

# БІЛМЕККЕ ҚҰМАРЛЫҚ

## СУПЕР ДАҒДЫЛАР

Білмекке құмарлық дегеніміз не?

«Академиялық жетістіктердің қозғалтқышы», қызығушылық – бұл білімге деген шынайы ұмтылыс және жаңа ақпаратты белсенді іздеуге мотивация. Білмекке құмарлық оқу мен мотивацияны ынталандырады, эмпатияға ықпал етеді және сыни ойлауға,

шешім қабылдауға және қарым-қатынас дағдыларына ықпал етеді, сонымен қатар өмір мен денсаулыққа қанағаттанудың кілті болып табылады.



Ізденімпаз балалар проблемаларды жақсы шешеді.

Білмекке құмарлық балалардың ерте дамуы мен әлауқаты үшін өте маңызды. Ізденімпаз адамдар жақсырақ және жылдамырақ үйренеді және өмір бойы ең жақсы академиялық және жұмыс жетістіктеріне қол жеткізеді. Қызығушылық тіпті есте сақтау қабілетін жақсартуға және мидың дамуына ықпал етеді.

Білмекке құмар адамдар әлеуметтік қарым-қатынасты жақсартады және уайым ортақтығын жақсы көрсетеді.

Қызығушылық жеке өсудің, сыни ойлаудың, тиімді шешім қабылдаудың және бақыттың кілті болып табылады, оның ішінде әлеуметтік және жақын өмірде де.

Қызығушылық қоғамның ғылыми және экономикалық дамуына түрткі болады. Білімге шөлдемейтін әлем дамусыз және үмітсіз әлем болар еді.

Жаңа нәрселерді үйрену мидың сыйлықты күтуге байланысты аймақтарын белсендіреді, бұл ішкі мотивация қызығушылықты оятады.

## Сіз білдіңіз бе?

Балалар табиғатынан қызығушылық танытушы болып туылады және позитивті және қолдау көрсететін әлеуметтік өзара әрекеттесуді, сондай-ақ олардың қызығушылығын дамыту мүмкіндіктерін қажет етеді.

«Білмекке құмарлық-әлеуметтік және эмоционалды оқытудың ажырамас бөлігі (SEL)».

Listen  
FIRST

Бақытты, дені сау, қамқор отбасыларды қолдау жөніндегі БҰҰ ЕҚЖБ бастамасы

Дағдылар туралы ғылым



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

Нәліктен білмекке құмарлық 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

