

TOIVO

SUPERVOIMA

Toiveikkaat lapset ovat hyviä asettamaan tavoitteita itselleen.

Mitä on toivo?

Toivo on realistinen, mutta samalla optimistinen, asenne siihen, että positiivinen muutos on mahdollista. Se antaa tahtoa asettaa tavoitteita ja tavoitella niitä. Toivo on tärkeää päätöksenteon kannalta. Se parantaa sosiaalisia suhteita sekä myös koulu- ja työmenestystä. Toivo lisää tyytyväisyyttä elämään. Se luo mielen hyvinvointia ja tukee fyysistä terveyttä.



Miksi toivo on tärkeää?

- Toivo on yhteydessä mielenlujuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Se kytkeytyy parempiin ihmissuhteisiin ja saavutuksiin työ- ja kouluelämässä.
- Toivo auttaa meitä selviytymään menetyksen, stressin ja muiden haasteiden edessä. Se tukee mielenterveyttä sekä fyysistä terveyttä. Toivo voi vähentää masennusta, ahdistusta, paniikkikohtauksia, kroonisia sairauksia, syöpäriskiä, ja se voi siis johtaa pidempään ja onnellisempaan elämään.
- Toiveikkaat lapset ja nuoret ovat muita todennäköisemmin positiivisesti sitoutuneita ympäristöönsä, ja heillä on pienempi riski epäsosiaaliseen käyttäytymiseen kuten päihteiden käyttöön.
- Toivon puute, tai niin sanottu 'opittu avuttomuus', voi olla yhteydessä masennukseen.

Tiesitkö? Tavoitteiden asettaminen ja tulevaisuuden suunnittelu on perusta toivon rakentamiselle.

Toivo 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 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.