

# UPANJE

## SUPER veščine

KAJ JE

**Upanje** je realističen, a optimističen odnos ali stanje duha, prepričanje, da je pozitivna sprememba možna, ter pomeni pripravljenost za postavljanje in aktivno doseganje ciljev. Imeti upanje je ključnega pomena pri postavljanju ciljev in odločanju (samokontroli), izboljšuje družbene odnose in druge dosežke, kot sta šolski in delovni

uspeh. Upanje je bistveno za doseganje zadovoljstva z življenjem, vključno z duševnim in telesnim zdravjem.



*Otroci polni upanja lažje uspejo pri načrtovanju in postavljanju ciljev.*

Upanje je povezano z duševno močjo volje in doseganjem ciljev, delovnim in učnim uspehom ter izboljšanimi odnosi.

Upanje nam pomaga pri soočanju z izgubo, stresom in drugimi izzivi ter izboljšuje duševno in fizično zdravje. Upanje lahko zmanjša depresijo, tesnobo, napade panike, kronične bolezni, tveganje za raka in vpliva na daljše, srečnejše življenje.

Otroci in mladi, ki so polni upanja, se bodo bolj verjetno vključili v pozitiven razvoj skupnosti kot pa v nesocialno vedenje, vključno z uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Pomanjkanje upanja, »naučena nemoč« ali »vedenjski obup« so lahko povezani z razvojem različnih oblik depresije.

ZAKAJ JE UPANJE POMEMBNO?

### Ali ste vedeli?

Postavljanje ciljev in razmišljanje o prihodnosti sta temeljna dela gradnje upanja.

*Upanje 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**

