

АМЬДАР
МЭДЭР
НИСГЭ

Өндгөн чинээ үрээ

Өдлөн нисч буй шувуу болгох эцэг эхчүүдэд зориулав.



Санхүүжүүлэгч Европын Холбоо



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



Энэхүү номын зохиогчийн бүрэн эрх Олон улсын эрх зүйн хөгжлийн байгууллага (ОУЭЗХБ) болон Европын Холбооноос Монгол Улсад суугаа төлөөлөгчийн газарт хадгалагдана.

Номын аль нэг хэсгийг урьдчилан зөвшөөрөл авалгүйгээр олшруулах, түгээхийг хориглоно. Боловсролын болон ашгийн бус байгууллагад зөвшөөрлийг үнэгүй олгоно.

© - 2021 он - Олон улсын эрх зүйн хөгжлийн байгууллага. Бүх эрх хуулиар хамгаалагдсан ба Европын Холбоонд лицензтэй болно.

ISBN - 978-9919-25-782-8

Зохиогч:

Б.Энхжаргал

Хэвлэлийн дизайн:

Н.Биндэръя

Хянасан:

Н.Одонтуяа

С.Агьзул

Суралини Фернандо



Эхлэхээс өмнө...

Европын Холбооны дэмжлэгээр Олон Улсын Хөгжлийн Эрх Зүйн Байгууллагын хэрэгжүүлж буй “Монгол улсад хүүхдийн хууль зүйн туслалцаа авах хүртээмжийг нэмэгдүүлэх замаар КОВИД-19 цар тахлын нөлөөг бууруулах нь” төслийн хүрээнд хөгжлийн бэрхшээлтэй тэр дундаа оюуны бэрхшээлтэй хүүхдийн эцэг эхэд зориулан гаргаж буй энэхүү бүтээлч дэвтэр таныг хөгжлийн бэрхшээлийг өөр өнцгөөс харж саадыг даван туулахад туслах зорилготой. Энэхүү бүтээлч дэвтэр нь танд

АМЬДАР

МЭДЭР

НИСГЭ

гэсэн гурван агуулгын хүрээнд хүрч байгаа бөгөөд та энэхүү дэвтэр дээр багын найзтайгаа чулзаж, өөртэйгөө нүүр тулж, црээдүйгээ төсөөлөөсэй гэж хүсэж байна. Бид заримдаа амьдралд тохиолдож буй сорилт бэрхшээлд нугарчих гээд АМЬДРАХ-аа, МЭДРЭХ-ээ өөрөө нисэхээ өрөөлийг НИСГЭХ-ээ мартаад байдаг. Өндгөн чинээ үрээ Өдлөн нисэх шувуу болгох эцэг эхэд зориулж байна.

ХАЙРААС БОЛЖ ТЭНЦВЭРЭЭ АЛДАХ НЬ ЗАРИМДАА БИДНИЙГ ӨӨРИЙН БОДИТ ХҮЧЭЭ ОЛОХОД ТУСАЛДАГ.

ӨРӨВДӨЛТЭЙ БАЙДАЛД БАЙЖ ХАНАСАН ОДОО ИРЭЭДҮЙ РУУ АЛХАХ ЁСТОЙ ГЭЖ ӨӨРТӨӨ ХЭЛСЭН...

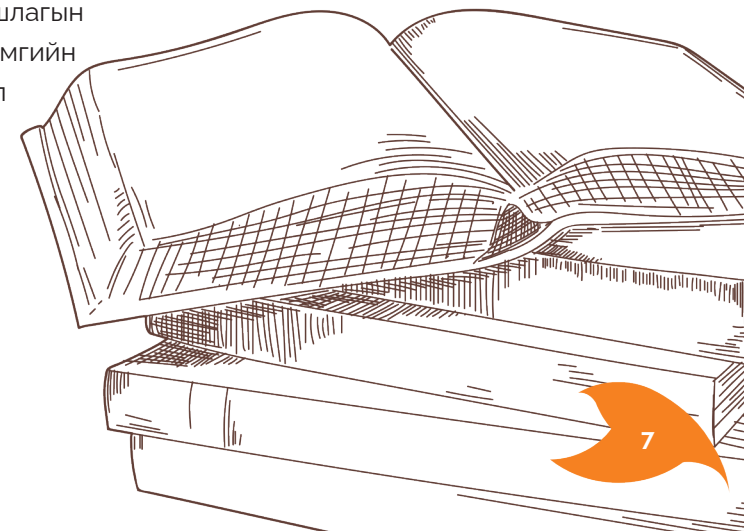


Анх Аутизмын тухай сонсоод үнэхээр чихэндээ итгээгүй. Яагаад? Яагаад? Дахин дахин өөрөөсөө асуусан. Бусдаас хайхаас илүүтэйгээр өөрийгөө буруутгасан. Би асуудалтай. Залуу байхдаа хариуцлагагүй амьдарсан юм болов уу? Эсвэл “үйлийн үр” гэж энэ байх гээд олон юм бодсон. Багын хэдэн найзуудтайгаа нэг орой пиво уугаад найзуудаараа тэврүүлээд уйлаад зогсож байхдаа дахин ингэж уйлахгүй. Өрөвдөлтэй байдалд байж ханасан одоо ирээдүй руу алхах ёстой гэж өөртөө хэлсэн. Дахин уйлсан л даа гэхдээ сэтгэлээр унах нь багассан.

ЭХЛЭЭД ХЭЦҮҮ БАЙСАН Ч ДАРАА НЬ ТЭМЦЭЖ ЭХЭЛСЭН...

Хүүхдээ хөгжлийн бэрхшээлтэйг анх мэдээд маш хэцүү байсан. Хүлээн зөвшөөрч чадахгүй хэсэг хугацаа өнгөрсөн. Тэгээд дасан зохицож, тэмцэж эхэлсэн.

Тэр цагаас хойш бид тасралтгүй тархины саажилтын талаар судалсан. Яг л анагаахын оюутан шиг нэг хичээлийг давтаж, түүнийхээ талаар л судалгаа хийж байгаа аятай... Өдөр нь хүүхдүүд, гэр бүлдээ цаг зав гаргаад шөнө нь Google дээрээс их зүйл уншиж мэдэж авдаг байсан. Ялангуяа гадаад эх сурвалжтай том том эмнэлэг, сайтуудын мэдээллийг нэгнээс нь нөгөө рүү шилжиж уншсаар байсан. Донтож байгаа юм шиг шөнө хурдан унших юм сан гэж бодогддог байсан. Хурдан сайн уншиж судлаад хүүгээ яаж эмчлэх талаар л боддог байлаа. Гадаадад яаж эмчилдэг юм бол гэдгийг л их судалсан. Олон эцэг эхийн сэтгэгдлийг энд тэндээс уншиж, тэдний туршлагын талаар уншдаг байсан. Тэгээд хамгийн гол эмчилгээ нь хөдөлгөөн засал юм байна тасралтгүй хийвэл хүүхдийн амьдралын чанар дээшлэх юм байна гэдгийг мэдэж авсан.



ЭНЭ ДЭВТЭРТЭЙ НАЙЗЛАХДАА...

Та дэвтэртэй бүтэн танилцсаны дараа дэвтрээ хаанаас нь эхэлж хөтлөхөө өөрөө шийдээрэй. Үүнд дараалал гэж байхгүй.

АМЬДАР

Та өөрийгөө хэр зэрэг АМБД байгааг энэ бүлэгт буй асуултуудыг эргэцүүлж, үнэнээсээ хариулахыг хичээгээрэй. Өөрт тухтай орчинд байхдаа өөрийгөө ямар хүүхэд байсныг, одоо амьдралаас юу хүсэж байгаагаа эргэцүүлэн бодоорой. Бид өөрөөсөө чанартай асуулт асууж, жинхэнээсээ бодож, шалаар нэг хөглөртлөө гунигласны дараа босож ирэхдээ өөрийнхөө супер хүчийг бүтээхийг ч үгүйсгэхгүй, ядаж л сэтгэл дотохоо онгойлгоно гэдэгт итгэлтэй байна.

МЭДЭР

Энэ хэсэгт та өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цаг хугацааны урсгалд өөрийнхөө тэнцвэрийг хэрхэн хадгалах шийдвэрээ гаргаж, өөрийгөө хайрлаж сурахыг хичээгээрэй. Болж өгвөл одоо цаг дээрээ төвлөрч байж чадах хамгийн сайнаараа, өөрийгөө юу хийж бүтээдгийг харж, өөрөөсөө урам зориг аваасай гэж хүсэж байна.

НИСГЭ

Хайрыг заримдаа бид хамтдаа байхын нэр гэж ойлгодог бол зарим нь тавьж явуулахын ч нэр гэж ойлгодог. Энэ олон хайр дундаас эцэг эхийн хайр бол "нисгэхээ л" мартаж болохгүй. Өндгийг шувуу болгоход халуун дулаан орчин хэрэгтэйн адилаар үр хүүхдээ далавчтай болгохын тулд тэднийг нас насанд нь хөгжүүлэх, суралцах, судлах хэрэгтэйг энэ бүлгээс мэдэж аваарай.

Агуулга

Амьдар 14 - 31

Мэдэр 32 - 88

Нисгэ 89 - 147

Үгийн үйлдвэр



Үгийн үйлдвэр

Энэ дэвтрээс би

.....

.....

үгийг өөртөө тусгаж авлаа.

Миний хувьд энэ үг яагаад чухал гэхээр

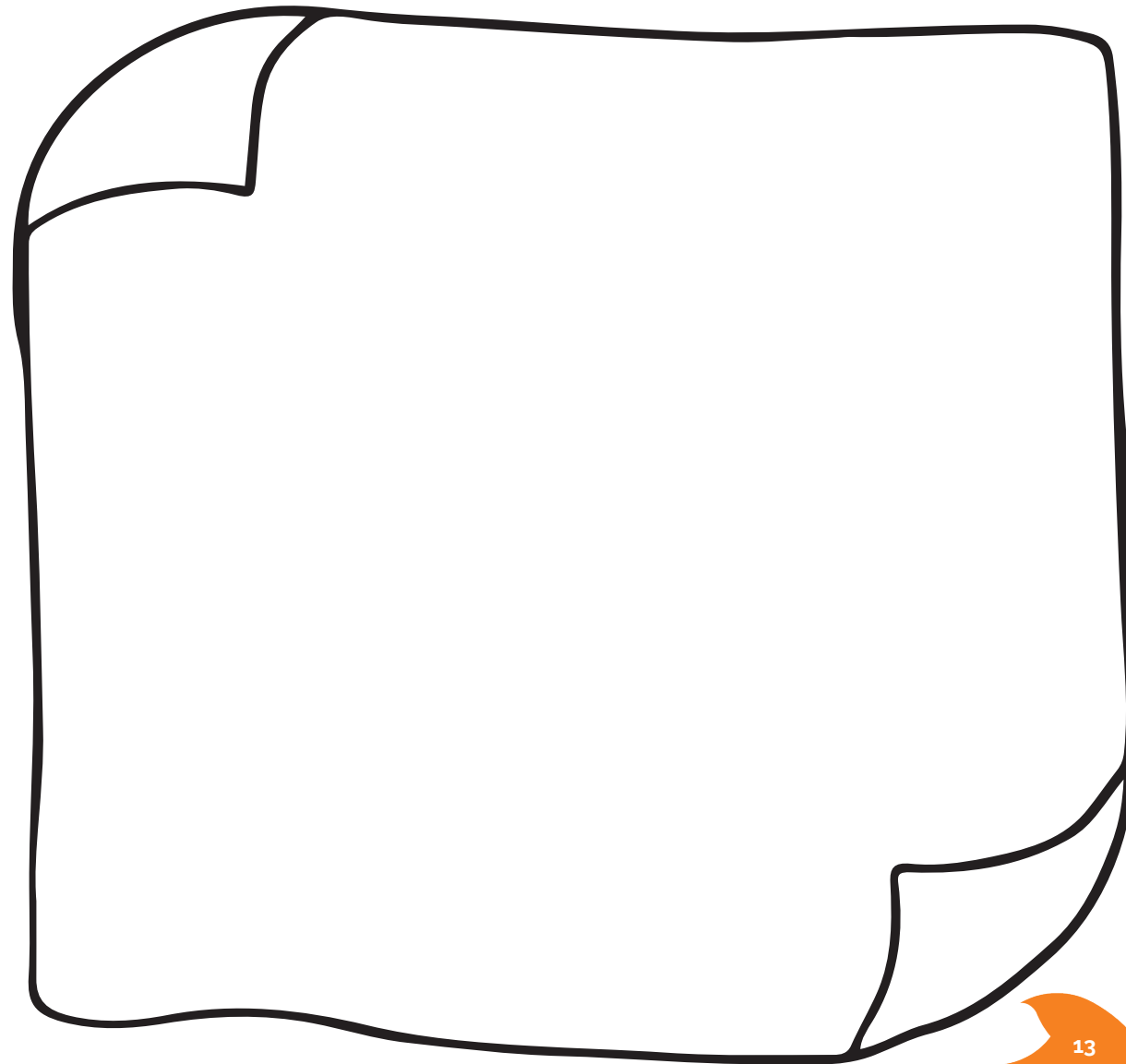
.....

.....

.....

.....

.....



Амьдар

Амьдрах гэдэг зөвхөн амьсгалахын нэр биш билээ

Өглөө босно

Ажилдаа явна эсвэл гэр орны ажлаа хийнэ...

Өөрөөр ч хэр зэрэг АМБД байна?

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

Бид одоо аав, ээж байгаа ч ямар хүү, охин байснаа тартаж болохгүй.

- Би ямар хүүхэд байлаа?
- Хүүхэд байх үеийн минь зүрх сэтгэлийг хамгийн их эзэлсэн, миний мөрөөдөл юу байлаа?
- Миний амьдарч буй өнөөдрийг би хүүхэд байхдаа ямар байлгана гэж төсөөлж байсан бэ?

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

Сайхан дурсамж хүнийг араас нь түлхдэг бол хүсэл мөрөөдөл урдаас чинь татаж байдаг.

- ✎ Амьдралдаа хамгийн их баярлаж байсан 3 үйл явдлынхаа талаар эргэцүүлээрэй. Би яагаад тэр үед тэгтлээ их баярлаж байсан юм бол оо?
- ✎ Хүмүүсээс сонсож байсан хамгийн сайхан үгнүүдээ бичээрэй? Хүмүүс чамайг юунд сайн гэдэг вэ?
- ✎ Хүмүүс тэр бүр мэддэггүй ч миний үнэт чанар

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

- ✎ Яг одоо таны сэтгэл зүйн байдал ямар байна?
- ✎ Таны сэтгэл зүй одоо цагт төвлөрч чадаж байна уу?

Гурван өнгийн харандаа эсвэл бал авч хамгийн их төвлөрч байгаа газраа хамгийн гүн өнгөөр будаж өөрийнхөө сэтгэл зүйг хаана төвлөрч байгааг ажиглаарай.

Миний сэтгэл зүй ихэнхдээ л



Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

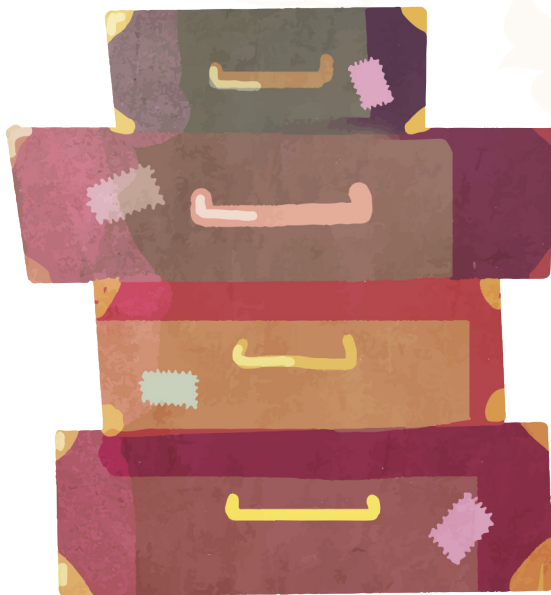
Залруулж болох тохиол аваас
Уурлаж үнтууцахын хэрэг юун!
Залруулж болшгүй тавилан бол
Уурлаж үнтууцлаа ч нэмэр юун!

Шаптидэва

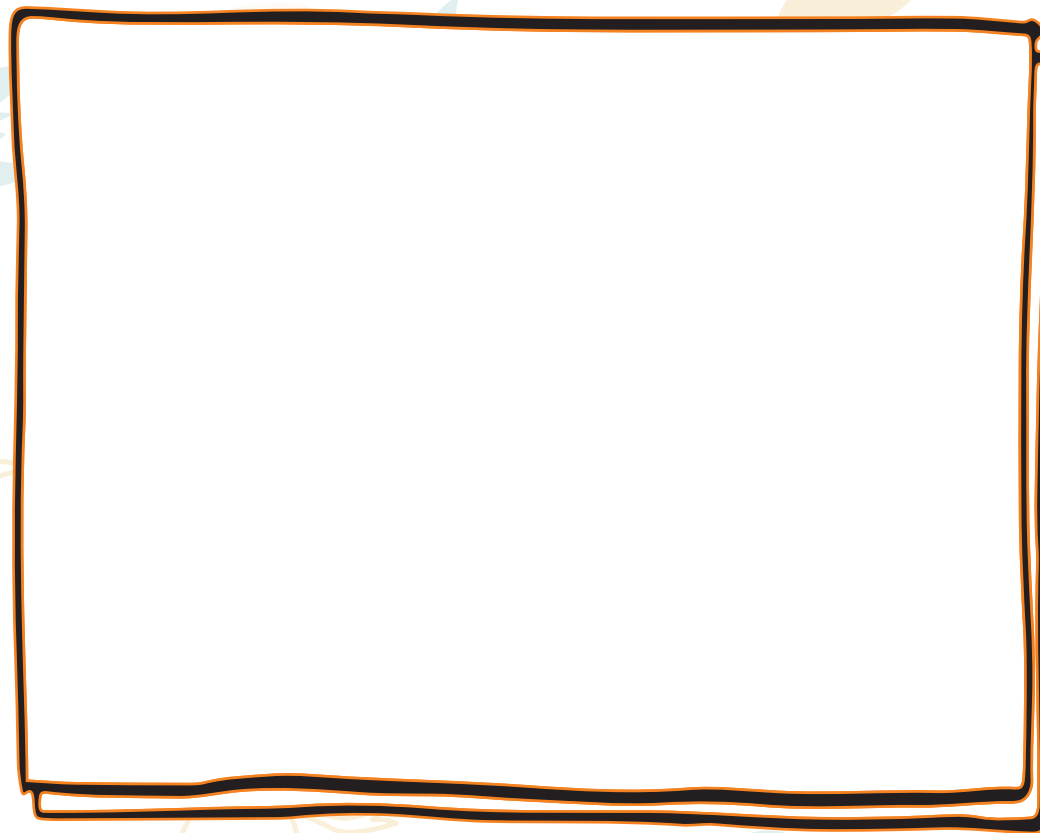
Бид хэзээ, хаанаас эхэлж чирснээ ч
мэдэхгүй баахан хэрэггүй чемоданыг
араасаа цувуулан авч яваад байдаг юм
биш байгаа?

Би хэрэггүй чемоданаа хаямаар байна.
Миний хэрэггүй чемодан бол...

Би хэрэггүй чемоданаа хаямаар байна.
Миний хэрэггүй чемодан бол...



Өнгөрсөн



Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

Одоо л үлээх амтат салхинаас хүртэн байж мишээгээрэй...

- ✎ Хэн ч хараагүй байхад чи хэн бэ?
- ✎ Чи ганцаараа өөртэйгөө байж чадах уу? Энэ ертөнцийн бүхий л зөрчлүүдтэй яаж тохиролцох аргаа олоод хажуугаар нь жоохон ч гэсэн кайфтай, баяртай байж чадаж байна уу. Чи хэр зэрэг “амьд” байна?

Одоо...

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

- ✎ Нэг жилийн дараа ямар байлгахыг хүсэж байна?
- ✎ Ойрд уулзаагүй багын найзтайгаа жилийн дараа тухтай орчинд уулзвал юу ярихыг хүсэж байна?
- ✎ Юу мэдэрч байхыг хүсэж байна?
- ✎ Зүрх чинь яаж байна. Итгэл найдвар хэр байна?

Ирээдүй...

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

- ✎ Хэр их хайр өгч, авч, зөвшөөрч чадаж байна?
- ✎ Өөрийнхөө сэтгэл зүйд хэр их анхаарал тавьж, эдгээж, тэнхрүүлж байна?
- ✎ Өөрийнхөөрөө амьдарч чадаж байна уу?

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

- ✎ Өөртөө болон өрөөлд яаж сайн сайхан хандаж байна?
- ✎ Бусдыг боддог, өрөвддөг сэтгэл чинь ямаршуу байна?
- ✎ Чи яаж хайрладаг вэ? Хэцүү үед яаж даван туулдаг вэ?

Өөр лүүгээ өнгийх асуулт

- ✎ Чиний дотор буй олон хүмүүсийн хэдийг нь гаргаж ирээд, хүлээн зөвшөөрөөд, байгаагаар нь байлгаж байна? Хэнийг хүлээн зөвшөөрч чадахгүй байна?
- ✎ Чамайг илэрхийлдэг чухал дотор хүнээ хав дараад нуучихсан юм биш биз?

Заримдаа робот биш дээ зүгээр л ингэмээр байна гэсэн бодол орж ирдэг л биз дээ.

Зүгээр л

Зүгээр л

Зүгээр л

Зүгээр л

Зүгээр л

Зүгээр л

Зүгээр л



Мэдэр

Хэзээ хамгийн сүүлд үүл нүүхийг харсан бэ?

Хэзээ хамгийн сүүлд цэцэгс найгаж, навч
хийсэж, цасан ширхгийг анзаарсан бэ?

Хэзээ та өөртэйгөө нүүр тулсан бэ?

Хэзээ та өөрийгөө хайрласан бэ?

Намарт найз хэрэгтэй юу?

Намарт хэсэг хань болж суув
Надад тэр баярлалаа л гэж байна
Навчтай жаахан яриа өрнүүлэв
Намайг тэр дүү гунигла гэлээ
Зунд хоргодох янзгүй
Жамаараа үнасан навчийг
Зовж байна гэж харах нь
Зохисгүй юм шиг байна.

Б.Энхжаргал, (2017.10.17)



Модтой холбоогүй

Салхины аясаар нааш цааш хөврөх ч
Санаа сэтгэл нь аажуу уужуу
Сэмэрсэн бие нь эмзэг боловч
Сэтгэл нь мөнхөд ногооноороо байх навч
Өөрийнхөө оршихүйг модтой холбоогүй
Өөрийнхөөрөө л хийсэх эрх чөлөө

Б.Энхжаргал



Навч бүрийн хээ өөр шиг
Миний амьдрал ч гэсэн
бусдынхаас өөр...



Тэнцвэртэй амьдрал

Залхуурахгүй бол бодож явахад илүүдэхгүй.

Ажил/Сургууль

Хувийн өсөлт

Санхүү

Шашин шүтлэг

Эрүүл мэнд



Амьдарч буй орчин

Хайр дурлал

Нийгмийн харилцаа

Найз нөхөд

Гэр бүл

Гэхдээ энэ заан их хэцүү харагдаж байгаа биз!



Бүгдийг үргэлж тэнцвэртэй авч явна гэдэг их хэцүү учраас өөрчилж чадах, цухал зүйлс дээрээ л төвлөрөөд тэндээс өөрийнхөө аз жаргалыг мэдрээрэй.

Дээрхээс чиний амдралд хамгийн чухал зүйлс юу вэ?

Чухал зүйлдээ цаг, анхаарлаа хандуулахдаа ӨӨРИЙГӨӨ битгий хаяарай.

- 🐦 Хоббигоо ойрд хэр тордсон бэ?
- 🐦 “Би ч сүрхий шүү” гэж санагдах зүйл хамгийн сүүлд юу хийсэн бэ?
- 🐦 Өөрийнхөө хүссэнээр өөртөө л үнэнч байхад ямар алхам хийсэн бэ?
- 🐦 Хэзээ хамгийн сүүлд үсчин орсон бэ?
- 🐦 Найзуудтайгаа хөгжилдөн сайхан яриа хэзээ өрнүүлсэн бэ?

Эдгээр зүйлсээс ойрд хийгээгүй бол аль нэгийг нь даруй төлөвлөөд хийгээрэй.

Зарим зүйлсийг бид сонгоогүй байж болох ч өөрийгөө аз жаргалтай байлгах алхмыг бид сонгож болно.

Өөртөө өгөх 5 төрлийн амралт

Хүмүүс “ядраад байна” гэж ярьдаг ч яг аль хэсгээрээ ядраад ямар төрлийн амралт хэрэгтэйгээ мэдэхгүй байх үе бий.

5 төрлийн ядралт ба 5 төрлийн амралт

Тархи ядрах

Ямар шинж тэмдэг илрэх вэ?

- 🐦 Тархи хэт ядарсан мэт санагдах
- 🐦 Анхаарал төвлөрөхгүй байх
- 🐦 Сөрөг бодлууд давамгайлах
- 🐦 Хэт шүүмжлэлтэй хандах

Ямар амралт хэрэгтэй вэ?

- 🐦 Дэлгэцээс холдон өөртөө төвлөрөх
- 🐦 Тайвшруулах ургамлын цай уух
- 🐦 Лаа асааж түр амсхийх

Өөртөө өгөх амралт

- 🐦
- 🐦
- 🐦
- 🐦
- 🐦

.....
.....
.....
.....
.....

Сэтгэл зүйн ядралт

Ямар шинж тэмдэг илрэх вэ?

- ✎ Сэтгэл хөдлөл тогтворгүй, хэт эмзэг байх
- ✎ Нойрны асуудал, ядаргаа
- ✎ Аливаад сэдэл, идэвх төрөхгүй байх

Ямар амралт авах вэ?

- ✎ Итгэдэг хүнтэйгээ ярилцаж доторх мэдрэмжээ суллах
- ✎ Сайн унтаж амрах
- ✎ Сөрөг мэдрэмж, бодол төрүүлдэг орчноос холдох
- ✎ Сэтгэл зүйчтэй уулзах

Өөртөө өгөх амралт

- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎

Биеийн ядралт

Ямар шинж тэмдэг илрэх вэ?

- ✎ Нүдээ нээлттэй байлгахад хэцүү байх
- ✎ Байнга эвшээлгэх
- ✎ Ядарсан, эрч хүчгүй болох

Ямар амралт авах вэ?

- ✎ Чанартай нойр авах
- ✎ Хөшсөн булчингаа суллах, сунгалтын дасгал хийх
- ✎ Ядарсан, эрч хүчгүй болох

Өөртөө өгөх амралт

- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎

Нийгмийн харилцааны ядралт

Ямар шинж тэмдэг илрэх вэ?

- ✎ Бусдын юу бодох талаар хэт их бодох
- ✎ Өөртэйгөө ярилцаагүй удсанаа анзаарах
- ✎ Нийгмийн харилцаанд орох эрч хүчгүй болсон мэт санагдах

Ямар амралт авах вэ?

- ✎ Өөртөө цаг гаргах
- ✎ Тэмдэглэл хөтлөх, бодлоо буулгах
- ✎ 7 хоногийн нэг өдрийг сошиал медиагүй өдөр болгох

Өөртөө өгөх амралт

- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎

Бүтээлч үйлийн ядралт

Ямар шинж тэмдэг илрэх вэ?

- ✎ Шинэ санаа олоход хэцүү болох
- ✎ Гацчихсан мэт мэдрэмж төрөх
- ✎ Урам зориггүй болох

Ямар амралт авах вэ?

- ✎ Байгальд цагийг өнгөрүүлэх
- ✎ Өөрийгөө хэт хүчлэн шахахгүй байх
- ✎ Урам зориг өгч, дэмжих хүмүүсээр өөрийгөө хүрээлүүлэх

Өөртөө өгөх амралт

- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎

Тодорхойгүй байдал стресс бүхимдлыг үүсгэдэг.

Боломжит зүйлсээ тодорхой болгоё.

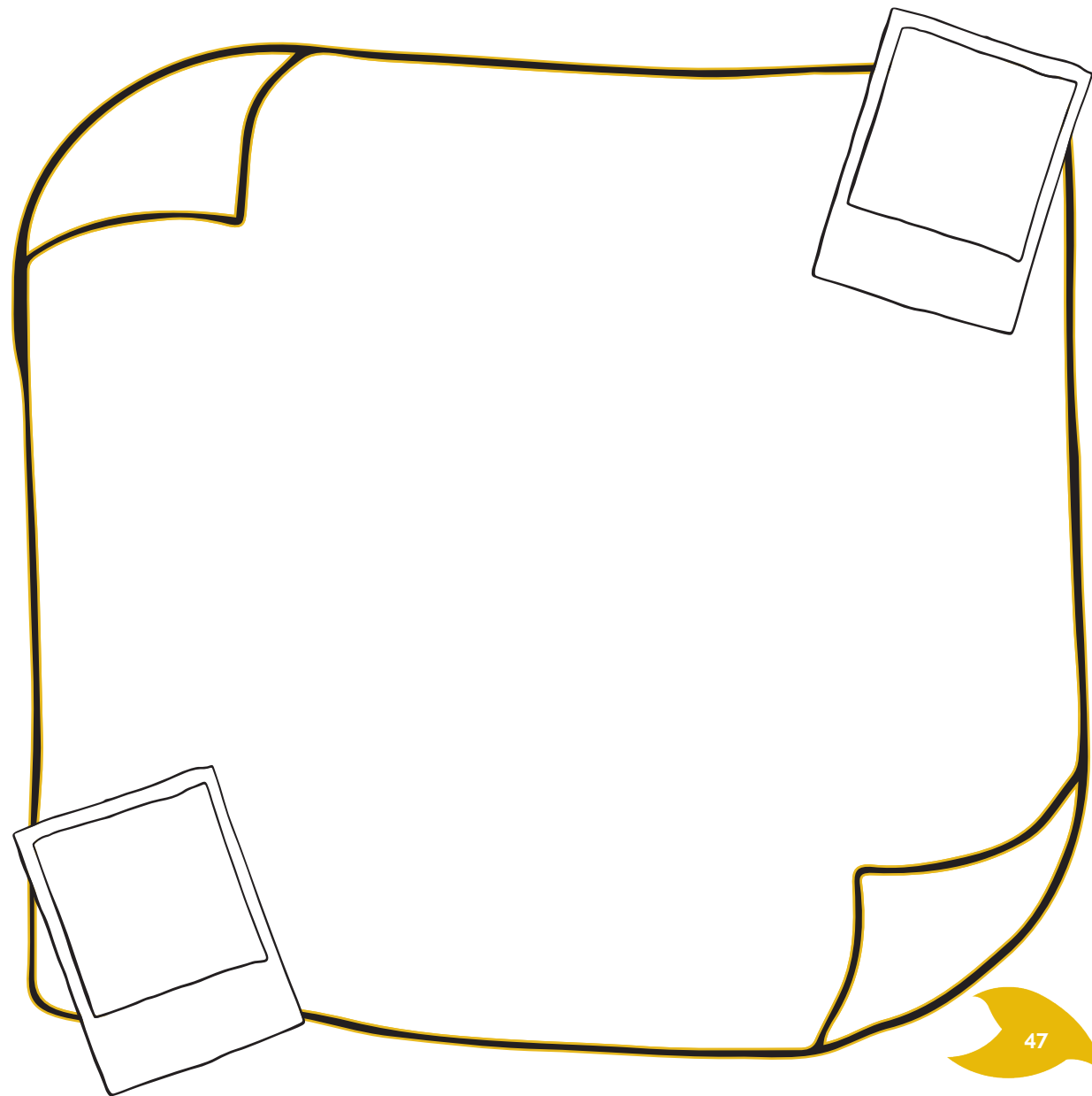
Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө... - Онлайн сургалтад суух - Ажлаа цагт нь хийж дуусгаад үлдсэн цагт өөрт хэрэгтэй зүйлсдээ цаг зарцуулах	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө - Хүүхдийн хөдөлгөөн засалчтай уулзах - Хүүхдээ шинэ зүйл сурахад дэмжих - Шинэ ном авч өгөх	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би... - Найзтайгаа уулзах - Хоолны өдөрлөг гэртээ хийх
Хоббигоо тордох - Ойролцоо кафед ганцаараа сууж тэмдэглэл хөтлөх - Алхалт хийх - Шинэ гарсан гоё дуу сонсох - Номын тэмдэглэл хөтлөх	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би - Үсчинд орж дүр төрхөө өөрчлөх - Өмсдөггүй хувцаснуудаа хаях - Шинэ хумсны будаг авах - Дасгал хийж эхлэх
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би... - Зорилгоо эргэн харах - Дэмий цаг үрдэг зүйлээ тодорхой болгох - Шинэ зуршилтай болох - Бясалгал хийж сурах	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье - Тавилгын байрлалаа өөрчлөх - Нүүж буй үүлийг ширтэх - Цүнх дэх зүйлсээ цэгцлэх - Гар утасны тоглоом тоглож үзэх	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ :Р - Өдөрт 1000 төгрөг хадгалж аялалд явах - Орлогын тооцоо хийж үзэх

Төлөвлөсөн тулдаа л талыг нь хийлээ. Төлөвлөөгүй бол алийг нь ч хийж чадахгүй байж шүү... гэж үг сонссон үү? :Р

Сэтгэл хүрсэн газар бие хүрдэг бүх зүйлийг тодорхой болгоё

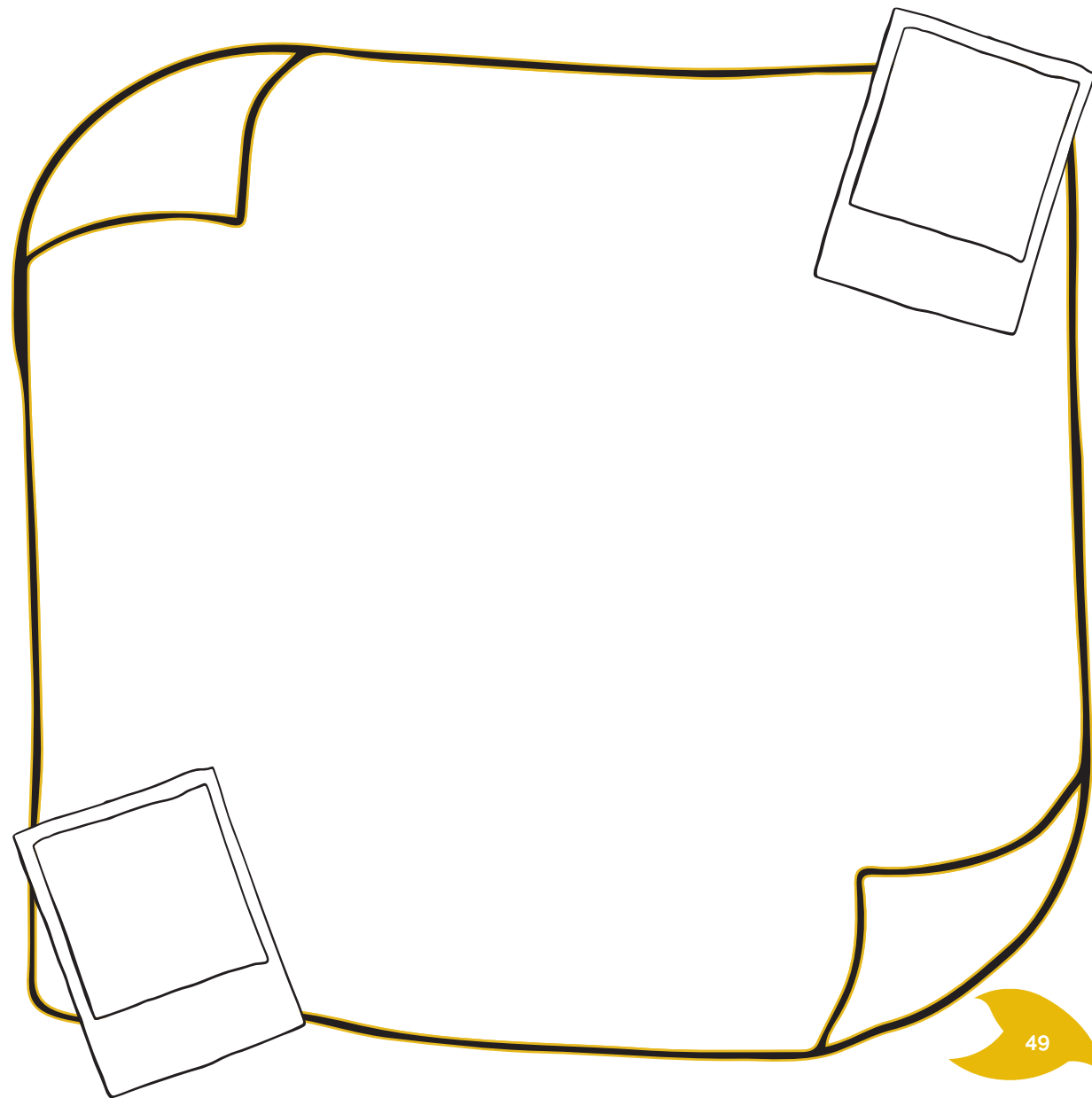
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



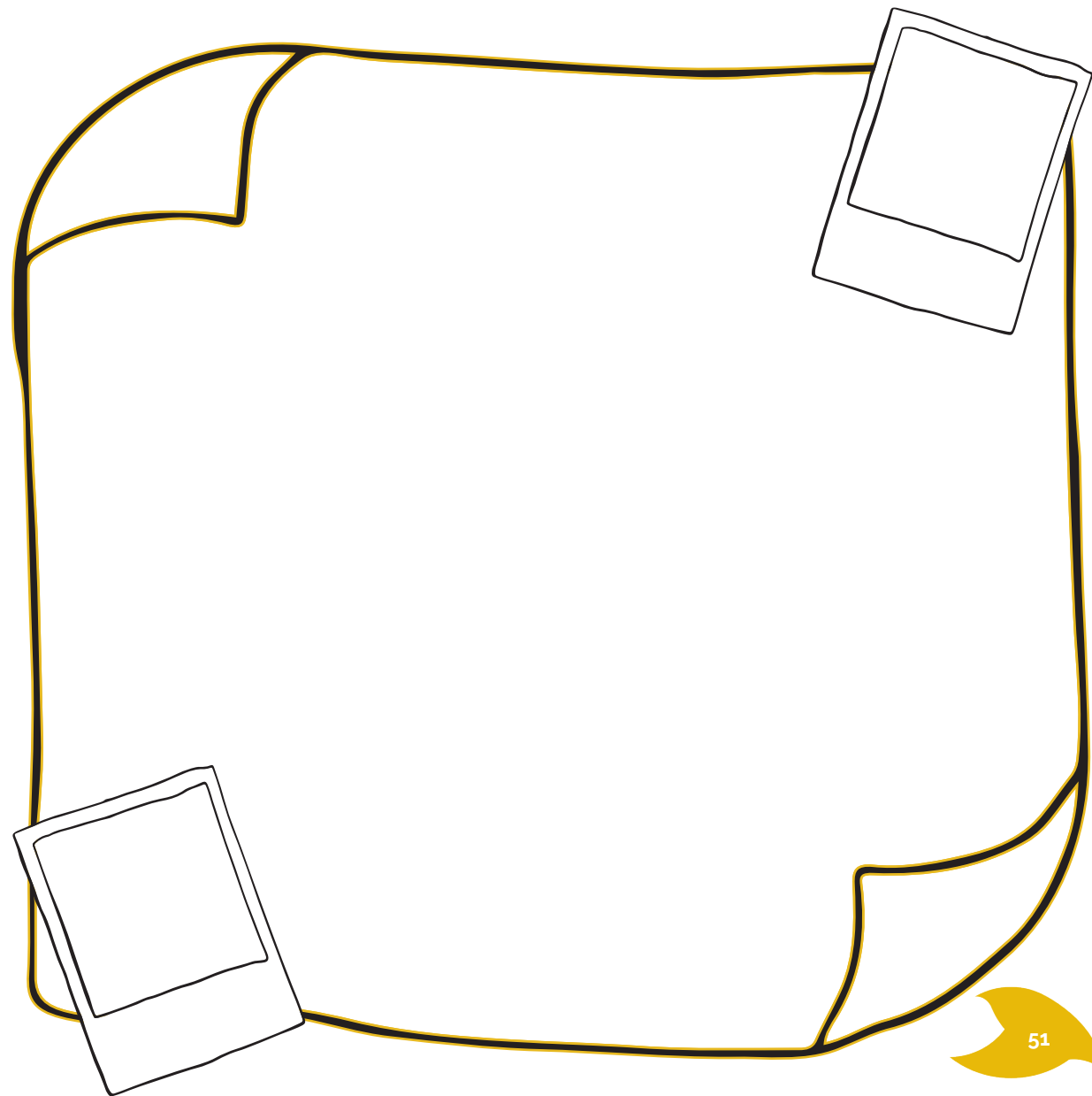
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



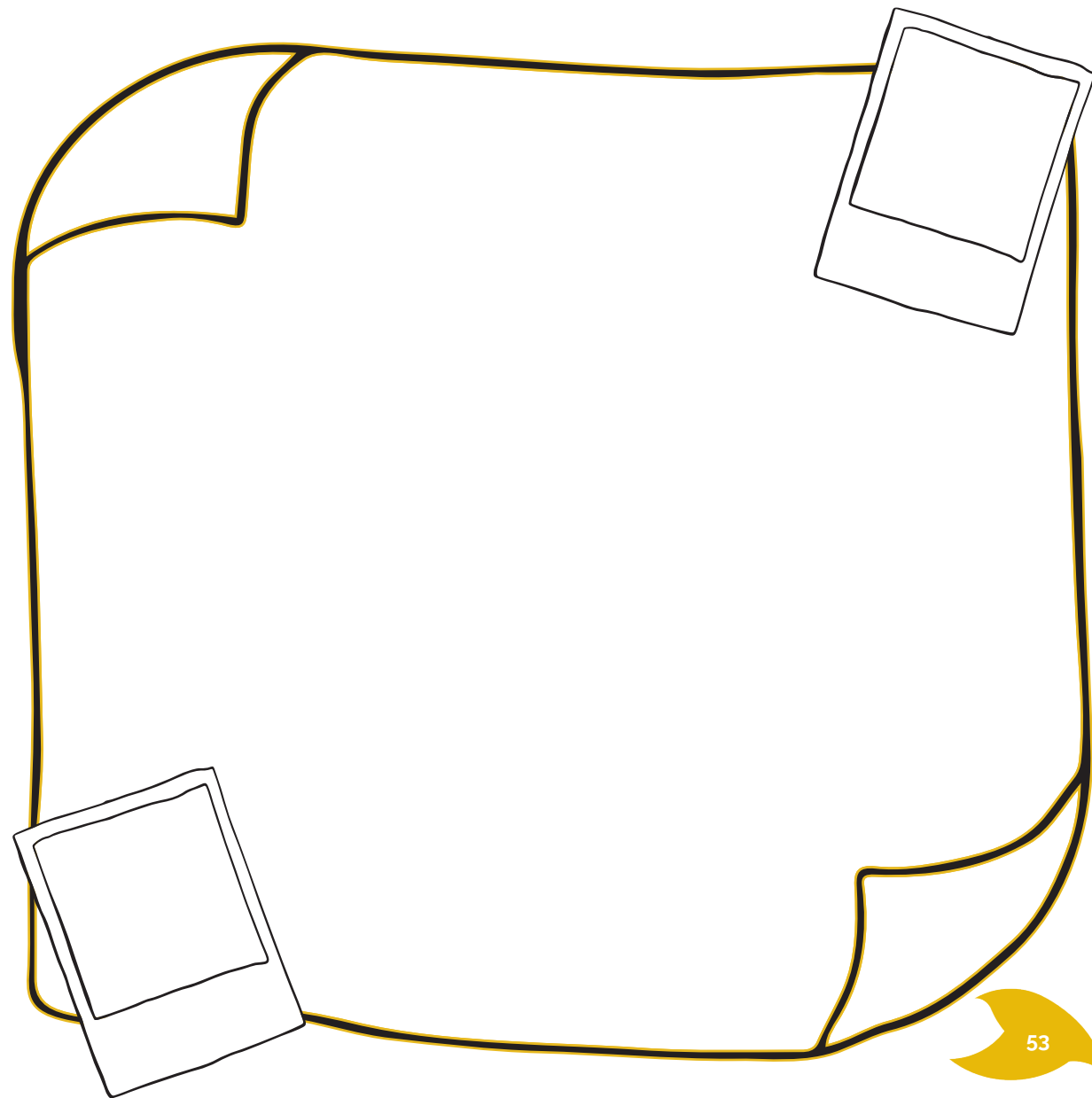
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



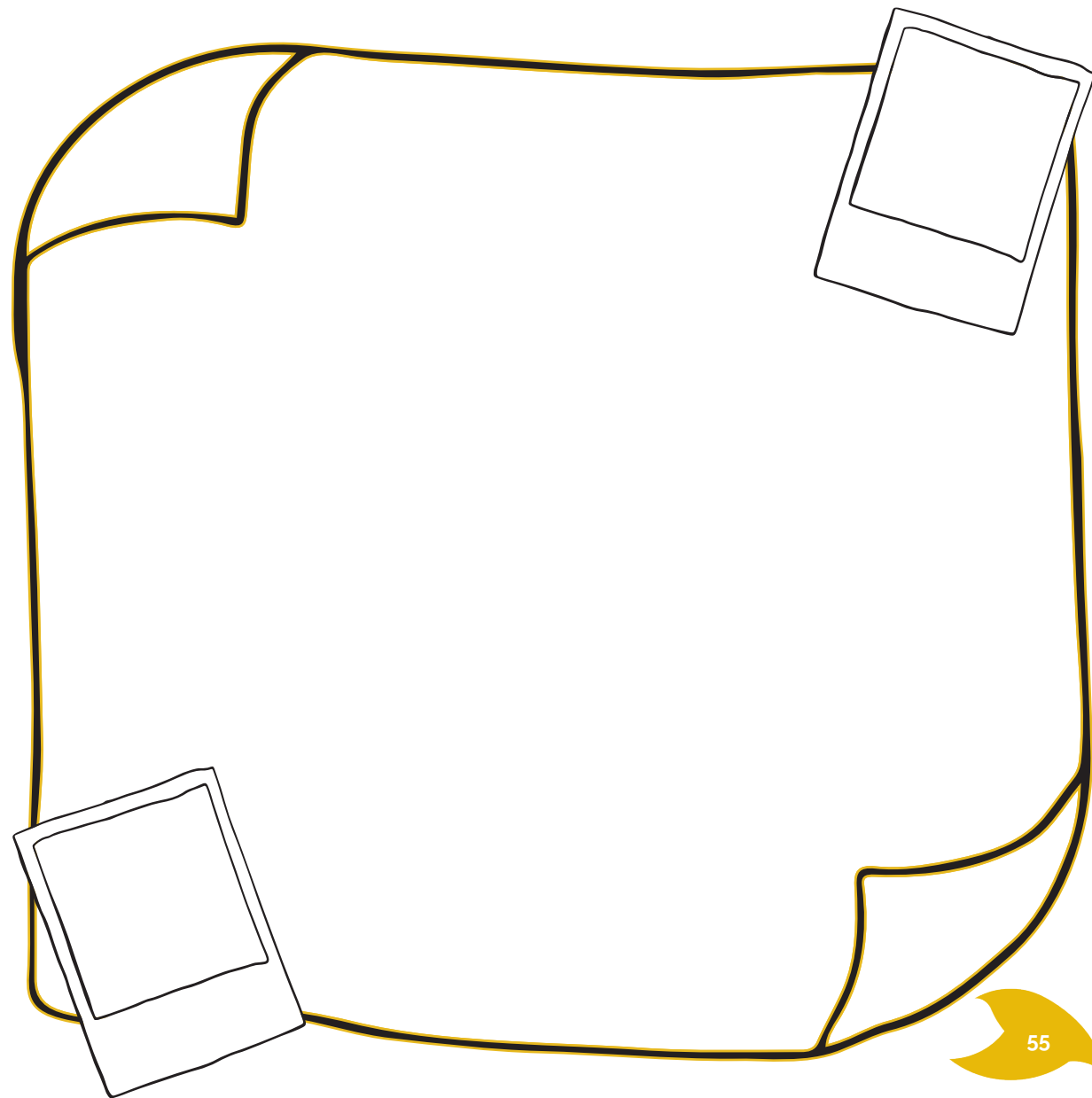
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



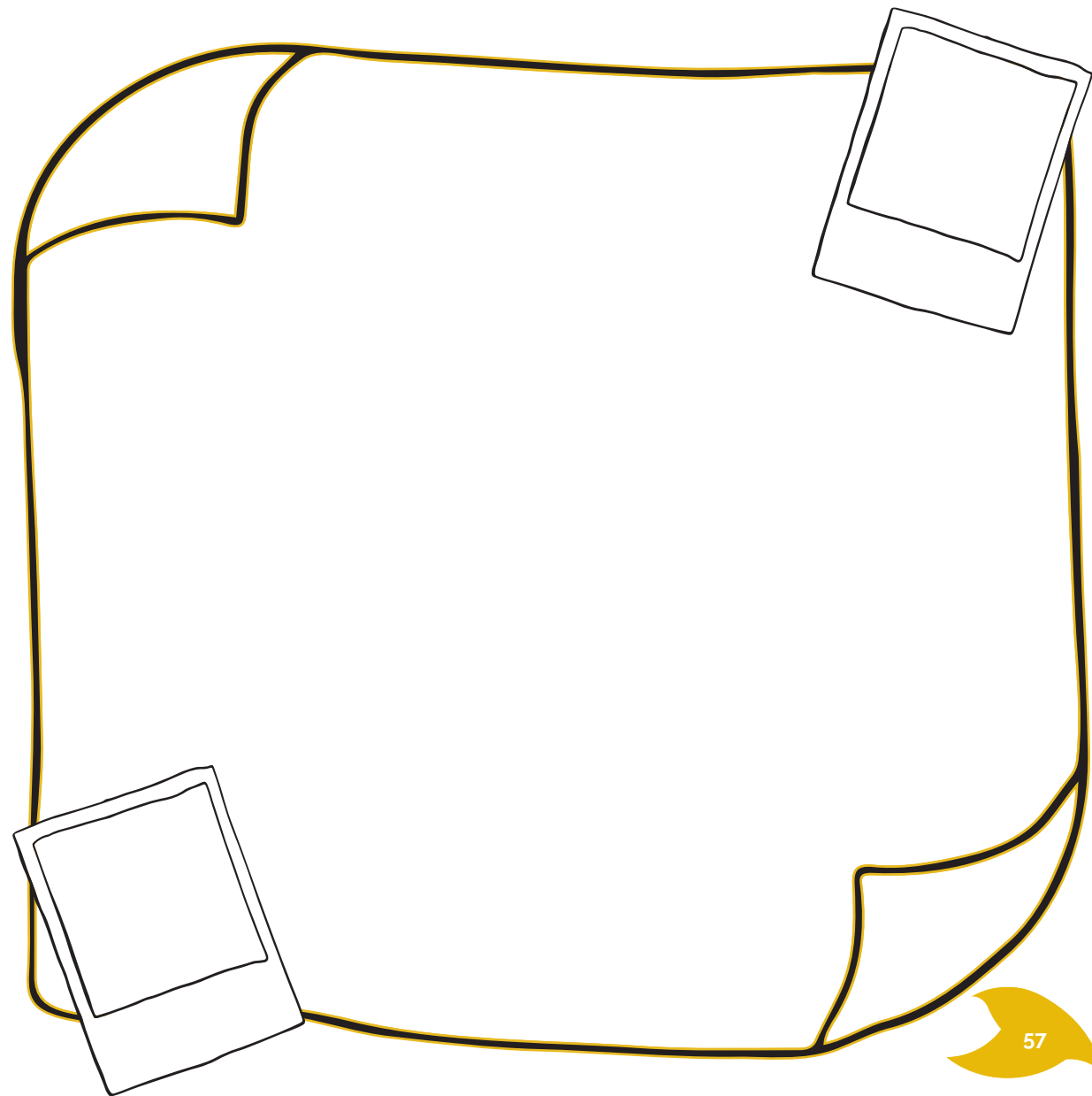
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



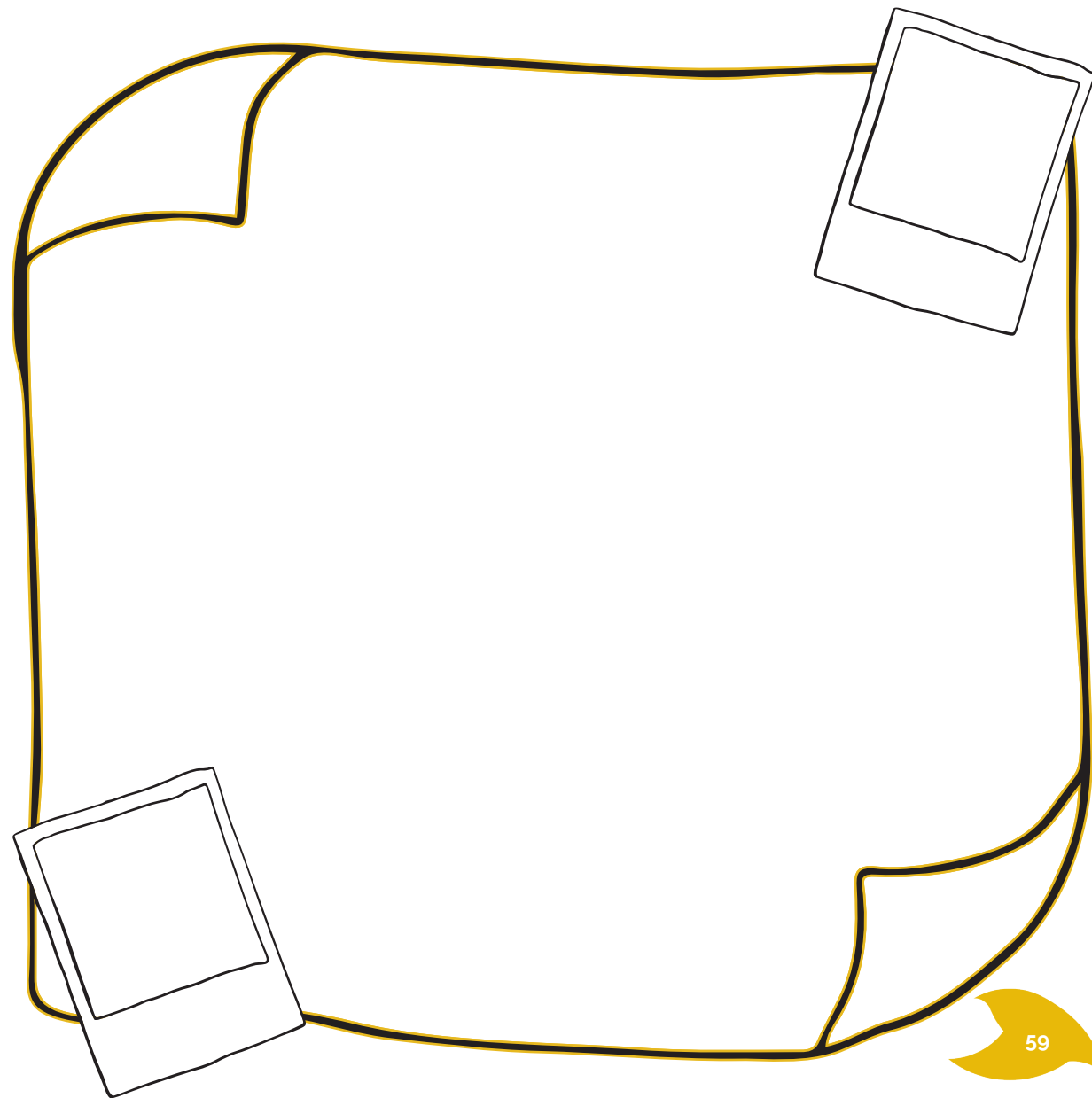
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



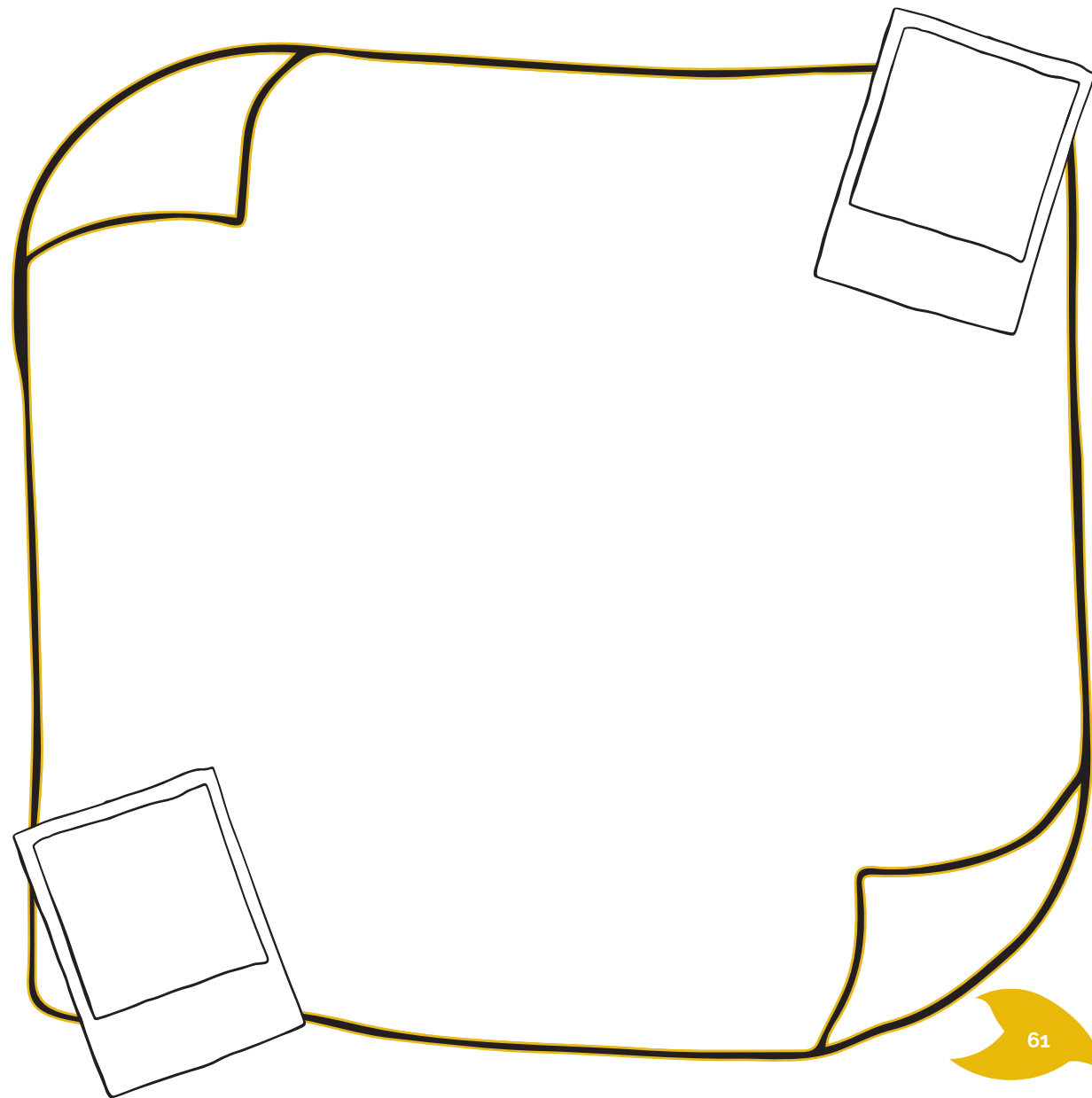
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



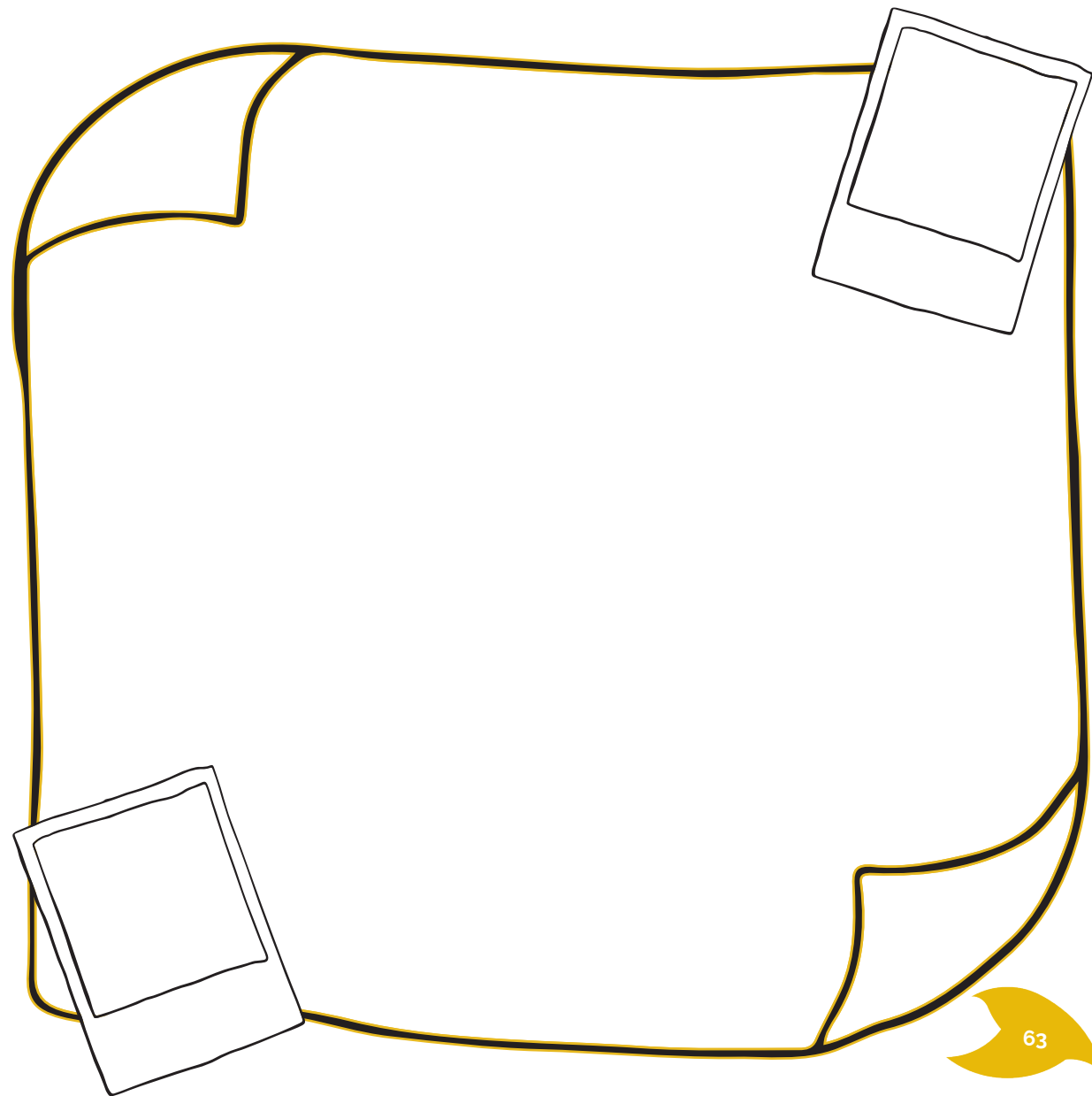
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



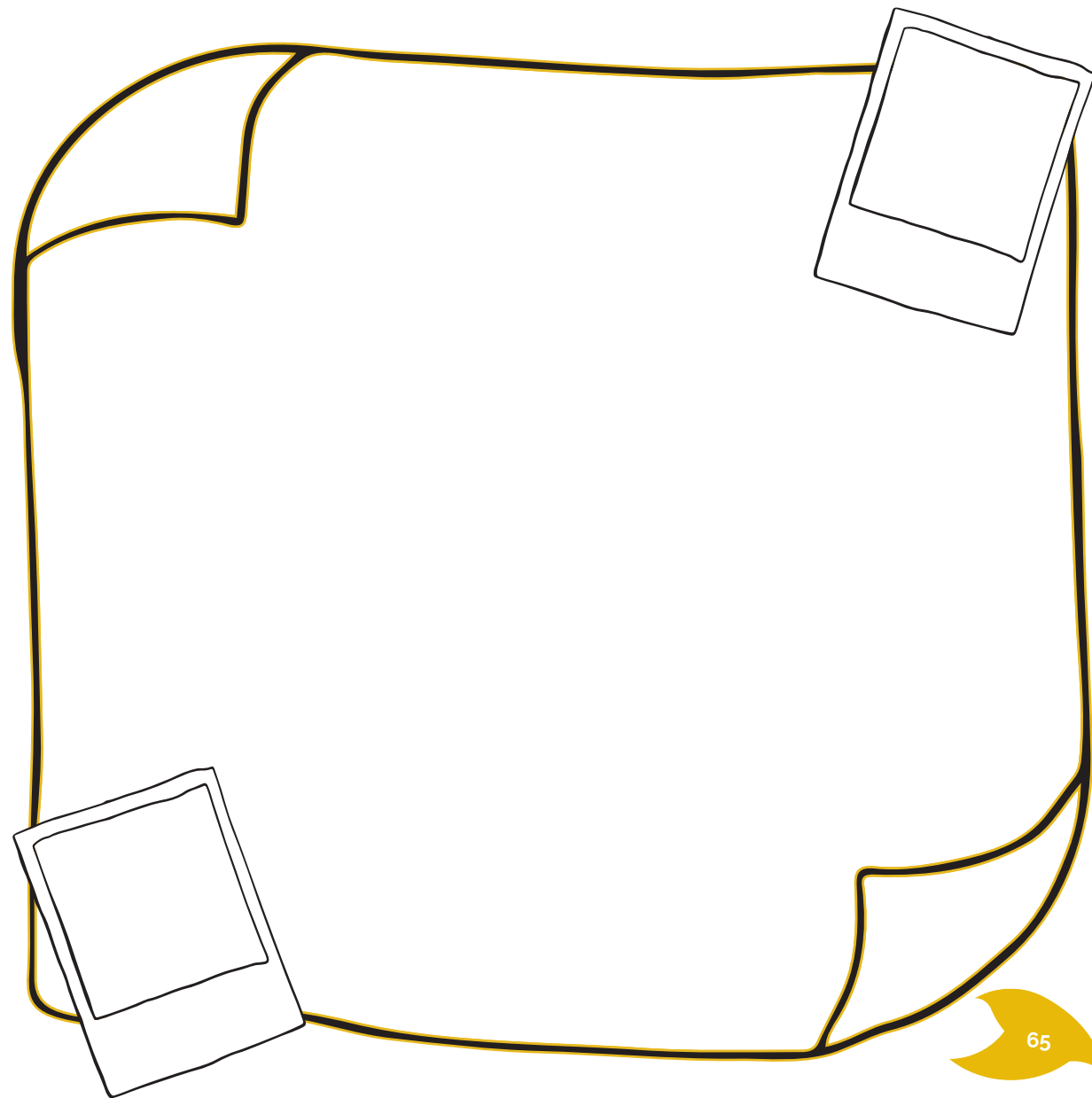
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



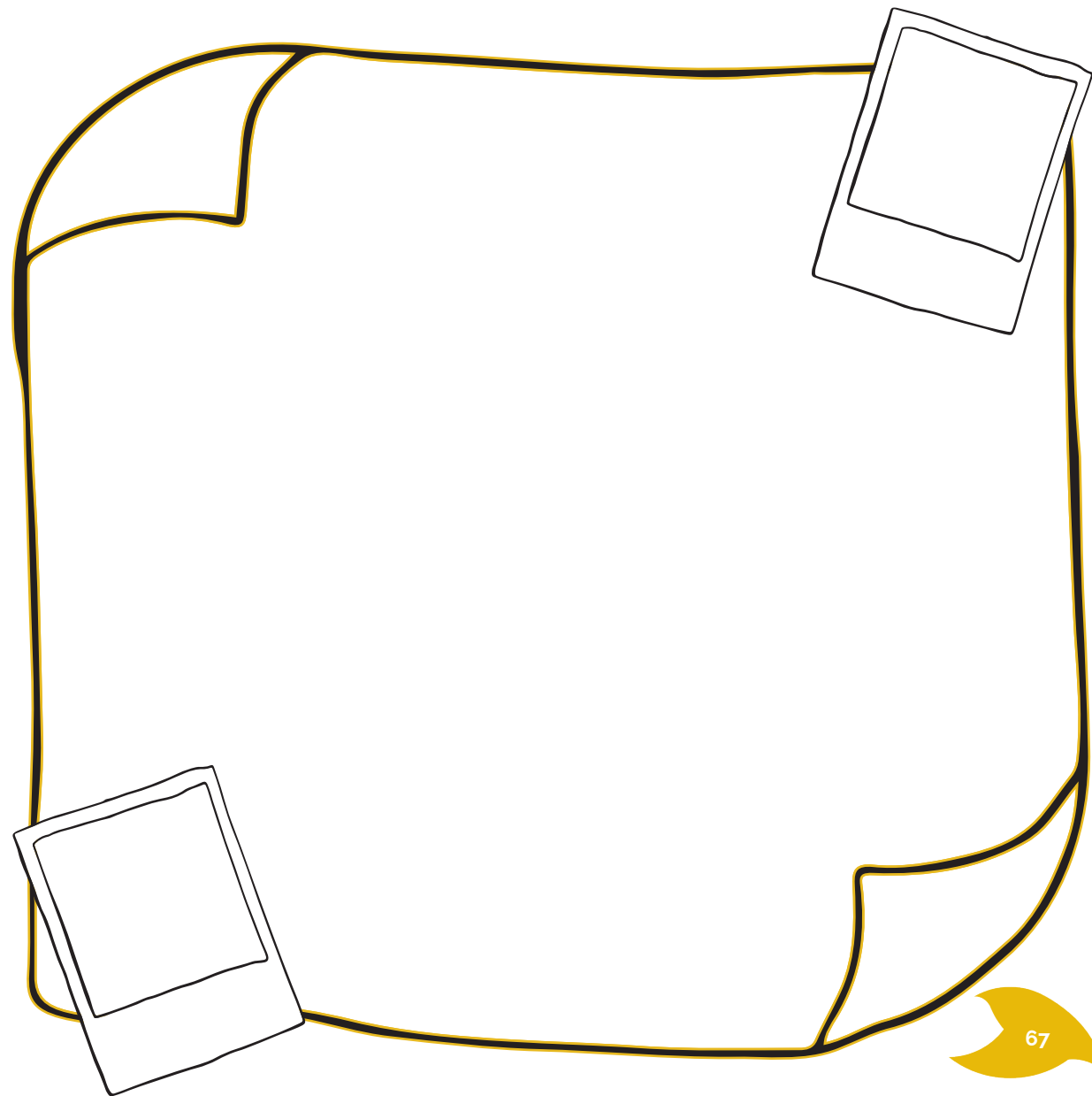
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



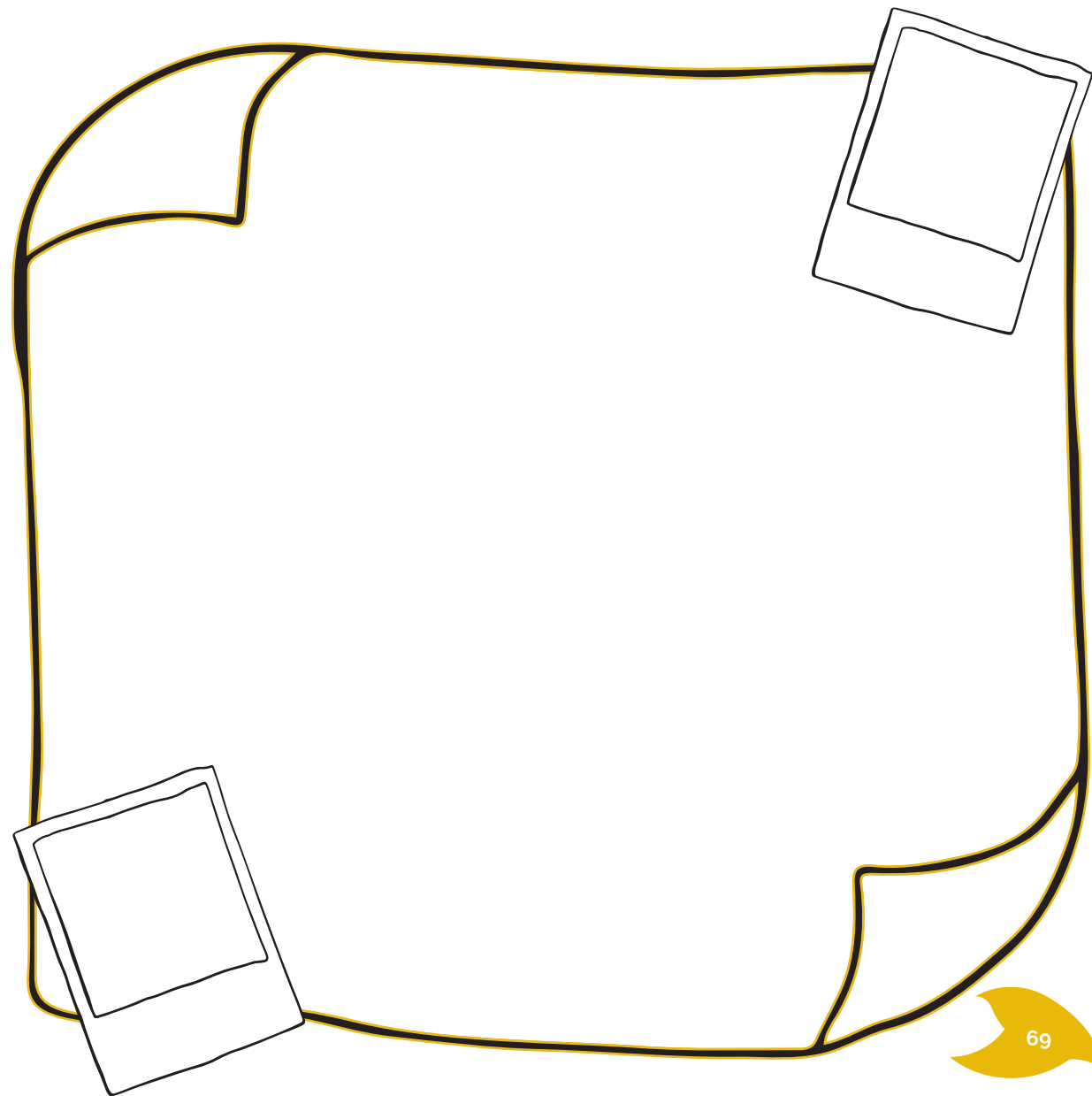
Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



Сарын төлөвлөгөө

Ажил/Хичээлийг шууруулахын төлөө...	Хамт байхад хамгийн жаргалтай хүмүүсийнхээ төлөө	Найз нөхөд/нийгмийн харилцаа Нийгмийн амьтан билээ би...
Хоббигоо тордох	 сарын жаргалтай төлөвлөгөө Энэ сарын уриа:	Эрүүл мэнд Гоо сайхнаа гэрэлтүүлж эрүүл байхад би
Хувийн өсөлтийнхөө төлөө би...	Сэтгэл санаагаа цэгцэлье	Санхүү Сайн ч олно их ч үрнэ 😊



Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

Долоо хоногийн төлөвлөгөө

Даваа

Мягмар

Лхагва

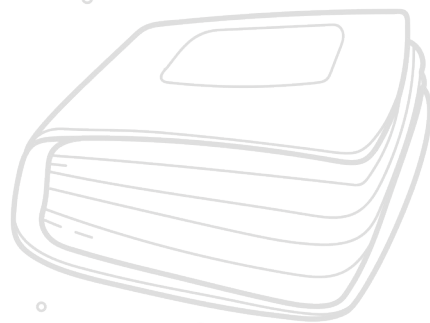
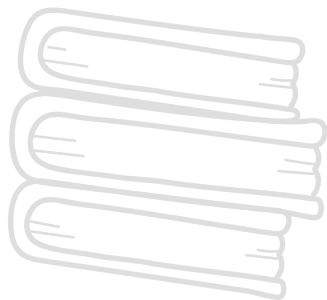
Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням – Өөртөө өгч болох хамгийн сайхан өдөр

МИНИЙ ЖАГСААЛТ
Унших ном



МИНИЙ ЖАГСААЛТ
Уулзах хүмүүс



МИНИЙ ЖАТСААЛТ

Үзэх кино

МИНИЙ ЖАТСААЛТ

Аялах газар

МИНИЙ ЖАГСААЛТ

Сонсох хөгжим



ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ

- ✎ Удаан хугацаандаа сайн сайхан байх сонголт
- ✎ Зугтах биш нүүр тулах

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for a drawing or writing. The box is slightly irregular in shape, with a small notch on the right side, and is set against a light blue background.

Миний хянаж чадах зүйл

Миний хянаж чадах зүйлс	Миний хянаж чадахгүй зүйлс
Одоо цаг	Өнгөрсөн ба ирээдүй цаг
Миний бодол	Бусдын бодол
Миний хэлэх үг, хийх үйлдэл	Бусдын хэлэх үг, хийх үйлдэл
Бусдад хандах миний хандлага	Бусад хүмүүсээс ирэх хандлага
Миний шийдвэр	Бусад хүмүүсийн алдаа
Өөртөө тавих анхаарал халамж	Миний амьдралд тохиолдож болох зүйлс
Өөрийн хичээл зүтгэл	Бусдын мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл
Өөрийгөө хайрлах	Би үхчихвэл миний хүүхэд яаж амьдрах вэ?
Өөрийн мэдрэмж сэтгэл хөдлөл	
Би хүүхдээ хөгжүүлж чадна	
Би хүүхдийнхээ бие даах чадварыг бий болгож чадна	
Би хүүхдээ найз нөхөд, хүрээлэлтэй болгоход дэмжиж чадна	
Би хүүхдээ сайхан нийгэмд амьдруулахын тулд хүмүүст нөлөөлж, хөгжлийн бэрхшээлд ээлтэй хандах тогтолцоог бүрдүүлэхэд оролцож чадна.	

Би өөрийнхөө хянаж чадахгүй зүйлсэд дараах байдлаар хандахаар шийдлээ.

Би өөрийнхөө хянаж чадах зүйлсэд дараах байдлаар хандахаар шийдлээ.

Би өөрийгөө дараах зүйлд буруутгахгүй

- 🐦 Би өөрөө сонгоогүй ч надад ирсэн амьдрал, хувь тавиланд
- 🐦 Бүх талаараа чамайг сорьж буй ажлыг орхих
- 🐦 Утсаар ярихыг хүсэхгүй байхдаа дуудлага авахгүй байх
- 🐦 Бусдын юу гэхийг үл харгалзан танд хамгийн зөв санагдсаныг хийх
- 🐦 Бусдад "үгүй" гэж хэлэх
- 🐦 Нойрмоглох
- 🐦 Өөрт хэрэгцээтэй зүйлээ асуух
- 🐦 Өөрийн хүсэл мөрөөдөл
- 🐦 Өөрийн итгэл үнэмшил, үнэт зүйлс
- 🐦 Хэн нэгэн чиний амьдралаас гарах
- 🐦 Өөрийн хүсэж буй зүйлдээ мөнгө зарцуулах
- 🐦 Цахим хэрэглээнээс завсарлага авах
- 🐦 Хил хязгаараа тогтоож, түүнийгээ дагаж мөрдөх

Би өөртөө хэлдэг үгийн сан

- 🐦 Миний өөртөө хэлэх үгийн сан өөрчлөгдсөн.

Нисгэ

Ээж аав хэмээх

Эрхэм алдрыг хүртсэн би

Энхрий жаахан өндгөө

Элэн дүүлэх шувуу болгон нисгээ

Үүрэндээ л байгаад байвал

Өнгөт хорвоог мэдрэхгүй үлдчихнэ

Дэргэд минь л байгаад байвал

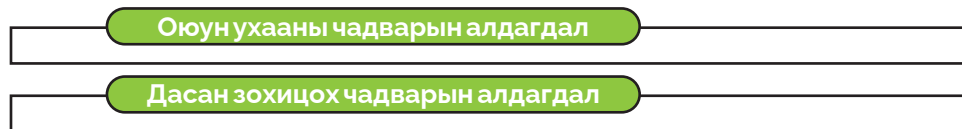
Дэндүү сайхан амьдралыг мэдэрч чадахгүй хоцорчихно.



Оюун ухааны бэрхшээлийн хэв шинж:

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс нь хоорондоо адилгүй, бараг анзаарагдахгүй хөнгөн хэлбэрийн нэгэн байхад огт үйлдэл хийх чадваргүй нэн хүнд хэлбэрийн нэгэн ч байдаг.

Оюун ухааны бэрхшээлийг хэв шинжээр нь дараах хоёр бүлэгт хуваан авч үзнэ.



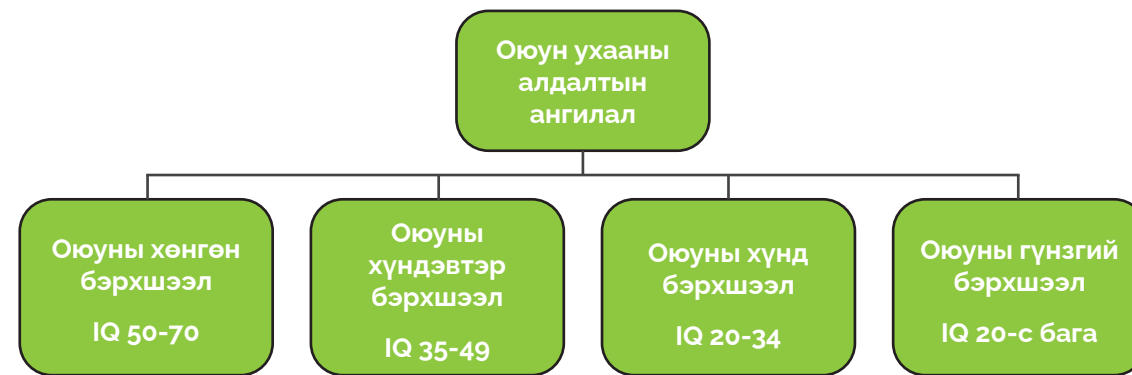
Оюуны хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнд дээрх хоёр хэв шинж хоёулаа эсвэл зөвхөн нэг нь л илэрч болно.

Оюун ухааны чадварын алдагдал: Оюун ухааны чадвар гэдэг нь сурагчийн асуудал шийдвэрлэх, хичээлийн агуулгаас чухал, чухал бус зүйлсийг ялган салгах, чухал зүйлд илүү анхаарах, хийсвэрлэн сэтгэх, сурсан мэдсэн зүйлээ сэргээн засах, өдөр тутмын амьдрал үйл ажиллагаанаас суралцаж байх болон мэдлэг мэдээллийг нэгтгэн дүгнэх зэрэг оюуны олон тооны үйлдэл хийж гүйцэтгэх тархины ерөнхий чадамжийг хэлнэ. Оюун ухааны чадварын хөгжилд хоцрогдол байгаа эсэхийг багш, гэр бүл ойр дотнынхон нь ажиглаад мэдэж болох боловч оношилгоо, нарийвчилсан тодорхойлолтыг мэргэжлийн судлаач оюун ухааны чадварын судалгаа, үнэлгээг гаргана. Оюун ухааны чадвар алдалтын түвшнийг "Оюуны хөгжлийн түвшин тогтоох сорил" – оор хэмждэг. Оюун ухааны чадварын хөгжилд хоцрогдол байгаа эсэхийг багш, гэр бүл ойр дотнынхон нь ажиглаад мэдэж болох боловч оношилгоо, нарийвчилсан тодорхойлолтыг мэргэжлийн судлаач оюун ухааны чадварын судалгаа, үнэлгээг гаргадаг.

Оюун ухааны үнэлгээ сорилгын үр дүн нь хүний насны ялгаагаар гарна. Өөрөөр хэлбэл, судалгааны үр дүнд тогтоосон насыг оюун ухааны нас гэж авдаг. Энэ нас нь бодит биологийн настай харьцуулахад хэр зэрэг ялгаатай байгаагаас шалтгаалан хоцрогдол байгаа эсэхийг тогтоодог

Оюуны ухааны чадвар алдалтын ангилал

Оюун ухааны чадвар алдагдлыг IQ үнэлгээгээр нь дараах дөрвөн түвшинд авч үздэг.



Оюун ухааны чадвар алдалтын онцлог шинж

Хөнгөн хэлбэр: IQ 50-70	Хүндэвтэр хэлбэр: IQ 35-49
Юмс үзэгдлийн талаар тодорхой хэмжээний ойлголттой	Үгийн нөөц маш хязгаарлагдмал
Эргэцүүлэн бодох чадвартай	Өдөр тутмын маш энгийн яриатай
Хийсвэр сэтгэхүй сул боловч энгийн хийсвэрлэх чадвартай	Бие даах, өөртөө үйлчлэх чадвар сул
Механик цээжлэх ой сайн	Ойр зуурын хэрэгцээний механик ойтой
Юмны учир зүйн холбоо, агуулга, чанарыг дутуу ойлгодог	Юмсыг зөвхөн мэдэрч танин мэднэ
Далд утгатай үг, тооны болон ШУ-ны нэр томьёог сул эзэмшсэн	Ухаарч танин мэдэх чадвар сул
Өдөр тутмын хэрэглээний үг, ойлголт үзэгдэл юмсын холбоог ойлгоно	Сэтгэлийн хөдөлгөөн тогтворгүй
Нийгмийн дасан зохицолт харьцангуй сайн	Юмс үзэгдлийн зүй тогтол, харьцуулалт хангалтгүй
Бие даан амьдрах чадвартай	Хийсвэр ухагдахуун эзэмших чадвар сул
Бага боловсрол, энгийн хөнгөн мэргэжил эзэмших	

Оюун ухааны чадвар алдалтын онцлог шинж

Хүнд хэлбэр: IQ 20-34	Гүнзгий хэлбэр: IQ 20-с бага
Үг хэллэгээр харилцах чадваргүй	Гүнзгий хэлбэрийн оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн маш цөөхөн тохиолддог бөгөөд нийт оюун ухааны бэрхшээлтэй иргэдийн 1-2 хувийг л эзэлдэг. Гүнзгий хэлбэрийн оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн нялх үедээ 5 мэдрэхүй маш сул, хангалтгүй хөгжсөн байдгаар бэрхшээлийг улам хүндрүүлдэг байна. Гүнзгий хэлбэрийн оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн нь бусдын асаргаанд байна.
Хүний яриаг огт ойлгохгүй	
Маш энгийн дохио зангаа, тэмдэг ашиглана	
Ихэвчлэн бусад хөгжлийн бэрхшээлтэй хавсарсан байдаг	

Хүний оюун ухааны чадварыг зөвхөн IQ буюу оюун ухааны итгэлцүүр оноогоор үнэлдэг бус нэмэлт олон хүчин зүйлс үүнд багтдаг. Харсан үзсэн юмаа нүдлэн тогтоох, юмсыг ерөнхийлөн нэгтгэх болон өөрийн үзэл бодолтой бие хүн байж, амьдрал үйл ажиллагаанд сэдэл санаачлагчтай идэвхтэй байх зэрэг олон хүчин зүйлсийг багтаан авч үздэг.

Дасан зохицох чадвар алдагдал: Оюуны бэрхшээл нь мөн “Дасан зохицох үйл ажиллагаа”-гаар тодорхойлогддог. Энэ нь тухайн газар болоод, нөхцөл байдалд нийцүүлэн үйлдэл хийх болон бусад зүйлсийг зохицуулах чадвар юм. Ерөнхийдөө **олон нийт, орчин тойронтойгоо харилцах, биеэ авч явах чадвар, тухайн орчны соёл зан үйлтэй нь холбож нийгмийн үйл ажиллагаанд хэрхэн оролцож буйг** хамааруулж ойлгоно. Дасан зохицох үйл ажиллагаа нь дараах 3 хэсэгт хуваагддаг.

Үзэл бодолдоо дасан зохицох үйл ажиллагаа

- ✎ Хэл яриаг ойлгох, хэл яриаг илэрхийлэх
- ✎ Унших бичих
- ✎ Мөнгөний үүрэг болон үнэ цэнийг ойлгох
- ✎ Өөрийн эрүүл мэнд болон үйл хөдлөлийг удирдах

Нийгэмд дасан зохицох үйл ажиллагаа

- ✎ Бусадтай харилцах
- ✎ Үүрэг хариуцлагаа биелүүлэх
- ✎ Өөрийн бурууг хүлээн зөвшөөрөх
- ✎ Хүнд хууртагдахгүй, бусдын гар хөл болохгүй
- ✎ Дүрэм, журмыг сахих
- ✎ Өөрийн биеэ хамгаалах

Өөрөө өөртөө үйлчлэх үйл ажиллагаа

- ✎ Идэж уух, алхах, ариун цэврийн өрөө орох, хувцас өмсөх гэх мэт үйл
- ✎ Хооллох бэлтгэл болоод цэвэрлэгээ эмх цэгц, автобус болон галт тэргэнд суух, эмийг зааврын дагуу уух, хэрэглэх гэх мэт үйл

Оюун ухааны бэрхшээлийн илрэх шинж тэмдэг

Хэл яриа, харилцааны хоцрогдол: Оюуны бэрхшээлтэй хүний ярих үйл ажиллагаа хоцрох нь элбэг тохиолддог. Тэд ярьж эхлэх нь удаан байдаг бөгөөд дуудлага нь тодорхой бус, ойлгомжгүй байх нь бий. Үгийн баялаг маш цөөн буюу тухайн насандаа мэдэж байх ёстой үгсийг мэдэхгүй байх ба үгийг үгтэй холбож хэлэх, өгүүлбэрээр ярих нь ихээхэн бэрхшээлтэй. Тэд үг цээжлэх, юмыг тогтооход маш их цаг зарцуулдаг. Гэхдээ ярих үйл ажиллагаа хоцрогдсон байлаа ч ярьж байгаа бол тэрээр өөрийн хэлж ярьж байгаа үгээ ойлгодог гэсэн үг биш юм. Зарим оюун ухааны бэрхшээлтэй хүүхэд юмыг автоматаар цээжилж ярьдаг ба ярьж байгаа зүйл эсвэл үгээ чухам ямар утгатай, юуг илэрхийлж байгааг өөрөө ойлгохгүй байх тохиолдол цөөнгүй бий. Хөнгөн, хүндэвтэр зэргийн оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнтэй ойр ажилласнаар тэд өдөр тутмын хэрэглээний эд зүйлс, харилцаа, үйл ажиллагаа болон харилцагчийнхаа хэлж буй зүйлийг ойлгож чаддаг. Хувь хүний амьдралын туршлага үзсэн харсан зүйл, сургалт хүмүүжлийн ажил, гэр бүлийн ахуйн амьдрал гээд олон хүчин зүйлээс шалтгаалан хүн хүний оюун санаанд байгаа үг болон хэрэглэх үгийн тоо, хэрэглээний чадвар, ойлголт зэрэг нь адилгүй байдаг.

Хийсвэр ухагдахууныг ойлгох хэдий ч ихээхэн цаг зарцуулдаг: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн юмыг бодитоор нь хүлээн авдаг тул хийсвэр ухагдахуун, ялангуяа цаг хугацааны хэмжигдэхүүн, юмны учир холбоог олон талаас нь хийсвэрлэн ойлгоход, сурахад ихээхэн цаг зарцуулдаг.

Аливааг эзэмшихэд цаг зарцуулдаг: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн нь ямарваа нэг зүйл, ялангуяа хүний зайлшгүй эзэмших ёстой өдөр тутмын амьдралын хэрэгцээ шаардлага, үйлдэл үйл ажиллагааг өөрийн болгон эзэмшихэд цаг зарцуулдаг.

Санах ой бага байх: Санах ой багатай хүмүүс олон байдаг. Нэг дор олон зүйл дамжуулахад түүний зөвхөн нэг хэсэг нь чихэнд нь хоногшиж үлдэх тохиолдол байдаг. Богино хэмжээний санах ойтой хүмүүс ч олон байдаг. Амлалт өгсөн атлаа аль хэдийнээ мартчихсан байдаг ч тэр нь тухайн хүний санах ой бага, санах хугацаа богино учраас тэр юм.

Анхаарал сайн төвлөрөхгүй байх: Аливааг ойлгох ямар нэг зүйлийг эзэмшихэд хугацаа зарцуулдаг нь анхаарал төвлөрөх хугацаа богино байдагтай холбоотой. Аливаад төвлөрөхөд бэрхшээлтэй хүмүүс байдаг. Удаан үргэлжлэхгүй байх нь ч олон. Эдгээр нь тогтворгүй зан ааштай гэсэн үг биш юм.

Өөрөө шийдвэр гаргаж чадахгүй байх: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс юу хийх, яах эсэх ээ шийдэхэд хүндрэлтэй байдаг. Жишээ нь: дуртай зүйлээ хийвэл сайхан шүү дээ гэж хэлэхэд чухам яг юу хийвэл зөв гэдгээ шийдэж чаддаггүй. Үргэлж явдаг зам дээр нь том нохой байхад хажуугаар нь явж чадахгүй бол өөр замаар явах бодол толгойд нь орж ирэхгүй бөгөөд тэр чигээрээ тухайн газраа хөдөлгөөнгүй зогссоор байх тохиолдол байдаг. Хооллох үед идэж болно гэж хэлэхгүй бол эргэн тойрон дахь хүмүүс нь идэж эхэлсэн ч гэсэн хөдөлгөөнгүй хүлээсээр байх хүмүүс ч байдаг.

Ээлж дараалал хүлээж чаддаггүй: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс ээлж дараалал хүлээлгүйгээр дайрч орох нь олон тохиолддог бөгөөд энэ нь тэвчээргүй, хүлээх дургүйдээ биш харин тэгж болохгүй гэсэн дүрмийг эзэмшээгүйгээс болдог. Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн яг нэг зүйлийг эзэмшихэд маш их цаг хугацаа зарцуулдаг учир өдий насанд хүрсэн хүн лавтай мэдэж байгаа байх эсвэл мэдэхгүй байх гэсэн зүйлийг биелүүлдэггүй. Ялангуяа дугаарт зогсох, ялах, ялагдах гэх мэт дүрмүүдийг ойлгохдоо тааруу. Ийм тохиолдолд загнавал ойлгохгүй. Тэдэнд мэдэж амжаагүй зүйлийг нь ойлгуулах, мэдүүлэхэд анхаарал тавих шаардлагатай байдаг.

Үйл хөдлөл нь болхи: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүний алхаа болон биеийн хөдөлгөөн нь хөшүүн, удаан байдаг. Бага насандаа модон мориор тоглох, дээсдэх зэрэг хөдөлгөөн шаардсан тоглоом тоглох дургүй эсвэл чаддаггүй мэт байдаг. Тэднээр аливаа зүйлийг зөөх гэх мэт үйлдэл хийлгэх нь тайван бус байдалд оруулж дургүйг нь хүргэдэг. Бие нь хэт чангарч эсвэл суларч тэнцвэр алдагдах, хоёр зүйлийг нэг зэрэг хийхэд хүндрэлтэй байдаг учраас үйл хөдлөл нь болхи болох нь элбэг.

Гарын эв дүйгүй: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүний гарын жижиг булчингийн хөгжлийг багаас нь сайтар анхаарч хөгжүүлэхгүй бол ойр зуурын ажилд муу, эв хавгүй хөдөлгөөнтэй болж гарын жижиг булчин шаардах нарийн чимхлүүр ажилд тааруухан болдог. Жишээ нь бууз хуушуур чимхэх, юм хайчлах, зураг зурах, товч товчлох, үдээс үдэх, юм зангидах гэх мэт үйлийг тусгайлан багаас нь олон дахин хийлгэж сургахгүй бол эдгээр үйлдлийг хийхдээ тааруухан.

Бодож санасан зүйлээ тэр чигээр нь хэлчихдэг: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс нь ихэвчлэн хүүхэд мэт гэнэн цайлган байдаг тул өөрийн бодол санаа мэдрэмж болон гэнэт санасан зүйлээ харилцагч хүндээ юу ч бодолгүйгээр хэлчихдэг. Тэр нь харилцагч хүнийх нь дургүй зүйл эсвэл тухайн хүнийг эвгүй байдалд оруулахаар зүйл байсан ч огтхон ч хайхралгүй хэлчихдэг. Тэд хүний сэтгэл санааг таамаглаж мэдэж чаддаггүй, эргэн тойрон дахь уур амьсгал, хэрэгцээ шаардлага, эсвэл ярианы сэдэв зэргийг мэдэх болон амьдралын туршлагаасаа юуг хэзээ хэнд хэлэх эсвэл хэлэхгүй байх, гэх мэт зүйлийг ойлгоход төвөгтэй байдаг.

Хүнд найдах: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн өөртөө итгэх итгэл маш сул, хүн л хэлэхгүй бол өөрөө санаачилгаараа аливаа зүйлийг хийхгүй. Урьдын бүтэлгүй болсон туршлага оролдлогоо мартдаггүй бөгөөд дахин тэр үйлдлээ хийх дургүй, айдастай болдог. Тиймээс ямар нэг зүйл хийхийн өмнө алдаа

гаргачихгүй байгаа гэж айдаст автан өөрөө оролдож үзэхээс илүү хүнд найддаг. Ямар нэг хүн үүнийг хийгээд өгчих болов уу гэсэн шиг хүлээсээр байх нь элбэг. Тэдэнд бусдын л адил чадахгүй, мэдэхгүй шинэ зүйлс өдөр тутмын амьдралд нь тохиолддог боловч тэдгээрийг өөрийн санаачилгаар даван туулах гэж оролдох нь ховор. Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс дунд өөрийн санаа бодлоо илэрхийлэх чадваргүй хүмүүс цөөнгүй тохиолдох ч тэднийг хэлсэнгүй, сануулсангүй гэж зэмлэх хэрэггүй. Учир нь тэд хэрхэн хэлэх, ойлгуулахаа мэдэхгүй байж болно. Мөн хэн нэгэн хүнтэй хамт байхгүй бол айдаст автах бусад хүнтэй ам зөрж уйлдаг хүмүүс ч байдаг. Эдгээр нь тухайн хүний салан задгай, эрхэлж байна гэсэн үг бус харин өөртөө итгэх итгэлгүй, буруу зүйл хийх вий гэж айснаас болдог байна.

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнтэй ажиллах

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнд тусалж байна гээд бүхнийг өмнөөс нь хийж өгөхөөс илүү тэдэнд өөрөө хийж чадна гэсэн итгэл найдвар төрүүлэх, амьдралын туршлага, хийж болох, чадах зүйлийг нь аль болох бага наснаас нь сургаж, эзэмшүүлэх нь нэн чухал байдаг. Оюун ухааны бэрхшээл нь эм, эмнэлгийн байгууллагын тусламж дэмжлэг гэхээс илүү боловсрол, хүмүүжил, тусгай сургалт, нийгэм хамт олны дэмжлэгтэйгээр хөгжил, засал авах боломжтой байдаг тул тэднийг нийгмээс нь тусгаарлагдах биш харин нийгэм дунд оруулж, аль болох олон хүнтэй харилцах боломжтой байлгаснаар сургалт хүмүүжлийн ажлыг илүү үр дүнтэй болгож болно.

1. Дотны хүн нь болох: Хүнийг оюун ухааны бэрхшээлтэй гэдгээр нь тусгайлан харьцаж, онцгойлон авч үзэх шаардлагагүй. Харин тэдэнтэй энгийнээр харьцаж, тэдэнд бусдаас дутуу эсвэл онцгой биш гэдгийг ойлгуулах нь чухал.

2, Нэгэнт дургүй болсон зүйлээ хийдэггүй: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс “би дуртай (дургүй) байна” гэдгээ үгээр илэрхийлж чаддаггүй байх нь их тохиолддог. Тэдний нүүрий хувирал болоод үйлдэл, дохио зангаас дургүй байна уу, айгаад байна уу гэдгийг мэдэж, хэрэв үнэхээр дургүй байгаа нь ажиглагдвал шууд больж, тэр дургүй зүйлийг нь ер нь огт хийлгэхгүй байх хэрэгтэй.

3, Тусламж тийм ч үр дүнтэй биш байвал шалтгааныг авч үзэх: Оюуны бэрхшээлтэй хүний гаргаж байгаа зан буюу эвгүйтсэн, гомдсон, дургүйцсэн, уурласан, гомдсон шалтгааныг олох эсвэл бүр болохгүй бол тухайн бэрхшээлтэй хүний гэр бүлийнхэн, багш, сэргээн засалч эсвэл сэтгэл зүйчтэй уулзаж тусламж хүсэж болно. Жирийн хүнд оюун ухааны бэрхшээлтэй хүний үг, үйлдэл, байж байгаа байдал нь хүртэл ойлгомжгүй сонин санагдах нь олон бий. Гэхдээ тухайн хүний үйлдэл хийхийн өмнөх хандлага, төлөв байдал болон хийсний дараах зан төлөв, сэтгэл зүйн байдлыг сайтар ажиглаж, эргэцүүлэн бодож үзэхэд бага ч болов үр дүн гарч болно. Оюун ухааны бэрхшээл нь аутизмын эмгэгтэй хавсарсан хүнд хэт анхаарал тавих нь төвөгшөөх, дургүйцэх байдлыг бий болгох эсвэл улам дэвэргэж болох тул үүнийг сайн анхаарах нь чухал.

4, Төвөг болж байна уу, үгүй юу гэдгийг сайтар ажиглах: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнтэй ажиллах болон тусламж дэмжлэг үзүүлэх үед “Оюун ухааны бэрхшээлтэй учраас юу ч чадахгүй” гэсэн байдлаар хандахаас аль болох зайлсхийх нь чухал. Харин тухайн бэрхшээлтэй байгаа зүйлд нь бага зэргийн л эсвэл зөвхөн шаардлагатай тусламж үзүүлж байвал сайн. Гэхдээ тулгарсан бэрхшээл нь адил хэдий ч үзүүлэх тусламж нь хүн хүнд өөр өөр байдаг гэдгийг мартаж болохгүй.

5. Чадаж буй зүйлийг нь урамшуулан дэмжих: Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн хийж чадахгүй зүйлээ болон хэцүү зүйлийг шууд мэддэг. Иймд хүний сайн чаддаг болон дуртай зүйл нь юу болохыг олж мэдэх нь чухал. Хичээж буй үйлдэл болон сайн чаддаг зүйлийг нь магтахгүй ч "Илүү хичээгээрэй", "Хичээлээ сайн хийгээрэй " гэж хэлэх төдийд л хэн ч баярладаг. Аль болох чадахгүй байгаа зүйлийг оролдоход нь урам өгч байх хэрэгтэй бөгөөд ингэснээр хэцүү байсан ч сайн чаддаг болно.

6. Чөлөөтэй харилцах: Оюуны бэрхшээлтэй хүмүүс дунд яриа өдсөн ч огт хариулдаггүй, сонссон ч сонсоогүй юм шиг эсвэл ойлгосон ойлгоогүй аль нь болох нь мэдэгддэггүй хүн байдаг. Тэд магадгүй ичмээр зүйл байгаа учраас санаа зовоод хариулж чадахгүй байсан ч болно эсвэл өөртэй нь яриад байгааг ойлгоогүй ч байж болно. Хариулах хүртлээ их хугацаа зарцуулдаг хүмүүс ч бий. Гэхдээ хэн нэгэн мэндлэх, хэн нэгэн түүнтэй ярих нь оюун ухааны бэрхшээлтэй хүний хувьд баярлууштай зүйл юм. Юм ярьж асуухад шууд хариу хариулахгүй бол бухимдах хэрэггүй, харин хүлээх хэрэгтэй. Тухайн оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн хэрхэн хариулахаа эргэцүүлэн бодож ч байж болох юм. Гэхдээ хүлээж байсан хариу эсвэл огт хариулахгүй бол уурлаж загалгүйгээр үргэлжлүүлэн ярилцахыг хичээгээрэй. Тэднийг хүчилж шаардахгүй чөлөөтэй харилцаж дотноор хандах нь тэдний сэтгэлд дэм болж, урам өгөх болно. Анх удаа ярьж үзэхэд өөрчлөлт хүлээж авахад хүндрэлтэй хүмүүс олон байдаг тул айж эргэлздэг. Гэнэтийн асуулт эсвэл нөхцөл байдлаас болоод үйл хөдлөл нь болих болон эв хавгүй болох айж гайхах зэрэгцэн бүхий л байдал, үйлдэл нь удаан хөшингө болчихдог. Энэ тохиолдолд эелдгээр харилцаж тэдэнд айдас эргэлзээгээ дарахад нь туслах нь их тустай.

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнтэй харьцах нь

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнийг хамарсан сургалт үйл ажиллагаа зохион байгуулахдаа хэд хэдэн арга зам байдаг.

1. Үгтэй хамт дохио зангаа болон зураг ашиглах

Оюуны бэрхшээлтэй хүнд ямар нэг зүйл хэлж дамжуулахдаа зөвхөн үгээр бус дохио зангаа болон зураг ашиглах нь хялбар байдаг. Тухайлбал сургалтын өмнө сэдвийн агуулгыг харуулсан зураг, ном, материал үзүүлээд энэ талаар сургалт хийх гэж байна шүү гэсэн ойлголт өгөх нь зүйтэй.

2. Асуултыг хариулахад амар байдлаар асуух

Яах вэ?, ттаны дуртай зүйл юу вэ?, юу гэж бодож байна вэ? гэх мэт асуулт нь оюун ухааны бэрхшээлтэй хүний хувьд маш хэцүү асуулт юм. Учир нь өөрөө асуултынхаа хариултыг олж чаддаггүй байна. Оюун ухааны бэрхшээлтэй юу үгүй гэдэгт нь хамааралгүйгээр хүнээс удаан бодож хариулах асуулт асуухаар хариултдаа төөрөлдчих тохиолдол олон бий. Тэгэхээр оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнээс хариулахад хялбар байдлаар асуултаа асуух нь чухал.

3. Жишээлэн үзүүлэх болон санал болгох

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнд юмыг бодит байдлаар нь харуулж хийж үзүүлэх, болон ямар нэг юм санал болгох нь багагүй тусламж болдог. Сургалтаар дамжуулан тоглоомын хэлбэрээр ойлгуулах бол хамт тоглох гэх мэтчилэн тэдэнтэй ойр байдлаар харьцах нь чухал.

4. Дүрэм зохиох эсвэл хялбарчлах

Оюуны ухааны бэрхшээлтэй хүмүүс тоглоом гэх мэт дүрэм журамтай зүйлд дургүй байх нь олон байдаг. Дүрмийг нь ойлгохгүй эсвэл яаж хийхээ мэдэхгүй гэх мэт шалтгаанаар оролцож чадахгүй байгаадаа сэтгэлээр унах, өөрийгөө голох, шантрах тохиолдол гардаг. Бас урд нь огт хийж байгаагүй, анх удаа хийж байгаа учраас айх, зайлсхийх ч тохиолдол бий. Энэ тохиолдолд эхлээд хийж үзүүлээд дараа нь хамт хийж, аажмаар өөрийг нь бие даан хийхэд оролцуулж эхэлнэ. Гэсэн ч хэрэв бие даан хийхэд бие даан хийхэд үнэхээр хэцүү байвал тухайн хүн оролцоход хялбараар бага зэргийн өөрчлөлт хийж болох юм. Мөн хэсэгчлэн оролцуулах нь заримдаа үр дүнтэй, зохистой байдаг.

5. Харилцаагаа тодорхой, ойлгомжтой байлгах

Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүнд гүн утгатай, хийсвэр утгатай, олон утгатай болон мэргэжлийн үг хэллэг, зүйр цэцэн үг, онч мэргэн үг зэрэг нь ойлгомжгүй байдаг тул тэдгээрийг харилцаандаа хэрэглэх нь зохисгүй юм. Харин шууд утгаар нь ойлгохуйц өгүүлбэрээр, нуршсан биш, товч тодорхой байдлаар харилцах нь илүү үр дүнтэй юм. Жишээ нь болиулах гэж байгаа "Боль" гэж тодорхой дамжуулж хэлнэ. Ойлгомжгүй үг хэллэгээс зайлсхийхээс гадна тухайн хүний дургүйцдэг зүйлийг нь хэлэхгүй, дурдахгүй байх нь зүйтэй. Дургүй байна, хэцүү байна гэж санагдсан зүйл байвал шалтгааныг нь олох эсвэл ойр дотнын хүнээс зааварчилгаа авах нь зүйтэй юм.

6. Ойлгох, уучлах нь том тусламж

Хэдийгээр бусад хүний хувьд маш энгийн, хэний ч мэддэг ойлгомжтой зүйл болон аюул осолтой зүйл гэдэг нь тодорхой боловч оюун ухааны бэрхшээлтэй хүний хувьд огт мэдэхгүй, үзээгүй, эзэмшээгүй зүйл байх нь олонтаа тохиолдоно. Оюун ухааны бэрхшээлтэй хүн бусад хүн өөрт нь дургүй байна, төвөг удаж байна гэж бодох, эргэлзэх, айх, санаа зовох тохиолдол олон байдаг тул тэднийг аливаа ажилд оролцуулахгүй байх, голох, муучлах зэрэг харилцааны асуудалдаа анхааралтай хандах нь зүйтэй. Гэхдээ орчин тойрны хүмүүс нь бэрхшээлтэй хүнийг хэт халамжилж, бөөцийлөх нь ч бас асуудал дагуулна. Тэдэнд өдөр бүрийн үг, үйлдлээр болох болохгүйн заагийг сайн ойлгуулахыг хичээгээрэй. Гэхдээ олон дахин анхааруулсан ч тэр алдаагаа шууд засаж чадахгүй, цаг их зарцуулдаг тул энэхүү онцлог байдал, бэрхшээлд нь мэдрэмжтэй, хүлээцтэй хандах хэрэгтэй. Зарим тохиолдолд ганц алдааг нь засахын тулд олон цаг зарцуулах ч шаардлагатай болдог.

*“БИ ХҮҮХДЭЭ НИСГЭЖ ЧАДНА”
ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХЭДТЭЙ
ААВ, ЭЭЖИЙН ТҮҮХ*



*ААВ ХҮНИЙ ИТГЭЛ НАЙДВАР ЯМАР ДУУСАХ
БИШ ДЭЭ...*

Манай хүү чанга дуу, чимээ, танихгүй орчноос аймаар айдаг. Тэр хэмжээгээрээ энд тэнд очихоороо орилох, айх гээд гэнэтийн сэтгэл хөдлөл гаргадаг байсан. Эхнэр бид 2 хоорондоо яриад дандаа хүүгийнхээ дураар байлгахын оронд бэрхшээлийн эсрэг сөрөөд үзье гээд анх кино театр руу орилуулж чарлуулаад чирч орж байсан. Тухайн үед 5 нас жаахан өнгөрч байсан байхаа. Тэгээд эхний хэдэн минут орилж байгаад тайвшраад айх юм байхгүй юм байна гээд кино театрт кино үзэх дуртай болсон. Одоо КОВИД-ын хөл хорио дуусаад кино театр эхлэхээр очиж үзнэ гээд урьдчилаад захиалга өгчихсөн байгаа.

Мөн аутизмын эмгэгтэй хүүхдүүдийн №1 үхлийн шалтгаан нь усанд живэх байдаг. Тийм болохоор усанд сайн сэлж сургах, нөгөө талаар бие бялдрын хөгжлийг нь дэмжих зорилгоор усан бассейнд мөн хүчлээд аваад орсон. Эхэндээ жаахан айж байгаад дараа нь усан бассейнд дуртай болчихсон. Одоо усанд сэлнэ гээд хөвөгч биедээ зүүгээд усанд тоглох дуртай болчихсон. Бие бялдрын хөгжилд нь нэмэр болно гэж бодож байна. Нөгөө талаар ирээдүйн тусгай олимпын онц тамирчин ч гарчих юм билүү? гэж боддог. Аав хүний итгэл найдвар ямар дуусах биш дээ.

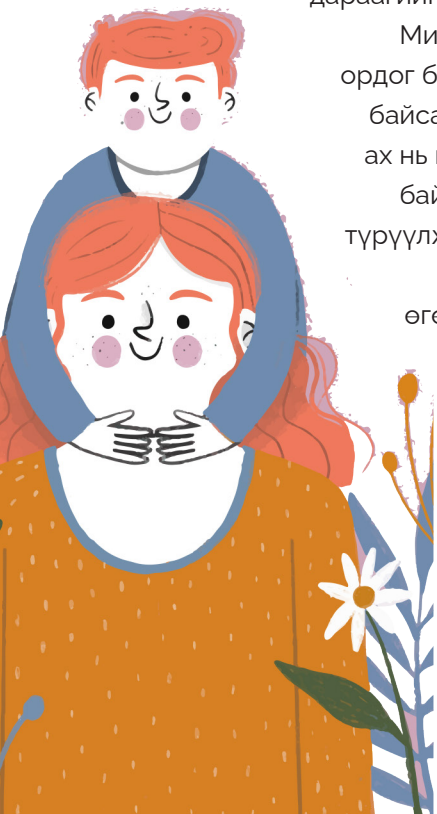


ТУУШТАЙ БАЙДАЛ ИХ ЧУХАЛ... ХЭЗЭЭ Ч ШАНТАРЧ ҮЗЭЭГҮЙ...

Бид маш олон эмчилгээ, оролдлогуудыг хийж байна. Хөдөлмөр засал, усан эмчилгээ, бариа эмчилгээ, зүү төөнүүр, рашаан сувилал гээд бидний яваагүй эмчилгээ үлдээгүй гэхэд болно. Хамгийн гол нь тууштай байдал их чухал. Өдөр болгон эмчилгээнд нь аваад явдаг байсан яг л өдөр бүр ажилдаа явж байгаа юм шиг л. Хүүгийнхээ идэх зүйлийг нь бэлдэж авааад л тэргийг нь түрээд эмчилгээнд нь явдаг байсан. Зарим үед үдээс өмнө нэг эмчилгээнд нь яваад хоолыг нь хийж идүүлээд дараагийнх руу нь гардаг үе зөндөө байсан. Хэзээ ч шантарч үзээгүй.

Миний хүү ямар сайн болж байгааг нь харах тусам урам зориг ордог байсан. Тэрэгтэй нь гадуур явангаа хүүтэйгээ их зүйл ярьдаг байсан. Миний хүү үеийнхнээсээ түрүүлээд хэлд хурдан орсонд ах нь их нөлөөлсөн гэж боддог. Хэдийгээр хөдөлгөөн хоцрогдож байсан ч хүүгийн минь хэл яриа оюун ухаан нь бусад хүүхдээс түрүүлж байсан санагддаг. Миний хүү 9 сартай байхдаа толгойгоо сайн даахгүй эргэдэггүй байсан. Бор хоолонд хүртэл орж өгөхгүй 3 сар уйгагүй оролдож байж хоолонд оруулж байсан.

Хамгийн анхны эмчилгээ нь бариа засал байсан. Тэрний дараанаас хүү маань толгой даах нь сайжраад эргэж чаддаг болсон. Тэгээд хөдөлгөөн засалд тасралтгүй явахын хажуугаар бусад эмчилгээг нь хослуулаад явсны үр дүнд хүү минь өнөөдрийн энэ түвшинд хүрсэн. Эмчилгээний үр дүн тэр дороо гардаггүй. Хугацаа шаарддаг байсан. Гэсэн ч бага багаар сайжирч байгааг нь хараад л эмчилгээний үр дүнд итгэдэг болсон.



ТЭДНИЙГЭЭ НИЙГМЭЭС БИТГИЙ ТУСГААРЛААРАЙ

Хэзээ ч битгий шантар, хэзээ ч битгий бууж өгөөрэй гэж л хэлмээр байна. Хүүхдийнхээ төлөө тэмц.

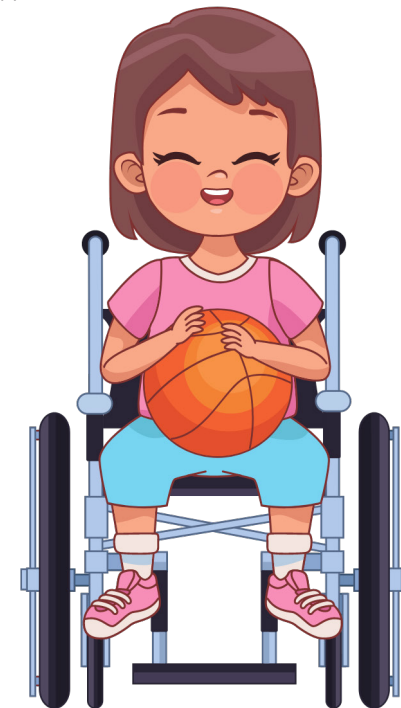
Таныг л чадна гээд зориод ирсэн үрийнхээ төлөө чадлаараа зүтгэ. Тэднийгээ нийгмээс битгий тусгаарлаарай гэж хүсмээр байна. Хөгжих, нийгэмших бүхий л бололцоогоор хангаж өгөхөд нь өөрийгөө дайчил. Нийгэмд байдаг буруу, ташаа ойлголтыг залруулахын тулд таны оролцоо маш чухал.

Бид хүүгээ ердийн цэцэрлэгт суралцуулдаг.

Үе тэнгийнхэнтэйгээ хамт байж, хөгжих хэрэгтэй учраас тэгш хамруулах боловсролд хамруулдаг.

Ирээдүйн амьдралд хүүгээ бэлтгэхийн тулд боловсролыг бусадтай адилхан тэгш эрхтэйгээр хүртэж, эзэмшээсэй гэж хүсдэг. Боловсролд тэгш хамрагдсанаар хамт олон, нийгмийн харилцаанд орж бие даан өөрийгөө дайчилна, өөрийгөө илэрхийлэх чадвартай болно гэж үздэг.

Нөгөө талаас ялгаварлан гадуурхалт нийгэмд багасна гэж хардаг.



БИЕ БИЕДЭЭ УРАМ ЗОРИГ, СЭТГЭЛИЙН ДЭМИЙГ ХАРАМГҮЙ ӨГӨӨРЭЙ.



Хүүхэд тань “хөгжлийн бэрхшээлтэй” гэж өөрийгөө битгий бусдаас доор гэж бодоосой. Хэн хэн нь хүчтэй байгаасай гэж хэлэхийг хүсэж байна. Эхэн хэсэгтээ өөрийгөө болон хань ижлээ хүмүүс их буруутгадаг. Тэгэх хэрэггүй. Тулаад ирсэн хүндрэлийг хамтдаа туулахад анхаарлаа хандуулж, бэрхшээлийг хэрхэн туулах талаар бие биедээ багана мэт тусалж дэмжээрэй. Хэдийгээр эргэн тойрон гэр бүл, хамаатан, найз нөхөд, хамт олон байгаа ч гэсэн эцсийн дүндээ хаалгаа хаагаад хоёулхнаа үлдэх болохоор бие биедээ урам зориг, сэтгэлийн дэмийг харамгүй өгөөрэй.

ЦАГ ХУГАЦАА БИТГИЙ АЛДААРАЙ.

Миний охин одоо 12 настай. Оюун ухааны болон хөдөлгөөний хавсарсан бэрхшээлтэй. Нөхөр бид хоёр хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй болсноо мэдээд бөө, лам, сүлжээ гээд яваагүй газаргүй. Цаг, хугацаа мөнгө их алдсанаа сүүлд мэдсэн. Үүний оронд хөдөлгөөн засалч, боловсролд хамруулах, нийгэмшүүлэх зэрэг үйл ажиллагаа руу анхаарал хандуулсан бол миний хүүхдийн хөгжил, төлөвшил хамаагүй дээр байх байсан. Цаг хугацаа битгий алдаарай. Хүүхдээ хөгжүүлэхэд л хамаг анхаарлаа хандуулаарай. Эмч нар бол эдгээх дээр нь л төвлөрдөг, мэдээж тэдний зөв. Харин бидний нүүр тулах нэг үнэн бол энэ чигээр нь нийгэмд дасан зохицоход, биеэ дааж амьдрахад яаж дэмжих вэ? гэдэг дээр л төвлөрөөрэй.

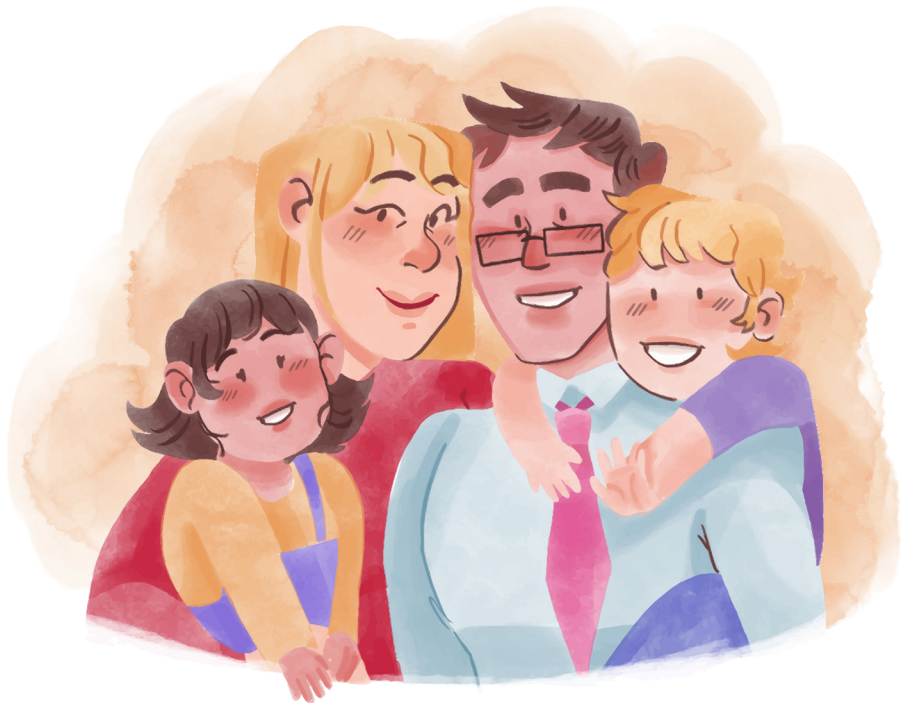


ЧИ ГАНЦААРАА БИШ

Асуудал бэрхшээл тулгарсан хүн бүр өөрөөсөө нэг л зүйлийг асуудаг.

Яагаад заавал би гэж? гэж...

Гэхдээ энэ асуулт өөрийгөө ганцаараа биш юм байна гэдгийг мэдсэний дараа алга болдог. Ижил бэрхшээлтэй хүмүүсээ олоорой. Тэнд чамайг ойлгох, дэмжих хүмүүс олон бий. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй бусад эцэг эхчүүдтэй нэгдсэнээр чиний шийдэж чадахгүй асуудлыг яаж хөнгөнөөр шийдээд явж байгааг харвал чи ганцаараа биш санагдаж, амьдрал хамаагүй энгийн, саад багатай санагдах болно шүү.



НИЙГМИЙН ХАРИЛЦАА ХАМГИЙН ЧУХАЛ ТИЙМЭЭС БИ...

Миний хүү даунтай. Тэр минь одоо 24 настай. Анх төрөхөд нь л хүүгээ даунтай гэдгийг эмч нар хэлэхэд маш их гайхсан. Тэр үед одоо үетэй харьцуулахад дауны талаарх мэдлэг, мэдээлэл болон үзүүлдэг үйлчилгээ маш ховор байсан л даа. Хүүхдийг маань насжилт багатай гэж эмч нар хэлэхэд хүү минь хэзээ үхчих бол? гэж айдас дүүрэн амьдралаар амьдардаг байлаа. Сүүлд нь эмгэг гэж мэдээд сэтгэлийн ачаа багасаж билээ. Бүхий л асуудлаа яаж шийдвэрлэх нь зөвхөн тухайн гэр бүлийн нуруун дээр л... гэр бүлийн бүхий л анхаарал тэр хүүхэд дээр. Би энэ хугацаанд юу харсан гэхээр ерөнхий нэг онош нь адил байвч хүүхэд бүр өөр өөр. Эцэг эхчүүд маань ерөнхий дауны талаар мэдээлэлтэй байхаас гадна хүүхэд бүрийн чадамж, биеийн байдал өөр өөр учраас хүүхдээ сайн ойлгож, мэдрээд хөгжүүлэх нь чухал. Нийгмийн харилцаа хамгийн чухал гэж би үзсэн учраас бусад хүүхдийн адил хувийн сургуульд хүүхдээ сургасан. Хичээлийн агуулгыг бүрэн ойлгохгүй, хоцрогдох зэрэг асуудал гарч байсан ч хүн бол нийгмийн амьтан, орчноо дагаж хөгждөг гэдгийг бодолцон бид хамтдаа хичээсээр байгаад 12-р ангиа төгсөж чадсан. Дауны хам шинжтэй хүүхдүүдээс 12-р анги төгссөн хүүхдүүд их цөөхөн шүү. Энэ бол манай гэр бүлийн хамтын амжилт гэж бид үздэг дээ.

ЭЭЖДЭЭ ИХИЙГ ЗААЖ, УХААРУУЛЖ, ХАМГИЙН АЗ ЖАРГАЛТАЙ ЭЭЖ БОЛГОСОН САХИУСАН ТЭНГЭР МИНЬ...

... Хорин хоёрхон настай залуухан ээж болоод анхны хүүхэд дээрээ "хөгжлийн бэрхшээл" гэх нэршилтэй тулгарсан. Миний амьдралын түүх энэ л үеэс эхэлсэн гэж хэлэхэд болно. Эхэндээ ойлгож чадахгүй уйлах үе их байсан ч өөрийнхөө чадлаар охиноо асрахыг хичээдэг байлаа. Хүүхэд маань томрох тусам нэг онош нэмэгдэж түүнийг сонсох бүрт дахин нэг шинэ хямралтай учирсаар. Түүнийгээ 8 сартай болох үед олон удаагийн сэтгэлийн шокноос болж өөрөө хэлгүй болов. Амьдрал үнэхээр юутай ч нүүр тулуулж болдгийг тэндээс би ухаарсан юм. Тэдгээр цаг хугацаа надад олон хүний нүүр царайг таниулаад зогсоогүй би өөрийгөө хэн бэ? гэдгийг ойлгох боломж олгосон юм. Энэ мөчөөс хойш охиноо заавал эрүүл болгоно, хөл дээр нь босгоно гэж өөртөө амласан. Очоогүй лам, бөө, үзмэрч, эмч эмнэлэг гэж байгаагүй. Ингээд эцсийн сонголт гадагшаа явах байлаа. Эндээс дахин нэг шинэ амьдрал маань эхэлсэн. Уншиж судлахын гайхамшигийг амталж анагаахын салбарт улам дурлах болсон. Амьдралын өдөр, шөнийг мартаж шахам хурдтай үргэлжилсээр, ядрах, нойргүй хонох зэрэг бол хамгийн жижиг асуудал байлаа. Хамгийн ихээр хичээж байсан бас нэг зүйл бол бид түүндээ бүх сайн сайхныг мэдрүүлж, байж болох хамгийн аз жаргалтайгаар амьдруулж аль болох өвчин мэдрүүлэхгүй байх явдал байсан юм. Бид үнэхээр хичээсэн. Тэр минь одоо диваажингийн оронд амгалан байгаад нь ээж нь сэтгэл багахан ч болов тайвширч байна. Өнгөрсөн он жилүүдэд би нэг ч удаа зовоогүй, учир нь тэр минь байсан болохоор... Ээждээ ихийг зааж, ухааруулж, хамгийн аз жаргалтай ээж болгосон сахиусан тэнгэр минь...

БУСДЫН ОРОНД ӨӨРИЙГӨӨ НЭГ УДАА Ч БОЛОВ ТАВЬЖ БОДОЖ БАЙГААРАЙ

"Бид хоёрыг мөн ч их гоочилсондоо..."

Сонсох сонсохгүй үгсийг их сонсож, мэдэрч үзээгүй зүйлсээ мэдэрч туулсан он жилүүд...

Бүгдийн нүдэнд өргөс мэт байсан тэр харгис мөчүүд...

Энэ бүхнийг эмч нараас илүүтэй мэдэрдэг байлаа...

Тэр их алдарсан итгэл найдварууд...

Байгаа бүхнийг минь амарханаар харж үнэлдэг хүмүүс...

Хэнд ч юуг ч батлахыг хүсдэггүй ээж аавын сэтгэл...

Энэ бүхнийг тэнцүүлэх гэж тэмтчиж амьдардаг гэр бүлийг заримдаа та нар ойлгооч гэж гуймаар үе ирдэг юмаа...

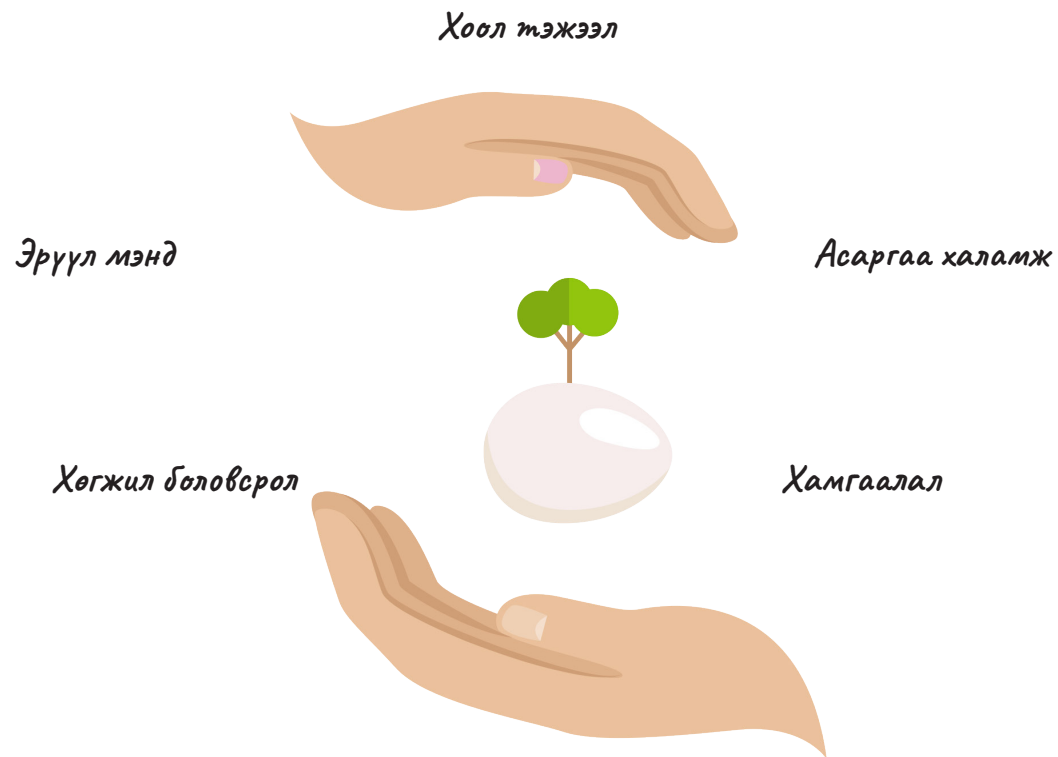
Түүнийхээ мэдэрч байгаа бүх зүйлийг биеэрээ мэдэрч чадахгүй байгаадаа бачимдах, мэдрүүлж болох бүх л мэдрэмжийг мэдрүүлэх гэсэн шунал, ойлгохыг хичээсэн ч ойлгож чадахгүй үйлдэл, нуухыг хичээсэн ч түүнээсээ нууж чадахгүй сэтгэл хөдлөл...

Хүмүүст би хэзээ ч битгий бусдыг гаднаас нь дүгнэж бай, бусдын оронд өөрийгөө нэг удаа ч болов тавьж бодож үзэж байгаарай л гэж хэлмээр санагддаг.

Хайраас төрсөн хонгорхон үрийнхээ төлөө

Хийж чадах миний зүйлс

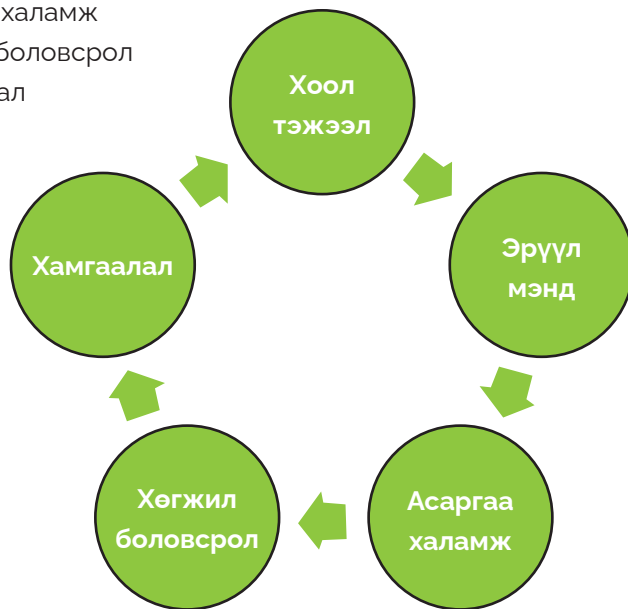
Та хүүхдээ өндөгтэй зүйрлээрэй. Өндөг хагарч дэгдээхэй болоход ямар орчин хэрэгтэй гэдгийг төсөөлье.



Оюуны бэрхшээлтэй хүүхдийг хөгжүүлэхдээ түүнийг ХҮҮХЭД гэдэг дээр нь суурилж Хүүхдийн хөгжлийн цогц ойлголтыг мэдэх нь чухал.

Бага насны хүүхдийн цогц хөгжил дараах үндсэн 5 зүйлээр хэмжигддэг.

- ✎ Хоол тэжээл
- ✎ Эрүүл мэнд
- ✎ Асаргаа халамж
- ✎ Хөгжил боловсрол
- ✎ Хамгаалал



ХООЛ ТЭЖЭЭЛ

Оюуны бэрхшээлтэй хүүхдээ бага наснаас нь зөв хооллон, эрүүл мэндийг нь сайн сахиж чадвал, хожмоо хүүхдийнхээ ирээдүй, нийгэмд идэвхтэй оролцох, эрүүл байх талаар эцэг эхийн санаа зовох, стресстэх байдал багасна. Хүүхдэдээ гаргаж буй таны хөдөлмөр, цаг ирээдүйд маш их эерэг нөлөө авчирна.

Өрхийн хоолны менежмент

Хүүхдийн хоолны мэдээллийг хаанаас авах вэ?

- ✍ Facebook, Instagram – Tenuuka's mom
- ✍ Facebook – Just for идье групп
- ✍ Babycenter.com

Даваа	Мягмар	Лхагва
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:
Пүрэв	Баасан	Бямба
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:

Ням	Шинээр сурах хоол	
Өглөө:		
Өдөр:		
Орой:		

Худалдаж авах хүнсний жагсаалт

.....

.....

.....

.....

Өрхийн хоолны менежмент

Хүүхдийн хоолны мэдээллийг хаанаас авах вэ?

- ✍ Facebook, Instagram – Tenuuka's mom
- ✍ Facebook – Just for идье групп
- ✍ Babycenter.com

Даваа	Мягмар	Лхагва
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:
Пүрэв	Баасан	Бямба
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:

Ням	Шинээр сурах хоол	
Өглөө:		
Өдөр:		
Орой:		

Худалдаж авах хүнсний жагсаалт

.....

.....

.....

.....

Өрхийн хоолны менежмент

Хүүхдийн хоолны мэдээллийг хаанаас авах вэ?

- Facebook, Instagram – Tenuuka's mom
- Facebook – Just for идье групп
- Babycenter.com

Даваа	Мягмар	Лхагва
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:
Пүрэв	Баасан	Бямба
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:

Ням	Шинээр сурах хоол	
Өглөө:		
Өдөр:		
Орой:		

Худалдаж авах хүнсний жагсаалт

.....

.....

.....

.....

Өрхийн хоолны менежмент

Хүүхдийн хоолны мэдээллийг хаанаас авах вэ?

- Facebook, Instagram – Tenuuka's mom
- Facebook – Just for идье групп
- Babycenter.com

Даваа	Мягмар	Лхагва
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:
Пүрэв	Баасан	Бямба
Өглөө:	Өглөө:	Өглөө:
Өдөр:	Өдөр:	Өдөр:
Орой:	Орой:	Орой:

Ням	Шинээр сурах хоол	
Өглөө:		
Өдөр:		
Орой:		

Худалдаж авах хүнсний жагсаалт

.....

.....

.....

.....

Зөвлөгөө

Хоол тэжээлтэй холбоотой хүүхдийнхээ бие даах чадварыг хэрхэн хөгжүүлэх вэ?

- ✎ Хүүхдийн наснаас хамааран өөрөө бие дааж хооллоход туслах гарын жижиг булчингийн хөгжлийн дасгал хийлгээрэй. Үүнд: булчингийн хөгжлөөс хамаарч жижиг зүйлсийг чимхэж нэг зүйлээс нөгөө зүйл рүү хийх, өнгөөр ялгуулах зэрэг тустай.
- ✎ Энгийн хоолыг өөрөө хийж чадах чадвартай болгох, дэлгүүрээс өглөөний цайны, оройн хоолны зүйлс юу юу худалдаж авдгийг зургаар үзүүлээрэй.
- ✎ Хэрвээ хүүхэд тань 10-аас дээш настай бол дэлгүүрт байнга дагуулж орж нэг зүйлээ олон удаа худалдан авч оюун ухаанд нь дадал үүсгээрэй.

ЭРҮҮЛ МЭНД

Тав хүртэлх насны хүүхэд дараах өвчнөөр өвчлөх эрсдэлтэй байдаг. Үүнд:

- ✎ Уушгины хатгалгаа ба амьсгалын замын цочмог үрэвсэл
- ✎ Суулгалт
- ✎ Улаан бурхан
- ✎ Хоол тэжээлээс хамааралт эмгэг

Манай улсад бага насны хүүхдийн өвчлөл, эндэгдлийн зонхилох шалтгаан нь амьсгалын замын цочмог өвчнүүд, (ханиад шуухинаа, уушгины хатгалгаа) суулгалт, рахит, цус багадалт, тураал зэрэг эмгэгүүд байдаг.

Та хүүхдийнхээ эрүүл энхийн төлөө дараах алхмыг хийдэг эсэхээ шалгаарай.

Хүүхдийнхээ эрүүл мэндийг дэмжих манай гэр бүлийн төлөвлөгөө:

- ☐ Ягаан дэвтэр дэх товлолт хугацаанд вакцинаа хамрагддаг.
- ☐ Шүдний эмч дээр давтамжтай очиж амны хөндийн эрүүл ахуйд нь анхаарал тавьдаг.
- ☐ Өглөө, оройд шүдийг нь заавал хамт угаадаг эсвэл угаалгадаг.
- ☐ Шаардлагатай амин дэм, Д витаминьг нь тогтмол өгдөг.
- ☐ Шингэн зүйл хангалттай хэмжээгээр уулгадаг.
- ☐ Хүүхдээ хөдөлгөөнтэй байлгах, тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг хийхэд дэмжлэг үзүүлдэг.
- ☐ Хувийн ариун цэврийг сайн сахиж гарыг нь тогтмол угаалгадаг.
- ☐ Шим тэжээлтэй хоол хүнс хэрэглэж хооллох дадлыг зөв суулгадаг.
- ☐ Дэлгэцийн хамаарлаас хол байлгаж зохистой цагаар үзэх дэглэм барьдаг.
- ☐ Осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх талаар мэдлэгээ нэмэгдүүлж аюулгүй орчин бүрдүүлж чадсан.
- ☐ Чанартай нойр авах нойрны дэглэмийг баримталдаг.
- ☐ Агаарын бохирдлоос хамгаалах агаар шүүгч, угаар шүүгч, PH 2.5 маскийг гэр бүлээрээ хэрэглэдэг.
- ☐ Хүүхдийнхээ эрүүл мэндтэй холбоотой эмчээс асуух зүйлсийн жагсаалт

Зөвлөгөө

Хүүхдийнхээ эрүүл мэндтэй холбоотой асуудлыг хэрхэн шинжлэх ухаанчаар хандах вэ?

- ✎ Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвд Оюун ухааны чадварын алдагдлыг оношлуулах,
- ✎ Оюуны бэрхшээлтэй хүүхдийн эрүүл мэндийн онцлог байдлын талаар мэргэжлийн эмчээс зөвлөгөө авах
- ✎ Эрүүл, зөв амьдралын хэвшил баримтлах

АСАРГАА ХАЛАМЖ

Бага насны хүүхдийг асарч халамжлах нь хүүхдийн хөдөлгөөн, дуу авиа, дохио зангаа, үг хэллэгийг ажиглаж, ойлгож, нийцтэй хариу үйлдэл үзүүлэхээс эхэлнэ.

Бага насны хүүхдийг асарч, халамжлах нь:

- ✎ Хүүхдийг аюул ослоос урьдчилан сэргийлэн хамгаалж, сөрөг үр дагаврыг зогсоох;
- ✎ Хүүхэд өвчилсөн эсэхийг мэдэх, өвдсөн тохиолдолд асрах;
- ✎ Хүүхдийн танин мэдэх, сурах чадварыг дэмжих;
Хүүхдэд итгэл бий болох, хүүхэд нийгмийн харилцаанд оролцох зэрэгт ач тустай.

Эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ юу хүсэж, нөхцөл байдал нь ямар байгааг сайтар ойлгож, хялбар таньж мэддэг хэдий ч хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх вэ гэдэгт тулгамдах, хэн нэгнээс тусламж дэмжлэг авах хэрэгцээ үүсэж байдаг. Судалгаанаас үзвэл, эцэг эх хүүхдийн "сайн" харилцааны эх үндэс нь "бяцхан" харилцагчаа таних, ойлгохоос эхтэй төдийгүй энэ нь хүүхдийн болон нийгмийн хөгжилд чухал хувь нэмэр оруулдаг ажээ.

Дараах асуултаар өөрийгөө шалгаж хүүхдийн асаргаа, халамжийн юун дээр анхаарахаа мэдэж аваарай.

- ✎ Би хүүхдэдээ өөрийгөө болон орчин тойрноо танин мэдэж, харилцахад нь дэмжлэг үзүүлдэг.
- ✎ Би хүүхдийнхээ юу хүсэж байгааг маш сайн ойлгодог.
- ✎ Би өдөр бүр хүүхэдтэйгээ ярилцаж, тоглон чанартай цаг гаргаж чадна.
- ✎ Бид хоёр үргэлж хамт тоглож, ном уншдаг.
- ✎ Би түүнийг магтаж өөрийн давуу талаа мэдрэхэд нь тусалдаг.
- ✎ Би хүүхдийнхээ нас сэтгэхүйн онцлогт тохирсон, хөгжлийг нь дэмжих тоглоом авч өгөхийг хичээдэг.
- ✎ Би хүүхдээ өдөр бүр үнсэж, 20 секунд тэвэрдэг.
- ✎ Би хүүхдээ шим тэжээлтэй, чанартай хоол хүнс хэрэглүүлэхийг хичээдэг.

Дээрх асаргаа, халамжийн дэглэмээс хэдийг хийдгээ тэмдэглээрэй:

Хүүхдийнхээ асаргаа, халамжийг сайжруулахын тулд юун дээр анхаарахаа бичээрэй.

Зөвлөгөө

20 секундийн тэврэлт

- ✎ 2-5 насны хүүхдэд халамж хайрыг мэдрэх, тайвшрах хамгийн энгийн боловч гайхамшигтай арга бол аав ээжийн тэврэлт юм. Аав ээж хүүхдээ 20 секундийн хугацаанд тэврэхэд цусны даралт буурч, биеийн дархлаа идэвхжиж, хайрын гормон буюу окситоцины хэмжээ нэмэгддэг.
- ✎ Аав ээжийн тэврэлт нь хүүхдийн эрүүл мэндийн болон сэтгэл зүйн дархлааг дэмждэг. Аав ээждээ хангалттай тэврүүлдэг, хоногийн ихэнх цагийг аав ээжтэйгээ хамтдаа өнгөрүүлдэг хүүхдийн өвчлөх нь бага, сэтгэлийн хөдөлгөөн нь тогтвортой бас эерэг байдаг.
- ✎ Аав ээжийн тэврэлт хүүхдийн тархины хөгжлийг дэмжинэ. Аав ээжийнхээ энгэрт тэврүүлдэг хүүхэд асуудлыг бухимдлаар бус эвээр шийддэг, бусдад өөрийгөө ойлгуулах, бусдыг ойлгох чадвартай, шинийг таньж мэдэх хүсэл тэмүүлэлтэй, хэл ярианы хөгжил сайтай, илүү идэвхтэй байдаг.

Та хүү охиноо 20 секундийн хугацаанд чин сэтгэлээсээ тэвэрч туршаарай. Та амар амгалан, хайр, аз жаргал, хөгжлийн өөрчлөлтийг мэдрэх болно.

АСАРГАА ХАЛАМЖ

Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагаас баталсан Хүүхдийн эрхийн тухай конвенц нь дараах 4 үндсэн зарчимд тулгуурладаг. Үүнд:

- ✎ Хүүхэд эсэн мэнд амьдрах ба хөгжих
- ✎ Үл ялгаварлах
- ✎ Оролцох
- ✎ Хүүхдийн дээд ашиг сонирхлыг хамгаалах

Хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийг хэн нэг танихгүй хүн ирж үйлдэхээс илүүтэй гэр бүлийн гишүүд болон ойр тойрны хүмүүс үйлдэх нь түгээмэл.

Хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийн 4 төрөл байдаг.

1. Бие махбодын хүчирхийлэл
2. Сэтгэл санааны хүчирхийлэл
3. Бэлгийн хүчирхийлэл
4. Үл хайхрах хүчирхийлэл

Та хүүхдээ санаатай болон санамсаргүй хүчирхийлдэг юм биш байгаа. Дараах өгөгдлөөр өөрийгөө шалгаарай.

- ✎ Би үе үе хүүхдэдээ гар хүрчихдэг.
- ✎ Би хүүхэд рүүгээ уурлаж хашхичдаг.
- ✎ Би хүүхдээ хамаатан ах, дүү юм чинь гээд хамт унтуулчихдаг.
- ✎ Би хүүхдээ хэрэгтэй юмаар нь дутаах, өлсөх, даарах нөхцөлд заримдаа оруулчихдаг.
- ✎ Би хүүхдийнхээ үгийг сонсох зав зай байхгүй. Тэртээ тэргүй би өдөр бүр түүний төлөө үхтлээ ажиллаж байна.
- ✎ Тэр надтай чөлөөтэй харилцахаас айдаг.
- ✎ Би түүнд заримдаа наснаас нь ахадсан ачаа үүрүүлчих гээд байдаг.
- ✎ Би өөрийнхөө бүх хүүхдүүдэд яг ижил тэгш ханддаг гэдэгтээ бүрэн итгэлтэй биш байна.
- ✎ Би түүнийг заримдаа "тэнэг" "мангар" гээд дуудчихдаг.
- ✎ Бага насандаа хүчирхийлэлд өртөх нь тархины хөгжилд нөлөөлж, мэдрэлийн тогтолцооны бусад хэсгийг нэн хортой гэмтээдэг.
- ✎ Би хүүхдээ олны өмнө бэрхшээлээр нь дуудах, нэр хоч өгөх тохиолдол цөөнгүй.

Бага насандаа хүчирхийлэлд өртөх нь тархины хөгжилд нөлөөлж, мэдрэлийн тогтолцооны бусад хэсгийг нэн хортой гэмтээдэг.

Дээрх зан үйл танд байгаа бол та өөртөө дүгнэлт хийж хүүхдээ эерэг аргаар өсгөж, дараах амлалтыг өөртөө өгч, өөрөө бас нэмж бичээрэй.

Хүүхдээ өсгөхдөө өөртөө өгөх амлалт

- Гэр бүлдээ айдасгүй орчныг бий болгохоо амлая.
- Уур бухимдлаа хянаж эерэг аргаар өсгөхөө амлая.
- Хүүхэд насыг нь хүндэтгэж хайрлахаа амлая.
- Асуудал бэрхшээл тохиолдвол үргэлж дэргэд чинь байхаа амлая.
- Хувийн орон зай, хүсэл мөрөөдлийг чинь хүндэтгэхээ амлая.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ХӨГЖИЛ БОЛОВСРОЛ

Боловсрол бол өссөн, төрсөн амьдралаа өөрчлөх хамгийн хүчтэй хэрэгсэл юм.

Бага насны хөгжлийн чиглэл. Өнөөдөр бага насны хүүхдийн хөгжлийн шинжлэх ухаанд үндсэн 3 хөгжлийн чиглэлийг авч үздэг. Үүнд:

- 👉 **Бие бялдрын хөгжил** – биеийн ерөнхий өсөлт, том болон жижиг булчингийн хөгжил, тархины хөгжил
- 👉 **Оюун ухааны хөгжил** – хэл яриа, төсөөлөхүй, зохион бодохуй, ой, сэрэл хүртэхүй
- 👉 **Нийгэмшихүй, сэтгэлийн хөдөлгөөний хөгжил** – темперамент, өөрийгөө илэрхийлэх, хамтран ажиллах, бусдыг ойлгох, зорилгоо тодорхойлох,

Хүүхдийн хэл ярианы хөгжил нь хүүхдийн сэтгэн бодохуй, нийгэмшихүйн хөгжилд нөлөөлж байдаг.

Хүүхдийнхээ хөгжлийг дэмжих зөвлөмж:

- 👉 Маш сайн ярилцаж байх,
- 👉 Өөр өөр газарт очиж үзэж өөр орчныг үзэх боломжоор хангах
- 👉 Хүүхдийн хөгжил төлөвшлийн талаар мэдлэгээ нэмэгдүүлэх сургалт, арга хэмжээнд оролцож байх
- 👉 Мэргэжлийн хүмүүстэй өөрийн хүүхдийн онцлог, ялгаатай байдлын талаар зөвлөгөө авч, хамтран ажиллах
- 👉 Нас насанд нь тохирсон чадваруудыг судлан хөгжүүлж байх,
- 👉 Амьдралд тохиох асуудал, бусадтай харилцах, хамтран ажиллах ур чадварыг нь хөгжүүлэх,

- ✎ Хүүхэд олон янзын аргаар суралцдаг тул хүүхдийнхээ онцлог, давуу тал, сонирхлыг танин мэдэх,
- ✎ Тоглох нь хүүхдийн өөрийн хөгжих, суралцах үйлийг хөтлөх, хэл яриа, оюун ухаан, нийгэмшихүйн чадвараа дэмжих маш чухал, гол үйл учраас бусад хүүхэдтэй болон ганцаараа тоглох боломжийг бүрдүүлэх,
- ✎ Хүчирхийлэл, дарамтаас ангид орчин бүрдүүлж, хүүхэд хүмүүжлийн эерэг аргыг хэрэглэх.

Дээрх мэдээлэл дээр үндэслэн би хүүхдийнхээ хөгжилд дараах зүйл дээр анхаарна.

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

Би үүнийг хүлээн зөвшөөрнө:

- ✎ Миний хүүхэд бол өвөрмөц онцлогтой хүүхэд
- ✎ Хөгжлийн үе шатанд нь тохирсон даалгавар өгөх
- ✎ Ижил насны хүүхдүүдийн дундажтай харьцуулахад удаан
- ✎ Нас насны онцлогт нь тохирох дэмжих хүнийг олж тэдний тусламжийг авна.

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

Миний чадах зүйлсийн жагсаалт:

- ✎ Би цаас харандаа ашиглан хүүхдээ хөгжүүлэх сургалтын хэрэглэгдэхүүн хийж чадна
- ✎ Би гарын доорх эд материал ашиглан хүүхдээ хөгжүүлж чадна.
- ✎ Би өөрөөсөө гадна хүүхдэдээ мэргэжлийн туслалцаа авч чадна.

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

✎

Би дараах хүнээс мэргэжлийн туслалцаа авна

- ✎ Гэр бүл
- ✎ Ижил бэрхшээлтэй аав ээжүүд
- ✎ Согог зүйч
- ✎ Сэтгэл зүйч
- ✎ Хүүхдийн хөгжил судлаач
- ✎ Цэцэрлэгийн багш
- ✎ Ангийн багш
- ✎ Сургуулийн нийгмийн ажилтан

- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎

Би дараах үйлдлийг хүүхдээ хөгжүүлнэ

- ✎ Хүүхдийн хөгжлийн эрт үеэс эхлэн авьяас, чадварыг нь дэмжих,
- ✎ Боловсрол эзэмшихэд зайлшгүй шаардлагатай нөхцлийг бүрдүүлэх,
- ✎ Хүүхдэд мэргэжлээ сонгоход нь туслах,
- ✎ Боловсролын үйл ажилагаатай холбоотой багш, боловсролын байгууллагын шаардлагыг биелүүлэх,
- ✎ Хүүхдийг 16 нас хүртэл заавал хамрагдах суурь боловсрол эзэмших боломж бүрдүүлэх,
- ✎ Хүүхдийг боловсролд сонирхолтой байх зорилго чиглэлд, харш үйлдэл гаргахгүй байх,
- ✎ Гэрийн нөхцөлд хүүхдээ бие даах чадвар эзэмшүүлэх,
- ✎ Хүүхдийг боловсрол эзэмшихэд нь байнга туслах, дэмжих,
- ✎ Хүүхдийн сурлагын талаар мэдээлэлтэй байх,
- ✎ Насанд хүрэх болон бусад үр дүн гаргахад шаардлагатай өсөлт, авьяасыг дэмжих,
- ✎ Хүүхдийн сурлага, авьяас чадварыг хөгжүүлэхтэй холбоотой асуудлаар боловсролын байгууллагатай хамтран ажиллах, гэрээ байгуулах зэрэг үүрэгтэй байна.

Боловсрол, хөгжлийн чиглэлээр үйлчилгээ үзүүлж буй байгууллагууд

N°	Байгууллага	Байрлал	Холбоо барих
Сургуулийн өмнөх боловсрол			
1.	"Аутизм Монгол Анд" ТББ-ын дэргэдэх "Анүүлэн Аз Жаргал" цэцэрлэг	Хан-Уул дүүрэг, 15-р хороо, Туул гол гудамж, 69А байр	7013-4053, 9007-6867
2.	Монголын тусгай цэцэрлэгүүдийн холбоо ТББ	Баянзүрх дүүрэг, 1-р хороо, Нисора цамхаг, 5-р давхар	9511-9580
3.	Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн сувиллын цэцэрлэг, яслийн 10-р цогцолбор	Баянзүрх дүүрэг, 1-р хороо, Өнөр бүл төвийн цэцэрлэг, ц58-р байр	11-451655, 7000-1655
4.	186-р тусгай цэцэрлэг	Сүхбаатар дүүрэг, 11-р хороо	9324-001
5.	МУБИС-ын харьяа 249-р цэцэрлэг	Баянгол дүүрэг, 17-р хороо	7011-2328
6.	Тэмүүжингийн андууд Тусгай хэрэгцээт хүүхдийн цэцэрлэг	Сонгинохайрхан дүүрэг	9573-1260
7.	"Энэрэлийн түүчээ" ТББ-ын дэргэдэх тусгай хэрэгцээт хүүхдийн "Хүслийн ордон" цэцэрлэг	Баянзүрх дүүрэг, Нисора цамхаг	ttuuchee@gmail.com
Ерөнхий боловсролын сургууль			
8.	63-р тусгай сургууль	Хан-Уул дүүрэг, 4-р хороо	11-379474
9.	70-р тусгай сургууль	Баянгол дүүрэг 18-р хороо	11-70144106
10.	25-р тусгай сургууль	Сүхбаатар дүүрэг, 8-р хороо	11-326354, 11-320868
11.	55-р тусгай сургууль	Баянзүрх дүүрэг, 13-р хороо	11-455447, 11-451594
Мэргэжлийн боловсрол сургалт			
12.	Сэргээн засах сургалт үйлдвэрлэлийн төв	Улаанбаатар хот, Сүхбаатар дүүрэг, 7-р хороо, Эрхүүгийн гудамж, Сэргээн засалт, сургалт, үйлдвэрлэлийн төв	info@nrc.gov.mn Төв байр: 7777-2001 Эмнэлэг: 7777-2002 Бичиг хэрэг: 7703-2222
13.	Насан туршийн боловсрол	2 дүүрэг, 8 аймагт үй ажиллагаагаа явуулдаг.	

Насан туршийн боловсролын төв

Гэр сургалт:Хэвтрийн болон хүнд хэлбэрийн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийг гэрээр сургах үйл ажиллагааг үндэсний хэмжээнд 8 аймаг, 2 дүүргийн Насан туршийн боловсролын төвүүдэд зохион байгуулдаг. Улсын хэмжээнд 355 Насан туршийн боловсролын төв үйл ажиллагаа явуулж байгаа бөгөөд тус төв нь (I) дүйцсэн хөтөлбөрийн сургалт (II) гэр сургалт гэсэн 2 үйл ажиллагааг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст боловсролын үйл ажиллагааг явуулж байна.

Эрүүл мэндийн чиглэлээр та дараах байгууллагуудад хандах боломжтой

N°	Байгууллага	Байрлал	Холбоо барих
1.	Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн Хүүхэд өсвөр үеийн үзлэгийн кабинет	Улаанбаатар хот Баянзүрх дүүрэг IX хороо, 50-р гудамж	1800-0119 11-458298
2.	Эх хүүхдийн эрүүл мэндийн үндэсний төв (ЭХЭМҮТ)	Хувьсгалчдын гудамж, Баянгол дүүрэг, 16060 Улаанбаатар, Монгол улс	Утас: 11-362205 Захиргаа: 27011
3.	Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн сэргээн засах, хөгжлийн төв	Улаанбаатар хот, Баянгол дүүрэг, 20-р хороо,	7018-8919, 1900-0724

ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮҮХДИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ХӨГЖЛИЙН ТӨВИЙН ҮЗҮҮЛДЭГ ҮЙЛЧИЛГЭЭ

НИЙГМИЙН ХӨГЖЛИЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ

- ✎ Хүүхдийн хөгжлийн үнэлгээ
- ✎ Боловсролын тусламж үйлчилгээ
- ✎ Нийгмийн ажилтны тусламж үйлчилгээ
- ✎ Сэтгэл зүйн зөвлөгөө, заслын тусламж үйлчилгээ

Хүүхэд бүрийн хөгжлийн онцлог, хэрэгцээнд тулгуурлан боловсролын тусламж үйлчилгээ үзүүлэх сургалтуудыг зохион байгуулдаг. Энэ нь хүүхдийн сурах эрх ба нийгмийн оролцоог хангах, бие даан амьдрах чадварыг хөгжүүлэх зорилготой уян хатан хөтөлбөрүүдийн хүрээнд хэрэгждэг.

Сургалтыг ганцаарчилсан ба бүлгийн хэлбэрээр **эцэг эх, асран хамгаалагчийн** хамт оролцуулж зохион байгуулдгаараа онцлог юм.

Хөгжлийн бэрхшээлийн онцлог, сэтгэл зүйн байдал, гэр бүлийн орчин, нийгмийн харилцааны нөхцөл байдлын мэдээллийг цуглуулж, тухайн хүүхдийн бодит байдлыг мэдэхийг хөгжлийн үнэлгээ гэдэг бөгөөд сургуулийн өмнөх боловсролын ба бага, дунд боловсролын үнэлгээний багш нар хийнэ.

СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭ

Төв нь 120 гаруй нэр төрлийн аппарат, орчин үеийн тоног төхөөрөмжийг сэргээн засах эмчилгээ, үйлчилгээнд ашиглаж байна.

- ✎ Хөдөлгөөн засал
- ✎ Хөдөлмөр засал

- ✎ Хэл засал
- ✎ Физик эмчилгээ
- ✎ Усан эмчилгээ
- ✎ Хоол эмчилгээ
- ✎ Эмийн эмчилгээ
- ✎ Сувилахуйн тусламж үйлчилгээ

Үүнээс гадна өдрийн эмчилгээ, хэвтэн эмчлүүлэх гэсэн үйлчилгээ байдаг ба хөгжлийн бэрхшээлийн онцлогоос хамааран зарим нэг оноштой хүүхдүүд хэвтэн эмчлүүлэх боломжгүй байдаг байна. Жишээ нь: Аутизм, уналт таталт г.м

УРТ ХУГАЦААНЫ СЭРГЭЭН ЗАСАХ ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ

Хэн хамрагдаж болох вэ?

- ✎ Эцэг эх, асран хамгаалагчгүй эсвэл асран хамгаалах чадваргүй нь тогтоогдсны улмаас асрамжийн төвд амьдарч байгаа;
- ✎ Хүүхдийн тусламжийн 108 утасны үйлчилгээний төв, Хүүхэд хамгааллын хариу үйлчилгээ, түр хамгаалах байранд хамгаалагдаж байгаа;
- ✎ Асран хамгаалагч, харилцан дэмжигч нь тодорхойгүй;
- ✎ Хүчирхийлэлд өртсөн, 18 хүртэлх насны хүнд хэлбэрийн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдэд урт хугацааны сэргээн засах тусламж үйлчилгээг 21 хоногоос 1 жилийн хугацаатайгаар хэвтүүлэн эмчилж, хөгжүүлэх хөтөлбөрүүдэд хамруулж байна.

Хөдөө орон нутгаас ирж үзүүлэх тохиолдолд хүүхдийн карт, өвчний түүхийг харуулах бичиг баримттайгаа ирэхэд болох ба ямар нэг нэмэлт бичиг баримт шаардлагагүй.

ТӨРИЙН БОЛОН ТӨРИЙН БУС БАЙГУУЛЛАГУУД

Төрийн байгууллага

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний хөгжлийн ерөнхий газар



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний эрхийн тухай хууль болон холбогдох хууль, тогтоомжийн хэрэгжилт, салбар дундын зохицуулалтыг хангах, тэдгээр иргэний хөгжил, нийгмийн амьдралд оролцох оролцоог дэмжих, хамт олонд түшиглэн хамруулан хөгжүүлэх, тэдний талаарх олон нийтийн ойлголт, хандлагыг өөрчлөх зорилготой.

Утас: 7703 2222

И-мэйл хаяг: info@gadpwd.gov.mn

Веб сайт: www.gadpwd.gov.mn/

Сэргээн засалт, сургалт, үйлдвэрлэлийн төв



Үзүүлдэг үйлчилгээ: Түр сургалт хэлбэрээр хөгжлийн бэрхшээлтэй буюу зорилтот бүлгийн иргэдэд анх мэргэжил олгож эхэлсэн тус сургалтын төв өдгөө модон эдлэлийн мужаан, хэвлэлийн график дизайнер, тогооч, талх, нарийн боов, үйлдвэрлэлийн технологийн ажилтан,

оёмол бүтээгдэхүүний оёдолчин, гар утас телефон аппаратын засварчин, бэлэг дурсгалын зүйл урлаач, киттельчин зэрэг мэргэжлээр боловсрол олгодог бөгөөд мэргэжлээрээ амжилттай суралцаж байгаа суралцагч төгсөхөөсөө өмнө ажлын байртай болох боломжтой. ХНХЯ-ны харьяа, Улсын хэмжээнд ганц болох тус сургалтын төв нь зорилтот бүлгийн 15-45 насны иргэдийг суурь боловсролын түвшин, мэргэжил, харъяалал хамааралгүй үнэ төлбөргүй сургах, дотоод гадаад орчны хүртээмжийг бий болгон бүрдүүлснээрээ онцлог юм.

Хаяг: Монгол улс, Улаанбаатар хот, Сүхбаатар дүүрэг, 7-р хороо, Эрхүүгийн гудамж, Сэргээн засалт, сургалт, үйлдвэрлэлийн төв

Утас: Төв байр: 77772001, эмнэлэг: 77772002, бичиг хэрэг: 77032222

И-мэйл хаяг: info@nrc.gov.mn

Төрийн бус байгууллага

“Монголын Аутизмын Холбоо” ТББ



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

- Сургалт хийх, мэдээлэл өгөх, эх сурвалж хэрэглэгдэхүүнээр хангах, зөвлөгөө өгөх зэргээр эцэг эхчүүдийг дэмжих
- Аутизмтай хүүхэд, насанд хүрсэн хүн бүрийн боловсролын хүртээмжийг сайжруулах (тэгш хамруулах, тусгай сургалт), Эрүүл мэндийн болон бусад үйлчилгээг сайжруулах
- Аутизмын эрт оношлогоо илрүүлэлтийг сайжруулах, эрт үеийн сургалт, засал, оролцоог нэмэгдүүлэх
- Аутизмын тухай ойлголтыг дэлгэрүүлэх, эерэг хандлагыг нийгэмд бий болгох
- Төрийн ба төрийн бус байгууллагуудтай дээрх зорилтуудаа хэрэгжүүлэхдээ хамтран ажиллах
- Олон улсын шилдэг тэргүүн туршлагыг Монголд нэвтрүүлэн нутагшуулахын тулд гадаадын байгууллагуудтай хамтран ажиллах
- Хот болон хөдөө орон нутгийн олон нийт, багш, эмч мэргэжилтнүүдэд зориулсан сургалтуудыг зохион байгуулж, аутизмын тухай мэдээллийг түгээн дэлгэрүүлэх, аутизмтай хүүхдүүдтэй харилцах арга зүй, тэдэнтэй ажиллах арга барил зөвлөгөө өгөх

Хаяг: БГД, 3-р хороо, Дунд Гол гудамж, 30А байр 32 тоот

Утас: 9913-8914, 91859191

И-мэйл хаяг: autisassociationmongolia@gmail.com

Веб сайт: www.autism.mn



“Аутизм Монгол Анд” ТББ



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

- Анүүлэн Аз Жаргал цэцэрлэгт 2019 оос 2020 оны хичээлийн жилд 24 АХЭ-тэй хүүхэд хамрагдаж байна.
 - Аутизмын хүрээний эмгэгтэй байж болзошгүй хүүхдүүдэд үнэлгээ оношилгоо хийх
 - Аутизмын хүрээний эмгэгтэй хүүхэдтэй эцэг эхчүүдэд зөвлөгөө, сургалт явуулах
- Аутизмын хүрээний эмгэгийн үнэн зөв мэдээллийг олон нийтэд түгээх, таниулах ажил зохион байгуулах
 - Австрали, АНУ, Солонгос, ХБНГУ гэх мэт олон улсын салбартаа тэргүүлэх зөвлөх багш нарыг урьж, багш сэтгэл зүйчдээ сурган, шинэлэг сургалтын арга хэрэглэгдэхүүнийг нэвтрүүлж байна.

Хаяг: ХУД, 15-р хороо, Туул голын гудамж, 69а байр

Утас: 70134053, 70134055

И-мэйл хаяг: psychologist@autismmongolia.mn, kindergarten@autismmongolia.mn



“Аутизм Судлалын Хүрээлэн” ТББ



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

- Мэргэжлийн сэтгэл судлаачдын хөгжлийн үнэлгээ
 - Мэргэжлийн баг бүрэлдэхүүний албан ёсны хариу
 - Бие даан амьдрах чадварыг хөгжүүлэх засал сургалт
 - Зөвлөгөө, мэдээлэл
 - Аутизмын албан оноштой хүүхдүүдийн тоо, бүртгэл
- Аутизмтай хүүхэд тэдгээрийн гэр бүл болон нийгмийн мэдлэг, хандлага, зан үйлийн судалгаа
 - Ижил төстэй үйл ажиллагаа явуулдаг гадаад улс орнуудын байгууллагуудтай холбоо тогтоох, хамтран ажиллах
 - Эцэг эх, асран хамгаалагчдад мэдээлэл өгөх, сургалт, уулзалт
 - Нийгмийн эерэг хандлагын төлөвшүүлэх олон талт ажлууд хамтран зохион байгуулах нийгмийн хариуцлага

Хаяг: СБД, 7-р хороо, Бээжингийн гудамж, Орчлон цэцэрлэг сургуулийн цогцолбор

Утас: 80511516, 99102182

И-мэйл хаяг: autismmgl@gmail.com



Аутизм ба Бусад Онцгой Хүүхдүүдийн Академи



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

Аутизм ба Бусад Онцгой Хүүхдүүдийн Академи нь одоогоор дараах үйлчилгээг явуулж буй бөгөөд цаашид үйл ажиллагаагаа тэлж хөгжлийн хоцрогдол, бэрхшээлтэй хүүхэд иргэдийн амьдралыг өөрчлөх илүү олон үйлчилгээг шатчилан нэвтрүүлэхээр бэлтгэн ажиллаж байна:

- Үнэлгээ/Оношилгоо
- Аутизмын хүрээний эмгэгийн олон улсын стандарт үнэлгээ, оношилгоо хийх
- Хөгжлийн бэрхшээлийн үнэлгээ, оношилгоо хийх (Аутизмын хүрээний эмгэгээр тайлбарлагдахгүй бусад хөгжлийн бэрхшээлүүд)
- Оюуны бэрхшээлийн оношилгоо
- Эцэг эх асран хамгаалагчид зориулсан зөвлөгөө болон сургалт
- Хийсэн үнэлгээн дээрээ суурилан тухайн хүүхдийн хэл яриа болон хөгжлийн бэрхшээлийн тусгайлсан зөвлөгөө өгөх
- "Хүүхдийнхээ хэл яриа, харилцааг хөгжүүлж, зан авирын асуудлуудтай хэрхэн тэмцэх" сэдэвт дадлага практик бүхий сургалт
- Нотолгоонд суурилсан хэл засал, хөгжлийн хоцрогдлыг бууруулах АВА интервенци
- 2-9 насны хэл ярианы бэрхшээлтэй бөгөөд Аутизмын хүрээний эмгэгтэй хүүхдүүдэд нотолгоонд суурилсан хэл засал, хөгжлийн хоцрогдлыг бууруулах АВА, тусгай боловсрол, ААС (Харилцааг дэмжих, орлуулах хэрэгслүүд)-д суурилсан Хэл засал, зан авирын эмчилгээг хийх
- Сургууль, цэцэрлэг эрүүл мэндийн байгууллагуудад сургалт зөвлөгөө хамтран ажиллах
- Сургууль, цэцэрлэг, Эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэх байгууллага зэрэгтэй хамтран ажиллах, сургалт зохион байгуулах, зөвлөгөө өгөх (хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдийг хэрхэн амжилттай тэгш хамруулан сургах тухай гм)
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдтэй ажиллах боловсон хүчин бэлдэх
- Монгол улсад аутизм ба бусад хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдтэй ажиллах, тэгш хамруулах боловсролд зөвлөгөө боломжтой чадварлаг АВА терапевст, тусгай боловсролын багш нар бэлдэхэд үүсгэн байгуулагчийн төгссөн сургууль болох Columbia University-тэй хамтрах ажиллах

Хаяг: СБД, 8-р хороо, Ж.Батмөнхийн Гудамж, Аутизм ба Бусад Онцгой Хүүхдүүдийн Академи, (МУИС-ийн Бизнесийн Сургуулийн Ард)

Утас: 9885-9555, 9919-7935.

И-мэйл хаяг: autismacademy.mn@gmail.com



Аутизм Онцгой Хүүхдүүдийн Академи

"Монголын Тусгай Олимпийн Хороо" ТББ



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

Тусгай Олимп нь спортын уралдаан, тэмцээнээр дамжуулж оюуны бэрхшээлтэй хүмүүсийг хөгжүүлэх, урам дэм өгөх, бие бялдрыг эрүүлжүүлэх, тэднийг бидний адил тэгш эрхтэй иргэн гэдгийг олон нийт, нийгэмд таниулах зорилготой дэлхийн 170 гаруй улсын гишүүнчлэлтэй дэлхийд 5 сая гаруй тамирчинтай Олон улсын байгууллага юм.

Монголын Тусгай Олимпийн Хороо (МТОХ) нь 2013 онд үүсгэн байгуулагдаж, Олон улсын Тусгай Олимпийн хөдөлгөөнд нэгдэн орсон. Энэ хугацаанд нийт 2000 гаруй тамирчин, 80 дасгалжуулагч багш, 300 орчим сайн дурын ажилтан, эмч мэргэжилтэн, 1500 гаруй эцэг эхийн төлөөллийг эгнээндээ багтаан үйл ажиллагаагаа явуулж байна. Эрүүл мэнд, спорт биеийн тамир, чийрэгжилт, зөв хооллох, гэр бүл тамирчдаа эрүүл мэндийн боловсрол олгох үйл ажиллагааг жилийн турш зохион байгуулж ажиллаж байна.

Хаяг: БГД, 20-р хороо, сонсголон явах замд Бетон зуурмагийн автобусны буудлын замын эсрэг талд "Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн сэргээн засах хөгжлийн төв"-ийн 2 давхар 213 тоот

Утас: 7012-3336, 95907012

И-мэйл хаяг: info.apdcmongolia@gmail.com



APDC Mongolia

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй эцэг эхийн холбоо



Үзүүлдэг үйлчилгээ:

ХБХЭЭХ эцэг эхчүүдийг мэдээллээр хангаж, мэдлэгтэй болгож, эрх мэдэлжүүлэх замаар хүүхдийнхээ эрхийг хангуулахад эрх зүйн боломжуудийг ашигладаг, асуудлыг нийгэмд гаргаж, олон нийтийн дэмжлэгтэйгээр нөлөөлөл хийх зорилготой.

Энэ зорилгодоо хүрэхийн тулд дараахь 4 хөтөлбөрийн хүрээнд ажиллаж байна. Үүнд:

Хүүхэд хөгжлийн 10 төв

Хүүхдийг бага насанд нь хөгжүүлэхэд эцэг эхчүүдийг чадавхижуулах, чиглүүлэх зорилготой

"Ногоон гархан" урлан

Оюуны ялгаатай чадвартай залуусаар хөдөлмөр эрхлүүлэх замаар тэднийг бусдаас дутахгүй үүрэг хүлээж, ажиллаж, амьдарч чадахыг харуулах зорилготой)

Зөвлөх эцэг эхийн хөтөлбөр

Чадавхижиж, эрхмэдэлжсэн эцэг эхчүүд өөрийн чадах, мэдэх зүйлээр бусад эцэг эхчүүдэд тусалж, нийтийн чанартай үйлчилгээнд хүүхдийнхээ хөгжих эрхийг хангуулахын төлөө хамтаараа зохион байгуулалттай ажиллах

Нөлөөллийн хөтөлбөр

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн эрхийг хангуулах, дэмжих, хамгаалахын төлөө эцэг эхчүүд дуу хоолойгоо нэгтгэн, Бодлогод нөлөөлөх үйл ажиллагааг өрнүүлэх зорилготой.

Хаяг: БГД, 20-р хороо, сонсголон явах замд Бетон зуурмагийн автобусны буудлын замын эсрэг талд "Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн сэргээн засах хөгжлийн төв"-ийн 2 давхар 213 тоот

Утас: 7012-3336, 95907012

И-мэйл хаяг: info.apdcmongolia@gmail.com



APDC Mongolia

Монголын Дауны Холбоо ТББ



Монголын Дауны Холбоо нь хромосомын өөрчлөлттэй буюу Дауны хам шинжтэй хүүхэдтэй эцэг эхчүүдийн санаачлагаар 2008 оны 3-р сард байгуулагдсан. Байгуулагдсан цагаасаа эхлэн идэвхтэй үйл ажиллагаа явуулж байгаа бөгөөд Ази, номхон далайн дауны холбооны албан ёсны гишүүн төдийгүй энэхүү олон улсын нэр хүндтэй байгууллагын Төлөөлөн удирдах зөвлөлд саналын эрхтэй сонгогдон ажиллаж байна.

Бид Дэлхийн дауны холбооны гишүүн бөгөөд НҮБ-ын Нью Йорк болон Женевийн төв оффист Дэлхийн дауны өдрөөр уригдан илтгэл тавьж байсан бөгөөд олон улсад идэвхтэй ажилладаг. Манай Холбоо Улаанбаатар хот болон хөдөө орон нутгаас даунтай хүүхэдтэй 600 орчим гэр бүлийг нэгтгэсэн нийгэмд үйлчилдэг ашгийн бус, төрийн бус байгууллага.

Бидний эрхэм зорилго: Дауны хам шинжтэй хүнийг хөгжүүлэх, эрхийг нь хамгаалах, нийгэмд эерэгээр таниулахад туслах

Алсын хараа: Дауны хам шинжтэй иргэнийг нийгмийн амьдралд эрх тэгш оролцдог Монгол улсын татвар төлөгч болгон төлөвшүүлэх

Хаяг: Хүүхэд хөгжлийн төв, УБ хот, Хан-Уул дүүрэг 15-р хороо, Хурд хорооллын Рапид харш, Махатма Гандийн гудамж, 28-р байрны 1 тоот

Утас: 7602-4321

И-мэйл хаяг: dsamongolia@gmail.com

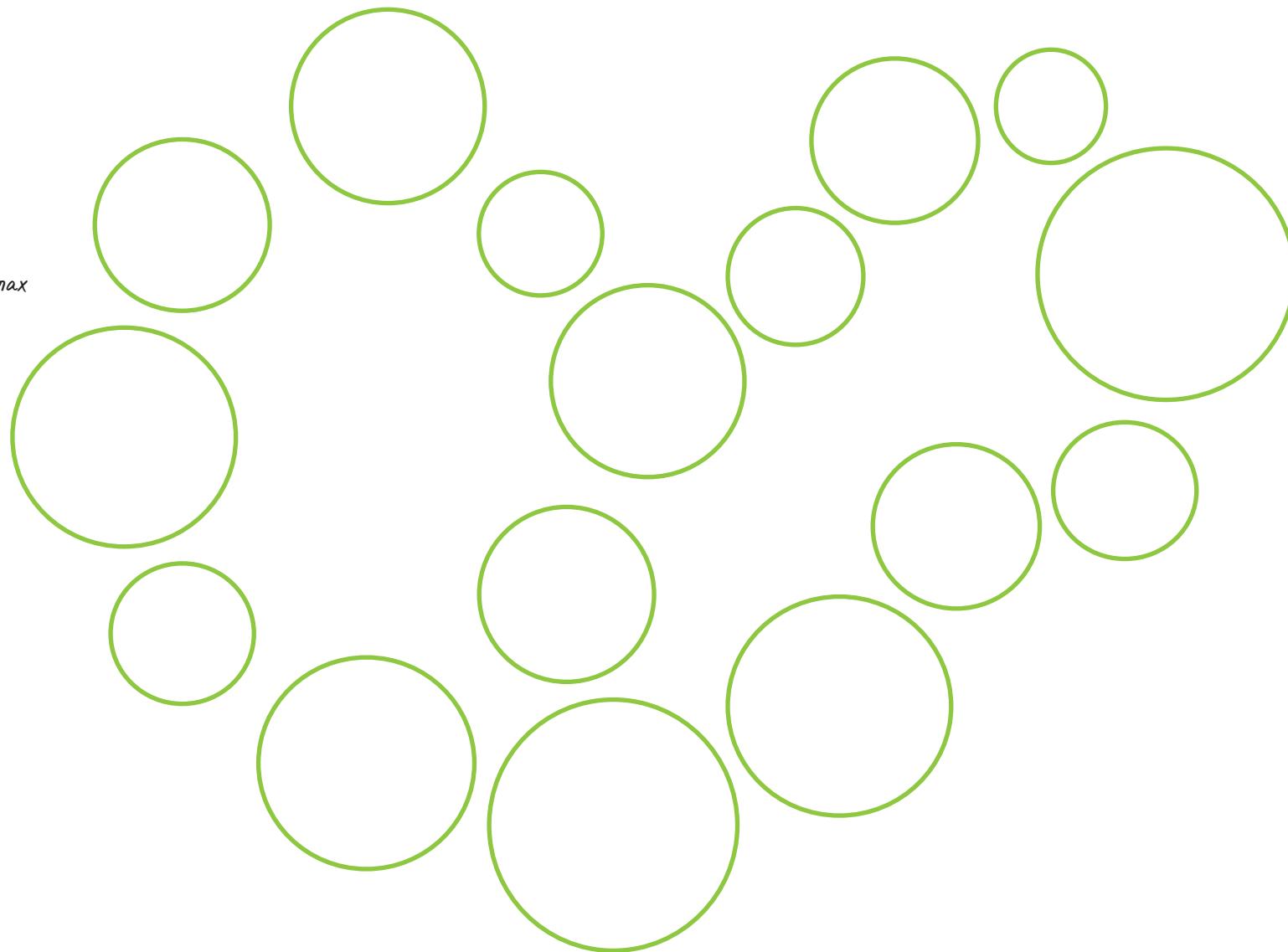


DSAMmn

Чи ганцаараа биш

Тусламж дэмжлэг хаанаас авч болох вэ?

Толд байгаа дөөрөнхийг өөрийгөө гэж төсөөлөөд чамд туслах
хүн, байгууллагыг өөрийгөө тойруулан бичээрэй



АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛЫН ЖАГСААЛТ

Б.Болдсүрэн, Т.Цэндсүрэн..., нар, УБ хот, 2020 он,
"Бага насны хүүхдийн цогц хөгжил"

Д.Одгэрэл, УБ хот, 2018 он,
"Тусгай боловсрол"



"Монгол Улсад хүүхдийн хууль зүйн туслалцаа авах хүртээмжийг нэмэгдүүлэх замаар Ковид-19 цар тахлын үр нөлөөг бууруулах" төслийн хүрээнд бүтээв.

Тус бүтээлч дэвтрийг Европын Холбооны санхүүжилтээр Олон улсын эрх зүйн хөгжлийн байгууллага (ОУЭЗХБ)-ын хэрэгжүүлж буй "Монгол Улсад хүүхдийн хууль зүйн туслалцаа авах хүртээмжийг нэмэгдүүлэх замаар Ковид-19 цар тахлын үр нөлөөг бууруулах" (2021-2022) төслийн хүрээнд бүтээв.

Энэхүү төслийн зорилго нь Монгол улсад хүүхэд хамгааллын тогтолцоог сайжруулан, ялангуяа Ковид-19 цар тахлын үед гэмт хэрэг, зөрчлийн гэрч, хохирогч болон холбогдогч хүүхдэд хүрч үйлчлэх хууль эрх зүйн тусламж үйлчилгээний хүртээмжийг нэмэгдүүлэхэд оршино. Төслийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг www.IDLO.INT цахим хуудас болон @IDLO Фэйсбүүк хуудаснаас авна уу.



© - 2021 он - Олон улсын эрх зүйн хөгжлийн
байгууллага. Бүх эрх хуулиар хамгаалагдсан ба
Европын Холбоонд лицензтэй болно.
ISBN - 978-9919-25-782-8

ҮНЭГҮЙ ТАРААГДАНА.