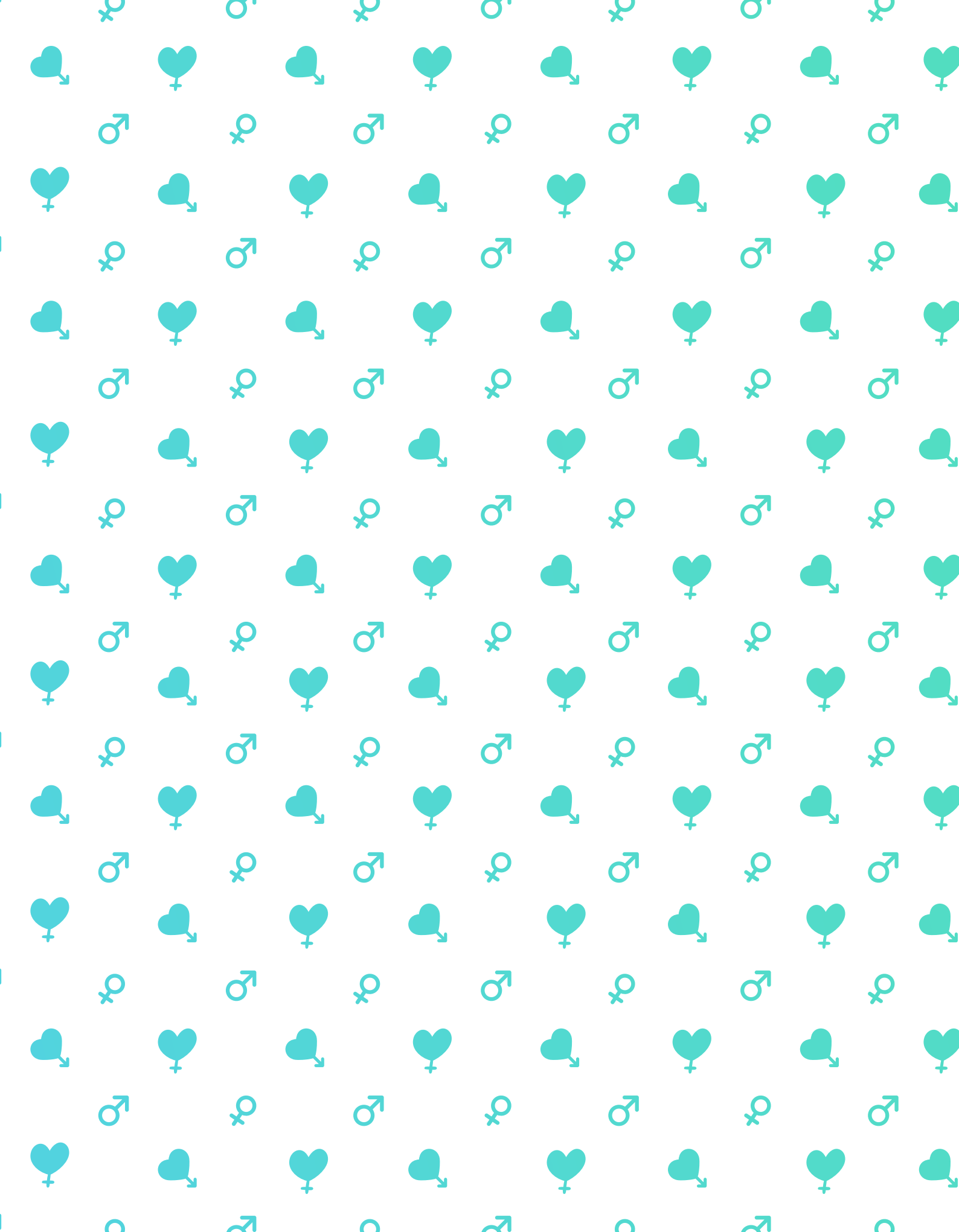




Өөрчлөлт миний гарт

ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙМЭЭС УРЬДЧИЛАН
СЭРГИЙЛЭХ МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ЧАДВАР ОЛГОХ
ХИЧЭЭЛИЙН ХӨТӨЛБӨР

СУРАГЧДАД ЗОРИУЛСАН
ГАРЫН АВЛАГА - II



ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЭЭС УРЬДЧИЛАН
СЭРГИЙЛЭХ МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ЧАДВАР ОЛГОХ
ХИЧЭЭЛИЙН ХӨТӨЛБӨР

Өөрчлөлт миний гарт

СУРАГЧДАД ЗОРИУЛСАН ГАРЫН АВЛАГА – II

2016 ОН
УЛААНБААТАР ХОТ



Монголын Эмэгтэйчүүдийн Сан (МОНЭС) нь эмэгтэйчүүдийн хөгжил дэвшлийн төлөө нөөц, баялаг, мэдлэг, арга ухаан хуримтлуулж, санхүүгийн болон мэдлэг арга зүйн дэмжлэг үзүүлдэг юм.

Энэхүү гарын авлагыг НҮБ-ын Итгэлцлийн сангийн санхүүжилт, МОНЭС-гийн арга зүйн дэмжлэгтэйгээр “ДОРНОД АЙМАГ, БАГАНУУР ДҮҮРГИЙН ЕРӨНХИЙ БОЛОВСРОЛЫН СУРГУУЛИЙН АХЛАХ АНГИЙН СУРАГЧДАД ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХЭД ТӨРИЙН ДЭМЖЛЭГИЙГ НЭМЭГДҮҮЛЭХ НЬ” төслийн хүрээнд боловсруулав.

Боловсруулсан: Ч. Ундрах, MHRLP
Б. Ариунсанаа, MPH, MSW

Зөвлөсөн: Ч. Алтанцэцэг, Багануур дүүргийн Боловсрол цогцолбор сургуулийн Сургалтын менежер
З. Болормаа, Багануур дүүргийн Гүн Галуутай цогцолбор сургуулийн Сургалтын менежер
Б.Уранжаргал, Дорнод аймгийн Хэрлэн сумын 5-р сургуулийн Сургалтын менежер

Энэхүү гарын авлагыг Монголын эмэгтэйчүүдийн сангийн зөвшөөрөлгүйгээр бүхлээр нь, эсвэл хэсэгчлэн хэвлэн олшруулахыг хориглоно. Аливаа хэлбэрээр ашиглах тохиолдолд эх сурвалж буюу МОНЭС-ийн нэрийг заавал дурдана.

Монголын Эмэгтэйчүүдийн Сан (МОНЭС)

Хаяг: Улаанбаатар хот, Сүхбаатар дүүрэг, 6-р хороо
Бага тойруу, 48-р байр, 305 тоот

Утас: 77119991

Цахим шуудан: mones@mongol.net | info@mones.org.mn

Нүүр хуудас: [Mongolian Women's Fund](http://MongolianWomen'sFund)

Веб хуудас: www.Mongolianwomensfund

Фэйсбүүк хуудас: [Mongolian Women's Fund](http://MongolianWomen'sFund)



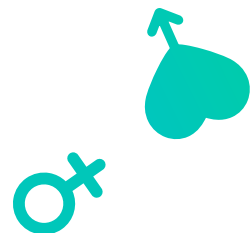
ЗОХИОГЧИЙН ҮГ

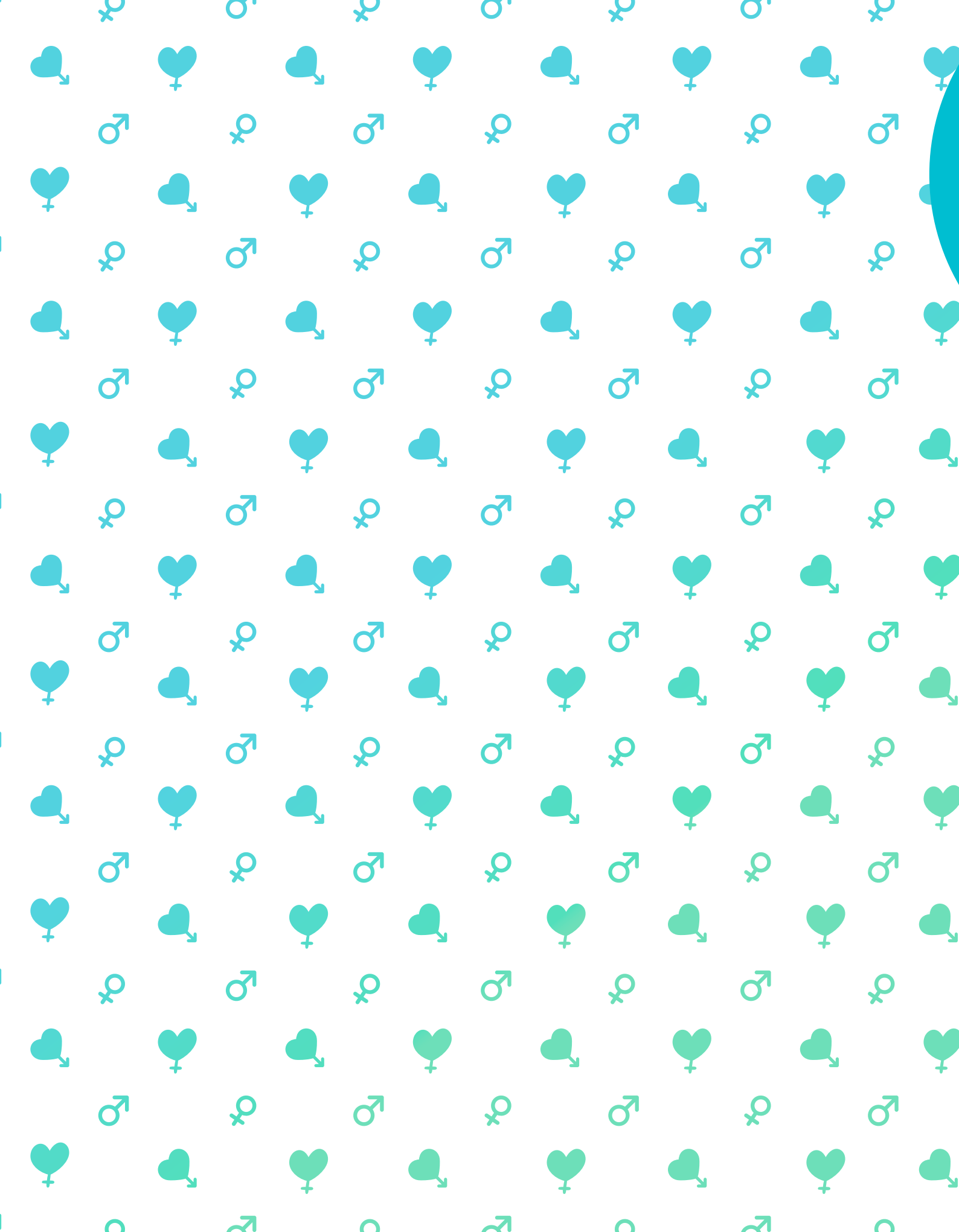
Өөрчлөлтийг өөрсдөөсөө эхлүүлсэн сурагчид та бүхэндээ энэ өдрийн мэнд хүргэе!

Бид өмнө нь “ӨӨРЧЛӨЛТ МИНИЙ ГАРТ” хэмээх энэхүү жендэрт суурилсан хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх мэдлэг, хандлага, чадвар олгох 8 модуль бүхий хичээлийн эхний 8 хичээлийг үзэж судалсан билээ.

Хичээлийн үр дүнд хүний эрх, жендэр, жендэрт суурилсан хүчирхийлэл болон түүний үр дагавар, ЖСХ-д өртсөн тохиолдолд ямар хариу арга хэмжээ авах, ЖСХ-ээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх талаарх үндсэн ойлголт мэдлэгтэй болж, хандлагаа өөрчилж, улмаар өөртөө дадал хэвшүүлж эхэлсэн гэдэгт итгэлтэй байна.

Өөрчлөлт чиний гарт байгаа гэдэгт ямагт итгээрэй!





ГАРЧИГ

Модуль 1:	Хүний эрх <i>Хүний эрх гэж юу вэ?</i>	08
Модуль 2:	Жендэр <i>Би хандлагаа өөрчлөх боломжтой юу?</i>	14
Модуль 3:	Хүчирхийлэл <i>Хүчирхийлэл ямар хэлбэрээр үйлдэгддэг вэ?</i>	24
Модуль 4:	Жендэрт Суурилсан Хүчирхийлэл <i>Сургуулийн орчинд жендэрт суурилсан хүчирхийлэл үйлдэгддэг үү?</i>	30
Модуль 5:	Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн үр дагавар <i>Сэтгэл зүйд ямар нөлөө үзүүлдэг вэ?</i>	38
Модуль 6:	Жендэрт суурилсан хүчирхийлэлд хариу арга хэмжээ авах <i>Би найздаа тусалж чадах уу?</i>	44
Модуль 7:	Жендэрт суурилсан хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, Өөрийгөө хамгаалах <i>Надад ямар мэдрэмж төрдөг вэ?</i>	52
Модуль 8:	Жендэрт суурилсан хүчирхийллийг таслан зогсоох <i>Бид анги хамт олноороо юу хийж чадах вэ?</i>	60

Хичээлийн сэдэв:

ХҮНИЙ ЭРХ
ГЭЖ ЮУ ВЭ?

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Бид өмнөх жилд үзсэн хичээлийн хүрээнд “Хүн гэж юу вэ?”, “Эрх гэж юу вэ?”, “Хүний эрх гэж юу вэ?”, “Хүний эрхийг зөрчих гэж юу вэ?” хэмээх хүндхэн асуултуудад төвөггүй хариулж чаддаг болсон бол энэ удаагийн хичээлээр “Хүний эрхийн хамгаалалт гэж юу вэ?” хэмээх асуултын хариултыг хамтдаа эрэлхийлэх болно.

Иймд хариултаа хайхын өмнө хичээлийн зорилго, зорилттойгоо танилцана уу!

“Хүний эрх гэж юу вэ?” сэдэвт хичээлийн гол зорилго нь хүний эрхийн тухай богино хэмжээний баримтат кино үзэх замаар хүний эрх үүсч хөгжсөн тухай түүхтэй танилцаж, хүний эрх хаанаас, хэнээс эхэлдэг болох, хүний эрхийг хэн хамгаалах ёстой болохыг ойлгож мэднэ.

Энэ удаагийн хичээлийн хүрээнд

- Хүний эрхийн түүхийн талаарх мэдлэгээ ахиулж батжуулна.
- Хүний эрхийг хамгаалах механизмын талаар мэдээлэлтэй болно.
- Хүний эрхийг хэрэгжүүлэх, хамгаалахад өөрийн оролцоогоо нэмэгдүүлэх, идэвхижүүлэх, сэдэлтэй болно.

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

Хүний эрхийг хэн, хэрхэн хамгаалдаг тухай мэдлэгээ нэмэгдүүлэхийн тулд дор өгөгдсөн дасгалуудыг багшийн өгсөн зааварчилгааны дагуу ажиллана.

1. Сэдэлжүүлэлт
2. Баримтат кино
3. Бүлгийн ажил

Дасгал 1

СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ

Өмнөх хичээлийн жилд үзсэн хүний эрхийн тухай хичээлээс олж авсан мэдлэгээ эргэн санахын тулд дараах өгүүлбэрүүдийг 3 минутын хугацаанд гүйцээж бичээрэй. Найзуудтайгаа ярилцаж, өгүүлбэрийг зөв гүйцээсэн эсэхээ дахин нягтлаарай!

ХҮН гэдэг бол _____

ЭРХ гэдэг бол _____

ХҮНИЙ ЭРХ гэдэг бол _____



Дасгал 2

БАРИМТАТ КИНО

“Хүний эрх гэж юу вэ?” хэмээх 10 минутын баримтат кино үзнэ. Киног үзэхийн өмнө доорх асуултуудтай сайтар танилцаж, кинотой холбоотой товч тэмдэглэл хөтөлнө гэдгийг анхааралдаа авна уу!

ТЭМДЭГЛЭЛ

Хүний эрхийн тухай албан ёсны ойлголт хүн төрөлхтний түүхэнд анх хэзээнээс бий болсон бэ?

Хүний эрхийн тухай орчин үеийн ойлголт бий болох хүртэлх үеийн түүхэн үйл явц ямар байв?

Хүний эрхийн тухай түүхэн болон одоогийн ямар ямар баримт бичгүүд байдаг вэ? Хүний Эрхийн Түгээмэл Тунхаглал гэх мэт/

Дэлхийн улс орнууд хүний эрхийг хамгаалж чадаж байна уу?

Хүний эрхийг хэн хамгаалах ёстой вэ?

Хүний эрх хаанаас эхлэлтэй бэ?



Асуултын дагуу бэлтгэсэн танилцуулгаа бусад бүлгүүддээ танилцуулж, санал бодлоо солилцоорой! Бүлгүүд бие биенээсээ асуулт асуух, нэмэн дэлгэрүүлэх, өөрсдийн үзэл бодлоо давхар илэрхийлэх зэргээр хичээлээ улам илүү сонирхолтой болгох боломжтой шүү.



ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

“Хүний эрх гэж юу вэ?” сэдэвт хичээлийг үзсэнээр дараах дүгнэлтийг өөртөө бий болгож, хүний эрхийн талаар ойлголт, мэдлэгээ гүнзгийрүүлээрэй!

- *Бидний амьдарч буй орчин болох гэр бүл, анги танхим, сургууль, ажлын байр, олон нийтийн газар гээд бүхий л орчинд хүний эрх хангагдаж байх ёстой. Өөрөөр хэлбэл хаана ч хүний эрх зөрчигдөх ёсгүй бөгөөд хэн ч бусдын эрхэнд халдах ёсгүй. Хорих ангид ял эдэлж байгаа хүмүүс хүртэл тодорхой эрхээ эдлэх ёстой бөгөөд тэдэнд эрхээ эдлэх нөхцлийг төр засаг баталгаажуулах ёстой.*
- *Хүний эрх гэдэг бол цаасан дээр бичээстэй байдаг хий хоосон зүйл биш. Мөн түүнчлэн тэр нь улс төрчид эсвэл хүний эрхийг хамгаалагчдын ярьдаг зүйл биш. Хүний эрх гэдэг бол хүн оршин тогтнохын хамгийн наад захын үндсэн суурь юм.*
- *Хүний эрхийг мэддэг хүн л хүний эрхийг хамгаална гэсэн үг биш. Хэн ч хүний эрхийг хамгаалагч, хүний эрхийн төлөө тэмцэгч байж болно.*
- *Хүний эрхийг хэн нэгэн бидэнд бэлэг болгон өгөөгүй, хүний эрх биднийг төрөхөд л хамт бий болсон. Дөнгөж төрсөн нялх хүүхдэд ч хүний эрх бий. Өөрөөр хэлбэл хүний эрх нь заяагдмал зүйл.*

Хичээлийн сэдэв:

БИ ХАНДЛАГАА ӨӨРЧЛӨХ
БОЛОМЖТОЙ ЮУ?

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Бидний зарим нь “охид угаасаа л ийм байх ёстой”, “хөвгүүд угаасаа л ийм үүрэгтэй” хэмээн боддог байхад зарим нь өдөр тутмын амьдралдаа жендэрийн хэвшмэл ойлголттой холбоотой “Яагаад?” гэсэн хүндхэн асуулттай ямагт нүүр тулж байдаг. ЯАГААД хэмээх учир шалтгааныг эрэлхийлсэн асуултын хариултыг олж мэдэхээс өмнө энэ хичээлийн хүрээнд ямар зорилго дэвшүүлж байгааг доорх хүснэгтээс уншаарай!

“Би хандлагаа өөрчлөх боломжтой юу?” сэдэвт энэ удаагийн жендэрийн хичээлийн гол зорилго нь жендэрийн дүр гэж юу болох тухай өмнө авсан мэдээллээ гүнзгийрүүлэн бататгахаас гадна нэг хүйсийг нөгөө хүйсээс илүү эсвэл дутуу үзэх нь ямар үр дагавартай болохыг таньж мэдэх явдал юм.

Энэхүү хичээлийг идэвхтэй судалснаар,

- Жендэрийн дүр болон үйл ажиллагааны хоорондын ялгааг танин мэдэх,
- Жендэрийн хэвшмэл ойлголт нь охид, хөвгүүдэд хандах хандлагад хэрхэн нөлөөлдөг болохыг таних,
- Жендэрийн уламжлалт хандлага болон тэгш бус байдлаас үүдэлтэйгээр охид, хөвгүүдэд учирч буй бэрхшээлийг ойлгож, таних чадварт суралцах болно.

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛ

Чи жендэрийн талаарх хандлагаа эргэн харж, өөрчлөлт хийж чадах болов уу? Хариултыг олж мэдэхийн тулд дараах дасгалуудыг хамтдаа хийцгээе.

1. Охид, хөвгүүдийн өдрийн дэглэм
2. Дүн шинжилгээ
3. Хэлэлцүүлэг
4. Миний өдрийн дэглэм

Дасгал 1

ОХИД, ХӨВГҮҮДИЙН ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

Доорх зайд өөрийнхөө ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ-ийг бичиж үлдээнэ үү! Хэрэв чи өдрийн дэглэм мөрддөг бол маш сайн байна. Гэхдээ өдрийг хэрхэн үр ашигтай, бүтээлч өнгөрөөж байгаа эсэхээ жендэрийн нүдээр дахин нэг нягталж үзээрэй.

Харин чи өдрийн дэглэм хараахан мөрддөггүй бол өнөөдрөөс эхлэн өөртөө жендэрийн мэдрэмжтэй дэглэм боловсруулж болох юм. Өөрөөр хэлбэл “би эмэгтэй учраас үүнийг хийх ёстой”, эсвэл “би эрэгтэй учраас үүнийг хийнэ, харин үүнийг хийхгүй” гэх мэт үзэл бодлоосоо татгалзаарай гэсэн үг. Мэдээж хэрэг өөрчлөлт эрэлхийлсэн аливаа дэглэмийг дагаж мөрдөх нь хүнд хэцүү санагдаж болох ч ирээдүйд жендэрийн мэдрэмжтэй, бусдыг ялгаварладаггүй, төлөвлөгөөтэйгээр ажиллаж, амьдардаг, зөв сонголт хийдэг, зөв шийдвэр гаргадаг, хариуцлагатай хүн болж төлөвшихөд чухал нөлөө үзүүлдэг юм шүү.

МИНИЙ ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

07.00 _____

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____

22.00 _____

23.00 _____

24.00 _____



Дасгал 2

ДҮН ШИНЖИЛГЭЭ

Охид, хөвгүүдийн багууд даалгавараа хийж гүйцэтгэсний дараа бичсэн ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ-ээ хооронд нь харьцуулж, дараах байдлаар дүн шинжилгээ хийнэ. Өөрөөр хэлбэл хэн, юу хийхэд өдрийн хэдэн цагийг зарцуулдаг болохыг харьцуулна гэсэн үг. Тухайлбал хөвгүүдийн чөлөөт цагаа өнгөрүүлж буй байдал, охидын чөлөөт цагаа өнгөрүүлж буй байдал болон түүнд зарцуулж буй нийт цаг ялгаатай байгаа эсэхийг хооронд нь харьцуулна. Хэрэв охид, хөвгүүд өдөрт адилхан зүйл хийдэг байвал хэн нь хэдэн цаг зарцуулж байгаад анхаарал хандуулаарай. Өөрөөр хэлбэл, чөлөөт цагаараа найзуудтайгаа гадуур зугаалдаг бол охид хэдэн цаг, хөвгүүд хэдэн цаг зугаалдаг болохыг тооцоолно.

Зарцуулах цаг	Хүйс	ХӨВГҮҮД	ОХИД
Суралцах			
Өөрийгөө хөгжүүлэх			
Чөлөөт цагаа өнгөрүүлэх			
Гэр бүлдээ хувь нэмэр оруулах			
Сайн дурын ажилд оролцох			
Амрах			
Бусад			
НИЙТ			

- **Суралцах** – сургууль дээр хичээл хийх болон гэрийн даалгавар хийх гэх мэт
- **Өөрийгөө хөгжүүлэх** – дугуйлан, дамжаа, давтлагад явах, спортоор хичээллэх, шинэ зүйл сурах, хийх, бүтээх, ном унших гэх мэт
- **Чөлөөт цагаа өнгөрүүлэх** – найзуудтайгаа уулзах, кино үзэх, болзох, гадуур зугаалах гэх мэт
- **Гэр бүлдээ хувь нэмэр оруулах** – гэр бүлийн гишүүдэд туслах, гэрийн ажил хийх
- **Бусдад туслах** – сайн үйлсийн аян, хүмүүнлэгийн үйлс, сайн дурын үйл ажиллагаа, нийгмийн сайн сайнхны төлөөх үйл хэрэгт оролцох
- **Амрах** – унтах, зурагт үзэх гэх мэт
- **Бусад** - өөрийн эрүүл мэнд, гоо сайханд анхаарал тавих гэх мэт

Энэхүү дасгалыг ажилласнаар та нар өдрийг хэрхэн өнгөрүүлдэг болох, ямар ажилд хэдэн цаг зарцуулдаг болох, өдөрт хэдэн цаг унтаж, хэдэн цаг сэрүүн байдаг болохоо ч олж мэдлээ. Түүгээр ч барахгүй охид, хөвгүүд өөрийн биологийн хүйсээс шалтгаалан өдрийг хэрхэн ялгаатай, өөр өөрөөр өнгөрөөдөг болохыг олж харсан гэдэгт итгэлтэй байна. Нэн ялангуяа хичээлээс бусад цагийг охид, хөвгүүд хэрхэн ялгаатай өнгөрүүлж байгаа нь илүү сонирхолтой байсан биз ээ.



Дасгал 3

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

/гэрийн даалгавар/

Охид, хөвгүүд өдрийн дэглэмээ боловсруулж, түүндээ харьцуулалт хийсэн билээ. Дараах асуултуудын дагуу ярилцаарай! Мөн түүнчлэн эдгээр асуултуудад өөрийн бодлоор хариулж бичнэ үү!

АСУУЛТУУД

Охид, хөвгүүдийн өдөр тутамд хийдэг ажлуудын хооронд ялгаа байна уу? Тухайлбал, ажил, хүлээсэн үүрэг, чөлөөт цагаа өнгөрүүлж буй байдал хоорондын ялгаа

Та нарын бодлоор охид, хөвгүүд ижил үүрэг хүлээх ёстой гэж бодож байна уу? Эсвэл тэдний үүрэг эрэгтэй учраас өөр, эмэгтэй учраас өөр байх ёстой гэж бодож байна уу?

Өдөр тутамд хийдэг ажлуудаа хоорондоо солих, өөрчлөхийг хүсч байна уу?

Охид, хөвгүүд бие биедээ туслах, дэмжлэг үзүүлэх боломжтой гэж бодож байна уу?



Дасгал 4

МИНИЙ ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

/гэрийн даалгавар/

Өөртөө өөрчлөлт бий болгож, жендэрийн мэдрэмжтэй өдрийн дэглэм боловсруулцгаая!
Өнөөдрийн хичээлээс ойлгож мэдсэн зүйлс, хэлэлцүүлгээс олж авсан ухаарал зэрэгтээ тулгуурлаад өмнөх өдрийн дэглэмдээ өөрчлөлт хийгээрэй!

МИНИЙ ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

07.00 _____

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____

22.00 _____

23.00 _____

24.00 _____



ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

Хувь хүн өөрийн хандлагадаа өөрчлөлт хийхийн тулд тодорхой цаг хугацааг зарцуулдаг. Гэсэн хэдий боловч хандлага гэдэг бол хувьсан өөрчлөгддөггүй зүйл огтхон ч биш юм. Жендэрийн хэвшмэл ойлголтоосоо ангижирч, өөрийн өдөр тутмын амьдрал, түүндээ хандах хандлагадаа өөрчлөлт хийж чадсан олон хүмүүс байдаг.

Өнөөдрийн хичээлийн үр дүнд дараах дүгнэлтийг өөртөө бий болгоорой.

- *Нийгэм-эдийн засгийн хөгжил, соёлын ялгаатай байдал буюу уламжлал, соёлоос үүдэлтэйгээр эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс, охид, хөвгүүдэд нийгэм өөрөөр ханддаг. Эрэгтэй хүүхэд учраас ийм байх ёстой, ийм ажил хийх хэрэгтэй, ингэж биеэ авч ёстой, ингэж хувцаслах ёстой гэх мэт. Эмэгтэй хүүхдэд ч ялгаагүй эмэгтэй учраас ямар байх ёстой гэдгийг нийгэм хүмүүст тулгадаг. Өөрөөр хэлбэл нийгэм эрэгтэй, эмэгтэй хүсүүсийг тодорхой нэг дүрд орж тоглох, түүнд баригдаж амьдрахыг шаарддаг. Үүнийг нийгмээс оноосон жендэрийн дүр (роль) гэдэг. Харин жендэрийн дүрийг өөрчлөх бүрэн боломжтой. Тухайлбал, охид эмэгтэй учраас гэрийн ажил хийх ёстой, харин хөвгүүд гэрийн ажил хийж, хог шүүрдэж, шал угааж болохгүй гэсэн ойлголт нь жендэрийн уламжлалт, хэвшсэн хандлага юм. Орчин цагт гэрийн ажлыг эрэгтэй, эмэгтэй гэх хүйсийн ялгаагүйгээр хэн ч хийдэг болсон.*
- *Хандлага гэдэг нь хүнд удаан хугацааны турш бүрэлдэн тогтсон үзэл бодол, үнэт зүйл, итгэл үнэмшлийн бүрдэл юм. Хүн буруу хандлагаа өөрчлөхийн тулд итгэл үнэмшил, үзэл бодлоо өөрчлөх хэрэгтэй болдог. Хүний хандлага удаан хугацаанд өөрчлөгддөг. Өөрчлөлт ч бас удаан хугацаанд, аажмаар, жижиг жижиг алхмаар хийгдэх боломжтой.*
- *Нийгмээс эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст оноосон жендэрийн дүр нь ихэнх тохиолдолд хүмүүст сөргөөр нөлөөлдөг. Өөрийн хүссэнээрээ байх боломжоор хязгаарлаж байдаг. Тухайлбал, тогооч мэргэжилтэй болох хүсэлтэй хөвгүүн түүнд оноосон жендэрийн дүрээс шалтгаалан хүссэн мэргэжлээ эзэмшиж чадахгүйд хүрэх тохиолдол цөөнгүй бий.*

- Манай улсын нийгэм, эдийн засаг, соёлын ялгаатай байдал төдийгүй эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст хандах уламжлалт, хэвшмэл хандлагаас үүдэлтэйгээр охид хөвгүүдтэй харьцуулбал арай илүү цагийг гэр бүлдээ, тэр тусмаа гэр цэвэрлэх, дүүгээ асрах, хоол хийх, хувцас угаах гэх мэт гэр бүлийн гишүүдийн сайн сайхны төлөөх ажилд зарцуулдаг байж болох талтай. Гэсэн хэдий ч охид, хөвгүүдийн өдрийн дэглэм нь биологийн хүйсээсээ шалтгаалан өөр байж болохгүй, үүнийг өөрчлөх бүрэн боломжтой. “Охид л гэрийн ажил хийх ёстой” гэсэн уламжлалт хандлагаасаа ангижирч хөвгүүд гэрийн ажлыг охин дүүтэйгээ, эгчтэйгаа хамт адил тэнцүү хийдэг болох, мөн түүнчлэн эрэгтэй дүү, ахыгаа ч гэрийн ажилд оролцох оролцоог нь нэмэгдүүлэх хэрэгтэй. ТУСЛАЛЦАА биш ОРОЛЦОО байх ёстойг анхаараарай!



Хичээлийн сэдэв:

ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ЯМАР

ХЭЛБЭРЭЭР ҮЙЛДЭГДДЭГ ВЭ?



ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Бид өмнөх хичээлээр хүний эрх болон жендэрийн тухай үзсэн билээ. Харин одоо хүчирхийлэл, түүний хэлбэрийн талаар үзэх болно. Хичээлийн зорилгыг доорх хүснэгтээс харна уу.

Хүчирхийллийн тухай үндсэн ойлголтыг бататгахаас гадна та бүхний оролцоотойгоор хүчирхийллийн төрлүүд, тэдгээрийн ялгаатай байдлыг ойлгож, чөлөөт сэтгэлгээг хөгжүүлэхэд энэхүү хичээлийн зорилго оршино. Ингэхийн тулд,

- *Хүчирхийллийн төрлүүдийг таньж мэддэг болох*
- *Хүчирхийллээс ангид байх, түүнээс сэргийлэх*

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

- Хичээлийн талаарх танилцуулга
- Жүжигчилсэн тоглолт
- Чөлөөт ярилцлага
- Бие даан суралцах

Дасгал 1

"ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ЭСРЭГ ТЕАТР" ЖҮЖИГЧИЛСЭН ТОГЛОЛТ

Бэлтгэл

Багшийн хэлсэн зааврын дагуу 3 баг болж хуваагдаарай. Танай багт хүйсийн тэнцвэрт байдал ямар байгааг анхаарч үзэх хэрэгтэй. Өөрөөр хэлбэл дийлэнх нь охид, хөвгүүд байж болохгүй гэсэн үг юм.

Зааварчилгаа

Та бүхэн өөрсдийгөө шинээр байгуулагдсан "ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ЭСРЭГ ТЕАТР"-ын жүжигчид хэмээн төсөөлөөрэй. Эхлээд жүжигчид хоорондоо ярилцаад театртаа өөрийн гэсэн өвөрмөц содон нэр өгнө. Дараа нь театрын зохиолч, найруулагч нарыг сонгох хэрэгтэй.

Театрын зохиолч, найруулагч нар хүчирхийллийн эсрэг сэдэвтэй жүжиг тавьж амилуулна. Дараах жүжгийн сэдвүүдийг багш сугалуулна. Сугалсан сэдвээ бусад багуудад мэдэгдэх ёсгүйг санаарай!

ЖҮЖГИЙН СЭДВҮҮД

- Сэтгэл санааны хүчирхийлэл
- Бие махбодийн хүчирхийлэл
- Бэлгийн хүчирхийлэл

Жүжгээ найруулахаас өмнө дараах зүйлсийг анхаарна уу!

АНХААРАХ ЗҮЙЛС

- Жүжиг нь өсвөр насны хүүхдүүдийн хүчирхийллийн талаарх ойлголт мэдлэгийг нэмэгдүүлэх зорилго агуулсан байх,
- Жүжгийн үргэлжлэх хугацаа 5 минутаас илүүгүй байх,
- Театрын бүх гишүүдийн оролцоог хангасан байх,
- Хар ярианы болон бүдүүлэг үг хэллэг, яриа хэт их хэрэглэхгүй байх



Дасгал 2

ЧӨЛӨӨТ ЯРИЛЦЛАГА

Оногдсон жүжгээ үзүүлж дууссаны дараа дараах асуултуудын дагуу чөлөөт ярилцлага өрнүүлээрэй. Түүнчлэн гэрийн даалгаварт асуулт бүрт хариулж бичээрэй!

АСУУЛТУУД

Багуудын үзүүлсэн жүжигт ямар төрлийн хүчирхийллийн тухай гарсан бэ?

Хүчирхийлэлд хэн өртсөн бэ?

Хэн хүчирхийлэл үйлдсэн бэ? Санаатайгаар үйлдсэн үү?

Хүчирхийлэлд өртсөн хүнд ямар байсан бэ?

Жүжиг таалагдсан уу? Ойлгомжтой байж чадсан уу?





Дасгал 3

БИЕ ДААН СУРАЛЦАХ

/гэрийн даалгавар/

Хүчирхийллийн илрэх хэлбэрүүдийг зургаар илэрхийлж, өгөгдсөн өгүүлбэрүүдийг гүйцээж бичээрэй.

Бие махбодийн хүчирхийллийн илрэл нь:	
Үл хайхрах хүчирхийллийн илрэл нь:	
Сэтгэл санааны хүчирхийлэл, дарамтын илрэл нь:	

Бэлгийн хүчирхийллийн илрэл нь:

--	--



ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

Энэхүү хичээлээр та бүхний хүчирхийллийн талаарх үндсэн мэдлэг, анхан шатны ойлголтод тулгуурлаж байгаагаас гадна асуудалд хандах чөлөөт сэтгэлгээг хөгжүүлэх зорилго агуулж байгаагаараа онцлог юм.

Та бүхний жүжиг тухайн сэдэв, нийгмийн асуудлыг өөрөөр илэрхийлсэн ч байж болно. Иймд ташаа ойлголтыг залруулах тал дээр анхаарч ажиллаарай. Хичээлийн төгсөгөлд та бүхэн дараах үндсэн мэдээллийг авсан байна.

- *Хүчирхийлэл нь сэтгэл санааны, бие махбодийн, бэлгийн гэсэн үндсэн төрлүүдтэй. Мөн үл хайхрах гэсэн хэлбэр байдгийг онцолдог бөгөөд энэ нь илүүтэй хүүхэд, ахмад настнуудад тохиолддог.*
- *Нэг төрлийн хүчирхийлэл дангаараа үйлдэгдэх нь маш ховор. Хүчирхийллийн нэг хохирогч олон төрлийн хүчирхийллийн хохирогч ч болж болно. Тухайлбал, гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд бие махбодийн мөн давхар сэтгэл санааны хүчирхийллийн хохирогч болдог. Мэдээжийн хэрэг хүн бие махбодидоо мэдэрсэн өвдөлтийг сэтгэл зүйдээ буулгаж аван, үүнээс болж гутрах, гомдох, гонсойх зэрэг янз бүрийн мэдрэмж төрөх нь ойлгомжтой.*



Хичээлийн сэдэв:

СУРГУУЛИЙН ОРЧИНД ЖЕНДЭРТ
СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ
ҮЙЛДЭГДДЭГ ҮҮ?

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Хүүхдүүдээ, бид өмнөх хичээлээр хүчирхийлэл, түүний хэлбэр, илрэлийн тухай үзсэн билээ. Мөн бие даан суралцах хэсгээс мэдлэгээ бататгасан гэдэгт итгэж байна.

Энэ удаагийн хичээлээр бидний эргэн тойронд нэн ялангуяа бидний өдөр бүр цагаа өнгөрүүлдэг сургуулийн орчинд жендэрт суурилсан хүчирхийлэл үйлдэгддэг эсэхийг үзэх болно. Ингээд хичээлийн зорилготой танилцана уу!

Та бүхний оролцоотой сургуулийн орчинд үйлдэгддэг жендэрт суурилсан хүчирхийллийн талаарх үндсэн ойлголт, мэдлэгийг нэмэгдүүлж, хүчирхийлэлт харилцаа, хүйсийн ялгаварлан гадуурхалтаас ангид байх, түүнээс урьдчилан сэргийлэх хандлагатай болоход энэхүү хичээлийн зорилго оршино. Ингэхийн тулд,

- Сургуулийн орчинд үйлдэгддэг ЖСХ-ийг таньж мэддэг болох
- Сургуулийн орчинд ЖСХ үйлдэгдэхээс сэргийлдэг болно.

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

Хичээл дараах дарааллаар явагдах бөгөөд багшийн зааврыг сайтар анхаарч сонсоорой.

- Бүлгийн ажил
- Чөлөөт ярилцлага
- Миний санал (гэрийн даалгавар)



Дасгал 1

БҮЛГИЙН АЖИЛ

Та бүхэн охидоороо нэг баг, хөвгүүдээрээ нэг баг болох бөгөөд флипчарт цаас, маркер ашиглана. Баг дотроо дараах асуултуудын дагуу хоорондоо ярилцаж, шийдвэрлэх, ямар эерэг гарц, арга зам байгаа талаар ярилцаад хариултуудаа доорх зайд дараалуулан бичээрэй.

ХЭРЭВ ЧИ ОХИДЫН БАГТ БАГТСАН БОЛ:

Сургуулийн орчинд үе тэнгийхэн дундаас охидтой зохисгүй, ёс бус ямар үйлдлүүд байдаг вэ? Ямар шалтгаантай гэж бодож байна вэ?

Сургуулийн орчинд багш, ажилтнуудын зүгээс охидтой зохисгүй, ёс бус харьцдаг ямар ямар үйлдлүүд байдаг вэ? Яагаад ийм зүйл болдог вэ?

Тэдгээр үйлдлийг хүчирхийлэл гэж үзэх үү? Хэрэв тийм бол ЖСХ мөн үү? Биш бол яагаад?

Сургуулийн орчин ямар байгаасай гэж та нар хүсдэг вэ?

ХАРИН ХӨВГҮҮДИЙН БАГТ ОРСОН БОЛ

Сургуулийн орчинд үе тэнгийхний зүгээс хөвгүүдтэй зохисгүй, ёс бус харьцдаг ямар үйлдлүүд байдаг вэ? Ямар шалтгаантай гэж бодож байна вэ?

Сургуулийн орчинд багш, ажилтнуудын зүгээс хөвгүүдтэй зохисгүй, ёс бус харьцдаг ямар үйлдлүүд байдаг вэ? Ямар шалтгаантай гэж бодож байна?

Сургуулийн орчин ямар байгаасай гэж та нар хүсдэг вэ?

Баг дотроо сайтар ярилцсаны эцэст хийсэн ажлаа бусад багууддаа танилцуулаарай.



Дасгал 2

ЧӨЛӨӨТ ЯРИЛЦЛАГА

Чамд өөрт чинь эсвэл найз нөхөд, таньдаг хүмүүст чинь тохиолдсон явдлуудаас нээлттэй бусаддаа ярьж өгөөрэй. Дараа нь чи сурдаг сургуулийнхаа орчныг хэрхэн хүчирхийлэлгүй, ёс зүйтэй харилцаа бүхий ээлтэй орчин болгох тухай нээлттэй ярилцлага өрнүүлээрэй. Ийнхүү ярилцахад биеэ барихгүй маш чөлөөтэй байгаарай. Ингэхэд багш чинь туслах болно. Ярилцлагын дүнд ойлгосон зүйлээ дараах зайнд нөхөж бичээрэй.



ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

- *Ижил хүйсийн хүмүүс ч бие биедээ бүдүүлэг, дээрэнгүй, ялгаварлан гадуурхсан өнгө аястай хандах нь өөрөө ЖСХ юм. ЖСХ-ийг үргэлж хөвгүүд, эрэгтэйчүүд үйлдэж, зөвхөн охид, эмэгтэйчүүд хохирогч болдог гэсэн үг биш. Эмэгтэйчүүд үйлдэж, эрэгтэйчүүд ч хохирогч болох тохиолдлууд зөндөө бий. Тухайлбал, эхнэр хүүхдүүдээ тэжээх, хоол хүнс, хувцас хунар, эдлэл хэрэглэл зэргээр гачигдуулахгүй амьдрүүлэх ёстой гэсэн эрэгтэйчүүдэд хандах нийгмийн хандлага нь эрэгтэйчүүдийг сэтгэл санааны дарамтанд ихээр оруулдаг байна.*
- *Хичээл, сургуулийн орчинд хүүхдүүд бие биендээ муухай үг хэллэг хэлэх, онцлог байдлаар нь нэр хоч өгөх зэрэг нь байдаг л зүйл мэт боловч хүнийг сэтгэл санаагаар унагаж буй явдал юм.*
- *Хүн бүр нэр төрөө хамгаалуулах, өөрийгөө хүндэтгэх, хүндлүүлэх, шалтгаангүй бусдад гоочлуулах ямар ч үндэслэлгүй тул сургуулийн орчинд үйлдэгдэж буй аливаа хүчирхийллийн хэлбэрийг илрүүлэх, шударга хандах нь эерэг сайн хандлагын илрэл болно.*

Хичээлийн сэдэв:

СЭТГЭЛ ЗҮЙД ЯМАР НӨЛӨӨ
ҮЗҮҮЛДЭГ ВЭ?



ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Өмнөх жилийн хичээлээр та бүхэн ЖСХ-ийн улмаас бие махбодид учрах үр дагавар, хохирлын тухай суралцаж байсан бол энэхүү хичээлийн хүрээнд ЖСХ-ийн улмаас хүний сэтгэл зүй, сэтгэл санаанд ямар үр дагаврууд үүсгэдэг тухай таньж мэднэ.

ЖСХ-ийн улмаас хүний сэтгэл санаанд ямар өөрчлөлт гардгийг ойлгуулах, хохирсон хүнд ямар хүндрэлтэй асуудал тулгардгийг ойлгуулахад энэхүү хичээлийн зорилго оршино.

Ингэхийн тулд

- *ЖСХ-ийн улмаас үүсэх бие махбодийн хохирлын талаарх мэдлэгийг бататгах*
- *ЖСХ-ийн улмаас үүсэх сэтгэл санааны хохирлыг танин мэдэх*

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

Өнөөдрийн хичээл дараах бүтэцтэй байна.

1. Сэдэлжүүлэлт
2. Бүлгийн ажил

Ингээд хичээлдээ орцгооё!



Дасгал 1

СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ

Өмнөх хичээлийн жилд үзсэн “Найздаа туслах боломж надад бий юу?” сэдэвт хичээлээс олж авсан мэдлэгээ богино хугацаанд эргэн санахын тулд багшийн асуух “Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл гэж юу вэ?” гэсэн асуултанд хариулт өгөөрэй. Багшийн том цаасанд бичих олон хариулт дундаас хамгийн оновчтой зөв хариултыг сонгож, тайлбарлахыг оролдоорой. Дараах зайд хариултаа бичээрэй.

ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Дасгал 2

БҮЛГИЙН АЖИЛ

- 2 багт хуваагдаад флипчарт цаасан дээр “эрэгтэй”, эсвэл “эмэгтэй” хүүхдийн толгой буюу нүүрийг зурах даалгаврыг багш өгнө. Багш танай багийг аль зургийг зурахыг хэлж өгөх тул анхааралтай сонсоорой. Маш хөөрхөн зурах ёстой шүү. Зурж дууссаны дараа зургаа самбарт байрлуулаарай!
- Дараа нь ээлж дараагаараа сайн дураараа самбарт гарч ирээд зурсан нүүрний зурган дээр ЖСХ-д өртсөний улмаас бие махбодид гарах үр дагаврыг зураарай. Өөрөөр хэлбэл, нүд нь хөхрөх, уруул нь хавдаж цус хурсан байх гэх мэт шинж тэмдгийг нэмж зурна гэсэн үг.
- Үүний дараа зурган дээр нэмж сэтгэл санааны үр дагаврыг тойруулан бичих даалгаврыг багуудад өгнө. Өөрөөр хэлбэл ЖСХ-д өртсөний улмаас хүний сэтгэл зүйд ямар үр дагавар гарч болохыг мөн адил зурна гэсэн үг.
- Ингэж бичсэний эцэст бүх сурагчид 1, 1-ээрээ бусаддаа үг хэрэглэхгүйгээр үйл хөдлөлөөр

аль нэг хүссэн сэтгэл зүйн мэдрэмжийг нүүрний хувирал ашиглан үзүүлээрэй. Мөн чиний сонгосон мэдрэмжийн үг бусдынхтай давхцахгүй байх ёстойг анхаараарай.

ЗУРГАА ЭНЭ ТАЛБАЙД ЗУРААРай.



ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

Хичээлийн төгсгөлд та бүхэн дараах мэдлэгтэй болсон байна.

- *Хүний сэтгэл зүйн үр дагавар бие махбодийн үр дагавартай харьцуулбал бусдад ил харагддаггүй. Иймд сэтгэл санааны хүчирхийлэлд өртсөн хэн нэгнийг гаднаас нь хараад шууд танихад бэрх.*
- *Түүнчлэн ЖСХ-ийн улмаас хүнд маш олон төрлийн сөрөг мэдрэмжүүд үүсдэг бөгөөд хүний амьдралд насан туршид хар мөр үлдээх, зориг мохоох, зан авирын өөрчлөлттэй болох зэрэг сөрөг үр дагавруудыг дагуулдаг. Сэтгэл санааны дарамт, хүчирхийлэл дор удаан хугацаанд амьдарсан хүмүүс сэтгэцийн цочролд орох тохиолдол нэлээдгүй байдаг.*
- *Хүн бүр ЖСХ-ээс болж амссан мэдрэмжийг янз бүрээр илэрхийлдэг бөгөөд бие махбодийн хохирлыг гаднаас харж таних боломжтой бол сэтгэл санааны хохирлыг танихад хүндрэлтэй бөгөөд энэ нь нууц, далд байдлаар явагддаг.*
- *Хэрэв найзууд, ойр дотны хүмүүс чинь сэтгэл зүйн хувьд хэвийн биш байгаа мэт санагдвал ямар нэг арга хэмжээ авах шаардлагатай буюу тусламж эрэлхийлэх хэрэгтэй. Энэ нь чөлөөтэй ярилцахаас аваад мэргэжлийн хүнд хандах зэрэг тусламжийн олон хувилбар байдгийг мэдэх хэрэгтэй.*

Хичээлийн сэдэв:

БИ НАЙЗДАА ТУСАЛЖ
ЧАДАХ УУ?



МОНДУУБ 6

ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЭЛД, ХАРИУ АРГА ХЭМЖЭЭ АВАХ

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Бид хүнд хэцүү зүйл тохиолдсон найздаа тусламж үзүүлж чадах болов уу? Тэр тусмаа жендэрт суурилсан хүчирхийлэлд өртсөн, тэр тухайгаа зориг гарган зөвхөн чамд л хэлсэн найздаа хэрхэн тусалж чадах бол? Асуултын хариултыг олохоос өмнө хичээлийнхээ зорилготой танилцъя.

“Би найздаа тусалж чадах уу?” ЖСХ-д хариу арга хэмжээ авах хичээлийн гол зорилго нь ЖСХ-д өртсөн хэн нэгэнд туслах, тэдэнд хэрхэн дэмжлэг үзүүлэх тухай арга замуудаас суралцах явдал юм.

Энэхүү хичээлийг судалснаар хүнд хэцүү бэрхшээл тулгарсан хүмүүс, тэр тусмаа ямарваа нэг хүчирхийллийн хохирогч болсон хүмүүст туслах эрмэлзэлтэй болно гэдэгт эргэлзэхгүй байна.

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

1. Сэдэлжүүлэлт
2. Сайн уу найзаа?
3. Би найздаа тусалж чадна

зэрэг дасгалуудыг багшийн зааварчилгааны дагуу ажилласнаар ЖСХ-д өртсөн хэн нэгэнд, тэр тусмаа найздаа хэрхэн тусалж болох арга замуудаас суралцана.



Дасгал 1

СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ

Модуль 3 буюу “ХҮЧИРХИЙЛЭЛ” сэдэвт хичээлийн гэрийн даалгаварт зурсан зургуудаа эргэж харна уу! Хэрэв сайн санаж байгаа бол бид хүчирхийллийн илрэх хэлбэрүүдийг зургаар илэрхийлсэн билээ. Харин одоо зурагт дүрслэгдсэн байгаа хүнд (найздаа) хэрхэн тусалж болох тухай доорх зайд тоочиж бичнэ.

Сэтгэл санааны хүчирхийлэлд өртсөн хүнд хэрхэн тусалж болох вэ?

Үл хайхрах хэлбэрийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд хэрхэн тусалж болох вэ?

Үл хайхрах хэлбэрийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд хэрхэн тусалж болох вэ?

Бие махбодийн хүчирхийлэлд өртсөн хүнд хэрхэн тусалж болох вэ?

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүнд хэрхэн тусалж болох вэ?





Дасгал 2

САЙН УУ НАЙЗАА

Энэ удаад бид хүчирхийллийн төрлүүдийн нэг болох “бэлгийн хүчирхийлэл”-ийн тухай мэдлэгээ гүнзгийрүүлж, энэ төрлийн хүчирхийлэлд өртсөн найздаа хэрхэн тусалж болох талаар хамтдаа суралцана.

Хамгийн сайн “эрэгтэй” найз чинь чамд нэгэн мессэж илгээжээ. Найзынхаа илгээсэн мессэжийг анхааралтай уншина уу! Юуны тухай бичсэн байгаа бол гэдэг нь чамд сонирхолтой байгаа биздээ?

Хамгийн сайн найзынхаа илгээсэн мессэжийг анхааралтай уншсан биздээ? Найзад чинь чиний тусламж хэрэгтэй болжээ. Чамд юу бодогдов?

Сайн уу найзаа?

Чи сайн биздээ. Сүүлд болсон нэг явдлаас хойш надад маш хэцүү байх боллоо. Би хэнд энэ тухайгаа хэлэхээ мэдэхгүй явсаар өдий хүрлээ. Удаан бодсоны эцэст хамгийн сайн найз чамд л бүгдийг ярихаар шийдсэн юм. Уучлаарай өөдөөс чинь хараад ярьж чадахгүй болохоор мессэж бичиж байгааг ойлгоно биз дээ. Учир нь надад болсон явдал үнэхээр ичгэвтэр гэмээр зүйл юмаа. Өнгөрсөн зуны амралтаар би зуслан явж амарсныг санаж байна уу? Очиход их гоё байсан, дандаа үеийн хүүхдүүд. Гэхдээ дандаа том ах нартай хамт нэг бүлэгт орчихсон. Нэг орой ах нар нууцаар өрөөндөө шивнэлдэж байгаа нь сонсогдсон, удахгүй манай өрөөнд орж ирсэн. Би тэднийг хармагцаа л архи уусан болохыг мэдсэн. Тэд нар үргэлжлүүлээд манай өрөөнийхнийг уруу татсан. Надад өгөхөөр нь амстал архи их гашуун байсан. Нэг мэдэхэд би согтсон байсан. Тэрнээс хойш юу болсныг бүдэг санаж байна. Юу болсныг санах бүрд надад хэцүү заримдаа хаашаа ч гармааргүй, хэнтэй ч уулзмааргүй болдог. Мессэжийг минь энэ хүртэл уншсан найз чамд баярлалаа. Надад үнэхээр хэцүү байна. Эр хүн байх умга учир байхгүй болсон мэт санагдаж байна...

Найздаа хэрхэн тусалж болох талаар сайтар тунгаан бодоод юуны түрүүнд түүнд хандаж хариу илгээцгээе! Хариугаа хэрхэн эхлүүлэх, юу гэж бичих, ямар тусламж үзүүлж чадах эсэх, хэрхэн төгсгөх гэх мэт чиний бичих үг бүр найзад чинь хамгаас чухал болохыг санаарай!

Сайн байна уу?

Эрхэм найз минь





Дасгал 3

БИ НАЙЗДАА ТУСАЛЖ ЧАДНА

Найздаа туслах аргуудаасаа бусадтайгаа хуваалцаарай! Харин найзуудынхаа бодож төлөвлөсөн аргуудыг доорх зайд бичиж тэмдэглээрэй. Ингэснээр чиний төлөвлөсөн аргуудаас найзууд чинь суралцаж, харин найзуудынхаа бодсон аргуудаас чи суралцах боломжтой болох юм шүү. Дараа нь ямар аргууд нь илүү үр дүнтэй байж болох талаар хоорондоо хэлэлцээрэй!

НАЙЗДАА ТУСЛАХ АРГУУД

ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

Найздаа тусалж болох доорх алхмуудыг чи болон чиний найзууд хийхээр төлөвлөсөн гэдэгт огтхон ч эргэлзэхгүй байна.

- Өмнөх жилийн хичээлээр үзсэн сэдэвтэй холбоотойгоор хамгийн ихээр итгэдэг “насанд хүрсэн” хүндээ энэ тухайгаа хэлэхээс огтхон ч айх хэрэггүй гэдгийг найздаа зөвлөөрэй! Итгэдэг хүндээ өөрт тохиолдсон зүйлийн тухай хэлсэн байхад тухайн хүн уужуу тайван байдлаар туслах арга хэмжээг бодож олно. Мөн түүнчлэн тухайн хүүхдийн эцэг эх нь энэ тухай заавал мэдэх ёстой.
- Мөн цагдаагийн байгууллагад заавал хандах хэрэгтэй. Цагдаад очиж тусламж хүсэхээс огтхон ч айж, ичиж, эмээж болохгүй. Учир нь цагдаа нар хүн бүрийн аюулгүй, аз жаргалтай амьдралын төлөө ажилладаг. Цагдаагийн зарим ажилтнууд бэлгийн хүчирхийллийн чиглэлээр мэргэшсэн байдаг учраас, тусламж хүссэн хүний эрхийг хангаж, нууц байдлыг хадгалан хамгаалдаг.
- Хохирогч хүүхэд ихэнхдээ өөрийнхөө буруугаас боллоо гэж бодох нь бий. Гэхдээ энэ бол тийм биш гэдгийг ойлгуулах хамгийн чухал алхам. Учир нь хүчирхийлэл үйлдсэн хүн бол гэмт хэрэг үйлдсэн тул хуулийн өмнө заавал хариуцлага хүлээх ёстой.
- Хохирогч хүүхдэд сэтгэл зүйн зөвлөгөө зайлшгүй хэрэгтэй. Тиймээс сургуулийн нийгмийн ажилтанд хандах эсвэл энэ чиглэлийн тусламж үзүүлдэг төрийн бус байгууллагатай холбож өгч болно.
- Түүнчлэн найзынхаа итгэлийг даах хариуцлагыг биелүүлэх хэрэгтэй. Учир нь тэр чамд л итгэж өөрийг нь зовоож байгаа хамгийн хэцүү зүйлээ ярьсан байна. Найздаа хэцүү үед нь хамт байж, бүхнийг сонсож дэм өгөхөд бэлэн гэдгээ найздаа мэдэгдэж болсон явдлын талаар хэнд ч хэлэхгүй байх үүрэг хүлээх хэрэгтэй
- Дээрх алхамуудыг хэрэгжүүлэх нь найздаа туслаад зогсохгүй мөн өөрийгөө ч хамгаалж байгаа хэрэг юм.
- Бэлгийн хүчирхийллийн хохирогч нь зөвхөн ОХИД байдаггүй. Хөвгүүд ч мөн адил энэ төрлийн хүчирхийлэлд өртдөг.



Хичээлийн сэдэв:

НАДАД ЯМАР МЭДРЭМЖ
ТӨРДӨГ ВЭ?



МОДУЛЬ 7

ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙНЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙНЭХ, ӨӨРИГТӨӨ ХАМГААЛАХ

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Хүнд ер нь хэдэн төрлийн мэдрэмж төрдөг бол? Чи мэдрэмжээ илэрхийлэхдээ хэр сайн гэж өөрийгөө бодож байна вэ? Найздаа төрж буй мэдрэмжийг гаднаас нь хараад, царайнаас нь олж мэдэх боломжтой болов уу? Энэ мэтчилэн мэдрэмжтэй холбоотой үүсэх олон асуултын хариултыг хамтдаа эрэлхийлэхийн өмнө хичээлийнхээ зорилготой сайтар танилцаарай!

“Надад ямар мэдрэмж төрдөг вэ?” хичээлийн зорилго нь өөрт төрдөг янз бүрийн мэдрэмжүүдийг ялгаж мэддэг болох, түүнийгээ бусдад илэрхийлж чаддаг болоход оршиж байгаа юм. Хичээлийн дараа,

- *Өөрт төрж буй мэдрэмжээ танин бусдад чөлөөтэй, нээлттэйгээр олон талт байдлаар илэрхийлж чаддаг болно.*
- *Бусдад төрж буй мэдрэмжийг ойлгож, уян хатан харилцааг эрхэмлэдэг чадварт суралцана.*

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

Энэ удаагийн хичээл нь хөгжөөнт тоглоом, бүлгийн ажил, гэрийн даалгавар гэсэн 3 үндсэн хэсгээс бүрдэнэ. Дараах дасгалуудыг багшийн зааварчилгааны дагуу ажиллах замаар “мэдрэмж”-ийн талаар суралцацгаая.

1. “Мэдрэмж” хөгжөөнт тоглоом
2. Надад төрсөн мэдрэмж
3. Түүнд ямар мэдрэмж төрсөн бол? /гэрийн даалгавар/



Дасгал 1

"МЭДРЭМЖ" ХӨГЖӨӨНТ ТОГЛООМ

Доорх зайнд өөртэйгээ ижил хүйсийн хүний биеийг бүтнээр нь дүрслэн зурна уу!
Хэрэв чи эрэгтэй бол "ЭРЭГТЭЙ" хүний бие, эмэгтэй бол "ЭМЭГТЭЙ" хүний биеийг бүтнээр нь зурна гэсэн үг. Өөрийгөө зурж байна хэмээн төсөөлж болно шүү.

МЭДРЭМЖ



Дасгал 2

НАДАД ТӨРСӨН МЭДРЭМЖ

Хоёр хоёроороо багт хуваагдаад доорх асуултуудын дагуу хоорондоо ярилцаарай!
Мөн түүнчлэн харгалзах зайнд хариултыг бичиж үлдээнэ үү!

Тухайлбал, гутарсан эсвэл урам хугарсан үедээ ямар санагддаг, ийм үед хэрхэн өөрийгөө сэргээдэг, хэнтэй мэдрэмжээ хуваалцмаар санагддаг, зан авирын ямар өөрчлөлтүүд гардаг гэх зэргээр илэн далангүй ярилцаарай.

Энэхүү дасгалыг ажилласнаар та бүхэн дор бүрнээ өөрийгөө тодорхойлох, дотоод хүнээ чагнах боломжтой болох юм шүү. Сонирхолтой байна гэдэгт итгэлтэй байна.

АСУУЛТУУД

Ямар мэдрэмж төрсөн үед хүн ямар зан ааш гаргадаг вэ?

Тухайн мэдрэмжээ хэрхэн бусадтай хуваалцдаг вэ?

Сөрөг мэдрэмжээ хэнтэй хуваалцахыг хамгийн их хүсдэг вэ?

Өгөгдсөн асуултуудад хариулж дууссаныхаа дараа өөрт төрсөн мэдрэмжээ хэрхэн эерэг аргаар илэрхийлж болох арга замуудын талаар найзуудтайгаа ярилцаарай! Тухайлбал, өөрт тохиолдсон явдлаас үүдэлтэй төрсөн мэдрэмжээ эерэгээр илэрхийлж байсан туршлагаа найзуудтайгаа хуваалцаж болох юм. Ингэснээр чамаас найзууд чинь, харин чи найзуудаасаа суралцах гайхалтай боломж бий болно.



ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

Өнөөдрийн хичээл дууслаа. Чамд ямар мэдрэмж төрж байна вэ? Доорх хүснэгтэд хичээлтэй холбоотой өөрт төрж буй мэдрэмжээ зургаар болон 50-100 үгэнд багтаан бичгээр илэрхийлнэ үү! Ангид ажиллаж амжихгүй тохиодолд гэрийн даалгаварт хийх боломжтойг анхаарна уу!

Өнөөдрийн хичээлтэй холбоотой төрсөн мэдрэмжээ зургаар илэрхийлнэ үү!

Хүнд бусадтай харилцах харилцаанаас үүдэлтэй маш олон төрлийн мэдрэмжүүд төрж байдаг бөгөөд түүнийгээ зөв таних, таатай болоод таагүй мэдрэмжээ ялгаж ойлгох, бусдад илэрхийлж байх ихээхэн ач холбогдолтой. Тухайлбал чи өөрийнхөө талаарх мэдээллийг гэр бүлийхэндээ, найзууддаа, эргэн тойрны хүмүүстээ үнэн зөвөөр хүргэж, цаашлаад өөрийгөө хамгаалах нэг арга зам болох юм.

Түүх, соёл, уламжлалын өвөрмөц, онцлог байдлаас шалтгаалан Монгол хүүхдүүдийн дийлэнх нь тэр бүр өөрт төрсөн мэдрэмжээ чөлөөтэй илэрхийлэх чадварт суралцаагүй байдаг нь ажиглагдсан бөгөөд энэ нь зарим тохиолдолд ЖСХ-ийн хохирогч болсон тохиолдолд нуун дарагдуулдаг талтай. Тийм ч учраас хүн дотроо уур бухимдлыг тээж, сэтгэл хангалуун бус болж, ердийн зан авир хүртэл өөрчлөгддөг байна. Энэ үр дагавараас сэргийлэх хамгийн энгийн арга бол бусадтай ярилцаж, туслалцаа, дэмжлэг, арга хэмжээ авах явдал юм.

Иймд өөрт нь таалагдсан болоод таалагдаагүй, сөрөг болоод эерэг мэдрэмж төрүүлсэн зэргийг ялган таних, хамгийн гол нь түүнийгээ яг байгаагаар нь итгэл хүлээсэн нэгэнд илэрхийлж сурах нь хамгийн чухал юм.

Хичээлтэй холбоотой дараах гол мэдээллүүдэд анхаарлаа хандуулаарай!

- *Хүнд маш олон төрлийн мэдрэмж байдаг.*
- *Хүмүүс өөрт төрж буй мэдрэмжээ янз бүрийн байдлаар илэрхийлдэг.*
- *Мэдрэмжээ бусдад илэрхийлэх нь тийм ч муу зүйл биш. Ялангуяа өөрт төрсөн таагүй мэдрэмж, тэр нь чамайг зовоож байгаа бол бусдад илэрхийлэх, тэднээс дэмжлэг авах нь зайлшгүй байж болно.*
- *Чамд итгэж таагүй мэдрэмжээ хуваалцсан найздаа туслах хэрэгтэй.*
- *Хүчирхийлэлд өртсөн найзыгаа бид илэрхийлж буй мэдрэмж, биеийн хэл, нүүр царайны хувирлаар нь мэдэж, тусламж үзүүлэх буюу сэтгэлийг нь онгойтол яриулах, хүчирхийлэгчид буруу зүйлийг нь ойлгуулах арга сүвэгчлэх боломжтой.*

Хичээлийн сэдэв:

БИД АНГИ ХАМТ
ОЛНООРОО ЮУ ХИЙЖ
ЧАДАХ ВЭ?



МОНДУУЛЬ

ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЭЛТИГ ТАСАН ЗОГСОХ

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОРИЛГО

Хүүхдүүдээ бид өмнөх жилийн хичээлээр би өөрийгөө өөрчилснөөр хүчирхийлэлт бус харилцааг эрхэмлэхийн ач холбогдлын тухай үзсэн билээ. Харин энэ удаагийн хичээлээр бид анги хамт олноороо хүчирхийлэлт бус харилцаа, орчныг бий болгоход хэрхэх талаар үзэх болно. Ингээд хичээлийн зорилготой танилцая!

ЖСХ-ээс сэргийлэх нь зөвхөн тодорхой мэргэжилтэн, насанд хүрсэн хүмүүсийн анхаарах ёстой асуудал биш бөгөөд хувь хүн, бүлэг хамт олон, олон нийт, нийгмээрээ энэ үзэгдлийг үл тэвчих хандлагыг төлөвшүүлэх боломжтой гэдгийг сурагчдад ойлгуулж, хамт олноороо ямар нэгэн алхам хийх сэдэл төрүүлнэ.

ХИЧЭЭЛИЙН ДАРААЛАЛ

1. Багаар ажиллах
2. Хэлэлцүүлэг гэсэн дарааллаар хичээл явагдана.

Амжилт хүсье!



Дасгал 1

БАГААР АЖИМАХ

Багш та нарт дараах түүхийг ярьж өгнө. Анхааралтай сайн сонсоорой!

ЗААВАРЧИЛГАА

Хүүхдүүдээ та бүхэн хүйсийн тэнцвэртэйгээр 2 баг болон хуваагдаарай!

- Нэг багийн даалгавар ангидаа хүчирхийлэл үйлдэхгүй байх, хүчирхийлэлт бус харилцааг эрхэмлэх дүрэм зохионо. Дүрмийг мөрдөөгүй, биелүүлээгүй тохиолдолд хүлээлгэх хариуцлагыг мөн оруулах шаардлагатайг санаарай. Баг дундаа ангидаа, сургуулийн орчинд анги хамт олноороо хийдэг бүх үйл ажиллагаагаа жагсааж бичээд тухайн үйл ажиллагаа бүрт ямар асуудал бэрхшээл гардаг талаар ярилцаарай. Тухайлбал,
 - а. Анги хамт олноороо тэмцээн уралдаан, урлагийн үзлэгт ороход
 - б. Ангийн жижүүр хийж байх үед
 - с. Ангид шинэ хүүхэд шилжиж ирэх үед
 - д. Хэн нэгэнд тусламж дэмжлэг хэрэгтэй үед
 - е. Ангиас гадуур чөлөөт цагийн үйл ажиллагааны үед хүүхдүүд хэрхэн биеэ авч явбал зохихыг нарийн зааж өгч болно.
- Нөгөө баг хүчирхийлэлд өртсөн найздаа туслах арга зам болон хэрхэн хэрэгжүүлэх талаарх төлөвлөгөө боловсруулах даалгаврыг гүйцэтгэнэ. Үүнд дээрх анги хамт олноороо хийдэг үйл ажиллагааны үед хэн нэгэн зохисгүй авир гаргаж, хэн нэгэнд дарамт учруулсан түүнийг хэрхэн шийдэх талаарх арга хэмжээг төлөвлөнө гэдгийг санаарай. Гэхдээ энэ нь шийтгэх бус асуудлыг шийдвэрлэх арга зам байх шаардлагатайг анхаарах хэрэгтэй.
- Баг тус бүр хийсэн дүрмээ танилцуулна. Бусад гишүүдээр хэлэлцүүлж, юу нэмж хасч болох саналыг дүрэмдээ тусгаарай. Гишүүн бүрийн санаа бодол тусгагдсан байх ёстойг анхаар. Ингээд танай багийн дүрмийг танилцуулсны дараа ангиараа дүрмээ батална. Батлах саналтай сурагчдыг гараа өргөхийг хүснэ. Дийлэнх олонхи нь санал нийлж байвал тухайн дүрмийг батлагдсанд тооцно.
- Баталсан дүрэм болон төлөвлөгөөг ангид хүн бүрт харагдахуйц буланд байрлуулна. Хэрэв дүрэм дундаас хэн нэгэнд ойлгомжгүй, тайлбарлах шаардлагатай зүйл гарвал багийн гишүүдээс сайн дураараа гарч тайлбарлаарай.
- Ингэснээр ангидаа хүчирхийлэлт бус харилцааг дэмжсэн дүрэм болон түүнийг хэрэгжүүлэх арга зам бүхий төлөвлөгөөтэй болно.

Дасгал 2

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Тойрог болон суугаад дүрэмд гол төлөв ямар асуудлыг авч үзсэн талаар хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ. Түүнчлэн дараах асуултуудад хариулаарай.

Дүрэм зохиоход ямар санагдсан бэ?

Ямар бэрхшээл тулгарсан бэ?

Дүрмийг баталсны дараа ямар санагдсан бэ?

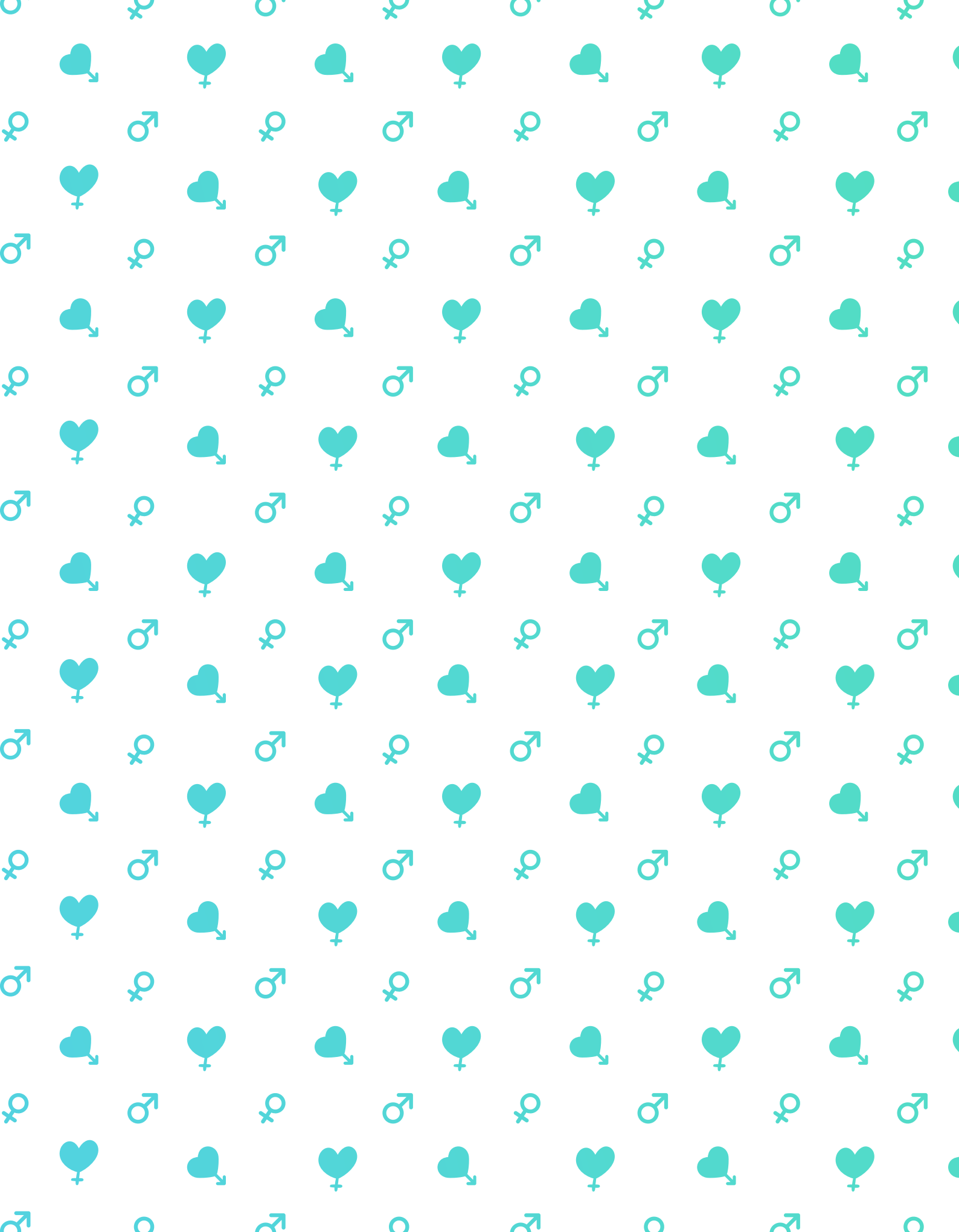
Хэлэлцүүлгийн дүнд чи дээрх 4 хувилбараас асуудлыг хамгийн эв найрамдалтай, хүний эрхэд суурилсан, хүчирхийлэлт бус арга нь аль болохыг тунгаан бодоорой.





ХИЧЭЭЛИЙН ДҮГНЭЛТ

- ЖСХ-ийн хохирогч болох нь зөвхөн тухайн хүний хувийн асуудал биш юм. Түүнийг илрүүлэх, хэрэв шаардлагатай бол анги хамт олон, багш нарын тусламжтай тусламж санал болгох нь асуудлыг цааш даамжрахаас сэргийлэх ач холбогдолтой.
- ЖСХ-ийн шинж тэмдэг бүхий үйлдлүүд хүний өдөр тутмын амьдралд тохиолдож, бид түүнийг байх ёстой зүйл мэтээр ташаа ойлгох нь бий. Гэтэл энэ нь буруу бөгөөд хүн өөрийнхөө мэдлэгийг сайжруулах, үзэл бодлоо дэвшилттэй болгох улмаар өдөр тутмын үйл ажиллагаанд баримталж, зан үйл болгон хэвшүүлэх нь чухал.
- Ингэж хэвшихэд ангийн дүрэм та нарт туслах болно.
- Хүчирхийллийг үйлдсэн, өртсөн нь тодорхой болсон тохиолдолд л цагдаагийн байгууллагынхан ирж арга хэмжээ авах нь зөвхөн мөсөн уулын оройд ил гарсан хэсэгт л арга хэмжээ авч байна гэсэн үг. Хүмүүс хоорондын харилцаанд гарах асуудлыг шийдэх маш олон арга байдаг бөгөөд хүчирхийлэл, хэрүүл хэл ам хийх, гар зөрүүлэх бол асуудал шийдэх ухамсартай арга биш юм.





Хаяг:

Улаанбаатар хот, Сүхбаатар
дүүрэг, 6-р хороо, Бага тойруу,
48-р байр, 305 тоот



Утас: 77119991



Цахим шуудан:

mones@mongol.net,
info@mones.org.mn,
admin@mones.org.mn



Нүүр хуудас:

Mongolian Women's Fund

