

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η ευγνωμοσύνη συνίσταται στην εκτίμηση (μη υλιστικών) όψεων της ζωής και μια προθυμία για την αναγνώριση του ρόλου που παίζουν οι άλλοι για τη δική μας συναισθηματική ευημερία. Είναι ένα συναίσθημα το οποίο συνδέεται έντονα με την ψυχική υγεία, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αισιοδοξία, την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές σχέσεις και την ευτυχία που διαρκεί καθ' όλη τη ζωή. Είναι μια βασική δεξιότητα για την επίτευξη της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης.

Τα ευγνώμονα παιδιά συμπεριφέρονται στους άλλους με σεβασμό.

Οι ευγνώμονες άνθρωποι είναι περισσότερο ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι με τη ζωή τους, τους φίλους, την οικογένεια, την κοινότητα και τον εαυτό τους. Διατηρούν μεγαλύτερη ελπίδα, αισιοδοξία και αυτοεκτίμηση και έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο και στην εργασία.

Η ευγνωμοσύνη συνδέεται με περισσότερη συμπόνια, συμβάλλοντας στη δημιουργία ισχυρότερων σχέσεων. Συνδέεται επίσης με πιο υγιείς τρόπους ζωής, με καλύτερο ύπνο, με ένα πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και με λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φθόνος, η κατάθλιψη, το αίσθημα της μοναξιάς και ο υλισμός.

Η ευγνωμοσύνη συμβάλλει στην ελπίδα, στην ανθεκτικότητα και στην αντιμετώπιση των κρίσεων. Μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε συναισθήματα, όπως η απώλεια και το άγχος.

Η ευγνωμοσύνη μπορεί να αυξήσει σημαντικές νευροχημικές ουσίες. Ένας αισιόδοξος τρόπος σκέψης απελευθερώνει θετικές νευροχημικές ουσίες, όπως η ντοπαμίνη, η ωκυτοκίνη και η σεροτονίνη.

Το γνωρίζετε;

Η διδασκαλία της ενσυναίσθησης, της θετικότητας και του μοιράσματος στα παιδιά είναι θεμελιώδους σημασίας για την καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης.

Η ευγνωμοσύνη 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;

ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

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;

