

# ЫНТАЛАНДЫРУ

## СУПЕР ДАҒ ДЫЛАР

Ынталандыру  
дегеніміз не?

Көбінесе қызығушылыққа негізделген ынталандыру – бұл бізді өмірде алға жетелейтін нәрсе. Бұл бізді үйренуге және жетілдіруге, сондай-ақ мақсат қоюға және оларға жетуге ынталандырады. Эмоционалды интеллектуалды адамдар көбінесе ақша, мадақтау немесе жазадан аулақ болу (сыртқы ынталандыру)

сияқты сыртқы сыйақылардан гөрі ішкі мақсаттарға жету үшін ішкі ынталандыруға ие болады.



Ынталы балалар бақытты, олар жақсы оқиды және күйзелісті жеңеді.



Өзін-өзі ынталандыру өзін-өзі бағалауды арттырады, әлеуметтік қатынастардың дамуына ықпал етеді және жақсы бейімделген және бақытты өмір сүрудің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Ынтаның болмауы бақытсыз жағдайға және психоактивті заттарды қолдану сияқты қауіпті мінез-құлыққа ықпал етуі мүмкін.

Ынта шығармашылықтың дамуын және біліктіліктің өсу мүмкіндігін ынталандырады. Бұл мақсат қою және мінез-құлқымызды басқару, сондай-ақ академиялық және кәсіби жетістіктер үшін маңызды.

Ынтасы мен қызығушылығы жоқ әлем прогресс, даму немесе үміт жоқ әлем болар еді.

Ішкі мотивациясы бар адамдар көбінесе сыртқы мотивациясы бар адамдарға қарағанда креативті, көбірек қанағат алады және ұзақ мерзімді перспективада жақсы жұмыс істейді.

Недіктен ынталандыру маңызды

## Сіз білдіңіз бе?

Ішкі мотивация сәби кезінен басталады. Осыдан кейін ересектер бұл мотивацияны ата-аналық тәсіліне қарай қолдайды немесе басады.

«Ынталандыру әлеуметтік және эмоционалды оқытудың ажырамас бөлігі болып табылады (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)

# 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

