

MEDFØLELSE

SUPEREVNER

HVA ER

Medfølelse muliggjør vennlighet, er avgjørende for å skape og opprettholde sosiale relasjoner og for å utvikle sosial forståelse. Mens empati er å føle med noen andre, innebærer medfølelse også et ønske om å hindre andres lidelse.

Barn med medfølelse har høyere selvtillit



Medfølelse muliggjør kjærlig adferd, er grunnleggende for sosiale relasjoner, og forbedrer forholdet mellom foreldre og barn. Personer i sunne, medfølelse relasjoner lever lengre, er sunnere, og har lavere risiko for å ta del i risikabel adferd, inkludert rusmiddelbruk.

Medfølelse er forbundet med et høyere nivå av selvtillit, velvære og lykke. Det øker toleransen for stress, styrker immunforsvaret, og kan gi et lengre liv. Medfølelse er også forbundet med økt læring og akademisk prestasjon.

Medfølelse er "limet som holder verden sammen". Medfølelse får oss til å hjelpe dem som trenger det og bidrar til menneskehetens utvikling.

Medfølelse adferd - som frivillig arbeid - gagnar både den som gir og den som får. Forskning antyder at det å gi kan være enda mer givende enn det å få.

HVORFOR MEDFØLELSE ER VIKTIG

Visste du at:

Medfølelse for andre starter med selvmedfølelse - det å unngå selvkritikk og å være snille med oss selv.

Medfølelse 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



LRO
Ligestrukturert Rusopplysning



Tryggere Ungdom

**Listen
FIRST**

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.