

УРМАТТОО

СУПЕР ЖӨНДӨМДӨР

Урматтоо
деген эмне?

Башкаларды жана өзүбүздү урматтоо, ой жүгүртүү жана позитивдүү иш-аракет кылуу (өзүн-өзү сыйлоо) бул биздин иш-аракеттерибиз башкаларга кандай таасир эткени жөнүндө кам көрүү, инклюзивдүү болуу жана башкаларды, алар башкача болсо да, алар ким болсо да, ошондой кабыл алуу дегенди билдирет.

Урмат ишенимден башталып, эмпатия, мээримдүүлүк, ак ниеттүүлүк жана чынчылдык менен байланышкан.



Урматтаган балдар коомдук кырдаалды позитивдүү жагына башкарышат.

Урматтоо (башкаларды жана өзүн) натыйжалуу баарлашуунун, жакшы мамилелердин, жумуштагы жана жашоодогу жетишкендиктердин маанилүү компоненти болуп саналат.

Урматтоо бейбаштыктын жана башка агрессивдүү жүрүм-турумдун алдын алат. Бейбаштык академиялык жана кесиптик ийгиликсиздиктин, агрессиянын, зордук-зомбулуктун жана баңгиликтин алдын ала көрсөткүчү болуп саналат.

Урматтоо коомдун өнүгүшү үчүн, анын ичинде билим берүү, кесиптик, экономикалык жана илимий прогресс үчүн зарыл. Урматсыздык баарлашууну жана кызматташууну бузат жана бардыгына зыяндуу чөйрөлөрдү жаратат.

Бизди урматтаганды сезгенибизде, мээбиз жакшы сезүүчү нейрорхимиялык окситоцин менен серотонинди, ал эми урматсыздык адреналин жана кортизол сыяктуу стрессстик нейрорхимиялык заттарды бөлүп чыгарат.

Сен билет белең?

Балдарды урматтоого үйрөтүүнүн эң жакшы жолу – аларга жана башкаларга сый мамиле кылуу. Активдүү угуу жана эмпатия урмат-сыйга тарбиялоодо жана билдирүүдө маанилүү.

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

Listen
FIRST

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

www.unodc.org/listenfirst



Эмне үчүн урматтоо 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