

MOTIVASJON

SUPEREVNER

HVA ER

Motivasjon, ofte drevet av nysgjerrighet, er det som driver oss fremover i livet. Det stimulerer oss til å lære og forbedre oss, og til å sette og nå mål. Emosjonelt intelligente personer blir ofte indre motivert av selve oppgaven til å nå indre

mål - snarere enn ytre belønninger som penger, ros eller unngåelse av straff (ytre motivasjon).

Motiverte barn er gladere, de lærer og håndterer stress godt.



Egenmotivasjon bedrer selvtillit, muliggjør sosiale relasjoner, og er et kjerneelement ved veltilpassede og lykkelige liv. Fravær av motivasjon kan bidra til ulykkelighet og risikabel adferd, som rusmiddelbruk.

Motivasjon fremmer kreativitet og muligheten for utvikling av kompetanse. Det er avgjørende for å sette seg mål og regulering av egen adferd, og grunnleggende for akademiske og profesjonelle prestasjoner.

Uten motivasjon og nysgjerrighet hadde vi hatt en verden uten fremgang, utvikling og håp.

Personer som er indre motivert er ofte mer kreative, mer tilfredse, og presterer bedre på lang sikt enn utelukkende ytre motiverte personer.

HVORFOR MOTIVASJON ER VIKTIG

Visste du at:

Indre motivasjon starter allerede i spedbarnsalderen. Etter det forsterker eller demper foreldre denne motivasjonen avhengig av oppdragsstil.

Motivasjon 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



Tryggere Ungdom

Listen
FIRST



LRO
Ligestyrdetenes 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.