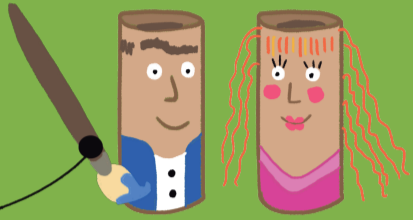


# Алек болуу илими

Зеригүү балдардын тынчсыздануусуна өбөлгө түзөт жана бузулган жүрүм-турумдарды күчөтүшү мүмкүн. Балдар алек болуп, башкаларга жардам бергенде жакшыраак болушат. Ата-энелер музыка, көркөм кол өнөрчүлүк жана китептер сыяктуу иш-аракеттердин коопсуз варианттарын сунуштай алышат, ошондой эле балдарды достору менен байланышта болууга үндөй алышат.



Бош жүргөн балдарга караганда көп учурда иш менен алек болгон балдар жакшыраак көнүп, бактылуу болушат.

Алек болуу – көңүл бурбоо, гиперактивдүүлүк, баш ийбестик, агрессия жана баңгизатты колдонуу сыяктуу бузулуучу жүрүм-турумдун тобокелин азайтат.

Маданият менен байланышуу – балдардын мээсинин өнүгүшүнүн ачкычы.

Нейрология илими музыкалык окутуу кичинекей балдардын мээсинин үндү иштетүүгө, тилди өнүктүрүүгө жана окуу көндүмдөрүн иштетүүгө жооптуу аймактарын жакшыртаарын көрсөтүп турат.

Жада калса бир жакын дос табуу жана аны сактоо жөндөмдүүлүгү балдардын жыргалчылыгы үчүн абдан маанилүү. Күчтүү достук – стрессти басаңдатууга жана ал тургай вирустарга туруктуулукту жогорулатууга жардам берет.

Позитивдүү конструктивдүү кыялдануу балдардын социалдык-эмоционалдык өнүгүүсүндө жана чыгармачылыгында роль ойнойт. Өз алдынча убакыт аларга башка дүйнөлөрдү элестетүү жана келечектеги чечимдерди кабыл алуу көндүмдөрүнүн ачкычы болгон жашоосундагы иш-чараларды иштетүү мүмкүнчүлүгүн берет.

Кыймылсыз жүрүм-турум балалык семирүү, кийинчерээк жүрөк-кан тамыр оорулары жана 2-типтеги диабет менен байланышкан.

Кызматташуу, жардам берүү, бөлүшүү жана сооротуу сыяктуу эрте курактагы балалык социалдык көндүмдөр өспүрүм куракта окуудагы жетишкендиктерге жана достукка оң таасирин тийгизет.



## КАМКОРДУК ИЛИМИ

Бактылуу, дени сак үй-бүлөлөрдү колдоо боюнча БУУнун БКБ демилгеси

Көбүрөөк маалымат жана шилтемелер үчүн төмөнкү дарекке кириңиз:

Бул Франциянын жана Япониянын элдеринин берешен колдоосунун аркасында мүмкүн болду.

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime