

НИЙГЭМШИЛ, СЭТГЭЛ ЗҮЙ, ЭРҮҮЛ АХУЙН ЗӨВЛӨМЖ

“Ногоон гэрэл” үйл ажиллагааны удирдамж

Л.Төрбурам (МУИС –ийн сэтгэл судлалын багш)

Цар тахал, хөл хорионы үе дэх хүүхдийн сэтгэл зүйн асуудлууд

Энэ цаг үед хүүхдүүдэд сэтгэл зүйн, зан үйлийн өөрчлөлтүүд ажиглагдаж байна. Үүнд:

- Төвлөрөхөд хүндрэлтэй болох
- Уйдах
- Цухалдах
- Тэсвэргүй болох
- Уур уцаартай байх
- Ганцаардах
- Бачимдах
- Сэтгэлээр унах

Сэтгэцийн эрүүл мэнд

- Хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэнд хэвийн байх нь хүүхэд эрүүлээр зөв сэтгэх, юмсыг зөв ойлгож, хүлээн авах, хурдан ойлгож, танин мэдэх, бусадтай хэвийн харилцах үндэс болдог.
- Сэтгэцийн эрүүл мэнд муудсанаар дээрх чадварууд алдагдаж, хүүхдэд зан үйлийн болон бусад өөрчлөлтүүд ажиглагдаж эхэлдэг.

Хичээл эхлэхэд анхаарах зүйлс

- Сургалтын үйл ажиллагааг түр хойш тавих
- Хүүхдүүдийг сэтгэл зүйн хувьд хичээл, сургалтад бэлтгэх
- Сургуульд дасан зохицох нөхцөл боломжийг бий болгох
- Танин мэдэхүйн чухал чадваруудыг хөгжүүлэх

Хүүхдийн дасан зохицох чадвар

- Хүүхдийн сэтгэл зүйн асуудлууд дундаас хамгийн чухалд тавигдах асуудал нь дасан зохицохуйн асуудал юм (AlZboon, 2013).
- Учир нь хүүхдийн дасан зохицох чадвар өндөр эсвэл энэ чадварыг нь хөгжүүлж, дасан зохицох нөхцөл боломж бүрдүүлсэн тохиолдолд хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэнд хэвийн байх үндэс болдог.

Дасан зохицох чадварыг нэмэгдүүлэх

- *Найз, нөхөрлөлийн хүрээллийг бэхжүүлэх*
- *Багш удирдагч бус дэмжигч байх*
- *Хүүхэд бүр ангидаа чухал гэдгийг мэдрүүлэх*
- *Биеийн тамирын ач тус*

Анхаарал ба ой тогтоолтын асуудлууд

- Сэтгэл зүйн үүднээс сурах үйлийн хамгийн чухал танин мэдэхүйн процессууд нь анхаарал, ой тогтоолт хоёр юм.
- Хэрвээ анхаарал тогтворжилт, төвлөрөлт муу байвал тухайн сурагч багшийн зааж буй хичээлийг бүрэн ойлгож чадахгүй ба харин ой тогтоолт муу байвал хичээлийн агуулгыг бүтнээр нь ойлгосон ч оюун санаандаа удаан хадгалж үлдэж чадахгүй.

Судлах аргууд

- Анхаарлын төвлөрөлтийг судлах арга
- Давамгай хөгжсөн ой тогтоолтын төрлийг илрүүлэх арга

Анхаарал төвлөрөлтийг сайжруулах нь

- *Судоку тоглох*
- *Үгийн сүлжээ бөглөх*
- *Шатар тоглох*
- *Эвлүүлдэг зураг эвлүүлэх*
- *Ой тогтоолтын карт тоглох*

Ой тогтоолтыг сайжруулах

- *Дасгал хөдөлгөөн*
- *Шүлэг, дуу цээжлүүлэх*
- *Заах арга барилаа сонирхолтой болгох*
- *Зураг, үзүүлэн материал хэрэглэх*
- *Үзэж буй сэдэвтэй холбоотой жишээ олуулах*
- *Чухал санаануудыг давтах*

Багш нарын сэтгэцийн эрүүл мэнд

- Багш нар ч мөн хөл хорионы үед сэтгэл зүйн хүндрэл бэрхшээлүүдийг даван туулсан.
- Тиймээс багш нар өөрсдийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд анхаарах зайлшгүй шаардлагатай.
- Хамгийн эхэнд өөрийн стрессийн түвшнийг тогтоож, сэтгэцийн эрүүл мэндээ хэвийн байлгахад анхаарах хэрэгтэй.

ЭЦЭГ ЭХЧҮҮДЭД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

- Хүүхдийн нойргүйдэл
- Санаа зовнил
- Гэр бүлийн харилцаа

БАЯРЛАЛАА