

БЭЛГИЙН БОЙЖИЛТОО ДАМЖУУЛАН ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮМҮҮЖИЛ

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн
асуудал зохион байгуулдаг

2025 оны хоёрдугаар сарын 27

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

Лиззи Эпплби, LCSW (Тэр/түүний)
Залуучуудын үйлчилгээ, Pride/Share захирал

- ▶ Харилцаанд таатай орчинг бүрдүүлэх
 - ▶ Өөрийгөө мэд
 - ▶ Физиологи харилцаа холбоонд нөлөөлдөг
 - ▶ Сэтгэл хөдлөлийн туршлагыг баталгаажуулах
- ▶ "Нээлттэй хаалганы соёл"-ын тодорхой стратеги
 - ▶ Шар буурцаг
 - ▶ гайхаж байна
 - ▶ СЭЛЭЭР
- ▶ Бэлгийн хөгжил: Юу ярих вэ
 - ▶ Бэлгийн бойжилт, анатоми, нөхөн үржихүй
 - ▶ Бутлууд ба хил хязгаар
 - ▶ Бэлгийн болон хүйсийн баримжаа
- ▶ Хувилбарууд: Практик хэрэглээ



Parenting isn't
stressful at all.

JESSICA, AGE 27



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.

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



ИЛҮҮ

➤ Энэ бол том асуудал биш, маргааш гэхэд салхинд хийснэ, бусад гэдэгт итгэлтэй байна бүр анзаарсан. Та үүнд санаа зовох хэрэггүй.



ИШ

➤ Би чамд илүү сайн төлөвлө гэж хэдэн удаа хэлсэн



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

➤ Та дараагийн удаа илүү сайн хийж чадна! Чамд илүү сайн гэдгийг би мэднэ!




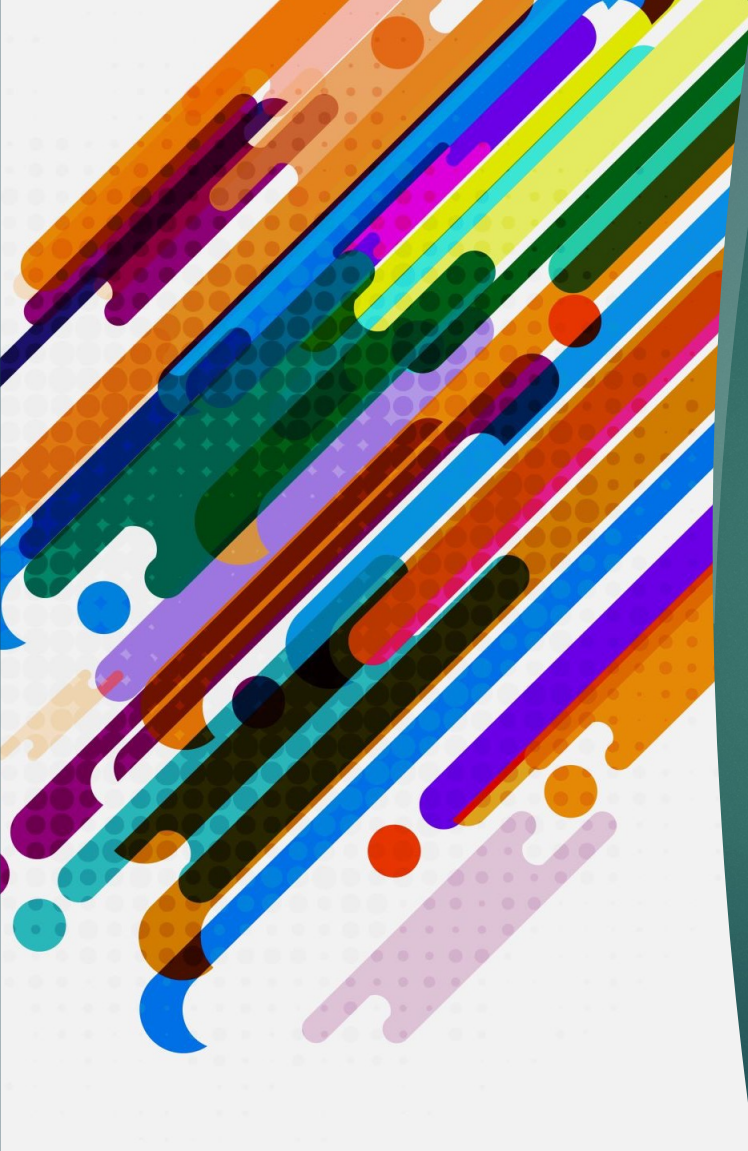
➤ Би танай багш руу залгаж болно.



➤ Энэ нь таны шалгалтын гүйцэтгэлд нөлөөлөөгүй гэж найда

Тэр мөчид та юуг НЭН ТЭРГҮҮНД МЭДЭРЧ,

- ▶ Таны ажил бол хүүхдэдээ амьдралын сургамж өгөх явдал юм
- ▶ Таны ажил бол хүүхдээ дүрэм журмыг дагаж мөрдөх явдал юм
- ▶ Таны даалгавар бол хүлээлтийг давтах явдал юм
- ▶ Та хүүхдийнхээ сөрөг нөлөөнд тааламжгүй байдаг; Та түүнийг илүү сайн мэдрэхийг хүсч байна
- ▶ Та үүнийг тийм ч том асуудал гэж бодохгүй байна, та "жүжиг"-тэй санал нийлэхгүй/уур уцаартай байна.
- ▶ Та хүүхдийнхээ зан авирыг танд муугаар тусгадаг гэж бодож байна
- ▶ Та хүүхдээ дутуу дулимаг биш харин амжилтанд хүрэхийг хүсч байна
- ▶ Та Жонсын гэр бүлтэй хөл нийлүүлэхийг хүсч байна
- ▶ Та идэвхжсэн/ өдөөгдсөн (жишээ нь: хоцрох, үл хүндэтгэсэн зан байдал гэх мэт)



Таны өвдөгний эсрэг хариу
үйлдэл танд болон таны
өсвөр насныханд нөлөөлж
байна уу?

Боломжит хүсээгүй үр дагавар

- ▶ Таны өсвөр насны хүүхэд таны өөрт нь хандаж байгаа бусад зүйлийг сонсохгүй байх магадлалтай.
- ▶ Энэ харилцан үйлчлэлийн дараа таны өсвөр насны хүүхэд улам дордож магадгүй юм.
- ▶ Харилцааны буруу алхам. Таны өсвөр насны хүүхэд ирээдүйд чам дээр ирж дэмжлэг авахгүй байж магадгүй юм. Үргэлжлүүлэхийн тулд хаалгыг хааж



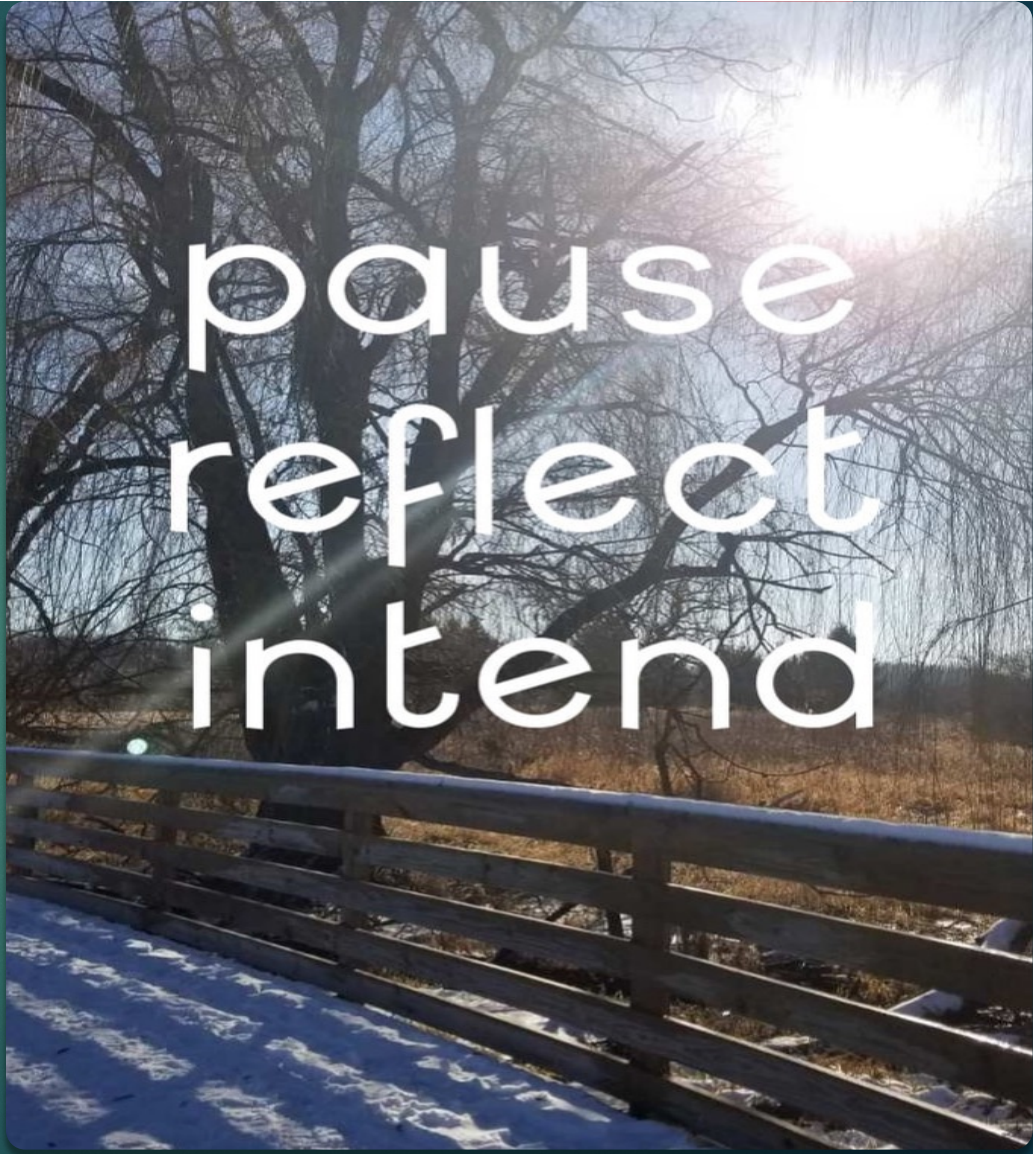
ЭЦЭГ ЭХИЙН СТРЕССИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ

ФИЗИОЛОГИ ЧУХАЛ ҮҮРЭГ ГҮЙЦЭТГЭДЭГ: ТАГИЙГ НЬ ЭРГҮҮЛЭХ



ӨӨРИЙГӨӨ
МЭДЭЭРЭЙ!

Таны хариу
үйлдлийг юу
хөдөлгөж байна
вэ ?



pause
reflect
intend

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.

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ТУРШЛАГЫГ БАТАЛГААЖУУЛАХ

- ▶ Баталгаажуулах гэдэг нь нөхцөл байдлыг хүүхдийнхээ өнцгөөс харж, түүний МЭДРЭМЖИЙГ байгаагаар нь хүлээж авах явдал юм.
- ▶ Энэ нь та тэдний зан авиртай санал нийлж байна гэсэн үг биш юм
- ▶ Энэ нь та тэдний хэрхэн хандсан/хариулсаныг зөвшөөрч байна гэсэн үг биш юм
- ▶ Баталгаажуулалт, хүүхдийнхээ туршлагыг ойлгох гэсэн чин хүсэл эрмэлзэл нь цаашдын яриа өрнүүлэх боломжийг нээж өгдөг
- ▶ АНХНЫ VIGNETTE
 - ▶ Энэ нь үнэхээр аймшигтай сонсогдож байна; танд хэцүү өлөр байсан юм шиг санагдаж байна; энэ талаар илүү

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

"Хайртай, зохицсон эцэг эх эсвэл асран хамгаалагчтай харилцах харилцаа нь аливаа хүүхдийг хамгаалах цорын ганц хүчин зүйл юм." (Шекспир, 2022)





...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 урсгах гэж оролдохгүй байх, асуудлыг хүндэтгэлтэй шийдвэрлэх:

эдгээр нь үе үеийн эцэг эхийн асуудал бүрт хамаатай. Бид тэдгээрийг шинэ хил дээр хэрэгжүүлэхээ санах хэрэгтэй."

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

Гэртээ “НЭЭЛТТЭЙ ХААЛГА” СОЁЛЫГ БИЙ БОЛГОХ

- ▶ **Боломжтой, ярихад бэлэн байх.**
 - ▶ "Хэрэв танд өөр асуулт байвал би энэ талаар ярихдаа баяртай байна."
- ▶ **Ичгүүр, шүүлтээс зайлсхий.**
 - ▶ Хэн нэгний амттанг бүү тат; жигшүүртэй, тэнэг, хачирхалтай зүйлсийг дуудахаас зайлсхий.
- ▶ **Баталгаажуулж, өрөвдөх.**
 - ▶ Байгаа байх; хүүхдийнхээ мэдрэмж, туршлагыг багасгахаас зайлсхий.
- ▶ **Нэмэлт нөөцийг санал болгох.**
 - ▶ Мэргэжилтэн эсвэл цорын ганц эх сурвалж байх хэрэгцээг орхи. Өөрийнхөө итгэдэг бусад аюулгүй насанд хүрсэн хүмүүсийг тодорхойл.

Үүнийг практикт хэрэгжүүлэх нь

- ▶ Шүүмжлэлгүй хариулт: SOY
 - ▶ Зарим хүмүүс... Бусад хүмүүс... Та магадгүй...
 - ▶ "Зарим хүмүүс олон хүнтэй том сургуульд явахдаа үнэхээр баяртай байдаг. Бусад хүмүүс бага оюутны хотхоныг илүүд үздэг. Та эдгээрийн аль нэгэнд нь таалагдаж магадгүй, эсвэл дунд нь ямар нэг зүйлийг хүсч болно."
- ▶ Чанга гайхах:
 - ▶ "Энэ харилцаа таны төсөөлж байсан шиг байгаа эсэхийг би гайхаж байна."
- ▶ Мэдрэмжийг баталгаажуулах (агуулга биш ч гэсэн)
 - ▶ "Чи яг одоо үнэхээр бухимдаж байгааг би ойлгож байна" эсвэл "Энэ үнэхээр хэцүү сонсогдож байна!"

ҮҮНИЙГ ПРАКТИКТ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ НЬ

Шийдвэр гаргахад дэмжлэг үзүүлэхийн тулд OARS ашиглана уу:

- ▶ Нээлттэй асуултууд -
 - ▶ Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг олж авах
 - ▶ Таамаглал гаргахад зайлсхийхэд бидэнд туслаарай
 - ▶ Эерэг зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаг ("та юунд дуртай вэ...?")
- ▶ Баталгаажуулалт -
 - ▶ Өмнө нь санал болгосон үг/санааг баталгаажуулна
- ▶ Тусгал -
 - ▶ Ойлгосон эсэхийг шалгана уу
 - ▶ Та сонсож байгаагаа харуул ("Та хэлж байна...")
- ▶ Дүгнэлт -
 - ▶ Тоглоомын хурцадмал байдлыг арилгахад туслахын тулд өнөөг хүртэл хийсэн бүх цэгүүдийг хамарна
 - ▶ Жишээ нь. "Чи Кейттэй цагийг өнгөрөөх үнэхээр дуртай, гэхдээ тэр чам руу дахин дахин мессеж бичихэд дургүй байдаг."

БЭЛГИЙН ХӨГЖИЛ

- ▶ Өөрийгөө мэд! Хүүхдийн бэлгийн хөгжил нь эцэг эхээс ихээхэн хариу үйлдэл үзүүлдэг
- ▶ Бэлгийн хөгжил нь НОРМАЛ гэдгийг санах нь чухал
- ▶ Хүүхдийнхээ төлөөх итгэл найдвараа санах нь чухал...
- ▶ "Яриа" биш олон яриа
 - ▶ Хэрэв та үүнийг хийхгүй бол тэднийг хэн / юу сургах вэ?
 - ▶ Энэ тухай яриад байвал бүтэхгүй!
- ▶ Өсвөр үеийнхний бэлгийн хөгжлийн бодит байдлыг тэнцвэржүүлэхийн зэрэгцээ эдгээр асуудалд ямар байр суурьтай байгаага, юуг нэн тэргүүнд тавихаа мэдэж, эерэг, аюул занал учруулахгүй байх нь таны хариу үйлдлийг мэдэж байх нь чухал юм.

Насанд тохирсон харилцан яриа

Үндэсний бэлгийн боловсролын стандартууд

Зэрэг	Хамрах сэдвүүд
К-2	Биеийн хэсгүүдийн
3-5	Нөхөн үржихүйн тогтолцоо, хэлбэр, үйл ажиллагаа, бэлгийн бойжилтын үеийн нийгэм/сэтгэл хөдлөл/бие махбодийн өөрчлөлт, жирэмслэлтийн үед бэлгийн харьцаанд орох, бэлгийн чиг баримжаа/өөрийн шинж чанар, эрүүл харилцаа, зөвшөөрөл, дарамт.
6-8	Нөхөн үржихүйн тогтолцоо, хэлбэр, үйл ажиллагаа, найдвартай мэдээллийн эх сурвалжийг тодорхойлох, бэлгийн зан үйл, бэлгийн замын халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (бэлгэвч, жирэмслэлтээс хамгаалах яаралтай тусламжийг оролцуулан), эрүүл бэлгийн болон романтик харилцаа, бэлгийн дарамт, зөвшөөрөл, бэлгийн хүчирхийлэл.



БЭЛГИЙН БОЙЖИЛТ, АНАТОМИ, НӨХӨН ҮРЖИХҮЙ

БЭЛГИЙН БОЙЖИЛТ

Нийгэм, сэтгэл хөдлөл,
бие махбодийн
өөрчлөлтүүд

- ▶ Таны хүүхэд биеийн хэсгүүдийн (өөрийн болон бусад анатомийн аль алиных нь) эмнэлгийн үнэн зөв нэр томъёог мэддэг эсэхийг шалгаарай.
- ▶ Бэлгийн бойжилтын үед гарах өөрчлөлтүүдийн талаар ярилцаж, хүүхэд тань эдгээртэй хэрхэн харьцах төлөвлөгөөг мэддэг эсэхийг шалгаарай (ялангуяа сарын тэмдэг, нойтон зүүд, гэнэтийн хөвчрөл)

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 зовсон, та хүүхдийнхээ бэлэг эрхтэнд хүрч байгааг харахын тулд хаалгаа онгойлгоно.

- Тайван бай. 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 **хувийн** зан үйлд тохиромжтой гэдгийг давтан хэл.



Нууцлал ба хил хязгаар

Өөрийнхөө хил хязгаарыг мэдэх нь: Нөхөрлөл!

Өөрийгөө тусгал

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

Туршилт

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

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 хүлээн авах үед таны мөр үргэлж дээшилсээр байгааг би анзаарч байна. 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."

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. Та юунд бэлэн байгаагаа яаж мэдэх бол гэж би гайхаж байна.”
- Зарим зан үйлийг хориглодог хэт туйлшралаас зайлсхий. "Хаалга онгорхой" гэх мэт дүрмийг туршиж үзээрэй.

Бусдын хил хязгаарыг ХҮНДЭТГЭХ

Бид бусдын мэдрэмжийг
хянах чадваргүй.

- ▶ Та хэн нэгнийг өөртэйгөө адилхан болгож чадахгүй.
- ▶ Заримдаа энэ нь бидний тухай биш юм.

Хэн нэгэн таагүй,
сонирхолгүй байгаа шинж
ТЭМДГҮҮД ЮУ ВЭ?

- ▶ ТЭМЦЭЛ
- ▶ Нислэг
- ▶ Хөлдөөх

ХЭН НЭГНИЙГ ҮГҮЙСГЭХ

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

- ▶ Үнэнийг хэл. Үнэнийг хэл. Үнэнийг хэл.
- ▶ Бодол санаагаа өөрчлөх эсвэл мэдэхгүй байх нь зөв.
- ▶ Хэрэв бид хэн нэгнээс татгалзаж байгаа бол эелдэг ханд. Алтан дүрмийг санаарай.
- ▶ Хэрэв хэн нэгэн бидний "үгүй"-г үл тоомсорловол таны тусламж (эцэг эх/асран хамгаалагч, багш, зөвлөх гэх мэт)-д хандахад тохиромжтой цаг юм.



Шууд бол

ЭЕЛДЭГ.

БРЕН БРАУН

Хил хязгаар ба ТЕХНОЛОГИ

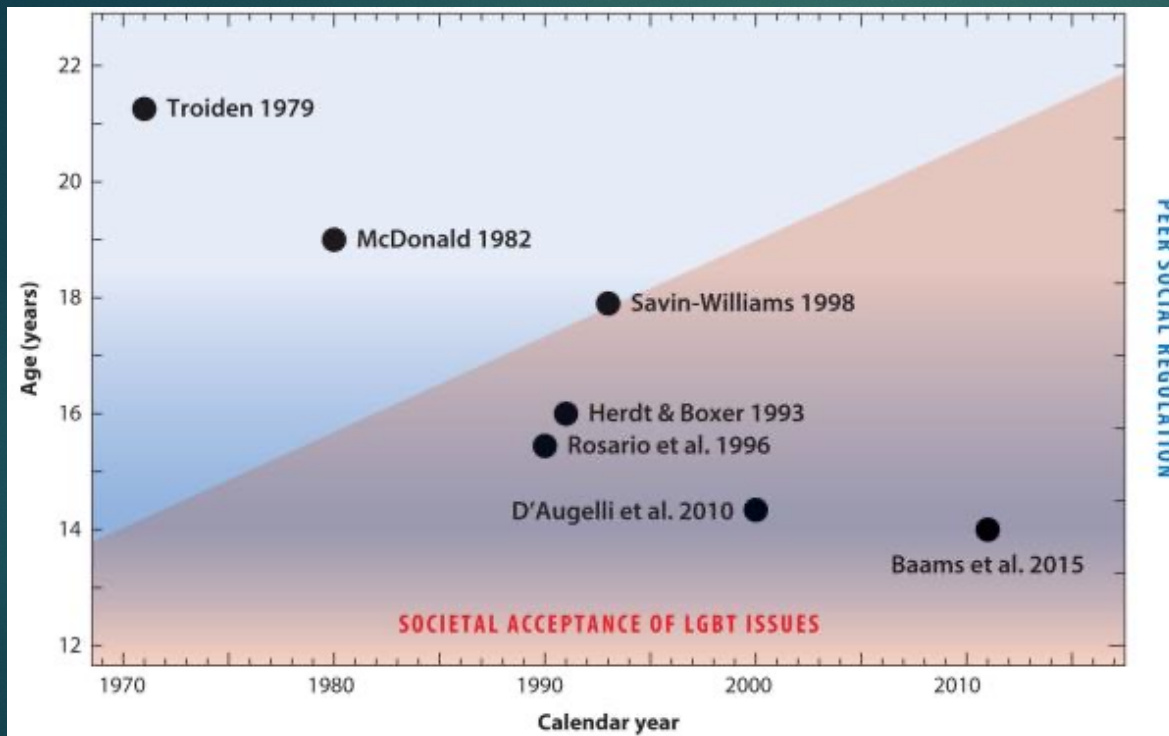
Сошиал медиа, видео
програм, порно , секст
гэх мэт.

- ❖ Та хүүхдээ хил хязгаарынхаа талаар бодоход урамшуулахдаа технологид суурилсан хувилбаруудыг оруулахаа мартуузай
- ▶ Аппликейшн эсвэл онлайнаар бэлгийн контент хуваалцах эрсдэлийн талаар хүүхэдтэйгээ ярилц
- ▶ Садар самууныг хэрхэн үзэх заавар биш харин зугаа цэнгэлд зориулагдсан гэдгийг хүүхэддээ сануул
- ▶ Техникийн хэрэглээний эргэн тойронд гэрийнхээ хил хязгаарыг тогтоо (Х цагийн дараа биш, өрөөндөө биш гэх мэт)



БЭЛГИЙН БОЛОН ХҮЙСИЙН баримжаа

Залуучуудын хувийн шинж



Бэлгийн баримжаа/чиг

(Bailey, 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

(Вандарбург, 2009)

- * 3-5 настай хүүхдүүд хүйс, өөрийн хүйсийг ойлгох чадвартай байдаг.

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 магадгүй..."

БЭЛГИЙН ЭРҮҮЛ ХӨГЖЛИЙГ ДЭМЖИХ

Гэртээ ашиглах стратеги

- ▶ Сонирхолтой байгаарай! Асуулт асуу.
- ▶ Залуучуудад гэр бүл, найз нөхөд, хамтрагчтайгаа бүх төрлийн хил хязгаарын талаар ярилцахад бодитой эсвэл тухтай санагддаг ХЭЛ, харилцааны ХЭВ маягийг олоход нь тусал.
- ▶ Эвгүй байдал нь зүгээр бөгөөд ХЭВИЙН ГЭДГИЙГ



Асуулт? Бодол?
ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ ...