

HÅP

SUPEREVNER

HVA ER

Håp er en realistisk, men likevel optimistisk holdning eller innstilling, en tro på at positiv endring er mulig, og en vilje til å sette seg mål og jobbe mot dem. Håp er kritisk for målsetting og beslutningstaking (selvstyring), og forbedrer sosiale

relasjoner og prestasjoner, som i skole eller arbeid. Det er essensielt for å oppnå tilfredshet i livet, inkludert god fysisk og psykisk helse.



Håpefulle barn lykkes med planlegging og målsetting.

Håp er forbundet med mental viljestyrke og måloppnåelse, skole- og arbeidsrelaterte prestasjoner, samt sterkere relasjoner.

Håp hjelper oss med å håndtere tap, stress og andre utfordringer, og forbedrer både fysisk og psykisk helse. Håp kan redusere depresjon, angst, panikkanfall, kroniske sykdommer, risikoen for kreft, og til og med føre til et lengre og mer lykkelig liv.

Håpefulle barn og unge har større sannsynlighet for å delta i positiv fellesskapsutvikling enn i usosial/dyssosial adferd, inkludert rusmiddelbruk.

Mangel på håp, "lært hjelpeløshet", kan være knyttet til visse aspekter ved depresjon.

HVORFOR HÅP ER VIKTIG

Visste du at:

Målsetting og refleksjoner om fremtiden er grunnleggende for bygge opp håp.

Håp 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



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.