



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН  
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХЭРЭГЖҮҮЛЭГЧ АГЕНТЛАГ  
ГЭР БҮЛ, ХҮҮХЭД, ЗАЛУУЧУУДЫН  
ХӨГЖЛИЙН ГАЗАР



Олон Улсын  
Хөдөлмөрийн  
Байгууллага



Европын Холбоо  
санхүүжүүлэв



# АМЬДРАХ УХААНЫ СУРГАЛТ

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн  
эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 1. Өөрийгөө таньж мэдэх ба  
өөрийгөө тодорхойлох нь



Бусокорн Суриясарн, Нелиэн Хаспелз, Розалинда Терхост





ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН  
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХЭРЭГЖҮҮЛЭГЧ АГЕНТЛАГ  
ГЭР БҮЛ, ХҮҮХЭД, ЗАЛУУЧУУДЫН  
ХӨГЖЛИЙН ГАЗАР



Олон Улсын  
Хөдөлмөрийн  
Байгууллага



Европын Холбоо  
санхүүжүүлэв

# АМЬДРАХ УХААНЫ СУРГАЛТ

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн  
эрх үүрэг, оролцоо

## Модуль 1. Өөрийгөө таньж мэдэх ба өөрийгөө тодорхойлох нь

Бусакорн Суриясарн, Нелиэн Хаспелз, Розалинда Терхорст

Зохиогчийн эрх © Олон Улсын Хөдөлмөрийн Байгууллага 2020  
Анхны хэвлэл 2020

Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны хэвлэл нийтлэл нь Зохиогчийн эрхийн тухай түгээмэл конвенцын 2 дугаар Протоколд заасны дагуу зохиогчийн эрх эдэлнэ. Гэвч эх сурвалжийг нь дурдсан тохиолдолд зөвшөөрөл авалгүйгээр тэдгээрээс иш татан ашиглаж болно. Дахин хэвлэх буюу орчуулах эрхийг авахын тулд ОУХТ-ны Хэвлэл нийтлэлийн албанд (Эрх, зөвшөөрөл) ILO Publications, International Labour Office, CH-1211 Geneva 22, Switzerland гэсэн хаягаар, эсвэл [rights@ilo.org](mailto:rights@ilo.org) гэсэн цахим шуудангаар хандана уу. Олон улсын хөдөлмөрийн товчоо ийм хүсэлтийг таатай хүлээн авах болно.

Хуулбарлах эрхийн байгууллагуудад бүртгэлтэй номын сан, байгууллага болон бусад хэрэглэгчид тэдэнд олгогдсон зөвшөөрлийн дагуу номыг олшруулж болно. Танай улсад буй хуулбарлах эрхийн байгууллагын талаар [www.ifrro.org](http://www.ifrro.org) хаягаар мэдээлэл авна уу.

*Амьдрах ухааны сургалтын багц: Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо*, Олон Улсын Хөдөлмөрийн Товчоо, БНХАУ, Монгол Улсыг хариуцсан товчоо – Бээжин: ОУХБ, 2020

ISBN:978-92-2-0325605 (хэвлэмэл) ISBN:978-92-2-0325612 (веб pdf)

Мөн Англи хэлээр: 3-R Trainers' Kit: Rights, Responsibilities and Representation for Children, Youth and Families. ISBN:978-92-2-0325599 (web pdf), Ulaanbaatar, 2020

#### **МЭДЭГДЭЛ: 2020 ОНЫ ШИНЭЧИЛСЭН ХЭВЛЭЛ (МОНГОЛ, АНГЛИ ХУВИЛБАР)**

Энэхүү сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй "Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат(MNG/17/50/EUR)"-ны хүрээнд зөвлөх Бусакорн Суриясарн, Х.Өлзийтунгалаг нар Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газартай хамтран боловсруулав.

Энэхүү сургалтын багцын үндсэн мэдээллийг дараах эх үүсвэрээс авч, Монгол Улсын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулав: Empowerment for Children, Youth and Families: 3-R Trainers' Kit on Rights, Responsibilities and Representation, ISBN: 92-2-117849-8 (print), 92-2-117850-1 (web pdf), 92-2-117851-X (CD-ROM), Bangkok (2006) болон the 2017 edition, ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6 (web pdf).

Уг сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүгийн дэмжлэгтэйгээр гаргав. Сургалтын багцад тусгагдсан үзэл бодол нь Европын Холбооны албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

НҮБ-ын практикт нийцүүлэн гаргадаг ОУХБ-ын хэвлэл нийтлэлд ашиглагдсан тодорхойлолт, тусгагдсан материалууд нь Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны зүгээс аливаа улс орон, бүс, газар нутаг, эрх барих байгууллагын эрх зүйн байдал, эсвэл тэдгээрийн хил хязгаар тогтоохтой холбоотой ямарваа үзэл бодол илэрхийлээгүй болно.

Зохиогчтой өгүүлэл, судалгаа, бусад нийтлэлд илэрхийлэгдсэн үзэл бодлын талаарх хариуцлагыг гагцхүү зохиогч хүлээх бөгөөд Олон улсын хөдөлмөрийн товчооноос хэвлэн нийтэлсэн нь тэдгээрт илэрхийлсэн үзэл бодлыг хүлээн зөвшөөрсөн хэрэг биш юм.

Байгууллагуудын болон арилжааны зориулалттай бүтээгдэхүүний нэр, үйл явцын талаар дурдсан нь Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны зүгээс тэдгээрийг сайшааж байгааг илэрхийлэхгүй бөгөөд тодорхой байгууллагын нэр, арилжааны зориулалттай бүтээгдэхүүн, үйл явцыг дурдаагүй нь ч тэдгээрийг үгүйсгэсэн асуудал биш болно.

ОУХБ-ын хэвлэл, цахим бүтээгдэхүүний талаарх мэдээллийг [www.ilo.org/publns](http://www.ilo.org/publns) хаягаар авах боломжтой.

Уг сургалтын багцын агуулга, түүнд илэрхийлэгдсэн үзэл бодлыг зохиогчид өөрсдөө хариуцах бөгөөд Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллагын албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

Хавтасны болон дотор зургийг Ай Си Си Ди ХХК зурав.  
Хэвлэлийн эх, график дизайныг Соёмбо принтинг ХХК-д бэлтгэж, Монгол Улсад хэвлэв.

## ӨМНӨХ ҮГ

Сүүлийн 10 жилд Монгол Улсын Засгийн газраас Хүүхдийн хөдөлмөрийн тэвчишгүй хэлбэрийн тухай Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага(ОУХБ)-ын 1999 оны 182 дугаар конвенц болон Албадан хөдөлмөрийн тухай 1930 оны 29 дүгээр конвенцыг хэрэгжүүлэх чиглэлд олон тодорхой арга хэмжээг авч хэрэгжүүлсэн билээ. Энэхүү хүчин чармайлт нь “Тогтвортой хөгжлийг хангах хөтөлбөр 2030”-ын хүрээнд дэвшүүлсэн 2030 он гэхэд албадан хөдөлмөр, орчин үеийн боолчлол, хүн худалдаалах гэмт хэргийг, 2025 он гэхэд хүүхдийн хөдөлмөрийн бүх хэлбэрийг устгах зорилтуудтай бүрэн нийцэж байгаа юм.

Тогтвортой хөгжлийн эдгээр зорилтыг хэрэгжүүлэхийн тулд өнөөгийн нөхцөл дэх хүүхдийн болон албадан хөдөлмөрийн талаарх ойлголтыг дээшлүүлэх шаардлага зайлшгүй байгааг холбогдох талууд онцолж байна. Хүүхдийн хөдөлмөр, албадан хөдөлмөр болон бусад хэлбэрийн хүчирхийлэлд өртөж болзошгүй хүүхэд, залуучууд, гэр бүлтэй ажиллах чиг үүрэг бүхий төрийн болон иргэний нийгмийн байгууллагуудын хувьд ийм хэрэгцээ шаардлага бүр чухлаар тавигдаж байгаа юм.

“Амьдрах ухааны сургалт: Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо” сэдэвт сургагч багшид зориулсан сургалтын энэхүү багц нь энэ чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг төрийн болон төрийн бус байгууллагууд, оролцогч талуудын чадавхыг бэхжүүлэх зорилготой. ОУХБ-аас анх 2006 онд боловсруулан гаргасан уг сургалтын багц гарын авлага олон оронд амжилттай хэрэглэгдэж байгаагийн дотор Монгол Улсад ОУХБ-АЙПЕК хөтөлбөрийн хүрээнд 2007 оноос хэрэглэж эхэлсэн юм. Хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам, Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газар (ГБХЗХГ) энэхүү сургалтын багц гарын авлагыг төрийн болон төрийн бус байгууллагуудын чадавхыг бэхжүүлэхэд хамгийн тохиромжтой, ач холбогдолтой хэмээн үзэж, Монголын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулахаар шийдвэрлэсэн билээ.

ОУХБ-аас Европын Холбооны дэмжлэгтэйгээр хэрэгжүүлж буй төслийн<sup>1</sup> хүрээнд уг багц гарын авлагыг ийнхүү шинэчлэн боловсруулж, агуулгыг үндэсний сургагч багш нараар хэлэлцүүлэн баталгаажууллаа. Энэхүү сургалтын багцыг олон хүн ашиглаж, хамгийн хэрэгцээтэй зорилтот бүлэгтээ хүрч үр өгөөжөө өгнө гэж найдаж байна. Энэ цаг үед нүүрлээд буй КОВИД-19 цар тахал эмзэг бүлгийн, ялангуяа хүүхдийн аж байдалд хар сүүдрээ тусгаж, шинэ эрсдэл үүсгэж байна. Үүнээс үүдээд ирэх жилүүдэд эдийн засагт гарч болзошгүй таагүй өөрчлөлтийн нөхцөлд дэлхий даяар засгийн газар, төрийн байгууллагууд, хувийн хэвшил, үйлдвэрчний эвлэлүүд болон иргэний нийгмийн байгууллагууд 2025 он гэхэд хүүхдийн хөдөлмөрийн бүх хэлбэрийг, 2030 он гэхэд албадан хөдөлмөр, орчин үеийн боолчлол, хүн худалдаалах гэмт хэргийг устгах зорилтуудыг хэрэгжүүлэх тун амаргүй сорилттой тулгарч байна. Энэхүү үйлсэд уг сургалтын багц бага ч болов хувь нэмрээ оруулна гэж найдаж байна.

Энэхүү багц гарын авлагыг шинэчлэн боловсруулж гаргах боломжийг бүрдүүлж, санхүүгийн харамгүй туслалцаа үзүүлсэн Европын Холбоонд ОУХБ, ГБХЗХГ гүн талархлаа илэрхийлье. Тогтвортой хөгжлийн хөтөлбөрийн хэнийг ч орхигдуулахгүй хамтдаа хөгжих зарчмыг хэрэгжүүлэхэд тус дөхөм болж, хүн амын эмзэг бүлгийг дэмжих чиглэлд бидний хамтын ажиллагаа үргэлжилнэ гэж найдаж байна.

Мижидсүрэнгийн Энх-Амар  
Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг  
Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын  
хөгжлийн газрын дарга

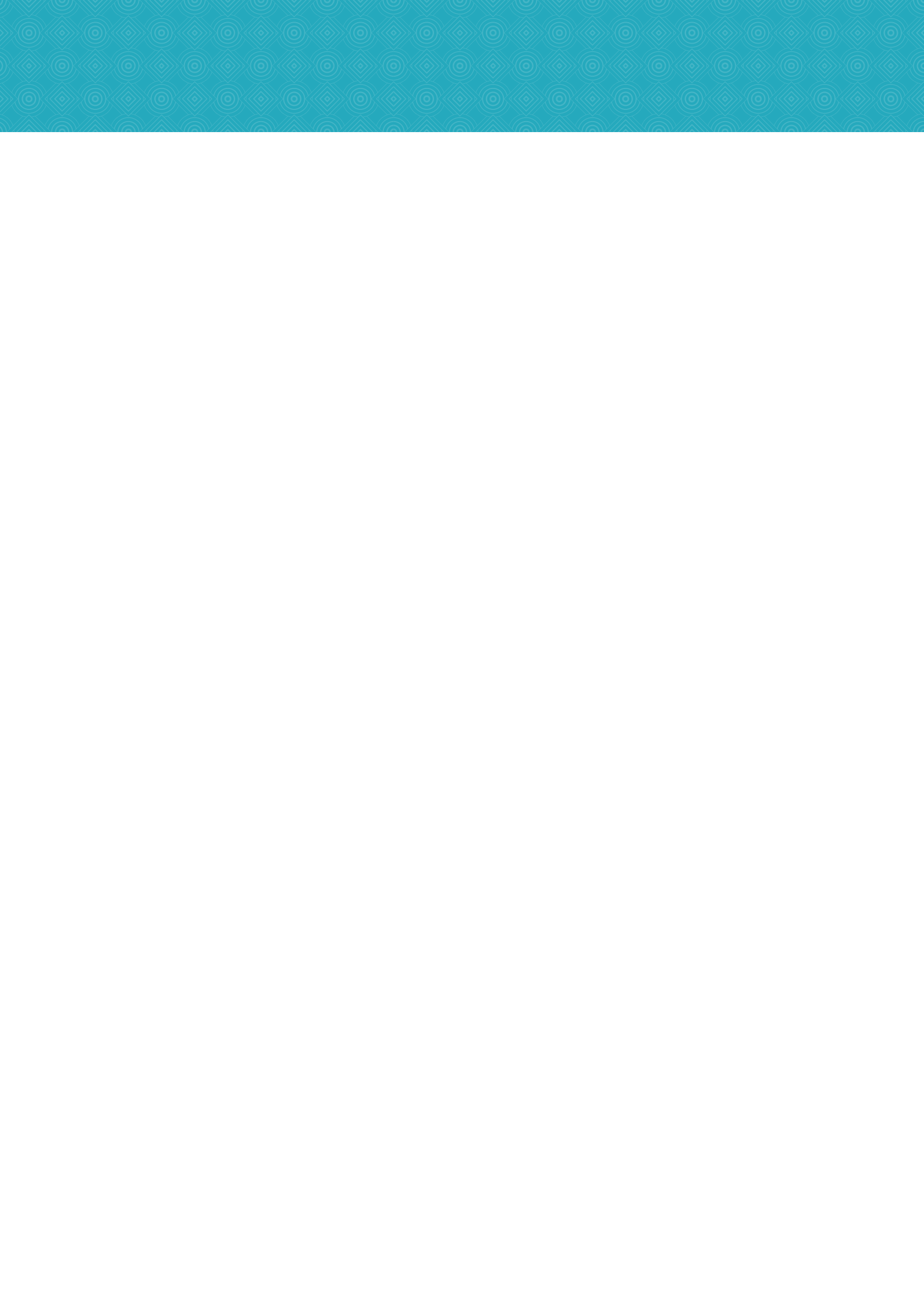
Клэйр Куртье-Мюлдэр  
ОУХБ-ын БНХАУ, Монгол Улсыг  
хариуцсан товчооны захирал

<sup>1</sup> Төслийн бүтэн нэр: “Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат” (MNG/17/50/EUR)



## АГУУЛГА

Өмнөх үг	iii
Талархал	vii
<b>Модулийн агуулга</b>	<b>1</b>
<b>Сэдэв 1.1 Би хэн бэ?</b>	<b>3</b>
Дасгал 1.1.1 Ханан дээрх толь минь	4
Дасгал 1.1.2 Би өөрийгөө ямар амьтантай зүйрлэх вэ?	7
Дасгал 1.1.3 Би юуг өөрчилж чадах вэ, харин юуг өөрчилж чадахгүй вэ?	10
СХ 1.1.3 А: 20 асуулт бүхий асуулгын хуудас	13
<b>Сэдэв 1.2 Миний гэр бүл ба миний орон нутаг</b>	<b>14</b>
Дасгал 1.2.1 Манай гэр бүлийн мод	15
СХ 1.2.1 А: "Гэр бүлийн мод"-ны загвар	18
Дасгал 1.2.2 Манай орон нутгийн зураглал	19
СХ 1.2.2 А: Орон нутгийн зураглалын загвар (хөдөө орон нутаг болон хот)	23
Дасгал 1.2.3 Бидний амьдралын түүх	24
Дасгал 1.2.4 Орон нутгийн дүн шинжилгээ	28
СХ 1.2.4 А: Манай орон нутгийн тэмдэглэлт үйл явдлын хуанли	32
СХ 1.2.4 Б: Орон нутгийн байгууллагууд	33
СХ 1.2.4 В: Орон нутагт тулгамдаж буй асуудлууд	34
СХ 1.2.4 Г: Орон нутгийн нөөц боломжууд	35
<b>Сэдэв 1.3 Надад мөрөөдөл бий</b>	<b>36</b>
Дасгал 1.3.1 Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүр	37
Дасгал 1.3.2 Амжилтад хүрэх зам	43
СХ 1.3.2 А: Амжилтад хүрэх миний зам: Хүүхдэд зориулсан жишээ	49
СХ 1.3.2 Б: Амжилтад хүрэх миний зам: Залуучууд болон насанд хүрэгчдэд зориулсан жишээ	50
<b>Унших материал</b>	<b>51</b>





## ТАЛАРХАЛ

Монгол Улсын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулсан энэхүү багц гарын авлага нь ГБХЗХГ, ОУХБ-ын хамтын ажиллагаа, тууштай хүчин чармайлтын үр дүн юм.

Энэхүү ажилд олон улсын зөвлөх Бусакорн Суриясарн мэргэжил, арга зүйн зөвлөгөө өгч үнэтэй хувь нэмэр оруулсныг талархан тэмдэглэж байна.

Мөн ГБХЗХГ-аас байгуулсан сургалтын багцыг шинэчлэн боловсруулах ажлын хэсгийн дараах гишүүдэд талархлаа илэрхийлье. Үүнд:

- Пүрэвсүрэнгийн Алгирмаа (Модуль 4, 9, 10)
- Гомбын Ариунчимэг (Модуль 11)
- Жанцандоржийн Азжаргал (Модуль 2, 4, 9)
- Батсүхийн Батсайхан (Модуль 1, 3)
- Цанлигийн Баттуяа (Модуль 4)
- Сосорбурамын Болорцэцэг (Модуль 10, 11)
- Шархүүгийн Галбадрах (Модуль 6, 7)
- ЛГБТ Төв (Модуль 6)
- Баянбаатарын Оюундарь (Модуль 5, 8)
- Борбандийн Санжид (Модуль 3)
- Хуажингийн Өлзийтунгалаг (Сургагч багшийн гарын авлага).

Түүнчлэн энэхүү ажлыг санаачлан эхлүүлж, дэмжсэн ГБХЗХГ-ын дарга асан Очирбатын Алтансүхэд талархаж байна. Сургалтын багцыг үндэсний нөхцөлд тохируулан боловсруулахад шаардагдах мэдээллээр хангаж, монгол орчуулгыг хянан дэлгэрэнгүй санал, зөвлөмж өгч хувь нэмрээ оруулахын зэрэгцээ уг ажлыг уялдуулан зохицуулах үүрэг гүйцэтгэсэн ГБХЗХГ-ын Гэр бүл, хүүхэд хамгааллын бодлогын хэрэгжилт хариуцсан ахлах мэргэжилтэн Жанцандоржийн Азжаргал, Монгол Улсын Боловсролын Их Сургуулийн Нийгмийн ажлын тэнхимийн ахлах багш Хуажингийн Өлзийтунгалаг нарт талархлаа илэрхийлье. Мөн орчуулагчаар ажилласан Ванжилын Бэрцэцэг, Баттулгын Нармандах, монгол хэлээрх хувилбарыг хянан тохиолдуулсан Балчиндоржийн Туяа нарт талархаж байна.

ОУХБ-ын зүгээс уг ажилд Амгалангийн Лхагвадэмбэрэл, Баярсайханы Баярцэцэг, Бээжин дэх товчооны Париссара Льюкийт, Бангкок дахь Зохистой хөдөлмөрийг дэмжих багийн Хөдөлмөрийн хүрээний суурь зарчим ба эрхийн асуудал хариуцсан ахлах мэргэжилтэн Барати Флюг нар хөтөлбөрийн, захиргааны болон мэргэжил, арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажилласан болно.



## МОДУЛЬ 1. ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ МЭДЭХ БА ӨӨРИЙГӨӨ ТОДОРХОЙЛОХ НЬ

### Модулийн агуулга

Энэхүү модуль нь хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчдийн өөрийгөө таньж мэдэх, өөрийгөө тодорхойлох асуудлыг авч үзнэ. Тус модуль нь юуны өмнө хүүхэд залуучуудад өөрийгөө болон өөрийн амьдарч буй орон нутаг, өөрийн нийгмийн хүрээллийг илүү сайн ойлгож үнэлэхэд туслах зорилготой. Оролцогчдод өөрийн зан төлөв, хувийн онцлог, хүсэл тэмүүлэл, түүнд хүрэх арга замаа тодорхойлох боломж олгоно. Хүүхэд, залуучууд өөрийгөө хэн болох, юу хүсэж байгаагаа мэдэх, хүн бүрийн ялгаатай байдлыг ойлгож, хүндэлж сурах нь маш чухал. Энэ модуль нь хүүхэд, залуучуудад зориулагдсан хэдий ч дасгалуудыг насанд хүрэгчдэд ч ашиглах боломжтой юм.

Энэхүү модуль 3 сэдвээс бүрдэнэ:

Сэдэв 1.1 Би хэн бэ?

Сэдэв 1.2 Миний гэр бүл ба миний орон нутаг

Сэдэв 1.3 Надад мөрөөдөл бий

Сэдэв 1.1 Би хэн бэ?	Зорилтууд	Хугацаа
Дасгал. 1.1.1 Ханан дээрх толь минь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оролцогчид өөрсдийн гадна төрх, хувийн онцлог, давуу талаа таньж мэдэх</li> <li>Хэн нэгний гадна төрх, хувийн онцлог, давуу талыг бусад хүмүүс хэрхэн үнэлж, ямар бодолтой байдгийг мэдэх</li> </ul>	40-50 минут
Дасгал. 1.1.2 Би өөрийгөө ямар амьтантай зүйрлэх вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өөрийн болон бусад хүмүүсийн зан чанарын талаар мэдэх</li> <li>Хувь хүний ялгаатай байдал, үзэл бодлыг хүлээн зөвшөөрч сурах</li> </ul>	60-75 минут
Дасгал. 1.1.3 Би юуг өөрчилж чадах вэ, харин юуг өөрчилж чадахгүй вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өөрийнхөө аль талыг өөрчилж болох, харин аль талыг нь хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэйг ойлгох</li> <li>Өөрийнхөө онцлогийг хүлээн зөвшөөрч, өөрийгөө үнэлж сурах</li> </ul>	60-70 минут
Сэдэв 1.2 Миний гэр бүл ба миний орон нутаг	Зорилтууд	Хугацаа
Дасгал 1.2.1 Манай гэр бүлийн мод	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гэр бүлийнхээ харилцааны талаар тунгаан бодох</li> </ul>	50-60 минут

Дасгал. 1.2.2 Манай орон нутгийн зураглал	<ul style="list-style-type: none"> <li>Амьдарч буй орон нутагтаа өөрийн гүйцэтгэх үүргийн талаар эргэцүүлэх</li> <li>Орон нутгийнхаа нөөц, тусламж үйлчилгээ, боломж, хязгаарлалтыг тодорхойлох</li> </ul>	60-75 минут
Дасгал. 1.2.3 Бидний амьдралын түүх	<ul style="list-style-type: none"> <li>Орон нутаг, ажлын байранд эсвэл шилжин суурьших явц дахь оролцогчдын үйл ажиллагаа болон туршлагыг тодорхойлох</li> <li>Хувийн амьдрал болон ажлын орчинд гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд болон бусад хүмүүстэй харилцах харилцаагаа эргэцүүлж дүгнэх</li> <li>Орон нутгийнхаа амьдралд оролцох өөрийн оролцоо, орон нутгийнхаа нөөц баялгаас хүртэх боломжийг тодорхойлох</li> </ul>	120 минут
Дасгал. 1.2.4 Орон нутгийн дүн шинжилгээ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Орон нутаг эсвэл ажлын байран дахь үйл ажиллагаа болон нөөцийг тодорхойлох</li> <li>Ажлын байр эсвэл орон нутгийн амьдралд оролцох оролцооны түвшин, харилцаанд дүн шинжилгээ хийх</li> </ul>	75-90 минут
<b>Сэдэв 1.3 Надад мөрөөдөл бий</b>	<b>Зорилтууд</b>	<b>Хугацаа</b>
Дасгал. 1.3.1 Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Суурь хэрэгцээ болон хүсэл мөрөөдлөө тодорхойлох</li> <li>Амьдралд юу нь чухал вэ гэдгийг эрэмбэлж сурах</li> </ul>	75-90 минут
Дасгал. 1.3.2 Амжилтад хүрэх зам	<ul style="list-style-type: none"> <li>Амьдралын зорилгоо тодорхойлох, зорилго дэвшүүлж сурах</li> <li>Зорилгодоо хүрэх замын зураглал хийх дасгал ажиллах</li> </ul>	60-75 минут
<b>Нийт хугацаа: 10 цаг – 11 цаг 45 минут</b>		

## Сэдэв 1.1 Би хэн бэ?



### Агуулга

Энэхүү сэдэв нь хүүхэд, залуучуудын өөрийгөө танин мэдэх, өөрийгөө ойлгох асуудлыг авч үзнэ. Сэдвийн хүрээнд ажиллах дасгалууд нь оролцогчдод өөрийн хувийн онцлог, давуу болон сул талуудаа олж мэдэхэд тусална. Оролцогчид өөрийн давтагдашгүй онцлогийг үнэлж, бусад хүмүүсийн хувийн онцлогийг хүлээн зөвшөөрч сурах болно. Түүнчлэн хүн бүр өөрийнхөө талаар өөр өөр үзэл бодолтой байдаг бөгөөд хэрэв хүсвэл зан үйлийн зарим загвар, хандлагаа өөрчлөх боломжтой гэдгийг мэдэх болно.



### Үндсэн мэдээлэл

- Хүн бүр өөрийн гэсэн давтагдашгүй зан чанартай байдаг.
- Хүн бүрд давуу болон сул тал бий.
- Бид өөрсдийгөө харж байгаа өнцөг бусад хүмүүсийн биднийг харж байгаа өнцөг ялгаатай байж болно.
- Бид өөрсдийн төрөлхийн зан чанаруудаа өөрчилж чадахгүй эсвэл өөрчлөхөд хэцүү ч хэрвээ хүсвэл зан үйлийн зарим загвар, хандлагаа өөрчилж болно.
- Өөрөөсөө болон бусдаас сайныг нь харахыг хичээ: Өөрийгөө үнэлж, бусдыг хүндэл.



### Дасгалууд

- 1.1.1 Ханан дээрх толь минь
- 1.1.2 Би өөрийгөө ямар амьтантай зүйрлэх вэ?
- 1.1.3 Би юуг өөрчилж чадах вэ, харин юуг өөрчилж чадахгүй вэ?



### Холбогдох сэдвүүд

- 1.2 Миний гэр бүл ба миний орон нутаг
- 1.3 Надад мөрөөдөл бий
- 3.1 Хүү, охин байхын ялгаа нь юу вэ?
- 3.2 Жендэрийн үүргийн талаарх үнэт зүйлс ба хандлага

## Дасгал 1.1.1 Ханан дээрх толь минь



### Зорилго

- Оролцогчид өөрсдийн гадна төрх, хувийн онцлог, давуу талаа таньж мэдэх
- Хэн нэгний гадна төрх, хувийн онцлог, давуу талыг бусад хүмүүс хэрхэн үнэлж, ямар бодолтой байдгийг мэдэх



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд



### Хугацаа

40-50 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Тойргоор эсвэл хагас тойрог хэлбэрээр сууна.



### Ашиглах материал

- Оролцогч бүрд 1 харандаа, 2 ш. цаас (А-4 цаасыг 2-4 хуваах)
- Оролцогч бүрд 1 жижиг толь өгөх эсвэл 2-4 оролцогч дундаа хэрэглэхээр байж болно.
- Цаасан скоч



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд<sup>2</sup>

1. Толинд өөрийгөө ажиглах – 5 минут
2. Өөрийн сайн чанаруудын талаар багийн бусад гишүүдтэй ярилцах – 20-25 минут
3. Сайн чанар, муу чанар – 10 минут
4. Дүгнэлт – 5-10 минут

### Алхам 1. Толинд өөрийгөө ажиглах – 5 минут

Оролцогч бүрд 2 ш. цаас толины хамт өгнө (Хэрэв толь хүрэлцэхгүй байвал, 2-4 оролцогчийн дунд нэг толь өгөх). Оролцогчдод өөрийгөө толинд харах 2-3 минутын хугацаа өгнө.

<sup>2</sup> *Friends Tell Friends on the Street* by Greg Carl & Nonhathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Admirable Quality, p. M-3.

Өөрийгөө толинд харж, өөрт таалагдаж байгаа онцлог шинжүүдийг олж, тэр дотроос хамгийн их таалагдаж байгаа 3 онцлог чанарыг сонгохыг оролцогч бүрээс хүснэ. Жишээлбэл: Том нүд, урт үс, жижиг хамар, сайхан бие галбир, зөөлхөн арьстай гар зэрэг бие бялдрын онцлогууд эсвэл шударга, сайхан сэтгэлтэй, тэвчээртэй, шийдэмгий, үнэнч, ухаалаг чанар зэрэг хувийн онцлогууд байж болно.

Өөрсдийн сайн чанаруудаа олж харсны дараа хамгийн сайн 3 чанараа цаасан дээр бичээд хэн нэгэнд харуулахгүйгээр хадгална (Хэрэв оролцогч сайн бичиж чадахгүй бол сонгосон чанаруудаа цээжилж болно).

## Алхам 2. Өөрийн сайн чанаруудын талаар багийн бусад гишүүдтэй ярилцах – 20-25 минут

Оролцогчдоос өөрт таалагдсан сайн чанаруудаа олж чадсан эсэхийг асуу. Жишээ болгоод 1 эрэгтэй, 1 эмэгтэй хүүхдээс өөрийн сайн чанаруудын талаар бусад оролцогчидтой хуваалцахыг санал болгоорой.

Хүн бүрд өөрийн гэсэн сайн чанар, давуу тал байдаг тухай тайлбарлахдаа энэхүү жишээг ашиглана. Зарим сайн чанаруудаа бид өөрсдөө мэддэг. Зарим чанараа бид өөрсдөө төдийлөн анзаардаггүй ч бусад хүмүүс таньж харсан байдаг.

Үүний дараа, оролцогчид бусад хүмүүс өөрийнх нь ямар ямар сайн чанаруудыг олж харсан талаар мэдэх болно.

Оролцогчид дараагийн цаасны дээд хэсэгт өөрсдийнхөө нэрийг бичээд скочоор нуруун дээрээ наана. Бүгд суудлаасаа босож яваад 5 хүнээр өөрийнхөө сайн чанаруудыг нуруун дээрх цаасан дээр бичүүлнэ.

Бүгд даалгавраа дуусмагц суудалдаа эргэн сууж, нуруун дээрх цаасан дээр бичсэн зүйлийг уншина. Бусадтайгаа уншсан зүйлээсээ хуваалцаарай.

- Чиний талаар бусад оролцогчид ямар ямар сайхан зүйлийг бичсэн байна вэ?
- Бусад хүмүүсийн бичсэн зарим санаа эхний цаасан дээр бичсэн чиний санаатай тохирч байна уу?
- Ямар 5 чанарыг хамгийн сайн нь гэж бодож байна? Яагаад?

## Алхам 3. Сайн чанар, Муу чанар – 10 минут

Дараах асуултуудыг ашиглан өөрийн болон бусад хүмүүсийн онцлогийг тодорхойлох талаар ярилцана.

- Өөрийн сайн чанарыг олж харах эсвэл бусдын сайн чанарыг олж харахын аль нь илүү амархан байна вэ?
- Чиний өөрөөсөө олж хараагүй онцлогийг бусад чинь олж харсан уу? Энэ чанараа чи яагаад өөрөө олж хараагүй гэж бодож байна вэ?
- Хэн нэгэн чиний талаар муу зүйл хэлж байсан уу? Хэрэв хэн нэгэн чиний талаар муу зүйл эсвэл сул талыг чинь хэлбэл чамд ямар санагдах бол? Чи юу хийх байсан бэ?
- Чамд эсвэл чиний найз нөхдөд муу чанар эсвэл сул тал байгаа юу? Сул талаа мэдэж байгаа бол чи юу хийе гэж бодож байна вэ?

#### Алхам 4. Дүгнэлт – 5-10 минут

Доорх санааг онцолж дасгалаа дүгнэнэ:

- Хүн бүр өөрийн гэсэн давтагдашгүй зан чанартай байдаг.
- Хүн бүр давуу болон сул талтай.
- Хүн бүрийн үзэл өөр байдаг тул бидний өөрийн тухай бодол бусад хүмүүсийн биднийг харж байгаагаас өөр байж болох юм.
- Хүн бүрд сайн болон сул чанар гэж байдаг учраас өөрөөсөө болон бусдаас аль болох сайн чанаруудыг нь олж харах нь чухал: өөрийгөө үнэлж, бусдыг хүндэл.



## Дасгал 1.1.2 Би өөрийгөө ямар амьтантай зүйрлэх вэ?



### Зорилго

- Өөрийн болон бусад хүмүүсийн зан чанарын талаар мэдэх
- Хувь хүний ялгаатай байдал, үзэл бодлыг хүлээн зөвшөөрч сурах



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд (насанд хүрэгчид)



### Хугацаа

60-75 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Шалан дээр хүн бүр зураг зурах зайтай, тойргоор сууна.



### Ашиглах материал

- Хүн бүрд зураг зурах цаас
- Өнгийн харандаа, баллуур
- Цаасан скоч
- Ундааны шил



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд<sup>3</sup>

1. Амьтан сонгох – 20 минут
2. Лонх эргүүлэх – 45 минут
3. Дүгнэлт – 10 минут

### Алхам 1. Амьтан сонгох – 20 минут

Оролцогчдоос ямар ямар амьтан мэддэгийг нь асууж нэрлүүлнэ. Амьтдыг нэрлэсэн оролцогчдоос дараах асуултыг асууна:

- Нэрлэсэн амьтад ямар араншинтай вэ? (Жишээ нь: зоригтой, хурдан, хүчтэй, ичимхий, догшин, хөгжилтэй, дүрсгүй гэх мэт)

<sup>3</sup> *Friends Tell Friends on the Street* by Greg Carl & Nonhathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: What Animal Am I?, p. M-4.

- Танай нутгийн ахмад настнууд эдгээр амьтдын талаар ямар нэгэн зүйл хэлж ярьж байсныг сонссон уу? Амьтдын талаарх тэдний үзэл бодол ямар байв?
- Тэдгээр амьтдын араншин, дадал зуршлын талаар чи юу гэж бодож байна вэ?
- Өөрийгөө амьтнаар төсөөлбөл ямар амьтантай төстэй вэ?

Оролцогчид өөртэй нь төстэй араншинтай гэж бодож байгаа нэг амьтан сонгоно. Цаас, өнгийн харандаа ашиглан тухайн амьтнаа зурна. Хугацаа 10 минут. Хэрэв зарим нэг оролцогч зурах дургүй байвал сонгосон амьтныхаа онцлогийн талаар эргэцүүлж, араншинг нь дуурайж болох юм.



### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Оролцогчдод энэ бол тоглоом гэдгийг тайлбарлана. Энэхүү тоглоомыг тогложуур тухайн амьтан болж нэр хоч зүүнэ гэсэн үг биш. Сургагч багш "өөрийн" амьтныг танилцуулж дасгалыг эхэлж болно. Оролцогчдыг янз бүрийн амьтдын тухай эргэцүүлж бодохыг санал болгож, тэдгээр амьтадтай өөрсдийгөө харьцуулахад нь тусална. Жишээ нь: амьтдын төрөлх араншин, онцгой чадвар, дадал зуршил, давуу болон сул талын тухай бодож болно (Жишээ нь, ууртай догшин, үнэнч, хурдан гүйдэг, эртэч, шөнийн амьтан, ухаантай, ичимхий, тэвчээртэй, зоригтой, хүчтэй, эгдүүтэй гэх мэт). Хүн амьтан хоёрын харьцуулалт хийхэд нь тусалж дэмжээрэй.

### Алхам 2. Лонх эргүүлэх – 45 минут

Оролцогчдыг зургаа зурж эсвэл сонгосон амьтны араншинг дуурайх оролдлого хийж дууссаны дараа тойргоор суухыг хүснэ. Зурсан зургаа өөрсдийн цамцны энгэрт наана. Зураг зураагүй оролцогчид танилцуулга хийх дараалал нь болоход дотроо бодсон амьтны шинж чанарыг дуурайн бусдад танилцуулна.

Оролцогч бүр тухайн амьтныг сонгосон шалтгаанаа тайлбарлаж, амьтны ямар онцлог, араншин, дадал зуршил, давуу болон сул тал өөртэй нь төстэй болохыг хэлнэ. Сургагч багш багийн бусад гишүүдээс энэхүү харьцуулалтыг хүлээн зөвшөөрч байгаа эсэх, яагаад хүлээн зөвшөөрч эсвэл хүлээн зөвшөөрөхгүй байгааг асууна.

Сонгон авсан амьтнаа хэн сайн дураараа дуурайж үзүүлэх вэ? гэж асууна. Бусад оролцогч ямар амьтан болохыг таана. Эхний оролцогч амьтныг дуурайж үзүүлсний дараа түүнд ундааны сав өгч эргүүлэхийг санал болгоно. Савны амсар хэний зүг харна тэр оролцогч сонгосон амьтнаа танилцуулна. Өөрийн сонгосон амьтныг танилцуулах боломжийг бүх оролцогчдод олгоорой. Гэхдээ цагаа барьж, оролцогч бүрт 1 минутын хугацаа өгнө.

### Алхам 3. Дүгнэлт – 10 минут

Энэ дасгалаас оролцогчид юу сурч авсныг асуугаарай.

- Өөрийн болон сонгосон амьтныхаа зөвхөн сайн талыг нь илэрхийлсэн үү, эсвэл сул талыг нь бас илэрхийлсэн үү?
- Хүмүүс өөрийг нь харж байгаагаас өөрөөр хүн өөрийгөө хардаг болов уу?
- Хэрвээ чиний сонголттой зарим хүн санал нийлэхгүй байвал чамд ямар санагдах бол? Бусад хүмүүс чамтай санал нийлэхгүй байх нь хэвийн зүйл үү?
- Хэрэв хүмүүс чамайг ойлгохгүй, чиний мөн чанарыг таньж чадахгүй байвал юу хийх хэрэгтэй вэ?

Дараах санааг онцолж дасгалаа дуусгаарай:

- Хүн бүр өөрийн гэсэн давтагдашгүй онцлог шинжтэй байдаг.
- Хүмүүс ялгаатай, гэхдээ хүн бүр давуу болон сул талтай.
- Өөрийн талаарх бидний бодол бусад хүмүүсийн бидний тухай бодлоос өөр байж болно. Учир нь хүн хүний үзэл бодол өөр өөр байдаг.
- Хүн бүрд сайн, муу талууд байдаг учраас өөрөөсөө болон бусдаас сайн талыг нь харж сурах хэрэгтэй юм.
- Биднийг илүү сайн ойлгоход нь бусад хүмүүст туслахын тулд өөрсдийгөө зөв илэрхийлж сурах хэрэгтэй.

## Дасгал 1.1.3 Би юуг өөрчилж чадах вэ, харин юуг өөрчилж чадахгүй вэ?



### Зорилго

- Өөрийнхөө аль талыг өөрчилж болох, харин аль талыг нь хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэйг ойлгох
- Өөрийнхөө онцлогийг хүлээн зөвшөөрч, өөрийгөө үнэлж сурах



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд



### Хугацаа

60-70 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Тойргоор эсвэл юм бичих зайтай хагас тойрог хэлбэрээр суух



### Ашиглах материал

- Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.1.3 А-гийн хуулбар (эсвэл ижил жагсаалтыг илэрхийлэх багц зураг)
- Оролцогч тус бүрд харандаа, бал



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

1.1.3 А: 20 асуулт бүхий асуулгын хуудас



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд<sup>4</sup>

1. 20 асуулт бүхий асуулгын хуудас – 20-30 минут
2. Юуг өөрчилж болох, харин юуг өөрчилж болохгүй талаар хэлэлцэх – 30 минут
3. Дүгнэлт – 10 минут

<sup>4</sup> *Friends Tell Friends on the Street* by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Accept or Change, p. M-1-2.

### Алхам 1. 20 асуулт бүхий асуулгын хуудас – 20-30 минут

Дасгал 1.1.1 болон 1.1.2-ыг ажиллах явцад тодорхойлсон өөрийн хувийн онцлогийн талаар эргэцүүлж, өөрчлөхийг хүсэж байгаа ямар нэг чанар байгаа эсэхийг асуугаарай. Энэ дасгалаар өөрийн аль талыг өөрчилж болох, харин юуг өөрчлөх боломжгүйг тодруулах болно гэдгийг тайлбарлаарай.

20 асуулттай асуулгын хуудсыг оролцогчдод тарааж өгнө. Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.1.3 А-д өгөгдсөн асуултад хариулах хуудсыг бөглөснөөр оролцогчид аль талаа ямар хэмжээнд өөрчилж болохыг мэдэж авна. Асуулгын зааварчилгааг тайлбарлаж өгөөд 20-25 минутын хугацаанд асуултад хариулах даалгавар өгнө. Зөв эсвэл буруу хариулт байхгүй гэдгийг тайлбарлаарай. Хэрвээ уншиж чаддаггүй оролцогчид байвал дасгалаа цөөхөн хүнтэй багаар эсвэл бүгд нэг баг болон хийж болно.



#### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэрвээ сайн уншиж, бичиж чаддаггүй оролцогчид байвал Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.1.3-ын асуултын оронд зураг ашиглан ажиллаж болно. Энэ тохиолдолд оролцогчид тус тусдаа бус, багаараа хамтран дасгалыг ажиллах боломжтой.

### Алхам 2. Юуг өөрчилж болох, харин юуг өөрчилж болохгүй талаар хэлэлцэх – 30 минут

Бүх оролцогч асуултад хариулж дууссаны дараа бүрэн өөрчлөгдөх боломжтой болон нэлээд өөрчлөгдөх боломжтой зүйл хэн хэнд олон байгааг асууна. Гар өргөсөн оролцогчдоор зарим жишээг хэлүүлээрэй. Дараа нь бага зэрэг өөрчлөгдөх боломжтой эсвэл огт өөрчлөгдөх боломжгүй зүйл хэн хэнд олон байгааг оролцогчдоос асууна. Оролцогчдыг жишээ хэлэхийг хүснэ (Охид хөвгүүдийн хэн хэнийг нь оролцуулахыг хичээгээрэй).

Охид, хөвгүүд өөрсдийн жишээг танилцуулж дууссаны дараа дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг хийгээрэй:

- Чи яагаад өөртөө эдгээр өөрчлөлтийг хийж чадна эсвэл хийж чадахгүй гэж бодож байна вэ? (Хүйс, төрсөн өдөр, нүдний өнгө, арьсны өнгө зэрэг төрөлхийн биологийн онцлогууд зэрэг зарим нэг зүйлийг өөрчлөх боломжгүй эсвэл өөрчлөхөд хэцүү байдаг. Харин зарим зүйлийг өөрчлөх боломжтой)
- Чиний бодлоор өөрчилж болох зүйлс юу юу байна вэ? (Зан үйл, харилцаа, хандлага зэрэг төрсний дараа олж авсан онцлогууд). Эдгээр нь яагаад өөрчлөгдөх боломжтой вэ? (Хүн өөрөө эдгээрт хяналт тавьж чаддаг)
- Амьдралынхаа туршид юунд чи маш бага хяналт тавьж эсвэл огт хяналт тавьж чадахгүй вэ? (төрөхөөс заяасан бүх зүйл болон өөрчлөх гэж хүссэн ч өөрчлөхөд хүч чадал дутмаг зүйлс)
- Чи яг юуг өөрчилж гэж бодож байна вэ? Юуг өөрчлөх, харин юуг нь өөрчлөхгүй гэдгээ хэрхэн шийддэг вэ? (Хувь хүний шинжүүд болон ирээдүйн зорилгоо ухаалаг аргаар болон мэдлэгийнхээ хүрээнд хэрхэн хадгалж эсвэл өөрчилж болох талаарх яриаг дэмжиж өгөх)
- Чиний хийж байгаа зүйл, биеэ авч яваа байдал чинь чиний өөрийн болон бусад хүмүүсийн амьдралд нөлөө үзүүлэх болов уу? Чи юу гэж бодож байна вэ? Яаж нөлөөлөх вэ? (Өөрсдийнх нь үйл үйлдэл өөрт нь болон бусдад хэрхэн нөлөөлж болох тухай ойлголт өгнө. Тухайлбал, оройтож босвол сургуульдаа хоцрох, эрүүл бус хоолох нь эрүүл мэндэд нь сөрөг нөлөө үзүүлэх, бороонд норвол ханиад хүрэх зэргээр өөрт нь нөлөөлнө. Аав нар болон хөвгүүд

гэрийн ажилд туслахгүй бол ээж нар болон эмэгтэй дүү, эгч нар нь илүү ачаалалд дарагдаж, хангалттай амарч чадахгүй зэргээр бусад хүмүүст нөлөөлнө).

- Хяналт тавих боломжгүй буюу маш бага хяналт тавьдаг зүйлүүдийг яая гэж гэж бодож байна вэ? (Чиний хяналтад байдаг зүйлүүд нь өөрчлөгдөх боломжтой гэдгийг ойлгох. Амьдралд чиний хяналт дор байдаггүй, иймээс өөрчлөх боломжгүй зүйл байдгийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Хамгийн гол нь амьдралдаа юуг хянаж болох, харин юуг хянах боломжгүй гэдгийг ойлгох нь чухал юм. Ялгааг олж харах бас тийм ч амаргүй).

### Алхам 3. Дүгнэлт – 10 минут

Дараах мэдээллийг онцолж дүгнэлтээ хийгээрэй:

- Бидэнд төрөлхөөс заяагдсан зарим зүйлийг өөрчлөх боломжгүй эсвэл өөрчлөхөд хэцүү байдаг. Жишээлбэл: төрсөн нутаг, төрсөн он, эцэг эх, биеийн өндөр, арьсны өнгө, нүдний өнгө гэх мэт. Эдгээр нь бидний хяналтаас гадуур байдаг бөгөөд байгаагаар нь хүлээж авч, үнэлж сурах хэрэгтэй юм.
- Амьдралд байгаа ихэнх зүйлийг бид хянаж чадна. Бид өөрсдөө чин сэтгэлээсээ өөрчлөгдөхийг хүсвэл өөрчлөлтийг хүссэнээрээ хийж чадна. Жишээлбэл: өөрийн зан үйл, харилцаа, хандлага, хүрээлж буй орчноо бид өөрчилж чадна.
- Сайн чанаруудаа хадгалах, сөрөг муу зүйлийг өөрчлөх нь биднээс шалтгаалах юм.



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.1.3 А: 20 асуулт бүхий асуулгын хуудас

Энэ хэсэгт чи өөртөө хэр их өөрчлөлт хийж чадах эсэхээ шийдэх хэрэгтэй: (1) өөрчлөх боломжгүй, (2) бага зэрэг өөрчилж чадна, (3) нэлээд өөрчилж чадна, (4) бүрэн өөрчилж чадна. Өгөгдөл бүрд 4 сонголт байгаа бөгөөд нэг л сонголт хийж, холбогдох баганад [X]-ээр тэмдэглэнэ.

Миний нэр: \_\_\_\_\_

Хаяг: \_\_\_\_\_

Надтай хамааралтай зүйлүүд	1	2	3	4
	Өөрчлөх боломжгүй	Бага зэрэг өөрчилж чадна	Нэлээд өөрчилж чадна	Бүрэн өөрчилж чадна
1. Хамар				
2. Үсний засалт				
3. Биеийн өндөр				
4. Ичимхий зан				
5. Миний шүтэн биширдэг хүн				
6. Ээж				
7. Эцэг эхдээ үзүүлдэг тусламж				
8. Өглөө сэрдэг цаг				
9. Миний нүдний хэлбэр				
10. Өмсдөг хувцас				
11. Нүдний өнгө				
12. YouTube-р үздэг зүйлс				
13. Аав				
14. Сурч буй анги				
15. Төрсөн өдөр				
16. Найзуудтайгаа хамтдаа хийдэг зүйл				
17. Хүйс				
18. Арьсны өнгө				
19. Иддэг хоол				
20. Том болоод ямар хүн болохыг хүсдэг				
Нийт оноо (20)				

## Сэдэв 1.2 Миний гэр бүл ба миний орон нутаг



### Агуулга

Энэ сэдвийн хүрээнд хүүхэд, залуучууд болон гэр бүлүүдэд өөрийн гэр бүлийн болон нийгмийн харилцааны талаар эргэцүүлэх боломж олгоно. Оролцогчид өөрсдийгөө гэр бүлийн болон нийгмийн хүрээнд авч үзнэ: Гэр бүл дотор эзлэх өөрийн байр суурь, гэр бүлийн бусад гишүүд, хамаатан садан, найз нөхөддөө хандах хандлага, амьдарч буй орон нутаг, орон нутгийн үйл ажиллагаанд оролцох оролцоо, найз нөхөд, хөршүүдтэйгээ харилцах харилцаа г.м.



### Үндсэн мэдээлэл

- Чи ганцаараа биш. Гэр бүл, найз нөхөд зэргээр хүн бүр бусад хүмүүстэй холбоотой байдаг.
- Хэдий хол амьдардаг ч гэр бүлийн гишүүдийн хэлхээ холбоо, харьяалагдах мэдрэмж, хайр, халамж, бие биедээ үзүүлэх тусламж зэрэг нь гэр бүлийг бэхжүүлдэг.
- Баярын өдрүүдийг хамтдаа тэмдэглэх, хамт хооллох, сургууль, ажилдаа явах гээд бидний өдөр тутмын амьдралыг хуваалцдаг хүмүүсийн дунд бид амьдардаг билээ.
- Нийгмийн нэгээхэн хэсэг байна гэдэг нь нийгмийн бусад гишүүдтэй холбогдож, нийгмийн үйл ажиллагаанд оролцон асуудал тулгарсан үед бусдадаа тусалж, амьдарч буй газар, орон нутгийнхаа сайн сайхны төлөө хувь нэмрээ оруулна гэсэн үг юм.
- Хүмүүс нас, хүйс, шашин шүтлэг, гарал үүсэл, нийгмийн байдлаас үл хамаарч олон нийтийн үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцох, өөрсдийнх нь хэрэгцээ, ашиг сонирхлыг хамгаалсан бүлэг, байгууллагад нэгдэх тэгш боломжоор хангагдсан байх тохиолдолд орон нутаг/ажлын байр нь хүчтэй, аз жаргалтай байдаг.
- Орон нутаг, ажлын байранд тулгамдсан асуудлууд байхын хамт боломжууд ч байдаг. Хэрвээ гишүүд нь нэгдэн бүтээлч байж, өөдрөгөөр харж бүтээлчээр хандаж чадвал асуудал бэрхшээлийг үр өгөөжтэй шийдвэрлэж чадна.



### Дасгалууд

- 1.2.1 Манай гэр бүлийн мод
- 1.2.2 Манай орон нутгийн зураглал
- 1.2.3 Бидний амьдралын түүх
- 1.2.4 Орон нутгийн дүн шинжилгээ



### Холбогдох сэдвүүд

- 1.1 Би хэн бэ?
- 1.3 Надад мөрөөдөл бий
- 2.3 Эвлэлдэн нэгдэх миний, бидний эрх
- 3.1 Хүү, охин байхын ялгаа нь юу вэ?
- 3.2 Жендэрийн үүргийн талаарх үнэт зүйл ба хандлага
- 3.3 Гэр бүлээ аз жаргалтай байлгах нь
- 4.1 Гэр бүлд хэн нь юу хийдэг вэ, хэн нь үгээ хэлдэг вэ?



## Дасгал 1.2.1 Манай гэр бүлийн мод



### Зорилго

Гэр бүлийнхээ харилцааны талаар тунгаан бодох



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчид



### Хугацаа

50-60 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Тойргоор эсвэл юм бичих зайтай хагас тойрог хэлбэрээр суух



### Ашиглах материал

- Оролцогч бүрд А4 цаас өгөх
- Дөрвөн өөр өнгийн 5-6 багц самбарын үзэг
- Самбар, самбарын цаас, сургагч багш нарт зориулсан самбарын үзэг



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

1.2.1 А: "Гэр бүлийн мод"-ны загвар



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Гэр бүлийн модны загвар үзүүлэх – 10 минут
2. Оролцогчид гэр бүлийн мод зурах – 20-30 минут
3. Гэр бүлийн модоо танилцуулах – 15 минут
4. Дүгнэлт – 5 минут

### Алхам 1. Гэр бүлийн модны загвар үзүүлэх – 10 минут

Та өөрийн гэр бүлийн модыг оролцогчдод танилцуулж дасгалыг эхлээрэй. Самбар эсвэл самбарын цаасан дээр үндэс, их бие, мөчрүүдтэй том мод зурна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.1 А Гэр бүлийн модны загварыг харах). Аав, ээж гэдэг бол гэр бүлийн үндэс суурь байдаг тул модны үндэстэй адил гэдгийг тайлбарлана. "Аав" гэдэг үгийг модны нэг үндсэн дээр, "ээж" гэдэг үгийг модны нөгөө үндсэн дээр бичнэ. Эмээ, өвөө мөн үндсэн дээр бичигдэнэ. Хүүхдүүд өсөж том болж байгаа гэдгээрээ мөчир дээр бичигдэнэ. Мөн үеэл, нагац, ах, эгч, дүү нараа модны мөчир дээр бичнэ. Хамгийн сайн 2 найзаа мөн модны мөчир дээр байрлуулж болно. Найзууд чинь хөрш айлын хүүхдүүд, нэг ангид сурдаг хүүхдүүд эсвэл хамт ажилладаг хүмүүс байж болно.

### Алхам 2. Оролцогчид гэр бүлийн мод зурах – 20-30 минут

Сургагч багшийн үзүүлсэн загвар модны адил оролцогч бүр өөрийн гэр бүлийн модыг зурна гэдгийг тайлбарлана. Мод бүр өөр байна гэдгийг хэлээрэй. Гэр бүл нь өвөө, эмээ, авга ах, нагац эгч гэх мэт өнөр өтгөн байж болох учраас маш том болох байх. Зарим гэр бүл цөөн ам бүлтэй бөгөөд цөөхөн хүүхэдтэй байж болно. Хамаатан саднаасаа илүү олон найз нөхөдтэй гэр бүл ч байж болно.

Хүн бүрд А-4 цаас, самбарын үзэг тарааж өгнө. 20 минутын хугацаа өгөөд гэр бүлийн мод зуруулна. Өөрийн хүссэнээр, гоё үзэмжтэй мод зурж болно гэдгийг оролцогчдод хэлнэ.



#### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Алхам 3-ын ярилцлагыг хялбаршуулах зорилгоор гэр бүлийнхэн, хамаатнуудаа өнгөөр ялгаж зурахыг оролцогчдод санал болгож болно. Жишээ нь:

- **Улаан өнгөөр** ойрхон эсвэл хамт амьдардаг гэр бүлийн гишүүд,
- **Ногоон өнгөөр** ойрхон амьдардаг дотнын сайн найзууд,
- **Цэнхэр өнгөөр** ойр дотно хэдий ч хол амьдардаг гэр бүлийн гишүүн, хамаатан садан, найз нөхдөө,
- **Хар өнгөөр** гэр бүлийн нас барсан гишүүдийг зурна.

### Алхам 3. Гэр бүлийн модоо танилцуулах – 15 минут

Хамгийн түрүүнд саналаараа өөрийн гэр бүлийн модыг танилцуулах хүн байгаа эсэхийг асууна. Охид, хөвгүүд, залуу болон ахмад настай оролцогчдыг аль болох тэгш оролцуулахыг хичээгээрэй. Дараах асуултуудаар ярилцлагыг чиглүүлээрэй:

- Хэнд хамгийн олон/цөөн мөчиртэй мод байна вэ?
- Олон/цөөн мөчиртэй модны аль нь таалагдаж байна вэ? Яагаад?
- Өнөөдөр бүх мөчир, гэр бүлийн бүх гишүүд хамт байгаа юу? Үгүй бол тэдэнд юу тохиолдсон бэ? Тэд хаана байгаа вэ? Тэднийгээ санадаг уу?
- Гэр бүлийнхнийхээ хэн нэгэнтэй нь бусдаас илүү дотно байдаг уу? Хэрвээ тийм бол хэнтэй нь дотно байдаг вэ? Яагаад? Үгүй бол яагаад?



### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Оролцогчдыг өөрийн гэр бүл, хамаатан садан, гэр бүлийнхээ түүх болон гэр бүлийн одоогийн нөхцөл байдлын тухай ярихыг нь дэмжээрэй. Гэр бүлийнхэн болон найз нөхөдтэйгөө ямар харилцаатай байдаг тухай ойлголт авах нь чухал юм.

Хэрэв шилжин суурьшилт болон хил дамжуулан худалдаалагдах асуудал нь зорилтот бүлгийн хувьд анхаарал татсан асуудал бол оролцогчдын гэр бүлийн одоогийн нөхцөл байдлын талаар яриулахыг хичээгээрэй. Гэр бүлийн одоогийн нөхцөл байдал буюу гэр бүлээрээ хамтдаа байна уу; гэр бүлийнхнээс хэн нэг нь шилжин суурьшсан уу; оролцогчдоос хэн нэг нь шилжин суурьших бодолтой байгаа эсэх; оролцогчдын гэр бүлд шилжин суурьшсан хүн байгаа бол гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоотой байгаа эсэх; шилжин суурьшсан хүмүүсийнхээ нөхцөл байдлыг мэдэж байгаа эсэх зэрэг асуудлын талаар яриулж болно.

Хэрвээ оролцогчид өөрсдөө шилжин суурьшигчид бол төрсөн газраа байгаагаар гэр бүлийн модоо зурна. Тэднээс дээрх асуултыг гэхдээ урвуу дарааллаар асууна: гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ холбоотой байгаа эсэх, утсаар байнга ярьдаг эсэх, гэр бүлийнхэн чинь чамайг эргэж ирдэг эсэх, тэдэнтэй утсаар ярихдаа ихэвчлэн юуны тухай ярьдаг, гэр бүлийнхэндээ мөнгө явуулдаг эсэх г.м.

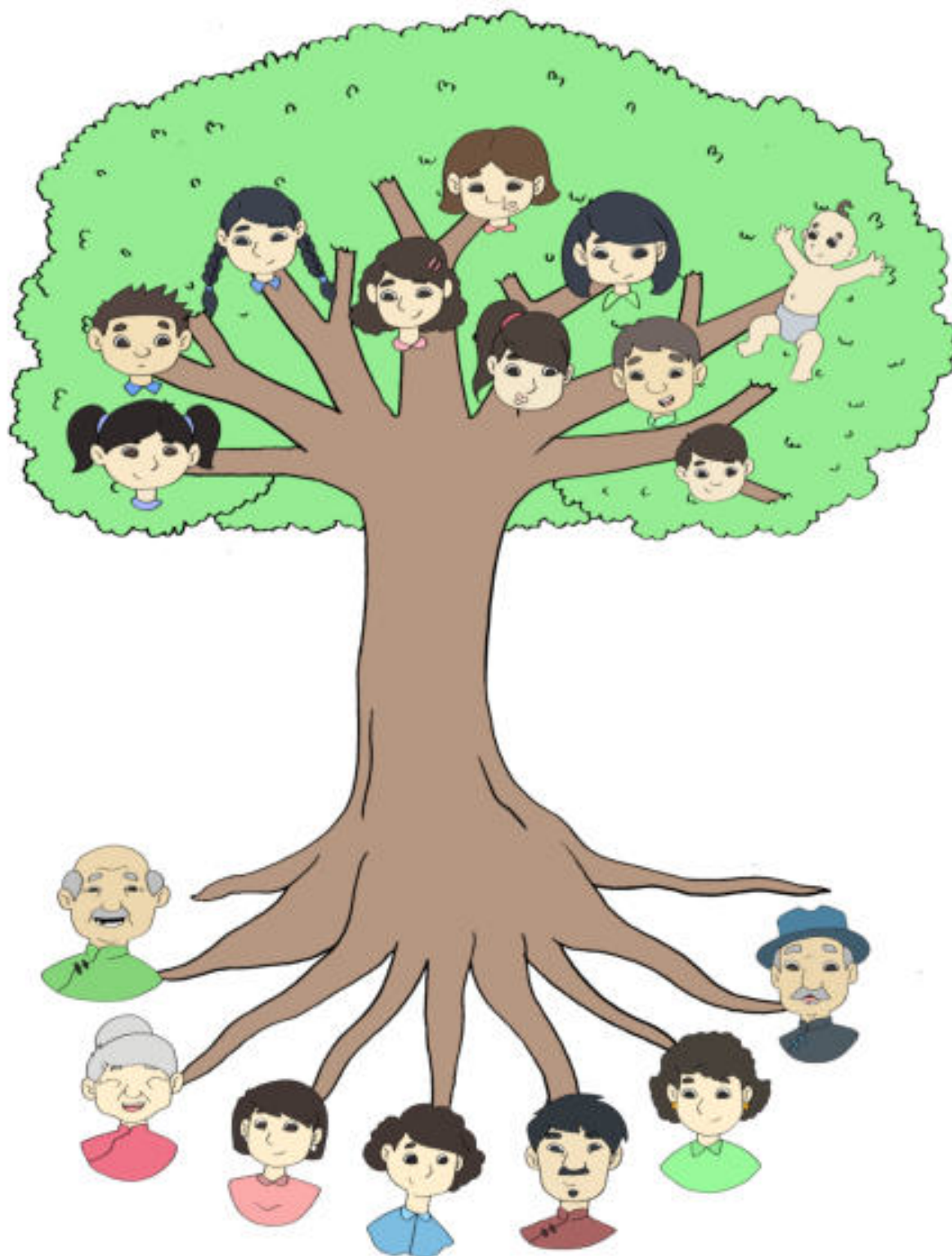
### Алхам 4. Дүгнэлт – 5 минут

Хэлэлцүүлгийг нэгтгэж, дараах санааг онцолж дасгалыг дуусгаарай:

- Чи ганцаараа биш. Хүн бүр хэн нэгэнтэй, найз нөхөд, гэр бүлтэй холбогдсон байдаг.
- Хүн бүрийн гэр бүлийн бүтэц, хэв маяг ялгаатай байдаг. Зарим гэр бүл цөөхүүлээ, харин зарим нь өнөр өтгөн байдаг. Цусан төрлийн холбоогүй гишүүдтэй гэр бүл ч байдаг.
- Гэр бүлийг юу хүчирхэг, бат бөх болгодог вэ? Гэр бүлийн гишүүдийн хэлхээ холбоо, хайрлагдах, харьяалагдах мэдрэмж, харилцан бие биедээ тус дэм болох, магадгүй хол амьдардаг ч бие биедээ анхаарал халамж тавих зэрэг нь гэр бүлийг хүчирхэг болгодог.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.1 А: “Гэр бүлийн мод”-ны загвар



## Дасгал 1.2.2 Манай орон нутгийн зураглал



### Зорилго

- Амьдарч буй орон нутагтаа өөрийн гүйцэтгэх үүргийн талаар эргэцүүлэх
- Орон нутгийнхаа нөөц, тусламж үйлчилгээ, боломж, хязгаарлалтыг тодорхойлох



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчид



### Хугацаа

60-75 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Том хананы дэргэд багаар ажиллах байдалтайгаар тойргоор суух



### Ашиглах материал

- Дасгал 1.2.1-т зурсан гэр бүлийн мод (боломжтой бол)
- Самбарын үзэг, оролцогч бүрд нэг эсвэл түүнээс олон байхаар тарааж өгөх
- 10-20 ширхэг самбарын цаас
- 5-6 скоч, 5-6 ширхэг цавуу



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

1.2.2 А: Орон нутгийн зураглалын загвар (хөдөө орон нутаг болон хот)



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд <sup>5</sup>

1. Хамтдаа орон нутгийн зураглал хийх – 30-40 минут
2. Хийсэн зураглалаа танилцуулах – 20-30 минут
3. Дүгнэлт – 10 минут

<sup>5</sup> GET Ahead Package by Susanne Bauer, Gerry Finnegan & Nelien Haspels (ILO: Bangkok, Berlin and Geneva, 2004), Exercise 9: Her Business in Her Community: Business Mapping, pp. 109-112.

## Удиртгал

Оролцогчид хамтдаа өөрсдийн амьдардаг нутгийнхаа газрын зургийг зурах болно. Хэрвээ оролцогчид өөр өөр газраас ирсэн бол тэднийг нутаг нутгаар (дүүрэг, баг, хороо, сум, аймаг) нь хуваан баг болгон ажиллуулна. Хэрвээ нэг нутгаас олон хүн ирсэн бол жижиг баг болгон хувааж ажиллуулна. Оролцогчид нэг нутгаас ирсэн, өөр өөр газраас ирсэн, хотоос эсвэл хөдөө орон нутгаас ирсэн, шилжин суурьшигч болох эсэхээс хамааран дасгалын зарим хэсэг ялгаатай байна.

## Алхам 1. Хамтдаа орон нутгийн зураглал хийх – 30-40 минут

### Хөдөө орон нутагт амьдардаг эсвэл шилжин суурьших гэж байгаа оролцогчдод

Ойролцоо амьдардаг оролцогчдыг 4 - 6 хүнтэй багт хуваана. Баг бүрд самбарын 2 цаас, өнгө өнгийн самбарын үзэг, цаасан скоч эсвэл цавуу өгнө.

Багийн гишүүд хамтран тухайн нутгийнхаа газрын зургийг зурна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.2 А-г харах). Багууд дараах даалгаврыг гүйцэтгэнэ. Үүнд:

- Том зураг зурахыг хүсвэл хоёр цаасаа хооронд нь нааж том хэмжээтэй болгоно.
- Зургаа зурахдаа байшин, зам, уул, гол, мод, тариалангийн талбай, усны худаг, сургууль, утас, интернэтийн үйлчилгээний төв, сүм, хийд, зах, шуудан, эмнэлэг, цагдаагийн хэлтэс, засаг захиргааны байр, үйлдвэрүүд гэх мэт гол объектуудыг зурна. Ажлын газрын зургийг зурахдаа ажлын байр, цайны газар, ажилчдын нийтийн байр, усан оргилуур, шүршүүр, амралтын өрөө зэрэг ажлын газрынхаа эргэн тойронд байдаг зүйлсийг зурж болно.
- “Манай гэр бүлийн мод” дасгалаа хийж дууссан бол амьдардаг газартаа “Гэр бүлийн мод” зургаа байршуулж болно.

### Шилжин суурьшсан оролцогчдод

Оролцогчдыг одоо хамт амьдарч буй найзууд, хамаатан садан хүмүүсээ тодруулахыг хүснэ. Үүний дараа тэдгээр оролцогчдыг нэг баг болгоно (Жишээ нь: нэг нутгийн айлуудад мал малладаг эсвэл гэрийн үйлчлэгч хийдэг хүүхдүүд, нэг үйлдвэр, зах, уурхайд хамт ажилладаг хүүхдүүд гэх мэт). Замын тэмдэг, зах, цайны газар, дэлгүүр, ресторан, утас/интернэтийн үйлчилгээний төв, автобусны буудал, эрүүл мэндийн төв, эмнэлэг, сүм хийд, ажлын байр зэрэг шилжин суурьшигчдын ашигладаг объектуудыг зурган дээрээ тэмдэглэнэ.

Баг тус бүрд самбарын цаас, самбарын үзэг, цаасан скоч эсвэл цавуу өгнө. Баг бүр тухайн нутгийн газрын зураг зурна. Хэрвээ оролцогчдын ихэнх нь нэг дор амьдардаг эсвэл ажилладаг бол жижиг баг болгон хуваана. Багууд нэг ижил газрын зураг зурна.



### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэрвээ оролцогчид хүүхдүүд байвал эсвэл тэдэнд илүү тайлбар хэрэгтэй гэж бодож байгаа бол самбарт өөрөө жишээ болгон зурж үзүүлнэ. Хэрэв оролцогчдын багууд өөр өөр дүүрэгт ажилладаг бол бие биеийнхээ зургийг харж, санаа авч болно гэж зөвлөөрэй. Газрын зураг зурахын тулд заавал уншиж, бичдэг байх шаардлагагүй. Хүн бүр самбарын үзэгтэй эсэх, хүн бүр багийн ажилд оролцож байгаа эсэхэд анхаарлаа хандуулаарай. Багт хэн нэгнийг давамгайл эрхтэй оролцуулахгүйгээр тэгш оролцоог хангахыг хичээгээрэй.

## Алхам 2. Хийсэн зураглалаа танилцуулцах – 20-30 минут

Газрын зургийг зурж дуусаад, баг бүр танилцуулна.

- Хэрвээ багууд хөрш, айл саахалтынхан эсвэл багуудын зураглал гаргасан бол бүх зургийг хамт байрлуулж, сумын зураглал бүтээж болно. Газрын зургийг илүү үзэмжтэй болгож засвар хийж болно. Гэхдээ дахин зурах хэрэггүй.
- Хэрвээ багууд нэг аймгийн өөр өөр баг, сумын эсвэл ажлын байрны зураглал хийсэн байвал зургуудыг хананд байрлуулж танилцуулгаа хамтдаа хийж болно.

Ярилцлагыг дараах асуултуудаар чиглүүлж өгөөрэй:

- Танай орон нутаг/ажлын байрны гол гол газрууд нь аль вэ?
- Таны гэр, сургууль, ажил хаана байна вэ?
- Хүн бүрд нээлттэй ямар ямар газрууд байна? Зарим хүмүүст очихыг хориглосон газрууд байдаг уу? Тийм бол яагаад?
- Зөвхөн хэсэг бүлэг хүмүүст үйлчилдэг газрууд байдаг уу?
- Найзууд, ажлынхантайгаа болон гэр бүлээрээ хамт очдог газрууд байна уу? Хаана байна вэ? Тэнд та нар байнга очдог уу? Тэнд юу хийдэг вэ?
- Таны хамгийн дуртай эсвэл дургүй газар нь аль вэ?
- Газрын зураг дээрх хамгийн аюулгүй болон аюултай газар нь аль вэ? Яагаад?
- Ийм л анги танхим, газартай болох юмсан гэж хүсэж явдаг зүйл байна уу? Тийм бол, яагаад ийм зүйлийг хүсэж байна вэ?
- Байнга байлгаж байх хүсэлтэй газрууд байна уу? Хэрэв тийм бол яг юуг байгаасай гэж бодож байна? Үгүй бол яагаад?

## Алхам 3. Дүгнэлт – 10 минут

Хэлэлцүүлгийг нэгтгэж, дараах санааг хөндсөн эсэхийг хянаарай:

- Орон нутаг гэдэг нь гэр бүл, найз нөхөд, сургуулийн найзууд нэг газар, нутагт харьяалагдан амьдарч, сурч, ажиллаж, уламжлалт баяр ёслол, тэмдэглэлт үйл явдлуудыг хамтран тэмдэглэдэг орчин юм.
- Орон нутаг/ажлын байр бүр гишүүддээ үйлчилдэг олон нийтийн газартай. Олон нийтийн газар гишүүд нь цуглаж бие биетэйгээ уулзах, нөхөрлөх, хамтдаа хөгжих, уламжлал, ёс заншлаа сэргээх зэрэг олон үйл ажиллагаа зохион байгуулдаг. Тухайлбал зах, сургууль, эмнэлэг, шуудан, сүм хийд, иргэний танхим гэх мэт. Ихэнх орон нутагт тодорхой гишүүдэд үйлчилгээ үзүүлэх газартай байдаг. Тухайлбал сургууль, цэцэрлэг, залуучуудын клуб, эмэгтэйчүүдийн төв, настан буурлуудын төв, спорт биеийн тамирын талбай г.м.
- Орон нутаг бүр хүмүүсийн хамтын амьдралыг өрнүүлж, хүмүүсийг хамтрах, нутгийнхаа ёс заншил, уламжлалыг үргэлжлүүлэн хадгалж байх боломжийг нь олгодог.

- Иргэд нь аз жаргалтай байдаг нутгийнхан бол нэгэн том гэр бүл шиг л байдаг. Гэвч энэ нь дандаа тийм байх ёстой гэсэн үг биш л дээ. Зарим нутгийнхан өөр хоорондоо нягт холбоотой байдаг бол зарим нутагт нэг бүлэг нь нөгөөдөө хяналт тогтоох байдлаар оршин байдаг. Шилжин суурьшигч хүн ам ихтэй зарим орон нутагт шинэ, хуучин оршин суугчид зэрэгцэж амьдардаг байхад өөр нутагт тусгаарлагдан амьдардаг байх жишээтэй. Зарим нутагт эрэгтэй, эмэгтэй гэж ялгаггүй үйлчилгээний газруудад тэгш эрхтэй үйлчлүүлдэг байхад зарим газар хүйсээр ялгаатайгаар өөр өөр газар үйлчлүүлдэг байж болно.
- Аль ч орон нутаг/ажлын байр өөрчлөгдөн хөгжиж дэвших нь тухайн орон нутгийн иргэд, тухайн ажлын байрны гишүүдээс шалтгаалдаг.

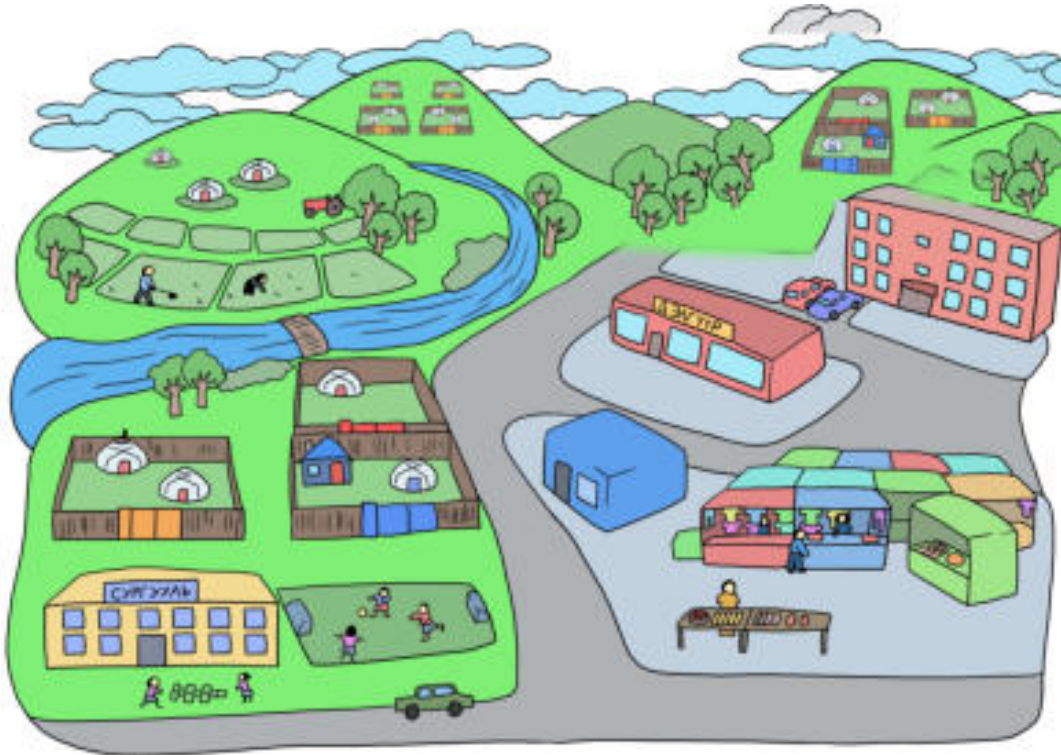
Сургалтын туршид газрын зургуудыг ханан дээр байрлуулна.



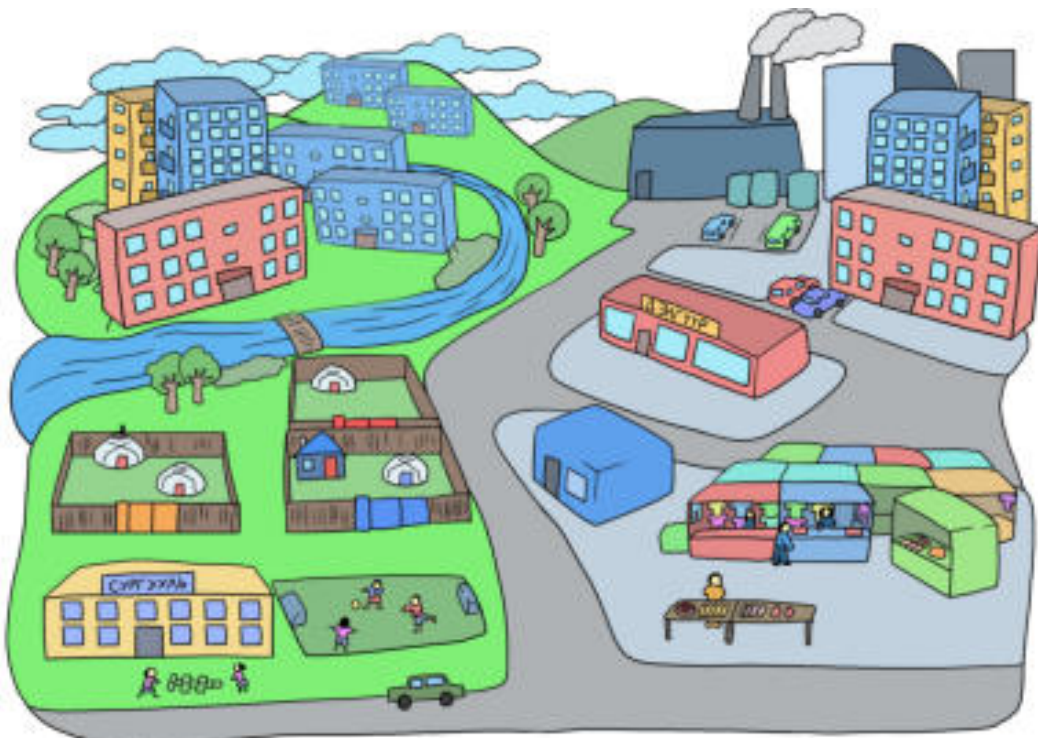


### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.2 А: Орон нутгийн зураглалын загвар

#### Газрын зураг 1. Хөдөө



#### Газрын зураг 2. Хот



## Дасгал 1.2.3 Бидний амьдралын түүх



### Зорилго

- Орон нутаг, ажлын байранд эсвэл шилжин суурьших явц дахь оролцогчдын үйл ажиллагаа болон туршлагыг тодорхойлох
- Хувийн амьдрал болон ажлын орчинд гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд болон бусад хүмүүстэй харилцах харилцаагаа эргэцүүлж дүгнэх
- Орон нутгийнхаа амьдралд оролцох өөрийн оролцоо, орон нутгийнхаа нөөц баялгаас хүртэх боломжийг тодорхойлох



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчид



### Хугацаа

120 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Багийн ажил хийх зайтай жижиг багаар сууна



### Ашиглах материал

- Дасгал 1.2.2-т хийсэн орон нутгийн зураглал
- Зургийн хэрэглэгдэхүүн: А4 цаас эсвэл самбарын цаас, самбарын үзэг, бал
- 5-6 скоч
- Том самбар эсвэл хана



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Дасгалыг хэрхэн ажиллах талаар тайлбарлах – 10 минут
2. Багаараа зургийн дагуу түүх зохиох – 60 минут
3. Түүхээ хуваалцах - 30-40 минут
4. Түүхүүдэд дүн шинжилгээ хийх, дүгнэх– 20-40 минут

## Удиртгал

Энэ дасгалаар өөрийн орон нутаг, ажлын байр эсвэл шилжин суурьшсан нутаг дахь өөрийн амьдралын түүхийг зурна. Дасгалыг эхлэхээс өмнө сургагч багш оролцогчдын талаар товч мэдээлэлтэй байх хэрэгтэй. Жишээ нь: нас, яс үндэс, хаанаас ирсэн, ямар ажил эрхэлдэг гэх мэт. Оролцогчдыг ажил амьдралын ижил туршлагаар нь нэг багт ажиллахаар хуваарилахад энэ мэдлэг тус болно.

### Алхам 1. Дасгалыг хэрхэн ажиллах талаар тайлбарлах – 10 минут

Оролцогчдод дасгалыг хэрхэн ажиллах тухай тайлбарлана.

Сургалтад оролцогчид багуудад хуваагдан амьдралынхаа түүх болон туршлагыг харуулсан зураг зурна. Үүнд баг/сумд амьдардаг хүүхдүүд, малчин хүүхдүүд, унаач хүүхдүүд, үйлдвэр, уурхай, зах дээр эсвэл гэрийн үйлчлэгчээр ажилладаг хүүхдүүд, гудамжинд амьдардаг хүүхдүүд, том хотод амьдардаг шилжин суурьшигчид г.м. Баг бүр өөрсдийн хуваалцахыг хүссэн сэдвийг сонгож болох ч өөрсдийн амьдралын төрөл бүийн хүрээг харуулсан зургаагаас доошгүй зураг зурна.

Боломжит сэдвүүд:

- |   |   |
|---|---|
| - Гэр бүл, найз нөхөд   | - Аялж зугаалах хамгийн дуртай газар  |
| - Гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө зохиосон хөгжилтэй үйл ажиллагаа    | - Зайлсхийх хэрэгтэй газрууд  |
| - Сургууль  | - Орон нутаг, ажил дээрх чухал хүмүүс   |
| - Ажил хөдөлмөр (өдөр тутмын эсвэл улирлын)                     | - Тулгарч байсан асуудлууд: та юу хийсэн, танд хэрхэн тусалсан, хэнд хандаж тусламж хүссэн г.м. |
| - Тэмдэглэлт өдөр, арга хэмжээнүүд: энэ өдрүүдээр юу хийдэг вэ? | - Ажлын байр, орон нутагтаа, тухайн нөхцөлд хийхийг хүсдэг зүйл                                 |
| - Аялал эсвэл шилжин суурьшсан түүх, туршлага                   |   |



### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэрвээ оролцогчид өөр газраас шилжин ирсэн бол хэзээ, хэрхэн тухайн нутагт ирсэн аяллаа зураг болон түүхэд тусгаж болно. Хэрэв боломжтой бол шилжин суурьшиж амьдрахад ямар асуудал бэрхшээлтэй тулгарч болох талаар төсөөлөл олж авахыг оролдоорой. Магадгүй оролцогчид өөрт тулгарсан зовлон бэрхшээлийг ярих дургүй ч байж мэднэ. Хэрэв тийм бол 4-р алхмыг гүйцэтгэх явцад тэдний анхаарлыг асуудлыг шийдвэрлэх боломж, асуудлыг шийдвэрлэхэд өөрсдөө ямар үүрэгтэй байж болох талаар эргэцүүлэхэд чиглүүлж болно.

Хэрвээ оролцогчид ямар нэг байдлаар бие махбодын болон бэлгийн хүчирхийлэл, яс үндсээр гадуурхах үзэлд өртөж байсан түүхтэй бол тэдэнд өөрийн сэтгэл мэдрэмж, санал бодлоо илэрхийлэх хугацаа, боломж олгоорой. Тэднийг өөрийн амьдралын туршлагаасаа хуваалцаж байх үед, тэдний хувийн асуудалд хүндэтгэлтэй хандаж дэмжинэ. Шаардлагатай тохиолдолд сургалтын дараа тусдаа ярилцаж, тэдэнд тусламж дэмжлэг шаардлагатай эсэхийг нягтлаарай. Хэрэв багт шашин шүтлэг, гарал үүсэлтэй холбоотой эсвэл бусад зөрчил гарвал бие биеэ хүндлэх уур амьсгалыг бүрдүүлж, төрөл бүрийн туршлага хуваалцахын ач холбогдлыг онцлон тэмдэглээрэй.

## Алхам 2. Багаараа зургийн дагуу түүх зохиох – 60 минут

Оролцогчдыг жижиг багуудад хуваана. Ажил, амьдралын төстэй туршлагатай оролцогчдыг нэг багт хуваарилна. Багт олон янзын туршлагатай оролцогчид байвал нас, төрсөн газар, эрхэлдэг ажил хөдөлмөр, суурьшин буй газар, яс үндэс, шилжин суурьшсан байдал зэргээр нь багт хувааж болно. Баг болгон хуваахдаа уян хатан хандаж, өөрсдөөр нь баг бүрдүүлсэн ч болно. Багийн гишүүдийн тоо 8-аас ихгүй, хэрэв 8-с их байвал дахин хувааж болно.

Баг бүрд зургаа зурахад зориулж ижил хэрэглэгдэхүүн өгнө. Дасгал 1.2.2 дээр хийсэн зураглалаа ашиглаж болно. Оролцогчид:

- Эхлээд амьдралынхаа хамгийн чухал мөч, нөхцөлүүдийн талаар ярилцана.
- Дараа нь амьдралынхаа аль нөхцөлийг зурагтаа эсвэл түүхэд оруулах талаар хэлэлцэж шийдвэр гаргана.
- Багийн гишүүдэд ажлыг хуваарилж өгнө. Багийн бүх гишүүдийн оролцоог хангана.
- Түүхэд нэр өгнө.
- Түүхийг 5 минутад багтаан танилцуулах дасгал хийнэ. Танилцуулгад багийн бүх гишүүд оролцоно. Танилцуулгыг хийхдээ хүүрнэн ярих, дүрд тоглох зэрэг аль ч аргыг хэрэглэж болно (хэрэв зурсан зурагтаа сэтгэл хангалуун бус байвал).

## Алхам 3. Түүхээ хуваалцах – 30-40 минут

Баг бүр 5 минутад багтааж түүхээ танилцуулна. Энэхүү танилцуулга нь оролцогчдод авьяас чадвараа харуулах, цагийг хөгжилтэй өнгөрөөх боломж олгоно.

## Алхам 4. Түүхүүдэд дүн шинжилгээ хийх, дүгнэх – 20-40 минут

Түүхээ танилцуулсан оролцогчдод баярласнаа илэрхийлээд, дараах асуултын дагуу дүн шинжилгээ хийнэ:

- Оролцогчдын ямар асуудал, амьдралын туршлага ижил төстэй байна вэ?
- Зарим оролцогчдод өвөрмөц, онцгой ямар туршлага байна вэ?
- Ямар ямар үйл явдал байнга давтагдаасай гэж бодож байна вэ? Эерэг зүйл
- Ямар ямар үйл явдал/мэдрэмж эргэж бүү давтагдаасай гэж бодож байна вэ? Сөрөг зүйл

Доорх санааг онцолж дасгалаа дуусгаарай:

- Бид нэг орон нутагт харьяалагдаж, ажиллаж, амьдарч, олон зүйлийг хуваалцдаг.
- Орон нутаг нь нэгэн том гэр бүлтэй адил. Бид бүгд гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө сурч, ажиллаж, уламжлалт баяр ёслол, тэмдэглэлт үйл явдлуудыг хамтран тэмдэглэдэг. Гэвч энэ нь дандаа тийм байдаг гэсэн үг биш л дээ. Зарим нутгийнхан өөр хоорондоо нягт холбоотой байдаг бол зарим нутагт нэг бүлэг нь нөгөөдөө хяналт тогтоох байдлаар оршин байдаг. Шилжин суурьшигч ихтэй зарим нутагт шинэ, хуучин оршин суугчид зэрэгцэн амьдардаг байхад өөр нутагт тусгаарлагдан амьдардаг байж болно. Зарим нутагт эрэгтэй, эмэгтэй гэж ялгалгүй үйлчилгээний газруудад тэгш эрхтэй үйлчлүүлдэг байхад зарим нутагт хүйсээр ялгагдан өөр өөр газар үйлчлүүлж байх жишээтэй.

- Орон нутгийн нэг гишүүн байна гэдэг нь тухайн нутгийн хүмүүстэй холбоотой ажиллаж амьдарч, харилцан бие биедээ тусалж, нутгийнхаа сайн сайхны төлөө хамтран ажиллахыг хэлнэ.
- Өнөө үед олон хүн шилжин суурьшиж, өөр нутагт ажиллаж, сурч, амьдрахаар явдаг болжээ. Иймээс зарим хүмүүс хуучин нутаг, шинээр шилжин суурьшсан нутаг гэсэн хоёр газар хамааралтай амьдрах болж байна.
- Гэр бүлийн нэгэн адил тухайн орон нутагт хамгийн чухал зүйл нь хүмүүс л байдаг. Хүмүүс аз жаргалтай амьдарч байвал тэр нутаг сайн сайхан аз жаргалтай байдаг.

## Дасгал 1.2.4 Орон нутгийн дүн шинжилгээ



### Зорилго

- Орон нутаг эсвэл ажлын байран дахь үйл ажиллагаа болон нөөцийг тодорхойлох
- Ажлын байр эсвэл орон нутгийн амьдралд оролцох оролцооны түвшин, харилцаанд дүн шинжилгээ хийх



### Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



### Хугацаа

75-90 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Багийн ажил зохион байгуулах зай үлдээж багаар сууна



### Ашиглах материал

- Манай орон нутгийн зураглал ( Дасгал 1.2.2)
- Баг бүрд самбарын цаас, самбарын үзэг
- Том самбар эсвэл хана



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

1.2.4 А: Манай орон нутгийн тэмдэглэлт үйл явдлын хуанли

1.2.4 Б: Орон нутгийн байгууллагууд

1.2.4 В: Орон нутагт тулгамдаж буй асуудлууд

1.2.4 Г: Орон нутгийн нөөц боломжууд



### Сургалт зохион байгуулах алхмууд <sup>6</sup>

1. Дасгалыг хэрхэн ажиллах талаар тайлбарлах – 10 минут
2. Багаар орон нутгийн дүн шинжилгээ хийх
3. Багаар орон нутгийн дүн шинжилгээгээ танилцуулах – 30 минут
4. Дүгнэлт – 5-10 минут

<sup>6</sup> *Friends Tell Friends on the Street* by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Youth Community Analysis, p. J-22, and *World Wise School* by Peace Corps, Part 1: Defining Culture, Looking at Ourselves and Others, Exercise: Where I Come From, <http://files.peacecorps.gov/www/pdf/LookingatOurselvesandOthers.pdf> (accessed 2 March 2017).

### Алхам 1. Дасгалыг хэрхэн ажиллах талаар тайлбарлах – 10 минут

Оролцогчдод өөрсдийн амьдарч, ажиллаж байгаа орон нутгийн дүн шинжилгээ хийнэ гэдгийг тайлбарлаж хэлнэ. Дасгал 1.2.2-т хийсэн орон нутгийн зураглалаа хараарай. Орон нутаг/ажлын байрны 4 асуудалд 4 багаар дүгнэлт гаргана. Үүнд:

- 1. Орон нутгийн тэмдэглэлт үйл явдлын хуанли:** Тухайн орон нутгийн уламжлал, зан заншилтай холбоотой арга хэмжээ, баярын өдрүүд. Энэ нь сургууль, ажлын байранд жил бүр зохиогддог арга хэмжээ, биеийн тамирын уралдаан тэмцээн, олон нийтийн арга хэмжээ, шашны зан үйлтэй холбоотой арга хэмжээ байж болно. Оролцогчид тэмдэглэлт арга хэмжээ, ой, баярын өдрүүдийг жагсааж бичээд, тус бүрийнх нь онцлогийг тодорхойлон, зорилго, үйл ажиллагаа, оролцогчид, голлон оролцох хүмүүсийн нэрсийг бичиж тухайн жилийн хуанли гаргана.
- 2. Орон нутгийн байгууллагууд:** Албан ба албан бус бүлэг, холбоо, клуб, залуучуудын клуб, хүүхдийн клуб, спорт клуб, эмэгтэйчүүдийн байгууллага, эрэгтэйчүүдийн байгууллага, шашны бүлэг, хөршийн холбоо, үйлдвэрчний эвлэлийн холбоо гэх мэт. Оролцогчид жагсаалтаа гаргаад зорилго, үйл ажиллагаа, удирдах хүмүүсийн нэр болон өөрсдөө алинд нь хамрагддаг тухайгаа бичнэ.
- 3. Орон нутагт тулгамдаж буй асуудлууд:** Гэр бүл, сургууль, ажлын байранд орон нутгийн гишүүдийн өдөр тутмын амьдрал, хоорондын харилцааг хурцатгаж байгаа асуудлуудыг бичнэ. Оролцогчид энэхүү асуудлуудын шалтгаан, шийдвэрлэх арга зам, асуудлыг шийдвэрлэхэд хэн, хэрхэн манлайлж ажиллах зэргийг гаргаж ирнэ.
- 4. Орон нутгийн нөөц боломжууд:** Оролцогчид орон нутгийн гишүүдийн амьдралыг хөнгөвчилж, хялбаршуулж байгаа зүйл болон гэр бүл, сургууль, ажлын байранд өдөр тутмын амьдрал, орон нутгийн хүмүүс хоорондын харилцааг сайжруулахад туслах боломжуудыг тодорхойлно. Боломжийг хэн, хэрхэн, хэзээ ашиглаж болохыг тэмдэглэнэ. Боломжууд нь сургуулийн ашиглагддаггүй анги танхим, усны эх булаг, ховор түүхий эд, орон нутгийн гишүүдийн онцгой авьяас, ур чадвар зэргээр материаллаг болон материаллаг бус нөөц байж болно.



#### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэрвээ оролцогчид шилжин суурьшигч хүмүүс, тухайлбал Улаанбаатар хотын гэр хороололд шилжин ирсэн иргэд бол тэд суурьшсан нутаг болон уугуул нутгийн алинд нь ч харьяалалгүй мэт мэдрэмжтэй байж болно. Тэднийг шинэ орчинд дасан зохицож байгаа гэдгийг нь харгалзан дэмжлэг үзүүлж, соёл нь газар нутгаас илүү хүнтэй холбоотой бөгөөд соёл, зан заншлыг хүмүүс нэг газраас нөгөө газар тээн явдгийг ойлгоход нь туслах хэрэгтэй. Тухайн очсон газрынхаа хэв маягаар амьдрах, орчиндоо дасан зохицох хэрэгтэй ч хүмүүс өөрийн уугуул нутагтаа хийж заншсан олон зүйлийг хийж, өөрийн амьдралын хэв маягийг хадгалсаар байдаг. Энэ тохиолдолд оролцогчид хуанли дээр нутгийнхаа баяр ёслол, бусад арга хэмжээг бичиж болно. Дараа нь одоогийн амьдарч буй орон нутгийн үйл ажиллагаа, бүлэг байгууллагууд, нөөц боломж, тулгамдаж буй асуудалд дүн шинжилгээ хийнэ. Мөн уугуул нутгийнхаа онцлогийг тусгаж, одоогийн амьдарч буй орон нутгийн нөхцөл байдлыг харуулсан хоёр дахь хуанли хийж болно.

## Алхам 2. Багаар орон нутгийн дүн шинжилгээ хийх - 30 минут

Сургалтад оролцогчид бүгд нэг дор амьдардаг эсвэл нэг газар ажилладаг бол 5 холимог багт хуваагаад, баг бүр дээрх 4 сэдвийн нэгийг сонгож дүн шинжилгээ хийнэ. Хэрвээ бүгд өөр газраас ирсэн бол нутаг нутгаар нь баг болгон хуваана. Баг бүр дотроо оролцогчид үүргээ хуваарилж, 4 сэдвээр ярилцана.

Баг бүрд зааварчилгаа, ажлын хуудас (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.4 А, Б, В, Г), самбарын цаас, самбарын үзэг өгнө.

## Алхам 3. Орон нутагт хийсэн дүн шинжилгээгээ танилцуулах –30-40 минут

Сэдэв тус бүрийг нэг хүн илтгэхээр 4 сэдвээр хийсэн дүгнэлтээ танилцуулна (эрэгтэй, эмэгтэй илтгэгч). Бүгд илтгэж дууссаны дараа багаараа ярилцана. Оролцогчид, ялангуяа өөр өөр багийн гишүүд санаа бодлоо хуваалцахыг дэмжээрэй. Орон нутгийн дүн шинжилгээ хийх явцад асуудлыг өргөн хүрээнд харахад нь оролцогчдод туслаарай.

Хэлэлцүүлгээ дараах асуултын дагуу чиглүүлээрэй:

### 1. Манай орон нутгийн тэмдэглэлт үйл явдлын хуанли:

- Хуанли дээр аль нь хамгийн чухал арга хэмжээ вэ? Яагаад?
- Хүүхэд, залуучууд, эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс, ахмад настнуудад зориулсан ямар арга хэмжээ зохиогддог вэ?
- Арга хэмжээ/тэмдэглэлт баяр юутай холбоотой вэ? Хоол хүнс, хувцас, хөгжим, шашин, тэмдэглэлт ойтой холбоотой юу?
- Энэ арга хэмжээнд бүгд оролцдог уу? Хэрэв үгүй бол хэн оролцдог вэ?
- Энэ арга хэмжээнд оролцож байгаа хүнд үүрэг хариуцлага ноогдож байгаа юу? Хэрэв тийм бол ямар үүрэг/хариуцлага оногдох вэ? Хөгшин, залуу, эмэгтэй, эрэгтэй, охид, хөвгүүдийн хооронд ялгаа байна уу?
- Хэрэв та энэ арга хэмжээнд оролцож чадахгүй бол танд ямар мэдрэмж үүсэх бол?

### 2. Орон нутгийн байгууллагууд:

- Танай амьдарч байгаа орон нутагт ямар нэг бүлэг, холбоо, клуб, байгууллага байдаг уу?
- Тухайн байгууллагын зорилго нь юу вэ? Хүмүүс тэр бүлэг, байгууллагад нэгдэхээрээ юу хийдэг вэ?
- Гишүүд нь ямар хүмүүс байдаг вэ? Гишүүд нь залуу, ахмад настан хүмүүс, эрэгтэй эмэгтэй, охид хөвгүүд үү? Хэн нэгэн энэ бүлэгт гишүүнээр элсэж болох уу?
- Та аль нэг бүлэг, байгууллагад нь харьяалагддаг уу? Яагаад энэ бүлэгт элсэх болов?
- Эдгээр бүлэг байгуулагдсан түүхийг нь мэдэх үү? Хэн, хэзээ байгуулсан бэ?
- Нутагтаа хамгийн нэр хүндтэй (эсвэл ашиг тустай) байгууллага нь аль вэ? Голлох хүмүүс нь хэн бэ?
- Элсэх юмсан гэж боддог бүлэг бий юу? Нэгдэхгүй байх шалтгаантай бүлэг байдаг уу? Ямар бүлэг байдаг вэ?
- Ямар бүлэг, эвслүүд байгаасай гэж боддог вэ?



### 3. Орон нутагт тулгамдаж буй асуудлууд:

- Ямар асуудлууд танай орон нутгийнхны амьдралыг хүндрэлтэй болгож байна вэ?
- Эдгээр асуудлууд хэнд эсвэл юунд хамааралтай вэ? Охид, хөвгүүд, эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд, ахмад настан хүмүүс эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн хэнд нь хамааралтай вэ?
- Ямар асуудал хамгийн хурц асуудал вэ? Яагаад?
- Эдгээр асуудлын шалтгааныг нь юу гэж боддог вэ?
- Орон нутагт асуудал тулгарахад иргэд юу хийдэг? Тэд хаашаа явдаг вэ? Хэнтэй зөвлөлддөг вэ?
- Эдгээр асуудлыг шийдэх арга хэмжээ авсан уу? Тийм бол хэн асуудлыг шийдэх арга хэмжээ авсан бэ? Авсан арга хэмжээний дараа юу өөрчлөгдсөн бэ?
- Эдгээр асуудлыг шийдэж чадна гэж боддог уу? Та ямар шийдэл санал болгож байна вэ? Асуудлыг шийдэхэд хэн удирдан зохион байгуулж чадах вэ?

### 4. Орон нутгийн нөөц боломжууд:

- Ямар үйлчилгээ, санаачилга нь танай орон нутгийн өдөр тутмын амьдралыг хялбар болгоход нөлөөлж байна вэ?
- Хэн үүнд хамгийн их хувь нэмрээ оруулдаг вэ? Нас, хүйсээр нь тодорхойлох.
- Танай орон нутгийг илүү хүчирхэг болгох, иргэдийн амьдралын чанарыг дээшлүүлэхэд туслах ямар нөөц боломжууд байна вэ?
- Ийм нөөц боломж байгаа бол түүнийг хэрхэн ашиглах вэ? Ямар зорилгоор ашиглах вэ?
- Энэхүү боломжуудыг бүрэн ашиглаж, амьдралаа сайжруулах үйл ажиллагаанд хэн оролцох/ удирдах боломжтой вэ?





### Алхам 4. Дүгнэлт – 5-10 минут

Танилцуулгын үр дүнг товчхон нэгтгэж, дараах санааг онцлон тэмдэглээрэй:

- Нийгэмд ажиллаж, амьдрах нь өөрийн гэсэн соёл, ёс заншил, амьдралын нарийн хэв маягтай байна.
- Хүмүүс нь аз жаргалтай байдаг нутгийнхан бол нэгэн том гэр бүл шиг л байдаг. Гэвч энэ нь дандаа тийм байдаг гэсэн үг биш. Зарим нутгийнхан өөр хоорондоо нягт холбоотой байдаг бол зарим нутагт нэг бүлэг нь нөгөөдөө хяналт тогтоох байдлаар оршин байдаг. Зарим нутагт шилжин суурьшигчид болон уугуул оршин суугчид зэрэгцэн амьдардаг байхад өөр нутагт тусгаарлагдан амьдардаг байж болно. Зарим нутагт эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс нийгмийн ижил үйлчилгээ хүртдэг байхад зарим нутагт хүйсээр ялгагдан өөр өөр газар ажиллаж амьдарч болно.
- Хүмүүс гарал үүсэл, нас, хүйс, үндэс угсаа зэргээс шалтгаалахгүйгээр эрх тэгш аз жаргалтай амьдарч, нийтийн дунд зохиогдож буй үйл ажиллагаанд оролцох эрх тэгш боломжоор хангагдсан байвал тэр нутгийнхан сайн сайхан аз жаргалтай амьдарч болно. Тухайн орон нутагт үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагууд, олон нийтийн бүлэглэлүүд хүмүүст үйлчлэн, урам зориг өгч, амьдралын сонирхлыг нь нэмэгдүүлж байвал тухайн орон нутгийнхан хүчирхэг байна.
- Орон нутаг бүрд тулгамдсан асуудлууд байхын зэрэгцээ хэрвээ нутаг орноороо хамтран түүнийг шийдвэрлэхийн тулд хүчээ нэгтгэн үр дүнтэй, бүтээлчээр хандан, тодорхой зорилготойгоор ажиллавал түүнийг шийдвэрлэх нөөц бололцоо ч мөн байдаг.

 **Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.4 А: Манай орон нутгийн тэмдэглэлт үйл явдлын хуанли**

**Зааварчилгаа:** Жилийн турш зохиогддог баярын болон тэмдэглэлт өдрүүдийн жагсаалт гаргах. Энэ нь сургууль, ажлын байранд зохиогддог арга хэмжээ, жилийн тайлан уулзалт, олон нийтийн хурал цуглаан, ой, баярын өдрүүд, спортын арга хэмжээ, соёлын арга хэмжээ, шашны ёслол зэрэг байж болно. Хуанлийн холбогдох улирал, сараар үйл явдал бүрийг тэмдэглээрэй. Эдгээр арга хэмжээг товч тодорхойлж, зорилго, зохиогдох үйл ажиллагаа, оролцогчид, зохион байгуулагч, зохиогддог газрыг бичнэ. Шаардлагатай бол нас, хүйс, гарал үүсэл, шилжин суурьшилтын байдал зэргийг оруулаарай.

											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Өвөл		Хавар			Зун			Намар		



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.4 Б: Орон нутгийн байгууллагууд

**Зааварчилгаа:** Бүлэг, олон нийтийн байгууллагууд, клубүүдийн нэр болон тэдний гол зорилго, зохион байгуулдаг үйл ажиллагаа, гишүүнчлэл, удирдлагын талаар бичнэ үү. Олон нийтийн эдгээр байгууллага нь албан бөгөөд албан бус бүх төрлийн холбоо, байгууллага, клубүүд байж болно. Тухайлбал, залуучуудын бүлэг, хүүхдийн клуб, спорт клуб, эмэгтэйчүүдийн байгууллага, эрэгтэйчүүдийн байгууллага, шашны байгууллагууд, хөршийн холбоо, ажил олгогчдын холбоо, хөдөлмөрчдийн холбоо гэх мэт. Шаардлагатай бол хүмүүсийн нас, хүйс, гарал үүсэл, шилжин суурьшилтын байдал зэргийг онцолж оруулаарай.

Байгууллага	Зорилго	Үйл ажиллагаа	Тэргүүн	Гишүүд



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.4 В: Орон нутагт тулгамдаж буй асуудлууд

**Зааварчилгаа:** Ажил/сургууль, гэр бүлийн амьдралд тулгамдаж буй асуудлуудыг жагсааж бич. Асуудал бүрийн шалтгаан болон санал болгож буй шийдэл, хариуцах хүнийг тодруулаарай. Шаардлагатай бол нас, хүйс, гарал үүсэл, шилжин суурьшилтын байдал зэргийг онцолж оруулаарай.

Тулгамдаж буй асуудал	Хэн илүү өртөж байна	Шалтгаан	Санал болгож буй шийдэл	Авах арга хэмжээ



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.2.4 Г: Орон нутгийн нөөц боломжууд

**Зааварчилгаа:** Оролцогчид орон нутгийн гишүүдийн амьдралыг хөнгөвчилж, хялбаршуулж байгаа зүйл болон гэр бүл, сургууль, ажлын байранд өдөр тутмын амьдрал, орон нутгийн хүмүүс хоорондын харилцааг сайжруулахад туслах боломжуудын жагсаалт гаргана. Боломж тус бүрийг хэн, хэрхэн, хэзээ ашиглаж болохыг тэмдэглэнэ. Боломжууд нь сургуулийн ашиглагддаггүй анги танхим, усны эх булаг, ховор түүхий эд, орон нутгийн гишүүдийн онцгой авьяас, ур чадвар зэргээр материаллаг болон материаллаг бус нөөц байж болно. Шаардлагатай бол нас, хүйс, үндэс угсаа, шилжин суурьшигч эсэхийг тусгаарай.

Нөөц боломжууд	Ашиглах боломж ба үр өгөөж	Яаж	Хэн	Хэзээ

## Сэдэв 1.3 Надад мөрөөдөл бий



### Агуулга

Энэ сэдэв нь хүүхэд залуучууд, насанд хүрэгчдэд өөрийн хэрэгцээ сонирхол, хүсэл тэмүүлэл, амьдралын зорилгоо тодорхойлоход тусална. Оролцогчид мөн зорилгодоо хүрэх төлөвлөгөө гаргаж сурна.

### Үндсэн мэдээлэл

- Хүн бүрд суурь хэрэгцээ байдаг: 1) материаллаг хэрэгцээ: хоол, хувцас, байр сууц, эрүүл мэндээ хамгаалах 2) сэтгэл хөдлөл болон нийгмийн хэрэгцээ: хайр халамж, харьяалагдах, хүлээн зөвшөөрөгдөх хэрэгцээ, 3) өөрийгөө хөгжүүлж сурч боловсрох, ажил албатай байх, мэргэжилдээ өсөж дэвжих хэрэгцээ.
- Хүмүүс өөрийн амьдралд юуг чухалчилж үзэж байгаа нь ялгаатай байдаг. Учир нь хүний амьдралын нөхцөл байдал, үүрэг хариуцлагаас шалтгаалан хүмүүс юуг илүү чухалчлах нь өөр өөр байдаг.
- Аз жаргал зөвхөн материаллаг зүйлс, эд хөрөнгөөр хэмжигддэггүй. Мөнгөөр нөхөрлөл, хайр, хүндлэл, мэдлэг, туршлага зэргийг худалдан авах боломжгүй.
- Гэр бүл, нийгэм нь гишүүн нэг бүрийг аз жаргалтай, сайн сайхан амьдралд хүргэхийн тулд тэдэнд хэрэгцээтэй байгаа зүйлээр хангах, тэд ямар нэг зүйлээр дутагдаж гачигдахгүйгээр амьдрах бүхий л боломжоор хангадаг.
- Амжилтад хүрэх зам нь мөрөөдлийнхөө зорилгыг дэвшүүлэх, түүндээ хүрэх алхмуудыг хийхээс эхэлнэ.
- Амжилт нь сайн төлөвлөлт, ур чадвараа дайчлах мэдлэг, шаргуу чанар, нөр их хөдөлмөрийн үр дүн байдаг.
- Зорилгодоо хялбар замаар хүрэхийн тулд:
  - 1) Зорилгоо алхмуудад хуваах;
  - 2) Тухайн үеийн зорилгод төвлөрөх
  - 3) Боломжийг таних, хэрхэн ашиглахыг мэддэг байх;
  - 4) Эхний бэрхшээлд шантрахгүй байх;
  - 5) Саад бэрхшээлийг бүтээлчээр даван туулах аргуудыг хайж олох хэрэгтэй.



### Дасгалууд

1.3.1 Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүр

1.3.2 Амжилтад хүрэх зам



### Холбогдох сэдвүүд

3.3 Гэр бүлээ аз жаргалтай байлгах нь

10.1 Ухаалаг шилжин суурьшигч

10.2 Ухаалаг ажил хайгч

## Дасгал 1.3.1 Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүр



### Зорилго

- Суурь хэрэгцээ болон хүсэл мөрөөдлөө тодорхойлох
- Амьдралд юу нь чухал вэ гэдгийг эрэмбэлж сурах



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчид (тус тусдаа)



### Хугацаа

75-90 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Өрөөний гол хэсэгт том зай гаргаж сандал, дэвсгэр эсвэл хивсэн дээр хагас тойргоор сууна.



### Ашиглах материал

- ¼ А-4 хэмжээтэй 5 ширхэг цаас
- Сугалааны тасалбар, мөнгө (Алхам 1-ыг харна)
- Цүнх эсвэл малгай
- Самбарын үзэг
- Самбарын цаас, 5-6 ширхэг хайч, цаасан скоч



### Хичээлийн төлөвлөгөө<sup>7</sup>

1. Хүн бүр 5 хүслээ бичих – 5 минут
2. Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүрт хүслүүдээ байршуулах – 10-15 минут
3. Хүн бүр сугалаа сугалж, худалдан авалт хийх (дэлгүүр явах) – 20-25 минут
4. Хүний үндсэн 3 хэрэгцээний талаар ярилцах – 25-30 минут
5. Дүгнэлт – 15 минут

<sup>7</sup> Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Self Awareness and Development, p. M-7.

## Бэлтгэл

Энэхүү дасгалаар оролцогчид өөрсдийн амьдралд хэрэгтэй болон хүсэж явдаг зүйлийнхээ жагсаалтыг гаргана. Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүрээс тэд сугалаагаар хүссэн зүйлээ авч, мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүрт хүслээ биелүүлнэ.

Дасгалыг ажиллахад дараах зүйлийг урьдчилан бэлдэнэ:

## Алхам 1

20-30 ширхэг А4 цаасыг 4 тэнцүү хэсэг болгон хуваана. Нэг хүнд 5 ширхэг оногдохоор бэлдэнэ.

## Алхам 3

- Сугалааны тасалбарыг дараах байдлаар хийнэ:
  - Сугалааны тасалбар хийхийн тулд цаасыг 2x2 хэмжээтэйгээр хайчилж, оролцогч тус бүрд нэгийг өгнө.
  - Тасалбар тус бүр дээр мөнгөн дүнг бичнэ. Тасалбар бүрийн мөнгөн дүн өөр өөр байна. Тухайлбал, тасалбар дээр 1 сар, 3 сар, 1 жил, 5 жил, 10 жилийн цалинтай тэнцэх дүнг бичнэ.
  - Сугалааны тасалбаруудаа хуйлаад цүнх эсвэл малгайнд хийнэ.
- Оролцогчид дэлгүүрийн худалдагчаас сугалааны тасалбар авахад хангалттай хүрэлцэхүйц жижиг, том мөнгөн дэвсгэрт бэлтгэнэ.

Өрөөг тохижуулахдаа өрөөний нэг талд хамгийн багадаа 5 ширээ, сандлыг дэлгүүрийн худалдагчдад, нөгөө талд нь оролцогчид хагас тойргоор суух сандлууд байрлуулна. Өрөөний голд хоосон зай үлдээсэн байна. Мөн мөнгө солиход зориулсан нэг ширээ байрлуулна (Өрөөнд ширээ, сандал байхгүй тохиолдолд бусад зүйлээр орлуулж болно).





### Алхам 1. Хүн бүр 5 хүслээ бичих – 5 минут

Оролцогч бүрд 5 цаас, самбарын үзэг өгөөд өөрт хэрэгтэй болон амьдралдаа авахыг хүсэж явдаг 5 зүйлийг бичүүлнэ. Юу ч бичиж, бас зурж болно гэж хэлээрэй. Хэрэв цаас дутвал нэмж болно. Тэдний зурсан зураг, бичиглэл нь хэтэрхий жижиг байж болохгүй.

### Алхам 2. Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүрт хүслүүдээ байршуулах – 10-15 минут

Оролцогчдоос цааснуудыг хурааж аваад доорх зүйлийг хийнэ:

- 1) Цааснуудаа **4 хэсэгт** хурдхан хуваана:
  - а) **Наад захын хэрэгцээний зүйлс** (хоол хүнс, хувцас, эм тариа, орон байр, гар утас, унаа тээврийн хэрэгсэл гэх мэт)
  - б) **Тансаг зүйлс** (гоё машин, загварлаг хувцас, гоёл чимэглэл, сүүлийн үеийн гар утас гэх мэт)
  - в) **Сэтгэл хөдлөлтэй холбоотой зүйлс** (хайр, гэр бүлийн аз жаргал, зугаа цэнгэл, амжилт, амар тайван, аюулгүй байдал гэх мэт)
  - г) **Өөрийгөө хөгжүүлэх зүйлс** (боловсрол, ном, компьютер, сургалт, ажил хөдөлмөр, аялал, гадаад хэл сурах, сайн дурын ажил гэх мэт.)
- 2) 4 бүлэгт хуваасан “бараагаа” өөр өөр ширээн дээр тавина. Жишээ нь: Бүлэг 1-ийг эхний ширээн дээр, бүлэг 2-ыг хоёрдугаар ширээн дээр гэх мэт.
- 3) Тус бүр дээр үнийг нь тавих. Гэхдээ үнэ тус бүр бодитой байх ёстой. Жишээ нь: тансаг бараа нь наад захын хэрэгцээний зүйлийг бодвол илүү өндөр үнэтэй байна гэсэн үг. Сэтгэл хөдлөлийн зүйлс бол үнэгүй. Харин өөрийгөө хөгжүүлэх зүйлс тухайлбал, боловсрол, аялал зэрэг нь магадгүй үнэтэй байж болох ч манлайлал үнэгүй байна. Сургагч багш “барааг” үнэлэхэд шүүмжлэл, дүгнэлттэй хандана.



#### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

*Үйл явц:* Сургагч багш нар алхам 2 дээр хурдан ажиллах хэрэгтэй. Хамтран ажиллагчидтайгаа ажлаа хуваалцаж эсвэл 1-2 оролцогчийн тусламжийг авч болно. Цагаа хэмнэхийн тулд 2-р алхам дуусаагүй байхад, таны хамтрагч 3-р алхмыг эхлүүлж болно.

*Агуулга:* Зарим нэг зүйл хүний анхан шатны хэрэгцээний зүйл эсвэл тансаг хэрэглээний аль нь болохыг шийдэх нь маргаантай асуудал болдог. Жишээлбэл: Орчин үед гар утсыг хүн бүр өргөнөөр хэрэглэж байна. Ухаалаг утас нь интернэтээс мэдээлэл авах, нийгэмтэй холбогдох, ялангуяа орчин үеийн хүүхэд залуучуудын сурч боловсорч өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгсэл болохын зэрэгцээ эцэс төгсгөлгүй зугаацах хэрэгсэл ч болж болно. Үүнд ямар нэгэн байдлаар зөв, буруу гэсэн хариулт алга байна. Тийм учраас оролцогчдыг ийм асуудлыг хэлэлцэхийг нь дэмжээрэй. Тэдний зарим нь зөвшөөрч, зарим нь үгүйсгэж магадгүй. Гэхдээ энэ нь хэвийн зүйл.

### Алхам 3. Хүн бүр сугалаа сугалж, худалдан авалт хийх (дэлгүүр явах) – 20-25 минут

Оролцогчид “Амьдралын сугалаа” сугална гэдгийг хэлнэ. Цүнхтэй сугалаагаа барьж яваад оролцогч бүрээр сугалаа сугалуулна. Оролцогчдыг мөнгөн дүнг хянаж, мөнгө солих хүн дээр очиж солиулахыг хүснэ.

Мөнгөө солиулж дууссаны дараа “Мөрөөдөл ба аз жаргалын дэлгүүр” нээснийг мэдэгдэж, оролцогчдыг худалдан авалт хийхийг урина. Энэ үед сургагч багш нар худалдагчийн хувьд бараагаа худалдахад бэлэн болсон байх ёстой. Зах дээр худалдагчид, худалдан авагчид тохиролцож наймаагаа хийж болно. Оролцогчид мөнгөө чөлөөтэй зарцуулах эрхтэй байна.

#### Алхам 4. Хүний үндсэн 3 хэрэгцээний талаар ярилцах – 25-30 минут

Худалдан авалт хийж дууссаны дараа бүх оролцогчдоос дараах асуултыг асууна. Асуулт асуухдаа эрэгтэй, эмэгтэй оролцогчдыг ижил тэгш оролцуулахыг хичээгээрэй.

- Чи юу худалдаж авсан бэ?
- Чи яагаад үүнийг худалдаж авсан бэ?
- Чи өөрийнхөө хүссэн бүхнийг худалдаж авч чадсан уу?
- Авсан зүйлдээ сэтгэл хангалуун байна уу? Яагаад? Үгүй бол яагаад?
- Юу үнэтэй, харин юу хямд байсан бэ?
- Авах гэсэн боловч зах дээр байгаагүй эсвэл байсан ч хэт үнэтэй зүйл юу байв? Яг юу юу байсан бэ?
- Сургалтад оролцсон хүмүүсээс бусдаасаа их мөнгөтэй хүн байсан уу?
- Энэ нь тэдний худалдан авалтад хэрхэн нөлөөлсөн бэ?
- Эмэгтэй, эрэгтэй, хүмүүс, охид, хөвгүүд, хөгшин, залуу хүмүүсийн хэрэгцээ, хүсэл ялгаатай юу? Хэрэв тийм бол юугаараа ялгаатай вэ? Яагаад?

Хэлэлцсэн асуудлуудыг самбар дээр бичнэ. Хүний суурь хэрэгцээний асуудлаар хэлэлцүүлгээ эхлээрэй. Хүний хэрэгцээг дараах 3 төрөлд ангилж үздэгийг тайлбарлаарай.

- 1) **Материаллаг хэрэгцээ** (эсэн мэнд оршин амьдрахад зайлшгүй шаардлагатай зүйл).
- 2) **Сэтгэл хөдлөл/нийгмийн хэрэгцээ** (сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалах, нийгмийн байдлаа хадгалах).
- 3) **Өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгцээ** (өөрийгөө хөгжүүлэх, амьдралын чанараа сайжруулах).

Самбар эсвэл самбарын цаасан дээр гурван баганад үндсэн 3 хэрэгцээг бичиж (доорх хүснэгтийг харна уу), хэрэгцээ тус бүр дээр жишээ гаргахыг оролцогчдод санал болгоно. Дараа нь худалдан авсан бараагаа холбогдох баганад байрлуулахыг хүснэ.

1. Материаллаг хэрэгцээ	2. Сэтгэл хөдлөл/нийгмийн хэрэгцээ	3. Өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгцээ
<ul style="list-style-type: none"><li>- Хоол хүнс</li><li>- Хувцас</li><li>- Орон байр</li><li>- Эрүүл мэндийн хэрэгцээ</li><li>- ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Гэр бүл, найз нөхдийн хайр халамж</li><li>- Хувийн аюулгүй байдал</li><li>- Загварлаг хувцас</li><li>- Бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх</li><li>- ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Боловсрол</li><li>- Ажил төрөл</li><li>- Аялал</li><li>- Олон нийтийн үйл ажиллагаанд оролцох</li><li>- ...</li></ul>



### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

*Охин, эгч, дүү, эхнэр, ээжийн хувьд охид/эмэгтэйчүүдийн хэрэгцээ болон хүлээлт нь хүү, ах, дүү, нөхөр, аавын хувьд хөвгүүд/эрэгтэйчүүдийн хэрэгцээ болон хүлээлтээс ялгаатай эсэхийг ярилцаарай. Зорилтот бүлгийн өвөрмөц нөхцөл байдал, хэрэгцээг харгалзаарай. Тухайлбал, мал малладаг хүүхдүүд, унаач хүүхдүүд, уурхай, барилгын салбарт ажилладаг хүүхдүүд, сургуулиас завсардсан хүүхдүүд, хөдөлмөр эрхэлдэг хүүхдүүд, гэрийн үйлчлэгчийн ажил хийдэг хүүхдүүд, үйлдвэрт ажилладаг эхчүүд, ганц бие эцэг/эх, гэх мэт. Оролцогчдын дунд магадгүй хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн ч байж болохыг анхаараарай.*

### Алхам 5. Дүгнэлт – 15 минут

Оролцогчдыг 2-3 минут самбар дээр байгаа зүйл рүү хараад амьдралд аль нь нэн хэрэгтэй, харин аль нь нэн чухал биш гэдэг талаар эргэцүүлэн тунгаахыг санал болгоно. Амьдралдаа нэн тэргүүнд юу хүсэж байгааг нь 4-5 оролцогчоос асуу (нас, хүйсээрээ өөр өөр хүмүүсээс асуух). Бүх хүнд үндсэн 3 хэрэгцээ байдаг ч хүмүүсийн хэрэгцээ, хүлээлт, эрхэмлэн чухалчлах зүйл нь ялгаатай байж болно. Түүнчлэн хүмүүс өөр өөр бодолтой, өөр өөр байр суурьтай байдаг.

Тухайн хүний амьдралд юу хамгийн чухал болох нь тэр хүний хүлээх үүрэг хариуцлагаас ихээхэн хамаардаг. Тухайлбал, хүүхэд, залуучуудын хэрэгцээ, сонирхол нь гэр бүлийнхээ өмнө үүрэг хариуцлага хүлээсэн насанд хүрэгчдийн хэрэгцээ, сонирхлоос ялгаатай. Хүүхдүүдэд сурах, амрах, тоглож наадахад илүү цаг хугацаа хэрэгтэй байдаг бол насанд хүрэгчид ажил хөдөлмөртөө илүү цаг хугацаа зарцуулах хэрэгтэй байдаг. Охид хөвгүүдийн хэрэгцээ ч мөн ялгаатай. Эсвэл дөнгөж төрсөн эмэгтэйн амьдралд хамгийн чухал байх зүйл нь ганц бие залуу эрэгтэй эсвэл настай буурал өвөөгийн хэрэгцээнээс ялгаатай байна.

Аз жаргалтай амьдрахын тулд хүний эсэн мэнд орших, сэтгэл хөдлөл болон өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгцээ нь хангагдсан байх ёстой. Амьдралын нөхцөл байдал нь хүний эдгээр хэрэгцээгээ хангах чадвар болон боломжид нөлөөлж болно. Жишээ нь: Баян айлд төрсөн хүүхэд ядуу айлд төрсөн хүүхдийг бодвол материаллаг хэрэгцээний хувьд дутагдах зүйлгүй, сайн боловсролтой болж чадна. Гэхдээ аз жаргалыг зөвхөн материаллаг зүйлээр хэмжиж болохгүй гэдгийг бүгд санах хэрэгтэй. Ядуу айлд төрсөн хүүхэд хайр халамж дүүрэн, сэтгэл хангалуун байж, өөрийгөө хөгжүүлэх боломжийг хайн, ажил амьдралын туршлага хуримтлуулж чадна. Мөнгөөр үерхэл, хайр, хүндлэл, мэдлэг, туршлага зэргийг худалдаж авч чадахгүй.

Гэр бүл, нийгэм өөр өөр бүлгийн өвөрмөц хэрэгцээг харгалзаж, гишүүдийнхээ үндсэн хэрэгцээ хангагдах тэгш боломжийг бүрдүүлэх замаар тэдний сайн сайхан амьдралыг бүтээж чадна. Баялгийг бүх хүн хүртэж чадахгүй тохиолдолд тэгш эрх болон ижил тэгш боломж нь шударга байдлыг бий болгож чадахгүй. (Жендэрийн тэгш байдлын үзэл баримтлал болон тодорхойлолтууд. Дасгал 3.1.1 Хүү, охин байхын ялгаа нь юу вэ?).

Дараах үндсэн санааг онцолж дүгнэлтээ хийгээрэй.

- Хүн бүр үндсэн хэрэгцээтэй байдаг. 1) Материаллаг хэрэгцээ – хоол, хүнс, хувцас, орон байр, эмнэлгийн тусламж хүртэх, 2) Сэтгэл хөдлөл, нийгмийн хэрэгцээ – хайр халамж, хүлээн зөвшөөрөгдөх хэрэгцээ, 3) Өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгцээ – боловсрол эзэмших, оюун ухаанаа хөгжүүлэх, ажил мэргэжилдээ өсөж дэвжих
- Амьдралд нь хамгийн чухал байх зүйлийг өөр өөр хүмүүс өөр өөрөөр үнэлдэг. Учир нь тухайн хүний амьдралын нөхцөл, түүний хүлээх үүрэг хариуцлага нь амьдралдаа юуг хамгийн чухал гэж үзэхэд нь нөлөөлдөг.

- Амьдралын сугалаа нь зарим хүмүүст таатай, харин заримд нь амаргүй байж болно. Зарим хүн баян гэр бүлд төрдөг. Зарим нь ядуу амьдардаг. Ядуу гэр бүлд төрсөн хүний хувьд боловсрол эзэмших, амьдралын чанараа дээшлүүлэх нь боломжтой ч амаргүй. Гэхдээ аз жаргал нь зөвхөн эд баялаг дээр тогтдоггүй. Мөнгөөр үерхэл нөхөрлөл, хайр сэтгэл, хүндлэл, мэдлэг, туршлага зэрэг амьдралын чухал зүйлийг худалдан авч болохгүй.
- Гэр бүл болон нийгэм нь гишүүдийнхээ хэрэгцээг харгалзаж, тэдний үндсэн хэрэгцээг хангахад эрх тэгш боломжийг олгож, гишүүд нь аз жаргалтай амьдрах нөхцөлийг бүрдүүлж чадна.

## Дасгал 1.3.2 Амжилтад хүрэх зам



### Зорилго

- Амьдралын зорилгоо тодорхойлох, зорилго дэвшүүлж сурах
- Зорилгодоо хүрэх замын зураглал хийх дасгал ажиллах



### Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчид (Хүүхэд, залуучууд нь насанд хүрэгчдээс тусдаа хичээллэх)



### Хугацаа

65-75 минут



### Суудал зохион байгуулалт

Том тойрог эсвэл хагас тойргоор сандал эсвэл шалан дээр сууна. Сургалтыг сургалтын өрөөнд эсвэл гадаа зохион байгуулж болно.



### Ашиглах материал

- А4 цаас, харандаа, өнгийн харандаанууд (бүх оролцогчдод хүрэлцэхээр)
- Самбарын цаас, самбарын үзэг, скоч



### Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

1.3.2 А: Амжилтад хүрэх миний зам: Хүүхдэд зориулсан жишээ.

1.3.2 Б: Амжилтад хүрэх миний зам: Залуучууд болон насанд хүрэгчдэд зориулсан жишээ.



### Хичээлийн төлөвлөгөө

1. Төсөөлөн бодох –10 минут
2. Мөрөөдлийнхөө талаар ярилцах – 10 минут
3. Мөрөөдлөө биелүүлэх алхмуудыг тодорхойлох – 15-20 минут
4. Амьдралын зорилгоо тодорхойлох – 15-20 минут
5. Амжилтад хүрэх замын зураглалаа хэлэлцэх – 15 минут

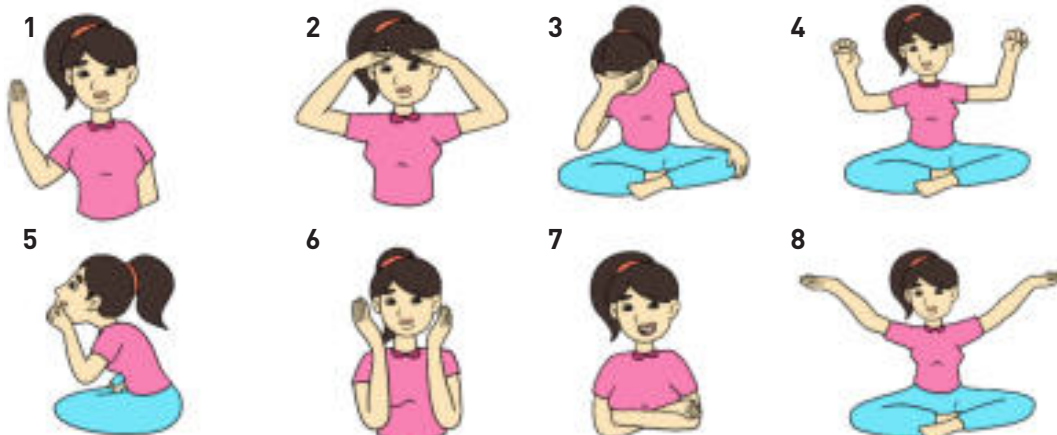
### Алхам 1. Төсөөлөн бодох –10 минут<sup>8</sup>

Оролцогчдыг тойрог эсвэл хагас тойргоор суулгана. Өрөөнд намуухан, тайвшруулах ая эгшиглүүлнэ. Хэрэв энэ дасгалыг үдээс хойш хийх бол биеийн чилээ гаргах дасгалыг 2-3 минутад хийж болно. Дараа нь сандал эсвэл шалан дээр суух, хэвтэх эсвэл хагас хэвтээ байх зэргээр өөрт тухтай байдлаа олохыг оролцогчдоос хүснэ. Энэ алхам нь хоёр хувилбартай бөгөөд: №1 нь хүүхэд, залуучуудад зориулагдсан (гэхдээ үүнийг насанд хүрэгчдэд ч гэсэн ажиллуулж болно), №2 нь залуучууд болон насанд хүрэгчдэд зориулагдсан. Оролцогчдоос хамаарч сонголтоо хийнэ.

#### Төсөөлөн бодохуй 1 (хүүхэд, залуучууд эсвэл насанд хүрэгчдэд зориулсан):

Оролцогчдыг тайвширсан, анхаарал нь төвлөрсөн эсэхэд анхаараарай. Хөгжмийн аяыг илүү өөдрөг, хэмнэлтэй болгож өөрчилж болно. Энэхүү дасгал нь өөр дээрээ төвлөрөх, өөрийн амьдралаа эргэцүүлэн бодоход туслах бөгөөд амьдралынхаа зорилгод хүрэхийн тулд тулгарах саад бэрхшээлийг даван туулах эерэг сэтгэлгээг бий болгох зорилготой.

Оролцогчдыг завилж суухыг хүснэ. Үүний дараагаар доорх 8 хөдөлгөөнийг дагаж хийлгэнэ. Байрлал бүрийг хэлж эсвэл хөгжмийн аянд дуулж илэрхийлж болно. Бүтээлч хандаарай. Нэгэн хэвийн хэмнэлтэй байна. Хөдөлгөөн бүрийг хийх хугацаа 30 секунд. Зааврыг хэлэх явцдаа байрлал бүрийг авна (өмнө нь эсвэл дараа нь биш).



#### Хэллэгүүд:

1. “Заримдаа чамд өөрийгөө хэн бэ гэдгээ бодох үе байдаг уу? Чи хэн бэ? Би хэн бэ? Би юу хүсдэг вэ?” (Яг толинд харж байгаа юм шиг баруун алга руугаа харна).
2. “Боломжуудыг харахын тулд эргэн тойрноо харна уу. Ямар нэгэн боломж харж байна уу? Ирээдүй рүүгээ хар даа (Хоёр гарын алгаа доош нь харуулаад хөмсөгнийхөө дээр аваачаад ямар нэгэн зүйл хайж байгаа мэтээр ийш тийш харна).
3. “Гэвч заримдаа чи ямар нэгэн сайн сайхан боломжийг харж чаддаггүй. Чи их ядарч туйлдсан. Үүнээс болоод чиний толгой өвдсөн” (Нэг гараа нүүрэн дээрээ, нөгөө гараа өвдөг дээрээ тавина).
4. “Түүнчлэн хүмүүс заримдаа чамд эвгүй ханддаг. Энэ нь чамайг яг л бар шиг аашлахад хүргэдэг. Тэгээд чи архирах байх Тийм үү?” (Хоёр гараа дээш нь өргөөд хуруунуудаа яг барынх шиг болгоно. Шүдээ гаргаад, архирч байгаа бар шиг дуугарна).

<sup>8</sup> The idea of meditation is inspired by *Training Manual for Domestic Workers, Module Two: Kasambahay Processing Seminar* by Visayan Forum Foundation, Inc. (VF: Manila, 2002), Session 5: I Have a Dream.

5. “Чи сэтгэлээр унаж бас уурлаж болно. Тэгсэн ч асуудал бэрхшээлүүд алга болох болов уу? Үгүй л байх. Үүнийг шийдвэрлэх арга зам байгаа эсэхийг харцгаая. Хммм...” (Зүүн тийшээ эргэнэ. Зүүн тохойгоо зүүн өвдөг дээрээ тавиад, зүүн гараараа эрүүгээ тулна. Юм бодож байгаа юм шиг).
6. “Чи хаашаа явсан бэ? Унтчихсан юм уу?... Хөөе сэрээрэй! Сэрээрэй! Чи ямар нэгэн зүйл хийх хэрэгтэй!” (Хоёр гарынхаа алгаар нүүр лүүгээ зөөлөн алгадна. Нүдээ анина. Гарынхаа алгаа нүүрэн дээрээ тавьсан хэвээрээ байлгана. Дараа нь сэрээрэй гэж хэлэнгүүт нүдээ нээнэ).
7. “Чи бол хүчтэй, ухаалаг нэгэн. Хязгаараас давж хараарай, ингэснээр чи мөрөөдлөө олох болно. Үүнийг хийж чадах хүн зөвхөн чи” (Хоёр гараа зөрүүлэн элгэндээ нааж, нуруугаа нуман хэлбэртэй болгоно. Баруун тийш эргэж, нүүрэндээ инээмсэглэл тодруулан, аз жаргалтай, итгэл найдвар төрсөн байдалтай байна).
8. “Өөрийгөө нээ. Боломжийн хувьд. Энэ боломжгүй гэж үү? Магадгүй, эсвэл үгүй ч байж болно. Тэнгэрт хүрэх. Одоо, нисэх мөрөөдөлтэй найзуудтайгаа нэгдэцгээе” (Гараа толгойноосоо дээш 45 градуст өргөн эерэг, зоригтой хандлагыг илэрхийлэх).

Байрлалуудыг үзүүлсний дараа хамтраад дасгалыг хийхийг оролцогчдод санал болгоно. Магадгүй сургагч багш өөрөө бүх байрлалыг дахин хийж үзүүлэх шаардлага гарч болно. 8-р байрлал авч дууссаны дараа бүгд хоёр гараа дээш өргөн хажуу талын хүнийхээ гараас бариад эергээр, итгэл найдвартайгаар дасгалаа дуусгана.

**Төсөөлөн бодохуй 2 (Насанд хүрэгчдэд):** Дараагийн 5 минутын хугацаанд мөрөөдөж бодно гэдгийг оролцогчдод хэлнэ. Нүдээ аньж тайвшраад өөрсдийгөө, гэр бүлээ, өөрийн оршин буй газраа төсөөлөн бодно. 1-2 минутын дараа, өөрийгөө кинонд, зүүдэндээ эсвэл ирээдүйд юу хүсэж байгаагаа төсөөлөн бодно. 1 сар, 3 сар, 6 сар, 1 жил, 3 жил, 5 жил, 10 жилийн дараа өөрөө ямар болсон байх вэ? Юу хийж байх бол? Юу юу тохиолдож байна гэх мэтээр төсөөлөн бодно. 5-6 минутын дараа удаанаар өнөөгийн байдалдаа буцаж ирээрэй гээд алга таших, хонх дугаргах зэргээр оролцогчдыг сэрээн “нүдээ нээгээрэй” гэж хэлнэ.



### Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

*Алхам 1 бол бясалгалын дасгал тул дуу чимээ багатай орчинд хийх нь чухал юм. Оролцогчдыг тайван байдалд оруулах нь бясалгалын байдалд ороход тусална. Мөн тэднийг аль болох тухтай сууж эсвэл хэвтэж болно гэдгийг хэлнэ. Удаан хэмнэлтэй намуухан ая, бясалгалын хөгжим сонсох нь ихээхэн ач тустай. Төсөөлөн бодохуй 1-ийн тухайд, сургагч багш хэлэх үгээ өмнө нь давтсан байх хэрэгтэй. Харин Төсөөлөн бодохуй 2-ын тухайд маш тодорхой, тайван бөгөөд удаанаар ярих хэрэгтэй.*

### Алхам 2. Мөрөөдлийнхөө талаар ярилцах – 10 минут

Оролцогчид суудалдаа суусны дараа доорх асуултыг асууна.

Төсөөлөн бодохуй 1:

- Боломжийг эрэлхийлж байхдаа чи ямар нэгэн зүйл олж харсан уу? (Байрлал №2)
- Чи заримдаа ирээдүйнхээ талаар, амьдралынхаа талаар боддог уу?
- Чи юу мөрөөддөг вэ? Энэ талаар бидэнтэй хуваалцаж болох уу?
- Хүн бүр адилхан зүйлийг мөрөөддөг болов уу? (Үгүй)

- Ирээдүйнхээ талаар бодож мөрөөдөх нь сайн зүйл гэж бодож байна уу? Тийм бол яагаад? Үгүй бол яагаад?

Төсөөлөн бодохуй 2:

- Та мөрөөдлөөсөө өөрийгөө олж харж чадсан уу?
- Та өөрийгөө юу хийж байгаагаар харсан бэ?
- Та мөрөөдсөн, төсөөлсөн зүйлийг биелээсэй гэж хүсэж байна уу? Яагаад? Үгүй бол яагаад?
- Мөрөөдөлдөө харсан, хийж байсан зүйлээ биелнэ гэж бодож байна уу? Яагаад? Яагаад үгүй гэж?
- Өмнө нь ингэж мөрөөдөж байсан уу? Хэрэв тийм бол өөрийн мөрөөдлийн талаар бусад хүмүүст ярьж байсан уу?
- Та ирээдүйнхээ тухай бодож эсвэл мөрөөддөг үү?
- Ирээдүйнхээ талаар бодож мөрөөдөх нь сайн гэж боддог уу? Яагаад? Үгүй бол яагаад?

Төгсгөлд нь хүн бүр итгэл найдвар, хүсэл мөрөөдөлтэй байдаг, зарим нь биелж, зарим нь биелдэггүй гэдгийг хэлнэ. Амьдралд ихэнх амжилт том ч бай, жижиг ч бай мөрөөдлөөс эхлэлтэй байдаг. Дараа нь зорилго тавьж, түүндээ хүрэх алхмуудыг хэрэгжүүлснээр бидний мөрөөдөл биелдэг. Зорилгодоо хүрэх эсвэл мөрөөдөл биелэхийн өмнө олон шат дамжлага байж болно. Зорилгодоо хүрэх бодит алхам хийхгүйгээр түүндээ хүрэх боломжгүй юм.

### Алхам 3. Мөрөөдлөө биелүүлэх алхмуудыг тодорхойлох – 15-20 минут

Алхам 1 дээр төсөөлж бодсон мөрөөдөл эсвэл зорилго болоод түүнд хүрэх алхмуудынхаа талаар бодно. Ойрын, завсрын болон хэтийн зорилго гэж байдгийг тайлбарлаад дараах жишээг танилцуулна. (а - Хүүхдэд зориулсан жишээ, б - залуучууд болон насанд хүрэгчдэд зориулсан жишээ)

- Ойрын зорилго нь ойрын хугацаанд үр дүн гарах зорилгыг хэлнэ. Жишээ нь:
  - а) Чи шалгалт өгөхөд бэлдэж байгаа. Таны зорилго нь сайн дүн авах.
  - б) 1-3 сарын дотор чи шинэ ажил хайж олохыг хүсэж байгаа.
- Завсрын зорилго нь ойрын ирээдүйд биелэх зүйл байна. Жишээ нь:
  - а) Чи дөнгөж дунд сургуульд сурч байгаа. Чиний зорилго хугацаандаа сургуулиа төгсөх
  - б) Чи нэг жилийн дотор мэргэжлийн сургалтад хамрагдахын тулд ажил хийж мөнгө цуглуулж байгаа (3-5 жилийн дараа хувийн бизнесээ эрхлэхийн тулд).
- Хэтийн зорилго нь нэлээд хожуу биелэгдэх зорилго байна. Жишээ нь:
  - а) Чи том болоод багш (эмч, зураач, программист, хөл бөмбөгчин, амжилттай бизнесмен гэх мэт) болохыг хүсэж байгаа.
  - б) 10 жилийн дараа таны бизнес амжилттай болж, таны гэр бүл санхүүгийн хувьд бэхжиж, хүүхдүүд чинь сургуульд сурч, ирээдүй илүү гэгээлэг болсон байна.

Хэрхэн зорилго тавьж, зорилгодоо хүрэх тухай асуу. Санаануудыг нэгтгэж, дүгнээрэй:

1. Биелэгдэх боломжтой зорилго тавих.
2. Зорилгодоо хүрэхийн тулд яг юу хийх хэрэгтэй вэ гэдгийг тодорхойлох.



3. Алхам алхмаар хэрэгжүүлэх зорилтуудаа тодорхойлох.
4. Хүрэх эцсийн үр дүнгээ ямагт санах ч тухайн үеийн зорилгод анхаарлаа төвлөрүүлэх
5. Боломжийг эрэлхийлэх, бэрхшээлийг даван туулах бүтээлч арга замыг олох

Мөрөөдөл нь биелэгдэхэд маш хэцүү эсвэл хэзээ ч биелэгдэхгүй гэсэн эрт дүгнэлт гаргахаас оролцогчдыг сэргийлээрэй. Зорилгодоо хүрэх эсэх асуудал нь нэлээд төвөгтэй. Учир нь сайн төлөвлөлт, шаргуу хөдөлмөр, шийдэмгий чанар, авьяас чадвараа зөв ашиглах мэдлэгийн ачаар хэцүү санагдсан эсвэл боломжгүй мэт зүйл ч боломжтой болж болно. Зарим хүмүүс зорилгодоо хүрэхэд нь шаардагдахуйц онцгой авьяастай, ур чадвар, нөөц боломжтой байдаг. Гэвч эдгээр нь амжилтад хүрэхэд дангаараа хангалтгүй юм. Ихэнх амжилтын үндэс нь сайн төлөвлөлт, шаргуу хөдөлмөр, шийдэмгий чанар байдаг. Жишээлбэл: баян айлын хүүхдүүд ирээдүйдээ санаа тавихгүй, хичээл номондоо шамдахгүй бол амьдралдаа тэр болгон амжилтад хүрч чадахгүй. Ядуу айлын хүүхдүүд уйгагүй, хичээнгүй байж саад тотгорыг даван туулж чадвал амжилтад хүрч чадна. Амжилтад хүрсэн хүмүүс биелэгдэшгүй санагдсан зүйлүүдэд өөрсдийгөө үргэлж сорьсоор байдаг (Оролцогчдод амжилтад хүрсэн үнэмшмээргүй түүхийн жишээ хэлж өгөх).

#### Алхам 4. Амьдралын зорилгоо тодорхойлох – 15-20 минут

Ойрын, завсрын болон хэтийн зорилтуудын жишээ нэрлэхийг оролцогчдод санал болгоно. Мөн зорилгодоо хүрэхийн тулд одоо юу хийж байгаа талаар асууна. Ойрын зорилгоос эхлээд завсрын болон хэтийн зорилгодоо хүрэхийн тулд хийх ажлуудаа жижиг зорилтууд болгон хэрхэн хуваах талаар ярилцана. “Амжилтад хүрэх миний зам” сургалтын хэрэглэгдэхүүнийг ашиглана (СХ 1.3.2 А, 1.3.2 Б).

Оролцогчдод А4 бичгийн цаас, самбарын үзэг (өнгийн) өгнө. Завсрын эсвэл хэтийн зорилгын нэгийг нь сонгуулаад амжилтад хүрэх замыг зуруулна.

Тавьсан зорилгодоо хүрэхэд маш олон алхам байдгийг тайлбарлаарай. Зарим алхам нь бусдаасаа амархан, зарим нь даван туулах шаардлагатай бэрхшээл байж болно. Замаа зурахдаа ахин дэвших шат бүрийг тэмдэглэхээс гадна, саад бэрхшээлүүдийг бас тэмдэглэх хэрэгтэй. Магадгүй замд хэд хэдэн алхам буцах шаардлагатай байж болох бөгөөд нэг хувилбар боломжгүй үед өөр хувилбараар дахин эхлүүлж болно. Саад бэрхшээлүүдийг давах бүтээлч арга замыг олохыг хичээх хэрэгтэй.

- Жишээ 1: Хэрвээ чи сайн бэлдээгүйгээс болоод шалгалтдаа унасан бол илүү хичээнгүй суралцаж, дахин шалгалтаа өгч болно. Харин шалгалтдаа маш сайн бэлдсэн хэрнээ унах юм бол яагаад муу өгснөө нэг шалгаад, шалгалтаа дахин өгөх эсэхээ шийдэх хэрэгтэй.
- Жишээ 2: Та эцэг эхдээ тус нэмэр болохыг ихэд хүсэж болно. Гэхдээ богино хугацаанд их мөнгө олохын тулд та олон цагаар ажиллаж, ядарч, эрүүл мэнддээ анхаарч чадахгүй болж, эцэстээ өвдөж ч болно. Эсвэл богино хугацаанд их мөнгө олохын тулд биеэ үнэлж, буруу замаар явж мэднэ. Заавал ингэх ёстой гэж үү? Магадгүй, та гэр бүлдээ тус нэмэр болохын тулд ажил хийж, үүний зэрэгцээ өөртөө цаг зав гаргаж, цаашдаа илүү өндөр цалинтай ажилд орохын тулд боловсрол эзэмшиж, авьяас чадвараа хөгжүүлэхэд анхаарч болно.

Хувь хүн бүр гэр бүл, олон нийттэй нягт холбоотой байдаг ба өөрийн тавьсан зорилгодоо хүрэхэд нь гэр бүл, найз нөхөд, орон нутгийн туслалцаа маш их хэрэгтэй байдаг. Жишээлбэл:

- Шалгалтаа амжилттай өгөхөд тухайн хүүхдийн хичээл зүтгэлээс гадна гэр бүлийн дэмжлэг чухал байдаг. Шалгалтын үед гэр бүлийнхний зүгээс хүү эсвэл охиноо ойлгож, гэрийн ажлаар дарахгүй байх, гэртээ хичээл номоо хийх боломж олгож дэмжих хэрэгтэй.

- Хүүхэд гэр бүлдээ тус нэмэр болохын тулд бүтэн өдрөөр ажил хийх болсноор сайн ажилд ороход шаардлагатай боловсрол, мэдлэг, ур чадвараа хөгжүүлэх цаг завгүй болж, өөрийн ирээдүйн мөрөөдлөө биелүүлж чадахгүй болно.
- Хэрэв гэрийн эзэгтэй жижиг бизнес эрхлэхийг хүсвэл энэ ажил цаг зав шаардах болно гэдгийг нөхөр нь ойлгох хэрэгтэй. Эмэгтэйн нөхөр гэр орны ажлыг хуваалцаж, эхнэртээ дэмжлэг үзүүлж болно.

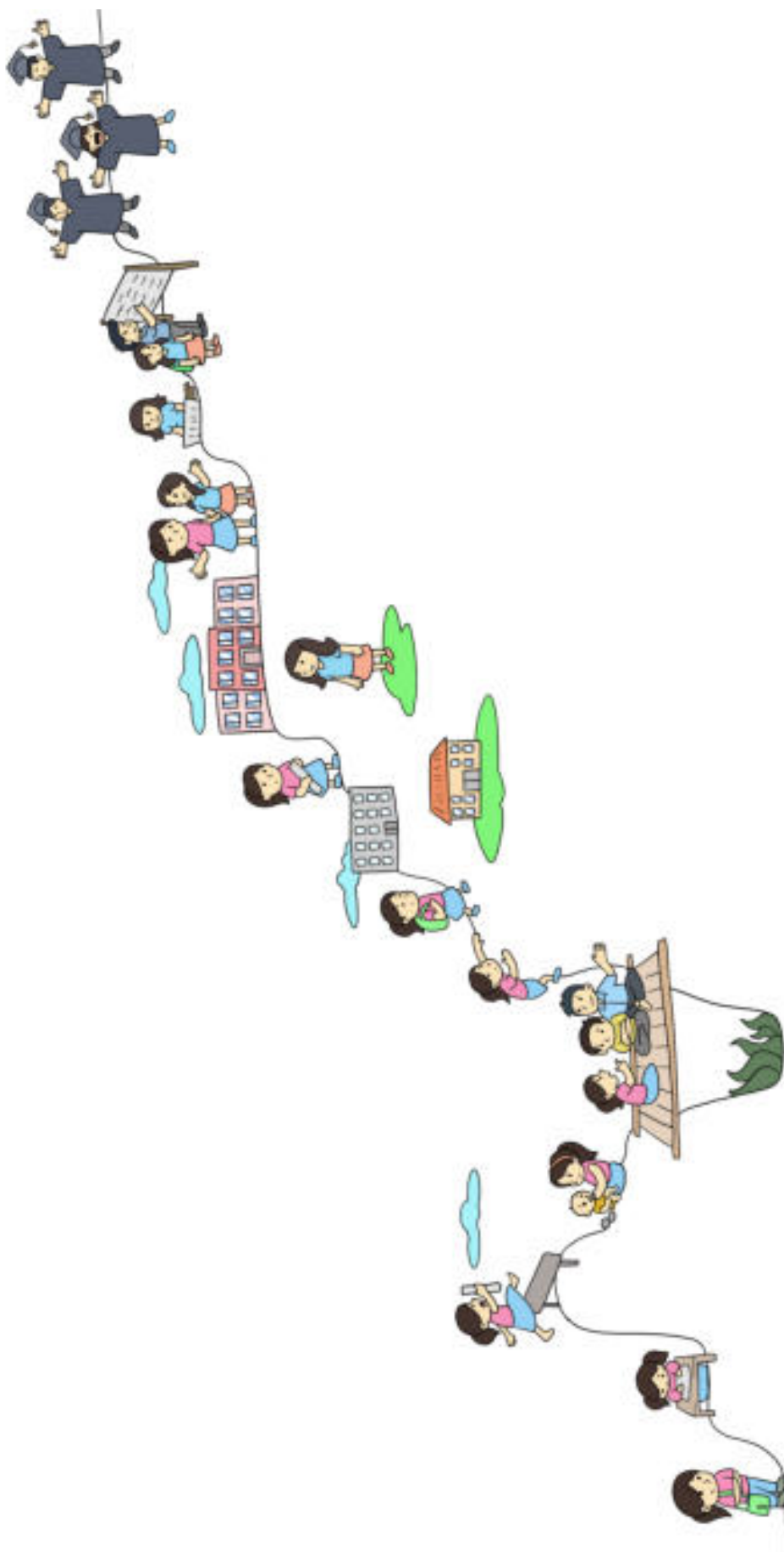
#### **Алхам 5. Амжилтад хүрэх замын зураглалын талаар санаа бодлоо хуваалцах** – 15 минут

2-3 оролцогчийг амжилтад хүрэх арга замаа хуваалцахыг урина. Бусад оролцогчдод санал болгох өөр санаа бодол байгаа эсэхийг асууна. Хэрэв хугацаа байвал бусад оролцогчдоор өөрсдийнх нь зургийг тайлбарлуулж болно.

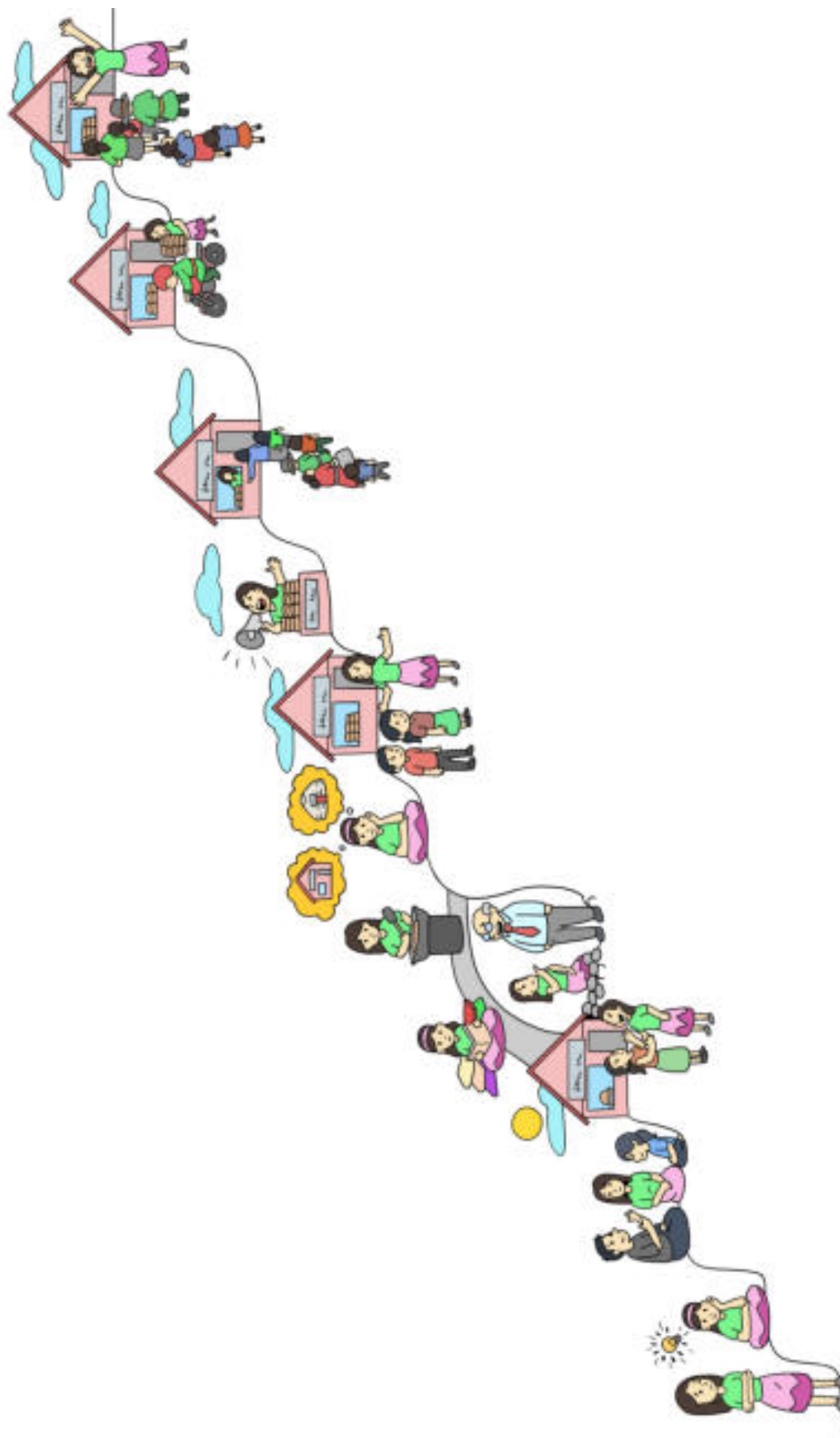
Дараах мэдээллийг ашиглан дасгалаа дүгнээрэй:

- Амжилтад хүрэх зам нь мөрөөдөл болон зорилго тавихаас эхэлдэг.
- Ойрын, завсрын болон хэтийн зорилгодоо хүрэх алхмуудаа хэрэгжүүлэхгүй бол зорилгодоо хүрч чадахгүй.
- Амжилт нь сайн төлөвлөлт болон өөрийн авьяас чадвараа ашиглах мэдлэгийг уйгагүй хөдөлмөр, шийдэмгий чанартай хослуулсны үр дүн байдаг.
- Зорилгодоо амархан хүрэхэд өөртөө туслахын тулд:
  - ◇ Тавьсан зорилтуудаа хэд хэдэн алхам болгож хуваа.
  - ◇ Тухайн үеийн зорилгодоо төвлөр.
  - ◇ Сайхан боломжуудыг хэрхэн шүүрч авах аргыг олж мэд.
  - ◇ Эхний саад бэрхшээлд бүү шантар.
  - ◇ Бэрхшээлийг давах бүтээлч арга замыг ол.
- Хувь хүний амжилтын цаана гэр бүл, найз нөхдийн дэмжлэг байнга байж байдаг.

 Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.3.2 А: Амжилтад хүрэх миний зам: Хүүхдэд зориулсан жишээ



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 1.3.2 Б: Амжилтад хүрэх миний зам: Залуучууд болон насанд хүрэгчдэд зориулсан жишээ



## УНШИХ МАТЕРИАЛ

Ansell, Nicola & Young, Lorraine, *HIV/AIDS and Children's Migration: A Training Manual for Community Workers*, Brunell University.

Bauer, Susanne, Finnegan, Gerry & Haspels, Nelien, *Gender and Entrepreneurship Together: GET Ahead for Women in Enterprise Training Package and Resource Kit (GET Ahead Package)*, ILO: Bangkok, Berlin and Geneva, 2004.

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Visayan Forum Foundation, Inc., *Training Manual for Domestic Workers, Module Two: Kasambahay Processing Seminar*, VF: Manila, 2002.

ILO, Fundamental Principles and Rights at Work Branch: Publications on child labour, forced labour and gender in the world of work, <https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/departments-and-offices/governance/fprw/lang--en/index.htm>.

Peace Corps: World Wise School, <https://www.peacecorps.gov/educators/>.

## Амьдрах ухааны сургалт

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо

### Модуль 1. Өөрийгөө таньж мэдэх ба өөрийгөө тодорхойлох нь

Энэхүү сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүгийн дэмжлэгтэй хэрэгжиж буй “Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат”-ны хүрээнд гаргав. Сургалтын багцад тусгагдсан үзэл бодол нь Европын Холбооны албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг [www.ilo.org/mongolia](http://www.ilo.org/mongolia) хаягаар авах боломжтой.