

HVALEŽNOST

SUPER VEŠČINE

KAJ JE

Hvaležnost, lastnost biti hvaležen, pomeni ceniti (nematerialistične) vidike življenja ter pripravljenost priznati, da imajo tudi drugi vlogo pri našem čustvenem počutju. To je čustvo, ki je močno povezano z duševnim zdravjem, zadovoljstvom z življenjem, optimizmom, samopodobo, družbenimi odnosi in srečo, ki traja vse življenje.

Je bistvena veščina pri doseganju samozavedanja in samokontrole.

Hvaležni otroci z drugimi ravnajo spoštljivo.



Hvaležni ljudje so srečnejši in bolj zadovoljni s svojim življenjem, prijatelji, družino, skupnostjo in samimi seboj. Doživijo več upanja, optimizma, imajo boljšo samopodobo ter so uspešnejši v šoli in službi.

Hvaležnost je povezana z več sočutja, kar povzroča trdnejše odnose. Povezana je tudi z bolj zdravim načinom življenja, izboljšanim spanjem, močnejšim imunskim sistemom in manjšim obsegom neprijetnih čustev, kot so zavist, depresija, občutek osamljenosti in materializem.

Hvaležnost prispeva k upanju, odpornosti in obvladovanju težav po krizi. Pomaga nam lahko obvladovati čustva, kot sta izguba in stres.

Hvaležnost lahko poveča raven bistvenih nevrokemikalij. Optimistična miselnost sprošča nevrokemikalije za dobro počutje, kot so dopamin, oksitocin in serotonin.

Ali ste vedeli?

Učenje otrok empatije, pozitivnosti in deljenja je temeljnega pomena za spodbujanje hvaležnosti.

Hvaležnost je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).

Listen
FIRST

ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

www.unodc.org/listenfirst

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA



ZAKAJ JE HVALEŽNOST POMEMBNA?