

# ГЭР БҮЛТЭЙГЭЭ ОЙЛГОЛЦОХОД ХӨНГӨН ХЯЛБАР БОЛОХ

---

D.Urantsetseg@must.edu.mn

## ГЭР БҮЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

---

- Эдгээр нь зөвхөн хамтдаа байж чадах хүмүүс юм. Тэд бие биенээсээ хамааралтай, анхаарал халамж тавьдаг.
- Хүний амьдралд уй гашуу, аз жаргал, асуудал, гэнэтийн зүйл тохиолдоно. Энэ үед гэр бүлийн гишүүд туслана.

# ТУЛГУУР ОЙЛГОЛТ

---

- Хэрхэн аз жаргалтай, бат тогтвортой гэр бүл байх вэ?
- Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэхийн ач тус
- Гэр бүлийн харилцааг эс эрхэмлэхийн гэмийг ухаарах
- Нэг нэгнийгээ хүндэтгэх
- Өөртөө дүн шинжилгээ хийх

# НӨХӨР ХҮНИЙ НӨЛӨӨЛӨЛ



- Эхнэртээ буулт хийж, санаа тавьдаг байх нь эхнэр тайван амгалан, хүлээцтэй, ямар ч үед нөхрөө ойлгоход тустай.
- Эхнэрээ үл тоож анхаарал халамж тавихгүй байснаар эхнэрийн зан чанарт гутранги үзэл суухаас гадна өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж буурдаг.
- Эхнэр болон гэр бүлийн гишүүдэд дарамт үзүүлснээр эхнэр уур уцаартай, ямарваа нэгэн юмыг үл ойшоосон болгоход нөлөөлдөг.
- Эхнэртээ хэт номхон дорой хандсанаар эхнэрийн зан төлөвт үл тоосон, санаа бодлыг нь хүндэлдэггүй болгодог.

# ЭХНЭР ХҮНИЙ НӨЛӨӨЛӨЛ



- Ханилсан ханиараа гоёх, бахархах мэдрэмжийг нь хэвээр байлгахыг хичээх;
- Гэр орноо цэвэр, эмх цэгцтэй, дулаан тохитой, амар тайван байлгах;
- Нөхөртөө хүндлэлтэй хандах, дэмжин урамшуулах, хайраар дүүрэн байлгах;
- Гэр бүлдээ зөөлөн дулаан уур амьсгал бүрдүүлэх, асуудлыг намжаах, амар тайвныг эрхэмлэгч байх;
- Эдийн засгийн чадавхаа тооцоолон, ойр холын тооцоо төлөвлөгөөтэй байх;
- Сайн аав байхад нь зүй ёсоор туслах, хүүхдэдээ аавынх талаар сайнаар ярьж ойлгуулах;

## ДАСГАЛ-2

---

Сурах бичиг-98 хуудас

- Сэтгэл засах хэвшүүлэх дасгалыг анхааралтай уншаад дэвтэртээ 3 удаа бичээд, дадуулаарай.

- 1.Нэр төртэй сайхан амьдар. Тэгвэл нас ахиж эргэж бодох цагт дахин амьдарсан мэт сэтгэл хангана.
- 2.Гэр бүлийн доторх хайрын дулаан уур амьсгал нь таны амьдралын тулгуур суурь юм.
- 3.Хайртай хүнтэйгээ маргалдаж зөрөх үед зөвхөн өнөөдрийн нөхцөл байдлыг авч үз. Өнгөрсөн амьдралыг бүү сөх.

**XIV ДАЛАЙ ЛАМЫН ХЭЛСЭН СУРГААЛ ҮГ**

## ДАСГАЛ-3

Сурах бичиг-98 хуудас

<b>ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААНД ЭРХЭМЛЭХ ЗҮЙЛС</b>	<b>ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААНД ЭС ЭРХЭМЛЭХ ГЭМ</b>
Бие биенээ дэмждэг	Буруугаа ярилцахгүй байх



# ДАРААХЬ СЭДВҮҮДЭЭР ЭСЭЭ БИЧИХ

---

- “Гэр бүл ба амьдралын тухай”
- “Гэр бүл бол миний цайз”
- “Миний гэр бүл бол миний баялаг”
- “Гэр бүлийн аз жаргал гэж юу вэ?”

## Санамж:

1. Үгийн тоо хамаарахгүй
2. Хугацаа-20 мин
3. Багш үнэлгээ өгөх