

# EMPATI

## SUPEREVNER

HVA ER

**Empati**, eller evnen til å forstå og dele andres følelser, lar oss se ting fra andre perspektiv enn vårt eget. Det er en avgjørende evne som muliggjør sosiale og profesjonelle relasjoner, utvikler selvbevissthet, og bidrar til en rettferdig og fredelig verden.

Empati trengs for å uttrykke medfølelse (motivasjonen til å agere på andres lidelse).



*Barn som viser empati er mer selvbevisste.*



Empati er avgjørende for mental og fysisk velvære; det legger grunnlaget for å bry seg og muliggjør kommunikasjon og sunne sosiale relasjoner.

Empati lærer barn ansvarlig beslutningstaking og det å ta hensyn til familie og venner, deres samfunn og verden.

Empatisk ungdom er mer selvbevisste og er mer lydhøre overfor andre, noe som kan bidra til å forebygge rusmiddelbruk og annen risikabel adferd.

Empati bidrar til sosial bevissthet og motarbeider mobbing, fordommer og rasisme. Det legger grunnlaget for rettferdige, fredelige og inkluderende samfunn.

Empati lar oss forstå sinnstilstanden til andre og fører til mer hjelpeadferd – særlig overfor mennesker som er utenfor vårt eget fellesskap.

HVORFOR EMPATI ER VIKTIG

**Visste du at:**

Å lytte aktivt til andre er avgjørende for utviklingen av empati.

*Empati er en grunnleggende del av sosial og emosjonell læring.*

### THE SCIENCE OF SKILLS

«Lytt først» - et initiativ fra FN's kontor for narkotika og kriminalitet for å fremme glede, helse og omsorg i familier.

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



Tryggere Ungdom

Listen  
FIRST



LRO  
Ligestudentenes Rusopplysning

# VITENSKAP OM FERDIGHETER

UNODCs Listen First-materiell støtter utviklingen av barn som vil vokse opp til å bli lykkelige, vellykkede personer i sine samfunn. Barn som utvikler sosial og emosjonell læring og andre livsferdigheter kan navigere gjennom de gode dagene og utfordringer i livet. De er også en del av en effektiv og evidensbasert tilnærming til forebygging av rusmiddelbruk.

## SELVSTYRING

Å kunne regulere sine egne følelser.  
Tenker du før du handler?  
Setter og oppnår du mål og planer?  
Gjenkjenner du sinne?

## ANSVARLIG BESLUTNINGSTAKING

Evnen til å ta beslutninger om ditt eget og andres liv.  
Har dine beslutninger en positiv innvirkning på andre?  
Bruker du kritisk tenkning når du gjør prioriteringer?

## STRESSHÅNDTERING

Å kunne gjøre endringer i livet ditt hvis du er i en stressende situasjon.  
Forebygger du stress ved å ta vare på deg selv og slappe av?  
Håndterer du din respons på stressende situasjoner når de oppstår?

## SELVBEVISSTHET

Å gjenkjenne sine egne følelser og adferd.  
Er du bevisst følelsene dine?  
Hvordan påvirker de din adferd?

Dyrk dine  
**SUPEREVNER**  
OG BLOMSTRE!

## RELASJONSFERDIGHETER

Evnen til å bygge positive relasjoner, spesielt med mangfoldige grupper.  
Bruker du kommunikasjonsferdigheter som aktiv lytting og konfliktløsning?  
Utøver du empati?



Gjort mulig med generøs støtte fra Frankrike.