



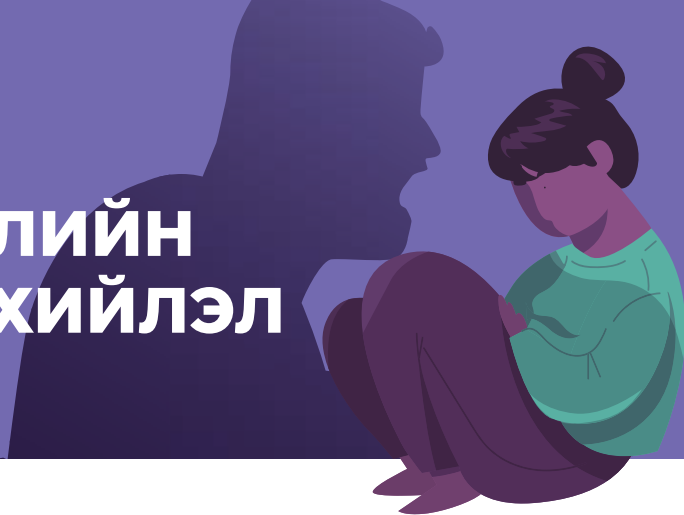
ШИНЭ ДЭД ТӨВ

УЛААНБААТАР ХОТЫН ГЭР ХОРООЛЛЫГ
ХӨГЖҮҮЛЭХ ХӨРӨНГӨ ОРУУЛАЛТЫГ
ДЭМЖИХ ХӨТӨЛБӨР ТӨСӨЛ



**ГЭР БҮЛИЙН
ХҮЧИРХИЙЛЭЛ
ГЭЖ ЮУ ВЭ?**

ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ



Гэр бүлийн хүчирхийлэл гэж юу вэ?

Ураг төрөл, үр хүүхэд, сэтгэл санаа, эдийн засаг, гэр бүлийн харилцаагаар холбогдсон, харилцан хамааралтай эхнэр, нөхөр, гэр бүлийн бусад гишүүд, хамтран амьдрагч, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигч, тэдгээрийн асрамж хамгаалалтад байгаа этгээд, тухайн гэр бүлд хамт амьдарч байгаа этгээд, салсан, тусдаа амьдарч байгаа, төрүүлсэн, үрчлэн авсан эцэг эх, ах, эгч, дүү зэрэг хамаарал бүхий хүний сэтгэл санаанд дарамт учруулах, эдийн засаг, бие махбодь, бэлгийн эрх чөлөөнд халдсан үйлдэл, эс үйлдэхгүйг хэлнэ.

Гэр бүлийн хүчирхийллийн бусад хүчирхийллээс ялгагдах өвөрмөц онцлог юу вэ?

Хувь хүн, гэр бүлийн гишүүдийн нууц ДАЛД, ДААМЖИРДАГ, ДАВТАГДДАГ-аараа бусад төрлийн хүчирхийллээс ялгаатай.

Мөн хүчирхийлэл үйлдээд байгаа хүнээ шууд цагдаад мэдээлэх, торгуулах, баривчлан саатуулах, хорих ял эдлүүлэхийн оронд хүчирхийлэл үйлдэх зан үйлийг нь болиулах, ухамсарлуулах, өөрөө өөрийгөө хянаж сурах, зөрчил зөрөлдөөнтэй асуудлыг хүчирхийллийн бус зөвшилцлийн аргаар шийдвэрлэх сэтгэл зүй, харилцааны боловсрол олгох хариуцлага хүлээлгэхийг хүсдэг.

Эсвэл хүчирхийлэл үйлдээд байгаа хүнийнхээ талаар мэдүүлэг гомдол гаргалаа гэхэд түүнийг юу гэж мэдүүлсэнийг нууцалдаг, тааралдуулахгүй, нүүрэлдүүлэхгүй байх, дахин аюул эрсдэлд оруулахгүй байх хамгаалалтыг хүсдэг.

ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ТОЙРОГ

ХУРИМТЛАЛ,
БУХИМДЛЫН ҮЕ



ХҮЧИРХИЙЛЭЛ БУЮУ
ТЭСРЭЛТИЙН ҮЕ

БАЛ САР БУЮУ
ЭВЛЭРЛИЙН ҮЕ



ХЯНАЛТ ТОГТООЖ,
ЭРХШЭЭЛДЭЭ ОРУУЛАХ

Гэр бүлийн хүчирхийлэл санамсар болгоомжгүй, нэг удаагийн үйлдэл мөн үү?

Биш. Хүчирхийлэл ямар нэгэн санаа зорилготой, хуулиар хориглогдсон үйлдэл, биемахбодь, сэтгэл зүй, танин мэдэхүй, нийгмийн харилцааны хөгжилд урт удаан хугацааны хор уршигтай, хуульд заагдсан хариуцлага хүлээдэг зөрчил, гэмт хэргийн шинжтэй өөгшүүлж, хүлээн зөвшөөрч, уучилж өнгөрөөж болдоггүй үйлдэл юм. Гэр бүлийн хүчирхийлэл нь сэтгэл хөдлөлөөр, стратеги тактиктэй төлөвлөгдөн үйлдэх гэж ангилдаг. Аль ч тохиолдлыг тодорхой зорилго сэдэлтэй гэж үзнэ.

Гэр бүлийн хүчирхийлэл ямар хэлбэрээр илэрдэг вэ ?

Гэр бүлийн хүчирхийлэл нь:

- Бие махбодийн
- Сэтгэл санааны
- Бэлгийн
- Тагнан мөрдөх
- Тарчлаан зовоох
- Эдийн засгийн
- Бусдаас тусгаарлах
- Айлган сүрдүүлэх
- Ураг төрлийн бэлгийн хүчирхийлэл,
- Ямар нэгэн юманд донтох (архины хамаарал) зан үйлийн дарамт

гэсэн дээрх хэлбэрээр голлох хэв шинжтэй байхын дээр тэжээн тэтгэх үүргээ биелүүлэхгүй байх, үүргээсээ зайлсхийх зэрэг эс үйлдлээр ч илэрдэг.

ТА ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ДАРАМТАД ӨРТӨЖ БАЙГАА ЭСЭХЭЭ ДАРААХ АСУУЛТУУДАД ХАРИУЛЖ ШАЛГАЖ ҮЗЭЭРЭЙ!



“Тийм” гэсэн хариулт олон байх тутам дарамт, хүчирхийлэлд байх магадлал тань өндөр бөгөөд нөхцөл байдал илүү ноцтой болсныг харуулна.

ТАНЫ БОДОЛ, МЭДРЭМЖҮҮД

Тийм

Үгүй

- Та нөхөр/хамтрагчаасаа байнга айж, эмээдэг үү?
- Түүнийг уурлуулахаас айж зарим нэг сэдвээр ярихаас эсвэл зарим зүйлийг хийхээс, ярилцахаас зайлсхийдэг үү?
- Ямар нэг зүйл хийхдээ түүний сэтгэлд хүртэл хийж чадахгүй гэхээс санаа тань зовж, түгшдэг үү ?
- “Надтай ингэж харилцах нь аргагүй” гэж өөрийгөө буруутгаж, түүнийг хүчирхийлсэн зан авирыг зөвтгөж боддог уу?
- Өөрийгөө сэтгэл хөдлөлгүй болсон мэт мэдэрдэг үү?
- Өөртөө анхаарал тавих хүсэлгүй, ямар ч хүч чадалгүй болсон мэт байдаг уу?
- Таны гадаад үзэмж, царай зүс, бие галбир зэргийг тэр байнга шүүмжилж, доромжилдгоос та өөрөө сэтгэл дундуур байж санаагаар унадаг уу?
- Таны эмзэглэж явдаг зүйлийг тэр бусдад дэлгэхвий гэхээс айж, санаа тань зовдог уу?
- Заримдаа өөрийгөө солиорсон юм шиг санагддаг уу?
- Сэтгэлээр унаж, цөхөрч, “үхэх юмсан” гэсэн бодолд автагддаг уу?

ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ЗАН ҮЙЛИЙН ИЛРЭХ ХЭЛБЭР

Тийм

Үгүй

- Танд нэр хоч өгч, эмзэглэдэг зүйлээр чинь гутаан доролмжилдог уу?
- Таныг басамжилж дуугаа өндөрсгөн загнаж, зааж, тушаадаг уу?
- Таныг шүүмжилж, дорд үздэг үү?
- Бусдын дэргэд таныг нэр хочоор дуудаж ичгүүртэй байдалд оруулдаг уу?
- Эмзэглэж явдаг зүйлийн тань талаар бусдад ярьж шившигт унагах талаар барьцаалан заналхийлдэг үү?
- Таны санаа бодол, гаргасан шийдвэрийг үл ойшоодог уу?
- Таны хүрсэн амжилт, хийсэн бүтээлийг үнэлэхгүйгээр барахгүй бусадтай харьцуулахад дутуу, чамлалттай байна гэж байнга шүүмжилдэг үү?

- “Чамаас л болдог, чи л буруутай ” гэх зэргээр таныг хүчирхийлэлд, дарамтынхаа буруутан болгодог уу?
- Таныг өөрийнхөө үйлчлэгч мэтээр хандаж харилцдаг уу?
- Таныг түүнд үйлчилж, гэрийн ажил хийж тамирдаж ядарсан үед санаа тавихгүйгээр барахгүй “ийм л байх ёстой” гэж ханддаг эсвэл илүү их зүйлийг хийхийг шаарддаг уу?
- Таныг өөрийнх нь өмч эсвэл сексийн хэрэгсэл мэт ханддаг уу?
- Таныг “ харцаараа хөдөлгөдөг , атгандаа байлгадаг” гэхчилэн бусдад ид бах болгон ярьдаг уу?

ТҮҮНИЙ ХЯНАЛТ, ЭРХШЭЭЛДЭЭ БАЙЛГАХ ЗОРИЛГО БҮХИЙ ҮЙЛДЭЛ

Тийм

Үгүй

- Танд хэт сэрэмжтэй хандаж, эзэрхүү байдаг уу?
- Таныг хаана, юу хийж байгааг байнга хянадаг уу?
- Садан төрөл болон найз нөхөдтэйгээ уулзахад тань дургүйцэж, хориглодог уу?
- Мөнгө, карт интернет, унаа машин зэргийг ашиглахад тань дургүй мөн хязгаар тавьдаг уу?
- Байнга араас тань нягтлан шалгаж, баталгаа нотолгоо шаарддаг уу?
- Хүчирхийлэл, дарамтыг орхин явах таны санаа бодол, үйлдлийг хуурч мэхлэх, зальдах аргаар эргүүлэн төөрөгдүүлж байсан уу?
- Таны нүдэн дээр бусадтай харгис хэрцгий хандаж “чамд ч ингэж хандаж чадна шүү” гэсэн дохио, санамж өгч байсан уу?
- Тантай хамт байхдаа машинаа аюултай байдлаар жолоодох, гол усны гүнрүү татаж чирэх, өндрөөс доош харж байхад араас дарах зэргээр таныг илт айдаст автуулах үйлдэл хийдэг үү?

Тийм

Үгүй

ТҮҮНИЙ АЙЛГАН СҮРДҮҮЛЭЛТ, ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

- Үйл хөдлөл, дохио зангаагаар айлгаж сүрдүүлдэг үү?
- Урьдчилан тааж мэдэшгүй, хүчирхийллийн зан авир гаргадаг уу?
- Таныг зодно, ална, гэж айлгаж, сүрдүүлж, заналхийлж байсан уу?
- Таныг янз бүрийн аргаар зодож, тарчлааж, тамлан зовоодог уу?
- Хүүхдүүдийг тань авч явна эсвэл тэдэнд ямар нэг хор хүргэнэ гэж байсан уу?
- Таныг орхиж явбал амиа хорлоно, орон гэрээ сүйтгэнэ, хамаатан саданд тань хор хүргэнэ гэж байсан уу?
- Таны эд юмс, өмчийг сүйтгэж байсан уу?
- Үйлдсэн дарамт, хүчирхийллийг нь хэнд ч хэлж болохгүй гэж сануулж байсан уу?
- Хүсээгүй байхад тань бэлгийн харилцаанд орохыг шаардаж өөрийн хүссэнээр хийдэг үү?

СЭТГЭЛ САНААНЫ ДАРАМТ: ТАНЫ БОДОЖ БАЙГААГААС Ч НОЦТОЙ



Хүмүүс гэр бүлийн дарамт, хүчирхийллийн тухай төсөөлөхдөө гол төлөв зодуулсан эмэгтэйн дүр зургийг хардаг. Гэвч дарамтлал болгон бие махбодийн хүчирхийллийг агуулдаггүй. Таны биед гэмтэл, хугарал, хөхөрч няцарсан шарх үүсээгүй бол дарамт, хүчирхийлэлд өртөөгүй гэж үзэж болохгүй.

Олон хүн сэтгэл санааны дарамтад өртөж бие махбодийн хүчирхийллээс дутахааргүй шаналан зовдог. Харамсалтай нь сэтгэл санааны дарамтыг амьдралд “байдаг л зүйл” гэж дутуу үнэлэх, зохих анхаарал хандуулахгүй байх үзэл хандлага түгээмэл байдаг.

Сэтгэл санааны дарамтын зорилго нь таны өөрийн үнэлэмж, бие даасан байдлыг тань үгүй хийхийн тулд дарамтлах, цаашилбал сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, санаа бодол, үг, үйлдлийг тань хянаж өөрийн эрхшээлд байлгах явдал юм.

Сэтгэл санааны дарамт хүний сонсох, харах, мэдрэхүйгээр нь дамжуулж байнгын тасралтгүй, далд үйлдэгддэгээрээ ноцтой юм.

Та сэтгэл санааны дарамтад байдаг бол өөртөө итгэх итгэлээ алдаж түүнгүйгээр юу ч хийж чадахгүй мэт мэдрэмж, бодолтой болсон байх магадлал өндөр.

САНАМЖ

Дарамт хүчирхийлэл давтагдаж, даамжирсаар хүнийг өөрийн үнэ цэнэ, нэр төр, эрх мэдэл, хүсэл тэмүүлэл, баяр баясгалангүй, айдас түгшүүрт автсан, гуниг гутралтай, цөхөрсөн нэгэн болгодог.

Хэн ч, хэзээ ч өөрийн хайрлаж дотноссон хүнээсээ сэтгэлийн шаналал, зовлонг амсах ёсгүй бөгөөд ийм байдлаас гарах хамгийн анхны алхам нь өөрийгөө дарамтад орсон гэдгээ ухаарч ойлгох явдал юм. Өөрийгөө дарамтад амьдарч байгаагаа хүлээн зөвшөөрснөөр түүнээс гарахад хэрэгтэй тусламжийг хайх үүд хаалга тань нээгдэнэ.

ХААНА ХАНДАЖ МЭДЭЭЛЭХ ВЭ?



107

Гэр бүлийн хүчирхийллийн дуудлага хүлээн авах, зөвлөгөө, мэдээлэл өгөх утас



102

Цагдаагийн мэдээлэл, шуурхай удирдлагын төв



108

Хүүхдийн тусламжийн утас

БАЙНГА...24 ЦАГААР АЖИЛЛАНА /нэгж шаардахгүй/



ШИНЭ ДЭД ТӨВ

УЛААНБААТАР ХОТЫН ГЭР ХОРООЛЫГ
ХӨГЖҮҮЛЭХ ХӨРӨНГӨ ОРУУЛАЛТЫГ
ДЭМЖИХ ХӨТӨЛБӨР ТӨСӨЛ

Хаяг: Улаанбаатар хот, Сүхбаатар дүүрэг, 8 дугаар хороо,
Бага тойруу 1, Амарын гудамж-2, Соёлын төв өргөө,
Г-корпус-415

Утас: (976)-70003099

Факс: (976)-70003098

И-мэйл: info@ub-subcenter.mn

Веб: www.ub-subcenter.mn