

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

«Ο κινητήρας των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων», η περιέργεια, συνιστά μια γνήσια επιθυμία για γνώση και το κίνητρο για ενεργητική αναζήτηση νέων πληροφοριών. Η περιέργεια ωθεί τη μάθηση και τα κίνητρα, ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση και τις σχεσιακές δεξιότητες, και αποτελεί το κλειδί για την ικανοποίηση από τη ζωή και την υγεία.

Τα παιδιά που έχουν περιέργεια επιλύουν καλύτερα τα προβλήματα.



Η περιέργεια είναι κρίσιμη για την πρώιμη ανάπτυξη των παιδιών και για την ευημερία τους. Οι άνθρωποι με περιέργεια μαθαίνουν καλύτερα και γρηγορότερα και επιτυγχάνουν καλύτερες ακαδημαϊκές και εργασιακές επιδόσεις στη ζωή τους. Η περιέργεια μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη και την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Οι άνθρωποι με περιέργεια έχουν βελτιωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και εκφράζουν καλύτερα την ενσυναίσθηση. Η περιέργεια είναι το κλειδί για την προσωπική ανάπτυξη, την κριτική σκέψη, την αποτελεσματική λήψη αποφάσεων και την ευτυχία, συμπεριλαμβανομένης και της κοινωνικής και προσωπικής ζωής.

Η περιέργεια ωθεί τις κοινωνίες σε επιστημονική και οικονομική ανάπτυξη. Ένας κόσμος χωρίς τη δίψα για γνώση θα ήταν ένας κόσμος χωρίς πρόοδο και ελπίδα.

Η εκμάθηση νέων πραγμάτων ενεργοποιεί τα τμήματα του εγκεφάλου που συνδέονται με την προσδοκία της ανταμοιβής, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα εσωτερικά κίνητρα ωθούν την περιέργεια.

ΓΙΑΤΙ Η ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

Το γνωρίζατε;

Τα παιδιά γεννιούνται φύσει περίεργα και έχουν ανάγκη από θετικές και υποστηρικτικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και ευκαιρίες για να καλλιεργήσουν την περιέργειά τους.

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



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



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;

ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ

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

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;

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 γενναιόδωρη υποστήριξη της Γαλλίας



Σε συνεργασία με τον



**Listen
FIRST**



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ