

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



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.