

# ÆRLIGHET

## SUPEREVNER

HVA ER

**Ærlighet**, å snakke og handle sannferdig, er mer enn ikke å lyve, narre, stjele eller jukse. Det innebærer å vise andre respekt og å ha integritet og selvinnsikt.

Ærlighet er grunnlaget for tillit og avgjørende i sosiale relasjoner; det gir oss håp, selvtillit, medfølelse og bedrer beslutningstaking.

*Ærlige barn har gode selvreguleringsevner.*



Ærlighet kan bedre mental og fysisk helse. Uærlighet derimot kan øke blodtrykk og puls og føre til andre negative helseeffekter.

Ærlig og medfølende kommunikasjon fremmer åpenhet og tillit, og er grunnleggende for fungerende sosiale og nære relasjoner. Å være ærlig med seg selv er avgjørende for å bygge selvtillit, integritet og selvinnsikt. Dette er forebyggende faktorer mot rusmiddelbruk og annen risikabel adferd.

Ærlighet er avgjørende for sosial fremgang og utvikling over hele verden. Sannhet legger grunnlaget for fremgang, mens uærlighet bidrar til større problemer.

Det er en nevrofysiologisk forskjell på sannhet og bedrag som gir oss en stressreaksjon når vi er uærlige.

HVORFOR ÆRLIGHET ER VIKTIG

### Visste du at:

Åpen kommunikasjon, inkludert aktiv lytting, er avgjørende for å fostre ærlighet hos barn og ungdom.

*Ærlighet 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](http://www.unodc.org/listenfirst)



Tryggere Ungdom

Listen  
FIRST



LRO  
Ligestudentenes Rusoppfølging

# 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.