

SAMOPOUZDANJE SUPERVEŠTINE

ŠTA JE

Samopouzdanje znači da imamo realističan, unutrašnji osećaj o svojim sposobnostima. Poverenje u sebe i svoje sposobnosti je ključno za upravljanje emocionalnim izazovima i uspešno ostvarivanje ciljeva u životu. Zdrava količina samopouzdanja je neophodna za mentalno zdravlje i uspeh, a poboljšava idonošenje odluka i povećava

otpornost. Za samopouzdanje je ključno da imamo samosvest, odnosno da dozvolimo sebi da doživimo čak i najneprijatnije emocije i da o njima razmislimo.



Deca sa samopouzdanjem donose pozitivne odluke zasnovane na informacijama.

Samopouzdanje pomaže mladima da se odupru vršnjačkom pritisku i da kažu „NE“ rizičnom ponašanju, uključujući upotrebu supstanci.

Samopouzdanje je ključno za dobrobit, motivaciju, postavljanje ciljeva i uspešnost. Omogućava nam da se nosimo sa pritiskom i upravljamo ličnim i profesionalnim izazovima.

Samopouzdanje nas pokreće da idemo napred i daje nam nadu, poverenje i zdrave odnose.

Mladi sa zdravim prijateljstvima često imaju više samopouzdanja i manje je verovatno da će imati probleme sa mentalnim zdravljem.

Samopouzdanje optimizuje donošenje odluka i utiče na mnoge važne aspekte života, uključujući učenje i izbor odgovarajućeg životnog partnera.

ZAŠTO JE SAMOPOUZDANJE VAŽNO

Da li ste znali?

Završavanje aktivnosti povećava samopouzdanje, tako da je najbolji način da izgradimo samopouzdanje da preduzmemo akciju, suočimo se sa izazovima i stvorimo situacije u kojima možemo da budemo uspešni čak i kada smo nesigurni.

Samopouzdanje 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.

