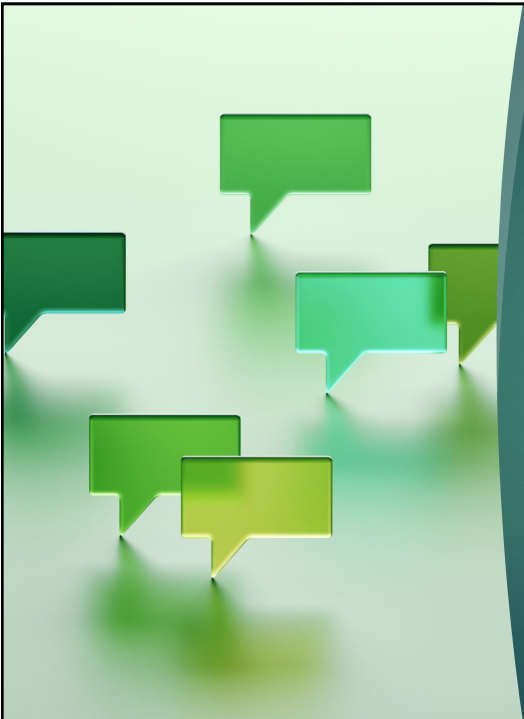




Хүүхэд хүмүүжүүлэх замаар

Бэлгийн бойжилт

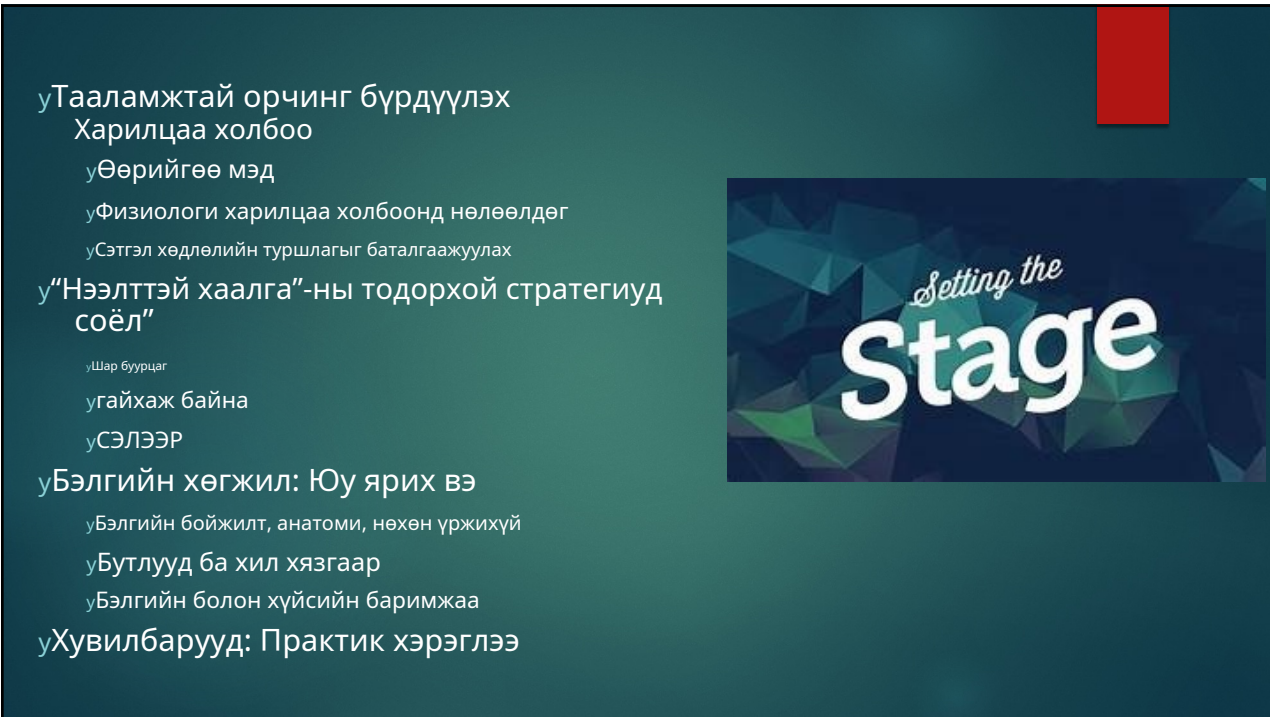
Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал зохион байгуулдаг

2024 оны нэгдүгээр сарын 23

Renee Z. Dominguez, Ph.D. (Тэр/түүний) Гэр бүлийн үйлчилгээний төв, Гүйцэтгэх захирал

Лиззи Эпплби, LCSW (Тэр/Түүний) Залуучуудын Үйлчилгээ, Бахархал/Хувьцааны захирал

1



уТааламжтай орчинг бүрдүүлэх

Харилцаа холбоо

- уӨөрийгөө мэд
- уФизиологи харилцаа холбоонд нөлөөлдөг
- уСэтгэл хөдлөлийн туршлагыг баталгаажуулах

у“Нээлттэй хаалга”-ны тодорхой стратегиуд соёл”

- уШар буурцаг
- угайхаж байна
- уСЭЛЭЭР

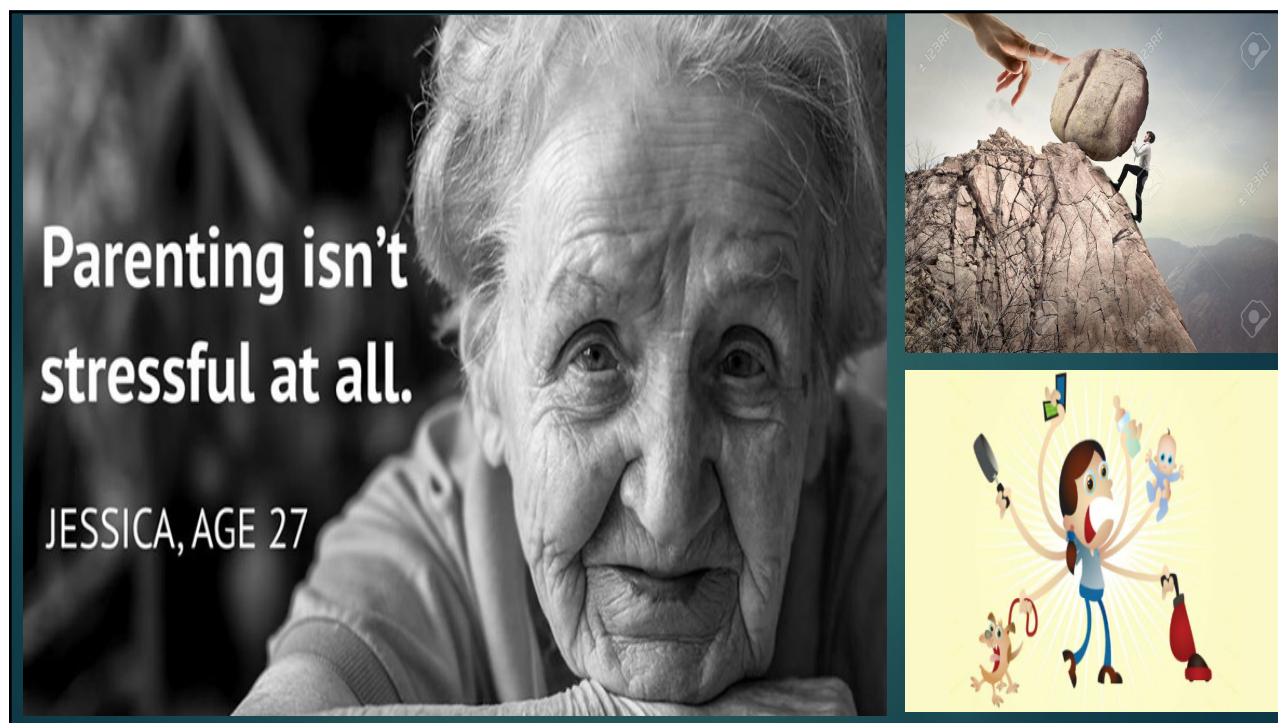
уБэлгийн хөгжил: Юу ярих вэ

- уБэлгийн бойжилт, анатоми, нөхөн үржихүй
- уБутлууд ба хил хязгаар
- уБэлгийн болон хүйсийн баримжаа

уХувилбарууд: Практик хэрэглээ



2



3

Дарамт, стресс, түгшүүр: Виннет

Таны хүүхэд сургуулиасаа гэртээ ирээд сэтгэл зовсон байдалтай байна. Тэд хичээлдээ хэдхэн минут хоцорч, шалгалт өгөхөөс өмнөхөн багш нь тэднийг дуудсан гэж номоо тас цохиж, нулимс дуслуулан хэлэв. Нулимс нь урсах үед тэд "Энэ үнэхээр шударга бус юм!" гэж уйлдаг.

4

Ø Чи хичээлдээ хоцрох ёсгүй байсан! Та бүх зүйлд хоцордог. Би чамд үүнээс илүү сайн зааж өгөөгүй гэж үү?



ØЭнэ бол том асуудал биш, маргааш гэхэд салхинд хийснэ, би хэн ч биш гэдэгт итгэлтэй байна бүр анзаарсан. Та үүнд санаа зовох хэрэггүй.



ØБи чамд илүү сайн төлөвлө гэж хэдэн удаа хэлсэн бэ?

ØЗа, та юу хүлээж байна вэ? Хэрэв та хоцорсон бол Та асуудалд орох нь л логик юм шиг санагддаг. Энэ нь байгалийн үр дагавар юм.



Ø Та дараагийн удаа илүү сайн хийж чадна! Чамайг чадна гэдгийг би мэднэ!



Ø Би танай багш руу залгаж болно.

Ø Энэ нь таны шалгалтын гүйцэтгэлд нөлөөлөөгүй гэж найдаж байна.



5

Тэр мөчид та юуг нэн тэргүүнд мэдэрч, бодож, итгэж байна вэ? Таны хувьд юу татагддаг вэ?

уТаны ажил бол хүүхдэдээ амьдралын сургамж өгөх явдал юм

уТаны ажил бол хүүхдээ дүрэм журмыг дагаж мөрдөх явдал юм

уТаны даалгавар бол хүлээлтийг давтах явдал юм

уТа хүүхдийнхээ сөрөг нөлөөнд тааламжгүй байдаг; чи хүсч байна тэднийг илүү сайн мэдрэх

уТа үүнийг тийм ч том асуудал гэж бодохгүй байна; Та санал нийлэхгүй байна/та бухимдаж байна "жүжиг"

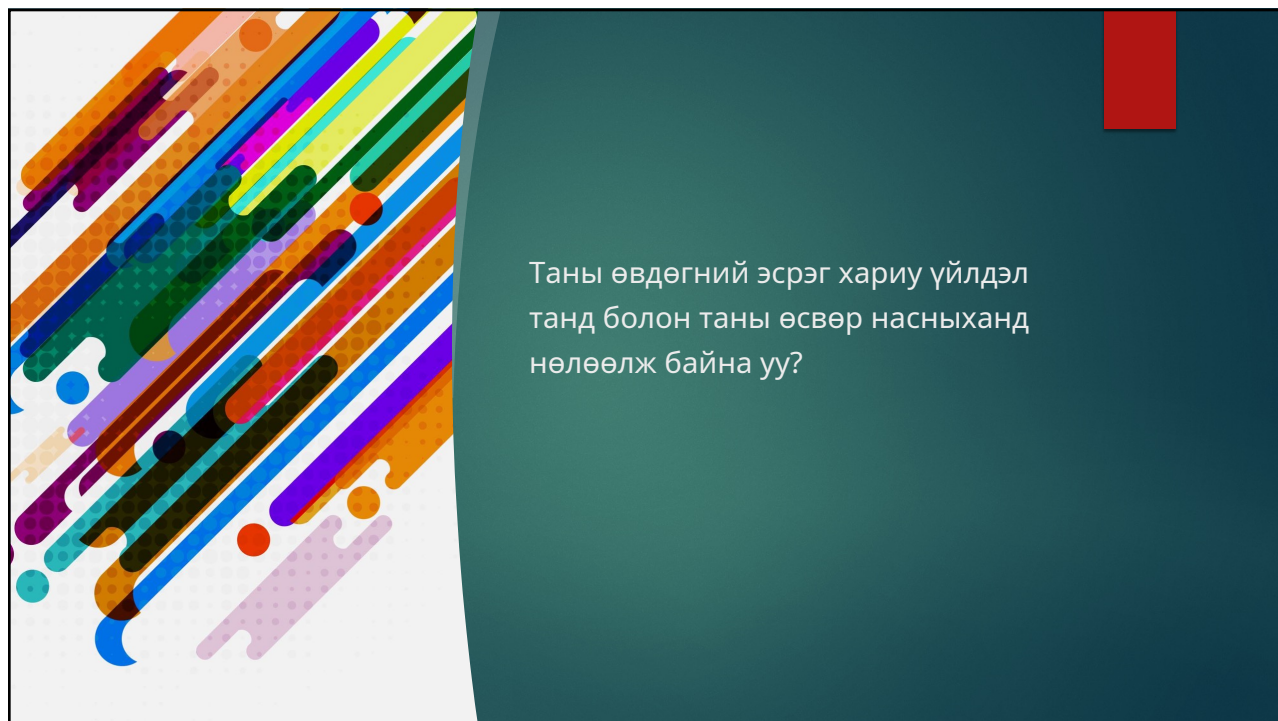
уТа хүүхдийнхээ зан авирыг танд муугаар тусгадаг гэж бодож байна

уТа хүүхдээ дутуу дулимаг биш харин амжилтанд хүрэхийг хүсч байна

уТа Жонстой хөл нийлүүлэхийг хүсч байна.

уТа идэвхжсэн/ өдөөгдсөн (жишээ нь: хоцрох, үл хүндэтгэсэн зан байдал гэх мэт)

6



7

Боломжит хүсээгүй үр дагавар

- Таны өсвөр насны хүүхэд юу ч сонсохгүй байх магадлалтай бусад тохиолдолд та тэдэнтэй харилцаж байна.
- Үүний дараа таны өсвөр насны хүүхэд улам дордож магадгүй юм харилцан үйлчлэл.
- Харилцааны буруу алхам. Таны өсвөр насны хүүхэд байж магадгүй Цаашид чам дээр ирж дэмжлэг авахгүй. Үргэлжлүүлэхийн тулд хаалгыг хааж магадгүй юм.

8



Юу дутагдаж байна вэ?

9

Сэтгэл хөдлөлийн туршлагыг баталгаажуулах

уБаталгаажуулах гэдэг нь таны хүүхдийн нөхцөл байдлыг харах явдал юм
хэтийн төлөв, түүнийг хүлээн зөвшөөрөх мэдрэмж яг
тэдэн шиг

уЭнэ нь та тэдэнтэй санал нийлж байна гэсэн үг биш юм

уЭнэ нь та зөвшөөрөл өгч байна гэсэн үг биш юм

уБаталгаажуулалт, таны ойлгохын тулд жинхэнэ сониуч зан
Хүүхдийн туршлага нь үргэлжлүүлэх үүд хаалгыг нээж өгдөг
харилцан яриа

уАНХНЫ VIGNETTE

уТа үнэхээр урам хугарч, хүнд өдрийг өнгөрүүлсэн бололтой; хэлэх
надад энэ талаар илүү их.

10

REFLECT, REPRIORITIZE, *and* RECALIBRATE



Үүнийг эцэг эхийн нэн тэргүүний зорилт, үүрэг хариуцлага гэж үз:

Өсвөр насныхаа сэтгэл хөдлөлийн туршлагыг баталгаажуулаарай - энэ нь танд тэдэнтэй холбогдох боломжийг олгож, эргэцүүлэн бодох, харилцах, асуудлыг хамтран шийдвэрлэхэд таатай сэтгэл хөдлөлийн аюулгүй орчинг бүрдүүлнэ.

11

Эцэг эхийн стрессийн хариу үйлдэл

12

Физиологи чухал үүрэг гүйцэтгэдэг:
тагийг нь эргүүлэх

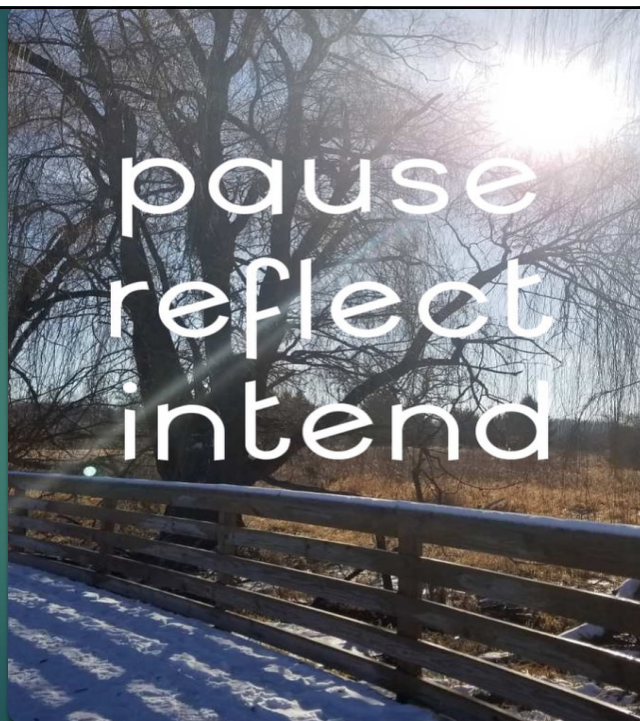


When you flip your lid
your frontal cortex
is disengaged from
your amygdala

13

ӨӨРИЙГӨӨ МЭДЭЭРЭЙ!

Юу жолоодож байна
чиний хариу үйлдэл?



14

"Эцэг эхтэйгээ хүчтэй холбоо тогтоох нь хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлаас урьдчилан сэргийлэх мөнгөн суманд хамгийн ойр байдаг" (Стиксруд ба Жонсон, 2021)

"Хайртай, зохицсон нэг эцэг эхтэй харилцах харилцаа эсвэл Асран хамгаалагч бол аливаа хүүхдийг хамгаалах цорын ганц хүчин зүйл" (Наказава, 2022)



15

...хүүхдүүдтэй үр дүнтэй харилцах зарчмууд 1980-аад оноос (эсвэл 1880-аад оноос) хойш огт өөрчлөгдөөгүй. **Анхааралтай, хүндэтгэлтэй сонсох, ойлгох, зөвлөгөө өгөх, бидний хэтийн төлөвийг хүүхдийн хоолойгоор унагахыг оролдохгүй байх, асуудлыг хүндэтгэлтэй шийдвэрлэх:**Эдгээр нь үе бүрийн эцэг эхийн асуудалд хамаатай. Бид тэдгээрийг шинэ хил дээр хэрэгжүүлэхээ санах хэрэгтэй."

Стиксруд ба Жонсон, Та юу гэж хэлэх вэ? (2022) х.217-218

16

Гэртээ “Нээлттэй хаалга” соёлыг бий болгох

у **Боломжтой, ярихад бэлэн байх.**

у"Хэрэв танд өөр асуулт байвал би энэ талаар ярихдаа баяртай байх болно."

у **Ичгүүр, шүүлтээс зайлсхий.**

уХэн нэгний амттанг бүү тат; жигшүүртэй, тэнэг зүйл гэж нэрлэхээс зайлсхий, эсвэл хачин.

у **Баталгаажуулж, өрөвдөх.**

уБайгаа байх; хүүхдийнхээ мэдрэмжийг багасгахаас зайлсхийх эсвэл туршлага.

у **Нэмэлт нөөцийг санал болгох.**

уМэргэжилтэн эсвэл цорын ганц эх сурвалж байх хэрэгцээг орхи.

Өөрийнхөө итгэдэг бусад аюулгүй насанд хүрсэн хүмүүсийг тодорхойл.

17

Үүнийг практикт хэрэгжүүлэх нь

уШүүмжлэлгүй хариулт: SOY

уЗарим хүмүүс... Бусад хүмүүс... Та магадгүй...

у"Зарим хүмүүс олон хүүхэдтэй том сургуульд орно гэж үнэхээр их баяртай байдаг хүмүүс. Бусад хүмүүс бага оюутны хотхоныг илүүд үздэг. Та эдгээрийн аль нэгэнд нь таалагдаж магадгүй, эсвэл дунд нь ямар нэг зүйлийг хүсч болно."

уЧанга гайхах:

у"Энэ харилцаа таны төсөөлж байсан шиг байх болов уу гэж би гайхаж байна."

уМэдрэмжийг баталгаажуулах (агуулга биш ч гэсэн)

у"Чи яг одоо үнэхээр бухимдаж байгааг ойлгож байна" эсвэл "Энэ үнэхээр сонсогдож байна хэцүү!"

18

Үүнийг практикт хэрэгжүүлэх нь

Шийдвэр гаргахад дэмжлэг үзүүлэхийн тулд OARS ашиглана уу:

у Нээлттэй асуултууд -

- у Илүү тодорхой мэдээлэл олж авах
- у Таамаглал гаргахаас зайлсхийхэд тусална уу
- уЭерэг зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаг ("та юунд дуртай вэ...?")

у Баталгаажуулалт -

- уӨмнө нь санал болгосон үг/санааг баталгаажуулна

у Тусгал -

- у Ойлгосон эсэхийг шалгана уу
- у Та сонсож байгаагаа харуул ("Та хэлж байна...")

у Дүгнэлт -

- уТоглоомын хурцадмал байдлыг арилгахад туслахын тулд өнөөг хүртэл хийсэн бүх цэгүүдийг хамарна
- у Жишээ нь. "Чи Кейттэй цагийг өнгөрөөх үнэхээр дуртай, гэхдээ тэр чам руу дахин дахин мессеж бичихэд дургүй байдаг."

19

Бэлгийн хөгжил

уӨөрийгөө мэд! Хүүхдийн бэлгийн хөгжил нь чухал ач холбогдолтой юм эцэг эхийн хариу үйлдэл

уБэлгийн хөгжил нь НОРМАЛ гэдгийг санах нь чухал

уХүүхдийнхээ төлөөх найдварыг удаан хугацаанд санаж байх нь чухал гүйх...

у"Яриа" биш олон яриа

уХэрэв та үүнийг хийхгүй бол тэднийг хэн / юу сургах вэ?

уЭнэ тухай яриад байвал бүтэхгүй!

уӨөрийнхөө хариу үйлдлийг мэдэж байх, хаана байгаагаа мэдэх нь чухал
Эдгээр асуудлууд болон таны тэргүүлэх чиглэлүүд дээр зогсож, өсвөр үеийнхний бэлгийн хөгжлийн бодит байдлыг тэнцвэржүүлэхийн зэрэгцээ эдгээрийг эерэг, заналхийлдэггүй арга замаар дамжуулах чадвартай байх.

20

Насанд тохирсон харилцан яриа

Бэлгийн боловсролын үндэсний стандарт

Зэрэг	Хамрах сэдвүүд
К-2	Биеийн хэсгүүдийн зөв нэр, төрөл бүрийн гэр бүлийн бүтэц, бүх амьд биетүүд үрждэг гэдгийг ойлгох, зөвшөөрөх (хүн бүр үгүй гэж хэлж болно), шоолох нь буруу гэдгийг ойлгох
3-5	Нөхөн үржихүйн тогтолцоо, түүний дотор хэлбэр, үйл ажиллагаа, Бэлгийн бойжилтын нийгмийн/сэтгэл хөдлөлийн/бие махбодийн өөрчлөлт, нөхөн үржихүйн бэлгийн бойжилт, бэлгийн чиг баримжаа/баримт чанар, эрүүл харилцаа, зөвшөөрөл, дарамт
6-8	Нөхөн үржихүйн тогтолцоо, хэлбэр, үйл ажиллагаа, бэлгийн бойжилт, өсвөр насны өөрчлөлт, хүйсийн үүрэг, бэлгийн/хүйсийн өвөрмөц байдал, бэлгийн зан үйл, бэлгийн замын халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (бэлгэвч болон яаралтай жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл орно), эрт үеийн романтик харилцаа, бэлгийн дарамт, зөвшөөрөл, бэлгийн хүчирхийлэл

21

Бэлгийн бойжилт, анатоми, нөхөн үржихүй

22

Бэлгийн бойжилт

Нийгэм, сэтгэл хөдлөл, &
Бие махбодийн өөрчлөлтүүд

уХүүхэд тань мэдэж байгаа эсэхийг шалгаарай
Биеийн хэсгүүдийн (өөрийн болон бусад
анатомийн аль аль нь) эрүүл мэндийн
хувьд үнэн зөв нэр томъёо

уБоломжтой өөрчлөлтүүдийг ярилц
Бэлгийн бойжилтын үеэр хүүхэд
тань түүнтэй хэрхэн харьцах
төлөвлөгөөг мэддэг эсэхийг
шалгаарай (ялангуяа сарын тэмдэг,
нойтон зүүд, гэнэтийн хөвчрөл)

23

Таны 6-р ангийн хүүхэд оройн хоолны дараа өрөөндөө гэрийн даалгавар хийж байна. Та хажуугаар өнгөрч, хаалга хаалттай байгааг ойлгосон нь ер бусын юм. Санаа зовсондоо та хүүхдийнхээ бэлэг эрхтэнд хүрч байгааг харахын тулд хаалгаа онгойлгоно.

- Тайван байх. Тэднээс дараа тантай уулзахыг хүс.
- Мастурбация нь хэвийн зүйл бөгөөд та уурлахгүй гэдгээ тайлбарла.
- Тэд энэ насанд бие махбодоо бие даан судлах болно гэдгийг мэдэж байгаа эсэхийг шалгаарай. Хэрэв өөр хэн нэгэн нь тэдний биед хүрвэл та түүнд хэлэхийг хүсч байна.
- Тэдний биеийн талаар асуух зүйл байгаа эсэхийг асуу.
- Мастурбация хийх эсвэл биедээ тааламжтай байдлаар хүрэх нь тохиромжтой гэдгийг давтан хэлхувийнзан байдал.

24

Нууцлал ба хил хязгаар

25

Өөрийнхөө хил хязгаарыг мэдэх нь: нөхөрлөл!

Өөрийгөө тусгах

- у Жишээ нь: бие, техник, хэл, хамтдаа өнгөрүүлсэн цаг, бусадтай юу ярилцдаг гэх мэт.
- у Хүүхдүүддээ өөрсдийнхөө зан үйлийн хэв маягийг олж тогтооход нь тусал: "Шөнө орой Кейт тан руу мессеж бичих нь чамд таалагдахгүй байх шиг байна."

Туршилт

- у Бидний хил хязгаарыг давах хүртэл бид ихэнхдээ мэддэггүй - энэ бол зүгээр!
- у Залууст дотоод шалгалт хийхэд нь тусал: Энэ сайхан санагдаж байна уу?
- у Хүүхдүүдэд зогсох тэмдгийг тодорхойлоход нь тусална уу - би хэзээ өөрийгөө шалгах ёстой вэ?

26

Та гэр бүлийнхэнтэйгээ оройн хоол идэх гэж байна. Таны хүүхэд найзтайгаа мессеж/мессеж бичсээр байгаа бөгөөд улам бүр бухимдаж байх шиг байна. Гадаа сайхан оройн хоол идэхийг хүссэндээ сэтгэл дундуур байгаа ч тэд утсаа тавьж чадахгүй байна.

- "Чамайг сэтгэл дундуур байгааг би анзаарч байна."
 - "Чи надад сэтгэлээр унасангүй гэж хэлж байна, би чамайг шинэ мессеж ирэх үед анзаарч байна. мөр чинь дээшээ яв. Таны санаснаар болохгүй яриа өрнүүлж байна уу гэж би гайхаж байна."
- "Бүх зүйл бидний төсөөлж байсан шиг болохгүй бол урам хугарах болно."
- "Чамайг яг одоо надтай энэ талаар ярихыг хүсэхгүй байгаа гэж би сонссон, гэхдээ хэрэв та бодлоо өөрчилвөл дараа нь энэ тухай ярихад бэлэн байна."

27

Танай 8-р ангийн охин Кристал анхны найз залуу Жеймстэй болсон. Кристал, Жеймс хоёр саяхан анхны үнсэлтээ хийснийг та мэднэ. Кристал өөрийн хилийн талаар бодсон гэдэгт та эргэлзэж байна.

- Харилцаа холбоо болон Кристалын мэдрэмжийг баталгаажуул.
- Санаа зовоосон асуудлынхаа талаар илэн далангүй бай:
 - "Жеймс та хоёр үнсэлцэж байсныг би мэднэ; цааш явах талаар бодож байсан уу? Жеймс таны биед өөр аргаар хүрэх талаар бодож байсан байж магадгүй бөгөөд та юунд таатай байх талаар бодох нь чухал юм. I Та юунд бэлэн байгаагаа яаж мэдэх вэ гэж гайхаж байна."
- Зарим зан үйлийг хориглодог хэт туйлшралаас зайлсхий. "Хаалга онгорхой" гэх мэт дүрмийг туршиж үзээрэй.

28

Бусдын хил хязгаарыг хүндэтгэх

**Бид бусдын мэдрэмжийг
хянах чадваргүй.**

- уТа хэн нэгнийг хийж чадахгүй
чам шиг.
- уЗаримдаа энэ нь бидний тухай биш юм.

**Хэн нэгэн таагүй,
сонирхолгүй байгаа
шинж тэмдгүүд юу вэ?**

- уТэмцэл
- уНислэг
- уХөлдөөх

29

Хэн нэгнийг үгүйсгэх

"Үгүй" гэж хэлэх нь тийм гэж асуухтай адил хэцүү байж
болно.

уҮнэнээ хэл. Үнэнээ хэл. Үнэнээ хэл.

уБодол санаагаа өөрчлөх эсвэл мэдэхгүй байх нь зөв.

уХэрэв бид хэн нэгнээс татгалзаж байгаа бол эелдэг ханд.
Алтан дүрмийг санаарай.

уХэрэв хэн нэгэн бидний "үгүй"-г хүндэтгэдэггүй бол энэ нь сайн хэрэг
таны дэмжлэг (эцэг эх/асран хамгаалагч, багш,
зөвлөх гэх мэт) хүрэх цаг.

30

Шууд бол эелдэг.

БРЕН БРАУН

31

Хил хязгаар & Технологи

Сошиал медиа, видео програм,
порно, секс хийх гэх мэт.

vТа хүүхдээ урамшуулах үед

тэдгээрийн хил хязгаарын талаар бодож,
технологид суурилсан байхаа мартуузай
хувилбарууд

yХүүхэдтэйгээ эрсдэлийн талаар ярилц

апп-ууд эсвэл онлайн-аар дамжуулан бэлгийн контентыг
хуваалцах

yҮүнийг хүүхдэдээ сануул

порнограф нь зугаа цэнгэлд
зориулагдсан болохоос хэрхэн
хийх заавар биш

yГэртээ хил хязгаар тогтоо

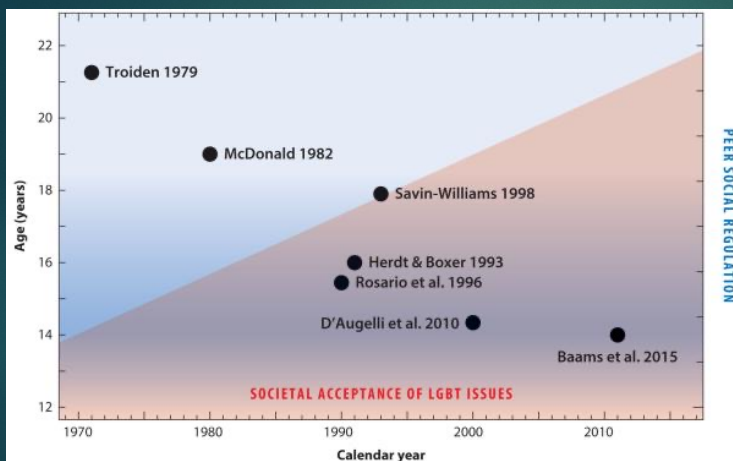
технологийн хэрэглээний эргэн тойронд (Х цагийн дараа
биш, танай өрөөнд биш гэх мэт)

32

Бэлгийн болон хүйсийн баримжаа

33

Залуучуудын хувийн шинж чанарыг хөгжүүлэх



Бэлгийн баримжаа/чиг баримжаа

(d'Augelli, Hershberger, & Pilkington, 1998;
Америкийн сэтгэл судлалын нийгэмлэг, 2013)

- ★ LGB Identity Awareness: 10 настай
- ★ LGB Identity Self-Labeling: 14 настай
- ★ LGB Identity-ийн анхны илчлэлт
- ★ Найзууддаа: 16 настай
- ★ Гэр бүлд: 17 настай

Хүйсийн баримжаа

(Вандербург, 2009)

- ★ 3-5 настай хүүхдүүд хүйс, өөрийнхөө хүйсийг ойлгодог.

34

Таны 7-р ангийн сурагч Кейт танд түүний найз Рэй одоо Рэйчелийн дэргэд очиж, тэд/тэдний төлөөний үг хэрэглэж байгаа гэж хэлж байна. Тэрээр мөн өөр найз Кристал нь пансексуал гэдгээ хуваалцдаг. Та эдгээр бүх үгс ямар утгатай болохыг, эсвэл Кейт яагаад чамд хэлж байгааг сайн мэдэхгүй байна.

"Надад хэлсэнд баярлалаа - Би Рэйчелийн төлөөний үгийг дасгалжуулах хэрэгтэй болно. Та энэ бүх зүйлийн талаар юу бодож байна вэ? Танд асуух зүйл байна уу?"

- Шинэ дүр төрхийг шингээж авахад цаг хугацаа хэрэгтэй гэдгийг загварчлаарай
- Таны хүүхдэд бүх хариулт байгаа гэж бүү бодоорой
- Тэдний бодол санаа, мэдрэмжийг сонирхож байгаарай:
 - "Зарим хүмүүс өөрсдийнхөө хэн болохыг эрт олж мэддэг бол бусад хүмүүс дараа нь өөрийнхөө тухай мэддэг. Та байж болох юм..."

35

Дэмжиж байна Эрүүл секс Хөгжил

Гэртээ ашиглах стратеги

уСонирхолтой байгаарай! Асуу
асуултууд.

уЗалууст туслаарай
хэл олох ба
харилцааны хэв маяг
гэр бүл, найз нөхөд,
түншүүдтэйгээ бүх төрлийн
хил хязгаарыг хэлэлцэх нь
тэдэнд бодитой эсвэл тухтай
санагддаг.

уҮүнийг хүлээн зөвшөөр
эвгүй байдал бол зүгээр бөгөөд
хэвийн зүйл!

36



Асуулт?
Бодол?
Хэлэлцүүлэг...