

АК НИЕТТҮҮЛҮК

СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Ак ниеттүүлүк
деген эмне?

Ак ниеттүүлүк – бул чынчыл болуу, урматтоо, баалуулуктарыбызды сактоо жана ырааттуу түрдө туура чечимдерди кабыл алуу тажрыйбасы – ал тургай башка эч ким карабаса да. Чынчылдык чынчыл болуу иш-аракетин билдирет, ал эми ак ниеттүүлүк – бул принциптерди

сактоо актысы. Ак ниеттүүлүк менен иш кылуу көптөгөн жеке, социалдык жана кесиптик артыкчылыктарга ээ.



Ак ниеттүүлүктүн маанилүүлүгүн түшүнгөн балдар, алардын сөздөрү менен иш-аракеттери дал келет.



Ак ниеттүүлүк – бакыт, өзүн жогору баалоо, ишеним жана өзүн-өзү күчтүү сезүү менен байланышта. Бул өзгөчөлүктөр балдарга жана жаштарга коркунучтуу жүрүм-турумга баруу үчүн кысымга туруштук берүүгө жардам берет.

Ак ниеттүүлүк балдарды өз иш-аракеттеринин кесепеттери үчүн жоопкерчиликти болууга үйрөтөт жана аларга өз жашоосу боюнча негизделген чечимдерди кабыл алууга жардам берет.

Ак ниеттүүлүк коомдук аракетке түрткү берет. Бул коррупциядан жана эки жүздүүлүктөн эркин, коомдук гармония жана дени сак коомдорду колдоо үчүн негиз болуп саналат.

Биздин мээбиз социалдык болуп өнүккөн жана социалдык деңгээлдеги байланыштарды колдойт. Ак ниеттүү адам коомдук байланыш үчүн коопсуз мейкиндикке салым кошот. Ак ниеттүү адамдар чынчыл, адилеттүү жана ишенимдүү катары кабылданышат жана жогорку сапаттагы мамилелерге ээ болушат.

Сен билет белең?

Ак ниеттүүлүк активдүү, сынсыз угуу, жылуу мамиле жана жакшы көрүү сыяктуу позитивдүү ата-энелик тарбия эртерээк жардам берет.

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

Listen
FIRST

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



www.unodc.org/listenfirst

Эмне үчүн ак ниеттүүлүк 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