

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



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.