



“ЦАГДААГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН ЁС ЗҮЙ, ХАРИЛЦАА”

СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨР

**Улаанбаатар хот
2014 он**

СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙН АГУУЛГА

НЭГ: ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

ХОЁР: ХӨТӨЛБӨРИЙН ЦАГ, СЭДВИЙН ХУВААРИЛАЛТ

ГУРАВ: ХӨТӨЛБӨРИЙН АГУУЛГА, АРГА ЗҮЙ

Сэдэв 1: Асуудал, шалтгаан, үр дагавар

Сэдэв 2: Шалтгааны эрэмбэ

Сэдэв 3: Ёс зүйн тухай ерөнхий ойлголт

Сэдэв 4: Итгэл үнэмшил, үнэт зүйл

Сэдэв 5: Хандлага - дотоод мэдрэмж

Сэдэв 6: Зан үйлийг өөрчлөх харилцаа

Сэдэв 7: Стрессийн тухай ойлголт

Сэдэв 8: Стресс тайлах арга зам

Сэдэв 9: Сэтгэцийн хэв шинж

Сэдэв 10: Харилцааны соёл, сонсох ур чадвар

Сэдэв 11: Өөрийгөө жолоодох тухай

Сэдэв 12: Өөрийгөө илэрхийлэх, илтгэх ур чадвар

ДӨРӨВ: СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ТАВ: НОМ ЗҮЙ

*Боловсруулсан: Д. Жаргалсайхан, Анагаах ухааны боловсролын доктор
У. Туяа, Боловсрол судлалын доктор*

Санал шүүмж өгсөн:

М.Азжаргал

Цагдаагийн дэд хурандаа, ЦЕГ-ын ХШҮДАХ-ийн ахлах байцаагч

Б.Одмандах

Цагдаагийн дэд хурандаа, ЦЕГ-ын Хүний нөөц, сургалт хариуцсан ахлах мэргэжилтэн

Энэхүү сургалтын хөтөлбөрийн агуулга, арга зүйг боловсронгуй болгох талаар үнэтэй санал өгсөн ЦЕГ-ын сургагч багш нарт талархал илэрхийлье.

Үндэслэл, хэрэгцээ

 Ямар учраас?

Цагдаагийн алба хаагчдын ёс зүй, харилцааны сургалтын хэрэгцээг тодорхойлох хэд хэдэн асуудал байгааг дараах баримтууд нотолж байна: Үүнд: *Цагдаагийн* Ерөнхий газарт иргэдээс ирүүлсэн өргөдөл гомдолд дүн шинжилгээ хийж үзэхэд цагдаагийн алба хаагч харилцааны соёл, ёс зүйн зөрчил гаргасан талаарх гомдол нийт өргөдөл гомдлын 30 гаруй хувийг эзэлж байна. 2013 онд 205 алба хаагч ёс зүйн

зөрчил, 98 алба хаагч бусдыг чирэгдүүлж танил тал харсан, 38 алба хаагч архидан согтуурсны улмаас тус тус арга хэмжээ авахуулсан байна. Судалгаагаар цагдаагийн алба хаагчийн үйлчлүүлэгчдэд тэгш хандаж, үйлчлэх байдал, боловсрол мэдлэг, мэргэжлийн ур чадвар, шударга байдал хангалтгүй (2.69-2.80) гэсэн дүн гарсан бөгөөд цагдаагийн алба хаагчдын “зан харилцаа муу, дээрэлхүү, бүдүүлэг харилцаатай” гэж судалгаанд оролцогчдын 44% нь хариулсан байдаг¹. Эдгээр асуудал нь цагдаагийн алба хаагчийн ёс зүй, харилцаа, хандлагыг дээшлүүлэх хэрэгцээ байгааг харуулж байна.

Юуг?

Цагдаагийн алба хаагчийн ёс зүй, харилцаа, хандлагыг дээшлүүлэхийн тулд уламжлалт сургалтын арга хэмжээг авч хэрэгжүүлснээр дээрх асуудлууд шийдвэрлэгдэхгүй. Асуудал бүр, өөрөөр хэлбэл ёс зүйн зөрчил, тааламжгүй харилцаа, зохимжгүй үйлдэл болгон усны эх, модны үндэс лугаа дор бүрдээ учир шалтгаантай. Асуудлын шалтгааныг олж илрүүлээд **шалтгаанд суурилсан мэдлэг, ур чадварыг хөгжүүлэх цогц сургалтын хөтөлбөрийг** оролцооны аргаар хэрэгжүүлснээр цагдаагийн алба хаагчийн ёс зүй, харилцаа, хандлагыг дээшлүүлэх боломжтой.

Асуудлын шалтгааныг цагдаагийн алба хаагчидтай хийсэн нэр хаяггүй уулзалт, ярилцлагаар тодруулсан. Үүнд: Ёс зүйн зөрчил, харилцааны асуудлын анхдагч шалтгаан нь бухимдал (стресс), түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүд нь ажлын ачаалал их, цалин бага, төлөвлөгдөөгүй гэнэтийн ажилд байнга дайчлагддаг, гэр орны ахуй нөхцөл хүнд, иргэд цагдааг буруугаар ойлгодог, цагдаагийн нэр хүнд унасан, дарга нарын зүй бус харилцаа, шударга бус, ил тод биш байдал, ирээдүйд үл итгэх эргэлзээтэй байдал, ажил хийх хүсэл эрмэлзэлгүй, сонирхолгүй, тодорхой зорилгогүй, өөрийгөө илэрхийлэх, тайлагнах, нөхцөл байдлыг зөв үнэлж дүгнэх чадвар сул, буулт хийх чадваргүй зэргээс шалтгаалж ёс зүйн зөрчил, харилцаа, хандлагатай холбоотой асуудал үүсдэг байна.

Яаж ?

Эдгээр асуудлын шалтгааныг шийдвэрлэхийн тулд ёс зүйн үнэт зүйл, харилцааны соёл, зөв хандлагыг хэрхэн хэрэглэх талаар эрэгцүүлэн бодох сэтгэгдлийг оролцогчдод үлдээх; аливаа асуудал, бэрхшээлийг үүсгэдэг шалтгааны ард түүнийг даван туулах ямар нэгэн боломж байдаг гэдэгт оролцогчдын анхаарлыг төвлөрүүлэх; зорилтот бүлгийн

¹ IRIM Судалгааны хүрээлэн. Монгол улсын Цагдаагийн байгууллагаас иргэдэд хүргэдэг үйлчилгээний мониторинг тайлан. 2013 он.

цагдаа нарын сонирхлыг өөрт байгаа боломжийг нээхэд хандуулж, тэдэнд итгэл үнэмшил төрүүлэх нь энэхүү сургалтын хөтөлбөрийн үндэслэл болно.

Зорилго-Хүлээгдэж буй үр дүн:

- ✚ Сургалтын үр дүнд оролцогчид ёс зүйн үнэт зүйл, харилцаа, хандлага, бие хүний сэтгэцийн хэв шинжийн талаарх мэдээлэлд анхаарлаа хандуулж сонирхож эхэлнэ.
- ✚ Оролцогчдод тулгамдсан асуудал, бэрхшээлийг бухимдал (стресс)-гүйгээр даван туулах, ажил албандаа хүндэтгэлтэй, сэтгэлтэй, зорилготой хандах мэдрэмж төрнө.
- ✚ Сургалтад оролцогчид нь цагдаагийн алба хаагчдад тулгардаг ёс зүй, харилцааны асуудлын шалтгаан, уялдаа холбоог илрүүлж нөхцөл байдлыг зөв үнэлэх арга барилыг эзэмшихээс гадна оролцогчдын бусдыг сонсох, буулт хийх, өөрийгөө жолоодох, илтгэх ур чадвар дээшилнэ.

Хамрах хүрээ, зохион байгуулалт:

- *Оролцогчид:*
 - Хэрэг бүртгэх, мөрдөн байцаах тасгийн алба хаагч
 - Хэв журам хамгаалах тасгийн алба хаагч
 - Замын цагдаагийн хэлтсийн алба хаагч нар
- **Нийт цаг: 12 цаг**

Үнэлгээ

Хөтөлбөрийн 4-р бүлэг: Сургалтын өмнө ба хойно авах асуулга

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн, эх сурвалж

1. Ишикава диаграм
2. Мэдээлэл, асуулт хариулт
3. Тохиролдол, хэлэлцүүлэг
4. Дүр бүтээх тоглолт, дасгал
5. Бие дааж судлах материал

Хичээл удирдах багш нарт тавих шаардалага

- Сургагч багшаар бэлтгэгдсэн
- Багаар ажиллах чадвартай
- Илтгэх ур чадвартай
- 3-5-аас дээш жил ажилласан туршлагатай

ХОЁР: ХӨТӨЛБӨРИЙН ЦАГ, СЭДВИЙН ХУВААРИЛАЛТ

№	Агуулгын бүрэлдэхүүн хэсэг	Цаг	Агуулга		
			Мэдлэг	Хандлага/Чадвар	Хэрэглээ
<i>Бүлэг 1: Ёс зүй, хандлага</i>					
1.	Асуудал, Шалтгаан, Үр дагавар	1.0	Асуудлыг шийдвэрлэхэд шалтгааны ач холбогдол	Асуудлын шалтгааны талаар эргэцүүлэл	Шалтгааны бөмбөлөг, Ишикава диаграм
2.	Шалтгааныг эрэмбэлэх нь, түүний учир холбогдол	0.5	Өөрчлөх боломжтой хамгийн чухал шалтгаан, нөхцлийн тухай	Бүлгээр ажиллах чадвар	Ажлын хуудас, хэлэлцүүлэг
3.	Ёс зүйн ерөнхий ойлголт	1.0	Ёс зүйн зарчим, ач холбогдол, ёс зүйн сайн, муу жишээ баримтууд	Бусдыг илүү сайн ойлгох сэтгэлгээ	Дүр бүтээх тоглолт
4.	Итгэл үнэмшил, үнэт зүйл	0.5	Итгэл үнэмшил, үнэт зүйлийн тухай, Хандлага ба үнэт зүйлийн ялгаа	Цагдаагийн албаны үнэт зүйлээр бахархах мэдрэмж	Асуулт, хариулт
5.	Хандлага – Дотоод мэдрэмж	1.0	Хандлага бүрэлдэн бий болох хөрс суурь, нийгмийн орчны нөлөө	Зөв, буруу хандлагын талаарх эргэцүүлэл	Нөхцөл
6.	Зан үйлийг өөрчлөх харилцаа	2.0	Зан үйл, Зан үйлийг өөрчлөх үе шатууд, Зан үйлийг өөрчлөхөд үзүүлэх дэмжлэг, Зан үйлийн хүрээнд үүсэх донгууд	Зан үйлийг өөрчлөх хүрээнд дэмжлэг үзүүлэх чадвар	Ажлын хуудас, Хэлэлцүүлэг
<i>Бүлэг 1: Харилцааны соёл, ур чадвар</i>					
7.	Стрессийн тухай эргэцүүлэх нь	0.5	Стресс, стресс үүсгэгч, эерэг ба сөрөг стресс, стрессийн шинжүүд	Стрессийг танин мэдэх мэдрэмж	Асуулт хариулт
8.	Стресс тайлах арга зам	1.0	Стресс тайлах тухай, түр зуурын болон удаан хугацааны стресс тайлах арга, сэтгэлээ ариусгах дасгалууд, уураа барих, тэвчээртэй байх тухай	Түр зуурын стресс тайлах чадвар, урт хугацааны стресс тайлах ур чадвар	Дасгал
9.	Сэтгэцийн хэв шинж	0.5	Бие хүний сэтгэцийн хэв шинжийн ангилал, Сэтгэцийн хэв шинжийн хувьд ялгаатай хүмүүстэй хэрхэн харилцах тухай	Сэтгэцийн хэв шинжүүдийн талаарх эргэцүүлэл	Асуулт хариулт, Бие даалт

10.	Харилцааны соёл, сонсох ур чадвар	1.0	Тааламжтай ба тааламжгүй харилцаа, Харилцааны биеийн хэл, Сонсох урлаг, сонсох хэлбэрүүд, Сонсохын хамтаар саналаа илэрхийлэх, Хэцүү хүмүүстэй харилцах тухай	Хүмүүстэй соёлтой харилцах, сонсох ур чадвар	Асуулт хариулт, Дүрд тоглох
11.	Өөрийгөө жолоодох тухай	1.5	Өөрийгөө жолоодох арга, Бясалгал ба Йог, Амьдралаа жолоодох, өөрийгөө урамшуулах талаар	Өөрийгөө жолоодох, урамшуулах чадвар	Бүлгийн ажил, Хэлэлцүүлэг
12.	Өөрийгөө илэрхийлэх, илтгэх ур чадвар	1.5	Өөрийгөө илэрхийлэх, Илтгэх ур чадвар, Өөрийгөө танин мэдэх, Зорилгоо тодорхойлох арга зам	Өөрийгөө илэрхийлэх, илтгэх ур чадвар	Бүлгийн ажил, Оролцогчийн индэр, Хэлэлцүүлэг
	Нийт	12			

ГУРАВ: ХӨТӨЛБӨРИЙН АГУУЛГА, АРГА ЗҮЙ

Сэдэв 1. Асуудал, Шалтгаан, Үр дагавар

Хугацаа: 1 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

- Асуудлыг шийдэхийн тулд түүний шалтгааныг илрүүлэх нь чухал болохыг эргэцүүлэх, шалтгаанд ач холбогдол өгдөг болох
- Шалтгаан, түүний уялдаа холбоог тодорхойлох аргад суралцах

Үйл ажиллагаа:

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:

- Гэр бүлийн маргааныг харуулсан зураг дэлгэц дээр үзүүлж дараах асуултыг ашиглан ярилцах:
- - Зураг дээр юу харагдаж байна?



- Юу харагдахгүй байна вэ?
- Харагдаж буй зүйл, харагдахгүй байгаа зүйл 2-ын аль нь чухал вэ? Яагаад?

2. Сургагч багш “Асуудал, Шалтгаан, Үр дагавар” –ын талаар мэдээлэл өгнө

Мэдээллийн агуулга: (Сэдвийн хүрээнд унших материал)

- Асуудал
- Шалтгаан
- Үр дагавар

3. Дадлага ажил 1:

- а) Оролцогч бүрт нэг хуудас А4 цаас өгч шалтгааны бөмбөлөг зуруулна
- б) Оролцогчдыг багт хуваана. (Багт хуваахдаа оролцогчдын тоог харгалзана. Нэг багт 5-6 оролцогч байх нь багийн ажлын оролцоог хангах боломж олгодгийг анхаарах.) Бүлэг тус бүр нэг том цаас авч

(эсвэл самбар дээр) Загасан нуруу буюу Ишикава диаграм зурна. Уг диаграммын нуруу тус бүр дээр хоорондоо уялдах шалтгаануудыг байршуулж ажиллана (Шалтгааны бөмбөлөгүүдийг хар).

- с) Бүлгийн ажлын үр дүн:
- Баг бүр ажлаа танилцуулах
 - Асуулт, хариулт

Жич: Оролцогчид цөөхөн байгаа тохиолдолд хоёр бүлгээр ажиллана. Үүнд: Нэгдүгээр бүлэг Ишикава диаграм дээр хийсэн ажлаа танилцуулна. Хоёрдугаар бүлэг санал шүүмж өгч хэлэлцүүлэг хийнэ.

4. Дүгнэлт: Дараах асуултыг ашиглана. Үүнд:
- а. Гэр бүлийн 2 хүн хэрүүл маргаан хийсэн. Маргааш нь нөхөр ажлаасаа хоцорч цалингаа хасуулах арга хэмжээ авахуулсан. Аль нь асуудал, аль нь үр дагавар вэ?
 - б. Гэр бүлийн хэрүүл маргаан ихэвчлэн давтагддаг. Яагаад?

Шалтгааныг олж шийдээгүй нөхцөлд асуудал дахин давтагдана. Аливаа асуудлыг шийдвэрлэхдээ түүний үндсийг, өөрөөр хэлбэл, шалтгааныг нь авч үзэх хэрэгтэй гэсэн санааг оролцогч олж авах юм.

Хэрэглэгдэхүүн:

- Асуулт хариулт
- Мэдээлэл, Ppt
- Шалтгааны бөмбөлөг
- Ишикава диаграм
- Хэлэлцүүлэг

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	5	Анхаарал төвлөрүүлэх	Асуулт, Хариулт	Гэр бүлийн маргааны зураг
2	10	Асуудал, Шалтгаан, Үр дагавар	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	10	Дадлагын ажил: 3.1 Оролцогч бүр шалтгааны бөмбөлөг зурна	3.1 Бие дааж ажиллах	Цаас А4, Агуулгын хүрээнд унших материал
	15	3.2 Оролцогчид бүлгээр хуваагдан Ишикава диаграм дээр ажиллана	3.2 Бүлгээр ажиллах	
	15	3.3 Бүлгийн ажлын танилцуулга	3.3 Хэлэлцүүлэг	Том цаас, эсвэл Самбар , үзэг
4	5	Дүгнэлт	Асуулт-Хариулт	

Сэдэв 1: Агуулгын хүрээнд унших материал:



Асуудлын модны тухай ойлголт: Аливаа асуудлыг модтой зүйрлүүлэн авч үздэг. Мод мөчирлөн ургаж навчис цэцэглэдэг. Гэхдээ үндэс үгүй бол модноос мөчир ургахгүй, навчис цэцэглэхгүй.

Модны үндэс бол асуудлын шалтгаан, мод өөрөө асуудал, мөчирлөн ургах навчис нь асуудлын үр дагавар болно (Зураг 1).

Зураг 1. Асуудлын мод

Цагдаагийн алба хаагчдын дунд “дээрэлхүү, бүдүүлэг харилцаатай, бусдыг чирэгдүүлж, танил тал хардаг, архи дан согтуурдаг гэх мэт ёс зүй, харилцааны асуудал байна.

Үр дагавар нь цагдаагийн алба хаагч дээрх асуудлаар зөрчил гаргасан учир арга хэмжээ авахуулсан, цалингаа хасуулсан, зарим нь ажлаас халагдсан.

Модны мөчрийг тайрсан ч үндэс нь байгаа цагт модны мөчир эргээд л ургана. Тэгвэл асуудлыг шийдвэрлэхдээ түүний үндсийг, өөрөөр хэлбэл шалтгааныг нь авч үзэх хэрэгтэй байдаг.

Ёс зүйн болон харилцаа, хандлагын зөрчил гаргаад байгаа асуудлын анхдагч шалтгаан нь бухимдал (стресс), холбогдох шалтгаанууд нь ажлын ачаалал их, цалин бага, төлөвлөгдөөгүй гэнэтийн ажилд байнга дайчлагддаг, гэр орны ахуй нөхцөл хүнд, иргэд цагдааг буруугаар ойлгодог, цагдаагийн нэр хүнд унасан, дарга нарын зүй бус харилцаа, шударга бус, ил тод биш байдал, ирээдүйд үл итгэх эргэлзээтэй байдал, ажил хийх хүсэл эрмэлзэлгүй, сонирхолгүй, зорилго тодорхойгүй, өөрийгөө илэрхийлэх, тайлагнах, нөхцөл байдлыг зөв үнэлж дүгнэх чадвар сул, буулт хийх чадваргүй гэх мэтээр алба хаагчид өөрсдөө илэрхийлж байсан. Сургалтын хөтөлбөр боловсруулах хүрээнд цагдаагийн алба хаагчидтай “нэр хаяггүй” уулзалт, ярилцлага хийж асуудлын шалтгааныг тодруулсныг дараах бөмбөлөгөн диаграммаар үзүүлэв (Зураг 2).

Зураг 2. Асуудлын шалтгааны бөмбөлөг

Байж болох бүх шалтгаан

Бөмбөлөгөн диаграм



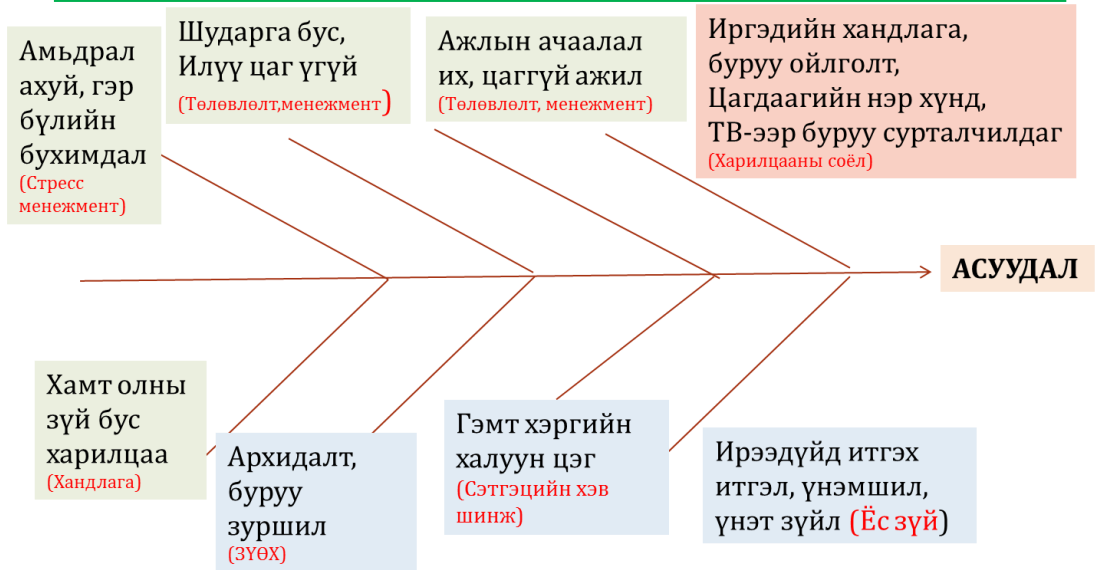
Асуудлын байж болох бүх шалтгааныг тэмдэглэсний дараа түүнийг Ишикава хэрэглэгдэхүүн буюу Загасан нуруу диаграм дээр уялдаа холбоогоор нь ангилан ялгаж байршуулна (Зураг 3). Асуудлын шалтгааныг ангилан ялгаж үзвэл:

- (i) Иргэд цагдааг буруугаар ойлгодог, цагдаагийн нэр хүнд унасан зэрэг шалтгаанаар олон нийт цагдаагийн хооронд харилцааны асуудал үүсдэг учраас **харилцааны соёлын** талаар сургалт хэрэгтэй.
- (ii) Ирээдүйд итгэх итгэл эргэлзээтэй байгаа нь **ёс зүйн** үнэт зүйлийн талаарх цагдаа нарын мэдлэгийг дээшлүүлэх, тэдэнд албаараа бахархах сэтгэл, зорилготой, хүсэл эрмэлзлэлтэй байх урам зориг хэрэгтэйг харуулж байна.
- (iii) Гэмт хэргийн халуун цэг дээр ажиллах үед иргэд цагдаа руу орилж хашгирч, харааж угтдаг. Үүнийг цагдаагийн алба дотроо шийдэж чадахгүй ч алба хаагч бие хүний сэтгэцийн хэв шинжийг танин мэдэж харилцах шаардлага гардаг.
- (iv) Ажлын ачаалал, шударга бус байдал, ахуйн болон ажлын нөхцөлд үүсэх бухимдал болон алба хаагчдын зүй бус харилцааг даван туулахад стресс менежмент, зөв хандлагын талаар сургалт тус тус хэрэгтэй болох нь Ишикава диаграмаас харагдаж байна.

Зураг 3. Ишикава диаграм

Загасан нуруу

Ишикава диаграм: Шалтгааныг уялдаа холбоогоор нь байршуулах



Сэдэв 2. Шалтгааны эрэмбэ

Хугацаа: 30 мин

Хүлээгдэж буй үр дүн:

Цагдаагийн албаны дотор шийдвэрлэх боломжтой ёс зүйн болон харилцаа, хандлагатай холбоотой (асуудлын) шалтгааны талаар оролцогчид нэгдсэн ойлголттой болно.

Үйл ажиллагаа:

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:

Хүмүүс
орилж,
харааж
угтдаг

Цагдаагийн алба хаагчидтай хийсэн “нэр хаяггүй” уулзалтаар ёс зүй, харилцааны алдаа, зөрчил (асуудал) үүгэдэг олон шалтгааны нэг нь “хүмүүс цагдаагийн алба хаагчийг орилж, харааж угтдаг” гэж хариулсан байдаг.

Асуулт 1: Дээрх шалтгааныг цагдаагийн алба дотроо өөрчилж чадах уу?

Асуулт 2: Өөрчлмөөр олон шалтгаан байдаг. Алийг нь эхлэж сонгох вэ?

2. Сургагч багш шалтгааны эрэмбэ дарааллын талаар мэдээлэл өгнө

Мэдээллийн агуулга:

- Шийдвэрлэх боломжтой (асуудлын) шалтгаан
- Хамгийн чухал (асуудлын) шалтгаан сонгох арга

3. Дадлага ажил

3.1 Сургагч багш оролцогчдыг 4 бүлэг болгон хувааж бүлэг тус бүрт ижилхэн 4 нүд бүхий хүснэгттэй “Ажлын хуудас-1”-ыг тарааж өгнө. Бүлэг тус бүр бүлгийн ахлагч, нарийн бичгийн даргаа сонгоно.

3.2 Оролцогчид бүлэг дотроо ярилцаад шалтгааныг ангилна:

- (i) Өөрчлөх боломжтой буюу боломж багатай шалтгаан;
- (ii) Хамгийн чухал буюу чухал биш шалтгаан гэх мэт. Нарийн бичгийн дарга бүлгийн гишүүдийн хэлсний дагуу хүснэгт дээр бичнэ.

Ажлын хуудас-1: Шалтгааны эрэмбэ

	Хамгийн чухал	Нэг их чухал биш
Сургалт хийсний үр дүнд өөрчлөх боломжтой		
Сургалт хийсний үр		

дүнд өөрчлөх боломж багатай		
------------------------------------	--	--

4. Дүгнэлт: Дараах 3 асуултыг ашиглана.
 - 4.1 Иргэдийн зүй бус харилцаа, хандлагыг цагдаагийн алба хаагчдад сургалт явуулснаар өөрчлөх боломжтой юу?
 - 4.2 Гэхдээ энэ нь өөрчлөх ёстой чухал учир шалтгаан мөн үү?
 - 4.3 Ямар арга замаар иргэдийн харилцаа, хандлагыг өөрчлөх вэ?

Хэрэглэгдэхүүн:

1. Асуулт хариулт
2. Мэдээлэл
3. Дадлага ажил
4. Дүгнэлт

Сургалтын үйл ажиллалгааны дараалал

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	3	Иргэдийн сандарч бухимдсан харилцаанд анхаарал төвлөрүүлэх	Асуулт, Хариулт	Шалтгааны нэг бөмбөлөг
2	2	Шалтгааны эрэмбэ дараалал	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	10	Дадлагын ажил: 3.1 Оролцогчдыг 3 бүлэг болгон хуваана. Даалгавар: - Өөрчлөх боломжтой буюу боломж багатай шалтгаан; - Хамгийн чухал буюу чухал биш шалтгаан; тус түрийг ялгаж бичнэ.	3.1 Бүлгээр ажиллах	Ажлын хуудас-1 Унших материал
	10	3.2 Бүлгийн ахлагч нар танилцуулна	3.2 Хэлэлцүүлэг	
4	5	Дүгнэлт	Асуулт-Хариулт	

Сэдэв 2: Агуулгын хүрээнд унших материал:

Асуудлын шалтгааныг эрэмбэлж дарааллыг тогтооход дараах шалгуурыг авч үзнэ. Сонгох арга техник нь номинал бүлэг, санал хурааж жигнэх, зөвшилцөх зэрэг болно.

✚ Өөрчлөх боломжтой/Өөрчлөх боломж багатай:

- ✓ Цагдаагийн албаны дотор шийдвэрлэх боломжтой юу?

- ✓ Шийдвэрлэхэд хүрэлцэхүйц чадавхи, санхүүгийн нөөц байгаа эсэх?
- ✓ Цагаа олсон, богино хугацаанд шийдэж болохоор учир шалтгаан уу?
- ✓ Шалтгааныг арилгахад улс төр, нийгмийн сөрөг хүчин зүйл гарах уу?
- ✓ Тухайн шалтгааны улмаас урган гарах асуудлын цар хүрээ ямар вэ?

Хамгийн чухал/Чухал биш:

- ✓ Өндөр эсрдэлтэй асуудлын шалтгаан мөн үү?
- ✓ Хүрэх үр дүн нь зардлаасаа илүү өндөр үү?
- ✓ Үр дүн нь бусдад харагдахуйц байж чадах уу?
- ✓ Алба хаагчид болон иргэдэд аль алинд нь чухал уу?
- ✓ Яг одоо хийх шаардлагатай ажил мөн үү?

Сэдэв 3. Ёс зүйн ерөнхий ойлголт

Хугацаа: 1 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

1. Оролцогчдын ёс зүйн зарчим, ач холбогдлын талаарх мэдлэг дээшилнэ.
2. Ёс зүйн сайн, муу жишээ баримтын талаар хоорондоо ярилцан сайн, муу дүрийг бүтээснээр оролцогчдод бусдыг илүү сайн ойлгож мэдрэх гэрэл гэгээ, хүсэл эрмэлзэл төрнө.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:
Ёс зүйн сайн, муу жишээ баримтын талаар оролцогчдын дунд асуулт тавьж, хариултыг самбар дээр 2 багана үүсгэн бичнэ.
2. Мэдээллийн агуулга:
 - Ёс зүйн тухай ойлголт
 - Ёс зүйн зарчим
 - Ёс зүйн ач холбогдол
 Мэдээллийг дараах "идэвхтэй уншлага"-ын аргаар өгнө.
 - A. Тэмдэглэж унших.
 - Уншигч тодорхой үзүүлэлтийн дагуу тэмдэглэл хийж уншина.
Тухайлбал, шинээр мэдэж авсан зүйлийн доогуур нэг зурах
 - Хамгийн сонирхолтой хэсгийн доогуур хоёр зурах г.м
 - B. Марафон уншлага
 - Оролцогчид тойрч суугаад сургагч багшийн зааврын дагуу нэгнийхээ зогссон газраас үргэлжлүүлэн унших

Мэдээллээс гол зүйлээ ойлгож үлдсэн эсэхийг сургагч багш мэдэж авахын тулд дараах асуултыг ашиглах боломжтой. Үүнд:

- * Ёс зүйн сайн жишээг хэлнэ үү?
- * Ёс зүйн муу жишээг хэлнэ үү?

3. Дадлага ажил:

- Оролцогчдыг 2 бүлэг болгон хувааж нэгдүгээр бүлэгт Ёс зүйн “Сайн” дүр, хоёрдугаар бүлэгт Ёс зүйн “Муу” дүр бүтээх даалгавар өгч ажиллуулна.
- Бүлэг тус бүр бүтээсэн дүрээ тоглож үзүүлнэ. Оролцогчдын саналыг сонсоно.

4. Дүгнэлт:

Ёс зүйн тухай ойлголт, ёс зүйн зарчим, ёс зүйн ач холбогдлын талаар оролцогчдод мэдээлэл хүргэж, сайн эсвэл муу, зөв эсвэл буруу, сайн үйл эсвэл муу үйл, хууль дүрэм эсвэл гэмт хэрэг гэх мэт ухагдахууныг ялган салгаж ойлгох сонирхлыг төрүүлэх нь сургалтын үр дүн болно.

Хэрэглэгдэхүүн:

Асуулт хариулт
Мэдээлэл, Ppt
Дүр бүтээж тоглох

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	10	Ёс зүйн сайн, муу жишээ баримтын талаар оролцогчдын дунд асуулт тавьж, хариултыг самбар дээр 2 багана үүсгэн тус тусад нь бичнэ	Асуулт хариулт	Самбар, үзэг
2	10	Сургагч багш Ёс зүйн тухай ойлголт, ёс зүйн зарчим, ёс зүйн ач холбогдлын талаар оролцогчдод мэдээлэл өгнө	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	25	Оролцогчдыг 2 бүлэг болгон хувааж нэгдүгээр бүлэгт Ёс зүйн “Сайн” дүр, хоёрдугаар бүлэгт Ёс зүйн “Муу” дүр бүтээх даалгавар өгч ажиллуулна.	Дүр бүтээх	Агуулгын хүрээнд унших материал
4	15	Бүлэг тус бүр бүтээсэн дүрээ тоглож үзүүлнэ. Санал, дүгнэлт	Дүрд тоглох	Талбай, хаалт сандал,

Сэдэв 3: Агуулгын хүрээнд унших материал:

ЁС ЗҮЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ

Ёс зүй хэмээх энэ үг нь эртний Грекийн “etos” гэдэг үгнээс гаралтай. Ёс суртахуун, зан суртахууны аль алиныг судалдаг салбар ухааныг ёс суртахууны философи, ёс зүй гэж нэрлэдэг. Ёс зүйн зорилго бол хүний амьдралын ёс суртахууны үйлдэл харилцааг онолын түвшинд ерөнхийлөн дүгнэх философийн эргэцүүлэл юм. Ёс зүй нь хүний сэтгэл оюун санааны эм юм. Мөн ёс зүй нь хүний энэрэнгүй үзэл, эв нэгдэл, хариуцлага хүлээх чадвар, бусадтай нэгдэх, бусдыг зөв ойлгох, хайрлах, хүндлэх хүмүүнлэг зорилгод хөтлөн чиглүүлэгч байдаг.¹

Ёс зүй нь гүн ухааны нэгэн салбар бөгөөд ёс суртахууны талаарх асуудлуудыг (сайн эсвэл муу, зөв эсвэл буруу, сайн үйл эсвэл муу үйл, хууль дүрэм эсвэл гэмт хэрэг гэх мэт) судална.

Монголчуудын хувьд ёс зүй буюу ёс суртахуун бол хүн нийгэмд хэрхэн биеэ авч явах, юуг яаж хийх бичигдээгүй дүрэм, журам юм.

Ёс суртахууны уламжлалт нийтлэг зарчим:

- Бусдыг үл хорлох, буян үйлдэх
- Бусдад хүч үл хэрэглэх, эвийг хичээх
- Үл бузарлах, сэтгэлийг ариусгах
- Аливаад үл булхайдан, шударгыг эрхэмлэх юм

Хүмүүс нийгмийн дотор өөрсдийн харилцааг зохицуулах эрх зүйн хэм хэмжээг тогтоохын зэрэгцээ харилцаандаа мөрдвөл зохих ёс зүйн хэм хэмжээг сахисаар ирсэн бөгөөд энэ нь тухайн нийгмийн гишүүд харилцан хүндэтгэлтэй хийгээд эрх тэгш орших нэгэн үндэс суурь болсоор ирсэн.

Ёс зүйг даган мөрдөхийг уландаа гишгэсэн газар шударга бус байдал газар авч, хүний эрх зөрчигдөж эхэлдэг. Харин ёс зүйг даган мөрдөж буй газар хүндэтгэл, ойлголцол, харилцан ашигтай хамтын ажиллагаа явагдаж байдаг. Зарим хүмүүс Ёс зүйг тодорхойлохдоо “Тодорхой ажил үйлс эрхэлж байгаа хүний зүгээс нийгэмтэйгээ харилцах, хариуцлага хүлээх, олны дунд биеэ зөв авч явах, хүнтэй харилцах соёл, сайн сайхан зан үйлийн уламжлалт хэм хэмжээний нэгдмэл системийг хэлнэ”² хэмээдэг.

Хүн бүр дээрх асуултад өөрийн гэсэн байр сууринаас хариулах авч бүхий л хариулт нь эцэстээ хүний харуулбал зохих сайн дүр төрх юм гэсэн ойлголт руу чиглэж байдаг. Тэгэхээр Ёс зүй гэдэг бол бидэнд зайлшгүй хэрэгтэй ойлголт болж байна.

Олон зууны туршид хүн төрөлхтөн ЁС ЗҮЙГ эрхэмлэж, хүлээн зөвшөөрөхгүй нэгэн нь хараан зүхэж ирсэн. Угтаа өөрийн хувийн ашиг сонирхол, гагцхүү өөрийн эрх, байр суурийг эхэнд тавигчдад Ёс зүй хана хэрэм болж, харин өөрийн байр суурийг бусдын эрх ашигтай нийцүүлж чаддаг хүмүүс Ёс зүйг дээдэлж, эрхэмлэж ирсэн түүхтэй.

Ёс зүй бидний оюун санаа, бодол сэтгэлд байнга сэрүүлэг болж байдаг нь хүний харилцааг эрүүл байлгах бас нэгэн шалтгаан болж өгдөг. Ёс зүй яригдахаа больсон газар хүний мөс чанар алдагдаж, хүн хүнээ гэсэн сэтгэл бөхөж, зөвхөн Би гэсэн явцуу ойлголт ялан дийлж байдаг. Энэ нь эргээд бидний хүсээгүй, сэтгэл эмтрэх, нэг нэгнээ үзэн ядах, цаашлаад бие биетэйгээ дайсагнах гүн гүнзгий шалтгаан болдог. Аливаа байгууллага болон ажиллаж буй хүмүүсийн дотроос зарим хүмүүс нь ёс зүйгүй үг, үйлдэл гаргаж байгаа нь хамт олны уур амьсгалд нөлөөлж, цаашлаад ажлын бүтээмж, харилцааны халуун дулаан байдалд хор учруулдаг.

Өөрсдийн гэсэн зорилготой, түүндээ хүрэхээр зорилт тавин ажиллаж буй хамт олны хэсэг бүлэг нь Ёс зүйг умартан хувийн эрх ашгаа гүйцэлдүүлэхээр оролдох үед тухайн хүмүүсийн тавьсан зорилго бүдгэрч, өөр зорилгод үйлчилж эхэлдэг.

Ёс зүйн буруу ойлголт:

1. Миний асуудал хамгийн чухал бөгөөд би эхэнд байх ёстой гэсэн үзэл
2. Намайг бухимдахад бусад хүмүүс 100 хувь буруутай гэсэн явцуу ойлголт
3. Өөрийн тааламжтай байдлаа хамгийн эрхэм хэмээн үзэх үзэл
4. Ямар ч аргаар хамаагүй зорилгодоо хүрнэ гэсэн ухвар мөчид ойлголт
5. Бусад чинь арчаагүй учраас чи арчаатай байх үүднээс тэднийг залилаад ч хамаагүй ажлаа амжуул гэсэн үзэл.
6. Мөнгийг хайрлах үзэл
7. Эрх мэдэлд дурлах явдал гэх мэт.

Ёс зүйн зарчим

1. Нийгмийн зорилго үнэт зүйлсийг эрхэмлэх. Үүнд: юуны өмнө эх орноо хайрлах, хамгаалан хөгжүүлэх зориг, чин эрмэлзэл, тэмцлийн эх оронч үзэл чухал. Эх оронч үзэлтэй, эв найрамдлын үзэл салшгүй холбоотой.
2. Хүн төрөлхтөний энх амгалан, сайн сайхны төлөө тэмцэлд бие сэтгэлээ харамгүй зориулах, эв эеийг хичээх хамтач үзэл нь ёс суртахууны нэн чухал зарчим юм.
3. Хувийн болон бусдын нэр төр, алдар хүндийг хайрлан хамгаалах.
4. Сурч боловсрох, аж төрөх ёсонд хичээнгүй, хөдөлмөрч хандах.
5. Хүнлэг энэрэнгүй байх. Хүнлэг энэрэнгүй үзэл бол хүний төлөө, хүний сайн сайхны төлөө санаа тавих, өрөвч сэтгэл, өглөгч тусч чанар, хүний мөстэй байх зэрэг зарчмуудын цогц⁴ юм.

Ёс зүйн ач холбогдол:

1. Хүмүүст сэтгэл ханамжтай байх боломжийг олгодог. Тухайлбал: Хэн нэгэн мөнгөтэй нэгэнд үйлчлэхээс татгалзан, түүний өгсөн хээл хахуулийг цааш нь түлхэж, асуудлыг шударгаар шийдвэрлэснээрээ уг этгээд өөрийн үнэт зүйл болох шударга байна гэсэн зарчмаа бататгаж, түүндээ ч сэтгэл ханамжтай үлддэг. Нөгөөтэйгүүр хүмүүст шударгаар амьдрах хувь хүний үзлийг нь бөхөөлгүй байх түлхэц нь болж байдаг.
2. Бусад хүмүүст итгэлийг өгч байдаг. Та Ёс зүйг эрхэмлэснээрээ зарим хүмүүсийг гомдоож, бухимдуулж, бүр үзэн ядахад хүргэдэг ч тодорхой хүмүүсийн хувьд өнөөгийн нийгэмд шударга хүн байсаар байгаа юм байна гэсэн өөдрөг итгэлийг өгч, тэдгээр хүмүүст хүнд итгэх итгэлийг өгч байдгаараа энэ нь үнэ цэнтэй юм.
3. Хүмүүсийн амьдрал, үйл ажиллагаанд ёс зүй өөрөө тэнцвэрт байдлыг бий болгодог. Заримдаа хүн юу хүсч, хаашаа тэмүүлж байгаагаа, эцэстээ ямар үр дагавар амсч, ямар хүнд цохилтод орохоо ч мэдэхгүйгээр (үнэндээ хүн өөрөө мэдэхийг, бодож тунгаахыг ч хүсдэггүй) тодорхой зүйлс рүү шунан зүтгэдэг. Харин эцэст нь, алдсан хойноо энэ нь явуургүй бодол, ашиг хонжоо эрсэн өөрийнх нь шуналаас болсон гэдгээ анзаардаг. Хэрэв хүн Ёс зүйтэй байсан бол магадгүй ирээдүйн хортой үр дагавраас өөрсдийгөө болон өрөөлийг хамгаалж болно.
4. Ёс зүй бол хувь хүний итгэлийн суурин дээр асч буй замаа харах дэнлүү юм. Хүн бүрт зохих хэмжээний итгэл, үнэмшил, өөрийн гэсэн байр суурь байдаг. Энэхүү байр суурь нь тодорхойгүй буюу хүчгүй, холбиромтгой бол тийм хүн бусдын ятгалганд орохдоо хялбар бөгөөд хүний болчимгүй төлөвлөгөөний нэгэн хэсэг болон өртөхдөө амархан байдаг. Харин энэхүү дэнлүүгээ өндөрт өргөж байгаа нэгэн нь замаа сайтар хардаг бөгөөд хаашаа явж байгаагаа, хаана ямар зүйл хүлээж байгааг харж чаддаг.
5. Хүнийг араатнаас ёс зүй л ялгадаг. Хүн ёс зүйгүй бол яг л босоо ороолон мэт.⁵ Бусдыг ойлгож, мэдэрч, хамтдаа бүгд хөгжиж, сайн сайхан амьдарч болно гэсэн хүний ёс суртахууны зарчим хэзээд үнэн байсаар байх болно.

Дүр бүтээх даалгавар

1. Даалгавар -1. Сайн дүрийн сэдэв: Цагдаагийн албаны нэр хүнд
2. Даалгавар -2. Муу дүрийн сэдэв: Танил талаа харсан нь

Сэдэв 4. Итгэл үнэмшил, үнэт зүйл

Хугацаа: 30 мин

Хүлээгдэж буй үр дүн:

- Итгэл үнэмшил, үнэт зүйлийн талаарх оролцогчдын мэдлэг дээшилнэ.
- Үнэт зүйл ба хандлага хоёрыг ялгах чадвартай болно.

Үйл ажиллагаа:

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:

Асуулт: Цагдаагийн албаны үнэт зүйл юу вэ?

Хариултыг хэсэг зуур хүлээнэ.

Цагдаа бол энэ нийгмийн гэрэл гэгээ мөн үү? Цагдаагийн алба хаагч бол өөрийн амь нас, сэтгэл зүрх, оюун бодлоо бусдын төлөө зориулж байгаагаараа үнэ цэнтэй бөгөөд бахархмаар ажил. Санал нэг байна уу?

2. Мэдээллийн агуулга:

- Итгэл үнэмшил
- Үнэт зүйл
- Хандлага ба үнэт зүйлийн ялгаа

3. Дадлага:

Оролцогчдын итгэл үнэмшил, үнэт зүйлийн талаарх сэтгэгдлийг сонсоно.

4. Дүгнэлт:

Энэ сэдвийн хүрээнд оролцогчид итгэл үнэмшил, үнэт зүйлийн талаар мэдээлэл авч, итгэл нь үндэслэлтэй бол мэдлэг болдог талаар ойлголттой боллоо.

Оролцогчид хандлага ба үнэт зүйлийн ялгааг танин мэдэж, байгууллагын үнэт зүйл буюу цагдаагийн албаны үнэт зүйлийн талаар цаашдаа анхаардаг болох юм.

Сургагч багшийн зүгээс оролцогчид ийм дүгнэлтэд хүрч чадсан эсэх талаар хариу мэдээлэл авахдаа дараах асуултаас ашиглаж болох юм. Үүнд:

- а) Итгэл бүхэн үнэн зөв байж чадах уу?
- б) Хандлага ба үнэт зүйлийн ялгааг хэлнэ үү?

Хэрэглэгдэхүүн:

Асуулт хариулт

Мэдээлэл, Ppt

Ярилцлага

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	10	Оролцогчдоос цагдаагийн алба хаагчийн үнэт зүйлийн талаар асууж ярилцана	Асуулт хариулт	Самбар, үзэг
2	10	Сургагч багш итгэл үнэмшил, үнэт зүйлийн талаар мэдээлэл өгнө	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	10	Хувь хүний итгэл үнэмшил, үнэт	Ярилцлага	

	зүйлийн талаар оролцогчдын сэтгэгдлийг сонсож, дүгнэлт өгнө	Самбар, үзэг
--	---	--------------

Сэдэв 4: Агуулгын хүрээнд унших материал:

ИТГЭЛ ҮНЭМШИЛ, ҮНЭТ ЗҮЙЛ

Итгэл (Belief): Бидний найддаг зүйлсийн бодит байдал, харагдахгүй зүйлсийн баталгаа юм. Итгэл болгон зөв биш. Биднийг зөв зам руу, үнэн руу дагуулдаг итгэл байхын сацуу төөрөгдүүлдэг, үнэнээс холдуулдаг итгэл ч гэж бий. Тэгэхээр бид бүхэн зөв итгэлтэй байх нь чухал юм. Итгэлтэй нэгэн аливааг даван туулах, тууштай бөгөөд зоригтой байх хүчийг олж авч байдаг. Бусад хүмүүс боломжгүй гэж байхад Итгэлтэй хүн боломжтой гэж хэлдэг. Бид зөв итгэлгүй бол салхиар туугдаж буй хамхуультай адил бөгөөд бидний амьдралд ямар нэгэн чиглэл, удирдамж байхгүй болно гэсэн үг. Цаг зуурын хүсэл, нөхцөл байдал биднийг удирдана гэж ойлгож болно. Зөв итгэлтэй нэгэн илүү идэвхтэй бөгөөд юу хийж байгаагаа, хаашаа явж байгаагаа, хэн болохоо мэдэж байдаг. Харин итгэлгүй нэгэн өөрийгөө тодорхойлоход ч хэцүү байдаг. Зөв хүн гэдэг бол зөв итгэл дээр суурилсан хүн юм.

ҮНЭТ ЗҮЙЛС (Values) гэдэг нь тухайн хүнд удаан хугацааны турш, тогтвортойгоор оршин байдаг итгэл үнэмшил юм. Үнэт зүйл гэдэг бол бие хүн нийгэмд оршихдоо өөртөө өөрийн гэсэн итгэл үнэмшлийг бий болгон, өөрийгөө удирдахад нөлөөлөх хүчин зүйл юм. Юмыг сайн, муу, буруу, зөв гэж үнэлэхэд хүн болгон ялгаатай ханддаг нь тэдний үнэт зүйл хоорондоо ялгаатай байдагтай холбоотой. Үнэт зүйл нь хандлагаас ялгаатай.

Хандлага нь тухайн нэг объект, үйл явдал, хүнд шууд хариулах дотоод мэдрэмж (act, reaction) бол үнэт зүйл нь ерөнхийд нь амьдралыг үзэх үзэлтэй холбоотой байдаг.

Үнэт зүйлийг хувь хүний үнэт зүйлс, байгууллагын үнэт зүйлс, улс орны үнэт зүйлс гэж ангилдаг. Байгууллагын үнэт зүйлсийг байгууллагын философи, зарчим гэж ойлгож болно.

Итгэлтэй бөгөөд амьдралдаа мөрдөх үнэт зүйлтэй хүн илүү системтэй, аливаад зөв хандах чиг баримжаагаа олсон, бусдыг хэрхэн үнэлэх, бусадтай хэрхэн харьцах ёстойн суурь ойлголтуудыг өөртөө бий болгосон байдаг.

Харин тодорхой итгэлгүй бөгөөд баримтлах зарчим, үнэт зүйлгүй хүн хаашаа явж байгаагаа мэддэггүй бөгөөд хаана хүрэхээ ч мэддэггүй.

Цагдаагийн албаны онцлог

Цагдаагийн алба нь харилцаж буй субъектүүдийнхээ хувьд ихээхэн онцлогтой бөгөөд амаргүй алба юм. Алба хаагчдын ихэнх нь өдөр тутам асуудал, бэрхшээлтэй холбогдсон, сөрөг хандлага, бодол тээсэн, уурласан, бухимдсан, өш хонзон санасан, хямарсан, хохирсон хүмүүстэй харилцах шаардлага гарч байдаг.

Хүн угаас харилцаж буй хүнээсээ нөлөөллийг тусгаж байдгийн хувьд цагдаа ч мөн адил дээр дурьдсан төрлийн хүмүүстэй харилцаж байхдаа тэднээс тэрхүү нөлөөллийг тусгаж, өөрөө ч мэдэлгүй бухимдсан, төвөгшөөсөн, ууртай нэгэн болсноо анзаардаггүй.

Тиймээс Цагдаагийн алба нь алба хаагчдаас харилцааны чадвар болон сэтгэл зүйн бэлэн байдлыг шаардаж байдаг. Иргэд, олон нийттэй харилцахдаа Цагдаагийн алба хаагч нь доорх алхамуудыг мөрдөх нь тэдгээрт болоод харилцагч иргэдэд сайн нөлөөтэй юм.

1. Тухайн асуудал, бэрхшээл цаг зуурын бөгөөд байнгын биш гэдгийг ойлгож уужим сэтгэлээр хандах. Бид асуудал тулгархад уг асуудал энэ хэвээрээ үргэлжид байх юм шиг сэтгэлгээгээр ханддаг. Угтаа өдөр бүрийн зовлон тухайн өдөртөө хангалттай бөгөөд маргаашдаа санаа тавина гэдгийг ойлгох нь зүйтэй болов уу.
2. Таны ажлын онцлогийг бага ч болов ойлгодог, та түүнтэй, тэр таньтай илэн далангүй ярьж чаддаг нэг буюу түүнээс дээш найз нөхөдтэй байх. Энэ нь хүний ярих, хийгээд сэтгэлээ уудлах хэрэгцээг хангах хамгийн сайн хувилбаруудын нэг юм. Ямар ч хүнд ийм хэрэгцээ байх бөгөөд хүнд хүчир алба хаадаг хүмүүсийн хувьд энэхүү найз нөхөд нь ихээхэн чухал гэдгийг санах хэрэгтэй юм.
3. Өөртөө цаг гаргах. Хүн зарим үед завгүй гэсэн бодолдоо хэт автсан байдаг бөгөөд энэ бодол нь ч хүнийг удирдаж яг л тийм байгаа мэт нөхцөл байдалд оруулдаг. Танд зөвлөхөд та тусдаа нэгэн бодгаль учраас өөрийгөө яг хаана явна, ямар байна, юунд анхаарах, цаашдын төлөвлөгөө зэргээ тунгаах, басхүү оюуны амралтыг өөртөө өгч цаг гаргах нь ихээхэн чухал юм.
4. Уур бухимдал хэзээ ч сайн арга зам байгаагүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх. Уурлаж байгаа хүн ухаалаг шийдлийг харах нүдгүй болсон байдаг. Эртний нэгэн хэллэг байдаг. “Адайр хүн хувийн хүслээ эрж хайдаг бөгөөд хамаг саруул ухааны эсрэг тэрсэлдэг” хэмээн сургасан нь бид уурлаж байхдаа аливааг ухаалгаар шийдэж болох, тунгаан бодох тэрхүү саруул ухаанаа алдсан байдаг. “Та нарын уур хилэн дээр нар бүү жаргаг хэмээн “ сургасан нь угтаа бид бухимдаж болох ч түүнийгээ тээсээр маргааштай золгох ёсгүй юм. Уурласан хүн өөрөө зовж, шаналах учраас тухайн өдөртөө асуудлаа үлдээх нь хамгийн зөв шийдэл болно.
5. Цагдаагийн алба нь иргэн хүний итгэл дээр суурилсан алба юм. Хүн ямар нэгэн баталгаатай нөхцөлд байхыг үргэлж тэмүүлдэг. Иргэн хүний аюулгүй хийгээд амар тайван амьдралын баталгаа Цагдаа та өөрөө юм гэдгийг ойлгох нь маш чухал. Энэ алба нь зүгээр л байж л байдаг алба биш бөгөөд **Цагдаагийн алба хаагч бол өөрийн амь нас, сэтгэл зүрх, оюун бодлоо бусдын төлөө зориулж байгаагаараа үнэ цэнтэй бөгөөд бахархмаар ажил гэдгийг цагдаа өөрөө, өрөөл бусад хүмүүс ч ойлгох ёстой юм.** Мэргэжлийнхээ үнэ цэнийг зүрх сэтгэлээсээ ойлгоогүй цагт цагдаагаас тухайн ажлын төлөөх бүрэн зориулалт, хичээл зүтгэл гардаггүй. Цагдаагийн алба гэдэг бусдын төлөө өөрийгөө бүрэн зориулсан бахархах ажил юм.

Сэдэв 5. Хандлага – Дотоод мэдрэмж

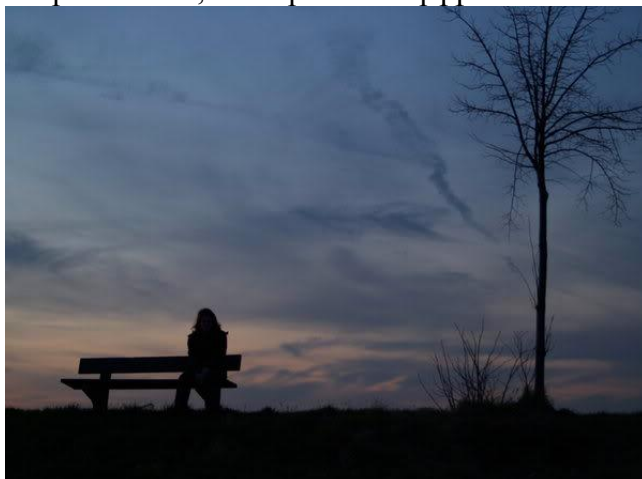
Хугацаа: 1 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

1. Энэ сэдвийн хүрээнд оролцогчид бие хүний хандлага бүрэлдэн бий болох хөрс суурь, нийгмийн бичил орчны талаар ойлголттой болно.
2. Оролцогчид зөв, буруу хандлага болон хандлагыг өөрчлөхөд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар эргэцүүлэн боддог болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:



- Зураг дээр юу харагдаж байна?
- Энэ хүн юу бодож байгаа бол?
- Та юу гэж бодож байна?

Оролцогчдын дотоод мэдрэмж, хандлага хэрхэн илэрч байгааг дүгнэх

2. Мэдээллийн агуулга:

- Мэдлэг, Хандлага, Дадлын тухай ойлголт
- Хандлагыг өөрчлөхөд нөлөөлөх хүчин зүйлс

3. Дадлага:

- Оролцогчдод Нөхцөл-1, 2-ыг өгч жижиг бүлгээр ажиллуулна.
- Бүлгийн ажлын үр дүнг багийн ахлагч нар танилцуулна
- Нөхцөл бүр дээр оролцогчид санал бодлоо солилцож, зөв хандлага бий болгоход нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар хэлэлцүүлэг хийнэ.

4. Дүгнэлт:

Хүний хандлага төлөвшихөд юу нөлөөлөх вэ?

Мэдлэг, хандлага хоёр юугаараа ялгаатай вэ?

Оролцогчид бие хүний хандлага бүрэлдэн бий болох хөрс суурь, нийгмийн орчны талаар ойлголттой болж зөв, буруу хандлагын талаар эргэцүүлэн бодож хандлагыг өөрчлөх хүчин зүйлийн Нөхцөл дээр ажилласан болно.

Хэрэглэгдэхүүн:

Мэдээлэл, Ppt

Нөхцөл, бүлгийн ажил

Бүлгийн ажлын танилцуулга

Хэлэлцүүлэг

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	2	Дотоод мэдрэмж/Анхаарал төвлөрүүлэх,	Асуулт хариулт	“Ганцаардал” сэдэвт зураг
2	3	Сургагч багш мэдлэг, хандлага, дадлын тухай товч мэдээлэл өгнө	Мэдээлэл	Компьютер Проектор, Дэлгэц
3	25	Оролцогчдод Нөхцөл өгч жижиг бүлгээр ажиллуулна.	Нөхцөл, бүлгээр ажиллах	Нөхцөл, Том цаас, үзэг
4	15	Бүлгийн ажлын үр дүнг багийн ахлагч нар танилцуулна	Танилцуулга	Том цаас
5	15	Нөхцөл бүр дээр оролцогчид санал бодлоо солилцож, зөв хандлага бий болгоход нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар хэлэлцүүлэг хийнэ.	Хэлэлцүүлэг	

Сэдэв 5: Агуулгын хүрээнд унших материал:

ХАНДЛАГА

Зан үйлийг өөрчлөх харилцаа (Behavior change communication) нь хүний мэдлэг, хандлага, дадлыг зөв, эерэгээр өөрчлөх зорилготой цогц үйл ажиллагаа юм.

- o Мэдлэг: Knowledge-What people know
- o Хандлага: Attitude-How they feel
- o Дадал: Practice- What they do

Хандлага бол хүний туулж өнгөрүүлсэн зам буюу одоогийн амьдралын дүр зураг бөгөөд тухайн хүний болон хамт олны ямар нэгэн үйлдэл буюу хариу үйлдэл хийх сэтгэл санааны бэлэн байдал юм.

Хандлагыг өөрчлөх нь амьдралын бүхий л хүрээний дэмжлэгтэйгээр өөрсдийнх нь оролцоотой, үе шаттайгаар хийгдэх зүйл юм.

Үр дүнтэй сургалт, сурталчилгаа нь хүний хөгжил, хандлага, зан үйлийг өөрчлөх чухал арга зам мөн.

Нөхцөл -1: Та өөртөө хамгийн ачаалалтай санагдсан ажлын нэг өдөр болсон бүх үйл явдлыг дарааллаар нь бич. Бусад оролцогчид мөн адил бичнэ. Дараа нь оролцогчид бүлэг дотроо яг одоо төрж байгаа санал сэтгэгдлээ хуваалц. Давхцаж байгаа санаануудыг цаасан дээр буулгана

Нөхцөл -2: Цагдаагийн алба хаагчтай хийсэн ярилцлагаас: “Цагдаагийн нийгмийн асуудал хүнд. Манайд гэхэд гэр оронгүй, айлын хашаанд амьдарч байгаа, айлын амбаар түрээсэлдэг цагдаа нар байна. Нүүрс түлээгээ ч авч чадаагүй хүн байгаа. Ардаа нөхөргүй, хүүхэдтэйгээ амьдардаг, өрх толгойлсон эмэгтэй цагдаа ч бас байна. Энэ хүмүүсийн нийгмийн асуудлыг шийдэх төлөвлөгөө гардаг ч үр дүн алга. Албан үүргээ гүйцэтгэж яваад амь насаа алдаж байгаа, гэмтэж бэртэж байгаа албан хаагчид байна. Хажуугаар нь цагдаагийн нэр хүнд унасан. Ажил хийх ч сонирхол алга” Энэ тохиолдолд ямар арга хэмжээ авах вэ? Таны бодол?

Харилцан ярилцах зуур гол санаа, мэдрэмжүүдийг цаасан дээр буулгана.

Сэдэв 6. Зан үйлийг өөрчлөх харилцаа

Хугацаа: 2 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

- Эрүүл ба эрсдэлтэй зан үйлийн талаар эргэцүүлэн бодох санааг оролцогчдод төрүүлнэ.
- Оролцогчид цаашдаа хамт олны зан үйлийг өөрчлөх, байгууллагын дэмжлэгт орчин бий болгох талаар санаачилга гаргадаг болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:
 - a. Сургагч багш байгууллагын соёл ямар байвал алба хаагчдад тааламжтай вэ? сэдвээр асуулт тавьж 3-4 оролцогчийн хариултыг сонсоно.
 - b. Байгууллагын соёл хэнээс шалтгаалах вэ?
2. Мэдээллийн агуулга:
 1. Цагдаагийн алба хаагчийн зан үйл ба байгууллагын соёл
 2. Зан үйлийг өөрчлөх үе шатууд
 3. Өөрийн хяналтын хөтөлбөр
 4. Зан үйлийг өөрчлөхөд үзүүлэх дэмжлэг
 5. Зан үйлийн хүрээнд үүсэх донгууд

Оролцогчид хэрэгтэй мэдээллийг ойлгож үлдсэн эсэхийг тодруулахын тулд дараах асуултаас ашиглаарай. Үүнд:

 - Зан үйлийг өөрчлөх үе шатуудыг хэлнэ үү?
 - Зан үйлийг өөрчлөхөд ямар дэмжлэг хэрэгтэй вэ?
 - Зан үйлээ өөрчлөхийн тулд хүн өөрөө яаж ажиллах вэ?
3. Дадлага:

Ажлын хуудас 1, 2, 3-ыг оролцогч бүр бие дааж бөглөх

Ажлын хуудас-1: Эрүүл буюу эрсдэлтэй зан үйл

Сургалтад оролцогчид дараах хүснэгтийг бөглөж эрүүл буюу эрсдэлтэй зан үйлийн талаар хоёр хоёроороо харилцан ярилцана.

Эрүүл зан үйл	Эрсдэлтэй зан үйл
Өглөө босоод дасгал хийх, эрүүл агаарт явган явах	Тамхи татах, архи уух,

Ажлын хуудас -2: Ямар нэг эрсдэлтэй зан үйлийг сонгоно. Өөрчлөлтийн үе шат бүрт хэрэгтэй дэмжлэгийг нэг үгээр дараах хүснэгтэд үзүүлэв. Дэмжлэг тус бүрийг дэлгэрүүлж бичээд оролцогчид хоёр хоёроороо ярилцах

Өөрчлөлтийн үе шат	Дэмжлэг
1. Ухаарч эхлээгүй үе	Мэдээлэл өгөх
2. Ухаарч эхлэх үе	Арга замыг зааж өгөх
3. Шийдвэр гаргах үе	Урамшуулах
4. Шийдвэрээ хэрэгжүүлэх үе	Дэмжлэг үзүүлэх
5. Бататгах үе	Эрсдлээс хамгаалах орчин

Ажлын хуудас - 3: Өөрийн хяналтын хөтөлбөр, 1-р алхам

Эрсдэлт зан үйл?
Чухам юуг өөрчлөх?
Тоо давтамж хэд?

Ямар хугацаанд өөрчлөх?

Яаж засах

4. Дүгнэлт:

Зан үйлийг өөрчлөх үе шат бүрт ямар дэмжлэг хэрэгтэй вэ?
гэдэг ойлголтыг сургагч багш бататган асууна.

Зан үйл ба байгууллагын соёл, эрүүл ба эрсдэлтэй зан үйл, зан үйлийг өөрчлөх үе шатууд, дэмжлэгт харилцаа, өөрийн хяналтын хөтөлбөр, зан үйлийн хүрээнд үүсэх донгуудын талаарх мэдээллийг оролцогчдод хүргэлээ. Улмаар зан үйлийг өөрчлөх харилцаа ба байгууллагын дэмжлэгт орчинд оролцогчид анхаарлаа хандуулж, асуудлыг эргэцүүлэн бодох санааг олж авсан нь энэхүү сургалтын үр дүн болно

Хэрэглэгдэхүүн:

Мэдээлэл, Ppt

Бүлгээр ажиллах, ажлын хуудас

Бүлгийн ажлын танилцуулга

Хэлэлцүүлэг

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	5	Анхаарал төвлөрүүлэх 2 асуулт тавина	Асуулт хариулт	
2	15	Сургагч багш зан үйлийн агуулгын хүрээнд мэдээлэл өгнө	Мэдээлэл	Компьютер Проектор, Дэлгэц
3	40	Оролцогчдыг 3 бүлэгт хуваах зохион байгуулалт хийнэ. Бүлэг тус бүрт дараах асуулт өгнө: 1. Эрүүл ба эрсдэлтэй зан үйл ялгах 2. Зан үйлийг өөрчлөх үе шат бүрт үзүүлэх дэмжлэг 3. Зан үйлийг өөрчлөх өөрийн гэрээ	Бүлгээр ажиллах	Нэмэлт материал, Ажлын хуудас
4	40	Бүлгийн ажлын үр дүнг 3 ахлагч тус бүр танилцуулна	Хэлэлцүүлэг	Компьютер Проектор, Дэлгэц
5	20	Зан үйлийг өөрчлөх үе шат бүрт ямар дэмжлэг хэрэгтэй вэ?	Бататгах асуулт, Дүгнэлт	

Цагдаагийн алба хаагчийн зан үйл ба байгууллагын соёл

Алба хаагчдын биеэ авч явах зан үйл нь байгууллагын соёлоос ихээхэн шалтгаалдаг. Зан үйлийг өөрчлөх нэг чухал арга бол эерэг хандлага, зөв зан үйл, соёлтой харилцааг ажлын байран дээр төлөвшүүлэх явдал юм. Түгээмэл хэрэглэгддэг арга бол дотоод дүрэм, алба хаагчдын сургалт, ажлын байрны таатай орчин юм. Ёс зүйн дүрэм нь алба хаагчдын зан үйлийн сайн жишгийг тогтоодог гол хэрэгсэл бөгөөд байгууллага дотор мөрдөх баримт бичиг юм.

Цагдаа бол төрийн алба. Иймээс төрийн албан хаагчийн зан үйлийн нийтлэг дүрэм, үндсэн үүргийг сахин биелүүлнэ:

- Төрийн үйлчилгээний эрхэмлэх ёс зүйг мөрдөх
- Төрийн албан хаагчдын сахих ёстой ёс зүйн жишгийг сахих
- Иргэдэд төрийн албан хаагчидтай харилцахдаа тэднээс ямар зан үйл, хандлага хүлээж болохыг хэлж өгөх.

НҮБ-аас гаргасан төрийн албан хаагчийн ёс зүйн дүрэмд төрийн албан хаагчдын мөрдөж сахивал зохих зан үйлийн жишгүүдийг тусгасан байдаг.

Зан үйлийг өөрчлөхөд зайлшгүй нөлөө үзүүлдэг чухал хүчин зүйл бол байгууллагын соёл бөгөөд түүнийг хэвшүүлэхэд манлайлал чухал үүрэгтэй. Байгууллагын бодлогын хэрэгжилт, үнэт зүйлийн төлөвшилд удирдлагын тууштай дэмжлэг ач холбогдолтой. Албаны дээд ба дунд шатны удирдах ажилтнууд байгууллагын ёс зүй, зан үйлийн жишиг стандартуудыг нэг талаас өөрсдөө сахих, нөгөө талаар алба хаагчдаар сахиулах замаар манлайллыг хэрэгжүүлдэг.

Сургалт нь алба хаагчдын сэтгэлгээг хөгжүүлэх, ур чадвараа дээшлүүлэх хүсэл эрмэлзэлтэй, зорилготой болгох, гэгээрүүлэх, байгууллагын соёлыг дээдлэх, хамт олны дунд эерэг зан үйл төлөвшүүлэх хүчин зүйл болдог. Ихэнх байгууллага хүнийг ажилд шинээр авах үедээ сургалт хийгээд цааш нь зан үйл, үнэт зүйл, ёс зүйн дүрмийг сахих, авлигаас урьдчилан сэргийлэх талаар ахиж ярьж хэлдэггүй. Гэтэл үүнийг бусад сургалт яриан дээр ямар нэг байдлаар хөндөж, үүрэг хариуцлагыг нь сэргээн сануулж байх хэрэгтэй байдаг. Сэргээн сануулахыг албан ёсны сургалт төдийгүй байгууллагын дотоод мэдээллийн сэтгүүл дээр бичих, и-мэйл явуулах зэрэг хэлбэрээр ч хийж болно.

Байгууллага дахь сургалтын концепцийг боловсруулах нь чухал байдаг. Сургалт тодорхой бүлгүүдэд чиглэсэн байх ёстой. Тухайлбал, дээд шатны удирдах ажилтнуудын сургалт нь биеэрээ үлгэрлэх, манлайлах, удирдлагын хүлээх хариуцлага гэх мэт сэдвүүдэд анхаардаг бол алба хаагчдын сургалт нь тэдний зан үйлийг өөрчлөх, зөв хандлага, харилцаанд чиглэсэн байна.

Зан үйлийг өөрчлөх үе шатууд

Эрсдэлтэй зан үйлийг өөрчлөх 5 үе шат байдаг:

1. Ухаарч эхлээгүй үе
2. Ухаарч эхлэх үе
3. Шийдвэр гаргах үе
4. Шийдвэрээ хэрэгжүүлэх үе
5. Бататгах үе

Ухаарч эхлээгүй үе: Зан үйл эрсдэлтэй байна, надад асуудал тулгарлаа гэж тухайн хүн ойлгоогүй яваа үе. Орчных нь хүмүүсийн нүдээр харахад тухайн хүний зан үйлийг өөрчлөх шаардлагатай болсон байдаг. Тухайн хүнд амьдралын хэв маягаа өөрчлөө гэсэн санаа төрөөгүй үе.

Ухаарч эхлэх үе: Өөрт нь бэрхшээл асуудал тулгарсныг тухайн хүн ойлгоно. Ийм учраас сэтгэл зүйн хувьд өмнөх шатыг бодвол илүү хямралтай түгшүүртэй үе. Асуудлын мөн чанарыг уг хүн ойлгож, амьдралаа гартаа авахыг эрмэлзэж эхэлнэ.

Шийдвэр гаргах үе: Мэдээлэл хангалттай авсан, ойлгосон байна. Ухаарна. Зан үйлээ өөрчлөх шийдвэр гаргана. Зан үйлээ өөрчилснөөрөө юу алдаж, юу хожихоо дэнсэлнэ. Мөн зан үйлээ өөрчлөх хувилбаруудыг бодож үздэг. Анхны оролдлогууд хийгдэнэ.

Шийдвэрээ хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааны шат: Өөрийн нөөц, хүчиндээ итгэх итгэл нь сайжирсан байдаг. Тухайн хүний зан үйлд гарч буй өөрчлөлт нь орчных нь хүмүүст мэдэгдэж эхэлнэ. Энэ үед орчны хүмүүсийн урамшуулал дэмжлэг хэрэгтэй.

Бататгах үе: Нэгэнт хүрсэн ололт амжилтаа бататган тогтоох, хуучин хэвшил зуршилдаа эргэж орохоос сэрэмжлэх үе. Өөрчлөлтөө бататгах, орчин нөхцөлийг бүрдүүлэх замаар ололтоо улам гүнзгийрүүлэн бататгахад анхаардаг.

Зан үйлээ өөрчлөх өөрийн хяналтын хөтөлбөр

Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийн зорилго маш тодорхой төлөвлөгдсөн байх нь хөтөлбөрийг амжилттай дуусгах үндсэн нөхцөл болно. Өөрчлөлтийн эхэнд зан үйлийн давтамжийг тодорхойлох нь зорилго тодорхой байх нэг үндэс болно. Хөтөлбөрийн эхэнд дэвшүүлэн тавьсан зорилгодоо хүрсэн бол урамшууллаа багасгасаар зан үйлийн шинэ өөрчлөлтийг хэвшүүлж өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлдэг.

Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийн ажлын хүснэгт

1-р алхам	2-р алхам	3-р алхам
Эрсдэлт зан үйлээ тодорхойлох	Орчноо төлөвлө	Өөртэйгээ хийх гэрээ
Чухам юуг өөрчлөх	Өөрийн урамшуулал	Бичгээр хийнэ.
Тоо давтамж хэд?		Гэрээний нөхцөл тодорхой байна.

Ямар хугацаанд цөөрүүлэх	Өөрийн шийтгэл	Тууштай эерэг шударга байна
Яаж засахаа бич	Өөртөө үнэлгээ хий	Хөндлөнгийн гэрч: Эхнэр, Дарга, Эгч, дүү

Тамхи татах эрсдэлт зан үйлийг өөрчлөх шалтгаант үйлдлийн онол



Зан үйлийг өөрчлөхөд үзүүлэх дэмжлэг

- ▶ Чадавхижуулах
- ▶ Амьдралын нөхцөл
- ▶ Амьдралын хэв маяг
- ▶ Амьдралын чанар
- ▶ Нийгмийн дэмжлэг
- ▶ Тогтвортой байдал

Зан үйлийн хүрээнд үүсэх донгууд

Архи, тамхи, эм, бодисын шалтгаант донтолтоос гадна зан үйлийн хүрээнд үүсэх донгууд байдаг. Үүнд:

- Тоглоомын дон
- Шатаах дон
- Тэнэхийн дон
- Хулгай хийх дон
- Компьютерийн дон
- Идэхийн дон
- Бэлгийн дон
- Заргалдахын дон

Сэдэв 7. Стрессийн тухай эргэцүүлэх нь

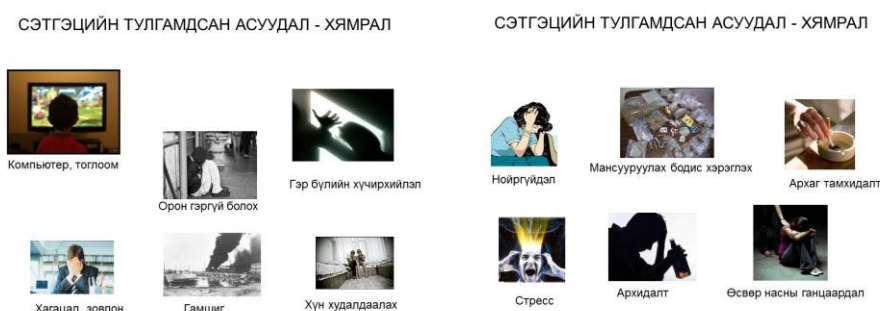
Хугацаа: 30 мин

Хүлээгдэж буй үр дүн:

- Стресс болон стресс үүсгэгч буюу цочроогчийн тухай, эерэг ба сөрөг стрессийн талаар мэдээллээ гүнзгийрүүлнэ.
- Стресс тэй хүмүүсийг ойлгож харилцах талаар эргэцүүлэн боддог болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:



- Оролцогчдод дээрх 12 зургийн үйл явдлыг тайлбарлах даалгавар өгөх.
 - 3 – 4 хүний хариултыг сонсох
2. Мэдээллийн агуулга:
 1. Стрессийн талаарх үндсэн ойлголт
 2. Стресс үүсгэгч, цочроогч
 3. Эерэг ба сөрөг стрессийн тухай
 4. Стрессийн шинж тэмдгүүд
 3. Дадлага:
 - ✓ Зураг дээрээс стресс болон стресс үүсгэгчийн талаар сургалтад оролцогчид харилцан ярилцана
 - ✓ Стрессийн талаарх үндсэн ойлголт, эерэг ба сөрөг стрессийн талаар сургагч багш мэдээлэл өгнө.
 - ✓ Оролцогчид өөрсдийн ажил, амьдрал дээр стресс тохиолдож байсан эсэх, стрессийн улмаас өөрт ямар шинж тэмдэг илэрч байсан тухай ярилцана.
 4. Дүгнэлт:
 - * Эерэг ба сөрөг стрессийн жишээг хэлнэ үү?
 - * Сөрөг стресс үүсгэгч хүчин зүйлүүдийг нэрлэнэ үү?
 - * Стрессийн үед ямар шинжүүд илэрдэг вэ?Стрессийн талаарх ойлголт, стресс үүсгэгч буюу цочроогчийн тухай, эерэг ба сөрөг стресс болон стрессийн шинж тэмдгийн талаар оролцогчид харилцан мэдээлэл солилцож цаашид энэ сэдвээр сургалтад оролцогчдыг чиглүүлэх чадвартай боллоо.

Хэрэглэгдэхүүн:

Асуулт хариулт

Мэдээлэл

Ярилцлага

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	10	Стресс болон стресс үүсгэгчийн талаар сургалтад оролцогчид харилцан ярилцаж мэдээлэл солилцоно	Асуулт хариулт	Зураг
2	10	Стрессийн талаарх үндсэн ойлголт, эерэг ба сөрөг стрессийн талаар сургагч багш мэдээлэл өгнө	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	10	Ажил, амьдрал дээр тохиолддог стрессийн жишээ, стрессийн улмаас өөрт ямар шинж тэмдэг илэрч байсан тухай	Ярилцлага	
		Дүгнэлт		

Сэдэв 7: Агуулгын хүрээнд унших материал

СТРЕССИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ

Стресс гэдэг нь биологи, нийгэм, сэтгэл зүйн таагүй нөлөөний улмаас хүний биед үүсдэг хүчдэл, хариу урвал юм. Эерэг ба сөрөг стресс байна. Эерэг (эустресс) нь идэвхжүүлэх, сэргээх нөлөө үзүүлдэг бол сөрөг стресс (дистресс) нь аюултай хор хөнөөлийг үүсгэдэг.



Стрессийг үүсгэгч нь ажилгүй, орлогоүй болох, ядуурал, гадуурхал, ганцаардал, хэрүүл маргаан, үймээн самуун, гэнэтийн осол, гэмт хэрэгт холбогдох, ажлын байрны дарамт шахалт, арга хэмжээ авахуулах, байгалийн гамшиг, үхэл

хагацал, дээрэм, тонуул, өрөнд баригдах, гарз хохирол амсах, хүчирхийлэл гэх мэт маш олон цочроогч байдаг.

АНУ-ын эмч Т.Холмс, Р.Рейх нар амьдралд тохиолддог стрессийг үүсгэж болох үйл явдал ба өвчний хамаарлыг судалжээ. Тэдгээр эрдэмтэд сэтгэцийн болон бие организмын өвчнүүд, хүний амьдралд гарсан зарим өөрчлөлтүүдээс хамаарах бөгөөд эдгээр үйл явдлууд нь өвчин үүсэхэд харилцан адилгүй нөлөөлдөг гэсэн дүгнэлтэд хүрчээ.

№	Амьдралын үйл явдал	Түүний нөлөөлөл /оноогоор/
1	Үхэл, хагацал	100
2	Салалт	73
3	Эхнэр нөхөр тус тусдаа амьдрах	65
4	Шоронд хоригдох	63
5	Гэр бүлийнхний хэн нэг нь нас барах	63
6	Гэмтэл ба өвчин	53
7	Гэрлэлт	50
8	Ажлаас халагдах	47
9	Эхнэр нөхөртэйгээ эвлэрэх	45
10	Тэтгэвэрт гарах	45
11	Ойр дотны хүний эрүүл мэнд муудах	44
12	Жирэмсэн болох	40
13	Бэлгийн харилцаа зөрчилтэй байх	39
14	Ам бүлийн тоо нэмэгдэх	39
15	Албан газарт цомхотгол явагдах	39
16	Эдийн засгийн байдал доройтох	38
17	Дотны найзын үхэл	37
18	Мэргэжлийн чиг баримжаа өөрчлөгдөх	36
19	Эхнэр нөхрийн харилцаа зөрчилтэй байх	35
20	Үл хөдлөх хөрөнгөө барьцаалах	31

Стрессийн улмаас бие мах бодийн, нийгмийн, сэтгэл хөдлөлийн, төрх үйлийн олон шинж илэрдэг. Тэдгээрийн дотроос түгээмэл тохиолддог шинжүүд нь:

1. Айдас түгшүүрт автах
2. Өөрийн хяналт суларч, алдагдах
3. Анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй болох
4. Ноомой гөлгөр болох, эсвэл сандрах, давчдах
5. Өчүүхэн зүйлд ч бухимдах, уурлаж уцаарлах
6. Нойр хүрэхээ болих зэрэг болно.

Сэдэв 8. Стресс тайлах арга зам

Хугацаа: 1 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

Оролцогчид түр зуурын болон удаан хугацааны стресс тайлах арга замуудын талаар мэдээлэл авч, тэдгээрийг хэрэглэх сонирхолтой болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:

Асуулт: Та бухимдсан стресстэй байгаа үедээ өөрийгөө хэрхэн тайвшруулдаг вэ? 3-4 оролцогчийн хариултыг сонсоно.

2. Сургагч багшийн мэдээллийн агуулга:

- Стресс тайлах тухай
- Түр зуурын стресс тайлах арга
- Удаан хугацааны стресс тайлах арга
- Сэтгэлээ ариусгах дасгалууд
- Уураа барих, тэвчээртэй байх талаар
- Өөрийгөө ятгах сэтгэл засал

3. Дадлага:

1-р алхам: Оролцогчдоос 3-4 хүнийг өөрсдийнх нь саналаар сонгож түр зуурын стрессээ хэрхэн тайлдаг талаарх туршлагаас нь яриулна.

2-р алхам: Удаан хугацааны стресс тайлах аргуудаас ямар аргыг сонгох талаар оролцогчдоос асууж тэдний саналын дагуу амьсгалын дасгал, сагсан бөмбөг, спортын уралдаан тэмцээн, хөгжөөнт тоглоом зэргийн аль нэгийг сонгож 30 минут тоглуулна. Тоглоомыг оролцогчид өөрсдөө дэглэнэ. Бүх хүний оролцоог хангана.

4. Дүгнэлт:

- Түр зуурын стрессийг ямар аргаар тайлдаг вэ?
- Удаан хугацааны стрессийг тайлах арга замуудыг нэрлэнэ үү?
- Сургалтад оролцогчид стресс тайлах тухай мэдээлэл авч түр зуурын болон удаан хугацааны стресс тайлах аргад суралцсан нь энэхүү сургалтын үр дүн болно.

Хэрэглэгдэхүүн:

Мэдээлэл, Ppt

Хөдөлгөөнт тоглоом

Санал, дүгнэлт

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	5	Анхаарал төвлөрүүлэх, 1 асуулт, 3-4 оролцогчийн хариулт	Асуулт хариулт	
2	15	Стресс тайлах түр зуурын ба удаан хугацааны арга, сэтгэлээ ариусгах дасгалууд, уураа барих, тэвчээртэй байх талаар, өөрийгөө ятгах сэтгэл засал	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц

3	20	Түр зуур стресс тайлах туршлага	Асуулт хариулт	
4	20	Удаан хугацааны стресс тайлах дасгал	Эрүүл агаарт тоглох	
5		Дүгнэлт	Асуулт хариулт	

Сэдэв 8: Агуулгын хүрээнд унших материал:

Стресс тайлах тухай

- ✚ Өөрийгөө ялах
- ✚ Бэрхшээлийг даван туулах
- ✚ Өөрийгөө зоригжуулах
- ✚ Өөрөө санаачилга гаргах
- ✚ Өөрийгөө захирах, удирдах

Түр зуур стресс тайлах арга:

- ✓ Анхаарлаа өөр зүйлд хандуулах
- ✓ Зайлсхийх
- ✓ Зугтаах
- ✓ Дотроо бясалгаж тайвшир
- ✓ Өөрөө өөртэйгээ ярих
- ✓ Төсөөлөн бодох

Үр дүн нь:

- ✓ Стрессийн нөлөөний эсрэг тэмцэнэ
- ✓ Стресс үүсгэгчийн хуримтлалын хэмжээг зогсооно
- ✓ Сэтгэл санааг тайвшруулна

Удаан хугацааны стресс тайлах арга

Стрессийг зохицуулах удаан хугацааны аргуудыг дотор нь стрессийг үүсэхээс нь өмнө урьдчилан сэргийлэхэд туслах аргууд, стресс үүсгэж байгаа эх сурвалжуудтай тулж ажиллах аргууд болон стрессийг нэгэнт үүссэн хойно нь түүний үзүүлэх нөлөөг аль болох үр бүтээлтэйгээр зохицуулах бэлтгэлийг хангаж өгдөг аргууд гэж хувааж үздэг.

- ✚ Цаг хугацааг үр бүтээлтэйгээр зохицуулах нь богино хугацаанд багтаан маш их зүйлийг амжуулах ажлын ачааллаас урган гардаг стрессээс урьдчилан сэргийлэх, үр нөлөөг багасгахад тусалдаг стрессийг зохицуулах арга болно.
- ✚ Өөртөө сайн сайхнаар хандан өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах, эрүүл бус зуршлуудаа өөрчлөх, хошин шогийг мэдрэх мэдрэмжээ алдалгүй хадгалах зэрэг нь үүссэн стрессийг зохицуулах чадвартай холбоотой чухал зүйлс болно.
- ✚ Биеийн тамирын дасгал сургуулилтыг тогтмол хийх, чанартай сайн хоол идэх, тайвшруулан амрах нөлөөтэй дасгалуудыг тогтмол хийх нь үүсэх стрессийг илүү үр бүтээлтэйгээр зохицуулахад бидний биеийг бэлтгэж өгдөг. Өөрийгөө дэмжин сайшаасан уур амьсгалаар хандах, шийдвэрийг өөрөө гаргах зэрэг нь хүнд өөрийн амьдралаа өөрөө хянаж байгаа сэтгэлийг төрүүлснээр стрессийг бууруулах нөлөө үзүүлдэг арга болно.

Асуудлыг шийдвэрлэх гэдэг нь стрессийг үүсгэж байгаа нөхцөлүүдийг тодорхойлох, улмаар эдгээрийг шийдвэрлэхэд тус болох ерөнхий арга юм.

- ✓ Цаг хугацааны зохицуулалт: удахгүй тохиолдох гэж байгаа маш их шахуу ажилтай үеийн цагийн хуваарийг гаргах.
- ✓ Мөнгө санхүүгийн зохицуулалт: мөнгө дуусаагүй байх тэр үед зарцуулалтын төсвийг хийх.
- ✓ Өөртөө найрсаг сайхан хандах: энэ таны мэдрэх дарамт шахалтын түвшинг бууруулах нөлөөтэй.
- ✓ Аливаа зүйлд сайн сайхан хандлагатай байх: амьдралыг илүү сайхнаар төсөөлөхөд тус болно.
- ✓ Хошин шогийн мэдрэмжээ алдахгүй байх: аливаа үүссэн хүндрэлийн гэгээтэй талыг нь олж харахад тустай.

Сэтгэлээ ариусгах дасгалууд

Даамжрах булчин сулрах (Жекобсоны арга)

Эдмунд Жекобсон- Америкийн (Чикагогийн) физиологич ба дотрын эмч Жекобсоны ажигласанаар стрессийн үед араг яс булчингийн тонус чангардаг. Булчингийн агшилтаас хүлээн авуурт (булчин, шөрмөс, үе мөчинд байрласан хүлээн авуурт) мэдрэхүйн импульс үүснэ. Энэхүү импульс рефлексийн нумын өгсөх замаар тархины гадарт дамжиж тэнд ухамсрын хүрээнд янз бүрийн сэрэл мэдрэмж, бодол санаа, болон сэтгэл хөдлөлийг үүсгэнэ. Хэрэв булчин хүчдэлтэй байгаад байвал, сэрэл мэдрэмжүүд сэтгэл хөдлөлүүд болон бодол санаанууд үргэлжилсээр, хүний оюун санаа хийгээд анхаарал түүнд төвлөрсөөр байх болно. Энэ байдлаас ангижруулах олон арга техник бий. Эдгээрийн нэг бол булчингийн хүчдэлийг сулруулах “Даамжрах булчин сулрах” Жекобсоны арга юм. Стрессийн үед булчингийн тонус ихэсдэг. Булчингийн тонус ихэссэнтэй холбоотой түгшилт илэрнэ. Чангарсан булчингийн тонусыг сулруулахад сэтгэл түгшилт арилна.

Жекобсон сэтгэл түгшихэд булчин чангарах хэлбэрээр физиологийн хариу үйлдэл өгнө гэсэн үзэл баримтлалыг боловсруулжээ. Түүний үзэл баримтлалаар булчин чангарах нь сэтгэл түгшилтийг улам ихэсгэдэг бол булчин сулрах нь бие махбодийн (физиологийн) хүчдэлийг сулруулж сэтгэл түгшилтийг саатуулдаг ажээ. Энэхүү үзэл баримтлал дээрээ тулгуурлан Жекобсоны булчин сулруулж сэтгэл түгшилтийг намдаах сэтгэц засах арга боловсруулж түүнийгээ “Даамжрах булчин сулрах” хэмээн нэрлэжээ. Тодорхой дэс дараалалтайгаар бүлэг булчин буюу булчин нэг бүрийн тонусыг даамжруулан сулруулахын хэрээр сэтгэлийн түгшилт улам буурдаг.

Сэтгэл ариусгах Брейерийн арга

Вена хотын эмч Брейер Сэтгэлийг ариусгана гэгч өвчтөний “үл ухамсарлахуй”-д оршиж байгаа сэтгэл шархлуулсан хийгээд мартагдсан тааламжгүй үйл явдлын дурсамжийг сэргээн “амилуулж” түүнийг “ухамсарлахуй” руу шилжүүлж өвчин үүсгэсэн шалтгааныг ухамсарлуулах процесс юм.

Атнасовын хорлогдсон үзэгний сэтгэл засал

Хэнтэй зөрчилдсөн, хэнтэй муудалцсаны, хэнтэй будлианд орсон, хэнд гомдсон, хэнд уурласан, түүнд хандаж бухимдлаа тайлагдтал буюу сэтгэлээ онгойтол олон удаа захиа бичнэ. Эл захидалд санаанд орсон бүх бодол санааг, бүх сэтгэл хөдлөлийг буюу сэтгэцийн бусад процессийг бүгдийг ний нуугүй бичнэ. Захиаг бичиж дуусмагц хэд хэдэн удаа чангаар уншина. Түүнийг илгээхгүй.

Сэтгэлийг ариусгах Франкийн арга

Сэтгэлээ ариусгагч нүдээ аниад дээшээ харж хэвтэнэ, бүх булчингаа сулруулна, санаатайгаар буюу зориудаар юу ч бодохгүйгээр, зөвхөн зүүрмэглэх байдалд идэвхгүй байдалд байхад түүний санаанд хар аяндаа өөрийн эрхгүй бодол санаанууд, дурсамжууд буюу сэтгэцийн бусад процесс цутган орж ирнэ.

Уураа барих, тэвчээртэй байх талаар

- Таныг уурлуулаад байгаа хүн уурлуулах юм хийж байгаагаа өөрөө ч мэдэхгүй
- Та зүгээр л уртаар амьсгал, түүнийг тэвчээртэй сонс, тас дуугаа хураа
- Хэрвээ уур чинь хүрч, зүрх чинь дэлсэж, нүд чинь харанхуйлж, чих чинь юм сонсохоо болиод ирвэл шууд л больчих. Нөхцөл байдлаас шууд хөндийр холд.
- Битгий орил, битгий юм шид, битгий цохь. Ингэснээрээ байдал дээрдэхгүй
- Амаа тагла. Амнаас гарч буй ууртай үгнүүд далд ухамсарт очдог учраас илүү их уур хилэн бий болно. Аюултай үйлдэл хийхээс сэргийлж амаа тагла.
- Өөрөөсөө гарч болох үр дүнг асуу. Уур гарсны дараа ямар үр дүн гарч болох вэ? Танд уурлах хангалттай шалтгаан байна уу? Та дараа нь харамсах юм биш биз? Ингэж бодох аваас та өөрийн эрхгүй биеэ цэгнэх болно.

Өөрийгөө ятгах сэтгэл засал

Өөрийгөө зориуд ятгаж өөртөө тодорхой сэрэл мэдрэмж, бодол санаа болон сэтгэл хөдлөл үүсгэх замаар өөрийгөө тайвшруулахыг өөрийгөө ятгах сэтгэл засал гэдэг. Өөрийгөө ятгах Куэгийн арга гэж байна. Өөрийгөө ятгах сэтгэл заслыг явуулахад хэрэглэх ятгалгын үг хэллэгүүд буюу ятгалгын томъёог урьдчилан бэлдэж цээжилсэн байх хэрэгтэй. Ятгалгын үг хэллэгүүдийг өөрийн нэрийн өмнөөс “Би” гэдэг төлөөний үг хэрэглэж бэлдэнэ. Ятгалганд хэрэглэгдэж байгаа үйл үгнүүдийг одоо цагаар илэрхийлнэ. Жишээ нь: Би нойрондоо, хоолондоо сайн байна. Би тайван байна гэх мэт үг хэллэгийг ашиглана. Ятгалгын үг хэллэгийг олон удаа нам дуугаар хэлнэ. Анхаарлаа зөвхөн ятгалгын үг хэллэг дээр төвлөрүүлнэ.

Куэгийн аргаар өөрийгөө ятгах сэтгэл засал

XX зууны эхэнд Францын эм зүйч Эмель Куэ өөрийгөө ятгах сэтгэл заслыг анх боловсруулжээ. Тэрээр тухайн хүнд эм хэр зэрэг үйлчлэл үзүүлэхийг физиологийн үйлчлэлээр нь биш, харин тухайн эмийн үйлчлэлийг өвчтөн санаандаа хэрхэн ургуулсан, бодсон, тэрхүү дүрслэн бодохуйн хүчээр тайлбарладаг.

Ятгалгыг эсэргүүцэж түүнийг хэрэгжүүлэхгүй байх хүн олон байсан бөгөөд тэд ятгалганд автдаггүй болохыг Куэ ажиг мэдээд дараах дүгнэлтийг хийжээ.

- Бусдыг ятгах гэгч байхгүй, зөвхөн өөрийгөө ятгах явдал байна. Өөрөөр хэлбэл, өөрийгөө ятгах сэтгэл засал гэж байхаас бусдыг ятгах сэтгэл засал гэх асар хүнд хөдөлмөр гэсэн дүгнэлт хийжээ. Юуны өмнө өөртөө байгалиас заяасан өөрийгөө ятгах төрөлхийн асар их хүч нуугдаж байдгийг хүн ойлгох хэрэгтэй гэж Куэ үздэг.

Өөрийгөө ятгах цаг мөч: Өөрийгөө ятгах сэтгэл заслыг өдөр бүр өдөрт 2 удаа тухайлбал, өглөө нойрноос сэрж ядан нойрмоглох агшинд, шөнө унтахаар хэвтээд зүүрмэглэж байгаа цаг мөчид нүдээ аниад өөрийгөө ятгах нь өөрийгөө тайвшруулах үр дүнтэй арга болно.

Сэдэв 9. Сэтгэцийн хэв шинж

Хугацаа: 30 мин

Хүлээгдэж буй үр дүн:

Сэтгэцийн хүчтэй, сул, тогтворгүй хэв шинжүүд, мөн гадагшаа, дотогшоо, завсрын хэв шинжүүдийн талаар оролцогчид мэдээлэлтэй болж сэтгэцийн хэв шинжийн хувьд ялгаатай хүмүүстэй хэрхэн харилцах арга барилд суралцана. Бие дааж сэтгэцийн хэв шинжийг тодорхойлох тест дээр ажиллаж үзснээрээ цаашид уг сэдвийг гүнзгийрүүлэн судлах сонирхолтой болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:

Бие хүний сэтгэцийн хэв шинжид тохируулан өвөрмөц аргаар харилцах асуудалд оролцогчдын анхаарлыг хандуулах үүднээс дараах 2 асуулт тавина:

- ✓ Та асар их ууртай, догшин хүнтэй яаж харилцдаг вэ?
- ✓ Та зөөлөн намдуухан, дотогшоо, дуугүй хүнтэй яаж харилцдаг вэ?
3-4 хүний хариултыг сонсоно

2. Сургагч багшийн өгөх мэдээллийн агуулга:

- ✚ Бие хүний сэтгэцийн хэв шинжийн ангилал
- ✚ Сэтгэцийн хэв шинжийн хувьд ялгаатай хүмүүстэй хэрхэн харилцах тухай

3. Дадлага:

Оролцогчдын дунд сэтгэцийн хэв шинжээр ялгаатай хүмүүстэй хэрхэн харилцах талаар асуулт тавьж, ойлголтыг бататгана
Зан төлөвийн хурцдалыг тодорхойлох Леонгардын сорилыг бие дааж судлах даалгавар өгнө.

4. Дүгнэлт:

Зан төлөвийн хувьд хэт эрчтэй хүн байвал хэрхэн харилцах вэ?

Гацамхай, хөшүүн хэв шинжийн хүн байвал хэрхэн харилцах вэ?

Хэт мэдрэмтгий хүмүүстэй хэрхэн харилцах вэ?

Бие хүний сэтгэцийн хэв шинжүүдийн талаар оролцогчид мэдээлэлтэй болж сэтгэцийн хэв шинжийн хувьд ялгаатай хүмүүстэй хэрхэн харилцах арга барилын талаар харилцан ярилцаж уг сэдвийг гүнзгийрүүлэн судлах сонирхолтой боллоо.

Хэрэглэгдэхүүн:

Мэдээлэл, Ppt

Асуулт хариулт

Бие даалт

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	5	Анхаарал төвлөрүүлэх	Асуулт хариулт	
2	10	Сэтгэцийн хэв шинжийн ангилал болон бие хүний сэтгэцийн хэв шинжид тохируулан харилцах	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	10	Сэтгэцийн хэв шинжээр ялгаатай хүмүүстэй хэрхэн харилцах талаар	Бататгах асуулт хариулт	
4	5	Зан төлвийн хурцдлыг тодорхойлох Леонгардийн тестийн тайлбар	Бие даалт	Цаас А4

Сэдэв 9: Агуулгын хүрээнд унших материал

Сэтгэцийн хэв шинж

Бие хүний сэтгэцийн хэв шинжийг дотор нь гурав хувааж үздэгⁱ. Үүнд:

1. Сэтгэцийн хүчтэй хэв шинж
2. Сэтгэцийн сул хэв шинж
3. Сэтгэцийн тогтворгүй хэв шинж

✚ Бие хүний сэтгэцийн хүчтэй хэв шинжийн гол онцлог нь эрч хүч сайн, тууштай, тогтвортой, санасандаа хүрэхийн төлөө ухралтгүй тэмцдэг, дуу шуугиантай хүмүүс байдаг.

✚ Сэтгэцийн сул хэв шинж бүхий хүмүүс мөнхийн юманд эргэлзсэн, бодож цэгнэсэн, хянамгай, болгоомжтой, сэтгэл дундуур, удаан, зүрх зориггүй, ажлаас бэрхшээдэг, уйтгартай хүмүүс байдаг.

✚ Сэтгэцийн хэв шинжийн хувьд тогтворгүй хүмүүс нь хувирамтгай, муу зүйлд татагдах нь амархан, сэтгэл хөөрөх буюу гутрах байдал үечлэн солигддог, олон ааштай, даган дуурайх хандлагатай, хүнийг хайрлахыг мэдэхгүй, аливаа юманд хайхрамжгүй ханддаг.

Хэдийгээр сэтгэцийн хэв шинжийг гурав хуваадаг ч гэсэн тогтворгүй буюу сул хэв шинж хамт илрэх нь түгээмэл байдагⁱⁱ.

Түүнчлэн сэтгэцийн хэв шинжийг дотор нь гадагшаа, дотогшоо, завсрын хэв шинж гэж ангилдаг.



СЭТГЭЦИЙН ХЭВ ШИНЖ

Сэтгэцийн хэв шинжийг анхаарч харилцах тухай

Таны харилцагч зан төлөвийн хувьд хэт эрчтэй хүн байвал:

- Тийм хүмүүс таныг сонсох дургүй харагдана. Гэхдээ энэ бол тэдний угийн сэтгэл зүйн байдал болохоос биш таныг эсэргүүцэж буй хэрэг биш гэдгийг ойлгоорой
- Ийм хүмүүсийг хатуу дэглэмд хайрцаглан барих хэрэггүй, чөлөөтэй, уян хатан хандаж алгуур ажиллахыг хичээх нь зөв

Таны харилцагч гацамхай, хөшүүн хэв шинжийн хүн байвал:

- Уур гомдол нь удаан хадгалагддаг учраас санамсаргүй алдаатай үг хэлэх буюу шударга биш байдал гаргаж болохгүй

Хэт мэдрэмтгий хэв шинжийн хүмүүстэй харилцахад:

- Өчүүхэн зүйлээс болж тэд сэтгэлээр унах магадлалтай тул асуудлыг нь анхааралтай сонс, санал хэлэх гэж яарах хэрэггүй

Нягтламтгай хэв шинжийн хүмүүстэй харилцахад:

- Ийм хүмүүс нөхцөл байдлаа түргэн өөрчилдөггүй учраас шахаж шаардаж болохгүй,
- Тэвчээртэй сонсож, хүлээх хэрэгтэй байдаг

Түгшимтгай хэв шинжийн хүмүүстэй харилцахдаа:

- Ийм хүмүүс өөртөө итгэл муутай учраас итгэлийг нь сайжруулж урамшуулан сонсох

Бүрэг ичимхий хэв шинжтэй хүмүүстэй харилцахдаа:

- Бүрэг занг нь засахад анхаарч ажиллах
- Ийм хүмүүс харин хүнийг сайн сонсдог онцлогтой

Солигдомхой хэв шинжийн хүмүүстэй харилцах урлаг:

- Тухайн үеийн сэтгэл санаа ямар байгаагаас шалтгаалж харилцах аргаа сонгоно.

Хөөрөмтгий хэв шинжийн хүмүүстэй харилцахад:

- Ийм хүмүүс тэвчээргүй байдаг онцлогтой.
- Дэмжлэг үзүүлэх хүн маань адилхан тэвчээргүй зан гаргаж болохгүй
- Хүлээцтэй тайван сонсох хэрэгтэй

Гутрамтгай хэв шинжийн хүмүүстэй харилцахад:

- Аль болох идэвхжүүлэх, сэтгэл санааг нь сэргээх
- Сонсохыг хүсэхгүй үед нь заавал хүчээр оролдох хэрэггүй

Цочромтгой, догдломтгой хэв шинжийн хүмүүстэй харилцах:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барьж жолоодоход нь туслах
- Дэг журам, хяналт сайтай байлгахыг хичээж ажиллах
-

Бие дааж ажиллах дасгал:

Зан төлөвийн хурцдалыг тодорхойлох Леонгардийн тест

1.	Таны сэтгэл ихэвчлэн хөнгөн хөгжилтэй байдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
2.	Та амархан гомдож уурладаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
3.	Таныг уйлуулах амархан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
4.	Та ямар нэгэн зүйл хийхдээ алдаа гаргаж байна гэдгээ хянаж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
5.	Та үе тэнгийнхэнтэйгээ адил хүчтэй зоригтой юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
6.	Та амархан гомдож баярладаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
7.	Та гол тоглогч байх дуртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
8.	Тодорхой шалтгаангүй хүнд уурлаж уцаарлах тохиолдол гардаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
9.	Та хэрсүү хүн мөн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
10.	Өгсөн даалгаврыг чин сэтгэлээсээ чармайн хийдэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
11.	Шинэ юм зохиох овсгоотой хүн мөн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
12.	Гомдлоо амархан мартаж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
13.	Уян хатан сэтгэлтэй өрөвч хүн мөн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү

14.	Шуудангийн хайрцагт захидал хийхдээ дахин шалгаж нягталж үздэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
15.	Дугуйлан, секц, сургуулийн тэргүүн манлайлагч байхыг эрмэлздэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
16.	Бага байхдаа тэнгэрийн дуу, нохойноос айдаг байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
17.	Өөрийг чинь хэтэрхий нямбай гэдэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
18.	Амжилт, гэр орны байдлаас шалтгаалаад сэтгэл санааны байдал солигдож өөрчлөгддөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
19.	Олон найз чинь чамд дотно ханддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
20.	Сэтгэл зовинох үе гардаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
21.	Та бага зэрэг уйтгартай дүнсгэр хүн мөн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
22.	Ямар нэг золгүй үйл явдлын үед бархиран уйлж үзсэн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
23.	Нэг суудал дээр удаан суух хэцүү юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
24.	Өөрт чинь шударга бус хандвал эсэргүүцэл илэрхийлэх үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
25.	Хэн нэгэн хүн рүү чавхаар харваж үзсэн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
26.	Хайш яйш бүтээсэн ширээний бүтээлгийг хараад тэр дор нь засаж янзалдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
27.	Бага байхдаа гэртээ ганцаараа үлдэхээс айдаг байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
28.	Тодорхой шалтгаангүй сэтгэлээр унах, баярлах явдал байдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
29.	Анги, хамт олны тэргүүний хүн мөн үү?.	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
30.	Та ихэнх цагаа тоглож, зугаацаж өнгөрөөдөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
31.	Та цочмог түргэн ууртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
32.	Заримдаа маш их баяр хөөртэй байгаа юм шиг сэтгэгдэл төрдөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
33.	Найз нөхөдөө инээн хөгжөөж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
34.	Хэн нэгний талаарх өөрийн санал бодлоо шууд хэлж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
35.	Та цус хараад айдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
36.	Өгсөн даалгаврыг төвөгшөөхгүйгээр биелүүлдэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
37.	Хэн нэгэнд шударга бус хандахыг хараад өмөөрөн эсэргүүцэх үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
38.	Харанхуй хоосон өрөө рүү орохдоо айх уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
39.	Олон төрлийн хурдан үйлдэл шаардсан	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү

	ажлаас нэгэн хэвийн үйлдэл шаардсан ажил илүү тохиромжтой санагддаг уу?	
40.	Та хүнтэй амархан танилцдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
41.	Үдэшлэгт явж дуу дуулж шүлэг унших дуртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
42.	Гэрээсээ оргож үзсэн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
43.	Хүмүүстэй зөрчилдсөнөөс болоод, сургуульдаа явахгүй тохиолдол байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
44.	Амьдрал хүнд санагддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
45.	Азгүйтэж бүтэлгүйтсэн үедээ ч инээж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
46.	Хүн чамайг гомдоосон бол эхэлж эвлэрэх алхам хийж чадах уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
47.	Та амьтанд хайртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
48.	Гэрээс гарах үедээ гэрэл, цахилгаан, усаа дахин шалгах үе гардаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
49.	Өөрт болон дотны хүнд чинь ямар нэгэн таагүй золгүй үйл явдал тохиолдох гээд байгаа юм шиг сэтгэгдэл төрдөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
50.	Цаг агаарын байдал сэтгэл санаанд чинь нөлөөлдөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
51.	Мэдэж байгаа хэдий ч бусдаас түрүүлж хариулах хэцүү байдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
52.	Чамайг доромжлон гомдоовол цохиод авч чадах уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
53.	Хүмүүстэй хамт байх дуртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
54.	Азгүй тохиолдлоос болж сэтгэлээр унаж байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
55.	Ямар нэгэн тэмцээн олон нийтийн ажил зохиож чадах уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
56.	Саад бэрхшээл тохиолдсон ч тэвчин санасандаа хүрч чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
57.	Эмгэнэлтэй кино үзээд уйлж байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
58.	Ямар нэгэн зүйлд санаа зовсоноос нойр хулжиж байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
59.	Найз нөхөд чинь чамаас хичээл хуулдаг байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
60.	Харанхуй гудамжаар, шарилын дэргэдүүр явбал айх уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
61.	Гэр орныхоо эд зүйлсийг хайрлан нямбай ханддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
62.	Хангалуун өндөр сэтгэгдэлтэй унтчихаад сэтгэлээр унаж босож ирэх тохиолдол байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү

63.	Шинэ орчин нөхцөлд амархан дасдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
64.	Толгой чинь өвддөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
65.	Байнга инээж хөхөрдөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
66.	Өөрт таалагддаггүй хүнтэйгээ найрсаг эелдэг харилцаж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
67.	Та шаламгай хурдан хүн мөн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
68.	Хүмүүс чамд шударга бус хандах явдал олон гарч байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
69.	Байгаль дэлхийгээр аялах дуртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
70.	Унтахаар хэвтэхдээ бүх юмаа шалгаж үздэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
71.	Та ер нь аймхай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
72.	Архи амсаж, тамхи татаж үзсэн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
73.	Урлаг уран сайханд оролцох дуртай юу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
74.	Ер бусын зүйлийн тухай мөрөөддөг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
75.	Ирээдүйн амьдралыг гутранги байдлаар төсөөлөх тохиолдол олон гардаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
76.	Баяр хөөр болж байснаа гэнэт сэтгэлээр унах тохиолдол гардаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
77.	Найз нөхдийнхөө санаа сэтгэлийг хөгжөөн баясгаж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
78.	Уур гомдлоо удаан хадгалдаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
79.	Бусдад тохилдсон уй гашууг бие сэтгэлээр хуваалцаж чаддаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
80.	Бичиж байсан зүйл чинь муухай болчихвол дахиж бичих үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
81.	Таныг няхуур, болгоомжтой, үл итгэмтгий гэж хүмүүс үздэг үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
82.	Хар дарж аймаар зүүд зүүдэлдэг байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
83.	Цонхноос үсрэх машинд дайруулах тухай бодол төрж байсан уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
84.	Ойр дотны хүн чинь хөгжин баясаж байвал та мөн тийм байж чадах уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
85.	Тохиолдсон таагүй зүйлийг бодохгүй байж чадах уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
86.	Олон хүний дунд ичингүйрч сандардаг уу?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
87.	Дуу шуугүй, ноомой хүн мөн үү?	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү
88.	Жүжиг тоглох болвол дүрдээ итгэн тоглож чадах уу	<input type="radio"/> Т <input type="radio"/> Ү

Онооны үр дүнг боловсруулах түлхүүр

Хариулт сорилын түлхүүртэй таарч байвал 1 оноо өгнө. Доорх хэв шинж тус бүрийн нийлбэр оноог гаргаж харгалзах коэф-ээр үржүүлнэ

Сэтгэц, зан төлвийн хэв шинжийн ангилал	Тийм	Үгүй	Коэф
1. Эрч хүчтэй	1,11,23,33,45,56,67,77	-	3
2. Гацамтгай хөшүүн	2,15,24,37,55,68,78,81	12,46,59	2
3. Хэт мэдрэмтгий	3,13,35,47,57,69,79	25	3
4. Хэт нягтламхай	4,14,17,26,34,39,48,51,61,70,80	36	2
5. Солигдомтгой	6,18,28,40,50,62,72,84		3
6. Айтмгай, түгшимхий	16,27,38,49,60,71,82	5	3
7. Сурталчиламтгай	7,19,22,29,41,43,63,66,73,85,88	51	2
8. Тэнцвэргүй хөөрүү	8,20,30,42,52,64,74,86		3
9. Гутрангуй	21,44,75,87,83	31,53,65	3
10. Цочромтгой, догдломтгой	10,32,54,76		6

Т-Тийм Ү-Үгүй

20-оос дээш оноо гарвал зан төлвийн хурцдал байна гэж үзээд сэтгэцийн эмч рүү илгээнэ.

Сэдэв 10. Харилцааны соёл, сонсох ур чадвар

Хугацаа: 1 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

Оролцогчид харилцааны соёл, харилцааны биеийн хэл, тааламжтай ба тааламжгүй харилцааны талаар мэдээлэлтэй болж харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүстэй харилцах арга барилаа хөгжүүлнэ.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:

Оролцогчдод харилцааны соёл ба сонсох ур чадварын талаар 1-2 асуулт тавьж харилцан ярилцана.

- ✚ Та үгээр хүнийг уядаг хүнээс яаж аятайхан салах вэ?
- ✚ Таны өөдөөс уурласан хүнтэй та аятайхан ярьж чаддаг уу?

2. Мэдээллийн агуулга:

1. Тааламжтай ба тааламжгүй харилцаа
2. Харилцааны биеийн хэл, анхны сэтгэгдэл
3. Сонсох урлаг, сонсох хэлбэрүүд
4. Сонсохын хамтаар саналаа илэрхийлэх тухай
5. Хэцүү хүмүүстэй харилцах тухай

3. Дадлага:

1. Оролцогчдыг 2 бүлэг болгон хувааж дүр бүтээж тоглох даалгавар өгнө.
1-р бүлэг: Зохисгүй харилцаа, 2- бүлэг: Хэцүү хүнтэй харилцах
2. Бүлгүүд бүтээсэн дүрээ тоглож үзүүлнэ.
3. Хэлэлцүүлэг
4. Дүгнэлт: Харилцааны соёл, харилцааны биеийн хэл, тааламжтай ба тааламжгүй харилцааны талаар мэдээлэлтэй болж харилцахад

бэрхшээлтэй хүмүүстэй хэрхэн харилцах арга барилд суралцан, сонсох ур чадварыг хэрэглэх сонирхол оролцогчдод төрсөн.

Хэрэглэгдэхүүн:

Асуулт, хариулт

Мэдээлэл, Ppt

Дүр бүтээх тоглолт

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	10	Анхаарал төвлөрүүлэх ярилцлага	Асуулт, хариулт	
2	15	Сургагч багш харилцаа ба сонсох ур чадварын талаар мэдээлэл өгнө	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	20	Оролцогчдыг 2 бүлэг болгон хувааж дүр бүтээж тоглох даалгавар өгнө. 1-р бүлэг: Зохисгүй харилцаа, 2- бүлэг: Хэцүү хүнтэй харилцах	Дүр бүтээх	
4	10	Бүлгүүд бүтээсэн дүрээ тоглож үзүүлнэ	Дүрд тоглох	
5	5	Санал, дүгнэлт		

Сэдэв 10: Агуулгын хүрээнд унших материал

ХАРИЛЦААНЫ СОЁЛ, СОНСОХ УР ЧАДВАР

Ямар харилцаа хүмүүст таалагддаггүй вэ?

- ▶ Бусдыг сонсож чаддаггүй
- ▶ Бусдыг сандраадаг
- ▶ Хэт гоморхдог
- ▶ Биеэ барьж чаддаггүй
- ▶ Хараалын үг хэрэглэдэг
- ▶ Хэт шүүмжлэмтгий байдал
- ▶ Тоглоом шоглоом мэддэггүй
- ▶ Их мэдэгч байх нь хэнд ч таалагдахгүй

Ямар харилцаа хүмүүст таалагддаг вэ?

- Харилцах гэж буй хүнтэйгээ эхэлж мэндлэх
- Харилцагчийг дэмжих, урамшуулах
- Цаг үеэ олж инээмсэглэх
- Чин сэтгэлээсээ харилцаж, хүнийг сонсох
- Мэдээлэл солилцох энгийн үйлдлийг хэрэглэх

- Харилцааг чиг зорилготой зохион байгуулах
- Харилцаанд санаачлагыг гартаа авч зохицуулах
- Хүмүүсийн дэргэд ярилцах, нууцаар биш харилцах
- Нөхцөл байдалтай өөрийн харилцааны арга барилаа тохируулах

Харилцаанд хамгийн чухал нь анхны сэтгэгдэл

- ▶ Гадаад төрх нь харилцагч хүмүүст нилээд мэдээллийг өгдөг.
- ▶ Бусад хүний талаарх төсөөлөл өөрийн тань ухамсартай шууд холбоотой
- ▶ Хэрэв та гунигтай, бие тань тааруу байвал нөгөө хүний талаарх анхны сэтгэгдэл сөрөг мэдрэмж зонхилж болох юм
- ▶ Нээлттэй, эелдэг харилцаа маш чухал
- ▶ Биеийн хөдөлгөөн, гар хурууны дохио зангаа, нүдний харц, дууны өнгө зэрэг нь харилцааны илэрхийлэл болно
- ▶ Хүн аз жаргалтай үедээ инээж, уурласан эсхүл гунигтай үедээ муухай ааштай байдаг

Харилцаанд хэрэглэдэг биеийн хэл

- ▶ Аман бус харилцааны үйлдлүүдийг бид байнга амьдрал дээр хэрэглэж нэг нэгнийгээ ойлгож, мэдэрсээр ирсэн
- ▶ Нүдний харц бол хүний жинхэнэ сэтгэлийн тайлбар мөн
- ▶ Байнга ширтэх онцгүй ч ярьж байгаа хугацааныхаа 60-70 хувьд харилцагчийнхаа нүд рүү нь харж ярих нь зохимжтой
- ▶ Үнэнч бус, чухал мэдээллийг нуух гэж эрмэлзэж байгаа хүний харц ярих хугацааныхаа гуравны нэгээс доошгүйд харицагчийн харцтай тулгардаг бөгөөд тэр хүн хэрвээ цэвдэг сэтгэлтэй бол хүүхэн хараа нь ярих үедээ жижгэрдэг гэж зарим шинжээчид бичсэн байдаг
- ▶ Шүүмжлэлтэй хандаж буй хүний нотолгоо бол хөлөө огцом ачсан, гараа огцом зөрүүлсэн байдалтай байна

Сонсох ур чадвар:

Сонсох чадвар нь агуулгын хувьд дараах сэдвүүдийг хамарна:

- Хүмүүс хоорондын харилцаа
- Сонсох хэлбэрүүд
- Идэвхтэй сонсох, өөрсдийн санал бодлоо хэрхэн илэрхийлэх тухай
- Харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүсийг сонсох арга техник, тэдний сэтгэл зүйн байдлын талаар оролцогчдын мэдлэгийг дээшлүүлэх зорилготой

Хүмүүс хоорондын харилцаа

- Харилцааны ур чадварын гол утга учир нь бусдыг сайн сонсож, мөн сайн ярьж чаддаг байхад оршино. Харамсалтай нь хүмүүс тухайн нөхцөл байдалд зохицсон яриа өрнүүлэх чадвар дээрээ тэр бүр анхаараад байддаггүй

- Харилцагчаа хүнийх нь хувьд хүндэлж, хүлээн зөвшөөрч сэтгэлээ нээж харилцах нь бид бол тэгш эрхтэй нийгмийн нэг адил гишүүн гэдэг байр сууринаас хандах явдал байдаг
- Бусадтай харилцахдаа тэдний сэтгэц зан байдлын өвөрмөц онцлог шинжийг үл хайхран соёлгүй харилцах нь алдаанд хүргэдэг
- Хүмүүс хоорондын харилцааг сайжруулахад эргэх холбоог хэрэглэх, нүүр тулан уулзах, харилцагчаа байнга мэдрэх явдал чухал
- Харилцааны ур чадварыг сайн эзэмшсэн хүн улам бүр өөртөө итгэлтэй болж, харилцагчаа танин мэдэж түүнд ухаалгаар нөлөөлж чадна
- Хүнтэй харилцахын өмнө Та өөрийн сонирхол, эрх ашгийг сайтар тунгаан үзэж тэдгээрийг харилцагчтайгаа уялдуулахыг бодох хэрэгтэй
- Мөн харилцагч хүнийхээ сонирхол, зан үйлийг нарийн сайн судлаж түүнд тохирох бүтээлч арга барил, эв дүйг сонгон авах нь зүйтэй
- Харилцагчдаа эхнээс нь таатай сэтгэл төрүүлэх, нөхцөл байдалд зохицуулан эелдэг харилцах, боловсон зөв хувцаслах нь өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэн үзэх харилцааны арга зүйн нэг илрэл болно

Сонсох урлаг

- Хүн өөрийнхөө бодол санааг гадагш нь илэрхийлэхээс гадна бусдын бодол санааг тэвчээртэй сонсох чадварыг эзэмших явдал маш чухал ач холбогдолтой
- Сонсож сурах нь хүмүүсийн амьдралд чухал ач холбогдолтой бөгөөд түүнийг нарийвчлан судалж үзэхэд урлагийн бүтээл туурвихтай адил амьдралын ухаан, тэвчээр хатуужил шаардсан чимхлүүр ур чадвар юм
- Сонсох чадвар бол нэг талаасаа ярилцаж буй хүндээ онцгой анхаарал тавихыг шаарддаг идэвхтэй үйл ажиллагаа
- Нөгөө талаасаа хүмүүсийн зайлшгүй суралцах ёстой нийгмийн боловсрол, харилцааны ур чадвар мөн

Сонсох хэлбэрүүд

- Шүүмжилж сонсох
- Анхааралтай сонсох
- Ойлгож сонсох

Сонсохын хамтаар саналаа хэрхэн илэрхийлэх вэ?

- Яригдах сэдвийн талаар тодорхой мэдлэггүй бол зарим зүйлийг урьдчилан судлах хэрэгтэй. Тэвчээртэй сонсох
- Орчин маань сонсоход тохиромжтой байх шаардлагатай. Дуу шуугиан, халуун, хүйтэн орчин сонсоход нөлөө үзүүлдэг
- Анхаарлаа төвлөрүүлж, ярьж байгаа хүний нүүр царай, үйл хөдлөлөөр илэрхийлж буй зүйлсийг ойлгохыг хичээх

- Хүний ярианд анхаарлаа төвлөрүүлж, өөр зүйл бодохгүй байхыг хичээх хэрэгтэй
- Ойлгохгүй зүйл гарвал ярьж буй хүнээсээ дэлгэрэнгүй тайлбарлахыг хүсч болох юм
- Яриа дууссаны дараа тавих асуултынхаа тухай эртхэн бодох хэрэгтэй. Яриа дуусаагүй байхад тасалж болохгүй
- Сонсох явцдаа яригдаж буй сэдвээс өөрт хамааралтайг ялган ойлгож, аль болох эерэг талыг нь олж харахыг хичээх

Сонсох урлаг-харилцааны соёл

- Хүмүүсийн тулгамдаж буй асуудлыг сонсохдоо бид онцгой анхаарал хандуулах хэрэгтэй
- Харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүсийг чөлөөтэй ярихад нь боломж олгох, дэмжлэг үзүүлэх асуудал онцгой чухал
- Эелдэг харилцаа, хувцаслалт, биеийн дохио зангаа, энэ бүхэн хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг

Харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүсийг сонсох, судлах

- Харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүсийг идэвхтэй сонсохын тулд тэдний сэтгэл зүй, зан төлвийн байдлыг сайн судлах хэрэгтэй байдаг

Харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүстэй ажиллахад:

- Тэдний танин мэдэхүйн хөгжлийн үе шат,
- Зан үйлийн хандлага ямар болохыг судлах
- Амьдралын хэрэгцээ, сонирхолд нийцэх арга хэрэгслэлийг ашиглана

Бэрхшээл:

- Бүрэн хэмжээгээр санаагаа илэрхийлэхгүй байх
- Мэдрэмж сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хаагдмал байх
- Ярих дургүй, эсрэг санаа бодол агуулсан байх

Үр дагавар нь

- Харилцагчид үл ойлголцох
- Зөрчилд орох

Иймээс харилцааны бүр эхнээс өөрсдийн байр суурийг маш тодорхой илэрхийлж, харилцан уялдуулах нь зөв. Тиймээс үе үе харилцагчийнхаа байр суурийг лавлан асууж, тодруулах хэрэгтэй. Үүнд:

- Өөрийн чинь хэлсэн ярьсан зүйлийг таны харилцагч хэр зэрэг ойлгож хүлээн авч байгааг,
- Өөрийн чинь зүгээс үзүүлсэн нөлөөлөл, дэмжлэг ямар үр дүнд хүрэв гэдгийг,
- Харилцагчийн сэтгэл санаа ямар байгаа зэргийг мэдэх,

- Харилцахад бэрхшээлтэй хүмүүсийн зан төлвийн онцлогийг нарийн сайн ойлгож, тохирох арга хэрэгслийг ашиглан харилцаж чадвал таны яриаг тэд сонсоно
- Сонсох урлагийг өөрөө эзэмших, хүмүүст эзэмшүүлэх ажил нарийн төвөгтэй ч гэсэн бид үүнд дахин дахин суралцах хэрэгтэй “Сонсохуй нь” суралцах хамгийн том боломж”

Сэдэв 11. Өөрийгөө жолоодох

Хугацаа: 1.5 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

Өөрийгөө жолоодох арга, Бясалгал, Йогийн дасгалын талаар мэдээлэл өгснөөр оролцогчид амьдралаа өөрөө жолоодох, өөрийгөө урамшуулах, өөртөө эерэг хандлагатай байх ур чадвар эзэмшихийг сонирхох болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:
Сургагч багш оролцогчдоос өөрийгөө хэрхэн жолооддог талаар асууж хариултыг самбар дээр бичнэ.
2. Мэдээллийн агуулга:
 1. Өөрийгөө жолоодох арга
 2. Бясалгал ба Йогийн тухай
 3. Амьдралаа өөрөө жолоодох
 4. Өөрийгөө урамшуулах
 5. Өөртөө эерэг хандлагатай байх талаар

3. Дадлага:

А. Оролцогчдыг 3 бүлэгт хуваан тодорхой сэдэв өгч 3-5 слайд илтгэл бэлтгүүлнэ:

- 1-р бүлэгт: Бясалгал
- 2-р бүлэгт: Йог
- 3-р бүлэгт: Өөрийгөө жолоодох тухай

В. Бүлэг тус бүр илтгэл тавьж хэлэлцүүлнэ.

4. Дүгнэлт:

Сургалтад оролцогчид өөрийгөө жолоодох арга, Бясалгал, Йог, Амьдралаа жолоодох тухай, өөрийгөө урамшуулах талаар мэдээлэл авсан бөгөөд эдгээрийг эргэж санах ой санамжтай үлдсэн болно.

Хэрэглэгдэхүүн:

Мэдээлэл, Ppt
Бүлгийн илтгэл
Хэлэлцүүлэг

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
---	-----	---------------	---------------	------------------

1	15	Өөрийгөө хэрхэн жолооддог вэ? анхаарал төвлөрүүлэх асуулт	Асуулт хариулт	Самбар, үзэг
2	15	Өөрийгөө жолоодох арга, Бясалгал, Йог, Амьдралаа өөрөө жолоодох Өөрийгөө урамшуулах, Өөртөө эерэг хандлагатай байх талаар	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	35	Оролцогчдыг 3 бүлэгт хуваан тодорхой сэдэв өгч 3-5 слайд илтгэл бэлтгүүлнэ. 1-р бүлэгт: Бясалгал, 2- р бүлэгт: Йог, 3-р бүлэгт Өөрийгөө жолоодох тухай	Бүлгийн ажил	3 Компьютер
4	25	Бүлэг тус бүр илтгэл тавьж хэлэлцүүлнэ. Дүгнэлт	Илтгэл, хэлэлцүүлэг	Компьютер, Проектор, Дэлгэц

Сэдэв 11: Агуулгын хүрээнд унших материал

Өөрийгөө жолоодох

- Өөрийгөө ятган тодорхой сэрэл мэдрэмж, бодол санаа болон сэтгэл хөдлөл үүсгэхийг өөрийгөө жолоодох гэнэ.
- Энэтхэгийн иогын арга, бөө удганы “онгод” орох байдал, бясалгал бол өөрийгөө ятгах хэлбэр юм.
- Бусдыг ятгана гэж байхгүй, хүн зөвхөн өөрийгөө л ятгаж жолоодож чадна, ямарч итгэмтгий хүн бусдын ятгалганд ордоггүй юм гэж Эмель Куэ хэлсэн байдаг. Тэрээр хүнд байгалиас заяасан, төрөлхийн өөрийгөө ятгах асар их хүч нуугдаж байдаг хэмээн хэлсэн байдаг.

➤ Бясалгал бол оюун санааг төвлөрүүлэх дасгал юм

Бясалгалын түүхээс: Хүн төрөлхтөн бясалгалыг олон зууны турш янз бүрийн шашны номлол болон гүн ухаантай холбон үзэж ирсэн түүхтэй боловч орчин үед бясалгалыг шашин, гүн ухаантай холбох шаардлагагүй Хүн төгс гэгээрэхийн дээд шат бол бясалгал юм. Бясалгал нь:

- Бие, сэтгэцийн амгалан тайван байдлыг үүсгэнэ.
- Стрессийг тайлна.
- Хүний ухаан улам хурц болно.
- Сэтгэл уужирч юмны учрыг улам илүү тунгаан шүүх чадварыг эзэмшинэ.

Бясалгалыг хэрэглэх заалт

- Сэтгэл түгшилтийг бууруулах
- Сэтгэл гутралыг багасгах
- Сөрөг сэтгэл хөдлөлийг багасгах

- Анхаарлын төвлөрөлтийг сайжруулах
- Сэтгэлзүйн хямралыг багасгах
- Янз бүрийн донтолтыг тухайлбал, архинд, тамхинд, бусад мансууруулах бодист болон мөрийтэй тоглоомд донтохыг багасгах

Бясалгалд шаардагдах нөхцөл

- Чимээгүй байр, тохитой нөхцөл
- Өлөн байх буюу цагаан хоол идэх
- Оюун санаагаа төвлөрүүлэх
- Бясалгал үйлдэх агшинд үүсэж байгаа бие, сэтгэцийн байдалд дүн шинжилгээ хийхгүй, шүүмжлэлтэй хандахгүй байх
- Бясалгал тогтмол үйлдэх

Өглөөний бясалгал. Бясалгалын суудалд сууж, нүдээ аниад бие сэтгэлээ тайвшруулах дасгал хийж, булчингаа сулруулж тайвширсаны дараа залгуулаад оюун санаагаа энэ өдөр хийх ажлын төлөвлөгөөнд төвлөрүүлэн тунгаан бодно.

Оройн бясалгал. Бясалгалын суудлаа эзлээд нүдээ анина. Бие сэтгэлээ тайвшруулах дасгал хийнэ. Дараа залгуулаад оюун санаагаа энэ өдрийн ажлын төлөвлөгөөгөө хэрхэн гүйцэтгэсэн үйл явдалд төвлөрүүлж түүнд дүн шинжилгээ хийж, алдсан оносоноо эргэцүүлэн бодоод маргаашийн үйл ажиллагаагаа тодорхойлно.

Йог-өөрийгөө удирдах

- Хүн өөрийн бие сэтгэцийн байдлыг бүрэн удирдах аргуудын тогтолцоог **иог** гэнэ
- Иог (Yoga) хэмээх нэр томъёо бол холбоо, бодол санааг төвлөрүүлэх, бясалгал гэсэн утгатай санскрит үг.
- Иогийн зорилго бол бие сэтгэцийн хүрээнд эсрэг тэсрэг үйлчлэл үзүүлж байгаа 2 хүчийг зохицуулахад оршино.
- Сэтгэл түгшихэд булчин чангарна. Булчин чангарах нь түгшилтийг улам ихэсгэдэг. Булчин сулрах нь хүчдэлийг сулруулж сэтгэл түгшилтийг саатуулдаг.

Огцом уурлах үед булчин сулруулах Иогийн дасгал болон бусад сэтгэл ариусгах дасгалыг хийх юм бол сэтгэл түгшилт, уур уцаар намжина.

Амьдралаа өөрөө жолоодох тухай

Шийдвэрийг өөрөө гаргаж бай. Насанд хүрсэн хүмүүс нь заримдаа хүүхдүүдээ өөрийн хүслээр байлгахыг хүсдэгтэй адил зарим байгууллага, албан тушаалтнууд өөрийн дор ажиллагсад болон хэн нэг захирч болохуйц нэгнийг өөрийн хүссэнээр байлгахыг шаардах ч тохиолдол тулгарч байдаг. Энэ нөхцөл байдалд тохируулж хүн өөрийг нь захирч байгаа субъектэд таалагдана гэдгийг мэдэж байгаа зүйлсийг хийх юмуу тэдгээрийн хүсэн хүлээж байгаа зүйлсийг биелүүлэхийг хичээх нь их байдаг.

Амьдралд тохиолдож байгаа том хэмжээний сонголтыг хийхдээ чиний төлөө анхаарал халамж тавьж байгаа хэн нэгэнд заавар зөвлөгөө өгөх боломж олгох нь чухал ач холбогдолтой байх боловч энэ бол чиний л амьдрал. Өөрөөсөө илүү туршлагатай хүний үгийг сонсон, түүнээс аль болох их зүйлийг сурч авахыг хичээх ёстой боловч өөрийн холбогдолтой чухал шийдвэрүүдийг өөрөө л гаргах ёстой. Учир нь эдгээр шийдвэрүүдийн дагуу амьдрах хүн нь өөрөө шүү дээ.

Өөрийн амьдралтай холбоотой шийдвэрүүдийг өөрөө гаргаж эхлэхийн тулд дараах зүйлсийг анхааралдаа авах хэрэгтэй. Үүнд:

- ✚ Амьдралынхаа чухал шийдвэрүүдийг өөрөө гаргах ёстой гэдэгтээ итгэлтэй болох. Та юуг үнэлж, итгэж, хүсч явдаг тухай бодох. Ирээдүйд юуг бүтээх гэж байгаа талаар өөрийн төсөөллийг гаргах.
- ✚ Хэн нэгэн хүн чиний өмнөөс томоохон шийдвэр гаргах гэж байгаа тохиолдолд асуудлын мөн чанарыг сайтар тунгаах нь зөв.
Өөртөө итгэлтэй байх, өөрийгөө дэмжин сайшаах нь стрессийг бууруулах амьдрах ухааны нэг болно.
- ✚ Та бусад хүмүүсийн хяналтан доор байгаа, эсвэл дарамт шахалттай нөхцөлд ороод байгаагаа мэдэх юм бол та ямар нэгэн арга бод. Зөв ухаарсан бол дарамтыг хөнгөвчилж өгөх ба таны амьдралыг илүү чанартай, сайн сайхан болгоно.
- ✚ Өөрийгөө сайшаан дэмжих хандлагатай болохын тулд юуны өмнө хүний хувьд та ямар эрхтэй болохыг мэдэх нь чухал.
- ✓ Бусад хүмүүсийн тавьж байгаа шаардлагад та “үгүй” гэж хэлэх эрхтэй. Таны шүүмжилж байгаа юмуу, таныг дарж дарамталж байгаа хүмүүсийн эсрэг та өөрийгөө өмгөөлөх эрхтэй.
- ✓ Танд төрж байгаа уур уцаар, итгэл алдарсан, эргэлзсэн, айсан болон хайрлах сэтгэл, баясал бахдал зэрэг мэдрэмжүүдээ бусдад ил гарган, хуваалцах боломжийг хар.
- ✓ Таны өөрийнхөөрөө байж, бусад хүмүүсээс ялгаатай байх нь зөв.

Өөртөө итгэлтэй, өөрийгөө сайшаан дэмжсэн арга хэмжээнүүдийг авахын тулд таны хийж болох алхмуудыг доор тоймлон харууллаа. Үүнд:

Асуудлыг хөндөн ярилцахад тохиромжтой цагийг ол. Та харилцагчтайгаа ярилцах хэрэгтэй байна гэж хэлэх юмуу эсвэл тэдний хувьд ярилцахад тохиромжтой цагийг асуу.

- ✚ “Би” гэсэн томъёоллыг ашиглан өөрийн мэдрэмжүүдийг илэрхийл. Тэдгээр хүмүүсийн зан үйлүүдийн үр дүнд танд ямар мэдрэмжүүд болон ямар асуудал үүсээд байгааг ойлгоход нь тэдэнд тусал.
- ✚ Тодорхой ярих шаардлагатай ба хэрвээ боломжтой бол тэдгээр хүмүүсийн гаргаж байгаа зан үйлийн тодорхой жишээг ашигла.
- ✚ Та юу хүсч, юу шаардлагатай байгаагаа илэрхийл. Таны хувьд үүсээд байгаа байдал, эсвэл та нарын хооронд тогтсон холбоо харилцааг сайжруулахад хэн хэндээ тус болохын тулд та тэдгээр хүмүүсээс юу хийхийг хүсч байгаагаа эелдгээр илэрхийл.
- ✚ Шаардлага тавьж байхдаа тэднээс хариу хэлэхийг хүс. Ирээдүйд ийм төрлийн нөхцөл байдал үүссэн тохиолдолд та нар хэрхэн биеэ авч явах талаар хоёр тал харилцан зөвшөөрсөн тохиролцоог боловсруул.

Өөрийгөө урамшуулах

Хүн заримдаа өөрөө өөртөө хүчтэй дайсан болдог. Өөрийн найздаа ханддаг шиг өөртөө эелдэг бөгөөд сайн хандаж сурах нь юу юунаас илүү чухал. Хүн болгонд өөрийн хайр, халамж хэрэгтэй байдаг. Өөртөө сайн сайхан хандахын тулд хийж болох зарим зүйлсийн дотор дараах алхам багтана. Үүнд:

- ✚ Өөртөө тавьж байгаа хүлээлт хүсэлтүүдээ ялангуяа хэрвээ чи аливаа зүйлийг хамгийн төгс хэлбэрээр хийх хандлагатай байдаг бол утга учиртай, бодитой хэмжээнд хүртэл бууруул.

- ✚ Ямар нэг дэвшил гаргасан юмуу хийж чадах зүйлээ биелүүлж чадсан бол өөрийгөө шагнаж урамшуул.
- ✚ Амьдралд юмуу өөртөө хэтэрхий нухацтай хандах хэрэггүй. Мэдээж амьдралд заримдаа нухацтай хандах шаардлага гардаг ч гэсэн зарим хүмүүс үүнийг хэтрүүлэх нь байдаг. Жижиг алдаа гаргалаа гээд амьдрал дуусчихгүй. Амьдралыг эрүүл хандлагаар харж бай.

Өөртөө эерэг хандлагатай байх

Аливаа зүйлийг эерэг талаас нь харж сурах нь стрессийг бууруулах, түүнээс урьдчилан сэргийлэх нөлөөтэй байдаг. Энэ нь хэдийгээр маш энгийн зүйл мэт сонсогдож байгаа хэдий ч хүмүүс заримдаа сөрөг хандлагаар бодож дассан байдаг тул үүнээсээ салж чаддаггүй. Аливаа зүйлд эерэг хандлага баримтална гэсэн сонголт хий, тэгвэл сэтгэл санаа арай өөдрөг болно.

- ✚ Аливаа зүйлийн эерэг талыг нь олж харах сонголт хий. “Энэ аяга дүүрэн биш байна” гэж бодож байгаа ч үүний оронд тэр аяга нь бас хоосон биш байгаа гэдгийг санахаа бүү мартаарай. Хэрвээ та хичээх юм бол бараг бүхий л зүйлийн аль нэг эерэг талыг нь олж харна.
- ✚ Та ааш зан сайхан байгаа үедээ амьдралд чинь тохиолдсон баярлаж явдаг бүхий л зүйлсийн жагсаалтыг гарга. Ингээд ажил үйлс чинь доройтоод байна гэж бодохын цагт тэр жагсаалтаа гарган ирж, дахин нэг уншаад өөрийгөө болон өөрийн амьдралын үнэ цэнийг мэдрээрэй.
- ✚ Өөртэйгөө эерэг уур амьсгалтай яриа өрнүүлэх аргыг ашигла. Таны тархин дотор өрнөж байгаа “яриаг” сонсч байгаад өөрийгөө буруутгасан юмуу сөрөг уур амьсгалтай бодол дээр төвлөрөн бодлоо зогсоо. Сөрөг уур амьсгалтай зүйлсийг бодож байгаа үедээ өөртөө хэлж болох эерэг өгүүлбэрүүдийг зохио. Эдгээр нь “Би сайн хүн”, “Өөрийн гараар бий болгож байгаа амьдралдаа би сэтгэл хангалуун байна”, “Би өөртөө талархаж явбал зохих олон зүйлтэй хүн” гэх мэт өгүүлбэрүүд байж болно.

Сэдэв 12. Өөрийгөө илэрхийлэх, илтгэх ур чадвар

Хугацаа: 1.5 цаг

Хүлээгдэж буй үр дүн:

Сургалтад оролцогчид харилцааны өнгө төрх, өөрийгөө илэрхийлэх талаар мэдлэгээ дээшлүүлж илтгэх ур чадвараа хөгжүүлэхийн тулд санаа тавьдаг болно.

Үйл ажиллагаа

1. Сонирхол татах, анхаарал төвлөрүүлэх:
 - Та өөрийгөө таницуулна уу?
 - 5-6 хүний танилцуулгыг сонсоно.
 - Бусад хүмүүсээр үнэлгээ дүгнэлт хэлүүлнэ.
2. Мэдээллийн агуулга:
 - Таны өөрийгөө илэрхийлэх харилцаа-амжилтын түлхүүр
 - Хүндэтгэл бол харилцааны суурь
 - Өөрийгөө илэрхийлэх чадвар
 - Илтгэх ур чадвар
 - Авьяасаа хөгжүүл

- Өөрийгөө танин мэдэх нь
- Зорилгоо тодорхойлох тухай

3. Дадлага :

1. Оролцогчдыг 3 бүлэг болгон хувааж зохион байгуулалт хийнэ.
2. Бүлэг тус бүрт сэдэв (а. в. с) өгч 3-5 слайд бэлтгэн илтгэл тавих даалгавар өгнө.
 - а. Харилцагчаа хүндэтгэх
 - в. Цагдаагийн албаны онцлог
 - с. Өөрийгөө танин мэдэх
3. Бүлгүүдийн илтгэлийг сонсох
4. Агуулга ба илтгэх ур чадварын талаар хэлэлцүүлэг хийх

4. Дүгнэлт:

Харилцааны өнгө төрх, өөрийгөө илэрхийлэх байдал бол амжилтын түлхүүр болох талаар оролцогчдод мэдээлэл өгсөн. Оролцогчид илтгэх ур чадварт анхаарал тавьдаг болохоос гадна өөрийгөө танин мэдэхийг эрмэлзэх, өөрт байгаа боломжийн талаар эрэгцүүлж бодох, амжилтанд хүрэхийн тулд зорилгоо тодорхойлохыг сонирхдог болсон байна. Энэ дүгнэлтэд оролцогчид өөрсдөө хүрсэн эсэхийг илрүүлэхийн тулд дараах асуултаас ашиглаарай. Үүнд:

- Та хүндэтгэлтэй харилцааны талаар юу хэлмээр байна?
- Та илтгэл тавих бол хэрхэн бэлтгэх вэ?
- Та өөрийгөө хир зэрэг мэдэх вэ? Өөрийнхөө давуу талыг хэлнэ үү?

Хэрэглэгдэхүүн:

Мэдээлэл, Ppt
Бүлгийн ажил
Илтгэл тавих
Хэлэлцүүлэг

Сургалтын үйл ажиллагааны дараалал:

№	Мин	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэх арга	Ашиглах материал
1	5	Анхаарал төвлөрүүлэх, өөрийгөө танилцуулах дасгал	Асуулт хариулт	Дасгал
2	10	Хүндэтгэл бол харилцааны суурь, Өөрийгөө илэрхийлэх чадвар, Илтгэх ур чадвар, Өөрийгөө танин мэд, Зорилгоо тодорхойл	Мэдээлэл, Ppt	Компьютер, Проектор, Дэлгэц
3	5	Оролцогчдыг 3 бүлэг болгон хувааж зохион байгуулалт хийнэ.	Бүлгээр ажиллах	
4	30	Бүлэг тус бүрт сэдэв өгч 3-5 слайд бэлтгэн илтгэл тавих даалгавар өгнө. Үүнд: а. Харилцагчаа хүндэтгэх в. Цагдаагийн албаны онцлог	Илтгэл бэлтгэх	Компьютер, Эсвэл том цаас

		с. Өөрийгөө танин мэдэх		
5	30	Бүлгүүд илтгэлээ тавих	Илтгэл тавих	Компьютер, Проектор, Дэлгэц/Цаас
6	10	Агуулга ба илтгэх ур чадвар	Хэлэлцүүлэг	

Сэдэв 12: Агуулгын хүрээнд унших материал

Харилцаа - амжилтын түлхүүр

Цагаа олсон зөв харилцаа бол амжилтыг авчрах түлхүүр мөн. Эсрэгээрээ хүйтэн цэвдэг харилцаа нөхцөл байдлыг улам дордуулж, хүсээгүй үр дагаваруудыг ар араас нь бий болгож байдаг. Иймээс харилцааны хэв маягийг анхаарч үзэх нь чухал.

Эрдэмтэд олон жилийн судалгаа, туршилтын үндсэн дээр харилцааны чиглэлээр маш олон баримт мэдээлэл цуглуулсан хэдий ч өнөөдрийг хүртэл Харилцааны алтан дүрэм-д өөрчлөлт ороогүй юм. **“Та хүнийг өөртөө хэрхэн хандаасай гэж хүсч байна, та эхлээд тэдгээр хүмүүст тийнхүү ханд”** хэмээн энэхүү алтан дүрмийг харилцааны сэтгэл зүйн шинжлэх ухаанд тодорхойлсон. Үндэслэл нь:

1. Хүн болгонд бусдаас хүндэтгэл хүлээх хэрэгцээ байдаг. Бага балчир хүүхдүүдэд ч халамж, анхаарал хүссэн хэрэгцээ байсаар байдаг. Энэ хэрэгцээ хүнийг насан туршид нь дагалддаг. Энэ хэрэгцээгээ хангаж чадахгүй байгаа хүн зожиг, эсвэл орчноос дайжсан, бүрэг бөгөөд тэнүүлч нэгэн болж хувирдаг. Тэрээр халамж анхаарлын хэрэгцээгээ нөхөж чадахгүйн улмаас өөр зүйлээр дамжуулан уг хэрэгцээгээ нөхөхийг хичээдэг. Хүн насанд хүрсэн хойно ч энэхүү хэрэгцээ байсаар байдаг. Гагцхүү илэрхийлэх хэлбэр, дүр төрх нь өөрчлөгдөж болох юм. Хэн ч хэзээ ч бусдад адлагдаж, бусдаас хүндэтгэлгүй байдлыг харахыг хүсдэггүй. Харин ч өөрийн үнэ цэнийг мэдэрсэн байхыг хүсдэг. Харин бид бүхэн бусдаас ийнхүү сайн сайхныг хүлээн авахыг хүсч байгаа бол, хүмүүс бидэнд тааламжтай, эелдэг, шударга хандаасай гэж хүсч байгаа бол тэдэнд ч мөн тийнхүү хандах ёстой гэсэн алтан дүрмийг хэзээ ч мартаж болохгүй юм.

2. Харилцаан дээр анхдагч байх ёстой гэдгийг мартаж болохгүй юм. Хүмүүс тааламжгүй харилцааны үед өөрийнхөө хувьд сэтгэл зүйн хийгээд бухимдлын хана хэрмийг хурдан хугацаанд өрдөг. Нэгэнт өрөгдөн бэхжсэн бухимдал хийгээд **бусдыг буруутгасан ханыг** нураахад ихээхэн бэрхшээлтэйн улмаас ямар нэгэн идэвхтэй үйлдэл, нөхцөл байдлыг сайжруулах зүйлийг хийхэд төвөгтэй байдаг. Энэхүү дүрмийн дагуу **Та Анхдагч байх ёстой юм.** Зарим хүмүүс үүнийг бууж өгч байна хэмээн ойлгодог. Үнэндээ асуудлыг хямралтай чигээр нь үргэлжлүүлснээс шийдлийг олж, эхэнд санаачилга гарган буулт хийж, эсвэл харилцааг зөөлрүүлснээрээ та илүү холыг хардаг, юу нь чухал хийгээд юу нь үр дүнгүй болохыг ялган таньж чаддаг чадвартай болохоо, өөрийгөө танин мэдэж, хянаж, захирч чаддагаа харуулж байгаа юм. Харин ч та илүү төлөвшсөн бөгөөд хүчтэй нэгэн гэдгээ нотлон харуулж байгаа хэлбэр юм.

Хүндэтгэл бол харилцааны суурь мөн

1. Анхааралтай сонс. Хэн нэгэн биднийг сонсоход тааламжтай байдаг. Түүнтэй адил та ч бусдыг сонирхож чагнавал тааламжтай байх болно.

2. Сэтгэл хөдлөлд нь анхаарлаа хандуул. Та харилцагчаа сонссоны дараа өөрийнхөө зүгээс хариу урвал үзүүлэх ёстой. Хэрэв та түүний ярьж байх үеийн

дууны өнгө, дохио зангааг ажигласан бол үүнийгээ харилцагчаа ойлгох түлхүүр болгон ашиглаж болно.

3. Үгээ цэнэ. Хэн нэгэнд амлалт өгөхгүй байснаар та өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжийг нэмэгдүүлээд зогсохгүй харилцагчаа хүндэтгэж байгаагаа ойлгуулж чадна.

4. Бүү хоцор. Харилцагчаа хүндэтгэж байгааг илэрхийлэх бас нэг арга болж яг цагтаа ирэх явдал юм.

5. Хэм хэмжээг сахь. Энэ нь тийм ч хүнд бус. Ярьж байгаа хүнийхээ үгийг бүү тасал. Мөн хүнтэй эелдэг харилцаж, “Баярлалаа”, “Зүгээр ээ” хэмээх үгийг байнга хэлж занш.

6. Магт. Зарим үед бид хэн нэгний тэнэг санааг сонсоод нөгөө хүнийхээ толгойд орж ирсэн бүх итгэл найдварыг үгүй хийж, түүнийг шүүмжлэхийг хүсдэг. Гэхдээ та хүмүүсийн ямар ч санаа бодлыг сайшааж чадвал тэр танд илт сайнаар хандах болно.

7. Шударга бай. Худал ярьж, хов зөөхөөс зайлсхий.

8. Замаасаа бага зэрэг гажихыг зөвшөөр. Эсэргүүцэл, бартаа багатай зам хайх гэж үргэлж тэмүүлэх хэрэггүй. Хэрвээ та хэн нэгэнд өөрийнхөө сайн талыг харуулахыг хүсч байвал түүнийг үнэлж, түүнд тусал. Гэхдээ түүнээс хариу нэхэж болохгүй.

9. Харилцагчаа чухал хүн гэдгийг мэдрүүл. Хэн нэгэнтэй хэл амаа ололцож чадахгүй үедээ түүнтэй маш эелдэг, боловсон харилцахыг хичээгээрэй. Энэ нь түүнд өөрийнхөө давуу талыг мэдрэхэд тус болно.

10. Хүмүүсийг бүү ялгаварлан үз. Хүнийг арьсны өнгө, эд баялаг, хүйсээр нь ангилж болохгүй. Тэдэнтэй ямар ч хамаагүй яриа өрнүүлж, санал бодлоо солилцож болно. Ингэснээр та тэднийг яг л өөр шигээ хүн болохыг мэдэрнэ¹

Өөрийгөө илэрхийлэх ур чадвар

- ▶ Үгсийн ба үгсийн биш аргаар өөрийгөө илэрхийлдэг
- ▶ Мэдэж байгаа боловч санаагаа гаргаж чадахгүй байх, хэлэхийг хүссэн ч хэлж чадахгүй, тэр үед ямар үг хэрэглэхээ мэдэхгүй асуудал тулгардаг.
- ▶ Энэ нь ярих гэж буй зүйлийнхээ тухай мэдлэг багатай байдгаас, нөгөө талаас үгийн баялаг, өөрийгөө илэрхийлэх чадвар муутайгаас дээрх алдааг гаргадаг.
- ▶ Тиймээс сонирхсон номоо уншиж, өөрийнхөө мэдлэгийн хүрээг тэлэнгээ үгийн баялагаа сайжруулах хэрэгтэй
- ▶ Өөртөө итгэлтэй, ойлгомжтой цөөн үгээр санаа бодлоо илэрхийлж сурах
- ▶ Нээлттэй харилцаагүйгээр хүмүүсийн хооронд ойр дотно хандлага байх аргагүй юм.
- ▶ Эмх цэгцтэй сэтгэж, бодож илэрхийлэх: Та ярих зүйлээ төлөвлөх хэрэгтэй.

- ▶ Альберт Мерабян хүний харилцааны 7% нь амаар буюу үг хэллэгээр, 38% нь дууны аясаар буюу дууны аялгуу, хоолойн өнгө бусад авиагаар, 55% нь аман бусаар, биеийн хэлээр харилцдаг гэсэн дүгнэлт хийсэн байдаг.

Илтгэх ур чадвар

- ▶ Амжилтын үндэс - илтгэх чадвар
- ▶ Бэлтгэлээ сайн хангах
- ▶ Зорилгоос хазайхгүй байх
- ▶ Ойлгомжтой үг хэллэг, чанга дуугаар ярих
- ▶ Цэгцтэй цөөн үгээр ярих
- ▶ Сонсогчдын оролцоог хангах
- ▶ Цаг барих
- ▶ Биеийн хэл, нүдний харц, хувцаслалт
- ▶ “Төгс” байхын тулд хэтэрхий хичээх шаардлагагүй.
- ▶ Төгс хүн угаас байдаггүй юм

Авьяасаа хөгжүүлэх

- ▶ Хүн бүр ямар нэгэн авьяастай төрдөг.
- ▶ Ажил, мэргэжлийн хувьд хүн дур сонирхлоо дагавал зүгээр
- ▶ Өөрт байгаа авьяасыг тордоод улам боловсронгуй болгох нь чухал
- ▶ Жаахан авьяасын суурь байхад л ихэнх хувь нь хичээл оролдлогоос шалтгаалсан байдаг (1 / 99)
- ▶ Авьяас хөгжүүлэх гол арга бол сонирхсон зүйлийг өөрөөр нь хийлгэх явдал, өөрөө туршиж хийсээр байгаад авьяасаа хөгжүүлнэ
- ▶ Залхтал нь зааж сургах, өмнөөс хийж өгөх биш, хүн өөрөө эрэл хийх, бүтээлч сэтгэхүйгээ хөгжүүлж, өөрөө ажилласнаар авьяасаа хөгжүүлдэг.

Өөрийгөө танин мэдэх

- Надад ямар бэрхшээл, дутагдал байна вэ?
 - Уур уцаар хүрдэг
 - Юмнаас айж ичдэг
 - Хааяа ганцаарддаг
 - Биеэ барьж чаддаггүй
 - Муухай үг хэрэглэдэг
 - Амархан гомддог
 - Анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаггүй
- Надад ямар боломж, чадвар бий билээ?
 - Ямар ч юмыг ойлгоно
 - Хүнийг хайрлаж, хүндэтгэж чадна
 - Залхуу биш, үнэнч, ажилсаг, хариуцлагатай
- Анхаарлаа төвлөрүүл
 - Дасгал, хөдөлгөөн: йог, бүжиг
 - Эмх цэгцтэй байх
 - Бодлоо чөлөөл, зураг үзэх, хөгжим сонсох
 - Эерэг бодол тээж эелдэг харилцаа үүсгэх
 - Шинийг эрэлхийл
 - Чанга ярих, инээмсэглэж явах

- Сэтгэлээр унахгүй байх
 - Орой эрт унтах, өглөө эрт босох
 - Ганцаараа удаан байхгүй байх
 - Хүмүүстэй ярилцахад цагаа бүү хайрла
 - Хэнтэй ч гэсэн ном хаялцахад бэлэн байх
 - Өөрийгөө завгүй байлга
 - Нарны илчийг биедээ шингээ
 - Орчин тойронд болж буй үйл явдалд сэтгэл гаргаж оролцох

- Зорилгоо тодорхойл
 - Зорилго том байх ёстой, тодорхой зорилго тавьж бич
 - Зорилгынхоо шалтгааныг үнэн зөвөөр бич
 - Тавьсан зорилгодоо хэрхэн, яаж хүрэх вэ? Цаг хугацааг тооц
 - Хоосон мөрөөдөх биш ажиллаж эхэл. Өдөр бүр 15 мин гарга, зорилгодоо хүрэхийн тулд өнөөдөр юу хийснээ бич
 - Ажиллах боломжит мөч бол – яг одоо гэдгийг ухаар
 - Аливаа зүйлийг хойш тавьдаг зангаа хаях
 - Бүтээмжээ дээшлүүл
 - Та хийж буй зүйлээсээ таашаал авах ёстой.
 - Өөртөө сонирхолтой байдлыг бий болго
 - Өөрийгөө сорь, илүү ихийг хийж бүтээ
 - Тулгамдсан асуудлаа шийд (Өдөр бүрийн таны гэрийн даалгавар)

ДӨРӨВ: СУРГАЛТЫН ҮНЭЛГЭЭ

- *Сургалтын эхэнд ба сүүлд авах асуулга*
1. Та асуудлын шалтгааныг тодорхойлох ямар хэрэглэгдэхүүн мэдэх вэ?
 - а
 - б
 - в

 2. Та ёс зүйн сайн, муу жишээ тус бүрээс 3-ыг бичнэ үү?
 - а Сайн жишээ:
 - б Муу жишээ:

 3. Хандлага ба үнэт зүйл юугаараа ялгаатай вэ?
 - а

 4. Та дараах жишээнээс эрсдэлтэй зан үйлийн жишээг (✓)тэмдэглэнэ үү?

- а Тамхи татах
- б Архи уух
- в Өглөөний дасгал
- г Нойр, хоолгүй ажиллах
- д Хогоо ил хаях
- е Мөрийтэй тоглох
- ё Цаг барих

5. Та стрессээ яаж тайлдаг вэ?

а

6. Та харилцаж байгаа хүнээ тэвчээртэй сонсож чаддаг уу?

- а Тийм
- б Үгүй

7. Та өөрийнхөө зорилгыг тодорхойлно уу? Та зорилготой хүн үү?

а

8. Та цагдаагийн алба хаагчийн ажлаараа бахархдаг уу?

- а Тийм
- б Үгүй

9. Тийм бол ямар учраас?

а

10. Сургалтын талаарх таны сэтгэл ханамж?

.....

ТАВ. НОМ ЗҮЙ

1. Recommendation Rec(2001)10 of the Committee of Ministers to member states on the European Code of Police Ethics
2. US Department of Justice Office of Community oriented policing service. Building trust between the Police and Citizens They Serve
3. IRIM Судалгааны хүрээлэн. Монгол улсын Цагдаагийн байгууллагаас иргэдэд хүргэдэг үйлчилгээний мониторинг тайлан. 2013 он
4. Цагдаагийн албаны тухай хууль (2013)
5. Цагдаагийн байгууллагын үйлчилгээний стандарт
6. ЦЕГ-ын статистик мэдээллүүд (2013)
7. Үндэсний статистикийн хорооны тайлан (2013 оны 1-р улирал)
8. “Цагдаагийн албан хаагчийн ёс зүй, үйл ажиллагааны орчин, түүний шинэтгэл” сэдэвт судалгааны тайлан, Цагдаа судлалын төв, ЦЕГ-ын хуулийн хэлтэс, (2013)
9. “Авилгын талаарх олон нийтийн ойлголт, мэдлэг тогтоох судалгаа ”Сант марал сан (2013 оны 3 сар)

-
10. Behavior Change Communication Manual, UNFPA Publication, edited by D6 Jargalsaikhan , Mongolia, 2007
 11. D. Jargalsaikhan. Behavior change communication. Handbook for Health Educators. UB, 2001
 12. The Evidence of Health Promotion Effectiveness. IUNPE publication translated by D. Jargalsaikhan, Ulaanbaatar, Mongolia, 2000
 13. М. Азжаргал, Цагдаагийн алба хаагчийн ёс зүйн хэм хэмжээ, түүнийг төлөвлөх зарим асуудлууд, Улаанбаатар хот, 2014 он.
 14. Түмэнжаргал.Н Ажил хэрэгч харилцааны соёл УБ., 2004
 15. Увш П. Харилцааны сэтгэл зүй. УБ., 1996
 16. Уранцэцэг Л Харилцааны сэтгэл судлал УБ., 2003
 17. ЕМОС клуб Өөрийгөө хөгжүүлбье УБ., 2004
 18. [www.communication psychology.com](http://www.communicationpsychology.com)
 19. www.olloo.mn /setgel zui/