

# HVALEŽNOST

## SUPER VEŠČINE

KAJ JE

**Hvaležnost**, lastnost biti hvaležen, pomeni ceniti (nematerialistične) vidike življenja ter pripravljenost priznati, da imajo tudi drugi vlogo pri našem čustvenem počutju. To je čustvo, ki je močno povezano z duševnim zdravjem, zadovoljstvom z življenjem, optimizmom, samopodobo, družbenimi odnosi in srečo, ki traja vse življenje.

Je bistvena veščina pri doseganju samozavedanja in samokontrole.

*Hvaležni otroci z drugimi ravnajo spoštljivo.*



Hvaležni ljudje so srečnejši in bolj zadovoljni s svojim življenjem, prijatelji, družino, skupnostjo in samimi seboj. Doživijo več upanja, optimizma, imajo boljšo samopodobo ter so uspešnejši v šoli in službi.

Hvaležnost je povezana z več sočutja, kar povzroča trdnejše odnose. Povezana je tudi z bolj zdravim načinom življenja, izboljšanim spanjem, močnejšim imunskim sistemom in manjšim obsegom neprijetnih čustev, kot so zavist, depresija, občutek osamljenosti in materializem.

Hvaležnost prispeva k upanju, odpornosti in obvladovanju težav po krizi. Pomaga nam lahko obvladovati čustva, kot sta izguba in stres.

Hvaležnost lahko poveča raven bistvenih nevrokemikalij. Optimistična miselnost sprošča nevrokemikalije za dobro počutje, kot so dopamin, oksitocin in serotonin.

### Ali ste vedeli?

Učenje otrok empatije, pozitivnosti in deljenja je temeljnega pomena za spodbujanje hvaležnosti.

*Hvaležnost je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*

ZAKAJ JE HVALEŽNOST POMEMBNA?



Listen  
FIRST

### ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA

# SOCUTJE

## SUPER veščine

KAJ JE

**Sočutje** prispeva k prijaznosti in je ključnega pomena pri ohranjanju in gradnji družbenih odnosov ter razvijanju družbene zavesti. Čeprav je sočutje tesno povezano z empatijo (sposobnostjo vživljanja v občutke drugih), je sočutje želja po ukrepanju, da preprečimo trpljenje drugih ljudi, ko se soočimo z njim.

Je bistvena veščina pri doseganju samozavedanja in samokontrole.

*Sočutni otroci imajo boljšo samopodobo.*



Sočutje omogoča ljubeče vedenje, je ključno pri gradnji socialnih povezav in izboljšuje odnose med otroki in starši. Ljudje z zdravimi, sočutnimi odnosi živijo dlje, so bolj zdravi in se bodo manj verjetno tvegano vedli, vključno z uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Sočutje je povezano z višjo stopnjo samozavesti, dobrega počutja in občutka sreče. Izboljša odpornost na stres, krepi imunski sistem in lahko vodi do daljšega življenja. Povezano je tudi s boljšim učenjem in učno uspešnostjo.

Sočutje je »lepilo, ki drži svet skupaj«. Vpliva na ljudi, da pomagajo drugim v stiski, in prispeva k razvoju človečnosti.

Sočutno vedenje, kot je npr. v obliki prostovoljnega dela, koristi tako »dajalcem« kot »prejemnikom«. Raziskave kažejo, da je dejanje dajanja lahko celo bolj nagradujoče kot dejanje prejemanja.

ZAKAJ JE SOČUTJE POMEMBNO?

## Ali ste vedeli?

Sočutje do drugih se začne s sočutjem do sebe: izogibajte se samokritičnosti in se prijazno obnašajte.

*Sočutje je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



**Listen  
FIRST**

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". **PREVENTIVNA PLATFORMA**

# SAMOZAVEST

## SUPER veščine

KAJ JE

**Samozavest** pomeni, da imamo realističen, notranji občutek svojih zmožnosti. Zaupanje vase in v svoje sposobnosti je ključnega pomena za obvladovanje čustvenih izzivov in uspeh pri doseganju ciljev v življenju. Zdrava mera samozavesti je bistvenega pomena za duševno zdravje in uspeh, hkrati pa izboljšuje sprejemanje odločitev in odpornost.

Ključ do samozavesti je samozavedanje, da si dovolimo doživeti in razmišljati tudi o najbolj neprijetnih čustvih.



*Samozavestni otroci sprejemajo premišljene in pozitivne odločitve.*

Samozavest mladim pomaga, da se uprejo pritisku vrstnikov in rečejo »NE« tveganim vedenjem, vključno z uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Samozavest je ključnega pomena za dobro počutje, motivacijo, postavljanje ciljev in uspešno izvedbo. Omogoča nam spopadanje s pritiskom ter obvladovanje osebnih in poklicnih izzivov.

Samozavest nas žene naprej in nam daje upanje, zaupanje ter pripomore k zdravim odnosom. Mladi z zdravimi prijateljskimi odnosi so pogosto bolj samozavestni in manj verjetno zaidejo v težave z duševnim zdravjem.

Samozavest izboljša sprejemanje odločitev in vpliva na številne pomembne vidike življenja, vključno z učenjem in izbiro pozitivnega življenjskega partnerja.

## Ali ste vedeli?

Dokončanje aktivnosti poveča samozavest, zato je najboljši način za njeno krepitev ukrepanje, soočanje z izzivi in ustvarjanje situacij, v katerih smo lahko uspešni, tudi kadar smo negotovi.

*Samozavest je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



**Listen  
FIRST**

**ZNANOST O VEŠČINAH**

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". **PREVENTIVNA PLATFORMA**

ZAKAJ JE SAMOZAVEST POMEMBNA?

# RADOVEDNOST

## SUPER veščine

KAJ JE

Kot "motor učnega uspeha", je **radovednost** ter je ključna za zadovoljstvo z življenjem in zdravje. pristna želja po znanju in motivacija za aktivno iskanje novih informacij. Radovednost poganja učenje in motivacijo, spodbuja empatijo in pomaga pri kritičnem razmišljanju, odločanju in veščinah odnosov

*Radovedni otroci bolje rešujejo probleme.*



Radovednost je bistvenega pomena za zgodnji razvoj in dobro počutje otrok. Radovedni ljudje se učijo bolje in hitreje ter dosegajo boljše učne in delovne uspehe skozi vse življenje. Radovednost lahko celo izboljša spomin in razvoj možganov.

Radovedni ljudje so boljši pri socialni interakciji in izražanju empatije. Radovednost je ključna za osebno rast, kritično razmišljanje, učinkovito odločanje in srečo, vključno z družabnim in intimnim življenjem.

Radovednost poganja znanstveni in gospodarski razvoj družbe. Svet brez želje po znanju bi bil svet brez napredka in upanja.

Učenje novih stvari aktivira dele možganov, ki so povezani s pričakovanjem nagrade, kar kaže na to, da notranja motivacija poganja radovednost.

ZAKAJ JE RADOVEDNOST POMEMBNA?

## Ali ste vedeli?

Otroci se po naravi rodijo radovedni in potrebujejo pozitivne in podporne družbene interakcije ter priložnosti, da gojijo svojo radovednost.

*Radovednost je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA

# EMPATIJA

## SUPER veščine

KAJ JE

**Empatija** je sposobnost razumevanja in soočanja s čustvi drugih. Omogoča nam, da vidimo stvari z vidika drugega in ne zgolj iz lastne perspektive. Je ključna veščina, ki omogoča družbene in poklicne odnose, razvija samozavedanje in prispeva k pravičnemu in mirnemu svetu. Empatija

je potrebna za izražanje sočutja (tj. motivacija za ukrepanje ob trpljenju drugih ljudi).



Otroci, ki izkazujejo empatijo, se bolj zavedajo samih sebe.



Empatija je ključnega pomena za duševno in fizično počutje; je temelj skrbnega odzivanja ter omogoča komunikacijo ter zdrave družbene in delovne odnose.

Empatija uči otroke odgovornega odločanja ter upoštevanja družine in prijateljev, lastne skupnosti in sveta. Empatični mladi imajo več samozavedanja in se bolje odzivajo na druge, kar jim lahko pomaga zaščititi se pred uporabo alkohola, tobaka in drugih drog ter drugimi tveganimi vedenji.

Empatija prispeva k družbeni zavesti ter zmanjšuje pojave ustrahovanja, predsodkov in rasizma. Postavlja temelje za pravično, miroljubno in sočutno družbo.

Empatija nam dobesedno omogoča, da razumemo stanje duha drugih, in vodi do bolj pomagajočega vedenja – zlasti v odnosu do ljudi zunaj naše skupnosti.

ZAKAJ JE EMPATIJA POMEMBNA?

## Ali ste vedeli?

Aktivno poslušanje drugih je bistveno za učenje empatije.

Empatija je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA

# ISKRENOST

## SUPER veščine

KAJ JE

**Iskrenost**, govorjenje in ravnanje po resnici, je več kot le ne lagati, zavajati, krasti ali goljufati. Vključuje izkazovanje spoštovanja do drugih ter integriteto in samozavedanje. Iskrenost je temelj zaupanja in ključna v družbenih odnosih; daje nam upanje, zaupanje, sočutje in izboljšuje odločanje.

*Iskreni otroci imajo močne sposobnosti samokontrole.*



Iskrenost lahko izboljša duševno in fizično zdravje. Po drugi strani pa lahko neiskrenost poveča krvni tlak in srčni utrip ter povzroči druge škodljive posledice za zdravje.

Iskrena, a sočutna komunikacija spodbuja odprtost in zaupanje ter je temeljnega pomena za družbene in intimne odnose. Iskrenost do sebe – da smo resnicoljubni do sebe – je bistvenega pomena za gradnjo zaupanja, integritete in samozavedanja. To so zaščitni dejavniki pred uporabo alkohola, tobaka in drugih drog ter drugim tveganim vedenjem.

Iskrenost je bistvena za družbeni napredek in razvoj po vsem svetu. Resnica postavlja temelje za napredek, medtem ko neiskrenost oziroma nepoštenost prispeva k večjim težavam.

Obstaja nevrofiziološka razlika med prevaro in resnico na ravni aktivacije možganov, kar prispeva k stresni reakciji, kadar smo neiskreni ali nepošteni.

ZAKAJ JE ISKRENOST POMEMBNA?

## Ali ste vedeli?

Odprta komunikacija, vključno z aktivnim poslušanjem, je ključna za negovanje iskrenosti pri otrocih in mladostnikih.

*Iskrenost je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA



# UPANJE

## SUPER veščine

KAJ JE

**Upanje** je realističen, a optimističen odnos ali stanje duha, prepričanje, da je pozitivna sprememba možna, ter pomeni pripravljenost za postavljanje in aktivno doseganje ciljev. Imeti upanje je ključnega pomena pri postavljanju ciljev in odločanju (samokontroli), izboljšuje družbene odnose in druge dosežke, kot sta šolski in delovni

uspeh. Upanje je bistveno za doseganje zadovoljstva z življenjem, vključno z duševnim in telesnim zdravjem.



*Otroci polni upanja lažje uspejo pri načrtovanju in postavljanju ciljev.*

Upanje je povezano z duševno močjo volje in doseganjem ciljev, delovnim in učnim uspehom ter izboljšanimi odnosi.

Upanje nam pomaga pri soočanju z izgubo, stresom in drugimi izzivi ter izboljšuje duševno in fizično zdravje. Upanje lahko zmanjša depresijo, tesnobo, napade panike, kronične bolezni, tveganje za raka in vpliva na daljše, srečnejše življenje.

Otroci in mladi, ki so polni upanja, se bodo bolj verjetno vključili v pozitiven razvoj skupnosti kot pa v nesocialno vedenje, vključno z uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Pomanjkanje upanja, »naučena nemoč« ali »vedenjski obup« so lahko povezani z razvojem različnih oblik depresije.

ZAKAJ JE UPANJE POMEMBNO?

## Ali ste vedeli?

Postavljanje ciljev in razmišljanje o prihodnosti sta temeljna dela gradnje upanja.

*Upanje je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA

# INTEGRITETA

## SUPER veščine

KAJ JE

**Integriteta** je praksa, ki pomeni biti iskren, spoštljiv, držati se skupnih vrednot in dosledno sprejemati pozitivnih odločitev - tudi če nas nihče drug ne gleda ali posluša. Medtem ko se iskrenost nanaša na dejanje resnicoljubnosti, je integriteta dejanje

spoštovanja načel. Delovanje z integriteto ima številne osebne, družbene in poklicne koristi.



Otroci, ki razumejo pomen integritete, svoja dejanja uskladijo s svojimi besedami.



Integriteta je povezana s srečo, visoko samopodobo, samozavestjo in močnim občutkom o sebi. Te lastnosti lahko pomagajo otrokom in mladostnikom, da se uprejo pritisku vključitve v tvegano vedenje.

S pomočjo integritete se otroci učijo prevzemati odgovornost za posledice svojih dejanj in sprejemati premišljene odločitve o svojem življenju.

Integriteta motivira družbeno delovanje. Je temeljnega pomena za družbeno harmonijo in ohranjanje zdravih skupnosti, brez korupcije in hinavščine.

Z razvojem možganov smo postali socialna bitja, kar spodbuja naše povezovanje na družbeni ravni. Oseba z integriteto prispeva k varnemu prostoru za družbeno povezovanje. Ljudi z integriteto dojemamo kot iskrene, poštene in zanesljive ter z bolj kakovostnimi odnosi.

ZAKAJ JE INTEGRITETA POMEMBNA?

## Ali ste vedeli?

Integriteto je najbolje spodbujati v zgodnji fazi razvoja s pozitivnim starševstvom, kar vključuje aktivno poslušanje brez obsojanja, toplino in naklonjenost.

*Integriteta je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA



# MOTIVACIJA

## SUPER veščine

KAJ JE

**Motivacija**, ki jo pogosto poganja notranje motivira sama naloga radovednost, je tisto, kar nas žene naprej v življenju. Spodbuja nas k učenju in izpopolnjevanju ter postavljanju in doseganju ciljev. Čustveno inteligentne ljudi za doseganje notranjih ciljev pogosto in ne zunanje nagrade, kot so denar, pohvale ali izogibanje kazni (zunanja motivacija).



Motivirani otroci so srečnejši, se bolje učijo in dobro obvladujejo stres.



Samomotivacija izboljšuje samopodobo, omogoča družbene odnose in je bistvena komponenta za dobro prilagojeno, srečno življenje. Pomanjkanje motivacije lahko prispeva k nesreči in tveganemu vedenju, kot je uporaba alkohola, tobaka ali drugih drog.

Motivacija poganja ustvarjalnost in ustvarja več možnosti za krepitev kompetenc. Je bistvenega pomena pri postavljanju ciljev in upravljanju našega vedenja ter temeljnega pomena pri učnih in poklicnih dosežkih.

Svet brez motivacije in radovednosti bi bil svet brez napredka, razvoja ali upanja.

Notranje motivirani ljudje so pogosto bolj ustvarjalni, doživijo več zadovoljstva v življenju in dolgoročno delujejo bolje kot izključno zunanje motivirani ljudje.

ZAKAJ JE MOTIVACIJA POMEMBNA?

## Ali ste vedeli?

Z notranjo motivacijo se srečamo že v otroštvu. Kasneje lahko odrasli pri otrocih to motivacijo podpirajo ali zatirajo, kar je povezano s starševskim pristopom.

Motivacija je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA

# SPOŠTOVANJE

## SUPER veščine

KAJ JE

**Spoštovati**, razmišljati in delovati pozitivno do drugih in sebe (samospoštovanje), pomeni skrbeti za to, kako naša dejanja vplivajo na druge, biti vključujoč in sprejemati druge takšne, kot so, tudi če so drugačni. Spoštovanje se začne z zaupanjem

in je povezano z empatijo, sočutjem, integriteto in iskrenostjo.



*Spoštljivi otroci na pozitiven način obvladujejo socialne situacije.*

Spoštovanje (do drugih in sebe) je pomembna sestavina učinkovite komunikacije, zdravih odnosov ter delovnih in življenjskih dosežkov.

S spoštovanjem preprečujemo ustrahovanje in druga agresivna vedenja. Ustrahovanje je napovedovalec učnega in poklicnega neuspeha, agresije, nasilja ter uporabe alkohola, tobaka in drugih drog.

Spoštovanje je bistveno za družbeni razvoj, vključno z izobraževalnim, strokovnim, gospodarskim in znanstvenim napredkom. Nespoštovanje spodkopava komunikacijo in sodelovanje ter povzroča nezdravo okolje za vse.

Ko se počutimo spoštovane, naši možgani sproščajo nevrokemikaliji dobrega počutja oksitocin in serotonin, nespoštovanje pa sprošča nevrokemikalije stresa, kot sta adrenalin in kortizol.

ZAKAJ JE SPOŠTOVANJE POMEMBNO?

## Ali ste vedeli?

Najboljši način, kako otroke naučiti spoštovanja, je spoštljivo obnašanje do sebe in drugih. Aktivno poslušanje in empatija sta ključna pri spodbujanju in izražanju spoštovanja.

*Spoštovanje je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).*



Listen  
FIRST

## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA

# Znanost o veščinah

Gradiva kampanje »Najprej poslušaj«, ki jih je izdal UNODC, podpirajo razvoj otrok, da bodo zrasli v srečne in uspešne osebe v svojih skupnostih. Otroci, ki razvijajo veščine socialnega in čustvenega učenja ter življenjske veščine, lažje krmarijo skozi vsakodnevno življenje in izzive. Gradiva so del učinkovitih in na dokazih temelječih pristopov v preventivi na področju uporabe alkohola, tobaka in drugih drog.

## SAMOKONTROLA

Biti sposoben uravnati svoja čustva.  
Ali razmišljate, preden ukrepate? Ali postavljate in dosegate cilje in načrte?  
Ali prepoznate jezo?

## ODGOVORNO ODLOČANJE

Sposobnost sprejemanja odločitev o svojem življenju in drugih.  
Ali vaše odločitve pozitivno vplivajo na druge?  
Ali uporabljate veščine kritičnega mišljenja za določanje prioritete?

## OBVLADOVANJE STRESA

Biti sposoben spremeniti svoje življenje, če ste v stresni situaciji.  
Ali stres preprečujete s skrbjo zase in sprostivijo?  
Ali obvladate svoj odziv na stresne situacije, ko se pojavijo?

## SAMOZAVEDANJE

Prepoznavanje svojih čustev in vedenja.  
Ali poznate svoja čustva?  
Kako vplivajo na vaše vedenje?

Razvijajte svoje  
**SUPER VEŠČINE**  
IN USPEVAJTE!

## VEŠČINE ODNOSOV

Sposobnost graditi pozitivne odnose, zlasti z različnimi skupinami.  
Ali uporabljate komunikacijske veščine, kot sta aktivno poslušanje in reševanje konfliktov?  
Ali vadite empatijo?



## ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

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

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".

