

# 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 nagrajujoče 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](http://www.unodc.org/listenfirst)

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

