



Өдөр тутам хэрэглэх Хүмүүжлийн эерэг арга

COVID-19 цар тахлын үед ашиглах
мэдээллийн багц



Positive
Discipline In
Everyday Life

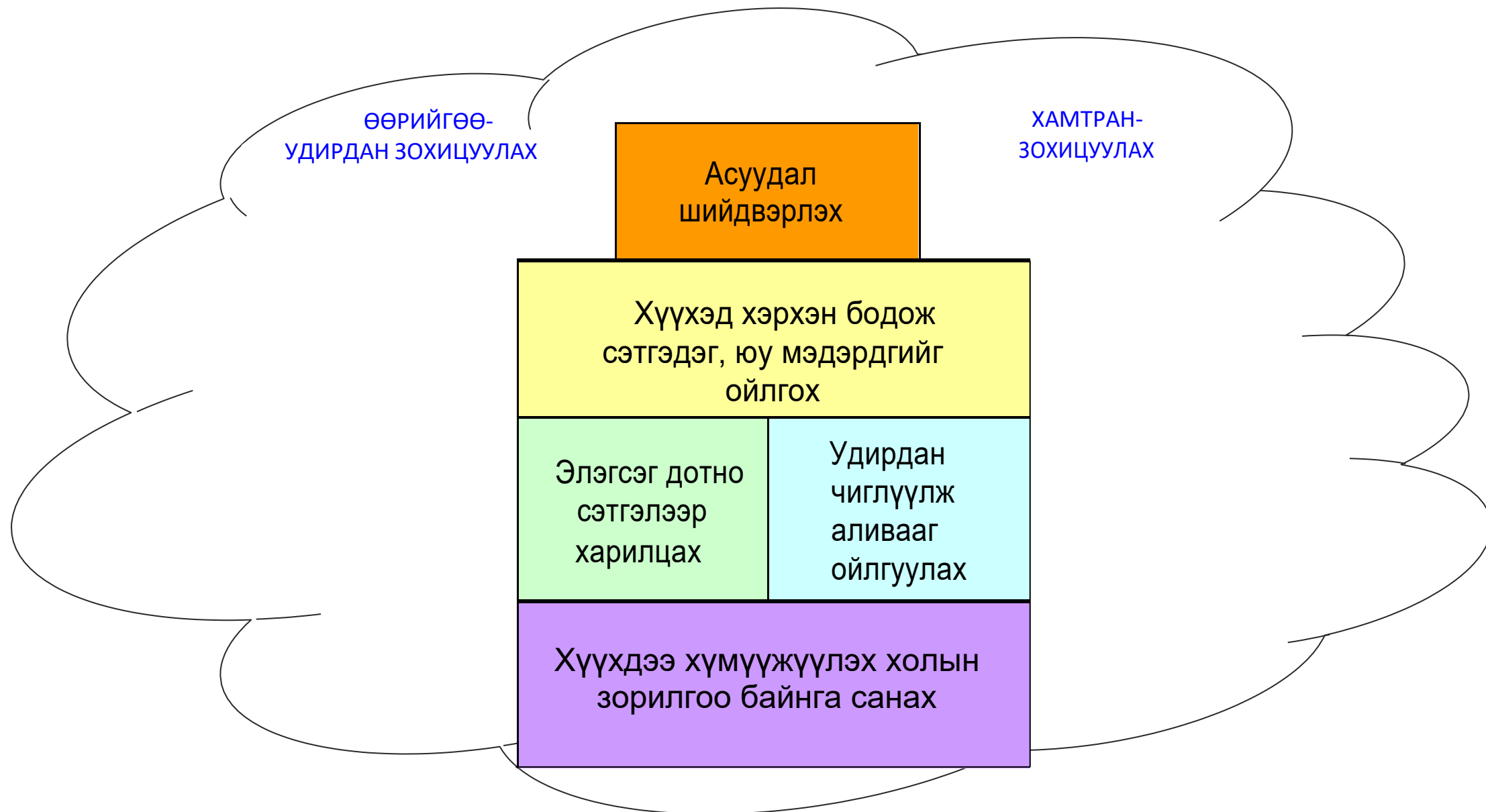


Save the Children

www.positivedisciplineeveryday.com

© Positive Discipline in Everyday Life 2020
Зөвшөөрөлгүйгээр орчуулах, өөрчлөхийг хориглоно.

Өдөр тутам хэрэглэх Хүмүүжлийн Эерэг Аргын Загвар



Өөрийгөө удирдан зохицуулах нь

Өнөө цагт стресс бүхимдал нь хүнд ямар мэдрэмж өгч буй талаар бодоход тийм ч хэцүү биш. Бид стресс бүхимдлыг биеэрээ мэдэрч, булчин чангарч, зүрхний цохилт хурдасдаг. Заримдаа стрессээс болж бид чангаар хашхирахад хүрдэг. Хүүхдийнхээ гаргах үйлдэлд ямар хариу үйлдэл үзүүлж байгаагаар бидний стресс бүхимдал илэрдэг.

Бид стрессдэж бүхимдах үед түүнийг хянахыг хичээдэг ч Ковид 19 цар тахлын нөлөөллөөс болж ихэнх зүйл бидний хяналтаас гараад байна. Бид бүхимдал, стрессээ зохицуулж чадахгүйгээс болж хүүхэд рүүгээ хашхирч загнах, тэднийг зодох, шийтгэж болзошгүй юм. Ийм хариу үйлдэл нь бидний хүүхдээ хүмүүжүүлэх холын зорилгодоо хүрэхэд тус болохгүй. Эдгээр буруу зан үйл нь бидний харилцааг сүйтгэж, хүүхдэд айдас төрүүлж, бусдыг гомдоодог зан үйлийг хүүхдэдээ үлгэрлэн харуулдаг.

Эцэг эхчүүдийн хувьд бидний хийж чадах хамгийн чухал зүйл бол стресс бүхимдлаа зөв зохицуулж, удирдаж сурах явдал юм. Үүнийг "өөрийгөө удирдах" гэж нэрлэж байгаа бөгөөд түүнийг дадал хэвшил болгохын тулд эхлээд стресс бүхимдал нь бие махбод, бодол санаа, сэтгэл хөдлөлд хэрхэн нөлөөлдгийг мэдэх хэрэгтэй. Өөрийгөө удирдаж зохицуулж сурна гэдэг нь хариу үйлдэл үзүүлэхээсээ өмнө сэтгэл санаа, бие махбодоо тайвшруулах аргад суралцана гэсэн үг. **Гүнзгий амьсгалах, дасгал хөдөлгөөн** хийх нь өөртөө туслах хамгийн сайн арга юм.

Уурлаж, бүхимдсан үедээ өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хянаж, удирдах нь мэдээж амаргүй. Иймээс өөрийгөө удирдан зохицуулж сурахын тулд өдөр бүр хэдхэн минутыг дасгал сургуулилт хийхэд зарцуулаарай. Өөрийгөө удирдан зохицуулж сурах дадлыг хэвшүүлэхэд зориулсан олон арга байдаг. Тэдгээр нь ямар ч зардал, орон зай шаардагдахгүй бөгөөд цөөхөн минут үргэлжилдэг. Хэрэв та өдөр бүр дадлага сургуулилт хийвэл, дадал болж хэвшил тогтоно.

Та манай вэбсайтаас өөрийгөө удирдан, зохицуулах талаар богино хэмжээний видеог үзээрэй.



Хамтран удирдан зохицуулах нь

Ковид 19 цар тахлын амьдралд авчирсан олон өөрчлөлтөөс болж ихэнх хүмүүс стресс бүхимдалд өртөж байна. Хүүхдүүд ч мөн адил. Стресс, бүхимдалтай байгаа хүмүүс үргэлж хамтдаа байхаар зөрчил маргаан ч гарч болзошгүй. Ихэнхдээ эдгээр нь шалихгүй зүйлээс үүдэлтэй байдаг. Харамсалтай нь бид маргалдах бүрдээ хоорондын харилцаагаа бага багаар сүйтгэж байдаг. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам стресс бүхимдал нь бүгдэд хүндээр тусдаг.

Насанд хүрэгчдийн хийж чадах хамгийн чухал зүйл бол бүхимдаж, уурлаж байгаагаа мэдрэх үедээ түүнийг хэрхэн удирдаж, зохицуулахад суралцах явдал юм. Бид өөрсдийгөө тайвшруулж чадвал, хүүхдээ заавал дийлэх гэсэн эрх мэдлийн төлөөх тэмцэлд автахгүйгээр асуудлаа цэгцэлж, зөрчил маргааны шийдлийг олж чадна.

Сэтгэл хөдлөл, бие махбодын хариу үйлдлээ зохицуулж чадвал бидний тайван байдал нь хүүхдийн сэтгэл хөдлөлд эерэгээр нөлөөлж, тэдэнд бие махбод, сэтгэл хөдлөлөө удирдаж зохицуулахад тусална. Бид хүүхдэдээ эерэгээр нөлөөлөх боломжтой. Үүнд:

- **Элэгсэг дотно сэтгэлээр хандах:** Хүүхдэдээ тайван, эелдэг, найрсаг хандаж ойлгож мэдрэх; мэдрэмжийг нь ойлгож чин сэтгэлээсээ сонсох, шүүмжилж буруутгалгүй, тэдэнд тайвшир гэж хэлэлгүйгээр хүүхдэдээ өөрийгөө зохицуулж удирдахад нь туслах үүднээс элэгсэг дотноор харилцах;
- **Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах** – Тэднийг өөрийгөө ойлгож, суралцахад нь туслах мэдээллээр хангах.

Үүнийг "хамтран удирдан зохицуулах" гэж нэрлэв. Энэхүү үйл явц нь хүүхдүүдэд маань өөрсдийгөө хэрхэн удирдан зохицуулж сурахад аажмаар тусалдаг. Хамтран удирдан зохицуулах тулгуур ойлголт нь: 1) өөрийгөө удирдан зохицуулах, 2) хүүхэдтэйгээ элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах явдал гэдгийг санаарай.

Холын зорилгоо тодорхойлох

Хүүхдийнхээ хичээлийг давтуулах, завгүй байлгах, өсвөр насны хүүхдээ гэрээсээ гаргахгүй байлгах гэх мэт ойрын зорилгоо биелүүлэхийг чармайж байтал цаг хугацаа харвасан сум мэт хурдан өнгөрч байна. Ингэж байтал хүүхдээ хүмүүжүүлэх холын зорилгоо мартчихсан байх нь бий.

Холын зорилгоо мартсан үедээ бид хүүхдээ хашхиран загнах, зодож цохиж, шийтгэдэг. Эдгээр хариу үйлдэл нь стресс, бухимдлыг улам даамжруулж, хүүхдээ айлгаж, гэмтээх эрсдэлтэй. Таны үүр бүхимдал мэдэгдэхүйцээр нэмэгдэж байгаа нь өөрийгөө удирдан зохицуулах ёстой гэсэн дохио бөгөөд та үүнд зөв хариу үйлдэл үзүүлбэл **холын зорилгодоо** анхаарлаа төвлөрүүлж чадна.

Энэ яагаад чухал гэж? Та хүүхдээ шороон замаар явж байна гэж төсөөлөөд үз. Хэрэв та түүний хөл рүү анхаарлаа хандуулбал танд *яг одоо* түүний гишгэсэн хөлийн мөр л харагдана. Хүүхдээ хаашаа явж байгааг нь харах боломжгүй тул түүнийг чиглүүлэхэд хэцүү.



Хэрэв та хүүхдийнхээ явж байгаа зүг рүү лавшруулаад алсыг харвал хүүхэд чинь хаашаа явж байгааг харна. Хүүхдийнхээ явж буй чиглэлийг ерөнхий том дүр зургаар нь харж чадвал, түүнийг цаашдын аялалд нь илүү хялбараар чиглүүлэх боломжтой.

Хүүхдийнхээ гаргаж буй зан үйлд анхаарлаа хандуулах нь зөвхөн түүний гишгэсэн мөр, хөл дээр төвлөрөхтэй адил. Ийм нөхцөлд бид хүүхдийнхээ ирээдүйн талаарх өөрийн хүсэж буй том дүр зургийг харж чадахгүй. Эерэг хүмүүжлийн үндэс суурь нь та хүүхдийнхээ очих газрыг харахын тулд **алсыг** харах буюу холын зорилгоо чиглэл болгох юм. Та дараах зүйлийг хийгээрэй.

Хүүхдээ том болж гэж төсөөлөөд, дараах асуултыг өөрөөсөө асуугаарай:

- Түүнийг ямар хүн болсон байна гэж бодож байна вэ ?
- Та хоёрын харилцаа ямар байна вэ?

Дэлхийн өнцөг булан бүрд байгаа эцэг эхчүүдийн нэгэн адил та ч мөн хүүхдээ дараах зан араншинтай хүн болно гэж найдаж байгаа байх. Үүнд:

- Тэвчээр хатуужилтай, стресс бухимдлаа удирдах чадвартай;
- Бусдыг хохироолгүйгээр зөрчлийг шийдвэрлэж чаддаг, асуудлыг шийдэгч;



- Танд итгэж, өөртөө тулгарч буй асуудлын талаар тантай ярилцдаг;
- Өөртөө итгэлтэй, амар тайван, аз жаргалтай, өөдрөг үзэлтэй амьдралынхаа туршид тантай сайн харилцаатай байх;

Бусад бүх л гэр бүлийн адил, бид одоо богино хугацааны олон бэрхшээлтэй тулгарч байгаа ч анхаарлаа төвлөрүүлж чадвал гарч буй асуудлыг холын зорилгодоо хүрэх боломж болгон хувиргаж чадна. Бид хүүхдэдээ стресс бухимдлаа зохицуулж, бусдыг хохироохгүйгээр асуудлаа шийдвэрлэхэд сургаж, зааж чадна. Хүүхдэдээ итгэл, өөдрөг үзлийг суулгаж, харилцаагаа бэхжүүлж чадвал тэднийгээ зорилгод нь зөв чиглүүлж, хүнд хэцүү цаг үеийг даван туулахад нь тусалж чадна.

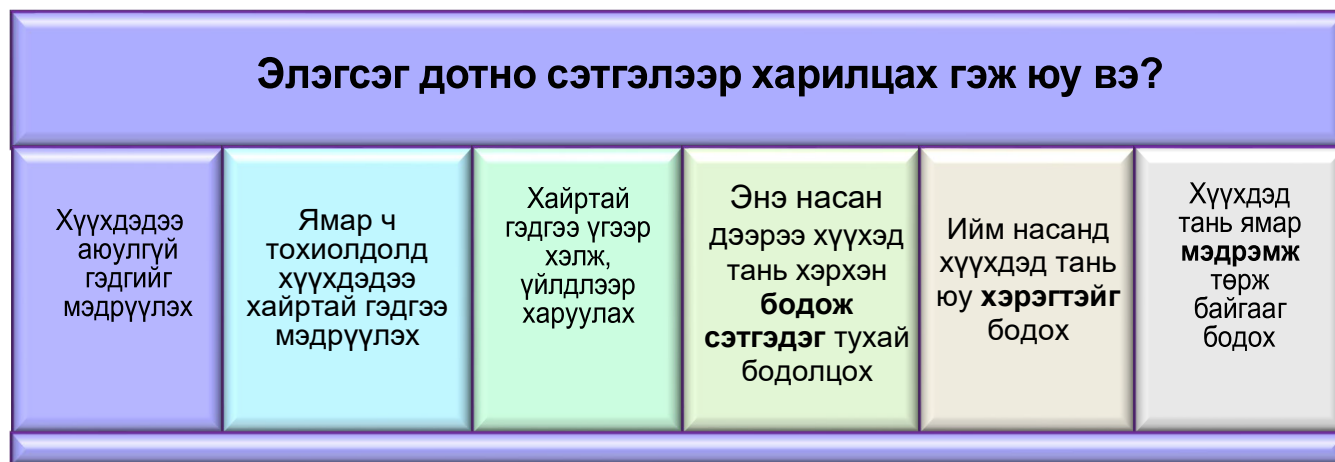
Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах

Бидний холын зорилгодоо хүрэхэд туслах хэрэгслүүд бол **Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах** болон **Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах** явдал юм. Энэ аргуудыг бид хүүхдүүдтэйгээ харилцахдаа байнга ашиглах ёстой. Та бүхэнд элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах талаар ярья.

Хүний сурах чадвар аюулгүй байдлыг мэдрэх үед хамгийн өндөр байдаг. Амгалан тайван байхдаа хүн сайн сонсогч байж, анхаарлаа төвлөрүүлж, бодож чаддаг. Айсан, сэтгэл түгшсэн, хямарсан үед айдсаас өөр зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэх нь хэцүү. Олон улс оронд Ковид 19 цар тахал улам даамжирч байгааг бид мэдэж байгаа. Үүнд хүмүүс санаа зовон шаналж буй үед, өөр зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэхэд бэрхшээлтэй байна.

Энэ байдал хүүхдүүдэд ч мөн адил байгаа. Тэдний хувьд санаа зовж айж түгшсэн үедээ өөр зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэх нь бүр ч хэцүү байдаг. Гадаад ертөнц тэдний хувьд айдас түгшүүртэй санагдаж байгааг ойлго. Эцэг эхчүүд хүүхдүүдийн өсөж бойжиход шаардлагатай аюулгүй байдлыг хангах эх үүсвэр нь болох ёстой юм.

Хүүхдэд хамгийн хэрэгтэй зүйл бол элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах явдал юм. Ийм харилцаа нь хүүхдүүдийн аюулгүй байдлыг мэдрэх, хайрлах, сонсох, ойлгох чадварыг баталгаажуулах чадвартай.



Цар тахлын үед хүн бүрийн стрессийн түвшин өндөр байгаа тул хүүхдэдээ аюулгүй орон зайг бүрдүүлж өгөх нь чухал. Хэрэв, хүүхдээ алгадах, тусгаарлах, үл тоох, дуртай зүйлийг нь хураах гэх мэт шийтгэлийг хэрэглэвэл тэд аюулгүй байдлаа мэдэрч чадахгүй. Элэгсэг дотно сэтгэл нь хүүхдүүдийн хувьд аюулгүй байдлыг мэдрэх гол түлхүүр бөгөөд цар тахлын үед энэ нь бүр ч чухал юм.



Хайр, аюулгүй байдлыг мэдэрч ойлгох сэтгэл нь аливааг даван туулах чадварын гол бүрэлдэхүүн хэсэг билээ. Эдгээр нь хүүхэдтэйгээ элэгсэг дотно харилцаа тогтоох, бидэнд итгэх итгэлийг нь бэхжүүлэхэд тусалдаг. Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах нь хүүхдэд өнөөдөр, өдөр бүр, хэрэгтэй цагт нь бид хажууд байх болно гэдгийг илтгэн харуулдаг.

Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах нь бидний холын зорилгодоо хүрэхэд туслах хоёр хүчирхэг хэрэгслийн нэг нь юм. Нөгөө нь удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах билээ. Бид өөрийгөө удирдан зохицуулж чадсанаар эдгээр хэрэгсэлийг илүү үр дүнтэй ашиглах боломжтой.

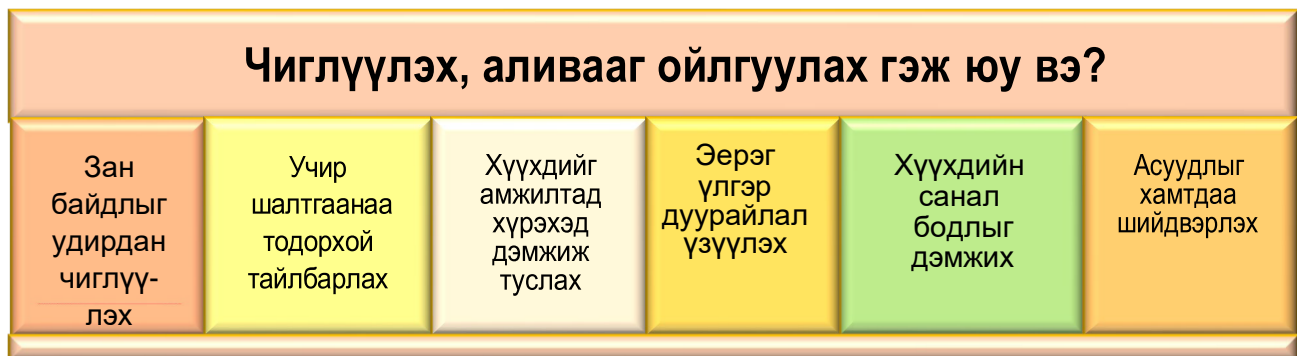
Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах

Холын зорилгодоо хүрэхэд туслах хэрэгслүүд бол Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах болон удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах юм. Энэ хоёр хэрэгслийг бид хүүхдүүдтэйгээ харилцахдаа байнга ашиглах ёстой. Та бүхэнд удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах тухай ярья.

Шаардлагатай мэдээлэл байвал бидний амжилтад хүрэх магадлал өндөр. Хэн нэгэн бидний алдааг тайвнаар хэлж дараагийн удаа хэрхэн илүү сайн хийхийг зааж өгснөөр бид сайн суралцаж байдаг. Эелдэг зөөлөн үг хэлж, учир шалтгааныг тайлбарлаж, асуудлыг шийдвэрлэхэд оролцуулсан хүнээс бид ур чадварыг нь сурдаг. Харин алдааныхаа төлөө шийтгэгдвэл, хичээхээ больж, сурах боломжоо алддаг.

Энэ нь хүүхдэд адилхан үйлчилдэг. Шийтгэлээс айх нь хүүхдийг суралцахад нь саад болдог. Ковид 19 цар тахлын улмаас үүссэн стресс бүхимдал нэмэгдсэн энэ үед бид тэвчээртэй байж, хүүхдээ шийтгэх биш, харин зааж сургах нь чухал.

Үүнийг бид удирдан чиглүүлж, аливааг ойлгуулах гэж нэрлээд байгаа юм. Юмсыг ойлгох, суралцах ур чадвараа хөгжүүлэх, асуудлыг шийдвэрлэж сурахад нь хүүхдэдээ шаардлагатай мэдээллээр хангасанаар аливааг ойлгуулж чадна.



Ковид 19 цар тахлын үед бид хүүхдээ шийтгэж буруутгалгүй, дэмжиж, аливаа зүйлийн учир шалтгааныг тайлбарлан ойлгуулах нь маш чухал юм. Гадаад орчинд болж байгаа хямралаас олон хүүхэд айж байна. Тиймээс бид дотоод сэтгэлдээ байгаа стресс бүхимдал, тодорхойгүй байдлаа хэрхэн зохицуулж болохыг тэдэнд ойлгуулах нь туйлын чухал. Хүүхэдтэйгээ элэгсэг дотно ярилцаж, чин сэтгэлээсээ сонсож, асуудлыг хэрхэн эерэгээр шийдвэрлэдэг болохыг үлгэрлэн харуулснаар өөдрөг үзэл, итгэлийг бэхжүүлж чадна.

Хүүхэд хэрхэн бодож сэтгэдэг, юу мэдэрдгийг ойлгох нь

Хорвоо ертөнц бол амьдрахад адармаатай газар. Одоо Ковид 19 цар тахлын улмаас байдал улам ээдрээтэй болж байна. Юу болж байгааг ойлгож, сэтгэл хөдлөлөө жолоодож, дараа нь юу болохыг урьдчилан таамаглахад хүмүүст хэцүү байдаг. Энэ нь хүүхдүүдийн хувьд бүр ч амаргүй байх нь мэдээж. Учир нь тэдэнд томчууд бидэнд байдаг шиг мэдлэг, туршлага байхгүй. Тиймээс цар тахлын нөхцөл байдал бүр илүү аймшигтай, бодит бус мэт санагдаж магадгүй юм.

Хүүхэдтэй өдөр бүр харилцахад тэдний зан үйлд гаргах бидний хариу үйлдэл харилцан адилгүй байдаг. Тэднийг "мүү", "зөрүүд", "залхуу" гэх мэтээр та бодож байж магадгүй бөгөөд энэ нь таны гаргаж буй зан авир, бодол санаа, мэдрэмжийн илэрхийлэл байдаг. Хүүхдүүд маань бидэнд ямар нэгэн зүйл хэлэх гэж оролдож байгаа ч үүнийгээ илэрхийлэх тохиромжтой үгийг мэдэхгүй байх нь бий.

Хэрэв *бид* хүүхдийнхээ нүдээр аливааг харж эхэлбэл, тэдний гаргаж байгаа зан үйлийн жинхэнэ шалтгааныг ойлгож эхэлдэг. Ойлгочих юм бол бид хүүхэдтэйгээ Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцаж, Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулснаар дэмжин тусалж удирдан чиглүүлж чадна.

Бага насны хүүхэд хэрхэн бодож сэтгэдэг, юу мэдэрдэг вэ?

Бага насны хүүхдүүд амьдралынхаа эхний он жилүүдэд гайхалтай ур чадвар, мэдлэгээ олж авдаг. Тэд энэ л үедээ ярих, алхах, гүйх, үсрэх, тоглох, хайрлах, уйтгарлах, уур бүхимдлаа хэрхэн илэрхийлэхэд суралцдаг.

Гэвч тэдний ур чадвар, мэдлэг маш хязгаарлагдмал хэвээр байгаа. Мэдэрч байгаа бүхнээ тайлбарлах үгийн баялаг тэдэнд хараахан хангалттай байдаггүй. Тэд аюул, өвчин, тахал гэж юу болохыг хараахан ойлгох болоогүй. Тэд цаг хугацааны талаар бүрэн ойлгоогүй байгаа тул одоо болж байгаа зүйл үүрд үргэлжлэх байх гэж бодож болох юм. Яагаад найзуудтайгаа тоглож чадахгүй байгаа, эмээ өвөөтэйгөө уулзаж болохгүй байгаа, эсвэл эцэг эх нь яагаад ингэж их санаа зовж, ядарч, анхаарал нь төвлөрч чадахгүй байгааг ойлгоход тэдэнд маш хэцүү байдаг.

Энэ байдал нь бага насны хүүхдэд бүхимдал, айдсыг төрүүлж болзошгүй.

Бухимдал

Бага насны хүүхэд маш их эрч хүчтэй. Тэд гүйж, тоглох дуртай. Чухамдаа тоглох нь тэдний суралцах хамгийн чухал арга. Хүүхдүүдтэй тоглож, эрч хүчээ зарцуулах хэрэгцээ тэдэнд их байдаг. Бага насныхан гадаа тоглохгүй, найзуудтайгаа тоглож чадахгүй бол бухимддаг.



Тэд сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх үгсийг хараахан бүрэн эзэмшээгүй байгаа тул өөрсдийн мэдэрч буй зүйлийг үйлдлээрээ илэрхийлдэг. Уурлаж муухай аашлах, ‘ҮГҮЙ’ гэж хашхирах, хөлөө дэвслэх зэрэг зан байдлыг гаргаж магадгүй. Энэ бол “муу зан чанар” биш. Энэ бол бага насны хүүхдийн бухимдлаа илэрхийлэх цорын ганц арга юм. Ийм үед хүүхдийг шийтгэх нь байдлыг улам дордуулдаг.

Бага насныхан хэдхэн хоногийн өмнө гадаа тоглож болоод байсан, гэтэл одоо яагаад гарч тоглож болохгүй шалтгааныг ойлгохгүй. Яагаад гэнэт ханиах, найтаахдаа ийм болгоомжтой хандах ёстой болчихов оо? Яагаад гэнэт тэдний эцэг эх амттан авах мөнгөгүй болчихсон юм бэ? Төрсөн өдрийн баярыг минь яагаад тэмдэглэхгүй байна вэ? гэдгийг тэд ойлгохгүй. Үүн дээр нь нэмээд, тэднийг шийтгэвэл гомдол, бухимдал нь улам нэмэгдэнэ.

Эргэн тойронд нь болоод байгаа зүйлсийг ойлгож энэхүү хямралыг даван туулахад хүүхдэдээ туслах нь бидний үүрэг. Гарч буй асуудлыг тэдэнд бухимдлаа хэрхэн удирдан зохицуулж болохыг харуулах боломж гэж хараарай. Хүүхдэдээ мэдрэмжээ нэрлэж, ойлгож мэдэхэд туслах нь бидний үүрэг. Бага насны хүүхдэд мэдрэмж бол ердийн зүйл, томчуудад ч гэсэн тулгардаг гэдгийг мэдэрч эхэлснээр мэдрэмжээ хэрхэн удирдах талаар сурч эхэлдэг. Мэдрэмжээ удирдаж сурахад цаг хугацаа орно, хэрхэн удирдан зохицуулах талаар өөр хэнээс ч биш зөвхөн биднээс л харж сурдаг гэдгийг санаарай.

Айдас

Бага насны хүүхдүүд хорвоо ертөнцийн талаар тун хязгаарлагдмал мэдлэг туршлагатай. Мөнгө гэж юу болохыг мэдэхгүй учраас яагаад эцэг эх нь гэнэт ингэж их санаа зовж байгааг ухаарч ойлгохгүй. Ажлын байр, орон гэр, хоол ундтай холбоотой санаа зовж түгшиж байгаа бидний яриаг хүүхдүүд ч сонсож байдаг. Тэд бидний сэтгэлийн түгшүүрийг нүүр царайнаас маань харж, дуу хоолойгоос сонсдог. Тэд эцэг эхийнхээ хоорондын хэрүүл маргаан, тэр ч байтугай хүчирхийллийн гэрч болдог ч үйл явдлын нарийн учрыг ойлгож чадахгүй тул маш их айдаг.

Бага насны хүүхдүүд вирус гэж юу болох, үхэл гэж юу болохыг ойлгохгүй шүү дээ.

Тэд зүгээр л зурагтаар аймшигтай дүрс мэдээллийг харж, үхлийн тоог сонсож, бидний хариу үйлдлийг хардаг. Өвдөхгүй, үхэхгүйн тулд хүмүүсээс хол байх тухай бидний яриаг сонсож, аливаа юманд хүрэхээс эмээх бидний айдсыг ч мэдэрдэг. Өвчилбөл бусдад халдааж, үхэлд ч хүргэнэ гэдэг яриаг ч тэд сонсож байгаа учраас хэрэв тэдний ойр дотныхэн нэгэн хүн нь нас барвал өөрийгөө түүнд өвчин халдаасан гэж бодож байж ч магад.

Хүүхдүүд анагаах ухааныг ойлгохгүй тул аймшигтай цаг ирж гэж бодно. Үнэндээ ихэнх насанд хүрэгчид бид ч ойлгодоггүй зүйлээсээ айдаг.

Айсан үедээ хүн өөрийг нь хамгаалж чадна гэж итгэсэн хүнээсээ л хайр энэрлийг хүсдэг шиг хүүхдүүд ч үүнийг хүсдэг. Тэд эцэг эхээсээ салахгүй зууралдах нь өөрийг нь орхиж битгий яваач гэдгийг илэрхийлж байгаа тэдний биеийн хэл нь юм. Бага насныхан ингэж эцэг эхээсээ аюулгүй байдалдаа анхаарал тавихыг хүсдэг.



Сэтгэлийн түгшүүрийн шалтгааныг хянах чадваргүй болсон үедээ бие хямарч, нойргүйдэж, ердийнхөөс илүү амархан бухимддаг. Энэ нь хүүхдүүдэд ч адилхан тохиолддог. Тэдний толгой, гэдэс өвдөж магадгүй. Шөнө сэрэхдээ харанхуйд ганцаараа байхаас айх, хар дарж зүүдлэх, орондоо шээх зэргээр түгшүүр нь илэрч болно.

Зодох, буланд зогсоох, тоглоомыг нь хураах гэх мэт шийтгэл нь тэдний айдсыг нэмэгдүүлж эцэг эхээсээ айхад хүргэнэ. Хүүхдээ аюулгүй тайван байлгахын тулд боломжтой бүх зүйлийг хийх нь маш чухал. Хямралын энэ үед бид хүүхдийнхээ хувьд тогтвортой, байнгын гэрэлт цамхаг нь болох ёстой. Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулснаар хүүхдийнхээ аав ээждээ итгэх итгэлийг алдахгүй хадгалж чадна. Бид үр хүүхдийнхээ хамгаалагч нь шүү дээ.

Сургуулийн насны хүүхдүүд хэрхэн бодож сэтгэдэг, юу мэдэрдэг вэ?

Сургуульд суралцдаг хүүхдүүдийн хувьд нийгмийн нэлээд өргөн харилцаа холбоотой болсон байдаг. Тэд гэр бүлийнхнээсээ өөр хүмүүстэй харилцаа холбоо хэрхэн тогтоох, үе тэнгийнхний зөрчил маргааныг хэрхэн шийдвэрлэх, нөхөрлөл хэрхэн төгсгөл болдог талаар суралцаж байдаг. Сэтгэл санаа, гуниг зовлон, итгэл найдвар, мөрөөдлөө хуваалцдаг цөөн хэдэн дотнын найзтай болсон хүүхэд ч байгаа.





Энэ насныхан найз нөхдөөсөө ихээхэн хамааралтай, найзууд нь ч бас тэднээс харилцан хамааралтай байдаг.

Ковид 19 цар тахлын үед хүн хоорондын зайг барих хэрэгцээ гэнэт гарч ирсэн нь нийгмийн амьдралд биечлэн оролцох хүүхдүүдийн харилцааг эрс хязгаарласан. Хүүхдүүд амьдралд нь чухал ач холбогдолтой нийгмийн харилцаагаа алдсан бөгөөд гэр бүлээсээ гадна ойр дотнын найз нөхөдтэйгөө биечлэн харилцах боломжгүй болсон.

Сургуульдаа явж чадахгүй болно, багш нараасаа холбоо тасарна. Олон хүүхдийн хувьд багш нар амьдралынх нь чухал хэсэг байдаг. Хичээл тарсны дараа ярилцах, санаа бодлоо илэрхийлэх, чөлөөт цагаа өнгөрөөх аюулгүй орчныг бүрдүүлж байсан багш нарыгаа тэд маш ихээр үгүйдэг. Олон хүүхдийн хувьд эдгээр байдал нь уй гашуу тохиолдсон мэт санагдаж байгаа.

Хүүхдүүд уйтгар гунигаа уй гашуу гэж илэрхийлж болно. Зарим хүүхдүүдийн хувьд уй гашууд амархан автаж магадгүй бол зарим нь нэлээд хожуу ийм мэдрэмжийг гаргадаг. Зарим хүүхэд ойр ойрхон үйлж эсвэл гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцах харилцаагаа багасгаж магадгүй. Нөгөө хэсэг нь уйтгар гунигт автсандаа ганцаараа ихэнх цагийг өнгөрөөж ч магадгүй. Зарим нь маш их унтсан ч өглөө сэрэхдээ амарсангүй, дахиад унтмаар байна гэх зэргээр илэрхийлж ч магад. Тэдний уй гашуу танд дарамттай санагдаж болно. Зарим нь сэтгэл зүрх нь шархалсан мэт мэдрэмж илэрхийлэх нь ч бий.

Зарим хүүхэд уй гашуугаа уур бухимдлаар илэрхийлж, уур уцаартай, муухай ааштай болж магадгүй. Тэд эцэг эхийнхээ зөвлөгөөг дагалгүй найз нөхөдтэйгээ уулзахаар явахдаа зай барих дүрмийг биелүүлэхгүй байж ч болзошгүй.

Эдгээр бүх зан үйл нь хүүхдийн ертөнц гэнэт орвонгоороо эргэсний шинж тэмдэг бөгөөд тэд өмнө нь иймэрхүү зүйлтэй нүүр тулж үзээгүй, хүүхдээрээ байгаа шүү дээ. Энэ хямрал хэзээ дуусах, тэр үед тэдний нөхөрлөл юу болохыг ч тэд мэдэхгүй. Тэд найз нөхөд, багш нарынхаа эрүүл мэндэд бас л адилхан санаа нь зовж байгаа.

Цар тахлаас үүдсэн гэнэтийн энэ хөл хорио, тусгаарлалт, нийгмийн амьдралд биечлэн оролцож чадахгүй байх нь хүүхдүүдийн сэтгэл санаанд хүчтэй нөлөө үзүүлж байна. Гар утас эсвэл бусад хэрэгтэй зүйлийг нь хурааж авах гэх мэт шийтгэл үзүүлэх нь тэдэнд тус болохгүй. Иймэрхүү шийтгэл нь хүүхдүүдэд эцэг эх нь өөрийг нь ойлгохгүй байна гэсэн сэтгэгдэл төрүүлдэг тул найзуудаа улам их санаж тэднийг улам л их бухимдуулах болно.

Тэдэнд найз нөхдийн харилцаа холбоо юунаас илүү хэрэгтэй. Тэгэхээр эцэг эхчүүд бид яаран хариу үйлдэл үзүүлэхээсээ өмнө дараах зүйлд анхаарлаа хандуулан өөрсдийн үйлдлээ зохицуулах хэрэгтэй. Үүнд:

- Холын зорилгодоо төвлөр,
- Хүүхдэд гэр нь аюулгүй, дэмжлэг бүхий орчин байх ёстой,
- Найз нөхөдтэйгээ уулзаж болох арга замыг хүүхэдтэйгээ ярилцаж асуудлын шийдлийг олоорой,

Сургуулийн насны олон хүүхдэд сэтгэл хөдлөлийн хүчтэй өөрчлөлт гарч, тэдний дотор шуурга шуурч байгаа юм шиг л мэдрэмж төрж байгаа. Тэднийг шуурганаас хамгаалж, энэ хүнд хэцүү цаг үед удирдан чиглүүлэх нь бидний үүрэг юм. Бид үүнийг Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах болон Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах аргуудын тусламжтайгаар хийнэ.

Өсвөр насныхан хэрхэн бодож сэтгэдэг, юу мэдэрдэг вэ?

Өсвөр насны хүүхдүүдийн нөхөрлөл нь тэдний амьдралд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Өсвөр насныханд нийгмийн харилцааны хэрэгцээ маш их. Найз нөхөдтэйгөө богино болон урт хугацааны төлөвлөгөө зохиож, жаргал зовлонгоо хуваалцах дуртай. Өсвөр насны олон хүүхэд спорт, дуу хөгжим, шинжлэх ухаан, урлаг гэх мэт зүйлийг сонирхож авьяас чадвар, сонирхол, өөрийн онцлог шинж чанараа нээн илрүүлж байдаг.



Ковид 19 цар тахал нь өсвөр насныхны амьдралд ч мөн гэнэт орж ирсэн. Тэднийг үргэлж гэртээ байхыг нөхцөл байдал шаардаж байгаа ч сэтгэл санаа нь гадаа л байгаа. Тэд найз нөхөд, багш, дасгалжуулагч болон тэдэнд урам зориг хайрладаг бусад хүмүүстэйгээ биечлэн уулзах боломжгүй болсноос гадна хөл бөмбөгийн талбай, шинжлэх ухааны лаборатори, хөгжмийн зэмсэг эсвэл урлагийн хэрэгсэл гэх мэт олон зүйлээс тусгаарлагдаад байна. Тэд нийгэмшиж, хайрлаж дурлалцаж, өөрийнхөө болон бусдын талаар судалж, үнэт зүйлээ олж мэдэрдэг газруудаа санаж байгаа. Тэд тодорхой бус байдал, тусгаарлалтын нөхцөлд гэнэт амьдрах болж, бие даасан байдал, хувийн орон зайгаа алдсан.

Цар тахлын улмаас ажил хийж байсан өсвөр насныхан ч орлогогүй болсон. Тэд боловсрол, аялал жуулчлал эсвэл өөр чухал зүйлд зориулж мөнгөө хуримтлуулж, эсвэл гэр бүлийнхээ санхүүд хувь нэмрээ оруулж чадахгүй болсон. Иймээс тэдэнд ирээдүй нь эрсдэлд орж, мөрөөдөл нь устгагдсан мэт мэдрэмж төрж байж ч болох юм.

Сургууль гэнэтхэн түр хаагдсанаас олон хүүхэд найз нартайгаа баяртай ч гэж хэлж амжилгүйгээр сургуульдаа явахаа больж гэртээ байх болсон. Төгсөх ангийн, эсвэл бусад амжилтад хүрч байгаа сурагчдын хувьд олон жилийн турш тэсэн ядан хүлээж байсан баяраа тэмдэглэж чадаагүйдээ харамсаж байгаа.



Ихэнх өсвөр насныхны хувьд энэ байдал нь сэтгэлийн хямралд хүргэж болзошгүй. Цар тахлын эдгээр олон сөрөг нөлөөлөлд эмзэглэж, хувийн нууцгүй болсондоо бүхимдаж, эсвэл өөрсдөд нь гэнэт тавигдсан хяналтаас зугтмаар санагдаж байж магадгүй юм. Гэрээ түр зуурын сургууль, эцэг эхээ туслах багш болсонд тэд дургүй байх магадлалтай.

Өдөр бүр олон цагийг олон нийтийн сүлжээнд өнгөрөөж, найз нөхөдтэйгөө холбоо харилцаатай байх хэрэгцээгээ хангаж байгаа хүүхдүүд их байгаа. Энэ бүхэн нь эцэг эхийн эсэргүүцэл, уур уцаар, зөрчилдөөнд хүргэж болзошгүй.

Өсвөр насныхан ямар ч муу зүйл тохиолдохгүй мэт халдашгүй мэдрэмж авах нь түгээмэл. Учир нь тэдний тархины аливаа эрсдэлийг үнэлэх, ухамсарлах төв нь бүрэн боловсорч хөгжөөгүй байдаг. Ихэнх өсвөр насныхан өөрсдөө юм уу ойр дотнынхон нь өвдөж магадгүй гэдгийг бүрэн ухамсарладаггүй. Тэд нийгмийн харилцаанд орохын тулд бие биеэсээ зай барих журмыг баримтлахгүй, найз нөхөдтэйгөө биечлэн уулзахыг оролдож магадгүй.

Энэ бол муу зан чанар эсвэл хувиа хичээх явдал биш шүү. Энэ нь бие даах гэсэн их хүсэл нь эрсдэлийг бүрэн ойлгож ухаарах чадвар дутмаг байгаатай нь хослон ажиглагдаж байгаа хэрэг.

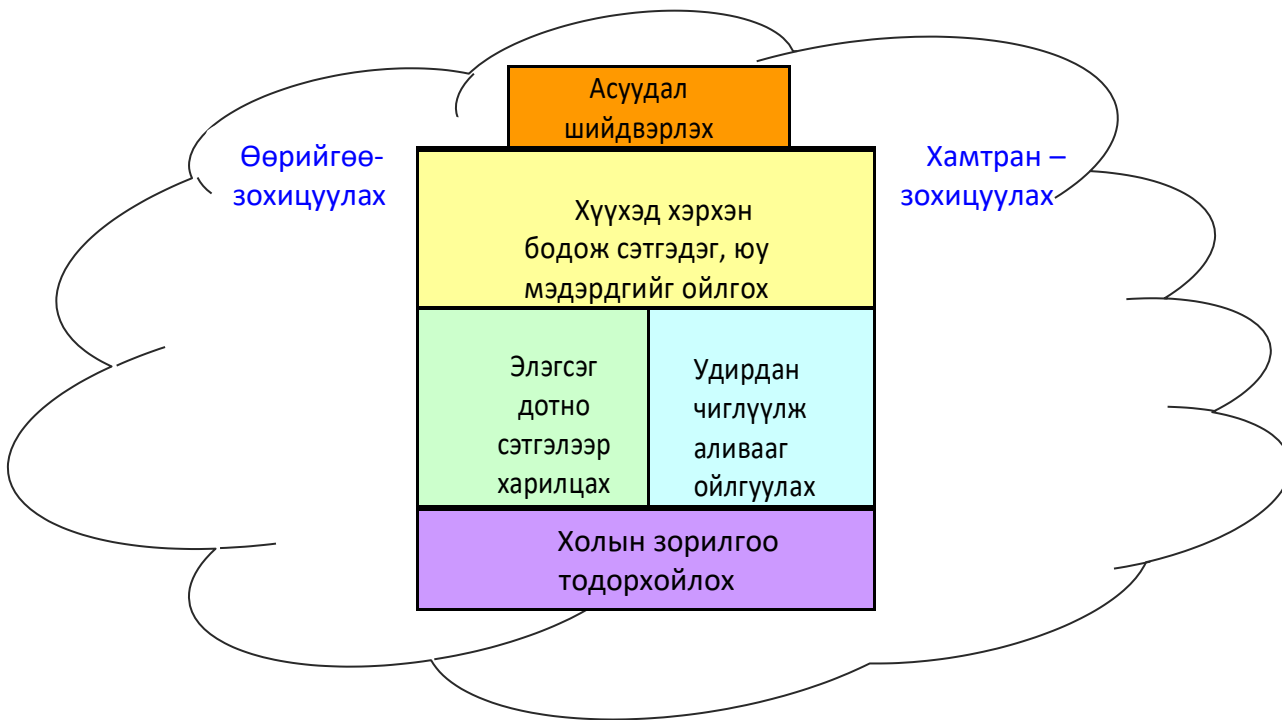
Эцэг эхчүүд хүүхдээ цохих, өшиглөх, дуртай зүйлийг нь хурааж авах гэх мэтээр шийтгэхийг оролддог. Гэхдээ шийтгэл нь тус болохгүй байдлыг улам дордуулж болно. Өсвөр насны хүүхдийг шийтгэх үед өөрсдийг нь буруу ойлгож, шүүж, хянаж захирч байна гэж боддог. Энэ нь эцэг эхдээ дургүйцэх, улмаар зөрчилдөхөд хүргэдэг.

Цар тахлын үеийн энэ байдал нь гэр бүлийн бүх гишүүдийн хувьд амаргүй цаг үе бөгөөд бүгд л үүнд дасан зохицохыг хичээж байна. Өсвөр насны хүүхдэдээ ямар нэг хариу үйлдэл үзүүлэх гэж байгаа бол эхлээд нөхцөл байдлыг тэдний байр сууринаас ойлгохыг хичээгээрэй. Хүүхэд чинь ач холбогдол өгөхгүй байгаа зүйл дээр маргах, эрх мэдлийн төлөө тэмцэлдэх нь байнгын зөрчил маргаанд хүргэж болзошгүй. Өсвөр насны хүүхэдтэйгээ тогтоосон харилцаагаа хамгаалах нь маш чухал тул стресс, бүхимдал ихтэй энэ үед үүнийг анхаарах нь зүйтэй.

Дэлхий даяар стресс бүхимдал ихэссэн энэ үед бид хүүхдүүдтэйгээ хэрхэн харилцахаас тэдний сэтгэлгээ, амьдралд нөлөөлж болзошгүй юм. Хэрэв бид холын зорилгодоо анхаарлаа хандуулж, өсвөр насны хүүхдийнхээ давуу тал дээр тулгуурлан, өөрсдийн сэтгэл хөдлөлийг удирдаж, элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулж чадвал өсвөр насныханд өнөөдөр тулгараад байгаа асуудлуудын шийдлийг олоход туслах болно. Үүний зэрэгцээ бид тэдний чадварыг сайжруулж, ирээдүйд урт хугацаанд үргэлжлэх харилцаагаа бэхжүүлнэ.

Асуудлыг шийдвэрлэх

Өдөр тутам хэрэглэх хүмүүжлийн эерэг арга нь (ХЭА) зөрчлийг шийдвэрлэх ёстой асуудал гэж үздэг. Бид шийтгэхээсээ илүүтэйгээр хүмүүжлийн эерэг аргуудыг нэгтгэн дүгнэж, асуудлыг шийдвэрлэх арга замыг олох хэрэгтэй.



Нэгдүгээрт: Өөрийгөө удирдан зохицуулах. Байшин барих үү, хүүхэд өсгөх үү гэдгээс үл хамааран аливаа асуудлыг шийдэхийн тулд бид асуудалд уужуу тайвнаар хандах хэрэгтэй байдаг. Уурласан эсвэл бүхимдсан үед шийдэл олоход хэцүү. Хүүхэдтэйгээ ойлголцохгүй байгаа асуудлаа шийдвэрлэх эхний алхам бол насанд хүрэгч бид өөрийгөө удирдан зохицуулах явдал юм. Насанд хүрэгчид, бид эхлээд өөрийн мэдрэмж, бие махбодоо тайвшруулах хэрэгтэй. Ингэснээр асуудлыг шийдэхээс өмнө бид оюун ухаандаа тунгаан бодно.

Үүнийг хийхэд эхэндээ амаргүй байдаг ба биднээс байнгын дадлага хийхийг шаарддаг. Үүссэн хурцадмал байдал, стрессийн мэдрэмжийг гэрлэн дохиотой зүйрлэн төсөөлбөл



ойлгоход хялбар байх. Тухайлбал: Булчин чангарах, ойр ойрхон амьсгалах, зүрхний цохилт түргэсэх, уур уцаар төрөх нь гэрлэн дохионы шар гэрэлтэй адил. Үүнийг биеэ суллаж, гүнзгий амьсгалж, тайвшрах хэрэгтэйг сануулж буй дохио гэж хүлээн аваарай.

Өөрийгөө удирдан зохицуулах нь өөдөө тэмүүлэх чадвар юм. Үүнийг яаж хийхийг мэдсэний дараа тайван зан, найрсаг үг хэллэгээр дамжуулан хамтын зохицуулалт хийх замаар амьдралын энэхүү чухал ур чадварыг хүүхдэдээ үлгэрлэн эзэмшүүлэхэд эцэг эх нь тусалж чадна.

Дараа нь: Холын зорилгодоо анхаарлаа төвлөрүүл. Өдөр тутам хэрэглэх хүмүүжлийн эерэг арга нь биднийг холын зорилго руу маань удирдан чиглүүлдэг. Тухайн үеийн зөрчлөөс анхаарлаа алсын хараа руугаа шилжүүлэх нь эрх мэдлийн төлөөх тэмцлээс биднийг холдуулдаг. Энэ нь эцэг эхийн хувьд бид юу хийх ёстой, хүүхдэдээ ямар үлгэр дуурайл үзүүлэх вэ гэдгийг бидэнд сануулдаг. Жишээлбэл, бид хүүхдээ стрессээ эерэгээр зохицуулж, бусад хүмүүсийг гомдоохгүй асуудлыг сайн шийддэг байхыг хүсэж болох юм. Бид энэхүү алсын харааг оюун ухаандаа эргэцүүлэх нь ямар хариу үйлдэл үзүүлэхээ шийдэхэд тусална.

Дараа нь: Нөхцөл байдлыг хүүхдийнхээ нүдээр хараарай. Өдөр тутам хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэхдээ хүүхэд маань юу бодож, юуг мэдэрч болох вэ гэж өөрөөсөө асуух хэрэгтэй. Ингэхдээ хүүхдийнхээ нас, ойлголтын түвшинг анхаарах нь зүйтэй. Бага насны хүүхдэд цаг хугацааны тухай ойлголт хараахан хөгжөөгүй байдаг. Өсвөр насны хүүхэд найзуудаа үнэхээр санаж байгаа байж болно. Хэрэв бид хүүхдийн зан үйлийг "муу" гэж үзвэл тэднийг цохиж зодож, тусгаарлан хорьж, дуртай зүйлийг нь хурааж авах замаар шийтгэх хүсэл төрж мэднэ. Хүүхдийн зан үйл нь яг л томчуудынх шиг бодол санаа, мэдрэмжийнх нь илэрхийлэл гэдгийг санаарай. Нөхцөл байдлыг хүүхдийнхээ нүдээр харвал тэс өөр харагдана шүү.

Дараа нь: Асуудлыг хамтдаа шийдвэрлэхийн тулд элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах замаар хүүхэдтэйгээ хамтран зохицуулах аргыг хэрэглээрэй.

Бидний мэдрэлийн тогтолцоо тайван, зохицуулалттай байх үед стрессийн хариу үйлдэл нь хүүхдийн үзүүлэх хариу үйлдэлд нөлөөлдөг. Эцэг эх, хүүхэд хамтдаа өөрийгөө зохицуулж байгаа тул үүнийг "хамтын зохицуулалт" гэж нэрлэдэг. Бид элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, аливааг ойлгуулснаар хүүхдээ өөрийгөө удирдаж сурахад нь тусалдаг.



Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцана гэдэг нь хүүхдээ айлгаж ичээх бус аюулгүй байдлыг мэдрүүлэх явдал юм. Энэ нь хүүхдийн мэдрэлийн системийг тайвшруулдаг тул сурах үйл явцыг хялбар болгодог. Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулснаар хүүхдийн сурч боловсрох үйл явцыг мэдээлэл, удирдамж, дэмжлэгээр хангана гэсэн үг билээ. Хүүхдийн суралцах үйл явцад нь тус болох тодорхой мэдээллийг тайлбарлан өгч, үзэл бодлыг нь сонсох замаар тэднийг суралцахад нь тусалдаг.

Амьдралын туршид асуудлыг шийдвэрлэх

Нялх хүүхдүүд эцэг эхээсээ бүрэн хамааралтай тул хүүхдээ тэвэрч, бүүвэйлэн намуухан хоолойгоор ярих замаар эцэг эхчүүд нялх хүүхдэдээ аюулгүй байдлыг мэдрэхэд нь тусалдаг. Нялх хүүхдүүд тэдний бүхий л асуудлыг шийдэж өгдөг насанд хүрэгчдээс бүрэн хамааралтай байдаг.

Хүүхдүүд том болж өөрийгөө зохицуулах туршлагатай болохын хэрээр эцэг эхтэйгээ хамт асуудлаа шийдэж эхлэх болно. Энэ үйл явцыг олон жилийг хамтдаа туулахдаа тэд өөрсдийгөө удирдан зохицуулж, холын зорилгоо санаж, юу бодож, мэдэрч байгаагаа эргэцүүлж, бусад хүмүүсийг гомдоохгүйгээр асуудлыг шийдвэрлэх арга замаа улам бүр сайжруулсаар байдаг.

Санаж яваарай. Маргаан зөрчил бүр ялгаатай, хүүхэд бүр өөр. Гэхдээ зөрчил маргаан бүрийг энэ аргыг ашиглан шийдэж болно. Учир нь энэ нь хүүхдэдээ ямар үлгэр дүүрайл үзүүлэх вэ гэдэгт бидний оюун санааг төвлөрүүлж байдаг юм.

Дадлага хийх. Асуудал шийдвэрлэх аргыг янз бүрийн насны хүүхдэдээ туршин хэрэглэе гэвэл Эцэг эхчүүдэд зориулсан “Өдөр тутам хэрэглэх хүмүүжлийн эерэг арга” номыг www.positivedisciplineeveryday.com цахим хуудаснаас үнэгүй татан авч судлаарай.