

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



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 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.