

TAKKNEMLIGHET

SUPEREVNER

HVA ER

Takknemlighet, er evnen til å verdsette ikke-materialistiske aspekter av livet og vilje til å erkjenne at andre mennesker påvirker vårt følelsesmessige velvære. Det er en følelse som er sterkt knyttet til mental helse, tilfredshet, optimisme, selvtillit, sosiale relasjoner og varig livsglede.

Det er en avgjørende evne for selvbevissthet og evne til å lede og motivere seg selv for å nå ønskede mål.



Takknemlige barn behandler andre med respekt.

Takknemlige mennesker er lykkeligere og mer tilfreds med livet, venner, familien, samfunnet og seg selv. De opplever mer håp, optimisme og selvtillit, og presterer bedre i skolen og arbeidslivet.

Takknemlighet er forbundet med mer medfølelse, som gir sterkere relasjoner. Det er også forbundet med sunnere livsstil, bedre søvn, et mer robust immunforsvar, og færre negative følelser, som for eksempel misunnelse, depresjon, ensomhet og materialisme.

Takknemlighet bidrar til håp, motstandsdyktighet og mestring etter kriser. Det kan hjelpe oss med å håndtere følelser av tap og stress.

Takknemlighet kan øke mengden av viktige signalstoffer i hjernen. En optimistisk tankegang frigjør velværestoffer som dopamin, oksytocin og serotonin.

HVORFOR TAKKNEMLIGHET ER VIKTIG



Visste du at:

Å oppmuntre barn til empati, positivitet og deling er grunnleggende for utviklingen av takknemlighet.

Takknemlighet er grunnleggende for 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
Ligestrukturerte 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.