

RESPEKT

SUPEREVNER

HVA ER

Respekt, å tenke positivt om og behandle andre og oss selv godt (selvrespekt) innebærer å bry seg om hvordan våre handlinger påvirker andre, å være inkluderende, og å akseptere andre for hvem de er - selv om de er annerledes enn

oss selv. Respekt starter med selvtillit og er knyttet til empati, medfølelse, integritet og ærlighet.



Hensynfulle barn håndterer sosiale situasjoner på en god måte.

Respekt (for andre og seg selv) er viktig for effektiv kommunikasjon, sunne relasjoner og arbeids- og livsprestasjoner.

Respekt hindrer mobbing og annen aggressiv adferd. Mobbing øker sannsynligheten for å mislykkes akademisk og i arbeidslivet. Det er også forbundet med aggresjon, vold og problematisk rusmiddelbruk videre i livet.

Respekt er avgjørende for samfunnsutvikling, inkludert utdanningsmessig, profesjonell, økonomisk og vitenskapelig fremgang. Respektløshet undergraver kommunikasjon og samarbeid, og fører til usunne miljøer for alle.

Når vi føler oss respektert frigjør hjernen vår oxytocin og serotonin, som gjør at vi føler oss vel mens respektløshet frigjør stresshormoner som kortisol og adrenalin.

HVORFOR RESPEKT ER VIKTIG



Visste du at:

Den beste måten å lære barn respekt, er ved selv å være respektfull mot dem og andre. Aktiv lytting og empati er avgjørende for å fostre og uttrykke respekt.

Respekt 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
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.