

ΣΕΒΑΣΜΟΣ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Ο σεβασμός, το να σκεφτόμαστε και να ενεργούμε θετικά για τους άλλους και τον εαυτό μας (αυτοσεβασμός), σημαίνει να νοιαζόμαστε για το πώς οι ενέργειές μας επηρεάζουν τους άλλους, να είμαστε συμπεριληπτικοί και να αποδεχόμαστε τους άλλους για αυτό που είναι, ακόμη και όταν είναι διαφορετικοί. Ο σεβασμός ξεκινά με την αυτοπεποίθηση και συνδέεται με την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια, την ακεραιότητα και την ειλικρίνεια.

Τα παιδιά που επιδεικνύουν σεβασμό διαχειρίζονται με θετικούς τρόπους τις κοινωνικές καταστάσεις.



Ο σεβασμός (για τους άλλους και τον εαυτό μας) είναι ένα σημαντικό συστατικό στοιχείο της αποτελεσματικής επικοινωνίας, των υγιών σχέσεων και των επιτευγμάτων στην εργασία και τη ζωή.

Ο σεβασμός αποτρέπει τον εκφοβισμό και άλλες επιθετικές συμπεριφορές. Ο εκφοβισμός είναι ένας προγνωστικός παράγοντας της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής αποτυχίας, της επιθετικότητας, της βίας και της κατάχρησης ουσιών.

Ο σεβασμός είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της εκπαιδευτικής, επαγγελματικής, οικονομικής και επιστημονικής προόδου. Η ασέβεια υπονομεύει την επικοινωνία και τη συνεργασία και δημιουργεί ανθυγιεινά περιβάλλοντα για όλους.

Όταν αισθανόμαστε ότι μας σέβονται, ο εγκέφαλός μας απελευθερώνει τις νευροχημικές ουσίες της ωκυτοκίνης και της σεροτονίνης που μας κάνουν να νιώθουμε καλά, ενώ η ασέβεια απελευθερώνει νευροχημικές ουσίες που σχετίζονται με το άγχος, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη.

ΓΙΑΤΙ Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΕΧΕΙΣΗΜΑΣΤΑ



Το γνωρίζατε;

Ο καλύτερος τρόπος για να διδάξετε στα παιδιά τον σεβασμό είναι να συμπεριφέρεστε με σεβασμό απέναντι σε αυτά και τους άλλους. Η ενεργητική ακρόαση και η ενσυναίσθηση αποτελούν το κλειδί για την καλλιέργεια και την έκφραση του σεβασμού.

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

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;

ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ

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;



Με τη γενναιοδωρή υποστήριξη της Γαλλίας



Σε συνεργασία με τον



**Listen
FIRST**



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ