

Шинэ Монгол технологийн коллежийн сэтгэл зүйч өсвөр насны хүүхэдтэй эцэг эхчүүдэд зөвлөж байна.

Эцэг эхчүүдийн зүгээс ОЙЛГОХ, СОНСОХ, ТУСЛАХ, ДЭМЖИХ үйлдэл нь хүүхэд өсвөр насаа хямралгүй даван туулахад тусладаг.

Сайн байна уу?

Өсвөр насны хүүхэдтэй эцэг эх та нэн түрүүнд бидний хэлж заншсанаар шилжилтийн насны хүүхдийн сэтгэл зүйн онцлогтой танилцаж, гарч болох хямралуудын талаар ойлголттой болсноор харилцаанд эерэг үр дагаврыг авч ирнэ гэж найдаж байна.

Өсвөр нас бол сэтгэл судлал болон боловсрол судлалын шинжлэх ухаанд судлагдах хамгийн эмзэг үе байдаг. Учир нь өмнө хүүхдийн бие махбодын үйл ажиллагаа хэвийн явагдаж байсан бол өсвөр насанд дааврын өөрчлөлтүүд гарч, бие организм эрчимтэй өсөж том болсноос шалтгаалан эхний хямралууд үүсэж эхэлдэг. Үүнд: Хөх ургах, сарын тэмдэг ирэх, нойтон зүүд зүүдлэх, нүүрэн дээр батга гарах, өсөж том болох эсвэл намхан хэвээрээ байх гэх мэт.

Өсвөр насны хүүхэд харьцангуй биеэ даах чадвартай болсон байдаг учраас эргэн тойрныхон анхаарал хандуулах нь ч багасдаг. Өөрийгөө том хүн болсон мэтээр төсөөлж, насанд хүрэгчдийг даган дуурайж, зарим талаараа алдаатай шийдвэр гаргах магадлал нэмэгддэг нь тархины хөгжил бүрэн явагдаж дуусаагүйтэй холбоотой. Өсвөр насанд эцэг эхийн анхаарал багасах үед ганцаардах, хэн ч намайг ойлгохгүй, хэн ч намайг сонсохгүй, хэн ч намайг хайрлахгүй байна гэсэн мэдрэмжүүд төрж болно. Нэг талаараа том хүн нөгөө талаараа хүүхэд хэвээрээ байгааг байнга санаж, бага балчир үед нь алхам тутам үзүүлдэг байсан анхаарал халамжаа **ойлгох сонсох, дэмжих** болгон өөрчлөөрэй.

Өсвөр насны үед эцэг эхчүүд хүүхэдтэйгээ бусад ямар ч үеэс илүү маш сайн ярилцаж, сонсох хэрэгтэй бөгөөд насанд хүрэгчдийн хувьд шалихгүй асуудал мэт боловч өсвөр насныхны хувьд амьдралынх нь амин чухал асуудал байдаг. Амьдралын арвин туршлагатай насанд хүрэгчдийн өнцгөөс биш харин нийгмийн орчинд анхлан алхаж хөл тавьж буй хүүхдийнхээ өмнөөс бодож үзээрэй.

Хэрхэн ярилцаж/сонсох вэ?

- Хүүхэдтэйгээ ижил төвшинд суух
- Нүд рүү нь харах
- Өөр зүйлд анхаарал хандуулахгүйгээр төвлөрч сонсох
- Буруутгаж, загнаж, шүүмжлэхгүй хуваалцаж, ойлгож, хүлээн зөвшөөрөх

Ахлах ангийн насны хүүхдүүдийн хувьд сургуулийн орчинд дасан зохицох үйл явц нь дууссан учир суралцах үйл ажиллагаанаас илүү бусадтай харилцах үйл ажиллагаа зонхилж, найз нөхдүүд эн тэргүүнд тавигдана. Тиймээс найз нөхдийг нь сайн судалж, анхаарч, хэнтэй нөхөрлөж байгааг ажиглаж, тэдний тухай маш сайн мэдэж байх хэрэгтэй. Гэхдээ хязгаарыг давж хориглож цагдахгүй байх нь маш чухал.

Дээр дурдсанчлан өсвөр насны хүүхдэд найзууд нь бүх зүйлээс дээгүүр тавигддаг учир үүнтэй холбоотой асуудалд маш болгоомжтой хандах нь зүйтэй юм. Мөн анги хамт олон, үе тэнгийнхэн дундаа байр сууриа олох, өөрийгөө үнэлэх, бусдаар үнэлүүлэх хэрэгцээ үүсдэг ба энэ тал дээр нь анхаарч, хичээлээс гадуурх дугуйлан клубийн үйл

ажиллагаанд идэвхтэй хамруулах, зарим үед гэрийн ажлаас чөлөөлж өгөх, нийгмийн харилцаанд биеэ авч явах энгийн чадваруудаа хөгжүүлэхэд нь тусалж, дэмжиж өгөөрэй.

Бэлгийн бойжилт явагдаж дууссаны дараа насанд хүрэгчдийн хүсэл хэрэгцээ бий болдог учир насанд хүрэгчдийн бэлгийн амьдралын талаар ярилцаж, мэдээлэл өгч байх нь ирээдүйд гарч болох эрсдэлээс хамгаалахад тусалдаг. Эцэг эхчүүд энэ тал дээр хаалттай байдгаас хүүхдүүдэд айх, ичих мэдрэмжүүд давамгайлан өөрөө, найз нөхдөөсөө асуух зэргээр алдаатай шийдвэр гаргах, эрүүл мэнд сэтгэл зүйгээр хохирох тохиолдол их байдаг.

Ярилцах сэдвүүд:

- Эмэгтэй хүүхдэд /Сарын тэмдэг, хөх ургах, жирэмслэлтээс хамгаалах тухай гэх мэт/
- Эрэгтэй хүүхдэд /Нойтон зүүд зүүдлэх, бэлгийн харилцааны талаар, бэлгэвч хэрэглэх, гар хангалгын тухай гэх мэт/

Ямар нэг асуудал гарах үед ээж аавдаа ичих, санаа зовохгүйгээр хэлэх асуудлаа хуваалцах хэрэгтэй төдийгүй ямар ч зүйл болсон аав ээж нь чиний ард байгаа, туслахад бэлэн гэдгээ үргэлж ойлгуулж байгаарай.