

# SAMOZAVEST

## SUPER VEŠČINE

KAJ JE

**Samozavest** pomeni, da imamo realističen, notranji občutek svojih zmožnosti. Zaupanje vase in v svoje sposobnosti je ključnega pomena za obvladovanje čustvenih izzivov in uspeh pri doseganju ciljev v življenju. Zdrava mera samozavesti je bistvenega pomena za duševno zdravje in uspeh, hkrati pa izboljšuje sprejemanje odločitev in odpornost.

Ključ do samozavesti je samozavedanje, da si dovolimo doživeti in razmišljati tudi o najbolj neprijetnih čustvih.



*Samozavestni otroci sprejemajo premišljene in pozitivne odločitve.*

Samozavest mladim pomaga, da se uprejo pritisku vrstnikov in rečejo »NE« tveganim vedenjem, vključno z uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Samozavest je ključnega pomena za dobro počutje, motivacijo, postavljanje ciljev in uspešno izvedbo. Omogoča nam spopadanje s pritiskom ter obvladovanje osebnih in poklicnih izzivov.

Samozavest nas žene naprej in nam daje upanje, zaupanje ter pripomore k zdravim odnosom. Mladi z zdravimi prijateljskimi odnosi so pogosto bolj samozavestni in manj verjetno zaidejo v težave z duševnim zdravjem.

Samozavest izboljša sprejemanje odločitev in vpliva na številne pomembne vidike življenja, vključno z učenjem in izbiro pozitivnega življenjskega partnerja.

### Ali ste vedeli?

Dokončanje aktivnosti poveča samozavest, zato je najboljši način za njeno krepitev ukrepanje, soočanje z izzivi in ustvarjanje situacij, v katerih smo lahko uspešni, tudi kadar smo negotovi.

*Samozavest 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**

ZAKAJ JE SAMOZAVEST POMEMBNA?