бүлэг III-т) ихэнхи хэсэг нь даван туулагчдад шууд тус болох практик сургалтын арга техникүүдийг онцлон оруулсан болно. Бидний бүтээсэн гарын авлага ЖСХ-ийн даван туулагчдын нэр төр, эрхэм чанар, амьдралаа дахин босгоход нь туслах арга, чадварыг тэдэнд туслагч үйлчилгээ үзүүлэгчдэд олгоно гэдэгт итгэж байна.



# Талархал

Бидний гарын авлагад олон хүн хувь нэмрээ оруулсан билээ. Ялангуяа төслийг дэмжиж, гарын авлагыг хэд хэдэн удаа хянаж, дэмжлэг үзүүлсэн Улаан Загалмайн Олон Улсын Холбооны Сэтгэл зүйн Лавлагааны Төвийн түншлэгчид, Колумбын Энх тайван, Эрх чөлөөний төлөөх Эмэгтэйчүүдийн Олон улсын Холбооныхонд төслийг дэмжин, гарын авлагыг хянан тохиолдуулсан, Колумба улсад анхны туршилтын сургалтыг бэлдэн, зохион байгуулсанд явдалд талархал илэрхийлье. Мөн Туркийн Хүний эрхийн сангийнханд тус улсын Адана хотноо хоёр дахь удаагийн туршилтын сургалтыг, Камбожийн Цочролд өртсөн эмэгтэйчүүдэд туслах байгууллагынханд гуравдагч сургалтыг зохион байгуулсанд нь тус тус талархаж байна. Норвегийн Осло хотноо туршсан Кристин Андреа Уилменн, Иордан улсын Амман хотноо удаах сургалтуудыг зохион байгуулсан Ливан улсын Бэйрут хотын Арабын Нөөцийн Хүчнийхэнд мөн талархал илэрхийлэхдээ таатай байна. Эрүүл мэнд, Хүний эрхийн Мэдээллийн төвийн зүгээс эдгээр сургалтыг туршин явуулахад санал үнэтэй зөвлөгөөгөө өгч, дахин хянасан хүн бүрт талархаж байна. Ялангуяа Плэйн Сэнс компаний Роберт Аршер, Файрууз И Том нарт номыг засварлаж, эцэслэхэд оруулсан үнэтэй хувь нэмэрт нь туйлын их баярлаж буйгаа энэ дашрамд дурдъя.

Уг ажлыг санхүүжүүлсэн Норвегийн Гадаад хэргийн яам, яамны ажилтнуудад тэдний үзүүлсэн дэмжлэг, сонирхол, итгэл үзүүлсэнд нь талархаж байна. Норвегийн Сэтгэцийн Эрүүл мэндийн төслийн өгөөмөр дэмжлэг, санхүүжилтгүйгээр уг гарын авлага бүтээгдэх боломжгүй байсан билээ. Эрүүл мэнд, Хүний эрх Мэдээллийн төвийг олон жилийн турш дэмжиж, гарын авлагын зорилгод хүрэхэд туслалцаа үзүүлсэнд нь бид талархаж байна.

*Эрвээхэй* эмэгтэй зүйрлэл нь Жудит ван ди Виил, Анника Вит нарын бүтээл болно. Тэдний сургалтандаа ашигладаг *Эрвээхэй Эмэгтэй: Бэрхшээлт амьдралаар амьдарч буй эмэгтэйчүүдэд зориулсан гарын авлага* (Осло хот: Sommerfuglkvinner forlag) дүрслэгдсэнээр энэ номонд зохиогчдын зөвшөөрөлтэйгээр ашиглагдсан болно.

Гарын авлагын эх текстийг зохиолчдын дараах баг бүтээв:

Nora Sveaass (Төслийг хариуцсан)

Katinka Salvesen

Annika With

Helen Christie

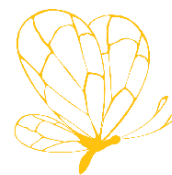
Doris Drews

Solveig Dahl

Kristina Josefin Larsson

Elisabeth Ng Langdal

Зохиолчдын талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг Хавсралт 1-ээс харна уу.







# Танилцуулга

## Үндэслэл ба эхлэл

Сүүлийн жилүүдэд “гэмтэл” сэдвийн хүрээнд хэд хэдэн гарын авлага боловсруулагдан гараад байна. Эдгээрийн зарим нь жөндөрт-суурилсан хүчирхийллийн (ЖСХ), үр дагавар, үүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, хамгаалах талаарх асуудлыг хөндсөн байна. Уг гарын авлага нь гэмтлийг даван туулагчдын сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай, ялангуяа ЖСХ-тэй холбон авч үзсэн болно. Гарын авлага нь цочролын тухай одоогийн ойлголтонд нэмэлт практик байр суурийг тусгахыг зорив. Гарын авлага нь үйлчилгээ үзүүлэгчид ашиглахуйц ЖСХ-ийн даван туулагчдын сэтгэл зүйн хэрэгцээг авч үзэх арга, техникүүдийг багтаасан. Ялангуяа цочрол, хямрал нь хэрхэн даван туулагчдын амьдралд нөлөөлдгийг ойлгох арга замууыг оруулж өгснөөрөө онцлог. Гарын авлагаар танилцуулах эдгээр арга хямралын өөр хэлбэрт өртсөн хүмүүстэй ч мөн ажиллахад та бүхний ажилд үнэ цэнэтэй байна гэдэгт найдаж байна.

Тухайлбал дараах асуултуудад хариулт оруулахаар зорьсон болно:

- Цочролыг сэтгэл зүйн талаас нь хэрхэн утгачлах вэ?
- Цочролт явдлууд сэтгэцийн эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?
- Архаг сэтгэлийн зовуурийн шинж тэмдэг ба тэдгээрийг хэрхэн үнэлэх вэ?
- Дэмжлэгт харилцаа, холбоог бий болгосон аюулгүй орон зайг хэрхэн бүтээх вэ?
- Даван туулагчийг цочролоо даван туулах, тэмцэх, амьдралаа үргэлжлүүлэн авч явахад туслах ямар аргууд байна вэ?

Гарын авлага нь эрүүл мэндийн тусгай үйлчилгээ авах боломж хязгаарлагдмал эсвэл огт үйлчилгээ авах боломжгүй, мөн сэтгэл зүйн болон сэтгэл заслын мэдлэг, туршлага хомс, яаралтай нөхцөл байдалд ажиллаж буй үйлчилгээ үзүүлэгчдэд зориулсан бүтээл юм. Үүний тусламжтайгаар сэтгэлийн зовуурийн шинж тэмдгийг хэрхэн таних, ойлгох, цочрол ба хямралын үе шатуудтай хэрхэн үр дүнтэйгээр тэмцэх аргуудыг олоход тань тус болно гэж итгэж байна. Бидний зорилго бол хямралт явдлын дараа даван туулагчийг тайвшруулах, тухайн явдлыг эргэн сануулах хүчин зүйлст хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх, амьдралын хяналтаа хэрхэн дахин олж авахад нь сургах явдал юм. Цаашилбал үйлчилгээ үзүүлэгчид өөрсдөө туулдаг хямрал, стрессээс болж хоёрдогч хямралд өртдөг эрсдэл болон дэмжлэг авах хэрэгцээг нь авч үзлээ.

Нэмэлт сургалтуудыг бусад эх сурвалжаас авч болно. Хүний Эрх, Мэдээллийн Төв /ЭМХЭМТ/ өөрийн вэб хуудас ([www.hhri.org](http://www.hhri.org)) дээрээ ЖСХ-ийн талаарх буланг оруулсан ба эндээс та холбогдолтой хэвлэл, материал болон уг асуудлаар ажиллаж байгаа байгууллагуудын мэдээллийг авч болно. Нэмэлтээр уншиж, судлах тусгай материалуудын холбоосыг гарын авлагаас харна уу.

Гарын авлага нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн охид, эмэгтэйчүүдэд голчлон хамаарна. Хөвгүүд болон эрэгтэйчүүд нь хүчингийн хэргийн хохирогч болдог ба, эрэгтэйчүүдийн эсрэг бэлгийн хүчирхийллийн талаар ярих нь ихэнхидээ ярвигтай байдаг. Хэрэв тохируулан ашиглаж чадвал бидний гарын авлага эрэгтэй даван туулагчтай ажиллахад ч мөн тохиромжтой юм. ЖСХ-ийг даван туулсан хүүхдүүдтэй (хөвгүүд ба охид) ажиллахад тусгай сургалтын авлага шаардагдах болно. Гарын авлагад хүүхэд, эрэгтэйчүүдийн эсрэг ЖСХ-ийн талаарх баримтууд орсон ч тэдний хэрэгцээг бүрэн илэрхийлж эсвэл асуудлыг нь ил тод гаргаагүй болно.

## ЖСХ өргөн утгаар

ЖСХ нь нийгэмд оршдог. Даван туулагчдын сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах арга хэмжээнүүдийг авахын тулд уг асуудлыг хүмүүнлэгийн чиглэлийн өргөн хүрээнд авч үзэх хэрэгтэй.

Агентлагуудын Байнгын Хорооноос (АБХ) хэвлэн гаргасан “Хүмүүнлэгийн орчинд Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэлд Хариу үйлчилгээ үзүүлэх Удирдамж” (IASC 2015) нь ЖСХ-ээс урьдчилан сэргийлэх, хариу үйлдэл үзүүлэхэд дэмжлэг болж өгөх хамгийн суурь хэрэгсэл юм. ЖСХ-ийн даван туулагчид нь бие махбодийн гэмтэл бэртэлтэй нүүр тулах, сэтгэл зүйн болон нийгмийн дэмжлэг авах, аюулгүй байдал болон хуулийн нөхөн төлбөр гэх мэт олон асуудал гарч ирдэг. Зэрэгцээд урьдчилан сэргийлэх хөтөлбөр нь ЖСХ-ийн шалтгаан, үүнд нөлөөлөгч хүчин зүйлсийг авч үзэх шаардлагатай. Хамгааллын хөтөлбөр болон үйлчилгээ үзүүлэгчийн аль аль нь ЖСХ-ийн талаар мэдээлэлтэй байх ёстой: ЖСХ-ийн даван туулагчдад туслах, мэдээлэл өгөх ур чадвар, өрөвдөн хайрлах сэтгэлтэй байх. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн болон сэтгэл зүй-нийгмийн дэмжлэг үзүүлэгч ажилтнууд эмзэг асуудлыг мэргэжлийн байдлаар шийдэхгүй бол эдгээр үйлчилгээ нь асуудал үүсгэх магадлалтай. АБХ-ны “Хүмүүнлэгийн орчинд Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэлд Хариу үйлчилгээ үзүүлэх Удирдамж”-нд (2008) энэ талаарх хэрэгцээт жагсаалтыг багтаасан болно.

ЖСХ-ийн даван туулагчдад бүх талын өөр өөр хэлбэрийн дэмжлэг хэрэгтэй байдаг. Хүчирхийлэл тохиолдох үед болон олон нийт зөрчил, тогтворгүй байдалд байхад хамгаалалтын механизм ажилладаггүй ба энэ нь ЖСХ-ийн хэрэг дээр ажиллахад үйлчилгээ үзүүлэгчдийн хувьд бэрхшээл ихтэй байж болох юм. Сургалтыг төлөвлөхийн тулд АБХ-ны Удирдамжийн (2005) Бүлэг 3-т орсон матриксыг харна уу. Уг жагсаалт нь яаралтай тусламжийн үед бэлгийн хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, хариу үйлдэл үзүүлэх аргуудыг санал болгох юм.

АБХ-ны Удирдамжаас гадна үйлчилгээ үзүүлэгч нь хамгаалалтын 4 зарчмыг мэдсэн байх ёстой. **Sphere гарын авлагын** (2011) дагуу хамгаалалт нь ямар нэг хор уршиг авчрахгүй байх, тусалцааг үзүүлэх, хүчирхийлэл, албадлагаас ангид байх, зэвсэгт халдлага эсвэл гамшигт өртсөн хүмүүс эрхээ дахин сэргээхэд нь тусалж байх ёстой. Эдгээр 4 зарчим нь хүмүүнлэгийн хариу үйлдэлтэй холбоотой үндсэн хариуцлагыг хамарч байгаа бөгөөд хэрэгжигдэх шаардлагатай.

Өөр нэгэн чухал арга хэрэгсэл бол **ЖСХ-ийн зохицуулалтын** гарын авлага юм. Энэ гарын авлага нь гол үүрэг хариуцлага, тусгай арга хэмжээ зэрэг яаралтай тусламжийн үед шаардагдах удирдлага бүхий үүргүүдийг багтаасан. Олон нийгэм тэр дундаа гамшиг, улс төрийн тогтворгүй нөхцөл байдал, зөрчилд өртсөн нийгэм яаралтай ажлын төлөвлөгөөг боловсруулан гаргадаг. ЖСХ-ээс сэргийлэх, хариу үйлдэл үзүүлэх санаачлагууд нь уг төлөвлөгөөнд багтаж байх ёстой. Ингэхдээ тухайн үед бэлэн байгаа мэдлэг, чадавхийг байнга ашиглана.

**Зөрчилт мөргөлдөөн зэрэг нөхцөл байдалд бэлгийн хүчирхийлэлд үзүүлэх сэтгэцийн эрүүл мэндийн болон сэтгэл зүй-нийгмийн дэмжлэг: Зарчим ба хариу үйлдэл** (ДЭМБ 2012) нь сэтгэцийн эрүүл мэнд ба ЖСХ-ийн талаарх гарын авлага юм. ЖСХ-ийн даван туулагчдын клиник менежментийг зөв зохистой явуулахын тулд **Хүчингийн хэргийн даван туулагчдын клиник менежмент** (ДЭМБ 2004) гарын авлагыг үзнэ үү. Уг номонд үүнтэй холбогдох сайн туршлагын талаар судлах боломжтой.

# Сургалт хэнд зориулагдсан бэ?

Уг гарын авлага нь сэтгэл заслын бус харин сургалтын гарын авлага юм. Сургалт нь хүний эрхийн зөрчил, хүчирхийлэлд өртсөн, тодруулбал жөндөрт суурилсан болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүст тусламж, шууд үйлчилгээ үзүүлэгчид болон даван туулагчдын бүлэгтэй ажилладаг хүмүүст зориулагдан боловсруулагдсан.

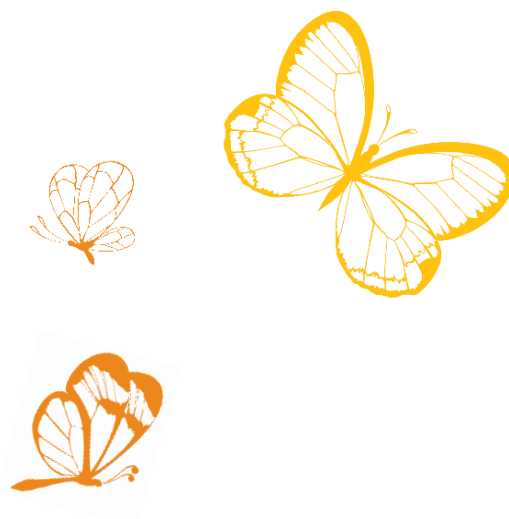
- Анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллагад ажиллаж буй албан хаагчид
- Яаралтай тусламжийн үеийн хүмүүнлэгийн ажилтнууд
- Дүрвэгсдийн хорогдох газарт ажиллаж буй ажилтнууд
- Бусад байгууллагын үйлчилгээ үзүүлэгчид
- ТББ-ын ажиллагсад болон сайн дурын ажилтнууд

Сургалтанд хамрагдах анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллагын үйлчилгээ үзүүлэгчид (эмч, сувилагч, сэтгэл зүйч) нь ямар нэгэн албан ёсны сургалтанд хамрагдсан, мэргэшсэн байх шаардлагагүй. Оролцогчид нь өөрийн ажлын байраар дамжуулан даван туулагчтай ойр харилцаа холбоотой байх ёстой.

“Даван туулагчдын бүлэг” гэдгээр бид хүний эрх нь зөрчигдсөн эсвэл уг асуудлыг нүдээр харсан хүмүүсийг тодорхойлов. Үүнд:

- Тарчлаах, үүнд бэлгийн болон жөндөрт суурилсан хүчирхийлэл
- Харгис, хүнлэг бус хандлага
- Дайны үеийн хүчирхийлэл

Гарын авлага нь яаралтай үеийн гэж тодотгогддог гамшиг, улс төрийн тогтворгүй байдлын нөхцөлд хүчирхийлэл даван туулсан хүмүүсийг онцлон авч үзсэн. Ялангуяа **ЖСХ-ийн эмэгтэй даван туулагчдад** үйлчилгээ үзүүлэхэд зориулагдсан. Гарын авлагад зориулан “даван туулагч” гэдэг нь аюулгүй байдал нь аюулд өртсөн, хүний эрх нь ноцтой зөрчигдсөн, хүний эрх болон нэр төр, эрхэм чанар нь зөрчил, хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүд юм.



## Та юу сурах вэ?

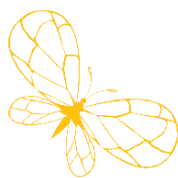
Оролцогчид гарын авлагыг үзэх явцдаа гэмтэл нь хувь хүнд хэрхэн нөлөөлдөг, яагаад тэдний хариу үйлдэл олон давталттай, хүчтэй зовууртай байдаг талаар ойлгож, хэлэлцүүлэг өрнүүлэх юм. Даван туулагчийн түүхийг сонсох, дасгал ажил дээр ажиллах, бүлгийн ажилд идэвхитэй оролцох зэргээр оролцогчид хямрал, цочролын талаарх ойлголтоо нэмэгдүүлж, үүнтэй холбоотой хариу үйлдэл дээр хэрхэн практикт ажиллах зэрэг аргуудад суралцана. Дасгалуудаар дамжуулан оролцогчид даван туулагчтай ажиллах шинэ ур чадварыг эзэмших ба хандлага, ажлын арга барилаа бэхжүүлнэ. Гарын авлагын зорилго нь үйлчилгээ үзүүлэгчдийг сургалтын үеэр олж авсан ур чадвар, арга, мэдлэгээ урт ба богино хугацаагаар даван туулагчтай ажиллахдаа ашиглах ур чадварыг олгох явдал юм.

Дасгал ажил, дүрд тоглох зэрэг нь энэ чиглэлийн ажилд дасаагүй, ажиллаж байгаагүй хүмүүст эхэндээ хэцүү санагдаж болно. Гэсэн ч дасгал ажлууд нь гарын авлагын салшгүй хэсэг бөгөөд оролцогчид тухайн дасгалаар дамжуулан бие махбодь болон сэтгэцэд хэрхэн нөлөөлж буйг өөрийн бие дээр туршиж үзэх юм.

Сургалтын гарын авлагын бүх хэсэгт өрнөх Эрвээхэй эмэгтэйн түүх нь хэд хэдэн зорилготой:

- Зохиомол түүх нь нийтлэг дүр төрхийг харуулж болно.
- Сурсан чадвараа түүхтэй холбосноор санах, сурах үйл явцаа бэхжүүлнэ.
- Түүх нь хувь хүний түүх, даван туулагчийн өөрийнх нь туршлага руу оролгүйгээр хүн бүр жөндөрт суурилсан хүчирхийлэлд ижилхэн хариу үйлдэл үзүүлдэг гэдгийг харуулах ба
- түүх ярих нь даван туулагчтай ажиллахад хамгийн чухал арга юм.
- Түүх нь ерөнхий, албан бус хэллэг ашиглан цочролд өртсөн хүнд гарах өөрчлөлтүүдийг дүрслэн харуулна. Цочролын дараа эмэгтэйн зан үйл, хариу үйлдэл, мэдрэмжинд гэнэт гарах өөрчлөлт, бие махбодийн хариу үйлдэл, бусадтай харилцах харилцаа болон эргэн тойрондоо гаргах өөрчлөлт зэргийг харуулах юм. Анагаахын үүднээс мэдээж хүн бүр өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлдэг ч түүхээр харуулах хариу үйлдлүүд нь ерөнхий шинжтэй түгээмэл хариу үйлдлүүд юм.
- Үйлчилгээ үзүүлэгчид даван туулагчдад туслахдаа ямар арга хэрэгслийг бодитоор ашиглаж болохыг ойлгоход уг түүх туслах юм. Биечлэн сурсан зүйлээ тухайн нөхцөлд ашиглах нь олж авсан ойлголт, мэдлэгээ нэмэгдүүлж сурах процессийг баяжуулна.

Цочрол болон цочролд үзүүлэх хариу үйлдлийн талаар Бүлэг III-аас дэлгэрэнгүй харна уу.



## Гарын авлагыг хэрхэн ашиглах

Энэхүү гарын авлага нь сургагч багш таныг 3 өдрийн семинарыг явуулахад бэлтгэж чадавхжуулах юм. Гарын авлагыг үйлчилгээ үзүүлэгчидтэй ажиллаж байхдаа, хариуцаж, эсвэл сургаж байхдаа ашиглаж болно. Энэхүү гарын авлага нь өөрөөр хэлбэл сургагч багшийг сургахад зориулагдсан болно.

Гарын авлагын хүрээнд сургагч багш гэдэг нь сургалтанд оролцогч болон сургалтанд оролцоод дараа нь бусдыг сургах оролцогчийн аль алиныг тодорхойлов.

Гарын авлагын хуудасны зүүн хэсэгт сургагч багшид бэлтгэл, суурь мэдлэг олгох мэдээлэл, баруун хэсэгт сургалтанд оролцогчдод зориулсан мэдээллийг тус тус оруулав. Даван туулагчтай шууд ажилладаг үйлчилгээ үзүүлэгчид мөн гарын авлагыг нөөц материал болгон ашиглаж болно.

Алхам бүрийг тайлбартайгаар оруулсан бөгөөд даван туулагчтай ажиллах чухал, хэрэгтэй суурь мэдлэг, чадварыг үүгээр дамжуулан олж авна гэдэгт итгэлтэй байна. Оролцогчид дасгал ажлуудыг ажиллан, түүх сонсон, өртсөн хямрал, үүнд үзүүлэх хариу үйлдлүүдийг илрүүлэх арга зэрэгт суралцаж, ажлын ур чадвараа хөгжүүлэх болно.

## Сургалтыг хэн явуулж болох вэ?

Сургалтыг явуулж буй хүн нь сургалтын гарын авлагыг сайтар мэдэж байх хэрэгтэй ба Бүлэг I болон Бүлэг III-т орсон мэдээллүүдийн талаар дэлгэрүүлэн уншиж судалсан байна.

Сургагч багш нь оролцогчид эсвэл тэдний ажилладаг орчны талаар мэдээлэлтэй байх, тухайн сургалт болж буй газрын хэл, соёл, уламжлалыг ойлгодог байх хэрэгтэй.

Хэрэв боломжтой бол сургалтын үеэр гарч болох асуулт, асуудал, нөхцөл байдалд хариулт, зөвлөгөө өгөх мэргэжлийн эрүүл мэндийн ажилтныг сургалтын үеэр болон дараа нь байлцуулна.

Сургалтын үеэр өдөр бүр уг асуудалтай нүүр тулгарч ажилладаг оролцогчид ямар нэг байдлаар хямрах, уур уцаартай болох зэрэг нөхцөл байдал үүсч болзошгүйг санаарай. Зарим оролцогч хүчирхийлэлд өртөж байсан байж болох тул энэ нь сургалтын үеэр сэдэрч болзошгүй. Хэрэв ийм тохиолдол илэрвэл тухайн нөхцөл байдалд нийцэх арга замыг олж, дэмжлэгийг үзүүлэн эргэцүүлэн бодоход зарцуулаарай.

## Гарын авлагын бүтэц

Гарын авлага гурван бүлэгтэй:

- *Хөдлөх цэг* гарчигтай **Бүлэг I**-т сургалтын гол агуулга, сэдвийг оруулав. Үүнд сургалтыг эхлэхийн тулд үйлчилгээ үзүүлэгч нь юу мэдэх ёстойг багтааж 15 хэсэгт хуваав.
- *Сургалт* гарчигтай **Бүлэг II** нь 3 өдөрт хуваарилагдсан. Үүнд сургагч багш болон оролцогчдод зориулсан дасгал ажил, удирдамж орсон ба хямрал, ялангуяа даван туулагчдыг хэрхэн тайвшруулах талаар мэдээллүүд оруулав.
- **Бүлэг III**-т онолын хэсэг орсон ба Хавсралт 3-т үүнтэй холбоотой нэмэлтээр уншиж судлах материалуудын жагсаалтыг орууллаа.

# Гарын авлагыг хэрхэн унших

- Бүлэг I, III-т мэдээллүүдийг дарааллаар нь уншина.
- Бүлэг II-т харин зүүн болон баруун хуудсыг хамтад нь уншина. Зүүн талын хуудаст ихэнхидээ сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө, ерөнхий мэдээллийг оруулсан бол баруун хэсэгт сургагч багш оролцогчдод юу гэж хэлэх, тэд юу хийх талаар багтаав.
- Сургалтын үеэр оролцогчид зүүн талын хуудсыг ашиглаж болно. Харин оролцогч нь сургагч багшаар ажиллах үедээ аль аль талын хуудсыг ашиглана.

**Бүлэг II-т орсон гол тэмдэглэгээнүүд**

СУРГАГЧ БАГШИД	ЧАНГААР ХЭЛЭХ
<p><b>Зүүн хуудас</b> Сургагч багшид өгөх заавар.</p>	<p><b>Баруун хуудас</b> Бүгдийг чангаар хэлнэ.</p>
<p> <b>ДАСГАЛ</b> Бүгд эсвэл бүлгээр</p>	<p> Газардуулах дасгал: Эрч хүчээ алдсан эсвэл хямарсан даван туулагчдад туслах.</p>
<p> <b>Дүрд тоглох</b> Дүрд тоглох дасгал.</p>	<p> <b>Хэлэлцүүлэг</b> Бүгдээрээ эсвэл багаараа.</p>
<p> <b>Санамж</b> (Жишээ нь, “Түүх..... ингэж өгүүлж байна...”.)</p>	<p><b>ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА</b> Заах заавар: Сургагч багшид өгөх заах арга зүйн зөвлөгөө.</p>
<p><i>Эрт урьдын цагт...</i></p>	<p>Эрвээхэй эмэгтэйн түүх.</p>

- Мэргэшсэн сургагч багш нь гарын авлагаас оролцогчид болон тэдний нөхцөл байдалд үл тохирох хэсгийг алгасч, илүү ач холбогдол бүхий сэдэв дээр төвлөрч болно.
- Гарын авлагыг үзэх явцад гуравдагч хүнээс илүүтэйгээр сургагч багш эсвэл оролцогчид нь сэдвүүдтэй шууд холбогдож хэрэглэгдэнэ.
- Бүлэг III-т гарын авлагад (Бүлэг II) орсон сэдвүүдэд нэмэлт мэдээлэл оруулав. Бүлэг III-т байгаа материалууд Бүлэг II-т байгаа сэдвүүдтэй ижил дарааллаар орсон болно.
- Бүлэг III-т сургалтаар хэлэлцээгүй асуудлуудыг оруулав. Тухайлбал бэлгийн хүчирхийллээс болж төрсөн хүүхдийн нөхцөл байдлын талаарх мэдээллийг оруулав. Бүлэг III-аас Бүлэг I, II-т орсон асуудлуудын талаар нэмэлт мэдээлэл авна.
- Сургалтанд завсарлага авах хэсгийг зай авах хэлбэрээр зааж өгөв. Сургалт эхлэхээс өмнө сургагч багш нар сургалтын хэсгүүд хэр удаан үргэлжлэх талаар оролцогчидтой хэлэлцэнэ. Энэ хугацаа нь ихэвчлэн сургалт явагдах практикаас болно. Зарим газар 45 минут тутамд завсарладаг бол зарим нь 90 минут эсвэл 2 цаг тутамд завсарлага авдаг. Сургагч багш нь завсарлага авахдаа оролцогчдын хэрэгцээг үнэлэж, шийдэх ёстой.



# Бүлэг I

## Хөдлөх цэг

**Бүлэг I** нь 15 хэсэгтэй. 1-7 дугаар хэсэгт сургалтаар үзэх сэдэвтэй холбоотой онолын болон суурь мэдээллийг багтаасан. 8-14 дүгээр хэсэг нь сургалтын агуулгыг танилцуулна. 15 дугаар хэсэгт сургалтын суурь зарчмуудыг нэгтгэн дүгнэнэ.

Дүгнэлт, Бүлэг I-т сургагч багш болон үйлчилгээ үзүүлэгчид сургалтыг эхлэхээсээ өмнө юу мэдэх хэрэгтэй талаар болон сэдвийн агуулгыг багтаасан. Нэмэлт мэдээллийг Бүлэг III-аас авна уу.

## Бүлэг I. Агуулга

1. Соёлын хүчин зүйлс	9
2. Хүний эрхийг дээдлэх нь	10
3. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл	11
4. Мөргөлдөөн ба дайны үеийн ЖСХ	12
5. “Цочрол”-ын талаар товч танилцуулга	13
6. Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэл болон бэлгийн хүчирхийллээс үүдсэн гэмтэл	14
7. Цочролын үеийн сэтгэл засал, сэтгэл зүй-нийгмийн үйлчилгээ, дэмжлэгийг үзүүлэх хоорондын харилцан холбоо	15
8. Бэлгэ тэмдэг, зүйрлэлийг ашиглах нь	16
9. Эрвээхэй эмэгтэйгээр зүйрлэн хэрэглэх нь	17
10. Газардуулах дасгалууд	18
11. Сургалтын оролцогчид нь хэн бэ?	19
12. Харилцааны ур чадвар	20
13. Тусламж үзүүлэгчийн хувьд өөртөө анхаарал тавих нь	21
14. Үнэлгээ ба суралцахуй	22
15. Үндсэн зарчим, дүгнэлт ба шинэ санаа	23







# 1. Соёлын хүчин зүйлс

**Зорилго.** Цочролыг таних, дэлхийн өөр өөр газарт илрэх шинж тэмдгийн талаар авч үзэх. Даван туулагчтай ажиллахдаа анхаарахуйц соёлын хүчин зүйлс.

Сэтгэл зүйн талаас нь авч үзвэл соёлоос үл хамааран хүн хаана ч ямарваа аюул занал, цочролд адилхан хариу үйлдэл үзүүлдэг. Францад дээрэмдүүлсэн хүн, Конгод дайнд олзлогдсон хүн, Тайландад цунамид өртсөн хүн сэтгэл зүй, рефлексийн талаасаа бие махбодийн ижилхэн хариу үйлдэл үзүүлнэ. Гэхдээ соёлын нөлөөгөөр хүмүүс өөр өөр зан үйлдэл гаргаж, өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлж болох юм.

Соёл нь хүмүүсийг бусадтай нийлж, олон нийтийг бий болгох боломжийг бүтээдэг. Соёлоор дамжуулан бид бодол санаа, үнэт зүйл, амьдралын хэв маягаа өвлүүлэн дамжуулж, мэдлэг, чадвараа хуваалцдаг. Соёл бол олон нийтээрээ амьд үлдэх, шинэ залуу үеэ цэцэглүүлэх бүх л “эрдэм” юм.

Бид хямралд өртсөн даван туулагчтай уулзах үед тэдний гаргах бие махбодийн хариу үйлдэл хэвийн мэт байж болох ба үүнтэй зэрэгцээд даван туулагч бүр хүчирхийллийн тохиолдолд өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлдэг гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Бид үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд эдгээр соёлын хүчин зүйлсийг ойлгож, даван туулах ёстой ба бид өөр өөрийн гэсэн соёлын үнэт зүйлтэй тул тэдгээр итгэл үнэмшлээ ч энэ үед анхаарах хэрэгтэй.

Олон улсын онош зүйн гарын авлагын Сэтгэцийн эмгэг -IV –т “соёлын хам шинж” (СХШ). Үүнд тусгай нийгэм, соёлын цар хүрэн дэхь олон хам шинж орох ба өөр өөр нийгэм, соёл нь хямралтай холбоотой үйл явдлыг өөр өөрөөр тайлбарлаж, хариу үйлдэл үзүүлдэг. Онош зүйн гарын авлагад (APA 2002) соёлыг бий болох 5 элементийг авч үздэгт: хувь хүний соёлын өвөрмөц, онцлог шинж байдал, хувь хүний өвчний соёлын тайлбар, өвчтөний сэтгэл зүй-нийгмийн орчны нөлөө, өвчтөний ажил мэргэжлийн харилцаан дахь соёлын элемент, онош, эмчилгээг шийдэх соёлын үнэлгээг ашиглах.

Хүмүүс сэтгэцийн эрүүл мэндийг ёс суртахууны үүднээс шүүмжилж ханддаг гэдгийг санах нь чухал. Хүмүүс үүнийг цочролоос үүссэн гэдгийг танилгүйгээр зан аашийн доголдол, сул тал хэмээн үзэх нь бий. Энэ нь ичгүүр, ялгаварлан гадуурхалтад хүргэдэг.

Тиймээс соёлын өөр орчин нөлөө нь өөр ажлын арга барил шаардах тул хүнд цочролд өртсөн даван туулагчидтай ажиллахдаа мэдрэг аргыг ашиглах нь зүйтэй. Үүнтэй зэрэгцэн тухайн соёлын талаарх мэдлэг дээрээ үндэслэн хэзээ ч шууд дүгнэлтэнд хүрч болохгүй. Харин утга учир, үнэт зүйлд мэдрэг хандаж, нээлттэй арга барил ашиглах хэрэгтэй.

Энэхүү гарын авлага нь дэлхийн олон газарт ашиглагдаж буй тул даван туулагчийн хариу үйлдэл, зан үйл болон тэдний нийгмийн орчинд соёлын ялгаатай байдал нөлөөлж байгааг мартаж болохгүй. Үүнтэй зэрэгцээд аюул занал, сүрдүүлэгт өртсөн хүн бүр соёлоос үл хамааран адилхан бие махбодийн болон сэтгэл зүй-нийгмийн хариу үйлдэл үзүүлдэгийг санах хэрэгтэй.



## 2. Хүний эрхийг дээдлэх нь

**Зорилго.** Хүний эрхийн ялангуяа эмэгтэйчүүдийн эрх, эмэгтэйчүүдийн эрхийг зөрчсөнөөс үүсэх үр дагаварын талаарх мэдлэг, ойлголтоо бэхжүүлэх.

Хүний эрх нь хүн бүрт байдаг эрх юм. Олон улсын хүний эрхийн тунхагуудад хүн бүр нэр төртэй, салшгүй эрхтэйг баталгаажуулсан байдаг. НҮБ-ын Хүний эрхийн түгээмэл тунхаглалд (1948) эдгээр эрхүүдийг эрх чөлөө, шударга ёс, энх тайвны суурь хэмээн тунхагласан байдаг.

‘Хүний эрхийн’ стандарт гэдгээр хүний эрхийн хэрэгжүүлэх, үүнийг бататгаж өгдөг олон улсын гэрээ, хууль, тунхаг, механизм эсвэл байгууллагаар тодорхойлогддог хуульчилсан суурь үндсэн эрхүүдийг хэлнэ. Тухайлбал эрх зөрчигдсөн тохиолдолд шаардлага гаргах, хүний эрхийн зарчмыг хэрэгжүүлэх, хүний эрхийн хууль, гэрээнд гарын үсэг зурсан бол эдгээрт заасан үүрэг, хариуцлагаа биелүүлж байгаа эсэхийг баталгаажуулна.

Хүний эрх нь хүн бүрийн нэр төр, эрхэм чанар, биет оршихуйн байдлын нийлэмж ба нэр төр, эрхэм чанар, бие махбодийн хувьд эрхээ зөрчүүлэхгүй байх эрхтэй. Хүний эрх нь бүх хэлбэрийн хэрцгий, хүнлэг бус хандахыг хориглодог. Амь насанд заналхийлэх болон хүний эрхийг зөрчих нь хүний амьдралд эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд хохирол учруулах маш ноцтой үр дагавартай. Тиймээс ч бид эмэгтэйчүүдтэй (эрэгтэйчүүд болон хүүхдүүдтэй) ажиллахдаа хүний эрхийг хүндлэх зарчмыг ажлынхаа гол цөм болгох, ажлын арга барилдаа баримтлах учиртай.

Энэ сургалт нь хүний эрхийн зарчим дээр суурилсан болно. Хүний эрхийг таних, эрхийн зөрчлийг олж харах нь сэтгэл зүй-нийгмийн ажилд тун чухал билээ. Хүний эрх, хүний эрхийн зөрчлөөр оролцогчид, даван туулагчдад тохиолдсон явдлыг ойлгох нь бүтээлч байж, шинэ харах өнцгийг авчрах ба ингэснээр даван туулагч, үйлчилгээ үзүүлэгчийн аль алинд үнэт арга хэрэгслийг олгох юм. Хүний эрхийн үнэ цэнэ биднийг тулгарч буй зовлон шаналалтайгаа нүүр тулах, үүнд хүндэтгэлтэй, тустай арга замаар хариу үйлдэл үзүүлэхэд туслах болно.



## 3. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл

**Зорилго.** Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэл гэж юу болох, бэлгийн хүчирхийлэл гэх мэт янз бүрийн байдлаар үйлдэгддэг эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн талаар онцолж авч үзэх.

1993 онд Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг устгах НҮБ-ын Тунхагаар ЖСХ-ийг албан ёсоор тодорхойлохдоо: “Олон нийтийн газар, хувийн орон зайд болж байгаагаас үл хамааран эмэгтэйчүүдэд бие махбодийн, бэлгийн болон сэтгэл санааны хор хохирол учруулах, зовлон шаналал авчрах жендэрт-суурилсан хүчирхийллийн ямар ч хэлбэрийн (тухайлбал албадлага, эрх чөлөөнд нь албадан саад учруулах гэх зэрэг) үйлдлийг хэлнэ.

Эрх мэдлийн байр сууринаас харвал 2 талын сул дорой нь үргэлж илүү эмзэг, гэмтэлд өртөх эрсдэлтэй байдаг нь мэдээж. Жендэрийн тэгш бус байдал нь ЖСХ-ийн үйлдэлтэй холбоотой. Харин энэ байр суурийг заримдаа Барууны сэтгэхүй гэж үзэх нь бий. Үүнтэй холбоотой маргаантай асуудал байдгийн нэг нь ЖСХ-ээс урьдчилан сэргийлэх нөлөөлөл гэдэг бол олон улсын хүний эрхийг хамгаалах, хадгалах гэсэн хэрэг буй харин Барууны үнэт зүйлийг дагах гэсэн үзэл юм. Соёл бол ЖСХ-ийг зөвтгөх, уучлах шалтгаан бус гэдэгт бид итгэдэг. Хүчирхийллээс болж эмэгтэйчүүдийн зовж шаналдаг цочрол, хямрал, айдас, эмзэг байдал нь уламжлалт, соёлын эрх мэдлийн харилцааг улам лавшруулж байдаг тул үүнээс үүдэн ЖСХ-ийг тэвчих хандлага хадгалагдан оршсоор байх нөхцлийг бий болгодог. Жишээ нь хүчиндүүлсэн эмэгтэйг буруутгах нь энэ нөхцөл байдлыг улам хадгалагдан үлдэхэд нөлөөлж байдаг (Yuksef 2012).

Эмэгтэйчүүдийн эрх олон газарт зөрчигдөж байдаг. Кофи Аннан (1999) хэлэхдээ: “Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл бол хамгийн ичгүүртэй хүний эрхийн зөрчил юм. Энэ нь мөн хамгийн түгээмэл тархсан зөрчил. Хүчирхийлэлд ямар нэг газар зүйн, соёлын болон эд хөрөнгийн зааг, хязгаар гэж үгүй. Хүчирхийлэл оршсоор байгаа цагт бид тэгш эрх, хөгжил дэвшил, энх тайвныг бодитоор олж авахад ямар ч ахиц дэвшил гаргаж чадахгүй” гэжээ. ‘Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл’ бол эмэгтэйчүүдийн эрхийг зөрчдөг бие махбодийн, сэтгэл зүйн, бэлгийн гэмтэл бэртэл болон гэмтэл бэртэл учруулах заналхийлэл зэрэг өргөн хүрээг хамрах олон үйлдлийг хэлнэ. Хүчирхийлэл гэр бүлд, олон нийтэд тохиолдох ч ихэнхи тохиолдолд ойр дотны харилцаатай хүмүүсийн хүрээлэлд гэр дотор болж байдаг. Гэхдээ олон нийтийн газар, гудамжинд ч гардаг. Аль ч тохиолдолд эмэгтэйчүүд, тэдний гэр бүл, олон нийтэд учруулсан ноцтой үр дагавар авчирсан ч хүчирхийлэл үйлдэгчид хийсэн зүйлдээ хариуцлага хүлээхгүй өнгөрөх нь бий.

Сүүлийн жилүүдэд НҮБ болон олон засгийн газар эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдээс хараат байхад албаддаг, эмэгтэйчүүдийг гадуурхаж, тусгаарладаг нийгмийн механизм буюу- хүний эрхийн асуудал хэмээн таньж чухал алхмуудыг хийгээд байна. Эмэгтэйчүүдийг ийм хэлбэрийн хүчирхийллээс хамгаалах нь олон улсын нэн тэргүүний асуудал болоод байна. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг хувийн асуудал гэж үздэг цаг ард хоцроод байна: улс бүр үүнээс урьдчилан сэргийлэх, хүчирхийлэл үйлдэгчдэд шийтгэл үзүүлэх, хохирсон, гэмтсэн хүмүүсийг нөхөн сэргээх үүрэг хүлээж байна.



## 4. Мөргөлдөөн ба дайны үеийн ЖСХ

**Зорилго.** Дайны үеийн жөндөрт-суурилсан хүчирхийлэл (ЖСХ) болон жөндөрт-суурилсан бэлгийн хүчирхийллийн (ЖСБХ) холбоог гаргах, яагаад үүнийг “дайны зэвсэг” гэж үздэг болон хэрхэн энэ нь хувь хүн болон нийгэмд нөлөөлдөг талаарх ойлголтыг өгөх.

‘Жөндөрт-суурилсан хүчирхийлэл’ гэдэг нэр томъёо нь хүйсээс нь шалтгаалан хувь хүнийг эсвэл бүлэг хүмүүсийг бай болгон үйлддэг хүчирхийллийг илэрхийлдэг. Бэлгийн хүчирхийлэл бол жөндөрт-суурилсан хүчирхийллийн нэг хэлбэр бөгөөд үүнд бэлгийн мөлжлөг, дарлал, хүчин зэрэг орно. Энэ нь бэлгийн шинжтэй ямар ч үйлдэл, оролдлого, эсвэл бие махбодийн, сэтгэл зүйн, сэтгэл санааны хохиролд хүргэх аль ч үйлдлийг хэлнэ. Бид уг гарын авлагад ЖСХ гэдгээр жөндөрт-суурилсан бэлгийн хүчирхийллийг авч үзсэн болно.

Дайны үеийн жөндөрт-суурилсан хүчирхийлэл нь таамаглашгүй эсвэл санамсаргүй мэт санагддаг. Гэвч эсрэг талынхнаа гутаан доромжлох, ялан дийлэх гэсэн стратегит зэвсэг болгон ашиглагддаг. Түүхийн туршид энэ нь дайн, сөргөлдөөний нэг хэсэг байсан бөгөөд өнөө цагт үндэстэн ястнаар нь устгах, үй олноор нь хөнөөх, бэлгийн боолчлол, албадан биеийг нь үнэлүүлэх, хүний наймаа, хүн хулгайлах (ихэвчлэн бага насны охидыг), дүрвэгсдийн хорогдох газарт эрэгтэй туслагчдаас хамааралтай байх зэрэг асуудлуудтай холбогдож байна. Хүчинг гэр бүл, олон нийтийг гутаан доромжлох, дайсан гэж үзсэн талдаа хүнлэг бус хандах дайны зэвсэг болгон ашигладаг. Эмэгтэйчүүд нь цэргүүдэд албадлагаар бэлгийн үйлчилгээ үзүүлэхэд хүрдэг байна.

2008 оны 6 сард НҮБ-ын Аюулгүй байдлын Зөвлөлөөс дайн, мөргөлдөөн болон үүний дараах үеийн зөрчилт нөхцөл байдал дахь бэлгийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх Тогтоол 1820-ийг (SCR 1820) батлан гаргажээ. 2009 онд Аюулгүйн Зөвлөл улс орнуудыг бэлгийн хүчирхийллийг дайны тактик болгон ашиглахыг зогсооход үр дүнтэй алхам авахыг түргэвчлүүлэхийн тулд Тогтоол 1888-ыг батлан гаргасан. Тогтоол 1888 нь Тогтоол 1820-д орсон зарим саналуудыг бодитоор хэрэгжүүлэхэд ач холбогдол өгсөн байна. Эдгээр тогтоолоор дамжуулан олон улсад бэлгийн хүчирхийллийг цэрэгжүүлэхэд ашиглаж байгааг бататгаж, ийм төрлийн үйлдлийг хориглосон. Одоо дайны үеийн хүчирхийллийг дайны гэмт хэрэг гэж үзэж байна.

Хүчинг ‘дайны зэвсэг’ гэж нэрийддэг нь энэ нь олон нийтийг дотроос нь сөнөөх зорилгоор ашиглагддагтай холбоотой. Олон нийгэмд эмэгтэйчүүд бага балчираа, ахмад настнаа асарч халамжлах үүрэгтэй байдаг ба дайны цаг үед тэд гэр бүлийн орлогыг олдог. Эмэгтэйчүүдийг гутаан доромжлох нь тэдний хамгаалж чадаагүй эрчүүдийг нь мөн гутаан доромжилдог. Хүчин итгэлийг үгүй хийж, нийгмийн сүлжээнд ан цав үүсгэдэг. Хүчин гарсны дараа олон эмэгтэй тусгаарлагдаж, ичиж бас алслагдаж байдаг. Дайны үеийн хүчин болон албадан жирэмслүүлэлт нь яс үндэстнээр нь устгах, эрх мэдлээ гаргах, дайснаа дарах хэрэгсэл болгон ашиглагддаг. Дайны үеийн ЖСХ нь ноцтой үр дагавартай. Сэтгэл зүйн үүднээс энэ нь хамгийн ноцтой хямрал ба бие махбодийн өвчин, айдсыг үүсгэж байдаг. Өвчний халдварлалт түгээмэл ба ялангуяа эмэгтэйчүүдийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн үйлчилгээ болон бусад дэмжлэгийг авах боломж хязгаарлагдмал үед тархдаг. Тиймээс даван туулагчдад тусламж үзүүлэх, тэдний нэр төр, өөрийгөө хүндлэх хүндлэлийг сэргээх, аюулгүй хамгаалагдсан, олон нийтийнхээ нэг хэсэг болсон орчин нөхцлийг бий болгох нь туйлын чухал юм.



## 5. “Цочрол”-ын талаар товч танилцуулга

**Зорилго.** ‘Цочрол’ ба ‘цочролт үйл явдал’ болон тэдгээрийн хүмүүст учруулах үр нөлөөг тодруулах нь.

‘Цочрол’ гэдэг нь нэг утгаараа шарх, гэмтэл гэсэн үг юм. Анагаах ухаан болон сэтгэл судлалд “цочрол” гэдгээр бие махбодь болон сэтгэхүйд гарах гол гэмтлийг хэлдэг ба энэ нь амь нас болон биеийн эрүүл мэндэд гэмтэл, цочрол авчирдаг. Жудит Херманы хэлсэнчлэн (1992, р. 33) цочрол гэдэг бол “үхэл, хүчирхийлэлтэй нүүр тулах” явдал юм.

“Цочролт үйл явдал” нь сэтгэхүйн эрүүл мэнд болон бие махбодид гэмтэл, бэртэл учруулахуйц байдаг. Ийм төрлийн явдалд өртсөх үед хүний бие махбодь болоод оюун санаа нь нэн даруй амьд үлдэх тэмцлийн хариу үйлдэл үзүүлдэг. Зан үйлээр бол энэ нь “тэмцэх, холдох, хөдөлгөөнгүй болох” гэсэн хариу үйлдэл эсвэл эдгээрийн нийлбэр “үхсэн мэт болох” шинжээр илэрхийлэгддэг.

Ноцтой цочролт үйл явдал нь даван туулагчийн эргэн тойрноо ойлгох гэсэн арга замыг өөрчилдөг. Тэд аюулгүй байдлаа алдаж, ямар ч нэмэргүй, эмзэг мэдрэмтгий байдлыг мэдэрдэг. Хэрэв тухайн тохиолдол нь хүчирхийллийн шинжтэй, айлгаж, бэртээх гэсэн санаатай байсан бол хохирогчийн бусдад итгэх итгэл алдагдаж, бусадтай харилцах харилцаанд нь ноцтой ан цав гардаг. Хүний зүгээс эсвэл эрэгтэй хүний зүгээс үйлдэгдсэн хүчирхийлэл нь хамгийн хүнд хэлбэрийн хямралт явдал ба удаан хугацаагаар үргэлжлэх үр дагавартай байдаг.

Аюулгүй байдал, итгэл найдвараа алдах нь ихэнхидээ сэтгэл гутрал (гүн гуниг, амьдрах итгэл үнэмшлээ алдах гэх мэт), уур бухимдалд хүргэдэг. Хүчирхийлэл, үхэлтэй нүүр тулах нь даван туулагчийг байнга шаналгаж байдаг ба өдөр тутмын амьдралдаа эсвэл зүүдэндээ ч дахин хямралд өртөх нь (үүнийг мөн “халдлага” гэж нэрлэдэг) бий. Ихэвчлэн болсон явдлыг сануулсан зүйлсээр халдлага нь бий болдог ба ингэснээр даван туулагч нь үйл явдлыг сануулсан зүйлсээс болгоомжилж эхэлдэг (үүнийг зугталт хэмээдэг). Уг гарын авлагад халдлага бий болгогчийг “өдөөгч” гэж нэрлэв. Даван туулагч нь биеийн мэдрэмжээ алдсан, ямар ч зүйл мэдрэхгүй байх эсвэл цочролт дурсамжаа эргэн санах чадваргүй болсон байдаг. Өндөр хэмжээний цочмог байдал нь мөн хэвийн зүйл юм. Даван туулагч нь байнга өөрийгөө хамгаалсан, амархан зүйлд цочих, нойрондоо муу байх, уурлах эсвэл юм санах, анхаарлаа хандуулахдаа муу (хэт цочрол гэж нэрлэгддэг) байдаг.

Даван туулагч нь дэмжлэг, туслалцаа дутагдвал эдгээр хариу үйлдэл нь хэдэн сар тэр ч бүү хэл хэдэн жилээр үргэлжлэх нь бий. Сэтгэл засалчид энэхүү байдлыг “цочролын дараах үеийн хямралын эмгэг” (PTSD) гэж нэрлэдэг.

Архаг хямралт эмгэгт дараах 3 төрлийн шинж тэмдэг илэрдэг:

- Халдлага: халдлагат дурсамжууд, гэнэт эргэн санах, хар дарж зүүдлэх.
- Зугталт: Гамшигт явдлыг сануулдаг нөхцөл байдлуудаас зугтах.
- Сэтгэл хөдлөлийн өөрчлөлт (хэт автах/автахгүй байх): Хэт цочих, биеэ барих, огцом уурлах, эсвэл дүмбийх, сэтгэлээр гутрах.

Цочролд өртсөн хүн нь уур уцаар, уйтгар гунигт автаж итгэл найдвар, үнэ цэнээ алдсан мэт мэдэрдэг. Тиймээс би энд энэ хүмүүст даван туулах чадвар, нийгмийн харилцаа, итгэлээ дахин бий болгоход нь туслалцааг үзжээ.

## 6. Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэл болон бэлгийн хүчирхийллээс үүдсэн гэмтэл

**Зорилго.** Жендэрт-суурилсан хүчирхийлэл болон бэлгийн хүчирхийлэл нь хэрхэн хохирогчдод нөлөөлдөг, даван туулагчийн хамгаалалт, нууцлал авах хэрэгцээг хүндлэх талаар болон ЖСХ-ийн талаар ярихад яагаад хэцүү байдаг тухай ойлголт өгөх.

Бэлгийн хүчирхийлэл гэдэг нь хэн нэгний хүслийн эсрэг үйлдэгдэх бэлгийн ямар ч үйлдлийг хэлэх ба янз бүрийн үйлдлүүд ордогт зөвшөөрлийн бус бэлгийн харилцаанд (жишээ нь хүчин), хүчирхийлэл хэрэглэсэн үйлдэл (жишээ нь хүсээгүй үед биед нь хүрэх), биенд хүрэхгүйгээр үйлдэх үйлдлүүд хамаарна (Basile and Saltzman 2009, p. 9). ЖСХ нь нэн өргөн хүрээтэй нэр томъёо бөгөөд эрх мэдлийн тэгш бус байдлаас болж аливаа хүний хүслийн эсрэг үйлдэгдсэн хор хохирол юм. Олон оронд хүчиндүүлсэн гэх ичгүүр нь хөөж ад үзэх, тэр ч бүү хэл хүндэтгэлтэйгээр хөнөөх зэрэг олон нийтийн шийтгэлтэй тулгардаг. Тийм ч учраас даван туулагчийн хамгаалалт, нууцлал хүсэх хэрэгцээнд үйлчилгээ үзүүлэгч бид маш мэдрэмтгий хандах хэрэгтэй.

ЖСХ бол цочролын нэг хэлбэр бөгөөд ичих, өөрийгөө буруутгах, гэмших мэдрэмжийг төрүүлж байдаг зөрчил юм. Хохирогч нь гэмтэж бэртэх, амь насаа алдах айдастай байснаар бараг бүхий л тохиолдолд цочрол, хямралд өртөж байдаг.

Хүчингийн дараа архаг цочролын эмгэгийн олон шинж тэмдэг илэрдэг. Цочролд үзүүлэх эхний хариу үйлдэл нь хэдэн минут, хэдэн өдрөөр заримдаа олон долоо хоногоор үргэлжлэх нь бий. Хэт цочролд сандарч түгших, будилах, зайлсхийх зэрэг хариу үйлдэл үзүүлнэ. Үүнээс болоод хэрэв даван туулагч нь гэмтэж бэртсэн бол гэмтлээсээ өвдөлт мэдэрнэ. Бохирдсон мэт мэдрэмж төрөх нь өөр нэг түгээмэл хариу үйлдэл ба өөрийн мэдэлгүй угаах үйлдэл хийдэг. Мөн гэмтэж бэртэх, бэлгийн замын халдварт өвчин, жирэмслэлтээс айх айдас гарч эхэлнэ.

Цочролын дараах шинж тэмдэг аяндаа илэрдэг. Анхны цочролоо дахин туулах нь тодорхой шинж чанартай ба болсон зүйлийг сануулдаг хүчин зүйлсээс зайлсхийх оролдлого байнга явагддаг. Даван туулагчийн сэтгэл хөдлөлийн түвшин нэмэгдэх ба эхнээсээ нойрны асуулалтай байх, хэт сонор соргог болох, хэт цочих зэрэг хариу үйлдлүүд гардаг. Зарим хүний хувьд эхний сард хэт мэдрэг хариу үйлдэл нь ямар нэг тусламж, үйлчилгээ аваагүй ч буурч багасдаг.

Хэн ч хоорондоо адилгүй бөгөөд ЖСХ зэрэг цочролт үйл явдлаас болж үзүүлэх хариу үйлдэл өөр өөр байна. Хүнд хэцүү бэрхшээлд орсон олон охид, эмэгтэйчүүд асуудлыг давах чадвартай байдаг. Энэхүү саад бэрхшээлийг давах чанар болон бусадтай нэгдэх, нэг нэгнээ дэмжих чадвар зэрэг нь тэдний асуудлыг шийдэхэд тулах цэг болж өгдөг. (Даван туулах чадварын талаар илүү дэлгэрэнгүйг Бүлэг III-ын хуудас 128-аас харна уу.)

ЖСХ-д өртсөний дараа нийгмийн болон соёлын ичгүүр нь сэтгэл зүйн цочролтой нийлснээр охид, эмэгтэйчүүдийн тусламж авах замд саад болж байдгийг санах нь тун чухал билээ.



## 7. Цочролын үеийн сэтгэл засал, сэтгэл зүй-нийгмийн үйлчилгээ, дэмжлэгийг үзүүлэх хоорондын харилцан холбоо

**Зорилго.** Ажлын өөр арга барил ба тэдгээрийн хоорондын харилцааг тодруулах нь. Сэтгэл зүй, нийгмийн дэмжлэгийн талаар.

### Сэтгэл зүй, нийгмийн үйлчилгээ

- Сэтгэл зүй, нийгмийн үйлчилгээ гэдэг нь өвдөлт, зовиурыг намдаахад ашиглагддаг танин мэдэхүй, танин мэдэхүй-зан үйлийн, зан үйлийн болон дэмжих техник юм. Аргуудад өвчтөний боловсрол, тайвшруулах тусламж, сэтгэл засал, үе тэнгийнхний дэмжлэг зэрэг орно.
- Сэтгэл зүй, нийгмийн үйлчилгээ нь сэтгэл зүйн боловсролын эсвэл сэтгэцийн эм судлалын хариу арга хэмжээнд ашиглагддаг ба нийгмийн орчинтойгоо харилцах бэрхшээлтэй тулгардаг хүмүүст туслах зорилгоор хэрэглэдэг.
- ‘Сэтгэл зүй-нийгмийн’ гэсэн нэр томъёо нь хувь хүн болон нийгмийн аль нэг бүлэг хоорондын ойрын харилцааг илэрхийлдэг. Энэ аль алиндаа харилцан нөлөөлж байдаг.
- Мөн хувь хүний сэтгэл хөдлөл, зан үйд, бодол санаа, дурсамж, сурах чадварт нөлөөлж байдаг туршлагаудаас бий болж үүсэх “сэтгэл зүйн” үр нөлөөн дээр ажиллахад чиглэдэг. Өргөн утгаараа сэтгэл зүйн үр нөлөө нь хувь хүн тулгарсан зүйлсийг хэрхэн авч үзэж байгаагаас хамааралтай.
- ‘Нийгмийн үр нөлөө’ гэдэг нь хүмүүс хоорондын харилцаанд нөлөөлөх таагүй үйл явдал болон үүгээр зогсохгүй үхэл, хагацал, алдах мэдрэмжээс үүсэх туршлага юм. Эдгээр үйлдэл нь эдийн засгийн болоод улс төрийн хэмжигдэхүүнтэй. Тухайлбал гамшиг, улс төрийн зөрчилдөөн зэргийн үр дүнгээс үүдэн хүмүүс олон байдлаар зовж шаналдаг.
- Энэ нь хүмүүсийн сайн сайхан байдлыг сайжруулах зорилготой арга юм.
- Хүнд, ноцтой үйл явдлын дараах хүний сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал нь тухайн хүний эзэмшсэн мэдлэг, чадвар болон түүнд тохиолдсон явдалд нөлөөлөх нийгмийн дэмжлэг, соёл, үнэ цэнэтэй шууд холбоотой байдаг.

### Сэтгэл зүй, нийгмийн дэмжлэг

- Сэтгэл зүй, нийгмийн дэмжлэг нь олон нийт, хувь хүн хоёрын аль алины тэсвэр хатуужлыг дэмжсэн хүчирхийллийн хохирогч эсвэл байгалийн гамшигт үзүүлэх арга юм. Энэ нь хэвийн байдалд нь эргэн оруулах, хямралт нөхцөл байдлаас гарч болох үр дагавараас сэргийлэхэд чиглэнэ.

### Сэтгэл заслын хариу арга хэмжээ

- Сэтгэл засал гэдэг нь мэргэшсэн мэргэжилтэн болон үйлчлүүлэгч, өвчтөн, гэр бүл, хосууд, эсвэл бүлэг хоорондын гэрээний үндсэн дээр сэтгэл заслын болон сэтгэл заслын үйлчилгээг хэлнэ.
- Сэтгэл засал гэдэг нь үнэлгээ болон хэрэгцээ, үзэл бодол, мэдрэмжийг танин нээхийн аль аль нь бөгөөд асуудлыг ойлгох зорилготойгоор тухайн асуудал дээр ажиллах аргыг тодорхойлон заслын харилцааг тогтоох явдал юм. Сэтгэл засалчид нь хамрагдсан сургалт, тухайн асуудал, тусламж хайж буй хүний нөхцөл байдлаас хамаараад өөр өөр аргыг хэрэглэдэг. Засал нь тодорхой хугацаанд үргэлжилж процесст оролцсон талууд дүгнэж, зөвшилцлөөр дуусдаг.



## 8. Бэлгэ тэмдэг, зүйрлэлийг ашиглах нь

**Зорилго.** Сургалт нь хэрхэн, яагаад зүйрлэл ашигладагийг ойлгох нь.

Заслын зүйрлэл гэдэг нь оюун санааг гайхшруулах, урам өгөх, нээх зорилготой түүх, зураг, түүхийг хэлнэ. Зүйрлэл нь заах, сурах энгийн, үр дүнтэй арга юм. Энэ нь ярихаас илүү. Бид өөрсдийнхөө туршлагыг хуваалцах, ертөнцийг ойлгох дуранг өгч болох юм. Зүйрлэл нь утгатай ба оюун санаандаа буулгасан газрын зургаар бид юмс хэрхэн ойлгогдож болох, бидний хараагүй зүйлсээ олж харахад хүргэдэг.

Сэтгэл засалд асуудлыг зүйрлэлийн аргаар даван туулах нь тустай. Учир нь зүйрлэл бол даван туулагчид болсон зүйлээс ангид байж оюун санаагаа амрах боломжийг өгдөг. Сэтгэл засалд зүйрлэлийг ашигласнаар бид ямар нэг зүйлийг гадагшлуулж, хэлэлцэж байгаа зүйлдээ хязгаар тогтоож асуудлыг холоос харж болдог. Бид үүнийг асуудлыг шинжилж, ноцолдож, аюулыг багасгаж, ойлгогдохуйц санааг гаргахад ашиглаж болно.

Зэрэгцээд зүйрлэл нь сэтгэл хөдлөлийн хүчтэй хариу үйлдлийг өдөөх хүчтэй арга юм. Тиймээс үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагч нь энэ аргыг хэрэглэхэд бэлэн байгаа эсэхэд үнэлгээ хийж, гарч болох сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл, дахин хямралд оруулах асуудалтай нүүр тулахад бэлэн байх ёстой. Энэ аргыг ганц удаагийн үйлчилгээнд хэрэглэгдэхэд зориулагдаагүйг санаж эмэгтэйн хүссэн үед түүнтэй цаашид холбоотой байхад анхаарах хэрэгтэй.

Зүйрлэл нь үйлчилгээ үзүүлэгчдийн хувьд даван туулагчтай харилцах үр дүнтэй арга юм. Зүйрлэл ашигласнаар та болон даван туулагч хоёулаа түүний хаана байгааг мэдэж, сургалтаас тэр юу хүсч байгаа, сэтгэл заслын аянд хэр хол явж чадах эсэхийг нь олж мэднэ. Зүйрлэлээс санаа олж авсан тул үйлчлүүлэгч хувиргагч хүчийг олж мэднэ. Эмэгтэй өөрөө зүйрлэлийг хэрхэн ашиглахаа мэдэж сурвал цаашид ч энэ нь түүнд хэрэгтэй арга болох юм. Дүрслэх арга техник нь ялангуяа дурсамж нь хямралыг эргэн сэргэж байдаг даван туулагчдад үр дүнтэй болох нь тогтоогдсон. Түүхээ ярих, зүйрлэх нь болсон явлыг дахин амьдруулахгүйгээр эргэн харах боломжийг олгодог. Аюулгүй байдлаасаа хамаараад шаардагдах орон зайг эмэгтэй авч болно.

Сургалтаар ЖСХ-ийн үр дагавар, туршлагыг харах зүйрлэлийн хүүрнэх аргыг бид ашиглах юм. Эргээхэй Эмэгтэйн түүхээр дамжуулан ерөнхий нэр томъёог ашиглан хямралын талаар ярих ба энэ нь түүх хэвээрээ үлдэх ч клиникийн хувьд үнэн зөв юм.

Өөр зүйрлэл нь магадгүй ногоон навчтай үндэс нь газарт бат бэх суусан мод байж болох юм.

Салхи дэгдэн, цахилгаан цахиж модны мөчрийг гэмтээж, хугалж эхлэв. Эсвэл эргээхэйгээс ч хүчтэй тагтааг авч үзье. Эсвэл суурь нь сайн цутгагдсан байшинг төсөөлж дайн гарснаар байшингийн хэсгийг бөмбөгдөж эхлэв. Даван туулагчид нийцсэн зүйрлэлийн аргыг та бодож олж болно.

Зүйрлэл нь олон утгыг тайлбарлаж байгааг санах хэрэгтэй. Та болон таны хамтран ажиллаж буй хүмүүс бүгд адилхан ойлголттой байгаа эсэхийг нягтлаарай. Энэ нь зөв, тэр нь буруу гэсэн тайлбар байхгүй. Гэхдээ зүйрлэл нь хоёрдмол утгаар ойлгогдож болохыг анхаараарай. Танд өгөгдсөн нөхцөл байдалд тохируулан зүйрлэл нь ашиг тустай, сэтгэл заслын үүрэг гүйцэтгэж байгааг нягтлах хэрэгтэй.

9. Эрвээхэй эмэгтэйгээр зүйрлэн хэрэглэх нь

## 9. Эрвээхэй эмэгтэйгээр зүйрлэн хэрэглэх нь

**Зорилго.** Эрвээхэй Эмэгтэйн зүйрлэл нь хэрхэн өөр харах өнцөг өгч, эдгээх үйл явц болж буйг ойлгох.

Сүүлийн хэсэгт бид цочролыг даван туулахад зүйрлэлийн арга хэрхэн тусладаг талаар тайлбарласан. Харин энэ удаад Эрвээхэй Эмэгтэйн зүйрлэлийг бодитоор оруулан, уг түүхийг ажилдаа хэрхэн ашиглах талаар тайлбарлах юм.

### Нисч чаддаггүй Эрвээхэй. Сэтгэл засалчийн тэмдэглэл.

*“Сэтгэл заслын үйлчилгээ авахаар цочролд өртсөн нэгэн эмэгтэй миний өрөөнд орж ирлээ. Тэр нам дуугаар ярих. “Би одоо өнгөрснийг эргэн санахдаа зөвхөн өдөр шөнөгүй санаанд минь ордог надад тохиолдсон тэр аймшигт зүйлийг л санадаг. Би ирээдүй рүү харахад зөвхөн сэтгэл зовинол, асуудлыг л харж байна. Надад ямар ч итгэл алга. Миний амьдрал одоо зөвхөн хар бараан зүйл болон хувирсан байна. Бие минь мэдээгүй болж, ганцаардаж, ямар ч тайвшрал, амралтыг мэдрэхээ больсон. Би галзуурч байгаа юм болов уу?”*

*Түүнийг явсны дараа би бодлоо: “Би энэ эмэгтэйд цочрол эдгэрэлийн талаар хэрхэн тайлбарлаж өгөх вэ? Хэвийн бус тохиолдолд үзүүлж буй хариу үйлдэл нь хэвийн гэдгийг хэрхэн түүнд харуулж болох бол? Энэ эмэгтэй бол даван туулагч. Түүний хар бараан амьдралд хэрхэн итгэл найдвар, эрхэм чанарыг авчрах вэ?”*

*Өмнөө байсан цаасан дээр түүний хэлсэн зүйлсийг зурлаа. Цочролт дурсамжууд нь нэг талд нь, харин эмэгтэй өнгөрсөн ба Ирээдүйн том асуудлууд дунд хавчуулагдсан байлаа. Би эрвээхэй зурчихсан байв. Нисч чаддаггүй тэр эмэгтэй тэр л эрвээхэй байв! Энэ зүйрлэлийг эмэгтэйн эргэн сэргэх процессийг тайлбарлахдаа ашиглалаа. Уг зүйрлэл нь цочролоо эргэн сэргээхгүйгээр өөрийн байдлаа ярихад хэрэг болох тэрхүү орон зайг эмэгтэйд өгч байгаа юм. Эрвээхэй Эмэгтэй нь боломжгүй зүйлийг ярих боломжийг эмэгтэйд олгож, түүхийг хамт ярилцах, цаашид хэрхэх замыг нь түүнд үзүүлэх бололцоог надад мөн олгож байгаа юм.*

*Бид ярилцаж, далавчаа эргэж дэлгэх, бие, бодол, мэдрэмж, сэтгэл зүрхээ хэрхэн тайвшруулах талаар туршив. Бид амьдралаа дахин үнэ цэнэтэйгээр амьдрах тэр нөөц боломжуудыг олж харсан юм. Тэр л аяллыг энэхүү гарын авлагад өгүүлэх болно. Эрвээхэй өөрийнхөөрөө, чөлөөтэй нисэх л гэж төрдөг. Яг л эмэгтэйчүүд амьдралаа амар амгалан, нэр төртэйгээр, өөрийнхөөрөө амьдрах эрх чөлөөтэй байх ёстой шиг.”*

Тохиолдлоос үндэслэн бид Эрвээхэй Эмэгтэйн зүйрлэлийг гаргаж хүчирхийллийн хүнд хэлбэрт өртөж, цочролд орсон хүмүүстэй ажиллахад зориулан энэ аргыг боловсрууллаа. Зүйрлэл нь биднийг ярихад хэцүү сэдвүүдийг өөр аргаар ярих боломжийг олгож, зарим тохиолдолд итгэл найдварыг билгэдэж өгдөг. Бид эрвээхэй зурахдаа далавчийг нь өнгөрсөн ба ирээдүй цагийг илэрхийлэн төлөөлүүлэв. “Далавчны” завсар “энд ба одоог” илэрхийлсэн нарийхан зайг гаргав. Өөрт нь өгсөн тусламж дэмжлэгтэйгээр Эрвээхэй Эмэгтэй аажмаар илүү “эндээ, одоодоо” байж, амьдралаа жолоодох чадвартай болно. Эмэгтэй яваандаа өөрийн нөөц боломжтойгоо эргэн холбогдох боломжтой болж байгааг түүний “антенн” буюу хошуугаар илэрхийлэв. Уг антенн нь урагш сунаан өнгөрсөн дэх сайхан дурсамжууд уу нь хүрч, ирээдүйд итгэл найдвартай болоход туслах юм. Алхам, алхмаар эмэгтэй далавчаа сэргээж, аажимдаа дахин нисэх нөхцөл байдлыг бүтээнэ.

# 10. Газардуулах дасгалууд

**Зорилго.** Тогтворжуулах техникийн ач холбогдлыг ойлгох, газардуулах дасгал, практик, бататгал ажлууд.

Цочролд өртсөн хүнтэй ажиллаж эхлэх үед түүний үзүүлэх хариу үйлдэл дээр ажиллахад тус болох нэгэн арга бол тогтворжуулах арга юм. Тухайн цочролд өртсөн хүнийг одоод нь байлгаж, төвлөрүүлэх нь айх, өнгөрснөө эргэн санах зэрэг сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэлд үзүүлэх тогтворжуулах арга юм. Одоо цагт нь байлгах арга бол даван туулагчийг нөмөрч байдаг сандрал, бухимдал зэрэг шинж тэмдэг, хариу үйлдлийг бууруулах нэгэн арга юм. Одоо цагт нь байлгах энэ дасгалыг даван туулагчаар байнга хийлгэх хэрэгтэй. Дасгалд оролцохыг нээлттэйгээр урь. Хэрэв эмэгтэй нь дасгал хийхэд бэлэн бус байгаа бол түүний уг хүслийг хүндлээрэй.

Одоо цагт нь байлгах дасгалын олон жишээ энэ гарын авлагад орсон болно. Уг дасгалуудыг автомат болтол нь буюу цочролд өртсөн эмэгтэй сэтгэл санаа нь тайван бус бүртээ хийтэл нь ахин дахин хийлгэх нь маш чухал. Одоодоо байх нь эмэгтэйн санаанд байнга байх цочролт үеэс гаргаж, илүү аюулгүй, хянаж болохуйц орон зай руу аваачдаг.

Одоод нь байлгах дасгалуудыг хийснээр даван туулагч нь:

- Яг одоох цаг мөчид байх
- Энд, одоотойгоо байх
- Өөрийн бие махбодтой эргэн холбогдож, хувийн хяналтаа эргэн сэргээх
- Байгаа өрөөн дэхь аюулгүй байдлыг мэдрэх

Эмэгтэйчүүд:

- Биеэ мэдэрч бодит байдлыг мэдрэх
- Энд, одоо байгаагаа мэдэрч амьсгал дээрээ төвлөрөх
- Тайвширч, амрах
- Мэдээ алдах, сул дорой байдлаасаа гарах замаар биеэ эргэн сэргээх

Сургагч багш дасгал бүрт даван туулагчтай ярилцан, түүнийг одоод нь байхад хөтөчлөнө. Дасгалыг тайван, чимээгүй орчинд хийх нь чухал ба ингэснээр хяналтаа алдсан, сэтгэл хөдлөлд автсан үйлчлүүлэгчийг тайвшруулах юм.

Биднийг бие махбодь, эргэн тойронтойгоо холбогдоход тусалж байдаг таван мэдрэхүйн дээр эдгээр дасгалууд суурилна. Үүнийг ашигласнаар даван туулагч ухамсраа чиглүүлж, өнгөрснөөс илүүтэйгээр одоод анхаарлаа төвлөрүүлэх боломжтой болдог. Үйлчлүүлэгчид таныг хаана суух (үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд), хэр хол зайтай суух эсэхийг шийдэх боломжийг олгоорой. Хүсвэл дасгалыг зогсоож болох, мөн дараа нь үргэлжлүүлж болно гэдгийг хэлээрэй.

Одоодоо байх дасгалыг хийхдээ үйлчлүүлэгчид дараах зүйлийг ойлгуулж, тайлбарлана:

- Тайван, аюулгүй мөчийг сонгож авна.
- Тайван байж, шинэ зүйлд суралцахад бэлэн байна.
- Өдөр бүр тодорхой хугацаагаар давтана.

Дээрх зарчмаар дасгалыг хийж сурснаар үйлчлүүлэгч нь хямарч, өнгөрснөө эргэн дурссан үедээ ч өөрийгөө аажимдаа тайвшруулах чадавхитай болох юм. Уг аргыг сурчихсан байхад сэтгэл заслын дэмжлэг авах боломж хязгаарлагдмал үед хамгийн үр дүнтэй арга юм.

(Одоодоо байх дасгалуудыг Хавсралт 2-оос үзнэ үү.)

## 11. Сургалтын оролцогчид нь хэн бэ?

# 11. Сургалтын оролцогчид нь хэн бэ?

**Зорилго.** Бие биентэйгээ танилцах, тушлага солилцох, баталгаажуулах, бэрхшээл, сорилт, сонголтуудыг хэлэлцэх, сурсан зүйлсээсээ сурах, шинэ боломжуудыг судлах. Сургалтыг эхлүүлэх удирдтгалыг хийх.

Бид өмнө нь сургалтын зорилго болон хэнд зориулагдан боловсруулагдсан талаар дурьдсан. Гэхдээ оролцогчид бие биенээ мэдэж, бие биенээсээ юу хүлээхээ мэдсэн цагт итгэлд суурилсан, өгөөжтэй харилцан яриаг өрнүүлэхэд туслах юм. Сургалтанд оролцогчид болон сургалтын сургагч багш нарт ижил төстэй зүйлс олон бий. Бид бүгдээрээ өөр өөрсдийн мэдлэг, туршлагаа авчирна. Үүнээс заримыг нь бусадтай хуваалцан байж болох ч өмнө нь хэзээ ч ярьж байгаагүй зүйлс ч бас бий. Эрх нь зөрчигдсөн хүмүүст үзүүлдэг тусламж, дэмжлэгийн талаар хэлэлцэх үедээ бид өөрсдийн мэдэх зовлон, даван туулсан түүх, хүчирхийлэлтэй тэмцсэн арга замыг бусадтай хуваалцах нь туйлын чухал. Ингэснээр өөрийн хийсэн ажил, бусдаас суралцсан зүйлсээ ч бататгах боломжтой юм. Ийнхүү харилцан мэдээлэл солилцсоноор харилцан хүндлэл, ойлголцлыг бий болгоно. Сургалтаар дамжуулан хүн бүрт эерэг туршлагыг үлдээе гэвэл хүн бүр аюулгүй байдлыг мэдэрсэн орчинд явуулах нь чухал.

## Сургагч багш нарыг танилцуулах нь

- Сургагч багш нар хэн бэ?
- Бид хаанаас ирсан бэ?
- Бид ямар туршлага хуваалцахыг хүсч байна вэ?
- Бид энэ чиглэлд хэрхэн орсон, ямар хүсэл зорилготой вэ?
- Хүний эрх, эрхийн зөрчил, хүч, нөөц болон хүчирхийллийн үеэр тулгардаг асуудлуудын талаар бид ямар бодолтой байна вэ?

## Оролцогчдыг танилцуулах нь

- Таны хүсэл эрмэлзлэл юу вэ?
- Та сургалтаас юу хүлээж байна вэ?
- Та юу сурсан бэ?
- Танай нийгэмд, олон нийтэд ямар бэрхшээл тулгардаг вэ?
- Хүний эрхийн ямар зөрчилтэй тулгарч, тэднийг хэрхэн ойлгож байсан бэ?
- Хамт ажилладаг хүмүүс эсвэл бүлэг тань ямар бэрхшээлтэй тулгардаг вэ?
- Тэд ямар төрлийн тусламж, үйлчилгээ хүсдэг вэ?
- Ямар тусламж, үйлчилгээг үзүүлдэг вэ? Юуг үзүүлэх ёстой вэ?
- Үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд та ямар түүх, туршлага хуваалцаж чадах вэ?
- Ямар сайн практикийг та санал болгох вэ?
- Асуудал чухам хаанаас эхэлсэн бэ?

## 12. Харилцааны ур чадвар

**Зорилго.** Хуваалцах, суралцах итгэл даахуйц орчин бүрдүүлэх харилцааны элементүүдийг бий болгох нь.

ЖСХ-ийн даван туулагчид нь ихэвчлэн өөрт тохиолдсон явдлыг ярих хүсэлгүй байдаг. Гэхдээ асуудлаа ярих, өөрийгөө сонсгох боломж байгаа цагт хүмүүс илүү ярих хүсэлтэй болдог. Мэдрэмжээ дарах, чимээгүй байх, үл тоомсорлах, уйтгар гуниг, зовлон шаналалаа үгүйсгэх тусгах стресс үүсгэж, бие махбодид таагүй байдаг. Юуны өмнө үйлчилгээ үзүүлэгч, үйлчлүүлэгч хоёрын хооронд хүндэтгэлтэй, итгэл төрүүлсэн харилцааг бий болгох нь тун чухал. Үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагч болон хүн бүртэй ижил тэгш, хүндэтгэлтэй хандан үүнд манлайлах ёстой. Үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд өөрийн үйлдлээрээ даван туулагчийн итгэлийг олж авах ёстой. Үнэнч, нээлттэй байхын тулд эмэгтэй нь өөрт таатай нөхцөл байдлыг мэдрэх нь учиртай. Эхэндээ хүмүүс өөрсдийн асуудлыг өнгөцхөн ярина.

Дан ганц ч энэ сургалт гэлтгүйгээр үйлчлүүлэгч, үйлчилгээ үзүүлэгчдийн хоорондын яриа яриа өрнөсөн газраас гадагш гарах ёсгүй анхаарах нь чухал.

### Даван туулагч эсвэл даван туулагчдын бүлэгтэй ажиллах үедээ

- Хамгийн эхний арга бол яагаад энэ салбарт ажиллах болсон, өөрийн соёлын талаар ярих явдал юм. Танай соёлд ЖСХ-ийг юу гэж бодож, ярьдаг талаар ярилцах.
- Уян зөөлөн сэтгэлтэй байх: Эмэгтэйн нөхцөл байдлыг ойлгох гэсэн өөрийн хүсэл, эрмэлзлэлээ илэрхийлэх.
- Бүх анхаарлаа даван туулагчид хандуулах. Анхаарлаа сарниулахгүй байх.
- Нээлттэй асуулт асуух: Эмэгтэй нь өөрийн хэлэх гэсэн зүйлсээ ойлгомжтойгоор илэрхийлэх ёстой тул сэтгэл зассан харилцааг дэмжих.
- Даван туулагчийн үнэт зүйл, хувийн орон зайг эрхэмлэх; Эмэгтэй ярихыг хүсэхгүй байвал бүү албадаарай.
- Та болон үйлчлүүлэгч хоёрын хоорондын зай нь эмэгтэйн хувьд тухтай байх ёстой. Өрөөний хаана сууж болох эсэхээ эмэгтэигээс асуугаарай.
- Хэрэв эмэгтэй таныг ойлгохгүй байвал соёлын ялгааг таних, орчуулга хийж өгөх туслах хүнийг оролцуулах хэрэгтэй.
- Ямар ч цаг үед мэдрэг, мэдрэмжтэй байх ёстой ба ингэснээр эмэгтэй нь өөрт ая тухтай байх боломжтой.
- Бүлэг, хувь хүнтэй зөвшилцсөн зүйлс бүх талуудад ойлгомжтой эсэхийг бататгаарай. Хэрэв шаардлагатай бол аль аль талдаа ойлгомжтой аргаар тайлбарлаж, буруу ойлголт

### Сонсох нь

Бусад хүмүүс юу гэж хэлж байгааг сонсох. Үгэн бус харилцааны аргыг мөн ашиглаж болно. Тухайн орон нутгийн хүнээс тэдний соёлын ялгааны талаар асууж, анагаахын нэр томъёо эсвэл таны мэдэх хэллэгээс өөр ямар үгсийг асуудлаа илэрхийлэхэд ашиглаж байгааг анхааралтай сонсоно. Өөр түвшинд “сонсох”: эмэгтэйн дуу хоолой, биеийн байрлал, биеийн хэлэмж болон юуг хэлээгүйгээс эхлээд дуугаа хураах гэх зэргийг анхааралтай “сонсоно.” Хэлж байгаа зүйлсийг нь бүрэн хүлээн авч, мэдрэмжийг нь сонсох. Хэдийгээр та өрөвч, энэрэнгүй байдлаар сонсох ч, эмэгтэйн юу мэдэрч байгааг өөрийгөө мэдэж байна гэж хэзээ ч бүү дүгнээрэй.

## 13. Тусламж үзүүлэгчийн хувьд өөртөө анхаарал тавих нь

**Зорилго.** Бусдын цочрол танд хэрхэн нөлөөлдөг талаар суралцах болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч байхын үр дагавар ба анхаарах зүйлс болон эдгээрийг хэрхэн даван туулах талаар авч үзнэ.

Цочролыг даван туулсан үйлчлүүлэгчтэй ярилцах нь үйлчилгээ үзүүлэгчид мөн нөлөөлдөг. Үйлчилгээ үзүүлэгчийн зан чанарын нэг хэсэг нь өрөвч, энэрэнгүй байдал юм. Гэхдээ энэ нь нөгөө талаар ядарч сульдах, дам цочрол буюу хоёрдогч стресст өртөх эх үндэс болдог. Тэгвэл өөрсдийгөө хэрхэн энэхүү стрессээс хамгаалж болох вэ? Үүнд хамгийн чухал нь эрт үе дээр нь таньж, гүн ядаргаанд орохоос өөрийгөө хамгаалах явдал юм.

Түүнчлэн яаралтай тусламжийн нөхцөлд байгаа мэргэжилтнүүдийн хувьд дээрх аргыг хэрэгжүүлэх нь төдийлөн үр дүнтэй байдаггүй. Тэр ч бүү хэл менежерүүд нь ийм нөхцөл байдлыг эрт үед нь таних талаар хангалттай ойлголтгүй, сургагдаагүй, бэлтгэлгүй байх зэргээс болж томоохон байгууллагууд ч ажилтнуудтай анхаарал тавих нь сул байх нь бий. Энэ нь нөөц хомс, дэмжлэг багатай хөдөө орон нутгийн ажилтнуудад тохиолдох нь элбэг. Цочролд өртсөн хүмүүстэй байнга ажилладаг хүмүүс мэргэжлийн ажлаа хийх явцдаа өөрсдийн сэтгэл санаагаа анзаарах цагийг өөртөө гаргаж, хэт ядрахаас урьдчилан сэргийлэх нь зүйтэй.

Цочролт үйл явдлыг дам сонссоноор ижил цочролт хариу үйлдлийг үзүүлэх магадлалтай. Өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хянах нь хэцүү байх, та өөрийн харилцаандаа асуудалтай байх, шийдвэр гаргах нь хэцүү байх, бие тавгүй байх (өвчин эмгэг, зовиур), итгэл найдваргүй байх, амьдрал тань ямар ч утгагүй мэт санагдах, өөртөө итгэх итгэлээ алдах гэх мэт асуудлууд танд байж болно.

Тиймээс дам цочролын хариу үйлдлийг бий болгох нөхцөл байдлыг давж гарах стратеги, аргуудыг хөгжүүлэх нь маш чухал. Ажлаасаа эсвэл бодлоосоо хөндийрөхөд танд юу тусалдаг вэ? Та бие махбодь болон оюун бодлоо хэрхэн амрааж болох вэ? Ямар нэг зүйл таныг урам зоригжуулж эсвэл сэтгэл санааг тань өргөдөг үү? Хэрэв эдгээр нь танд тус болвол одоодоо байх эдгээр аргуудыг үйлчлүүлэгчиддээ мөн зааж болно.

ЖСХ-д өртөж байсан үйлчилгээ үзүүлэгчдийн хувьд стресстэх шалтгаан нь илүү байж болох юм. Үүнтэй зэрэгцээд өөрийн биеэр цочролд өртсөн нь нэг талаар үйлчлүүлэгчийн зовлон бэрхшээл, эмзэг байдлыг илүү ойлгоход тусладаг. Уг байдлаа өөрөө таньж, үнэлж байх хэрэгтэй.

Даван туулагчтай адилхан үйлчилгээ үзүүлэгчдэд дэмжих бүлэг хэрэгтэй. Өөрийн мэдрэмж, туршлагаа хуваалцах эсвэл хамтдаа ямар нэгэн зүйл хийхээр аль болох тогтмол уулзах нь зүйтэй. Хэрэв тухайн газарт дэмжих бүлэг байгуулах хангалттай олон хүн байхгүй бол үйлчлүүлэгчийнхээ нууцлалыг задлалгүйгээр өөрийн мэдрэмжээ хуваалцах найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүдтэйгээ ярилцаж болно.

(Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 139-р хуудаснаас үзнэ үү.)



## 14. Үнэлгээ ба суралцахуй

**Зорилго.** Сургалтыг үнэлэхийн ач холбогдлыг авч үзнэ. Сургалт хүлээсэн зорилттой хүрсэн үү? Ажилдаа хэрэглэх, тус болохуйц мэдлэгийг танд өгсөн үү?

Сургалтыг үнэлэх нь маш чухал. Үнэлснээр сургалтын материалын дутагдал ба орхигдуулсан зүйлсийг олж илрүүлэх боломжтой. Түүнчлэн сургалтанд оролцогчид сэтгэл хангалуун байсан эсэх, агуулга нь тэдний соёлд нийцсэн эсэх, цаашид юуг өөрчлөх хэрэгтэй зэргийг олж мэдэхэд хэрэг болно. Үүний тулд сургалт эхлэхээс өмнө үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд өөрийн туршлагаа эргэн нэг харах хэдэн минутыг гаргаарай. Хэзээ та амжилт гаргасан бэ? Ажлаа хийх явцдаа ямар сайн шийдлүүдийг олж харсан бэ? Өөрийн улс, нөхцөл байдал, соёл болон үр дүнтэй үйлчилгээг үзүүлэхэд юу хэрэгтэй талаар эргэцүүлж бодоорой.

### Сургалт эхлэхээс өмнө дараах асуултуудыг авч үзнэ:

- Таны үзүүлсэн тусалцаа хэрэгтэй байсныг та хэрхэн мэддэг вэ?
- Ажлын үр дүнгээ та хэмжиж чадах уу? Хэрхэн?
- Ажлын үр дүнгээ хэмжихэд ямар шалгуур үзүүлэлтүүд тус болох вэ?
- Үйлчлүүлэгчтэй ажиллах таны цаашдын ажилд ямар мэдлэг, мэдээлэл хэрэгтэй вэ? Ямар нэг тусгай асуудлуудын талаар та мэдэх шаардлагатай юу?
- Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч байхад ямар мэдлэг чадвар хэрэгтэй вэ?
- Ямар сайн шийдлүүдийг та хэрэглэж байна вэ? Та ямар сайн туршлагыг хөгжүүлээд байна?

### Сургалтын төгсгөлд дараах асуултуудыг авч үзнэ:

- Энэхүү сургалтаар олж авсан танд онцгойлон хэрэг болно гэсэн 2 зүйлийг нэрлэнэ үү. Танд эдгээр нь яагаад хэрэгтэй вэ?
- Та өөрийн нөхцөл байдалдаа ямар зүйрлэл, түүхийг ашиглах вэ? Ажлаа хийх, даван туулагчдын туршлага, зовлон шаналалыг ойлгох, үүнд туслахад ямар зүйрлэл, түүх тус болох вэ?
- Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч ямар мэдлэг, ур чадвартай байх ёстой вэ?
- Ажлаа хийхэд танд ямар онцлох асуудал байна вэ?
- Өөр юуны талаар илүү их мэдмээр байна вэ? Таны хувьд уг мэдээллийг авах хамгийн оновчтой нь ямар арга вэ?

Таны туршлагыг үнэлэх, дараачийн сургалтуудыг сайжруулах үүднээс сургагч багш нь сургалтын төгсгөлд таниас санал асуулгыг авах болно. Хавсралт 5-ыг үзнэ үү.



# 15. Үндсэн зарчим, дүгнэлт ба шинэ санаа

## Зорилго. Гарсан саналуудыг нэгтгэх.

Доор сургалтыг чиглүүлсэн гол зарчмуудаас заримыг нь орууллаа. Даван туулагчтай ажиллахдаа эдгээрийг санах нь чухал.

- Бэлгийн хүчирхийлэл бол хүний эрхийн зөрчил бөгөөд уг асуудлыг ойлгохдоо энэ хүрээнд нь авч үзэх ёстой.
- Цочролт үйл явдал нь маш их стресс, зовлон шаналал авчирдаг ба үүнээс үүдэж удаан хугацааны цочролд автаж, хянах чадваргүй болдог.
- Гүн ой санамж нь одоод болон ирээдүйд нөлөөлдөг.
- Цочролт үйлдэлд үзүүлэх хариу үйлдлийг даван туулах механизм гэж ойлгох.
- Цочролын талаар үндсэн мэдээлэлтэй болсон үедээ цочролын хариу үйлдлийг таньж, илрүүлэх боломжтой болно.
- Даван туулагчтай ажиллах үед таны мэдлэг, туршлага үнэтэй үүрэгтэй гэдгийг санаарай.

Цочролоос болж амьдрал нь өөрчлөгдсөн хүнтэй харилцахдаа хэд хэдэн алхмыг хэрэгжүүлэх нь чухал. Дараах зүйлсийг хийж туршаарай:

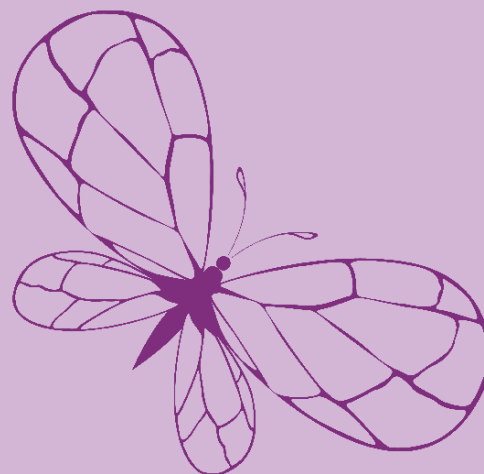
- Цочролд өртсөн хүн үйлчилгээ үзүүлэгчийн дэргэд тусламж авах нөхцөл боломжийг бүрдүүлэх.
- Хэзээ ч түрэмгий байж болохгүй ба шаардагдах зайг авна.
- Даван туулагчтай ярилцахдаа анхаарлаа бүрэн хандуулах: Асуудлын талаар ерөнхий хэллэгээр ярилцах эсвэл ямар нэгэн төстэй түүхийг хэлж өгөх.
- Таныг хамт байхыг даван туулагч хүлээн зөвшөөрч байгаа эсэхийг байнга бататгах.
- Ойлгож байгаагаа илэрхийлж, шаардлагатай үед түүний хариу үйлдлүүдэд аль болох тохиромжтой тайлбарыг өгөх.
- Тусламжийг хүлээж авах эсэхийг нь асууж, ярих болон ярихгүй байхаа шийдэх эрхтэй гэдгийг эмэгтэйд хэлэх.
- Аль болох эмэгтэйд дэмжлэг үзүүлж туслах.
- Шаардлагатай эрүүл мэндийн үйлчилгээг үзүүлэх.
- Аль болох тайвнаар амьсгаа авах, хэзээ үүнийг хийж болох талаар хэлж, уг гарын авлагад байгаа дасгалуудыг турших.
- Аль болох харилцаа холбоотой байж, сурсан чадваруудаа хэрэгжүүлээрэй.

Үргэлж санах зүйлс:

- Заримдаа бие махбодийн гэмтэл бэртлийг зайлшгүй мэдээлэх нь чухал байдаг ба энэ үед үйлчлүүлэгчээс заавал зөвшөөрөл авах ёстой, түүнтэй хамтрах ёстойг санаарай. Мэдээлэх талаар Гарын авлагын зөвлөгөө хэсгийг (102-105 хуудас болон Бүлэг III-ын Хэсэг 8) харна уу. Энэ процессийн үеэр даван туулагчийг дэмжээрэй.
- Мэдээлэх үед гарч болох эрсдлийг байнга үнэлэх. Мэдээлэх нь даван туулагч болон бусад хүнд аюул авчирч болох ба мэдээлэх шаардлагатай бол өөр аргуудыг авч үзээрэй.
- Эмэгтэйн амьдрал, түүний түүх эмэгтэйн гарт байх ёстой. Энэ зарчмын эсрэг бус харин баримталж ажиллах ёстой.
- Бидний гол зорилго бол амьдрал, нэр төрөө дахин сэргээхэд нь эмэгтэйд чадавхжуулах явдал гэдгийг санах.
- Эмэгтэйд олон нийт, гэр бүл, нийгмийн хүрээлэл, өдөр тутмын амьдралдаа эргэн ороход нэн тэргүүний ач холбогдол өгч ажиллах.







# Бүлэг II

# Сургалт

**Бүлэг II** нь 3 өдөр үргэлжлэх сургалтын агуулгыг багтаасан ба Сургагч багш, оролцогчдын аль алинд нь зориулсан дасгал, зааварчилгаанаас бүрдсэн 16 хэсэгтэй. Гарын авлагын зүүн гар талд Сургагч багш нарт зориулсан зааварчилгааг, харин баруун талд оролцогчдод зориулсан мэдээллийг орууллаа.

Сургалтын төвд нэг л түүх бий. Сургалт болж буй тухайн газрын онцлог эсвэл оролцогчдын ажиллаж буй газрын онцлогоос хамаараад сургагч багш нь үндсэн түүхийг сайжруулж, өөрчилж эсвэл магадгүй өөр түүх эсвэл олон төрлийн түүх ашиглахыг илүүд үзэж болох юм. Сургалтын агуулга, дасгалуудтай түүхийг нийцүүлж, уялдуулахад нь сургагч багш нарт туслах үүднээс гарын авлагын зүүн талд ойлгомжтой зааварчилгаануудыг оруулсан болно.

## Бүлэг II. Агуулга

Өдөр 1. Тавтай морилно уу. Сургалт ба сургалтын зорилго.	28
Хүний эрхийн хамааралтай байдал	30
Сургалтын талаар	32
Сургалтын тухай	33
Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч	34
Цочрол гэж юу вэ? Юу туршлагыг цочролт болгодог вэ?	36
Цочролын хариу үйлдэл гэж юу вэ?	38
Эрвээхэй эмэгтэй. Түүний сайхан амьдрал.	40
Өдөр 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал орвонгоороо эргэсэн нь	46
Сэтгэл зүйн хурц цочрол	54
Түүхийг давтаж сургуулилах	56
Цочролыг эргэн санагдуулагч хүчин зүйлс, болсон явдлыг эргэн санах	58
Өдөөгдсөн ой санамжууд	64
Өдөөгдсөн ой санамжуудыг хумих	68
Тогтворжуулах. Аргачлалуудыг танилцуулах.	70
Тэвчээрийн цонх	72
Өдөр 3. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн талаар дахин ярих нь	74
Нөхөн сэргэх ур чадваруудыг танилцуулах нь	76
Цочролын ой санамжуудыг удирдах нь	78
Аюулгүй орчныг бий болгох нь	80
Аргачлал болон дасгалуудыг давтах нь	82
Нөхөн сэргэх ур чадвар 1	84
Нөхөн сэргэх ур чадвар 2	86
Аргачлалуудыг дүгнэх	96
Даван туулагч үйлчилгээ үзүүлэгчид түүхээ ярих үед	98
Хэргийг мэдээллэхийг хүссэн даван туулагчийг тогтворжуулж, хамгаалах нь	100
Хэргийг мэдээлж буй даван туулагчийг хамгаалах	102
Тавгүй нойр, хар дарах үед яах вэ?	108
Олон нийтдээ эргэн очихдоо бэлдэх нь	110
Даван туулагчийг гэр бүл, нийгэмдээ эргэн нэгдэхэд нь бэлдэх	112
Түүхийг төгсгөх нь	114
Өгүүллийг өөрөөр төгсгөх хувилбаруудыг авч үзэх нь	116
Сурсан зүйлсээ цаашдын ажилдаа хэрэгжүүлэх нь	118

## Дасгал ажлуудын жагсаалт

### Дасгал ажил

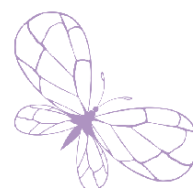
Дасгал 1. Удиртгал	32-33
Дасгал 2. Өөрийн орчноо дүрслэх	32-33
Дасгал 3. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд	34-35
Дасгал 4. Юу үйл явдлыг цочролт болгодог вэ?	36-37
Дасгал 5. Цочролт хариу үйлдлийг олж илрүүлэх нь	48-49
Дасгал 6. Цочролын өөр өөр хариу үйлдлүүдийн талаар	52-53
Дасгал 7. Үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд	76-77
Дасгал 8. Түүхийг төгсгөх нь	114-115

### Дүрд тоглох дасгал

Дүрд тоглох дасгал 1. Үйлчилгээ үзүүлэгч, даван туулагч хоёрын эхний уулзалт	34-35
Дүрд тоглох дасгал 2. Түүхийг дахин хэлэх	56-57
Дүрд тоглох дасгал 3. Даван туулагчийг тайвшруулах нь	60-61
Дүрд тоглох дасгал 4. Түүхийг дахин өгүүлж, өдөөгч хүчин зүйлсийг ойлгох нь	64-65
Дүрд тоглох дасгал 5. Даван туулагчийг тайвшруулах, эрч хүчийг нь сэргээх	94-95
Дүрд тоглох дасгал 6. Түүхээ хэлэх үед эмэгтэйг хэрхэн дэмжих	106-107

### Одоод байлгах дасгалууд

Дасгал 1. Бие махбодийг одоод нь байлгах нь	44-45
Дасгал 2. Тэврэлт	68-69
Дасгал 3. Булчинг сулруулах	74-75
Дасгал 4. Аюулгүй орчинг бий болгох нь	80-81
Дасгал 5. Одоог дахин чиглүүлэх нь	86-87
Дасгал 6. 'Тэврэх'	88-89
Дасгал 7. Биеийн жингээ мэдрэх нь	90-91
Дасгал 8. Нуруугаа тэнийлгэх	92-93



## Санамж

Гарын авлага нь Сургагч багш болон оролцогчийн аль алинд нь зориулсан дасгал ажил болон зааварчилгаануудтай.

Хуудасны зүүн болон баруун талыг зэрэг уншина. Зүүн талын хуудас нь Сургагч багшид зориулсан мэдээлэл, зөвлөгөөг багтгаасан бол баруун тал нь Сургагч багш оролцогчдод юу гэж хэлэх, оролцогчид юу хийх талаар оруулсан болно.

Оролцогчийн хувьд сургалтын гарын авлагын зүүн талыг илүү судлах ба үүнийгээ сургагч багшаар ажиллах үедээ ашиглах юм.

### Тэмдэгтүүдийн тайлбар

#### СУРГАГЧ БАГШИД

##### Зүүн хуудас

Сургагч багшид өгөх заавар.



**ДАСГАЛ**  
Бүгд эсвэл бүлгээр



**Дүрд тоглох**  
Дүрд тоглох дасгал.



**Санамж**  
(Жишээ нь, “Түүх.....  
ингэж өгүүлж байна...”.)

#### ЧАНГААР ХЭЛЭХ

##### Баруун хуудас

Бүгдийг чангаар хэлнэ.



**Газардуулах дасгал:**  
Эрч хүчээ алдсан эсвэл  
хямарсан даван туулагчдад  
туслах.



**Хэлэлцүүлэг**  
Бүгдээрээ эсвэл  
багаараа.

#### ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА

Заах заавар: Сургагч багшид  
өгөх заах арга зүйн зөвлөгөө.

*Эрт урьдын цагт...*

Эрвээхэй эмэгтэйн түүх.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Өдөр 1. Тавтай морилно уу. Сургалт ба сургалтын зорилго.

**Зорилго.** Сургагч багш, бүлгийн хооронд сайн харилцааг бий болгохын тулд сургалтын зорилгын талаар бүгд нэгдсэн ойлголттой болох. Оролцогчид өөрсдийн мэдлэг, туршлагаа сургалтаар хуваалцахын чухлыг онцлоорой.

Эелдэг, дулаан уур амьсгалаар сургалтыг эхлүүлнэ. Сургалтанд оролцож байгаад нь, тэдний хүний эрхийн төлөөх тууштай байдал, хүчирхийллийн эсрэг хамтдаа ажиллаж байгаад, тэр дундаа эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг зогсоохын төлөө ажиллаж байгаад нь оролцогчдод талархлаа илэрхийлээрэй. Өөрийгөө даруу, энгийн байдлаар танилцуулаарай.

Сургалт ба сургалтын зорилгыг танилцуулаарай.

Сургалтанд оролцогчдын талаар ерөнхий сэтгэгдэл хэлнэ. Янз бүрийн цочролыг даван туулсан өөр өөр бүлгүүддээ ажилладаг хүмүүс нэг дор цугласныг онцолно. Хэрэв оролцогчид нь ЖСХ-тэй өөр өөр аргаар ажилладаг бол хүн бүрийн ажлыг хүндлэх, сургалтын үеэр бие биенийхээ түүхийг сонсч урам зориг авна гэдэгт итгэж буйгаа илэрхийлэх нь чухал.

Өөрийгөө танилцуулна.

Хэрэв сургалт нь орчуулагчтай хамт явах бол орчуулагчаа танилцуулаарай. Яагаад орчуулагч байгааг, орчуулагч нь төрийн байгууллага юм уу, цагдааг төлөөлөөгүй гэдгийг ойлгуулж тайлбарлах хэрэгтэй.

Тухайн сургалт болж буй орон нутгийн талаар сайтар мэддэг хүнтэй сургалт эхлэхээс өмнө уулзаж хүмүүс бүлгээр ажиллаж сурсан эсэх зэргийг олж мэдэх ухаалаг шийдэл юм. Дараах асуултуудыг асуух нь зүйтэй:

- Энэ соёлд багш нар өөрсдийгөө хэрхэн танилцуулдаг? Тэд юуг онцолдог?
- Хувцаслалтанд тавигдах шаардлага?
- Юуг хэлэх болон хийхэд эелдэг ба эелдэг бус байдаг?
- Иймэрхүү орчинд оролцогчид хэрхэн мэдээлэл солилцдог?

Сургалтын зорилго, гарах үр дүн зэргийг оролцогчид ойлгосон байх үүднээс сургалтын ерөнхий зорилгыг танилцуулаарай. Оролцогчдын хүлээлт, сургалтын хүлээлтийн талаар товч хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ. Эдгээр хүлээж буй зүйлсийн зарим нь биелэгдэж, зарим нь биелэгдэх боломжгүйг тайлбарлаж, оролцогчдыг одоод нь байлгана.

Оролцогчдын өөрсдөд нь аль хэдийнэ байгаа тэр мэдлэг, туршлага дээр сургалт бий болно гэдгийг онцолж хэлнэ. Бид хамтдаа, бие биенээсээ суралцана. Энэ нь ч бүлгээрээ хийх гол үйл ажиллагаа юм. Магадгүй ялангуяа хэн хүчирхийлэлд өртөж байсан, хохирогч болж байсан талаар болон бага ч гэсэн байдлаар эмэгтэйчүүдийн хүчирхийллийг зогсооход хувь нэмрээ оруулахын чухлын талаар хэлэлцэж болох юм.

Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн цар хүрээ ба хэлбэлзэл

Энэ асуудлыг тэр бүр авч үздэггүй ч олон улсын байгууллага, засгийн газар, олон нийтийн дундаас төрөн гарсан олон эмэгтэй уг асуудлын шийдүүлэхийн төлөө тэмцэж ирсэн. Энэ хүмүүсийн тэмцэл бол бид бүгдийн эрхийг хамгаалахын төлөөх тэмцэл юм. Хүний эрхийн зүгээс аливааг харах нь бидний ажилд чиг, итгэл найдварыг өгч байдаг. Бидний хэн нь ч өөрсдийн ажил, амьдрал дээр хүчирхийлэлд өртсөн, хохирогч болсон эмэгтэйчүүдтэй таарч байсан байдаг. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг бууруулахад бага гэхдээ чухал хувь нэмрийг бид бүгд оруулж чадна.

## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Өдөр 1. Тавтай морилно уу. Сургалт, сургалтын зорилго.

**Зорилго.** Оролцогчид, сургагч багшийн хоорондын харилцааг бэхжүүлж, сургалтын зорилгын талаар нэгдсэн ойлголттой болгох. Оролцогчдын өөрсдийнх нь мэдлэг, туршлага сургалтанд чухал үүрэгтэйг онцлох.

## Сургагч багш хэлнэ:

Сургалтанд хүрэлцэн ирсэн та бүхэнд халуун баяр хүргэе [...]. Өнөөдөр энд хүрэлцэн ирж энэхүү сургалтыг явуулах боломжийг олгосон та бүхэнд баярлалаа. Хүчирхийлэлд, шударга бус явдалд өртсөн, бие махбодь, сэтгэл санааны зовлон бэрхшээлийг даван туулж буй эмэгтэйчүүдэд туслах өөрийн чадвараа хөгжүүлэхээр 3 өдрийн турш бидэнтэй хамт байх болсонд талархаж байна.

Цочрол, цочролд үзүүлэх хариу үйлдлийн талаарх өөрийн мэдлэгээ энэхүү сургалтаар та бүхэнтэй хуваалцах гэж байна. Гэхдээ миний хуваалцах бүхэн та бүхний оролцоо, та бүхэнд байгаа туршлага, мэдлэгээс гарах үзэл бодлоос маш их хамаарна гэдгийг сургалт эхлэхээс өмнө онцолж хэлэхийг хүсч байна.

Өөрсдийн хүмүүс, тэдний амьдардаг газар, орчин, нөхцөл байдал болон үүнд хэрхэн өөрчлөлт авчирч, сайжруулж болох талаар хамгийн сайн мэдэх хүний хувьд та бүхэн энэ сургалтанд үнэтэй хувь нэмэр оруулах юм.

Сургалтаа эхлэхээс өмнө сургагч багшийн хувьд та бүхэнд би өөрийгөө болон сургалтын талаар хэрэгтэй мэдээллүүдийг хүргэх болно. Дараа нь бидний итгэж явдаг үзэл бодлын талаар ярина. Ялангуяа хүний эрхийн талаар болон хүний эрхийнх нь хувьд бид өөрсдийн ажил, оролцоогоо хэрхэн ойлгож болох талаар ярих юм.

Энэ 3 өдөр бид эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл, эмэгтэйчүүдийн зовлон шаналал, тэдний хүч чадлын тухай ярих болно. Удаан хугацааны турш нийгэмд болон улс төрийн орчинд ч эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг чухалчлан авч үзэлгүй ирсэн байдаг. Үүнийг зөвхөн хувийн орон зайд, гэрт болдог зүйл эсвэл дайн, улс төрийн тогтворгүй байдлын нэг хэсэг, байх л ёстой зүйл гэж үзэж иржээ. Гэхдээ энэ үзэл хандлага өөрчлөгдөж байгаа гэдэгт би итгэж байна. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл бол гэмт хэрэг, дайн ч бай, энх тайван үе ч бай, гэрт ч бай, олон нийтийн газар ч бай энэ нь хүний эрхийн ноцтой зөрчил, тэмцэж болох зүйл, ямар ч аргаар урьдчилан сэргийлж, устгаж болох зүйл гэж үзэж эхлээд байна.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Хүний эрхийн хамааралтай байдал

**Зорилго.** Хүний эрх болон цочролд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахад хүний эрхийн үнэ цэнийн тухай танилцуулах.

Хүний эрхийн байр сууринаас тайлбарлана. Нэр төр, хяналтаа эргэн олж авах нь яагаад чухал болохыг тайлбарлана. Гол санаа нь: үүрэг хариуцлага, шударга ёс, нөхөн сэргээх болон эрүүл байх эрх. Цочрол, ЖСХ дээр ажиллахад хүний эрхэд суурилсан арга яагаад чухал болох, эдгээр нь бидний ажлыг хэрхэн үр дүнтэй болгох талаар тайлбарлана.

Хүний эрхийн талаар танилцуулах ба үүнд доорх аргуудаас аль нэгийг нь хэрэгжүүлж болно:

1. Хэрвээ оролцогчид нь хүний эрхийн талаар мэдлэг сайтай бол Бүлэг I –ийн *Хүний эрхийг дээдлэх нь*, *Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл* (хуудас 10-12), болон Бүлэг III –ийн *Хэсэг 8-аас Мэдээлэх нь* хэсгийг тайлбарлана.
2. Хэрвээ оролцогчид нь хүний эрхийн талаарх мэдлэг бага бол Бүлэг I –ийн *Хүний эрхийг дээдлэх нь*, болон *Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл* (хуудас 10-12), болон Бүлэг Бүлэг III –ийн *Хэсэг 8-аас Мэдээлэх нь* хэсгийг тус тус тайлбарлаж өгнө үү.
3. Эсвэл дээрх хуудсуудыг оролцогчдоод хэлж өгөн, хүний эрхийн үнэт зүйлс, зарчмын талаар дараа нь сургалтаар ярилцах боломж гарна гэдгийг тайлбарлан дараах эрхүүдийг бататган хэлж өгнө:
  - Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй нь хамгаалалт, нөхөн сэргээлт авах эрхтэй.
  - Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг үйлдэж буй эрэгтэйчүүд болон эмэгтэйчүүд нь хийсэн үйлдэлдээ хариуцлага хүлээх ёстой.
  - Төр хүчирхийллээс эмэгтэйчүүдийг хамгаалах, хариуцлага хүлээх хүмүүст арга хэмжээ авах, эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл үйлдэгддэггүй нийгэм, улс төрийн нөхцлийг бүрдүүлэх үүрэгтэй.

Даван туулагч болсон явдлыг мэдээлэх, гомдол гаргах үед шударга ёсыг олж авах, нөхөн сэргэх, цаашид гарах хүчирхийллээс хамгаалагдахад тохиромжтой, үр дүнтэй дэмжлэгийг бид хэрхэн тэдэнд хүргэж болох тухай хэлэлцэнэ.

Та доорх илтгэлийг ашиглаж болно. Доорх түүх нь 2011 онд эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэлтэй тэмцсэн 3 эмэгтэйд Нобелийн Энх тайвны Шагналыг гардуулсан тухай юм. Эсвэл сургалтанд оролцогчдынхоо тухай ямар нэгэн түүх бичиж болно.

*“Та бүхэн бүгдээрээ баатрууд. Заримдаа та бусдын амьдралыг аврахыны тулд өөрийн амьдралыг эрсдэлд оруулах болдгийг тань бид мэднэ. Та бүхэн бол бахархмаар чухал ажил хийж буй эрэлхэг эмэгтэйчүүд. Таны л хийж байгаа шиг зүйл л энэ дэлхийг урагшлуулж байдаг. Бага багаар. Заримдаа ямар ч итгэл найдваргүй мэт санагдах үе байдаг. Яагаад гэвэл хүчирхийлэл гарсаар л байна. Гэхдээ өдөр бүр хийж байгаа тэр хичээл зүтгэл тань чухал ололтыг авчирдаг.*

*2011 онд Нобелийн Энх тайвны Шагналыг 3 эмэгтэйд өгсөн юм. Нэг нь Либери улсын ерөнхийлөгч Эллен Жонсон-Сирлиф. Нөгөө хоёр нь тань хүний эрхийн төлөө тэмцэгч активист, хүчирхийллийн асуудалтай тэмцэж ажилладаг ажилтнууд болох Лейма Бови, Таваккол Карман нар юм.*

*Тэд гардан авсан шагналаа энх тайван, эрүүл энх, шударга ёс, боловсрол, эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдийн тэгш эрхийн төлөө тэмцэж буй дэлхийн бүх эмэгтэйчүүд зориулсан юм.*

*Бови өөрийн тэмцлийн тухай ийн өгүүлсэн юм: “Эрх мэдэл, байр суурины төлөө оюун санаагаа алдсан тэр хүмүүсийн оюун санаа нь бид байсан. Бид өөрсдийн газраа өөрсдийн ядарч туйлдсан бие, шархалсан сэтгэл зүрхээ дайчлан тэр бүх шударга бус явдал, аюултай тэмцсэн. Тэр дайныг дуусгах зөвхөн хүчирхийлэлт бус арга байгааг л бид мэдэж байсан. Яагаад гэвэл бид хүчирхийлэл нь биднийг юунд хүргэж, бидний хайртаа эх орныг гүн гүнзгийгээр өвчин зовлон, үхэл рүү аваачсаныг харсан.” Тэрээр өөрийн хэлсэн үгэндээ түүнтэй уулзсан эмэгтэйчүүд түүнд хүчин, хүчирхийлэл бол шийдвэр гаргахад эмэгтэйчүүд байдаггүй тэр том асуудлын үр дүн гэдгийг хэлж өгсөн хэмээн дурдсан юм. Бидний хамтдаа байх энэ өдрүүдэд бурхан бидэнтэй хамт байж, бидний ажлыг дэмжинэ гэж найдаж байна. Энэ сургалт биднийг зоригжуулж, урагшлах эрч хүчийг өгөх болно гэдэгт найдаж байна.”*



# Хүний эрхийн хамааралтай байдал

**Зорилго.** Хүний хүний эрх болон цочролд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахад хүний эрхийн үнэ цэнийн тухай танилцуулах.

Энэ сургалтаар бид даван туулагч эмэгтэйчүүдэд хүчирхийллийн авчрах үр нөлөө болон тэднийг итгэл найдвар, өөрт итгэх итгэлээ олж авахад нь бид хэрхэн тусалж болох талаар талаар судлах болно.

**Эмэгтэйчүүдийн хүний эрхийн талаар ярьж эхлэх нь чухал.** Хүний эрхэд суурилсан аргыг ашиглаж сурах нь биднийг хүн бүрийн эрхэм чанар, хүнлэг байдалд анхааралтай хандахыг шаарддаг. Энэ нь бусдад хүндэтгэлтэй хандах, хүчирхийлэл, доромжлолын дараа өөрийн хүндлэл, нэр төрийг дахин сэргээх хэрэгцээний тухай асуудал юм. Энэ нь мөн хүчирхийллийн дараа өөрийн амьдралыг эргэн гартаа авах тухай юм. Энэ нь шударга ёс, тэгш эрхийн үүднээс хүчирхийлэл, доромжлолын бүх хэлбэрийг үл тэвчих тухай юм. Өөрөөр хэлбэл хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, хүний эрхийн зөрчлийн даван туулагчдад туслахын тулд бүхий л шаардлагатай арга хэмжээг авах ёстой гэсэн үг юм.

Хүний эрхэд суурилсан арга нь олон улсын хүний эрхийг бүтнээр нь багтаах ба хүний эрхийн бүх эрхийг хүндэтгэн авч үздэг гэдгийг байнга санах нь чухал. Энэ аргын нэг зорилго бол хүмүүсийг эрхээ мэдэх, эрхээ эдлэхэд нь чадавхижуулах явдал юм. Түүнчлэн хүний эрхэд суурилсан аргыг хэрэгжүүлэгчид нь хүний эрхийн ноцтой зөрчлийг хориглож, эрх нь зөрчигдөөс хамгаалах, хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүс нөхөн сэргээх тусламжийг авах ёстой гэсэн зарчмыг баримталдаг. Хариуцлага хүлээлгэх, шударга ёсыг хэрэгжүүлэх нь үүний нэг хэсэг юм. Хүний эрхэд суурилсан арга нь хүний эрхийг зөрчсөн хүмүүст хариуцлага тооцож, хийсэн үйлдэлд нь хариуцлага тооцуулах зорилготой. Хүний эрхэд суурилсан аргыг практикт хэрэгжүүлэхэд үндсэн хэд хэдэн зарчмыг баримтална:

- **Оролцоо.** Хүн бүр өөрийнх нь амьдрал, хүний эрхэд нөлөөлөх шийдвэрүүдэд оролцох эрхтэй.
- **Хариуцлага хүлээх** гэдэг нь төрийн болон олон нийтийн байгууллага нь хүний эрхийн талаарх ажил үүргээ биелүүлэх шаарлагыг ажилтнууддаа тавих, хариуцлага тооцох тухай юм. Тусламж хүссэн, хүчирхийллийн талаар мэдээллэсэн хүмүүст болон энэ чиглэлээр ажиллах мэргэжилтнүүдэд хийх ёстой зүйлсийнх нь талаар мэдээлэл хангалттай байх ёстой.
- **Үл ялгаварлан гадуурхалт ба тэгш байдал.** Ямар ч нөхцөл байдалд ялгаварлан гадуурхалтыг хориглоно. Ялгаварлан гадуурхалтын бүх хэлбэрийг хүний эрхийн нүдээр харж, үүнээс урьдчилан сэргийлж, хориглох ёстой.
- **Чадавхижуулах.** Хүний эрхийн хууль нь чадавхижуулахыг эрх гэж тооцдоггүй. Харин хувь хүн, олон нийт өөрсдийн эрхээ мэдэж, таних, хэрхэн эдлэхээ мэдэж байх ёстой гэж заадаг. Цаашилбал хувь хүн, бүлэг хүмүүс өөрсдийн амьдралд нөлөөлөх бодлого, практикийг боловсруулахад оролцох эрхтэй ба уг боломжийг төр хангах үүрэгтэй.
- **Хүний эрхийг дээдлэх хууль ёсны үүрэг.** Бүх хүн эрх нь дэлхийн улс орнуудын хүлээн зөвшөөрсөн үндэсний болон олон улсын хүний эрхийн системээр дамжигдан хэрэгжигдэхүйц гэдгийг ойлгож, таних ёстой. Эдгээр зарчмуудыг хүн бүр сануулах үүднээс бичин ханан дээр наана.

Эдгээр зарчмуудыг бичиж тэмдэглээд, хүн бүрт сануулж байх зорилгоор хананд байрлуулна уу.

# Сургалтын тухай

**Зорилго.** Оролцогчид өөрсдийгөө танилцуулна. Хүн бүр чухал оролцогч гэдгээ мэдэрч, бусдадаа өөрийн туршлага, мэдлэгээ хуваалцах ёстой. Сургалтаас юу хүлээж байгааг оролцогч бүрээс асууна.

Хүн бүрт өөрийгөө, өөрийн ажил болон туршлагаа танилцуулах боломжийг олгоорой.

Оролцогч бүрээс дараах зүйлсийг асууна:

- Нэрийг нь хэлүүлэх, хаанаас ирсэн, хаана ажилладагаа хэлэх
- Өөрийн мэргэжлийн туршлага, ажлынхаа талаар товч танилцуулах
- Сургалтаас юу хүлээж байгаагаа хэлэх

## ДАСГАЛ



### Дасгал 1. Танилцуулга.

Танилцуулгаа явуулахдаа “ярьдаг саваа” (хүн бүр өөрийгөө танилцуулахдаа барих саваа ба өөрийгөө танилцуулсны дараа дараагийн хүндээ дамжуулах) аргыг ашиглаж болно.

Хэрэв та оролцогчдын нэрийг хурдан санахыг хүсвэл тоглоом тоглоод үзээрэй. (“Миний усан онгоц ..... –аар дүүрэн”, “Миний нэр бол Кристина, би усанд сэлэх дуртай...” гэж хэлүүлээд хүн бүрээр нэр болон хийх дуртай зүйлсийг нь давтан хэлүүлнэ.) Эсвэл эхний оролцогч нэрээ хэлсний дараа дараагийн оролцогч өмнөх оролцогчийн нэр болон өөрийн нэрийг хэлнэ. Энэ маягаар 3 дахь хүн 1, 2 дахь хүн болон өөрийн нэрийг хэлэх гэх мэт дарааллаар явна.

Цаасан самбар дээр оролцогчдын хүлээлтийг бичих ба энэ нь сургалтаа дараа нь үнэлэхэд хэрэг болох юм.

## ДАСГАЛ



### Дасгал 2. Орчноо дүрслэх.

Энэ дасгал ажил нь бүгдэнд нь оролцогчдын ажилладаг орчин, нөхцлийн талаар чухал мэдээлэл өгөх юм: нийгмийн орчин нөхцөл, соёлын хүчин зүйлс, арга, арга зүй, улс төр, цэргийн болон эдийн засгийн аюул гэх мэт. Эсрэг талын хуудсанд байгаа асуултууд эдгээр мэдээллийг зураглахад туслана.

Эхлээд 4-6 хүнтэй багаар хэлэлцүүлнэ. Олсон зүйлсээ бүгдээрээ хоорондоо хуваалцана. Самбар дээр оролцогчдын гол санааг бичнэ.



# Сургалтын тухай

**Зорилго.** Оролцогчид өөрсдийгөө танилцуулна. Хүн бүр чухал оролцогч гэдгээ мэдэрч, бусдадаа өөрийн туршлага, мэдлэгээ хуваалцана. Сургалтаас юу хүлээж байгаагаа хэлж, уг хүлээлтдээ хүрэхийн тулд Сургагч багшид туслана.

**Сургагч багш.** Энэ сургалт нь 3 өдрийн сургалт. Сургалтын зорилго нь таныг цочролын талаар үндсэн ойлголттой болох, энэ нь хэрхэн ЖСХ-д өртсөн эмэгтэйд нөлөөлдөг, үйлчлүүлэгчтэй хамтран ажиллахдаа эдгээр үр нөлөөтэй хэрхэн ажиллах талаар мэдлэг, ойлголт, чадвар олгох зорилготой юм. Мөн бид таныг сурсан зүйлсээ практикт ашиглахад тань туслахын тулд холбогдох дасгал ажлуудыг хийлгэнэ. Ойлгосон зүйлсээ бусад оролцогчид болон даван туулагчдад илэрхийлэхэд тус болох үүднээс мөн зүйрлэлийн аргыг ашиглах болно.

Та энэ чухал ажлыг аль хэдийнээс хийж байгааг, та өөрийн соёл, орчноо хамгийн сайн мэддэг хүн гэдгийг бид мэдэж байна. Гэхдээ шинэ сурсан зүйлсийг өөрийн орчин нөхцөлд тохируулан ашиглах нь үргэл чухал ач холбогдолтой байдаг. Тиймээс өөрийн орчин нөхцлийн хэрэгцээнд тохируулан өөрийн сурсан зүйлсээ хүссэнээрээ ашиглаарай. Таны мэдлэг биднийг хэрхэн сургалтаа явуулахад нөлөөлөх юм. Сургалтын явцад бид завсарлага авч та хэрхэн ажилладаг, бидний ярилцаж буй зүйлс таны ажил, орчин нөхцөлд хэр хамааралтай болох талаар хэлэлцэх юм.

Сурсан зүйлсээ практикт нэвтрүүлэхэд тань туслах зорилгоор дүрд тоглох, шинэ санаа гаргах гэх мэт дасгал ажлуудыг оруулав.

Эдгээр дасгал нь сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд туслах юм.

Хүний эрхийн ноцтой зөрчлийн дараа үзүүлэх цочролын хариу үйлдэл дээр ажилласан хүмүүс мэргэжлийн туршлага ихтэй байдаг. Миний хувьд хүнд хэлбэрийн нөхцөл байдалд байсан олон эмэгтэйтэй уулзаж, ажиллаж байсан. Хүчирхийллийн хүнд хэлбэрт өртсөн олон эмэгтэй хөл дээрээ дахин босч, зарим нь бүр бусдад тусалж чаддаг.

Харин бид одоо та бүхний тухай, таны ажлын тухай, хэрхэн эдгээр нөхцөл байдлыг даван туулдаг, хэрхэн ажилладаг талаар сонсох хүсэлтэй байна.

## Дасгал 1. Танилцуулга.

(Бүгдээрээ ажиллах. Оролцогч бүр 1-2 минут ярина.)

Өөрсдийгөө танилцуулна уу. Өөрийн нэр, ажлын туршлага, одоо хаана ажилладаг, сургалтаас юу хүлээж байгаагаа хэлнэ үү.

ДАСГАЛ



## Дасгал 2. Орчноо дүрслэх.

(Багаараа 15 минут, бүгдээрээ 15 минут.)

Өөрийн ажилладаг орчноо дүрслэнэ. Тулгардаг асуудлынхаа талаар ярина. Багаараа дараах асуултуудын талаар ярилцана.

1. Бидний хэлэлцэж буй асуудалтай холбоотойгоор тулгардаг ямар асуудлууд байна вэ?
2. Эмэгтэйчүүд ямар тусламж, үйлчилгээг авахыг хүсдэг вэ?
3. мар тусламж, үйлчилгээг үзүүлдэг? Ямар тусламж, үйлчилгээг үзүүлэх ёстой вэ?
4. Танай орон нутагт хүний эрхийн нөхцөл байдал ямархуу байна вэ? Даван туулагч ямар асуудалтай тулгардаг вэ?

ДАСГАЛ



## СУРГАГЧ БАГШИД

## Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч

**Зорилго.** Сургагч багш, оролцогчид “үйлчилгээ үзүүлэгч” гэж юу гэсэн утгатайг, ямар төрлийн “тусламж” үзүүлэх хэрэгтэйг ойлгож, хэлэлцэх. Түүнчлэн өөрсдөд байгаа нөөц боломж, мөн ямар ур чадвар, нөөц дахин хэрэгтэйг тодорхойлох.

## ДАСГАЛ

**Дасгал 3. Сайн туслагчийн зан чанарыг тодорхойлох нь.**

Үйлчилгээ үзүүлэгчийг самбар дээр зурна. (Зураг 1: Танай нийгэм, орчин нөхцөлд тодорхойлдог сайн туслагчийн зан чанар). Санал бичих зай үлдээнэ.

- Эрэгтэй, эмэгтэй үйлчилгээ үзүүлэгчийн хооронд ямар ялгаа байна вэ?
- Хажууд талын хуудсан дээр байгаа асуултуудыг ашиглан ямар асуудлууд байгааг жагсаана.
- Цаасан самбар дээр оролцогчийн санал, дүгнэлтийг бичнэ.

## ДҮРД ТОГЛОХ

**Дүрд тоглох 1. Үйлчилгээ үзүүлэгч, даван туулагч хоёрын эхний уулзалт.**

Сэтгэл хөдлөлт автсан даван туулагчтай хэрхэн харилцахыг өөрөө дүрд орон харуулж, дараа нь оролцогчдоор тоглуулах. Нөгөө сургагч багш эсвэл оролцогчийг алчуур зүүн даван туулагчийн дүрд тоглуулна. Дараа нь хоёр, хоёроороо ороолт зүүн асуулт ашиглан дүрд тоглоно. Дасгал ажил дууссаны дараа хэрхэн дүрээсээ гарч, өөрөөрөө байхыг харуулна. Дасгал дууссаны дараа бүгд дүрээсээ гарсан байхад анхаараарай. Жишээ дасгалыг Бүлэг III-ын Хэсэг 9-өөс харна уу.

## Сургалтыг дүгнэх

Сургалтын төгсгөлд сургалтын үеэр дурдагдсан асуудлуудыг дүгнэнэ. Оролцогчдын аль хэдийнэ хэрэгжүүлж байгаа сайн зүйлсийг сайшаана. Соёлын нөхцөл байдлыг авч үзэж туслах стратегия боловсруулахад анхаарал тавина.

Оролцогчид өөрсдийн туршлага, хүч чадлын талаар эерэг санал, бодолтойгоор сургалтыг дуусгахад анхаарлаа хандуулаарай. Өөрсдийнх нь мэдлэгийг бататган сургалтыг эхлүүлэх нь чухал. Энэхүү сургалт нь оролцогчдод өөрсдөд нь аль хэдийнэ байгаа тэр авъяас, туршлагыг сайшаах, баяжуулахын тулд боловсруулагдсан.

Дасгал ажил, дүрд тоглохын аль аль нь:

- Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч гэж хэнийг хэлэх, үүнийг ойлгоход нь багуудад туслах
- Хувь нэмрээ оруулах: үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувийн болон мэргэжлийн ур чадвар, зан ааш, ёс зүй, бусдад хэрхэн хамаардаг, өдөр тутмын асуудлаа хэрхэн шийддэг
- Бодит амьдрал дээр үйлчилгээ үзүүлэгчид хэрхэн тус болдогийг үзүүлэх. Тэд хэрхэн хол ба ойрыг баримталдаг, хэрхэн сонсдог болохыг нь харуулах.
- Хүний эрхэд суурилсан арга ажилд нь хэрхэн тус болохыг ойлгоход нь туслах.

Бусдад туслах харилцааны эхэнд юу болдог талаар сургалтын эхлэл хэсэг оролцогчдод эргэж харах боломж өгсөн байх ёстой.

**ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА**

Дасгалын дараа завсарлага авна. Биеийнхээ чилээг гаргаж, босч алхана. Сургалтын дараагийн хэсгийг эхлэхээс өмнө одоодоо байх дасгал, амьсгалын дасгал хийж буцаад сургалтандаа орно.

## БУСДАД ХҮРГЭХ

## Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч

**Зорилго.** Сургагч багш, оролцогчдын аль аль нь “үйлчилгээ үзүүлэгч” гэж хэнийг хэлэх, ямар төрлийн “тусламж” үзүүлэх ёстойг ойлгоход туслах. Мөн өөрсдөд байгаа мэдлэг ур чадвараа болон нэмэлтээр ямар мэдлэг, ур чадвар хэрэгтэйг олж илрүүлэх.

**Сургагч багш.** Бид одоо таны амьдардаг газар, танд тулгардаг асуудлуудын талаар бага зэрэг мэдээлэлтэй болсон.

Харин одоо эдгээр асуудлуудаа та хэрхэн шийдэж ажилладаг талаар мэдэхийг хүсч байна. Таны туршлага ямар байсан, юуг амжилттай хийсэн, ямар дэмжлэг, ур чадварууд хэрэгтэй байна? Үйлчилгээ үзүүлэгч байхын талаарх өөрийн үзэл бодлоо хуваалцана уу? Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч зан чанартай байх ёстой гэж боддог вэ? Та үүнийг хэрхэн хэрэгжүүлдэг талаараа ярина уу.

**Дасгал 3. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн зан чанар.**

(Бүгдээрээ 15 минут ажиллана.)

Сургагч багш самбар дээр үйлчилгээ үзүүлэгчийг зурж, түүнд байх ёстой зан чанаруудыг та бүхнээс асууна. Таны хэлсэн зүйлсийг самбар дээр бичнэ.

Дараах асуултуудыг асууна:

- Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч ямар зан чанартай байх ёстой вэ?
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс өөр өөр аргаар тусладаг уу?
- Үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд та өөрийнхөө тухай юу гэж хэлэх вэ?
- Сэтгэл хөдлөлд ( гуниг, ичгүүр, уур бухимдал, хөшсөн) ихээр автсан даван туулагчтай уулзахдаа та юу хийдэг вэ?
- Даван туулагчдад тусалахад заримдаа хэцүү байдаг уу? Туслахад юу саад болдог вэ?
- Үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд өөрийн ажилдаа хүний эрхэд суурилсан аргыг яг ямар аргаар хэрэглэж байсан талаараа хуваалцана уу?
- Хүний эрхэд суурилсан арга ажилдаа ашиглаагүй жишээнээсээ дурдана уу. Хэрэв та хүний эрхэд суурилсан арга ашигласан бол тухайн ажил хэрхэн өөрөөр хийгдэж болох байсан бэ?

ДАСГАЛ

**Дүрд тоглох дасгал 1. Үйлчилгээ үзүүлэгч, даван туулагч хоёрын эхний уулзалт. (10-15 минут.)**

Сургагч багш нэг оролцогчтой хамт дүрд тоглоно. Дараа нь хоёр, хоёроороо ажиллана. Нэг нь үйлчилгээ үзүүлэгч, нэг нь даван туулагч болно. Сэтгэл хөдлөлд автсан үйлчлүүлэгчтэй хэрхэн ажилладагаа харуулахдаа асуултууд ашиглана. Үйлчлүүлэгчтэй ажиллахдаа хүний эрхэд суурилсан арга ашиглана.

Дасгал ажлын төгсгөлд хэрэв та даван туулагч болсон бол ороолтоо авч аль ч дүрд тоглосон дүрээсээ гарна. Биеэ арчиж, “Би одоо энд байна” гэж чанга хэлнэ.

ДҮРД ТОГЛОХ

**Дүгнэлт (5-10 минут.)**

Сургагч багш ярьсан сэдвүүдийг дүгнэж, дасгалууд, дүрд тоглосон дасгал ажлуудын талаар оролцогчдын санал, бодлыг сонсоно.

**ЗАВСАРЛАГА 15-20 МИНУТ.**

## СУРГАГЧ БАГШИД

# Цочрол гэж юу вэ? Юу туршлагыг цочролт болгодог вэ?

**Зорилго.** Цочрол болон үүнд үзүүлэх хариу үйлдлийг тайлбарлах, ойлгосон зүйлсээ хуваалцах.

### ЗААХ АРГАЧЛАЛ.

Бүлэг I-ийн Хэсэг 5-ыг ('Цочролын талаарх товч танилцуулга', Хуудас 13) цочролын талаарх ойлголтыг танилцуулахдаа ашиглаж. Энэ хэсгийг чангаар уншиж өгнө эсвэл дээр нь зурж болно.

Цочрол гэж юу болох, цочролын сэтгэл зүйд болно нөлөөлөх шинж чанарыг тайлбарлахын тулд бид зүйрлэл ашиглах болно. Эрэвээхэй Эмэгтэйн түүх, зүйрлэлийг ашиглах ба энэ түүх нь сургалтанд гол үүрэгтэй. Уг түүхийг мөн оролцогчдод цочрол, даван туулагчдад цочролын үзүүлэх нөлөөг тайлбарлахдаа ашиглаж болно.

Түүхийг хэлэхдээ аль болох ойлгомжтойгоор ярина. Зүйрлэлийг танихад нь оролцогчдыг идэвхижүүлнэ.

### Цочролын дараах талуудыг онцлон яриарай:

- Үйл явдал болсноос хойш даван туулагч нь өөр ааш ариншин гаргаж болно.
- Цочролтой холбоотой үйл явдлууд ихэвчлэн хүчтэй нөлөөтэй, хар бараан, сатааруулсан шинжтэй байдаг.
- Даван туулагчдын эхэндээ үзүүлдэг хариу үйлдлүүд бол даван туулах механизм юм.
- Цочролт үйл явдлууд нь удаандаа хүмүүст өөр өөр байдлаар нөлөөлдөг.

Түүх нь зүйрлэл гэдгийг **байнга санах**.

#### ДАСГАЛ



### Дасгал 4. Юу үйл явдлыг цочролт болгодог вэ?

Уг дасгал ажил нь дараах зүйлсийг тодруулах зорилготой:

- Юу үйл явдлыг цочролт болгодог
- Цочрол нь соёлын хүчин зүйлстэй холбоотой эсэх
- Цочролын үр нөлөө.

Цочролт үйл явдал нь сэтгэл хөдлөлд гүн нөлөөлдөг, үүнээс болж хүмүүс хяналтаа алддаг гэдгийг тайлбарлана. Тэдний хувьд бүх зүйл найдваргүй мэт санагдаж, маш их айдсыг мэдэрдэг. Зарим нь зугтаж, зарим нь хөдөлж чадахгүй болдог. Цочролт үйл явдал бол хүнээс туйлын хариу үйлдлыг гаргуулж байдаг үзэгдэл юм. Таны тайлбарласан цочролын талаар оролцогчид юу гэж хэлэхийг сонс. Ялангуяа соёлын хамааралтайгаар ямар хариу үйлдэл гаргадагийг нь асуу.

## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Цочрол гэж юу вэ? Юу туршлагыг цочролт болгодог вэ?

**Зорилго.** Цочрол, үүнд хүний үзүүлэх хариу үйлдлийг тайлбарлаж, энэ талаарх ойлголтоо хуваалцах.

**Сургагч багш.** Бид одоо цочрол болон эдгээр үйл явдал нь бидэнд хэрхэн өөр өөрөөр хүчтэй нөлөөлдөгийг ярилцах болно.

Сэтгэл хөдлөл, сэтгэл санаанд гүн нөлөөлж, зугтах боломжгүй, айдас төрүүлэм байвал бид тухайн үйл явдлыг цочролт гэж хэлдэг. Ийм үйл явдлаас болж хяналтаа алдах ба бидний даван туулах чадвараас давсан үзэгдэл байдаг. Тухайн хүн амьдралаа үргэлжлүүлж чадна гэдэгтэй итгэлгүй болох хүртэлх хэмжээнд гэмтээж, хохироож байгаа үйл явдлыг цочролт гэж нэрлэдэг.

Цочролт үйл явдал нь биднийг цочроодог. Сэтгэл санаанд гүн нөлөөлсөн үйл явдалд хүн хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлдэг. Хүчингийн хэрэг бол ийм төрлийн үзэгдэл юм. Гэхдээ зарим хүмүүс бусдаас илүү эмзэг байдаг ба уг эмзэг байдалд олон хүчин зүйлс нөлөөлдөг. Бага, залуу хүмүүс ахмад настай хүмүүсээс илүү эмзэг, мэдрэмтгий байх нь бий. Гэхдээ дандаа тийм байдаггүй. Биологийн хүчин зүйл дээр нэмээд даван туулагчийн эмзэг байдал нь түүний өөртөө итгэлтэй болон итгэлгүй байдал, байгаа дэмжлэг, цочролын өмнөх үеийн боловсрол зэргээс шалтгаалдаг. Хүчин зэрэг хүнд хэлбэрийн цочролд орсон хүн “цочролт өвчин” бий болгодог гэж үздэг ба энэ нь ноцтой, аюултай стресст хариу үйлдэл юм. Гэхдээ ижил төстэй тохиолдолд ч өртсөн хүмүүсээс өөр өөр хариу үйлдэл гардаг ба үүнтэй ажиллах бэлтгэлтэй байх ёстой.

## Дасгал 4. Юу үйл явдлыг цочролт болгодог вэ? (Бүгдээрээ 15 минут)

Хамтдаа эргэцүүлнэ.

- Танай нийгэмд юуг цочролт үйл явдал гэж үздэг вэ?
- Таны үйлчлүүлэгчдэд тохиолдсон зүйл нь хэрхэн нөлөөлсөн бэ?
- Ямар хариу үйлдлүүд ижилхэн байсан бэ? Ямар хариу үйлдлүүд өөр байсан бэ?
- Эмэгтэйчүүд өөрсдийн хариу үйлдлийн талаарх хэрхэн ярьдаг вэ?
- Таны байгаа орчны хувьд юу нь онцгой вэ?

ДАСГАЛ



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Цочролын хариу үйлдэл гэж юу вэ?

**Зорилго.** Цочролт нөхцөлт байдалд хүмүүсийн үзүүлэх хариу үйлдлийг тайлбарлах ба ойлгох нь.

## Биологийн механизм

Энэ хэсэгт цочролт үйл явдалд хүмүүс хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлдэг талаар авч үзэх юм. “Даван туулах автомат хариу үйлдэл”-ийн тухай яриагаа эхэлнэ. Учир нь аюултай, сэтгэл санаанд гүн нөлөөлсөн нөхцөл байдалд үзүүлэх хариу үйлдлийн янз бүрийн арга замууд нь тухайн нөхцөл байдал, үеийг даван туулахад тус болдог “стратегий”-ууд юм. Гол хариу үйлдлүүд болон даван туулах “стратегийуд”-ыг амь, амьдралд заналхийлсэн үйл явдалтай нүүр тулахад гаргадаг ба үүнд:

- Тэмцэх.
- Нисэх.
- Хөлдөх.
- “Үхсэн мэт болох”/бууж өгөх.

Амь насанд заналхийлсэн цочролт үйл явдал болоход бидний ердийн хэмнэлд саад учирч зогсонги болдог. Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ барьж хадгалахаа больж, уураг тархинд нөхцөл байдлыг хүлээж авах байдал алдагддаг. Гэхдээ тухайн үйл явдлыг “гүн” түвшинд процесслох байдаг. Энэ нь улмаар дээр дурдсан хамгаалах “анхдагч” хариу үйлдлүүдийг бий болгодог.

**Тайлбарла** Эдгээр ойлголт нь юу гэж байгааг багаар ярилцана. Үйл явдал нь “дунд тархинд” (тархины нил ягаан өнгөтэй хэсэг) хүрч юу болдог, ямар хариу үйлдэл гаргадагийг ярилцана.

Тэмцэх	Сэтгэцдээ төлөвлөлгүйгээр физиологийн хүчтэй хариу үйлдэл гаргана.
Нисэх	Таны бие тогтворгүй болж, бодож, төлөвлөлгүйгээр аль болох байдаг чадлаараа зугтан гүйнэ.
Хөлдөх	Нисэх, хөдлөхийн аль аль нь боломжгүй. Энергийн түвшин чангарах ч бие махбодь хөдөлгөөнгүй болно. Хамгаалах үйлдэл хийх тогтолцооны зарим хэсэг хөдөлгөөнгүй болох стратегид орж хөдөлгөөнгүй болох буюу хөлдөнө. (жишээ нь, булчин чангарч, мэдээ алдаж, тамиргүй болж хөдөлгөөнгүй болох.)
‘Үхсэн мэт болох’	Ямар ч сонголтгүй болсон үед, бууж өгөх буюу “үхсэн мэт” болох нь даван туулах сүүлийн стратеги юм.

Бид эдгээр хамгаалах хариу үйлдлийг ухамсартайгаар хийдэггүй ба энэ нь хариу үйлдэл гаргах хугацааг хурдасгаж (ингэснээр амьд гарах боломжийг нэмэгдүүлдэг) байдаг. Дээр хэлсэнчлэн цочролын дараа бидний үзүүлэх хариу үйлдлүүд маш өөр өөр байдаг.

Зургаар тархин дахь хариу үйлдлийн өөр өөр хэв маягийг үзүүллээ. Зурагт тархины өөр өөр хэсгүүдэд болдог үйл ажиллагаануудыг бүдүүвчлэн харуулав.

## ЗААХ АРГАЧЛАЛ.

Дараах зүйлсийг **анхаарна уу**:

- Бие махбодь санадаг.
- Болсон зүйл дахин болж байгаа юм шиг хариу үйлдлийг бие махбодь үзүүлдэг.
- Бид хүний хянаж чаддаггүй хариу үйлдлүүдийн тухай ярьж байна.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Цочролын хариу үйлдэл гэж юу вэ?

**Зорилго.** Цочролт нөхцөлд хүмүүс хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлдэгийг ойлгуулах ба тайлбарлах

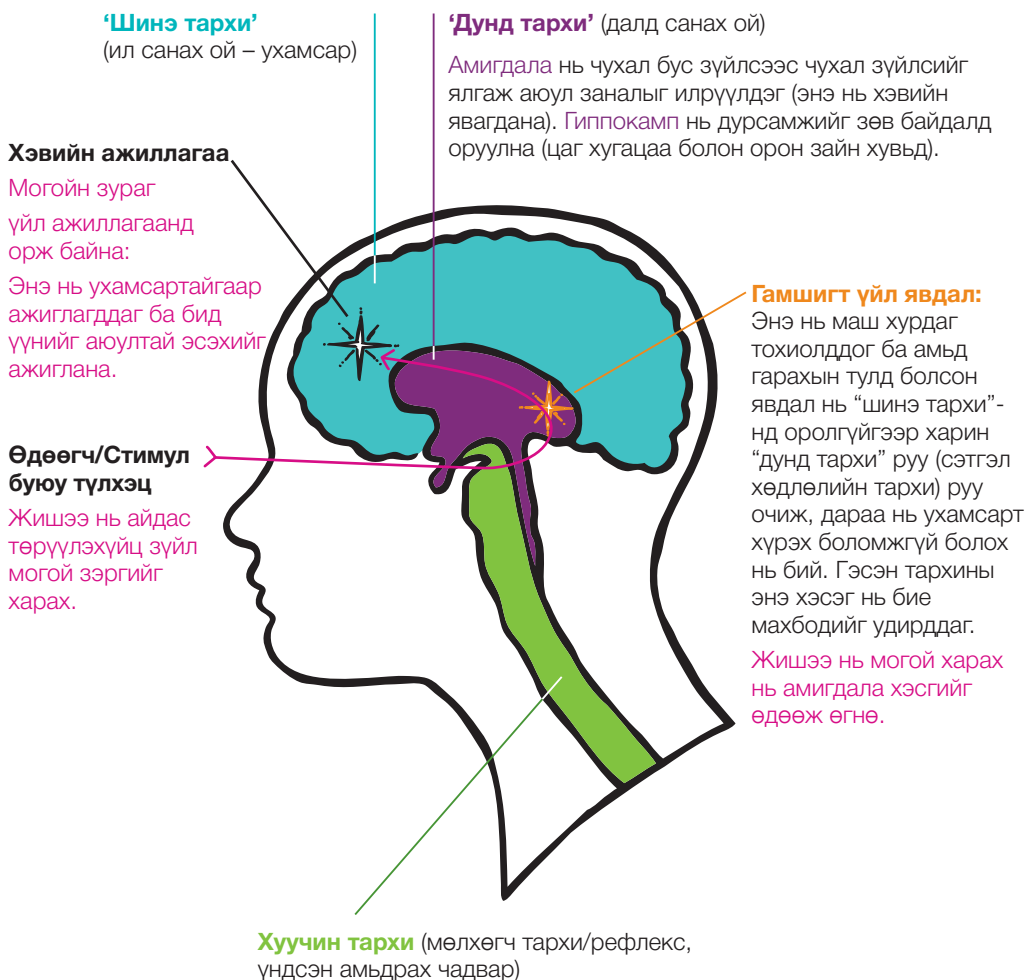
**Сургагч багш.** Хүний бие махбодь (мөн амьтад ч) даван туулахын тулд өөрт нь туслах цочролын тогтолцоог эртнээс хөгжүүлсэн байдаг. Эдгээр үндсэн суурь бие махбодийн хариу үйлдэл нь ухамсраас доод түвшинд аюул тохиолдох үед тохиох ба тархины амигдала гэж нэрлэгддэг хэсэг үүнийг удирддаг. Энэ нь таныг юу болж байгааг бодож амжиж эхлэхээс өмнө бие махбодь хариу үйлдэл үзүүлэхийг зохицуулж байдаг. Тархины энэ хэсэг нэг секундэд 1/100-тай адил хурдан хэмжээнд хариу үзүүлдэг байна.

Бие махбодийн эдгээр хариу үйлдэл үзүүлэх амьд гарах гэсэн эдгээр стратегийг дараах байдлаар нэрлэдэг:

- Тэмцэх.
- Зугтах.
- Хөлдөх/хөдөлгөөнгүй болох.
- Үхсэн мэт болох/Хүлцэнгүй байдал.

[Сургагч багш доорх зургийг самбар дээр зурна.]

Та эдгээр хариу үйлдлийг таньж байна уу? Эсвэл өмнө нь харж байсан уу?



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Эрвээхэй эмэгтэй. Түүний сайхан амьдрал.

**Зорилго.** Эрвээхэй эмэгтэйн түүхийг танилцуулах ба түүний таван хэсэгт төвлөрөх нь.

Энэ нь анхны удаагаа Эрвээхэй Эмэгтэйг дурдах хэсэн байна. Энэ түүх нь сургалтанд маш чухал үүрэгтэй болохыг тайлбарлаарай. Оролцогчдыг түүхийн үйл явдалд оролцохыг уриарай.

Түүнчлэн дараах **5 хэсэгт** оролцогчдын анхаарлыг хандуулна- **эмэгтэйн бодол, мэдрэмж, түүний амьсгал, зүрх болон бие махбодь**- учир нь эдгээр хэсэг нь зөвхөн түүхэнд онцлогдоод зогсохгүй мөн сургалтын дасгал ажил, хэлэлцүүлгийн үеэр ашиглагдах юм. Энэ 5 хэсэг нь цочролд өртсөн хүмүүсийн амьдралд гарч ирдэг асуудал, хариу үйлдлэл рүү орох “нэвтрэх цэг” байх юм.

**Эдгээр 5 хэсгийг ханан дээр харагдахуйц байдлаар нааж, семинарын туршид байлгахгаар наана.** Түүх цааш өрнөх явцад флипчартийг зураг зурахад ашиглана.

**Энэхүү түүх нь зүйрлэл гэдгийг тайлбарлана.** Цочрол болж өрнөдөг үеийг тайлбарлахад уг түүхийг ашиглах юм. Түүхээр маш их стрессийн дараа хүнд ихэвчлэн юу тохиолддог болохыг харуулна. Үйл явдал болохоос өмнөх түүний амьдралыг дүрсэлсний дараа цочрол болсны дараах хариу үйлдэл, дунд хугацаанб болон урт хугацааны үед түүний үзүүлэх бие махбодийн болон сэтгэцийн хариу үйлдлийг харуулах юм. Эдгээр хариу үйлдийг гарын авлагын Бүлэг III-т илүү албан хэлбэрээр тайлбарласан болно.

Хүмүүс өөр өөр байдлаар хариу үйлдэл үзүүлдэг гэдгийг онцлон хэлнэ үү: түүхээр хямралыг дагаж гарах хариу үйлдлүүдийн давтамжинд тайлбар оруулав. Мөн үзүүлэх хариу үйлчилгээ нь байж болох аргуудын жишээ ба даван туулагчдыг эргэн эдгэрэхэд нь туслах, нэр төрөө эргэж олж авахад нь туслах арга хэрэгслүүдийг оруулсан болно.

Түүхэнд өгүүлэх зүйлс нь ноцтой хүчирхийллийн дараа юу тохиолддогийг дүрслэн үзүүлсэн гэдгийг тайлбарлаж өгөөрэй.

Эрвээхэй Эмэгтэйн сайхан амьдралыг эхэлж яриарай. Учир нь түүнд эргэж холбогдох сайхан дурсамжууд байгаа гэдэг нь чухал.

## ЗААХ ЗААВАР.

Эрвээхэй Эмэгтэйн зан ааш нь тухайн сургалт болж буй газарт байх зан үйлийг, зүс царайг заагаагүй болно. Ямар нэг тохиолдолд тайлбарыг тухайн газарт тохиромжтой байдалд тохируулна. Таныг сонсч буй хүмүүст түүх нь бодит мэт буюу “бидний тухай” мэт санагдаж байх нь чухал. Идэвхжүүлэх, урам зориг оруулахын тулд түүх нь сонсч байгаа хүний соёл, нийгмийн хэм хэмжээ болон зан үйлдэлтэй төстэй байх ёстой. Түүхийг сонсогчиддоо тохирох хэмжээгээр өөрчлөөрэй.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Эрвээхэй эмэгтэй. Түүний сайхан амьдрал.

**Зорилго.** Эрвээхэй эмэгтэйн түүхийг танилцуулах ба 5 гол хэсэг.

**Сургагч багш.** Одоо би та бүхэн нэгэн түүх хэлэх ба сургалтын турш уг түүхийг үргэлжлүүлэн ярих юм. Энэ түүх бол Эрвээхэй Эмэгтэйн түүх юм. Эрвээхэй Эмэгтэйн **бодол, мэдрэмж, амьсгал, зүрх сэтгэл, бие махбодид** юу болж буйг сонсч ажиглаарай.

## Энэ түүх бол зүйрлэл

Эрвээхэй Эмэгтэйн түүх бол *зүйрлэл* гэдгийг битгий мартаарай. Энэ түүхийг ашиглан цочролын хохирогчдын тухай, тэр аймшигт түүхээс биднийг алслуулах ямар даван туулах аргуудыг тэд гаргадаг тухай ярилцах юм. Зайгаа барих нь биднийг Эмэгтэйн зовлон шаналал, хариу үйлдлийг тайвнаар харж, өртсөн хүчирхийлэлд хэрхэн ойлгомжтой хариу үйлдлүүдийг үзүүлж байгааг нь бид ойлгож авах юм. Түүнчлэн цочрол нь хэрхэн хүний амьдралд-бодол санаа, мэдрэмж, амьсгал, бие махбодь, зүрх сэтгэлд нөлөөлдөг болох талаар үзэх юм.

Олон соёлд түүх ярьж мэдлэг, ухаанаа өвлүүлдэг. Ийнхүү түүх ярих нь ярих боломжгүй, хэцүү сэдэвтэй зүйлсийг бусадтай хуваалцах боломжийг олгодог. Эрвээхэй Эмэгтэй зовлон зүдгүүрийг туулна. Энэ тухай шууд ярилгүйгээр түүний цочролын сэтгэл зүйн байдлыг бид ойлгох болно. Энэ нь мөн соёлын үүднээс хүчингийн хэрэг хаалттай сэдэв гэж үзэгддэг нөхцөлд чухал арга зам юм. Түүхээр дамжуулан эмэгтэйчүүд өөрт тохиосон зүйлийг эргэн харж, ярих, мөн шууд бусаар таньж мэдэх боломжтой болдог. Энэ замаар түүх нь өөрөө эдгээх нэг арга байж болдог.

Тиймээс түүх нь болсон зүйлсийг дүрсэлсэн байдлаар өгүүлэгдэнэ гэдгийг санана уу.

Бид түүхийг Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал сайхан, эрүүл саруул, аюулгүй байсан үеэс нь эхлэх болно. Учир нь түүнээс тохиолдсон зүйл юуг авч одсон, хүчирхийлэлд өртсөнөөр юу өөрчлөгдсөнийг ойлгоход энэ хэсэг нь туслах юм. Мөн эмэгтэй нь юмыг сайн санадаг, энэ чадвар нь өнгөрсөнөө дахин харахад чухал ойлгох болно.



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал сайхан байх үеэс түүхийг эхлүүлэх нь.

ЗААВАРЧЛАГА

**Чухал санаа Түүх харуулж байна**

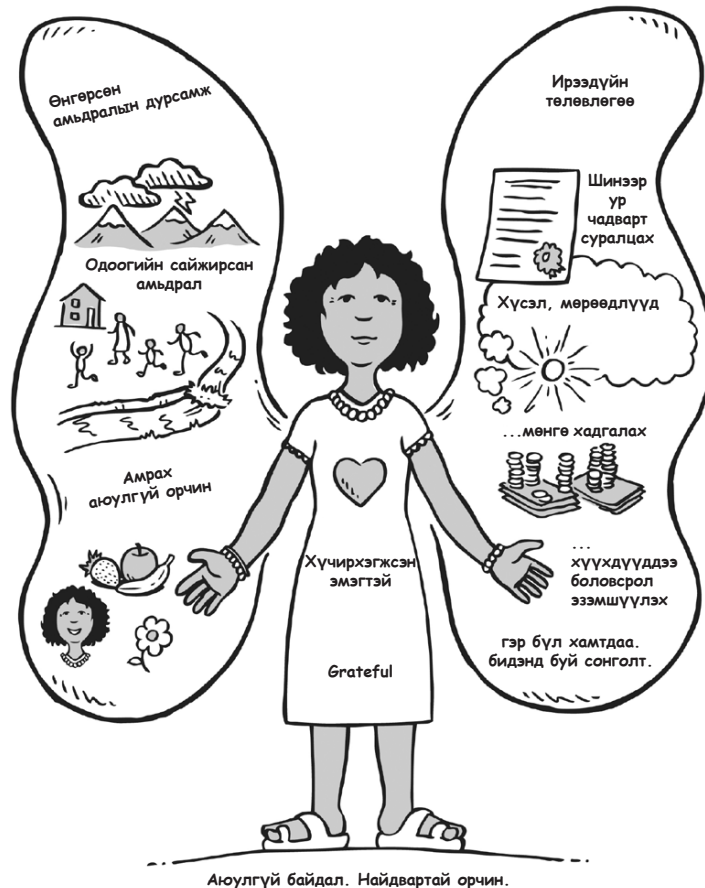
- Эрвээхэй эмэгтэйн амьдрал сайхан байлаа.

Ханын цаасан дээр эрвээхэй эмэгтэйг зурж түүний сайхан бүхнийг тэмдэглэж бичих.

- Тэр сэтгэл хангалуун, сэтгэл хангалуун байдаг
- Тэр өөрийн бүх сайн дурсамжуудыг ярьж өгдөг
- Тэр ирээдүйн талаар мөрөөддөг
- Тэр өөрийнхөө амьдралыг хянаж байдаг

**Зураг 2. Эрвээхэй эмэгтэй**

Юуны өмнө, эмэгтэй эрүүл мэндийн хувьд тун сайн байгаа.



Аюулгүй байдал. Найдвартай орчин.

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал сайхан байх үеэс түүхийг эхлүүлэх нь.

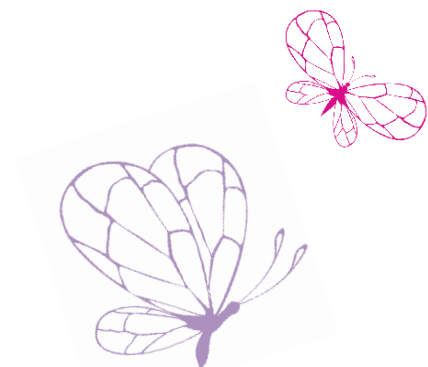
**Сургагч багш** Зураг 2-ыг зурна. Эрвээхэй Эмэгтэй сайн сайхан, эрүүл саруул байх үеэс түүхийг ярьж эхлэнэ.

Эрт урьдын цагт ногоон уулсаар хүрээлүүлсэн жижиг тосгонд Эрвээхэй Эмэгтэй амьдардаг байлаа. Тэрээр хажууханд нь байх голын хажууд суух дуртай байв. Тэр хайртай залуу, хүүхдүүдийнхээ хамт догь хийсэн байшинд амьдарч байжээ. Хөршүүд дунд нь сайнаас авахуулаад саар нь хүртэл байв. Шөнөдөө тухтай унтаж, өглөөдөө талархсан сэтгэл дүүрэн сэрдэг, улс орон нь тайван амгалан, зон олон нь идээ унд элбэгтэй байжээ.

Эмэгтэй сайхан сэтгэлтэй, эрүүл чанга биетэй аж. Хол газар луу алхаж явдаг, ур ухаантай нэгэн байв. Тэр байнга дуу аялдаг, голд очиж хувцсаа угаадаг, хүүхдүүдтэйгээ хөгжилдөн тоглодог бүсгүй байлаа. Эр нөхөр нь ч сайн хүн байв. Амьдралдаа сэтгэл хангалуун, байгаагаараа бахархаж амьдардаг байв. Ихэнхи цаг үед бүсгүй өөрийн амьдрал, эргэн тойрон дахь хүмүүстээ итгэдэг нэгэн аж. Ямар нэгэн зүйлд гомдож гунихдаа жаахан уйлж, бүх зүйл сайхан болно гэж өөртөө хэлдэг байжээ. Тэр хэцүү хүнд үед хүмүүс өөрт нь ханддаг ухаантай эмэгтэй болохыг хүсдэг байв.

Өдөр хоногууд өнгөрсөөр. Түүний баруун далавчинд амьдралынх нь бүх сайхан дурсамжууд болох хөвч ногоон толгод, голын чимээ, дуртай цэцэгсийнх нь үнэр байдаг байв. Модод, ан амьтдын талаар бодох нь түүнд амар амгаланг авчирдаг байлаа. Гэр орноо хараад амар тайванг мэддэг байв. Жил ирэх тусам өсөн томорч буй хүүхдүүдээ хараад бахархаж суудаг байлаа. Тэрээр ээжийнхээ инээмсэглэлийг, найзынхаа өгсөн даашинзыг санах дуртай байв. Түүнд бас сайн найзыгаа өөр хот руу нүүхэд нь баяртай гээд салсан үе, ээж нь өвдөж, хорвоог орхисон гээд гунигтай дурсамжууд ч байдаг байлаа. Энэ бүх дурсамжууд түүний далавчинд байжээ. Энэ нь түүнд бодох, мэдэх, амьдрах хангалттай урам зоригийг өгдөг байв.

**Түүний зүүн далавчинд** нь ирээдүйн их хүсэл мөрөөдөл нь, учрыг нь олоход тийм ч хэцүү биш асуудлууд нь байдаг байв. Заримдаа тэр шинэ даашинз, бороонд нэвтэрдэггүй гуталтай болох юмсан хэмээн мөрөөддөг байлаа. Гэхдээ түүний хамгийн том мөрөөдөл нь хүүхдүүдийнх нь боловсрол байсан юм. Сар бүр тэднийхээ боловсролд зориулж мөнгө хадгалдаг байв. Энэ л далавчиндаа тэр бүх мөрөөдөл, санаа зовиол, ирээдүйн төлөвлөгөө, санаж хүсдэгээ хадгалдаг байжээ. Энэ бүхэн нь түүнд утга учрыг өгч, **амьдралаа өөрийнхөөрөө залж жолооддог байв.** Өглөө болгон сэрэхдээ уртаар амьсгаа авч шинэ өдрийг эхлүүлдэг байв. Шөнө бүр унтахаасаа өмнө хэсэг зуур алгандаа нүүрээ тавьж сайхан амьдралдаа талархаж, залбирдаг байжээ.



## СУРГАГЧ БАГШИД

Эрвээхэй Эмэгтэйн Зураг 2-т далавч нэмж, оролцогчдоос түүний сайхан амьдралын талаар хэлсэн үзүүлэлтүүдийг нэмээрэй.

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

**Хэлэлцүүлэг. Сайхан амьдралын үзүүлэлтүүд.**

Оролцогчид өөрсдийн ажлын нөхцөлд холбогдох жишээнүүдийг өөрсдийн туршлагаас сонгон хэлнэ.

Нийгэмд сайхан амьдралыг төлөөлүүлдэг зүйлсийг нэгтгэнэ. Үүнд хүний эрх ямар үүрэг гүйцэтгэдэг вэ? Эмэгтэй өөрийн амьдралтай холбоотой шийдвэрийг гаргах эрхтэй байна уу? Сайхан амьдрал хэрхэн бидний бодол, мэдрэмж, бие махбодь, зүрх сэтгэл, сэтгэл санаанд нөлөөлдөгт анхаарлаа хандуулна. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдралын чанарт анхаарлаа хандуулна. Учир нь энэ нь түүнийг хөдөлмөрлөх, ирээдүйг хүсэн хүлээхэд хүргэдэг. Санал бодлоо хуваалцсанд нь оролцогчдод талархаарай.

Дараагийн хэсэг нь цочролын талаар өгүүлэх юм. Маргаашийн сургалтаар түүх орвонгоороо эргэнэ гэдгийг оролцогчдод сануулаарай.

Сургалтын эхний өдрийг одоод нь байлгах дасгалаар дуусгана.

ОДООД БАЙЛГАХ ДАСГАЛ

**Одоод нь байлгах дасгал 1. Бие махбодийг тайвшруулах.**

Сургалтын явцад одоод нь байлгах дасгалуудын жишээ олон орсон. Автомат болтол нь болон сэтгэл хямралд автсан үедээ хийдэг болтол нь эдгээр дасгалуудыг хийнэ.

Хэрэв ямар нэг оролцогч дахин цочролд өртөх, хэт сэтгэл хөдлөлд автвал эдгээр арга техникүүдийг ажиллаж болно. Мөн эрч хүчгүй болсон багийг дахин сэргээхэд уг дасгалуудыг хийж болно.

Багуудад заавар өгч, хамтад нь дасгалуудыг хийлгэнэ.

**ТӨГСӨВ. ӨДӨР 1.**

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Сургагч багш.** Түүхт сайхан амьдралыг юу илтгэж байна вэ? Эмэгтэйг юу эрүүл саруул болгож байна? Зүрх сэтгэлдээ тэр юунд талархаж байна? Бие махбодидоо амар тайван байхад нь юу хүргэж байна вэ?

**Хэлэлцүүлэг. Сайхан амьдралын үзүүлэлтүүд.**

(Бүгдээрээ 10 минут.)

Эрвээхэй эмэгтэй амьдралаа хэрхэн үнэлж байгааг хэлэлцэнэ. Түүний амьдралд хүний эрх, эрхэм чанар, хүндлэл хэрхэн илэрч байна вэ? Тэр ямар мэдрэмжүүдийг илэрхийлж байна? Түүнд ямар бодол байна? Түүний сэтгэл зүрхэнд юу өрнөж байна? Биеэ хэрхэн мэдэрч байна?

Танай соёлд сайхан амьдралыг юу илэрхийлдэг вэ? Жишээ бодно уу.



**Сургагч багш.** Түүхийн дараагийн хэсэг нь Эрвээхэй Эмэгтэйд юу болсон талаар өгүүлнэ. Энэ түүхт хүчирхийлэл, хүчин гарна. Энэ нь сургалтын маргаашийн сэдэв.

Өдрийг дуусгахаасаа өмнө би таныг маргаашийн сургалтанд туслах нэгэн дасгал хийхийг хүсч байна. Энэ дасгал биднийг энд, одоодоо, хамтдаа аюулгүй байна гэдгээ санахад туслах болно.

**Одоод нь байлгах дасгал 1. Бие махбодийг одоод нь байлгах.**

(10-15 минут) (Сонгох дасгал)

Тухтай сууж, хөлөө газарт байгааг мэдэрнэ. Эхлээд зүүн хөлөө, дараа нь баруун хөлөө газарт бөхлөн тавина. Удаанаар хийнэ. Зүүн, баруун, зүүн гэсэн дарааллаар хэд хэдэн удаа хийгээд зогсоно. Гүя, өгзөгөө сандал дээр байгааг мэдэрнэ (5 секунд). Хөлөндөө анхаарал хандуулснаас илүүтэйгээр одоо өгзөгөө мэдэрч байгаагаа ажигла. Одоо анхаарлаа нуруундаа төвлөрүүлнэ. Нурууныхаа гол хэсгийг мэдэрнэ. Нуруугаа сунгаж, энэ нь хэрхэн амьсгалд тань нөлөөлж байгааг ажигла (10 секунд). Анхаарлаа гар руугаа төвлөрүүлнэ. Өөрт тухтай байдлаа гараа нийлүүлж, хүч, дулааныг мэдэр. Гараа суллаад, буцаад чангална. Дараа нь гараа суллаж, амраана. Одоо нүдэндээ анхаарлаа хандуулна. Өрөөг тойруулан харна. Өөрийг тань энд байгааг сануулах зүйлийг олж харна. Өөртөө ЭНД, ОДООД [ОН САР ӨДӨР], аюулгүй байгааг сануулна. Энэ дасгал хэрхэн амьсгал, байгаа байдал, зан ааш, хүч чадалд нөлөөлж байгааг ажиглана.

**ТӨГСӨВ. ӨДӨР 1.**

## СУРГАГЧ БАГШИД

## Өдөр 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал орвонгоороо эргэсэн нь

**Зорилго.** Түүхийг өгүүлж байх явцад оролцогчдын сэтгэл зүй тогтвортой байгаа эсэхийг нягтлах. Оролцогчдод сэтгэл зүйг тогтвортой байлгах газардуулах дасгалыг танилцуулах.

Өглөөний мэндийг мэдсэний дараагаар оролцогчдод өгүүлэх түүхийн дараагийн хэсэгт бэлгийн хүчирхийлэл болон хүчингийн гэмт хэргийн дүрслэлүүд агуулагдсан гэдгийг сануулах. Оролцогчид, тэдгээрийн туслалцаа үзүүлдэг эмэгтэйчүүд бэлгийн хүчирхийлэл амссан байж болзошгүй, мөн түүхийг өгүүлэх явцад сэтгэл зовнисон хариу үйлдлүүд болон сэтгэл зүйн цочролд ахин автаж магадгүй тул ямар ч үед танхимыг орхиж явах боломжтой талаар мэдээлэх.

Түүхийг эхлүүлэхээс урьтаж оролцогчдын сэтгэл зүйг тогтвортой байлгах зорилгоор газардуулах дасгал хийх.

Яг л энэ мөчид газардуулах дасгалыг оруулж байх.

Газардуулах дасгалын ач холбогдол, сургалтад гүйцэтгэх үүрэг болон хэрхэн үр нөлөөтэй талаар тайлбарлах.



### Газардуулах дасгал 1. Бие махбодыг тогтворжуулах.

Энэхүү дасгалыг хуудас 45-д оруулсан. Хэрэв та бүлгийнхэн тань эрч хүч суларсан байгааг мэдэрч байвал энэхүү дасгал үр дүнтэй. Зааварчилгааг өгөх явцад бүлэгтэйгээ хамтран дасгалыг хийх.

**Газардуулах дасгал 7. Биеийн жинг мэдрэх** нь нэмэлт дасгал.

### БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА. ГАЗАРДУУЛАХ ДАСГАЛ.

Дасгалын жишээг сургалтын туршид хуваарилсан байгаа. Ур чадварыг бүрэн эзэмших хүртэл ахин дахин давтах нь чухал бөгөөд сэтгэл зовнисон мөчүүдэд мөн хийж болно. Даван туулагчдыг энэхүү дасгалд урьж оролцуулахыг байнга санах. Тэд урилгыг хүлээж авах эсвэл татгалзах боломжтой байх тул урилгыг нээлттэй байлгах.

Дасгалууд нь хүмүүст анхаарал төвлөрсөн, одоо цагт байхад тусладгаараа нэн чухал. Хэрэв даван туулагсад сэтгэл зүйн цочролд ахиж өртвөл эдгээр дасгалуудыг сэтгэлийн түгшүүрийг багасгах зорилгоор хийнэ.

**Жич.** Газардуулах дасгалуудыг Хавсралт 2-оос үзнэ үү.





## БУСДАД ХҮРГЭХ

## Өдөр 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал орвонгоороо эргэсэн нь

**Зорилго.** Түүхийг өгүүлж байх явцад таны сэтгэл зүйг тогтвортой байлгахад анхаарна. Таньд газардуулах дасгалуудыг заана.

**Сургагч багш.** Түүхийн дараагийн хэсэгт Эрвээхэй эмэгтэйд юу тохиолдсон талаар өгүүлнэ. Үүнд хүчирхийлэл болон хүчингийн гэмт хэрэгт өртсөн талаар өгүүлнэ. Эхлүүлэхээс өмнө хичээлийн явцад хэрэг болох зарим дасгалуудыг хийнэ. Дасгалууд нь бид энд байгааг, одоо цагт, хамтдаа аюулгүй байгаа талаар мөн сануулна.

### Газардуулах дасгал 1. Бие махбодыг газардуулах. (10-15 минут.)

Энэхүү дасгал нь бидэнд тайвшрал, тэнцвэртэй байхад тусална. Мөн даван туулагсад цочмог түгшүүртэй байдлаас хэрхэн гарах, бие махбод шоконд орох үед хэрхэн төвлөрөх талаар тусална.

Газардуулах дасгал 1-ийг өмнөх хичээлд (Өдөр 1) буюу Хавсралт 2-т тайлбарласан.

### Эсвэл

### Газардуулах дасгал 7. Биеийн жинг мэдрэх. (5 минут.)

Тус дасгал нь 'хөлдсөн' буюу одоо төвлөрч чадахгүй гацсан даван туулагсад тусална. Энэ нь их бие болон хөлний булчингуудыг идэвхжүүлж улмаар бүхэл бие махбодийг мэдрэмжтэй болгоно. Бид хэтэрхий их ачаалалд ороход бидний булчингууд хэт чангаралтаас сулран унах хүртэлх өөрчлөлтүүдийг мэдэрч байдаг. Мөн идэвхтэй эсэргүүцэн тэмцэх байдлаас (тэмцэх болон нисэх) ноомой байдалд шилждэг бөгөөд хэвийн үеийн тайван байдлаас өөр шинжтэй болдог. Бид бие махбодоо бүрэн мэдэрч байхад мэдрэмжүүдээ хүлцэхэд хялбар байдаг. Бид туулж өнгөрүүлсэн туршлагаа хадгалж, ачаалалд автсан мэдрэмжийг илүү даван туулж чадна.

- Газар дээрх хөлнүүдээ мэдрэх. Таван секунд завсарлах.
- Хөлийн жинг мэдрэх. Таван секунд барих.
- Нэн анхааралтай хөлөө дэвслэх, үүнд зүүнээс баруун, баруунаас зүүн гэх мэт. Сандал дээрх өгзөг болон гуяыг мэдрэх. Таван секунд барих.
- Сандлын түшлэг налах нуруугаа мэдрэх.
- Энэ хэвээр байхдаа ялгааг мэдэрч буйг анзаарах.

**Сургагч багш.** Бид харах, үнэрлэх, болон хүрэх мэдрэхүйгээрээ холбоотой байдаг ба энэ нь одоо цагт гэх мөчид байхад тусалдаг. Бид одоо гэх цагт чиглүүлэгддэг. Ийм мэдрэмжүүдээрээ дамжуулан тайвшралыг бид олдог, эс бөгөөс сэтгэл мэдрэмжүүддээ дарагддаг эсвэл ядарч туйлдахад эрч хүчээ нөхдөг. Үүний гол зарчим нь бодол санаагаа мэдрэхүйнүүддээ, одоо гэх мөчид мэдрэх аюулгүй байдалдаа төвлөрүүлэх. Энэ нь бидний төв мэдрэлийн тогтолцоог хэт их сэрэл мэдрэхүйнүүдэд дарагдах үед тайвшруулж, идэвхгүй байдлаас сэргээж өгдөг. Сэрэл мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан бидний бие махбод, бодол санаа одоо цагт ахин төвлөрч, одоо цагт бодитоор орших нөхцөлд бидний дурсамжууд өнгөрсөнд үлддэг.



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Түүхийг үргэлжлүүлэхийн тулд түүхийг өгүүлэгчийн үг хэллэгүүдийг оролцогчид бүрэн дүүрэн ойлгосон байх.

## ЗААВАРЧЛАГА

**Энэхүү хэсэгт өгүүлэх түүх нь:**

- Түүхийн шийдвэрлэх хэсгийг дүрслэх.
- Цочролын хариу үйлдлийг харуулах.
- Анхаарал хандуулах 5 чиглэлд хариу үйлдлийг тодорхойлох

Түүхийг үргэлжлүүлэх.

Оролцогчдоос нутгийн иргэд аливаа зөрчилдөөн эсвэл нийгмийн тогтворгүй байдал бий болоход юу тохиолддог талаар мэдэх эсэхийг асуух (эмэгтэйчүүд шууд нөлөөнд орохоос ч өмнө). Энэхүү хэлэлцүүлгийг маш товч хийх. Гол зорилго нь түүхэнд өгүүлэх агуулгыг ойлгож буй эсэхийг нягтлах. Үүний дараагаар үргэлжүүлэх.

## ДАСГАЛ

**Дасгал 5. Цочролын хариу үйлдлүүдийг тодорхойлох**

Энэхүү түүхэнд хүн төрөлхтөнд амь насанд тулсан үйл явдал тулгарахад ямар хариу үйлдэл буюу амь гарах стратегийг хэрэгжүүлдэг талаар өгүүлнэ.

Гол агуулгыг түүхэнд өгүүлнэ.

Оролцогчдоос хариу үйлдэл тус бүрийг тайлбарлуулж, дараах байдлаар нэрлэж бичих:

- Тэмцэх.
- Зайлсхийх.
- Царцах.
- “Үхмэл байх”/хүлээн зөвшөөрөх буюу дагах.

Уг дасгал нь хүмүүс амь насанд заналхийлсэн нөхцөл байдалд ямар сэтгэл мэдрэмж, хариу үйлдэл гаргадаг талаар харуулна. Түүхийг өгүүлж байхад оролцогчид сайтар ойлгож буйг нягтлах.

Оролцогчид цочролын хариу үйлдлүүдийг харуулж байгааг зөв эсэхийг баталгаажуулах.

(Шинж тэмдгийг илүү нарийвчлан судлах бол 3-р бүлгийн 1-р хэсгээс үзэх.)

**БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА**

Дасгалын төгсгөлд оролцогч бүр гүн амьсгал авах.



## Өдөр 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал орвонгоороо эргэсэн нь (үргэлжлэл)

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Түүхийг үргэлжлүүлэх явцад оролцогчид зүйрлэлийг маш сайн ойлгоход анхаарал хандуулах.

**Сургагч багш.** Би одоо түүхээ үргэлжлүүлэх явцад эмэгтэйчүүдийн бодол, мэдрэмж, амьсгаа, бие болон сэтгэлд юу болж байгааг анзаараарай!

*Гэнэтхэн л амьдралыг орвонгоор нь эргүүлсэн үйл явдал болсон. Энэ нь газар хөдлөлт, шуурга эсхүл түймэр биш байлаа. Улс оронд дайн дэгдэж тосгоныхон болон иргэдийг айдас болон эмх замбараагүй байдалд оруулсан юм. Маш олон хүн үхэж, зарим нь зугтсан. Тэрээр сайхь бүхгүй маш олон эмэгтэйчүүд мөн хүүхдүүд хүчирхийлэлд өртсөн байсныг сонссон. Амьдрал таамаглахын аргагүй хэцүү болж эхлэв. Тэр энэ тухай бодохгүй хичээдэг болов. Түүний баяр хөөр замхран одож өмнөх шигээ инээмсэглэхээ ч болив. Өнөөх бүсгүй унтахгүй харин энх тайвны төлөө залбирч байжээ.*

Тэрхүү бүсгүйн зан үйлийн өөрчлөлтийн талаар сонсоход өөрсдөөс гарах хариу үйлдлүүдийг анзаарав уу?

*Нэгэн өглөө тэрээр голын эрэг рүү усны саваа дүүргэхээр явахад нь цэргүүд түүнтэй дайралджээ. Тэрхүү өдрөөс хойш бүх зүйл өөрчлөгдөж эхэлжээ.*

*Тэр эхлээд зугтахыг завдсан ч чадсангүй. Цэргүүд түүний үйлдэлд инээд алдацгааж, барьж аван налуу эргийн цороо руу түлхэв.*

*Дараагаар нь тэдэнтэй тэрсэлдэхийг оролджээ. Түүний цээжинд зүрх нь хүчтэй цохилон, хацар нь халуу дүүгэж, түүнээс өмнө нь гарч байгаагүй тийм их тэнхээ ундарч байлаа. Гэвч өмнө нь байсан дөрвөн өршөөлгүй эрсийг хэрхэн давах билээ дээ. Тэд түүнийг цохиж, өшиглөж, самардан зовооход бүсгүй тусламж эрэн орилж хашхирахаас өөр юу ч хийж чадсангүй. Бүсгүйн чих тэдний хээгүй инээдээр дүүрч, муухай үнэр нь түүний орилооныг айдсаар солив.*

*Бүсгүйн хөл, гар үхсэн мэт мэдээгүй болж эхэлжээ. Түүний царай нь цонхийж, цэргүүдийн амьсгалах чимээ нь хамаг итгэл найдварыг нь унтрааж байв. Хэдхэн хором түүний биеэс сүнс нь зайлчихсан эсхүл сэтгэлийн гүнд нь шигдээд нуугдчихсан мэт нүдний өмнүүр харанхуйлжээ. Цэргүүд түүний биед юу хийж буйг холоос кино мэт үзэж байхдаа бүх мэдрэмжээ алдсанаа ухаарчээ.*

#### Дасгал 5. Цочролын хариу үйлдлийг шинжих нь. (10 минут.)

Цэргүүд бүсгүй рүү дайрахад түүнд юу бодогдож, сэтгэлд нь юу мэдрэгдсэн бэ? Түүний биед болон амьсгалд ямар өөрчлөлт оров? Амиа авч гарахын тулд ямар хариу үйлдэл үзүүлэв?

Эрвээхий бүсгүйгийн ялгаатай хариу үйлдлүүдийн нэрлэ.

Даван туулагсдын мэдрэмж хийгээд хариу үйлдлүүдийг анзаарч байв уу? Хүчирхийлэлд өртөж байсан өөр хүүхэд эмэгтэйчүүдийн гаргасан хариу үйлдлүүдийн талаар сонсож байв уу?

ДАСГАЛ



**Сургагч багш.** Баярлалаа. За одоо уртаар амьсгаа аваарай!



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Цочролын мөн чанар болон илэрхийллийг тодруулах нь.

ЗААВАРЧЛАГА



**Энэхүү түүхээр дараах асуудлыг хөндөнө:**

- Цочролд орсон бие махбодь хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлдэг.
- Анхаарах таван асуудалд хариу үйлдэл үзүүлэх.

**Аюул заналд хариу үзүүлэх нь**

Бид аливаа аюул заналхийлсэн асуудлуудад өөрсдийгөө хамгаалахын тулд хариу үйлдэл үзүүлдэг. Энэ нь байгалаас заяасан рефлексүүд бөгөөд амьтад ч бас адил хариу үйлдэл үзүүлдэг. Бидний хамгийн түрүүнд хийдэг үйлдэл бол өөрсдийгөө хамгаалах: зугатах эсвэл тэрслэх. Бидний мэдрэлийн хамгийн дээд цэгтээ идэвхитэй болдог. Бэлчингууд цусаар дүүрч ямар ч үйлдэл гаргахад бэлэн болдог; амьсгаа давчдаж, биеэр хүчилтөрөгч эргэх нь багасна.

Хэрвээ бид зугатаж эсхүл тэрсэлдэж чадахгүй бол эерэг хариу үйлдэл үзүүлдэг бөгөөд тэр нь гүн цоролд орох эсвэл хөдөлж чадахаа байдаг.

Ямар нэгэн сэтгэлийг цочроосон явдал тохиолдож, аливаа хүн түүнээс мултарч гарах арга байхгүй, маш ихээр айсан үед тэрхүү агшны мэдрэмж хүний сэтгэлд маш гүн толбо болж үлддэг. Энэ үйл явдал нь цомхотгоход бидний чадвараас хэтэрхий их давсан учраас тэр.

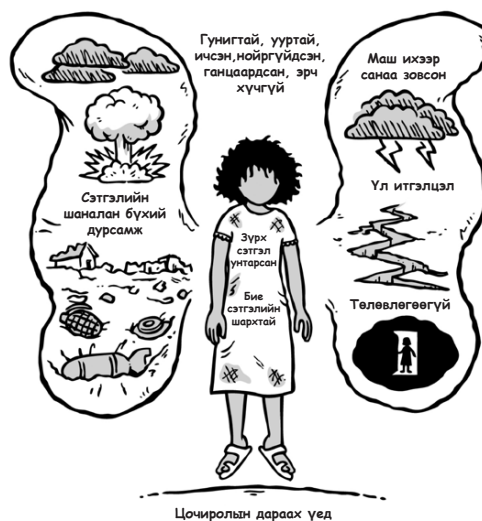
**БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА**

Амь насанд тулсан эсхүл гүн цочролд оруулсан үйл явдал тохиолдоход хүнд мэдрэгддэг бүхнийг оролцогчид ойлгох хэрэгтэй. Энэ бүхэн нь ухаан мэдрэлийн алдсан шинж тэмдэг бус маш их ичгэвтэр байдалд орсонх юм. Энэ бүх мэдрэмж, сэтгэл болон бие махбодоор туйлдсан бүхэн нь бүх цочролд орсон хүмүүсийн хариу үйлдлүүд билээ.

Эмэгтэйчүүд юу ч хийж чадахгүй мөн амьдрал нь орвонгоороо эргэсэн мэт мэдрэмжүүд ч мөн адил өөрийгөө хамгаалах хариу үйлдлүүдийн нэг юм.

**Зураглал 3. Эрвээхэй бүсгүй**

Цочролын дараах үед.



## Өдөр 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн амьдрал орвонгоороо эргэсэн нь (үргэлжлэл)

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Сэтгэлзүйн эмгэгийн мөн чанар, илэрхийллийг тодруулах.

**Сургагч багш.** Түүх үргэлжилж байна.

Тосгоны 2 залуу Эрвээхэй бүсгүйг голын эрэг дээр шархадсан байдалтай олохоос өмнө 2 цагийн хугацаа өнгөрсөн байлаа. Голын эргийн элс түүний цусаар будагдаж, бүсгүй амнаасаа ч үг унагаж чадахгүй гөлөрсөн харцаар ширтэж байлаа. Түүнийг гэрт нь хүргэхээс илүү 2 залуу үзсэн харсан зүйлдээ маш их балмагдаж айсны улмаас ой руу зугтлаа.

Бүсгүй **маш туйлдсан байв**. Тэрээр өөрөөсөө: “Би чинь аль хэдийнээ амь тавьчихсан юм биш биз?” хэмээн асууна. Бүсгүй шар палааж нь цусанд нэвчиж, хэдэн хэсэг урагдсаныг анзаарна. Тэрээр голын урсгал чимээг сонсоод үл мэдэх газар буй эсэхийг ойлгож ядна.

Голын урсгал нэг л хөндий Түүний зүрх нь цээжин дотроо маш хурдан цохилно. Цэргүүд эргэж ирэх болов уу? Түүний хамаг бие мэдрэлгүй болсон мэт санагдана. Түүнд хөдлөх тэнхээ байсангүй. Түүхий гар, хөл яг л үхсэн малын мах мэт. Түүний бүхий л бие шархирч байсан боловч ямарч мэдрэх тэнхээ үлдсэнгүй.

Сургагч багш Зураг 3-ыг үзүүлнэ: Эрвээхэй бүсгүй цочролын дараагаар.

Тэр шөнө бүсгүйг ганцааранг нь орхисон байв. Түүний нөхөр орхиж явахыг хүссэн байлаа! Хөгшчүүл түүнийг буцаж бүү ир хэмээн хэлж байв. Хүүхдүүд уйлалдаж байлаа. Тэрээр явахад хүрэв.

Тэрээр ойг чиглэн, голоос холдлоо. Түүний эргэн тойронд модод харанхуйлж, хөндий хүйтэн санагдав. Тэрээр маш их айж сулбайж, үхсэн мэт л явж байлаа. **Түүний хөл нь түүнийг даахчаан аядаж байлаа**. Хөл ямар ч мэдээгүй болов. Түүний хоёр гар нь үл таних хүнийх мэт. Түүний зүрх сэтгэлд ямар ч инээмсэглэл баяр хөөр байсангүй, харин түнэр харанхуй л байлаа. Түүний хамаг бие хөрч, бараг л амьд эсэхээ мэдрэхгүй мэт эсвэл түүний зүрх сэтгэл чичрэн дагжиж буй зүрхний гүнд нуугдаж буй мэт чимээгүй болов.

Бүсгүй амарч чадахгүй байлаа. Тэрээр цэргүүдийн нүдийг олж харлаа, тэдний инээдийг, амьсгалыг мөн үгсүүдийг сонсов. Тэдний үнэр түүний уушгийг дүүргэв. Түүний хамаг хөлс цувж, уур хилэн бадрахын сацуу сөхрөлд автан уйлав. Тэрээр хоргодох газар олсонгүй, тиймээс цэргүүдийг хайж бүхэл хугацаанд ногоон хөндийг самнав. Түүний бүхий л хүсэл мөрөөдөл ууршин алга болов. Түүний бодол санаа санаа зовнилоор дүүрч, өөрийн талаар маш ярвигтай, сонин бодолд автав. Тэрээр сэтгэлээр унах гэж байсан гэж үү? Тэрээр ичиж зовох, уур хилэн бадрах болон маш их цөхрөл зэрэг мэдрэмжүүдэд зэрэг зэрэг автаж байлаа.

**Сургагч багш.** Эрвээхэй бүсгүйн түүх нь даван туулагчид өөрийн зан үйл, араншинг ойлгоход тусалж чадна, учир нь түүний туулсан зүйлсийг өгүүлэх түүхэнд тусгасан байгаа. Олон орны соёлоор эмэгтэйчүүд хүчирхийлүүлсэн талаар ярихыг маш ихээр хориглодог. Даван туулагч Эрвээхэй бүсгүйн талаар ярихдаа өөрийн тухай ярих үүрэг хүлээхгүй боловч шууд бусаар туулж өнгөрүүлсэн бүхнээ илэрхийлж болно. Эрвээхэй бүсгүйн түүх нь даван туулагчийн хүчингийн хэргээс үүдэлтэй маш хүнд ачааг аюулгүй, нэр төрөө алдалгүйгээр илэрхийлэх зүйрлэл болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч болон даван туулагч аль алинд нь энэхүү зүйрлэл нь орон зай, тодорхой хэмжээний эрх чөлөө олгож, ярьж боломгүй, сэтгэл зүйг дарангуйлсан зүйлсийн талаар биесдээ ярих боломжийг олгодог.

## СУРГАГЧ БАГШИД

## ЗААВАРЧЛАГА

**Энэхүү түүх нь:**

- Эрвээхэй бүсгүй өөрийгөө хэрхэн холдуулахыг хичээж буй талаар.
- Цочрол өгсөн явдлын дараагаар хэрхэн зайлсхийж, хариу үйлдэл гаргахаас айж эмээж байгаа талаар өгүүлнэ.

**ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА**

Даван туулагсдад түүхийг өгүүлэхэд цочрол өгсөн үйл явдлуудын дэлгэрэнгүйг огт дурдаж болохгүйг оролцогчдод тайлбарлана. Хүчингийн гэмт хэргийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээлэл нь цочрол бүхий дурсамжуудыг сэргээж болзошгүй. Энэ тохиолдолд хохирогч эмэгтэй үргэлжлүүлэн сонсох чадваргүй болно.

Тэрээр туулсан зүйлсийг эргэн санаж, таны дэргэд аюулгүй тайван сууж байсан мэдрэмж нь алдагдана. Тус гарын авлагад сэтгэлзүйд хүчтэй цочрол өгсөн кейсүүдийн аймшигт деталиудыг дурдаж буй нь даван туулагсдад энэ нь ямар байдлаар нөлөөлдгийг ойлгуулах зорилготой.

Үйлчилгээ үзүүлэгчид үүнийг үйлчилгээ үзүүлэгчдийн хувьд мэдэх шаардлагатай боловч даван туулагсдыг мөн эдгээр мэдээллүүдээс хамгаалах зайлшгүй шаардлагатай тулгардаг.

Үйлчилгээ үзүүлэгчид тиймээс хүчингийн гэмт хэргийн талаар шууд бусаар ярих эсвэл даван туулагсад хүлцэн сонсож чадахуйц үг хэллэгийг ашиглах нь зүйтэй.

Хэрэв тэд ийм байдлаар ажиллавал даван туулагсад илүү аюулгүй байдлыг мэдэрч, үйлчилгээ үзүүлэгчдэд итгэл үнэмшлийг бий болгож улмаар сэтгэл зүйг хүчтэй байлгахад тусална. Учир нь даван туулагч өөрийн мэдэрсэн цочрол, шинж тэмдгүүдийн талаар сонсох талаар сайтар ойлголттой байдаг. Эмэгтэйчүүдэд аймшигийн зүйл тулгарахад ийм мэдрэмж төрж байдаг. Өөрийн өгч буй хариултуудыг хэвийн, байдаг л зүйл хэмээх ойлголтод ч хүрч магадгүй. Энэ бүгд түүнд учирсан санаанд багтамгүй балмад, хэвийн бус үйлдлүүдийн улмаас ийнхүү бодоход хүрч байна!

## ДАСГАЛ

**Дасгал 6. Цочролын олон янзын хариу үйлдлүүдийг судлах нь.**

Цочролд маш олон янзын хариу үйлдэл нь хэвийн, бие махбодиос гарч буй автомат үйлдэл болохыг тайлбарлана. Эдгээр хариу үйлдлүүдээр дамжуулан таны бие махбод хэрхэн амьд гарах, даван туулахыг хэлж байгааг ойлгуулах. Дасгалын туршид оролцогчид хариу үйлдлүүдийн олон янз хэлбэрийг мэдэрч, ийм олон сэтгэлзүйн байдалд байх ямар болохыг туршихад дэмжлэг үзүүлэх. Өөрсдөө мөн боломжоороо үзүүлж харуулах.

Дараагийн дасгалыг эхлэхээс өмнө эдгээр санааг хоорондоо ярилцаж хэлэлцэх. Дараагийн дасгалаар үйлчилгээ үзүүлэгчид Эрвээхэй Бүсгүйн түүхтэй танилцаж, хамтдаа сургуулилна.

**ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА**

Дасгалын дараагаар богино завсарлага авах. Оролцогчид сунгалтын дасгал хийж, ойр тойронд алхах боломж олгох. Дараагийн хичээл эхлүүлэхээс өмнө газардуулах болон амьсгалын дасгал хийлгүүлж бүлгийг хэвийн байдалд оруулах.

**ЗАВСАРЛАГА 15-20 МИНУТ.**

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Сургагч багш.** Түүх үргэлжилнэ...

*Өмнө нь тэрээр бүхий л чухал дурсамж, хүсэл мөрөөдлүүдээ далавчиндаа тээж явдаг байлаа. Одоо тэр бүхэн түүнийг айлгасан. Тэр өөрийгөө тэднээс **холтгохыг хичээж байлаа**. Тэр бүхий л эрч хүчээ **юуг ч бодохгүй, юуг ч мэдрэхгүй** байхын төлөө зарцуулж байлаа. Түүний нөхрийн үгс баруун чих руу нь урсаж байлаа. “Чи үлдэж болохгүй. Чи өвчтэй, галзуу солиотой, бохир заваан, чамайг би энд байлгахыг хүсэхгүй байна. Зайл!” Тэр голоос холдож, унаж бүдэрсээр нэлээн холдлоо. Тэр зүүрмэглэж буй мэт алхсаар л, хүүхдүүдээ ардаа үлдээлээ. Түүнд дуслах нулимс ч үлдсэнгүй. Түүний хэвлий доторх өвдөлт улам л хүчтэй болж байгаа ч тэрээр бараг мэдрэхгүй байлаа.*

**Сургагч багш.** Одоогийн байдлаар түүх ийнхүү үргэлжилж байна. Үүнд Эрвээхэй Бүсгүй сэтгэл хиртхийлгэм хүчингийн хэргийг амссан талаар өгүүлнэ. Үргэлжлүүлэхээс өмнө бид богино хугацааны завсарлага авч сунгалт хийж амарна. Дараагаар нь дасгал хийж, түүхийн дараагийн хэсэгт юуг өгүүлэх талаар олж мэднэ. Учир нь энэ нь илааршуулах түүх болох юм.

Гэхдээ эн тэргүүнд сануулах зүйл бол та бүхэн түүхийг даван туулагсдад өгүүлэхдээ цочрол өгсөн үйл явдлын аймшгийн хэсгийг хэзээ ч дурдаж болохгүй. Хэрэв дурдвал цочролд автсан эмэгтэй үргэлжлүүлэн сонсох чадваргүй болно. Түүний туулж өнгөрүүлсэн бүхэн амилж, таны хажууд аюулгүй сууж байсан гэх мэдрэмжүүд алдагдана.

Та дотроо: “Эрвээхэй бүсгүйд амьдралыг нь орвонгоор нь эргүүлсэн аймшигтай зүйл тохиолджээ” эсвэл “голын эрэгт тохиолдсон зүйлс түүний амьдралыг бараантуулжээ” гэж бодож болох юм. Эмэгтэй үйлчилгээ үзүүлэгчийн хэлж буй эдгээр зүйлсийг ойлгож, илүү аюулгүй байх мэдрэмжийг мэдэрнэ. Та түүнийг айлгахгүй гэдгийг ажиглавал танд итгэх болно. Тэрээр сэтгэж бодох нь саруул болж, түүхэнд юуг өгүүлж буйг ойлгож, улмаар та түүхийг (үнэндээ түүний түүх) түүнд аюулгүй байдлаар өгүүлж буйг ойлгох болно. Магадгүй хэн нэг нь хүчин гэдгийг өөрөөр хэрхэн нэрлэж болохыг асууж болно, энэ нь тэр эмэгтэйн хувьд тэвчээртэй сонсох боломжийг олгоно.

### Дасгал 6. Цочролын олон янзын хариу үйлдлүүдийг олж мэдэх.

(15 минут)

Хариу үйлдлүүдийн олон янзын хэлбэрүүдийг мэдрэхийг хичээ.

- “Биемахбод царцах хэлбэр”-т орох. Бүх булчингуудаа чангалах. Хөдлөхгүй зогсоод, биемахбодын түгшүүртэй байдлыг мэдрэх.
- “Тэмцэх хэлбэр”-т шилжих. Биемахбодио тэмцэх байдалд оруулах. Булчингуудаа чангалж, түрэмгий зан авирыг идэвхжүүлэх.

Дээрх 2 төлөвд шилжихдээ ялгааг мэдрэх.

Мөн өөр, эсрэг мэдрэмжүүдийг мэдрэхийг хичээх. Аз жаргалтай, харууссан, гутарсан, баяр хөөртэй, уур хилэнтэй эсвэл тайван гэх мэт.

Сургагч багшийг дуурайж, мөн өөрийн санааг ашигла. Бодол санаагаа бие махбодиор харуулахыг хичээ.

Энэхүү дасгал нь танд даван туулагчид илэрч буй ийм хариу үйлдлүүдийг ажиглахад тусална.

ДАСГАЛ



**15-20 МИНУТ ЗАВСАРЛАХ.**

# Сэтгэл зүйн хурц цочрол

**Зорилго.** Цочролд автуулсан үйл явдлын эсрэг хариу үйлдлүүдийг ойлгох, тэдгээрт хэрхэн хүндэтгэлтэй, тэвчээртэй хариу үзүүлэх.

Энэхүү хэсэгт бид хүчингийн хэрэгт өртсөн Эрвээхэй бүсгүйгээс гарсан анхны хариу үйлдлүүд болон үйлчилгээ үзүүлэгч харилцах, тусламж санал болгох анхны алхамуудыг ажиглана. Эмх замбараагүй мэдрэмжүүд, бусдаас айх айдас зэрэг нь яг энэ шатанд маш хүчтэй хүч бөгөөд үйлчилгээ үзүүлэгчид тэднийг хүндэтгэн харьцаж, даван туулагчид хугацаа олгож, түүнд ойртож дөхөхдөө аажуу байхад анхаарах шаардлагатай.

## ЗААВАРЧЛАГА



### Энэхүү түүх нь:

- Хүн сэтгэл зүйн цочролд автахад түүний мэдрэмж маш хүчтэй, эмх замбараагүй байдаг.
- Айдас жихүүдэс, ичгүүр нь даван туулагчид бусдаас хөндийрөх, нийгмийн харилцаанаас татгалзахад хүргэдэг.
- Сэтгэлзүйн цочрол нь даван туулагчийн бусдад итгэх итгэл алдагдахад хүргэдэг.
- Үйлдэл хийх нь чухал боловч үйлчилгээ үзүүлэгчид даван туулагчид бусадтай харилцаа тогтоох, дотоод сэтгэлээ нээх боломжийг олгох шаардлагатай мэдэх ёстой.
- Үйлчилгээ үзүүлэгчид даван туулагчдын айдастай байдал, бусдаас хөндийрсөн асуудалд хүндэтгэлтэй, тэвчээртэй ханддаг байх нь чухал.
- Эдгээр хариу үйлдлүүдийг нээлттэй хүлээн авах нь нэн чухал.

Оролцогчид Эрвээхэй бүсгүйн сэтгэл зүйн хүчтэй хариу үйлдлүүд, эмх замбараагүй мэдрэмжүүд болон мэгдэж сандарсан байдлуудыг ойлгож байгааг нягтлах.





## БУСДАД ХҮРГЭХ

## Сэтгэл зүйн хурц цочрол

**Зорилго.** Цочролд автуулсан үйл явдлын эсрэг хариу үйлдлүүдийг ойлгох, тэдгээрт хэрхэн хүндэтгэлтэй, тэвчээртэй хариу үзүүлэх.

**Сургагч багш.** Би үргэлжлүүлэн түүхийг өгүүлнэ. Та бүхэн Эрвээхэй бүсгүйгээс гарах хариу үйлдлүүдийг маш няхуур ажиглаж, түүнийг юу айлгаж буйг цэгнэх. Түүний бодол санаа, мэдрэмж, амьсгал, зүрх, биемахбодид юу болохгүй байна? Түүнд ойртож дөхөх боломж байгаа эсэх? Түүнийг айлгаж буй зүйлсэд нийтлэг шинж байгаа эсэх? Түүнд тусалж болох зүйл байгаа эсэх?

*Эрвээхэй бүсгүй бутны цаана нуугдаж байлаа. Хэдэн өдрөөр алхсан тул хаашаа ч явах газаргүй, цор ганцаар гэдгээ ухамсарлав. Түүний ганцаардал биеийн бүх мөчүүдээр тархаж буй мөс мэт санагдана. Тэрээр огт хөдөлгөөнгүй үхсэн мэт хэвтэнэ. Түүний шар даашинз хэдэн хэсэг болж урагджээ.*

*Эмнэлгийн ажилтнууд нэгэн эмэгтэйг хүчирхийлсэн талаар сонсоод түүнийг хайж эхлэв. Хэсэг хугацаанд хайсны дараагаар үйлчилгээ үзүүлэгч бутны цаана ямар нэгэн зүйл хөдлөхийг анзаарч, “Зайл!” хэмээн хашгирахыг сонсов. Тэрээр маш удаанаар хөдөлж, хэсэг азнаж байсан тул тэр эмэгтэй түүнийг холоос харж болохуйц байлаа. Түүнийг айлгахыг хүсээгүй болохоор тэрээр чимээгүйхэн сууж, хэсэг азнаснаа Эрвээхэй бүсгүйд хандаж ийм нөхцөл байдалд орж байсан эмэгтэйчүүдэд тусалж байсан талаар хэлэв. Эхэндээ Эрвээхэй бүсгүй “холд” хэмээн ахиж орилов. Түүний дуу хоолой **цөхрөл, уур хилэн болон айдас хүйдэст** автсан байлаа. Үйлчилгээ үзүүлэгч аажуухан суугаад, түүнд тусламж үзүүлэхээр ирснээ ахин хэллээ.*

*Хэсэг хугацааны дараа Эрвээхэй Бүсгүй үйлчилгээ үзүүлэгчийг сонсож эхлэв. **Түүний дотоод мөсөн хаалт хайлж эхэлж буйг мэдэрч**, гар хөлөө хөдөлгөх чадвартай болов. Тэрээр **ярьж чадахгүй байсан** хэдий ч тэр эмэгтэй түүнд туслахыг хүсэж буйг аажимдаа ойлгов. Ийнхүү эхний өөртөө итгэх итгэл түүний **айдас, ичгүүртэй байдлын талаарх мэдрэмжүүдийг** султгаж байлаа.*

*Тэр тухлан сууж чадлаа. Дараагаар нь түүний нүдийг эгцлэн ширтэж зүрхлэв. Үйлчилгээ үзүүлэхийг хүсэж буй эмэгтэйн үг хэл басамжлал үгүй, мөн түүний нүд дулаахан санагдаж байлаа. Эцэст нь Эрвээхэй бүсгүй: “Хүрээд ирээч” гэж хэллээ. Үйлчилгээ үзүүлэгч түүн рүү дөхөж хажууд нь суулаа. Тэд хамтдаа хэсэг анир чимээгүй байв. Үдшийн бүрий болжээ. Энэ мөчид Эрвээхэй Бүсгүй эцэж цуцсанаа мэдэрч, үйлчилгээ үзүүлэгчийн мөрийг наллаа.*

**Сургагч багш.** Бид хэсэг зуур азная. Та бүхнийг энэхүү түүхийг цээжил гэхгүй ч та бүхнээс дасгал хийхийг хүсэж байна.



## СУРГАГЧ БАГШИД

## Түүхийг давтаж сургуулилах

**Зорилго.** Түүх нь бидний хариу үйлдлүүдийг ойлгоход туслах үед сэтгэл засал болдог.

Энэхүү түүх яагаад сэтгэл засал болдог талаар тайлбарлах.

## ДҮРД ТОГЛОХ

**Дүрд тоглох 2. Түүхийг дахин өгүүлэх.**

Оролцогчдыг хоёр хоёроороо бие биендээ түүхийг ахин ярьж өгөхийг зааварчилах. Хэрэв цаг гарвал сонсогч, түүх өгүүлэгчийн дүрээр түүхийг давтан өгүүлэх. Даван туулагчийн дүрд буй оролцогчид алчуур өгч, түүний тоглож буй дүрийг тодорхойлуулах.

Дүрд тоглосны дараагаар бүх оролцогчид дүрээсээ бүрэн гарсан байхыг нягтална уу. Үүний тулд оролцогчдыг “би одоо даван туулагч (эсвэл үйлчилгээ үзүүлэгч) биш. Би өөрөө л байна I” хэмээн өөртөө хэлэхийг зааварчлахТэд өөрсдийн нэрийг чанга дуугаар хэлнэ.

Дүрд тоглосны дараагаар Үйлчилгээ үзүүлэгчээс түүхийг Даван туулагчид ярьж өгөхөд юу сурсан, Даван туулагч түүхийг сонсох үед ямар мэдрэмж төрсөн эсэхийг асуух.

Оролцогчдын хариултаудад анхаарал хандуулах. Хэрэв ЖСХ-ийг туулж мээрсэн бол энэхүү дасгалын туршид сэтгэл зүйг газардуулах шаардлагатай.

## ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

**Хэлэлцүүлэг. Адилтгал зүйрлэл ашиглах.**

Оролцогчидтой хамтран эргэцүүлэн бод. Оролцогчдоос түүхэнд ашигласан адилтгал зүйрлэл үнэ цэнэтэй, хэрэгтэй санагдсан эсэхийг ярихыг зөвлөх. Хэрэв үгүй бол сул талуудыг олох. Орчны талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг өөрөөр илэрхийлэх байсан уу? Эрэвээхэй бүсгүйн хариу үйлдлүүд үнэмшилтэй байсан уу?

Оролцогчид хэрвээ үйлчилгээ үзүүлэх талаас ашиглана гэвэл түүхийг хэрхэн өөрчилж, сонирхолтой болгох эсвэл сайжруулж болох талаар хэлэлцэх.

Өөрийн ажилд тулгардаг сэтгэлзүйн цочролуудын шинж тэмдгийг хэлэлцэх үр дүнтэй аргуудыг ярилцахад оролцогчдыг урих. Мөн, энэхүү түүхийг өөрийн ажлын орчинд ашиглах тохиолдолд ямар асуудал гарч болзошгүй талаар ярилцах.

Хүмүүс сэтгэл зүйн цочролд автсан зүйлийг даван туулахад олон янз байдлаар хариу үйлдэл үзүүлдэг гэдгийг оролцогч бүрт сайтар ойлгуулах нь чухал.

**ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА.**

Хэлэлцүүлгийн дараа өдрийн хоолны завсарлага авах. Оролцогчид биеэ сунгаж, ойр тойронд алхах боломжийг олгох. Дараагийн хичээл эхлэхээс өмнө газардуулах болон амьсгалын дасгал хийх цаг гаргаж, оролцогчдыг хэвийн байдалд оруулах.



# Түүхийг давтаж сургуулилах

**Зорилго.** Түүх нь бидний хариу үйлдлүүдийг ойлгоход туслах үед сэтгэл засал болдог.

**Сургагч багш.** Өмнө нь би завсарлахын өмнө бидний өгүүлж буй түүх сэтгэл заслын түүх болж болох талаар ярьсан. Түүх нь бидэнд хариу үйлдлүүд, сэтгэл хөдлөлүүдийг болон, хүмүүс яагаад ийм хариу үйлдэл гаргадаг талаар сайтар ойлгуулснаараа сэтгэл заслын шинжтэй болдог. Ийм аргаар итгэл найдварыг сэргээж, илүү утга учиртай болгодог. Яг л энэ мөчид энэ түүх нь сэтгэл заслын үүргээ гүйцэтгэж эхэлдэг.

Та бүхнийг бие биэндээ түүхийг ахиж ярихыг зөвлөж байна. Аль болох энгийн үг хэллэг ашиглаж, сэтгэл зүйг цочроосон хэсгүүдийг оруулахгүй байх.

## Дүрд тоглох 2. Түүхийг давтан өгүүлэх. (20 минут.)



Хосоороо дүрд тоглох дасгал хийхээр хуваагдана. Нэг нь Үйлчилгээ үзүүлэгч, нөгөө нь Даван туулагчийн дүрд тоглоно. Тоглоход маш хэцүү эсвэл сорилт хийсэн нөхцөл байдлыг сонгохгүй байх. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл зүйг үймүүлсэн эсвэл суралцахад төвөг учруулсан гэх мэт. Дасгалын гол зорилго нь шинэ үр чадвар эзэмших.

Сандал дээр эсвэл газарт бие бие рүүгээ харсан байрлалаар сууна. Даван туулагчид хандан таныг Эрвээхэй бүсгүйн түүхийг өгүүлж байхад маш анхааралтай сонсохыг хүснэ. Дараагаар нь түүхийг өөрийн үгээр өгүүлнэ.

Эхлэхээс өмнө танд сануулах үүднээс ханан дээрх зураг 2-г үзнэ үү (Эрвээхэй бүсгүй, маш чадварлаг бөгөөд эрүүл цовоо). Эрвээхэй бүсгүйн сайн сайхан амьдралыг түүхийн эхэн хэсэгт оруулах. Даван туулагчид таныг анхааралтай сонсохыг зөвлөх. Түүний бүх анхаарлыг төвлөрүүлэх. Та түүнтэй нэн чухал асуудлыг хуваалцах гэж буй талаар ятгах. Түүх түүний зүрх сэтгэлийг тайвшруулж, түүнийг гонсойлгох мэдрэмж төрүүлэхгүй байх. (Дүрд хэрхэн тоглох талаар 3-р хэсгийн 9-р хэсэгт үзнэ үү.)

Төгсгөлд нь сургагч багш дүрээсээ гарахыг зөвлөнө. Босож зогсоод Даван туулагч эсвэл Үйлчилгээ үзүүлэгчийн дүрээс гарч, алчуураа авч (хэрэв зүүж байгаа бол) дүрээсээ гарч энэ бол “БИ” хэмээн чангаар хэлэх.

## Хэлэлцүүлэг. Адилтгал зүйрлэлийг ашиглах. (15 минут.)



Түүхийг өгүүлж байх үед ямар мэдрэмж төрж байсан талаар хуваалцах. Та сонсож байхдаа юуг мэдрэв? Юу тохиолдов? Эрвээхэй бүсгүйд сэтгэлзүйн болон биемахбодын хувьд юу тохиолдсон талаар ярилцах. Цочролд орсны дараагаар түүний юу алга болов, юу шинээр бий болов? Түүний биемахбодод юу тохиолдов? Түүний ирээдүйн талаарх итгэл үнэмшил юу болов? Тэр өнгөрсөн сайн сайхан дурсамжуудаа эргэн санаж байна уу? Эрвээхэй бүсгүй хэмээх зүйрлэл үр дүнтэй байгаа эсэх? Даван туулагч Эрвээхэй бүсгүйн хариу үйлдүүдээр дамжуулан өөрийн хариу үйлдлүүдийг ойлгож байгаа эсэх? Тэрээр ганцаараа биш гэдгийг ойлгож байгаа эсэх? Таны бодлоор Эрвээхэй бүсгүйн адил бусад эмэгтэйчүүд мөн хариу үйлдэл гаргаж, мэдрэмжтэй байх эсэх, мөн ийм хэргийн дараагаар түүнээс гарах хариу үйлдлүүд хэвийн эсэх?

**Сургагч багш.** Бид цочролд үзүүлэх хариу үйлдлүүдийн талаар үзлээ. Эрвээхэй бүсгүй хэрхэн зугтахыг хичээж, тэмцэлдэж мөн бие махбодын хувьд идэвхгүй хөшүүн болж байна, хэрхэн үхсэн мэт дүр үзүүлж, бууж өгч байна, хэрхэн ийм хариу үйлдлүүд нь амьд гарахын төлөө байгааг харлаа. хүн амьтан ялгаагүй ижил төстэй байдлаар аливаа айдаст хариу үйлдэл үзүүлдэг. Бидний биемахбод аюул заналхийлэлд автоматаар хариу үйлдлүүдийг ухаалгаар гаргадаг.

## СУРГАГЧ БАГШИД

# Цочролыг эргэн санагдуулагч хүчин зүйлс, болсон явдлыг эргэн санах

**Зорилго.** Цочролын хүчин зүйлсийн мөн чанар, даван туулагсад өөрсдийн сэтгэл зүйн байдлаа хэрхэн ойлгодог талаар тодруулах.

## Цочролын хүчин зүйлс

Цочролыг өдөөгч/хүчин зүйлс нь хохирогч этгээдэд сэтгэл өвтгөсөн дурсамж, туулж өнгөрүүлсэн зүйлсийг нь сануулдаг үйл явдал/нөхцөл байдал. Ийм хүчин зүйлс нь цочрол бүхий хариу үйлдлүүдийг ахин дахин өдөөж байдаг. Тиймээс бид үүнийг өдөөгч хүчин зүйлс гэж нэрлэдэг. Эдгээр нь асар ихээр шаналгасан, хүмүүс гадуур гарах, бусад хүмүүстэй уулзах, дуу авиа сонсох болон амьдралын энгийн зүйл хийхээс ч хүртэл санааг нь зовниулдаг.

Үзэгдлүүд нь гэнэтийн, маш хүчтэй бөгөөд цочролын үйл явдлуудад ахин автуулах хэмжээний хянаж үл болох эсвэл эдгээр үйл явдлын аль нэг хэсэг нь байдаг.

Түүхэнд цочролд орсон олон эмэгтэйчүүдийн туулж өнгөрүүлсэн айдас хүйдсийг тодотгон харуулсан. Тэд өөрт нь хандах хэнд ч итгэдэггүй: харж байгаа бүхэн, сонсож байгаа зүйлс бүгд заналхийлж байгаа мэт санагдана. Ялангуяа өмнө нь энгийн санагдаж байсан зүйлс магадгүй цочролын хүчин зүйлс болон хувирсан мэт- айдас хүйдэс, давтагдан үргэлжлэх цочролд үзүүлэх хариу үйлдлүүд, өөрийгөө алдаж байгаа мэт мэдрэмжүүд, өөрийгөө хянаж чадахаа байх гэх мэт. Зарим эмэгтэйчүүд цочрол бүхий үйл явдлууд ахин давтагдаж буй мэт санагдана.

Түүхийн дараагийн хэсэгт анхны цочрол өгсөн үйл явдлын дараагаар нэлээн хэсэг хугацааны дараа цочролын хариу үйлдлүүд үргэлжлэн буйг тод томруун өгүүлнэ.

Даван туулагчид энэхүү маш ноцтой бөгөөд сэтгэл өвтгөсөн үйл явдлуудад үзүүлэх хариу үйлдлүүд хэвийн зүйл гэдгийг ойлгуулах нь түүнийг чадавхжуулах болно.

Оролцогчид Эрвээхэй бүсгүйгээс гарах хариу үйлдлүүдийг маш анхааралтай ажиглаж, түүнийг айлгаж буй зүйлсийн талаар эргэцүүлэх боломжийг олгох нь чухал. Түүний бодол санаа, мэдрэмж, амьсгалах, зүрх болон биемахбодид юу саад учруулж байна? Түүнийг айлгаж буй зүйлс түгээмэл нөхцлүүд үү? Зарим зүйлс түүнд тус болж байгаа эсэх?

### ЗААВАРЧЛАГА



#### Түүхэнд дараах агуулгыг өгүүлнэ:

- Зовлон шаналал **бодол санаа, мэдрэмж, амьсгал, зүрх болон биемахбодид** мэдрэгдэнэ.
- Нэн цочмог болон сэтгэл өвтгөм үйл явдлуудад гаргах хариу үйлдлүүд нь хэвийн байдаг.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Цочролыг эргэн санагдуулагч хүчин зүйлс, болсон явдлыг эргэн санах

**Зорилго.** Цочролын хүчин зүйлсийн мөн чанар, даван туулагсад өөрсдийн сэтгэл зүйн байдлаа хэрхэн ойлгодог талаар тодруулах.

**Сургагч багш.** Тус хэсэгт бид дараах агуулгыг ярилцана:

- Цочролын талаарх сэдлүүдийг сануулагч хүчин зүйлс болох үйл явдал, бодит зүйл болон нөхцөл байдлууд.
- Гэнэтийн болон өнгөрсөн цочрол бүхий үйл явдлын талаарх хүчтэй мэдрэмжүүдийг сануулсан үзэгдлүүд.

Бид цочролыг өдөөгч хүчин зүйлсүүдээс хэрхэн зайлсхийх, ахиж бий болоход хэрхэн зохицуулах болор хяналт тавих талаар үзнэ. Бид Эрвээхэй бүсгүйн сэтгэлзүй, биемахбод ахин цочролд автахад хэрхэн тайвшруулах талаар ярилцана. Та ч мөн даван туулагчид энэхүү түүхийг өгүүлж, тусламж үйлчилгээ байдаг талаар, тэдэнд мөн ирээдүйд итгэл үнэмшлийг бий болгох зорилготой. За ингээд үргэлжлүүлье.

*Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйд эрүүл мэндийн төвийн талаар ярьж эхэлнэ. Тэрээр энэ нь ямар газар байдгийг дүрсэлж, хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүд тус төвд хандах шаардлагатай талаар тайлбарлана. Эрүүл мэндийн төвд Эрвээхэй бүсгүйг очихыг зөвлөнгөө үйлчилгээ үзүүлэгч нь солих цэвэрхэн хувцас авч яваагаа өгнө. Бүсгүй өөрийгөө цэвэрлэж, цэвэрхэн хувцасыг сольж өмсөнө.*

*Эрвээхэй бүсгүйтэй бусад эмэгтэйчүүд болон үйлчилгээ үзүүлэгчид мэндчилнэ. Түүнтэй найрсаж харьцаж байгааг мэдэрнэ. Түүнд бусад эмэгтэйчүүдтэй хамт байрлах байранд цэвэрхэн ор дэвсгэр хуваарилна. Тэр аймшигт үйл явдлаас хойш тэрээр анх удаагаа амарч байгаагаа мэдэрлээ. Эрүүл мэндийн төвд Эрвээхэй бүсгүй өөрийгөө бусдаас тусгаарлав, мөн тэрээр шаналж буй нь илт мэдрэгдэж байдлаа. Үйлчилгээ үзүүлэгч зөвлөх үйлчилгээ санал болгож, түүний зовлон шаналлын талаар асууж ярилцав.*

*Эрвээхэй бүсгүй хөөрхийлэлтэй хувь заяатай, маш их шаналж буй талаар яриу. Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнээс хэр удаан ийн шаналж буйг асуухад тэр аймшигт явдлаас хойш гэж хариуллаа. Үүний улмаас тэрээр гэр бүлээ алдсан талаар дурдав. Үйлчилгээ үзүүлэгч бүсгүйгээс **энэ бүх шаналал түүний бодол санаа, мэдрэмж, амьсгал, зүрх болон биемахбодод хэр нөлөөлж буй** эсэхийг лавлав. Эрвээхэй бүсгүй түүний бодол санаанд муу зүйл бүхэн орж ирж буй талаар хариулав. Тэрээр өөрийгөө нэр төрөө алдсан муу эмэгтэй, удахгүй их шаналах талаар бодож байлаа.*

*Тэрээр өөрийгөө мөн галзуурахад бэлэн, ичгүүртэй байдал, уур хилэн болон айдас хүйдэст зэрэг автаж буйгаа хүлээн зөвшөөрч байлаа. Тэрээр түүний хамаг бие шархирч, сульдаж байгааг дурдав. Мөн, хамаг хүчээ барж, энэхүү зовлон шаналалд үүрд унаж буй мэт мэдэрч байв. Түүнийг мөн муу сүнсны хорлолд өртсөн гэдэгт бат итгэлтэй байлаа.*

*Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнд энэ бүхэн **түүний туулж өнгөрүүлсэн хэвийн бус зүйлсэд үзүүлж буй хэвийн хариу үйлдлүүд** гэдгийг тайлбарлана.*

*Тэрээр төвд байрлаж буй бүх эмэгтэйчүүд үүнийг батална гэж хэллээ. Мөн бүсгүйг энэхүү хариу үйлдлүүдийн талаар харилцан ярилцдаг дэмжлэгт бүлэгт урьж, тэдний шаналлаас ангижруулах арга замыг олохыг хичээж байлаа.*

*Энэхүү ярилцлагын дараагаар Эрвээхэй бүсгүйн сэтгэл харьцангуй тайвширч, галзуурах эсвэл ганцаардах нь багасаж байлаа. Түүний адилаар бусад эмэгтэйчүүд мөн ингэж бодож буй нь түүнийг тайвшруулж байлаа.*

## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Цочролын талаарх ой санамж, цочролыг өдөөгчид буюу хүчин зүйлс даван туулагчийг хэрхэн доройтуулдаг талаар ойлголттой болно.

Даван туулагч 'доройтолд орж болзошгүй' бөгөөд энэ нь хэтэрхий их санаа зовних эсвэл мэдрэлгүй мэт болохыг хэлж буй хэрэг. Өөрөөр хэлбэл, бүсгүй маш их сэтгэлзүйн хүчтэй хариу үйлдэлд автах эсвэл бусдаас тусгаарлагдах, ноомой нэгэн болж хувирахыг хэлж байна. Аль аль төлөвт тэрээр асар их сэтгэл зовнил, эргэлзсэн байдалтай болдог. Ийм нөхцөлд үйлчилгээ үзүүлэгчид хөндлөнгөөс зохицуулагчийн үүргээр даван туулагчид өөрийн чиг баримжааг олоход тусална. Тухайлбал, үйлчилгээ үзүүлэгч даван туулагчийг нэрээр дуудах, түүнийг хэн болохыг эргэн сануулах, цаг хугацааг баримжаалуулах, түүнийг бүрэн аюулгүй байгаа зэргээр газардуулах боломжийг өгнө. Ийм үйлдлүүд даван туулагчид өөрийн мэдрэмжид идэвхтэй тулгуурлан одоо цагт чиг баримжааг олж авахад тусалдаг.

## ЗААВАРЧЛАГА

**Түүх дараах агуулгатай:**

- Санаандгүй нөхцлүүд цочролын хариу үйлдлүүдийг өдөөж байдаг.
- Одоо цагийг илүү их мэдрэх мэдрэмжүүдээ ашиглан тэдгээрийн эсрэг бэлтгэлтэй байх боломжтой.

Өмнө нь сануулсаны дагуу, өдөөгч хүчин зүйлс нь цочрол өгсөн үйл явдлуудтай төстэй, сөрөг дурсамжийг гэнэт сэдэрээдэг. Энэ нь галын дөл мэт гэнэт дүрэлзэх цучил мэт. Асаж унтрах төдий жижиг цучил ч маш хүчтэй мэдрэмж өгдөг.

Үзэгдлүүд нь өнгөрсөн явдлыг маш хурдан сануулна, одоо цагийг бүрэн эзлэж, даван туулагчийг өнгөрсөнд хүчилдэг. Тиймээс бүсгүй өнгөрсөнд болсон зүйл эргэн ирж байна хэмээн мэдэрдэг. Цочролын үйл явдлын дараагаар олон хүмүүс өнгөрснийг сануулах үзэгдлүүдийг мэдэрч байдаг. (Тэдгээрийг гэнэтийн эсвэл санамсаргүй шинжтэй өнгөрснийг сануулах сөрөг ой санамж хэмээн нэрлэдэг.)

Үзэгдлүүдийг үнэрүүд, дүр төрх, дуу чимээ болон хүрэлцэх мэдрэхүйнүүд өдөөж байдаг. Мэдрэхүйнүүдийг даван туулагч цочроож буй ой санамжуудаа илүү удирдах боломжийг олгох зорилгоор ашиглаж болно. Даван туулагчийг мэдрэхүйнүүдээ ашиглан сөрөг үзэгдлүүдийг сөрөх газардуулах дасгалуудад сургаж болно. Эдгээр дасгалуудыг даван туулагчид одоо цаг, энд байгаа гэдгийг мэдрүүлэх зорилгоор ашигладаг. Чулуу, эсвэл гантиг гэх мэт биет зүйлс түүнийг аюулгүй байгаа гэдгийг сануулдаг.

## ДҮРД ТОГЛОХ

**Дүрд тоглох 3. Цочролд өртсөн даван туулагчийг тайвшруулах.**

Оролцогдыг хоёр хоёроор Үйлчилгээ үзүүлэгч болон Даван туулагчийн дүрд тоглохыг зааварчлах. Үйлчилгээ үзүүлэгчид Даван туулагчийг хэрхэн тайвшруулахад зааварчлах. Цөөн хэдэн минутын дараагаар дүрээ сольж ээлжлэн тоглохыг зөвлөх.

Оролцогч тус бүр дүрээ ээлжлэн тоглох болон дуусгасны дараа дүрээсээ бүрэн гарсан байхад анхаарах.

**ЗААВАРЧИЛГАА. ГАЗАРДУУЛАХ ДАСГАЛ.**

Газардуулах дасгалуудыг сургалтуудад хэд хэдэн хэсгүүдэд тараан хуваасан. Дасгалуудыг ахин дахин давтан сургуулилах нь ур чадварыг бүрэн эзэмших хүртэл нэн чухал бөгөөд санаа зовниулсан мөчүүдэд мөн хийж болно.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Цочролын талаарх ой санамж, цочролыг өдөөгчид буюу хүчин зүйлс даван туулагчийг хэрхэн доройтуулдаг талаар ойлголттой болно.

**Сургагч багш.** Би үргэлжлүүлэн түүхийг өгүүлнэ.

Бүсгүйг эрүүл мэндийн төвд ирсний дараагаар Эрвээхэй бүсгүй эмнэлэгт хандахад хүрлээ, учир нь хүчирхийллийн хэргийн үед гэмтсэн байсан юм. Эмч сувилагч нар түүнийг эдгээхийн төлөө байгаа гэдгийг ойлгож байгаа хэдий ч түүнийг оронд хэвтүүлж, 2 хөлөө дэлгэнэ үү хэмээн зааварчлахад **хүчирхийллийн аймшигт ой санамж буцаж санагдав**. Гэнэт эмч түүнийг хүчирхийлсэн цэрэг мэт санагдав. Тэрээр зугтахыг завдав. **Түүний ой санамжууд хамаг бодол санааг нь эзэмдэж, одоо эмнэлэгт өрнөж буй үйл явдлаас ялгаж салгаж чадахгүй байлаа.**

Ухаалаг сувилагч Эрвээхэй бүсгүйн нэрийг ахин дахин тайвнаар, чанга хоолойгоор дуудсаар л байлаа. Тэрээр: “Та эмнэлэгт байна”, “Та аюулгүй байна”, “Өнөөдөр [өдөр, сар, жил]”, “Бид энд танд туслах гэж байгаа”. Түүний дууны өнгө, хэлсэн бүхэн Эрвээхэй бүсгүйг одоо цагт эргэн ирэхэд нь тусаллаа. Бүсгүй тусламж үйлчилгээнд хамрагдах гэж эмнэлэгт байгаагаа ухаарч, тайвшрахыг хичээлээ.

Ухаалаг сувилагч Эрвээхэй бүсгүйн хүчирхийллийн талаарх ой санамж гадаргад маш ойрхон байгаа, түүнд үзүүлэх тусламж үйлчилгээ хамрагдах шаардлагатай үзлэгийн явцад цочирч болзошгүй талаар ойлгож байлаа.

Тэрээр юу болж өрнөхөд урьдчилан бэлтгэлтэй байхаар шийдэж, хуучны ой санамжийг маш олон хүчин зүйлс хялбархаан сэдрээж болзошгүй талаар тайлбарлав. Тэд бүсгүйд эмнэлгийн үзлэгийн туршид ямар хариу үйлдэл гарч болзошгүй талаар ярилаа. Сувилагч Эрвээхэй бүсгүйд **бодол санаанд нь урсан орох хуучин дурсамжуудаас зайлсхийхэд хийж болох дасгалуудыг санал болгов**. Тэрээр Эрвээхэй бүсгүйд түүнийг тойрон хүрээлж буй зүйлсийг нүдээрээ хэрхэн анзааран харах, юу харж буйгаа хэрхэн өөртөө чангаар ярих талаар заалаа. Үүнийг хийхээр бүсгүй одоо цагт буйгаа илүү мэдэрч байгаагаа анзаарлаа. Сувилагч: **“Та одоо цагт анхаарч чадвал өнгөрсөн бүхэн өнгөрсөндөө үлддэг”** талаар хэллээ. Эрвээхэй бүсгүй хүрэлцэх мэдрэхүйгээр дамжуулан газардуулах дасгалыг хийж сурлаа. Тэрээр гартаа чулуу атгаад, жин, хэр хүйтэн эсэх болон хэлбэр дүрсийг нь мэдрэв. 2 бүсгүйчүүд хамтдаа эдгээр дасгалуудыг сургуулилсан бөгөөд сувилагч Эрвээхэй бүсгүйд хандан ой санамж нь ахин дахин бодогдвол дасгалуудаа хийхийг зааварчлав. Сувилагч мөн түүнд хандан мэс ажилбарын явцад хажууд нь байж, эмнэлэг аюулгүй газар гэдгийг нь сануулж баталж байлаа.

### Дүрд тоглох 3. Цочролд автсан даван туулагчийг тайвшруулах.

(5-10 минут.)

Хосоороо хуваагдаж, нэг нь Үйлчилгээ үзүүлэгч, нөгөө нь Даван туулагчийн дүрд тоглох. Өнгөрсний талаарх дүр үзэгдлүүдээс гарч чадахгүй байгаа даван туулагчийг тайвшруулах талаар дасгал хийх. Ухаалаг сувилагчийн адил дараах зүйлсийг хэлж болох юм:

- Та одоо (эсвэл яг одоо энэ мөчид) оффист байна.
- Та энэ өрөөнд аюулгүй байна.
- Та одоо энд байгаа, та цочролын үйл явдлын газар байхгүй байна.
- Та эрч хүчтэй, эр зоригтой байна.
- Амьсгалахаа мартуузай.
- Эргэн тойрныг ажиглаж, одоо цагт төвлөрөхийг хичээ.

Магадгүй та түүнд чулуу эсвэл өөр зүйл атгуулаад, газардуулах дасгал хийлгүүлж болно.

Хэдэн минутын дараагаар дүрээ солих. Төгсгөлд нь дүрээсээ гарч, өөрийн дүрд эргэн орохыг зааварчлах.



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Сөрөг ой санамжийн улмаас шооконд орсон, цочролын гүн хямралд буй даван туулагчийн зан үйлийг ойлгох.

Цочролын механизмыг тайлбарлах хангалттай хугацаа төлөвлө.

Хэрэв оролцогчид хүсвэл энэхүү түүхэнд өдөөгч хүчин зүйлс, сөрөг үзэгдлүүдийг хэрхэн харуулж буй талаар ярилцах.

Магадгүй тэдний өөрийн ажлаас жишээ татан хуваалцаж болох юм.

ЗААВАРЧЛАГА

**Түүхэнд өгүүлэх агуулга**

- Цочролын ой санамж сэдрэхэд юу тохиолдох
- Хүнийг одоо цагт байлгах сайн аргачлалууд.
- Бэлтгэлтэй байх нь даван туулагчид нөхцөл байдлаас өөрийгөө авч гарч, цочролын ой санамжид автахгүй байхад тусалдаг.

**ЗАВСАРЛАГА 15 – 20 МИНУТ.**





## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Сөрөг ой санамжийн улмаас цочролд орсон, цочролын гүн хямралд буй даван туулагчийн зан үйлийг ойлгох.

**Сургагч багш.** Түүхийг өгүүлэхээс урьтаж цөөхөн хэдэн үг дурдъя. Бидний даван туулах механизм нь бидэнд аливаа зүйл аюултай гэдгийг олж мэдэхэд нэг л удаагийн туршлага хангалттай гэдгийг хэлдэг. Аливаа нөхцөл байдал, зүйлс бидний туулж өнгөрүүлсэн аливаа аюултай туршлагауудыг эргэн санагдуулахад бидний зүгээс өгөх хариу үйлдлүүд аль хэдийнээ бэлэн хөгжсөн байдаг. Бидний тархины нэг хэсэг бидэнд өнгөрсөн аюул болон цочролыг сануулж байдаг. Энэ нь бид өнгөрсөнд бидний хувьд аюултай гэгдэж байсан хүн, биет зүйл эсвэл туршлагатай төстэй аливаа аюулт зүйлд дөхөхөд бидний бие махбод хариу үйлдэл гаргаж эсвэл мэгдэн сандардаг. Бид туулж өнгөрүүлсэн бүхнээ товч санаж байдаг. Тиймээс хэрэв эмэгтэй хүнд цэнхэр нүдтэй эрэгтэй хүн халдсан бол тэрээр цэнхэр нүдтэй бүх эрчүүд түүнд айдас хүйдэс, санаа зовнилыг бий болгож байдаг. Бидний даван туулах механизм идэвхжихэд тархины хэсгүүд бодох, төлөвлөх эсвэл эргэцүүлэн дүгнэх үйлдлүүд шууд хаагддаг.

Учир нь тархины зөвхөн хязгаарлагдмал хэсгүүд л юу болсон талаар ойлгохыг хичээн ажиллах бөгөөд бид аюулт нөхцөлд автоматаар хариу үйлдэл үзүүлдэг. Мөн, цочролын ой санамжууд өдөөгдөхөд бид үнэндээ бодит аюулт нөхцөлд байхгүй байгаа ч тархи онцгой байдлын төлөвд шилждэг. Энэ нь сөрөг үзэгдлүүдийн нөлөөлөлд автсан цочирсон даван туулагчийн шооконд орсон, цочролын гүн хямралд буй даван туулагчийн зан үйлийг тайлбарлаж буй хэрэг. Эрвээхэй бүсгүй цочролын ой санамжууд өдөөгдөхөд ийнхүү хариу үйлдэл үзүүлж буйг сайтар санана уу.

*Эрвээхэй бүсгүй эмнэлгийн үзлэг, эмчилгээнд илүү бэлтгэлтэй байлаа. Хүчирхийллийн талаарх ой санамжууд санагдахад тэрээр эргэн тойрноо ажиж харсан бүхнээ хэлж байлаа. Тэрээр гарын хэмжээний чулууг чанга атгалаа. Сувилагч түүнд хандан зөөлнөөр: “Та эмнэлэгт аюулгүй байна. Танд туслалцаа үзүүлж байна. Та хүчтэй эмэгтэй. Та бидний хамтдаа давтсан бүхнийг хийж байна. Та маш сайн гүйцэтгэж байна. Танаар бид бахархаж байна. Та ч мөн өөрөөрөө бахархах ёстой.” Бүсгүй өөрөөрөө мөн бага ч атугай бахархах мэдрэмж төрөв.*

*Үүний дараагаар түүнийг нөхөн сэргээх төвд хүргэв. Хэсэг хугацааг өнгөрүүлсний дараагаар тэрээр тайвшралыг мэдэрч байлаа. Түүний гар, хөл болон нуруу чангарч, түүний зүрх зөөлнөөр цохилж буйг мэдрэв. Тэрээр инээмсэглэж, илүү тод томруун сэтгэж байлаа. Энэ бүхэн түүнд тайвшралыг өгч байв.*

*Нэгэн өдөр тэрээр зүрх сэтгэл тайвширч байгааг мэдэрч байхдаа зах уруу явлаа. Гэвч тэнд тэрээр цэргүүдийг хараад аягад ниргүүлсэн мэт болж шооконд орж, төв рүү зугтаалаа. Тэрээр энэ бүхэн ахин тохиолдож буй мэт санагдаж, түүний толгой дээгүүр кино үргэлжилж буй мэт байлаа. Цэргүүдийг харах бүрт түүнд энэ мэдрэмж төрөх бөгөөд ой санамжууд тархинд эргэлдэж хяналтаа алддаг байлаа. **Хэсэг хугацааны дараагаар тэрээр бүхий л эрчүүдээс айх болов.** Тэрээр зөвхөн зугтаах үйлдлийг л хийдэг байв. (Маш ихээр сэтгэл зовниж, сэтгэлийн хөдөлгөөн нэмэгдэх). Хэд хоногийн дараагаар тэрээр ард нь алхаж явсан нэгэн эрэгтэйг цохиж унагаав. Зам нарийхан байсан тул урхинд орсон мэт санагдаж, түүнийг мэдэхээс урьтаж түүнийг чангаар цохив. Түүний алхамуудын дуу нь хүчирхийлэгчийг сануулж байв. Тэрээр юу ч бодож чадахгүй, **зөвхөн хариу үйлдэл гаргах л байв.***

*Түүнийг төвд буцаж ирэхэд тэрээр маш их айж сандарсан, шоокын байдалтай, **хамаг эрч хүчээ барсан байлаа.** Тэрээр яг л зомби шиг байдалтай орондоо орлоо. Түүний гар, хөлийн хүч түүнийг орхисон мэт, мөн эрүүл саруул сэтгэж ч чадахгүй байлаа. Мөн инээмсэглэж ч чадахгүй байв. Тэрээр **маш их үй харуусал, эргэлзээг** л мэдэрч байлаа. Тэрээр гутралд орохоос айж байлаа. **Бүсгүй ажиж үйл ажиллагаанд хэвийн оролцох хүртэл нэлээн хэд хоногийг зарцууллаа.***

**15 – 20 МИНУТЫН ЗАВСАРЛАГА.**

## СУРГАГЧ БАГШИД

## Өдөөгдсөн ой санамжууд

**Зорилго.** Цочролын хүчин зүйлсүүд хэрхэн өдөөгддөг талаарх бүлгийн ойлголтыг гүнзгийрүүлэх.

Оролцогчдыг дүрд тоглуулахаас өмнө Сургагч багш даван туулагчид өдөөгч хүчин зүйлсүүд, цочролыг сануулагчдын мөн чанарыг хэрхэн тайлбарлахыг биечлэн үзүүлнэ. Оролцогчид өөрсдөө туршихаас өмнө сайтар тайлбарлах.

Дүрд тоглох нь цочролын үйл явдлыг дэлгэрэнгүй тайлбарлахгүйгээр өдөөгч хүчин зүйлсийг биечлэн харуулах сайтар боломж юм.

Үзүүлбэрийн дараагаар Зураг 4-ийн (Эрвээхэй бүсгүй өдөөгч хүчин зүйлс болон сөрөг дүр үзэгдлүүдтэй тулгарч байна) далавчинд өдөөгч хүчин зүйлсийг бичих. Дөрөв дэх удаагийн дүрийн тоглолтыг хийхээс өмнө бичиж дуусгах.

ДҮРД ТОГЛОХ



#### Дүрд тоглох 4. Түүхийг ахин өгүүлж, өдөөгч хүчин зүйлсүүдийг ойлгох.

Эрвээхэй бүсгүйд түүхийг өгүүлэх нь түүнд өөрийн хариу үйлдлүүд болон ой санамж нь хэрхэн өдөөгддөг талаар ойлгоход тусална.

Түүх нь бүсгүйн хариу үйлдлүүдийг утга учиртай нөхцөлтэй уялдуулж байна. Энэхүү нөхцөл байдал нь түүний цочролын өдөөгч хүчин зүйлсүүдийг ойлгох боломжийг олгодог. Энэ бүхэн түүнийг чадавхжуулж, айж ичих байдлыг бууруулдаг. Олон орны соёлд сэтгэлзүйн хүчтэй хариу үйлдлээ бусдад ярихыг хатуу хориглох тохиолдол байдаг. Түүнийг Эрвээхэй бүсгүйн адилтгал зүйрлэлийг ашиглахад даван туулагч өөрийн мэдрэмж, хариу үйлдлүүдээ хүчээр ярих шаардлагагүй харин шууд бусаар илэрхийлж болно. Түүхээр дамжуулж үйлчилгээ үзүүлэгч, даван туулагч аль аль нь орон зай, эрх чөлөөг мэдэрч буй нь ярьж боломгүй зүйлсийг биестээ хуваалцах боломжийг бүрдүүлж байна.

#### ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА.

Нэгтгэж дүгнэ. Цочролын хүчин зүйлс юу болох, түүнийг сануулах үзэгдлүүд юу байх талаар ахин ярих. Оролцогчдод цочролын дараагаар бид бүхэн өнгөрсөн аюулыг сануулах зүйлсэд эмзэг болдог. Цочролд оруулсан үйл явдлууд энгийн санах ойтой харьцуулахад өөрөөр хадгалагддаг. Тайлбаруудыг ашиглан Эрвээхэй бүсгүйн хариу үйлдлүүд хэрхэн өдөөгддөг талаарх ойлголтыг гүнзгийрүүлэх.



# Өдөөгдсөн ой санамжууд

**Зорилго.** Цочролын хүчин зүйлсүүд хэрхэн өдөөгддөг талаарх бүлгийн ойлголтыг гүнзгийрүүлэх.

**Сургагч багш.** Бид түүхийг үргэлжлүүлэн өгүүлэх болно. Энэхүү хэсэгт цочролын өдөөгдсөн санах ойг ойлгоход тусална. Өдөөгч хүчин зүйлс нь цочролын санах ойг сулруулдаг. Галын дөлийг гэрэлтүүлэх цучил адил өдөөгч хүчин зүйлс нь цочролыг сулруулдаг. Цочролын нөхцөлд ажиллахад бид өдөөгч хүчин зүйлсийг ойлгох, түүнийг султгах зорилгоор маш их хүчин чармайлт гаргадаг. Таны сонсож буй адил Эрвээхэй бүсгүй өнгөрсөн бүх дурсамжууддаа автсан байлаа. Түүнд цочролыг сануулж буй ямар ч зүйл түүний бүх дурсамжуудыг сэдрээж, цочролд оруулсан анхны үйлдлийн үед идэвхжсэн амь гарахын төлөөх хамгаалалтыг сэргээлээ. Нөхцөл байдлаас хамаарч тэрээр тэмцэх, зайлсхийх, хүлээн зөвшөөрөх эсвэл царцах зэрэг хариу үйлдлүүдийг гаргадаг. Түүний төв мэдрэлийн тогтолцоо маш хүчтэй идэвхжиж эсвэл эсрэгээрээ таг унтардаг. Бидний мэдрэхүйнүүд цочролын хүчин зүйлсүүдийг сануулж байдаг үндсэн суваг. Аливаа зүйл цочрол, дуу чимээ, амт, үнэр, болон цочрол бүхий мэдрэмжүүдийн адил санагдвал тухайн хүнд биемахбодын хариу үйлдэл болон мэдрэмжүүдийг өдөөдөг.

Цочролын дараагаар бид дараагийн учирч болох аюулаас хамгаалах зорилгоор илүү мэдрэг болдог. Аюул тохиолдож болзошгүй үед энэ нь хэвийн боловч аюулгүй нөхцөлд энэ нь асуудал болон хувирдаг. Бүхий л цаг үед аюулд байгаа мэт байвал биемахбод бүхэлдээ аюулын дохионд хэт автах болно. Энэ нь Эрвээхэй бүсгүйн хувьд хамгийн их стресстэй мөчүүд байлаа. Тэрээр санаа зовниж, уур хилэнд автаж эсэргүүцэн тэмцэх, эсвэл зайлсхийх хоёрын дунд баригддаг байв. Тэрээр унтах, анхаарал төвлөрүүлэхдээ асуудалтай байлаа. Учир нь түүний бие аюулыг илэрхийлж, зайлж зугтаахад хамаг хүчээ барж, маш их ядардаг байв. Тусламжгүй л бол тэрээр сөхөрч унахад хүрч, хамаг эрч хүч нь шавхагдаж, ичгэвтэр байдал болон ямар ч үнэ цэнэгүй болсон мэт мэдрэмжтэй явдал байв. Цочролын талаарх ой санамж бол хэвийн ой санамжаас тэс өөр. Энэ нь бидний мэдрэхүй, сэтгэл хөдлөл болон хөдөлгөөнтэй холбогддог тул цочролын ой санамжууддаа баригдаж буй нь илт байв. Ихэнхдээ цочролын ой санамж нь бие махбодын ой санамж байлаа. Өөрөөр хэлбэл энэ бүхнийг бид бие бахбодид илэрч буй хариу үйлдлүүдээр мэдэрдэг ба үйл явдлын агуулга, дэс дараалал нь алдагдсан эсвэл хэсэгчлэн мартсан байж болно. Та бүгд одоо дүрд тоглох замаар цочролын өдөөгч хүчин зүйлс хүмүүст хэрхэн нөлөөлдөг талаар тайлбарлан харуулах болно. Та өөрийгөө болон өөрийн хариу үйлдлүүдийг ойлгохыг хичээж буй эсвэл шаардлагатай даван туулагчтай ярилцахаас өмнө энэхүү дасгалыг мөн санаж байх нь чухал.

## Дүрд тоглох 4. Түүхийг даван өгүүлэх, өдөөгч хүчин зүйлсийг ойлгох. (20 минут.)

Хосоороо хуваагдаж, бие биенээ сургах. Нэг нь үйлчилгээ үзүүлэгч, нөгөө нь даван туулагч.

Сандал эсвэл газарт бие биенээ харсан байдалтай сууна. Даван туулагч өөрийн дүрийг итлгэн харуулах зорилгоор алчуур зүүж болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч бол Даван туулагчид хандан таныг Эрвээхэй бүсгүйд илрэх цочролын өдөөгч хүчин зүйлс болон цочролын ой санамжийн талаар анхааралтай сонсохыг зааварчилна уу. Эхлэхээс өмнө хананд өлгөөтэй байгаа Зураг 4-г харж, хэлэх зүйлсээ санана уу. Дараагаар нь Эрвээхэй бүсгүйн амьдралын талаар, ямар аймшигтай зүйл тохиолдсон, цочролын өдөөгч хүчин зүйлс хэрхэн цочрол өгсөн дурсамжуудыг сэдрээсэн талаар ярина. Өөрийнхөө үгээр тайлбарлахыг хичээ. Цочролын талаар дэлгэрэнгүй ярихаас зайлсхий. Даван туулагчид өдөөгдөнө гэдэг нь цочролын дараах бие махбодид илрэх хэвийн мэдрэмж, өдөөгчийг сэдрээдэг үзэгдлүүдийн давтамж болон мэдрэгдэх хүчийг бууруулахад тусламж авч болно гэдгийг ойлгуулах.



Дүрээсээ зайлшгүй гарах ёстой талаар санана уу. Хэрэв та Даван туулагч бол алчуураа авна уу: “Би одоо үйлчилгээ үзүүлэгч эсвэл Даван туулагч биш, би өөрөө байна” хэмээн биемахбодоо мэдэртэл хэлж дүрээс гарах.

## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Бүлэгт цочролын хариу үйлдлүүдийг өдөөгч хүчин зүйлс, юунаас идэвхждэг талаарх ойлголтыг бататгах.

Цочролыг сануулдаг зүйлсийг жагсааж бичээд, цаасан самбарт өдөөгч хүчин зүйлс, үйл явдлуудыг тодорхойлох. (Нэмэлт мэдээллийг 1-р бүлгийн 3-р хэсгээс цочролтой холбоотой сэдлүүдийг үзнэ үү.)

4-р зурагт (Эрвээхэй бүсгүй цочролын дараагаар өдөөгч хүчин зүйлс болон үзэгдлүүдэд өртдөг) түүний цочролтой төстэй зүйлс, нөхцөл байдлууд хэрхэн анхны үйл явдлын үед гаргасан хариу үйлдлүүдийг идэвхжүүлсэн талаар харуулах. Тухайлбал, Эрвээхэй бүсгүйд өнгөрснийг сануулсан үзэгдэл бий болгосон ямар нэгэн зүйл (цэрэг) зурах. Бүсгүйн зүүн чихний хавьд сануулагч зүйл (цэрэг)-ээс түүний цочролын талаарх ой санамж, түүний биемахбод, толгой, хөл, гар болон зүрх хүртэл нь зураас татах. Түүний ой санамж нь бодол санаа, мэдрэмж, бие махбодын мэдрэмжүүдэд хэрхэн нөлөөлдөг талаар тайлбарла.

## ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ



### Хэлэлцүүлэг. Даван туулагчтай ажилласан туршлагаа хуваалцана уу.

Оролцогчдоос Эрвээхэй бүсгүйн цочролын хариу үйлдлүүдийг юу өдөөсөн талаар эргэцүүлэхийг зааварчлах. Өөрсдийн туршлагад тулгуурлан үзэл бодлоо тодорхой тайлбарлахыг зөвлөх.

- Муу дурсамжуудыг юу идэвхжүүлдэг?
- Муу дурсамжууд яагаад идэвхждэг вэ?
- Даван туулагч асуудлаа даван туулахад юу тусалж байна?

ЖСХ-ийн даван туулагчидтай ажилласан туршлагаас хуваалцахыг оролцогчдоос асуух, дээрх асуултуудаас ашиглана уу.

Цаасан самбарт оролцогчдын шинээр дурдаж буй цочролыг сануулдаг хүчин зүйлс болон үйл явдлуудыг жагсааж бичих. (Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 5-р бүлгийн 3-р хэсгийн Үйлчилгээ үзүүлэгчдэд туслах нь сэдвээс үзнэ үү.)

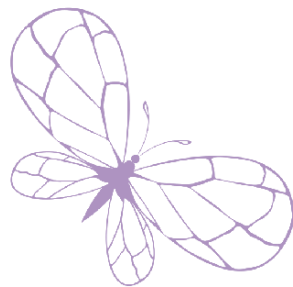
Оролцогчидтой жагсааж бичсэн зүйлсийн талаар хэлэлцэнэ үү.

## ЗААВАРЧЛАГА



### Түүх болон хэлэлцүүлэгт дараах агуулгыг харуулсан

- Таны амьдралд тохиолдох олон зүйлс муу дурсамжуудыг эргэн сануулсан өдөөгч хүчин зүйлс болон цочролыг сануулагчид байдаг.
- Үзэгдлүүд нь гэнэт, урьдаас таашгүй байдлаар тохиолддог.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Цочролын хариу үйлдлүүдийг өдөөгч хүчин зүйлс, юунаас идэвхиждэг талаарх таны ойлголтыг бататгах.

**Хэлэлцүүлэг. Даван туулагчидтай ажиллаж байсан туршлагаас хуваалцах** (хэлэлцүүлэгт 20 минут.)



Та даван туулагчидтай ажиллаж байсан туршлагаас ярьж, Эрвээхэй бүсгүйн түүхийн талаарх туршлагаа мөн холбоно уу.

- Муу дурсамжуудыг юу идэвхжүүлдэг?
- Муу дурсамжууд яагаад идэвхждэг вэ?
- Даван туулагч асуудлаа даван туулахад юу тусалж байна?

Таны туршлагаас харахад даван туулагсад ямар хариу үйлдлүүдийг гаргаж байв? Ямар хариу үйлдлүүд тэднийг ичээж эсвэл сандруулж байв? Эмэгтэйчүүд цочролоос ангижирч буйг харж байв уу? Тэдэнд цочролыг өдөөгч үзэгдэлд өртөхөд юу нөлөөлөв?

**Сургагч багш.** Ингээд түүхээ үргэлжлүүлье.

Олон зүйлс, нөхцөл байдлууд хүчирхийллийн талаарх **ой санамжуудыг сэдрээж** байдаг. Түүний биемахбодын зарим төлөв ой санамжуудыг буцааж авчирдаг. Тухайлбал, сарын тэмдэг ирэх үед түүний хэвлий дэх өвдөлт болон гарах цус хүчирхийллийн хэргийг сануулдаг. Шар алчуур (тэрээр хүчирхийлүүлэх үед шар даашинзтай байсан) нь түүний цусанд нэвчсэн шар палажтай үеийн ой санамжийг шууд эргэн авчирдаг.

**Нар жаргахаас өмнөхөн үдшийн бүрийд бүрэлзэх** гэгээ хэмээн ярьдаг ч эсвэл **голын урсгалын дуу чимээ** хүчирхийллийг мөн сануулдаг, учир нь хүчирхийлэл голын эрэгт нар шингэхээс өмнөхөн болсон байдаг. Бусад хүчтэй цочролын сануулагчид нь **ууртай дуу хоолой** болон **хүнд амьсгалууд** байж болно.

Эрүүл мэндийн төвд Эрвээхэй бүсгүй ихэнх хугацаанд тайван байсан. 2 сар байрласны дараагаар тэрээр нэлээн дээрдэв. Эмэгтэйчүүд дуулж, бүжиглэдэг найрал дуунд тэрээр нэгджээ. Найрал дуу нь баяр хөөр, амьд байхын жаргалыг мэдрүүлж байсан. Түүний амссан бүхнийг мэдэрсэн эмэгтэйчүүдтэй хамтдаа байх нь түүнийг ганцаардуулах нь бага байлаа. Бүгд бие биендээ дэмжлэг өгдөг. Эрвээхэй бүсгүй уран тул оёдлын хичээлд сууж хувцас оёж сурав. Зарим эмэгтэйчүүд юу зарж болох зүйлээрээ амьдралаа болгодог хэдий ч гэр бүл, нутгийн олон түүнийг хүчирхийлүүлсэн хэмээх шалтгаанаар хавчиж гадуурхдаг хэмээн ярина.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Өдөөгдсөн ой санамжуудыг хумих

**Зорилго.** Цочролын хүчин зүйлс болон өдөөгч үзэгдлүүдийг дараагийн хэсэгтэй, даван туулах аргачлалуудтай уялдуулах.

## Хэлэлцүүлэг



### Хэлэлцүүлэг. Цочролын ой санамжуудыг хумих.

Энэхүү хэсэгт цочролыг өдөөгч хүчин зүйлсүүдийн мөн чанарыг нягтална. Дүгнэлт хэлэлцүүлэг нь ЖСХ-ийн даван туулагчдад туслах даван туулах аргачлалууд болон ур чадваруудын талаарх сургалтын дараагийн хэсэгтэй холбоно. Эрвээхэй бүсгүй цочролын ой санамжуудаас шаналж байх үедээ хэрхэн тайвшралыг олж, одоо цагт амьдрах болсонд юу тусалсан талаар тодорхойлохыг оролцогчдоос асуух. Хариултуудыг цаасан самбарт жагсааж бичих. Оролцогчдоос ЖСХ-ийн даван туулагчдын тайвшруулахад ямар стратегийг ашигладаг талаар асуух. Даван туулагчдад эрч хүч дутагдахад ямар алхам хэрэгжүүлдэг талаар асуух. Оролцогчдоос дараагийн хичээлийн талаар үргэлжлүүлэн бодох талаар зааварчил. Дараагаар нь эерэг байхыг зөвлөж, тэврэлтийн дасгал ажлаар сургалтыг өндөрлөх.



### Газардуулах дасгал 2. Тэврэлт.

Тус дасгал нь эерэг мэдрэмж, мессежүүдийг гүнзгийрүүлж, чиглүүлдэг. Үүнийг Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR: Shapiro 1989) хэмээх цочролыг эмчлэх аргачлалаас авсан. Энэхүү аргачлал нь биемахбодын хоёр талт мэдэлжүүлэлтийг нэгтгэсэн буюу эерэг мессежийг хэлэх замаар эерэг мэдрэмжүүдийг гүнзгийрүүлж, чиглүүлж өгдөг. өгүүлбэрийг мөн маш аядуухан хэлж болно.

Цочролд орсны дараагаар хүмүүс ихэвчлэн өөртөө муу муухай зүйлсийг хэлдэг. Энэхүү дасгал нь ийм бодлыг эерэг болгон өөрчилж, тэдгээр эерэг мэдрэмжүүдийг биемахбод, бодол санаа, амьсгал, зүрх болон сэтгэлийн хөдлөлд мэдэрдэг.

Оролцогчдоос сэтгэлд дулаахан таатай өгүүлбэрүүдийг санал болгуулж, хэлж үзэх.

Санал болгох зарим өгүүлбэрүүд: “Надад үнэт зүйл бий”, “Би даван туулж чадсан”, “Бурхан надад хайртай”. “Би чадах бүхнээ хийнэ”.

## БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА

Нийтийн эсвэл хувь хүний эрх чөлөөг эрхэмлэсэн нийгмийн онцлогоос хамааран хэлэх өгүүлбэрүүдийн утга агуулга өөр өөр байж болно. Өгүүлбэрүүд мөн олон янзын зорилгуудыг агуулж болно, тухайлбал:

**Хувь хүн:** *Тэр эмэгтэй намайг харж байна. Би амьд. Бурхан намайг мэддэг. Би аюулгүй байна. Бурхан намайг сонсож байна.*

**Нийтийн:** *Тэд намайг мэднэ. Би тэдний нэг хэсэг.*

**Дэмжлэг:** *Тэр намайг дэмжих болно. Бид биестээ хэрэгтэй. Бид нэгдмэл. Бурхан биднийг дээрээс харж байдаг.*

## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Өдөөгдсөн ой санамжуудыг хумих

**Зорилго.** Цочролын хүчин зүйлс болон өдөөгч үзэгдлүүдийг дараагийн хэсэгтэй, даван туулах аргачлалуудтай уялдуулах.

**Хэлэлцүүлэг. Цочролын ой санамжуудыг хумих.** (хэлэлцүүлэгт 10 мин.)

Даван туулагчидтай ажиллаж байсан туршлагад тулгуурлан дараах асуудлуудыг хэлэлцэх.

- Эрвээхэй бүсгүй цочролын ой санамжуудын улмаас шаналж байх үед тайвшралыг олж, одоо цагт амьдарч сурахад юу нөлөөлөв?
- ЖСХ-ийн даван туулагчийг тайвшруулах зорилгоор ямар стратегийг та ашиглах байсан бэ?
- Таны тусалж буй эмэгтэйд эрч хүч дутагдвал та юу хийх вэ?



**Сургагч багш.** Энэ хэсэгт цочролыг өдөөгч хүчин зүйлсийн мөн чанарыг авч үзсэн. Дараа нь Эрвээхэй бүсгүйд даван туулахад нөлөөлж буй ур чадваруудын талаар үзэх болно.

Хичээлийг эцэст нь тэврэлтээр өндөрлөнө.

**Газардуулах дасгал 2. Тэврэлт.** (5-8 минут.)

Тус дасгал нь сэтгэл нь түгшсэн хүнийг тайвшруулахад тусална.

Баруун гарын алгыг зүүн мөрөнд тавих. Зүүн гарын алгыг баруун мөрөнд тавих. Таныг хүчтэй болгох өгүүлбэрийг хэлэх, “Би сайн үйлчилгээ үзүүлэгч” эсвэл “Би тайван байна” гэх мэт. Өгүүлбэрийг эхлээд чанга хэлээд, баруун гараар зүүн мөрийг, зүүн гараар баруун мөрийг зөөлөн алгадах.

Ээлжилж 10 удаа хийх, тус бүртээ өгүүлбэрээ чангаар хэлэх.



**Сургагч багш.** Бид Эрвээхэй бүсгүйн түүхийг сонсож, хэлэлцлээ. Энэ нь даван туулагчтай ажиллах үр дүнтэй аргачлал. Одоо бид өөр аргачлалууд, нэн ялангуяа цочролыг сануулагчид болон сэтгэл зүйн хүчтэй хариу үйлдэлд хэрхэн ажиллах аргачлалуудыг үзнэ.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Тогтворжуулах. Аргачлалуудыг танилцуулах.

**Зорилго.** Цочрол амссан даван туулагчийг хүчирхэгжүүлэх, тогтворжуулах нөхөн сэргээх ур чадвар болон тогтворжуулах аргачлалуудыг оролцогчдод заах.

‘Тогтворжуулах’ гэж цочролтой холбоотой хариу үйлдлүүдэд ажиллах арга техникүүдийг хэлнэ. Даван туулагчийн эрчимжүүлэх, тайвшруулах аргачлалуудыг багтаана.

Зураг 1 болон хуудас 34-35 дахь Дасгал 32-ыг ашиглан үйлчилгээ үзүүлэгчдийн чанаруудыг товч дүгнэх. Оролцогч бүр өөрсдийн ур чадвар, сайн чадавхи бүхий аргачлалын нөөцтэй, тэдгээр нь маш сайн аргачлал болох талаар сануулах

Самбарт аргачлалын хайрцаг зураад Эрвээхэй бүсгүйн түүх ердөө нэг хэсэг гэдгийг илтгэх. Оролцогч бүр ажил, амьдралын туршид хуримтлуулсан олон янзын ур чадвартай гэдгийг тодотгон хэлэх. Энэ хэсэгт нэмэлт аргачлал, ур чадваруудыг нэмэхэд анхаарна.

Мэдрэхүйнүүд ямар чухал болох талаар тайлбарлах. Айдсыг мэдрэхүйнүүд цочроодог бөгөөд мэдрэхүйнүүд нь айдсыг хянахад ашиглаж болно.

Хэрэв та хүсвэл, мөн тайван байгаа бол 38-39 хуудас (Цочролын хариу үйлдлүүд юу болох?) дахь тархины зургаас тархи 3 хэсэгт хуваагддаг талаар үзнэ үү. Гол ялгааг дараах байдлаар тайлбарлах.

- Шинэ тархи – ‘сэтгэж буй тархи’.
- Дунд тархи (далд ой санамж) – ‘сэтгэл хөдлөлийн тархи’.
- Хуучин (‘мөлхөгчийн’) тархи – рефлексүүд.

## БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА. ДАВАН ТУУЛАГЧИЙГ ТОГТВОРЖУУЛАХАД ЗОРИУЛАГДСАН ДАСГАЛ, АРГАЧЛАЛУУДЫГ ДАВТАХАД САНАХ ЗҮЙЛС.

- Тайван, аюулгүй газарт цаг болон орон зайг сонгох.
- Та өөрөө тайван, шинэ зүйлийг сурах чадвартай байх.
- Өдөр тутам (цаг үргэлж байнга давтах.
- Эдгээр зарчмуудыг дагадаг даван туулагч стресстсэн нөхцөлд ч сөрөг үзэгдлүүдэд өртсөн ч өөрийг тайвшруулах зорилгоор дасгалуудыг хийж чаддаг болно.





## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Тогтворжуулах. Аргачлалуудыг танилцуулах.

**Зорилго.** Цочрол амссан даван туулагчийг хүчирхэгжүүлэх, тогтворжуулах нөхөн сэргээх ур чадвар болон тогтворжуулах аргачлалуудыг оролцогчдод заах.

**Сургагч багш.** Өчигдөр бид цочролын даван туулагчидтай уулзах үед үйлчилгээ үзүүлэгчид хэлж, хэрэгжүүлэхэд чухал зүйлсийн талаар ярилцсан. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч байхын тулд эзэмших чанаруудын талаар мөн хэлэлцсэн. Сэдэвт орохоос өмнө аргачлалын хайрцгийн санааг хуваалцах гэсэн юм [Сургагч багш аргачлалын хайрцгийг зурна.]

Бид бүхэн аливаа ажлыг хийх аргачлалын хайрцагтай байдаг. Эрвээхэй бүсгүйн түүх ч тэдгээр аргачлалуудын нэг хэлбэр хэдий ч та ажлын туршлагаар маш олон аргачлалуудыг эзэмшсэн байгаа. Таны мэдлэг, туршлага нь үнэн хэрэгтээ хамгийн чухал аргачлал юм. Хичээлийн энэ хэсэгт бид таны ажилд шаардлагатай нэмэлт аргачлал, ур чадваруудыг үзнэ. Эрвээхэй бүсгүйн түүхийг эргэн санаж, өөрийн туршлагад үндэслэн аргачлалын хайрцгийг дүүргэхэд туслаарай.

Даван туулагчдыг чадавхжуулахад ур чадвар хэрэгтэй. Эрвээхэй бүсгүйн түүхээр дамжуулан чадавхжуулж, цаашид эзэмших ур чадварууд нь Эрвээхэй бүсгүйн адил олон даван туулагчийг тогтворжуулах, өөрийгөө хянах, айдас хүйдсийг бууруулахад тусална.

Үүний тулд бид даван туулагчдад мэдрэхүйтэйгээ холбогдоход сургах шаардлагатай. өөрийн мэдрэхүйг ойлгож мэдэх нь аюул, айдсыг зөв удирдахад тусалдаг.

Бид өмнө нь хүний уураг тархины зургийг (Цочролын хариу үйлдлүүд гэж юу вэ, хуудас 39) үзэж байсан. Уураг тархи хэрхэн ажилладаг, бидний цочролын нөхцлүүдэд хариу үйлдэл үзүүлж байгаа байдлын талаар олж мэдэх нь бас нэг том ур чадвар юм. өөр ямар аргачлалуудыг бид ашигласан бэ?



# Тэвчээрийн цонх

**Зорилго.** Стресс болон цочрол үзүүлэх бидний хариу үйлдлүүдийг танилцуулах.

Цочролын хариу үйлдлүүдийг тайлбарлах зорилгоор ашиглаж буй сэтгэл заслын адилтгал зүйрлэл нь тэвчээрийн цонх юм.

Хүн бүрт тэвчээрийн цонх байдаг гэсэн санаанд үндэслэсэн бөгөөд энэ нь хохирогч эмэгтэйчүүдийн тэвчиж чадах, удирдаж чадах сэтгэл хөдлөл болон мэдрэмжүүдийн хэмжээ юм.

Гарын авлага болон сургалтаар даван туулагч өөрсдийн гаргасан цочролын хариу үйлдлүүдийг ойлгож болохуйц мэдээллүүдийг өгнө. Мөн тэвчээрийн цонхонд байх эсвэл хяналтаа алдах үед цонхондоо буцахад туслахуйц аргачлалууд болон газардуулах техникүүдийг өгнө.

Адилтгал зүйрлэл нь маш энгийн. 2 шугамын хоорондох хэсэг нь идэвхжүүлэлтийн түвшин илтгэн харуулна. Хүн бүр өөрсдөө төгс тэнцвэрийг олсон бүс буюу цонхтой байдаг бөгөөд тухайн орон зайд тухайн хүн одоо цагийг мэдэрч, анхаарал төвлөрч эсвэл сурч боловсорч чаддаг.

Хэрэв та тэвчээрийн цонхноос давсан, дээд шугамаас хэтэрсэн бол та сэтгэлзүйн хэт өндөр хэмнэлд байна гэж бид үздэг. Энэ нь таны идэвхжилт хэт өндөр байна гэсэн үг.

Хэрэв та тэвчээрийн цонхноос доогуур буюу доод шугамаас дор байгаа бол та бага идэвхжилтэй буюу таны эрч хүч маш бага байна гэсэн үг.

Цочролын хариу үйлдлүүд тэмцэх-зайлсхийх хариу үйлдлүүдийг өдөөж байдаг. Энэ нь өндөр идэвхжил бүхий хариу үйлдэл бөгөөд идэвхжил хэт өндөр, бие махбодид аюултай тэмцэлдэх эсвэл түүнээс зугтаахад бэлэн байгааг илтгэж байна.

Хэрэв бид ямар нэг зүйлээс айж байгаа бол биемахбод автоматаар зохих үйлдлүүдийг хааж, өөр бусад үйлдлүүдийг хийхийг хүчилж байдаг. Энэ үед бидний зүрх маш хурдан, чангаар цохилж амьсгал дээрдэж эхэлдэг. Биемахбод тархи, гар болон хөлний цусны эргэлтийг нэмэгдүүлдэг. Булчингууд тэмцэх-зугтахад бэлдэж байх зуур тархи маш нарийн төвөгтэй асуудлуудыг бодож сэтгэх хэсгийг ажиллуулж амь насанд аюул учруулсан нөхцөлд хариу үйлдэл хийхэд тусалж байдаг.

Хэрэв тэмцэх эсвэл зугтах боломжгүй бол та өөрийгөө жаахан, хамгаалах хүнгүй хүүхэд гэж төсөөлвөл амь гарах хамгийн энгийн аргачлалд найддаг буюу гацаж орхидог. Дайралтад өртөхөд бүрэн идэвхгүй горимд орох байдал нь олон жижиг амьтдад харагддаг ижил механизм юм. Үүнийг идэвхжил бага хариу үйлдэл буюу идэвхжилт минимум түвшинд хүрэх байдал: та дуугаа хураах буюу хөдөлгөөнгүй болох.

Бидний ихэнх нь тэвчээрийн цонхны дээр эсвэл дор хэсэгт хааяа хүрдэг. Энэ үед таньд мэдрэгдсэн тавгүй байдлыг хүлцэхэд бэрх болохоос өмнө өөрсдийгөө тэвчээрийн цонхонд буцааж авчрах зарим аргачлалуудыг байнга ашиглаж байдаг.

Тэвчээрийн цонхны талаар Dag Nordanger'-ийн видеог дараах линкээс үзнэ үү: <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmskWc> (Норвеги хэл дээр.)

Хэлэлцүүлэг



## Хэлэлцүүлэг. Тэвчээрийн цонхыг хэрэгжүүлэх.

Оролцогчдод хэт идэвхжилт болон нам идэвхжилтийг ойлгуулахад тэвчээрийн цонхыг хэрхэн ашиглаж, даван туулагчийг өөрийн тав тухтай орон зайд үлдэхэд тусалж болох талаар хэлэлцүүлэгт бүлгээр эсвэл хоёр хоёроор нь хувааж хэлэлцүүлэх.

# ТЭВЧЭЭРИЙН ЦОНХ

**Зорилго.** Стресс болон цочролд үзүүлэх бидний хариу үйлдлүүдийг танилцуулах.

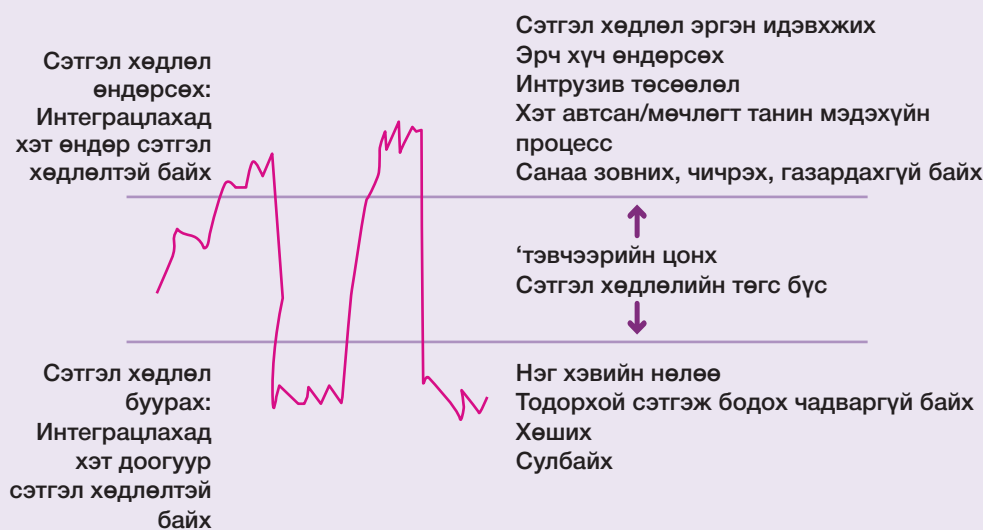
**Сургагч багш** [Тэвчээрийн цонхыг зурах]. Стресс болон цочролд үзүүлэх хариу үйлдлүүдийг ойлгуулах модуль.

Цонхон дотроо байна гэдэг сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн төгс төлөвд байгааг илтгэж байна.

Энэ төлөвд бид мэдээллийг маш үр дүнтэйгээр хүлээж авч, хариу үйлдэл үзүүлдэг. Цонхноос дээш гарах тохиолдолд сэтгэл хөдлөл өндөрсөж байгааг мэдэрдэг (биемахбод тэмцэх-зугтах хариу үйлдэлтэй ихэвчлэн холбон ойлгодог). Цонхноос дор байхад бид сэтгэл хөдлөлийн түвшин дор байгааг мэдэрдэг (царцах, үхсэн мэт болох, хүлээн зөвшөөрөх эсвэл хариу үйлдлүүд авцалдахгүй байх гэх мэт).

Цочролд орсон даван туулагчид тэвчээрийн маш нарийн цонхтой байгаа нь цонхыг орхиж явахад маш хурдан болгодог бөгөөд сэтгэл хөдлөл хэт ихсэх болон багасах хооронд хэлбэлздэг.

## 'Тэвчээрийн цонх: Төгс сэтгэл хөдлөлийг барих



Эх сурвалж Ogden болон Minton 2000, www.sciencedirect.com.

## Хэлэлцүүлэгт бүлгээр эсвэл хосоороо. (10 минут)

Оролцогчдод хэт идэвхжилт болон нам идэвхжилтийг ойлгуулахад тэвчээрийн цонхыг хэрхэн ашиглаж, даван туулагчийг өөрийн тав тухтай орон зайд үлдэхэд туслах аргачлал болгон ашиглах талаар хэлэлцүүлэгт бүлгээр эсвэл хоёр хоёроор нь хувааж хэлэлцүүлэх.



**Сургагч багш.** Баярлалаа. Бид мэдрэхүйгээ зөв залж, айдсыг даван туулах нь ямар чухал болох талаар ярилцлаа. Бидний мэдрэхүйнүүд биднийг ямар цаг хугацаанд, одоо гэх цагт байгааг сануулдаг. Бид даван туулахыг хичээх үед өөрсдийн тэвчээрийн цонхонд буцаж ирдэг. Бид даван туулагчид тэвчээрийн цонхондоо буцаж ирэх, түүнтэй тогтвортой байхад нь тусалдаг.

## СУРГАГЧ БАГШИД

# Өдөр 3. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн талаар дахин ярих нь

**Зорилго.** Чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанаруудыг нэмж судлах.

Газардуулах дасгалаар өдрийг эхлүүлэх.



## Газардуулах дасгал 3. Булчингийн чангаралтыг үргэлжлүүлэн суллах

Таныг санаа зовних үед биемахбод мөн адил түгшдэг. Энэ нь мөр, хүзүү, нуруу, эрүү, гар болон хөл зовиурлах шинжтэй болгодог. Түгшүүртэй байдлаас гарахад суралцахад тодорхой бүлэг булчингуудыг ачааллаж амраах хэрэгтэй.

Тус газардуулах дасгал нь урт ажлын өдөр биемахбодид хуримтлагдсан чангаралтыг чөлөөлөх шаардлагатай үйлчилгээ үзүүлэгчид нэн тустай.

## ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА. ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭГЧИЙН САЙН ЧАНАРУУД.

Энэхүү хэлэлцүүлэг нь хуудас 34-35-д байгаа агуулгад нэмэлт мэдээлэл өгнө. Хэрэв оролцогчид үйлчилгээ үзүүлэгчийн гүйцэтгэх үүргийн талаар сайтар ойлголттой бол үүнийг товчилж болно.

Оролцогчдод сайн үйлчилгээ үзүүлэгчдийн чанаруудаас сануулах. Дараа нь чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанаруудын талаарх зураг 6-г харуулах. Энэхүү зургийг Бүгд Найрамдах Ардчилсан Конго улсад ажиллаж буй зөвлөхүүд хуваалцсан.

Түүний ялгаатай чанаруудыг онцлох. Зүрхэн тус хэсгээс эхлүүлж элемент тус бүрийг нэг нэгээр бүлэгт тайлбарлах. Оролцогчдыг мөн нэмж тайлбарлахыг зөвлөх. Үүнийг хийх явцад оролцогчид сургалтын туршид олж мэдсэн чанарууд, ур чадваруудыг багтаан тайлбарлаж буй эсэхийг нягтлах. Анх үзүүлсэн зургийг өргөтгөн зурах.

Үйлчилгээ үзүүлэгчийн ач холбогдлыг тодотгон харуулах нь чухал. Тэрээр хамгийн аюулгүй, ухаалаг нэг нь байх ёстой. Түүний юу хийж буйг, хэрхэн эрх тэгш харьцаж буйг харуулах.

## Зураг 6. Чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд (II).



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Өдөр 3. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн талаар дахин ярих нь

**Зорилго.** Чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанаруудыг нэмж судлах.

## Газардуулах дасгал 3. Булчингийн чангаралтыг суллах. (15 минут.)

Тус газардуулах дасгал нь урт ажлын өдөр биемахбодид хуримтлагдсан чангаралтыг чөлөөлөх шаардлагатай үйлчилгээ үзүүлэгчид нэн тустай!

Таны булчингууд чангарсан эсвэл амарсан байх үеийн мэдрэмжүүдийн ялгаанд төвлөр. Толгой, нүүр, хүзүү, мөр, ходоод, өгзөг, гар, гарын бугуй, хөл, тавхайг чангалж амраах. Чангаралтыг нэмэгдүүлж 5 секунд хүртэл бариад дараа нь 10 хүртэл тоолж суллах. Биеийн хэсэг тус бүрт нэг нэгээр үргэлжлүүлэн хийх. Та өөрийн биеийн хэмнэлд тохируулан хийх.

- Гарын бугуйнаас эхлэх. Чанга атгаад 5 секунд бариад 10 секундэд суллана. Чангаралт болон сулрах төлөвийн ялгааг ажигла. Ахин нэг удаа давтах.
- Одоо гартаа анхаарал хандуулах. Гарын доод хэсгийг мөр лүү чиглүүлэх. Гарын дээд хэсэгт чангарч буйг мэдрэх. 5 секунд бариад суллах. Ялгааг олж мэдрэх. Ахин нэг удаа давтах.
- Гараа дэлгэж сунгах, тохойгоо түгжээд гарын гурвалсан булчин чангарч буйг мэдрэх. 5 секунд бариад 10 секундэд суллана. Ялгааг олж мэдрэх. Ахин нэг удаа давтах.
- Гар амарсан үед өвөртөө тавьж амраах. Биеийн бусад хэсэгт үргэлжлүүлэн хийх.

Хавсралт 2-оос газардуулах дасгалын бүх мэдээллийг үзнэ үү.



**Сургагч багш.** 1 дэх өдөр бид чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанаруудын талаар хэлэлцсэн. Одоо сургалтын туршид олж мэдэх чанарууд болон ур чадваруудыг нэмэлтээр эзэмшинэ. Шинээр зурах зурагт чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийг тодорхойлох шинж чанаруудыг нэмнэ.

## Бүгд Найрамдах Ардчилсан Конго улсын үйлчилгээ үзүүлэгч

- Үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагчийн мэдрэмж, зовлон шаналлыг багтаах том **зүрх** сэтгэлтэй.
- Тэрээр нууц хадгалахын тулд **жижигхэн амтай**.
- Тэрээр том гар **цүнхтэй**, түүнд даван туулагчийн талаар хэлэх, сонсогдож болохуйц муу бүхнийг түгждэг.
- Түүний том **хөл** нь түүнийг газарт аюулгүй, тогтвортой байлгаж, тусламж хүссэн эмэгтэйд хүрэх хол замыг туулах боломжийг олгодог.
- Түүний **чих** нь том байх бөгөөд даван туулагч түүнд жижиг дохио болон бусад дуу чимээгээр дамжуулан ярих бүхнийг сонсдог. Даван туулагч өөрөө өөртэйгээ ярих ёсгүй.
- Үйлчилгээ үзүүлэгчийн **нүд** нь том бөгөөд даван туулагчийн өгч буй аливаа дохио, нүүрний илэрхийлэл, биеийн болон гарын хөдөлгөөнийг уншдаг.
- Түүний **давсаг** том бөгөөд яриа нэлээн урт үргэлжлэх үед тэвчиж чаддаг.
- Түүний **хамар** даван туулагчийг үнэрээс хамгаалах зорилгоор жижиг байдаг, учир нь даван туулагч гэмтэж, шээс урсаж магад.
- Үйлчилгээ үзүүлэгч нь бусдаас сонсож буй зүйлээс цочролд орохгүйн үүднээс маш хүчтэй **толгойтой**, мөн **зүрхтэй**. Тэрээр өөрийгөө хамгаалах зорилгоор дуулга ч өмсөж болох юм.

## СУРГАГЧ БАГШИД

# Нөхөн сэргэх ур чадваруудыг танилцуулах нь

**Зорилго.** Үйлчилгээ үзүүлэгчийн гүйцэтгэх үүргийн талаарх бүлгийн ойлголтыг гүнзгийрүүлэх. Өнөөдрийн хэлэлцүүлгийг өмнөх хэлэлцүүлгүүдтэй уялдуулах.

Тус хэсэгт өмнө ярилцсан үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанаруудыг шинээр эзэмших ур чадвар, дасгалуудтай уялдуулна.

Хэрэв бүлэг эхний өдөр маш идэвхтэй оролцсон бол тус дасгалыг богиносгох эсвэл алгасах.

Эхний өдөр зурсан Зураг 6 болон үйлчилгээ үзүүлэгчийн анхны зурагт шинэ элементүүдийг нэмэх (Зураг 1).

## ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ



## Хэлэлцүүлэг. Танай нийгэм дэх үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд.

Оролцогчдыг жижиг багуудад хувааж, үйлчилгээ үзүүлэгчийн гүйцэтгэх үүргийн талаар тодорхой хугацаа олгож хэлэлцүүлэх. Хэлэлцүүлгээр хүн бүрийн ярьсан зүйлийг хэлэлцүүлэхээр урих.

## ДАСГАЛ



## Дасгал 7. Танай нийгэм дэх үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд.

Цаасан самбарт үйлчилгээ үзүүлэгчийг зурах. Шинээр зурах үйлчилгээ үзүүлэгч нь соёлын онцлогтой байх. Түүнд байх чухал чанаруудыг жагсаах–дасгал ажлын явцад дурдсан болон өмнө хэлэлцсэн бүх чанаруудыг дурдах. Бүлэгт хандаж ийнхүү зурах нь үйлчилгээ үзүүлэгчид зайлшгүй шаардлагатай ур чадваруудыг эргэн сануулах ач холбогдолтойг тайлбарла.

Хүний эрхэд суурилсан аргачлалын талаарх мэдлэг хэрхэн үнэ цэнэтэй болох вэ?

Оролцогчдоос зургийг хуулбарлаж, ажлын байрандаа өлгөхийг зөвлөх (эсвэл өөрсдийн сонголтот газар)( энэ нь үйлчилгээ үзүүлэгчдийн чанаруудыг сануулж байдаг.

Зураг 4-г зурах. Эрвээхэй бүсгүй цочролын дараагаар өдөөгч хүчин зүйлс болон өдөөгч үзэгдлүүдэд өртдөг. Эхлээд Эрвээхэй бүсгүйг антеннгүй эсвэл хөлөөс доошхи газаргүйгээр зурах.

Түүнд илрэх шинж тэмдгүүдийг бичих. (Тэрээр ганцаардана, зүрх сэтгэлдээ харанхуй, зүрх нь унтаа, муу муухай бодолд автана эсвэл хар дарна, айсан, уурласан, итгэл найдваргүй, эсвэл би муу, би бохир заваан гэх мэт үгсийг хэлж буйгаар.).

## ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ



## Хэлэлцүүлэг. Даван туулагчийн хэрэгцээ шаардлагад хариулах.

Дүр үзэгдлийг боловсруулах. Даван туулагч нь тусламж хүсэж, ямар буйгаа ярьж эхэлнэ. Оролцогчдоос ийм нөхцөлд ямар хариу үйлдэл үзүүлж байсан талаар асууна. Даван туулагчтай хувиараа уулзаж байсан туршлагаас яриулах. Ямар туршлагатай байв? Үүнийгээ хуваалцаж чадах эсэх?

Хариултуудыг жагсааж бичих.

## ЧАНГААР ХЭЛНЭ

# Нөхөн сэргэх ур чадваруудыг танилцуулах нь

**Зорилго.** Үйлчилгээ үзүүлэгчийн гүйцэтгэх үүргийн талаарх бүлгийн ойлголтыг гүнзгийрүүлэх. Өнөөдрийн хэлэлцүүлгийг өмнөх хэлэлцүүлгүүдтэй уялдуулах.

**Сургагч багш.** Өнөөдөр өглөө бид үйлчилгээ үзүүлэгчид даван туулагсад хэрхэн тусламж үйлчилгээ үзүүлэх талаар үзэх болно. Иймд танай оронд тусламж үйлчилгээ үзүүлэх чанар хэр вэ гэдгийг олжмэдэх нь чухал. Өнөөдрийн сэдвийг үйлчилгээ үзүүлэгчээс юуг та үнэлдэг талаарх асуултыг асууж хэлэх нь зүйтэй. Нөхөн сэргэх ур чадвар гэдэг нь бидэнд хүнд хэцүү нөхцөл байдал, бодол санаа болон сэтгэл хөдлөлийг зөв удирдахад чиглэгдсэг биемахбодын болон сэтгэл зүйн үйлдэл юм. Нөхөн сэргэх аргачлалууд нь бидний ажилдаа ашигладаг аргачлалуудын нэг бөгөөд тэдгээрийг шинээр сурч мэдсэний үндсэнд ашиглаж болох хэдий ч хамгийн чухал аргачлал бол та өөрөө юм - таны өмнө тодорхойлсон шиг сайн чанаруудыг агуулсан үйлчилгээ үзүүлэгч.

## Хэлэлцүүлэг. Танай нийгэм дэх үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд. (10 минут.)

4 болон 6-аар жижиг багуудад хуваагдан, чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчийн шинж чанаруудыг өмнө хэлэлцүүлэгт яригдсантай хамт хэлэлцэх. Гэхдээ өөрийн нөхцөл байдал болон туршлагад тулгуурлан эргэцүүлэх. Танай нийгэмд үйлчилгээ үзүүлэгчид ямар чанар эзэмшсэн байх, танай орны өнөөгийн нөхцөл байдал гэх мэт.



## Дасгал 7. Танай нийгэм дэх үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд. (10 минут.)

Хэлэлцүүлэгт бүлгийнхээ санааг тайлагнах. Чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчид (Зураг 1) шинэ шинж чанаруудыг нэмэх. Тэдгээр чанаруудыг аль болох өөрийн туршлагад хамааралтайгаар тайлбарлах. Хүний эрхэд суурилсан аргачлалын зарчмуудыг агуулах. Оролцогчдоос зургийг хуулбарлаж, ажлын байрандаа өлгөхийг зөвлөх (эсвэл өөрсдийн сонголтот газар) энэ нь үйлчилгээ үзүүлэгчдийн чанаруудыг сануулж байдаг.



**Сургагч багш.** Бид чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчдийн чанаруудыг тодорхойллоо. Одоо даван туулагчийн хэрэгцээ шаардлагын талаар ярилцах бөгөөд үргэлжлүүлэн Эрвээхэй бүсгүйн адилтгал зүйрлэлүүдийг ашиглана. Зураг 3 болон 4-т цочролын хариу үйлдлүүдийг гадагш ил гаргаж тавихад тусална. Энэ нь цочролыг сануулах хүчин зүйлсүүд маш их шаналалтай, сэтгэл мэдрэмжүүдийг сульдаадаг талаар харуулна. Гадагш ил гаргаж харуулна гэдэг нь сэтгэл өвтгөсөн хариу үйлдлүүд, холын зайн дахь санах ой зэргийг хүний гадна гаргаж илэрхийлэх аргачлал бөгөөд үүнийг Эрвээхэй бүсгүйн түүхээр дамжуулан илэрхийлнэ. Даван туулагчид цочролыг эдгээх аргачлалуудыг хэрхэн тайлбарлаж, түүнээс гарах хариу үйлдэл, шинж тэмдгүүд хэвийн зүйл болохыг хэрхэн ойлгуулах вэ? Эрвээхэй бүсгүйгээр дамжуулан түүний биемахбод, бодол санаа, сэтгэл мэдрэмжүүд, амьсгал болон зүрхнээс гарах хариу үйлдлүүдийг хэрхэн удирдан чиглүүлэх аргуудыг тайлбарлана. Эдгээр адилтгал зүйрлэлүүд даван туулагчийг өөрийгөө холдуулж, өөрийнхөө талаар шууд ярихгүй байх, цочролыг өдөөгч үзэгдэлд өртөх эсвэл ичгэвтэр байдалд орохгүй байх нөхцлийг бүрдүүлнэ.

Үйлчилгээ үзүүлэгчийн хамтаар тэрээр юу болж буйд эргэцүүлэл хийнэ. Тэрээр ганцаараа бус, хүмүүс цочролд ороход ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг талаар ойлголттой болж, магадгүй бусдаас ичиж зовох нь багасах болно. Энэ нь тогтворжуулах сайн ажил болдог. Та түүний зүрх сэтгэлийг хүчтэй болгож, итгэл найдвар өгч чадна. Та түүнийг ганцаараа бус, та түүнийг сайтар мэддэг, та түүнд тусламж үйлчилгээг үзүүлж чадна гэдгийг ахин дахин давтах нь үнэхээр үр дүнтэй.

Эрвээхэй бүсгүйн зураг 4-г бүгдээрээ зуръя.

## Хэлэлцүүлэг. Даван туулагчийн хэрэгцээ шаардлагад хариу үзүүлэх. (20 минут.)

Зураг 4-ийг судлах. Та ийм нөхцөлд ямар хариу үйлдэл үзүүлж байсан бэ? Та өөрийн туршлагаас хуваалцана уу.



## СУРГАГЧ БАГШИД

## Цочролын ой санамжуудыг удирдах нь

**Зорилго.** Зурагт аргачлалуудад тулгуурлан цочролын ой санамжуудыг хэрхэн тодорхойлох, удирдах болон түүнийг сулруулах талаар билгэдлээр харуулах.

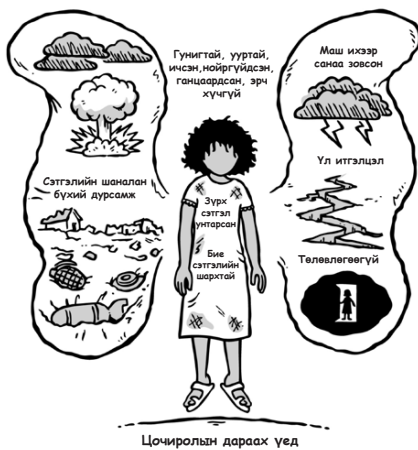
Дараагийн хэсэгт үйлчилгээ үзүүлэгч даван туулагчийг хэрхэн тогтворжуулах, үүний тулд түүнийг одоо цагт, энд мөн тэвчээрийн цонхонд авчрах талаар судална. Тэд түүнийг идэвх сул, муу сэтгэл мэдрэмж, бодол санаа болон ой санамжуудын улмаас хэтэрхий их сэтгэл хөдлөлд автаж эрч хүч буурах үед цэнэглэж байдаг.

## ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА.

Та Эрвээхэй бүсгүйн толгойд антенна нэмэхийг зөвлөж, үүгээр дамжуулан хүмүүс хэрхэн мэдээлэл авдаг, хадгалдаг эсэхийг тайлбарлана. Антенны бэлэгдэл нь олон нөхцөлд хүлээн зөвшөөрөгдөх магадлалтай байдаг. Таны ажиллаж буй бүлэгт антенна эсвэл далавч нэмэх нь аль нь тохиромжтой эсэхийг та шийднэ. Аль аль аргачлалууд нөхцөл байдлуудад бүрэн нийцнэ.

## Зураг 3. Эрвээхэй бүсгүй

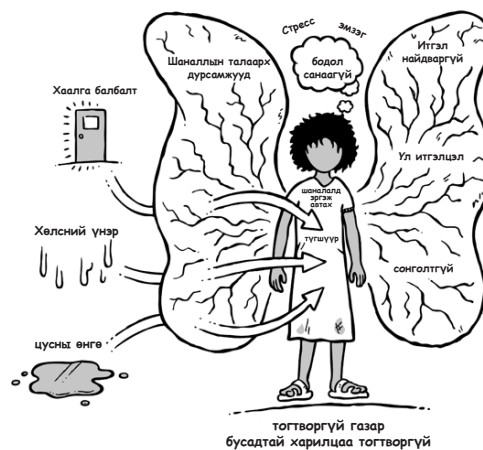
Цочролын дараахан.



Цочролын дараах үед

## Зураг 4. Эрвээхэй бүсгүй

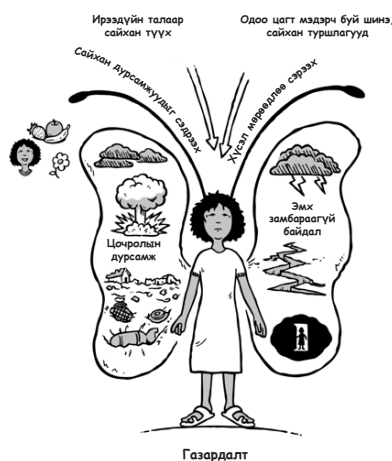
Цочролын дараа хэсэг хугацааны дараагаар өдөөгч хүчин зүйлс болон үзэгдэлд өртдөг.



тогтворгүй газар бусадтай харилцаа тогтворгүй

## Зураг 5. Эрвээхэй бүсгүй

Аажимдаа илааршиж буй.



Би бол.  
Би хэн нэгэнд хэрэгтэй.  
Би хүсэж байна. Би чадна.  
Би даван туулсан.  
Надад сонголтууд бий.  
Би өөрийн гэсэн түүхээ бүтээнэ.  
Би ухаалаг байж, бусдад тусалж чадна.  
Миний амьдрал утга учиртай.



# Цочролын ой санамжуудыг удирдах нь

**Зорилго.** Зурагт аргачлалуудад тулгуурлан цочролын ой санамжуудыг хэрхэн тодорхойлох, удирдах болон түүнийг сулруулах талаар билгэдлээр харуулах.

**Сургагч багш.** Эрвээхэй бүсгүй Үйлчилгээ үзүүлэгчээс ямар хариулт авав? “Таны энэлж шаналж буйг би харж байна. Энэ нь маш хэцүү ч мөн ойлгож байна. Гэхдээ танаас гарч буй хариу үйлдэл бүхэн хэвийн, харин танд тохиолдсон зүйлс хэвийн бус, ой тойнд оромгүй явдал. Та бол миний өмнө зогсож буй даван туулагч! Би таныг харж байна, би таныг сонсож байна, мөн гарц айгаа гэдгийг мэдэж байна. Би танд үүнийг гэтлэх арга замыг хэлж чадна!”

[Сургагч багш Цочролын дараахан буй Эрвээхэй бүсгүйн талаарх Зураг 3 болон цочролын дараах хэсэг хугацааны дараагаар өдөөгч хүчин зүйлс болон үзэгдэл өртөж буй зураг 4-г заана.]

Та үйлчилгээ үзүүлэгч бол та даван туулагчаас өөрийгөө Эрвээхэй бүсгүй гэдгээр таньж буй эсэхийг асууж болно. Та түүнд Эрвээхэй бүсгүйн гаргаж буй авир хэвийн, ийм нөхцөлд байж болох зүйл гэдгийг ойлгуулна.

[Сургагч багш Эрвээхэй бүсгүйн аажимдаа илааршиж, толгойн зүүн талд антенн зүүж буй Зураг 5-г зурна.]

Эрвээхэй бүсгүйд маш жижиг сайн сайхан ой санамжийг олж авахад л эрч хүч сэргээд ирнэ. Хэрэв бид хуучин болон шинэ мэдээллүүдийг идэвхтэйгээр хайвал бид энд болон одоо цагт эрч хүчээ олж авна. Ийм мэдээллүүд нь сэтгэл зүйн болон бие махбодын эрч хүчийг бий болгоход асар өндөр чухал ач холбогдолтой. Бидний бий болгож буй энэ эрч хүч нь биднийг цочролын ой санамжуудаас хамгаалах дотоод хана болж, улмаар сэтгэл хөдлөлд хэт автах болон идэвхгүй болоход хяналт тавих боломжийг олгодог.

[Сургагч багш Эрвээхэй бүсгүйн биемахбодид төвлөрч, түүний бие болон түүний цочролын ой санамжийг агуулах далавч хооронд зураас зурна.]

Цочролын ой санамжууд мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан сулардаг бөгөөд бид үнэрлэх, сонсох, амтлах болон харах мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан эрч хүчээ сэлбэж, одоо, энэ цаг мөчид болон аюулгүй байх чадварыг олж авдаг.

[Сургагч багш баруун талд 2 дахь антенныг зурна.]

Эрвээхэй бүсгүй ирээдүйг чиглэсэн шинэ ой санамжийг бий болгох ёстой. Шинэ итгэл найдварыг олж авахын тулд тэрээр хуучин төлөвлөгөө, хүсэл мөрөөдлөө эргэн санаж, шинээр мөрөөдлийг олж авна.

[Сургагч багш ярингаа түүний биед тэдгээрийг заана. Багш Эрвээхэй Бүсгүйн хөл дор аюулгүй газрыг зурна.]



## СУРГАГЧ БАГШИД

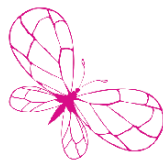
# Аюулгүй орчныг бий болгох нь

**Зорилго.** Өнгөрсөнг бодохдоо аюулгүй мэдрэмжийг бий болгох.



## Газардуулах дасгал 4. Аюулгүй газрыг бий болгох.

Тус дасгалд даван туулагчийг түүний өнгөрсөнтэй, өнгөрсөн дэх сайн сайхан газруудтай нь эргэж холбох. Энэ нь түүнийг мөн биемахбодитой холбоотой байхад тусална. Даван туулагч үүнийг тайвшрал болон одоо цагийг мэдрэхэд ашиглаж болно. Дайн зөрчилдөөн өрнөж буй газарт аюулгүй орон зайг-газрыг бий болгох маш хэцүү. Хэрэв ийм бол, оролцогчид тухтай, тайван байх газрыг төсөөлөх эсвэл өөрсдөөр нь тохирох үг хэллэгээр нэрлүүлэх. Үүний гол зорилго нь өөрсөд дотроо аюулгүй байдлыг мэдрэх боломжийг олгоно.



# Аюулгүй орчныг бий болгох нь

**Зорилго.** Өнгөрснийг бодохдоо аюулгүй мэдрэмжийг бий болгох.

## Газардуулах дасгал 4. Аюулгүй газрыг бий болгох. (10-12 минут.)

- Та хөлөө газарт тавиад өөрийгөө тухтай байлга. Та биемахбод, толгой, нүүр, гар, нуруу, ходоод, өгзөг, гуя болон хөлөө мэдэр.  
Нүдээ аних эсвэл нээлттэй байлгахаа өөрөө шийднэ. Сургагч багшийн хоолойг маш анхааралтай сонсох.
- Та тайван, өөртөө итгэлтэй, аюулгүй байсан өнгөрсөн үеийг эргэн бод. Гадаа, гэрт эсвэл хаа нэгтээ байж болно. Энэ нь нэг удаа эсвэл олон давтамжтай, магадгүй кино эсвэл бусдаас дуулсан, төсөөлсөн ч байж болно. Та тэнд ганцаараа эсвэл өөр бусадтай ч байж болно.  
Энэ газар хувийн, бусад хүмүүс мэддэггүй, магадгүй таны зөвшөөрөлгүйгээр хаанаас ч үл олж чадах газар байж болно. Эсвэл та энэ газрыг бусадтай хуваалцахаар шийдэж ч болно.  
Та байнга түүнийг бүтээж эсвэл шинээр дасан зохицож болно. Энэ маш тухтай, мөн таны бүхий л хэрэгцээ бүрдсэн газар. Таны тав тухтай байхад шаардлагатай бүхэн одоо цаг. Хаа нэгтээ танд нийцэж л таарна. Энэ магадгүй таныг ядрааж буй сэдэл бүрийг хаадаг.
- Газраа төсөөлөөд, өөрийгөө тэнд очсон мэтээр ургуулан бод. Илүү дэлгэрэнгүй төсөөлөх зорилгоор цаг гарга: түүний өнгө, хэлбэр, үнэр болон дуу чимээ. Нарны гэрлийг төсөөл, салхийг, цаг агаарын хэмийг мэдэр. Тэнд зогсоход ямар байгааг, эсвэл сууж эсвэл хэвтэж үз, таны арьс, биемахбод хэрхэн мэдэрч байна?
- Хүн бүр аюулгүй байгааг, бүх зүйл хэвийн буйг мэдрэхэд таны биемахбод хэрхэн мэдэрч байна? Таны аюулгүй газар аюулгүй гэж харж, үнэрлэж, мэдэрч байсан бүхнээ мэдэрч байна. Магадгүй, та гутлаа тайлаад өвс ногоо эсвэл элсэнд хөл нүцгэн алхахад ямар байдгийг мэдэр.
- Та хүссэн үедээ энэ газрыг зорьж, хүссэн давтамжтайгаар очиж болно. Зүгээр л бодож эхлэхэд л та илүү тайван, өөртөө итгэлтэй болсон байх болно.
- Та тэнд 5 секунд илүү байгаад үздээ. Дараа нь өрөөндөө буцаж ирээрэй. Та нүдээ нээгээд, биеэ сунгаад, одоо цагт эргэж ирэх бүгдийг хийнэ үү.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Аргачлал болон дасгалуудыг давтах нь

**Зорилго.** Даван туулагчийг хүчтэй байлгах, өөрийн үзэл бодол, тархи, амьсгал, мэдрэмж, болон зүрхээ хянахад туслах зорилгоор аргачлалууд болон дасгалуудыг сурч, давтах.

Энэ хэсэгт даван туулагчийг хүчтэй байлгах, бодол санаа, сэтгэл мэдрэмж болон зүрхээ хянахад туслах зорилгоор тодорхой аргачлалыг тайлбарлаж, давтуулахад анхаарна. Оролцогчид дасгалыг өөрсдөө хийж үзэж байж үр нөлөөг мэдэрнэ.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бүлэг 4, хэсэг III (харилцааны ур чадвар)-аас үзнэ үү.

Цочролын дараах илаарших аргачлалуудыг зааж, арга техникүүдийг эзэмших сэдэл өгсний дараагаар бид сургалтын шинэ үе шат уруу орно. Оролцогчид олон янзын шинж тэмдэг болон туршлагад анхаарч аргачлал эзэмшихийн сацуу тэдгээрийг биемахбод, бодол санаа, амьсгал, сэтгэл мэдрэмж болон зүрхнээс гарах хариу үйлдлүүдийг удирдахад мэдрэхүйнүүдээ хэрхэн ашиглахад суралцана. Эрвээхэй бүсгүйн хөшсөн, цочролд өгсөн хариу үйлдэл, эрч хүчээ барж буй зэргийг харуулах. Эрч хүчээ алдана гэдэг ямар байдгийг бүлгийнхэнд биечлэн харуулах.

## Зааварчилах асуултууд

Цаасан самбарт зааварчлах асуултуудыг бичих, энэ нь дараагийн дасгалыг давтах үедээ эргэн сануулах боломж олгодог.

- Таны биед юу болж байна?
- Таны сэтгэл мэдрэмжид юу өрнөж байна?
- Таны амьсгал яаж байна?
- Таны бодол санаанд юу болж байна?
- Таны зүрх яаж байна?

### ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА. ДАСГАЛУУДЫГ БИЕЧЛЭН ХАРУУЛАХ НЬ.

Бүх дасгалуудыг оролцогчтой хамт хийх. Нэг бүрчлэн хэрхэн хийх талаар үзүүлэх, дараа нь хосоор нь хийлгүүлэх. Учир нь одоо Эрвээхэй бүсгүйн түүх бүгдэд танил бөгөөд янз бүрийн шинж чанарт ямар аргачлал илүү зохимжтой талаар харуулахад ашиглах.

### ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА.

Энэ хичээлийн дараа богино завсарлага авах. Оролцогчдыг биеийн сунгалтын дасгал хийлгүүлж, ойр зууртаа алхуулах. Хичээл эхлэхээс өмнө газардуулах болон амьсгалын дасгалыг хийлгүүлж хэвийн байдалд оруулах.

### ЗАВСАРЛАГА 15 – 20 МИНУТ.

## ЧАНГААР ХЭЛНЭ

# Аргачлал болон дасгалуудыг давтах нь

**Зорилго.** Даван туулагчийг хүчтэй байлгах, өөрийн үзэл бодол, тархи, амьсгал, мэдрэмж, болон зүрхээ хянахад туслах зорилгоор аргачлалууд болон дасгалуудыг сурч, давтах.

**Сургагч багш.** Үүний үр дүнд Эрвээхэй бүсгүй өөрийн биемахбод, бодол санаа, сэтгэл мэдрэмж, амьсгал болон зүрхэндээ хандаж өөрийгөө аюулгүй, цочрол бүгд дууссан хэмээн хэлэх шаардлагатай. Тэр даван туулагч. Даван туулагч, үйлчилгээ үзүүлэгч нар Зураг 5-д (Эрвээхэй бүсгүй аажмаар илааршиж байна) зурж болох зүйлсийн талаар ярилцаад, илаарших шатандаа яваагаа олж мэднэ. Эрвээхэй бүсгүй өөрийн бяцхан төлөвлөгөөг боловсруулна. Тэрээр өөрт байсан ур чадвар, нөөц болон эрч хүчээ эргэн санана. Тэрээр шинэ аргачлалаа ашиглан амьдралаа удирдаж, бусдаас дэмжлэг үргэлж ирдэг гэдгийг мэдэрнэ. Тэрээр бусадтай хамт, ганцаардал ор тас байхгүй байгааг мэдэрнэ. Тэрээр даван туулагч бусад эмэгтэйчүүдэд шударга бус, хүчирхийллийг даван туулах энэ дэлхийн бүхий л эмэгтэйчүүдэд маш чухал хүн гэдгийг мэдэрнэ.

Хичээлийн дараагийн хэсэгт болон маргааш даван туулагчид 5 мэдрэхүйнүүддээ тулгуурлан өөрсдийгөө хэрхэн тогтворжуулах аргад суралцаж, давтана.

Эрвээхэй бүсгүй эмнэлэгт өнгөрснийг сануулах үзэгдэлд өртсөнийг санаж байна уу? Тэрээр айдаст автаж шууд зугтаахыг хүсэж байсан.

Бид юу хэлж, хийж болох талаар үзэх гэж байна, энэ нь даван туулагчдад өнгөрсөн сөрөг ой санамжид автаж, эрч хүчгүй болоход хэрхэн сэрээж, тайшруулах талаар юм.

Үйлчилгээ үзүүлэгчийн хувьд эдгээр ур чадваруудыг даван туулагчтай хамт давтах шаардлагатай. Мөн даван туулагч өмнөхөөс өөрөөр мэдэрч, сайжирч буй эсэхийг нягтлах хэрэгтэй. Бүх орнуудын адилаар бид тухайн нийгэмдээ хийдэг зүйлээ нийцүүлэх шаардлагатай. Хүн бүр давтагдашгүй байдгийн адилаар аргачлалуудаа даван туулагчдын хэрэгцээ шаардлагад нийцүүлэн нутагшуулах замаар илүү үр дүнтэй болгоно.

[Сургагч багш зааварчилгааны 5 асуулт бичнэ].

Эдгээр аргачлалуудын үр дүнг олж мэдэх зорилгоор дараах асуултуудыг тавина:

- Таны биед юу болж байна?
- Таны сэтгэл мэдрэмжид юу өрнөж байна?
- Таны амьсгал яаж байна?
- Таны бодол санаанд юу болж байна?
- Таны зүрх яаж байна?

**ЗАВСАРЛАГА 15 – 20 МИНУТ.**



## СУРГАГЧ БАГШИД

## Нөхөн сэргэх ур чадвар 1

**Зорилго.** Мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан одоо цагтай холбогдож сурах.

**Нөхөн сэргэх дасгалууд нь бидний анхаарал, мэдрэхүйнүүдийг залж чиглүүлдэг.**

Бид цочролд өртөхөд бидний анхаарал аюулыг илэрхийлэх болон зайлсхийхэд л төвлөрдөг. Цочролын ой санамжууд өдөөгдөхөд бидний анхаарал сарнидаг. Эрэвэхэй бүсгүйд түүнийг одоо цагт буцаан авчрах ур чадваруудад суралцах шаардлагатай. Бид юуг харж, тэмтэрч, үнэрлэж, болон амтлаж буйдаа анхаарал төвлөрвөл эдгээр мэдрэхүйнүүд биднийг энд буйг мэдрүүлж, одоо цагтай холбож өгдөг. Мэдрэхүйнүүд одоо цаг уруу залах үүрэгтэй байдаг, үүний ижил зорилгоор бид мэдрэхүйнүүдээ тааламжтай туршлага/мэдрэмжүүдтэй холбодог. Бид хэт их сэтгэл хөдлөлд автсан бол өөрсдийгөө тайвшруулж, эрч хүч дутуу санагдвал хэрхэн цэнэглэхэд суралцаж болно. Биднээс гарах мэдрэхүйнүүдийг илүү сонсож, мэдэвэл бид энд, энэ цаг мөчид, аюулгүй газарт буй гэдэг мэдрэмжээ сэргээж чадна. Биемахбод болон бодол санаа ийм замаар уялдахад төв мэдрэлийн тогтолцоо болон мэдрэлийн хариу үйлдлүүд тогтворждог. Үр нөлөө нь хэт сэтгэл хөдлөлд автсан, төв мэдрэлийн тогтолцоо нь хаалттай, эрч хүч дутагдалтай хүнийг тайвшруулдаг. Бид одоо цагтай холбогдоход өнгөрсөн цагийн ой санамжууд өнгөрсөндөө үлддэг.

ЗААВАРЧЛАГА



**Уг түүхэнд:**

- Мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан хэрхэн одоо цагтай ахин холбогдох талаар өгүүлнэ.

**ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА.**

Хэрэв дасгалуудыг хэрэгжүүлэхээр бол сургалтын талаарх бүх дасгалуудаа давтаж сургуулилт хийх шаардлагатайг бүлэгт сануулах. Боломжтой нөхцөлд дасгалуудыг тайван, аюулгүй орчинд давтах шаардлагатай, учир нь даван туулагчид аажимдаа өөрийн болгож эзэмшиж авдаг. Яваандаа бухимдалтай байсан ч тэд шаардлагатай тохиолдолд ашиглаж чаддаг болно.

Сургагч багшийн зүгээс дасгал, дүрд тоглох дасгал бүрийг биеэрээ туршин харуулахын зэрэгцээ дасгал бүр нь даван туулагчдыг хэрхэн тайвшруулахыг харуулах хэрэгтэй.

Дараах 3 дүрмийг дагавал дасгалууд илүү үр дүнгээ өгдөг талаар оролцогчдод сануулах:

- Та тайван, аюулгүй орчинд байгаа бол.
- Та тайван байгаа бол (энэ нь суралцахад тусална).
- Байнга тогтмол давтах /өдөр бүр/.

Хэрэв оролцогчид ийнхүү байнга давтан өөрийн болгож эзэмшиж дадвал бухимдалтай байх үедээ ч ашиглаж чаддаг болно.

# Нөхөн сэргэх ур чадвар 1

**Зорилго.** Мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан одоо цагтай холбогдож сурах.

**Сургагч багш.** Бид Эрвээхэй бүсгүйн түүхийг үргэлжлүүлж, нөхөн сэргэхэд туслах зарим практик дасгалуудыг үүнд тулгаарлан боловсруулна.

Эрвээхэй бүсгүй чадварлаг үйлчилгээ үзүүлэгчдийг сувилагч, ажилтнууд дундаас олж, мөн адилхан зовлон шаналалыг туулсан эмэгтэйчүүдтэй уулзсандаа сэтгэл амарлаа. Түүний хариу үйлдлүүд бүгд хэвийн үзэгдэл болохыг ухаарч, түүний цочролын ой санамжууд хэрхэн өдөөгддөг, үр дагаварт нь тэрээр орон зайн баримжаагүй болж аюулгүй байснаа умартдаг талаар ойлголттой болсон.

Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйд өөртэйгээ болон одоо цагтай хэрхэн холбогдож сурах шаардлагатай талаар тайлбарлана. Үйлчилгээ үзүүлэгч: **“Хэрэв та одоо цагтаа төвлөрч чадвал өнгөрсөн ой санамж өнгөрсөндөө л үлдэх болно”** гэж хэллээ. Эрвээхэй бүсгүй яг ямар утгаар хэлснийг тунгааж эс чадав. Үйлчилгээ үзүүлэгч: “Хүчирхийллийн талаарх ой санамж нь одоо цагийг эзэлж, таны цаг хугацаа, орон зайг авч оддог. Цочролын ой санамжууд өнгөрсөн цаг хугацаанд л хамааралтай. **“Үүний нууц нь мэдрэхүйнүүдээр дамжуулан одоо цагийг мэдрэх, өөрөөр хэлбэл энд, одоо цаг уруу залж байдаг”**.”

Үйлчилгээ үзүүлэгч халуун цай, 2 аягыг тэдний өмнө авчирч тавилаа. Тэрээр: “Сонс, юу сонсож байна?” гэж асуув. Дараагаар нь цайг аягалав. Эрвээхэй бүсгүй сонсоод, хэсэг азнаснаа урсаж буй ус, шувуудын жиргээ, гадуур яваа эмэгтэйчүүдийн дуу хоолойг сонсож байгааг хэлэв. Үйлчилгээ үзүүлэгч: “Та энэ удаа сонсож буйдаа төвлөрчээ. Энэ дуу чимээнүүд яг одоо өрнөж буй зүйлсийг өгүүлнэ. Ийм аргаар та өөрийгөө чихээ ашиглан одоо цагтай холбож чадлаа. Одоо аягыг бариад хүрэлцэх мэдрэхүйг ашигла. Аягыг мэдэр” гэлээ.

Эрвээхэй бүсгүй аяганы халууныг мэдэрлээ. Тэд амтлах мэдрэхүйгээрээ цайг амталлаа. Эрвээхэй бүсгүй цайг үнэрлэж, амталж чадаж байлаа. Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнээс: “Та дуу чимээг сонсож? Аягыг барьж, цайг амтлахад таны ой санамжид юу тохиов?” гэж асуухад Эрвээхэй бүсгүй хоосон байсан хэмээн хариулав.

Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйг сайн ажиллалаа хэмээн магтаад бидний мэдрэхүйнүүд биднийг одоо цагтай холбох гүүр гэдгийг тайлбарлав. “Бид харах, сонсох, хүрэлцэх мэдрэхүйнүүддээ төвлөрөхөд бидний мэдэрч буй зүйлс бодит болдог. Тиймээс бид мэдрэхүйнүүдээ нээж, бид одоо, энд аюулгүй байгааг сануулах зүйлсэд анхаарал хандуулах нь чухал. Үүнийг бид газардуулах дасгал гэж нэрлэдэг ба учир нь энэ дасгалаар дамжуулж бид одоо цагт өөрсдийгөө газардуулах боломжийг олгодог.”



## СУРГАГЧ БАГШИД

## Нөхөн сэргэх ур чадвар 2

**Зорилго.** Газардуулах дасгалуудыг давтаж, даван туулагчийг тэвчээрийн цонхонд байх аргачлалыг олгох.



**Газардуулах дасгал 5. Одоо цагийг дахин баримжаалах.**

Уг дасгал нь царцсан төлөвт буй, хөшсөн, хөлдсөн даван туулагчид тусалдаг.

Оролцогчдоор хийлгүүлэхээс өмнө дасгалыг хийж үзүүлэх нь тустай. Оролцогчдыг хоёроор хуваагаад 5 минутын зайтай дүрээ сольж тоглох. Дасгалыг хийх явцад оролцогчид нэг дүрээс бүрэн гарч нөгөө дүрд орж буй эсэхийг сайтар нягтлах.

Боломжтой бол дүрийг ялгаатай харагдуулах зорилгоор Даван туулагчийн дүрд алчуур зүүж тоглох. 10 минутын дараагаар дүрд орж тоглоход ямар мэдрэмж төрж байсан талаар эргэцүүллийг сонсох. Үйлчилгээ үзүүлэгчид даван туулагчид зааварчлах ур чадваруудыг урьдчилан өөрсдөө давтан сургуулсан байна. Үйлчилгээ үзүүлэгч аргачлалуудын талаар сайтар ойлголттой бол илүү хүчтэй болно.

Төгсгөлд нь оролцогчдыг дүрээсээ бүрэн гарсан эсэхэд анхаарах. Бүгдийг тоглож байсан дүрээсээ гараад, чанга дуугаар “Одоо би өөрөө байна” хэмээн хэлэх.





## Нөхөн сэргэх ур чадвар 2

**Зорилго.** Газардуулах дасгалуудыг давтаж, даван туулагчийг тэвчээрийн цонхонд байх аргачлалыг өгөх.

**Сургагч багш.** Одоо бүгдээрээ дасгалыг хамтдаа давтан хийе. Үүнийг газардуулах дасгал хэмээн нэрлэдэг, учир нь энэ дасгал биднийг одоо цагт газардуулж, залж өгдөг. Тус дасгалыг бид цочролын улмаас санаа зовниж, айдастай байсан даван туулагчид өдөөгч сэдлүүдэд өртсөн үед тайвшруулахад, эрч хүч дутсан бол эрч хүчээр сэлбэж өгөхөд ашигладаг,

“Та бүхэн уг газардуулах дасгалыг хийж үзэхийг хүсэж байна уу?”

### Газардуулах дасгал 5. Одоо цаг уруу дахин чиглүүлэх. (10 минут.)

Хоёроор хуваагдаад, хамт сууна. Нэг нь үйлчилгээ үзүүлэгч, нөгөө нь Даван туулагч болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч нь Даван туулагчид мэдрэхүйнүүддээ тулгуурлан одоо цагийг мэдэрч, аюулгүй байдлыг мэдрэхэд туслах. Дараа нь ээлжлэх.

- Эргэн тойрноо ажаад, харсан 3 зүйлийг нэрлэ.
  - Ямар нэгэн зүйл рүү харах (биет зүйл, өнгө гэх мэт).
  - Өөртөө юу харснаа хэлэх.
- Сонсож буй 3 зүйлийг нэрлэх. Хэрэв танд тухтай байгаа бол нүдээ аньж болно.
  - Дүү чимээ сонс (хөгжим, дуу хоолой, бусад чимээ).
  - Өөртөө юу сонссоноо хэлэх
- Хүрэлцэж байсан 3 зүйлийг нэрлэ.
  - Ямар нэгэн зүйл барих (ялгаатай биет байдал, ялгаатай эд юмс гэх мэт).
  - Юу барьж буйгаа өөртөө хэлэх.
- Одоо өөрийн бодол санааг анзаар.
  - Та дасгал хийсний дараагаар өрөөнд буйгаа мэдэрч байна уу, эсвэл бага л мэдэрч байна уу?
  - Та илүү тайвширч, эрч хүчтэй байгаагаа мэдэрч байна уу?



Дасгал ажлыг дуусгаад таньд ямар мэдрэмж төрснөө тэмдэглэх. Төгсгөлд нь дүрээсээ бүрэн гарахаа мартаж болохгүй. Тоглож байсан дүрээсээ бүрэн гараад өөртөө чангаар “Би одоо өөрөө байна” гэж хэлэх.



## СУРГАГЧ БАГШИД

ЗААВАРЧЛАГА

**Түүх болон дасгалууд дараах зүйлсийг өгүүлнэ.**

- Өөр хүмүүст өөр өөр дасгалууд.
- Дасгалыг турших нь таны өдөр тутмын ажилд туслах болно.

**БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА, АРГАЧЛАЛ БОЛОН ДАСГАЛД ТУЛГУУРЛАН  
НӨХӨН СЭРГ УР ЧАДВАРЫГ ЗААХ.**

- Аргачлалуудаа сайтар тайлбарлаж, дор бүрнээ харуулах. Энэ нь даван
- туулагчид ойлгоход хялбар болж, дасгалыг өөрөө хийж сурна.
- Аргачлалуудаа тайлбарлан харуулсны дараагаар даван туулагчаас: “Та тус дасгалыг хийж үзэхийг хүсэж байна уу? Ийнхүү асуух нь хүний эрхэд суурилсан оролцооны зарчмын практик хэрэглээ юм. Энэ нь даван туулагчийн хязгаарт үнэлгээ хийж, хил хязгаарыг тогтооход тусална.
- Дасгалыг хамтдаа хийх. Даван туулагч нь үйлчилгээ үзүүлэгчтэй дасгалыг хамт хийж үзэх нь илүү аюулгүй буйгаа мэдэрнэ.
- Даван туулагчид дараах зүйлсэд юу мэдрэгдэж буйг анзаарахыг зөвлөх:
  - Түүний амьсгал.
  - Түүний сэтгэл мэдрэмж.
  - Түүний бодол санаа.
  - Түүний зүрх сэтгэл.
  - Түүний бие махбод.

Дээрх хэсгүүдэд даван туулагч өөрчлөлтийг илүү ихээр мэдэрдэг.

- Даван туулагч юуг мэдэрсэн талаар нягталж, хариултуудад тулгуурлан үйлчилгээ үзүүлэгч аргачлалуудаа тохируулах эсэхээ шийднэ.
- Шаардлагатай бол дасгалд тохируулга хийж, даван туулагчид илүү үр дүнтэй болгоно.

ОДОО БАЙЛГАХ ДАСГАЛ

**Газардуулах дасгал 6. ‘Шахах-Тэврэх’.**

Ажиглалт. Аргачлал үр дүнгүй бол газардуулах дасгал эсвэл илүү сургуулилт хийж болно.

Даван туулагчдаас дасгалыг хийж үзэх хүсэлтэй байгаа эсэхийг үргэлж санах

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

**Хэлэлцүүлэг. Газардуулах дасгал 6-ийн дараа юуг мэдрэв?**

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Сургагч багш.** Би түүхийг үргэлжлүүлье.

Үйлчилгээ үзүүлэгч нь Эрвээхэй бүсгүйд шинэ аргачлалаа үргэлжлүүлэн заана. Тэрээр: “Хүн бүр адилгүй, тиймээс бид илүү тус дөхөм болгох үүднээс олон янзын дасгалууд шаардлагатай. Мөн бид одоо цагт, энд байгаагаа мэдрүүлэх үүднээс мэдрэхүйнүүддээ шинэ мэдрэмж, туршлага өгөх шаардлагатай.”

Үйлчилгээ үзүүлэгч нь эдгээр дасгалуудыг тайван үедээ үргэлж хийх нь чухал талаар тайлбарлалаа. Учир нь та бүхмдсэн үедээ ч эдгээрийг ашиглаж сурна. Ийм аргаар цочролын ой санамжууд өдөөгдсөн нөхцөлд дасгалууд нь тэдгээрийн сөрөг үр нөлөө, хүчийг сааруулж чадна.

Гэтэл дараагийн удаа тэд уулзалдахад Эрвээхэй бүсгүй шаналалд автсан байлаа. Тэрээр нэрлэх дасгалуудаа хийхэд тусалсан боловч түүний зүрх сэтгэлийг мэдрэх илүү зүйл хэрэгтэй байлаа. Үйлчилгээ үзүүлэгч: “Бидний сэтгэл хөдлөл хүчтэй байхад бид нуран унах, хэдэн хэсэг хуваагдахаас асар их айдаг. Зарим дасгалууд биднийг газардуулахад тусалж, ийм сэтгэл мэдрэмжүүдийг агуулж байдаг. Энэ нь булчингуудаа идэвхжүүлэх замаар биемахбодийг маш хүчтэй агуулах сав болгож буйтай адил зүйл. Та өөрийн сэтгэл мэдрэмжүүдийг хадгалж авч үлдэхэд туслах дасгалуудыг хийж үзэхийг хүсч байна уу?” Эмэгтэй бэлэн гэдгээ илэрхийлэв.

Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйд дасгалыг хийж харууллаа.

Одоо би та бүхэнд Эрвээхэй бүсгүйн сурсан дасгалыг хийж үзүүлье. Та бүхэн хийж үзэхийг хүсч байна уу?

### Газардуулах дасгал 6. ‘Шахах-Тэврэх’ (5 минут)

Энэхүү дасгал нь хямарсан даван туулагчийг тайвшрахад тусална. Царцах мэт мэдрэмжийг авсан даван туулагч одоо, энэ мөчид төвлөрөх зорилгоор тус дасгалыг хийж болно.

Гараа өмнөө зөрүүлээд цээжиндээ тавина.

Баруун гараараа зүүн гарын шуунаас, зүүн гараар баруун гарын шуунаас бариад, дотогшоо чиглэл рүү зөөлхөнөөр шахаж чангална. Хэсэг зуур энэ байдлаа хадгална. Өөртөө тохирсон байдлаар чангална. Дараа нь султгана. Ахин чангалж шахаад суллана.

Ийм байдлаар хэсэг байх.



### Хэлэлцүүлэг. Газардуулах дасгал 6-ийн дараа юуг мэдрэв? (5 минут.)

Газардуулах дасгалын дараа ямар мэдрэмж төрөв?

- Таны амьсгал
- Таны сэтгэл мэдрэмж
- Таны бодол санаа
- Таны зүрх сэтгэл
- Таны биемахбод



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Даван туулагчид өөрийн биемахбод, зүрх, бодол санаа болон амьсгалыг сайтар мэдрэх дасгалуудыг хийх.

**БАГШЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА. ТУРШЛАГЫГ ГҮНЗГИЙРҮҮЛЭХ.**

Даван туулагчид олон янзын ур чадвар зааж, туршлагуудын гүнзгийрүүлэх нь тэдэнд юу илүү шаардлагатайг анзаарч, ойлгоход тусална. Шинэ хөдөлгөөнийг туршиж, энэ нь үр дүнтэй бол ирээдүйн нөхцөл байдлуудаа зохицуулж сурахад нөлөөлнө.

Туршлагуудыг гүнзгийрүүлэхэд нэг зүйлийг асууж, дараагаар нь пауз авах. Даван туулагч туршлага эерэг байгаа талаар хэлэхэд тухайн мэдрэмжээ хадгалж, пауза аваад тухайн мэдрэмжийг илүү гүнзгийрүүлэх хугацаа өгнө. Дараагаар нь: “Та одоо юуг мэдрэж байна?” хэмээн асуух.

**Газардуулах дасгал 7. Биеийн жинг мэдрэх.**

Бид маш их ачаалалтай үед бидний булчин хатуурч, улмаар сульддаг.

Маш идэвхтэй эсэргүүцэн тэмцэх төлөвөөс (тэмцэх эсвэл зугтах) аргагүйдэн хүлээн зөвшөөрөх байдалд шилждэг.

Булчингууд маш их сулбайх эсвэл бүрэн амарсан мэт болдог. Энэ нь хэвийн нөхцөлд амрахаас илүү төлөв.

Тус дасгалаар бид их бие болон хөлийн булчингуудыг идэвхжүүлнэ. Үндсэн булчингуудыг идэвхжүүлснээр бид биемахбодын бүтцийн талаар сайтар мэдлэгтэй болдог. Биемахбодын энэхүү хүч, бүтцийг олж мэдсэнээр өөрсдийн мэдрэмжийг хүлцэхэд хялбар болно. Бид өөрсдийн туршлагыг ямар ч байсан илүү мэдрэж салж бутарсан эсвэл ачаалласан мэт мэдрэмжүүдээ илүү сайн удирдаж чадна.

Хэлэлцүүлэг

**Хэлэлцүүлэг. Газардуулах дасгал 7-ийн дараа ямар мэдрэмж төрсөн бэ 7?**

Оролцогчдоос биемахбод, мэдрэмж, амьсгал, зүрх болон бодол санаанд өөрчлөлт гарсан эсэхийг асуух. Аль өөрчлөлтийг илүү анзаарсаныг асуух.

**БАГШЛАХ ЗААВАРЧЛАГЫГ ГҮНЗГИЙРҮҮЛЭХ.**

Оролцогчдыг доорх жагсаалт уруу чиглүүлж, дасгалуудыг эмэгтэйчүүдэд туслахаар зааварчлахдаа алхам бүрийг дагахдаа хүний эрхэд суурилсан аргачлалыг байнгад санах нь нэн чухал талаар онцлон тайлбарла.

Бид юу хийх вэ?

1. Би дасгалыг тайлбарлана.
2. Таныг надтай хамт хийхийг хүсэж буй эсэхийг нягтална.
3. Би таньтай хамт дасгалыг хийнэ.
4. Танд зайлшгүй мэдэж, анхаарах хэдэн зүйлсийг зааварчилна.
5. Юу өрнөж байгааг ойлгоход бидэнд хугацаа хэрэгтэй.
6. Дараагаар нь бид танд дасгал хэр байсан, ямар мэдрэмж төрсөн болон өөрчлөлтийг авчирсан талаар ярилцана

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Даван туулагчид өөрийн биемахбод, зүрх, бодол санаа болон амьсгалыг сайтар мэдрэх дасгалуудыг хийх.

**Сургагч багш.** Би түүхээр дамжуулж нөхөн сэргэхэд үр дүнтэй ур чадваруудыг эзэмшинэ.

Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйгээс: “Та ямар нэгэн өөрчлөлтийг мэдрэв үү?” хэмээн асуухад “Тиймээ, мэдэрлээ,” хэмээн бүсгүй хариулна. “Та одоо өмнөхөөс илүү эсвэл бага ачаалалтай мэт мэдэрч байна уу?” “Арай бага,” “Гэхдээ энд бүрэн биш” гэж бүсгүй хариулна. “Тэгвэл бид үргэлжлүүлье,” хэмээн үйлчилгээ үзүүлэгч хэллээ.

Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйд зайлшгүй тус болдог хэмээн итгэдэг өөр нэг дасгалыг харуулъя. Энэ нь бидний өчигдөр хийсэн газардуулах дасгал 1-ийн нэг хувилбар юм. Түүхийн сэтгэл өвтгөсөн хэсгүүдийг сонсоход биднийг газардуулахад тусалдаг. Та хийж туршихыг хүсэж байна уу?

#### Газардуулах дасгал 7. Биемахбодын жинг мэдрэх. (5 минут.)

Энэхүү дасгал нь хөшүүн, царцсан төлөвт буй даван туулагчид одоо цагт газардахад тусалдаг.

- Газар дээр буй хөлөө мэдрэх. 5 секунд пауз авах.
- Хөлийн жинг мэдрэх. 5 секунд барих.
- Маш анхааралтай хөлөө дэвслэх, удаанаар баруунаас зүүн, зүүнээс баруун гэх мэт. Сандал дээр хүрэлцэх өгзөг, гуяыг мэдрэх. 5 секунд барих.
- Сандалны ард байгаа нуруугаа мэдрэх.
- Энэ хэвээр байхдаа ямар нэгэн өөрчлөлт мэдрэгдэж буйг анзаарах



Зогс. Та юу мэдэрсэн, биед ямар мэдрэмж төрж буй эсэхийг анзаар.

#### Хэлэлцүүлэг. Газардуулах дасгал 7-ийн дараа ямар мэдрэмж төрсөн бэ 7? (5 минут.)



**Сургагч багш.** Үргэлжлүүлье.

Үйлчилгээ үзүүлэгч пауз аваад: “Та одоо цагт байгаагаа мэдэрч байна уу эсвэл мэдрэхгүй байна уу?” гэж асууна. “Одоо би одоо цагийг мэдэрч байна,” хэмээн Эрвээхэй бүсгүй хариулна. Үйлчилгээ үзүүлэгч: “Та ачаалалд орсон, одоо цагийг мэдрэхгүй үед ашиглаж болох зарим нөхөн сэргэх ур чадваруудыг туршиж үзлээ. Танд өгөх гэрийн даалгавар гэвэл та өдөр тутам тайван, аюулгүй үед эдгээр дасгал, ур чадваруудыг давтах. Үүний үр дүнд танд эдгээр ур чадварууд бүрэн сууж, ядарсан, ачаалласан мэт нөхцөлд ашиглаж чаддаг болно.” хэмээн өгүүлнэ.

Дасгал тус бүрд хамтдаа юу хийснээ анзаар. [Өмнөх хуудсанд буй зүйлсүүдийг сургагч багш заана.]

Та эдгээр шинэ ур чадваруудыг зааварчлах болон суралцахад эдгээр алхамууд нэн чухал. Сүүлийн алхам нь үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйд зааварчилж байсны адил байнга давтах.

## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Энд, одоо оршин буйн талаарх ойлголтыг бататгах дасгал, ур чадваруудыг давтах.

Хэд хэдэн дасгалуудыг заасны дараагаар тэдгээрийг давтах, эсвэл өөр хувилбаруудыг турших нь оролцогчдод алин нь илүү үр дүнтэй байгаа эсэхийг дүгнэхэд чухал. Хамгийн чухал нь оролцогчид даван туулагчдад зааварчлах ур чадвар, аргачлалуудыг эзэмшиж буй эсэх, дасгалуудыг бие даан хийж чадаж буй эсэхийг нягтлах. Мөн өдөөгч хүчин зүйлс болон ядраасан мэдрэмжүүдэд ажиллах болон даван туулагчдыг одоо цагт эргэн холбогдоход тусалж чадах эсэхэд итгэлтэй байх шаардлагатай.

Оролцогчдод байнгын давтан сургуулилт нэн чухал гэдгийг онцлох.

## ЗААВАРЧЛАГА

**Тус түүх нь дараах агуулгатай**

- Хэрэв нэг газардуулах дасгал үр дүнгүй бол өөр нэг хувилбарыг турших.

**Газардуулах дасгал 8. Нуруугаа тэгшлэх.**

Дасгалыг та ахалж зааварчлах.

Оролцогчдоос цээж, арын нуруугаа унжуулахыг зааварчлах. Энэ нь тэдний амьсгал, сэтгэл мэдрэмж, биемахбод болон бодол санаанд хэрхэн нөлөөлж буйг анзаарахыг зөвлөх. Тэднээс нуруугаа унжуулсан байрлалд байхдаа: “Би жаргалтай байна!” хэмээн хэд хэдэн удаа хэлэхийг зааварчлах. Тухайн хэлсэн зүйлс тэдний дотоод сэтгэлзүйтэй нийцэж буй эсэхийг асуух. Дараа нь өөрт тухтай байх хүртэл нуруугаа тэнийлгэхийг зөвлөж, тэдний амьсгал, сэтгэл мэдрэмж, биемахбод болон бодол санаанд хэрхэн нөлөөлж буйг асуух. Мөн дараах өгүүлбэрийг хэлүүлэх: “Би маш гунигтай байна”. Эдгээр үгс тэдний дотоод сэтгэлзүйтэй нийцэж буй эсэхийг асуух.

Уг дасгал нь бидний биемахбод бидний бодол санаанд шууд нөлөөлдөг талаар харуулна. Мөн оролцогчид даван туулагчийн биеийн төлөв байдал, энэ нь эдгэрэх процесст хэрхэн нөлөөлдөг талаар илүү ойлголттой болно.

Бидний биеийг сээр нуруу өргөж явдаг. Нуруугаа унжуулах нь аюулд үзүүлэх хариу үйлдэл байж болох бөгөөд бидний төлөвд нөлөөлдөг. Биеийн төлөв, байрлалаа өөрчлөхөд бид өөртөө эрч хүч өгч, мэдрэмж туршлагаа илүү агуулж, удирддаг. Мөн нуруугаа бат бэх байлгаж, биеийн нөөц хүчтэйгээ эргэж холбогдох боломжийг бий болгодог.

Оролцогчдыг мөн дасгалуудын талаар дүгнэлтээ өгөх боломжийг олгох.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Энд, одоо оршин буйн талаарх ойлголтыг бататгах дасгал, ур чадваруудыг давтах.

**Сургагч багш.** Маш удаан үргэлжлүүлэх нь нэн чухал гэдгийг онцол. Тухайн хугацаанд нэг л зүйлийг хийх. Асуулт тавих боломжийг олго. Нэг асуулт тавих. Даван туулагчид асуулт бүрт хариулах боломжийг өгөх. Зарим даван туулагч асуултад шууд хариулдаг бол зарим нь шууд хариулж чадахгүй гэдгийг санах.

- Та биемахбодидоо ямар мэдрэмжийг авч байна?
- Таны зүрх ямар байна?
- Таны амьсгал хэр байна?
- Танд ямар мэдрэмж төрж байна?
- Танд ямар бодол орж ирэв?

Хэрэв даван туулагч үгээр илэрхийлэхэд хэцүү байгаа бол хувилбаруудаас санал болгох. Хэрэв тэрээр мэгдэн сандарсан байвал та аль нэг дасгалаар тайвшруулахыг хичээж, “Та илүү сандарсан байна уу эсвэл гайгүй болсон уу?” хэмээн асууна. Хэрэв мэгдэж сандарсан нь бага зэрэг гайгүй болсон бол та түүнээс: “Та юу гэж яримаар байна?”, эсвэл “Та сэтгэл хөдлөлөө хаана мэдэрч байна?” хэмээн асууна.

Түүх үргэлжилнэ...

*Эрвээхэй бүсгүй сандрах нь багассан хэдий ч сул дорой байгааг хэлэхэд үйлчилгээ үзүүлэгч түүний цээж, биеийн дээд хэсэг дотогшоо унжийсан буйг анзаарна. Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйд нуруугаа тэнийлгэхийг зөвлөнө. Эхлээд өөрөө биечлэн үзүүлсний дараагаар Эрвээхэй бүсгүйгээс түүнтэй хамт дасгал хийхийг хүсэж буй эсэхийг асууна. Бүсгүй хийхийг хүсэж байсан тул маш болгоомжтойгоор нуруугаа тэнийлгэж эхлэв. Даруйдаа **бага зэрэг хөнгөрч, эрч хүчтэй болж** буйгаа мэдэрлээ.*

Та Эрвээхэй бүсгүйн сурсан нурууны дасгалыг хийхийг хүсэж байна уу?

### Газардуулах дасгал 8. Нурууг тэгшитгэх. (15 минут.)

Тус дасгал нь даван туулагчид биемахбодын төлөв нь түүний сэтгэл санааны байдлаас хамааралтай талаар ойлголттой болоход тусална.

Нуруугаа унжуулаад, дараа нь тэгшилнэ. Таны сэтгэл санаанд гарч буй өөрчлөлтийг ажигла. Сургагч багш дасгалыг эхэлж биечлэн үзүүлнэ.

- Цээж, нуруугаа унжийлгана. Ямар мэдрэмж төрж буйг анзаар. Пауз авах. Таны бодол?
  - “Би жаргалтай байна!” гэж хэлэх. Ахиж “Би жаргалтай байна! гэж давтах.” Та санал нийлж байна уу? Та жаргалтай мэдрэмжийг мэдэрч байна уу? Та жаргалтай байна гэж хэлэхийг зөв гэж бодож байна уу?
- Одоо та өөрт тухтай болох хүртэл нуруугаа сунга. Та нуруугаа тэнцвэртэй болох хүртэл сунгаж тэгшилнэ. Тэр хүртэл туршина, ахин дахин байрлалаа засна. Танд ямар мэдрэмж төрж буйг анзаар. Таны сэтгэл мэдрэмж, төлөв хэр өөрчлөгдөж байгааг ажигла. Пауз авах. Таны биемахбодид хэрхэн нөлөөлж буйг анзаар. Мөн таны бодол санаанд хүртэл. Пауз авах.
  - “Би гунигтай байна!” гэж хэлэх. Хэд хэдэн удаа давтах. Та санал нийлж байна уу? Та гунигтай мэдрэмжийг мэдэрч байна уу? Та жаргалтай байна гэж хэлэхийг зөв гэж бодож байна уу?



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Дасгал, ур чадваруудыг интеграцчилах зорилгоор дүрд тоглох.

Даван туулагчийг тайвшруулах, эрч хүчийн сэлбэхэд туслах зорилгоор бүлгээрээ олон янзын дасгалуудыг хийж туршсан.

Даван туулагчийн сэтгэлзүйн хариу үйлдлүүдийг удирдах боломжгүй тохиолдолд түүний сэтгэл хөдлөл тогтворгүй, ааш зан хувирамтгай байдаг. Ийм нөхцөлд тухайн эмэгтэй сэтгэл хөдлөлд хэт автсан эсвэл маш идэвхгүй болох эсвэл аль алин нь байнга илэрч байдаг. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 72-73 хуудас дахь Тэвчээрийн цонх хэсгээс үзнэ үү.

Эдгээр ур чадваруудыг бүрэн интеграцчилахад үйлчилгээ үзүүлэгчид өөрсдөө даван туулагчидтай ажиллаж буй мэтээр давтан сургуулилах шаардлагатай. Дүрд тоглох нь үүний нэг арга юм.

## Дүрд тоглох



**Дүрд тоглох 5. Цочирсон даван туулагчийг тайвшруулах, идэвх муутай даван туулагчдыг эрчлэх.**

Оролцогчдыг хоёроор нь хувааж, Үйлчилгээ үзүүлэгч болон Даван туулагчийн дүрд тоглуулах, дасгалуудаас хийлгүүлэх. Даван туулагчийн дүрд тоглох оролцогчийг цочирсон эсвэл идэвхгүй төлөв байдалд байгааг жүжиглэхийг зөвлөх.

Төгсгөлд нь бүх оролцогчид дүрээсээ бүрэн гарсан эсэхийг нягтлах. Тоглож байсан дүрээсээ бүрэн гарахыг зөвлөж, чангаар өөртөө “Би Үйлчилгээ үзүүлэгч эсвэл Даван туулагч биш, би өөрөө байна” хэмээн хэлэх.

## Хэлэлцүүлэг



**Хэлэлцүүлэг. Дүрд тоглох дасгал 5-ын дараагаар оролцогчдын саналыг сонсох.**

Асуултуудыг дараах байдлаар тавьж болно:

- Та ямар газардуулах дасгалыг ямар зорилгоор хийв?
- Та ямар нэгэн хариу үйлдэл ажигласан уу? Тийм бол ямар?
- Хүний эрхэд суурилсан аргачлалыг харгалзан, хэрэв даван туулагч оролцохоос татгалзвал та юу хийх байсан бэ?





## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Дасгал, ур чадваруудыг интеграцчилах зорилгоор дүрд тоглох.

**Дүрд тоглох 5. Цочирсон даван туулагчийг тайвшруулах, идэвхи муутай даван туулагчдыг эрчлэх. (15 минут.)**



Хоёроороо хуваагдаад даван туулагчийг тайвшруулах, эрчлэх дүрд тоглох.

Биес рүүгээ харж суугаад Үйлчилгээ үзүүлэгч болон Даван туулагчийн аль дүрд тоглохоо сонгоно. Даван туулагч нь сэтгэл мэдрэмжийн улмаас мэгдэж сандарсан эсвэл тэнэг мангар мэт депресстсэн байгаа эсэхийг мөн сонгоно.

Суралцсан дасгалууд, ур чадваруудад тулгуурлан Даван туулагчийн сэтгэл зүй болон биемахбодын төлөвийг удирдах.

10 минутын дараагаар дүрээ солих.

Төгсгөлд нь партнертай туршлагаа хуваалцах. Дараагаар нь хэлэлцүүлгээр туршлагаа хуваалцах.

Дасгалын төгсгөлд дүрээсээ бүрэн гарсан байхыг сануулах. Мөн дүрээс гарсны дараагаар маш чангаар “Би Үйлчилгээ үзүүлэгч эсвэл Даван туулагч биш, би өөрөө байна” хэмээн хэлэх.

**Хэлэлцүүлэг. Дүрд тоглох дасгал 5-ын дараагаар туршлагаа хуваалцах. (5 минут.)**



Туршлагаасаа бүлэгтэй хуваалцах. Энэхүү дасгал таньд хэрхэн нөлөөлөв? Та Үйлчилгээ үзүүлэгч байхдаа Даван туулагчийг тайвшруулж, эсвэл эрч хүчийн сэлбэж байв уу? Дасгал үр дүнтэй байсан эсэх?



# Аргачлалуудыг дүгнэх

---

**Зорилго.** Сургалтаар олж авсан болон даван туулагчтай ажиллахдаа шууд ашиглах аргачлалуудаа нягтлах.

---

Аргачлалуудын хайрцгийг цаасан самбарт ахиж зурах.

Аргачлал тус бүрийг тайлбарлах. Оролцогчдод өөрсдийн нэн чухал арга хэрэгсэл гэдгийг онцлон тайлбарлах.



# Аргачлалуудыг дүгнэх

**Зорилго.** Сургалтаар олж авсан болон даван туулагчтай ажиллахдаа шууд ашиглах аргачлалуудаа нягтлах.

**Сургагч багш.** Бид өмнө дурдсан арга хэрэгслүүд буюу даван туулагчтай ажиллахад шууд ашиглах, үйлчилгээ үзүүлэгчид үр дүнтэй хэмээн үзэж буй бүх аргачлалуудаа нэгтгэн дүгнэнэ. Бүлэг I-ийн 2, 3 болон 4-р хэсэгт мөн хуудас 30-31 дахь бүлэг II-т бид хүний эрхэд суурилсан зарчим илүү үр дүнтэй тогтолцоог бий болгодог талаар дурдсаныг санаж байга байх. Дор бид өөр бусад тусгай аргачлалуудыг авч үзнэ.

## Даван туулагчид туслах аргачлал

- Үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд:
  - “Би таныг харж байна”.
  - “Таны хариу үйлдлүүд хэвийн”.
  - “Та даван туулагч”.
- Аюулгүй газар дасгалууд.
- Газардуулах дасгалууд.
- Амраах дасгалууд.
- Эрч хүч сэлбэх дасгалууд.
- Мэдрэхүйнүүдтэй холбох дасгалууд.
- Өнгөрсөн болон ирээдүйтэй холбох газардуулах дасгалууд:
  - Одоо цаг.
  - ‘Шах-Тэвэр.
  - Биеийн жин.
  - Нурууг тэгшлэх.
- Тэвчээрийн цонх.
- Сэтгэц-боловсролын аргазүй.
- Эрвээхэй бүсгүй адилтгал зүйрлэл болон бусад адилтгал зүйрлэлүүд.
- Хүний эрхэд суурилсан аргачлал.

## Үйлчилгээ үзүүлэгчийн аргачлалууд

- Дүрд тоглох дасгалууд.
- Бүлгийн хэлэлцүүлгүүд.
- Хэлэлцүүлгүүд.
- Сургагч багшийн жишээнүүдийг давта.
- Эрвээхэй бүсгүйн түүх (эсвэл цочролын үйл явдалд анхааралтай, урт хугацааны хариу үйлдэл гаргах аргачлалууд).
- Аюулд өртсөн үед тархи хэрхэн ажилладаг.
- Цочролуудын талаарх ойлголт.
- ‘Тэвчээрийн цонх.
- Хүний эрхэд суурилсан аргачлал.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Даван туулагч үйлчилгээ үзүүлэгчид түүхээ ярих үед

**Зорилго.** Түүхээ өгүүлэхийг хүссэн даван туулагчид тусалж, бэлдүүлэх.

Даван туулагч түүхээ бүрнээр нь ярихыг хүсэж байвал үйлчилгээ үзүүлэгч түүнийг сайтар сонсож, хүлээгдэж буй зүйлсийн талаар даван туулагчийг бэлтгэх. Хүний эрхэд суурилсан зарчмуудыг харгалзан энэ бүхэн яагаад чухал гэдгийг оролцогчидтой хэлэлцэх.

- Ярина гэдэг зарим даван туулагчид хүнд боловч ийнхүү ярих нь заримдаа шаардлагатай байдаг.
- Түүнийг ярьж байхад нь дэмжлэг болгож амьсгалах, сэтгэл мэдрэмжээ илэрхийлэх зэрэг боломжуудыг олгох.
- Түүнийг одоо цагт, энд байлгах.
- Түүнд ярьж байх явцад хэзээ ч зогсож болох талаар сануулах.
- Аливаа шүүмжлэлгүйгээр, дэмжлэгт байр сууринаас сайтар сонсох.
- Ярилцлагын нууцлалыг сайтар хангах.
- Хүчирхийллийн үйлдэл хэр удаан үргэлжилсэн, хэрхэн дууссан гэдгийг тэрээр хэрхэн мэдэрсэн талаар асуухыг хичээ.
- Дараах зүйлсийг онцол
  - Хүчирхийлэл нь түүний эсрэг үйлдсэн гэмт хэрэг бөгөөд тэрээр ямар ч буруугүй, зовлон шаналалд байна.
  - Хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүсийн ихэнх нь маш хүчтэй хариу үйлдлүүдийг гаргадаг.
  - Хүчирхийллийн үед түүний хийсэн зүйлд ямар ч буруу байхгүй.
  - Хүчирхийллийн үед түүний хийсэн бүхий л зүйлс өөрийгөө хамгаалах, амь гарах алхамууд байсан.
- Дараа нь юу болох ёстой, түүнийг хүчирхийллийн талаар мэдээлэхийг хүсэж буй эсэхийг түүнээр яриулахыг хичээх.
- Түүхийг төгсгөл болгох.
- Түүхийг ярьсны дараагаар түүнд туслалцаа хэрэгтэй эсэх, магадгүй сэтгэл засал гэх мэт.

Үйлчилгээ үзүүлэгчид дараах байдлаар тусална:

- Даван туулагчид түүх, түүнийг хэрхэн төгсгөл болсон талаар яриулах.
- Түүнийг одоо цагт байгааг мэдрүүлэх, хүчирхийлэл гэдэг нь ой санамж бөгөөд ор тас мартана гэж байхгүй.
- Түүнийг түүхээ хэдэн хэсэгт хувааж, шаардлагатай тохиолдолд газардуулах дасгал ашиглах боломжийг олгох.
- Ой санамжтай холбогдох буруу ойлголтыг засах (Хувь хүний хувьд өөрийгөө буруутгах, ичгэвтэр мэдрэмж, бохир заваан байдал, үнэ цэнэгүй болох зэрэг мэдрэмжүүд, хүмүүс, эрчүүдийн талаарх мэдрэмжүүд, тэдэнд итгэх итгэл үгүй болох гэх мэт.).
- Түүнийг ирээдүй рүү чиглүүлэх, үүний тулд төлөвлөгөө гаргах, ур чадвар эзэмших болон нөхөн сэргэх гэх мэт
- Түүхийг төгсгөж, дараагийн алхамуудыг яриулах (цаашдын дэмжлэг, тусламж үйлчилгээ болон мэдүүлэг өгөх гэх мэт.).
- Үйлчилгээ үзүүлэгчийн гүйцэтгэх үүрэг нь даван туулагчид дэмжлэг үзүүлэх, түүнийг аюулгүй байгааг мэдрүүлэх, түүхийг өгүүлэх нь сэтгэл засал биш гэдгийг тайлбарлах.

Хэлэлцүүлэг



**Хэлэлцүүлэг. Даван туулагч түүхээ дэлгэрэнгүй ярихыг хүсэж буйгаа илэрхийлэхэд ямар алхам хийх.**

Эрвээхэй бүсгүйн асууж буй асуултуудад үйлчилгээ үзүүлэгч хэрхэн хариулт өгөх талаар хэлэлцэх, хүний эрхэд суурилсан аргачлал ямар өөрчлөлт гаргаж болох талаар бүлгээс асуух.

## ЧАНГААР ХЭЛНЭ

# Даван туулагч үйлчилгээ үзүүлэгчид түүхээ ярих үед

**Зорилго.** Түүхээ ярихыг хүсэж буй даван туулагчид хэрхэн тусалж бэлтгэх.

**Сургагч багш.** Би түүхийг үргэлжлүүлэе.

*Эрвээхэй бүсгүй үйлчилгээ үзүүлэгчээс зөвлөгөө хүсэв. Тэрээр: “Надад юу тохиолдох бол? Би галзуурах гэж байна уу? Миний амьдрал нэгмөсөн сүйрлээ?” гэж асууна. Мөн өөрийн сэтгэл зүйн байдлаа тайлбарлав. “Би маш их ганцаардаж байна. Сэтгэл минь харанхуй хэвээр. Миний зүрх сэтгэл унтарсан. Бодол санаа минь хар бараан болж, хар дарж зүүдэлдэг болсон. Би бүх зүйлсээс айдаг. Би маш их уурлаж, хүмүүс рүү хашгичдаг. Би өөрийгөө танихаа байлаа.*

*Бусад хүмүүс надаас зугтаадаг. Би муухай, бохир заваан. Зарим өдөр надад амьдармааргүй санагддаг. Надад итгэл үнэмшил алга. Би үүнээс зугтааж чадна гэж үү?”*

*Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй бүсгүйг түүхээ бүрнээр ярихад бэлэн болж буйг ойлгоно. Үйлчилгээ үзүүлэгч эхлээд түүний ярих хүсэлтэй эсэхийг лавлана. Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнийг сонсоход бэлдэх боловч урьдчилж анхаарах зүйлсийг харгалзах шаардлагатай.*

Та энэ нөхцөл байдлыг ойлгож байна уу? Даван туулагч танд сэтгэл доторхоо уудалбал та юу хийх вэ? Танай оронд ЖСХ-тэй холбоотой ямар хүний эрхэд суурилсан нөхцлүүд байдаг, эмэгтэйчүүд асуудлаа хэрхэн ярьдаг вэ? Та ямар хариу үйлдэл хийх вэ?

*Дараагаар нь Эрвээхэй бүсгүй шаналж буй тэр муухай түүхээ хэрхэх билээ гэдгийг эргэцүүлж эхэлнэ. Тэрээр энэ бүгдийг мэдээлж болох талаар сонссон боловч эхлээд үйлчилгээ үзүүлэгчээс асуухыг хүслээ, учир нь тэрээр түүнийг аливаа шүүмжлэлгүй сонсож чадах, түүний зүгээс ямар нэгэн буруу алхам хийгээгүй гэдгийг хэлэх хүн байлаа. Тэрээр болсон зүйлсийн талаар дэлгэрэнгүй яривал түүний бодлоос ангижрах боловуу гэсэн горьдлого тээж байлаа. Гэхдээ тэрээр хэрхэх учраа мэдэхгүй боловч үйлчилгээ үзүүлэгч түүнээс ийнхүү ярихыг хүсэж буй эсэхийг лавлавал тийм гэж хэлэхээр байлаа. Өнгөрсөнд тэрээр үргэлжид татгалздаг байсан бөгөөд үйлчилгээ үзүүлэгч зөөлнөөр, уриалгахнаар түүний хариултыг хүлээж авдаг байлаа. Одоо тэрээр юу тохиолдсон талаар ярихаар шийдсэн байлаа. Тэд хэрхэн түүнийг шидэлж, доромжилж, ямар хэрцгийг авирлаж, түүний хамаг биенд нэвтэрч, нэг нэгээр олон удаа, мөн хэрхэн шоолж инээлдэж байсан талаар ярихыг хүслээ. Тэрээр ийнхүү ярих нь амаргүй гэдгийг ойлгож байсан боловч энэ хэргийн талаар мэдүүлэг өгөхийг хүсвэл ямартаа ч ийнхүү ярих ёстой болох нь гарцаагүй гэдгийг ухамсарлаж байв.*

## Хэлэлцүүлэг. Даван туулагч түүхээ дэлгэрэнгүй ярихыг хүсвэл ямар хариу үйлдэл хийх вэ? (20 минут.)

Та энэ нөхцөл байдлыг ойлгож байна уу? Даван туулагч танд сэтгэл дотроо уудалбал та юу хийх вэ? Танай оронд эмэгтэйчүүд асуудлаа хэрхэн ярьдаг вэ? Та ямар хариу үйлдэл хийх вэ?



*Үйлчилгээ үзүүлэгч асууж, үйлчлүүлэгч эмэгтэй дургүйхэн ойлгомжгүйгээр ярьж эхэллээ. Зарим үед нүд нь цийлэгнэж, чичирч байв. Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнд өөртэй нь хамт байгаагаа илэрхийлж хэнд ч энэ тухай хэнд ч хэлэхгүй, өөртэй нь хүссэн зайнд сууна гэдгээ хэлэв. Эрвээхэй эмэгтэй нь хүссэн үедээ яриагаа зогсоож болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч эмэгтэйг яриулж, түүнийг сонсож байгаагаа бататгаад, тэр аюулгүй байгаа, эрхэнд нь халдсан, буруутгах зүйл огт байхгүй, нэр төр, эрхэм чанарт нь халдсаныг хэлнэ.*

## СУРГАГЧ БАГШИД

# Хэргийг мэдээллэхийг хүссэн даван туулагчийг тогтворжуулж, хамгаалах нь

## Зорилго. Мэдүүлэг өгөхтэй холбоотой асуудлуудыг танилцуулах

Тус хэсэгт тогтворжуулах нэмэлт аргачлалуудын талаар ярилцаж, даван туулагчийн цочролыг сэдэлжүүлэхгүйгээр түүхийг өгүүлэхэд хэрхэн туслахад анхаарал хандуулна.

Төгсгөлд нь тухайн нутаг орондоо буцахтай холбогдох чухал асуудлуудыг хэлэлцэнэ. Бид түүнд итгэл үнэмшлийг дахин бий болгож, даван туулагчид гэр бүл, нутаг орондоо буцахад шаардлагатай зүйлсээр хангаж чадах боловуу, эсвэл хэрэв энэ боломжгүй бол үргэлжлүүлэн амьдрах арга зам олж чадахуу?

Энд дурдах гол асуудал нь даван туулагчийн нөөц болон потенциалд анхаарах явдал юм. Хүний эрхэд суурилсан аргачлалыг хэрхэн хэрэгжүүлэх, нутгийн иргэдийн нөөцийг түүнийг дэмжихэд хэрхэн чиглүүлж болох вэ? Эмэгтэйд хэрхэн дэмжлэг өгөх, улмаар тэрээр нөхцөл байдалд, ирээдүйн төлөөх бага ч атугай итгэл үнэмшилтэй амьдарч болох вэ? Хэрэв энэ бүгдийг хэрэгжүүлж чадвал түүний түүх нь түүний хувьд сэтгэл засал болно.

## ЗААВАРЧЛАГА



### Тус түүх нь хэргийг мэдүүлж буй эмэгтэйн талаар дараах асуудлуудад анхаарах

- Цочролд өртүүлж болох асуудлуудыг тодорхойлж, тэдгээрт бэлтгэлтэй байлгах.
- Түүнийг цочроож болох сөрөг мэдээллүүдээс зайлсхийх.
- Цочролд өртсөн нөхцөлд газардуулах аргачлалуудыг ашиглах

## Хэлэлцүүлэг



### Хэлэлцүүлэг. Хэргийг мэдээллэхийг хүсэж буй эсвэл нэхэмжлэл гаргах хүсэлтэй даван туулагч.

Хэрэв даван туулагч бэлтгэлгүй бол тохиолдож болзошгүй эрсдэлийг жишээгээр дурдах. Тухайлбал, даван туулагч мэдүүлэг өгөх үед цочирвол түүний ярьж буй зүйлс нь авцалдаагүй, үйл явдлыг дэс дараалалтай санахгүй байх, эсвэл юуг ч санахгүйд хүрч болзошгүй.



Хэргийг мэдээллэхийг хүссэн даван туулагчийг тогтворжуулж, хамгаалах нь

## ЧАНГААР ХЭЛНЭ

# Хэргийг мэдээллэхийг хүссэн даван туулагчийг тогтворжуулж, хамгаалах нь

**Зорилго.** Мэдээллэхтэй холбоотой асуудлуудыг танилцуулах.

**Сургагч багш.** Би түүхийг үргэлжлүүлэе.

*Нэгэн өдөр Эрвээхэй бүсгүй хүчирхийллийн талаар ярих шаардлагатай болно. Тэрээр хэргийг мэдээлж, хуульчаас зөвлөгөө авахыг хүснэ. Бүсгүй түүнийг хүчирхийлсэн этгээдүүдийг хийсэн зүйлийнх нь төлөө яллахыг хүснэ.*

*Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнд хандаж энэ хэргийн талаар мэдээллэх нь **асар их цочролд оруулж болзошгүй** талаар сануулна. Тиймээс Эрвээхэй бүсгүйг бэлтгэлтэй байлгахыг хүснэ. Ингэснээр бүсгүйг бусдаас өөрийгөө Тэрээр: "Түүхийг гарчгаар хэлэх нь маш чухал. Дэлгэрэнгүй ярихаас зайлсхий, учир нь дэлгэрэнгүй ярихад маш хүчтэй цочрол өгч, цочролын ой санамжийг сэдрээх болзошгүй." хэмээн тайлбарлав.*

Бид бүсгүйн ой санамжийг цочроолгүй хэрхэн түүхийг яриулж болох талаар үзнэ.

Эн тэргүүнд та нараас хэд нь албан ёсоор хэргийг мэдээлэх, хэрэгтнүүдийг яллах эсвэл түүхийг арай өөрөөр ярихыг хүсэж байсан даван туулагч нартай уулзаж байсан бэ?

**Хэлэлцүүлэг. Хэргийг мэдээллэхийг хүсэж буй эсвэл хэргийг шалгуулах хүсэлтэй даван туулагч.** (15 минут.)

Эмэгтэйчүүдийг хэргийг мэдээлэх эсвэл хэргийг шалгуулах талаар нэхэмжлэл гаргахад юу тохиолддог вэ? Та ийм нөхцөлтэй тулгарч байсан уу?



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Даван туулагч өөрт болсон явдлаа ярих үед түүнийг хамгаалах нь

**Зорилго.** Даван туулагч албан ёсоор хэргийг мэдээллэхээр шийдэх үед хэрэгжүүлэх олон улсын шилдэг туршлагыг тоймлох (эрх бүхий байгууллагад мэдүүлэг өгөх, нэхэмжлэл гаргах, хүчирхийлэгчийг яллах, эсвэл өөр бусад нөхцөлд мэдээллэх). Мэдээллэхтэй холбоотой үүсэх эрсдэлүүдийг харгалзах.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бүлэг III-ийн 8 дахь хэсэгт үзнэ үү.

Асуудлуудыг танилцуулах. Хүнд хэлбэрийн хүчирхийллийн гэмт хэрэг, нэн ялангуяа хүчингийн гэмт хэрэг болон ЖСХ-ийг баримтжуулж, нэхэмжлэл гаргах шаардлагатайг анхаарах. Мөн, даван туулагчийн хувьд мэдээллэх нь хүнд бөгөөд цочролд өртүүлж болзошгүй арга хэмжээ юм. Нэхэмжлэл гаргах болон мэдээллэхтэй холбоотой оролцогчдын туршлагын талаарх хэлэлцүүлгүүдийг дэмжих. Хүний эрхэд суурилсан аргачлалууд ямар өөрчлөлтийг бий болгох талаар харгалзах.

ЗААВАРЧЛАГА



## Түүх мэдээллэхийг хүсэж буй даван туулагч анхаарах асуудлуудыг өгүүлнэ

- Мэдээлэх түүхийн хариуцлагыг бүрэн хүлээх.
- Цочролд өртөхөд газардуулах аргачлалуудыг ашиглах.
- Мэдээллэхтэй холбоотой асуудлуудыг ойлгож, эргэцүүлэх.

## ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА. МЭДЭЭЛЛЭХТЭЙ ХОЛБООТОЙ ГОЛЛОХ АСУУДЛУУД.

Асуудлуудыг самбарт жагсааж бичээд хэлэлцэх. Тэд мэдээллэхтэй холбогдон үүсэх асуудлууд болох мэдээллэхээс өмнө, дундуур болон дараа нь цочрохгүйгээр даван туулагчид хэрхэн ярих талаар ойлгуулах зорилгоор хэлэлцэнэ.

## Мэдүүлэг өгөхөөс өмнө

1. Даван туулагчид мэдүүлэг өгөх нь ямар зорилготой, ямар эрсдэл дагуулж болох талаар сайтар тайлбарлах
2. Түүний хүлээж буй үр дүнг судлах. Түүний итгэл үнэмшил, айдсын хүчин зүйлсийн харгалзан үзэх.
3. Хүний эрхэд суурилсан оролцооны зарчмуудыг анхаарах. Хэрэв даван туулагч бэлэн бус буюу бэлтгэлгүй бол хүчингийн гэмт хэрэг эсвэл хүчирхийллийн талаар эрх бүхий байгууллагад албан ёсоор мэдүүлэг өгүүлэхэд хүчлэхгүй байх.
4. Хэрэв тэрээр ярихыг хүсвэл гол зорилгыг ойлгож буй эсэхийг нягтлах, магадгүй түүнтэй мэргэжлийн Түвшинд эсвэл сайхан сэтгэлээр эсвэл хүндэтгэлтэй байдлаар хандахгүй байж болзошгүй талаар ойлгуулах.
5. Хэргийг бүрэн мэдээлсэн хэдий ч үр дүн түүний хувьд бодит байхгүй байж болзошгүй талаар ойлгуулах
6. Түүхийг ахин давтаж ярих нь түүний муу муухай ой санамжуудыг сэдрээж, түгшиж зовниход хүргэж болзошгүй байдалд бэлтгэх.

## Мэдүүлэг өгөх үед

7. Даван туулагчтай түүний итгэлийг хүлээсэн хүн байх шаардлагатай.
8. Түүнийг одоо цагт байх аргачлалуудыг ашиглахыг зөвлөх, тух, газардуулах дасгал (Газардуулах дасгал 1), гарт нь биет зүйл атгуулах (Газардуулах дасгал 3), эсвэл харж, сонсож эсвэл хүрэлцэж буй зүйлсийг нэрлүүлэх (Газардуулах дасгал 3).
9. Орчин аюулгүй бөгөөд бүрэн хяналт дэмжлэг дор байгаа эсэхийг нягтлах.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Даван туулагч өөрт болсон явдлаа ярих үед түүнийг хамгаалах нь

**Зорилго.** Даван туулагч болсон явдлаа албан ёсоор мэдээлсэн үед хэрэгжүүлэх үйлчилгээний сайн практикийг гаргах (албан тушаалтнуудад мэдэгдэх, гомдол гаргах, хүчирхийлэл үйлдэгчийг хэрэгт татах эсвэл бусад арга хэмжээ авах). Мэдээлэл өгөхөд гарч болох эрсдлүүдийг тооцоолох.

**Сургагч багш.** Өөрт болсон явдлаа ярихаар шийдсэн эмэгтэйг хамгаалахын тулд авах гол алхмуудын талаар би одоо ярих болно. Жишээ нь цагдаад өргөдөл гаргах, мэдүүлэг өгөх гэх мэт. Дараа нь та бүхний байр суурийг сонсож, миний хэлсэн зүйлст та бүхэн юу гэж бодож байгаа талаар хэлэлцэцгээе.

*Үйлчилгээ үзүүлэгч нь Эрвээхэй Эмэгтэйд зогсох дохиог зааж өгөв. “Та өөрөө шийдэгч нь юм. Хэрэв яриагаа үргэлжлүүлэх эсвэл асуултанд хариулахад хэцүү байвал та “зогс” “үгүй” эсвэл “надад завсарлага хэрэгтэй байна” гэж хэлнэ. эсвэл “үгүй” гэж хэлнэ. Юу хиймээр санагдсанаа хийгээрэй. Та “үгүй” гэдгийг гараа өргөж хэлж болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч үүнийг харуулж өөрийн гараа өргөнө. “Та ингэж чадна гэж бодож байна уу? Алив одоо хамтдаа хийж үзье.”*

*Эрвээхэй Эмэгтэй “зогс” гэсэн дохиог өгөх өөрийн аргад суралцлаа. Тэрээр “зогс” гэж хэлэн гараа өргөв. Хуульчтай ярих үедээ ямар ямар арга хэрэглэхээ үйлчилгээ үзүүлэгчийн хамт ярилцав. Одоо өөрийгөө тогтворжуулж сурсан тул, гартаа жижиг чулуу атган, одоод байгаагаа өөрөө өөртөө сануулав. Тэр нуруугаа цэхлэж, хөлөөрөө бат гишгэн суух дасгал хийв. Мөн өөрийг нь хуульчтай ярих үед тогтворжуулж байхад нь туслах үүднээс үйлчилгээ үзүүлэгчийг өөртэй нь хамт байхыг хүсэв.*

*Үйлчилгээ үзүүлэгч Эрвээхэй Эмэгтэй хоёр мөн мэдүүлэг өгсний дараа юу тохиохыг хүлээж байгаа талаар нь ярилцав. Тэрээр хүчирхийлэл үйлдэгчид тэр бүр хариуцлага хүлээдэггүй мэдэж байсан ч, ямартаа ч оролдож үзэх хүсэлтэй байлаа. Магадгүй энэ нь бусдыг түүнтэй адил зүйлтэй тулгарахаас сэргийлж болох юм...*

[Сургагч багш сайн туршлагын дүрмийн жагсаалтыг бичиж байруулна.]



## СУРГАГЧ БАГШИД

## Мэдээлэх үеэр (үргэлжлэл)

Үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагчийг мэдээлэл өгөх үед хамт байлцаж туслаж болно:

10. Даван туулагч нь зогсох дохионд санал нэгдэх ёстой. Ингэснээр энэ нь даван туулагчийг хил хязгаараа мэдэхэд нь туслах, хэт сэтгэл хөдлөлөөсөө болоод тулгарах аюулыг бууруулахад туслана. Үйлчилгээ үзүүлэгч нь:
  - “Зогс” гэж хэлэхийг зааж өгөх
  - “Зогс” гэдгийг хэрхэн гараараа дохио өгөн илэрхийлэхийг зааж өгөх.
11. Даван туулагчид болсон явдлыг ерөнхий үг хэллэгээр ярихыг зааварлах. Энэ нь цочролт үйл явдлыг эргэн санаж хямралд орохгүй байхад тусална. Мөн түүнд аль болох нарийн мэдээлэл өгөхөөс зайлсхийхийг зааж өгөх хэрэгтэй. (Хуулийн өргөдөл, гомдол нь нарийн, дэлгэрэнгүй мэдээлэл шаардана. Энэ тохиолдолд яагаад тухайн мэдээлэл хэрэгтэй байгааг хэлж ойлгуулна.)
12. Хэрэв даван туулагч хэт сэтгэл хөдлөлд автсан шинж тэмдэг илэрвэл түүнийг одоодоо байхад нь туслаарай. Хэрэв тэр ингэж чадвал өнгөрсөн зүйл өнгөрсөндөө үлдэнэ. Үйлчилгээ үзүүлэгч түүнтэй ойр харилцааг тогтоож болно:
  - Асууна: “Та одоо надтай хамт байна уу?”
  - Нүд рүү нь харна.
  - Нэрийг нь хэлнэ.
  - Хэрэв тэр хүлээж авахгүй байвал “Та хүсвэл миний гарнаас барьж болно” гэж хэлнэ.
  - Түүнд “Та аюулгүй байна” гэж хэл.
  - Түүнийг тайвширтал сайхан дурсамж, зүйлсийн талаар хэл.
  - Үргэлжлүүлэх хүсэлтэй байгаа эсэхийг нь асуу.
  - Тэр хяналтандаа байгаа эсэхийг мэд.

## Мэдээлсний дараа

Үйлчилгээ үзүүлэгч нь дараах зүйлсийг хэрэгжүүлэх хэрэгтэй:

13. Даван туулагч мэдээлсний дараа түүний нууцыг сайн хадгалах арга хэмжээг авах.
14. Боломжтой бол даван туулагч нь мэдээлэл өгсний дараа ярилцаж болох хүнийг олох. Түүхээ ярьж, мэдээлэл, гомдол гаргасны дараа түүнд юу болох талаар асуухад нь туслах.
15. Дараах өдрүүдэд шаардагдах зүйлсийг зохицуулах. Хэрэв мэдээлэл өгсний дараа даван туулагч нь аюулд өртөхүйц бол (боломжтой бол) өөр байх газраар хангах.

Хэлэлцүүлэг

**Хэлэлцүүлэг. Мэдээлэхийн давуу ба сул тал.**

Сайн туршлагын дүрэм, хүний эрхэд суурилсан аргыг санан оролцогчдоос мэдээлэхийн сайн тал ба эрсдлийн талаар асууна. Мэдээлэх нь даван туулагчийг туулсан цочролоо дахин ярих, зарим тохиолдолд нарийн дэлгэрэнгүй ярихыг шаарддаг. Үйлчилгээ үзүүлэгчид юу хийж чадах талаар асуугаарай:

- Даван туулагчийг мэдээлэх эсэхээ ухаалагаар шийдэхэд нь туслах.
- Даван туулагч дахин цочролд өртөх эрсдлийг бууруулах.
- Үр дагавар нь эерэг байна, даван туулагчид ашигтай байна гэдгийг илүү ойлгуулах
- Мэдээлснээс болж даван туулагч аюул эсвэл эрсдэлд орохоос урьдчилан сэргийлэх.



Даван туулагч өөрт болсон явдлаа ярих үед түүнийг хамгаалах нь **(үргэлжлэл)**

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Сургагч багш.** Би түүхийг үргэлжлүүлнэ.

*Үйлчилгээ үзүүлэгч даван туулагчийг хуульчтай ярьж, мэдээлэл өгөхөд нь түүнтэй хамт байна хэмээн амласан. Мэдээлсний дараа нууцлал хадгалахаар Эрвээхэй Эмэгтэйн хамт төлөвлөгөө гаргасан....*

Бид мэдээлэл өгөх, гомдол гаргахад гарч болох бүх хүчин зүйлсийг ярилцлаа. ЖСХ-ийн хүрээнд хүний эрхийг хүндлэх байдал хэрхэн дордсон, энэ нь хэрхэн мэдээлэхэд нөлөөлөхийг харлаа. Мөн үйлчилгээ үзүүлэгч нь урьдчилаад юу бэлдэх ёстой, мэдээлэл өгөх, даван туулагч мэдээлэл өгөхөд ямар дэмжлэг үзүүлэх, дараа нь даван туулагчдад ямар дэмжлэг хэрэгтэй талаар ярилцлаа. Бүх цаг үед аюулгүй байдал эн тэргүүнд тавигдах ёстой.

[Сургагч багш нь Сайн Туршлагын талаар ярина.]

### **Хэлэлцүүлэг. Мэдээлэхийн давуу тал ба сул тал. (10 минут.)**

Сайн туршлагын дүрэм, хүний эрхэд суурилсан аргыг санан хэлэлцээрэй. Хямралд оруулж байдаг утгаараа мэдээлэхийн давуу ба сул талыг ярилцана уу.

- Үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагчийг шийдвэрээ хэрхэн ухаалагаар гаргахад нь туслаж чадах вэ?
- Даван туулагч дахин хямралд өртөх эрсдлийг бууруулахад үйлчилгээ үзүүлэгч юу хийж чадах вэ?
- Үр дүн нь эерэг байх эсвэл даван туулагч ашиг хүртэх үр дагаварыг гаргахад үйлчилгээ үзүүлэгч юу хийж чадах вэ?
- Мэдээлэл өгснөөсөө болж эмэгтэй аюулд өртөх эрсдлээс урьдчилан сэргийлэхэд үйлчилгээ үзүүлэгч юу хийж чадах вэ?



## СУРГАГЧ БАГШИД

**Зорилго.** Даван туулагч түүхээ ярихаа шийдэх үед дагалдах дасгал сургуулалт хийх нь.

## ДҮРД ТОГЛОХ

**Дүрд тоглох 6. Даван туулагч түүхээ ярихад нь хэрхэн дэмжих вэ?**

Энэ дасгал нь оролцогчдыг даван туулагч болсон явдлаа ярихаар шийдэх үед түүнтэй хэрхэн ярих талаар заах юм. Мөн ингэх явцдаа хэрхэн хүний эрхэд суурилсан арга хэрэглэх талаар заана. Оролцогчид нь даван туулагчийн түүхийг хүндэтгэн, хямралыг нь дахин сэргээхгүй байх, түүхээ ярих эрх мэдлийг гартаа авах зэрэгт анхааралтайгаар хандахад суралцана.

## ЗААВАРЧЛАГА

**Түүх нь:**

- Түүхээ дахин давтан хэлэх нь даван туулагчид хар дарж зүүдлэх гэх мэт хямралын шинж.
- тэмдгийг дахин авчирч болох юм.

**ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА**

Хар дарж зүүдлэх талаар Бүлэг III, хуудас 125-126-аас харна уу.



Даван туулагч өөрт болсон явдлаа ярих үед түүнийг хамгаалах нь *(үргэлжлэл)*

## БУСДАД ХҮРГЭХ

**Зорилго.** Даван туулагч түүхээ ярихаа шийдэх үед дагалдах дасгал сургуулалт хийх нь.

**Сургагч багш.** Шинэ дүрд тоглох дасгалыг танилцуулъя.

### Дүрд тоглох дасгал 6. Даван туулагч түүхээ ярихад нь хэрхэн дэмжих вэ? (15 минут.)



Хоёр хоёроор нь болгоно. Оролцогчдын нэг нь Үйлчилгээ үзүүлэгч, нэг нь Даван туулагч болно. Хэрэв та үйлчилгээ үзүүлэгч бол:

- Даван туулагч түүхээ ярихад бэлэн байгаа эсэх, эрсдлийг ойлгож байгаа эсэхийг шалгана.
- Түүнд хүний эрхийн талаар ярихаа мартуузай. Хуудас 31-т байгаа хүний эрхийн үнэ цэнийн жагсаалтыг харна уу.
- Зогсох дохио болон үгүй гэж хэлэхийг сургуул. Даван туулагчийг ерөнхий үгээр ярихыг заах.
- Даван туулагчийг хямралын түүхээ ярихад нь туслах. Нарийвчлан ярихаас зайлсхийхийг сануулаарай. Түүнийг одоодоо байхад нь туслах

Хэсэг хугацааны дараа дүрийг солино.

Дасгалын төгсгөлд дүрээсээ гарч хэрэв та даван туулагч бол алчуураа авна.

Дасгалын дараа сургагч багш асуулт асуух цаг үлдээж, хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ.

**Сургагч багш.** Одоо үргэлжлүүлцгээе.

*Өдөр ирэх тусам Эрвээхэй Эмэгтэй дээрдэж байлаа. Гэсэн ч хар дарж зүүдлэх асуудалтай байсан ба тусламж хүсэв. Үйлчилгээ үзүүлэгч: "Зүүдлэх нь бид сэрүүн байх үед амьдралд болдог зүйлсийг процесслох үйл явц юм. Хар дарсан зүүд нь хамгийн хэцүү зүүд юм. Хүчиндүүлсэн тухайгаа зүүдлэх нь хямралд дахин өртөж буй хэрэг юм. Хар дарсан зүүд хамгийн хүнд болох үед бид сэрдэг. Ийм зүйл болох үед таны бие махбодь, оюун санаа юу болсныг олж мэдэж дуусгадаггүй тул хар дарсан зүүд дахин давтагдах нь бий. Бид зүүдлэх үедээ хөдөлж чаддаггүй. Энэхүү саажилт нь хар дарж зүүдэлж сэрсний дараа ч үргэлжилж айдас төрүүлэхүйц байдаг. Шөнийн харанхуй нь мөн үүнийг өдөөх нэг хүчин зүйл болдог. Зарим тохиолдолд хямрал шөнө болсон байдаг. Харанхуйд мөн биеэ цэгцлэх, нөхцөл байдал аюултай эсэхийг ойлгоход төвөгтэй байдаг.*

*Зүүднээсээ болоод Эрвээхэй Эмэгтэй унтахаас айж байсан. Нойроо сайжруулахын тулд ямар нэг зүйл хийж болно гэдгийг хэлнэ. Эерэг өдрийн дэглэм гаргах нь чухал. Хамтдаа хийж болох зүйлсийн талаар ярилцаж унтахад нь хэрэг болох, хар дарахтай тэмцэх чухал зүйлсийн жагсаалтыг гаргана.*



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Тавгүй нойр, хар дарах үед яах вэ?

**Зорилго.** Тавгүй нойр, хар дарах үед юу хийх талаар даван туулагчид суралцана.

Зүүдлэх үйлдлийг тайлбарлахыг олон онол оролддог. Зүүдэнд хүний тэр өдөрт хийсэн, байлцсан зүйлийн тухайн зарим мэдээлэл байдаг тул зүүд бол өдөртөө авсан мэдээллийг боловсруулах арга зам гэж зарим онол үздэг. Зүүдийг шинжлэх хэцүү. Нойр гүйцэт бус бол хүнд психоз илэрдэг гэж зарим судалгаа харуулдаг. Энэ нь зүүд бүхий нойрондоо хүн мэдээлэл боловсруулдаг гэсэн онолыг дэмжих юм.

Зүүдлэн нойрсох хүн бие мах бодийн хөдөлгөөн хийж чаддаггүй. Үүнийг зүүдний саа гэдэг. Харин гүнзгий нойрондоо бид хөдлөж чаддаг. Даван туулагчид хар дарж зүүдлэхдээ цочролоо давтан харж, тэр үйл явдлын явцад гарцгүй буланд шахагдсан байдлыг саа нь сануулж, гэмтлийн хариу үйлдлийг магадгүй өдөөнө. Ийм юм болсон үед бидний хамгаалалтын идэвхгүй системийн улмаас даван туулагчийн бүх бие нь хөшиж, үүнээсээ хэт айдаст орж, саажилтаа зогсоох нь илүү хэцүү болно. Олон орны уламжлалд хар дардаг хүний муу ёрын сүнс шүглэсэн гэж үздэгийг санаж байх нь чухал. Иймд зүүд бол дандаа өдрийн мэдээллээ боловсруулах арга гэж даван туулагчид хэлэх нь түүнд нойроо сайжруулан хар даралтын үр даварыг бууруулах урам зориг өгнө. Түүнээс өрөө нь ямар вэ, хэнтэй хамт унтдаг вэ гэж асууж жагсааснаар түүнд аюулгүй байдлыг нь сануулж, яг одоод нь тулах цэг бий болгож болдог. Хэрэв даван туулагч уншиж чадахгүй бол тохирсон тэмдэг ашиглаж цээжлүүлж болно.

Соёл уламжлалын ялгааг сонсогчдод дахин сануул. Зарим соёл заншилд ямар нэгэн зүйл оронд ойр байхад эмэгтэй аюулгүй амар байдаг тул тэр зүйлийг нь яг одоод нь байлга. Өөр соёл заншилд ийм зуршлыг эвгүй, муу ёр, хараал гэж үздэг байж болно. Тухайн соёл, заншилд ямар зуршлыг хүлээн зөвшөөрч зөв гэж үздэгийг олж мэд.

## Хэлэлцүүлэг



## Хэлэлцүүлэг. Хар дарах үед яах вэ: Сайн юм сануулдаг зүйлс.

Хар дардаг даван туулагчдад дэмжлэгийн ямар хэлбэр байдгийг дадлага хий

Нэмэлт арга зөвлөмжөө жагсаалтандаа нэмж оруул.

Даван туулагчид гэрэл чийдэнтэй эсэхийг нь асуу.

Даван туулагчдад зориулсан жагсаалт гаргахыг сонсогчдод сануул. /Эрвээхэй бүсгүйд тусалсан шиг/



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Тавгүй нойр, хар дарах үед яах вэ?

**Зорилго.** Тавгүй нойр, хар дарах үед юу хийх талаар даван туулагчдыг сургахын тулд юу хийж болохыг суралцана.

**Сургагч багш.** Тавгүй нойр, хар даралтын үед хэрэглэх арга техникийг эргэн нэг харъя [Эрвээхэй бүсгүйн жагсаалтыг хананд байрлуул.] Эрвээхэй бүсгүйн жагсаалтыг оруулаа:

## Тавгүй нойр, хар даралтын үед хийх сайн зүйлсийг давтан дадлага хийнэ.

Өдрийн гэрэлд унтлагын өрөөгөө их сайн мэдэж ав. Ийнхүү унтлагын өрөөндөө байна гэдгээ ягштал мэдэрч, төвөггүй баримжаа авч чаддаг бол.

- Өөр өөр хэсгүүд ямар ялгаатай байдгийг мэдэж ав. Зарим газарт чийдэнгийн гэрэл хүрэхгүй байдаг. Тийм хэсэгт гараараа тэмтэрч, гар байгаа чимээгээр нь баримжаа ав.

## Танд аюулгүй байдлыг, яг одоог санагдуулдаг зүйлсийг сонго

Бид мэдрэмжээ дайчилснаар шинэ сайн туршлага олж авч, яг одоо дахь тулах цэгтэй болдог гэдгийг сана. Эрвээхэй бүсгүй дараах зүйлсийг сонгосон:

- Дэрээ, шумуулны тороо тэмтэрсэн.
- Гэрлээ асааж өрөөгөө тойруулан харсан
- Босч орон дээрээ суун хөлөө газар тавьсан.

Эдгээр үйлдэл түүнд тустай байдгийг тэр мэднэ. Гэрлээ асаагаагүй үед өрөөнд их харанхуй тул тэр тэмтрэх, чагнах зэргээр баримжаа авч байсан.

## Төлөвлөгөөгөө өдөр нь сайн хий

Сонгож авсан аргаа өдрийн явцад давтаж өөртөө гүйцэт таниул. Ингэх нь хар даралтнаас сэрэхэд чинь их тус олно.

## Хар даралтаас сэрэхдээ хийх үйлдлүүдээ хэвшүүл

- Биеэ хөдөлгө. Толгойноосоо эхлээд дараа нь хуруунууд, гараа хөдөлгө
- Танд аюулгүй байдлыг санагдуулдаг зүйлээ тэмтэр (дэр, шумуулны тор, г.м.).

Даван туулагч бүр өөрт нь нэмэртэй зүйлээ олох хэрэгтэй. Даван туулагч, тусалж буй хүнтэйгээр хамтран аргуудаа шинжилж, тэднийгээ өдөртөө давтана.

### Ярилцлага. Хар дарах үед яах вэ: сайн юм сануулдаг зүйлс. (10 минут.)

Танай нутагт зүүд, хар даралт, үр дагаварыг юу гэж үздэг талаар ярилц.

- Хэр аюултай, хэцүү гэж үздэг вэ?
- Даван туулагчдад хар даралт ямар нөлөө үзүлдэг гэж та үздэг вэ?
- Хар дарсны дараа та юун тухай боддог вэ?
- Тэр нь даван туулагчид ямар мэдрэмж төрүүлдэг вэ?



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Олон нийтдээ эргэн очихдоо бэлдэх нь

**Зорилго.** Даван туулагч нутаг олондоо буцахад нь учрах олон сорилт бэрхшээл, ямар туслалцаа үзүүлвэл түүний эргэн ирэлт амар, амжилттай болохыг тодруулна.

Эрвээхэй бүсгүй өгүүллийн жишээн дээр нутаг олондоо буцвал юутай тулгарах вэ гэдгийг тайлбарла. Энэ тухай бодоход нь түүний зүрх, бие, бодол, мэдрэмж, санаанд юу болдог билээ? Өмнөх амьдралдаа, гэр бүлдээ, нийгмийн сүлжээндээ, нутаг олондоо эргэн ороход нь даван туулагчид туслах зорилготой гэдгээ онцлон хэл.

Олон тохиолдолд, ялангуяа ЖСХ-н тохиолдолд, хүний эрхэд суурилсан хандлагыг баримталдаггүй. Ийм үед, хүчирхийллийн дараа зарим эмэгтэй гадуурхагдаж, гэр бүл, нутаг олондоо хөөгдсөн байдгийг сана. Зарим эмэгтэй гэмтэл /хөнөөл/ авчирсан амьдралдаа эргэн орох хүсэлгүй байдаг.

Трам авсан эмэгтэй бусадтай харилцаагаа хэрхэн сэргээж, өмнөх ур чадвар, үйл ажиллагаагаа эргэн бий болгох вэ?

## ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ



## Хэлэлцүүлэг. Тулгарах сорилтуудаа тандах нь.

Жижиг бүлгүүдэд хуваагдаж, даван туулагч нутаг олондоо эргэн очихоор шийдвэл түүнд тулгарах сорилтын талаар ярилцана. Хэрэв хүний эрхэд тулгуурласан хандлагыг нутаг олонд нь хэвшсэн бол нөхцөл байдал хэрхэн өөр байх байсан талаар мөн ярилц.

## ЗААВАРЧЛАГА



## Өгүүллээс үзэхэд:

- Арга чадварыг эзэмшиж, хэрхэн зохицох талаар сурсан даван туулагч гэртээ эргэн харьж, амьдралаа сэргээх сорилтыг илүү амар туулдаг байна.





## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Олон нийтдээ эргэн очихдоо бэлдэх нь

**Зорилго.** Даван туулагч нутаг олондоо буцахад нь учрах олон сорилт бэрхшээл, ямар туслалцаа үзүүлвэл түүний эргэн ирэлт амар, амжилттай болохыг тодруулна.

**Сургагч багш.** Би үргэлжлүүлье.

*Эрвээхэй эмэгтэй аажмаар хүчээ эргэн авлаа. Сурсан ур чадвартай итгэлтэй болж өдөөгдөнө гэж нэг их зовохоо болив. Үйл явдал болоход нэг их удалгүй өөрийгөө бодит байдалд оруулж чадав.*

*Гэвч амьдралынх нь нэг хэсэг түүнд гуниг, ганцаардал авчирна. Тэр нь түүнд их өвдөлт өгөх тул тэр талаар бодохгүй хичээнэ. Нэгэн өдөр туслалцаа үзүүлэгч эл зүйлийн талаар асуув. Гэр бүл, нөхөртэйгээ ярьж, тэдэнтэйгээ эргэн холбогдох цаг болсон гэж тэр хэлэв. Үүнийг сонсмогч эрвээхэй эмэгтэйн сэтгэлд нөхрийн ууртай, айсан нүд, ангайсан амнаас зайл гэж хашгирч байгаа нь бууж, уйлж буй хүүхдүүд нь харагдаж, зүрх нь шимшрэв. Эмэгтэй чичирч, уйлснаа удалгүй өөрийгөө бодит байдалд оруулж чадлаа. Тэрээр туслалцаа үзүүлэгчтэйгээ гэртээ эргэн харих боломжийн талаар нилээн ярив. Ингэхдээ бид бага бага алхмаар ахина гэж туслалцаа үзүүлэгч хэлэв. Зарим туслалцаа үзүүлэгч тосгонд очиж, түүний гэр бүл, тосгоныхонтой ярьжээ. Тосгоны өмнө нь хүчиндүүлснээс болж гэрээсээ хөөгдсөн нэгэн эмэгтэй.*

*Түүний нилээн дэмжиж байв. Тэд бие биенээ дэмжиж, сурсан арга чадвараа эргэн санаж байв. Дурсамж нь тэднийн санаа сэтгэл, бие махбодийг нь их хүчтэй атгадаг байсныг болиулах үүднээс тэд тосгоныхоо сайн зүйлсийн талаар ярихад бие биенээ хөхиүлэн дэмжиж байв.*

## Ярилцлага. Тулгарах сорилтуудаа тандах нь.

Сонсогчдыг жижиг бүлэг болгон хувааж, нутаг олондоо очихоор шийдвэл даван туулагч юутай тулгарч болох талаар дэлгэрэнгүй ярилцах даалгавар өг. Хэрэв нутаг олонд нь хүний эрхэд суурилсан хандлага баримталдаг байсан бол түүний эргэн очилт хэрхэн өөр байх талаар ярилц.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Даван туулагчийг гэр бүл, нийгэмдээ эргэн нэгдэхэд нь бэлдэх

**Зорилго.** Гэр бүл, нийгмийн хүрээлэлдээ нэгдэхэд нь даван туулагчийг бэлтгэхэд шаардагдах туслалцааг, тухайлбал туслалцаа үзүүлэгчид хандах, нутаг олноос нь шаардагдах мэргэжилтнүүдийг дайчлах.

Даван туулагчийн эргэн эрэлтийг бэлтгэхдээ нутаг олноос нь сургагч/нөөц дайчлах нь чухал. Тухайн улсын төрөөс хэрэгжүүлэхээр зэхэж байгаа хүний эрхийн зарчим, гэрээ зэргийг хэрэглэх нь тустай байх. Даван туулагчийн эсрэг хүчирхийлэл бол ноцтой зөрчил, түүнээс даван туулагчийг төр түүний сэргийлж, хамгаалж чадаагүй гэдгийг харуулахад тэдгээр зарчим хэлэлцээр нэмэртэй байх. Мөн нутаг олныхонд нь бэлгийн хүчирхийллийн ноцтой болохыг, даван туулагчид хичнээн үр дагавар, нөлөө үзүүлдэгийг тайлбарлаж, мөн даван туулагчийг амьдралдаа эргэн ороход нь аюулгүй байдал, хүндлэл үзүүлэх нөхцөл бий болгох нь амин чухал юм.

Энд хэрэглэх зарим материал нь Зураг 1, мөн Зураг 6-ийн таны хийсэн хувилбарт (Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн шинж чанарууд ба нөхцөл байдал) тулгуурласан болно. Нутаг олонд байгаа бусад сургагч, нөөцийг энд мөн хэрэглэж болно.

ЗААВАРЧЛАГА



### Энд хамгийн чухал нь:

- Найдвартай сайн сургагч олох.
- Хамаатан садан, нутгийн олонд нь цочролыг юу болох, ямар хариу үйлдлийг өдөөдгийг ойлгомжтой хэлбэрээр тайлбарлах.

### ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА

Энэ өгүүлэл нь туслалцаа үзүүлэгчийн ажиллаж байгаа нөхцөлд бүрэн нийцэхгүй байж болно. Зарим даван туулагч салж нүүсэн, эсхүл ганцаараа байгаа, эргэж очихыг хорьсон эсхүл эргэн очих хүсэлгүй байж болно. Тийм тохиолдолд тухайн нөхцөл орчиндоо тохируулан өөрчил.



## ЧАНГААР ХЭЛНЭ

# Даван туулагчийг гэр бүл, нийгэмдээ эргэн нэгдэхэд нь бэлдэх

**Зорилго.** Гэр бүл, нийгмийн хүрээлэлдээ нэгдэхэд нь даван туулагчийг бэлтгэхэд шаардагдах туслалцааг, тухайлбал туслалцаа үзүүлэгчид хандах, нутаг олноос нь шаардагдах мэргэжилтнүүдийг дайчлах.

**Сургагч багш.** Би үргэлжлүүлье.

Үйлчилгээ үзүүлэгчид тосгонд очоод нутгийн олны дунд байгаа сургагч хүмүүс даван туулагчийг дэмжиж чадах нь уу гэдгийг юуны өмнө лавлан судалжээ. Тосгоны дарга, лам хоёртой уулзахыг тэдэнд зөвлөсөн байна. Тэдэнтэй уулзахдаа туслалцаа үзүүлэгчид тэдэнд цочрол, цочролын хариу үйлдэл зэргийн талаар тайлбарлаад, хүчиндүүлсэн эмэгтэйг буруутгах учиргүй гэж хэлжээ. Тосгоны дарга, лам хоёр тэдгээр эмэгтэй зовж байгаа, тэдний өөрсдийн нь буруу биш гэдгийг ойлгож байв. Тэд нутагтаа хүчиндүүлсэн эмэгтэйг дэмжин, түүний гэр бүлийнхэнтэй ярьж туслалцаа үзүүлэгчдэд туслахаа илэрхийлэв.

Тэд эрвээхэй эмэгтэйн гэр бүлтэй уулзахдаа түүнийг цочролд орсон, зовсон, одоо сэхэж байгааг тайлбарлажээ. Түүнийг оёх зэрэг шинэ арга чадварт суралцсан тул гэр бүлийнхээ амьжиргаанд нэмэр болж чадахыг нь хэлжээ. Түүний цочирч гэмтсэнийг тосгоны ахлагч дайнд шархадсан цэрэгтэй зүйрлэж, айх ичихээ давахад нь тосгон туслана гэжээ. Эрвээхэй бүсгүй Төвд байхад туслалцаа үзүүлэгчид түүний гэр бүл, тосгонд хэдэн удаа очиж уулзахад нөхцөл байдал хичнээн хүнд хэцүү нь харагдаж байв. Хүүхдүүд нь ээжээ байн байн асууж, нөхөр нь гэвч түүнийг уулзах битгий хэл нэрийг нь дуудахыг хүртэл хүүхдүүддээ хориглож байв. Нилээн хугацааны дараа гэвч нөхөр нь санаагаа өөрчилж, эхнэртэйгээ уулзах хүсэлтэй байгаагаа илэрхийлэв. Үүнийг нь бусад нь дэмжив. Удаан хугацаанд хүүхдүүдээ санасны гадна энэ үед Эрвээхэй бүсгүй ч өөрөө нөхөртэйгээ уулзахад бэлэн болсон байв.



# Түүхийг төгсгөх нь

## Зорилго. Өгүүллийг эерэгээр төгсгөх.

Өгүүллийг хэрхэн эцэст нь хүргэх талаар хамтран ярилцах нь чухал. Бүлгээр ажиллаж төгсгөлийн ярилцаад бичиж ав. Оролцогчдыг янз бүрийн төгсгөл санал болгохыг хүснэ. Гэхдээ өгүүлэл хааш нь эргэх талаар бүлэг дотроо санал нийлэхийг хичээ. Эрвээхэй бүсгүй гэртээ нутагтаа хэрхэн буцаж очих, эсхүл эргэж очих боломжгүй бол тэрээр хэрхэн цаашид амьдрах талаар төвлөрч ярилцахыг хичээ. Ярилцлага бол гол арга. Байж болох төрөл бүрийн хувилбарыг авч үзэхийг хичээ, саад тотгор, боломжуудыг танадаж хэлэлц. Даван туулагчид хэрхэн үргэлжилсэн дэмжлэг үзүүлэх, дахин өмнөх нөхцөл байдалд орвол түүнд болон түүний эргэн тойронд байгаа хүмүүст хэрхэн туслах талаар хэлэлц. Даван туулагч орчин байдлаа аюулгүй гэдгийг мэдэрч, яг одоо, яг энд байгаадаа тав тухтай байх хэрэгтэй.

### ЗААВАРЧЛАГА



#### Өгуулэл нь даван туулагчид дараах зүйлийг санаж байдаг болгох ёстой:

- Цочролын үеийнхээ үйлдлийг хийх сэдэл төрөхөд тэд сурсан шинэ зүйлээ хэрэглэхэд бэлэн байдаг болох.
- Ингэхийн тулд тэд дэргэд нь итгэл хүлээсэн хэн нэгэн байвал тэд төвөггүй ингэж чадна.
- Эерэг сайхан дурсамжтай болгохын тулд тэд өөрсдийгөө дахин сургахыг зорих ёстой

Эргэн очих хувилбаруудаа төлөвлөхөд сонсогчдыг идэвхтэй оролцуулах, энэ явцад байж болох аль болохоор өөр, олон сорилт бэрхшээл, боломжуудыг сэдэж гаргуулахыг эрмэлз.

### ДАСГАЛ



#### Дасгал 8. Өгүүллийг төгсгөх нь.

Илааршуулан эдгээхийн тулд өгүүллийн төгсгөл ямар нэгэн итгэл төрүүлсэн байх хэрэгтэй. Тухайн нутаг, газарт байж болох аль болохоор олон нөөц боломжийг гаргаж ирэхийг хичээ. Дараа нь өгүүлэлээ базаж дүгнэ.



# Түүхийг төгсгөх нь

## Зорилго. Өгүүллийг сайхнаар төгсгөх нь.

**Сургагч багш.** Одоо бид хамтран хийх сүүлийн нэг дасгалаа хийе. Энэ өгүүлэл хэрхэн төгссөн гэж та нар бодож байна?

*Ингээд эцэст нь Эрвээхэй бүсгүй гэртээ очих цаг болжээ. Тэрээр ихэд зовниж, төвлөрч чадахгүй болсон байлаа. Муухай дурсамжаа сааруулж, тосгоны талаар сайхан дурсамж бий болгох гэж тэрээр өөр нэгэн эмэгтэйтэй хамтран нилээн ажиллав. Тосгон, түүний эргэн тойрны орчин түүний бүх дурсамжийг сэдрээнэ гэдгийг туслалцаа үзүүлэгч сануулж байв. "Тайвшрах талаар сурсан бүх зүйлээ хэрэглэ." гээд "тайвширсан л бол, өөртөө тустай хэд хэдэн стратеги гаргаж ирж чадна. Өөрөө хэлвэл, цочролд орсон үетэй харьцуулахад яг одоо шал өөр байгаа биз дээ. Цочролыг санагдуулснаар цочролын үеийн хариу үйлдэл хийгдэнэ. Хэрэв гол түүнд цочролыг санагдуулж байгаа бол, тэр үеийн голоос нягт ажиглавал одоогийн гол хэрхэн ялгаатай байна гэдгийг бодож, одоо амгалан тайван байна, цэргүүд хэдийнээ явсан, г.м. бод. Аюулгүй гэдэгт өөрийгөө идэвхтэй чиглүүлж, одоо тосгонд юу өөрчлөгдсөнийг олж тогтоон, ингэснээр өмнөх үе, одоо үе хоёрыг салган тусгаарла. Өөр шинэ ажиглалт өөртөө бий болго, тэр нь удалгүй сайхан дурсамж болж, өөрийгөө, болон холбоо харилцаагаа илүү бэхжүүлэн, өмнөх дурсамжаа ардаа орхино. Ингэснээр аюул ард хоцорсон гэж өөрт чинь ойлгуулна. Үүнд туслах ялгаа харах бүртээ тэдгээрийг өөртөө чангаар хэл." гэж туслалцаа үзүүлэгч түүнд хэлнэ.*

*Эрвээхэй бүсгүй тосгондоо очиж, нөхөр, хүүхдүүдтэйгээ уулзахад бэлэн болжээ. Ингээд туслалцаа үзүүлэгчтэй хамт явахаар болов.*

### Дасгал 8. Өгүүллийг төгсгөх нь. (15 минут, жижиг бүлгээр ажиллана.)

Өгүүллийг төгсгөх талаар ярилцах жижиг бүлэгт хуваагдана. Дараахь хуудсанд бичсэн асуултуудыг авч хэлэлц.

- Тосгондоо эргэн очихдоо тайвшрах суурь нь өөртөө туслах үүднээс эрвээхэй бүсгүй өөртөө юу байлгахаар /ямар байхаар/ болсон бэ?
- Одоогийн цаг мөчдөө холбоогоо алдахгүйн тулд тэрээр яахаар болсон бэ?
- Түүнийг дэмжихийн тулд туслалцаа үзүүлэгч яахаар болсон бэ?
- Дуртай байсан голоо /эрэг дээр нь түүнийг хүчиндсэн/ хараад түүнд ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ?
- Хүүхдүүд, нөхрөө хараад тэрээр яасан бэ?
- Тэрээр хэрхэн юу хийсэн бэ?
  - Хүүхдүүд нь хэрхэн юу хийсэн бэ?
  - Нөхөр нь хэрхэн юу хийсэн бэ?
  - Нөхрийн хамаатнууд хэрхэн юу хийсэн бэ?
- Түүнийг эргэн ирэхэд түүнд туслахын тулд нутгийн хүмүүс юу хийсэн бэ?
- Бүсгүй нутагтаа өөр хүмүүстэй холбоо тогтоосон уу? Хэнтэй?

Өгүүлэл хэрхэн төгссөн бэ?

ДАСГАЛ



Нэгдсэн хуралдаа орж, бодлоо тэмдэглэн бичих даалгаврыг Сургагч та бүхэнд өгнө.

## СУРГАГЧ БАГШИД

# Өгүүллийг өөрөөр төгсгөх хувилбаруудыг авч үзэх нь

**Зорилго.** “Амжилт” гэж юу байж болох талаар авч үзэн, бодит амьдралтай төгсгөл зохиох.

Өгүүлэл хэрхэн төгсөхийг шийдэх боломж олгосноор оролцогчдод ур чадвар, бүтээлч хандлагаа харуулах боломж олгоно гэсэн үг юм. Тэгээд тэдний уламжлал, орчинд юуг “амжилттай илааршуулалт” гэж тооцож болох талаар авч үзнэ.

“Амжилттай илааршуулалт”-н талаархи ойлголт бол чухал асуудал. Амжилтын ямар шалгуур байж болох талаар ярилцахыг оролцогчдод даалга. Тэдний ажиллагаа амжилттай болсон гэж хэлэхийн тулд юу болсон байх шаардлагатай вэ? Амжилт гаргаж чадаагүй бол тэдэнд ямар санагдаж, тэд юу хийх вэ?

Оролцогчдоос хувийн туршлагаасаа ярилцахыг хүс. “Амжилт” гэдэг ойлголтыг нь өргөтгөхийн хичээ. Ийм нэг арга бол эрвээхэй эмэгтэйн сурсан шинэ ур чадвар тус бүрийг тус бүр нэг амжилт гэж үзэх явдал. Эмэгтэйд туслаж байхдаа туслалцаа үзүүлэгч мөн олон амжилт олсон байж болно гэдгийг цохон тэмдэглэ. Зарим уламжлал соёлд амжилтыг нилээн явцуухан тодорхойлдогийг тэмдэглэ. Ийм газарт туслалцаа үзүүлэгчид илүү бүтэлгүй, илүү дарамтанд орсон санагдагийг бас хэл.

Шинэ ур чадвар эзэмшихдээ эрвээхэй бүсгүй юу олж авсан, сэргэх, тайвшрах суурь арга техникээ хэрэглэсэн, өөр даван туулагчидтай харилцаатай болсон талаар бодохыг оролцогчдод даалга.

Дараах нөхцөл байдалд юу хийх талаар нь оролцогчдоос асуу:

- Эрвээхэй бүсгүй гэр бүлдээ үлдэхээр шийдсэн.
- Гэр бүл нь түүнийг буцаж ирэхийг нь зөвшөөрөхгүй байх.
- Эрвээхэй бүсгүй гэр бүлдээ очихгүй гэж шийдсэн.
- Тэрээр гэр бүлээ орхиж өөр амьдрал зохиохоор шийдсэн.

Даван туулагчдын ойрын гэр бүлээс гадуур өөр нөөц боломж байгаа эсэх талаар мөн авч үз.

Нутгийн олон дунд, мөн нутгаас гадна ямар нөөц боломж байж болох талаар ярилц. Амжилт гэдэг нь бидний ойлгодгоос тэс хөндлөн байсан ч, ямар ч үед хэрхэн найдвар төрүүлж, туслалцаа үзүүлж болох талаар ярилц.

Улмаар туслалцаа үзүүлэгч болохынхоо хувьд тусалж чадаагүй бол, амжилттай байж чадаагүй бол бидэнд ямар мэдрэмж төрдөг талаар ярилц. Амжилттай байх боломж нэн хэцүү нөхцөлд ажилдаг туслалцаа үзүүлэгчдэд ямар дэмжлэг хэрэгтэй вэ?

Хэлэлцүүлэг



## Ярилцлага. Амжилтаа хэмжих нь.

“амжилт”, “амжилтгүй байх” гэдэг нь бүлгийн болон туслалцаа үзүүлэгчдийн хувьд юу болохыг авч үзсэний дараа сургалтын дүгнэлтийн ярилцлагаа эхэлнэ. Ярилцлагаа эерэгээр төгсгөхийг хичээ.

Эцэст нь эрвээхэй эмэгтэйн өгүүлгийн сүүлийн ишлэлийг зохиохыг оролд – энэ нь Сургагчийн хувилбар болох юм. Сайхнаар төгсөх болов уу?

## ЧАНГААР ХЭЛНЭ

# Өгүүллийг өөрөөр төгсгөх хувилбаруудыг авч үзэх нь

**Зорилго.** “Амжилт” гэж юу байж болох талаар авч үзэн, бодит амьдралтай төгсгөл зохиох.

**Сургагч багш.** Эрвээхэй бүсгүйн өгүүллийн төгсгөл ойртож байна. Тэр маань гэр бүлээ дахин олсон уу?

Хайртай голынхоо эрэг дээр нэгэн өдөр амар амгалан суух болов уу? Мэдээж бид мэдэхгүй. Олон янзын үр дүн байж болох ба бид зарим нэгийг нь авч үзсэн. Ямар ч тохиолдолд, та бүхний ажилдаг бодит тохиолдолд ч, туслалцаа үзүүлэгчийн хувьд бидний хийсэн ажил, даван туулагчдаас гаргасан хүчин чармайлт “амжилттай” болох эсэхийг бид тооцож байх ёстой.

“Амжилт” гэж юу болох талаар хоромхон бодож үзье. Энэ нь нарийн төвөгтэй утга – гэв их чухал, учир нь хийсэн ажлаа, гаргасан хүчин чармайлтаа үнэлэх, улмаар бидэнд урам хайрлах болов уу гэхдээ бид “амжилт” гэсэн санаанд тулгуурладаг. Гэвч бидний ажилдаг зовлонтой, замбараагүй орчинд бол хамгийн тодорхой “амжилт” (“Ингээд цаашид Эрвээхэй бүсгүй амар сайхандаа жаргажээ”)-ын мэдрэмж гарах юу л бол. Иймд “амжилт” гэж бид юуг ойлгох вэ? Амжилтын тухай ярихдаа бид юуг тэгж ойлгох ёстой вэ?

Энэ талаар хэдэн минут хамт бодъё. Өдий хүртэл та өөрийн ажлын “амжилтыг” хэмжихдээ юу хэрэглэж байсан бэ? Амжилтын тухай таны ойлголт, бодол энэ гурван өдрийн сургалтын дараа өөрчлөгдсөн үү? Таны хувьд хамгийн гол асуудал юу вэ?

Мөн “амжилтын” нөгөө тал бол “бүтэлгүйтэл”. Бид ажиллах явцдаа заримдаа амжилтад хүрсэнгүй гэж бодож л байсан. Даван туулагчид хүсч байсан хэмжээгээр тусалж чадсангүй. Бидний туслах гэж байсан эмэгтэй нэр төр, хүчээ сэргээхэд шаардлагатай нөөцийг өөрөөсөө ч, бусдаас ч олж чадсангүй. Ийм бүтэлгүйтлээ та хэрхэн шийдсэн бэ? Ийм тохиолдолд та юу мэдэрч, энэ мэдрэмжээ хэрхэн зохицуулж, даван туулсан бэ? Энэ талаар бодоход чин бидний гурван өдрийн ажил тус нэмэр болов уу?

## Ярилцлага. Амжилтаа хамжих нь (10 минут.)

Амжилт гэж ярихдаа бид ямар санааг агуулдаг вэ?



Амжилт гэж ярихдаа бид ямар санааг агуулдаг вэ?

Та бүгдэд баярлалаа. Одоо бид сургалтынхаа эцсийн хэдэн хоромд хүрлээ. Одоо би та нарт өгүүллийн төгсгөлийг

ярьж өгнө. Та нар тухтай бат суусан уу? Тэгвэл би эхэллээ.

Сургагч Эрвээхэй эмэгтэйн түүхийг өөрийн үгээр төгсгөнө.



## СУРГАГЧ БАГШИД

# Сурсан зүйлсээ цаашдын ажилдаа хэрэгжүүлэх нь

**Зорилго.** Эргээд ажилдаа ороход нь хүлээж буй ажлын талаар бодож, энд сурсан/дамжуулсан ур чадвараа хэрхэн батжуулах талаар бодоход нь оролцогчдод дэмжлэг туслалцаа болох.

Сургалт төгсөж байна. Эргээхэй эмэгтэйн өгүүлэл, түүнд тохиолдсон тухайн үйл явдлаас оролцогчид юу сурсанаа багцалж дүгнэ. Хуваалцаж, ярилцсан өгүүллээ санаж, хэрэглэх нь хамгийн гол шүү гэдгийг оролцогчдод сануулна. Мөн хүний эрхэд тулгуурласан хандлагыг дандаа санаж ажилдаа хэрэглэнэ гэдгийг дахин сануул. Энд хийсэн дасгал, сурсан арга техникээ тогтмол хэрэглэх ёстой гэдгийг цохон тэмдэглэ.

Дараах чиглүүлэх зарчмыг цохон тэмдэглэ:

## I. Суурь зарчим

- Дэмжлэг үзүүлэхийг хүсч байгаагаа хэл.
- Хүндэтгэлтэй ханд.
- Хамтдаа сууж ярилцах зөвшөөрөл хүс.
- Ойр, холын зайгаа зохистой байлга.
- Даван туулагч таныг татан оруулах хүртэл хүлээ.
- Хэт олон асуулт бүү асуу.
- Даван туулагч ярих, эсхүл ярихгүй байж болно гэдгийг ойлгуул.
- Өөрийн өгүүллээ яахаа тэр өөрөө мэднэ гэдгийг түүнд сануул.

## II. Тохиолдол бүр, даван туулагч бүр дахин давтагдашгүй

Туслалцаа үзүүлэгч ямар түүх, тохиолдол жишээ авах, ямар зөвөлгөө өгөх, ямар тайвшрах суурь дасгал хийлгэх зэргээр зөвхөн өөрөө, өөрийн төсөөлөл, шийдвэртээ тулгуурлах ёстой болохыг цохон тэмдэглэ. Юу хэрэглэхээ шийдэхдээ баримтлах тоо, дундаж байхгүй. Мөн товчлох зам ч байхгүй.

Гэхдээ зарим асуултыг дандаа асуух хэрэгтэй байдаг. Даван туулагчид тус нэмэр болох ямар нөөц боломж өөрт нь, эсхүл бусдад байна? Таны нөхцөл байдлыг би хангалттай сайн ойлгов уу? Түүх зөвлөх тоймтой сайн үндэслэл надад бий билүү? Түүний надад итгэ гэж хэлье гэхэд тэрхүү итгэлийг би дандаа дааж чадах билүү? Туслалцаа үзүүлэгчийн хувьд би хэт их зүйл амлаж байна уу? Үзүүлнэ гэсэн туслалцаагаа би тогтмол үзүүлж чадах билүү?

### ЗААХ ЗААВАРЧИЛГАА

Төгсгөлийн үгэндээ оролцож, хувь нэмэр болсонд бүгдэд талархлаа илэрхийлж, ажилд нь амжилт хүсээд, хоорондоо харилцаа холбоотой байх нь хэр чухалыг сануулан хэл. Хэрэгтэй мэдээлэл, дэмжлэг авахын тулд тэд ЭМХЭМТ болон ЭМХЭМТ-ийн вебсайтад хандаж болно гэдгийг сануулна уу. Боломжтой бол сургалтаа жижиг ёслол, сайхан үгс, нийтийн фото зураг, гэрчилгээ гардуулалтаар төгсгө.



## БУСДАД ХҮРГЭХ

# Сурсан зүйлсээ цаашдын ажилдаа хэрэгжүүлэх нь

**Зорилго.** Гэртээ хариад хийх ажлаа санан сургалтаас сурсан арга чадвараа хэрхэн бататгах талаар бодох.

**Сургагч багш.** Сургалтын төгсгөл дөхөж байна. Энэ гурван өдөрт Эрвээхэй эмэгтэйн өгүүлэл, түүнд тохиолдсон үйл явдлаас бид зарим зүйлс сурлаа.

- Ийм хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүд яагаад дотоод сэтгэл, бодолдоо тэмцэлдэж байдаг.
- Шинэ туршлага, үйл явдал яагаад цочролыг сэргээдэг.
- Даван туулагч яагаад өөрийгөө цор ганцаар, хаягдсан, хэрэггүй гэсэн мэдрэмжтэй байдаг.
- Даван туулагч хүчээ нөхөх, найдвар, нэр төрөө сэргээх гэж тэмцэхэд нь туслах олон арга байдаг.

Таны одоогийн хамгийн том сорилт бол сонссон өгүүлэл, ярилцлагаа, мөн сурсан дасгал, ур чадвараа санан, тэдгээрийг ажилдаа эргэн ороод хэрхэн ашиглах вэ гэдэг болно. Мөн хүний эрхэд тулгуурласан хандлагыг ажилдаа хэрэглэхээ мартуузай.

Бидний энд хийсэн бүх зүйлийг базаж дүгнэх хэцүү боловч гол суурь зүйлсийн жагсаалтыг та нарт толилуулж байна. Ажилд чинь хэрэг болох байх. [нүүр хуудсан өгсөн суурь зарчмуудыг харуулна.]

Одоо энд хийсэн зүйлсээ алсын хараагаар нэг эргэж харъя.

Бид нэгэн эмэгтэйн өгүүллийг, түүний зовлон, амьдралаа эргэн олж байгааг дагаж, амьсгалла. Бодит амьдрал дээр тохиолдол бүр дахин давтагдашгүй, даван туулагч бүр дахин давтагдашгүй. Энд сурсан зүйлсээ механикаар хэрэглэх аргагүй. Тохиолдол бүрт чухам энэ эмэгтэйд ямар зөвөлгөө өгөх, чухам энэ тохиолдолд ямар арга хандлага хэрэглэхээ шийдэхдээ та өөрийн мэдрэмж, төсөөлөл, зөн совингоо ашиглах ёстой. Товчилж гарах зам байхгүй. Эндээс олж авсан санаа, хийж сурсан дасгалаа та өөрөө ойлгож, дотроо мэдэрсэн байх хэрэгтэй. Зөвхөн тэгсний дараа л та тэдгээрийг тухайн хүний бодит хүсэл/хэрэгцээ, тухайн нөхцөлд нийцүүлэн хэрэглэж, сайжруулах чадвартай болно.

Гэхдээ асуухад хэзээ ч буруутахгүй алтан асуултууд байдаг.

- Даван туулагчид тус нэмэр болох ямар нөөц боломж өөрт нь, эсхүл бусдад байна?
- Та өөрөө (эсхүл өөр туслалцаа үзүүлэгч) түүнтэй тогтмол, эсхүл хэдхэн удаа, эсхүл хааяа л уулзах болов уу?
- Туслалцаа үзүүлэгчийн хувьд түүний нөхцөл байдлын талаар юу мэдэх билээ? Таны мэдэж байгаа зүйл хангалттай юу?
- Туслалцаа үзүүлэгчийн хувьд та хэт их зүйл амлаж байна уу? Үзүүлнэ гэсэн туслалцаагаа та тогтмол үзүүлж чадах билүү?

Даван туулагчийн гол ашиг сонирхлын дандаа маш тод санаж, тогтмол үзүүлж чадахгүй зүйлээ даван туулагчид хэзээ ч бүү амла.

Холбоотой байгаарай!

**ХААЛТЫН ЁСЛОЛ. ГЭРЧИЛГЭЭ ГАРДУУЛАЛТ. БАЯРТАЙ.**



# Бүлэг III ОНОЛ



**Энэ III бүлэгт** өмнөх Бүлэг II-ийн сургалтын үндэс болох онолын элементүүдийг тайлбарлана. Энэ хэсэгт сургалтыг тогтмол иш татах ба хоёр хэсгийн сэдэв ижил дарааллыг баримтлана. Бүлэг II хэсэгт ороогүй зарим асуудлыг Бүлэг III хэсэгт оруулсны дотор бэлгийн хүчингийн улмаас хүүхэд төрөх тохиолдлыг авч үзсэн болно.

## Бүлэг III. Агуулга

1. Цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэл	123
2. Хүчинигийн үр хөнөөл. Хүчингээс төрсөн хүүхэд.	131
3. Соёл ба цочролын талаарх ойлголт	134
4. Харилцааны ур чадвар	137
5. Үйлчилгээ үзүүлэгчдэд туслах нь	139
6. Олон нийтэд хандах нь	141
7. Олон нийтдээ эргэн очих нь	144
8. Мэдээлэх	145
9. Дүрд орж тоглох жишээнүүд	149
10. Дараачийн алхмууд	153





# 1. Цочролын дараах СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЭЛ

Энэ хэсэгт бид 'Цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэл'-ийн тодорхойлолтыг өгөх ба амь насанд нэн аюултай үйл явдлын дараа үүсэх сэтгэл зүй, физиологид /бие махбодийн/ учрах үр дагаварыг тайлбарлана. Эдгээр тохиолдолд хүмүүс өөр өөр олон янзаар хариу үйлдэл үзүүлдэг боловч, зан үйлийн зарим нийтлэг хэв шинж байдаг. Бүх хэлбэрийн хүчирхийллийн дараа урт болон богино хугацаанд нийтлэг илэрдэг хариу үйлдлийг бид дор тайлбарлав.

## Хүнд хэлбэрийн дарамт, амь насанд заналхийлсэн үйл явдалд үзүүлэх хариу үйлдэл

Хүмүүн гэдэг амьтан түүхэн туршид сэтгэцийн гэмтэлд орж байжээ. Энэхүү сэтгэцийн гэмтэлд бидний үзүүлдэг бие махбодийн хариу үйлдэл нь түүхэн цаг хугацаа бүрт нэг янзаараа байсаар ирсэн. Чухам ямар үйл явдал сэтгэцийн гэмтэл үүсгэдэгийг урьдчилан хэлэхэд хэцүү. Учир нь бид аюулыг юу гэж ойлгож байгаагаас түүний бидэнд үзүүлэх бие махбодь, сэтгэл зүйн нөлөө хамаардаг. Зарим хүн их аюултай зүйлийг нэг их хүнд хүлээн авалгүйгээр давдаг байхад, зарим хүний хувьд тэр зүйл хүндээр тусч, тэр бүү хэл бүр өвчилдөг. Хувь хүн бүр олон янзын стратеги хэрэглэж стрессыг даван гардаг. Энэ нь тухайн нөхцлийг хэрхэн хүлээн авч тайлбарлаж байгаа, хэр мэдрэмтгий байгаа, мөн орчныхон нь хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлж байгаагаас хамаардаг байна.

## Дарамт үзүүлэгч

Сэтгэцийн гэмтэл үүсгэгч тухайн цочролт үйл явдал байсаар л байвал түүнд үзүүлэх хариу үйлдэл байсаар л байна. Сэтгэцийн гэмтлээс гарах явцад дахин гэмтэл учруулахуйц үйл явдал тохиолдвол тэр хүн тухайн үйл явдлыг гамшгийн хэмжээнд ойлгож, өөрийнх нь амьдрал, итгэл үнэмшилд заналхийлдэг. (ДЭМБ-ын тодорхойлолт).

Зарим хүн дөнгөж ажигласнаар цочролд ордог. Сэтгэцийн цочрол үүсгэгч нь газар хөдлөлт, цунами, дайн, банкны дээрэм, эсвэл байнгын өртөгддөг ядуурал, гэр бүлийн хүчирхийлэл ч байж болно. Хүмүүс дарамт, үзүүлж буй үйл явдалд хэдийгээр өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлдэг ч бэлгийн хүчирхийлэл, тамлалт, дайны үе дэхь хүчирхийлэлтэй учирсан бараг бүх хүн сэтгэцийн гэмтэлд өртдөг /үндэстэн, уламжлал, нас, хүйсийн ялгаа байхгүй/. Ийм үйл явдлын дараа сэтгэцийн гэмтлийн олон шинж тэмдэг илрэх нь ердийн зүйл юм.

## Сэтгэцийн гэмтэлд үзүүлэх хариу үйлдэл

Сэтгэцийн гэмтэл учруулсан үйл явдлын дараа илэрдэг хамгийн нийтлэг хариу үйлдлийн заримыг дор жагсаав. Олон улсын оношлогооны систем, голдуу DSM-IV (Америкийн сэтгэл засалчдын холбоо 1994), ДЭМБ-ын Олон Улсын Өвчний Ангилал (ICD-10) зэргийг үндэслэн бид ийнхүү тайлбарлаж байна.

### Хурц дарамтын хариу үйлдэл

Бие махбодийн, сэтгэцийн хэт дарамтын хариуд сэтгэцийн илт эмгэг байхгүй хүнд илэрч, хэдэн цаг, өдрийн дараа намждаг зуурдын эмгэг (ДЭМБ-ын ICD-10).

Хүн ийм тохиолдолд голдуу сандарсан, эргэж буцсан шинж тэмдэг үзүүлдэг. Ийм үйл явдлын дараа хүн ихэнхдээ анхаарал төвлөрөлийн бэрхшээлд ордог. Тэд бас тэр үйл явдлыг бодит бус гэж үзэн, юу ч болоогүй мэт дүр үзүүлж байдаг. Хэрэв хэт хүчтэй өдөөгч удаан хугацаанд байсан бол хүн баримжаагаа бас алдаж магад.

Улмаар зарим нь тухайн цочролоос үүдэж тухайн үеийн дурсамжаас зайлсхийх, эсвэл хөлдүү мэт хөшдөг, зарим нэг нь тэвдэлтэнд орж зугтахыг хүсдэг. Тэдэнд зовлон, айдасын шинж илэрч, зүрхний цохилт хурдасч, хөлс дааварлаж, дотор муухайрах, огих, бөөлжих, чичрэх, дотор пэлпэгнэх, амьсгал боогдох, мөн бусад зовиур, өвчин илэрдэг байна. Толгой, хэвлий, булчинд өвчин мэдрэгдэх нь түгээмэл шинж. Зарим хүн юу болсныг эргэн санаж чаддаггүй.

Гэнэтийн дарамт үүсгэгч нөхцөл байдлын хариуд мөн дээр дурдсан хямралын хариу үйлдлүүд, тэр дундаа сэтгэл зүйн цочролд (цочрол үүсгэгч үйл явдлын дараа гарч болзошгүй хүчтэй хариу үйлдэл),

“тулааны хөшүүн байдал” (зэвсэгт мөргөлдөөнд орсон, харсаны дараах хариу үйлдэл) илэрч болно. Гэнэтийн дарамтын дараах шинж тэмдгүүд хэдэн долоо хоногийн дараа намжих хандлагатай байдаг ба олон хүн тогтмол, урт хугацааны (сэтгэцийн) гэмтэлгүйгээр даван гардаг.

### Тэвдэлт/Бухимдал

Даван туулагчдад цочролын шинж тэмдгүүдээс гадна тэвдэлт илэрч болно. Цочрол бүхий үйл явдлаас болж тэвдэлт, сандрал /паник/, айх мэдрэмж бий болж болно. Хэрэв бусад хариу үйлдлүүдээс тэвдэлтийн илүү давамгайлах шинжтэй илэрч байвал даван туулагч нь тэвдэлтийн эмгэгтэй байх талтай. Үүнийг нарийвчлан оношлох шаардлагатай.

Хэрэв аюултай үед үзүүлэх хариу үйлдэл маш хүчтэй, хэвийн хэмжээнээс хэт сандарч тэвдсэн. Мөн бараг шалтгаангүйгээр, аюул байхгүй байхад ч тэвдэж байгаа бол тэвдэлтийн эмгэгтэй байх магадлалтай. Ийм тохиолдолд ийнхүү тэвдэж байгаагийн учир шалтгааныг олох нь чухал бөгөөд түүний тэвдэлт нь цочролоос үүдэлтэй бол түүнд туслах өөр арга шаардлагатай байж болно.

### Сэтгэл гутрал

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөний дараа сэтгэл гутрал нь өөр олон сэтгэл зүйн асуудлуудтай давхцан хүчтэй илэрдэг. Энэ нь гэр бүл, нийгмийн хүрээлэл нь түүнийг буруутгаж, гадуурхсантай холбоотой байх нь олонтаа. Бүхий л хохирогчдод сэтгэл гутрал нь маш тод илэрч, тусгайлсан сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх эмчилгээ шаардагддаг. Хэрэв сэтгэл гутрал нь удаан хугацааны, хүнд хэлбэрийн бол амиа хорлох бодолд ч хүргэдэг.

### Холбоо тасрах /өөрийн оюун санаа, бие махбодио орчноос тусгаарлах/

Сэтгэцийн гэмтлийн үед өөрийн оюун санаа, бие махбодио орхиж орчноос тусгаарлах нь олон тохиолддог. Энэ бол гэнэтийн аюул тулгарахад хүн, амьтны гаргадаг амьд гарах инстинкт, хамгаалалтын механизм юм. Даван туулагчид заримдаа өөрт нь тохиолдсон зүйлээ санадаггүй нь ийм учиртай (ой санамжаа хэсэгчилэн алдах). Хүчтэй дарамтанд орсон, сэтгэцийн гэмтэл учирсан үед мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл зэрэг тархинд явагдах зарим үйл ажиллагаа алдагдах нь бий. Үүний нэг жишээ бол холбоо тасрах, юм. Зөвлөгөө, уулзалтын явцад зарим үйлчлүүлэгчид хөндий, анхаарал өөр газар төвлөрсөн, дуугаа хураасан, тодорхой сэтгэл хөдлөл үзүүлэхгүй байдаг. Мөн өлсөх, цангах, өвдөх /бэртэл авсан хэрнээ/ мэдрэмжгүй, хэсэг хугацаанд хөдөлгөөнөө хянаж чадахгүй ч болж магад. Гэнэтийн сэтгэцийн цочролд оруулсан үйл явдлыг дахин оюун санаандаа давтан бодож (хоромхон зуурт кино хальс эргэх мэт нүдэнд харагдах, бодогдох) байгааг нь түүний сэтгэл хөдлөл, ой санамж одоод биш өнгөрсөн дурсамжид уягдаж өнгөрсөн үеийн хариу үйлдлийг гаргасаар байдаг. Үүнийг мөн холбоо тасрах гэж ойлгоно.

### Цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэл (ЦДСГ)

ДЭМБ-ын тодорхойлолтоор энэ эмгэг нь “стресс/дарамт бүхий үйл явдал, нөхцөл байдлаас болж урт болон богино хугацааны дараа үзүүлэх сэтгэл зүй, танин мэдэхүйн хариу үйлдэл ба маш аюултай, ноцтой зүйл бөгөөд тухайн хохирогчид гүн гүнзгий хямрал учруулдаг. (ICD-10).

ЦДСГ нь эхлэхдээ “хурц стрессын хариу үйлдэл” хэлбэртэй байдаг бөгөөд энэ нь удаан хугацаанд үргэлжилвэл ЦДСГ синдром болдог. Гэхдээ хэдэн долоо хоног, сарын туршид даван туулагчдад ямар ч шинж илрэхгүй эсхүл цөөн хэдэн шинж илэрдэг тохиолдол бас байдаг. Тэдэнд хурц стресс илрээд, хэсэг хугацааны дараа нь ямар ч хямралын үеийн шинжгүй байснаа гэнэт цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэлд өртөж болно. Өөрөөр хэлбэл тухайн хохирогчид ямар шинж тэмдэг илэрч байгаагаар нь сэтгэцийн гэмтлийг тодорхойлоход хэцүү бөгөөд тухайн үеийн хариу үйлдэл ямар ч байж болно. Хэрвээ хүчирхийлэл, осол гэх зэрэг сэтгэцийн гэмтэл учруулах нөхцөл байдалд орсон л бол сэтгэцийн гэмтэл авах нь тодорхой. Хэрэв тухайн хохирогч нь өмнө нь сэтгэл зүйн ямар нэгэн асуудалтай байсан бол гэнэтийн цочролд ноцтой хариу үйлдэл үзүүлнэ. Гэхдээ өмнөх өвчлөл, сэтгэл зүйн асуудал нь ЦДСГ эмтэлийг урьдчилан тодорхойлохгүй.

ЦДСГ-тэй хүмүүс ихэнх тохиолдолд хэвийн байдалдаа эргэн ордог. Гэхдээ өвчин нь архагших боломжтой. Хамгийн хэцүү тохиолдол бол хувь хүнийг нь өөрчилдөг.

### Гамшигт үйл явдалын дараа хувийн зан араншин өөрчлөгдөхтэй нүүр тулгарах нь

Гамшиг бүхий үйл явдлын нөлөө хэдэн жилээр үргэлжилж болно. Хурц стрессын шинж тэмдэг илрэхгүй ч, даван туулагч тогтмол гарах гарц байхгүй мэт мэдрэмж, сэтгэл гутралтай нүүр тулна. Ийм эмгэгтэй хүн “бүх дэлхийд дайсагнасан, үл итгэх байдлаар хандаж, нийгмээс тусгаарлагдмал, дотроо хоосон, найдваргүй мэдэрч, байнгын заналхийлэл дор байгаа мэт тэсрэхийн зааг дээрхи архаг мэдрэмжтэй, хүчирхийлэлд автсан” байдаг. Хувь хүн ийнхүү өөрчлөгдөхийн өмнөх хэлбэр бол цочролын дараахь стресс эмгэг болох боломжтой” гэж ДЭМБ-н тодорхойлжээ. Эл байдлыг ЦДСЭ-н хэт ядаргаанд орсон хэлбэр гэж нэрлэж болох юм.

Стресс үүсгэгч нь мөн урт хугацаанд үргэлжлэх гамшигт үйл явдал байж болно, тухайлбал:

- Хорих анги.
- Байгалийн гамшиг.
- Удаан хугацаагаар баривчлагдах, амь насанд аюултай нөхцөлд байх, хэзээ ч алуулах эрсдэлд байх (жишээ нь хүн барьцаалах, терроризмын хохирогч г.м.).
- Тарчлаах.

### Хурц стресс, стрессын эмгэгийн шинжүүд /шинж Тэмдэгүүд

Цочролын шинж тэмдэгүүдийг хэд ангилдаг. Эдгээр нь илэрсэн тохиодолд тэрхүү хурц хариу үйлдлийг цочролоос үүдсэн эмгэг (ялангуяа ЦДСЭ) гэж үзнэ. Ихэнх шинж тэмдэг гурван бүлэгт багтана.

#### Халдан орох: Цочролоо дахин амсахтай холбоотой шинж тэмдэгүүд

Амь насанд аюултай нөхцөлд хүний тархи ердийнхөөрөө ажилдаггүй. Бүх зүйл хэт хурдан болж, тэднийг ой санаандаа зөвөөр тусгаж амждаггүй тул, даван туулагчид ой санамжаа хэсэгчилэн алддаг атлаа цочролт үйл явдал тэдний далд ухамсарт одоо хэрнээ байсаар байдаг.

- **Гэнэт эргэн санах.** Хүн цочролоо санаандаа дахин дахин амсаар байдаг. Тэрхүү дурсамж нь бие махбодийн шинж тэмдэг (зүрхний цохилт ихсэх, хөлрөх) үүсгэдэг. Бие нь одоо ч гэсэн түгшүүртэй хэвээр тул цочролт үйлдэлтэй тэмцэх, эсвэл зугтахад дахин бэлдсээр (хэт цочролтой холбоотой хэсгийг үзнэ үү) байдаг.
- **Муухай зүүд, хар дарах.** Эдгээр нь нойрны хурц проблем үүсгэнэ. Мөн сэрэхдээ даван туулагч баримжаа алддаг.
- **Аймшигт бодлууд.** Эдгээр нь автоматаар гарч ирж, зогсоох боломж байдаггүй.
- **Цочролоос үүдэлтэй түлхэц.** Үг, эд зүйл, чимээ, үнэр, мөн дотоод хөшүүргүүд (гэнэт эргэн санах, хар даралт, аймшигт бодол зэрэг хэлбэрийн) бүгд цочролт үйлдлийг хөшүүрэгдэн сануулна. Энэ бүгдэд бие махбодь даруй /яг одоо бодитоор болж байгаа мэт/ хариу үйлдэл үзүүлнэ.

Энэ бүгд даван туулагчийн өдөр тутмын амьдралд хурц хэцүүдлийг бий болгоно.

#### Зайлсхийх шинж тэмдэг

Цочролд автсан хүн тэрхүү цочролыг эргэн санагдуулах аливаа зүйлээс мэдээж зайлсхийхийг хичээнэ. Тэдгээр хөшүүргийг хөдөлгөхгүй тулд тэрээр өөрийн ухаан, сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн стратегийг дайчилж, цочрол үүсгэх дурсамж, сэтгэл хөдлөлөөс аль болохоор зайлсхийнэ. Энэ нь мэдээ алдалт, дурсамжийн проблем (“алслагдах” хэсгийг үзнэ үү.) үүсгэж болзошгүй. Эдгээр нь ч бас даван туулагчийн өдөр тутмын амьдралд ноцтой проблем бий болгодог. Учир нь:

- Өмнөх зүйлийг санагдуулсан газар, үйл явдал, эд зүйлтэй тааралдахгүй гэж явсаар тэд тусгаарлагдмал, гацаардмал болж магад. Сэтгэл хөдлөлгүй, эсвэл сэтгэл хөдлөлд дарагдсан байдаг тул тэд харилцдаг хүрээлэлдээ проблемтэй болж эхэлнэ.



- Өөрийгөө буруутгах, депресст орох, санаа зовних.
- Өмнө нь таашаал авдаг байсан зүйлээ сонирхохоо болих.
- Аюултай үйл явдлыг санахгүй байх.

### Хэт сэргэг, цочмог байх шинж тэмдэг

Эдгээр шинж тэмдэг нь аюулд “тэмц-зугт” гэсэн хариу үйлдлийн илрэл юм. Даван туулагчид хэт сонор байдгаас болж физиологийн хувьд бие махбодийн түгшүүр, хямралд цочролт үйлдэл яг одоо болж байгаа мэт байдаг. Даван туулагч бие махбодийн хувьд зугтах, өөрийгөө хамгаалах бэлтгэлтэй байдаг. Зарим шинж тэмдэг нь сандрал, зовнилын эмгэгтэй төстэй. Тэдгээр шинж тэмдэгт түлхэц хэрэггүй, тогтмол байж байдаг. Эдгээрийн дунд:

- **Амархан цочдог байх.** Үүд савж хаагдах, цагдаагийн машины дуу, чанга чимээнээс их айна.
- **Хэт сонор байх.** Эл байдалд байгаа хүн эргэн тойрны зүйлийг тогтмол мэдэрч, дандаа бэлэн байдалд байдаг. Бүх зүйлд тэд аюул олж харна. Эл байдал тод илрэлтэй бол байнгын айдас мэт.
- **Биеэ чангалах.** Чангарсан, ирмэг дээр байгаа мэт байдлаас болж булчингийн эмгэг, байнгын өвдөлт үүсч болно.
- **Нойрны асуудал.** Даван туулагч ойр ойр сэрдэг, эсвэл унтаж чадахгүй байх нь олонтоо. Цочролын дурсамж нь нойронд нь ирнэ гэж айдаг.
- **Уур тэсрэх.** Даван туулагчид маш уурламтгай, уцаартай болж магад. Уур нь үндэслэлгүй, эсвэл бусдыг уурлуулах зан үйл гаргах, эсвэл хүмүүст ойлгуулж чадахгүй байх зэргээс болж найз, гэр бүлтэйгээ асуудалд орно.

Бүх л шинж тэмдэгийн дүнд сэтгэцийн ядаргаа, мөн бас хувийн болон ажил мэргэжлийн харилцааны бэрхшээлд орж болзошгүй.

## Онцгой стресс үүсгэгч: Хүчин - Цочролт хариу үйлдлийн учир шалтгаан

“Хүчин бол хүн зөвшөөрөөгүй байхад түүн рүү нэг эсхүл хэдэн хүн хүчээр бэлгийн хавьтал хийхийг хэлнэ” (Holzman 1996). Хүчин бол хүчирхийллийн хэт хэлбэр ба гамшигт үйл явдлын ижил дээр ярьсан олон шинж тэмдэг, үр дагаварыг бий болгодог. Хүчирхийллийг гэмт хэргүүд, ялангуяа хүн хүндээ, хохирол үүсгэх зорилго бүхий хүчирхийлэл бол хамгийн ноцтой үр дагавар бий болгодог цочрол бөгөөд хүний нийгмийн харилцааг нураадаг.

Хүчиндүүлсэн ихэнх хүн цочролд ордог. Хүчингийн цочролын бүрэлдэхүүнд том айдас орно: гэмтэх/алуулах/хүн биш мэт үзэгдэх, өөрийн биеийн хяналт алдах, юу болох бол, арчаагүй, мэдэлгүй болох зэрэг айдас. Гэсэн хэдий ч олон оронд хүчинг хүнд гэмт хэрэг гэж үздэггүй нь эмэгтэй хүн бол дорд байр суурьтай, эрэгтэй хүнтэй ижил эрхгүй гэж үздэгийн үр дагавар юм. Энэ гэмт хэргийг эрэгтэй хүн өөрийн “өмч”-ийг хүчирхийлж буй үзэгдэл гэж үзэх нь олонтоо.

### Хүчиндүүлсэн эмэгтэйн үйлдлээс үйлчилгээ үзүүлэгч юу олж харах вэ

Хүчингийн хэрэгт эмэгтэйн буруу гэж үздэг газарт бол үр дүнд нь тусгаарлалт, дипресс, зовлон гардаг. Хүчингийн дараа цочролын эмгэгийн дээр дурдсан шинж тэмдэгүүд ерөнхийдөө илэрнэ. Жишээ нь хэргийн дараа даруй шок үүсч хэдэн өдөр, долоо хоногоор үргэлжилнэ. Мөн шокны дараах хэтрүүлсэн хариу үйлдэл, тухайлбал паниктай тэвдэлт, баримжаа алдалт, саа, дуу хураах, хөндийрөл илэрч болно. Хэрэв хохирогч гэмтсэн бол гэмтлийн өвдөлтөө мэдэрч эхэлнэ.

Бие махбодийн хариу үйлдэл (толгой өвдөх, эргэх, балбалзах, амьсгалын бэрхшээл, даарах, муужрах, салганах, дотор муухайрах, заримдаа бөөлжих г.м.) хурц үед олон давтамжтай гарна. Эмэгтэй ихэнхдээ бузартсан гэж гэнэт усанд орно. Эрт үед мөн жирэмслэлт, бэлгийн замын халдвар, бэлэг эрхтний гэмтэл зэргийн айдас давамгайлна. Хохирогчид мөн зан үйлийн өөрчлөлт илэрнэ: сэтгэл хөдлөл нь тогтворгүй, төвлөрч чадахгүй, тавгүйрэх, тэвдэх, тайвшрах чадвараа алдах, мотивацгүй болох, хөндийрөх, сануулгаас зайлсхийх, цочих, айх нь амархан болох, түгшүүртэй хянамгай болох, шалихгүй зүйлд уцаарлах, бэлгийн хавьтлаас айх, ташаал авах чадвараа алдах, амьдралын маягаа өөрчлөх, архи тамхи хар тамхи, мансууруулах бодис хэт хэрэглэх, усанд байнга орох, юу ч болоогүй мэт авирлах.

### Цочрол давтагдах

Эмэгтэйчүүд, хүүхдүүд байнгын түгшүүртэй амьдардаг, цочрол урт хугацааны явцад дахин давтагдах /тухайлбал дайны эсхүл байнгын аюулын дор амьдрах/ бол эмэгтэй өөрийн үйлдэл авираа хянах гэж тэмцэн, энэ тэмцэлдээ хамаг эрч хүчээ барж болох юм. Аюулгүй болмогц түүний үйлдэл авир эрчимжинэ. Архаг стресст ч орж магадгүй.

Заримдаа цочролын дараах хариу аажмаар илэрнэ. Болсон үйл явдлыг сануулах зүйлээс зайлсхийж байтал нь үйлдлийн хүчтэй сануулга түрэмгийлэн гарч ирж магад. Нойр муудаж, дандаа сэрэмжтэй байж, амархан цочно. Цочролт үйлдлээ дахин санах нь сэтгэл хөдлөлийн хүчтэй өвчин, айдас үүсгэдэг тул хүн түүнийг нь санагдуулах зүйл, нөхцлөөс ухамсартай, ухамсаргүйгээр зайлсхийдэг болдог. Даван туулагчид янз бүрийн стратеги хэрэглэдэг. Зарим нь өөрийгөө тусгаарлана, гадагшаа гарч явахаа больж, найзуудтайгаа бүх холбоогоо тасална. Даван туулсан хүчирхийллээ ойлгох замаар өөрийгөө хамгаалахыг бас оролдоно. “Тийм ч муухай юм болоогүй, мартая, ардаа орхиё” гэж тэд өөртөө хэлнэ. Ийнхүү зайлсхийх нь өөр үр дагавар авчирна. Тусгаарлагдмал амьдрал нь цочролоо эргэн санах айдасыг нь лавшруулна. Зовлон авчирсан хүчирхийллээ энгийн юм гэж ойлгодог, юу ч болоогүй гэдэг эмэгтэйчүүд тэрхэн үедээ гайгүй байж магад. Хариу үйлдэл хийхгүй гэж их эрч хүч зарцуулдаг тул тэд харин урт хугацаандаа ноцтой шинж тэмдэгтэй болж магад (Berntsen 2005).

Гурван сарын дараа сайжралт ажиглагдах нь олонтоо (Dahl 1993). Гэхдээ хүчингийн ямар ч хохирогч урт хугацааны сэтгэл санааны цочрол авдаг. Энэ гэмт хэргийн бэлгийн үүднээс сэтгэл мэдрэлийн цочрол үүсгэдэг нь хамгийн хэцүү хүчин зүйл нь биш юм. Сэтгэл мэдрэлийн цочрол нь дайралтанд өртсөний дараахь таван тусдаа шинжийн хам үйлчлэл гэж үздэг (Fanflik 2007):

- Гэнэтийн ба субъектив.
- Амь насанд аюултай гэх үзэл.
- Хүн биш эд зүйл болгодог гэж үздэг.
- Хохирогчийг дорд байр сууринд хүчээр оруулдаг.
- Дайралтыг хохирогч сэргийлж, хязгаарлаж чадахгүй; ердийн хариу үйлдлийн стратеги нь энд тус болохгүй. Тэрээр хөндлөнгийн хүний хилэн, түрэмгийллийн хохирогч болдог.
- Эмэгтэйн бэлгийн цогц журамт байдлыг үгүй хийдэг.

## Нийлмэл ЦДСЭ үүсэх нь

Бага наснаасаа үргэлжилсэн цочролд өртөж байсан хүний хариу үйлдлийг тайлбарлах (оношлон ангилах) нь гарцаагүй хэрэгтэй. Үргэлжилсэн хүчирхийлэл, удаан хугацаанд анхаарал халамжгүй орхигдох, давтсан хүчин зэрэг “архаг цочролт байдал”-г судлах хэрэгтэй гэсэн үг юм. Ийм байдлын үр дагавар болж “нийлмэл ЦДСЭ” гэх нөхцөл үүсч болно. Шинж тэмдэгүүд нь дараах чиглэлээр илэрнэ:

- **Гадны нөлөөний болон биеийн байдлаа удирдах хомсдол.** Ийм хүмүүс сэтгэлийн эрчимтэй хөдлөл, депресс, хэт мэдрэмж, хоцрогдолтой хөдөлгөөн зэрэг байдалд ээлжлэн орж, нойр, хооллолтын эмгэгтэй болж, өөрсдийн мэдрэмжээ ухамсарлахгүй болдог.
- **Зан үйлээ мэдрэх, төвлөрөх, зохицуулах хомсдол.** Ийм хүмүүс аюулыг явцуу, хязгаарлагдмал байдлаар харж, огцом авирлах, эсвэл өөрийгөө гэмтээх хандлагатай.
- **Нийгмийн, сэтгэл хөдлөлийн үйлдлийн чадвар сулрах.** Ийм хүмүүс өөртөө, бусдад итгэхгүй, үгүйсгэхэд ямагт бэлтгэлтэй байдаг.

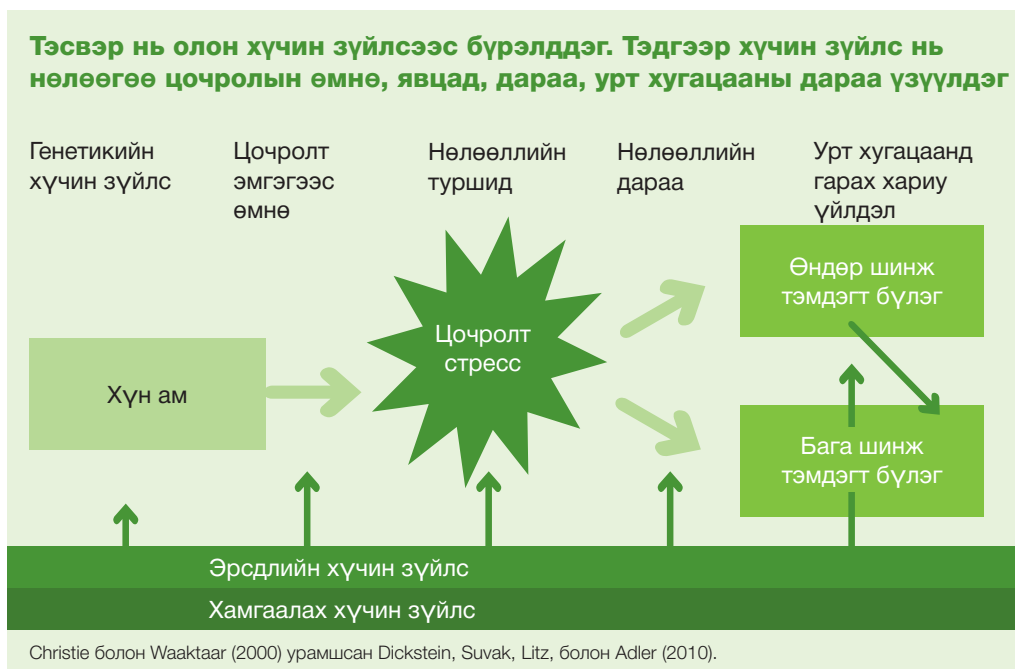
## Цочрол, эрсдэл ба тэсвэр

Тэсвэртэй байдал гаргах нь тийм ч ховор биш бөгөөд, эрүүл зохицолтын илрэл юм. Иймд хүмүүсийн хэрхэн эдгэрч, зохицож байгааг сайн ойлгох хэрэгтэй. Сэхэх (даван туулагч тогтворгүй байдалд орж, дарамтлагдсан байснаа хэсэг хугацааны дараа эдгэрдэг), тэсвэртэй байдал (гамшгийн үед болон дараа ч тогтвортой байдлаа хадгалж, хэвийн үргэлжлэх чадвар) хоёрын салган ойлгох нь чухал юм. Судалгаанаас харахад тэсвэр бол хувь хүний шинж. Гэхдээ тэр хүний эрсдлээс хамгаалж байдаг гадны хүчин зүйлс бас тус нэмэр болдог байна. Жишээ нь хамт олон, хүрээллээс нь дэмжлэг үзүүлдэг бол мэдээж илүү тэсвэртэй байна. Тэсвэрийн зарим элемент нь нийтлэг бол, өөр бусад элемент нь соёл уламжлалтай холбоотой байдаг. (Соёл уламжлал ба цочролыг ойлгох нь гэсэн хэсгийн харна уу, 134-136 хууд).

Хүн хөнгөн эсхүл ноцтой шинж тэмдэг илрэх нь түүний хамгаалагч, эрсдлийн хүчин зүйлсээс хамаарах юм.

1. Генээр нь удам дамжсан зүйлс. Бие баялдаржилт, эмзэг байдлын тодорхой зэрэгтэй төрдөг.
2. Цочролд орохын өмнөх амьдралын туршлага.
3. Цочролт үйлдлийн шинж.
4. Цочролын дараах нөхцөл байдал (жишээ нь хэр хурдан дэмжлэг туслалцаа авсан).
5. Урт хугацаан дахь нөхцөл байдал (жишээ нь нөхөн сэргээх тус дэмжлэгийн чанар).





## Тэсвэр ба эрсдлийн хүчийн зүйлс

Дараах хүчин зүйлс даван туулагчийг ЦДСЭ-тэй болохоос хамгаалахад тустай:

- Нийгмийн зүгээс түүнд ирдэг дэмжлэг; бүлэг, хамт олны дунд байх нь маш бухал.
- Түүнийг ойлгож, хүлээж авдаг; түүний хийсэн хариу үйлдлийг “ердийн” гэж үздэг.
- Хүнээс туслалцаа эрэх, авах чадвартай.
- Асуудлыг шийдвэрлэхэд нь хэрэгтэй туслалцаа авсан.
- Түүнд давж гарах арга хэлж өгсөн.
- Чухал хөрөнгө нөөц түүнд байсан (гэр байр, ажил, мөнгө...).
- Асуудлаа шийдэх ур чадвар сайтай, арга зам олох чадвартай.
- Эмэгтэй дээд боловсролтой, мөн ерөнхийдөө ухаалаг.
- Эмэгтэй хохирогч биш даван туулагч байх эрмэлзэлтэй. Хохирогчдоос ялгаатай нь, даван туулагчид амьдралынхаа ядаж зарим асуудлыг өөрийн гартаа авч, бусдад туслах чадвартай. Эл хоёр зүйл нь өөрийгөө үнэлэхэд нь нэмэр болдог.
- Эмэгтэй стрессээ оновчтой, эрүүл сэтгэлгээгээр зохицуулах чадвартай.
- Эмэгтэй өөртөө итгэлтэй, өөрийгөө үнэлдэг; бусдын санал бодлыг эерэг хүлээж авдаг.
- Эмэгтэй “хувь тавилан минь (“миний ирээдүй”, “миний сэтгэлийн хөдлөл” хоёул) миний гарт” гэж үздэг.
- Эмэгтэй гадны байгууллага (захиргаа, сум хийд г.м.) хариуцлагатайгаар тусална гэж итгэдэг.
- Эмэгтэй амьдралдаа бурханлаг талыг баримталдаг.
- Эмэгтэй цочрол, гамшиг зэргийн эерэг талыг олж харах чадвартай
- Эмэгтэй ойр дотны хүмүүстэйгээ цочролынхоо талаар ярьдаг.
- Гэр бүлийн дотнох ба гаднах харьцаа маш чухал хүчин зүйл болдог. Тийм харьцаа нь дэмжлэг болоод зогсохгүй итгэлцэл өгдөг. Тэсвэрийг нэмэгдүүлдэг хувь хүний хүчин зүйлсийн дунд өөрөө өөрийгөө үнэлэх, өөртөө итгэлтэй байх, хүчтэй сэтгэл хөдлөлөө удирдах, төлөвлөх чадвар орно.

Дараах хүчин зүйлс үйлчилвэл даван туулагчид хүчтэй ЦДСЭ илрэх магадлалтай:

- Дайн, гамшигт нирвэгдсэн мэт байдалтай болох. Хэр хэмжээний хүчин байсан нь хамаатай. Олон дахин байсан бол ЦДСЭ илрэх илүү магадлалтай.
- Цочрол нь цаг хугацаанд үргэлжилж, даван туулагч тогтмол айдас, аюулын дунд амьдарна.
- Хохирогч нь хүүхдээ асрах шаардлага, харилцааны мэдрэмж илүү байдаг зэргээс болж нэмэлт ачаалал үүрнэ.
- Хохирогч нь хүүхэд бол тэд гамшигт том хүнээс илүү зовдог. Хэрэв эх эцэг нь бас стресстэй бол хүүхэд эргэн сайжрах нь илүү хэцүү байдаг.
- Хохирогч нь гэмтэл авсан, эсхүл хүн алуулах, хүнийг зовоож байгааг харсан, эсхүл гарцаагүй яагаад ч нэмэргүй байдалд орсон, эсхүл хэт паник, айдас авсан.
- Эмэгтэй нийгэм олноос дэмжлэг авахгүй бол. Цочролт үйлдлийн үр дагаварыг даван гарахад нь туслах үүднээс даван туулагчид аль болохоор туслалцаа үзүүлж тусгаарлагдмал сэтгэгдэл төрүүлэхгүй байх нь чухал.
- Дэмжих бүлэгт хамрагдаагүй бол.
- Ослоос гадна эмэгтэй бас өөр олон зүйлийн талаар санаа тавих шаардлагатай байдаг: хайртай хүнээ алдах, бие махбодийн бэртэл, өвдөлт, орон гэргүй, орлогогүй болох г.м.
- Цочролын өмнө сэтгэцийн асуудалтай байсан бол. Хэрэв өмнө нь тухайлбал гэр бүлийн хүчирхийлэл амсаж байсан бол түүний өөрийгөө үнэлэх, стрессээ удирдах чадварыг нь дарангуйлах магад.
- Нутаг олон нь өөр нэгэн гамшгаас сэхэж байгаа бол. Үүнд хугацаа хэрэгтэй ба энэ явцад даван туулагчдыг голдуу дэмжлэггүй орхидог.

Эдгээр хүчин зүйлс нь даван туулагчдын ойр дотны хүмүүст, жишээ нь гэрч, төрөл садан, туслалцаа үзүүлэгчдэд хамааралтай.

Даван туулах арга чадвар гэдэг нь хэцүү нөхцөлд хүн аваад хэрэглэж чадах, эргэн тойронд нь байгаа нөөцийг хэлнэ. Хамгийн хэрэгтэй даван туулах арга чадваруудыг BASIC-Ph (Lahad 1993) гэсэн товчлолоор базан томъёолдог:

<b>B</b>	Итгэл үнэмшил ба үнэлэмжийн систем.
<b>A</b>	Үр дагаварын зохицуулалт.
<b>S</b>	Нийгмийн дэмжлэг байдал, түүнийг авч ашиглах нь.
<b>I</b>	Дүрслэл: билэгдэл, тоглоом, урлаг.
<b>C</b>	Танин мэдэхүй, гадаад, дотоод ертөнцийг ойлгох.
<b>Ph</b>	Бие махбодийн: амьсгалалт, тайвшрал, хүчээ дайчлах.

## Дүгнэх санаа зөвлөмж

Ихэнх хүн аюултай, ноцтой үйл явдалд хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлдэг ба тэдний эл үйлдэл нь тухайн үед болон дараа нилээн хугацаанд (1-3 сар) үргэлжилсээр байдаг. Үүнийг бид 'стрессын хурц хариу үйлдэл' гэдэг. Цаг хугацааны явцад эл үйлдэл багасдаг, зарим хүн хэдэн сар, өөр хүн хэдэн жил г.м. Гэхдээ энэ хугацаа нь тухайн үйл явдлын ноцтой байдал, тухайн хүний тэсвэрлэх чадвараас хамаарна. Зарим хүний цочрол оройтож гардаг. Зарим нь цоролын дараах стресс эмгэг (архаг ЦДСЭ), урт хугацааны депресс, эмгэг зовнил зэрэг байнгын эмгэгтэй болдог. Dickstein, Suvak, Litz, and Adler (2010). <http://www.hhri.org/thematic/ptsd.html> г харна уу.

## 2. Хүчинигийн үр хөнөөл. Хүчингээс төрсөн хүүхэд.

(Эл асуудлыг энэ сургалтанд онцлон авч үзэхгүй)

### “Дайнд төрсөн хүүхдүүд” –ийг ад үзэх, шоовдорлох

Бэлгийн, жендэрт суурилсан хүчирхийлэл хохирогчдоо муу хор хөнөөл учруулдагийг бид мэднэ. Бэлгийн хүчирхийлэл бас гэр бүл, нутгийн олонд, нийт нийгэмд хор хөнөөл учруулдаг гэж сүүлийн үед үздэг болж байна. Хүчиндүүлсэн эмэгтэй шившиг болно шоовдорлогдсон гэж эмээн энэ талаар голдуу мэдээлдэггүй. Харин жирэмсэлсэн бол нуух аргагүй. “Дайнд төрсөн хүүхдүүд” хэмээх нэр томъёо нь эх нь дайсны/холбоотны цэрэгтэй, энхийг сахиулах хүчний ажилтантай холбоотой байсны улмаас эсхүл “бэлгийн үзэлтэй дайны стратеги, улс төржсөн хүчирхийллийн дүнд төрсөний улмаас гутамшигт өртөж байгаа хүүхдүүдийг” хэлнэ. (Mochmann 2008). Бэлгийн үзэлтэй дайны стратеги гэсэн категоригийг бид удаах ярилцлагад авч үзнэ.

### Эхлэх цэг

Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн эрдэм шинжилгээний болон ерөнхий судалгаанд эмэгтэй хохирогч, түүний цочрол, хүчиндүүлсний үр дагаварыг сонирхдог. (Roosendaal 2011). Харин хүчингээс төрсөн хүүхдийг төдийлөн анхаардаггүй. Тэдгээр хүүхдийг авч үзэх, асуудал болгох нь чухал юм. Хэдийгээр системтэй тоо мэдээ байхгүй ч, “дайны хүүхдүүд” хурц ялгаварлан гадуурхалтанд өртдөг гэсэн нотолгоо байдгийг Carpenter (2007) тэмдэглэжээ. Хүчиндүүлж, жирэмслэн, төрсөн эмэгтэйчүүдийг шившиглэж, нийгмээс хасагддаг нь үүний шалтгаан болдог байна. Түүнээс гадна хүчингээс төрсөн хүүхдэд ханддаг эхийн хандлага, ингэж төрсөн хүүхдийг ад үзэх байдал өөр өөр нийгмүүдэд ялгаатай байдаг. Зарим нь хайрлагдаж байхад өөр зарим нь эхдээ ч, нийгэмдээ ад үзэгддэг, зарим нь хүүхдийн үзэн ядалтын хохирогч болдог байна. Ийм ялгаа нь газар зүйн, соёл заншлын, тогтолцооны нөхцөл байдлаас улбаалдаг байх. Үүнийг ойлгохын тулд ийм жирэмслэлт, ийм хүүхдийн холбоотой цээрлэл, үлгэр туульс, хэллэгийг харах хэрэгтэй юм. Туслалцаа үзүүлэгч нь эдгээр нөхцлийг ойлгох, тэдгээрийг ажилдаа тусгахыг хичээх ёстой юм.

### Ад үзэлт ба ялгаварлан гадуурхалт: амьдралаас урган гарсан жишээ

Хэрэв удам угсаа нь хүүхдийн царай зүснээс танигдахаар бол түүнийг шившиглэх, ад үзэх, алах эрсдэл илүү өндөр юм. Жишээ нь Вьетнамын дайны үед хүчин, өөр харилцааны дүнд төрсөн “Вьетнамерик хүүхэд”, мөн Дарфурын бүлэг хүчингээс төрсөн “дайны хүүхдүүд”. Яс үндэсийг улс төржүүлдэггүй, арьс өнгөөр ялгаварладаггүй, хүчингийн гэмт хэрэгт үндэс угсаатай холбодоггүй газарт “дайны хүүхдүүд” хүмүүсийн дунд төвөггүй “нуугдаж”, эх нь тэднийг хүлээн зөвшөөрч, асарч өсгөх магадлал сайн байх юм (Carpenter 2007). Гэтэл зарим нийгэмд удам угсаа бол эцгийн талаа дагадаг тул хүчингийн хүүхдэд нь “муу” эцгийнхээ шинжийг өвлөж төрдөг гэж үздэг (Mochmann

2008). Босний-Герцеговинагийн дайны үед хүчингээс олдсон хүүхдийг “Четник хүүхэд”, “Боснийн серб” гэж хочилдог (Roosendaal 2011). Өөр газарт жишээ нь хүчингээс төрсөн хүүхдийг “чөтгөрийн хүүхэд” (Руйанда), “шившгээс төрсөн хүүхэд” (Зүүн Тимор), ‘мангасын хүүхэд’ (Никарагуа), ‘үзэн ядалтын хүүхэд’ (Конго Ардчилсан Бүгд Найрамдах улс), ‘амьдралын тоос (Вьетнам) гэдэг. Эдгээр муу нэр бол ийм хүүхдийг нийгмүүд дайсантай холбож хэрхэн үздэгийг илэрхийлнэ. (Mochmann 2008).

Суданд хүчингийн хохирогчийг хүчиндүүлсэнд буруутгаж, хүсээгүй бэлгийн харилцаанаас жирэмсэлдэггүй гэсэн итгэл байдаг байна. Дарфурт бол хүчингээс тойрон гарч, сэргийлж болно гэж хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлдэг байна. Ихэнх тохиолдолд сүйт бүсгүй онгон байх ёстой тул хүчингээс хүүхэд төрүүлсэн эмэгтэй гэрлэх найдваргүй байдаг. Хүчингийн хохирогч, түүний хүүхэд нь гэр бүлдээ шившиг авчирсан гэж гэр бүл нь хоёуланг нь хөөнө. Ийм хүүхдийг хүлээн авдаг нийгмүүдэд хүртэл ийм хүүхэд зан үйлийн асуудалд ороход түүнийг шүүн гадуурхаж, өнчрүүлдэг байна.

## Дайны хүүхэд, тэдний эхийг ялгаварлан гадуурхдаг байдлын талаар юу хийх ёстой вэ?

“Дайны хүүхдийн” нөхцөл байдал, өсгөн хүмүүжил олон янз байдаг зэрэг шалтгаанаар эл асуудалд ганц арга гэж байхгүй юм. Ийм ч учраас асуудалд маш мэдрэмжтэй хандах хэрэгтэй гэж Roosendaal (2011) үзжээ. Эх нь ч, хүүхэд ч сэтгэл зүйн туслалцаа авах эрхтэй, үзүүлэх ч хэрэгтэй. Хоёуланд нь тохирсон хангалттай туслалцаа үзүүлэх ёстой ба эх нь хүүхдээ асран өсгөх хүсэл, чадвартай байна гэж үндэслэж болохгүй ажээ (Mochmann 2008).

## Хүчиндүүлсэн эхийн хүүхэд: эх-хүүхдийн харилцааны үр дагавар

Дайн ба цочролт стресс нь хүүхдээ хамгаалах эрмэлзлийг ноцтойгоор дарагдуулдаг. Эхийн цочрол нь хүүхдийн биологийн болон физиологийн хөгжилд (Yehuda, Blair, Labinsky, and Bierer 2007), мөн эх-хүүхдийн харилцаанд (Almqvist and Broberg 1997, 2003) сөргөөр нөлөөлдгийг зарим нотолгоо ч байдаг. Эхийн сэтгэцийн асуудал хүүхдийн нийгмийн хөгжилд саад болж, ялангуяа хэрэв хүчирхийлэл, цочролтой орчинд амьдардаг бол, хүүхэд сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай болох эрсдлийн ихэсгэдэг байна (Yule 2000).

Ийм орчинд амьдардаг гэр бүлүүдэд мөн Элэгсэх онол хамааралтай. Эл онолоор хүүхэд орогнох газар хайн олох, интерактив харилцаандаа айдас, сэрэлээ хэрхэн зохицуулах, эмоцоо илэрхийлэх, өөртөө болон бусдад итгэх зэргийн загварыг авч үздэг

(Bretherton 1992). Мэдрэмжтэй, анхаарал халамжтай насанд хүрэгчдийн дунд өссөн хүүхэд эмоцоо илэрхийлэх, дарах хоёрыг тэнцвэржүүлж чаддаг. Гэтэл өөрөө өөрийгөө хамгаалах шаардлагатай хүүхэд бол эрсдлийг тойрон гарахыг хичээдэг бол амбивалент /хоёрдмол, зөрчилдөөнт/ хүүхэд хамгаалалтай гэдгээ мэдрэхийн тулд том хүнд наалдан дагадаг байна. Цочролтой эх харин хүүхэдтэйгээ харьцахгүй байж, эсхүл өөрийн айдасын улмаас хэт өмөөрөн хамгаалдаг байна.

Эх, эцгийнхээ цочролын үр дагавараас улбаалж хүүхдэд өөрт нь цочролын шинж тэмдэг илэрдэгийг тодорхойлох үүднээс “Цочрол үе хооронд дамжих” гэсэн үзэл баримтлал гарч иржээ (Danieli 1998). Эдгээр хүүхэд цочрол бүхий үйлдэлд ороогүй боловч тэд цочролыг интерактив харилцаанаасаа олж авдаг байна. Эхийнхээ нүднээс айдасын мэдэрсэн нялхас ялангуяа цочролд амархан автдаг ба цочролд орсон эх нь эмоцоо тэдэнд халз тулгаж, харилцандаа хайнга хандана.

Эх, эцэг нь мэнэрч бадайрсан байлтай, болсон явдлыг болоогүй мэт зан авир гаргаж, эсхүл дурсамжиндаа автан эзгүй мэт байж, хүүхэдтэйгээ харьцахдаа нэг мөчид гөлийсөн, нөгөө мөчид түрэмгий байдал гаргадаг байна. (Punamaki, Qouta, El Sarraj, and Montgomery 2006). Цочролыг зохистой сайн зохицуулсан бол түүнээс улбаалсан тасалдмал эмоцыг хүүхэд алгуураар өөртөө тусгаж авдаг. Ийм ч учраас эхийн цочролыг сааруулах нь тэдний хүүхдийн хөгжилд чухал ач холбогдолтой юм.

Хэт цочрол амссан эх хүүхдэдээ мэдрэмжтэй, чадамжтай хандах нь сул дорой, элгэмсэж чадахгүй, харьцаагаа хэрхэн зохицуулахаа мэдэхгүй, жишээ нь хэт халамжлах, эмоцдоо автаж зарим үед анхаарал нь өөр зүгт байх нь өндөр магадлалтай. Ноцтой цочрол бүхий гэр бүлд байгаа нялхас ч мөн интерактив харилцаа, хариу оролцоо сул доройтой байх талтай. Өөрөө цочролтой эх мөн хүүхдийнхээ эмоцыг аргадах, зохицуулахдаа муу, энэ нь улмаар хүүхдийн хөдөлгөөн, мэдрэмжийн хөгжлийг сааруулж, тэднийг уур уцаартай, нойр муутай болгох магадлалтай.

## Эхийг эдгээх уулзалтандаа туслалцаа үзүүлэгчийн онцлон зөвлөх зүйлс

Хүүхдийн хөгжилд хортой нөлөө үзүүлэхээс зайлсхийхийн тулд хүүхдээ эх хэрхэн тайлбарлаж тодорхойлж маш нарийн анзаарах хэрэгтэй. Эх хүүхдээ хэт анхаарч, хэт өмөөрч байна уу? Эсхүл эх анзаарга султай, ойртохгүй байна уу? Эсхүл нэг бол огт анзаарахгүй байснаа гэнэт хэт анхаарч, дургүйцэл төрүүлтэл харьцаж байна уу?

Хүүхэд /хүчингээс төрөөгүй ч байсан/ заримдаа цочролыг санагдуулагч болдог. Бие махбодийн ойртолт, биеийн үнэр, уйлах, хашгирах, уур зэрэг тэдний хүчтэй эмоц нь эхэд хүчирхийллийг санагдуулна. Эдгээр нь санагдуулагч болж магад гэдгийг эхэд ойлгуулж, тэдгээрийг цочролт дурсамжаас салгаж чаддаг болгох ёстой юм. Хүүхдийнхээ төрх, авирыг таньж ялгаж чаддаг болох, тэгэхдээ өөрийгөө буруутгадаг байхаа болих, өөр харилцаанаас авсан айдаст, сүрдүүлэх эмоц зангаа хүүхэддээ дамжуулахгүй байхад нь туслах хэрэгтэй. Хэрэв хүүхэд эхийнхээ цочролын нөлөөнд хүчтэй өртсөн, стресс, эмоцоо барьж чадахгүй, дагаж уйлдаг зэрэг интерактив харилцааны замбараагүй хэлбэр гаргадаг бол хүүхэд, эхүүдэд тусгай дэмжих арга хэмжээ авах нь зүйтэй





## 3. Соёл ба цочролын талаарх ойлголт

### Онолын арга

Цочролд орсон хүнд илэрдэг физиолог, бие махбодийн шинж тэмдэгийг, мөн даван туулагчдын зовлонг нимгэлэхэд хэрхэн тус болох талаар бид I, II хэсэгт авч хэлэлцсэн. Энд бид сэтгэл зүйн /психологийн/ цочролын талаархи олон орны янз бүрийн хандлагыг авч үзэх болно. Цочролт үйл явдалд гардаг сэтгэл зүйн хариу үйлдэл хаана ч ижил боловч, соёл уламжлал бүр өргөн ялгаатай ханддаг. Ийм ч учраас соёл уламжлал хэрхэн даван туулагчид нөлөөлдөгийг, мөн бидний хандлага ч бидний бодол, мэдрэмжид хэрхэн нөлөөлдөгийг ойлгох нь чухал юм.

### Соёлын улмаас хүмүүс яагаад олон янзын хариу үйлдэл гаргадаг вэ?

Соёл нь “аливаа хүн ам, хүний хамтлагт нийтлэг, нийгмээр уламжлан дамждаг зан үйлийн хэв, урлаг, итгэл үнэмшил, институц зэрэг хүний үйлдэл, бодлын нийт цогц” гэж The American Heritage Dictionary тодорхойлжээ. Мөн “аливаа нийгмийн гишүүдэд нийтлэг, биологийн өв удмын бус, олдмол зан үйлийн нэгдмэл систем” бас нэг өөр тодорхойлолт байдаг (Hoebel 1966).

Соёл нь нэг сэтгэл бүхий хүмүүсийг өөр хоорондоо холбогдож, хамтлаг бүрдүүлж, санаа, үнэлэмж, амьдрах арга ухаанаа үеэс үед дамжуулах чадвартай болгоно. Тухайн хамтлагийг үргэлжлэн оршиход шаардлагатай мэдлэг, ур чадварыг соёл нь дамжуулна. Бид нийгмийн янз бүрийн нөхцөл байдлыг, тэр дундаа цочролт үйлдэл, түүнийг даван туулах арга замыг соёл, соёлын хэлнийхээ тусламжтайгаар тайлбарлан ойлгож сурдаг. Ийм нэг нийгэмд эрүүл гэж үздэг зүйлийг нөгөө нийгэмд хортой гэж үздэг байж болохыг бид санаж байх ёстой.

“Соёл-нийлэл-сидром” ‘Culture-Bound-Syndromes’ /CBS/ гэсэн зүйлийг Америкийн Сэтгэцийн Холбооноос гаргажээ (American Psychiatric Association 1994, DSM-IV Text Revision, appendix I).

Энэ нь нийтлэг хэв шинжтэй, давтагддаг, зовнил үүсгэдэг туршлага, зүйлийн утгыг тайлбарлах гэсэн аль нэгэн тодорхой нийгэм, соёл дахь ардын оношлогооны ангилал юм (American Psychiatric Association 1994). Эдгээр нь бие махбодийн эрхтэн, функцэд гарсан бодит өөрчлөлтөөр тодорхойлж болохгүй синдромуудад л хамаарах ба өөр соёл уламжлалд байдаггүй байна. Эдгээр өвчин нь сэтгэцийн болон шашны өнгө аястай байх хандлагатай. CBS гэсэн энэ томъёолол эргэлзээтэй юм. Учир нь “Соёл-нийлэл-сидром” нь зөвхөн угсаатны судлалын объект болсон нийгмүүдэд (голдуу уугуул хамтлагууд) л байдаг мэт үзэж, харин тэднийг судалдаг “бид” бол “соёл байдаггүй” мэт харагдуулдаг (Guarnaccia and Pinkay 2008). Барууны нийгмүүд мэдээж “соёл байдаггүй” нийгмүүд биш. Сүүлийн жилүүдэд PTSD зэрэг стресс эмгэгүүд нь өөр өөр соёлд ялгаатай байдгийг судлаачид илүү мэддэг болж байна. CBS-н судлагдсан олон жишээнд цочролоос үүдсэн алслагдах, бие махбодийн /somatic/ синдром (барууны нэр томъёогоор) зэргийг дурддаг. Латин Америкийн *Nervios*, Өмнөд АНУ-ийн *Spell*, Хойд Африкийн *Zar*, Хятадын *qi-gong солиорлын үйлдэл /psychotic reactions/* зэрэг өөр олон соёл уламжлалд бүгд ижил төстэй юм. *Possession Trance Disorders* гэх эмгэгийн үед хувь хүний төрх өөр хүний төрхөөр орлогддог ажээ.

Цочролыг бүрэн ойлгохын тулд цочролт үйлдлийн олон янзын тайлбарыг авч үзээд зогсохгүй бие, санаа хоёрыг тухайн соёл уламжлалд хэрхэн ойлгож, тайлбарладагийг бас авч үзэх ёстой юм.

Баруунд бол бие, санаа хоёрыг салгаж үздэг бол Азийн олон үндэстэн тэр хоёрыг нэг бүхэл гэж үзэж, бие махбодийн мэдрэмжийн улмаас оюун санааны шинж тэмдэг илэрдэг гэдэг байна. Цочрол, сэтгэлийн зовлонгээ тодорхойлж чадахгүй байгаа даван туулагчид шинж тэмдэгээ өвдөлтөөр нэрлэн тайлбарладаг. Барууны бус орнуудын даван туулагчид мөн ийнхүү сэтгэл санааны шинж тэмдэгээ бие махбодийн өвдөлтөөр тодорхойлох нь олонтоо. Цочролын дараахь дарамт түгээмэл шинж тэмдэг бол алслагдах үзэгдэл ба энэ нь депресс, сэтгэлийн тогтворгүйтэх, сандрал /Баруунд нилээн түгээмэл/ зэрэгтэй давхцаж илэрдэг байна.

Олон нутагт сэтгэцийг ер бус байдлыг шившиг, сул характер гэж үздэг. Заримдаа сэтгэцийн ер бус байдлыг генээр үе дамждаг гэж, цочролын шинж тэмдэгтэй даван туулагчийг гэр бүлдээ өвчин авчирдаг гэж итгэх ч бас заримдаа байна. Зохион байгуулалтгүй, уймруулагч, найрсаг бус зан авир ямар ч газарт гэр бүлийн нэр хүндийг муутгана. Хүний сүнсийг хорт, өс хонзонт муу ёр шүглэсэн учраас сэтгэлийн зовлон, эмгэг бий болдог гэж Азийн заримд оронд үздэг. Зовлон бол хүний тойргоос үүднэ, тойрог нь өмнөх төрхдөө хийсэн үйлийн үр гэж буддын шашинд үздэг.

Иймд цочролоос үүдэн бие махбодь ижил хариу үйлдэл үзүүлдэг ч, түүнийг газар газарт олон янзаар ойлгож, тайлбарладаг нөхцөлтэй бид даван туулагчтай хийх уулзалт бүртээ тулгарна. Хэцүү соёл уламжлалд байгаа даван туулагчид туслахдаа бид өөрсдийнхөө соёл уламжлалын үзлээ бас тусад нь ойлгож, мөн соёл заншилтэй холбоотой тусгай шинж тэмдэг байж болохыг санаж байх ёстой юм. Өөрөөр хэлвэл даван туулагчийн зан авирыг ажиглахдаа туслалцаа үзүүлэгч соёл заншилд ер бусын мэдрэмжтэй хандаж, соёл заншил, өвчлөл хоёрын аль болох ялган зааглахыг хичээх ёстой.

Төвийг сахин, зөв ажиглалт хийж чаддаг байх нь гол чухал чадвар. Мөн даван туулагчийн соёл заншил, зуршил, гэр бүлийн харилцааны талаар мэдрэмжтэй аргаар мэдэж авах нь нөгөө нэг чухал чадвар.

Гэхдээ соёл заншил, орчны талаар хангалттай мэдэж авах боломж хомс байх нь бас олонтоо. Ийм тохиолдолд туслалцаа үзүүлэгч нутгийн өөр хүмүүсээс энэ талаар асууж яриулан, тайлбарлуулах хэрэгтэй. Ингэхдээ бас их мэдрэмжтэй байх хэрэгтэй, учир нь ингэж ярих хүн өөрөө бас цочролын даван туулагч байвал туслалцаа үзүүлэгчид туслах гэж байгаад өөрийхөө зовлонг сэдэрээж магад.

## Зарим практик асуудал

Хүмүүнлэгийн хүрээнд ажилдаг ихэнх туслалцаа үзүүлэгч тухайн орондоо, тухайн үндэсний соёл уламжлал дотор л ажилдаг тул олон улсад ажилласан туршлага байхгүй. Туслалцаа үзүүлэгчдэд зориулан дараах ерөнхий зөвлөмж өгч болох юм:

- Цочролын ямар ч тайлбар соёл уламжлалын үр дагавартай байдгийг дандаа санаж бай.
- Нутгийн хүмүүст цочролт шинж тэмдэг байгаа эсэхийг анзаарч ажигла.
- Тэдний өөрсдийн нь хариу үйлдэлийг ажиглаж бай.
- Туслаж байгаа даван туулагчдын өгүүллийг сонсохдоо тэд цочролыг өөрсдөө дахин амсаж, эсхүл шууд бусаар цочирч болно гэж дандаа бэлтгэлтэй бай. Туслалцаа үзүүлэгчдийг сургалтанд хамруулах онц чухал байж болох юм.

## Цочролын соёлын нөлөө, үр дагаварыг ойлгож ажиллах талаар туслалцаа үзүүлэгчдэд зөвлөх нь

- Соёлын давамгайлах бүлэг дотор зовлон, өвдөлт, амьдрал, үхлийг хэрхэн ойлгодогийг мэдэж авах.
- Төрөлх хэлээр нь төгс ярьж чаддаггүй бол энэ бэрхшээлээ даван туулагчдад хэлж, тааламжгүй санагдсан зүйлээ даруй өөртөө хэлэхийг хүсэх.
- Тухайн соёл уламжлалд байдаг харилцааны онцгой арга барилыг (харц тулгарах, ярилцлагын үед идээ ундаа тавих, харилцан ярилцлагын хурд хэмнэл, хөдөлгөөн байдлын хэл - body language, г.м.) бүрэн мэдэрч хандах.
- Даван туулагч өгүүллээ ярих явцад нь тэд өөрийг чинь хэрхэн үзэж байгааг асуу.
- Даван туулагч гэр бүлийн хүн, эсхүл лам, шашны багшаа ярилцлагын үед байлцуулах хүсэж байгаа эсэхийг асуу.
- Хямралын дараа даван туулагч сүм мөргөлийн газар, тодорхой ёс заншил үйлдэхийг хүсэж байгаа эсхийг түүнээс асуу.
- Даван туулагчид тус болох юу байж болохийг асууж, өөрөө чадах, чадахгүйгээ илэн далангүй хэл.

Ямар ч соёл заншилд тус болж болох арга техник: хүрээлийн хүмүүстэй нь холбоо тогтоох (ганцаардлыг багасгана); тайвшруулах арга техник; бясалгал; тухайн соёлд нийцтэй аргаар хямралын талаар заах; өөрийнхөө эмоцыг ойлгож, өөрийгөө үнэлэх үзлийг нь сайжруулахад даван туулагчид тус болох суралцах арга техник (Sieckert).

### Эдгээр зөвлөмжийг санахын сацуу дараах тусгай асуултыг асуух нь зохимжтой.

- Энэ өвчнөө та өөрөө юу гэж нэрлэх вэ? Ямар нэртэй өвчин вэ?
- Юуны улмаас тэр гарч ирэв?
- Тэр өвчин нь хэзээ, юунаас эхэлсэн бэ?
- Энэ өвчин яадаг өвчин бэ? Хэрхэн яаж явагддаг бол?
- Их ноцтой юу? Хэр удаан үргэжилдэг вэ?
- Ямар эмчилгээ хэрэгтэй вэ? Эмчилгээнээ хамгийн чухал ямар үр дүн гарна гэж та хүлээж хүсэж байна вэ?
- Өвчнөөс ямар хамгийн хэцүү асуудал үүсч байна вэ?
- Энэ өвчнөөс болж таны хамгийн их айж байгаа зүйл юу вэ?

(Kleinman 1989)



## 4. Харилцааны ур чадвар

(Хэсэг II, Оршил зэргийг үзнэ үү.)

Бид биенээ хэрхэн үзэж, хэлж байгаа зүйлээ хэрхэн ойлгож тайлбарлаж байгаад соёл уламжлал нөлөөлдөг / III Хэсгийн 3 Зүйлийг харна уу/ тул харилцааны талаар ярихдаа бид заавал соёл уламжлалыг тооцох ёстой. Өөр өөр соёл уламжлалтай хүмүүсийн харилцан яриа санаандгүй зүгт эргэж ерөнхий үл ойлголцол бий болгох тал байдаг.

Хоёр соёл уламжлалд өссөн хүмүүс чухал үүрэг гүйцэтгэх юм. Тэд юу хэлснийг орчуулахаас гадна хүмүүс хэрхэн харилцдагийг тайлбарлах зэргээр зуучлагчийн үүрэг гүйцэтгэж чадах юм. Жишээ нь зарим ёс заншилд хүмүүс гол шууд сэдэвтээ ордог бол өөр ёс заншилд харилцаа холбоо үүсэхийг хүлээдэг. Соёл заншлын зуучлагчид харилцан ярианы хэмнэлийг тогтоож, соёл заншилд нь нийцэхгүй зүйлийг сааруулна. Авъяастай зуучлагч хүн бол хоёр талд хоёуланд нь нийцтэйгээр асуудлыг тодорхойлж, шийдэл, цаашдын алхмыг гаргаж ирж чаддаг.

Та даван туулагчтай уулзахдаа орчуулагч хэрэглэх бол тэр хүн мэргэжлийн ёс зүйн тодорхой дүрмийг баримтлах ёстой. Эхлэхийн өмнө тэрээр өөрийгөө танилцуулж, өөрийнхөө үүрэг ролийн талаар мэдээлэл өгөх ёстой. Ярьсан бүх зүйлийг нууцлана гэдгийг тэрээр ойлгох ёстой. Хэлсэн бүхний хэлсэн үгээр нь орчуулж тайлбарлах хөрвүүлэх ёсгүй. Хэрэв ойлгомжгүй гарсан бол та (эсхүл даван туулагч) тайлбарлахыг хүсэж орчуулагч нь тайлбарыг бас орчуулах ёстой. Тэрээр эзэн биеэр ярих ба дэмжигчийн байр суурьнаас хандаж болохгүй.

Оношлогооны практикийг соёл заншилд мэдрэмжтэй, зохистой, төлөөлөлтэй болгохын тулд соёлын ач холбогдолтой хэллэг, үгсийг DSM-IV хэсэгт толилуулав. Оношлогооны шалгуурт үнэлэмжийг тусгах анхны алхам энэ мөн боловч клиникийн процесст өвчтөний, мэргэжлийн хүний үнэлэмжийг олж тогтоох, тооцох шаардлагыг орлохгүй юм. Соёлын элементийг харгалзаж үзэхийг Америкийн Психиатрийн Холбоо (2002) зөвлөж байна (Соёлын Асуудлууд, 1- р Хэсэг, хууд 9-г үзнэ үү). Эдгээр зөвлөмжийн 2 дахь нь өвчтөний тайлбар загвар, арьс, өнгө, яс үндсээс гаднах соёлын хүчин зүйлстэй холбоотой юм. Гэхдээ бусад элементээс нь тусад нь авч үзвэл ийм тайлбар загвар нь ярицлага, үнэлгээ, өвчтөний депрессын хяналтанд нөлөөлж чадахгүй юм.

### Бусдын оронд өөрийгөө тавих чадвар ба дэмжих

ЖСХ-ийн даван туулагчтай ажиллана гэдэг өрөвч сэтгэл, бусдын зовлон ойлгох, өөрийгөө тэдний оронд тавих чадваргүйгээр хийгддэггүй зүйл. Бусдын зовлонг ойлгох гэдэг нь тэр хүний оронд өөрийгөө тавьж үзнэ гэсэн үг юм. Өөрөөр хэлбэл тэр хүн юуг мэдэрч байгааг ойлгох, мэдрэх гэсэн үг. Бусдын оронд өөрийгөө тавьж үзэх чадвар нь харилцааг шаарддаг. Нөгөө талаар энэ нь мөн хэцүү зүйл. Даван туулагчийн үзэл бодол, байгаа байдалд буруу таамаг дэвшүүлбэл энэ харилцаа үр дүнд хүрэхгүй. Үйлчилгээ үзүүлэгч, даван туулагч хоёрын хоорондын харилцаа үнэн бодит байх ёстой. Ийнхүү харилцахын тулд үйлчилгээ үзүүлэгч нь даван туулагчийн биеийн болон сэтгэл санааны байдлыг ойлгох ёстой.

Заримдаа даван туулагч өөрийн үзэн ядалт, уур зэрэг мэдрэмжээ ярихад хэтэрхий зовлонтой, хэцүү /ичгүүртэй, эсхүл хөөгдөнө гэсэн айдастай, эсхүл ёс заншлын хувьд боломжгүй байж/ магад. Эл айдаснаас гаргах үүднээс туслалцаа үзүүлэгч “ингэж бодож, мэдэрч байгааг чинь би ойлгож байна, өөр байх байгалийн жам байхгүй” г.м. ярьж болох юм. Энгийн ойлгож байна гэхээс илүүгээр ингэж нотлох нь зүгээр нэг өрөвдлөөс илүү харилцаа бий болгоно. Гэхдээ ийнхүү нотолсноор бодол, мэдрэмжээ илэрхийлснээ ёсчилж байгаа болохоос улмаар хийж болох хариу үйлдлийг чинь ёсчилж байгаа бус юм.

## Харилцана гэдэг нь зөвхөн ярих бус бас сонсох, ажиглаж харахыг хэлнэ.

Даван туулагчийн хэлснийг ойлгосон эсэхээ тодруулахын тулд идэвхтэй сонсох аргыг хэрэглэнэ. Зөв ойлгосон эсэхээ шалгахын тулд би ингэж сонслоо гэж давтан асуу. Өөр өөр хэл, соёлд үгийг өөр

Өөрөөр хэрэглэдэг бол гэвч буруу ойлголтыг идэвхтэй сонсох аргаар ч илрүүлж чадахгүй. Ийм харилцааны үгэн биш хэлбэрийг мөн анхаар. Тэрнийг нь зөв ойлгосон эсэх дээр хэлмэрч туслахаасаа лавла. Өөрийн нөхцөл байдлаа тайбарлахын тулд даван туулагч чухам ямар үг хэрэглэж байгааг нь анзаарч, эмнэлгийн, эсхүл салаа утгатай нэр томъёо биш харин өөрийнх нь үгийг хэрэглэ. Хэд хэдэн хэлбэрээр сонсож болно. Даван туулагчийн өөрийнх үг, түүнийх нь тайлбарыг, мөн дууны өнгө, эгц тэгш суусан байдал зэрэг хөдөлгөөний илэрхийлэл, түүний дуугай өнгөрүүлж хэлэхгүй байгаа зүйлийг нь анхаарч анзаар. Сонсож байхдаа таны зүрх сэтгэл өвдөж байсан ч түүний мэдэрч байгааг мэднэ гэж бүү бод. Ойлгосоноо харуулахын тулд өөрийн үгээр ярьж, зөрүү бурууг чинь залруулах боломж түүнд олго. Таны хөдөлгөөний илэрхийлэл хэлсэн зүйлээс чинь зөрөхгүй байх нь чухал. Таны байдал уйдсан дүртэй бол та сонирхож байгаа гэж даван туулагчид хичнээн ч хэлээд нэмэргүй, дор хаяад л түүнийг төөрлүүлнэ, аягүй бол итгэл алдруулж, таньд эргэлзэх сэтгэгдэл төрүүлнэ.

## Дуу хураалтыг тэвч

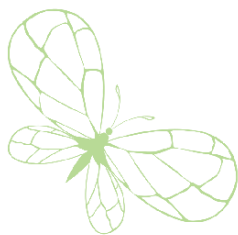
Даван туулагч өөрийгөө илэрхийлэх гэж ядаж байгаа үед тэвчээр маш чухал. Даван туулагчийн санаа сэтгэл эмоцидоо живж, түүнийг зовоож, ярилцлагад саад болно.

Туслалцаа үзүүлэгч түүнд эмоцоо дарах, бодлоо цэгцлэх, хэлэх хэлэхгүй зүйлээ шийдэхэд нь цаг өгөх ёстой.

## Хүний эрх чухал болох нь

Хүний эрхийн хандлагыг хэрэглэснээр та бас нэг арга зэвсэгтэй болно гэсэн үг. Даван туулагч, та хоёр хоёулаа ярих, зөвлөлдөх, оролцох, дуугай байх, нууцыг хадгалах, уучлал хүсэх эрхээ эдэлж, хэзээ ямагт хүндлэл, нэр төртэйгээр хандах нөхцөл бий болно. Туслалцаа үзүүлэгч, даван туулагч хоёрт уулзах аюулгүй орчин бий болгоход нууцыг хамгаалах маш чухал. Ярилцлагын нууцыг хамгаалалтай гэдэгт эргэлзэж байгаа үед сэтгэлээ нээж, хуваалцах хэцүү, бүр боломжгүй юм. Мөн дуугуй байх эрхээ эдлэх нь маш чухал. Ялангуяа туслалцаа үзүүлэгч, даван туулагч хоёрын харилцааг урвуугаар эсхүл дээд доод мэтээр тайлбарлаж болох учраас.

Даван туулагч бүх зүйлийг туслалцаа үзүүлэгчид ярих ёстой гэж бодож магад. Ийм биш гэдгийг түүнд ойлгуулах хэрэгтэй.



## 5. Үйлчилгээ үзүүлэгчдэд туслах нь

(Сайн үйлчилгээ үзүүлэгч, Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийг эргэн харах нь гэсэн II хэсгийн 34-35, 74-75 хуудсыг харна уу.)

Хэт цочрол амссан хэд хэдэн хүнтэй ажиллаж байгаа үед туслалцаа үзүүлэгчийн өөрийнх нь хариу үйлдэлд их анхаарал тавих ёстой. Туслалцаа үзүүлэгч ч бас эрсдэл дунд байна.

- **Хоёрдогч цочрол амсах.** Туслалцаа үзүүлэгч ч бас тусалж байгаа хүнийхтэй ижил шинж тэмдэг заримдаа гаргадаг. Даван туулагчийн зовлонг сонсож, гэрчлэсний дараа тэдэнд өөрсөд нь хэт сэрэл, зайлсхийх, түгшүүртэй зураг дүрс давтагдан харагдах, хар дарах зэрэг илэрч болно. Цорын ганц өгүүлэл ч түгшээсэн зураг дүрс авчирна.
- **Дам цочрол амсах.** Хүмүүний зовлонг хуримтлуулах тусам туслалцаа үзүүлэгчийн хандлага хувьсана. Ертөнцийн талаар тэд гутрангуй үзэлтэй болж, өөрийгөө болон бусдыг доогуур үнэлж, өөрчлөлтийн боломжид итгэл алдрах, хамаагүй гэсэн байдлаар ханддаг болж магад. Удаан хугацааны дараа хувь хүний зан авир нь өөрчлөгдсөн гэж зарим туслалцаа үзүүлэгч хэлдэг.
- **Өрөвч сэтгэл дундрах.** Энэ нь дам цочрол амсахтай төстэй. Цочролтой ажилдаг, түүнийг ойроос ихээр хардаг асаргааны мэргэжлийн хүмүүст тохиолддог. Энэ нь залхах нэг хэлбэр ба олж мэдэх хандлагыг өөрчлөхийн зэрэгцээ хүнд туйлдах, сонирхолгүй, ёс суртахуунгүй, уйдсан, найдваргүй сэтгэгдэл төрүүлж, нойрны проблем үүсгэж, заримдаа мах бодийн зовиур, хар тамхи, мансууруулах бодист донтоход хүргэдэг.

Эдгээр бүх байдалд туслалцаа үзүүлэгчийн проблем, түүний хүрээлэл хэнд ч хамаагүй мэт сэтгэгдэлтэй болж, өөрийнх нь эрсдэл, аюул чухал биш санагдана. Эл байдал нь ноцтой үр дагавартай. Тэрээр бусдад сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлж чадахгүй болж, түүний ажлын чанар муудаж, түүний гэр бүл, дотно хүмүүсийн харилцаа хохирч, өөрөө аз жаргалгүй, сэтгэл мэдрэлийн хувьд тогтворгүй болж болох юм.

### Зөвлөгөө

Хоёрдогч цочролын шинж тэмдэг илэрсэн бол хохирогчдод тусалдаг арга техник (тогтворто й болгох дасгал, нойрны зөвлөгөө г.м.) туслалцаа үзүүлэгчид өөрт нь бас тус болно. Туслалцаа үзүүлэгч өөрийнхөө хэрэгцээ, хариу үйлдэл чухал гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, тэдгээр хэрэгцээ, цочролыг юу хэрхэн үүсгэж, өөрчилж байгааг ойлгох нь чухал. Дам цочрол, өрөвч сэтгэл муудах тохиолдолд нэмэлт арга хэмжээ авах шаардлага гарч магад.

- Хэт өндөр шаардлага тавьж, хэмжээ хязгаарт багтааж чаддаггүй, өөрсөддөө бодит бус шаардлага тавьдаг хүмүүс хамгийн их эрсдэлтэй. Бүх зүйлийг тэд засаж залруулж чадахгүй, тэдний оронд туслах өөр хүн байж болно, бүхний хариуцлагыг тэд хүлээх ёсгүй гэдгийг тэд ойлгож хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Ажлын ачааллаа хуваалцах, өөрчлөх, амралт авах, амрах, амсхийх цаг өөртөө гаргах, найздаа сэтгэлээ уудлах, гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ байх цаг гаргах, сайн хооллож, тогтмол дасгал хийж, ажил дээрээ зохистой думжлэг, удирдлага авч байх талаар тэд суралцах ёстой.
- Дам цочрол, өрөвч сэтгэл туйлдах зэрэг нь ажилчдаа хэт ажлаар дарж, ажлын хуваарийг зохистойгоор хуваарилж, хянадаггүй, хамтран ажиллагсдын хооронд хэлэлцүүлэг хийдэггүй байгууллагын хүмүүс эл байдалд илүү ордог. Ажлын орчинд хоорондоо ярилцаж, зөвлөдөг, сайн удирддаг, сургалт сайн явуулдаг байх хэрэгтэй.

Орчуулагч хэрэглэдэг бол мөн түүний сайн сайхныг анхаарах ёстой. Туршлагатай орчуулагч хүртэл сонсож буй зүйлдээ эмоцйн дарамтанд орж болно. Хэдий ховор ч орчуулагч сэтгэл хөдлөлөө барьж чадахгүй болох нь тохиолддог. Даван туулагчийн амссан шудрага бус, аймаар зүйлийг сонсох нь орчуулагч, даван туулагч хоёрт хоёуланд нь хэцүү байгааг ойлгож байгаагаа туслалцаа үзүүлэгч хэлж, хоёулангийнх нь сайн сайханд санаа тавих хэрэгтэй.

(хууд. 21-с нэмэлт мэдээллийг харна уу.)

Цочрол, ЖСХ/GBV даван туулагчидтай ажиллаж байхдаа, дам цочролын (заримдаа дам цочрол, өрөвч сэтгэл туйлдах гэгддэг) үр дагаварыг өөртөө бус бусдад илэрч байгааг таньж илрүүлэх нь амар байх талтай. Хэрэв та багаар ажиллаж, хамтран ажиллаж буй хүмүүстээ эдгээр шинж тэмдэг илэрч байгааг олж мэдвэл та нөхцөл байдлыг сааруулах талаах яах вэ гэдгийг тухтай сууж ярилцах хэрэгтэй. Хоёрдогч цочролыг илэрхийлэх сануулга шинжүүдийг дор сийрүүлэв:

- Үлгэр дууриал нь эрэмдэг зэрэмдэг болох.
- Цинизм.
- Байгууллагадаа үнэлэгддэггүй, орхигдсон мэт санагдах.
- Сэтгэл эрч хүчээ алдах
- Өөрийгөө, өөрийн үүргээ агуу их гэсэн итгэл.
- Баатарлаг боловч болгоомжгүй зан үйл.
- Өөрийн аюулгүй байдал, махбодийн хэрэгцээг үл тоомсорлох (завсарлага, амралт, нойр авахгүй байх г.м.).
- Хамтран ажиллагсад, удирдлагадаа итгэлгүй байх.
- Нийгэмч бус зан үйл.
- Хэт ядаргаа.
- Төвлөрөх чадваргүй байх.
- Өвчлөл, өвчний шинж тэмдэг илрэх.
- Нойрны бэрхшээл.
- Үр ашигтай биш байх.
- Архи, тамхи, наркотик зэргийг хэтрүүлэн хэрэглэх.

Эдгээр дохио, шинж тэмдэгийнн талаар зөвлөх нь:

- Таны хариу үйлдэл бол ердийн, гарцаагүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх.
- Ухамсартайгаар тайвшархыг хичээх.
- Дотны хүнтэйгээ ярилцах.
- Ярихаас бусад аргаар өөрийгөө илэрхийлэх: зурах, хөгжим тоглох, мөргөх г.м..
- Ойр дотны хүмүүс чинь танд хэлсэн зүйлийнхээ талаар юу бодож, хэлж байгааг сонс.
- Өөртөө анхаарал халамж тавь.
- Дасгал, йога хий.
- Хөдөө агаарт гарч алх.
- Газардуулах дасгал хий.
- BASIC-Ph дасан зохицох ур чадвар хэсгийг үзнэ үү (хууд 130).



## 6. Олон нийтэд хандах нь

(Хэсэг II дахь “Нийгэм, хамт олондоо буцахад бэлтгэх” болон “Даван туулагчийг гэр бүл, нийгмийн сүлжээнд эргэж нэгдэхэд бэлтгэх” хэсгийг үзнэ үү, хуудас 110-111 болон 112-113)

Хувь хүнээс гадна нутгийн хамтлагийн түвшинд арга хэмжээ авах хэрэгтэй байдаг. Хүчирхийлэл, алдагдал амссан хүмүүст туслалцаа үзүүлэгчээс үзүүлэх дэмжлэгийн хэлбэрүүдийг бид сургалтын тэмдэглэлдээ авч үзсэн. Мөн эмэгтэйчүүд ямар нөхцөл байдал руу эргэн очиж байгааг ойлгохын чухлыг тэмдэглэсэн. Нутгийн хамтлагийн дотор хүндлэл, дэмжлэг бий болгох нь хамгийн гол сорилт юм.

### Олон нийтэд хэрхэн хандах вэ. Шашны тэргүүн, эрчүүдийг оролцуулах нь

Даван туулагчийн эдгэрэл сэргэлт зөвхөн түүний ойр дотны харилцааны орчинд л явагдана гэдгийг туслалцаа үзүүлэгч ямагт санаж байх ёстой гэж Judith Herman (1992) тэмдэглэжээ. Тусгаарлагдмал байдал сэргэх боломж байхгүй. Аль болох өргөн хүрээний хүрээллийг даван туулагчийн эдгэрлийн явцад татан оролцуулах хэрэгтэй.

Хүчиндүүлсэн эмэгтэйг нутгийн олон нь ихэнхдээ шившигт гаргаж, зайлуулж, орхидог. Энэ нь эмэгтэйн зовлонг улам ихэсгэж эдгэрлийг улам хэцүү болгодог. Нутгийн хүндтэй хүмүүстэй (шашны, улс төрийн хошуучлагчид, цэргийн албан тушаалтан г.м. мэргэжлийн бусад хүмүүс) туслалцаа үзүүлэгч уулзаж, хүчин бол ямар ч нөхцөлд тэвчишгүй гэмт хэрэг, мөн хохирогчид нь дэмжлэг, туслалцаа авах эрхтэй талаар ярилцахыг хичээх хэрэгтэй (Herman 1992).

Мөн эрх мэдлийн хувьд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс тэгш бус байдаг ба энэ нь голдуу хүчирхийллийн гол суурь шалтгаан болдог талаар ярилцах нь чухал. Ихэнх нийгэм соёлд эрэгтэй хүн хүчирхийлж, хүчирхийллээр айлгаж байж л эмэгтэй хүнийг давамгайлдаг. Ийм хэлэлцүүлэгтээ хүний эрхийн тогтсон зарчмуудыг хөндөж, олон улсын хуулийн дагуу бүх хүн ижил тэгш үндсэн эрхтэй төрдөг талаар ярилцах нь нэмэртэй байх юм. Эдгээр сэдвээр нутгийн манлайлагчидтай ярилцахдаа жендэрийн хүчирхийллээс даруй хохирдог нь эмэгтэйчүүд боловч хүчирхийллийн үр дагавар нь хувь хохирогчоос хальж нийгмийн бүхэлд нь хамардаг гэдгийг нухацтай цохон тэмдэглэх хэрэгтэй.

- “Жендэрийн хүчирхийлэл бол гэр бүлийн тогтолцоонд заналхийлнэ. Эх, эгч дүү нарыг нь зодож байхад хүүхдүүдэд сэтгэл санааны гэмтэл учирч зовдог. Эх эцэг бүхий гэр бүл задарч, өрх толгойлсон эмэгтэйчүүд гүн ядуурал, ялгаварлан гадуурхалтын дунд амь тэмцэнэ.
- Хүчирхийллээс үүссэн сэтгэл мэдрэлийн шархнаас болж хүмүүс ирээдүйдээ эрүүл, сайхан харилцаа үүсгэхэд саад болдог. Зовлон, гутралаа хохирогчид өөрсдийн хүүхдэд, бусдад гаргаж, ингэснээр хүчирхийллийн үр дагаварыг илүү өргөн, илүү гүнзгий болгон тараах магад. Хүүхдүүд нь хүчирхийллийг харилцааны, мөргөлдөөнийг шийдэх бас нэг хууль ёсны арга зам гэж үздэг болж магад. (Advocates for Human Rights 2010.)

Ийм болон бусад аргаар хүчирхийлэл нь нөхөн үржиж, мөнхөрнө. Юу болсон тухайн нутгийн олон юу гэж бодож байгааг олж мэд. Тэдэнд цочролын, түүнд гардаг хариу үйлдлийн талаар холбогдох мэдээллийг өг. Даван туулагчийн эдгэрэн сэхэхэд тэдний дэмжлэг туслалцаа амин чухал гэж тэдэнд хэлж өг. Хэрэв гэр бүл, нутгийн олныг дайчлах боломжгүй бол даван туулагчдын өөрсдийн нь сүлжээ шинээр үүсгэн бий болгож болно. ЖСХ-н талаар ярих бүртээ хүний эрхийн зарчим, үнэт зүйлсэнд суурилах нь тус нэмэртэй байх болно. (Advocates for Human Rights 2010.)

Эрүүл мэндийн ажилтан нутгийн олонд хүчингийн хэргийн талаар мэдээлэх бол зохистой тусгай арга хандлагаар тэрхүү ярилцлагаа зохион явуулах нь зүйтэй. Дуугуй байгаад байвал хүчин үйлдэгчид шүүмжлэл, эрсдэлд өртөлгүй тухтай амьдарсаар байх болно гэдгийг санаж байх нь зүйтэй. Ингэснээр тэд хувь хүмүүс, хамт олныг хохироож, айлган заналхийлсээр байх болно.



ЖСХ-н талаар ажиллаж эхлэхдээ нөхцөл байдлын үнэлгээ хийх нь зүйтэй. Тухайн нутаг олны ерөнхий нөхцөл байдал ямар вэ? Шинжилгээндээ ядуурал, эмзэг байдал, жөндөрийн харилцаа, мөн улс орны ерөнхий улс төр, эдийн засгийг хамруулах хэрэгтэй. Шинжилгээ нь нутаг олонд зөв, бүрэн, үнэ цэнэтэй мэдээлэл толилуулах нь маш чухал. Бэлтгэл шатандаа ЖСХ-н мөн чанар, цар хүрээ, нутаг олноос түүнд ямар хариу үйлдэл хийдэг, гол хэрэгтэн нь ямар хүмүүс байдаг, уламжлалт ёс журам нь юу болох зэргийг зураглах хэрэгтэй. Эмэгтэйчүүд, охидын гадна эрэгтэйчүүд хөвгүүдийн эмзэг байдлыг тусгах нь зүйтэй. Мөн дараах үүрэг, хандивыг авч үзэх нь зүйтэй:

- ЖСХ-д холбоотой үндэсний хууль эрх зүйн хүрээ (үнэдсний хууль, олон улсын амлалт), шүүх, цагдаагаас хүлээсэн үүрэг.
- ЖСХ-н салбар дахь хөгжлийн олон улсын түншүүд, хөгжлийн олон талт ба хоёр талын байгууллагууд, олон улсын ТББ-ууд. ХҮБ-н хүрээнд ЖСХ-н ажлыг НҮБХАС тэргүүлнэ.
- ЖСХ-н чиглэлээр ажилдаг дотоодын байгууллагууд, тэр дундаа хүний эрхийн, эмэгтэйчүүдийн холбоод, ТББ-ууд. Хуульч эмэгтэйчүүдийн холбоо байгаа бол мэдээллийн сайн эх сурвалж болдог.

Туршалагаас харахад дотоодын байгууллагууд, тэр дундаа эмэгтэйчүүдийн байгууллагын хүч нөөцийг бүрэн ашиглахгүй байна. Дотоодын байгууллага, сүлжээ нь дотоодын нөхцөл байдлаа сайн мэддэг, олон улсын байгууллагад байдаггүй холбоо, нөөцтэй, мөн хүн ам тэднийг сайн хүлээж авдаг байна. Тэднийг эхнээс нь энэ ажилд хамруулсан бол гадны хөтөлбөрийг орон нутгийн нөхцөл байдалд зохистой аргаар нийцүүлэхэд тэд их тус дэм болох юм. (Herstad 2009).

Мөн дараах хэдэн нэмэлт аргыг санаж байхад илүүдэхгүй.

- Нутгийн өөрийнх нь систем, журмууд ЖСХ-н хөтөлбөр, урьдчилан сэргийлэх ажилд зохистой хүрээ, орох сувгийг гаргаж өгч байгаа эсэхийг үнэл.
- Мэдээллээ толилуулах аргаа соёлын үүднээс зохистой болгох аргыг олох.
- Амжилттай байхын тулд ЖСХ-н хөтөлбөр, урьдчилан сэргийлэх ажил нь харагдахуйц, зөв зохистой байх ёстой. Боломжийн хэрээр дотоодын манлайлагчидтай хамтран ажиллаж, нутаг олны дэмжлэг авдаг байх нь чухал.
- ЖСХ-н хөтөлбөрийн үргэлжлэх эсэх нь хүчирхийлэгчид шийтгэлээс мултардаг эсэхээс ихээхэн хамаарна. Ийнхүү мултрахыг нутаг олон тэвчихгүй гэдгийг дахин дахин нотлох хэрэгтэй. Манлайлагчид, өндөр албан тушаалтнууд зохистой зан үйлийн стандартыг тогтоож, үлгэр дууриал хүчирхийлэлгүй болвол нутаг олонд ашиг тус хүртэнэ гэсэн мессежийг хэрэгжүүлэх аваргууд болох ёстой гэдэгт тэднийг итгэл үнэлшилтэй болгох хэрэгтэй.

## Гэр бүл, ойрын хүрээлэл

Бэлгийн хүчирхийллийн хохирогчид амин чухал зүйл бол гэр бүл, дотны найзуудын дэмжлэг юм.

Даван туулагчийн нийгмийн сүлжэнээс боломжтой бол юуны түрүүнд гэр бүлийн гишүүд, найзуудтай /даван туулагчийн итгэдэг, холбоо барих хүсэлтэй/ нь ярих хэрэгтэй. Даван туулагчийн гэр бүл ялангуяа мэдээлэл, зөвлөгөө авахыг хүснэ. Болсон явдлын тухай гэр бүл, найзууд нь юу гэж бодох байгааг олж мэд. Тэдэнд цочролын талаар холбогдох мэдээлэл өгөөд тэд хэрхэн хүлээж авахыг нь хар. Тэдний дэмжлэг даван туулагчийн сэргэхэд чухал нөхцөл гэдгийг тэдэнд хэл. Гэр бүл, найзууд байхгүй бол даван туулагчдын дэмжих бүлэг шинээр бий болгохыг хичээ.

ЖСХ-г устгах хамгийн шилдэг арга бол гэр бүл, найз, бүлэг, нутгийн олныг нийтээр нь ЖСХ-н мэдлэгтэй болгож, түүнээс сэргийлэхэд оролцдог болгох явдал юм. Хамгийн оновчтой, үр ашигтай байхын тулд эдгээр бүлэг нь нийгмийн бүх хэсэг давхрагыг – гэр бүл, бизнес, иргэний нийгэм, нөлөөллийн бүлгүүд, цагдаагийн албан тушаалтнууд, галаас хамгаалах алба, хөдөлмөр эрхлэлт, эрүүл мэнд, орон сууцжуулалт зэрэг халамжийн албадыг, мөн боловсрол, хэвлэл мэдээлэл, улс, аймаг, орон нутгийн захиргаадыг нэг дор уулзуулж, тэднээс ЖСХ-н холбоотой хийдэг ажил, үүрэг, арга хэмжээг нэгтгэх, холбох хэрэгтэй. Нутгийн арга хэмжээ нь жендэрт суурилсан хүчирхийлэл юу болох, түүний олон хэлбэр, яагаад буруу зүйл болох, хэрхэн түүнээс сэргийлэх талаар маш тодорхой мессеж өгөх ёстой. (Advocates for Human Rights 2010.) Эмэгтэйчүүдийн дэмжих бүлэг, даван туулагч, тэдний гэр бүлд тусгайлан зориулсан дэмжих бүлгүүдийг байгуулах нь зохистой байж болох юм.



## 7. Олон нийт дээ эргэн очих нь

(Хэсэг II дахь “Нийгэм, хамт олондоо буцахад бэлтгэх” болон “Даван туулагчийг гэр бүл, нийгмийн сүлжээнд эргэж нэгдэхэд бэлтгэх” хэсгийг үзнэ үү, хуудас 110-111 болон 112-113)

Даван туулагч гэр бүл, нутагтаа очъё гэхэд хэд хэдэн асуудал гардаг. Юуны өмнө ихэнх нь эргэн очих боломжгүй байдаг: нөхөр, гэр бүл нь түүнийг хөөсөн, эсхүл хүчирхийлэл бүхий харилцааны эрсдэл хэвээр байгаа, эсхүл мөргөлдөөний улмаас түүний хамаатан садан нь сураггүй болсон, яваад өгсөн байдаг. Эмэгтэй даван туулагчид дан ганцаараа аргалаад амьдаръя гэвч нөөц, нөхцөл нэн хангалтгүй байх нь олонтоо. Мөн эргэн очиход нь тэднийг хэрхэн эрх мэдэлтэй болгох, хүүхдүүдийг нь хэрхэн өсгөх, нүүрлэж буй эрсдлүүдийг хэрхэн үнэлэх зэрэг бусад олон асуудал гарч ирдэг.

Эрүүл мэндийн төвд сэргэчихээд эмэгтэй хүчирхийлэл бүхий орчин руугаа буцаж очно / тэнд дахин хүчиндүүлж ч магад / гэхэд туслалцаа үзүүлэгч харамсаад барахгүй. Туслалцаа үзүүлэгчийн даван туулагчийн төлөө хийсэн бүхэн дэмий, үргүй болж, түүгээр зогсохгүй даван туулагч болон хүүхдүүдийнх нь аюулгүй байдлын талаар зовних хэрэгтэй болно. Гэсэн хэдийн даван туулагчийн сонголтыг шүүмжлэх, сөрөх нь зохисгүй. Хүчирхийлэл бүхий нөхцлөөс ангижрах нь удаан хугацааны процесс бөгөөд эрсдэлд байгаа эмэгтэй өөрийнхөө сайн сайхны төлөө шийдвэрээ өөрөө гаргаж, хариуцлагаа хүлээх нь чухал.

Туслалцаа үзүүлэгчийн үүрэг бол энэ процесст нь тус болох. Эмэгтэй гэр бүл, нутагтаа очих боломжгүй бол өөртөө хангалттай орлого олдог болоход нь туслах онцгой хэцүү байх болно.

Эмэгтэй даван туулагчид ажил олох, тохирсон ур чадвартай болох хэрэгцээ маш их. Боломжтой тухай бүр даван туулагчдад эрүүл мэндийн төвөөр өөр газарт амьдрахад нь байгууллагууд зохистой багц туслалцаа дэмжлэг үзүүлэх ёстой.

### Өмнөх эсвэл шинэ газарт амьдрахад нь даван туулагчийг хэрхэн бэлдэх вэ?

Дэмжих сүлжээг хэрхэн яаж дайчлах хэрэгтэй талаар өөртэй нь ярилц. Зорилго, ирээдүйн найдвар горьдлогоо даван туулагч үгээр илэрхийлэхийг хөхиүлэн дэмж. Өөрийн хүчтэй талуудаа тодорхойлоход нь түүнд тусалж, эдгээрийгээ хэрхэн дайчилж зорилгодоо хүрэх талаар ярилц. Даван туулагчийн өмнөөс, өөрийн хөндлөнгийн сайн, зөв гэж бодсон зүйлээ түүнд бүү тулга.

Аятайхан боломж байгаа эсэхийн хэлэлцэж, жижиг нь хамаагүй алхмууд ямар чухлыг түүнд хэл.

Даван туулагч амьдралаа авч явж чадна гэдэгтээ итгэлтэй болоход нь тусла. Аюулгүй байдлынхаа талаар санаа тавих нь чухал гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхөд нь тусла. Эрсдлийн үнэлгээ хий. Гэртээ хариад тэрээр аюулгүй байх болов уу? Боломжтой бол эрүүл мэндийн зөвөлгөө өгдөг, хамгаалах байртай, бусад үйлчилгээ үзүүлдэг орон нутгийн байгууллагыг оролцуулж даван туулагчийн нүүх, шинэ гэртээ суурьших, найз нөхөдтэй болоход нь туслуул. Даван туулагчийн айдас яаж байгааг анхаар. Аюулыг урьдчилан харж, аюулгүй байдлыг хангах төлөвлөгөө хийхэд нь тусла.



## 8. Мэдээлэх

*(Хэсэг II дахь “Юу тохиолдсон талаар мэдээллэхийг хүсэж буй даван туулагчийг тогтворжуулж, хамгаалах” болон “Юу тохиолдсон талаар мэдээллэхийг хүсэж буй даван туулагчийг хамгаалах”, хуудас 100-101 болон 102-105)*

Даван туулагч өөртөө тохиосон хүчирхийлэл, гэмт хэргийг мэдээлэхээр /жишээ нь гомдлоо цагдаад бүртгүүлэх г.м./ шийдвэл ямар асуудлууд гарч ирэх вэ гэдгийг энэ хэсэгт авч үзнэ. Даван туулагчийн эрсдэл, боломжийг голлон авч үзнэ.

Ингэж шийдсэн үед албаны хүнд үйл явдлыг бүртгүүлэх, гомдол мэдүүлэх, олны өмнө буруушаах, шүүхэд эсрэг мэдүүлэг өгөх нь даван туулагчийн өөрийнх ашиг сонирхлыг хамгаалах нь уу эсхүл түүнийг эрсдэлд оруулах нь уу гэдгийг юуны түрүүнд бодож үзэх хэрэгтэй. Хоёрдугаарт, нотлох баримт бүрдүүлэхийг анхаарах ёстой. Тарчлаах болон бусад зовоох хэлбэрийн илрэлийг, мөн оюун санааны болон бие махбодийн шийж тэмдгүүдийн баримтжуулахын тулд оношлогоо, үнэлгээ хийх хэрэгтэй байж болно. Эдгээр нь шүүх, мөрдөн байцаах процесст нотолгоо болгоно. Гол хэлэх зүйл бол ийнхүү мэдээлэх явцад олон асуудал гардаг ба эл явцыг тусламж халамж үзүүлэх ажлаас салгах нь чухал байдаг.

Хүний эрхийн үүднээс харвал хүчирхийллийг мэдээлж, бүртгүүлэх нь анхдагч ач холбогдолтой. Энэ үүднээс харвал мэдээлэхийг хөхиүлэн дэмжих ёстой. Гэвч мэдээлсэн эсэхээс үл хамааран тусламж, халамж үзүүлэх нь мөн чухал. Халамж, мэдээлэх хоёр бол тусдаа үйл ажиллагаа, тийм ч учраас хооронд нь хутгалдуулж болохгүй.

Гэхдээ л даван туулагч мэдээлэх эсэхээ шийдэх, ярилцах нь туслалцаа үзүүлэгч чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Үүнд нь мэдээлхийн өмнө ба дараа түүнийг бэлтгэх, мэдээлэл өгөх, дэмжих гол санаануудыг бид өмнө Хэсэг II (*Даван туулагч мэдээлэх үед түүнийг хамгаалах нь хууд. 102-105*) авч үзсэн. Тэрхүү сэдвийг энэ хэсэг нилээн дэлгэрүүлнэ.

### Сонсож туслах ба мэдээлэн баримтжуулах нь

Хүчин, эрхийн ноцтой зөрчил зэрэг цочрол амссан эмэгтэйчүүдтэй холбоо тогтоох тухай бид өмнө тайлбарлан ярилцсан. Ингэж харилцаа тогтооходоо итгэлийн уур амьсгал бий болгох нь амин чухал.

Ийм итгэл бий болгохын тулд туслалцаа үзүүлэгч:

- Тухайн эмэгтэйд хүндлэлтэй хандах.
- Түүнийг сонсохдоо анхааралтай, бүрэн гүйцэт байх.
- Цаг хугацаа авах, дуугуй байх цаг боломж гаргаж өгөх.
- Даван туулагч юу ярьж, хэрхэн ярихаа шийдэхэд оролцолгүй хүлээцтэй байж зай барих.
- Эмэгтэйд аль болох аюулгүй нөхцөл бий болгох.
- Нууц хадгалах хүслийг нь хүндлэх.
- Ярилцлагын зорилго бол эмэгтэй дэмжих гэдгийг тод харуулах.
- Туслан, дэмжих, зөвлөхөөс өөр ямар ч өөр сонирхол туслалцаа үзүүлэгчид байхгүй гэдгийг онцлон тэмдэглэх.

Эхний үеийн ярилцлагын явцад дараах бусад хэрэгцээ байгаа нь илэрч болно:

- Эмэгтэйд нийгмийн сэтгэл зүйн туслалцаа шаардлагатай.
- Анагаахын, сэтгэл зүй/сэтгэл мэдрэлийн мэргэжилтэнд үзүүлж үнэлүүлэх хүсэлтэй.
- Эмэгтэйд өөрт нь тохиосон хүчирхийллийг албаны байгууллагад мэдээлэхийг хүснэ.
- Тэрээр ингэж мэдээлэхийн тулд бие махбодийн гэмтлээ баримтжуулахыг хүснэ.
- Эмэгтэйд хүчирхийллийг албаны байгууллагад мэдээлэхгүй ч гэсэн сэтгэл мэдрэл – нийгмийн туслалцаа авахыг хүснэ.

Эдгээр нь бүгд байж болох сонголтууд. Аливаа сэтгэл мэдрэл – нийгмийн туслалцаа үзүүлэгчийн анхны бөгөөд хамгийн чухал хийх зүйл бол яг одоо байгаа эмэгтэйн хэрэгцээ, хүслийг хангах ба цаашдаа хийлгэх үнэлгээ, эмчилгээг зохион байгуулж өгөх явдал юм.

## Мэдээлэх, баримтжуулах

Тарчлаах, муу үзэх зэрэг хүний эрхийн адгийн зөрчлийг мэдээлэх, баримтжуулах, буруушаах нь хүний эрхийн зөрчлийг сэргийлэх, шийтгэх тэмцлийн гол түлхүүр бүрэлдэхүүн хэсэг болно. Хүн чухал эрхүүдтэй. Тэдгээрээ эдлэхгүй бол хэрэг үйлдэгчдийг засгийн газар, шүүхийн байгууллага хариуцлагад татаж чадахгүй.

Холбогдох байгууллагад мэдээлэх, гомдол гаргах, муу үзсэнийг баримтжуулах зэрэг нь гэхдээ туслалцаа үзүүлэх, асрахаас тусдаа өөр ажил ба арга хэмжээ нь ч тусдаа байх ёстой юм. Мэдээлэл тухай асуудлыг хөндөхдөө туслалцаа үзүүлэгч маш хянуур болгоомжтой байх хэрэгтэй. Хэрэв цочрол авсан эмэгтэй мэдээлэхийг хүсвэл туслалцаа үзүүлэгч түүнд үүнд нь туслах чавдартай, гэрчилгээ үүрэгтэй өөр хүний нэр хаягийг өгөх ёстой. Энэ ажлаас туслалцаа үзүүлэгч өөрийгөө тод тусгаарлах ёстой. Сургалтандаа ч бид Эрвээхэй бүсгүйн туслалцаа үзүүлэгчид өөрсдийгөө эл ажлаас тусгаарласныг тэмдэглэсэн.

Гэсэн хэдий ч даван туулагч шүүх, мөрдөх байгууллагад өөрт нь тохиолдсон хэргийг мэдээлэхийг хүсвэл туслалцаа үзүүлэгч хэд хэдэн төрлийн тусгай туслалцаа үзүүлж болно. (Дор харна уу).

## Хоёр арга зам

Хүний эрхийн ноцтой зөрчлийн дараа хэрэглэж болох хоёр арга зам бий. Нэг арга зам нь мөрдөн байцаах ажлыг туслалцаа үзүүлэх журмаас хатуу тусгаарлах явдал юм. Нөгөө арга зам бол ингэж тусгаарласан хэдий ч хэрэв даван туулагч зөвшөөрвөл эрүүл мэндийн зарим төрлийн мэдээллийг зохих ёсоор баримтжуулж, шүүх, мөрдөх журманд оруулж хэрэглэх явдал юм. Эл хоёр арга ойролцоо боловч, хооронд нь хутгаж болохгүй, тусаднь хэрэглэх ёстой.

Нэгдүгээр хандлага: хатуу тусгаарлах арга зам.

- Даван туулагч туслалцаа дэмжлэг авах эрхтэй.
- Тэдний авах туслалцаа дэмжлэг нь мэдээлэх процессоор шал тусдаа зүйл.
- Сэтгэл мэдрэлийн туслалцаа дэмжлэг, эмчилгээ авах нь дээрхийн адил мэдээлэх процессоос тусдаа ба яасан ч хамтруулж болохгүй зүйл.
- Туслалцаа үзүүлэх ажил хэзээ ч гэмт хэргийг мэдээлэх, мөрдөн шийтгэх ажилтай холбоо, хамааралтай байж болохгүй.
- Даван туулагч дуугүй байх эрхтэй. Хэргийг мэдээлэх, хэлэлцэх эсэх, хүчирхийлсэн хүмүүсийн эсрэг гомдол мэдүүлэх эсэхээ тэд өөрсдөө шийдэх эрхтэй.

Хоёрдугаар хандлага: тусгаарлах гэхдээ тодорхой нөхцөл байдлын тухай зарим мэдээ баримтыг олгохыг зөвшөөрөх арга

- Өөрийг нь болон түүний хайртай хүмүүсийн эсрэг үйлдсэн хүчирхийллийг мэдээлэхийг хүссэн эмэгтэй хаашаа очиж хэнтэй ярих талаар удирдамж чиглэл авах эрхтэй.
- Тухайлбал хүчирхийллийн мэдүүлгийг хүлээж авах эрх бүхий ямар байгууллага, газар байдаг талаар мэдээлэл авах эрхтэй. 7
- Хүчирхийллийн хэргийг шүүх, мөрдөн шийтгэлийн зорилгоор мэдүүлэх ажилд хангалттай чадвар сэтгэл мэдрэл – нийгмийн болон эрүүл мэндийн туслалцаа үзүүлэгчдэд байхгүй, ийм мэдүүлгийг тэд хүлээж авах нь зохисгүй.
- Хэрэв эмэгтэй хэргийг мэдүүлэхээр шийдсэн бол, түүний зөвшөөрснөөр эрүүл мэндийн болон сэтгэл мэдрэл-нийгмийн үнэлгээ, дүгнэлтийг нотлох баримт болгон холбогдох газарт өгч болно.
- Туслалцаа үзүүлэгч, эрүүл мэндийн ажилчид эрүүл мэндийн болон бусад нотлох баримтыг ямар нөхцлөөр өгч болох талаар мөрдлөг явуулж буй албаны хүмүүст хэлж өгч болно.
- Хэргээ мэдүүлж, хуулийн шийтгэл шаардах нь ямар нөхцөл шаардлага дагуулдагийг эмэгтэйд хэлж өгч тайлбарлах хэрэгтэй.
- Тарчлаах зэрэг хүчирхийллийг баримтжуулах удирдамж зааврыг эрүүл мэндийн болон сэтгэл мэдрэл-нийгмийн ажилтан хүндлэн баримтлах ёстой.

Аль ч аргыг хэрэглэсэн сэтгэл мэдрэл – нийгмийн болон эрүүл мэндийн туслалцаа даван туулагчид үзүүлж буй мэргэжлийн хүмүүс өөрсдийн ажлыг хэргийг мэдүүлэх, нотлох баримт цуглуулах зэрэг ажлаас тусгаарлах ёстой. Эрүүл мэндийн ажил бол хууль эрх зүй, хүний эрхийн ажлаас тусдаа оршдог салбар болно. Энэ утгаараа, хэргийг мэдүүлэх ажилд туслалцаа үзүүлэгч оролцож болохгүй, даван туулагчийг ингэж мэдүүлэхэд түлхэх ч ёсгүй. Даван туулагчид байж болох сонголт, боломжийн арга зам, хааш нь очиж яаж хөөцөлдөх мэдээлэл өгч болно. Одоогийн

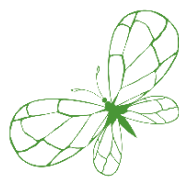
удирдамжийн дагуу тарчлаалтыг баримтжуулдаг эрүүл мэндийн ажилтан бол даруй тусламж үзүүлдэг ажилтнаас тусдаа ба ёс зүйгээ нягт баримтлах, асрамж халамж биш баримтжуулах үүрэгтэй байдаг. Төрөл бүрийн салбарын мэргэжилтнүүд хоорондоо уялдаа зохицуулалтай, бие биендээ нэмэртэй хэлбэрээр ажиллах боловч ажил үүргийнхээ тусгаар байдлыг хүндлэх ёстой.

## Халамжийн ажилтанд

Хэргийг мэдүүлэх, зөрчлийг буруушаах хэрэг гарахад туслалцаа үзүүлэгч дараах үүрэгтэй:

- Юу шаардлагатай, мэдүүлгийг хаана бүртгүүлэхийг мэддэг байх.
- Ийм мэдээлэл байхгүй бол олж мэдэх.
- Мэдүүлэхтэй холбоотой эрх зүйн болон бусад шаардлагыг эмэгтэйд хэлж тайлбарлаж өгөх.
- Түүний өмнөөс мэдүүлэх зэрэг аливаа үйлдлээс түдгэлзэх.
- Хүсэлт гарсан тохиолдолд, гомдол гаргагчийн зөвшөөрөл авсны дараа түүний эрүүл мэндийн байдлын баримт мэдээг холбогдох албан тушаалтанд өгөх.
- Аливаа мэдээ баримтыг өгөхдөө объектив байдлыг хатуу баримтлах.
- Мэдүүлэхийг хүссэн эмэгтэйд шийдвэрээ хариуцлагатай гаргахад нь холбогдох мэдээллээр хангах. Мэдүүлсэнтэй холбоотой нүүрлэж болох эрсдлүүдийг (цагдаа буруу, түрэмгий хандлага гаргах, шүүхийн ажилтнуудыг хахуульдах, хэвлэл мэдээллийнхэн түүнийг ташаа ойлгох, хүчирхийлсэн талынхан түүнд заналхийлэх, дээрэлхэх зэрэг) түүнд ойлгуулах хэрэгтэй.
- Түүнд албаны хүмүүстэй ярина, сэтгэлээ уудлах хэрэгтэй болно гэдгийг түүнд мэдэгдэж, гэхдээ тэдгээр албаны хүмүүс бол туслалцаа үзүүлэгч болж чадахгүй гэдгийг хэлж өгөх хэрэгтэй.
- Хэргээ мэдүүлэхэд нь даван туулагчид тусал, гэхдээ энэ туслалцаагаа тусгайлан хүссэн тохиолдолд л үзүүлнэ.

- Хэргээ мэдүүлэх нь даван туулагчид маш их стресс үзүүлдэг, энэ стрессээ зохицуулж асуултанд хариулж чадахгүй ч байх нь тохиолддог гэдгийг түүнд хэл.
- Хэргээ мэдүүлэхийн учир, зорилго, үр дагаварын талаархи мэдлээллээр эмэгтэйг ханга.
- Хэргээ мэдүүлсэн албаны хүнээс хэрэг мэдүүлэх процессыг тайлбарлаж өгөхийг хүсэх нь зүйтэй гэдгийг хэлээд ингэж асуухыг нь хөхиүлэн дэмж.
- Хүрэх үр дүнгийнхээ талаар даван туулагчийг бодитой хүлээлттэй болоход нь дэмжих. Шүүхийн процесс хэт хүнд сурталтай, түүний хэргийг шүүн хэлэлцэх, түүний ялах зэрэгт баталгаа байхгүй.
- Хэргээ мэдүүлснээс болж ноцтой асуудал үүсч болзошгүй гэдгийг хэлэх нь зөв байх. Албаны хүмүүс туслалцаа үзүүлэгч бишээс гадна шударга бус байж болно, систем нь чадваргүй, авилгад автсан ч байж болохыг сануул. Ийм хэцүү газарт хамгийн сайн боломжийг шийдвэрийг гаргахад нь даван туулагчид тусал.
- Хэргээ мэдүүлэхэд бэлтгэх явцдаа хохирлыг мөнгөөр барагдуулах, нөхөн олговорын боломжийг сайн судалж үзэхэд нь дэмжлэг үзүүл. Энэ бол чухал.
- Хэргийг мэдүүлэхдээ, хүний эрхийн зөрчлийн үеийн хамгаалалт, мөрдөн байцаалттай холбоотой олон улсын хууль, механизм, стандартыг энэ ажилд оролцож буй бүх хүн мэддэг байх ёстой. Олон улсын хуулийн чухал зарчим бол хүчирхийлэгчээс хариуцлага нэхэх. Ингэхийн тулд холбоотой дүрэм, стандартуудыг мэддэг байх хэрэгтэй. Цаашдын унших материал гэсэн хэсгээс мэдүүлэх удирдамж, мэдэх ёстой бусад зүйлийн талаархи мэдээллийг өгсөн болно.



## 9. Дүрд орж тоглох жишээнүүд

Дүрд орж тоглох жишээг бид энэ хэсэгт өгнө. Та туслалцаа үзүүлэгч эсхүл даван туулагчийн дүрд тоглоно. Сурсан мэдлэг, ур чадвараа хэрэглээрэй. Таны санаагүй чиглэлд нөхцөл байдал хүрсэн ч гэсэн та дүрээ үргэлжлүүлэн тоглоорой. Ингэж даван туулагчтай харьцах, түүний хариулт, бие махбодийн хэлийг тайлбарлаж хариу өгөх нь сайн дасгал болох юм.

Хэрэв та даван туулагчийн ороолт зүүсэн бол дүрээ солихдоо түүнийгээ авахаа бүү мартаарай. Шинэ дүрд орох болгондоо, мөн дуусахдаа дүрээ өөрөөсөө шүүрдэж хаяарай.

### Дүрд орж тоглох жишээ 1: Үйлчилгээ үзүүлэгч, Даван туулагч хоёрын анхны уулзалт

Туслалцаа үзүүлэгч. Тавтай морилно уу. Намайг Тейти гэдэг. Орооч. Уулзсандаа таатай байна. Таны нэр хэн билээ?

Даван туулагч. Намайг Женни гэдэг.

- Т. анхны уулзалтдаа тавтай морил. Ирэхээр шийдсэн чинь сайн байна.
- Т. Та хаана суумаар байна?
- Ж. Хмм. Мэдэхгүй.
- Т. Ингэж суувал болох уу? Тухтай байна уу?
- Ж. Үгүй, та хэт ойр байна, би жоохон зайтай суучих уу?
- Т. Одоо зүгээр үү?
- Ж. Тийм.
- Т. Танд аятай санагдахгүй байгааг харж байна.
- Ж. Надад их хэцүү байна.
- Т. Та хүсэж байгаагаа хэлж чадахгүй байгаа гэж би бодож байна. Хэлж чадахгүй байгааг чинь ойлгож, хүндэлж байна. Би тааж хэлэх үү.
- Ж. Баярлалаа ...
- Т. Танд хүрч чадахгүй/Таны хувийн орон зайг хүндэлж ойлгож байна.
- Ж. Та надад юу тохиосныг мэдэхгүй.
- Т. Би мэднэ. Зүгээр ээ. Тэр тухай та надад ярих албагүй. Юу хэлэх хэлэхгүйгээ та л ганцаараа шийднэ. Та хөлөө хөдлөгөчихлөө. Хөлд чинь газар мэдрэгдэж байна уу?
- Ж. Үгүй...
- Т. Хэцүү, муухай санагдах, балмагдах үед газраа мэдрэх нь маш чухал. Хөлөө газар дээр байгааг мэдэрч байж бид өөрсдийгөө энэ өрөөнд одоод нь байлгана. Одоо та надтай хамт энэ өрөөнд аюулгүй байна, та тайван газарт байна.
- Ж. Би айж байна. (Хаалга руу харна.)



- Т. хэн ч энэ өрөөнд орж ирж чадахгүй. Үүдэн дээр энэ өрөө завгүй гэсэн тэмдэг байгаа. Иймд хүмүүс байвал гадаа хүлээнэ. Та ярьсан зүйл нууц байх болно. Би таныг дэмжинэ, танд тохиосон явдлын нарийн ширийн зүйлийг бид ярихгүй, танд улам хэцүү болгохгүй. Та хүсэхгүй бол тэр хэцүү явдлын талаар ярих албагүй гэдгийг л санаарай.
- Та болно гэвэл би нэг юм асууя?
- Ж. (толгой дохин зөвшөөрнө...)
- Т. Таны биед одоо өвдөж байгаа газар байна уу? Биед чинь ойлгомжгүй танил бус мэдрэгдэж байна уу? Та эхлээд жаал тайврахыг хүсч байна уу?
- Ж. Би даарч байна, бас надад их хэцүү байна.
- Т. Тэгнээ, тэр чинь хэцүү. Би танд нэг жижиг өгүүлэл ярьж өгье. Танд мэдрэгдэж байгаа зарим зүйлийг тэр өгүүлэл бас тайлбарлаж магад. Тэгэх үү? Сонсох байх нь таны дур, таныг балмагдуулвал та надыг хүссэн үедээ намайг зогсоож болно. Мөн хөлөө газар дээр байгааг мэдрэх нь их чухал шүү.
- Ж. Харин хөл маань үхмэл юм шиг.
- Т. Та хөлөө газар руу шигдээх гэж үзвэл нэмэр болох болов уу? Хөл чинь үхмэл мэт санагдаад байвал дэвсээд үздээ, ингэж. Хөл нь амь орж мэдэгдэх юм уу?
- Ж. Тийм байна, арай дээр болж байна.

### Дүрд орж тоглох жишээ 3: Дахин цочирсон даван туулагчийг тайвшруулах нь

- Т. Дахин ирсэнд чинь баяртай байна. Тавтай морилно уу.
- Ж. Сайн уу... (эмэгтэй хөндий, уйтгартай харагдана.)
- Т. Суу л даа. Хаалгаа хаачих уу?
- Ж. Тэг.
- Т. Бид 3 дахь удаагаа уулзаж байна. Та сайн уу, бүх юм зүгээр биз? Таны бие өнөөдөр ямар байна?
- Ж. Мэдэхгүй ээ. Нэг л сайн биш.
- Т. Та ус уух уу?
- Ж. Үгүй, баярлалаа. (тэрээр дуугуй, байгаа мөртлөө байхгүй мэт харагдана.)
- Т. Би өмнө нь ч хэлж байсан, би энэ өрөөндөө хэцүү зүйлтэй тулгарсан олон хүнтэй уулздаг. Өмнө тохиолдсон зүйлийн дурсамж голдуу л зовоож, хунийг гүнигтай болгодог. Тэр зүйлийг бодохоо болих, эсвэл нэг сайн бодоод хаяъя гэвч заримдаа хэцүү болдоггүй.
- Ж. Тийм, би ойлгож байна.
- Т. Бид хүлээцтэй байх талаар ярьж байсныг санаж байна уу?
- Ж. Нэг их сайн санахгүй байна.
- Т. Тэвчээрийн цонх гэсэн нэг график зураг байсан. Өөрийгөө тэр цонхны дотор байна уу гадна байна уу гэдгийг олж харахад тусалдаг. Хэрэв хүн уйтгартай, эрч хүчгүй, муу зүйлс бодоод байгаа бол, магадгүй тийм цонхны дор орсон байгаа байх. Харин сандарсан, тогтмол хөдлөөд, өөрийн биен дотроо биш мэт байгаа бол бид түүнийг тийм цонхны дээр нь байж магад гэж хэлдэг. Та энэ зургийг харахад та өнөөдөр хаана нь байгаа шиг танд санагдаж байна? Нэг оролдоод үзэх үү?
- Ж. За, үзье.
- Т. Энэ нөгөө цонх. Өнөөдөр хаана нь байгаа шиг санагдаж байна?
- Ж. Мэдэхгүй ээ, хэлэхэд хэцүү байна... Энд нь байгаа юм болов уу?

- Т. За, танд тэнд байгаа санагдаж байгаа чинь аргагүй. Санаж байна уу? Ийм үед өдөр бүр өөр байдаг, тэгээд өнөөдөр шиг өдөр та энд, өөр өдөр энэ зургийн өөр хэсэгт байгаа санагдана гэж. Ийм үе бол динамик үе, тийм ч учраас нэг хэсэгтээ та энэ дор, өөр үед энэ дээр байгаа мэт байна. Бидний зорилго бол аль болохоор удаан цонхон дотор мэт санагддаг болох, эсхүл цонхны хүрээнээс гадна байгаа бол өөрийгөө дотор нь оруулж чаддаг болгох явдал шүү дээ. Ингэж буцааж дотор нь оруулах хоёулаа газардах дасгал хийе. Энэ дасгал хийснээр та “яг одоо яг энд” ө.х. “одоо цагтаа” байхад чинь тус болно. Эдгээр дасгалын нэгийг нь хийе, тэгэх үү?
- Ж. Тэгье
- Т. Би зааж, та дага, за?
- Ж. За.
- Эргэн тойрон хараад харсан 3 зүйлээ нэрлэнэ үү.
- Нэг зүйлийн хар (өнгө, хэлбэр г.м.).
  - Харсан зүйлээ өөртөө хэл.
- Сонссон 3 зүйлээ нэрлэ.
- Дуу чимээ (хүний яриа, хөгжим, бусад чимээ).
  - Сонсон.
- Тэмтэрч барьж үзсэн 3 зүйлээ нэрлэ.
- ЯМар нэгэн зүйлийг тэмтэрч барьж үз (материал, хатуу зөөлөн зүйлс).
  - Тэмтэрч барьж үзсэн зүйлээ өөртөө хэл.
- Одоо, таны сэтгэл оюун ямар байгааг анзаар.
- Т. Энэ дасгалыг хийсний дараа “одоо цагтаа” илүү бат байгаа санагдаж байна уу?
- Ж. Тэгж байна.
- Т. Арай тайван, илүү эрч хүчтэй санагдана уу?
- Ж. Илүү эрч хүчтэй, одоод илүү бат байгаа санагдаж байна.
- Т. Энэ дасгал тийм болгох учиртай, за одоо нөгөө график зураг дээрээ тэвчээрийн цонхныхоо дор байна гэсэн тухай бүртээ энэ дасгалаа хийж байгаарай. Надтай хамт энэ дасгал хийсэнд баярлалаа.

## Дүрд орж тоглох жишээ 6: даван туулагч өгүүллээ ярихад нь дэмжих нь

- H. Дахин ирсэнд чинь баяртай байна. Тавтай морилно уу.
- S. Нэг бодол орж ирээд би ирье гэж бодлоо ...
- H. Сайн байна, таны сэтгэл жаал хөдөлсөн, санаа зовнисон янзтай харагдах юм.
- S. Тийм. Би хэргийг мэдүүлье гэж шийдлээ. Тэдгээр харчуудыг шийтгэлгүй явуулмааргүй байна.
- H. Ийм алхам хийхэд бэлэн болсныг чинь харахад таатай байна. Таны ямар ч шийдвэр гаргасан би таныг дэмжинэ гэдгийг та мэдэж байгаасай гэж хүсч байна. Гэхдээ бидэнд ярьж хэлэлцэх хэдэн зүйл бий.
- S. Тийм. Надад бас асуух хэдэн асуулт байна. Өмгөөлөгчтэй ярихдаа би галзуу болвол би яах ёстой вэ?
- H. бидний ярих ёстой хэдэн зүйлийн нэг нь тэр. Тийм муухай зүйл тохиолдсон хүн тэр зүйлийнхээ тухай ярихдаа дахин цочирдог. Өөрийгөө хянаж чадахгүй болох үед хийх хэдэн дасгалыг хоёулаа давтах хэрэгтэй гэж бодож байна. Бас танд завсарлах хэрэгтэй бол хэрэглэх зогс гэсэн дохио.
- S. Маш зөв, хэрэгтэй.
- H. Бас мэдүүлсний дараа танд тохиож болох зүйлийн талаар бид ярих хэрэгтэй. Хэрэг шүүх дээр их удаан явагддаг, хүчирхийлэгч шийтгэлгүй үлддэг ч бас тохиолдоно.
- S. Тэгж би сонссон, гэхдээ тийм байсан ч би мэдүүлэх нь зөв гэж бодож байна. Надад тохиосон зүйлийг бусад хүнд тохиохоос сэргийлж чадах ч юм билүү. Та надтай хамт очихгүй юу, гууя?
- H. Та мэдүүлгээ өгөхөд чинь би хамт байя. Гэхдээ яаж мэдэхэв, шүүхэд очих болвол тус болохуйц сайн хуульч бид олж авах хэрэгтэй...



## 10. Дараачийн алхмууд

Энэ сургалтын дараа нь та хэрхэн түүнийг өдөр тутмын ажилдаа хэрэглэх талаар зарим зүйл хийж болно.

- Таны ажилд тааралддаг жишээнүүдийг гарын авлагаас судлах.
- Бие биенээсээ дэмжлэг авах, халамж тавих, солилцох үүднээс бүлэгтэйгээ харьцаатай бай.
- Танай бүлэг дотроос хэн нэг хүмүүс нь бусаддаа дэмжлэг үзүүлэх ажлыг хийх, зохион байгуулах хариуцлагыг хүлээхийг зөвшөөрч магадгүй. Тэдгээр хүний нэрсийг HHRI-т мэдэгдэнэ үү.
- Та нарт зөвлөгөө, дэмжлэг үзүүлэх хүн танай бүс нутагт байгаа эсэхийг хайгаарай.
- Хэрэг гарвал HHRI руу холбоо бариарай.

### HHRI-н холбоо барих хаяг

Элизабет Нг Лангдал  
 Эрүүл мэнд, хүний эрхийн мэдээлэл Health and Human Rights Info  
 Киркегата – 5 Kirkegata 5  
 0153 Oslo Осло  
 Норвеги Norway  
 Email: [post@hhri.org](mailto:post@hhri.org)  
 Website: [www.hhri.org](http://www.hhri.org)

Хүчирхийллийн Эсрэг Үндэсний Төв  
 Улаанбаатар хот  
 Чингэлтэй дүүрэг  
 Бага тойруу  
 40-р байрны 3, 6 тоот.

Энэ гарын аялагын хуулбар хэрэгтэй бол [post@hhri.org](mailto:post@hhri.org) хаягаар и- мэйл илгээнэ үү.

Энэ хэвлэлийг сайжруулах санаа, зөвлөмжөө бас энэ хаягаар илгээгээрэй.







# Хавсралтууд

## **1. Зохиогчдын тухай**

Гарын авлагыг гаргасан зохиогчдын багийн танилцуулга.

## **2. Одоод нь байлгах дасгал**

Одоод нь байлгах 10 дасгал, үүнд сургалтын өдрүүдэд явуулсан дасгалууд мөн багтсан болно.

## **3. Иш татсан материалууд, нэмэлт унших материалууд**

### **4. Зураг**

1. Танай нийгэм дэх сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанарууд
2. Эрвээхэй Эмэгтэй эхэн үедээ, түүний сайхан амьдрал ба чадавхи
3. Цочролын дараах үеийн Эрвээхэй Эмэгтэй
4. Цочролоос хойш Эрвээхэй Эмэгтэйд тулгарах асуудал
5. Эрвээхэй Эмэгтэй аажмаар эдгэрэх нь.
6. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн чанар (II).

## **5. Сургалтын дараа оролцогчдод явуулах санал асуулга**

Загвар санал асуулга.

# Хавсралт 1. Зохиогчдын тухай

**Нора Свияс.** Клиник сэтгэл зүйч, Ослогийн Их сургуулийн Сэтгэл судлалын тэнхимийн ассоциат профессор. Nora Sveaass Эрүүл мэнд, Хүний Эрхийн Мэдээллийн Төвийг даргалж байсан ба 2013 он хүртэл НҮБ-ын Тарчлаан шийтгэхтэй тэмцэх Хорооны гишүүнээр ажиллаж байсан. Тэрээр Ослогийн Их сургуулийн Дүрвэгсдэд зориулсан Сэтгэл зүй-нийгмийн үйлчилгээний төвд олон жилийн турш цочролын даван туулагчидтай ажиллаж байсан туршлагатай. Одоогоор шилжин суурьшихтай холбоотой хууль эрх зүйн судалгааны төсөл дээр ажиллаж байна.

**Доррис Дрю** бол сэтгэл заслын мэргэжилтэн ба олон жил цочролд өртсөн үйлчлүүлэгчдэд үйлчилгээ үзүүлэн ажиллаж байна. Сэтгэл засалч болон багшаар ажиллахын хажуугаар Осло хотын ойролцоо байрлах томоохон сэтгэл заслын клиникийн яаралтай тусламжийн тасгийг даргалан ажиллаж байна.

**Катинка Салвисан** нь Осло хотноо байрлах Модум Бэд Клиникт сэтгэл засалчаар ажилладаг. Мэргэшсэн сургагч багшийн хувьд тэрээр Конго улсад бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагчтай ажилладаг үйлчилгээ үзүүлэгчдийг сургаж байсан. Урлагийн аргаар явуулах сэтгэл заслийн чиглэлээр төгссөн ба Осло хотноо Хүчирхийлэл, Цочролт Стрессийн Бүсийн Төвд шинжлэх, сургалт лекц уншдаг.

**Аника Витт** нь сэтгэл засал судлалаар магистрийн зэрэг хамгаалсан, нүдний хөдөлгөөнөөр үл мэдрэхүйгээр процесслох чиглэлд мэргэшсэн сэтгэл засалч, жүжигчин, уран бүтээлч эмэгтэй юм. Тэрээр Осло хотод, Модум Бэд Клиникт өвчтөнүүдтэй ажиллахын зэрэгцээ зөвлөх төслүүдийг хэрэгжүүлдэг.

**Солвег Даль**, сэтгэл засалч, Осло дахь яаралтай тусламжийн тасагт Хүчингийн Хохирогчдод үйлчилгээ үзүүлэх төвийг үүсгэн байгуулагчдын нэг. Түүний докторын зэргийн судалгааны сэдвээрээ хүчинг эрүүл мэндийн эрсдлийн үүднээс судалсан судалгааг хийсэн. Тэрээр 1993-1995 оны хооронд Балканы дайны үеэр эмэгтэйчүүдэд зориулсан төслийг санхүүжүүлэгч Норвегийн Ард түмний Тусламжийн Тусгай зөвлөх, 1995-1996 оны хооронд Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын Дайны хохирогчдыг Нөхөн сэргээх хөтөлбөрийн Эрүүл мэндийн зохицуулагчаар тус тус ажиллаж байсан. Тэрээр Ослогийн Их сургуулийн Дүрвэгсдийн Сэтгэл зүй-нийгмийн Төвд цочролд өртсөн дүрвэгсэдтэй ажиллаж байна.

**Хэлэн Кристий** нь Хүүхэд, Өсвөр үеийнхний Сэтгэцийн Эрүүл мэндийн Зүүн, Өмнөд Бүсийн төвд (R-BUP) клиник сэтгэл зүйч, тусгай зөвлөхөөр ажилладаг. Тэрээр Норвегид олон жилийн турш дүрвэгч хүүхдүүд, дайны бүсд байгаа, бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдүүд, хүүхэд насандаа өртсөн бэлгийн хүчирхийлэл насанд хүрсэн хойно нь хэрхэн нөлөөлдөг чиглэлээр олон жил ажилласан туршлагатай.

**Жокефин Ларсон** нь сэтгэл судлалын магистрийн зэрэгтэй. Түүний судалгааны ажлууд нь соёл, нийгмийн сэтгэл судлал, ялангуяа олон соёлт нийгмийн сэтгэл судлалын салбарт төвлөрдөг.

**Элезабет Нг Лангдал** нь Эрүүл мэнд, Хүний эрхийн Мэдээллийн төвийн гүйцэтгэх захирлаар ажилладаг. Тэрээр Ослогийн Их Сургуулиас медиа судлалын бакалавр, хүний газар зүйн магистрын зэрэгтэй.



## Хавсралт 2. Одоод нь байлгах дасгал

Энэ хэсэгт бид танд хялбар болгох үүднээс сургалтын явцад ашиглагдсан дасгалуудыг нэгтгэн орууллаа.

No. 1.	Бие махбодийг одоод нь байлгах нь	44-45
No. 2.	Тэврэлт	68-69
No. 3.	Булчинг суллах нь	74-75
No. 4.	Аюулгүй газрыг бий болгох нь	80-81
No. 5.	Одоо руу дахин чиглүүлэх нь	86-87
No. 6.	“Шахах-тэврэх”	88-89
No. 7.	Биеийн жингээ мэдрэх	90-91
No. 8.	Нуруугаа тэнийлгэх	92-93
No. 9.	Дөрвөлжин-амьсгал	160
No. 10.	Амьсгалаа тоолох	160

Одоо цагаас алслагдах, өнгөрснөө эргэн санах байдалд одоод нь байлгах буюу газардуулах дасгалууд үр дүнтэй. Дасгалыг автомат болтол нь, шаардлагатай үед хийж суртлаа дахин дахин хийж турших нь чухал. Одоод нь байлгахын гол зорилго бол эмэгтэйн эргэн санаад байгаа тэрхүү цочролт явдлуудаас нь холдуулах явдал юм.

### 1. Биеийн одоод нь байлгах. (10-15 минут.)

эх сурвалж: Jacobson, Edmund. 1974. *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Энэ дасгал нь хэт хөөрч, цочирдож буй сэтгэл хөдлөлөөс гаргаж, сэтгэл санааны байдлыг тэнцвэржүүлдэг. Түүнчлэн “хөлдөх” байдалд орсон даван туулагчдад ашиглах боломжтой.

Сандал дээр сууна. Хөлөө газарт байгааг мэдэрнэ. Эхлээд зүүн хөлөө, дараа нь баруун хөлөө газарт тавина. Үүнийг удаанаар хийнэ: зүүн, баруун, зүүн. Үүнийг хэд хэдэн удаа хийнэ. Гуч, өгзөгөө сандалтай холбогдсон байгааг мэдэрнэ (5 секунд). Хөлөн дээрээ анхаарлаа хандуулах, холдуулах үед өгзөгөө мэдрэх байдал нэг бол ихэснэ, нэг бол багасна. Сээр нуруугаа мэдэрнэ. Голын хэсгийг мэдэр. Удаанаар нуруугаа тэнийлгэж, энэ нь амьсгалд тань нөлөөлж байгаа эсэхийг анзаарна (10 секунд). Анхаарлаа одоо гар руугаа төвлөрүүлнэ. Гараа хамтад нь тавина. Өөрт аль таатай, тухтай байрлалд тавина. Хоёр гараа сунгаж, өөрийн хүч, биеийн дулаанаа мэдэр. Гараа суллана. Одоо нүд рүүгээ анхаарлаа хандуулна. Өрөөг тойруулан хар. Өөрийг тань энд байгааг сануулах зүйлийг сонгон харна. Өөртөө энд, одоод аюулгүй байгаа хэмээн сануулна. Энэ дасгал хэрхэн таны амьсгал, байгаа байдал, зан, хүч чадалд тань нөлөөлж байгааг анзаараарай.

### 2. Тэврэлт. (5-8 минут.)

Энэ дасгал нь эерэг мэдрэмж, мессежийг өгөх, лавшруулах зорилготой. It is taken from EMDR Нүдний хөдөлгөөнөөр үл мэдрэхүйг дахин процессжуулах аргаас уг дасгалын санааг авсан болно. Энэ арга нь биеийн хариу үйлдлыг хамардаг арга ба (товшиж байгаа тохиолдолд), эерэг үг хэллэгийг ашиглах замаар эерэг мэдрэмж төрүүлдэг. Өгүүлбэрийг мөн чимээгүй хэлж болно.

Зүүн мөрөн дээрээ баруун гарын алгаа доош нь харуулан тавина. Өөрийг тань хүчирхэгжүүлэх өгүүлбэрийг сонгоорой. Жишээ нь “Би бол сайн ажилтан.” Өгүүлбэрийг эхлээд чангаар хэлж, баруун гараараа зүүн мөрөө, дараа нь зүүн гараараа баруун мөрөө товшино. Ээлжлэн хийнэ.

Мөр бүрт 5 удаа, нийт 10 удаа хийх ба хийх бүртээ өгүүлбэрийг чангаар хэлэн давтана.



### 3. Булчингаа суллах. (15 минут.)

Сэтгэл түгшсэн даван туулагчийг тайвшруулахад энэхүү дасгалыг ашиглана.

Бухимдсан ямар ч үед таны бие чангардаг. Үүнээс болж мөр, хүзүү, нуруунд эсвэл эрүү, гар, хөлөнд өвчин мэдрэгддэг. Булчингаа сулруулахын тулд хэд хэдэн булчинг онцлон авч сулруулах, тайвшруулах дасгал ажилна. Чангарсан болон сулласан булчин дээр анхаарлаа хандуулж ялгааг нь мэдэрнэ.

Биеийн өөр өөр хэсэгт турш: Толгой, нүүр, хүзүү, нуруу, гэдэс, өгзөг, гар, хөл. Биеэ чангалж 5 секунд барина. Дараа нь суллаад 10 секунд барина. Өөрт тохирсон хэмнэлийг сонгоно. Булчинг улам чангалж, сулруулах дасгалыг бүлэг булчин бүрт 10 удаа хийх ба ингэхдээ голд нь завсарлага авна.

- Гараасаа эхэлнэ. Гараа зангидаж 5 секунд болгоод, 10 секунд суллана. Чанга болон суларсан булчинг ажиглана. Дахин нэг удаа давтан хийгээрэй.
- Анхаарлаа гартаа төвлөрүүлнэ. Шуугаа мөр лүүгээ татна. Гарынхаа бугалга дахь булчинг мэдэрнэ. 5 секунд барьж, 10 секунд чангална. Ялгааг нь мэдэрнэ. Нэг удаа давтан хийнэ.
- Гараа сунгаж, тохойгоороо нугалж урдаа тавина. Энэ хэсэг дэхь булчинг мэдэрнэ. 5 секунд барьж, 10 секунд суллана. Ялгааг нь ажигла. Давтан хийнэ. Гар тань суларч амарсан үед өвдгөн дээрээ тавьж амраана.
- Нүүрэндээ анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Духан дахь булчингаа чангалж, хөмсгөө өргөнө. Энэ үеийн булчинг мэдэр. 5 секунд барьж, 10 секунд суллана. Ялгааг мэдэр. Үүнийг давтанахийнэ.
- Эрүүн дэхь булчингаа чангална. Булчингаа барина. Давтан хийнэ.
- Хүзүүн дэхь булчин дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Урагш тонгойж, эрүүгээ цээжиндээ наана. Толгойгоо удаанаар зүүн тийш нь эргүүлж, буцаагаад байранд нь аваачна. Арагш гэдийж, буцаад байранд нь аваачна. Баруун тийш эргэж, буцаагаад байранд нь аваачна. Булчин чангарсан байгаа тул удаанаар хийнэ.
- Мөрөндөө анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Мөрөө дээш нь өргөнө. Энэ байдлаар барьж, чангарсан булчинг мэдэрнэ. Суллана. Ялгааг нь анзаарна. Үүнийгээ давтан хийнэ.
- Даландаа анхаарлаа хандуулна. Арагш нь татна. Булчинг чангалж, сулруулна. Ялгааг нь мэдэрч, дахин давтан хийгээрэй.
- Цэх суун, нуруугаа сунгана. Булчинг чангалж, сулруулна. Ялгааг нь мэдэрч, давтан хийнэ.
- Өгзөгний булчингаа чангална. 5 минут барьж, сулруулна. Ялгааг нь мэдэрч, давтан хийнэ.
- Амьсгаагаа барина. Гэдсээ татаж чангаруулаад суллана. Ялгааг нь мэдэрнэ. Давтан хийнэ.
- Хөлөндөө анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Ташаан дахь булчингаа мэдэрч, булчингаа бариад суллана.
- Хөлөө дахин сунгана; энэ удаад хөлийн хуруугаа өөр рүүгээ чиглүүлнэ. Хөлний ар талын булчинг мэдэрч, суллах үедээ суларч байгааг мэдэрнэ. Үүнийг давтан хийнэ.
- Хөлийн хуруундаа анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Аль болох хол сунгана. Булчинг мэдэрч, суллана.
- Биеэ бүхэлд нь ажиглана. Биеийн аль нэг хэсэг тань чанга байна уу? Чанга байгаа хэсэгт дээрх дасгалыг давтан хийнэ.
- Бие тань дулаан, магадгүй хүндэрсэн, бас амарсан санагдах болно.



#### 4. Амар, тайван газрыг бий болгох нь. (10-12 минут.)

Энэ дасгал нь “хөлдсөн”, мэдээ алдсан байдалд байгаа үйлчлүүлэгчдэд туслах юм.

Биеэ тухтай болгож, хөлөө газарт тавина. Бие, толгой, нүүр, гар, гэдэс, нуруу, гэдэс, өгзөг, гуя, хөлөө мэдэрч, амраана. Энэ дасгалын үеэр нүдээ аньж эсвэл нээлттэй байлгасан ч болно. Сургагч багшийн хоолойг анхааралтай сонсоно.

- Өөрийн тайван, тухтай, аюулгүй, өөртөө итгэлтэй байсан нэгэн газрыг бодно. Энэ нь гадаа, гэрт эсвэл өөр хаа нэгтээ байж болно. Энэ газар нь та өмнө нь нэг удаа эсвэл олон удаа байсан, эсвэл кинонд харсан, өмнө нь сонсч байсан, төсөөлж байсан ямар ч газар байж болно. Та энэ газарт ганцаараа, эсвэл таньдаг хүнтэйгээ хамт байж болно. Мөн хувийн эсвэл олон нийтийн, таны зөвшөөрөлгүйгээр хэн ч олж мэдэхгүй газар байсан ч болно. Эсвэл энэ газраа бусдад хэлсэн ч болно.

Энэ газар нь танд болон таны хэрэгцээнд тохирсон байх ёстой. Та энэ газрыг дахин бүтээж, үүндээ дасан зохицож болно. Энэ газар нь тухтай, таны бүх хүслийг биелүүлэхүйц, танд тохирох газар байна.

Энэ газар нь таны гаргаж буй хариу үйлдлийг хаана.

- Энэ газрыг төсөөлнө. Өөрийгөө тэнд байна гэж төсөөл. Газраа нарийн төсөөлнө: өнгө, хэлбэр, үнэр, дуу чимээ. Нар шарах, салхи, биеийн дулааныг мэдэр. Тэнд босч зогсох, суух, хэвтэх ямар байхыг, арьс, бие тань хэрхэн үүнийг мэдэрч байгааг ажигла.
- Хүн болгон тайван, сайхан байхад таны бие юуг мэдэрч байна вэ? Тэр тайван газартаа та та юу харж, сонсч, үнэртэж, мэдрэхийг хүсч байгаагаа хийнэ. Магадгүй та гутлаа тайлж, зүлгэн дээр эсвэл элсэн дээр алхахад ямар байхыг мэдэрч болно.
- Та энэ газар руу хүссэн үедээ, хэдэн ч удаа явж болно. Зүгээр л энэ газрыг бодмогц та тайвныг, амар амгаланг мэдэрнэ.
- Тэр газраа дахиад 5 минут байгаарай. Дараа нь яг одоо энэ байгаа өрөөндөө буцан очиход бэлдэж, нүдээ нээн суниана. Одоо руу буцах болгоныг хийгээрэй.

#### 5. Одоо руугаа буцаж очих. (10 минут.)

Энэ дасгал нь “хөлдөх” байдалд байгаа, мэдээ алдсан даван туулагчдад туслах юм.

Хоёроороо болж хамтдаа сууна. Нэг нь үйлчилгээ үзүүлэгч, нөгөө нь үйлчлүүлэгч болно. Үйлчилгээ үзүүлэгч нь үйлчлүүлэгчийг одоодоо, аюулгүй байхыг мэдрэхэд нь туслана. Дараа нь үүнийг ээлжлэн хийнэ.

Эргэн тойрноо харж, харж буй 3 зүйлийг нэрлэнэ.

- Ямар нэг зүйл рүү харна (биет зүйлс, өнгө гэх мэт.)
- Юу харж байгаагаа хэлнэ.

Сонсч буй 3 зүйлээ хэлнэ.

- Дуу чимээг сонс (хөгжим, дуу хоолой, бусад чимээ).
- Сонсч буй зүйлээ өөртөө хэлнэ.

Хүрч байгаа 3 зүйлээ хэл.

- Ямар нэгэн зүйлд хүрнэ (өөр материал, өөр эд зүйлс).
- Хүрч буй зүйлээ өөртөө хэлнэ.

Харин одоо оюун бодлоо ажиглана.

- Дасгал хийсний дараа та илүү одоодоо байна уу эсвэл одооноосоо холдсон байна уу?
- Та тайван байна уу, эсвэл илүү эрч хүчтэй байна уу?

## 6. ‘Шахах-тэврэх. (5 минут.)

Энэ дасгал нь сэтгэл түгшсэн үйлчлүүлэгчид тус болно. Түүнчлэн “хөлдсөн” байдалд байгаа даван туулагчийг энд-одоодоо байхад нь туслана.

Гараа урдаа тэвэрч, цээж рүүгээ татна. Баруун гараараа зүүн бугалгаа барина. Зүүн гараараа баруун бугалгаа барина. Зөөлөн шахаж, гараа дотогш татна. Шахсан байдалтайгаар хэсэг зуур байна. Өөрт тохирсон хугацаагаар энэ байдалтай байна. Булчин чангарсныг мэдэрч, дараа нь суллана. Дараа нь дахин тэвэрч хэсэг хугацаа болоод тэвэрч, суллана.

Ийм байдлаар хэсэг агшигд байна.

## 7. Биеийн жингээ мэдрэх. (5 минут.)

Энэ дасгал нь “хөлдсөн”, мэдээ алдсан даван туулагчийг одоод нь байхад туслана.

Дасгал нь их бие, хөлөн дэх булчинг идэвхижүүлж, биеийн ерөнхий бүтцээ мэдрэхэд туслах юм. Сэтгэл хөдлөлд хэт автсан үед бидний булчин чангарч, нуран унадаг. Өөрөө хэлбэл идэвхитэй хамгаалах байдлаас (тэмцэх ба зугтах) бууж өгөх байдал руу шилжиж ердийнхөөсөө илүү амарсан (сул болох) байдалд ордог. Бид өөрсдийн хүч чадал, биеэ мэдэрснээр мэдрэмжийг тэвчихэд илүү хялбар байдаг. Сэтгэл хөдлөлд хэт автах мэдрэмжээ болон энэ үзэгдлийг бид илүү зохицуулж чадна гэсэн үг.

Хөлөө газарт тавина. 5 секунд завсарлана.

- Хөлийн жингээ мэдэр. 5 секунд болно.
- Хөлөө газарт зүүн хөлөөс баруун руу, баруунаас зүүн рүү, зүүнээс баруун руу, баруунаас зүүн рүү бат бэх тавина. Өгзөг, гуя сандалын суудалд хүрч байгааг мэдэрнэ. 5 секунд болно.
- Сандлын түшлэгт нуруу налж байгааг мэдэрнэ.
- Энэ байдлаар байж, ямар нэг ялгаа байгааг мэдэрнэ.

## 8. Нуруугаа тэнийлгэх. (15 минут.)

Энэхүү дасгал нь даван туулагчийн “өөрийн биеийн байдал” нь “оюун санааны байдлаас” шалтгаалдаг гэсэн ухамсрыг дээшлүүлэх юм.

Бид нуруугаараа өөрсдийгөө авч явдаг. Бид аюулд нуруугаа атийлгах байдлаар хариу үйлдэл үзүүлдэг ба энэ нь бидний биеийн байр байрлалд нөлөөлдөг. Биеийн байрлалаа өөрчилснөөр бид өөрсдөдөө шинэ хүч чадал өгч байдаг ба өөрсдийн туршлагаа хянаж, хадгалж байдаг. Бид өөрсдийн нуруундаа өөрсдөө хүч өгч, биеийн нөөц бололцоотойгоо эргэн холбогдож байдаг.

- Цээж, нуруугаа суллана. Завсарлага авна. Энэ байдал нь таны амьсгалд нөлөөлж байна уу? Хугацаа авна. Өөрийн мэдрэмж, зан аашд анхаарлаа хандуулаарай. Хугацаа авна. Бодлоо анхаарна. Одоо: “Би аз жаргалтай байна” гэж хэлнэ. Дахин хэлнэ: “Би аз жаргалтай байна.” Та аз жаргалтай байна уу? Би аз жаргалтай гэж хэлэх нь танд болж байна уу?
- Одоо өөртөө тухтай болтол нуруугаа удаанаар тэнийлгэнэ. Нуруу сунаж тэгширтэл сунгана. Одоо юу мэдэрч байгаагаа анзаарна. Амьсгалаа ажиглана. 5 секунд авна. Мэдрэмж, зан байдлаа анзаарна. Хугацаа авна. Биеэ ажиглана. Хугацаа авна. Бодлоо анзаарна. Хугацаа авна. Одоо хэлнэ: “Би гунигтай байна!” Хэд хэдэн удаа хэл. “Би гунигтай байна!” Та гунигтай байна уу? Би гунигтай байна гэж хэлэх нь танд болж байна уу?



## 9. Дөрвөлжин-амьсгал. (4 минут.)

Тухтай сууна. Мөрөө унжуулна.

- Дөрвөлжин зүйл рүү харна. Эсвэл нүдээ аниад дөрвөлжин зүйл төсөөлнө.
- 4 хүртэл тоолох зуураа амьсгална. Дөрвөлжингийн зүүн хэсэг рүү харна.
- 4 хүртэлх тоолох зуураа амьсгалаа барина. Дөрвөлжингийн дээд хэсэг рүү харна.
- 4 хүртэл тоолох зуураа амьсгалаа гаргана. Дөрвөлжингийн баруун хэсэгт нүдээ аваачна.
- 4 хүртэл тоолох зуураа амьсгалаа барина. Дөрвөлжингийн доод хэсэг рүү харна.

Уг дасгалыг 4 удаа давтан хийнэ.

## 10. Амьсгалаа тоолох. (4 минут.)

Нуруугаа тэгшлэн, толгойгоо бага зэрэг урагш болгон тухтай байдлаар сууна. Нүдээ зөөлөн аньж, гүн амьсгаа авна.

- Дасгалыг эхлэхийн тулд 1 гэж тоолон амьсгалаа гаргана.
- Дараагийн удаа амьсгалаа гаргахдаа 2 гэж тоолно. Энэ байдлаар 5 хүртэл тоолж хийнэ.
- Дахин шинээр эхлэхийн тулд 1 гэж тоолж эхэлнэ.

5 удаа давтана.

5-аас дээш удаа битгий тоолоорой. Мөн зөвхөн амьсгалаа гаргахдаа тоолно. 5-аас дээш 8, 12 гэх мэтээр тоолвол таны анхаарал сархиж байгааг та анзаарах юм.



# Хавсралт 3. Ишлэл ба нэмэлт унших материалууд

## Иш татсан материалууд

Advocates for Human Rights (2010). *Stop Violence against women*.

At: <http://www.stopvaw.org/857f98cc-507d-45e9-a374-515d0655e820>.

Almquist, K. and Broberg, A. G. (1997). Silence and survival – working with strategies of denial in families of traumatized preschool children. *Journal of Child Psychotherapy*, 23 (3), pp. 417-435.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed., Washington, DC (DSM-IV). For information about DSM-V, see Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

At: <http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>.

American Psychiatric Association (2002). *Cultural Assessment in Clinical Psychiatry*.

Basile, K. and Saltzman, C. L. E. (2009). *Sexual violence surveillance: uniform definitions and recommended data elements*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

At: [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv\\_surveillance\\_definitions-2009-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions-2009-a.pdf).

Annan, K. (1999). <http://www.un.org/News/Press/docs/1999/19990308.sgsm6919.html>.

Berntsen, K. (2005). The Secretariat of the Shelter Movement. *The Role of the Helper – Work in protecting and supporting female victims of violence and their children*.

At: <http://www.krisesenter.com/pressemeldinger/TheRoleOfTheHelper.pdf>.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, Vol. 28(5), September 1992, pp. 759-775.

Carpenter, R. C. (2007). *Born of War: Protecting Children of Sexual Violence Survivors in Conflict Zones*. Bloomfield: Kumarian Press, Inc.

Christie, H. and Waaktaar, T. (2000). *Styrk sterke sider*. Oslo: Kommuneforlaget.

Dahl, S. (1993). *Rape – A hazard to health*. Oslo: Scandinavian University Press.

Danieli, Y. (ed.) (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum.

Dickstein, B. D., Suvak, M., Litz, B. T. and Adler, A. B. (2010). Heterogeneity in the course of posttraumatic stress disorder: trajectories of symptomatology. *Journal of traumatic stress*, 23(3), pp. 331-339.

Fanflik, P. (2007). *Victim Responses to Sexual Assault: Counterintuitive or Simply Adaptive?* Special Topic Series. American Prosecutors Research Institute.

At: [http://www.ndaa.org/pdf/pub\\_victim\\_responses\\_sexual\\_assault.pdf](http://www.ndaa.org/pdf/pub_victim_responses_sexual_assault.pdf).

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). *GBV coordination handbook*.

At: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). Dos and Don'ts for collecting, analyzing and reporting on sexual violence. *GBV coordination handbook*.

At: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Guarnaccia and Pinkay (2008). Cultural-specific diagnoses and their relationship to mood disorder. In S. Loue and M. Sajatovic (eds). *Diversity Issues in the Diagnosis, Treatment, and Research of Mood Disorders*. Oxford University Press, pp. 32-53.

At: <http://ukcatalogue.oup.com/product/9780195308181.do>.

Health and human Rights Info (HHRI).

At: [www.hhri.org](http://www.hhri.org).

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery. The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.

Herstad, B. (2009). *Mobilizing Religious Communities to Respond to Gender-based Violence and HIV: A Training Manual*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Initiative, Task Order 1. USAID.

At: [http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020\\_1\\_FBO\\_GBV\\_Training\\_Manual\\_FINAL\\_1\\_27\\_10\\_acc.pdf](http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020_1_FBO_GBV_Training_Manual_FINAL_1_27_10_acc.pdf).

Hoebel, E. A. (1966). *Anthropology: the study of man*. McGraw-Hill.

Holzman, C. G. (1996). Counseling Adult Women Rape Survivors: Issues of Race, Ethnicity, and Class. *Women & Therapy*, Volume 19, Issue 2, The Haworth Press Inc. Published online: 24 September 2010.

At: [http://www.tandfonline.com/loi/wwat20?open=19#vol\\_19](http://www.tandfonline.com/loi/wwat20?open=19#vol_19).

ICD-10 (WHO, International Classification of Diseases).

At: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2005). *GBV Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies*.

At: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Checklist for field use. Geneva: IASC.

At: [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/IASC\\_guidelines.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf).

Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Kleinman, A. (1989). *The Illness Narratives: Suffering, Healing, And The Human Condition*. New York: Basic Books.

Lahad, S. (1993). Tracing Coping Resources through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. In *Psychology at School and the Community during Peaceful and Emergency Times*.

Tel-Aviv: Levinson-Hadar, pp. 55–70.

Mochmann, I. C. (2008). Children Born of War. *Revista Obets*, 2, pp. 53-61.

At: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2798944.pdf>.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *The camp management toolkit. Prevention of and response to gender based violence*.

At: [http://cmtoolkit.org/media/transfer/doc/chapter\\_10.pdf](http://cmtoolkit.org/media/transfer/doc/chapter_10.pdf).

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2001.

At: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Punamaki, R. L., Qouta, S., El Sarraj, E. and Montgomery, E. (2006). Psychological distress and resources among siblings and parents exposed to traumatic events. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), pp. 385-397.

Roosendaal, M. (2011). *The Invisible Ones: Why NGOs in the Federation of Bosnia and Herzegovina do not include children born from war rape in their programs and projects*.

Master's thesis, Utrecht University.

At: <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/208285/Thesis%20CS%26HR%20Madelon%20Roosendaal.pdf?sequence=1>.

Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2, pp. 199–223.

Sieckert, K. *Cultural Perspectives on Trauma and Critical Response*. National Association of School Psychologists (NASP, online).

At: [http://www.nasponline.org/resources/crisis\\_safety/neat\\_cultural.aspx](http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/neat_cultural.aspx).

Sphere handbook (2011). *2011 edition of the Sphere Handbook: What is new?*

At: <http://www.sphereproject.org/silo/files/what-is-new-in-the-sphere-handbook-2011-edition-v2.pdf>.

Trauma intervention program. *Rape: reactions of the victim – nature of sexual assaults*. Citizens Helping Citizens in Crisis.

At: [http://tiporangecounty.org/pdfs/tRape\\_Reactions\\_of\\_the\\_Victim.pdf](http://tiporangecounty.org/pdfs/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf).

Van der Weele, J. and With, A. (2011). *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives*. Alternatives to Violence, Oslo, Norway. Sommerfuglkvinnens forlag.

At: <http://no.linkedin.com/pub/judith-van-der-weele/23/a28/611>.

Wallström, M. (2012). *Ending Rape as a War Tactic*. The World Post.

At: [http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact\\_b\\_1630165.html](http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html).

WHO (2004). *Clinical Management of Rape Survivors Developing protocols for use with refugees and internally displaced persons*.

At: [http://www.rhrc.org/resources/Clinical\\_Management\\_2005\\_rev.pdf](http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf).

WHO (2010). International Classification of Diseases (ICD-10).

At: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.

WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions*. UNICEF, WHO, with UNFPA on behalf of UNAction.

At: [http://www.unicef.org/protection/files/Summary\\_EN\\_.pdf](http://www.unicef.org/protection/files/Summary_EN_.pdf).

Yehuda, R. Blair, W. Labinsky, E. and Bierer, L. M. (2007). Effects of parental PTSD on the cortisol response to dexamethasone administration in their adult offspring. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), pp. 163-6.

At: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561>.

Yuksel, S., Cindoglu, D. and Sezgin, U. (2012). Women's Bodies, Sexualities, and Human Rights. In M. Dudley, D. Silove and F. Gale (eds). *Mental Health and Human Rights: vision, praxis, and courage*. Oxford University Press, pp. 440-447. Oxford medicine online.

At: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023>.

Yule, W. (2000). From "pogroms" to "ethnic cleansing": Meeting the needs of war affected children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, pp. 695-702.

## Нэмэлт унших материалууд

(Эдгээр нь интернэт дэхь эх сурвалжаараа ба өөрчлөгдөж болзошгүйг анхаарна уу.)

### Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл ба нэмэлт материалууд

*Gender-based violence and HIV – a program guide for integrating GBV prevention and response in pefar programs*.

At: [http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/AIDSTAR-One\\_GBV\\_Guidance.pdf](http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/AIDSTAR-One_GBV_Guidance.pdf).

GBV is both a cause and effect of HIV infection. This guide explains why it can be productive to link GBV with HIV-programmes and offers a starting point for integrating these subjects.

International Planned Parenthood Federation. *Meeting the Sexual and Reproductive Health Needs and Rights of Survivors of Gender-Based Violence. A Good Practice Training Module for Health Care Professionals*.

At: <http://www.wfpak.org/pdfs/GBV-RH/TrainingManual/GBVModulefinal.pdf>.

IPPF works in 172 countries to empower the most vulnerable women, men and young people to access life-saving services and programmes, and live with dignity.

*Violence against women: Effects on reproductive health*. Outlook, volume 20, number 1, 2001.  
At: [http://www.path.org/publications/files/EOL20\\_1.pdf](http://www.path.org/publications/files/EOL20_1.pdf).

This article focuses on the reproductive health consequences of violence against women. It provides examples from research and successful programmes and explores how the health sector can take an active role in preventing and treating violence against women.

WHO, UNHCR, UNFPA (2004). *Clinical Management of Survivors of Rape: Developing Protocols for Use with Refugees and Internally Displaced Persons*. Geneva.  
At: [http://www.rhrc.org/resources/Clinical\\_Management\\_2005\\_rev.pdf](http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf).

### Эрэгтэйчүүдийг оролцуулах нь

Bjørkhaug, I. and Bøås, M, (2014) FAFO. *Men, women, and gender-based violence in North Kivu*.  
At: <http://www.fafo.no/images/pub/2014/20386.pdf>.

*Engaging men and boys in GBV and reproductive health prevention in conflict and emergency-response settings – a workshop module*.  
At: [http://www.rhrc.org/resources/Conflict%20Manual\\_CARE\\_for%20web.pdf](http://www.rhrc.org/resources/Conflict%20Manual_CARE_for%20web.pdf).

This module discusses how to engage men and boys in GBV prevention and increase awareness of the positive effects of doing so. It aims to build the skills of personnel who work on these issues in conflicts and emergencies.

*Mobilising men in practice. Challenging sexual and gender-based violence in institutional settings*.

At: <https://www.unfpa.org/public/home/publications/pid/10046>.

This programme aims to inspire and guide those who want to involve more men in efforts to address sexual and gender-based violence. It examines individual attitudes and behaviour, and also attitudes and behaviour that are sustained by social, political and economic structures.

Roulet, M. (2003). *Fatherhood Programs and Domestic Violence*. Center on Fathers, Families, and Public Policy.

At: [http://www.cffpp.org/publications/TA\\_Fthd\\_DomViol.pdf](http://www.cffpp.org/publications/TA_Fthd_DomViol.pdf).



### Хүмүүнлэгийн үеийн жендэрийн асуудал

Inter-Agency Standing Committee (2006). *Women, girls, boys and men: Different needs – equal opportunities*.

At: <http://www.unhcr.org/50f91c999.html>.

This handbook offers practical guidance on being sensitive to gender issues in humanitarian crises. It presents basic principles, definitions and a framework for gender and gender equality. It explains why the concept of gender is crucial in crisis situations.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *Prevention of and response to gender based violence*. In *Camp Management Toolkit*, Chapter 10.

At: [http://www.nrc.no/arch/\\_img/9293565.pdf](http://www.nrc.no/arch/_img/9293565.pdf).

### Харилцаа холбоо

*Communication Skills Manual*.

At: [http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm\\_manual/comm\\_manual\\_toc.html](http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html).

The GBV Communication Skills Manual is a collaboration between Family Health International (FHI), the RHRC Consortium, and the IRC. The manual includes a training outline, a list of materials, a detailed training curriculum, and hand outs.

### Хүүхэд

International Rescue Committee and UNICEF (2011). *Advancing the field: Caring for child survivors of sexual abuse in humanitarian settings. A Review of Promising Practices to Improve Case Management, Psychosocial & Mental Health Interventions, and Clinical Care for Child Survivors of Sexual Abuse*.

At: [http://www.unicef.org/pacificislands/IRC\\_CCSGuide\\_FullGuide\\_lowres.pdf](http://www.unicef.org/pacificislands/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf).

International Rescue Committee and UNICEF (2012). *Caring for Child Survivors of Sexual Abuse – Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings*.

At: [http://www.unicef.org/protection/files/IRC\\_CCSGuide\\_FullGuide\\_lowres.pdf](http://www.unicef.org/protection/files/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf).

UNICEF, Save the Children, Government of Zimbabwe (2012). *Protecting Children Affected by Abuse: the Victim Friendly System*.

At: <http://mhps.net/?get=49/1320134934-VictimFriendlySystemBrochure-15June2011.pdf>.

The Victim Friendly System is the culmination of a number of initiatives aimed at providing essential support services to boys and girls affected by abuse.

### Мэдээлэх ба баримтжуулалт (шүүх шинжилгээний нотлох баримт цуглуулах нь)

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). *Dos and Don'ts for collecting, analyzing and reporting on sexual violence*. In *GBV coordination handbook*.

At: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Giffard, C. (2000). *Torture Reporting Handbook*. Human Rights Centre, University of Essex/UK Foreign and Commonwealth Office.

At: <http://www.essex.ac.uk/torturehandbook/english.htm#copyright>.

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2001. UN publication HR/P/PT/8.

At: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Peel, M., Lubell, N. and Beynon, J. (2005). *Medical Investigation and Documentation of Torture, A Handbook for Health Professionals*.

At: [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1366717](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1366717).

### Сургалтын гарын авлага ба тайлан

Act Alliance. *Community-based psychosocial support in emergencies*.

At: <http://psychosocial.actalliance.org/default.aspx?di=66160>.

This online guide aims to assist humanitarian practitioners who work in emergency zones. It focuses on psychosocial support.

IASC (2005). *Provide community-based psychological and social support*. Action Sheet 8.3. In *Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings*. Geneva, pp. 69-71.

At: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

*Managing Gender-based Violence Programmes in Emergencies. An e-learning course*.

At: <https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html>.

This 146-page guide features the entire e-learning course transcript as well as new material. It includes *Programmes in Focus* (illustrative examples of GBV programming in action), *Voices from the Field* (first-person accounts from practitioners who have experienced and implemented the concepts covered in the Course), and *Thinking Locally* (short segments that encourage you to consider how you would apply course concepts to your own context).

Terlou, B. (2005). *ARC Training Guide – Gender-based Violence for Health Workers and Business Extension Agents in refugee camps, Guinea*.

At: [http://www.arcrelief.org/gbvbooks/cdrom/content/Book\\_2\\_CSI/Appendices/CSI\\_Overview\\_Appendix\\_V/Training\\_Guide\\_ARC\\_CVT.pdf](http://www.arcrelief.org/gbvbooks/cdrom/content/Book_2_CSI/Appendices/CSI_Overview_Appendix_V/Training_Guide_ARC_CVT.pdf).

*Trauma Treatment Manual*.

At: <http://www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php>.

This manual was originally written for people working in the field with women survivors of rape in Bosnia, but it can be used more broadly as a guide for helping anyone of either gender who has survived any kind of trauma.

UN Women. Virtual knowledge centre to end violence against women and girls.

At: <http://www.endvawnow.org/en/>.

This is an online resource in English, French and Spanish, designed to serve the needs of policymakers, programme implementers and other practitioners who work to stop violence against women and girls.

UN Secretary General (2006). *Ending violence against women – From words to action*. Report of the UN Secretary General, United Nations.

At: [http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW\\_Study/VAWstudyE.pdf](http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAWstudyE.pdf).

This report contextualises violence against women and summarises information on its prevalence. It identifies gaps in knowledge and research challenges, including methods for monitoring GBV.

UNFPA (2006). *Ending violence against women. Programming for prevention, protection and care.*

At: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2007/endingvaw.pdf>.

Provides examples of good practice from UNFPA's experience of ten projects in five regions.

WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths.*

At: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO\\_RHR\\_HRP\\_12.17\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO_RHR_HRP_12.17_eng.pdf).

WHO, SVIR, Stop Rape now (2011). Setting a research agenda for conflict-related sexual violence.

At: <http://www.svri.org/forums/forum2011/ResearchAgenda.pdf>.

This is a power point presentation.

Women's Refugee Commission (2011). *Preventing Gender-based Violence, Building Livelihoods: Guidance and Tools for Improved Programming.*

At: [http://mhps.net/wp-content/uploads/group-documents/46/1325739617-full\\_report\\_146.pdf](http://mhps.net/wp-content/uploads/group-documents/46/1325739617-full_report_146.pdf).

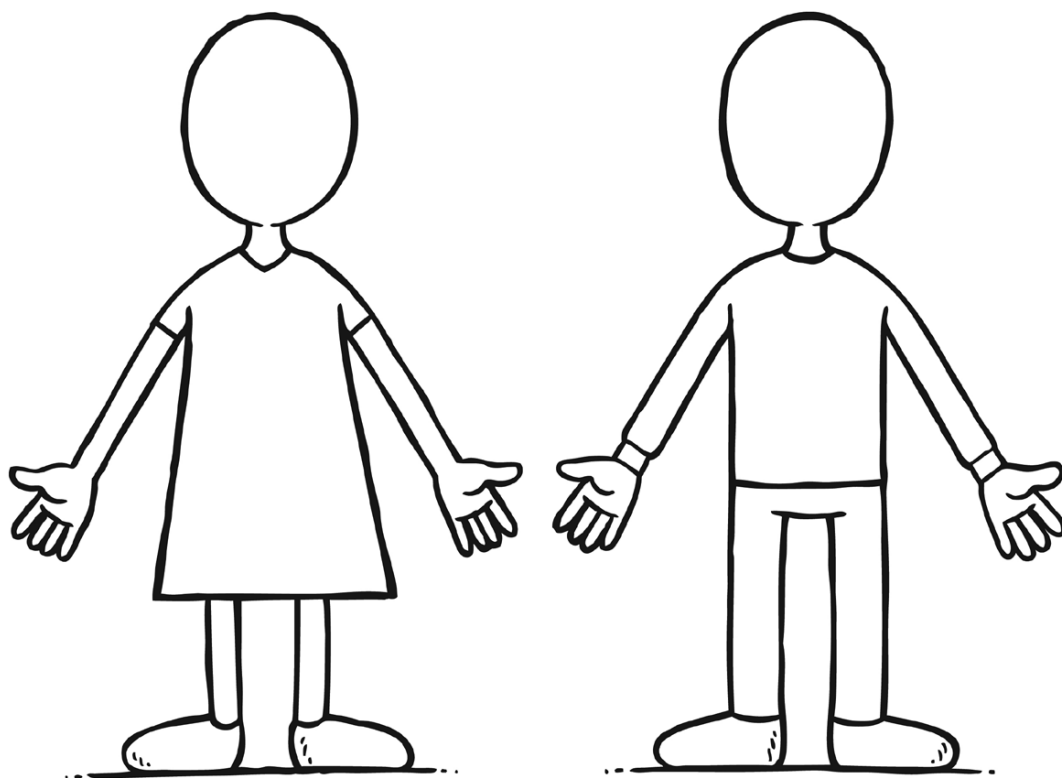
Conflict and displacement destroy livelihoods and force people to adopt new strategies to support themselves. New livelihood strategies can increase the risk of GBV. Women need to make informed livelihood choices and shape their own options. Programmes should involve women throughout – in assessment and design, implementation, and monitoring and evaluation.



## Хавсралт 4. Зураг

### Зураг 1. Танай нийгэм дэх сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн зан чанар

Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн зан чанар, нөөц чадавхийг нэрлэнэ.



#### **Жагсаах нь**

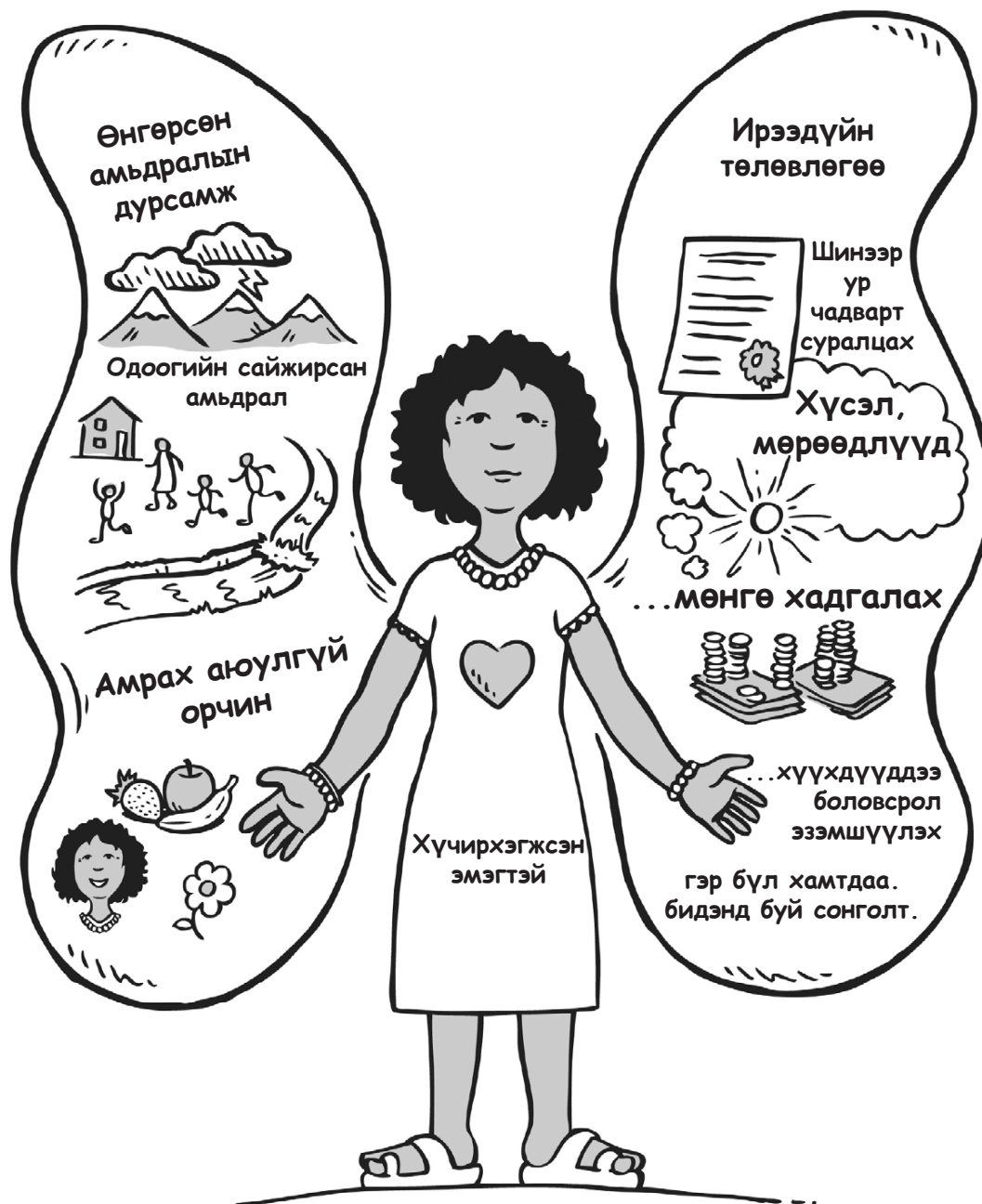
Танд хэрэгтэй зүйлс

Танд дутагдаж буй зүйлс

Таны сурахыг хүсч буй зүйлс...

## Зураг 2. Эрвээхэй Эмэгтэйн эхэн үе, түүний сайн сайхан, эрүүл саруул байдал.

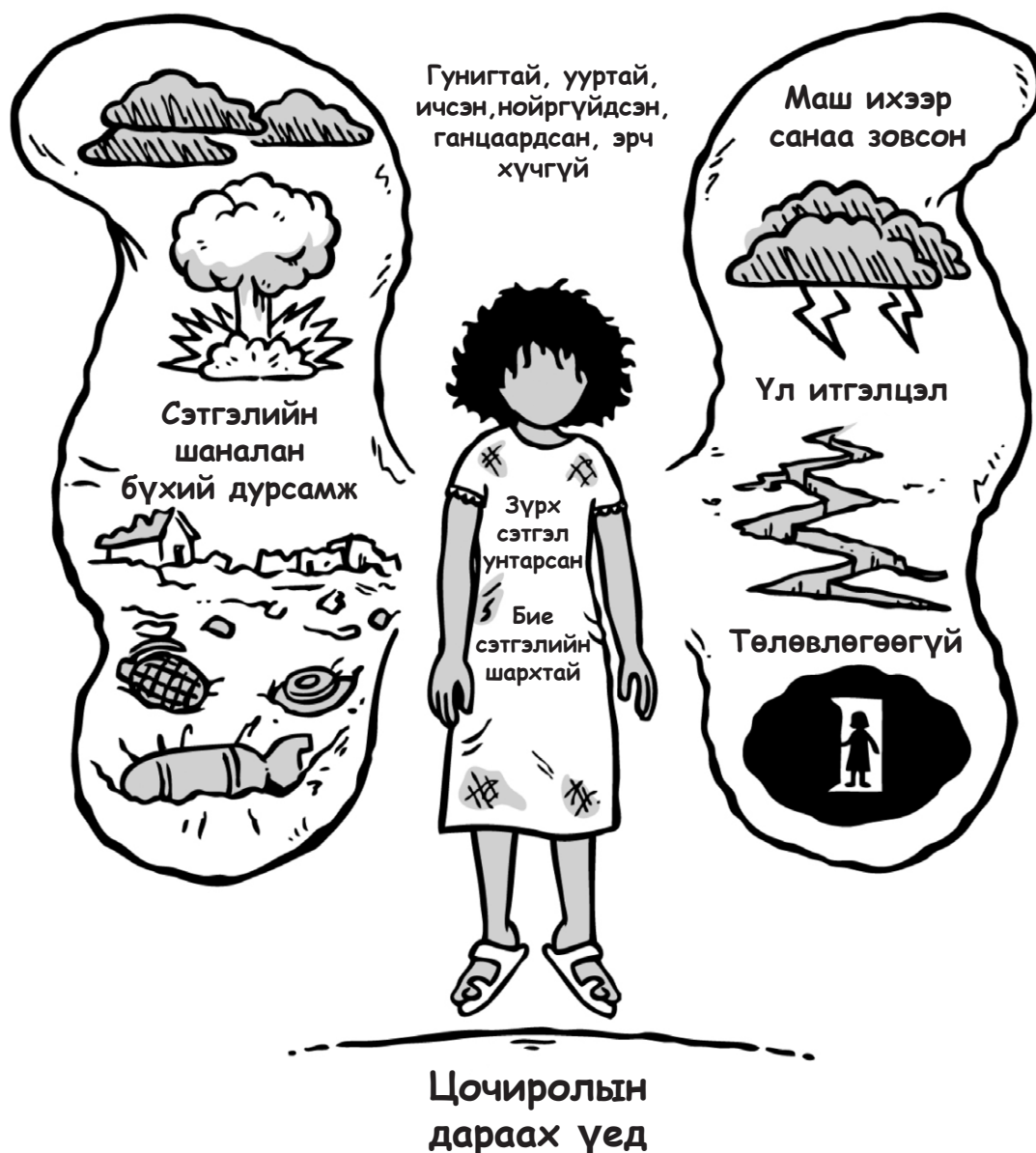
Эмэгтэй бие, зүрх сэтгэл, мэдрэмж, амьсгал, оюун бодолдоо юу мэдэрч байна вэ?



**Аюулгүй байдал.  
Найдвартай орчин.**

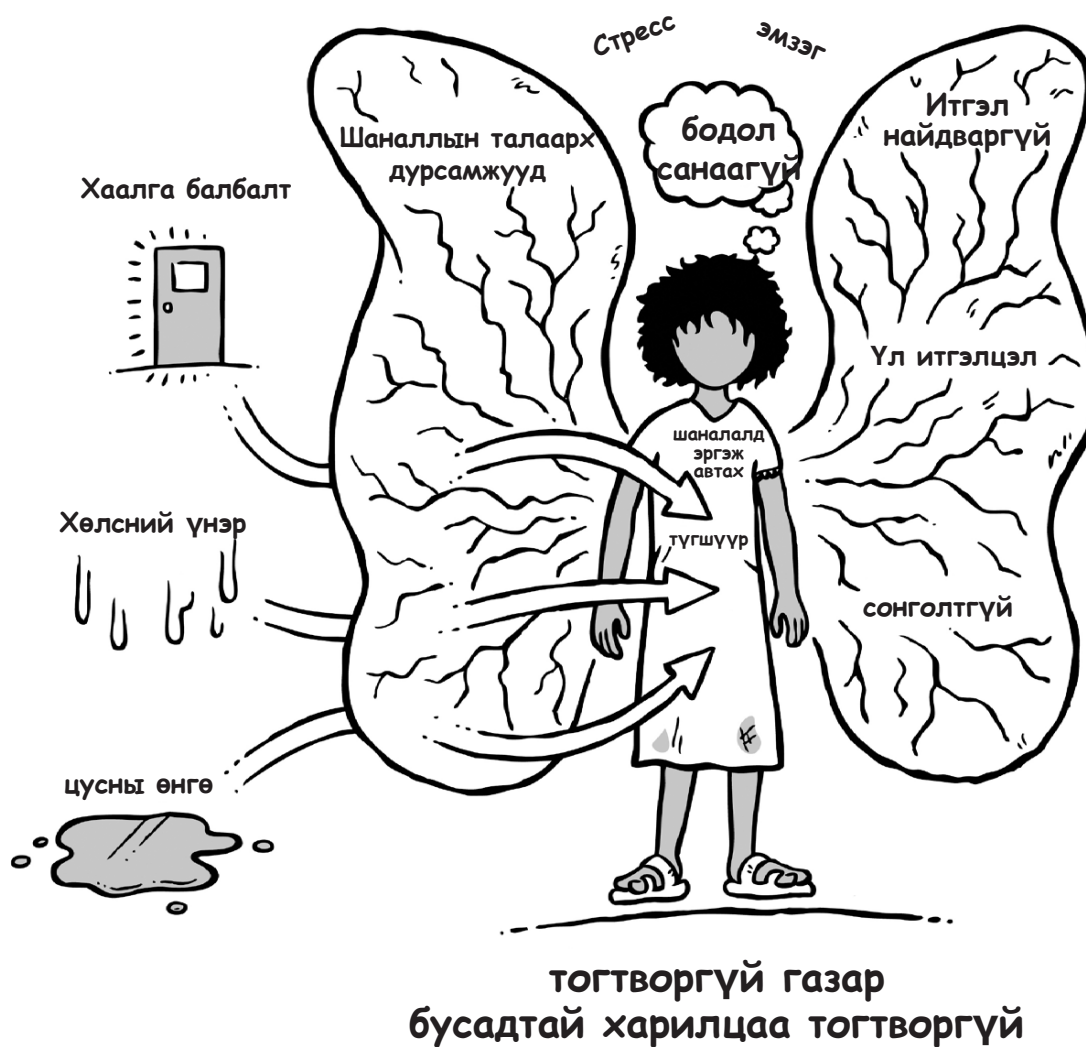
### Зураг 3. Цочролын дараах Эрвээхэй Эмэгтэй.

Түүний бие махбодь, зүрх сэтгэл, мэдрэмж, бодол санаанд юу болж байна вэ?



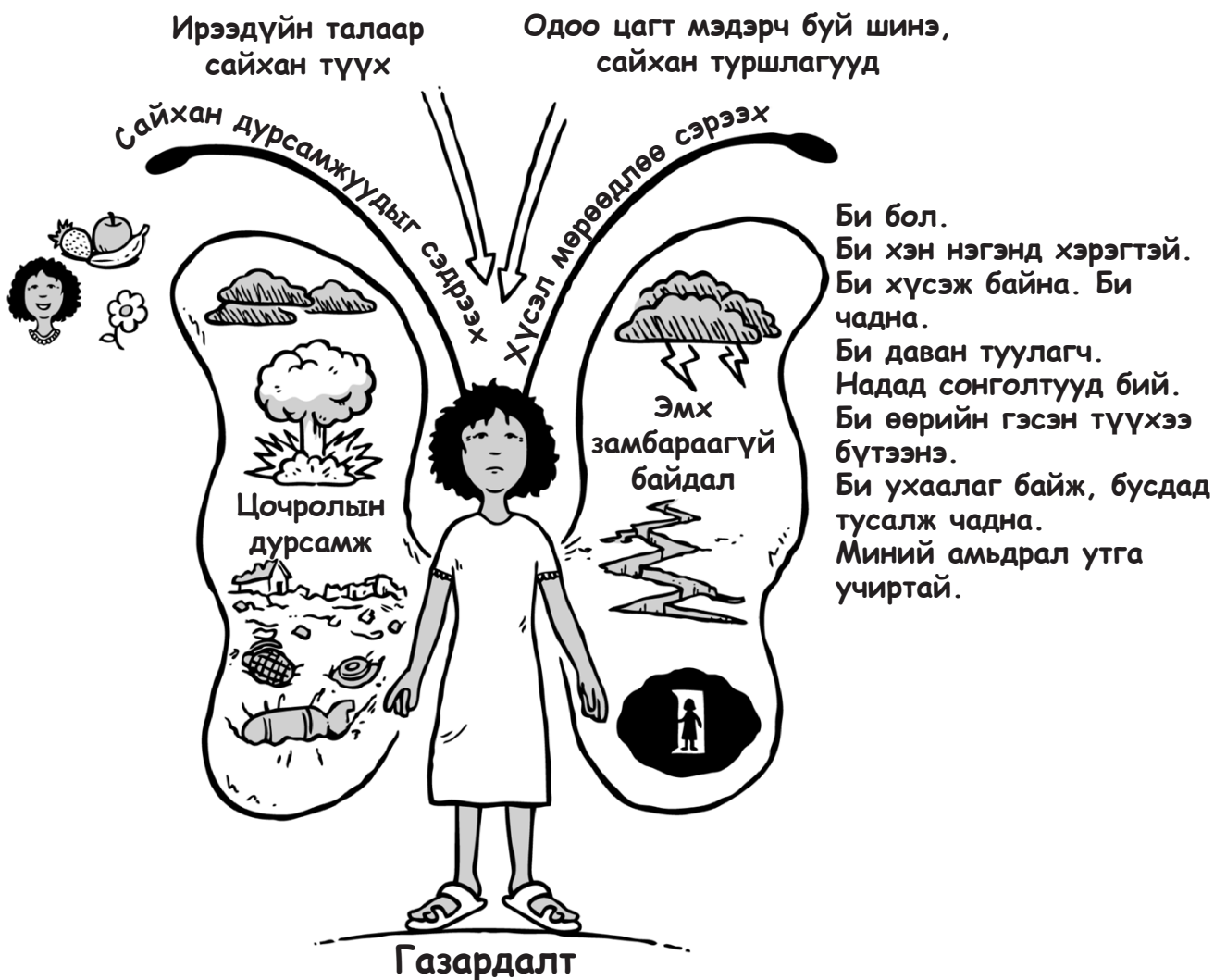
## Зураг 4. Цочролоос хойшхи хэсэг хугацааны дараах Эрвээхэй Эмэгтэйд тулгарах өдөөгч зүйлс ба болсныг эргэн санах нь.

олсон зүйлсийг эргэн санах, өдөөгч зүйлстэй учрах үед эмэгтэйн бие махбодь, зүрх сэтгэл, мэдрэмж, амьсгал, оюун бодолд юу болж байна вэ?



## Зураг 5. Эрвээхэй Эмэгтэй аажмаар эдгэх нь.

Эрвээхэй Эмэгтэй сайхан дурсамжаа гарган ирж, өөрт байх нөөц чадавхаа сэргээх нь. Сайн сайхан туршлага нь түүний хүсэл, мөрөөдлийг сэргээх нь.





## Зураг 6. Сайн үйлчилгээ үзүүлэгчийн шинж чанар (II).

Доорх зургийг Бүгд Найрамдах Ардчилсан Конго улсад ажиллаж буй зөвлөгч нар өгсөн болно.



Танай соёл, эргэн тойронд өөр юу хэрэгтэй байна вэ?

Зурган дээр нэмнэ үү...

## Хавсралт 5. Сургалтын дараа оролцогчдод өгөх санал асуулга

### Ерөнхий

**Та:**

- Эрэгтэй?
- Эмэгтэй?

**Та даван туулагчтай шууд харьцаж ажилладаг уу?**

- Тийм
- Үгүй

**Сургалт таны хүлээлтэнд хүрсэн үү? Сургалт ... байсан уу:**

- Маш хэрэгтэй?
- Хэрэгтэй?
- Нилээд хэрэгтэй?
- Хэрэггүй?

**Сургалтаар өгсөн мэдээлэл таны ажилд ач холбогдолтой юу?  
Сургалт... байсан уу:**

- Маш ач холбогдолтой?
- Ач холбогдолтой?
- Нилээд ач холбогдолтой?
- Ач холбогдолгүй?

**Сургалтын ямар хэсгийг цаашдын ажилдаа ашиглах вэ?**

**Сургалтын ямар хэсгийг цаашдын ажилдаа ашиглахгүй вэ?**

**Та түүх, өгүүлүүдийг нийцтэй, ач холбогдолтой байсан гэж бодож байна уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Түүхийг илүү хэрэгтэй болгохын тулд та хэрхэн нийцүүлэх вэ?**

**Оролцогчдын бүрэлдэхүүн оновчтой байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Танд тухтай байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Та тайван байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Та бусад оролцогчдын туршлагаас сурсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Сургагч багш нар сургалтын мэдээллийг сайн өгсөн гэж бодож байна уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Оролцогчидтой хамт байхад тухтай байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Та тэдэнтэй хамт байхдаа аюулгүйг мэдэрсэн үү?**

- Тийм  
 Үгүй

**Сургагч багш нар сургалтыг зааж буй арга барилаа хэрхэн сайжруулж болох вэ?**

## Дасгал

**Дасгал ажлууд нь танд хэрэгтэй байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Аль дасгалууд нь илүү хэрэгтэй байсан бэ?**

**Аль дасгалууд нь хэрэггүй байсан бэ?**

**Дасгал ажлуудыг хэрэгтэй аргаар заасан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Дасгал ажлуудыг өөрөөр заагдах ёстой байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Та дасгалуудыг илүү олон удаа хийсэн байгаасай гэж хүсч байна уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Сургалт нь таны ажлын тодорхой нэг хэсгийг эсвэл чухал хэсгийг авч үзэлгүйгээр орхигдуулсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Тийм бол сургалт нь ямар хэсгийг орхигдуулсан бэ?**

**Энэ хэсгүүдэд тус болох дасгал ажлуудыг оролцуулах ёстой юу?**

- Тийм  
 Үгүй

## Хэлэлцүүлэг

**Хэлэлцүүлгүүд нь танд хэрэгтэй басан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Аль хэлэлцүүлгүүд танд хэрэгтэй байсан бэ?**

- Бүгдээрээ хийсэн  
 Багаараа хийсэн

**Багаараа хийсэн ямар хэлэлцүүлгүүд хамгийн хэрэгтэй нь байсан бэ?**

**Аль нь хэрэг багатай байсан бэ?**

**Хэрэгтэй байдлаар хэлэлцүүлгүүдийг явуулсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Хэлэлцүүлгүүдийг өөрөөр явуулж болох байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Тийм бол хэрхэн?**

**Хэлэлцүүлгүүд ямар байсан бол танд дээр байсан бэ:**

- Урт?  
 Богино?

**Сургалт нь таны ажилтай холбоотой чухал хэсгүүдийг орхигдуулсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Тийм бол ямар хэсгүүд?**

**Сургалт нь дээрх хэсгүүдэд хэлэлцүүлэг өрнүүлсэн үү?**

- Тийм  
 Үгүй



## Сурсан зүйлс

**Та юу сурсан бэ?**

**Та сурсан зүйлсээ ажилдаа ашиглана гэж бодож байна уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Тийм бол сурсан ямар зүйлсээ өөрийн нөхцөлд нийцүүлэн ашиглах вэ?**

**Хэрэв үгүй бол өөрийн нөхцөлд тааруулахын тулд сургалтанд ямар өөрчлөлтүүдийг хийх вэ?**

**Ямар зүйлсийг сургалт илүү сайн хамарсан бэ?**

**Ямар хэсгүүдийг авч үзсэнгүй вэ?**

**Ямар хэсгүүдийг сайтар авч үзэж чадсангүй вэ?**

**Сургалтын орхигдуулсан чухал хэсгүүд байна уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Тийм бол ямар?**

## Материалууд

**Материалууд нь уншихад хялбар байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Та материалуудыг урьдчилан хүлээж авсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Хамгийн сүүлийн асуултанд “үгүй” гэж хариулсан бол материалуудыг урьдчилан авах хүсэлтэй байна уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Сургалтын үеэр та гарын авалгыг бүхэлд нь уншсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Та сургалтын гарын авлагыг (ялангуяа Бүлэг II) ажилдаа хэрхэн ашиглах вэ?**

- Алхам алхмаар хэрэглэх хөтөч байдлаар?  
 Мэдээллийн эх сурвалжаар?  
 Түүвэрчлэн (өөрт холбогдолтой сэдвүүдийг сонгон авч)?



**Гарын авлагын Танилцуулга хэсэг болон Бүлэг I нь ойлгомжтой, хангалттай байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Бүлэг II-ын бүтэц ойлгоход хялбар эсвэл хэцүү байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Бүлэг III дахь мэдээлэл хүртээмжтэй, хангалттай байсан уу?**

- Тийм  
 Үгүй

**Ямар сэдвүүд тайлбарлахад хэцүү байсан бэ?**

**Түүх, өгүүллүүдийг хэрэгтэй болгохын тулд хэрхэн нийцүүлэх вэ?**

## Цагийн хуваарь

**Сургалт нь ... байсан:**

- Хэт богино?  
 Хэт урт?  
 Яг тохирсон?

**Цагийн хуваарь тэнцвэртэй байсан уу (хэсэг бүрт хуваарилсан цаг тохирсон байсан уу)?**

Тийм

Үгүй

**Аль хэсэгт илүү их цаг гаргах ёстой вэ?**

**Аль хэсэгт цагийг багасгах ёстой вэ?**

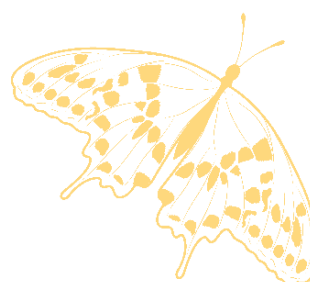
## Зохион байгуулалт

**Сургалтын зохион байгуулалтанд сэтгэл хангалуун байна уу (аялал, байр, хоол унд, зохион байгуулагчдын үзүүлсэн туслалцаа, төлбөр гэх мэт.)**

Тийм

Үгүй

**Юуг сайжруулж болох вэ?**



## Бусад санал

Таньд өгөх өөр ямар саналууд байна вэ?

Баярлалаа.

**Оролцогчид сурсан зүйлсээ практикт нэвтрүүлсний дараа бид дахин саналыг нь авах болно. Цаашид таныг бидэнтэй хамтран ажиллаж, ЖСХ-ийн даван туулагчдад туслан, дэмжлэг үзүүлэн ажилладаг үйлчилгээ үзүүлэгчдэд энэхүү сургалтыг үр өгөөжтэй болгох бидний зорилгод туслана гэдэгт найдаж байна.**



9 788293 796008