

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



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.