

4

модуль

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨӨ ХЯНАХ

"АМЬДРАХ УХААНЫ ЧАДВАР" БАГЦ ГАРЫН АВЛАГА

3 ДАХЬ ХЭВЛЭЛ

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨӨ ХЯНАХ

"АМЬДРАХ УХААНЫ ЧАДВАР" БАГЦ ГАРЫН АВЛАГА

Шинэчлэн боловсруулсан: Цэгмидийн Сумъяа

Хянан тохиолдуулсан: Дийзгарын Баттогтох
Чулуунбаатарын Байгалмаа

Зөвлөхөөр ажилласан: Жозефин Соварин
Анандита Филиппоз
Уттара Бхарат Кумар

Эх бэлтгэсэн: Элбэгзаяагийн Ангараг
Ганбаатарын Санчир



БОЛОВСРОЛ,
СОЁЛ, ШИНЖЛЭХ УХААН,
СПОРТЫН ЯАМ



Энд илэрхийлсэн үзэл санаа нь зохиогчдынх бөгөөд Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын Хүн амын сангийн албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй.

ГАРЧИГ

Өмнөх үг.....	1
Удиртгал	2
Үндсэн ойлголт	4
Сэдвийн танилцуулга	6
Үнэлгээ	7
Сэдэв 1. Сэтгэлийн хөдөлгөөн	9
Сэдэв 2. Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох	19
Сэдэв 3. Сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан, үр дагавар	29
Сэдэв 4. Сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан үйлээ хянах, зохицуулах	37
Сэдэв 5. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад ойлгуулан харилцах	49
Сэдэв 6. Уур, уураа илэрхийлэх	62

ӨМНӨХ ҮГ

“Амьдрах ухааны чадвар” багц гарын авлагын дөрөв дэх модуль нь “Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах” юм. Энэ нь мөн бусад модулийн адил гурав дахь удаагаа хэвлэгдэн гарч байна.

Тус модулийн анхны хэвлэлийг англи хэл дээр Монгол дахь Энх тайвны корпусын сайн дурын ажилтан Ребекка Уаттэрс боловсруулан бичиж, Нэгдсэн Үндэстний Байгууллага (НҮБ)-ын Хүн амын сангийн Өсвөр үеийн нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн төслийн Олон улсын зөвлөх Андреа Ирвин, Питер Саймон нар хянан тохиолдуулжээ. Монгол хэл рүү Амгаабазарын Гэрэлмаа орчуулж, Балсангийн Энхбат, Шагдарын Оюунцэцэг, Төмөрбатын Баасанцэрэн нар хянан тохиолдуулж, зургийг Баасансүрэнгийн Болормаа зуржээ. Нэг дэх хэвлэлийг БСШУЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, Монгол дахь Энх тайвны корпусын дэмжлэгтэйгээр 2003 онд англи, монгол хэлнээ хэвлэсэн.

Энэ гарын авлагын нэг дэх хэвлэлийг хот, аймаг, сумдын “Албан бус сургалтын төв”-д зөвхөн нэг ширхэгээр түгээсэн. Энэхүү гарын авлагын эрэлт хэрэгцээ жилээс жилд нэмэгдэж, дахин хэвлэх шаардлага урган гарсан тул НҮБ-ын Хүн амын сан болон Монгол дахь Энх тайвны корпус санаачлан, техник санхүүгийн тусламж үзүүлэн, 2007 онд хоёр дахь удаагаа хэвлэжээ. Тус хувилбарыг Чулуунбаатарын Байгалмаа сайжруулан боловсруулж, Дашзэвэгийн Алтанцэцэг хянан тохиолдуулжээ.

Гурав дахь удаагийн хэвлэлийг НҮБ-ын Хүн амын сан, Швейцарийн хөгжлийн агентлагийн дэмжлэгтэйгээр НҮБ-ын Хүн амын сан, Монгол улсын Засгийн газартай хамтран хэрэгжүүлж буй “Залуучуудын хөгжлийн хөтөлбөр (2013-2017)”-ийн хүрээнд дахин сайжруулан шинэчилж, хэвлэлээ.

“Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах” модулийн гурав дахь хэвлэлийг НҮБ-ын Хүн амын сангийн Ази номхон далайн бүсийн зөвлөх Жозефин Соварин, Анандита Филипоз, Жонс Хопкинсийн их сургуулийн зөвлөх мэргэжилтэн Уттара Бхарат Кумар, мөн гарын авлагыг ашиглаж хэрэглэдэг мэргэжилтэн, сургагч багш нарын санал зөвлөмжийн дагуу Цэгмидийн Сумъяа сайжруулан боловсруулж, НҮБ-ын Хүн амын сангийн редакцийн зөвлөлийн гишүүд болон Дийзгарын Баттогтох, Чулуунбаатарын Байгалмаа нар хянан тохиолдуулсан. “Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах” модулийг дахин хэвлэхэд өөрийн үнэтэй хувь нэмэр оруулсан бүх хүнд талархал илэрхийлье.

УДИРТГАЛ

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨӨ ХЯНАХ ГЭЖ ЮУГ ХЭЛЭХ ВЭ?

Хүний сэтгэл санаа баярлах, гуних, гайхах, уурлах зэрэг янз бүрээр хувирч өөрчлөгддөг. Сэтгэл санааны энэхүү өөрчлөлтийг сэтгэлийн хөдөлгөөн гэнэ. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хүний эргэн тойрондоо байгаа эд юмс, болж буй үзэгдэл, байгаль ертөнц, бусад хүмүүс, нийгэмд хандах хандлага, үйл ажиллагааны үр дүнгээ дотоод сэтгэлдээ буулгаж мэдрэх сэтгэцийн өвөрмөц үзэгдэл юм.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн болон түүний шалтгааныг хүний сэтгэхүйн салангид, эсрэг тэсрэг хүчин зүйлс гэж олон хүн үздэг. Хэрвээ энэ онолыг хүлээн зөвшөөрвөл өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний тухай тунгаан бодох, түүнийг хянах, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлдэг хэлбэр (үйлдэл)-ийг өөрчлөн зохицуулах гэж оролдолгүй, зүгээр л орхих нь хамаагүй хялбар байх билээ. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлж байгаа зарим хэлбэр нь амжилт бүтээлд тэр бүр хүргэдэггүй.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянаж сурах нь хүн өөрийнхөө янз бүрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний тухай бодох, өөрсдийн бодож байгаа зүйлийн талаар тодорхой мэдрэмжтэй байх чадвартайг харуулна.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянаж жолоодох асуудалд сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох, ойлгох, энэ тухай бусадтай ярилцах, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зохицуулахад суралцах гэх мэт зүйл багтдаг. Энэ нь мөн бусдын мэдэрч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдрэх, тэдэнд хүндэтгэлтэй хандах асуудлыг багтаана. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө нуух, анхаарахгүй өнгөрөх, эсвэл шууд илэрхийлэхийн оронд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах олон аргыг ашиглаж болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах гэдэг нь сэтгэлийн хөдөлгөөн болон түүнийг илэрхийлэхээр сонгон авч байгаа зан үйл хоёрын хоорондын холбоог ойлгож, зохицуулж сурах тухай асуудал юм.

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨӨ ХЯНАХ НЬ ЯАГААД ЧУХАЛ ВЭ?

Аливаа хүн өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдрэх, хянах, зохицуулах нь тухайн юмс үзэгдэл, хамт олон, хүмүүстэй зүй зохистой харилцах үндэс болдог.

Өсвөр нас бол сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр дүүрэн байдаг үе юм. Хүүхэд өсч, том болохын хэрээр тэдний амьдралд гэнэтийн олон өөрчлөлт гарч, тодорхой бус нөхцөл байдлууд үүсэх, хэн нэгэнд маш их таалагдах, эсвэл огт таалагдахгүй байх, өөрийгөө эрх мэдэлгүй байна гэж бодох, ирээдүйгээ бүрхэг байна гэж бодох зэрэг мэдрэмж болон өөрийгөө хянаж чадахгүй байгаа байдал нь хавсран маш хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөний нөхцөл байдлыг үүсгэнэ. Уур хилэн, хардалт, атаархал, гутрал гомдол зэргээ хянах чадвар эзэмшээгүй нь залуучуудын амьдралд нөлөөлж, заримдаа өөртөө, эсвэл бусад хүнд хүчирхийлэн хандахад хүргэдэг. Мөн залуу хүмүүс хайр дурлал, дур хүсэл, толгой эргэм аз жаргал зэрэг мэдрэмжийг маш хүчтэй хүлээн авдаг. Энэ нь бусад бүх зүйлээс давамгайлж, үүнээс өөр зүйл бодохгүйд хүрвэл хүний амьдралд муугаар нөлөөлнө.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянаж жолоодож сураагүй хүн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох, түүнийгээ зохих ёсоор илэрхийлэх чадваргүй байна. Ийм хүн өөрийнхөө сэтгэл санааны байдал, олон янзын мэдрэмжийн шалтгааныг ойлгож чадахгүй. Өөрт нь төрж байгаа мэдрэмжийг тодорхойлж, бусдад тодорхой ойлгуулах чадваргүй байх нь бусадтай харилцах харилцаанд хүндрэл, үл ойлголцол үүсгэж, халуун дотно, сэтгэл хангалуун харилцаа бий болоход саад болдог.

Хүн өөрийнхөө сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барьж чадахгүй үедээ тэрхүү сэтгэлийн хөдөлгөөндөө өөрөө захирагдаж, түүнийг илэрхийлэх хэлбэр, зан үйлээ хянах чадваргүй болсон мэт санагдана. Ийм хүн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг эрүүл бус аргаар зохицуулахыг оролдсоны улмаас байдал улам муугаар эргэх, эсвэл тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний сөрөг үр дагавар улам хүчтэй болно. Жишээ нь: Ямар нэг асуудлыг бодож тунгаалгүй сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хийх нь найз нөхөд, гэр бүл, хайртай хүмүүсийн харилцаа холбоонд сөргөөр нөлөөлөх төдийгүй найз нөхөд, ажлынхантайгаа тогтоосон харилцаа холбоонд сөв суулгана.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах ур чадвар эзэмших нь хүний амьдралыг чанартай болгоход багагүй хувь нэмэр оруулна. Өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох, ойлгох чадвар нь хүнд амьдралаа хянаж чадаж байна гэсэн мэдрэмж төрүүлж, сэтгэлийн хямрал, стресст орохоос урьдчилан сэргийлэхэд тусална. Бусад хүнтэй харилцахдаа өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зөв илэрхийлж, сайн хянаж сурснаар сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж үүсэх сөрөг нөлөөг багасгаж, өөрийн зан үйлийг зохицуулж чадна. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө үг яриагаар илэрхийлж, бусадтай энэ талаар ярилцах чадварыг эзэмшсэнээр, өөрөөр хэлбэл, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах ур чадвартай болсноор бусадтай гүн гүнзгий, удаан хугацаагаар нөхөрлөх илүү сайн бэлтгэлтэй болдог.

ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

Сэтгэлийн хөдөлгөөн

Сэтгэлийн хөдөлгөөн гэдэг нь эргэн тойронд нь байгаа эд юмс, болж буй үзэгдэл, байгаль ертөнц, бусад хүн, нийгэм зэрэгт хандах хандлага болон тэдний практик үйл ажиллагааны үйл явц, үр дүнг дотоод сэтгэлдээ шууд тусгаж мэдрэх хэлбэрээр илэрч гардаг хүний сэтгэхүйд үүсч байгаа маш их эрч хүчтэй мэдрэмжийг хэлнэ. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь бие махбодын болон сэтгэхүйн үйлдлээр илэрдэг. Эдгээр нь хоорондоо ялгаатай. Иймээс сэтгэлийн хөдөлгөөн болон түүний хариу үйлдлийн хоорондын ялгааг ойлгох нь чухал. Хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах, зохицуулах нь мэдрэмж, дотоод сэтгэлээрээ бие биеэ сайн таньж ойлгох, нэг нэгнийхээ сэтгэл санааны байдлыг тандах, хамтын үйл ажиллагаа, харилцаанд эерэг уур амьсгалтай оролцоход чухал ач холбогдолтой (Доржжав, 560-р тал).

Сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх бие махбодын хариу үйлдэл

Сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх бие махбодын хариу үйлдэл нь тухайн хүнээс хамаарч хүчтэй, сул гэх мэт өөр өөр байж болно. Нүүр улайх, ухаан алдах, зүрх дэлсэх, эсвэл зүрхний цохилт удаашрах, инээх, уйлах гэх мэт маш олон хэлбэрээр илэрч болно. Бие махбодын хариу үйлдэл нь хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг таньж мэдэх үндсэн нэг шинж болдог. Гэхдээ эдгээр нь бүдэг, тодорхой биш, эсвэл олон янзаар тайлбарлах боломж агуулсан байх нь элбэг. Тиймээс тухайн үйл явдал болж байгаа нөхцөл байдалтай нь уялдуулан тодорхой мэдээлэл авах боломжтой байдаг. Жишээлбэл, зарим хүн уурлахаараа цус нь хөөрч, царай нь улайдаг байхад, зарим нь ичихдээ улайдаг, өөр нэг хэсэг нь дээрх хоёр тохиолдлын аль алинд нь улайдаг байж болно. Гэхдээ муухай харах, инээмсэглэх, хөмсөг зангидах, биеийн байрлал гэх мэт бие махбодын хариу үйлдэл нь бусад хүмүүсийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлоход чухал үгийн бус дохионы үүргийг гүйцэтгэдэг.

Сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх сэтгэхүйн хариу үйлдэл

Энэ нь тодорхой нэг төрлийн сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй холбоотой гарч ирэх сэтгэл санааны мэдрэмж юм. Сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх сэтгэхүйн хариу үйлдэлд хүний мэдэрч буй мэдрэмж, мөн тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед бидэнд төрдөг бодлууд багтана. Ямар нэг үйлдлийг тэр дор нь хийх гэсэн хүсэл, тэмүүлэл, эрмэлзэл зэрэг нь сэтгэхүйн үйлдлийн нэг хэсэг юм. Бие махбодын хариу үйлдлийн нэгэн адилаар сэтгэхүйн хариу үйлдлүүд нь бас өөр өөр байдаг. Зарим хүн ууртай байхдаа дуугаа хураан, үйл явдалд оролцохоо больдог бол нэг хэсэг нь орилж хашгирах, бусадтай маргалдахыг хүсч байдаг. Энэ нь тухайн хүний сэтгэхүйн хариу үйлдэл болон түүний зан үйл буюу хийх үйлдлийн хослол юм. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах асуудал нь янз бүрийн нөхцөл байдал, үйл явдлаас болж сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсэхэд, түүнийгээ хэрхэн илэрхийлэхээ урьдчилан бодох, эцсийн дүнд эерэг зан үйлд хүрэхээр хянан зохицуулах чадвартай байхад чиглэгдсэн байдаг.

Харилцааны улмаас үүсэх сэтгэлийн хөдөлгөөн

Харилцааны улмаас үүсэх сэтгэлийн хөдөлгөөн гэдэг нь бусдаас хамааран үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, хэн нэгэн хүний хийсэн, хийгээгүй үйлдлээс болж үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөн юм. Харилцааны улмаас үүсэх сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянах нь бусад төрлийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянахаас ялгаатай. Энэ тохиолдолд бусадтай ярилцах, ойлгуулан харилцах шаардлагатай. Ямар нэг сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсэхэд хүргэсэн хүнтэй харилцах эсэх нь тухайн нөхцөл байдлын онцлог, өвөрмөц шинж, харилцаж байгаа хүмүүсийн хоорондын холбоо хамаарал, хүний хувийн арга барилаас хамаарна. Гэсэн ч ихэнх тохиолдолд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө эерэг хэлбэрээр ойлгуулан харилцах нь хоёр хүний хоорондох харилцаа холбоо болон тухайн хүний сэтгэхүйн тайван байдал зэрэгт аль алинд нь ашигтай.

Үйл явдал, нөхцөл байдлын улмаас үүсэх сэтгэлийн хөдөлгөөн

Хэн нэгэн хүнээс хамааралгүйгээр, ямар нэг үйл явдал, нөхцөл байдлаас болж сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсч болно. Тухайлбал, ажлаасаа халагдах, сургалтын тэтгэлэг авах, дээрэмдүүлэх, эсвэл хайртай хүнээ алдах гэх мэт. Энэ нь тодорхой нэг хүнээс хамааралгүй үүсдэг. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж ямар нэг зүйл хийх сэдэл бий болоход түүнийг зохих аргаар хянаж, зохицуулах нь чухал. Жишээ нь: Сэтгэл санааныхаа байдлыг өөрчлөх оролдлого хийх, найзтайгаа ярилцах, өөртөө болон бусдад хор хохиролгүй арга замаар тухайн нөхцөл байдалд автах, буулт хийх (бусдаас зайдуу газар чанга хашгирах, эсвэл дэр цохих гэх мэт) зэрэг байж болно. Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянахад хэрэглэдэг аргаас өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусадтай хуваалцан ярилцахаас бусад бүх арга нь тухайн хүн рүү өөрт нь чиглэсэн байдаг. Тухайлбал, өөртэйгөө ярих, хүндрэлтэй нөхцөлд өөртөө зөвлөгөө өгөх зэрэг арга юм. Бусадтай харилцахад үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг зохицуулахдаа энэ байдлаа тухайн хүнтэй хуваалцан ярилцахыг хүсэхгүй байгаа бол эдгээр аргыг ашиглаж болно.

СЭДВИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

СЭДЭВ 1. Сэтгэлийн хөдөлгөөн

Энэ сэдвээр сэтгэлийн хөдөлгөөний тухай мэдлэг ойлголттой болох, сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг харьцуулах, ялгах, ангилах, өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг баримжаалах чадвар эзэмшинэ.

СЭДЭВ 2. Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох

Хүн сэтгэлийн олон янзын хөдөлгөөнөө бие махбодын болон сэтгэхүйн үйлдлээр илэрхийлдэг болохыг судлах болно. Мөн сэтгэлийн хөдөлгөөний янз бүрийн хэлбэрийг илэрхийлдэг үгийн бус дохиог судалж, бусад хүмүүсийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох дасгал хийнэ. Суралцагчид өөрийн болон бусад хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох чадварыг эзэмшинэ.

СЭДЭВ 3. Сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан, үр дагавар

Энэ сэдвийн хүрээнд сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэдэг янз бүрийн шалтгаан, тэдгээр нь амьдралд ямар нөлөө үзүүлж болох тухай ярилцан, сэтгэлийн хөдөлгөөний илэрч байгаа хэлбэр, хүмүүсийн зан үйл тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хэрхэн холбоотойг судлах болно.

СЭДЭВ 4. Сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан үйлээ хянах, зохицуулах

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж ямар нэг үйлдэл хийх хүсэл, шаардлагыг хэрхэн зохицуулж болох арга замыг тодорхойлж, бичгээр болон өөртэйгөө ярилцах арга замаар өөртөө зөвлөгөө өгөх ба сэтгэл хөдөлгөсөн тухайн нөхцөл байдлаас гарах дасгал хийнэ.

СЭДЭВ 5. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад ойлгуулан харилцах

Энэ сэдвийн хүрээнд харилцаа болон үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний ялгааг мэдэж авна. Дараа нь суралцагчид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлж хүнтэй харилцахад хэзээ, ямар нөхцөлд тохиромжтой, ямар нөхцөлд тохиромжгүй тухай хэлэлцэнэ. Мөн өөрийнхөө сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бусдад ойлгуулахын давуу талыг авч үзнэ. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гадагшлуулах, өөрөө тайвшрах эсвэл үүссэн асуудлаа шийдвэрлэх зэргээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад илэрхийлж буй дүрийн тоглолтоор дамжуулан харилцах дасгал хийнэ.

СЭДЭВ 6. Уур, уураа илэрхийлэх

Энэхүү сэдвээр уур хилэн гэж юу болох, түүнд хандах хувь хүний хандлага, үзэл бодлын талаар судалж, ухамсартайгаар зохицуулаагүй тохиолдолд маш муу үр дагаварт хүргэж мэдэх сэтгэлийн хөдөлгөөний нэг болох уур хилэнг хэрхэн хянан зохицуулах арга замыг ярилцана. Уураа илэрхийлэхийн эерэг болон сөрөг талыг үзээд, уураа хянан барих хувийн төлөвлөгөө зохионо.

ҮНЭЛГЭЭ

I хэсэг. Мэдлэг

Заавар: Өгөгдлийг уншаад, тохирох хариултыг сонгон, тэмдэглэнэ үү.

№	Өгөгдөл	Тийм	Үгүй	Мэдэхгүй
1.	Баярлах, уурлах, гайхах, гомдох зэрэг сэтгэл санааны байдлыг сэтгэлийн хөдөлгөөн гэнэ.			
2.	Ямар сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрч байгааг таньж мэдэж, үүнийг зохицуулах нь сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянаж байгааг илэрхийлнэ.			
3.	Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг нүүрний хувирал, дуу хоолойны өнгө, хэл яриа, үйлдлээр нь мэдэх боломжгүй.			
4.	Нэг ижил үйл явдал, нөхцөл нь бүх хүнд ижил сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэдэг.			
5.	Сэтгэлийн хөдөлгөөний үзүүлэх нөлөө нь тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрч байгаа хариу үйлдлийг хэрхэн зохицуулж байгаагаас хамаардаг.			
6.	Өөртэйгөө ярих нь сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зохицуулах нэг арга.			
7.	Хүмүүсийн харилцаанаас болон бусад зүйлээс үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөн нь ямар ч ялгаагүй, ижилхэн.			
8.	Уурыг эерэг болон сөрөг аргаар илэрхийлж болно.			

II хэсэг. Чадвар

Заавар: Өгөгдлийг уншаад өөрт тохирох хариултыг сонгон, харгалзах тоог дугуйлна уу.

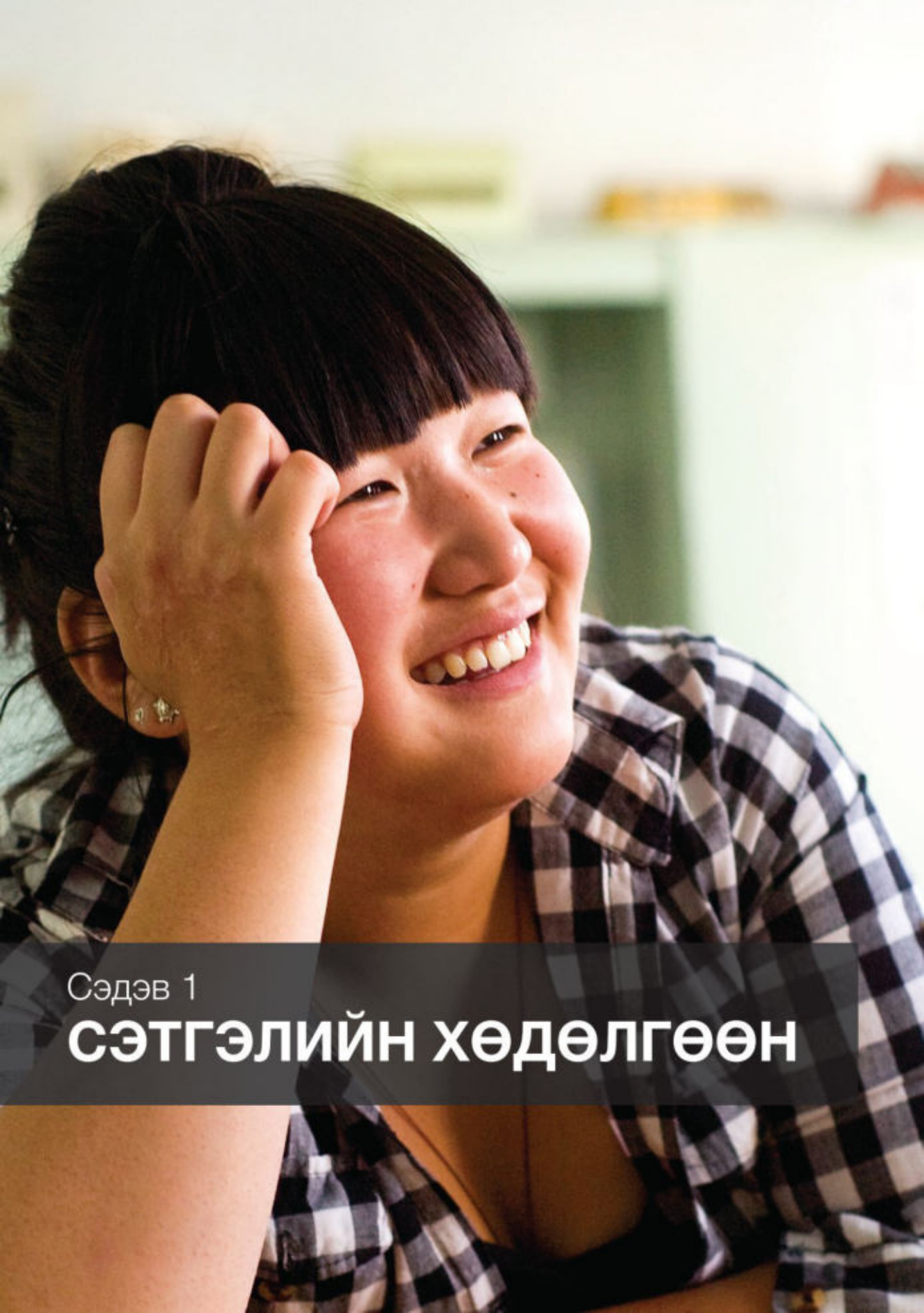
№	Өгөгдөл	Байнга	Заримдаа	Огт үгүй
1.	Зөв, буруу ямар ч үйлдэлд эерэгээр хариу үзүүлдэг.	2	1	0
2.	Өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг ойлгодог.	2	1	0
3.	Хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөний үед аль болохоор богино хугацаанд тайвширдаг.	2	1	0
4.	Ямар нэг сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрсэн үед өөр зүйлд анхаарлаа хандуулах, сэтгэл санаагаа өөрчлөх, бусадтай ярилцах зэрэг аргыг хэрэглэдэг.	2	1	0
5.	Өөрийг чинь уурлуулж, гомдоосон хүнтэй энэ тухай бухимдалгүйгээр ярилцаж, асуудлаа шийддэг.	2	1	0

III хэсэг. Хандлага

Заавар: Өгөгдлийг уншаад, өөрийн үзэл бодлыг бүрэн илэрхийлэх тоог өгөгдөл бүрийн ард бичнэ үү.

1 – Огт санал нийлэхгүй байна. 2 – Санал нийлэхгүй байна. 3 – Эргэлзэж байна. 4 – Санал нийлж байна. 5 – Бүрэн санал нийлж байна.

1. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад шууд илэрхийлэх нь чухал. ____
2. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр аливаа зүйлд хандах нь тийм ч сайн зүйл биш. ____
3. Ямар ч хүн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө мэддэг. ____
4. Аз жаргалтай байх гэсэн сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хүний амьдралд хэзээ ч сөрөг нөлөө үзүүлэхгүй. ____
5. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө заавал хянаж, зохицуулж сурах албагүй. ____



Сэдэв 1

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨН

ЗОРИЛГО

Энэ сэдвээр сэтгэлийн хөдөлгөөний талаарх ойлголт, төсөөлөлдөө тулгуурлан сэтгэлийн хөдөлгөөний тухай хамтран мэдлэг бүтээх, бүтээсэн мэдлэгтээ тулгуурлан сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг харьцуулах, ангилах, өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг баримжаалдаг болно.

ЗОРИЛТ

Тус сэдвийг судалснаар суралцагчид дараах мэдлэг, чадвартай болсон байна.

Үүнд:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар өмнөх төсөөлөлдөө тулгуурлан мэдлэг бүтээх, ойлголттой болох.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлүүдийн төстэй ба ялгаатай талыг харьцуулах, ялгах, ангилах.
- Өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг баримжаалах.



Бэлтгэх зүйл

- Том цаас, эсвэл самбар
- Самбарын үзэг, эсвэл шохой
- "Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг таниулах зураг" (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.1)
- "Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг судлах нь" (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.2)
- "Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл" (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.3)
- Кейс (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.4)

ТУХАЙН СЭДВИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн гэдэг бол хүмүүс эргэн тойрондоо байгаа эд юмс, болж буй үзэгдэл, байгаль ертөнц, бусад хүмүүс, нийгэмд хандах хандлага, үйл ажиллагааны үр дүнгээ дотоод сэтгэлдээ буулгаж мэдрэх сэтгэцийн өвөрмөц үзэгдэл юм.
- Мэдрэмж нь юмс үзэгдэлд хандах харьцангуй тогтвортой, байнгын шинжтэй, тухайн хүнд тогтож төлөвшсөн чанар юм.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй харьцуулахад хүний мэдрэмж гадна талдаа нэлээд ил тод, анзаарагдах нь хялбар байдаг.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь мэдрэмжтэй салшгүй холбоотой. Мэдрэмж ба сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хоорондоо нягт холбоотой явагдана. Мэдрэмж нь сэтгэлийн хөдөлгөөн дээр суурилан үүсдэг.
- Мэдрэмж харьцангуй тогтвортой байдаг бол сэтгэлийн хөдөлгөөн нь тухайн мөчид юмс үзэгдэлд хандах хандлагыг илэрхийлсэн түр зуурын шинжтэй үйл явц юм.
- Мэдрэмж хувь хүний амьдрал үйл ажиллагааны өрнөл, эргэн тойрны хүмүүстэйгээ харилцах, хамтран ажиллах явцад сэдэл төрүүлэх, өдөөх үүрэг гүйцэтгэнэ.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн ба мэдрэмж нь дохиолох ба зохицуулах үүрэгтэй. Дохиолох үүргийн хувьд орчинд болон хүний бие махбодод гарч байгаа өөрчлөлтийн талаар мэдээлэх, таатай мэдээлэл ирсэн үед эерэг, харин таагүй мэдээлэл ирсэн үед сөрөг сэтгэгдэл хүнд төрнө.
- Зохицуулах үүргийн хувьд хүнд үүссэн сэтгэгдэл мэдрэмж нь хүний үйл ажиллагааг эрчимжүүлэн идэвхжүүлэх, саатуулан хориглох зэргээр зохицуулах нөлөөтэй

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаа

Багш суралцагчдад **нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.1**-д байгаа зургийг үзүүлж дараах асуултыг асууна.

Зурагт юуг харуулсан байна вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хүний нүүрний хувирлыг
- Хүний сэтгэл санааны байдлыг
- Хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг
- Хүний дотоод сэтгэлийг гэх мэт

Зураг тус бүр хүний ямар байдлыг харуулж байна вэ?

Гарч болох хариулт:

- Уурлах
- Гайхах
- Баярлах
- Айх
- Үл ойшоох гэх мэт

Юунаас болж хүний царайнд ийм өөрчлөлт гарч болох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Эргэн тойрондоо байгаа эд юмс.
- Болж буй үзэгдэл.
- Байгаль ертөнц.
- Бусад хүмүүс.
- Нийгэмд болж буй үзэгдэл гэх мэт.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаагаар сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар ойлгох гэсэн хүсэл сонирхлыг суралцагчдад төрүүлэх ёстой гэдгийг анхаарах нь чухал юм.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Сэтгэлийн хөдөлгөөн

Үйл ажиллагааны эхэнд сэдэлжүүлэлтээр үүссэн суралцагчдын хэрэгцээгээ ухамсарласан байдалд тулгуурлан бид ямар сэдэв үзэж судлах гэж байна вэ? гэдэг асуулт асууж, гарсан санааг самбарт бичнэ.

Гарч болох хариулт:

- Санаа бодлыг
- Сэтгэл санааны илрэлийг
- Мэдрэмжийг
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг
- Дотоод сэтгэлийг гэх мэт суралцагчдийн санааг бичнэ.

Эдгээр санааг нэгтгэн, хамтран хэлэлцсэний дүнд сэдвийн нэрийг "Сэтгэлийн хөдөлгөөн" гэж тодорхойлно. Сэдвийг тодорхойлсны дараа суралцагчдаар хүний сэтгэлийн хөдөлгөөний дээр дурьдсанаас өөр бусад илрэлүүд байдаг эсэхийг асууна.

Эдгээрээс гадна сэтгэлийн хөдөлгөөний өөр ямар илрэлүүд байдаг вэ?

Гарч болох хариулт:

- Гомдох
- Инээх
- Уйлах
- Бахархах
- Хашгирах
- Ичих
- Өрөвдөх
- Ганцаардах
- Бардамнах гэх мэт.

Суралцагчид сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлүүдийг эерэг ба сөрөг хэмээн ангилах дасгал хийнэ. Самбарт эерэг, сөрөг, аль аль нь гэсэн үгийг зэрэгцүүлэн бичиж, дээр дурьдсан сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлүүдийг ялгаж ангилна.

Суралцагчид тойргоор суугаад, тэднээс 6 хүн сайн дураараа үг хэрэглэлгүй үйл хөдлөлөөр ямар нэг сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрхийлнэ. Илэрхийлж буй сэтгэлийн хөдөлгөөн давтагдах ёсгүй. Суралцагч бүрт "Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг судлах нь" (**Нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.2**) материалыг тарааж өгнө. Тус хүснэгтэд сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлэн үзүүлж буй суралцагчдыг дугаарлан тэд ямар сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрхийлж байгаа, тэр нь эерэг, сөрөг, эсвэл аль аль нь байж болохыг тэмдэглэн, түүний үүсч болох шалтгааныг таамаглан, тайлбарын хамт бичнэ.

Дасгал ажлын төгсгөлд сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрхийлсэн суралцагчдаар сэтгэлийн хөдөлгөөний ямар илрэлийг хэрхэн харуулсан тухай нь яриулна. Бусад суралцагчид өөрийн хийсэн тэмдэглэлийг харьцуулан үзэж, санал бодлоо солилцоно. Дараа нь сэтгэлийн хөдөлгөөн гэж юу болох тухай тодорхойлж ярилцана.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Янз бүрийн хувилбартай хариулт гарч болохыг багш анхаарах хэрэгтэй. Гэхдээ дараах нэгдсэн ойлголтод хүрэхэд чиглүүлэх нь зүйтэй. "Аливаа үзэгдэл юмс, зүйлс, үйл ажиллагаанд хандах хандлага, дотоод сэтгэлийн илрэлийг сэтгэлийн хөдөлгөөн гэнэ".

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Сэтгэлийн хөдөлгөөний төстэй ба ялгаатай талыг харьцуулах

Суралцагч тус бүрт "Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл", мөн "Сэтгэлийн хөдөлгөөний төстэй ба ялгаатай талыг харьцуулах" гэсэн гарчиг бүхий **нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.3**-ыг тарааж өгнө. Суралцагчид эхлээд "Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл" гэсэн гарчигтай мэдээллийг анхааралтай уншиж танилцана. Дараа нь "Сэтгэлийн хөдөлгөөний төстэй ба ялгаатай талыг харьцуулах" гэсэн гарчиг бүхий асуулт хариултын хүснэгт дэх асуулт бүрийг анхааралтай уншина. Дээрх мэдээлэл дэх сэтгэлийн хөдөлгөөний ямар илрэл нь асуулт нэг бүртэй холбоотой болохыг тодорхойлж, сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийн өмнөх дугаарыг нь хариулт гэсэн баганад тэмдэглэнэ. Суралцагчид эхлээд нэг нэгээрээ бие даан ажиллана. Дараа нь дөрөв дөрвөөрөө нэг баг болж, өөрсдийн хариултаа хэлэлцэн нэгтгэж нийт суралцагчдад танилцуулахад бэлтгэнэ.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Янз бүрийн хувилбартай хариулт гарч болохыг багш анхаарах хэрэгтэй. Гэхдээ дараах нэгдсэн ойлголтод хүрэхэд чиглүүлэх нь зүйтэй. "Аливаа үзэгдэл юмс, зүйлс, үйл ажиллагаанд хандах хандлага, дотоод сэтгэлийн илрэлийг сэтгэлийн хөдөлгөөн гэнэ".

Багууд бие даасан ажлын үр дүнгээ танилцуулсны дараа багш дараах асуултыг асууж, хэлэлцүүлэн сэтгэлийн хөдөлгөөний төстэй ба ялгаатай талыг харьцуулна.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнүүдийн төстэй тал нь юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Бүгд ямар нэг шалтгааны улмаас үүсдэг
- Төдийлөн хүчтэй илрээгүй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг ялгахад бэрх гэх зэрэг

Сэтгэлийн хөдөлгөөний ялгаатай тал нь юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Эерэг ба сөрөг байдгаараа
- Хүчтэй ба сул илрэхээрээ
- Дуу хоолой, үг яриа, биеийн хөдөлгөөн зэргээр илрэхээрээ
- Үргэлжлэх хугацаагаараа гэх мэт

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4

Сэтгэлийн хөдөлгөөн

Суралцагчдыг дөрөв дөрвөөр нь багт хувааж, **нөөц хэрэглэгдэхүүн 1.4**-т байгаа нэг кейс өгч ажиллуулна. 3 кейсийг 6 багт хувааж өгснөөр, 2 баг ижил кейс дээр ажиллах болно. Энэ нь суралцагчид өөрийн үзэл бодлоо нээлттэй, чөлөөтэй өөр өөр өнцгөөс харж илэрхийлэх боломжийг хангахтай холбоотой.

Багууд кейс дээр ажиллаад, дараах асуултад хариулна.

Сэтгэлийн хөдөлгөөний ямар илрэлийн тухай өгүүлж байна вэ?

Илэрч байгаа байдал?

Сэтгэлийн хөдөлгөөний ямар хэлбэр вэ? Эерэг үү? Сөрөг үү?

Хэр зэрэг хүчтэй илэрч буй сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ? Хариулт бүртээ тайлбар өгнө үү?

Багууд өөрт ноогдсон кейс дээр ажиллаж, дараах байдлаар хариулт өгч, холбогдох тайлбарыг хийнэ. Үүнд:

Кейс 1. Гарч болох хариулт:

- Баярлах
- Үйл хөдөлгөөн, нүдний харц, дууны өнгө
- Эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөн
- Хүчтэй илэрч буй гэх мэт

Кейс 2. Гарч болох хариулт:

- Догдлох, харамсах, бухимдах
- Сэтгэл санаа, бие махбодод гарах өөрчлөлт, хөдөлгөөн
- Сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн
- Хүчтэй илэрч буй гэх мэт

Кейс 3. Гарч болох хариулт:

- Гуниглах.
- Нүдний харц, нүүрний хувирал.
- Сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн.
- Сул илэрч буй гэх мэт.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Багш суралцагчдын бие даан ажиллах, мөн хамтран ажиллах нөхцөлийг бүрдүүлнэ. Үйл ажиллагаанд нь сануулах, анхааруулах зэргээр хөндлөнгөөс оролцохгүй байх нь зүйтэй.

ДҮГНЭЛТ

Суралцагчдаас дараах асуулт асууж, хэлэлцүүлэн, дүгнэлт хийнэ.

Үүнд:

Сэтгэлийн хөдөлгөөн гэж юуг хэлэхийг өөрийн ойлгосноор, өөрийн үгээр илэрхийлнэ үү?

Гарч болох хариулт:

- Дотоод сэтгэлийн илрэл
- Хүмүүсийн аливаа юмс үзэгдэлд хандах хандлага
- Өөрийн эрхгүй гаргадаг үйлдэл гэх мэт

Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг хэрхэн мэдэж болох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Нүүрний хувирал
- Дохио зангаа
- Дуу хоолой
- Хэл яриагаар гэх мэт

Та өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлээ мэдэрдэг үү? Мэдэрдэг, эсвэл мэдэрдэггүй тохиолдлын жишээ тус бүр нэгийг авч, яагаад? гэсэн асуултад хариулт өгнө үү?

Гарч болох хариулт:

- Сайн мэдэрдэг, яагаад гэвэл
- Огт мэдэрдэггүй, яагаад гэвэл.....
- Сургалтын төгсгөлд хамтран мэдлэг бүтээсэнд суралцагчдад талархал дэвшүүлнэ.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 1.1



НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 1.2

сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг судлах нь

№	Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл	Эерэг (+)	Сөрөг (-)	Эерэг, сөрөг аль нь ч байж болох	Үүсч болох шалтгаан	Тайлбар
1						
2						
3						
4						
5						
6						

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 1.3

сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл

1. Санаа алдах	2. Баясах	3. Инээмсэглэх	4. Уцаарлах
5. Алга таших	6. Зандрах	7. Сэтгэл сэргэх	8. Сэтгэлээр унах
9. Царай барайх	10. Догдлох	11. Чичих	12. Гайхах

"Сэтгэлийн хөдөлгөөний төстэй ба ялгаатай талыг харьцуулах"

Асуулт, хариулт

№	Асуулт	Хариулт
1	Аль нь баярлах үед илрэх сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ?	
2	Аль нь гомдох, гутрах үед илрэх сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ?	
3	Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс аль нь илэрхий сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ?	
4	Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс аль нь илэрхий эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ?	
5	Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс аль нь илүү хүчтэй илэрч буй сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ?	
6	Дээрх сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс аль нь сул илрэх сэтгэлийн хөдөлгөөн бэ?	
7	Та аль сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлээс татгалзаж чадах вэ? Хоёрыг заана уу?	
8	Аль сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн илрэх үед та өөрийгөө болон бусдыг тайтгаруулж чадах вэ?	
9	Та сэтгэлийн хөдөлгөөний аль илрэлийн үед дуугүй тэвчиж өнгөрвөл зүгээр гэж үзэж байна вэ?	

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 1.4

Кейс 1.

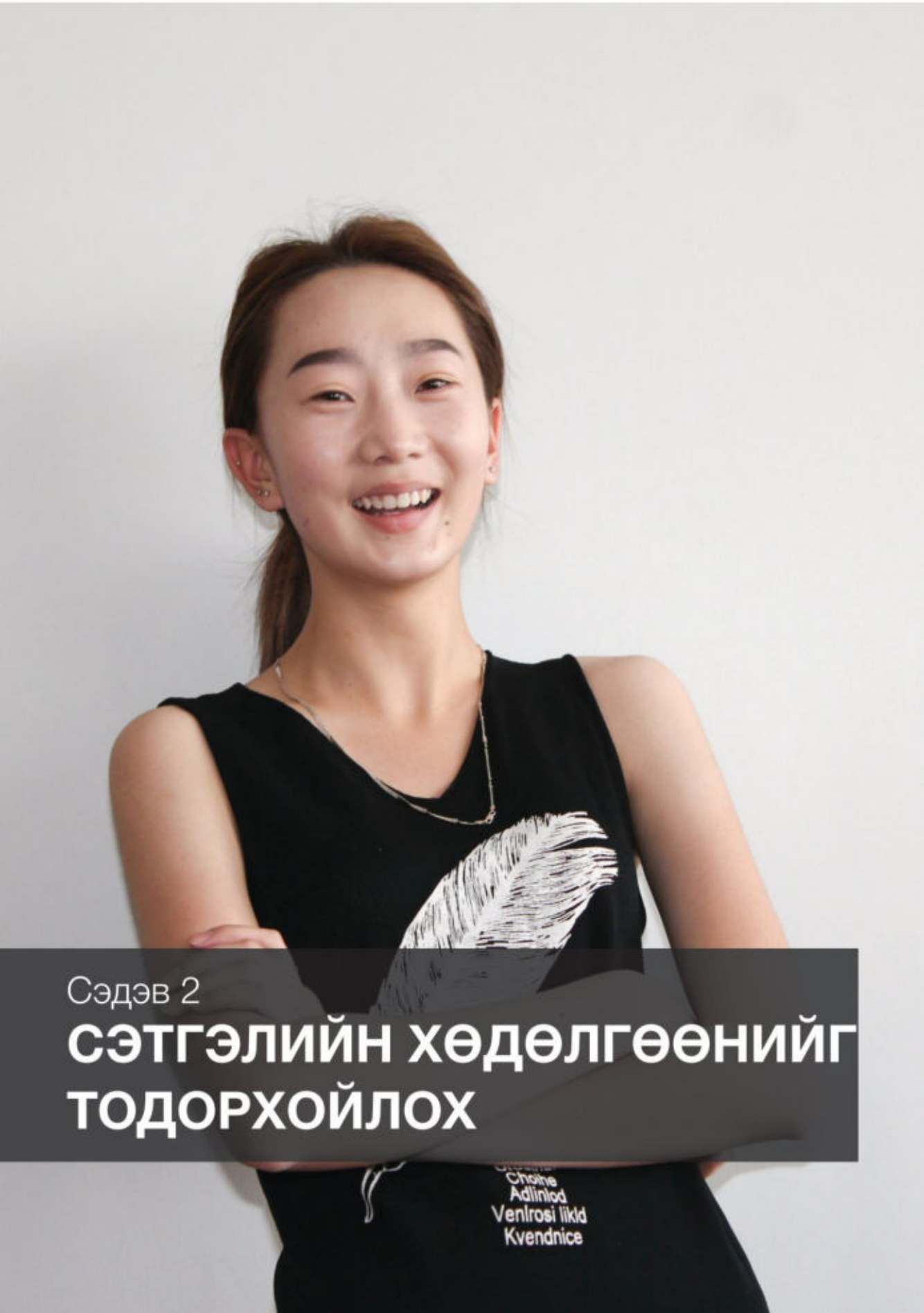
Миний 8 настай хүү сургуулиасаа ирмэгц цүнхээ уудлан математикийн дэвтрээ гаргаж гартаа барин нүд нь цогтойгоор гялалзан инээмсэглэж, ааваа би өнөөдөр "В" үнэлгээ авсан хэмээн чанга дуугаар хэлэв.

Кейс 2.

Ариунаа над руу өнөөдөр нэг ч харсангүй, намайг үл тоомсорлон хажуугаар минь гүйх шахам өнгөрөхөд миний зүрх дэлсэн, гар чичирч, одоо ч ингээд бүх зүйл өнгөрч дээ гэж бодон өчигдөр болсон явдалд өөртөө буруу өгч бухимдан гараа зангидан ширээ хүчтэй цохив.

Кейс 3.

Долгор гуай буудал дээр нэг гартаа таягаа тулаад, нөгөө гартаа савтай юм барин, хэн нэгэн надад туслах болов уу? гэсэн янзтай бусдыг гунигтайхан харцаар ширтэн, нэлээд бодлогоширсон янзтай зогсоно.



Сэдэв 2

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ

Chaine
Adlinlod
Venrosi likld
Kvendnice

ЗОРИЛГО

Энэ сэдвээр янз бүрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх хүний бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдлийн талаар судлахын зэрэгцээ сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үгийн бус дохиогоор хэрхэн илэрхийлдэг, энэхүү дохиог ашиглан бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэрхэн тодорхойлохыг мэдэж авна.

ЗОРИЛТ

Тус сэдвийг судалснаар суралцагчид дараах мэдлэг, чадвартай болсон байна.

Үүнд:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлж чаддаг болох.
- Хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлоход ашиглаж болох үгийн бус дохиог нэрлэх.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлдэг үгийн бус дохиог ашиглан, бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох.



Бэлтгэх зүйл

- Том цаас, эсвэл самбар
- Маркер, эсвэл шохой
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан карт (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 2.1) – нэг багц

ТУХАЙН СЭДВИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

- Хүний сэтгэлийн хөдөлгөөн болон түүнийг илэрхийлж байгаа хэлбэр хоёр нь ялгаатай зүйл. Хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бие махбодын болон сэтгэхүйн янз бүрийн үйлдлээр илэрхийлдэг.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж хүний бие махбодод өөрийн хяналтгүй гардаг өөрчлөлтийг сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх бие махбодын хариу үйлдэл гэнэ.
- Тодорхой сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж үүсдэг мэдрэмж, сэтгэлгээний хэлбэрийг сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх сэтгэхүйн хариу үйлдэл гэнэ. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас хийхийг хүсч байгаа зүйлс, өөрийн болон бусдын талаар төрж байгаа бодол, мэдрэмжийг хэлнэ.
- Өөрийн болон бусад хүмүүсийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдэрч сурах нь өөрийгөө болон бусдыг ойлгох чухал чадвар юм.
- Хүний нүүр царайны хувирал, гарын хөдөлгөөн, биеийн байрлал, дуу хоолойн өнгө зэрэг үгийн бус дохио нь бусад хүмүүсийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлоход тус болдог.

СУРГАЛТЫН ЯВЦ

Энэ сэдвийн хүрээнд өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэрхэн таньж мэдэж болохыг судална.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаа

“Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох нь” сэдвийг судлахын өмнө суралцагчдад сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлохын чухлыг ойлгуулах, тодорхойлох чадварт сурах юмсан гэсэн сэдэл тэмүүлэл бий болгохын тулд багш дараах дасгалыг ажиллуулна.

Суралцагчдаас дараах асуулт асууж, тэдгээрийн шалтгааныг тайлбарлуулж, тийм байдалд орохгүйн тулд хүн яах ёстой болох талаар хамтран хэлэлцэнэ.

Сэтгэл хөдлөлдөө автан ажил амьдралаа алдах, жаргалдаа ташууран тайвшрах, зовлондоо шаналан арчаагаа алдах зэрэг нь чухам юунаас болдог вэ?

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Багш суралцагчдын үзэл бодлыг сонсож сурах гол шийдэл нь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох, тэдгээрийг ялгах ангилах, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зохицуулах нь чухал гэдэг санааг гаргахад үйл ажиллагаагаа чиглүүлэх хэрэгтэй.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох нь

Самбарт дараах үгсийг бичнэ.

- Аз жаргал
- Уур хилэн
- Уйтгар гуниг
- Хайр

Эдгээр үг нь юуны жишээ болохыг суралцагчдаас асууж, дэмжлэг өгөн "сэтгэлийн хөдөлгөөн" гэдэг үгийг хэлүүлж, самбарт байгаа үгсийн дээд талд гарчиг болгон бичнэ.

Суралцагчдаас сэтгэлийн хөдөлгөөн гэж юуг хэлэхийг асууж, дараах тодорхойлолтын ерөнхий санаа гартал ярилцана. Самбарт бичсэн "сэтгэлийн хөдөлгөөн" гэдэг гарчгийн хажууд суралцагчдын хэлсэн үгийг аль болохоор ашиглан тэдний гаргасан тодорхойлолтыг бичнэ.

Хүний сэтгэхүйд үүсч байгаа маш их эрч хүчтэй мэдрэмжийг сэтгэлийн хөдөлгөөн гэнэ.

Үүний дараа самбарын нөгөө хэсэгт дараах зүйлсийг бичнэ.

- Бүх л зүйл маш сайхан, гайхамшигтай байна гэж бодох
- Нүүр улайх
- Уйлах
- Хайртай хүнийхээ тухай байнга бодох

Суралцагчдаас эдгээр нь сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хэрхэн холбогдож байгааг асууна. Тэдний гаргасан санаанд тулгуурлан эдгээр нь сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрч байгаа хэлбэрүүд буоу бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдэл гэдгийг тайлбарлана. Ийнхүү хүмүүс сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бие махбодын болон сэтгэхүйн үйлдлээр илэрхийлдэг болохыг суралцагчдад хэлнэ. Самбарт бие махбодын үйлдэл, сэтгэхүйн үйлдэл гэж бичээд, тэдгээрийг суралцагчдаар тайлбарлуулна.

Суралцагчдын хариултыг асуултаар удирдан чиглүүлсээр, сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдлийн талаарх тодорхойлолт гаргуулж самбарт бичнэ.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж хүний бие махбодод өөрийн хяналтгүй гардаг өөрчлөлтийг сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх бие махбодын хариу үйлдэл гэнэ.

Тодорхой сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж үүсдэг мэдрэмж, сэтгэлгээний хэлбэрийг сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх сэтгэхүйн хариу үйлдэл гэнэ.

Самбарт бичсэн жишээний аль нь бие махбодын, аль нь сэтгэхүйн үйлдэл болохыг суралцагчдаас асууна.

Гарч болох хариулт:

- Бие махбодын хариу үйлдэл нь нүүр улайх, уйлах зэрэг болно.
- Сэтгэхүйн хариу үйлдэл нь бүх зүйл маш сайхан, гайхамшигтай байна гэж бодох, мөн хайртай хүнийхээ тухай байнга бодох зэрэг болно.

Самбарт бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөн бүрийг нэг нэгээр нь нэрлээд, тэдгээрийн үед бие махбодын болон сэтгэхүйн ямар хариу үйлдлүүд илэрч болохыг суралцагчдаас асууна. Тэдний

хариултыг самбарт бичнэ.

Гарч болох хариулт:

- Аз жаргал: Бүжиглэж дуулах хүсэл төрөх, найрсаг байх, амархан инээж хөхрөх.
- Уур уцаар: Зүрх дэлсэх, эвшээмээр санагдах, зодолдох хүсэл төрөх.
- Уйтгар гуниг: Дуугаа хураах, юу ч хиймээргүй санагдах, хөмсөг зангидах.
- Хайр: Нөгөө хүнээ санах, дотор бүлээн оргихыг мэдрэх, нөгөө хүнээ аз жаргалтай болгохыг хүсэх, эрч хүч нэмэгдсэн мэт санагдах.

Дээрх үйл ажиллагааны дараа **нөөц хэрэглэгдэхүүн 2.1**-д байгаа “Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан карт”-ыг хайчлан, суралцагчдад тэгш хуваарилан тараана. Картад бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөний хэлбэрийг уншаад тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлж болох гурван үйлдлийг суралцагчид тодорхойлно. Эдгээр үйлдэл нь бие махбодын, сэтгэхүйн үйлдлийн аль аль нь байж болох ч тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй шууд холбоотой, аль болох тодорхой зүйл байх ёстой. Тухайн картад байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлсэн үг хэллэгийг сургалтын явцад ашиглах учир сайн тогтоож авахыг сануулаад, картыг хурааж авна. Бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдлийг ашиглан сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох дасгал хийнэ. Нэг картад бичсэн 3 үйлдлийг уншиж, тэдгээр нь ямар сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрч болохыг тэднээс асууна. Хэрвээ зөв таавал самбарт бичнэ. Харин тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний нэрийг зөв тааж чадахгүй бол тус сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрч болох бусад хариу үйлдлээс нэмж хэлнэ. Бүр оноож хэлж чадахгүй бол багш нэрийг нь хэлж, самбарт бичнэ. Суралцагчдаас тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хялбархан тодорхойлохын тулд тэр үед илрэх өөр үйлдлүүдийг нэрлэж чадах эсэхийг асууна.

Бүх карт дээр ажиллаж дуусмагц, суралцагчдаас дараах асуулт асууна.

Ямар сэтгэлийн хөдөлгөөнийг таахад (оноож хэлэхэд) хүндрэлтэй байсан бэ?

Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлоход яагаад хүндрэлтэй байсан бэ?

Гарч болох хариулт:

- Тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрч байгаа хариу үйлдэл нь тодорхой бус байна.
- Иймэрхүү үйлдэл нь өөр бусад сэтгэлийн хөдөлгөөний үед ч бас илэрч болно. Өөрөөр хэлбэл, нэгэн ижил сэтгэлийн хөдөлгөөний үед өөр өөр төрлийн хариу үйлдэл илэрч болох ба нөгөө талаас, өөр хоорондоо ялгаатай сэтгэлийн хөдөлгөөний үед ижил төстэй хариу үйлдэл илэрч болно.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлоход тухайн үед болж байгаа үйл явдал, орчин нөхцөл чухал байдаг.

Өөртөө илэрч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бид хэрхэн тодорхойлох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрч байгаа бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдлийн зэрэгцээ тухайн нөхцөл байдлын талаарх мэдээллийг ашиглан тодорхойлно.

Ямар сэтгэлийн хөдөлгөөн өөртөө илэрч байгааг тодорхойлж чаддаг уу? Үгүй бол яагаад?

Гарч болох хариулт:

Өөрсдийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тэр болгон мэдэрдэггүй нь дараах учир шалтгаантай.

Үүнд:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь ээдрээтэй, шууд тодорхойлоход амаргүй байж болно.
- Хүмүүс заримдаа тодорхой сэтгэлийн хөдөлгөөнөө мэдрэхийг хүсэхгүй, эсвэл ийм сэтгэлийн хөдөлгөөн төрж байгаад дургүй байдаг учраас өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үгүйсгэх явдал тохиолддог.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Сэтгэлийн хөдөлгөөн ба үгийн бус дохио

Өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох нь ямар ялгаатай болохыг суралцагчдаас асууна.

Гарч болох хариулт:

- Өөрийнхөө сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлж байхдаа хүн өөрт нь тус болох сэтгэхүйн үйлдлийг ашиглах боломжтой бол, бусад хүний хувьд тухайн хүн юуг мэдэрч байгаа, эсвэл юу гэж бодож байгааг шууд мэдэх боломжгүй байдаг.

Бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэрхэн мэдэрч болохыг суралцагчдаас асууна.

Гарч болох хариулт:

- Бусад хүнд илэрч байгаа бие махбодын хариу үйлдлийг ажиглах.
- Тухайн хүний яриаг сонсох.
- Тухайн хүний зан үйлийг ажиглах (зан үйл нь ихэнхдээ хүний сэтгэхүйн үйлдлийн үр дүн болон илэрдэг).
- Тухайн хүнээс асуулт асуух.
- Үүссэн тухайн нөхцөл болон энэ нь ямар сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үүсгэж болох тухай бодох гэх мэт замаар мэдэж болно.

Заримдаа асуулт асууж, ярилцсан ч тухайн хүний юу мэдэрч байгааг олж мэдэх боломжгүй байдаг тухай хэлээд, энэ талаар суралцагчидтай хамтран ярилцана.

- Тухайн хүн өөрийн жинхэнэ мэдрэмжийг нуухыг оролдож байж болно.
- Тухайн хүн өөрт төрж байгаа мэдрэмжийн тухай ярихыг хүсэхгүй байж болно.
- Тухайн хүн өөрт төрж байгаа мэдрэмжээ мэдэхгүй, эсвэл ойлгохгүй байж болно.
- Тухайн хүн өөрийн мэдрэмжээ ярихаасаа ичиж болно.

Суралцагч бүр өмнөх дасгал, үйл ажиллагааны үеэр өөрт оногдсон карт дахь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг ямар ч үг ашиглалгүйгээр жүжиглэн үзүүлнэ. Бусад нь түүний илэрхийлж байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг таана. Тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг жүжиглэн харуулж байгаа суралцагч нь зөвхөн биеийн байрлал, нүүрний хувирал гэх мэт үгийн бус дохиогоор илэрхийлэх ёстой. Хэрвээ суралцагчдын хэн нэг нь бусдын таалгах гэж байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг ямар нэг шалтгаанаар мэдэж байгаа бол (хэн нэгэн хүнийг картаа бөглөж байх явцад нь харсан байж болох гэх мэт шалтгаанаар) энэ үйл ажиллагаанд оролцохгүй.

Нэг минутын хугацаанд таахгүй бол жүжиглэж үзүүлсэн суралцагчаар ямар сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үзүүлснийг нь яриулна. Мөн дараах асуултыг суралцагчдаас асууна.

Тухайн суралцагчийн ямар үйлдлээр сэтгэлийн хөдөлгөөнийг нь тодорхойлж чадсан бэ?

Тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хүмүүс ихэвчлэн өөр ямар хөдөлгөөн, нүүрний хувирал, үйлдэл хийж илэрхийлдэг вэ?

Суралцагчдаас нийтэд нь дараах асуултыг асууна.

Бусдын илэрхийлж буй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлоход юу нь хүндрэлтэй байсан бэ?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь зарим үед маш хүчтэй дотоод мэдрэмжийг үүсгэдэг боловч гаднаас нь харахад тийм ч сайн ялгарч харагддаггүй.
- Зарим хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө маш ойлгомжтой байдлаар илэрхийлдэг.
- Үгийн бус дохиогоор сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэх, түүнийг тайлж ойлгохын аль аль нь хялбар бус бөгөөд буруугаар ойлгох явдал цөөнгүй байдаг.

Бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдэрсэн тохиолдолд юу хийх ёстой вэ?

Гарч болох хариулт:

Юу хийх нь тухайн нөхцөлөөс шалтгаална. Дараах зүйлийг хийж болно. Үүнд:

- Таамагласан тэр сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тухайн хүн үнэхээр мэдэрч байгаа эсэхийг асуух.
- Тухайн хүний сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар хөндөн ярилцах.
- Тухайн хүнд илэрч буй сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан нь хэрвээ өөрийгөө гэж бодож байгаа бол өөрийн зан үйлийг өөрчлөх.
- Анхаарахгүй өнгөрөөх.

ДҮГНЭЛТ

Суралцагчдаас дараах асуулт асууж, "Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тодорхойлох нь" сэдвийг дүгнэнэ.

Өөрийн болон бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдэж байх нь яагаад чухал ач холбогдолтой вэ?

Гарч болох хариулт:

- Энэ нь харилцаа холбоогоо илүү өгөөжтэйгөөр залж чиглүүлэх боломж олгодог учраас чухал байдаг.
- Өөрийн юу мэдэрч байгааг илүү оновчтой байдлаар илэрхийлэх боломж олгодог.
- Өөрийгөө болон бусдыг ойлгоход тусалдаг.

Хүмүүс яагаад бие биеийнхээ мэдэрч байгаа мэдрэмжийг ихэвчлэн мэддэггүй вэ?

Гарч болох хариулт:

- Бусад хүний сэтгэлийн хөдөлгөөн, түүнийг илэрхийлж байгаа дохио болон бусад үйлдлийг зарим хүн анзаардаггүй.
- Заримдаа хүн өөрийнхөө мэдрэмжийг нуудаг.
- Зарим хүн асуудаггүй.

Бусад хүнд ямар мэдрэмж төрж байгааг анзаарах нь яагаад чухал вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хүмүүсийн хоорондох харилцааны үндэс суурь болдог учраас чухал ач холбогдолтой.
- Хүмүүсийн талаар бодох, тэдэнд анхаарал халамж тавьж хандахын нэгэн чухал хэсэг юм.
- Бусад хүнд ямар мэдрэмж төрж байгаа нь таны нийгэм, сэтгэл зүйн байдал болон үйл ажиллагаанд шууд нөлөө үзүүлэх магадлалтай.

Дээрх асуултыг ярилцаж хэлэлцсэний дараа өнөөдрөөс эхлээд бусад хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг анхаарахын зэрэгцээ түүнийг хэрхэн илэрхийлж байгааг ажиглахыг хүснэ.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 2.1

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ ХАРУУЛСАН КАРТ

УУР УЦААР

Хариу үйлдлүүд:

ХАЙХРАМЖГҮЙ ЗАН

Хариу үйлдлүүд:

ИТГЭЛТЭЙ БАЙДАЛ

Хариу үйлдлүүд:

СОНИУЧ ЗАН

Хариу үйлдлүүд:

ИЧИЖ ЗОВОХ СЭТГЭЛ

Хариу үйлдлүүд:

СЭТГЭЛИЙН ХӨӨРӨЛ

Хариу үйлдлүүд:

УЙТГАР ГУНИГ

Хариу үйлдлүүд:

ӨРӨВДӨХ СЭТГЭЛ

Хариу үйлдлүүд:

СЭТГЭЛ ГУТРАХ

Хариу үйлдлүүд:

УРАМ ХУГАРАХ

Хариу үйлдлүүд:

АЙДАС

Хариу үйлдлүүд:

УРАМ ХУГАРАХ

Хариу үйлдлүүд:

ӨӨРИЙГӨӨ БУРУУТГАХ СЭТГЭЛ

Хариу үйлдлүүд:

АЗ ЖАРГАЛ

Хариу үйлдлүүд:

ҮЗЭН ЯДАЛТ

Хариу үйлдлүүд:

АРГАГҮЙДЭЛ

Хариу үйлдлүүд:

ИТГЭЛ АЛДРАХ СЭТГЭЛ

Хариу үйлдлүүд:

ГОМДОЛ

Хариу үйлдлүүд:

ХАРДАЛТ

Хариу үйлдлүүд:

ГАНЦААРДАЛ

Хариу үйлдлүүд:

ХАЙР

Хариу үйлдлүүд:

САНДРАЛ

Хариу үйлдлүүд:

БАЛМАГДАХ

Хариу үйлдлүүд:

БАХАРХАЛ

Хариу үйлдлүүд:

СЭТГЭЛ АМРАХ

Хариу үйлдлүүд:

ГУНИГ

Хариу үйлдлүүд:

СЭТГЭЛ ХАНАМЖТАЙ БАЙХ

Хариу үйлдлүүд:

ИЧГҮҮР

Хариу үйлдлүүд:

ИЧИМТГИЙ БҮРЭГ ЗАН

Хариу үйлдлүүд:

СЭТГЭЛ ЗОВИНОЛ

Хариу үйлдлүүд:



Сэдэв 3

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ШАЛТГААН, ҮР ДАГАВАР

ЗОРИЛГО

Энэхүү сэдвээр сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үүсгэдэг янз бүрийн шалтгааныг авч үзэхийн зэрэгцээ сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хүмүүсийн амьдралд ямар нөлөө үзүүлж болох, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлж байгаа байдал, хүмүүсийн зан үйл тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хэрхэн холбоотойг судлах болно.

ЗОРИЛТ

Тус сэдвийг судалснаар суралцагчид дараах мэдлэг, чадвартай болсон байна.

Үүнд:

- Өөрийн мэдэрч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгааныг тодорхойлох
- Өөрийнхөө хамгийн дуртай болон хамгийн дургүй сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс тус бүр гурвыг тодорхойлох
- Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөн нь өөрт болон бусад хүнд хэрхэн нөлөөлж байгааг жишээгээр тайлбарлах
- Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөн нь амьдралд хэрхэн нөлөөлж болохыг жишээгээр тайлбарлах



Бэлтгэх зүйл

- Том цаас, эсвэл самбар
- Самбарын үзэг, эсвэл шохой
- Наалддаг тууз буюу скоч

ТУХАЙН СЭДВИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь амьдралын тодорхой нөхцөл байдлаас урган гардаг. Нэгэн ижил нөхцөл байдал, үйл явдалд хүмүүсийн сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрч байгаа байдал өөр өөр байдаг.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хүний зан үйлийг бий болгодоггүй. Харин хүний зан үйл нь сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрдэг хариу үйлдлийн нөлөөгөөр бий болно.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь дангаараа болон өөрийн дотоод мөн чанараараа эерэг, сөрөг нөлөө агуулдаггүй. Сэтгэлийн хөдөлгөөний үзүүлэх нөлөө нь тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илэрч байгаа хариу үйлдлийг хүн хэрхэн хянаж, зохицуулж байгаагаас хамаарна.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хүний амьдралд маш өргөн хүрээтэй нөлөө үзүүлж болно. Энэ нь сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх хариу үйлдлийн улмаас хүн ямар зан үйл үйлдэж байгаатай холбоотой байдаг. Өөрөөр хэлбэл, ямарваа нэгэн сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хүний амьдрал, бусадтай тогтоосон харилцаа холбоо гэх мэт асуудалд нөлөөлөхийг сэтгэлийн хөдөлгөөний өргөн хүрээтэй нөлөө гэнэ. Энэ нь дийлэнхдээ хүний зан үйлээс урган гарах үр дагавар юм

СУРГАЛТЫН ЯВЦ

“Сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан, үр дагавар”-ын талаар судална.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаа

“Хагацашгүй нөхөрт Марташгүй үг бүү хэл” гэсэн Монгол ардын зүйр цэцэн үгийн цаад утга санаа ямар үг хэлэхийг хориглож байна вэ? гэсэн асуулт тавьж ярилцана.

Гарч болох хариулт:

- Сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн хүчтэй үүсэх үг хэлэхгүй байх.
- Байнга санагалзан гомдох, дургүйцэх үг хэрэглэхгүй байх гэх мэт.

Үүнээс болж ямар муу үр дагавар үүсэх тухай тунгаан бодно.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэдэг шалтгаан

Суралцагчид сүүлийн хоёр хоногт өөрт тохиолдсон үйл явдлыг эргэн санаж, тэдгээрээс болж ямар сэтгэлийн хөдөлгөөн мэдэрснээ тодорхойлно. Эдгээрээс 3 жишээ авч, дэвтэртээ дараах өгүүлбэрийг нөхөж бичнэ.

“Хамгийн сүүлийн удаа би _____ ж байхдаа _____-ийг мэдэрсэн.”

Суралцагчдыг дөрвөн хүнтэй багт хуваана. Суралцагч бүрийн дэвтэртээ бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар дараах асуултын дагуу ярилцана.

Энэ сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэрхэн мэдсэн бэ?

Энэ нь тааламжтай сэтгэгдэл төрүүлж байсан уу, эвгүй сэтгэгдэл төрүүлж байсан уу? Үүнтэй адил сэтгэлийн хөдөлгөөн бичсэн хүн үүнийг мэдэрсэн шалтгаан нь ижил байна уу? эсвэл ялгаатай байна уу?

Танай багийн гишүүдийн дунд адилхан нөхцөл байдалд орсон хүмүүс байсан уу? Хэрэв тийм бол тэдний сэтгэлийн хөдөлгөөн өөр өөр байсан уу?

Чиний мэдэрсэн сэтгэлийн хөдөлгөөн танай багийн бусад гишүүдээс ямар ялгаатай байсан бэ? Ямар талаараа төстэй байсан бэ?

Бүлгээрээ ярилцаж дууссаны дараа ангиараа хамтран хүний сэтгэлийн хөдөлгөөн юуны улмаас үүсдэг болохыг дүгнэн ярилцана. Суралцагчдын гаргасан санааг самбарт бичнэ.

Гарч болох хариулт:

- Үйл явдал
- Нөхцөл байдал
- Туршлага
- Нүдэнд харагдах зүйл
- Уншсан, ярьсан түүх
- Бусад хүн
- Бусад хүнтэй харилцах харилцаа

Суралцагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

Танай багийн гишүүдийн бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хоорондоо хэр төстэй, эсвэл хэр ялгаатай байсан бэ?

Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үүсгэж байгаа шалтгаан нь юу байсан бэ?

Ямар зүйл хүмүүст аз жаргалтай байна гэсэн мэдрэмж төрүүлдэг вэ? Мөн уйтгар гунигтай болгодог, уур хүргэдэг ямар зүйлс байж болох вэ?

Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үүсгэж байгаа шалтгаан, учир холбогдлыг тодорхойлох нь хэр хялбар вэ?

Бидний мэдрэмжийг үүсгэж байгаа шалтгааны тухай бодох нь яагаад чухал вэ?

Гарч болох хариулт:

- Ингэснээр бид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө яаж илэрхийлэхээ урьдчилан бодох, эсвэл өөртөө таалагдаагүй сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс сэргийлэх боломжтой болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас хүн ямар үйлдэл хийж болох вэ?

Суралцагчдын хэлэх хариултыг самбарт бичнэ.

Гарч болох хариулт:

- Хашгичих
- Хүнийг цохих
- Бүжиглэх
- Хүнийг үнсэх
- Ажлаасаа халагдах
- Хүнийг доромжлох

Дараах асуултыг суралцагчдаас асууж ярилцах замаар сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх хариу үйлдэл болон зан үйлийн хоорондох холбоог суралцагчдад тайлбарлана.

Хүний зан үйл нь сэтгэхүйн хариу үйлдлээс юугаараа ялгагддаг вэ?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэхүйн хариу үйлдэл нь хиймээр санагдаж байгаа юмуу хийхийг хүсч байгаа зүйл байж болно. Зан үйл гэдэг нь бодитой хийж байгаа үйлдэл юм.

Хүний зан үйл нь бие махбодын хариу үйлдлээс юугаараа ялгаатай вэ?

Гарч болох хариулт:

- Бие махбодын хариу үйлдэл гэдэг нь бидний бие махбодод илэрч байгаа шинж тэмдгүүд юм. Харин зан үйл гэдэг нь бидний өөрсдийнхөө бие махбодын оролцоотойгоор хийж байгаа үйлдэл юм.

Зан үйл нь бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдлээс юугаараа ялгаатай вэ?

Гарч болох хариулт:

- Бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдэл нь бидний бие махбодод юмуу сэтгэхүйд аяндаа үүсч байгаа хариу үйлдэл юм. Харин зан үйл нь автоматаар, аяндаа үүсдэг зүйл биш, энэ бол бидний өөрсдийн хяналтын доор хийгддэг үйлдэл.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Өргөн хүрээтэй нөлөө

Хүн өөрийн зан үйлийг хянаж байх нь яагаад чухал болох, мөн өөрт төрж байгаа мэдрэмжийн нөлөөгөөр ямар нэг үйлдэл хийх нь ямар үр дүнд хүргэж болохыг суралцагчдаас асууж ярилцана. Янз бүрийн хариулт гарч болох ч сэтгэлийн хөдөлгөөнөөрөө асуудлыг шийдэх нь хүсээгүй үр дагаварт хүргэж болно гэсэн санааг гаргах нь чухал. Самбарт “Өргөн хүрээтэй нөлөө” гэж бичээд, үндсэн ойлголтод байгаа тодорхойлолтыг ашиглан түүнийг тайлбарлана. Сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан үйл болон тэдгээрийн үзүүлэх нөлөөний талаар жишээ авч үзнэ гэдгийг суралцагчдад хэлж, багш тодорхой нэг сэтгэлийн хөдөлгөөн ба түүнтэй холбоотой зан үйлийг уншина. Суралцагчдаас хүний амьдралд эдгээр нь хэрхэн нөлөөлж болохыг асууж, тайлбарлахыг хүснэ.

Дараах хүснэгтэд байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан үйлийн жишээг уншиж, суралцагчдаар эдгээрээс урган гарч болох үр дагаврыг хэлүүлнэ. Гарч болох зарим үр дагаврыг зан үйл тус бүрийн ард бичсэн байгаа. Хэрвээ шаардлагатай бол суралцагчдаас ямар хариулт авахыг хүсч байгаагаа илэрхийлэхийн тулд эхний даалгаврыг жишээ болгон хамтдаа хийж болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн	Зан үйл	Үр дагавар
Аз жаргалтай	Бусдад найрсаг хандах	Олон найзтай байх, үдэшлэг, нийллэгт уригдах, хэрэгтэй үедээ бусдаас туслалцаа авах
Ичимхий	Үдэшлэг дээр хэн нэгэнтэй уулзахаас зайлсхийх	Цөөхөн найзтай байх, хүмүүс их зантай гэж бодох, үдэшлэг нийллэгт уригдахгүй байх
Ууртай	Маргалдсан үедээ найзыгаа доромжлох	Үерхэл нөхөрлөлд цав суух, бусад хүмүүс дөлөх, нийлэхгүй байх, онцгүй хүн гэж бодох
Бухимдсан	Багшийгаа загнахад түүнтэй хэрэлдэх	Тухайн хүний хувьд ноцтой асуудал үүсч, багш нь муу сурагч гэж бодон, цаашдаа эвгүй хандаж мэднэ
Гунигтай	Гэрээсээ гаралгүй унтах	Улам их сэтгэл гутралд орж болзошгүй, үүрэг, хариуцлагад муу нөлөө үзүүлж болно, бусадтай тогтоосон харилцаа холбоо муудаж магадгүй

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4

Амьдралд нөлөөлөх нь

Сэтгэлийн хөдөлгөөн амьдралд ямар нөлөө үзүүлж болохыг тодорхойлох дасгал хийнэ. Суралцагчид өөрийн хамгийн дуртай болон хамгийн дургүй сэтгэлийн хөдөлгөөний тус бүр гурав гурван жишээ дэвтэртээ бичнэ.

Багш самбарт доорх хүснэгтийг зурж, суралцагчид түүнийг дэвтэртээ хуулж зурна. Тэд жишээгээ тус хүснэгтийн сэтгэлийн хөдөлгөөн гэсэн баганад бичиж, бусад баганыг бөглөнө. Хүснэгтийг бөглөхдөө тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж өөрийнх нь амьдралд бодитоор тохиолдсон хариу үйлдэл, зан үйл, үр дагаврын тухай бодно.

Шалтгаан	Сэтгэлийн хөдөлгөөн	Хариу үйлдэл	Зан үйл	Гарч болох нөлөөлөл

Суралцагчдыг дөрвөн багт хуваана. Баг бүр шинэ цаасанд дээрх хүснэгтийг дахин зураад, багийн бүх гишүүний тус тусдаа бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг нэгтгэн бичиж, хамтран бөглөнө. Энэхүү дасгалын зорилго нь сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлж байгаа хариу үйлдэл, зан үйл болон түүний үр нөлөөг харуулсан ерөнхий хүснэгт боловсруулахад оршино. Суралцагчид өмнө нь тус тусдаа хийсэн зүйлээ ашиглаж болох ч зөвхөн түүгээр хязгаарлагдахгүй. Тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй холбоотой гарч болох бүх хариултыг гаргахыг хичээнэ. Баг бүр өөрийн хүснэгтэд бичсэн аль нэг сэтгэлийн хөдөлгөөнийг нэрлэн, бусад суралцагчидтай санал бодлоо солилцоно. Үүний дараа ижил сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бичсэн бусад багаас тус сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлсэн байдал, зан үйл, гарсан үр дагаврын талаар нэмж хэлнэ. Ийм замаар багуудын бичсэн бүх сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар хамтран ярилцана. Багуудаас дараах асуултыг асууж, ярилцана.

Танай багийн гишүүдийн гаргасан хамгийн дургүй сэтгэлийн хөдөлгөөний жишээ нь хоорондоо төстэй байсан уу, эсвэл ялгаатай байсан уу?

Танай багийн гишүүдийн гаргасан хамгийн дуртай сэтгэлийн хөдөлгөөний жишээ нь хоорондоо төстэй байсан уу эсвэл ялгаатай байсан уу?

Багуудын бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед илрэх хариу үйлдэл, зан үйл, үр дагаврууд хэр ялгаатай байсан бэ?

Сэтгэлийн хөдөлгөөн бүрийн улмаас гарч болох үр дагавар, үр нөлөө нь багуудын хувьд хэр төстэй, хэр ялгаатай байсан бэ?

Хүмүүс сэтгэлийн хөдөлгөөнөөрөө хэрхэн ханддаг вэ? Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хүн бүр нэг ижил байдлаар илэрхийлдэг үү?

Гарч болох хариулт:

- Нэг ижил буюу төстэй нөхцөл байдалд хүмүүс өөр өөр сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрхийлдэг. Хүний ямар нэг сэтгэлийн хөдөлгөөн нь эерэг эсвэл сөрөг нөлөөтэй гэж үзэж болох уу?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөний үр дагавар, нөлөө нь зан үйлтэй холбоотой байдаг. Хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө янз бүрээр илэрхийлдэг бөгөөд зан үйл нь янз бүр байдаг. Иймээс нөлөө нь заримдаа эерэг, заримдаа сөрөг байдаг.

Хүмүүсийн сөрөг гэж үздэг сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хэн нэгэн хүний амьдралд эерэг нөлөө үзүүлж болох жишээ гаргана уу.

Гарч болох хариулт:

- Хүний шүүмжлэлээс болж төрсөн уур уцаар нь улам сайжрах, түвшингээ ахиулахад хүргэж болно.
- Бусдын байр суурь, мэдлэгт атаархах нь илүү их хүч гарган ажиллахад хүргэж болно.
- Нийгмийн шударга бус явдлыг үзэн ядах нь энэ чиглэлээр ажиллахад хүргэж болно.

Хүмүүсийн эерэг гэж үздэг сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хэн нэгэн хүний амьдралд сөрөг нөлөө үзүүлж болох жишээ гаргана уу.

Гарч болох хариулт:

- Хэн нэгэн хүнд хайртай болох нь ажил, сурлагаа анхаарахаа болиход хүргэж болно.
- Өөрийн чадвараар бахархах нь хааш яйш, өөрийгөө дөвийлгөхөд хүргэж болно.
- Аз жаргалтай байх нь хэт анхаарал болгоомжгүй болгон, ирээдүйгээ төлөвлөхгүй, ирээдүйд гарч болох хямралыг урьдчилан харах чадваргүй болгож мэднэ.

ДҮГНЭЛТ

“Сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан, үр дагавар” сэдвийг дүгнэхийн тулд суралцагчдаас дараах асуулт асууж ярилцана.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн зан үйлд хэрхэн нөлөөлдөг, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлж байгаа байдал нь ямар үр дагаварт хүргэж болох тухай бодож байх нь яагаад чухал байдаг вэ?

Гарч болох хариулт:

- Энэ нь бидний амьдралд сөрөг нөлөөлөл үзүүлж болох асуудлыг сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр шийдэхээс сэргийлэхэд тусална.

Ихэнх тохиолдолд сэтгэлийн хөдөлгөөн нь ямар нэг зүйлийг хийхэд хүргэсэн гэж хэлж болдоггүйн шалтгаан юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь зан үйлийг бус, харин хариу үйлдлийг үүсгэдэг. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж хүмүүс ямар нэг зан үйл хийхээр сонгодог боловч энэ нь сэтгэлийн хөдөлгөөний хариу үйлдлийн улмаас хийхээр шийдсэн шийдвэрийн үр дүн болон гардаг.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь зан үйлийн шалтгаан болдоггүй, өөрөөр хэлбэл, ямар зан үйл хийхийг бид өөрсдөө сонгодог гэдгийг мэдэх нь ямар чухал үр дүнд хүргэх вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хийх үйлдлийнхээ хариуцлагыг өөрөө хүлээх ёстой бөгөөд бусад хүн ч энэ хариуцлагыг тухайн хүн өөрөө хүлээх ёстой гэсэн хүлээлттэй байдаг.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн амьдралд сөргөөр нөлөөлөхөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд юу хийж болох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас үүсч байгаа мэдрэмжийг хөнгөлөхийн тулд бусад хүмүүстэй ярилцах.
- Төрж байгаа мэдрэмжээ ямар нэгэн зэрэг зүйл хийх сэдэл болгон хувирган өөрчлөх.
- Иймэрхүү төрлийн мэдрэмж төрүүлж байгаа нөхцөл байдлаас зайлсхийх эрүүл арга замыг эрж хайх.



Сэдэв 4

**СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨН,
ЗАН ҮЙЛЭЭ ХЯНАХ,
ЗОХИЦУУЛАХ**

ЗОРИЛГО

“Сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан үйлээ хянах, зохицуулах” сэдвээр сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас ямар нэг үйлдлийг шууд хиймээр санагдахыг хэрхэн зохицуулах, сэтгэл хөдөлгөсөн нөхцөл байдлаас хэрхэн холдож болох аргыг судална.

ЗОРИЛТ

Тус сэдвийг судалснаар суралцагчид дараах мэдлэг, чадвартай болсон байна.

Үүнд:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж ямар нэг үйлдлийг шууд хийхэд хүргэдэг хүсэл, бодлыг тодорхойлох.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөндөө захирагдан хийсэн зан үйлийн давуу, сул талыг нэрлэх.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас сөрөг үйлдэл хийхэд хүргэсэн бодол санааг өөрчлөхөд тус болох гурваас доошгүй зүйлийг нэрлэх.
- Ямар нэг асуудал, нөхцөл байдалтай холбоотойгоор үүсч байгаа өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг дүрслэн ярих.
- Сэтгэлдээ төрж байгаа сөрөг шинжтэй бодлыг эерэг шинжтэй болгох.



Бэлтгэх зүйл

- Том цаас, эсвэл самбар
- Самбарын үзэг, эсвэл шохой
- “Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.1) – том үзүүлэн хэлбэрээр
- “Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянан зохицуулах арга” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.2) – том үзүүлэн хэлбэрээр

ТУХАЙН СЭДВИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр аливаа асуудлыг тэр дор нь шийдэх бодол төрдөг. Энэ нь давуу болон сул талтай.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж ямар нэг зүйлийг тэр дор нь хийх хүсэл бодолдоо автах эсэхийг шийдэхдээ уг үйлдлээс урган гарч болох үр дагаврыг тунгаан бодож, ухамсартай шийдэж байхыг хүмүүс хичээх ёстой.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хор хөнөөлгүй байдлаар илэрхийлэх, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илүү сайн хянах боломжтой болтлоо анхаарлаа өөр зүйлд хандуулах, эсвэл тайвшрахаа хүлээх, нэг бол өөр нөхцөл байдалд өөрийгөө байна хэмээн төсөөлөх оролдлого хийх зэргээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөө жолоодож болдог.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн ихтэй үедээ асуудлыг ухаалгаар бодоход төвөгтэй байдаг учраас ийм нөхцөл байдлаас гарч, хөндлөнгөөс харах боломжтой болсон үедээ тунгаан бодож, үнэлгээ дүгнэлт өгөх нь хамгийн шилдэг арга болно.
- Ямар нэг нөхцөл байдлыг өөрт бус харин өөр хэн нэгэн хүнд тулгараад байгаа асуудал хэмээн хандаж, үнэлгээ өгөх нь үүсээд байгаа нөхцөл байдлаас өөрийгөө аль болох холдуулах арга юм.
- Өөрт эвгүй сэтгэлийн хөдөлгөөн нь өөрийнхөө талаар сөрөг мэдрэмж үүсэхэд хүргэх нь элбэг байдаг. Өөрийнхөө тухай, эсвэл үүсээд байгаа тухайн нөхцөл байдлын тухай ухаалаг, алсын хараатай, сайн талаас бодох нь ийм сөрөг мэдрэмж төрөхөөс сэргийлдэг.
- Өөртэйгөө ярих гэдэг нь өөрийн бодож байгаа бодол буюу хүний сэтгэл дотроо хийж байгаа дотоод яриа юм.

СУРГАЛТЫН ЯВЦ

“Сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан үйлээ хянах, зохицуулах” сэдвээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр ямар нэг асуудлыг яаран шийдэх гэсэн хүсэл, бодолд хэрхэн хариу өгөх талаар судална.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаа

Дараах мэдээллийг нийт суралцагчдад уншиж өгнө.

“Өнөөдөр миний хамгийн дуртай баярын өдөр. Төрсөн өдөр. Гэтэл аав, ээж, дүү хэн нь ч анхаарал тавьсан янз алга. Би ихээхэн догдолж яахаа ч мэдэхгүй байна.”

Дараах асуулт асууж, ярилцана.

Энэ тохиолдолд та нар яах вэ? Өөрсдийн санаа бодлоо хэлнэ үү.

Суралцагчдын тайлбараас сэтгэлийн хөдөлгөөн, тэр үед илрэх зан үйлийг самбарт бичээд, яагаад сэтгэлийн хөдөлгөөн зан үйлээ хянах, зохицуулах хэрэгтэй вэ? гэсэн асуултын хариуг энэхүү сэдвээр өгнө гэдгийг танилцуулна.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлд хариу өгөх нь

Дараах өгүүлбэрийг самбарт бичиж, санал нийлж байгаа эсэхийг асууна.

“Ямар нэг зүйл хиймээр санагдаж байгаагаа бид хянаж чадахгүй ч, юу хийх шийдвэр гаргахаа хянаж чадна. Хүнд мэдрэмжийнх нь төлөө бус, харин хийж байгаа үйлдлийнх нь төлөө хариуцлага хүлээлгэж болно, хүлээлгэх ч ёстой.”

Эхлээд санал нийлж байгаа суралцагчдаас яагаад ийм бодолтой байгааг асууж, тайлбарлахыг хүснэ. Дараа нь эсрэг байр суурьтай байгаа суралцагчдад өөрсдийн үзэл бодлоо тайлбарлах боломж олгоно.

Суралцагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

Хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн илэрхийлэхээ үргэлж хянаж чадахгүй ч, заримдаа хянаж чадах уу?

Гарч болох хариулт:

- Тийм.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянах тухай хүмүүс ер нь юу гэж боддог вэ? Зарим хүн эдгээр аргыг хэрэглэж чадахгүй гэж үздэгээс заавал сурах албагүй гэж үздэг үү?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн илэрхийлэхээ өөрийн боломжийн хэрээр хянаж байх оролдлогыг хүн бүр хийж байх ёстой.

Дээрх ярилцлагын дараа суралцагчдыг 6 бүлэгт хувааж, дугаарлана.

Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.1)-ийн үзүүлэнг самбарт байрлуулж, бүлэг бүр энэ үзүүлэнгээс өөрийн бүлгийн дугаарт бичсэн сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар ярилцана. Өөрөөр хэлбэл, 1 дүгээр баг эхний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг, 2 дугаар баг хоёр дахь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг сонгон авна. Багаараа хэлэлцэн дараах асуудлыг шийднэ.

- Сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас тухайн үед шууд хиймээр санагдаж болох янз бүрийн үйлдлийн жагсаалт гаргах.
- Жагсаалтад бичсэн үйлдэл бүрийн давуу болон сул талыг бичих.

Багууд хийсэн ажлаа бусдадаа танилцуулж, хамтран хэлэлцэнэ. Үүний дараа суралцагчдаас дараах асуулт асууж ярилцана.

Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас үүсэх санаа бодол нь ихэнхдээ эерэг үр дагавартай үйлдэл хийхэд хүргэхээр байна уу, сөрөг үр дагавартай үйлдэл хийхэд хүргэхээр байна уу?

Танай багийн гишүүд эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас шууд хиймээр санагдсан үйлдлийн талаар ижилхэн бодолтой байсан уу, эсвэл ялгаатай байсан уу? Яагаад? Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр ямар нэг зүйлийг шууд хийхээс сэргийлэхийн тулд юу хийж болохыг харуулсан жишээг багаараа хэлэлцэж, дэвтэртээ бичнэ. Эдгээр нь хэн нэгэн хүнд хор хохирол, гэмтэл учруулахааргүй, өөрт нь сөрөг үр дагавар авчрахааргүй байх ёстой.

Самбарт 5 багана бүхий хүснэгт зурна. Багана бүрийн дээр дараах гарчгийг эхний үсгээр нь

товчлон бичнэ. Үүнд: “Анхаарлаа өөр зүйлд хандуулах,” “Сэтгэл санааныхаа байдлыг өөрчлөх,” “Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гадагшлуулах”, “Найзтайгаа ярилцах”, “Бусад арга”.

Багаараа хэлэлцэн, гаргасан санааг асууж, самбарт байгаа баганын тохирох хэсэгт бичиж, тэмдэглэнэ. Тэдний гаргасан бүх санааг тэмдэглэнэ. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянан зохицуулах ерөнхий арга нь үндсэндээ таван хэсэгт хуваагддаг бөгөөд эдгээр нь ямар арга болохыг буюу товчилсон үгс нь ямар утгатай үгс болохыг асууна. Суралцагчид зөв нэрлэвэл багана тус бүрийн гарчгийг дэлгэрэнгүй үгээр нь бичнэ. Зөв нэрлэж чадахгүй бол тохирох гарчгийг бичиж, “Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянан зохицуулах арга” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.2) нэртэй

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Суралцагчдын хэлэх санааны ихэнх нь эхний 4 баганын аль нэгэнд багтсан байж болно. Хэрэв зарим санаа нь аль ч баганад багтахгааргүй бол “Бусад арга” гэсэн баганад бичээрэй.

үзүүлэнг харуулна.

Тэдний гаргасан санаа үзүүлэнтэй хэр зэрэг тохирч байгаа талаар хамтран ярилцаж, дараах асуултыг асууна:

Эдгээрээс ямар аргыг огт сонсоогүй, эсвэл энэ талаар огт бодоогүй вэ?

Аль нь үр дүнтэй гэж бодож байна вэ? Яагаад?

Аль нь үр дүнгүй байх вэ? Яагаад?

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Өөртөө зөвлөгөө өгөх нь

Суралцагчдаас дараах асуулт асууна.

Боломжийн шийдэл байсаар байтал их сэтгэлээр унаснаасаа болж тухайн нөхцөл байдлаа сайжруулах, сэтгэл санаагаа дээшлүүлэх ямар нэг арга зам олж чадахгүй болсон найзтайгаа ярих тохиолдол гарч байсан уу?

Гарч болох хариулт:

- Тийм.

Найз чинь үүссэн нөхцөл байдлаас гарах, сэтгэл санааны байдлаа сайжруулах арга замыг яагаад олж харж чадахгүй байна вэ? Түүнд яагаад энэ нь хэцүү байгааг юу гэж бодож байна вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хэрэв хэн нэгэн хүн өөрөө тухайн нөхцөл байдалд, тэр асуудлын дунд нь орсон үед эсвэл маш хүчтэй сэтгэл хөдөлсөн үедээ ухаалгаар тунгаан бодоход хэцүү.

Ийм явдал чамд тохиолдож байсан уу? Маш ихээр сэтгэл хямарсан үедээ сэтгэл санааны байдлаа сайжруулах, тухайн нөхцөл байдлыг арай олон талаас нь харах талаар тунгаан бодох чадваргүй байдалд орж байсан уу?

Ийм асуудал тохиолдсон үед түүнийг хэрхэн зохицуулах талаар тус болох нэгэн аргын тухай судална. Суралцагчдад нэгэн захидал уншиж өгнө. Саяхан өөр тийшээ шилжсэн нэг найз нь тэдэнд энэ захидлыг бичжээ гэж төсөөлнө.

Захидлыг уншихын өмнө дараах асуултыг асууж ярилцана.

Та нар хэн нэгнийг хүнд хэцүү байдалд оруулж байсан удаа бий юу?

Дараах захидлыг суралцагчдад уншина.

Сайн байна уу, найз минь.

Би хотод нүүж ирснээс хойш бүх л зүйл бүтэлгүй тийшээгээ эргээд байна. Надад энэ газар огт таалагдахгүй байна. Манай шинэ сургуулийн хүүхдүүд бүгдээрээ л надаас илүү ухаантай. Би бусад сурагчдын хэмжээнд хүрч хийж чадах зүйл гэж алга. Багш нар маань их хатуу, тэдэнтэй найз нь таарамж муутайхан л байна. Ойлгохгүй байгаа зүйлсээ багш нараасаа асууж ч чадахгүй юм. Манай ангийн бусад сурагчид тийм ч их найрсаг биш учраас би ирснээсээ хойш ганц ч шинэ найзтай болоогүй. Тэдний хувьд би хэтэрхий бүрэг ичимхий, мөн хэтэрхий уйтгартай байгаа бололтой.

Би одоо сургуульдаа ч явах сонирхолгүй болоод байна. Би айж эмээсэн, аз жаргалгүй амьтан болчихлоо. Өчигдөр би хичээлийн завсарлагаанаар хэдэн хүүхэдтэй ярих гэж оролдсон боловч намайг хөдөөний хүүхэд гээд тэд шоолоод байх шиг санагдсан. Би нэг тэнэг юм хэлсэн үү, эсвэл эвгүй хувцасласан байсан байх л даа.

Хамгийн хэцүү зүйл нь гэвэл би хуучин сургуулиа, найзуудаа, мөн тэнд байхдаа ямар их зугаатай байсан тухайгаа мартаж чадахгүй байна. Тэнд би сайн сурагч байсан, багш нар ч надад сайн ханддаг байсан. Миний хувьд ямар ч асуудал байгаагүй. Би та нарыг маш их санаж байна. Заримдаа би бүр энэ шинэ сургуульд дасч чадахгүй нь гэж боддог шүү.

За баяртай.

Найз чинь

Энэхүү захидлын эзэнд ямар мэдрэмж төрж байгааг суралцагчдаас асууж, тэдний хариултыг самбарт бичнэ.

Гарч болох хариулт:

- Ганцаардсан байна
- Ичиж зовсон байна
- Хуучин найз нараа санаж байна
- Айж эмээсэн байна
- Өөрийгөө бусдаас дутуу гэсэн мэдрэмжтэй байна
- Үүсээд байгаа нөхцөлийг сайжруулах ямар ч арга байхгүй хэмээн горьдлого тасарсан шинжтэй байна гэх мэт.

Суралцагчид энэ захидлын эзэнд найзынх нь өмнөөс хариу захидал бичнэ. Суралцагчид бичсэн захидалаа бусдадаа уншиж өгнө. Хоёр, гурван суралцагчийн бичсэн захидлыг сонссоны дараа суралцагчдаас дараах асуултыг асууна.

Захидал бичих нь хялбар байсан уу, хэцүү байсан уу? Яагаад?

Захидлын эзний олж хараагүй байсан эсвэл огт бодоогүй зүйлийг түүнд санал болгож бичиж чадсан уу? Жишээ нь юу байж болох вэ?

Төсөөлөн бодох чадвараа ашиглан, “зохиомол” хүнд хандан зөвлөх байдлаар өөртөө зөвлөгөө өгч болохыг суралцагчдад хэлнэ. Өөрийн амьдралд тохиолдоод байгаа, тэдний санааг зовоож байгаа ямар нэгэн зүйлийн тухай суралцагчид бодно. Хэрвээ нэлээд ноцтой асуудал санаанд орохгүй байвал, урьд өмнө нь тэдний сэтгэлийг нь нэлээд зовоож байсан ямар нэг үйл явдлын тухай бодож болно гэдгийг хэлнэ.

Энэ асуудлын тухай бодож байхдаа өөрийгөө нэгэн найзынхаа оронд тавьж, түүнд хандан захидал бичихдээ тухайн асуудал болон түүнээс төрж байгаа мэдрэмжийг дүрслэн бичнэ. Хамгийн гол нь өөрийн мэдрэмжийг аль болох тодорхой дүрслэн бичнэ. Суралцагчид нь “бүх зүйлээ уудлан ярьж”, бүх зүйлийг “найзтайгаа” хуваалцахыг үнэхээр их хүсч байгаа гэж төсөөлнө. Захидлынхаа төгсгөлд нэрээ бичилгүй, “найз чинь” гэж бичнэ. Энэ захидлыг тэднээс өөр хүн уншихгүй.

Суралцагчид энэ даалгаврыг гүйцэтгэж дуусмагц энэ захидлын тухай мартаж ёстой гэж суралцагчдад хэлнэ. Дараа ирэхдээ энэ захидлаа чамд өөр нэг хүн (жишээлбэл, нэгэн сайн найз чинь) бичсэн байна гэж төсөөлөн уншина. Энэ захидлыг уншсаны дараа “найздаа” зөвлөгөө өгсөн хариу захидлыг бичиж ирнэ. Суралцагчдад энэхүү аргыг бүрдүүлж байгаа гурван алхам байгааг хэлж, тэдгээрийг нэрлэж чадах эсэхийг асууна.

Гарч болох хариулт:

- Ургуулан бодох чадварыг ашиглан, хэн нэгэн өөр хүнд захидал бичиж байна гэж төсөөлнө.
- Захидал нь хэн нэгэн өөр хүнээс ирсэн байна гэж төсөөлөн “түүнд” хандан, хариу захидал бичнэ.
- Эцэст нь өөрийгөө өөр хүн болгон төсөөлөхөө больж, өөртөө бичсэн зөвлөгөөгөө уншина.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4

Өөрөө өөртэйгөө ярилцаж, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах нь

Энэ үйл ажиллагаагаар сэтгэлийн хөдөлгөөнөө жолоодон хянахад туслах өөр нэг аргатай танилцана. Суралцагчид хийж болохгүй гэдгийг нь мэдсээр байж хийхийг үнэхээр их хүсч байсан ямар нэг үйлдлийнхээ талаар санана. Тэр үйлдлийнхээ талаар бусадтай ярьж, санал бодлоо хуваалцах хүсэлтэй суралцагчдаас дараах асуулт асууна:

Тухайн үед юу хиймээр санагдаж байсан бэ? Ямар сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж ийм мэдрэмж үүссэн бэ?

Тэр зүйлийг хийх юмсан гэж бодож байх үед сэтгэлд чинь ямар зүйл орж ирж байсан бэ?

Ийм зүйлийг хийж болохгүй гэдгийг өөртөө сануулахын тулд юу бодсон бэ? “Өөртөө юу гэж хэлсэн бэ?”

Дөнгөж сая сонссон зүйл нь өөрөө өөртэйгөө ярих нэгэн жишээ байсан тухай хэлээд, самбарт “Өөрөө өөртэйгөө ярилцах” гэж бичнэ. Өөрөө өөртэйгөө ярилцах гэдэг нь ямар утгатай болох тухай суралцагчдаас асууж, тэдний гаргасан санаанд тулгуурлан, мөн үндсэн ойлголтод байгаа тодорхойлолтыг ашиглан тайлбарлана. Энэ чадварыг бататгахын тулд дотроо болж байгаа “яриаг” гаргаж, бодит амьдрал дахь хоёр хүний хоорондох харилцан яриа хэлбэртэй болгон хөндлөнгөөс харна. Үүнд туслах нэг суралцагч өөрийн хүсэлтээр гарч ирнэ. Түүнд дараах өгөгдлийг уншиж өгнө. Тэрээр тухайн тохиолдолд хүний мэдэрч болох олон янзын мэдрэмжийн нөлөөгөөр хүний сэтгэлд сөрөг агуулгатай ямар зүйл бодогдож болохыг төсөөлөн хэлнэ. Багш энэ суралцагчийн “ээрэг дуу хоолой”-ны дүрд тоглох буюу уг суралцагчийн өөртөө эерэг талаас нь хэлэх үгийг хэлнэ.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Жишээг үзүүлэх явцад сайн дурын суралцагч нь түгдэрч гацвал та түүнд туслах хэрэгтэй. Ингэхийн тулд дараах асуултаар түүнийг чиглүүлнэ.

- Иймэрхүү нөхцөлд чи ямар сөрөг зүйлийг өөртөө хэлж болох вэ?
- Өөрийнхөө чадварт эргэлзсэн ямар бодлууд төрж болох вэ?
- Чи тайван байж чадахгүй, уцаарлах болов уу?

КЕЙС

Чи хамгийн сайн найзтайгаа марган, түүнд маш муухай үг хэлсэндээ өөртөө гутарч гомдсон байна. Чи түүнтэй ярилцаж, уучлал гуйх ёстой гэдгээ мэдэж байгаа боловч чиний сэтгэл хэт их хямарсан учраас түүнтэй ярина гэхээс санаа чинь их зовж байлаа. Чи санаа зовнисон утгатай ямар зүйлсийг өөртөө хэлж болох вэ?

Ярилцлагын жишээ:	
Суралцагч:	Түүнтэй ярилцах нь байдлыг улам л дордуулна гэдгийг чи мэдэж байгаа шүү дээ.
Багш:	Энэ чинь худлаа гэдгийг чи мэдэж байгаа. Энэ асуудлыг улам дордоогүй байгаа дээр нь шийдэх хэрэгтэй.
Суралцагч:	Хэрвээ би тайван байж чадахгүй, уцаарлаад, дахиад л муухай юм хэлчихвэл яах вэ?
Багш:	Сэтгэл санаагаа тайван л байлга. Хэрвээ чи түүний хэлэх зүйлийг хэтэрхий өөр дээрээ тусгаж авахгүй л бол уурлаж уцаарлахгүй, тайван байх болно.
Суралцагч:	Чиний зөв юм болов уу гэж надад санагдлаа. Гэхдээ би түүнд зөндөө олон муухай зүйл хэлчихсэн болохоор тэр намайг уучлах болов уу даа? Би ёстой тэнэг амьтан юмаа!
Багш:	Хүн болгон уурладаг шүү дээ. Чи харин түүнийгээ эвтэйхэн илэрхийлж чадаагүй байна. Та хоёр олон жил сайн найзууд байсан учраас хэрвээ чамайг уучлалт хүсэх л юм бол тэр уучилна гэдгийг чи мэдэж байгаа. Битгий өөрийгөө буруутга. Одоо чи ямар нэгэн зүйлийг батлан харуулах гэж байгаа биш харин уучлал гуйх тухай бодох ёстой. Чи ухаантай хүүхэд шүү дээ.
Суралцагч:	Би уучлал гуйж чадахгүй байх аа. Миний цээж бачуураад байна. Би уйлчих юм шиг санагдаад байна.
Багш:	Гүнзгий амьсгал ав. Биеэ сул тавь. За одоо хийх гэсэн зүйлээ хий.

Ийнхүү “өөрөө өөртэйгөө” ярилцах нь хүний сэтгэхүйн болон бие махбодын хариу үйлдлийн аль алинд нь төвлөрсөн байж болохыг суралцагчдад анхааруулан хэлнэ. Жишээлбэл, өөртөө гүнзгий амьсгал ав, булчингаа сулла гэж хэлэх зэрэг нь сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж үүссэн байдлыг зохицуулах арга зам юм.

Одоо “өөрөө өөртэйгөө ярилцаж” сурах дасгал хийнэ. Суралцагчид хос хосоороо болж, хэн нь нэгдүгээр суралцагч болох, хэн нь хоёрдугаар суралцагч болохоо шийднэ. Дээрхийн адилаар нэгдүгээр суралцагч нь сэтгэлийн хөдөлгөөнд автсан сөрөг дуу хоолой болох ба сөрөг хариу үйлдэл, сөрөг бодлыг илэрхийлнэ. Харин хоёрдугаар суралцагч эерэг дуу хоолой болох ба “нэгдүгээр суралцагч”-ийн сэтгэл санааны байдлыг сайжруулах, эсвэл түүнийг тухайн нөхцөлийг шийдэх зам руу яриагаараа хөтлөн оруулна. Тэдний гүйцэтгэх үүргийг танилцуулсны дараа дараах тохиолдлыг уншиж, харилцан яриаг бэлтгэх хугацаа өгнө.

КЕЙС

Ангийн чинь хүүхэд чиний дараагийн хичээлд хэрэглэх ёстой дэвтрийг дур мэдэн авчээ. Тэр чамайг байнга л шоолж, төвөг учруулдаг гадна чиний юмыг дандаа дураараа авчихна. Чиний уур үнэхээр их хүрч байна! Чи дэвтрээ буцааж авахын тулд түүнтэй маргалдах ёстой болохыг мэдэж байгаа бөгөөд үүнээс ч доор зүйл болж магадгүй гэдгийг мэдэж байлаа. Шал дэмий маргаанд оролцохгүйн тулд чи өөрөө өөртэйгөө хэрхэн ярилцах вэ?

Харилцан ярианы жишээ:	
1-р суралцагч:	Миний уур маш их хүрч байна. Түүнийг цохиод авах юмсан!
2-р суралцагч:	Түр хүлээ л дээ. Чиний уур хүрч байгааг би мэдэж байнаа, Гэхдээ л энэ нөхцөлийг зохицуулах арай дээр арга байгаа юм шиг санагдаж байна. Тайвшир л даа.
1-р суралцагч:	Гэхдээ тэр чинь намайг байнга л өдөж байдаг шүү дээ.
2-р суралцагч:	Тэгээд юу гэж? Чи бол том болчихсон хүн. Энэ нөхцөлийг хэрхэн зохицуулахыг чи мэдэж байгаа. Ийм юмнаас болж ингэж их уурлах хэрэггүй.
1-р суралцагч:	Би түүнтэй заавал ярина. Би дэвтрээ буцааж авах хэрэгтэй байна.
2-р суралцагч:	Тийм ээ хэрэгтэй байгаа. Чи түүнтэй ярилцах нь зүйтэй. Гэхдээ тайван байж, нөхцөл байдлыг өөрийнхөө хяналтан доор байлгах ёстой гэдгээ битгий мартаарай. Бүү уцаарлаарай.
1-р суралцагч:	Би уцаарлахгүй ээ. Гэхдээ л миний уур хүрсээр л байна.
2-р суралцагч:	Гүнзгий амьсгаа ав. Булчингаа сулла.
1-р суралцагч:	Би гүнзгий амьсгаа авч байна. Би биеэ суллалаа. Арай дээр боллоо шүү.
2-р суралцагч:	Одоо чи түүн дээр очоод, ярилцаж болно. Асуудлуудыг нэг нэгээр нь дурьдан зохицуулахаа битгий мартаарай. Хүнийг битгий доромжлоорой. Нэг их том маргаан үүсгээд байх шаардлага алга.

Дараагийн удаа суралцагчдад санаа өгөх зорилгоор тухайн тохиолдолд ямар зүйлийг харилцан яриандаа тусгаж болохыг харуулах үүднээс дээрх хүснэгтэд байгаа зүйлийг багш урьдчилан том цаасан дээр бичээд, харуулж болно.

Дараах тохиолдлыг уншиж, суралцагчид дүрээ солино.

КЕЙС

Чи ангидаа илтгэл тавих ёстой байлаа. Илтгэл тавихад бэлэн байгаа ч чиний сэтгэл хэтэрхий их догдолж байв. Чи ер нь олны өмнө гарч үг хэлэхээсээ айдаг бөгөөд ямар нэг алдаа гаргах вий гэхээс айж байлаа. Энэ илтгэл нь тухайн хичээлийн дүнд маш их нөлөөлөх бөгөөд чи маш их мэдээлэл цуглуулж хийсэн, өөрийгөө сайн хийсэн гэдгээ харуулах ёстой байв. Илтгэлээ тавьж эхлэхэд чамд ердөө л 10 минутын хугацаа байна.

Харилцан ярианы жишээ	
1-р суралцагч:	Би маш их догдолж байна!
2-р суралцагч:	Бүү санаа зов. Чи сайн бэлдсэн шүү дээ. Чи маш их ажил хийсэн, чиний илтгэл ч гэсэн маш сайн болно.
1-р суралцагч:	Миний гэдэс базлаад байна. Миний дотор муухай оргиод байна.
2-р суралцагч:	Гүнзгий амьсгаа ав. Юу хийж байгаагаа чи сайн мэдэж байгаа гэдгээ битгий мартаарай. Сандраад байх шалтгаан алга.
1-р суралцагч:	Би алдаа гаргачихвал яана аа?
2-р суралцагч:	Хүн болгон л хэзээ нэгэн цагт алдаа гаргадаг, энэ бол байх л зүйл. Харин чиний хувьд алдаа гаргах ямар ч шалтгаан алга даа. Чи сайн бэлтгэсэн, бас илтгэлээ хэд хэдэн удаа давтсан. Чи өөртөө итгэлтэй, хүчтэй хүн шүү дээ.
1-р суралцагч:	Бүгд л над руу харна даа!
2-р суралцагч:	Илтгэлээ хэчнээн сайн бэлтгэсэн юм бэ гэж хүн болгон гайхах болно. Чи үүнийг хийж чадна.

Нийт суралцагчдаас дараах асуулт асууж ярилцана:

Харилцан ярилцах үгээ бэлтгэсэн байхад эерэг утгатай зүйлийг бодож олох нь илүү хэцүү байсан уу, сөрөг утгатай зүйлийг бодож олох нь хэцүү байсан уу? Яагаад?

Тааламжгүй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдэрч байх үед ямар төрлийн бодлууд шууд орж ирж байсан бэ?

Гарч болох хариулт:

- Сөрөг утгатай бодлыг зохиох нь хялбар байсан гэж олон хүн хариулдаг. Энэ нь тодорхой сэтгэлийн хөдөлгөөн нь биднийг өөрийнхөө тухай муугаар бодоход хүргэдэг буюу хамгийн түрүүнд бидний сэтгэлд сөрөг бодол төрдөг. Үүнийг дагаад өөр бусад олон сөрөг бодлууд үүсэн гардагтай холбоотой байж болох юм. Мөн олон хүн өөрийнхөө талаар сайхан мэдрэмжтэй байхад буюу өөртөө итгэлтэй байхад суралцаагүй байдаг.

Чиний хэлж байгаа гомдлын хариуд чамд дэм өгсөн, өөртөө итгэх итгэлийг чинь нэмэгдүүлж байсан эерэг дуу хоолой нь сэтгэл санааны байдлыг сайжруулах, асуудлыг арай өөр байр сууринаас олж харахад нөлөөлсөн үү? Энэ нь ядаж л маш их сөрөг шинжтэй зүйл бодохыг чинь зогсоож чадсан уу?

Юмыг сайн талаас нь харж, тааламжтай зүйл бодож эхлэхэд өөртөө хэрхэн тусалж чадах вэ? Гарч болох хариулт:

- Өөртэйгөө эерэг дуу хоолойгоор ярих ухамсартай, зорилготой оролдлого хийх.

ДҮГНЭЛТ

Суралцагчдаас дараах асуулт асууж, дүгнэн ярилцана.

Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг хянан зохицуулах оролдлого хийх нь зөв эсэхийг шийдэхэд юу нөлөөлөх вэ?

Гарч болох хариулт:

- Энэ нь тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс болж шууд хиймээр санагдаж байгаа үйлдлээс үүсэн гарах үр дагавраас хамаарна.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө маш хүчтэй мэдэрч байгаа үедээ юу хийх ёстой вэ?

Гарч болох хариулт:

- Ямар нэг үйлдэл хийхээсээ өмнө хурдаа сааруулж, өөрт чинь төрж байгаа мэдрэмж болон ямар нэг үйлдлийг шууд хийх гэсэн бодол, хүслээ тунгаан бодно.
- Хийх гэж байгаа үйлдлээс үүсэн гарч болох үр дагаварт үнэлгээ өгч, юу хийх талаар ухамсартай шийдвэр гаргана.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 4.1

ҮЙЛ ЯВДАЛ, НӨХЦӨЛ БАЙДЛААС ҮҮССЭН СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ ХАРУУЛСАН ТОХИОЛДОЛ

1. Хэн нэгэн хүн чиний дэвтрийг хэлэлгүй авсныг мэдсэн учраас чиний уур хүрч байна.
2. Чи номоо дахин дахин уншсан боловч хичээлийн агуулгыг ойлгохгүй байгаа учраас чиний урам хугарч байна.
3. Чиний найз нар бүгдээрээ зуны амралтаар өөр тийш явж, гэрийнхэн чинь хөдөө явчихсан байгаа тул чи ганцаардаж байна.
4. Эмээ чинь нас бараад удаагүй байгаа тул чи гунигтай байна.
5. Шалгалтандаа сайн дүн авсан тул чи баяртай байна.
6. Чи гэрийн даалгаварт өгсөн нэлээд их төслийн ажлыг хийж эхлэхгүй явсаар байгаад эцсийн мөчийг тулгачихаад байгаа ба одоо түүнийгээ хугацаанд нь бүрэн хийж чадахгүй гэж бодож байгаа учраас балмагдаж байна.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 4.2

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ ХЯНАН ЗОХИЦУУЛАХ АРГА

Өөр зүйлд анхаарлаа хандуулах:

Тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөн арилтал анхаарлыг сарниулах буюу энэ сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс өөр зүйлд анхаарлыг хандуулах аргууд.

Жишээ:

- Зурагт үзэх
- Ном унших
- Гэрээ цэвэрлэх
- Гадуур зугаалах

Өөрийн сэтгэл санааны байдлыг өөрчлөх:

Өөр төрлийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдрэх буюу тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг өөрчлөх аргууд. Үүнд ихэвчлэн тодорхой нэг төрлийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг төрүүлэх зүйлийг хийх, эсвэл өөрийгөө ийм нөхцөлд оруулах арга багтдаг. Өөрийн сэтгэл санааны байдлыг сайжруулахын тулд тухайн үед үнэхээр хүсэхгүй байсан ч, энэ санаа огт таалагдахгүй байсан ч өөрийгөө хүчлэн эдгээр зүйлийг хийх шаардлагатай.

Жишээ:

- Найз нартайгаа гадагшаа гарах
- Дисконд орох, эсвэл баяр баясгалантай болгодог ямар нэг зүйлийг хийх
- Хамаатныдаа зочлох

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргах:

Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг өөртөө болон бусдад хор уршиггүй арга замаар мэдрэх аргууд.

Жишээ:

- Дэр цохих
- Бусдаас зайдуу газар очиж хашгирах
- Чанга дэвслэн, үсрэх
- Уйлах

Найзтайгаа ярих:

Өөр хэн нэгэн хүнээс дэмжлэг авах, түүнд өөрийгөө ойлгуулахын тулд ямар мэдрэмж төрж байгаа, ямар зүйл тохиолдоод байгаа тухай хэлэх. Энэ хүн заавал найз байх албагүй. Танай гэр бүлийн нэг гишүүн, чиний багш, зөвлөх, эсвэл чамайг дэмжин, сэтгэл санаагаа тайвшруулахад чинь тусалж чадах ямар ч хүн байж болно.

Бусад аргууд:

Энэ нь чамд өгөөжтэй, тус болж чадах өөр ямар ч зүйл байж болно.



Сэдэв 5

**СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨӨ
БУСДАД ОЙЛГУУЛАН
ХАРИЛЦАХ**

ЗОРИЛГО

Энэ сэдвээр харилцаа болон үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний тухай мэдэж, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэн, хэн нэгэн хүнтэй харилцах нь хэзээ, ямар нөхцөлд тохиромжтой, ямар нөхцөлд тохиромжгүй тухай хэлэлцэнэ. Мөн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад ойлгуулахын давуу талыг ярилцаж, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн гадагшлуулах, тайвшрах, эсвэл үүссэн асуудлыг шийдвэрлэхийн тулд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад илэрхийлэн харилцах дасгал хийнэ.

ЗОРИЛТ

Тус сэдвийг судалснаар суралцагчид дараах мэдлэг, чадвартай болсон байна.

Үүнд:

- Ямар нэг сэтгэлийн хөдөлгөөнд хүргэж байгаа үйлдлийг харилцаанаас эсвэл үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн эсэхээр нь ангилах.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэсэн хүнд тухайн нөхцөл байдлыг ойлгуулах, эсвэл ойлгуулаагүйгээс урган гарч болох үр дагаврыг тодорхойлох.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлж, бусдад ойлгуулах бодолгүй байгаа тохиолдолд энэ мэдрэмжээ зохицуулах өөр хувилбарыг тодорхойлох.
- Өөрийн мэдрэмжийг бусдад ойлгуулан харилцахад ашиглах зөвлөгөөг хэлэх.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад ойлгуулан харилцахад зайлшгүй анхаарах зүйлийг нэрлэх.
- Сэтгэл санааны байдал нь эерэг харилцаа үүсгэх боломжтой, эсвэл бусадтай харилцахаасаа өмнө сэтгэл санаагаа бэлэн болтол хүлээх шаардлагатай эсэхийг тодорхойлох.



Бэлтгэх зүйл

- Том цаас, эсвэл самбар
- Самбарын үзэг, эсвэл шохой
- “Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.1)
- “Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” үзүүлэн (өмнөх хичээлийн) Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.1
- “Ярих уу, болих уу?: Ярилцлагын асуулт” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.2) том үзүүлэн
- “Ярих уу, болих уу? Хариултын удирдамж” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.3)

ТУХАЙН СЭДВИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

- Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөн гэдэг нь хэн нэгэн хүнээс хамааралтай үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, хэн нэгэн хүний үйлдлээс болж үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөн юм.
- Бусад хүнтэй холбоотойгоор үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөн нь өөр шалтгаанаар үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс ялгаатай. Ямар нэг үйл явдал, эсвэл тодорхой нөхцөл байдлын улмаас үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хүмүүс өөрийн ухаанаар зохицуулж чаддаг бол хэн нэгэн хүнээс хамааралтай үүсч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тухайн хүнтэй харилцан ярилцаж, ойлголцох хэрэгтэй болдог.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнд автсан хүн ийм байдалд хүргэсэн хүнтэй ярилцах нь өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянахад ихэнхдээ тус болох ба ийм бэрхшээлтэй нөхцөл байдал дахин үүсэхээс урьдчилан сэргийлэхэд тусална.
- Өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар нөгөө хүнтэйгээ ярилцахгүй байх нь олон шалтгаантай байж болно. Тухайлбал, ийм нөхцөл байдал дахин давтагдах боломжгүй байх, тухайн хүнтэй ярилцсанаар нөхцөл байдал улам дордох, тухайн хүн нь чамтай ойр дотно хүн биш, эсвэл эрх мэдэл, байр суурьтай хүн байх гэх мэт.
- Хэрвээ хүн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар тухайн нөхцөл байдлыг үүсгэсэн хүнд ойлгуулан ярилцахгүй гэж шийдвэл сэтгэлийн хөдөлгөөнөө өөр нэг аргаар зохицуулах хэрэгтэй болно.
- Гуравдагч этгээдтэй ярилцаж байгаа үед нөгөө хүний тухай хов ярих, эсвэл түүнийг гутаан доромжлох нь шийдэл болж чадахгүй бөгөөд энэ бүхэн нь үүсээд байгаа нөхцөл байдлыг улам дордуулж магадгүй.
- Өөрийн мэдрэмжийг бусдад ойлгуулан харилцахад тохирох болон тохирохгүй аргууд байдаг ба энэ нь тухайн харилцааны зорилгоос шалтгаалдаг.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаа

Өөрийн мэдэрч байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бусдад ойлгуулан, харилцах дасгал хийнэ. Суралцагчдыг сэдэлжүүлэхийн тулд дараах бичвэрийг уншиж, асуулт асууж, санал солилцоно.

Зарим хүнд сэтгэл нь хүнтэй хөдлөх үед айдаст автах, зовж шаналах, хор шар нь буцлах, уурлах зэрэг сэтгэлийн хөдөлгөөн илэрдэг.

Энэ тохиолдолд яах нь зүйтэй вэ?

Гарч болох хариулт:

- Тухайн хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө мэдэрч зохицуулахыг хичээх
- Өөрийгөө тайтгаруулах аргыг сурч, түүнийгээ хэрэглэх
- Тухайн хүнд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө эерэгээр зохицуулахад нь дэмжлэг үзүүлэх гэх мэт

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Санал солилцох үед суралцагчид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө өөрөө ойлгох, бусдад хэрхэн ойлгуулан харилцах вэ? Ямар арга зам байх бол, түүнийг эзэмших юмсан гэсэн хүсэл сонирхол бий болгохыг зорих хэрэгтэй.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэж буй хүчин зүйл

“Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (өмнөх дөрөвдүгээр сэдвийн (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 4.1) болон “Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.1) материалаар бэлтгэсэн үзүүлэнг зэрэгцүүлэн самбарт өлгөөд, эхний үзүүлэнг өмнөх сэдвээр ашигласан болохыг суралцагчдад хэлнэ.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Дээрх хоёр үзүүлэн нь гарчиггүй байх ёстой гэдгийг анхаарах

Суралцагчид хоёр үзүүлэнг зэрэгцүүлэн харж, ямар ялгаа байгааг хэлнэ. Эдгээрт нийтлэг зүйл байгааг суралцагчдад нэмж хэлнэ. Хэн нэгэн хүнээс хамааралтай, хамааралгүй сэтгэлийн хөдөлгөөний жишээ гэдгийг хэлтэл нь асуулт асууж, чиглүүлнэ. Тэднийг хариулсны дараа хоёр үзүүлэнгийн дээр “Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөн”, “Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөн” гэсэн гарчиг бичиж, суралцагчдаас дараах асуулт асууна.

Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан нь юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хэн нэгэн хүний хийж байгаа үйлдэл.

Үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний шалтгаан нь юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Үйл явдал, тохиолдол, эсвэл орчин, нөхцөл байдал.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнийг зохицуулахдаа үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед хийх боломжгүй ямар зүйлийг харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед хийж болох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний үед сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсэхэд нөлөөлсөн хүнтэй харилцан ярилцаж болно. Харин үйл явдал, нөхцөл байдлаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөний хувьд тухайн сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэж байгаа эх сурвалжтай харилцан ярилцах боломжгүй учраас ийм сэтгэлийн хөдөлгөөнийг зохицуулах өөр арга замыг олох хэрэгтэй болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөний улмаас үүсч байгаа бүх төрлийн харилцаа нь тухайн сэтгэл хөдөлгөхөд хүргэж байгаа хүнтэй ярилцахыг шаарддаг болохыг суралцагчдад тайлбарлана.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Ярих уу, болих уу?

Мэдэрч байгаа бүх зүйлийн тухай бусад хүнтэй байнга ярилцах нь аятайхан санаа мөн үү, биш үү? гэж суралцагчдаас асууж, өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бусдад илэрхийлж харилцах нь ямар үед тохиромжтой, ямар үед тохиромжгүй болох тухай ярилцана. Үүний тулд суралцагчдыг 1-5 хүртэл тоолуулж, 5 багт хуваана. Баг бүрт “Харилцааны улмаас үүсэх сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.1) -оос багийн дугаартай ижил дугаар бүхий тохиолдлыг оноож өгнө. “1” гэсэн дугаартай суралцагчдын баг нэгдүгээр тохиолдол, “2” гэсэн дугаартай баг нь хоёр дахь тохиолдол дээр ажиллана гэх мэт.

Тус тохиолдолд өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар нөгөө хүнтэйгээ ярилцах нь дээр үү, эсвэл дотроо хадгалах нь дээр үү? гэдгийг багууд хэлэлцэнэ. “Ярих уу, болих уу?: Ярилцлагын асуулт” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.2) материалаар бэлтгэсэн үзүүлдэнд бичсэн асуултын дагуу тэд ярилцана.

Баг бүр тухайн тохиолдолд хийх ёстой хамгийн тохиромжтой үйлдэл нь юу болох, яагаад гэдгийг тайлбарлана. Аль нэг үйлдэл нь нөгөөгөөсөө нэг их илүү байж чадахгүй гэж үзсэн бол яагаад гэдгийг хэлэлцэнэ. Хэрвээ сонголт хийхэд хүндрэлтэй бол суралцагчид бүгд нийлээд, “Ярих уу, болих уу?: Ярилцлагын асуулт” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.2) –д хамтран хариулж болно.

Баг бүрийг тайлбарласны дараа дараах асуулт асууна.

Бусад багийн гишүүдээс нэмж хэлэх зүйл байна уу?

Энэ багийн дүгнэлттэй санал нийлж байна уу, эсвэл үгүй юу? Яагаад?

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Тухайн багийн дурьдаагүй орхисон зүйлийг гаргаж ирэхийн тулд та “Ярих уу, болих уу?: Хариултын удирдамж” (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 5.3) материалыг ашиглаж болно.

Баг бүрээс дараах асуулт асууна:

Бусад хүний хэлсэн саналд үндэслээд танай баг хамгийн тохиромжтой гэж үзсэн үйлдлээ өөрчлөхийг хүсч байна уу?

Өөрийн мэдрэмж бүрийн талаар ярих нь дээр үү? Ярихгүй байх нь дээр үү? гэдгийг шийдэх нь хэр хүндрэлтэй байсан бэ?

Танай багийнхан тухайн нөхцөл байдлыг ижил байр сууринаас харж байсан уу, өөр өөр байр сууринаас харж байсан уу? Тайлбар өгнө үү?

Нийт суралцагчдад дараах асуулт тавина.

Нөгөө хүнтэй ярих уу, болих уу? гэдгийг шийдэхэд түүнтэй хэр ойр дотно холбоотой байгаа нь хэрхэн нөлөөлж байна вэ?

Та тэр хүний ойр дотны найз нь учраас түүнтэй ярилцах уу, эсвэл жирийн нэг танил нь учраас ярилцах уу?

Найз охин (найз залуу) чинь бол яах вэ?

Гарч болох хариулт:

- Ихэнх тохиолдолд тэр хүнтэй ойр дотно холбоотой байх тусам мэдрэмжээ хуваалцан ярилцах нь илүү байна.

Яагаад хүмүүс ойр дотно холбоотой хүнтэйгээ өөрийн мэдрэмжийг хуваалцах нь илүү байдаг вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хүлээж авахгүй байх вий гэсэн айдас бага байх учраас мэдрэмжээ хуваалцах нь арай хялбар.
- Хэрвээ тэд өөрсдийн мэдрэмжийг хуваалцахгүй бол тэдний харилцаа хөндий болж байгаа мэт санагдаж болно.

Нөгөө хүн нь эрх мэдэл, байр суурьтай хүн байвал (багш эсвэл эцэг эх гэх мэт) энэ нь түүнтэй харилцахад хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Гарч болох хариулт:

- Ихэнхдээ тухайн хүнтэй харилцах хүсэл сонирхолгүй байна.
- Тэдэнтэй харилцахаасаа илүү тэдний ихэнх үйлдлийг тэсээд өнгөрөх магадлалтай.
- Тэдэнтэй илүү эелдэг байдлаар эсвэл арай шууд бус замаар харилцах магадлалтай.
- Тэдэнтэй сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр бус, харин эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр харилцах нь элбэг байх болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө дотроо барих нь сайн уу, муу юу? гэдгийг хэрхэн шийддэг вэ?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэх нь хүмүүсийн харилцаа холбоонд эерэгээр нөлөөлөх үү? Сөргөөр нөлөөлөх үү? гэдгийг бодох.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэх нь үүсээд байгаа асуудлыг улам хүндрэлтэй болгох, эсвэл сайжруулахад нөлөөлөх үү? гэдгийг бодох.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө дотроо барих нь бие махбод болон сэтгэхүйд хэрхэн нөлөөлөх тухай бодох.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө дотроо барих нь улам дор мэдрэмжийг төрүүлэх буюу тэсэж тэвчихийн аргагүй стресс үүсгэх үү? гэдгийг бодох.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэхэд хүргэсэн хүндээ энэ талаар хэлэхгүй байхаар шийдсэн тохиолдолд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө ямар арга замаар зохицуулж болох вэ?

Гарч болох хариулт: Өмнөх сэдвээр авч үзсэн аргыг ашиглана.

Үүнд:

- Анхаарлаа өөр зүйлд хандуулах
- Сэтгэл санааныхаа байдлыг өөрчлөх
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гадагшлуулах
- Өөр хүнтэй ярилцах
- Өөртөө зөвлөгөө өгөх
- Өөртэйгөө эерэг уур амьсгалтай яриа өрнүүлэх

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4

Харилцааны тухай эргэн санах нь

Харилцааны зарим аргыг сэтгэлийн хөдөлгөөний үед хэрхэн хэрэглэх талаар авч үзнэ. Дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг хийнэ. Хэлэлцүүлгийн гол санааг самбарт бичнэ.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Хэрвээ суралцагчид “Харилцаа”, “Холбоо тогтоох” гэсэн багц сэдвийг судлаагүй байгаа бол багш өөрөө дараах зүйлийг танилцуулна.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө даван туулж, бусадтай харилцахын тулд сонсох ур чадвар эзэмшсэн байх шаардлагатай. Үүний тулд “Харилцаа” сэдвээр бусдыг хэрхэн сайн сонсох талаар судалсан тухайгаа санацгаана. Дараах асуулт асууж, ярилцана.

Бусдыг сайн сонсох алхмыг нэрлэнэ үү?

Гарч болох хариулт:

- Ярьж байгаа хүнд анхаарлаа бүрэн төвлөрүүлж, өөр зүйл хийхээ зогсоох (жишээ нь: хоол юмуу цэвэрлэгээ хийх, юм унших, бичихээ болих).
- Ярьж байгаа хүний өөдөөс нь харж суусан байх.
- Ярьж байгаа хүн рүүгээ эгц харах.
- Ярьж байгаа хүнийхээ нүд рүү нь харж ярих.
- Хүний яриаг сонсож байхдаа толгойгоо дохих, толгойгоо сэгсрэх зэргээр анхаарч байгаагаа харуулах.
- Ярилцаж байхдаа “аанхаа,” “тийм, тийм,” эсвэл “тэгээд?” гэх мэтээр яриаг дэмжих.
- Сэтгэл зовнил, сэтгэл хөөрөл, айдас түгшүүр гэх мэт сэтгэлийн хөдөлгөөнийг нүүр царайныхаа хувирлаар харуулах.
- Ярьж байгаа хүний хэлэх гээд байгаа санааг өөрийн үгээр давтан хэлж, ярьж байгаа зүйлийн утгыг нягтлан асуух.
- Хүний яриаг тасалдуулахгүй байх.
- Хүсэхгүй байхад нь зөвлөгөө өгөхгүй байх.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэн бусадтай харилцахдаа түрэмгий, бүдүүлэг зан гаргалгүй яриаг эерэг уур амьсгалтай, бүтээлч шинжтэй байлгах нь чухал. Дараах асуултыг асууж, ярилцана.

“Харилцаа” болон “Холбоо тогтоох” модулиар өөрийн мэдрэмжээ бусдад илэрхийлэн харилцах талаар сурсан зүйлээ нэрлэнэ үү?

Гарч болох хариулт:

- “Би өгүүлбэр”-ийг ашиглах — энэ нь нөгөө хүнд бус, харин өөр дээрээ төвлөрүүлэн ярих гэсэн үг.
- Тухайн тохиолдлын тухай л ярь — ерөнхийлж ярих хэрэггүй.
- Бувтнах, гүвтнэх хэрэггүй.
- Санаа авах төдий зүйл битгий ярь — шууд л хэл.
- Бүдүүлэг зан авир бүү гарга.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 5

Дэмжлэг авахын тулд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэн харилцах нь

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэн харилцах дасгал хийнэ. Суралцагчдыг хос хосоор нь багт хуваана. Баг бүр хоёр жижиг дүрийн тоглолт бэлтгэж, жүжиглэн үзүүлнэ. Эдгээр жүжигчилсэн тоглолт нь бусад хүнээс шалтгаалан үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө өөр хэн нэгэн хүнтэй хуваалцаж байгаа хүний тухай байх ёстой. Суралцагчид “Харилцааны улмаас үүссэн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 5.1)-оос аль нэгийг сонгон авч болно, эсвэл өөрсдөө зохиож болно. Хосууд дүрээ ээлжлэн солих ба эхний хэсэгт сонсогч нь болсон хүн дараагийн хэсэгт яригч болно.

Дүрийн тоглолтын явцад тохиромжтой бүх хэсэгт харилцах, сонсох ур чадварыг сайн харуулахыг хичээнэ. Илэрхийлэх гэж байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илүү ойлгомжтой болгох үүднээс үгийн ба үгийн бус харилцааны аргын аль алийг ашиглана. Дүрээ аль болох бодитой харуулахаас гадна сурсан ур чадвараа харуулах ёстой.

Суралцагч бүр яригч болон сонсогчийн дүрд тоглож дууссаны дараа нэг хос сайн дураараа жүжигчилсэн тоглолтоо бусдад үзүүлнэ. Суралцагчдаас дараах асуултыг асууна.

Яригчийн дүрд тоглосон хүн нь сонсож байгаа хүнд өөрийгөө ойлгуулахын тулд юу юу хийсэн бэ?

Яригч өөр юу хийж болох байсан бэ?

Яригч өөрийн мэдрэмжийг ойлгомжтой, тодорхой илэрхийлж чадсан уу?

Яригч хүнд дэмжлэг үзүүлж байна гэсэн мэдрэмж төрүүлэхийн тулд сонсогч юу хийсэн бэ?

Сонсогч өөр юу хийж болох байсан бэ?

Сонсогч нь нөгөө хүнийгээ хүсээгүй байхад нь зөвлөгөө өгсөн үү?

Дараа нь ангиараа хамтран дараах асуултын дагуу ярилцана.

Яригч байхад ямар хүндрэл тохиолдсон бэ?

Сонсогч байхад ямар хүндрэл тохиолдсон бэ?

Ямар тохиолдолд тухайн асуудалтай холбоогүй хүнтэй ярилцах нь тохиромжтой гэж байна вэ?

Гарч болох хариулт:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэхэд хүргэсэн хүнтэй ярилцах боломжгүй бол.
- Өөрт ямар мэдрэмж төрж байгааг ухаарч чадаагүй байгаа үед.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэсэн хүнтэй шууд тулж уулзах эсэхээ шийдэх гэж оролдож байгаа үед.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэсэн хүнтэй шууд тулж уулзах нь тохиромжгүй байж мэдэх үед.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсэхэд хүргэсэн хүнтэй шууд тулж ярилцах нь ямар тохиолдолд тохиромжтой вэ?

Гарч болох хариулт:

- Тухайн асуудлыг дахин давтагдахгүй байлгахын тулд өөрөө болон нөгөө хүний зүгээс өөрчлөлт хийх шаардлагатай байгаа үед.
- Энэ нь тухайн хүнтэй тогтоосон харилцаа холбоог улам сайжруулахад нэмэр болно гэж бодож байгаа үед.
- Ярихгүй байснаас болж өөр асуудал гарч болох үед.

Яагаад хүмүүс уурыг нь хүргэж байгаа хэн нэгэн хүний тухай хов жив ярьж, эсвэл тэднийг доромжилдог вэ?

Гарч болох хариулт:

- Энэ нь тэдний сэтгэл санааны байдлыг сайжруулахад тус болдог ба найз нар нь өөрийг нь дэмжиж байгаа гэдэг мэдрэмжтэй болно.

Энэ аргын талаар ямар бодолтой байна вэ?

Гарч болох хариулт:

- Ихэвчлэн энэ нь хүний сэтгэл санааны байдлыг зөвхөн түр хугацаанд л тайвшруулдаг. Үүсээд байгаа асуудлыг улам дордуулж ч мэднэ.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 6

Сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэхэд хүргэсэн хүнтэй харилцах нь

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэхдээ харилцан ойлголцолд хүрэх зорилгоор тухайн нөхцөл байдалд хүргэсэн хүнтэй хэрхэн харилцах асуудлыг авч үзнэ. Энэ нь өөр хоорондоо ярилцаж, бие биеийнхээ мэдрэмжийг ойлгох оролдлого хийх, эсвэл тухайн асуудал, хүндрэлтэй нөхцөлийг дахин давтагдахаас нь сэргийлэх арга замыг олох гэх мэт зүйлийг багтаана. Суралцагчдыг хос хосоор нь багт хуваана. Тэд өмнөх дасгалыг хийхдээ хамтран ажилласан хүнээсээ өөр хүнтэй баг болно. Хос бүр хоёр тоглолт бэлтгэж, бусдадаа үзүүлнэ. Суралцагчид энэ удаад сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэхэд хүргэсэн хүнтэй өөртэй нь ярьж байгаа тоглолт үзүүлнэ (хосын нэг нь энэ хүний дүрд тоглоно). Тэд мөн тухайн асуудлыг дахин давтагдахаас нь сэргийлэх шийдлийг тоглолтоороо харуулахыг хичээнэ.

Тоглолтдоо харилцааны болон сонсох чадварыг ашиглах ба илэрхийлэх гэж байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнөө тодорхой харуулахын тулд үгийн ба үгийн бус харилцааг ашиглана. Тоглолт бүрийн дараа суралцагчдаас дараах асуултыг асууна.

Тоглолт нь бие биеэ ойлгох, дараагийн асуудлаас урьдчилан сэргийлэхэд тус болох ямар аргыг харуулсан бэ?

Яригч нь өөрийн мэдрэмжийг ойлгомжтой, тодорхой, мөн эелдэг байдлаар илэрхийлж чадсан уу?

Дүрийн тоглолтын ямар хэсгийг нь илүү сайжруулж болох вэ?

Бүх суралцагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

Маш хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илэрхийлэхэд ямар үе хамгийн тохиромжтой гэдгийг хэрхэн шийдэх вэ?

Гарч болох хариулт:

- Хэрвээ маш хүчтэй, сөрөг шинжтэй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдэрч байгаа бол түүний эрч хүч нь буурах хүртэл хүлээх бодол төрж болох юм. Ингээгүй тохиолдолд хүнийг сонсох юмуу бусадтай зүй зохистой харилцах чадвараа ашиглаж чадахгүйд хүрнэ. Мөн бүдүүлэг зан авир гаргах юмуу хүнийг гомдоох зүйл хэлж, нөхцөл байдлыг улам дордуулж мэднэ.
- Үйл явдал болоод өнгөрснөөс хойш хэтэрхий урт удаан хугацаагаар хүлээвэл ач холбогдлоо алдаж мэднэ. Энэ үйл явдал дахин давтагдах магадлалтай. Эсвэл тухайн үед яг ямар мэдрэмж төрж байсныг мартаж, нөгөө хүн чинь болсон явдлыг сайн санахгүй байх зэргээс болж, энэ тухай ярихад хүндрэлтэй болж мэднэ.
- Хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдэрсэн ч хүнийг сонсож, бусадтай зүй зохистой харилцаж чаддаг бол тэр дор нь шууд харилцах нь тодорхой үр дүнтэй байж болох юм.

ДҮГНЭЛТ

Дараах бичвэрийг самбарт бичээд, үүнтэй санал нийлж байгаа эсэхийг, мөн яагаад гэдгийг суралцагчдаас асууна. Эсрэг тэсрэг байр суурьтай байгаа хүмүүсийн аль алиных нь хариултыг сонсоно.

“Ямааны мах халуун дээрээ” гэсэн зүйр үг нь өөрийн мэдрэмжийн талаар шууд илэрхийлэн харилцах нь тэдгээрийг хянан зохицуулах хамгийн шилдэг арга болохыг илтгэсэн хэрэг юм.

Суралцагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

Хэлэх гэж байгаа зүйлээ хэлэхээсээ өмнө бодож тунгаах нь ямар ач холбогдолтой вэ?

Гарч болох хариулт:

- Аливаа зүйлийг хэлэхийн өмнө сайтар тунгаан бодох юм бол хэлэхийг хүсээгүй зүйлийг хэлж, бусдыг гомдоохгүй.
- Хэлэх ёстой зүйлээ илэрхийлэхэд хамгийн тохиромжтой ямар арга зам байж болохыг бодох хугацаа өгнө.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэн харилцаж байхдаа ямар зүйлийг хэзээ ч хийж болохгүй вэ?

Гарч болох хариулт:

- Бүдүүлэг зан авир гаргаж, хүн гомдоож болохгүй.

Тухайн мэдрэмжийг төрүүлсэн хүнтэй шууд харилцах нь яагаад чухал вэ?

Гарч болох хариулт:

- Энэ нь тухайн хүнтэй ойртон, дотны холбоо тогтоох нэг арга зам болно.
- Асуудлыг шийдвэрлэхэд тусална. Мөн тухайн нөхцөл байдлыг дахин давтагдахаас сэргийлэхэд тусална.
- Гуравдагч хүнтэй харилцахаас илүү амар, илүү тодорхой, илүү шударга байна. Энэ нь нөгөө хүний хувьд илүү шударга хэлбэр болно.
- Гомдол, дургүйцэл хуримтлагдахаас сэргийлнэ.
- Үл ойлголцлыг арилгахад тусална.

БАГШИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Суралцагчдад дараах зүйлийг гэртээ бие даан хийхийг санал болгоно. Дараагийн сургалт хүртэлх хугацаанд өөрийгөө ажиглах ёстой. Тэд харилцааны улмаас маш хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг мэдрсэн нэгэн тохиолдлын тухай дэвтэртээ бичээд, энэ тохиолдолд юу хийсэн, яагаад хийсэн гэдгээ тайлбарлана. Тухайн нөхцөлд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэн харилцах эсэх, мөн хэрхэн харилцах талаар тэдний гаргасан шийдвэр нь ямар үр дүнд хүргэснийг тайлбарлан бичнэ.

Мөн өөрийн эргэн тойронд байгаа хүмүүсийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн илэрхийлж байгааг ажиглана. Хэн нэгэн хүн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлж байгаа тохиолдолтой учирвал түүнийг тэмдэглэж авна. Тэр хүмүүс юуг нь сайн хийсэн? Ямар зүйлийг тэд илүү сайн хийж болох байсан? Яагаад гэдгийг тайлбарлан бичнэ.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 5.1

ХАРИЛЦААНЫ УЛМААС ҮҮССЭН СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ ХАРУУЛСАН ТОХИОЛДОЛ

1. Гар утсаар чинь тоглож байгаад, эвдчихсэн эрэгтэй дүүдээ уурлаж байна.
2. Найзуудтайгаа гадагшаа гарахыг зөвшөөрөөгүй учир чи ээждээ уурлаж байна.
3. Савтай хоол зөөгөөд явж байхад чинь чамайг мөргөж, хувцсан дээр чинь хоол асгуулсан ангийнхаа хүүхдэд чи уурлаж байна.
4. Амралтын өдрөөр маш их гэрийн даалгавар өгсөн учраас чи багшдаа уурлаж байна.
5. Найз охин чинь (найз залуу чинь) чиний найз залуутай (чиний найз охинтой) хамтдаа үдийн хоол идсэн учраас чи хардаж байна.
6. Та хоёр маргалдаж байхад найз охин (найз залуу) чинь чамд эвгүй зүйл хэлсэн учраас чи гомдож байна.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 5.2

ЯРИХ УУ, БОЛИХ УУ? ЯРИЛЦЛАГЫН АСУУЛТ

- Маргааш ч гэсэн энэ л мэдрэмжээ мэдэрсээр байх уу?
- Энэ нөхцөл байдал дахин давтагдах магадлалтай юу?
- Энэ асуудлыг хэлэлцэх нь тухайн хүнтэй тогтоосон харилцаа холбоонд ямар нэг хор хохирол учруулах магадлалтай юу?
- Энэ нь тухайн хүнтэй тогтоосон харилцаа холбоог болон нөхцөл байдлыг ямар нэгэн байдлаар сайжруулах уу? Нөгөө хүнд ч бас адилхан нөлөөлөх үү?
- Нөгөө хүн чамтай ярилцах боломжтой юу? Тэр энэ байдлыг хэрхэн зохицуулах бол?
- Үүнийг хэлэлцсэнээр цаашдаа бид хоёрын харилцаа сайжрах магадлал байна уу?
- Ингэснээр асуудал шийдвэрлэгдэх үү, эсвэл шийдвэрлэгдэх нэг алхам болох уу?
- Тухайн асуудлыг анхааралгүй өнгөрөх нь ямар ямар сул талтай вэ?
- Үүнийг хэлэлцэхгүй бол надад ямар санагдах вэ?
- Үүнийг хэлэлцвэл надад ямар санагдах вэ?

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 5.3

ЯРИХ УУ, БОЛИХ УУ?: ХАРИУЛТЫН УДИРДАМЖ

Багшид зориулсан мэдээлэл

Хэлэлцүүлгийн явцад суралцагчид заавал дурдах шаардлагатай гол санааг доор тусгасан. Хариулт зөвхөн эдгээрээр хязгаарлагдахгүй ч тохиолдол бүрийн хамгийн чухал асуудлыг хөндсөн байгаа. Хэрвээ суралцагчид доор дурдсан шалтгааны аль нэгийг хөндөлгүй орхивол нэмж хэлнэ.

КЕЙС 1.

Гар утсыг чинь эвдсэнд чи эрэгтэй дүүдээ уурлаж байна.

Ярих гол шалтгаан:

Дахин давтагдахаас нь сэргийлэх.

Ярихгүй байх гол шалтгаан:

Байхгүй.

Санал болгож буй үйлдэл:

Чамд ямар мэдрэмж төрж байгааг өөртөө итгэлтэйгээр хэлээд, ийм юм дахин давтагдахгүй байхыг хүсч байгаагаа илэрхийлэх.

КЕЙС 2.

Найзуудтайгаа гадагшаа гарахыг зөвшөөрөөгүй учир чи ээждээ уурлаж байна.

Ярих гол шалтгаан:

Түүний яагаад ингэсэн шалтгааныг илүү сайн ойлгохыг хичээж, энэ нь ямар сэтгэгдэл төрүүлснийг ээждээ ойлгуулах. Хэрвээ энэ байдал байнга давтагдвал, эсвэл шударга бус шалтгаантай байвал асуудлыг илүү нухацтай байдлаар хөндөн ярихыг хүсч болно.

Ярихгүй байх гол шалтгаан:

Чи өөрийн хүсч байгаа бүхнээ заавал хийх албагүй. Ээж чинь учраас тэр чиний л төлөө ийм юм хийж байгаа болов уу.

Санал болгож буй үйлдэл:

Чамд ямар мэдрэмж төрж байгаа тухай болон чамайг яагаад гадагш гарч болохгүй гэж бодож байгааг нь ойлгохын тулд асуулт асуух. Хоёулаа хүлээн авч болох шийдлийг олохыг хичээх. Ээжийнхээ баримталж байгаа байр суурийг ойлгохыг оролдох.

КЕЙС 3.

Савтай хоол зөөгөөд явж байхад чинь чамайг мөргөж, хувцсан дээр чинь хоол асгуулсан ангийнхаа нэг хүүхдэд чи уурлаж байна.

Ярих гол шалтгаан:

Чи өөртөө төрж байгаа уур хилэнг гаргахыг хүсч байна (сайн шалтгаан биш). Чамд ямар мэдрэмж төрж байгааг ангийнхаа найзад мэдүүлэхийг хүсч байна.

Ярихгүй байх гол шалтгаан:

Энэ бол тохиолдлын чанартай зүйл. Үүнээс том асуудал үүсгээд байх шаардлага алга. Энэ нь дахин давтагдахгүй болов уу?

Санал болгож буй үйлдэл:

Юу ч хийхгүй байх.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 5.3

КЕЙС 4.

Амралтын өдрөөр маш их гэрийн даалгавар өгсөн учраас чи багшдаа уурлаж байна.

Ярих гол шалтгаан:

Чи гомдол мэдүүлж, уурлахыг хүсч байна (сайн шалтгаан биш). Чамд ямар мэдрэмж төрж байгааг багшдаа мэдүүлэхийг хүсч байна.

Ярихгүй байх гол шалтгаан:

Энэ талаар ярилаа гээд ямар нэг өөрчлөлт гарахгүй л болов уу. Багш чинь чамайг хүндлэхгүй байна гэж бодож магадгүй.

Санал болгож буй үйлдэл:

Юу ч хийхгүй байх.

КЕЙС 5.

Найз охин чинь (найз залуу чинь) чиний найз залуутай (чиний найз охинтой) хамтдаа үдийн хоол идсэн учраас чи хардаж байна.

Ярих гол шалтгаан:

Чи өөрт төрж байгаа мэдрэмжийг үерхдэг найзтайгаа хуваалцах, түүний хийсэн үйлдэл, мэдрэмжийг илүү сайн ойлгох хүсэлтэй байна. Сэтгэл эмзэглэж байгаагаа дарах.

Ярихгүй байх гол шалтгаан:

Тийм ч чухал биш байж мэдэх зүйлийг том асуудал болгохыг хүсэхгүй байх. Чамд төрж байгаа мэдрэмж нь тодорхой шалтгаангүй, найзтай чинь огтхон ч холбоо байхгүй гэж чи бодож байна.

Санал болгож буй үйлдэл:

Тухайн хүн ямар мэдрэмжтэй байгаагаас шалтгаалан дээрх хоёр үйлдлийн аль аль нь боломжтой. Хэрвээ энэ хүн үерхдэг найзтайгаа ярихаар шийдвэл нөгөө хүнээ буруутгалгүй, зөвхөн өөрийн мэдэрч байгаа мэдрэмжийг хэлэх, нөгөө хүнийхээ мэдрэмжийг мэдэж авах арга зам болгон хандах нь зүйтэй.

КЕЙС 6.

Та хоёр маргалдаж байхад найз охин (найз залуу) чинь чамд эвгүй зүйл хэлсэн учраас чи гомдож байна.

Ярих гол шалтгаан:

Чамд төрж байгаа мэдрэмжийг үерхдэг найзтайгаа хуваалцан, нөгөө хүнийхээ ямар мэдрэмжтэй байгааг олж мэдэх. Үүний талаар ярихгүй байснаас болж гомдол хуримтлагдах магадлалтай.

Ярихгүй байх гол шалтгаан:

Чи энэ асуудлыг хөндөн, дөнгөж намдаж байгаа зүйлийг дахин хөндөхийг хүсэхгүй байна.

Санал болгож буй үйлдэл:

Хэрвээ чамд гомдох сэтгэл төрж байгаа бол энэ мэдрэмжийг хуримтлагдахаас сэргийлэхийн тулд нөгөө хүнтэйгээ ярилцах ёстой. Гэхдээ ямаан чинээ зүйлийг тэмээн чинээ болгон ярихыг хүсэхгүй байгаагаа марталгүй санах ёстой ч гомдол төрүүлэх үйл явдлын талаар ярьж байгаа нь чухал. Хэрвээ энэ асуудлын тухай ярьж чадахгүй нь гэж бодож байгаа бол та хоёрын хооронд тогтсон холбоо нь асуудалтай байгаагийн шинж.



Сэдэв 6

УУР, УУРАА ИЛЭРХИЙЛЭХ

ЗОРИЛГО

Энэ сэдвийн хүрээнд уур хилэн гэж юу болох, түүнд хандах хувийн хандлага, үзэл бодлоо илэрхийлнэ. Мөн уур хилэнгээ илэрхийлэхийн эерэг болон сөрөг талыг авч үзэн, уураа барих төлөвлөгөө зохионо.

ЗОРИЛТ

Тус сэдвийг судалснаар суралцагчид дараах мэдлэг, чадвартай болсон байна.

Үүнд:

- Уур гэж юу болохыг өөрийн бодлоор тодорхойлж хэлэх.
- Уур хилэнд хандах өөрийн хандлагыг тайлбарлах.
- Зарим нэг тохиолдолд хүн уураа хэрхэн илэрхийлж болохыг тодорхойлох.
- Уураа илэрхийлэх эерэг болон сөрөг арга замыг нэрлэх.



Бэлтгэх зүйл

- “Уурыг ойлгох нь” өөрийгөө сорих асуулга (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.1) – суралцагч бүрт нэг хувь эсвэл том үзүүлэн хэлбэрээр.
- “Уурыг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.2) – тохиолдол бүрээс 2 хувь
- “Уурлах нь” дасгал ажлын хуудас (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.3) – суралцагч бүрт нэг хувь эсвэл том үзүүлэн хэлбэрээр

ТУХАЙН СЭДВИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

- Уураа илэрхийлэх янз бүрийн арга зам байдаг ба эдгээрийн зарим нь эерэг, зарим нь сөрөг шинжтэй байдаг.
- Уурыг сөрөг арга хэлбэрээр илэрхийлэх нь хүмүүсийн хоорондох харилцаа холбоонд муугаар нөлөөлдөг.
- Ууртай хэрхэн тэмцдэгтээ үнэлгээ өгч, илүү оновчтой аргыг хэрэглэж сурах нь бусад хүнтэй илүү сайн харилцааг өрнүүлэхэд тусална.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Сэдэлжүүлэх үйл ажиллагаа

Дараах зүйлийг хэлж, асуулт асууна.

“Уурын мунхаг биеэ зовоох ёртой

Уулын бартаа морь зовоох ёртой

Урьдахын нүгэл хойтохио зовоох ёртой” хэмээн “Монголын ертөнцийн гурав”-т өгүүлсэн байдаг.

Уурыг яагаад “биеэ зовоох ёртой” гэж үзсэн бэ? Түүнийг өөр юутай адилтган үзэж болох вэ?

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Уурын тухай ойлголт

Дараах асуултыг суралцагчдаас асууж, ярилцана.

Хамгийн сүүлийн удаад хэн нэгнийг уурлаж байгааг харахад чинь тэрээр уураа хэрхэн илэрхийлж байсан бэ?

Уураа барьж чадаж байсан хүнийг чи харсан уу? Тэр үед ямар үйл явдал болсон бэ?

Хэрвээ хэн нэгэн хүн чамд уурласан бол яагаад уурласан тухайгаа чамтай ярилцаасай гэж чи хүсэх үү?, эсвэл чимээгүй өнгөрөөсэй гэж бодох үү?

Дээрх асуултын дагуу ярилцсаны дараа “Уурыг ойлгох нь” өөрийгөө сорих асуулга (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.1)-ыг суралцагч бүрт тараан өгнө. Эсвэл үзүүлэн дээр бичсэн бол самбарт байрлуулна. Тус асуулгыг уншаад, хариулахад 10 минутын хугацаа өгнө.

Суралцагчид асуулгыг бөглөөд дуусмагц, өгүүлбэр бүрийг нэг нэгээр уншиж, эхлээд “санал нийлнэ” гэсэн хариулт, дараа нь “заримдаа”, эцэст нь “санал нийлэхгүй” гэсэн хариулт өгсөн хүмүүсийг гараа өргөхийг хүснэ. Асуулт бүрийн хувьд өөр өөр хариулт өгсөн суралцагчдаас ингэж хариулах болсон шалтгааныг тайлбарлуулна. Суралцагчдад чөлөөтэй хэлэлцэх боломж олгоно.

Асуулгыг хэлэлцэж дуусаад, дараах асуултыг асууж ярилцана.

Хүн уураа заавал илэрхийлэх шаардлагагүй үе гэж байх уу? Тухайлбал, ямар тохиолдлууд байж болох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Шалтгаан нь өчүүхэн төдий зүйл байгаа үед.
- Нөгөө хүний зүгээс хүчирхийлэл гэх мэт ноцтой хариу үйлдэл гарах магадлалтай үед.

- Нөгөө хүн чинь давуу эрх мэдэл, хүчтэй бөгөөд үүнийгээ чиний эсрэг хэрэглэх боломжтой бол.
- Үүнээс ямар ч ашиг, өгөөж гарахгүй үед.

Уураа дотроо хадгалахын давуу тал нь юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Бусад хүмүүсийг гомдоохгүй.
- Бусадтай сөргөлдөхгүй.

Уураа дотроо хадгалахын сул тал нь юу вэ?

Гарч болох хариулт:

- Уураа дотроо удаан хадгалснаас болж бусад хүнд сөрөг зан үйл гаргаж болох ба нөгөө хүн учрыг нь мэдэхгүй учраас энэ нь харилцаа холбоонд сөргөөр нөлөөлж мэднэ.
- Дотроо хадгалсаар байгаа уур чинь хуримтлагдсаар, яваандаа тэсрэн гарч, илүү ноцтой үйл явдлыг үүсгэж мэднэ.
- Өөрийгөө илэрхийлж болохгүй, эсвэл чадахгүй байна гэсэн мэдрэмж нь тухайн хоёр хүний хооронд ил тод харилцаа байхгүй болохыг харуулж буй хэрэг юм. Энэ бол эрүүл бус харилцаа холбооны шинж тэмдэг юм.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Уураа илэрхийлэх нь

“Уурыг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.2) материалд байгаа эхний нөхцөлийг (Болд, Туяа хоёрын тухай хэсэг) сайн дурын хоёр суралцагч дүрд тоглон үзүүлнэ. Бусад суралцагчдаас дараах асуулт асууж, хамгийн эхний болон хамгийн сүүлийн асуултад өгсөн хариултыг самбарт бичнэ.

Тэд уураа ямар арга хэлбэрээр, хэрхэн илэрхийлсэн бэ?

Дүрийн тоглолтын ямар үед нөхцөл байдлыг улам дордуулж, эсвэл сайжруулж болох байсан бэ? Хэрхэн харилцах талаар дүрүүдийн гаргасан шийдэл нь нөхцөл байдлыг хэрхэн сайжруулсан, эсвэл дордуулсан бэ?

Дүрд тоглосон хүмүүс уурлаж байгаа хэсгийг үүнээс илүү хэрхэн илэрхийлж болох байсан бэ? Үүссэн нөхцөл байдлыг зохицуулахын тулд эдгээр хүмүүс ямар нэг зөв зүйл хийсэн үү? Юу хийсэн бэ?

Болд, Туяа хоёрын ирээдүйг та нар хэрхэн төсөөлж байна вэ?

“Уурыг харуулсан тохиолдол” (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.2) материалын хоёр дахь нөхцөлийг (Оюун Чимгээ хоёрын тухай хэсэг) дараагийн хоёр суралцагч дүрд тоглож үзүүлнэ. Тухайн дүрийн тоглолтыг дуусмагц суралцагчдаас дээрх асуултыг асууж, мөн л хамгийн эхний болон хамгийн сүүлийн асуултад өгсөн хариултыг самбарт бичнэ.

Дараа нь суралцагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана. (Самбарт бичсэн жагсаалт руу зааж асууна).

Хоёр дүрийн тоглолтын хооронд ямар ялгаа байна вэ?

Зерчилдөөнийг шийдвэрлэхэд хамгийн их амжилттай, үр дүнтэй болсон зүйл нь юу байсан бэ? Зерчилдөөнийг шийдвэрлэхэд юу нь амжилтгүй, үр дүнгүй болсон бэ?

Суралцагчид дүрийн тоглолтоор үзсэн зүйл, өөрийн туршлага зэргийг бодон, уураа эерэг болон сөрөг байдлаар илэрхийлэх арга замыг жагсаан бичнэ.

Уураа илэрхийлэх эерэг арга зам:

- Тайван, үндэслэлтэй хэлэлцэх
- Тайвширтлаа тухайн нөхцөл байдлаас холдож, хожим хэлэлцэх
- Уг асуудлын тухай бичих, эсвэл өөр бодитой байдлаар илэрхийлэх

Уураа илэрхийлэх сөрөг арга зам:

- Орилж хашгирах
- Хүчирхийлэх (цохих, зодох, дайрч доромжлох)
- Юм авч шидэх
- Ууртай үйлдэл хийх боловч уураа гаргаж хэлэлцэхийг хүсэхгүй байх (жишээ нь, нүүр амаа муруйлгах, баргар царайлах гэх мэт)
- Нөгөө хүнээ буруутгах, зэмлэх, хүний төрх байдлыг өөлөн гомдоох, хорон үг хэлэх гэх мэтээр сөрөг шинжтэй харилцах

Суралцагчдаас дараах асуултыг асууж ярилцана.

Уураа сөрөг байдлаар илэрхийлснээс хүмүүсийн харилцаанд ямар үр дагавар үүсч болох вэ?

Гарч болох хариулт:

- Уураа илэрхийлэх эдгээр хор уршигтай арга зам нь хүмүүсийн харилцаа холбоог эвдэх, ноцтой хор хохирол учруулах магадлалтай.

Уураа дээрх жагсаалтад байгаа арга замын аль нэгээр нь илэрхийлж байсан уу? Ямар арга замыг нь хэрэглэсэн бэ? Ямар үр дагавартай байсан бэ?

Дээрх асуултын дагуу ярилцсаны дараа суралцагчдыг 4-5 хүнтэй багт хувааж, дараах даалгаврыг өгнө.

Үүнд:

- Хүн ууртай байгаа ямар ч нөхцөлд тайван, бүтээлч байдлаа алдахгүйн тулд юу хийж болохыг жагсаан бичих.
- Уураа эерэг аргаар илэрхийлж сурахад хүнд тус болох зүйлийг жагсаан бичих.

Багууд хийсэн ажлаа бусдадаа танилцуулна. Баг бүр өмнөх багийн танилцуулгад гараагүй, давтагдаагүй санааг хэлнэ. Бүх санаа гарсан гэж үзсэн тохиолдолд тухайн зүйлтэй санал нийлэхгүй хүн байгаа эсэхийг асууж, өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлэхийг хүснэ.

Хүн ууртай байгаа ямар ч нөхцөлд тайван, бүтээлч байдлаа алдахгүйн тулд хийж болох зүйл:

- Ямар нэг зүйл хэлэхээсээ өмнө гүнзгий амьсгал авч гаргах.
- Асуудлыг нөгөө хүний байр сууринаас олж харах оролдлого хийх.
- Дуугаа өндөрсгөхгүй, хүнийг буруутгахгүй, үглэхгүй, харин нэгэн жигд, тайван өнгө аясаар ярихаар шийдэж, түүнээсээ буцахгүй байх.
- Нөгөө хүнийхээ хэлж байгаа зүйлийг анхааралтай сонсож, зөв ойлгосон эсэхээ эргэж лавлах.
- Хорон үг хэлэлгүй, хүнийг буруутгалгүй тухайн асуудлыг хэлэлцэж болох гурван арга замын тухай бод. Ямар нэг зүйл хэлэхээсээ өмнө дотроо хянаж тунгаах.
- Уураа цаасан дээр бичээд, тухайн нөхцөлийн шалтгаан, үр дагавар, үр нөлөөг сайтар судлах.

Уураа эерэг аргаар илэрхийлж сурахад хүнд тус болох, удаан хугацааны туршид хийж болох зүйл:

- Өдрийн тэмдэглэл хөтлөх.

- Бүх төрлийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг (үүний дотор уурыг) эерэг аргаар илэрхийлэх дасгал хийх.
- Бясалгал, амьсгалын дасгал гэх мэт тайвшруулах, стрессийг бууруулах нөлөөтэй, мөн йог гэх мэт удаанаар хийх сунгалтын дасгал хийх, биеийн тамирын дасгал сургуулилт тогтмол хийж байх.
- Бүтээлч ажил хийх, уран зураг, гар урлал оролдох, хөгжим сонсох, бүжиг бүжиглэх гэх мэт.

ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4

Уураа барих үйл ажиллагааны төлөвлөгөө зохиох нь

Ууртай хэрхэн тэмцэх төлөвлөгөө зохионо. Уурыг чинь хүргэдэг ахуй орчин нөхцөлд өөрийгөө орсон байна гэж төсөөлнө. Энэ нь суралцагчдад бодит амьдрал дээр тохиолдсон зүйл, эсвэл зохиомол нөхцөл байж болно. Дэвтэртээ ямар аргаар ууртай тэмцэх гэж байгаагаа тэд бичнэ. Мөн яагаад үүнийг сайн арга гэж бодож байгаагаа арга тус бүрээр тайлбарлан бичнэ. Эдгээрийг бичихдээ өмнө үзсэн зүйлээсээ санаа авч, ашиглаж болно.

Суралцагчдад “Уурлах нь” дасгал ажлын хуудас (Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.3)-ыг тарааж өгч, бөглүүлнэ. Бөглөж дууссаны дараа суралцагчид тус үйл ажиллагааны талаар сэтгэгдлээ хуваалцана.

ДҮГНЭЛТ

Суралцагчдаас дараах асуултыг асууж, дүгнэлт хийнэ.

Уураа барих талаар юу сурч мэдсэн бэ?

Өөрт чинь хамгийн тохиромжтой байж болох ямар аргыг мэдэж авсан бэ?

Цаашдаа уур чинь хүрсэн үед юуг хийхээс зайлсхийх вэ?

Уураа сайн барихын тулд ямар шинэ зүйл хийхийг хичээх вэ?

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 6.1

“УУРЫГ ОЙЛГОХ НЬ” ӨӨРИЙГӨӨ СОРИХ АСУУЛГА

Бүх асуултад хариулаарай. Өөрийн чинь хувьд хамгийн тохиромжтой хариултыг сонгож доогуур нь зурна уу. Энэ асуулга нь зөвхөн уурын талаар ямар бодолтой байгааг чинь тодорхойлоход тусална.

- | | | | |
|--|--------------------|--|--------------------------|
| 1. Уур чинь хүрч байгаа бол чи уураа дотроо барьж, бусад хүмүүст мэдэгдэхгүйг хичээх ёстой. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 2. Хэрвээ чиний уур хүрч байгаа бол чи тэр дор нь үүнийгээ бусад хүмүүст мэдрүүлэх ёстой. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 3. Гунигтай юмуу айсан үедээ би ууртай байна гэж бодогдохоор зүйл хийдэг. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 4. Ууртай байхдаа би уйтгарласан юм шиг харагдахаар зүйл хийх юмуу зүгээр л хүнтэй дуугарахаа байчихдаг –хүмүүс өөрсдөө таагаад мэднэ биз! | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 5. Би өөрийн хүссэнээр аливаа юмыг хийхийн тулд албаар уурлаж уцаарладаг. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 6. Уурлаж уцаарлах нь миний сэтгэл санааны байдлыг дээрдүүлэхэд тус болдог. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 7. Загнаж хашгирсан, амархан уурладаг хүмүүс бол “далайлт нь ширүүн, буулт нь зөөлөн” хүмүүс. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 8. Хүн хэлээрээ, мал хөлөөрөө | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 9. Уур биеийг зовооно. Уул морийг зовооно. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 10. Би уучлал гуйж чадна. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 11. Би бусад хүмүүсийг уучлал гуйхад хүлээж авдаг. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 12. Би хэр олон удаа уурладаг вэ гэвэл. | | | |
| Өдөртөө нэг | Долоо хоногтоо нэг | | Долоо хоногт нэгээс цөөн |
| 13. Бусад хүмүүсийг уурлахад би айдаг. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |
| 14. Заримдаа уурлаж болно. | | | |
| Санал нийлнэ | Заримдаа | | Санал нийлэхгүй |

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 6.2

УУРЫГ ХАРУУЛСАН ТОХИОЛДОЛ

1 ДҮГЭЭР ТОХИОЛДОЛ: БАТ, ТУЯА ХОЁР.

Заавар:

Нэг нь Батын, нөгөө нь Туяагийн дүрийг бүтээнэ. Шаардлагатай гэж үзвэл оролцогчид хэлэх үгээ хараад уншиж болох боловч ууртай байгааг илэрхийлэх үйлдэл, дууны өнгө болон биеийн хөдөлгөөнийг тодорхой гаргах ёстой. Дүрд тоглож үзүүлэхийн өмнө нөхцөлийг үзэгчдэд уншиж өгнө.

Нөхцөл:

Бат, Туяа хоёр эхнэр нөхөр хоёр бөгөөд хоёр хүүхэдтэй. Бат ажилгүй, Туяа багш. Гэр бүл нь санхүүгийн хувьд маш их дарамтад ороод байгаа ба сүүлийн үед Бат, Туяа хоёрын хооронд маргаан гарах болжээ. Нэг өдөр Туяа ажлаасаа маш их оройтож ирсэн ба сургууль дээрээ дараагийн өдрийн хичээлд бэлдэн, хоцорч байгаа сурагчдад даалгавраа хийхэд нь тусалж байгаад иржээ.

Бат: Хаачаад ирэв?

Туяа: Сургууль дээр л байлаа. Би өөр хаачдаг юм бэ?

Бат: Одоо 8 цаг болж байна. Гэрт идэх ч юм алга. Хүүхдүүдээ хооллож, хувцас хунараа угаах хэрэгтэй байна шүү дээ.

Туяа: Чи яагаад хийчихэж болдоггүй юм бэ? Чи өдөржингөө л гэртээ юу ч хийхгүй суугаад л, харин би ажил хийх ёстой болж байна уу?

Бат: Энэ юмнуудыг яаж хийдгийг би мэдэхгүй.

Туяа: Тэгвэл чи хийж сурвал яасан юм бэ. Ганцаараа л бүгдийг нь хийсээр байгаад ядарч байна шүү би.

Бат: (дуугаа өндөрсгөн) Миний гэр орондоо хийж байгаа хүнд хүчир ажлыг чи ойшоож үздэггүй. Би мод түлээгээ хагалдаг, усаа авдаг, чамайг байхгүй байхад би хүүхдүүдээ хардаг.

Туяа: (дуугаа өндөрсгөн) Миний олсон мөнгийг чи архинд өгөөд дуусдаг. Эсвэл хамаатан саднууддаа өгчихөөд, бидэнд болохоор хүүхдүүдээ л арай гэж тэжээх хэдэн юм үлдээдэг.

Бат: (хашгирна) Би л болохгүй байна гэж хэлэх гээд байна уу?

Туяа: Жинхэнэ эр хүн бол ажил хийж, гэр бүлээ тэжээдэг юм. Чи бол залхуу, хэнд ч хэрэггүй амьтан, надад л дараа болж байх юм.

Бат: Чи гэр бүлээ тоодоггүй биз дээ. Хамаг цагаа сургууль дээрээ л өнгөрөөдөг. Би чамаас залхаж байна. Чиний энэ аливаа юманд хандах хандлагаас чинь залхаж байна. (Туяагийн гар дээрээс шүүрч аваад, сэгсэрнэ.)

Туяа: Намайг зүгээр байлгаач, тэнэг, хэнд ч хэрэггүй амьтан.

Бат: Амаа хамхиач! (аяга шүүрч аваад шиднэ)

2 ДУГААР ТОХИОЛДОЛ: ОЮУН, ЧИМГЭЭ ХОЁР.

Заавар:

Нэг нь Оюуны, нөгөө нь Чимгээгийн дүрийг бүтээнэ. Шаардлагатай гэж үзвэл оролцогчид хэлэх үгээ хараад уншиж болох боловч уурыг илэрхийлж байгаа үйлдэл, дууны өнгө болон биеийн хөдөлгөөнийг тодорхой гаргана. Дүрд тоглож үзүүлэхийн өмнө нөхцөлийг үзэгчдэд уншиж өгнө.

Нөхцөл:

Оюун, Чимгээ хоёр жаахан байхаасаа найзалж эхэлжээ. Саяхнаас Оюун хамаг цагаа өөрийн шинэ найз залуу Болдтой хамт өнгөрөөдөг болжээ. Нөхөрлөлд нь үүнээс болж хор хохирол учирч байна гэж Чимгээд санагдах болсон ч нөхөрлөлөө хадгалж үлдэхийн тулд тэр хүчин чармайлт гаргадаг болжээ. Тэр Оюуныг уулзаж, урьдын адил хамтдаа цагийг өнгөрөөе гэж урьжээ. Оюун үүний хариуд нь сайхан санаа байна гэж хэлээд, Даваа гарагт 2 цагт уулзахаар тохирсон боловч ирсэнгүй. Дараагийн өдөр нь Оюун, Чимгээ хоёр сургууль дээрээ тааралджээ.

Оюун: Сайн уу, Чимгээ.

Чимгээ: (урам муутай) Сайн уу, Оюунаа.

Оюун: Өчигдөр ирж чадаагүйд уучлаарай. Болдод тооны гэрийн даалгаврыг нь хийхэд туслах хэрэгтэй болоод —

Чимгээ: Тэгээд Болд чиний хувьд бид хоёрын нөхөрлөлөөс илүү чухал юм биз дээ?

Оюун: Уурлах ямар хэрэг байнаа —

Чимгээ: (Гүнзгий амьсгаа аваад, тайвнаар) Оюунаа, үнэндээ бол би маш их уурлаж байна. Чи ч үүнийг мэдэж байгаа байх. Би чамайг бүтэн цаг хүлээсэн.

Оюун: (огцом) Тэгээд би юу гэж хэлэх ёстой юм бэ? Уучлаарай, гэхдээ чи намайг Болдтой их цагийг өнгөрөөж байна гэж хардаад байгаа бол энэ чиний л асуудал.

Чимгээ: Би бага зэрэг хардаж байж ч болох юм, гэхдээ бид хоёрын нөхөрлөл яах бол гэж би санаа зовж байна. Чи Болдтой хамт их цагийг өнгөрөөж байгааг би тоохгүй, харин надтай юмуу өөр хэн нэг хүнтэй уулзана гэж тохирсон үедээ чамайг нэг бол ирж байгаасай, эсвэл ядаж ирэхгүй гэдгээ хэлж байгаасай л гэж би хүсч байна.

Оюун: Чиний зөв. Би чамтай уулзах л ёстой байсан юм. Надад ч гэсэн бидний нөхөрлөл үнэхээр өөрчлөгдөөд байгаа юм шиг санагдаж байгаа. Хамтдаа цагийг өнгөрөөдөг байсан үеийг би санадаг шүү.

Чимгээ: Чамайг буруутгаж байна гэсэн сэтгэгдэл чамд төрүүлэхийг хүсэхгүй байгаа ч би маш их гомдсон шүү.

Оюун: Уучлаарай. Үнэндээ бол энэ тухай ярьж эхэлсэнд чинь би баяртай байна. Чиний сэтгэл хямарна гэж мэдэж байсан боловч үүнийг хэрхэн зохицуулахаа би мэдэхгүй байсан юм. Ийм шударга байдагт чинь би баярладаг шүү.

Чимгээ: Зүгээр ээ. Харин ч шударга байсанд минь уурлаагүй чамд баярлалаа.

Оюун: Өнөөдөр үдээс хойш сагс тоглох уу?

Чимгээ: Тэгье, ямар сайхан юм бэ.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН 6.3

“УУРЛАХ НЬ” ДАСГАЛ АЖЛЫН ХУУДАС

Сүүлийн удаа уурласан 2 тохиолдлоо товчхон дүрслэн бичнэ үү.

- а.
- б.

Тохиолдол бүр ямар шалтгаантай байсан бэ?

- а.
- б.

Чи юу хийсэн бэ? (Ямар нэгэн зүйл хэлсэн үү? Дайрч давшилж, түрэмгий зан гаргасан уу? Өөртөө итгэлтэй байсан уу? Чи бие махбодын шинжтэй ямар нэг үйлдэл хийсэн үү? Ямар нэг зүйл, хэн нэгийг цохисон уу? Уйлсан уу? Орилж хашгирсан уу? Яваад өгсөн үү? Үйл явдалд оролцохоо больсон уу? Ааш араншингаа үзүүлсэн үү?)

- а.
- б.

Уур уцаар тань хэр удаан үргэлжилсэн бэ?

- а.
- б.

Ямар нэг зүйл, эсвэл хэн нэгийг шударга бус байна гэсэн мэдрэмж төрсөн үү? Хэрвээ тийм бол юу/хэн?

- а.
- б.

Чам руу дайрч давшилж байна, чамайг түрэмгийлж байна, чамд хор хохирол учруулж байна гэж санагдаж байсан уу? Тийм бол ямар арга замаар?

- а.
- б.

Дээрх хоёр тохиолдолтой төстэй нөхцөлүүд чиний амьдралд урьд өмнө нь гарч байсан уу? Хэрвээ тийм бол эдгээр нөхцөлүүд нь ойр ойрхон /олон удаа гардаг уу?

Чиний уур гарчихсан уу, эсвэл дахин давтагдах болов уу?

- а.
- б.

Тодорхой нэг нөхцөлийг зохицуулахдаа чи эсвэл өөр хэн нэгэн хүн тухайн нөхцөлтэй огт холбоогүй зүйлийг сөхөж, “өнгөрснийг сэргээсэн” үү? Хэрвээ тийм бол юуг? Яагаад?

- а.
- б.

Тэр тухай огт ярилцдаггүй боловч удаан хугацаагаар үргэлжилж байгаа ямар нэг зүйлтэй уур чинь холбоотой юу?

- а.
- б.

Чи дараа нь хөндлөнгийн өөр хэн нэгэн хүнд болсон явдлыг уураа гартал ярьж өгсөн үү? Хэрвээ тийм бол энэ нь чамд тус болсон уу? Хэрвээ үгүй бол яагаад?

- а.
- б.

Чи тухайн нөхцөл байдлыг үүсгэсэн хүнтэй ярилцсан уу? Хэрвээ тийм бол энэ нь ашиг тустай байсан уу? Хэрвээ үгүй бол ярилцах уу? Чи юу гэж хэлмээр байна вэ?

- а.
- б.

Уур гэж юу болох талаар өөрийн бодолд тохирсон зүйлийг дугуйлна уу. Чи нэгээс илүү хариултыг дугуйлж болно.

- а. Уур бол хүн бүрт байдаг олон мэдрэмжийн нэг.
- б. Уур бол муу мэдрэмж.
- в. Уур бол сайн мэдрэмж.
- г. Уур нь хэн нэгэн хүнийг заавал гомдоодог.
- д. Уур нь хэзээд аюултай.
- е. Уурыг олон арга замаар илэрхийлж болно.

БАГЦ СЭДВИЙН ДҮГНЭЛТ

Тухайн сэдвээр эзэмшсэн чадварын талаар суралцагчид нь ямар бодолтой байгааг асууж, ярилцана.

- Сургалтын явцад хийсэн ямар дасгал хамгийн сонирхолтой санагдсан бэ? Яагаад?
- Шинэ юмуу сонирхолтой санагдсан, эсвэл шинээр сурч авсан зүйлээсээ нэрлэнэ үү?
- Ямар зүйлийг ойлгоход хэцүү байсан бэ? Энэ сургалтын агуулгатай холбоотой асуух асуулт байна уу?
- Сурсан шинэ чадвараас алийг нь хэрэглэхэд хүндрэлтэй вэ? Үүнийг хэрэглэхийн тулд юу хийж болох вэ? Эдгээр шинэ чадварыг төлөвшүүлэхэд бие биедээ хэрхэн туслах вэ?
- Эдгээр чадварыг эзэмших нь яагаад чухал вэ?
- Энэ сургалтын явцад эзэмшсэн чадвараас хэрэглэж үзсэн үү? Ямар үр дүн гарсан бэ?
- Эдгээр чадвар цаашдын амьдралд чинь ямар ач холбогдолтой вэ?

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Үйл ажиллагаа 1: Уурыг ойлгох нь. Өөрийгөө сорих асуулга дасгалд “Worksheet 1: Understanding Anger” (Anderson, Beels & Powell, 1994, Theme 4, p. 23) материалыг зөвшөөрөлтэйгээр өөрчлөн ашиглав.
- Нөөц хэрэглэгдэхүүн 6.2. “Уурлах нь” дасгал ажлын хуудсанд “Уур” (Peterson 1995, pp. 38-39) материалыг зөвшөөрөлтэйгээр өөрчлөн ашиглав.
- Anderson, J., Beels, C., & Powell, D. (1994). Healthskills for life (Key Stage 3). Walton-on-Thames Surrey, UK: Thomas Nelson and Sons Ltd.
- Peterson, J. S. (1995). Talk with teens about feelings, family, relationships, and the future. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.
- Д.Доржжав. Сэтгэл зүйд өөрөө суралцах нь. Улаанбаатар хот. 2005 он
- Ред. О.Мягмар. Сэтгэл судлал. Улаанбаатар. 2012.
- Ребекка Уаттэрс. (2003). Амьдрах ухаан: Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах нь. Цуврал ном. БСШУЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, Монгол дахь Энх тайвны корпус. Шведийн хөгжил, хамтын ажиллагааны агентлаг.
- Ребекка Уаттэрс., Байгалмаа, Ч. (2007). Амьдрах ухааны чадварууд: Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах нь. Цуврал ном. БСШУЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, Монгол дахь Энх тайвны корпус.

Энэхүү багц гарын авлага нь үнэгүй тараагдах бөгөөд зарж
борлуулахыг хориглоно!

ISBN:

