

ИШЕНИМ

СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Ишеним деген эмне?

Ишеним бул биздин мүмкүнчүлүктөрүбүздүн реалдуу, ички сезимине ээ болуу дегенди билдирет. Өзүбүзгө жана мүмкүнчүлүктөрүбүзгө ишенүү эмоционалдык кыйынчылыктарды жеңүү жана жашоодогу максаттарга жетүү үчүн абдан маанилүү. Ишенимдин чыныгы көлөмү психикалык ден соолук жана ийгилик үчүн маанилүү болуп саналат жана чечимдерди кабыл алууну жана туруктуулукту жакшыртат.

Ишенимдин ачкычы – бул өзүн-өзү аңдап билүү, өзүбүзгө эң жагымсыз эмоцияларды башыбыздан өткөрүүгө жана чагылдырууга мүмкүнчүлүк берүү.



Өзүнө ишенген балдар туура маалымдуу чечим чыгарышат

Өзүнө ишенүү жаштарга теңтуштарынын кысымына туруштук берүүгө жана коркунучтуу жүрүм-турумга, анын ичинде баңгизатты колдонууга “ЖОК” деп айтууга жардам берет.

Ишеним жыргалчылык, мотивация, максат коюу жана аткаруу үчүн абдан маанилүү. Бул бизге кысым менен күрөшүүгө жана жеке жана кесиптик кыйынчылыктарды башкарууга мүмкүндүк берет.

Ишеним бизди алдыга жетелейт жана бизге үмүт, ишеним жана жакшы мамилелерди берет. Жакшы достугу бар жаштар көп учурда өзүнө көбүрөөк ишенет жана психикалык ден соолук маселелеринен азыраак жабыркайт.

Ишеним – чечимдерди кабыл алууну оптималдаштырат жана жашоонун көптөгөн маанилүү аспектилерине, анын ичинде позитивдүү өмүрлүк өнөктөштү изилдөөгө жана тандоого таасир этет.

Сен билет белең?

Иш-аракеттерди аяктоо ишенимди арттырат, андыктан ишенимди бекемдөөнүн эң жакшы жолу – бул иш-аракет кылуу, кыйынчылыктарга туш болуу жана биз бейжаңсыл болсок да ийгиликтүү боло турган жагдайларды түзүү.

“Ишеним – бул социалдык жана эмоционалдык окуунун (SEL) маанилүү бөлүгү.”



Эмне үчүн үмүт маанилүү

Listen
FIRST

Жөндөмдөр илими
Бактылуу, дени сак үй-бүлөлөрдү колдоо боюнча БУУнун БКБ демилг

www.unodc.org/listenfirst



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