

INTEGRITET

SUPEREVNER

HVA ER

Integritet er prinsippet om å være ærlig, vise hensyn, handle i tråd med sine verdier og ta gode valg - selv når ingen andre ser på. Mens ærlighet viser til det å opptre sannferdig, er integritet fastholdelse av prinsipper.

Å handle med integritet har mange personlige, sosiale og jobberelaterte fordeler.

Barn som forstår viktigheten av integritet handler i samsvar med sine ord.



Integritet er forbundet med lykke, god selvfølelse, selvtillit og et godt selvbilde. Disse egenskapene kan hjelpe barn og unge å motstå press til å drive med risikabel adferd.

Integritet lærer barn å ta ansvar for konsekvensene av egne handlinger og hjelper dem å ta informerte valg om livene sine.

Integritet motiverer til sosial adferd. Det er grunnleggende for sosial harmoni og for å understøtte sunne samfunn, uten korrupsjon og hykleri.

Hjernen vår har utviklet seg til å støtte sosial relasjonsbygging. En person med integritet bidrar til et trygt miljø for sosial tilknytning. Mennesker med integritet blir sett på som ærlige, rettferdige og pålitelige og har flere relasjoner av høy kvalitet.

HVORFOR INTEGRITET ER VIKTIG

Visste du at:

Integritet fostres best tidlig, gjennom en positiv oppdragelse med aktiv og ikke-dømmende lytting, varme og kjærlighet.

Integritet 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.