

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η ειλικρίνεια, το να μιλάμε και να ενεργούμε με τιμιότητα, είναι κάτι περισσότερο από το να μη λέμε ψέματα, να μην εξαπατάμε, να μην κλέβουμε ή να μην παραπλανούμε. Συνεπάγεται το να επιδεικνύουμε σεβασμό προς τους άλλους και να διαθέτουμε ακεραιότητα και αυτεπίγνωση. Η ειλικρίνεια αποτελεί το θεμέλιο για την εμπιστοσύνη και το κλειδί για τις κοινωνικές σχέσεις μάς προσφέρει ελπίδα, αυτοπεποίθηση, συμπόνια και βελτιώνει τη λήψη αποφάσεων.

Τα ειλικρινή παιδιά έχουν ισχυρές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης.



Η ειλικρίνεια μπορεί να βελτιώνει την ψυχική και σωματική υγεία. Από την άλλη πλευρά, η ανεντιμότητα μπορεί να αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τους καρδιακούς ρυθμούς και να οδηγεί σε άλλες δυσμενείς επιπτώσεις για την υγεία.

Η ειλικρινής μα και συμπονετική επικοινωνία προωθεί την ανοικτότητα και την εμπιστοσύνη και είναι θεμελιώδης για τη λειτουργία των κοινωνικών και προσωπικών σχέσεων. Η (αυτο)ειλικρίνεια -το να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας- είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, της ακεραιότητας και της αυτεπίγνωσης. Πρόκειται για προστατευτικούς παράγοντες απέναντι στη χρήση ουσιών και σε άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές.

Η ειλικρίνεια είναι απαραίτητη για την κοινωνική πρόοδο και την ανάπτυξη σε όλον τον κόσμο. Η αλήθεια θέτει τα θεμέλια για την πρόοδο, ενώ η ανεντιμότητα συμβάλλει σε μεγαλύτερα προβλήματα.

Υπάρχει μια νευροφυσιολογική διαφορά μεταξύ της εξαπάτησης και της αλήθειας σε επίπεδο ενεργοποίησης του εγκεφάλου, συμβάλλοντας σε μια αγχώδη αντίδραση όταν είμαστε ανειλικρινείς.

Το γνωρίζετε;

Η ανοικτή επικοινωνία, περιλαμβανομένης και της ενεργητικής ακρόασης, είναι το κλειδί για την καλλιέργεια της ειλικρίνειας στα παιδιά και τους νέους.

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

ΓΙΑΤΙ Η ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

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
ΥΠΕΡ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
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;

