

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.