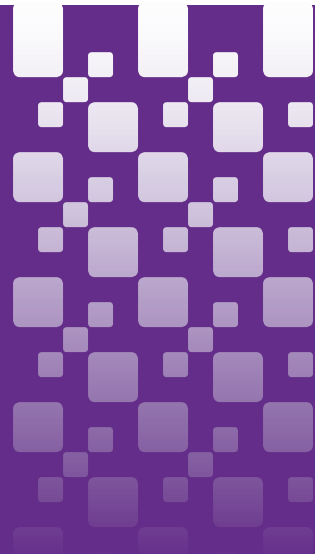


HINDA END ÕIGLASELT!



Enesehinnang on viis, millisena sa ennast näed. Õiglane enesehinnang lubab sul teha õigeid otsuseid, teiste tunnustusest osa saada ja mõista kaasinimeste tundeid. Positiivne enesehinnang aitab sul leida endas jõudu, et saada hakkama erinevate väljakutsetega elus.

Kõrge enesehinnangu puhul tead oma mõtete väärtust ning võtad julgelt õiguse neid väljendada. Kõrge enesehinnang paneb sind tundma end olulisena ning annab sulle kindluse, et oled piisavalt tark tegemaks ise õigeid otsuseid.

Kõigil meil on enesehinnang vahel kõikum või madal. Sageli seepärast, et puudub kaasinimeste toetus ja positiivne tagasiside, kuid pidev süü- või väärtusetusetunne ei ole kindlasti õige! Kui tunned, et sa pole tähtis ega oluline, räägi sellest mõne sõbra või täiskasvanuga, keda sa usaldad.

Enesehinnangut saad ka ise korrigeerida:

• KESKENDU POSITIIVSELE

Tee nimekiri asjadest, milles oled tugev – näiteks joonistamine, laulmine, tantsimine, jalgpallimäng jne. Milliseid oskusi sa kergesti omandad? Küsi ka enda lähedastelt ja täiskasvanutelt, mida nemad sinu tugevusteks peavad. Lisa nimekirja ka paar asja, milles sooviksid tugevam olla, ning aruta mõne täiskasvanuga (noorsootöötaja, vanemad, õpetaja) kuidas neid oskusi arendada. Samuti pane igal õhtul kirja kolm asja, mis sind lõppevas päevas õnnelikuks tegid.



• KIIDA ENNAST IGA PÄEV VÄHEMALT KOLM KORDA

Ära piirdu vaid üldise kiitusega, et olid tubli, kiida ennast konkreetsete asjade eest – näiteks „Olin täna Annelile hea sõber“, „Mul läks kontrolltöö paremini, kui ootasin“ jne.

• ERISTA MUUDETAVAT JA MUUTMATUT

Aktsepteeri ennast ja oma puudusi – mõningaid omadusi ja külgi endas on võimalik muuta ning täiustada, mõningaid aga mitte. Kui sulle ei meeldi, et sa kiiresti ärritud, õpi seda kontrollima! Kui sulle aga ei meeldi enda juures miski, mida pole võimalik muuta (näiteks kasv), siis püüa ennast aktsepteerida sellisena, nagu sa oled. Sinu keha on sinu oma, ükskõik, mis kuju või suurusega see ka on. Kõigil inimestel on puudusi, keegi meist pole täiuslik!

• EESMÄRGIKS ON TEGU, MITTE TÄIUSLIKKUS

Tihti seatakse endale ja teistele võimatuid eesmärke, mis teeb ka nende saavutamise eba reaalseks. Kõiki ülesandeid ei pea täiuslikult sooritama, oluline on, et sa ise naudiksid seda, mida teed, ning tunneksid ennast hästi.



• ÕPI VIGADEST

Kõik inimesed teevad vigu, vead ongi üks osa õpiprotsessist. Kõik inimesed arenevad pidevalt ning täiuslik pole keegi.

• PROOVI UUSI TEGEVUSI

Nii võid avastada endas uusi tugevusi.

• AITA TEISI

Aidates tunned ennast vajalikuna ning see tõstab su enesehinnangut. Võib-olla vajab su sõber õppimisel abi, ehk on kellelgi vaja abi aiatöödel, äkki naudiksid vabatahtliku tööd loomade varjupaigas?

• TUNNE ELUST RÕÕMU

Tegele asjadega, mida sulle meeldib teha, ning veeda aega inimestega, kellest sa hoolid. Pidev mõtlemine asjadest, nagu „Mul oleks rohkem sõpru, kui oleksin kõhnem“ lükkab elu nautimise ja elamise määramatusse tulevikku.

Kui sa keskendud enda positiivsetele külgedele, õpid sa ennast aktsepteerima ja armastama – see ongi positiivse enesehinnangu alus!