

# SELVTILLIT

## SUPEREVNER

HVA ER

**Selvtillit** betyr å ha en realistisk, indre opplevelse av våre evner. Å stole på oss selv og våre evner er avgjørende for å takle emosjonelle utfordringer og lykkes med mål i livet. En sunn mengde selvtillit er essensielt for mental helse og suksess og bedrer beslutningstaking og robusthet.

Nøkkelen til selvtillit er selvbevissthet, som lar oss erfare og reflektere over selv de mest ubehagelige følelsene.



*Selvsikre barn tar informerte og positive valg.*

Selvtillit hjelper ungdom å motstå gruppepress og å si "NEI" til risikabel adferd, inkludert rusmiddelbruk.

Selvtillit er avgjørende for trivsel, motivasjon, målsetting og prestasjon. Det lar oss håndtere press, samt mestre personlige og profesjonelle utfordringer.

Selvtillit driver oss fremover og gir oss håp, tillit og sunne relasjoner. Ungdom med sunne vennskap har ofte mer selvtillit og har lavere risiko for å lide av psykiske helseplager.

Selvtillit optimaliserer beslutningstaking og påvirker mange viktige livsaspekter, inkludert læring og valg av en god livspartner.

HVORFOR SELVTILLIT ER VIKTIG

### Visste du at:

Å fullføre oppgaver øker selvtilliten, så den beste måten å bygge selvtillit på er ved å handle, møte utfordringer og skape situasjoner der vi kan lykkes selv når vi er usikre.

*Selvtillit 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**  
Ligestrukturert 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.