

ISKRENOST

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE **Iskrenost**, koja podrazumeva da govorite istinu i postupate iskreno, više je nego izostanak laganja, obmane, krađe ili varanja. Podrazumeva iskazivanje poštovanja prema drugima, kao i integritet i samosvest. Iskrenost je temelj za poverenje i ključna je za društvene odnose; daje nam nadu, samopouzdanje, saosećanje i poboljšava donošenje odluka.

Iskrena deca imaju odlične veštine upravljanja sobom.



Iskrenost može da poboljša mentalno i fizičko zdravlje. S druge strane, neiskrenost može da poveća krvni pritisak i rad srca i dovede do drugih štetnih zdravstvenih posledica.

Iskrenom, ali saosećajnom komunikacijom promoviše se otvorenost i poverenje, a takva komunikacija je ključna i za funkcionisanje društvenih i intimnih odnosa. Iskrenost prema samom sebi je neophodna za izgradnju samopouzdanja, integriteta i samosvesti. To su zaštitni faktori protiv upotrebe supstanci i drugih rizičnih ponašanja.

Iskrenost je neophodna za društveni napredak i razvoj širom sveta. Istina postavlja temelj za napredak, dok neistina doprinosi stvaranju većih problema.

Postoji neurofiziološka razlika između obmane i istine na nivou aktivacije mozga, pri čemu naša neiskrenost doprinosi stresnoj reakciji.

ZAŠTO JE ISKRENOST VAŽNA

Da li ste znali?

Otvorena komunikacija, uključujući aktivno slušanje, ključna je za negovanje iskrenosti kod dece i mladih.

Iskrenost 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.

