

# KIITOLLISUUS

## SUPERVOIMA

Kiitollisuutta tuntevat ja osoittavat lapset käyttäytyvät kunnioittavasti muita kohtaan.

### Mitä on kiitollisuus?

Kiitollisuus on ei-materiaalisten asioiden arvostamista elämässä ja sen hyväksymistä, että muut vaikuttavat meidän hyvinvointiimme. Kiitollisuus liittyy vahvasti mielenterveyteen, siihen että on elämäänsä tyytyväinen, optimistisuuteen, itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja elämän mittaiseen onnellisuuteen. Se on tärkeä taito myös itsensä tuntemisen ja itsehillinnän kannalta.



### Miksi kiitollisuus on tärkeää?

- Kiitolliset ihmiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä, ystäviinsä, perheeseensä, yhteisöönsä ja itseensä. He kokevat enemmän toivoa ja optimistisuutta. Heillä on vahvempi itsetunto ja he suoriutuvat paremmin koulussa ja töissä.
- Kiitollisuus on yhteydessä myötätuntoon. Se vahvistaa ihmissuhteita. Kiitollisuus on lisäksi yhteydessä terveempiin elämäntapoihin, parempaan uneen, immuunipuolustukseen, sekä vähempiin negatiivisiin tunteisiin (kuten kateus, masennus, yksinäisyys).
- Kiitollisuus vahvistaa toivoa ja kriiseistä selviytymistä. Se voi auttaa sietämään menetyksiä ja stressiä.
- Kiitollisuus lisää hyvän olon hormoneja kuten dopamiinia, serotoniinia, ja oksitosiinia.



**Tiesitkö? Opettamalla lapsille empatiaa, positiivisuutta ja jakamista luodaan pohja kiitollisuudelle.**

**Kiitollisuus on tärkeä osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja**

**Listen  
FIRST**

**THE SCIENCE OF SKILLS**  
Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



**EHYT**

# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## Vahvista SUPERVOIMIASI

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# MYÖTÄTUNTO

## SUPERVOIMA

Myötätuntoisilla lapsilla on parempi itsetunto.

### Mitä myötätunto on?

Myötätunto auttaa meitä olemaan mukavia toisillemme. Myötätunto on lähellä empatiaa (sitä että tunnustetaan toisen tunteet). Myötätunto saa haluamaan estää toisten ihmisten kärsimyksen. Myötätunto on tärkeä taito paitsi sosiaalisten suhteiden, niin myös itsetuntemuksen ja itsesäätelyn kannalta.



### Miksi myötätunto on tärkeää?

- Myötätunto mahdollistaa rakkauden osoittamisen. Se on perusta sosiaalisten suhteiden rakentamiselle. Se parantaa mm. lapsen ja vanhemman suhdetta. Ihmiset, joilla on terveitä myötätuntoisia ihmissuhteita elävät pidempään, ovat terveempiä ja heillä on vähemmän riskikäyttäytymistä kuten päihteiden väärinkäyttöä.
- Myötätunto liittyy parempaan itsetuntoon, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Se parantaa stressinsietokykyä ja vahvistaa puolustuskykyä. Myötätunto on myös yhteydessä parempaan oppimiskykyyn ja opiskeluissa suoriutumiseen.
- Myötätunto on "liima, joka pitää meidät yhdessä". Se saa meidät auttamaan apua tarvitsevia ja vaikuttaa inhimillisyyden kehittymiseen.
- Myötätuntoinen käytös kuten vapaaehtoistyö hyödyttää sekä tekijää että vastaanottajaa. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyön tekeminen ja myötätuntoinen käytös näyttää hyödyttävän tekijäänsä jopa enemmän kuin vastaanottajaa.



**Tiesitkö? Myötätunto muita kohtaan alkaa itsemyötätunnosta: vältä itsekritiikkiä ja kohtele itseäsi kiltisti.**

**Myötätunto on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

**Listen  
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

**THE SCIENCE OF SKILLS**

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## Vahvista **SUPERVOIMIASI**

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# ITSELUOTTAMUS

## SUPERVOIMA

Lapset joilla on hyvä itsetunto tekevät harkitumpia ja parempia päätöksiä.

### Mitä on itseluottamus?

Itseluottamus tarkoittaa realistisista käsitystä omista kyvyistä. Itseensä ja omiin kykyihinsä luottaminen on ratkaisevaa oman elämän tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Terve määrä itseluottamusta auttaa hallitsemaan tunteita ja on tärkeää mielen hyvinvoinnille. Se parantaa myös päätöksentekokykyä ja joustavuutta. Avain itseluottamukseen on itsetuntemus sekä kaikista ikävimpienkin tunteiden salliminen ja niiden reflektointi.



### Miksi itseluottamus on tärkeää?

- Itseluottamus auttaa lapsia vastustamaan ryhmäpainetta ja sanomaan "Ei", jos heitä yritetään houkutella riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Itseluottamus on ratkaisevaa motivaation, tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen kannalta. Se auttaa meitä käsittelemään paineita ja pärjäämään erilaisten haasteiden edessä.
- Itseluottamus ajaa meitä eteenpäin ja antaa toivoa, luottamusta sekä edistää terveitä ihmissuhteita. Nuoret, joilla on terveitä kaverisuhteita, omaavat usein enemmän itseluottamusta ja kärsivät harvemmin mielenterveyden haasteista.
- Itseluottamus vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin aina oppimisesta hyvän elämäntilanteen valintaan.



**Tiesitkö? Asioiden valmiiksi saattaminen lisää itseluottamusta, joten paras tapa rakentaa itseluottamusta on ottaa ohjat käsiinsä, kohdata haasteita ja luoda tilanteita, joissa voi menestyä, vaikka menestyminen olisi epävarmaa.**

**Itseluottamus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## Vahvista **SUPERVOIMIASI**

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?

Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# UTELIAISUUS

## SUPERVOIMA

Uteliaat lapset ovat parempia ongelmanratkaisijoita.

### Mitä uteliaisuus on?

Uteliaisuus on aitoa halua oppia ja etsiä uutta tietoa aktiivisesti. Uteliaisuus synnyttää ja ohjaa oppimista sekä motivaatiota. Se edistää empatiaa ja tukee kriittistä ajattelua, päätöksentekoa ja ihmissuhdetaitoja. Se on avain tyytyväisyyteen ja terveyteen.



### Miksi uteliaisuus on tärkeää?

- Uteliaisuus on tärkeää lasten varhaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Uteliaat lapset oppivat paremmin ja nopeammin. He saavuttavat parempia tuloksia opinnoissa ja myöhemmin työelämässä. Uteliaisuus voi parantaa muistia ja aivojen kehitystä.
- Uteliaat ihmiset ovat parempia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. He ovat parempia ilmaisemaan empatiaa. Uteliaisuus on avain henkilökohtaiseen kasvuun, kriittiseen ajatteluun, tehokkaaseen päätöksentekoon sekä onnellisuuteen ihmissuhteissa.
- Uteliaisuus edistää yhteiskuntien kehitystä. Maailmassa ei juuri olisi kehitystä tai toivoa ilman tiedonjanoa.
- Uusien asioiden oppiminen aktivoi aivoissa mielihyvään kytkeytyviä alueita. Tämä viittaa siihen, että sisäsyntyinen motivaatio ruokkii uteliaisuutta.



**Tiesitkö? Lapset syntyvät uteliaina ja tarvitsevat positiivista ja heidän kasvuun tukevaa vuorovaikutusta sekä mahdollisuuksia uteliaisuuden viljelemiseksi.**

**Uteliaisuus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

**Listen  
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

**THE SCIENCE OF SKILLS**

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## Vahvista

## **SUPERVOIMIASI**

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.



# EMPATIA

## SUPERVOIMA

Empaattisilla lapsilla on parempi itsetuntemus.

### Mitä on empatia?

Empatia on kykyä ymmärtää toisten tunteita. Se auttaa meitä näkemään asiat toisen näkökulmasta. Empatia mahdollistaa toimivien ihmissuhteiden luomisen, kehittää itsetuntemusta ja auttaa rakentamaan rauhallisempaa ja reilumpaa maailmaa. Empatiaa tarvitaan myötätunnon osoittamiseen.



### Miksi empatia on tärkeää?

- Empatia on ratkaisevaa hyvinvoinnillemme. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen sekä terveet ja toimivat sosiaaliset suhteet.
- Empatia auttaa lapsia tekemään vastuullisempia päätöksiä ja ottamaan toiminnassaan huomioon perheen, ystävät, yhteisön ja laajemman ympäristön.
- Empaattisilla nuorilla on parempi itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot, mikä voi suojella päihteiden väärinkäytöltä tai muulta riskikäyttäytymiseltä.
- Empatia ehkäisee kiusaamista, ennakkoluuloja ja rasismia. Se on pohja oikeudenmukaiselle ja myötätuntoiselle yhteiskunnalle ja rauhalle.
- Empatia mahdollistaa toisten mielialan ymmärtämisen, mikä johtaa usein avuliaampaan käytökseen – varsinkin niitä ihmisiä kohtaan, jotka eivät ole meille tuttuja.



Tiesitkö? Aktiivinen kuuntelu on tärkeää empatian oppimisen kannalta.

Empatia on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Listen  
FIRST

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



EHYT

# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## Vahvista SUPERVOIMIASI

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?

Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# REHELLISYYS

## SUPERVOIMA

### Mitä on rehellisyys?

Rehellisyys tarkoittaa totuuden mukaista puhetta ja käytöstä. Se on muutakin kuin sitä että ei valehtele tai varasta. Rehellisyys vaatii eheää minäkuvaa. Rehellisyys on luottamuksen perusta ja avain sosiaalisiin ihmissuhteisiin. Se antaa toivoa, itseluottamusta ja myötätuntoa sekä parantaa päätöksentekokykyä.



### Miksi rehellisyys on tärkeää?

- Rehellisyys voi parantaa mielenhyvinvointia ja terveyttä. Toisaalta epärehellisyys voi nostaa verenpainetta, sydämen sykettä ja johtaa terveysongelmiin.
- Rehellinen mutta myötätuntoinen kommunikaatio edistää avoimuutta ja luottamusta ja on perusta toimiville sosiaalisille suhteille. Rehellisyys itseään kohtaan on merkittävää itsetunnon, eheyden ja itsetietoisuuden vahvistamisen kannalta. Nämä ovat päihteiden käytöltä ja muulta riskikäyttäytymiseltä suojaavia tekijöitä.
- Rehellisyys on tärkeää sosiaaliselle kehitykselle, koska totuus on aina kehityksen perusta.
- Epärehellisyys aiheuttaa muutoksia aivoissa. Ollessamme epärehellisiä aivoissa käynnistyy stressireaktio.



**Tiesitkö? Avoin kommunikaatio ja aktiivinen kuuntelu on avain lasten rehellisyyden vahvistamiseksi.**

**Rehellisyys on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

**Listen  
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

**THE SCIENCE OF SKILLS**

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## Vahvista

## **SUPERVOIMIASI**

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# TOIVO

## SUPERVOIMA

Toiveikkaat lapset ovat hyviä asettamaan tavoitteita itselleen.

### Mitä on toivo?

Toivo on realistinen, mutta samalla optimistinen, asenne siihen, että positiivinen muutos on mahdollista. Se antaa tahtoa asettaa tavoitteita ja tavoitella niitä. Toivo on tärkeää päätöksenteon kannalta. Se parantaa sosiaalisia suhteita sekä myös koulu- ja työmenestystä. Toivo lisää tyytyväisyyttä elämään. Se luo mielen hyvinvointia ja tukee fyysistä terveyttä.



### Miksi toivo on tärkeää?

- Toivo on yhteydessä mielenlujuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Se kytkeytyy parempiin ihmissuhteisiin ja saavutuksiin työ- ja kouluelämässä.
- Toivo auttaa meitä selviytymään menetyksen, stressin ja muiden haasteiden edessä. Se tukee mielenterveyttä sekä fyysistä terveyttä. Toivo voi vähentää masennusta, ahdistusta, paniikkikohtauksia, kroonisia sairauksia, syöpäriskiä, ja se voi siis johtaa pidempään ja onnellisempaan elämään.
- Toiveikkaat lapset ja nuoret ovat muita todennäköisemmin positiivisesti sitoutuneita ympäristöönsä, ja heillä on pienempi riski epäsosiaaliseen käyttäytymiseen kuten päihteiden käyttöön.
- Toivon puute, tai niin sanottu 'opittu avuttomuus', voi olla yhteydessä masennukseen.

**Tiesitkö? Tavoitteiden asettaminen ja tulevaisuuden suunnittelu on perusta toivon rakentamiselle.**

**Toivo on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## Vahvista

## **SUPERVOIMIASI**

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# VILPITTÖMYYS

## SUPERVOIMA

Lapset, jotka ymmärtävät vilpittömyyden tärkeyden, käyttäytyvät sanojensa mukaisesti.

### Mitä on vilpittömyys?

Vilpittömyys on rehellisesti, arvostavasti ja arvojen mukaisesti käyttäytymistä sekä hyvien päätösten tekemistä silloinkin, kun kukaan ei katso. Rehellisyys viittaa totuudenmukaisuuteen ja vilpittömyys taas on arvojen mukaista käyttäytymistä. Vilpittömyydellä on monia yksilöllisiä, sosiaalisia ja ammatillisia hyötyjä.



### Miksi vilpittömyys on tärkeää?

- Vilpittömyys on yhteydessä onnellisuuteen, korkeampaan itsetuntoon, itseluottamukseen ja vahvaan minäkuvaan. Nämä ominaisuudet auttavat lasta vastustamaan ryhmäpainetta riskikäyttäytymiseen.
- Vilpittömyys opettaa lapsille, että heidän käytöksellään on seurauksensa ja auttaa heitä tekemään tietoisempia valintoja elämässä.
- Vilpittömyys motivoi sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Se ylläpitää terveitä yhteisöjä ja ehkäisee epärehellisyyttä tai tekopyhyyttä.
- Meidän aivomme ovat kehittyneet olemaan sosiaalisia. Vilpittömät ihmiset edistävät turvallisuutta sosiaalisissa suhteissa. Vilpittömillä ihmisillä on rehellisempiä, luotettavampia sekä laadukkaampia ihmissuhteita.



**Tiesitkö? Vilpittömyyttä voi vaalia positiivisen ja lämpimän vanhemmuuden avulla kuten aktiivisen ja tuomitsemattoman kuuntelun ja kiintymyksen osoittamisen avulla.**

**Vilpittömyys on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

**Listen  
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

**THE SCIENCE OF SKILLS**

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



**EHYT**

# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## Vahvista

## **SUPERVOIMIASI**

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.



# MOTIVAATIO

## SUPERVOIMA

Motivoituneet lapset ovat muita onnellisempia ja parempia hallitsemaan stressiä ja oppimaan.

### Mitä on motivaatio?

Motivaatio ajaa meitä elämässä eteenpäin. Sitä ohjaa usein uteliaisuus. Motivaatio yllyttää meitä oppimaan - asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita. Tunneälykkäät ihmiset ovat usein sisäisesti motivoituneita, eikä heidän toimintaansa motivoi niinkään ulkoiset tekijät kuten palkinnot, huomio tai rankaisun välttely.



### Miksi motivaa



- Motivaatio parantaa itsetuntoa ja mahdollistaa sosiaalisia suhteita. Se on yksi avaintekijä onnelliseen elämään. Motivaation puute voi johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Motivaatio johtaa luovuuteen, ja tukee kasvua ja kehittymistä. Motivaatio on tärkeää tavoitteiden asettamisen ja käyttäytymisen ohjaamisen kannalta.
- Maailma ilman motivaatiota ja uteliaisuutta olisi maailma ilman edistystä, kehitystä tai toivoa.
- Sisäisesti motivoituneet ihmiset ovat luovempia, tyytyväisempiä ja he suoriutuvat tehtävistään ja saavuttavat tavoitteitaan paremmin pitkällä aikavälillä.

**Tiesitkö? Sisäinen motivaatio alkaa kehittyä varhaislapsuudessa. Vanhemmat voivat joko tukea tai tukahduttaa motivaatiota kasvatuskäytännöillään.**

**Motivaatio on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

**Listen  
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

**THE SCIENCE OF SKILLS**

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## Vahvista **SUPERVOIMIASI**

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?

Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

# KUNNIOITUS

## SUPERVOIMA

Itseen ja muita kunnioittavat lapset ovat sosiaalisesti taitavia.

### Mitä kunnioitus on?

Kunnioitus toisia ja itseä kohtaan tarkoittaa sen huomioimista, miten meidän käyttäytymisemme vaikuttaa muihin. Se kytkeytyy usein positiiviseen asenteeseen ja ajatteluun. Se tarkoittaa toisten mukaan ottamista, hyväksymistä sellaisena kuin he ovat, vaikka he olisivat erilaisia, kuin me. Kunnioitus alkaa itsevarmuudesta ja on yhteydessä empatiaan, myötätuntoon, vilpittömyyteen ja rehellisyyteen.



### Miksi kunnioitus on tärkeää?

- Kunnioitus on tärkeää tehokkaan kommunikaation, terveiden ihmissuhteiden sekä elämässä menestymisen kannalta.
- Kunnioitus ehkäisee kiusaamista ja aggressiivista käyttäytymistä. Kiusaaminen ennustaa myöhempiä haasteita opinnoissa ja työelämässä, väkivaltaa ja päihteiden väärinkäyttöä.
- Kunnioitus on talouden, tieteen ja koko yhteiskunnan kehityksen perusta. Epäkunnioittava käytös heikentää kommunikaatiota ja yhteistyötä, ja luo epäterveellisen ympäristön kaikille.
- Kun tunnemme olevamme kunnioitettuja, aivoissamme vapautuu hyvänolon hormoneja kuten oksitoniinia ja serotoniinia. Epäkunnioitusta kohdatessamme aivoissa taas vapautuu stressihormoneja kuten adrenaliinia ja kortisolia.



Tiesitkö? Paras tapa opettaa lapsille kunnioitusta on käyttäytyä kunnioittavasti heitä kohtaan. Kunnioitusta osoitetaan aktiivisen kuuntelun ja empatian avulla.

**Kunnioitus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.**

**Listen  
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

**THE SCIENCE OF SKILLS**

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

## ITSESÄÄTELY

### **Kyky säädellä tunteita.**

Ajatteletko ennen kuin toimit?  
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?  
Tunnistatko vihan tunteen?

## VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

### **Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.**

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?  
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

## STRESSIN HALLINTA

### **Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.**

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?  
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

## Vahvista

## **SUPERVOIMIASI**

## ITSETUNTEMUS

### **Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.**

Tunnistatko tunteesi?  
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

## PARISUHDETAIDOT

### **Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.**

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?  
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.