

Мээримдүүлүк

СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Мээримдүүлүк
деген эмне?

Мээримдүүлүк боорукердикти камсыз кылат жана коомдук мамилелерди сактоодо жана курууда жана социалдык аң-сезимди өнүктүрүүдө абдан маанилүү. Мээримдүүлүк эмпатия менен тыгыз байланышта болсо да (башкага сезимтал болуу),

мээримдүүлүк ага туш болгондо башка адамдардын азап-кайгысын болтурбоо үчүн иш-аракет кылуу каалоосу.



Мээримдүү балдардын өзүн-өзү сыйлоо сезими жогору болот.

Мээримдүүлүк жагымдуу жүрүм-турумга мүмкүндүк берет, социалдык байланыштарды курууда негиз болуп саналат жана балдар менен ата-энелердин ортосундагы мамилелерди жакшыртат. Жакшы, мээримдүү мамилелери бар адамдар көбүрөөк жашашат, ден солугу жакшыраак болушат жана коркунучтуу жүрүм-турумга, анын ичинде баңгизат колдонууга азыраак барышат.

Мээримдүүлүк өзүн-өзү сыйлоонун, жыргалчылыктын жана бакыттын жогорку деңгээли менен байланышкан. Бул стресске туруктуулукту жакшыртат, иммундук системаны бекемдейт жана узак өмүргө алып келиши мүмкүн. Бул ошондой эле үйрөнүүнүн жогорулашына жана академиялык көрсөткүчтөрдүн жакшырышына байланыштуу.

Мээримдүүлүк - бул «дүйнөнү бириктирип турган клей». Бул адамдарды муктаж болгондорго жардам бердирет жана адамзаттын өнүгүшүнө салым коштурат.

Ыктыярдуу иш сыяктуу мээримдүү жүрүм-турум берүүчүгө да, алганга да пайда алып келет. Изилдөөлөр сунуштагандай, берүү - алуудан да көбүрөөк сооптуу болушу мүмкүн.

Сен билет белең?

Башкаларга мээримдүү болуу өзүнө мээримдүү болгондон башталат: өзүн-өзү сындодон алыс болуу жана өзүбүзгө жакшы мамиле кылуу.

“Мээримдүүлүк - бул социалдык жана эмоционалдык окуунун (SEL) маанилүү бөлүгү”.

Listen
FIRST

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

Жөндөмдөр илими

www.unodc.org/listenfirst



Эмне үчүн мээримдүүлүк маанилүү

Жөндөмдөр илими

БУУнун БКБ “Биринчи ук” материалдары өз коомчулугунда бактылуу, ийгиликтүү инсан болуп өсө турган балдардын өнүгүшүн колдойт. Социалдык жана эмоционалдык окууну жана жашоо көндүмдөрүн өнүктүргөн балдар жашоонун жакшы күндөрүн жана кыйынчылыктарын жеңе алышат. Алар ошондой эле натыйжалуу жана далилдүү баңгизаттарды колдонууну алдын алуу мамилесинин бир бөлүгү болуп саналат.

ӨЗҮН-ӨЗҮ БАШКАРУУ

Эмоцияларды башкара билүү. Аткаруудан мурун ойлоносуңбу? Максаттарды жана пландарды коюп, ага жетесиңби? Сен ачууну аныктай аласыңбы?

ЖООПКЕРЧИЛИК МЕНЕН ЧЕЧИМ КАБЫЛ АЛУУ

Жашооң жана башкалар жөнүндө чечим кабыл алуу жөндөмү. Сенин чечимдериң башкаларга оң таасирин тийгизеби? Сен приоритеттерди белгилөө үчүн критикалык ой жүгүртүү жөндөмүн колдоносуңбу?

СТРЕССИ БАШКАРУУ

Стресстик кырдаалда жашооң өзгөртүүлөрдү киргизе алуу. Өзүңө кам көрүү жана эс алуу менен стресстин алдын аласыңбы? Стресстик жагдайлар пайда болгондо аларга жооп кайтара аласыңбы?

ӨЗҮН-ӨЗҮ АҢДАП БИЛҮҮ

Эмоцияны жана жүрүм-турумун таануу. Сен эмоцияларыңды билесиңби? Алар сенин жүрүм-турумуңа кандай таасир этет?

Супер жөндөмдөрүңдү өстүр жана өнүктүр!

МАМИЛЕ ЖӨНДӨМДӨРҮ

Айрыкча ар түрдүү топтор менен позитивдүү мамилелерди куруу жөндөмдүүлүгү. Сен активдүү угуу жана чыр-чатакты чечүү сыяктуу коммуникациялык көндүмдөрдү колдоносуңбу? Сен эмпатияны тажрыйбада колдоносуңбу?



Бул Франциянын жана Япониянын элдеринин берешен колдоосунун аркасында мумкун болду

