

**SHARING YOUR TACTIC:
A SAMPLE TACTIC PRESENTATION**

**ТАКТИКАА ХУВААЛЦАХ НЬ:
ТАКТИКИЙН ЗАГВАР ТАНИЛЦУУЛГА**

Шинэ Тактик төсөл нь шинэ тактикуудаас суралцах, сургахын аль алиныг нь хэрэгжүүлдэг. Та бүхнийг зөвхөн тактикуудтай холбогдох өөрийн ажлыг бодож, уг номонд дурдагдсан бусад тактикуудаас суралцаад зогсохгүй өөрсдийн тактикийг бусадтай хуваалцаасай хэмээн бид хүсэж байна. Тактикийн санаачлагуудаа хуваалцах нь уг тактикуудыг санаачилсан хүмүүс (удирдагчийн болон танилцуулах чадварыг нь хөгжүүлэх замаар) болон тэдний сургах хүмүүсийн аль алинд нь ашиг тусаа өгнө.

40 минутын танилцуулгад багтсан үндсэн зураглалын дагуу тактикаа танилцуулах хэрэгтэй. Сонсогчиддоо өөрийн тактикийг хамгийн сайн ойлгуулж, хэрэгжүүлэхэд тусалж чадах мэдээллүүдийг сонгоход туслах зорилгоор энэ үндсэн зураглалыг ашиглаарай.

Өөрийн тактикаа тодорхойл.

1 минут

Сургалтаа өөрийн тактикийн товч тодорхойлолтоор эхэл. Нөхцөл байдал, асуудлыг бус зөвхөн тактикаа эхлээд анхаарах ёстойг санаарай. (Үүнийг тайлбарлах цаг олдох тул). Өмнө дурдагдсан тактикийн тухай тодорхойлолтыг давтаж үзээд, энэ талаар гүйцэд ойлгосон эсэхээ баталгаажуулан “Шинэ Тактикийн Хэрэгцээ” -г уншина уу.

Мөн уг тактик яагаад өвөрмөц, чухал эсвэл амжилттай гэдгийг сонсогчдод хэлэх сонирхолтой арга замын тухай ч бодолцох хэрэгтэй. Богино түүх ярьж өг. Сонсогчдынхоо анхаарлыг татах асуулт асуу.

Нөхцөл байдлыг дүрсэл.

5 минут

Та яагаад чухам уг тактикийг энэ нөхцөлд хэрэглэгдсэнийг сонсогчдодоо ойлгуулахыг хүснэ. Үүний тулд дараах аргаар тэдэнд туслаарай:

- Ялангуяа тактикийг чинь ойлгоход бусдад туслах хариулт шаардсан нийгмийн өнөөгийн ба өнгөрсөн асуудлуудыг дүрслэн харуул.

- Энэхүү хариулт зохион байгуулагдсан үйл явцыг тодорхойл.
- Зорилго, зорилтуудыг чинь харуулах энэхүү тактикийг хэрэглэснээр хүрэх үр дүнг дүрсэл.
- Хэрэгжүүлж буй стратеги, түүнийг хэрэгжүүлэх тактикуудаа товчхон тайлбарла.

Эдгээр асуулт бүрт цагийнхаа ихэнхийг үрэх хэрэггүй ч асуулт бүрийг товчхон анхаарах нь зүйтэй.

Тактик хэрхэн ашиглагдахыг тайлбарла.

20 минут

Энэ бол таны танилцуулгын үндсэн хэсэг нь. Та сонсогчиддоо хожим тэд өөрсдийн нөхцөлдөө таны тактикийг хэрэгжүүлэхэд хэрэгтэй гол мэдээллүүдийг өгнө.

Уг тактикийг хэрхэн хэрэгжүүлж буй тухай шат шатаар нь тодорхойлон үзүүл. Онцгой, ганцхан тохиолдлыг жишээ болгон ашиглахыг танд зөвлөж байна. Тактикийг чинь ашиглахаар зорьж магадгүй өөр орны хүмүүсийн талаар төсөөлж үз. Юуг тэд мэдэх шаардлагатай вэ? Хаанаас нь тэд эхлэх вэ? Хичнээн хүн оролцох вэ? Тэдэнд ямар дэмжлэг, ямар нөөц сурвалжууд хэрэгтэй вэ?

Энэ бүхнийг үе шаттайгаар авч үзэхээ санаарай.

Тактикийн хөгжлийг давтан үзэх

7 минут

Зорилтот бүлгүүдийн тухай ярих: Тактик чухам ямар зан чанар, институци, бодлого, хувь хүмүүст нөлөөлөхөөр чиглэсэн бэ? Эхний ээлжинд болон урт хугацаанд нөлөөлөх эсвэл эцсийн эцэст хүрэх зорилтот бүлгүүд байж болохыг санаж байх хэрэгтэй.

Бодит үр дүнг тайлбарлах: Оролцож буй хүмүүс үр дүн, хүч нөлөөг хэрхэн дүрсэлж байна? Оролцсон хүмүүсийн хэлсэн үг, санаануудыг ашигла.

Юу сурсан, уг тактик өөр нөхцөлд хэрхэн ашиглагдаж болох тухай хэлэлц.

7 минут

Энэ тактикийг хэрэгжүүлэх явцаас сурсан зүйлээ тайлбарла: Юу болсон? Юуг өөрөөр хийж болох байсан? Бусдад өгөх ямар зөвлөмж байна вэ?

Өөрийн туршлагаас чинь үзвэл энэхүү тактикийг хэрэгжүүлэхийн өмнө ямар хүчин зүйлүүдийг авч үзсэн байх ёстой вэ? Үүний хязгаарлалтууд нь юу вэ?

Уг тактикийн бусад хэрэгжилтийн талаар мэдэж буй бол яагаад, хэрхэн өөр байдлаар хэрэгжсэн тухай нь хүмүүст хэлж өг.

Page 164-165

***SELF-CARE: CARING FOR YOUR
MOST VALUABLE RESOURCE***

***ӨӨРИЙГӨӨ АНХААРАХ: ӨӨРИЙН ХАМГИЙН ҮНЭ ЦЭНЭТ
НӨӨЦ БОЛОМЖИЙГ АНХААРАХ НЬ***

Хүний эрхийг хамгаалах, түгээн дэлгэрүүлэх энэ хүнд ажлыг хийхийн тулд та осолтой нөхцөл байдалд олон цагаар ажиллаж болох юм. Үнэхээр тэсвэрлэхэд бэрх үзэгдэл, цуу яриа, үйл явдлыг та илчилж ч магадгүй. Таны хийж буй ажил танд шууд болон шууд бус аль ч байдлаар хүнд дарамт авчирна.

Хүмүүс дарамтыг олон замаар даван туулдаг. Зарим нь гэр бүл, найз нөхдийнхөө зарлагын төлөө шаргуу ажиллахыг хичээдэг эсвэл хангалттай боллоо гэж үзэн шийдвэр гаргаж ажлаа солин, сайн дурынхны эгнээнд шилждэг. Бусад нь улам их тамхи татаж, эсвэл улам уух буюу дарамтыг маш хүндээр даван туулдаг. Нөгөө хэсэг нь амьдралын эерэг талыг олж харахаа больж, бусад хүмүүс зовж байхад хүмүүс хөгжиж цэнгэх учиргүй гэж боддог болдог.

Энэ ажлыг хийхдээ өөрийн хүч чадал, зориулалт, баяр хөөрөө хадгалахын тулд та эрүүл бус дарамтыг аргалах л хэрэгтэй. (Гэхдээ дарамт бүр эрүүл бус гэсэн үг биш! Зарим дарамт үнэндээ биднийг илүү сайн ажиллахад түлхэж өгдөг шүү дээ.)

The ABCs of Self-Care

Өөрийгөө анхаарахуйн цагаан толгой

Өөрийгөө анхаарахуйн цагаан толгой буюу ABC нь Ухаалаг байдал, Тэнцвэрт байдал, Холбоо хэлхээ билээ. (Saakvitne & Pearlman, 1996).

Ухаалаг байдал

Юуны түрүүнд та эрүүл бус дарамтын шинж тэмдэг, хүндрэлийн нөлөөг тодорхойлж чаддаг байх ёстой. (шууд болоод шууд бус аль нь ч байсан). Энэ нь ухаалаг байдлыг шаарддаг.

Өөрийн бие махбодийн талаар анхаарч бай: Их ойр ойрхон өвдөж буй эсэх, ядрах цухалдах аль эсвэл илүү түргэн уурлах, боогдож хавчигдсан мэт санагдаж байна уу?

Харилцаа холбоогоо мэдэрч бай: Хайртай хүмүүстээ цаг гаргаж чадаж байна уу, өөртэй чинь цагаа өнгөрөөх боломжийг тэдэнд олгож байна уу?

Өөрөө хэрхэн өөрчлөгдөөд буйгаа анзаарч бай: Алжаалаа тайлахад чинь тус болдог эсвэл гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ холбогдох, цагаа өнгөрөөх арга зам байсан хобби, үйл ажиллагаандаа дуртай хэвээр байна уу? Өөрийн итгэл үнэмшил болоод бусад хүмүүсийн талаарх үзэл бодол чинь өөрчлөгдөж үү? Та ертөнцийг нэг л өөрөөр хараад байгаа юм биш биз?

Тэнцвэр

Ажил төрөл, хувийн болоод гэр бүлийн амьдрал, амралт, чөлөөт цаг гэх мэт олон төрлийн үйл ажиллагааныхаа тоог тэнцвэртэй байлгахад анхаар.

Та амрах, алжаал тайлах боломжтой байх үедээ л илүү үр бүтээлтэй байх болно. Таны алжаалыг тайлахад тус болдог зүйлс танай хамт олны болон гэр бүлийнхнийхээс тань огт өөр байж болох юм. Алжаалаа тайлах арга замууд тань таны эрүүл мэнд, сайн сайхан ба өөрт чинь чухал харилцаануудад хор учруулахгүй байх нь чухал юм. Амьдралын тэнцвэр алдагдаж буйг мэдрэх явдал нь түүнийг өөрчлөх боломжийг танд олгоно.

Холбоо, хэлхээ

Хамтран ажиллагсад, найз нөхөд, гэр бүлийнхэн болон нийгэмтэйгээ холбоо хэлхээ, дэмжлэгт харилцааг байгуул.

Хэрэв та эерэг, эрүүл холбоо хэлхээ бий болгоогүй бол илүү сайн сайхан нийгэм бий болгохоор хийж буй таны бүхий л ажлын утга учир тун өчүүхэн байх болно. Дахин хэлэхэд, өөрт чинь хэрэгтэй хүмүүстэй тогтоосон холбоогоо алдаж буйгаа мэдрэх явдал нь танд энэ бүхнийг эргэцүүлэх, амьдралдаа илүү тэнцвэрт байдлыг эргүүлэн авчрах арга хэмжээ авах боломжийг олгоно.

Өөрийгөө анхаарах байдлыг хэлэлцэх нь

Хүний эрхийн ажлыг хийх явцад үүссэн дарамтыг хувиараа болон хамт олноороо даван туулах арга замуудыг хэлэлцэх цаг гаргах нь танай байгууллагын хувьд маш тустай.

Хоёр хоёроороо эсвэл жижиг бүлгүүдээр, эсвэл бүр бүхэл байгууллагаараа хэлэлцэх хэлэлцүүлгийг нээхийн тулд дараах асуултуудын алийг ч ашиглаж болно.

- Хүний эрхийн ажлын чухам юунд нь дуртайгаа хуваалцана уу. Та яагаад өөрийн үнэт цаг, энерги, нөөц хүчээ энэхүү ажилд үргэлжлүүлэн зориулж байгаа вэ?
- Таны ажилтай огт хамаагүй хийх дуртай зүйлээ хуваалцана уу. Үүнийгээ хийх цагийг та гаргадаг уу?
- Өөрийгөө болон гэр бүл, нийгэм, эх орон эсвэл өөр ямар нэгэн зүйлийн талаар үзэх үзэл бодлын хувьд таныг өөрчлөгдөхөд хүргэсэн туршлагаасаа хуваалцана уу.
- Тэсвэрлэхүйеэ бэрх, ядарсан, хяхагдаж хавчигдсан, уурлаж цухалдсан үедээ өөрийн талаар юу анзаарсаныгаа хуваалцана уу. Иймэрхүү сэтгэгдэл, нөхцлүүдийг та хэрхэн даван туулахыг чармайдаг вэ? Бусдыг татан оролцуулдаг уу? Таны хийдэг ажил уг нөхцөл байдалд тус болдог уу? Эсвэл энэ нь нөхцөл байдлыг улам дордуулдаг уу?
- Дарамт нэмэгдэхэд байгууллага ямар байдаг талаар анзаарсан зүйлээ хуваалцана уу. Байгууллага үүнийг даван туулахын тулд юу хийдэг вэ?
- Хийж буй ажлаа гэр бүлийнхнээрээ дэмжүүлсэн эсвэл дэмжүүлээгүй гэх сэтгэгдэл төрсөн үеийнхээ талаар хуваалцана уу. Тэд танд туслахын тулд эсвэл байдлыг улам хүндрүүлэх юу хийсэн бэ?
- Хийж буй ажилдаа хамт олныхоо нэгээр нь дэмжүүлсэн эсвэл дэмжүүлээгүй гэх сэтгэгдэл төрсөн үеийнхээ талаар хуваалцана уу. Тэд танд туслахын тулд эсвэл байдлыг улам хүндрүүлэх юу хийсэн бэ?
- Эрх нь зөрчигдсэн хүмүүстэй ажиллах, эрхийн зөрчлийг өөрсдөө нотлох хүнд ачааг тэсвэрлэхээр хамт олон, байгууллагаараа нэг нэгэндээ тусалж болох арга замуудыг хуваалцана уу.
- Эцэст нь, дарамтыг анагаах ABC-г судалсаны хувьд та одооноос огт өөрөөр хийх нэг зүйлээ хуваалцана уу.

Одоо та өөрийгөө анхаарахад хэрэгтэй өөрийн ухаалаг байдал, үйл ажиллагааны талаар алхам хийхэд бэлэн боллоо. Хамт олон тань өөрсөддөө туслахын тулд юу хийдэгийг та мэдэж авлаа. Эдгээр эерэг алхам, үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх цаг гаргаарай. Бидний хамгийн үнэт нөөц сурвалж бол бид өөрсдөө л юм! гэдгийг чухалчлан үзэж, авч хэлэлцэх ажлыг үргэлжлүүлэхийг тогтмолжуул.