

EMPATIJA

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE

Empatija, odnosno sposobnost da razumemo i podelimo osećanja drugih, omogućava nam da vidimo stvari iz perspektive drugog, a ne samo iz naše sopstvene. To je ključna veština koja omogućava društvene i profesionalne odnose, razvija samosvest i doprinosi pravednom i mirnom svetu.

Empatija je potrebna da bi se izrazilo saosećanje (motivacija da se reaguje na patnju drugih ljudi).

Deca koja pokazuju empatiju su samosvesnija.



Empatija je ključna za mentalno i fizičko blagostanje; ona je temelj brige za druge i omogućava komunikaciju i zdrave društvene i radne odnose.

Empatija uči decu odgovornom donošenju odluka i da razmišljaju o porodici i prijateljima, svojoj zajednici i svetu.

Empatični mladi imaju više samosvesti i bolje reaguju na druge, što može da im pomogne u zaštiti od zloupotrebe supstanci i drugih rizičnih ponašanja.

Empatija doprinosi društvenoj svesti i smanjuje maltretiranje, predrasude i rasizam. Predstavlja temelj za pravedna, mirna i saosećajna društva.

Empatija nam doslovno omogućava da razumemo mentalno stanje drugih ljudi i vodi ka boljem ponašanju – posebno prema ljudima izvan naše zajednice.

ZAŠTO JE EMPATIJA VAŽNA

Da li ste znali?

Aktivno slušanje drugih je od suštinskog značaja za učenje empatije.

Empatija 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.

