

SAOSEĆANJE

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE

Saosećanje omogućava ljubaznost i ključno je za održavanje i izgradnju društvenih odnosa i razvijanju društvene svesti. Iako je saosećanje blisko povezano sa empatijom (razumevanje osećanja drugih ljudi), saosećanje je želja da se deluje kako bi se sprečila patnja drugih ljudi kada se sa njom

suočimo. To je veština neophodna za postizanje samosvesti i upravljanja sobom.

Saosećajna deca imaju veće samopoštovanje.



Saosećanje omogućava ponašanje kojim se iskazuje ljubav, predstavlja temelj za izgradnju društvenih veza i poboljšava odnose između dece i roditelja. Ljudi sa zdravim, saosećajnim odnosima žive duže, zdraviji su i manje je verovatno da će se upuštati u rizična ponašanja, uključujući upotrebu supstanci.

Saosećanje je povezano sa višim nivoom samopoštovanja, blagostanja i sreće. Povećava otpornost na stres, jača imuni sistem i može da produži život. Takođe je povezano sa boljim učenjem i školskim uspehom.

Saosećanje je „lepak koji drži svet na okupu.“ Navodi ljude da pomažu onima kojima je pomoć potrebna i doprinosi razvoju čovečanstva.

Saosećajno ponašanje, kao što je volonterski rad, korisno je kako za davaoca tako i za primaoca. Istraživanja pokazuju da čin davanja može da predstavlja i veću nagradu od čina primanja.

ZAŠTO JE SAOSEĆANJE VAŽNO



Da li ste znali?

Saosećanje prema drugima počinje saosećanjem prema samom sebi: izbegavanjem samokritike i nežnim postupanjem prema sebi

Saosećanje je jedna od superveština kojima se unapređuje socijalno i emocionalno učenje.



**Listen
FIRST**

NAUKA O VEŠTINAMA

Pažljivo slušajte (Listen First), inicijativa UNODC-a za podršku srećnim, zdravim i brižnim porodicama

www.unodc.org/listenfirst



NAUKA O VEŠTINAMA

UNODC-ovi materijali Pažljivo slušajte pružaju podršku za razvoj dece koja će izrasti u srećne, uspešne osobe u svojim zajednicama. Deca koja razvijaju veštine socijalnog i emocionalnog učenja i životne veštine mogu da se snađu u dobrim trenucima, ali i u životnim izazovima. Takvo učenje i životne veštine takođe predstavljaju deo delotvornog i na dokazima zasnovanog pristupa prevenciji upotrebe supstanci.

UPRAVLJANJE SOBOM

Biti u stanju da upravljaš svojim emocijama.
Da li razmišljaš pre nego što nešto uradiš?
Da li postavljaš i ostvaruješ ciljeve i planove? Da li prepoznaješ ljutnju?

ODGOVORNO DONOŠENJE ODLUKA

Sposobnost donošenja odluka o svom životu i životu drugih.
Da li tvoje odluke imaju pozitivan uticaj na druge?
Da li koristiš veštine kritičkog mišljenja za određivanje prioriteta?

UPRAVLJANJE STRESOM

Biti u stanju da promeniš svoj život ako si u stresnoj situaciji.
Da li sprečavaš stres brigom o sebi i opuštanjem?
Da li upravljaš svojim odgovorom na stresne situacije kada se one pojave?

SAMOSVEST

Prepoznati svoje emocije i ponašanje.
Da li poznaješ svoje emocije?
Kako utiču na tvoje ponašanje?

Razvijajte svoje
Superveštine
I NAPREDUJTE!

VEŠTINE IZGRADNJE ODNOSA

Sposobnost izgradnje pozitivnih odnosa, naročito sa različitim grupama.
Da li koristiš veštine komunikacije kao što su aktivno slušanje i rešavanje sukoba?
Da li pokazuješ empatiju?



Made possible by the generous support of France.
Omogućeno uz velikodušnu podršku Francuske.