

# Жанашырлық

## СУПЕР ДАҒ ДЫЛАР

Жанашырлық  
дегеніміз не?

Жанашырлық мейірімділікті көрсетуге бетпе-бет келген басқа адамдардың мүмкіндік береді және әлеуметтік қайғы-қасіретін болдырмау қатынастарды қолдау және құру және мақсатында әрекет етуге деген әлеуметтік хабардарлықты дамыту үшін өте ұмтылыс. маңызды. Жанашырлық уайымына ортақтығымен (басқаны сезіну) тығыз байланысты болса да, жанашырлық – бұл онымен



Жанашырлық таныта алатын балалардың өзін-өзі бағалауы жоғары.

Жанашырлық сүйіспеншілікпен мінез-құлыққа ықпал етеді, әлеуметтік байланыстарды құру үшін маңызды және балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты жақсартады. Дені сау, жанашыр қарым-қатынасы бар адамдар ұзақ өмір сүреді, дені сау және қауіпті мінез-құлыққа, соның ішінде психикалық белсенді заттарды қолдануға бейім емес.

Жанашырлық өзін-өзі бағалаудың, әл-ауқат пен бақыттың жоғары деңгейімен байланысты. Ол күйзеліске төзімділікті арттырады, иммундық жүйені нығайтады және өмір сүру ұзақтығын арттыруы мүмкін. Жанашырлық сонымен қатар оқу қабілетін арттырумен және оқу үлгерімін жақсартумен байланысты.

Жанашырлық-бұл “әлемді біріктіретін желім”. Бұл адамдарды мұқтаж адамдарға көмектесуге мәжбүр етеді және адамзаттың дамуына ықпал етеді.

Ерікті жұмыс сияқты жанашырлық мінез-құлық берушіге де, алушыға да пайдалы. Зерттеулер көрсеткендей, көмек беру әрекеті алу әрекетінен де пайдалы болуы мүмкін.

### Сіз білдіңіз бе?

Басқаларға деген жанашырлық өзіңізге деген жанашырлықтан басталады: өзін-өзі сынаудан аулақ болу және өзіңізге жақсы қарау.

«Жанашырлық-бұл әлеуметтік және эмоционалды оқытудың ажырамас бөлігі (SEL)».

Listen  
FIRST

Дағдылар туралы ғылым  
Бақытты, дені сау, қамқор отбасыларды қолдау жөніндегі БҰҰ ЕҚЖБ бастамасы



[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

Недіктен жанашырлық маңызды

# Дағдылар туралы ғылым

«Listen First» (“Алдымен тыңда”) БҰҰ ЕҚЖБ материалдары өз қауымдастықтарында бақытты және табысты адамдар болып өсетін балалардың дамуына қолдау көрсетеді. Әлеуметтік және эмоционалды оқыту мен өмірлік дағдыларды дамытатын балалар өмірдегі жақсы және жағымсыз оқиғаларды жеңе алады. Олар сондай-ақ психикалық белсенді заттарды қолданудың алдын алудың тиімді және ғылыми негізделген тәсілінің бөлігі болып табылады.

## ӨЗІН-ӨЗІ БАСҚАРУ

Өз эмоцияларыңызды басқара білу дағдысы.  
Сіз бірдеңе жасамас бұрын ойланасыз ба? Сіз мақсаттар мен жоспарлар қойып, оларға қол жеткізесіз бе?  
Сіз өз ашуыңызды тани аласыз ба?

## ЖАУАПТЫ ШЕШІМ ҚАБЫЛДАУ

Өз өмірі және басқалар туралы шешім қабылдау қабілеті.  
Сіздің шешімдеріңіз басқаларға оң әсер ете ме?  
Сіз басымдық беру үшін сыни тұрғыдан ойлау дағдыларын пайдаланасыз ба?

## КҮЙЗЕЛІС - МЕНЕДЖМЕНТ

Егер сіз күйзеліс жағдайында болсаңыз, өміріңізге өзгерістер енгізу мүмкіндігі.  
Өзіңізге күтім жасау және релаксация жаттығуларын жасау арқылы күйзелістің алдын аласыз ба?  
Сіз күйзелістік жағдайлар туындаған жағдайда өз іс-әрекетіңізді басқара аласыз ба?

## ӨЗІНДІК САНА

Өз эмоцияларыңыз бен мінез-құлқыңызды тану.  
Сіз өзіңіздің эмоцияларыңыз туралы білесіз бе?  
Олар сіздің мінез-құлқыңызға қалай әсер етеді?

**Супер дағдыларыңызды дамытыңыз... және табысқа жетіңіз!**

## ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ДАҒДЫЛАРЫ

Позитивті қарым-қатынас орнату мүмкіндігі, әсіресе әртүрлі топтармен.  
Сіз белсенді тыңдау және жанжалдарды шешу сияқты қарым-қатынас дағдыларын қолданасыз ба?  
Сіз эмпатияны қолданасыз ба?



Франция мен Жапония халқының жомарт қолдауының арқасында мүмкін болды

**Listen  
FIRST**



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

