

# ҮМҮТ

## СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Үмүт деген эмне?

Үмүт - бул реалдуу, бирок оптимисттик мамиле же акылдын абалы, позитивдүү өзгөрүүлөр болушу мүмкүн деген ишеним жана максаттарды коюуга жана ага карай иштөөгө даяр болуу. Үмүткө ээ болуу максаттарды коюуда жана чечимдерди кабыл алууда (өзүн-өзү башкарууда) маанилүү,

социалдык мамилелерди жана окуу же жумуш сыяктуу башка жетишкендиктерди жакшыртат жана жашоодон канааттануу үчүн, анын ичинде психикалык жана физикалык ден соолук үчүн маанилүү.



Үмүттүү балдар пландоодо жана максаттарды коюуда ийгиликке жетишет.

Үмүт психикалык эрк жана максаттарга жетүү, жумуш жана академиялык жетишкендиктер жана жакшыртылган мамилелер менен байланышкан.

Үмүт бизге жоготуу, стресс жана башка кыйынчылыктар менен күрөшүүгө жардам берет жана психикалык жана физикалык ден соолукту чыңдайт. Үмүт депрессияны, тынчсызданууну, паника чабуулдарын, өнөкөт ооруларды, рак тобокелин азайтат, ал тургай, узак, бактылуураак жашоого алып келет.

Үмүттүү балдар жана жаштар антисоциалдык жүрүм-турумга, анын ичинде баңгизаттарды колдонууга караганда, коомчулуктун позитивдүү өнүгүүсүнө көбүрөөк тартылышат.

Үмүттүн жоктугу, “үйрөнгөн алсыздык” же “жүрүм-турумдук үмүтсүздүк” депрессиянын аспектилерин менен байланыштырылышы мүмкүн.

### Сен билет белең?

Максат коюу жана келечекти эске алуу үмүттү куруунун негизги бөлүгү.

“Үмүт - 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)



Эмне үчүн үмүт 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

**Listen  
FIRST**



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

