

ΕΛΠΙΔΑ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η ελπίδα είναι μια ρεαλιστική αλλά αισιόδοξη ψυχική στάση ή κατάσταση του νου, μια πεποίθηση ότι η θετική αλλαγή είναι εφικτή και μια προθυμία για να θέσουμε στόχους και να εργαστούμε για την επίτευξή τους. Το να τρέφεις ελπίδες είναι κρίσιμο για τον καθορισμό στόχων και τη λήψη αποφάσεων (αυτοδιαχείριση), βελτιώνει τις κοινωνικές σχέσεις και άλλα επιτεύγματα, όπως στο σχολείο ή την εργασία, και είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη ικανοποίησης από τη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Τα παιδιά με ελπίδες πετυχαίνουν στο σχεδιασμό και καθορισμό στόχων.



Η ελπίδα συνδέεται με την ψυχική δύναμη της βούλησης και την επίτευξη στόχων, την εργασιακή και ακαδημαϊκή επίδοση και τη βελτίωση των σχέσεων.

Η ελπίδα μάς βοηθάει να αντιμετωπίσουμε την απώλεια, το άγχος και άλλες προκλήσεις και βελτιώνει την ψυχική και σωματική υγεία. Η ελπίδα μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη, την ανησυχία, τις κρίσεις πανικού, τις χρόνιες ασθένειες, τον κίνδυνο καρκίνου και ακόμη να οδηγήσει σε μια μακροβιότερη, περισσότερο ευτυχισμένη ζωή.

Τα παιδιά και οι νέοι με ελπίδες είναι περισσότερο πιθανό να εμπλακούν στη θετική ανάπτυξη των κοινοτήτων τους παρά σε αντικοινωνικές συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης ουσιών.

Η έλλειψη ελπίδας, μια «μαθημένη αδυναμία» ή «συμπεριφορική απόγνωση», μπορεί να συνδέεται με όψεις της κατάθλιψης.

Το γνωρίζετε;

Ο καθορισμός στόχων και η σκέψη για το μέλλον είναι θεμελιώδη στοιχεία για την οικοδόμηση της ελπίδας.

Η ελπίδα 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;

