

ΣΥΜΠΟΝΙΑ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η συμπόνια ευνοεί την ευγένεια και είναι κρίσιμη για τη διατήρηση και την οικοδόμηση κοινωνικών σχέσεων και την ανάπτυξη κοινωνικής επίγνωσης. Αν και η συμπόνια συνδέεται στενά με την ενσυναίσθηση (να μπαίνω στη συναισθηματική κατάσταση του άλλου), η συμπόνια είναι η επιθυμία να ενεργήσουμε έτσι ώστε να αποτρέψουμε την οδύνη των άλλων ανθρώπων όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με αυτήν. Είναι μια βασική δεξιότητα για την επίτευξη της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης.

Τα παιδιά που επιδεικνύουν συμπόνια έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση.



Η συμπόνια ευνοεί την ευγένεια και είναι κρίσιμη για τη διατήρηση και την οικοδόμηση κοινωνικών σχέσεων και την ανάπτυξη κοινωνικής επίγνωσης. Αν και η συμπόνια συνδέεται στενά με την ενσυναίσθηση (να μπαίνω στη συναισθηματική κατάσταση του άλλου), η συμπόνια είναι η επιθυμία να ενεργήσουμε έτσι ώστε να αποτρέψουμε την οδύνη των άλλων ανθρώπων όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με αυτήν.

Η συμπόνια συνδέεται με ένα υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης, ευημερίας και ευτυχίας. Βελτιώνει την ανθεκτικότητα στο άγχος, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να οδηγήσει σε μια μακροβιότερη ζωή. Συνδέεται επίσης με αυξημένη μάθηση και με βελτιωμένη ακαδημαϊκή απόδοση.

Η συμπόνια είναι η «συγκολλητική ουσία που κρατά τον κόσμο ενωμένο». Ωθεί τους ανθρώπους να βοηθούν αυτούς που βρίσκονται σε ανάγκη και συμβάλλει στην ανάπτυξη της ανθρωπιάς.

Η συμπονετική συμπεριφορά, όπως η εθελοντική εργασία, ωφελεί τόσο αυτόν που την προσφέρει όσο και αυτόν που την αποδέχεται. Η έρευνα υποστηρίζει ότι η πράξη της προσφοράς μπορεί να είναι ακόμα και πιο ανταποδοτική από την πράξη της αποδοχής.

ΠΑΤΙ Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

Το γνωρίζατε;

Η συμπόνια για τους άλλους ξεκινά με τη συμπόνια για τον εαυτό: το να αποφεύγετε την αυτοκριτική και να συμπεριφέρεστε ευγενικά στον εαυτό σας.

Η συμπόνια 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 συναισθήματά και τη συμπεριφορά σου.
Γνωρίζεις τα συναισθήματά σου; Πως αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σου;

Αναπτύξτε τις
ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
σας και ευδοκιμήστε!

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;

