



Сэргээх эцэг эхийн хүмүүжил:
Илүү хүчтэй барилга барих
Манайхтай харилцах харилцаа
ХҮҮХДҮҮД

Меган Нювара
Сэргээх практик багш

2024 оны хоёрдугаар сарын 28



Меган Новара

Багш/Сэргээх дасгалын дасгалжуулагч

Олон нийтийн идэвхтэн/эцэг эх



EVANSTON/SKOKIE
SCHOOL DISTRICT 65



Twiggs Park Neighbors for Peace Block Club



Сэргээх дасгалууд гэж юу вэ?

Мөн тэд эцэг эхийн хүмүүжилд хэрхэн хандах вэ?



Сэргээх практикийн үндсэн таамаглал

"Хүн төрөлхтөн илүү аз жаргалтай, илүү хамтын ажиллагаатай, илүү бүтээмжтэй, эрх мэдэлтэй хүмүүс өөрсдөд нь эсвэл тэдний төлөө гэхээсээ илүүтэй тэдэнтэй хамт юм хийх үед зан чанартаа эерэг өөрчлөлт хийх магадлал өндөр байдаг."

Олон улсын нөхөн сэргээх эмчилгээний хүрээлэн



Сэргээх дасгалууд гэж юу вэ:

- Сэтгэлгээний өөрчлөлт
- Соёл
- Философи
- Нэг арга**байх**, Одоо биш**хийж байна**
- Учир нь *бүгдаль* ч нийгэм дэх оролцогч талууд: ажлын байр, сургууль эсвэл гэр бүл
- Хүн бүр дуу хоолойгоо хүргэж, олон нийтийн үнэ цэнэтэй гишүүн, хувь нэмэр оруулагч гэж үздэг хамтын загвар.



Нөхөн сэргээх дасгалууд юунд
хамаарахгүй вэ:

● Ганц, хийсэн дасгал

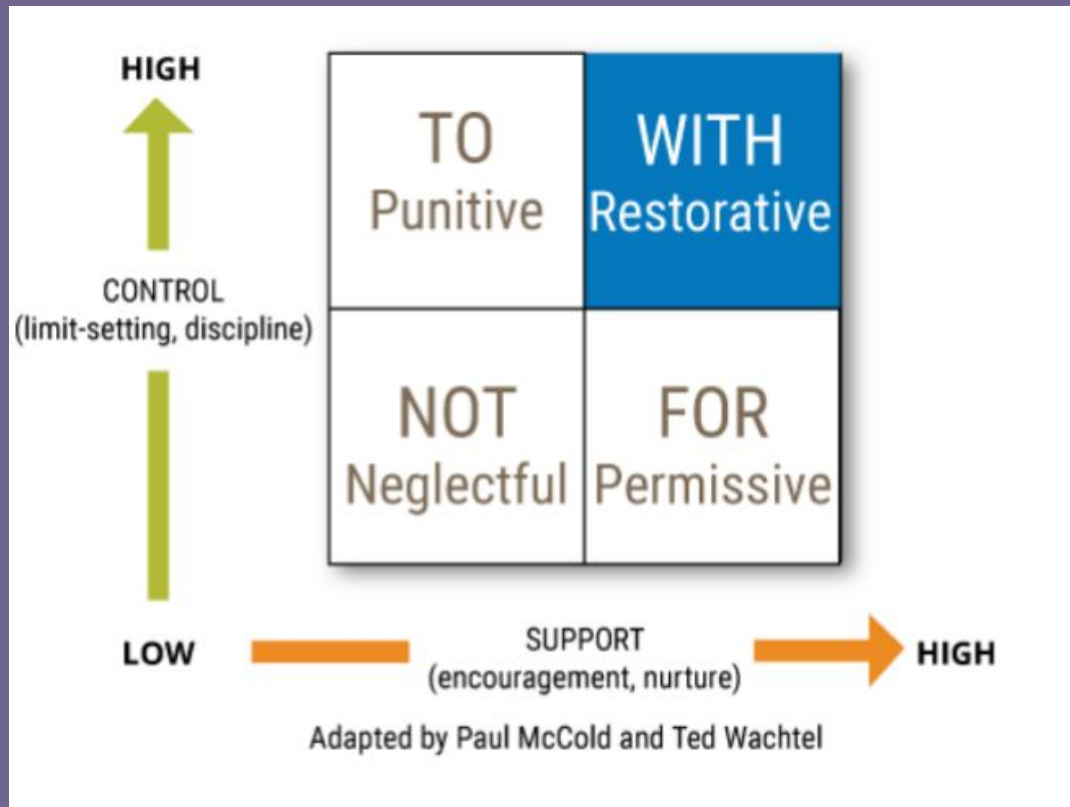


Яаж Сэргээх дасгалууддотор харуулахэцэг эх?

- РП бүтээдэгхүчтэй, уян хатан харилцаа хүүхдүүдтэйгээ.
- РП нь тодорхойлоход тусалдагзан үйлийн үндсэн шалтгаанууд.
- РП нь тодорхойлоход тусалдагстратеги сөрөг зан үйлийг өөрчлөх.



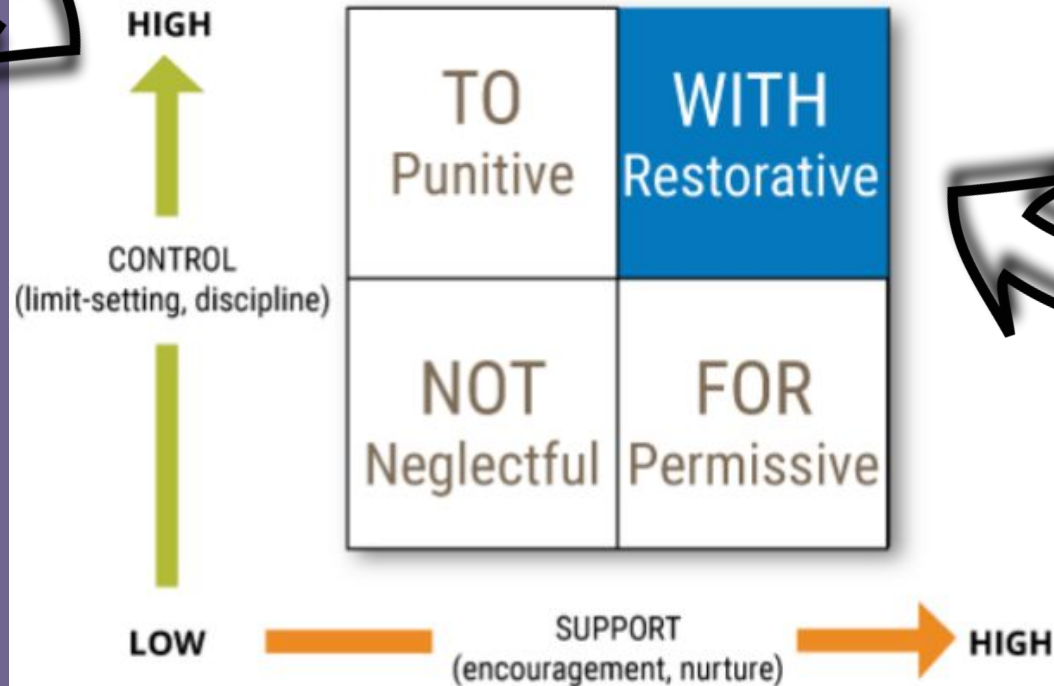
Нийгмийн сахилга батын цонх



Пол Макколд, Тед Вахтел нар зохиосон

Нийгмийн сахилга батын цонх

Ичгүүр
Гэм буруутай
Шийтгэл

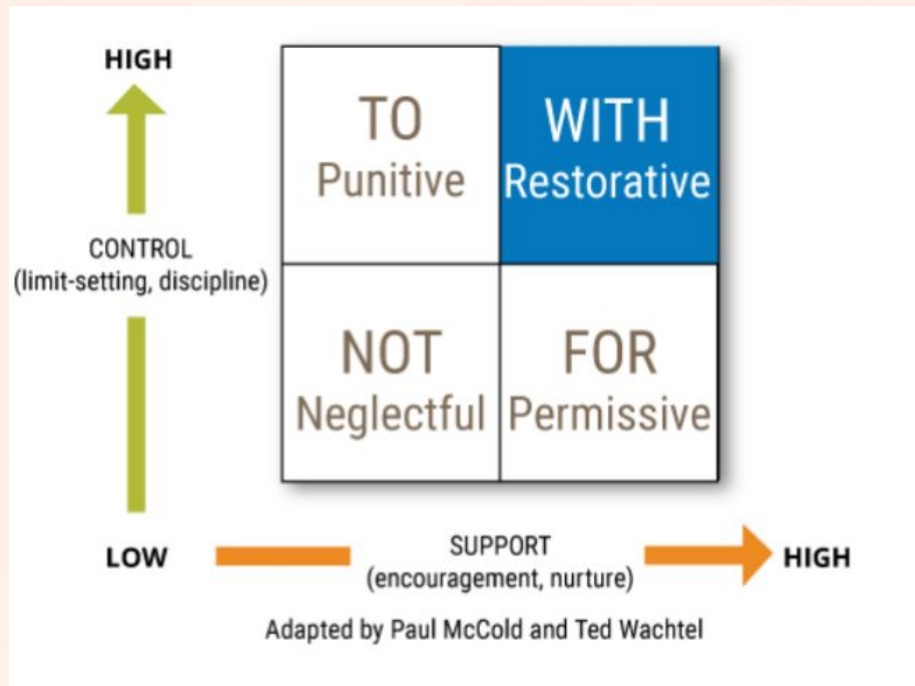


Холбоотой
хөтөчтэй
данс

Adapted by Paul McCold and Ted Wachtel

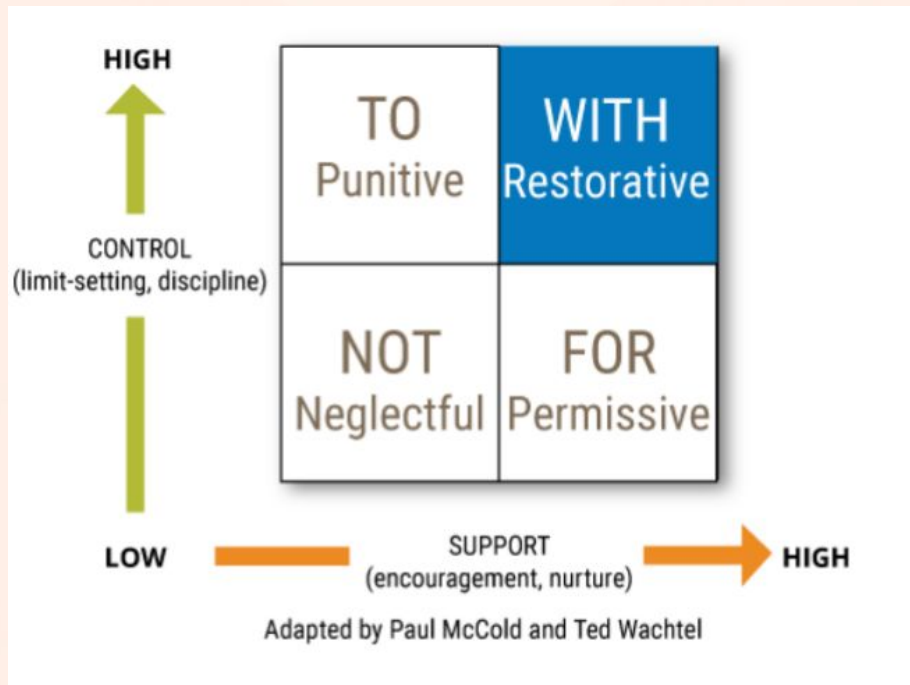
Эцэг эхийнхээ хүмүүжлийн хэв маягийг анхаарч үзээрэй...

Нийгмийн сахилга батын цонхыг хэрэгсэл болгон ашигласнаар та тэдний эцэг эхийн хүмүүжлийг хэрхэн мэдэрсэн бэ?



Өөрийн эцэг эх байх арга барилаа анхаарч үзээрэй...

Нийгмийн сахилга батын цонхыг хэрэгсэл болгон ашигласнаар та эцэг эхээ хэрхэн боддог вэ?

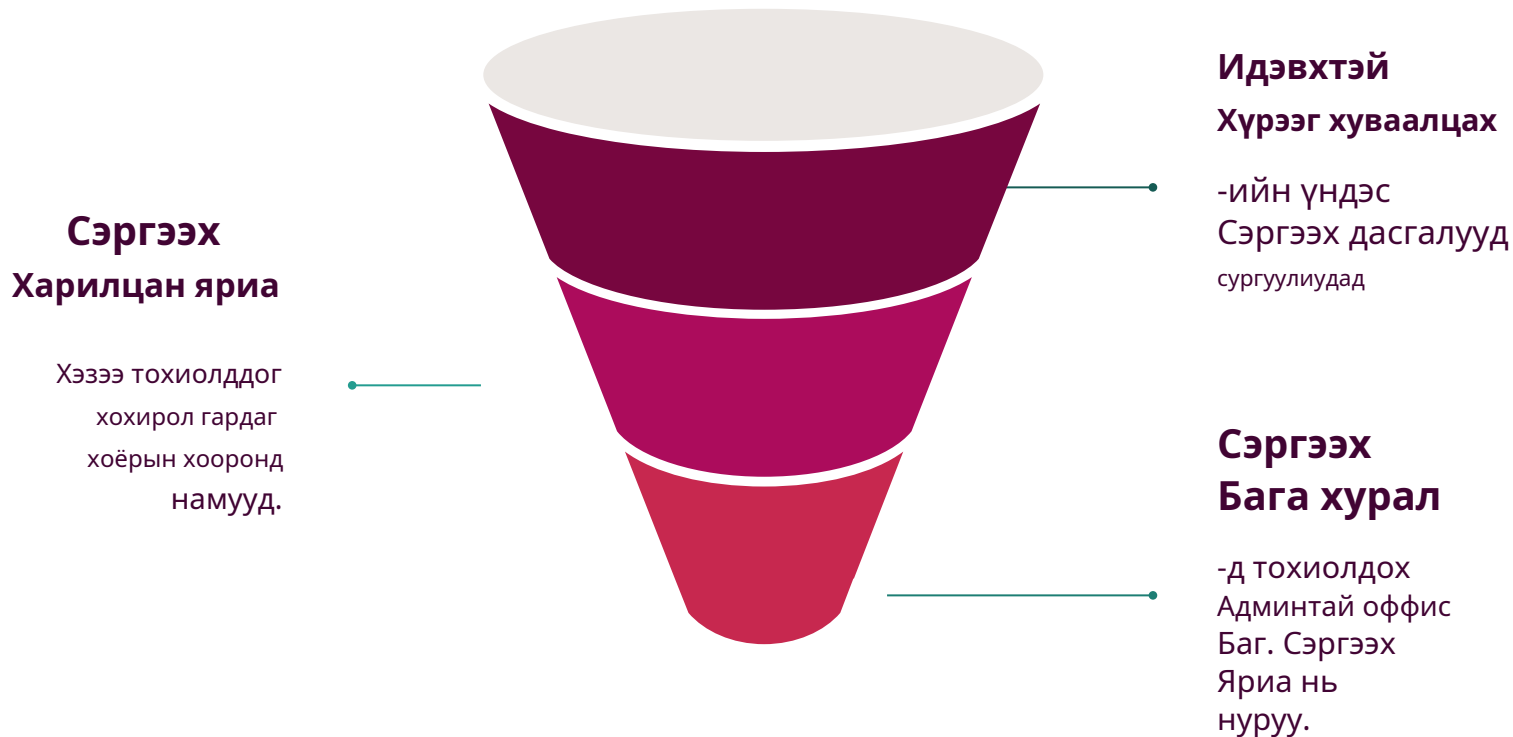


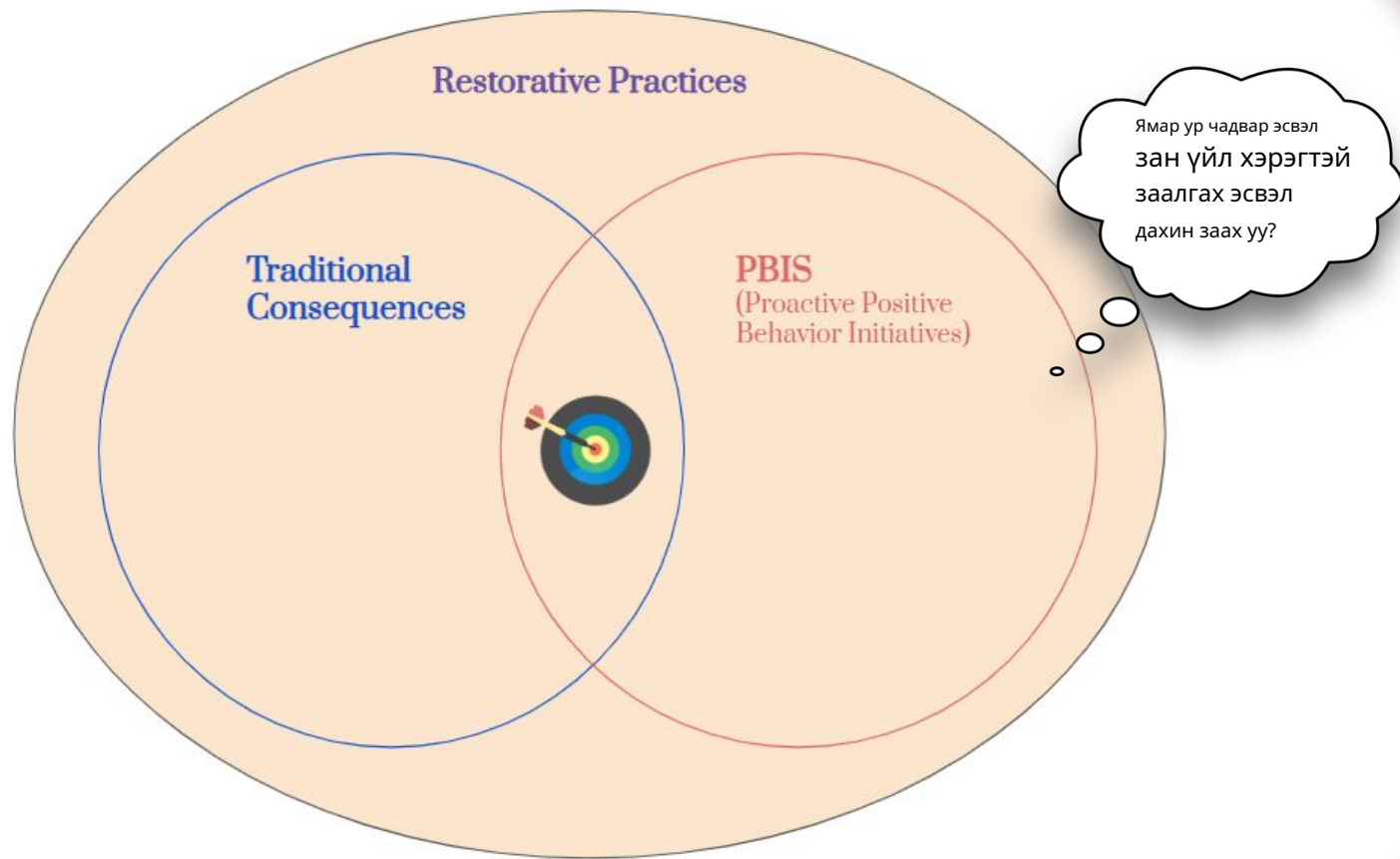
Сэргээгч гэж юу вэ

Дадлага нь доторх шиг харагдаж байна

Дүүргийн 34-р сургууль уу?

Манай сургуулиудын нөхөн сэргээх дадлага





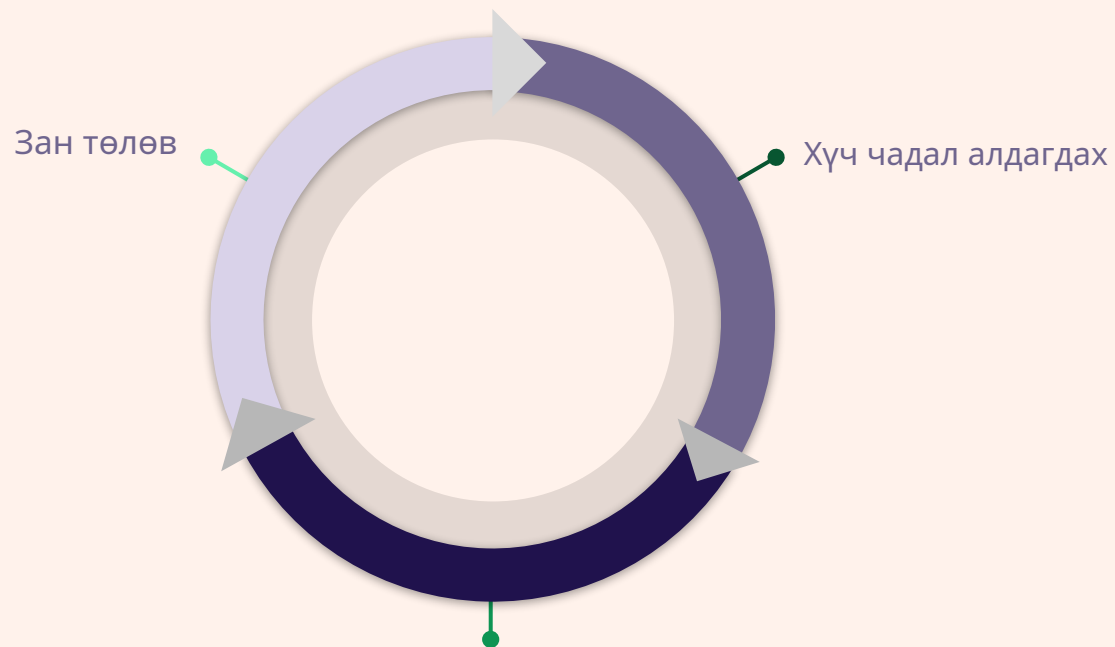
“Зан үйл бүр нь байдаг илэрхийлэл

хэрэгцээтэй байна.”

Харилцаа, хариуцлага, зохицуулалт, Ван Мартер

Соуэрс ба Холл, 2019 он





Дахин олж авахыг хичээж байна

хяналт

Хэрэгцээтэй газрууд

Сэтгэл хөдлөлийн хэрэгцээ

Харилцааны хэрэгцээ

Биеийн хэрэгцээ

Хяналтын хэрэгцээ

Хэрэгцээтэй газрууд

Сэтгэл хөдлөлийн хэрэгцээ:

Хүн а руу буцах хэрэгтэй

зохицуулалттай байдал.

Харилцааны хэрэгцээ:

Хүн холбоотой байх, харьяалагдах

мэдрэмжийг мэдрэх хэрэгтэй.

Биеийн хэрэгцээ:

Хүн физиологийн болон биологийн хэрэгцээг хангасан
байх ёстой.

Хяналтын хэрэгцээ:

Хүн юу болж байгааг хэлэх ёстой.

Бид хичээж байна
-аас шилжих

харж байна

зан үйл...

тодорхойлохын тулдхэрэгтэй.



Сэргээх Сахилга бат

Хохирол гарсан үед хариу үйлдэл үзүүлэх
аль хэдийн тохиолдсон

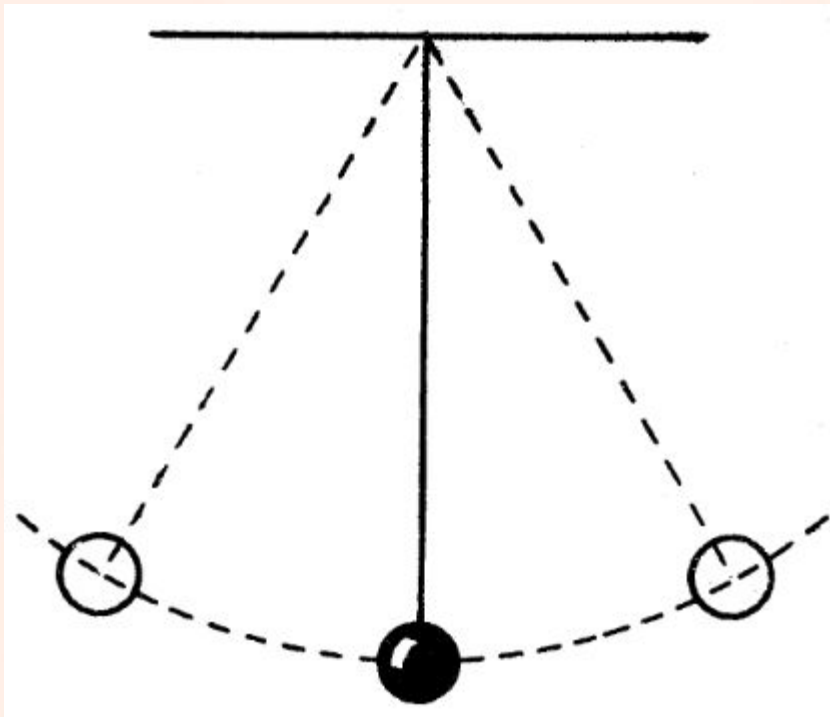


Уламжлалт сахилга бат



Сэргээх эмчилгээний гарын авлага, Costello, Wachtel & Wachtel, IIRP, 2019

Савлуур савлуур



1900-аад оны эцэг эхчүүд:

Дээрээс доош

Шийтгэлийн

Хатуу

"Хэнд"

Эцэг эх нь эцэг эхийн хувьд

2000-аад он

Эцэг эх
Эгалитар

Зөвшөөрөгдсөн

Энгийн

"Хамт" эсвэл "For"

Эцэг эхчүүд найзууд шиг

"Би буруу зүйл хийсэн."

ГЭМТ



ИЧИГ

"Би муу хүн учраас буруу
зүйл хийсэн."

Ичгүүрийн хөдөлгөөн



Ичгүүр

Гэм буруутай

Хохирлыг засах

Ичгүүрийн эсрэг эм бол өрөвдөх сэтгэл юм.

Сэргээх стандарт асуултууд

- Юу болсон бэ? Юу болоод байгаа юм бэ?
- Та тэр үед юу бодож, юу мэдэрч байсан бэ? Түүнээс хойш та юу бодож байсан бэ?
- Таны хийсэн зүйл хэнд, ямар байдлаар нөлөөлсөн бэ?
- Та бүх зүйлийг зөв болгохын тулд юу хийх хэрэгтэй гэж бодож байна вэ?
- Ийм зүйл давтагдахгүйн тулд та юу хийж чадах вэ?

(Сократын оролцоо-IIRP, Жинхэнэ шударга ёсны бага хурал, 2007)



ИДЭВХТЭЙ Сэтгэлгээ & Стратеги

Гэр бүлийнхээ уур амьсгалыг бий болгох
орчин





ҮНДСЭН ЭЛЕМЕНТУУД

ЗАН ЗАН НӨЛӨӨЛӨЛ ЗАН ЗАН

Та зан авираас илүү ихийг олж авдаг
чи хамгийн их анзаардаг.

ТУСЛАМЖ

Дүрэм ба дэг журам



ҮҮНЭЭС САЛАХ THE "ХЭРЭГТЭЙ"

Ямартай ч бид тэднийг
зохиосон.

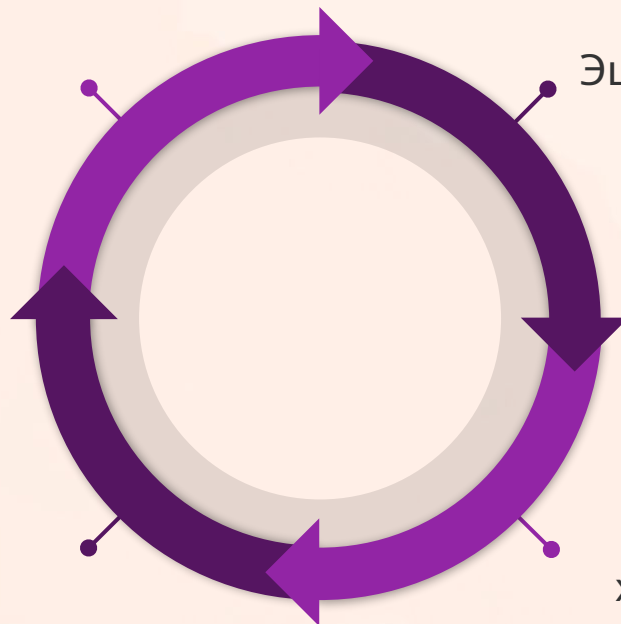
НЭГДЭЛ

Та ямар гэр бүлийн уур
амьсгалыг төлөвшүүлэхийг хүсч
байна хамтдаа?

Зан төлөвийн давталт

Сөрөг Чи
Зан төлөв

Эцэг эхийн эерэг зан байдал



Сөрөг Парен
Зан төлөв

хүүхдийн эерэг зан байдал

Бүх зан үйл бол харилцаа холбоо юм. Энэ зан байдал нь хангагдаагүй хэрэгцээг илэрхийлж байна уу? Энэ нь эрх мэдлийн алдагдал мөн үү? Энэ нь холболт/анхаарал хайж байна уу?

An illustration of a human brain in shades of pink and red, positioned at the bottom right. A large, light blue thought bubble with a dark blue outline extends from the brain, containing Mongolian text. The background is a solid light blue.

"Хэрвээ тэр уйлахаа
болихгүй бол би явна
алдах гэж."

Бидний мэдрэхүйн тархи сэтгэн бодох
тархийг эзэлдэг.

Гэнэтийн зан үйлийн стратеги: гүнзгий
амьсгаа аваад холдох, аюулгүй гадаргууг
цохих, зан үйлийг бодитойгоор тэмдэглэх

Хүүхдийн зан байдал дээшлэх үед:



Мессежүүдээ богино, энгийн, ойлгомжтой байлгаарай.

"**Чи** их галзуурсан бололтой.**Хэзээ** **чи** хашгирахаа боль,
Дараа нь **би** сонсоход бэлэн байх болно." Тэгээд ярихаа
боль!

ТУСГАЛ

1. Таныг үнэхээр уурлуулдаг эцэг эхийн нөхцөл байдлыг нэрлэ.

- Таны ердийн хариу үйлдэл юу вэ?
- Энэ нь танд болон нөхцөл байдалд үр дүнтэй юу?
- Дараагийн удаа туршиж үзэхийг хүсч буй өөр техник байна уу?

2. Та ямар салбарт тодорхой, тууштай дүрэм, хүлээлтийг сайн хийж байгаа юм шиг санагддаг вэ?

- Та ямар чиглэлээр сайжруулахыг хүсч байна вэ?

ТУСЛАМЖ

“Sometimes
the bravest
and most
important
thing you can
do is just
show up.”

— BRENE BROWN

cupofcharisma.com

ХЭРЭГЛЭЭ БАЙГУУЛАХ

01	Яагаад гэдгийг тайлбарла хэвшил чухал.	Үүнийг эерэг, идэвхтэй хэлээр хүрээлээрэй.
02	Хэзээ гэдгийг тодорхой хэл алхамуудыг тайлбарлаж байна.	Зохион байгуулах төхөөрөмжүүдийг ашигла: шалгах хуудас, стикер диаграм, зураг, диаграмм, Google Календарь гэх мэт.
03	Хүүхдийнхээ саналыг аваарай.	Тэд өөр хэтийн төлөвийг санал болгож, худалдан авалт хийснээр илүү хариуцлага хүлээх болно.
04	Дасгал хийх хамтдаа.	Хүүхдэдээ хэвшлийг өөртөө шингээхэд таны бодож байснаас илүү хугацаа шаардагдах болно.
05	Үргэлжлүүлэн дадлага хий дэг журам.	Хүүхэд тань хэвшсэн ажлаа гүйцэлдүүлэх хүртэл эерэг бататгалыг үргэлжлүүлээрэй бие даан.



ХЭРЭГЛЭЛ, ТУСГАЙ ХҮЛЭЭЛТ

● Танай гэрт ямар маргаангүй дүрэм байдаг вэ?

- ★ Хүүхдийн сонголтоос үүдэлтэй байгалийн үр дагавар бүхий зан үйлийн талаархи тууштай хүлээлт нь аюулгүй байдлыг хангахад тусалдаг бөгөөд илүү сайн байх нөхцөлийг бүрдүүлдэг (найдаж байна) шийдвэр гаргах, хариуцлага хүлээх.

“ХЭРЭГТЭЙ” ЗҮЙЛСЭЭС САИЛАХ



Миний хүүгийн өглөөний хяналтын хуудас:

A handwritten checklist on a blue background. The items are listed with checkboxes and are color-coded: 'Pack lunch' (green), 'Pack I-Pad and phone' (purple), 'Fill water bottle' (blue), 'Mask' (black), 'Use bathroom' (red), 'Socks, shoes, jacket' (red), and 'SCREENS!' (green). To the right, a section titled 'RE-COMMITMENTS' in red and black text contains three bullet points: 'Eat more' (purple), 'Drink more water' (blue), and 'Check homework nightly' (red). A final bullet point 'To bed starting at 9:00' (green) is at the bottom right, with a yellow highlight under '9:00'.

- ☐ Pack lunch
- ☐ Pack I-Pad and phone
- ☐ Fill water bottle
- ☐ Mask
- ☐ Use bathroom
- ☐ Socks, shoes, jacket
- ☐ SCREENS!

RE-COMMITMENTS

- Eat more
- Drink more water
- Check homework nightly
- To bed starting at 9:00

Таны хүүхдийн тархи эрүүл байхын тулд юу хэрэгтэй вэ?

Унтах

6-12 насны хүүхдүүд
тогтмол унтах ёстой**9-12** 24
цагт цаг. 13-18 насны өсвөр
насныхан унтах ёстой**8-10**
цаг.

Америкийн нойрны анагаах ухааны академи

Эрүүл хоол хүнс, их хэмжээний ус

Уураг ихтэй өглөөний цай,
өдөрт 6-8 аяга ус (сод биш)
ууна.

Хязгаарлагдмал дэлгэцийн цаг

Дэлгэц дээр байхдаа хүүхэд тань
юуг алдаж байгааг анхаарч
үзээрэй. Унтахаас 30-60 минутын
өмнө дэлгэцээ унтраа. Орондоо
утсаа авч болохгүй!

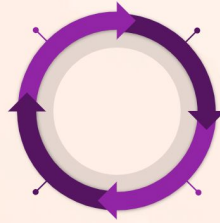
Өдөр тутмын дасгал



ТАНЫ ГЭР БҮЛИЙН ОРЧНЫ УУР амьсгал, СОЁЛ



Behavior Loop



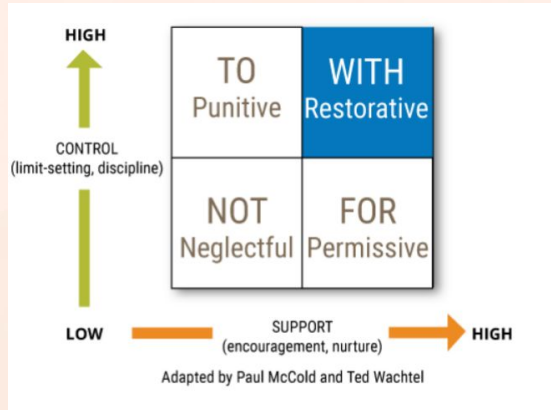
Сэргээх яриа



Бүтэцлэгдсэн хэвшил



Consistency



“Хүүхдүүд зүгээр л байх албагүй
хайртай; Тэд юу ч хийхгүй
гэдгийг мэдэх хэрэгтэй
Тэд хайртай гэдэг нь үнэн.”

Альфи Кон





Баярлалаа!

Цаашид надтай холбоо бариарай
бодол эсвэл асуулт.

Меган Новара

novarameghan@gmail.com



Сэргээх дасгалууд видео