



Бүгний дуу хоолой



эмэгтэйчүүдэд зориулсан
бүтээлч дэвтэр



ONE BILLION RISING буюу **НЭГ ТЭРБУМААРАА ТЭМЦЭЕ** бол охид, эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг таслан зогсоохын төлөө нэгдсэн хүн төрөлхтний түүхэн гэх хамгийн том, олон нийтийг хамарсан олон улсын хөдөлгөөн юм.

2013 оноос хойш охид, эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг таслан зогсоохын төлөө олон нийтэд мэдлэг, ойлголт өгөх зорилгоор үрлагаар дамжуулан олон төрлийн арга хэмжээнүүдийг (флаш моб, бүжиг, дуу болон зэнтангл, зүрэг) зохион байгуулсаар байна.

НЭГ ТЭРБУМААРАА ТЭМЦЭЕ 2021: арга хэмжээний хүрээнд эмэгтэйчүүдэд өөрийгөө хайрлах, тордох цаг хугацааг олгох зорилготой бүтээлч гэвтрлийн нэмэн засварласан хувилбарыг та бүхэнд хүргэж байна.

Хоёр дахь хэвлэл
2021 он



 976-70159688



Энэхүү гэвтрийг бид таны өөрийгөө хайрлах алтан цагийг илүү үр бүтээлтэй болгоход дэмжлэг үзүүлэх зорилго тээн бүтээлээ. Энд одоо цагийг мэдрч, зөвхөн өөртэйгөө байж зүрх сэтгэлээ анзаарч сонсох бяцхан бүтээлч гэвтрээр хамтдаа аялцаая.

АГУУЛАГА:

1. Өөрийгөө хайрлахуй	5
2. Оюун санаа, бодол	9
3. Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж	12
4. Бие махбод	17
5. Эерэг, идэвхтэй үйлдэл	20
6. Зөвлөмж	22

Өөрийгөө хайрлах нь
хувьа хичээсэн үйлдэл биш





„Бид өөрийгөө хэрхэн хайрладаг вэ?” Дуртай зүйлээ хийж, өөрийн дотоод дүү хоолойгоо сонсож, хүсэл мөрөөдлөө түнгаах цаг хэрхэн гаргаж байна вэ?

Завсаргүй эргэх завгүй нийгэмд өөртөө цаг гаргах амаргүй байдаг гэж ихэнх хүмүүс хариулдаг. Магадгүй зарим нэг маань хэрхэн өөртөө тохируулсан аргаар цаг зарцуулан өөрийгөө хайрлах аргаа төдийлөн сайн мэдэхгүй байх нь ч бий. Өөрийгөө хайрлах нь сайхан хувцас өмсөж, салонд сүүхаар хязгаарлагдахгүй. Өөрөө өөрийнхөө дотоод хүнтэй улам гүнзгий холбогдож, сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ танин мэдэж, шүүмжлэл, бүрүүтгэлгүйгээр байгаагаар нь хүлээн авч, эрүүлээр илэрхийлэхэд суралцах нь бие болон сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарч байгаа хариуцлагатай үйлдэл бөгөөд та болон таны үнэт зүйл болох гэр бүлийн гишүүд үр шимийг нь хамт хүртдэг амьдралын салшгүй нэгэн хэсэг юм.

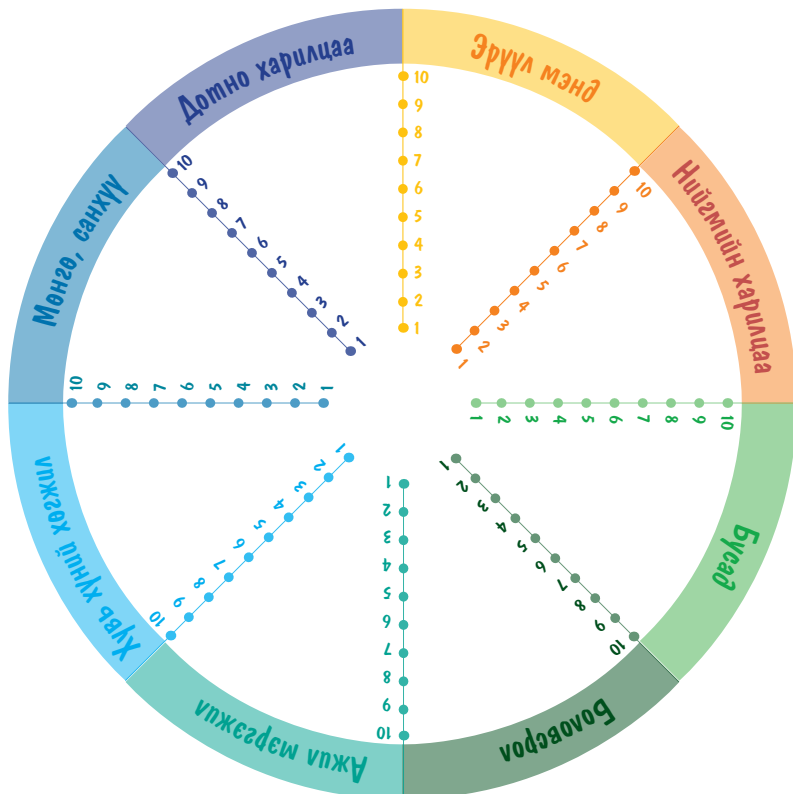


АМЬДРАЛЫН ТЭНЦВЭРТЭЙ БАЙДАЛ

Та амьдралынхаа хэсэг бүрд хангалттай, хүртээмжтэй, тогтмол цаг зарцуулж чадаж байна үү?

Өөрийн амьдралыг доорх 8 хэсгээр 1-10 хооронд үнэлж, тэмдэглээрэй. Бусад гэсэн хэсэгт та өөрийн амьдралд чухалчлан үздэг тэр зүйлээ бичээрэй.

(1-хангалтгүй, 10-хангалттайг илэрхийлнэ)



ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ АРГУУД



БИЕ МАХБОД

- Амрах
- Сунгалт хийж, биеэ суллах
- Алхах
- Эрүүл хооллох
- Йог



СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ

- Стрессээ удирдах
- Сэтгэл хөдлөлөө хянах
- Уучлах
- Энэрэх



НИЙГЭМ

- Хил хязгаар
- Эерэг дэмжлэгүүд
- Харилцаа
- Хамтдаа цагаа өнгөрүүлэх
- Тусламж хүсэх



ОЮУН САНАА

- Өөртөө цаг гаргах
- Бясалгал
- Байгальд гарах
- Тэмдэглэл хөтлөх
- Холбоо тогтоох



ХУВИЙН

- Хобби
- Өөрийгөө таних
- Хувь хүний онцлог
- Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх



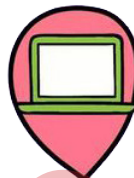
ОРЧИН

- Эрүүл
- Аюулгүй
- Тайван орчин



САНХҮҮ

- Хадгаламж үүсгэх
- Санхүүгээ төлөвлөх
- Төлбөрүүдээ төлөх



АЖИЛ

- Цагаа төлөвлөх
- Ажлын хил хязгаар
- Ажлын эерэг орчин
- Суралцах



МИНИЙ ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ АРГУУД

Өмнөх 8 хэлбэрээс жишээ авч өөрийн хүснэгтийг бүтээнэ үү.



БИЕ МАХБОД



СЭТГЭЛ
ХӨДЛӨЛ



НИЙГЭМ



ОЮУН
САНАА



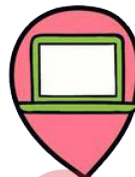
ХҮВИЙН



ОРЧИН



САНХҮҮ



АЖИЛ

Таны дотор ямар өнгө мэдрэгдэж байна, цаасан дээр төлөөлүүлэн будаарай.
Өнөөдөрт тань амжилт хүсье.



ТААГҮЙ БОДЛЫГ ДАВАН ТУУЛАХ 5 АЛХАМ



1. БОДЛОО УХАМСАРЛАЖ ОЙЛГОХ

Тархинд ямар таагүй бодлууд үрсэж байна гэдгийг ажиглаж, түүнийг ухамсартайгаар анзаарах, одоо цагийг мэдрэх.



2. ЗАВГҮЙ БАЙХ

Таны бие болон оюун санаа хоорондоо холбоотой түл цэвэрлэх, ангилах, оёх, зүрх гэх мэт зүйлсийг хийх нь таагүй бодлыг удирдах, байгаагаар нь хүлээн авахад тусалдаг.



3. ТААГҮЙ ӨДӨӨГЧӨӨС ЗАЙЛСХИЙХ

Тааламжгүй мэдрэмж төрүүлдэг нөхцөл, хүмүүстэй холбоо барихаа багасгах, сөрөг зуршлаас зайлсхийх нь таныг эрүүл, эерэг байхад тусална.



4. АМРАЛТ, ЗАВСАРЛАГА АВАХ

Хангалттай амарч, унтаж чадахгүй байх нь сэтгэл зүйн хувьд ядраан, туйлдүүлж үүртай, уцаартай, тогтворгүй байх шалтгааныг үүсгэдэг түл өөртөө амралт өгөөрэй.



5. ДУУ СОНСОХ

Тасралтгүй 10 минут дуртай аялгуугаа сонсох нь өдрийг тэр чигт нь сэтгэл ханамжтай болгоход нөлөөлдөг.



Танд ТААТАЙ САЙХАН ҮГСийг хэлж байсан хүнийг бодоод, хэлсэн үгийг нь бичээрэй.

Өнөөдөр үнэхээр хүнд өдөр байсан ч Танд ТААТАЙ САЙХАН санагдах ямар нэг зүйлийг бодоод, юу таатай болгосныг дүгнэн бичээрэй.

ЭДГЭЭР НЬ БҮГД ХЭВИЙН

Тухайн нөхцөлөөс
завсарлага авах

Бусдаас тусламж
хүсэх

Хэн нэгэнтэй санал
нийлэхгүй байх

Бусдаас өөр байх

Таагүй өдөр, үйл
явдал болох

"Үггүй" гэж хэлэх

Ганцаардаж,
гүниглах

Алдаа гаргах



ТҮГШҮҮР/САНАА ЗОВНИЛЫГ БҮҮРҮҮЛАХ

Танд яг одоо ямар бодлууд төрж байна вэ?

Таны түгшүүр/санаа зовнилыг өдөөж бүй зүйл юу вэ?



Миний бие дээр хэрхэн мэдрэгдэж байна вэ?

Таны санаа зовнилтой холбоотой яг одоо танд юу тохиолдож байна вэ?

Танд тохиолдож бүй зүйлээс өөрийн хянаж чадах болон чадахгүй зүйлсийг ялган бичээрэй.

Миний хяналтад байгаа

Миний хяналтаас гадуур

Таныг тайвшрахад туслах эерэг зүйл юу байна вэ?



ӨНӨӨДРИЙН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ ЯМАР БАЙНА?

Өдөр Сар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

*Сэтгэл хөдлөл бүрд өнгө оноож, түүхийн өдөрт
гийлэнхэ хугацааг эзэлсэн сэтгэл хөдлөлөө
нэрлэж өдрийнхөө өнгийг тодорхойлоорой.*

*Бүх өдөр, бүх сэтгэл хөдлөл ганцаар оршдоггүй,
хололдон байдаг гэдгийг санаарай.*

ЗӨВЛӨМЖ: Урт хугацаанд сэтгэл хөдлөлөө
тэмдэглэсний дараа таны хуанлид таагүй
мэдрэмжүүд давамгайлж байвал өөрийгөө
хайрлах, тордох цагийг илүү гаргаарай.
ШААРДЛАГАТАЙ БОЛ МЭРГЭЖЛИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙЧИЙН
зөвлөгөөнд хамрагдахыг санал болгож байна.



[illegible]

ТУХАЙН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ ӨӨРИЙН ТААЛАГДАХ
ӨНГӨӨР БУДАЖ ТОДОРХОЙЛООХОЙ

- ☐ Жаргалтай, эрч хүчтэй, бүтээмж ихтэй, сэргэлэн
- ☐ Дундаж, хэвийн, тогтвортой, тайван
- ☐ Ядарсан, уйтгарласан, өвдсөн, залхуурсан, эрч хүчгүй, уйтгартай
- ☐ Гүнигтай, ганцаардсан, сэтгэлээр унасан, гутарсан, бүтээмжгүй
- ☐ Ууртай, бүхэмдсэн, цухалдсан, үцаартай
- ☐ Тогтворгүй, хувьсаж өөрчлөгдсөн
- ☐ Айдаг, түгшүүртэй, санаа зовох
- ☐ -----



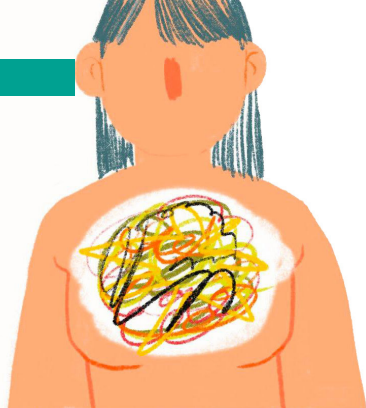
Өнөөдрөөс 3 ЭЕРЭГ ЗҮЙЛИЙг олж бичээрэй.



Та яг одоо өөрт төрж байгаа бүхий л МЭДРЭМЖЭЭ бичиж илэрхийлээрэй.

Эргэн тойрноосоо 5 ӨНГӨ олж, ажиглаарай. Түүнийг анхааралтай ажиглаж, хэлбэр дүрсийг нь ТЭМДЭГЛЭЭРЭЙ.





Би өөрийн сэтгэл
хэдийг мэдүүлнэ
онго дүрс, зураасаар
мэргэжлэг хэрхэн
зурагдах вэ?



ҮНТСАН ЦАГАА ТЭМДЭГЛЭХ

Сар _____



9-10 цаг

8-9 цаг

7-8 цаг

6-7 цаг

5-6 цаг

4-5 цаг

4 цагаас бага

Унтаагүй



Та ЯДАРЧ ТҮЙЛДСАН байгаагаа ХЭРХЭН мэдэрдэг вэ?

Эрч хүчгүй, ядарсан чигээрээ ажиллаж, амьдрах нь байдлыг улам дордлуулах түл өөртөө амрах цаг гаргаж, эрч хүчээ сэлгээрэй.

САЛХИНД АЛХАЖ орчноо анзаараарай. Салхи, нар, хүмүүсийг ажиглаарай. Танд юу МЭДРЭГДЭЖ байна вэ?



САНАА ЗОВНИЛ ТАНЫ БИЕД ХЭРХЭН, ЯАЖ МЭДРЭГДЭЖ БАЙНА ВЭ?

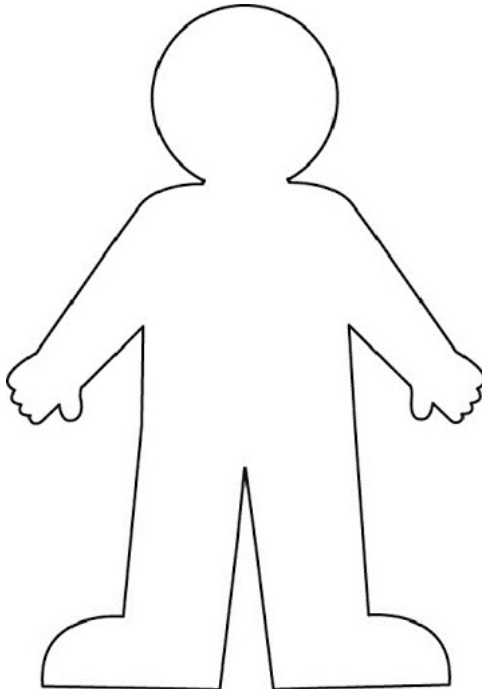
Таны санаа зовних үед биеийн аль хэсэгт ямар мэдрэмж төрж байгааг ажиглаарай.

Таны толгой, шилэн хүзүү орчим хэрхэн мэдрэгдэж байна вэ?

Таны гар, хөл хэрхэн мэдрэгдэж байна?

Таны гэдэс, хэвлий орчим ямар мэдрэмж төрж байна вэ?

Доорх хүний биеийн дүрслэлийг ашиглаж санаа зовнил хэрхэн мэдрэгдэж байгааг зурж, өнгөөр будаарай.





Яг одоо би биеэ суман
суларч байгаа бие,
амьсгалч буйгаа мэдэрч,
10 минут өөртөө зарцуулах болно

Танд ямар **ДАСГАЛ** хамгийн сайн **ТОХИРДОГ** вэ? /Иог, бясалгал, гүйлт, теннис, хурдтай дасгал гэх мэт/

Өөртөө бий болгохыг хүссэн шинэ зуршлаа бичээрэй.



Та өнөөдөр ӨӨРТӨӨ ЗОРИУЛЖ юу хийх вэ? Халуун усанд хэвтэх, хөгжим сонсоод бүжиглэх, халуун зүйлийг тайвнаар үүх . . .

Хүслийн жагсаалтаа гаргаарай.

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

ТАЛАРХЛЫН ЖАГСААЛТ

Та амьдралдаа өдөр бүр тохиолддог сайхан зүйлсийг бодож, талархлаа илэрхийлээрэй.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

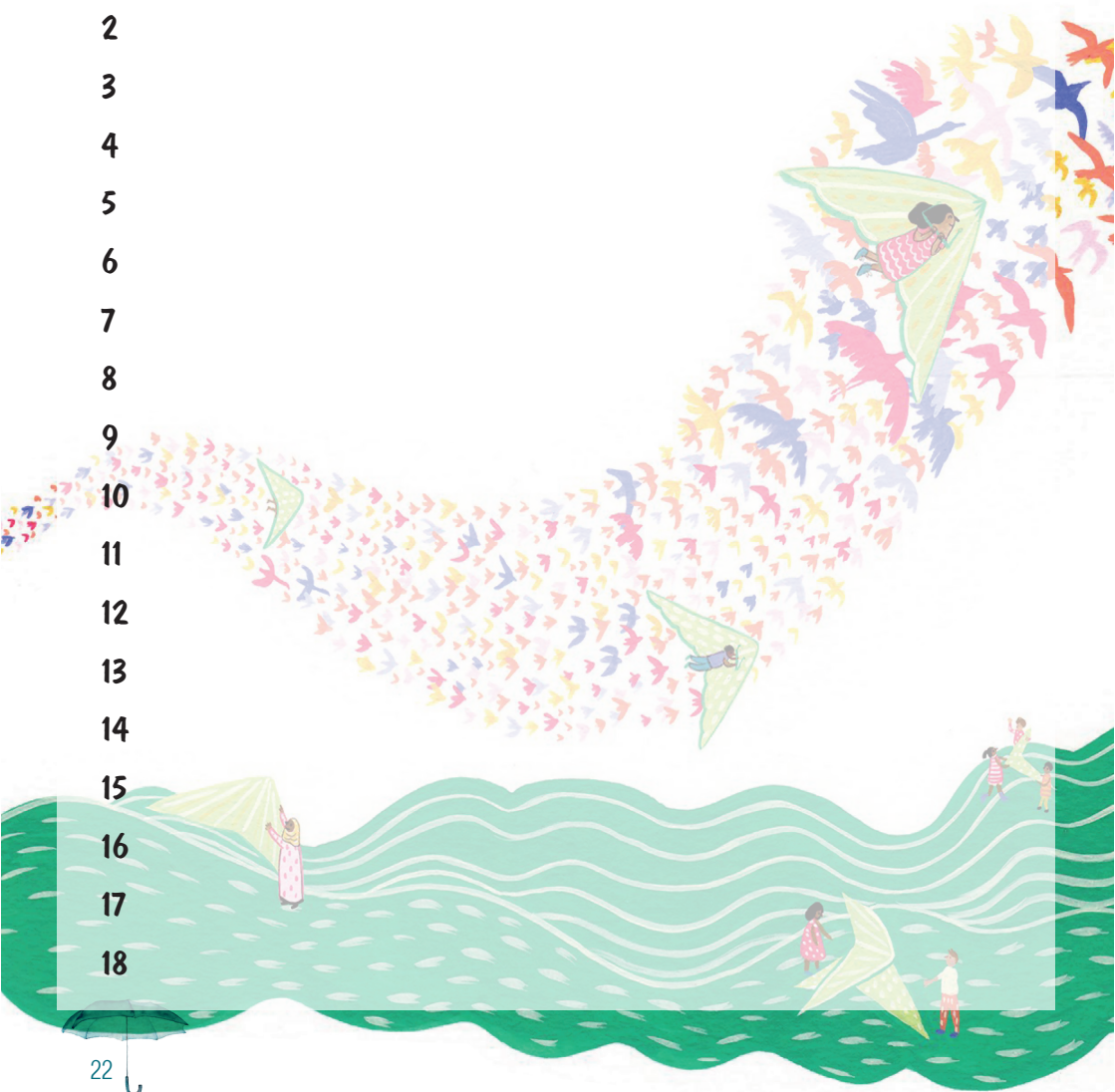
14

15

16

17

18



ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ 30 СОРИЛТ

1

Өдрийн түрш
тогтмол үс
үүх

2

Өглөөний
агаарт 30
минут алхах

3

Олон нийтийн
сүлжээнээс
завсарлага авах

4

Шинэ ном
унших

5

Хуучны
найзүүдтайгаа
холбогдох

6

Өөрийн дуртай
хувцаслалтыг
бүрдүүлэх

7

Амьдралд
тань учирсан
талархдаг
зүйлсээ бичих

8

Өдрийн түрш
эрүүл хооллох

9

Иог, бясалгал
хийх

10

Хайрын захидал
бичих

11

Танд урам, эрч хүч
өгдөг хүмүүсийн
жагсаалтыг
гаргах

12

Худалдан авалт
хийхгүйгээр
дэлгүүр хэсэх

13

Хийх дуртай
зүйлдээ цаг
гаргах

14

Инээдмийн
эсвэл сонгодог
кино үзэх

15

Чихрээс
татгалзах

16

Нойроо ханах
хүртэл унтах

17

Дуртай дүүнүүдээ
жагсаан бичиж,
сонсох

18

Нэг цагийн
түрш дотнын
хүмүүстэйгээ
утсаар ярих

19

Өөрийнхөө сайхан
5 зүйлийг бичих

20

Бодогдож байгаа
бүх бодлоо цаасан
дээр бичээд, унших

21

Дуртай орчноо
бүрдүүлээд
ганцаараа суух

22

Бүсдэд ямар
нэгэн байдалаар
түслэх

23

Хийж үзээгүй
шинэ зүйл
түрших

24

Өмнө нь муудалцаж
байсан хэн нэгнээс
уучлалт гүйх

25

Нэг өдрийг
юу ч хийхгүй
өнгөрүүл

26

Дуртай дуугаа
чангаар дуулах

27

Өөртөө шинэ
зүйл худалдаж
авах

28

Сайхан харагдсан
зүйлсийнхээ
зургийг авах

29

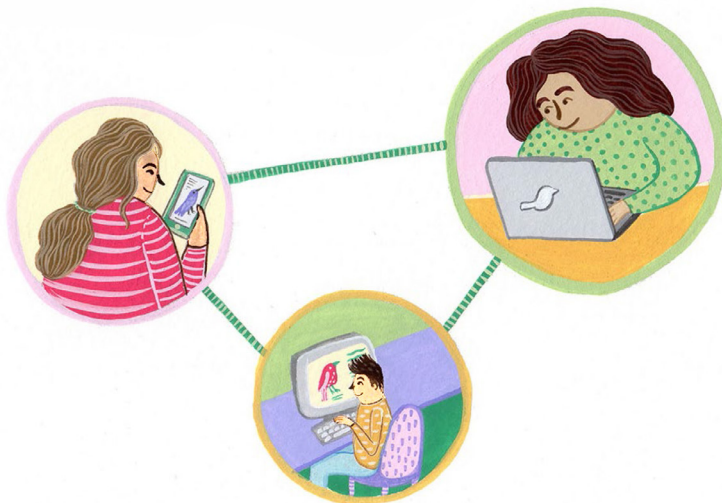
Шинэ, очиж
үзээгүй
газраараа аялах

30

Хэн нэгний
баярыг хамт
тэмдэглэх



НӨХӨРЛӨЛИЙН ХАРИЦААГАА ТОРДОХ АРГУУД



**БИДНИЙ АМЬДРАЛЫН ЧАНАРТ ТОМООХОН УТГА УЧРЫГ АВЧИРДАГ
НӨХӨРЛӨЛИЙН ХАРИЦААГАА ТОРДОХ ЗӨВЛӨГӨӨГ ХҮРГЭЖ БАЙНА.**

1. Байнгын холбоотой байх. Утсаар ярих, мессэж бичих зэргээр үүлзах боломжгүй байсан ч холбогдох.
2. Найзүүдын үүлзалтаг цаг гаргах. Өөр чухал зүйлсийн агул найзтайгаа үүлзах, ярилцах нь танд чухал эдгийг хүлээн зовшоорох.
3. Оноо, үнэлгээ битгий өг. Сайн найз, дотно найз гэх зэргээр оноо өгөх, „надтай холбогдоогүй учир би ч залгахгүй” гэх зэргээр өөрийн үүлзах, холбоо тогтоох хүслийг үгүйсгэх хэрэггүй.
4. Үнэнч бай. Найзаа мүүлах, хов ярих зэргээр гомдоохгүйгээр түүнийг хүлээн зовшоорч нөхөрлөх.
5. Тэднийг зүгээр л сонсох. Заавал ухаалаг зөвлөгөө өгөх, сэтгэгдлээ илэрхийлэх ч шаардлагагүй. Та ч гэсэн дотоод мэдрэмжээ шүүмжгүйгээр ярьж болно.



*Та өөрийнлөө хүлээн зовшоорох нь
бусад хүмүүс таныг юу гэж бодохоос илүү чухал*

6. Тэдэнд хэчнээн их анхаарал тавьж байгаагаа хэлэх. Найз эгдэг чухал болохыг, талархдаг зэргээ үгээр илэрхийлээрэй.
7. Найзынхаа хийсэн зүйлийг, гаргасан тэвчээрийг нь магтаарай. Энэ нь түүнд урам зориг, хүч өгөх болно.
8. Амьдралын хэцүү үеүдэд хамтгаа байх. Танд эсвэл найзад тань зовлон, бэрхшээл тохиолдвол ярилцаж, илэрхийлж даван туулаарай.
9. Маргааныг шийдвэрлэх. Найзүүд ч гэсэн ялгаатай үзэл, хандлагатай байж болох түл маргаан гарсан гаруйд хүлээн зовшоорч, шийдвэрлэх аргыг сонгоорой.
10. Түүнд чухал өдрүүдийг санах. Төрсөн өдөр, хүүхэдтэй болсон өдөр, ажилд орсон өдөр гэх мэт түүний баярт мөчүүд, амжилтыг хамт тэмдэглээрэй.



ТАЙВШРАХ ТӨРЛҮҮД

Хүн бүрт өөр өөрийн эзсэн тайвшрах арга, хэв маяг бий. Та өөрт тухтай тайван орон зайг мэдэрснээр сэтгэл хөдлөлүүдээ эрүүлээр илэрхийлэх боломжтой.

Та **СОНСОЖ** тайвширдаг бол:



Таатай мэдрэмж төрүүлдэг дүү сонсох
Үс, салхи, далай, шувуудын чимээ сонсох
Танд сайхан үгс хэлдэг хэн нэгэнтэй үтсаар ярих

Та **ХҮРЭЛЦЭЖ** тайвширдаг бол:



Дотнын хүнээ илэх, үнсэх, тэврэх
Тэжээвэр амьтнаа эрхлүүлэх
Гарт багтахуйц жижиг бөмбөг базах, атгах
Халуун усанд хэвтэх

Та **ИДЭЖ** тайвширдаг бол:



Исгэлэн чихэр, гаа, сэнгэнэсэн зүйл идээрэй
Сэнгэнэсэн үнэр, амттай цай уугаарай
Дээрх нь стресс тайлахаас гадна таргалах эрсдэлд хүргэхгүй.

Та **ХАРЖ** тайвширдаг бол:



Сайхан дурсамж, аз жаргалыг мэдрүүлж чадахуйц нандин
зургаа үзээд, нүднийхээ өмнө байрлуулан ажиглах
Дуртай киногоо үзэх эсвэл ном унших
Ой мод, голын эрэг зэрэг байгальд алхах

Та **ҮНЭРЛЭЖ** тайвширдаг бол:



Байгальд зугаалж, мод навч цэцгийг үнэрлэх
Сайхан дурсамжийг сануулах хуучин зүйлээ үнэрлэх
Амин тос/эфирийн тос ууршуулах
Сэнгэнэсэн гааны үнэр, гавар зэргийг үнэрлэх



АЗ НАРГАЛ ХОРОМ БҮРТ БАЙДАГ ✨

Аз жаргал руу тэмүүлэх дус тэр таны дотор байдал

[illegible]

БИ

00pm00

ХАЛЫШ.
ЖИТГЭЖ
байна





ДОТНО ХАРИЛЦААГАА ШАЛГАХ АСУУЛТУУД

Эрүүл харилцаа нь хосүүд харилцаандаа эрх тэгш, харилцан хүндлэлтэйгээр өөрийн үзэл бодлоо айдасгүйгээр илэрхийлэхийг хэлнэ.

Та өөрийн дотно харилцаагаа дараах асуултуудад хариулж шалгаарай.

Заавар: Асуулт бүрд **1-Үгүй, 2-Заримдаа, 3-Дандаа** гэсэн 3 хариултын аль нэгийг сонгоорой.

№	Асуултууд	Хариулт
1	Бие биенийхээ үзэл бодол, ашиг сонирхлыг ижил чухал гэж үздэг үү?	
2	Гэрээ цэвэрлэх, хоол хийхэд ижил цаг зарцуулдаг уу?	
3	Хүүхдээ өсгөж хүмүүжүүлэхэд адил анхаарч, оролцдог уу?	
4	Гэр бүлийн асуудлын хүрээнд шийдвэр гаргахад аль аль нь оролцдог уу?	
5	Гэр бүлийн хөрөнгөөс бие даан зарцуулах боломжтой юу?	
6	Аль аль нь уурласан үедээ бухимдлаа нээлттэй, эрүүл байдлаар илэрхийлж, буруу хийсэн зүйлдээ уучлалт гуйдаг уу?	
7	Өөрийн хүслээр найзуудтайгаа цагийг өнгөрөөхөд аль аль нь чаддаг уу?	
8	Хэн нэг нь бэлгийн харилцаанд орохыг хүсэхгүй байвал ойлгож, хүндэтгэдэг үү?	
9	Хоёр биедээ үнэнч байна гэдэгт ижил итгэлтэй байдаг уу?	
10	Бэлгийн харилцааны хувьд аль аль нь санаачилга гаргах эрх, эрх мэдэл нээлттэй байдаг уу?	

Хариулт

30-21 оноо - Таны харилцаа эрүүл аюулгүй гэж үзэж болохуйц байна. Харилцаагаа цаашид тогтвортой хадгалахын тулд өөрийн бодол мэдрэмжээ анзаарах, өөрийгөө хайрлах цагийг гаргаарай. Гэр бүлдээ чанартай цаг төлөвлөн гаргаарай.

20-14 оноо - Өөрт төрж байгаа мэдрэмж, хамтрагчийнхаа зүгээс үйлдэгдэх зохисгүй үйлдэл, үг хэллэгийн талаар хоорондоо ярилцаж зөвлөөрэй. Хэрэв хоорондоо ярилцах боломж бүрдэхгүй байвал мэргэжлийн байгууллага, мэргэжилтний дэмжлэгийг аваарай. Танд харилцаагаа улам сайжруулах боломж байгаа гэдэгт итгээрэй.

14-доошоо - Танд нууцыг тань хадгалдаг ойр дотнын хэн нэгэн эсвэл мэргэжлийн байгууллагын дэмжлэг яаралтай хэрэгтэй байна. Өөрийн хороо, дүүргийн нийгмийн ажилтан эсвэл хүчирхийллийн эсрэг үйлчилгээ үзүүлдэг мэргэжлийн байгууллагад хандана уу. Таны амь нас, эрүүл мэндэд аюул учруулж болохуйц эрсдэлтэй байгаа тул ганцаараа бус мэргэжлийн хүний дэмжлэг тусламжтайгаар даван туулаарай.



ЭРҮҮЛ ТЭНЦВЭРТЭЙ ХАРИЛЦАА

ЗӨВШИЛЦӨХ

Үл ойлголцол гарсан ч хэн хэн нь сэтгэл ханамжтай шийдвэрт хүрнэ. Өөрчлөлтийг хүлээн авна, харилцан тохиролцох зарчмыг баримтална.

ХАРИЛЦАН ИТГЭЛЦЭЛ

Эмэгтэй ямар нэг зүйл хийх, аливаа шийдвэр гаргахдаа эрх чөлөөтэй байна. Хэн хэндээ анхаарал тавина. Харилцан ярилцана.

ХАРИЛЦАН ХҮНДЭТГЭЛ

Эмэгтэйг шүүмжлэхгүй сонсоно, ойлгож, хүндэтгэж байгаагаа биеийн хэлэмжээрээ илэрхийлнэ, саналыг үнэлж, дэмжинэ.

ХАРИЛЦАН ДЭМЖЛЭГ

Амьдралынх нь зорилго, хүсэл мөрөөдлийг дэмжинэ. Түүний мэдрэмж, санаа бодол, найз нөхөд, үйл хэргийг нь хүндэтгэнэ.

ҮНЭНЧ ХАРИУЦЛАГАТАЙ БАЙДАЛ

Гомдсон болон буруу алхам хийснээ хүлээн зөвшөөрнө. Итгэлцэл дээр суурилсан байна.

ХАМТЫН ХАРИУЦЛАГА

Эцэг эх байх үүрэг, хариуцлагаа тэгш хуваалцана. Хүүхдэдээ үлгэрлэн дуурайх хүн нь байна.

ХАМТЫН ХҮЧИН ЧАРМАЙЛТ

Ажил үүргийн хуваарилалтаа харилцан зөвшилцөх замаар шийдвэрлэнэ. Гэр бүлийн шийдвэрээ хамтран ярилцаж гаргана.

ЭДИЙН ЗАСГИЙН ТҮНШЛЭГЧИД

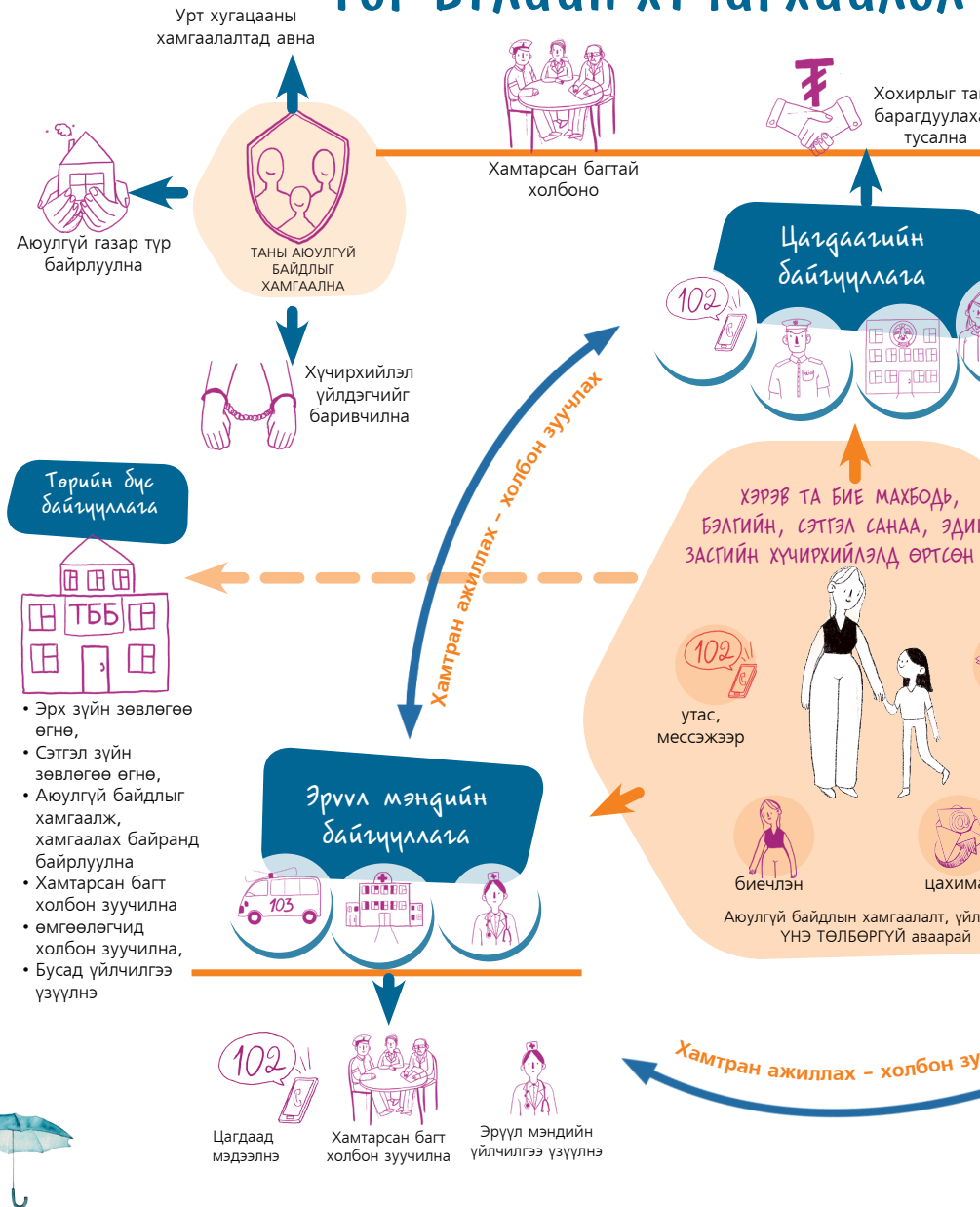
Мөнгө санхүүтэй холбоотой шийдвэрээ хамтран ярилцана. Гэр бүлийн бүх гишүүд санхүүгийн үр шимийг тэгш хүртэнэ.

ЭРХ ЧӨЛӨӨ, ТЭГШ БАЙДАЛ

ЭРҮҮЛ ТЭНЦВЭРТЭЙ ХАРИЛЦАА



ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ



- ХУУЛИЙН ХАМГААЛАЛТ

Бүлэг 6 ЗӨВЛӨМЖ

нь
ад



Шаардлагатай бусад
үйлчилгээнд холбон зуучилна



ХҮЧИРХИЙЛЭЛ
ҮЙЛДЭГЧИД ХАРИУЦЛАГА
ХҮЛЭЭЛГЭНЭ



Гэмт хэрэг
1-6 сар баривчлах,
2 жил хүртэлх
хугацаагаар хорино

- Зан үйлд нөлөөлөх албадан сургалтад заавал хамруулна
- Хохирогч, хохирогчтой хамааралтай хүмүүстэй уулзах, харилцах, эд хөрөнгөө захиран зарцуулах эрхийг түр хугацаагаар хязгаарлана.
- Хохирогчийг хүчирхийлэл үйлдэгчтэй эвлэрсэн гэх үндэслэлээр хэргийг хэрэгсэхгүй болгохгүй.



Зөрчил
7-30 хоног
баривчилна



102



108



103



107



33

йн
бол



өргөдөл,
бичгээр

аар

чилгээг

Хамтран ажиллах - холбон зуучлах

Төрийн бусад
байгууллага



- Шаардлагатай тусламж үзүүлнэ
- Хамтарсан багт холбон зуучилна

Хамтарсан баг



ХАМТАРСАН БАГИЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ

учлах



Холбон
зуучилна



Эрүүл
мэндийн
үйлчилгээ



Хүүхэд
хамгаалал

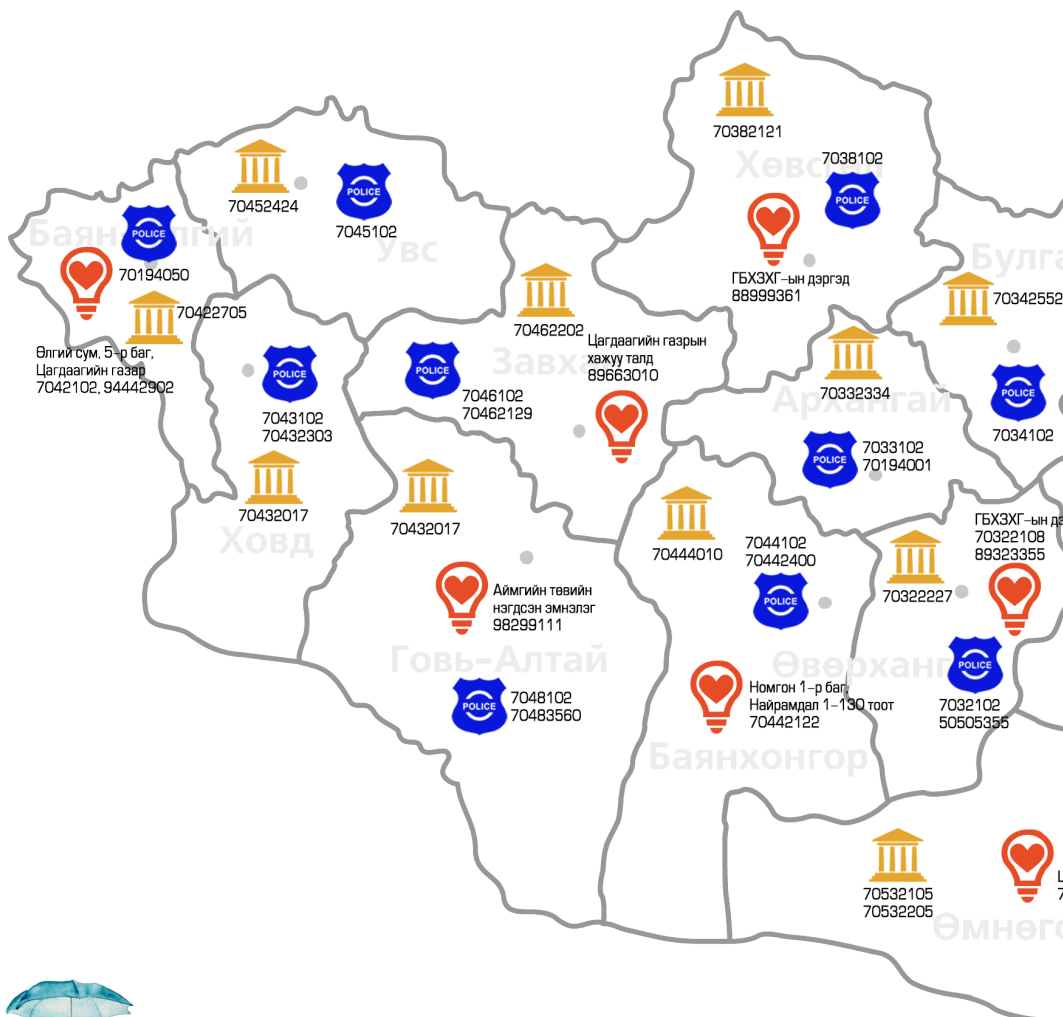


Халамжийн
үйлчилгээ



Сэтгэл зүй, хууль зүйн
зөвлөгөө

24 цаг, үнэ төлбөргүйгээр дуудлага мэдээлэл өгөх утас:





102



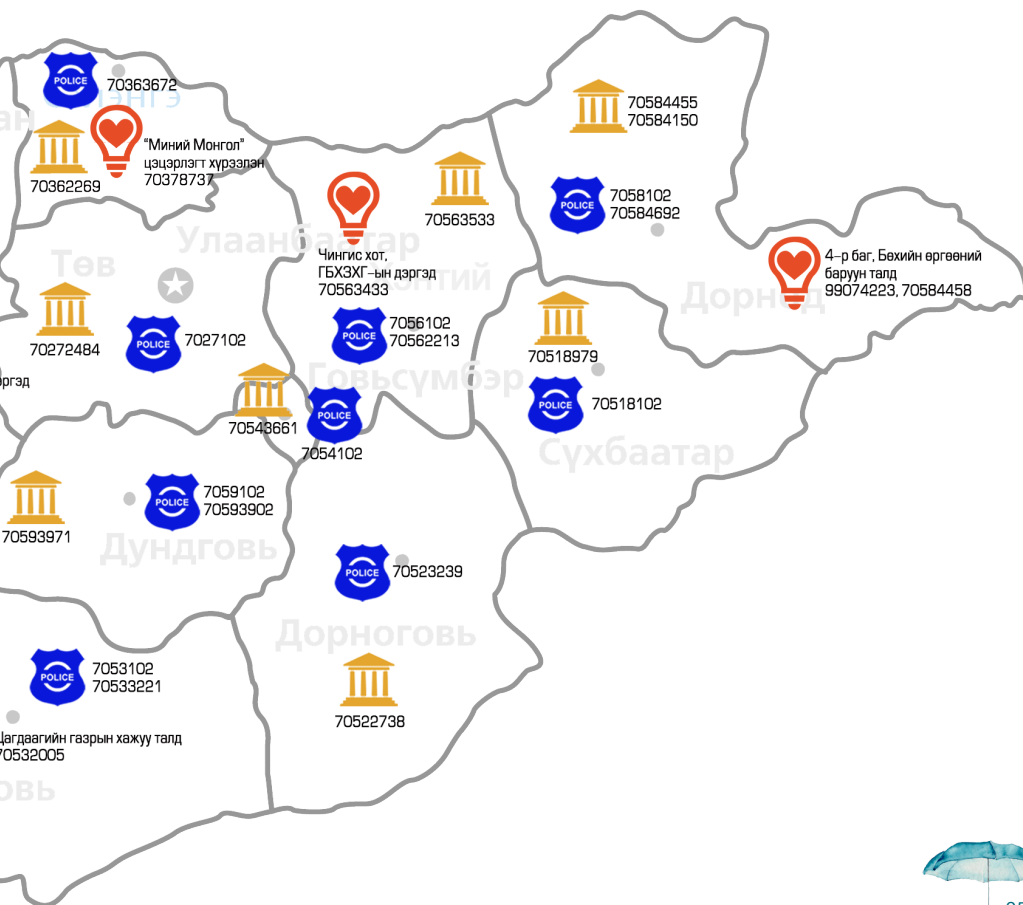
108



103



107



ӨНӨӨДӨР БИ ЭМЭЭХ
ЗҮЙЛГҮЙ АМЬДРАХ БОЛНО



аз жаралтай байхнаас
бусдыг хайрлахнаас
сaiхан бүхнээс таашаам авахаас
ҮЛ АЙНА