

ΕΝΣΥΝΑΙΣΤΗΣΗ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων, η ενσυναίσθηση, μάς επιτρέπει να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου παρά από τη δική μας. Αποτελεί μια κρίσιμη δεξιότητα που ευνοεί τις κοινωνικές και επαγγελματικές σχέσεις, αναπτύσσει την αυτογνωσία, και συμβάλλει σε ένα δίκαιο και ειρηνικό κόσμο. Η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη για την έκφραση της συμπόνιας (το κίνητρο για να δράσουμε για την οδύνη των άλλων ανθρώπων).

Τα παιδιά που επιδεικνύουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση έχουν μεγαλύτερη αυτογνωσία.



Η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική και σωματική ευεξία είναι η ρίζα της φροντίδας και επιτρέπει την επικοινωνία και τις υγιείς κοινωνικές και εργασιακές σχέσεις.

Η ενσυναίσθηση διδάσκει στα παιδιά την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και το να λαμβάνουν υπόψη την οικογένεια και τους φίλους, την κοινότητά τους και τον κόσμο.

Οι νέοι που επιδεικνύουν ενσυναίσθηση έχουν περισσότερη αυτογνωσία και ανταποκρίνονται καλύτερα στους άλλους, γεγονός που μπορεί να τους προστατέψει έναντι της χρήσης ουσιών και άλλων επικίνδυνων συμπεριφορών.

Η ενσυναίσθηση συμβάλλει στην κοινωνική ευαισθητοποίηση και μειώνει τον εκφοβισμό, την προκατάληψη και τον ρατσισμό. Θέτει τα θεμέλια για δίκαιες, ειρηνικές και συμπονετικές κοινωνίες.

Η ενσυναίσθηση μάς επιτρέπει κυριολεκτικά να κατανοούμε την ψυχική κατάσταση των άλλων και μάς ωθεί σε περισσότερο υποστηρικτικές συμπεριφορές – ιδίως προς τους ανθρώπους που βρίσκονται εκτός της κοινότητάς μας.

ΠΑΤΙ Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ



Το γνωρίζατε;

Η ενεργητική ακρόαση των άλλων είναι κρίσιμη για την εκμάθηση της ενσυναίσθησης.

Η ενσυναίσθηση 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



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 συναισθήματά 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;

