

SOČUTJE

SUPER veščine

KAJ JE

Sočutje prispeva k prijaznosti in je ključnega pomena pri ohranjanju in gradnji družbenih odnosov ter razvijanju družbene zavesti. Čeprav je sočutje tesno povezano z empatijo (sposobnostjo vživljanja v občutke drugih), je sočutje želja po ukrepanju, da preprečimo trpljenje drugih ljudi, ko se soočimo z njim.

Sočutni otroci imajo boljšo samopodobo.

Je bistvena veščina pri doseganju samozavedanja in samokontrole.



Sočutje omogoča ljubeče vedenje, je ključno pri gradnji socialnih povezav in izboljšuje odnose med otroki in starši. Ljudje z zdravimi, sočutnimi odnosi živijo dlje, so bolj zdravi in se bodo manj verjetno tvegano vedli, vključno z uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Sočutje je povezano z višjo stopnjo samozavesti, dobrega počutja in občutka sreče. Izboljša odpornost na stres, krepi imunski sistem in lahko vodi do daljšega življenja. Povezano je tudi s boljšim učenjem in učno uspešnostjo.

Sočutje je »lepilo, ki drži svet skupaj«. Vpliva na ljudi, da pomagajo drugim v stiski, in prispeva k razvoju človečnosti.

Sočutno vedenje, kot je npr. v obliki prostovoljnega dela, koristi tako »dajalcem« kot »prejemnikom«. Raziskave kažejo, da je dejanje dajanja lahko celo bolj nagradujoče kot dejanje prejemanja.

ZAKAJ JE SOČUTJE POMEMBNO?

Ali ste vedeli?

Sočutje do drugih se začne s sočutjem do sebe: izogibajte se samokritičnosti in se prijazno obnašajte.

Sočutje 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**