

СУРГУУЛЬД БУЦАХ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН

Тархинд ээлтэй, гэмтэлд
суурилсан даалгаврын зөвлөгөө

Даалгавар эхлэхээс өмнө

- Хөнгөн зууш + ус (тархиа цэнэглэ!)
- Хөдлөх/сунах эсвэл биеэ амраах
- Хурдан шалгах: «1–5 оноогоор, хичээл хийхэд хэр бэлэн байна вэ?»



Хичээл хийх аргууд

- Помодоро: 25 мин ажиллах, 5 мин амрах x 4 (харааны цаг ашиглах).
- Body Doubling: Өөр хүний хажууд, тус тусын даалгавраа хийх.
- Шилжилт: Эхлэхээс 5 минутын өмнө анхааруулах; үйл ажиллагааны хооронд хөнгөн зууш эсвэл хөдөлгөөн.
- Сонголт: Хүүхдэд хичээл, байршил, хэрэгслээ сонгох боломж олгох.
- Олон мэдрэхүй: Хөдлөхдөө чанга унших, тэмдэглэлийг өнгөөр ялгах, дуу эсвэл түүх зохиох.

Урамшуулах ба Бэхжүүлэх

- Зөвхөн сайн үр дүнг бус, хичээл зүтгэл, тууштай байдал, асуудал шийдвэрлэх чадварыг магтах
- Тодорхой байх: «Хэцүү байсан ч чи үргэлжлүүлэн хийсэн.»
- Шаардлагатай бол жижиг урамшуулал өгөх: түүх, хөнгөн зууш, гэр бүлийн тоглоом.

Өөрийгөө зохицуулах

- Хамт зохицуулах: Сэтгэл хөдлөлөөр нь таарч, дараа нь дууны өнгөө намсгах.
- Газардах: 5 зүйл харах, 4 зүйл мэдрэх, 3 зүйл сонсох, 2 зүйл үнэртэх, 1 зүйл амтлах (нэмэлт: исгэлэн чихэр).
- Амьсгалах: Хайрцаг амьсгал (4-4-4-4) эсвэл «лаа үлээж унтраах мэт амьсгалах.»
- Тайван орон зай: Мэдрэхүйн хэрэгсэл бүхий чимээгүй газар.

Асуудлыг шийдвэрлэх

- Байршлыг өөрчлөх (ширээ ↔ ширээ)
- Дууг тааруулах (чимээгүй ↔ хичээл хийх хөгжим)
- Мэдрэхүйн оролцоог өөрчлөх (тухтай хувцас, fidget tool)
- Гэрэлтүүлгийг өөрчлөх (тодорхой ↔ зөөлөн).

Дэмжлэг авах

- Мэргэжлийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө нь даалгаврын «цаана» байгаа асуудлыг шийдвэрлэхэд тусалж, Family Service Center танд туслахад бэлэн байна.
- Хэрэв хүндрэл үргэлжилсээр байвал сургуулиасаа 504-р төлөвлөгөө эсвэл IEP-ийн талаар асуу.

Сургуульд буцах хэрэглэгдэхүүн

Сургууль эхлэх үе нь хүүхэд, эцэг эх хоёуланд нь баяр баясгалантай, бас стресстэй байж болно. Шинэ хуваарь, хичээлийн ачаалал, нийгмийн өөрчлөлтүүд нь зуны амралтын дараа тогтсон хэвшилд ороход хүндрэл учруулдаг. Энэхүү шилжилтийг хөнгөвчлөхийн тулд FSC нь мэдрэл судлал, сэтгэл судлал, ADHD болон сэтгэл зүйн гэмтлийн судалгаанд үндэслэсэн, сурах, өөрийгөө зохицуулах, харилцаа холбоог дэмжих **практик аргуудыг** нэгтгэсэн бөгөөд ингэснээр гэр бүлүүд шинэ хичээлийн жилийг итгэлтэй, тайван эхлүүлэх боломжтой юм.

Тархины хөгжилд тохирсон хичээл хийх зөвлөмж

Яагаад эдгээр зөвлөмж үр дүнтэй вэ?

Хүүхдүүд — ялангуяа сэтгэл түгшдэг, эсвэл онцгой хэрэгцээт хүүхдүүд — гадаад бүтэц, богино хугацаанд төвлөрч ажиллах боломж, олон мэдрэхүйг хамарсан оролцоогоор илүү сайн суралцдаг. Судалгаанаас харахад шинэ зүйлс, тохиромжтой төвшинтэй сорилт, яаралтай байдал, хувь хүний сонирхлыг хослуулсан үед тархи хамгийн үр дүнтэйгээр суралцдаг. Эдгээр аргууд нь суралцах чадварыг дэмжих гол хүчин зүйлсийг ашиглаж, нэгэн хэвийн эсвэл төвөгтэй даалгавруудаас үүдэлтэй анхаарал сарнилт, бухимдлыг багасгахад чиглэсэн юм.

1. Pomodoro цаг хэрэглэх (25–5–4 арга)

- a. **Энэ нь хэрхэн ажилладаг вэ:** 25 минут ажиллаад, 5 минут амраад, үүнийгээ 4 удаа давтана. Гал тогооны цаг, утас, үнэгүй аппликейшн ашиглах эсвэл Алексад "Pomodoro цаг тохируул" гэж хэлэх боломжтой.
- b. **Яагаад энэ арга нь үр дүнтэй вэ?:** Даалгавруудыг хялбар хэсгүүдэд хувааж, хэт их ачааллаас сэргийлж, яаралтай байдлыг ашигладаг бөгөөд энэ бүхэн нь мэдрэлийн системд тогтмол амралт өгч, зохицуулалт болон урам зоригийг сайжруулдаг.
- c. **Зөвлөмж:** Хүүхэд тань "Хэр их хугацаа үлдсэн бэ?" гэж асуухгүйгээр цаг хугацааг хянахын тулд **харааны таймер** ашиглаарай. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам харааны таймерыг тогтмол ашигласнаар тэдний дотоод цаг хугацааны мэдрэмж, бие даасан цагийн менежментийн ур чадварыг сайжруулдаг.

2. Body Doubling аргыг туршиж үзээрэй

- a. **Энэ нь юу вэ:** Өөр хүнтэй ижил орон зайд, тус тусынхаа даалгаврыг хийж гүйцэтгэдэг анхаарал төвлөрүүлэх болон бүтээмжийг нэмэгдүүлэх арга юм. Та хоёр бие биендээ шууд туслахгүй, харин хариуцлага, анхаарлаа төвлөрүүлэхэд бие биендээ үлгэр дуурайл үзүүлдэг.
- b. **Яагаад үр дүнтэй вэ?:** Өөр хүн ойр байх нь нэмэлт дарамтгүйгээр гадаад хариуцлага болон бүтцийг бий болгож, анхаарал төвлөрлийг нэмэгдүүлж, хойшлуулахыг багасгаж, даалгаврыг илүү хялбар болгодог. Энэ нь мөн тархины мэдрэлийн эсийг идэвхжүүлдэг бөгөөд энэ нь биднийг нийгмийн

харилцаа болон хамтдаа хийх үйл ажиллагаанд урамшуулж, урам зоригийг нэмэгдүүлдэг.

с. Үүнийг хэрхэн ашиглах вэ?:

- i. Нэг ширээнд чимээгүйхэн сууж, өөрсдийнхөө даалгаврыг хий.
- ii. Найз эсвэл ах эгчээ "хамтдаа хичээл хийх"-д урь.
- iii. Виртуал body doubling аргыг туршиж үзэх (жишээ нь, StudyWithMe видео, ангийнхантайгаа видео чат хийх)

3. Шилжилт, сонголт, сэтгэл хөдлөлийн бэлэн байдлаар бүтцийг бий болгох

- a. **Даалгавар эхлэхээс өмнө 5 минутын сэрэмжлүүлэг** өгч, тайвшрахад нь туслаарай.
- b. Сургууль болон хичээл хийх цагийн хооронд **хөдөлгөөний завсарлага эсвэл хөнгөн зууш** өгч шилжилт хийхийг дохиолон илэрхийл.
- c. **Тогтсон хэв маягийг урьдчилан таамаглахуйц** байлгах — ижил хичээл хийх газар, ижил цаг — тархинд юу хүлээж байгааг мэдэхэд тусалж, бие даасан бүтцийг хэрхэн бий болгохыг үлгэрчилж харуулна.
- d. **Бие даасан байдлыг бий болгохын тулд сонголт хийх боломж** олгох: Хүүхдэдээ аль хичээлээс эхлэх, хаана хичээллэх, эсвэл аль үзэг, өнгөөр тодруулагч ашиглахаа сонгох боломжийг олгоорой. Жижиг сонголтууд нь эсэргүүцлийг багасгаж, оролцоог нэмэгдүүлдэг.
- e. **Даалгаврыг жижиг алхмуудад хуваах:** Хэт их ачаалал авдаг хүүхдүүдэд эхлээд алхам алхмаар удирдан чиглүүл ("Дэвтрээ нээ → 37-р хуудсыг нээ → эхний асуултыг унш"), дараа нь тэд бие даасан болмогц дэмжлэгээ багасгана.
- f. **Эхлэхийн өмнө сэтгэл санааг нь шалгах:** "1-5 хүртэлх оноогоор даалгавар хийхэд хэр бэлэн байна вэ?" гэж хурдан асуух нь эхлэхийн өмнө өөрийгөө зохицуулах завсарлага хэрэгтэй эсэхийг мэдэхэд тусална.

4. Олон мэдрэхүйн тусламжтай сурах аргууд

- a. Тэмдэглэлээ чанга дуугаар уншихдаа алхах, бөмбөг шидэх, эсвэл **fidget tool** ашиглах.
- b. Хичээл, даалгавар, тэмдэглэлийг **өнгөөр ялгаж**, харааны холбоогоор дамжуулан суралцахыг бэхжүүлэх.
- c. Чухал баримтуудыг **дуу, хэмнэл, хошигнол, эсвэл хөдөлгөөнт тоглоом** болгох.
- d. **Түүх бичих эсвэл зураг зурах** (тэр ч байтугай орчин үеийн соёлын жишээ ашиглах). Энэ нь зөвхөн хүүхдийн тань давуу талыг ашиглаад зогсохгүй, цээжлэхэд тусалж, суралцахыг илүү сонирхолтой болгож, хүнд хичээлээс айх мэдрэмжийг бууруулдаг.

Үр дүнтэй байгаа зүйлийг урамшуулах

Эдгээр аргууд танд тусалсан уу? Гайхалтай, энэ амжилтыг давта. Хүүхдүүд анзаарч, үнэлэгдсэн зан үйлийг давтах нь илүү элбэг байдаг. Өмнө нь хичээл хийхэд хүндрэлтэй байсан хүүхдүүдэд **эерэг урамшуулал** нь өөртөө итгэх итгэл, урам зоригийг сэргээхэд тусалдаг.

- **Тодорхой байх:** "Сайн байна" гэхийн оронд "Тэр асуулт хэцүү байсан ч чи үргэлжлүүлэн хийсэнд баярлалаа" эсвэл "Гатцахаараа тусламж гуйсан нь маш сайн байна" гэж хэлээрэй.
- **Зөвхөн үр дүнг бус хичээл зүтгэлийг үнэлэх:** **Шургуу байдал, анхаарал төвлөрөл, асуудал шийдвэрлэх чадварыг** магтаарай. Эдгээр ур чадвар нь цаг хугацаа өнгөрөх тусам сайжирч, илүү сайн үр дүнд хүргэдэг.
- **Шаардлагатай үед бага зэргийн урамшуулал өгөх:** Энэ нь зүгээр л наалт, орондоо орохын өмнөх нэмэлт түүх (эсвэл дэлгэцийн цаг), гэр бүлийн оройн хоолны дараах тоглоомыг сонгох, эсвэл дуртай хөнгөн зууш байж болно.
- **Магтаалыг ажиглалттай хослуулах:** "Чи 25 минут бүтэн суусан" эсвэл "Чи хийх дургүй байсан ч эхэлсэн" гэж харсан зүйлээ яг таг хэлээрэй. Энэ нь тэдэнд аль зан үйлийг давтахыг хүсэж байгааг мэдэхэд тусалдаг.

Эерэг урамшуулал нь бэрхшээлийг үл тоомсорлох тухай биш, харин таны хүүхэд жижигхэн мөчүүдэд ч гэсэн зөв зүйл хийж байгааг анзаарч байгааг мэдэхэд оршино.

Эцэг эхчүүдэд зориулсан хамт зохицуулах аргууд

Даалгавар хийх цаг хяналтаас гарахад сандрах хэрэггүй, харин стратегитэй бай. Эдгээр аргууд нь хурцадмал байдлыг намдааж, хүүхдийнхээ их сэтгэл хөдлөл юу илэрхийлэхийг оролдож байгаа талаар сонирхоход тусална.

- **Таарч, намсгах:** Эхлээд хүүхдийнхээ эрч хүчийг ойлгож ("Би ойлгож байна, энэ үнэхээр урам хугармаар байна!") хариу үйлдэл үзүүлээд, дараа нь тэднийг тайвшруулахад туслахын тулд ая, хурдаа аажмаар багасгаарай.
- **Хамтдаа газардах:** Энэхүү арга нь биеийн мэдрэхүйд анхаарлаа төвлөрүүлэхэд тусалдаг. Хүүхдээ дараах зүйлсийг нэрлүүлэх оролдлого хийгээрэй:
 - Нүдэнд харагдах таван зүйлсийг нэрлэх
 - Мэдэрч байгаа дөрвөн зүйлсийг нэрлэх
 - Сонсож байгаа гурван зүйлсийг нэрлэх
 - Үнэртэж байгаа хоёр зүйлсийг нэрлэх
 - Амтагдаж байгаа нэг зүйлсийг нэрлэх
- **Амьсгалах аргууд:** "Хайрцаг амьсгал" (4 удаа амьсгалж, 4 удаа барьж, 4 удаа гаргаж, 4 удаа барьж) хамтдаа туршиж үзээрэй. Хэрэв энэ нь хэцүү байвал хүүхдээ амьсгал гаргах бүрдээ урт хугацаанд үргэлжлүүлэхийг уриалж, хэн илүү удаан амьсгал гаргах

тоглоом болгох, эсвэл хурууныхаа үзүүрийг уран сэтгэмжээрээ лаа болгон "үлээн" унтраахыг зөвлөөрэй.

- **Анхаарал сарниулахгүй аюулгүй орон зай төлөвлөх:** Мэдрэхүйн хэрэгслүүд (стрессийн бөмбөг, хүнд жинтэй өвөр дэвсгэр, зөөлөн хөнжил) бүхий "тайвшрах" тусгай газар бэлтгэж, шинэ үйл ажиллагаанд үсрэхгүйгээр өөрийгөө дахин төвлөрүүлэхэд нь туслахын тулд анхаарал сарниулах зүйлийг багасгана.

Эдгээр аргууд үр дүнгүй байх үед: Асуудлыг шийдвэрлэх ба тусламж

Эдгээр бүх аргуудыг туршиж үзээд ч үр дүнгүй байна уу?

Санахад илүүдэхгүй: Өмнө нь сайн ажиллаж байсан арга гэнэт үр дүнгүй болох, эсвэл өмнө нь огт тус болоогүй арга гэнэт тохирох тохиолдол түгээмэл. Ийм хэлбэлзэл нь анхаарал дутмагшил, сэтгэл түгшилттэй хүүхдүүдийн хувьд илүү нийтлэг бөгөөд тэдний хэрэгцээ, чадавхи өдөр бүр өөрчлөгдөж болдог. Уян хатан байдал, туршиж үзэх сэтгэлгээ чухал.

Асуудлыг шийдвэрлэхийн өмнө суурь хэрэгцээнүүдийг хангаж үзээрэй: хүүхэд хөнгөн зууш идсэн үү, ус уусан уу, биеэ хөдөлгөж, амрах боломж байсан уу? Эдгээр анхан шатны хэрэгцээг хангах нь тархи, биеийг анхаарал төвлөрөлт, зохицуулалт, амжилтад илүү сайн бэлддэг.

- **Орчныг дахин үнэлэх:**
 - **Байршлыг өөрчлөх:** сургууль ↔ гэртээ ↔ олон нийтийн номын сан; унтлагын өрөөний ширээ ↔ нийтийн ширээ.
 - **Дууг тааруулах:** чимээгүй ↔ суурь дуу чимээ; өрөөний дуу чимээ ↔ дуу чимээ тусгаарлагч чихэвч; цагаан дуу чимээ ↔ хичээл хийх дууны жагсаалт.
 - **Мэдрэхүйн оролцоог тохируулах:** сургуулийн хувцас ↔ тухтай пижам; анхилуун үнэртэй лаа ↔ үнэргүй орон зай; fidget tool ↔ хоосон ширээний зай.
 - **Гэрэлтүүлгийг өөрчлөх:** тод ↔ зөөлөн; таазны гэрэлтүүлэг ↔ зөөлөн ширээний гэрэл.
 - **Суух байрлал/суудлыг шалгах:** Зарим хүүхэд сууж байхдаа, зарим нь зогсож байхдаа илүү сайн анхаарал төвлөрүүлдэг. Тухыг сайжруулах эсвэл идэвхтэй хөдөлгөөнд оролцуулахын тулд хөлийн түшлэг, сунгах зурвас эсвэл тэнцвэрийн дэр (wobble pad) ашиглаж үзээрэй.
- **Нэмэлт тусламж хүсэх:**
 - **Family Service Center** – North Shore бүс нутгийн залуучууд болон гэр бүлд зориулсан сэтгэл зүйн зөвлөгөө. 847-251-7350 утсаар холбогдох эсвэл familyservicecenter.org цахим хуудсаар зочлоорой.
 - Боломжит тусламжийг судлахын тулд хүүхдийнхээ **сургуулийн зөвлөхтэй** холбогдоорой.

- Үнэлгээ хийлгэх: Хэрэв хүүхэд тань тулгарч байгаа бэрхшээлүүд нь ихэнхдээ хичээл хийхээс гадуурх үеэр ч сэтгэл санааны хямрал эсвэл үргэлжилсэн бухимдалд хүргэдэг бол иж бүрэн мэдрэл-сэтгэл судлалын үнэлгээ нь давуу тал, бэрхшээл, болон хамгийн сайн тохирох дэмжлэгийг тодорхойлоход тусална.
- **Сургуулийн дэмжлэгийн төлөвлөгөөг** судлах: Хэрэв бэрхшээл байнга үүсдэг бол 504-р төлөвлөгөө эсвэл Хувьчилсан боловсролын хөтөлбөрийн (IEP) талаар асуугаарай.

Эцсийн дүгнэлт: Дэмжлэг гэдэг нь бүх хүнд тохирох зүйл биш юм. Тохируулж, дахин оролдож, тусламж хүсээрэй — та ганцаараа биш.

