

ҚҰРМЕТ

СУПЕР ДАҒ ДЫЛАР

Құрмет деген не?

Өзгелерді және өзіңізді құрметтеу, ойлау және позитивті әрекет ету (өзін-өзі бағалау) біздің іс-әрекеттеріміздің басқаларға қалай әсер ететініне қамқорлық жасауды, инклюзивті болуды және басқаларды сол күйінде қабылдауды білдіреді, тіпті олар бәрі сияқты болмаса да. Сыйластық сенімділіктен

басталады және жанашырлықпен, уайым ортақтықпен, табандылықпен және адалдықпен байланысты.



Құрметке ие балалар қоғамда туындайтын жағдайларды оң шешімін табады.

Сыйластық (басқаларға және өзіне) тиімді қарым – қатынастың, салауатты қарым-қатынастың, жұмыс пен өмірдегі жетістіктердің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Сыйластық қорлауды және басқа агрессивті мінез-құлықты болдырмайды. Буллинг академиялық және кәсіби сәтсіздіктердің, агрессияның, зорлық-зомбылықтың және психоактивті заттарды асыра пайдаланудың хабаршысы болып табылады.

Сыйластық қоғамның дамуы үшін, оның ішінде білім беру, кәсіптік, экономикалық және ғылыми прогресс үшін қажет. Сыйламаушылық қарым-қатынас пенынтымақтастықты бұзады және барлығына зиянды орта жасайды.

Біз өзімізді құрметтейтінімізді сезінгенде, миымыз жақсы сезінетін нейрорхимиялық заттарды - окситоцин мен серотонинді бөліп шығарады, ал сыйламау адреналин мен кортизол сияқты күйзелістік нейрорхимиялық заттарды шығарады.

Сіз білдіңіз бе?

Балаларды құрметтеуге үйретудің ең жақсы тәсілі-оларға және басқаларға құрметпен қарау. Белсенді тыңдау және жанашырлық тәрбиелеу мен құрмет көрсетудің негізгі факторлары болып табылады.

«Сыйластық-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

Негізгі құрмет 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

