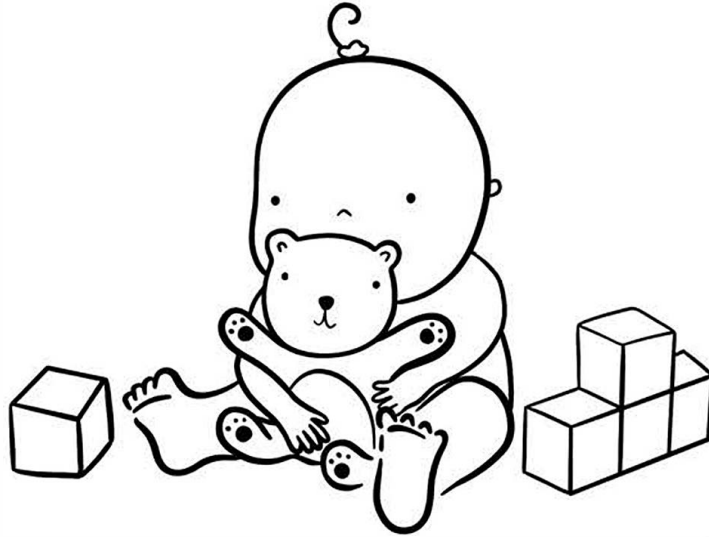


Танилцуулга

# watch me play!



Watch me play! бол эцэг эхчүүд болон асран хамгаалагч нар хүүхдүүдэд туслах энгийн арга юм. Тайван байж хамт хөгжилдөх нь хүүхдүүд эрүүл аюулгүй өсөж торниход тустай байдаг. Энэ эцэг эх болон асран хамгаалагч нарт ч тустай: хамтдаа тоглох нь хамтдаа өсөж байна л гэсэн үг!

**Өдөрт 20 хүртэлх минутын хугацаа л хангалттай!**

Нялх болон бяцхан хүүхдүүдэд асран халамжлагчийнх нь тогтмол өгч байгаа, зөвхөн өөрт нь зориулагдсан тоглоомын цаг маш хэрэгтэй байдаг. Watch me play! Нийгмийн болон сэтгэл зүйн хөгжлийг дэмжиж аюулгүй торнилыг чухалчилдаг.

Стресстэй байгаа үед тогтмол тоглоомын цаг болон харилцаа маш чухал байдаг учир нь хүүхдүүд учрыг ойлгохгүй хэдий ч нөхцөл байдлыг мэдэрч байдаг.

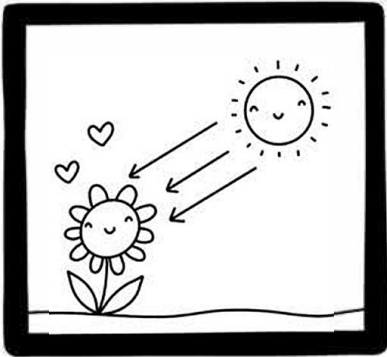
**NHS**  
Greater Manchester  
Mental Health  
NHS Foundation Trust



**Tavistock  
Clinic  
Foundation**

# watch me play!-Н

Давуу талууд юу вэ?



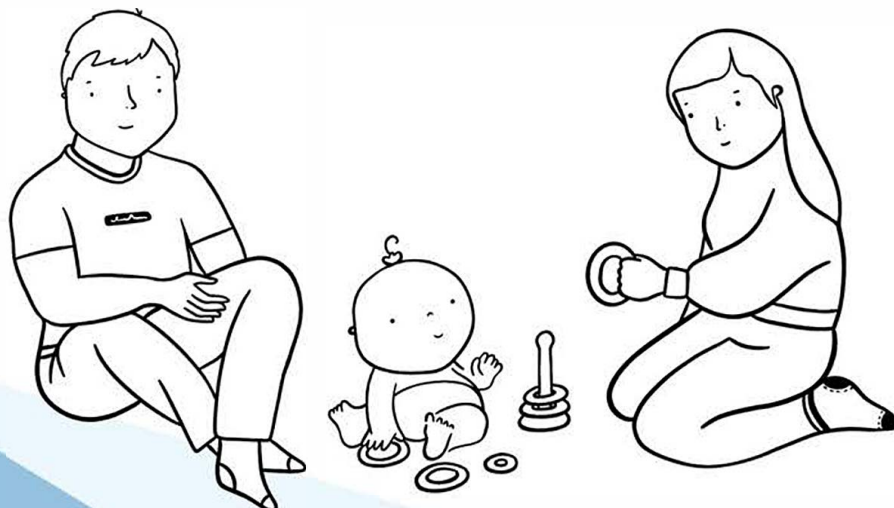
Ургамалд нар хэрэгтэй байдгийн адилаар хүүхдүүдэд өсөж том болж амжилттай хүн болохын тулд анхаарал халамж хэрэгтэй байдаг.

Өдөр бүр Watch me play! тогосноор нялх хүүхдүүд болон бага насны хүүхдүүд аюулгүй, тайван, хайрлагдсан мэдрэмж авч өөрсдийн болоод эргэн тойрон, дэлхийн тухай мэдэж авч өөрийн хэрэгцээг ойлгуулж чаддаг болдог.

Хүүхэд ахалсан тоглоом нь **нийгмийн болон сэтгэл зүйн** хөгжил, сурах, хэл зүй, ой тогтоол болон анхаарал төвлөрөх зэргийнх нь хөгжилд маш чухал байдаг.

Таны хүүхдийн дотор юу болж байгааг ойлгоход танд ч мөн тус болно.

Мөн хүүхэд та хоёрыг илүү сайн холбож харилцаагаа бататгахад тустай.



# watch me play! –Г

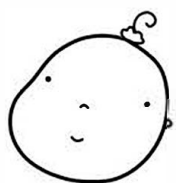
Яаж хийх вэ?

## Цаг гарга



Чимээгүй орчинд өөрийнх нь насанд тохиромжтой тоглоомууд бэлдэн өдөр бүр түүнд бүрэн анхаарал хандуулж чадах тодорхой цагийг гаргах (тогтмол цаг байвал сайн).

## Хүүхэд тоглоомыг ахлах



Бүх анхаарлаа түүнд зориулж хүүхдийнхээ юу хийж байгааг тайвнаар ажиглах.

## Анхааралтай ажиглах



Бүх анхаарлаа түүнд зориулж хүүхдийнхээ юу хийж байгааг тайвнаар ажиглах.

## Тэдний юу хийж байгаа тухай ярилцах



Хүүхдийнхээ юу хийж байгааг энгийн ойлгожмтой үгс ашиглан тодорхойлох.

## Өөр том хүнтэй юу анзаарсан тухайгаа ярилцах



Хүүхдийнхээ юу хийж байгааг харсан тухай, эсвэл хамт цагийг өнгөрөөхөд ямар байсан тухайгаа өөр том хүнтэй ярилцах.



Яагаад

# watch me play!

Өөр вэ?

Watch me play! нь та жирийн үед өдрийн турш хүүхдээ тоглож байгааг харахаас бага зэрэг ялгаатай - та тэдний юу хийж юу ярьж байгааг ойроос ажиглан үүнийхээ талаар тэдэнтэй ярилцдаг учраас илүү гүнзгий юм.

Та хүүхдээрээ ахлуулах ба ямар нэгэн санаа дэвшүүлж тоглоомонд оролцохгүй (таниас асуугаагүй бол).

Та хүүхэдтэйгээ байх ямар байдаг, энэ ямар санагдаж байгаа тухай илүү анхаарч эхэлнэ.

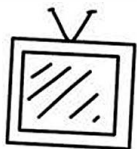


# watch me play!-Н

## Гол түлхүүр санаанууд



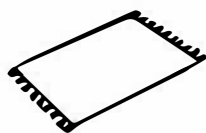
Хүүхэддээ анхаарлаа бүрэн хандуулах боложмтой цагийг сонго.



Анхаарал сатааруулах зүйлсийг аль болох бага байлга жишээ нь зурагт/утас/компьютер унтраах.



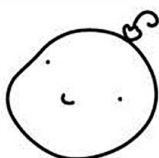
Өдөр бүр тогтмол цаг гаргах.



Хүүхэдтэйгээ нэг түвшинд байх жишээ нь газар суух.



Хүүхдийн тань нас болон хөгжлийн түвшинг дагаад тоглоом хэрэггүй байж болно: хэрэв тоглоом эсвэл ном ашиглах бол энгийн, цөөхөн сонголтоос сонгуулах.



Хүүхдээрээ тоглоомыг ахлуулж тэдний хийж байгааг дагах.



Watch me play! цаг дуусахаас өмнө хэдэн минут үлдсэн байгааг хэлж өгч байх.



Хүүхэддээ 20 хүртэлх минутын хугацааг өгөх (хүүхэд тань цаг дуусахад дургүй байдаг бол бодит цаг харуулж байх нь тус болно). Та хугацаагаа бага багаар ахиулж болно.



# watch me play!

Хүүхэдтэйгээ ярилцахад тустай аргууд

Түүнтэй ярилцаж болох зарим зүйлсээс:

## Сонирхож байгаагаа илэрхийлэх

Чи энийг харж  
байгаа юм уу...

## Тайлбарлах

Чиний авсан  
зүйл бол...

## Ярих

Бамбаруушаа  
тэвэрч байна

## Тайлбарлах

Чи над руу  
инээж байна

## Сэтгэл хөдлөл

Чи маш баяртай/  
догдолсон/  
бухимдсан  
харагдаж байна.

Чи юуны тухай  
бодож байгаа  
бол...

## Гайхах

сайн байлаа,  
амаргүй байсан ч  
чи хичээлээ

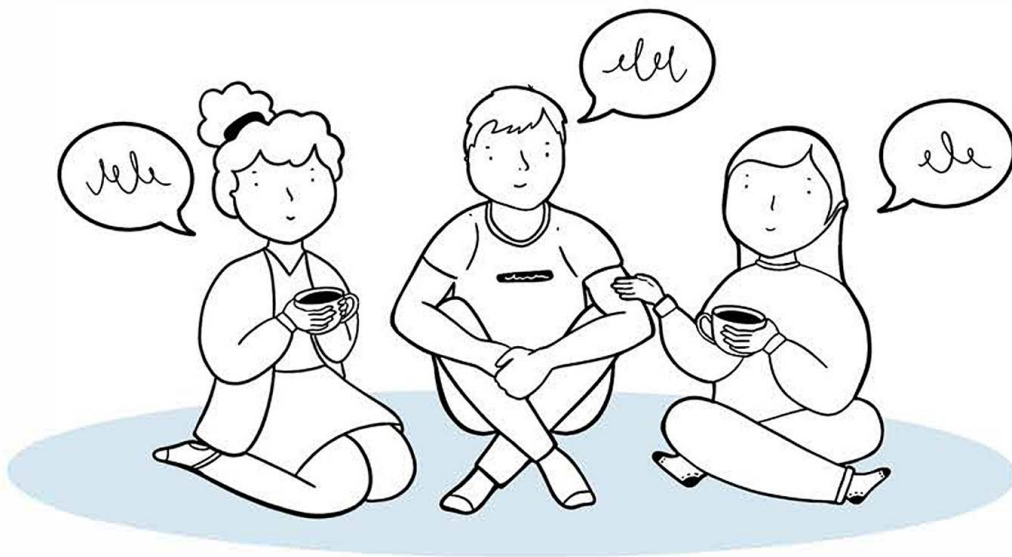
## Магтах

Эхэндээ Watch me play! шинэ бас өөр байж болно. Гэхдээ яваандаа амархан болох болноо.

# watch me play!

Тоглоомын талаар өөр том хүмүүстэй ярих

Зөвхөн хүүхэдтэйгээ ярих нь Watch me play!–н гол хэсэг биш юм. Өөр том хүнтэй үүний талаар ярилцах ч бас чухал - гэр бүлийн хэн нэгэн, найз, мэргэжлийн хүн ч байж болно. Үүнийг нүүр нүүрээ харж ярьж болно эсвэл утсаар, видеогоор ч ярьж болно.



Насанд хүрсэн хүнтэй хүүхдээ харахдаа юу анзаарсан, хамт байхдаа юу мэдэрсэн зэргээ ярих нь танд хэцүү санагдсан асуудлыг шийдэх гарц болж болно.

Насанд хүрсэн хүнтэй таны хүүхэд юу бодож байгааг, тэд юу мэдэрч байгааг, дэлхийг хэрхэн таниж байгааг ярилцах хэрэгтэй.

# Тоглоомын ач холбогдол

Судалгаа юу гэсэн бэ

Тоглоом нь хүүхдийн **БҮХ** төрлийн хөгжлийг дэмждэг!

Эцэг эх асран хамгаалагч нь өөрийг нь ойлгодог гэж боддог хүүхдүүд өөрсдийгөө таньж, мэдрэмжээ таньж, томчуудад итгэх итгэл ихтэй байдаг. Томчууд хүүхдээ юу бодож хийж байгааг, түүний учир шалтгааныг анхаарах нь хүүхэдтэйгээ харилцаагаа сайжруулж илүү бат холбоо үүсгэхэд тусалдаг.

Давтамжтай тоглоом тоглох нь ээлжээ хүлээж сурах мөн хуваалцаж сурахад тусалдаг. Тоглоомыг өөрөө ахалж байна гэдэг нь хүүхдийн танин мэдэх, сурах болон өөртөө итгэх итгэлийг өдөөж байдаг. Таныг хүүхэдтэйгээ хамт байхдаа дуртай байгааг харснаар хүүхэд мэдрэмжээ удирдаж стресс үүссэн үед хурдан давж гарах чадвартай болдог.

Watch me play! хийх явцдаа харж болзошгүй өөрчлөлтүүд:

- Хүүхдийнхээ хөгжлийн үе шат ахихыг анзаарна
- Хүүхэдтэйгээ хамт байхдаа илүү тухтай, дуртай болно
- Хүүхэд тань илүү тайван болно
- Хүүхдийнхээ араншинг илүү сайн ойлгож юу болоод байгааг мэддэг болно



Эдгээр өөрчлөлтүүд гарахад харилцан адилгүй хугацаа орох болно. Зарим нь хурдан илэрнэ, зарим нь үгүй – насанд хүрсэн хүнтэй ярилцах нь тус болно.



## Нэмэлт хэрэгцээт эх сурвалжууд

**See more Watch Me Play! resources here:**

<https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play>

**Tavistock and Portman NHS Foundation Trust**

<https://tavistockandportman.nhs.uk/>

**UNICEF: Building a happy baby: A guide for parents**

[https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/04/happybaby\\_leaflet\\_web.pdf](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/04/happybaby_leaflet_web.pdf)

**Institute of Health Visiting**

<https://ihv.org.uk/wp-content/uploads/2018/11/Getting-to-know-your-baby-FINAL-VERSION-9.11.18-2.pdf>

**National Child Birth Trust (NCT)**

<https://www.nct.org.uk/baby-toddler/emotional-and-social-development/how-and-when-do-babies-develop-social-skills>

**Brazelton Centre UK**

<https://www.brazelton.co.uk/parents/your-babys-language/>

**Best Beginning/Baby Buddy App**

<https://www.bestbeginnings.org.uk/>

**Blackpool Better Start**

<https://blackpoolbetterstart.org.uk/biglittlemoments/>

**Tameside Early Attachment Service You Tube film** - Getting it Right from the Start

**Association of Infant Mental Health (AIMH)**

<https://aimh.org.uk/>

