

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Αυτοπεποίθηση σημαίνει να έχουμε μια ρεαλιστική, εσωτερική αίσθηση των δυνατοτήτων μας. Το να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και τις ικανότητές μας είναι ζωτικής σημασίας για να διαχειριζόμαστε τις συναισθηματικές προκλήσεις και να επιτυγχάνουμε στόχους στη ζωή μας. Μια υγιής ποσότητα αυτοπεποίθησης είναι κρίσιμη για την ψυχική υγεία και επιτυχία και βελτιώνει τη λήψη αποφάσεων και την ανθεκτικότητά μας. Το κλειδί για την αυτοπεποίθηση είναι η αυτεπίγνωση, το να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να βιώνει και να αναστοχάζεται ακόμη και τα πλέον δυσάρεστα συναισθήματα.

Τα παιδιά με αυτοπεποίθηση παίρνουν τεκμηριωμένες και θετικές αποφάσεις.



Η αυτοπεποίθηση βοηθάει τους νέους να αντιστέκονται στην πίεση των συνομιληκών και να λένε «ΟΧΙ» στην εμπλοκή τους σε επικίνδυνες συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένης και της χρήσης ουσιών.

Η αυτοπεποίθηση είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία, τα κίνητρα, τον καθορισμό στόχων και την απόδοση. Μας επιτρέπει να αντιμετωπίζουμε την πίεση και να διαχειριζόμαστε τις προσωπικές και επαγγελματικές προκλήσεις.

Η αυτοπεποίθηση μάς οδηγεί μπροστά και μάς προσφέρει ελπίδα, εμπιστοσύνη και υγιείς σχέσεις. Οι νέοι με υγιείς φιλικές σχέσεις συχνά έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από ζητήματα ψυχικής υγείας.

Η αυτοπεποίθηση βελτιστοποιεί τη λήψη αποφάσεων και επηρεάζει πολλές σημαντικές πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης και της επιλογής ενός θετικού συντρόφου στη ζωή.

Το γνωρίζετε;

Το να ολοκληρώνουμε τις δραστηριότητες που ξεκινάμε αυξάνει την αυτοπεποίθηση. επομένως ο καλύτερος τρόπος για να οικοδομήσουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας είναι να αναλαμβάνουμε δράση, να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις και να δημιουργούμε καταστάσεις στις οποίες μπορούμε να είμαστε επιτυχείς ακόμη και όταν δεν είμαστε σίγουροι.

Η αυτοπεποίθηση αποτελεί μια από τις υπερδεξιότητες που προωθούν την Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL).

ΠΑΤΗ Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ



Σε συνεργασία με τον



**Listen
FIRST**

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
Μια πρωτοβουλία του UNODC για την υποστήριξη χαρούμενων, υγιών και
φροντιστικών οικογενειών.
www.unodc.org/listenfirst



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Το υλικό ΑΚΟΥΣΤΕ ΠΡΩΤΑ του UNODC υποστηρίζει την ανάπτυξη των παιδιών προκειμένου να γίνουν ευτυχισμένα και επιτυχημένα άτομα στις κοινότητές τους. Τα παιδιά που αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες μάθησης και ζωής μπορούν να διαχειρίζονται τις καλές μέρες και τις προκλήσεις της ζωής. Αποτελεί επίσης μέρος μιας αποτελεσματικής και τεκμηριωμένης προσέγγισης πρόληψης της χρήσης ουσιών.

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Να μπορείς να ρυθμίζεις τα συναισθήματά σου.
Σκέφτεσαι πριν ενεργήσεις;
Θέτεις και επιτυγχάνεις στόχους και σχέδια;
Αναγνωρίζεις το θυμό;

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Η ικανότητα να παίρνεις αποφάσεις για τη ζωή σου και για τους άλλους.
Οι αποφάσεις σου έχουν θετικό αντίκτυπο στους άλλους;
Αξιοποιείς δεξιότητες κριτικής σκέψης για να θέσεις προτεραιότητες;

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Η ικανότητα να προχωράς σε αλλαγές στη ζωή σου αν βρίσκεσαι σε μια αγχογόνα κατάσταση.
Προλαμβάνεις το άγχος ασκώντας την αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση;
Διαχειρίζεσαι την αντίδρασή σου σε αγχογόνες καταστάσεις όταν αυτές ανακύπτουν;

ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Να αναγνωρίζεις τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σου.
Γνωρίζεις τα συναισθήματά σου; Πως αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σου;

Αναπτύξτε τις
ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
σας και ευδοκμήστε!

ΣΧΕΣΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Η ικανότητα οικοδόμησης θετικών σχέσεων, ιδίως με διαφορετικές ομάδες.
Χρησιμοποιείς δεξιότητες επικοινωνίας, όπως η ενεργητική ακρόαση και η επίλυση συγκρούσεων;
Εφαρμόζεις την ενσυναίσθηση;

