

ӨДӨР ТУТАМ ХЭРЭГЛЭХ ХҮМҮҮЖЛИЙН ЭЕРЭГ АРГА



Жоан Е. Дюррант, PhD

Хүмүүжлийн Эерэг Арга гэж юу вэ?

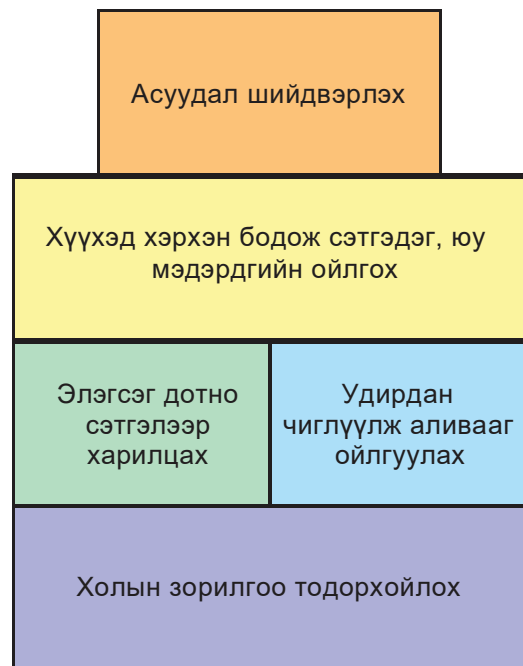
Хүмүүжлийн эерэг арга гэдэг нь хүүхдийн эрхийг хүндэтгэсэнээр тэдний эрүүл хөгжлийг нь дэмжих, хүчирхийллээс хамгаалах, аливаад суралцах үйл явцад нь хувь нэмэр оруулах байдлаар хүүхдийг сургах, зан үйлийг нь чиглүүлэх арга юм. Хүмүүжлийн эерэг арга нь хүүхдийн эрүүл хөгжил, хүмүүжлийн үр дүнтэй аргын талаарх судалгаануудад суурилдаг бөгөөд хүүхдийн эрхийн зарчмуудад үндэслэдэг.

Хүмүүжлийн эерэг арга нь хүүхдийг дур зоргоор нь байлгаж, бүх зүйлийг зөвшөөрнө гэсэн үг биш бөгөөд шийтгэлийн тухай ч бас биш юм. Харин энэ нь хүүхдийн хувийн сахилга бат, тэдний насан туршдаа хэрэглэх ур чадварыг хөгжүүлэх урт хугацааны шийдлүүдийн тухай юм. Хүмүүжлийн эерэг арга нь хүчирхийллийг үл тэвчих, бусдыг өрөвдөн хайрлах, өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэн харьцах, хүний эрхийг дээдлэхийг хүүхдэд зааж сургахыг хэлнэ.

Хүмүүжлийн Эерэг Аргыг хэрхэн хэрэглэж хэвших вэ?

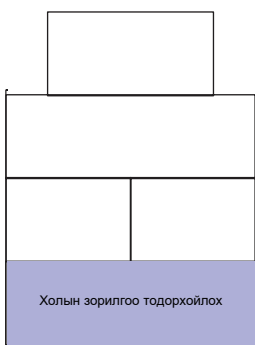
Хүмүүжлийн эерэг арга нь дараахь дөрвөн үндсэн зарчим дээр тогтоно.

- 1) Хүүхдээ хүмүүжүүлэх холын зорилгоо тодорхойлох;
- 2) Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах;
- 3) Хүүхэд хэрхэн бодож сэтгэдэг, юу мэдэрдгийг ойлгох;
- 4) Асуудалыг шийдвэрлэх;





1. Холын зорилгоо тодорхойлох



Эцэг эхчүүд яг одоо хүүхдийнхээ гутлыг өмсүүлчихье, зам дээр тоглох, дүү охиноо зодохыг нь яг одоо болиулья гэх мэтээр ойр зуурын зүйлд түүртсээр өдрийг өнгөрүүлдэг. Эдгээр богино хугацааны нөхцөл байдал нь эргээд бухимдал, стрессийг үүсгэж сэтгэл санааны тогтворгүй байдал болон бачимдах мэдрэмжийг төрүүлснээс эцэг эхчүүд хүүхдээ цохиж, хашгирч загнахад хүргэдэг.

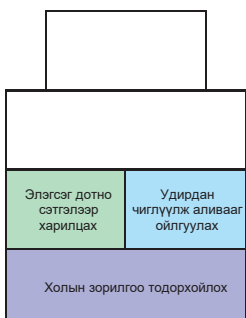
Хүүхэд, хүндлэл, ойлголцол, итгэл найдвар, аюулгүй байдал, хайрыг мэдэрч байх үедээ хичээл номдоо илүү шамдан суралцдаг байна.

Хэрэв хүүхэд итгэж найддаг хүмүүсээсээ айдаг болчихвол шинэ зүйлийг туршиж оролдох хүсэл эрмэлзлэлээ алдаж, шударга зангаа гээж, өөртөө итгэх итгэл нь буурдаг. Зарим нь өширхүү, түрэмгий болдог бол зарим нь сэтгэлийн түгшүүр, хямралд өртдөг. Гэхдээ элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан сэтгэл санааны аюулгүй байдлыг мэдрүүлж чадвал хүүхдүүд алдаа гаргасан ч аюулгүй гэдгээ мэдэрдэг. Тэд хүсэл тэмүүлэлтэй, өөртөө итгэлтэй болж эцэг эхдээ итгэдэг. Тэд бусдыг мэдэрч ойлгох, хүндэтгэхийн ач холбогдлыг бас сурдаг. Гэр бүлийн халуун дулаан уур амьсгал нь эцэг эхчүүдийн холын зорилгодоо хүрэх үндэс суурь нь болдог билээ.

Эдгээр богино хугацааны зорилтууд нь хүүхдүүдэд бидний урт хугацааны туршид сургахыг хүсэж буй зүйлийг заадаггүй. Ихэнх эцэг эхчүүд хүүхдээ асуудлыг сайн шийддэг, сайн харилцагч байхад сургахыг хүсдэг. Эцэг эх нь хүүхэдтэйгээ мөн сайн харилцаатай байхыг хүсэж, хүүхдээ өөртөө итгэлтэй, сайхан сэтгэлтэй, хүчирхийлэл үйлддэггүй хүн болгохыг зорьдог. Зодох, хашгирах гэх мэт шийтгэлийг хэрэглэх нь үнэндээ эдгээр зорилгыг хэрэгжүүлэх боломжийг хааж байдаг.

Бид хүүхдээ ямар хүн болгохыг хүсэж байгаатайгаа нийцүүлэн тэднийг хүмүүжүүлэх холын зорилгоо тодорхойлж чадна. Үүний дараа стрессээ хэрхэн зохицуулах, бусдад хүндэтгэлтэй хандах, зөрчлийг зодоон цохионгүйгээр шийдвэрлэх, бусдын мэдрэмжийг хүндэтгэх, бусдад бие махбодын болон сэтгэл санааны хохирол учруулахгүйгээр хэрхэн зорьсондоо хүрэх вэ гэдгийг эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ зааж сургаснаар богино хугацааны зорилтуудыг холын зорилгодоо хүрэх боломж болгон хувиргаж чадах юм.

2. Элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах



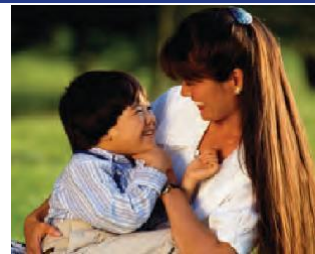
Бид хүүхдээ хэрхэн зөв сайн хүн болгон өсгөн хүмүүжүүлэх вэ гэдгээ тодорхойлж чадсан бол дараах хоёр хүчирхэг аргыг ашиглан зорилгодоо хүрэх боломжтой. Эхнийх нь элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах арга. Бид алдаанаасаа суралцан дараагийн оролдлогыг хийхдээ ойр дотныхоо хүмүүсийн дэмжлэгийг авсан үед улам сайн хийх хүсэл эрмэлзэлтэй болдог.

Эцэг эхчүүд хүүхдээ ямар нэгэн буруу зүйл хийсэн байлаа ч хайртай гэдгээ мэдрүүлж, гомдох, айх үед нь тайвшруулж, тэднийг сонсож, нөхцөл байдлыг тэдний өнцгөөс харах нь чухал. Тэдэнтэй тоглон хөгжилдөж, бэрхшээлтэй тулгарах үед нь дэмжиж, сорилттой тулгарах үед нь урамшуулан дэмжиж, тэдний хүчин чармайлт, амжилтыг нь хүлээн зөвшөөрч, тэдэнд итгэдэг гэдгээ хэлж итгэж байгаагаа харуулах хэрэгтэй.

Хүүхдээ хүмүүжүүлэхэд хэрэглэх хоёр дахь арга нь удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах юм. Насанд хүрэгчид бидний хувьд хэрэгтэй мэдээллээ авч, хэн нэгэн алдааных нь талаар загнаж шүүмжлэлгүй ойлгуулж, дараагийн удаа хэрхэн сайжруулах аргыг зааж өгвөл шинэ зүйлд суралцах магадлал өндөр байдаг. Хүүхдүүд ч адилхан мэдээлэл өгөх, зорилгодоо хүрэх бүтээлч арга замыг олоход нь туслах хүнтэй, яагаад удирдамж хэрэгтэйг ойлгосон тохиолдолд хамгийн сайн сурдаг.

Хэрвээ бид хүүхдэдээ өөрсдийнхөө ч дагаж мөрддөггүй дүрмийг биелүүлэхийг шаардах эсвэл тэднээс ямар нэгэн алдаа олж шийтгэхийг л бодоод байвал тэд эргэлзэж, түгшдэг. Бид тэднийг өөрийн хүссэнээр байлгахыг албадвал хүүхдүүд эсэргүүцдэг. Алдаа гаргах бүрд нь шийтгэж зэмлээд байх юм бол хүүхдүүд шинэ зүйл оролдож туршихаас эмээх болно. Харин бид хүүхдээсээ хүсэж буй зүйлээ тэдэнд биечлэн харуулж эерэг үлгэр дууриалал үзүүлбэл хүүхдүүд илүү сайн суралцаж зөв төлөвшдөг.

Удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулахдаа эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ зөв үлгэр дууриалал үзүүлж амьдралд таарах шинэ зүйлийн учир шалтгааныг тайлбарлан таниулахдаа тэднийг оролцуулан санаа бодлыг нь сонсож, алдаанаасаа



суралцах арга замыг олоход нь туслаарай. Шударга, уян хатан байж, уур бухимдлаа хянан, тэднийг айлгаж сүрдүүлэхээс болгоомжилон хүүхэдтэйгээ байнга ярилцах замаар тэдний үг, үйлдэл бусад хүмүүст хэрхэн нөлөөлдгийг тайлбарлан ойлгуулаарай.

3. Хүүхэд хэрхэн бодож, сэтгэдэг юу мэдэрдгийг ойлгох



Зарим хүн нярай хүүхдийг шөнөжингөө унтана, эсвэл 3 настай хүүхэд хөдөлгөөнгүй томоотой сууж чадна гэх мэтээр хүүхдийн чадвараас хэт давсан хүлээлттэй байдаг. Бид заримдаа хүүхдээ орондоо орохгүй байх, эсвэл уурлаж бухимдсан үед нь “зөрүүдлэж байна”, “эрхэлж байна” гэх зэргээр боддог. Бидний энэ хүлээлт хүүхдүүдийн маань чадвартай нийцэхгүй үед, эсвэл хүүхдээ “муу” зан авир гаргаж байна гэсэн буруу итгэл үнэмшлийнхээ үр дагавараар шийдвэрлэхэд хэцүү зөрчлийг бид өөрсдөө өдөөж байдаг.

Хэрвээ бид 1 настай, 5 настай, 13 настай хүүхдүүдийн нүдээр ертөнцийг харж чадвал тэдний зан авирын жинхэнэ шалтгааныг ойлгох болно. Ингэсэнээр бид илүү сайн багш нь болж чадах юм.

Хүүхдүүдтэйгээ тогтоосон эцэг эхийн харилцаа тэднийг төрөхөөс л эхэлдэг. Эхний саруудад бид хүүхдийнхээ эцэг эхдээ итгэх итгэлийг төрүүлж, олон жилийн туршид бидний харилцааны үндэс суурь болох эзэнгшлийг бүтээдэг. Бидний үүрэг бол нялх хүүхдийнхээ аюулгүй байдлыг хангаж, тэднийг цохиж доргиохгүй, сэгсчихгүй байж, хорвоог таних эрэл хайгуулаа аюул, хор хөнөөлгүй нөхцөлд хийхэд нь дэмжлэг үзүүлж, айж цочсон үед нь энхрийлэн тайвшруулах юм. Хүүхдийнхээ эцэг эхтэйгээ харилцах харилцааг нь хүндэтгэж, бид тэдний хэрэгцээ шаардлагад хариу өгнө гэдэгт итгэж болохыг үйл хөдлөлөөрөө харуулах хэрэгтэй.

Хүрээлэн буй ертөнцийн талаар хүүхдэд илүү ихийг ойлгуулахын тулд тэдэндтэй элэгсэг дотно харилцаж аливааг тайлбарлах хэрэгтэй. Гэхдээ үүссэн нөхцөл байдлыг хүүхдийн харах өнцгөөс ойлгох нь чухал. Хүүхдүүд “Үгүй ээ!” гэж хэлэх, уйлах, хөлөө дэвслэх үед нь юу хэлэх гээд байгааг ойлгохыг хичээ. Тэд бидэнд юу хэлэх гээд байгааг бид ойлгох хэрэгтэй. Мэдрэмжээ хэрхэн илэрхийлэх, зөрчилдөөнийг хүчирхийлэлгүйгээр хэрхэн шийдвэрлэхийг хүүхдэдээ үлгэрлэх нь эцэг эхийн үүрэг юм.

Өсч томрох тусам хүүхдүүд илүү ихийг сурахыг хүсдэг. Тэдний асуултад хүндэтгэлтэйгээр хариулснаар бид хүүхдэдээ өөртөө хүндэтгэлтэй хандахыг сургадаг. Хүүхдийн шинэ зүйлийг танин мэдэх эрэл хайгуулыг дэмжвэл тэдний сурах урам зориг нэмэгдэнэ. Асуудлаа шийдэх боломжийг өгснөөр хүүхдийг өөрөө асуудлаа шийдэх чадвартайг нь харуулдаг. Хүүхдүүд өөрсдийгөө чадвартай гэдэгт итгэх юм бол ирээдүйд тулгарч болзошгүй бэрхшээлийг даван туулахад илүү сайн бэлтгэлтэй болдог.

Сургуульд орсноор хүүхдийн нийгмийн амьдрал хурдацтай өргөждөг. Маргаан зөрчил, уур уцаар, стрессийг түрэмгийлэл, хүчирхийлэлгүйгээр эцэг эх нь хэрхэн зохицуулж байгааг харж өссөн хүүхэд зөрчлийг зэрэгээр шийдэхэд суралцдаг. Өөрийгөө сайн хүүхэд, бусдын төлөө санаа тавьж, халамжлах чадвартай гэж боддог хүүхэд зөв шийдвэр гаргах магадлал өндөр. Гэрийнхэнийгээ сонсож, тэдэнтэйгээ хүндэтгэлтэй харилцаж сурсан хүүхдүүд багш нар, үе тэнгийнхэнтэйгээ мөн ингэж л харилцана. Эцэг эхийнхээ дэмжлэгийг мэдэрдэг, тэд нар нь өөрийг нь хүлээн зөвшөөрдөг гэдэгт итгэлтэй хүүхдүүд эцэг эхээсээ зөвлөгөө, тусламж авахыг илүүд үздэг.

Өсвөр насны эхэн үед хүүхдийн бие бялдар, сэтгэл зүйд олон өөрчлөлтүүд гарах төдийгүй тэдний бие даах, үе тэнгийнхнээрээ хүлээн зөвшөөрүүлэх хүсэл эрмэлзэл нэмэгддэг. Энэ насны хүүхэдтэй эцэг эхийн хамгийн чухал бөгөөд амаргүй үүрэг нь тэдний улам бүр өсөн нэмэгдэж буй бие даах гэсэн хүсэл тэмүүллийг нь хүндэтгэхийн зэрэгцээ аюулгүй байдлыг нь хангах явдал юм. Түүнчлэн хүүхдэдээ зөв, бурууг ялгах, хариуцлага хүлээх болон бие даах чадвараа хөгжүүлэхэд нь туслах хэрэгтэй. Хүүхдээ алдаа гаргах үед эцэг эх нь хамт байж зөвлөн дэмждэг, тэдэнд итгэж болно гэдгийг ойлгосон хүүхдүүд тэднийхээ зөвлөгөөг авах нь нэмэгдэнэ. Эцэг эхээсээ дэмжлэг туслалцаа, заавар зөвлөгөө авч байсан хүүхэд өөрт нь тулгарсан аливаа асуудлыг хүндрэхээс өмнө эцэг эхдээ хандах нь илүү байдаг.

Өсвөр насны дунд үе гэхэд хүүхэд өөрийнхөө хэн болохыг таньж мэдэх бүх боломжит оролдлыг туршиж үздэг. Тэд хувцасны хэв маяг, сонсдог дуу хөгжим, сонирхол эсвэл ирээдүйн төлөвлөгөөгөө гэнэт өөрчилж магадгүй. Ихэнхдээ өсвөр насныхан эцэг эхээсээ огт өөр дүр төрхийг туршиж үздэг. Тэд эцэг эхдээ таалагддаггүй хөгжмийг сонсож, эцэг эхдээ таалагдаагүй хувцас өмсөж, эцэг эхийнхээ санал зөрж буй зүйлийг дэмжиж эхэлнэ. Эцэг эхээсээ эрс өөр болсноор тэд өөрсдийгөө хэн болохыг олж мэдэх чадвар нь нэмэгдэнэ.

Хүүхэд насны сүүлийн энэ шатанд итгэлцэл маш чухал. Хүүхдүүд тодорхой бөгөөд үнэн зөв мэдээлэл, тодорхой хүлээлт, тодорхой удирдамж чиглэл, аюулгүй орчноор хангагдаж, эцэг эх нь тэдэнтэй хамт байгаа гэдгийг мэдрэх ёстой. Заримдаа өсвөр насныхан алдаж болно. Хүүхдээ бага байхад түүнийг өсөж торниход эцэг эх нь хэрхэн дэмжиж тусласан, яг түүнтэй адил аюулгүй орчныг бүрдүүлж, мэдээллээр ханган хүүхдийнхээ өсөлт хөгжлийг дэмжих ёстой. Ингэхдээ хүүхэдтэйгээ тогтоосон харилцаагаа бэхжүүлж, чөлөөт цагаараа хийж байгаа зүйлд нь хяналт тавин, хүүхдийн бие даасан байдлыг нь дэмжээрэй.

4. Асуудал шийдвэрлэх



Хүүхдээ хүмүүжүүлэх холын зорилгоо тодорхойлох юм бол түүнд хүрэхийн тулд элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцах болон удирдан чиглүүлж аливааг ойлгуулах аргуудыг хамтад нь хэрэглэхийн ач холбогдлыг ойлгож, нас насандаа хүүхэд хэрхэн бодож сэтгэдэг, юу мэдэрдгийг бодолцон түүнд нь тохирсон хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэх нь зүйтэй.

Хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэнэ гэдэг нь хүүхдийн хөгжлийн хэрэгцээг хангахуйц элэгсэг дотно сэтгэлээр харилцан, аливаа зүйлийн учир шалтгааныг тайлбарлан ойлгуулж, урт хугацаанд тэдэнд юу хэрэгтэйг зааж сургах явдал юм. Энэ бол шийтгэлийн арга биш. Энэ бол асуудал шийдвэрлэх арга. Хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэхийн тулд сайтар тунгаан бодож, дадлагажих хэрэгтэй байдаг.

Сорилт тулгарсан үед хариу үйлдэл хийхээсээ өмнө дараах алхмуудыг хийгээрэй:

1. Хүүхдээ том болоод ямар хүн болоосой гэж хүсэж буй “Холын Зорилго”-оо санаарай.
2. Хүүхэд тань хүндлэл, өөрийг нь ойлгож хүлээн зөвшөөрсөн харилцаа, аюулгүй байдал, хайрыг мэдрэх хэрэгтэй гэдгийг санаарай.
3. Өөрөөсөө асуугаарай: Асуудлыг шийдвэрлэхийн тулд таны хүүхэд тухайн нөхцөл байдлыг хэрхэн ойлгох вэ? Энэ нөхцөлд холын зорилгодоо хүрэхийн тулд та юу хийж чадах вэ?
4. Хөгжлийн энэ үе шатанд таны хүүхэд юу бодож, юу мэдэрч байгааг анхаарч үзээрэй. Нөхцөл байдлыг хүүхдийнхээ өнцгөөс харж, хүүхдийнхээ оюун ухаанаар тунгаан бод. Таны хүүхэд нөхцөл байдлыг хэрхэн тайлбарлах бол гэж өөрөөсөө асуугаарай.
5. Хүүхдээ хүндэтгэж, хэрэгцээтэй мэдээллээр нь хангаж, холын зорилгодоо хөтлөх байдлаар хариу үйлдэл хийгээрэй.

Хүнд нөхцөл байдалд бүтээлчээр хариу үйлдэл үзүүлэх нь амаргүй. Урьдчилан бодож, ямар хариу үйлдэл хийх вэ гэдгээ төлөвлөх нь ухаалаг хэрэг юм. Иймээс бэлтгэл, дадлага, дасгалыг дахин дахин сайн хийгээрэй.

Яагаад хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэх ёстой вэ?

Хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийн талаарх 2006 оны Дэлхийн тайланд гэр бүлийнхээ орчинд бие махбодийн хүчирхийлэлд өртөх нь сая сая хүүхдүүдэд хамаатай дэлхийн асуудал болсныг илрүүлжээ. Хүүхдийн эсрэг бие махбодийн хүчирхийллийн дийлэнх нь хүүхдүүд зодуураар хүмүүжих ёстой гэсэн соёл уламжлал, итгэл үнэмшлээс шалтгаалан шийтгэлийн хэлбэрээр үйлдэгддэг байна. Хүүхдийн бие махбодийн шийтгэлийн бүх хэлбэрийг устгах, хүчирхийлэлгүй, эерэг хүмүүжлийн аргыг сурталчлахыг дээрх тайланд зөвлөжээ.

Хүүхдийг Ивээх Сангаас хэвлэн гаргасан Доктор Жоан Дюррантийн бүтээл “Өдөр тутам хэрэглэх хүмүүжлийн эерэг арга” номоос энэхүү контентод ашиглав.

Эцэг эхийн номыг татаж авах:
<http://www.positivedisciplineeveryday.com>

тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг
Өдөр тутам хэрэглэх Хүмүүжлийн эерэг
арга:
posdiseveryday@gmail.com

Монгол дахь хөтөлбөрийн чиглүүлэгч бэлтгэх сургалт:
Японы Хүүхдийг Ивээх Сангийн Монгол дахь хөтөлбөр
Улаанбаатар хот, Чингэлтэй дүүрэг, 1-р хороо
Аризон төв, 4-р давхар
Шуудангийн хаяг: Төв шуудан, ШХ -1023
Улаанбаатар 13, Монгол Улс
Утас:+976-11-329365\329371 Ext- 115
Факс: +976-11-329361
Гар утас: +976-99135150
Имай-oyunmaa.enkhbat@savethechildren.org