



SAFE BASIC TRAINING CURRICULUM

Олон Улсын судалгаа, солилцооны хүрээлэнгээс эрхлэн гаргасан Хэвлэл мэдээлэл, нийгмийн мэдээлэл харилцааны талбарт ажиллагсдын аюулгүйн сургалтын хөтөлбөрөөс хэсэгчлэн орчуулав.

1. Эрсдэлийн үнэлгээ: Өөрийгөө ухамсарлах

Энэ хичээл бол нийгэм сэтгэл зүйн сэдвийн хүрээнд орох эхний хичээл юм. Хичээлийн зорилго нь оролцогчид өөрсдийн ажиллаж буй газар дахь нийгмийн орчин, мөн энэхүү орчин тэдний бие махбод, нийгэм сэтгэл зүйн болон дижитал сайн сайхан байдалд хэрхэн нөлөөлж болох талаар мэдлэгтэй болж, өөрсдийгөө ухамсарлахад оршино. Оролцогчдод дөрвөөс найман асуулт бүхий хуудас өгнө (та хэн бэ, та юуг хийхийн төлөө явж байна вэ, та юуг хамгаалах вэ, таны боломж, бололцоог хэн үгүй хийх гэж байна вэ?). Оролцогчид эдгээр асуултын талаар хувийн болон ажлын талаас бодож үзээд, сэдвийн хүрээнд өөрсдийн эмзэг, сул талын зураглалыг гаргаж, тэдгээрийг хэрхэн удирдаж байгаа талаар үнэлэх шаардлагатай. Дасгал нь зөвхөн хувь хүний хэрэглээнд зориулагдсан бөгөөд оролцогчид нууцлал, хувийн нууцыг хадгалах зарчмыг баримтлан өөрсдийн бичсэн хариултыг сургагч багшид өгөхгүй байх үүрэгтэй юм.

DOOR SAFE ХӨТӨЛБӨРИЙН СУУРЬ СУРГАЛТЫН ХҮРЭЭН ДЭХ НИЙГЭМ СЭТГЭЛ
ЗҮЙН СУРГАЛТЫН ЕРӨНХИЙ ХӨТӨЛБӨРТ БАГТАХ ХИЧЭЭЛ, МӨН ХИЧЭЭЛ
БҮРИЙН ТОДОРХОЙЛОЛТЫГ ОРУУЛСАН БОЛНО.

ХИЧЭЭЛИЙН ЕРӨНХИЙ ТАЙЛБАР

ХИЧЭЭЛЭЭС ГАРАХ ҮР ДҮН	• Хувь хүн өөрийн хувийн амьдрал болон нийгэмд гүйцэтгэдэг олон янзын үүрэг ролийг зураглах чадвар. • Тухайн хувь хүн эсвэл байгууллагыг үйл ажиллагаагаа явуулах боломжгүй болгох элементүүдийг зураглах. • Хувь хүн өөрийн хамгаалах гэсэн биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох чадвар.
---------------------------	---

АРГА ЗҮЙН ЗАРЧИМ

- Хичээл нь харилцан идэвхтэй, интерактив хэв маягаар явагдах бөгөөд сургагч багш оролцогчид өөрийн хувь хүн дээр анхаарлаа төвлөрүүлэхэд анхаарах ёстой. Үүний тулд сургагч багш цаас, үзэг ашиглан хариулах дөрвөн асуулт бүхий асуулга өгч, оролцогчид дор бүрнээ хувийн амьдрал, ажлынхаа талаар эргэцүүлэн бодож, санаа бодлоо бичнэ.
- Энэ дасгалыг хийлгэхдээ анхаарах чухал зүйл бол оролцогчдын хувийн нууцыг хүндлэх, өөрийнхөө талаар нээлттэй байх хүсэлтэй хүмүүст аюулгүй орчин бүрдүүлэх явдал юм.

Тухайн орчин бол оролцогчдын задруулсан мэдээллийг нууцлах орчин мөн гэдгийг онцлон тэмдэглэнэ.

- Сургагч багш санал бодлоо хуваалцсан хүмүүсийг шүүмжилж, буруутгахгүй орчин бүрдүүлж, тайлбарлан чиглүүлэх нь бас чухал юм.
- Хичээлийн туршид оролцогчдоос заах агуулгад үзүүлсэн хариу үйлдлийг тодорхойлж, чиглэл тус бүрийн болон бусад сургагч багш нарт дамжуулснаар хичээлд өөрчлөлт оруулан зохицуулна.

ХИЧЭЭЛ 1	ӨӨРИЙГӨӨ УХАМСАРЛАХ		60 МИНУТ
СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	Оролцогчдод 1. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай (байгууллагын сургалтын хувьд) нягт уялдсан ойлголт юм гэдгийг ойлгох. 2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох.	Сургагч багшид 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн болон цогц сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох. 4. Өөрийгөө ухамсарлах талаар оролцогч тус бүрийн илэрхийлсэн санаа, сэтгэгдлийг ойлгож, бусад хичээл, зааварчилгад өөрчлөлт оруулах, мөн бусад сургагч багш нарт энэ талаар мэдээлэх.	
ШААРДЛАГАТАЙ ЗҮЙЛС	1. Маркер, үзэг, цаас 2. Оролцогчидтой хагас тойрог үүсгэн суух		
ЗААХ АРГА ЗҮЙ	• Хичээлийн сэдвийг оролцогчдын ажил, мэргэжилд (жишээлбэл, хүний эрхийг хамгаалагчид эсвэл сэтгүүлчдэд гэх мэт) хамааралтай болгож, зорилгод чиглэсэн үйл ажиллагааны явцад бүтээлч чадвараа гаргах боломжийг олгоно. Хичээлээс хүлээж буй үр дүн нь оролцогчдын дунд бүлгийн хүчтэй динамик бий болгох явдал юм. • Оролцогчдод "хор хөнөөл учруулахгүй" байх зарчмыг баримтлан хувийн туршлагыг нь ёс зүйтэйгээр ашиглаж мэдрэхүйгээ ухамсарлахад нь дэмжлэг үзүүлэх ба ингэхдээ оролцогчид, бүлгийн гишүүдийн сэтгэл санааны байдлыг алдагдуулахгүй байхад анхаарна. • Оролцогчдоос асуух замаар тэд хичээлийг хэр зэрэг ойлгосон, мөн хичээлийг бүхэлд нь хэрхэн хүлээн авсан талаар үнэлгээ хийх. Энэ мэдээлэлдээ тулгуурлан цаашдын хичээлийн агуулгыг боловсруулах.		

№	ТАЙЛБАР	СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	ХЯНАХ ЦЭГ
1	Сургагч багш дасгалын зорилгыг тайлбарлаж хичээлийг эхэлнэ. Үүний дараа оролцогч бүрд дөрвөн асуулт (хувийн чанартай) бүхий асуулга тарааж өгнө. 1. Та хэн бэ? 2. Та юуг хийхийн төлөө явж байна вэ? 3. Та юуг хамгаалах вэ? 4. Таны боломж, бололцоог хэн үгүй хийх гэж байна вэ?	2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох. 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн болон цогц сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох. 4. Өөрийгөө ухамсарлах талаар оролцогч тус бүрийн илэрхийлсэн санаа, сэтгэгдлийг ойлгож,бусад хичээл, зааварчилгад өөрчлөлт оруулах, мөн бусад сургагч багш нарт энэ талаар мэдээлэх.	
2	Дараа нь сургагч багш оролцогчдын дундаас нэг хүнийг эхний асуултыг уншихыг хүснэ, өөрөөр хэлбэл "Та хэн бэ?" гэсэн асуулт. Сургагч багш оролцогчдод энэ асуулт хэдийгээр энгийн сонсогдож байгаа ч түүнд хариулахын тулд оролцогчид өөрсдийн амьдарч буй орчин, нийгэмд гүйцэтгэж буй өөр өөр үүрэг, ролийн талаар, мөн эдгээр үүрэг роль өөр хоорондоо ямар нөлөө үзүүлдэг тухай бодох хэрэгтэй болдог талаар тайлбарлана. Дараа нь сургагч багш оролцогчдоос асуултын талаар илүү дэлгэрэнгүй тайлбарлах шаардлагатай эсэхийг асууна. Хэрэв шаардлагатай бол багш энэ талаар дэлгэрэнгүй тайлбарлана, үгүй бол дараагийн асуулт руу шилжинэ.	1. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай (байгууллагын сургалтын хувьд) нягт уялдсан зүйл юм гэдгийг ойлгуулах. 2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох. 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн болон цогц сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох.	Та хэн бэ?
3	Дараа нь сургагч багш өөр нэг оролцогчоос “Та юуг хийхийн	2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн	Та юуг хийхийн

	төлөө явж байна вэ?” гэсэн дараагийн асуултыг уншихыг хүснэ. Сургагч багш энэ асуултыг өмнөх асуулттай холбож, оролцогчдоос дараах зүйлийн талаар бодож үзэхийг хүснэ. Үүнд, тэд нийгэмд юунд хүрч, юунд нөлөөлөхийн төлөө хичээж байгаа, тэдний үйл ажиллагаа хэнд нөлөөлдөг (үүнд тэдний ажлын микро болон макро түвшинд сөргөөр нөлөөлж буй хүмүүс ч хамаарна), тэдэнд ямар сүлжээ, харилцаа холбоо байдаг, тэдгээр харилцаа холбоо нь тэдэнд эсвэл ажилд нь хэрхэн нэмэр болдог, яаж нөлөөлдөг гэх мэт зүйл хамаарна. Шаардлагатай бол, эсвэл оролцогчид хүсэлт гаргасан бол сургагч багш нэмэлт тайлбар өгнө.	сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох. 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн болон цогц сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох.	<i>төлөө явж байна вэ?</i>
--	---	--	-----------------------------------

4	Сургагч багш өөр нэгэн оролцогчоос “Та юуг хамгаалах вэ?” гэсэн гурав дахь асуултыг уншихыг хүснэ. Багш оролцогчдод хамгаалахыг хүсч буй болон хамгаалах үүрэг өөртөө хүлээсэн хувийн болон байгууллагын үнэт зүйлсийн тухай эргэцүүлэн бодох, мөн үүнээс гадна өөр ямар үнэт зүйлс, хүмүүс (ажил, гэр бүл, хамт олны) гэх мэтийн биет болон биет бус зүйл, ажил, хувийн амьдралтай холбоотой мэдээлэл зэргийг хамгаалах вэ гэдгээ ойлгох хэрэгтэйг тайлбарлана. Асуултын агуулга нь эрсдэлтэй эсвэл	1. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай (байгууллагын сургалтын хувьд) нягт уялдсан зүйл юм гэдгийг ойлгуулах. 2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох. 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох.	<i>Та юуг хамгаалах вэ?</i>
---	---	---	------------------------------------

	эмзэг байж болох, төлөвлөлт шаардах бүх хүчин зүйлийг тодорхойлох зорилготой юм.		
5	Өөр нэг оролцогчоос “Таны боломж, бололцоог хэн үгүй хийх гэж байна вэ?” гэсэн дөрөв дэх асуултыг уншихыг хүснэ. Сургагч багш оролцогчдод хийх гэж буй ажилд нь саад болох, эсвэл хориглох элементүүдийг (дайснууд эсвэл өрсөлдөгчид) зураглаж, тодорхойлох хэрэгтэйг тайлбарлана. Дараа нь сургагч багш дөрвөн асуултыг товчхон дүгнэж, оролцогчид хүсвэл асуултуудын талаар нэмж тайлбарлана. Багш оролцогчдод асуултын хариултыг бичихэд 10 минут өгнө.	1. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай (байгууллагын сургалтын хувьд) нягт уялдсан зүйл юм гэдгийг ойлгуулах. 2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох. 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн болон цогц сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох.	<i>Таны боломж, бололцоог хэн үгүй хийх гэж байна вэ?</i>
6	Оролцогчид хариултаа бичиж дууссаны дараа сургагч багш оролцогчдоос асуултад хариулах үед юу, яаж мэдэрсэн талаар асууна. Энэ нь цогц аюулгүй байдал (holistic security) болон сайн сайхан байдлын талаар ойлгох, сургалт, хэлэлцүүлгийг, үргэлжлүүлэхэд чухал байх болно.	1. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай (байгууллагын сургалтын хувьд) нягт уялдсан зүйл юм гэдгийг ойлгуулах. 2. Хувь хүний/багийн сайн сайхан байдлыг бууруулах, мөн сайжруулах биет болон биет бус хүчин зүйлсийг тодорхойлох. 3. Өөрийгөө ухамсарлах дөрвөн асуултыг ашиглан оролцогчдын хувийн болон цогц сайн сайхан байдлын талаар анхны ойлголттой болох. 4. Өөрийгөө ухамсарлах талаар оролцогч тус бүрийн илэрхийлсэн санаа, сэтгэгдлийг ойлгож,бусад хичээл, зааварчилгад өөрчлөлт оруулах, мөн бусад сургагч багш нарт энэ талаар мэдээлэх.	<i>Энэ дасгалыг хийхдээ та юуг өөрөөр мэдэрсэн бэ? эсвэл Энэ дасгалыг хийх үед танд ямар мэдрэмж төрсөн бэ?</i>

2. Эрсдэлийг тодорхойлох: сэтгүүлчдийн сэтгэл хөдлөлийн ертөнц

Энэ хичээлийн зорилго нь оролцогчдод өөрсдийн хийдэг ажлын талаарх ойлголтоо гүнзгийрүүлэх, түүнчлэн уг ажлыг хийснээрээ өөрсдөө болон нийгмийн амьдралдаа сэтгэл хөдлөлийн хувьд ямар төлөөс төлж буйг ойлгох боломжийг олгох явдал юм. Зорилго нь оролцогчдод ажлаа хийх явцад үүсдэг сэтгэл хөдлөл нь тэдэнд ямар нөлөө үзүүлдэг талаар эргэцүүлэн бодох, ойлгох, түүнчлэн сэтгэл хөдлөлөөс үүсэх стресс болон түүний шалтгааныг багасгахын тулд хийж гүйцэтгэдэг ажлаа шүүж бодох боломжийг олгох явдал юм. Энэ хичээл нь оролцогчийг өөрийн хувь хүн дээр төвлөрч оролцох, сэтгэл зүйн хувьд үүсэх ачааллыг бууруулахын тулд өөрсдийн ажил болон өөрт байгаа хувийн нөөц бололцооны талаар тунгаан бодох явдлыг хөхиүлэн дэмжинэ.

ХИЧЭЭЛИЙН ЕРӨНХИЙ ТАЙЛБАР

ХИЧЭЭЛЭЭС ГАРАХ ҮР ДҮН	- Оролцогчид сэтгүүлчийн хувьд үүсдэг сэтгэл хөдлөлтэй холбоотой асуудлын талаар мэдэж авна. - Асуудлыг хэвийн болгох замаар сэтгэцийн эрүүл мэндийн дэмжлэгийн талаарх буруу ойлголтыг арилгах (destigmatizing). - Оролцогчид үүссэн асуудлын нөлөөллийг бууруулах чадвараа хөгжүүлнэ.
---------------------------	---

АРГА ЗҮЙН ЗАРЧИМ

- Сургагч багшийн үндсэн үүрэг бол сургалтын үйл явцыг ойлгоход амархан болгох явдал юм. Ингэхдээ, суралцагчдыг сургалтын үйл явцад хувь нэмрээ оруулж буй чадварлаг, идэвхтэй, интерактив гишүүд гэж харахаас гадна тэр хэмжээнд хандах ёстой юм.
- Сургагч багшийн үүрэг бол оролцогчдод өөрсдийн ажил ба сэтгэл санааны сайн сайхан байдлын хоорондын холбоог олж ойлгох боломжийг олгох явдал юм.
- Оролцогчдыг өөрсдөө ухаж ойлгох замаар суралцах үйл явцыг нь дэмжиж хичээлийн зорилгын илүү өргөн сэдэвт түшиглэх.
- Сургагч багш хүмүүсийг чадавхжуулахын тулд бэлэн арга санал болгохоос илүүтэйгээр нөлөөллийг бууруулах аргаа олоход нь дэмжлэг үзүүлнэ. Сургагч багш нь оролцогчдын сэтгэлээ нээх үеийн сэтгэл хөдлөлийн ач холбогдлыг ойлгож, тэдэнд биеэ барилгүй чөлөөтэй байх аюулгүй орчныг бүрдүүлэх ёстой.

ХИЧЭЭЛ 2	ЭРСДЭЛИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ: СЭТГҮҮЛЧДИЙН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ЕРТӨНЦ 60 МИНУТ
----------	--

СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	Оролцогчдод 1. Бие махбодын болон дижитал аюулгүй байдал, нийгэм сэтгэл зүйн интеграцийн суурийг тавих. 2. Оролцогчдод өөрт учирсан сорилт бэрхшээлийг илэрхийлэх замаар өөрийн туршлага дээр суралцах боломж олгох. 3. Оролцогчид нөлөөллийг бууруулах хүчин зүйлсийг өөрсдөө бодож олоход тэдний хувийн туршлагыг ашиглан дэмжлэг үзүүлэх. 4. Тэдний мэдэрсэн хувийн туршлага болон нөлөөллийг бууруулах төлөвлөгөөг хүлээн зөвшөөрч, энэ мэдлэгээ ашиглан оролцогчдод сэтгэл санааны сайн сайхан байдлыг бий болгох нь аюулгүй байдлын тулгуур болно.	5. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай (байгууллагын сургалтын хувьд) нягт уялдсан зүйл юм гэдгийг ойлгуулах. Сургагч багшид 6. Сэтгүүлчдийн амьдралд нийгэм сэтгэл зүйн нөлөөлөл байдаг тухай, мөн тэр нөлөөлөл нь сэтгүүлчийн аюулгүй байдалтай хэрхэн харилцан уялддаг талаар мэдлэг олгох.
ШААРДЛАГАТАЙ ЗҮЙЛС	1. Маркер, үзэг, цаас 2. Оролцогчидтой хагас тойрог үүсгэн суух	
ЗААХ АРГА ЗҮЙ	• Хичээлийн сэдвийг оролцогчдын ажил, мэргэжилд (жишээлбэл, хүний эрхийг хамгаалагчид эсвэл сэтгүүлчдэд гэх мэт) хамааралтай болгож, зорилгод чиглэсэн үйл ажиллагааны явцад бүтээлч чадвараа гаргах боломжийг олгоно. Хичээлээс хүлээж буй үр дүн нь оролцогчдын дунд бүлгийн хүчтэй динамик бий болгох явдал юм. • Оролцогчдод "хор хөнөөл учруулахгүй" байх зарчмыг баримтлан хувийн туршлагыг нь ёс зүйтэйгээр ашиглаж мэдрэхүйгээ ухамсарлахад нь дэмжлэг үзүүлэх ба ингэхдээ оролцогчид, бүлгийн гишүүдийн сэтгэл санааны байдлыг алдагдуулахгүй байхад анхаарна. • Оролцогчдоос асуух замаар тэд хичээлийг хэр зэрэг ойлгосон, мөн хичээлийг бүхэлд нь хэрхэн хүлээн авсан талаар үнэлгээ хийх. Энэ мэдээлэлдээ тулгуурлан цаашдын хичээлийн агуулгыг боловсруулах.	

№	ТАЙЛБАР	СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	ХЯНАХ ЦЭГ
1	Сургагч багш эхлээд дасгалын зорилгыг тайлбарласнаар хичээлээ эхэлнэ. Дараа нь оролцогч бүрт наадаг цаас тарааж өгч, тэд өөрийн ажлын байрны хамгийн хэцүү зүйлийг уг цаасан дээр бичнэ.	2. Оролцогчдод өөрийн сорилт бэрхшээлийг илэрхийлэх замаар өөрийн туршлага дээр суралцах боломж олгох.	
2	Дараа нь сургагч багш оролцогчдод тэмдэглэл бичсэн цаасаа нэрээ тавилгүйгээр хананд наахыг хүснэ. Цаасан дээрх тэмдэглэлд үндэслэн сэдэв зохионо. Оролцогчид бүлэгт хуваагдан нөлөөллийг бууруулах төлөвлөгөөний талаар хэлэлцэнэ. Дасгал нь ачаалал ихтэй байж мэдэх тул оролцогчдод завсарлага өгч тайвшруулах дасгал хийлгэнэ.	1. Бие махбодын болон дижитал аюулгүй байдал, нийгэм сэтгэл зүйн интеграцийн суурийг тавих. 2. Оролцогчдод өөрт учирсан сорилт бэрхшээлийг илэрхийлэх замаар өөрийн туршлага дээр суралцах боломж олгох. 3. Оролцогчид нөлөөллийг бууруулах хүчин зүйлсийг өөрсдөө бодож олоход тэдний хувийн туршлагыг ашиглан дэмжлэг үзүүлэх. 4. Тэдний мэдэрсэн хувийн туршлага болон нөлөөллийг бууруулах төлөвлөгөөг хүлээн зөвшөөрч, энэ мэдлэгээ ашиглан оролцогчдод сэтгэл санааны сайн сайхан байдлыг бий болгох нь аюулгүй байдлын тулгуур болно. 5. Хувь хүний өөрийн сайн сайхан байдлын тухай ойлголт нь багийн сайн сайхан байдалтай нягт уялдсан зүйл юм гэдгийг ойлгуулах.	<i>Би сэтгүүлчээр ажиллахын хүндрэл бэрхшээлийг ойлгож ухамсарладаг уу? Хүндрэл бэрхшээл ганцхан надад тулгардаг юм биш. Надад өөрийгөө аваад гарах дотоод нөөц бололцоо угаасаа бий.</i>
3	Дараа нь сургагч багш сэтгүүлчдийн ажилд тохиолддог сэтгэл хөдлөлийн талаар хичээл зааж, бүлгийн ажлаас жишээ татна. Шаардлагатай бол, эсвэл оролцогчдын хүсэлтээр нэмэлт тайлбар өгнө.	6. Сэтгүүлчдийн амьдралд нийгэм сэтгэл зүйн нөлөөлөл байдаг тухай, мөн тэр нөлөөлөл нь сэтгүүлчийн аюулгүй байдалтай хэрхэн харилцан уялддаг талаар мэдлэг олгох.	<i>Дасгал хийсний дараа надад ямар мэдрэмж төрж байна вэ? Би аюулгүй байдлаа хангахын тулд юуг илүү</i>

			<i>сайжруулах хэрэгтэй вэ? Энэ дасгалыг хийх үед танд ямар мэдрэмж төрсөн бэ?</i>
--	--	--	---

3. Стрессийг ойлгож, удирдах нь

Энэ хичээл нь “Өөрийгөө ухамсарлах” хичээлийн дараа явагдана. “Стрессийн менежмент” хичээлийн хүрээнд нийгэм сэтгэл зүйн сургагч багш оролцогчдод "стресс" болон, түүний хувь хүний ажлаа хийх чадвар, мөн сайн сайхан байдлаа удирдах чадварт хэрхэн эерэг болон сөргөөр нөлөөлдөг талаар мэдлэгтэй болоход тусална. Уг хичээл нь стрессийн янз бүрийн шинж тэмдэг, шалтгаан, түүнчлэн сайн сайхан байдлаа сайжруулахад хувийн болон нийгмийн ямар нөөц бололцоо өөрт байгааг ойлгох замаар нийгэм сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлаа өөрөө хариуцах хандлага, зан үйлийг төлөвшүүлэхэд чиглэнэ.

ХИЧЭЭЛИЙН ЕРӨНХИЙ ТАЙЛБАР

ХИЧЭЭЛЭЭС ГАРАХ ҮР ДҮН	- Оролцогчид бусад оролцогчид болон багийн гишүүдийн хувийн нууц, нууцлал, сэтгэл хөдлөлийг хүндэтгэдэг орчинд хамтран ажиллагсадаа итгэж сурна. - Оролцогчид хичээлийн дараа өөрт байгаа нөөц бололцоогоор стресс, сэтгэцийн гэмтлийг даван туулах хүч чадалтай болсноо мэдэрнэ. - Оролцогчид өөрсдөдөө анхаарал халамж тавьж, энд сурсан зүйлээрээ ирээдүйд бусдаа тусална. - Оролцогчид өөрийгөө ухамсарлах нь нэмэгдсэнээр стресс, бие махбод, дижитал аюулгүй байдлын эмзэг цэгүүдийн хоорондын уялдаа холбоог олж харна.
---------------------------	---

АРГА ЗҮЙН ЗАРЧИМ

- Сургагч багшийн үндсэн үүрэг бол сургалтын үйл явцыг ойлгоход амархан болгох явдал юм. Ингэхдээ, суралцагчдыг сургалтын үйл явцад хувь нэмрээ оруулж буй чадварлаг, идэвхтэй, интерактив гишүүд гэж харахаас гадна тэр хэмжээнд хандах ёстой юм.
- Суралцах үйлийг интерактив үйл явц болгох. Ингэхдээ оролцогчдын идэвхтэй оролцоог хөхиүлэн дэмжиж, нэгдсэн модулийн сургалтын зорилго, зорилтод хүрсэн үр дүнгээр энэ үйл явцыг дуусгана.

- Оролцогчдын санаа бодлоо солилцож, хамтдаа ухаж ойлгох замаар суралцах үйл явцыг дэмжиж, хичээлийн зорилгын илүү өргөн сэдэвт түшиглэх.
- Хичээлийн туршид оролцогчдоос заах агуулгад үзүүлсэн хариу үйлдлийг тодорхойлж, чиглэл тус бүрийн болон бусад сургагч багш нарт дамжуулна.

ХИЧЭЭЛ 3	СТРЕССИЙН МЕНЕЖМЕНТ		90 МИНУТ
СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	Оролцогчдод 1. Стресс бол эрч хэмжээнээсээ хамааран бүтээлч эсвэл саад бологч хүч юм гэдгийг ойлгуулах. 2. Стрессийг даван туулах өөрийн нөөц бололцоог судлах. 3. Стресст өртсөн хүний физиологийн болон сэтгэл зүйн хариу үйлдлийн талаар мэдлэг өгөх. 4. Өөрийгөө халамжлах, амьдрах орчноо зохион байгуулах практикийг ойлгуулснаар оролцогчдод хүчийг нь мэдрүүлэх.	Сургагч багшид 5. Стресс, гэмтлийн сэдвээр хувь хүний болон бүлгийн санаа, бодол, хариу үйлдлийг ойлгох. Хичээлийн агуулга, хэлэлцүүлгийг түүнд зохицуулан тохируулах. 6. Оролцогчид айх зүйлгүй, бусдын шүүсэн хандлагаас болгоомжлолгүйгээр өөрийн туршлагаа ярих боломжтой орон зайг бий болгох. 7. Стресс, гэмтлийн стресс бол хэвийн хариу үйлдэл юм гэж мэдрэгдэх орчныг бүрдүүлж, хүндэтгэлтэй хандах.	
ШААРДЛАГАТАЙ ЗҮЙЛС	1. Маркер, үзэг, цаас, наадаг цаас 2. Проектор, Power Point слайд	3. Оролцогчидтой хагас тойрог үүсгэн бүгд шалан дээр суух	4. Аюул заналхийлж буй нөхцөл байдалд үзүүлэх хариу арга хэмжээний дүрслэл.
ЗААХ АРГА ЗҮЙ	- Хичээлийн сэдвийг оролцогчдод хамааралтай болгож, стресс үүсгэгч, гэмтлийн жагсаалтын агуулгыг оролцогчдод хамааралтай байхаар бэлдэж ("хор хөнөөл учруулахгүй" байх зарчмыг баримтлан) тэдэнд сэтгэл хөдлөлөө чөлөөтэй илэрхийлж хоорондоо харьцах боломжийг олгох. - Хичээлийг оролцоо бүхий интерактив аргаар явуулж, оролцогчид хичээлийн сэдвээр санаа, бодлоо илэрхийлэхийг урамшуулна. Ингэхдээ тэдний санаа бодлоор стресст хандах хандлагыг нь ойлгож мэдэх. Хичээл бусад чиглэлийн сургагч багш нарын өмнөх хичээлүүдэд тулгуурлах ба тодорхой оролцогчдын стрессийн талаар өгсөн хариуг нэгтгэх замаар бүхэл сургалтын цогц сэдвийг онцолно.		

	- Оролцогч тус бүрийн стресс, гэмтлийн талаарх ойлголтыг бусад оролцогчдод зориулан хамтын ойлголт болгон ашигласнаар бүх оролцогчид том дүр зургийг харах боломжтой болно. "Хор хөнөөл учруулахгүй" байх зарчмыг баримтлан оролцогчдын хувийн туршлагыг ёс зүйтэй ашиглаж оролцогчдод стрессийн тухай, мөн стресс тэдэнд хэрхэн нөлөөлдөг талаар ойлгуулах. - Оролцогчдоос асуух замаар тэд хичээлийг хэр зэрэг ойлгосон, мөн хичээлийг бүхэлд нь хэрхэн хүлээн авсан талаар үнэлгээ хийх. Энэ мэдээлэлдээ тулгуурлан цаашдын хичээлийн агуулгыг боловсруулах.
--	---

№	ТАЙЛБАР	СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	ХЯНАХ ЦЭГ
1	Оролцогчид эхлээд хичээлийн зорилго, үйл явцтай танилцана. Хичээлийн эхний хэсэг нь стрессийн менежментийн тухай, хоёрдугаар хагас нь стрессийн тухай хэлэлцүүлгээс бүрдэнэ. Хичээл "Гар" дасгалаар эхэлнэ. Дасгалыг хийхийн тулд оролцогч тус бүр цаасан дээр гараа тавьж, үзэг эсвэл харандаагаар тойруулж зурна. Дараа нь оролцогчид гарын алга болон хурууны зайд юу тэднийг тайван байлгадаг (үүнийг эрхий хурууны зайд бичнэ), юу тэдэнд найдвар төрүүлдэг (долоовор хурууны зайд), юу аз жаргалтай байлгадаг (дунд хурууны зайд), тэд хэнд итгэдэг (ядам хурууны дотор), тэд юунд урамшиж, сэдэлждэг (чигчий хурууны зайд) зэргийг бичнэ. Оролцогчид энэ дасгалыг хийж дууссаны дараа тэд ямар чиглэл дээр нэмж	2. Стрессийг даван туулах өөрийн нөөц бололцоог судлах. 4. Өөрийгөө халамжлах, амьдрах орчноо зохион байгуулах практикийг ойлгуулснаар оролцогчдод хүчийг нь мэдрүүлэх. 5. Стресс, гэмтлийн сэдвээр хувь хүний болон бүлгийн санаа, бодол, хариу үйлдлийг ойлгох. Хичээлийн агуулга, хэлэлцүүлгийг түүнд зохицуулан тохируулах. 6. Оролцогчид айх зүйлгүй, бусдын шүүсэн хандлагаас болгоомжлолгүйгээр өөрийн туршлагаа ярих боломжтой орон зайг бий болгох.	<i>Дасгал тэдэнд ямар санагдсан бэ, тэд юун дээр илүү ажиллах шаардлагатай байна вэ, юундаа илүү сайн байна вэ?</i> <i>Эсвэл...</i> <i>Энд байгаа хүн бүртэй санаа зоволгүй хуваалцах хоёр зүйл байна уу?</i>

	ажиллах ёстой, ямар чиглэлдээ илүү сайн бэ гэдэг талаар бодол санааг нь асууна. Оролцогчдоос өөрөө ярьж бодож байгаа хоёр зүйлийн талаар ярьж өгөхийг хүсч болно. Гэвч тэд энэ асуултад хариулахаас татгалзах эрхтэй.		
2	Дараа нь сургагч багш оролцогчдод үйл ажиллагаагаа эрүүлээр явуулахад нь хувь нэмэр оруулдаг, тэдэнд өөрсдөд нь байж байдаг зүйл бол дотоод нөөц бололцоо нь юм гэдгийг онцлон тэмдэглэнэ. Түүнчлэн, оролцогчдыг янз бүрийн нөхцөлд (ажлын байр, нийгмийн болон хувийн нөхцөл байдал гэх мэт) стресс үүсгэгчийн янз бүрийн түвшинд үйл ажиллагаагаа явуулахад тус нэмэр болдог тэр арга барилаа ч хадгалж үлдэх нь зүйтэй гэдгийг зөвлөнө.	2. Стрессийг даван туулах өөрийн нөөц бололцоог судлах. 4. Өөрийгөө халамжлах, амьдрах орчноо зохион байгуулах практикийг ойлгуулснаар оролцогчдод хүчийг нь мэдрүүлэх. 5. Стресс, гэмтлийн сэдвээр хувь хүний болон бүлгийн санаа, бодол, хариу үйлдлийг ойлгох. Хичээлийн агуулга, хэлэлцүүлгийг түүнд зохицуулан тохируулах. 6. Оролцогчид айх зүйлгүй, бусдын шүүсэн хандлагаас болгоомжлолгүйгээр өөрийн туршлагаа ярих боломжтой орон зайг бий болгох.	
3	Дараа нь оролцогчдод өөр үйл ажиллагаа танилцуулна. Энэ удаад оролцогчдод дөрвөн дөрвөлжин дүрс бүхий самбар үзүүлнэ. Эхний дөрвөлжинд "Өөрийн үнэлэмж" гэж бичсэн байна. Оролцогчдод энэ нэр томъёог товч тайлбарлаж, тэдний "өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж" өндөр байхад юу нөлөөлдөг талаар бичихийг хүснэ. Дараагийн дөрвөлжинд "Өөртөө итгэх итгэл" гэж бичсэн байна. Оролцогчдоос тэдний өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлдэг ямар чадвар байдаг талаар асууна. Эдгээр чадвар нь нийгмийн болон	1. Стресс бол эрч хэмжээнээсээ хамааран бүтээлч эсвэл саад бологч хүч юм гэдгийг ойлгуулах. 2. Стрессийг даван туулах өөрийн нөөц бололцоог судлах. 5. Стресс, гэмтлийн сэдвээр хувь хүний болон бүлгийн санаа, бодол, хариу үйлдлийг ойлгох. Хичээлийн агуулга, хэлэлцүүлгийг түүнд зохицуулан тохируулах. 6. Оролцогчид айх зүйлгүй, бусдын шүүсэн хандлагаас болгоомжлолгүйгээр өөрийн туршлагаа ярих боломжтой орон зайг бий болгох. 7. Стресс, гэмтлийн стресс бол хэвийн хариу үйлдэл юм гэж мэдрэгдэх орчныг бүрдүүлж, хүндэтгэлтэй хандах.	<i>Оролцогчдоос стрессийн нэг шинж тэмдгийг нэрлэж, түүний нөлөөг бууруулах шийдэл санал болгохыг хүснэ.</i> <i>Стресс таны хувьд хэзээ <u>хэрэггүй</u> байсан, мөн хэзээ <u>хэрэг болсон</u> бэ?</i> <i>Стресстэй байх үед</i>

	мэргэжлийн ур чадвар байж болно. Зүүн доод талд байгаа дараагийн дөрвөлжинд "Зориг" гэж бичсэн байна. Оролцогчдоос тэднийг бэрхшээл, стресст орсон үед хийж байснаа үргэлжлүүлэх зориг өгдөг зүйлсийг жагсааж бичихийг хүснэ. Түүний хажуугийн дөрвөлжинд "Хүч" гэж бичсэн байх бөгөөд оролцогчдоос өөрийн хүчтэй талыг бичихийг хүсэх ба үүнд хүнд хэцүү нөхцөлд орсон үед хэрэг болсон эсвэл нэмэр болох хувийн давуу талыг бас оруулна. Энэ дасгалыг хийхэд арван минутын хугацаа өгөх бөгөөд дасгалын дараа оролцогчдоос дээрх бүх жагсаалтаас өөрийн хүссэн хоёр зүйлийг бусад оролцогчидтой хуваалцахыг хүснэ. "Гар" дасгалын нэгэн адилаар оролцогчид өөрийн тухай ярих хэсгийг алгасаж болно. Энэ үйл ажиллагаа дууссаны дараа хичээлийн эхний хагас дуусна.	<i>бидэнд мэдрэгддэг нэг шинж тэмдгийг бичнэ үү?</i> <i>Мөн</i> <i>Стрессийн эдгээр шинж тэмдгийг арилгахын тулд та юу хийх вэ?</i>
--	---	--

№	ТАЙЛБАР	СУРГАЛТЫН ЗОРИЛГО	ХЯНАХ ЦЭГ
4	Хичээлийн хоёрдугаар хагасыг сургагч багш стресс гэж юу болох, мөн стресс бүтээлч байдаг бол бас гэмтэл учруулдаг болохыг товч тайлбарласнаар эхлүүлнэ. Үүнийг тайлбарлахдаа сургагч багш стресс гэдэг нь хүний стресстэй тэмцэх чадварыг физиологийн болон сэтгэл зүйн хувьд дарангуйлдаг аливаа үйл	1. Стресс бол эрч хэмжээнээсээ хамааран бүтээлч эсвэл саад бологч хүч юм гэдгийг ойлгуулах. 3. Стресст өртсөн хүний физиологийн болон сэтгэл зүйн хариу үйлдлийн талаар мэдлэг өгөх.	

	явдал, нөхцөл байдал юм гэж хэлнэ. "Эустресс" гэж биднийг аливаа ажилд бэлтгэхэд яг тохиромжтой хэмжээнд сэтгэл зовниулдаг стрессийн нэг төрөл бол, "дистресс" нь бидний стрессийг даван туулах нөөц бололцоог шавхаж бардаг төрлийн стресс юм. Түүнчлэн, гэмтээгч стресс гэж тодорхой стресс үүсгэгчийг даван гарах чадварт байнга саад болдог стресс юм. Интерактив сургалтыг дэмжихийн тулд сургагч багш оролцогчдод наадаг цаас тарааж өгч, стресс үүсгэгч гол хүчин зүйлийн (бүтээлч болон өөр төрлийн) жишээ гаргахыг хүснэ. Оролцогчид наадаг цаасан дээр жишээ бичсэний дараа гарч ирэн тэдгээрийг самбар дээр байрлуулна. Дараа нь сургагч багш бүх оролцогчдыг "стресс үүсгэгч"-ийн талаар товч ярилцахад урьж, сэдвийг нэгтгэн дүгнэнэ.		
5	Оролцогчдыг суудалдаа эргэн суухыг хүсэх ба энэ удаад наадаг цаас хоёр хоёрыг тарааж өгнө. Тэднээс нэг цаасан дээр стрессийн үед ажиглагдсан нэг шинж тэмдгийг (толгой өвдөх, уцаартай болох, цусны даралт ихсэх гэх мэт) бичихийг, нөгөө цаасан дээр өөрийн олж тогтоосон стресс үүсгэгчийг хэрхэн аргалах, эсвэл нөлөөг нь бууруулах талаар бичихийг хүснэ.	1. Стресс бол эрч хэмжээнээсээ хамааран бүтээлч эсвэл саад бологч хүч юм гэдгийг ойлгуулах. 3. Стресст өртсөн хүний физиологийн болон сэтгэл зүйн хариу үйлдлийн талаар мэдлэг өгөх.	
6	Дараа нь сургагч багш оролцогчдоос наадаг цааснуудаа самбар дээр дахин	2. Стрессийг даван туулах өөрийн нөөц бололцоог судлах.	

	байрлуулахыг хүснэ. Сургагч багш амьдрал дээрх стресс үүсгэгчийн учрыг олох, нөлөөг нь бууруулахад хувийн нөөц бололцоогоо (өөрийн халамжийг сайжруулах, амьдрах орчноо зохион байгуулахад оролцоход төвлөрөх) ашиглахын чухлыг онцолж, сэдэв болон хичээлийг нэгтгэн дүгнэнэ.	3. Стресст өртсөн хүний физиологийн болон сэтгэл зүйн хариу үйлдлийн талаар мэдлэг өгөх.	
7	Сургагч багш стрессийн үзүүлэх нөлөөг тодотгохыг хичээж "аягатай дасгал"-ыг үзүүлнэ. Оролцогчдын өмнө жижиг таваг дээр тавьсан дүүрэн устай аяга авчирна. Аяга нь бие хүнийг, таваг нь тэр хүний нийгмийн харилцааг, ус нь хүний сэтгэлийг илэрхийлнэ. Стресс (чулуу) нь хувь хүний сэтгэл санаа, сайн сайхан байдалд нөлөөлдөг бол стресс ихсэхээрээ хальж асгарч, бидний нийгмийн харилцаанд нөлөөлдөг. Энд ойлгох ёстой гол зүйл бол стресс нь яг л чулуу шиг бидний бие хүн болон эргэн тойрны хүмүүст, өөрөөр хэлбэл нийгмийн харилцаанд нөлөөлдөг явдал юм.	4. Өөрийгөө халамжлах, амьдрах орчноо зохион байгуулах практикийг ойлгуулснаар оролцогчдод хүчийг нь мэдрүүлэх.	