

NADA

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE

Nada je realističan, ali optimističan stav ili stanje svesti, uverenje da je pozitivna promena moguća, te ukazuje na spremnost da se postave ciljevi i radi na njihovom ostvarenju. Nada je ključna u postavljanju ciljeva i donošenju odluka (upravljanju sobom), poboljšava društvene odnose i druga postig-

nuća, kao što su školski ili poslovni uspeh, i neophodna je za postizanje zadovoljstva životom, uključujući mentalno i fizičko zdravlje.



Deca koja se nadaju imaju uspeha u planiranju i postavljanju ciljeva.

Nada je povezana sa mentalnom snagom volje i postizanjem ciljeva, poslovnim i akademskim postignućem i poboljšanim odnosima.

Nada nam pomaže da se nosimo sa gubitkom, stresom i drugim izazovima i poboljšava mentalno i fizičko zdravlje. Nada može da smanji depresiju, anksioznost, napade panike, hronične bolesti, rizik od karcinoma i čak da dovede do dužeg, srećnijeg života.

Postoji veća verovatnoća da će se deca i mladi koji se nadaju uključiti u pozitivan razvoj zajednice nego u antisocijalno ponašanje, uključujući upotrebu supstanci.

Nedostatak nade, „naučena bespomoćnost“ ili „bihevioralni očaj“, mogu da budu povezani sa aspektima depresije

ZAŠTO JE NADA VAŽNA

Da li ste znali?

Postavljanje ciljeva i razmatranje budućnosti su osnovni elementi za izgradnju nade.

Nada 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.

