

Гэр бүлийн аз жаргалыг танин мэдэх

11 анги

- Дадал Нэг: Проактив бай
 - Гэр бүлдээ өөрчлөлт хийгч бай
- Дадал Хоёр: Төгсгөлийг нь төлөвлөж эхэл
 - Гэр бүлийн алсын харааг тодорхойлох
- Дадал Гурав: Хамгийн чухлыг эхэнд тавь
 - Гэр бүлээ хамгийн эхэнд тавих
- Дадал Дөрөв: Хамтдаа хож
 - Би – гээс Бид
- Дадал Тав: Эхлээд ойлго дараа нь ойлгуул
 - Гэр бүлийн асуудлыг ойлгож, сонсох аргаар шийдвэрлэх
- Дадал Зургаа: Хүчээ нэгтгэ
 - Өөр байдлыг хүлээн зөвшөөрч, бат бэх гэр бүл үүсгэх
- Дадал Долоо: Өөрийгөө хурцал
 - Уламжлалаар гэр бүлийн мөн чанарыг сэргээж, шинэчлэх

Дасгал даалгавар

Хуудас: 63



Өөрөө хийж үзье. Хүндлэх сэтгэл, үг, үйлдлийн нөлөөллийн бүдүүвчийг дэвтэртээ гүйцээж бичнэ үү.

Бие биеэ
хайрлан
халамжлах,
хүндлэх
сэтгэл

Уучлах
сэтгэл

Гэр бүлийн амар
тайван байдал намайг
хүчирхэг болгоно.

Миний зөв үйлдэл
гэр бүлийнхэнд амар
тайван байдлыг
мэдрүүлнэ.

Гэр бүлийн амар амгаланг бий болгох арга зам:

- Ёс суртахууны эгэл хэм хэмжээ, зарчмыг эрхэмлэх;
- Хамтдаа байхын тулд цаг заваа зохицуулах;
- Харилцан ярилцаж ойлголцдог байх;
- Үр хүүхдэдээ ёс суртахууны хүмүүжил олгоход онцгой анхаарах

Эртний Грекийн
философич Аристотель

“Аз жаргалын дээд нь
буянт үйл” гэж үзсэн.

- Харин бид гэр бүлээ
жаргалтай байлгахын тулд
ямар буянт үйлийг үргэлж
эрхэмлэх хэрэгтэй вэ?
Хариултыг бичнэ үү



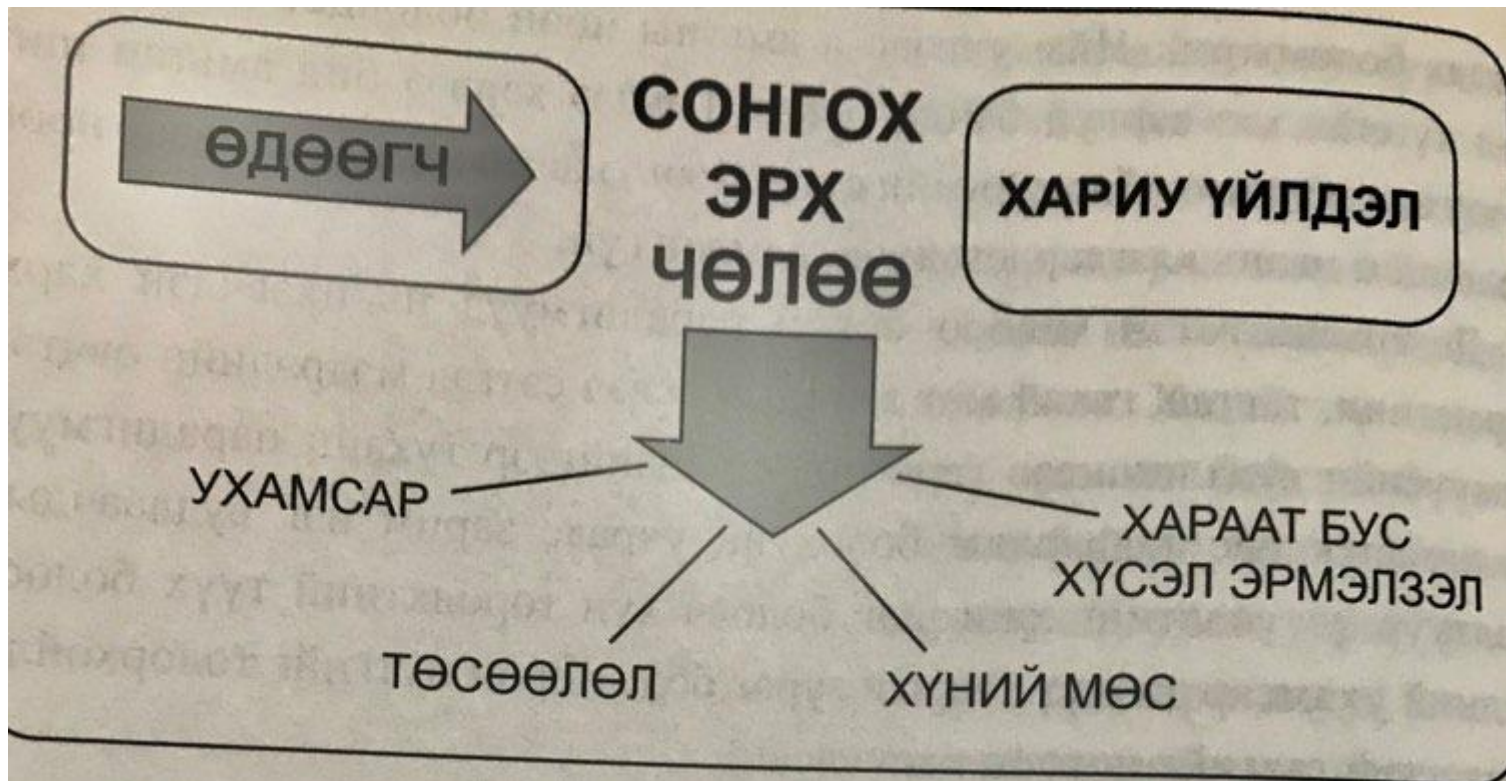
Гэр бүлдээ өөрчлөлт хийгч бай

- Өөрчлөх хамгийн гол арга хэрэгсэл бол өөрчлөлтийг өөрөөсөө гэдэг ухагдахууныг ойлгох явдал юм.
- Орчин үед өөрчлөлтийг өөрөөсөө буюу дотроосоо гадагш гэсэн ухагдахууныг ашиглах нь нэн чухал.
- Хүндлэлийг дадал болго

Проактив байх буюу Идэвхтэй бай

- Дадал нэг буюу Проактив байх гэдэг нь сэтгэл хөдлөлөөр бус зарчим болон үнэт зүйлсийг баримтлан шийдвэр гаргахыг хэлдэг.

Хүний төрөлхийн дөрвөн өвөрмөц чадвар



- Өөрийнхөө зан аашийг хянадаг буюу өөрийгөө удирдах. Энэ бол хүний төрөлхийн чадвар болох **ухамсар** юм.
- Өөрөөр хэлбэл бид амьдралаа хөндлөнгөөс харж дүгнэлт хийх чадвартай төдийгүй оюун бодлоо ч хянаж чаддаг. Харин адгуус амьтад ийм чадваргүй бөгөөд зөвхөн оюун ухаант хүнд заяагдсан чадвар юм.

- Хоёр дахь чадвар бол **хүний мөс** буюу зөв бурууг ялгах ухаан. Хүний мөстэй байх нь биднийг ёс зүйтэй байлгах төдийгүй зөв байх хүч чадал өгдөг. Түүнчлэн энэ чадвар бидний төрөлх чанарт буй сайн зарчмуудыг гаргаж ирдэг.
- Гуравдахь чадвар бол **төсөөлөл** юм. Тэр эмэгтэй энэ чадварынхаа ачаар өнгөрсөн амьдралаасаа өөр амьдралыг дүрслэн бодож чадсан

- Дөрөв дэх чадвар юу вэ? Энэ бол хараат бус эрмэлзлэл буюу үйл хөдлөл хийх хүч юм.
- Дээрх 4-н чадвараа ашиглах нь жинхэнэ аз жаргалд хүрэх зам буюу агшин зуурын хүслээ хорьж алсын зорилгодоо хүрэх арга юм.

Сэтгэлийн зовлонд унах

Сэтгэлийн амар амгалангийн мөн чанар, ач холбогдлыг танин мэдээгүйгээс гэр бүлийн харилцаанд хэрүүл маргаан, зөрчил үүсдэг. Гэр бүлийнхэн хүлээсэн **үүргээ хариуцлагатай** хэрэгжүүлснээр амар амгалан амьдрах нөхцөл бүрдэнэ. Сэтгэлийн амар амгаланг эвддэг зан нь *хэдэр хэрцгий, хариуцлагагүй, хүнлэг бус, уур омог, атаархал* болно. Бусдыг хайрлах, ойлгох, хүндлэх, нигүүлсэх, асрахын төлөө ямагт анхаарвал амьдрал гэрэл гэгээтэй, утга учиртай болно.

Өөрийн ажигласан жишээ	Арга зам
	• Зөрчилтэй, сөрөг хандлагаа хэрхэн засах талаар чин сэтгэлээсээ ярилцах; • Аз жаргалын тухай кино үзэж сэтгэгдлээ ярилцах; • Сэтгэл санаагаа өөдрөг байлгах; • Бие биедээ урам хайрла. • Зөв сайхан зүйлс сэдэж бусадтай хуваалцах; • Өөр юу байж болох вэ? Бичнэ үү.