

ZAHVALNOST

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE

Zahvalnost, odnosno osobina iskazivanja zahvalnosti, sastoji se iz toga da cenimo (nematerijalne) aspekte života i spremnosti da priznamo da drugi imaju ulogu u našem emocionalnom blagostanju. To je emocija koja je snažno povezana sa mentalnim zdravljem, zadovoljstvom životom, optimizmom, samopoštovanjem,

društvenim odnosima i srećom koja traje tokom celog života. To je veština neophodna za postizanje samosvesti i upravljanje sobom.



Zahvalna deca se prema drugima odnose s poštovanjem.

Zahvalni ljudi su srećniji i zadovoljniji svojim životima, prijateljima, porodicom, zajednicom i sobom. Oni imaju više nade, optimizma i samopoštovanja i ostvaruju bolji uspeh u školi i na poslu.

Zahvalnost je povezana sa više saosećanja, što dovodi do čvršćih odnosa. Takođe je povezana sa zdravijim načinom života, boljim snom, jačim imunološkim sistemom i manje negativnih emocija, kao što su zavist, depresija, osećaj usamljenosti i materijalizam.

Zahvalnost doprinosi nadi, otpornosti i boljem suočavanju sa situacijama nakon krize. Može da nam pomogne da upravljamo emocijama kao što su gubitak i stres.

Zahvalnost može da poveća esencijalne neurohemijske supstance. Optimističan način razmišljanja dovodi do lučenja neurohemijskih supstanci zbog kojih se dobro osećamo, kao što su dopamin, oksitocin i serotonin.

ZAŠTO JE ZAHVALNOST VAŽNA



Da li ste znali?

Podučavanje dece empatiji, pozitivnosti i deljenju osećanja i razmišljanja od suštinskog je značaja za negovanje zahvalnosti.

Zahvalnost 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.

