

СЕНІМДІЛІК

СУПЕР ДАҒДЫЛАР

Сенімділік
дегеніміз не?

Сенім дегеніміз - өз мүмкіндіктеріміз туралы шынайы ішкі сезімнің болуы. Өзіңізге және қабілеттеріңізге сену эмоционалды қиындықтарды жеңу және өмірдегі мақсаттарға жету үшін өте маңызды. Салауатты өзіне деген сенімділік психикалық денсаулық пен жетістік үшін өте маңызды, сонымен қатар шешім қабылдау қабілетін жақсартады және психологиялық тұрақтылықты арттырады.

Сенімділіктің кілті - өзін-өзі тану, тіпті ең жағымсыз эмоцияларды сезінуге және олар туралы ойлауға мүмкіндік береді.



Өзіне сенімді балалар салмақты және оң шешімдер қабылдайды.

Өзіне деген сенімділік жастарға құрдастарының қысымына қарсы тұруға және қауіпті мінез-құлыққа, соның ішінде психикалық белсенді заттарды қолдануға “ЖОҚ” деп айтуға көмектеседі.

Сенімділік әл-ауқат, мотивация, мақсат қою және мінез-құлық үшін өте маңызды. Бұл бізге қысыммен, сондай-ақ жеке және кәсіби мәселелермен күресуге мүмкіндік береді.

Сенім бізді алға жетелейді және үміт, сенімді және салауатты қарым-қатынас береді. Адекват достары бар жастар көбінесе өзіне сенімді және психикалық денсаулығына байланысты проблемалардан аз зардап шегеді.

Сенімділік шешім қабылдау барысын оңтайландырады және өмірдің көптеген маңызды аспектілеріне, соның ішінде оқуға және дұрыс өмірлік серікті таңдауға әсер етеді.

Нәліктен сенімділік маңызды

Сіз білдіңіз бе?

Іс-әрекеттерді орындау сенімділікті арттырады, сондықтан сенімділікті арттырудың ең жақсы жолы-әрекет ету, қиындықтарға тап болу және өзімізге сенімді болмасақ та табысқа жете алатын жағдайларды жасау.

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



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

