

ЫРААЗЫЧЫЛЫК

СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Ыраазычылык
деген эмне?

Ыраазычылык, ыраазы болуу сапаты – бул жашоонун (материалдык эмес) аспектилерин баалоо жана башкалардын биздин эмоционалдык жыргалчылыгыбызда роль ойноорун моюнга алууга даяр болуу. Бул психикалык ден соолук, жашоодон канааттануу, оптимизм, өзүн-өзү сыйлоо, социалдык мамилелер жана өмүр бою улана турган бакыт менен тыгыз байланышкан эмоция.

Бул өзүн-өзү аңдап билүүгө жана өзүн-өзү башкарууга жетүү үчүн маанилүү жөндөм.



Ыраазы болгон балдар башкаларга урмат-сый менен мамиле кылышат.

Ыраазы болгон адамдар бактылуураак жана жашоосуна, досторуна, үй-бүлөсүнө, коомчулугуна жана өзүнө ыраазы болушат. Алар көбүрөөк үмүт, оптимизм жана өзүн-өзү сыйлоо сезимин сезип, окууда жана жумушта жакшыраак иштешет.

Ыраазычылык көбүрөөк мээримдүүлүк менен байланышып, мамилелерди бекемдейт. Бул ошондой эле сергек жашоо, жакшы уйку, бекем иммундук система жана көрө албастык, депрессия, жалгыздык жана материализм сыяктуу терс эмоциялардын азайышы менен байланыштуу.

Ыраазычылык үмүт, туруктуулук жана кризистен кийинки күрөшкө өбөлгө түзөт. Ал бизге жоготуу жана стресс сыяктуу эмоцияларды башкарууга жардам берет.

Ыраазычылык маанилүү нейрорхимиялык заттарды көбөйтө алат. Оптимисттик ой жүгүртүү дофамин, окситоцин жана серотонин сыяктуу жагымдуу нейрорхимиялык заттарды бөлүп чыгарат.



Эмне үчүн ишеним маанилүү

Сен билет белең?

Балдарды эмпатияга, позитивдүүлүккө жана бөлүшүүгө үйрөтүү ыраазычылыкка тарбиялоодо негиз болуп саналат.

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

Listen
FIRST

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

Жөндөмдөр илими

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