

POŠTOVANJE

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE Poštovanje, odnosno pozitivno razmišljanje i postupanje prema drugima i sebi (samopoštovanje), znači brigu o tome kako naši postupci utiču na druge, inkluzivan pristup i prihvatanje drugih onakvih kakvi jesu, čak i kada su drugačiji.

Poštovanje počinje sa samopouzdanjem, a povezano je sa empatijom, saosećanjem, integritetom i iskrenošću.



Deca koja pokazuju poštovanje upravljaju društvenim situacijama na pozitivan način.

Poštovanje (prema drugima i sebi) je važna komponenta efikasne komunikacije, zdravih odnosa i poslovnih i životnih dostignuća.

Poštovanje sprečava maltretiranje i druga agresivna ponašanja. Maltretiranje dovodi do akademskog i profesionalnog neuspeha, agresije, nasilja i zloupotrebe supstanci.

Poštovanje je neophodno za društveni razvoj, uključujući obrazovni, profesionalni, ekonomski i naučni napredak. Nepoštovanje narušava komunikaciju i saradnju i uzrokuje nezdravo okruženje za sve.

Kada se osećamo poštovano, naš mozak oslobađa neurohemijske supstance zbog kojih se dobro osećamo - oksitocin i serotonin, dok nepoštovanje oslobađa adrenalin i kortizol.

ZAŠTO JE POŠTOVANJE VAŽNO

Da li ste znali?

Najbolji način da decu naučite poštovanju je da se ponašate s poštovanjem prema njima i drugima. Aktivno slušanje i empatija su ključni za negovanje i izražavanje poštovanja

Poštovanje 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.

