

# ЧЫНЧЫЛДЫК

## СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Чынчылдык деген эмне?

Чынчылдык, чындыкты айтуу жана аткаруу – бул калп айтпоодон, алдабоодон, уурулук кылбоодон же алдабоочулуктан жогору. Бул башкаларга урмат көрсөтүү жана ак ниеттүүлүк жана өзүн-өзү аңдап билүүнү камтыйт. Чынчылдык – ишенимдин негизи жана коомдук мамилелердин ачкычы;

ал бизге үмүт, ишеним, мээримдүүлүк берет жана чечим кабыл алууну жакшыртат.



Чынчыл балдардын өзүн-өзү башкаруу жөндөмү күчтүү болот.



Чынчылдык психикалык жана физикалык ден соолукту чыңдай алат. Башка жагынан алганда, алдамчылык кан басымын жана жүрөктүн согуусун жогорулатат жана башка терс ден-соолук кесепеттерине алып келиши мүмкүн.

Чынчыл, бирок мээримдүү, баарлашуу ачыктыкка жана ишенимге өбөлгө түзөт жана коомдук жана үй-бүлөлүк мамилелердин иштеши үчүн негиз болуп саналат. (Өзүнө) чынчылдык – өзүбүзгө чынчыл болуу – ишенимди, ак ниеттүүлүктү жана өзүн-өзү аңдап билүүнү курууда маанилүү. Булар баңгизатты колдонуудан жана башка коркунучтуу жүрүм-турумдан коргоочу факторлор.

Чынчылдык бүткүл дүйнөдөгү коомдук прогресс жана өнүгүү үчүн маанилүү. Чындык прогресстин негизин түзөт, ал эми алдамчылык чоңураак көйгөйлөргө өбөлгө түзөт.

Мээнин активдешүү деңгээлинде алдамчылык менен чындыктын ортосунда нейрофизиологиялык айырма бар, бул биз алдамчы болгондо стресстик реакцияга өбөлгө түзөт.

Эмне үчүн чынчылдык маанилүү

## Сен билет белең?

Ачык баарлашуу, анын ичинде активдүү угуу балдар менен жаштарда чынчылдыкка тарбиялоонун ачкычы болуп саналат.

“Чынчылдык – 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](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

