

Znanost o veščinah

Gradiva kampanje »Najprej poslušaj«, ki jih je izdal UNODC, podpirajo razvoj otrok, da bodo zrasli v srečne in uspešne osebe v svojih skupnostih. Otroci, ki razvijajo veščine socialnega in čustvenega učenja ter življenjske veščine, lažje krmarijo skozi vsakodnevno življenje in izzive. Gradiva so del učinkovitih in na dokazih temelječih pristopov v preventivi na področju uporabe alkohola, tobaka in drugih drog.

SAMOKONTROLA

Biti sposoben uravnati svoja čustva.
Ali razmišljate, preden ukrepate? Ali postavljate in dosegate cilje in načrte?
Ali prepoznate jezo?

ODGOVORNO ODLOČANJE

Sposobnost sprejemanja odločitev o svojem življenju in drugih.
Ali vaše odločitve pozitivno vplivajo na druge?
Ali uporabljate veščine kritičnega mišljenja za določanje prioritete?

OBVLADOVANJE STRESA

Biti sposoben spremeniti svoje življenje, če ste v stresni situaciji.
Ali stres preprečujete s skrbjo zase in sprostivijo?
Ali obvladate svoj odziv na stresne situacije, ko se pojavijo?

SAMOZAVEDANJE

Prepoznavanje svojih čustev in vedenja.
Ali poznate svoja čustva?
Kako vplivajo na vaše vedenje?

Razvijajte svoje
SUPER VEŠČINE
IN USPEVAJTE!

VEŠČINE ODNOSOV

Sposobnost graditi pozitivne odnose, zlasti z različnimi skupinami.
Ali uporabljate komunikacijske veščine, kot sta aktivno poslušanje in reševanje konfliktov?
Ali vadite empatijo?



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".

