

# ЭМПАТИЯ

## СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Эмпатия деген эмне?

Башкалардын сезимдерин түшүнүү жана бөлүшүү жөндөмү, эмпатия бизге нерселерди өзүбүздүн эмес, башканын көз карашы аркылуу көрүүгө мүмкүнчүлүк берет. Бул социалдык жана кесиптик мамилелерди түзүүгө мүмкүндүк берүүчү, өзүн-өзү аңдап билүүнү өрчүтүүчү жана адилеттүү жана тынчтык өкүм сүргөн дүйнөгө салым кошкон маанилүү жөндөм.

Мээримдүүлүктү көрсөтүү үчүн эмпатия керек (башка адамдардын азап-кайгысына иш-аракет кылууга түрткү).



Эмпатияны көрсөткөн балдар өзүн-өзү аңдап билишет.

Эмпатия психикалык жана физикалык бакубаттуулук үчүн өтө маанилүү; бул камкордуктун тамыры жана баарлашууга, жакшы социалдык жана жумушчу мамилелерге мүмкүндүк берет.

Эмпатия балдарды жоопкерчиликтүү чечим кабыл алууга жана үй-бүлөсүн жана досторун, алардын коомчулугун жана дүйнөсүн эске алууга үйрөтөт. Эмпатиялуу жаштардын өзүн-өзү аңдап билүү деңгээли жогору жана башкаларга көбүрөөк жооп кайтарат, бул аларды баңгиликтен жана башка коркунучтуу жүрүм-турумдан коргоого жардам берет.

Эмпатия коомдук аң-сезимге салым кошот жана бейбаштыкты, бир тараптуулукту жана расизмди азайтат. Ал адилеттүү, бейпил жана мээримдүү коомдордун негизин түзөт.

Эмпатия түзмө-түз бизге башкалардын маанайын түшүнүүгө мүмкүндүк берет жана көбүрөөк жардам берүүчү жүрүм-турумга алып келет - өзгөчө биздин коомдон тышкаркы адамдарга.

Эмне үчүн эмпатия маанилүү



### Сен билет белең?

Башкаларды активдүү угуу эмпатияны үйрөнүү үчүн маанилүү.

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

**Listen  
FIRST**

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

Жөндөмдөр илими

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

**Listen  
FIRST**



**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime

