

# UTELIAISUUS

## SUPERVOIMA

Uteliaat lapset ovat parempia ongelmanratkaisijoita.

### Mitä uteliaisuus on?

Uteliaisuus on aitoa halua oppia ja etsiä uutta tietoa aktiivisesti. Uteliaisuus synnyttää ja ohjaa oppimista sekä motivaatiota. Se edistää empatiaa ja tukee kriittistä ajattelua, päätöksentekoa ja ihmissuhdetaitoja. Se on avain tyytyväisyyteen ja terveyteen.



### Miksi uteliaisuus on tärkeää?

- Uteliaisuus on tärkeää lasten varhaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Uteliaat lapset oppivat paremmin ja nopeammin. He saavuttavat parempia tuloksia opinnoissa ja myöhemmin työelämässä. Uteliaisuus voi parantaa muistia ja aivojen kehitystä.
- Uteliaat ihmiset ovat parempia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. He ovat parempia ilmaisemaan empatiaa. Uteliaisuus on avain henkilökohtaiseen kasvuun, kriittiseen ajatteluun, tehokkaaseen päätöksentekoon sekä onnellisuuteen ihmissuhteissa.
- Uteliaisuus edistää yhteiskuntien kehitystä. Maailmassa ei juuri olisi kehitystä tai toivoa ilman tiedonjanoa.
- Uusien asioiden oppiminen aktivoi aivoissa mielihyvään kytkeytyviä alueita. Tämä viittaa siihen, että sisäsyntyinen motivaatio ruokkii uteliaisuutta.



**Tiesitkö? Lapset syntyvät uteliaina ja tarvitsevat positiivista ja heidän kasvuun tukevaa vuorovaikutusta sekä mahdollisuuksia uteliaisuuden viljelemiseksi.**

**Uteliaisuus 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](http://www.unodc.org/listenfirst)



# TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnelliseksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisössään. 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.