

ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДИЙН СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ БУУРУУЛАХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЦОГЦ ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ХӨТӨЛБӨР

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧ, МЭРГЭЖИЛТНҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН ГАРЫН АВЛАГА

II



Энэхүү сэтгэл зүйн цогц үйлчилгээний хөтөлбөрийг Азийн хөгжлийн банк болон БНСУ-ын Цахим-Ази хөгжил түншлэлийн сангийн санхүүжилтээр Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Монгол дахь төлөөлөгчийн газраас хэрэгжүүлж буй "Орон нутгийн оролцоонд тулгуурлан КОВИД-19 цар тахлын нөлөөг бууруулах нь" төслийн хүрээнд боловсруулав.



ХУУЛЬ ЗҮЙ,
ДОТООД ХЭРГИЙН ЯАМ



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



From
the People of Japan

Хөтөлбөрийг Хууль зүй, дотоод хэргийн яам, Азийн хөгжлийн банк хамтран Цэцэглэн хөгжсөн, сөрөг нөлөөнд тэсвэртэй Ази, Номхон далайн бүс нутгийг цогцлоох Японы сангийн буцалтгүй тусламжийн санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй "G9198/9221-МОН: Хүүхэд, эмэгтэйчүүдийн эсрэг гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх" төслийн хүрээнд түр хамгаалах байр, нэг цэгийн үйлчилгээний төвийн сэтгэл зүйч, мэргэжилтнүүдэд зориулан хэвлэв.

БОЛОВСРУУЛСАН:

Д.ЦОГЗОЛМАА, Сэтгэл судлалын ухааны доктор (Ph.D), дэд профессор

Ц.ДАВААСҮРЭН, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Хөтөлбөр Зохицуулалтын Хэлтэс,
Төслийн мэргэжилтэн, сэтгэл зүйч

ХЯНАСАН:

А БҮРЭНЖАРГАЛ, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Ахлах менежер

Г.НЯМБАЯР, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Хөтөлбөр Зохицуулалтын Хэлтсийн менежер

Б.ЭРДЭНЭСУВД, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Төсөл хөгжүүлэлтийн албаны ахлах мэргэжилтэн

ISBN: 978-9919-9011-0-3

© Энэхүү сэтгэл зүйн үйлчилгээний цогц хөтөлбөр нь Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Монгол дахь Төлөөлөгчийн газрын оюуны өмч тул зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр болон хэсэгчлэн олшруулах, нийтлэх, нэвтрүүлэх, цахим системд оруулах болон бусад хэлбэрээр түгээхийг хориглоно.

АГУУЛГА

I. ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

II. ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

III. ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэхээс өмнө анхаарах, бэлтгэх зүйлс

Сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэх явцад анхаарах, бэлтгэх зүйлс

IV. ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

Хөтөлбөрт шаардагдах аргачлал, хэрэглэгдэхүүн

Хоёр. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх уулзалт

Гурав. Мэдрэмж эергээр зохицуулах тухай ярилцах уулзалт

Дөрөв. Уур бухимдлаа эрүүлээр зохицуулах тухай ярилцах уулзалт

V. СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ҮЕД ТУЛГАРЧ БОЛОХ БЭРХШЭЭЛ, ДАВАН ТУУЛАХ СТРАТЕГИ

VI. ХАВСРАЛТУУД

Хавсралт 1. Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас

Хавсралт 2. Тайвшруулах амьсгалын дасгалын зааварчилгаа

Хавсралт 3. Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас (Үйлчлүүлэгчид зориулсан)

Хавсралт 4. Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас (Сэтгэл зүйчид зориулсан)

Хавсралт 5. Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугам

Хавсралт 6. Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу бодол, мэдрэмж, үйлдлийг шинжлэх

Хавсралт 7. Хөтөлбөрийг дагалдах хэрэглэгдэхүүний танилцуулга

VII. НОМ ЗҮЙ

ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

4

Түр хамгаалах байранд аюулгүй байдал нь эрсдэлд учирсан, хамгаалан байршуулах шаардлагатай хүчирхийллийн даван туулагч эмэгтэйчүүд, хүүхдүүдийг шаардлагатай хугацаагаар байрлуулдаг. Хамгаалах байраар үйлчлүүлж буй даван туулагчдын хувьд сэтгэл хөдлөл тогтворгүй, айдас түгшүүрт автсан, аюулгүй байдлын мэдрэмж алдагдсан, цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэлд өртсөн байх нь түгээмэл тохиолддог. Иймээс хамгаалах байрны сэтгэл зүйн үйлчилгээний онцлог, гол шаардлага нь богино хугацаанд тайвшруулж, аюулгүй байдлын мэдрэмжийг нэмэгдүүлж, сэтгэл түгшилтийг багасгах юм.

Сэтгэл түгшилтийг багасгахад чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийг түр хамгаалах байранд ажиллаж буй сэтгэл зүйчдийн ажлын онцлог нөхцөлд тохируулан уулзалт тус бүрд сэтгэл зүйч сэлгэн ажиллах боломжтой байдлаар анхлан байрлаж буй, хүчирхийллийн даван туулагч өсвөр насны хүүхдийн сэтгэл түгшилтийг бууруулахад чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөө, үйлчилгээнд зориулж боловсруулав.

Өсвөр насны (11-16 насны) хүүхдийн сэтгэл түгшилтийг багасгахад чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийг “Нийслэлийн Цагдаагийн Удирдах Газар”-ын Гэмт хэргээс Урьдчилан Сэргийлэх Хэлтсийн харьяа Түр хамгаалах байранд байрлаж буй 11-16 насны гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагч болон хүчирхийллийн гэрч, дам хүчирхийллийн даван туулагч хүүхдэд үзүүлэх сэтгэл зүйн үйлчилгээнд арга зүйн удирдамж, аргачлал байдлаар ашиглана.

ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ХӨТӨЛБӨРИЙН ЗОРИЛГО, ЗОРИУЛАЛТ, ҮЕ ШАТ

Зөвлөгөөний хөтөлбөрийн зорилго нь Түр Хамгаалах байр, НЦҮТ-д байрлаж буй 11-16 насны хүчирхийллийн даван туулагч, гэрч хүүхдийн сэтгэл түгшилтийг богино хугацаанд бууруулахад хүүхдийн нас, сэтгэл зүйн онцлогт тохирсон оношилгооны арга, заслын аргачлалаар сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх замаар сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэхэд чиглэнэ.

Энэхүү хөтөлбөрийн онцлог нь богино хугацааны нөлөөллийг бууруулахын тулд тайвшруулах, уур бухимдлаа эергээр зохицуулахад дэмжлэг үзүүлэх, үйлчлүүлэгчийн гэр бүлийн гишүүдэд түүний сэтгэл зүйн онцлог байдлын талаар мэдээлэл олгох зэргийг багтаасан.



ХЭНД ЗОРИУЛАГДСАН:

Гэр бүлийн болон хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийн даван туулагч 11-16 насны хүүхдэд



ХААНА ХЭРЭГЖИХ:

НЦҮТ, Түр хамгаалах байр



УУЛЗАЛТЫН ТОО, ҮЕ ШАТ:

4 удаагийн уулзалт



**СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ДАВТАМЖ,
УУЛЗАЛТЫН ҮРГЭЛЖЛЭХ ХУГАЦАА:**

4 удаагийн уулзалт, наснаас хамааран
уулзалт бүр 40-60 хүртэлх минут



**ХӨТӨЛБӨР ХЭРЭГЖИХ НИЙТ
ХУГАЦАА:**

21-28 хоног



**УУЛЗАЛТ БУЮУ ҮЕ ШАТ
ХООРОНДЫН ХУГАЦАА:**

Хамгийн багадаа 5 хоног,
хамгийн уртдаа 7 хоног



АШИГЛАХ МАТЕРИАЛ:

Зөвлөгөөний хөтөлбөр, түүний хавсралт
болон дагалдах багц хэрэглэгдэхүүн



ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

6

Хүчирхийллийн даван туулагчид үзүүлэх сэтгэл зүйн үйлчилгээний онцлог нь богино хугацаанд сэтгэл түгшилтийг багасгах, тайвшруулах, сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх, таагүй мэдрэмжийг гадагшлуулах, цаашид ийм нөхцөл байдал давтагдвал өөрийн болон үр хүүхдийн аюулгүй байдлыг хэрхэн хангах талаар мэдээлэлтэй болгоход чиглэнэ.

Хүчирхийллийн даван туулагч хүүхдийн хувьд насандаа тохирохгүй зан ааш гаргах, дуугаа хураах, эсвэл үгүйсгэл өндөртэй байх, тайван бус байх, сэтгэл түгшилт, анхаарал тогтворгүй байх, харилцаанд идэвх сонирхол буурах, өөртөө итгэлгүй байх зэрэг шинжүүд илэрнэ.

НЭР ТОМЬЕОНЫ ТАЙЛБАР

АЛДААТАЙ ИТГЭЛ ҮНЭМШИЛ	Танин мэдэхүй, зан үйлийн онолын үндсэн ойлголтын нэг. Хүний гаргаж буй зан байдлын цаад шалтгаан нь алдаатай итгэл үнэмшил буюу нөхцөл байдлыг өөрөөр, урвуулж тусгаж авсантай холбоотой гэж үзээд, алдаатай итгэл үнэмшлийг засаж залруулахад чиглэсэн сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг.
АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН МЭДРЭМЖ	Ямар нэг аюул, заналхийлэл мэдрээгүй, айдас бага байдлаар илрэх дотоод хандлага. Аюулгүй байдлын мэдрэмж нь хүний өссөн орчинтой ихээхэн холбоотой бөгөөд цаашид өөртөө итгэлтэй, зоримог, эрсдэлтэй алхам хийх зэрэг хувь хүний онцлог төлөвшин тогтоход чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байна.
БУСДААС ХАМААРАЛТАЙ БАЙДАЛ	Тухайн хүний үзэл бодол, итгэл үнэмшилд бусдын хандлага, байр суурь хүчтэй нөлөөтэй байх, бусдын зүгээс урамшуулал, дэмжлэг үзүүлэх хэрэгцээ их байхыг хэлнэ. Бага насанд эцэг, эх, ойр дотны хүмүүсийн нөлөөгөөр голчлон тогтдог байна.
ДАСАН ЗОХИЦОХ ЧАДВАР	Амьдралд тохиолдох үйл явдал, шинэ орчин нөхцөл, бусад хүмүүсийн дунд хүндрэл бэрхшээлгүйгээр зохицож чадах сэтгэл зүйн чанар. Дасан зохицох чадвар нь уян хатан байдал, сэтгэлийн тэнхээ, өөрт итгэх итгэл, сэтгэл хөдлөлөө хянах, эерэг хандлага зэрэг сэтгэл зүйн бусад шинжүүдтэй нягт холбоотой бөгөөд сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудалд өртөхгүй байхад нөлөөлдөг.
ЗУРГАН ЗАСАЛ	Зураг зурах, будах, урлах техникийг ашиглан үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, айдас зэргийг гадагшлуулах урлагийн заслын нэг хэлбэр.
ИНТРОВЕРТ ШИНЖ	Үг яриа цөөн, өөрийгөө илэрхийлэх дургүй, дотогшоо чиглэсэн бие хүний шинж чанар. Араншинг тодорхойлох нэг чухал үзүүлэлт болно.
МЭДРЭМЖ	Хүний гадаад болон дотоод нөхцөл байдлын талаар мэдээллийг хүлээн авах механизм ¹ . Мэдрэмж нь гаднаа ил гарахгүй, бусдад анзаарагдахгүй байж болох харьцангуй тогтвортой дотоод хандлага юм.
ӨӨРТӨӨ ИТГЭХ ИТГЭЛ	Ямар нэг асуудлыг шийдвэрлэх, тавьсан зорилгодоо хүрэхийн тулд гаргаж тавьсан бодитой үнэлгээ ² .

1 Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013

2 Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013

СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЭЛ

Тухайн хүний хувьд цаашдын харилцаа хандлага, мэдрэмж, хувь хүний онцлогт нөлөө үзүүлэхүйц хэмжээний таагүй үйл явдал тохиолдсон байхыг хэлнэ. Сэтгэцийн гэмтлийн нэг онцлог нь амь нас, аюулгүй байдал, эрүүл мэндэд заналхийлж буй таагүй үйл явдал нь зөвхөн тухайн хүнд төдийгүй тухайн хүний ойр дотны, эсвэл хөндлөнгийн хэн нэгэнд тохиолдож байхыг биеэр үзэж мэдэрсэн үед авч болдог. Амьдралын үйл явдал нь хүн бүрд өөр өөр байдлаар тусах бөгөөд нэг удаа гүнзгий цочроолд орох, эсвэл удаан хугацаанд үргэлжилсэн байх зэргээс хамааран ялгаатай хариу үйлдлээр илэрнэ.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН АЧААЛАЛ

Санаа зовж, түгших асуудлууд тодорхой хугацаанд үргэлжилж, хуримтлагдах явц. Сэтгэл зүйн ачаалал нь хүний идэвх, эрч хүчинд ихээхэн нөлөөлдөг.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН БАЙДАЛ

Сэтгэл санааны тухайн үеийн байдал. Түр зуурын, хувьсан өөрчлөгдөх шинжтэй.

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧЭЭС ХАМААРАЛТАЙ БАЙДАЛ

Шийдвэр гаргах явцад сэтгэл зүйчийн үзэл бодол, нөлөө ихсэхийг хэлнэ. Сэтгэл зүйчийн мэргэжлийн алдаа, нөгөө талаар хүүхдийн бие даасан бус байдал нь сэтгэл зүйчээс хэт хамааралтай байдалд хүргэдэг.

СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ

Айх, эмээхээс болж үүсэх сэтгэлийн зовол, хямрал³ гэж тодорхойлдог.

НӨХЦӨЛ БАЙДЛЫН СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ

Тухайн цаг үед хүнд гадаад болон дотоод орчноос ирж буй мэдээлэлд санаа зовох шинж. Энэ нь түр зуурын шинжтэй, тухайн стресс үүсгэгч багасахад аяндаа багасах зүй тогтолтой байна.

БИЕ ХҮНИЙ СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ

Хүний төрөлхийн, эсвэл голчлон бага залуу насанд удаан хугацаагаар нөлөөлсөн үйлчлэлийн хариуд тухайн хүний онцлог болон тогтсон бие хүний шинж. Энэ нь харьцангуй бага өөрчлөгдөх, тогтвортой шинж юм.

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ

Хүний гадаад болон дотоод орноос ирж буй мэдээлэлд хэрхэн хандаж байгаа дотоод хандлагыг илэрхийлэн гаргах сэтгэцийн шинж юм.⁴ Сэтгэл хөдлөл нь богино хугацааны илэрхийлэл боловч тогтвортой илрэх нь тухайн хүний онцлог шинжийг илэрхийлж болно.

3 Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013

4 Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013

**СЭТГЭЛ
ХӨДЛӨЛИЙН
ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ
(НЕЙРОТИЗМ)**

Гадаад болон дотоод цочролын хариуд илэрч буй сэтгэл хөдлөлийн байдал. Сэтгэлийн хөдөлгөөний тэнцвэрт чанар, сэтгэлийн хөдөлгөөний тогтворт чанар зэрэг нэр томъёогоор хэрэглэх нь бий.

УУР, БУХИМДАЛ

Эргэн тойронд болж буй үйл явдал, бусад хүмүүс болон өөртэй холбоотой илэрч буй сэтгэл хөдлөлийн нэг хэлбэр. Хүн бүхэнд тодорхой хэмжээгээр илэрдэг боловч зөв гадагшлуулж чадахгүй байх, тухайн хүнд зонхилон илрэх, зохисгүй хяналтгүй үйлдэл дагалдаж буй үед сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ шаардлагатай болно.

ТҮРЭМГИЙЛЭЛ

Энэ нь бусдад эсвэл өөртөө бие махбодын болон сэтгэл санааны хохирол учруулах байдлаар илэрдэг хүчирхийлэл бүхий үйлдэл, хандлага юм. Түрэмгий шинж хүн бүрд тодорхой хэмжээгээр байдаг боловч зан үйлийн тогтсон хэм хэмжээнд үл нийцэх, мөн өөрт болон бусдад хохирол учруулахуйц хэмжээнд илрэхийг хэвийн бус гэж үзнэ. Ил болон далд хэлбэртэй байж болно.

ЭЛСЭН ЗАСАЛ

Үйлчлүүлэгчийн тавгүй мэдрэмжийг багасгах, өөрийгөө илэрхийлэхэд нь туслах, дарагдсан мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө ойлгоход туслах тоглоомын заслын арга юм.

Элс нь шидэх, нухах, бүтээх зэрэг олон төрлийн үйлдэлтэй бөгөөд ухамсаргүйд байгаа мэдээллийг илрүүлэхэд тусалдаг онцгой хэрэгсэл болдог.

ЭЭНЭГШИЛ

Асран хамгаалагчтайгаа сэтгэл зүйн хувьд холбоо тогтоох явцыг ээнэгшил гэнэ. Ээнэгших үйл явц хангалттай хөгжөөгүй бол зан төлөв, өөрийн үнэлгээ, бусадтай харилцах харилцаа, сэтгэл хөдлөл, түүнийгээ илэрхийлэх гээд хүний амьдралд олон талаар нөлөөлдөг гэж үздэг.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ ЗҮЙЛС, БЭЛТГЭХ АЖИЛ

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭЭС ӨМНӨ АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Зөвлөгөөний өрөө болон орчныг бэлтгэх:

- “ Уулзалт эхлэхээс өмнө зөвлөгөөний өрөөний агаарыг сэлгэнэ. Өрөөнд агаар, гэрэл оруулах нь чөлөөтэй, тайван мэдрэмжийг үйлчлүүлэгчид өгөхөд тусална.
- “ Зөвлөгөөний өрөөний сандал нь үйлчлүүлэгчид тухтай мэдрэмж төрүүлэхүйц зөөлөн байвал сайн. Үйлчлүүлэгч өөрийн биед тухтай байдлаар ашиглах боломжтой дэрнүүдийг бэлтгэнэ. Зөвлөгөөний явцад тэмдэглэл хөтлөх тохиолдолд гар самбарыг ашиглахаар бэлтгэх.
- “ Зөвлөгөөний өрөөнд үйлчлүүлэгчийн даван туулж буй хүчирхийллийг санагдахуйц хамааралтай зүйл байгаа эсэхийг нягтлаарай. Мөн зөвлөгөөний эхлэл үед үйлчлүүлэгчээс өрөөнд байгаа зүйлс тухгүй мэдрэмж төрүүлж байгаа эсэхийг тодруулж асуугаарай.
- “ Бусад үйлчлүүлэгч, мэргэжилтнүүд зөвлөгөөний явцад саад болох, сарниулахаас сэргийлж зөвлөгөөтэй байгааг сануулах, зөвлөгөөтэйг илэрхийлэх бичиг өлгөж болно.

Хөтөлбөрийн дагуу хэрэглэгдэхүүн болон бусад бэлтгэл:

- “ Зарим тохиолдолд өсвөр насны хүүхэд хүчирхийллээс шалтгаалсан сэтгэл зүйн хохирлоос үүдэж ярилцахаас татгалзах, дуугаа хураах зэрэг хариу үйлдэл үзүүлдэг тул ярилцахаас өөрөөр холбоо тогтоох шаардлага үүсэж болно. Иймээс сэтгэл зүйн хөтөлбөрийн дагуу хэрэглэгдэхүүний багцад багтсан стресс тайлах бөмбөг, нэхмэлийн утас, зүү, зургийн хэрэгсэл зэрэг зүйлсийг урьдчилан бэлтгэх нь зүйтэй.
- “ Намуухан ая, байгалийн ая тавих боломжийг бодолцож хөгжмийг урьдчилан бэлтгэх.
- “ Сэтгэл зүйн хөтөлбөрийн багцад орсон стресс тайлах бөмбөг, базах, атгах зориулалттай тайвшруулах хэрэглэгдэхүүн, зургийн хэрэглэгдэхүүн зэргийг ширээнд тавьсан байх.
- “ Намуухан ая, байгалийн ая тавих боломжийг бодолцож хөгжмийг урьдчилан бэлтгэх.
- “ Сэтгэл зүйн хөтөлбөрийн багцад орсон стресс тайлах бөмбөг, базах, атгах зориулалттай тайвшруулах хэрэглэгдэхүүн, зургийн хэрэглэгдэхүүн зэргийг ширээнд тавьсан байх.
- “ Хөтөлбөрийн үе шат бүр дэх бэлтгэх зүйлстэй урьдчилан танилцсан байх.
- “ Хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхдээ уулзалт бүрийг кодолж, үе шатыг дарааллын дагуу хэрэгжүүлэхийг анхаарах.
- “ Уулзалт бүрийн дагуу тэмдэглэл хөтлөх.

Хүчирхийллийн даван туулагч хүүхдэд үйлчилгээ үзүүлэхэд анхаарах:

- “ Хүчирхийллийн даван туулагчид үзүүлэх аливаа үйлчилгээ нь сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан буюу гэм хор учруулахгүй байх зарчмуудыг баримталдаг. Хөтөлбөрийн дагуу үйлчилгээ үзүүлэхээс өмнө сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний 5 зарчмыг судалж, үйлчилгээнд шингээхийг эрмэлзээрэй.
 1. Аюулгүй байдал- Үйлчлүүлэгчид сэтгэл зүй болон орчны бүх талаар аюулгүй байна хэмээн мэдрэмжийг төрүүлэхийг эрмэлзэх.
 2. Ил тод, тодорхой байдал- Сэтгэл зүйн үйлчилгээг төлөвлөх, хэрэгжүүлэх явцад үйлчлүүлэгчид эргэлзээ төрүүлэх аливаа зүйлсийг бий болгохгүй байх. Мэргэжлийн ёс зүй, хил хязгаарыг баримтлах.
 3. Сонголтыг чухалчлах- Эрх мэдэл, шийдвэр гаргах, үйлчилгээний бүхий л хэсэгт сонголт хийх боломжийг олгож, шийдвэрийг хүндэтгэх
 4. Хамтын ажиллагаа- Үйлчлүүлэгчийн төлөө хийхгүй, үйлчлүүлэгчтэй хамтдаа ажиллана. Илаарьших үйл явц нь хамтын ажиллагаа, хамтын шийдвэр гаргалтаас эхэлдэг болохыг чухалчлах.
 5. Чадваржуулах- Үйлчлүүлэгчийн давуу байдал, хүч чадал, эрх мэдлийг хүлээн зөвшөөрч, давуу байдалд тулгуурлан үйлчилгээг төлөвлөх, хэрэгжүүлэх. Ур чадвар, давуу байдлыг байнга бэхжүүлэх, дэмжлэг үзүүлэх. Үйлчлүүлэгчийн эрхэм чанар, халдашгүй байдал баталгаажих нөхцөлөөр хангах.
- “ Үйлчлүүлэгч хүүхдэд ямагт итгэж байгааг илэрхийлэх нь үйлчлүүлэгч мэргэжилтэн болон үйлчилгээнд итгэх итгэлийг нэмэгдүүлнэ. Ялангуяа бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагч хүүхдэд үйлчилгээ үзүүлэхдээ буруутгахаас зайлсхийх. Үйлчлүүлэгч хүчирхийллийн тухай болон өөрийн туулсан туршлага, мэдрэмжийн тухай ярихад сэтгэл зүйч үл итгэх, эргэлзэх, гайхширах зэрэг хүчтэй сэтгэл хөдлөлүүдийг харуулахгүй байх. Бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагч нь удаа дараа буруутгагдах байдлыг мэдэрсэн байдаг тул дахин энэ мэдрэмжийг төрүүлэхээс зайлсхийх.
- “ Өсвөр насны хүүхэд нь бие даасан байдлыг мэдрэх, хүлээн зөвшөөрөгдөх хэрэгцээ өндөртэй байдаг тул эрх мэдлийн хувьд тэнцвэртэй мэдрэмж төрүүлж, сонголт хийх боломжийг олгож, тулгаж, хүчлэхгүй байхыг чухалчлаарай. Хэрэв боломжтой бол дүрэмт хувцас өмсөхгүйгээр үйлчилгээ үзүүлэх нь зохимжтой.
- “ Хүчирхийллийн даван туулагч хүүхдийн гаргаж буй зан үйл нь хүчирхийллээс шалтгаалж түүнд үзүүлсэн хохирлоос үүдэж сэтгэл зүй, бие махбод, зан үйлд гарсан өөрчлөлт хэмээн харах.
- “ Хүүхдийн сэтгэл зүйн асуудлын суурь шалтгаан нь гэр бүл, нийгмийн хүрээллээс шалтгаалдаг тул эцэг эхтэй хамтран ажиллаж, суурь шалтгааныг бууруулахад чиглэж ажиллана.
- “ Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагч хүүхэд, эмэгтэйчүүдийн сэтгэл зүйн онцлог, хүчирхийллийн онцлог, бие махбод болон сэтгэл зүйд гарах үр дагаврын тухай урьдчилан судалсан байх.
- “ Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн болон бие махбодын талаас илэрч буй шинж тэмдгүүдийг нарийн анхаарах. Үйлчлүүлэгчээс асуух, ажигласан зарим шинжүүдийг үйлчлүүлэгчид хэлэх байдлаар тодруулж асуух.
- “ Мэдрэмжээ чөлөөтэй илэрхийлэхэд саад болохгүй байх, жишээ нь, тайвшир, битгий уйл гэх мэт үгсийг ашиглахаас зайлсхийх.

Сэтгэл зүйчийн хувийн бэлтгэлтэй холбоотой анхаарах зүйлс

- “ **Сэтгэл зүйн тестийн заавар, үр дүнг гаргах аргыг эзэмшсэн байх**, уулзалтын өмнө эцэг эх, асран хамгаалагч эсвэл үйлчилгээнд зуучилсан мэргэжилтнээс хүүхдийн нөхцөл байдлын тухай мэдээлэл авсан байх
- “ **Сэтгэл зүйч уулзалтын өмнө өөрийн сэтгэл зүйг бэлтгэх**: үйлчлүүлэгчийн асуудалтай адил өөрт тулгамдсан асуудлаа шийдвэрлэсэн, эсвэл ийм асуудалтай тулгарч байгаагүй байх, уулзалтын өмнө болон тухайн үед тайван элдэв айдас түгшүүргүй байх /хэрэв тийм бол зөвлөгөө өгөхөөс татгалзах/
- “ **Хувцаслалт**: ажил хэрэгч, хэт задгай буюу цээж, хөлийн хуруу, шагай ил гараагүй байх, гэрэлтээгүй, юбка өмсөх бол өвдгөөр татсан болон өвдөгнөөс доош урттай байх
- “ **Нүүр будалт, гоёл**: өдөр тутмын буюу хэт тод, гүн будалт хийхгүй байх, гоёл нь хэт чамин, гялгар, үнэтэй биш байх зэргийг шалгаж зохих хэмжээнд байлгахад анхаарна.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХ ЯВЦАД АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Сэтгэл зүйн арга, аргачлалыг ашиглах явцад анхаарах, бэлтгэх:

Тайвшруулах дасгал, аргуудыг ашиглах явцад доорх зүйлсийг анхаарах:

- Үйлчлүүлэгчид санал болгож буй тайвшруулах аргыг ажиллуулахаас өмнө тухайн дасгалын ач холбогдол, үзүүлэх эерэг нөлөө, ямар учраас энэ дасгалыг санал болгож буй зэргийг үйлчлүүлэгчийн нас, сэтгэл зүйн онцлогт тохиромжтой байдлаар тайлбарлах. Хүүхдэд тайлбарлахдаа зураг, дүрс, тоглоом ашиглах нь илүү тохиромжтой.
- Тайвшруулах дасгалын явцад үйлчлүүлэгчийн бие махбод, сэтгэл зүйг бэлтгэнэ.

Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйг бэлтгэх. Үйлчлүүлэгчид урт хугацаа шаардах тайвшруулах дасгалыг анх заахдаа сэтгэл хөдлөл тайван бус нөхцөлд заахаас зайлсхийгээрэй. Энэ тохиолдолд үйлчлүүлэгчид үр дүнгүй санагдаж, тайвшруулах дасгалд итгэх итгэл буурч, өөрийн сэтгэл хөдлөлийг зохицуулах сэдэл буурах эрсдэлтэй. Иймээс энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчтэй ярилцах арга, зургийн арга, богино хугацааны тайвшруулах амьсгалын дасгал, булчингийн дасгал зэрэг жижиг аргачлалуудаар ашиглаж үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийг тогтворжуулна.

Үйлчлүүлэгчийн бие махбодыг бэлтгэх. Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөл харьцангуй тогтвортой байгаа тохиолдолд тайвшруулах амьсгалын дасгал болон бусад дасгалыг зааварчилгааны дагуу хийлгэнэ. Дасгал хийлгэхийн өмнө болон дасгалын явцад үйлчлүүлэгчийг тайван эсвэл тайван бус байгааг ажиглана. Дасгал бүрийн өмнө үйлчлүүлэгчийг 2 хөлийн улаар газарт бүрэн гишгэж, биеэ суллаж суухыг сануулдаг. Дасгал хийх явцад үйлчлүүлэгчид зовууртай байгаа эсэх, зааварчилгааны дагуу ажиллахад хүндрэлтэй байгаа эсэхийг ажиглаарай. Хэрэв таагүй байгаа мэт ажиглагдвал дасгалыг зогсоож болохыг сануулаарай.

Сэтгэл зүйн тест болон проектив аргуудыг ашиглаж үнэлгээ хийх явцад анхаарах:

- Тест болон бичих шаардлагатай үнэлгээний аргыг ашиглах тохиолдолд үйлчлүүлэгч унших, бичих боломжтой бол өөрөөр нь ажиллуулахыг санал болгоно. Хэрэв боломжгүй бол сэтгэл зүйч асууж, ярилцах замаар хариултыг тэмдэглэж авна. Ингэхдээ судалгаа авч байгаа мэт механикаар асуухгүй байх, асуултын агуулгаас гажсан тайлбар хийхгүй байх, үйлчлүүлэгчийн хариултыг чиглүүлэхгүй байх зэргийг мэргэжилтэн анхаарна.
- Хөтөлбөрт багтсан проектив аргуудыг ашиглахдаа үйлчлүүлэгчид картуудыг барьж үзэх, эргүүлж харах, зургуудад боловсруулалт хийх хугацааг олгоно. Проектив арга нь мэргэжилтнээс асуултыг оновчтой асуух, чиглүүлж ярилцах, эмпати чадвар зэргийг шаарддаг. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрт 2 болон 3 дахь уулзалтад проектив аргыг ашиглахыг санал болгосон бөгөөд эдгээр аргыг үйлчлүүлэгч, сэтгэл зүйч хооронд итгэлтэй харилцаа тогтсон тохиолдолд ашигладаг.

Үйлчлүүлэгчид гэрийн даалгавар өгөх: Хөтөлбөрт багтах уулзалт бүрийн төгсгөлд дараагийн уулзалт хүртэл үйлчлүүлэгч өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарч, сэтгэл хөдлөлөө тогтворжуулах зорилготой ажлуудыг гэрийн даалгаварт өгдөг. Үйлчлүүлэгчид даалгаврыг санал болгохдоо түүний санал, сэтгэцийн эрүүл мэндийн нөхцөл, дэмжлэг үзүүлэх боломжтой хүмүүс байгаа эсэх, амьдарч буй орчны нөхцөл байдал зэргийг харгалзан даалгаврыг өгнө. Ихэвчлэн хөнгөн, богино хугацаа шаардах ажлуудаас урт хугацаа шаардах ажлууд руу бага зэрэг хүндрүүлж даалгаврыг өгнө. Үйлчлүүлэгч даалгаврыг гүйцэтгээгүй тохиолдолд хүндрүүлэхгүй байхыг анхаарах.

Тэмдэглэл хийх, хөтлөхтэй холбоотой анхаарах зүйлс:

- “ Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцад сэтгэл зүйн уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас, сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас зэргийг хөтөлнө. Эдгээрийг хөтлөхдөө уулзалтын явцад өөрт сануулах үүднээс түлхүүр үг ашиглан тэмдэглэж, уулзалтын дараа түлхүүр үгсийг дэлгэрүүлэн бичихийг санал болгож байна. Учир нь үйлчлүүлэгчийн дэргэд байнга тэмдэглэл хөтлөх нь нээлттэй харилцаа үүсгэхэд хаалт болж болзошгүй.

Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас хөтлөх /Хавсралт 1/:

- Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл. Энэ хэсэгт хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн журмын дагуу үйлчлүүлэгчийн кейсийг кодолж үйлчлүүлэгчийн код хэсэгт тэмдэглэнэ. Мөн үйлчлүүлэгчийн нас, хүйсийг тэмдэглэж, тухайн үйлчлүүлэгч ямар хүчирхийлэлд өртсөний улмаас хамгаалах байр, НЦҮТ-өөр үйлчлүүлэх болсныг ‘✓’ тэмдгээр тэмдэглэнэ.
- Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл. Энэ хэсэгт хөтөлбөрт багтах уулзалт бүрийг явуулсан өдөр, уулзалтад ашиглаж буй сэтгэл зүйн арга техник, үнэлгээний үйл явц зэргийг тэмдэглэнэ. Мөн хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн үйлчилгээний онцлогоос шалтгаалж дараагийн уулзалтыг өөр мэргэжилтэн чиглүүлэх боломжтой байдгийг харгалзаж дараагийн мэргэжилтэнд кейстэй хамааралтай анхаарах зүйл, сэтгэл зүйн арга аргачлалыг ашиглах явцад гарсан ажиглалт, үр дүнг тайлбар хэсэгт нарийн тэмдэглэж үлдээнэ.

- Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн. Энэ хэсэгт үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдахаас өмнө хүчирхийллээс шалтгаалж (хүчирхийлэлтэй хамааралтай эсэхийг нарийн хэлэх боломжгүй тохиолдолд заавал хамааралтай байхыг шаардахгүй) бие махбод, сэтгэл зүй, зан үйлд илэрч буй илрэл, шинж тэмдэг, өөрчлөлтийг сэтгэл зүйн үйлчилгээг үзүүлэх явцад уулзалт бүрийн дараа тэмдэглэнэ. Мөн сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэх явцад үйлчлүүлэгчид гарч буй үр дүн, ажиглалт, ахиц, суралцаж буй ур чадвар, дадал зэргийг үйлчлүүлэгчид гарсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн хэсэгт тэмдэглэнэ. Хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн үйлчилгээний онцлогоос шалтгаалж урт хугацааны сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлж, тодорхой үр дүнд хүрэхэд хязгаарлагдмал байх тул үр дүн хэсэгт том өөрчлөлтийг бичихээс илүү тухайн уулзалтын явцад болон дараа үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, бодлын түвшинд гарч буй багахан өөрчлөлтийг ажиглаж бичихэд хангалттай. Энэ нь кейс бүртгэлд шаардлагатайгаас гадна сэтгэл зүйчийг ажлаас халшрах хам шинжид өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой.

Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас хөтөлөх /Хавсралт 2/:

- Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудаст тухайн хөтөлбөрийн туршид ашиглах арга, аргачлалын зорилго, онцлог, бэлтгэх зүйлс, үйлчлүүлэгчид тайлбарлах зааварчилгаа, тухайн аргыг ашиглахад гарсан үр дүнг дараагийн уулзалт болон сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хэрхэн ашиглах тухай товч оруулсан. Мөн тухайн арга аргачлалын явцад ашиглах хэрэглэгдэхүүн, ажлын хуудсыг хавсаргасан.
- Сэтгэл зүйч урьдчилан тухайн сэтгэл зүйн үнэлгээний аргуудтай танилцаж, бэлтгэл ажлыг хангаж, уулзалтад ашиглана.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮР ДҮНГ ҮНЭЛЭХ

Хөтөлбөрийн үр дүнг Хавсралт 1.

Хөтөлбөрийн үр дүнг Хавсралт 1. “Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас”-ын дагуу үйлчлүүлэгчтэй хийх уулзалт бүрийн явцад хөтөлнө. Үүнд:

- ⦿ Эхний сэтгэл зүйн уулзалтын дараа ‘Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл’,
- ⦿ Уулзалт бүрийн явцад ‘Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл’

Дөрөв дэх уулзалтын төгсгөлд ‘Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн’ хэсгийн дагуу тэмдэглэл хийж, үйлчлүүлэгчид үзүүлсэн сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн, ахицыг үнэлнэ.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

ХӨТӨЛБӨРТ ШААРДАГДАХ АРГАЧЛАЛ, ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН

1 ЭВЕРЛИЙН АМЬСГАЛЫН ДАСГАЛ

Амьсгалын дасгал нь богино хугацаанд стресс гадагшлуулах, тайвшруулахад чиглэсэн аргачлал юм.

3 ЭЛСЭН ЗАСЛЫН ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН

Элсэн заслыг сэтгэл зүйн ачааллыг багасгах, тайвшруулах, өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэх зэрэг зорилгоор ашигладаг. 50×70×8 см хэмжээтэй модон хайрцаг, нарийн ширхэгтэй элс, хүний эргэн тойронд байж болох зүйлсийг дүрсэлсэн жижиг тоглоомууд ашиглана. Модон хайрцагийн ёроол гол төлөв цэнхэр өнгөтэй байна.

5 ЭРСДЭЛД БЭЛЭН БАЙДЛЫН ТЕСТ

Г.Шубертын боловсруулсан энэхүү тест нь аз туршсан, эрсдэлтэй алхам хийхэд бэлэн эсэхийг судалдаг. Нийт 25 асуулттай. 12-оос доош насны хүүхдэд хэрэглэхгүй байж болно.

7 ГАР ТЕСТ

Үйлчлүүлэгчийн харилцаа, сэтгэл хөдлөлийн онцлогийг илрүүлэх аргачлал бөгөөд 4-өөс дээш насны хүүхдэд хэрэглэж болно. Гарын зургуудыг харуулж, гарын эзэн юу хийж байж болох талаар хүүхдийн төсөөлөлд дүн шинжилгээ хийнэ.

2 ЖЕКОБСОНЫ ДАСГАЛ

Сэтгэл санаа тавгүй, түгшсэн үед биеийн булчин суллаж, тайвшруулахад чиглэсэн дасгал.

4 ЕРІ ТЕСТ

Г.Айзенкийн боловсруулсан уг тестээр хүний араншин, сэтгэлийн хөдөлгөөний тогтворт чанар болон хэр нээлттэй болохыг илрүүлнэ. 57 асуулттай бөгөөд хариултын итгэгдэх чанарыг давхар хэмждэг.

6 ДАСАН ЗОХИЦОХ ЧАДВАРЫН ТЕСТ

Нийгэм сэтгэл зүйн нөхцөл байдалд дасан зохицох чадварыг судлах энэхүү тестийг К. Роджерс, Р. Даймонд нар боловсруулсан бөгөөд, энэхүү асуулгын хураангуй хувилбараар хэрэглэж болдог. Нийт 68 асуулттай, дасан зохицох чадварыг хувиар илэрхийлдэг. 14 наснаас дээш насныханд хэрэглэж болно.

8 СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ДАСГАЛ АЖЛЫН ХУУДАС

Хүүхэд өөрийн сэтгэл хөдлөлийг танихад чиглэсэн арга. Ямар үед ямар сэтгэл хөдлөл бий болдог, мөн энэ үедээ ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг талаар хүүхэдтэй ярилцах, эсвэл бичүүлж болно.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

ХӨТӨЛБӨРТ ШААРДАГДАХ АРГАЧЛАЛ, ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН

9 ДУУСГААГҮЙ ӨГҮҮЛБЭРИЙН АРГА

Дуусгаагүй өгүүлбэрийн арга нь хүүхдийн эцэг эх, гэр бүл, орчин, найз нөхөд болон өөртөө хандах хандлагыг илрүүлэх нийт 24 асуулттай.

11 СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ДАСГАЛ АЖЛЫН ХУУДАС

Янз бүрийн сэтгэл хөдлөлийг харуулсан зургуудыг харуулж ярилцана. Бүлгээр болон ганцаарчлан ашиглах боломжтой. Хүүхдийн хувьд янз бүрийн нөхцөл байдалд үзүүлэх хариу үйлдэл болон сэтгэл хөдлөлийг хэр таньж байгаа зэргийг илрүүлж болно.

10 ЗУРГАН ЗАСЛЫН ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮНҮҮД

Зурган заслын аргыг хүүхдийг тайвшруулах, сэтгэл зүйн ачааллыг багасгах, мэдрэмжээ илэрхийлэх зэрэг зорилгоор өргөн хэрэглэдэг. Өнгийн харандаа, зургийн бусад хэрэгслийг ашиглана.

12 АШИГТАЙ БОЛОН АШИГГҮЙ БОДЛЫН ТАЛААР ЗУРАГТ ХУУДАС

Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын энгийн арга техник. Танин мэдэхүй, зан үйлийн заслын үед хүүхдийн алдаатай бодлыг илрүүлэх, засах зорилгоор хэрэглэдэг.

НЭГ. ХҮҮХДИЙН СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ БУУРУУЛАХ УУЛЗАЛТ

КОД: 3-1



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтад ашиглах элсэн заслын хэрэглэгдэхүүн болон тайвшруулах амьсгалын дасгалын бичлэгийг үзүүлэхэд бэлтгэх.
- Хүүхэд элсийг норгож тоглохыг хүсвэл ашиглах устай сав, нойтон салфетка зэргийг бэлтгэх.
- Намуухан хөгжим тоглуулахад бэлтгэх. Мөн үйлчлүүлэгчид бичлэг үзүүлэх бол төхөөрөмжийг урьдчилан шалгасан байх.
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Тайвшруулах амьсгалын дасгалын зааварчилгаа /Хавсралт 2./
- Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугам /Хавсралт 5./



Уулзалтын зорилго:

- Үйлчлүүлэгчид төрж буй тааламжгүй мэдрэмж, түгшүүрийг багасгаж, цаашид сэтгэл хөдлөлөө эергээр зохицуулах аргад суралцуулах.

АЛХАМ 1. Харилцаа холбоо үүсгэх /20 хүртэл минут/	
Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Юуны түрүүнд хүүхдэд өөрийгөө танилцуулж, түүнээс өөрийгөө танилцуулахыг хүсээрэй. Хүүхэд хэнтэй хамт зөвлөгөөний өрөөнд орж ирснээс үл хамааран хүүхэдтэй хамгийн түрүүнд мэндэлнэ. - Үйлчлүүлэгчээс өмнө нь сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдаж байсан эсэх, тийм бол тухайн үйлчилгээ таатай мэдрэмж төрүүлж байсан эсэхийг асууж үйлчилгээний тухай таагүй бодол, мэдрэмж байгаа эсэхийг тандаарай. - Сэтгэл зүйн үйлчилгээг хүүхдэд ойлгомжтой байдлаар тайлбарлана. Сэтгэл зүйчтэй уулзсанаар ямар үр дүнд хүрч болох, юунд чиглэх тухай энгийн жишээ ашиглаж хүлээлтийг тодруулаарай. - Үүний дараа үйлчлүүлэгчээс түүний тухай мэдээлэл цуглуулах бөгөөд хийх дуртай болон дургүй зүйлс, өдөр тутмын хэвшил, нойрны эрүүл ахуй, хооллолт, нийгмийн хүрээлэл, найз нөхөд, сургуулийн харилцаа гэх мэт сэдвээр чөлөөтэй ярилцаарай. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хүчирхийлэл, түүнтэй хамааралтай зүйлсийн тухай ярихгүй. Хүчирхийллийг яриулах нь дахин цочролд оруулах, хохирлыг нэмэгдүүлдэг тул хүүхэд ярихыг хүссэн ч сөрөг нөлөөг сануулж, үйлчлүүлэгчийг чиглүүлнэ. - Өмнөх туршлагаас шалтгаалж сэтгэл зүйн үйлчилгээ, мэргэжилтэнд итгэх итгэл буурсан бол энэ удаад ч мөн үл итгэх байдлаар нээлттэй биш харилцах магадлалтай. Иймээс сэтгэл зүйч үйлчилгээний хил хязгаарыг тодорхой тайлбарлаж өгөөрэй. - Үйлчлүүлэгчээс мэдээлэл цуглуулах явцад түүний давуу тал, дэмжлэг үзүүлдэг бүлэг, итгэлтэй харилцаа, стресс тайлах арга зэргийг олж мэдэх болон тулгамдаж асуудлыг илрүүлэх боломжтой.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Түр хамгаалах байрны журам, үйлчилгээний маягтуудын дагуу хүүхэд болон асран хамгаалагчтай гэрээ байгуулна. - Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудасны дагуу тэмдэглэл хөтөлнө. 	

АЛХАМ 2. Тайвшруулах /20 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид сэтгэл зүйн боловсрол олгох бөгөөд тааламжгүй сэтгэл хөдлөл тэр дундаа айдас, түгшүүртэй байх нь бие махбод, бодол санаанд хэрхэн нөлөөлдөг тухай товч байдлаар тайлбарлана. Ингэснээр, тайвшрахын тулд хийж болох доор дурдсан амьсгалын дасгал болон бусад аргачлалыг сонголтоор санал болгоно. Тайвшруулах дасгал, ажлуудыг хийлгэх үед тухтай, тайван мэдрэмжийг нэмэгдүүлэх зорилгоор намуухан ая, байгалийн чимээ зэргийг тоглуулаарай.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Эверлийн амьсгалын дасгал”. /Дасгал хийх хугацаа: 3-5 минут/. Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид хэрэглэгдэхүүн хэсэгт дурдсан Эверлийн амьсгалын дасгалын бичлэгийг үзүүлж дасгалыг бичлэгийн дагуу хийлгэж болно. Дасгалын хэвтээ, суугаа босоо байрлалаар хийх боломжтой бөгөөд үйлчлүүлэгчид сонголтыг олгоно. - Жекобсоны дасгал. /Дасгал хийх хугацаа: 15-25 минут/. Энэхүү дасгал нь булчин сулруулах замаар сэтгэл түгшилтийг бууруулах бөгөөд тодорхой дэс дарааллаар бүлэг булчин бүрийн тонусыг даамжруулан сулруулахын хирээр түгшүүр багасна хэмээн үздэг арга. - Элсэн заслын хэрэглэгдэхүүн ашиглах. / Дасгал хийх хугацаа: 15-20 минут/ Хүүхдэд элсээр тоглонгоо мэдрэмжээ гадагшлуулах, тайвшрах боломжийг олгоно. Элсэн дээр өөрийн дуртай зүйлийг зурахыг санал болгоно. Мөн стресс тайлах бөмбөгийг атгуулж болно. 	<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтаас өмнө сэтгэл зүйч хөтөлбөрт санал болгож буй 2 төрлийн тайвшруулах дасгалыг танилцуулсан бичлэг, тайлбарыг үзэж дадлагажсан байх шаардлагатай. - Амьсгалын дасгал хийхэд нүдээ аних нь төвлөрөх, бие махбодоо мэдрэхэд тустай байдаг. Гэвч сэтгэл зүйч, үйлчлүүлэгчийн хооронд итгэлтэй харилцаа үүсээгүй байх тохиолдолд үйлчлүүлэгчийн түгшүүрийн мэдрэмжийг нэмэгдүүлэх, тайван бус болгох сөрөг нөлөөтэй. Иймээс нүдээ аних эсэх сонголтыг үйлчлүүлэгчээр өөрөөр нь хийлгээрэй. - Амьсгалын дасгалыг хүүхдэд заахдаа гэдсийг шаар хэмээн төсөөлүүлж болно. Үлээх үед шаар томорч, хий гаргах үед жижиг болдогтой харьцуулж тайлбарлаж болно. - Амьсгалын дасгалыг хийлгэхдээ дасгал бүрийн дараа амьсгал, бие махбодоо мэдэрч байгаа эсэхийг үйлчлүүлэгчээс асууна. Зарим тохиолдолд үйлчлүүлэгч урт хугацааны сэтгэцийн гэмтэлд өртсөн, бие махбодын мэдрэмжээ анзаарахгүй байгаа тохиолдолд шууд амьсгалын дасгал хийлгэх нь үр дүнгүй байдаг. Иймээс үйлчлүүлэгчид дасгал хийх үед болон хийсний дараа ямар мэдрэмж төрж байгааг нарийвчлан асуугаарай. Хэрэв үйлчлүүлэгчид тайвшруулах дасгал хийх нь тухгүй, тааламжгүй мэдрэмж төрүүлж байвал хүчлэхгүйгээр дасгалыг зогсоогоорой. Энэ нь үйлчлүүлэгч бэлэн биш байгааг илтгэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил

<ul style="list-style-type: none"> - “Эверлийн амьсгалын дасгал”-ын бичлэг /Дасгалын бичлэгийг хөтөлбөрт хавсаргасан болно/ - “Даамжрах булчин суллах Жекобсоны амьсгалын дасгал”-ын бичлэг /Дасгалын бичлэгийг хөтөлбөрт хавсаргасан болно/ - Хөтөлбөрийг дагалдах элсэн заслын хэрэглэгдэхүүн - Тайвшруулах амьсгалын дасгалын зааварчилгаа /Хавсралт 2./ - Стресс тайлах бөмбөг

АЛХАМ 3. Батжуулалт, дүгнэлт /15 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Өнөөдрийн уулзалтаар үйлчлүүлэгчийн сонголтоор хийсэн тайвшруулах дасгал, аргуудыг туршихад ямар санагдсан тухай яриа өрнүүлж, түүнийг бодлыг дэмжиж ярилцана. - Уулзалтын төгсгөлд үйлчлүүлэгчид уур бухимдлаа 1-10 хүртэлх оноогоор илэрхийлж сурах дасгалыг зааж өгч, сэтгэл хөдлөлийг оноогоор тогтмол илэрхийлж хэвшихийн ач холбогдлыг тайлбарлаарай. Оноогоор үнэлэхдээ дараах аргачлалаар үнэлнэ. <ul style="list-style-type: none"> o Сэтгэл санаа тайван бол- 0 оноогоор o Уур маш их хүрч, дахин тэсвэрлэж чадахааргүй байвал 10 оноогоор үнэлнэ. o 0-10 хооронд бодож аль тоотой дүйцэх хэмжээний уур хүрж байгааг үнэлнэ. - Уулзалтаар сурсан амьсгалын дасгалыг дараагийн уулзалт хүртэл өдөрт хамгийн багадаа 1-2 удаа хийх гэрийн даалгаварт өгөөрэй. Мөн өдөр бүр өөрт мэдрэгдсэн уур бухимдлаа дээрх 0-10 оноогоор үнэлэх даалгаврыг өгөөрэй. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйн уулзалт бүрийн дараа дараагийн уулзалт хүртэл хийх даалгавар өгөх тухай тайлбарлаарай.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугамыг хэвлэн ашиглаж болно. /Хавсралт 5./ 	



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын явцад сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх асуумжийг хэвлэх.
- Сэтгэл зүйч өөрт болон үйлчлүүлэгч ашиглах гар самбар, бал
- Үйлчлүүлэгч тестийг ажиллах явцад намуухан ая тавихаар бэлтгэх.
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Тайвшруулах дасгалын зааварчилгаа /Хавсралт 2./
- Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас /Хавсралт 3./
- Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугам /Хавсралт 5./

Уулзалтын зорилго:

- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн болон бие махбодын эрсдэлийг сэтгэл зүйн тест, үнэлгээ хийж тодруулах зорилготой. Ингэснээр цаашдын сэтгэл зүйн үйлчилгээг төлөвлөх.

АЛХАМ 1. Сэргээн санах, харилцаа үүсгэх /10 хүртэл минут/	
Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Эхний удаагийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө уулзалтаас хойш нойр, хоолны дуршил, сэтгэл санаа ямар байгаа тухай асууж ярилцана. Хэрэв эхний уулзалт, хоёр дахь уулзалтыг нэг сэтгэл зүйч чиглүүлж явах бол өмнөх уулзалтаар олж авсан үйлчлүүлэгчийн мэдээлэл, тулгамдаж буй асуудалд тулгуурлан сэтгэл хөдлөл, бие махбодын шинж тэмдгүүд одоо ямар байгааг асууж болно. - Өмнөх уулзалтаар суралцсан тайвшруулах дасгалыг сэтгэл зүйчтэй уулзаагүй өдрүүдэд хийсэн эсэх, хийхэд ямар байсан тухай ярилцана. Мөн тухайн өдрүүдэд уур бухимдлын мэдрэмж төрсөн эсэх, төрсөн бол хэдэн тоотой дүйцэхээр байсан тухай ярилцаарай. - Уулзалтын уур амьсгал бүрэлдэж, үйлчлүүлэгчид тухтай, тайван мэдрэмж төрсний дараа сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх хэсэгт шилжинэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хүүхэдтэй ярилцаж байх явцад хүүхдийн зан үйлийг ажиглаж, зан үйлийн өөрчлөлт байгаа эсэхийг доорх шалгуураар ажиглаж, тэмдэглэгээ хийнэ. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> ○ Хүүхэд хумсаа мэрсэн эсэх ○ Үсээ зулгаадаг эсэх ○ Гарын алга хөлөрдөг эсэх ○ Уруул омголтсон эсэх ○ Шивээстэй эсэх ○ Гарын шуунд зүслэг бий эсэх ○ Гэмтэл, шарх, сорви бий эсэх
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Эхний уулзалт буюу хүүхдийн сэтгэл түгшилтийг бууруулах уулзалтад хөтөлсөн Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг үргэлжлүүлэн бөглөхөд бэлдэх. - Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугамыг хэвлэн, ашиглаж болно. /Хавсралт 5./ 	

АЛХАМ 2. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх 30-40 хүртэл минут (Хүүхдийн нас, сэтгэхүйн онцлог, хурднаас шалтгаалж үргэлжилнэ)

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Дараагийн хэсэгт үйлчлүүлэгч хүүхдийн сэтгэл зүйн эрсдэлд бэлэн байдал, дасан зохицох чадвар, харилцааны онцлог, хандлага зэргийг тодорхойлно. Хүүхдэд тайлбарлахдаа дараагийн хэсэгт гэнэтийн нөхцөл, эрсдэлтэй үед хэрхэн ханддаг хандлага, нөхцөл байдалд дасан зохицох чадвар зэргийг тодорхой асуултуудад хариулах байдлаар тодруулах болно хэмээн хэлээрэй. Энэ нь багагүй хугацаа зарцуулж болохыг хүүхдэд сануулаад, зөвшөөрч байгаа эсэхийг лавлаж асууна.</p> <p>Хүүхэд өөрөө тест ажиллаж үзэх сонирхолтой, тестийн даалгаврыг ойлгож биелүүлэх чадвартай, мөн тухайн үед сэтгэл санааны байдал тогтвортой, ядралт бага үед тестүүдийг бүгдийг нь ажиллуулна.</p> <p>Хүүхэд илэрхий дургүйцсэн, эсвэл ядралт их, сэтгэл санааны байдал тогтвор муутай байгаа үед Гар тест, EPI тестийг ажиллуулна.</p> <p>EPI тест. Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон тестийн асуумжийг Хавсралт 3-ын 1 дүгээрт оруулав./</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гар тест. Энэхүү тест нь хүүхдийн айдас түгшилт, түрэмгийлэл, харилцааны хэрэгцээ зэрэг сэтгэл хөдлөлийн болон харилцааны онцлогийг илрүүлэх зорилготой. Тест нь гарын хөдөлгөөнийг илэрхийлсэн арван зураг бүхий картаас бүтнэ. Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон зурган картыг Хавсралт 3-ын 2 дугаарт оруулав./ - Эрсдэлд бэлэн байдлын тест. Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон тестийн асуумжийг Хавсралт 3-ын 3 дугаарт оруулав./ - Дасан зохицох чадварын тест. Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон тестийн асуумжийг Хавсралт 3-ын 4 дүгээрт оруулав./ <p>Тестийн үр дүнг боловсруулж хүүхдэд зохих мэдээллийг өгнө.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Тестийн үр дүн нь сэтгэл зүйн цаашдын үйлчилгээг төлөвлөхөд чухал. - Зааварчилгааг зөв өгөх, хүүхэд сандарч түгшсэн, сэтгэл санаа тавгүй бол ярилцаж, тайвшруулах нь зүйтэй.
Хэрэглэгдэхүүн	
<ul style="list-style-type: none"> - EPI тест - Эрсдэлд бэлэн байдлын тест - Дасан зохицох чадварын тест - Сэтгэл хөдлөл, харилцааны онцлогийг судлах Гар тест - Гар самбар, бал 	



АЛХАМ 3. Батжуулалт, дүгнэлт /10 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгч хүүхэд түр хамгаалах байранд гэр бүлийн аль нэг насанд хүрсэн гишүүн, асран хамгаалагчтай хамт байрлаж байгаа тохиолдолд хүүхдийн сэтгэл зүйн байдал, онцлогийн тухай асран хамгаалагчид танилцуулж болох эсэх зөвшөөрлийг хүүхдээс аваарай. - Хэрэв хүүхэд зөвшөөрсөн тохиолдолд ямар мэдээллийг асран хамгаалагчид өгөх, энэ нь ямар зорилготой тухай хүүхдэд танилцуулж, бусад мэдээллийг задруулахгүй тухай тайлбарлаарай. - Хэрэв хүүхэд зөвшөөрөөгүй тохиолдолд нууцыг хадгалсан хэвээр байх тухай дахин тайлбарлаарай. - Үйлчлүүлэгч хүүхдэд дараагийн уулзалт хүртэл эхний уулзалтаар сурсан амьсгалын дасгалыг хийж, дасгал хийхийн өмнө болон дараа ямар мэдрэмж төрж байгааг ажиглаж, тэмдэглэл хийх даалгаврыг өгөөрэй. - Булчин суллах амьсгалын дасгалыг сэргээн санах зорилгоор сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчтэй хамт хийж болно. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйч, үйлчлүүлэгч хооронд итгэлтэй харилцаа үүсээгүй тохиолдолд асран хамгаалагчид мэдээлэл өгөхийг яарах хэрэггүй. Энэ тохиолдолд хүүхэд сэтгэл зүйчид итгэх итгэл буурах, сэтгэл зүйчийг асран хамгаалагчийн хүсэл, хэрэгцээний дагуу хүүхдэд үйлчилгээ үзүүлж байгаа мэт алдаатай бодол төрөх эрсдэлтэй. - Үйлчлүүлэгч өөрийн болон бусдын амь нас, эрүүл мэндэд хохирол учруулсан, учруулж болзошгүй үйлдэл хийхийг төлөвлөж байгаа болон хэн нэгэн хүүхдийн амь нас, эрүүл мэндэд хохирол учруулсан эсвэл учруулах гэж заналхийлж, сүрдүүлж байгаа тохиолдолд асран хамгаалагч болон холбогдох мэргэжилтэнд зөвхөн энэ тухай мэдээллийг өгч, арга хэмжээ авах тухай танилцуулаарай.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Тайвшруулах амьсгалын дасгалын зааварчилгаа /Хавсралт 2./ - Стресс тайлах бөмбөг 	

Хөтөлбөрийн дагуух сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх уулзалтын явцад хийгдсэн үнэлгээгээр доорх зүйлс илэрсэн тохиолдолд үйлчлүүлэгч хүүхдийг сэтгэл зүй, бие махбодын талаас эрсдэлтэй хэмээн үзэж бусад мэргэжилтнүүдтэй хамтран кейс төлөвлөгөө гаргаж ажиллана.

Сэтгэл зүйн урт хугацааны тусламж, үйлчилгээ зайлшгүй шаардлагатай гэж үзэх үндэслэл:

Сэтгэл зүйн үнэлгээгээр:

- Нейротизм өндөр байх
- Интроверт шинж тод илрэх
- Ил, далд түрэмгийллийн шинжүүд, хүчдэл, хамаарал, айдас түгшилт, өвөрмөц бодол санааны илрэлтэй байх
- Эрсдэлт алхам хийхэд бэлэн байх
- Дасан зохицох чадварын үнэлгээ сул байх

Бие махбодын талаас:

- Хүчирхийллийн улмаас бие махбодод гэмтэл, шарх, сорвитой болсон байх
- Сэтгэл түгшилтийн шинжүүд
- Хумсаа мэрэх, үсээ зулгаах эмгэгтэй байж болзошгүй
- Гарын шуунд олон жижиг зүслэгтэй
- Сэтгэл хөдлөл хоосорсон, далд утга бүхий агуулга бүхий шивээстэй байх, шивээсний агуулгыг өөрөө мэдэж байх

ГУРАВ. МЭДРЭМЖЭЭ ЭЕРГЭЭР ЗОХИЦУУЛАХ ТУХАЙ ЯРИЛЦАХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Сэтгэл хөдлөлийн “Банхар” карт
- Мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугам бүхий хуудас хэвлэж бэлдсэн байх/Уулзалтын 2 дахь хэсэгт дурдсан сэтгэл хөдлөлийн бодомжийг хэвлэх
- Танин мэдэхүйн гурвалжин болон дасгал ажлын хуудас хэвлэх /Хавсралт 6./
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./



Уулзалтын зорилго:

- Үйлчлүүлэгчид мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, бодол, үйлдлийн хамаарлыг ойлгуулж, сэтгэл зүйн боловсрол олгох зорилготой.

АЛХАМ 1. Сэргээн санах, харилцаа үүсгэх /15 хүртэл минут/

Заварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтын эхэнд хамгаалах байранд байх нь ямар санагдаж байгаа, өдөр тутамд хийсэн зүйлс гэх мэт хүүхдийн ярилцахыг хүсэж буй сэдвээр яриа өрнүүлээрэй. - Өмнөх уулзалтын төгсгөлд түр хамгаалах байранд хүүхэдтэй хамт байрлаж буй асран хамгаалагчид хүүхдийн сэтгэл зүйн онцлог, шаардлагатай мэдээллийг өгч болох эсэх тухай хүүхэдтэй зөвшилцөнө. Хэрэв асран хамгаалагчтай хүүхдийн тухай ярилцсан бол тус уулзалтын товч мэдээлэл, үр дүнг хүүхдэд танилцуулаарай. - Өмнөх уулзалтаас хойш хүүхдэд ямар мэдрэмж түлхүү төрж байгаа тухай асуугаарай. Энэ үед сэтгэл хөдлөлийн “Банхар карт”-ыг ашиглаж хүүхдэд төрж буй сэтгэл хөдлөлийг сонгуулж болно. - Үргэлжлүүлэн сонгосон сэтгэл хөдлөл дээр тулгуурлаж тааламжгүй сэтгэл хөдлөл мэдрэгдэх үед хэрхэн даван туулсан, хэрхэн тайвширсан болохыг ярилцана. 	<ul style="list-style-type: none"> - Асран хамгаалагчтай хийсэн уулзалтыг хүүхдэд танилцуулахдаа нууцлалыг задруулаагүй, хүүхдэд өмнө танилцуулснаас өөр мэдээллийг хэлээгүй болохыг дурдаарай. - Хүүхэд тааламжгүй сэтгэл хөдлөлтэй үедээ тайвширч чадахгүй урт хугацаа зарцуулдаг болохыг илэрхийлбэл энгийн нөхцөлд юу хийх дуртай, юу хийвэл таатай мэдрэмж төрдөг тухай ярилцаж, тухайн зүйлсээ тайван бус байхдаа хийж үзсэн эсэхийг лавлаарай.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Өмнөх уулзалтуудад хөтөлсөн Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг үргэлжлүүлэн бөглөхөд бэлдэх. - Сэтгэл хөдлөлийн “Банхар” карт 	

АЛХАМ 2. Мэдрэмжээ ярилцах /30-40 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Өмнөх хэсэгт тааламжгүй мэдрэмжтэй үедээ ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн тухай ярилцсан. Үүнийг дараах дасгалаар үргэлжлүүлнэ. Доорх өгүүлбэрүүдийн дагуу хүүхэдтэй ярилцаж болно. Хэрэв хүүхэд ярихаас илүү бичихийг илүүд үзвэл нөхөж бичих байдлаар ажиллуулаарай. <ul style="list-style-type: none"> o Би _____ үед маш их уурладаг. o Би _____ үед хорсдог. o _____ үед надад муухай санагддаг o _____ үед би баярладаг. o _____ үед би тайван байдаг. o _____ үе надад таалагддаг. o _____ үе надад таалагддаггүй. o _____ үе надад сайхан санагддаг. - Цаашид “би уурласан үедээ _____ ингэдэг” гэдгээс эхлээд хорсдог үед, муухай санагдсан үед гэх мэт дээрхийн дагуу үргэлжлүүлэн ярилцана. - Хэрэв үйлчлүүлэгчийн тааламжгүй мэдрэмжээ даван туулдаг тайвшрах арга нь сөрөг зан үйлд тооцогдох бол тухайн үйлдлийг хийсний дараа ямар мэдрэмж төрдөг, сөрөг үр дагавар нь юу болох тухай ярилцана. - Цаашид үргэлжлүүлэн сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн тухай танин мэдэхүйн гурвалжныг ашиглаж, сэтгэл зүйн боловсрол олгоно. Энэ нь үйлчлүүлэгч бодол, сэтгэл хөдлөл, бие махбодод төрөх мэдрэмж, үйлдэл хоорондоо уялдаа холбоотой болохыг танихад тустай. <p>Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын ашигтай ба ашиггүй бодол аргачлал. Уг аргачлалын дагуу үйлчлүүлэгчид төрдөг ашигтай ба ашиггүй бодлыг ялгаж, шинжилнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгч хүүхдэд байнга төрдөг бодлуудыг хамтдаа ярилцаж, жагсааж бичнэ. Өмнөх уулзалтуудын үеэр сэтгэл зүйчид анзаарагдсан алдаатай бодол дээр мөн ажиллаж болно. Бодлыг шууд тодорхойлоход бэрхшээлтэй бол өмнө ярилцсан мэдрэмжүүдийг ямар бодол үүсгэдэг тухай ярилцаж болно. - Жагсаасан бодлуудыг нэг нэгээр нь ашигтай эсвэл ашиггүй болохыг үйлчлүүлэгчтэй ярилцаж шинжилнэ. Хүүхэд ямар учраас ашигтай эсвэл ашиггүй бодол хэмээн дүгнэж байна гэх мэтчилэн тухайн бодлын үүсгэх үр дагаврын тухай ярилцана. - Хэрэв тухайн бодол ашиггүй бол хэрхэн зогсоож болох, тухайн бодол үүсэх үед юу хийх тухай сонголтуудыг гаргаарай. 	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгч тааламжгүй мэдрэмжтэй байх үедээ эерэг, сөрөг ямар ч аргаар өөрийгөө тайвшруулдаг байж болзошгүй бөгөөд энэ нь хүчирхийлэл, орчны нөлөөллийн дүнд тогтсон хариу үйлдэл гэдгийг ойлгож буруутгаж, үгүйсгэхгүй байна. - Хүүхэдтэй ярилцахдаа үйлчлүүлэгчид бодох боломж олгох үүднээс шахаж, яаруулах хэрэггүй. Мөн хүүхдэд итгэлтэй, аюулгүй мэдрэмж төрүүлсэн тохиолдолд нээлттэй харилцаа үүсэхийг ямагт санаарай.
<p>Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Хүүхэд ярилцахыг хүсэхгүй бол бодомжийг хэвлэсэн байдлаар ашиглана хэмээн тооцоолж бэлтгэх. - Танин мэдэхүйн гурвалжин /Хавсралт 6./ 	

АЛХАМ 3. Батжуулалт дүгнэлт /5 хүртэл минут/**Зааварчилгаа**

- Танин мэдэхүйн гурвалжныг батжуулан тайлбарлаж, хамаарлыг ойлгосон эсэхийг лавлаарай.
- Гэрийн даалгаварт өөрт төрж буй мэдрэмж, мэдрэмжийг үүсгэж буй бодол, тухайн үед илэрч буй зан үйлийг ажиглаж өдөр бүр тэмдэглэл хөтлөх даалгавар өгөөрэй. Тэмдэглэлийг Хавсралт 6 дахь “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас” -ны дагуу ажиллана.

Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил

- Танин мэдэхүйн гурвалжин
- Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас /Хавсралт 6./

ДӨРӨВ. УУР БУХИМДЛАА ЗОХИЦУУЛАХ ТУХАЙ ЯРИЛЦАХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын төгсгөлд үйлчлүүлэгчид санал болгох уураа зохицуулах аргуудын жагсаалт гаргах.
- Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу бодол мэдрэмж үйлдлийг шинжлэх хавсралт дахь танин мэдэхүйн гурвалжин болон дасгал ажлын хуудас хэвлэх /Хавсралт 6./
- Уулзалтын явцад үйлчлүүлэгч барих, базах тоглоом, хэрэгслийг ил гаргах.
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./



Уулзалтын зорилго:

- Үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж нь аяндаа үүсдэг биш удирдаж болох тухай итгэл үнэмшлийг бий болгож, сэтгэл хөдлөлөө эрүүлээр зохицуулах дадал бий болгох зорилготой.

АЛХАМ 1. Сэргээн санах, харилцаа үүсгэх /10 хүртэл минут/

Зааварчилгаа

- Уулзалтын эхэнд өмнөх уулзалтаас хойш төрсөн мэдрэмж, бодол, хариу үйлдлийг ярилцана. Үйлчлүүлэгч хүүхдээс танин мэдэхүйн гурвалжны дагуу мэдрэмжээ ажиглаж, шинжлэхэд ямар байсан, өөрийн тухай шинээр олж мэдсэн зүйл байгаа эсэх, цаашид үргэлжлүүлэн ажиглахад боломжтой эсэх тухай нээлттэй ярилцана.
- Эхний уулзалтад суралцсан тайвшруулах, амьсгалын дасгалыг уулзалтын эхэнд хийж, батжуулаарай. Хүүхэд зөв хийж байгаа эсэхийг сэтгэл зүйч ажиглана.

Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил

- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг үргэлжлүүлэн бөглөхөд бэлдэх.
- Тайвшруулах амьсгалын дасгалын зааварчилгаа

АЛХАМ 2. Уур бухимдлын тухай ярилцах /20 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Өмнөх өдрүүдэд уур бухимдлын мэдрэмж хэдэн оноотой байсан талаар асууж ярилцана. Уур, бухимдал гадагшлуулж буй байдал хүн бүрд өөр байдаг талаар хүүхдэд тайлбарлана. Дараах чиглэлээр ярилцаж болно. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> □ Уур бухимдлын оноогоор 10 хүрч байсан үе бий юу? Энэ юунаас болсон, ямар мэдрэмж төрж байсан, ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн, яаж тайвширч байсан □ Уур бухимдлын оноогоор 6-9 хүрэх явдал хэр олон тохиолдож байсан, ихэвчлэн ямар нөхцөлд уур хүрдэг, биеийн талаас юу мэдрэгдэж байсан, ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг, хэрхэн тайвширдаг гэх мэт 	<ul style="list-style-type: none"> - Уур бухимдлаа зохицуулах аргууд өөр байж болох, ихэнх үед өөрийгөө хянах боломжтой талаар ойлгуулах нь чухал.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ оноогоор илэрхийлэх шугам /Хавсралт 5./ 	

АЛХАМ 3. Батжуулалт, дүгнэлт /20 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтын төгсгөлд үйлчлүүлэгчид уур бухимдлаа зохицуулах аргуудын жагсаалтыг харуулж, эдгээр аргуудаас өмнө нь хийж үзсэн эсэх, хүүхдийн ашигладаг арга байгаа эсэх, шинээр туршиж үзэх боломжтой эсэх тухай дэлгэрэнгүй ярилцаарай. - Сэтгэл зүйн 4 удаагийн уулзалтаас үйлчлүүлэгчийн сурсан зүйл, үйлчилгээний үр дүнг ярилцаж цаашид уулзалтын явцад суралцсан тайвшруулах, амьсгалын дасгалыг тааламжгүй мэдрэмж төрөх үед хийх, танин мэдэхүйн гурвалжны дагуу өөрийн бодол, мэдрэмж, үйлдлээ үргэлжлүүлэн ажиглаж, удирдаж байхыг санал болгоорой. 	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийг урамшуулахдаа үнэн бодит нөхцөл байдал тулгуурлах ёстой. Иймээс сэтгэл зүйч урьдчилан уулзалтад бэлтгэх нь чухал. - Сэтгэл зүйн үйлчилгээ болон хамгаалах байрнаас гарах болсон хэдий ч дахин аюулгүй байдлын хамгаалалт шаардлагатай тохиолдолд хамгаалах байр нээлттэй байх тухай тайлбарлаж болно.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Урьдчилан бэлтгэсэн тааламжгүй сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах аргуудын жагсаалт 	

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ҮЕД ТУЛГАРЧ БОЛОХ БЭРХШЭЭЛ, ДАВАН ТУУЛАХ СТРАТЕГИ

Тулгарч болзошгүй бэрхшээл	Даван туулах стратеги
<p><i>Үйлчлүүлэгчид сэтгэл зүйн үйлчилгээ шаардлагатай нь ажиглагдаж байгаа хэдий ч үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдахыг хүсэхгүй байгаа тохиолдолд яах вэ?</i></p>	<p>Үйлчлүүлэгчид сэтгэл зүйн үйлчилгээний зорилго, ач холбогдол, үр дүнг нас, сэтгэхүйн онцлогт нь тохиромжтой байдлаар тайлбарлаж өгнө. Хэрэв үйлчлүүлэгч өмнөх сэтгэл зүйн үйлчилгээнээс шалтгаалж мэргэжилтэнд итгэх итгэл буурсан бол үйлчилгээнд баримтлах хил хязгаар, ёс зүйн хэм хэмжээг тайлбарлаарай. Сэтгэл зүйч үйлчилгээг хангалттай тайлбарлаж чадсан хэмээн үзвэл үйлчлүүлэгчид шийдвэр гаргах боломжийг олгоорой.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчид үр дүнг тайлбарлахдаа амлалт өгөхөөс зайлсхийгээрэй. Үүний оронд үйлчилгээний явцад ямар эерэг үр дүнд чиглэх, үүний тулд хэрхэн хамтран ажиллах тухай тайлбарлаарай.</p>
<p><i>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчийн үг, үйлдэлд огт хариу үйлдэл үзүүлэхгүй байвал яах вэ?</i></p>	<p>Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн байдал, харилцааны онцлог, сэтгэл зүйн цочрол, түүний илрэл зэрэг олон зүйлсээс хамаарч зан үйл, хариу үйлдэл шалтгаална. Иймээс үйлчлүүлэгчийн чимээгүй байх, сэтгэл зүйчид харилцан үйлдэл үзүүлэхгүй байх нь үйлчилгээг хүсэхгүй байна гэсэн илэрхийлэмж болохгүй. Иймээс сэтгэл зүйч өөр өөр арга техникийг үйлчлүүлэгчид санал болгож, хэт тулгаж, яарахгүйгээр үйлчилгээг үргэлжлүүлээрэй. Зарим үед үйлчлүүлэгчтэй хамт чимээгүй суух, ямар нэгэн зүйлсийг ажиглах, зураг зурах, сараачих зэргээр идэвхтэй биш аргуудыг ашиглаарай.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчийн идэвхгүй байдлыг үйлчилгээнээс татгалзаж байна хэмээн дүгнэлт хийж, үйлчилгээг зогсоож болохгүй бөгөөд хариу үйлдэл бүр ялгаатай байж болно гэдгийг санаарай.</p>
<p><i>Үйлчилгээнд ашиглаж буй арга техник үйлчлүүлэгчид таагүй мэдрэмж төрүүлж байгаа тохиолдолд яах вэ?</i></p>	<p>Үйлчилгээнд ашиглаж буй арга, аргачлалын явцад болон дараа үйлчлүүлэгчид ямар санагдсан тухай асууна. Хэрэв түүний бие махбодод таагүй мэдрэмж төрүүлсэн, тааламжгүй бодлыг үүсгэсэн бол тухайн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийн тухай дэлгэрүүлж ярилцах, тухайн мөчид болон одоод хэрхэн мэдрэгдэж байгаа тухай асуугаарай.</p> <p>Анхаар: Зарим дасгал ажлыг хийх үед үйлчлүүлэгчийн сэтгэцийн гэмтэл сэдэрч болзошгүй тул юу сэдэрэж байна гэдгийг ажиглаж дахин давтагдахаас зайлсхийгээрэй. Мөн үйлчлүүлэгчийн сэтгэцийн гэмтлийг сэдэрэж болзошгүй зүйлс, нөхцөл, сэдэрэх мөчид хэрхэн өөрийгөө тайвшруулах тухай сэтгэл зүйн боловсрол олгоно.</p>

<p>Амьсгалын дасгал хийлгэх үед үйлчлүүлэгч бие махбод, мэдрэмжээ ажиглахгүй байвал яах вэ?</p>	<p>Амьсгал, биеийн мэдрэмжийг хослуулан ажиглах урт хэлбэрийн дасгал хийлгэхээс зайлсхийгээрэй. Үүний оронд зөвхөн амьсгалд төвлөрөх дасгал хийлгэж болно. Боломжит дасгалын жишээг доор оруулав:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бичгийн цаасыг 8-10 см урттай, 2 см өргөнтэй хайчилна. Цаасны нэг үзүүрээс чимхэж хамрын доор барина. Амьсгал авах болон гаргах үед цаас хэрхэн хөдөлж байгааг ажиглаж амьсгалын дасгал хийнэ. - Жижиг хэмжээтэй нимгэн цаасан уут эсвэл зөөлөн гялгар торыг амандаа барьж амьсгал авах, гаргах үйлдлийг хийнэ. <p>Анхаар: Урт хугацааны тааламжгүй мэдрэмж, хямрал эсвэл гэнэтийн цочролоос шалтгаалж үйлчлүүлэгч өөрийн биеийн мэдрэмжийг ажиглахгүй байх нь хэвийн хариу үйлдэл. Энэ тохиолдолд үйлчлүүлэгчийг тайвшруулж, аажмаар биеийн мэдрэмжийг ажиглуулахад чиглүүлнэ.</p>
<p>Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний дараах гэрийн даалгаврыг үйлчлүүлэгч удаа дараа хийхгүй байгаа тохиолдолд яах вэ?</p>	<p>Энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч буруутгахгүй, шүүхгүй байх зарчмын дагуу хандана. За, дараагийн удаа бодоорой гэдэг байдлаар санаанд нь үлдээхийг чухалчилна. Тодорхой үйлдлийг тогтмол хийхээс зайлсхийх, хойшлуулах зэрэг нь үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн байдлаас хамаарсан хэвийн хариу үйлдэл байж болох тухай хэлж болно.. Мөн сэтгэл зүйн үйлчилгээний зорилго, зорьж буй үр дүнд хэрхэн хүрч болох тухай үйлчлүүлэгчид ойлголт төрүүлэх үүднээс сэтгэл зүйч болон үйлчлүүлэгч юу хийж чадах тухай хамтдаа төлөвлөж болно.</p> <p>Анхаар: Гэрийн даалгаврыг хийгээгүйгээс шалтгаалж түүнийг буруутгах, зэмлэх байдлаар харилцахгүй байх. Үүний оронд даалгавар хийх тухай бодох, тогтмол хийх нь хүнд санагдаж байгааг ойлгож байгааг илэрхийлээрэй.</p>
<p>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчид итгэхгүй байх тохиолдолд яах вэ?</p>	<p>Үйлчлүүлэгчийн туулсан туршлагаас шалтгаалж харилцаанд итгэл алдрах, аюултай байдлыг мэдрэх нь хэвийн хариу үйлдэл. Иймээс мэргэжилтэнд итгэх итгэл үүсэх нь урт хугацаа шаардах тул түүнд аюулгүй байдлыг мэдрэх боломжтой орчин, харилцааг бий болгож сонголтыг өгч үйлчилгээг үргэлжлүүлнэ. Сэтгэл зүйч холбоо тогтоох техникийг зөв хийх нь итгэл бий болгохыг анхаарах нь зүйтэй.</p> <p>Анхаар: Хүчирхийллийн даван туулагчийн сэтгэл зүйн онцлогийг урьдчилан судалснаар үйлчилгээг төлөвлөх, бэлэн байхад хялбар болно.</p>

<p><i>Хөтөлбөрт дурдсан арга техникийг ашиглах, сэтгэл зүйн үнэлгээг хийлгэхээс татгалзсан тохиолдолд яах вэ?</i></p>	<p>Хэрэв үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчийн санал болгосон арга техникийг ашиглахаас татгалзсан тохиолдолд түүнд боломжит сонголтуудыг олгож, нээлттэй асуух байдлаар үйлчилгээг үргэлжлүүлнэ.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчид тулгах, үүнээс өөр арга байхгүй мэт шаардах зэрэг нь сэтгэл зүйчид итгэх итгэлийг бууруулдаг. Хэрэв сэтгэл зүйчид өөр санал болгох арга техник байхгүй бол үйлчлүүлэгчид үнэн байдлаа хэлж дараагийн уулзалт дээр бэлтгэлтэй байхын тулд юу хийхийг хүсэж байгааг нь асууж ярилцана.</p>
<p><i>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчид хэт дасах, хамааралтай байдал ажиглагдсан тохиолдолд яах вэ?</i></p>	<p>Нэг талаар сэтгэл зүйч үйлчилгээ үзүүлэхдээ ёс зүйн зарчим дахь хил хязгаарыг хангалттай баримтлаагүй тохиолдолд, нөгөө талаар хүчирхийллийн даван туулагчийн сэтгэл зүйн онцлогоос шалтгаалж сэтгэл зүйчийн хажууд байх нь илүү аюулгүй мэдрэмжийг төрүүлэх байдал ажиглагдаж болно. Энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч үйлчилгээнд хил хязгаарыг баримталж, хувийн харилцаа биш мэргэжлийн үйлчилгээ үзүүлж байгааг үйлчлүүлэгчийн насны онцлогт тохирсон байдлаар ойлгуулна. Мөн уулзалт бүрийн дараа даалгавар өгөх, уулзалтын хугацааг тогтмолжуулах, сэтгэл зүйчгүйгээр сэтгэл зүйн асуудлаа даван туулах дадлыг бэхжүүлэхийг хичээнэ.</p>

УУЛЗАЛТЫН ТЭМДЭГЛЭЛИЙН ХУУДАС

1. Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл

Үйлчлүүлэгчийн код:	_____
Нас, хүйс:	_____, _____
Даван туулж буй хүчирхийллийн төрөл:	<ul style="list-style-type: none"> • Гэр бүлийн хүчирхийлэл • Бэлгийн хүчирхийлэл • Биеийн хүчирхийлэл • Сэтгэл санааны Бусад _____

2. Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл

№	Арга, техник	Тэмдэглэгээ	Тайлбар
Уулзалтын үе шат: Код 3-1		Огноо: ____/____/____	
1	Эверлийн амьсгалын дасгал хийлгэсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
2	Булчин суллах дасгал хийлгэсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
3	Уур бухимдлаа оноогоор үнэлэх арга зааж өгсөн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
Уулзалтын үе шат: Код 3-2		Огноо: ____/____/____	
1	Бие махбодын зүгээс ажиглагдсан зүйлс <ul style="list-style-type: none"> ○ Хүүхэд хумсаа мэрсэн эсэх ○ Үсээ зулгаадаг эсэх ○ Гарын алга хөлөрдөг эсэх ○ Уруул омголтсон эсэх ○ Шивээстэй эсэх ○ Гарын шуунд зүслэг бий эсэх ○ Гэмтэл, шарх, сорви бий эсэх 		
2	EPI тест Экстраверси оноо: ____ Нейротизм оноо: ____ Итгэгдэх чанар оноо: ____		
3	Эрсдэлд бэлэн байдлын үзүүлэлт	Оноо: ____	
4	Дасан зохицох чадварын үзүүлэлт	Хувь: ____	

5	Гар тестийн үзүүлэлт	Agg - F - Aff - Dep - Com - Ten -	
6	Ар гэрийн өгүүлэмж (Товч тэмдэглэл)		
Уулзалтын үе шат: Код 3-3		Огноо: ____/____/____	
1	Амьсгалын дасгал хийсэн эсэх	<input type="checkbox"/> Тийм <input type="checkbox"/> Үгүй	
2	Сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн дасгал ажилласан эсэх	<input type="checkbox"/> Тийм <input type="checkbox"/> Үгүй	
3	Ашигтай, ашиггүй бодлын талаар ярилцсан эсэх	<input type="checkbox"/> Тийм <input type="checkbox"/> Үгүй	
Уулзалтын үе шат: Код 2-4		Огноо: ____/____/____	
1	Хүүхдийн сэтгэл зүйн онцлогт нийцсэн уур бухимдал гадагшлуулах арга санал болгосон эсэх	<input type="checkbox"/> Тийм <input type="checkbox"/> Үгүй	

3. Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн

Хүчирхийллээс шалтгаалж үйлчлүүлэгчид гарсан өөрчлөлт		
Бие махбодод гарсан өөрчлөлт	Сэтгэл зүйд гарсан өөрчлөлт	Зан үйлд гарсан өөрчлөлт
Үйлчлүүлэгчид гарсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн		
Бие махбод, сэтгэл зүй, зан үйлд гарсан эерэг үр дүн	Сэтгэл зүйн үйлчилгээний явцад суралцсан чадвар, итгэл үнэмшил, ахиц	Мэргэжилтний дүгнэлт болон үйлчлүүлэгчийн сэтгэгдэл

ТАЙВШРУУЛАХ АМЬСГАЛЫН ДАСГАЛЫН ЗААВАРЧИЛГАА

1. Эверлийн амьсгалын дасгал

Зорилго: Богино хугацаанд тайвшруулах, стрессийн түвшин багасгахад чиглэнэ.

Онцлог: Стрессийн түвшин багасгаж, тайвшруулахад чиглэсэн богино хугацааны арга бөгөөд 3-5 минутад үр дүн өгдөг гэж үздэг.

Бэлтгэл: Амьсгалын дасгал хийж буй бичлэг үзүүлж болно. Бичлэг үзүүлэх боломжгүй тохиолдолд сэтгэл зүйч эхний удаа дараах алхмын дагуу зааж өгөх нь зүйтэй.

Амьсгалын дасгалын хувилбар 1

Алхам 1. Амьсгалаа 3 секундийн турш авна. Ингэхдээ хэвлий дээр гараа тавьж байгаад шаар үлээх үед хий орж байна гэж төсөөлнө.

Алхам 2. Амьсгалаа 2-3 секунд барина.

Алхам 3. Амьсгалаа 3 секундийн хугацаанд аажмаар гарна.

- Дасгалыг 3-5 минут хийнэ. Дасгалыг хийж хэвших нь ач холбогдолтой талаар хүүхдэд тайлбарлаж өгнө.

Амьсгалын дасгалын хувилбар 2

Алхам 1. Баруун гарын эрхий хуруугаар хамрын нэг нүхийг дарж, урт амьсгаа авна.

Алхам 2. Долоовор хуруугаараа хамрын нөгөө нүхийг таглаад амьсгаа гаргана.

Алхам 3. Амьсгал аваад эргээд эрхий хуруугаар нөгөө талын хамрын нүхийг дарж, амьсгал гаргана гэх мэтээр дасгалыг 5-10 минут үргэлжлүүлнэ. Дасгалыг тавгүй үедээ хийж хэвших нь ач холбогдолтой талаар сануулна.

2. Булчин суллах Жекобсоны дасгал

Зорилго: Сэтгэл санаа түгшсэн, яарсан, тавгүй үед булчин чангарсан байдаг. Энэ арга нь богино хугацаанд булчинг суллаж, бие махбод, сэтгэл санаа тайвшруулахад чиглэнэ.

Онцлог: Богино хугацааны үйлчлэлтэй. Ямар ч орчинд хийх боломжтой. Булчингаа суллаж сурах нь сэтгэл түгшилтийг бууруулах төдийгүй биеийн эрүүл мэндэд сайнаар нөлөөлнө

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа буюу дасгал хийх алхам:

Алхам 1. Дөрөв хүртэл тоолох хугацаанд булчинг аажмаар чангалах бөгөөд дөрөв гэсэн тоо хүрэхэд булчинг дээд цэгт нь тултал чангалсан байна.

Алхам 2. Дахин дөрөв хүртэл тоолох хугацаанд булчинг чангалсан чигээрээ барина.

Алхам 3. Дахин дөрөв хүртэл тоолж, энэ хугацаанд булчингаа суллана.

Алхам 4. Булчин суллах дасгалыг эхлээд баруун гар, зүүн гар, баруун мөр, зүүн мөр, баруун хөл, зүүн хөл, хүзүү, нүүрний булчинг чангалж суллах дарааллаар хийнэ.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭНИЙ ХУУДАС

(Үйлчлүүлэгчид зориулсан)

1. EPI ТЕСТ

Зааварчилгаа: Дараах асуултуудыг анхааралтай уншаад, удаан бодолгүйгээр хариулт өгнө үү. Асуултад хариулт өгөлгүй алгасаж болохгүй бөгөөд зөв эсвэл буруу хариулт гэж байхгүй тул зөвхөн өөрийнхөө бодсоноор тийм / үгүй хариултын доор '✓' тэмдэг тавина уу.

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1.	Танд хөл хөдөлгөөн, дуу шуугиан ихтэй орчин таалагддаг уу?		
2.	Юу хүсээд байгаагаа мэдэхгүй боловч, нэг л тайван бус, сэтгэл тогтворгүй мэдрэмж үе үе төрдөг үү?		
3.	Та өөрийгөө санаа зовох юмгүй, тайван хүн гэж үздэг үү?		
4.	Ямар нэг тодорхой шалтгаангүйгээр аз жаргалтай, эсвэл гунигтай болдог уу?		
5.	Та ямар нэг ажил эхлэхээсээ өмнө яарахгүйгээр бодож эргэцүүлдэг үү?		
6.	Та хүний хэлснийг тэр дор нь, үг дуугүй биелүүлдэг үү?		
7.	Гутарч бухимдах үе танд олон гардаг уу?		
8.	Хүн маргаан өдөөд байвал та аяндаа учир нь олдох биз гэж бодоод дуугүй өнгөрдөг үү?		
9.	Сэтгэл санаа, урам зориг тань амархан өөрчлөгддөг үү?		
10.	Олон хүмүүсийн дунд байх дуртай юу?		
11.	Сэтгэл санаа түгшсэн үедээ нойргүйдэх явдал олон тохиолддог уу?		
12.	Заримдаа гөжүүд зан гаргадаг уу?		
13.	Зөвхөн тухайн үеийн нөхцөл байдлаас шалтгаалаад бодлогогүй зүйл хийх явдал танд олон тохиолддог уу?		
14.	Хийх, хэлэх ёсгүй юмыг хийчихлээ, хэлчихлээ гэж дараа нь санаа зовох явдал олон гардаг уу?		
15.	Та ганцаараа ажиллахыг илүүд үздэг үү?		
16.	Ядарсан мэдрэмж танд олон төрдөг үү?		
17.	Та чөлөөт цагаа бусадтай хөгжилдөн өнгөрөөх дуртай юу?		
18.	Танд бусдад огт хэлмээргүй бодол санаа төрдөг үү?		
19.	Та заримдаа маш их эрч хүчтэй, заримдаа ядарч туйлдсан байдаг уу?		

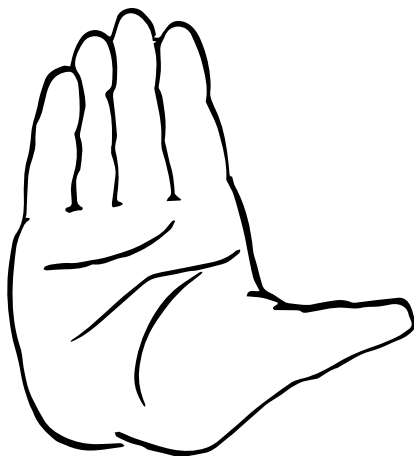
20.	Өдөр тутам өмсдөгөөс өөрөөр хувцасласан үед танд эвгүй санагддаг уу?		
21.	Та ихийг мөрөөддөг үү?		
22.	Бодол санаагаа үгээр илэрхийлэхэд амархан байдаг уу?		
23.	Таны зүрх дэлсэх үе байдаг уу?		
24.	Хов жив ярих үе байдаг уу?		
25.	“4 сарын 1” –ний тоглоом, наргиан таалагддаг уу?		
26.	Та хийх ёстой ажил, хичээлийнхээ даалгаврын талаар байнга боддог уу?		
27.	Таныг цовоо сэргэлэн, хөгжилтэй хүн гэж тооцдог уу?		
28.	Уурлаж бухимдсан үедээ сэтгэлээ онгойтол ярилцах хүний хэрэг олон гардаг уу?		
29.	Мөнгөний хэрэгцээ гарсан үед өөрт байсан зүйлээ зарах, эсвэл зээл авахад танд хэцүү санагдах уу?		
30.	Та худлаа ярьж байсан уу?		
31.	Зарим зүйлийг та хэт эмзэглэж хүлээж авдаг уу?		
32.	Уйтгартай уулзалт, үдэшлэгт явснаас гэртээ байсан нь дээр гэж та үздэг үү?		
33.	Заримдаа тогтож суухад хэцүү, тайван бус болох үе байдаг уу?		
34.	Та хийх ажлаа урдаас нарийн төлөвлөх дуртай юу?		
35.	Яахаа мэдэхгүй “толгой эргэх” үе тохиолддог уу?		
36.	Захиа ирэнгүүт тэр дороо л хариуг нь бичдэг үү?		
37.	Бусадтай зөвлөлгүй ганцаараа хийсэн ажлыг илүү сайн болно гэдэгтэй та санал нийлэх үү?		
38.	Хүнд ажил хийгээгүй мөртлөө амьсгаа давчдах үе танд байдаг уу?		
39.	Түргэн хөдөлгөөн шаардсан ажил танд таалагддаг уу?		
40.	Хэдийгээр ямар ч муу юм болдоггүй хир нь, учирч болзошгүй янз бүрийн эвгүй үйл явдлын төлөө та урьдаас санаа зовдог уу?		
41.	Хийхээсээ илүү төлөвлөх нь чухал гэж та үзэж байна уу?		
42.	Өнөөдөр хийх ёстой ажлыг маргааш гэж хойш тавьж байсан уу?		
43.	Цахилгаан шат, нүхэн гарц зэрэг битүү орчинд ороход таны дотор давчиддаг уу?		
44.	Танилуудынхаа дотор ихэвчлэн та түрүүлж санаачилга гаргадаг уу?		
45.	Толгой хүчтэй өвдөх үе бий юу?		
46.	Найз нөхөдтэйгээ уулзахгүй удвал та уйтгарлаж ганцаардсан мэдрэмж төрдөг үү?		

47.	Нойр хүрэхгүй шаналах үе байдаг уу?		
48.	Танилуудын чинь дунд танд огт таалагддаггүй хүн бий юу?		
49.	Заримдаа санаандаа орсноо шууд ярьчихдаг уу?		
50.	Таагүй үйл явдлыг мартаж чадахгүй уддаг уу?		
51.	Дотнын биш хүмүүсийн дэргэд байхад таагүй мэдрэмж төрдөг үү?		
52.	Бусдаас өөрийгөө аль нэг талаараа доогуур гэх сэтгэл таныг зовоодог уу?		
53.	Та найзууддаа болсон явдал, ямар нэгэн түүх ярих дуртай юу?		
54.	Та тоглоомд хожихыг хүсдэг үү?		
55.	Таны хор шарыг хөдөлгөх амархан уу?		
56.	Таныг их яриа хүнд тооцож болох уу?		
57.	Шалгалт өгөх, олны өмнө гарах зэрэг чухал үйл явдлын өмнө “дотор харанхуйлдаг” уу?		

2. СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ХАРИЛЦААНЫ ОНЦЛОГИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ “ГАР ТЕСТ”.

Зааварчилгаа: Гарын хөдөлгөөн бүхий 10 зураг үзүүлнэ. “Таны/чиний бодлоор зураг дээрх гарын эзэн юу хийж байгаа вэ?, Энэхүү гарын эзэн юу хийж болох вэ? Та/чи өөрийн төсөөлж буй бүх хувилбарыг нэрлээрэй” Харин 10-р зургийн тухайд “Та/чи ямар нэг гарыг төсөөл. Тэр гараар хийж болох бүх үйлдлийг хэлээрэй.

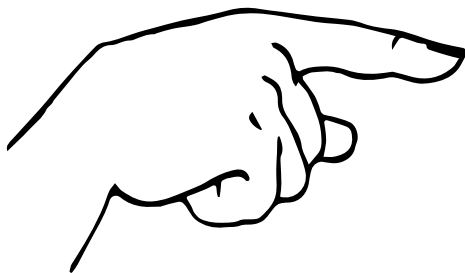
“Гар тест”-ийн зургууд:



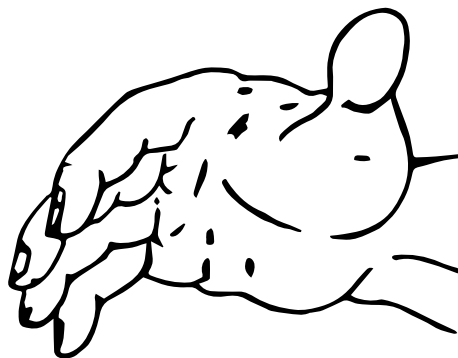
I



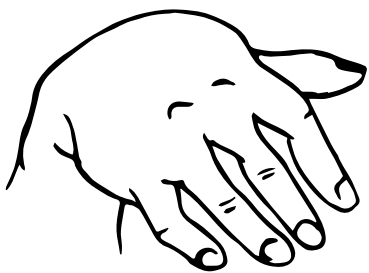
II



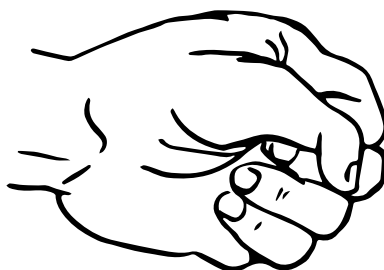
III



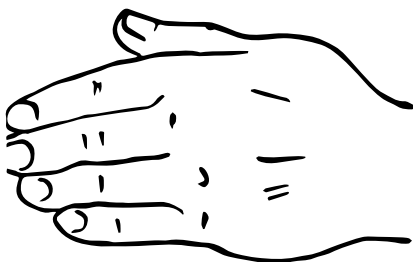
IV



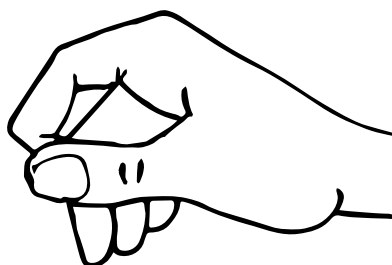
V



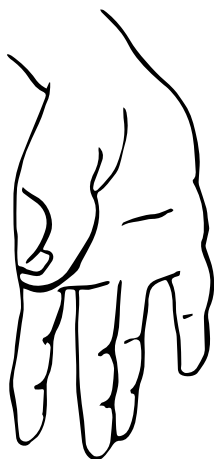
VI



VII



VIII



IX

X

3. ЭРСДЭЛД БЭЛЭН БАЙДЛЫН ТЕСТ

Зааварчилгаа: Дараах үйлдлүүдийг хийж гүйцэтгэхэд бэлэн байгаа эсэхээ бодож үзээд тохирох нүдэнд "+" тэмдгээр тэмдэглэнэ үү.

Үйлчлүүлэгчээс авах асуумж:

№	Асуулт	Тэгнэ	Тэгнэ байх	Мэдэхгүй	Үгүй байх	Хэзээ ч үгүй
1.	Та хүнд өвчтэй хүнийг эмнэлэгт яаралтай хүргэхийн тулд машинаар хурд хэтрүүлэх үү?					
2.	Та их цалин амлавал аюултай, удаан хугацааны аялалд оролцох уу?					
3.	Онц ноцтой гэмт хэрэгтэн зугтаж байхад зам дээр халхалж зогсож чадах уу?					
4.	Ачааны галт тэрэг 100км/цагийн хурдтай явж байхад гишгүүр дээр зогсоод байж чадах уу?					
5.	Нойргүй хоночхоод маргааш нь хэвийн ажиллаж чадах уу?					
6.	Голын ус хүйтэн байхад хамгийн түрүүн гаталж чадах уу?					
7.	Өөрийнхөө найзад итгэлгүй гэдгийг нь мэдсээр байж их хэмжээний мөнгө зээлэх үү?					
8.	Та амьтан сургагчтай цуг арслангийн торонд орж чадах уу?					
9.	Толгой маш хүчтэй өвдөж байхад унадаг дугуйгаар явах уу?					
10.	Та шүхрээр буух уу?					
11.	Галт тэргээр их хол замд тасалбаргүй зорчих шаардлага гарвал явах уу?					
12.	Давхиж байгаа морины амгайнаас татах уу?					
13.	Хүний удирдлагагүйгээр өндөр шон руу авирах уу?					
14.	Дасгал сургууль хийгээгүй мөртлөө завь жолоодох уу?					
15.	Саяхан аваар хийсэн танил жолоочтой цуг машинаар нь явах уу?					
16.	Арван метрийн өндрөөс аврах тор луу үсэрч чадах уу?					
17.	Аюулт өвчнөөс салахын тулд эрсдэлтэй хагалгаанд орох уу?					

18.	Цагт 50 км-ын хурдтай ачааны галт тэрэгнээс үсэрч чадах уу?					
19.	6 хүний даацтай цахилгаан шатаар тэрнээс олон хүнтэй цуг явах уу?					
20.	Их мөнгөн шагналын төлөө хөл хөдөлгөөн ихтэй гудамжаар нүдээ боогоод явах уу?					
21.	Өндөр цалин амласан амь насанд аюултай ажил хийх үү?					
22.	Нуурын усыг хэр гүн гэдгийг мэдэхгүй мөртлөө шууд сэлэхээр орох уу?					
23.	Өндөр хүчдэлийн шугамыг аюулгүй гэж хүн хэлсэн тохиолдолд түүнийг засахаар оролдох уу?					
24.	Урьдчилсан зааварчилгаа аваад нисэх онгоц жолоодох уу?					
25.	Мөнгөгүй, идэх юмгүй мөртлөө тасалбартай тохиолдолд 5 хоногийн турш хол замд явах уу?					

4. ДАСАН ЗОХИЦОХ ЧАДВАРЫН ТЕСТ

Зааварчилгаа: Зан төлөвийн талаар илэрхийлсэн дараах бодомжуудыг анхааралтай уншаад өөрийн хувьд тохирох хариултыг 0-6 хүртэл оноогоор үнэлнэ үү.

Үйлчлүүлэгчээс авах асуумж:

№	Бодомж	Огт тийм биш	Бараг үгүй	Бага зэрэг тохирч байна	Мэдэхгүй	Тийм байж болох юм	Бараг тийм	Яг тохирч байна
1.	Өөртөө өндөр шаардлага тавьдаг.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Хийсэн зүйлдээ гэмшдэг.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Эргэн тойрныхоо хүмүүстэй нөхөрсөг харилцаатай байдаг.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Итгэл даахуйц хариуцлагатай	0	1	2	3	4	5	6
5.	Өөрийн гэсэн баримтлах дүрэм, шаардлага бий	0	1	2	3	4	5	6
6.	Өөрийгөө удирдах, хянах чадвартай	0	1	2	3	4	5	6
7.	Надад ихэнх хүмүүс таалагддаг	0	1	2	3	4	5	6
8.	Өөрийнхөө мэдрэмжийг нээлттэй илэрхийлдэг	0	1	2	3	4	5	6
9.	Ихэнх хүмүүстэй нийцтэй байдаг	0	1	2	3	4	5	6
10.	Өөртэйгээ тэмцэх хамгийн хэцүү	0	1	2	3	4	5	6
11.	Бүх зүйл сайхан болно гэдэгт итгэдэг	0	1	2	3	4	5	6
12.	Ихэнх хүмүүс надад сайн байдаг	0	1	2	3	4	5	6
13.	Би бусдад аятайхан харагддаг	0	1	2	3	4	5	6
14.	Шийдвэр гаргасан бол түүнийгээ дагадаг	0	1	2	3	4	5	6
15.	Бүх зүйлд сэтгэл хангалуун	0	1	2	3	4	5	6

16.	Сэтгэл санаа тэнцвэртэй, тайван байдаг	0	1	2	3	4	5	6
17.	Төлөв даруу байдал дутагддаг	0	1	2	3	4	5	6
18.	Ямар нэгэн зүйл хийхийн өмнө бодож эргэцүүлдэг	0	1	2	3	4	5	6
19.	Бусад хүмүүсийн гаргаж байгаа үйлдэлд ундууцаад байдаггүй	0	1	2	3	4	5	6
20.	Би өөрийгөө сонирхолтой хүн гэж боддог	0	1	2	3	4	5	6
21.	Амжилтад хүрэх эсэх нь чухал биш, бусадтай хамтран ажиллах нь илүү сонирхолтой	0	1	2	3	4	5	6
22.	Би өөртөө сэтгэл дүүрэн байдаг	0	1	2	3	4	5	6
23.	Нас нэмэгдэхийн хэрээр бусдад хандах хандлага сайжирдаг	0	1	2	3	4	5	6
24.	Асуудлыг хөнгөн, тайван хүлээж авдаг	0	1	2	3	4	5	6
25.	Би эрч хүчтэй, санаачилгатай, ажил хэрэгч хүн	0	1	2	3	4	5	6
26.	Би өөрийгөө эергээр үнэлдэг	0	1	2	3	4	5	6
27.	Би эргэцүүлж бодох дуртай	0	1	2	3	4	5	6
28.	Би өөрийгөө тааламжтай хүн гэж боддог	0	1	2	3	4	5	6
29.	Би бусдад царай зүс гэхээсээ хүн гэдэг үүднээс илүү таалагддаг байх	0	1	2	3	4	5	6
30.	Би нийтэч, нээлттэй хүн	0	1	2	3	4	5	6
31.	Асуудлыг шийдэхэд шаардлагатай хүч, чадвар аль аль нь бий	0	1	2	3	4	5	6

32.	Би бусдаас ялгарч чаддаг	0	1	2	3	4	5	6
33.	Би хэн нэгний тусламжид найдахгүй, өөрийн хүчинд итгэдэг	0	1	2	3	4	5	6
34.	Би өөрийн зан байдлыг сайн ойлгодог	0	1	2	3	4	5	6
Эхний хэсгийн нийлбэр								
1.	Би бусдад өөрийн мэдрэмжийг илэрхийлэх сонирхолгүй байдаг	0	1	2	3	4	5	6
2.	Сэтгэл санаагаар унадаг	0	1	2	3	4	5	6
3.	Эсрэг хүйсийн хүмүүст таалагдана гэдэгтээ итгэлгүй байна	0	1	2	3	4	5	6
4.	Ямар нэг зүйлийг өөрчлөх гэсэн хүч чармайлт ихэнхдээ үр дүнгүй өнгөрдөг	0	1	2	3	4	5	6
5.	Надад өөрийн гэсэн дүрэм байхгүй	0	1	2	3	4	5	6
6.	Гомдож шаналсан үедээ хариугаа авмаар санагддаг	0	1	2	3	4	5	6
7.	Бүх зүйлийг хаяад хаашаа ч юм явмаар санагдаж байна	0	1	2	3	4	5	6
8.	Бусад хүмүүс надад сайхан хандах нь түгшүүртэй санагддаг	0	1	2	3	4	5	6
9.	Ихэнхдээ удирдагч биш, харин "боол" мэт санагддаг	0	1	2	3	4	5	6
10.	Надад туслах хүн байхгүй	0	1	2	3	4	5	6
11.	Бие даан шийдвэр гаргамаар байсан ч бусдын нөлөөнөөс ангид байж чаддаггүй	0	1	2	3	4	5	6
12.	Эргэн тойронд дайсагнасан хандлага мэдрэгддэг	0	1	2	3	4	5	6

13.	Ээдрээтэй нөхцөл байдал болон бэрхшээл тулгарахад шантардаг	0	1	2	3	4	5	6
14.	Хүн үл тоомсорлоход дургүй	0	1	2	3	4	5	6
15.	Бусад хүмүүс юу гэж бодох бол гэж санаа зовдог	0	1	2	3	4	5	6
16.	Өөрийн гэсэн ялгарах шинж багатай	0	1	2	3	4	5	6
17.	Бүрэг, амархан ичдэг	0	1	2	3	4	5	6
18.	Өөрийнхөө асуудлын талаар бодохгүй байх гэж хичээдэг	0	1	2	3	4	5	6
19.	Санаачилгыг гартаа авч, хүсэл зоригоо зохицуулж чаддаггүй	0	1	2	3	4	5	6
20.	Ноомой, идэвхгүй	0	1	2	3	4	5	6
21.	Төвөгтэй байдалд оруулдаг учраас мэдрэмждээ найдаж болохгүй	0	1	2	3	4	5	6
22.	Өөрийнхөөрөө байж огт чаддаггүй	0	1	2	3	4	5	6
23.	Хэн нэгэн таагүй хандах, санал зөрөлдөх зэрэг үед их дургүйцдэг	0	1	2	3	4	5	6
24.	Сандарч, будилах тохиолдол олон	0	1	2	3	4	5	6
25.	Азгүй хүн	0	1	2	3	4	5	6
26.	Эсрэг хүйсийн хүнд дургүй, харьцмааргүй санагддаг	0	1	2	3	4	5	6
27.	Ямар нэгэн зүйл хийх шаардлагатай үед айж, бодитоор санагддаг	0	1	2	3	4	5	6
28.	Сэтгэл түгшиж, янз бүрийн зүйл бодогдож, тайван бус байдаг	0	1	2	3	4	5	6

29.	Надаар ямар нэгэн зүйл хийлгэхийн тулд шаардлага зөв, аятайхан тавих хэрэгтэй	0	1	2	3	4	5	6
30.	Нөхцөл байдал өөрийгөө өмөөрөх, зөвтгөхөөс өөр аргагүйд хүргэдэг	0	1	2	3	4	5	6
31.	Хүсэл зориг дутагдсанаас гаргасан шийдвэрээ өөрчлөх үе олон	0	1	2	3	4	5	6
32.	Найдаж болохгүй хүн	0	1	2	3	4	5	6
33.	Би өөрийн үнэ цэнийг мэдэрдэггүй	0	1	2	3	4	5	6
34.	Эсрэг хүйсийн хүний талаар хэт их бодож, сэтгэл санаа тогтворгүй болдог	0	1	2	3	4	5	6
Хоёр дахь хэсгийн нийлбэр								

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭНИЙ ХУУДАС

(Сэтгэл зүйчид зориулсан)

1. EPI ТЕСТ

Зорилго: Хүүхдийн араншин, сэтгэлийн хөдөлгөөний тогтворт чанар болон үгийн илрэлийг судлахад чиглэсэн.

Онцлог: Хүүхдийн бие хүний онцлогийг судлахад түгээмэл хэрэглэдэг бөгөөд үнэн худлаа хариулж буй эсэхийг давхар хэмжих боломжтой.

Бэлтгэл: Хариултын хуудас, үзэг

Үр дүнг боловсруулах: Дараах түлхүүрийн дагуу үр дүнг тооцно. Түлхүүртэй тохирч буй хариулт болгонд 1 оноо өгнө.

Үгийн илрэл	Тийм	1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56
	Үгүй	5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51
Неврозын илрэл	Тийм	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57
Хариултын итгэгдэх чанар	Тийм	6, 24, 36
	Үгүй	12, 18, 30, 42, 48, 54

Хариултын итгэгдэх чанар: Энэ нь судлуулагч хариултад хир зэрэг үнэн хариулсан байна гэдгийг тодорхойлно.

- 0-3 оноо авсан бол тестийн асуултуудад үнэн сэтгэлээсээ хариулсан
- 4-6 оноо авсан бол тестийн үр дүн зарим талаар эргэлзээтэй байж болзошгүй
- 7-9 оноо авсан бол тестийн үр дүн итгэгдэх чанар багатай байна гэж үзнэ.

Үгийн илрэл:

Тоон үзүүлэлт	Үнэлгээ
0-10	Үг цөөтэй
11-14	Ердийн үг яриатай, төв цэгийн
15-24	Үг яриа олонтой

Үг цөөтэй хүн- Интроверт

Харьцаа хомс, битүүлэг, олноос тасархай, шаргуу зүтгэлтэй, хийсэн бүхнээ эргэж хянадаг зантай, ямар нэгэн ажил үүрэг хүлээх, хүнтэй харилцаа тогтоохоос зайлсхийдэг, нийгэмд дасан зохицох чадвар сул, амархан ядарч сульддаг, тогтсон хугацаанд тайван амрах хэрэгцээ ихтэй, хөдөлгөөн, алхаа гишгээ удаантай, нямбай болгоомж их.

Үг олон, хувьсамтгай хүн: Экстраверт

Харьцаа өргөн, хүнтэй амархан танилцдаг, шийдвэр сонирхол нь гэнэт олон янзаар хувирдаг, уян хатан төрхтэй, хүсэл санаачилга, эрч хүч ихтэй ч шаргуу хөөцөлдлөгөө байдаггүй, эхэлсэн ажлаа дуусгадаггүй, байгаа орчиндоо дасан зохицох чадвар өндөртэй,

Неврозын илрэл:

Тоон үзүүлэлт	Үнэлгээ
0-2	Неврозын илрэл үгүй
3-6	Неврозын илрэл бараг үгүй
7-10	Неврозын илрэл гарах далд бололцоо бүхий
11-14	Неврозын урьдал үе
15-18	Неврозын далд илрэл бүхий
19-22	Неврозын илрэл бүхий
23-24	Неврозын хүчтэй илрэл бүхий

0-11: Сэтгэлийн хөдөлгөөн тогтвортой, сэргэлэн, өөдрөг, амьдрал болон хувь заяандаа сэтгэл хангалуун, дасан зохицохуйн чадвар өндөр, гадны нөлөөлөлд автдаггүй, тайван байдлаа алдах нь бага, хүний итгэлийг төрүүлж чаддаг, тэргүүлэх хандлагатай

14-24: Сэтгэлийн хөдөлгөөн тогтворгүй, түгшүүр, неврозын илрэл их, дасан зохицох чадвар сул, бүтээгүй зүйлд амархан эмзэглэдэг, ялихгүй зүйлээс дорхноо хямарч сэтгэлээр унадаг, гутранги үзэл давамгайлсан, өөрийгөө доогуур үнэлдэг

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Хүүхдийн төрөлх зан араншинг тодорхойлсноор хүүхэдтэй харилцахад үр дүнтэй болно. Хүүхэд дотогшоо, үг цөөтэй байх, нейротизм өндөртэй байх нь эрсдэлтэй зан байдал илэрч болохыг харуулна.

2. СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ХАРИЛЦААНЫ ОНЦЛОГИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ “ГАР ТЕСТ”

Зорилго: Сэтгэл түгшилт айдас, түрэмгий байдлын илрэл зэрэг сэтгэл хөдлөл болон харилцааны онцлогийг илрүүлнэ.

Онцлог: Гар тестэд ашиглах зурган картуудыг хүүхдэд харуулж, ярилцах байдлаар явагдах тусгалын арга. Сэтгэл зүйн онцлогийг нарийн илрүүлэх боломжтой.

Бэлтгэл: Гарын зургууд, хариултын хуудас

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Гарын хөдөлгөөн бүхий 10 зургийг үйлчлүүлэгч хүүхдэд нэг нэгээр нь харуулж ярилцана. Ярилцахдаа “Таны бодлоор зураг дээрх гарын эзэн юу хийж байгаа вэ? хэмээн асууна. Хэрэв судалгаанд оролцогчид заавар ойлгомжгүй бол зааврыг хялбарчилж “Энэхүү гарын эзэн юу хийж болох вэ? Та өөрийн төсөөлж буй бүх хувилбарыг нэрлэнэ үү?” гэж асууна. Харин 10-р зургийн тухайд “Та ямар нэг гарыг төсөөл. Тэр гараар хийж болох бүх үйлдлийг хэлнэ үү?” гэсэн заавар өгнө.

Үйлчлүүлэгчийн бүх хариултыг хүлээн авах ба судалгаанд оролцогчийн ойлгомжгүй, хоёрдмол утгатай хариултын хувьд нэмэлт тайлбар авч болно. Нэг л төрлийн, өвөрмөц хариулт давтагдахаас сэргийлэх хэрэгтэй. Судалгаанд оролцогч судалгааны хуудсыг

эргүүлж, тойруулан харахыг зөвшөөрнө. Нэг зургийг нэрлэхэд зарцуулсан хугацааг тэмдэглэж авч, хариулт болон хугацааг хариултын хуудсан дээр тэмдэглэнэ. Хүүхэд удаан бодож хариулт өгч байна уу гэдэг нь сэтгэцийн үйл ажиллагааны хурдыг харуулахаас гадна болгоомжилж буй эсэхийг илэрхийлж болно.

Үр дүнг боловсруулах алхам:

Алхам 1. Нийт хариултын тоог гаргана.

Алхам 2. Хариултыг үнэлэх доорх үзүүлэлтүүдэд хамаарах хариултын тоог гаргана.

Хариултыг үнэлэх үзүүлэлт					
№	Тэмдэглэгээ	Утга	№	Тэмдэглэгээ	Утга
1.	(Agg)	Түрэмгийлэл	8.	(Crip)	Эрэмдэг байдал
2.	(Aff)	Цухалдал	9.	(Ten)	Түгшүүр, хүчдэл
3.	(Com)	Харилцаа	10.	(Ex)	Эксгибиционизм
4.	(F)	Айдас	11.	(Fail)	Хариулж чадаагүй

Алхам 3. Үзүүлэлт бүрд хамрагдах хариултын хувийг бодож гаргана.

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Хүүхдийн зан байдалд зонхилон илэрч буй хэвийн бус сэтгэл хөдлөл, тухайлбал айдас, түгшүүр, цухалдал, түрэмгий байдал нь хүүхдийн цаашдын төлөвшилд ямар эрсдэлтэй болох талаар эцэг эх, асран хамгаалагчид тайлбарлаж өгнө.

Хүүхэдтэй сэтгэл хөдлөлийн талаар ярилцахдаа тестийн үр дүнг ашиглана. Ялангуяа айдас түгшилт, түрэмгий байдал хэр илэрч байгааг харгалзан үзэх нь зүйтэй.

Хариултын хуудас:

№	ХАРИУЛТ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

3. ЭРСДЭЛД БЭЛЭН БАЙДЛЫН ТЕСТ

Зорилго: Сэтгэл хөдлөлд тулгуурласан, аз туршсан эрсдэлтэй алхам хийхэд бэлэн эсэхийг тодорхойлно.

Онцлог: Янз бүрийн нөхцөл байдалд ямар нэг алхам хийхэд хэр бэлэн байх талаар бодомж агуулсан. Асуултад хариулахад 5-10 минут шаардагдана.

Бэлтгэл: Хариултын хуудас, үзэг

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Дараах үйлдлүүдийг хийж гүйцэтгэхэд бэлэн байгаа эсэхээ бодож үзээд тохирох нүдэнд “+” тэмдгээр тэмдэглэнэ үү.

Үр дүнг боловсруулах: Дараах байдлаар оноо өгнө. Үүнд:

Хариултын хувилбар	Оноо
Тэгнэ	2 оноо
тэгнэ байх	1 оноо
мэдэхгүй	0
үгүй байх	-1 оноо
үгүй	-2 оноо

Үйлчлүүлэгч 25-с дээш оноо авбал эрсдэлтэй алхам хийх магадлал маш өндөр, 11-ээс 24 хооронд эрсдэлд бэлэн, -10-аас +10 хүртэл дунд зэрэг, -11 ээс -24 хооронд болгоомжтой, -25-аас доош оноо бол маш болгоомжтой гэж үзнэ.

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Хүүхэд болгоомжтой ангилалд байх нь эрсдэлтэй зан үйл хийх магадлалыг бууруулдаг бол эрсдэлтэй алхам хийхэд бэлэн байдал нь сэтгэл хөдлөлд тулгуурласан, бодлогогүй алхам хийж болзошгүй байдлыг харуулдаг.

Энэ тохиолдолд хүүхдэд ашигтай болон ашиггүй бодлын талаар болон зан үйлийг өөрчлөх, шийдвэр гаргахад чиглэсэн ярилцлагыг өрнүүлэх нь зүйтэй.

4. ДАСАН ЗОХИЦОХ ЧАДВАРЫН ТЕСТ

Зорилго: Янз бүрийн нөхцөл байдалд хүндрэл бэрхшээлгүйгээр зохицож чадах сэтгэл зүйн онцлогийг илрүүлнэ.

Онцлог: Харьцангуй олон асуулттай санагдаж болох хэдий ч дасан зохицох чадварын түвшинг мэдсэнээр хүүхэд өөрийн зан байдлын сул, давуу талыг мэдэх боломжтой. Тухайн насны, эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдийн дасан зохицох чадварын дундаж үзүүлэлтийг тогтоох шаардлагатай.

Бэлтгэл: Хариултын хуудас, үзэг

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Зан төлөвийн талаар илэрхийлсэн дараах бодомжуудыг анхааралтай уншаад өөрийн хувьд тохирох хариултыг 0-6 хүртэл оноогоор үнэлнэ үү.

Үр дүнг боловсруулах: Үйлчлүүлэгчийн асуулт бүрд хариулсан онооны нийлбэрийг 1 болон 2-р хэсгээр тус тусад нь бодож гаргана. Дасан зохицох чадварын оноог гаргахдаа доорх томъёоны дагуу гаргана.

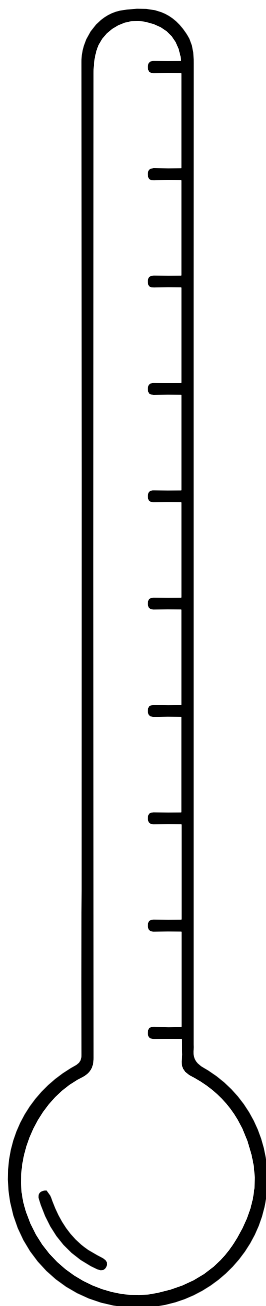
Дасан зохицох чадварын оноо

$$= \frac{\text{Эхний хэсгийн нийлбэр}}{\text{Эхний хэсгийн нийлбэр} + \text{Хоёр дах хэсгийн нийлбэр}} \times 100\%$$

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Дасан зохицох чадвар сул байх нь хүүхдийн эрсдэлтэй зан байдлыг нэмэгдүүлнэ. Тодруулбал, нөхцөл байдлыг илүү төвөгтэйгөөр мэдрэх, гарц олж чадахгүй байх, бухимдах зэрэг хариу үйлдэл тод илэрнэ. Энэ тохиолдолд дасан зохицох чадвар сайн байх ач холбогдол зэргийг хүүхэд болон ар гэрийнхэнтэй ярилцана.

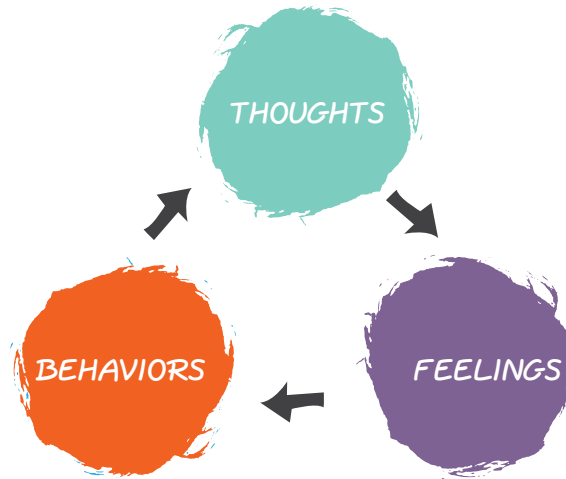
СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, МЭДРЭМЖЭЭ ОНООГООР ИЛЭРХИЙЛЭХ ШУГАМ



ХАВСРАЛТ 6.

ТАНИН МЭДЭХҮЙ, ЗАН ҮЙЛИЙН СЭТГЭЛ ЗАСЛЫН ДАГУУ БОДОЛ, МЭДРЭМЖ, ҮЙЛДЛИЙГ ШИНЖЛЭХ

1. ТАНИН МЭДЭХҮЙН ГУРВАЛЖИН ЗАГВАР



2. ТАНИН МЭДЭХҮЙН ГУРВАЛЖНЫ ДАГУУ ҮЙЛЧЛҮҮЛЭГЧТЭЙ БОДОЛ, МЭДРЭМЖ, ҮЙЛДЛЭЭ ТЭМДЭГЛЭХ ЗАГВАР

Үйлчлүүлэгчтэй ярилцахдаа доорх асуултын дагуу ярилцана. Асуулт асуухдаа тухайн үйл явдал болсон үеийн бодол, сэтгэл хөдлөл, тухайн сэтгэл хөдлөл биед хэрхэн мэдрэгдсэн мэдрэмж, гаргасан зан үйл/үйлдлийг ярилцахад чиглэнэ. Үүнд:

- ⦿ Тохиолдож байсан үйл явдал, тэр үед ямар мэдрэмж төрж байсан бэ?
- ⦿ Тухайн үед танд ямар бодол түлхүү төрж байсан бэ?
- ⦿ Тэр үедээ ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн бэ?
- ⦿ Дараагийн удаа яавал илүү дээр байх бол?

Ярилцлагын дараа “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас”-ыг үйлчлүүлэгчид өгнө. Энэхүү дасгал ажлын хуудсыг ашиглан үйлчлүүлэгч хамгаалах байранд байрлах хугацаандаа өөрийн бодол, сэтгэл хөдлөл, зан үйл буюу үйлдлийг ажиглаж тэмдэглэл хөтөлж, сэтгэл зүйчтэй ярилцаж байх боломжтой.

Үйлчлүүлэгчид өгөх "Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас" хариултын хуудас:

Огноо	Болсон үйл явдал	Тухайн үед төрсөн бодол	Тухайн үед мэдрэгдсэн сэтгэл хөдлөл буюу сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл	Тухайн үед биед мэдрэгдсэн мэдрэмж буюу биеийн хариу үйлдэл	Тухайн үед таны гаргасан үйлдэл буюу зан үйлийн хариу үйлдэл

ХӨТӨЛБӨРИЙГ ДАГАЛДАХ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮНИЙ ТАНИЛЦУУЛГА

Арга, техник	Хэрэглэгдэхүүн	Хөтөлбөрийн аль үед ашиглагдах
Хамгаалах байран дахь нэгдсэн багц хэрэглэгдэхүүн		
Хөгжим заслын хэрэглэгдэхүүн	Спикер	НЭГ. Хүүхдийн сэтгэл түгшилтийг бууруулах уулзалт
	Memory card	
	Чихэвч	
Метафор картууд	Банхар карт Ий күү карт Шүхэр карт	ХОЁР. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх уулзалт ГУРАВ. Мэдрэмжээ эергээр зохицуулах тухай ярилцах уулзалт
Булчингийн нөлөөллөөр тайвшруулах хэрэглэгдэхүүн	Иогийн гудас	Хөтөлбөрийн бүхий л хэсэгт үйлчлүүлэгчид нээлттэй байдлаар санал болгоно.
Өсвөр насны (11-16 нас) хүүхдэд зориулсан багц хэрэглэгдэхүүн		
Тайвшруулах зурах, будах хэрэглэгдэхүүн	Буддаг мандала ном	Хөтөлбөрт заасан арга техник үйлчлүүлэгчид тохиромжгүй байх тохиолдолд нээлттэй байдлаар санал болгоно.
	Тэмдэглэлийн дэвтэр	
	Нарийн фламастр	
Булчингийн нөлөөллөөр тайвшруулах хэрэглэгдэхүүн	Массажны хэрэгсэл	Хөтөлбөрийн бүхий л хэсэгт үйлчлүүлэгчид нээлттэй байдлаар санал болгоно.
	Базах, атгах бөмбөг	

НОМ ЗҮЙ

1. Андреа Ж.Шески, Хейли Толл. Хүчирхийллээс түр хамгаалах байр. УБ.,2017
2. Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013
3. Н.Орёл, Д.Цогзолмаа. Эмгэг сэтгэл судлал, сэтгэц физиологийн зарим үндсэн шинжилгээг эмнэл зүйн практикт хэрэглэх арга зүй. УБ.,2006
4. Г.Сарантуяа. Сэтгэц оношилгоо. УБ.,2020
5. Хүчирхийллийн хохирогч ба үйлдэгчдэд үзүүлэх сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ. УБ.,2020
6. <https://www.facebook.com/100057669720777/videos/699762537432648>
7. https://m.facebook.com/watch/?v=115642136894911&_rdr