

БАГШИЙН АЖЛЫН ДЭВТЭР

Улаанбаатар хот
2025 он

Энэхүү дэвтэр нь багш ээлжит сургалтын бэлтгэлээ хэрхэн хангах, тухайн сургалтын зорилго, хүрэх үр дүн, сургалтад анхаарах зүйлс, сургамж зэргийг тэмдэглэн ажиллахад тусална. Үүнээс гадна сурагчдаа хэрхэн ойлгох, дэмжлэг үзүүлэх аргууд болон сургалтын явцад ашиглаж болохуйц хүмүүжлийн эерэг аргуудаас тусгасан.

Ажлын дэвтэр хөтөлж ажиллах нь сурсан мэдсэнээ бусдад дамжуулах үр чадвар буюу заах арга зүйгээ сайжруулах, сурагчдад шинэ мэдлэг, мэдээллийг чанартай хүргэх, сургалтаас гарах үр дүнг нэмэгдүүлэх зэрэг олон давуу талтай юм.

Энэхүү дэвтрийг Японы Хүүхдийг Ивээх Сангийн “Сургуультай хамтран хүүхэд хамгааллыг сайжруулах нь” (2023-2025 он) төслийн хүрээнд боловсруулав.

БАГШ ТА ХҮМҮҮЖЛИЙН ЭЭРЭГ АРГААР ХАРИЛЦАХ НЬ:



Сурагчдынхаа суралцах үйл явцыг хүмүүжлийн эерэг аргаар дэмжин хөгжүүлэх нь хүүхдэд өөртөө итгэх итгэл төрүүлж, насан туршид нь үл унтрах хөгжих сэдэл тэмүүллийг бадрааж өгдөг.

Хүмүүжлийн эерэг арга гэдэг нь хүүхдийн эрхийг хүндэтгэснээр тэдний эрүүл хөгжлийг нь дэмжих, хүчирхийллээс хамгаалах, аливаад суралцах үйл явцад нь хувь нэмэр оруулах байдлаар хүүхдийг сургах, зан үйлийг нь чиглүүлэх арга юм.

Энэ нь хүүхдийн эрүүл хөгжил, хүмүүжлийн үр дүнтэй аргын талаарх судалгаануудад суурилдаг бөгөөд хүүхдийн эрхийн зарчмуудад үндэслэдэг.

Хүүхдийг эерэг аргаар хүмүүжүүлнэ гэдэг нь хүүхдийн хувийн сахилга батыг дэмжиж насан туршдаа асуудлыг эергээр шийдвэрлэх үр чадварыг хөгжүүлдэг. Түүнчлэн хүчирхийллийг үл тэвчих, бусдыг энэрэн хайрлах, өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэн харьцах, хүний эрхийг дээдлэхийг хүүхдэд зааж сургахыг хэлнэ.

Сурган хүмүүжүүлэх үйл явцдаа хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэнэ гэдэг нь хүүхдийн хөгжлийн хэрэгцээг хангахуйц элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, аливаа зүйлийн учир шалтгааныг тайлбарлан ойлгуулж, урт хугацаанд тэдэнд юу хэрэгтэйг зааж сургах явдал юм. Ингэснээр хүүхдийн өөртөө итгэх итгэл, хариуцлага, сэтгэлзүйн тогтвортой байдалд сайнаар нөлөөлдөг.

Бид, хичээлийн үйл явцыг багш, сурагчийн хамтын үйл ажиллагааны нэгдлээр тодорхойлдог. Багшийн “багшлахуй” үйл ажиллагаанд “багш хэрхэн зааж, багш хичээлийг хэрхэн явуулах” гэсэн ганцхан талаас хандахгүй, харин “суралцагч хэрхэн суралцдаг” талаар бодож төлөвлөх хэрэгтэй юм.

Багшлахуй болон суралцахуй нь сурагчдын оролцоог хангасан, тэднийг идэвхжүүлсэн орчныг бүрдүүлэх хамтын ажиллагааны олон төрлийн аргуудыг хэрэглэх шаардлагатай. Хичээлийг сэтгэл зүйн болон харилцааны таатай орчинд явуулахын тулд багшийн зүгээс бүх суралцагчдад хүндэтгэлтэй хандах, таатай уур амьсгал бүрдүүлэх, зөв үг, хэллэг хэрэглэх, жендерийн тогтсон хандлагыг даван туулах гэх мэт харилцааны үр чадваруудыг шаарддаг.

Хичээлийн үеэр зохисгүй зан авир гаргахаас урьдчилан сэргийлэх эсвэл үүнийг ангид саад учруулахгүйгээр үр дүнтэй шийдвэрлэх олон аргууд байдаг бөгөөд дараах 7 аргыг танилцуулж байна.

1. ХИЧЭЭЛД БЭЛТГЭХЭЭС ЭХЛЭХ	Хичээл эхлэхээс наад зах нь 10 минутын өмнө ирэх, хувийн зохион байгуулалтаа хангах
2. АНХААРЛАА ТӨВЛӨРҮҮЛЭХ, ЗӨӨЛӨН НАМУУН ЯРИХ 	Хичээл эхлэхээс өмнө ангид байгаа бүх сурагчдын анхаарал тань дээр төвлөрсөн эсэхийг шалгаад бүгд чимээгүй болтол хичээлээ эхлүүлэхээ түр хүлээгээрэй. Туршлагатай багш нар дуугүй байх нь маш үр дүнтэй гэдгийг мэддэг. Анги бүрэн чимээгүй болсны дараа 3-5 секунд орчим хүлээх хэрэгтэй. Хүүхдүүд анхаарлаа төвлөрүүлэн бэлэн болсны дараа хичээлээ ердийнхөөсөө намуухан дуугаар эхлүүлээрэй. Намуухан ярьдаг багшийн анги нь чанга дуутайгаас илүү тайван, нам гүмхэн байдаг. Багшийн яриаг сонсох гэж шавь нар нь анхаарлаа бүрэн хандуулан чимээгүй сууцгаадаг.
3. ШУУД ЗААВАРЧИЛГАА ӨГӨХ 	Хичээлийн хэсэг бүрд хүүхдүүд яг ямар даалгавар хийхийг тэдэнд тодорхой тайлбарлаарай. Таны өгсөн даалгавар бүгдэд ойлгомжтой байгааг лавласуугаарай. Ингэснээр тухайн хугацаанд та болон сурагчид тань юу хийхээ тоймлох боломжтой болно. Тодорхойгүй байдал нь ангид сурагчдынх нь сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг нэмэгдүүлдэг.
4. ХЯНАЛТ 	Тасралтгүй үйл явц юм. Ялангуяа сурагчид бичгийн ажил хийх эсвэл багаар ажиллах үед тэдний дундуур явж, ажлын явцыг ажиглаж, шалгаарай. Олон хүүхэд ижил төрлийн даалгаврыг гүйцэтгэхдээ бэрхшээлтэй байгааг анзаараагүй л бол тэдний хийж байгаа даалгаврын явцыг таслах эсвэл тайлбарлах гэж битгий оролдоорой.
5. ҮГЭН БУС ДОХИО 	Дохио зангаа нь харилцаанд маш чухал нөлөөтэй. Зарим багш нар ширээн дээрээ жижиг хонхтой байдаг бөгөөд аяархан дуугарахад л бүгдийн анхаарлыг татдаг. Зарим багш нар үгэн бус дохиог олон жил маш чадамгай хэрэглэсэн байдаг. Тухайлбал зарим багш шохой эсвэл харандаагаар самбар дээр зөөлөн тогших зэргээр хүний анхаарлыг өөр дээрээ татах төрөл бүрийн дохиог ашигладаг. Хэрвээ та хичээлийн үеэр ямар нэгэн дохио зангаа хэрэглэхээр шийдсэн бол дохионы төрлийг сонгохдоо анхаараарай. Таны өгч буй дохио ямар утгатай болох, дохио өгснөөр сурагчдаар чухам юу хийлгэхийг хүсэж байгаагаа тодорхой тайлбарлан нэгдсэн ойлголтод хүрэх нь маш чухал.

6. ХУВААЛЦАХ

Та сурагчдынхаа талаар зан төлөв, хүсэл сонирхлыг мэдэхийг хүсдэг шиг сурагчид ч та болон таны сонирхлын талаар мэдэхийг хүсдэг. Хувийнхаа зарим эд зүйлсийг ангидаа тавьж болох юм. Ширээн дээрээ гэр бүлийн зураг, сонирхдог зүйлс, цуглуулга зэргээс тавих нь сурагчидтай сонирхолтой яриа өрнүүлэх хангалттай сэжүүр болдог. Сурагчид таныг илүү сайн мэдэх тусам сахилга баттай холбоотой зөрчлийн асуудал багасна.

7. ИЖИЛ, ТЭГШ ОРОЛЦОО

Туршлагатай багш, сурагчийг зохисгүй зан үйл гаргавал түүнд анхаарал хандуулан гаргаж буй зан үйлийг нь болиулахын төлөө ажилладаг. Ангид болж буй үйл явцыг хянаж, тойрон явж ажигласнаар асуудлыг үүсэхээс нь өмнө урьдчилан таамаглаж чадна. Таны хяналт, зохисгүй зан үйл гаргасан сурагчид хандах хандлага нь анзаарагдахгүй, ангийн бусад сурагчдын анхаарлыг сарниулахгүй байхад чиглэнэ. Жишээ нь: Хэрэв хэн нэгэн сурагч багштай зэрэгцэн ярих эсвэл хичээлд оролцохгүй байхыг анзаарвал тухайн сурагчийн нэрийг энгийн байдлаар яриандаа оруулан дуудаж, анхаарлыг нь татна. Жишээлбэл: “Харж байна уу, Чимгээ, бид аравтын багана дээр ажиллаж байна”. Энэ тохиолдолд Чимгээ өөрийнхөө нэрийг сонсоод эргэн хичээлдээ анхаарах боломжтой болох юм.

Ангид хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэгжүүлэхийн тулд:

- сургалтын таатай орчин бүрдүүлэх,
- нийгэмшихүйн болон амьдрах ур чадварыг заах,
- Сурагчидынхаа бие даасан байдлыг дэмжихэд анхаарлаа хандуулаарай. Үүний тулд дараах зүйлсийг хэрэгжүүлээд үзээрэй.

1 Дүрэм, журам тодорхой байх

- *Ангийн дүрмийг хамтаараа гаргах:* Дүрэм гаргахдаа ангийн бүх хүүхдүүд оролцож, саналаа өгч баталсан байх, мөрддөг байх
- *Хариуцлагатай байдал:* Бүх сурагчид баталсан дүрмийг ойлгож, хариуцлага хүлээх
- *Хичээлийн жилийн эхэнд зорилгоо тодорхойлох:* Сурагчдад тэднээс юу хүлээж байгааг, яагаад гэдгийг ойлгоход нь туслах

2 Эерэг зан үйлийг дэмжих

- *Эерэг зан үйлийг хүлээн зөвшөөрч, магтах:* Сурагчдын буруу зүйл хийснээс илүү зөв зүйлийг дэмжин, урамшуулах
- *Зохистой зан үйлийн үлгэр загвар болох:* Багш нар сурагчдаас хүлээж буй зан үйлээ үлгэрлэн харуулах

3 Буруу зан үйлийг бүтээлч байдлаар шийдвэрлэх

- Сэтгэл хөдлөлөөр маргааныг үүсгэн дэвэргэхээс зайлсхийж, тайван, төвийг сахисан байр суурьтай байх
- Зүй бус зан байдал гаргасан сурагчдын зан байдлын цаад шалтгааныг эрэлхийлэх
- Сурагчдад алдаанаасаа суралцаж, асуудлаа шийдвэрлэх арга замыг олоход нь туслах
- Аливаа шийдвэр нь сурагчийн нэр төрийг хүндэтгэсэн байхад анхаараарай.

4 Сурагчдын бие даасан байдал, хариуцлагыг дэмжих

- *Сурагчдад сонголт өгөх:* Сурагчдад сурлага, зан үйлийнхээ талаар шийдвэр гаргах боломжийг олгох
- *Асуудлыг шийдвэрлэхэд сурагчдыг татан оролцуулах:* Сурагчдыг өөрсдийнхөө асуудлыг шийдвэрлэх арга замыг тодорхойлоход урамшуулан дэмжих
- *Нийгэмшүүлэх, амьдрах ур чадварыг сайжруулах:* харилцаа холбоо, хамтын ажиллагаа, зөрчилдөөнийг шийдвэрлэх зэрэг ур чадварыг хөгжүүлэхэд туслах;

5 Харилцаа холбоог бий болгох

- *Сурагчидтай “танилцах”:* Тэдний хувийн хэрэгцээ, сонирхлыг ойлгох;
- *Ангид дэмжлэг үзүүлэх эерэг орчныг бүрдүүлэх:* Хамтдаа байх, хүндлэх мэдрэмжийг төрүүлэх;
- *Үр дүнтэй харилцах:* Сурагчдыгаа байнга ажиглаж, идэвхтэй сонсож, идэвхтэй харилцдаг байх;

Багш та, ангидаа хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэгжүүлэн багшлах ур чадвараа нэмэгдүүлэхийн тулд өөрийгөө үнэлэх үнэлгээний хуудас дээр ажиллаад үзээрэй.

Энэхүү өөрийн үнэлгээний хуудас нь таныг сурагчидтайгаа хэр сайн харилцдаг, тэдэнтэй харилцаа холбоо тогтоохдоо хүмүүжлийн эерэг арга

барилыг ашигладаг эсэх, сурагчид танаас хэрхэн эерэг үлгэр жишээ авдаг болохыг тодорхойлоход тань тусална.

Өөрийгөө үнэлэх үнэлгээг та улиралд нэг удаа эсвэл хагас жилд нэг удаа үнэлж хэвшээрэй.

Сурагчидтайгаа хүмүүжлийн эерэг аргаар харилцдаг арга барилаа тодорхойлохдоо доорх хүснэгтийн өгөгдөл бүрийг анхааралтай уншиж өөрийн арга барилд нийцэж буй эсэхийг 0; 1; 2 гэсэн оноогоор үнэлнэ үү? Өгөгдөлтэй танилцан оноо өгөхдөө дараах зааврыг дагана. Үүнд:

1. Тухайн өгөгдөлтэй огт санал нийлэхгүй байгаа тохиолдолд 0 оноог өгнө.
2. Тухайн өгөгдөлтэй зарим талаар санал нийлэхгүй байгаа үед 1 оноог өгнө.
3. Тухайн өгөгдөлтэй бүрэн санал нийлж байвал 2 оноог тус тус өгнө.

№	Өгөгдөл	0	1	2
1	Би сурагчдынхаа нас, танин мэдэхүйн хөгжлийн түвшинд байнга хүндэтгэлтэй ханддаг.			
2	Би сурагчидтай харилцахдаа аядуу тайван өнгөөр харилцдаг.			
3	Би сурагчидтайгаа байнга ярилцаж суралцахад нь учирч буй хүндрэл бэрхшээлийн талаар мэдэж авдаг.			
4	Би сурагчидтайгаа байнга ярилцаж тэдний амьдралд гарч буй хүндрэл бэрхшээлийн талаар мэдэж авдаг.			
5	Ангидаа мөрдөх дүрэм гаргахад сурагчдынхаа санал бодлыг сонсон бүгдийг нь оролцуулдаг.			
6	Сурагчдадаа аливаа дүрэм журам гаргасны цаад утга шалтгааныг байнга тайлбарладаг.			
7	Зөв зүйл дээр нь би сурагчдаа магтан сайшааснаар тэднийг илүү сайн суралцахыг нь хөхүүлэн дэмждэг.			
8	Сурагчид алдаа гаргасан ч тэднийг хүндэтгэн харилцаж чаддаг. Ингэснээр шийтгүүлэх, загнуулах, буюу шүүмжлүүлэхээс айх айдасгүй байх нөхцөлийг бүрдүүлдэг.			
9	Алдааг засах арга замыг олоход нь тэдэнд тусалдаг.			

10	Сурагчдын уур бухимдлыг хянаж, уур бухимдлаа зөв удирдахад нь тэдэнд тусалдаг.			
11	Аливаа зүйлд зөв шийдвэр гаргахад хэрэгтэй мэдээллийг тэдэнд өгдөг.			
12	Би сурагчдынхаа санаа бодлыг байнга сонсож тэдэнтэй эелдгээр ярилцдаг.			
13	Би шавь нарынхаа юу сурч, хэрхэн суралцаж буйд нь анхаарч санаа тавьдаг.			
14	Зөв зүйл дээр нь би сурагчдаа магтан сайшааснаар тэднийг илүү сайн суралцахыг нь хөхиүлэн дэмждэг.			
15	Үр дүн нь төгс биш байсан ч би сурагчдынхаа хичээл зүтгэлийг хамгийн түрүүнд үнэлдэг.			
16	Сурах арга барилаа эргэцүүлэн бодож илүү үр дүнтэй сайн суралцах арга олоход нь дэмжиж тусалдаг.			
17	Хичээлийн ойлголтыг тайлбарлахдаа үзүүлэн таниулах хэрэгсэл, эд зүйл, бодит амьдралын жишээг ямагт ашигладаг.			
18	Би сурагчдынхаа суралцах хүсэл, тэмүүллийг өдөөж чадна.			
19	Би сонирхолтой, хөгжилтэй, сэтгэл татам орчныг ангидаа бүрдүүлж чадна.			
20	Бусадтай эелдэг харилцах, бусдын төлөө санаа тавих чадваруудыг нь дэмжиж хөгжүүлэхийг чармайдаг.			
21	Сурагчдын үйлдэл, харилцаа нь бусад хүмүүст хэрхэн нөлөөлдөг талаар тэдэнд тайлбарлаж ойлгуулдаг.			
22	Уур уцаараа хэрхэн хянаж удирдахыг өөрийн биеэр үлгэрлэн харуулдаг.			
23	Сурагчдын үзэл бодол, байр сууринаас аливааг харахыг хичээдэг.			
24	Хүнд хэцүү асуудлыг даван туулах хэрхэн өөдрөг, бүтээлчээр хандахыг өөрийн биеэр үлгэрлэн харуулдаг			
25	Ирээдүйн зорилго, хүсэл мөрөөдлөө тодорхойлоход нь суралцагчдадаа тусалж чадна.			

ДҮГНЭЛТ

Дээрх өгөгдлүүдэд өгсөн таны онооны нийлбэр 34-50 бол та сургчидтайгаа эерэг аргаар харилцдаг үлгэр жишээ багш юм. Танд баяр хүргэе.

Энэ аргаар харилцдаг багш сурагчдынхаа бие даах чадвар, эерэг зан үйлийг дэмждэг, төдийгүй сурагчдын урам зоригийг нэмэгдүүлж амжилтад хүрэхэд уриалдаг. Таны сурагчидтайгаа харилцах харилцаа тэдний бие даасан байдлыг хүндэтгэн, амжилт гаргах сэдлийг нэмэгдүүлж, хувийн зорилгоо тодорхойлоход нь түлхэц өгдөг.

Сурагчдын сурч хөгжих үйл явцыг хүмүүжлийн эерэг аргаар дэмжих нь тэдний эрхийг хүндэтгэн, суралцах сэдлийг өдөөж идэвхжүүлдэг учраас тэд хичээлдээ илүү анхаарч, сурлага нь сайжирдаг. Мөн сурагчийн зан байдалд зарцуулах багшийн цагийг хэмнэж, хичээл заах, хөтөлбөрөө хэрэгжүүлэх цагийг нэмэгдүүлж өгдөг. Иймд сурагчидтайгаа хүмүүжлийн эерэг арга барилаар харилцдаг арга, туршлагаа сургуулийнхаа бусад багш нарт түгээн хамтран ажиллаарай.

Хэрвээ таны онооны нийлбэр 17-33 бол сурагчидтайгаа эерэг аргаар харилцан сурч хөгжих үйл явцыг дэмждэг давуу тал танд байна.

Та суралцагчдын хүсэл эрмэлзэл, үйлдлийг хүлээн зөвшөөрдөг ч тэдний зан төлөвийг хянах магадлал бага тул өөрийн арга барилдаа дүгнэлт хийх шаардлагатай. Ийм багш сурагчдыг аливаа дүрэм журмыг биелүүлэхэд шаардлага төдийлөн тавихгүй бөгөөд энэ нь ангийн нийт сурагчдыг амжилттай суралцахад нь бэрхшээл учруулдаг. Хэдийгээр ийм арга барилаар ажилладаг багш түгээмэл байх ч түүний ийм хэв маяг нь сурагчдын нийгэмшихүйн чадвар, өөрийгөө хянах чадварт сөргөөр нөлөөлдөг. Багшийн зүгээс тавих шаардлага сул үед сурагчид нийгэмд хүлээн зөвшөөрөгдсөн зан үйлд суралцахад хэцүү бөгөөд амжилтад хүрэх хүсэл эрмэлзэл ч бага байдаг.

Хэрвээ таны онооны нийлбэр 0-16 бол сурагчидтайгаа харилцдаг арга барилаа та өөрчлөх шаардлагатай. Сурагчид бүгд өөр өөрийн гэсэн сайн тал, бэрхшээл, авьяас чадвар, гэр бүлийн намтартай. Суралцах нэг үе шатнаас нөгөө үе шат руу шилжилт хийж буй хувь хүмүүс бүхий ангид хичээл заахад хариуцлага, бэрхшээл, асар их байдаг нь үнэн. Багш чадавх, нөөцийн хувьд харилцанадилгүй хүүхдүүдээс бүрдсэн “холимог” бүлгийг халамжлан, дэмжиж, сэдэлжүүлж, мэдлэг олгох үүргийг хариуцлагатайгаар хэрэгжүүлэхийг шаарддаг. Ийм арга барилаар ажиллахад анги сахилга батгүй, замбараагүй болдог. Ийм орчинд сурагч харилцааны ур чадварт суралцах боломж тун хомс. Тэдэнд тавих шаардлага, сахилга бат хангалтгүй тул сурагчид амжилт гаргах хүсэл эрмэлзэл бага, өөрийгөө хянах чадвар султай байдаг.

Та улирлын эцэст өөрийн үнэлгээг хийснийхээ дараа та өөрийн арга барилаа эргэцүүлэн дараах асуултуудад хариулан дүгнэлтээ гаргана уу!

Сурагчидтайгаа харилцдаг миний арга барил:

- сурагчдын сурах хүсэл тэмүүлэлд нь нөлөө үзүүлж байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- тэдний зан төлөвт эерэг нөлөөтэй байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- сурагчдаа эергээр хүмүүжүүлж эргээд суралцагчид тань танд хэрхэн хандахад нөлөө үзүүлж байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- сайжруулах зүйл байгаа гэж та бодож байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дээрх асуултуудын дагуу өөрчлөх шаардлагатай зүйлүүд байгаа бол өөрийн арга барилаа эергээр өөрчлөхийг хичээгээрэй.

[illegible][illegible]

Энэ улирлын хувьд таны сэтгэлд хүрээгүй ямар үйл ажиллагаа байсан бэ?

Та I улирлын эцэст өөрийн үнэлгээг хийснийхээ дараа та өөрийн арга барилаа эргэцүүлэн дараах асуултуудад хариулан дүгнэлтээ гаргана уу!

Сурагчидтайгаа харилцдаг миний арга барил:

- сурагчдын сурах хүсэл тэмүүлэлд нь нөлөө үзүүлж байна уу?

- тэдний зан төлөвт эерэг нөлөөтэй байна уу?

- сурагчдаа эергээр хүмүүжүүлж эргээд суралцагчид тань танд хэрхэн хандахад нөлөө үзүүлж байна уу?

- сайжруулах зүйл байгаа гэж та бодож байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

Дээрх асуултуудын дагуу өөрчлөх шаардлагатай зүйлүүд байгаа бол өөрийн арга барилаа эергээр өөрчлөхийг хичээгээрэй. Тодорхой хугацаанд танаас хүчин чармайлтыг шаардах хэдий ч үүний үр дүнд сурагчид тань илүү урам зоригтой болж, хичээлээ заахад хялбар болж байгааг ажиглаарай. Мөн ямар өөрчлөлт гарч байгааг, анги танхимаа удирдахад өмнөхөөсөө хялбар болсон эсэх, сурагчид биеэ зөв авч явах чадвар, хүмүүстэй харилцах чадвараа хөгжүүлж байгаа эсэх талаар өдрийн тэмдэглэл хөтөлж болно шүү.

ӨӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ + ЭРГЭЦҮҮЛЭН БОДОЛТ хийснийхээ дараа хүмүүжлийн эерэг арга ангидаа хэрэгжүүлэх төлөвлөгөөгөө дараах байдлаар гаргаарай.

II улиралд миний өөртөө дэвшүүлэх зорилт:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II улиралд миний өөрийгөө халамжлах төлөвлөгөө:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Энэ улирлын сургалтад хэрэглэсэн хамгийн сайн арга юу байсан бэ?

Энэ улирлын хувьд таны сэтгэлд хүрээгүй үйл ажиллагаа юу байсан бэ?

Та III улирлын эцэст өөрийн үнэлгээг хийснийхээ дараа та өөрийн арга барилаа эргэцүүлэн дараах асуултуудад хариулан дүгнэлтээ гаргана уу!

Сурагчидтайгаа харилцдаг миний арга барил:

- суралцагчдын сурах хүсэл тэмүүлэлд нь нөлөө үзүүлж байна уу?
.....
.....
.....
.....
.....

- тэдний зан төлөвт эерэг нөлөөтэй байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

- сурагчдаа эергээр хүмүүжүүлж эргээд суралцагчид тань танд хэрхэн хандахад нөлөө үзүүлж байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

- сайжруулах зүйл байгаа гэж та бодож байна уу?

.....

.....

.....

.....

.....

Дээрх асуултуудын дагуу өөрчлөх шаардлагатай зүйлүүд байгаа бол өөрийн арга барилаа эергээр өөрчлөхийг хичээгээрэй. Тодорхой хугацаанд танаас хүчин чармайлтыг шаардах хэдий ч үүний үр дүнд сурагчид тань илүү урам зоригтой болж, хичээлээ заахад хялбар болж байгааг ажиглаарай. Мөн ямар өөрчлөлт гарч байгааг, анги танхимаа удирдахад өмнөхөөсөө хялбар болсон эсэх, сурагчид биеэ зөв авч явах чадвар, хүмүүстэй харилцах чадвараа хөгжүүлж байгаа эсэх талаар өдрийн тэмдэглэл хөтөлж болно шүү.

ӨӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ + ЭРГЭЦҮҮЛЭН БОДОЛТ хийснийхээ дараа хүмүүжлийн эерэг арга ангидаа хэрэгжүүлэх төлөвлөгөөгөө дараах байдлаар гаргаарай.

III улиралд миний өөртөө дэвшүүлэх зорилт:

.....

.....

.....

.....

.....

III улиралд миний өөрийгөө халамжлах төлөвлөгөө:

.....

.....

.....

.....

.....

Энэ улирлын сургалтад хэрэглэсэн хамгийн сайн арга юу байсан бэ?

Энэ улирлын хувьд таны сэтгэлд хүрээгүй үйл ажиллагаа юу байсан бэ?

БАГШ СУРАГЧИДТАЙГАА ХАРИЛЦАХАД ТУСЛАХ “АРГА ХЭРЭГСЛҮҮД”



“Багшлах урлаг гэдэг нь бусдад нээлт хийхэд нь туслах урлаг билээ”

Марк Ван Доран

1. АНГИЙН ХУРЛЫГ ХЭРХЭН ЗОХИОН БАЙГУУЛАХ ВЭ? ¹:

Хүмүүжлийн эерэг аргын нэг чухал хэсэг нь ангийн хурал хийх юм. Үүнийг багш хичээл заах явцдаа хэрэгжүүлэх боломжтой. Дараах аргуудыг хэрэгжүүлээрэй.

1. Багш хурлын бэлтгэлийг бүрэн хангах
2. Хурлыг эхлэхдээ багшийн мэндчилгээ чухал хэсгийн нэг гэдгийг битгий мартаарай.
3. Хурлын дэгийг хүүхэд бүр мэддэг, тэдэнд ойлгомжтой байх
4. Хуралд оролцогчид бие биеэ бүрэн харах боломжтой байдлаар суудлыг засах нь үр дүнтэй байдаг. Сурагчид тойргоор суух, хэрэв боломжтой бол багш хүүхдүүдийн дунд хамт суух
5. Хэрэв ахлах ангийн суралцагчид өөрсдөө удирдан явуулж болно.
6. Ангийн хурлаар хэлэлцэх сэдвийг урьдчилан сонгож бэлтгэсэн байна. Хурлын сэдэв нь хэн нэгэн болон хэсэг бүлэг сурагчидтай холбоотой асуудлыг хэлэлцэхэд чиглэхгүй. Харин тухайн сард ангид бий болсон сайн зан үйл, шинээр гаргасан амжилт, цаашид анхаарах асуудлуудад чиглэнэ.
7. Багш (эсвэл хариуцсан сурагч) ярилцлагыг эхлүүлнэ. Ярилцлагыг эхлүүлэхдээ хүн бүрд шилжин очих бөмбөг эсвэл өөр зүйлийг ашиглаж, сурагч бүрээр яриулна. Яриулахдаа анги, сургууль, дуртай зүйлээ ярих сайшаах, талархал илэрхийлэхээс эхэлнэ. Тодруулбал: Бага ангийн суралцагчид “Би _____ -д талархмаар байна. (“Би _____ дуртай”) Дунд, ахлах ангийн сурагчид “Би _____ -г хүлээн зөвшөөрөхийг хүсэж байна” эсвэл “Би _____ -д талархаж байна.”

¹ <https://www.positivediscipline.com/sites/default/files/9-steps-family-meetings.pdf>

8. Сурагчдаас магтаал, талархал “авахыг” хүсэж байгаа хүүхдийг сонгох (гар өргүүлж болно). Тэднийг магтах, талархах хоёр, гурван секунд байна. Энэ хугацаа хэтэрсэн тохиолдолд хүүхэд бүр магтуулах гэсэн тэмцээн шиг болж эхэлнэ.
9. Хүлээн авагч нь “Баярлалаа” гэсэн талархлыг хэлнэ.
10. Хариуцсан багш эсвэл суралцагчид хэлэлцэх асуудлаа танилцуулна.
11. Хэлэлцэх асуудлыг танилцуулсны дараа асуудлуудыг жагсааж, сонголтуудыг хийнэ.
 - а) Бусад хүмүүс сонсож байхад мэдрэмжээ хуваалцах
 - б) Дунд нь завсарлага авахгүйгээр хэлэлцүүлэг хийх
 - в) Асуудлаа шийдвэрлэхэд нь туслах
8. Хэрэв хэн нэг сурагч ямар нэг асуудлаар өөрийн шийдлээ танилцуулахыг хүсвэл тухайн асуудлаар ангиараа дахин ярилцана. Ярилцлагын явцад сурагчид нэг нэгнийгээ шүүхгүй, шүүмжлэхгүй гэдгийг дахин сануулна.
9. Багш сурагчдын саналд тайлбар хийж болохгүй. Харин хурлын төгсгөлд багш тайлбар эсвэл санал гаргаж болно.
10. Санал бүрийг тэмдэглэлийн дэвтэр эсвэл дэлгэц цаасан дээр бичнэ.
11. Эхэндээ сурагчид шийдэл гэхээсээ илүү шийтгэл мэт сонсогдох зүйлсийг санал болгож болно. Хэрэв ийм зүйл тохиолдвол хариуцаж буй багш эсвэл сурагч нь санал болгоныг хянаж үзээд гомдоллосон, үр дүнгүй, хүндэтгэлгүй, үндэслэлгүй эсвэл хэрэгждэггүй саналуудыг хасахыг хүсэж болно. Үүнийг хэлэлцүүлгийн үеэр биш харин төгсгөлд нь хийх хэрэгтэй.
12. Ихэнх тохиолдолд ярьж буй зүйл нь бусдаас сонсохоосоо өмнө огт бодож байгаагүй тийм санал гаргах боломжийг хүүхдэд олгох зорилгоор хүүхэд бүрд хоёр удаа саналаа хэлэхийг зөвшөөрөх хэрэгтэй. (Үүнийг богино хугацаанд хийж болно)
13. Асуудал ангийг бүхэлд нь хамарсан тохиолдолд л санал хураалт явуулна. Үгүй бол асуудлуудаас хамгийн их хэрэгцээтэй гэж үзсэн саналыг сонгож болно.

Ангийн хурал үр дүнгүй болох 6 шалтгаан

1. Ээлжээр ярилцахгүй, нийтийн саналыг авахгүй байх
2. Хүүхдийг зэмлэх анги хамт олны дунд эвгүй байдалд оруулах, багш хурлыг эхлэхдээ ууртай ширүүн бүхимдалтай эхлүүлбэл хурал амжилтгүй болдог.

3. Тогтмол зохион байгуулж, сурагчдад чадавхжих боломжийг олгохгүй байх (бага ангид 7 хоногт 1 удаа хийж, хэвшүүлэхгүй байх)
4. Ангийн хурлаар сурагчдад өөрийгөө илэрхийлэх чадвараа хөгжүүлэх боломж олгохгүй байх
5. Сурагчдын хамгийн үр дүнтэй гэж үзсэн шийдлийг сонгохыг зөвшөөрөхгүй байх
6. Хүүхдэд амьдрах ур чадварт суралцахаас илүүтэй хянамгай, анхааралтай байх нь чухал гэж үзэх

2. ЭЦЭГ ЭХ, АСРАН ХАМГААЛАГЧ, ХАРГАЛЗАН ДЭМЖИГЧДИЙН ХУРЛЫГ АМЖИЛТТАЙ ЗОХИОН БАЙГУУЛАХ АРГУУД

Эцэг эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигчийн хүүхдээсээ хүсэн хүлээж байгаа зан чанар, харилцаа, амьдрах ухааны ур чадвар, хариуцлагын талаар эцэг эхийн хурлын үеэр ярилцах боломжтой байдаг.

Хичээлийн шинэ жилийн эхний хуралдаан

- Хурлын бэлтгэлийг хангах;
- Хурлын зарыг хамгийн багадаа 3 өдрийн өмнө эцэг эх, асран хамгаалагчдад хүргэсэн байх;
- Бүлгээр ажиллахад ашиглах сургалтын хэрэглэгдэхүүнүүдийг бэлтгэх;
- Хурлын хөтөлбөр ширээ тус бүр дээр байрлуулах;
- Багш мэндчилж, өөрийнхөө талаарх товч танилцуулгыг бэлтгэсэн байх;
- Хичээлийн шинэ жилийн зорилго, зорилтуудыг оролцогчдод ойлгомжтой байдлаар танилцуулах;
- Хичээлийн жилийн анхны хурал дээр тухайн жилд хэрэглэгдэх сургалтын гарын авлага, ном зэргийг танилцуулдаг байх;
- Оролцогчдоос хурлын үеэр авахыг хүсэж байгаа шинэ мэдээллийн талаарх хэрэгцээний саналыг оролцоонд тулгуурласан аргаар авч нэгтгэх;

Хоёр дахь удаагийн уулзалт, хуралдаан

- Оролцогчдоос оролцоонд тулгуурлан авсан хэрэгцээний судалгаан дээр үндэслэн ангийн багш өөрөө мэдээлэл бэлтгэх эсвэл сургуулийн нийгмийн ажилтан, сэтгэл зүйч болон бусад багш ажилтнуудын тусламжийг авах. Зарим тохиолдолд сургалтын менежер, зарим тохиолдолд захирал байж болно.

- Эцэг эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигчийн хүүхэдтэйгээ харилцах харилцаа, хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэж байгаа эсэхийг үнэлэх асуулга бэлтгэх, мэдлэг нэмэгдүүлэх, хандлагад нөлөөлөх 15 минутын сургалтын мэдээлэл боловсруулах.

Ангийн эцэг эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигчдийн хуралдааны хичээлийн жилийн ажлын ерөнхий төлөвлөгөөг хичээлийн жилийн эхэнд боловсруулна. Ерөнхий төлөвлөлтийн загварыг багш өөрөө гаргах бөгөөд энэхүү төлөвлөгөөг ангийн эцэг эхийн зөвлөлд танилцуулан, санал нэгдсэн тохиолдолд эцэг эхийн зөвлөлөөр үйл ажиллагааг удирдуулж, багш өөрөө чиглүүлэн ажиллах боломжтой юм.

Төлөвлөлтийн жишиг загвар

№	Хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа	Хугацаа	Хариуцах эзэн	Төсөв шаардагдах эсэх	Биелэлт	
					Үр дүн	Сургамж

Эцэг эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигчдийн эхний хурлыг үр дүнтэй зохион байгуулахад дэмжлэг үзүүлэх 8 алхам

1. Танилцуулга: “Сайн байцгаана уу? Бидний урилгыг хүлээн авч, хүрэлцэн ирсэнд баярлалаа. Бид өнөөдрийн уулзалтаараа _____ асуудлаар ярилцана. Үргэлжлэх хугацаа: _____”
2. Хуралд оролцогчид өөр хоорондоо танилцах
3. Эцэг эхийн хурал зохион байгуулах ажлын удирдамж, төлөвлөлт, хэрхэн оролцох дэгийн тухай мэдээллийг танилцуулж, ярилцсаны дараа үндсэн үйл ажиллагаагаа эхэлнэ.
4. Хурлын тэмдэглэл хэрвээ хөтлөх хэрэгтэй байвал тухайн эцэг эхэд урьдчилаад мэдэгдэх. Эцэг эхийн боловсролын түвшин өөр өөр учраас шууд тэрний аав ээж тэмдэглэл хөтлөөрэй гэх нь эвгүй байдалд хүргэдэг.
5. Магтаал эсвэл талархал илэрхийлэх: “Тухайн хүүхдийн давуу талыг магтах, урамшуулах. Би _____ -г _____ магтмаар байна. Би _____ түүнд талархмаар байна”. Хүүхдийнхээ давуу талыг эцэг эхчүүд 3-5 минутын хугацаанд бичих эсвэл ярих боломжтой. Хэрэв ярих аргыг хэрэглэх, бол хүн бүрийн оролцоог хангахын тулд 30 секунд оролцогч бүрд өгөх хэрэгтэй.

6. Дараагийн хурал хүртэл эцэг эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигчид хүрэх үр дүнгээ тодорхойлох
7. Эцэг эхчүүдэд зориулсан өөрийгөө халамжлах нэг аргыг зааж өгөөд хуралдааныг хаах
8. Хичээл сургалтын явцыг сайжруулахын тулд хүүхдэдээ хэрхэн дэмжлэг үзүүлэх талаар жижиг зөвлөмж өгдөг байх. Зарим тохиолдолд тухайлсан хичээлийнх заадаг багш богино мэдээлэл өгөх.

3. СУРАГЧДАА ШАЛГАЛТАД БЭЛТГЭХЭД БАГШ ТА ХЭРХЭН ЗӨВЛӨН ТУСЛАХ БЭ?

Шалгалтад бэлтгэх олон янзын арга байх бөгөөд тэдгээрийг хэрэглэх нь өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэх, шалгалтад юу ч ирсэн бэлэн байгаа мэдрэмжийг төрүүлэхэд тусална. Дараах аргуудыг сурагчдадаа зөвлөхийг санал болгож байна.

Шалгалтад бэлтгэхэд туслах зарим арга

- Шалгалт болохоос өмнө хамгийн багадаа хоёр долоо хоногийн өмнө шалгалтын материалыг судлахыг зөвлөх
- Саад болох зүйлгүйгээр хичээлээ давтах газар олох, сургуулийн болон орон нутгийн номын сан гэх мэт
- Эхлээд өөрөө боломжтой газрыг судлаад санал болгох, ялангуяа бага ангитай бол хэсэг хугацаанд хамтдаа номын санд суух, тэнд хэрхэн биеэ авч явдаг, үйлчилгээ нь ямар байдаг, юу юу бүрдүүлдэг, дэг жаягийн талаар гэх зэргээр эхний мэдээллийг өгөх нь үр дүнтэй
- Амардаг, унтдаг газраа хичээлээ хийхгүй байхыг хичээх, боломжгүй тохиолдолд ширээгээ цэвэрлээд анхаарал татах, сарниулах зүйлсийг өөрөөсөө холдуулсан байх (гар утас, тоглоом, хүнсний зүйлс гэх мэт)
- Хамгийн сэргэг, анхаарал сайн төвлөрдөг үедээ хэцүү сэдвийг давтах
- Эрүүл амьдрал буюу сурах, амрахын тэнцвэрийг барихад цаг гаргах

Цагаа хуваарилах

- Хичээлээ хийх цагийн хуваарь гаргах, үүнд унтах, хооллох, завсарлах, дасгал хийх, бусад зүйлд оролцох гэх мэтийг багтаасан байх. Уян хатан байж, төлөвлөсөн цагтаа хичээлээ хийж чадаагүй бол хуваариа орхиж болохгүйгээ санаарай.
- Хичээлээ давтахаа хойш нь тавиад байгаагаа анзаарвал, ЗОГСООД, тодорхой хугацаанд сэрүүлэг тавьж, амрах зөвшөөрөл өөртөө өгөх.

Анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвараа нэмэгдүүлэх

- Хичээлээ давтсан нэг цаг тутамд 10 минутын завсарлага авах гэх мэтээр тогтмол бөгөөд богино хугацаагаар амрах. Энэ нь урт хугацаанд төвлөрөхөд тусална.
- Жижиг, хийхэд хялбар зүйлээс эхлэх, хийж дууссан бол өөрийгөө урамшуулах.
- Давтаж буй хичээл, сэдвээ тогтмол өөрчлөх. Мөн сэдвүүдийг хүндрэлийн түвшин, сонирхол татах байдлаар нь ээлжлэн давтах.

Идэвхтэй суралцах

- Хичээлээ давтахдаа идэвхтэй, бүтээлч арга хэрэглэнэ. Жишээ нь, сэдвийн гол санаануудыг жагсаан бичих, унших явцдаа тогтоосон зүйлээ шалгах, сэдвийн дагуу асуултууд гаргаж, тэдгээрт хариулах гэх мэт.
- Сэдвийн гол санаанууд, чухал нэр томъёонуудын эхний үсгээр эхэлсэн шинэ нэршил үүсгэх, мэдээллийг тодорхой зүйлстэй холбох гэх мэт ой тогтоолтын аргыг зарим хүн хэрэглэдэг.
- Гол санааг хураангуйлсан карт, схем, зураглалыг бэлтгэн хэрэглэж болно.
- Шалгалтын хугацаанд дасахын тулд өмнөх шалгалтын материалыг өгсөн цагт багтаан хийх дадалтай болох.

Сайтар унтаж амрах

- Орон дээрээ, хөнжил дотроо хичээлээ хийхгүй байх.
- Унтахаас нэг цагийн өмнө хичээл давтахаа зогсоож, тайвшрах зүйл хийнэ. (нийгмийн сүлжээ, телевиз хэрэглэхгүй, хөгжим сонсохгүй байх гэх мэт)
- Гэрлийг багасгаж, бүдгэрүүлэх
- Унтах эрүүл дэглэмтэй болохын тулд унтах, сэрэх тогтсон цагтай болох

Шалгалтын өдөр стрессээ зохицуулах

- Шалгалтын өмнөх шөнө сайн унтаж, өглөөний цайгаа сайтар ууна.
- Шалгалтын өдөр ямар нэг шинэ зүйл сурах, давтах хэрэггүй.
- Шалгалтын цагаас 30 минутын өмнө очих, гэхдээ айсан, түгшсэн, сандарсан хүүхдүүдийг дагаж, дуурайхаас сэргийлээрэй.
- Шалгалтад хэрэг болох зүйлсээ бүртгэж бэлтгэх. Үзэг нь сайн гарч байна уу? Харандаа нь үзүүртэй байна уу? гэх мэт
- Шалгалт яг эхлэхээс өмнө амьсгалын дасгал хийж, төвлөрөх цаг гаргана.
- Шалгалт дууссаны дараа өөрийгөө хэрхэн шагнахаа төлөвлөнө.

4. ХИЧЭЭЛ, ГЭРИЙН ДААЛГАВРАА ХИЙХГҮЙ БАЙГАА СУРАГЧДАД ӨГӨХ ЗАРИМ ЗӨВЛӨМЖ

Хойш тавих нь хүний амьдралд байдаг зүйл боловч цагийг нь тулгаснаар зорилгодоо хүрэх чадвар, боломжид саад болдог. Гэрийн даалгавар, хичээл хийхгүй байгаа хүүхдийн асуудлыг эхлээд тодорхойлох талаар зөвлөх. Яг юунаас болоод хийхгүй байгаа вэ? гэдгийг тодорхойлсны үндсэн дээр ажиллах арга барил, зөвлөмжөө тодорхойлдог байх.

- **Хэцүүг эхлээд хийх:** Хэцүү зүйлээ хамгийн эхэнд хийх нь жижиг мөртөө айдас төрүүлээд байсан зүйлийг хийж дуусгах зөв арга байх нь олон байдаг.
- **Амархныг эхлээд хийх:** Хийхэд амар зүйлээс эхлээд, тэгээд аажмаар хэцүү даалгавар луугаа шилжинэ.
- **5-хан минут ажиллах:** Зүгээр л 5-хан минут ажиллаж гэж өөртөө хэлээд, эхэл. Тэгээд тэр хугацаа дууссаны дараа дахиад 5 минут ажиллаж чадах эсэхээ үз.
- **Цагийн тохиргоо хийх:** Сэрүүлгээ 20 минутаар тохируулан, тэр хугацаа дуусах хүртэл аль болох их зүйлийг хийхийг хичээ. Ингэхдээ саад болох ямар нэг зүйл огт хийхгүй (утсаар ярих, мессеж бичих, цай уух гэх мэт). Цаг дуусангуут түр завсарлаад, сэрүүлгээ дахин 20 минутаар тохируулж, ажиллана.
- **Хамгийн сайн төвлөрдөг цаг:** Хамгийн сэргэг байх, төвлөрөх цагаа мэдэж, тэр хугацаагаа төвлөрөл шаардсан, хэцүү даалгавраа хийхэд ашиглана.
- **Хамгийн сайн төвлөрдөг газар:** Гэрийн даалгавар хийхэд урамтай, бүтээлч байх тэр газраа олно (номын сан, гал тогооны өрөө гэх мэт).
- **Саад болох зүйлсийг арилгах:** Төвлөрч ажиллахад саад болох зүйлсийг тодорхойлоод, тэдгээрийг арилгана (утас, сошиал медиа гэх мэт). Сошиал медиаг хязгаарлах аппликейшн технологийн арга хэрэгсэл ашиглахыг зөвлөж болно. Утасны дуу хаагаад, өөрөөсөө хол, нүдэнд харагдахгүй газар тавих
- **Төсөөлөх:** Даалгавраа амжилттай хийж дуусгасан гэж төсөөл.
- **Өөрийгөө хэрхэн урамшуулахаа бод:** Хийх ёстой даалгавруудаа нэг нэгээр нь дуусгах бүрдээ өөрийгөө урамшуулах нь цаашид ажлаа хойш тавих магадлалыг бууруулна.

БАГШИД ТУСЛАХ “ЭЕРЭГ” ХАРИЛЦААНЫ АРГА ХЭРЭГСЛҮҮД



Эерэг харилцааг өөртөө хэрхэн дадуулах вэ?

Эхлээд, бид бодол, мэдрэмж, хүслээ тодорхой ойлгоод, дараа нь тэдгээрээ тойруугаар биш шулуун, нээлттэй, чин шударгаар илэрхийлэх замаар бусадтай харилцана. Энэ нь сэтгэл хөдлөл, үйлдлээ хянаж зохицуулах, бусадтай сайн харилцаагаа хадгалж үлдэхэд тусална. Үүнийг амархан хэрэгжүүлнэ гэж байхгүй. Танд үнэхээр их хамаатай байхад “Надад хамаагүй” гэж хэдэн удаа хэлсэн бэ? Хэлмээр зүйл их байгаа ч “Зүгээр ээ” гэж хэдэн удаа хэлсэн бэ? үүнд дүгнэлт хийгээрэй.

Өөртөө итгэлтэй харилцаа яагаад чухал вэ?

Өөртөө итгэлтэй байх нь харилцах чадвараа дээшлүүлэх, стресс, түгшүүр, гомдол гэх мэт таагүй мэдрэмжийг бууруулах, өөртөө итгэх итгэлээ улам нэмэгдүүлэх, хүссэн зүйлээ авах боломжийг дээшлүүлэх нэг арга.

Өөртөө итгэлтэй харилцаа нь бусдын санал бодлыг хүндэтгэхийн зэрэгцээ өөрийнхөө эрх, үзэл бодлоо үнэлдэг гэдгээ харуулах явдал. Өөртөө итгэлтэй байна гэдэг нь заримдаа хэцүү, зарим тохиолдолд сэтгэл өвтгөм ч байж болно. Энэ нь хүссэн бүх зүйлээ дандаа авна гэсэн үг биш, заримдаа хүссэнээ авна, заримдаа авч чадахгүй, заримдаа харилцан буулт хийнэ. Юу хүсэж, юу хэрэгтэй байгаагаа тодорхой болгоод, түүнийгээ энгийн, товч илэрхийлэх хэрэгтэй. Тус болж магад зарим үг хэллэгийг санал болгоход:

- Надад ... мэдрэгдэж байна
- Чи тэр үед ...
- Яагаад гэвэл ...
- Надад ... хэрэгтэй байна/Би хүсэж байна

Сэтгэл хөдлөөгүй, хэвийн үед дээрх үгсийг давтаж хэлж сурах нь чухал. Түүнчлэн, таны дамжуулж буй үгэн болон үгэн бус санаа чухал гэдгийг мартаж болохгүй. Аядуу, тайван, жигд хурдаар, нөгөө хүнийхээ нүд рүү харж ярина. Мөн биеийн хэлэмж ямар нэг сөрөг зүйл илэрхийлэхгүй байхад анхаарна.

Эрүүл харилцаа гэж юу вэ?

Учир утгатай, урам хайрласан харилцаа нь дараах шинжүүдтэй:

- Бодол санаа, мэдрэмж, хэрэгцээгээ чөлөөтэй илэрхийлж болохоо мэддэг;
- Хувь хүний онцлог, итгэл үнэмшил, үнэт зүйлсийг хүндэтгэж, үр дүнтэй харилцдаг;
- Тоглоом, инээд наргиа, хөгжилтэй байдлыг ойлгож, хүлээн авдаг;
- Зөрчил, асуудал тулгарсан үед үр дүнтэй шийдвэрлэх боломжийг хайдаг, харилцан буулт хийдэг байх;

Эрүүл бус харилцаа гэж юу вэ?

Зарим харилцаа холбоо нь харилцан ойлголцол, анхаарал халамж, дэмжлэг мэдрэх тийм аюулгүй, найдвартай байдлыг бий болгож чаддаггүй. Дараах зүйлсийг мэдэрч байвал харилцаа холбоо эрүүл бус байна гэж үзэж болно:

- Айдас, түгшүүр төрөх. Энэ нь булчин чангарах, зүрхний цохилт хурдсах, унтаж чадахаа болих гэх мэтээр бие махбодод илэрч болно.
- Бие байнга өвдөх, эсвэл мэдрэхүйн хувьд мэдрэмж буурах, мэдрэхгүй байх
- Өөртөө итгэхээ болих, хүчгүйдэх, эсвэл хянуулж, албадуулж, дарамтлуулж байгаа мэт мэдрэмж төрөх
- Ганцаардах, бусад хүмүүсээс өөрийгөө тусгаарлах
- Санхүүгийн хувьд хэн нэгний хяналтад байх
- Сэтгэл санаа, сэтгэл зүйн хувьд хуурч мэхлэгдэх
- Нэгэнт үүссэн бэрхшээлтэй харилцааг засах боломжгүй байх

Заримдаа бидэнд ажлаас болон хувийн амьдралаас шалтгаалан сэтгэл санаагаар унах, гуниглах өдрүүд амьдралд байдаг. Ангийн хүүхдүүдийн зарим хэсэг нь гэрийн даалгавраа хийхгүй байх, сурлагаар хоцрогдох, үе тэнгийн дээрэлхэлд өртөх, дээрэлхэл үйлдэх, эцэг эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигчийн таагүй харилцаа зэргээс болж сэтгэлээр унах, гутрах тохиолдлууд байдаг. Гэвч үүнийг даван туулах аргууд бий. Даван туулах аргуудыг мэдэхгүй, өөртөө анхаарал тавьж, хэрэгжүүлэхгүй бол сэтгэл гутралд өртөх эрсдэлтэй. Сэтгэл гутрал нь сөрөг нөлөө ихтэй, удаан хугацаанд үргэлжилдэг зүйл. Сэтгэл гутарсан үед сэтгэлээр унаж, гуниглаад зогсохгүй итгэл найдваргүй, үнэ цэнгүй, цухалдамтгай хүн болсон мэт санагдана. Үүнээс гадна юм хийх эрч хүч, сэдэл тэмүүлэлгүй болох, нойргүйдэх, төвлөрч чадахгүй байх, хоолны дуршил, биеийн жин өөрчлөгдөх талтай.

Сэтгэл гутрал гэж юу вэ?

Сэтгэл гутралын шинжүүд нь аливааг чанартай сайн хийх таны чадварт нөлөөлнө. Энэ нь таны амьдралын бүх л хэсэгт нөлөөлж, эргэн тойрондоо

болж буй зүйлд оролцох хүсэл сонирхлыг бууруулдаг. Өдөр тутмын энгийн зүйлсээ хийхэд ч хэцүү болж, бусдаас дэмжлэг авмааргүй санагдаж болно.

Сэтгэл гутралыг ойлгох нь

Таны ойлгож байгаачлан сэтгэл санаагаар унасан үедээ үлбэгэр байдлын тойрогт амархан орно. Үүнийг таслахын тулд хэвийн горимдоо орж, хийдэг байсан зүйлээ үргэлжлүүлэх ёстой. Үүнээс хийж байна, бүтээж байна гэдгээ мэдэрнэ. Заавал том биш жижиг зүйл ч байж болно.

Идэвхгүй байдлаасаа гарахын тулд дараах зүйлийг хийгээрэй:

- Өдөрт хийх зүйлээ нэмэхээс эхлэх. Гадаа алхах гэх мэт жижиг зүйлс ч байж болох ба тэдгээр нь идэвхгүй байдлын тойргийг таслах үйлдэл болно.
- Сэтгэл санааны төлөв байдлаа хянах. Сэтгэл санааны төлөвийн өөрчлөлтөө хянахын тулд ийм зориулалтаар бүтээгдсэн аппликейшн ашиглах эсвэл гараар тэмдэглэж болно.
- Автомат буюу зуршсан хариу үйлдлээс холдож, болсон зүйлд ямар хариу үзүүлэхээ сонгох боломжийг өөртөө өгөхийн тулд “майндфүлнэс тэмдэглэл”-ийг ашиглахыг хичээнэ.

Сэтгэл зовоосон бодол, мэдрэмжээс холдоход туслах зөвлөмж

Таны сэтгэлийг зовоогоод байгаа зүйлээс түр ч атугай холдох нь тустай байж магад. Үүний тулд дараах зүйлсийг туршаад үзээрэй:

- Ямар нэг дуртай зүйлээ хийх. Кино театрт очих, дасгал хийх, хөгжим сонсох, дуртай киногоо үзэх, ном унших гэх мэт.
- Бусдад туслах: Хэн нэгний төлөө ямар нэг зүйл хийж өгөх. Эргэн тойрны хүмүүс, тусламж хэрэгтэй найздаа туслах.
- Завсарлага авах: Таныг зовоогоод байгаа зүйл, хүнээс биеэр хийгээд сэтгэл санаагаар холдох.
- Мэдрэмжийн хүчийг намжаах: Мөс барих, резинен бөмбөг атгах, хөгжим чангаар сонсох.

Өөрийгөө анхаарах, өөрийг халамжлах арга замуудыг олох нь

- Сэтгэл зовуурилсан үедээ өөртөө нинжин сэтгэлээр хандаарай. Ийм зүйлтэй тохиолдсон найздаа яаж хандах вэ, яг тэгж өөртөө ханд. Өрөвч нинжин бай гэсэн үг.
- Таван мэдрэхүйгээ ажиллуулсан зүйл хийх нь үр дүнтэй байж болно. Өөрөөр хэлбэл: Юу харж байна вэ?? Жишээ нь цэцэг, далайн давлагаа, од, дуртай зураг гэх мэт сэтгэл санааг тайвшруулах зүйл дээр хараагаа тогтоогоорой.

- Юу сонсож байна вэ? Жишээ нь сайхан хөгжим, урсаж буй голын чимээ, байгалийн чимээ (шувуу, давлагаа, бороо) гэх мэт сэтгэл тайвшруулам дуу чимээг сонс, эсвэл дуртай дуугаа дуулаарай.
- Юу үнэртэж байна вэ? Дуртай үнэртэй лаа асаах, жигнэмэг, бялуу хийх, далайн зөөлөн салхи мэдрэх гэх мэт өөрийгөө тайвшруулах зүйлийг үнэрлээрэй.
- Юу амтагдаж байна вэ? Дуртай зүйлээ ид, уу. Ямар амт амтагдаж байгааг мэдэр, амтыг нь хадгалаарай.
- Юунд хүрч байна вэ? Хөөстэй ваннд хэвт, даавуун цамц өмс, үсээ самна, тэжээдэг амьтнаа илэх гэх мэт хүрч мэдрэгдэж байгаа зүйлийг мэдрээрэй.

Уур гэж юу вэ? Уурыг хэрхэн намжаах вэ?

Уур бол бүх хүний үе үе мэдэрдэг хэвийн сэтгэл хөдлөл юм. Энэ нь, ямар нэг зүйл буруу болсныг хэлж байгаа, эсвэл ямар нэг зүйл хийх идэвхийг төрүүлж байгаа хэрэг. Гэвч уур бухимдлаа удирдаж, хянаж чадахгүй байх, удаан хугацаанд үргэлжлэх нь аөнгөрсөнд болсон таагүй зүйлийг сэргээн гаргаж, хяналтаа алдах нөхцөлийг үүсгэнэ. Цаашлаад энэ нь өөр бусад асуудал үүсгэхээс гадна өөрийгөө болон харилцаа холбоогоо мэдэрч, ойлгоход сөргөөр нөлөөлнө.

Уурлах нь хэвийн үү?

Уурлах нь хэвийн зүйл. Гол асуудал нь уурлахдаа биш харин хэрхэн хариу үзүүлэхэд оршдог. Уур хүргэдэг хүмүүс, зүйлсээс зайлсхийж болно. Гэхдээ мэдээж байнга ингэж чадахгүй. Тиймээс, ийм нөхцөлд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхээ зохицуулж сурах нь нэн тустай. Хэрэглэж болох зарим аргуудыг санал болгоё.

- **Тайвшрах**

Уур их хүрсэн үедээ толгойд орж ирснээ бодохгүйгээр хэлж мэднэ. Тухайн мөчид юу гэж хэлснээс болж нөхцөл байдал улам муудаж, эсвэл дараа нь гэмшиж болно. Уур хүрч бухимдаж эхэлмэгц өөрийгөө тайвшруулах зүйл хийгээрэй. Жишээ нь 50, 100 хүртэл тоолох, амандаа дуртай дуугаа аялах, нэг гараараа нөгөө гараа барих, тухайн орчноос түр холдох, гүнзгий амьсгаа авах, түр дуугаа хураах, баримталж, итгэдэг онч үгээ амандаа давтан хэлэх, эсвэл өөр зүйл хийх, болсон зүйлийг хэсэг хугацааны дараа бодох гэх мэт.

- **Өөр зүйлд анхаарах**

Уурласан үед үр дүнгүй бодлууд толгойд эргэлддэг. Тайвшраад, хэсэг хугацааны дараа эргээд бодоход уурласан үедээ гаргасан шийдвэр нь

бодитой бус байх, нь их. Тиймээс уурласан үедээ шийдвэр гаргалгүй өөр зүйлд анхаарлаа хандуулж байгаарай. Гадаа гарч алхах, зурагт үзэх, хөгжим сонсох, ном, сэтгүүл, сонин унших гэх мэт.

- **Өөртэйгөө ярилцах**

Сандарч мэгдэн, сэтгэлээр унасан байж болно. “..... энэ бол маш хэцүү зүйл, засах боломжгүй” гэж бодохын оронд “Сэтгэл гонсоймоор зүйл юм. Ийм зүйл болсонд миний уур хүрч байна, гэхдээ ингээд бүх юм дууслаа гэсэн үг биш” гэж өөртөө хэл.

- **Майндфүлнэс /оюун санааны төвлөрөл/ гэж юу вэ? Гэрийн нөхцөлд өөрөө бие даан хийх боломжтой юу?¹**

Оюун санааны төвлөрөл нь анхаарлаа сайжруулах арга юм. Ямар нэг зүйлд анхаарч эхэлсний дараа бидний бодол санаа өөр зүйл рүү шилжиж байдаг. Тиймээс оюун санааны төвлөрөл нь зорилготойгоор анхаарал төвлөрүүлэх тухай бөгөөд энэ нь ямар нэг зүйлийг зориудаар анхаарч байгаа, анхаарал өөр зүйл рүү шилжихэд буцаад тэр зүйлдээ анхаарлаа авч ирэх арга юм. Өөрөөр хэлбэл анхаарал өөр өөр зүйлд сарнин төвлөрөхгүй байхад уурлаж бухимдахгүй, тэвчээртэй, тайван байна гэсэн үг. Оюун санааны төвлөрөл нь шүүн цэгнэх биш харин сонирхох, хүлээн зөвшөөрөх хандлагаар бодол санаа, сэтгэл хөдлөл, мэдэрч буй зүйлээ ажиглах үйл явц юм.

Одоод байх

“Автомат удирдлага” гэж заримдаа нэрлэгдэх “хийж буй төлөвт” бид ихэнх цагаа өнгөрөөдөг. Яг одоо юу болж буй (оршин байх төлөв)-г бүрэн дүүрэн анзаарахгүйгээр өдөр тутмын ажлаа зуршмал хэлбэрээр хийдэг гэсэн үг. Жишээ нь, олон жил машин жолоодсон бол энэ нь автомат үйлдэл болсон байх ба хүрэх газраа ирсэн хойноо бодолдоо дарагдсанаас ямар замаар ирснээ санахгүй байх нь элбэг.

Хийх төлөвтөө байхдаа бид ихэнхдээ юм идэнгээ ном унших, найзтайгаа ярьж байхдаа сошиал медиагаа эргүүлэх зэргээр хэд хэдэн зүйлийг зэрэг хийдэг. Хийх төлөвт байх нь сайн талтай ч гэлээ бид маш их завгүй байж, автомат удирдлагаа тогтмол ажиллуулах нь одоогийн боломжийг харалгүй өнгөрөөх нөхцөлийг үүсгэдэг.

¹ https://mindfulnessinaustralia.com/2-day-certification-teacher-training-sydney-nav-2/?gad_source=1&gbraid=0AAAAA-xc6oYE2juAc7zL1zYRPVeNBjkoO&gclid=Cj0KCQjwzrzABhD8ARIsANISWNOZ6LAdK9dUNeGWFHq3i-LoYqNQAXMs3e7Vys7xb9w34bRt0Ty9LmMaAvBnEALw_wcB

Сайн тал нь юу вэ?

Майндфүлнэс / Оюун санааны төвлөрөл нь тухайн цаг мөчид мэдэрч байгаа зүйлээ өөрчлөхийг хичээлгүйгээр, яг байгаагаар нь ажиглах чадварыг хөгжүүлдэг. Энэ нь таатай бодол, сэтгэл хөдлөлөөсөө зуурах, эсвэл таагүй сэтгэл хөдлөл, бодлыг таягдан хаях тухай биш. Байгаа зүйлийг байгаа чигээр нь ажиглах чадвараа хөгжүүлснээр таатай хийгээд таагүй зүйлтэй учирснаас үл хамааран амьдралдаа, өөртөө анхаарах чадавхыг нэмэгдүүлдэг.

Майндфүлнэс / Оюун санааны төвлөрөл нь уур, айдас, ичгүүр гэх мэт хүнд хэцүү сэтгэл хөдлөлийг хүлцэн тэвчихэд өөрийгөө сургахад бидэнд тусалдаг. Хүнд хэцүү сэтгэл хөдлөлтэй нүүр тулах үед айж гайхах нь бага бол амьдралын зайлшгүй сорилт бэрхшээлд тэгтлээ сөхрөөд байхгүй. Ингэснээр таагүй мэдрэмж авчирдаг нөхцөл байдлаас зайлсхийхийн оронд юу ч тохиолдсон хамаагүй амьдралдаа анхаарч сурна.

Түүнчлэн, бодолдоо захирагдах бус харин түүнийг ажиглаж сурахад тусалдаг. Жишээ нь, эсээ бичих үед “сайн эсээ бичихээр ухаантай хүн чи биш, хэнээр тоглоод байна” гэсэн бодол орж ирж болно. Ийм бодол биднийг тавгүйтүүлж, эсээ бичихээ болино. Эсрэгээр нь энэ бол бодол, толгойд л болж буй зүйл, бодитой зүйл биш гэдгийг хүлээн зөвшөөрөөд, эсээгээ бичих ажилдаа төвлөрч болно. Товчхондоо, сэтгэл хөдлөл, бодол гэх мэт дотоод туршлагаа ажиглаж сурснаар автоматаар, эсвэл гэнэтийн үйлдэл хийх биш харин ямар үйлдэл хийхээ ухамсартайгаар сонгох чадвартай болно.

Ямар үр дүнтэй вэ?

Майндфүлнэс / Оюун санааны төвлөрөл олон талын сайн нөлөөтэй:

- Нойр сайжирна
- Стресс, түгшүүр буурна
- Сэтгэл санааны байдал сайжирна
- Анхаарал төвлөрөл сайжирна

Майндфүлнэст / Оюун санааны төвлөрөлд суралцах нь дадлага шаардана

Шүүн цэгнэхгүйгээр одоо байгаа мөчдөө бүрэн дүүрэн байна гэхэд амархан сонсогдож байж магад. Мэдээж хэн ч анхаарлаа төвлөрүүлж чадна. Энэ утгаараа энгийн мэт ч түүнийг хийхэд амаргүй. Нэг зүйлд, жишээ нь амьсгал дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлж эхэлмэгц анхаарал нь өөр зүйл рүү шилжин одож буйг ихэнх хүн анзаардаг. Гэхдээ энэ бол асуудал биш. Майндфүлнэс нь анхаарлаа төвлөрүүлж байгаагаа санах явдал. Анхаарахаар зэхсэн зүйлдээ анхаарлаа төвлөрүүлэхгүй байгаагаа мэдмэгцээ анхаарлаа төвлөрүүлж байгаагаа санаад, буцаад тэр зүйл рүүгээ анхаарах учиртай. Майндфүлнэсийг хийх бүрдээ ингэнэ гэсэн үг. Майндфүлнэст суралцах нь дадлага шаардана.

Тэгвэл бид хэрхэн суралцах вэ?

Майндфүлнэс бясалгал нь анхаарлаа хандуулж буйгаа санах дадлага хийх цаг хугацаа юм. Үүний тулд анхаарлаа төвлөрүүлэх ямар нэг зүйл сонгох хэрэгтэй. Жишээ нь амьсгал бол хаа ч байсан бидэнтэй хамт байдаг зүйл учраас түүнийг анхаарлаа төвлөрүүлэх зүйл болгох нь сайн сонголт мөн.

Майндфүлнэс дасгал - Оюун санааны төвлөрлийн дасгал

Майндфүлнэс нь анхаарлаа төвлөрүүлэх, нэн ялангуяа хүчтэй сэтгэл хөдлөлд дарагдсан үед анхаарлаа дахин төвлөрүүлэхэд тусалдаг. Энэ арга нь сэтгэл зовоом үйл явдлын үед автоматаар, эсвэл гэнэтийн хариу үзүүлэхийн оронд ямар хариу үйлдэл үзүүлэхээ сонгох боломж өгөх замаар тайван байж, асуудалд бодитоор хандахад мөн тусална.

Хэрэглэхэд тохиромжтой хэд хэдэн майндфүлнэс дасгалыг танилцуулж байна.

Дасгал 1: Шаар

Сандал дээр биеэ цэхлэн суугаад, гараа өвдгөн дээрээ тавина. Хүсвэл нүдээ аньж болно. Бодол, мэдрэмж, биеэрээ мэдэрч буй зүйлийг анхааралтай ажигла. Маш том задгай талбайн голд, гартаа маш олон шаар бариад зогсож байна гэж төсөөлөөрэй. Таны эргэн тойронд юу болж байна вэ, биеийн дотор чинь юу болж байгааг хэдэн хором ажиглаарай. Ажиглана гэдэг нь эргэн тойронд байгаа зүйлийг дүрсэлж, нэрлэж, хариу үйлдэл үзүүлэхийг хэлэхгүй, зүгээр л анхааралтай мэдэрч харна гэсэн үг.

Одоо эргэн тойрондоо байгаа зүйлийг дүрсэлж эхлээрэй. Ямар нэг зүйлийг дүрслээд, түүнийгээ гартаа барьж буй шаарнуудын нэгэнд нь байрлуулаад, тэр шаараа хөөргөөд явуулаарай. Дахин өөр нэг зүйл дүрслээд, түүнийгээ мөн өөр нэг шааранд хийн хөөргө. Талбайд зогсонгоо үүнийг хэсэг хугацаанд хийгээрэй.

Одоо анхаарлаа аажмаар өөр дээрээ төвлөрүүлээд, бодол, мэдрэмж, хүсэл, биеэрээ мэдэрч буй зүйл гэх мэт дотроо болж буй зүйлээ дүрслээрэй. Ямар нэг зүйл анзаарах бүрдээ түүнийг (бодол, мэдрэмж, хүсэл, биеэр мэдэрч буй зүйл) гэсэн дөрвөн тодорхойлолтын нэгээр нэрлэж, шааранд хийн түүнийг тэнгэр өөд хөөргөөрэй.

Анхаарал тань өөр зүйл рүү шилжвэл хаашаа шилжсэн, юуны тухай бодож байснаа эелдгээр анзаарч, тэрхүү саадыг дүрслээд дахин нэгшааранд хийн хөөргөөрэй.

Дараа нь 2 минут дуугаа хураагаарай. Одоо анхаарлаа аажмаар өрөөнд авчраарай. Сандал дээр сууж, өрөөнд байгаа ямар нэг зүйлийн чимээг сонсож байна гэж төсөөлөөрэй..., нүдээ алгуурхан нээгээрэй.

Энэ дасгалыг тогтмол хийгээрэй. Саад болж буй бодол, мэдрэмж, хүсэл, биеэр мэдэрч буй зүйлийг хөөргөн явуулах нь оюун санаа тайвшрахад тусалдаг. Бидний оюун санаа өнгөрсний гэмшил, ирээдүйн зовнилоор дүүрэн байдгаас одоо байгаа цагаа ухаарч чаддаггүй. Тэдгээр гэмшил, зовнилыг шаартай хамт тавьж явуул. Тайвширсан оюун санаа яг одоо, өнөөдөр хэрэгтэй зүйлдээ төвлөрөхөд тусална.

Дасгал 2: Урсаж одсон навчис

Сандал дээр биеэ цэхлэн суугаад, гараа өвдгөн дээрээ тавина. Хүсвэл нүдээ аньж болно. Зөвхөн бодол, мэдрэмж, хүсэл, биедээ мэдэрч байгаа зүйлээ л ажиглана гэдгийг мартуузай. Өөрийгөө гол дээрх гүүрэн дээр зогсож байна гэж төсөөлөөрэй. Усны мандал дээр хажуу талын модноос навчис унасан байна. Өмнө нь очиж байсан, эсвэл гэрийн тань ойролцоо байдаг гол, бүр эсвэл? төсөөлж ч болно. Эргэн тойронд, бие дотор юу болж буйг хэдэн хором ажиглаарай. Ажиглана гэдэг нь эргэн тойронд байгаа зүйлийг дүрсэлж, нэрлэж, хариу үйлдэл үзүүлэхийг хэлэхгүй, зүгээр л харна гэсэн үг.

Одоо таны анхааралд өртсөн зүйлийг шүүн цэгнэхгүйгээр зүгээр л дүрслээрэй. Ажигласан зүйлээ нэгбүрчлэн бодол, мэдрэмж, хүсэл, биеэр мэдэрч буй зүйл гэсэн дөрвөн тодорхойлолтын аль нэгд багтааж, нэг нэг навчин дээр тавиад урсгаж байна гэж төсөөлөөрэй. Жишээ нь: Ямар нэг зүйлийн талаар бодсон бол түүнийг бодол гэж нэрлээд, нэг навчин дээр тавьж, урсгаарай.

Биеэр мэдэрч буй зүйл, мэдрэмж, саад гэх мэт өөр бусад зүйлийг ч анзаарч болно. Тэдгээрийг нэг бүрчлэн нэрлэж, навчин дээр нэг нэгээр нь тавьж байна гэж төсөөлөөд, урсгаарай.

Санах ёстой чухал зүйл бол навчистай цуг урсах биш харин тэд хэрхэн урсаж одохыг хараарай.

Анхаарал тань өөр зүйл рүү шилжвэл хаашаа шилжсэн, юуны тухай бодож байснаа эелдгээр анзаарч, тэрхүү саадыг дүрслээд, навчин дээр тавьж байна гэж төсөөлөөд урсгаарай. 2 минут дуугаа хураагаарай.

Одоо анхаарлаа аажмаар өрөөнд авчраарай. Сандал дээр суусан хэвээр, өрөөнд байгаа ямар нэг зүйлийн чимээг сонсож байна гэж төсөөлөөрэй..., тэгээд нүдээ алгуурхан нээгээрэй.

Энэ дасгалыг тогтмол хийгээрэй. Саад болж буй бодол, мэдрэмж, хүсэл, биеэр мэдэрч буй зүйлийг урсган явуулах нь оюун санаа тайвшрахад тусална. Гэмшил, зовнилыг навчистай хамт урсган явуул. Тайвширсан оюун санаа яг одоо, өнөөдөр хэрэгтэй зүйлдээ төвлөрөхөд тань тусална.

Дасгал 3: Хэмнэл, дуу чимээ (бүлгээр хийх дасгал)**Хэмнэл дамжуулах**

Нэг хэмнэлээс эхэл (алгаа хоёр удаа таших гэх мэт). Дараагийн хүн тэрхүү хэмнэлийг давтаад (хоёр удаа алгаа ташаад), өөр нэг хэмнэл нэмнэ (жишээ нь, хөлөө товших). Түүний дараагийн хүн өмнөх хэмнэлүүдийг давтаад (алгаа хоёр удаа ташаад, хөлөө нэг удаа товших), дахин нэг хэмнэл нэмнэ (жишээ нь, сандал тогших). Ийм байдлаар хэмнэл хүнээс хүнд дамжихын хэрээр нэг нэгээр нэмэгдэнэ. Хэн нэг нь хэмнэлээ мартсан бол бүр эхнээс нь дахина.

Дуу чимээ дамжуулах

Эхний хүн дараагийн хүндээ ямар нэг дуу чимээ дамжуулна (жишээ нь, бөмбөг шидэхэд гардаг дуу чимээ шиг авиа гаргангаа бөмбөг шидэж буй мэтээр хөдөлнө). Уг дуу хоолойг дараагийн хүн хүлээн авна. (дуу чимээг дуурайнгаа бөмбөг тосон авахад гаргадаг хөдөлгөөн хийнэ). Тэр хүн дараагийн хүндээ өөр дуу чимээ дамжуулна (жишээ нь, цуурайн чимээ). Энэ дуу чимээг дараагийн хүн хүлээж аваад, дараагийнхаа хүндээ өөр дуу чимээ дамжуулна. Оролцогчид дасгалд дадахын хэрээр хурдыг нэмнэ.

Хийсэн зүйлээ эргэцүүлэх цаг гаргах

Зарим хүн эхлээд түгшиж байгаагаа анзаардаг. Тэгээд хийж буй зүйлдээ төвлөрөхөөр тэр нь мартагддаг. Зарим хүн хийж байгаа зүйлдээ автаад бодол, мэдрэмж, хүслээ анзаарч ажигладаггүй. Энэ дасгалыг хэр их хийнэ төдий чинээ сэтгэл түгшилт багасаж, төвлөрөл сайжирна. Майндфүлнэс нь амьдралын бусад талбарт ч гэсэн ач тусаа өгсөөр байна. Тийм учраас боломж бий болсон үедээ дасгалаа дахин хийгээрэй. Мэдэрч байгаа зүйлд тань ямар нэг өөрчлөлт гарсныг анзаараарай.

Та бүхэнд амжилт хүсье.

ЭРДМИЙН ГЭГЭЭ ТҮГЭЭСЭН, ЭНЭРЭЛ УХААН ЗААСАН АЧИТ БАГШ ТАНЫ
АРИУН ҮЙЛС ТАНЬ ДЭЛГЭРЧ БАЙХЫГ ХҮСЭН ЕРӨӨЕ.