

# ISKRENOST

## SUPER veščine

KAJ JE

**Iskrenost**, govorjenje in ravnanje po resnici, je več kot le ne lagati, zavajati, krasti ali goljufati. Vključuje izkazovanje spoštovanja do drugih ter integriteto in samozavedanje. Iskrenost je temelj zaupanja in ključna v družbenih odnosih; daje nam upanje, zaupanje, sočutje in izboljšuje odločanje.

*Iskreni otroci imajo močne sposobnosti samokontrole.*



Iskrenost lahko izboljša duševno in fizično zdravje. Po drugi strani pa lahko neiskrenost poveča krvni tlak in srčni utrip ter povzroči druge škodljive posledice za zdravje.

Iskrena, a sočutna komunikacija spodbuja odprtost in zaupanje ter je temeljnega pomena za družbene in intimne odnose. Iskrenost do sebe – da smo resnicoljubni do sebe – je bistvenega pomena za gradnjo zaupanja, integritete in samozavedanja. To so zaščitni dejavniki pred uporabo alkohola, tobaka in drugih drog ter drugim tveganim vedenjem.

Iskrenost je bistvena za družbeni napredek in razvoj po vsem svetu. Resnica postavlja temelje za napredek, medtem ko neiskrenost oziroma nepoštenost prispeva k večjim težavam.

Obstaja nevrofiziološka razlika med prevaro in resnico na ravni aktivacije možganov, kar prispeva k stresni reakciji, kadar smo neiskreni ali nepošteni.

ZAKAJ JE ISKRENOST POMEMBNA?

### Ali ste vedeli?

Odprta komunikacija, vključno z aktivnim poslušanjem, je ključna za negovanje iskrenosti pri otrocih in mladostnikih.

*Iskrenost 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](http://www.unodc.org/listenfirst)

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

