

М Э Д Э Э Л Э Л

А С У У Д А Л



С а р а Г е б х а р д т, Д о к т о р, Н С С Р

2 0 2 3 о н ы е с д ү г э э р с а р ы н 2 7

1

М э н д ч и л г э э

М и н и й т у х а й б а г а з э р э г...

- Э м н э л з ү й н б о л о н с у р г у у л и й н с э т г э л с у д л а а ч и
- 3 4 - р д ү ү р э г т 1 2 ж и л ;
- Б у с а д с у р г а л т, а ж л ы н б а й р а н д э м ч и л г э э н и й с у р г у у л ь, э м н э л з
- Б и Ч и к а г о д х а м т р а г ч Ф р е д т э й х а Б и д х э д х э н д о л о о х о н о г и й н д а р а а б я ц х а н о х и н о о х ү л э э
- Б и а я л а х, н о м у н ш и х, ш и н и й г т у р ш и ж ж о р ( я л а н г у я а ш о к о л а д т а й ).



2

Б и д я а ж х о л б о г д о х в э ?

Н а д ш и г ...

1 . Ү н э н ү г х э л э х и й г с о н с о х ү е д  
ч и б о с .

2 . Б и д н и й х о л б о л т ы г  
а н з а а р а х ө ө р х э н з о г с о ж б а й г

3

А г у у л г а

0 1

Я а г а а д ...

С э т г э л х ө д л ө л ч у х а л у у ?

Ю у ...

0 3

Э ц э г э х ч ү ү д  
г э р т э э с э т г э л с а н а а н

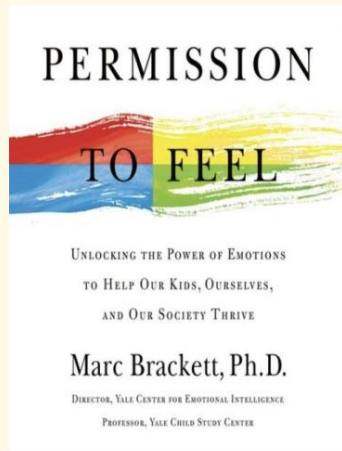
0 2

Х э р х э н ...

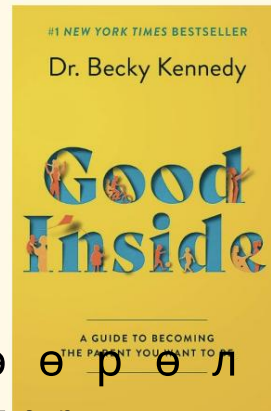
С у р г у у л ь д э р ү ү л  
с э т г э л х ө д л ө л и й г и л э р х и й л э х и й г б и д д э м ж

4

Х э д х э д э н г о л н ө ө ц ...



Д о к т о р  
Б е к к и К е н н е д и г и й н



М э д р э х з ө в ш ө ө р ө л  
М а р к Б р э к е т т , д о к т о р

0 1

Я а г а а д ...

С э т г э л х ө д л ө л ч у х а л у у

Т а н д я м а р

с а н а г д а ж б а й н

Т а я а ж

х а р ь ц д а г в э ?

С Э Т Г Э Л Х О Д Л О Л Н Ъ

М Э Д Э Э Л Э Л

"С э т г э л х о д л о л б о л о й р т о х д о х и о (з а и)"

9

Ш ү ү г ч б и ш с э т г э л х о д л о л

### ► An Emotion Scientist

- Is open, curious, and reflective
- Views *all* emotions as information
- Is in learner mode (investigates)
- Wants to get "granular"
- Has a "growth mindset"

### ► An Emotion Judge

- Is critical, closed, and ignores emotion
- Views emotions as "error"
- Is in knower mode (assumes)
- Clumps emotions as good or bad
- Has a "fixed mindset"

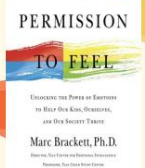


С э т г э л х ө д л ө л и й н н ө л ө ө

А н х а а р а л б о ш и н д в э р  
С а н а х о й Х и й х Х а р и л ц а а



Э р ү ү л м э н д Б ү т э э л ч б а й д а л



1 1

*“My message for everyone is the same: that if we can learn to identify, express, and harness our feelings, even the most challenging ones, we can use those emotions to help us create positive, satisfying lives.”*

MARC BRACKETT

[WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM](http://WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM)

1 2



Э р ү ү л м э н д и й г д э м ж и х з а

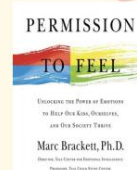
С э т г э л х ө д л ө л и й н и л э

1

2

3

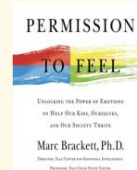
Б и д н и й г б а р и х  
Т а н и х б а с э т г э л х ө д л ө л  
О й л г о ж б а й н а л б а р т о л ь  
У ү н и й г н э р л  
З о х и ц у у л а



1 3

1

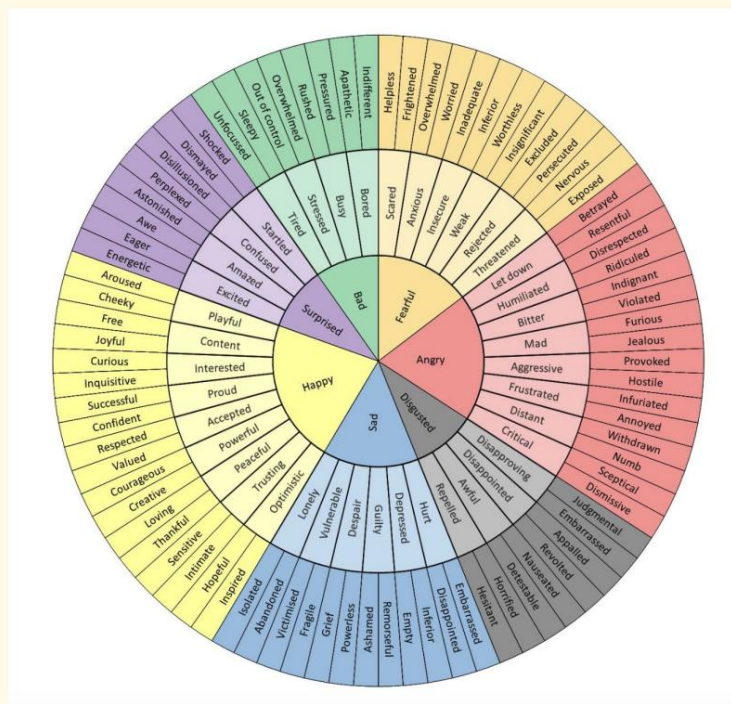
Т а н и ж , о й л г о х



1 4

2

Б и д н и й с э т г э л х ө д л ө л и й н ү г



PERMISSION  
TO FEEL

UNDERSTANDING THE POWER OF EMOTIONS  
TO HELP OUR KIDS, TEENAGERS,  
AND OUR SOCIETY THRIVE

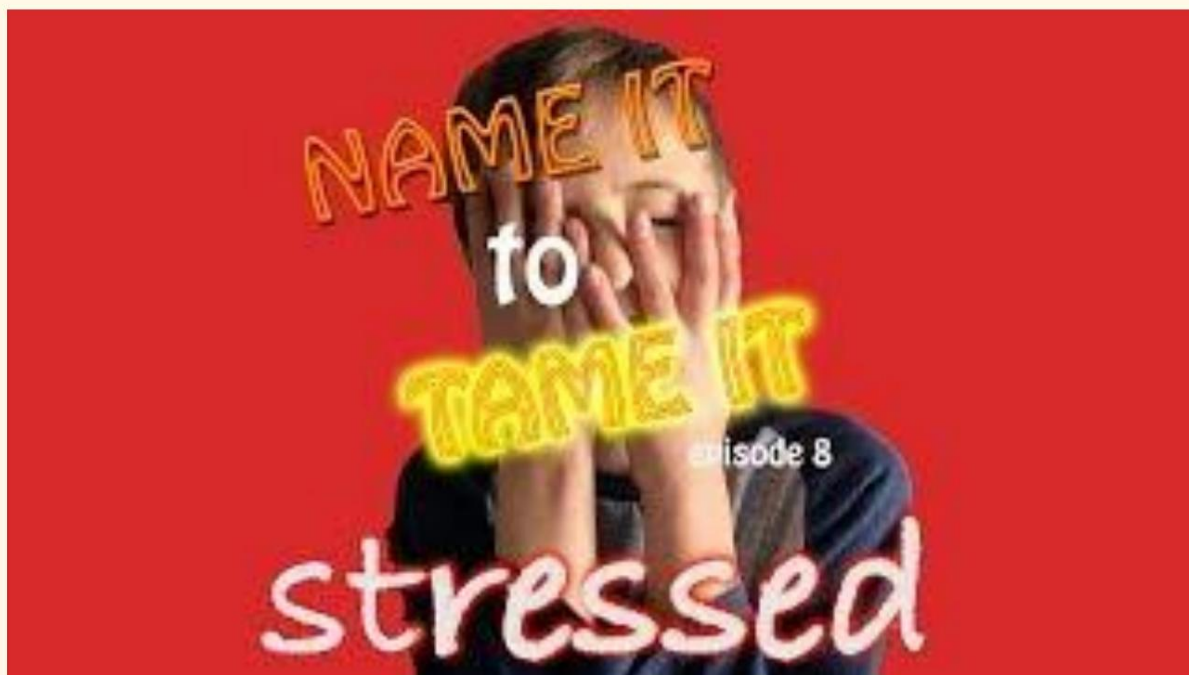
Marc Brackett, Ph.D.

Author, The Emotions and Behavior Connection  
Parenting, Teaching, and Learning

1 5

3

Ү ү н и й г н э р л э э д з о х и ц у у л



PERMISSION  
TO FEEL

UNDERSTANDING THE POWER OF EMOTIONS  
TO HELP OUR KIDS, TEENAGERS,  
AND OUR SOCIETY THRIVE

Marc Brackett, Ph.D.

Author, The Emotions and Behavior Connection  
Parenting, Teaching, and Learning

1 6



Хэрхэн ...

0 2 Бид эрүүл мэндийг  
сургууль дээр  
сэтгэл хөдлөлийн илэрхи

“Emotions matter,  
and they matter a  
great deal in school.  
Everyone needs  
emotional intelligence  
and opportunities to  
be brave and kind.”

Marc Brackett, Ph.D., Director, Yale Center for Emotional Intelligence

## Д 3 4 Х и ч э э л и й н х ө т ө л б ө р и й н н ө ө ц



- С э т г э л х ө д л ө л и й н уд и р д л а г ы н х о ё р д а х ы ш а т
- S E L C h e c k I n ' s
- З ө ө л ө н э х л э л



1 9



## С а н с р ы н н ө ө ц

- А н г и т а й в а н Б у л а н г у у д
- Х ө д ө л г ө ө н и й ө р
- И д э в х т э й т а й в ш р Т ө в ү ү д
- З э н Д е н

2 0

# Хүний нөөц

- Багш нар аа
- Администраторууд
- Нийгмийн ажилтан
- Сэтгэл зүйчид
- Туслах ажилтан
- 



АЛОР • SRO's



2 1

Ю у ...

ОЗ ЭЦЭГ ЭХЧҮҮД ХИЙЖ ЧАД  
гэртээ  
сэтгэл хөдлөлийн өсөлт

2 2

Х ү ү х э д  
ө с г ө н

х ү м ү ү ж ү ү л ж б а й

2 3

У я н х а т а н б а й д а .

А з ж а р г а л

2 4



Д э м ж и х з а р и м с т р а т е г и  
Г э р т э э э р ү ү л с э т г э л х ө д л ө л и й н

1

2

3

б а й х  
С э т г э л х ө д л ө л Х о ё р з ү й л Э н э т у х а й я р ь  
Э р д э м т э н ү н э н б а й н а

2 5

1 С э т г э л х ө д л ө л и й н э р д э м т э н б



2 6



## "Two Things are True:

**Boundary**

iPad time is over and

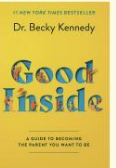
**Validation**

it makes sense you feel upset about it.

Ending screen time is hard for me too."

**Empathy**

"TTAT" is an effective tool for kids of all ages.



### EXAMPLE WITH BABIES:

"Two things are true. Your bottle isn't ready yet and you really want it right now. I know sweetie... Waiting is so hard."



### EXAMPLE WITH YOUNG KIDS:

"Two things are true. It's time for bed and you really wish you could stay up later. I remember always wanting to stay up too."



## EXAMPLE WITH TWEENS:

"Two things are true. You want your own Instagram account and I'm not comfortable with that yet. I know that's annoying, and I'd love to talk about other ways to give you more freedom."

## EXAMPLE WITH TEENS:

"Two things are true. You want to go out with your friends and I'm not comfortable with the current plan. I know it stinks when parents say no; let's figure out something we can agree on."



29

З Энэ тухай ярь —

Сүүлийн үеийн судалгаагаар  
эцэг эхчүүд хүүхдээсээ  
стрессээ нуухыг оролдох  
үед тэд дулаахан болж,

идэвхгүй болж, улмаар  
— Уотерс, Камиллович, Уэст, Мендес

30

## Explaining Your Emotions To Your Child:

"Just like we talk about your big feelings...  
adults have big feelings too."

@drbeckyathome

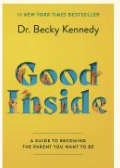
**Sometimes I need a bit of time to myself  
to care for the feelings in my body.**

In these moments, I'm not leaving you,  
I'm not mad, and you didn't do anything wrong.

**I'm still your strong Papa  
who loves you so much."**

We can avoid inducing guilt or responsibility  
by owning our feelings and asserting our permanence.

*Dr. Becky*



3 1



3 2

Ө ө р а с у у л т б а й н а у у ?



3 3

Б а я р л а л а а !

Т а н д а с у у х з ү й л  
б а й н а у у ?

youremail@freepik.com +91 620 421 838  
yourcompany.com

ЗЭЭЛ: Энэхүү  
танилцуулгын загварыг  
Flaticon-ийн дүрс, Freepik-ийн инфографи  
Энэ слайдыг нэрлэхийн тулд хадгална уу

3 4