

# ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

## ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η ακεραιότητα είναι η πρακτική της ειλικρίνειας, του σεβασμού, της προσήλωσης στις αξίες μας και της συνεπούς λήψης θετικών αποφάσεων ακόμη κι όταν κανένας δεν κοιτάει. Ενώ η ειλικρίνεια αναφέρεται στην πράξη της τιμιότητας, η ακεραιότητα είναι η πράξη της προσήλωσης στις αρχές. Το να ενεργούμε με ακεραιότητα έχει πολλά προσωπικά, κοινωνικά και επαγγελματικά οφέλη.

Τα παιδιά που κατανοούν τη σημαντικότητα της ακεραιότητας συνταιριάζουν τις πράξεις τους με τα λόγια τους.



Η ακεραιότητα συνδέεται με την ευτυχία, την υψηλή αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και με μια ισχυρή αίσθηση του εαυτού. Αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά και τους νέους να αντισταθούν στην πίεση να εμπλακούν σε επικίνδυνες συμπεριφορές.

Η ακεραιότητα διδάσκει στα παιδιά να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις συνέπειες των πράξεων τους και τα βοηθάει να παίρνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη ζωή τους.

Η ακεραιότητα παρακινεί σε κοινωνική δράση. Είναι θεμελιώδης για την κοινωνική αρμονία και τη διατήρηση υγιών κοινοτήτων, απαλλαγμένων από διαφθορά και υποκρισία.

Ο εγκέφαλός μας έχει εξελιχθεί ώστε να είναι κοινωνικός και υποστηρίζει δεσμούς και συνδέσεις σε κοινωνικό επίπεδο. Ένα άτομο με ακεραιότητα συμβάλλει σε έναν ασφαλή χώρο για κοινωνική σύνδεση. Οι άνθρωποι με ακεραιότητα θεωρούνται ειλικρινείς, δίκαιοι και αξιόπιστοι και έχουν περισσότερο ποιοτικές σχέσεις.

ΓΙΑ ΤΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΕΚΧΕΙΡΩΜΑΣΙΑ

## Το γνωρίζετε;

Η ακεραιότητα ενισχύεται καλύτερα σε πρώιμο στάδιο μέσω της θετικής γονεϊκής φροντίδας, όπως είναι η ενεργητική, μη-επικριτική ακρόαση, η ζεστασιά και η στοργή.

Η ακεραιότητα 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 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