

МОТИВАЦИЯ СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Мотивация деген эмне?

Көбүнчө кызыгуучулук менен шартталган мотивация бизди жашоодо алдыга түртөт. Бул бизди үйрөнүүгө, өркүндөтүүгө жана максаттарды коюуга жана ага жетүү үчүн түрткү берет. Эмоционалдык жактан

акылдуу адамдар көбүнчө акча, мактоо же жазадан качуу (тышкы мотивация) сыяктуу тышкы сыйлыктарга эмес, максаттарга жетүү үчүн тапшырманын өзүнөн ички мотивация алышат.



Мотивацияланган балдар бактылуу болушат, алар стрессти жакшы үйрөнүшөт жана башкарышат.



Өзүн-өзү мотивациялоо өзүн-өзү сыйлоо сезимин жакшыртат, коомдук мамилелерди түзүүгө мүмкүндүк берет жана жакшы жөнгө салынган, бактылуу жашоону алып баруунун негизги компоненти болуп саналат. Мотивациянын жоктугу бактысыздыкка жана баңгизат колдонуу сыяктуу коркунучтуу жүрүм-турумга салым кошот.

Мотивация чыгармачылыкты жана компетенттүүлүктүн өсүү мүмкүнчүлүгүн шарттайт. Бул максат коюуда жана жүрүм-турумубузду башкарууда маанилүү жана академиялык жана кесиптик жетишкендиктердин негизи.

Мотивация жана кызыгуучулук жок дүйнө - прогресси, өнүгүүсү жана үмүтү жок дүйнө болмок.

Ички мотивациялуу адамдар көбүнчө сырткы мотивациясы бар адамдарга караганда көбүрөөк чыгармачыл болушат, көбүрөөк канааттанышат жана узак мөөнөттүү иштешет.

Сен билет белең?

Ички мотивация наристе кезинен башталат. Андан кийин чоңдор ата-эненин мамилесине жараша бул мотивацияны колдошот же басышат.

“Мотивация – 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



Эмне үчүн мотивация 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

